

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 (食育推進事業)

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では、ベジ・ファースト(まず野菜から食べる)を合言葉に、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平成28年度から食物栄養専攻の学生が「ベジ・ガールズ」として活動しています。今年度は明るく元気な1回生3名が活躍してくれました。



令和元年度の活動として、11月10日に福井市健康管理センターで開催された「健康フェア2019」に参加しました。福井市医師会をはじめ多くの出展団体の中にベジ・ガールズ(仁愛女子短期大学)も加えていただきました。会場では口腔内細菌測定、脳活測定、足指力測定、筋肉量・体脂肪測定、認知症の簡易検査、肌年齢測定、手洗い体験、オーラルフレイル予防相談、日常生活(身体面)相談、健康クイズラリー、ペダルこぎチャレンジなど、多くの企画が用意されていました。



その中で、「はじめよう、ベジ・ファースト」と題して、福井市園芸センターで開発されたにんじん「きやろふく」を使ったマスタード和えと、福井市園芸センターお薦めのイタリア原産のキャベツの一種「カーボロネロ」を使った切り干し大根との炒め物を、福井市健康管理センター管理栄養士の森石さんと福井市食生活改善推進員の方たちが準備してくださり、ベジ・ガールズは試食として約200名の参加者に配り、ベジ・ファーストをPRしました。彩りがよく、おいしいと好評でした。



2月11日からハピリンにある福井市観光物産館・福福館内の福福茶屋にてベジ・ファーストメニューの提供が始まり、食物栄養専攻2回生全員が考案した野菜メニューのうち、「タコきゅうり」と「野菜ちりめんサラダ」の2品が提供されました。

次年度も学生がレシピを考案する予定で、ベジ・ファースト応援事業&食育推進事業に積極的に取り組んでいきます。