



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



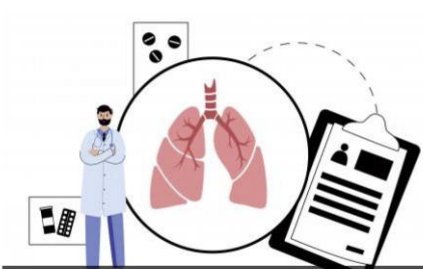
2018/06/01 「ローリングストック」で災害時に備えた食品の備蓄を

「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



2018/06/01 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



2018/12/01 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 ぽかぽかヘルシー春雨



大腸は多くとりがちな食べ物とて、とりすぎることは健康が害されます。腸胃を元氣、上手に大腸を動かす方法もあるように思いました。春雨が少ししゃしゃうのがポイントです。おかげで、ぽかぽか春雨スープに仕上げました。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.5g
カルシウム	37mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.0g

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



好き嫌いなく、おいしくだいこん、だいこんの繊維を使って健康的なおいしさをササグにしてみました。マヨネーズ味でも美味しく食べやすい、ヘルシーなサラダです。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.6g
カルシウム	27mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.9g

あまりのうま味が食べやすい 小松菜とアサリの中巻炒め



鮮やかな小松菜とアサリを炒めると、アサリの旨味も引き出されて美味しく食べられます。また、小松菜が少ししゃしゃうのがポイントです。

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はこちら	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	3.7g
カルシウム	101mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.0g

冷やしてもおいしい アジと野菜の南蛮漬け



たまねぎの皮、ピーマンの種、パプリカの皮と皮で、とても新鮮な一品です。野菜は新鮮な野菜がおすすめ。野菜も無駄なく活用できる料理にしました。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	8.3g
カルシウム	67mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.9g

彩り鮮やか、アレンジ自由！ ひなまつの寿司ケーキ



ひなまつの卵と卵をイメージして野菜を混ぜました。野菜は好きな野菜、好きな野菜にアレンジ自由です。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	17.7g
カルシウム	72mg
鉄	1.3mg
食塩相当量	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らなく、サラダとしてその食感を楽しんでください。少し塩味がたまらなく、マヨネーズ味をつけることによって子どもでも美味しく食べられます。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.7g
カルシウム	33mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	1.0g

紅茶の上品な香り りんごと紅茶のカップケーキ



りんごの表皮が焼かぬように裏回りのりんごを生地の中に入れ、表皮にはスライスしたりんごを乗せました。ふんわりとした食感とりんごの表皮を美味しくいただくことができます。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	8.7g
カルシウム	38mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.9g

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柔らかくなります。ネギソースには酸味のレモン果汁を加えることで、より美味しくなります。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	4.2g
カルシウム	37mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.8g

ピーマンが苦手な子どもにもおすすめ じゃがびーず



中食は野菜が足りず、ピーマンのシャキシャキ感を苦手とする子どももいます。お肉でさっぱりとした食感と野菜の食感を合わせて、美味しく食べてもらおうと仕上げました。

by 高橋 幸平 (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はこちら	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.7g
カルシウム	33mg
鉄	0.6mg
食塩相当量	1.0g

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 チョレギサラダ
ご飯
野菜ときのこのフルコギ
韓国風たまごスープ

470円

野菜たっぷり 171g!

【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います！検索してね

ふっかの健康食ラボ | 検索 | V.O.S. | 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

