

# 栄養ワンダー2019 in 谷病院

楽しく食べる、カラダよろこぶ  
テーマ「自分の食べている量を知ろう!!」

開催日時：8月2日(金)11:00~12:30

日本栄養士会イベント企画「栄養の日・栄養週間」期間中に、栄養士の活動として栄養に対する興味を持っていただくために「エネルギー」という基本中の基本ではありますが、「栄養障害の二重負荷」というビックテーマでイベントを開催しました。バイキング方式で食事を用意し、参加者それぞれのお弁当を作ってください、ご自身の標準体重・必要エネルギー等を算出し、実際の食事の量(お弁当)と比較し、過不足がないかを確認して頂きました。

料理



参加者が盛り付けたお弁当



「FOOD and LIFE」として活動している 管理栄養士

当日ボランティアとして来苑していた中学生のみなさ

栄養講話  
エネルギーについて・栄養素の役目について・目安量など



栄養士の活動のきっかけを作ってくださいました、谷先生



参加者様がお弁当を作成



協賛品(ヨーグルト・キウイフルーツ・野菜ジュース)を使用して手作りのヨーグルトマフィン・キウイフルーツドレッシング・ミネストローネ他、3種類のご飯を含め全24種類の料理を用意しました。