

東区の「野菜摂取向上」の取組紹介



広島女学院大学 管理栄養学科 ～食育ガールズの活動～



取組のねらい

国民の平均野菜摂取量は、どの年代でも1日の摂取目標量(350g)に達していません。特に20歳代は最も少ないという現状です。そこで、学内では野菜が多く摂取できる学食(ベジフルメニュー・ほっとベジフルスープ)の提供、学外では野菜が多く摂取できる弁当の販売や野菜スープの提供を行い、学生や地域の方々の野菜摂取向上のために活動しています。

取組内容

1 野菜をたっぷり使った学食メニューの考案

●ベジフルメニュー

ベジフルメニューとは、2012年度から学食で提供している日替わり定食です。

1日に必要な野菜の約1/2量を使用しています(1食:410円)。

食事提供とともに、卓上メモで栄養量や食材の豆知識・レシピなどの情報提供を行っています。

●ベジフルバイキング

ベジフルバイキングとは、多彩なメニューから好きなものを自分で選ぶ食事です。

2015年度の4月から始めた新たな取組みで、月2回実施しており、1gを1.1円で提供しています。

バイキングでも、野菜を多く摂取してもらえよう、バランスの良い食事の選び方のポスターを掲示したり、野菜メニューを充実させる工夫をしています。また、野菜を100g以上とるとポイントがもらえるようにしています。



「ベジフルメニュー」



「ベジフルバイキング」

2 ベジフルメニューをお弁当に

2014年度から、ベジフルメニューをアレンジした2種類の弁当を考案し、地元東区の広島駅弁当(株)の協力を得て販売しています。

1つは「24時間テレビ37地球環境保全プロジェクト『牛田山へ入ろう!!』」で提案した「ベジフルキッズ弁当」で、参加した小学生等約100名に提供しました。この弁当は東区女性会主催イベントでも50食販売しました。

もう1つは、東区役所「元気じゃけん食堂の日」合同イベントで提案した「ベジフル弁当」で、約100食販売しました。この合同イベントは広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の取組の普及啓発事業の一環で実施されたものです。



「ベジフル弁当」



「ベジフルキッズ弁当」

3 地域での食育活動

地域の食育イベントや大学祭において、3色スープ(赤・黄・緑)の提供、レシピ配布、食育劇などによる野菜摂取向上活動を行いました。3色スープのレシピをご紹介します。



「地域での食育活動風景」

赤の お肌ぴちぴちスープ

材料(2人分)

トマト	120g
キャベツ	60g
たまねぎ	60g
ベーコン	1/2枚
刻みパセリ	少々
トマトジュース(無塩)	100ml
④ 水	200ml
固形スープの素	1/2個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
ローリエ	1枚

作り方

①トマトは皮をむき、横半分に切る。種とヘタを取り2cm角に切る。たまねぎとキャベツはあらみじん切りに切る。ベーコンは幅5mmに切る。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコンとたまねぎをさっと炒める。トマト、キャベツ、ローリエ、④を加え、強火で煮立てる。

あくを取り、弱火で約8分煮て、ローリエを取り出し、塩・こしょうで味をととのえる。器に注ぎ、パセリを散らす。

野菜量 120g
エネルギー 100Kcal
食物繊維 2.0g
塩分 1.0g



緑の 骨コツコツスープ

材料(2人分)

小松菜	100g
白菜	80g
たまねぎ	60g
バター	5g
塩・こしょう	少々
固形スープの素	1/2個
水	200ml
牛乳	80ml
生クリーム	20ml

作り方

①小松菜は長さを4等分にする。キャベツは芯をとり小松菜と同じ大きさに切り、芯は薄切りにする。たまねぎはあらみじん切りに切る。

②鍋にバターを溶かし、①を炒め、塩・こしょうを少々ふる。水、固形スープの素を加え、弱めの中火で4～5分煮る。

③②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して牛乳と生クリームを加える。弱火で温め、塩・こしょうで味をととのえる。

野菜量 120g
エネルギー 115Kcal
食物繊維 2.0g
塩分 0.7g



黄の 体いきいきスープ

材料(2人分)

かぼちゃ	160g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
バター	5g
固形スープの素	1/2個
水	200ml
牛乳	100ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	30ml
刻みパセリ	少々

作り方

①かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて一口大に切る。にんじんは乱切りにする。たまねぎはあらみじん切りに切る。

②鍋にバターを溶かし、①を炒める。しんなりしたら、水・固形スープの素を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

③②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。さらに生クリームを加えて温めたら器に盛り、刻みパセリを散らす。

野菜量 120g
エネルギー 210Kcal
食物繊維 3.7g
塩分 0.8g

