

活動概要

Healthy+で学んだ食育先生が講師を務める、ワンコインの食育講座。カロリー控えめ、適塩、野菜たっぷりの健康ランチを提供しています。参加者のみなさまには、目と口と舌で健康ランチを体験していただくことで、自身の食生活の問題点の改善につなげていただくことができます。また、この講座を住民の方々の交流の場にさせていただき、地域の活性化につなげていくことも目的としています。

活動内容

活動・研究・委託テーマ	たべて元気プラザ 浜甲健康ランチ交流会
対象となる地域・企業等	(参加対象) 浜甲団地住民 (連携先) 浜甲子園団地、UR都市機構、自治会
活動学生(ゼミ・学年等)	大学、短大生(誰でも食育先生プロジェクト受講者)
連携時期	2013年～現在に至る
学外への広報方法	浜甲子園団地自治会発行機関誌、ポスターなど
連携内容	カロリー控えめ、適塩、野菜たっぷりの栄養バランスのよい弁当を食べながら、食育について学びます。お弁当のレシピを紹介、食育に関するクイズ、時にはご家庭の味噌汁の塩分濃度を測定するなど、食育をより身近に感じいただき、地域の方が食育を通して、コミュニケーションをはかっています。
成果	普段、お1人で食事をされている方が多く、大勢で食事をとることの楽しさや弁当と普段の食事との塩分の違いなど、実感していただいています。また1度参加された方は何度も足を運ばれているので、内容、献立は満足いただいているようです。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

地域で実施している食育を楽しむ会の開催日に、全く同じ昼食を、浜甲団地に住む方々にも食べて頂けるように企画した食育交流会です。開催日を皆さんに知って頂く手段が難しいので、今年度からは“まちの根はまこう”や“UR”と提携をしながら、広報活動にも力を入れようと考えているところです。

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)

第23回浜甲ランチ交流プロジェクト

キレイも元気も血管から
～血管の老化を防ぐ食習慣～

栄養価	お弁当1食
エネルギー	682kcal
タンパク質	29.5g
カルシウム	192mg
塩分量	272㎍
食塩相当量	1.6g
消費カロリー	263kcal
脂肪分解率	20%

PR用ポスター

ランチョンマット



ヘルシー弁当試食



ヘルシー弁当

参加者の声

- ★とても和やかに楽しくお話できた。
- ★栄養や塩分の知識が深まった。
- ★毎回楽しみにしている。