

若年期の肥満予防対策事業評価部会 概要資料

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 高校生編～

目 的

実践的な食育を学校と連携して行い、高校生の食生活改善を図るとともに、卒業後も健康的な食生活を実践する力の習得を目指す。

内 容

- 平成26年から3か年実施
- 高校生に対し課題となっている「朝食摂取」「朝食内容」「野菜摂取」に重点をおいた講座を行う。
その中で対象者が食生活の問題点に気づき、各自行動目標を設定する。
- 3か月間の実践を促す。実践状況をカレンダーに記録することで改善への意識をつなぐ。

結 果

- 一部の対象者で朝食欠食習慣の改善、朝食内容の充実、野菜摂取の増加、が見られた。
- 行動目標を3か月間実践できたものの割合は
朝食摂取を目標としたもの 31.9%、野菜摂取を目標としたもの 14.7%であった
- 朝食摂取と早寝早起き、食事回数と野菜摂取量が関連している傾向がみられた。
- 学校教員からは行動目標を3か月間実践することや、その実践状況を記録することが難しい生徒がいることを指摘された。

今後に向けて

- 高校生の食生活改善には生活習慣の改善を合わせて啓発する必要がある
 - 今後高校で食育が主体的に行われるよう、現行のプログラムを効果的で幅広く使えるものに改編していく必要がある。
- 高校生へのアプローチ方法とプログラムの改編が今後の課題である。