

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

①BMI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下さい! ☆☆

●**適正体重**
 あなたの身長から、適量のために必要な体重を計算することができます！
 今の体重と比べていけませんが体重を減らさなければ、ぜひ適正体重を維持しておいてください。


身長 (m) _____ × 身長 (m) _____ × 22 = ① _____ kg.



統計的に日本人が最も病気にかかりにくいとされているのはこの値です。


●**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1日に必要エネルギーの1/3 (ごはん) の目安**
 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を計算することができます！
 ごはんには消化吸収が多く含まれ、体や脳を動かすために必要で重要ですが、必要以上に食べすぎる
 と脂肪になってしまいますので、気を付けてください。

1日に必要なエネルギー量 (kcal/日) ② _____ × 0.1 = ③ _____ (kcal)



【得志の健康のために・・・】

食事内容は、あなたのちょっとした意識で変わっていきます！
 今日ききながら、まずはひとつ、取り入れてみましょう☆



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

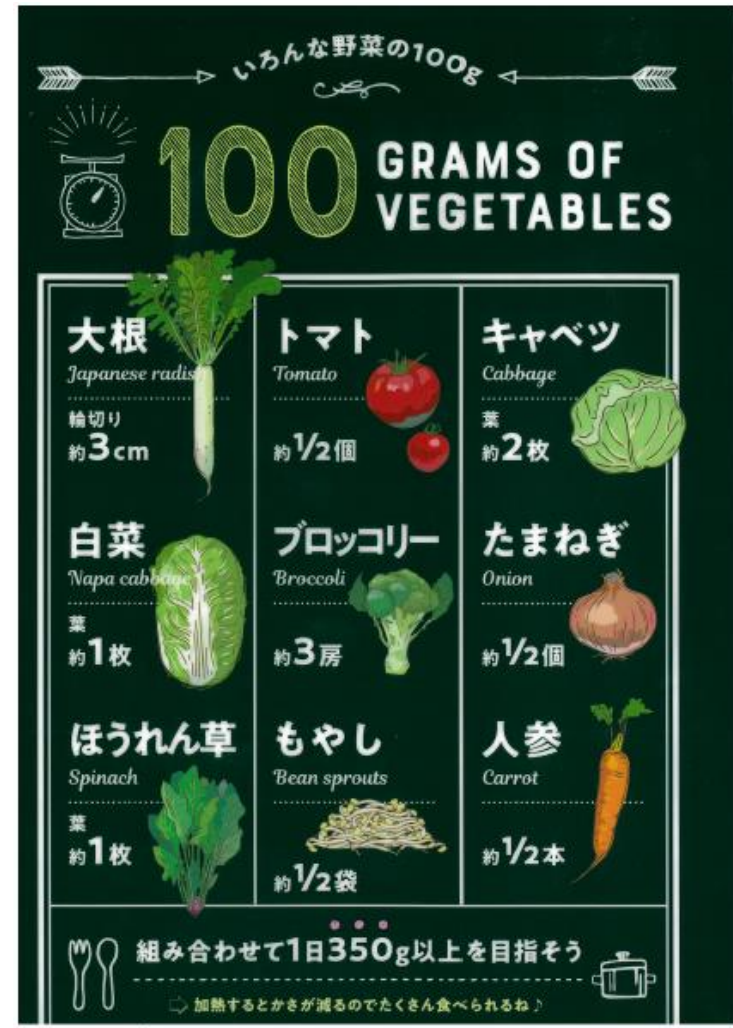
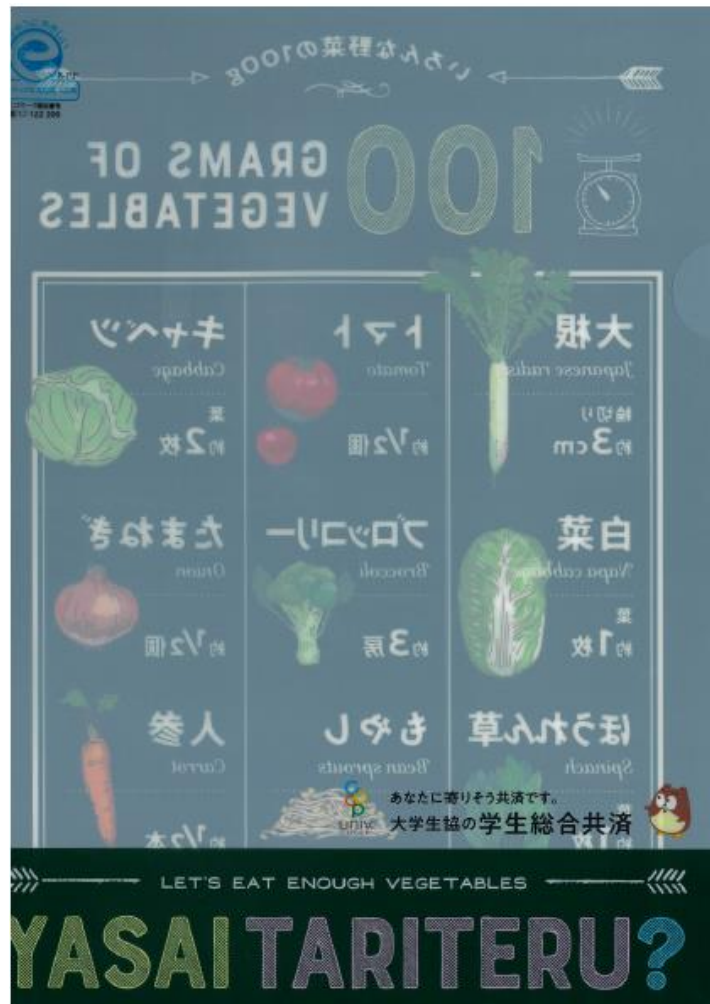
【資料の提供】

- ・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。



ほうふたし



ほうふたし



ほうふたし

- ◎ 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

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！ ／

	+		=	
もやしのナムル		豚骨ラーメン		かぼちゃの味噌ラーメンにモヤシナムル
	+		=	
ほうれん草のあんかけ		ラーメン		鶏白湯ラーメンにほうれん草あんかけ

～ 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもうしよう～

庭田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

野菜 350グラム = 5皿 / 1日



野菜 350g は、料理にすると 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、付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することで、1日 350g の野菜を取るようになります。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**いずれか**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

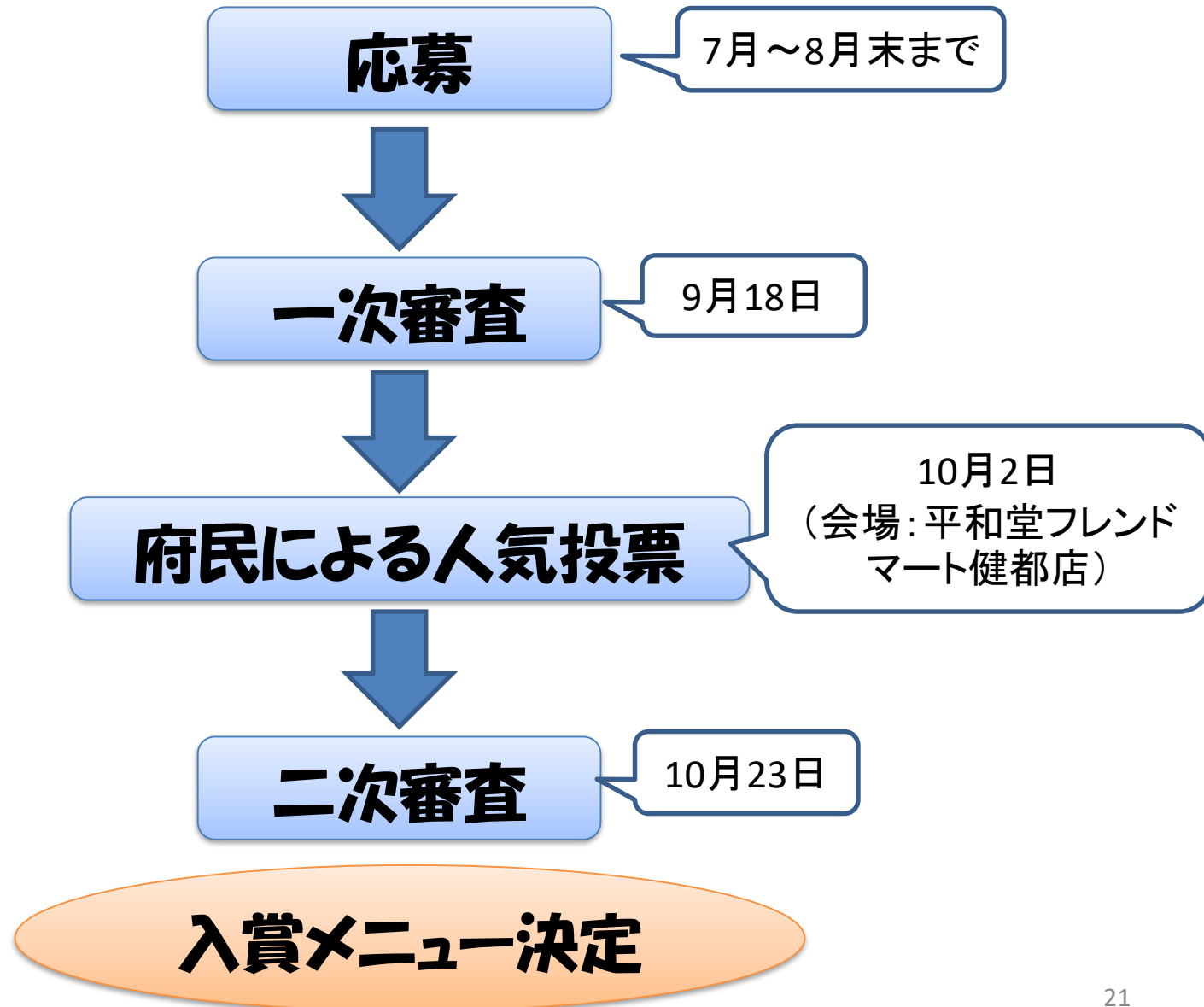
ヘルシー度
21

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



お店のパフレット・チラシ等の設置

ヘルシーメニューコンテストでの 受賞メニューを紹介

市のホームページで紹介

24