

宇都宮文星短期大学 栄養士ユニット

活動テーマ「Take Heart」食で元気を取り戻す ～地場産品を活かした伝統食の継承と新しい活用～」

- ・農作物の収穫から地域の伝統食や保存食の調理を行うことで、栄養士としての自覚と尊厳を養うとともに、食品ロスの削減や、環境負荷の少ない調理方法の習得を学ぶ。
- ・地域の食材を使用した応用食の開発や、それに伴う広報活動により、栃木県の知名度の向上とイメージアップを図る。

活動状況

【いちごジャムとジャムを利用した展開食を親子教室で実施】

◎いちごの成育を学びます

◎ジャムはなぜ固まるか？

◎ろすのん！いちごジャムを食べつくす



いちご(果実)が固まる要素は
酸・糖・加熱＋ペクチン

ペクチンは天然の凝固剤なので、
ペクチンの多い果実(レモン、オレンジ
リンゴのほうが固まりやすい)

(いちごは少ない)
だけどトロトロも
美味しいね！



いちごバターを作って
食パンに塗り、
「メロンパン風いちご
パン」に挑戦しました



活動テーマ「Take Heart「食で元気を取り戻す」～地場産品を活かした伝統食の継承と新しい活用～」

活動状況

◎社会情勢に即応した鶏肉料理の展開を共同開発で実施
「テイクアウト、ワンハンドのフライドチキン」

宇都宮文星短大 [フライドチキン]栄養士ユニット
× [包装]ライフデザインフィールド
ミツボシキッチン宇都宮宿郷店



- ・よく状況を見ること
- ・的確な判断ができるよう、研鑽を積むこと
- ・即応できるよう、環境を整備しておくこと

このような社会情勢の中で、共同開発から商品を販売、好評を得るまでの活動は、ひとつのカテゴリーでは成し得なかった。

活動によって「元気を取り戻す」ことができたし、「元気を取り戻す」提供ができた、と思う。

必ず今後活かされる活動である。

宇都宮文星短期大学 栄養士ユニット

活動テーマ「Take Heart「食で元気を取り戻す」～地場産品を活かした伝統食の継承と新しい活用～」

活動状況

宇都宮特産アスパラガスと
食物繊維たっぷりしらたきで
サラダ！



宇都宮特産トマトと
食物繊維たっぷりかんぴょうで
スープ！



「ご当地タニタごはんコンテスト」
応募！

栃木県宇都宮市をPRして
「元気を取り戻す」



マカロニとしもつかれを使い
ヤシオマスでDHAを摂取！
新しいのに懐かしいグラタン

AGCL(宇都宮市地域振興課支援企業)の発酵食品「おりぜ」と
にらペーストを合体させ、新タイプのパン用スプレッドを作成！

まとめ・・ 目的は「食で元気を取り戻す」 推定達成率50%
目標は無限にある。それを探求する。

「ご当地タニタごはんコンテスト」は知名度、内容の質の高さ等から、PR効果は高い。

しかし、このような社会情勢の中で、多くの活動は中止になった。広報活動の種類を模索実践していくことが課題である。

元に戻るのではなく、これからどのように活動していくのか、内容、質、方向、を探り即応できるように研鑽を続けていく。

活動そのものも、届けるものも「食で元気を取り戻す」ように。