

# 「心と体の育成による成長支援プログラム」における食育の実践 —大学生に対する食育の試み—

高信 雅子

## 【はじめに】

2007年から学生支援G P「心と体の育成による成長支援プログラム」の食育分野を担当しました。食育の大切さが言われる昨今、就園前、幼稚園、小学校でも様々な食育活動が盛んです。中学、高校の家庭科も男女全員参加となっています。社会に出れば健康管理は自己責任となりますが、1人暮らしを始める大学時代が、社会に出る前、最後の食育の機会ではないかと思えます。

保健管理センターでは、春の健診時に健康意識や朝食摂取の調査をしており、その中で朝食欠食の習慣が学年を追うごとに高くなるのが分かります。また初めての1人暮らしの中で、自炊の意識が4月から月日が経つごとに低下し、夏休み前や卒論の忙しい時期になると、栄養の偏りによる体調不良でセンターの受診が多くなります。

大学生に対する食育は手探りでしたが、自分の健康を守るためにどのような食事が必要かを知り、何を選び、どう食べるかを自分で決めることができる力を、大学在学中に身につけてもらうことを目的としました。

## 【プログラム朝食スープ試食会】

まず朝食の摂取を促すために試食会を企画しました(図1)。1人暮らしの慣れない炊事でも、なるべく簡単に安く栄養バランスの取れる料理の紹介から始まり、朝食に野菜たっぷりスープ1品を作ることを促す、朝食スープ試食会が定着しました。お弁当を食べ、くつろぎ、コミュニケーションできる場所「G Pカフェ」が設置されており、ここで学生クルーが試食会を開き、ビデオで作り方を説明する形に進化しました(図2)。クルーの学生含め、のべ352人の学生が20種類のスープを試食しました。市販のスープの素やだしの素を使い簡単なものから本格的なものまで、野菜不足を解消するスープを紹介しました。

試食会のためにスープの検討、作り方ビデオの撮影、編集、当日の配布、作り方説明など、学生クルーが積極的に関わることにより学生の好みが変わりましたし、試食会では親近感が出たのではないかと思います。また、次のG Pプログラムの広報の場となったり、クルー自身が料理に興味を持ち、自炊を始めるなどの効果もありました。学生クルーと検討をする中で、料理用語や、レシピを読み慣れていないことに気付きました。学生が分かりやすく作ったレシピの書き方は、私にとっても新たな発見でした。

## 【プログラム 調理実習】

調理技術だけでなく、自炊のきっかけ作り、バランスのよい食事の選び方を知ってもらうことを目的としました。「加賀野菜を使った料理教室」「風邪予防のバランス料理」生協委員の学生との共催の「簡単レシピで自炊しよう」「簡単お一人さま自分ごはん」「おもてなし料理」など調理実習を行いました(図3)。料理初心者向けにと企画した「簡単にできる○○」より「本格的な○○」の方が反応が良いように感じました。学生の参加しやすい時間や日程を調べる必要もありますが、プログラムのタイトル、ポスター、広報の仕方の大切さも知りました。

これらの調理実習においては、臨床心理士の足立先生にファシリテーターをお願いしました。3~4人の班に分かれ一緒に料理を作り試食する調理実習は、コミュニケーションが生まれ、役割分担が自然にでき栄養の知識、調理の技術だけでなく得るものが多いのではないかと思います。一人で参加した学生が班の中で自然にコミュニケーションし、楽しんでいる姿に栄養の知識だけでは食育の力を感じました。

## 【プログラム 金沢風情をたのしもう】

留学生や県外出身者が多い金沢大学ですので、金沢らしさを出すことも目的の一つです。加賀野菜を使った料

理教室、加賀野菜を使ったお菓子作り教室、金沢独自の食文化についての講演も行いました。スーパーに並んでいても使い方の分からない金沢独自の加賀野菜の紹介と若者向きにアレンジした加賀野菜料理を作り食べることで、購入、調理のきっかけになったのではないかと思います。加賀野菜を使ったパティシエ指導のお菓子作り教室は、本格的なお菓子作りとして人気となりました。金沢の老舗の方の食文化のお話は、伝統の食について学ぶとともに企業として興味を持つ学生もいて、大学生ならではのと感じました。

また、茶道の盛んな土地ですので、和菓子作りとともに抹茶を点てる体験を、大学内の古民家「角間の里」にて雰囲気を感じながら行いました（図4）。当初、先着順の募集にしたところ半数を留学生が占め、国際色豊かな光景でしたが、スタッフがグループ分けをし、コミュニケーションを促す必要も感じました。

職人の方や老舗の方の仕事に対する思いや自信は、これから社会へ出る学生にとっても貴重な話ではなかったかと思います。

クリスマスケーキのデコレーションでは、グループでの申し込み不可としました。1人ずつ作業する実習については、グループ内でのコミュニケーションができるようスタッフの介入が必要だと思います。飾り付けたケーキは千差万別。お互いの作品を見、自分では思いつかない発想、センスに驚きがあったことでしょう。作るだけでなく学年学部を超えて、様々な感覚があることを知る機会となりました。

#### 【プログラム 栄養相談】

食事記録から栄養価の計算とバランスの検討をし、今の自分に何をどのくらい食べるべきかを考えてもらい、実践できるようにまで相談にのりました（図5）。4月の健診で食事に問題があるとピックアップされますので、個別の食事指導をしたいところですが時間が取れなかったため、夏休み中に希望した人にのみに行っただけだったのが残念です。

検査値に問題のあった人、痩せたい人、拒食症の手前

の人、運動部で体力をつけたい人、栄養に興味のある人とさまざまに個別の指導は腰をすえないと難しいものと思います。また、カウンセリングを受けている人もあり、心の問題と食事が密接な関係が深く、心の問題についての勉強も必要だと痛感しました。

#### 【集中講義他】

健康論実践—生活習慣病予防を食事から考える—では、調理の基礎、献立の立て方を担当しました。基本的な調理技術を身につけることと、何をどのくらい食べるべきかを考え自分の食を考えてもらいました。医師、看護師、臨床心理士の先生方とともに、自分の健康は自分で守る必要を話す機会は学生だけでなくとても有意義な時間でした。ぶりをさばく本格的な実習もあり、充実した2日間でした（図6）。また、健康心理学の中の食の分野では、金沢の郷土料理やパーティー料理をグループで実習し、一緒に作り食べることの大切さ、楽しさを実感してもらえたのではないかと思います。

#### 【まとめ】

食育に興味を持っている学生がたくさんいることを感じました。朝食の欠食、野菜不足などの知識ももっています。しかし、自分で考え、選び、実践し、整った食生活の習慣を確立するには練習が必要です。学生支援GPでの自分の食生活を考えるプログラムが、その練習の場、きっかけとなったのではないかと思います。

心と体の育成による成長支援プログラムの副題は「社会に幸せをもたらす生活の知恵を持った学生の育成」です。自分の健康を自分で管理でき、家族の健康を考えたのできる学生になり巣立ってほしいと願います。

学生の健康を見守る保健管理センターで、食事についてのプログラムを行う機会を与えていただいたこと、毎日の業務の中で様々なアドバイスをいただいたセンターの皆様へ感謝します。今後の大学での食育の参考になり、健康に充実した大学生活が送れ、健康意識の高い学生が社会に出て、貢献してくれればと思います。

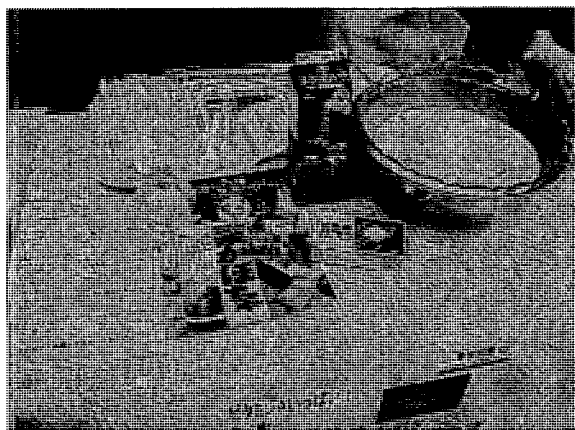


図1 朝食スープの一例

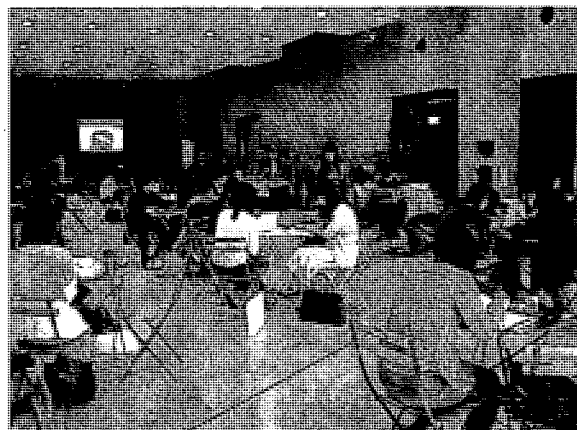


図2 GPカフェでの朝食スープ試食会の様子



図3 調理実習の様子

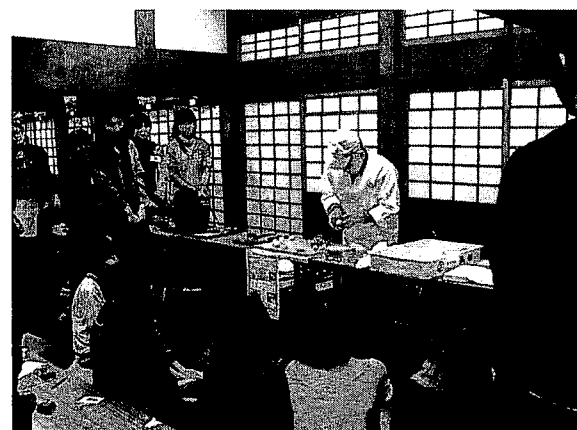


図4 「金沢風情を楽しもう」の様子



図5 栄養相談の様子



図6 集中講義の様子