









~野菜くまモリ運動・くま塩ヘルシー運動~

「ほっこり彩り弁当」(塩分控えめで野菜も摂れます) 県内のイオン・マックスバリュにて販売開始!!

販売開始に伴い、イオン熊本店においてイベントを開催します

今年度、本学食育推進学生グループ「たべラボ」の弁当開発プロジェクトチームの学生が、 熊本県健康づくり推進課・イオン九州株式会社とコラボし開発した塩分控えめで野菜も摂れ るお弁当を県内のイオン・マックスバリュにて販売いたします。

販売初日と二日目は、イオン熊本店にて学生がPR イベントを行う予定です。嬉しいプレ ゼントもご用意しています。

この機会にぜひ「ほっこり彩り弁当」をご賞味ください。

記

(1)「ほっこり彩り弁当」の販売

◆販売価格 : 1個あたり498円(税抜)

◆販売期間 : 令和7年2月22日(土) 販売開始

※数量限定のため、予定数量に達し次第販売終了

◆販売店舗 : 県内の「イオン」「イオンスタイル」「マックスバリュ」24店舗

(イオン錦店・COCOSA B1 除く)

(2)「ほっこり彩り弁当」の販売開始イベントの開催

◆開催日時 : 令和7年2月22日(土)及び23日(日)

両日ともに11時から14時まで ※22日は11時からくまモン登場

場:イオン熊本店パン工場前スペース(鹿島上益城郡嘉島町上島字長池2232) ◆会

◆主な内容 : ほっこり彩り弁当の PR・販売(たべラボ学生、イオン九州株式会社)

野菜摂取量の推定ができる「ベジチェック」の体験(カゴメ株式会社)

減塩&野菜摂取の啓発(県健康づくり推進課)

<問合せ先>

熊本県立大学環境共生学部食育推進室

担当:田尻、藏土

〒862-8502 熊本市東区月出3丁目 1-100

TEL: 096-321-6720

Mail: shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp









普段何気なく手に取るお弁当が みなさんの健康につながりますように。

熊本県立大学生考案!

ほっこり彩

弁当1個当たり 総エネルギー量581kg/ たんぱく質18.7g 脂質24.5g 炭水化物71.1g 食塩相当量2.4g 野菜等120g





鶏肉のホワイトソースグラタン

ホワイトソースは、シャキシャキ食 感のたまねぎ入りでボリューム満点。 感のたまねぎ入りてホリュー ム内のから 焦げ目をつけた鶏肉と彩り野菜をの せて目にも楽しいお弁当に仕上げま Lt.

青パパイヤのカレーソテー

青パパイヤは、学生グループ「たべラボ*」が 力を入れいている食材の一つ。(R5年秋頃~) 「酵素の王様」と呼ばれ消化や代謝・免疫力を高め る酵素が豊富に含まれています。

青パパイヤを肉や魚などのたんぱく質が多い食材と 一緒に調理することでお肉をやわらかく仕上げるこ とが出来ます。

加熱するとやわらかくなり、生で食べると歯ごたえ のある独特の食感を楽しめます。今回は、カレー粉 の風味を活かして炒めることでひと味違った食感と 少ない塩分でも美味しく食べられるように工夫しま した。







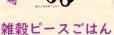




南蛮漬けは、酢の酸味を活かすこと で少ない塩味でも美味しく食べるこ とが出来ます。







雑穀ごはんは、白米と比べ歯ごたえがプラスされ、よく噛 んでゆっくり食べることで満腹になりやすい食材の一つで す。今回は、グリンピースを加えて彩りよく仕上げました。 雑穀ごはんは、季節によって枝豆やきのこを入れても美味 しくお召し上がりいただけます。

ゆっくりよく噛んでプチプチとした食感を楽しみながら味 わってみてください。



