

## 活動概要

「きれいで元気になれる食育レッスン」は、2017年度より武庫女の生涯学習講座“オープンカレッジ”に新設された健康学コース講座。

## 活動内容

活動・研究・委託テーマ	オープンカレッジ 健康学コース講座「きれいで元気になれる食育レッスン」
対象となる地域・企業等	(参加対象) どなたでも (連携先) オープンカレッジ
活動学生(ゼミ・学年等)	なし
連携時期	2017年4月開講
学外への広報方法	学院、研究所ホームページおよびチラシ、市政ニュース等
連携内容	初めて食育を学ぶ人のための通年の生涯学習講座。ここで1年学んだあと、希望者は“誰でも食育先生育成プロジェクト”へと継続し、Healthy+の食育活動に参加することができます。前期は、24時間採尿検査等を通して、自身の食生活状況を把握し、問題点の改善方法を理解するなど、食育の基礎を学びます。後期は、実際に献立をたてて、試食するなど、実践編へと進みます。
成果	初年度は23名でスタート。食に関心のある30代から80代までの幅広い年代の方が集まりました。グループワークを通して、仲間作りも進んでいます。

## 研究者・研究グループからの「ひとこと」

これまで研究所で実施していた“誰でも食育先生プロジェクト”を大学の企画として今年度から実施。ご自身の食べ方を知って頂き、その結果に基づいて、自分自身にあった食事をご自身で考えられるような取組になっています。今までにも服薬しても血圧が170mmHgから下がらないと悩んでられた方でも、24時間採尿で自身の食塩摂取量を確認する事で、食事の改善方法を理解され、3か月後に血圧が140mmHgまで下がったという報告も受けています。無理なく、自分でできる範囲で改善する方法も習得できる可能性もあります。

## 活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)



♪ご自分の食状況を24時間尿検査で調べてみたいと、参加される方が、たくさんおられます。

♪マルチメディア館や薬学実験室など、大学施設を利用できるのも魅力！

♪班に分かれて学びを進めるので、異世代交流も盛んです。