「ご当地かるしおレシピプロジェクト2013」
1次選考通過作品

作成者　別府大学　食物栄養科学部　食物栄養学科
3年　辻　夏姫　宮原　由美

中津減塩からあげ

セールスポイント：から揚げを減塩！！
大分特産物しいたけの美味しいお出しと日田産の梨を使用しているので自然な甘みでさっぱりと食べれます。

自慢の特産品：おおいた冠地どり　しいたけ　かぼす　日田梨

レシピを通じた、地域ぐるみでの循環器予防の具体的な取り組み：
大学の授業の一環で地域の高齢者の方々を対象とした「湯けむり健康教室」という取り組みを行っています。
その中で‘お・し・お・な・し’をテーマに、塩分について理解していただき減塩の工夫を身に付け塩分の摂取量を減らしていただくことを目標として栄養教室を実施しました。その教室でこのレシピを紹介し、大分県の特産物を生かして高血圧やその合併症などを予防できるように伝えました。

中津減塩からあげ

＜材料1人分＞

（から揚げ）

鶏もも肉	60g
しょうが	2g
にんにく	2g
はちみつ	7g
みりん	6ml
かぼす	15g
片栗粉	18g
ごま油	8g

（つけ汁）

かつお昆布だし	80ml
日田産梨	10g
大根	25g
しょうゆ	2ml
酢	3ml
干しいたけ	2g
ねぎ	3g

＜作り方＞

から揚げ

①鶏肉はフォークでプツプツ穴をあける。
②しょうがとにんにくはすりおろし。
③袋に鶏肉、おろししょうが、にんにく、はちみつ、みりん、かぼすの果汁を入れもみ込む。
（10分漬け置き）
④汁気をとり、片栗粉をまぶして余分な粉をはたく。ごま油を全体に軽くまぶす。
⑤オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、250℃に予熱したオーブンで20分程度焼いてできあがり。

つけ汁

①かつお節と昆布でだしをとる。
②梨と大根をすりおろす。干ししいたけは細切りにする。
③①にしょうゆ、酢、干ししいたけを入れて、ひと煮立ちさせる。
④②を入れて、もうひと煮立ちさせたら火を止め、からめて完成。

1人分 塩分0.5g（市販のから揚げの約1/2）

地域ぐるみの循環器病予防の取り組み
「湯けむり健康教室」

別府大学食物栄養学科では2004年より10年間にわたり高齢者を対象として別府市特有の豊富な温泉を利用して実施している温泉療法と、ステップ運動（有酸素運動）・ウエイトトレーニング（筋力増強運動）などの運動療法、および栄養療法を取り入れた「高齢者の健康・体力づくり教室」事業を展開しています。

また、本教室は、対象者の健康維持・増進をはかる地域貢献のみならず、食物栄養学科学生の貴重な栄養指導・運動指導実習の実践の場となっています。地域住民（高齢者）を対象とし、生活・食習慣等を聞き取り、血管年齢を測定することで、まずは高齢者自身の健康状態を確かめていただきます。また、その結果をもとに、学生たちがそれぞれ担当した対象者方々の健康プログラムを作成し、栄養指導を行うとともに、料理講習会なども実施しています。
対象学年は本学科3年生（75名）で、A、Bの2クラスでさらに4班に分かれ、計8回の栄養教室を開催します。その内2回は調理実習を実施します。肥満や高血圧症などの予防のための栄養改善プログラムや薄味でもおいしく食べられる料理を考案しています。対象者はリピーターが多く健康には十分気をつけていらっしゃる方々ばかりなのですが、学生の指導に対しても熱心に耳を傾けてくださっています。

このように地域の高齢者に対して「健康に生きていく」ためのサポート体制を整えることが地域にある大学としての役割でもあると考えています。生涯学習等の社会的要請に応えるため、地域住民（高齢者）の方々と高齢化社会をこれから支えていく大学生（孫世代）とが交流を深め、協力しあえる関係を築くことで、双方の世代に対して「食」「適正な栄養摂取」「適正な運動習慣」への関心が高まる事が大いに期待できると思っています。

平成25年度　湯けむり健康教室　栄養講義実施日程

クラス テーマ	A 湯けむりンピック ～目指せ健康金メダル～	B じぇじぇじぇ！ あまちゃんもびっくり！ ごはんの力
1班	１１月８日（金） 脂肪～SIBOU～	１１月１５日（金） 元気な骨を維持しよう
2班	１１月２２日（金） お・し・お・な・し	１１月２９日（金） まだまだ減らしま塩
3班	１２月６日（金） 見た目で金！味でも金！ 栄養でも金！ （調理実習）	１２月６日（金） 楽しく作ろう カルしお菜のメモリー （調理実習）
4班	１２月13日（金） 未来への栄養の架け橋	１２月２０日（金） ごはんで改善！動脈硬化

湯けむり健康教室の様子

運動療法

年間を通して週2回の運動指導を基本とし、その内1回は別府市特有の豊富な温泉を利用した市民温水プール（呼称：テルマス）を利用した温泉療法を行い、1回は別府大学健康センターにてステップ運動などの運動療法を実施している。

温泉水中運動

床運動の様子
～学生との合同運動～

栄養療法

毎年9月から12月にかけ、食物栄養学科にて学生を主体とし、食事調査・身体計測・血液検査を元に受講生に合わせた栄養指導（個別指導・集団指導・料理教室等）を計9回実施している。

栄養教室～食事調査・身体測定・個別指導～

栄養教室　～学生を中心とした集団栄養指導～