



# ふっかの健康食ラボラトリー

関西福祉科学大学が発信するレシピと栄養情報サイト

TOP レシピ **ふっかの健康食ラボラトリー** コンセプト コラム・お知らせ  
関西福祉科学大学が発信するレシピと栄養情報サイト

## Recipe Search

レシピ検索

健康テーマ 食材 食事バランスガイド 料理ジャンル

野菜たっぷり 減塩 低エネルギー カルシウムたっぷり 鉄たっぷり

『ふっかの健康食ラボラトリー』は、関西福祉科学大学福祉栄養学科の管理栄養士をめざす学生たちが「美味しく食べて健康になる！」をテーマに考案したレシピと、学科教員が発信する栄養と健康に関するさまざまな情報をお届けしています。この健康食レシピを通じて、食べる楽しさ、元気で生き生き、おいしく食べて健康に！を毎日の暮らしの中で体感してください。



# 健康食レシピコンテスト

応募 約150作品 (3年生~4年生)



1次審査 (書類審査) 10作品選出



2次審査 (教員審査)  
考案学生によるプレゼンテーション方式



試作検討会



表彰式  
(学長賞、理事長賞、教育後援会賞など)



サイト公開  
レシピ集発行



5つの健康テーマでレシピ開発をしています



野菜たっぷり



減塩



低エネルギー



カルシウムたっぷり



鉄たっぷり



## 学科教員が発信する健康・栄養・食に関する情報 《コラム》



2018/12/01 運動だけではない骨格筋の役割

運動だけではない骨格筋の役割



2018/11/01 「りんご」にまつわる英語のことわざをご紹介します

りんごにまつわる英語のことわざ



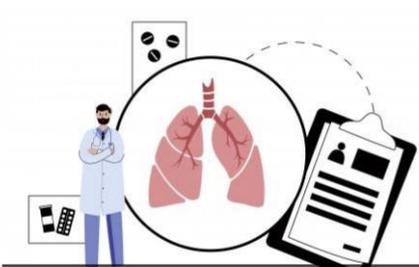
2020/04/01 「ローリングストック」で災害時に備えた食品の備蓄を

「ローリングストック」で災害時に備えた食品の備蓄を



2018/10/01 食品とお薬の飲み合わせ

食品とお薬の飲み合わせ



2021/04/01 肺の生活習慣病 (慢性閉塞性肺疾患) の話

肺の生活習慣病 (慢性閉塞性肺疾患) の話



2020/12/01 伝統的な食事 - 地中海の健康食 -

伝統的な食事 - 地中海の健康食 -

# 学生考案の健康食レシピ紹介

## とろとろあったかスープ ぼかぼかヘルシー春雨



大腸は多くとりがちな食べ物とて、とりすぎるのを心配されます。腸胃を元来、上手にサポートする食品もあるように思いました。春雨が少しやわらかいしょうゆとスパイスを効かせ、ぼかぼか春雨スープに仕上げました。  
by 高橋 幸 (12期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	4.9g
炭水化物	37mg
食塩	0.9mg
食物繊維	12.0g

## マヨネーズ味でも美味しく食べやすい だいこん3きょうだいサラダ



好きなだけ、かわいのだいこん、だいこんの種を使って美味の多いがおいしいサラダにしてみました。マヨネーズ味の子どもも食べやすい、ヘルシーな作り方をしてみました。  
by 高田 結衣 (12期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.6g
炭水化物	27mg
食塩	0.8mg
食物繊維	0.5g

## あまのうま味が広がる！ 小松菜とアサリの中巻炒め



鮮やかな色とあまのうま味を際立たせるのに、味のアクセントにするアサリと小松菜の組み合わせが、驚きを取り入れたレシピにしました。また、野菜が作りやすいおかずになりました。  
by 中野 翔平 (12期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	230kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	17.4g
炭水化物	11.0g
食塩	20.0mg
食物繊維	12.0g

## 冷やしてもおいしい アジと野菜の南蛮漬け



たまごの白、ピーマンの緑、パプリカの赤と黄で、とても色彩豊かな一品です。酢は腸胃健康効果もあり、野菜も無味たがって食べやすい料理にしました。  
by 西条 真実 (14期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	8.3g
炭水化物	50.0mg
食塩	10.0mg
食物繊維	0.9g

## 彩り鮮やか、アレンジ自由！ ひなまつの寿司ケーキ



ひなまつりの飾りイメージで酢飯をベースにしました。野菜は好きなまま、ほかの彩り豊かな食材もぜひアレンジしてみてください。作り置きもできます。  
by 山本 沙希 (14期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	284kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	17.4g
炭水化物	72.0mg
食塩	1.3mg
食物繊維	1.2g

## 色鮮やかなサラダ 若ごぼうとハムのサラダ



若ごぼうはシャキシャキとした食感がたまりません。サラダとしてそのままでも美味しくいただけます。少し薬味が入りますが、マヨネーズ味をつけることによって子どもでも食べやすいです。  
by 原田 悠樹 (13期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	11.0kcal

## 紅茶の上品な香り りんごと紅茶のカップケーキ



りんごの香りが残るようにはお好みのりんごを生地の中に入れ、蒸気にはスライスしたりんごを入れました。ふんわりとした食感とりんごの爽やかな香りがカップケーキです。お菓子はカップケーキで楽しんでください。  
by 三島 真実 (15期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	221kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	8.7g
炭水化物	38.0mg
食塩	1.5mg
食物繊維	0.2g

## ネギとレモンでさっぱりと 鶏むね肉のネギソースかけ



鶏むね肉を調味液に漬け込むことで肉が付き美味しくなります。ネギソースには酸味の強いレモン果汁を加えることで、より爽やかに仕上がります。  
by 西村 真実 (11期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	4.2g
炭水化物	37.0mg
食塩	0.9mg
食物繊維	0.8g

## ピーマンが苦手な子どもにもおすすめ じゃがびーズ



中華風野菜はジャガタタで、ピーマンのシャキシャキ感を落とさず、お餅でピーマンを包み込んでおいしく食べられます。簡単で作りやすい、見た目もかわいらしく仕上がります。  
by 中野 翔平 (15期生)

食事バランスガイド

●食事バランスガイドの目標値とくらべ	
エネルギー	181kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	22.0g
炭水化物	33.0mg
食塩	0.5mg
食物繊維	0.2g

# ふっかの健康食ラボからひろがる活動

## 大阪府が認証する健康的な食事「V.O.S.メニュー」の開発 学園内食堂にて販売

みなさんの健康を考えたヘルシー V.O.S.メニュー！

V.O.S.メニューは大阪府の認証制度です。

V.O.S.メニューってなに？ Vegetable 野菜120g以上  
野菜・油・塩の量に配慮した健康的なメニューです。  
Oil 脂肪エネルギー比率30%以下  
Salt 食塩相当量3.0g以下

大学本館 丸善食堂  
福祉栄養学科学生が考えた

V.O.S. 野菜ときのこのフルコギ定食

販売日、数量限定！  
1月6日(水)  
7日(木)、8日(金)

ごま油香るチロキサラダ  
ご飯  
野菜ときのこのフルコギ  
韓国風たまごスープ  
野菜たっぷり171g!

470円

【栄養成分表示】(1人前あたり)  
エネルギー 592kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g  
炭水化物 90.8g 食塩 1.9g

ガッツリ食べても適油！適塩！

他にも健康レシピがたくさん載ってます！検索してね！  
ふっかの健康食ラボ | 検索 | VOS | 大阪府 VOS | 検索

## 食事診断で「おすすめレシピ集」を活用 健康フェスティバル・世界糖尿病デーイベント (市立柏原病院)



## (一社) 青森県りんご対策協議会の支援事業 青森りんごを活用したレシピ開発





発酵タンク (100ℓ)



濾過器



### 管理栄養士養成施設校で 「全国初」の ワイン醸造プラント 始動!



圧搾機



ワインセラー

関西福祉科学大学がある  
柏原市は大阪屈指のぶどうの産地!!

#### 【ワイン醸造プラントを活かした地域貢献・地域共生】

- ・柏原市産業振興課と連携しワイン作りに必要なぶどうを確保する
- ・地域のぶどう農家やワイナリーでのフィールドワークで、ぶどうの生産からワイン作りまでを学び、経験する
- ・特定非営利活動法人「かしわらいネット」等のネットワークを活かした情報発信
- ・ワインに合う料理・デザートレシピ考案 など

