

# 食育新聞

若者編

[発行]  
令和2年6月  
前橋市健康増進課  
TEL 027-220-5783  
FAX 027-223-8849

平成30年度 取り組み実績 若い世代への健康教育

健康増進課では、高校生・大学生・専門学校生等の若い世代が、食育に関心を持ち、自ら食生活の改善に取り組んでいけるよう、支援しています。

若い世代を対象とした取り組みを行いましたので紹介します。

## ～ 取り組み内容 ～

共愛学園前橋国際大学と連携し、大学生19人を対象に栄養に関する健康教育を行いました。

日程：平成30年8月27日（水）  
場所：前橋市保健センター 栄養指導室  
内容：栄養講話30分

「野菜の魅力とは？」  
野菜の栄養、食事のバランスについて  
調理実習90分

ごはん、鶏肉と野菜の黒酢あん、大豆とひじきのサラダ、具だくさん中華スープ、トマトゼリー



共愛学園前橋国際大学  
8月26日 17:52

本日、前橋市健康増進課と本学の連携事業として、大学生向け「かんたんクッキング」教室を行いました！  
調理実習の際には、野菜の必要性・野菜の魅力についての講義をしていただきました。実習（フランスを考えた食事の大切さ）を体験し、実践できる食育は学びの場を学生たちに提供していただきました。  
健康で楽しい食事を心がけていきたいですね！

終了後、教室の様子を大学のSNSを利用し、学生へ情報発信をしました

## 学生の食に対して思うこと

◆ 共愛学園前橋国際大学

清水先生・見目さん

◆ 清水先生・見目さん  
本学は県内出身者が多く自宅から通学している学生が大半を占めます。高校生活では比較的、規則正しい食生活であったものが、大学に入ると開放された雰囲気の中で、友達同士での外食、朝食抜き、ダイエツト等、食生活のリズムが乱れがちになります。

◆ 清水先生・見目さん  
また、一人暮らしの学生も仕送りやバイト収入のやり繰りの中で、食事をファーストフードや菓子などで代替えることで節約する姿が見られます。栄養バランスよりも費用面（安さ）や満足度（量や好きなものを食べる）で選ぶ傾向があるように感じます。

◆ 清水先生・見目さん  
今回参加した学生たちは、栄養講話や調理実習を通して、自身の食生活を振り返る時間を持つことができました。本学だけではできない取り組みであるため、今後も行政と連携しながら支援を続けていきたいです。



栄養講話に真剣に耳を傾ける学生たち

## 日々の野菜量の少なさ、食塩のとりすぎに気付かされた

◆ 参加した学生の声

◆ 参加した学生の声  
前橋市保健センターで細かな野菜に関わる知識を学び、食事をすることができたのは印象的であった。

◆ 参加した学生の声  
普段の食生活で1日に摂取している野菜量の少なさ、食塩のとりすぎに気付かされた。教室に参加したことで、少量の食塩で作れる美味しい料理を学べた。作った料理はどれも簡単で素材そのものの味を感じられる味付けだった。

◆ 参加した学生の声  
サークルで活動している学生との親睦を深め、また、地域の方々と協力して料理をすることにより、とても有意義な時間を過ごすことができた。

◆ 参加後の学生の変化

◆ 参加後の学生の変化  
・栄養のことを考えて自分でご飯を作るようになった。  
・作った野菜をどのように調理したらいいのかなど、考えられるヒントをもらった。



食生活改善推進員と一緒に、楽しく調理する様子