

おにぎりコンテストを開催しました！

マイナビ仙台レディースの選手に向けて提供するためのおにぎりメニューをスポーツ栄養学科の学生に考案してもらいました。おにぎりコンテストの活動内容について今回紹介します。

考案者 2年生 高橋歩実さん

メニュー名 「ごま香る豚味噌おにぎり」

ポイント 豚肉に多く含まれるたんぱく質とビタミンB1を摂ってもらい、疲労回復させる。
女性に人気である大葉を入れることで食べてもらいやすくする

エネルギー:162kcal たんぱく質:6.4g 脂質:3.9g 炭水化物:27.8g



【スケジュール】

考案

運動後のリカバリーに必要な糖質補給メニューを条件に学生がメニューを考案しました。

選考

味・見た目・栄養成分・作りやすさなどを基準に、実際に試作して審査を実施しました。応募の中から1品を選出しました。

現場提供

選ばれたメニューを学生自身が約25食調理し選手に提供しました。自分で考えたメニューを活用して現場に届ける実践を行いました。

【コメント】



<写真①>おにぎり調理中の様子

とてもおいしかったと回答した選手

80%

とてもおいしかった

たんぱく質を多く
摂れてよかった



学生

選手と管理栄養士の距離感が近く、相談しやすい環境だと分かった

現場の活動や考え方などを知れて有意義な時間だった



選手



<写真②>グラウンドでおにぎりを提供する高橋さん