

令和 4 年 11 月 4 日  
第 8 期練馬区食育推進ネットワーク会議

### 若い世代への食育の取組みについて

#### 1 取組みの目的

若い世代（学生）が適正体重を知り、主食・主菜・副菜をそろえた食事を選び、食べるところができるよう知識の普及を図るため、媒体を作成していく。

#### 2 作成媒体案

大学（日本女子大）内へ作成した媒体を掲示する

##### ① ポスター

ア 階段用（大きめサイズ 1 種）

イ アクリル板用（食堂用・生協用 2 種）

ウ 食堂入口用

エ エレベーター用

##### ② クリアファイル

#### 3 掲示（配付）期間

・ポスター：令和 5 年度前半

※階段用は掲示期間中一度はクイズの内容を変更

※食堂入口用は食堂のメニューが変わるごとに内容を変更

・クリアファイル：要検討

#### 4 内容

##### ① ポスター

ア 階段用

内容：立ち止まらなくても理解できるものにする。主食・主菜・副菜という言葉のみを刷り込ませることを目的とするシンプルなポスターにする。また、クイズを作って貼り、答えは次の階で示すようにし、関心を持たせるようにする。

イ アクリル板用（2 種）

<食堂バージョン>

内容：食事を実際に食べる場所なので、食事に関する知識を示す。

主食、主菜、副菜はどういうものなのか、例えば、丼＝主食と主菜など、実際に売られている具体的なメニュー写真を提示し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と組み合わせていない食事例も出す（ラーメンとフライドポテトなど）。今のあなたの食事はどうですか？と問い

かけを入れる。

#### <生協売店バージョン>

内容：生協で販売されているメニューで主食・主菜・副菜がそろった食事モデル献立を提示する。

※一人で食べている人も多いので、じっくり読んでもらえる内容も良いのではとの意見あり。内容については、検討中。

じっくり読む内容については、痩せの弊害の話、妊娠経験の話など、食の弊害に関する実際の体験談を書き、食事の見直しを啓発する内容にするというものです。何パターンか用意して、座る席によって内容が変わるようにする案が出ている。

#### ウ 食堂入口用

内容：食堂のメニューでモデル献立を考え提示する。メニューが変わるごとにポスターを作り直す。

#### エ エレベーター用

内容：適正体重について。身長とそれに合う適正体重の表を入れたで、若い女性がターゲットのため、175 cmまで 1 cm刻みで、身長と適正体重を入れる。

#### ② クリアファイル

内容：主食・主菜・副菜について、具体的な食事の例のイラストをいれる。

### 5 評価

#### ① 売上調査

ポスター掲示前後で、副菜の売り上げに変化があったかどうか調査する。

#### ② アンケート

方法：メールシステムの利用（全学生へ送付）送付のみでは回答率が低いと思われるため、別途アンケートの周知方法(QRコード掲示等)を検討中。

内容：短い設問を数問とする。

ポスターの存在の有無、意識の変化、主食・主菜・副菜の揃った食事の認知等