

食育新聞

若者編

[発行]

令和2年9月

前橋市健康増進課

TEL 027-220-5783

FAX 027-223-8849

令和元年度 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 ～

東日本栄養医薬専門学校と連携し、学園祭にて、若い世代を中心に食育啓発を行いました。

日程：令和元年10月25日（日）

場所：東日本栄養医薬専門学校

対象：山崎学園祭2019 来場者

内容：野菜の重量あてクイズ
食生活アンケート
野菜料理サンプル展示
噛むカムレシピコンテストレシピ配布



野菜の重量あてクイズは113人が参加し、正解者にはトートバッグをプレゼント

食生活改善推進員と学生による野菜摂取啓発

社会人になる前に生活習慣を見直して欲しい

しかし、学生の中には倦怠感、頭痛等の不定愁訴、酷い生理痛に悩む者もあり、心配しています。アルバイトや、SNS等で睡眠が十分にとれていないことも原因の一つではないかと思われま。睡眠不足は自律神経が乱れ、食欲低下にもつながります。社会人になる前に生活習慣を見直し、健康的な生活リズムを身に付け、元気に巣立って欲しいです。

また、事業に参加した学生は、将来栄養士を目指すにあたり、とても貴重な経験をさせていただけたことに感謝しています。

本校は、栄養士学科と医薬学科から成る専門学校です。元々健康に関心ある学生が入学する傾向が強く、特に栄養士学科では「食」に関することが大好きな学生が多いように感じます。更に二年間の学校生活で、健康や栄養に関する知識・技術を様々な学ぼうち、「食」で世の中に貢献したいという意識が芽生えてくるのか、卒業後は大多数が栄養士として就職します。コロナ禍でも給食施設等からのニーズは多く、大変ありがたいことです。

廣瀬 浄美 先生
宮田 祥子 先生



東日本栄養医薬専門学校

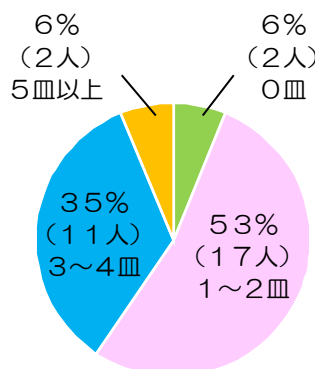
◆ 事業に参加した学生の声

学校で「野菜は1日350g」と学んでいても、実際に計量すると思っていたよりも多いという印象がありました。普段、自分がどれだけ野菜を食べていないかということも再認識できました。栄養士になるために学んでいる身であっても必ず野菜を350g食べているとは断言できないので、これからは毎食の食事に野菜がどれだけ入っているのかを意識していきたいと思います。

野菜摂取を意識していきたい

1日に野菜を何皿食べるか？

食生活アンケート結果
(10～20代：32人回答)



野菜を1日350g食べるコツとは？！

「野菜を1日350gとりましょう」と言われても難しいものです。野菜を手軽にとるためには以下のポイントを押さえると良いです。

①野菜1皿70gの感覚をつかむ！



②1日に野菜料理5皿を目指す！！
～1皿70gの目安～

