

県内大学生が創る奈良の食育未来事業 奈良女子大学 地域栄養カレッジ事業

事業目的

栄養に関する情報や知識を楽しく効果的に伝える

地域の方の交流の場の創出

県内栄養師の人材活用・スキルアップの場

生活習慣病
の減少

事業概要

奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科の研究室と協働

1. 健康メニューの開発

「シニア向け」「子育て向け」の2コースで、最先端の栄養に関する知識を盛り込んだ健康メニューの開発



- シニア向け: 骨粗鬆症予防、認知症予防
- 子育て向け: 親子で食べる離乳食、偏食対策



2. 地域栄養カレッジの開講(8～9月の4日間)

○健康ランチ教室: 開発した健康メニューを食べながら学習できる教室の開催。
健康メニューの調理方法や栄養に関する知識を、調理実演の映像で伝える!

○交流会: グループインタビューを通して、交流を図りながら、食について語る。

○栄養相談・食事診断: 健康機器を用いて、健康状態を見える化。
また、専門的な相談がある場合は、管理栄養士有資格者につなぐ。



3. ニーズ調査・分析

地域栄養カレッジの参加者へのアンケート調査やグループインタビュー
食に関する地域の方の認識を把握・分析

