

平成25年6月11日

報道関係各位

国立大学法人筑波大学  
クックパッド株式会社

## 筑波大学病院とクックパッド社が糖尿病食献立を共同制作 ～レシピサイトで公開へ～

国立大学法人筑波大学【学長 永田恭介】(以下「筑波大学」という)ではこのほど、日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」を運営するクックパッド株式会社(本社:東京都港区、代表執行役 穂田 誉輝)と提携し、共同で開発した糖尿病食献立を、平成25年6月12日よりクックパッドのサイト「健康レシピ・糖尿病」(<http://kenko.cookpad.com>)で無料公開します。

このサイトでは、筑波大学附属病院内分泌代謝・糖尿病内科と栄養管理チーム(病態栄養部)が現場のノウハウを結集し、クックパッド上の累計140万以上のおいしい料理レシピの中から厳選したものにさらに手を加え、全体の栄養バランスを整えた糖尿病食献立として公開します。プロの管理栄養士さんたちが栄養指導の現場でそのまま使える、信頼性の高いコンテンツを継続的に発信していく予定です。

本件は、筑波大学が推進する産学連携事業のひとつとして、筑波大学とクックパッド株式会社が実施した「糖尿病献立に関するデジタルコンテンツ制作共同研究」の成果です。

### 背景

わが国の糖尿病人口は近年増加の一途を辿り、現在すでに1000万人を超えており、その対策は急務となっています。糖尿病の発症予防や、発症後の重症化予防には、食事療法が必要不可欠であり、良質な糖尿病食情報のニーズは増す一方です。

糖尿病食の栄養指導やレシピは、これまで主に、栄養士などにより、書籍等の形で紹介されてきました。しかしながら、利用者数や提供できる情報量には限りがあり、また、ユーザーからのフィードバックを得たり、最新情報を保つことが難しいなどの課題がありました。

本取り組みでは、2000万人以上に利用されている日本最大のレシピサイト「クックパッド」と連携することで、糖尿病患者だけでなく、その予備軍や家族、さらには未病者も含めた幅広い人々に糖尿病食レシピを紹介すると同時に、「美味しく健康的な食事」についての情報を提供し、糖尿病の発症や重症化の予防に対する意識を高めることを目指しています。

このサイトの特徴は、クックパッドに投稿されている140万以上のレシピの中から、人気度や美味しさに基づいて選ばれたものをもとに作成されたレシピを組み合わせ、食事全体のカロリーや栄養バランスを考慮した「献立」として掲載していることです。またサイト公開後は、ユーザーからのフィードバックを反映して情報を適宜更新することが可能です。

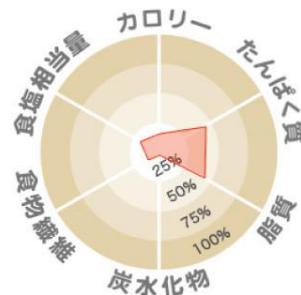
糖尿病対策は我が国の医療福祉全体の大きな課題ですが、筑波大学は附属病院における地域医療ならびに高度先進医療の実践はもとより、このような社会全体へのアウトリーチ活動を通じて健康的な食生活と社会のあり方を提案し、社会貢献を進めていきます。



## 簡単！朝食・ランチ★電子レンジでオムレツ



一食の摂取量に対する割合



女性30～49歳の1食あたりの理想栄養摂取量を100%とした目安

カロリー	102kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	6.7g
炭水化物	2.1g
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.5g

[栄養素をもっと見る](#)

[まあーあさんのレシピより](#)

栄養士の  
おすすめポイント



ハムやベーコンの代わりに低カロリー・低脂肪の魚肉ソーセージを使用。カルシウムも豊富でビタミンDと一緒に食べれば吸収力UP

### 手順

- 1 タッパーや耐熱ボウルに卵を割り入れ、他の材料も入れてグルグルと混ぜる。
- 2 フタをカフッと乗せて(注:ピタリ閉めると加熱してる時に蓋が飛ぶおそれ有り)電子レンジ500wで40秒加熱します。
- 3 すると周りが固まっていますが、まだ中は半熟です。箸で全体を軽く混ぜたら再度フタを乗つけて50秒加熱。
- 4 フタを開けて、タッパーと卵を離す様に周りを箸で突つつく(マヨの油分があるので、そんなにくっついてませんが…)
- 5 ④にお皿を乗せて、タッパーをひっくり返してみると… あらっ！カワイイ可愛いオムレツが出来上がり〜♪

### 材料

1 人分

卵	50.0 g
魚肉ソーセージ	9.0 g
ほうれん草	25.0 g
マヨネーズ	小さじ1/4 (1.0 g)
塩	少々 (0.1 g)
胡椒	少々

## 新コンテンツの特徴

- ・ 最新の医学知見に基づくトータルバランスの取れた献立を紹介
- ・ レーダーチャートによるわかりやすい栄養バランスの表示
- ・ ユーザーからのフィードバックを反映した情報更新が可能
- ・ 毎週 1 日(3 食)分の献立を追加(サイト公開時の掲載献立数: 12 件)

## 今後の予定・課題

糖尿病に対する栄養指導においては、脂肪量を一定量以下に減らすことが重要であることがコンセンサスとなっており、今回の献立作成にあたって、この点がキーポイントとなっています。今後はさらに、脂肪酸の組成についても考慮を加える必要があります。これについては、十分な科学的エビデンスを得ることも含めて検討を進めていく予定です。

## 用語解説

※1 クックパッド

クックパッド(<http://cookpad.com>)は、1998 年 3 月にサービスを開始した日本最大の料理レシピ投稿・検索サイトです。月間利用者数は、PC、モバイル合わせて 2,000 万人以上、20～30 代女性の 8～9 割が利用しています\*。

\* 総務省による日本の人口統計とクックパッドユーザーアンケートの年代別割合により算出

[2013 年 4 月実績]

- のべ月間利用者数:3,267 万人  
(PC1,406 万人、スマートフォン 1,641 万人、フィーチャーフォン 219 万人)
- プレミアム会員数:95 万人超
- レシピ数:145 万品

## 問合わせ先

矢作 直也(やはぎ なおや)  
筑波大学 医学医療系 准教授