



令和4年度
姫路市大学発まちづくり研究助成



地産地消の はりまレシピ集

H A R I M A R E C I P E

令和5年3月

監修

獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構
地域疫学研究センター
獨協医科大学看護学部
地産地消のはりまレシピ
開発研究グループ

レシピ
制作

学校法人
みかしほ学園



令和4年度
姫路市大学発まちづくり研究助成



地産地消の はりまレシピ集

H A R I M A R E C I P E

令和5年3月

監修

獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構
地域疫学研究センター
獨協医科大学看護学部
地産地消のはりまレシピ開発研究グループ

レシピ
制作

学校法人
みかしほ学園

はじめに

姫路市および周辺の地域において、急性心筋梗塞の死亡率が全国より高いことが明らかとなっています。また、兵庫県内の多くの保健医療圏で飽和脂肪酸エネルギー比率が、『日本人の食事摂取基準〈2020年版〉』の目標値である7%を超えており、急性心筋梗塞の予防の一環として、飽和脂肪酸エネルギー比率の低下を目指すことも重要であると考えられます。

飽和脂肪酸エネルギー比率を下げる方法の一つとして、魚介類の摂取を向上させることが考えられます。また、野菜摂取量の向上も重要です。魚の摂取量が多い人は、少ない人に比べて、心筋梗塞発症リスクが低いという報告があります。また、11件のコホート研究データの統合研究では、飽和脂肪酸摂取の一部を多価不飽和脂肪酸摂取に置き換えた場合、冠動脈疾患発症率の有意な減少が認められたと報告しています。

そこで今回、学校法人みかしほ学園様に依頼して、播磨灘産の魚介類と地場野菜をメインとした地産地消のはりまレシピを開発しました。

住民の皆様や飲食店業の方々に、このようなレシピを参考にいただければ幸いです。そして、住民の皆様の魚介類と野菜の料理を食べる回数を増やしていただき、心筋梗塞の予防につながっていくことを祈念しております。

令和5年3月

地産地消のはりまレシピ開発研究グループ
獨協学園姫路医療系高等教育・研究機構 地域疫学研究センター長
(獨協医科大学看護学部教授)

西連地 利己

獨協医科大学看護学部准教授

藤澤 隆一



目次

イワシのホイル焼き ～ハチミツ醤油掛け～	1
鱧の彩り野菜	2
サーモンと豆乳ソースのホイル包み焼き	3
中華風ライスバーガー	4
麻婆豆腐	5
具材たっぷり汁なし担々麺	6
和風出汁唐揚げ	7
具沢山ペスカトーレ風パスタ	8
魚のつみれ あんかけ	9
シーフード八宝菜	10
薬味たっぷりの減塩そば	11
揚げないカボチャコロッケ	12
大豆ミートハンバーグ	13
タコとサーモンのカルパッチョ	14
鶏と豆腐の野菜たっぷりロールキャベツ	15
海鮮あんかけ	16
姫路野菜のチキンロール	17
そば粉のガレット	18

※おかずのみのレシピの場合、レシピに掲載している飽和脂肪酸のエネルギー比率は、ごはん240kcalと一緒に食べることを想定して計算しています。