

新しい生活様式での初の受験勉強も遂に佳境へ
さらに注目される「体調管理」
受験生を“健康面”でサポート！
管理栄養士 柴田真希さんと粘膜免疫^(※1)維持のための
ビタミンA豊富な野菜を使った「野菜でサポ飯」レシピを作成！
～レシピは「世界塾」、「大学受験 R 塾」の各 HP にて公開～

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市）は、管理栄養士の柴田真希さんにご協力を頂き、受験生を健康面でサポートすることを目的とした「野菜でサポ飯」レシピを作成。12月20日（日）に外苑前アイランドスタジオにてメディアの方限定でレシピをお披露目するイベントを開催しました。なお、本イベントで紹介したレシピは世界塾（<http://sekaijuku.com/>）、大学受験 R 塾（<https://r-juk.com/>）のHPにて2021年3月31日（水）まで期間限定で公開いたします。



当社が行った「免疫力に関する調査」からは多くの医師が、秋以降は免疫力維持を今まで以上に意識すべきであることや、そのために“粘膜免疫”が重要であること、粘膜免疫維持のためにビタミンA摂取が効果的であると考えていることが明らかになりました。また、当社で厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」をもとに各栄養素をどの食品群からとっているかをランキングにしたところ、ビタミンAの摂取源1位は「野菜」という結果が出ています。

（調査結果：<https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2020/img/20201106.pdf>）

新しい生活様式が定着する中、今までとは違う環境で受験勉強を行ってきた塾生のサポートを行いたい。野菜の会社であるカゴメは、そんな思いから世界塾、大学受験 R 塾、管理栄養士の柴田真希さんと共に、野菜を使ったビタミンA^(※2)が豊富な簡単レシピをご紹介します本イベントを実施する運びとなりました^(※3)。

（注）

- ※1 粘膜免疫：呼吸器や腸管などの粘膜で働く免疫システムで、細菌やウイルスが体内に侵入し、増殖するのを防ぐ役割を持っています。
- ※2 野菜に含まれるビタミンAはカロテンとして含まれており、体の中でビタミンAに変換されます。
- ※3 免疫維持のためには、野菜摂取などの食生活の改善の他、適度な運動、十分な睡眠が大切です。

■協力者様からのコメント

<管理栄養士 柴田真希さん>

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。

現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、出版・WEB媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。



(今回の取り組みについて)

「受験勉強できる」「当日100%の力で臨める」。そんなからだ作りをサポートするのが食事です。栄養あるものや温かい料理は食べただけでもホッとしますよね。毎日サポートする保護者の方が負担のかからないように、できるだけ簡単に作れるメニューをご紹介します。ぜひ両塾のHPに格納いただく動画もご覧いただき、毎日の食事作りの参考にさせていただければうれしいです。

■世界塾 (<http://sekaijuku.com/>)

<代表者 向井雅弥さん>

受験勉強に臨む上で、健康な食事、睡眠はとても大事な要素です。今回の企画が塾生を健康面からサポートできる良い機会になると感じています。柴田先生が紹介してくれたレシピを取り入れながら、塾生には出来る限り万全の体調で本番に力を発揮してもらいたいと思います。



■大学受験 R塾 (<https://r-juk.com/>)

<代表者 宮本智さん>

自宅から Zoom で話し合う授業に参加できる R 塾では「合格する生徒は皆元気」という考えに基づいて、睡眠と栄養をしっかり取る大切さを伝えています。心身ともに健康であるには、野菜も充分にとれる食事と、ご家庭でのコミュニケーションが不可欠です。

今回のカゴメさんの企画は、自宅で学習する中高生を持つご家庭への素晴らしいアプローチです。

大学受験 R 塾は全力で応援します。



■主催者コメント

<カゴメ株式会社東京本社マーケティング本部広告部宣伝グループ 大喜多奈央>

カゴメでは日本の野菜不足解消を目指し、2020年の1月から「野菜をとろうあと60g」をキーメッセージとして、「野菜をとろうキャンペーン」を行っています。今回は受験生を健康面からサポートしたいという思いから、柴田先生にご協力いただく形でビタミンAが豊富な野菜を使ったレシピをご紹介します。今後も当社では、おいしくて楽しい野菜のとり方を提案していきたいと考えています。

■レシピ紹介

① ビタミンAが豊富な人参を使った簡単にできる「にんじんとツナのピラフ」



材料/2合分 (4人分)

にんじん：1本 ツナ(油漬け)：小1缶(70g)
米：2合 大麦(もち麦、押し麦など)：大さじ2
塩：小さじ1 バター：10g 黒こしょう：適量
粉チーズ：大さじ4 パセリ(刻み)：適量

② ビタミンAが豊富なかぼちゃを使った簡単にできる「ミキサー不要!かぼちゃのポタージュ」



材料/4人分

かぼちゃ：1/4個(約300g) 玉ねぎ：1/2個(100g)
しめじ：1袋(100g) バター：20g

(A)水：300ml コンソメ：小さじ1

(B)味噌：大さじ1 牛乳：200ml 塩・こしょう：少々

Point①人参やかぼちゃに含まれるビタミンA(※4)が粘膜免疫をサポート

Point②人参やかぼちゃに含まれるビタミンAは加熱・破碎したり、
油と一緒にとることで吸収率がUP!

(注) ※4 野菜に含まれるビタミンAはカロテンとして含まれており、体の中でビタミンAに変換されます。