



城西大学 地域連携活動報告会

『行田ヘルシーメニュープロジェクト』

2018年10月17日

城西大学薬学部医療栄養学科

羽草 里奈 藤井海渡

埼玉県行田市



- 埼玉県北部
- 北に利根川、南に荒川が流れる
- 平坦な水田農業地帯
- 農産物は米や野菜、行田在来青大豆等

行田ヘルシーメニュープロジェクト

国の地方創成拠点整備交付金を活用して、行田市水城公園東側園地に行田市指定有形文化財である旧忍町信用組合店舗を移築・復元する事業の一環で、2つの取り組みを行った。

<取組1>『カフェメニュー開発プロジェクト』

地産地消をテーマに行田市の特産物である在来青大豆や米、野菜などを使用し、移築した有形文化財内で提供される子育て世代を対象にしたカフェメニューの開発

<取組2>『健康レシピ開発プロジェクト』

市内飲食店より提案された健康を意識し始めた世代を対象にした健康レシピの栄養調査や栄養のアドバイス

活動期間: 2017年8月～2018年3月

連携地域: 埼玉県行田市

カフェメニュー開発プロジェクト

○メニューの作成条件は、**500円以下**で提供できるもの、**行田市の農産物を使用**、また**容易に作成することができる軽食**であること。

○城西大学医療栄養学科1・2年生が規定に基づき作成したレシピが実現可能かを全メニュー添削した。またレシピの文章の校閲、材料中特定原材料の(アレルギー)抽出を行った。

調理場のスペースに限りがあるためそのスペース内を有効に活用し調理できるかどうかにか気を使いながら添削した。



<取組1>

行田プロジェクト
募集ポスター →



2017年7月 カフェメニュー開発 顔合わせ

<取組1>



2017年8月 カフェメニュー学内試作会①

<取組1>



2017年8月 カフェメニュー学内試作会②

<取組1>



2017年8月 カフェメニュー学内試作会 完成作品

カフェメニューの写真撮影

消費者にメニューの良さが伝わるよう背景、食器などの色合いや配置を工夫し、美味しそうと感じてもらえるよう調理、撮影をした。井口先生、古屋先生、中里見先生、関口先生監修の元、センスを最大限に発揮し写真撮影をした。



<取組1>



2018年1月 カフェメニュー撮影風景

カフェメニューレシピ集の作成

親子で作りたくなるように、カラフルで見やすいレシピ集を作成した。またメニューごとにキャッチコピーを添え、メニューの魅力が一目で伝わるように作成した。

最初に作ったメニューは対象者を意識できていない、ハートの存在感が大きすぎ、すべてのスライドに統一感がない。と指摘された。

最終的にはこのようなシンプルなレイアウトになりました。二人係で作成していたため、統一感がなくなってしまったと推測し、レイアウトは藤井が担当した。



<取組1>

キャッチコピーの例



はすの実入りずんだもち

キャッチコピー↓↓

蓮の実と枝豆の絶妙なハーモニ

藤井



甘口豆乳梨カレー

キャッチコピー↓↓

梨と豆乳がマッチした新感覚なカレー

羽草

<取組1>

成果

「カフェメニュー開発プロジェクト」では、行田農産物を使用した軽食 **計22品**
(内訳:ごはん4品、スープ2品、おかず3品、おやつ13品)が開発された。

○作成したレシピ集を行田市ホームページおよび城西大学ホームページに公開

○Café Menuポスター、リーフレットを発行



Café Menuレシピ集↑

<取組1>



↓ Café Menu リーフレット



Café Menuポスター ↑

<取組1>

2018年9月22日(土)旧忍町信用組合店舗カフェ (Vert Café-ベールカフェ-)オープン



【城西大学の健康レシピ × ママカフェ】とは

行田市が地産地消を推進し、市民へのバランスの取れた食を提案するために企画し、城西大学医療栄養学科が監修した「健康カフェメニュー」のレシピをもとにママ達がアレンジしました。青大豆や小松菜など行田の特産品を使用したヘルシーメニューです。

健康レシピ開発プロジェクト

市の規定した開発条件に基づき、開発された各店舗メニューの栄養価計算を行った。

～チェック項目～

[テーマ](下記のうち1つ以上該当していればよい)

- ・行田のシンボルマークにある色(青、緑、赤)を使用しているか
- ・行田の歴史を感じられるか

[条件](下記のうち2つ以上に該当していればよい)

- ・行田の農作物を使用していること
- ・1食あたり120g以上の野菜(イモ類は除き、きのこ、海藻、果物を含む)
- ・1食あたりエネルギー量が550～750kcal
- ・1食あたりの食塩量3g未満



<取組2>

第2回健康レシピ開発委員会

市内飲食店 健康レシピ 栄養価計算結果 及び コメント



2017年11月20日

城西大学 薬学部 医療栄養学科
医療栄養学教育推進室（食品衛生学研究室）

割烹 魚豊『うなぎ健康膳』

【メニュー】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【ポイント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【コメント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 23.0 | 78.5 | 5.1 | 3.6 | 121 | |

磯料理 おおしま『鯖の水煮 釜めし』

【メニュー】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【ポイント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【コメント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 877 | 35.5 | 34.6 | 144 | | |

茶馬古道『スパイシー古代米カレー』

【メニュー】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【ポイント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【コメント】
鰻の旨味のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 29.3 | 36.7 | 110.4 | 7.5 | 2.7 | 130 |

二代目大将『彩り野菜のセイロ蒸しセット』

【メニュー】
ごぼう (180g)
彩り野菜のセイロ蒸し (※ポテト製)
味噌汁 (豆腐、わかめ、ねぎ、白梅酢)
茶碗蒸し (鶏肉、鶏卵、鶏皮、三つ葉)
サラダ (レタス、タマネギ、パプリカ)

【ポイント】
彩り野菜のセイロ蒸し (※ポテト製)

【コメント】
ごぼう (180g)
彩り野菜のセイロ蒸し (※ポテト製)
味噌汁 (豆腐、わかめ、ねぎ、白梅酢)
茶碗蒸し (鶏肉、鶏卵、鶏皮、三つ葉)
サラダ (レタス、タマネギ、パプリカ)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 586 | 34.8 | 8.4 | 90.6 | 5.0 | |
| 578 | 34.0 | 8.4 | 88.8 | 5.0 | |

ラノッキオ『彩り野菜のトマトソースの Pasta』

【メニュー】
彩り野菜のトマトソースの Pasta

【ポイント】
彩り野菜のトマトソースの Pasta

【コメント】
彩り野菜のトマトソースの Pasta

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 9.5 | 2.5 | 140 | | | |

レストラン ミヨシ『行田足袋カレー』

【メニュー】
行田市のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【ポイント】
行田市のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

【コメント】
行田市のシンボルマーク焼魚(※)・緑豆(豆腐製粉)・
菜肉(一体盛り焼肉)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) | |
|--------------|-----------|--------|-----------|-----------|---------|---------|
| 588 | 22.4 | 37.3 | (※) 136.9 | (※) 5.1 | 4.2 | (※) 144 |

よろづ屋『塩レモンラーメン』

【メニュー】
塩レモンラーメン
トッピング (鶏肉、人参マリナ、ごぼう)

【ポイント】
塩レモンラーメン

【コメント】
塩レモンラーメン

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|--------------|-----------|--------|----------|-----------|---------|
| 592 | 31.6 | 8.9 | 91.1 | 6.0 | 30.7 |
| 588 | 30.4 | 8.9 | 91.1 | 6.0 | 7.6 |
| 586 | 30.0 | 8.9 | 91.1 | 6.0 | 6.5 |

2017年10月 健康レシピ認定店 栄養価計算及びアドバイスの作成

配布用健康メニュー店舗マップのデザイン案提供

認定店マップレイアウト作成:健康メニューを提供している市内飲食店を、住民や観光客に周知するための持ち運びマップのレイアウトを行った。市外から来た人が歩きながらでも使いやすいように、中里見先生、関口先生と話し合い改良を重ねた。

- ・話し合った内容
- ・縦向きにするか、横向きにするか
- ・折り方、用紙のサイズ
- ・写真の配置

など



成果

「健康レシピ開発プロジェクト」では、行田市内飲食店14店舗の16メニューが健康レシピとして認定され、行田市健康レシピ認定店マップ”54,000部“を発行した。



↑ 健康レシピ認定店MAP



プロジェクトを通して学んだこと

認定店マップに関しては写真や地図を多く使用しているため、住民や観光客が手に取りやすく行田の魅力を認識しやすいと考えた。

カフェメニューに関しては写真の撮り方とメニューごとのキャッチコピーを工夫し、親子で親しみやすく作りやすいレシピ集に仕上げた。自分達で作ったレシピ集が、行田市という行政機関の公式ホームページに載ったことは、昨年12月からの取り組みの大きな成果であった。

これらの媒体作成で得た知識や技法は、病院の管理栄養士であれば患者さんへ渡すモデルレシピの作成や、行事食の撮影、また学校給食の管理栄養士であれば児童に分かりやすく、給食が楽しみになるような献立表の作成や、給食だよりを作成する技術に繋がると考えた。