

柏原市健康フェスティバルにおける地域住民への食育活動 かしわら健康パークにおける食育活動

学科・専攻

関西福祉科学大学
福祉栄養学科

担当教員

伯井 朋子、中谷 梢

連携先

柏原市役所健康部健康づくり課

プログラム内容

柏原市が主催する「かしわら健康パーク」において、近隣の住民に対して食生活指導や食育活動を行うことで食に関心をもってもらい、地域住民への食を通じた健康づくりに貢献することを目的としています。
食事診断指導のサポートと食品ロス削減の啓発活動を行いました。

成果・考察

5月12日に柏原市役所で「かしわら健康パーク」が開催され、3年生11名と教員2名が参加しました。

フレイル予防ミニ講座のあとのイベントで、食事診断や骨密度・体組成測定、調剤体験、「がんを知る」展やスタンプラリー等のコーナーがあり、地域の子どもから高齢者まで幅広い年代の方々が来場され、それぞれの専門職スタッフと和やかに話をしながら楽しく学んでいるようでした。学生は、食育SATシステムを用いた食事診断のサポートをしたり、結果の説明をしたりしました。180名もの方が食事診断を受けてくださり、食生活を見直す良い機会になったと思います。また、食品ロス削減のポスターを掲示し啓発活動を行ったり、薬局の管理栄養士による食生活相談の見学をさせてもらったりと様々な体験をさせていただきました。

学生にとっては、実際に住民の方と食生活や栄養の話をしたり、多職種の方の連携の様子などを実感でき、学ぶことの多い、非常に良い機会となりました。



関西福祉科学大学
福祉栄養学科
講師 伯井 朋子

新型コロナウイルスの影響を受けるまでは柏原市健康フェスティバルとして毎年開催されていきました。今年度は、柏原市の健康づくりイベントとして「かしわら健康パーク」が開催され、地域の方々と接する機会を持つことができました。

この活動に参加することで、学生は日頃はあまり接点のない地域の方と食生活の話をすることができ、自分が学んでいる情報を伝えて話がはずんだりするなかで、やりがいや達成感を感じることができているようです。栄養士・管理栄養士の役割の重要性に気づき、学習の意欲につながるものになっていると感じます。

今後地域の方々の健康づくりのお手伝いできて、学生の学びにもなるこのような活動ができればよいと考えています。



関西福祉科学大学
福祉栄養学科 3年生
大友 優里さん(2025.2月現在)

かしわら健康パークは、普段できないような測定や体験が地域内でできることはものすごく面白いイベントだと思いました。そして、地域の方には健康について体験を通して考えていただく機会にもなると思いました。

食事診断の結果を説明する時に少しでも地域の方に納得していただけるよう、身近な食品の提案やしやすい調理方法を提案するような工夫・配慮を行いました。今回のボランティアに参加したことで、管理栄養士としてどう指導すればよいか考える良い機会になりました。指導する相手に対してどう対応すれば納得してもらえるのかも少し知ることができて良かったです。そして、食育SATシステムによる食事診断は自身の今の食事が良いのか、改善しなくてはいけないのかなどを知ることができるいい機会でもあるのでこのようなイベントを通して多くの方に広めることができればよいなとも思いました。