

2017年1月26日

Press Release

国立大学法人 弘前大学

弘前大学、楽天レシピと協働で書籍『食べるダイエット』出版


- 文部科学省・JSTのCOI事業で、料理研究家の浜内 千波氏の監修のもと、
レシピで高血圧予防。
油・糖・塩を減らしても、おいしい。3ダウンレシピを紹介 -

※本件の【情報解禁日時は、2017年1月27日（金）13時】とさせていただきます。
それ以前の情報開示は固くお断りいたします。ご了承ください。

国立大学法人 弘前大学（青森県弘前市、学長：佐藤 敬）は、楽天株式会社（本社：東京都世田谷区、代表取締役会長兼社長：三木谷 浩史）が運営するレシピサイト「楽天レシピ」と協働し、2017年2月7日発売で、書籍『食べるダイエット』を出版します。これは、文部科学省・国立研究開発法人 科学技術振興機構（略称 JST）の革新的イノベーション創出プログラム「COI（センター・オブ・イノベーション）STREAM」の一環として、弘前大学大学院医学研究科 社会医学講座の中路 重之教授と、料理研究家の浜内 千波氏の監修のもと、レシピを通じて高血圧予防に取り組む「減塩で高血圧予防！3ダウンレシピコンテスト」（2016年4月～11月）を実施し、応募総数1,611品から専門家が厳選した56品を1冊にまとめたものです。

●弘前大学が文部科学省・JSTから採択された「COI STREAM」

弘前大学は、大学所在地である青森県の平均寿命が国内最下位レベルという、いわゆる短命県であることから、健康長寿社会の実現のための研究に早期から取り組んでいます。2013年には国の革新的イノベーション創出プログラム「COI STREAM」全国12拠点*の一つに採択され、拠点名を「真の社会イノベーションを実現する革新的『健やか力』創造拠点」と銘打ち、産学官民連携による様々な取り組みを実施し、昨年の中間評価では医療・健康分野において最高評価Sを獲得しました。



\\ Dr.中路×浜内先生と一緒に学ぼう //
おいしく減塩！高血圧予防！
3ダウンレシピ
浜内先生 直伝レシピ公開中！
弘前大学教授 Dr.中路 優秀レシピが本になる！レシピコンテスト開催中 料理研究家 浜内先生
(楽天レシピ「3ダウンレシピ」Webサイト)

「楽天レシピ」と弘前大学は、同大学COI拠点の産学連携の食を通じた健康づくりの取り組みの一環として、同大学COI拠点のリーダーである同大学の中路 重之教授（弘前大学COI拠点長）を中心に、2016年4月8日（金）から2016年11月28日（月）までの約8カ月間にわ

たり、楽天レシピのサイトで「減塩で高血圧予防！3 ダウンレシピコンテスト」
(<http://recipe.rakuten.co.jp/category/39-705/topics/>) を実施しました。応募総数 1,611 品のなかから、料理研究家の浜内 千波氏、弘前大学の中路教授、「楽天レシピ」による厳正な審査を経て選出された優秀レシピ 56 品を紹介するのが書籍『食べるダイエット』です。

本書籍では、3 ダウンの基本である砂糖不使用のレシピや油分控えめのレシピ、ダシを使うレシピ、弁当のおかずレシピなどテーマ別にレシピを掲載。各レシピには、塩分濃度、食塩相当量、カロリー、減塩のポイントを表記しています。実際に楽天社員が 3 ダウンレシピを 2 カ月体験したレポートもあり、さらに書籍内の「Dr. 中路のヘルシーコラム」では弘前大学の中路教授が高血圧や高血圧についてわかりやすく解説しています。

●背景：日本人の約 3 人に 1 人が高血圧

現在、日本人の約 3 人に 1 人(注 1)が高血圧を患い、その治療に充てられる医療費の面では、年間約 1 兆 8890 億円(注 2)にも達しており、早急に解決すべき社会的課題となっています。高血圧は、自覚症状の少ないと言われる疾患ですが、過度の塩分量摂取と肥満が主な原因とされており、毎日の食生活の中で予防に取り組むことも十分に可能です。

●3 ダウンレシピって？ 油、糖、塩の 3 つを減らしているのに、おいしいレシピ

3 ダウンレシピのコンセプトは、油と砂糖を減らすことで、より少ない塩の量でも塩味を感じることができる減塩方法に基づくものです。単に、塩分を減らすだけのレシピや病院食のように徹底的に栄養管理をするレシピでは、味に物足りなさを感じるため、なかなか継続することが難しいイメージがありますが、3 ダウンレシピでは、美味しさを損なうことなく、手軽に、楽しく調理できる料理をテーマに、「楽天レシピ」ユーザーからレシピを募集し、医学および料理の専門家の知見を取り入れ、掲載レシピを選定しました。

弘前大学は、今後も、楽天レシピと様々な企画を通じて、料理を楽しみながらおいしく健康増進のできるレシピの提案と普及に取り組んでまいります。

*2017 年 1 月 19 日現在は 18 拠点

(注 1) 出典：厚生労働省 平成 26 年度「国民健康・栄養調査」

(注 2) 出典：厚生労働省 平成 25 年度「国民医療費の概況」

■書籍『食べるダイエット』について：

- ・タイトル： 「食べるダイエット」
- ・販売価格： 本体価格 648 円＋税
- ・販売店舗： 全国ファミリーマート(12,191 店舗)、サークル K・サンクス(5,809 店舗)(但し、ともに一部取り扱いのない店舗あり)
- ・初版部数： 40,500 部
- ・発売日： サークル K 及びサンクス…2017 年 2 月 7 日より順次発売
ファミリーマート…2017 年 3 月 21 日より順次発売
- ・出版：株式会社アントレックス



■料理研究家 浜内 千波氏について：

徳島県生まれ。大学卒業後、OL を経て岡松料理研究所へ入所。1980 年ファミリークッキングスクールを開校。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。106kg から 56kg のダイエットに成功した自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。著書に、「ぴあ MOOK PON!今すぐマネシピ ちなみにヘルシー!!～ベスト&食材活用レシピ編～（ぴあ）」、「浜内千波の 21 時からの遅ごはん（保健同人社）」、「高血圧の人のおいしいレシピブック(やさしい食事療法)（保健同人社）」、「ビジネスマンのメタボ・ダイエット（小学館）」など、健康料理を含む多数の料理本を手掛ける。

■「楽天レシピ」について：

楽天が運営する料理レシピの投稿・検索サービスです。累計オリジナルレシピは 120 万件以上。人気順検索、お気に入り登録など全てのサービス機能が無料で利用でき、オリジナルレシピの投稿で 50 ポイント、「つくったよレポート」の投稿で 10 ポイントの楽天スーパーポイントを獲得することができます。URL: <http://recipe.rakuten.co.jp/>

■国立大学法人 弘前大学について：

日本一の短命県＝青森県にある国立大学。「岩木健康増進プロジェクト」では、600 項目の健診を 10 年以上にわたって継続し、その健康ビッグデータを活用した調査研究を現在も活発に行っています。2013 年からは、産学官連携プロジェクト「真の社会イノベーションを実現する革新的『健やか力』創造拠点」が、文部科学省・JST の革新的イノベーション創出プログラム「COI STREAM」に採択。中路教授がリサーチリーダーとなって、健康増進にむけた様々な取り組みや調査研究を精力的に行い、短命県返上＝健康社会の実現を目指しています。

<参考 URL> 弘前大学 COI 研究推進機構

<http://coi.hirosaki-u.ac.jp/web/index.html>

以上

【お問い合わせ先】 国立大学法人 弘前大学 COI 研究推進機構（村下教授、福井）

Tel:0172-39-5538 E-mail:coi_info@hirosaki-u.ac.jp