

1. 実施期間

令和3年11月5日(金)～7日(日)

2. 実施場所

岐阜女子大学

3. 対象者: 大学祭来場者

野菜摂取の少ない若者(大学生)を中心に、野菜摂取増加に関する啓発を行い、生活習慣病の予防を図ることを目的に実施。

4. 人数: 400名

5. 実施内容:

- ① ベジチェックの実施
- ② 食育SATシステム体験
- ③ 野菜摂取に関する展示 等

6. 本取組の効果:

ベジチェックとSATシステムを同時に行うことで、習慣的な推定野菜摂取量と1食分の野菜量や栄養バランスを知ることができ、効果的に野菜摂取の普及を行うことができた。数字や5つ星で見える化することで、自分の事として捉えることができ、参加者の行動変容のきっかけとなった。

