

2026年度 福井大学公開講座

『超』簡単 おにぎり & にぎり寿司 教室

私の専門分野はスポーツリスクマネジメントです。これまで多くのスポーツ事故、特にスキー場での事故の責任問題と安全対策に関わってきました。そしてもうひとつの専門分野が野外教育です。学生時代から国内外でキャンプや自然体験活動に関わり、とりわけ野外での食事に興味を持っていました。1997年1月福井県三国町で発生したナホトカ号の重油流出事故では、ボランティアに重油まみれの軍手のままでも美味しく食べられるフィルム包装のおにぎりを振る舞い、それが最初の特許取得につながりました。

そして、東日本の震災では宮城県の避難所でのにぎり寿司を振る舞いたいへん好評を得ました。容器を紙製からプラスチック製に変更して不便を解消・改良を加え特許を重ねていきました。それらの研究成果を日本災害食学会で発表し続け、現在は子どもからお年寄りまでいかに簡単に美味しいにぎり寿司を自分でにぎって食べることができるかについて実践指導を続けています。

オリンピックで活躍した選手が「帰国したらにぎり寿司を食べたい。」と言います。スポーツに打ち込む小中高生の「部活弁当」にも役立ちます。自分の食事は自分で栄養バランスを考えて自ら作る事が理想です。海外遠征するアスリートや海外に住む日本人にも本講座を紹介したいです。また本講座は、食生活を豊かにするとともに我が国の米の消費拡大に貢献すると信じています。にぎり寿司とおにぎりに関心のある方、ぜひ受講してください。



講師：水沢利栄 福井大学名誉教授

本講座では、「超」簡単になぎり寿司やおにぎりを作る方法を3回にわたって講習します。

にぎり寿司と棒寿司は写真の器具等を使って作ります。

おにぎりは長方形で、フィルム包装が簡単にできいろいろな具材を入れることができます。

成長やスポーツ活動に必要なタンパク質や炭水化物、脂質について栄養学的な配慮や具材選びの理論について解説し、実習・実食します。

2026年度 福井大学 公開講座 講座番号 2-1、2-2、2-3

<講座での実習内容>

- ①にぎり寿司 ②軍艦巻
- ③押し寿司 ④棒寿司
- ⑤クイック寿司 ⑥長方形おにぎり

- 日時 第1回 6月 3日(水) 11:00~13:00
 第2回 7月 1日(水) 11:00~13:00
 第3回 7月22日(水) 11:00~13:00

※第1回~第3回は全て同じ内容です。

- 会場 第1回：福井大学 教育学部 総合自然教育センター
 福井市上伏町5 <県立武道館の北西約800m>
 第2回&第3回：福井大学工学部 1号館 1階 1110S講義室
 福井市文京3-9-1



- 対象 どなたでも
 受講料 1,500円 /回一般 <小・中・高校生及び福井大学生は500円/回(材料費として)>
 講師 福井大学 名誉教授 水沢 利栄
 申込期間 第1回分 5月7日(木) AM9:00~5月28日(木) (定員30名)
 第2回分 6月4日(木) AM9:00~6月25日(木) (定員30名)
 第3回分 6月4日(木) AM9:00~6月25日(木) (定員30名)
 申込方法 公開講座ホームページ・FAX・郵送のいずれかの方法でお申込みください
 公開講座HP <https://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/>
 共催等 福井ライフ・アカデミー



①「Mr.Atsushi」でにぎったスモークサーモンのにぎり寿司



②①を専用スプーンにのせてすし酢をつけて食べます
 お醤油はつけません。すし酢だけで食べるので減塩になります。



「Mr.Atsushi」で小学6年生がにぎったにぎり寿司



大学生も「Mr.Atsushi」でにぎって美味しく楽しく



③「Let's長方形」で作ったサラダ&焼豚おにぎり



Let's長方形 ③の動画



①②の動画

講座のお申込み方法

STEP 1 → STEP 2 → STEP 3 → STEP 4

ホームページ
FAX
郵送
のいずれかで申込み

受講料等を指定口座へ振り込み
原則有料（小・中・高校生および福井大学生は無料）

入金確認後、受付完了
※受講票の発行はありません。

当日、チラシまたは受講案内のメールを持参して参加
(スマホ画面可)

受講の注意点（必ずお読みください）

- ★**受講料等のお振込みについて**
 - ご入金を確認できない場合、受講はできません。
 - 受講者都合による返金はできません。
※自然災害の影響等、本学の判断により講座を中止する場合は返金します。
 - 福井銀行またはゆうちょ銀行にてお振込みください。
※申込時に発生した手数料は受講者の負担になります。
- 福井銀行 本店営業部（普） 6072372**
ゆうちょ銀行 ○七九店（当） 00740-6-102101
口座名義：フクイダイガクコウカイクウザ
振込依頼人名の記載例
「講座番号+受講者氏名」（例：22フクイハナコ）
- 受講料および無料対象の条件は講座により異なります。
詳細は表面をご確認ください。
※教材費・材料費が発生する講座については実費のみご負担いただきます。

- ★**キャンセル**
ホームページからお申込みの方
開催日の**3日前まで**にマイページの申込履歴からキャンセルを、それ以降はホームページ内の「よくある質問・お問合せ」からご連絡ください。
FAX・郵送でお申込みの方
開催日の**3日前まで**に受付時間内に地域創生推進本部（0776-27-8060）までご連絡ください。
- ★**当日について**
 - お車の方は正門の守衛所にて入構手続きが必要です。チラシまたは受講案内のメールをご持参のうえ、時間に余裕を持ってお越しください。
 - 講義の録音、録画、飲食はご遠慮ください。
 - 記録や広報のため、講座中の様子を撮影する場合があります。
- ★**個人情報の取り扱い**
 - 本講座の運営・連絡のみに使用します。

お問合せ 国立大学法人 福井大学 地域創生推進本部 (0776) 27 - 8060 受付時間/平日のみ 9:00から17:00

よくある質問・お問合せはこちら <https://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/faq/>

お申込み 注) 電話でのお申込みは受け付けておりません

ホームページはこちら <https://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/course/>

FAXはこちら (0776) 27 - 8878
郵送はこちら 〒910-8507 福井市文京3-9-1 福井大学地域創生推進本部 宛

FAXおよび郵送による**お申込み**の方へ FAX (0776) 27 - 8878
以下のフォームにご記入のうえ、地域創生推進本部までお送りください。申込み開始日前の受付はできませんので、予めご了承ください。

講座番号	講座名 ※表面の講座名をご記入ください。複数回開催の場合は希望日時や丸数字もご記入ください。		
受講者（代表者）	お名前		フリガナ
	生年月日	西暦 年 月 日	（年齢 歳）
	ご住所 ※都道府県からご記入ください	〒	Email <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
	電話番号（日中連絡がつく番号）	— —	
	職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員・団体職員 <input type="checkbox"/> 教員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 主婦・主夫 <input type="checkbox"/> 研究・専門職 <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 小学生 年生 <input type="checkbox"/> 中学生 年生 <input type="checkbox"/> 高校生 年生 大学生： <input type="checkbox"/> 福井大学生 <input type="checkbox"/> 他大学・専門学校生等	
本講座をどのように知りましたか？	<input type="checkbox"/> 大学からのメール <input type="checkbox"/> 公開講座HP <input type="checkbox"/> 大学から郵送したチラシ <input type="checkbox"/> 大学SNS <input type="checkbox"/> 知人・家族 <input type="checkbox"/> 学校 <input type="checkbox"/> 官公庁 <input type="checkbox"/> 図書館（ ） <input type="checkbox"/> 公民館（ ） <input type="checkbox"/> 病院 <input type="checkbox"/> 福井ライフ・アカデミー <input type="checkbox"/> その他（ ）		
受講者または同伴者	お名前		フリガナ
	生年月日	西暦 年 月 日	（年齢 歳）
	電話番号（日中連絡がつく番号）	— —	<input type="checkbox"/> 代表者と同じ
	職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員・団体職員 <input type="checkbox"/> 教員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> パート・アルバイト <input type="checkbox"/> 主婦・主夫 <input type="checkbox"/> 研究・専門職 <input type="checkbox"/> 無職 <input type="checkbox"/> 小学生 年生 <input type="checkbox"/> 中学生 年生 <input type="checkbox"/> 高校生 年生 大学生： <input type="checkbox"/> 福井大学生 <input type="checkbox"/> 他大学・専門学校生等	

同意確認 私は上記の「受講の注意点」を確認・了承のうえ、受講を申し込みます。