

本研究では、沖縄県をはじめ中国地方の広島県、北陸地方の石川県においては、どの県も喫緊の課題である肥満および生活習慣病の発症・重症化予防に資することを目的とした。その目的に沿う「適正エネルギー、減塩、野菜たっぷりの高繊維、高カルシウム」でヘルシーかつ低価格な‘からだ思い昼食弁当’を昨年度同様考案した。また昨年の‘からだ思い昼食弁当’を継続した‘からだ思い昼食弁当’を通して、喫食者の食に対する興味・関心ならびに食意識、健康意識の変容の実態を確認し、健康づくりにつなげる。沖縄県、広島県、石川県それぞれの県産の食材を使用することにより地産地消、地域理解、地域活性を促し、地域の健康・栄養課題の改善スキルの検討をおこなった。

各県の‘からだ思い昼食弁当’の特徴を示す。

①沖縄県：「気取らないからだ思い弁当」エネルギー：651 kcal、食塩 2.1 g

沖縄産食材：たんかん(写真グレープフルーツ代用)、にんじん、ハンダマ、ちんぴん(沖縄県の菓子)。小麦粉を溶いて、鉄板で薄く焼き 黒糖を溶かした物を芯に)

コンセプトは、沖縄の郷土料理と食材を用い、日頃摂取しにくい野菜料理で、食物繊維やカルシウムを十分に。「からだに優しく」をモットーに、ふだんにさっと作れる「若者の手作り弁当」。



主食：ごはん(ごま・ゆかり)  
 主菜：鮭の味噌焼き(付 たんかん)  
 副菜：チンゲン菜としめじの炒め物  
 ハンダマ入りカボチャサラダ  
 デザート：ちんぴん

研究成果

3,000 字程度  
(別紙添付可)

②広島県：広島風照り焼きチキン弁当(676kcal、食塩 2.0g、野菜 140 g)

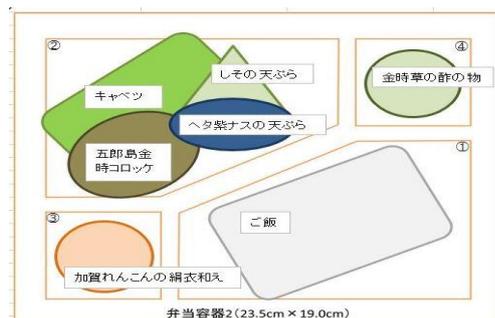


地場産物：レモン、広島菜  
 コンセプト：野菜を多く取り入れ、塩分を控えめ  
 評価：4.7-4.9/5 段階  
 1 日野菜必要量 350 g のうち 1/3 以上の野菜を使用した弁当で、手軽に継続して摂取できることが評価されていた。

石川県：加賀弁当(750kcal)

コンセプト：地産地消(加賀野菜)を意識した献立、健康食、落ち着いた彩り

石川県産物：加賀れんこん、五郎島金時、ヘタ紫ナス



「食に対する興味関心」が高いほど、地産地消や彩・栄養バランスの良い献立に高評価していた。気取らない健康弁当により、食意識の向上がみられた。

各地域との啓発の進行度を見ながら、意識変容の変化を、昨年度と比較しながら検討。何よりの成果は、地域に根ざした啓発につながる弁当を作成し、普段に実践してもらえることである。

