

【杉並区地域食育推進教室】 講義レポート

「野菜と油のおいしい関係」

身近な油の特徴やビタミンとの関係について紹介

ケンコーマヨネーズ株式会社（東京本社：東京都杉並区 代表取締役社長：島本 国一）はCSR活動の一環として、11月17日（金）に高井戸保健センターにて杉並区地域食育推進教室として「野菜と油のおいしい関係」について講義を行いました。管理栄養士の資格を持つ当社従業員2名が、区民の方を対象に油の種類や特徴、野菜を美味しく食べるレシピを紹介しました。

油は当社主力商品であるマヨネーズ製造には欠かせない原材料であること、また、「サラダNo.1企業」を目指し、美味しく魅力的な「サラダ料理」を日々世の中に発信している当社だからこその油と野菜の知識やレシピをお伝えしました。



【講義の様子】

杉並区では区民に望ましい食習慣を身に付けていただくための事業の一環として保健センターで「地域食育推進教室」を開催しています。今回「野菜と油のおいしい関係」の講師としてご依頼いただき、19名の区民にご参加いただきました。

【油の種類】については、「油」と「脂」の違い、身近な油の種類、特徴を講義しました。近年人気で注目されている、エゴマ油、アマニ油、MCTオイル、こめ油の特徴と機能性、生食や加熱におすすめるなど使い方も紹介しました。

厚生労働省「健康日本21」では1日に野菜350g、そのうち緑黄色野菜は120gを摂ると良いとされています。【油脂と野菜の関係】の講義では、その野菜350gの実際の量を見せながら現在日本人に足りていないとされている野菜の量など、野菜を摂る大切さについて講義しました。野菜に含まれるビタミンには、油に溶けやすい脂溶性ビタミンや水に溶けやすい水溶性ビタミンがあり、それぞれのビタミンの性質を説明しながら、油との関係性や効率良く吸収することの重要性に触れました。

緑黄色野菜に含まれるビタミン類は、油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。講義内容を具体的に活かせるように、緑黄色野菜を美味しく摂取できるレシピを紹介しました。紹介したメニューを参加者に試食していただきました。参加者からは、炒め物に使う油とそのまま食べられる油の違いがわかったといったコメントをいただきました。

当社は、今後も豊かな生活を送るため、食を通じて地域社会に貢献してまいります。



① チキンとトマトのさっぱりマヨネーズソテー



② 鯖缶のトマト煮込み



③ 緑黄色野菜のサラダと手づくりドレッシング



【ご試食いただいたメニュー】

- ①チキンとトマトのさっぱりマヨネーズソテー
一皿メニューあたり緑黄色野菜約90g
使用油：マヨネーズ（なたね油）
- ②鯖缶のトマト煮込み
一皿メニューあたり緑黄色野菜約85g
使用油：お好み（エキストラバージンオリーブオイル、エゴマ油がおすすめ）
- ③緑黄色野菜のサラダと手づくりドレッシング
一皿メニューあたり緑黄色野菜約70g
使用油：こめ油



【当日関わった当社従業員】

【杉並区地域食育推進教室概要】

主催：杉並区
開催日：2023年11月17日（金）
開催場所：高井戸保健センター
テーマ：「野菜と油のおいしい関係」

【講義概要】

- ・油の種類
- ・油の働き
- ・油脂と野菜の関係
- ・レシピ紹介
- ・まとめ

＜本資料に関するお問い合わせ先＞

ケンコーマヨネーズ株式会社 経営企画本部 広報・IR課 Mail：kouho@kenkomayo.co.jp