

大学生の野菜摂取量増加を目指した仕掛け作り

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

大学生・野菜摂取量・皮膚カロテノイド測定・ロゴマーク

○取り組んだきっかけ

浜松市では、がんや脳卒中などの生活習慣病の予防を目的とし、若年層の野菜摂取量の増加を促進するための取り組みを行っています。この取り組みの一つとして皮膚カロテノイド測定器(ベジメーター)を使用して、野菜摂取量の「見える化」(野菜摂取量を数値で表す)を行っていますので、本学の学生にもこの取り組みを応用したいと考えました。

○活動の目的

野菜摂取量の見える化により、大学生に自分の野菜摂取量の現状を認識してもらうとともに、野菜摂取量の増加につながる仕掛け作りを試みることを目的としました。

○具体的な内容

1. 常葉大学浜松キャンパスにおいて、323名の学生に皮膚カロテノイド測定を実施しました。(6, 7, 11月の計3回)



皮膚カロテノイド測定の様子

2. 1のうち、グループインタビューに同意した39名を対象に、野菜の摂取状況や同世代、大学、地域などで野菜摂取を増やすためのアイデアなど野菜摂取量増加のための意見を出し合ってもらいました。(インタビューはグループ(2~3名)または単独で行いました。)

3. 最終回の皮膚カロテノイド測定後、参加者に1日に必要な野菜の約3分の1を摂取することができる和総菜盛り合わせを配布しました。野菜の量を学習し、体験することで1日に必要な野菜の摂取量を再確認してもらいました。



配付した野菜中心の惣菜

4. 野菜摂取量の増加に関心を持ってもらうための仕掛けとして、野菜摂取量増加の啓発のためのロゴマークコンテストを企画し、常葉大学造形学部の学生に応募を募りました。応募されたロゴマークについて本研究参加者に投票を依頼し、啓発活動のためのロゴマークを決定しました。



応募されたロゴマーク4作品



ロゴマーク投票の様子



学内での啓発活動

2021年12月に、このロゴマークを浜松キャンパス内の共用スペース84カ所に掲示し、野菜摂取量増加の啓発を行いました。

○期待される効果

ベジスコア(皮膚カロテノイド測定値)について、測定値の平均は、1回目は320.0、2回目は331.5でした(p<0.001)。ベジメーター測定により野菜摂取量の見える化をすることで自分の野菜摂取の現状を再認識することができ、1回目よりも2回目のベジスコアが上昇したと考えられました。

今後、グループインタビューで出された意見を参考に、組織や地域全体として野菜を摂取しやすい持続可能な環境を整えていくことが必要だと考えられました。

ロゴマークについては、引き続き、大学生の野菜摂取量増加の啓発のために使用し、個人及び集団の健康増進に役立てることを目指します。

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: 准教授



教員名: 三浦綾子

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



2021年度とこは
未来塾採択団体
「ベジとこ」

(野末ゼミ、三浦ゼミ学生)

連携先: 浜松市健康福祉部健康増進課、聖隷浜松病院、浜松医科大学