

健康寿命を延ばすために 昔の食事と現在の食事を比べる

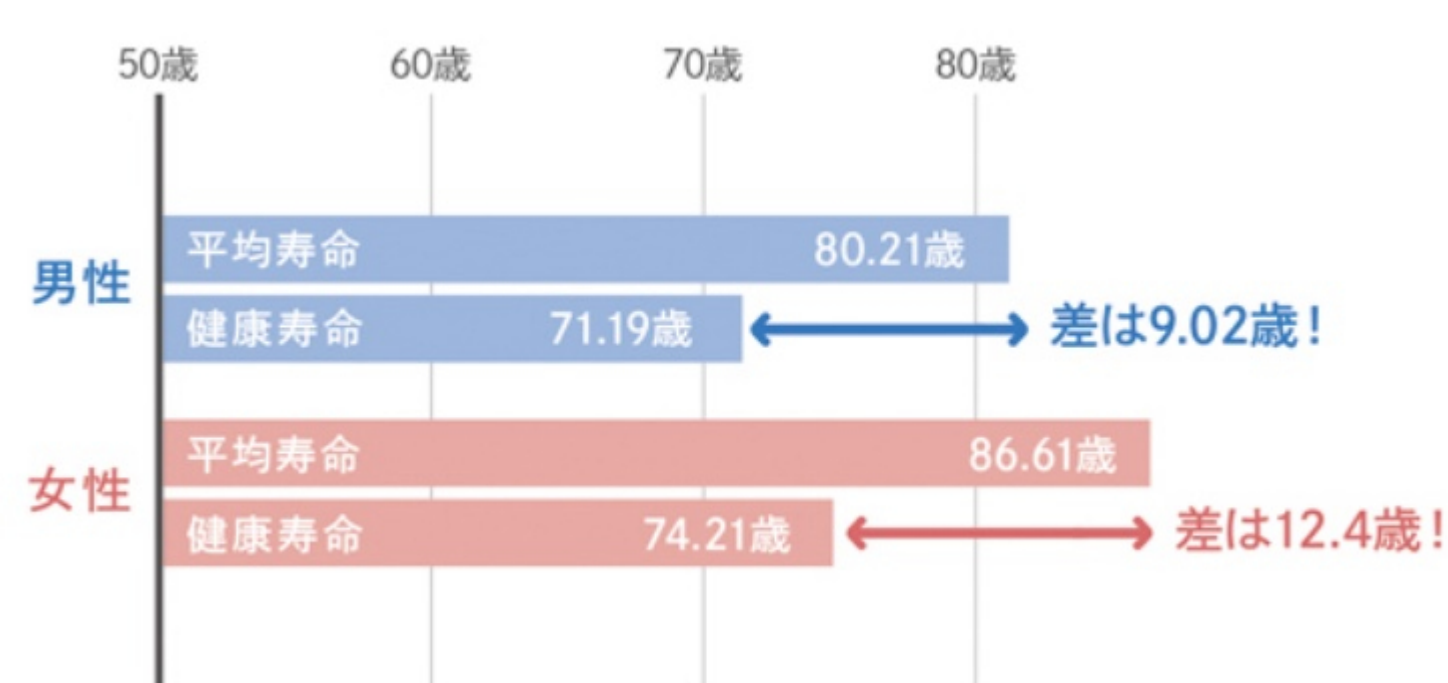
3 すべての人に
健康と福祉を



背景

私たちの興味関心が食と歴史だったので、食と歴史を掛け合わせたことができないかと思い、現在と昔の食事を比べて何が健康にいいのか考えました。また、毎日の生活の一部である食事だからこそ、栄養価が高くなおかつ、美味しいことも重要だと考え、実際に自分たちで調べ調理をしようと思ったからです。

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



実施内容

- ・昔の食事と現代の食事の違いについて調べ、個人でメモをとりお互いで情報交換をした。
- ・高齢者に必要な栄養素を調べ、それを含んだメニューを考えて調理、実食をした。

メニュー

- 主食 白米
- 主菜 やわらか鶏つくね
- 汁物 えのきと卵の味噌汁
- 副菜 ほうれんそうとハムとキノコの煮浸し
かぼちゃのそぼろ煮

- ・タンパク質、ビタミンを多めのメニュー
- ・全体的にやわらかく
- ・味噌汁で胃がん予防



参考文献

- 現代人の食生活 <http://amani-omega3.com/diet/>
 「長寿大国ニッポン」はウソ!? <https://www.renovation-labo.net>
 お味噌汁と健康 <https://www.marukome.co.jp/recipe/misosoup/health/>
 らくutenレシピ <https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1900011324/>
 やわらか鶏つくね <https://www.kewpie.co.jp/recipes/recipe/QP10002304/>
 かぼちゃのそぼろ煮 <https://oishi-kenko.com/recipes/13711>
 ほうれんそうの煮浸し <https://oishi-kenko.com/recipes/15593>

目的とSDGとの関連

健康的な食事によって、平均寿命と健康寿命の差を埋め、健康に生活できる時間が伸び元気な高齢者の方を増やします。健康寿命を延ばすことによって「3. すべての人に健康と福祉を」を推進するということに大きく関わってきます。

目標

- ・昔と現在の食事を調べ、比較し、表やグラフにまとめる
- ・若者にも高齢者にも美味しく健康な料理を考える

計画

- ・昔と現在の食事の違いを調べて、お互いで情報交換をして、まとめる
- ・実際に、健康な食事を作るためにメニューを決め調理を行う
- ・改善点や反省点をまとめて、よりよい調理方法を考える

食の比較

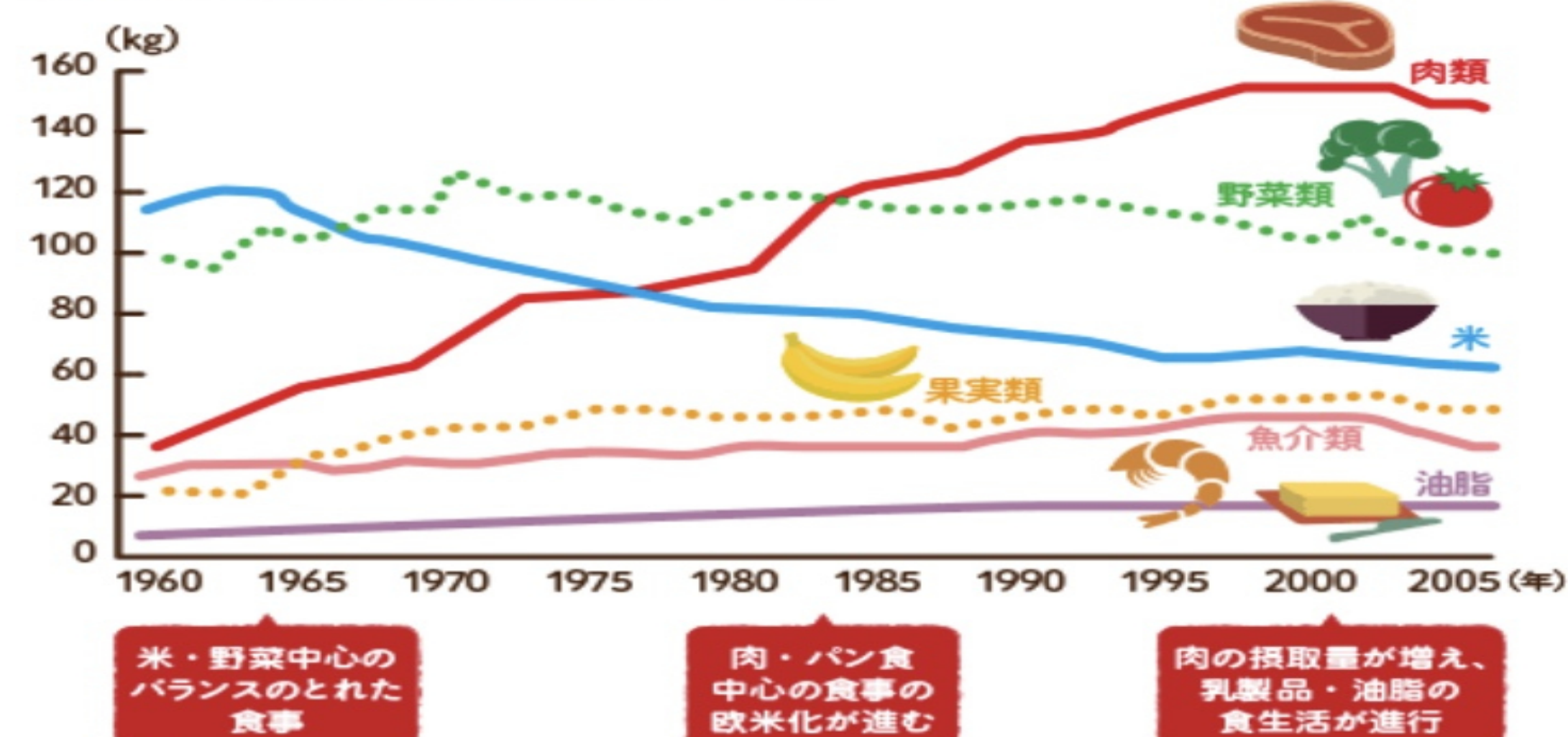
江戸

- ・朝食 ご飯、みそ汁
- ・昼食 冷や飯、野菜、魚など
- ・夕食 お茶漬け、漬物

令和

- ・肉やパン食中心に
- ・乳製品、油脂が多い

〈戦後の食の欧米化のグラフ〉



成果・まとめ

成果

- ・それぞれの栄養素にどのような効果があるかがわかった。
- ・昔と今を比較することで、現代の食事は栄養が偏っているなどといった、問題点を見つけることができた。

まとめ

- ・お年寄りに必要な栄養素や、若いころからの食生活を見直すべき
- ・お年寄りにはやわらかい食べ物がいいと思っていたけれど、ただドロドロにするのではなく、食感を楽しまなければ、食事もしめない

課題・展望

課題

- ・作った料理の反省点を生かし、高齢者と若者の味付けを変える。
- ・やわらかすぎず、食感を楽しみながら食べれる料理を目指す。
- ・味付けの塩分量を調節する。

展望

- ・使った栄養素をまとめた表や、グラフを作る
- ・実際に作った料理を食べるとどのような効果が得られるか調べる。