



Easy Home Cookingで、ウィズコロナの食生活改善

大阪府立大学 大学院 総合リハビリテーション学研究所 教授 竹中重雄

【背景と狙い】

コロナウイルス対策のため、外出を控える自粛生活が一般化してきました。そのため、食事面では自宅での食事機会が大きく増えています。その際の栄養面のサポートのため、簡単に調理できる調理機器や調理法が求められています。そこで、野菜をたくさん食べられて、簡単に調理できることを目指した機器の開発とレシピ、さらにはお弁当容器などを提案しています。

【研究の概要】

ウィズコロナによる生活の変化は食生活に大きなインパクトをもたらした。自宅での食事機会の増加は調理機会の増加になり、また、リモートワークをしながらの簡単調理法が求められています。そこで、簡単調理法でありながら、健康の維持を目指した野菜をたくさん食べるためのレシピ提供を行っています。

また、時短と生活改善を目的にしたおいしく保存と解凍ができる冷凍ご飯容器の開発を進めています。

【研究の特徴】

- ・ ウィズコロナの食生活改善
- ・ 簡単調理法
- ・ おいしい冷凍ご飯容器

【研究の適用分野】

- ・ 食生活・健康分野
- ・ 栄養改善食品企画・開発
- ・ 調理機器企画・開発

（研究の概要を示す図）



【研究の内容】

ウィズコロナの自粛に伴う生活の変化は様々にあります。特に食生活は外出の自粛によって、自宅での調理、自炊が多くなりました。これまでの外食の生活を変えることは難しく、また、インスタント食品に頼りたくないと思いつつも、調理のむづかしさから対応できないこともあります。そこで、電子レンジを用いた簡単調理法によって、健康を維持するための野菜をたくさん摂るレシピを開発しました。

<Stay Home!で美味しいレシピ！>

手間いらずの簡単調理で、不足しがちな野菜をたくさん摂れるレシピを提案することで健康維持に繋がりたいという学生たちの思いから生まれました。栄養療法学を学んでいる学生たちがその知識を活かし、創意工夫したオリジナルレシピを栄養療法学専攻のWebサイトにて公開しています。

「Stay Home!で美味しいレシピ！」ラインナップ

栄養療法学専攻の4年生と大学院生ら、総勢21名によるオリジナルレシピを掲載。

1. まるごとトマトのバーニャカウダ
2. さば缶のアヒージョ風
3. なんにもつけなくても美味しい！コンソメバター温野菜
4. 豆乳スンドップ
5. レンジ1つで簡単！まるごとトマトのキーマカレー
6. たらと彩り野菜のクリーム煮
7. 蒸し春巻き
8. レンジで簡単シュウマイ
9. ご飯のお供にぴったり！豚バラ大根
10. 野菜と生姜のぼかぼかスープ
11. 簡単トマトソースパスタ



まるごとトマトのバーニャカウダ

Stay Home!で美味しいレシピ！

<冷凍ごはん保存容器>

毎食の炊飯は面倒です。お茶碗1杯分のご飯を冷凍し、電子レンジで美味しく解凍するための容器を開発しました。冷凍したままおかずと一緒に持ち出すことで保冷剤としての役割も果たせます。



冷凍ごはん保存容器

商品コンセプト 時短・楽家事・週末作り置き

週末作り置きをしての冷凍保存は、便利ではあるのですが、解凍時に、**温めムラができてしまう事、冷凍庫のスペースに限りがある事**などが、悩みになります。そこで、下記の点を意識して、この商品を作りました。

- ① ムラなく冷凍、加熱しやすい薄型
- ② 積み重ね収納ができるように
- ③ そのまますべてにお弁当にも使える形状（おかず保存容器は、汁もれしにくいバッキン付）
- ④ 角が丸く洗いやすい形状



大阪府立大学
栄養療法学専攻
学生一同

【論文・特許】

意匠登録出願2020-014351
意匠登録出願2020-014352

名称：食品用容器
名称：食品用容器

研究者から一言

健康に良いものをおいしく食べたいという願いを簡単調理で達成するためのレシピを開発しました。商品企画・開発に繋がることを期待しています。

大阪府立大学 研究推進本部 URAセンター