

# 県民協働による事業改善 ACEプロジェクト

---

長野大学 環境ツーリズム学部 1年

石澤沙紀 小池里奈 吉澤未羽

# ACEプロジェクト GOOD POINT

◆Action、Check、Eat の3つに項目を絞っている

◆チラシでポイントを明示

- ・減塩「9のコツ」

→やるべきことが明確

- ・「健康づくり」チェック表

→簡単に自己分析が可能

| 減塩「9のコツ」 |                    |                      |                   |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------|
| 食べるとき    | 1 調味料は料理の味をみてから    | 2 調味料は「かける」より「つける」   | 3 種類の汁は全部飲まない     |
| 作るとき     | 4 旬の新鮮食材で、素材の味を生かす | 5 だし、酸味、香味でうす味でもおいしく | 6 汁ものは具だくさんに      |
| 選ぶとき     | 7 加工食品は塩分量に気をつける   | 8 減塩調味料・食品を上手に利用     | 9 外食や弁当は表示で塩分量を確認 |

あなたの健康づくりをチェックしてみましょう! ※Action、Check、Eat それぞれの分野でチェックが2個未満の方は「要注意」

| Action<br>体を動かす   | Check<br>健診を受ける   | Eat<br>健康に食べる   |
|---|---|---|
| <p><b>運動</b></p> <input type="checkbox"/> 日常生活の中で体を動かすことを心がけている<br><input type="checkbox"/> 1日の歩数は、県の平均（男性8,220歩、女性6,560歩）より多い<br><input type="checkbox"/> 歩いて10分以内のところは歩いていく<br><input type="checkbox"/> 階段を使うようにしている（エレベータ、エスカレータはあまり使わない）<br><input type="checkbox"/> 継続している運動（散歩なども含む）がある | <p><b>健診・生活</b></p> <input type="checkbox"/> 20歳の頃より、体重は10kg以上増えていない<br><input type="checkbox"/> 健診は年に1回必ず受けている<br><input type="checkbox"/> 現在、たばこを吸わない<br><input type="checkbox"/> 週に1回は体重を測っている。また、自分の適正体重の計算方法を知っている<br><input type="checkbox"/> 夜更かしは少なく、睡眠不足にはなっていない | <p><b>食生活</b></p> <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけている<br><input type="checkbox"/> ほぼ毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べている<br><input type="checkbox"/> 深夜には、ほとんど飲食をしない<br><input type="checkbox"/> 野菜や海藻類・きのこ類などの入った料理を毎日食べている<br><input type="checkbox"/> 間食はほとんどしない |

しかし、学生から見ると...

- ◆健診を受ける機会がない
- ◆塩分3gってどれくらい？
- ◆そもそも「健康」について考えることがない



今のACEプロジェクトでは  
若者に受け入れられにくいかも...

# Action に着目

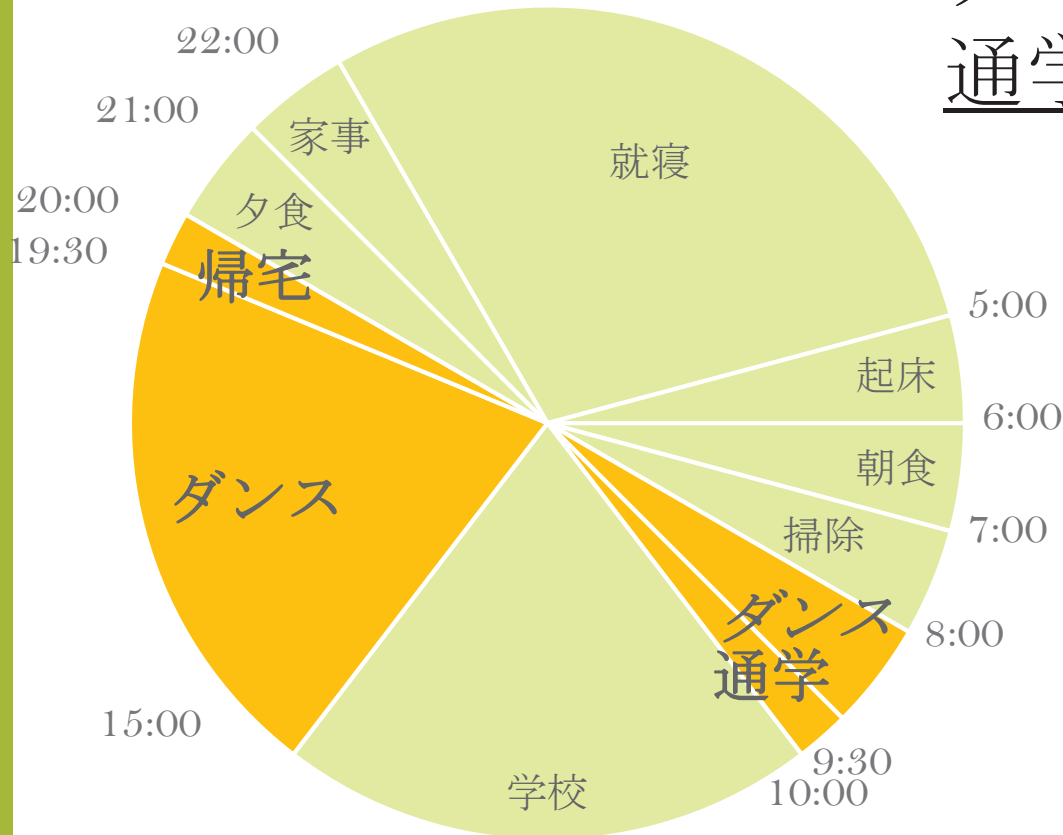
～学生は普段どれほど運動しているのか～

# パターン1

ダンス (サークル) 6時間  
通学 1時間  

---

計 7時間



運動量は十分！

# どうして運動できるのか？

- ◆きっかけ：高校時代のマネージャー
- ◆大学生 ... 運動する機会がない  
→ダンスサークルに入部

ダンスだったら...

- ・楽しんで続けられる
- ・達成感、満足感がある

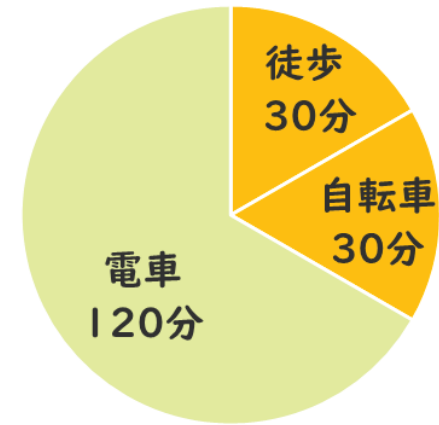
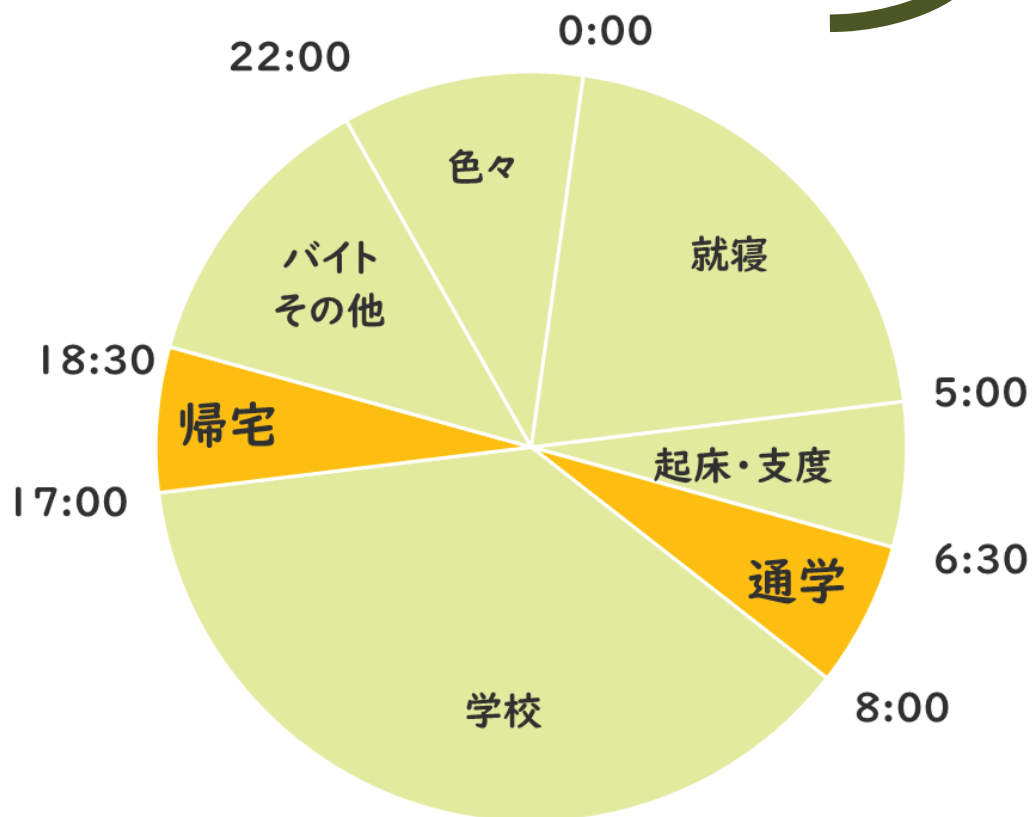


# 今後も運動を続けるために

## ◆ダンスサークルへの積極的参加

- 目標をつくる：イベントへの参加
- 自分が楽しめるように
  - ↳モチベーションアップ！ ストレス発散にも
- 写真、動画で記録を残す
  - ↳自分の成長記録に

# パターン 2

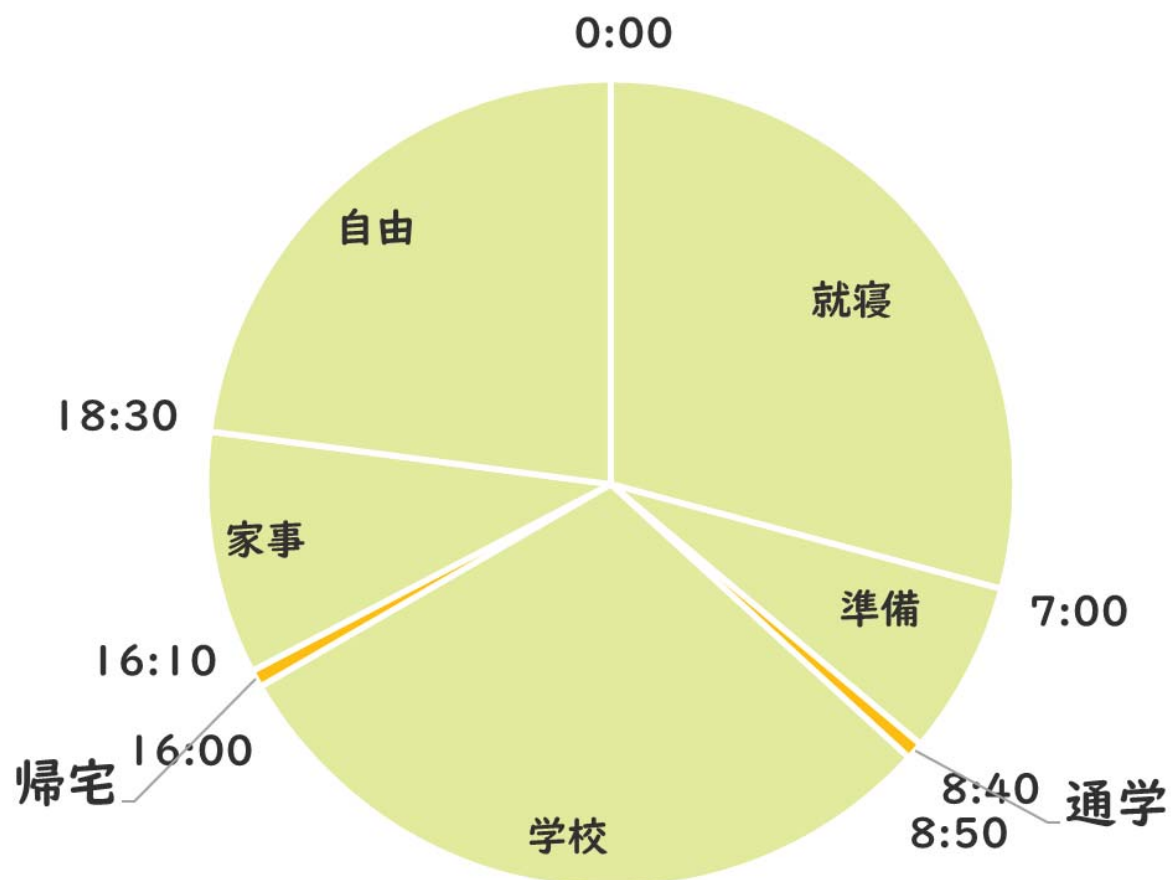


|       |     |
|-------|-----|
| 徒歩    | 30分 |
| 自転車   | 30分 |
| <hr/> |     |
| 計     | 1時間 |

運動量は  
若干足りないかも...



# パターン3



計 20分



かなり運動量が  
足りていない！

# なぜ運動しないのか？

- ◆運動する機会がない
- ◆時間が確保できない
- ◆「ずく」がない
- ◆運動に対するマイナスイメージ
  - ↳ つらい、疲れる
- ◆自分にはできないという思い込み
  - ↳ 運動に関していい思い出がない



では、運動するようになるには？

◆運動だと意識しない

→「やらなきゃいけない」と思わない

◆「運動」ではなく「楽しむ」を目的に

→楽しければ長続きするはず！

◆毎日することと運動を結び付ける

→家事、バイトなど

そこで提案するのが...

若者版

ACEプロジェクト

# 若者版ACEプロジェクト ①

- ◆若者が「集って遊べる」ような運動設備を整え、  
もっと身近なものに！

たとえば...

ラウンドワンの「スポッチャ」をモデルに

- ・スポーツとアミューズメントの融合
- ・入館料のみで利用し放題
- ・必要な道具はすべて完備



# 若者版ACEプロジェクト ①

## 【提案1】

大学×県

「縮小版 スポッチャ」 を開設

- 大学の一角に運動設備を整える
  - ↳ 各種ミニコート、バブルサッカー、スラックラインなど

[メリット]

- 新しく場所を探す必要がない
- ターゲットを学生に絞れる

出典：<http://www.round1.co.jp/service/spo-cha/spo-cha.html>



# 若者版ACEプロジェクト ②

## ◆若者ウケするマラソン大会を開催

→ 「色」 「光」 「泡」 「スイーツ」 などのエンターテイメント

+

ランニング

= ファンランイベント

バブルラン

全身泡まみれになって走る



# 若者版ACEプロジェクト ②

## 【提案2】

県主催

ファンランイベント

- スイーツではなく... → 「体に良いもの」  
↳ もちろん、見た目にもこだわって
- イベント要素も重視！

県×大学→大学祭の一環で開催するのもいいかも



# EAT に着目

～学生の食生活はどうなっているのか～

# 自分たちの食生活を見直すと...

◆朝食を食べない

◆昼食はカップラーメンやコンビニ食

↳自分で作ってもおにぎりだけ



◆食べる時間が不規則

↳間食をしてしまうことも



◆夕飯も食べないことも

◆自分が好きなものしか食べない

# その結果...

栄養バランスのかたより

- ・塩分の取りすぎ
- ・体に必要な栄養分が足りない



体の不調の原因に

- ・冷え性
- ・貧血、立ちくらみ

そこで...

- ◆ 一人暮らしの学生でも健康に配慮したものを作れるようにレシピを考案



からだポカポカ  
優しい味わい雑穀スープ  
～ 季節を感じる彩り野菜の  
コンソメ仕立て ～

# 雑穀スープ レシピ

## 【材料】

- ・ たかきび
- ・ ニンジン
- ・ ベーコン
- ・ もちあわ
- ・ 白菜
- ・ コンソメ
- ・ みどり大根
- ・ しめじ

## 【作り方】

1. たかきびを**30**分ほど炊く
2. 食べやすい大きさに切った具材を煮込む
3. コンソメで味付けをし、塩、コショウで味を整える



# レシピのポイント

## 【ポイント1】

不足栄養素を補う雑穀



## 【ポイント2】

根菜で冷え性改善



## 【ポイント3】

地元の旬野菜を使用



# ◆不足栄養素を補う雑穀

雑穀 → 不足しがちな鉄分、ミネラルが豊富！

白米と比べると...

- ・ たかきび：鉄分**10倍**、亜鉛**2倍**
- ・ もちあわ：鉄分**5倍**、亜鉛**1.6倍**



引用・出典：<https://maikoku.shop-pro.jp/?pid=102185458>  
[https://www.ohtsuya.com/e-commex/cgi-bin/ex\\_disp\\_item\\_detail/id/zc001-004/](https://www.ohtsuya.com/e-commex/cgi-bin/ex_disp_item_detail/id/zc001-004/)  
[http://www.tsubutsubu.jp/knowledge/know\\_kibi.html](http://www.tsubutsubu.jp/knowledge/know_kibi.html)

## ◆根菜で冷え性改善

- ほかの野菜に比べて水分が少ない
- 体の温めを促進する栄養分がたっぷり

ビタミン**E** → 血行促進

ミネラル → タンパク質の働きを助ける



## ◆地元の旬野菜を使用

今回は上田市の地大根「上田みどり大根」を使用

みどり大根とは...

- 甘みとさわやかな辛みが特徴  
↳火を通すと甘くなる！
- 全体の3分の2程度が鮮やかな緑色



# 料理を作るうえで...

## 【問題点】

◆忙しくて作る時間がない

◆たくさん作っても消費しきれない

◆食べてて飽きてしまう

## 【解決策】

→ 野菜を切って煮込むだけ  
(調理時間**20**分程度)

→ 保存が可能  
チャック付きの袋に入れて  
冷凍保存

→ 工夫次第でいろいろな  
バリエーション  
味付け、具材で変化を

# まとめ

今回の発表を通して...

- ◆生活習慣見直しの必要性
- ◆「健康への意識」の低さの再認識



自分たちの将来の健康を守る努力を