

令和8年度 備後支部活動報告

「栄養の日」を、下記の通り開催いたしました。

日時：令和8年8月22日（土） 11:00～14:00

場所：フジグラン三原1F センターコート（三原市円町1丁目1-7）

「栄養の日」事業 テーマ：防災

備後支部では①家庭の備蓄食品チェック②私が生き延びるために必要なもの③握力測定の内容で実施しました。家庭の備蓄食品チェックでは、主食になるもの（黄色）、主菜になるもの（赤色）野菜や果物など（緑色）に分けて家庭で備蓄しているものにチェックを入れてもらいました。多くの家庭で備蓄食品を備えていることがわかり、防災対策への関心の高さを感じました。実際に備蓄しているもの、又はこれがあれば自分は生きていけると思うものを書いて貼ってもらい、備蓄食品は特別なものではなく、身近なものだと住民の方に感じてもらう機会になったと思います。

握力測定では高齢者から子供まで多くの方に参加していただきました。参加された方からは「久しぶりにするわあ」「どっちが強い競争ね」「私全然ないんよ」などの声が聞かれ、楽しんでもらえたかと思います。特に高齢者は平均に満たない方も多くいたので嚥下機能低下の可能性があること、フレイルの予防などの声掛けを行い、低栄養予防の啓発にもつなげることができました。また、若い世代でも平均に満たない方もいたため、より栄養の大切さについて発信していく必要があると感じました。

今後も多くの方に興味をもってもらえるようなイベントの開催ができたらと思います。

