

## 福井市との包括連携事業

### ふく<sup>2</sup>ベジ・ファースト応援事業

生活科学学科 食物栄養専攻 教授 牧野 みゆき

ふく<sup>2</sup>ベジ・ファースト応援事業では、ベジ・ファースト(まず野菜から食べる)を合言葉に、食を通じた健康づくりを推進するための情報発信役として平成28年度から「ベジ・ガールズ」として食物栄養専攻の学生が活動してきました。3代目となる30年度の「ベジ・ガールズ」には2回生4名が任命されました。



30年度の活動は、まず10月14日に福井駅前のハピテラスにて行われた「食育フェスティバル」において、野菜から食べる「ベジ・ファースト運動」をPRしました。

次に、10月20日に福井中央卸売市場で開催された「市場フェスタ」において、大勢の人で賑わう中、福井市保健センターのコーナーで肌年齢測定や血管年齢測定への参加を呼びかけたり、食物栄養専攻の学生が考案した野菜たっぷりレシピを配布しながら、野菜から食べる「ベジ・ファースト運動」をPRしました。元気いっぱいの学生の呼びかけに応じていただき、予想以上に早くレシピがなくなりました。



生活情報専攻が今年度福井市に依頼された「元気体操21」のDVD動画制作とともに、ベジ・ガールズのクッキング動画を撮影してくれました。これまでも福井市は料理サイト「クックパッド」で野菜たっぷりのレシピを紹介していますが、動画でよりわかりやすくなりました。学生は少し緊張していましたが、簡単野菜レシピ「キャベツのナムル」「きゅうりの梅おかか和え」を楽しく紹介しています。YouTubeでも見ることができます。

今年度はハピリンにある福井市観光物産館「福福館」で期間限定で提供予定の地場産野菜を使用したメニューの考案を食物栄養専攻の学生が依頼されました。10～11月は大根と赤かぶら、2月下旬はねぎまたは春菊・水菜・ほうれん草などの葉物野菜の指定があり、2回生全員がレシピを考えて7月に試作を行い、提供メニューの候補8品を決定しました。

「福福館」では2月19日～25日に旬のねぎ料理としてひき肉とご飯などを混ぜたものを白ねぎの内側に詰めた「ねぎ焼き串焼き」と、薄揚げの上に小口切りにしたねぎとチーズなどをまぶして焼いた「ねぎたっぷりおあげピザ」が毎日各20人分ほど提供されました。

食物栄養専攻では、今後もこのような事業を通して地域の方々の健康づくりの応援に努めていきます。

