

高岡キャンパスでの栄養教育の取り組み（第2報）

富山大学保健管理センター高岡支所 宮元芽久美

Megumi Miyamoto: The Practice of Nutrition Education at Takaoka Campus
(The 2nd Report)

<キーワード：食育、栄養教育、大学生>

【目的】

大学進学時は生活のうえでの大きな転換期である。一人暮らしを始める学生が多く、食に関する相談は多い。高岡キャンパスでは平成13年度から、このような学生への支援の一つとして、食を通して生活習慣を見直し、疾病の予防について理解を深めることを目的とした栄養セミナーを開催している。今回は第1報¹⁾で報告した以降のセミナーについての紹介を行い、学生へのアンケート結果を参考に問題点をあげ、より効果的な栄養教育について検討したい。

【背景】

栄養セミナーを開催し現在まで継続するに至った背景として、以下の5点が挙げられる。

1) 平成13年～平成20年の間、高岡キャンパスでは、健康に関する系統だった講義は実施されていなかったため、早急に健康教育を行う場を設定する必要があった。

2) 例年新入生を中心として食に関する相談（食材や調理方法等ごく基本的なこと・疾病時の食事等）が非常に多い。

3) 健康診断後の有所見者への口頭の健康・栄養指導だけでは、改善が認められにくい。

4) 1年次後期に生活習慣病の特別講義（1限のみ）があるが、学生アンケート・健康診断の結果

からは、2年次以降の生活習慣の乱れが顕著であり²⁾、健康教育の効果が上がっているとは考えにくい。

5) 平成12年に食生活指針の策定、平成17年に食育基本法の設定により、食に関する関心が高まっていること。

以上の点から大人数対象の講義とは違った健康教育と栄養教育（知識+手技的なこと）の必要性を痛切し、講義+実習の形態で栄養セミナーを開催し、継続することとなった。

【開催方法】

1. 対象：本学学生・教職員（自由参加）。
2. セミナーの構成
 - ①テーマ疾患についての講義（センター医師）10～15分程度。
 - ②栄養士の講義（疾患に関連のある食材・調理実習の手順）10～15分程度。
 - ③調理実習・試食：2時間程度。5～8人程度の班に分け、それぞれでメニューを作る。品数は3～4品（主食・主菜・副菜まれにデザート）。
3. 開催頻度・時間帯：年2回（6月頃と11～12月頃）、平成15年第1回までは午後の講義のない日の3限目以降 14：40～17：00。平成15年第2回目以降は、昼食には遅すぎるとの不

満があり、午後の講義のない日の昼休み以降
12:20~15:00に変更した。

4. 開催場所：平成15年第1回までは学生食堂。
これ以降は開催時間の変更により食堂は利用
できなくなり学生談話室に変更した。
5. 経費：参加費は無料。厚生会費（短大時
代に学生から徴収されていた費用）より補助。
食材費の目安は300円/人。21年度後期より
センター予算で施行予定。栄養士謝金はセン
ター予算で施行。
6. 使用調理器具：卓上ガスコンロ・フライ
パン・なべ・ボール・まな板・包丁等。厚生
会費で購入。

【セミナー開催上の留意点】

できるだけ多くの参加者を募るため以下の点に
留意してセミナーを開催した。

- ・誰でも気軽に参加できること。
- ・参加しやすい時間帯の設定。
- ・テーマとして学生になじみの深いものを選択す

る。

- ・掲示ポスターにはなるべく興味が湧くような表
題をつける。
- ・講義は短時間で簡潔な内容にする。
- ・できるだけ簡単な調理方法を選択する。
- ・学生が下宿や家で再現し易い食材を選択する。

【結果】

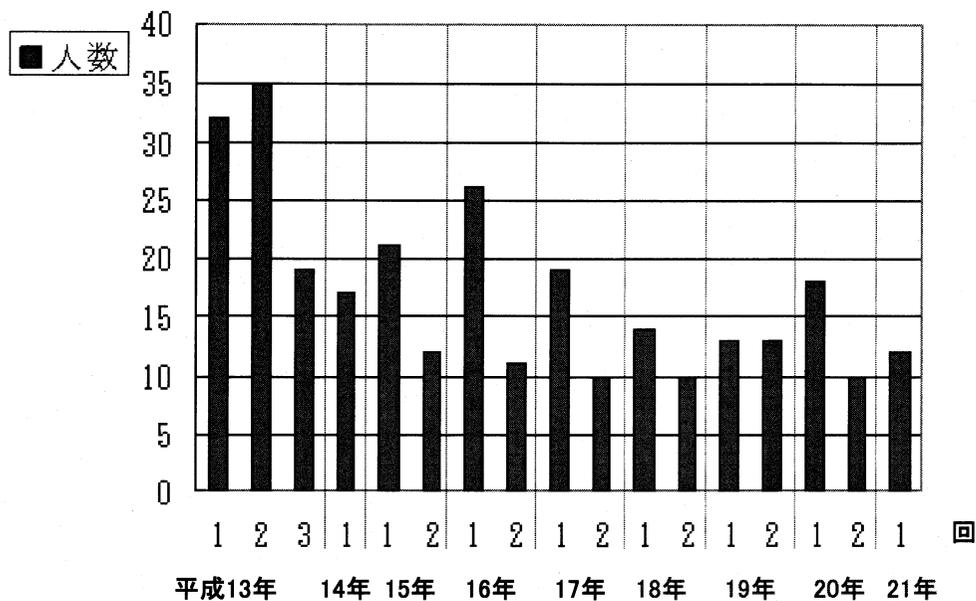
テーマは学生の身近な疾患やマスコミ等にて話
題となっている事柄を選択した。今までの疾患テ
マを[表1]に示す。学生にとっての身近な疾患で
食材との関連を考えるとどうしてもテーマ内容が
限定されてくる。最近ではテーマの幅を広げるため、
食材についても選択している。「一人暮らしだと
購入した食品が余ってしまう」との学生の声也多
いため、使用頻度の高い食材を選択し、その効能
を知ってもらうとともにレパートリーを増やすこ
とを目的として開催している。

セミナー出席者の人数は、10~32名であり[表2]、
全学生に占める割合は2~7%で、平均3.7%であっ

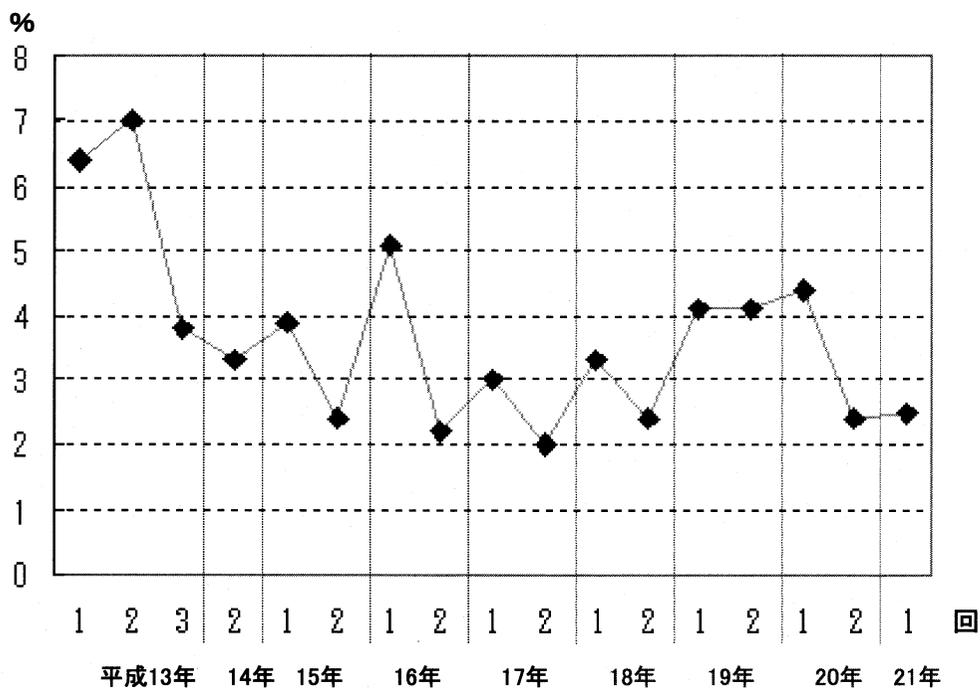
[表1] 栄養セミナーのテーマ

年度	回	テーマ	疾患テーマ
13	第1回	手軽でおいしい、貧血によい食事	貧血
	第2回	野菜たっぷり、お手軽メニュー 健やかな腸のために	便秘
	第3回	コソコソといまのうちから骨太メニュー	骨粗鬆症
14	第1回	コレステロールを減らして体の中からサラサラきれいになろう	脂質異常症
	第2回	体脂肪減量大作戦	体脂肪
15	第1回	コレステロールを減らして体の中からサラサラになろう	脂質異常症
	第2回	便秘解消！体内スッキリ、お肌つるつる	便秘
16	第1回	今度こそ！ダイエット～体脂肪バイバイメニュー～	体脂肪
	第2回	ミネラルたっぷり！～こころも、体も絶好調～	ミネラルと健康障害
17	第1回	コレステロール、体脂肪が気になる人へ～食事でおしく改善するポイント	脂質異常症
	第2回	知って安心！胃の病気	胃炎
18	第1回	デトックスで体の外側からも内側からもキレイになろう！	有害物質（金属・人工合成化合物等）
	第2回	デトックス第2弾！！～便秘知らずで内臓美人～	便秘
19	第1回	よくある野菜 キャベツ・玉ねぎ..こんなに体にいいんです..	食材（ビタミン等）
	第2回	風邪予防～ビタミンCたっぷりって風邪を撃退～	風邪症候群
20	第1回	根菜類を使った、手軽でおいしいメニュー	食材（食物繊維）
	第2回	簡単で、元気になる！カルシウムレシピ	骨粗鬆症
21	第1回	目からうるこのママ知識～大豆の効用～	食材（イソフラボン等）

[表2] セミナー出席者の人数



[表3] セミナー出席者の全学生に占める割合



た。[表3] 短大時代に比較して再編統合後4年制となってから、出席者の人数は減少傾向にある。これはセミナーの出席者の大半は1年生であることより、1学年の人数が半数になったことも影響

していると思われる。

ほぼすべての年度で1回目に比べ2回目の出席者の数は減少していた。[表2][表3] 第2回のセミナーは学校行事を避けて開催するため、例年12月頃に開催となる。講義や課題、就職関連のセミナーとの重なりもあり日程的に参加しにくいという学生が多い。

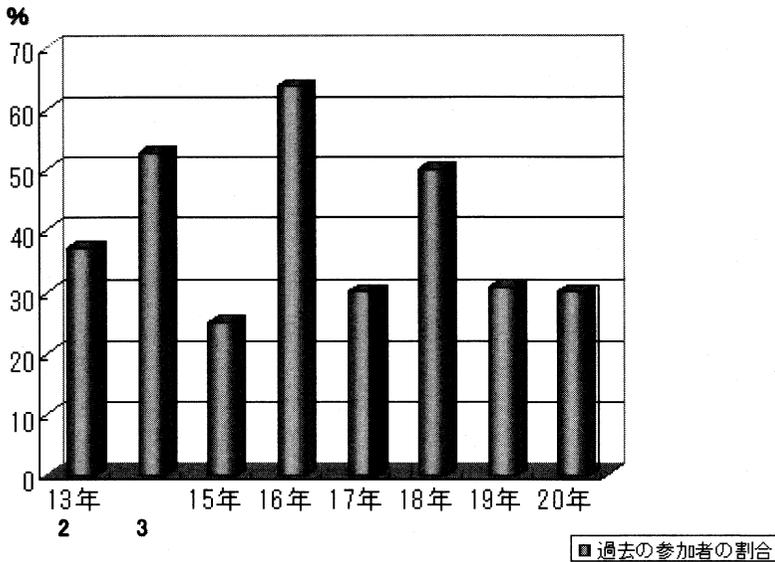
第2回の参加者のうち25~65%が1回目の出席者であり、リピーターの割合は平均39.9±13.8%であった。[表4]

再編統合後の出席者の学年別割合を見ると、75%以上は1年生であった。[表5]

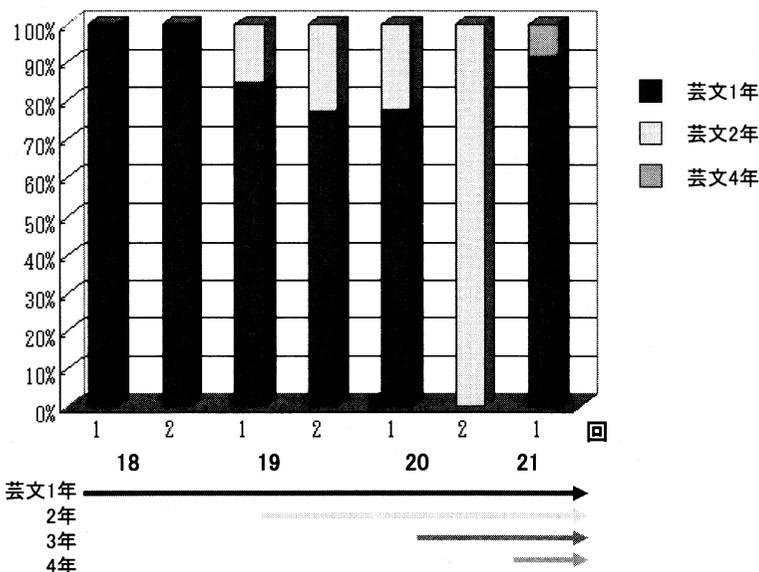
セミナー終了後の学生アンケートの集計結果より、内容については、よいが92.0±15.0% (mean±SD)、普通が5.2±8.8%、あまりよくないは0%であった。

時間については、丁度良いが66.8±20.6%、普通が26.3±19.5%、長いが5.0±8.6%であった。[表7][表8]

[表4] 第2回以降のリピーターの割合



[表5] 再編統合後のセミナー出席者の学年別割合



【考察】

平成21年4月に行った学生アンケートによると、学生の興味のあるテーマの1位はすべての学年で「食について」であり、栄養セミナーは学生のニーズに合致していると考えられる。[表9] 全国的な食育の浸透とマスメディアの影響が大きいことが考えられる。また一人暮らしを始めると必然的に自分の食生活に向き合わなくてはならないことも大きいと考えられる。しかし、関心はあっても望まし

い食行動をとっているかどうかは別の問題である。

セミナー内容については アンケートの結果より、参加学生の満足度は高いと考えられる。参加学生に数週間後にその後の食生活について尋ねる

と、比較的自宅でもセミナーのメニューを応用したり、意識したりしているケースが多い。疾患についての講義と調理実習を並行して行うため、生活習慣病予防の理解度が上がるだけでなく、実質

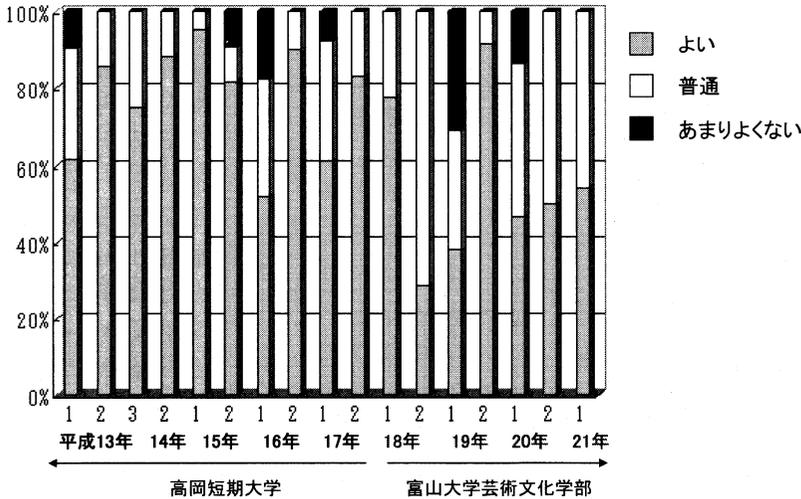
的な食行動へとつながり易い印象がある。しかし、時間については約2時間半かかるため、長いという不満が多い。講義についてはこれ以上の時間短縮は難しいため、調理実習の品数を減らす・手際を良くする等の工夫が必要と考えられる。

調理実習は食育という観点だけでなく、学生同士の交流という面でも効果がある。共同作業を行う際に、さまざまな会話（生活面・授業・サークル・バイトなど）がされており、コース・学年を超えた交流が深まっている。調理実習と試食は学生の興味を引きやすい反面、興味の対象が、試食に傾きやすい懸念もある。

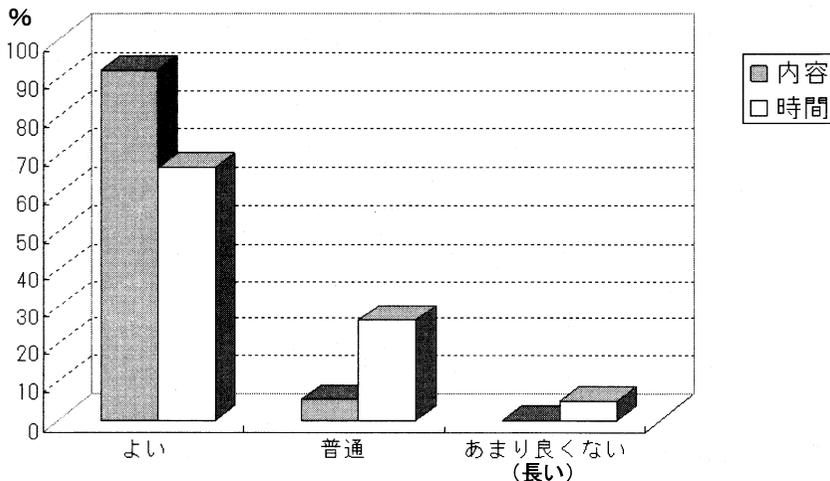
参加者は日頃からよく保健管理センターを利用する学生が多いことや、例年セミナー2回目はリピーターが多いことから、参加学生の偏りが見受けられる。幅広く参加学生を募るため、テーマの幅を広げたり、セミナーの周知方法の改善を図る必要がある。

セミナーの参加者は1

[表 7] セミナーの時間について

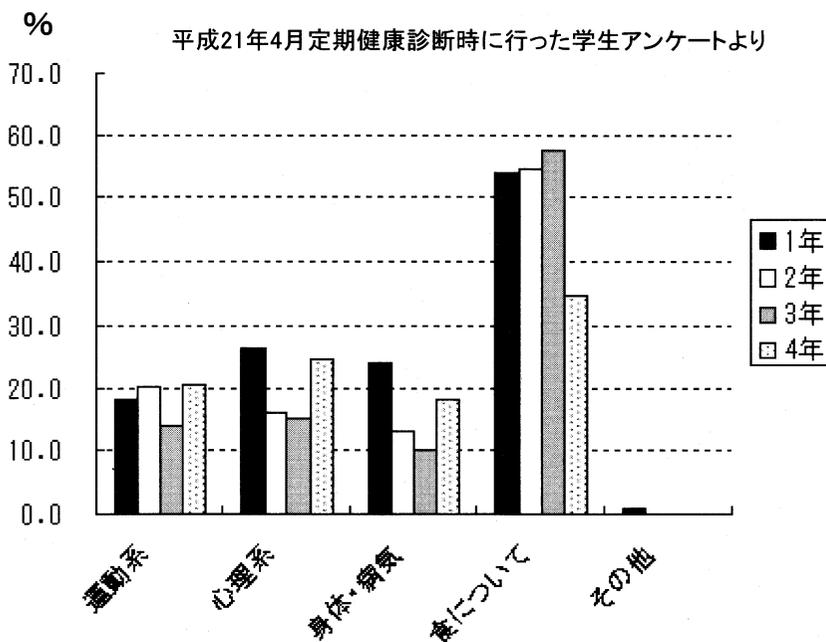


[表 8] セミナー終了後のアンケート結果(平均)



	よい	普通	あまりよくない(長い)
内容	92.0±15.0	5.2±8.8	0
時間	66.8±20.6	26.3±19.5	6.2±11.8

[表 9] 興味のあるテーマについて



年生が多いが、アンケート調査による2年次以降の生活習慣の乱れの増悪²⁾や4年生の健康診断での有所見者の増加等より、2年生以上の学生のセミナー参加への積極的なアプローチが必要と考えられる。セミナー後の数週間だけでなく、4年間の学生生活で健康的な食生活を維持するのは困難なようである。セミナーだけでなく、セミナー後もメール・ホームページ等を利用して健康・栄養情報を提供していく必要があると考えられる。

【今後の展望】

大学の限られたカリキュラムの中で食育を行っていくことは、なかなか困難である。本セミナーが健康教育と食育を合わせた教育方法の一つとして、生活習慣病の予防の理解を深め、健康的な食行動のきっかけとなることを期待している。

セミナーだけでは、健康的な食習慣・食行動を維持していくことは難しいため、メール・ホームページ等を利用した情報提供を継続して行ってい

く必要がある。

セミナーに興味のない学生に対しては、如何に食と健康への関心を高める試みをしていくかが大きな課題である。

栄養セミナー開始から9年になるが、再編統合後は学生のキャラクターも変化しているようで参加者は年々減少していく傾向にある。食や健康への関心はあっても、学生の興味関心の優先順位としてはかなり低いようである。以前と同じ形式でセミナーを開催しても参加者の増加は望めない。今後はなるべく短時間で参加しやすい形式・内容に改善していく必要があると考え

られる。

【文献】

- 1) 宮元芽久美：高岡キャンパスでの栄養教育の試み. 学園の臨床研究 Vol.5.(1): 37-43, 2006.
- 2) 宮元芽久美：高岡キャンパスにおける生活習慣の学年別推移の検討. 学園の臨床研究 Vol. 7.(1): 7-18, 2008.