

## 優秀賞受賞事業（食育関連分野）

## ①無病促菜～野菜パワーで元気 100%な奈良県へ～（帝塚山大学）

## 【目的】

若い世代に野菜をとることの大切さや奈良の野菜のおいしさを伝え、元気 100%な奈良県を目指す。

## 【事業概要】

## 1) 出張課外授業

将来、自立していく高校生に対し、野菜の働き、野菜と健康の関係をとおして、食を選ぶことの大切さを伝えるため、出張課外授業を実施。

対 象：県内高校(モデル校 2 校程度)

方 法：家庭クラブの課外授業で、ゲームやクイズ等を入れた参加型授業

## 2) 無病促菜シリーズ～大和情熱野菜 100%弁当～の開発、販売

協力機関：奈良のうまいものプラザ（JR奈良駅構内）

内 容：「大和情熱野菜」の生産農家の話も聞き、「奈良のうまいものプラザ」のシェフや仕出し弁当屋と協働してメニューを開発。一日に必要な野菜の半分が摂れる弁当。包装にはレシピや生産農家の思いなども入れ、学生自ら売り子として販売。

## ②地域栄養カレッジ（奈良女子大学） \*コンペの際は奈良「栄養クリニック設立計画」という名称

## 【目的】

栄養に関する情報や知識を楽しく、効果的に伝え、生活習慣病の予防や認知症の予防、子育て中の食に関する不安を解消する等、地域貢献を行う。(学生や有資格者の活用、スキルアップの場にもつながる)

## 【事業概要】

奈良女子大学内においてシニアや子育て中の親を対象に栄養教室を実施。

最新の知見をいかした健康メニュー開発

## 1) 健康食事診断

教室の内容に合わせた食事診断（SATシステム）や健康機器を用いた健康チェック等

## 2) ランチ付き栄養教室

教室の内容に即した、開発した健康ランチを提供し、メニュー解説や、最新の研究結果等の知識も伝える。

## 3) 交流会（栄養相談）

参加者との交流をとおして、日常の食生活で気になっていること等を共有し、専門的な栄養相談がある場合には、有資格者の栄養相談につなぐ。

## 4) ニーズ調査・分析

地域の方の食に関するニーズや実態を分析する。

