(C) 日刊スポーツ新聞社

パナソニック&ニッカンと合体

日刊スポーツ NIKKAN SPORTS
食育特別版
2010年(平成22年) 10月8日 金曜日(荒負)
www.nikkansports.com

ニッカン オリジン弁当 食欲の秋はコラボで満腹 3種発売!!

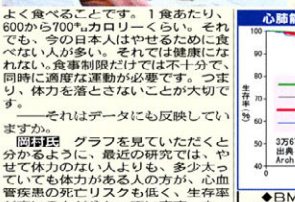
史上初の食欲の秋！ 社会人野球の名門パナソニック野球部（大阪府枚方市）、弁当・総菜販売を主体業に全国展開するイオングループのオリジン東秀（東京都調布市）、日刊スポーツ西日本がスクラムを組んで3種類のスポーツ弁当を共同開発した。3社合同で「少年野球&食育教室」を開催。一方で寺尾博和編集委員が大学で栄養学を受講しながら考案。スポーツ記者の弁当プロデュースは業界初。約半年かけて完成した3種類の弁当には夢がいっぱいだ！

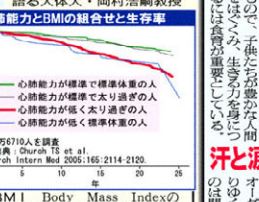
弁当開発のため自ら厨房に立つ日刊スポーツ寺尾博和編集委員

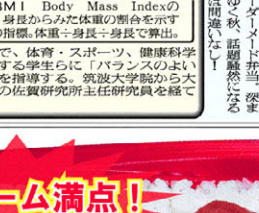
◆オリジン東秀株式会社 首都圏や関西を中心に約520店の「オリジン弁当」チェーンを展開。弁当の製造・販売のほか、客が惣菜をバイキング形式で選んで買える便利さが好評。1968年に設立し、45周年を迎えた。中華「東秀」も営業。本社は東京・調布市。

◆パナソニック野球部 社会人野球の名門。松井稔也監督。1950年の創部以来、都市対抗野球45回の出場を誇る。今夏からOBでプロ野球名球会の加藤英司氏を打撃アドバイザーに招へいして打撃強化に努める。他にも福本豊氏、阪神久保ほかプロに選手を多数輩出。10月下旬から開催の日本選手権（優勝2回）に32回目の出場が決まった。

島津管理栄養士「生の声が聞けて楽しかった」







◎開発を担当したオリジン島津真紀子管理栄養士◎球児たちに行われた食育教室

オリジン東秀の美人栄養士・島津真紀子さんは「弁当開発プロジェクト」のキーパーソンだ。学生時代から「いつか食べる人々の健康に貢献したい」と管理栄養士を志した。入社2年目、31歳。同社の「バランス弁当シリーズ」を任され、今、「夢」をかみしめる。ずっと働く「仕事」で一番うれしいと感じる瞬間は「開発した弁当の売れ行きが好調なとき」。逆に苦労した瞬間は「新しい弁当を生み出すとき、毎回だからだ」。

今回、印象に残ったのは子供たちのアンケートから作った第3弾弁当。「とにかく食べる量の多さに驚いた。育ち盛りなので当然かもしれないが、食べっぷりが目の当たりにして、お弁当の量の多さに驚いた。そんなテーマに沿った『少年野球&食育教室』が、7月4日に大阪・枚方のパナソニックスタジアムで60人の球児を含む総勢150人を集めて行われた。社会人野球のパナソニック選手が『野球教室』を行った後、オリジン東秀スタッフが『食育教室』を実施、その後のアンケートを元に「ホームラン弁当」が完成した。野菜嫌いな子どもたちのために、こぼうとレンコンを刻んでハンバーグに入れるなど工夫した。試食した筆面モンキーズの北川竜也くん（11）は「野菜が入っていることを忘れるほどおいしい」と笑顔を見せた。

アンケート結果に驚き

ちびっ子球児ニッコリ「おいしい」

運動と食は健康の両輪―。そんなテーマに沿った『少年野球&食育教室』が、7月4日に大阪・枚方のパナソニックスタジアムで60人の球児を含む総勢150人を集めて行われた。社会人野球のパナソニック選手が『野球教室』を行った後、オリジン東秀スタッフが『食育教室』を実施、その後のアンケートを元に「ホームラン弁当」が完成した。野菜嫌いな子どもたちのために、こぼうとレンコンを刻んでハンバーグに入れるなど工夫した。試食した筆面モンキーズの北川竜也くん（11）は「野菜が入っていることを忘れるほどおいしい」と笑顔を見せた。

できあがった弁当をおいしそうにほおばる少年野球チームの球児たち

オリジン東秀の加藤泰男社長（右）に完成した弁当を手渡すニッカン寺尾編集委員 撮影・南田慎司

史上初!!スポーツ紙記者がプロデュース

テーマは「食育」

記録的な猛暑の夏を乗り切ったツケがじわりと響く季節です。パナソニック野球部、オリジン東秀、日刊スポーツの3社が、「食育」をテーマにスポーツ弁当の共同開発に挑戦。5回のプロジェクトチーム発足以来、約半年間を経て、3種類の"美味しすぎる弁当"が完成した。

第1弾は、サラリーマンと野球選手の「足のうらじを覆く、パナソニック野球部選手が「試合に勝つために」は何を食べるべきか」が追究された。「必勝スポーツ弁当」では「オリジンでは初の肉と魚を混在させ、バランスな食材をそろえて、日本一の常勝に向けて発奮進む。

第2弾は、ニッカン寺尾編集委員が自ら大阪体育大学で栄養学を受講、「不規則な記者が規則正しい食事を作る」をテーマに、エネルギーに重点を置いたバランス弁当。日本のプロ野球をはじめ、大リーグ五輪、WBCなど、世界を舞台に取材する一方、歌舞伎界から「必勝スポーツ弁当」ではオリジンでは初B級グルメまで、食べ尽くす。

第3弾は、ニッカン寺尾編集委員が自ら大阪体育大学で栄養学を受講、「不規則な記者が規則正しい食事を作る」をテーマに、エネルギーに重点を置いたバランス弁当。日本のプロ野球をはじめ、大リーグ五輪、WBCなど、世界を舞台に取材する一方、歌舞伎界から「必勝スポーツ弁当」ではオリジンでは初B級グルメまで、食べ尽くす。

◆必勝スポーツ弁当 鮭、豚のヒレカツ（ソース付き）、焼き肉の豪華クリーンアップがキャベツの上に並ぶ。ご飯はたっぷり250㌘、ごま塩と紀州南高梅、しば漬けが脇を固める。こんにゃく、にんじんの煮物、魚河岸揚げに、松井監督指名の卵焼きも入った。

10月8日発売「必勝スポーツ弁当」

主食、副菜、主菜、乳製品、果物のバランスが大事

健康のためには「食事＋運動」

大体大・岡村浩嗣教授と一問一答

――栄養にもっとも大切なものとは？

岡村教授 今1番忘れられているのは、「エネルギーのバランス」です。エネルギーは少なければ少ないほどいいというイメージがありますが、それは誤った認識です。例えば栄養補助食品などについていえば「1つ食べれば、ビタミン、ミネラルが1日の3分の1補給できます」という商品があります。では、この商品を1日3個食べれば十分か？これではエネルギーが足りません。例えば成人女性は最低でも1日1700㌔カロリーくらい必要と言われています。それが1食80㌔カロリーとか、極端な低カロリーは逆に健康から遠ざかります。

――理想的な食事は？

岡村教授 やはり主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5グループをバランスよく食べることです。1食あたり、600から700㌔カロリーくらい。それでも、今の日本人はやせるために食べない人が多い。それでは健康になれない。食事制限だけでは不十分で、同時に適度な運動が必要です。つまり、体力を落とさないことが大切です。

――それはデータにも反映していますか。

岡村教授 グラフを見ていただくと分かるように、最近の研究では、やせて体力のない人よりも、多少太っていても体力がある人の方が、心血管疾患の死亡リスクも低く、生存率が高いことが分かっています。太っていることは問題ではない、体力のないことが問題だということです。毎日を健康に生活するためには、食事と運動の両方が必要なのです。

◆岡村浩嗣（おかむら・こうじ）1958年、岡山生まれ。大阪体育大学大学院・同大学教授。専門は運動栄養学で、体育・スポーツ、健康科学を専攻する学生らに「バランスのよい食事」を指導する。筑波大学院から大塚製薬の佐賀研究所主任研究員を経て現職。

健康のためには体力が大事と語る大体大・岡村浩嗣教授

◆BMI Body Mass Indexの略で、身長からみた体重の割合を示す体格の指標。体重÷身長÷身長で算出。

10月22日発売「3種のきのこバーグ&かきフライ弁当」

◆食育とは 食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活の実践が人間を育成する。2005年に食育基本法が制定。知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるには食育が重要としている。

異色の名物記者が参画 スポーツ記者が弁当開発に携わった業界初の試みだ。

第3弾は、日頃からキッズスクール、講習者野球教室など、地域に根ざした青少年育成活動に力を注ぐパナソニック野球部が、少年野球教室を開催、"食のエルギーに重点を置いたバランス弁当"を作る」をテーマに、キスパート、オリジンによる食育教室を絡め、プロを目指す少年と保護者にも赤裸裸なアンケートをとりながら仕上がった。

今回の弁当開発プロジェクトは「スポーツと食育の大切さ」を啓蒙する取り組み。「健康の源」といえる食べる、運動する。この重要性を弁当に具現化した。自然を敬愛する学生、単身者は食生活が乱れがちな、体脂肪お腹にまとわりつくメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）を改善したい、美容・美肌を気にするなど、悩みを抱える人も多い。ダイエットの落とし穴にはまるのも適切ではない。

そこで日常生活では、栄養を意識しながら正しい食習慣を続けることが大切になってくる。このプロジェクトは、アスリート、栄養士、新聞記者という、それぞれの立場で、食材選びから調理法に至るまでこだわってきた。栄養、食材、エネルギー、バランスを徹底的に考慮した「きのこバーグ」。ご飯は、ミックスされた「ごまと紀州南高梅」。「しば漬けかき揚げ」。「ごぼうとれんこんが入った照焼ハンバーグをメインに、食べ盛りな子供たちが大好きなおかずを盛り込んだ。赤ウインナー、唐揚げ（醤油味）エビフライ、厚焼玉子、ナポリタン、ポテトサラダ（関西はポテトフライ）と250グラムの大盛ライスにゴマをふった。

◆きのこバーグ弁当 デミグラスハンバーグをメインに、広島産かきのフライやさつまいもの甘露煮を盛り込んだ秋の味覚満載なお弁当。ハンバーグにはひらたけ、エリンギ、マッシュルーム3種類のきのこが入る。ご飯にはちりめん山椒ふりかけが彩りを添える。821キロカロリー。

汗と涙の弁当開発 最後は11月5日発売「野菜入り照焼バーグのホームラン弁当」

◆ホームラン弁当 ごぼうとれんこんが入った照焼ハンバーグをメインに、食べ盛りな子供たちが大好きなおかずを盛り込んだ。赤ウインナー、唐揚げ（醤油味）エビフライ、厚焼玉子、ナポリタン、ポテトサラダ（関西はポテトフライ）と250グラムの大盛ライスにゴマをふった。

日刊スポーツ名物記者・寺尾が秋をスクープ！
3種のきのこバーグ&かきフライ弁当
10月22日全国発売 590円

第2弾

「プロ」を目指す60人の球児の意見が詰まった
野菜入り照焼バーグのホームラン弁当
11月5日全国発売 590円

第3弾

※地域により一部具材が異なることがあります。

スポーツ弁当シリーズ
第1弾
10月8日発売

Panasonic BASEBALL Team
社会人野球の名門
パナソニック野球部
現役選手が考案した
必勝スポーツ弁当
オリジン弁当 全国のオリジン弁当でお買い求めいただけます。690円