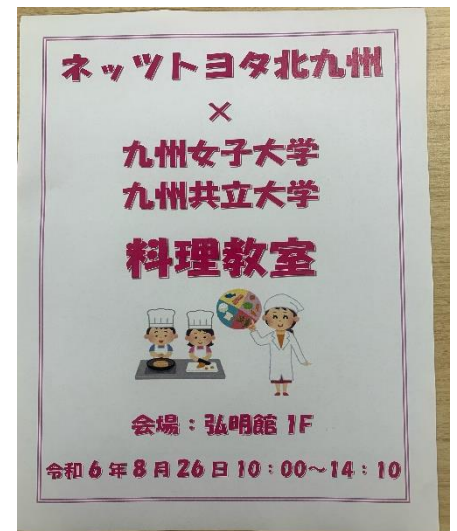


# 九州女子大学・九州共立大学 × ネットトヨタ北九州 料理教室



令和6年8月26日(月)、栄養学科がネットトヨタ北九州労働組合と料理教室を開催しました。ネットトヨタ北九州とは従業員の健康維持のための取り組みとして昨年度から料理教室を実施しています。今年度は、九州共立大学スポーツ学部の辰見教授・学生トレーナー部 CARE の部員による運動レクチャー、体力測定も行いました。20代から50代の幅広い年齢層やさまざまな職種の28名の方が参加し、大盛況を収めました。



まずは、九州共立大学スポーツ学部辰見教授と学生トレーナー部 CARE の部員による講義を行いました。

初めに辰見先生のご指導の下ストレッチや二人一組で行う準備運動で体をほぐし、その後 4 つのグループに分かれ、柔軟性や体幹、筋力を測定しました。



2人でバランスを取りながら  
しっかりストレッチ！

学生が日頃の学び  
を活かしてアドバイスを  
行う場面も😊



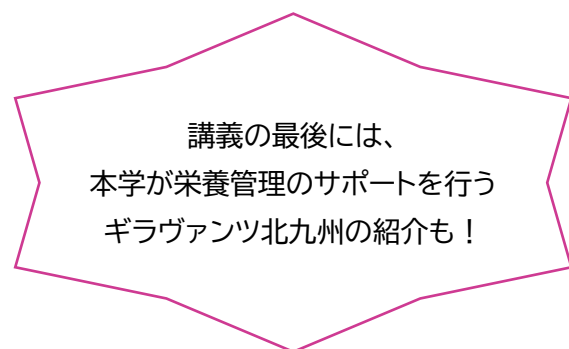
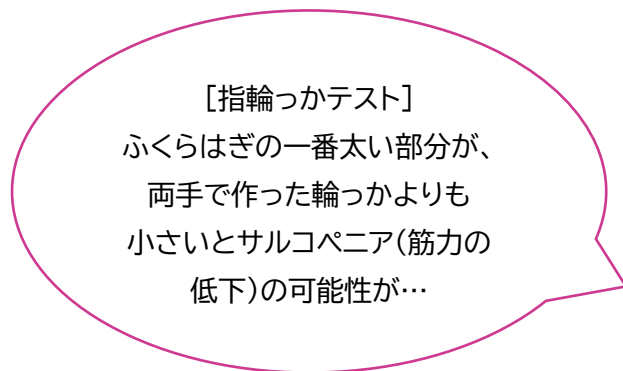
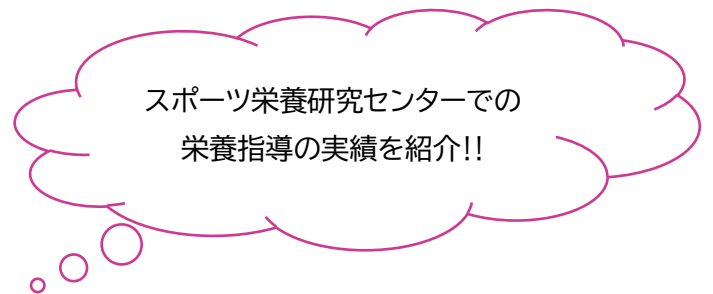
こちらは片足立ち上がりテストと長座体前屈を行う様子です。  
周りからは拍手や歓声、時には笑い声も……。  
自身の身体能力を知ることができました♪



次に、栄養学科教授である巴先生が、体づくりに必要な栄養素や食事について講義を行いました。九州共立大学と本学が連携し、学生アスリートの体づくりや栄養管理をサポートする施設「スポーツ栄養研究センター」での栄養指導の実例を紹介しつつ、具体的な栄養素や食材について解説されました。

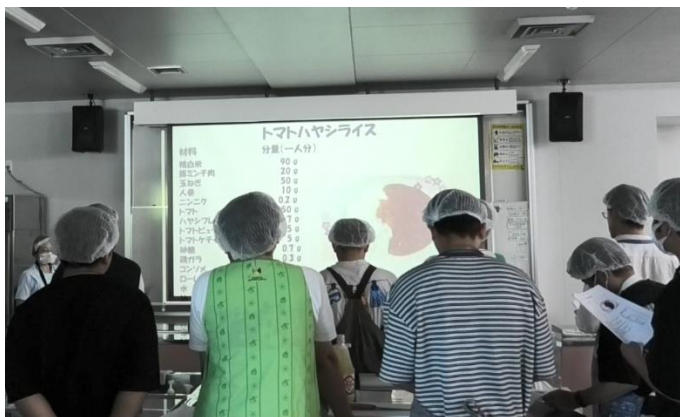
体組成に関する説明では、本学の学生やネットヨタの社員の体脂肪率や骨格筋量などのデータをもとに、バランスの良い体づくりに必要な栄養素や、日光を浴びることで骨密度を高める方法などが紹介されました。筋肉量の減少が糖尿病などの病気リスクを高めるため、運動と食事を通じた予防が重要であることも説明されました。

特に、筋肉をつけるためには糖質やビタミン B1、B2、ビタミン D の摂取が重要であり、ビタミン D にはカルシウムの吸収を助ける役割があることが解説され、これらの栄養を含む献立例も示されました。この講義は、ネットヨタの参加者も真剣に聞き入り、非常に充実した内容となりました。



そして最後には調理実習を行いました。

調理を始める前に井上先生・新富先生より料理の手順や、調理のポイントについて丁寧にレクチャーしていただきました。



調理実習では 3,4 人ずつ班に分かれ、学生や助手、先生が調理のサポートを行いました。

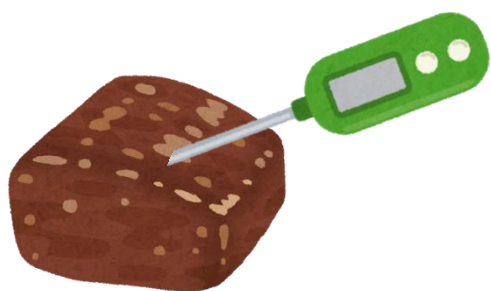


食材の切り方や調理のコツなど、これまで授業で学んだことを活かしてアドバイス♪ 学生にとっても貴重な機会となりました。





「レバーのオイスター炒め」調理中の様子です。中まで火が通っているか、温度計を使用してしっかりチェック！



ついに完成♪  
皆で手分けして  
きれいに盛り付けました！

豆乳ゼリー

切干大根の酢の物

鰯の山椒煮

肉のオイスター炒め



トマトハヤシライス

茄子と彩ピーマンの揚げ浸し



## 試食会の様子

「山椒効いてておいしい〜！」  
「切干大根さっぱりしていて食べやすいね」  
「トマトハヤシおかわりしたいな・・・」

と、お互いに感想を言い合いながら  
美味しく頂きました♪

また試食会では、学生がネットヨタの方から  
就職後のアドバイスを頂いたり  
残りの学生生活でしておくべきことを聞いたり  
営業職って・・・と相談する場面もありました。  
貴重なお話、ありがとうございました。



最後には全員で記念撮影をしました(^\_^)



ネットヨタの皆さん、ありがとうございました！！

学生も、普段は大学で「学ぶ」という立場から、調理を「教える」側に立つことで、これまでの授業で得た知識を活かす機会となりました。企業と大学が連携することにより地域で働く方々の健康に貢献できるよう、九州女子大学はこれからも産学連携事業に取り組んでいきます。