

# 若い世代へ向けた食生活改善へのピアサポート ～地域連携によるSNSからの野菜料理情報の配信～



キーワード

若い世代・野菜料理情報・ピアサポート・SNS

## ○取り組んだきっかけ

2022年度に連携先の機関が実施した大学生へのアンケート結果から、野菜を食べにくい食環境が明らかになりました。外食すると食堂や売店に野菜料理が少ない、自炊しようとしても調理方法がわからない、料理が大変そう、という回答が多い状況でした。本学科学生が臨地実習で関わったことが切欠となり、継続的に、同年代の大学生が若い世代の食環境の改善に関わるピアサポートができないかを考えることになりました。

## ○活動の目的

若い世代の野菜摂取量を増やすことは、日本人の健康課題の1つです。そこで、連携先の管理栄養士と協議し、若い世代に野菜を食べてもらうために、生活環境に近い同年代の大学生が手軽にできる野菜料理レシピ集を提案し、地域へ情報発信する連携活動を行うことにしました。

## ○具体的な内容

ゼミ生が中心となり実施しました。2023年度は、家庭で野菜を食べたくなる要素を考え、手軽にできる野菜料理のコンセプトを、「安い」、「おいしい」、「早くできる」、「簡単にできる」、「手に入りやすい材料」に絞り込みました。1食ごとに副菜として1品、1日3品の野菜料理が食べられるように、1か月分90品のレシピを考案しました。試作を繰り返しながら、味や分量の改良をした後、野菜料理に特徴的なビタミンや食物繊維を含めた栄養計算をしました。完成したレシピ集は連携する袋井市に提案し、管理栄養士や保健師など複数の専門職の方から講評を受け、改善と提案につなげています。

2023年度に完成したレシピの一部は、連携先を通じて2つの方法で活用していただいています。1つ目は、おすすめレシピを厳選し、管理栄養士監修のもと、自治体公認レシピ配信サイトから一般に公開しています。その際、学生が料理ごとに配信用の#やショートコメント案も提案しました。配信後、一般の方から、ご家庭で実際に料理したコメントもいただきました。

料理を作ってくださった一般の方のコメント例



2つ目は、連携する自治体市内の大学食堂にて、提案レシピの1品を食数限定で提供しました。管理栄養士および給食会社様監修・ご協力の下、レシピは給食用にアレンジしていただき、実現できました。この際、継続して自治体が取組んでいる地産地消プロジェクトとコラボすることもでき、地元で収穫した野菜を使った料理としても提供できました。



2024年度は、提案する若い世代の対象層を限定し、新たな視点で取り組みを継続しています。昨年度は、広く若い世代に向けて提案した内容でしたが、今年度は若い世代の中でも、調理をあまりしない料理初心者、単身者、男性、自炊生活をしている大学生などに向けて、さらに簡単なレシピ集を提案する準備を進めています。材料費を低価格に設定し、コンビニでも購入できるカット野菜の利用、調理工程を少なくした「すぐにできる」を実感してもらうレシピを考案中です。今後、連携先の管理栄養士監修のもと、地域へ情報配信していただけるように調整していきます。



## ○期待される効果

地域にお住まいの方には、情報検索していただくことで、栄養面を考慮した野菜料理レシピをお届けできます。このプロジェクトに関わる学生は、対象の健康とニーズを考え、それをレシピに反映する作業を通じて、栄養の専門知識を活かす学びになります。地域との連携により、具体的な健康課題に関わる機会をいただくことで、若い世代が県内の公衆衛生や食環境を理解し、食生活を豊かにする食育実践の担い手として自立できることを目指しています。この活動は、連携先の管理栄養士はじめ多くの関係する皆様のご理解・ご支援があり、実現ができました。改めて関係者の皆様に感謝申し上げます。

健康プロデュース学部 健康栄養学科 三浦ゼミ

連携先

袋井市総合健康センター 健康長寿課