

指定課題名

「八王子う MICE 弁当」の企画開発と

栄養学的商品価値の調査研究

～大学発八王子食材弁当による MICE

誘致の可能性の追求～

研究室・ゼミナール名
東京家政学院大学 食育研究会
担当教員 三澤 朱実 教授
代表者名 加藤 穂香

① 要約

「八王子う MICE 弁当」の企画考案。試作を重ね、「弁当披露報告会」にて八王子産食材を使用した「八王子う MICE 弁当」を完成させた。

② 目的

世界遺産に登録されている日本食を主食・主菜・副菜の揃った栄養学的に望ましいお弁当を食物学科ならではのお弁当開発、調理。栄養面では食事バランスガイドにおける1日の摂取目安量の1/3量を目標量とした。また、お弁当を作成する際に八王子産の食材を使用することで、活性化に繋げることができる点や MICE 事業での食べやすさの追求（講演等を聴講しながら食べられるような大きさ）などを目的とした。

③ 方法

企画始動直後は打ち合わせから始まり、まず食材調査を行った。この調査では実際に直売所などに足を運びインターネットだけの情報だけではなく、自分たちの目でも確かめた。その後、レシピを考案し栄養価計算を長期休み期間中に何度も学校に集まり行ってきた。これらを求めたあとはその数値に沿って各自で試作を何度も行い改善をしてきた。8月下旬には八王子市

生涯学習センターのクリエイトホールをお借りして、試作会を行った。実際にお弁当箱に詰めて、イメージだけではわからない彩りや大きさの調整を行った。この試作では「生姜クリームコロック弁当」「えびちらし弁当」の2つを試作、学生、先生方と試食をし改善点を挙げ再度メニューを考案した。10月上旬には校内でもう一度試作会を行い、最終決定させたメニューを試作し「弁当披露報告会」に向けて案を固めた。

10月26日(土)本学で八王子関係者の方々をご招待し、「弁当披露報告会」を実施した。

八王子う MICE 弁当「低塩分副菜たっぷり生姜クリームコロック弁当」、「低塩分副菜たっぷりえびちらし弁当」を提供した。これら2つのお弁当は最終的に食塩相当量が3g未満になるように納めたものとなっている。「弁当披露報告会」にお越しいただいた方々に試食後アンケートをお願いした。お披露目会後の活動ではそのアンケートを集計し改善点を挙げた。

12月中旬には集計したアンケートを基に再度試作会を行い、試作した学生で試食をした。

この試作会では、スマートミールの認証基準に沿って各栄養価を見直し調理した。また、弁当のパッケージでは八王子産の織物を使用したり、駅弁や学会等の懐石弁当をイメージなど様々な場面を想定してのお弁当を制作した。この試作をもって企画を終了とした。

④ 結果

お披露目会で低塩分の各う MICE 弁当を提供することができた。これらの活動を評価していただき、12月上旬には八王子 FM の番組(ラジオ)に出演することができた。今後は商品化、事業化を視野に活動していきたいと考えている。また、3月には実際にう MICE 弁当を八王子で行われる大学主催シンポジウムに提供することが決定したため、そこに向けてグループ一丸となって頑張っていきたい。

⑤ 考察（地域への提言・提案を含む）

八王子特産を使用した「う MICE 弁当」を通して本学、食育研究会の活動を幅広い方々に知って頂きたい。また、食育の環を広げられるきっかけとなれば良いと願っている。この「う MICE 弁当」を周知させる為に、今後も八王子市の企業の方にご協力頂ければ幸いです。

⑥ 結論

半年以上に渡り、この事業企画を行い、1つのものを作り上げることの大変さ、また重要さを実感することができた。企画始動当初は、弁当完成までの道のりは遠く何度も何度も栄養価分析調整、試作を行ってきた。より良いものにするために何度も話し合いを重ね、行き詰まってしまう時もあったが、10月に関係者の方々へ披露でき、「おいしかった」や「商品化して欲しい」など感想を頂いた。八王子産の織物があるということを知って頂き、様々なシチュエーションを想定した「う MICE 弁当」の再試作も12月に行うことができた。企画の最後には今まで時間をかけて取り組んできてよかったと達成感で満ちている。

参考文献

- 1) 三澤朱実, 福村智恵, 由田克士, 他: バス運転業務従事者における主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況と健康状態との関連性. 北陸公衆衛生学雑誌 42: 17-26 (2015)
- 2) 三澤朱実, 由田克士, 福村智恵, 他 (HIPOP-OHP Research Group): 従業員食堂における長期間の食環境介入が野菜類の摂取量に及ぼす効果. 産業衛生学雑誌 57: 97-107 (2015)
- 3) 三澤朱実, 山本妙子, 由田克士, 他: 「従業員食堂で食事バランスガイドを活用した食事および関連情報を3年間提供した場合の行動変容に関する検討」. 日本栄養士会雑誌第57: 31-41 (2014)
- 4) 厚生労働省: 健康日本21 (第二次) ホームページ.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html,

2019/1/2.

- 5) 農林水産省: 第3次食育推進基本計画 ホームページ.

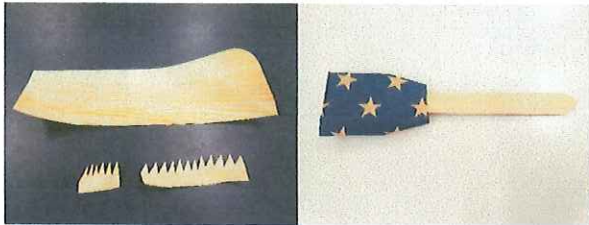
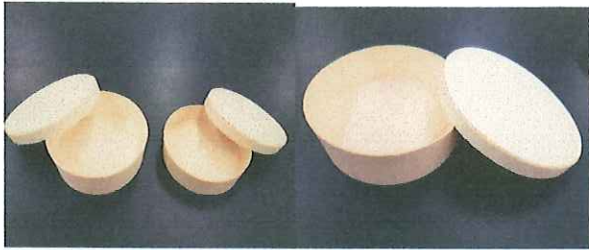
<写真>



調理に使用した八王子産の食材



「弁当披露報告会」で提供した「う MICE 弁当」
「低塩分副菜たっぷり生姜クリームコロッケ弁当」(左)、
「低塩分副菜たっぷりえびちらし弁当」(右)



容器、ばらん、スプーンはプラスチックではなく木製のものを使用



報告会の様子 (左)

ラジオに出演させて頂いた時の集合写真 (右)



様々なシチュエーションを想定して作成した「う MICE 弁当」
包みには八王子産の織物を使用

スマートミール(健康な食事)認証基準取得に向けた調整後の栄養価

うMICE弁当の栄養素等給与量、スマートミール基準との比較

単位	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%E)	脂質 (%E)	炭水化物 (%E)	食塩相当量 (g)	副菜量 (g)	牛乳・乳製品 (有無)	果物 (有無)
生姜クリーム コロッケ弁当 の給与量	728	13	21	56	1.3	188	有り	有り
「しっかり」*	650~850	13~20	20~30	50~65	3.5未満	140以上 (基準量の設定無し)		
えびちらし弁当 の給与量	618	20	23	61	2.9	150	無し	無し
「ちゃんと」**	450~650 未満	13~20	20~30	50~65	3.0未満	140以上 (基準量の設定無し)		

*スマートミールにおける1食の摂取基準。一般男性や身体活動量の多い女性向け。生活習慣病の予防に取り組みたい人向け

**スマートミールにおける1食の摂取基準。一般女性や中高年女性向け。生活習慣病の予防に取り組みたい人向け

22

うMICE弁当の料理の給与量および食事バランスガイドとの比較

料理 単位	主食	副菜	主菜 (SV)	牛乳・ 乳製品	果物
生姜クリーム コロッケ弁当 の給与量	2	3	2	1	Tr
えびちらし弁当 の給与量	2	2	2	0	0
目標量*	2	2	2	0	0

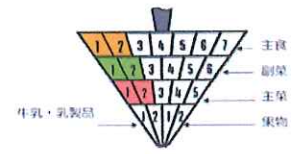
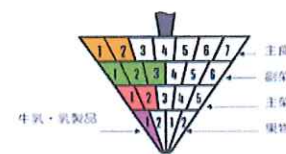
*食事バランスガイドにおける1日の摂取目安量の1/3量を目標量とした。

23

食事バランスガイドに沿って弁当の栄養価を示すと

①低塩分副菜たっぷり
生姜クリームコロッケ弁当
(生姜クリームコロッケ弁当)

②低塩分副菜たっぷり
えびちらし弁当
(えびちらし弁当)



うMICE弁当は栄養バランスが良く、健康な食事であることが明確化

24

スマートミールの栄養価