

2015年7月26日

調査レポート

実践女子大学 人間社会学部  
実践「ペルソナ」研究会

実践『ペルソナ』通信 Side-*Be* (No.B-4)  
「実践女子大生におけるダイエットの実態」に関する調査結果

実践女子大学人間社会学部 実践「ペルソナ」研究会では、「ダイエット」についてのアンケート調査（実践『ペルソナ』通信（No.4））の結果をもとに、正しい食生活をテーマに実践女子大生にとって身近な学生食堂のメニューの一つ、チョイスランチについて調査しました。

※実践『ペルソナ』通信 Side-*Be* とは、実践『ペルソナ』通信として公表された調査結果をもとに、写真観察を行い、さらに深く実態を考察した調査レポートです。

調査結果

1.チョイスランチについて

<今日のチョイスランチメニュー>

<保温ケースで温かさをキープ>



<夏にぴったりの冷たいおかず・スイーツも！>



一品ずつに  
カロリーの記入があるから  
ダイエットには欠かせない  
カロリー計算ができる！

<野菜が多めのメニュー>



<ソースは自分が食べるときに！>



<煮物など和食メニューも多い！>



<チョイス例もディスプレイされています>



<栄養価の高いひじきやホウレンソウ>



七夕など  
イベントにちなんだ  
デザートも！

こんなに種類が豊富でヘルシーなチョイスランチを、実践女子大学生はどのような組み合わせ方をしているのだろう！！？

## 2.実際にチョイスランチを食べていた人を調査！

<まずはヘルシーな副菜から>



<和食中心のメニュー！>



<七夕デザートをチョイス♪>



<3 柵でハンバーグ！>



## 3.自分たちでも実際に食べてみました



主菜のアジフライ  
一人暮らしでなかなか食べ  
られないので選びました  
主菜にも野菜が  
ついています！

チョイスランチの  
ご飯は白米と雑穀米  
から選べます  
この日は野菜や  
ヘルシーなメニュー  
を選びました



#### 4.ランチ購入には野菜摂取を意識

<パンのお供はサラダ！>



<1日分の野菜ジュース>



<1日に必要な野菜の二分之一が摂れる！>



<スープで三分の一の野菜摂取！>



チョイスランチで  
バランスの良い食事！  
コンビニなどで購入する人は、  
サラダや野菜ジュースをつけて野菜摂取！  
私たち女子大生は、  
栄養バランスを考えて  
食事を選んでいることがわかった。

調査担当

3年 石黒亜季  
石原ふみか  
小原彩  
福田詩菜