

⑥活水女子大学の活動

本学では、全学生対象に食育普及啓発の一環として、食に関するポスター等を学生がよく目にする場所に定期的に掲示しています。食事のバランス、話題の栄養素、美肌やダイエットなど、学生が興味のあることに対して、正しい情報を得られる食環境の整備を目指しています。この活動は、栄養教育分野のセミナーを履修している食生活健康学科の学生が中心となって実施しており、学生ならではの感性を活かした内容となっています。ポスターを制作する学生達にとっては、自らの食生活を見直す機会となります。見る側の学生達にとっては、同世代が情報提供しているため興味を持ちやすく、食意識の向上につながりやすいと考えられます。

また、産官学連携活動も行っています。その事例として、平成 21 年度に、県産品を用いたお弁当の開発・販売を通して、地域の皆様の健康づくりに関わらせていただきました。



平成 22 年度は、「ながさき実り・恵みの感謝祭 2010」や「大学生の農に関わる現地研修会」に参加し、体験を通して様々なことを学ぶことができました。これらの取り組みは、多くの学生にとって、地産地消など食に対して興味を持つ良い機会となりました。今後もできる限り参加したいと考えています。



上記と並行して、大学生の実態を把握するために、継続的に食事調査を実施しています。食物摂取頻度調査、秤量記録法、簡易なアンケートなど、対象者や状況に合わせて調査しています。学生自身はこのような調査に関わることで、自分の食生活を見直すきっかけとなるようです。調査結果を大学生の食生活支援の資料とし、今後の食育支援や教育方法などを検討していきます。

一般的に 20 代の女性は美に対して強い興味を持ちますが、健康には無頓着なケースが多く見られます。その興味を無視して健康教育を行っても、根本の解決にはつながりにくいようですが、彼女達の気持ちを尊重して、健康美を目指すことを取り入れながら教育を進めていますと、学生は食に対して非常に強い興味を示してくれます。今後の健康の維持増進につなげてもらうために、これからも様々な情報や体験する場を提供し、大学生の食生活を支援していきたいと考えています。

☆活水女子大学健康生活学部食生活健康学科アドレス☆

<http://www.kwassui.ac.jp/college/gakubugakuin/kenkou/syokusei/syokusei-top.html>