

報道関係 各位

倉敷市 × 川崎医療福祉大学 臨床栄養学科 × イオン倉敷店

「食育キャンペーン in イオン倉敷店」開催

産学官の協働により、食育に関心を高めてもらう食育キャンペーンを2月4日（金）から28日（月）までイオン倉敷店にて開催します。今回は、倉敷市が野菜の効果的な食べ方を提案する「くらしき3ベジプロジェクト」を推進する手段として、川崎医療福祉大学 臨床栄養学科の学生が考案したレシピを配布します。

電子レンジを使ったお手軽メニューに、管理栄養士である教員がワンポイントアドバイスを添えたコラボレシピです。「ラタトゥイユ」、「鮭の野菜甘酢あんかけ」、「小松菜たっぷりオムレツ」、「豆苗と油揚げのポン酢あえ」、「ごろごろ野菜のきんぴら」のレシピを使用食材の傍らに設置しています。

また、動画を見ながら作るメニューとして、「お好み焼きバー」、「花餃子」、「かぼちゃのパウンドケーキ」を考案。学生自らが調理・撮影をして動画を公開しており、URLを記載したレシピも野菜コーナーの一角に設置しています。

日 時：2月4日（金）～ 2月28日（月）
 会 場：イオン倉敷店（倉敷市水江1番地）
 対 象：一般
 主 催：倉敷市
 共 催：川崎医療福祉大学 臨床栄養学科、
 イオンリテール株式会社



設置されたレシピ



電子レンジ編
ごろごろ野菜のきんぴら

川崎医療福祉大学 臨床栄養学科
Kawasaki レシピセレクション

エネルギー 141 kcal
調理時間 15分
たんぱく質 1.2g
脂質 2.5g
炭水化物 25.4g
食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価

材料＜2人分＞

さつまいも	80g	きんぴら	10g	砂糖	小さじ2
にんじん	60g	塩	小さじ2	みりん	小さじ2
レンコン	50g	しょうゆ	小さじ2	ごま油	小さじ1

管理栄養士からのワンポイントアドバイス
 具材を大きくカットすることで、噛む回数が増え、早食いを防ぐことができます。
 多く含まれる食物繊維は、腸の働きを良くしたり、血圧値の上昇を抑える効果が期待されています。

レシピを公開したお料理家さん
 学生の皆さんの食生活の様子、健康の意識もお伝えします。
<https://eyoublog.blogspot.com/>

コラボレシピ

<問合せ先>

川崎医療福祉大学
 医療技術学部 臨床栄養学科
 准教授 藤澤 早美
 Tel 086-462-1111(代)