

Mil meal 2018

ミルミール

株式会社ミールケア

春号

2 名古屋大学×ミールケア 健康寿命延伸プログラム 研究始動！

名古屋大学 特任教授 吉田 安子先生

6 ●ミールケアお客様訪問 学校法人 畑佐学園 しんめい幼稚園様

8 長野市 × 信州大学 × 株式会社ミールケア アレルギーフリー・グルテンフリーへの さらなる挑戦！

プレミアムミール ●よくある質問 ●お客様の声

10 【活動レポート】

- 一般財団法人日本educe食育協会研究所主催
保育士等キャリアアップ研修開催
- 平成29年度考査師キッズ養成講座
第2期合格者の声
- 管理栄養士・考査師考査レシピ
カレイのふき味噌ホイル蒸し

11 【活動レポート】

- み〜るんヴィレッジ ラボ2017総集編
- (い)きものみっけファームingがの
親子食育体験「味噌作り」
- (2017年の活動を総えて)
み〜る 劇団活動報告

12 「創業の原点」

株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博



名古屋大学 予防早期医療創成センター 特任教授

工学博士 吉田 安子先生

2006年まで産業界からの視点で産学官連携に携わり、NEDO事業等でプロジェクトのリーダーを務める傍ら、小児がんの予後診断や、各種がん、先天異常へのCGH(Comparative Genomic Hybridization)アレイによる診断方法の開発等、基礎研究から応用まで主体的に関わり、実際の臨床検査として実用化した経験を持つ。

現在は予防早期医療創成センターの主要メンバーとして、企業研究者出身という経歴を活かし産学官連携・医工連携の立場で「健康から疾病までのシームレスなケアシステム」により、「蓄積した“個人”の健康・医療情報」から「個人に最適な予防や早期医療を行う」という、予防早期医療創成モデルの実現を目指している。



健康寿命延伸プログラム 研究始動!

名古屋大学 × ミールケア

名古屋大学予防早期医療創成センターの吉田安子先生は、人々の生活習慣・運動習慣・食習慣を総合的に考えた健康寿命延伸プロジェクトに取り組まれています。

ミールケアは「子ども達の健康を考えることは家族みんなを健康に導くこと」と考え、KIDZ MEAL(献立アプリ)を開発しており、これからどのように研究に関わっていき、目指す未来はどのようなものなのか取材させていただきました。



NAGOYA UNIVERSITY
名古屋大学



名古屋大学 豊田講堂前 2008年ノーベル賞展示室

名古屋大学は、1871年に仮病院・仮医学校が設立されて以来144年の歴史をもつ伝統ある大学。1939年に日本最後の帝国大学となり、学制改革により1949年に新制名古屋大学として生まれ変わり、その後着実に発展を遂げながら今日に至っている。創立当初から受け継がれ、現在「自由・闊達・進取」を学風と特色とし、社会への貢献を大きな目標として掲げ、「時代とともに変化する社会のニーズにマッチした人材」、「社会の様々な分野でリーダーとして活躍できる人材」の育成を目指し活動に励んでいる。

丸山 この度は「健康情報統合によるヘルスケアシステム構築のための研究」に弊社も参加する機会をいただき、ありがとうございます。この研究で吉田先生が取り組まれているヘルスケアシステム構築についてお話を伺います。今回も吉田先生のバイタリティあふれるお話を楽しみに原と参りました。

本日はよろしくお願ひします。

吉田先生 よろしくお願ひします。

丸山 まずは予防早期医療創成セン

ターの設置目的についてお教えください。

吉田先生 予防早期医療創成センターは、名古屋大学が、医学と工学を融合する医工連携や産学官(民間企業、学校、官公庁)の連携などの融合研究を推進する研究センターとして設置しました。健康で活力のある長寿社会の実現を目指し、予防医療に関わる複合的な研究課題について、各分野が連携しながら研究に取り組んでいます。健康な

ときも病気になることも、年齢が若いときから高齢になるまで、ひとり一人の健康状況や医療情報、生活リズムなどを継続的に記録・観察していくことで、その人に最適な病気に対する予防対策や早期治療方法を行い、社会参加寿命を延ばすことが大きな目的です。

丸山 健康寿命とは聞き慣れた言葉ですが、社会参加寿命は初めて聞きました。

吉田先生 ただ健康な体を維持するだ

けでなく、年齢を重ねても食事や運動、趣味などを通して社会参加する時間を増やすことが結果的に健康寿命の延伸にもつながり、国力の発展につながります。この社会参加寿命を延ばすために何が必要で何が大切なのか、たくさんの方に協力いただきながら研究を進めています。

理情報と退職後の健康管理情報をいただき、研究データとしました。

そして、6ヶ月間、ウェアラブルを身につけていただき、生活習慣や運動習慣の情報を収集させていただきました。このウェアラブルには三軸加速度計が内蔵されており、衝撃や振動などから、つけている人が寝ているのか、起きているのかをデータ化します。それをサーカディアンリズムとして表現し、結果を見やすくしました。

丸山 記録した生活状況などは、個人の方はどのように見ることができのでしょうか。

健康管理情報を見える化し、健康寿命の延伸を

丸山 健康寿命延伸プロジェクトは具体的にはどのようなことに取り組まれているのですか。

吉田先生 74歳と75歳を境に前期高齢者と後期高齢者に別れますよね。例えば栄養対策では、前期高齢者はメタボの余波で過栄養対策になりますが、1歳でも歳を取り75歳を過ぎれば今度は低栄養対策になります。本来年齢で分けるのはおかしい話。健康状態はそれぞれ違うはず。その人に合った健康指導が大切なのです。



ウェアラブル三軸加速度計

そこで、トヨタ自動車の株式会社との協力を得てボランティアを募り、O Bとその奥様から、在職時の健康管

理情報と退職後の健康管理情報をいただき、研究データとしました。

そして、6ヶ月間、ウェアラブルを身につけていただき、生活習慣や運動習慣の情報を収集させていただきました。このウェアラブルには三軸加速度計が内蔵されており、衝撃や振動などから、つけている人が寝ているのか、起きているのかをデータ化します。それをサーカディアンリズムとして表現し、結果を見やすくしました。

丸山 記録した生活状況などは、個人の方はどのように見ることができのでしょうか。

吉田先生 インターネットを介して一人ずつのマイページで見ることが出来ます。マイページはIDとパスワードで管理されており、過去の健診データや医療費の状況なども参照できるようにしました。

原 マイページで自分の生活状態などを見ることが出来るなんて、私もやってみたいですね。自分の行動を細かく振り返ることはなかなかできないです。

吉田先生 やっていただくうちにこのマイページがとて良い働きをすることが分かかってきました。マイページで自分の情報が見えるようになると、食事や運動にも気をつけるようになるんですよ。開食を控えようかな、もっと運動しようかなって。

いつ、どのくらい歩いたのか、走ったのかまでグラフで分かるようになります。



研究寿命延伸プロジェクトの研究参加者に対応する名古屋大学の管理栄養士

寝ている間も寝返りが多い、少ない等がデータ化されます。活動量がわかるので消費エネルギーも計算できるんです。

丸山 すごくですね。

吉田先生 ただ情報を開示するだけでなく、そのデータを基に保健師からアドバイスを受けるコールサービスも取り入れました。アドバイスを受ける側も、ただ文章を書いた紙やメッセージビデオが送られるのではなく、直接会話をしながら対応してくれることで親近感を与え、6か月間継続して取り組んでもらえたのだと思います。

原 対象は高齢者の方だけですか。

吉田先生 健康寿命という高齢者向けに聞こえてしまうけど、若者には生活習慣病予防、高齢者には社会参加寿命の延伸という多面的なプロジェクトになっています。

ひとり一人の健康情報を見える化し、「コンピュータ」と「人」の両方が介入して、あるいは「人」が「コンピュータ」を一つのツールとして使い、さらにIOTも取り入れて効率的に健康状態を良くしていくことが健康寿命の延伸につながっていくと思います。

協同研究のきっかけ

ミールケアだからできること

吉田先生 先ほどのプロジェクトでは、今後食習慣に関して何を食べたのかモニタリングしたいということと、食事に関するリテラシー*(ミールケアで言う食育の部分)を入れたいなところは生活習慣病になる人っていうのは私たちが思っているよりも、摂取カロリーが高いんですね。ご飯減らしてくださいって管理栄養士が言うじゃない？「分かりました」ってご飯減らしてくれる人もいるんだけど、「代わりにうどん食べておきました！」って感じに。いやいや、そういうことじゃないよって(笑)

原 そうですよ(笑)

吉田先生 本人はとてもしやががあるのに管理栄養士の話がよく分かっているんですよ。だからリテラシーを上げる工夫が大切。見える化するよ、消費カロリーが分かるようになるよ。単純にあなたが採取できるカロリーはこれだけとか：BMI値もね。その

IOTはあくまでもツールであって
最後はやはり人と人のつながりが大切



ミールケア 取締役副社長

丸山 寛典

Kimitaka Maruyama

名古屋大学 特任教授

吉田 安子

Anako Yoshida

ミールケア 管理栄養士・考食師

原 祥子

Shoko Hara

にクイズ形式などで入れてみたいなって思っています。

丸山 ちゃんと実証データがあって、だからこうなるんですよって言えることが大切ですね。

吉田先生 納得感ですよ。

みーるまーまを健康意識を
高めるきっかけづくり

丸山 みーるまーまでもそういうのができたら良いなど、先生の話を聞いていて思いました。みーるまーまの食事を家族で食べにきたら、なんとなく食生活が良くなったとか。

原 健康意識が高まっていく？

丸山 そう。みーるまーまのメニューが健康や食習慣を意識し始めるひとつのきっかけになって、健康意識が高ま

り、そこで考食師として食の指導ができた良いなど。

吉田先生 なるほど。食事する交流の場の中にそういうのがあるのは良いかもしれないですね。

考食師ができることは

原 食の情報を提供するところから行動変容ってなかなか目に見えづらくて伝わりにくい部分なんです。情報配信がそれぞれの個人の情報に基づいているのは説得力もありますし、その人の「納得」の部分に結びつくのかなと。

今、食育は子どもだけでなく、大人に向けても取り組んでいます。今までやってきたこと+収集した情報と合わせて発信していけたら良いのかなと思います。健康の第一が食だと思ってるので、相手が「やってみよう」と思ってもらえる情報発信をしていきたいですね。

吉田先生 IOTやAIを使ってやっていくけれど、それはひとつの手段にすぎなくて、最後は人と人とのコミュニケーションだと思っています。そういうところで、保健指導は保健師、食事の楽しさや美味しさは考食師の役目だと思っています。コンピュータがやるから人はやらないうことじゃなくて、むしろその逆、コンピュータを道具にして人がもっと分かりやすく、伝わりや

すくしていくことだと思っんです。

原 考食師養成講座の中でも発信力をすごく重視していて、楽しい提案ができるような伝え方を深めていければ良いなと思います。

吉田先生 ガミガミ言われるんじゃないかと、楽しく・面白く・美味しく・自然に…っていうのが良いですね。私たちは食に関してそういう知識がないからミールケアさんのノウハウがとっても助かります。

原 素直に聞いてもらえるアドバイスですね。(笑)

丸山 自分の健康は自分でなんとかできると思っていたら、実はもう筋力も落ちていて、健康面でも難ありになっていて、どうしたらいいのか分からなくて、どうした方がいいのかから多いのではないかと。でも、このプロジェクトはひとり一人に合った働きかけを用意してくれるので、まだまだ変わるチャンスがある！と希望が持てました。

吉田先生 ミールケアさんとだとオシャレでエレガントな生活習慣・食習慣の指導ができるんじゃないかって思えます(笑)

原 いいですねー！(笑)

吉田先生 ぜひ一緒にそこまで取り組んでいきましょうね！

※サーカリアンリズム：約24時間のリズムで変化する体の基本的な働き。
※リテラシー：必要な情報を引き出し、活用する能力。応用力。

COMING SOON! ミールケアのアプリ登場! KIDZ MEAL

幼稚園・保育園での食育で、子どもから広がる“健康家族”を応援します!

KIDZ MEALは幼稚園・保育園が、園で提供する給食の写真や作り方を動画でお知らせします。毎日の園での様子が一目で確認することができる、お子さまを持つご家族にオススメのアプリです。

さらに園からのお子さまの健康情報(身長・体重)やアレルギー情報も確認できます。
またKIDZ MEAL AI献立ソフトが家庭での朝夕の食事提案や長期休みの献立を提案し、ご家庭での食生活をサポートすることも目指し開発しています。

KIDZ MEALイメージ画面

方が分かりやすいよね。今日はたくさん食べたから運動しなきゃとか、最近では継続的に運動できているから今日はちょっとだけご褒美にプリン食べちゃおうとか、そういうことが本当はできたら良いなって。食事っていう部分でミールケアさんがびったりだなって!

原 すごく興味ありますね!

吉田先生 生活習慣病に対する知識、食事の内容や自分の適正量などのくらいなのか、間食はどのくらいだとか、そういった食に関するリテラシーをモニタリングできるシステムを作っているんで、ぜひそのコンテンツではお力添えいただきたいなと思っています。

つまらない食事指導ではなく、
美味しい・楽しい・面白いを

吉田先生 普通の食事指導って、つまらないのよ。(笑)

原 そうですよ(笑)

吉田先生 あれしろ、これしろって言われてもつまらないでしょう? そうじゃなくて、例えばミールケアさんの季節の食事(二十四節気メニュー)って健康に良いよね。そういう美味しいうだな、楽しもうだなって思える食事指導がいいなって。

原 季節感とかですかね。

吉田先生 この季節にはこれを食べるというって、色々意味があるじゃない? そういうのもこのリテラシーの中

しんめい幼稚園様

「琴棋書画」の考えを幼児教育に取り入れ、体育、音楽のほか囲碁や陶芸、木工、料理などを通して豊かな心を育ててもらいたい。そんな想いを込めて子どもたちの成長を見つめる園長先生と35名の先生方が活躍する「しんめい幼稚園」様を訪ねました。



「琴棋書画」 豊かな心に育てて欲しい

琴(音楽)、棋(囲碁)、書(文学)、画(美術)、これらを親しむことは人生を豊かにするといふ中国の言葉で囲碁の先生に教えてもらいました。

それまでは筑波大学と体操をやっていた「体操だけはどこにも負けない」って思っていました。これからは音楽や造形などの芸術も大切だになって思うようになりました。

「良い物」を作る事が目的ではなく、親御さんと○○ちゃんはどうして、こんな工夫

夫をして作っていましたよ」と作っているその子の様子を伝えて欲しいって先生たちに言っています。完成して良かったって良いんだよね。「自分で作った」っていう子ども達の達成感や成長の過程が大切だと思っています。その中で豊かな心が育っていけば良いなって。

日本の文化と 日本人の心遣いを大切に

私は「日本文化を大切にしたい・日本人を育てたい」それだけなの。そんなに大それたことは言わないけれど、その気持ちが子どもはもちろん、

子どもを通して親御さんにも伝わって欲しいって思っています。

茶道や囲碁は日本人らしい心遣いやマナーも学べます。囲碁は自分が勝っても、負けただの前でガッツポーズはしません。私は「喜びは噛み締めるものだ」って思うのです。一緒に戦った相手を尊重する、そんな心遣いができる人になって欲しいんです。

最近の親世代は飽き症で、常に新しいものを求めている気がします。でもね、陶芸も料理も基本をしっかり押さえ、アレンジを楽しみながら長く続けて欲しいんです。

卒園児の親御さんですって陶芸教室に通ってくださったって人がいてね、そういう場も良いなって。卒園した子が親になってま



広い園庭 本格的な陶芸教室 園児の作品が飾られている体育館



しんめい幼稚園
園長先生
畑佐 耕一郎

父母クッキング

「春節を味わおう！」



もちもち自家製餃子の皮づくり

親子クッキング

簡単！スイートポテトづくり



蒸したさつまいもをフォークでつつぶす！

お客様訪問



バター風味がたまらないスイートポテトづくり！

た園に来てくれる、そんなふうに繋がっていくと良いな。

子どもだけでなく、保護者にも学びの場を

業者さんに紹介して頂いたご縁で、ミールケアさんに平成28年夏から料理教室をスタートしていただきました。親御さん向けの教室は月2回程実施しています。定員16名ですが、すぐに満員になってしまいう人気がある教室です。

この日は午前中父母クッキング、夕方からは親子クッキングを開催、父母クッキングでは春節、中国の旧正月にちなんで「福を包む」ということから、皮から手作りした餃子など中華献立を立てていただきました。きちんとした献立をと思っって旬を活かしたり一汁三菜になるように教えてもらっています。こういうことから親御さんにも季節にちなんだ食事を意識したり、料理力を高めるきっかけになれば良いなと思います。やっぱりお母さんが作ってくれた栄養満点の食事で大きくなりたいじゃないですか。

親子クッキングは、お迎え

の時間に合わせて参加希望の年長さん10組ほどを対象に行っています。「家庭で手軽に作れるおやつ」というテーマで親子で作ります。簡単に作れるから家でも作ってみようっていう感想なんかもいた。だいて、親子で料理に興味を持ってくれたり、また次回も参加してもらえたらと思っっています。

一歩前に出る…
繋がりたい想いと、繋がるご縁

自分ですると決めてから色々なご縁が広がって、陶芸教室もそうだけど、ミールケアさんとも紹介を通じてご縁をいただきました。

自分から一歩前に出ていくと色々な人とのご縁が生まれて、たくさんの人に支えられて、助けられて今があります。うまくいかないこともあるんですが、賛同してくれる先生たちや通ってくれている方々、周りの人たちに支えられて今があるのだと日々感じています。

これからの一歩前に出ることを大切に歩いていきたいと思っっています。

〈親子クッキング〉スイートポテト作りの感想

この日の親子クッキングは「簡単！スイートポテト作り」に挑戦しました。秋は園の農園でさつまいも収穫体験した子どもたちが参加していて、収穫体験～料理体験と自分で作って食べるからこそ美味しさもひとしおだったようです。

親子で簡単に作れるおやつはどれも良いですね！クッキーなどの焼き菓子と一緒に作ってみたいです。



親子で参加できるのが良いですね。男の子ですが、お料理にとっても興味を持っています。



スイートポテトって難しいと思っていただけ、簡単にできちゃってびっくりしました。子どもも楽しく参加できました！



過去に4回来ました！お気に入りのレシピが増えちゃって嬉しいです。下の子が大きくなったからまた参加したいです！



取材協力ありがとうございました/ しんめい幼稚園様

今回取材させていただいたしんめい幼稚園様は、陶芸教室・料理教室・体育館・農園など施設がとても充実しており、子どもたちが内容に応じて様々な場所で遊びや学びを得ることができる園様でした。特に印象に残ったのは、文中にもあった陶芸教室で、本格的な道具を揃え、出来た作品も素晴らしいものばかりでした。様々な体験ができ、子どもに問わず親御さんにとっても素晴らしい園様だと感じました。



所在地 千葉県船橋市飯山崎町1-6-40
連絡先 TEL 047-422-3447 / FAX 047-422-3443
HP http://shimeil.ed.jp

長野市耕作放棄地におけるソルガム活用調査研究事業

信州ソルガムで 地域を元気に健康に！

写真：信州の農地で栽培しているミニソルゴ



ミールケアオリジナル アレルギー・グルテンフリー対応 商品のご紹介

PREMIUM MEAL
PRESENTED BY MEAL CARE



アレルギーフリー 国産野菜使用 ばくぱくシリーズ

化学調味料・着色料・香料不使用。食塩アレルギー対応原材料等27品目不使用（ミネラルソルトのみ微量含有）。



乳・卵不使用
野菜パン

※乳・卵不使用のアレルギー対応パン。野菜パウダーを配合したフルドレッシング・ドレッシングの配合で大人気！



グルテンフリー ライスブレッドミックスシリーズ

小麦・卵・乳不使用！水・サラダ油・ドライ酵母だけで、簡単にもちもちしっとり「食生活」の手づくり米食パンが作れます！（プレーン・カスタード・トマト）



乳・卵不使用
金芽食パン

小麦と金芽米の米粉をブレンドし、乳・卵・小麦不使用のアレルギー対応食パン。



グルテンフリー 乳・卵不使用
金芽ごぼん

小麦の代わりに金芽米の米粉を使用し、小麦・乳・卵不使用のグルテンフリーのパン。



グルテンフリー ライスホットケーキミックス

卵・牛乳をかわず、パンケーキ・マフィン・蒸しパンなど、もちもちしっとり「食生活」のお菓子、ごつくれるホットケーキミックス。



アレルギーフリー 北海道産昆布と 国産椎茸のだしパック

化学調味料不使用、着色料不使用、食塩アレルギー対応原材料等27品目不使用。雑穀の安心安全なだしパック。



グルテンフリー
米粉ロール

小麦粉の代わりに金芽米の米粉を使用し、こだわりの卵不使用したよもぎもちもちのロールケーキ。

※食生活・食生活・食生活・食生活・食生活・食生活・食生活・食生活・食生活・食生活

上記商品は食育ヴィレッジ「みるま」およびプレミアムミール公式サイトよりご購入いただけます。



お客様の声 東京都在住 Sくんより



初めて口に入れた瞬間から、僕ももっともって食べたくなった！最近のいちばんのお気に入りだ！

実は、父と母もいっしょに食べている。「大人もたべられるから、便利なー！」と、お母さんが言っていた。お父さんは辛いカレーが苦手なので「コレはいい！」と満足している。その名の通り、家族みんなでばくぱく食べている。

このカレーには、日本の畑で収穫した野菜がいっぱい入っているらしい。ふつう、カレーのじゃがいもや人参は大きすぎて食べにくいことがあるけれど、これは僕の一握りサイズでとても食べやすかった！途中で「おかわり！」と頼んだら、お母さんがすぐに温めてくれて、お父さんと分けて食べた。



ミックス粉シリーズに関して

- Q 全粒米ってなんですか？
A 特殊な精米方法で白米でありながら玄米と変わらない「健康成分」と「旨味」を残したお米です。
- Q ホームベーカリーが無くても調理できますか？
A オープンがあれば調理できます。パッケージ裏面の作り方を参考にお試しください。

ばくぱく(レトルト)シリーズについて

- Q ミートソースとシチューは1歳からとなっていますがカレーだけ2歳からとなっているのはなぜですか？
A カレーは刺激物である香辛料が入っているため2歳から、ミートソースとシチューは1歳からでも食べやすい味と具材に仕上がっています。

アレルギー表示について

- Q 「同じ工場内で卵、乳、小麦…」を原料として取り扱っています。」と表示がありますが問題ないですか？
A 同じ工場内で表示にあるアレルギー食材を使用した製品を製造していますが、生産毎に設備を徹底洗浄したり、またアレルギー対応の専用設備を使って製造していますので安心して召し上がりがいただけます。商品の製造には万全を期していますが、極めてアレルギーに敏感なお客様は少量から召し上がりがいただくことをお奨めいたします。

みなさんの？にお答えします



アレルギーフリー・グルテンフリーへのさらなる挑戦！

「プレミアムミール」は食物アレルギーでお困りのすべての方に安心してお使いいただけるアレルギー対応の商品ブランドをつくりたいという思いからスタートし、現在「グルテンフリーミックスシリーズ」と野菜をふんだんに使ったレトルトカレーなどの「ばくぱくシリーズ」を販売しています。商品のほとんどがアレルゲン27品目を使用せず、できる限り国産原料にこだわっていますので、安心して召し上がりいただけます。先日、日本橋三越本店にて催事販売をしましたが、2月28日～3月6日までの期間中、多くのお客様にご購入いただき、試食でも美味しいという評価を数多くいただきました。

3月6日～3月9日までの4日間、幕張メッセで開催されたFOODEX JAPAN 2018にも参加し、プレミアムミール商品を購入したいという問い合わせをいただいています。今回は開発中の信州産ソルガムを使用したケーキミックスを出品しました。この商品は豆乳とサラダ油を加えて、レンジでチンするだけでケーキが出来るというのですが、卵、乳、小麦不使用でも美味しいという評価をいただいています。ソルガムは長野市と信州大学がその普及に力を入れている穀物で、今回ミールケアではこの穀物を使った商品開発を担当しました。ソルガムはグルテンフリーであり、ポリフェノールやGABAが豊富なのでその特徴を生かした商品開発は面白いのではないかと考えています。

(研究開発室 山本秀樹)

ソルガムとは

ソルガムは、イネ科の1年生の穀物で「モロコシ」「タカキビ」「コーリヤン」などとも呼ばれています。原産地はアフリカで、日本には、遅くとも平安時代には伝来したとされています。子実は食物に、茎葉はキノコの増地に、使用後の増地はメタン発酵によるエネルギーになるなど、多段階の活用が可能な資源作物で、乾燥に強く成長力が高いため、省力栽培が可能です。

スーパーフード「ソルガム」の特徴

- アレルゲンフリー
食品表示法で定められている27品目アレルゲン物質を含まない
- グルテンフリー
小麦・大麦・ライ麦等の穀物に含まれるタンパク質の一種「グルテン」を含まないため、ダイエットや美容に効果的
- GABAが豊富
GABA: リラックス・安眠効果、中性脂肪・コレステロールを抑える、血圧を下げる、肝臓・腎臓の働きを促す
- ポリフェノールが豊富
ポリフェノール: 抗酸化作用でアンチエイジングに効果的
- 整腸作用
食物繊維、オリゴ糖、デキストリンを含み、難消化性のため、腸内環境を多角的に整える作用がある

ミールケア開発中のソルガム商品

長野県産ソルガムを使用した
グルテンフリーのケーキミックス
(レンジ調理対応)



レンジ対応のパッケージを使用し、容器ごと短時間で蒸しケーキが調理できます。卵・乳不使用なのでアレルギーの方も召し上がりいただけます。

使用品種：ミニソルゴ



たくさんのご参加ありがとうございました！
みへるんヴィレッジ
ラボ 2017 総集編

みへるんヴィレッジでは、店内のオープンキッチンを使ったクッキング教室や、みへるん農園を使った食育イベントを土・日を中心に年間60回以上開催しています。日本の文化や季節や旬を学べる良い機会となっています。2018年もたくさんのご参加をお待ちしております！

<p>春 (本格パン作り教室) ホワイトリュスティック作り</p>  <p>丁寧に教えます パンを成形</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 苺のジャム作り・桜もち作り ● ジャガ芋の揚げ付け体験 ● トレジャーハンティング など 	<p>夏 (みへるん農園で農体験) 夏野菜収穫体験</p>  <p>トマトみっけ! いっぱい採れたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● とうもろこしのドレッシング作り ● 夏野菜のもぎ取り体験 ● 親子で動物パンづくり など 	<p>秋 (考食師による食育ラボ) にんじんジャム作り</p>  <p>上手にできるかな? 美味しくできたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中秋の名月 フルーツ大盛り作り ● 菓子収穫体験・さつまいも収穫体験 ● アップルパイ作り など 	<p>冬 (採れたてのさつまいもで) 焼き芋大会!</p>  <p>おんで…焼く! コクコクで美味しい</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 味噌作り体験・お野菜で味噌汁作り ● パンでクリスマスリース作り ● クリスマスケーキ作り など
--	---	--	--

活動レポ 2017年の活動を終えて
みへるん劇団
活動報告

今年度みへるん劇団は、プロの役者との共演など大変貴重な体験をさせていただいた中で、改めて本物の凄さを実感し劇団員はそれぞれ刺激を受け、更なるスキルアップを目指しています。来年度からは「世界のみへるん劇団になる!」と新たなビジョンを掲げ、地域の団体も巻き込みながらホール公演を行い、認知度を高めると共に新作にも取り組んで参ります。

(みへるん劇団団長 小倉典昭)

活動レポ いきものみっけファームinながの
親子食育体験 『味噌作り』

ミールケアが事務局となり産官学民の協働で進める「いきものみっけファームinながの」の活動が4年目を迎えました。

12月に行われた「いきものみっけ味噌作り体験」に考食師として参加し、参加者に味噌の作り方や大豆についてお話しさせていただきました。参加者の年齢も様々でしたのでその場に応じて話し方、伝え方を変えていく事が今後の課題だと感じました。子どもたちの未来に繋がる食育を目指します。

(調理師・考食師 荒井卓也)



グループワークで学びを深める
たくさんの方々にご参加いただきました

「保育士等キャリアアップ研修」は、長野県から研修機関としての指定を受け、ミールケアが運営から講師の派遣まで関わらせていただきました。

この2日間の研修では、園での食育計画や、アレルギー対応のコミュニケーション、他園の先生同士で食育の計画を立てたりと先生たちにとって、大変刺激を受ける機会になったようです。

これまでの幼保園の給食や食育で培ったノウハウがあったからこそ取り組むことができた研修だったと思います。

これを実績として、来年度から日本全国で本格的に始まるキャリアアップ研修の機会を活用し、さらにスキルアップしながら、全国へと活動の幅を広げていきます。

(食育事業部)

業務受託
一般財団法人日本e.d.u.c.e食育総合研究所主催
保育士等キャリアアップ研修開催

キャリアアップ研修とは、厚生労働省からの通達により、保育所に勤務する保育士・栄養士などの職員を対象に行われ、規定する時間分の研修を受講することで、保育所勤務の先生方のキャリアアップにつながる研修のことです。



株式会社ミールケア
栄養士・ハッピー事業部
丸山 春佳さん

給食を提供する立場の中、食育を通して子供たちの舌から学ぶことだけでなく、視覚や感触、感性でも育まれていくのが食育だと学びました。そして正しい知識を得た上で、発信していくことが考食師としての役目だと感じています。食から学びを得ることで、心が豊かな子供たちを育てたいと願い、それを実現できるこの考食師を生かし活動につなげます。



保育士
大日向 光さん

私は保育の現場で食育に携わって来ました。季節や旬、子どもの身近にあるものを題材にして長年取り組んできましたが、もっと幅広い知識を身につけて食育に活かしたいと思い、受講しました。合格できてホッとしていますが、これからは「考食師」として、「楽しい食育」だけではなく、問題提起など、幅広く食育に取り組んでいきたいと思っています。

合格おめでとう!

平成29年度考食師キッズ養成講座
第2期 合格者の声

平成30年2月新たに10名の考食師が誕生しました!今度も保育士、栄養士、調理師など多くの方に取得していただき、e.d.u.c.e食育が益々広がっていくことを願っています。

● 管理栄養士・考食師考案レシピ ●

～春の風味を閉じ込める～
カレーのふき味噌ホイイル蒸し

材料4人分

- ・ カレイ …………… 4切れ
- ・ 料理酒 …………… 大さじ2
- ・ ふきのとう …………… 6玉
- ・ サラダ油 …………… 小さじ1
- ・ 味噌 …………… 小さじ2
- ・ てんさい糖 …………… 小さじ2
- ・ みりん …………… 小さじ2

- カレイに料理酒をかけて30分程置く。
- ふきを刻んでサラダ油で炒め、砂糖と味噌で味付けをする。
- カレイの水気をペーパーでふきとり、アルミホイイルにのせ、ふき味噌をのせる。
- アルミホイイルで包み、フライパンに入れて蓋をして火にかける。
- 中火～弱火で15分程度蒸し焼きにして完成。



包みを開けた瞬間に、ふきのとうの香りがふわっと香り、ほろ苦さがご飯によく合います!

創業の原点

株式会社ミールケア 代表取締役 関 幸博



独立、試行錯誤の末に

今も脳裏に鮮明に焼きついている光景があります。

小学校四年生の頃に父が営んでいた商店が倒産し、自宅に度々借金取りが来るようになりました。仕事で不在の父に代わって対応する母は、畳に頭を擦りつけるかのように何度も何度も頭を下げ、返済の延期をお願いしていました。



幼少期のイラスト画

そんな時、中学生の姉は私を隣の部屋に私を呼び、彼女の好きだったオードリー・ヘプバーンの本を読み聞かせてくれました。「へ

プバーンは美しい心を持った人なんだよ」と話してくれました。そんな時決まっていたこと。私は、「私は大きくなったら人様の役立つ仕事をしたい、お前も人の役に立つ人になりなさい」と、耳元でゆっくり、ゆっくり語り聞かせてくれ、隣騒ぎを忘れさせてくれたのでした。

そうした原体験から私は経済的安定を望み、郵便局で郵便配達や保険の仕事をしていました。しかし、いくら頑張っても報酬に繋がらない職場や環境に意欲を失い、周囲の猛反対を押し切り三十八歳で独立。

つくづく血は争えないものです。料理好きの自分の特質をいかせようと、さしたるビジョンもないまま「持ち帰り弁当店」を始めましたが、経営はなかなか安定しませ

ん。お金の苦労は絶えず、独立した意味すら見い出せない時期が続きました。病院や高齢者を対象とする給食事業や、配食サービス等にも進出し、試行錯誤を重ねましたが、一事の儲けに胡座をかき、倒産の危機に瀕してしまつたのです。

人づくりこそがすべて

すべては自分の責任。売上げやお金ばかりを追いかけていたそれまでの経営姿勢を猛省する中、心に浮かんだのは幼い頃「美しい心」を説いてくれた姉の姿でした。

私を心配して最後まで独立に反対し、その後も折に触れ、お金が全てではないこと、穏やかな心が大切であることを説き続けてくれた姉。その言葉が、初めて心の琴線に触れた思いでした。私は、社員を集めて会社の実情を包み隠さず話し、もう一度やり直したい旨を訴えました。

信用回復のためには人づくり、自分自身も含めた社員の心の成長しかないと考えた私は、何とか当面の危機を凌ぎ、銀行から得た融資すべてを教育に投資しました。

良書を活用した読書会や一流講師をお招きしての講演会を何度も



社長はベーシスト

開催し、お互いに意見交換を繰り返しました。努力を重ねるうちに社風も徐々に向上し、お客様から良い評価をいただくようになりました。口コミを通じてご依頼をいただき、新に立ち上がった幼稚園や保育園向けの給食事業や食育事業は、東京に進出したこの13年間で全国に350カ所もの園に供給する事業の柱に育ちました。

当社はゴールアン・ルールに、「人にしてもらいたくないことを、あなたも人にしてさしあげなさい」と謳っています。社員がお互いに相手を思い合い、幸せを実感できる社風であれば、自ずとお客様の幸せも実現できると考えます。いま振り返れば、あの失敗こそが当社をよい社風へと導いてくれた原点であると実感しています。

当社はこの原点を忘れることなく、これからも食を通じて他人様の心豊かな生活に寄与してまいり所存であります。

(致知2014年2月号より)

Mil meal 2018

発行：株式会社ミールケア
全面広報事業部 担当：羽田 るみ / 高橋 奈央
E-mail kikaku@mealcare.co.jp

(表紙の写真)
タイトル：「わーい！はるがきたよ！」



ミールケアの「給食道」を未来に伝えたい。

日本の美しい食文化を給食を通して子どもたちの心を育むこと、それが使命です。

株式会社ミールケア <http://www.mealcare.co.jp>

本社 長野県長野市東田8-1
TEL. 026-295-8900 FAX. 026-295-8913
事業本部 東京都中央区八重洲1-5-15田中八重洲ビル6F
TEL. 03-3516-1121 FAX. 03-3516-1180
支店/分館 長野県長野市東田724-1
TEL. 026-219-6664 FAX. 026-219-6608