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

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起集会として、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べる食堂に行き、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

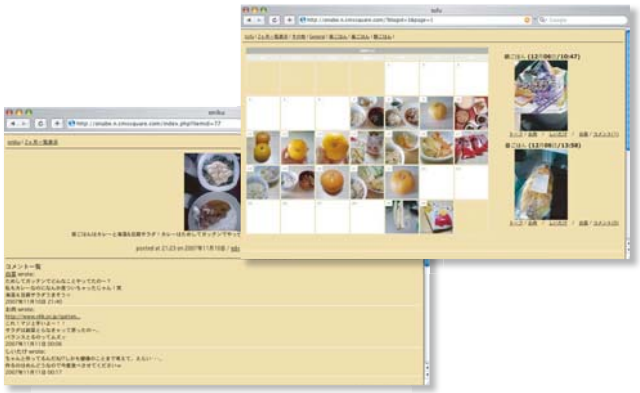
一人一品手料理を持ち寄ります。食に関する情報交換をすることで、新たな発見ができ、食生活改善の意識を高める動機づけになります。

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。

SNSの仕組み

携帯電話で食事写真を撮影
↓
画像をメールに添付して指定アドレスに送信
↓
SNS上の自分のページにカレンダー表示される
↓
友人と食事写真についてコメントし合う



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学びました。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。