



×



×



## ～野菜くまもり運動・くま塩ヘルシー運動～

「ほっこり彩り弁当」（塩分控えめで野菜も摂れます）

県内のイオン・マックスバリュにて販売開始！！

販売開始に伴い、イオン熊本店においてイベントを開催します

今年度、本学食育推進学生グループ「たべラボ」の弁当開発プロジェクトチームの学生が、熊本県健康づくり推進課・イオン九州株式会社とコラボし開発した塩分控えめで野菜も摂れるお弁当を県内のイオン・マックスバリュにて販売いたします。

販売初日と二日目は、イオン熊本店にて学生がPR イベントを行う予定です。嬉しいプレゼントもご用意しています。

この機会にぜひ「ほっこり彩り弁当」をご賞味ください。

記

### (1) 「ほっこり彩り弁当」の販売

◆販売価格：1個あたり498円（税抜）

◆販売期間：令和7年2月22日（土）販売開始

※数量限定のため、予定数量に達し次第販売終了

◆販売店舗：県内の「イオン」「イオンスタイル」「マックスバリュ」24店舗  
（イオン錦店・COCOSA B1 除く）

### (2) 「ほっこり彩り弁当」の販売開始イベントの開催

◆開催日時：令和7年2月22日（土）及び23日（日）

両日ともに11時から14時まで ※22日は11時からくまモン登場

◆会場：イオン熊本店パン工場前スペース（鹿島上益城郡嘉島町上島字長池2232）

◆主な内容：ほっこり彩り弁当のPR・販売（たべラボ学生、イオン九州株式会社）  
野菜摂取量の推定ができる「ベジチェック」の体験（カゴメ株式会社）  
減塩&野菜摂取の啓発（県健康づくり推進課）

#### <問合せ先>

熊本県立大学環境共生学部食育推進室

担当：田尻、藏土

〒862-8502 熊本市東区月出3丁目1-100

TEL：096-321-6720

Mail：shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp



普段何気なく手に取るお弁当が  
みなさんの健康につながりますように。

# 熊本県立大学生考案！ ほっこり彩り弁当

弁当1個当たり  
総エネルギー量581kcal たんぱく質18.7g  
脂質24.5g 炭水化物71.1g 食塩相当量2.4g  
野菜等120g



## 鶏肉のホワイトソースグラタン

ホワイトソースは、シャキシャキ食感のたまねぎ入りでボリューム満点。焦げ目をつけた鶏肉と彩り野菜をのせて目にも楽しいお弁当に仕上げました。



## シイラの南蛮漬け&きんぴら

南蛮漬けは、酢の酸味を活かすことで少ない塩味でも美味しく食べることが出来ます。

## 青パパイヤのカレーソテー

青パパイヤは、学生グループ「たべラボ\*」が力を入れている食材の一つ。(R5年秋頃～)「酵素の王様」と呼ばれ消化や代謝・免疫力を高める酵素が豊富に含まれています。青パパイヤを肉や魚などのたんぱく質が多い食材と一緒に調理することでお肉をやわらかく仕上げることが出来ます。加熱するとやわらかくなり、生で食べると歯ごたえのある独特の食感を楽しめます。今回は、カレー粉の風味を活かして炒めることでひと味違った食感と少ない塩分でも美味しく食べられるように工夫しました。



たべラボが地域課題解決のために取り組んだ「チヌアサリプレミアムプロジェクト」もぜひチェックしてみてください。



## 雑穀ピースごはん

雑穀ごはんは、白米と比べ歯ごたえがプラスされ、よく噛んでゆっくり食べることで満腹になりやすい食材の一つです。今回は、グリーンピースを加えて彩りよく仕上げました。雑穀ごはんは、季節によって枝豆やきのこを入れても美味しくお召し上がりいただけます。ゆっくりよく噛んでプチプチとした食感を楽しみながら味わってみてください。



ぜひご賞味  
ください☆

熊本県立大学  
食育推進部食文化センター  
しゅん

