

奈良県民の野菜不足は、このお弁当で解消！
現代生活学部 食物栄養学科「ヘルスチーム菜良」考案
120g以上の野菜が摂れる「栗ご飯と彩り野菜弁当」
近畿地区のイオンなど85店舗で発売 10/16(水)～

奈良県内の4大学(奈良女子大学、帝塚山大学、近畿大学、畿央大学)の管理栄養士養成課程の学生で構成された食育ボランティアサークル「ヘルスチーム菜良」は、奈良県、及び奈良県と包括連携協定を締結するイオン株式会社のグループ企業、イオンリテール株式会社近畿カンパニー食品部と協働し、「野菜のとれるお弁当」を開発しました。本商品は、各大学が考案した異なる4種類の弁当で、10/16(水)～10/29(火)の期間中、近畿地区のイオン及びイオンスタイル85店舗で販売します。また、10月19日(土)の14:00～は、イオン大和郡山店(大和郡山市 下三橋町741)で開催される「大和郡山フェア」内で学生による試食販売イベントも行います。

同サークルに参加する帝塚山大学(学長:奥村由美子 所在地:奈良市帝塚山7-1-1)現代生活学部食物栄養学科(奈良市学園南3-1-1)の学生が考案した弁当は、「栗ご飯と彩り野菜弁当」。この弁当1食だけで120g以上の野菜が摂取できるだけでなく、今が旬の鯖と栗を使用したバラエティ豊かな8品のご飯とおかず(ナスのツナ和風和え、もち米黒米栗ご飯、野菜のレモンペッパー和え、かぼちゃの煮物、卵の花(おから)、鯖の甘酢あんかけ、鶏五目栗ご飯、ひじき煮+枝豆)で秋の味覚をぜいたくに楽しんでもいただけます。

**【本件の背景】**

令和3年度に奈良県が実施した「奈良県県民健康・食生活実態調査」によると、県民の成人1人あたりの1日の野菜摂取量は、男性253g、女性260gと、厚生労働省が推奨する350g以上に対して大きく不足していることが判明しています。今回の企画は、主食・主菜・副菜がそろい、1日の目標摂取量の約1/3にあたる120g以上の野菜が摂取できる弁当を開発、販売することで、奈良県民に健康的な食品を日常的に手に入れられる環境の提供とそれによる健康的な食生活の実現をめざして実施するものです。

**本件に関する
お 問 合 せ**

帝塚山大学 入試広報課 〒631-8501 奈良市帝塚山7-1-1
Tel:0742-48-9149 E-mail:koho@jimu.tezukayama-u.ac.jp(担当:鈴木)

2024年10月11日

販売情報

【ヘルスチーム菜良 4大学の学生が考えた 野菜のとれるお弁当】
大学ごとに異なる弁当を販売！

販売期間：2024年10月16日(水)～29日(火)

販売場所：近畿地区のイオン及びイオンスタイル85店舗(3枚目を参照)

価 格：598円(税込646円)

【学生による試食販売】

日 時：2024年10月19日(土)14:00～

場 所：イオン大和郡山店(大和郡山市 下三橋町741)「大和郡山フェア」内



●奈良県「やさしおベジ増し」

野菜をいもっと食べよう！1日350g目標です

奈良県民の野菜摂取目標量まであと1皿 (70～90g)

350g/日

279g 男性 263g 女性

70g (1皿分) ってこれくらい！

ブロッコリー4つ トマト1/2個 きゅうり1本 レタス2枚

野菜は、生活習慣病の予防のために、1日350g以上食べることが目標です。ところが、奈良県民の野菜摂取量は約270gで80g程度不足している現状です。目安として野菜料理を1皿(70g)追加することで、不足分の野菜をとることができます！

「ベジ増し」のススメ

Vegetable! 「ベジ増し」とは? 野菜をたくさん食べることです。

毎日野菜を+1プラス!

ヘルスチーム菜良は「ベジ増し」を応援しています

野菜料理1皿5皿が目安です!

●「やさしおベジ増し」レシピはこちらを参照してください

発行元：ヘルスチーム菜良協議会
作成日：2024年9月27日

健康スイーツが嬉しい♪
たっぷり野菜でさっぱりヘルシー

お品書き

- ・煮物
- ・ひじきの流し込み茶碗
- ・豆腐つくね(きのこ甘野あん)
- ・大学芋
- ・小松菜の味噌和え

幾中央大学
10種の彩り野菜とつくね弁当

豆腐と野菜のうま味たっぷり!!
ご飯がすすむ秋の彩り弁当

お品書き

- ・豆腐ハンバーグ
- ・人参入りおから
- ・だし玉子焼き
- ・かんもの煮物
- ・豚肉とキャベツの味噌和え
- ・もち麦菜菜ご飯

近畿大学
野菜たっぷり2色ご飯弁当

ヘルスチーム菜良 4大学の学生が考えた
野菜のとれるお弁当 598円 (税込646円)

2024年10/16 (水) ～ 10/29 (火)
近畿地区の「イオン」「イオンスタイル」85店舗で販売

旬の鰯と栗を使用!
秋の味覚いっぱい弁当

お品書き

- ・ナスのツナ和風煮え
- ・もち麦菜菜ご飯
- ・野菜のレモンペッパー和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・卵の花(おから)
- ・さばの甘酢あんかけ
- ・梅干菜菜ご飯
- ・ひじき菜・枝豆

帝塚山大学
栗ご飯と彩り野菜弁当

お酢でさっぱり♪
彩り野菜がたっぷりのお弁当

お品書き

- ・だし玉子焼き(だしあん・ねぎ)
- ・かぼちゃの煮物
- ・干貝菜
- ・チキン竜田と野菜の甘酢和え
- ・オクラの輪おから

奈良女子大学
たっぷり野菜と甘酢あんかけ鶏弁当

貴社メディアにおかれましても、ぜひ趣旨をお汲み取りいただき、取材ならびに報道のご協力をくださいますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

本件に関する
お問合せ

帝塚山大学 入試広報課 〒631-8501 奈良市帝塚山7-1-1

Tel:0742-48-9149 E-mail:koho@jimu.tezukayama-u.ac.jp(担当:鈴木)

報道関係各位

2024年10月11日

学生考案：「野菜のとれるお弁当」 取り扱い店舗 一覧

【滋賀県】 3店舗	【大阪府】 31店舗	【兵庫県】 33店舗
長浜店 近江八幡店 イオンスタイル草津	八尾御坊前店 布施駅前店 高槻店 高見店 鴻池店 北千里店 枚方店 鶴見緑地店 大阪ドームシティ店 吹田店 古川橋駅前店 喜連瓜破駅前店 日根野店 堺北花田店 和泉府中店 貝塚店 りんくう泉南店 イオンスタイル野田阪神 イオンスタイル新茨木 イオンスタイル大日 イオンスタイル箕面 イオンスタイル海老江 イオンスタイル東淀川 イオンスタイル四條畷 イオンスタイル茨木 イオンスタイル金剛 イオンスタイル金剛東 イオンスタイル新金岡 イオンスタイル堺鉄砲町 イオンスタイル和歌山 イオンスタイル東岸和田	和田山 小野 加古川 姫路 赤穂 土山 山崎 三木 姫路リバーシティー 社 高砂 姫路大津 加西北条 三木青山 明石 三田ウッディタウン ジェームス山 つくしが丘 垂水 南淡路 淡路 神戸北 西宮 藤原台 三田 猪名川 イオンスタイルumi e イオンスタイル洲本 イオンスタイル伊丹昆陽 イオンスタイル伊丹 イオンスタイル神戸南 イオンスタイル甲子園 イオンスタイル尼崎
【京都府】 11店舗		
福知山店 亀岡店 京都洛南店 京都西店 久御山店 高の原店 イオンスタイル西陣小町 イオンスタイル西ノ京小町 イオンスタイル修学院小町 イオンスタイル京都五条 イオンスタイル京都桂川		
【奈良県】 7店舗		
桜井店 五條店 いかるが店 登美ヶ丘店 大和郡山店 イオンスタイル奈良 イオンスタイル橿原		

本件に関する
お問合せ

帝塚山大学 入試広報課 〒631-8501 奈良市帝塚山7-1-1
Tel:0742-48-9149 E-mail:koho@jimu.tezukayama-u.ac.jp(担当:鈴木)

