

●目的

栄養に関する情報提供をベースとした地域住民の健康づくり

●活動内容

- ・実施時期
- ・実施場所
- ・対象者、参加人数
- ・実施内容

平成28年9月2日（金）

金山団地集会所

金山団地および近隣にお住まいの方、約40名

平成26年度より中村学園大学の安武ゼミは、UR都市機構および金山団地町内会と連携して、地域住民を対象とした健康づくり活動を実施しています。平成28年度は、当ゼミの学部4年生が主体となって、第4回目の健康栄養教室を企画・実施しました。

事前のニーズ調査結果をもとに、健康栄養教室のテーマを「はじめてみよう！野菜&果物で健康生活」と設定し、「福岡県産の野菜・果物」、「野菜・果物の保存方法」、「野菜・果物を用いた時短調理方法」の情報提供、調理実演および試食という内容で実施しました。

情報提供は、クイズを取り入れた参加型の内容とし、調理実演では「牛肉とほうれん草のレンジカレー」「レンジで丸ごとトマトスープ」を「電子レンジで作れる時短調理方法」で実演し、「キウイの寒天ゼリー」を加え、参加者の方に試食として提供しました。



●活動の成果・効果

事後アンケートによると、参加してくださった方々の反応は大変好評であり、「とても分かりやすく参考になった」、「野菜の保存方法の話が役立った」、「レンジカレーが簡単にできるので今度作ろうと思った」など、主体的に取り組んだゼミ学生に対して、多くのあたたかい感想をいただきました。

さらに、学生自身が教室の企画・実施を行い、地域住民の方とコミュニケーションを深められたことは、非常に大きな学びとなりました。

●課題、今後の展望

平成29年度も、第5回目の健康栄養教室を実施する予定です。地域住民の方のニーズにあった内容を企画・実践し、健康づくりの一助となるような活動ができるよう努力いたします。

団体の紹介や食育に関するPRなど

中村学園大学

本学では、「地域における課題解決に貢献すること」を目的として、地域（社会・産業・行政）との交流の活性化や情報交換を通じて組織的な連携強化を図っています。紹介した食育活動では、学生ボランティア活動を実施することで地域・学生間の双方向でのより良いコミュニケーションが図られ、対象者のニーズに沿った課題解決に向けての取り組みは、地域住民の方々から高い評価を得ています。

記入者（所属）
（連絡先）

中村学園大学 栄養科学部 栄養科学科
TEL 092-851-2531 / fax 092-841-7762
E-mail yasutake@nakamura-u.ac.jp