

# 地域社会で普及可能な健康食の開発と 栄養サポートプログラムの構築

学科・専攻： 関西福祉科学大学  
福祉栄養学科

担当教員：  
有泉みずほ、中谷 梢、内海まゆみ、峯松 正敏

連携先： 市立柏原病院

## プログラム内容

地域社会全体への病気の予防介入を前提に、健康食の効果を有し、かつ食の美味しさや楽しみを損なわないように配慮した「栄養と食」の改善提案を行う。

本プログラムは、地域社会の健康施策で普及可能な健康食の開発および栄養サポートプログラムの構築をめざすものである。

## 成果・考察

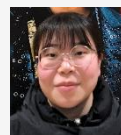
『ふっかの健康食ラボラトリーHP』は学科オリジナルサイトとして平成30年10月より公開しています。

レシピを継続的にサイトに提供していく仕組みとして、学内では健康食レシピコンテストを実施し、今年度は約30レシピを公開することができました。学科教員のコラムも月1回更新しています。また、ゼスプリ社とタイアップ授業にも参加し、キウイフルーツに関する栄養、健康、生産等を学んだ上で、学生考案のレシピ開発に取り組みました。これらのレシピは、キウイフルーツの味や色の特性、酵素のはたらきを利用したものなどその特性を活かしたもので、主食、主菜、副菜、デザートと多種類のレシピが完成し、サイトでも公開しています。これらの成果を地域へ普及する取り組みとして、市立柏原病院「世界糖尿病デーイベント」に学生がボランティアとして参加し、地域住民を対象とした食事診断の場でサイトおよびレシピの紹介を行いました。また、「サイト上で利用者の属性を把握するシステム（会員登録によるアンケート機能）」も運用しています。学科学生にとっては、地域の健康・栄養に関する課題発見、解決に向け、学びの成果を発信し、地域貢献活動に参画する機会となりました。



関西福祉科学大学  
福祉栄養学科  
教授 有泉みずほ

レシピ開発では、いかにおいしく楽しんで食べてもらえるか、また、日ごろの専門的な学びから、食品素材の栄養価や調理性なども考えながら取り組みました。また、レシピに興味を持ってもらうためにレシピのネーミングやアピールポイントも意見を出しあって考えました。公開したレシピは、地域の健康イベントで普及することができ、地域住民の健康・栄養に関する課題発見や解決について学ぶ貴重な機会になりました。



関西福祉科学大学  
福祉栄養学科 3年生  
田中 友菜

レシピの考案では、いい案がなかなか出ず、悩んだり、苦勞したりすることもたくさんありました。また、思いついたレシピを元に試作を行うと思っていたような味にならず失敗作となってしまったこともあり、レシピ開発の大変さを痛感しました。しかし、工夫を重ねて思考錯誤の結果、良いレシピを考えることができました。サイトで公開されて、たくさんの方に作ってもらえたらうれしいです。