

2026年4月23日  
大阪府住宅供給公社

## 団地の食堂「やまわけキッチン」×帝塚山学院大学が連携 フレイル予防を目指す「高たんぱく和風弁当」の試食会を開催 ～2026年5月1日（金）@茶山台団地 19棟集会所（堺市）～

大阪府内において公社賃貸住宅スマリオ（SMALIO）を提供する大阪府住宅供給公社（本社：大阪市中央区、理事長：芳本 竜一、以下「公社」）は、帝塚山学院大学（堺市南区、学長：西川 隆蔵）と「やまわけキッチン」（団地内の惣菜店、運営：NPO 法人 SEIN、代表：湯川 まゆみ）との協力により、「これからの元気を支える 高たんぱく和風弁当」の試食会と健康栄養講話「体にやさしい食事」を2026年5月1日（金）に茶山台団地 19棟集会所（堺市南区、茶山台としよかん）にて開催します。本取り組みは、講話と試食を通じて地域住民の健康づくりを支援するものです。なお、本試食会で提供する弁当は、高たんぱく・低糖質（ロカボ）を意識した高齢者の身体の衰えを防ぐことが期待できる内容で、糖尿病や食事制限のある方にも配慮しています。



▲試食メニュー「これからの元気を支える 高たんぱく和風弁当」（イメージ）



▲帝塚山学院大学 南野教授、やまわけキッチン 湯川代表、同大学 楠堂教授(左から)

### ■団地の食堂と大学が連携 3回目となる健康弁当試食会

2018年から続く「やまわけキッチン」は茶山台団地の一室を活用した食堂で、日々地域住民に健康的な食事を提供しています。2024年からは「やまわけキッチン」と、朝ドラの監修経験もある帝塚山学院大学 管理栄養学科の南野幸生教授が協力し、体に優しい『幸生めし』の試食会を開催しています。3回目となる今回は、従来の低糖質（ロカボ）メニューの特性を維持しながら、たんぱく質も多く摂取できる「これからの元気を支える 高たんぱく和風弁当」を提供します。

当日は南野教授による健康栄養講話「体にやさしい食事」も同時開催。帝塚山学院大学の専門的知見を活かし、講話と試食を通じて食意識と食行動の変容を促し、食習慣（生活習慣）

の改善につなげることで、知識と食事の両面から地域の健康を支えることを目的とした取り組みです。

なお、公社は2020年より帝塚山学院大学及び社会医療法人生長会と包括連携協定を締結し、団地の一室を活用した「まちかど保健室」を拠点に、住民に寄り添い、健康に関する不安や悩みを気軽に相談できる場も提供しています。



▲過去に開催した健康弁当試食会の様子（2025年）

■ 団地の食堂でフレイル予防 高たんぱく和風弁当

年齢を重ねると、フレイル（健康な状態と要介護状態の中間の段階）やサルコペニア（筋肉量・筋力が低下すること）など、身体の衰えが課題となります。これを防ぐためには、日常的な運動に加え、毎日の食事でしっかり栄養をとることが重要です。そこで、今回は「無理なく、きちんと食べる」をコンセプトに、年齢を重ねても元気に過ごすための和風弁当を考えました。主菜には豚ロースの生姜焼きとゆで卵を、副菜には湯葉入りほうれん草のお浸しや煮物を取り入れており、たんぱく質と食物繊維を豊富に摂取できる内容です。

▼ 南野幸生教授（帝塚山学院大学 食環境学部 管理栄養学科）

管理栄養士、糖尿病療養指導士、NHK 朝ドラ「おむすび」 病院管理栄養士編の演技及び脚本指導・監修

『市立吹田市民病院で 32 年間、管理栄養士として患者さんの栄養サポートを行ってきました。

医食同源の理念に基づき、食事を通じて病気の予防や改善を目指しています。患者さん一人ひとりの健康状態やライフスタイルに合わせた栄養指導を行い、食事が健康に与える影響を最大限に活用することを心掛けています。』



■ 開催概要

日 時：2026 年 5 月 1 日（金）12 時～13 時  
 場 所：茶山台団地 19 棟集会所（茶山台としよかん）  
 （大阪府堺市南区茶山台 2 丁 1 番、  
 南海泉北線「泉ヶ丘」駅から徒歩約 10 分）  
 予約方法：2026 年 4 月 30 日（木）まで Web 予約受付



▲開催場所となる 19 棟集会所（茶山台としよかん）

<https://airrsv.net/hokenshitsu20241126/calendar/menuDetail/?schdId=T004067E91>



◆ 大阪府住宅供給公社概要

代 表 者：理事長 芳本 竜一  
 所 在 地：大阪市中央区今橋 2 丁目 3 番 21 号  
 事業内容：公社賃貸住宅 SMALIO（スマリオ）等の管理・運営事業  
 公社 WEB サイト：<https://www.osaka-kousha.or.jp/>



大阪府住宅供給公社は  
 持続可能な開発目標  
 (SDGs)を支援しています

※本資料はインターネットプレス配信サービス「PRTIMES」、大阪府政記者会、堺市政記者クラブに配布しています。

【報道関係者様からのお問い合わせ先】

大阪府住宅供給公社 総務企画部 企画課 企画グループ 担当：辻本・灰垣

Tel：06-6203-5450 FAX：06-6203-7184

E-mail：[kikaku5450\(a\)osaka-kousha.or.jp](mailto:kikaku5450(a)osaka-kousha.or.jp) ※メールを送信する場合は、(a)を@に置換えてください。