

活動概要

「食育を楽しむ会」は、適塩で栄養バランスのよいお弁当を食べて学べるのが特色の体験型食育講座。高齢者や、幼稚園・小学校の保護者など対象に合わせたテーマで、最新の研究成果をもとに、分かりやすく実践しやすい食育を実施しています。講座参加者の食環境を改善することで、健康でイキイキとした地域社会の実現を目的としています。

活動内容

活動・研究・委託テーマ	体験型食育講座：食育を楽しむ会
対象となる地域・企業等	(参加対象) 地域住民 (連携先) 西宮市立公民館、幼稚園
活動学生(ゼミ・学年等)	大学、短大生(誰でも食育先生プロジェクト受講者)
連携時期	2007年～現在に至る
学外への広報方法	ホームページ、チラシ、ポスターなど
連携内容	<p>本講座では、参加者に自身の食生活の問題点を気づかせ、健康長寿のための正しい食生活の知恵をわかりやすく伝える食育プログラムを実施しています。</p> <p>(食育を楽しむ会5つの特徴)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 百聞は一験にしかず… 栄養バランスのとれた理想的な食事をしながら講義を聴くことで、自分自身の食生活の問題点を発見実感できる。</li> <li>2. 食育を楽しむ 大勢で食事をとる楽しさとともに、食育クイズやゲームを取り入れることで講義の内容を楽しく復習し記憶に残る工夫をする。</li> <li>3. 新しい情報発信 大学の研究機関である強みを生かし、最新の研究成果をもとに、食事バランスガイドを活用するなど、わかりやすくタイムリーで有意義な情報発信をする。</li> <li>4. 生涯食育 健康長寿社会の実現のためには、幼いころから食生活の知恵を身につけ、生涯にわたって体に優しい食べ方を実践することが大切であるため、対象者を絞らない。</li> <li>5. オリジナルランチョンマットの活用 食事バランスが一目でわかる工夫をしたHealthy+ 考案のランチョンマットを活用する。</li> </ol>
成果	2016年度末で64回開催し、のべ2000名以上が参加しています。アンケートから、大変分かりやすく楽しい講座との評価を多くいただいております。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

1986年から30年かけて実施されたWHO CARDIAC Studyでは、現在の予防栄養医学の基本となる栄養で生活習慣病のリスク軽減が可能であるという数多くの成果が報告された。その成果を活かして実施した「1日1膳プロジェクト」では、1日1食でも、栄養バランスに気を使った食事をすれば、健康リスクの改善効果が勤労男性でも女子大学生でも中高生でも期待できる成果を得ている。その昼食バランスを実体験できる体験食育講座として企画した食育を楽しむ会は、自分自身の塩に対する味覚の確認や一食に必要な野菜量など具体的に確認できる講座として、参加された皆様へ正しい情報をお伝えする講座として市民に親しまれていると思います。

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)



左: 食育弁当  
下: 食育弁当の説明をする食育









左: 食育ランチョンマット  
上: 食育クイズを楽しむ参加者