YORII KENKO弁当 完成!

寄居町 × 女子栄養大学

～美味しく　楽しく　健やかに～

町では、食を通じた健康長寿のまちづくりを推進するため、令和4年6月に包括連携協定を締結した女子栄養大学(坂戸市)との連携事業の一環として「YORII KENKO弁当」を開発しました。これは、町の健康寿命が、県内でも下位の状態が続いており、脳血管疾患(脳出血や脳梗塞)の罹患率や死亡率が高く、高血圧や高血糖の方の割合が高くなっている状況を受け、弁当を通じて町民の方に「食」に関心をもってもらい、食生活の改善につなげていただきたいとの思いで開発を進めてきたものです。

「YORII KENKO弁当」のメニューは、栄養学部・衛藤久美准教授の指導のもと、ゼミに所属する学生が考案しました。弁当は、学生が実施した町民や町職員を対象としたアンケート調査の結果に基づいて、栄養バランスと寄居町らしさを重視したメニューとし、町と大学で意見交換をしながら何度も試作を重ねてきました。

このたび、2種類の弁当が完成しましたので、町の農産物加工施設「里の駅アグリン館」が弁当を製造し、10月から販売を開始します。

野菜たっぷり、塩分控えめ、栄養バランスのとれたお弁当!

▶販売価格 **550** 円（税込み）

弁当A　「彩り野菜と豚南蛮」

主　食　ご飯（胚芽精米と精白米のミックス）
主　菜　豚肉の南蛮漬け
副　菜　小松菜とカニカマのナムル
　　れんこんのカレーきんぴら
　　さつまいものレモン煮

エネルギー 692kcal
食塩相当量 2.5g

考案した学生からのメッセージ

豚肉の南蛮漬けは、味付けに酢を使用し酸味をきかせることで、食塩が少なくても美味しく食べられるよう工夫しました。
「栄養バランスも気になるけれど、野菜も肉もご飯もしっかり食べたい働き世代の方に食べてもらいたいお弁当」です。

弁当B　「たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ」

主　食　ご飯（胚芽精米と精白米のミックス）
主　菜　豆腐ハンバーグ
副　菜　なすとパプリカの甘酢炒め（付け合わせ）
　　小松菜としらすの海苔和え
　　かぼちゃサラダ
デザート　みかんゼリー

エネルギー 555kcal
食塩相当量 1.8g

考案した学生からのメッセージ

豆腐ハンバーグは、豚ひき肉と豆腐を使用し、やわらかな食感に仕上げ、ヘルシーかつボリュームのある1品です。
「子どもから高齢者まで幅広い世代の方に食べてもらいたいお弁当」です。

YORII KENKO弁当　販売日程

販売日	販売場所	販売数・販売方法	予約期間	献立
10月23日㈬	役場1階ロビー (健康チェックコーナー横)	40食(事前予約制)	10月 2日㈬9:00～10月18日㈮12:00	弁当A
11月10日㈰	産業文化祭 (Yotteco(ヨッテコ)前テント)	①20食(当日数量限定販売) ②20食(事前予約制)	10月18日㈮9:00～11月 6日㈬12:00	弁当A
12月25日㈬	役場1階ロビー (健康チェックコーナー横)	30食(事前予約制)	12月 4日㈬9:00～12月20日㈮12:00	弁当B
令和7年1月29日㈬	保健福祉総合センター（ユウネス） (高血糖予防教室にて)	40食(事前予約制)	1月 8日㈬9:00～ 1月24日㈮12:00	弁当B
令和7年2月26日㈬	役場1階ロビー (健康チェックコーナー横)	30食(事前予約制)	2月 5日㈬9:00～ 2月20日㈬12:00	弁当A

※令和7年3月の販売日程は決まり次第、本誌でお知らせします。

▶予約方法／寄居町電子申請・届出サービスから、または電話で健康づくり課へお申し込みください。
なお、一度にご予約いただける数は1人2個までとさせていただきます。

※販売数に達し次第、受付終了となります。
※電話の場合は土・日曜日、祝日、年末年始を除く
※11月10日㈰以降の購入予約の詳細は、随時本誌でお知らせします。

○食物アレルギーの対応は行っていませんので、ご了承ください。
○食事指導、食事療法を受けている方は、主治医に確認のうえお申し込みください。

【10月23日㈬分、購入予約】
電子申請・届出サービス

問 健康づくり課(☎581･2121内線213･216)