

2021年7月30日



明治安田生命保険相互会社
早稲田大学

明治安田生命 × 早稲田大学

「公認スポーツ栄養士が勧める・健活 Cooking MY レシピブック」を発行

明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）と早稲田大学（総長 田中 愛治）は、2019年3月に締結した包括連携協定（注1）における連携事業の一環として、「公認スポーツ栄養士が勧める・健活 Cooking MY レシピブック」（注2）を発行しました。

当レシピブックは、早稲田大学スポーツ科学学術院・田口 素子 教授（専門分野：スポーツ栄養学）の監修による、身近な食材を使って時短で簡単にできる栄養バランスを考えた全21メニューのレシピ集で、日本人の食習慣において不足しがちな「カルシウムの多いレシピ」などエネルギーや栄養素に着目したメニューのレシピや、「作り置きレシピ」「簡単朝ごはんレシピ」などさまざまなレシピが、多数のカラー写真とともにわかりやすく掲載されています。

当社は、健康増進の取組みを継続的に支援する「みんなの健活プロジェクト」（注3）を展開しており、当レシピブックを活用して多くの方に食事による健康増進を図っていただくため、営業職員から LINE WORKS でのご案内および公民館で行なう地域住民を対象としたMY定期講座（注4）で配布します。

また、当社公式 Facebook ページ（注5）でのレシピ紹介や、早稲田大学の学生に向けての配布も予定しています。

なお、今後は田口 素子 教授監修による地域住民向けの「スポーツと栄養セミナー」の開催や、地域の食材を活用した「ご当地レシピ」の作成を予定しており、地域の健康増進にも貢献していく予定です。

（注1）2019年3月27日リリース「早稲田大学との『包括連携協定』の締結について」
https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2018/pdf/20190327_01.pdf

（注2）「公認スポーツ栄養士が勧める・健活 Cooking MY レシピブック」
https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2021/pdf/20210730_recipe.pdf

（注3）当社ホームページ内「みんなの健活プロジェクト」公式サイト参照
<https://www.meijiyasuda.co.jp/enjoy/ld/kenkatsu/>

（注4）2021年3月25日リリース「全国の公民館で「地元の『公民館』元気プロジェクト」を開始～「地域コミュニティの持続的な発展」をテーマに公民館での活動を共同推進～」
https://www.meijiyasuda.co.jp/profile/news/release/2020/pdf/20210325_01.pdf

（注5）明治安田生命公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/meijiyasudalife/>

■ レシピブック監修者

早稲田大学スポーツ科学学術院 田口 素子 教授



早稲田大学スポーツ栄養研究所 所長であり、公益財団法人日本陸上競技連盟 医事委員 スポーツ栄養部長も務める。アスリートのエネルギー代謝と身体組成について研究しており、スポーツ栄養学の第一人者として幅広く活躍。当社と「家族の健康なからだ作りのための適正な朝食摂取の有用性」について共同研究も進めている。

(※) 早稲田大学スポーツ科学学術院
<https://www.waseda.jp/fsp/>

(※) 早稲田大学スポーツ栄養研究所
<https://www.waseda.jp/inst/cro/other/2020/03/29/3790/>

■ 「公認スポーツ栄養士が勧める・健活 Cooking MY レシピブック」

【版形・ページ数】 A5 判・36 頁・全頁カラー

【内容】 健康づくりと食事、栄養バランスの良い食事の基本形、丈夫な骨づくり、貧血予防、肥満予防、作り置きレシピ、簡単朝ごはん、最強献立シリーズ 他

【執筆・献立・調理】 公認スポーツ栄養士/管理栄養士 田口 素子・高井 恵理・浜野 純

【発行】 明治安田生命保険相互会社・早稲田大学（※非売品）

■ MY レシピブック紹介

The image shows the cover and two recipe pages from the book. The cover features the title '公認スポーツ栄養士が勧める 健活Cooking MY レシピブック' and the publisher '明治安田生命' and 'WASEDA University 早稲田大学'. The recipe pages include:

- レシピ 3 シーフードの中華風あんかけ**: 材料: 鶏もも肉 200g、油 2.2mg、ヒタシンC 20mg. 作り置き可能: 2日以内.
- レシピ 4 ほうれん草のナムル**: 材料: ほうれん草 150g、ヒタシンC 20mg. 作り置き可能: 2日以内.
- レシピ 5 カブとカブの葉のそぼろ煮**: 材料: エアホッパー 150g、油 1.2mg、ヒタシンC 50mg. 作り置き可能: 2日以内.

以上