# 健康的な女性のための「食・運動・医」オンライン講座の開設

川口　美喜子　教授
(家政学部　食物学科)

**【本プロジェクトの目的と概要】**

健康的な妊娠・出産という一連の過程は人生の中で女性とそのパートナーにとって重要なできごとである。日本は不妊大国といわれるほど妊娠しにくい人が増え、不規則な生活習慣になっている女性が増えていることが「妊娠する能力」を低下させる要因と考えられている。将来の妊娠を考えながら若い女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う「妊娠前の健康管理」は、プレコンセプションケアの概念に基づき支援されている。今年度も「地域貢献」のサポートを頂き、継続してこの概念に基づく妊娠のための「食・運動・医療」の教育を実施した。今年度の支援内容は、これまでの参加者の評価から特に関心の高かった「健康的な食事と運動」「妊娠・出産のための食生活と運動」「女子大生の月経にまつわる諸健康問題」について実施した。コロナ禍における新しい情報発信のあり方としてデジタルツールを活用し、千代田区在住者、勤務者や学生など、情報と支援を必要とする多くの方に身体的健康の保持および増進の啓発、そのための効果的な媒体作成をすることを目的とした。

**【活動スケジュール】**

9 月～　プレコンセプションケアに関した映像、オンデマンド配信を実施
　　動画視聴前後でアンケートを実施しプレコンセプションケアの関心や理解度を確認
3 月～　メニュー集改訂のための試作、調理および撮影
　　改訂版メニュー集の作成、校正、印刷発注

**【内容】**

予定していた「妊娠・出産のための食生活と運動」「女子大生の月経にまつわる諸健康問題」の講義配信について、昨年の新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大により、担当者の日程確保が困難となり、実施が困難となった。そのため、実施内容は、「健康的な食事」「妊娠・出産のための食生活」に特化した。動画は健康的な妊娠出産に向けた体作り（プレコンセプションケア）についての解説と、メニュー集とリンクした調理のポイントや、時短調理法などをまとめた。動画視聴前後にアンケート調査を行い、プレコンセプションケアへの関心、理解を確認、アンケート結果に沿って、改訂版メニュー集の作成を行った。改訂版メニュー集には調理を簡単に行うことができる冷凍食品や、缶詰、コンビニ商品などを利用したメニューや、世界のレシピを取り入れた楽しい食事メニューを掲載した。改訂版メニュー集は 500 部印刷し、学生、千代田区在住者、勤務者へ配布を行った。


改訂版メニュー集掲載　タイ料理
エビとじゃがいもマヨマスタード和え


改訂版メニュー集掲載 アメリカ料理
オートミールを使ったハンバーグ


改訂版メニュー集掲載
時短料理（ツナマヨ和風パスタ）


改訂版メニュー集掲載
時短料理（具だくさんつくね）

改訂版メニュー集に追加したメニューの一部

【まとめ】

動画視聴前後のアンケートから、プレコンセプションへの関心は高く「妊娠・出産のための食生活」についての正しい情報や妊娠を希望する男女と学生が多いことが明らかとなった。規則正しい食生活の推進においては、食事や調理に時間をかけられる人が少ないことが分かった。本プロジェクトで気軽に視聴できる動画の配信とメニュー集の配布は、プレコンセプションケアに関しての最新の情報提供食とプレコンセプションケアの啓発、食事や調理、調理時間の問題点を改善する具体的な取組み方の情報提供として有効であった。健全な妊娠・出産を目指すためには、女性やカップルが自分たちそして、パートナーの生活や健康に向き合うことが重要である。本学食物学科の学生が、男女が健全な体を作るための意識改革について、学生の時から健康観の意識改善に取り組むことをテーマに支援を実践した。本学学生にとっては、食の専門家として妊活教育の実践を学ぶ場となった。
今後も継続して正しい知識の提供のための活動を行っていきたい。

**アンケート調査結果**

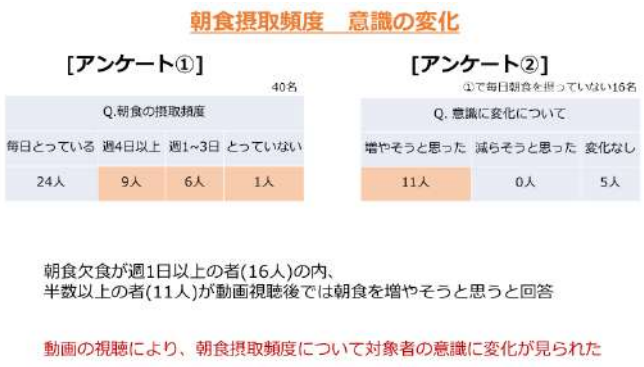
**プレコンセプションケアの内容をオンデマンド配信後に実施**

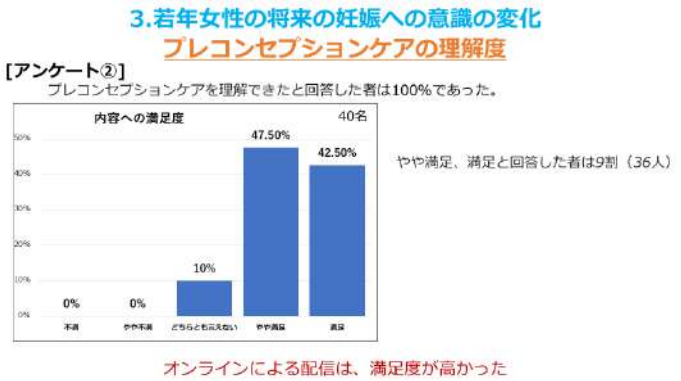
対象：女性18~24歳　50名
調査期間：令和3年9月~11月
実施：動画配信前後　2回　（**アンケート①**；動画配信前、**アンケート②**；動画配信、視聴後）






オンデマンド配信用画像（冷凍保存法）




レシピ集と動画を用いてプレコンセプションケアの説明や妊娠前から気をつけたいことの情報を提供することにより、妊娠と健康・栄養について理解を促すことができたと考えられる。

プレコンセプションケアについての動画の視聴は、妊娠と向き合うきっかけを作ることができ妊娠に対する意識変化に影響を及ぼすことが示唆された。