

# 産学連携における食と健康の関わり

荒川 直江

愛知みずほ短期大学

Naoe ARAKAWA

*Aichi Mizuho Junior College*

キーワード: 健康; コミュニケーション; スキルアップ; 協働; 栄養指導.

Key Word : Health; Communication; Improving skills; Collaboration; Nutrition guidance.

## I. はじめに

日本における健康問題は、社会の変化と密接に結びつき、戦前と戦後の食糧難における栄養欠乏症、経済成長期の過栄養に伴う生活習慣病、超高齢社会の現在では、高齢者の低栄養によるフレイルの問題が起きている。さらに、低栄養と過栄養が個人内・世帯内・集団内で同時にみられたり、一生涯の中でそれぞれ存在したりするなど、栄養不良の二重負荷に直面しさまざまな疾病を誘発している<sup>1)</sup>。

「健康」と「不健康」の境界線は、はっきりしていない。しかし、仮に「健康」に向かう何らかの方向性があるとすれば、一人一人の人間が健康に向かうことで集団の健康につながり、逆に、集団として健康であることが個人の健康を支えることになる。少子超高齢社会の現在、生活習慣病の増加、社会生活を営むために必要な機能の低下等、健康課題は複雑化、深刻化している。これらの健康におよぼす栄養問題を栄養士・管理栄養士は、社会（生活）環境を考慮し、専門知識と技術等を組み合わせて取り組んでいく必要がある。

各養成施設における栄養士・管理栄養士教育においては、これらの社会の変化に対応し、栄養士・管理栄養士として必要な資質・能力を備えた質の高い人材を養成するために、教育課程の内容の充実を図ることが求められている<sup>2)</sup>。

産学連携においては、学校と企業とが共創することで知見を広め、相互の人材のモチベーションの向上・育成を目的としている。企業からは教育機関と連携することにより、学生による提案が情報発信力の向上をもたらすことへの期待をメリットとし、本学としては学内での学びを学生が自らの企画提案し、グループ活動を通して実践できる幅が広がる。また、在学中から栄養士として働くイメージ、栄養士という職業の楽し

さと学びを感じることができる可能性が挙げられる<sup>3)</sup>。

今回は、実際に企業で働いている社会人をターゲットに、グループ活動での健康に関するチラシ作成を行った。学生が協働性・積極性を身につけると共にコミュニケーション力アップを養い、媒体作成におけるパソコン技術の向上も目的とした。

## II. 対象者及び方法

本学生生活学科食物栄養専攻1年生33人が、3~4人編成とした9班に分かれ、株式会社ATグループ社員の職種別特徴を考慮した健康に関するチラシを作成した。作成期間は、令和2年12月16日から令和3年1月20日までの「実践栄養指導演習」の授業、計3コマを利用した。

令和2年12月16日、株式会社ATグループ健康保険組合より「会社概要を含めた生活習慣と健康-健康に関する情報発信-」についての講義(図1)、その後のグループワークでは、株式会社ATグループ健康保険組合との交流会も兼ねたアドバイス等を受け、グループワークを進行した(図2)。

各グループでワークシートを作成し、①ターゲットを絞る(株式会社ATグループ社員の職種別による情報発信)、②テーマの決定(チラシのタイトルとキャッチコピー)、③内容(チラシで伝えたいこと)についてまとめた。

図3に、チラシ作成のレイアウトイメージを示した。また、各班での作業にはパソコン室を利用し、協力しながら進めた(図4)。

各班のタイトルおよびサブタイトルは表1に示したが、図5に示した4枚のパワーポイントを作成し、レイアウトに当てはめ、チラシを完成させることとした(図6)。



図 1. 健康保険組合からの講義風景



図 4. 各班のパワーポイント作成の様子



図 2. 健康保険組合からのアドバイス風景

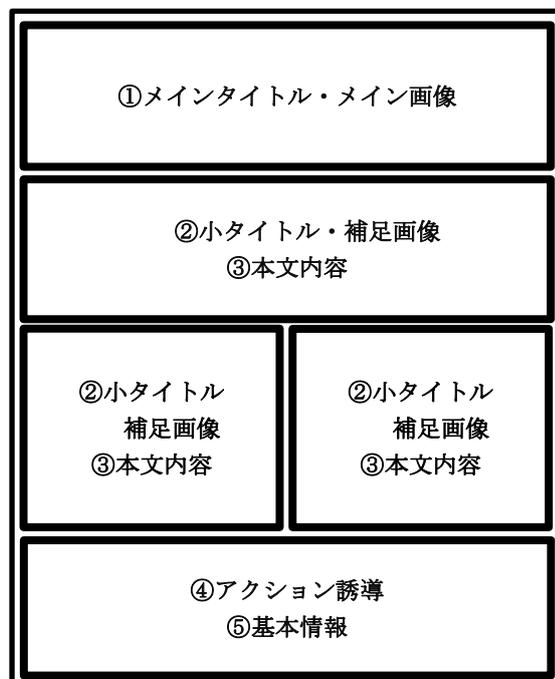


図 3. レイアウトイメージ

### Ⅲ. 結果

株式会社 AT グループ健康保険組合から年 4 回発刊される「けんぼだより」には、それぞれの特集が組み立てられており、2021 年春号には本学の紹介を含めた産学連携についての概要および次号の予告内容が掲載された(図 7, 8)。

チラシ作成作業は、①企業(株式会社 AT グループ健康保険組合)からの講義および交流会、②学生がグループ活動を通してチラシ内容を考案、③けんぼだより春号発刊(産学連携の説明およびチラシの予告掲載)、④企業(株式会社 AT グループ健康保険組)でのチラシ内容の協議およびアドバイスシートの作成、⑤掲載チラシの決定、⑥掲載チラシ内容の修正およびチェック、⑦けんぼだより秋号発刊(チラシの掲載)という手順で進めることとなった。

企業(株式会社 AT グループ健康保険組合)での協議結果から、7 班が作成した「疲れを取らねば整備はできぬ! ~疲れがたまりやすい整備エンジニアさんへ~」が選出された。

表 2 に示した班ごとの評価を含めたアドバイスシートには、株式会社 AT グループ健康保険組合に勤務する管理栄養士、総務課職員、看護師および保健師から、項目ごとにアドバイスが記載されており、学生にとっては多くの発見があった様子だった。

表 3 には、作成を終えた学生からのアンケート結果を抜粋したが、「伝えることの難しさ」、「伝える順番」、「対象者の視点に立って考えるという気づき」、「工夫することによって、より伝えられやすくなるということが分かった」等のコメントも多く、大変貴重な経験ができたのではないかと考える。

図 9, 10 に示した秋号には、株式会社 AT グループ社員の職種別特徴を考慮した健康に関するチラシが掲載された。

表 1. 各班のタイトル

| 班  | タイトルとサブタイトル                             |
|----|---|
| 1班 | あなたの大事な骨と歯を守る3つのこと<br>～子供から大人・高齢者に向けて～  |
| 2班 | ～1人暮らしの若者へ！！～<br>肥満予防を身に付けよう！！          |
| 3班 | 朝から元気に！～朝ごはんの仕事～                        |
| 4班 | あなたの朝食 大丈夫？<br>～朝食を正しく摂って健康に～           |
| 5班 | ～40歳以上のコンビニをよく利用する人向け～<br>コンビニで手軽にがん予防  |
| 6班 | ～朝食を正しく摂って健康に～<br>肥満を予防するためにできること       |
| 7班 | 疲れを取らねば整備はできぬ！<br>～疲れがたまりやすい整備エンジニアさんへ～ |
| 8班 | 適塩生活プロジェクト                              |
| 9班 | 置き換え料理で、自分の体を管理しよう！<br>～管理職の方へ～         |



図 6. 7 班が作成したチラシ

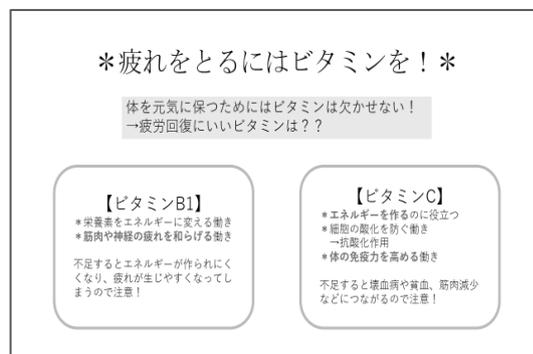
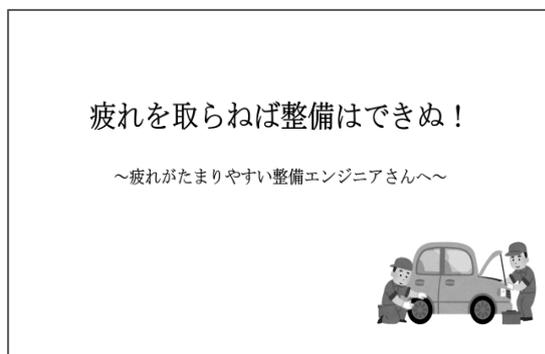


図 5. 7 班が作成した 4 枚のパワーポイント



図 7. けんぽだより春号 表紙



図 8. けんぽだより春号 予告内容

表 2. 7 班へのアドバイスシート

| 項目                       | 良い点  | 改善点   | 付け加えた方がよいこと・その他  |
|--------------------------|--|---|--|
| 【テーマ・内容】<br>ターゲットに達しているか | 【看護師】<br>・ビタミンと食事との絞って分りやすくまとまっています<br>【管理栄養士・保健師】<br>・疲れとビタミンの関連性を知らない人が多いと思うので良い<br>【看護師】<br>・”疲れ”というワードが身近なテーマで良い<br>・タイトル名が面白いので読んでみたいと思える<br>・整備エンジニアにターゲットを絞って面白 | 【看護師】<br>・整備士に絞るなら「肉体疲労」に絞っても良い⇒「アミノ酸→疲労回復」<br>【総務課】<br>・男子から見ると「ビタミン」＝「お肌が良い→女性向け」の印象が強い⇒「ビタミンは男子にも必要不可欠」感を出しても良いかも  | 【看護師】<br>・摂取のオススメ時間や手軽に摂る方法など、もっと紹介してほしい                         |
| 【キャッチコピー】<br>読み手の興味を引くか  | 【管理栄養士・保健師】<br>・疲れとビタミンの関連性を知らない人が多いと思うので良い<br>【看護師】<br>・”疲れ”というワードが身近なテーマで良い<br>・タイトル名が面白いので読んでみたいと思える<br>・整備エンジニアにターゲットを絞って面白  | 【管理栄養士】<br>・料理をしない人向けの情報も欲しい(例えば「外食するとき気をつけること」、「コンビニでの食べ物選び」など)  | 【総務課】<br>・「疲れを取らねば良い仕事はできぬ！」とすれば、整備士の人以外にもターゲットにできるかも            |
| 【スライド】<br>まとめ方・伝わりやすさ    | 【看護師】<br>・一目でわかる見やすさが良い<br>・吹き出しとイラストのバランスが良い<br>・簡単レシピ、とにかく簡単で作ってみようと思える<br>【総務課】<br>・スライドのイラストは非常に分かりやすい   | 【看護師】<br>・何を一番伝えたいか、もう少し強くアピールが必要<br>・摂取量やどんな食べ物を食べればよいか、大まかにでも分かると良い⇒具体的なものがあれば昼食時に気をつけるかも<br>・栄養素の解説から入るよりは、「豚肉・うなぎ」「いちご、みかん」がオススメ！その理由は…とつけた方が読む側は入りやすい<br>【総務課】<br>・スライド4のレシピに「目安の分量」を入れると、よりよいかも(これはこれで料理しない男子にはわかりやすいのでOK！) | 【管理栄養士】<br>・料理をしない人向けの情報も欲しい(例えば「外食するとき気をつけること」、「コンビニでの食べ物選び」など) |

表 3. アンケート結果

| 学生からのアンケート結果(抜粋)                                |
|---|
| ・タイトルは、「目に入るように」・「興味をもってもらえるように」と、グループで考えて付けました |
| ・チラシとして、パッと目で見えてわかるように工夫して作った                   |
| ・内容や具体例の伝える順番などを工夫すると、より伝えられやすくなるのが分かりました       |
| ・スペースの問題もあり、伝えられる情報に限りがあった                      |
| ・効果的な摂取方法なども記載できればよかったと感じた                      |
| ・短い言葉を選んで工夫することも、大切だと思いました                      |
| ・対象者の視点になっての、伝える内容を工夫することが、難しかった                |
| ・文字の選択について、制限するというイメージを入れられないように工夫した            |
| ・対象者の視点に立って考えることが大切と学んだ                         |

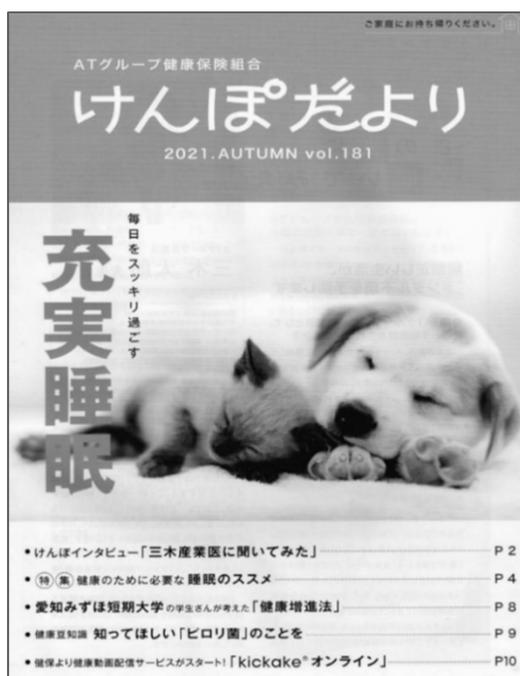


図 9. けんぽだより秋号 表紙



図 10. けんぽだより秋号 掲載内容

#### IV. 考察

栄養食事指導は、国民の健康増進・疾病の進展防止のための食習慣・生活習慣の獲得に重要な役割を担っている。

栄養士・管理栄養士は、健康づくりの基盤となる「食と栄養」の専門職であるが、管理栄養士は個人への栄養指導を中心に、栄養士は一般の人に対して広く栄養指導を行うため、自己の健康状態を把握し、より健康でいられるための行動が自らとれるよう指導することが必要である。

本学学生は、栄養士として委託給食会社へ就職する割合が高いが、栄養指導に興味・関心を持つことにより栄養士業務への意識を高め、対象者の栄養状態を正しく理解し、幅広い知識を身につける必要がある。

本学の建学の精神である「保健衛生の学びを基に科学的思考のできる女性の育成」は、栄養士養成施設として人々の日常生活を健康の面から支援することで、生涯にわたり「生きる歓びに満ち溢れる」人生を歩むことができる人々を、支援する人材を育成することであり、この教育こそが社会貢献の一步と考え実践している。

栄養はすべての医療の基本であり、高齢者のフレイル対策、周術期、化学療法、緩和ケアなど、さまざまな場面で栄養士・管理栄養士の活躍の場所がある。

担当する栄養教育論は、健康な人を対象とした健康の維持・増進のための栄養教育から、疾患をもつ方に

対する栄養教育の展開などを学ぶ科目である<sup>4)</sup>。これまでの実務経験から得られた知識や技術は、演習を通して学生に伝えるようにしているが、普段、学生に伝えている内容が実際の臨床現場とかけ離れてはいけないため、学生に知識を還元するためにも、自らがリアルに触れていかななくてはと実感しており、現在も医療機関での栄養指導業務に従事している。また、栄養士・管理栄養士がどのようなことに従事しているかを社会に「見える化」することも、栄養士養成施設として取り組んでいく必要があると考える<sup>5)</sup>。

今回の健康に関するチラシ作成は、対象者のニーズを満たすものであるのかを念頭におき、試行錯誤しながら最良のものを作り出していく栄養指導に関する手法のスキルアップとして、また、さまざまな科目での学びが一つの結果としての形となったと考える。

今後は産学連携の経験を多様化し、そこから得られた学びを、栄養士としての自信および栄養士職での就職意欲が高まるような教育プログラムにつなげていきたいと考える。また、コロナ禍にあって、何よりもこれから社会に旅立つ学生にとっては新たな働き方と役割が求められ、栄養教育については、より対象者の生活様式を踏まえたものに進化・特化していくことが期待される<sup>6)</sup>。

今回の健康に関するチラシ作成における学びは、卒業後に向けての有益な時間であり、実践的に学びたいという思いを形にすることができたと考える。

引用文献

- 1) 安藤明美:持続可能な開発目標の達成に貢献する栄養士・管理栄養士の育成, p5-6, 全栄協月報 第 733号(2021).
- 2) 武見ゆかり:管理栄養士・栄養士養成のための栄養学教育モデル・コア・カリキュラム作成過程と今後の課題, S4-S14, 栄養学雑誌 Vol.77(2019).
- 3) 阪井工真:産学連携による社員食堂で評価される献立創造活動, p8-9, 愛知県栄養士会 研究大会(2020).
- 4) 斎藤さな恵:未来の管理栄養士を育てる立場の責務として知識や経験を惜しみなく伝えていく, p6-7, ヘルスケア・レストラン 7, 株式会社 日本医療企画(2021).
- 5) 新井英一:シフトする, 人材育成と栄養学研究の“近”みらい, p20, 日本栄養士会雑誌 Vol.64(2021).
- 6) 加藤 武:大人になったらなりたいもの, p1-2, 全栄協月報 第 733号(2021).