

(公社)鳥取県栄養士会

活動紹介

2022年

栄養ケア・ステーション

～各地域の活動紹介～

東部 栄養ケア・ステーション



たいせつな朝ごはん！
 1日の活力は朝ごはんが決め手
 よい食習慣は、子どもの時からの食べ方で決まります。朝ごはんは、脳や身体をはっきりと目覚めさせ、これから使う脳の細胞や体力を蓄めて丈夫な身体をつくれます。季節や体調に合わせて楽しく食べると心も豊かになります。朝ごはんを食べて1日元気にすごしましょう。

★つくりおきを上手に利用して

※国はつくって食べても大丈夫
 金少食にすることで、一度にたくさん食べても食べ過ぎを防ぎます。

★店で組み合わせても
 各グループからとずくことで、栄養バランスがとれます。

★ちょっと手間かけて

(株)鳥取県栄養士会



コツコツ減塩
かんたんレシピ集

公益社団法人
 鳥取県栄養士会

サンマート
湖山店



さざんか会館



フィットネスクラブ
パジャ鳥取



鹿野温泉病院

さざんか会館

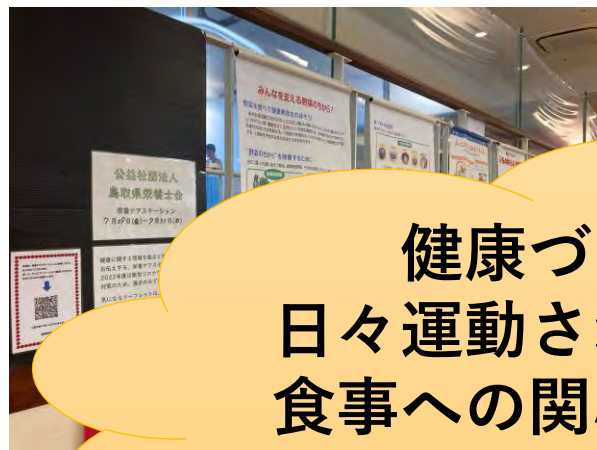


曜日を変えて、3回実施。
どの回も、健康づくりに
積極的な方が
おおかったようです。

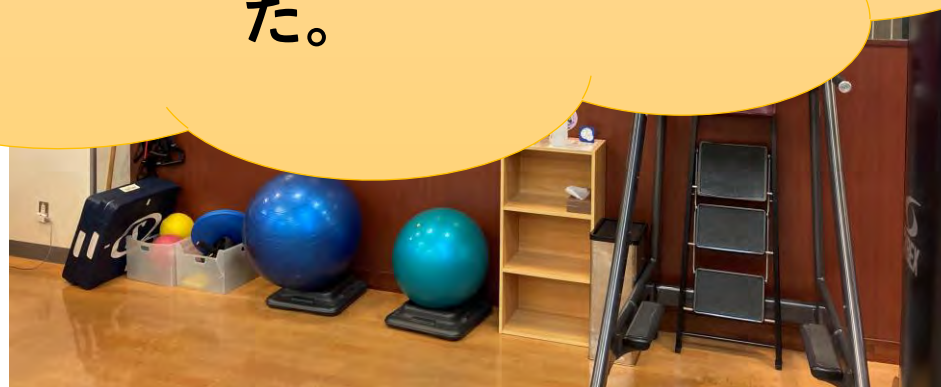


4月10日(日)~11日(月) 82人
5月27日(金)~30日(月) 69人
7月20日(水)~22日(金) 88人

フィットネスクラブ パジャ鳥取



健康づくりのために
日々運動されている方たちは
食事への関心も高いようでした。



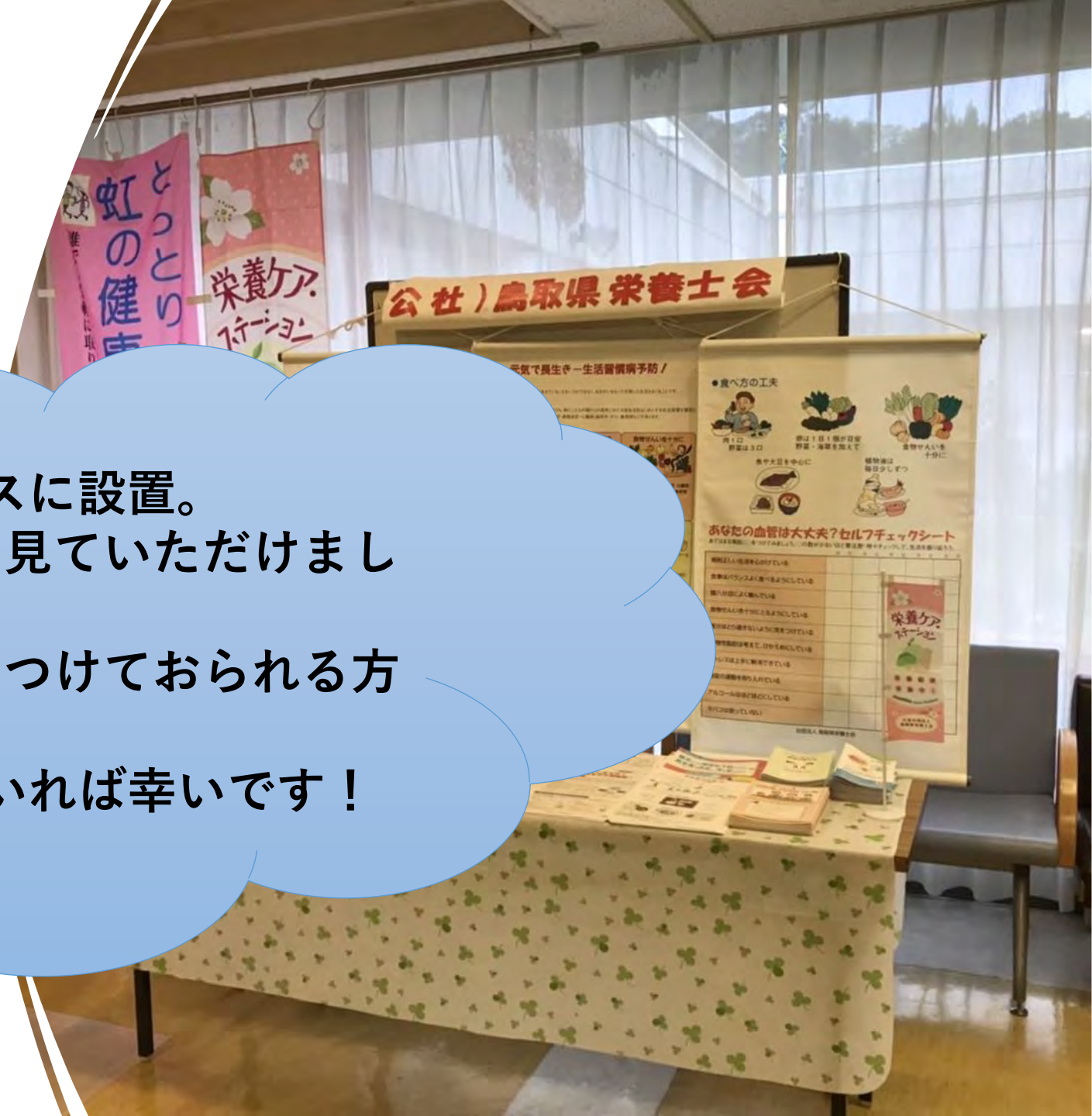
6月29日(金)~7月1日(月)
137人

7月29日(金)~8月1日(月)
169人

鹿野温泉病院

待合スペースに設置。
待合時間にゆっくり見ていただけまし
た。
日頃から健康に気をつけておられる方
の
お手伝いができるのであれば幸いです！

q



サンマート湖山店

10月28日(金)~31日(月)
100人



買い物に来られているので
健康情報よりも
レシピを手にとる方が
多かったようです



県民のみなさんと直接会えないのは
残念なことです、
いろいろな場所で展示をすることで
通常なら出会えていなかった方に
リーフレットを手にとっていただけたと
思っています。
今後も場所を変えて、展示を行います。
街中で見かけたら、立ち寄ってください！



中部事業部 栄養ケア・ステーション

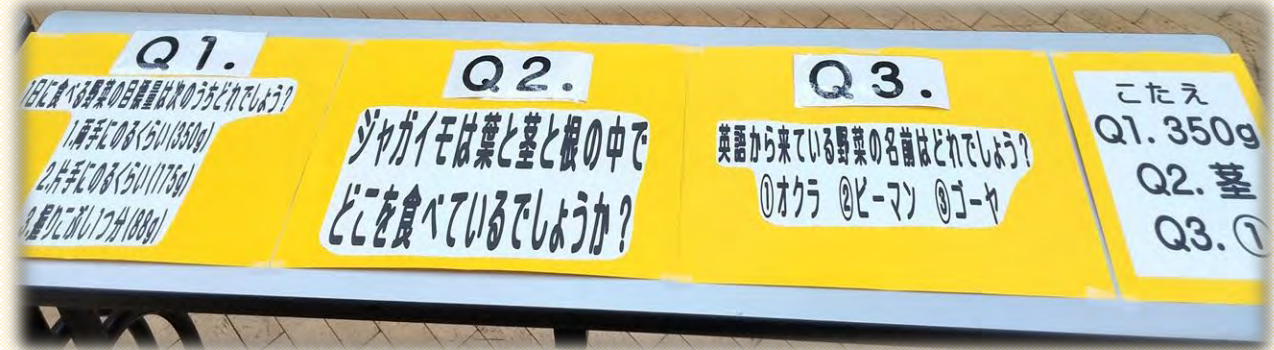
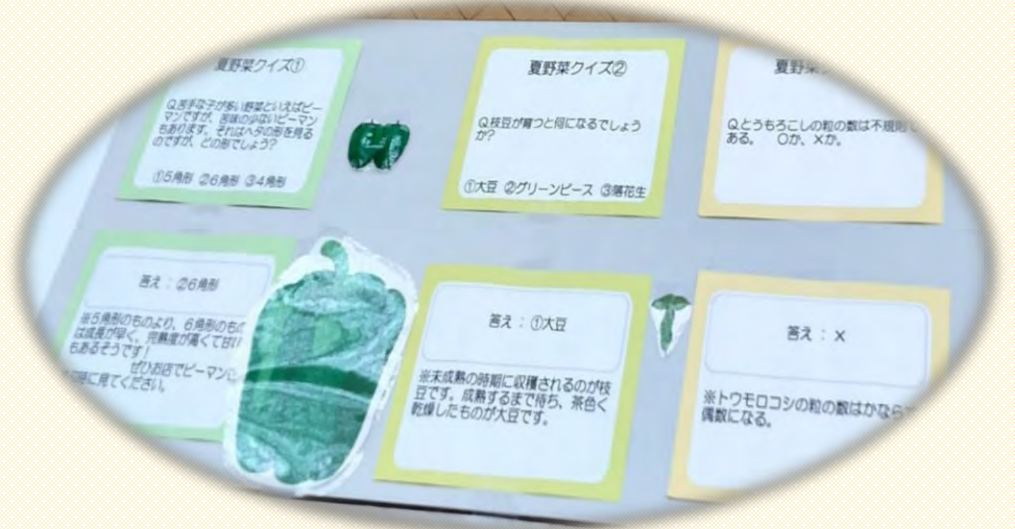
- ・日にち 毎月第3または第4日曜日
- ・時 間 11時から15時まで
- ・ところ 倉吉未来中心1階 アトリウム
- ・内 容 栄養や食に関する展示
(生活習慣病・料理レシピなど)



倉吉未来中心1階 アトリウム



クイズ形式



各種リーフレットをご活用ください！

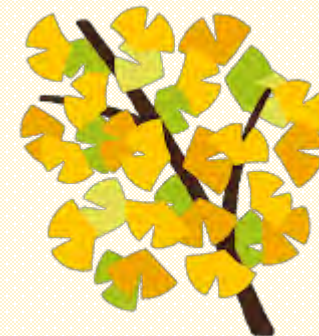


栄養士へのご意見もお待ちしています！！



今後の予定

～倉吉未来中心1階アトリウム～



- 11月27日（日） 11時～15時
- 12月～2月 お休み
- 3月26日（日） 11時～15時

西部 栄養ケアステーション

- ▶ 期間 年間通しての展示
- ▶ 場所 鳥取県立米子産業体育館 1階ロビー
その他の県西部開催のイベントでも啓発展示
- ▶ 内容 テーマに沿った食と栄養の情報を発信
(食育、生活習慣病予防、レシピ)



月	展示のテーマ	米子産業体育館以外にも出展します！
4月	新生活に向けて～Let's try朝ごはん編～	
5月	こどもの食生活（こどもの日）	
6月	梅雨を乗り切ろう	日南町イベント（日南町）
7月	熱中症予防	
8月	やさいの日（8/31）	
9月	フレイル対策（敬老の日）	
10月	スポーツの秋（体育の日）	農と食のフェスタ （米子コンベンションセンター）
11月	糖尿病予防（糖尿病デー11/14）	日吉津村ふれあいフェスタ（日吉津村）
12月	感染予防、免疫力アップ	境港市健康まつり（境港市）
1月	メタボ予防（お正月太りは大丈夫？！）	
2月	災害時に備えて（3.11を前に...）	
3月	ヘルシースイーツ（ホワイトデー）	かぶりあ祭（米子市）

展示の様子～春～

4月



新生活に向けて
～Let's try朝ごはん編～

5月



こどもの食生活

6月



梅雨を乗り切ろう

展示の様子～夏～

7月



熱中症予防

8月



やさいの日

9月



フレイル対策

(公社)鳥取県栄養士会作成 リーフレットの一例



リーフレットの活用希望
される方は
健康支援部運営委員
または事務局まで
ご連絡ください

生活習慣病予防教室・食育教室にも 出かけていきます！（健康支援部）

- ▶ 栄養士会員による講話や体験活動を通して、望ましい食習慣の形成に貢献します
- ▶ 感染状況を考慮し、万全な感染予防対策を講じます
- ▶ ご要望の方は、（公社）鳥取県栄養士会事務局までお問合せ下さい

