

血糖値の気になる方

スポーツ栄養 地域活性化プロジェクト

団体紹介



スポーツ栄養で地域貢献をというコンセプトでスタートし、今年で結成 11 年目です。13 名の管理栄養士・栄養士の卵が在籍し、地域への栄養講座やボランティアなどを行っています。



活動実績



- ① 泉区民向けに血糖値の気になる方へのリーフレットを作成、地下鉄アドスタフの配架や、公共施設等に配布をしました。泉区民はスポーツ好きとするデータがあるので（宮城県県民健康・栄養調査、2018 年発表版）、泉区内のスポーツイベントでの啓蒙を考えていました。今回いづみ絆プロジェクト外で縁をいただき、マイナビ仙台の公式戦（ホームゲーム）にてイベント参加ならびに血糖値の気になる方への予防パネルの展示・リーフレットの配架を行うことができました。
- ② 大豆製品を使ったレシピを考案し、自分たちのホームページに掲載できました。



活動目的・視点



大人の食育として、この 2 年間で泉区民××タボをテーマに啓蒙活動を行って、総括（総論）として一定の成果をあげることができました。次いで、本年度から各論にうつり、×タボの構成要素の一つである血糖値に着目した活動を行うこととしました。泉区では大豆畑が多いため、大豆の血糖値上昇の抑制効果（低グリセミックインデックス）に着目をして、泉区ならではの取り組みとなれることを第一とし、種々の活動を企画しました。

活動の成果・今後の目標や展開



展示のほか食べ物（コラボワッフル）は好評だったので、泉区での他のイベントでも販売をして、きっかけは耳目を引く食べ物でも「泉区×血糖値」の啓蒙の一助にするのは良いと考えています。おやつと血糖値の部分で、次年度以降の内容にも反映できるかどうか考えてみたいですね。地下鉄（泉中央駅・八乙女駅・黒松駅）での配架は影響が大きく、すぐにリーフレットがなくなってしまうので、特に次の課題となる公民館での調理実習につなげていきたいです。次年度も継続して、泉区の大豆と健康（血糖値）を結び付けるようにぎわい創出に、少しでも貢献したいと考えています。



大豆製品を使ったレシピの紹介

作り方は、こちら！ 公民館での調理実習も承ります。



一口×モ
低GIである大豆。前頁での食後の血糖値抑制効果の他にも、豆乳・豆腐の成分には脂肪を燃焼させる効果もあります。

