

学生団体のらねこ

2024

# Project Report

学生団体のらねこが  
不定期に発行する  
プロジェクトレポート



もぐねこ  
食と健康プロジェクト



Instagram  
noraneko\_tanegashima



HP  
noraneko.blue

学生団体のらねこ

# プロジェクト 概要



種子島の食に着目した健康づくり活動は、2024年1月よりスタートしました。今年度は、JAグループ鹿児島と鹿児島大学の共同プロジェクト「健康まちづくりプロジェクト」（代表：河野裕佳、鹿児島大学医学部医学科）と連携して薬膳レシピの開発と薬膳を囲んだ世代間交流に取り組みました。健康まちづくりプロジェクトが開発した薬膳レシピを活用して、学生団体のらねこが種子島の高校や一般社団法人などとコラボして、薬膳の普及と世代を超えた交流機会の創出に挑戦しました。

## 具体的な取り組み

- 種子島の野菜を使った薬膳試食会の開催
- 鹿児島大学と連携した薬膳開発
- 薬膳を囲んだ地域住民との交流機会の創出



## 主な取り組み

### 薬膳試作会



#### 健康まちづくりプロジェクト

- 6月号JA広報誌 薬膳試作会

鹿児島の特産品であるokraをつかった「okraと長芋のチーズ焼き」を試作しました。鹿児島大学の新入生や鹿児島大学医学部漢方医学研究会の学生が参加しました。

- 8月号JA広報誌 薬膳試作会

「爽やかトマトの茶碗蒸し」を試作しました。試作会には幼稚園、小学校のお子さん2名も参加し、トマトの皮をむいたり食材を切ったりなど、できる範囲で調理を手伝ってもらい、食育につながりました。

他にも「ピーマンときくらげのきんぴら」などを試作！



### 薬膳交流会



#### 学生団体のらねこ

- 種子島高校生物生産科コラボ 薬膳料理教室

種子島高校生物生産科が育てたokraとトマトを使い「爽やかトマトの茶碗蒸し,okraと長芋のチーズ焼き」を試作しました。

- チャレンジ拠点YOKANAコラボ（中種子町）

薬膳スムージー交流会として「ミントとパインの爽やかスムージー」を試作しました。種子島で採れた野菜をメインに使い地域の方に試食していただきました。

- 九州大学大学院生を対象とした薬膳キャンプ

小中学校の自然体験キャンプなどへの応用を考え、大院生向けの薬膳キャンプを開催しました。種子島や薬膳を知ってもらう機会となりました。





# チーム紹介



## 学生団体のらねこ

種子島では、中高生による地域探求活動が高大連携により盛んに行われ、市長への政策提言などを通じて、島の課題と未来に対する意識を醸成する取り組みが行われています。しかし、卒業後に多くの若者が島を離れ、醸成された意識に基づく研究や活動が生まれにくいという課題が指摘されています。そこで、私たちは卒業後も島の未来に対する意識を持つ若者が変わらず島と関わり続けられるネットワークと活動ができるコミュニティを整備するために「のらねこ」を立ち上げました。団体名「のらねこ」には、種子島出身の大学生が世界中どこにいてもものびのび自由に活動できる環境を目指すという意味が込められています。2021年5月、5名でスタートした活動は、順調に仲間を増やし2024年度には37名の学生が所属するコミュニティとなりました。オンラインで11都県の学生を繋ぎ大学での専攻を活かした活動について話し合っています。帰省時期には住民参加型のビーチクリーンの開催や地元の中高生とのワークショップに参加するなど種子島との繋がりを保ち続けています。



## 健康まちづくりプロジェクト

健康まちづくりプロジェクトは、地域住民の健康増進を目指して、薬膳レシピを開発し、食事や栄養に関する知識などの情報を発信しています。薬膳とは、中医学の考えをもとにした、季節や体質に合わせた食事のことで、体調不良の改善や健康的な体作りを目的としています。鹿児島には、住民同士で食べ物をやりとりする行為（おすそわけ）を行う文化が根付いています。私たちはこの文化に着目して、おすそわけ行為×健康・薬膳レシピにより、住民の健康増進が可能になると考え、鹿児島でとれる季節の食材を取り入れた薬膳レシピを開発してきました。また、地域の方々を招いて、薬膳料理を作るイベントなども開催しました。薬膳レシピによる地域住民の健康増進に加えて、本プロジェクトは人材育成も目標としています。具体的には、生活者の視点を重視した、全人的医療を行える人材、ソーシャルキャピタルの核となる人材、地域特性に基づく健康増進を行える人材、地域活性化のための企画を立案できる人材の育成です。医学科の学生をメインに、看護科や工学部など他学部の学生が薬膳レシピの開発を通して、漢方医や栄養士の先生のアドバイスを受けながら地域の食材や栄養、食生活について学んでいます。



## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように  
体質改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材  
を、美味しく健康に食べ  
きましょう。

陳皮とは、完熟したみかんの皮を乾燥させたもので、気を  
巡らせ、腹部の不調を改善する働きや咳・痰の症状を緩和  
する作用があります。さらに、体を温める性質をもつため、  
冷え症の改善にも効果的です。冬の食事に陳皮を取り入れ  
て、ストレスにも風邪にも打ち勝てる体を作りましょう。

## みかんカレー



### 【栄養素(1食分)】

みかんご飯 カレー

エネルギー	292kcal	154kcal
タンパク質	5.0 g	11.9 g
脂質	0.8 g	11.0 g
炭水化物	66.6 g	5.6 g
食塩	0.0 g	1.6 g



### 【材料(8食分)】

#### ★みかんご飯

米…5合  
水…415ml  
陳皮…30g  
みかん…10個  
(しぼり汁710g)

#### ★カレー

豚ひき肉…500g 陳皮…16g  
たまねぎ…中2個 クミン…小さじ1  
ホールトマト…1缶 コリアンダー…小さじ1  
生姜…2かけ ターメリック…小さじ1  
ニンニク…7g 塩…小さじ2

### 【みかんご飯の作り方】

1. 米を研ぐ。
2. 炊飯器にみかんのしぼり汁と水、米をセットする。
3. 陳皮をのせて普通に炊く。

### 【陳皮の作り方】

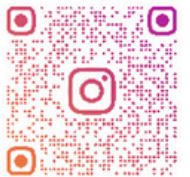
1. みかんの皮をよく洗い千切りに。
2. 耐熱皿に並べ、600Wで2分ほど過熱。
3. 焦げないように気を付けながら乾燥するまで1分ずつ過熱。

### 【カレーの作り方】

1. サラダ油に生姜、ニンニクを加えて香りが移るまで炒めた後、たまねぎを加えて炒める。
2. ひき肉を加えて炒める。
3. トマト、陳皮、スパイスを加えて、塩で味を調える。

### 栄養学的コメント

陳皮を入れることで食物繊維を摂取でき、生活習慣病予防につながります。また、スパイスを使うことによっておいしく減塩ができます。



KADAI\_YAKUZEN2023

監修 鹿児島大学 離島へき地医療人育成センター・鹿児島大学病院 漢方診療センター・鹿児島女子短期大学 生活科学科



## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように体質  
改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材を、  
美味しく健康に食べきま  
しょう。

今回は、疲労回復効果や血の巡りを整える効果  
を持つ“小松菜”をメインに、免疫の強化や血行促  
進、お肌やのどに潤いをプラスしてくれる食材を  
使った、栄養満点おかずレシピをご紹介します。  
今が旬の小松菜をたっぷり食べて、厳しい冬の  
寒さを楽しみながら乗り越えましょう！

## 小松菜の 温しらあえ



### 材料(4人分)

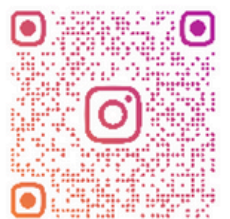
豆腐 1丁(300g) すりごま 大さじ1  
小松菜 1袋(200g) くるみ 10g  
醤油 大さじ1 なつめ 10g  
砂糖 大さじ1 陳皮 1g  
味噌 小さじ2

### 栄養素(1人分)

エネルギー	124 kcal	食物繊維総量	2.7 g
たんぱく質	7.4 g	カルシウム	186 mg
脂質	6.7 g	カリウム	396 mg
飽和脂肪酸	0.95 g	鉄	2.96 mg
炭水化物	10.4 g	食塩相当量	0.7 g

### 作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み、600 Wで3分加熱する。
2. 小松菜を4cm幅に切り、600 Wで2分加熱する。
3. ボウルに醤油、砂糖、味噌、すりごまを入れ、豆腐を崩すように混ぜ合わせる。くるみ、なつめ、陳皮も入れる。
4. 3に小松菜を入れ、全体に味をなじませる。
5. 4を600 Wで20秒加熱する。



KADAI\_YAKUZEN2023

↑その他のレシピは↑  
こちらから！

### 漢方学・栄養学コメント

小松菜は血行を改善し、冷えや運動不足から血液の流れが滞りやすい冬にぴったりの薬膳食材です。木綿豆腐は体の潤いを補い、乾燥しがちな冬の肌や喉を潤します。

木綿豆腐に多く含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、生活習慣病の予防につながります。小松菜は、カルシウムやカリウムなどの栄養素が豊富です。栄養たっぷりしらあえを食べて、感染症が流行しやすい冬に備えましょう！

監修 鹿児島大学 離島へき地医療人育成センター・鹿児島大学病院 漢方診療センター・鹿児島女子短期大学 生活科学科





## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように  
体質改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材を、  
美味しく健康に食べきりま  
しょう。

今回は、初夏が旬なトマトを使ったレシピを紹介し  
ます。トマトは、身体にこもった熱を冷まし、胃腸を  
元気にする作用があり、不調の出やすい夏に食べてほ  
しい食材のひとつ。鶏肉や卵、はとむぎと組み合わせ  
ることで、栄養価もパワーアップします！  
夏バテで食欲が落ちたときでもツルツと食べやすい、  
トマトの茶碗蒸しはいかがでしょう？

### 漢方学・栄養学コメント

数多くの栄養素を豊富に含むトマトは、体の調子を整え、夏の暑さに  
負けない身体づくりをサポートしてくれます。卵と鶏肉からは、毎日欠  
くことのできないたんぱく質を摂取できます。漢方の考え方では、はと  
むぎには水分代謝を助ける効果、トマトや鶏肉・卵には胃腸の働きを高  
めて消化を助ける効果があり、夏バテの疲れを回復してくれます。

#### 栄養素 (1個分)

#### 材料 (4個分)

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	9.2 g
飽和脂肪酸	2.6 g
炭水化物	7.0 g
食塩相当量	1.0 g
鉄	1.2 mg
カリウム	316 mg
ビタミンC	20mg

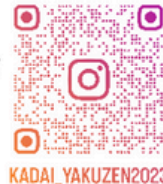
ミディトマト	240g (5~6個)
卵	4個
鶏ひき肉	100g
牛だし顆粒	6g
※ビーフコンソメ等で代用可能	
みりん	小さじ1 1/2
水	240 ml
炒りはとむぎ	お好み量
<しそナムル>	
しそ	1枚
ごま油	小さじ1
塩	1つまみ

#### 作り方

1. トマトは湯剥きして、2cm角に切る。卵は泡立て器でとき  
ほぐす。
2. 鍋に水、牛だし顆粒、みりんを入れて火にかける。
3. ②に鶏ひき肉とトマトを加えてまぜ、沸いたらアクをとる。
4. 火を止め、煮汁を十分に冷ます。
5. 煮汁に卵をザルでこしながら入れる。
6. 器に卵液を注ぎ入れる。卵液に泡が浮いていたら取り除く。
7. 蒸し器にいて強火で3分蒸し、弱火で10分蒸す。
8. しそナムルの材料を混ぜ合わせる。
9. お好みで炒りはとむぎ、しそナムルを添えて完成。

## 爽やかトマトの 茶碗蒸し

SNSでも  
発信して  
います！



## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように体質  
改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材を、  
美味しく健康に食べきりま  
しょう。

今回は、疲労回復やストレス解消に効果があるピーマ  
ンと、体を潤す作用を持った黒きくらげのきんぴらを紹  
介します。ピーマンと黒きくらげは、夏の疲れや空気の  
乾燥によってさまざまなトラブルが起こりやすい秋に  
摂ってほしい食材の一つです。  
鹿児島では志布志と東串良で美味しいピーマンが生産  
されています！

## ピーマンときくらげの ★きんぴら★



#### 作り方

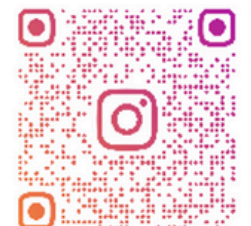
1. ピーマンは種をとって千切りにする
2. きくらげは千切り、ネギは小口切りにする
3. フライパンにごま油を引き、きくらげ、  
ピーマンを炒める
4. Aを混ぜ合わせて③に入れ、中火で炒める
5. 水分がなくなってきたら、コーン、ネギを入れて  
炒め、全体になじんだら白ごまを入れて完成

#### 材料 (4人分)

黒きくらげ	5かけ
ピーマン	8個
ネギ	30 g
コーン	大さじ4
ごま油	大さじ1
白ごま	小さじ4
A 砂糖	小さじ2
A 醤油	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 料理酒	大さじ2

#### 栄養素 (1人分)

エネルギー	53 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	2.2 g
飽和脂肪酸	0.6 g
炭水化物	6.8 g
食物繊維総量	0.6 g
葉酸	20 μg
カリウム	110 mg
ビタミンC	28 mg
食塩相当量	0.6 g



KADAI\_YAKUZEN2023  
↑その他のレシピは↑  
こちらから！

### 漢方学・栄養学コメント

漢方学的に、ピーマンは気のめぐりを良くし、精神を安定させる作用が  
あります。黒きくらげには、体に栄養や潤いを与える作用があり、空気が  
乾燥してくる秋に取り入れたい食材の一つです。

ピーマンに多く含まれるビタミンCは、免疫力を高めてくれます。黒き  
くらげには鉄や食物繊維、カリウムが豊富で、鉄は貧血予防、食物繊維は  
腸内環境の改善に効果的です。ピーマンときくらげのきんぴらを食べて、  
活気に満ちた状態で秋を迎えましょう！





## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように  
体質改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材  
を、美味しく健康に食べ  
きましょう。

鹿児島県の特産であるそら豆と桜島大根を使ったサク  
サク美味しいコロッケのレシピです。そら豆は、食欲  
増進や疲労回復の効能があり、元気をくれる食材です。  
ミントは味にアクセントをつけ、すっきりした香りで  
心をリフレッシュしてくれます。  
コロッケを食べて鹿児島県の春を感じつつ、心も体も元  
気に新年度を迎えましょう！

### そら豆と桜島大根の 春コロッケ



#### 漢方学・栄養学コメント

漢方学的に、季節の変わり目の  
体力低下には、脾と胃の働きを  
高め、食欲を増進させるそら豆  
が有効です。  
また、そら豆や桜島大根に含ま  
れる食物繊維やカリウムは生活  
習慣病の予防につながります。

#### 材料 (10個分)

##### 【コロッケ】

そら豆	330 g	コンソメ	小さじ1
桜島大根	250 g	パン粉	適量
山芋粉	小さじ1	オリーブ油	適量
ミント	2 g		

##### 【たれ】

ミント	8g
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	少々

※桜島大根は皮むき、そら豆は種皮つき重量です。

#### 栄養素 (1個あたり)

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	5.6 g
炭水化物	8.3 g
食物繊維総量	1.2 g
カリウム	171 mg
食塩相当量	0.3 g

#### 作り方

##### 【コロッケ】

1. そら豆を茹でて皮を剥き、細かく潰す。
2. 桜島大根をすりおろす。
3. 1と2を合わせ、山芋粉、コンソメ、刻んだミント  
を加えて混ぜる。
4. 3をお好みの大きさに丸める。
5. 4にパン粉をつけ、オリーブオイルで揚げ焼きする。

##### 【たれ】

1. ミントとにんにくを細かく刻む。
2. 材料を全て混ぜ合わせる。

監修 鹿児島大学 離島へき地医療育成センター・鹿児島大学病院 漢方診療センター・鹿児島女子短期大学 生活科学科



## JAグループ鹿児島・鹿児島大学 共同プロジェクト



身近な食材も薬のように  
体質改善に役立ちます。  
医学×農業で、たくさん  
もらったおすそわけ食材を、  
美味しく健康に食べきま  
しょう。

暑さがぐんと厳しくなってきましたね。暑さによる気  
の消耗や冷たい飲食物の摂取は、疲れや食欲低下につな  
がります。今回は、胃腸の機能を高めるオクラと気力を  
補う長芋を使ったレシピを紹介します。オクラと長芋の  
組み合わせは、水分代謝を整えてくれるので、湿度の  
高い時期の不調予防にもなります！鹿児島県の旬の特  
産品で、心も身体も元気にこの夏を乗り越えましょう！

### オクラと長芋の チーズ焼き



#### 材料 (4~6人分)

オクラ	約12本(正味 100 g)	ネギ(白い部分)	10g
長芋(皮つき)	約290 g(正味 260 g)	乾姜	1 g
→きざみ用	60 g	山椒	4つまみ(約 0.6 g)
→おろし用	200g	だし醤油	大さじ1
木綿豆腐	150g	ピザ用チーズ	80 g
鮭フレーク	30 g		

#### 作り方

1. 豆腐を水切りする。
2. 長芋(60 g)は刻み、オクラは輪切り、ネギ  
はみじん切りにする。
3. きざんだ長芋、オクラ、ネギを耐熱皿に  
入れて500w で2分半加熱する。
4. 長芋をすりおろし、そこに乾姜、山椒、  
だし醤油を混ぜ合わせる。
5. (3)に水切り豆腐、鮭フレーク、(4)を加  
えて混ぜる。
6. (5)にチーズをのせて、グリルで10分焼く。

#### 栄養素 (4~6人分)

エネルギー	631 kcal
たんぱく質	33.9 g
脂質	33.0 g
炭水化物	48.9 g
食物繊維	9.6 g
カルシウム	806 mg
カリウム	1784 mg
鉄	4.7mg
食塩相当量	4.1 g

#### 漢方学・栄養学コメント

アレンジレシピや  
その他のレシピ  
はInstagramでも  
見ることができます！



体の水分を補う作用を持つオクラは、  
汗をよくかく夏にぴったりの食材です。  
長芋は余分な水分を除き、鮭は身体  
の水分や血を巡らせる働きがあるの  
で、全体としてバランスの良い組み合  
わせになっています。  
オクラと長芋は栄養価の高い食材  
で、ネバネバ成分は糖の吸収をゆる  
やかにし、糖尿病の予防に繋が  
ります。子どもから高齢者まで多  
くの方々におすすめの食品です。



健康まちづくりプロジェクトによる  
薬膳レシピは6ページ以降に掲載！

## 成果

### 薬膳試作会

- ・ 開発レシピ 6 個（本誌掲載分）
- ・ 薬膳試作会 4 回
- ・ ラジオ出演 1 回

### 薬膳交流会

- ・ 参加人数延べ 45 名
- ・ 種子島での薬膳交流会 3 回
- ・ 島外での薬膳交流会 1 回
- ・ ラジオ出演 1 回



大和証券財団2023年度（第30回）ボランティア活動  
助成に採択され、活動をご支援いただきました！

本プロジェクトに必要な食材購入費や施設利用費等をご支援  
いただきました。1年間を通して、学生の負担を抑え、充実した  
活動を行うことができました。感謝申し上げます。



大和証券財団鳥取支店 七野周介支店長（右）  
学生団体のらねこ代表 下江信之介（左）