

【主な成果発表・課題解決策の発信】

◆28LS02 班『日本伝統の食習慣を世界へ』は、先進国の肥満率改善には、日本の食習慣や伝統的な食事形態である「一汁三菜」が解決

のキーワードとなるのではないかと、仙台白百合女子大学健康栄養学科の宮下先生のご指導の下、メニューを考案。特に、企業 MT フードさんに粘り強く交渉を行い、SGH 中間報告会用の参加者弁当として商品化したことは大きな成果となった。また一汁三菜を広めるチラシも作成し、探究先であった台湾でも活用した飲食店に掲示してもらった。



**你知道這樣的飲食方式嗎?**

～用飲食來維持健康～

<關於這個飲食...>

- ・這個菜單是被稱作“三菜一湯”。
- ・這是日式傳統飲食，而且是由白飯、湯和三樣菜所組成。
- ・其中一樣菜會有魚或肉，另外兩道菜則是由蔬菜和水果所組成。
- ・我們可以應用這種飲食方式在任何料理上，就讓我們來試試看吧！

日本 仙台白百合学園高中  
Ginao@lshs.bfbahs.ac.jp (敬請)

←台湾の飲食店で配布・掲示したチラシ



《一汁三菜を用いたお弁当メニュー2017》

- ・五目ごはん・豆腐とわかめの味噌汁・若鶏の味噌焼き
- ・きゅうりとモズクの酢の物・炊き合わせ

～副菜～

- ・赤小板・出汁巻き玉子・海老のベーコン焼き
- ・黒豚焼売・ホタテフライ・ウィンナー・苺



《一汁三菜を用いたお弁当メニュー2018》

- ・鮭としその混ぜ込みご飯・わかめと筍の味噌汁
- ・鯖と旬野菜の包み焼き
- ・こんにゃくの炒り煮・キウイフルーツ

～副菜～

- ・和風一口ステーキ・エリンギのマリネ
- ・蓮根の明太子焼き・サラダ海藻とつぶ貝のゴマ酢
- ・豆腐のおかか揚げ・出汁巻き玉子

●上記2点のお弁当は、SGH 中間報告会時に採用となり、来場者に販売された。