

新学期が終わると準備が始まる「食生活相談会」

「例年通り今年もやる」となっていないませんか？

やること自体が目的となっていないませんか？

また、食相やりたい！と思っている大学生協もあると思います。

食生活相談会は実はとっても意義のある活動なんです。

意義を理解してより充実した食生活相談会にしよう！

01 食生活相談会って？

大学生活は何かと不規則な毎日です。勉強、バイト、サークルなど毎日忙しい！

それと同時に自分の食べるものは自分で選択する機会が多くなるため、食生活のリズムが崩れてしまいがちです…

でも、自分の健康や食生活に関心がありませんよね。そんな組合員の食の自立をサポートする健康提案ができる活動が食生活相談会なのです。

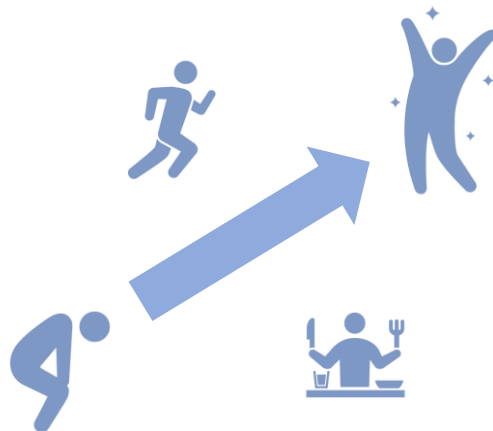


02 組合員にとっての意義

食生活相談会は、組合員が自分自身の健康状態を知り、食生活や生活リズムを見直す場です。さらに見直すことで見つけた問題点に、自分のペースで改善目標と行動計画を考える機会ともなります。つまり今の健康状態を知ったうえで、目指す健康のため何ができるか考えられるのです！

栄養士さんから、自分にあったアドバイスを受けることができます。また、健康に対する不安や心配ごとを気軽に相談することができます。わかっているつもりでの食生活や健康の知識について見直し、正確な情報が提供される場です。

専門家の正しいアドバイスがあると、より意識が高まりますよね！



03 大学生協としての意義

食生活相談会を実施することは、組合員に食堂の有効な利用方法の提案（例：ミールカードの利用、小鉢の推奨）など、組合員にもっと生協を活用してもらえらるためのきっかけになります。食堂は組合員にとって一番身近で、毎日の生活の中で健康を意識してもらえる場です。また、共済の予防活動や、給付申請忘れ防止のための提案活動を連動することができます。

さらに、食生活相談会は組合員の食生活行動の実態を見ることが出来る機会です。企画終了後、「組合員がどんな食生活を送っているのか」「どんな傾向にあるのか」を学生委員、職員、栄養士さんと一緒に分析します。そうすることで、組合員の現状が把握でき、今後の取り組みに活かすことができます！



食生活相談会のポイント

Point 1 食生活相談会のテーマを決めよう！

- 食生活相談会に参加することで、組合員にどうなってほしいか（企画の目的）を考えましょう！
 - ✓ 「健康」は幅広いので具体さが大切になってきます。
 - ✓ 例えば「毎日の食事で健康を意識する組合員を目指そう！」などが挙げられます。
- いち組合員として、私たち自身の視点を忘れずに考えましょう。
- 学生委員だけでなく、職員さんとも一緒にテーマを考えましょう。
 - ✓ 職員さんは店舗について詳しく、組合員の日々の実態を知っています。
 - ✓ テーマはみんなで共有するのはもちろん、栄養士さんにも知っておいてもらうと◎

Point 2 テーマに応じたコンテンツを考えよう！

- 目的のために必要なコンテンツを考えてみましょう！
 - ✓ 例えば、目的を「組合員が毎日の食事で健康を意識する」にすると…
→ インナーズキャンで体組成を測ることで自分の基礎状態がわかる！
→ 次に栄養士さんとこれからの健康改善方法を相談！
→ 毎日の食事で意識してもらえるように、食堂の小鉢プラスワンを提案！
 - ✓ テーマに応じた機材を事業連合から借りましょう！

Point 3 ふりかえりをして、次の取り組みにつなげよう！

- 学生委員、職員、栄養士さんと一緒に必ず振り返りをしましょう！
 - ✓ 食生活相談会は組合員の現状を知ることができる機会です。
 - ✓ 学生委員、職員（専務、店長、パートさんetc）、栄養士さん、それぞれの視点的で振り返りができると◎
- 振り返りを踏まえたうえで、組合員の現状と理想の姿を考えよう。
- その理想を達成するために必要な取り組みを行い、年間を通して組合員が健康を意識できるアプローチをしましょう！



奈良教育大学生協では
飲酒ゴーグル体験でのアンケートをもとに
組合員に役立つ内容の
共済ボードを作成しました！

食生活相談会に必要な器具は、事業連合から借りることができます。
意義のある食相にするため、学生と職員で相談してみよう。

春の食相に向けて今から準備を始めましょう！



関西北陸ブロック 学生事務局 [堀部七彩]

職員さんへ
手配依頼書の
締め切りをお忘れ
なく！

