健康への食意識向上の情報とがんを支える

期間限定「がんと健康的な食事・食べ方通信」の定期的配布と取り組み

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】

日本では２人に１人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。がんは日本人にとって身近な病気で、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。また、地域、職員の方とその家族や知人ががんの闘病中の方もいます。がん予防は、がんと生活習慣病・環境との間に深い関わりがみられ生活習慣を改善することで誰でもがん予防に取り組むことができます。学生や学内職員、地域の方々が楽しく、無理なく、健康な食習慣の維持を大切にしよう、より健康的な生活習慣を取り入れてみようと動き出すこと。そして、健康な食習慣やがんの食事について悩んでいる事、疑問に思うこと、戸惑うことを気軽に相談し、心身を整える助けになる時間を作ることを目的としたイベントを企画しました。

【活動スケジュール】

『食べて　動いて　整える』そして、「自分に恋して」をスローガンに活動を行いました。

【内容】

第１回 10 月 6 日(木) 17:30～18:30 終業後のヨガ教室「お疲れさまのヨガ」の開催
18:00～ 黄色とみどり色のスムージーの提供／アンケートの実施
第２回 11 月 1 日(火) 7:30～8:15 始業前のヨガ教室「モーニングヨガ」の開催
8:10～ 黄色と紫色のスムージー提供／アンケートの実施
健康的なサプリメント取り方の情報と提供
第３回 12 月 5 日(月) 17:30～18:30 終業後のヨガ教室「お疲れさまのヨガ」の開催と
がんのお悩み相談室
18:00～ 体に優しいスープ・キノコと栗のポタージュの提供／アンケートの実施
スムージのレシピ集　配布
第４回１ 月 16 日(月) 17:30～18:30 終業後のヨガ教室「お疲れヨガ」の開催お悩み相談室
18:00～ 体に優しいスープ・花にんじんと生麩のスープ、カボチャのポタージュの提供
「時短、簡単、心うれしい」料理メニューの配布
「がんと健康的な食事・食べ方通信」の配布
第５回２月 15 日(水) 17:30～18:30 終業後のヨガ教室「お疲れヨガ」の開催とがんのお悩み相談室
18:00～ 赤のスムージー、大葉と梅のやきおにぎりと鮭のおにぎりの提供

毎回開催したヨガ講師によるヨガ教室は、自身の体と向き合い、終業前や終業後の体と心を整える時間とした。スムージー、スープ、ポタージュの提供は、お悩みに沿った栄養改善を目指し、簡単に調理ができ、日頃不足しているフルーツや野菜を簡単に美味しく食べられことを知って頂くよう提供を行った。季節の旬の食材を多く取り入れ、きれいで美味しい食を意識して頂きたいと工夫をした。
お悩み相談室にはがんケアのアドバイスができる看護師、管理栄養士を招き、軽食を片手に健康や食

に関する悩み事を気軽に話せる空間を作り、それぞれのお悩みに沿ったアドバイスを行った。









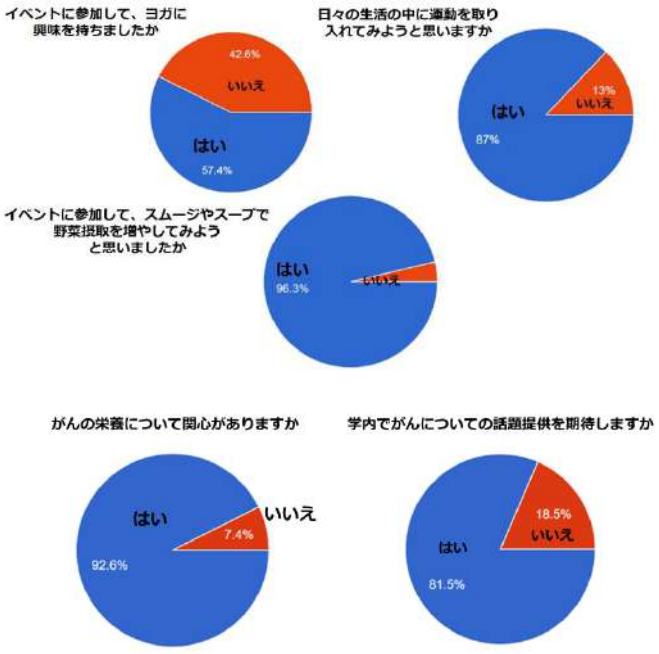
色と旬を意識したスムージ　スープ　ポタージュ　おにぎり

【まとめ】

全 5 回のプロジェクトを通じ、地域の方々や学生、職員の健康意識の向上や、関心を持ち続けることへの支援と「がん」についての悩みの相談場所の提供ができた。

今後も継続し、正しい食の知識の提供とがんについて戸惑っている方の相談の場をつくる活動を行っていきたい。

アンケート結果から（回答 54 名）





お疲れ様ヨガ



モーニングヨガ