

食生活を見直そう！

～食事バランスガイドを活用した食育教材の開発と普及～

団体名 東京家政学院大学 食育研究会
 代表者名 山下藍梨

① 事業内容

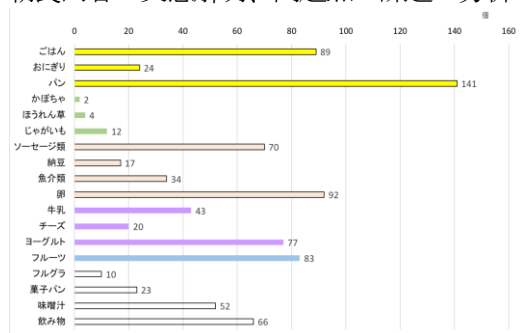
厚生労働省の国民健康・栄養調査結果で示されているように、若年層の朝食の欠食率は高く、中でも特に男女ともにその割合は20代が最も多い（平成29年度結果では男性30.6%、女性23.6%）。八王子市は学生が多いため、若い内から望ましい食習慣を身につけられるよう、まずは朝食の重要性を知ってもらい、総合的な食事改善に繋げていくことを目的とした。

厚生労働省と農林水産省が作成した食教材である食事バランスガイドに基づいて、バランスの良い食事や朝食の重要性などを伝えるオリジナルの食育教材を今回企画開発した。八王子の地域イベント（いちよう祭り・学生広場）に出展し、この食育教材を使用して食育を行った。食育の対象は子供から高齢者まで全ての年代とし、食育で得られた参加者の情報とアンケートを照らし合わせて解析することで八王子市民の食生活の実態を把握し、今後の食育活動に繋げることができる。また、八王子市は学生が多い街でもあるため、学生に焦点を当てた食育活動を今後行うため、アンケートには学生特有の食生活、朝食欠食の実態や要因を調査できた。

② 実施報告

1. アンケート調査票の作成

・三澤ゼミの2019年食事画像調査結果から若年層の朝食内容の実態解明、問題点・課題の分析



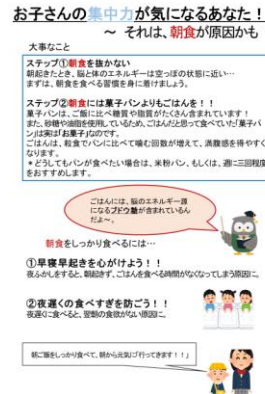
- ・アンケート調査票の作成
- ・本学KVA祭でプレ調査実施、検証

2. 「食事バランスガイド」を活用した食育教材開発：実物大紙製オリジナル料理カード

- ・自作の料理・撮影
- ・写真にSV、料理カードの淵に「食事バランスガイド」の料理群の5色
- ・本学KVA祭でプレ調査実施、検証



3. オリジナル食育リーフレット作成



4. いちよう祭りへの出展

- ・オリジナル料理カードを使った食育(開発した教材を使用)
- ・アンケート実施(食習慣・生活習慣の実態調査)
- ・オリジナル食育リーフレット
- ・参加賞景品(マーカーペン・食育消しゴム)の配布



5. アンケートの集計・分析

・全体の集計結果、大学生に特化した集計結果

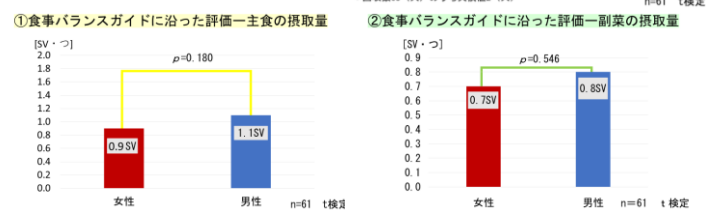
【事業成果】

対象者	配布数(枚)	未回収数(枚)	回収数(枚)	回収率(%)
食育への参加者	368	4	364	98.9
大学生以外	305	4	301	98.7
大学生	63	0	63	100.0

【結果】 大学生アンケートにおける属性

対象者の属性	人	(%)
男性	26	42.6%
女性	35	57.4%
年代 10代	23	37.7%
年代 20代	38	62.3%

※回収数63(人)のうち女性38(人) n=61 t検定



男女ともに朝食では果物と牛乳・乳製品は足りているが、主食と主菜と副菜が足りておらず、残りの摂取しなければいけない量を昼食・夕食で補う必要があると考える。

→積極的に主食・主菜・副菜の揃った組み合わせの食事を摂取することが今後の課題である。

③ 事業を実施した感想

今回初めて自分達で一から企画を立てて実施し、食育関連以外のイベントに出展するのも初めてなので、集客の対策や、欠損値のないアンケートのデータを集めるための対策に苦労したが、地域と交流することができ、八王子の食の実態について調査でき、良い経験となった。調査結果と今回の経験を八王子に還元できるよう、今後も活動を続けたい。

参考文献

- 1) 農林水産省「食事バランスガイド」とは: 2020.2.6 アクセス https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
- 2) H29年「国民健康・栄養調査」の結果: 2020.2.6 アクセス https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html,