

高校生を対象とした食育の実践 - 「食育SATシステム」による食事診断 -

山口 光枝

実施期間：平成28年度～継続中

担当教員：山口光枝、安部貴洋、小関睦子、鈴木一憲

連携機関：九里学園高校

1. はじめに

国内では、平成17年の食育基本法の成立に伴って食育推進の気運が高まっており、あらゆる年齢層において積極的に食育が推進されているが、高校生を対象にした食育の実践報告は少ない。一方で、高校生の食に起因する健康上の問題点が指摘されており、食生活上の課題の改善を中心とした食育の推進が望まれる。

本研究では、米沢市内にある九里学園高校の第1学年を対象にした食育に取り組んでいる。

2. 経過

○平成28年度：

生活習慣調査の実施（1年生206名）

体験型栄養教育システム「食育SAT（サッと）システム」（SAT）による食事診断（1年生65名）※

○平成29年度：

生活習慣調査結果の分析、問題点の抽出

○平成30年度：

養護教諭を中心とした個人教育、あるいは集団教育

3. 実施方法（※SATによる食事診断）

食事診断の実施前に大学が献立リストを作成し、生徒には事前に夕食に食べることを想定してリストから献立を選んでもらった。診断当日、生徒は配布済みの献立リストを見ながらフードモデルをトレーにのせてセンサーボックスまで運び、SAT専用ソフトで自動的に診断を行った。プリントアウトした診断結果は生徒個人に返却し、各自で内容を確認してもらった。

4. 結果の公表

実施内容と結果の詳細は、本学紀要第3号（17～25頁）に掲載した。