

京都教育大学生協 食生活相談会



[健康と安全]

取り組み概要

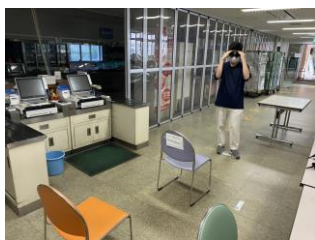
日時：2022年07月25日 15:30~18:00
場所：京都教育大学食堂
参加者数や組合員の反応：約20名の参加があり、食生活や健康状態を考え直すきっかけになった。

背景や概要：2年ぶりの開催となり、食の見直しや気軽に自身の身体について知ってもらう機会を作った。組合員の健康に対する意識を高めたいという背景があった。

長期休暇前に健康状態を知るきっかけに

POINT.1

夏休み前に健康状態を知ってほしい



今回の食生活相談会では、大きく2つのブースに分かれていました。

- ①「専門家の言葉を中心に食のバランスを見直すきっかけに」
大学生の食生活の実態を把握して、毎日健康に暮らすための第1歩となっていました。
- ②「気軽に自身の健康状態を知るきっかけに」
体組成計やスキンチェッカー、アルコールパッチテスト、飲酒ゴーグル、握力などがブースとして設置されていました。
夏休みに向けて、食生活を見直すきっかけになっていました。

POINT.2

栄養士さんによる丁寧なアドバイス

栄養士さんによる食に対するアドバイスをもらえるブースではマンツーマンで30分程度相談している学生もいました。「昨日食べたもの」をもとに、日頃の食生活・運動時間・睡眠時間などを記入して分析がされました。

参加した組合員からは「ダイエットするため、自分にあった方法」を知ることが出来たという声があり、健康な生活の参考になりました。夏休みに向けて、モチベーションを上げることにも繋がっています。



POINT.3

エリアを超えた交流の場所に



今回の食生活相談会では、飲酒ゴーグルなどの体験型のブースは組合員と交流する場になっていました。参加の特典として、食堂で使える小鉢無料券を配布していました。

また近畿大学生協学生委員会から2名、企画の見学に来ていました。エリアを超えた交流となり、企画についての交流の他、夏休みの合宿やセミナーの参加率など様々な議論に発展していました。ひとつの企画を通して、会員間の交流が今後も活発になると素敵ですね！