

学修支援センター企画

「朝食から考えるひとり暮らしの栄養」レポート

日時：4月23日（木）12時20分～12時50分

場所：2号館1階 学修支援センター DK ルーム

参加者：新入生7名（人間発達1名、心理福祉2名、健康栄養4名）、
4年生3名（人間発達1名、健康栄養2名）計10名
（ほか、準備や後片付けでお手伝いいただいた4年生1名）

健康栄養学科神田あづさ先生による企画、第2弾です。今回も、悩み相談にもものってもらおうという意図で、ひとり暮らしの先輩である上級生にも参加してもらいました。昼食の時間帯ということで、試食(フルーツグラノーラ)しながら先生のお話をきいてもらいます。

解説・試食

忙しい朝、欠食するよりは手軽に朝食をとれる簡単フルーツグラノーラの試食をしました。三色食品群（社団法人栄養改善普及会）を手に、今回の材料（フルーツグラノーラ、牛乳 or 豆乳 or ヨーグルト、バナナ）が、どの分野にあてはまるのかを確認します。



神田先生は逆説的に解説を始めます。太りたければ、朝食を抜いてください。抜くことで、お昼を食べる際、飢餓状態にあるカラダへ入る食べものは、どう作用するかということをお話しました。

この解説は効果的だったようで、新入生たちは、太りたくないという思いから、食事を規則的にかつバランスよく食べるようにしたいという意識になったようです。お昼休み時間という短い時間でも、栄養について考え、その活用について学んだことで、今後の学生の行動に一役買うことができたと思われる企画でした。