

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	名古屋市
取組市町村名 取組団体・企業名	名古屋市(中村区) 株式会社ヤクルト東海
取組の名称	食育セミナー「腸元気生活のすすめ」
実施時期	6月18日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/> 
取組内容	<p>【目的】 食育に取り組む企業と連携することで、食育活動の活性化を推進すること。また、セミナーを通し市民の食育に関する意識の向上をめざす。</p> <p>【対象者（参加者）とその人数】 区内在住の20歳以上の方 26名</p> <p>【実施内容】 保健センター ・管理栄養士講話「野菜・水分足りていますか？」 ・ベジチェック測定 株式会社ヤクルト東海 ・講話「腸元気生活のすすめ 意外と知らないウンチの話」 ・血管年齢測定 ・調理実習、レシピ紹介、試食</p> <p>名古屋市で取り組んでいる野菜摂取量増加との関連性を踏まえ、「腸元気生活のすすめ」について講話をしてもらいました。ベジチェック測定では、各自の野菜摂取レベルを把握することで、今後の食生活を見直すきっかけとしてもらいました。また、ヨーグルトを使ったドレッシングづくりや試食も取り入れ、食に関心をもってもらうための工夫をしました。</p>



ベジチェック



講話「野菜・水分足りていますか？」

ヨーグルトを使ったレシピ紹介

ブロッコリーのごまヨーグルトかけ

<材料 1人分>

- ブロッコリー……70g
- ソファール(プレーン)……1/4個
- A すりごま……大さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2



★ 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ② ソファールとAを混ぜ合わせ、①にかける。

※ 無糖ヨーグルトを使用する場合は、お好みで砂糖を加えてください。



講話「腸元気生活のすすめ」



ミニ調理実習



試食：農家さんの野菜たっぷりカレー