

認知症予防に「サバみそば」

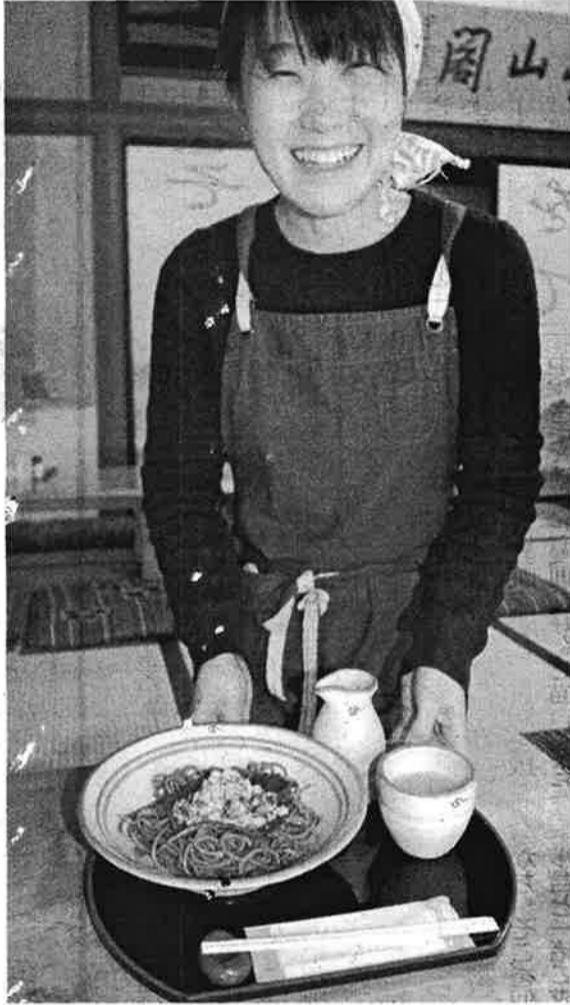
島根リハビリテーション学院生が開発

「姫のそばゆかり庵」で提供

奥出雲町三成の島根リハビリテーション学院の学生が認知症予防を兼ねたそば料理「サバみそば」を開発し、町内のそば店「姫のそばゆかり庵」(山中将道店主)の協力を得、11月までの期間限定で同店のメニューの一つとして提供されている。

奥出雲

「サバみそば」は、サバのみそ煮、卵、豆腐、緑黄色野菜を炒めるなどした料理を、そばの上に乗せて提供している。奥出雲で月1回放送している番組「わたしの町のげんきプラン」を、同学院で作ることになったこと。番組作りは、選択学科の一つ



で2年生11人が受講している地域課題解決型授業「起業・マネジメント」の中で行った。受講生の中の小田梨乃さん、伊藤雄祐さん、高橋涼さん、神門侑芽さんの4人がリーダーとなって取り組み、インターネットなどで地域課題の情報を集め、認知症がこの町

でも増えているとわかり、気軽に介護予防ができるもの一つに食事があると考え、認知症予防に効果のある料理を開発することに。サバ、みそ、卵、緑黄色野菜など認知症予防に効果があるとされる食材と、ポリフェノールのあるルチンが多く含まれるそばを使った料理を考え、十割そばを出しているゆかり庵に協力を依頼し、同店にレシピを持参し、打ち合わせ、試作などを重ね、9月に試食会。10月中旬ごろから同店のメニューに加えてもらった。同店では1080円で出している。

「サバみそば」は「姫のそばゆかり庵」で提供されている。

開発にかかった学生の一人、小田さんは「何もかも初めての体験で非常に大変でした。それでも最後は一人ひとりが本気になることができ、完成させることができましたので良かったです」と話した。ゆかり庵店主の山中さん(36)は「学生さんたちに頑張ってもらい、ありがとうございました。10月17日に放送された」と話していた。

学生たちの取り組みは同ケーブルテレビで10月17日に放送された。