学園祭における食育クイズの実践報告

鴨志田涼花[*1]、草間かおる[*1]、網江　美空[*1]、伊村　美優[*1]
征矢帆乃佳[*1]、市川　　舞[*2]、赤塩真奈美[*2]

【抄録】

【目的】学園祭における実践報告である。長野県では、食育に関心のある若い世代の割合が低いことが課題となっている。楽しみながら健全な食生活を実践するための、食に関する基礎知識を学び、食育への関心の向上を目的として、食育クイズを企画・運営した。

【方法】学園祭来場者を対象に、適切な野菜摂取量や長野県の農産物など食と健康に関するクイズを実施した。さらに、自身の食塩摂取量の把握と野菜摂取量を推定する機器を導入した。

【結果】幼児から高齢者まで幅広い年代の多くの参加者があり、全世代を通じてクイズの正答率は全６問すべて９割以上であった。食育活動を行った学生は、参加者の関心の高さを実感し、食育イベントの重要性を再認識した。

【結論】学園祭という場を通して、地域住民に楽しみながら健全な食生活を実践するための食について学ぶ機会を提供できた。また、地域保健機関との連携により、専門的かつ高額な教材を活用することができ、学生にとっても食育活動を実践的に学ぶ機会となった。学園祭での食育活動は、地域保健機関と大学および学生をつなぐ有意義な取り組みであることが示された。

キーワード：食育、クイズ、学園祭イベント

Ⅰ　目的（はじめに）

長野県食育推進計画（第４次）では、基本理念を「信州の食でつながる、人づくり・地域づくり」とし、４つの基本分野を設定しており、その一つに「若い世代への食育」を位置付けている[1)]。これには、食育に関心のある若い世代の割合が低いことが背景の一つ

＊１　長野県立大学健康発達学部食健康学科
＊２　長野県健康福祉部健康増進課

となっている[1）2)]。令和４年度長野県民健康・栄養調査（以下、県民調査）では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を一日２回以上「ほぼ毎日」摂取している者の割合は、20～39歳がほかの世代に比べて低くなっている[2)]。国民健康・栄養調査（以下、国調）と比較すると、20～29歳における主食・主菜・副菜のそろった食事の実践率は全国平均を上回っている[3)]。また、野菜摂取量について、県民調査では、20歳以上の性・年齢階級別で見ると、男性の20～29歳が最も低い値となっている[2)]。国調と比較すると、すべての性・年齢階級において長野県は平均摂取量が上回っているものの、目標量である１日350g以上には達していない[3)]。さらに、食塩摂取量に関しては、県民調査において、20～29歳で「食事の際に気を付けていること」として「塩分を控える」と回答した者は男性18.2%、女性15.1%であり、若い世代ほどその割合は低い傾向にある[2)]。一方、国調では、「食塩の摂取を控える」ためにすでに６か月以上改善に取り組んでいる者は、同年代で男性9.1%、女性5.7%であった[3)]。長野県における減塩への意識は全国と比較して高い可能性があるが、食塩摂取量の平均値は20～29歳で男性10.1g、女性8.9gであり、全国平均（男性10.4g、女性8.3g）と大きな差はみられない[2）3)]。これらの結果から、若年層においては健康的な食生活に対する一定の意識はみられるものの、それが十分に実際の行動や摂取状況の改善に結びついていない可能性が示唆される。若年期は生涯にわたる食習慣を形成する重要な時期であることから、楽しみながら学ぶことのできる食育の機会を設け、まずは自身の食生活への関心を高める取り組みが重要である。

若い世代を対象とした食育の一つとして、学園祭を利用する事例が挙げられる。学園祭で食育を実施する意義は、食育のもつ機能を効果的に活用できることである。藤田らは、食育のもつ機能を下記の５つに分類している[4)]。①「健全な食生活を実践できる」人を育成する機能、②食への親和性を活用し、食育イベント等で無関心層を含む多くの人を集客する機能、③ひとづくり、社会教育としての機能、④多様な組織をつなぐネットワークづくり、プラットフォームとしての機能、⑤まちづくり・地域の活性化の手段として食育を活用しようとするもので、多様な活動を通して多くの主体が協働し、まちづくりにつなげる機能、である。

学園祭は、学生だけでなく地域住民や受験生など多様な層が参加するイベントであるため、多くの人を集客し、健全な食生活を実践できることを目標に、楽しみながら学べる機会を提供できる場である（①、②）。また、学生が直接地域住民への食育を行うことで、人づくりや社会教育につながる（③）。さらに、自治体や栄養士会等の関連する団体（地域保健機関）と共同で運営を行うといった、地域保健機関と連携して行う食育活動は、大学および学生と地域保健機関とをつなぐ役割になることに加え、大学での能動的な学びにつながる可能性がある（④）。他の先行研究では、地域食育フェアにおいて大学生が行った食育手法をまとめ、大学と地域行政連携による食育の有効性について報告している。実際に食育活動を行った学生は、準備だけに参加した学生よりも、食育を難しいと思う者の割合が減少し、楽しい・興味深いと回答する者の割合が増加していた[5)]。実際に地域住

民に対して食育活動を行うことで、大学を取り巻くまちづくり・地域活性化につながる可能性を示している（⑤）。以上の理由から、学園祭で行う食育は、①②の機能に加えて、③～⑤すべての機能を備えていると考える。

そこで本学では、若い世代が楽しみながら健全な食生活を実践するための、食に関する知識を深める機会を提供することを目的として、学園祭の来場者を対象に、適切な野菜摂取量や食塩摂取量、県産の農産物などに関する内容を盛り込んだ「信州食育クイズ」を実施した。また、クイズに加えて自身の野菜摂取量や食塩摂取量を簡易的に把握できる体験型コーナーも設置し、関心を引き出し、実生活に結びつく内容とした。本稿では、これらの食育クイズ企画の構成、得られた知見や課題について実践報告としてまとめる。

Ⅱ　方法（対象と方法）／事業・活動内容

１．実施時期と対象

2025年11月１日、２日に行われた長野県立大学学園祭FUNにて行われた「信州食育クイズ」の参加者

２．方法

長野県立大学実習食堂にて、壁面に掲示された問題（全６問）を順に回答しながらブース内を回るクイズラリー形式で行った。来場者は、受付でクイズ用紙を受け取り、各ブースで設問を読み解答すると、スタッフから解説を受けた。加えて、自身の野菜摂取量を推定できる「ベジチェック®[6]」を導入した。また、長野県が推進している減塩プロジェクト「ゆるしお」の自身の食塩摂取量を確認する「塩分チェックシート[7]」も併せてブースに備えた。各クイズの内容と会場図を以下に示す（Fig. 1、Table 1）。スタッフは、受付１～２名、会場内の案内１名、各ブースの説明および解説３～４名を配置した（学生６名、県職員３名、教員３名、長野県栄養士会２名）。クイズの参加者には、正答数に応じて景品を配布した。参加者数および正答率は、配布したクイズ用紙を各参加者の終了時に回収し、そこから算出した。スタッフの所感は、実施後に行った振り返りの場において共有された意見や感想を整理した。

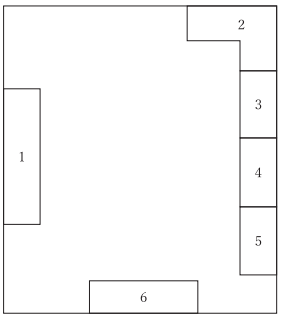

Fig. 1　会場図
※数字はクイズNoを示す。

Ⅲ　事業・活動成果

１．参加者数

食育クイズには、幼児から高齢者まで幅広い年代の224名が参加した。

２．クイズの正答率

すべての設問に対して、正答率が９割を超えた。正解を導く資料を掲示していたため、掲示した資料は適切な内容であったことがうかがえる。正答率で最も高い設問は問６で、

最も低い設問は問３であった。クイズの正答率をTable 1に示す。

Table 1　クイズの内容

No	設問	選択肢 **（正答肢は太字）**	目的	備考	正答率（%）
1	長野県の野菜摂取目標量は、350g（１日あたり）ですが、この目標量を達成している人の割合は何％でしょう？	A）20～30% B）40～50% **C）60～70%**	一日に必要な野菜摂取量のイメージを持ち、実践につながりやすくする。	長野県民の野菜摂取量および目標達成割合の図表を展示した[2]。 １日に必要な野菜摂取量（350g）のフードサンプル、自身の野菜摂取量を推定できる「ベジチェック®[6]」を導入した。	96
2	長野県の食塩摂取目標量（１日あたり）は、男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、この目標を達成していない人は何割いるでしょう。	A）約５割 B）約７割 **C）約９割**	一日の食塩摂取量の目標に対する現状の深刻さを数字で実感し、今後の減塩行動につながる気付きを得る。	長野県民の食塩摂取量および目標達成割合の図表を展示した[2]。 学生が長野県立大学生協に聞き取り調査を行い、人気食品とその食塩相当量についてまとめた資料を展示した。長野県が推進している減塩プロジェクト「ゆるしお」の自身の食塩摂取量を確認する「塩分チェックシート[7]」も併せてブースに備えた。	97
3	この野菜の中で長野県が生産量全国１位のものは、レタス、ズッキーニ、きのこ、あと一つは何でしょう。	**A）セロリ** B）キャベツ C）ブロッコリー D）ピーマン E）アスパラガス	地域の農産物と自分の食生活を結び付け、地産地消や食への関心を高める。	おいしい信州ふーど魅力発見ガイド[8]の該当ページを展示した。	93
4	りんご三兄弟の品種は、シナノスイート・シナノゴールド、あと一つは何でしょう。	A）ふじ B）しなのプッチ **C）秋映** D）つがる E）しなのリップ	地域の特産物を再認識してもらい、日常に取り入れる意欲を高める。	りんご三兄弟のポスター[9]とながの果物語り「りんご物語[10]」の該当ページを展示した。	98
5	信州では、古くから昆虫食文化が根付いていますが、あまり食べられていない昆虫は、何でしょう。	A）イナゴ **B）アリ** C）コオロギ D）蜂の子 E）蚕（かいこ）	地域の食文化への理解を深めつつ、食の多様性や伝統文化への関心を高める。	昆虫食についての書籍を紹介する資料[11]～[14]および実際に販売されている昆虫食（コウロギパウダー入りクッキー、蚕パウダー入りカレー、蚕入りポップコーン、イナゴ甘露煮）を展示した。	97
6	長野県には、健康・食文化・環境に配慮した「３つの星レストラン」というお店がありますが、このうち健康に配慮したメニューはどれでしょう。	以下の３種類のイラストを掲示した。 A）おにぎり２つ、カップラーメン **B）主食・主菜・副菜がそろった食事** C）ざるそば（つゆと薬味付き）	複数の視点からより良い食事の選択を考えてもらう。	長野県栄養士会が提案した働き盛り世代向けの献立を展示し、レシピ配布をした[15]。	99

３．スタッフの所感

本企画では、学生が他のスタッフと共に企画から準備、実際の食育活動に携わった。地域住民への食育活動を行うことによって、自身の食知識やコミュニケーションスキルを再確認することができた。多くの参加者から、「楽しかった」「面白かった」「勉強になった」

といった好意的な反応を受け、来場者の関心の高さを実感した。特に、参加者からの関心が高いと感じたのは、自身の野菜摂取量を推定できる「ベジチェック®」のブースであり、体験型の食育イベントの重要性を再認識したと報告した。参加者は、学生に加え、親子連れや三世代世帯、中高年のグループなど多様であり、地域住民の幅広い層が参加していた印象であった。

Ⅳ　今後の課題

１．学園祭における食育クイズがもつ食育の機能について

（該当する食育の機能の項目番号記載）

信州食育クイズは、参加者が楽しみながら健全な食生活を実践するための、食に関する知識を深める機会を提供することを目的として実施した（①）。当日は、幼児から高齢者まで幅広い年代が参加し、参加者数も想定を上回ったことから、クイズ形式にすることにより、興味を引き出し、主体的な参加を促すことができたと推測される。また、野菜摂取量を簡易的に推定できるブースは、特に好評であり、適切な摂取量と自身の摂取量を比較できる機会となった。以上のことから、食育の持つ「食への親和性を活用し、地域住民の方々が多く参加し、食育イベント等で無関心層を含む多くの集客を行う機能」がある程度は効果的に作用した可能性が示唆される（②）。今回は、無関心層を含んだ参加者であったかどうかまでは確認していないため今後はその視点にも配慮が必要である。さらに、学生はクイズの企画・運営を通じて、地域住民の年齢や理解度を考慮しながら説明方法を工夫するなど他者に伝える力を養うことができた。地域住民にとっては、楽しみながら食生活や健康について考える機会となり、日常生活を見直すきっかけを提供することができたと推測する。このように、学生と地域住民が双方向に関わる活動は、人づくりや社会教育につながるといえる（③）。また、今回の食育クイズを作成するにあたり、長野県食育推進計画（第４次）にて取り上げられている課題に着目した。大学と長野県で共通の課題を設定したことにより、地域保健機関からは専門的かつ多様な教材の提供を受けることができた。その中には、「ベジチェック®」など大学が単独で準備をするのは難しい、専門的・高額な機器もあった。地域保健機関との協働によって、参加者に対してより実践的な学習の場を提供できた点は有益であったと考えられる。さらに、県職員や専門職としての地域住民への接し方など、学生が実際に見て学ぶ機会になった。学生からは食育の重要性を認識したとの報告があり、実践を通して、食育に対する興味や関心が高まった可能性が示唆される。このように、大学と地域保健機関が連携して企画を実施することで、効果的な食育活動が可能となることが示された。今後、同様の取り組みを継続的に実施することができれば、大学が地域の保健機関と協働するための拠点、すなわち食育を通じたプラットフォームとして機能する可能性があると考えられる（④）。さらに、県産農産物や昆虫食などの食文化についてクイズ形式で紹介した結果、他の設問と同様の正答率が得られた。このことから、内容が参加者に理解されやすく、地域の食文化に関する基礎的な理解が得

られた可能性が示唆される。このような学習効果は、食育活動が地域に対する理解を深め、地域活性化に寄与する可能性を示している（⑤）。

２．今後の展望

本取り組みの限界として、参加者個人のデータを用いた効果測定は行っていない点があげられる。そのため、クイズによってどの程度理解が深まったのか、野菜摂取量推定機器の活用が食行動の意識づけにどの程度寄与したのかといった具体的な効果を示すことはできなかった。今後は、研究倫理審査を受け、対象者への説明および同意を得た上で、地域住民を対象としたデータ収集を行い、学園祭での食育活動が地域住民および学生教育に与える効果をより具体的に検証する必要がある。加えて、地域保健機関との連携も継続していく必要がある。専門的かつ効果的な教材を活用できるだけでなく、学生に対しても実践的な学びの場を提供できる機会となる。さらに、本取り組みを継続していくためには、学生の協力体制を安定的に確保することも重要である。今回の活動は、地域住民への説明や地域保健機関との連携などを通して専門性や実践力を磨くことのできる場であった。そのため、将来地域での健康支援に関わる職種に関心のある学生に対して積極的に参加を促すことが効果的であると考えられる。学園祭における食育活動を継続していくためには、地域保健機関との安定的なつながりや人材の確保が重要である。

Ⅴ　結論

本取り組みでは、学園祭という場を通して、地域住民に楽しみながら健全な食生活を実践するための食について学ぶ機会を提供できた。また、地域保健機関との連携により、野菜摂取量推定機器などの専門的・高額な教材を活用でき、学生にとっては、食育活動を実践的に学ぶ機会にもなった。これらのことから、学園祭での食育活動は、地域保健機関と大学および学生をつなぐ有意義な取り組みであることが示された。

Ⅵ　研究倫理審査

本報告は学園祭における食育クイズの実践報告であり、研究倫理審査は受けていない。なお、食育活動を行った学生からの意見は結果の公表について同意を得て収集した。

Ⅶ　謝辞

本企画の実施にあたり、多大なるご協力を賜りました長野県栄養士会の皆様に心より感謝申し上げます。さらに、企画内容の検討や運営に尽力してくださった学生スタッフの皆様にも厚く御礼申し上げます。最後に、本企画に参加してくださった来場者の皆様に感謝申し上げます。

Ⅷ　参考文献

１）長野県：長野県食育推進計画（第４次）
https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/shokuji/suishin4.html（2025年12月17日アクセス）

２）長野県：令和４年度長野県民健康・栄養調査
https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousar4.html（2025年２月19日アクセス）

３）令和５年国民健康・栄養調査
https://www.mhlw.go.jp/content/001435384.pdf（2026年２月19日アクセス）

４）藤田誠一、吉池信男、稲山貴代、中筋直哉：公共政策の視点から見た地域社会における食育の可能性．日本食育学会誌９：197-205（2015）

５）三澤朱実、遠藤美智子、樋口誉誌子、山田正子、小口悦子：大学と地域保健所との連携による食育活動が学生教育に及ぼす効果．東京家政学院大学紀要第59号（2019）

６）KAGOME：カゴメのサービス事業、ベジチェック®
https://healthcare.kagome.co.jp/service/vege-check（2025年12月17日アクセス）

７）社会医療法人製鉄記念八幡病院：塩分チェックシート
https://ace.nagano.jp/yurushio/challenge/check.php（2025年12月17日アクセス）

８）長野県：おいしい信州ふーど魅力発見ガイド
https://www.oishii-shinshu.net/img/media/guidebook2019.pdf（2025年12月17日 アクセス）

９）JA全農長野：りんご三兄弟®
https://www.nn.zennoh.or.jp/fruits/three_apple_brothers/（2025年12月17日アクセス）

10）長野地域振興局：りんご物語、ながの果物語り
https://www.pref.nagano.lg.jp/nagachi/nagachi-kikaku/oudanntekikadai/documents/ringomonogatari.pd（2025年12月17日アクセス）

11）野地澄晴．最強の食材コオロギフードが地球を救う．小学館、2021、P192

12）田下昌志、丸山潔、福本匡志、横山裕之、保科千丈．信州人虫を食べる．信濃毎日新聞社、2015、P288

13）ジーナ・ルイーズ・ハンター、龍和子訳．昆虫食の歴史．原書房、2022年、P192

14）中垣雅雄・有賀幸雄等．信州伊那谷のおいしい昆虫．長野県上伊那地域振興局、2019、P163

15）公益社団法人長野県栄養士会：働き盛り世代・子育て世代へ、11月かぜ予防のあったか献立（魚料理）
https://nagano-eiyou.com/fs/6/8/0/8/5/_/11-2.pdf（2025年12月17日アクセス）

『食健康科学』（Food and Health Sciences）　第２号

発 行 日　2026（令和８）年３月30日

編　　集　「食健康学」編集委員会

発　　行　長野県立大学健康発達学部食健康学科
〒380-8525　長野県長野市三輪８丁目49-7
TEL：026-217-2240

印　　刷　カシヨ株式会社
〒381-0037　長野県長野市西和田1-27-9