

# 食育新聞

若者編

[発行]  
令和3年2月  
前橋市健康増進課  
TEL 027-220-5783  
FAX 027-223-8849

令和二年度 取り組み実績 若い世代への食育

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 ～

株)クスリのマルエと連携し、合同企業説明会にて、若い世代を中心に食育啓発を行いました。

日程：令和2年12月25日(金)

事業：合同企業説明会

場所：ピエント高崎

対象：群馬県内大学・大学院・高専・短大・専門学校に通っている人、卒業後3年以内の既卒者、外国人留学生

内容：栄養教室（食事のバランス、朝食の大切さの講話）  
食育パネル展示（朝食、コンビニ活用術、飲料水に含まれる糖分について）



食育パネル展示について説明

栄養教室では、簡単な体操も取り入れ、運動の必要性も伝える

## ひとりでも多くの学生に食や健康に興味を持って欲しい

食や健康に関心が高いほど、食行動を改善しようとする意識も高まるので、ひとりでも多くの学生に「食や健康」について興味を持ってもらう事が大切だと思います。今回開催した栄養教室で学んだ学生が、さらに食や健康への関心を高め、食行動の変容に繋げて頂けたら幸いです。

また、近年若い世代の栄養不足が問題視されていますが、やはり今回の取り組みからも、学生はコンビニのお弁当やパンなどで食事を済ましてしまうことが多く、栄養バランスの偏りが目立ちました。

学生との会話から休校で学食の利用がでなくなることによる食事の偏りや、個食の増加、不規則な生活リズムなど、コロナ禍での食生活の変化や不安を感じました。改めて食事の大切さや正しい感染症対策などを伝える場になって良かったと思いました。

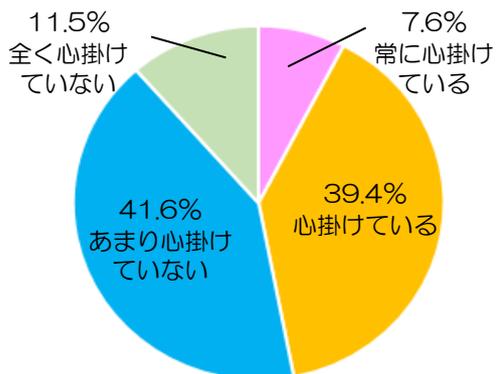
課長 長谷川 美鈴 さん  
管理栄養士 齊田 真子 さん

株式会社 クスリのマルエ



## 若い世代へ向けて食に関する情報を発信します

健全な食生活実践を心がけているか？



出典：農林水産省  
若い世代の食事習慣に関する調査結果  
(18～39歳：2,000人回答)

今後引き続き、若い世代に向けた栄養・食生活に関する情報発信を積極的に行ってまいります。

健全な食生活とは、主食・副菜・野菜をそろえたバランスの良い食事をすることですが、その事について知っているかいないかだけでなく、若い世代がコンビニや外食等で商品やメニューの選び方が変わってくるのではないかと

本市の若い世代を対象とした事業でも、若い世代は栄養・食生活について知る機会が少ないという声が多く聞かれます。

農林水産省が平成30年度に行った18～39歳を対象とした、若い世代の食事習慣に関する調査では、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けている人と心掛けていない人は、半々という結果でした。

◆ 若い世代の食生活について

健康増進課 管理栄養士