

# 大人のまなびい教室 令和4年7月14日(木)

## 第1回「大人の食育講座」

年4回の連続講座で学びを深める「大人のまなびい教室」  
今年度のテーマは「食」です。  
第1回は、大人にとっても大切な食育について学びました！



講師 津山市健康増進課職員



自分がよく食べる夕食に近いフードモデルを選び、トレーに乗せるだけで栄養バランスを診断してくれる「食育SATシステム」を体験しました。

たんぱく質を摂ることの大切さや、この時期は特に重要な水分補給についてのお話を聞きました。

どこでも簡単に筋肉量をチェックできる「指輪っかテスト」にもチャレンジ！



### 受講者の声

フードモデルでの体験が面白かったです。  
参加者の方にアドバイスやレシピを教えてください、楽しい時間を過ごせました。  
自分の食事を見直す良い機会になりました。家族にも話して家族の食にも気を付けていきたいと思います。