

## トピック②

# 産学連携を通じた社会貢献と人材育成 ～栄養バランス弁当の開発～

高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科 高梨 美穂

## 栄養バランスのとれた食事とは？

「バランスのいい食事をとりましょう！」よく耳にする言葉だと思います。では、「バランスのとれた食事」とはどのような食事なのか。イメージがつかない方が多いと思います。年代や性別、日常の活動内容によって必要とする栄養素の量は異なります。ざっくりと、「まずは主食・主菜・副菜が揃った食事を毎日3回食べる」、「野菜は1日の中で350g以上」、「味付けは薄味が理想」の3つを意識すると、栄養バランスは程よく整ってきます。野菜350gの摂取は難しく感じる方もいると思いますが、ミニトマト1個が約15g、南瓜の煮物なら1切れ約40g、ほうれん草お浸し60g程度と、毎食2～3品程度の野菜を組み合わせると意外と簡単に食べられます。



## 産学連携を通じた社会貢献活動

栄養の専門職である管理栄養士の業務とえば、主として医療機関や学校、企業といった場での栄養管理や栄養指導ですが、その他にも、一般市民の健康に繋がる活動を行うことも大事な務めです。本学では2013年よりスーパーマーケット（以下、スーパー）と共

同で「栄養バランス弁当」の開発・販売を行うことで、栄養バランスのとれた食事の一例を示しつつ情報発信を行ってきました。残念ながら、現在、スーパーやコンビニで市販されている総菜弁当の多くは消費者の嗜好に焦点を当てたものとなっており、栄養バランスが整っていません。総菜弁当を選択するときも、主食、主菜、副菜が揃った商品を選ぶことで、栄養バランスは良くなってきます。我々は、栄養バランスが良好で食べて満足するもの、且つ栄養に関する知識の普及のための教育媒体となり得る商品の開発を心掛けており、消費者が少しでも栄養のバランスに興味を持ってくれることを願っています。また、今後スーパーやコンビニで栄養バランスが整った商品が数多く陳列され、消費者が自然に健康的な食事を手に入れられる社会となることを強く望みます。

## 専門職の人材育成



本学では食を通じて人々の健康と幸福に貢献できる管理栄養士の育成を行っており、国家資格の合格のみを目標とするのではなく、社会に貢献し他者の幸福を自らの幸せとして活動できる人材の育成を目指しています。カ

リキュラムの本流は、幅広い知識や技術の習得、コミュニケーション能力の育成等にあり、科学的な知見を基に物事を判断でき、且つ人間力が豊かな人材となるよう各領域において工夫を凝らした授業を展開しています。

## 魅力ある商品を生み出すために

産学連携による商品開発事業は卒業研究の一環として実施しており、管理栄養士としての学びとともに、異業種との関わりを持ちつつ、社会への貢献と専門職としての使命感の育成を目指しています。この事業に関わる学生達は、「専門職として自身が作りたい商品」と「消費者が求める商品」の乖離を埋めるため、何度も試行錯誤を繰り返し、企業側も学生に寄り添いながら商品化に導いてくださいます。魅力ある商品を生み出すためには、消費者、企業、専門職とそれぞれの立場を理解し、総合的に判断する力が必要であるため、学生達は専門知識の修得のみならず人間的にも大きな成長を見せてくれます。開発に関わった学生からは「栄養バランスが整っており、且つ現代の健康課題の改善に繋がる商品を目

指しつつ、さらに流行や他商品との差別化を意識し、消費者のニーズに応えるという全ての条件を満たす商品の開発は非常に難しかった。しかし、その分、やりがいも強く感じた」「社会では知識だけではなく、現状の把握力と知識の活用力の両方が大事だと痛感した」「商品開発職に就職し経験を活かしたい」「広い視野での判断力は多職種連携の場でも役に立つと思う」といった感想が聞かれます。

この経験が学生たちの将来の糧となることを期待しながら、今後も社会にも喜んでもらえる商品の開発を続けていきたいと思えます。

最後になりましたが、我々の活動を紹介できる機会を与えて頂きましたことを心より感謝申し上げます。



## スーパーマーケットと共同開発した栄養バランス弁当

スーパーマーケット「とりせん」と高梨研究室で共同開発した栄養バランス弁当の一つが昨年秋に発売されました。シリーズ第22弾として開発されたのは「秋を味わう蓮根ハンバーグ弁当」。主食は秋の味覚のきのこがたっぷり入った混ぜご飯で、生姜も加えて味のアクセントをつけています。主菜は蓮根と鶏肉・豆腐を混ぜ込んだ特製ハンバーグで、ヘルシーかつ食べ応えのある料理としました。副菜もいつもと違う味を楽しめるように、ひじきと豆をマヨネーズベースでマイルドに味付けし、ほうれん草もガーリックでピリッと辛味をきかせました。



高崎健康福祉大学ホームページに詳しく報告されています。