

メディメッセージ2023

地域で生活する方への食事バランスチェック

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



キーワード

食事バランス・料理カード・管理栄養士・地域医療

○取り組んだきっかけ

今年の6月中旬に静岡県栄養士会を通じて、協和医科器械株式会社様より本学健康栄養学科に、メディメッセージ2023というイベントで出展される食事バランスチェックコーナーでのボランティア活動を依頼されました。そこで、ボランティアに協力してくれる学生を本学健康栄養学科3、4年生の中から募り、参加しました。2011年、2015年、2018年に続く4回目の協力となりました。

○活動の目的

メディメッセージ2023は、静岡県によりよい医療環境を築いていくために、地域の皆様、また、未来の地域医療の担い手である子供たちに医療現場の今を伝え、未来の医療について考えるきっかけを提供することを目的としたイベントです。

本学の健康栄養学科で学んでいる学生が管理栄養士の卵としてこのイベントの食事バランスチェックコーナーにボランティアとして参加することは、これまでの学びを地域に還元するよい機会です。学生は、授業では学ぶことのできない実践的な学習の場を得ることができ、数年後に管理栄養士として活躍するための具体的なイメージを持つことができると期待しています。

○具体的な内容

2023年10月28日(土)、10月29日(日)にアクトシティ浜松の展示イベントホールで開催された「メディメッセージ2023」で、来場者(主に子ども)に対して、実物大の料理が印刷されているカード(料理カード)と食事バランスチェックシートを用いて、普段食べている食事のバランスのチェックを学生が行いました。



(使用された料理カード)

今回、バランスの良い食事を、主食1品・主菜1品・副菜2品・汁物で構成される食事として、厚生労働省と農林水産省により作成された食事バランスガイドを基に食事についてのアドバイスをしました。食事のバランスチェックの流れは以下のとおりです。

- 1). 来場者は料理カードの中から普段の1食分または、食べたい料理をトレーに乗せ、食事バランスチェックを行う学生のもとへ運ぶ。
- 2). 学生は来場者が選んだ料理カードについて食事バランスをチェックし、栄養バランスの観点からアドバイスをを行う。来場者は学生のアドバイスに基づき、栄養バランスの観点から料理カードを再度選ぶ。
- 3). バランスの良い食事を構成出来たら、食事バランスチェックシートに「やったね!」スタンプを押す。

(食事バランスチェックシート)

イベントでは、食事バランスのチェックを行った他にも、子どもの保護者の方の食事や食生活に関する悩みについても相談を受け、今後の食生活に役立つ情報を提供しました。

イベントには、両日合わせて約4,500名の来場があり、私たちが担当したブースには約1,300名の方が参加してくださいました。

○期待される効果

来場者には、バランスの良い食事とはどのようなものなのか、普段食べている食事をどのように変更すればバランスの良い食事になるのかを考えていただく機会を提供することができました。親子で来場された参加者が多く、普段の食事を振り返りながら食事バランスチェックコーナーを楽しんでいたように思います。また、子どもは多数の料理カードの中から料理を選ぶことが楽しいようでした。このコーナーへの参加を機に食に興味を持つ子どもが増え、食を通したコミュニケーションが増えると嬉しいです。

ボランティアとして参加した学生にとっては、大学での授業では学ぶことができない、実践的な場での学習の機会となりました。また、大学の中では出会うことができない幅広い年齢の来場者と交流を持てたことで、管理栄養士資格取得を目指す学生にとっては、管理栄養士として働くイメージをつかむことができたのではないかと思います。



(学生が食事バランスチェックをする様子)

教員名 芳賀潤也

所属学部・学科 健康プロデュース学部健康栄養学科

職位 助手



教員名 野末みほ

所属学部・学科 健康プロデュース学部健康栄養学科

職位 教授



連携先

1. 協和医科器械株式会社 静岡支店
メディメッセージ2023実行委員会 事務局
2. (公社) 静岡県栄養士会