

# んめー！減塩ラーメンを作っはらくっち！

～幸福一瞬肥満一生～



佐藤 由茉(さとう ゆま)  
福島県立光南高等学校 2年

鈴木 朱莉(すずき しゅり)  
福島県立光南高等学校 2年



## 活動概要

### 活動の内容

私達は肥満の方、病気の方を対象に、高校生の私達でも作れるお手軽減塩ラーメンを考え、作る活動を実施しました。夏休み中の7月を通し、計2回減塩ラーメンを作りました。まず1度目は学校の調理室を借りて作りました。思うような結果にはならず、2度目は計画を練り直して自宅で作りました。

### 活動の特徴(新規性・発展性)

この活動の特徴としては、「福島県といえばラーメン」、そして「福島県といえば肥満度が高い」という2つを組み合わせました。更に、ラーメンを食べたくても食べられない、持病のために塩分制限をして生活している方などいます。この活動を通して、罪悪感なく美味しいラーメンを食べたい、そして食生活を変える手助けをすることで県民の健康意識を高めていくことを目標としました。

### 活動の成果

この活動はまだ途中で、大きく地域を変えることはできませんでしたが、Instagramを使い地域の方に発信することができました。また、減塩ラーメンを友人に食べてもらうことが出来ました。今は身近な人に振る舞うことしか出来ませんが、これから先は地域にも振る舞ってみたいと思います。地域への減塩ラーメン進出を課題として、次回に活かしたいと思いました。

## 課題の設定と意図

福島県の課題である、「肥満度が全国ワースト2位なこと」がこの活動をするようになったきっかけです。2018年に発表された肥満度ランキングから現在も肥満者が減少することはなく、現状は変わらないままです。原因として東日本大震災以降、屋外での運動制限や、車での移動などが増えたことによる運動不足が考えられます。しかし、食生活も大いに関係していると思います。東北地方は濃い味付けを好む上、福島県民は塩分の高い食べ物を好みます。その中でもラーメンはとて塩分が高いことを知り、減塩ラーメンを作ることになりました。肥満度解消として運動や食事制限をするのではなく、美味しく減塩されたラーメンを食べながら少しずつ県民の健康意識を高めていければそれが理想だと思いました。その為に、若い人達の目に留まりやすいようにInstagramを使って地域の方へと発信することも目標としました。

## 課題解決のための仮説と計画

私達は減塩ラーメンを作ることで肥満度の高い県民の健康意識が高まることを見据えて計画しました。運動をして痩せるのではなく、普段の食べ物から変えていこうと思い、福島県の有名なラーメンを題材にしました。白河ラーメンなどは塩分もカロリーも高いため、その代わりとして普通のラーメンを食べるのではなく、減塩を意識したラーメンにしました。1度目に学校の調理室を使い作った際は調味料の使いすぎで味がうまくとまらず、味も納得がいきませんでした。また、市販の中華麺を使ったために塩分も抑えることが出来ませんでした。味が美味しくなければ、皆が食べたいと思うラーメンが作れないと思ったため、2度目に自宅で作る際には味と塩分を重視して考えました。その際、ごま油やレモンの輪切りなどを使ってさっぱりとした味付けにしました。また、中華麺の代わりに白滝を使い大幅に塩分を減塩することに成功しました。

## 活動で工夫できたこと

私達は、学校の授業で食物の授業を専攻して取っています。そのため、先生のアドバイスを元に、どんな味がラーメンに合うのか、どうすれば塩分を大幅に抑えられるのか、など考えながら工夫して作ることが出来ました。まず、「どんな味がラーメンに合うのか」についてです。ラーメンの定番である味噌や醤油ベースにしてしまうと、どうしても塩分やカロリーは高くなってしまいます。そのため、レモン、ポン酢をベースにしてさっぱりとした風味に仕上げました。またこの時、レモン汁ではなくレモンの輪切りを絞って使うことで、よりさっぱりと美味しく食べられるようにしました。次に、「どうすれば塩分を大幅に抑えられるのか」です。最初は市販の中華麺を元に作りました。しかし、先生のアドバイスによってラーメンの中で麺が1番塩分があるということを知りました。そのため、中華麺の代わりに白滝を使用しました。白滝本来の臭みが出ないように、茹でてアクをしっかり抜いて、ポン酢の出汁でしっかり煮て臭みを消しました。





佐藤 由茉

Instagramでの発信をするという目標は達成しました。今後の課題としては、更に地域へと発信していきたいと思っています。私達は満足のある味付けにはなりましたが、普段白河ラーメン・喜多方ラーメンなどの濃い味付けを好む県民が、レモン風味のさっぱりしたラーメンを好むかは分かりません。そこで、もっと多くの方に作ったラーメンを食べて頂き、評価を元にこのラーメンをさらに改善していきたいと考えています。味は美味しいままで、減塩とカロリーを抑えられた、ということを伝え、健康について考え直してほしいと思います。また私達は、肥満の方がなかなか痩せられないのは、痩せる＝運動をしようと思っただけだと考えています。過度な運動をせずとも、小さな事の積み重ねで徐々に結果は出てくると思います。ラーメンを食べたいと思った時に、この減塩ラーメンのことが頭の片隅にあって、「減塩ラーメンを食べてみようかな」と県民の健康意識が高まるようになることが理想です。この理想を叶えるため、今回作った減塩ラーメンは更に改良を重ねていきたいと思っています。この活動を通して、2回ラーメン作りをしました。時間の関係もあり2回目で完成とはしましたが、まだまだ改善点はあります。ひとつ目は「福島県の特産品を使う」ことです。今回のラーメンはもやし、レモン、ささみ、白滝が主力の食材となっています。この中に福島県の特産品であるいかんじん、つるむらさきなどをうまく組み合わせ、福島県らしいラーメンを作りたいです。今後の課題である「減塩ラーメンを実際に食べてもらい、さらに改良する」「福島県の特産品を具材に入れる」を目標に、次に活かしたいと思います。今の福島県は、肥満度ワースト2位が現状です。私達の今回の活動だけで一気に現状が良くなるということは無いと思いますが、福島県民として少しでも肥満度改善活動に貢献したいと思っています。福島県の肥満度は、男女合わせてすべての年齢で全国平均を上回っています。その中でも、10～13歳の子供の肥満の割合はなんと全国ワースト一位です。このような結果から、このままでは福島県はこれからも肥満者が増えていくと思います。その対策として減塩ラーメンを沢山の方々に知っていただき、それが対象者である肥満度の高い方へと広まって、県民全体の意識を高めていきたいと考えました。食生活を意識してみるなど小さなことから、福島県を変えていきたいと思いました。

鈴木 朱莉

今回の活動によって、肥満は体に大きな影響があることが分かりました。肥満によって、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わることもあり、健康でいることが大切なことだと感じました。また、新たな料理を作る難しさにも学ぶことが出来ました。簡単だと思っていましたが、高カロリー、塩分過多にならないようにでも、美味しく作るのは難しかったです。実際に友達に食べてもらった時、「美味しいね」と言って貰えました。作るのに苦戦した分とても嬉しく感じました。大変でしたがとても価値のある経験が体験になりました。そして、オリエンテーション合宿を通して、地域の特産品などを知ることが出来ました。逆に少子高齢化やシャッター街など問題があると気づきました。福島県での肥満者が増えるのは町に活気がないため、車を使う人が多いことや、運動施設が少なく体を動かす機会が減っていると感じました。そこで、私は今回作った減塩ラーメンを白河市に広げ、白河の活気を取り戻したいと考えました。そのために、年齢問わず見てもらいたいと思ったので、何処かで販売したり、若い人にはSNSを使い作り方を紹介したりして、地域の人には健康について改めて考えてもらいたいと思いました。今後の活動では、ラーメン屋の方にも協力してもらい、もっと多くの人に好かれる減塩ラーメンを作りたいです。高校内では家庭科の先生に話を聞けるといったメリットもありますが、高校生の自分では限界があると思うので、栄養士の方やラーメン屋の方にも出汁の取り方や栄養価について話を聞きたいと思いました。肥満は人の命を奪う可能性のある危険なことです。学校や市役所などで、警告ポスターを作ったりして、これからも広めていきたいです。福島県の肥満率は8歳男子、5歳女子を除き、全ての年齢で全国平均を上回っていました。特に、男女合わせた10歳と13歳の子供の肥満割合は全国ワースト1位で、これからも肥満者はどんどん増えていくと思います。この結果から、肥満者は若い人達が多いと感じたので、今回Instagramで発信することが出来ました。その他にもYouTube・インターネット・FacebookなどのSNSでも情報を発信したいです。入院している方や、高齢者の方はラーメンを気軽に食べることは出来ないと感じました。なので、私は塩分が高いものが食べられない人に美味しく食べて頂きたいと思いました。ヘルシーな料理は飽きてしまうかもしれないので、次回は和食や他の福島県の郷土料理などの他の減塩メニューを作りたいと思います。



## 1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
---------	---	---------	------	------	----

## 2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立那須甲子青少年自然の家	修了日	2023/4/21	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2023/4/20 <del>1</del> ~ 2023/11 /1				
活動のタイプ	新たな活動				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	光南高校家庭科の教師		調理室の貸出、料理のアドバイス	
	氏名	小幡 由香			
	所属	光南高校家庭科の教師		調理室の貸出、料理のアドバイス	
	氏名	柳生 明美			
	所属				
氏名					
協力者総数	2名		協力団体数	団体	

## 3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 50 日

事前:準備・打合せ	15日	本番:メインの活動	20日	事後:ふりかえり・報告	15日
-----------	-----	-----------	-----	-------------	-----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	先生と相談しながら資料の作成
その他	自ら発信	1回	代表としてプレゼンテーションの発表

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
7/24 ~ 7/30	①事前学習・打合せ等	学校	ラーメンのレシピを考え、材料の買い出しに行った。
7/31 ~ 7/31	②実践活動本番	学校	一回目のラーメン作り、アドバイスを頂いた。
9/16 ~ 9/16	②実践活動本番	自宅	二回目のラーメン作り、完成した。
10/18 ~ 10/18	③事後打合せ・報告会等	学校	代表者選出報告会で発表し、代表に選ばれた。
11/1 ~ 11/1	③事後打合せ・報告会等	学校	代表者発表会で発表した。