

# 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2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 ～

群馬県立県民健康科学大学と連携し、大学生を対象に遠隔授業の資料として、食育に関する資料提供を行いました。

- 日程：令和2年6月25日（木）  
授業：地域健康看護学各論Ⅲ（学習環境）  
対象：看護学部3年生 79人  
内容：PowerPointによる資料
- 1 食育について（歴史・経緯・法律）
  - 2 前橋市の現状（健康状況、アンケート結果）
  - 3 元気 まえばし 食育プラン  
～第3次前橋市食育推進計画～
  - 4 食生活を見直そう（食事のバランス、野菜摂取、減塩）

～提供資料（抜粋）～

## 忙しい学生の食生活に不安を抱く

◆群馬県立県民健康科学大学 坪井 りえ 先生

本学は看護師、保健師、診療放射線技師を養成する大学であり、学生の健康に対する意識は比較的高いと思います。しかし、忙しい大学生活の中で食事がおろそかになりやすく、アルバイト等で生活が不規則な学生もいます。

病院実習では、朝が早いことや実習記録に時間がかかるなどの理由から朝食を食べずに実習に臨む学生もおり、教員としても学生の食生活に不安を抱いていました。

今回、地域看護学の授業の中で、食育に関する前橋市の活動を紹介していただく予定でしたが、遠隔授業となってしまうため、そのため講義資料を提供していただき、学生に送付しました。

学生の感想では、若者の食事と健康の実態を知り驚いた、野菜の摂取や食事バランスの改善に取り組んでみたい、看護師になったら食事指導の参考にしたい等、様々な感想がありました。今回の取り組みにより、学生が食の重要性に気づくことができたと思います。



## 健康寿命延伸のために、バランスの良い食事を心がけたい

ワンポイントアドバイス **健康寿命とは？！**

健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間のことを言います。**平均寿命との差を縮めることが重要です！！**

健康寿命の延伸のためには、日々の食事が大切です。まずは、**主食＋副菜＋主菜**をそろえたバランスの良い食事を1日3回食べることを心がけましょう。

◆授業後の学生の声

前橋市民の健康状況で、朝食を摂らない20～30歳代が多いと知りました。私自身、遠隔授業となり、好きなタイミングで食事ができるため、朝食を摂らない日が多くなっていました。

しかし、健康寿命を延伸させるために、毎日の食事が重要だと学び、朝食を摂り、足りていない野菜を多く摂取するようにしました。今では朝食は必ず主食・副菜・主菜を摂っています。

今後も継続してバランスの良い食事を心がけたいです。

学生レポート集計結果 (79人回答)

