



県大生 ローソン弁当考案

17日発売 脂、塩抑えヘルシー

コンビニで手軽に、心にも体にも栄養を。県産米のPRなどに取り組み高知県立大学の学生団体「CO ME☆RISH（コメリッシュ）」とローソン高知が、弁当「ココカラキレイ御膳」を共同開発し、12日、高知市永国寺町の同大学でお披露目した。17日から県内ローソンの「える厨房」を展開する68店舗で販売する。

学生の活動を知ったローソン高知が企画し、今年1月にメニュー作りを始めた。レシピは健康栄養学部の学生11人が担当。国や県の調査から、若い女性は「やせたい願望」が強い一方で栄養素や食材が偏りがちである点に着目し、脂質や塩分を抑え、栄養素が補えるメニューを目指した。

完成した弁当は、豆腐とレンコンのハンバーグや県産ナスと鶏肉のおろしポン酢がけなど8品目。1食当たりの脂質や塩分は県内20代女性の摂取平均値より36%減、食物繊維は県内18〜29歳の摂取量の倍以上という。商品名には「心も体もきれいになってほしい」との思いを込めた。

同学部3年の土居世菜さん(21)は「入りたいメニューと栄養バランスがうまくかみ合わず苦労しましたが、100点のお弁当ができたと思う。多くの方に食べてもらい、健康を意識するきっかけにしたら」と話していた。

「ココカラ」は税込込み580円で1万食限定の販売。
(森田千尋)