

各資材の解説書

資材の構成

資材は3種あり、それぞれの構成や役割含むその概要に加え、講義やオリエンテーション等における具体的な活用方法を整理しています。

資材に関する概略的説明

資材1 講義等に活用いただける資材

【概要】

大学等の授業などで活用いただくことを想定し、食に関する知識や考え方を体系的に理解できるよう構成した講義用資材です。農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報を基に整理しており、正確性と網羅性を担保しています。短時間で扱えるよう、**テーマ別に複数のモジュール**で構成しているため、授業の目的や時間に応じて柔軟に選択および組み合わせて活用いただけます。

資材2 オリエンテーション等の短編講義向け資材

【概要】

オリエンテーションなど、短時間の講義等での活用を想定し、限られた時間の中で食の重要性をお伝えいただきやすい資材です。入門編と応用編の2種をご用意しており、**入門編**では学生生活の初期段階における基本的な認識を提示し、**応用編**ではキャリアや将来を見据えた視点からその重要性を再整理しております。短時間で理解促進と関心喚起を図り、その後の主体的な学習や行動につなげる役割を担います。

資材3 配布可能なチラシ形式の資材

【概要】

学生が食に関する情報へ自主的にアクセスするためのきっかけを提供する**配布用**資材です。個別の情報を詳細に解説するものではなく、農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報へと誘導する導線として機能します。授業外も含めた日常的な接触機会を創出し、必要な情報に継続的にアクセスできる環境を整えることで、理解の深化および行動変容につなげることを目的としています。

資材 1 ； 講義等に活用いただける資材について

「**資材 1**；講義等に活用いただける資材」は、複数のテーマ別に短編モジュール型の資材をご用意しており、様々な場面や目的に応じ、自由に組み合わせ活用いただけます。

資材に関する概略的説明

資材 1 講義等に活用いただける資材

【概要】

大学等の授業などで活用いただくことを想定し、食に関する知識や考え方を体系的に理解できるよう構成した講義用資材です。農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報を基に整理しており、正確性と網羅性を担保しています。短時間で扱えるよう、**テーマ別に複数のモジュール**で構成しているため、授業の目的や時間に応じて柔軟に選択および組み合わせて活用いただけます

資材 2 オリエンテーション等の短編講義向け資材

【概要】

オリエンテーションなど、短時間の講義等での活用を想定し、限られた時間の中で食の重要性をお伝えいただきやすい資材です。入門編と応用編の2種をご用意しており、入門編では学生生活の初期段階における基本的な認識を提示し、応用編ではキャリアや将来を見据えた視点からその重要性を再整理しております。短時間で理解促進と関心喚起を図り、その後の主体的な学習や行動につなげる役割を担います

資材 3 配布可能なチラシ形式の資材

【概要】

学生が食に関する情報へ自主的にアクセスするためのきっかけを提供する配布用資材です。個別の情報を詳細に解説するものではなく、農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報へと誘導する導線として機能します。授業外も含めた日常的な接触機会を創出し、必要な情報に継続的にアクセスできる環境を整えることで、理解の深化および行動変容につなげることを目的としています

「資材 1 ；講義等に活用いただける資材」は、食育に関連するテーマを9つ設定し、それぞれのテーマについて2つ～4つのモジュールで構成、合計29のモジュールをご用意しております。

モジュール一覧（1/2）

テーマ		モジュールの概要	
A	食生活に関する学生の 自己理解・セルフマネジメント	① 食生活の実態を把握する	自身の食事内容や頻度、欠食状況等を振り返り、現状の食習慣を可視化するための基礎資料
		② 生活リズムと食の関係を理解する	食事時間と睡眠・活動リズムとの関係を整理し、規則的な生活との関連性を理解する資料
		③ 食生活の課題を理解する	偏食、野菜不足や食塩の過剰摂取などの典型的課題を示し、具体的な改善策や行動例を提示する資料
		④ 食生活を改善する行動を知る	食生活改善に向けた小さな行動変容の方法を紹介し、継続的な健康行動を支援する資料
B	栄養や健康に関する 専門知識	① 適正体重と体重測定を理解する	適正体重の考え方と、生涯、体重測定は適正なエネルギー量摂取の判断に有効であることを示す資料
		② 栄養バランスのよい食事の基本を知る	毎日の主食・主菜・副菜の組合せと牛乳・乳製品・果物を加える必要性を理解する資料
		③ 適切な食品と栄養素摂取の基本を知る	主食・主菜・副菜＋牛乳・乳製品・果物を適量とれば、必要な食品と栄養素がとれることを示す資料
		④ 食事と健康リスクとの関連を知る	健康・生活習慣病のリスクと食事との関連をエビデンスに基づいて解説する資料
C	食とメンタルヘルス・フィジカル の関係性	① 栄養素と心の関係を知る	特定の栄養素が気分や精神状態に与える影響を整理し、心身の関連を示す資料
		② 食生活と心の関係を知る	朝食や規則的な食事等が気分や精神状態に与える影響を整理し、心身の関連を示す資料
		③ 運動と食生活の関係を知る	身体活動量と食事量の関係を整理し、健康管理の視点を示す資料
		④ スポーツ栄養を理解する	運動習慣を持つ学生の栄養摂取や食事タイミングを示す資料
D	食の情報リテラシー	① 食品表示に関して正しく理解する	栄養成分表示やアレルギー表示、原産地表示の仕組みを解説し、表示の読み取り方を学ぶ資料
		② いわゆる「健康食品」に関して正しく理解する	特定保健用食品や機能性表示食品の制度を整理し、適切な理解を促す資料
		③ 食品安全に関して正しく理解する	食品衛生法や安全管理制度を解説し、食品安全の行政枠組みを理解する資料

「資材 1 ；講義等に活用いただける資材」は、食育に関連するテーマを9つ設定し、それぞれのテーマについて2つ～4つのモジュールで構成、合計29のモジュールをご用意しております。

モジュール一覧（2/2）

テーマ		モジュールの概要	
E	食と地域文化・食料システム	① 地産地消と地域の食文化を知る	地域の食文化や地産地消の取り組みを紹介し、地域と食の関係を理解する資料
		② フードマイレージと食品ロスを理解する	食品の輸送距離と食品ロス問題を整理し、食料システムと環境負荷を理解する資料
		③ セーフティネットと食品ロスを理解する	セーフティネットと食品ロス問題を整理し、食料システムと社会保障を理解する資料
		④ 日本の農業と食料安全保障を理解する	日本の農業構造や食料自給率、食料安全保障の現状や課題を理解する資料
F	食費管理・コスト感覚の醸成	① 生産コストを理解する	食品価格の背景にある生産・流通コスト等を示し、価格の成り立ちを理解する資料
		② 合理的な価格形成について理解する	フェアプライスなど品質や価値と価格の関係を整理し、適正な消費行動を考える資料
G	学生による食の実践行動	① 献立の設計と適切な食品の選択を知る	主食・主菜・副菜を基本とした献立設計、外食や中食における適切な食品選択の理解を促す資料
		② 自炊に役立つレシピを知る	材料や調理手順を示したレシピを紹介し、自立した食生活を支える資料
H	学生コミュニティによる食に関する活動	① 共食をする意義と効果を理解する	共に食べることの意義や交流効果を整理し、共食の価値を示す資料
		② 食に関するコミュニティ活動を知る	大学・学生主体のみならず、企業や活動団体等の食育活動事例を紹介し、参加型の取組を促す資料
I	将来を見据えた健康的な食生活の形成	① ライフステージに応じた食生活を知る	子育てや一人暮らし等のライフステージや生活環境の変化を踏まえた食生活の課題を整理する資料
		② 国の健康政策について知る	健康日本21などの政策を示し、長期的健康目標との関連を理解する資料
		③ 若年期の痩せと肥満と健康リスクを知る	若年期に多い痩せや肥満の健康リスクを整理し、将来の健康への影響も含めて理解する資料
		④ プレコンセプションケアを理解する	将来の妊娠や健康を見据え、若年期からの栄養管理や生活習慣の重要性を理解する資料

各モジュールは参照資料と内容説明で構成し、短時間で要点を理解できる設計としています。1モジュールあたり約5分で説明可能です。

各モジュールの構成

1 枚目；参照資料・関連資料の提示

食生活の実態を把握する

本資料に活用した資料			
1	食事バランスガイド コトとカラダのザ★スマート術	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-7.pdf	食事バランスガイドに関する箇所（P6～9）
2	「食育」ってどんなことがあるの？	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-30.pdf	バランスのよい食事は長寿と関係しています
3	親子で一緒に使おう！ 食事バランスガイド	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-4.pdf	主な料理・食品の「5V」早見表他
その他参考となる関連資料			
1	「食事バランスガイド」教材	https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetsuyo.html#svcounter	中高年や高齢者向けなど対象者別の各種解説書
2	「食事バランスガイド」チェックシート	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_nav/yun/sheet.html	「食事バランスガイド」の各種チェックシート
3	スマート・ライフ・プロジェクト 健康イベント＆コンテンツ	https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/disease/nutrition/index?hash=	適正体重を維持しよう
4	令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要	https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001603146.pdf	第3章 身体に関する状況 第4章 栄養・食生活に関する状況
5	コンテンツ紹介 食育や運動、生活習慣を記録して健康管理「カロママ」	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/movie/0004.html	健康アドバイスアプリ

各モジュールの冒頭では、当該テーマに関連する主要な公的資料および参考情報を整理して提示しています。

扱った情報の出所を明確にすることで、理解の前提となる基礎情報を効率的に把握できる構成としています。また、関連分野に広がる追加資料にも触れることで、学習内容を起点とした発展的な理解や自主的な学習につなげることが可能です。

2 枚目以降；内容説明・詳細の提示

食生活の実態を把握する

「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から構成されています。どれかが足りないと倒れてしまうコマをイメージしてください

食事バランスガイドとは

食事バランスガイド

- 食事バランスガイドは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）から構成されています。どれかが足りないと倒れてしまうコマをイメージしてください
- 水・お茶 体を回すために必要
- 運動 コマを回すための必要
- 菓子・嗜好飲料 コマを回すための必要
- 栄養バランスに配慮した食事のメリット

病気のリスク低下に期待している食事バランスガイドがあります

【食事バランスガイド】

【バランスのよい食事は長寿と関係しています】

各モジュールの本編では、農林水産省等の公的機関が発出する情報を基に内容を整理し、短時間でも要点を把握できるよう構成しています。図表や具体例を活用することで理解のしやすさを高めるとともに、授業内での説明や展開にも適した設計となるよう工夫しております。モジュールあたり短時間（約5分程度で説明可能）で扱える分量としているため、授業の目的や時間に応じて柔軟に活用でき、効率的な理解促進が可能です。

「資材 1 ；講義等に活用いただける資材」は、様々な場面で柔軟に活用可能であり、講義内外を通じて目的に応じた多様な使い方をいただけますと幸いです。

想定される「資材 1 ；講義等に活用いただける資材」の活用方法

活用方法 ① 既存講義への差し込み活用



既存の講義の一部にモジュールを差し込むことで、特定テーマの理解を補足・強化することが可能です。各モジュールは短時間で扱える構成とされているため、講義の流れを大きく変えることなく導入できます。公的機関の情報に基づく内容であるため、講義内容の信頼性を担保しつつ、学生に対して客観的かつ体系的な知識を効率的に提示することが可能です。

活用方法 ② モジュールを組み合わせた講義の新規構成



複数のモジュールを組み合わせることで、特定テーマに関する一連の講義を構成することが可能です。各モジュールはモジュール単位で独立しているため、授業の目的や時間配分に応じて柔軟に選択・再構成できます。体系的に整理された内容を基に講義全体を設計することで、学生の理解を段階的に深めるとともに、一貫性のある学習機会を提供することが可能です。

活用方法 ③ 講義外プログラム（ガイダンス・研修等）での活用



通常講義に限らず、ガイダンスや各種研修、セミナー等においても活用可能です。短時間で要点を伝えられる構成であるため、限られた時間の中でも効率的に情報提供が行えます。特定のテーマに関する基礎的な理解を促す導入的な内容として活用することで、その後の学習や活動への関心喚起につなげることが期待されます。

活用方法 ④ 課題やレポートの参考資料としての活用



各モジュールを配布資料として提示し、課題やレポート作成時の参考資料として活用することが可能です。モジュールの冒頭に整理された参照資料とあわせて活用することで、学生は信頼性の高い情報に基づいて調査・整理を行うことができます。授業内容の理解を補完するとともに、情報の根拠を踏まえた考察や記述を促し、学習の質の向上につなげることが期待されます。

活用方法 ⑤ 自主学習・反復学習を促す活用



授業外での自主学習や復習に活用することで、継続的な理解の深化を支援します。各モジュールは要点が整理されているため、短時間で内容を振り返ることが可能であり、学習内容の定着に寄与します。また、関連する公的情報へと接続することで、学生が関心に応じて学習を発展させることができ、自律的な学習習慣の形成につなげることが期待されます。

資材 2 ； オリエンテーション等の短編講義向け資材について

「資材 2 ; オリエンテーション等の短編講義向け資材」は、短時間で学生の理解促進と関心喚起を図れるよう作成した資材で、「入門編」と「応用編」の 2 種をご用意しております

資材に関する概略的説明

資材 1 講義等に活用いただける資材

【概要】

大学等の授業などで活用いただくことを想定し、食に関する知識や考え方を体系的に理解できるよう構成した講義用資材です。農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報を基に整理しており、正確性と網羅性を担保しています。短時間で扱えるよう、テーマ別に複数のモジュールで構成しているため、授業の目的や時間に応じて柔軟に選択および組み合わせて活用いただけます

資材 2 オリエンテーション等の短編講義向け資材

【概要】

オリエンテーションなど、短時間の講義等での活用を想定し、限られた時間の中で食の重要性をお伝えいただきやすい資材です。入門編と応用編の 2 種をご用意しており、**入門編**では学生生活の初期段階における基本的な認識を提示し、**応用編**ではキャリアや将来を見据えた視点からその重要性を再整理しております。短時間で理解促進と関心喚起を図り、その後の主体的な学習や行動につなげる役割を担います。

資材 3 配布可能なチラシ形式の資材

【概要】

学生が食に関する情報へ自主的にアクセスするためのきっかけを提供する配布用資材です。個別の情報を詳細に解説するものではなく、農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報へと誘導する導線として機能します。授業外も含めた日常的な接触機会を創出し、必要な情報に継続的にアクセスできる環境を整えることで、理解の深化および行動変容につなげることを目的としています

「入門編」資材は、例えば入学時オリエンテーション等、学生の新たな生活が始まる段階で食に関する基本的な理解および意識醸成を図る際に活用いただけるよう設計しております。

「入門編」資材の概要

入門編資材

(入学オリエンテーション用資材)

入学時オリエンテーション等の初期段階での活用を想定した導入用資材です。大学生活の開始にあたり、健康管理や食習慣、日常の食行動に関する基本的な視点を簡潔に提示し、食に関する理解の全体像を把握できる構成としています。専門的な知識に踏み込みすぎず、幅広い学生にとって受け入れやすく、関心喚起につながる内容としています。

「入門編」資材のポイント

ポイント 1

大学生活導入としての外枠提示

大学生活の初期段階において、食生活や健康管理に関する基本的な視点を広く提示することを目的としています。専門的な知識に踏み込む前の導入として位置づけることで、学生が自身の生活と関連付けながら理解できる構成とし、その後の学習や行動変容につながる基盤を形成します。

ポイント 3

専門性を抑えた理解容易性重視

専門的な用語や詳細な説明は最小限にとどめ、初期段階の学生でも理解しやすい表現と構成としています。要点を簡潔に整理することで短時間でも内容を把握できるようにし、受容性の高さを重視した設計とすることで、幅広い学生に対して無理なく伝達できる内容としています。

ポイント 2

自己管理領域としての認識付け・啓発

食を自己管理の一環として捉え、日常生活や健康状態との関係性を理解できるように設計しています。食習慣が学業や生活リズムに与える影響を示すことで、学生自身が主体的に行動を見直すきっかけを提供し、継続的な意識付けにつなげることを意図しています。

ポイント 4

既存資料への導線の提示

より詳細な知識や実践的な情報については、農林水産省等の公的機関が発出する既存資料への導線を示すことで対応しています。学生が必要に応じて信頼性の高い情報へアクセスできるようにすることで、理解を深めるとともに、自主的な学習の展開につなげることを目的としています。

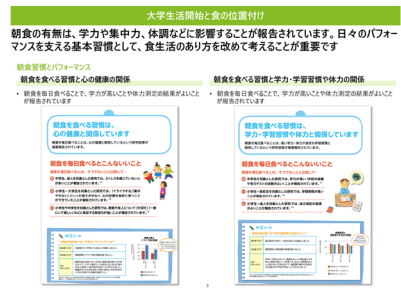
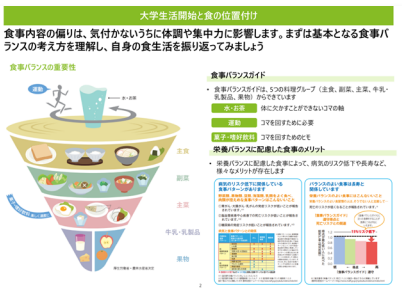
「入門編」資料は大きく4部構成としており、全体約15分で説明可能な分量となっております。特に第四部は「資料3；配布可能なチラシ形式の資料」と併せてご説明いただきます。

「入門編」資料の構成

第1部

大学生生活のスタートと食の基本的な考え方

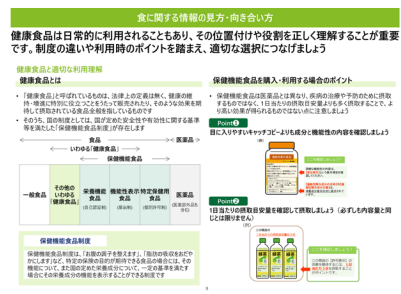
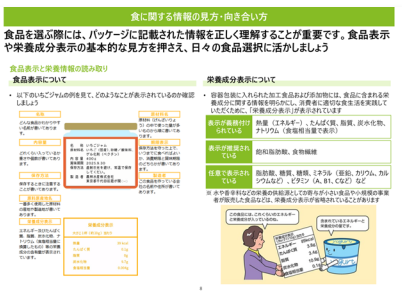
大学生生活の開始に伴う生活リズムの変化を踏まえ、食事バランスや朝食習慣が体調や集中力、学習パフォーマンスに与える影響を示します。日常の食行動を振り返り、食を生活基盤として捉える基本的な視点の理解を促します。



第3部

食に関する情報の見方・向き合い方

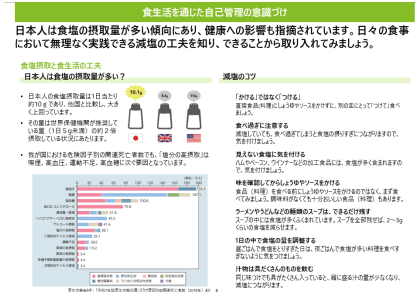
食品表示や栄養成分表示の見方を理解し、情報を適切に読み取る力を養います。また、健康食品の位置付けや利用時の留意点を踏まえ、過度に依存せず、日常の食選択において主体的かつ適切に判断する視点の習得を目的とします。



第2部

食生活を通じた自己管理の意識づけ

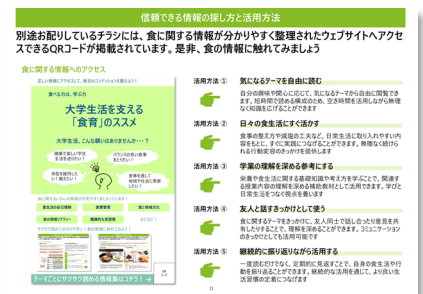
食事の整え方や減塩の工夫など、日常の食行動を具体的に見直す視点を提示します。食を自己管理の一部として捉え、無理なく実践できる工夫を理解することで、生活習慣の改善や継続的な行動につなげることを目的とします。



第4部

信頼できる情報の探し方と活用方法

配布チラシを通じて、整理された食に関する情報へアクセスする導線を示します。各資料の活用方法を具体的に提示し、日常生活や学びの中で主体的に活用し、継続的な行動変容につなげることを目的とします。



「応用編」資材は、例えば3年次や4年次など、これから社会に出ていく学生に対し、大学卒業後も食に対する意識を維持していただくことを目的とし、内容を設計しております。

「応用編」資材の概要

応用編資材

(3年次・4年次用資材)

在学後期（3年次又は4年次）での活用を想定した発展的な資材です。キャリア支援等の文脈と接続し、社会移行を控えた学生に対して食の重要性を改めて提示する構成としています。特に、健康管理やパフォーマンス維持といった観点を踏まえ、社会に出た後も食が重要な基盤であることの理解を促す内容としています。

「応用編」資材のポイント

ポイント 1

社会移行を意識した再提示

就職活動や社会進出を控えた段階において、これまでの生活習慣を振り返りつつ、食の重要性を改めて認識させる位置付けとしています。学生から社会人への移行期における生活変化を見据え、食を通じた自己管理の必要性を再提示します。

ポイント 2

企業側関心の提示による訴求

健康やパフォーマンス維持に対する企業側の関心の高まりを示すことで、食の重要性を社会的要請として位置付けています。就職先となる企業においても同様の視点が重視されていることを踏まえ、学生の理解を促す構成としています。

ポイント 3

キャリア支援文脈との接続

食と働き方、健康管理、自己コンディション管理との関係性を整理し、キャリア形成との接続を意識した構成としています。日常の食習慣が仕事のパフォーマンスや継続的な働き方に影響する点を理解させることを狙いとしています。

ポイント 4

行動意識への穏やかな接続

行動変容を直接的に促すのではなく、将来を見据えた意識形成や気づきを促す設計としています。具体的な実践例を提示しつつも、学生自身が主体的に考え、無理なく日常生活に取り入れられる形での行動変化につなげます。

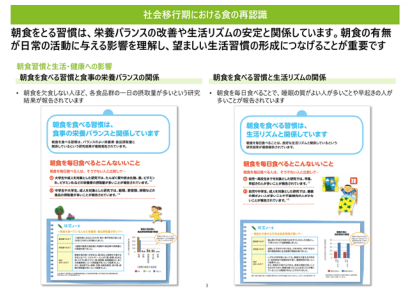
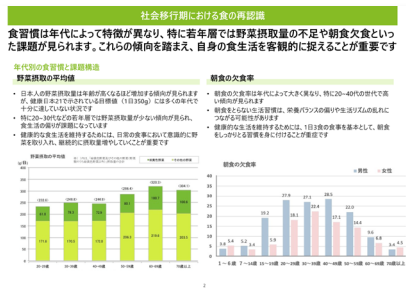
「応用編」資料についても「入門編」資料同様、大きく4部構成としており、全体約20分で説明可能な分量となっております。

「応用編」資料の構成

第1部

社会移行期における食の再認識

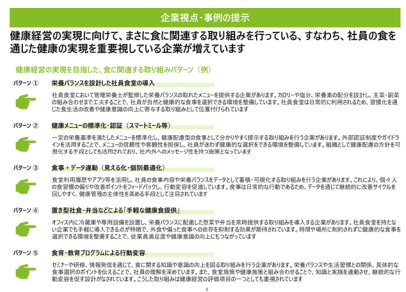
若年層に見られる食習慣の特徴や課題を踏まえ、自身の食生活を客観的に捉える視点を提示します。特に朝食習慣と健康・生活リズムとの関係を理解し、社会移行期における生活の変化を見据えた意識の見直しにつなげることを目的とします。



第3部

民間企業の食を通じた健康経営意識の高まり

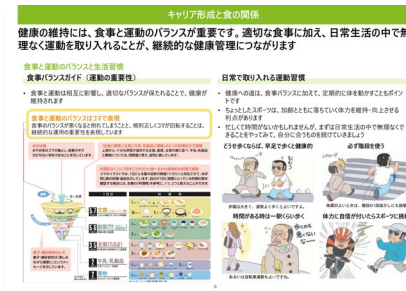
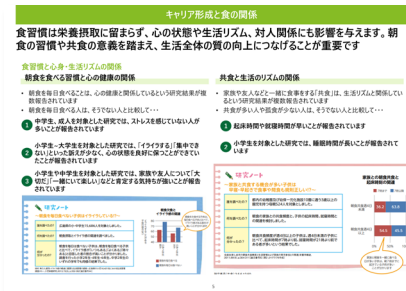
健康経営への関心が高まる中、その実現に向けて食を通じた社員の健康づくりに取り組む企業が増えています。就職先となる企業においても同様に食への関心が高まっていることを踏まえ、社会における位置付けを理解することを目的とします。



第2部

社会移行期に向けた心身の健康維持

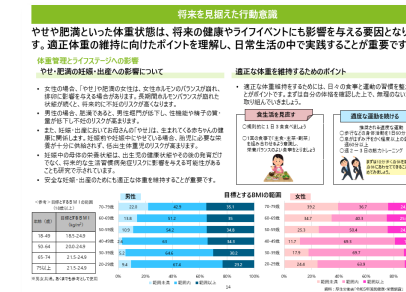
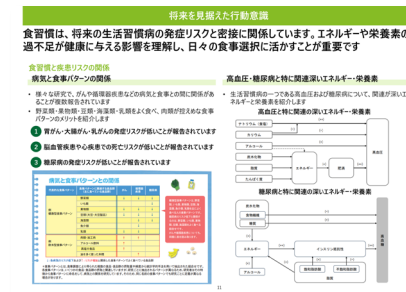
食習慣が心身の状態や生活リズムに与える影響を踏まえ、生活全体の質との関係を整理します。また、食事と運動のバランスの重要性を理解し、将来の健康管理やパフォーマンス維持につながる基礎的な考え方の習得を目的とします。



第4部

将来を見据えた行動意識

食習慣や体重状態が将来の健康やライフイベントに与える影響、また生活習慣病リスクや体重管理との関係を整理しています。日常の食事や運動におけるポイントを理解し、将来を見据えた行動意識の醸成につなげることを目的とします。



資料 3 ; 配布可能なチラシ形式の資料について

「**資材 3 ； 配布可能なチラシ形式の資材**」は、学生への配布を前提とし、整理された食に関する様々な情報へのスムーズなアクセスの実現を目的とした資材です。

資材に関する概略的説明

資材 1 講義等に活用いただける資材

【概要】

大学等の授業などで活用いただくことを想定し、食に関する知識や考え方を体系的に理解できるよう構成した講義用資材です。農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報を基に整理しており、正確性と網羅性を担保しています。短時間で扱えるよう、テーマ別に複数のモジュールで構成しているため、授業の目的や時間に応じて柔軟に選択および組み合わせて活用いただけます

資材 2 オリエンテーション等の短編講義向け資材

【概要】

オリエンテーションなど、短時間の講義等での活用を想定し、限られた時間の中で食の重要性をお伝えいただきやすい資材です。入門編と応用編の2種をご用意しており、入門編では学生生活の初期段階における基本的な認識を提示し、応用編ではキャリアや将来を見据えた視点からその重要性を再整理しております。短時間で理解促進と関心喚起を図り、その後の主体的な学習や行動につなげる役割を担います

資材 3 配布可能なチラシ形式の資材

【概要】

学生が食に関する情報へ自主的にアクセスするためのきっかけを提供する配布用資材です。個別の情報を詳細に解説するものではなく、農林水産省等の公的機関が発出する信頼性の高い情報へと誘導する導線として機能します。授業外も含めた日常的な接触機会を創出し、必要な情報に継続的にアクセスできる環境を整えることで、理解の深化および行動変容につなげることを目的としています。

「資材 3 ；配布可能なチラシ形式の資材」は、様々な場面・方法を通じて学生に食に関する情報に触れるきっかけを提供できる資材です。

想定される「資材 3 ；配布可能なチラシ形式の資材」の活用方法

活用方法 ① オリエンテーション時の一斉配布



入学時オリエンテーション等の機会において、学生に対して一斉に配布します。全学生に対して初期段階で確実に接触機会を設けることができるため、資材の存在や位置付けを広く周知することが可能です。短時間の説明とあわせて配布することで、内容理解を促し、その後の閲覧や活用につなげることができます。

活用方法 ② 学内窓口（学生課等）での設置・配布



学生課や保健センター、キャリアセンター等の学内窓口に設置し、来訪した学生に対して配布します。日常的に学生が利用する場所に配置することで、特定の時期に限らず継続的に接触機会を確保できます。各種手続きや相談の機会とあわせて手渡すことで、自然な形で情報に触れる機会を提供します。

活用方法 ③ 学内掲示スペースへの掲出



学生食堂や生協、また掲示板や共用スペース等に掲出し、通行時に目に触れる形で設置します。紙媒体として掲示するほか、ポスター形式での展開も想定されます。日常の動線上に配置することで、特定の配布機会に依存せず、継続的に情報に接触できる環境を整えます。

活用方法 ④ 学生ポータルでのデータ掲載



学内ポータルサイト等にデータを掲載し、学生が任意のタイミングで閲覧できる状態とします。紙での配布とあわせてデータとして提供することで、紛失時の再確認や後日の参照にも対応可能です。講義連絡やお知らせとあわせて掲載することで、学生の目に触れる機会を確保します。

活用方法 ⑤ イベント・ガイダンス等での配布



各種ガイダンスや説明会、イベント等の機会にあわせて配布します。テーマに関連する場面で配布することで、内容との関連性を持たせた形での周知が可能です。対象となる学生層や実施時期に応じて配布することで、より適切なタイミングで情報に接触させることができます。

「資材；2 オリエンテーション等の短編講義向け資材（入門編）」のp11にて、本チラシに関する説明資料をご用意しております。

「資材；2 オリエンテーション等の短編講義向け資材（入門編）」抜粋

信頼できる情報の探し方と活用方法

別途お配りしているチラシには、食に関する情報が分かりやすく整理されたウェブサイトへアクセスできるQRコードが掲載されています。是非、食の情報に触れてみましょう

食に関する情報へのアクセス

正しい情報にアクセスして、毎日のコンディションを整えよう！

食べる力は、学ぶ力

大学生活を支える「食育」のススメ

大学生活、こんな願いはありませんか…？

健康で楽しい学生生活を送りたい！

バランスの良い食事をとりたい！

体型を維持したい！鍛えたい！

食事を通して地域や社会に貢献したい！

食に関するいろんな情報が見やすくまとまっています！

食生活の自己理解 食費管理 食と地域文化

食の情報リテラシー 健康的な食習慣 などなど！

サクサク読めて分かりやすい！食の情報に触れてみよう！

テーマごとにサクサク読める情報集はコチラ！ →

QRコード

活用方法 ① 気になるテーマを自由に読む



自分の興味や関心に応じて、気になるテーマから自由に閲覧できます。短時間で読める構成のため、空き時間を活用しながら無理なく知識を広げることができます

活用方法 ② 日々の食生活にすぐ活かす



食事の整え方や減塩の工夫など、日常生活に取り入れやすい内容をもとに、すぐに実践につなげることができます。無理なく続けられる行動変容のきっかけを提供します

活用方法 ③ 学業の理解を深める参考にする



栄養や食生活に関する基礎知識や考え方を学ぶことで、関連する授業内容の理解を深める補助教材として活用できます。学びと日常生活をつなぐ視点を養います

活用方法 ④ 友人と話すきっかけとして使う



食に関するテーマをきっかけに、友人同士で話し合ったり意見を共有したりすることで、理解を深めることができます。コミュニケーションのきっかけとしても活用可能です

活用方法 ⑤ 継続的に振り返りながら活用する



一度読むだけでなく、定期的に見返すことで、自身の食生活や行動を振り返ることができます。継続的な活用を通じて、より良い生活習慣の定着につなげます