

一般向け啓発事業実施報告書

- 主催** 高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科
- 共催** 公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会
- 事業名称** 大学生のための食事レッスン
- 開催日** 平成26年6月14日、21日、28日
- 開催場所** 高崎健康福祉大学 6号館（高崎市中大類町37-1）
- 内容** 「食物の働き」や「何をどれだけ食べればいいのか」についての講義、調理の基礎知識と簡単な調理実習などを3回のシリーズで開催する
- 第1回（講義および演習） 食物の働き、何をどれだけ食べればいいのか
- 第2回（実習）調理の基本 超簡単な食事づくり
- 第3回（実習）基本の食事づくり、振り返り
- 目的** 第二次食育推進基本計画の重点項目の一つに「生涯にわたる間断ない食育の推進」が掲げられている。若い世代の朝食欠食率の高さや、若い女性の瘦身志向、30歳以上男性の肥満傾向などが問題になっている中で、大学生は自由度の高い生活が許され、親元を離れて1人暮らしをはじめめる者もあり、自分で自分の食事を管理する力が求められている。しかしながら、大学の講義では専攻によっては、食について学ぶ機会が全くない状況である。そこで、広く群馬県内の大学の学生を対象として、自分で食事を律することができるよう理論と実践力を養うことを目的に、講義・演習・実習を交えた食育セミナーを企画した。

スタッフ 高崎健康福祉大学健康栄養学科教員
（木村典代、神戸美恵子、綾部園子、助手）

実施記録 講義・演習・実習を交えた3日間の食育セミナーを企画したが、応募者の都合により1日だけの開催となった（実施日6月12日、講師：綾部）。

内容は「基本の食事づくり」で、テキストを配布して調理の基本についてのレクチャーの後、テキストに掲載した4品（親子丼、さばのみそ煮、肉と野菜の炒め蒸し煮、豚肉のしょうが焼き）を1人1品ずつ作り、全員で試食した。

参加者からは、「思っていた以上に簡単にできた」、「家でも作ってみようと思った」などの感想が寄せられた。



使用テキスト

【写真】

レクチャーの様子①



レクチャーの様子②



実習中①



実習中②



試食



【アンケート結果】

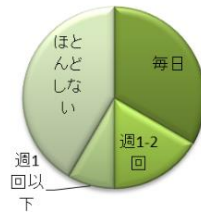
学年



住居

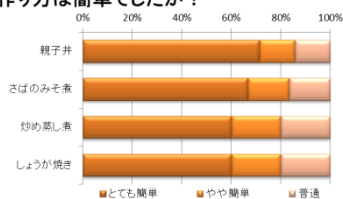


料理の頻度

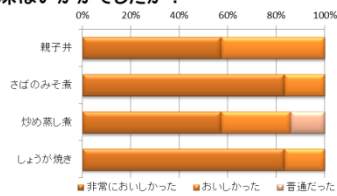


参加学生は自宅通学の1年が多く、毎日料理を作る学生と、ほとんどしない学生に分かれた。

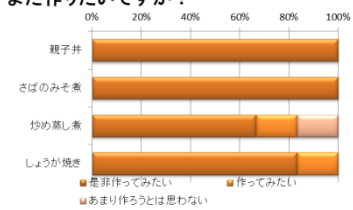
作り方は簡単でしたか？



味はいかがでしたか？



また作りたいですか？



実習後のアンケートでは、作り方は難しくなく、また作りたいという意見が多かった。

感想として、「いろいろな料理を作って試食できて良かった」「家でもやってみたい」

「アレンジをいろいろ教えていただいたので家でも作ってみようと思った」

「思っていた以上に簡単でした」「ためになった」

「普段めんどくさくて料理はしないがやってみて楽しかった」「楽しかった」

などのコメントがあり、参加者には好評であった。今後、広報の仕方などを工夫して、多くの学生に参加してもらえるようにしたい。