

# 食物栄養学科 鈴木ゼミ(公衆栄養・栄養教育)

【活動目標】 ※2023年度

幼児、学童、学生を対象とした食育の計画及び媒体の作成、実践活動を通して、効果的な食育の在り方を探るとともに、食育の実践力を習得する

AIRI

TEACHER

留学生  
エリッキさん

【ゼミメンバー】

伊藤愛梨  
大竹美保

担当教員 鈴木秀子



MIHO



2023年度 卒業研究

# 【食育活動】幼児・学童を対象とした食育媒体の作成

## 【研究目的】

幼児期・学童期の子どもたちにわかりやすい食育媒体(絵本)を作成する

## 【研究の流れ】

1. テーマ・素材を決める
  - ◆テーマ: 野菜をよ〜く見てみよう
  - ◆内容 : 拡大された野菜当てクイズ、豆知識
  - ◆野菜の特徴や知識を知り、関心を持つ
2. 文献調査
3. 絵本作成(絵や文章の決定、絵本の製本)
4. 実際に読み聞かせをし、改善する



2021年度作成絵本「やさいのひみつ」

2023年度 卒業研究

# 【食育活動】栄養教育動画の作成

## 【研究目的】

食生活改善を図るために、一般企業の社員を対象とした栄養教育動画を作成し、配信する。



## 【研究の流れ】

1. 動画のテーマを決定する  
◆ テーマ: 減塩
2. 文献調査
3. テーマに沿ったレシピの作成  
(減塩の基本的知識や効果のあるレシピ)
4. 企業に送信し、社員の方に視聴していただき、感想・評価をアンケートする(8月送信予定)

**減塩のコツを知らう！**

<p><b>食べ過ぎない</b></p> <p>うす味でも食べ過ぎれば食塩量は多くなる</p> <p>ゆっくりよく噛んで腹八分目 </p>	<p><b>食事を選ぶ</b> </p> <p>自分で味を調節できる料理を選ぶ</p> <p>天井→天ぷら定食(天つゆを使わない)</p> <p>汁麺→つけ麺 (つゆは少しにする)</p>
<p><b>食べる時の注意!</b> </p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食卓調味料はむやみに使わない</li><li>・麺類の汁は残す (カップ麺の粉や液体スープは半分だけ使う)</li></ul>	<p><b>食べてしまった食塩を排出する</b></p> <p>野菜、果物、イモ類、海藻を食べてカリウムを摂る</p> <p><small>※腎機能が低下している方はカリウム接種制限が必要な場合があるので注意△</small></p> 

実際に作成した動画

2023年度 卒業研究

# 【食育活動】県内の食育イベント参加

## 【研究目的】

食育イベントの企画・運営について実践的に学び、イベント関係者と協働した活動、地域の方々と交流することを体験する。

## 【研究の流れ】

○eneyouマルシェに参加した時

1. 出店内容の決定、企画書の作成
2. マルシェを運営する企業(若松ガス株式会社)との打ち合わせ
  - ◆イベントの詳細について
  - ◆出店内容のプレゼン
3. イベントの道具や景品の作成
4. イベント参加

