

## 県庁マルシェにおける農業と健康推進施策の連携について

県庁マルシェにおいて、健康推進課で推進する「野菜ファーストプロジェクト」の一環として「たっぷり野菜しっかり減塩」を体験できるブースを設置します。

### ○実施内容

#### 1. 食育SAT（サット）システム ※SAT=Satisfactory A la carte Tray

健康づくりイベント@県庁マルシェ

### 体験型栄養教育システムを活用した野菜ファースト普及啓発

- ・実物大のフードモデルを使用し、普段の食事バランスを見える化。
- ・参加者自身が食事を選択することで、結果を"自分ごと"として捉えることができる。

⇒ 健康的な食事バランスや「たっぷり野菜しっかり減塩」を啓発

①実物大フードモデルを陳列

②普段摂取するメニューを選択してお盆に乗せる。

③選んだメニューを解析システムに乗せる。その場で摂取量や栄養価バランスをチェック。

④解析結果をもとに管理栄養士がその場で評価適切な食事摂取を指導

#### 2. 血圧測定と自己検脈方法の普及

健康づくりイベント@県庁マルシェ

### 血圧を測定して家庭血圧測定、自己検脈方法を普及啓発

高血圧に早く気付くための家庭血圧測定  
 +  
 心房細動に早く気付くための自己検脈  
 ↓  
 家庭でできる循環器スクリーニングとして  
**家庭血圧測定と自己検脈を啓発**

①血圧測定

②家庭血圧測定方法の説明

③自己検脈方法の説明