

# 奈良女子大学生協 春のBeauty Health Lab



【健康と安全】

## 取り組み概要

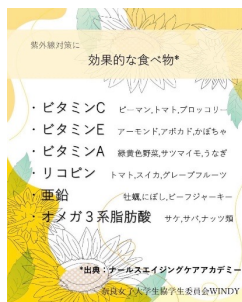
日時：対面企画：6月15、16日  
オンライン企画：6月8～14日、23～28日  
場所：奈良女子大学生協食堂  
組合員の反応：組合員が自身の健康に向き合うことができていた。

背景や概要：組合員が、自身の健康状態を見直し健康のための基盤を作ること、企画終了後も自身の体調を気にかけるようにすることを目的とした取り組み。対面企画とオンライン企画が行われた。

組合員が自身の健康に向き合う機会を作る

### POINT.1

## SNSで多様な情報を届ける



『春のBeauty Health Lab』では、「夏を楽しむ健康体へ」というテーマで、組合員が夏に向けて体調を整えることができるように企画を実施していました。SNS企画ではテーマに合わせて紫外線対策などの季節にあわせた情報が多く発信されていました。他にも睡眠や防災対策など、組合員が健康で安全な生活を送るために必要な情報を発信することができていました。

### POINT.2

## 栄養士との協力

対面企画の中で食生活相談ブースが設けられていましたが、対面で参加できない組合員も多くいることから、『食生活相談オンライン』の企画を準備していました。オンラインで組合員から食生活に関する質問を集め、栄養士の方に質問に回答してもらっていました。栄養士と協力し、多くの組合員の食生活に関する不安を解決することができていました。

Q.ダイエットのために朝食は抜いた方がよい？  
A.朝ご飯は食べましょう！

朝ごはんを食べないと、1日の活動に支障が出ます。炭水化物は体を動かすエネルギーの源になる。糖質は脳のエネルギー源となるため、炭水化物抜きダイエットはおすすめしません。

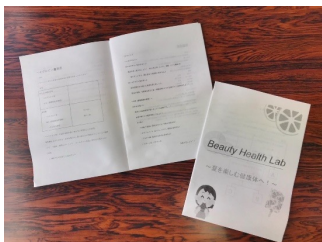
Q.ダイエットにはどんな調理法がいいの？  
A.同じ材料でも調理の仕方でもカロリーが大きく変わります

「蒸す・焼く・和える」  
→調味料に気を付けましょう。  
マヨネーズや塩分が多めものは避けて。  
「炒める」  
→テフロンのフライパンを使い、高温で仕上げる。  
「揚げる」  
→菜揚げ<小麦粉(天ぷら等)><パン粉(フライ)の順にカロリーが高くなります。

奈良女子大学生協学生委員会WINDY

### POINT.3

## 企画後も組合員が健康に目を向けられるような工夫



企画後も健康に目を向けられるように、参加した組合員に冊子を配布していました。健康に関するアドバイスや豆知識などたくさんの情報が掲載されていました。対面企画の血圧測定や肌チェックで確認した自身の健康状態について、後日冊子で振り返ることができる内容になっています。企画に参加した後も組合員が自身の健康を気遣い、安心して大学生活を送ることができるような工夫ができていました。

