



# エビデンスに基づいた食育の推進

健康開発学科 健康行動科学専攻（健康情報学専攻 2025年4月より）

内山 真理 准教授

【研究分野】 公衆栄養、栄養教育  
 【キーワード】 食育、栄養、食事調査  
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=220uchi>



## 研究概要

食育は、対象集団の食生活に関する実態を把握し、健康・栄養上の課題を明らかにすることから始まります。そこで、下記①～③について提案を行い、学校、地域、職域におけるエビデンスに基づいた食育をサポートします。

①食育計画立案、評価のための食生活に関する実態調査（食事調査を含む）の計画、実施、分析、評価

②実態調査に基づいた食育計画の立案

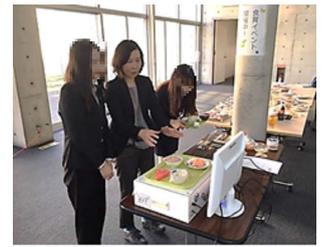
③食育計画に基づいた食育プログラムの計画、実施、評価

こうした活動を通じ、食・栄養に関するエビデンスを構築し、幅広い世代の健康づくりに貢献したいと考えています。

スタート



小学生を対象とした親子食育講座



大学生を対象とした食育イベント（埼玉県立大学HPより）



「地域住民を対象とした減塩講座」

## 講座テーマ紹介

学校・自治体・企業等から依頼を受け、下記のような講演・食育活動を行っています。

- ・食育講座 「朝食の大切さ」、「子どもからはじめる減塩」
- ・生活習慣病予防講座 「健康的にやせる栄養の基礎」、「減塩の工夫」
- ・介護予防講座 「高齢者の栄養」、「骨粗鬆症予防のための食事」
- ・市民講座、高校出張講座 「健康食品・サプリメントとの上手な付き合い方」
- ・食育活動 「親子食育講座」、「大学生を対象とした食育イベント」

## アピールポイントなど

人々の食は、家族、経済、環境などの様々な要因が複雑に絡み、多様化しています。また、食は、栄養素を摂取するという生理的な機能だけではなく、楽しく食べることで心の満足感を得たり、人と人のコミュニケーションを円滑にするといった心理的な機能、食文化、食習慣を伝える文化的な機能を持ちます。管理栄養士としての専門性を生かし、さまざまな専門分野、職種の方々とのつながりを大切にしたいと考えています。