

健康長寿ための食生活の知恵を楽しく！分かりやすく！

食育グループ **Healthy+** (武庫川女子大学 国際健康開発研究所)

Healthy+ (ヘルシープラス)は、研究成果に基づいた健康長寿のための食生活の知恵を普及させるため、2008年に発足した。常に新しい情報や考え方を活動にプラスし楽しく分かりやすいをテーマに、様々なスタイルの講座を実施している。

活動状況: 2020年8月現在

食育を楽しむ会

最新データに基づいたわかりやすい講義 理想的な献立の試食会、楽しく学べる食育クイズを組み合わせた体験型食育講座。

食育を楽しむ会 80回 参加人数 2589人



誰でも食育先生育成プロジェクト

誰でも学べる食育人材育成プログラム。本学オープンカレッジ講座「きれいで元気になれる食育レッスン」で予防栄養学をもとに理論と実践を基礎から学び食育講座の企画運営を通じて食育先生を育成。

育成した食育先生 のべ546人

講師として活躍する食育先生

2008年より育成した食育先生が、西宮市教育委員会主催の『宮水ジュニア食育講座』で、小中学生に調理と食育を指導。

宮水ジュニア 参加人数 308人



実践から座学まで幅広い講座

近隣団地の高齢者や子育て世代との交流 イベント「浜甲健康ランチ交流会」を開催。

浜甲健康ランチ交流会 36回 参加人数 311人



学童保育の児童を対象とした高校生の食育先生による調理実習講座



「にのみや食育フェスタ」野菜不足が実感できる“野菜の計量に挑戦”など園児・小学生対象講座でブース参加。



その他の食育講座 参加人数 1037人

新しい取り組み 認定こども園・薬剤師会との連携

2018年度から、認定こども園と連携し、健康長寿の食材である「ま(豆)ご(ごま)わ(海藻類)や(野菜)さ(魚)し(きのこ類)い(いも類)」を合言葉に、5歳児の当番活動で食材を「ま・ご・わ・や・さ・し・い」のカテゴリ分けをし、集会時に発表する取り組みからスタート。

2019年度には、食品・食材と健康との関係についてのクイズに、親子で挑戦してもらい、楽しみながら取り組んだほか、薬剤師会とも連携し、子どもの身体の中のナトリウムとカリウム)の成分数値から食事と健康の関係を知り、未来を担う子ども達の健康を守っていく取り組みを開始。