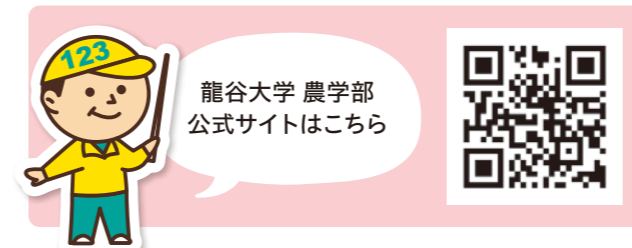


旬の美味しいものを求めて

# ふるさと味めぐり

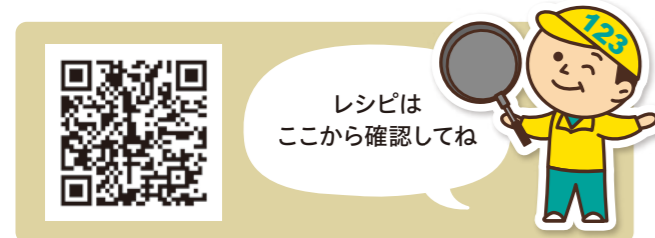
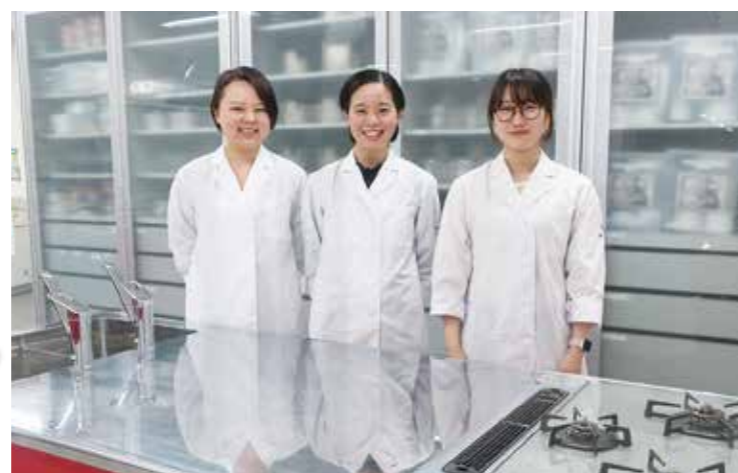
素材編  
コラボレーション

龍谷大学



滋賀県大津市の龍谷大学瀬田キャンパスにある「農学部」は、「食の循環」をコンセプトとして2015年に設置されました。食の生産から消費までを深く学べる4つの学科のうち、食品栄養学科では、おいしさと健康に関わる課題を解決できる管理栄養士の養成をされています。今回は、大津市と協力してフレイル予防のレシピ開発をされた食品栄養学科の学生さんである小田垣さんと丸田さん(大学院生、管理栄養士)、奥谷さん(4回生)にお話を伺いました。レシピは大津市のホームページで公開されており、自宅で簡単に作ることができます。

3人が所属する運動栄養学研究室(教授:石原健吾)は、「ゆりかごから墓場までのスポーツ栄養学」というスローガンを掲げ、学生が学んだことを社会に還元する機会として、2022年から大津市とフレイル予防のレシピを開発されています。大津市健康推進員連絡協議会とも協同した「産官学連携」の取り組みとして実施しているそうです。



小田垣さんと奥谷さんはご自身がスポーツに携わっていたことから栄養学に興味を持ち農学部に入學、丸田さんは石原教授の出前授業を聞いて食の根幹を学びたいという想いで大学院から入学されたそうで、日々生体内のことを知る研究に取り組まれています。その取り組みの中で、大津市と協同でフレイル予防を目的とした「おからサラダ」を開発しました。おからは年間70トンほど排出されますが食用として活用されているのはわずか1%ほどと言われており、フードロス削減と日本ならではの食材を使用したいという想いで、着目したそうです。和食の印象が強いおからに洋風の要素を加え、サラダになるような味付けをしています。最初はご高齢者の味の好みが変わらず苦戦されたそうで、先生や健康推進員の方に意見を聞きながら試行錯誤を重ねて決定されました。今回はこのレシピを宅配クック123のお弁当でお届けできるように

アレンジしました。学生さんたちは、「食を通して人と関わるきっかけになれば嬉しい」「美味しくたべて、精神的な健康にも繋がってほしい」と考えており、ご自身が考案したお惣菜がお客様に届くのをとても楽しみにしていました。



## 大津市からの言葉

年のせいとあきらめていた体や心の衰えは、予防することができます。「シニア世代は粗食でいい」というのは大きな誤解です。学生さんが考案された美味しく栄養豊富なレシピは、大津市ホームページで公開したほか、宅配クック123のお惣菜として商品化もされています。この取り組みにより「産官学連携」で、フレイル予防を広く啓発することに繋がったものと考えます。

