

山形コロニー  
就労サポートセンター  
H29.12.22

## 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



はじめに『食事の大切さを知ろう』というテーマで学生の須田さん齋藤さんに講義をしていただきました。



おいしそうな食品サンプルがたくさんありました。



たくさんの食品サンプルの中から自分でバランスの良いと思う食事、または普段のメニューを選びます。



自分が選んだ食事のエネルギーやたんぱく質、ビタミンC、塩分相当量などが計算され栄養価チェック票が手渡されます。見てわかりやすい資料でした。



実際に選んだ食事と栄養価チェック票を見ながら、金光先生から個別にアドバイスをいただきました。

### みなさんが選んだ食事例



終わりに・・・

講義を聞いて、1日に必要な野菜の量が350gもあることに驚いたという方が多くいました。無理なく野菜を食べるために、市販品の野菜ジュースやサラダをプラスするなど、自分なりにできそうなことを考えることもできました。次回の5月の栄養管理支援までに、今回アドバイスいただいたことに取り組み、名人度★5つを目指していきたいと思います。

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年生で管理栄養士を目指されている齋藤さん、須田さん、ありがとうございました。