

栄養指導研究室ゼミ

担当教員名
小澤 啓子

地域飲食店のヘルシーメニュー開発支援と栄養指導

実施内容

- ・担当した地域飲食店へのヘルシーメニューの開発支援（学内演習と店舗訪問）
- ・栄養指導の立案、実施 ・教材作成 などなど

今年で19年目突入！
あらかわ満点メニューって？



開発したメニュー例



荒川区のシンボルキャラクター
あらみい あら坊

外食・中食の機会が多い働き盛り世代の食環境整備の一環として平成18年度よりスタートした、荒川区保健所、荒川区飲食店、学校法人香川栄養学園の産官学連携事業です。栄養指導研究室が「おいしくて、ヘルシー」をコンセプトにメニュー開発の支援をしています。



写真撮影練習



計量の練習



店舗訪問のアポ取り



店舗での調査(計量)



栄養計算



メニュー提案



完成・写真撮影



ゼミにて・・・

- ・メニュー開発の目的や基本的事項の理解
- ・店舗への電話かけや質問の仕方の練習
- ・写真撮影の練習（プロ写真家による）
- ・食事解析の練習（計量、塩分測定）
- ・保健所の講義 等

学内演習
トレーニング

各店舗を訪問し・・・

- ・初案の食材計量、塩分測定、写真撮影
- ・厨房の広さ、席数、仕入れ食材等を把握
- ・店主様のご希望の確認、信頼関係の構築

初期調査
(店舗訪問)

学校に戻って・・・

- 計量した食材や写真記録をもとに栄養計算
- 結果をもとに基準値と照らし合わせて改善案の立案・試作

栄養計算
改善立案、試作

提案書を用意し店主様との打ち合わせへ！

話し合いと修正を繰り返す

提案・修正

完成！



メニュー完成後
試食会兼お疲れ様会

とっても忙しいですが、
たくさん経験ができ、
楽しいです！

駒込祭での展示と栄養指導

11月実施の駒込祭！
あらかわ満点メニュー開発支援事業の紹介展示と、「野菜を食べよう」をテーマに野菜摂取量測定と簡単アドバイスを実施しました。ポスターやリーフレットを作成することは大変でしたが、当日は多くのお客様が展示物を興味深く読んでくださったり、野菜摂取量推定結果を受けてのアドバイスに耳を傾けてくださいました。楽しくやりのある2日間でした。



あらかわ満点メニューを開発してみよう



ポスター例

一人1メニューを担当し完成させるのでやりがいがあります。自分が関わったメニューが実際に販売され、撮影した写真が店のポスターに使用されることはとても嬉しく責任も感じます。

オープンキャンパスでの模擬授業体験

「野菜・果物」「ヘルシーメニュー」の2テーマについて、高校生向けにミニ講義と演習を実施しました。講義は初体験で緊張しましたが、学びがたくさんありました。

