

# 「ご当地かるしおレシピプロジェクト2014」 S-1gグランプリ大会最終選考出場作品

別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科

湯けむり健康戦隊 **ゲンエンジャー** (代表 3年首藤周央)

～お塩減らしていいあんべえ～

**うっとーのまごたちはやさしい定食**



## セールスポイント:

大分県の名産品である、カボス・しいたけ・ひじきを使い、“まごたちはやさしい”食材も盛り込んだ減塩食を作りました。  
ご飯にしらたきを入れたり、マフィンにおからを使うことでカロリーオフにもなっています。

## 自慢の特産品: かぼす、しいたけ、ひじき、ミニトマト

## 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:

### 健康ウォッチ！ めざせ100歳

私達は“湯けむり健康教室”という活動を行っています。地域の高齢者を対象に、身体計測、食習慣や生活習慣の調査を行い、個人個人に合った食生活をしていただくことで、受講生のQOLの向上を目標としています。今回は、健康寿命の延伸というテーマで、オリジナルの“かるしお”と“まごたちはやさしい”の食材を使用した定食を受講生の方と一緒に調理し、減塩とバランスのとれた食事を学んでいただきます。このメニューがいつまでも、元気で健やかな生活を送っていただくことに役立つことを願っています。

# 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11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考えています。

## 平成26年度 湯けむり健康教室 栄養講義実施日程

Team A 日程	<b>健康ウォッチ</b> 目指せ100歳	Team B 日程	これからはじまるあなたの物語 <b>康子とケン</b>
11/7	自分をウォッチ!! ～このままじゃ だめよ～だめだめ～	11/14	こんにちはカル子
11/21	もしかしてただけど... ～PFCの大切さを今知る べきなんじゃないの?～	11/28	さようなら塩助
12/5	ビタミン・ミネラル・食塩 摂取量の大切さ ～べっぴよんと学ぼう～	12/12	これからはじまる 七色バランス
12/19	健康ウォッチ!!最終回 ～まごたちはやさしい～	12/19	にじいろ食堂

# 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月にかけて、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～

