

小林ゼミの主な活動内容

◇チャレンジふくしま県民運動

推進事業への参加

福島県の「チャレンジふくしま県民運動・大学と連携した食の広報・PR事業」に4年連続参加しています。チャレンジふくしま県民運動とは、県民ひとりひとりが、ココロとカラダの健康のために身近なところから楽しく『健康』へ向けて何かはじめてみようという取り組みです。

2021年度は、働き盛りの方向けのヘルシーメニューを考案しました。脂質を抑え、野菜量を増やし、主食の50%をもち麦にして食物繊維を多く摂れるよう配慮し、腸内環境を整えることを目指してメニュー作りを行いました。

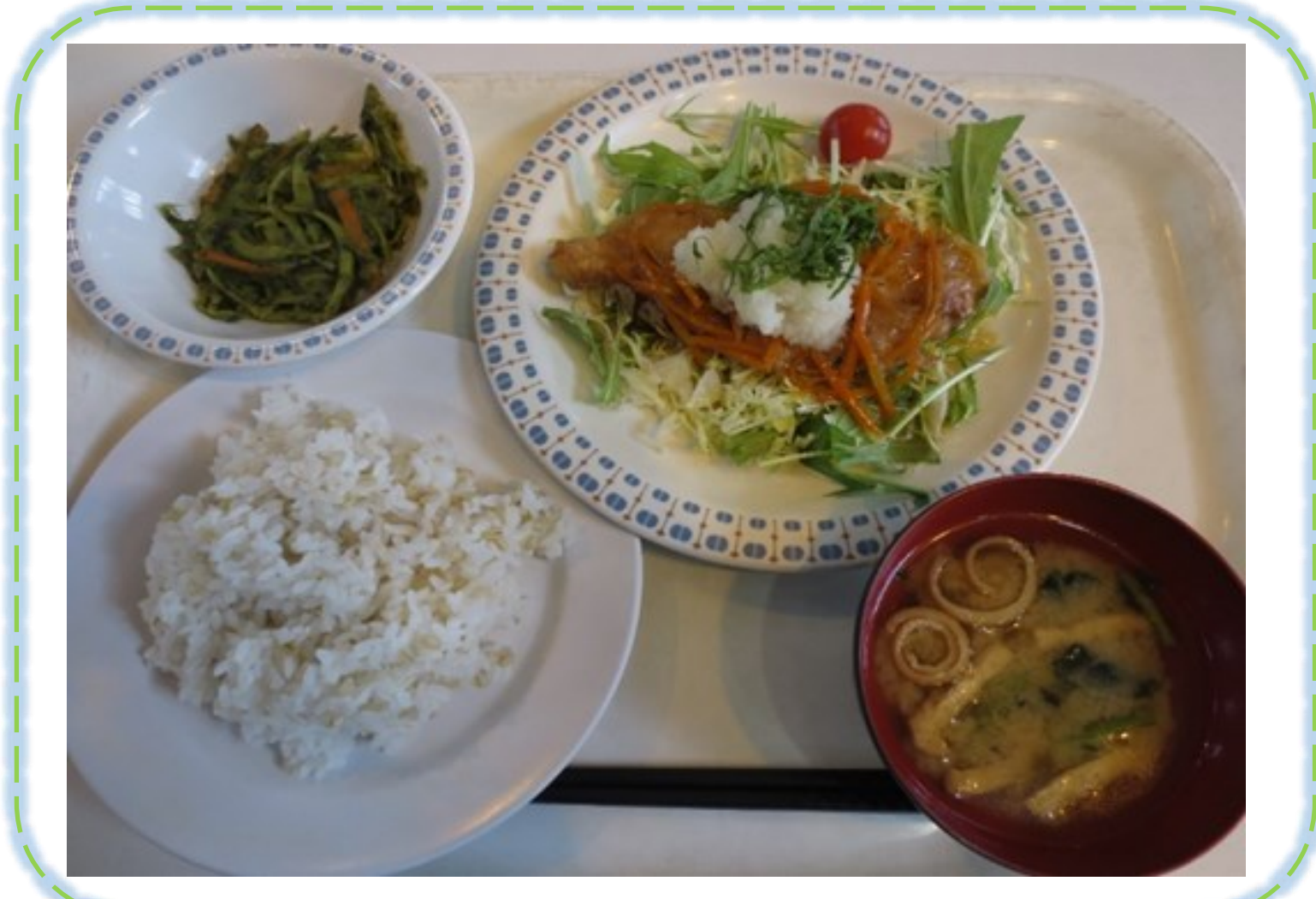


健康ふくしま みんなで実践!



2018年度

2019年度



2020年度

2021年度

日頃の講義や実習で学んだことを生かして献立を作成することができました。普段仕事で忙しい皆さんに作っていただけるように調理時間を短縮でき、一皿で満足感の得られるタコライスにしました。タコライスは、挽き肉を一切使わず、大豆ミート100%にすることで脂質を1/10以下に抑え、食物繊維量をアップさせました。レシピの詳細は、ポータルサイトをご覧ください!

チャレンジふくしま県民運動 検索

作って食べる 小林ゼミ

大麦粉を使った料理の研究も行っており、地域社会へ貢献できるように一生懸命取り組んでいる小林ゼミですが、みんなでコミュニケーションをとるのも一生懸命です☆ 大麦粉を使ったお好み焼きや蒸しパン、パウンドケーキ、タコライス等自分たちが究めたい料理を自由に作ったり、道の駅へお出かけしたり、カフェや会津の歴史めぐりをして楽しく活動をしています!! 感染防止に努めながら食べたい料理を作り、それをお腹いっぱい食べる! 食物栄養学科ならではの、食べることに一生懸命なゼミです!(^-^)/



◇米粉料理コンクール

米粉は、日本人の食生活に欠かせないお米を粉末にした食品です。ごはん同様、重要なエネルギー源で、米粉パンや焼き菓子などは、その特有のもちもち感で人気が高まっています。そこで、米粉を小麦粉の代替品として使用できる新たな料理がないか研究しています。米粉がどんな料理に合うのかをゼミ生同士で案を出して試作を重ね、みんなで意見を出し合い改善しています。

可食部100g当たり	米粉	小麦粉 (薄力粉)
エネルギー(kcal)	374	367
たんぱく質(g)	6.0	8.3
脂質(g)	0.7	1.5
炭水化物(g)	81.9	75.8

米粉と小麦粉の成分値比較表

参考: 八訂 食品成分表2021.女子栄養大学出版部

米粉の良いところ

- ・吸油率が低いから揚げ物がヘルシーに
- ・脂質量が小麦粉の半分以下!
- ・調理法によって変わる食感を楽しむ!
- ・お米の自給率がUP
- ・小麦アレルギーの代替品に



本選の様子



← 米粉シチューの
パイ包み

美味しく
できました!



↑米粉100%
馬肉入りブリトー



↑米粉蒸しパン
こづゆあんかけ

米粉コンクールに向けて何度も試作を行いました。3グループに分かれ、試行錯誤しながらより良いものを作ることができました。入賞はできませんでしたが楽しい思い出となりました。今後も研究を続け、会津産米粉の普及活動や米粉料理レシピ考案に取り組んでいきたいと思ひます。

今後の活動について

- ・野菜クレヨンづくり
- ・チャレンジふくしま県民運動
- ・大内宿散策 ・野菜栽培
- ・お菓子作り・たこ焼きパーティー
- ・韓国料理 etc.....

これまで通り、地域貢献の活動も行い、自分たちもしっかり楽しむゼミ活動を行う予定です! 興味のある方は、ぜひ小林ゼミへお越しください(^-^)

