2025年09月07日 新潟日報 朝刊 広告４面 019頁　　(C)新潟日報社　無断での転載、改変、複製、頒布を禁止します

愛情満点の食 あなたへ

新潟医療福祉大 健康科学部 健康栄養学科

高校生レシピコンテスト

栄養、バランスを重視 地域の食材生かし彩り豊か

食生活への理解を深めてもらうことを目的に、新潟医療福祉大学（新潟市北区）で「高校生レシピコンテスト」（新潟医療福祉大学主催、県教育委員会、株式会社原信、新潟日報社など後援）が開かれた。「大切な人へのランチ」をテーマに、全国各地から高校生が集い、郷土色豊かなレシピを持ち寄って、「愛情と栄養あふれるメニュー」で熱戦が繰り広げられた。

高校生レシピコンテスト・福祉」「学校・行政」「アスリート」の3分野で、全国各地から書類選考に58点はことしで2回目。「医療・86人の高校生から応募があり、プレゼンのある本選には10都県21点・29人が進んだ。

本選では、「大切な人」を思い浮かべる参加者たちが、実際に作って盛り付けられた料理の写真と、食材や調理のポイントなどを会場のスクリーンに映し出した。3分間のプレゼンでは、それぞれの思いがにじみ出るコメントが並んだ。

「管理栄養士になりたい」「栄養教諭を目指したい」と、将来の進路を見据えて臨んだ人。「誤嚥性肺炎に気を付けてがんの祖母に食べる楽しさを取り戻してほしい」「要介護3の祖父に食べてほしい」と、家族のためにさまざまな工夫を凝らした人。学校給食や食べ盛りの同世代向けのレシピでも、大切な人への「頑張って！」の気持ちが込められていた。

参加者は盛り付けや彩り、栄養のバランスなど、調理しながら試行錯誤を繰り返し、完成にたどり着いたレシピを熱心にアピールしていた。「食物繊維やビタミンB1を摂ってほしい」「血糖値の上昇を抑えたい」「夏バテ予防や熱中症予防にも効果がある」と、健康面への配慮も見せていた。

審査の結果、神村学園高等部（鹿児島県）3年の北園未桜さんの「おりひめとひこぼしのワクワクご飯」が最優秀賞に選ばれた。

審査に当たった同大の永井徹・健康栄養学科長は「昨年よりも応募も多く、内容が素晴らしかった。プレゼンでは伝統行事や地域への思いが強く出ていた」と指摘し、「1、2年生も多かったので、来年もぜひ参加してほしい」と講評していた。

新潟医療福祉大で行われた高校生レシピコンテストの参加者ら＝8月9日

最優秀賞

おりひめとひこぼしのワクワクご飯
北園 未桜さん（鹿児島・神村学園）

将来、保育園で仕事をしたくて、子どもたちに「伝統行事の七夕を、楽しく学べて印象に残るものにしたい」と考えた。食材と栄養、彩りを大切にして、「主役」にはうずらとトマトを使ってみた。今回の評価をいただき自信につながった。

医療・福祉分野 最優秀賞

お家でRistorante！
一緒に「ボーノ！」イタリアンランチ
伊藤陽菜さん（新潟・高志中等教育学校）

家族の病気のことを考えて、病気の人も、そうでない人にとっても食べやすく、栄養があって、気力と活力が出るようなものに仕上げようと、それぞれに作った。塩分の加減も気を付けた。外で食べた時の家族の笑顔を思い出しながら作った。

学校・行政分野 最優秀賞

福井の優しさでエール
頑張る午後の応援ランチ
齋藤 百花さん（福井・武生高）

4、5月から考え始めた。サバは揚げ物にして、地元食材の生かし方を工夫した。盛り付けや彩りも意識して、自分自身の食の感動、給食の温かさを表したかった。

アスリート分野 最優秀賞

いっぺぇ食ってがんばっぺ！
～うんまいもんで栄養満点～
押野 芽依さん
軽部 羚歩さん（山形・山辺高）
佐藤ひよりさん

芋煮や山菜を使って、山形らしさを出したかった。父の好きなものをたくさん入れて、栄養面も考えながら作った。小道具も使ったプレゼンにも力を入れた。

＜その他の受賞者＞
【審査員特別賞】おばあちゃんに夏バテ防止の元気メニュー　松田彩花さん・小畑瑠海さん（山形・山形西高）【イタリア軒賞】からだ想いのやさしさプレート　萩原運都さん（愛知・修文学院高）【JA新潟市賞】自分を労わる！運動後に食べたいピリ辛チキン定食！　佐々木美空さん（埼玉・大宮国際中等教育学校）

研究・実習棟を新設 健康栄養学科

新設された研究・実習棟

健康栄養学科の研究・実習棟が新設された。最新設備のもと、より多くの学生の実践的な学びにつなげたい考えだ。

新施 設は同学科が今春、入学定員を40人から80人に増員したことに合わせて建設され、鉄骨造４階建てで、延べ床面積は4712平方㍍。調理実習室や栄養教育実習室などを設け、学生の幅広い知識と技術の習得を後押しする。

また、強化指定クラブに所属する学生を対象にしたスポーツ栄養指導や、地域住民向けの栄養セミナーなどを実施する「栄養ケアセミナールーム」も設けた。このほか、ラウンジなども設置し、学生や教職員、地域住民らが気軽に交流できる空間にした。

栄養セミナーなどを開く「栄養ケアセミナールーム」

体調・病気の回復にやりがい

患者を支える管理栄養士

坂内 元気さん（新潟・下越病院）

坂内元気さん

下越病院（新潟市秋葉区）で、管理栄養士として病気を抱える人への栄養指導などを行っています。

もともと調理師やパティシエなど食に関わる仕事に就きたいと考えていました。そんな時、生活習慣病と食生活の関わりについて知ったことがきっかけで、おいしく、そして健康的に食を楽しんでもらいたいと考えるようになりました。栄養学の存在を知り、食を通じて病気を抱える人の健康に関わる、病院の管理栄養士を目指そうと決めました。

入院患者らに食と健康の関わりや大切さに気づいてもらえた時のほか、検査結果や体調、病状の改善につながった時にとてもやりがいを感じます。みとりの場に関わることもありますが、最期までその人らしく、食事を楽しんでもらえたことは忘れられない経験となっています。

新潟医療福祉大を選んだのは、複数の医療系学科があり、チーム医療に触れられるからです。学生時代には、資格取得に向け講義を受けるだけではなく、学園祭などを通して学生同士の交流を深めることができました。また、地元の菓子店や飲食店と連携して商品を開発するなど、さまざまな人と関わる機会がありました。そうした経験が、仕事でのコミュニケーションなどに生かされています。

新潟医療福祉大では、多様な分野の先生の後押しを受け、新たな目標を見つけられるはずです。自分がなりたい栄養士像に向かって、一歩ずつ進んでみてください。

写真＝管理栄養士として入院患者らを栄養をサポートする坂内元気さん

社会で活躍する OB・OGに聞く

学生時代の知識・実践を活用

増渕彩夏さん

明治坂戸工場（埼玉県坂戸市）で、チョコレート菓子の生産ラインの品質管理や安全管理などを担当しています。生産の準備から後片付けまでを記した手順書の作成や安全対策の考案・実施を通し、より良い生産環境を整えています。

今春、関東や新潟県内などで発売された新商品「生のとき」の立ち上げにも関わりました。先輩社員と協力し、安全に生産するために必要な備品などを考え、準備を進めてきました。店頭に並んだ商品を見た時はとてもうれしかったです。

昔から食べることが大好きで、食品に関わる仕事を通して心と体の両面の健康に貢献したいという思いがありました。子どもから高齢者、アスリートなど幅広い人を対象にした商品を生産している明治で働くことを決めました。

アスリートの栄養サポートに力を入れていることのほか、設備や実習が充実していることなどに魅力を感じ、新潟医療福祉大を選びました。

管理栄養士を目指す中で学んだ、食品衛生管理の国際基準「HACCP（ハサップ）」の知識が仕事でも役立っています。また、講義やグループワークで実践した、「計画－実行－評価－改善」という「PDCAサイクル」をもとに、生産環境の改善を続けています。

新潟医療福祉大には挑戦を応援してくれる環境があります。私自身も学食メニューの考案などに取り組みました。いろいろなことにチャレンジして、自分の可能性を広げてみてください。

写真＝生産現場の安全管理などを行う増渕彩夏さん

埼玉の工場でお菓子づくり

増渕 彩夏さん（明治）

企画・制作／新潟日報社　地域ビジネス部