

千葉市食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉市食育おむすびプロジェクトとは？

市の食の課題解決(朝食欠食者の減少・共食の機会の増加・野菜摂取量の増加)のために産学官(イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科、千葉市)が連携し、栄養学科の大学生が考案したおむすびを商品化し、販売します。おむすびを通じて、食育や共食の機会増加、朝食摂取、野菜摂取を呼びかける取り組みです。

テーマ:朝食に食べたいおむすび、野菜を使用したおむすび

海と畑の夏色おむすび

【レシピに込めた想い】

青年期や壮年期の健康課題としてストレスや疲労が溜まりやすいことが挙げられています。また、野菜摂取量が少ないことや食塩摂取量が多いことも課題となっています。そのため、これらの課題を緩和しつつ、美味しく手軽に作って食べられるおむすびにしたいと考え、このレシピを作りました。栄養価が高く、ストレスや疲労の緩和効果をもつ食材で青年期や壮年期を心も体も健康な状態で過ごすことのサポートができれば嬉しいです。

【材料】(9 個分) 作りやすい分量

米・・・2 合

押し麦・・・40 g

炊飯用の水・・・400 g

和風顆粒だし(昆布)・・・4 g

酒・・・40 g

みりん・・・40 g

いわし缶(しょうゆ煮)・・・80 g(固形物)

※汁ごと使う場合は、水の量を減らす

ミニトマト・・・120 g(8～12 個)

枝豆・・・120 g(さや入り)

白いりごま・・・4 g



【作り方】

- 1 ミニトマトはよく洗ってヘタをとって 4 等分にする。
- 2 炊飯器に米、押し麦、ごま、和風顆粒だし(昆布)、酒、みりん、炊飯用の水を加えて軽く混ぜたら、その上にいわし缶、ミニトマトをのせて炊飯する。
- 3 炊飯の間に枝豆はゆでてさやから出しておく。
- 4 ごはんが炊きあがったら、ゆでておいた枝豆を加えて蒸らし、いわしやミニトマトを崩しながら全体を混ぜ、9 等分しておむすびに握る。

【1 個分栄養価】

エネルギー 173kcal たんぱく質 4.2g 脂質 1.7g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 0.3g

千葉県食育おむすびプロジェクトで検索！

千葉県食育おむすびプロジェクトとは？

市の食の課題解決(朝食欠食者の減少・共食の機会の増加・野菜摂取量の増加)のために産学官(イオンリテール株式会社、千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科、千葉県)が連携し、栄養学科の大学生が考案したおむすびを商品化し、販売します。おむすびを通じて、食育や共食の機会増加、朝食摂取、野菜摂取を呼びかける取り組みです。

レシピのおすすめポイント

- ・ トマトやいわしのうま味を利用することによりコンビニエンスストアなどで販売されている一般的なおむすびの約 1/3 の食塩量に抑えました。
- ・ 青年期や壮年期のストレスが溜まりやすいという課題を踏まえ、ストレス緩和に役立つ食材を選びました。
 - 1 ビタミン B 群で神経の働きを正常に保ちます(押し麦、枝豆)
 - 2 トリプトファンによって幸福ホルモンであるセロトニン合成を促進し、気分を安定させます(枝豆、いわし、ごま)
 - 3 γ-アミノ酪酸(GABA)によるリラックス効果、リコピンの抗酸化作用による免疫機能の低下予防や改善効果が期待できます(ミニトマト)

作成:千葉県立保健医療大学栄養学科学生