

# 食育推進事業



健康部保健総務課  
鶴留

# 大学生対象 食育啓発イベントの実施

**目的: 自身の健康について振り返るきっかけとし、  
食習慣や運動習慣を見直した上での実践を促す。**

日時: 令和元年11月26日(火) 正午～16時

※学生で構成される「生協学生委員会」主催のイベント「健考祭」にて実施。

場所: 大阪電気通信大学  
寝屋川キャンパス  
J号館 1階ラウンジ

参加: 97名(イベント全体: 198名)



# 大学生対象 食育啓発イベントの実施

内容：①現在の自分の体格について認識する。

②野菜の摂取習慣を振り返る。

③食事相談から、適切な情報提供を行う。



従事：保健総務課 管理栄養士 2名

※保健総務課 薬剤師による薬物乱用防止啓発と、  
保健予防課 保健師による性感染症予防啓発も同時に実施。

# 啓発の流れ

①BMIの算出



②各種目安量の説明



③野菜の摂取量不足の認識



④食事相談と啓発資料の提供

# 振り返り

## ① BMIの算出 (n=73)

⇒ やせ: 9.6% 肥満: 21.9% 標準: 68.5%

合計: 31.5%

## ② 各種目安値の説明

○ 適正体重

○ 1日に必要なエネルギー量

○ 1食で食べたい白飯(ごはん)の目安量

☆☆ あなたの数字を知ってみよう! ☆☆☆

●適正体重●  
あなたの身長から、性別のちがいに最適な体重を計算することができます。  
今の体重と比べていかがですか? 今日早速さっかめに、ぜひ適正体重を算出してみてくださいね。

身長 (m) \_\_\_\_\_ × 身長 (m) \_\_\_\_\_ × 22 = ① \_\_\_\_\_ kg

図1の日本人が最も病気にかかりにくいとされている目標の値です。

●1日に必要なエネルギー量●  
あなたの適正体重から、1日に摂取したいエネルギーの目安量を計算することができます。

適正体重 (kg) ① \_\_\_\_\_ × エネルギー基準値 (kcal/kg) 25 ~ 30 = 35

= ② \_\_\_\_\_ (kcal/日)

●1食で食べたい白飯(ごはん)の目安量●  
あなたの1日に必要なエネルギー量から、1食あたりのごはんの目安量を計算することができます。  
ごはんには水分が多く含まれ、ほかの栄養素の少ないため必要な栄養量ですが、必要以上に食べると脂肪となってしまいますので、気をつけてください。

1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) ② \_\_\_\_\_ × 0.1 = \_\_\_\_\_ (g)

【将来の健康のために・・・】  
食事内容は、あなたのちょっとした習慣で変わっていきます!!!  
今日をきっかけに、まずはひとつ、取り入れてみましょう。

🍎🍌🍇🍓🍑🍊🍋🍎🍌🍇🍓🍑🍊🍋 5

# 振り返り

## ③野菜の摂取量不足の認識

1. 普段、野菜を食べていますか??



○食べている○



- ・好き
- ・健康のために
- ・意識している



×食べていない×

- ・嫌い
- ・他のものを食べたい
- ・値段が高い
- ・必要だと思わない



2. 1日の目標量(350g)に足りていますか?

# 振り返り

## ③野菜の摂取量不足の認識



カット野菜350gの  
フードモデル

野菜100%ジュース

# 振り返り

## ④ 食事相談

- ・アルバイトの関係で、夕食の時間が遅くなる
- ・友人と同じ食事をしているのに、自分は肥満

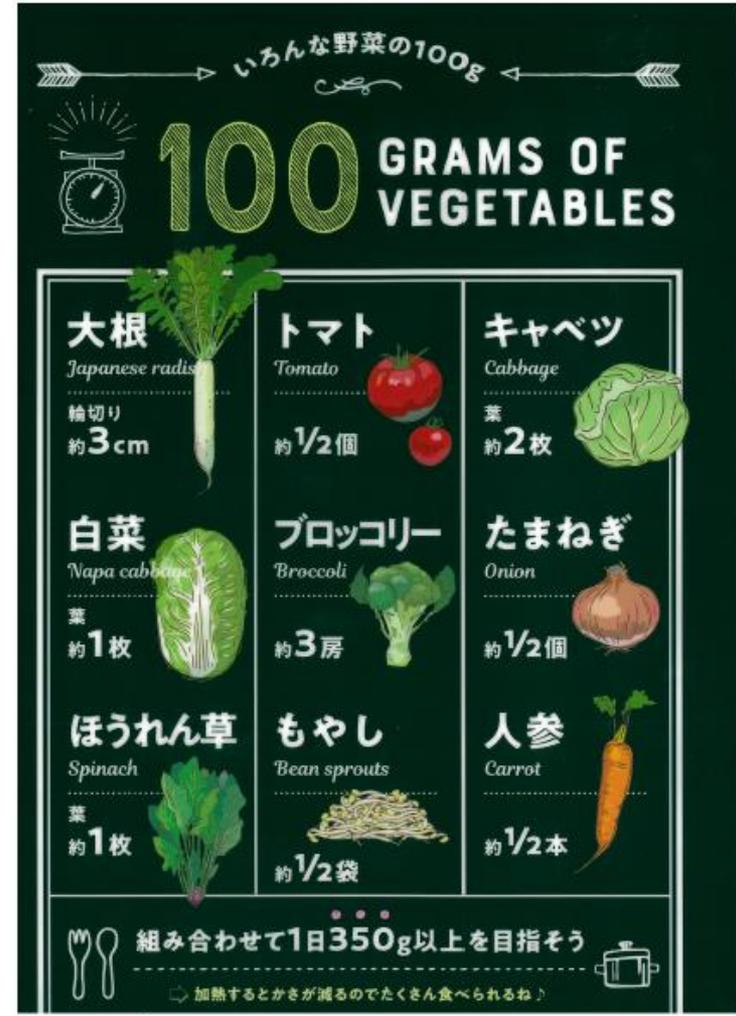
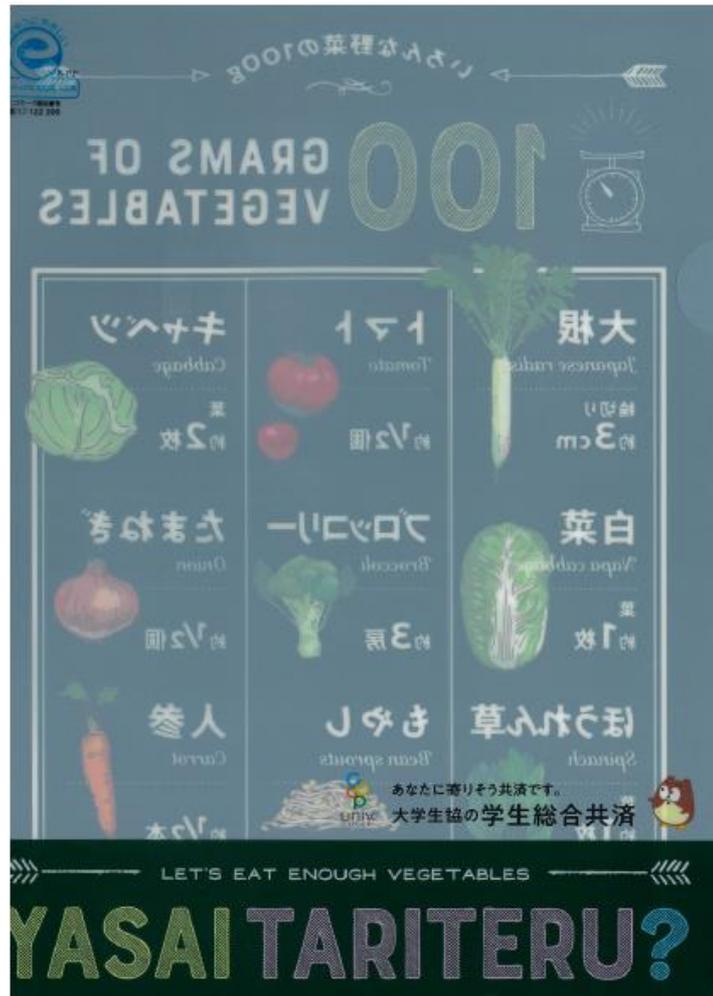
### 【資料の提供】

- ・リーフレット7種類  
(食事バランス・栄養バランス・  
朝食・夜遅くの食事・野菜摂取・  
コンビニ食・料理初心者向けレシピ)



# 資料

## 野菜100gの目安がわかるクリアファイル (大学生協が作成)



## 生協食堂へ設置している卓上媒体①

将来  
こうなってしまう前に!!

いつもの食事を見直そう!

野菜に含まれる**食物繊維**は  
コレステロール、血糖値の  
上昇を抑え、  
肥満や糖尿病を予防します

肥満  
高血圧  
糖尿病

まずは**野菜をプラス一皿**から  
始めてみませんか?

寝屋川市保健所管理栄養士実習生 (大阪府立大学) 令和元年8月作成

## 生協食堂へ設置している卓上媒体②

バランスのとれた食事をとろう!!



きつねうどん



基本は  
主食 + 主菜 + 副菜

余裕があれば  
乳製品や果物を加えて!!

- ◎ 野菜の目標摂取量は1日 350g以上です。  
野菜の小鉢は1皿70gなので、1日5皿を目標に食べましょう。



ほうれん草



きんぴら



きんぴら

- ◎ 野菜には食物繊維・ビタミン・カリウムが豊富!!
  - ・食物繊維…糖質・脂質の吸収を抑える
  - ・ビタミン…ストレスに対する抵抗性を高める
  - ・カリウム…高血圧を予防する

生協食堂へ設置している卓上媒体③

ストップ・ザ★単品主義

／ 単品料理に野菜の小鉢をプラスするだけ！ ／

 +  = 

もちのつみれ 豚キムチ丼 ねぎ増しのつみれ-豚キムチ丼

 +  = 

ほうれん草の湯 ラーメン ねぎ増しのつみれ-ほうれん草ラーメン

～ 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもうしよう～

庭川市保健所管理栄養士実習生（大阪府立大学） 令和元年8月作成

## 生協食堂へ設置している卓上媒体④

野菜 350グラム = 5皿 / 1日



野菜 350g は、料理に**おぼえ5皿分**に相当します。**1食に野菜料理を1皿、必ず取り入れる**ようにしましょう！

それに加え、**つけあわせの野菜を**残さず食べたり、**野菜ジュースを飲んだり**おこせで、1日 350gの野菜を取るようにはチャレンジしてみましょう。

# 今後の方針について

- 「健考祭」での啓発は継続
- 学生が実践するためのきっかけをつくる



# 食環境づくり整備事業



健康部保健総務課  
峠田(たおだ)

# 外食もおいしく楽しくヘルシーに 「うちのお店も健康づくり応援団の店」

- ①メニューの栄養成分表示
- ②食事バランスガイドによる表示
- ③ヘルシーメニューの提供
- ④ヘルシーオーダーの実施
- ⑤店内禁煙の実施
- ⑥店独自の健康づくりの取組み



↑健康づくり応援団の目印  
「バランスくん」ステッカー

→上記いづれかの実施協力店を募集し、  
飲食店を通じた健康づくりを推進。

# 「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー」 人気コンテスト

毎年、市内の飲食店にヘルシーメニューを募集しています。

## <部門>

- ①ヘルシーメニュー部門
- ②ヘルシー弁当部門
- ③高齢者向けヘルシーメニュー部門
- ④ヘルシー朝食メニュー部門

### 【応募対象】

- ◆市内の「うちのお店も健康づくり応援団の店」
- ◆コンテストの応募を機に「うちのお店も健康づくり応援団の店」に加入するお店

## ヘルシーメニュー部門



メニュー名 『チリコンプレート』  
店舗名 隠れ家メキシカン TacoTacoCafe

## ヘルシーメニュー部門



メニュー名 『大人も食べたいお子様ランチ！ヘルシー大人様ランチ』  
店舗名 ゴマジェットカフェ

## ヘルシー弁当部門



メニュー名 『野菜たっぷり9種類のデリボックス』  
店舗名 5STAR KITCHEN(ファイブスターキッチン)

## ヘルシー弁当部門



メニュー名 『大人も食べたいお子様ランチ！ヘルシー大人様ランチボウル』  
店舗名 ゴマジェットカフェ キッチン

# ヘルシーメニュー部門



## 栄養価

エネルギー	616kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	16.3g
炭水化物	106.3g
食塩摂取量	2.7g

ヘルシー度  
23

## 野菜量

緑黄色野菜	55g
その他の野菜	81g
総量	136g

メニュー名 『大人も食べたいお子様ランチ！ヘルシー大人様ランチ』（価格：850円）  
店舗名 ゴマジェットカフェ



## 栄養価

エネルギー	516kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	21.1g
炭水化物	60.0g
食塩摂取量	2.3g

ヘルシー度  
22

## 野菜量

緑黄色野菜	45g
その他の野菜	68g
総量	113g

メニュー名 『チリコンプレート』（価格：850円）  
店舗名 隠れ家メキシカン TacoTacoCafe

# ヘルシー弁当部門



## 栄養価

エネルギー	947kcal
たんぱく質	45.2g
脂質	45.4g
炭水化物	97.7g
食塩摂取量	2.9g

ヘルシー度  
19

## 野菜量

緑黄色野菜	92g
その他の野菜	74g
総量	166g

メニュー名 『野菜たっぷり9種類のデリボックス』（価格：1,566円）  
店舗名 5STAR KITCHEN（ファイブスターキッチン）



## 栄養価

エネルギー	600kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	17.0g
炭水化物	103.2g
食塩摂取量	2.9g

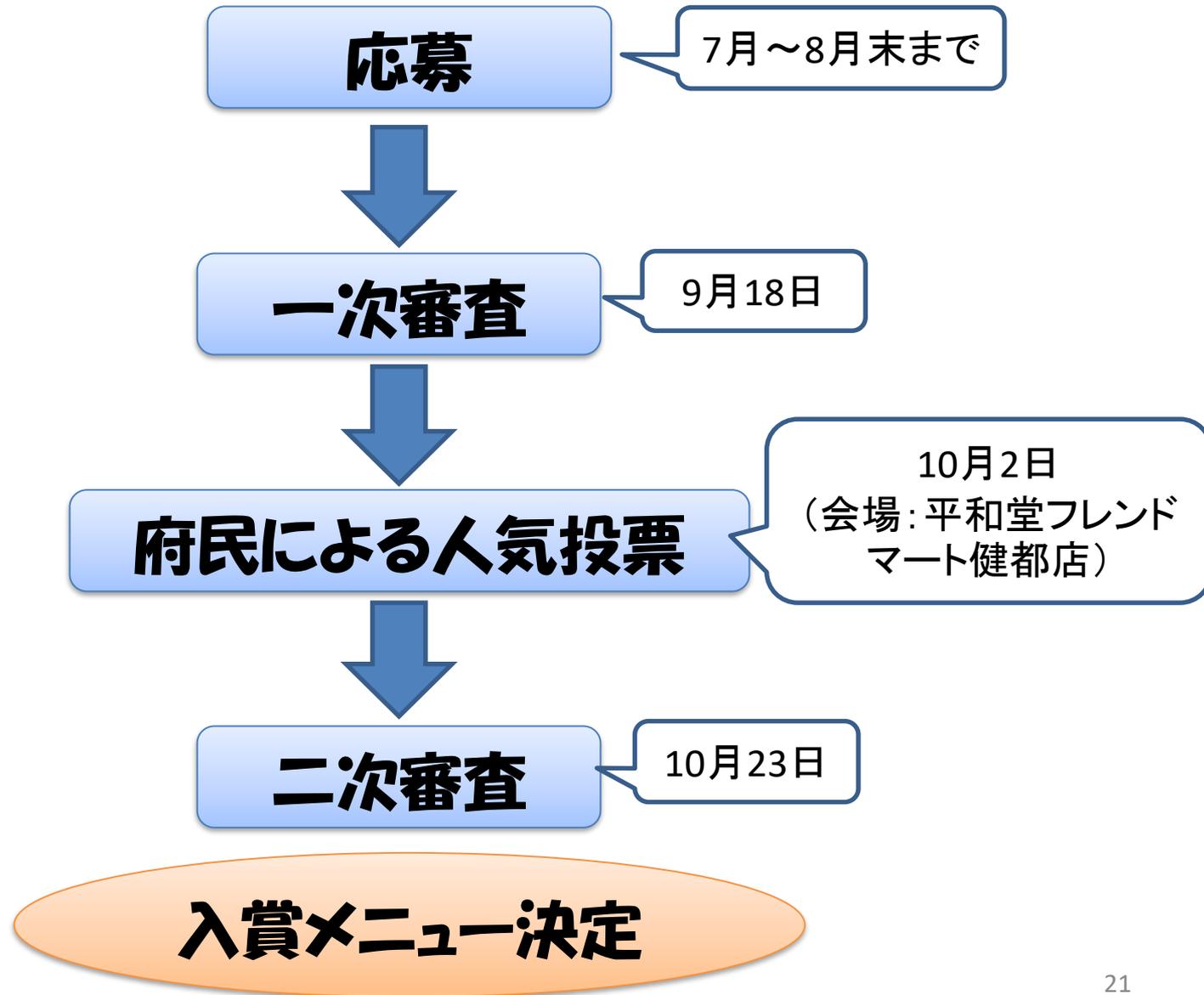
ヘルシー度  
21

## 野菜量

緑黄色野菜	32g
その他の野菜	45g
総量	77g

メニュー名 『大人も食べたいお子様ランチ！ヘルシー大人様ランチボウル』（価格：626円）  
店舗名 ゴマジェットカフェ キッチン

# 2019入賞メニュー決定まで



ヘルシー弁当部門  
**優秀賞**



メニュー名

『大人も食べたいお子様ランチ！  
ヘルシー大人様ランチボウル』

店舗名

ゴマジェットカフェ キッチン

**表彰式、入賞作品の実物展示及び  
全応募作品の写真展示**

11月13日

ヘルシー外食フォーラム2019において実施  
(会場:大阪ガス ハグミュージアム)

# ヘルシーメニューコンテスト2019 表彰式



写真パネル展示



お店のパンフレット・チラシ等の設置

