

「明石新のり・恵方巻まつり」における 特定健康診査受診勧奨事業への参加報告

高山 愛¹, 川崎 朝子¹, 今中 美紀², 佐藤 誓子¹

Report on Participation in the Project for Promotion of Specific Health Checkups in the “Akashi Shinnori-Ehomaki Matsuri”

Ai Takayama¹, Asako Kawasaki¹, Miki Imanaka², Chikako Sato¹

要 約

明石市は市民に対する生活習慣病の早期発見につながる特定健康診査の受診勧奨を行うため、2018年の「明石新のり・恵方巻まつり」のメインイベント時にその資料の配付を行うと共に、明石のりを使用した健康レシピの紹介とレシピに基づいた食べ物の無料提供を行うこととした。

この企画にあたり、明石のりを用いた健康レシピの作成依頼とメインイベント時の健康レシピに基づいた食べ物の調理・提供のための協力依頼が明石市からあった。本報告は、このレシピの作成・試作・検食の過程と当日の食べ物の調理・提供状況を記録に留めておくことを目的とする。

まつりに来場した方に対して明石のりを使用した食べ物200食を提供するためのレシピを種々作成した。試作と検食を重ね、最終的に白玉味噌汁を選定した。白玉味噌汁には、粉のりを添加して作成した緑色の団子2個（団子は白玉粉と絹ごし豆腐で作成）と何も添加しない白色の団子1個を入れ、他の具材としてちくわとしめじも入れた。メインイベント当日は、本学の担当者4名と明石市の担当者7名が白玉味噌汁の調理と提供に当たった。

キーワード：国民健康保険，特定健康診査，地産地消，明石のり，白玉味噌汁

I. 緒 言

兵庫県は、のりの生産量が全国トップクラスであり、うち約40%は明石産である¹⁻³⁾。のり養殖業は明石市の主幹漁業であり⁴⁾、明石のりは今や明石の一大ブランドになっている²⁾。しかし、明石市の地元においても明石特産ののりの認知度は低いことから、明石のりの販売促進を企図して、2016年から節分の日前後に「明石新のり・恵

方巻まつり」が明石市漁業組合連合会、兵庫県漁業協同組合連合会、明石商工会議所などで組織された明石新のり・恵方巻実行委員会によって開催されている。2018年の明石新のり・恵方巻まつりは1月20日～2月4日に開催された。1月28日には、市内の魚の棚商店街において、明石のりを使用した健康レシピに基づいた白玉味噌汁の無料提供や明石5大ブランド海苔のPR販売、地元高校生とパン製造業者が連携して明石のりを用いて創作した恵方パンの販売、明石のりを賞品とした

1 神戸女子大学健康福祉学部

2 明石市役所市民生活局

ゲームがメインイベントとして催された。

明石市の国民健康保険特定健康診査の受診率は、兵庫県下41市町の中でも極めて低く、特定健康診査が義務づけられた平成20年度より常にワースト3位以内に入っている⁵⁾。このような現状を打開するため、明石市は市民に対する生活習慣病の早期発見につながる特定健康診査の受診勧奨事業として上述した2018年1月28日のメインイベント時に「明石市国民健康保険にご加入中の40歳～74歳のみなさまへ 健康まもりタイ健診（特定健診）のご案内」を配布した。この配布物には特定健康診査の対象者、受診期間、実施場所、料金は無料であること、検査内容など⁶⁾の他、のりに含まれる栄養素と上述した明石のりを使用した白玉味噌汁の健康レシピ（神戸女子大学×明石市共同開発健康レシピ）も記載された。併せて、同日はこの白玉味噌汁の無料提供が明石市によって実施された。

明石市の上述の企画にあたり、明石のりを用いた健康レシピの作成依頼とメインイベント時の健康レシピに基づいた食べ物の調理・提供のための協力依頼が明石市からあった。そこで今回は、レシピの作成・試作・検食の過程と当日の白玉味噌汁の調理・提供状況を記録に留めておくことを目的として報告する。

II. 方法

1. 健康レシピの作成

明石新のり・恵方巻まつりのメインイベント時（2018年1月28日）に、まつりに来場した方に対してのりを使用した食べ物200食を提供するためのレシピを作成した。レシピの作成にあたっては、①明石のりを使用する、②冬季開催のため、温かい物や汁物とする、③屋外でも衛生的に調理が可能である、④家庭でも簡単に調理できる、という

4点を条件とした。

レシピは、①白玉味噌汁、②ロール白菜、③コンソメスープ、④肉巻き、⑤のり味噌汁、⑥すいとん、⑦団子味噌汁、⑧かきたま汁、⑨リゾットの9種を候補として作成した。

2. 試作と検食

作成したレシピに従って9種の試作を行った。そのうちの4種については試作段階で却下した。残り5種のレシピからイベント当日に提供する最終候補の1種を選択するまで、更なる試作と検食を行った。

検食は、神戸女子大学教員の管理栄養士や神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科3、4年生の学生の計3名が基本的に行った。場合によっては、明石市保健センター（注：2018年4月より、あかし保健所として移転・名称変更している）の職員や明石新のり・恵方巻まつり実行委員会の関係者も参加した。

3. エネルギー量及び栄養素量の算定

エネルギー量及び栄養素量（たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）の算定には、日本食品標準成分表2015年版（7訂）⁷⁾に対応したエクセル栄養君 Ver.8（建帛社、東京）を用いた。

III. 結果

1. イベント当日に提供する料理決定までの経緯

作成した9種のレシピに従って複数回の試作を行った。そのうち、すいとん、団子味噌汁、かきたま汁、及びリゾットの4種は下処理や調理工程に時間を要した。それ故、イベント当日の提供開始時間までの完成には、時間的に無理があると判断して更なる試作・検食に至ることなく、健康レシピとしては不採用とした。

第1回目の試作・検食は、2017年11月24日に神戸女子大学の調理室にて、白玉味噌汁、ロール白菜、コンソメスープ、肉巻き、のり味噌汁を作成した。検食は、本学の教員及び学生の計3名が行った。検食の結果、肉巻きは豚薄切り肉とチーズを使用するためエネルギー量が高くなる、生肉を使用するため外での調理は不衛生であるという指摘から、健康レシピとしては不採用とした。また、のり味噌汁は、のりをすいとんや団子などに混ぜるのでなく、汁に溶かして提供するレシピにした。のり味噌汁の味は良いとの評価であったが、新規性に乏しく、今回のまつりには不向きであるという判断から、健康レシピとしての採用を見送った。他の白玉味噌汁、ロール白菜、コンソメスープに

については、概ね好評であり、レシピの特段の変更は行わなかった。

第2回目の試作・検食は、2017年12月5日に明石市保健センターにおいて、白玉味噌汁、ロール白菜、コンソメスープを作成した。検食は本学の教員・学生の3名と明石市保健センターの職員の計20名で行った。その結果、試作をした中では、ロール白菜が最も好評であった。しかし、短時間で200食の大量調理を行うには、①前半の作業工程に時間がかかってしまう、②生肉を使用するため、屋外での調理は不衛生である、③食べやすい大きさに切る作業に手間がかかる、といった意見から、ロール白菜は今回のイベントに不向きであると判断して不採用とした。コンソメスープには、

表1. 白玉味噌汁のレシピとエネルギー量・栄養素量

<材料> 1人分

| | | | |
|---------|---|-------|-------|
| 団子 a | [| 白玉粉 | 10g |
| | | 絹ごし豆腐 | 20g |
| | | 粉のり | 0.25g |
| 団子 b | [| 白玉粉 | 5g |
| | | 絹ごし豆腐 | 10g |
| ちくわ | | 5g | |
| しめじ | | 10g | |
| 淡色辛味噌 | | 7g | |
| かつお昆布だし | | 150ml | |



<作り方>

1. 団子を作る。
 - a…白玉粉、絹ごし豆腐、粉のりを混ぜ、2個に丸める。
 - b…白玉粉、絹ごし豆腐を混ぜ、1個に丸める。
2. 鍋で水（分量外）を沸騰させたら中火にして1のaとbを入れ、浮いてきたらさらに2分間茹でる。
3. 茹で終わったら盛り付ける椀に入れておく。
4. 鍋にかつお昆布だしを入れ、沸騰させる。
5. 細切りしたちくわ、石づきを取って小房に分けたしめじを入れて2～3分間煮込む。
6. みそで味を調える。
7. 3の汁椀に盛り付ける。

<エネルギー・栄養素量>

| | |
|---------------|------|
| エネルギー量 (kcal) | 102 |
| たんぱく質 (g) | 5.2 |
| 脂質 (g) | 2.0 |
| 炭水化物 (g) | 15.7 |
| 食塩相当量 (g) | 1.2 |

表2. ロール白菜のレシピとエネルギー量・栄養素量

<材料> 1人分

| | |
|---------|-------------|
| 白菜 | 90g |
| 板のり | 2g (3枚切り2枚) |
| 豚薄切り肉 | 55g |
| しょうゆ | 3.5g |
| 塩こしょう | 少々 |
| 顆粒和風調味料 | 1.5g |
| 水 | 100ml |



<作り方>

1. 白菜を2分間下ゆです。(水は分量外)
2. 冷水で冷やし、水気を切った白菜1枚に板のり1枚、豚薄切り肉を半分のせる。
3. くるくる巻いて爪楊枝でとめる。
4. 鍋に水と顆粒和風調味料、しょうゆ、塩こしょうを入れる。沸騰後、3を入れて弱火で約25分間煮る。途中で上下を返す。
5. 皿に盛り付ける。

<エネルギー・栄養素量>

| | |
|---------------|------|
| エネルギー量 (kcal) | 167 |
| たんぱく質 (g) | 12.8 |
| 脂質 (g) | 10.7 |
| 炭水化物 (g) | 4.7 |
| 食塩相当量 (g) | 1.2 |

表3. コンソメスープのレシピとエネルギー量・栄養素量

<材料> 1人分

| | |
|-------|-----------------|
| はんぺん | 30g |
| 板のり | 0.5g (3枚切り1/2枚) |
| 餃子の皮 | 2枚 |
| 玉ねぎ | 50g |
| ロースハム | 5.5g |
| 刻みねぎ | 2g |
| 卵 | 25g |
| 油 | 2g |
| コンソメ | 2.65g (1/2個) |
| 水 | 150ml |



<作り方>

1. 約1cm角にちぎった、はんぺんと板のりを混ぜ、餃子の皮で包む。
2. 玉ねぎは薄切りし、フライパンに油を入れ、焦がさないよう、しんなりするまで炒める。
3. 鍋に水、玉ねぎ、ロースハム、1の餃子を入れ、火にかける。
4. 煮立ったらコンソメを入れて2～3分間煮込む。
5. 沸騰させ、溶き卵を流し入れる。
6. 器に盛り付けてねぎを散らす。

<エネルギー・栄養素量>

| | |
|---------------|------|
| エネルギー量 (kcal) | 154 |
| たんぱく質 (g) | 8.9 |
| 脂質 (g) | 6.0 |
| 炭水化物 (g) | 15.9 |
| 食塩相当量 (g) | 1.8 |

はんぺんと板のりを混ぜて餃子の皮で包んだものの他、薄切りにした玉ねぎなどを入れていたが、①具材の玉ねぎが多い、②玉ねぎは油を使って炒めるのではなく、溶ける位まで煮込む方が良い、③餃子の皮に餡を包む作業に手間がかかる、といった意見があった。このような検食結果をうけ、今回のイベントにコンソメスープは不向きであると判断して同様に不採用とした。最終的に検食者を交えた検討の結果、イベント当日に200食提供するメニューは白玉味噌汁に決定した。

第3回目の試作・検食は、2017年12月22日に神戸女子大学の調理室において、最終調整を兼ねて白玉味噌汁を作成した。検食は本学の教員・学生の3名が行った。検食結果を踏まえ、後述のようにレシピの調整をおこなった。

第4回目の試作・検食は、2018年1月23日に明

石市保健センターにおいて、白玉味噌汁20食分を作成してまつりの実行委員会の関係者へ提示し、併せて検食を依頼した。最終的に、今回作成した白玉味噌汁のレシピに変更点はなかった。

表1には、最終的に作成した白玉味噌汁のレシピとエネルギー量・栄養素量を示した。また、表2から5には、検食過程で却下となったロール白菜、コンソメスープ、肉巻き、のり味噌汁について同様に示した。

2. 白玉味噌汁のレシピ確定までの経緯

200食分提供する白玉味噌汁の材料やその分量、調理法の確定に至るまで、上述したように、4回の検食を行った。

第1回目の試作・検食時の白玉味噌汁は、白玉粉と絹ごし豆腐からなる団子に板のりを添加した

表4. 肉巻きのレシピとエネルギー量・栄養素量

<材料> 1人分

| | |
|-------------|-------------|
| 豚薄切り肉 (コース) | 60g |
| 板のり | 2g (3枚切り2枚) |
| スライスチーズ | 9g |
| 油 | 4g |
| しょうゆ | 12g |
| みりん | 12g |
| 酒 | 10g |
| 塩こしょう | 少々 |



<作り方>

1. 豚薄切り肉2枚を広げて重ね、上に板のり1枚、スライスチーズ1/2枚をのせて巻く。これを2個作る。
2. しょうゆ、みりん、酒を合わせておく。
3. フライパンに油を入れ、1を焼く(弱火～中火)。塩こしょうをふる。
4. 焦げ目がついたら裏返す。2をかけて味をつけ、全体に焦げ目がつくまで焼く。
5. 皿に盛り付ける。

<エネルギー・栄養素量>

| | |
|---------------|------|
| エネルギー量 (kcal) | 160 |
| たんぱく質 (g) | 8.5 |
| 脂質 (g) | 12.1 |
| 炭水化物 (g) | 2.4 |
| 食塩相当量 (g) | 0.8 |

表5. のり味噌汁のレシピとエネルギー量・栄養素量

<材料> 1人分

| | |
|---------|-------|
| キャベツ | 25g |
| 板のり | 1g |
| 淡色辛味噌 | 6g |
| 顆粒和風調味料 | 2g |
| 水 | 160ml |

<作り方>

1. キャベツを一口大に切る。
2. 鍋に水と顆粒和風調味料を入れ、沸騰後、キャベツを入れる。
3. 再び沸騰させ、刻んだ板のりを加え、みそで味を調える。
4. 汁椀に盛り付ける。



<エネルギー・栄養素量>

| | |
|---------------|-----|
| エネルギー量 (kcal) | 24 |
| たんぱく質 (g) | 2.0 |
| 脂質 (g) | 0.5 |
| 炭水化物 (g) | 3.7 |
| 食塩相当量 (g) | 1.6 |

緑色の団子2個とかぼちゃを添加した黄色の団子2個が入った味噌汁であった。味噌汁の具材にはちくわと舞茸を入れ、最後に刻みねぎを散らした。検食の結果は好評であった。

第2回目の試作・検食では、検食の結果、のりを更に目立たせた方が良いとの指摘があった。そして、緑色の団子の作成には板のりではなく、粉のり（商品名：のりパウダー、製造者：株式会社鍵庄）を使用した方がよいと提案があった。また、かぼちゃを添加した黄色の団子は彩りが悪いという指摘や、イベント当日のタイムスケジュールでは、かぼちゃの団子は作り難いという意見から、何も添加しない白色の団子に変更することにした。この変更によって、緑色の団子2個と白色の団子1個を提供することにした。さらに、ちくわの使用によって塩分濃度が高くなったことから、ちくわを少量にするといった変更や、舞茸をしめじに、顆粒和風調味料をかつお昆布だしに変更するといったレシピの調整を行った。そして、調理の最終工程まで加熱した方が望ましいことを

考慮して刻みねぎを散らすことを止めた。

第3回目の試作・検食では、緑色の団子に使用するのりを板のりではなく、粉のりに変更して試作を行った。検食の結果、団子の緑色が均一となり、のりの風味が増したことから、板のりではなく、粉のりを使用することにした。

第4回目の試作・検食では、検食の結果、レシピの変更点はなかったことから、これをもって200食分の白玉味噌汁のレシピを確定した。

3. イベント当日の調理・提供状況

イベント当日に使用した器具は、①寸胴鍋1つ、②業務用カセットコンロ（大寸胴用）1つ、③鍋3つ、④家庭用カセットコンロ2つ、⑤包丁2本、⑥まな板2枚、⑦ボウル2つ、⑧バット6つ、⑨菜箸2膳、⑩玉杓子2本、⑪使い捨て手袋である。また、まつり来場者への白玉味噌汁の提供用として、①使い捨て汁椀、②割りばしを200食分用意した。

白玉味噌汁の調理と提供は、神戸女子大学の4

名と明石市役所市民生活局の7名が下処理から提供までを会場のテント内で行った。寸胴鍋に湯を沸かし、必要な湯は寸胴鍋から取った。手を洗浄した後は素手で食材を扱うことなく、使い捨ての手袋を使用した。白玉粉と絹ごし豆腐で調製した白玉団子は、粉のりを使用した緑色の団子と、のりを使用していない白色の団子の2種類を丸めてバットに並べてラップをかけ、外気や埃等があたらないように留意した。白玉団子を茹でる専用鍋と味噌汁用の鍋のためのカセットコンロは並べて設置した。来場者があった際、茹であがった白玉団子を汁椀に盛り、温めた味噌汁を加えて提供した。味噌汁は塩分濃度計を用いて仕上がりの塩分濃度を0.8%になるよう調味した。なお、作成したレシピでは、かつお昆布だしを使用しているが、まつり当日は調理の熱源と時間の関係より、顆粒和風調味料を使用した。

今回の「明石新のり・恵方巻きまつり」で提供した白玉味噌汁については、明石市のホームページ⁸⁾や神戸女子大学のホームページ⁹⁻¹¹⁾、新聞¹²⁻¹⁴⁾でも紹介されている。

IV. 考 察

明石新のり・恵方巻きまつりにおいて来場者に200食の白玉味噌汁を提供するという企画に参加した。屋外での不特定多数の来場者への調理・提供時の留意点としては、以下が重要であると考えている。①屋外では給食施設のように十分な施設設備が望めないことから、給排水の確保や提供直前に加熱するなどの衛生管理に特に注意が必要である。②一般的に屋外のテントでは作業場所が狭く、食材を扱う調理工程をできる限り簡易なものにするための食材選定が必要である。③イベントとして行う場合には、提供する料理の新規性が求められる。その他、④天候に左右されずに調達可

能な食材を選ぶこと、⑤イベント開催時期に適した料理であること、⑥対象者が来場する時間を予測して来場者の待ち時間を可能な限り短くすること、という点にも注意が必要である。このような点を踏まえて、白玉味噌汁以外に試作・検食した他4種の料理（ロール白菜、コンソメスープ、肉巻き、のり味噌汁）を不採用とした経緯について述べる。

ロール白菜は、汁物でない温かいおかずの1品として作成した。ロール白菜の最初のレシピでは、白菜に繊維が残っていたので噛み切れず、薄味であった。そこで、白菜を下茹でして煮込み時間を延長し、調味料の分量を増やすことにした。改善したロール白菜の第1回目の試作・検食時の評価は好評であった。しかし、結果の項に記載したように、短時間で200食の調理を行うには、今回のイベントには不向きであると判断した。即ち、このレシピでは生肉を扱う必要があり、衛生管理設備が不完全で、且つ作業場所の区分けが不可能な屋外のテントでの生肉の調理は、食中毒が発生する危険性がある。また、提供のしやすさを考慮して具材を白菜で包むレシピにしたが、納入された白菜の葉が小さかった場合には具材を包みきれず、白菜を多目に発注する必要があるため、発注計画が立てにくいことになる。しかも、今回のようなイベントで一品のみを提供するときには、残った小さな葉の白菜は他の料理への転用もできず、結果的に食材を無駄にする可能性もある。以上を勘案して第2回目の試作・検食時に不採用とした。

コンソメスープは、他のメニューに和風のものが多かったため、洋風のメニューとして作成した。最初のレシピの反省点は、ちぎった板のり、片栗粉、及びはんぺんで作った団子が非常に柔らかかったことである。これを改善するため、片栗粉

を少量にし、火にかける時間を短くした。しかし、片栗粉の分量を変更しても団子そのものが溶けやすく、くずれやすかった。そこで、はんぺんとのりを混ぜた物を餡として餃子の皮で包むことにした。この場合、当初は餃子の皮3枚で餡を包んだが、最終的に2枚に変更した。改善したコンソメスープは、第1回目の試作・検食時の評価は好評であった。しかし、第2回目の試作・検食時に餃子の皮に餡を包む作業に時間が掛かる等の理由から不採用とした。

チーズとのりを豚肉で巻いた肉巻きの最初のレシピの反省点は、肉巻きをフライパンで焼いている最中にチーズが溶け出してしまったことと、表面が焦げて中まで火が通っていなかったことである。そこで、チーズを少なくして肉の分量を増やし、弱火から中火でじっくり焼くことにした。しかし、このように改善した肉巻きでも、ロール白菜と同様に生肉を扱う必要があることから、第1回目の試作・検食時に不採用とした。

のり味噌汁は、板のりをすいとんや団子などに混ぜるのでなく、汁に溶かして提供するレシピにした。味は良いとの評価であったが、新規性に乏しいことから、第1回目の試作・検食時に不採用とした。

今回の健康レシピの作成とその完成レシピに基づいた200食の提供においては、まつりに参加された不特定多数の来場者を対象とした。しかし、対象者が特定している施設等で同様に提供する場合には、対象者の特性に応じて各種栄養素量や食形態に配慮したレシピである必要があると考える。例えば、学校給食や社員食堂などの給食施設において、今回の明石のりのような地場産物を使用した料理を給食の1品として提供する場合には、他の料理との組み合わせを考慮して各種栄養素量を把握した献立を作成する必要がある。ある

いは、高齢者福祉施設などで提供するのであれば、上述した栄養素量以外に、嚥下調整食を必要とする入所者に対する食形態への配慮も必要である。作成した白玉味噌汁のレシピは、地域生産地域消費（以下、地産地消と略記）の促進を図るため、家庭でも簡単に調理できることを条件の一つとして作成した。しかし、今回のレシピに従って白玉味噌汁が実際に家庭で作成されたかは把握していない。地場産物を使用した料理情報の公表は、家庭での地場産物の需要を増やし、結果的に地産地消の推進につながることになる。それ故、地場産物を用いた新レシピの考案と公表は、各地で積極的に推進されるべきであると考えている。また、学校給食法¹⁵⁾においては、「(前略) 当該義務教育諸学校が所在する地域の産物を学校給食に活用する(後略)」旨が明記されている。従って、学校給食において地場産物を使用した献立を更に増やす試みは、地場産物の消費や郷土料理の継承のためにも必要であり、管理栄養士・栄養士の役割であるとする。

V. 結 論

2018年の明石新のり・恵方巻まつりのための明石のりを用いた健康レシピの作成依頼とまつりのメインイベント時の健康レシピに基づいた食べ物の調理・提供のための協力依頼が明石市からあった。まず、9種類のレシピを作成し、試作した。そのうちより5種を選択し、改善したレシピに基づいて更なる試作と検食を行い、レシピを修正した。最終的に白玉味噌汁を選定した。選定した白玉味噌汁を200食用意し、明石新のり・恵方巻まつりのメインイベント時に来場された方に提供した。

謝 辞

本企画への参加にあたって、のり（板のり、粉のり）は明石市より提供を受けました。また、第2回目及び第4回目の試作に掛かる食材は明石市より提供して頂きました。まつり当日の200食分の食材や調理道具等の提供も同様に受けました。深く感謝申し上げます。さらに、検食にご協力頂きました明石市保健センターの皆様、明石新のり・恵方巻き実行委員会の皆様に厚く御礼申し上げます。そして、まつり当日の調理・提供にご協力頂きました明石市市民生活局の職員の皆様に深く感謝申し上げます。最後に、本研究に多大の貢献をして頂きました橋本 楓氏に厚く御礼申し上げます。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

文 献

- 1) 政府統計の総合窓口：海面漁業生産統計調査 確報 平成29年漁業・養殖業生産統計 (<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003322149>) 最終アクセス日2019年8月17日
- 2) 明石市：連載 明石のたからもの - 8 明石ノリ (https://www.city.akashi.lg.jp/seisaku/seisaku_shitsu/20140201_takaramono_8.html) 最終アクセス日2019年8月17日
- 3) 日本食品薬化：食育大事典 食育特集 File.17 鍵庄 (<https://shokuiku-daijiten.com/sp/s018/>) 最終アクセス日2019年8月17日
- 4) 明石市：市民生活局農水産課 (https://www.city.akashi.lg.jp/sangyou/nousui_ka/index.html) 最終アクセス日2019年8月17日
- 5) 兵庫県：国民健康保険特定健診等受診状況 (https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf07/hw06_000000031.html) 最終アクセス日2019年8月17日
- 6) 明石市：健康まもりタイ健診（特定健康診査）・特定保健指導（明石市はホームページ上の次のURLに2019年6月7日時点の「健康まもりタイ健診（特定健康診査）」を掲載している。https://www.city.akashi.lg.jp/shimin_kenkou/iryoku_ka/kenko/kenko/shinsa/kenkoshinsa.html) 最終アクセス日2019年8月17日
- 7) 文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 編：日本食品標準成分表2015年版（七訂），（2015），全国官報販売協同組合，東京
- 8) 明石市：明石のりを食べよう！ vol. 1150 (https://www.city.akashi.lg.jp/seisaku/kouhou_ka/shise/koho/d-library/hosokyoku/h29/1150.html) 最終アクセス日2019年8月17日
- 9) 神戸女子大学：明石新のり恵方巻きまつり「明石のり」を使った新健康メニューを提供 (<http://www.yg.kobe-wu.ac.jp/wu/news-events/2017/course/f-health/sports/news/180123.html>) 最終アクセス日2019年8月17日
- 10) 神戸女子大学：明石新のり恵方巻きまつり 学生考案の「白玉味噌汁」が大好評 (<http://www.yg.kobe-wu.ac.jp/wu/news-events/2017/course/f-health/sports/news/180128.html>) 最終アクセス日2019年5月22日
- 11) 神戸女子大学：明石新のり恵方巻きまつり 学生考案の「白玉味噌汁」が大好評 当日のアルバム (<http://www.yg.kobe-wu.ac.jp/wu/news-events/2017/course/f-health/sports/news/180128-02.html>) 最終アクセス日2019年

8月17日

- 12) 神戸新聞社：2017年12月6日（水曜日）付け
神戸新聞朝刊 わがまち18面
- 13) 神戸新聞社：2018年1月24日（水曜日）付け
神戸新聞朝刊 わがまち22面
- 14) 読売新聞社：2018年1月27日（土曜日）付け
読売新聞朝刊 神戸明石地域31面
- 15) 学校給食法：昭和29年法律第160号，最終改
正平成27年法律第46号（[https://elaws.e-gov.
go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/
lsg0500/detail?lawId=329AC0000000160](https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=329AC0000000160)）最
終アクセス日2019年8月17日