

山形コロニー  
就労サポートセンター  
H30. 6. 4

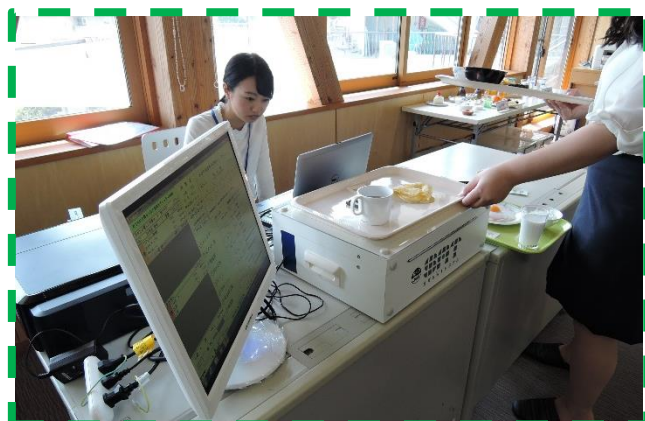
## 米沢栄養大学の協力による 体験型栄養教育「食育SATシステム」での 食生活調査 及び栄養管理支援 ー2ー



食事の重要性について、学生さんより講義して頂きました。食事は楽しく・バランス良くが大切と改めて分かりました。



本物そっくりで美味しそうなサンプルが並びます。ここからバランスが良いと思う食事を選び、SATシステムで栄養価を判定して頂きます。



栄養価が高ければ、チェック表で星☆5つがもらえます。講義の内容を踏まえ、皆さん真剣に選んでいました。



より体に良い食事にするため、栄養大学の金光先生から個別でアドバイスを頂きました。写真は、見事、星☆5つの栄養価と判定された食事です。

終わりに・・・

今回の「食育 SAT システム」は、前回(H29.12.22)学んだことを受けて、皆さんの食生活がどのように変化したかの追跡調査もかねて実施されました。前回よりもバランスの良い食事を選んでいる方も多くいらっしゃいました。仕事をしていく上で基本となる体を支える食事の重要性について、改めて考えるきっかけとなる、良い機会となりました。

ご協力頂きました、健康栄養学部 健康栄養管理学科 准教授金光秀子先生、同学部4年生の巴さん、遠藤さん、皆川さん、ありがとうございました。