



2021年度 キャンペーン



「栄養の日・栄養週間 2021」 実施報告

(公社)日本栄養士会では「**栄養の日**」(8月4日)、
「**栄養週間**」(8月1日~7日)を制定し、管理栄養士
や栄養士が栄養・食に関する情報を発信しています
当センターでも食生活について考える機会にして
ほしいと考え、8月4~6日にキャンペーンを行いました。



＜食事診断・栄養相談＞



食事診断や栄養相談では
「**自分の疑問が解決された**」
「**具体的な量やカロリーが分かった**」等、日頃の食事
で気になることを具体的に聞いて、食生活の改善
につながったと大変好評をいただきました。

実施者：4名



＜栄養情報の展示＞

＜バランスのよい食事の見本＞



「バランスの良い食事のとり方がわかった」
「工夫すればこんなに食べられるんですね」

＜食品中の塩分・油・砂糖量＞



「実際の量を見ることで、
とても印象に残った」

「飲み物にこんなに砂糖が
入っているんですね」



普段何気なくとっている食事ですが、健康診断の際に【栄養の日・栄養週間】をきっかけにして、ご自分の食事を振り返る機会を持っていただけて良かったと思います。これからも、多くの方が栄養について興味を持てる様な企画を考えていきたいと思ひます。