

滋賀県立大学における 「朝食支援」の取り組み

～『自然に健康になれる』をめざして～



学生支援センター
健康管理業務特任職員（保健師）
黒橋 真奈美

本日の内容

1 滋賀県立大学の紹介

2 朝食支援企画を実施して

- きっかけ
- 目的（学生支援と健康づくり）
- 学内で「つながり」
- 学外の企業、団体、行政と「つながり」
- アンケート結果から
- 自然に健康になれる「大学づくり」



本学の紹介

「人が育つ大学」 「キャンパスは琵琶湖。テキストは人間。」

をモットーに「環境と人間」をキーワードとして
フィールドワークなど実践的な教育の充実に力を注いできた総合大学。

設 立：平成7年（1995年）4月1日

（前身：滋賀県立短期大学および滋賀県立大学短期大学部）

所 在：滋賀県 彦根市 八坂町 2500

学生数：学部生 2,565名，大学院生 295名

教員数：常勤 204名，非常勤 約200名

職員数：専任 70名

2023.9現在



本学の学部・学科構成

環境科学部 / 環境科学研究科



環境生態学科 / 環境政策・計画学科
環境建築デザイン学科 / 生物資源管理学科

人間文化学部 / 人間文化学研究科



地域文化学科 / 生活デザイン学科 / 生活栄養学科
人間関係学科 / 国際コミュニケーション学科

工学部 / 工学研究科



材料化学科 / 機械システム工学科
電子システム工学科

人間看護学部 / 人間看護学研究科



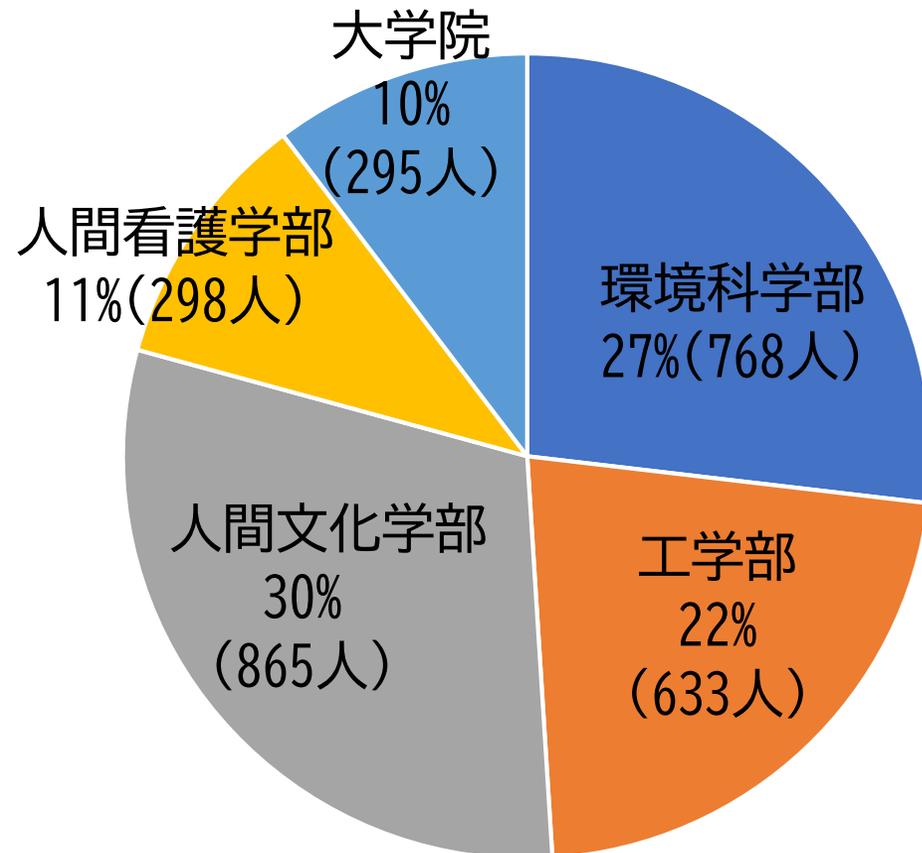
人間看護学科

4学部13学科で構成

学生数とそれぞれの割合

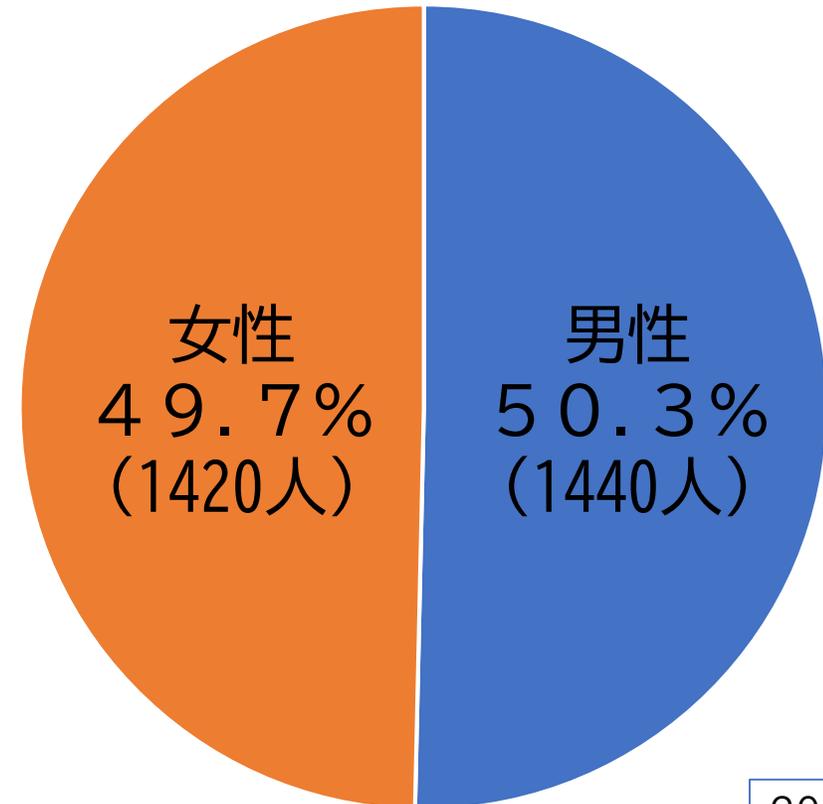
○学部・大学院別割合

- ・学部生 2565名
- ・大学院生 295名



○男女別割合

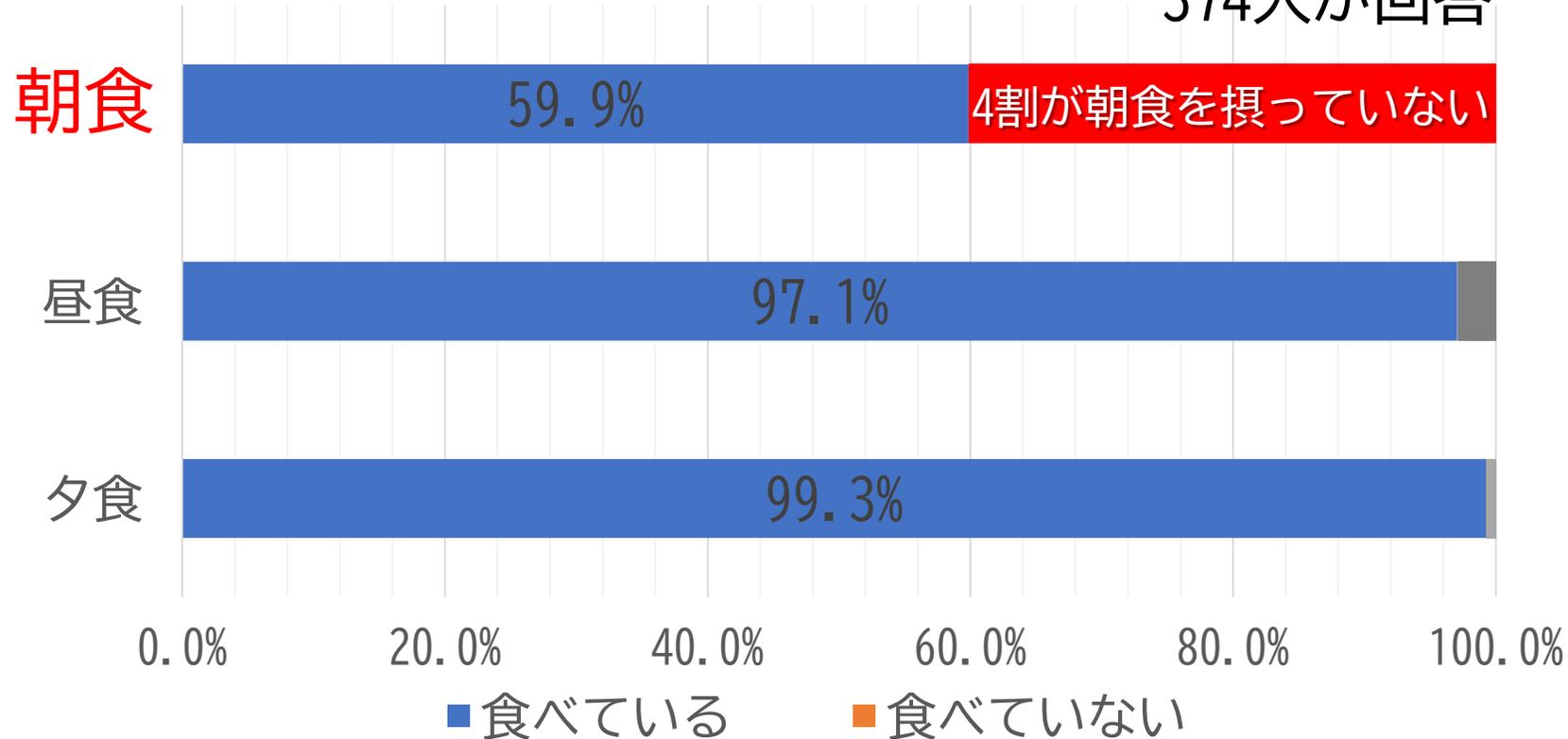
- ・学部生 男性 1238名 / 女性 1327名
- ・大学院生 男性 202名 / 女性 93名



今年度（R5）朝食支援をしようと思ったきっかけ

令和4年12月 「100円夕食弁当企画」でアンケートを実施

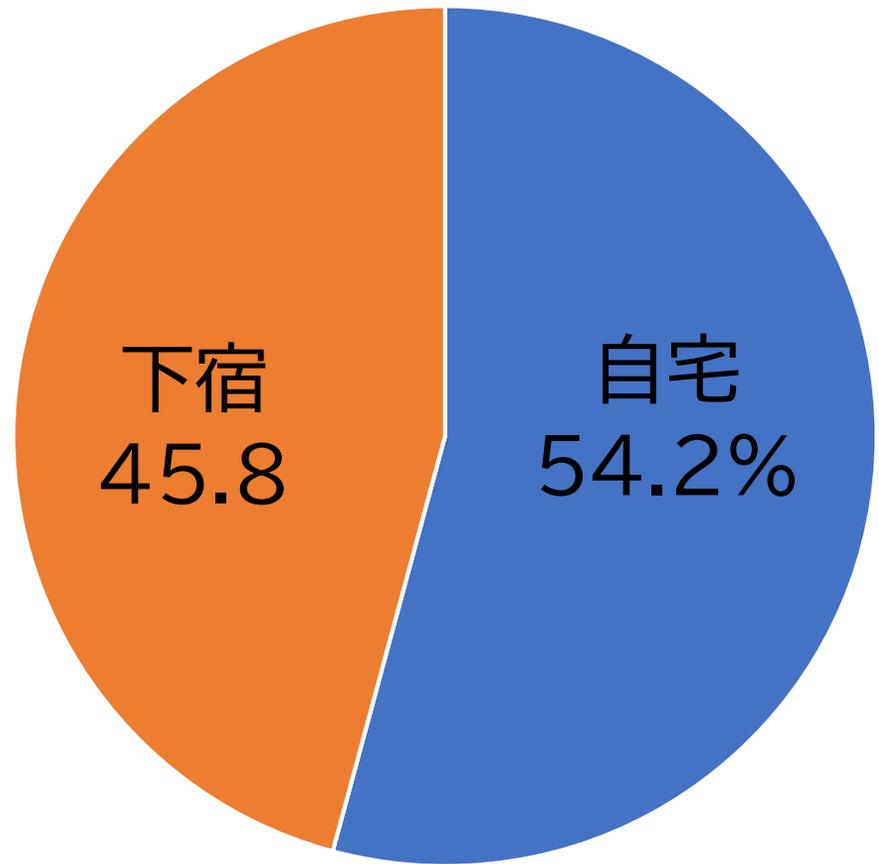
374人が回答



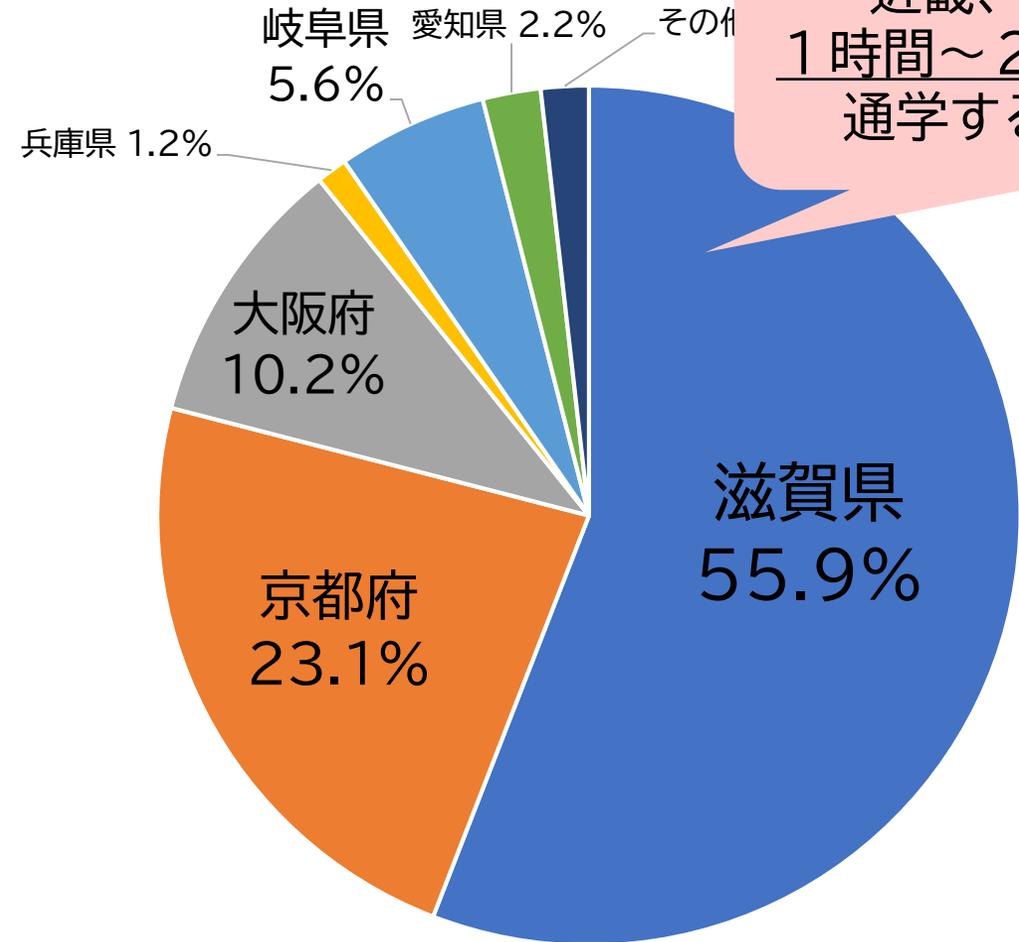
「時間がない…」、「お金がない…」ことを理由に
全体の4割が朝食を取っていないことが判明

自宅・下宿の割合

○全学生の自宅・下宿割合



○自宅生の割合



近畿、東海圏から
1時間～2.5時間かけて
通学する学生も多い

下宿生や遠方からの通学生が朝食を摂っていないと推定(主なターゲット)

朝食支援企画の目的

朝食が取れていない、物価高で経済的に苦しんでいる…を背景に

学生目線で楽しく！（学生係）

- ・ 学生が朝食の大切さを楽しく知り、朝食を摂取する習慣のきっかけをつくり、健康の増進を図る

健康な生活習慣獲得
（健康管理担当）

- ・ 物価高の影響も受けている学生に低価格（無料）で朝食を提供

R5.5月中旬から本格始動！

健康管理担当として 「朝食支援」を“健康づくり・食育”へ

1

学生の食生活
習慣の実態は？

2

自分の健康を
どう思ってる？

3

朝食の必要性、
「何をどれだけ」を
知っている？

実態調査アンケート

健康教育

県立大学の
大きな強み！！

人間文化学部生活栄養学科の教員に相談して
ご指導いただき！
食育推進隊(サークル)と協働もしたい！

健康教育

学生の時間割は
タイト

🌸	月	火	水	木	金	土
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

学生の生活は
非常に多忙



学生はメリットが
ないと集まって
くれない



集合健康教育は難しい！

生活栄養学科教員にスライド作成を依頼
学内システム USP○を活用
イベント案内とともにメール・掲示板掲載

朝食とは？（朝たべるから朝食？）

朝食 (breakfast)は、断食、絶食(fast)を破って (brake) 摂る食事のこと

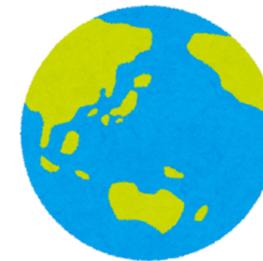
食事をとることで、体が朝だと認識する！



体内時計 リセット

辰巳佐和子教授作成
健康教育資料

なぜ体内時計（概日リズム）が重要なのか？



辰巳佐和子教授作成

5億年以上前から我々の体には体内時計が存在する。

地球の自転に合わせて24時間リズムで生活してきた。

体内リズムと活動リズムが乱れる

睡眠障害、肥満他、疾病の発症につながる

朝食をとらないと、どうなる？

辰巳佐和子教授作成

朝食欠食→体内時計のリセットが不調→
体内時計の攪乱→体内時計は夜型にシフト

- ・太りやすくなる
- ・朝起きにくくなる（遅刻・・・？）
- ・日中眠たくなる（居眠り・・・？）

朝食をしっかり摂って、体内時計をリセットすることが健康・学習に効果的

生活文化学部 生活栄養学科
辰巳佐和子教授 作成スライド



滋賀県栄養士会様
「若い世代の食育実践活動事業」
でご参加くださいました。

つながり① ^{みんなで作ろう!}健康しが さんから *Kellogg's* さんへ)

[*Kellogg's* さんとつながったきっかけ]

滋賀県がケロッグ社と包括的連携協定を結んでいる
(前職でコラボを経験)



県立大学 ➡ ^{みんなで作ろう!}健康しが ➡ *Kellogg's*

本企画の趣旨に賛同していただき、
「オールブラン」, 「フロスティ」, 「グラノラ」の
3種、計15日分の支給が決定 (5月19日)



つながり② clap dining (さんとのコラボ)



clap dining

Kellogg's さんのシリアルで十分なインパクトはあるが、

「飽き」の来ない工夫と更なるインパクト（きっかけ）が必要

学生係 谷村主事：たまたま窓口に来た学生に
「どんな朝食がテンションが上がる？」と質問…

学生：「カフェで出てくるようなオシャレなご飯ですかね…」

朝から飽きの来ない「ワクワク」するような
朝食を提供できないかと clap dining に相談
・・・15日間の提供が決定（1日100食）



Kellogg's のシリアルとclap diningの朝食弁当で
計30日間の朝食提供が決定！

県大おはようキャンペーン (season1) 第1・2弾

馴染んでもらえるよう、「**県大おはよう**キャンペーン」と命名

【実施概要】

- ・ 6月8日(木)～28日(水) 計30日間
6月29日(木)～7月20日(木)
- ・ 8時15分～50分
- ・ 交流センター ホワイエ (100席)



→自習や昼食で利用する場

学生生活応援企画 **県大おはよう**キャンペーン 第1弾

朝食を食べて、スタートダッシュを切ろう!

栄養バランス満点の **Kellogg's** (ケロッグ)のシリアルを下記の期間、

1日100食限定で**無料提供**します。

これを機に、朝食習慣を身に付けよう!
(朝食に関する健康教育も実施するよ)
みんなで食べに来てね!

期間 6月8日(木)～28日(水)

※土日は除く

時間帯 8時15分～50分

場所 交流センターホワイエ



朝食に関するアンケートにご回答ください

(アンケートの回答がないと提供は受けられません)



回答フォーム

Kellogg's の豊富なラインアップの中から日替わりで3種類をご提供します(牛乳は用意します)



第2弾は6月29日(木)～7月20日(木)を予定しております。お楽しみに★

【協力】**Kellogg's** 健康しが 後援会 滋賀県栄養士会 生活栄養学科 食育推進隊
【企画】 滋賀県立大学

第1弾周知ポスター

★事前アンケートを参加条件とすることで、回答率向上



自分の好みのシリアルを量を調節して…
(ホテルのバイキングみたい♪)



友達と朝ごはん♪

県大おはようキャンペーン (season1) 第1・2弾

わくわく
その①
第1弾

Kellogg's のシリアルと牛乳と **もう1品!**



手軽に取れるよう

- ・野菜ジュース
- ・バナナ
- ・魚肉ソーセージ(人気★)
- ・チーズ
- ・アーモンドフィッシュ を用意



わくわく
その②
第2弾

朝食用お弁当
【当選】の方
こちら!

シリアル朝食
【落選】の方
こちら!

当たりました~!!!

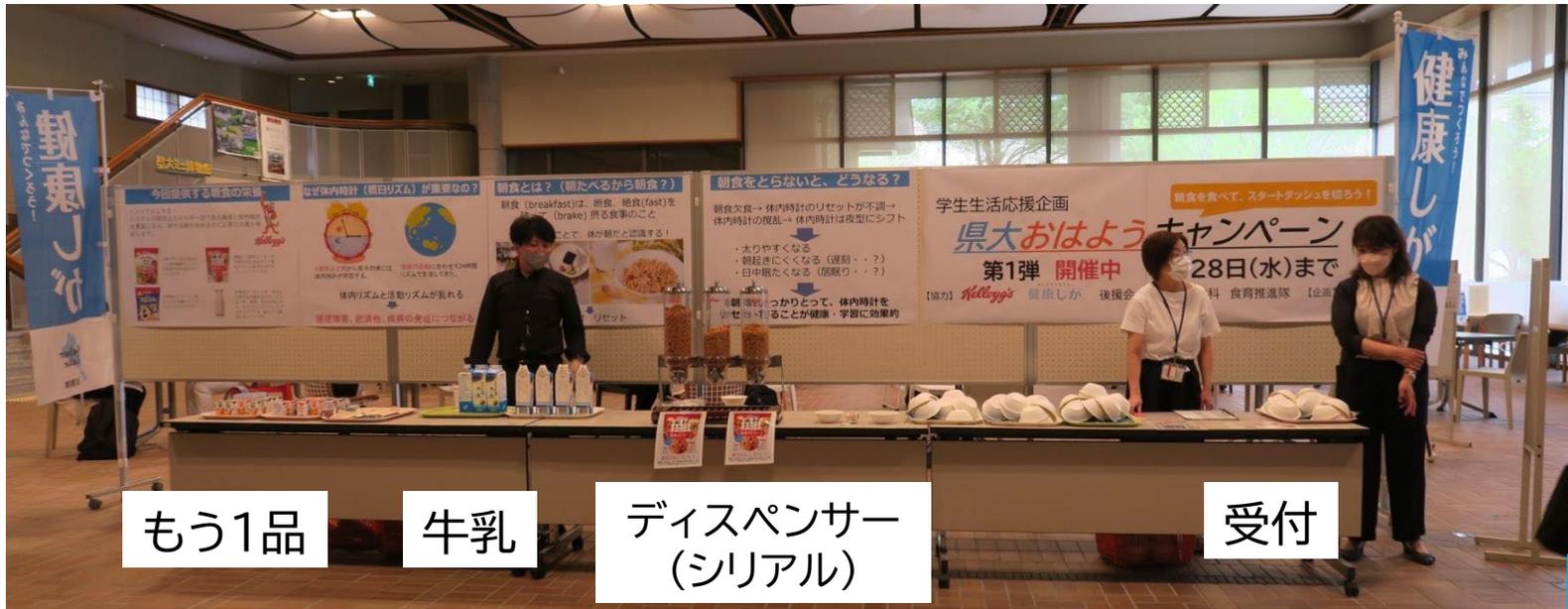
専門知識が豊富な
食育推進隊(学生)の
意見を取り入れて



★事前申込制
応募多数の場合は抽選とした (倍率3倍!)
→落選の場合はシリアル朝食

県大おはようキャンペーンの様子 (season1)

前期ラストスパート！朝食を食べて、乗り切ろう



もう1品

牛乳

ディスペンサー
(シリアル)

受付



延長決定! 県大おはようキャンペーン

ケロッグ
栄養バランス満点の *Kellogg's* の朝食を

申込不要! **無料提供** します

定期試験最終日まで!

期間 7月21日(金)~8月4日(金)

※補講日7月25日、土日は除く

時間帯 8時15分~50分

場所 交流センターホワイエ

朝食に関するアンケートにご回答ください
(アンケートの回答がないと提供は受けられません)

第1弾、第2弾
参加した方
アンケート



初めての方
アンケート



腹が減っては単位はとれぬ!
by トニー



【協力】 *Kellogg's* 健康しが 後援会
生活栄養学科 食育推進隊

【企画】 滋賀県立大学

県大おはようキャンペーン (season 2) 第1弾

Season 1 (前期) の取り組みを経て後期の取り組みを検討・・・

「寒くなると朝が辛い・・・」という時期に

「学生を支援したい」「朝食習慣を維持できるように」と企画

同窓会・後援会・滋賀県立大学生生活協同組合に協力依頼

【実施概要】

- ・ 11月27日(月)～12月8日(金)
- ・ 8時15分～50分
- ・ カフェテリア (A0棟)
- ・ 100円朝食
- ・ ご飯+豚汁+小鉢 (野菜も食べようと声掛け)



わくわく
その③



スタンプカードを配布
3回参加で豪華景品 !?
プレゼント!



Season 2
第1弾周知ポスター

つながり③ みんなで作ろう! 健康しがさんから

Eat Well, Live Well.



さんへ)

Eat Well, Live Well.

[ さんとつながったきっかけ]

みんなで作ろう!

健康しが共創会議参加団体 **健康しが** を通じて情報交換を依頼



企業として朝食摂食を推進
本学取り組みとの協働へ

啓発を担当する食育推進隊とも情報交換会



「クノール® カップスープ」

コーンクリームスープ
ポタージュ
完熟トマトまるごと1個分使ったポタージュ
チーズ仕立てのほうれん草のポタージュ
ミルク仕立てのきのこのポタージュ
豆のポタージュ



「たんぱく質がしっかり
摂れる味噌汁」
「具たっぷり味噌汁」
ほうれん草
きのこお麩
とうふ

県大おはようキャンペーン (season 2) 第2弾

【実施概要】

- ・ 11月27日(月)～12月8日(金)
- ・ 8時15分～50分
- ・ カフェテリア (A0棟)
- ・ パンの日、ごはんの日



Eat Well, Live Well.



スープ or お味噌汁
+
生協の焼き立てパン
or ご飯

お湯に入れて提供

味の素(株)「朝食ラブ」のロゴを企画

Eat Well, Live Well.

味の素(株)「朝食ラブ」のロゴを企画

あさくらぶ

朝食ラブ

味の素(株)「朝食ラブ」のロゴを企画

Ajinomoto

×

滋賀県立大学

THE UNIVERSITY OF SHIGA PREFECTURE

UNIV. CO-OP 食育推進隊 教職員一同

★様々なラインナップを用意★

炊き立て! ほかほか!

+

焼き立て! Hoka Hoka!

スープに合う食事を日替わりで提供!

朝食習慣を定着させよう!
朝食無料キャンペーン!

1/16火～29月8:10～8:50

※25日(木)は除く、平日

A棟 カフェテリア

第2弾!

県大おはようキャンペーン Season 2

集中力UP → GPAが上がる!

朝の時間を有効活用できる! (予習や課題と)

1日健康的に過ごす → 生活リズムが整う

後期ラストスパート! 朝食習慣身につけて、のりきろう!!

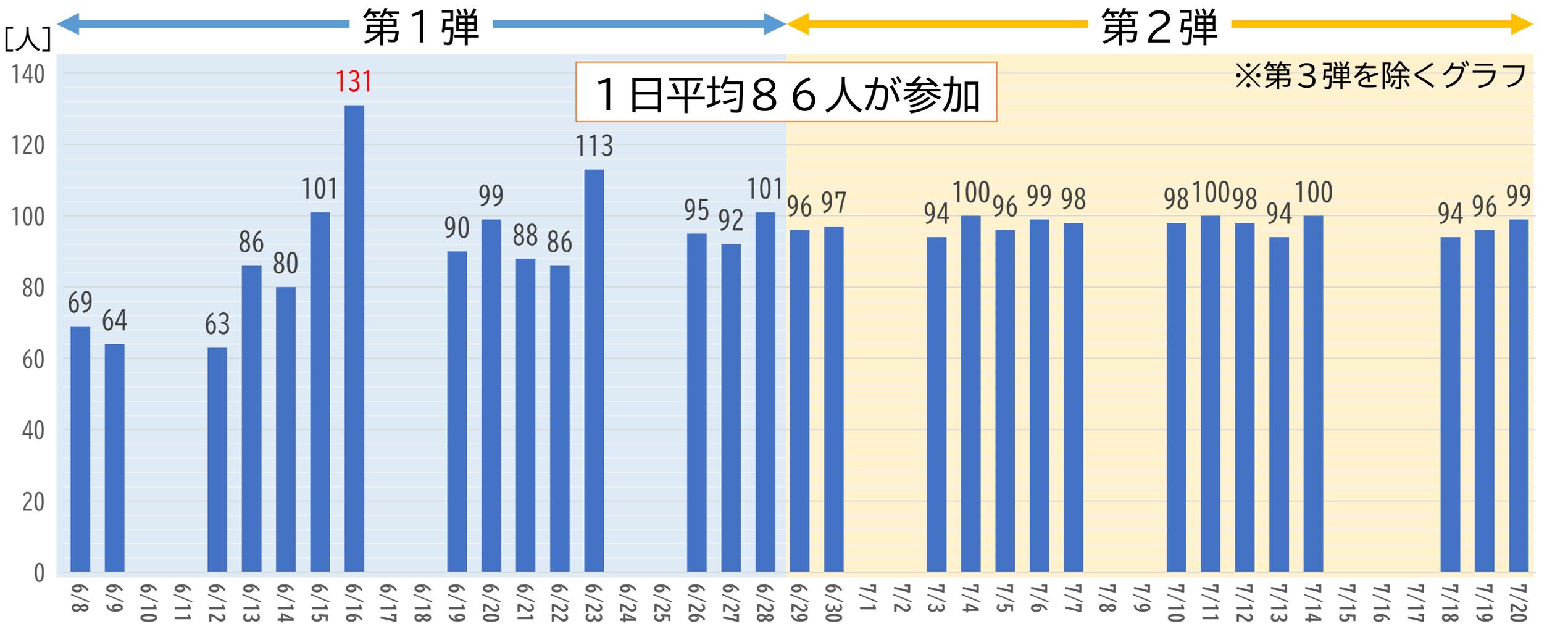
なくなり次第終了!



Season 2
第2弾周知
ポスター

Season 1 アンケート結果

参加者推移



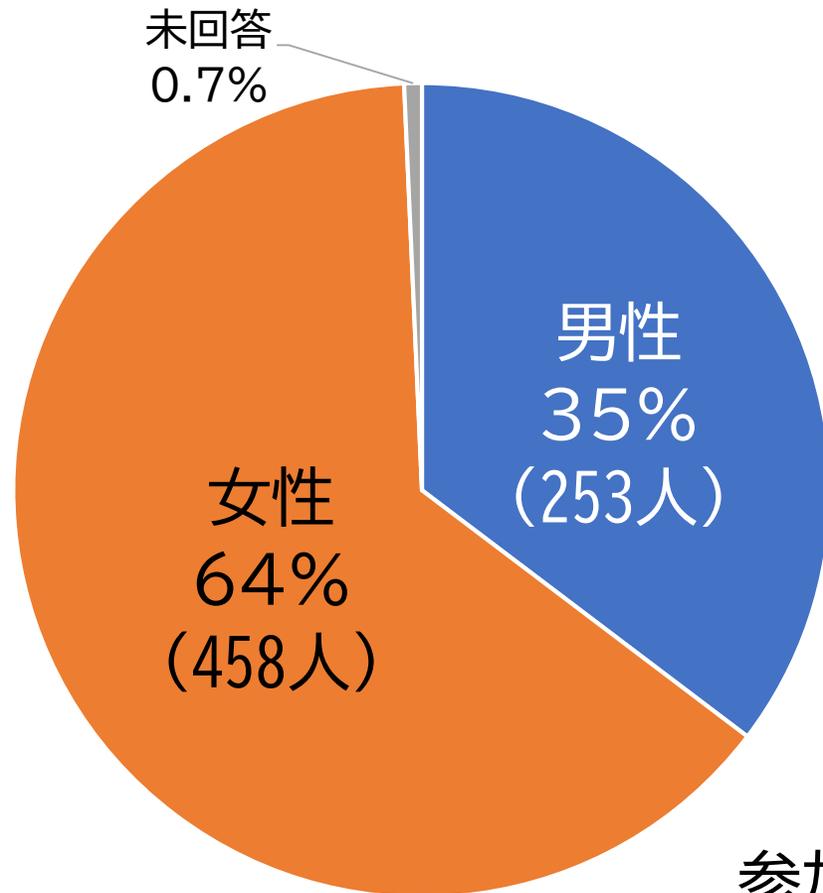
全学生2860人中

※第3弾含む人数

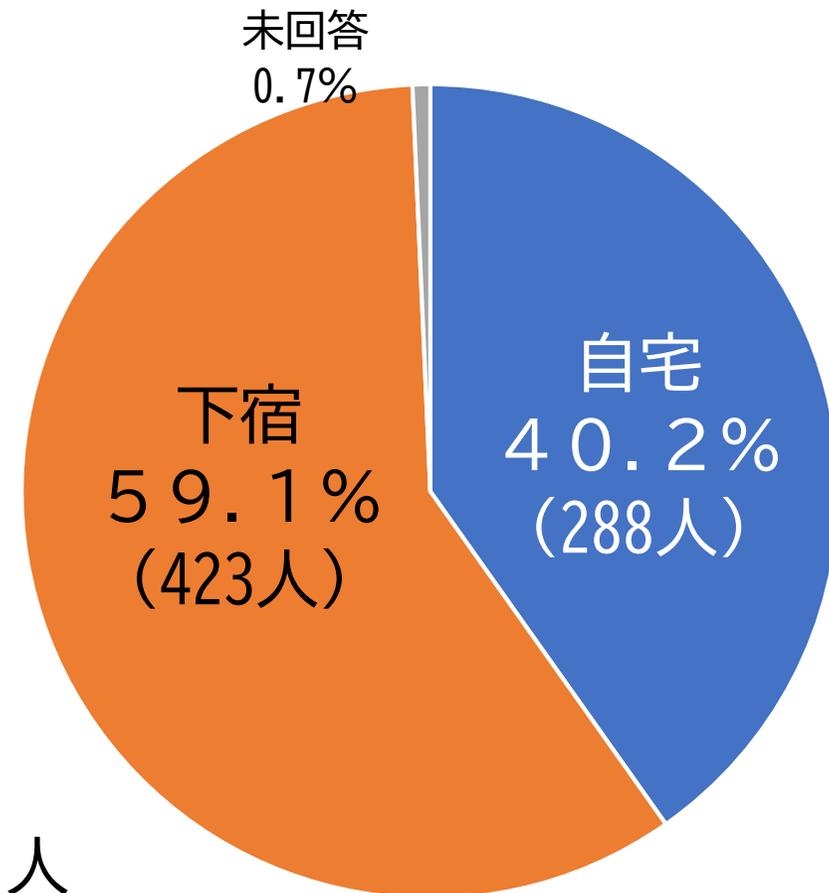
716人が参加（4人に1人が参加） / 延べ人数 **3451人**

参加者内訳（男女、下宿・自宅生）

○参加者の男女割合



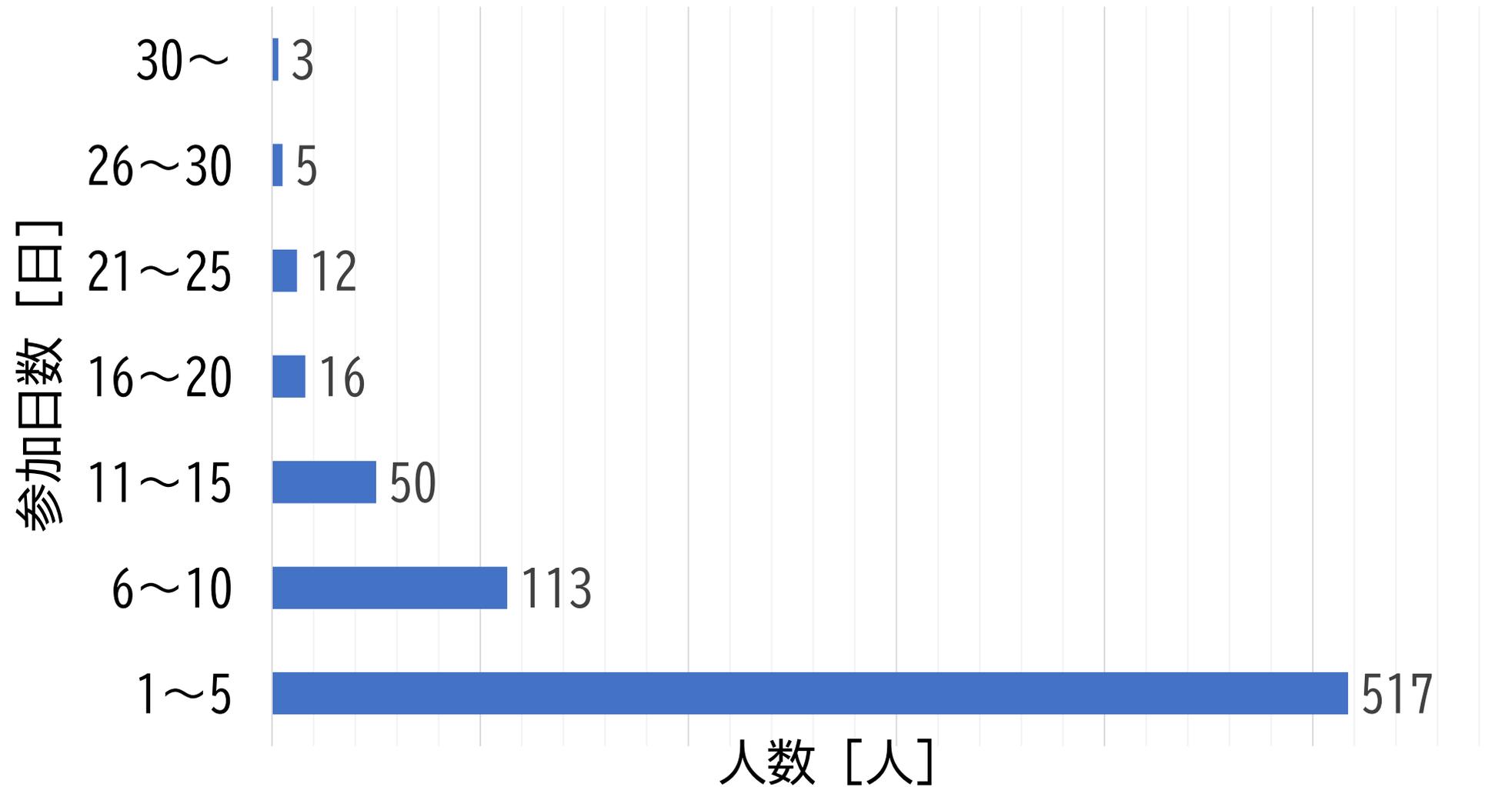
○参加者の下宿・自宅生の割合



参加者 716人

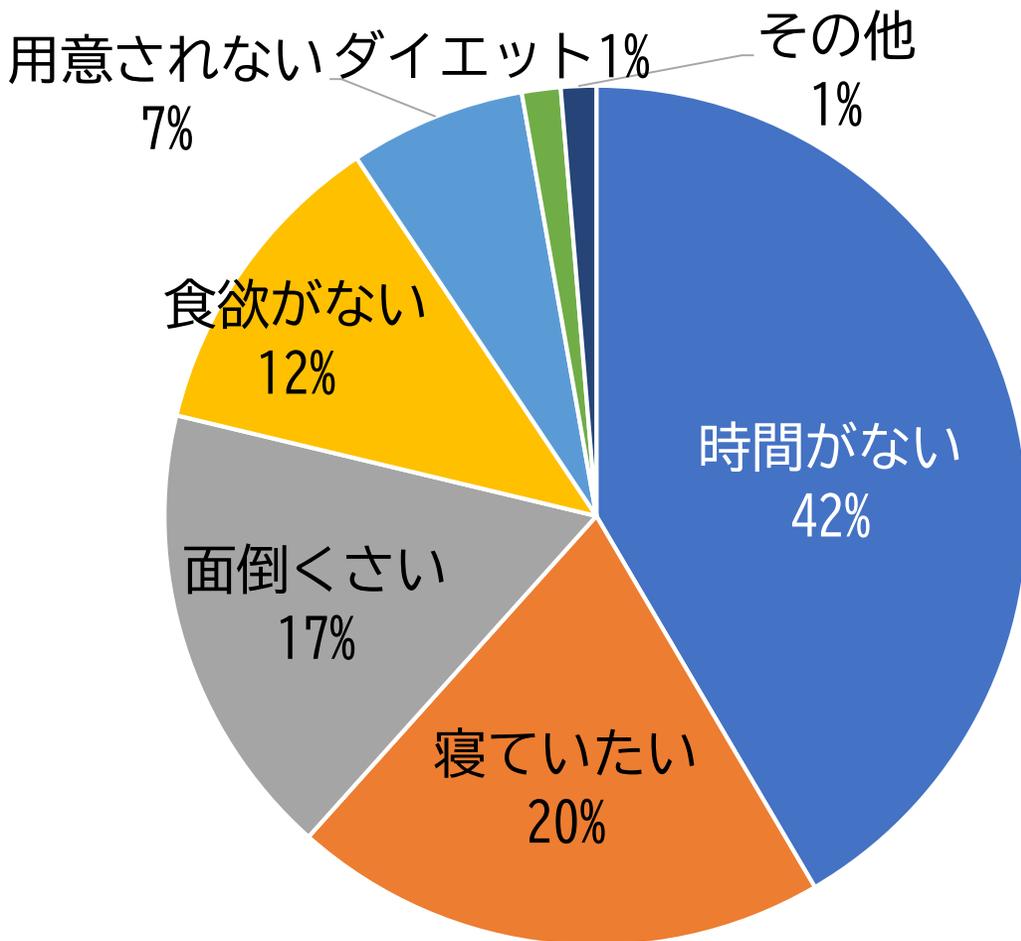
Clap朝食弁当の効果で「女性」割合が増加？

1人あたりの参加日数



1~5日程度が大半であるが、朝食を食べる「きっかけ」となった◎

朝食を食べない理由



事前アンケート「朝食を毎日食べない」を回答した学生394人 (n=758)

「時間がない」、「寝ていたい」が半数以上を占めた

手軽にササっと食べられる「シリアル」朝食は忙しい学生にとって、適していた

朝食を食べながら…

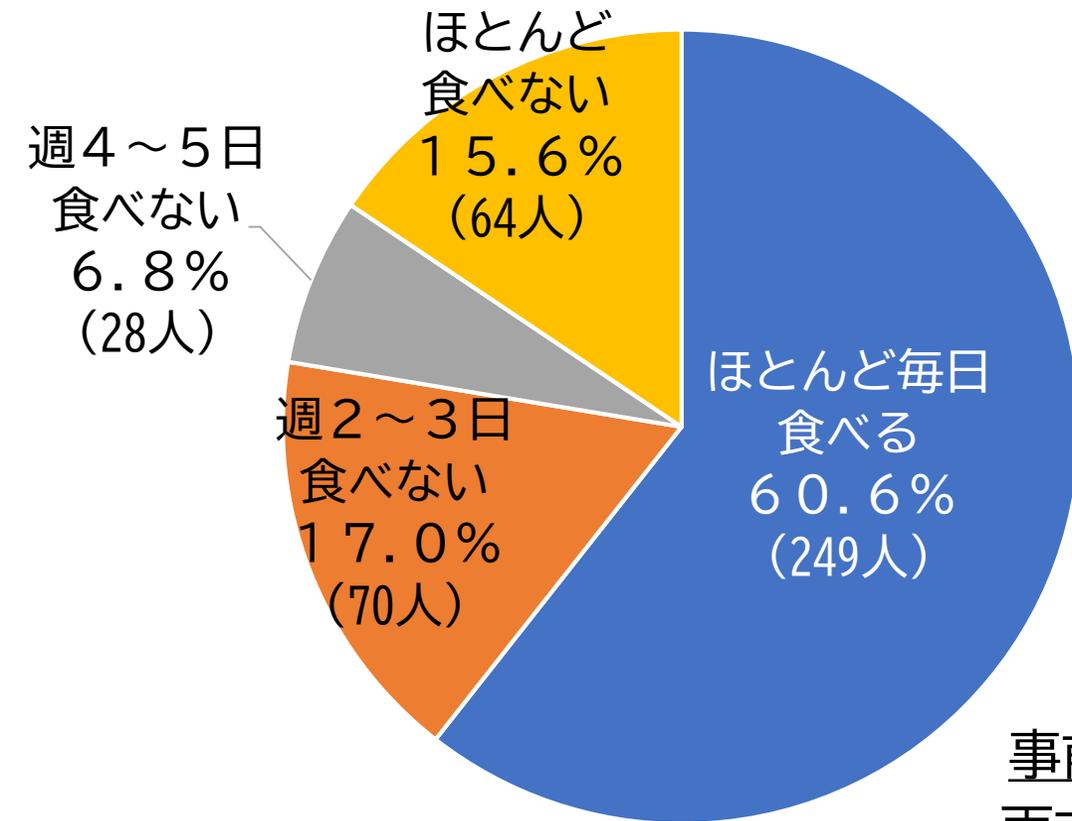
学生自ら「楽しい」時間に♪

- ・ 友達と情報交換、コミュニケーション
- ・ 授業準備、テスト勉強

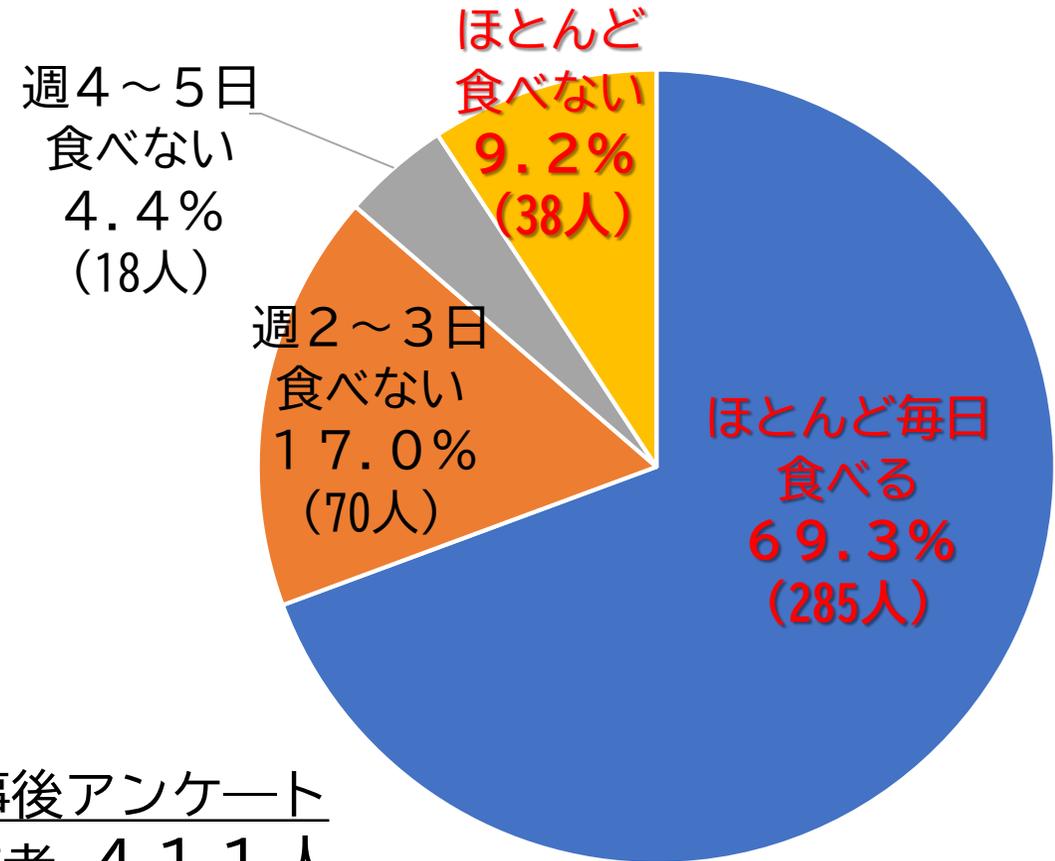


事前・事後アンケート比較（朝食摂取率）

事前アンケート



事後アンケート

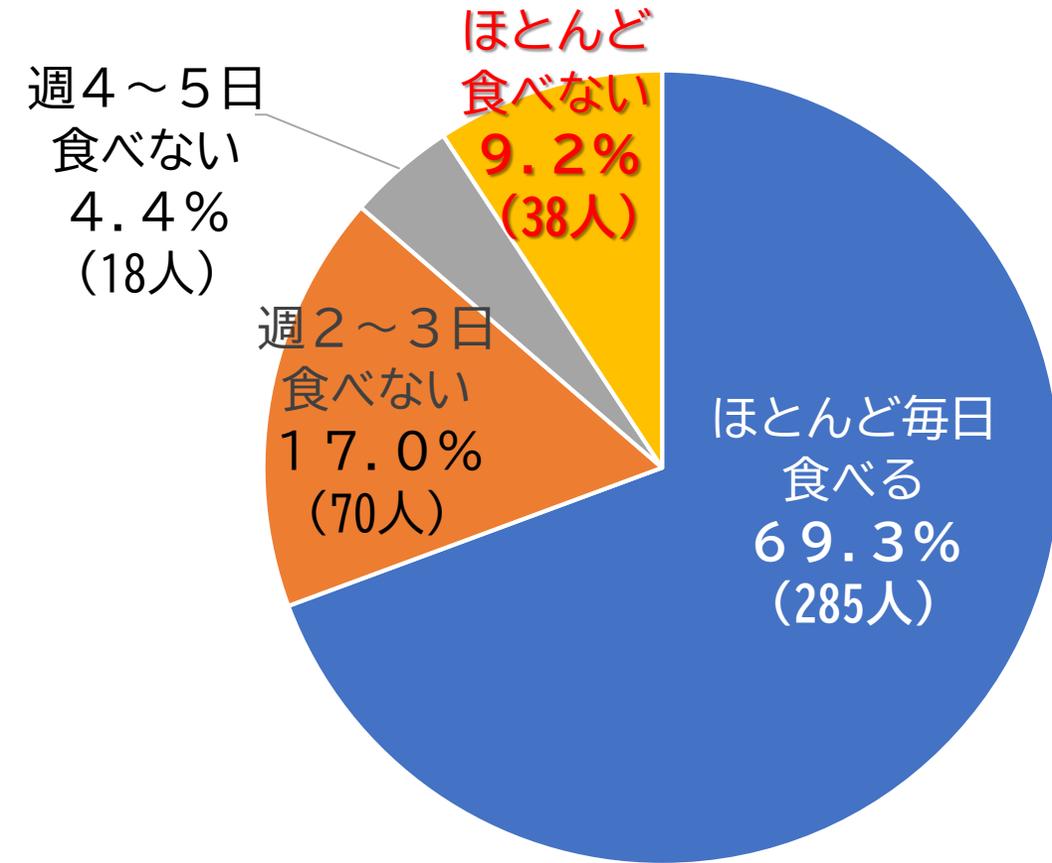


事前・事後アンケート
両方回答者 411人

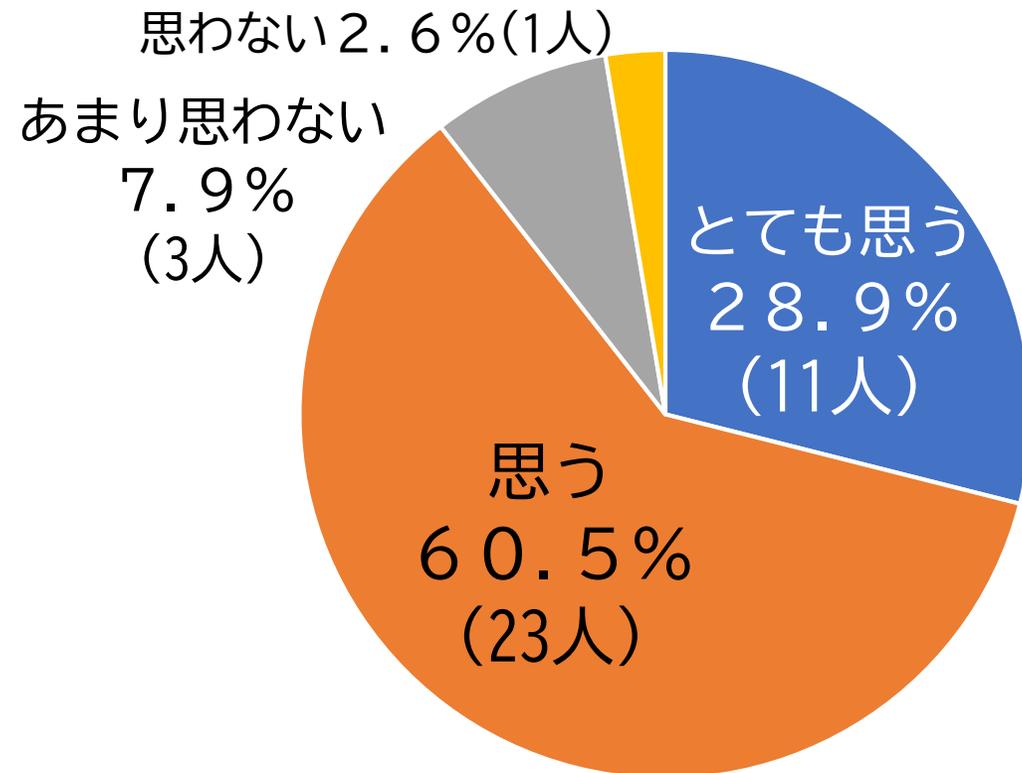
「食べない」割合 減少、 「毎日食べる」割合 増加

朝食に対する意識

事後アンケート



「ほとんど食べない」方に「食べたい」と思うようになったかをアンケート

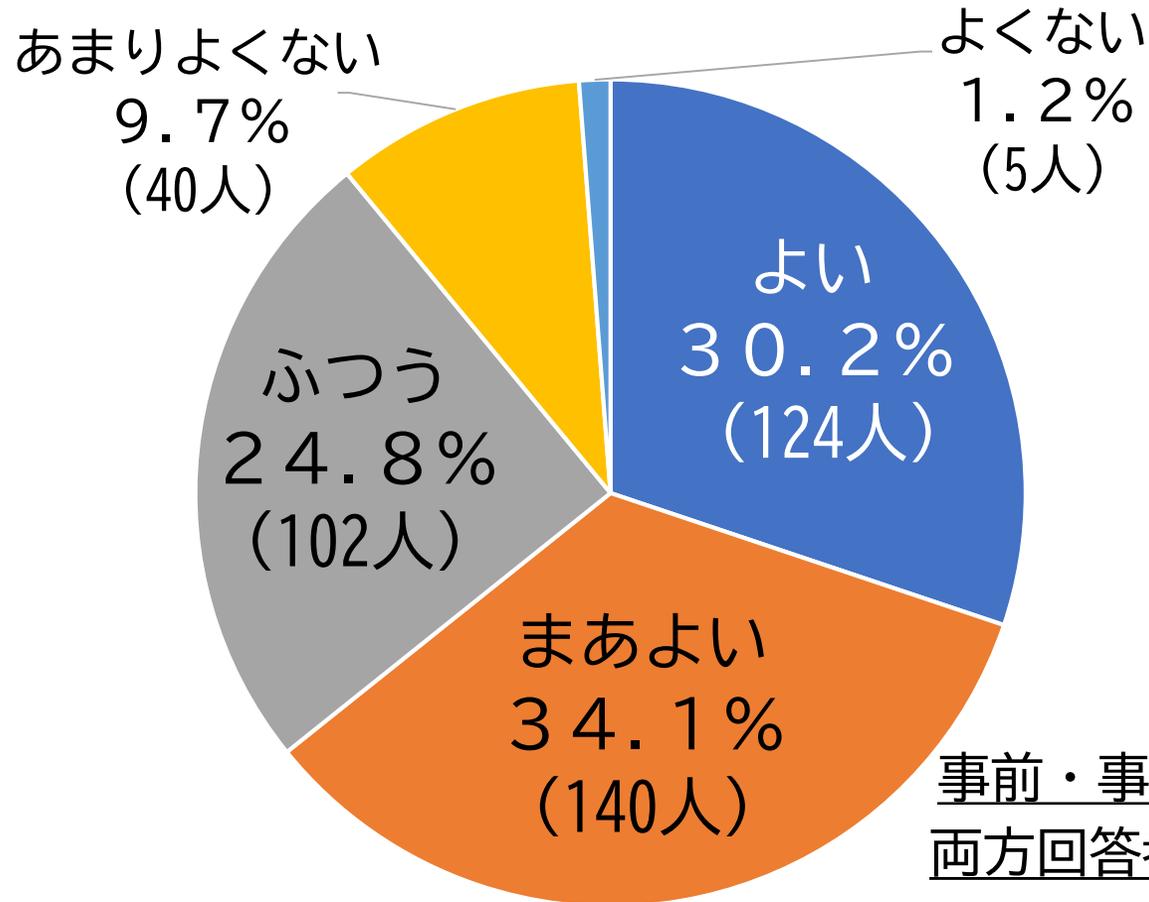


「食べない」方も、「食べたい」と思うようになった
= 朝食の重要性を知るきっかけとなった

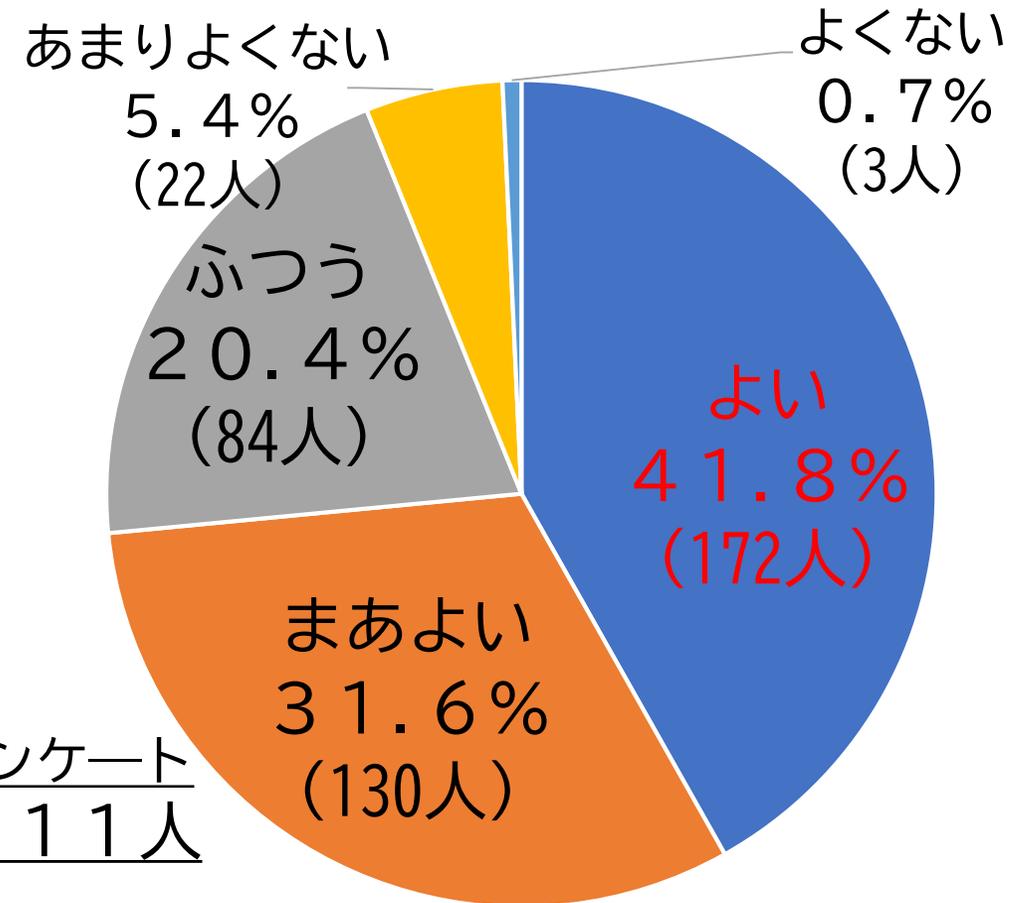
事前・事後アンケート比較（健康状態）

※主観による評価

事前アンケート



事後アンケート



事前・事後アンケート
両方回答者 411人

朝食を食べることで、自覚的健康観が向上した

アンケート結果(自由記述) 「感想」「今後してほしい支援」

結果; 174人が記載

230データをカテゴリ化

美味しかった
19

楽しかった
ワクワクした
15

無料が助かった・よかった
16

シリアルに興味
8

クラブさんのお弁当
14

早起きできた
19

体調がよくなった
6

授業に集中できた
6

学校に来ることができた
6

生活時間が整った
5

友人との交流
6

またやって毎日やって
46

いままで不十分な朝食だった
11

栄養があるものでよかった
7

朝食習慣がついた
11

その他意見 46

朝食支援イベントから「自然と健康に・・・」を考える

楽しそう
興味わく
ワクワクする

無料っていい
いいもの
食べられる

友達と話せた
楽しい！

美味しい！
栄養もあるらしい

早起きできる
時間に余裕
生活リズム整う

体調いいかも
授業にいける
はかどる

楽しい♪ワクワク経験で、朝食の意義を体感・実感し、「食習慣へ」

食
企業

学生
支援
担当

学生

行政

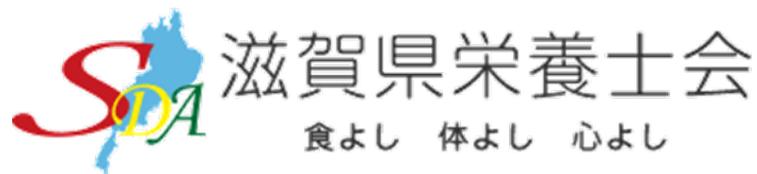
栄養
専門職

今後も学生とともに
ワクワク！した経験をともにして
「健康なまち(大学)づくり」
をめざします

みなさまのご協力、本当にありがとうございました
今後もよろしくお願ひします

みんなでつくろう!

健康しが



Kellogg's®

Eat Well, Live Well.

Aji

AJINOMOTO.

clap dining

生活栄養学科 食育推進隊



滋賀県立大学後援会



滋賀県立大学同窓会

湖風会