

1. 実施期間:

令和4年6月24日(金)

2. 実施場所:

東海学院大学食堂前

3. 対象者:

食生活の課題が多い若者(大学生)を対象に、野菜摂取量の増加と減塩の必要について啓発を行い、普段の食生活を見直すことを目的として実施した。

4. 人数:

約30人

5. 実施内容:

- ①あなたなら今日の献立どうする?
(主食・主菜・副菜の組み合わせを考えてみよう)
- ②1食分の野菜(120g)を量ってみよう
- ③大学生のリアルな食生活(展示)
- ④食塩の過剰摂取が及ぼす危険性(展示)
- ⑤ちょっとした工夫で減塩できますよ(展示)

6. 本取組の効果:

野菜摂取量の少ない世代に対して、野菜の必要性や減塩への取り組みについて直接アプローチすることができた。

