

県立広島大学 食育プロジェクト

県大生元気になーれ!

1. 活動の目的

県立広島大学の在学学生を対象に、野菜摂取に関する活動を行うことで、学生の野菜への興味や良さを
知るきっかけを作り、普段から意識して野菜を食べようとする人を増やす。

2. 活動内容

1) 学生食堂で“野菜を使った1品”を各キャンパス 120食提供♪

①内容



↑ 「しょうがであったかつな大根」

提供日：広島キャンパス：平成 29 年 11 月 28 日
庄原キャンパス：平成 29 年 11 月 30 日
三原キャンパス：平成 29 年 12 月 1 日

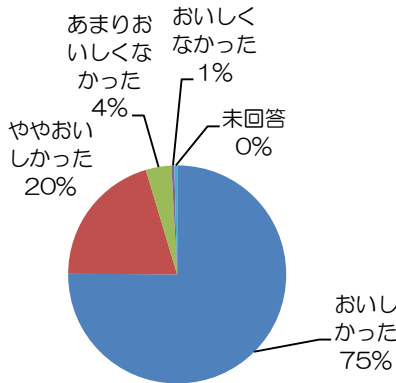


↑ 配布したリーフレット・レシピ

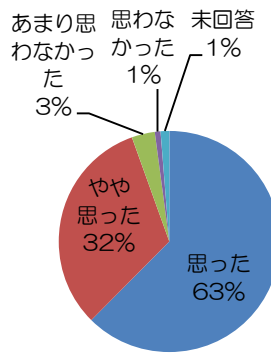


②結果 (n=237)

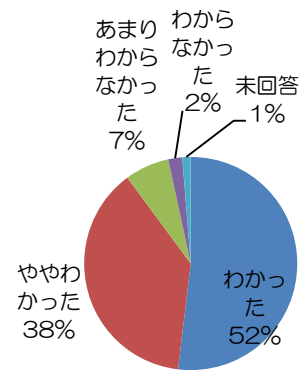
味はいかがでしたか。



野菜を積極的に食べようと思いましたか。



1日にどのくらい野菜を食べるのが良いかわかりましたか。



③感想・反省

当日は直接学生と話し、「これからもやってほしい」等といったご意見をいただき、充実した活動を行うことができました。今後は、味付けや調理方法だけでなく、彩りをより工夫して、見た目から興味を引くことのできるレシピを考えていきたいと思ひます。



庄原キャンパス



三原キャンパス



2) 学生食堂での卓上メモで“野菜について”紹介♪



①卓上メモの内容

- 6月「野菜を食べよう」
- 7月「旬の野菜を知ろう（夏）」
- 8月「旬の野菜を使った簡単レシピ（夏）」
- 9月「秋に美味しい野菜」
- 10月「秋に美味しい野菜のレシピ」
- 11月「広島市内で生産されている野菜」（左に掲載）
- 12月「冬に美味しい野菜」

②感想・反省

旬の野菜や、家庭で作りやすいレシピを意識して作成し、家で実践できるよう、レシピをHPで紹介しました。卓上メモの設置数に限りがあったため、今後は、卓上メモ以外の方法も利用しながら、多くの学生に情報発信ができるよう工夫したいと思います。

3) “お野菜料理教室”の開催♪（各回22名が参加）

- ①内容：第1回「お家で簡単♪野菜料理」平成29年10月16.17日
- 第2回「たっぷり野菜でハローウィンパーティー」平成29年10月23.24日
- 第3回「冬の味方あったかおなべ」平成29年11月20.21日



②感想・反省

「野菜を食べようという意識が持てた」、「またやりたい」などとても好評でした。特に、5種類の野菜を組み合わせる350gを目指す「350g ファイト」というゲームを行ったところ、「思ったより少ない!」、「意外と食べられそう」と大変盛り上がり、野菜の量のイメージをつかんでもらえたように思います。今後も、定期的な料理教室を通して、行動変容に繋げていきたいです。

3. 感想・今後の課題

今年度の野菜摂取に関する活動は、管理栄養士を目指す私達が学んできたことを生かし、学生たちの健康について考える良い機会となりました。事後アンケートでは、野菜を積極的に食べたい学生が多く、意識づけに貢献することができたと感じます。しかし、行動変容にまでは至らず、改めて食育の難しさも感じました。今後は各活動の反省点を踏まえ、より多くの学生に対して継続的に情報発信などの支援を行いたいです。