

# 関西の女子高生2人組が考案！ 「予防必須世代」40～50代の忙しい社会人に 心臓突然死予防メニューを提供！

日本で心臓突然死（突然の心肺機能停止による死亡）により亡くなった人の数は年間7万人以上。この状況を打破するため、清風南海高校2年の女子生徒2人が大阪なんばの食堂と提携し、青魚を用いた心臓突然死予防メニューを販売します。

同生徒たちは inochi 学生フォーラムという中・高・大学生が心臓突然死を減らすために活動するプロジェクトに参加しており、その中で彼女らは心停止の数自体を減らす「予防」に着目しました。そして、大阪難波にある「DINING STAGE 佐海屋」と協力し、青魚を用いた心停止予防メニューを提供することになりました。揚げ物など偏った食事を選んでしまいがちな社会人層をターゲットに同生徒らが提案したヘルシーメニューを10月17日～30日までの期間、試験的に販売します。社会人層が普段から利用している食堂で提供することにより、時間のない人でも予防医療に取り組める手軽さがポイント。さらに、川柳、親しみやすいキャラクターなどを交えた生徒手作りのメニュー表、そしてメッセージカードを作成し、少しでも健康に対する意識を持ってもらえるよう工夫しました。このカードには仕事に精を出しているお客様方へのねぎらいの言葉に加え、心臓突然死についてのワンポイントアドバイスが添えられており、メニューを食べてもらった人にプレゼント致します。

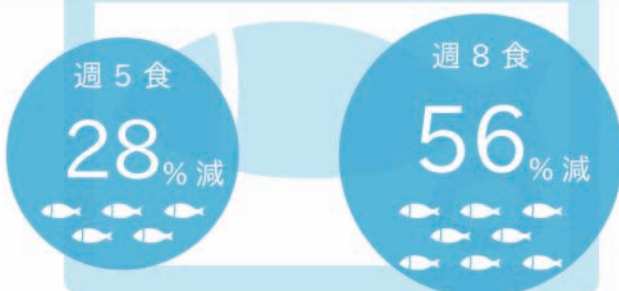
同生徒たちは、「私たちは、いま健康志向のあまりない人も心臓突然死から守りたいんです。


“社会人を ヘルシー料理で ハッピーに”

と意気込みを語っています。

## ■青魚の効用

魚を週に1食  しか食べない人に比べた  
心筋梗塞の発症リスク

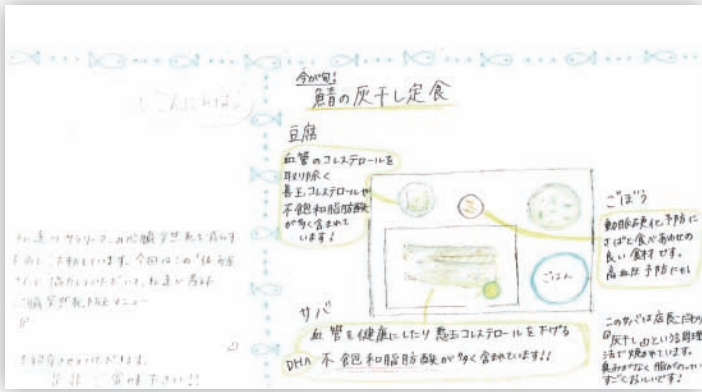


 アジ、イワシ、サンマ、サバなどの脂肪の多い青魚には、血管を詰まりにくくする効果のある EPA や DHA という脂肪酸が豊富に含まれています。

厚生労働省研究グループのデータより算出

青魚をたくさん食べることで、青魚に豊富に含まれている EPA、DHA 等の脂肪酸が心筋梗塞を発症するリスクを抑えてくれます。

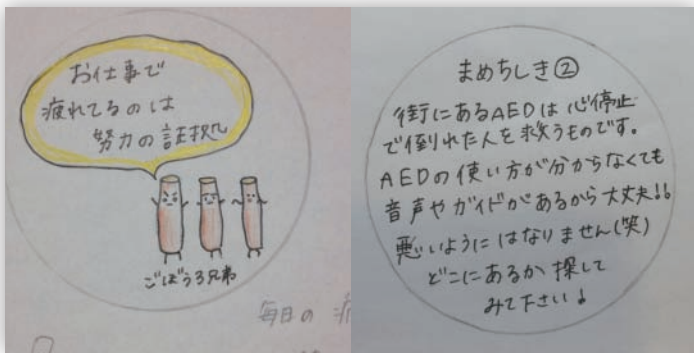
## ■手作りメニュー表



私たちが  
作りました!!

生徒たちが手作りしたメニュー表。親しみやすいイラストやキャラクターを交えながら各料理がどう健康にいいのかを分かりやすく解説。

## ■メッセージカード



表面には、忙しく働いている社会人の方々へ向けて、かわいらしいイラストとねぎらいの川柳。裏面には心臓突然死について知っておいてほしいことを解説。

## ■メニュー導入店舗「DINING STAGE 佐海屋」



[アクセス]

大阪府大阪市浪速区難波中 2-10-25 なんばCITY 南館 1F なんばこめじるし  
南海難波駅徒歩3分 地下鉄御堂筋線なんば駅徒歩7分  
難波駅(南海)から294m

女子高生たちが中高年社会人の心臓突然死予防のため、一生懸命考えたメニューです。  
ぜひ「DINING STAGE 佐海屋」にて特別メニューをご賞味ください。

### 実施団体：inochi 学生プロジェクト

阪大・京大の学生が中心に活動しているプロジェクト。その活動の一環として、中高生を巻き込んで「心臓突然死を減らす」というテーマで実践型プログラムを実施しています。

代表：大阪大学医学部5回生 寺本将行

### 本件に関するお問い合わせ

E-mail：清風南海高校2年 山本里佳子 r.candy8341@gmail.com

Tel: inochi 学生プロジェクト 京都大学医学部2回生 山下真弥 08026245850