

管理栄養学科学生ら「減塩弁当」メニュー考案

宮崎市長を5日表敬、活動報告



本年度の活動の様子

南九州大学(学長 中瀬昌之)健康栄養学部管理栄養学科では、地域の健康課題解決に寄与する実践的な学びを推進しています。このたび、宮崎市が本年度からスタートした「減塩マイナス3g 推進事業」に参画し、同市食生活改善推進員の皆さまと協働して年3回試作会を実施、季節ごとの減塩弁当(愛称:うまうま弁当)を考案しました。12月5日(金)には、事業に携わった本学学生らが清山知憲市長や副市長を表敬訪問し、完成した弁当をご試食いただく予定です。

本事業は、「宮崎県適塩の食環境づくり推進協議会」会長を務める同学科の長友多恵子准教授(公衆栄養学)らを中心に進められてきました。減塩弁当は、宮崎市が作成した減塩レシピを基に、学生が調理・試食・評価を行い完成させたもので、香味野菜やだしの活用により、1食あたり食塩相当量 2.5g 未満を目指した工夫が施されています。また、「うまうま弁当」というネーミングも、減塩へのマイナスイメージを払しょくし、より身近に感じてもらうと学生たちが考案しました。

宮崎県では、食塩摂取量が目標値を大きく上回る状況が続いており、減塩は喫緊の健康課題です。本学では、今回の取り組みを通じて学生の実践的な学びがさらに深まるとともに、市民の皆さまが日ごろの食生活や食環境に関心を持つきっかけとなることを期待しています。ぜひ取材のご検討をお願いいたします。

記

日 時 2025年12月5日(金) 12:10～

場 所 宮崎市役所本庁舎 市長室

事業名 「減塩マイナス3g推進事業試食会」(宮崎市主催事業)

参加者 管理栄養学科 学生2人、教員

- ① タコライス
 - ② 塩分控えめ揚げないカツ丼、春菊とほうれん草の胡麻和え、添え野菜
 - ③ 口コミコ丼
 - ④ かつお粉の旨味たっぷり減塩からあげ、春菊とほうれん草の胡麻和え、かぶの刻みこんぶ和え
 - ⑤ 中華風さば、かぶの刻みこんぶ和え、菜の花とかつお節のさっぱり春雨サラダ
 - ⑥ 千切大根のヘルシーコロッケ、春菊とほうれん草の胡麻和え、トマトのカラフルサラダ
- (食材、組み合わせ、種類の変更の可能性があります)

うまうま弁当 ラインナップ

【本事業に関するお問合せ】
宮崎市保健所
健康支援課 食改善推進係
☎0985-29-5286

【本学に関するお問い合わせ】
南九州大学
管理栄養学科 長友
(直通) 0985-83-3562

【発信元】
南九州大学
経営戦略課
(代表) 0985-83-2111