

大学生向け朝食摂取プロジェクト

平成19年度～

1.目的 20～30代は他の世代に比べて朝食摂取率が低く、男性では2人に1人が朝食を食べていないなど、将来の生活習慣病につながるような現状がある。そこで、管理栄養士・栄養士養成施設と連携し、学生による同世代の人たちへの朝食摂取率向上を図るための創意工夫ある取り組みを実施する。

2.方法 委託 ((公社)兵庫県栄養士会)

3.対象 大学生

4.内容

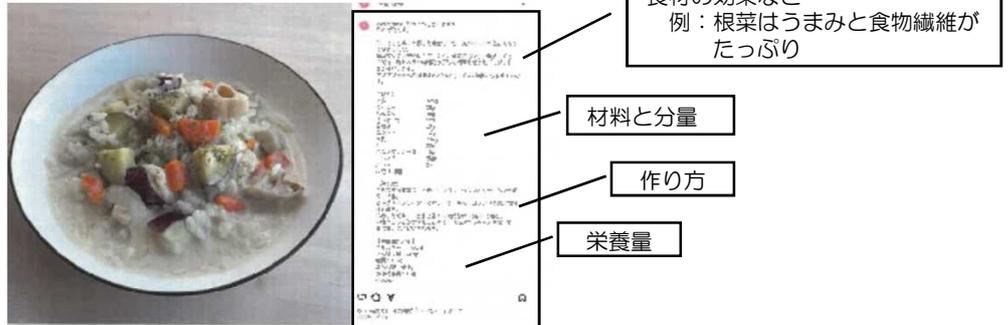
(1) 過去の実施事例1

ア SNSを活用した情報配信

○簡単に調理できるレシピを紹介して、野菜摂取に繋げる

- ①実施者：大学教員
- ②目標：2023年10月～2024年1月の4ヶ月の間に週1回行う
- ③期間：2023年10月～2024年1月の4ヶ月 11回
- ④対象：インスタグラム閲覧者（フォロワー300人：主としてA大学学生、入学希望者等）
- ⑤内容：「野菜をしっかりとれるレシピ」の配信。(11品) 調理のポイントや栄養価を表示し、写真映えするように工夫。
- ⑥結果：いいねしてくれた人数 10人前後（健康増進課調べ）

インスタグラム掲載例



イ 見直し案

○時間がない朝でも手軽にすぐに食べられる食品を紹介して朝食摂取に繋げる

- ①実施者：大学生
- ②目標：朝食を全く食べない人が少しでも朝食を食べるように繋げる
- ③期間：2025年4月～2026年2月 2ヶ月に1回
- ④対象：県インスタグラム閲覧者(約6,000人)
(若い人に限定が難しいため世代を問わず広く周知)
- ⑤内容：手軽に買え、すぐ食べられるおすすめの朝食を紹介する
- ⑥評価：閲覧数、いいね数、コメントの内容

①事業の目的に合わせて「野菜」摂取ではなく「朝食」摂取に改善

②フォロワーが多いアカウントを活用し、広く周知できるよう改善

(2) 過去の実施事例2

ア バランスの良い朝食摂取のための動画発信（栄養バランスも朝食摂取も推進）

○手軽に朝食摂取について知ってもらう

- ①実施者：大学教員
- ②目標：朝食欠食率減少、バランスの良い朝食習慣者増加、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合増加
- ③期間：1年
- ④対象：大学の工学部生431人（男：女=8.5：1.5）（健康増進課調べ）
- ⑤内容：学部の大学ポータルサイトに「食生活でカーボンニュートラル！」をキャッチフレーズとしたバランスの良い朝食摂取のための動画を掲載。また、キャンパス内に動画のQRコードを掲載したポスターを掲示。
- ⑥結果：朝食摂取率が低い若年男性を中心に働きかけることができた。
（動画閲覧数不明）（事後アンケート参加数168名）

キャンパス内で動画のQRコード掲示



イ 見直し案

○朝食摂取に繋がる環境整備と情報提供により朝食摂取を試みる

- ①実施者：販売は業者等、情報提供は大学生
- ②目標：月に1回、学生食堂の場を借りて朝食を販売すると同時にポスターや大学ポータルサイトを活用してPRする
- ③期間：2年間（頻度：月に1回）
- ④対象：大学の学生
- ⑤内容：学生食堂にて朝におにぎりやお味噌汁などの簡単な朝食を販売し、ポスターや大学のポータルサイト、大学のSNSなどを使って販売の宣伝をする
- ⑥評価：参加者数、県の各調査における若い世代の朝食摂取状況

①環境整備を追加

②情報提供により利用促進

事例

「朝」を応援する「HYOGO アサ@プロジェクト」で朝食欠食の減少を目指す～産官学連携による食環境づくり～

兵庫県

兵庫県では県内の若い世代の朝食欠食がなかなか改善されない状況の中、朝食の摂取率を上げることを目指し、第4次兵庫県食育推進計画の開始をきっかけにHYOGOアサ@プロジェクトを立ち上げました。



本プロジェクトは、「朝」という時間帯に着目したプロジェクトです。プロジェクトの趣旨に賛同する企業・団体と一緒に、朝食欠食だけでなく、早寝早起き・良質な睡眠など、生活習慣改善の気付きの機会となるような様々な取組を実行しています。

また、従来から健康づくり部局が行ってきた子供たちへのアプローチのみならず、朝の時間を気軽に楽しんで過ごせるようなコンテンツを企業と連携して作りながら課題の解決を図ることをねらいとしています。

食は身近なテーマであり、企業の特徴を生かした様々なアプローチが可能です。朝ごはんのレシピブックの作成、ラジオ番組の放送や県立の農業高校と協働した若い世代向けの商品開発等パートナー企業と県の関係課がアイデアを出し合い、プロジェクトを展開しています。

商品開発では、健康福祉事務所（保健所）の管理栄養士と連携し、朝食摂取の大切さ等の授業を行い、自分たちが大人になった時を想像して、どういったものだったら食べられるのか等、ターゲットとする層の気持ちになって商品を考えてもらいました。授業を踏まえて生徒自身が思い描いた商品を、試作を重ねながら作っていました。

また、米を食べることを推進する県のプロジェクト「おいしいごはんを食べよう県民運動」との協働で兵庫県民農林漁業祭にブースを出展し、県内のスポーツチームの選手の朝ごはんを紹介する動画の放映とパネルの展示を行いました。動画はSNSでも発信し、若い世代への関心につなげています。朝ごはんに米を食べることをテーマとし、朝にしっかり食べることの大切さを伝えました。

本プロジェクトのウェブサイトは、「朝を楽しむところから始めませんか。」というコンセプトのもと、ポップなデザインに仕上がっています。多様性の時代において、前向きに、楽しんで食べてもらえるよう、引き続き、関係者と連携しながら食育を推進していきます。



試作を重ねながら作った商品を説明する様子



スポーツチームの選手の朝ごはんを紹介する動画の放映とパネルの展示