

# 大学生食生活改善プロジェクト

## ～明日のあなたを守りたい～

創価大学 ミールレボリューション

石井里和<sup>1)</sup>, 潮田明美<sup>1)</sup>, 金子元<sup>1)</sup>, 佐野裕美<sup>1)</sup>, 中山華<sup>1)</sup>

原田美優<sup>1)</sup>, 堀口恵里香<sup>1)</sup>, 明神大地<sup>1)</sup>

指導教員 増井淳<sup>1)</sup>

研究協力者 佐々木諭<sup>2)</sup>, 本田優子<sup>2)</sup>, 大坪弘教<sup>3)</sup>, 中江大<sup>4)</sup>, 煙山紀子<sup>4)</sup>, 梅國智子<sup>5)</sup>

1)創価大学経済学部経済学科 増井淳ゼミナール

2)創価大学看護学部看護学科

3)創価大学経済学部経済学科

4)東京農業大学応用生物科学部食品安全健康学科

5)人間総合科学大学人間科学部健康栄養学科

キーワード：大学生・食生活・生活習慣病・テイクアウト・移動販売

### 【要約】

我々の目的は、大学生が食生活の重要性を認識し、実際に健康的な食生活を送ることができるようになることである。食事は身体を作るうえで重要な要素であり、偏った食生活を続けることは、生活習慣病のリスクの上昇や集中力の低下を引き起こす。しかし、食生活の重要性について考える機会は少ない。特に大学生は、親元を離れ一人暮らしを始めるなどをきっかけに食生活を自己管理しなくてはならないことから、健康的な食生活を習慣付けるための重要な期間であると考えた。そこで我々は、大学生を対象とした食生活改善プロジェクトを行う。活動内容は、ホームページの作成やSNS(TwitterやFacebook)・イベントによる食生活の重要性に関する情報の拡散、学食のテイクアウトの実施である。これらの活動により食生活に対する意識改善を促し、健康的な食生活を送ることができる環境の提供を目指す。

### 【大学生の食生活の現状】

昨今の日本は、コンビニ店舗数の増加やファミリーレストランの深夜営業、またファストフードの流行により、“飽食の時代”と言われている。しかし、このような時代でも食生活について考える

ことは重要である。国立研究開発法人国立がん研究センターによると、厚生労働省の推進する食事バランスガイドを遵守すると循環器疾患死亡、特に脳血管疾患死亡のリスクが低下する。循環器疾患とは、心疾患と脳血管疾患を含んでおり、約25.5%の日本人がこれらの病気によって命を失っている。また、死因の第1位であるがんも約3割が偏った食生活によって発症しており、改善によって予防が可能であることがハーバード大学がん予防センターの研究により明らかになっている。このように食生活は我々の健康と非常に深い関わりがある。

その一方で偏った食生活を送る人は20代に多い。農林水産省の調査によると、食生活について普段の食事に気を付けようと思っている、かつ気を付けた食事をとれている人の割合は男性61%、女性73%であるのに対し、20代では、男性29%、女性55%となっている。また、厚生労働省によると、朝食の欠食率は平均が男性15.4%、女性10.7%であるのに対し、20代は男性37.4%、女性23.1%となっている。これらの事実から、20代の食生活の現状は良いとは言えず、食生活の重要性を認識するべきであると考えた。その中で我々はターゲ

ットを大学生に絞った。理由は次の通りである。

- ① 大学進学をきっかけに一人暮らしを始める人が多く、生活の転換期であるとともに、食生活の主体者となる。
- ② 社会人に比べて大学生は金銭面で余裕がないため、健康的な食生活を送ろうとしても実際の行動に移す人は少ない。

上記の理由からターゲットを大学生とした。

#### 【課題点】

我々は大学生が健康的な食生活を送ることができていない要因を「大学生が食生活の重要性について正しく認識できていないこと」と「健康的な食生活を送るための環境が整っていないこと」の2点に定めた。農林水産省が行ったアンケート(生活習慣病の予防や改善をしない理由は?)によると、上位3つの要因は「面倒だから取り組まない」「病気の自覚症状がない」「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」であった。「面倒だから取り組まない」「病気の自覚症状がない」については、「大学生が食生活の重要性について正しく認識できていないこと」が原因であり、「生活習慣を改善する時間的ゆとりがない」は、「健康的な食生活を送るための環境が整っていないこと」が原因であると考えた。したがって我々は上記の2点を課題とする。

#### 【活動内容】

上記2点の課題を解決するために、ホームページの作成やイベントを開催し、実際にその環境を簡単に提供できる機会を創出する。具体的な施策については、注意・関心・欲求・行動という消費者の購買に至るまでの決定プロセス(AIDAの法則)を参考に施策を展開する。食生活の改善のためには大学生自身の意識改革が必要である。このホームページを通して意識改革を啓発し、行動に移すための第一歩としたい。また、実際の行動に移しやすくするため、学食のテイクアウトの実施に向けて交渉している。

「注意」:ホームページ閲覧数増加のため動画の作成、SNS(TwitterやFacebook)での拡散

「関心」:偏った食生活が与える悪影響や理想の食

生活を掲載したホームページの作成

「欲求」:大学祭などで食生活の大切さについてアピールするイベントの開催

「行動」:大学生が安定した食生活を得るために機会を提供するために、現在学食のテイクアウトを交渉中

#### 【八王子市への提案】

八王子市では平成23年に食育基本法や食育基本計画に基づく市町村食育推進計画として、「八王子市食育推進計画」を策定している。また、はちおうじ食育ネットの運営やはちおうじ食育フェスタの開催等、八王子市民に食生活の重要性を認識させる機会も設けている。このことから、八王子市ではすでに我々の考える課題の1つである「大学生が食生活の重要性について正しく認識できていないこと」にはアプローチされているのではないかと考えた。そこで我々はもう1つの課題である「健康的な食生活を送るための環境が整っていないこと」を、八王子市内の大学生に向けて重点的に取り組んでいただきたいと考えている。提案するプランは下記の3点である。

#### 1. 学食テイクアウトの拡大

八王子市内の全大学で学食のテイクアウトを実施するためのサポートをしていただきたい。

#### 2. お弁当の移動販売

買い物が不便な地域に住む大学生も健康的な食生活を送ることができるようお弁当の移動販売を実施していただきたい。

#### 3. お弁当の宅配サービス

現在、八王子市内の企業が高齢者向けのお弁当の宅配サービスを行っているが、18時30分までの営業である。この宅配サービスを大学生向けに営業時間を延長して実施していただきたい。

我々はこれら3点のプランを八王子市に提案し、実施のサポートを行っていただくことにより、八王子市に住む大学生のより豊かで健康的な食生活が守られることを願っている。