

八王子発インスタ映えする食事摂取推進のための取り組み

団体名 東京家政学院大学 食育研究会（三澤ゼミナール）
 代表者名 松崎未紗

①事業内容

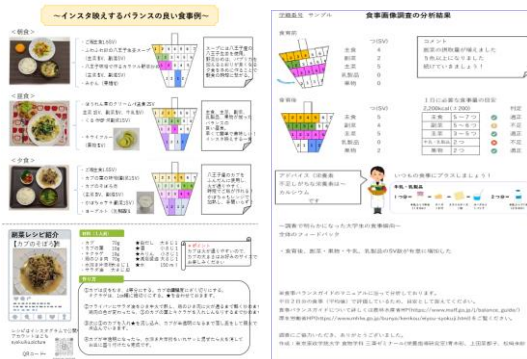
昨年度の事業結果から、男女ともに朝食では主食、主菜、副菜の摂取量が少ないことが明らかになった。よって、朝食では特に不足している副菜を、加えて昼食と夕食でもこれらを補う必要がある。八王子市が令和元年に実施した「第3期 八王子市食育推進計画策定に係る市民意識調査」によると、主食、主菜、副菜の揃った食事を摂取するように気をつけている人は、30代以上では80%を超えている。しかし、20代では約60%と他の年代に比べて意識が低い現状である。生活習慣病予防のためにも若いうちから日本型の食生活を意識することが望ましい。そこで、学園都市である八王子の大学生を対象に食事画像調査を実施することとした。食事画像調査によって大学生の食生活実態を明らかにし、インスタ映えする主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を促進することを目的とした。

対象の大学生に栄養学的にインスタ映えする食育教材を作成し食育を行った。食教育の前後に食事画像調査を実施し、評価票・分析票・フィードバック票の作成をすることで学生の食生活の実態を把握し、今後の八王子市の若年層における食育活動に繋げることができる。また、インスタグラムを開設し栄養学的にインスタ映えする食事を投稿し、若年層に向けて日常に取り入れやすい料理を発信していくこととした。



食事画像調査の実施

2. 食育前・食育後の二回実施
3. 「食事バランスガイド」と八王子食材を活用した栄養学的にインスタ映えする食事・副菜の考案
4. オリジナル食育リーフレット作成
 ・フィードバック票の掲載



5. 食事画像調査の集計・分析

・全体の集計結果



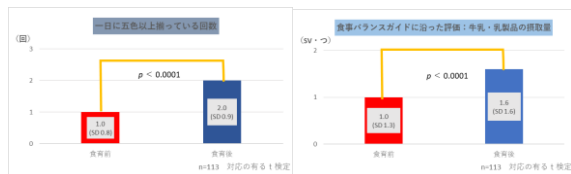
②実施報告

1. 食育教材の作成

- ・対象の大学生に向けたパワーポイントの作成

インスタ映えとは

- ・栄養学的インスタ映えとは、**主食・主菜・副菜**の三つが揃い、一日の朝・昼・夕食のいずれかに、**牛乳・乳製品・果物**があること
- ・インスタ映えする食事のポイント
 五色以上あること
 盛り付けを工夫すること
 おいしそう、つくりたいって思えるようになること



5) 武見ゆかり、吉池信男 編：第3版「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル(2018)

③ 事業を実施した感想

今回、新型コロナウイルスの影響により対面での調査は実施できず、対象の大学生にどのようにして食育介入していくかの対策や、学校に登校できない中どのように分析を進めていくかの対策に苦労した。長期休暇や限られた登校日で工夫しながら作業し、大学生の食生活についての実態についての食事画像調査することができ、良い経験となった。

調査した画像の内容は想定していたよりも良く、こちら側がインスタ映えの参考にしたくなるような方もおり勉強になった。調査では副菜の増加が一番多く、食事内容の改善につながっていた。そして今回のインスタ映えする食育のポイントは1食の中に5色以上あったことだが、本事業から5色ある食事は栄養バランスが整う可能性が示唆されたため、今後この点を研究していきたい。

また、今回の調査結果を踏まえて、開設したInstagramでは学生が取り入れやすいような内容の八王子食材を使った料理や食育情報を掲載し、食の観点から八王子の魅力を広めていけるよう、これからも活動を続けていきたい。

参考文献

- 1) 三澤朱実, 福村智恵, 由田克士, 他：バス運転業務従事者における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況と健康状態との関連性. 北陸公衆衛生学雑誌 42 : 17-26 (2015)
- 2) 三澤朱実, 由田克士, 福村智恵, 他 (HIPOP-OHP Research Group)：従業員食堂における長期間の食環境介入が野菜類の摂取量に及ぼす効果. 産業衛生学雑誌 57 : 97-107 (2015)
- 3) 三澤朱実, 山本妙子, 由田克士, 他：「従業員食堂で食事バランスガイドを活用した食事および関連情報を3年間提供した場合の行動変容に関する検討」. 日本栄養士会雑誌第57 : 31-41 (2014)
- 4) 八王子市：「第3期 八王子市食育推進計画策定に係る市民意識調査」(2019)