

モリモリ食べて元気100%!

# フードパワーアップ 大作戦!

Healthy Family Project

食から始める健康

「食生活改善啓発イベント」

いただきます



ステージMC  
黒木梨澄

参加費  
無料

2025 **1/26日** 10:00~15:00

**イオンモール宮崎**

**ヒナタテラス / ウエストコート  
サウスモール正面入口エスカレータ下**

やさしい

ウエストコート

**フードパワーアップ  
クイズラリー**

ウエストコート、ヒナタテラス  
サウスモール正面入口エスカレータ下  
イオンスタイル

**「みやざき  
弁当の日」  
写真展**

サウスモール正面入口  
エスカレータ下

宮崎大学  
みやざき健康  
キャラバン隊  
心電図モニター  
チェック  
ウエストコート

たくさん食べて  
運動しよう!  
**「ゴールドジム  
体操教室」**

ヒナタテラス  
ステージ

**ベジチェック**  
(カゴメのベジチェック®)  
&  
**栄養士相談**

ウエストコート

1級フードアナリスト・  
調理師・料理研究家  
**井上雄彦氏  
講演会**

ヒナタテラス  
ステージ

**子ども向け  
栄養学**

南九州大学 管理栄養学科 教授  
**竹之山 慎一氏**

ヒナタテラス  
ステージ



主催 / **宮崎県** (教育庁スポーツ振興課) 共催 / **イオンモール宮崎**



モリモリ食べて元気100%!

# フードパワーアップ大作戦!

Healthy Family Project

食から始める健康

「食生活改善啓発イベント」

ヒナタテラスステージ

① 11:15~11:45  
② 12:45~13:15

南九州大学プレゼンツ

## 子ども向け 栄養学

南九州大学 管理栄養学科 教授

竹之山 慎一氏



寒さに負けるな!  
げんきなからだづくりについて

## 南九州大学 管理栄養学科 「パワーアップ料理」 ふるまい

① 11:30~ ② 13:00~

各回  
約80名  
※先着



ヒナタテラスステージ 13:30~14:00



1級フードアナリスト・  
調理師・料理研究家

## 井上雄彦氏 講演会

### イオンスタイル

・「フードパワーアップ クイズラリー」  
クイズ設置場所

### ウエストコート

・宮崎大学みやざき健康キャラバン隊  
「心電図チェック」  
・ベジチェック&栄養士相談  
「みやざき犬」がやってくる!  
・「やさいすくい」コーナー  
・「フードパワーアップ クイズラリー」クイズ設置場所  
・「フードパワーアップ クイズラリー」抽選会場

North Mall 1F



### ヒナタテラスステージ

ステージプログラム

10:20~10:30 開会あいさつ

10:30~11:00

みやざき犬(ダンスパフォーマンス+グリーティング)

11:15~11:45

南九州大学プレゼンツ

「寒さに負けるな!げんきなからだづくりについて」①

講師/南九州大学 管理栄養学科 竹之山慎一 教授

12:00~12:30

ゴールドジム イオンモール宮崎店プレゼンツ

「パワーアップ!体操教室」①

定員/先着30名程度※11:30より受付

12:45~13:15

南九州大学プレゼンツ

「寒さに負けるな!げんきなからだづくりについて」②

講師/南九州大学 管理栄養学科 竹之山慎一 教授

13:30~14:00

1級フードアナリスト・調理師・料理研究家

「井上雄彦氏」講演

14:15~14:45

ゴールドジム イオンモール宮崎店プレゼンツ

「パワーアップ!体操教室」②

定員/先着30名程度※13:45より受付

・「フードパワーアップ クイズラリー」クイズ設置場所

South Mall

ウエストコート

### 「みやざき犬」がやってくる!

11:30~12:00

みんな大好きみやざき犬があそびにくるよ。写真撮影もOK!一緒に元気なからだづくりについて考えよう。



ウエストコート

### ベジチェック&栄養士相談

野菜の摂取レベルと推定野菜摂取量が手をかざすだけでわかる「カゴメベジチェック®」。結果をもとにタイプごとのアドバイスが受けられるほか、栄養士の先生への食生活に関する相談もできるよ!

ウエストコート

### 「やさいすくい」 コーナー

トマトやキュウリ、ナスなどいろいろな野菜をすくってお家でおいしく食べよう!

※野菜は変更になる場合があります



GOLD'S GYM

ヒナタテラスステージ

ゴールドジム  
イオンモール宮崎店プレゼンツ

### 「パワーアップ!体操教室」

身体を動かすのが得意な子も、そうじゃない子も誰でもウェルカムです!ぜひ体験してみてください!

サウスモール正面入口エスカレーター下

### 「みやざき弁当の日」 写真展示コーナー

今年度の作品を中心に、応募作品の一部を展示します。



### フードパワーアップ クイズラリー

先着  
300名

ウエストコート、ヒナタテラス、サウスモール正面入口エスカレーター下、イオンスタイルの4カ所にあるクイズを解くとガチャガチャにチャレンジできるよ!

【抽選会場】

ウエストコート(10:00~15:00)

### みやざき健康 キャラバン隊

宮崎大学みやざき健康づくり機構

宮崎大学

みやざき健康キャラバン隊

### 「心電図チェック」

手首に電極をつけるだけでOK!脳卒中につながる「心房細動」という不整脈(脈の乱れ)を発見し病気を未然に防ごう。



みやざき健康キャラバン隊とは...

宮崎県民のみなさんの健康寿命を延ばすことを目的とした、宮崎大学医学部・教育学部・農学部・工学部連携のプロジェクト。