

神奈川県大学連携事例紹介①

# 県立保健福祉大学学生による 食育の取組み

神奈川県立保健福祉大学

～食育サークル「シーラボ☆の健康づくりメニュー」～

県立保健福祉大学は、保健医療福祉の連携と総合化をめざす人材の養成拠点として平成15年に開学し、今年で10年目を迎えた。看護、栄養、社会福祉、リハビリテーションの4学科から成り、卒業生は連携と協働を実践する専門職として、県内を中心に活躍している。

学生は大学のミッションである「人と人との支えあい—ヒューマンサービスの実現」をめざして共に学ぶとともに、さまざまな自主的な活動を行っており、食育サークル「シーラボ☆」は、管理栄養士を目指して学ぶ学生ならではの知識と技術を生かして地域における食育活動に取り組んでいる。

## 食育サークルシーラボ☆活動目標

- 1 学生食堂との連携と協働により、おいしくかつ栄養的に優れた食事を提供し、本学学生をはじめとする食堂利用者の食生活の向上に貢献することをめざす。
- 2 地域の方々などとの協働により、学生の立場から可能で多様な食育活動を進める。

### 1 活動のきっかけは一緒に学ぶ仲間の健康づくり

「シーラボ☆」は、平成19年に栄養学科で学ぶ学生6人が設立した食育サークルである。

活動のきっかけは、ひとり暮らしで自炊している場合も多い学生が、せめて大学にいる間の昼食

は学生食堂で栄養バランスのとれた食事を食べられるようにすることで、一緒に学ぶ仲間の食生活の向上に役立つことができればという管理栄養士をめざす学生の思いから、大学食堂の業者の協力を得て、学食のランチメニューを考案したことに始まる。

大学食堂では、平成19年10月から毎月1～2種類のメニューの提供を始め、これまで約50種類を提供してきた。メニューの作成は、メンバーでアイデアを出し合っただけの話合いから試作の繰り返し、担当教員や食堂業者の確認を経て、ネーミングまでの作業を授業の合間や放課後を利用して行うので、1つのメニュー完成までに1か月以上の期間を要して行われる。

また、学生食堂では、利用者に食への関心を高めてもらえるよう旬の食材についての栄養情報などを記載した配布用のランチメモや食堂の卓上に置くお知らせメモを作成し、提供している。そのほか、地域で食育活動をするNPO法人との料理教室の開催や、日本食育学会での活動内容の発表、健康づくりイベントへの参加などの取組みを行ってきた。

### 2 シーラボ☆ランチが県内全域に！

平成17年に食育基本法が施行され、都道府県においても様々な食育の取組みが始められるなかで、神奈川県においても平成19年3月に「かながわ食育推進県民会議」が発足し、食育推進の県民運動のスタートがきられた。そこに参加されて

いる食品関係事業者のみなさんには、地域での健全な食生活に関する情報の提供、食育の専門知識を有する者の育成、など重要な役割を担っていただいている。

その活動をより具体的なものとするため、県民の食生活に一番近いところで食品を扱う事業者としての社会的責任を果たしていくという考えのもと、食品事業者や食育関連団体で構成される「神奈川・食育をすすめる会」が同年6月に発足した。

食育サークルを掲げる「シーラボ☆」も、食育をすすめる会の活動には積極的に参加をしていきたいという考えから、平成22年秋から栄養バランスのよい一食分のメニューレシピ「バランスアップメニュー」を作成し、「すすめる会」との協働の取組みとして、富士シティオ、コープかながわ、相鉄ローゼンのご協力により各店舗で年4回季節ごとに2種類のメニューをカードにして各65,000枚配布している。

### 3 県庁食堂や地域企業の社員食堂でのメニュー提供

多くの人々の健康づくりへの関心が高まり、食に関しても「健康づくり」や「生活習慣病予防」テーマとするものが大変増えてきている中で、「シーラボ☆」にもこれまでの取組みをさらに広げていくことができる機会が訪れた。

神奈川県庁内にある食堂は、昨年度までは職員の福利厚生を目的に県が設置していた職員食堂であったが、今年度からは横浜港を一望できる立地も生かし、一般の方にも何度もきていただけるような食堂としてリニューアルをすることとなり、メニューについても、職員をはじめ利用される方の健康づくりも意識したいということで、シーラボ☆ランチが毎週水曜に週替わりメニューとして提供されることとなった。

また、大学と同じ横須賀市内にある横須賀リ



県庁食堂でのメニュー表示

サーチパーク (YRP) 内のレストランにおいて、そこで働く方々の食への意識を高め、健康改善に役立てていただくということをテーマに本年3月5日から30日まで京浜急行電鉄が主催する食育イベントが開催されることとなり、「シーラボ☆」はランチメニューの提案や生活習慣病予防のための食生活情報の提供などの取組みを行った。

さらに、本年8月からは横須賀市役所食堂でもシーラボ☆ランチが提供されることとなっている。

県庁やYRP等の食堂でのメニュー提供にあたっては、学生を対象に作成している学生食堂の



YRP 食育フェアでの食生活改善情報の提供  
(写真撮影：増田 智)



YRP 食育フェアでの利用者への説明  
(写真撮影：増田 智)

メニューとは異なって、働き盛りのビジネスマンに好まれるメニューにするため、たとえば、食べごたえがあつて満足感は得られるがエネルギー量(カロリー)は抑えた料理や、だし汁のうまみを生かして薄味でもおいしく食べられる料理にするなどの工夫を行った。

また、学生食堂ではこれまでもカレーやマグロを使った料理など地域を意識したメニューを出すこともあったが、県庁の食堂では、健康づくりというテーマとともに、地産地消のメニューとしてもアピールできるよう県内産の食材を利用できる料理を入れるよう工夫をしている。



2012年7月学食シーラボ☆ランチ  
ロンドンを和に染めよう!がんばれ☆日本ランチ

#### 4 県民の食生活改善に向けて

県や地域の企業、団体みなさんとともにさまざまな活動を展開してきたシーラボ☆は、現在は学生約60人が所属する大学の代表的サークルに成長した。

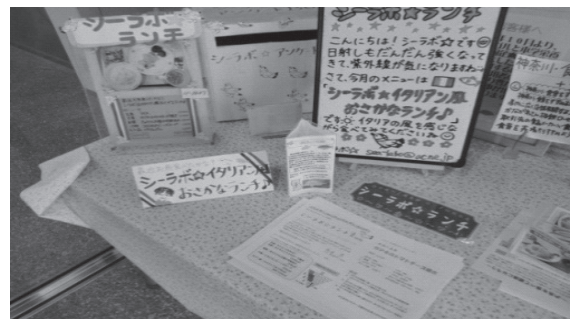
学生食堂で学生の食生活の向上に役立ててもらえればと始めた「シーラボ☆ランチ」も学生食堂に来られる地域の方々や、県庁、市役所、地元企業の食堂にも提供できるまでになり、広く県民の食生活改善にもつながる活動となった。

こうした県民の食生活改善への貢献や食育普及の活動が認められ、本年6月に内閣府による「食育推進ボランティア表彰」を受賞し、受賞した代表者が「これからも食育活動を通してさまざまな

地域貢献をしていきたい」と抱負を述べている。大学としても、このような学生の活動が継続していけるように支援していきたい。

このような保健医療福祉の専門職を育成する本学の知識や技術、人材を生かした活動が、県の食育推進の取組みや、今後展開していく医食農同源の推進(\*)と連携し、県民の保健医療福祉の向上への貢献につながる取組みとなって今後より一層広がっていくことを期待している。

\*医食農同源…病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い、健康を保つために欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観です。保健福祉大学では、医食農同源を推進の取組みにおいて、食材の研究や生活習慣病予防のためのメニューづくりに取り組んでいます。



学生食堂入り口の掲示



バランスアップメニューの作成配布

(県立保健福祉大学事務局企画課・柎 晴美)