

物価上昇にあたり食費を抑えたい大学生が約9割！手作り弁当を食べる理由第1位は「食費を抑えるため」（※1）
タイプ・コスパが良い「スープジャー・レシピ」を女子栄養大学 学生が考案！

『物価高騰下における大学生の食事をサポートする取り組み』説明会を実施

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、学校法人香川栄養学園 女子栄養大学（本部：東京都豊島区 理事長・学長：香川 明夫、以下女子栄養大学）の栄養学部 上西 一弘教授（栄養生理学研究室）のゼミに所属する学生と、物価高騰下における大学生の食事をサポートする取り組みを開始したことから、説明会を2025年1月14日（火）に実施しました。

本取り組みでは、昨今の物価上昇の影響から食費を抑えたいと考える大学生が約9割と判明したことを受け、当社が販売する「真空断熱スープジャー」を活用した、コスパが良く、栄養を丸ごと摂れる「スープジャー・レシピ」を女子栄養大学の学生に開発いただきました。

（※1）2024年11月 サーモス株式会社実施『大学生のお弁当に関する調査』（<https://www.thermos.jp/info/pdf/20250114181504.pdf>）



左から、

サーモス株式会社 社長室 ブランド戦略課 マネジャー 篠島 久男、
女子栄養大学 栄養学部 栄養生理学研究室 4年生 木村 彩乃 さん、
女子栄養大学 栄養学部 栄養生理学研究室 上西 一弘 教授

◆物価高騰をうけて、約9割の大学生が「食費を抑えたい」ことが判明

当社が2024年11月に全国の大学生に対して行った『大学生の弁当に関する調査』では、「昨今の物価上昇にあたり、食費の支出を抑えたいと考えていますか？」という質問に対して、約9割が「はい」と回答。さらに、「手作り弁当で重視している点」として63%の方が「コスパ（価格）」と回答し、「栄養バランス」を重視している人は22%という結果となりました。なお、厚生労働省「国民健康・栄養調査（※2）」によると、必要な平均野菜摂取量を350gと定めています。しかし、男女のどの世代もこの数値を達成していません。特に女性の全世代の中で、20代女性の1日あたりの野菜摂取量が最も低く（※2）、野菜不足が大きな課題になっています。

物価高騰下での若年層の野菜摂取状況を改善するため、日本の栄養教育を発展させてきた女子栄養大学との取り組みを行う中、その一環として、女子栄養大学の栄養学部 上西 一弘教授（栄養生理学研究室）のゼミに所属する学生約70名に「真空断熱スープジャー」を贈呈し、手軽にたくさんの野菜を摂取できるレシピを考案いただきました。

（※2）令和5年国民健康・栄養調査結果の概要（<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>）

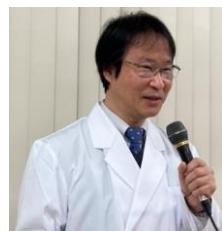


取り組み背景について解説する
サーモス株式会社 社長室
ブランド戦略課 マネジャー
篠島 久男

◆野菜不足は、身体のあらゆる不調を引き起こす原因に！？

身体全身を温め、野菜の栄養分を無駄なく摂取できる「スープ」がおすすめ

厚生労働省が定めた1日あたりの野菜摂取量（350g）を摂取できている年代はないことから、女子栄養大学 上西 一弘教授より、免疫力の低下、便秘、肥満など、野菜不足によって引き起こされる身体への不調について解説いただきました。また、サーモスが行った『大学生のお弁当に関する調査』から手作り弁当で重視している点で「コスパ（価格）」を重視している大学生が多いことについて、上西教授は「手作り弁当を作る上で、コスパ良く作ることに重きを置いている方が多いですが、栄養バランスも考えたお弁当にしなければ、コストを減らした分、栄養も減ってしまう恐れがあります」と警鐘を鳴らしました。



女子栄養大学 栄養学部
栄養生理学研究室
上西 一弘 教授

さらに健康増進・生活習慣病予防のために野菜を摂取することの必要性について話し、スープを食べるメリットについて「スープは、身体全体を温め、胃腸も温めるので、消化吸収しやすくなります。また多くの食材を同時に摂取できるスープは、効率よく栄養を摂ることができます。そして、野菜に含まれるビタミンやミネラルは水に溶けやすいため、スープで無駄なく摂取することができます」と解説しました。

物価高騰下における大学生の食事をサポートするために、旬でお手頃な食材を使用し、「真空断熱スープジャー」の特長である“保温調理”を活用したスープジャーのレシピをゼミに所属する学生約70名が開発。開発された約70のレシピの中から、栄養面・コスト面などさまざまな視点から選ばれた2つのレシピを発表しました。

◆タイプ・コスパが良い「スープジャーのレシピ」を考案

今回、開発されたレシピについて、女子栄養大学 栄養学部 栄養生理学研究室 4年生 木村 彩乃さんが代表して登壇し、解説しました。1つ目の開発レシピ「タイプが実現！かぼちゃとブロッコリーのクリームパスタ」について「具材は電子レンジで温めるのみなので、忙しい朝でも簡単に作ることができます。冷凍野菜を使用すればさらに時短が可能です。保温調理を活用しているので、ショートパスタは茹でずにスープジャーに入れだけです。牛乳を使用しているため、不足しがちなカルシウムも摂取できます」と語りました。

2つ目の開発レシピ「野菜摂取を全力応援！旨辛麻辣湯風スープ」について「学生や若い方々の間で人気が高い、麻辣湯風のスープを手軽に作れます。保温調理のおかげで春雨を茹でる必要がありません。お好みの食材や冷蔵庫に余っている食材でアレンジが可能なことがポイントです。辛いのがお好みの方は、豆板醤やラー油を足すのがおすすめです」と解説しました。どちらも1食あたり100g以上の野菜を摂取することができるため、野菜不足解消にぴったりなレシピとなりました。

木村さん
考案レシピ



タイプが実現！
かぼちゃとブロッコリーのクリームパスタ



野菜摂取を全力応援！
旨辛麻辣湯風スープ

レシピ詳細：<https://www.thermos.jp/info/pdf/20250114181504.pdf>

◆電子レンジがなくても、外出先で温かいスープを食べられる「真空断熱スープジャー」

「真空断熱スープジャー」は、ステンレス製魔法びん構造により、高い保温・保冷力が特長の製品です。電子レンジがなくても外出先で温かいスープを食べられることから、2009年の発売以降、多くの方にご愛用いただいております。当製品は、具材をサッと煮てスープジャーに入れるだけで保温しながら具材に熱を通す「保温調理」することができます。

当社が行った『大学生のお弁当に関する調査』より、手作り弁当と一緒にスープを食べていない方に「スープを食べたいと思いますか？」と聞くと、59%の人が「はい」と回答。スープを食べられていない理由について、持ち運びでスープがこぼれないか不安」、「適したサイズの容器がない」、「温かいスープ(汁物)を食べたいが、温める環境がない」が主に挙げられました。

真空断熱スープジャーは、全パート食洗機に対応したタイプや、いつものお弁当に“ちょい足し”できる200mlのコンパクトサイズなど、4つのシリーズを展開しており、ライフスタイルや用途に応じて、製品をお選びいただけます。

＜真空断熱スープジャー ラインアップ＞



食洗機対応
デザイン重視
モデル
JEBシリーズ
300ml/400ml/500ml



New!
食洗機対応
スタンダード
モデル
JEDシリーズ
300ml/400ml/500ml



お弁当にちょい足し
コンパクト
サイズ
JBZシリーズ
200ml



組み合わせ自由
スープランチ
セット
New!
JEAシリーズ
JEEシリーズ