

nabepa

SNSとワークショップを用いて、友人同士で食生活改善のための意識を高める教材

自分、こんなに菓子食べてたんだ

おいしそう！ それどうやって作るの？

みんなに負けてられない！

すごい！朝からちゃんと作ってるんだ

nabepaはSNSと3つのワークショップから成る教材です

この教材は友人同士がコミュニケーションをとりながら、食への関心や食生活改善の意識を高めることを目的としています。SNSは、友人と自分の食事写真を比較することによって、自分の食生活を客観的に把握します。ワークショップは以下の3つです。

- (1) グループで改善意識を高める「鍋パーティー」
- (2) 選食力の知識を身につけ、実践する「食事バランスワークショップ」
- (3) 一人一品手料理を持ち寄る「ポットラックパーティー」



鍋パーティー

食生活改善の意欲を高める決り合い会として、はじめにグループメンバーで鍋パーティーを実施します。



食事バランス
ワークショップ

食事バランスガイドを用いて、不足している食べ物を把握します。その後、実際にメニューの組み合わせを選ぶ食堂に行き、夕食で一日の栄養バランスを整えます。

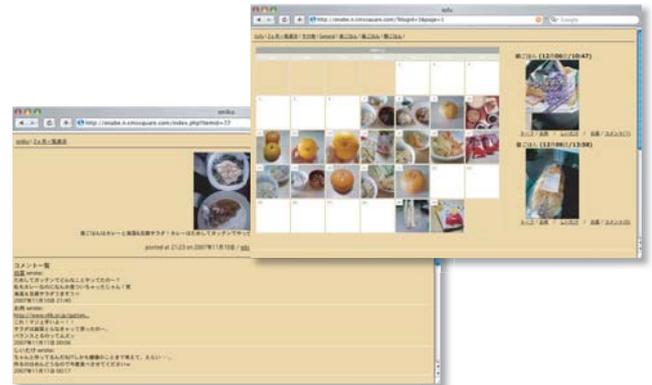
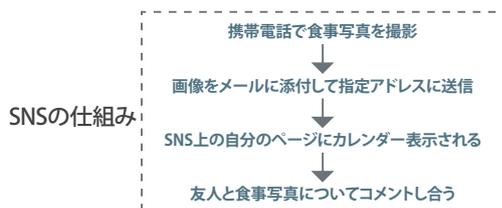


ポットラックパーティー

一人一品手料理を持ち寄ります。食に関する情報交換をすることで、新たな発見ができ、食生活改善の意識を高める動機づけになります。

SNSで自分の食生活を把握します

携帯電話用カメラで食事写真を撮影し、専用のメールアドレスに送信すると、SNS上に食事記録としてカレンダー表示されます。また、友人同士でコメントを書き込み、お互いの食事の改善点を指摘しあうことができます。



ワークショップ担当
片桐 真智子

小食な私が食べることの大切さを知りました。なんと貧血も改善！



システム担当
中村 亜矢

いろいろな経験ができ、成長できたと思います。好き勝手に食べていた私さよなら。



デザイン担当
名塚 ちひろ

知識だけではなく、実践の大切さを感じました。時に楽しく、時に苦しく、良い経験ができました。