

令和8年 10月 13日

報道機関 各位

**生活環境学部食物栄養学科「ヘルスチーム菜良」考案
野菜が摂れる「根菜たっぷり 秋の9桁弁当」
近畿地区のイオン、イオンスタイル83店舗で販売**

奈良県内の4大学（奈良女子大学、帝塚山大学、近畿大学、畿央大学）の管理栄養士養成課程の学生で構成された食育ボランティアサークル「ヘルスチーム菜良」は、奈良県、及びイオンリテール株式会社近畿カンパニー食品部と協働し、「秋の彩り野菜弁当」を開発しました。10/14（水）～10/27（火）の期間中、各大学が考案した4種のお弁当を近畿地区のイオン及びイオンスタイル83店舗で販売します。また、10月17日（土）の11:00～及び14:00～は、イオン大和郡山店（大和郡山市 下三橋町 741）で開催される「大和郡山フェア」内で学生による試食販売イベントも開催されます。

※奈良県の「やさしおベジ増しプロジェクト」の一環として、1日の必要量の1/3に相当する野菜120g以上使用し、主食・主菜・副菜がそろったお弁当をコンセプトに考案しました。



PRESS RELEASE

同サークルに参加する奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科（奈良市北魚屋西町）の学生が考案した弁当は、「根菜たっぷり 秋の9 柝弁当」。秋が旬の食材(さつまいも、かぼちゃ、なす、ごぼう、きのこ、栗など)を使用し、味はもちろん、見た目の美しさにもこだわりました。9 品のご飯とおかず（さつまいもご飯、かぼちゃとなすの甘酢あえ、豚肉入り金平ごぼう、小松菜の胡麻和え、しめじと人参の茶飯、人参の明太マヨサラダ、白身フライトマトソースがけ、エリンギとたまねぎの甘辛炒め、栗ご飯）で秋の味覚を楽しんでいただけます。



【販売情報】

日時：2026 年 10 月 14 日（水）～27（火）

場所：近畿地区のイオン、イオンスタイル 83 店舗

販売価格：598 円（税込 646 円）

【学生による試食販売】

日時：2026 年 10 月 17 日（土）11:00～、14：00～

場所：イオン大和郡山店（大和郡山市下三橋町 741）「大和郡山フェア」

以上

（本件に関するお問合せ先）

奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科

助教 小原理加

TEL：0742-20-3896

E-mail：ohara@cc.nara-wu.ac.jp

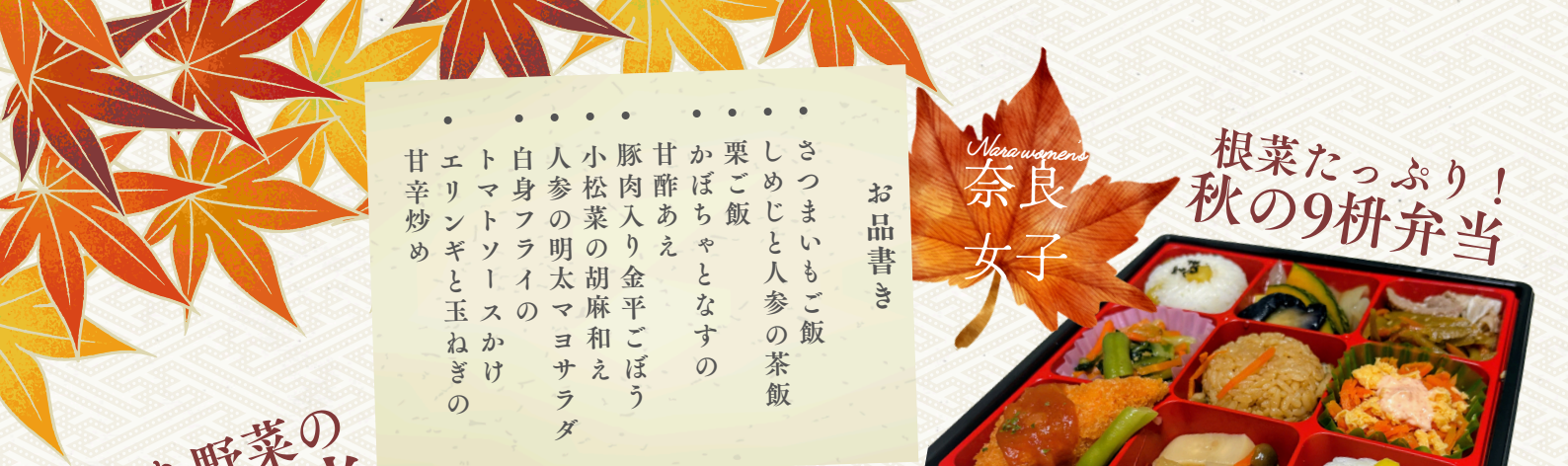
※お問い合わせは、なるべく E-mail にてお願いいたします。

（機関窓口）

奈良女子大学総務課 広報・基金係

TEL：0742-20-3220 FAX：0742-20-3205

E-mail：somu02@jimu.nara-wu.ac.jp



- ・ さつまいもご飯
- ・ しめじと人参の茶飯
- ・ 栗ご飯
- ・ かぼちゃとなすの
- ・ 甘酢あえ
- ・ 豚肉入り金平ごぼう
- ・ 小松菜の胡麻和え
- ・ 人参の明太マヨサラダ
- ・ 白身フライの
- ・ トマトソースかけ
- ・ エリンギと玉ねぎの
- ・ 甘辛炒め

お品書き

Narawomen
奈良女子

根菜たっぷり！
秋の9桁弁当



彩り野菜の
和風弁当

Tegukayama
帝塚山

- ・ 枝豆塩昆布ご飯
- ・ キャベツ焼売風
- ・ 鮭の塩焼き
- ・ なすのそぼろ
- ・ あんかけ
- ・ にんじんしりしり
- ・ 南瓜サラダ
- ・ 紫キャベツ添え

お品書き

ヘルスチーム 菜良

4大学の学生が考えた

秋の彩り野菜弁当

598円
(税込646円)

2026年10/14(水) ~ 27 (火)

近畿地区のイオン・イオンスタイル 83店舗で販売



- ・ もち麦黒米
- ・ (野菜菜、鮭フレーク)
- ・ 豆ご飯
- ・ 二色ナムル
- ・ 茄子のトマトソース
- ・ がけ
- ・ キャベツポイル
- ・ チキン南蛮レモンのせ
- ・ ブロッコリー
- ・ 大根ゆかり和え
- ・ きんぴらごぼう
- ・ かぼちゃサラダ

お品書き

野菜が摂れる！
チキン南蛮風弁当



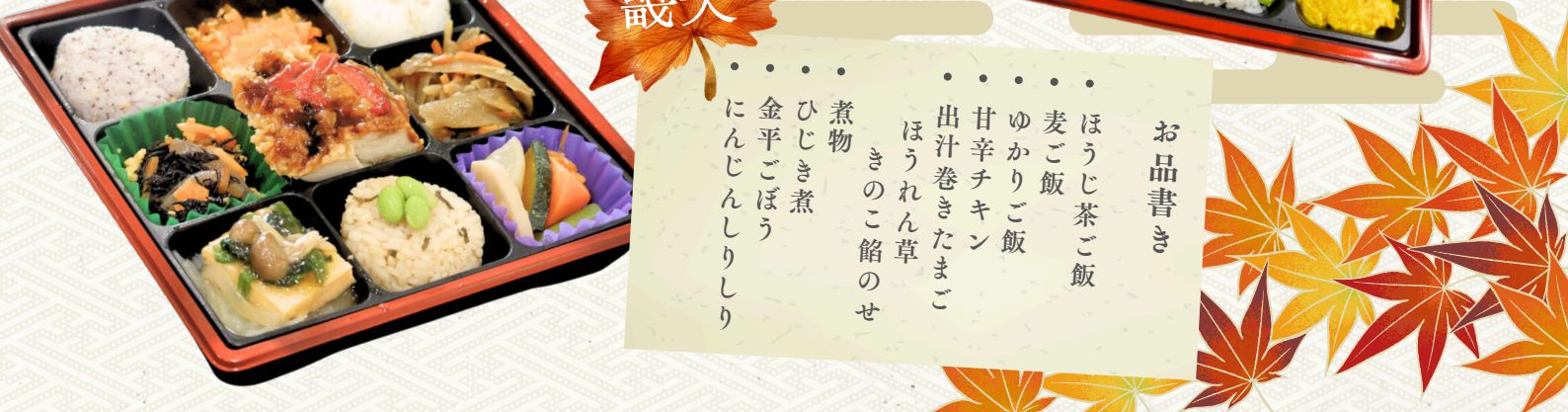
Kindai
近大

3色ご飯と
味わい和風弁当

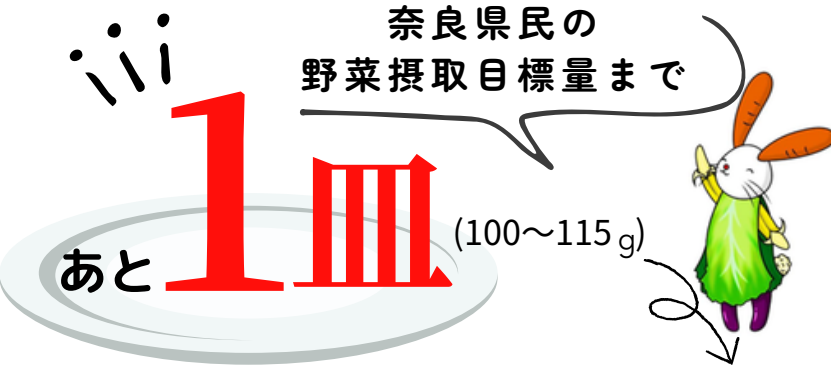
Kise
畿央

- ・ ほうじ茶ご飯
- ・ 麦ご飯
- ・ ゆかりご飯
- ・ 甘辛チキン
- ・ 出汁巻きたまご
- ・ ほうれん草
- ・ きこの餡のせ
- ・ 煮物
- ・ ひじき煮
- ・ 金平ごぼう
- ・ にんじんしりしり

お品書き



野菜を「もっと」食べよう！ 1日350gが目標です



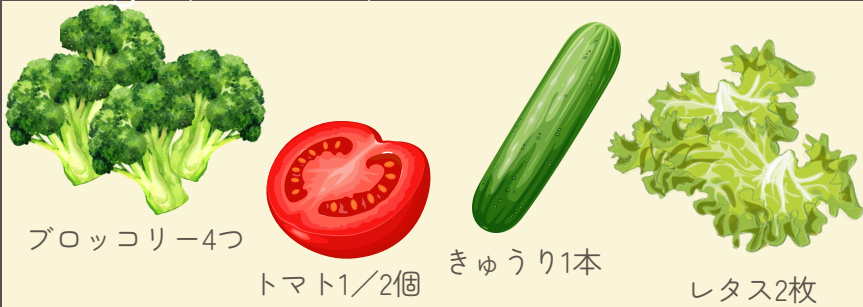
男性

女性

目標値	350g	
全国	270g	あと約100g!
奈良県	251g	
目標値	350g	
全国	251g	
奈良県	235g	あと約115g!

令和6年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）、健康日本21（第三次）より作成

70g（1皿分）ってこれくらい！



野菜は、生活習慣病の予防のために、
1日350g以上 食べることが目標です。

ところが、奈良県民の野菜摂取量は約235~251gで
100g程度不足している現状です。

まずは、野菜料理を
1皿（70g）追加することから
はじめてみましょう！

「ベジ増し」のススメ

Vegetable!

「ベジ増し」とは？

野菜をたくさん食べることです。

毎日野菜を **+1** プラス1皿

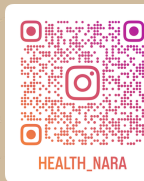
1皿 約70g

野菜料理 1日5皿が 目安です！

●「やさしおベジ増し」レシピはこちらを参照してください

奈良県の管理栄養士をめざす大学生による
食育ボランティアサークルです。
産官学連携による食育活動などに取組んでいます！

ヘルスチーム菜良は
「ベジ増し」を応援しています



私たちが開発した
個性いっぱいのお弁当を食べると
1日の1/3量以上の野菜
がとれちゃいます！
食べ比べを楽しみながらベジ増し！



発行元：ヘルスチーム菜良協議会
作成日：2026年9月30日

