

## 平成 21 年度「食事バランスガイド」活用セミナー

### 事例発表の概要

#### (1) 城田 知子 氏 (中村学園大学 名誉教授)

学生時代は、人生の中でもっとも健康度の1番高い時で、多少食生活が悪くてもあまり異常が出ない時期。福岡市健康づくり財団が行った喫食率アンケートによるデータで「朝食の摂取率」は、摂取率は72%、欠食率は28%となっている。本学の学生においても同様の状況。

食育推進のための学生食堂「食育館」を創設した背景の1つとしては、平成17年に一部分の校舎を建て替えることになり、理事会の中で「校舎建て替えに当たっては、日本一の学生食堂を作ろう」と方針が決まった。平成18年度に教育職員だけでなく、管財、総務などの職員も加わり食堂委員会を作った。何度も委員会を開き、全国で優良だといわれれば足を運んで見て回った。

「食育館」の運営体制は、食事を作っているのは中村学園事業部。この事業部は、委託給食をしている。50年の実績があり、多くの病院や学校施設等で給食を提供している会社。食育館運営委員会を立ち上げ、管理栄養士・栄養士、調理員が連携しながら献立を作成している。「食育館」の実際の運営は学生課が中心となっており仕切っている。

「食育館」における食事の基本は、「1汁3菜」が基本。1汁3菜はなぜ良いのかを、栄養学的に科学的根拠等を用いながら通常の食生活の中で指導している。栄養指導の話をするときは、エネルギーやたんぱく質、カルシウムを何グラム摂って下さいといってもわかりにくいもの。わかりやすくしたものが食品、もっと具体的にわかりやすくしたものが、料理を中心とした「食事バランスガイド」という事で、食事摂取基準から「食事バランスガイド」に展開して献立を提供している。

中村学園は4年生大学3学部、短期大学部が3学科、約4,000人が在学。うち女子学生が90%を占めており、50～55%がお弁当を持ってきている。実際に食堂を利用している学生は2,000人くらい。また、地域の一般の方にも解放しており、50人くらいの方は毎日常連として通ってくるほど。地域に開放しているということが大きな特徴。「食育館」の名称は、食育とは、知育、徳育、体育の基礎となっているものとしてつけた。

コンセプトは、「健全で豊かな食生活を送るために食事の自己管理能力を養う食育推進の場とする。」とし、学生に食に関する理解を身につける場にしていこうと思っている。「食育館」の特徴は、①食育基本法、食育推進基本計画の理念に則ったものであるということ。②今、実践できるようなものから、学生達が社会に出ていったときに即実践できるような基本を教える。③地産地消を推進する。④レシートに栄養成分表示等をして、レジシステムの中で情報の発信をしていく。⑤学生の喫食データを蓄積することで、1人1人が自分の食事を自己評価できる。⑥1汁3菜の定食を選択すれば、大学から100円の補助があるということ。420円の定食は、レジで学生証を出せば320円で食べることが出来る。朝食も提供している。

今3年目になろうとしているが、食育館の利用率は98%である。学生達からは「食事が楽しい。」



<事例発表中の城田氏>

「バランスを考えるようになった。」「安くておいしい。」「体の調子が良くなった。」などの感想があがっている。