

「福島県食育推進啓発媒体」

No. 3 媒体名：「Wellness Diary 2014

～ムリなく、さりげなく、アクティブ生活～

1 目的

肥満対策

2 媒体のコンセプト

- 目的：ちゃんと食べ、日常生活で「運動・活動・」を意識し、ムリせず活動を増やした生活を送ることが出来る。
- 対象：成人（中心）
- 用途：いつも手元において、イラストを楽しみながら知識を得、やってみようと言う意識を喚起してもらう
- 形態：手帳（A6）
※スケジュール機能、運動チェック欄を設け、毎日活用してもらえようとする

3 盛り込む健康・栄養情報

(1) 気づくために

- 自分の活動・運動量不足、運動能力（移動能力）について客観的視点から気づく
 - ① 日常生活の中の活動量不足を知る：「健康のための身体活動チェック」
 - ② 運動能力を知る：「ロコモ度テスト」（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ 25）
- 必要な栄養量を食べているか、客観的視点から気づく
 - ① 適正体重
※重大な落とし穴！BMIが適正であっても必要量を食べているとは限らない。食べず、動かずの場合もある。

(2) はじめるきっかけを作るために

- 運動・活動の健康上の意義（メリット）を理解する
- 日常的にエネルギー消費できる工夫を知る（基礎代謝を上げる）
- 肥満の人が増えている現状と、病気の肥満の関係について知る

(3) 運動・活動のための行動を続けるために

- 活動・運動により消費できるエネルギー量を知る（消費エネルギー量表）
- 日常食べている食品のエネルギーを消費するにはどの位の活動・運動が必要なのか知る

(4) アクティブな地域社会をつくるために

- みんなで一緒からだを動かすことの提案

4 その他

- 資料原稿は A6（見開きで半ページ）で作成
- 遇数ページ（見開きで右側ページ）の下半分はパラパラマンガのスペースとする
- 1 ページに盛り込める情報量は少ないので、ページを進めながら連続して読めるように配慮する
- 数値のデータは取捨選択し、見やすくレイアウトする