

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

日 時	: 平成22年7月15日(木)・16日(金) 11:00～15:00
場 所	: 長野県短期大学生協食堂(15日) 松本大学生協食堂(15日) 信州大学生協食堂(16日) (あづみホール、旭会館、教育学部、工学部、繊維学部、農学部)
主 催	: 信州大学・長野県短期大学・松本大学生協生活協同組合 (社)長野県栄養士会、長野県生活協同組合連合会 関東農政局長野農政事務所
後 援	: JA全農長野、長野県農協直販(株)、信州農産物PR協会 (株)みすずコーポレーション、伊那食品工業(株) 信州ハム(株)、長野興農(株)
ランチ準備数	: 790食
食生活相談者数	: 74名(工学部55名・あづみホール19名)
食生活相談員数	: (社)長野県栄養士会から 9名

取り組み趣旨及び内容

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、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」

～信州のおいしい食材をバランスよく食べちゃおう～

1 限定790食！食育ランチ「信州味わいセット」の提供



メニューは、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、果物のバランスが摂れるように、「信州の特産品を和風仕立てにして若者に受け入れられるメニュー」をコン

セプトに構成されています。

また、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。

当日、「食育ランチ」を注文いただいた学生には、サービング数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昨年同様行いました。

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）



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。

相談者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

食堂内に、「信濃の国 食事バランスガイド」などのパネルを展示して食育の普及啓発を行いました。

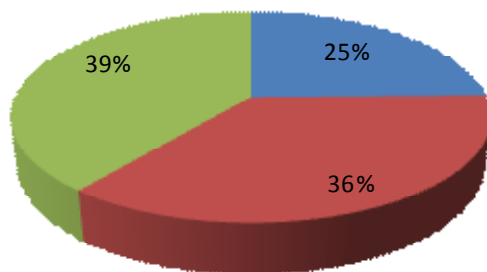
4 アンケート結果

- ・ 「食事バランスガイド」の認知について「内容や名前程度は知っている」人は61%で、昨年に比べ10%の増となりました。
- ・ 「食事バランスガイドを活用しますか」に対しては「参考にしている」が、23%で昨年に比べ12%増えましたが、「今後も参考にしない」も昨年同様19%ありました。
- ・ 「参考にしない理由」としては、「栄養バランスのよい食事を心掛けている」「親などがバランスのよい食事を用意してくれる」が32%あり、「どのように参考にしていいいかわからない」29%、「興味がなく面倒」といった回答も28%ありました。

また、その他理由では、「経済的に無理」「興味はあるけど考えたり実践したりするのが面倒」等の回答がありました。

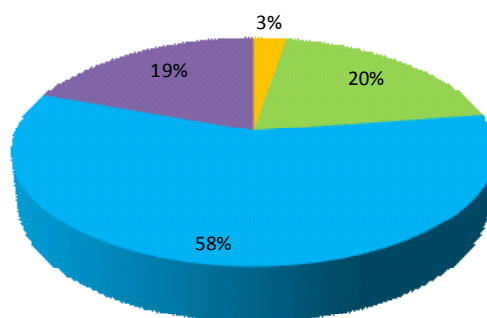
食事バランスガイドを知っていますか

■ 内容を含めて知っている ■ 名前程度は知っている ■ 知らなかった



食事バランスガイドを活用していますか

■ いつも参考にしている ■ 時々参考にしている
■ 参考にしていないが、今後参考にする ■ 今後も参考にしない



食事バランスガイドを参考にしない理由は

■ 指針に頼らず栄養バランスのよい食事を心掛けている
■ 親などがバランスのよい食事を用意してくれる
■ どのように参考にしていかわからない
■ 栄養バランスに興味がなく面倒
■ その他

