



スポーツ栄養研究会ラグビー部サポートグループで『お料理教室』を実施しました！

《テーマ》 **簡単に作れる朝食レシピ！** ～折いたたみキンパ&とん平焼き～

《実施までの流れ》

ラグビー部SGでは、毎年4月に対象とする選手のアセスメント（状況把握）を目的として「生活状況アンケート」※を実施しています。アンケートの結果より朝食の欠食が多くみられたことから、“朝食の重要性を知ってもらう”ことをテーマとしました。また、お料理教室を通して料理の楽しさを知ってもらうことも目的の1つです。

※仙台大学の学生は、1人1台のiPadが貸与されていることから、Googleフォームというオンライン上で回答可能なアンケートを活用しました。

《メニューの考案》

1. 折いたたみキンパ(4種)



- ①ツナマヨコーン
- ②焼き鳥×チーズ×ゆで卵
- ③豚カルビ×キムチ
- ④サラダチキン×卵焼き

手軽にコンビニで揃えられる食材かつ、選手に摂取してほしい筋肉づくりに必要なタンパク質をメインとした具材を選定しました。

(4種の平均)
エネルギー 366kcal
タンパク質 17.2g

2. とん平焼き



- 調理工程は電子レンジのみ！
- 包丁も使わない簡単調理
- 比較的安価な野菜であるキャベツをたっぷり使用します

選手に実践してもらうために、『手軽・時短・低価格』を特に意識したメニューです。

エネルギー 509kcal
タンパク質 28.3g

《当日》



ミニセミナー

朝食の重要性を伝えた上で、調理するレシピのレクチャーをします。



身支度・手洗い

調理前の衛生管理についてもSGメンバーで呼びかけ、徹底します。

調理中...



▼後片付け
協力してスムーズに！



▲喫食中
さすがラグビー選手！
食べるのも早かったです！

#選手の声

- ・朝食の重要性を理解でき、今後の食生活では意識したい。
- ・思ったより簡単で早くでき、味もおいしかった。
- ・レンジ調理だけで栄養がとれ、ボリュームのある料理を知れてよかった。
- ・普段は料理をあまりしないので楽しかった。家族にも作ってあげたいと思う。



#学科概要はこちら

#バックナンバーはこちら