

令和8年1月20日

お買い物で健康長寿に！ 「いろいろ食べポ in 八尾」を実施します ～毎日食べたい10の食品群 知って、食べて、フレイル予防～

本市では、2月を『八尾市フレイル予防月間』(※1)として、『フレイル予防』についての市民の意識・知識の向上を図ることを目的に、啓発や取り組みを強化しています。要介護状態にならずに自立した生活を続けるための『フレイル予防』には「食事」「運動」「社会参加」「口腔ケア」が大切です。

この度、「食事」によるフレイル予防を推進することを目的に、多様な食品群を知り、食べていただくため、『いろいろ食べポ in 八尾』(※2)を実施します。

記

1. 取り組み内容

① ポスター、チラシの掲出

市内スーパーの食品売り場で、毎日食べたい 10 の食品群「さあにぎやかにいただく」の合言葉を知っていただくためのポスター等で啓発を行い、食品の選び方やお買い物の参考にしていただきます。

【実施期間】 令和8年2月1日(日曜日)から2月28日(土曜日)

【実施店舗】 ・イズミヤ八尾店

・関西スーパー旭ヶ丘店

② 対話型啓発イベントの実施

フレイルを予防し、健康長寿をめざすためには多様な食品摂取を通じて食事の質を高めることが重要です。食を通じた『フレイル予防』の強化のため、市内スーパーの店頭で、食に関する協力団体や学生とともに、「いろいろ食べポ in 八尾」の啓発を対話を通じて行うイベントをおこないます。

【日時・実施店舗・協力団体】

日程1 令和8年2月4日(水)10~12時

実施店舗:関西スーパー旭ヶ丘店 協力:関西福祉科学大学 健康福祉学部 福祉栄養学科

日程2 令和8年2月6日(金)10~12時

実施店舗:イズミヤ八尾店 協力:栄養アドバイザーやお

※両日程とも、八尾市食生活改善推進協議会から、多様な食品を摂取できるレシピ提供のご協力をいただきます

【内容】

- ・多様な食品を摂取できるレシピのご紹介
- ・食品群を手軽に増やすことができる「ちょい足し」レシピのご紹介
- ・「いろいろ食べポ」の食品摂取状況チェック

※食品摂取状況チェックを受けていただいた方には、冷蔵庫に貼れる「食生活チェックシート」をプレゼントします

【参加費用】 無料

【申し込み】 不要(イベント当日スーパーまでお越しください)

▼『いろいろ食べポ in 八尾』ホームページ

https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008433/1008434/1020064.html

2. 八尾市フレイル予防月間 その他の取り組み

- 公園でなく健康づくり教室：公園間のウォーキングと公園設置の健康遊具の使い方を学ぶ
- 健康測定会：血圧・握力・InBody 測定
- フレイル予防講演会：テーマ「人生 100 年時代を楽しく健やかに～痛みを和らげるための予防策と実践～」
- 100歳まで歩こう！運動教室：足腰の筋肉をつける運動や InBody 測定など

▼日時申し込み等の詳細は 八尾市フレイル予防月間ホームページ

https://www.city.yao.osaka.jp/kenkou_fukushi/hokenjo/1008403/1008433/1008434/1017111/1020232.html

※1 『八尾市フレイル予防月間』

2月1日がフレイルの日(日本老年学会等の4団体が共同で制定)であることにちなみ2月を「八尾市フレイル予防月間」としています。

※2 『いろいろ食べポ in 八尾』

「いろいろ食べポ」とは、東京都健康長寿医療センター研究所が食品摂取の多様性を評価する指標として提唱しているもので、10の食品群を『さあにぎやか(に)いただく(注)』とわかりやすい合言葉で示しています。1食品群を「食べポ1点」として数え、1日7点以上を目標にします。

(注)「さあにぎやかにいただく」という合言葉は、“さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、かいそう、(に)いも類、たまご、だいす、くだもの”の10の食品群の頭文字からきており、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

【本件に関するお問い合わせ】

八尾市 健康福祉部 保健企画課 健康まちづくり科学センター
住所:八尾市清水町1-2-5 電話:072-994-0665