

## 食から始める健康あきた⑫ 知識生かし地域に貢献

### 短大生の取り組み



定番おかずは野菜をふんだんに使った「女子短大生が考えたお父さん弁当」



大豆ミートなどを使った「しよつつる風味のSOYガパオ」

栄養士を目指す県内の学生たちは、食を通じた健康増進のため、地域に飛び出してさまざまな活動に取り組んでいる。

「1日に必要な野菜量の多くをカバーしていますよ」「塩分控えめで優しい味です」。今月1日、秋田市のマルダイ八橋店で、聖霊女子短期大学（同市）健康栄養専攻サークル「食品開発研究会」の学生たちが、元気な声で呼びかけた。この日発売したのは、市内でスーパーを展開するマルダイ（寺田朋和社長）と共同で開発した弁当だ。

ハンバーグやナポリタンなど定番おかずを詰め合わせたボリュームたっぷりの「女子短大生が考えたお父さん弁当」（754円）と、大豆ミートを使った「しよつつる風味のSOYガパオ」（430円）。いずれも、減塩や野菜摂取に配慮した弁当などを県が認証する「秋田スタイル健康な食事」の最も厳しい「スーパー秋田スタイル」の基準（1食の食塩相当量3.0g未満、野菜と果物計120g以上）をクリアしている。

健康志向の高まりを受け、栄養バランスに配慮した弁当を検討していたマルダイが、学生たちの専門知識や柔軟な発想を取り入れたい

と、昨年春、聖霊短大に共同開発を打診した。

開発に携わったサークルのメンバーは9人。昨年10月から献立の作成や栄養計算、試作などを進めてきた。「お父さん弁当」は、食塩相当量は2.5gに抑え、野菜を125g使用した。おかずはタマネギやピーマンなどをふんだんに使い、ご飯にはワカメを混ぜ込んだ。「SOYガパオ」は、野菜が190g、食塩相当量は2.7g。塩分を減らした代わりに唐辛子などのスパイスを使い、味にめりはりを利かせた。

1日に店頭に立った2年の大塚晶さん(19)は「栄養を偏りなく取ってもらおうと、肉を大豆ミートに置き換えるなどヘルシーに仕上げた。幅広い層にお薦めです」と話した。

共同開発の弁当は9月までに計6種類発売予定。お父さん弁当とSOYガパオは5月まで販売する。

☆

秋田栄養短期大学（同市）は、学生と教員が市町村を訪れ、住民に栄養指導をしたり、調理実習をしたりする「移動公開講座」を2010年度から行っている。

今年2月には、加齢により心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）予防をテーマに仙北市で講座を開催。60～80代の市民ら12人が参加した。

千田菜登佳准教授（39）は県内の高齢者の食事について、たんぱく質やビタミンDが少ない一方、炭水化物が多い傾向にあると説明。「たくさんの白米と、野菜の煮物やつくだ煮、漬物だけの食事になっていませんか」と問いかけ、主食、主菜、副菜を組み合わせた献立にするよう勧めた。

調理実習では学生と住民が、千田准教授お薦めの献立として▽豚肉のしそチーズ揚げ焼き▽切り干し大根のしらすあえ▽きくらげとニンジンのきんぴら——を作った。ビタミンDが豊富なキノコ類やしらす、タンパク源となる豚肉とチーズを使ったのがポイントだ。1食分のカロリーは670kcalとした。

千田准教授は「高齢者では、食べ過ぎよりも食べなさすぎに気を配る必要がある。健康のために必要な食事量の目安にしてほしい」と話す。

住民と調理した2年の作左部那美さん(20)は「実際に調理して一緒に食べることで、適切な食事量に気付いてくれる人もいた。栄養バランスと食事量を意識するきっかけになればうれしい」と話した。

（清水美沙） <第1月曜日に掲載>

（令和7年4月7日（月）秋田魁新聞より一部抜粋）



健康に配慮した弁当をマルダイと共同開発した聖霊女子短期大学のサークルメンバー

市民に講座や調理実習を行った移動公開講座「今年2月、仙北市の市町健康管理センター秋田栄養短期大学」