

令和7年10月19日

せいさん食育情報

第19号

◎高校文化祭で、健康測定機器を使用した食育普及イベントを実施しました

香川県栄養士会西讃地区

高瀬高校文化祭



実施日 令和7年9月6日（土）
実施場所 香川県立高瀬高等学校
対象 生徒及び一般参加者
人数 113人
（体脂肪測定 69名、ベジメータ 24名、栄養相談 20名）
内容 文化祭で、健康測定機器を使用した食育普及イベントを実施しました。



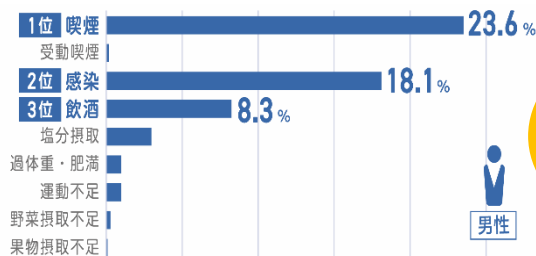
若い世代の方が積極的に参加し、健康意識の高さを感じました。野菜摂取量測定や口コモチェックが特に人気で、お友達やご家族で楽しんで参加していただき、大盛況でした。

野菜摂取量測定では、「思っていたより野菜を食べていた・食べていなかった」等、自身で気づく事ができ、結果を踏まえて食生活を改善したいという動機付けにも役立ちました。アドバイスさせていただくことで、より一層実践してみようというモチベーションを高めることが出来ました。ご自身の健康や食生活を振り返る良い機会になりました。



今月の健康情報メモ

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です

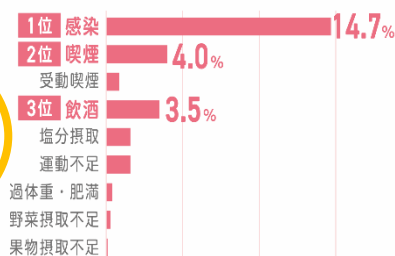


がんになる原因

男性のがんの 43.4%

女性のがんの 25.3% が

生活習慣や感染が原因と言われています



2023年にがんで死亡した人は全国で約38万人。全死亡数の24.3%を占めており、1981年から死因のトップとなっています。がん予防の研究からは、がんと生活習慣・環境との間に深い関わりがみられており、それらを改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。また、がん検診の受診は、がんの早期発見・早期治療につながり、とても重要です。自分や大切な人のためにも、がん検診を受けましょう。



◎高校文化祭で、健康測定機器を使用した食育普及イベントを実施しました

香川県栄養士会西讃地区

観音寺総合高校文化祭



実施日	令和7年9月6日（土）
実施場所	香川県立観音寺総合高等学校
対象	生徒及び一般参加者
人数	253人 (体脂肪 134名、ベジメータ 82名、栄養相談 37名)
内容	文化祭で、健康測定機器を使用した食育普及イベントを実施しました。

今年度もたくさんの方に参加していただき、どの測定機器も大人気で終始賑わっていました。学生さんも積極的に参加されて、学生のうちから自身の健康に興味関心を持っていることが嬉しかったです。

体脂肪測定では、細身でも意外と体脂肪率が高い方（かくれ肥満）が多く、測定後に栄養相談を実施することで、自身の食生活を見直す良いきっかけとなりました。また、野菜摂取量についても結果を数値化させることで、参加者の野菜摂取増加に向けての動機付けや実践に結びつける機会となりました。



11月8日(土) JA ふれあい祭り in 観音寺 2025

11月11日(火) 香川西高等学校文化祭

にて食育イベントを開催予定です！