

# (株)ローソン高知×高知県立大学健康栄養学部 による健康弁当プロジェクト共同研究発表

## 式次第

日時 平成31年1月22日（火）14:30～15:00

場所 高知県立大学永国寺キャンパス（高知市永国寺町2番22号）  
永国寺食堂

- 1 開会
- 2 出席者紹介
- 3 健康栄養学部学部生による研究内容と成果物の説明  
弁当「こじゃんと！健M E N弁当」の試食会
- 4 質疑応答
- 5 講評
- 6 閉会 （閉会后記念撮影）

### 資料

- ・ 出席者名簿
- ・ 研究内容と成果物の説明資料
- ・ こじゃんと！健M E N弁当の販売に関する資料

## 問い合わせ先

株式会社ローソン高知 商品部 芦田・坂本 TEL088-880-5001

高知県立大学 教育研究戦略課 竹内・原田・公文 TEL088-847-8815

# 働き盛りの男性へ こじゃんと！健MEN弁当

1

## 発表内容

- ・高知県の健康課題
- ・アンケート調査から見た課題
- ・疲労とたんぱく質との関係
- ・こじゃんと！健MEN弁当の栄養価
- ・県立大学からのお役立ち情報
- ・まとめ

# 高知県の健康課題

## ～平成28年度高知県健康栄養調査から～

- 男性の平均寿命、健康寿命が短い
- 壮年期男性の肥満率が高い
- 壮年期男性の死亡率が高い
- 死亡原因の約4割は生活習慣病
- 高知県男性の飲酒量が多い



参考文献: 日本一の健康長寿県構想による高知県の取組

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000141112.pdf>

3

## 課題1: 壮年期男性の肥満率

# 肥満の問題点

病気になるリスクが高まる

- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・睡眠時無呼吸症候群 など



5

# 肥満解消の必要性

病気になるリスクが下がる

=健康で長生きできる！

⇒ 健康寿命が延びる！



4 6

# BMI (Body Mass Index)について

学生 I の場合

自分の体重(55)kg

$$\text{BMI} = \frac{\text{自分の体重(55)kg}}{\text{身長(1.65)m} \times \text{身長(1.65)m}} = 20.2$$

身長(1.65)m × 身長(1.65)m

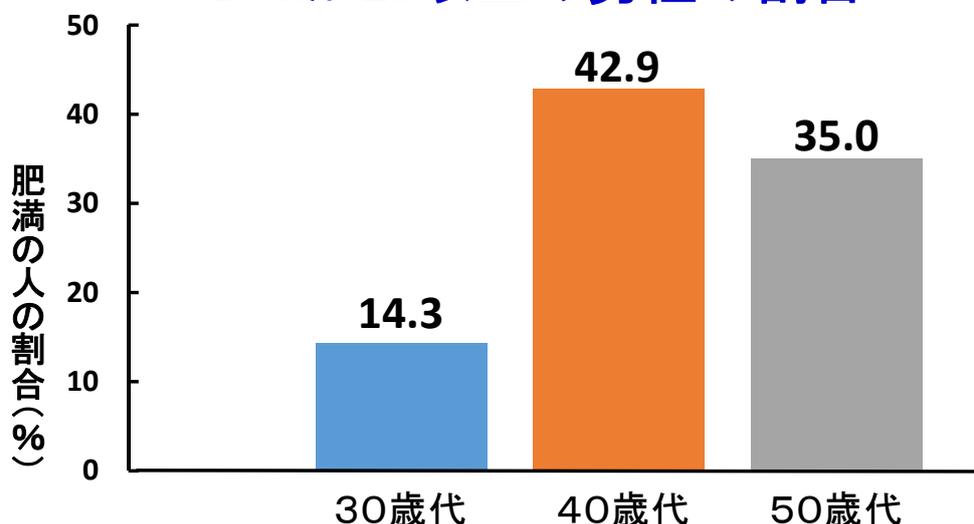
BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

参考文献: 日本肥満学会

## 高知県の健康問題について

高知県の大きな健康問題として、  
男性に肥満が多いことがあげられる。

### BMIが25以上の男性の割合



# 高知県の健康問題について

高知県の男性のBMIの平均値は、25.1

この値は

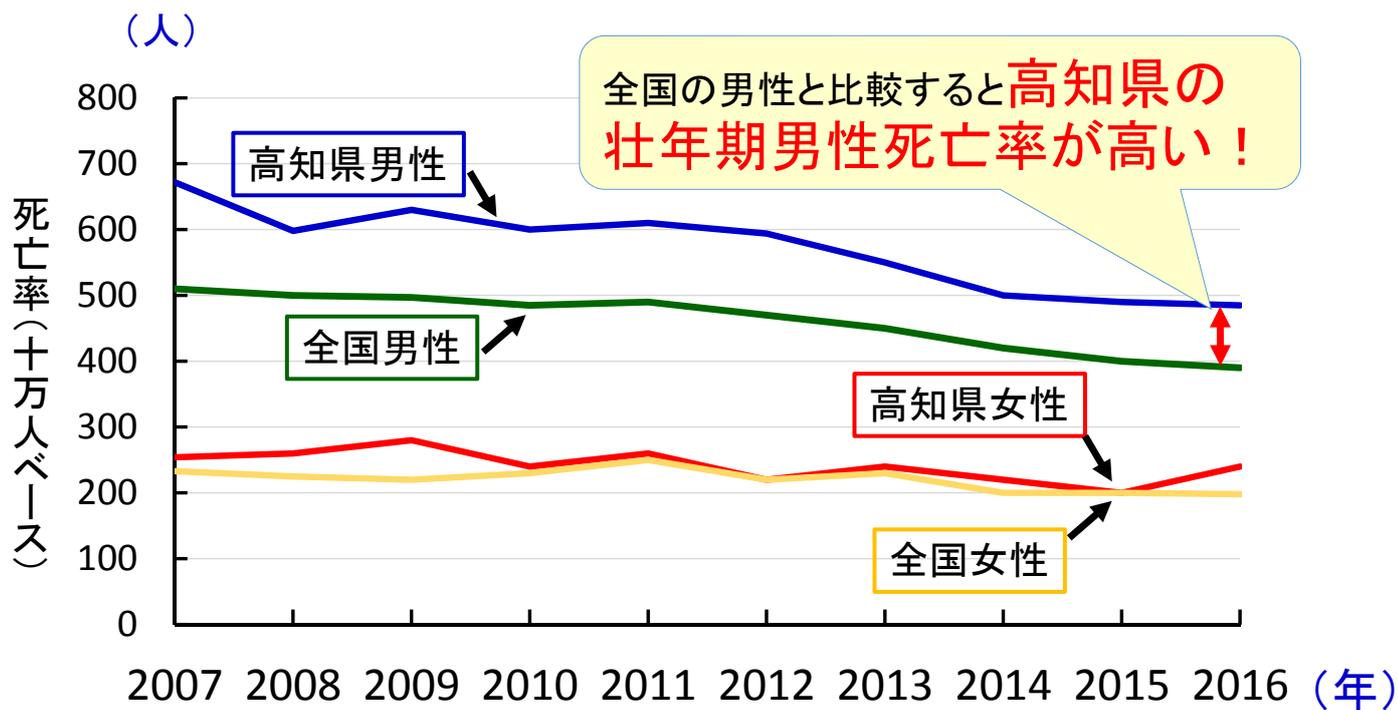
全国で「**1位**」の悪さです。

参考文献: 国民健康栄養調査 平成28年

9

## 課題2: 壮年期の死亡率

# 壮年期死亡率推移



参考文献:高知新聞 2018/1/7

<https://www.kochinews.co.jp/article/150211/>

11

## 壮年期死亡率が高い原因について

壮年期死亡の原因の約4割が生活習慣病によって引き起こされます。

- ◆ エネルギー摂取過剰
- ◆ 塩分摂取過剰

この2つの問題を解決し、

日々の過剰摂取を マイナス に出来るような  
お弁当を作りたい！

このような思いで、**壮年期男性**をターゲットとして  
「**こじゃんと！ 健MEN弁当**」を開発しました。

その他の健康問題の解析



20-50代男性を対象とした食生活アンケート調査の実施

13

## アンケート調査から見えた課題

食生活アンケート調査の結果から、

20～50代の男性の1/3の方は

日々の生活に疲労を感じていることがわかりました。

その他にも、

- ・ビタミン類が足りていない
- ・食物繊維が足りていない
- ・運動量が少ない

などの問題点が挙げられました。

15

## 疲労とたんぱく質との関係

### 肉体疲労

- ・エネルギー不足
- ・運動性疲労(筋肉疲労)
- ・飲酒
- ・疲労物質蓄積
- ・副腎疲労(ストレス)
- ・寝不足

### 精神疲労

◆たんぱく質を十分に取って、疲れた筋肉や肝臓の修復をする。

◆ホルモンや神経伝達に関係するアミノ酸を補給する。

16

## 疲労とたんぱく質との関係

疲労の回復には

1. 良質なたんぱく質を必要量摂取
2. バランスの良い食事の摂取

が重要！

17

## 疲労とたんぱく質との関係

人の身体は約10万種類のたんぱく質から構成されています。そしてこのたんぱく質は、わずか、20種類のアミノ酸が数十～数百個以上の鎖状につながってできています。

しかし、この20種類のアミノ酸のうち9種類は体の中で作り出すことができないため、日々の食事からしっかり摂ることが必要です。

18

# 私たちが考える 「こじゃんと！ 健MEN弁当」のコンセプト

1. エネルギー摂取量の低減
2. 塩分摂取量の低減
3. 疲労回復のお手伝い

19

## こじゃんと！ 健MEN弁当

### 揚げかぼちゃ

かぼちゃをあっさり素揚げにしました。サクサク、かつホクホクの食感が楽しめます。

### すまき入りニラ卵焼き

ニラやすまきなど高知県産の食材をふんだんに使用した、彩りの良い一品です。  
(たんぱく質7.1g\*)

### 切干し大根の酢の物 柚子風味

食物繊維豊富な切干大根を、さっぱりとした柚子酢で合えた、色鮮やかな酢の物です。

### 桜海老入り白菜炒め

疲労回復効果の高いビタミンB1を豊富に含むえのきに、シャキシャキ白菜を加えて炒めました。ごはんが進む味付けとなっています。

### 鶏むねチャーシューのせ麦ごはん

低カロリーかつ高たんぱくな鶏むね肉でつくったチャーシューを、麦ごはんの上にボリュームたっぷりに盛り付けました。食べ応えバツグンです。  
(たんぱく質15.0g\*)

エネルギー	519kcal
脂質	13.5g
たんぱく質	26.2g
食塩相当量	2.0g

日本食品衛生協会による実測値の平均値 (n=3)

\* 日本食品成分表による計算値

## 鶏むねチャーシューのせ麦ごはん

高たんぱく質な鶏むね肉を使ったボリュームたっぷりのチャーシューを麦ご飯にのせました。

### 鶏むねチャーシューのせ麦ごはん

エネルギー(kcal)	340
たんぱく質(g)	15.0
脂質(g)	3.8
炭水化物(g)	59.0
ビタミンB1(mg)	0.08



## すまき入りニラ卵焼き

高知県産のニラやすまきを使用して食感が楽しく、彩りも良い卵焼きにしました。

### すまき入りニラ卵焼き

エネルギー(kcal)	103
たんぱく質(g)	7.1
脂質(g)	7.2
炭水化物(g)	1.4
ビタミンB1(mg)	0.04



## 桜海老入り白菜炒め

疲労回復効果の高いビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含むエノキタケを桜海老や白菜と一緒に炒め、シャキシャキとした食感が楽しめます。

### 桜海老入り白菜炒め

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	1.4
脂質(g)	0.2
炭水化物(g)	3.4
ビタミンB1(mg)	0.07



## 切干し大根の酢の物 柚子風味

食物繊維が豊富な切り干し大根を高知の特産品である柚子酢で和えました。

### 切干し大根の酢の物 柚子風味

エネルギー(kcal)	21
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	5.2
ビタミンB1(mg)	0.02



# 揚げかぼちゃ

かぼちゃを素揚げして  
かぼちゃの持つ本来の甘さをギュッと閉じ込めました。

揚げかぼちゃ	
エネルギー(kcal)	37
たんぱく質(g)	0.5
脂質(g)	1.6
炭水化物(g)	3.4
ビタミンB1(mg)	0.02



## 高たんぱく質、低カロリーの工夫点

- ◆主菜の食材として高たんぱく質、かつ低カロリーの**鶏むね肉**を使用しました。
- ◆主菜の鶏むね肉は、**蒸し料理**にすることによって、低カロリーに抑えました。
- ◆切り干し大根や白菜などの**食べ応え**があり、かつ**低カロリー**の食材を豊富に使用しました。

一般的にカロリーを抑えると、たんぱく質の量も減ってしまいがちですが、

こじゃんと！健MEN弁当は

低カロリー

高たんぱく質

働き盛りの男性に最適な、  
お弁当を作ることができました！

27

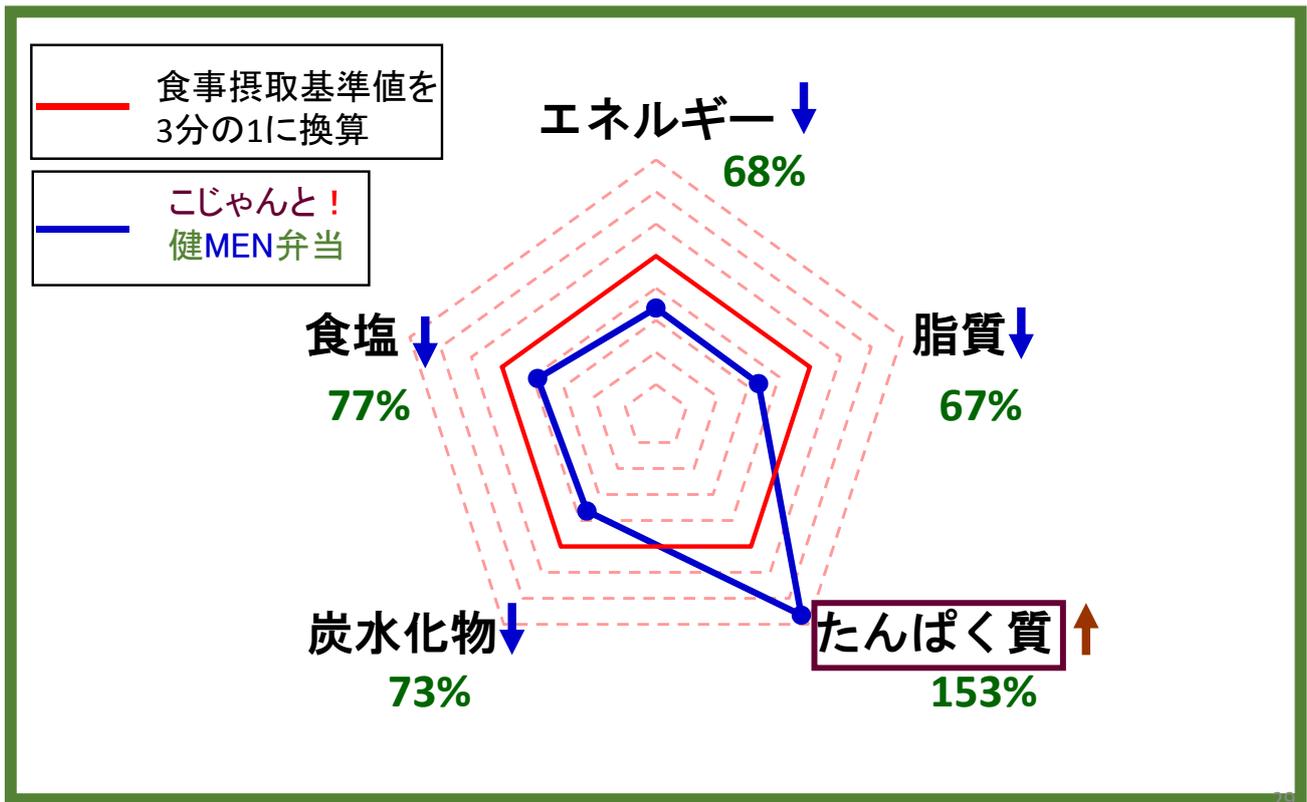
## こじゃんと！健MEN弁当の栄養価

栄養素	こじゃんと！ 健MEN弁当	食事摂取基準 2015年版 ※1
エネルギー(kcal)	519	767
脂質(g)	14.0	21.0
たんぱく質(g)	26.0	17.0
炭水化物(g)	80.0	110.0
食塩(g)	2.0	2.6

※1・・・食事摂取基準2015年版より、1日の摂取量の1/3で計算

参考文献：食事摂取基準2015年版

# こじゃんと！健MEN弁当の栄養特性



1食あたりエネルギー650kcal以下、塩分3g以下の健康パスポートの基準に沿った栄養素量に設定しました。

こじゃんと！健MEN弁当  
 エネルギー515kcal  
 塩分2g

使うほど元気になれる健康へのパスポート  
**健康パスポート**

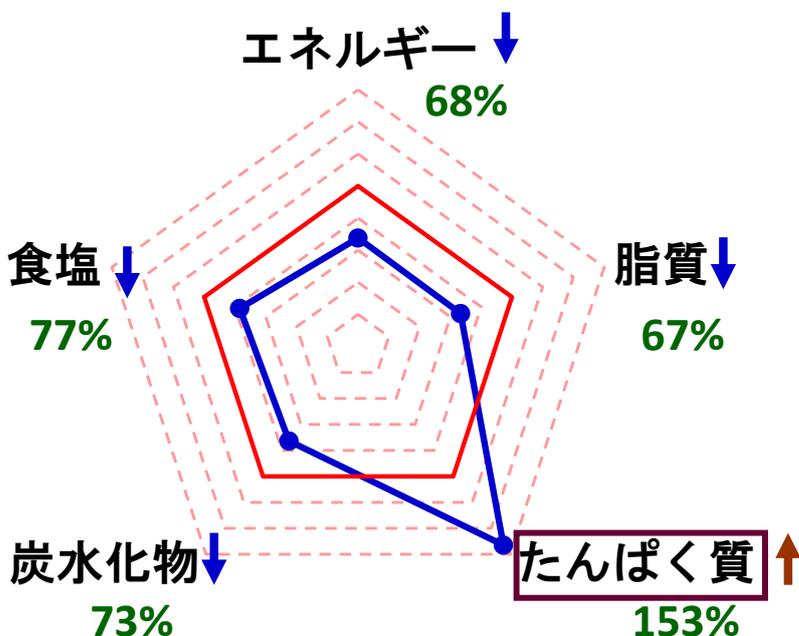


# 県立大学からのお役立ち情報

## こじゃんと！ 健MEN弁当の栄養特性

— 食事摂取基準値を  
3分の1に換算

— こじゃんと！  
健MEN弁当



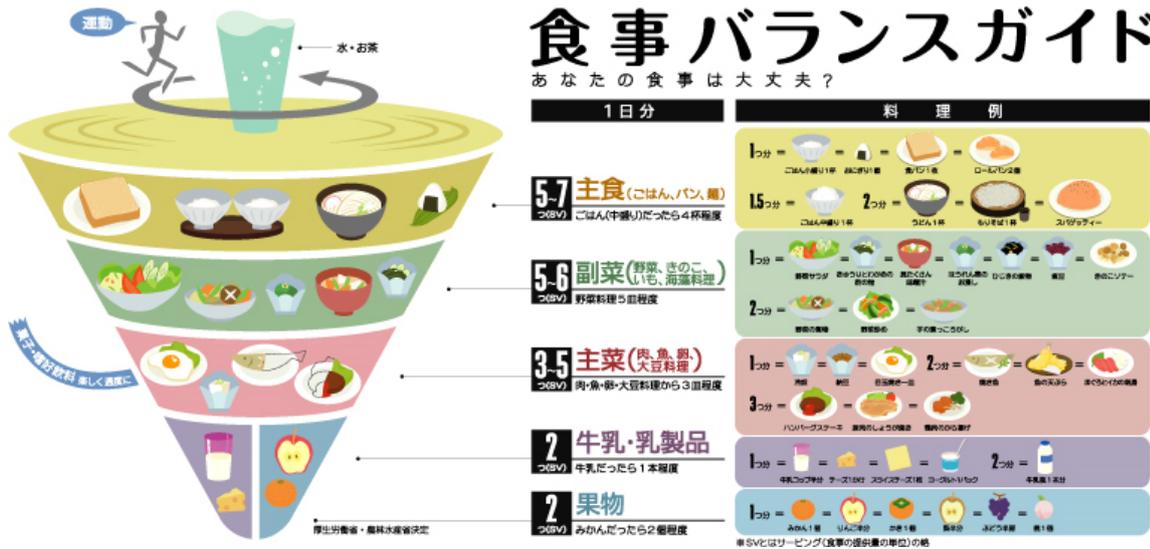
食事摂取基準の赤線と  
お弁当の青線との差

肥満の方と健康な方では、  
他の食事による調整方法が  
違います。

1食を健MEN弁当に

- ◆ 肥満の方  
・他の食事でも抑え気味に
- ◇ 健康な方  
・もう少し、エネルギーを  
多めに。

# 県立大学からのお役立ち情報①



- ・食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかがわかります。
- ・一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量がわかります。

# 県立大学からのお役立ち情報②

## ◆ビタミンB<sub>1</sub>と疲労回復について

主要エネルギー源である糖質を利用するためには、**ビタミンB<sub>1</sub>**が必要です。

**ビタミンB<sub>1</sub>**が不足してしまうと、**疲労を感じやすくなったり、食欲不振や手足のしびれ、むくみなどを生じることもあるので積極的に摂取しましょう。**

# 県立大学からのお役立ち情報③

運動をおススメします。

例) 都道府県別

1日平均歩数の順位

高知県 5,647歩で47位

目標は『一日一万歩』



参考文献:平成28年度 国民健康栄養調査  
35

## まとめ

高知県壮年期男性の健康問題としてあげられる**肥満率の高さ**や、**疲労感を覚えている**方が多いという現状を解決できるような**低カロリー**、**高たんぱく質**、そして**栄養バランスが良く**、**男性でも食べ応えのあるお弁当**としました。

是非、手にとってみてください！！



**ご清聴ありがとうございました。**

## 高知県立大学とローソン高知の共同開発弁当を発売 1月23日(水)から高知県内のローソン「える厨房」店舗で販売します。

株式会社ローソン高知(本社:高知県高知市、代表取締役 社長:田中 伸一、以下「ローソン高知」)は高知県立大学と、昨年に続いて2回目となる共同開発弁当を、高知県内のローソンで店内キッチンを設置している「える厨房」実施店舗(78店:2018年12月末時点)にて1月23日(水)より発売します。

今回発売する商品は、高知県立大学健康栄養学部の2.3回生の学生有志が、高知県の健康課題を研究する中で、「県内の働き盛りの男性に食べてもらいたい」をテーマとして開発しました。高知県が健康長寿県構想の一環として進めている、高知県健康パスポートの「ヘルシーな食事」基準(※1)に沿ったヘルシーポイントシール貼付対象商品です。

※1 高知県健康パスポート「ヘルシーな食事」基準:1食熱量650kcal以下かつ食塩相当量3g以下



### ■商品詳細

「こじゃんと! <sup>けんメン</sup>健MEN弁当」 税込:598円

“揚げる”という調理工程を減らし、鶏ムネ肉を使用するなど、調理方法・食材・味付けを工夫し、カロリーや塩分を抑えました。ご飯とおかず、全8品を詰めた食べごたえのあるお弁当です。

- ① 鶏チャーシュー麦ごはん
- ② すまき入りニラ卵焼
- ③ 桜海老入り白菜炒め
- ④ 揚げカボチャ
- ⑤ 切り干し大根の酢の物柚子風味
- ⑥ キャベツ
- ⑦ レタス
- ⑧ たくあん

1食あたり:熱量519kcal、たんぱく質26.2g、脂質13.5g  
炭水化物75.7g(糖質70.5g/食物繊維5.2g) Na797mg(食塩相当量2.0g)  
※日本食品衛生協会による実測値の平均(n=3)

### ■研究成果発表会の開催について

ぜひ、ご取材いただきたくご案内申し上げます。

- 1)日時 2019年1月22日(火) PM2:30~3:00
- 2)場所 高知県高知市永国寺町2-22  
高知県立大学永国寺キャンパス 永国寺食堂
- 3)参加者 高知県 鎌倉昭浩(健康政策部長) 中村知佐(文化スポーツ副部長)  
高知県立大学 野嶋佐由美(学長) 渡邊浩幸(産学官連携プロジェクトリーダー)  
学生12名  
(株)ローソン高知 中村暢男(代表取締役副社長)
- 4)内容 研究発表  
(今回の開発経緯など、高知県立大学健康栄養学部 学生より)



LAWSON

ローソン高知



高知県立大学 健康栄養学部  
University of Kochi

# 体を思いやるお弁当を作りました!



揚げカボチャ

すまき入り  
ニラ卵焼

切り干し大根の  
酢の物  
柚子風味

鶏  
チャーシューのせ  
麦ごはん

桜海老入り  
白菜炒め



栄養成分 1食あたり	
熱量	519kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	13.5g
炭水化物	75.7g
(糖質70.5g/食物繊維5.2g)	
Na	797mg
(食塩相当量 2.0g)	

※日本食品衛生協会による実測値の平均値(n=3)

# ごじやんと! 健MEN 弁当

健康が  
気になる  
MENへ

本体価格

¥554 (税込 ¥598)



使うほど元気になる 健康へのパスポート  
健康パスポート 対象商品

