

高校・大学生の健康的な食習慣づくり重点化事業 ～No vegetable, No Life 大学生編～

目 的

大学生の身近な食環境である学生食堂を通じた食育を学校と連携して行い、学生の健康づくりを支援する環境を整備することにより大学生の食生活改善を図る。

内 容

○平成26年から3か年実施

○（1）学生食堂での食育実践支援（大学生の食生活改善及び学生食堂の食環境整備）

①食堂利用者に対する出前食育の実施（アンケートの実施）

②学生食堂でのヘルシーメニューの提供支援

③食堂を通じた栄養情報発信の支援

（2）学生食堂を通じた食育実践研修会の開催

学校職員、食堂関係者等を対象に各校での食堂を通じた食育を推進する。

結 果

○大学生の食生活改善

- ・朝食欠食率は一人暮らしが最も高い
- ・主食・主菜・副菜がそろった朝食は一人暮らしが最も低い（15%） 家族と同居でも2割程度
- ・朝食は主食のみが最多（全体で4割）
- ・1日野菜摂取量 目標の5皿以上食べている人はほとんどいない
1皿以下で全体の45%程度を占める
住居別では一人暮らしで1皿以下最も高い（61%）

【属性・学生食堂について】

- ・7割家族と同居
- ・週2～3回以上学生食堂を使う人は、一人暮らしで最も割合が高く約8割
- ・昼食金額は500円まで

○食環境整備

- ・栄養情報の提供は約7割が実施しているが、ヘルシーメニューの提供（野菜120g以上定食、70g以上単品・食塩3g未満）は、提供している施設より「なし」の施設の割合が多い傾向。

今後に向けて

○大学生の食生活改善に向けたターゲットに「一人暮らし」への対応を検討してはどうか。

○ヘルシーメニューの提供を大学と連携し進めることが、一人暮らしの者の食生活にもつながる可能性あり。

○大学生の食生活改善と食環境整備の両輪で進めることは重要と考えるが、評価として両者を直接的に結び付けることは難しい。各校で学生食堂を通じた食育を推進するために、どのようなアプローチ方法が良いか。