

## 福井県委託事業

福井女性ヘルスアップ事業  
～ちょい足し健幸レシピの開発・普及～

生活科学学科 食物栄養専攻 教授 牧野 みゆき

福井県健康福祉部健康増進課からの依頼で、普段の食事にもう一品追加することで、野菜は80g以上、不足しがちなカルシウムと鉄では1日に必要な量の20%をプラスできるレシピ、その名も「ちょい足し健幸レシピ」を食物栄養専攻1・2回生全員が考案しました。85品のレシピの中から書類審査で優秀賞14品を選び、さらに最優秀賞を決定するための審査会を8月30日に本学にて行いました。厳正なる審査の結果、副菜では「切干大根とサバのごま油和え」、汁物では「あざりと野菜のカレースープ」が最優秀賞に選ばれました。選ばれた14品はレシピ集となり、これを使って食生活改善推進員の方々が各地域で普及活動をされています。



2月3日に放送された福井テレビの県広報番組「ほっとふくい」では、「ちょい足し健幸レシピ」を紹介するコーナーで「小松菜とじゃこの和風炒め」を考案した学生による説明を受けながらアナウンサーが調理しました。上の写真はその撮影時の様子です。



3月3日にハピリンで開催された「女性の健康応援フェア」には、仁愛女子短期大学の「ちょい足し健幸レシピ」のブースで、カルシウムや鉄分などが不足しがちな女性のために、栄養研究サークルのメンバーに加えて福井市食生活改善推進員2名のご協力により、レシピ集の中から「小松菜とじゃこの和風炒め」と「ほうれん草と雑穀のスープ」の試食を300人分用意して、フェアに来られた方々に提供しました。各ブースのPRタイムがあり、ベジ・ガールズがレシピ作成のいきさつなどを説明しました。また、血液検査コーナーで貧血気味といわれたが何を食べたらよいか教えてほしいというような栄養相談の場にもなりました。

