

# 名大の時間

## なよろ健康レシピ開発プロジェクトの活動を振り返って

生がスポーツ栄養の視点で、アスリートのサポートもしくは名寄市民の健康に寄与するレシピを開発し、名寄市民や市民事業者に提供するものです。

なよろ健康レシピ開発プロジェクトと名寄市立大学

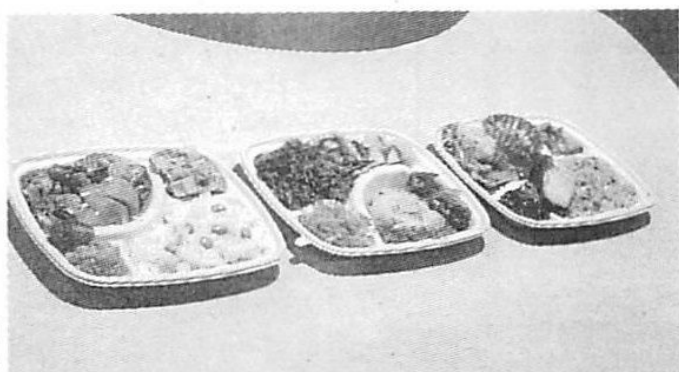
ミラクル☆カラフル弁当」を開発しました。瞬発力に必要なビタミンB1、たんぱく質を多く使用し、脂質を控えめにすることを意識しました。3回の学内試食会の中で材料やメニューの変更を行い、改良を重ねました。

開発したお弁当を名寄市で開催されたJOCジュニアオリピックカップで実際に販売しました。

大会に参加したジュニアアスリートの方々に弁当の中身や栄養素の説明をしました。興味を示して購入してくださった方やお弁当について質問をしてくださった方がいて、自分が開発したお弁当に興味を示してもらえ喜びを感じることができました。

その日は販売のみだったので、食べた感想や反応を直接アスリートの方に聞くことができませんでした。

私は、昨年のプロジェクトに唯一の1年生として参加しました。食品や調理の知識や技術、栄養価計算など分からないことも多くありませんが、先輩が助けてもらいながら活動することができました。



のできない知識や技術を身に着けることができませんでした。

今年、実際に食べた方からの声を聞く機会を増やし、よりよい活動を行っていきたくです。また個人としては1年間で学んだことを活かして、自分が先頭に立ってより良い活動にしていければと思います。

栄養学科2年  
大町悠馬