

北九州市認知症支援・介護予防センター 活動レポート

北九州市小倉北区馬借 1-7-1（アシスト2 1内） 電話 093-522-8765

<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/index.html>

平成31年2月8日更新

栄養ラボレポート（12月個別相談、食育SAT）平成30年12月13日（木）

12月13日（木）栄養ラボ、個別相談を実施しました。

今回は個別相談の他に、食育SAT（サット）システムを用いた食事診断を行いました。

（※食育SAT（サット）とは、フードモデルを選んでセンサーに乗せるだけで、栄養価計算とその食事のバランスがチェックできる「体験型」のシステムです。）

参加者の方からは、「食事には気を付けているつもりだったが、意外と偏っていた」

「今の食事に何を足せばいいか、具体的にわかりやすかった」など様々な声が聞かれました。

栄養ラボでは、毎月講演会や個別相談を実施しています。栄養ラボについての詳細はホームページをご覧ください。 <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/28000144.html>

（市ホームページへのリンク

