

SDGsを意識した

常翔学園
広島国際大学

レシピ開発に挑戦-2024-

日本の栄養が、地球を、世界を変える
～広島国際大学 医療栄養学科 食育演習 II～

2年 後藤 理沙 山西 友愛 山本 奈々湖

背景

➤ 第4次食育推進基本計画

- ①生涯を通じた心身の健康を支える
- ②持続可能な食を支える
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応

この3つを重要事項とし、SDGsの観点から総合的に食育を推進

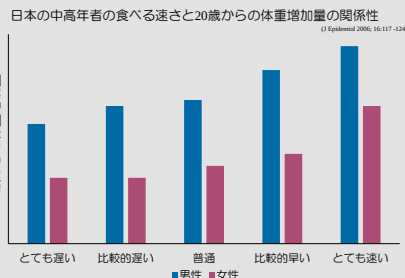


➤ 食育ピクトグラムの5番：よく噛んで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要。
よくかんでおいしく安全に食べましょう。

➤ 「早食い」は肥満に繋がる！

近年の疫学調査により、速食いの人はBMIが高い傾向にあり、さらに20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかった。
ゆっくりよく噛んで味わって食べることは、肥満予防につながります。
食べる速さ早い人よりも遅い人の方がメタボリックシンドロームの割合が少ない。
肥満解消の有効な行動療法の一つに、「咀嚼法」があります。



➤ 「オーラルフレイル」の予防に噛みごたえある食べ物を

オーラルフレイルは、加齢による歯や機能など口腔の状態の変化が原因のひとつです。「硬いものが食べにくい」「むせ込みが増えた」など、オーラルフレイルの進行を早めることに繋がります。

大和白竜レンコン

➤ 広島県三原市大和町の「大和白竜レンコン」

訪問当日はあいにくの雨でした



生産者の金原さんを訪問しました。

感想

生産者の方から伺わないと分からないことをたくさん聞くことができました！

大和白竜レンコン生産組合

大和白竜レンコン



目的

広島県三次の「大和白竜レンコン」を使用して
早食いおよびオーラルフレイル予防が期待できる
レシピを考案する

レシピ開発

➤ 方法

よく噛まないで食べられない食材をピックアップ！

一般的なかレーの食材を咀嚼数が増えそうな食材に変更し、組み合わせを考える



カレーに合うのか、食感が残っているか、繰り返し試作して調査

➤ 失敗

➤ カレーに合わなかった食材

	理由
こんにやく	味が染みなかった
ごぼう	土臭い味がした

➤ 微妙だった食材

	理由
グリーンピース	存在感がなく、入れても入れなくても変わらない
冷凍シーフードミックス	生のイカやタコの方が食感も味もとても良い。入れるなら生がおススメ
コーン	彩りはよくなるが、味と食感を感じなかった

➤ 筑前煮カレー

筑前煮セットを用いてカレーは、食感も良くレンコンも入っているため、簡易版
噛むcomeカレーができます。

スーパーに売ってる筑前煮用パックを使ってカレーを作ってみました！！

喫食時間と咀嚼回数の調査

対象者：広島国際大学 医療栄養学科の教員と学生計3名

調査内容：市販のレトルトカレー VS 噛むcomeカレー
飲み込むまでに要する噛む回数と時間を比較

結果：

噛む回数	Aさん	Bさん	Cさん
レトルトカレー	31回	21回	35回
噛むcome カレー	59回	38回	34回

飲み込むまでの時間	Aさん	Bさん	Cさん
レトルトカレー	20秒	19秒	26秒
噛むcome カレー	40秒	51秒	62秒

結論：噛むcomeカレーは飲み物ではない

大和白竜レンコンについて

広島県三原市大和町で、現在組合員10名で栽培しています。昼夜の温度差が大きい、標高270m以上の中山間地域で栽培することで、れんこんより白く、粘りがあり、美味しいレンコンに育つそうです。作物が健全に育つ環境に配慮し、農業はできる限り使わないようにしています。土づくりにこだわり、完全発酵したケイフンを使用しています。収穫はレンコンを傷つけないように、ポンプの水圧による水掘りをしています。

完成

➤ 噛むcomeカレーおすすめ食材

	理由
れんこん	大和白竜れんこんは、シャキシャキでとてもカレーに合います！
タコ	タコのうま味がカレーに合います。とてもおいしいのでお勧めです！
えだまめ	彩りが良くなります。冷凍のものでもOK。えだまめの食感が楽しめます。

レンコン・人参・じゃがいも・玉ねぎ・枝豆・タコ・ひき肉を使ったドライカレーにしました！
生産者の金原さんのアドバイスで、**輪切りにした焼きレンコン**を添えてみました。



チラシを作成しました

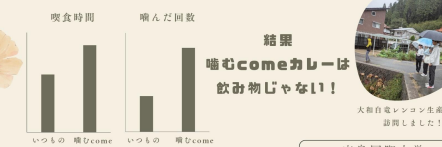


具材と切り方を変えるだけで！
噛むcomeれんこんカレー

材料	レシピ
れんこん	①れんこん、じゃがいも、にんじん、たまごを乱切りにし、玉ねぎ薄切りにします。
じゃがいも	②後は通常通りにカレーを作ってください。ドライカレーの場合も同じようにしてください。
にんじん	
冷凍枝豆	100g
たまご	75g
合い挽きミンチ肉	150g

噛むcomeカレーが本当に噛む回数が増えるのか調査しました！！

評価者：広島国際大学健康科学部医療栄養学科の学生教員、計3名



結果
噛むcomeカレーは
飲み物じゃない！！



大和白竜レンコン生産組合へ
訪問しました！

広島国際大学
健康科学部医療栄養学科
後藤理沙 山西友愛 山本奈々湖