



健康のメカニズムを学び、クオリティ・オブ・ライフの向上に貢献する。

健康科学科の特長

少子高齢社会の中で、「人間の健康の科学」を考究する学問の役割はますます重要になっています。健康科学科では、「健康増進」「生活習慣病の予防」などコメディカルな観点から、生体科学、栄養科学、食品科学、健康スポーツ科学などについて、自然科学の分野だけでなく、社会科学的視点も含めた学際的な教育・研究を行っています。

健康科学科の教育

健康科学科の教育内容は、「生体科学領域」に関する学術的基盤に基づいて、「栄養・食品科学領域」を中核としつつ、「健康スポーツ科学領域」の学びも重視した、全国的にもユニークな管理栄養士・栄養教諭養成課程です。

1 幅広い視点で健康を考える

「生体科学領域」「栄養・食品科学領域」「健康スポーツ科学領域」を基盤とし、それらを統合・実践する「健康管理科学領域」の学びにより、総合的・体系的に多様な知識と視点を修得します。

2 充実した実験・実習科目

健康にかかわる実践的視野を身につけるため、基礎から応用まで多数の実験・実習・演習科目を設けています。

3 管理栄養士国家試験受験資格の取得

規定の単位を修得することにより、管理栄養士国家試験の受験資格が取得できます。科学的・論理的に、食事が関連する健康問題や運動による健康管理について考える力を身につけた管理栄養士を目指すことができます。

4 専門性を活かした多様な進路

規定の単位を修得することにより、栄養教諭の免許状、食品衛生監視員の資格が取得できます。これら資格を活かして卒業生はさまざまな分野で活躍しています。

健康科学科 レモン組からのメッセージ

瀬戸内の温暖な気候に育まれる広島のレモンは、日本一の生産量を誇ります。その特長はなんとと言っても、防腐剤を一切使用しないこと。だからこそ料理にもドリンクにも、安心して皮ごとたっぷり使えるのです。レモンの皮は果肉(果汁)よりも栄養素・香り成分を多く含むので、広島のレモンはまさに貴重な食材。特にレモンの代名詞とも言える栄養素のビタミンCは、搾り汁よりも皮に豊富に含まれているんです。そして酸っぱさのもとであるクエン酸は、疲労回復や新陳代謝を高める作用があります。さらにクエン酸はカルシウムの吸収を促進する作用もあるので、骨粗鬆症の予防にもびったり。そんな素晴らしい栄養素をたっぷり含むレモンを、私たち管理栄養士のたまごが、普段の食事に取り入れやすいよう工夫したレシピを考案しました！

普段はどうしても脇役になりがちなレモンを、主役食材やメインの味付けに使用しています。

レモンは酸味を活かして減塩、皮の香りを活かして食欲増進と、酸味・苦味・香りをうまく使うことで料理やお菓子の幅をぐっと広げることができます。ご紹介しているレシピ以外にも、使い方やアレンジは多種多様。各家庭ならではの使い方に、ぜひチャレンジしてみてください。今回の活動を通して、さまざまな企業・農家さんたちにご協力をいただきました。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。そして、この企画にご支援いただいた全国の方々へ。このレシピ集がみなさまのいつもの食卓にレモンを取り入れるきっかけになれば、嬉しいです！



Lemon Press

県立広島大学人間文化学部健康科学科



広島県産のイエローレモン。

皮をちょっとひっかいてみてください。

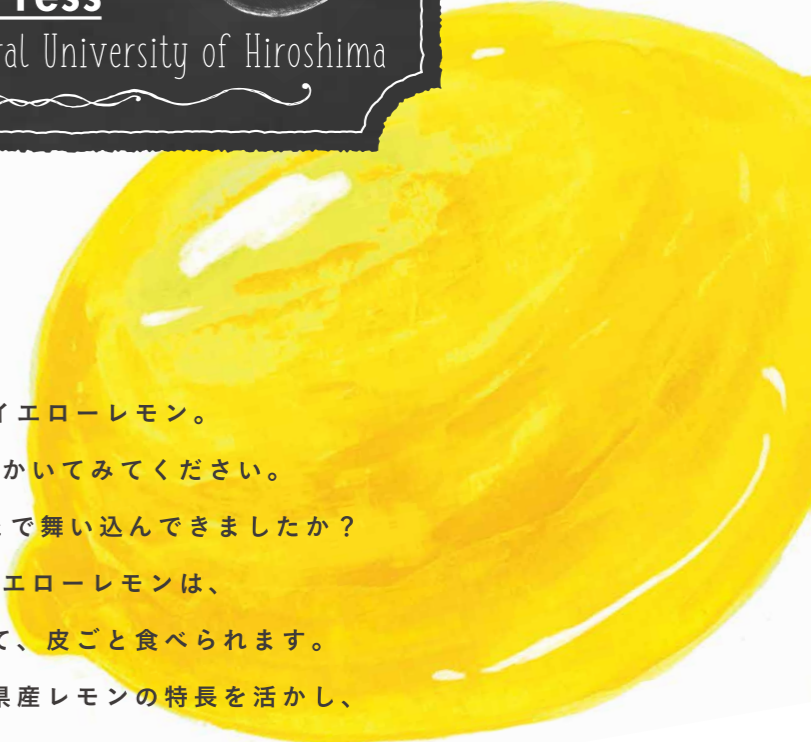
爽やかな香りが鼻の奥まで舞い込んできましたか？

広島県産のイエローレモンは、

果汁がたっぷりとれて、皮ごと食べられます。

私たちは、こんな広島県産レモンの特長を活かし、さらにもっとその特長を引き立たせるレシピを考えました。

とっておきの6つのレシピをお届けします。



Happy lemon recipes



Recipe 01

さっぱりとレモン香る
洋風チャーハン。

レモンチャーハン

材料 米1合または白米飯 330g レモンの皮 1/4個分 レモン果汁 20ml(大さじ1と1/3) しょうが 5g
2人分 白ねぎ 40g(約1/3本) 油10ml(大さじ2/3) 豚ひき肉 40g 卵 1個 塩 少々
こしょう 少々 しょうゆ 5ml(小さじ1) お好みのハーブ(パクチーなど)や飾り切りしたレモン

つくり方

- 1 米は少しかために炊いて冷ましておく。白米飯を用いてもよい。
- 2 レモンの皮を刻み、レモン果汁20ml(大さじ1と1/3)をしぼっておく。しょうがはみじん切りにしておく。白ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンに油を十分に熱し、豚ひき肉とみじん切りにしたしょうがを炒める。
- 4 白ねぎ、溶き卵、白米飯を加えて炒める。
- 5 レモン皮、レモン果汁を加え、塩・こしょうで味を整えて、最後にしょうゆを鍋肌からかける。
- 6 5を皿に盛り、パクチーと飾り切りしたレモンをのせて完成!

食塩相当量 1.0g 426kcal

Recipe 02

温野菜サラダ -レモンクリームソース-

材料 2人分
れんこん 60g(約3cm) さつまいも 60g(約4cm)
にんじん 50g(約1/2本) ブロccoli 50g(約1/4個)
◎クリームソース 生クリーム 50ml(大さじ3と1/3)
レモン果汁 15ml(大さじ1) 塩 2g(小さじ1/3) こしょう 少々
はちみつ 7g(小さじ1) オリーブオイル 15ml(大さじ1)

つくり方

- 1 れんこん、さつまいも、にんじんを乱切りに、ブロッコリーをひとくち大に切る。
- 2 1を耐熱容器に入れ、軽くラップをし、電子レンジ500Wで約2~5分間、野菜がやわらかくなるまで加熱する。
- 3 クリームソースを作る。ボウルに生クリームと搾ったレモン果汁を入れ、泡だて器で7分立てる。塩、こしょう、はちみつ、オリーブオイルを合わせる。
- 4 皿に野菜を盛り、クリームソースをディップしていただく。



食塩相当量 1.1g 267kcal



Recipe 03

レモンの酸味が効いた
みぞれソースで旨みアップ。

みぞレモンからあげ

材料 2人分
レモン果汁 15ml(大さじ1) 大根 200g(約5cm) ねぎ 適量 しめじ 40g
にんじん 10g(約2cm) からあげ(市販のものでOK) 240g(約8個)
◎調味料 みりん 15ml(大さじ1) 酒 15ml(大さじ1) しょうゆ 15ml(大さじ1)
飾り切りしたレモン

つくり方

- 1 レモン果汁15ml(大さじ1)をしぼっておく。大根をおろし金でおろし、軽くしぼり、小口切りにしたねぎと混ぜ合わせておく。
- 2 しめじは一口大に切り、にんじんは5mm厚に切り、梅型があれば梅型に抜く。
- 3 耐熱容器にみりん、酒、しょうゆを入れ、しめじ、にんじんも一緒に入れる。軽くラップをかけ、電子レンジ500Wで約2分間、にんじんがやわらかくなるまで加熱する。
- 4 皿からあげと、3の野菜を盛り付ける。
- 5 3の加熱した調味料小さじ1杯と1のレモン果汁を合わせる。
- 6 4の上に大根おろしとねぎをのせ、5をかけて完成! 飾り切りしたレモンを添えてもよい。

食塩相当量 0.4g 225kcal

名脇役は卒業。

レモンを料理の主役に。

レモンムース

材料 直径5cmのココット型6個分
レモンの皮 1/2個分 レモン果汁 75ml(大さじ5) ゼラチン 10g
全卵 2個 牛乳 100ml(カップ1/2) 生クリーム 100ml(カップ1/2)
砂糖 60g ヨーグルト 300g

つくり方

- 1 レモンの皮をおろし金ですりおろし、レモン果汁75ml(大さじ5)をしぼっておく。
- 2 ゼラチンを水50ml(大さじ3と1/3[分量外])でふやかしておく。全卵はしっかり溶いておく。
- 3 鍋に溶いた卵、牛乳、生クリームを入れ、弱火でかき混ぜる。とろみがついてきたら火を止め、砂糖、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、余熱で溶かす。
- 4 3を少し冷まして、ヨーグルトと1のレモン果汁、すりおろしたレモンの皮を加える。
- 5 ココット型に入れ、冷蔵庫で十分にかたまるまで冷やす。

Recipe 04

ふんわり口どけムースに
輪切りレモンとミンを添えて。



食塩相当量 0.4g 426kcal

Recipe 06

軽い生地にふわりと広がる、
爽やかな香り。

レモンスコーン

材料 12個分
レモンの皮 1個分 レモン果汁 30ml 無塩バター 75g 強力粉 150g 薄力粉 100g
ベーキングパウダー 10g 砂糖 40g 塩 2g 全卵 1個 牛乳 70ml
◎お好みで ホワイトチョコ、ドライクランベリー、甘納豆など 合わせて75g

つくり方

- 1 レモンの皮をみじん切りにする。レモン果汁30ml(大さじ2)をしぼっておく。
- 2 無塩バターを5mm角程度に切って、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を混ぜ、ふるいにかけておく。
- 4 冷蔵庫で冷やしておいた無塩バターを3に混ぜ、レモンの皮を混ぜ合わせる。
- 5 4に溶いた卵と牛乳を加え、生地をしっかりと混ぜ合わせる。
- 6 5にレモン果汁を混ぜる。お好みで、ホワイトチョコ、クランベリー、甘納豆などを加え、混ぜ合わせてもよい。
- 7 6を12等分し、形をざっくりと丸に整える。
- 8 天板にオーブンシートを敷き、7をのせ、予熱しておいた200℃のオーブンで約15分間焼く。竹串を刺してみて、何も付いてこなければ完成!



食塩相当量 1.1g 149kcal

食塩相当量 1.1g 59kcal

Recipe 05

レモントルト

材料 小タルト型(直径2-3cm):12個分
レモン果汁 30ml ゼラチン 2g 砂糖 60g 無塩バター50g
全卵 1個 市販タルト型(直径2-3cmのもの) 12個
◎お好みで はちみつレモン、アラザン、刻みピスタチオ 適量

つくり方

- 1 レモン果汁30ml(大さじ2)をしぼっておく。
- 2 ゼラチンを水10ml(大さじ2/3[分量外])でふやかしておく。
- 3 鍋に砂糖、レモン果汁、無塩バターを入れ、弱火でかき混ぜる。無塩バターが溶けたら、火を止める。
- 4 ボウルに卵を溶き、3を少しずつ混ぜる。
- 5 4を3の鍋に入れ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで加熱し、火を止める。
- 6 5に2のふやかしたゼラチンを加えて、余熱で溶かす。
- 7 少し冷ましてから、タルト型に流し入れ、冷蔵庫でかたまるまで十分に冷やす。
- 8 タルトの表面に、はちみつレモンやアラザン、ピスタチオをトッピングして完成!

甘ずっぱくて、かわいらしいタルト。

