

「食育セミナー」 概要
～「学生の食生活の現状と愛媛大学の取組」～

日 時：平成24年7月13日 金曜日 13時30分～14時30分
場 所：愛媛県生涯学習センター4階大研修室
参加者：20名（松山地域センター2名）
主 催：中国四国農政局 松山地域センター

概要

1 開会あいさつ

2 講演：「学生の食生活の現状と愛媛大学の取組」

愛媛大学 垣原 登志子

《講演要旨》

- 1、愛媛大学における食育の取り組み
(注1)
- 2、「愛媛大学食育士の理念」
 - ・食に関する知識の習得
 - ・食物・食べ方について考える力を養う
 - ・豊かな食生活の形成
- 3、「愛媛大学食育士」養成プログラム
 - ・一生健康に暮らすための知識の習得
- 4、食育SAT（サット）システム（注2）
- 5、大学生の食生活の事例
 - ・ミールカードの活用（注3）

＊添付ファイル「あなたの食生活チェックポイント」をどうぞ
- 6、プログラムを通して判った大学生の「食」に関する問題点
- 7、取組の成果
 - ・食に問題がある学生に、栄養指導を行うことが出来た。
 - ・「愛媛大学食育士」プログラムに他学部をはじめ上回生が参加
 - ・企業や地方自治体、大学生協、他大学等とのコラボレーション



（愛媛大学 垣原登志子先生）



（講演の様子）

8、今後の展望

- ・全学部の食育士プログラム受講希望者が、授業を受講できる体制作り
- ・「愛媛大学食育士」の受講生に対し、実践の場を多く設ける
- ・「食育士プログラム」を受講していない学生への料理教室
- ・「食育学」のテキストの作成
- ・幼稚園をはじめ小中高等学校との連携



(熱心に講演を聴く参加者)

3 質疑応答

主な意見

(参加者)

- ・大学生の1ヶ月の食費はどのくらいですか

(愛媛大学：垣原)

・愛媛大学では、毎年新生に対し1週間の食事調査を行っている。今の学生の平均の食費は、月19800円で一日当たり600円程度なので、なかなか難しい面もあるが、何をどう組み合わせたらバランスが良いのかなど、食べるということについて指導するようにしている。

(参加者)

・冒頭、入学生1800名のうち5%が高血圧という話があったが、食育プログラムを受講して、卒業時には改善されているかチェックはしているのか。

(愛媛大学：垣原)

・この授業が始まって4年で、今の4回生が最初の卒業生になるため、まだ卒業時のチェックは行っていないが、2年に1回はチェックを行っている。

・今年のデータは無いが、1回生で5%が3回生で12%になっているが、何もしていない場合と比べれば啓蒙出来ていると思っている。

(参加者)

・7年ほど前に「病気になる生き方」という本がベストセラーになった。その本には、牛乳を飲むと骨粗鬆症になるという話も記述されていたが、実際にはどうなのか。

(愛媛大学：垣原)

・色々な本が出ているが、農水省・厚生省も牛乳の摂取を推進しているため、学生に対してはとりあえず摂るように指導している。

(参加者)

・サプリメント中心の食生活を送っている学生の話があったが、そのような食生活で学生の身体に異常が起こることはなかったのか。

(愛媛大学：垣原)

・そのような食生活を始めて半年ほどで月経が止まっていたそう。私が気付いたのは1年経ってからだが、それまで、本人は食生活が原因とは気付いていなかった。

(参加者)

・県外の大学に通っている子供がいます。朝ごはんを食べていないようなんですが、何か良い方法はないですか。

(愛媛大学：垣原)

・朝ごはんとして、食べれる物を送ってみてはいかがでしょうか。

(参加者)

・講演の中で話された「便所めし」って本当にあるんですか。

(愛媛大学：垣原)

・はい、本当です。当大学でも、トイレにお弁当のかすやビランが落ちていて、食事を摂った形跡が見られます。

4 閉会あいさつ

5 その他

食育 SAT (サット) システムの説明、質疑



(サットシステムの説明、質疑1)



(サットシステムの説明、質疑2)

(注1)：愛媛大学「食育」実践プログラム HP：

<http://www.agr.ehime-u.ac.jp/~webtest/shokuiku/index.html>

(注 2) 食育 SAT (サット) システム)

IC タグが内蔵された実物大フードサンプルをトレイに載せて、箱状の機械の上に置くとカロリーや栄養素を自動で計算するシステム。基本的なメニューの他に、コンビニ弁当、居酒屋・バイキングメニュー等のサンプルもある。

(注 3) ミールカード：生協食堂年間利用定期券

愛媛大学生協 HP: http://omise.seikyou.jp/ehimedas/2007/03/post_87.html