

# 一緒に食べて、もっと幸せに

誰かと一緒に食事をすることはコミュニケーションの1つでもあります。世界150か国の調査※によると、1日の中で食事をしている時間が最もコミュニケーションをとりやすく、誰かと食卓を共にする頻度が多い人や料理を楽しんでいる人はウェルビーイングの実感が高くなることが報告されています。食事は身体的充実だけでなく、料理を楽しむ精神的充実や誰かと食事を共にする社会的充実にもつながっていくのです。

※ Gallup 社による調査報告



▲ふれあいセンターで開催されたたけやき並木会食会の様子



を考案します。メニュー毎に想定される客層の年齢や性別からコンセプトを考えると、そこから始まり、必要な栄養を摂れるように主菜や副菜を決めていきます。日々、大学で学んだ専門的な知識を駆使して、斬新なアイデアで生まれたレシピは、見てビックリ、食べてビックリを私たちに届けてくれます。「み



①あぐれっしゅふじみ野で旬なみよし野菜を下見。②鈴木園を見学し、みよし野菜のおいしさの理由を聞きました。③お弁当が売られるお店の調理担当者と調理方法について打ち合わせをしてきました。

## 届け。美味しい健康レシピ!



8月1日木に「癒しのレシピ」のメニュー考案のため、鈴木園を視察しました。

### 身体的充実

「おいしさ」は幸せ  
身体を満たす  
癒しのレシピ。



## ウ

エルビーイングで言う「身体的充実」のために欠かせないもの。それは栄養のバランスがとれた食事を規則正しくとることです。私たちに幸福と満足感を与えてくれる美味しい食事。そこからさらに「癒しを感じてほしい」と、地元「みよし野菜」を使ってレシピを考案する取り組みが今年も始まっています。

### 斬新なアイデアレシピ

毎年11月に県の地産地消月間に合わせて、町と協定を締結している女子栄養大学の学生がレシピを考案する「癒しのレシピ」。新鮮で美味しいみよし野菜を使ったお弁当のレシピを考案するのは同大学の平口ゼミの学生たち。「食を通じた地域振興」をテーマに掲げ、大学と連携する地域やゼミの学生たちの地元の魅力を発信しています。

今年で6回目を迎える「癒しのレシピ」事業は、学生たちが事前に町内圃場や販売施設などを見学し、みよし野菜への理解を深め、農家さんの想いを聞いた上で2種類のお弁当のレシピを考案します。特に野菜にはビタミンやミネラルなどが豊富に含まれ病気の予防にもつながります。米国のジュリア・ベーム氏の研究※で、野菜は病気予防や身体づくりだけでなくメンタルにも良い影響をもたらすことが実証されています。野菜や果物に含まれる抗酸化物質は酸化ストレスから体を守る働きをするため、野菜は心身の健康の源なのです。

※米國心身症学会

よし野菜を多くの人に知ってもらうだけでなく、私たちのレシピで健康で美味しいお弁当を作って、幸せな気持ちになってほしいです」と学生たちは熱意込みに語ります。

### 野菜は心身の健康の源

学生ユニークなアイデアと農家さんたちの想いが詰まったみよし野菜を使った「癒しのレシピ」。皆さんもレシピを使っ

## みよし野菜レシピ

女子栄養大学  
平口ゼミ生  
考案レシピ

### なすのピリ辛焼き浸し



【材料】	
なす	2本
砂糖	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1と 1/2
水	大さじ 1と 1/2
酢	大さじ 1/2
炒りごま	小さじ 1
唐辛子	小さじ 1

### 【作り方】

- 1 なすを縦半分にして斜めに切り込みを入れる。
- 2 フライパンに油を適量入れて軽く焦げ目を混ぜる。
- 3 砂糖・醤油・水・酢・炒りごま・輪切り唐辛子を混ぜる。
- 4 ③に焼いたなすを入れて15分ほど漬ける。
- 5 皿に盛り付けて、ネギなどお好みのトッピングして完成。

なすをラップで包んでレンジで5～6分温めるだけでも作ることができます。調味料はなすの大きさなどで調整してください。ネギと唐辛子の代わりに経節とゴマをかけてもOK。

## 癒しのレシピ弁当 11月販売予定

詳しい販売時期は広報みよし11月号でお知らせ予定です。

▼販売場所  
福祉喫茶ハーモニー  
あぐれっしゅふじみ野



多くのみよし野菜で彩りを「しあわせ弁当」

心ほんわかみよし日和。

令和5年度「癒しのレシピ」で販売されたお弁当

た料理で美味しく健康な食生活を始めてみてはいかがでしょうか。

## 旬の野菜はなぜおいしいの？

季節ごとの気温や日差しなど、自然の環境の中で育った野菜は栄養をたっぷりたくわえているのが特徴。みずみずしく香りも豊かで野菜本来の旨味を楽しむことができます。



▲三芳の大地が美味しい野菜を育みます。

美味しいみよし野菜  
どうぞ!

