

「食と健康」で広がる 地域貢献・社会連携活動

神戸女子大学は、地域が求める大学、時代が求める大学を目指し、本学の教育・研究活動の特徴を生かした積極的な地域貢献、社会連携を行っています。中でも、「食と健康」についての知識と理解を基盤とした家政学部管理栄養士養成課程と健康福祉学部健康スポーツ栄養学科の社会連携活動は、学生たちの学んだ知識や技能を実践力にする貴重な場面になっています。新しく始まった活動から継続している活動まで、料理教室・商品開発などを紹介します。



神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程

地産地消を推進、野菜の定植から 収穫体験、料理教室までサポート

家政学部 管理栄養士養成課程 安田 敬子准教授

兵庫楽農生活センターの農場で野菜を収穫し料理をする幼児から中学生までの親子を対象とした「農・食体験ツアー」に安田 敬子准教授（専門：栄養教育論）の4年生のゼミ生8名が協力しました。このイベントは産学官民連携事業として兵庫県から支援を受けた「神戸食サポート協議会」(注)が主催しました。

ゼミ生はSNSを利用しての参加者の募集から参画。平成30年6月に野菜を定植、7月・8月の圃場（ほじょう）の手入れ、最後に学生が考案した農場で採れる野菜を使った献立で親子クッキングという内容でした。

10月13日（土）に7家族20名が参加して親子クッキングを実施。天候不順が続き定植したキャベツは育たず、収穫できるナスとつるむらさき（*）を使う献立に急遽変更しました。

ゼミ生は参加者と一緒に野菜を収穫、料理手順を説明し、この農場で採れたサツマイモ、きゅうり、ピーマン、しいたけも使って調理を開始し、各調理台でサポートしました。調理が簡単なので子どもたちは大活躍、子どもが好む味付けも工夫していたので、出来上がった料理は家族みんなで美味しくいただきました。

食事の後でゼミ生は野菜に含まれる栄養についての説明と子どもたちに食に関する絵本の読み聞かせも行いました。このメニューは「楽農レストラン 育みの里 かねでかねで」で提供されています。

子どもたちは自然に親しみ収穫する喜びを味わい、生産者の苦労も知ることができました。学生たちは、知識や技能の実践活動の場になり、神戸市の野菜の生産状況や流通に関心をもち、地産地消について考える機会になりました。



調理実習メニュー

- マヨ照り焼きチキン
- つるむらさきのお浸し
- きゅうりの梅おかか和え
- パン（*）
- サツマイモとリンゴのジュース煮

*神戸で小麦栽培から製パンまで行う「パン屋 小麦生活」からの提供



安田敬子准教授（前中央）とゼミ生、「神戸食サポート協議会」代表の戎康宏氏（後列左）、NPO法人「ひと・コネクト兵庫」副理事長・事務局長の村上健一郎氏（後列右）

(注)神戸食サポート協議会

神戸市の流通業者や生産者、IT関連企業が協力し、地元の食材を消費者に提供することを目的に地域密着型の流通システムを開発したNPO法人「ひと・コネクト兵庫」が事務局、市内の農生産物に関心を持ってもらい地産地消を推進するために作られた団体

*株式会社トーホーの農園からナスとつるむらさきを収穫

神戸産の野菜を使った 小学生対象の料理教室を開催

家政学部 管理栄養士養成課程 辻 秀美教授 & 田中 紀子教授

辻 秀美教授（専門：臨床栄養学）と田中 紀子教授（専門：栄養学）のゼミ生3・4年生21名と大学院生1名が、平成30年9月19日（水）神戸市立和田岬小学校の児童48名を対象に、旬の野菜を使った「神戸産'sキッチン」を神戸市中央卸売市場本場の料理教室で開催しました。この企画は、前PTA会長の奥田 雅人氏のご尽力により兵庫区地域提案型活動助成を受けJA兵庫六甲の協力を得て実施されました。

学生は献立、レシピ、調理方法、手順を考え、料理のリハーサルを何度も実施し、当日は早朝から準備をして料理教室に臨みました。実習前には辻教授が、使用する神戸産の小松菜やモロヘイヤなどの野菜に含まれる栄養についてミニ講義を行いました。

主菜は「八宝菜」中華風の献立です。子どもたちは、8人が1グループで役割を決めて調理から配膳までを協力して行いました。学生たちは安全を第一に、児童が自主的に実習できるように心がけてサポートしました。



調理実習メニュー

- 八宝菜
- モロヘイヤのスープ
- フルーツヨーグルト（神戸産いちじく使用）
- 押し麦ごはん（兵庫県産きぬむすめ使用）
- パプリカの酢の物



辻秀美教授（前列右から4人目）とゼミ生、前PTA会長の奥田雅人氏



調理実習の様子

最後に「お姉さんが優しく教えてくれた」「自分で調理をして、給食を作ってくれる人のことが分かった」「八宝菜が特においしかった」などの感想が聞かれ、調理する楽しさを実感してもらえたことに学生たちは満足し、料理教室に関わったことで管理栄養士として将来活躍できる自信を持ちました。

消費者の視点でコープ商品を 利用したレシピ開発

生活共同組合コープこうべ共同企画

家政学部 管理栄養士養成課程 林 利恵子准教授

林 利恵子准教授（専門：食生活学）の4年生のゼミ生8名が、平成30年10月27日（土）に生活共同組合コープこうべ須磨店の組合員集会所で開催された組合員まつりで同組合の商品を使ったレシピを開発しました。当日はゼミ生も参加し、調理のサポート、料理の取り分け、来場者の案内、試食品の提供、レシピの説明を行いました。

この共同企画は、より良い暮らしや地域作りを目指すコープ委員の活動に協力し、消費者視点のレシピ開発を依頼されたことによるものです。

学生たちは6月から取り組みを開始。全員が3種類のレシピを考案し、話し合いの結果、メニューを主菜、副菜、汁物の3つに絞りました。夏休みには、学生自身が調理し、コープ委員も参加した試食会を開き「高齢者が簡単に作れる」「季節の野菜をたくさん使う」という希望どおりのレシピを完成させました。

組合員まつり当日は、開始と同時に多くの来場者があり、用意された100食分の試食品は午前中でほとんどなくなりました。「どの料理もとても美味しいです」「家で作ります」「レシピが2人分というのが嬉しい」といった感想が寄せられ、学生たちは自分たちが考案したレシピが喜ばれ、家庭に広がっていくことに充実感や達成感を味わいました。



試食会で作ったメニュー

組合員まつりで提供された試食品

- 国産ごぼうのスープ
- 鶏つくねとサツマイモのあんかけ
- レタスときのこのしょうゆマヨ



林利恵子准教授(左)とレシピを手にしたゼミ生



料理を試食用カップに取り分けるゼミ生



組合員に感想を聞き、レシピの説明をするゼミ生

神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科

運動をする人にぴったりの お弁当を開発！健康セミナーも実施

健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科 坂元 美子准教授

平成30年9月23日（日）に神戸学院大学のポートアイランドキャンパスで開催された「第1回企業交流リレーマラソン in KOBE 神戸医療産業都市20周年記念事業」（以下リレーマラソン）にエントリーしている企業の皆さんを対象とした「RANRUN弁当」を坂元 美子准教授（専門：スポーツ栄養学）の4年生のゼミ生7名が開発しました。「株式会社ドクターミール」と「神戸食堂はあとす。」と共同開発したもので、予約と当日販売の合計229個のお弁当を召し上がっていただきました。

リレーマラソンの大会実行委員長を務めるヤノ運動用品株式会社の矢野 克幸氏は、健康セミナーとランニングクリニックをセットで行う特別セミナーを主催しており、坂元研究室の学生は、その健康セミナーに協力し、食事のアドバイス、栄養相談、測定器を使った血中ヘモグロビン濃度（推定値）のチェックなども実施してきました。マラソンランナーのためのお弁当を作れないかと同氏から提案され、一緒に健康セミナーに協力している「株式会社ドクターミール」の担当者も加わりお弁当の開発が始まりました。

ゼミ生は4月下旬から取り組み始め、まず、各自が主菜1品、副菜2品を考えることにしました。スポーツ選手のコンディションを整えるタンパク質と、糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB₁が豊富な豚肉を主菜に使うことで意見が一致し、ビタミンB₁の吸収を助ける硫化アリルを含む玉ねぎを組み合わせた「やわらかポークのスタミナ焼き」がメインディッシュになりました。

企画会議では、疲労回復に効果があるビタミンCが豊富な小松菜、サツマイモ、オレンジ、柿を取り入れた副菜や、カルシウム、鉄分を含む食材も使うこと、エネルギー源となる糖質をすばやく補給することができるデザートを入れることなどゼミ生一人ひとりのアイデアが活かされることになりました。地産地消の推進にもつながるように、明石のたこや神戸市産の太秋柿を使うことも決まりました。そして、華やかなイベントにふさわしくボリュームがあり見た目も美しいお弁当が完成しました。ゼミ生が作成した「RANRUN弁当」で撰れるスポーツ時に必要な栄養素のイラスト入り解説書もこのお弁当に付けました。

リレーマラソン当日はゼミ生もお弁当の販売と配付などを手伝い、出来上がったお弁当を見て達成感や充実感を味わいました。一連の活動を通して一般の人々に、健康に留意した食事をすることや栄養について関心を持ってもらうためには、説明を工夫しなければならないことも経験し、実践的な活動ができたことに感謝していました。



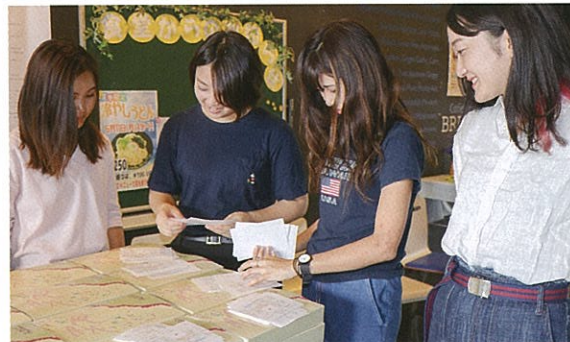
RANRUN弁当

価格1,000円(税込)

- 太秋柿の紅白なます
- サツマイモのオレンジ煮
- ひじきの煮物
- やわらかポークのスタミナ焼き
- ゴマ団子
- タコとメンマの甘辛和え
- 小松菜とツナのマヨ和え
- 梅干ごはん



リレーマラソン当日：坂元美子准教授（前列左から2人目）とゼミ生、実行委員長のヤノ運動用品株式会社の代表取締役 矢野克幸氏



リレーマラソン当日：お弁当の販売、配付、解説書の添付作業をするゼミ生



健康セミナー：神戸市中央区三宮町「RUN JOURNEY」において、リレーマラソンの参加者に貧血についてプレゼンテーションするゼミ生



健康セミナー：食事調査の結果について質問するリレーマラソン参加者

神戸女子大学と企業とのコラボ企画

本学の研究内容や学びを絡めた商品開発の依頼があり、次の商品が共同開発され、いずれも好評を博しました。

- 神戸で長年愛されてきた洋菓子専門店の「ハイジ」からは、「運動」「食シーン」「食材」をテーマとしてブル・ド・ネージュとパウンドケーキ
- パスタの「ボルカノ」で知られる日本製麻株式会社からは、健康や美容に関心のある女性に照準を合わせたパスタソース

神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程

Sweets

赤レンズ豆のブル・ド・ネージュ

木村 万里子准教授（専門：食品化学）のゼミ生が低糖質の「赤レンズ豆のブル・ド・ネージュ」を共同開発し、平成30年8月1日（水）から発売されました。

木村研究室のゼミ生が平成29年から取り組み、当時の4年生が日頃から研究対象にしている豆類のうち、食物繊維、鉄分に加えて、病気・老化予防に関わりの深い成分であるセレンが特に豊富な赤レンズ豆を使うことを提案しました。

その後、3年生（平成30年度4年生）も参加し、試食を重ね、赤レンズ豆の特有のにおいや味を抑えた美味しい「赤レンズ豆のブル・ド・ネージュ」が完成しました。

摂取後の消化吸収速度が緩やかなパラチノースを使用し、1袋あたり89kcalとすることで、カロリーや血糖値が気になる人でも気軽に食べられるスイーツとなりました。幅広い世代の人にプレゼントしたくなるようなかわいらしいお菓子にと、赤と白の2種類（プレーン、ストロベリー）にすることも提案し、中身が見える透明のパッケージにこだわりました。

木村研究室のゼミ生は、赤レンズ豆についての知識が深まり、食品開発のプロセスを理解し、材料の原価計算、食品表示法の知識も必要であることなども学ぶことができ、視野が広がったと述べています。



「赤レンズ豆のブル・ド・ネージュ」
・プレーン ×3個
・ストロベリー ×3個
6個 380円(税込)



木村万里子准教授（前列中央）と共同開発したゼミ生

神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科

Sweets

SWEETS FOR ATHLETE

「スポーツの前に食べる」アスリートのためのパウンドケーキ「SWEETS FOR ATHLETE」を健康スポーツ栄養学科が共同開発し、平成30年9月7日（金）から発売されました。

平成30年1月から学科の複数の教員と学生たちが企業と意見を出しあって、スポーツ前に食べるアスリートのためのパウンドケーキの誕生に至りました。

国内でもめずらしい脱脂米ぬかを使用したパウンドケーキで、パラチノースも使用しています。素材の一部を脱脂米ぬかに置き換えているため、ビタミンB群を豊富に含み、運動中のパフォーマンスの持続が期待でき、さらに運動後の疲労回復にも効果的と考えられるパウンドケーキに仕上がりました。

この企画は、スポーツ栄養を実践・研究する学科の特徴を発揮する活動となり、教員の研究の成果や学生の学びが活かされる機会となりました。

「SWEETS FOR ATHLETE」
・レモン×パイ
・抹茶×ホワイトチョコレート
2個セット 460円(税込)



販売チャンネル ○ハイジ苦楽園店 ○JR神戸駅店 その他各催時

Pasta Sauce

アーモンドミルクのトマトソース

神戸女子大学健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科の松本衣代准教授（専門：国際栄養）の4年生のゼミ生6名が日本製麻株式会社と共同でパスタソース「アーモンドミルクのトマトソース」を開発しました。平成30年7月から通販サイトで発売されました。

女性が喜んで食べてくれるように彩りの良いパスタソースを目指し、野菜がたっぷり、トマトをベースにしてビタミンEが豊富なアーモンドミルクを加えることで酸味を抑え乳製品が苦手な人にも美味しく食べられます。

また、パッケージの裏面には、今回のコラボ企画に参加した学生が考案した簡単に調理でき、ご飯にも合う「チキンのトマト煮込み」も掲載されています。

企業の商品開発の工程を学べ、食品業界に就職を希望している学生には良い経験となりました。

「アーモンドミルクの
トマトソース」
1箱 356円(税込)

