

# みかしほ学園祭 2025

健康と安全を学んで美味しく食べよう！

料理作品・研究発表

日時：令和7年11月15日（土）

場所：みかしほ学園2号館【栄養士校】

姫路市東延末 2-165

後援：全国栄養士養成施設協会

姫路市

姫路市教育委員会

学校法人 みかしほ学

日本栄養専門学校

## 2年生 料理作品展示

2年生が各テーマにそって献立を考え、料理を作りました。

7階会場では投票を行っています。良かったと思う作品に投票をお願いいたします。(投票は何作品でもかまいません。)

作品とともに、作品の内容を記載したパネルを展示しています。是非ご覧ください。

| テーマ：エネルギーコントロール食 |                            |
|------------------|----------------------------|
| 作品番号             | タイトル                       |
| 1                | 秋の味覚御膳～エネルギーコントロール食        |
| 2                | 山のふもとの小さな贅沢定食              |
| 3                | 蒸籠蒸しでヘルシー&ボリュームたっぷり        |
| 4                | 食欲の秋で美味しくダイエット             |
| 5                | 脂質をおさえたさっぱり和風のエネルギーコントロール食 |
| 6                | コントロールしても楽しい食事を            |
| 7                | 秋の食材を使った彩りメニュー             |
| 8                | 秋の味覚が盛りだくさん                |
| 9                | ほどよく満腹ご飯                   |
| 10               | 栄養100点満点やで！彩り御膳！           |
| 11               | 彩り豊かな和風献立                  |
| 12               | からだにやさしい秋の洋風ランチ            |
| 13               | 秋の松花堂弁当                    |
| 14               | 秋の温もりと落ち葉のような温かみのある食       |

| テーマ：たんぱく質コントロール食 |             |
|------------------|-------------|
| 作品番号             | タイトル        |
| 15               | 台湾満喫♪吃到飽セット |

| テーマ：貧血予防 |                  |
|----------|------------------|
| 作品番号     | タイトル             |
| 16       | Fe lunch で鉄分チャージ |
| 17       | 鉄分取って元気になろう      |
| 18       | 冬野菜で鉄分ケア         |

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 19 | かわいいごはん                            |
| 20 | お星様つーかまえた！                         |
| 21 | 大人様ランチプレート                         |
| 22 | からだにやさしい鉄分補給ごはん                    |
| 23 | 和食で美味しく貧血予防                        |
| 24 | ハンバーグで貧血に打ち勝とう！                    |
| 25 | サクッと鉄分！洋風定食                        |
| 26 | てつ子のまいにちごはん                        |
| 27 | めぐる鉄分と和ごころごはん                      |
| 28 | お待たせしましたーこちら本日分の鉄分になります！           |
| 29 | 好吃！（ハオチー！）おいしい中華ディナー               |
| 30 | 貧血にうれしいご褒美ランチ                      |
| 31 | 鉄分たっぷりイタリアン!!!                     |
| 32 | 美味しく鉄を摂ろう!!                        |
| 33 | 秋の味覚で貧血予防                          |
| 34 | 秋のミネラルプレート ひじきと魚介、野菜の彩りでやさしく鉄分チャージ |
| 35 | 秋の味覚を楽しもう                          |

| テーマ：骨粗鬆症予防 |                          |
|------------|--------------------------|
| 作品番号       | タイトル                     |
| 36         | 骨と心を満たす健康ごはん             |
| 37         | Let's 骨活！おいしく健康づくり       |
| 38         | 秋の味覚で骨活レシピ               |
| 39         | 骨を労わる幸せのイタリアごはん          |
| 40         | 秋の味覚で"骨活"はじめよう！          |
| 41         | 骨力アップ！栄養満点和定食            |
| 42         | 秋の骨太御膳！！                 |
| 43         | ほっとする和の味で骨ケアごはん          |
| 44         | トリックオアトリート！しっかり食べて骨を強く！  |
| 45         | おいしい!楽しく!骨強化!            |
| 46         | 秋の味覚で骨を元気に！              |
| 47         | カレーバーグとキノコたっぷりぶりご飯       |
| 48         | 秋の味覚彩り御前                 |
| 49         | 体の外側からアニョハセヨ♡骨を強くする韓国ランチ |

| テーマ：アレルギー対応食 |                        |
|--------------|------------------------|
| 作品番号         | タイトル                   |
| 50           | おいしく食べて、きょうりゅうパワー！     |
| 51           | これできみもげんき 100 倍！       |
| 52           | ハッピーハロウィン 🎃            |
| 53           | うさぎさんとお月見パーティー         |
| 54           | みんなでおいしい安心ごはん          |
| 55           | パンダとたっぷり野菜の森プレート       |
| 56           | きらきら★Xmas のおいしいパーティー ✨ |
| 57           | おいしくたべて元気 100 倍        |
| 58           | おばけといっしょにいただきまーす！      |
| 59           | 秋の味覚たっぷりランチ            |
| 60           | おいしいせかいのたびへ♡かんこくランチ    |
| 61           | 野菜たくさんすこやかごはん 🍌        |
| 62           | カラフル野菜でおなかいいっぱい！       |
| 63           | すくすくぴよぴよランチ            |
| 64           | お子様ランチ風プレート            |
| 65           | 食べ盛り！花日和！わくわく便 🍀 🍷     |
| 66           | みんな笑顔にカルシウムたっぷり彩りランチ   |

| テーマ：スポーツ栄養 |                                    |
|------------|------------------------------------|
| 作品番号       | タイトル                               |
| 67         | FUEL FOR VICTORY                   |
| 68         | 体づくりは食事から！                         |
| 69         | K-Food でパワーチャージ                    |
| 70         | 日々を支える栄養献立                         |
| 71         | 薬膳 ✕ スポーツ                          |
| 72         | エネルギーと回復のベストマッチメニュー                |
| 73         | Verte Harmonie (ヴェルト・アルモニー) ～緑の調和～ |
| 74         | 秋の味覚を使ったボリューム満点ディナー                |

## 栄養1年生テーマ研究発表

### ～減塩について考えよう～

| 発表開始時間 | 場所 | 発表者氏名 | 研究テーマ           | 内容  |
|--------|----|-------|-----------------|---|
| 10:30  | 6F | 北原 美空 | 「減塩続けよう」        | 普段何気なく食べているコンビニ食品ですが、実は食塩相当量が多いことも、…。自分の健康を守るには自分しかいないので継続できる簡単な方法を紹介したいと思います。    |
| 10:45  |    | 山本 翠  | 「減塩の工夫」         | 外食は総じて食塩相当量が高くなっています。減塩と聞くと難しいイメージを持たれると思いますが、減塩の見方と調整法について、いくつかお話しさせていただきます。     |
| 11:00  |    | 喜田 桃果 | 「美味しく減塩しよう」     | 今日からできる、食塩を減らす簡単な工夫について紹介します。また、カリウムの多い食材やカリウムを減らさない料理方法を発表します。                   |
| 11:15  |    | 藤瀬 歩  | 「減塩食を楽しく継続するには」 | 減塩ってどうしたら楽しく継続できるのでしょうか？<br>私が楽しく継続できそう！と思った工夫内容を簡単に紹介させていただきます。                  |
| 11:30  |    | 井藤 有貴 | 「実践できる減塩のコツ」    | 食塩の摂りすぎでどのような影響があるのか、それによって引き起こされる疾病について説明すると共に、そうならないための「実践できる減塩のコツ」についてお教えします！！ |
| 11:45  |    | 春木加奈子 | 「ナトカリのすすめ」      | 「減塩」と聞くと、我慢が必要と思いませんか？実はある栄養素を上手に摂ることで、無理なく減塩できるんです。ある栄養素とは、…。                    |
| 12:00  |    | 柴原 弘美 | 「健康のカギはナトカリ比」   | 減塩とともにナトカリ比の改善を意識した生活を始めるために、具体的な方法をお知らせします。                                      |
| 12:15  |    | 前田 智保 | 「減塩」を目指して       | 「健康志向＝健康」という風潮ですが、減塩すれば健康になれるでしょうか？減塩に対する思い込みを無くして個人に合わせた「適塩」を目指しましょう！            |