

食事バランスガイド普及活動

長野県内大学生協食堂「食育ランチ」及び食生活相談概要

日時	: 平成 21 年 7 月 16 日 (木) ・ 17 日 (金) 11:00 ~ 15:00
場所	: 信州大学生協食堂 (あづみホール、旭会館、教育学部、工学部、繊維学部、農学部) 長野県短期大学生協食堂 (16 日) 松本大学生協食堂
主催	: 関東農政局長野農政事務所、長野県生活協同組合連合会 信州大学・松本大学・長野県短期大学生生活協同組合
後援	: J A 全農長野、長野県農協直販 (株)、信州農産物 P R 協会 (社) 長野県栄養士会、(株) みすずコーポレーション 伊那食品工業 (株)、長野市、長野市地産地消推進協議会
ランチ準備数	: 限定 830 食
栄養相談者数	: 117 名 (工学部 25 名・あづみホール 56 名・繊維学部 36 名)
相談員	: (社) 長野県栄養士 11 名

取り組み内容

食事バランスガイドを普及・定着させるため、次代を築く若年層に浸透するよう、「信濃の国 食事バランスガイド」に掲載された料理を基とした栄養バランスを意識した食事の見本を昼食として提供すると同時に、健康的な食生活についての情報を発信しました。

また、食生活相談・食事指導として栄養士を配置し、食事バランスガイドを使った健康的な食生活相談や体脂肪測定診断など、来訪者にバランスよい食生活への意識が高まるようにしました。

「食育ランチ」

～信濃の国のおいしい食材をバランスよく食べちゃおう～

1. 限定 830 食！食育ランチの提供



・食事バランスガイド策定の趣旨に沿って、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品のバランスが摂れるよう構成し、メニューは「信濃の国 食事バランスガイド」に掲載された料理を基に選びました。

・地産地消の観点から、食材については長野県産を使用してその旨を表示しました。

・注文いただいた学生には、今回の食育ランチをコマに当てはめた食事バランスガイドチラシを配布して、その普及と1日の食事バランスを確認してもらうよう啓発しました。また、食事バランスガイドについてのアンケートを行いました。



2. 栄養士会による食生活相談・栄養指導（工学部・あづみホール・繊維学部）



・大学生協食堂特設コーナーにおいて、栄養士が学生の皆さんを対象に日頃の食事情から食生活への指導やアドバイスを行いました。

・食事バランスガイドのパンフレットを使い、1日の食生活をバランスよく考えてもらうアイテムとして紹介、啓発を行いました。



・学生さん方の食生活の実態から、朝食を食べること、野菜類を食べるようにすること、などを中心とした指導内容となりました。

3. その他

食堂の数箇所に「信濃の国 食事バランスガイド」「食育の日」関連のパネルを展示して啓発と普及を行いました。



4. アンケート結果

・「食事バランスガイド」について内容や名前程度は51%の人は知っているが、知らない人も49%いました。

・「食事バランスガイドを活用しますか」に対しては70%の人が「今後参考にする」と回答があったが、「今後も参考にしない」の回答も19%ありました。

・参考にしない理由としては、「栄養バランスを心掛けている」「親がバランスのよい食事を用意してくれる」などが41%あり、「どのように参考にしてい

いかわからない」「興味がなく面倒」といった回答も 46% ありました。

また、その他の意見では、「経済的に無理」「自分の感覚を信じる」等といった回答もありました。

以上の結果については、特に周知徹底のやり方も含めて今後検討いきたい。

