



## 食物栄養科学部 福田也寸子教授監修

### 冷凍弁当「わたしゴハン。あなたゴハン。」3月24日発売

### 学生考案のメニューも今夏、発売予定

武庫川女子大学と株式会社ティーケーシン（兵庫県西宮市）のコラボレーションから生まれた冷凍弁当「わたしゴハン。あなたゴハン。」が3月24日、発売されます。食物栄養科学部の福田也寸子教授が監修しました。食物栄養学科の学生たちが考えたレシピも2022年夏以降に発売予定です。

株式会社ティーケーシンは西宮市で100年以上続く食品製造会社。コロナ禍で買い物に出かけられないなどの理由から、冷凍弁当を利用する人が増えていることから、おいしく、栄養バランスのとれた冷凍弁当の開発に取り組み、福田也寸子教授が監修として参加しました。

メニューは200種類以上。時間がたってもおいしさを保てるよう、出来立てを急速冷凍。肉は低温調理、野菜はグリルで焼き付けるなど、うまみを逃さない調理方法にもこだわりました。健康に配慮し、味は薄味。急速冷凍なので余分な保存料を使わず、安心です。

健康づくりをめざす「ヘルス・サポート」やきれいをめざす「スタイル・サポート」などテーマ別にシリーズ展開。魚がメインの「あじのエスカベッシュとたこのラタトゥイユ」、カロリー控えめの「豚ひれ肉のローストと18穀ごはん」など、主食、主菜、副菜がバランスよく入って彩りも鮮やかです。スマホで好みや苦手な食材などを登録すれば、その人にあったメニューを提案してくれます。無漂白の天然素材で作った器にも、健康と環境への配慮を込めています。

福田也寸子教授の指導のもと、管理栄養士・栄養士を目指す食物栄養学科の3年生26人も、普通食と治療食の2種のレシピづくりに挑戦しました。今年1月、学内でレシピコンテストを開催。優秀作に選ばれた学生考案のメニューは、夏以降、商品に加わることが決まっています。学生のレシピは、武庫川女子大学栄養科学研究所が主催する「認知症予防教室」の栄養講座へも教材として活用される予定です。

武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科は、管理栄養士国家試験で高い合格률을誇り、2020年度の合格率は99%です。

福田教授は「冷凍弁当は忙しい人の手助けになるだけでなく、コロナ禍等の影響で食が単調になっている高齢者の健康維持にも有効です。管理栄養士・栄養士にとって、レシピ考案や献立作成は重要な仕事の一つ。学生の実践力向上にもつながります」と話しています。

「わたしゴハン。あなたゴハン。」の商品の詳細は、 <https://watashigohan.jp/> をご覧ください。

この件についてのお問い合わせは

武庫川女子大学広報室 (TEL : 0798-45-3533、E-mail : [kohos@mukogawa-u.ac.jp](mailto:kohos@mukogawa-u.ac.jp)) までお願いします



この内容は、株式会社ティーケーシンからも 3 月 24 日に発表予定です。