

身体に優しく、心に美味しい。

今日から始める パートナー企業コラボメニュー

味の素 × 淡路島牛乳 × キューピー × マルヤナギ小倉屋

味の素、淡路島牛乳、キューピー、マルヤナギ小倉屋の4社が一緒になってメニューを考案！ぜひ、ご家庭でもお試しあれ！

お味増に牛乳を混ぜてコクとまろやかさを加えましょう！

減塩のほんだしも相性が抜群ね！

蒸し大豆入り豚汁

■栄養成分(1人分)
エネルギー 248kcal ・食塩相当量 1.3g
たんぱく質 13.1g

材料(4人前)
豚バラ肉 100g
根菜(カットしたもの) 1袋(200g)
蒸し大豆(マルヤナギ小倉屋) 2袋(180g)
みそ 大さじ1・1/2
牛乳(淡路島牛乳) 大さじ1・1/2
お塩控えめ・ほんだし(味の素) 小さじ2
水 600ml
炒め油:ごま油 適量

作り方
1 みそと牛乳をしっかりと混ぜ合わせ、ミルクみそをつくる。
2 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
3 鍋にごま油をひき、豚バラ肉を入れてさっと炒め、水、根菜、ほんだし半量を加えてひと煮する。
4 ①を溶き入れ、ほんだしの残り半量を入れて、蒸し大豆とねぎを加えて火を止める。

蒸しサラダ豆のヨーグルトマヨサラダ

■栄養成分(1人分)
エネルギー 100kcal ・食塩相当量 0.3g
たんぱく質 5.1g

材料(4人前)
蒸しサラダ豆(マルヤナギ小倉屋) 2袋(140g)
淡路島生乳100%ヨーグルト(淡路島牛乳) 大さじ2
キューピーマヨネーズ(キューピー) 大さじ2
ブラックペッパー 適量

作り方
1 ボウルにヨーグルト、マヨネーズを混ぜ合わせる。
2 サラダ豆を入れて混ぜ合わせる。
3 お好みでブラックペッパーを振ってもOK!

ヨーグルトはココのある製品を使った方が美味しいですね！

レモン汁を使わなくてもヨーグルトの酸味で十分さっぱりしてる！



食べ方次第で人生が変わる 栄養学のエキスパートに聞く、健康のカギ。

健康的にやせる為にも 食べることが大切

兵庫県立大学 中出准教授

兵庫県立大学で公衆栄養(※)について研究を行っている中出准教授。「やせている方が美しい」という価値観からくる若い女性のやせ願望に関しては大きな問題と捉えている。

「実際、県立大学の女子学生を対象に調査をした際も、8割ほどの学生はやせたいと思っているという結果が出たことがありました。」自身も若い頃に体重を気にして、やせるために食事量を減らしたり、運動したり色々試したことも。

ただ、それよりも「私の場合は逆に普段のご飯を

しっかり食べて、間食を減らす、というのが一番効果的でした。」しっかり食べたことで、空腹感もなく、健康的に体重を減らすことができた。

「やせるためには食事を“減らす”のではなく、食事の“質を変える”のも1つの方法。」あなたの食習慣はどうでしょうか？やせたいけど、なかなか上手くいかない、そんなときは**普段の食事の“質”を意識してみよう**といいかもかもしれません。

※主として栄養の改善により、人々の健康を守り増進するための活動や仕組みのこと。

食べることは生きること

兵庫県庁 管理栄養士 諸岡班長

阪神・淡路大震災が起きた年に県庁に入った諸岡班長。永く県民の食の安全を守り、健康意識を高めることに従事し、今も日本栄養士会の理事を務めている。

そんな諸岡班長の口から出たのは「**食べることは生きること。**」

人は誰も生きていくには何かしら食べて生きている。それくらい食事は重要なのだ。以前に高齢者施設に訪問した際も、「元気な高齢者の方は好き嫌いがなく、何でも食べられる人が

プロでも健康で意識することは変わらない

兵庫県栄養士会 橋本会長

多い。」と、その施設の管理者が言っていたそう。何故なら、施設での食事は給食になる為、好き嫌いがあるとどうしても食が細くなってしまふ。食が細くなる=それは健康にも直結してくる。元気に、そして楽しく生きる為にも、食事の重要性を皆さんに知ってもらいたい。

BE WELL

健康的な食環境づくりプロジェクト

2025 2月
February 2月
〈創刊号〉

健康 = SMILE

あなたは最近、
笑えていますか？
毎日が楽しいですか？
ごはんは美味しいですか？

BE WELLは、
あなたの人生をより豊かに彩るために必要な“健康”、
その大切さにちょっとでも気づいてもらいたくて
始まったプロジェクトです。

まずは毎日の食事から、
少しでも健康を意識してみませんか？
さあ、一緒に健康になって
人生を楽しみましょう！

合言葉は “BE WELL!”





サラダに
タマゴを
のせるだけ!



タマゴとマヨネーズで 簡単&理想のサラダ

全世代で不足していると言われている野菜摂取量。それを増やすために、サラダファーストを掲げて食と健康に取り組んでいるキュービー株式会社。

「サラダは油と一緒に摂ることでより健康に良いんです」

なのでキュービーは油を使った多種多様なドレッシングを作っている。もちろん、キュービーと言えば、まず皆さんの頭に浮かぶのはマヨネーズ。最近では、コレステロールが高すぎても低すぎても健康へのリスクが高まることが分かり、人々の健康観が変化してきたのだ。マヨネーズはコレステロールが高いから健康に良くない、なんて言われたのはもう昔の話。原料に卵黄をたっぷり使用し低塩・低糖質、それがマヨネーズなんです。することはサラダにマヨネーズをかけてゆで卵を乗せるだけ。え、これですごく手軽じゃないですか？

さあ、「BE WELL！」



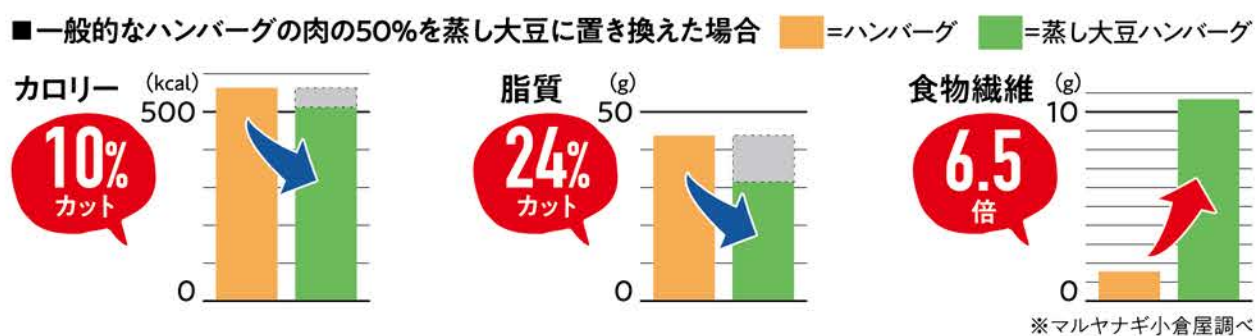
蒸し大豆は とてもSDGsな食品

神戸市東灘区に本社を置く株式会社マルヤナギ小倉屋。不足しがちな食物繊維とたんぱく質を手軽に摂ることができる蒸し大豆がここの人気商品。例えばハンバーグのひき肉を半分蒸し大豆にするとカロリー、脂質はダウン。食物繊維はアップ。これ、嬉しくないですか？ しかも牛肉だと、生産するのに1kgで20.6tの水が必要なのに対し、大豆だと2.5t。(※1)なんと約8分の1に。

「実は大豆ってすごくSDGsな食べ物なんです！」

今、全世界で取り組んでいるSDGsに大豆も一役買ってました。また蒸し大豆はある程度日持ちするので「災害時でも食物繊維やたんぱく質を摂れるので非常食にもおすすめです」皆さん、いつ何が起きるかわからない世の中、蒸し大豆をローリングストック(※2)して健康にも災害にも備えていきませんか？

※1 環境省バーチャルウォーター量一覧表より算出
※2 普段から少し多めに買い置きして消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法



蒸し大豆は世界を救う、
そういう気持ちでやっています！

さあ、「BE WELL！」

BEWELL

健康的な食環境づくりプロジェクト

「BE WELL」、

直訳すると「健康でいましょう」、あるいは「お元気で」。そこで今回のプロジェクトに参加している事業者の方の「健康」をテーマにお話を聞きました。健康に役立つネタや知識、エピソードに想い。読んでもらうと、もしかしたらあなたの健康に対する意識がちょっとだけ変わるかもしれません。

BE WELL

一緒にはじめてみませんか？



まごころ弁当 神明店
(合同会社USEFULL)
三島さん

高齢になっても 食事を 楽しんでもらいたい

元証券営業マンだった三島さんが実の母と同級生と共に始めたフランチャイズでの配食事業。「僕たちのお客さまって、外に出られず、この食事だけが楽しみな方がいらっしゃるんです。ですのでお弁当を開けた時に、美味しそうって思ってもらいたい。」配達しているお弁当は他のフランチャイズ店と同じ物だが、「彩りが鮮やかに見えるように盛り付けにもこだわっている。」「配達の際の瞬間のコミュニケーションを大切にしている。」その言葉からは、「高齢になっても食事を楽しんでもらいたい」



という想いが強く感じられる。「お弁当の食べ残しが増えたりすると、家族やケアマネジャーに連絡もします。」そういった密なやり取りが地域の支えになっている部分は少なからずあるだろう。食事が「健康を維持」する上で重要なウェイトを占めていることは間違いない。いつまでも楽しく過ごせるように、今できることから始めてみませんか？

さあ、「BE WELL！」

50代で脳梗塞、 原因の1つは 塩分の多い食事

自家製のポン酢と大浜さん
ご自宅でポン酢を
作られていたことも。

株式会社O-HAMA
大浜さん



冷奴にも
ポン酢を使うことで
「減塩」に!

尼崎市で50年以上続く和食料理のお店を営む大浜さん。あるイベントに出店したときのこと。「50代の男性のお客様で、脳梗塞で右半身が不自由になった方が来られて、その原因の1つが塩分の多い食事だったんです。」食事の摂り方や生活習慣次第で若くても大きな病気になることに驚く。「そこで、当店のポン酢は塩分が通常の醤油の約3分の1ほどなので、お醤油代わりにおすすめして。その時、減塩料理を美味しく楽しみたい、という方への発信も大事だと感じました。」今までと違う減塩、健康食というアプローチを

行うことで気付かされたことも。「お鍋は栄養バランスが良く、具材選びでカロリー調節もできる。メの雑炊はその栄養を余すことなく楽しめる。まさに「お鍋料理は最強の健康食」だと思ったんです。実際、私たちが週に3回はお鍋を食べて、毎日健康に働けてます。」まさに食と健康の繋がりを感ぜさせるエピソードだ。皆さんも、ちょっと減塩を意識すること、やってみませんか？

さあ、「BE WELL！」

ミルク雑炊って知ってますか？ 牛乳を使った新レシピ

兵庫県民には馴染みの深い淡路島牛乳。実は今、その淡路島牛乳を使ったレシピがどんどん開発されているのは知ってましたか？淡路島牛乳株式会社では、牛乳の旨みと甘みを生かした乳和食のレシピ開発を、地元のボランティア団体と一緒に進めています。担当の稲山さんのおすすめはミルク雑炊。

「食べたらミルク感がふわっと来て、かぼちゃとの相性も抜群です！家でも作って食べてます！」

気になったあなたはぜひ、ご自宅でチャレンジしてみてください。塩分を減らしても牛乳のミルク感でとっても美味しくなるヘルシーメニューですよ。他にもお味噌汁やカレーに牛乳を入れるのもいいね。

さあ、「BE WELL！」



乳和食レシピ、
SNSでも発信しています！

淡路島牛乳株式会社
稲山さん



淡路島牛乳
300ml

淡路島牛乳(株)提供