



食べて元気になる！

ウェルネスバレーの 3つの取り組み

ウェルネスバレーとは、健康・長寿に関する研究機関や施設が集積するあいち健康の森とその周辺地区のことです。大府市と東浦町では、高齢社会が抱える課題解決に向けた先駆的な取り組みを推進する「ウェルネスバレー構想」を掲げ、この構想を推進するために「ウェルネスバレー推進協議会」を設立し、市民の皆さんがいつまでも健康で長生きできるように、さまざまな取り組みを行っています。

今回の特集では、ウェルネスバレー推進協議会の取り組みの中で、「食による健康の維持増進」に関わる3つの取り組みを紹介します。

ウェルネスバレー推進室 ☎ (45) 6255



ウェルネスバレー食開発プロジェクト 「健康弁当シリーズ」

▶平成26年度開発 骨粗しょう症を予防する
「ウェルネスバレー骨太弁当」



◀平成27年度開発 若さと健康をサポートする
「ウェルネスバレー地中海和食弁当」

▶平成28年度開発
親子で楽しむ、
子どもの骨を育てる
「ウェルネスバレー
こついく
骨育弁当」



CASE.1

いつでもどこでも手軽に健康食！

ウェルネスバレーで生まれた健康弁当

おいしく食べて健康に！
健康弁当シリーズ

ウ

エルネスバレー推進協議会が
推進する「食による健康の維
持増進」。食を通じた疾病予防・健
康づくりができないかという問題意
識の下、「食開発プロジェクト」が平
成26年度にスタートしました。毎回
異なるコンセプトを基に、各機関が
連携・協力して「健康弁当シリーズ」
の開発に取り組んでいます。

これまでに、骨粗しょう症予防な
どに配慮した「骨太弁当」や、若さと
健康をサポートする「地中海和食弁
当」を販売し、好評を得ています。

今回、健康弁当シリーズの第3弾
として、お子さんの骨の成長を助け
る「骨育弁当」を開発しました。コン
セプトの考案・監修をあいち小児保
健医療総合センターが担い、栄養分
析やメニュー改良は至学館大学栄養
科学科が協力。げんきの郷が製造・
販売を手掛け、食材も地元産を中心
とした国産の農畜産物を使用してい
ます。

今年度開発した骨育弁当についての
詳細を次のページでも紹介しています。

丈夫な骨を
子どもたちに！

骨育弁当



げんきの郷 できたて館
坂野 雅通さん

かわいい親子弁当、購入はお早めに

骨育弁当は、げんきの郷できたて館にて午前11時から20食を販売しています。毎日売り切れてしまします。若い母親や年配の方がよく買ってください、パッケージがかわいいと好評を得ています。

親子で食べることができるように、2つのパッケージに分かれたものをセットで販売していますが、子どもが二人以上いるご家族の方にも対応できるよう、子ども用のみの販売もしています。



至学館大学 栄養科学科
井上 啓子教授

栄養と味、両方こだわった弁当！

骨にカルシウムを沈着させる栄養素「ビタミンK」や、カルシウムの吸収を促す栄養素「ビタミンD」、骨の形成に必要な栄養素「カルシウム」がしっかりと含まれた弁当になっています。カルシウムについては一日の推奨量の3分の1を補給でき、ビタミンD・Kは1日の推奨量分を補給できます。

親が食べる姿を見て、子どもが同じものを食べたいと思うように、親と子の弁当で入っている中身はほぼ同じにしました。また、子どもに喜んでもらえるように、唐揚げや卵焼き、みかんゼリーやフライドポテトを入れていきます。工夫を凝らし、栄養面だけでなく、食べても満足してもらええる弁当に仕上げました。



骨育弁当は、皆さんに親しみを持って手に取ってもらおうと、東浦町出身のイラストレーター「ほしのまあ」さんの作のかわいいイラストを入れた「ひとくちメモ」も付いています。



▲ほしのまあさんが骨育弁当のために製作したポスターとステッカー

「ほしのまあ」さん
プロフィール

東京都在住。東浦町出身。スマホ着せ替えアプリ「COCO PAPA (コッパ)」で、全世界で15万人を超えるフォロワーを持つイラストレーター。パステル調のふんわり丸みのあるイラストを描く。

おいしく食べて
骨を丈夫に育てる！

近

年、外にあまり出なかったり、過度に日焼け・UVカットをしたりなど、日光に当たることが少ない方が多くなり、発症のリスクが高まっているくる病。くる病とは、骨が石灰化して柔らかくなったり、骨格異常が起こったりする病気です。2000年あたりから患者数は増加傾向にあり、特に小さなお子さんの発症率が増加しています。

「骨育弁当」は、親子で楽しめ、お子さんの骨を育てることがコンセプトで、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の食事摂取基準を考慮して開発されています。

メニューには、チーズ、しらすが干しなどカルシウムがしっかりと補給できるものや、サケフレークおにぎりやメカジキのチーズ焼き、キノコのソテーなどビタミンDがしっかりと補給できるもの、ニンジンマリネや小松菜のお浸しなどビタミンKがしっかりと補給できるものが入っています。食べることで骨を丈夫に育てる栄養素をしっかりと摂取できます。

Case.2

塩分・カロリー制限のある方もおいしく！ 健康メニュー開発サポート

interview

制限中でも
一緒に楽しみたい！
外食メニュー



くちなし定食

エネルギー 590キロカロリー
食塩相当量 3.0グラム

四季ダイニング 菜の葉

(☎(45)4646、明成町1丁目330
勤労文化会館1階)

至学館大学の管理栄養士の資格を持つ有澤文子教授の下、カロリー、塩分、糖分、栄養バランスなどに配慮し、おいしさも追求したメニュー開発に取り組みました。飲食店で培った経験と技術に加え、栄養学を学び、試食会を繰り返し、各店舗ごとに工夫を凝らし作りました。カロリー制限のある方や健康に興味のある方など多くの方に食べてもらえそうです。

食べる人の健康を思い
開発しました



四季ダイニング 菜の葉
石津 理恵子さん

おまかせ握り 健康食楽セット

エネルギー 550キロカロリー
食塩相当量 4.5グラム



東鮓共和店(☎(46)4563、
共和町二丁目7-15)

健康鶏づくし定食

エネルギー 581キロカロリー
食塩相当量 2.8グラム



炭火焼鳥 どてん(☎(48)7200、
共和町二丁目15-7 ウィ
ンドヌーブあづま1階)

野菜たっぷり

あんかけうどん

エネルギー 500キロカロリー
食塩相当量 3.9グラム



うどん・そば 大島屋
(☎(46)0637、共和町二丁
目21-9)

市内4つの飲食店で開発！
低カロリー・低塩分な健康食

超

高齢社会の課題解決につながる先駆的かつ、補助事業終了

後に事業者において事業化が見込まれる事業などに対し、市はウエルネスバレー構想推進事業費補助金を交付しています。

市内の商店主グループ「えみのわ」を中心とした4つの飲食店は、平成27年度のウエルネスバレー構想推進事業費補助金の採択事業として市からの支援を受け、塩分やカロリーに配慮した健康メニューを開発しました。開発された健康メニューは、「食事制限があっても家族や友だちと外食を楽しんで欲しい」というコンセプトから、料理の見た目や味、栄養について配慮して試作を重ねるなど、時間をかけ完成に至りました。開発された健康メニューは昨年の3月末から上記の店舗で提供されています。店舗によっては、3日前までの予約が必要ですので、事前に各店舗にお問い合わせください。



ウェルネスバレー構想推進事業費補助金 採択事業「ウェルネスギフトセット開発」



◀ウェルネス(元気になる！)を
テーマに考えられたロゴマーク

▼朝食から健康につなげる
「野菜セット」



◀至学館大学生が選んだ大府・東浦の
「お菓子セット」



▶発酵の技術で若返り、
健康につなげる
「美容セット」



CASE.3

地元の名産品でまちを元気に！ ウェルネスギフトセット開発サポート

市内6事業者の協力でできた
大府市ならではのお土産！

機

能性食品を手掛ける地元企業
(株)東洋発酵、やさいやみか

ど、宿泊施設のアズイン大府などの
6事業者は、平成28年度のウェルネ
スバレー構想推進事業費補助金の採
択事業として市からの支援を受け、
お土産セット(ウェルネスギフト
セット)の開発に取り組んでいます。
開発に携わる6事業者が、地元の名
産品を詰め合わせたお土産セットを
販売することで市をPRしたいとい
う思いから、昨年の初めにプロジェ
クトを立ち上げました。

ウェルネスギフトセットは、4月
の発売を目指しており、現在、3
セット7種類が形になっています。

ウェルネスギフトセットの 販売について

4月頃から
発売予定！

▶販売場所
アズイン大府
(☎(46)1313、
中央町三丁目96-1)



interview

大府の手土産で
地元を元気に！

ウェルネス ギフトセット



(株)東洋発酵
佐藤 光彦さん

まちとひとがつくる
元気になる！ お土産

市内には、おいしい特産品やお菓子など魅力的なお土産がたくさんありますが、それらをまとめて取り扱うお店はありません。ウェルネスバレー関連機関には、全国から視察や遊びで訪れる人が多くいるのに、その人たちに大府のお土産を知ってもらう機会がなく残念に思っていました。そうした人たちに手軽に大府の

駅前で大府のお土産を買ってもらえるように、同じ気持ちを持った仲間と大府のお土産セット(ウェルネスギフトセット)開発プロジェクトを立ち上げました。

ウェルネスギフトセット開発にあたり、デザインのラフ案の作成や、お土産の選定などに至学館大学の学生に協力してもらいました。また、学生にお土産のPR文を書いてもらい、その手書きのメモを商品に添えようとも考えています。学生ならではの新鮮な意見がたくさん出たので本当に良かったです。

ウェルネスギフトセットは現在、「お菓子セット」「野菜セット」「美容セット」の3セット7種類が形になりつつあります。全体を通しての特徴は、ウェルネス(元気になる!)という点です。お菓子セットは至学館大学の学生が選定した大府市、東浦町の名店の商品を学生のメッセージを読みながら食べて、野菜セットは、地元野菜を食べて、美容セットは、日本特有の発酵という技術で若返りを通して、それぞれ元気になっていただけます。

今後全国的なブランドとして売り出していく、東京オリンピックに合わせ、世界にも大府市・東浦町を発信できるとうれしいです。



健康は朝食から！
健康を意識して作った
野菜セットに注目!!



やさいや みかど
加藤 大雅さん

朝食にあう大府の野菜
ぜひどうぞ

ウェルネスバレーに関連して、健康というイメージでお土産セットについて考えたときに、健康は朝食から始まるという言葉が浮かび、商品名を「地元の野菜で朝ごはんセット」にすることに決めました。野菜セットの中には、卵やご飯、みそや季節の野菜など朝食でなじみのものや、朝ご飯にぜひ食べてほしいものを入れる予定です。季節の野菜には、木の山芋、ぶどうなど大府市の特産品も入れる予定です。木の山芋などなじみのない方もいると思うので、お勧めの調理方法も添えて販売しようと考えています。良い野菜を知ってもらい、大府のことも知ってもらえればうれしいです。



ウェルネスバレー推進室
松尾 泰明

健康長寿を目指す動きを
これからも推進！

今回紹介した3つの取り組みは、いずれも「食べる」という行為の結果、人やまちが元気になるものです。その中でも、健康メニューやウェルネスギフトセットの開発については民間発の取り組みで、心身の健康を大切にしたい動きが広がっていることを感じています。今後もこうした取り組みが「食」という切り口に限らず、広がっていくように、メディアなどを通じて、広くウェルネスバレーが推進する取り組みを発信していきたいと感じています。

番組もチェック！

2月1日(水)から、ケーブルテレビのメディアスチャンネル(地上デジタル12チャンネル)やインターネット放送局「おおぶムービーチャンネル」で放送する行政情報番組「スマイルおおぶ」で、今回の特集と同様のテーマで構成された映像番組が放映されます。