地域の栄養改善

柴田学園大学 短期大学部 生活科　　小枝　みどり

TEL 0172-32-6151　　FAX 0172-32-6153

e-mail　m-koeda@shibata.ac.jp

キーワード	栄養学および健康科学関連

食べることはすべての人が生きるために必要なことで、食べ物（栄養）について理解を深めることにより、病気を予防し健康に生活することができます。食べ物(栄養)については全世界で共通の課題となっており、2015 年に採択された持続可能な開発目標(SDGs：Sustainable development Goals)の 17 の目標の多くが栄養と深く関連しています。栄養を改善することは、保健、教育、雇用の改善、女性の社会的地位向上や貧困、不平等の撲滅などに取り組む基盤となり、またこれらは栄養状態にも大きな影響を与えるため、相互に関連していると言えます。

栄養士として JICA 海外協力隊へ参加させていただき、インドネシア共和国にて母子保健に携わり栄養障害の二重負荷の改善、栄養教育活動を行いました。

地域住民の栄養改善に向けた啓発活動や栄養指導では、誰にでも理解できるように、カラフルな絵を使用し原因や症状・予防方法をまとめた媒体を作成し栄養指導や啓発活動を行いました。また、野菜摂取量の増加を目的としたキャンペーンを企画・実施し、野菜摂取により得られる効果を説明し、手軽に入手可能な野菜を使用したメニューのデモンストレーションを行いました。

小中学校では、生徒を対象とした『バランスの良い食事』についての栄養教育や感染症予防基礎となる『正しい手洗い方法』等の衛生教育を行いました。