

考案レシピが「優秀賞」

宮城学院女子大学

宮城学院女子大学（仙台市）の生活科学部食品栄養学科では、現代社会における栄養の問題を解決できる管理栄養士や栄養教諭などの「食」と「健康」のスペシャリストを養成すると共に、学外組織

との連携による実践的教育に取り組んでいる。

4月2日には、仙台市健康福祉局健康政策課が主催する「令和5年度健康お役立ちレシピコンテスト」において、同学科に所属する二人の学生が考案したレシピが見事「優秀賞」に決定した。

このコンテストは、仙台市内在住・在勤・在学者を対象に実施したもの。厚生労働省の調査によって明らかになった「若い世代ほどバランスの良い食事をしている人が少ない」という健康問題を背景に、一品で主食・主菜・副菜が揃った「簡単・1品でバランスはなまるレシピ」が募られた。

簡単に栄養を摂取できる「鍋を汚さない！トマトチーズリゾット」



リゾットに合うメニューを手にする志賀友紀さんと岸野だりあさん



賀友紀さん。二人は、所属する災害食ボランティア団体「Food and Smile 1」での活動を通じて生み出した「鍋を汚さない！トマトチーズリゾット」を応募した。このレシピは、缶詰やベジタブルミックスを主な材料としており、包丁を使用する必要がない。そのため、洗いが少なく、簡単につくることができるのが大きな特徴だ。

審査では、「材料が入手しやすいか、手軽に調理できる

か」「幅広い年代にとって食べやすい料理か」「アイディアの斬新さ、ネーミングの工夫」「料理としてのバランスが良いか」など、6項目が重視された。二人のレシピは、やきとりの缶で主菜を、野菜ジュースとベジタブルミックスで副菜を一緒に食べることができるという点が特に評価された。やきとりの缶にはたんぱく質が約11gと、豊富に含まれており、十分な栄養を摂取することも可能だという。