

2013年に開学し、その4年後に栄養学科を創設した札幌保健医療大学。
はじめて卒業生を輩出したのは17年と、管理栄養士の養成校としては新しい。
同大学栄養学科が地域の親子を対象とした食育活動「nipocafe」の取り組みを紹介する。

札幌保健医療大学 (札幌市東区)

周産期女性の食と栄養を考え 管理栄養士の可能性を広げる サークル活動展開中

**BMI値が低いママの
栄養と食を応援したい**

看護学科とともに「健康」「生活」「食と栄養」という保健医療の学びを重視する札幌保健医療大学の栄養学科。連携協定を結ぶ医療法人社団やプロバスケットボールチームとの活動をはじめ、敷地内で営む農場「WILDFARM」の収



nipocafeに参加する子どもの世話をする学生

穫物を使った地元企業との商品開発などを通じ、学生たちの実践力を磨いている。

さまざまな取り組みのなかでも、より熱のこもった活動を行っているのが、サークル活動の「nipocafe (ニポカフェ)」だ。

nipocafeは、主に産前産後の母親を対象に、バランスのとれた食事やレシピの提供をはじめ、栄養相談を行う託児付きのカフェ。月に一度、地域のコミュニティスペースや喫茶店を借りて開催している。活動する学生は約30人。率いるのは、同大学栄養学科の金高有里准教授だ。

金高准教授はnipocafeの目的を次のように説明する。「昨今、BMI値が18・5kg/m²未満と栄養状態が十分でないまま妊娠、出産する若い女性が増えており、生まれたお子さんは生活習慣病になりやすいと言われる『DOHAD (ドーハッド) 仮説』が証明される

ようになっていきます。その状況に危機感を覚え、もっと栄養の大切さを知ってほしいと思いました」

献立作成や調理に留まらず コスト計算や運営も経験

事前予約で得られる親子の情報をもとに、学生らは必要な栄養価を計算し、コストも考慮した献立を考案する。試作を重ね、献立が決まったら作業工程表をつくり、時間内でいかに効率的に食事を提供できるかシミュレーションを行う。同時に、栄養の大切さや大人の食事から離乳食への展開方法といった情報を盛り込んだリーフレットも作成。nipocafe当日は、1、2年生は主に託児を担当し、3年生以上は調理や食事の提供、接客を担当する流れとなる。

毎回、おおよね20数人の親子がnipocafeを利用しており、子どもの食の悩みを相談したり、友達同士で子育てを離れておしゃべりし



金高有里准教授

たりと、思い思いのひとときを過ごす場を提供している。参加した母親からは、「自分自身の栄養については考えたことがなかった」「このレシピだったら私でもできそう」といった反響が寄せられており、nipocafeを心待ちにする声も多い。

当初はなかなか認知度が上がらず、集客に苦労したというが、SNSを使った地道な宣伝と口コミによって少しずつ参加者は増加。今では告知をしたらすぐに募集人数に達することがほとんどで、集客に困ることはない。会場や食材についても、札幌市の基金やスポーツンサー企業に協力を募っているが、回数を重ねることに賛同者は増えているという。

実践する難しさと喜び

将来の可能性を広げる機会に

1年生の冬、先輩の姿に憧れてメンバーとなった浦山紗衣さん

nipocafe



頑張るママをnikonikoに、親子の心と身体をpokapoka元気に

6.23日 11:30から13:30



【byme】札幌市中島公園近く

nipocafeメニューは、
妊娠中、授乳中に不足しやすい
栄養素がたっぷり！
ママの身体に必要な栄養が
バランスよく美味しくチャージできます+

管理栄養士を目指す学生が、
愛と真心を込めて提供する
栄養いっぱい元気ランチ
&作りやすいレシピやお土産つき♪

大人ランチ（託児つき）1000円
離乳食 / キッズ食 500円
カフェセット 500円



※札幌市まちづくり活動促進基金 採択事業
※北海道日本ハムファイターズ
SC活動（社会貢献活動）（スターティング・ナイン）採択事業



お申し込みは
こちらから→ HPIは
こちら→

先着順：定員になり次第締め切らせていただきます

主催 札幌保健医療大学 nipocafe

お問い合わせ先
代表 金高 nipocafe@9mail.com
011-788-6804（内線5307）



ある日のnipocafeのメニュー



離乳食も用意

nipocafe開催を知らせるチラシ

（栄養学科3年生）は、「献立を考えるのは楽しいけれど、栄養価計算で設定した目標数値どおりに試作しても想定していた見た目や量にならないことも多く、実践する難しさを感じています」と話す。託児についても、それまで小さな子どもと接する機会がなかったため、戸惑うことも多かったという。とはいえ、やはり実践の場から学ぶことは多く、「実際の対象者が目の前にいるので責任感も違いますし、資料作成もアウトプットの練習になり、貴重な経験になっています」とやりがい話を話す。

活動によって管理栄養士としての仕事の可能性を実感し、進路を変更する学生もいるという。「自分たちで原価計算をして給食管理を実践し、人に喜んでもらうという経験は社会に出て必ず役立つはず。病院に就職しても患児の親御さんを支援できないかと、薬局の場合でも栄養情報を発信する場づくりを考えるといった、別の視点や新しい発想につながればうれしいです」と金高准教授は期待を込める。

またnipocafeと並行し、金高准教授は小学生自らの商品の開発から販売までを行うプロジェクト「ぼくの！わたしの！パン屋さん」



力を合わせてカフェの調理に励む学生

も主宰。これは全6回のワークショップを通じて原価計算やマーケティング、パンづくりを大学生が小学生にレクチャーする企画だ。「食事を提供する子ども食堂の一步先を見据え、子どもが自分でお金を稼ぎ、自立心を育てることをテーマにしています。nipocafeも同様ですが、与えられた役割を果たすだけでなく、自分で何かを生み出したり、仕組みづくりに貢献できる力を養う教育を大事にしたいと考えています」

同大学が重視する多彩で実践的な教育で成長し続ける学生たち——。社会に出ても、「管理栄養士」という枠にとられない活躍をしてくれるに違いない。