

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



パパママひろばで栄養チェック

令和元年度、母子保健課では妊婦さんならどなたでもご家族と一緒に参加できる、『パパママひろば』を3回開催しました。

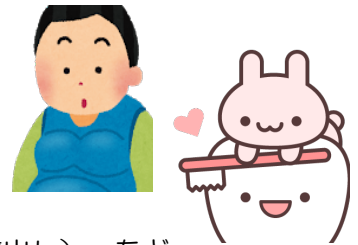
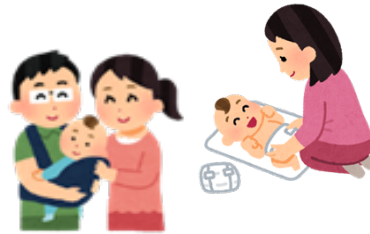
初めての妊娠をされた方にとっては、新しい家族が増える喜びとともに、これからの出産や育児に対して不安があるものです。

初めてでない方でも、久しぶりの出産となると沐浴の練習をしておきたい、妊娠中の健康管理を考えたいという方もいらっしゃると思います。



そこで、パパママひろばでは…

- ♪子育てワンポイントレクチャー
- ♪沐浴体験，妊婦体験
- ♪口腔内の細菌数チェック



♪オーテピア高知図書館司書さんによる出張図書館（育児関係書籍の貸出し） など

保健師や歯科衛生士，栄養士，助産師，図書館司書などの専門スタッフが各コーナーを運営しました。

栄養コーナーでは、日頃の食生活バランスを機械的に分析できる“食育SATシステム”を使い、栄養士がバランスの良い料理の組み合わせや、妊娠中に積極的に摂りたい栄養素などについて、アドバイスを行いました。

●食育 SAT システムって何？

自分の食事を振り返り、リアルな実物大のフードモデルで1食分を選んでセンサーボックスに乗せるだけで、エネルギーや栄養素量を計算し、栄養バランスや自分に合った量、食べ方が分かる『体験型』食育システムです。

食育 SAT システム



参加者の声

- ・現状で良いことが分かった。
 - ・ドレッシングを少なくしようと思った。
 - ・今も産後も、気を付けていきたいと思った。 など
- 体験をした方の90%以上が、ご自身やご家族の食生活を見直すきっかけになったと回答してくれました。



毎日、自分たちが何気なく食べている食物が、どのようなバランスなのか。その食べる物で自分の体がつくられ、そして、その体で赤ちゃんを育てているという意識づけにもなっています。