

県トラック協会 協会けんぽ秋田支部 聖霊女子短大生

健康レシピ集を作成 **ドライバーの食支援**健康レシピを考案した
聖霊女子短大の学生

県トラック協会、全国健康保険協会秋田支部（協会けんぽ秋田支部）は、聖霊女子短期大学（秋田市）と共同で、レシピ集「ドラ飯レシピ」を作成した。栄養バランスや作りやすさなどを考慮した6品を紹介。トラックドライバーの健康を食事からサポートする。

県トラック協会、協会けんぽ秋田支部によると、ドライバーの多くは、長時間の運転や外食続きから栄養が偏りがちで、他業種と比べて生活習慣病のリスクが高くなりやすい傾向がある。ドライバーの食生活改善や健康意識の

向上を促そうと2022年には、秋田市河辺の食堂・河辺ドライブイン（河ドラ）と連携し、期間限定メニューを提供した。

今回は、聖霊女子短大で栄養学を学ぶ学生5人がレシピを考案した。同大のサークル「食品開発研究会」の活動の一環で「簡単、ヘルシー、おいしい」をコンセプトに献立を作成。生活習慣病のリスクを抑えることやドライバーの普段の生活状況などを考慮し、塩分量を抑え、調理時間が短く手軽に作ることができるレシピを提案した。



学生が考案した6品のメニュー。左上から時計回りに「とまとじゃーすパエリア」、「鮭のホイル焼き」、「濃厚豆乳カルボナーラ」、「炊飯器カレー」、「ヨーグルトとおからパウダーのポテサラ風」、「なすのわさびおろし和え」（聖霊女子短大提供）

紹介されているのは、▷電子レンジで簡単に調理できる「なすのわさびおろし和え」▷炊飯器に具材を入れるだけで完成する「炊飯器カレー」▷冷凍食材を使って手軽に調理できる「濃厚豆乳カルボナーラ」▷トマトジュースで簡単に味付けできる「とまとじゃーすパエリア」▷「ジャガイモ不使用で糖質を抑えた「ヨーグルトとおからパウダーのポテサラ風」▷シンプルな味付けで塩分量を抑えた「鮭のホイル焼き」——の6品。

このうち「炊飯器カレー」を考案した専攻科健康栄養専攻1年の川井薫乃さん(20)は「塩分を取り過ぎず、野菜を多く摂取できるレシピにエ

夫した。簡単に調理できるのでドライバーに限らず、料理する時間がなかなか取れないという人にも使ってほしい」と話した。

レシピ集は約2千部作成し、県トラック協会の会員らに配布。5日にソユースタジアム、11日に同大の学校祭で配布した。レシピ集は県トラック協会のホームページで閲覧できる。（遠山龍生）

（令和7年10月23日（木）秋田魁新聞より一部抜粋）



3者が共同で制作したレシピ集「ドラ飯レシピ」