

## 九州女子大学×ネットヨタ北九州 料理教室事業



令和5年9月11日(月)、栄養学科がネットヨタ北九州株式会社労働組合との料理教室を開催しました。ネットヨタ北九州(株)労働組合では従業員の健康維持のための取り組みとして、今年は新たに本学栄養学科との産学連携として料理教室を開催することとなりました。20代から50代まで幅広い年齢層やさまざまな職種の35名の方が参加されており、大変盛況なイベントとなりました。



代表の方の本取組についてのお話の後、まずは、栄養学科教授 巴美樹先生が、「健康診断なんて怖くない」と題して講演を行いました。

講演の中で、健康を維持するために必要な栄養素やそれらが含まれる食材について、なぜそれらが必要なのか具体的にわかりやすい説明がありました。また、年齢を重ねると生じやすい肥満や高血圧、骨粗鬆症などの予防のために必要なポイントなどを、本学で取り組んでいるスポーツ選手への栄養指導の実例などの話も盛り込みながら話されました。非常に濃い内容で1時間の講義時間があっという間に感じました。



人を良くする「食」

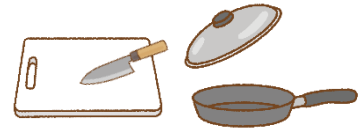
食

くつろげる食事の心エネルギー  
健康にはきちんとした食事が大切です



次に、「簡単で、安くておいしい食事」をテーマに調理実習を行いました。

山本准教授より実習で作る料理の作り方やポイントなど丁寧な説明がありました。



写真(上) 調理実習の様子

参加者は、4, 5 人数ずつの班に分かれて実習を行いました。各班には、栄養学科 巴ゼミ、山本ゼミの3, 4年生、助手がついて調理のサポートを行いました。

鶏ハムの調理途中の様子です。食中毒にならないようにしっかりと火が通っているか中心温度を測ります。85℃に達していたら袋から取り出し切り分けて完成です！





食材の下処理や切り方など、これまでに授業で学んだことを活かしてアドバイスを行いました。  
きゅうりは、水気が出ないように種を取って塩もみをしておきます。

鯖缶を丸ごと使った「鯖缶ご飯」、食物繊維が豊富な「納豆のお好み焼き」「おからの酢の物」、血圧の調節に必要なカリウム、マグネシウムを豊富に含む切り干し大根を使った「豚肉の味噌炒め」、「切り干し大根のサラダ」、低エネルギーながらたんぱく質をしっかり摂れる「鶏ハム」の計6品をつくりました。



写真 試食の様子



NHK 北九州の方が取材に来られ、インタビューが行われました。取材の内容は、その日の夕方にテレビで放送されました！「自分自身が健康に気をつけて食生活を見直していくということ、おいしく食べるというのが基本です」(巴教授)



「食生活を見直すきっかけになりました。」「若いうちから栄養バランスや健康に気を遣いたいと思いました。」「思った以上においしくできて、自分でも作ってみたいと思いました。」など参加者から多くの声をいただきました。学生と一緒に調理実習をすることでとても賑やかな様子でした。

学生も普段は講義を受ける側から調理を教える側に立つことで、学びを実践に生かす良い機会が得られたのではないかと思います。企業と大学が連携すること

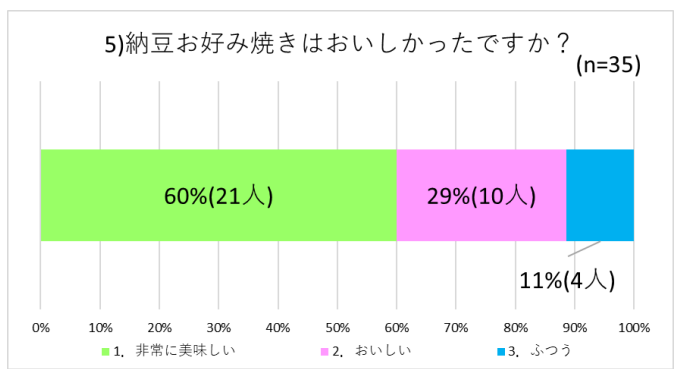
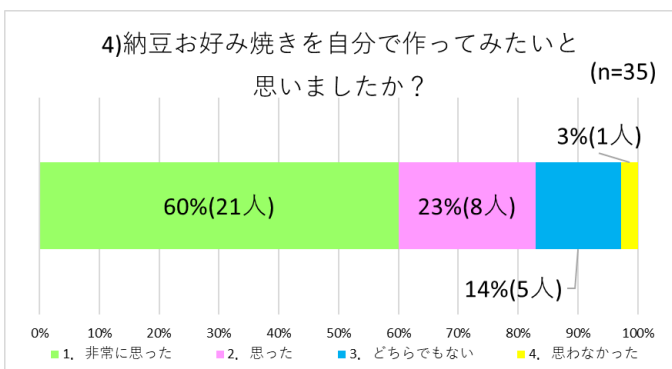
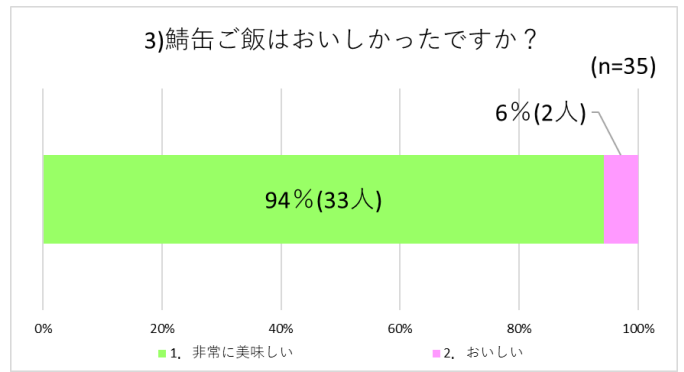
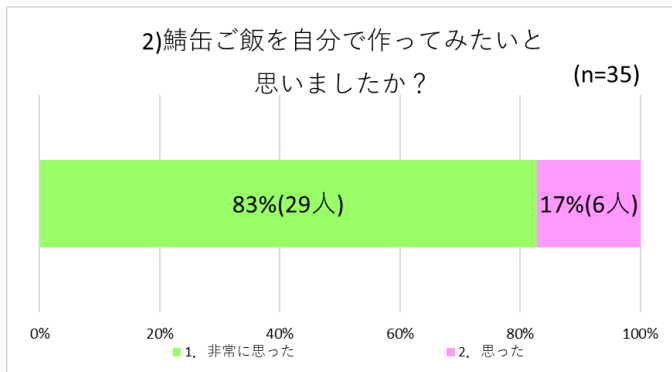
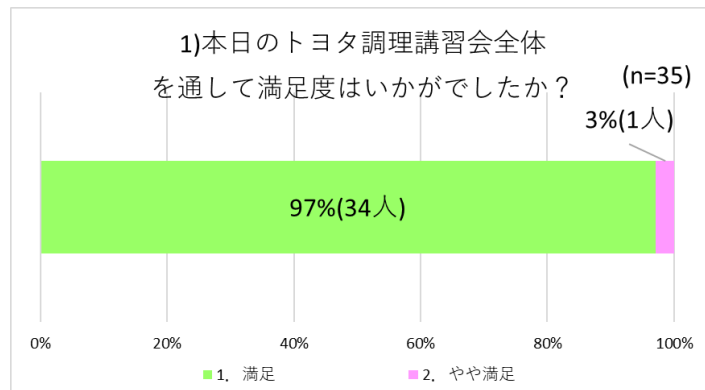
により地域で働く人々の健康に貢献できるよう、九州女子大学はこれからも産学連携事業に取り組んでいきます。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

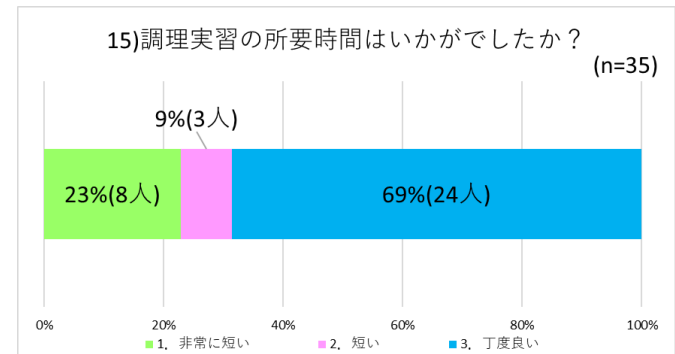
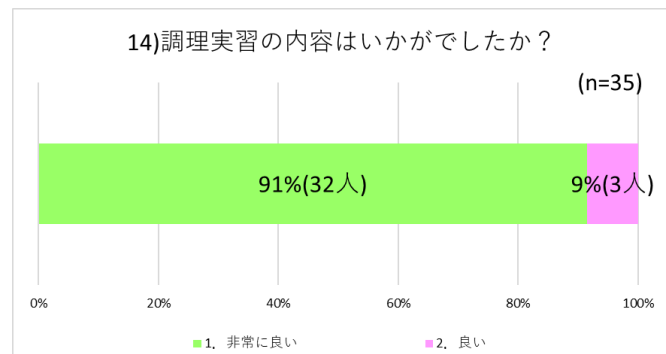
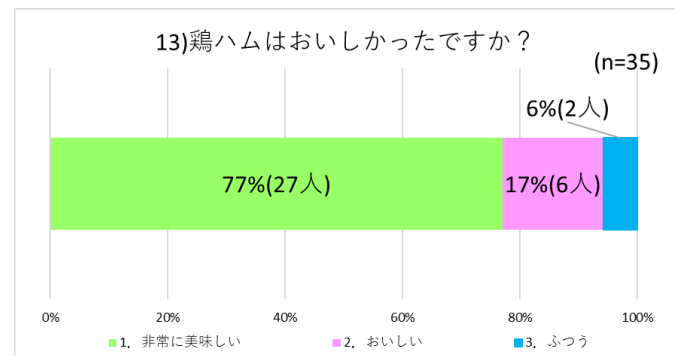
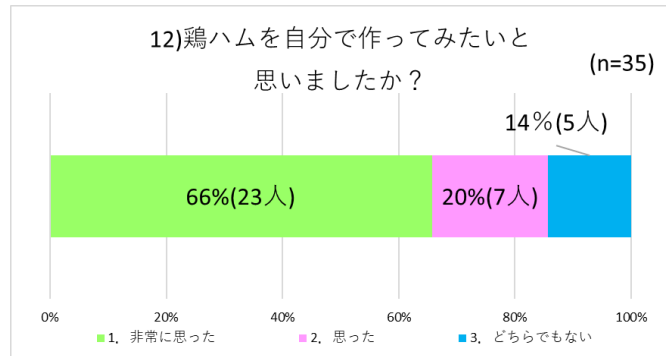
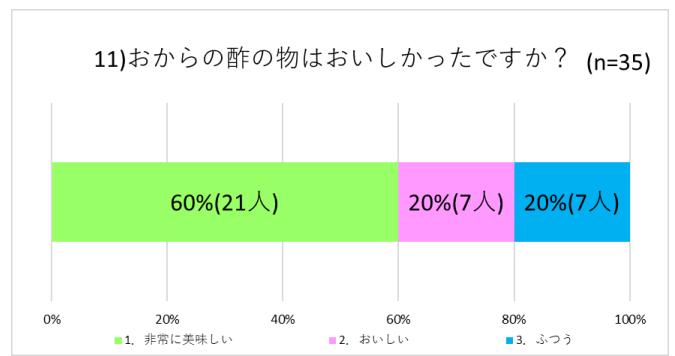
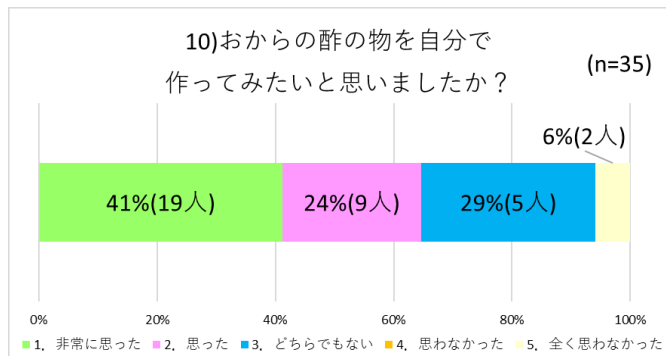
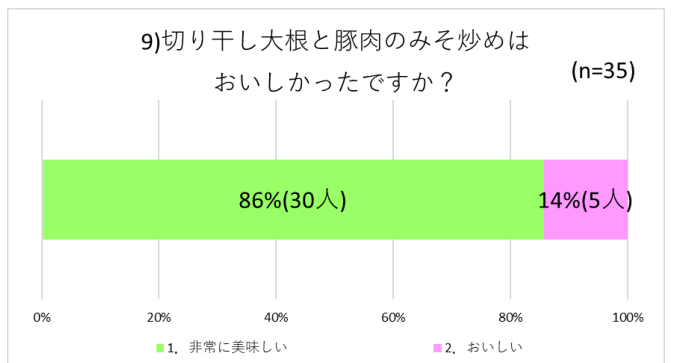
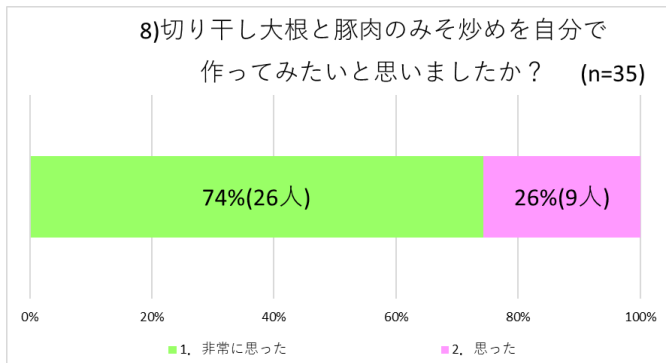
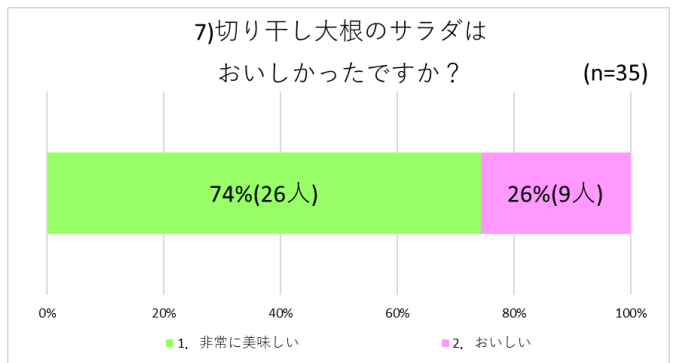
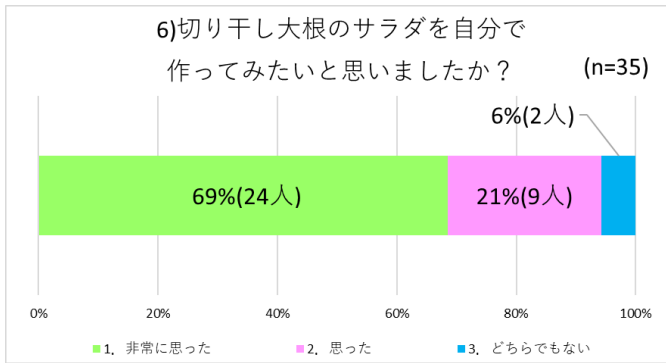


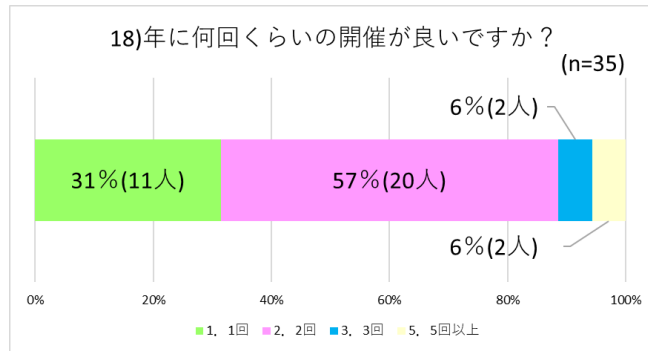
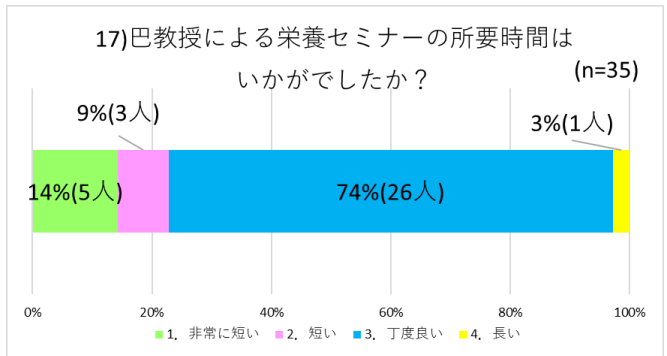
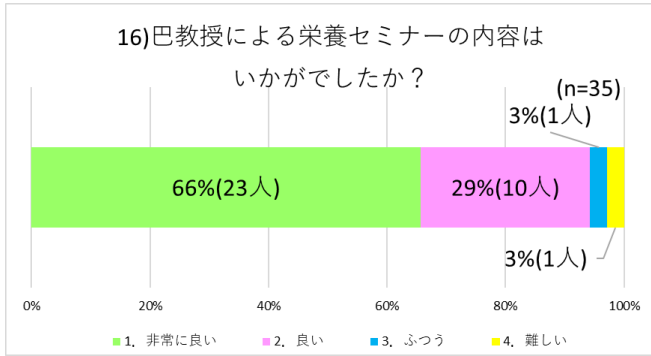
写真 参加者集合写真

## 〈アンケート結果〉

1) 本日のトヨタ調理教室全体を通して満足度はいかがでしたか？	2) 鯖缶ご飯を自分で作ってみたいと思いましたか？	3) 鯖缶ご飯はおいしかったですか？	4) 納豆お好み焼きを自分で作ってみたいと思いましたか？	5) 納豆お好み焼きはおいしかったですか？	6) 初干大根のサラダを自分で作ってみたいと思いましたか？	7) 初干大根のサラダはおいしかったですか？	8) 初干大根と豚肉のみそ炒めを自分で作ってみたいと思いましたか？	9) 初干大根と豚肉のみそ炒めはおいしかったですか？
1. 満足 2. やや満足 3. ふつう 4. やや不満足 5. 不満	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった
10) おからの酢の物を自分で作ってみたいと思いましたか？	11) おからの酢の物はおいしかったですか？	12) 鶏ハムを自分で作ってみたいと思いましたか？	13) 鶏ハムはおいしかったですか？	14) 調理実習の内容はいかがでしたか？	15) 調理実習の所要時間はいかがでしたか？	16) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？	17) 巴教授による栄養セミナーの所要時間はいかがでしたか？	18) 年に何回ぐらいの開催がよいですか？
1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 悪い 5. 非常に悪い	1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い	1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 悪い 5. 非常に悪い	1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い	1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上







### <感想やご意見、ご要望(自由記述)>

巴教授による栄養セミナーはとてこれからの食生活にやくだつ事ばかりで自分に不足している物をとるには、この食べ物が良いといくつもの食べ物提案し、とても勉強になりました。次回も参加する時があれば行かせてもらいたと思います。
栄養バランスのとれた食事の大切さやおいしさを身を持って体感できました。貴重な体験をありがとうございました。
若い時から栄養バランスや健康に気を遣いたいと思いました。特にサブご飯が美味しくて家でもう一度作ってみたいと思いました。本日は貴重なお時間の中指導頂きありがとうございました。
普段どと作らないような料理を作れてとても楽しかったです。またお料理教室があれば参加させていただきたいです。手伝いをして下さった学生さん！ありがとうございました！
おいしかったです！作ってまた食べます！
本日は講習をして下さりありがとうございました。
ありがとうございました。
楽しく料理をすることが出来ました。田中先生とまた料理がしたいです。
田中先生の教え方がとても分かりやすくてまた教わりたかったです。
普段食べたいものを食べてしまうので食事について考えるこういった機会は定期的にあると良いなと思いました。
思っていた以上においしく出来て、自分でも作ってみようと思いました。ありがとうございました。
全部とてもおいしかったです。今日、一品二品足りなかったので切り干し大根のメニューは作ってみようと思いました。おからもたまたま買ったのでうの花と酢の物を作ろうと思います。とても楽しかったです。
すごく美味しく頂きました。今後も体を大事にしていきたいので、食事には気をつけようと思いました。
普段自分では作らない料理をすることができ勉強になりました。巴教授をはじめ職員の方、学生の方ありがとうございました。
次は中華とか魚料理とか希望します今日はありがとうございました！
栄養の話聞いて参考になりました。食生活に気をつけてすごしていきたいです。ありがとうございました。
指導してくれた田中さんがとても親切に教えて頂き、男性だけでも調理ができました。ちょー楽しかったです。栄養セミナーは知らないことが多く有り知識として今後いかせていきます。
本日はありがとうございました。普段では作らない料理や食材で楽しく調理ができました。味も良く手軽にできて良かったです。事前の研修も興味のある内容も多くこれからの健康管理にいかしたいと思いました。
ごちそうさまでした。ありがとうございます。
自分でこんなおいしいごはんが作れたことに大満足です。先生がすぐに困ったときに助けてくれたのでとても心強かったです。ありがとうございました。
毎年開催を希望します。楽しかったです。
食生活についてもっと勉強しなければと思いました。勉強にもなり楽しかったです。
普段かたよりがちな食生活ですが、栄養バランスを意識してバランスの良いメニューとなるように気を付けていきたいです。
健康をテーマに講義までして頂きありがとうございます。日頃から食生活についてはおろそかにしていました。しっかりと栄養をとっていきます。
楽しい時間をありがとうございます。
講義では健康をテーマにした知識を学ぶことが出来て大変良かったです。調理実習はチームメンバーと楽しく作ることが出来て充実した時間を過ごせました。ありがとうございました。
巴教授のセミナーが大変勉強になりました。ご飯もおいしくいただきました。熱中症でたおれたばかりなので、食物の大切さがとても痛感しました。ありがとうございました。
セミナーも大変勉強になりました。調理実習も楽しくあつという間でした。今後も機会があれば参加したいと思います。ありがとうございました。
食生活を見直すきっかけになりました。とても有意義な休日になりました。ありがとうございました。
勉強になりました。ありがとうございました。

トヨタ料理教室の参加者 35 名(男性 22、女性 12 名、未記入 1 名 計 35 名)へアンケートを行った。アンケート回答者の年齢は 20 歳代 20 名、30 歳代 8 名、40 歳代 5 名、50 歳代 2 名であり、20 歳代が最も多かった。料理教室全体の満足度は「満足」97%、「やや満足」5%であり、高評価であった。

鯖缶ご飯、切り干し大根のサラダ、切り干し大根と豚肉のみそ炒めは全員が「非常においしい、おいしい」と回答しており、ほぼ全員が「自分で作ってみたい」と回答していた。これらのメニューは「おいしさ」「作りやすさ」の面から非常に評価が高かったのではないかと考えられた。また、納豆お好み焼き、鶏ハムは約 90%が「非常においしい、おいしい」と回答し、約 85%が「自分で作ってみたい」と回答していた。「おいしい」とは感じているが作る手間の面から「作ってみたい」と思った割合が下がったのではないかと考えられた。おからの酢の物は 80%が「非常においしい、おいしい」と回答していたが、他の料理と比較して評価が低かった。また「作ってみたい」と回答した割合は 65%であった。おからを炒る工程に手間を感じた可能性が考えられた。

調理実習の内容については全員が「非常に良い、良い」と回答しており、高評価であった。しかし、実習時間については 68%が「ちょうどよい」と回答していたが、普段ほとんど調理をしていない人も多かったためか、32%が「非常に短い、短い」と回答していた。

巴教授による栄養セミナーの内容については、約 95%が「非常に良い、良い」と回答しており、大好評であった。栄養について学ぶ機会がない参加者にとって、巴教授のセミナーの内容は参加者のニーズに合った内容であったと考えられる。栄養セミナーの時間は、74%が「ちょうどよい」と回答していた。

開催頻度については、69%が年に 2 回以上を希望しており、引き続き料理教室の継続が期待されていた。