

100円朝食による 学生の健康管理、 生活リズムの維持活動

立命館大学 父母教育後援会

報告者：立命館大学 スポーツ健康科学部

タバタ イズミ

学部長 田畑 泉

略歴

- 1980/04 東京大学 教育学部 体育学健康教育学科 卒業
- 1982/04 東京大学大学院 教育学研究科 体育学専攻 修士課程 修了
- 1986/03 東京大学大学院 教育学研究科 体育学 博士課程 中退
- 2003-2009 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進部 部長
- 2010/04 立命館大学スポーツ健康科学部 教授

取得学位

博士（教育学） 1993/03 東京大学

1990年 TABATAプロトコル発表



立命館大学の概要

- **学生数** **32,200名**
 - **衣笠キャンパス(京都)** **15,000名**
 - **びわこ・くさつキャンパス(滋賀)** **12,000名**
 - **大阪いばらきキャンパス(大阪)** **5,200名**

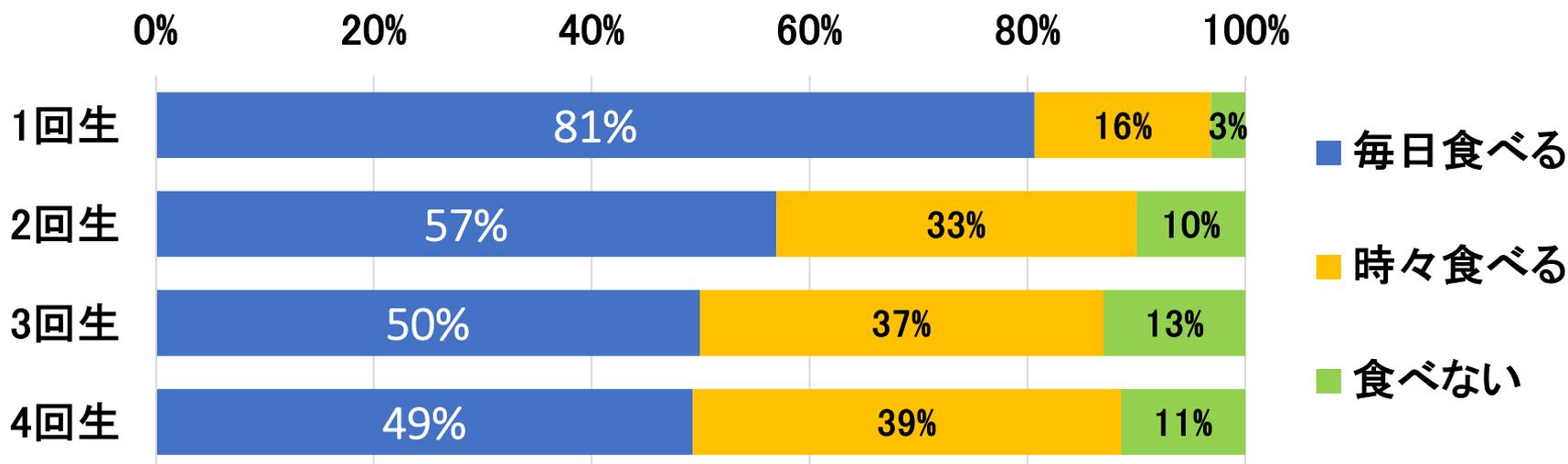
- **父母教育後援会**
 - **学部学生の保護者で構成する任意団体**
 - **大学の教育、学生支援を目的に1992年4月に設立**

100円朝食への取組みの経緯

- 立命館大学は学生の50%が下宿生という特徴がある
- 下宿をさせている地方の保護者からは、子供に健康的な学生生活を送って欲しいという思いが多く寄せられる
- また、20歳からの体重の増加は、生活習慣病の危険因子になる一方、**20歳時の食生活の維持は生活習慣病発症予防に有効とされている**
- 保護者の思いや、生活習慣病予防に向け、父母教育後援会として学生の健康管理に取り組むことになった

健康診断結果からみた実態

2012年度の健康診断結果(自宅生含む男女合計)



- 1回生は80%以上の学生が朝食を食べているが、2回生以上になると急速にその割合が低下する実態が判明(自宅生を含む。男子学生はこの傾向がさらに顕著に)

スポーツ健康科学部の取組み

- スポーツ健康科学部は2010年の開設時から、学生に、学業・スポーツに大切な朝食を食べる習慣をつけさせるため“学部長朝食会”を行っており、大きな効果をあげている。
- 学生は朝8時30分に同学部のオンドル付調理実習室(Reco Studio: (株)大阪ガス後援)に集まり、学部長と懇談しながら朝食をとる。



スポーツ健康科学部の取り組みを全学部へ！

- 2回生以降、朝食摂取率が下がっていくのは、1限目の授業が減っていくためと思われる
- スポーツ健康科学部の取組みをヒントに、**授業のある無しにかかわらず、学生が朝から大学に来て、大学で朝食をとらせる仕組みが検討され、朝食を100円というインパクトのある金額で提供してみるようになった**
- 具体的には、生協が提供している朝定食(260円)を時間限定(8時～8時40分)で**100円を超える分の経費を父母教育後援会が負担して実現**

2週間のテスト提供を実施(2013年10月)



父母教育後援会の
支援により

立命館大学生・院生限定!!

100円朝定食 プレススタート!!

2014年4月に開始予定の「100円朝定食」を、この秋期間限定で先行実施!
「100円朝定食」は学生の皆さんが大学生活を元気にすごしてもらうため、
父母教育後援会の支援により実現するものです。
授業の前に朝ごはんを食べてパワーをつけ、元気に1日を乗り切りましょう。

朝ごはんを
食べよう!



健康朝ごはんチケット
(あさちけ)をご利用の皆様へ
あさちけ(260円)で、100円朝定食
をご利用の場合は、ご利用1回ご
とに120円を返金いたします(10
月21日~11月1日に限ります)。

10月21日(月)~11月1日(金)

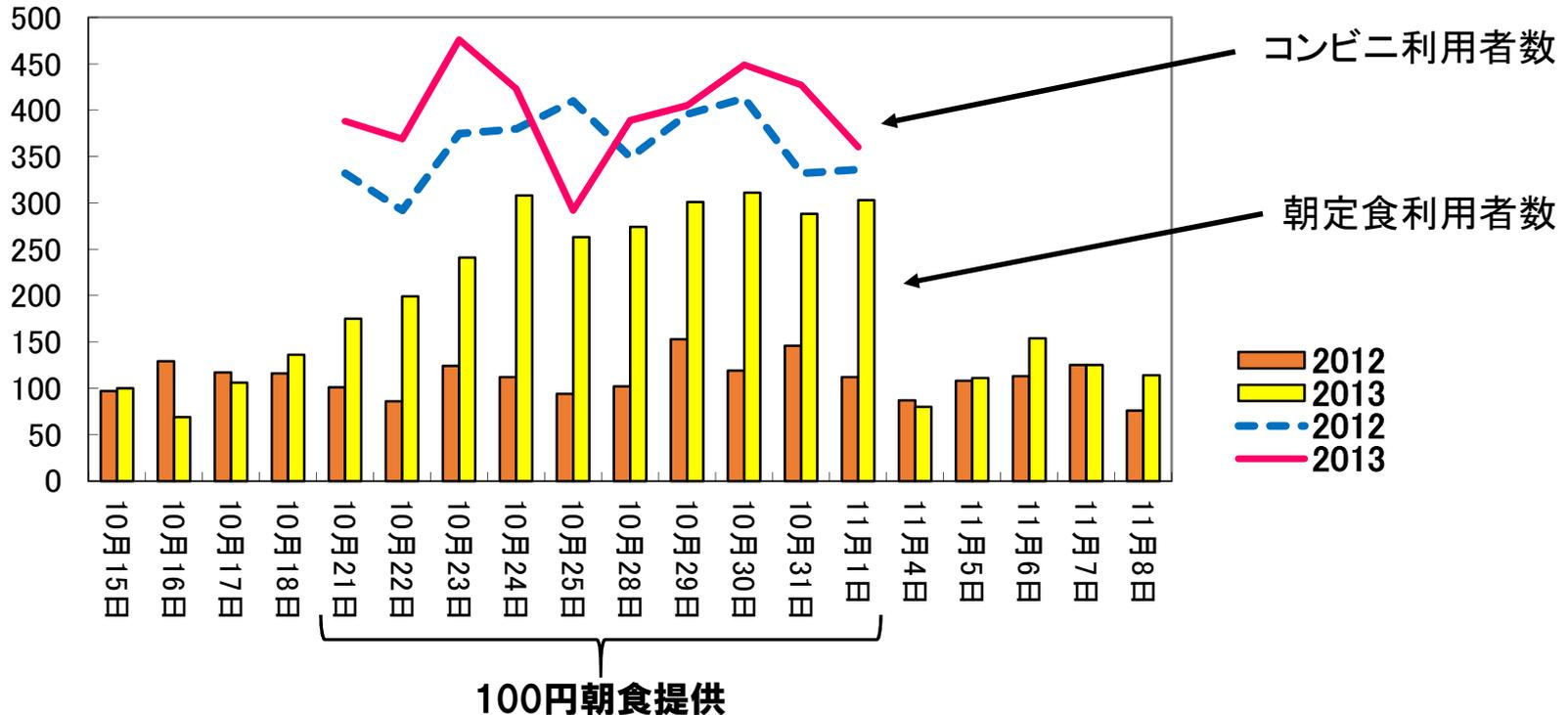
(土日閉店) ※対象セット以外のメニュー、8:40以降(レジ精算時間基準)のご利用は、通常価格となります。

時間 8:15~8:40(レジ精算時間基準)

場所 BKCユニオンスクエア

セット内容 「ライスS+おかず3品+味噌汁」のセット

朝定食利用者数が3倍に増加



- 100円朝食の提供中は**朝定食の利用者数が3倍に増加した**
- コンビニの利用者が食堂にシフトしたわけではない(むしろ増加している)
- このことより、**今まで食堂に来ていなかった学生が純増したことがわかる**

学生がアンケート調査を実施



あなたの朝食について、ちょっと聞かせてください。

学部 理工 / 生命 / 薬 / 情理 / 経済 / 経営 / スポーツ

回生 1 / 2 / 3 / 4 以上

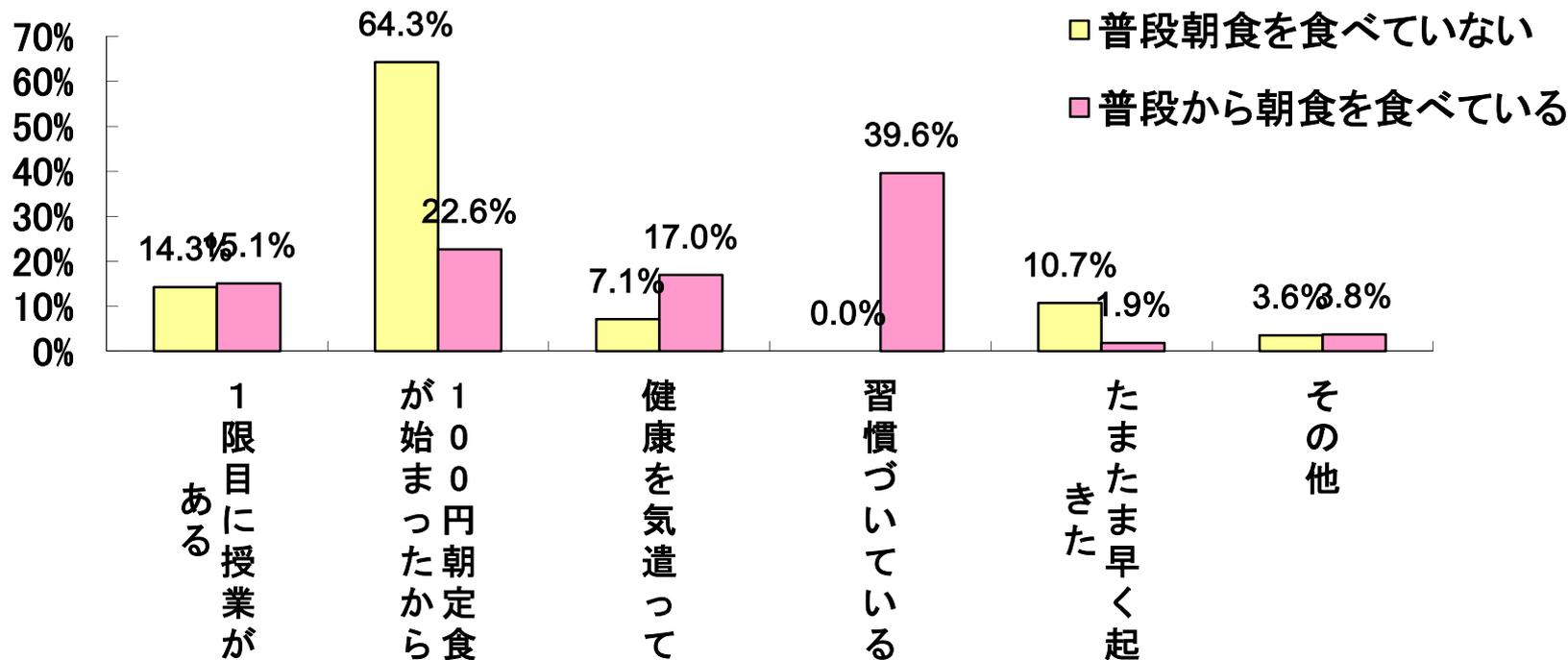
(自宅 / 下宿 / 研究室) から来ました

1. 週に何回朝食をとりますか? 0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7
2. 100円朝食を知った上で来ましたか? はい / いいえ
3. これからも100円朝食を利用したいですか? はい / いいえ
4. 価格はどうですか 不満 ← 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 満足
5. 実施時間帯はどうですか 不満 ← 1 / 2 / 3 / 4 / 5 → 満足
6. ポリュームはどうですか 不満 ← 1 / 2 / 3 / 4 / 5 → 満足
7. 朝食を食べる一番大きな理由は何ですか? (1つ選んでください)
 限目に講義がある / 1 限目から研究室へ行くから
 100円朝食が始まったから
 健康を気遣って
 食べる事が習慣づいているから
 たまたま早く起きたから
 その他()
8. その他コメントや意見がございましたらお願いします

これからも100円朝食があると
ありがたいです。



アンケート結果 「100円朝食を食べにきた理由」



- ・普段朝食を取っていない学生の64%が100円朝食が始まったから、と回答
- ・普段から朝食と取っている学生は、「習慣づいている」、「健康を気遣って」が多い

学生の意識の変化

- ・ 提供初日は値段に反応している

100円は安いと思う!!

100円で大満足でした♡♡

ごちそうさまでした!!

最終日のアンケート

- ・生活リズムができた、体調がよくなったなどの回答が増加

朝早く大学に来るきっかけに
なりました。

朝早くから学校に来ることで

いい一日のサイクルができる

ような気がします。

190日朝食が“きつかけ”で
朝食を食い“ぶよう”に“わり”した。

「木のあかげで朝食
もとよおした。」

学生からの熱いメッセージも

すばらしい企画だと思います。
ぜひ続けてほしいです。

来年4月ではなく、もっと早く

12月頃から始めていただけ

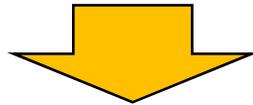
ませんか？

続けてください！！

つがけに < だせい 出

2週間の100円朝食テスト提供の評価

- テスト提供中、**食堂の利用者数が3倍に増加**
- アンケート結果および食堂とコンビニの利用状況から、これまで**朝食に来ていなかった層の掘り起こしに成功**
- 2週間という短期間で、学生が**生活リズムの改善や体調がよくなったなどの実感**を持っている



100円朝食の提供を前倒しで2013年12月から実施することに

実施にあたって父母会が検討したこと

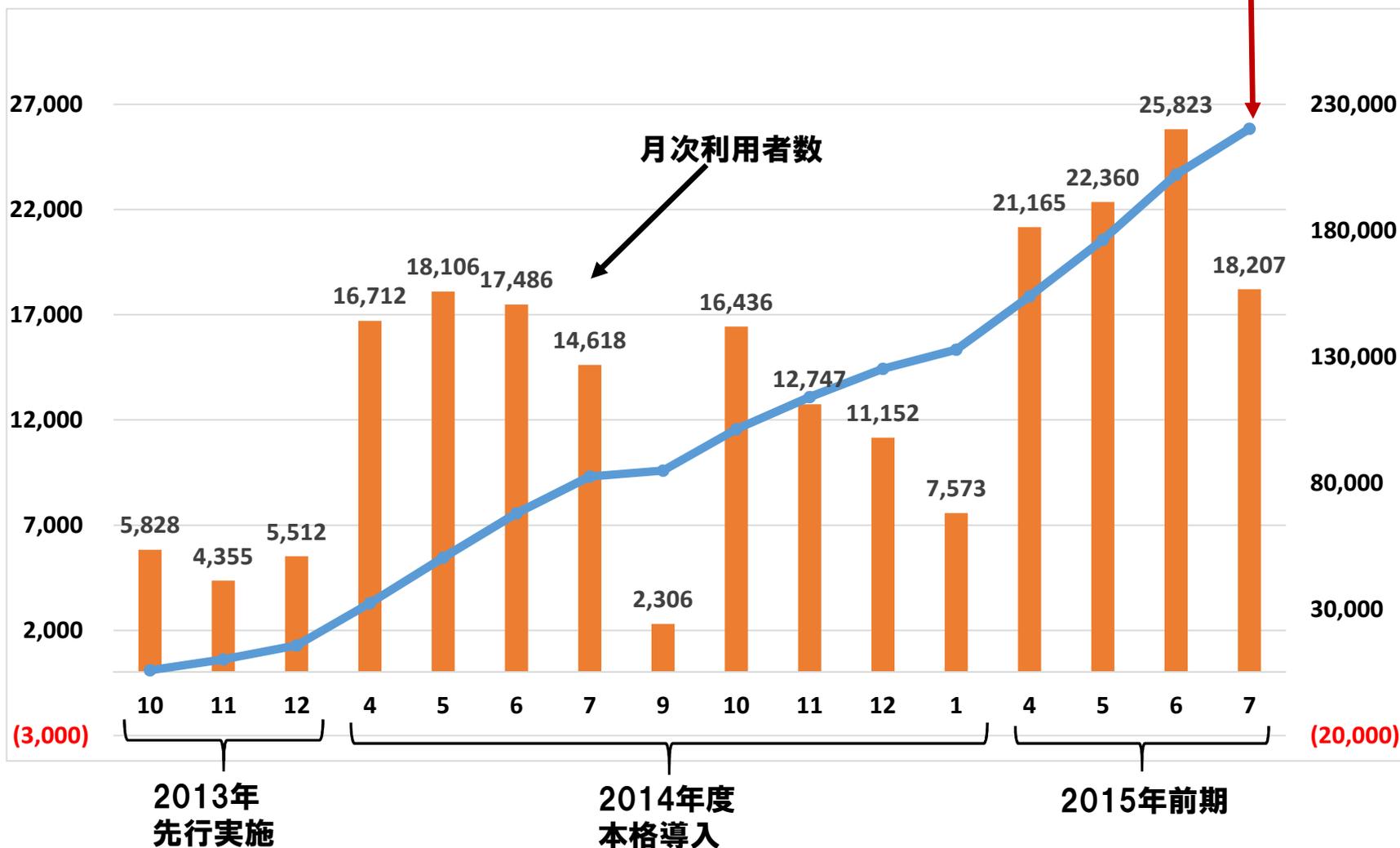
- 提供時間は**8時～8時40分までに限定**する
(1限に間に合う事。1限がなくても朝早く大学に来るよう)
- その時間に来た学生には**全員に提供**する
(来ても食べられないことがあるとあきらめてしまう)
- すべてのキャンパスで実施する
- これを財政的に支えるため、保護者向けに作成していたオリジナル手帳を廃止し、1,500万円を捻出
- 当面3年は提供し、効果検証の上、継続を判断する

100円朝食の利用状況

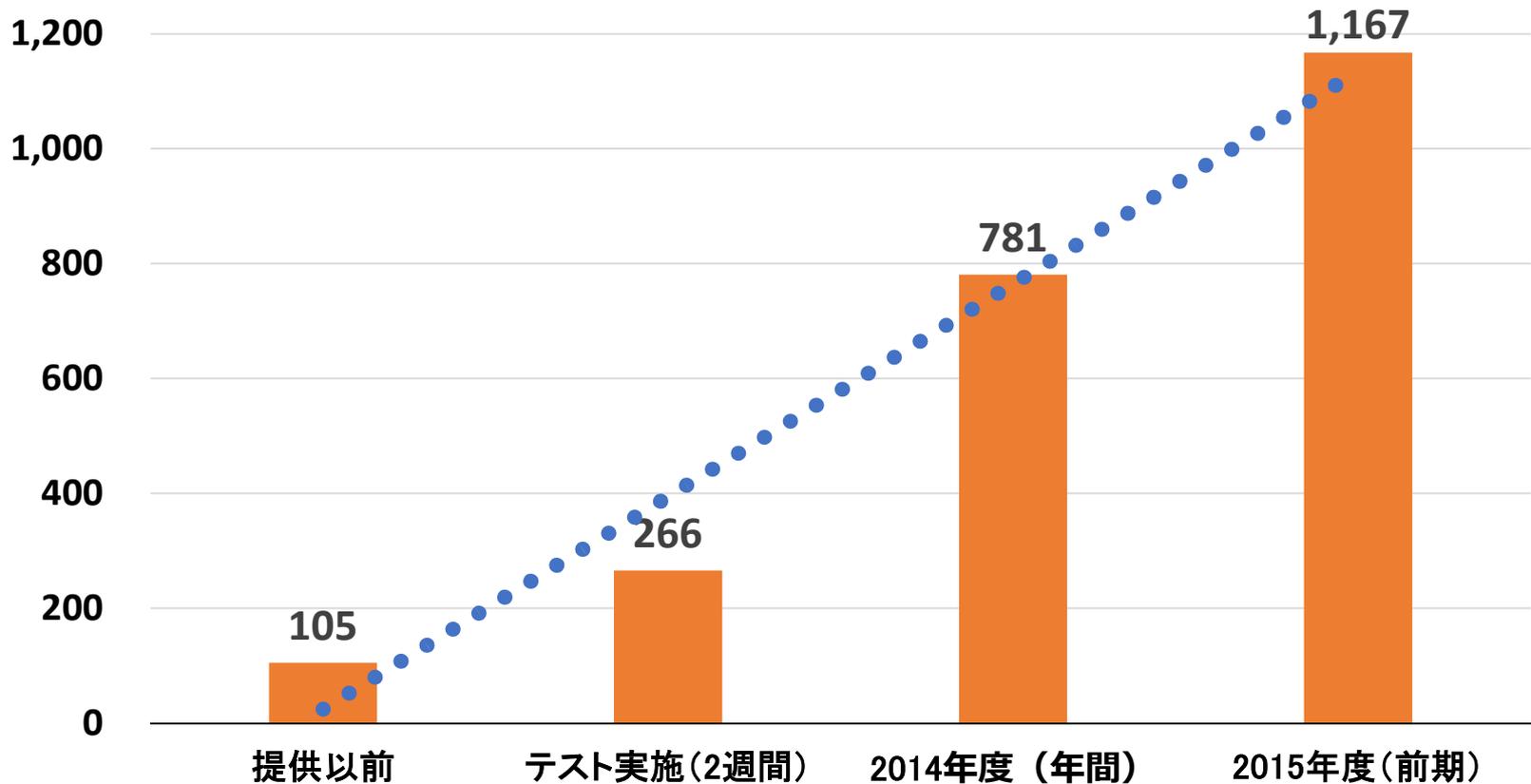


年間利用者数のべ11万人

累計利用者数22万人

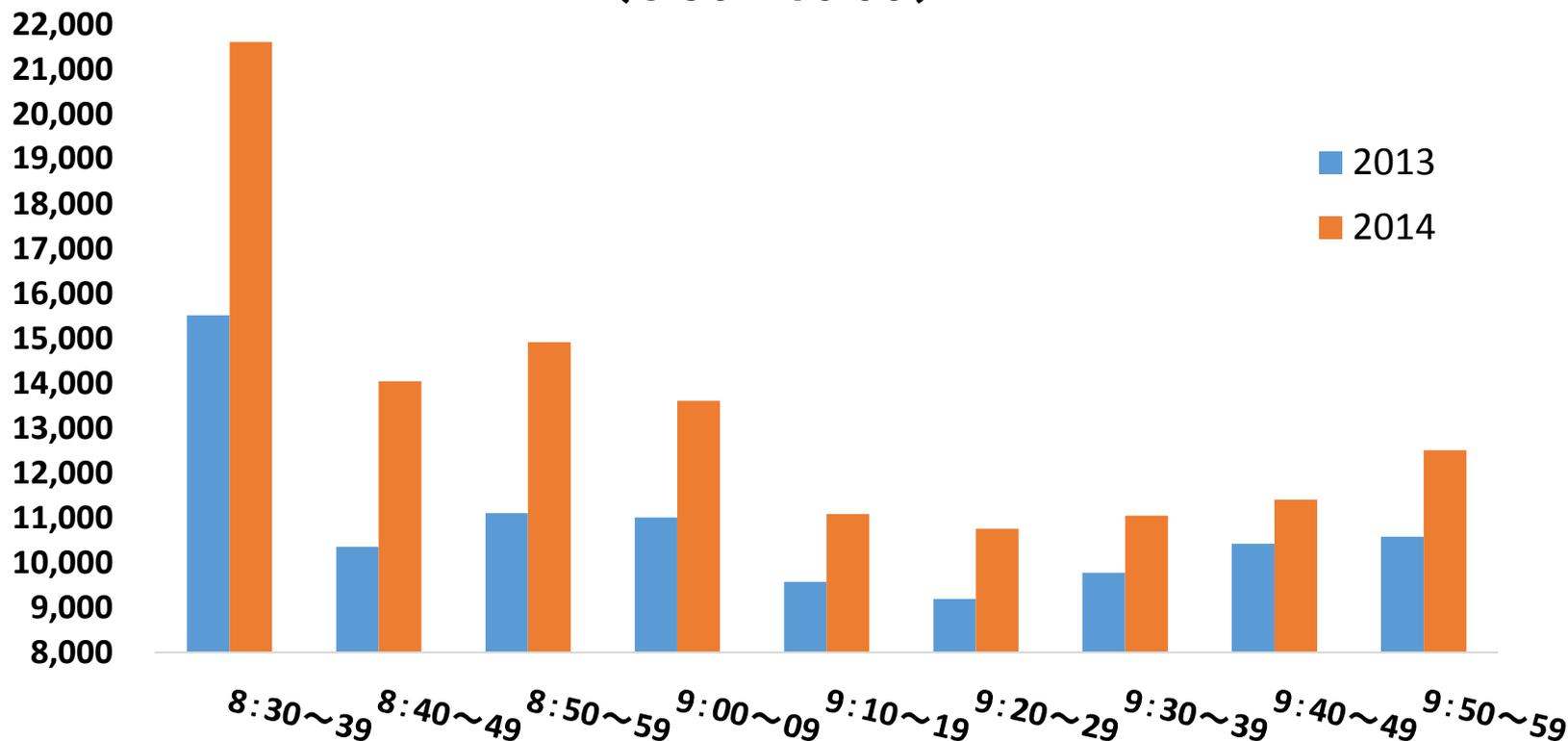


1日の平均利用者数1,000名



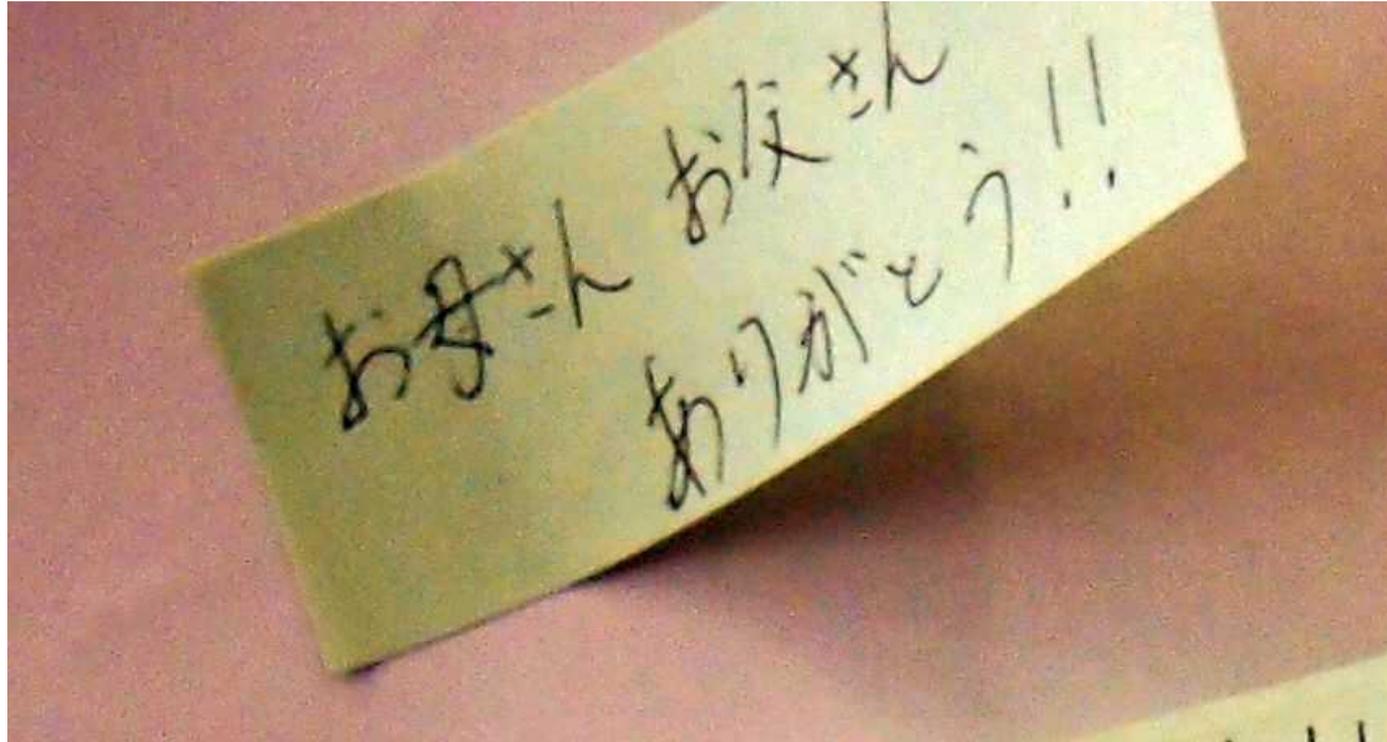
図書館の早朝利用者が 年間のべ3万2千人増加

2013年度と2014年度の図書館利用者数の比較
(8:30~10:00)



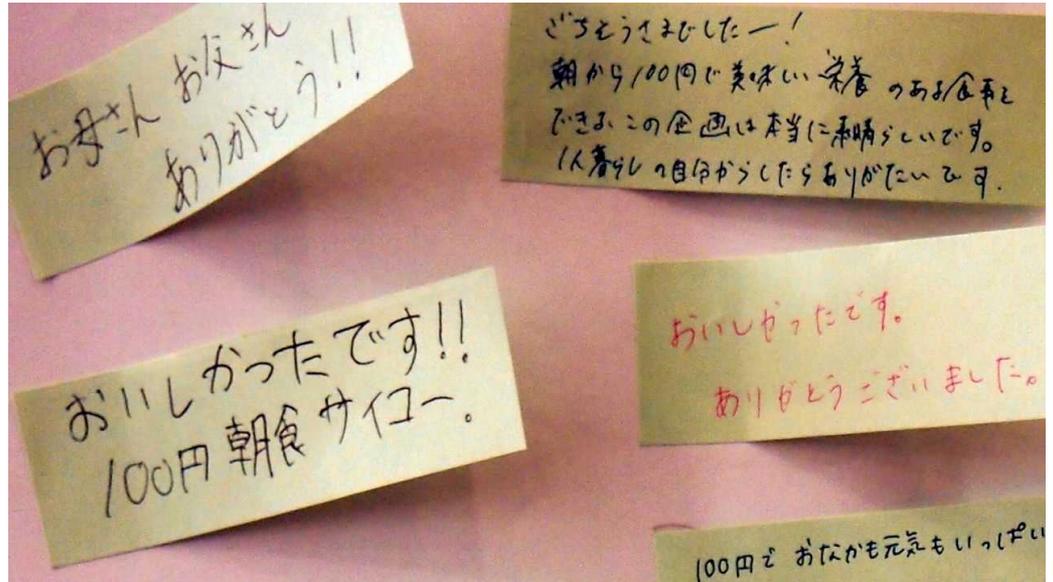
学生による取組み

～学生に届いた父母の思い～



新入生全員が100円朝食を体験

- 朝食を食べることの効果を実感した学生の発案で、新入生を100円朝食に無料招待する企画
- 父母教育後援会が100円朝食の取組みを行っている意味を上回生が新入生に説明する
- 2014年度はびわこ・くさつキャンパスの全新生が、**2015年度は全キャンパスの新入生が100円朝食を体験**
- 無料招待に必要な費用は父母教育後援会が負担



100円レシピコンテストの開催

- 下宿でもきちんと朝食を食べようと、学生が100円レシピコンテストを実施(2014年6月)
- 学生が実際に使えるよう、材料費100円以内、調理時間10分以内が条件
- 大阪ガス、カルビー、学研、ハウスウェルネスフーズ、雪印メグミルクなど多数の企業から賞品の提供を受けて実施



産学連携による新メニューの開発①

カルビー株式会社との協賛によりフルグラ & フルーツ
セット朝食を提供(期間限定)

- びわこ・くさつキャンパス生協食堂
- 2014年12月15日(月)~24日
- フルグラ(100g)、牛乳orヨーグルト、フルーツ(みかん・ももなど)



産学連携による新メニューの開発②

日本サブウェイ株式会社との協賛により 『100サブ朝食』の提供を開始

- 2015年1月6日(火)～現在も提供中
- びわこ・くさつキャンパス内サブウェイ店舗

Aセット：プチサンド1個+Sサイズドリンク



Bセット：レギュラーサイズサンド1個



農・学連携による地産地消の取組み

学生の健康増進と、地域農業の活性化に向け、JAおうみ富士（滋賀県守山市）と連携し、近江米や地元産の新鮮な朝採れ野菜を用いた「旬菜100円朝食」の提供を開始

- びわこ・くさつキャンパス
キッチンカーによる販売
- 2015年4月7日(火)～現在も提供中



近江米おにぎりと野菜スープ



野菜カレー

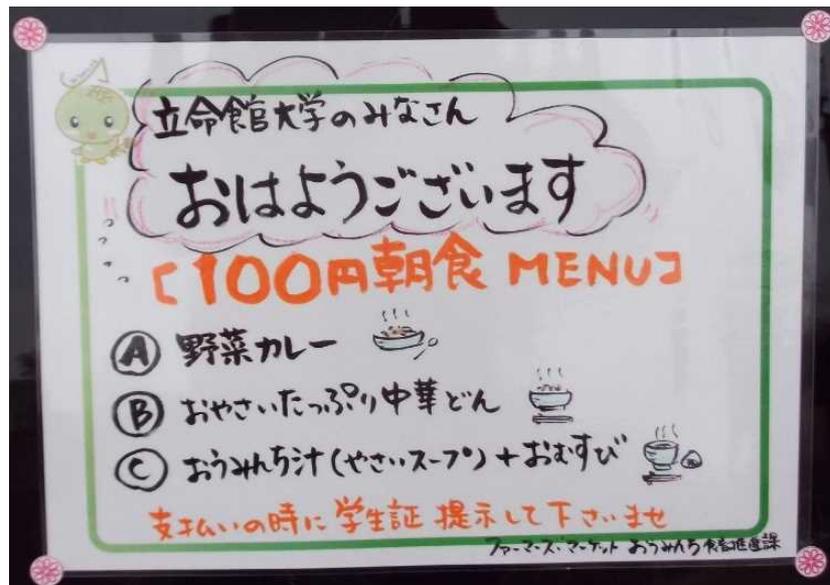


野菜中華丼





滋賀県三日月知事による視察の様相



効果検証に向けた取り組み

- 1日の平均利用者が1,000人を超え、図書館の早朝利用者が年間のべ3万2,000人増加するなど、授業がなくても朝から大学に来る、という所期の目的を一定達成した
- また、当初想定していなかった、産学連携や地産地消などへも取り組みが広がってきている
- 父母教育後援会は健康面、学習面、地域振興など、幅広い分野での科学的な効果検証に向け、2015年度後期に立命館大学の2つの研究チームに調査研究を委託した(予算200万円)
- さらに、年間のべ10万人以上が参加している社会実験の側面もあり、今後は、生活習慣予防の意識を高めた学生が社会に出た後の追跡調査など、大規模かつ長期的な効果検証も検討している

今後の展開

- **立命館大学 父母教育後援会による100円朝食の取組みは、学生自身が健康管理に対する意識を高めるための契機として実施している**
- **この取組みが一定の成果を上げたのは、そのメッセージを学生が受け止めたからと考えている**
- **今後も、学生が健康管理の大切さを認識し、卒業後も自身できちんと健康管理ができるよう、学生による新入生招待企画や100円レシピコンテストなど、学生参画型の取組みを広げていきたい**
- **100円朝食がなくなっても学生が自身できちんと健康管理ができるようになることが最終目標と考えている**

以上、ご静聴ありがとうございました