

# 食育新聞

若者編

[発行]  
令和2年10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 ～

前橋工科大学、(株)クスリのマルエと連携し、大学生・院生を対象に栄養相談・食育パネル展示を行いました。

日程：令和2年8月5日(水)～7日(金)

事業：学生定期健康診断

対象：前橋工科大学(大学生および院生)

内容：栄養相談

食育パネル展示

- ・朝食の大切さとバランスのよい食事
- ・からだにおよぼす糖の影響(飲料、菓子など)
- ・コンビニ活用術 How to～

健骨度測定



聞き取りによる栄養相談



管理栄養士の説明を聞く学生



(株)クスリのマルエによる健骨度測定

## 「食に感謝する気持ち」を持って欲しい



◆ 前橋工科大学

池谷 いづみ 保健師

工科大は毎年、学生生活実態調査を実施しており、約7割の学生がアパート等に住んでいます。また、8割近くの学生がアルバイトをしています。夜間に授業もあり、研究生は遅くまで研究に取り組んでいます。勉強にアルバイトに励む学生が多い実態があります。そのため起床時間が遅いため朝食を取らない学生は7割、総じて夜型の生活パターンです。

保健室に来る学生からは、忙しくて朝食を食べる時間がない、朝に食欲がない、野菜など食材を1人分買うのは高い等、1人暮らしの学生は食が二の次かなと思います。一方で、実家から通う学生は、自宅で何かしら食事があるので食べていると聞きます。

1人暮らしの学生も実家から通う学生も「食に関心を持つ」こと、「食べることは心身を成長させる」こと、願わくは「食に感謝する気持ち」を持って欲しいと思います。

## 学生のうちから将来の健康を意識してもらいたい

◆ 株式会社 クスリのマルエ

長谷川 美鈴さん

ライフスタイルの変化による朝食や朝食欠食率の増加、若い女性のやせの割合の増加など若い世代に食事や栄養に関する正しい知識を知ってもらう必要性を感じていました。マルエも食育カルタの作成や就活メイク講座内の栄養教室の実施など若い世代に向けての食育活動をしています。学生のうちから今の「食」が将来の自分の健康だけでなく、自分の子供達の健康にも影響を与えてしまうことを今から少しづつでも意識してもらいたいと思っています。

◆ 株式会社 クスリのマルエ

管理栄養士さん

青年期からバランスの良い生活を心掛ける事は生活習慣病予防の観点からとても大切です。特に若年層は野菜果物の摂取量が少なく、ビタミン・ミネラルが不足しがちですが、これらが不足すると生活習慣病のリスクが上昇します。学生は勉強等で忙しく、栄養素まで意識するのは大変です。全て自炊で食事のバランスを整えるのではなく、中食や外食を上手に利用して今の食事内容を見直してみたいと思います。

# 感謝状贈呈「学生のために大変有難い」



1960個の協賛品を提供していただきました。栄養補助食品や栄養ドリンク等、学生にとっても嬉しい品々でした。



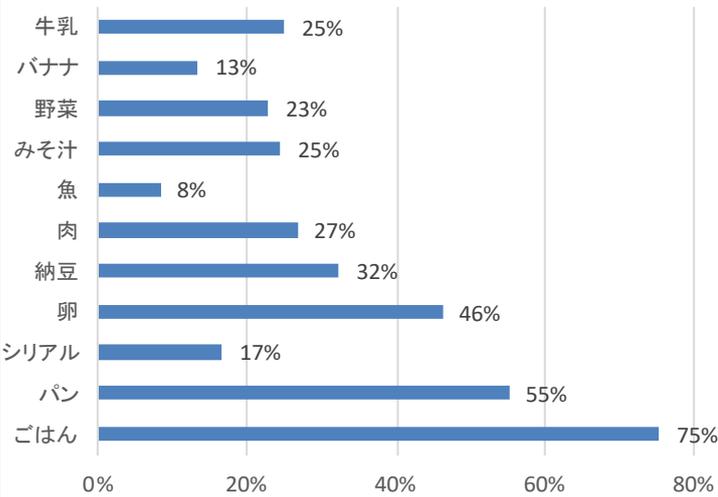
前橋工科大学 星学長  
株)クスリのマルエ 市川本部長

## ◆ 感謝状贈呈式

前橋工科大学の定期学生健康診断に際し、株式会社クスリのマルエから協賛品として1960品の提供があり、前橋工科大学より感謝状が贈呈されました。協賛品には栄養ドリンクや経口補水液、栄養補助食品等があり、健康診断終了後に学生に配布しました。

贈呈式では、星学長から「学生の健康のためにも貢献いただき大変有難い」、また、市川本部長からは「当社は地域貢献に力を入れており、今後も何か力になればと思う」との挨拶がありました。

## 朝食に主に食べるもの

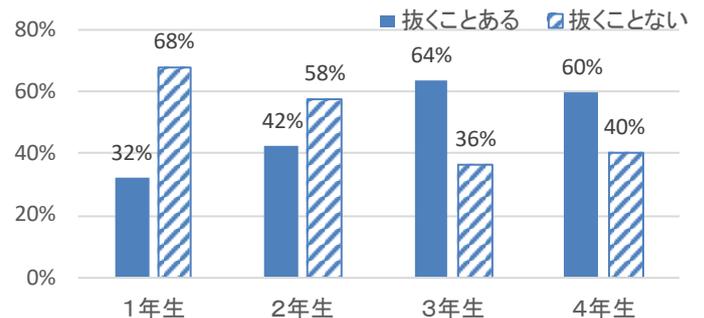


ごはんと答える学生が多いのは意外であった。主食・主菜・副菜をそろえるのは難しいという声が多かった。

## 学生食生活アンケート結果より

(349人回答)

### 朝食を抜くことがあるか



学生と栄養相談をしている中で、学年が上がるにつれて、特に朝食に対する意識が下がる傾向があった。

## 今後とも連携した取り組みを

### ◆ 連携した取り組みを通して

3日間の学生健診で、医師診察や採血後の待合で「食育に関する展示」や管理栄養士から「食に関するアンケート」を実施していたが、学生にとって「食に関心」を持つ機会になったのではないかと思います。

視覚みて驚いていたこと、管理栄養士という専門職の存在を新たに知って今までにならぬ学生の様子を伺うことができました。今後は、若い世代の食行動が少しでも改善できるように保健室から情報発信していきたいと思えます。

(池谷いづみ保健師)

行政と大学、企業で連携することで学生に接する機会と正しい知識、興味を持つてもらえる仕組み等それぞれの強みを活かした多様なアプローチをすることができました。

(長谷川美鈴さん)

大学と連携することで、普段の業務ではアプローチが難しい若い世代と直接話せる貴重な機会を得ることが出来ました。また企業とは、市民の健康増進という同じ目的を持って、取り組めたことは大変有意義であったと思います。

今回の取り組みを通して、若い世代への食育の重要性を再認識し、今後も引き続き連携した取り組みを続けていきたいと思えます。

(健康増進課 管理栄養士)