

静岡市健康づくり推進課：しずおかカラダに eat75

令和5年度 第1回食育教室

「外食・ファストフード・市販の惣菜について」

“静岡市立清水桜が丘高等学校”で開催しました！

「清水桜が丘高等学校 生活研究部」の1～2年生（11名）を対象とした食育教室を開催しましたので、その様子を報告します。

《日時》 令和5年7月24日（月）13：30～14：40

《会場》 静岡市立清水桜が丘高等学校 講義室

《内容》 生活スタイルの変化によって食生活が乱れやすくなる、大学生・新社会人になる前の高校生を対象に、「外食・ファストフード・市販の惣菜」について学ぶ食育教室を実施しました。

講座は、中北薬品（株）の管理栄養士による講義と、「外食・ファストフード・市販の食材」に組み合わせて食べる、副菜レシピを考えるグループワークを実施しました。

講義では、生活スタイルが大きく変化しがちな、大学生・新社会人になる前に望ましい食生活を身に着ける事の重要性、なぜ外食・ファストフードの摂取過多が問題なのか。についてお話いただきました。

グループワークでは、講義で学んだ事の意見交換と、副菜のアレンジレシピについて話し合いました。前の講義で学んだ栄養

バランスの事や、料理の彩り、季節の食材を使用する事などを  
試行錯誤しながら、各グループ1つずつメニューを完成させま  
した！10月に予定している第2回講座では、グループごと作  
成したレシピを実際に調理します！

## 食育教室の様子

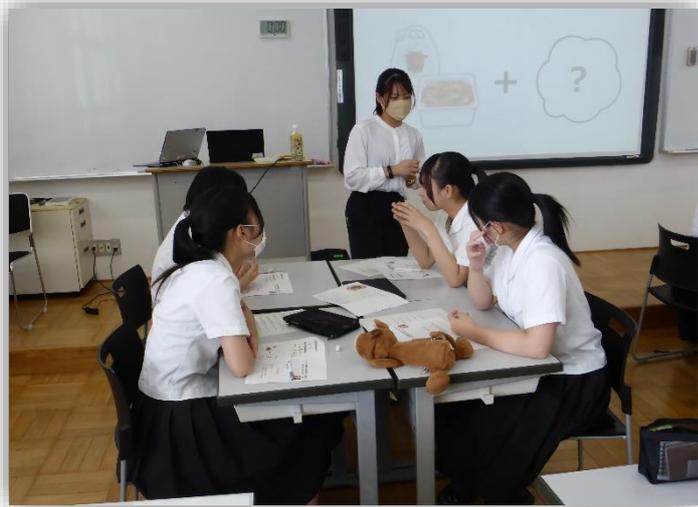
中北薬品株式会社  
管理栄養士の加藤さんによる  
外食・ファストフード・市販の惣菜  
についての講義



これから大人になるにつれて、自分の食事  
について管理する必要があるので、外食や  
ファストフードのデメリットを知れて良か  
ったです。

また、1日に摂取する野菜量を参考にして  
食事をしたいと思いました。

(教室後アンケートの感想より)



生活習慣病で亡くなる割合が50%と言う事に驚きました。  
塩分についての表示基準を知らなかった  
ので知れてよかった。

(教室後アンケートの感想より)

1日の野菜の摂取量の目安を知る事ができ、意識したいと感じた。  
グループワークで副菜を選び、アレンジを考えるのが楽しかった。

(教室後アンケートの感想より)



## 食育教室を終えて・・・

アンケート結果では「今日知った事は自分の為になると感じましたか」の問いに「とてもそう思う・ややそう思う」と回答した生徒さんは、100%でした。

引き続き食を通じた体験型の教室を通じて、若い世代が自分の健康のことを考えた食生活ができるように「しずおかカラダに eat75」事業を実施していきます。

