

ヘルシー弁当の謎に迫る！

助手(以下、助):先輩、依頼が届いていますよ。なんでも、大学内で最近販売されているヘルシー弁当について調査してほしい、とのことです。

探偵(以下、探):ふむ、最近売り出しているあれか。私も気にはなっていたのだが、まだ食べたことはないな。せっかくだし調べてみるとしよう。

ヘルシー弁当とは？

——時計台ショップにて——

探:これが例のヘルシー弁当か。確かに野菜がたくさん入っているな。

助:野菜に限らず具材の種類も多いですし、食べていて飽きなさそうですね。

探:む?ここに貼ってある丸いシールはなんだ?

助:京大の健康科学センターが監修したことを示すシールですね。お医者さんや保健師さんが開発に関わっているようです。

探:そんな取り組みがされているのか!これは秘密が気になるな。



▲京大の健康科学センターが監修したことを示すシールが貼られている

ヘルシー弁当のラインアップ

蒸し鶏ヘルシー弁当



肉料理は蒸したりオーブンで焼いたりすることでカロリーを抑えているほか、オクラや豆類を使うことで噛む回数が増えやすくなる。

秋刀魚鰹節煮ヘルシー弁当



秋刀魚は圧力をかけて調理しているので軟らかく、骨ごと食べることができる。下宿生活で不足しがちな魚もバッチリ!

ほかにもさまざまな種類のお弁当が販売されています!

500Kcal以下なのに満足!

探:ふむ。この弁当は全部500Kcal以下なのか。だいぶ控えめだな。これでは量が足りなくてすぐ空腹を感じてしまうんじゃないのか?

助:そう見えるかもしれませんが、大丈夫ですよ。噛む回数が増えやすい食材が多いので満腹中枢を刺激して、十分に満腹感が得られるそうです。

探:そんな工夫がされているのか!実に興味深いな。

助:それに、具材の量も見かけより多くて食べごたえはありますよ。

探:そうだったのか。ヘルシーなのにお腹もふくれるとは、がぜん興味が湧いてきたな。よし、さらに調べるぞ!

助:あっ、待ってくださいよー!

ハーブチキンヘルシー弁当

噛む回数の増えやすい
ごぼうとコーンのサラダ



チキンはグリルで調理して
カロリーダウン

手軽にヘルシーな食事!

助:ヘルシー弁当にはどれも野菜が4種類から、多いものは11種類も入っていて、バランスのいい食事がとれるようです。

探:なるほど、下宿生は自炊でも外食でも野菜が不足しがちだからな。それを弁当で手軽に補えるというのは大きな魅力だな。

助:また、塩分量も3g以下に抑えられていて、この点でもヘルシーですね。

探:それは素晴らしいが、味が薄いということはないのか?

助:汁物やソースを少なくすることで、味を薄くすることなく塩分の削減を実現しているそうですよ。

探:うーむ、見事なものだな。しかしこんなに工夫がされていると、開発時にもいろいろな考えがあったにちがいない。よし、考案者に話を聞きに行こう!

助:は、はい!



▲500Kcal以下、野菜4種類以上、塩分3g以下の「5・4・3」がヘルシー弁当のコンセプト。ヘルシー弁当を販売している近くにはこうしたコンセプトやメニューの情報が掲示されている

開発者にインタビュー

探:ということで、ヘルシー弁当の開発に携わった、京大生協管理栄養士の飯田さんにお話を伺います。

飯田さん(以下、飯):よろしくお願ひします。

探:ヘルシー弁当はどういう経緯で生まれたのですか?

飯:生協では以前から、食生活を大切にしてもらうための取り組みをしてきました。健康科学センターでも、組合員の皆さんの中には、忙しくてお弁当で食事を済ませているけれど、お弁当は栄養バランスのとれたものが少なくして食生活が乱れている人が多いという認識があったそうなんです。

探:食堂に行っても同じものばかり食べている人も食生活が乱れていると言えそうですね。

飯:そうなんです。そこで、お互いが協力して食堂のメニューをお弁当にすればバランスの良い食事が手軽にできるだろうということで開発が始まりました。

探:生協の取り組みにも保健指導にもつながるんですね。

飯:そうですね。もともと食生活に気を使いたいと考えていた人や、普段は値段や満腹感優先という人が栄養バランスについて考えるきっかけにしてほしいとも思っています。

探:いろいろな層に食べてほしいということですね。ヘルシー弁当は低カロリーで満腹感を実現できるということですが、量が足りないという声はないんですか?

飯:京大生協の組合員には実験やデスクワークで運動をしない人も多く、そういう人は間食もとるでしょうし500Kcalで十分かなと考えています。足りない場合はおにぎりや乳製品を追加で購入するのもいいですね。

探:なるほど。自分の生活に合わせて食べられるんですね。

飯:はい。高校までとは違って、大学生は普段の食事を自分で組み立てないといけないですから、必要な栄養素を考えてみてほしいですね。

探:確かにそうですね。貴重なお話ありがとうございました。

探:ヘルシー弁当、実にさまざまな工夫が感じられたな。

助:価格も普通のお弁当くらいですし、野菜を手軽にとることができるのはやっぱりいいですね。

探:うむ。自分の生活に合わせて食べられる、というのも魅力的だな。

助:調査をしていたらお腹が空きましたね。お昼ごはんはヘルシー弁当にしましょうか。

探:よし、さっそく買いに行こう!行くぞ助手よ!

助:はい!

Information

価格 —— 400円(税込)

販売場所 —— 吉田キャンパス各生協
購買・桂キャンパスA
クラスターショップ

※販売されているメニューは予告なく変更になる場合があります。