

福井市との包括連携事業

ふく² ベジ・ファースト応援事業
越前福井の美味PR事業

生活科学学科 食物栄養専攻 教授 牧野 みゆき

「ふく² ベジ・ファースト応援事業」は若い世代からの適切な生活習慣の普及啓発のため、「ベジ・ファースト（野菜から食べる）」をキャッチフレーズに、学生自らが健康行動を情報発信し、同世代の人たちをはじめ広く市民に健康づくりを浸透させ生活習慣病を予防することを目的とするものです。

福井市（保健センター）より、食を通じた健康づくりを推進するための情報発信役として、食物栄養専攻の学生（栄養研究サークルの学生）8名がベジ・ガールズに任命されることになり、7月15日に本学において「ベジ・ガールズ任命式」と「ロゴマーク・ポスターお披露目式」が行われました。生活デザイン専攻の南山英里さんが考案したロゴマークの入ったお揃いのポロシャツを着て、福井市保健センターの職員の方々とベジ・ガールズは活動することになりました。



平成27年は「食育推進事業（食育啓発重点事業）」として、野菜を使った「パパッと簡単レシピ集」を作成したところ好評だったようで、平成28年は「越前福井の美味PR事業」として第2弾を作成することになりました。食物栄養専攻の2回生全員が考案したレシピの中から厳選した21品をもとに、福井市がレシピ集を作成しました。

10月2日の福井市食育フェスティバルにおいて、午

前中は西武福井店とアップルロード特設ブースの「ふくい一押し『もう一品！（逸品）』レシピ紹介」コーナーで簡単野菜レシピの展示・配布と、おなじみのパウンドケーキの販売をしました。この簡単野菜レシピは日本最大の料理サイト「クックパッド」の福井市公式キッチンでも紹介していますので、ぜひご覧ください。



10月2日の午後はハピリンホールでの健康フェアにおいて、食べる順番を変えるだけで生活習慣病予防となる方法「ベジ・ファースト（野菜から食べる）」を実行することを、若者代表としてベジ・ガールズがステージで宣言しました。このあと、テレビでおなじみの料理研究家の浜内千波さんによる記念講演会「はじめようベジ・ファーストで健康づくり」があり、実践方法などが紹介されました。

10月15日の仁短祭、10月16日の森田地区文化祭での栄養研究サークルのパウンドケーキ販売のブースでも「ベジ・ファースト」のPRに努めました。

2月19日には福井市のベジ大使である道端カレンさんと東村福井市長による「ベジ大使トークショー」の前に、「ベジ・ガールズ」の活動報告の時間が設けられ、坪内香澄さんと森景夕依さんが食物栄養専攻での学びやこれまでの活動について紹介しました。

栄養研究サークルの学生は、積極的に活動してくれました。後輩たちにも引き続いてさらに事業の普及に努めたいと思います。

