

大学生を対象とした「食事バランスガイド」キャンペーンを実施しました。

*九州ルーテル学院大学：平成21年6月15日（月）～19日（金）

九州ルーテル学院大学食堂

*熊本保健科学大学：平成21年6月22日（月）～26日（金）

熊本保健科学大学食堂

九州農政局では、熊本市、熊本県立大学の協力のもと、九州ルーテル学院大学と熊本保健科学大学において、「食事バランスガイド」キャンペーンを実施しました。

食生活が不規則になりがちな大学生に、自らの食生活に問題意識を持ち、正しい食のあり方を考えてもらい、「日本型食生活」を見直してもらうことを目的として、各大学において1週間「めざましごはん」キャンペーンのポスター展示、食事バランスガイドパネルや、食事バランスガイドのパンフレットを配布し、食事バランスガイド等のPRを行いました。

また、最終日を強化日に設定し、「グッドチョイス☆グッドライフ」と題した熊本県立大学の学生による、コンビニ食材の上手な活用方法のミニトークや、九州農政局による「食生活チェック」、熊本市管内の健康福祉センターの栄養士による栄養相談・指導といった取組みを行いました。

同世代の学生によるミニトークに食事を忘れて聞きいったり、パソコンによる食生活チェックの結果に、改めて乱れがちな食生活を再認識したり、栄養士さんに真摯に栄養指導を受けたりする学生たちの姿がみられ、「ちょっとした工夫で、バランスのいい食事がとれることがわかって勉強になった。」との感想や、「バランスの悪い食事をしていたことに気づいたので、食事内容を考えてみたい。」「次にバランスガイドチェックを受けるときにはコマが回るようにしたいので、来年もチェックしてほしい。」との意見も聞かれました。

今後も地域の関係団体と協力しながら、食事バランスガイドの普及・活用に向けた取組を実施していく予定です。



<県立大学生によるミニトーク>



<話に聞き入るルーテル学院大学生>



<食生活チェック中の保健科学大学生>



<栄養士による栄養指導>



<ミニトークに聞き入る保健科学大学生>