

# 食育・健康☆体験コーナー 項目紹介



<17日、18日 11:00~16:00開催>

①	詳しい☆体組成測定	「インボディ」という体の成分を分析する機器。 測定内容は、(1)肥満診断、(2)筋肉・脂肪量、(3)体部位別の筋肉バランス、(4)身体・栄養評価など。 * 結果表をお渡しします。測定には5分ほどかかります。
②	食事診断	パソコンを使った簡単な食事の聞き取りによる食事のチェックコーナー。 自分の食事のバランスや内容など振り返ってみましょう!
③	栄養・野菜クイズ	1日に食べたい野菜をあてるゲームや栄養クイズなど。 * 野菜ゲームでは、景品もあります。
④	栄養表示活用術	食堂メニューの栄養成分(カロリーや塩分)はどのくらい?コンビニや外食の健康に配慮した上手な利用の仕方などを展示しています。
⑤	食べたら動こう! 「はかるくん」	天秤型で、一方は食事、一方は運動カードを秤にかけ食事と運動のバランスをとる遊びです。食べたカロリーをどれだけ運動したら消費できるか見て触れて体験してください!
⑥	たばこを知ろう	肺中の一酸化炭素濃度を測定体験ができます! タバコを吸う・吸わないに関わらず測れます。たばこのこと、禁煙相談もできます。
⑦	‘歯’を見直そう	歯の磨き方は大丈夫ですか? やさしくお教えます。 歯の噛む能力…咀嚼ガムテストで噛みかた判定します。1日限定50名!
⑧	料理体験&試食	野菜を使った簡単な料理をスタッフと一緒に作ります。試食もお楽しみに! * 12:00、14:00の2回実施。当日・開始前5分に食堂に集合してください。

<17日限定 13:00~15:00開催>

まちかど栄養・糖尿病相談会	少量の血液を取っての血糖測定や血圧の測定、栄養相談コーナーがあります。自身の体を知る機会です。ぜひお越しください。
---------------	---

<18日(日)限定 11:00~16:00開催>

血管年齢測定	手の指で測定します。あなたの血管のしなやかさを年齢で表します。
--------	---------------------------------

## ★ご案内★

## みて・きいて・体験して♪スタンプラリー

HAPPY

- 会場内の上記の各コーナー(①~⑦)にスタンプを設置しています。
- コーナーをみて・きいて・体験して頂いた方には専用スタンプラリー用紙にスタンプを押します。
- アンケートコーナーのスタッフまで、スタンプラリー用紙を提出してください。スタンプの数により、粗品を贈呈します。

スタンプを集め、アンケートに答えて粗品をGET!

