

## 大学生フードサポーター活動支援事業について

長野県健康福祉部健康増進課

### 1 活動の目的

若い世代の食生活等の課題 (H28 県民健康・栄養調査結果)

- ・朝食欠食が多い
- ・野菜が少ない
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしていない
- ・食生活に対する意識が少ない

⇒ 他の年代に比べて該当する人の割合が高い傾向がみられる

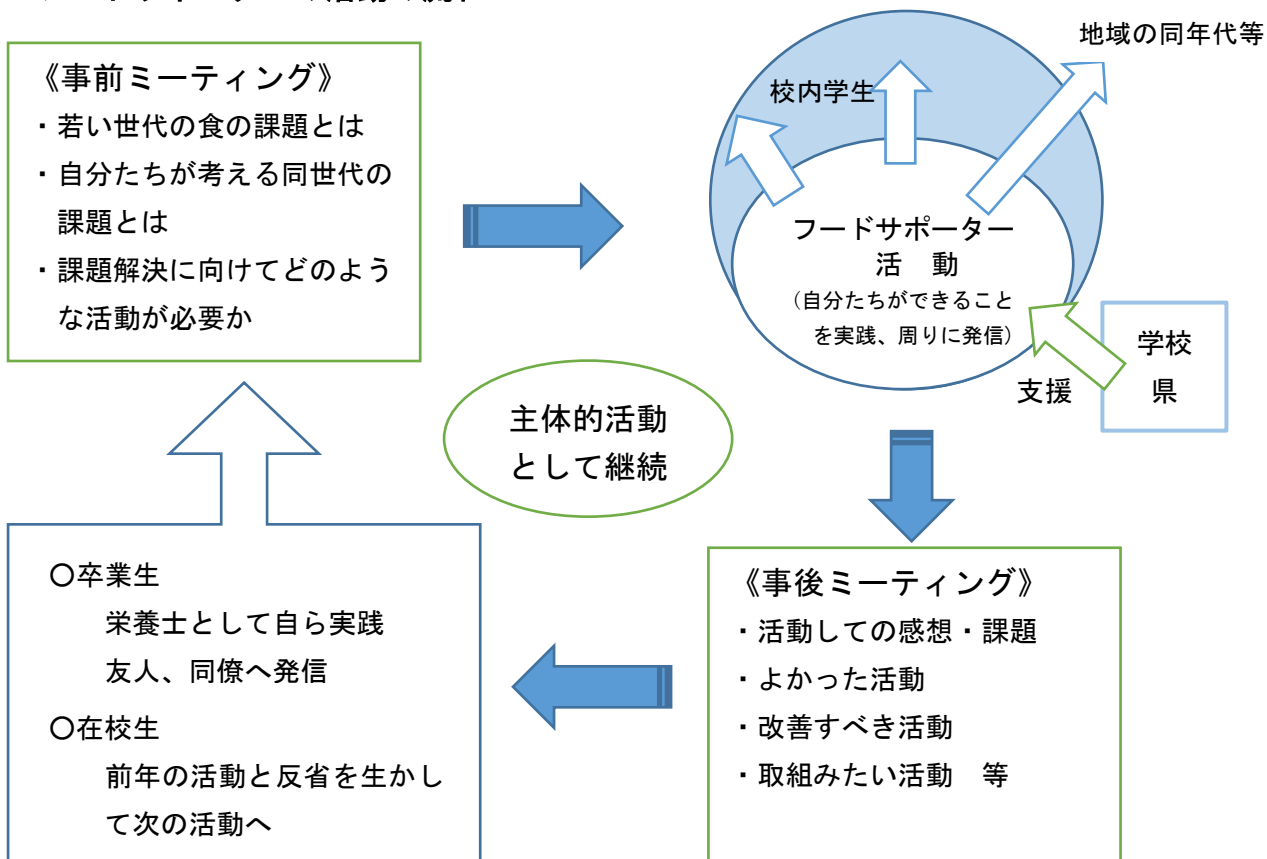


若い年代への健康づくりに対する意識づけや実践への支援が必要  
その世代の共感が得られる発信が不可欠



食を学んでいる栄養士養成校の学生がフードサポーター（食の支援者）となり  
若い世代の食生活の実態を踏まえ、より良い食生活を送るための方策を検討し、  
同世代への実践を促すための取組を行う

### 2 フードサポーターの活動の流れ



### 3 令和元年度の取組

#### ○ミーティングの実施

期日 令和元年9月11日（水）

場所 長野女子短期大学

出席者 2年生学生4名、教授、健康増進課職員

#### ○学生が感じる同年代の食の課題

- 若い年代は、他の年代よりも食塩摂取量が少ないが、気をつけているというより、食事をしっかり食べていないからだと思う
- ダイエットのために朝食を食べない
- 食べないと痩せるが筋肉も落ちる。体の中は健康なのかと疑う
- BMI16 なんておかしいと思うが、そういうモデルが SNS で発信している
- 朝食を抜いて夕食をたっぷり食べる、炭水化物を抜く
- 小さい頃から朝食を食べない人は、大人になっても食べない。朝食の大切さを知る機会があるとよい
- 学生の多くは将来の健康へのリスクなんて考えていない。痩せていてきれいであることに関心がある

伝えたいテーマ：朝食を食べよう、きれいに痩せたかったらしっかり食べよう

学園祭の場で、高校生へ発信！

### 4 今後の方向

来年度も引き続き実施。先輩から後輩へと引き継がれ、学生の主体的な活動として定着をめざす。