

1. 研究目的

近年は多くのマスメディアがダイエットについて取り上げており、痩せている女性は魅力的で美しいというイメージを与えている。このことにより、女子高生はダイエットに関心を持ち食事制限や欠食で食生活が乱れている。しかし、思春期の食事の摂り方は、骨や体を作ることに大きく影響し、一生の健康を左右する。よって、食について正しい知識・意識を持ってもらうために女子高生に向けた食育パンフレットを提案する。

2. 調査と分析

女子高生が自身の体型についてどう考えているか調べた結果、厚生労働省の「国民栄養調査」より、9割の女子高生がやせ願望を持っており、このうち半数以上が「かなり痩せたい」と答えていた。さらに、現実の体重が「標準」「低体重」でありながらも自分の体型については「太っている」と評価する人が多いことが分かった。また、欠食をする、糖質を抜くなどといった誤ったダイエットを行っていることも分かった。そこで今回は、女子高生に読んでもらい、自分の食生活を改善し、自ら見直すことが出来る冊子を制作することとした。

3. コンセプトの立案

コンセプト:『スツと入って身につく食事の知識』

ターゲットユーザーは女子高生なので、説明的な文章だと受け入れてもらえない。そこで直感的に理解できるように、雑誌のような写真やイラストを多く使用し、文章の少ない紙面構成を作ることとした。また、欠食や偏食等の食生活の乱れを理解し、自分の食事の摂り方を再認識するために、食生活記録を書き込むページを用意した。

4. デザイン展開

雑誌や本をどこで読むか、本校デザイン学科の1～3年の女子学生を対象にヒアリングをした結果、通学等の移動中にも読むことが分かった。そこで、持ち歩き易いようにA6サイズの中綴じ冊子にすることを決めた。また、見開き毎にページ内のカラートーンを変え、色の好き嫌いでの抵抗を緩和させた。さらに最初のページでは、今の女子高生事情を伝え、自身の体重の誤認識や食の大切さ、食生活の乱れを認識してもらい、実際に体験しながら改善できるように、最後のページで自身の食生活記録を

書き込みできるようにした。これによって食生活をしっかりと意識し、継続することで変化も実感できるように考えた。

5. 完成図



ページイメージ例



書き込みページ例

6. 結論

複数の女子学生に冊子を読んでもらったところ、色がかわいい、写真があるとわかりやすくてよいとの感想を聞いた。女子高生が受け入れやすいデザインにしたことで、読ませるきっかけを作り、興味を引くことができた。このことで、研究目的である食について正しい知識を与えることができた。

文献

- [1] 中嶋 洋子 監修, 『栄養の教科書』, 新星出版社, 2012
- [2] 厚生労働省, 『食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会の報告書について』,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>, (2013-05-20)