

活動名	賢く食べてキレイに健康！～未来のための食マネジメント～ Healthy eating for our brilliant future
代表者氏名・所属	杉原規恵:ライフサイエンス専攻
構成員氏名・所属	齋藤あき:ライフサイエンス専攻 伊坂亜友美:ライフサイエンス専攻

『食べる』こととは、自分自身のカラダを作ることであり、どんな人生を歩むにも必要です。私たちは、今後の未来を担うお茶大生にその意識が十分にあるといえる状況にはないのではないかと考えました。

そこで、お茶大生が自分自身のカラダと食の関係を理解すること、すなわち、現在の食生活が未来の自分の人生に深くかかわっていることを理解し、ライフステージに合わせた食マネジメントの知識を深めることを目的として今回の企画を実施しました。

対象者は全学部生、大学院生とし、実施内容は①自分を知る②知識を得る③実践的な知識を体得するという3段階の構成で行いました。まず、第一段階として「自分測定」（食生活診断、骨密度測定、体組成測定）を行いました。続いて、2011～2013 ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーの細川モモ氏による講演会「未来の自分のための食マネジメント」を行い、最後に実践的な知識を得るために、講師やOG 管理栄養士による日頃のカラダの悩み相談や食生活の個別相談会を行いました。

参加者は総勢 54 名で当初の目標の 40 名を超えることができました。参加者の大半がロコミによってイベントの情報を得ていましたが、企画者が食物関係者のみであったため、他学部の集客が難しく今後の課題となりました。

講演会当日までに自分測定を行った事で、一人一人が自分自身のカラダと向き合い、講演内容をより一層自分の事としてとらえてもらうことができ、講演後の質疑応答や個別相談会も活発に行われました。

また、栄養学を専攻する学生にとっては正しい知識を体得することに加え、情報を発信する立場としての学びも多くあり、今後の専門家としてのキャリア形成にも影響を及ぼしたと考えています。

企画当日のアンケートの結果からも今回の企画では、自分を知り、知識を得るというステップはおおむね好評で達成できたと考えています。また、続編の要望が多数でており、今回の企画をきっかけとして、実践的な内容でより深い学びの継続の場をつくり、微音祭等での講演会を実施するなど、より多くの人へアプローチする機会を得て「なりたい自分を実現する」ステップに発展させていきたいと考えています。

