

食育月間の取り組み

取組市町村名 取組団体・企業名	名古屋市保健所西保健センター
取組の名称	高校生の食育講座
実施時期	令和4年6月1日～令和4年6月3日
取組内容	【目的】 野菜の摂取不足はどのように健康面に影響するかを考え、ベジチェックを体験することで自分の食生活をふりかえる。 【対象者と参加人数】 高校2年生 158名 【実施内容】 野菜の一日の目安量や野菜摂取の大切さと体への影響をお伝えしました。 一日分の食事記録から野菜の摂取量を知ると同時に測定器（ベジチェック）を用いて出された推定野菜摂取量を比較しました。 1日3食食べる習慣がない生徒が多く、その結果野菜を食べる回数が少なく、野菜摂取量の増加につながらないことが推測されました。結果が数値化されるため野菜不足だと認識しやすく、生徒の感想として「野菜を食べていると思っていたが足りていなかった。」「野菜を意識して食べようと思った。」「1品でも多く野菜料理を食べようと思う。」など野菜摂取に対する意識変化が伺えました。