

九州女子大学・九州共立大学 × ネットヨタ北九州 料理教室

令和7年9月1日(月)栄養学科はネットヨタ北九州労働組合と料理教室を開催しました。ネットヨタ北九州は従業員の健康維持のための取組として令和5年度より料理教室を実施しています。昨年に引き続き九州共立大学スポーツ学部の辰見教授・学生トレーナー部 CARE の部員による体力測定も行いました。今年は38名(男性32名・女性6名)が参加しました。

はじめに九州共立大学スポーツ学部辰見先生、名頭蘭先生指導のもと、参加者の体力測定を行いました。



<体力測定の様子>



閉眼片足立ち(平衡性)
や2ステップテスト(口
コモ度テスト)



腕立て伏せ、
何回できる？

次に、栄養学科井上先生からは、「あなたの心臓大丈夫?~30代からおきる心筋梗塞~」と題した講演を行いました。肥満や高血圧による心筋梗塞のリスク、食事での心筋梗塞予防方法、特に魚や野菜を増やし、肉の油や塩分摂取を減らすことなど解説されました。参加者はご自身の健康診断の結果と照らし合わせながら真剣に聞き入っていました。講義に続き、調理を始める前に山本先生、新富先生より、料理の手順や調理のポイントについて、丁寧にレクチャーしていただきました。

《講義の様子》



メニューは夏野菜を使った4品です



トマトたっぷり豆乳冷やしみそ麺



おからミートローフ



ゴーヤチャンプル



茄子とオクラの揚げ煮浸し

今回「響灘菜園」の堤社長に、トマトをご提供いただきました！



響灘菜園様ではガゴメブランドのトマトを年間約3000トン栽培しています。そのうち100トンほどは表面の傷や色、空洞化により商品化できずに捨てられています。その規格外で商品にならないトマトをいただき、SDGsの一環として、今回の調理に使用させていただきました。味は甘くてとてもおいしいトマトです。



調理実習は4～5人ずつの班に分かれ、学生や助手、先生が調理のサポートを行いました。



はじめに誰がどの料理を担当するか確認しています。
そして参加者は学生から作り方や作る順番の説明を聞いています。



学生も授業で学んだことを生かしてアドバイスできる貴重な経験になりました。



初めて料理をする参加者も、包丁の使い方や野菜の切り方など学生から調理指導を受けて、真剣に野菜を切っていました。

料理も完成！試食会の様子



自分たちで作った料理は学生も交えての試食会となり、和気あいあいと笑顔があふれて、とても和やかな雰囲気でした。



参加者の半数の方は2回、3回と参加されていて、アンケートには「栄養について勉強になりました、今後の食生活に取り入れていきます」や「おいしかった、家でも作ってみます」など、嬉しいご意見を頂きました。

最後に全員で記念撮影を行いました

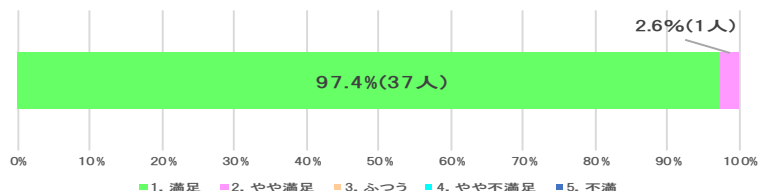


ネットトヨタの皆さん、ありがとうございました。

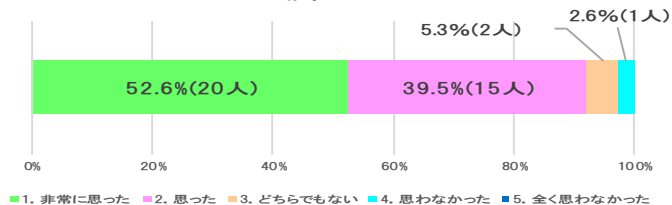
学生にとって、普段は大学で学ぶ立場から、調理を教える側に立って、これまで授業で得た知識を活かす機会となり、とても良い経験ができました。企業と大学が連携することにより、地域で働く方々の健康に貢献できるよう、九州女子大学はこれからも産学連携事業に取り組んでいきます。

【アンケート結果】

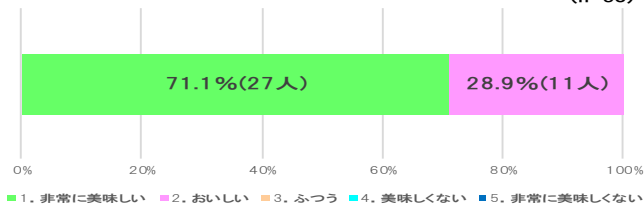
1) ネットトヨタ調理講習会全体を通して満足度はいかがでしたか？ (n=38)



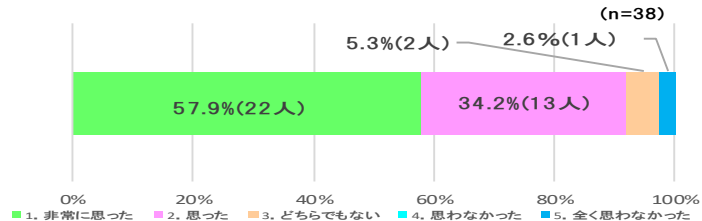
2) トマトたっぷり豆乳冷やしみそ素麺を家で作ってみたいと思いましたか？ (n=38)



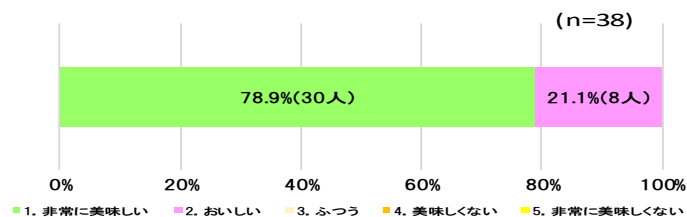
3) トマトたっぷり豆乳冷やしみそ素麺はおいしかったですか？ (n=38)



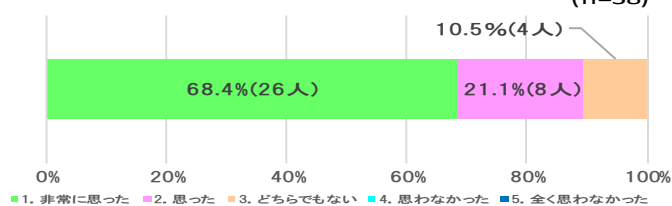
4) おからのミートローフを家で作ってみたいと思いましたか？ (n=38)



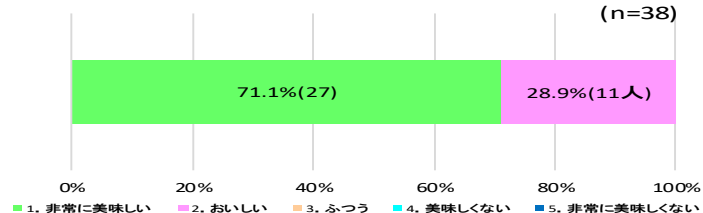
5) おからのミートローフはおいしかったですか？ (n=38)



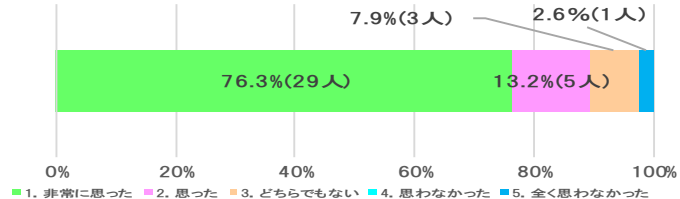
6) ゴーヤチャンプルを家で作ってみたいと思いましたか？ (n=38)



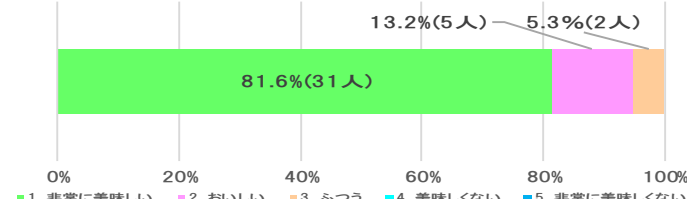
7) ゴーヤチャンプルはおいしかったですか？ (n=38)



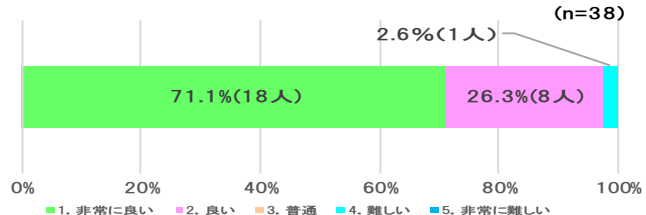
8) 茄子とオクラの揚げ煮浸しを家で作ってみたいと思いましたか？ (n=38)



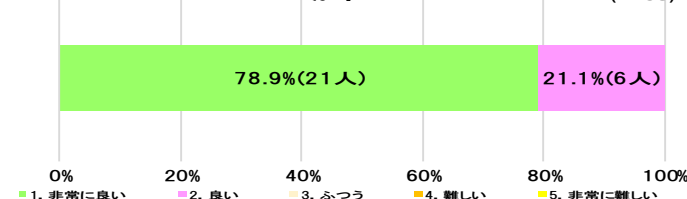
9) 茄子とオクラの揚げ煮浸しはおいしかったですか？ (n=38)



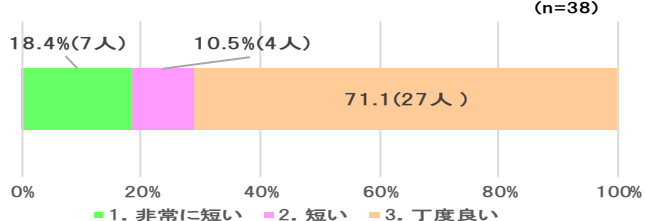
10) 運動セミナーの内容はいかがでしたか？ (n=38)



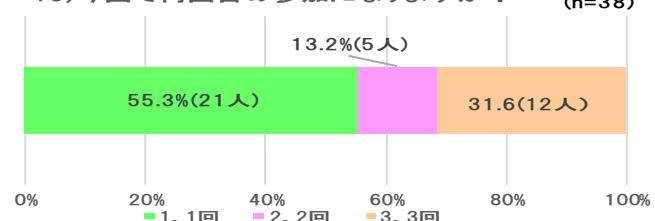
11) 井上教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？ (n=38)



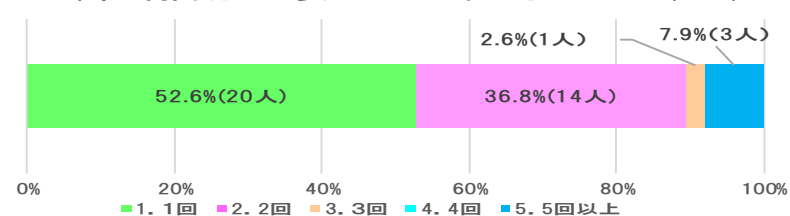
12) 調理講習会の所要時間はいかがでしたか？ (n=38)



13) 今回で何回目の参加になりますか？ (n=38)



14) 年に何回くらいの参加がいいですか？ (n=38)



【まとめ】

令和7年9月1日に開催した「ネットトヨタ北九州労働組合料理教室」の参加者は男性32名、女性6名と約84.2%が男性を占めており、平均年齢31.4歳でした。料理講習会全体満足度は「満足」・やや満足」と答えた方は100%と高評価でした。

「トマトたっぷり豆乳冷やしみそ素麺」について、全員が「非常に美味しい・美味しい」と回答しました。また家で作ってみたいと回答した方は92.1%でした。「おからミートローフ」について全員が「非常に美味しい・美味しい」と回答しました。家で作ってみたいと回答した方は92.1%でした。「ゴーヤチャンプル」についても全員が「非常に美味しい・美味しい」と回答し、家で作ってみたいと回答した方は89.5%でした。「茄子とオクラの揚げ煮浸し」について「非常に美味しい・美味しい」と回答した方は94.8%でした。家で作ってみたいと回答した方は89.5%でした。すべての料理について、参加者38名中36名が「非常に美味しい・美味しい」と回答していることから、非常に高評価が得られました。

「運動セミナー」の内容については94.7%の方が「非常に良い・良い」との回答でした。「井上教授による栄養セミナー」については全員が「非常に良い・良い」と回答し高評価でした。

「調理講習会の所要時間」について「ちょうど良い」と回答した方は71.1%でした。「非常に短い・短い」と回答した方は28.9%でした。「参加回数」については初回参加の方は55.3%、2回参加は13.2%、3回参加は31.6%でした。半数近くの方が2回以上参加しており、中でも約30%の方は毎回参加されていました。「年に何回の参加がよいか」については「1回」が52.6%、「2回」が36.8%で、3回以上の参加を希望する方も10.5%みられました。約90%の方が年に1回以上の開催を希望されており、今後も継続した開催が期待されています。

参加者の意見

体力測定は昨年より項目を増やしていただきとても楽しく、自分の体を見つめ直すいい機会となりました。今年の調理もすべておいしかったです。いろいろと企画、ご準備いただきありがとうございました！
カロリーの低いデザートがあれば良いなと思いました。
お肉(鶏むね肉)を活用した料理をお願いします。ありがとうございました。
栄養についてとても勉強になりました。今後の食生活に取り入れていきたいです。料理もとてもおいしく、満足です。
一緒に作っていただいた学生さんの雰囲気がとてもよく、とても楽しかったです。
はるみさんがていねいに教えて下さって、あまり料理をしない人が多い班だったので大変だったと思いますが、楽しく料理できました。
特にゴーヤチャンプルが美味しかったので、家でも作ろうと思いました。
先生の教え方が良かったので、スムーズに作業ができました。楽しかったです。
とても楽しく実習することができました。ありがとうございました。
勉強になりました。
非常に楽しく学ぶことが出来ました。
夏・冬の開催、今度こそ中華を！！炒飯！炒飯！
今回も楽しい時間をありがとうございました。
毎回参加したいです、今回初参加でしたが、丁寧にご指導いただき感謝いたします。
初参加でしたけど、とても良かったです。次も参加します。
量も味も丁度よく美味しかったです。
楽しかったです。ありがとうございました。
全部おいしかった。
美味しく楽しかったです。
おいしかったです！！！！
ありがとうございました！（4名）