

京都大学生協 健康weekの取り組み

取り組み概要

日時：2023/7/3~7/7
場所：京都大学生協
参加者数：「健康相談ひとことカード」には25件の投稿「うちの味教えて！京大生の自炊レシピ」には延べ12件の応募があった。

概要：京都大学生協で年に2回行われている「健康week」。今回は、POINT1~3に記載の内容と「体組成測定会」「京都大学生協オリジナル弁当の販売」が行われた。



身近な食堂を通して、食への学びを提供！

POINT.1

健康相談ひとことカード

実際の投稿・回答はこちらをご覧ください！



かつては管理栄養士さんとの相談会を開催していましたが、コロナ禍以降実現できずにいました。そこで「健康相談ひとことカード」と題し、組合員が健康に関する質問を手軽に投稿できる取り組みが行われました。実際の投稿には京大生協の管理栄養士さんにご回答いただき、生協のひとことコーナーや京大生協ホームページに掲載されていました。「ひとことカード」を用いることで、投稿した本人はもちろん、投稿していない組合員も同様に閲覧できるようになっています。大学生協と投稿者本人、さらには組合員同士が、手軽に健康相談を共有できるようになっていました。

POINT.2

うちの味教えて！京大生の自炊レシピ

今年度、関西北陸ブロック方針「健康・安全」分野において、ブロックで大切にしたいポイント①に「組合員にとって身近な場所から、健康で安全な暮らしを支える情報を発信しましょう」と掲げています。本企画は「学生の『今』と『将来』を支える取り組みができれば」という職員さんの想いから生まれました。実際の自炊レシピを組合員から募集し、ホームページ上で公開。管理栄養士さんからコメントも付されています。投稿者にとっても、そうでない組合員にとっても、自炊について相互的に学び合える取り組みとなっていました。



POINT2にて応募のあったレシピはこちらに掲載されています！

POINT.3

さっぱり減塩豚汁の販売



京都大学生協では、毎年健康weekの期間中に、減塩の汁物を提供しており、今回は「さっぱり減塩豚汁」を提供しました。見た目はいつもの豚汁と同じですが、食塩相当量は通常の約8割に抑えられています。健康志向の高まりからか、いつも販売されている豚汁よりも多く販売され、中には今後も減塩メニューの提供を望む声もあったそうです。

さらに、ポスター下部には、ちょっとした工夫でおいしく減塩できるコツが記載されています。組合員にとって、減塩の味を知ることや、減塩のコツを知るきっかけになっていました。



ご質問や[K's NEWS]で紹介したい活動があれば、ご連絡ください！
ブロック学生事務局 [和田 明日香]
Wada.Asuka@univ.coop