



# 東大和ライフスタイルラボ

Higashiyamato Lifestyle Lab

令和5年12月発行

## 「たんぱく質」と健康が新テーマ



10月23日に実施した第1回目ラボでのグループワークの様子（11家族12名の市民の方に参加登録いただきました。）

◀◀◀◀

『東大和ライフスタイルラボ  
～たんぱく質はみんなの栄養素～』  
がスタートします。

東大和市と東京大学未来ビジョン研究センターとの連携協定にもとづき、リビングラボの手法を用いることで、令和5年度からの新事業として、子育て世代（お子さんと20代から40代の親世代の方）を対象に、たんぱく質摂取についてクローズアップした、産・官・学・民による発信型の健康プロジェクトを行います。

年3回の市民参加型のワークショップを企画し、産・官・学・民の協働によるリビングラボ手法で「子育て世代」のたんぱく質について取り組み、お子さんの生育でのたんぱく質摂取の必要性や、たんぱく質を通じた健康意識向上を行い、健康意識改革をはかることで健康寿命延伸と将来医療費の削減を目指していきます。

▶▶▶▶

東京大学未来ビジョン研究センターと令和5年度の新事業と相互連携を確認しました。

10月2日(月)に東京大学未来ビジョン研究センターから木村特任教授(写真中央)と甲田特任研究員(写真左)が東大和市役所に来庁し、和地東大和市長(写真右)と令和5年度の新事業と今後の連携について、確認し合い、互いの協力体制を構築していくことを協議しました。



産 民間企業    官 東大和市役所    学 東京大学    民 東大和市民

「産・官・学・民」からの色々な分野の方々が集まり、共に考えることで、新たな価値を創造していくリビングラボの手法をもとに実施している事業が「東大和ライフスタイルラボ」です

令和5年度協力企業

味の素株式会社、森永乳業株式会社、カゴメ株式会社、株式会社インテージ、藍COFFEE

# キックオフ講演会を実施

## 講演会「面白くてためになるたんぱく質のホント！」

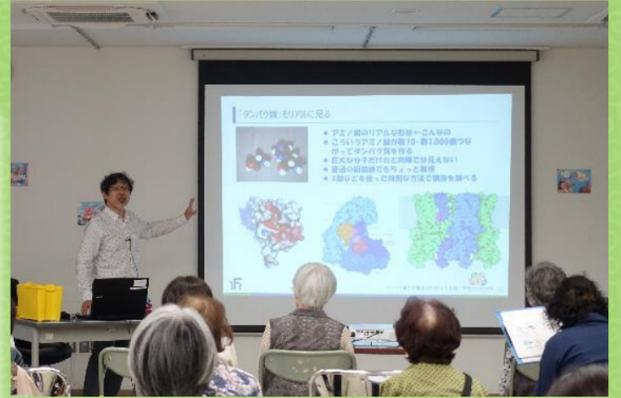
10月2日(月)に東京大学未来ビジョン研究センター研究員から、今年度の東大和ライフスタイルラボの開催に合わせる形で、「たんぱく質」と健康との関係について、講演いただきました。

(下のQRコードから講演をオンラインでも視聴できます。)

また、協力企業の味の素株式会社からも「たんぱく質とアミノ酸のはなし」について、講演いただきました。

講演会では成長期から高齢期まで重要となるたんぱく質をテーマに東京大学と企業、東大和市が力を合わせて、『面白くてためになるたんぱく質のホント』を参加者の皆様にお伝えしました。

なお、この講演をきっかけにして、今年度の東大和ライフスタイルラボ「快食プロジェクト」を実施し、市民の皆様、『たんぱく質と健康』について、多く周知していきたいと思っております。



10月2日(月)に開催した講演会の様子

場所：市立保健センター

参加人数：46名

### ▽ オンライン講演①

「面白くてためになるたんぱく質のホント！  
～基礎のキソ編～」

講師 東京大学未来ビジョン研究センター  
特任研究員 甲田 岳生



「たんぱく質」って何をやるもの?」をテーマに、たんぱく質と健康との関係の基礎のキソを学ぶことができます。

### ▽ オンライン講演②

「面白くてためになるたんぱく質のホント！  
～基礎の実用編～」

講師 東京大学未来ビジョン研究センター  
客員研究員 小田嶋 文彦



「毎日の適切なたんぱく質摂取のあり方」を簡単に学ぶことができます。

## ライフスタイルちょっとコラム



### たんぱく質摂取のポイント!

- ① 毎食欠かさずたんぱく質源を食べましょう!
- ② 肉・魚・卵・大豆製品など、いろいろなたんぱく質源を1日の中で食べられると◎
- ③ たんぱく質ちよい足し食材で、手軽にたんぱく質摂取!

\*ツナ水煮缶(小1/2)

<6.4g>

\*笹かまぼこ(1本)

<3.3g>

\*プレーンヨーグルト(100g)

<3.6g>



汁物に卵を  
落としても

\*納豆(1/2パック・25g)

<4.1g>

\*卵(1個)

<6.3g>

\*スライスチーズ(1枚)

<4.1g>



トーストにハムやチーズ  
を乗せて焼く  
だけでも◎

\*茹で大豆(大さじ1強)

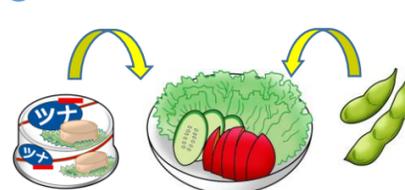
<2.0g>

\*ハムの薄切り(1枚)

<3.0g>

\*えだまめ(6さや)

<2.8g>



サラダにツナ缶  
や豆類をプラス  
<たんぱく質量>

