

栄養講座 ひとり暮らしの食生活 レポート

実施日時：2017.4.12(Wed.) 5限目 16:20~17:50

場 所：2号館1階 学修支援センター DK ルーム・学習室1

内 容：①栄養のお話 ②軽食づくり ③食べながらの歓談

軽 食：にんじんシリシリ（沖縄のソウルフード）／フルーツヨーグルト

参加人数：心理福祉1年2名、健康栄養1年1名、健康栄養4年3名 計6名

ひとり暮らしの学生を対象に、不安をみんなで分かち合い、健康栄養学科の山城秋美先生から栄養について楽しく教えていただく機会を設けました。また、先生のゼミ生にも参加してもらい、調理の補助と大学生活での助言をしていただきました。

<軽食づくり>

山城先生とゼミ生の和気あいあいとしたやりとりのおかげで、集合してすぐに1年生も緊張せずに打ち解けていたようでした。今日の朝ごはんは何を食べましたか？という問いに対して、1年生はしっかりとしたメニューを答えており、今回の参加者は食への関心は高いと言えます。

にんじんのシリシリ作りに入ります。にんじん嫌いな方でも食べられるメニューとして先生が取り上げてくださいました。みなさん普段から料理をしているせいか、手際よく進めてくれ、先輩は新生生の補助をしながら洗い物も同時にやってくれていました。



山城先生に持参いただいた「シリシリ器」という料理道具について、沖縄で購入したとの裏話もきくことができました。とても簡単に人参を細かくすることができ、他の食材に応用もできるので、自宅にあると便利な調理器のひとつかもしれません。

調理中、山城先生は全般的にやさしく見守るという感じで、その中で学生たちは終始のびのびと、味付けをしたり、味見をしたり、楽しそうに活動している姿が印象的でした。



<歓談>

学習室に移動して、試食しながら歓談です。新生生はひとり暮らしでの悩みのあれこれや大学生活について気軽に相談できたのではないかと思います。

山城先生のご専門は応用栄養学で、スポーツ栄養と関連して、バランスのよい食事について資料を用いながら分かりやすく解説いただきました。ただ、一番大切なのは楽しく食べることだと強調されておりました。

栄養面の知識が増えるということだけでなく、1年生にとっては上級生に相談できる時間、4年生にとっては1年生と交流できる時間と、双方にとって有意義な時間となった講座でした。



山城先生、ご指導ありがとうございました！