

高齢者の健康維持のための献立を考える ～高知の食材を使って～

テーマに関する理由

自分たちの興味のある分野を
掛け合わせて考えました。



×



医療・福祉 × 地元

評価基準

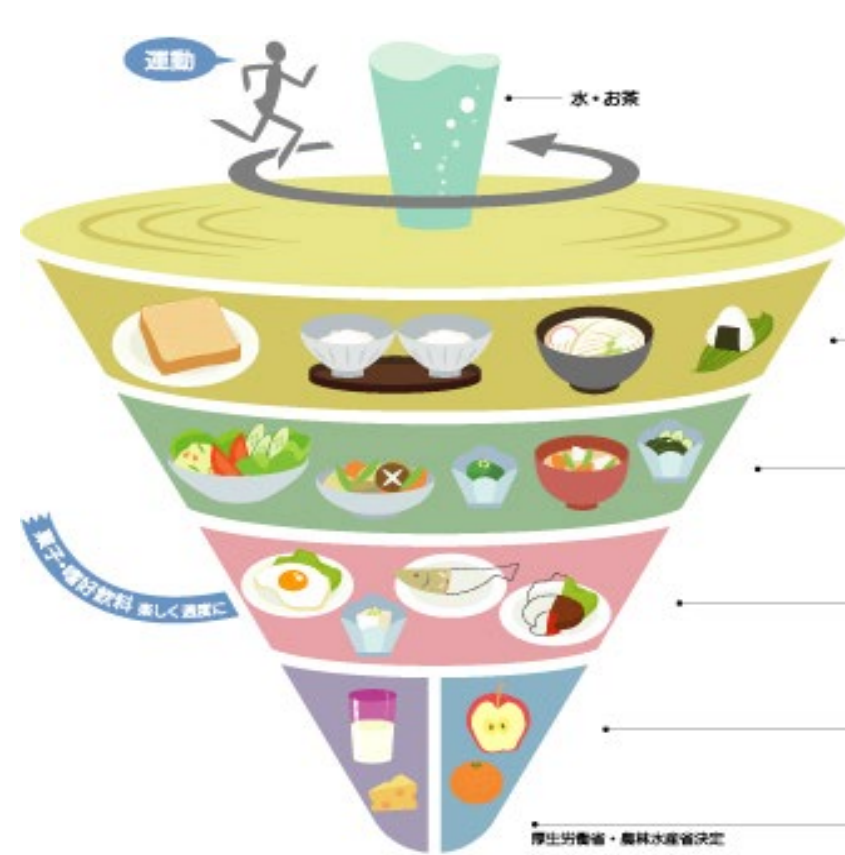
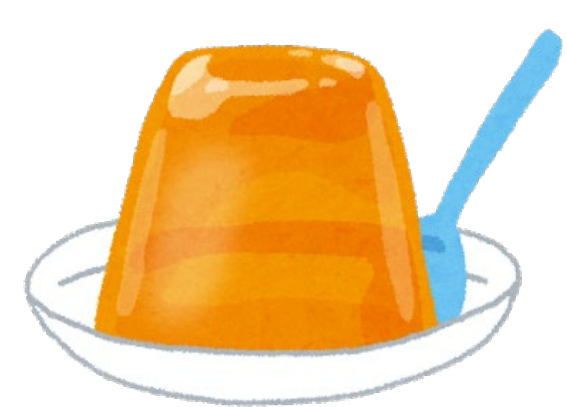
- 1、高齢者が生活習慣病にならないための健康的な献立を考えることができたかどうか
- 2、高知県の食材を使って健康にいい献立を考えられたかどうか

計画

- 1、高知県の食材調べ
- 2、五大栄養素に分ける
- 3、メニューを決める

献立

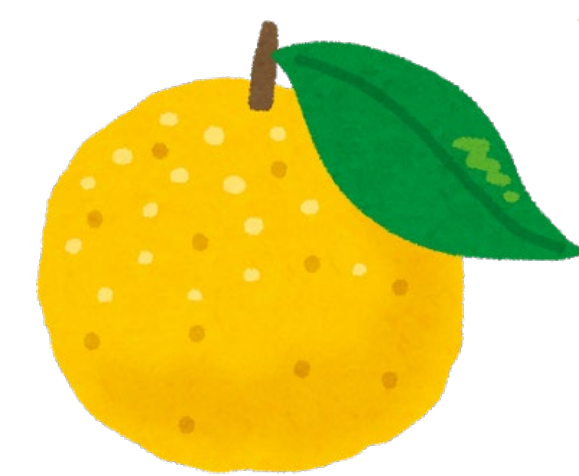
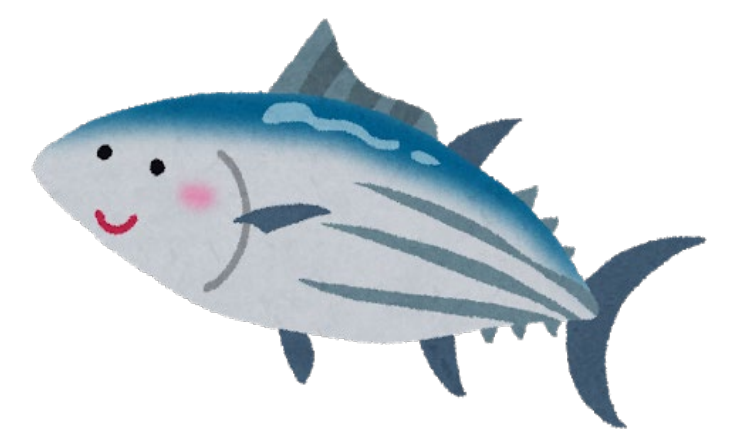
主菜・主食…海鮮丼
副菜…すまし汁
牛乳・乳製品…ミルク茶碗蒸し
果物…みかんゼリー



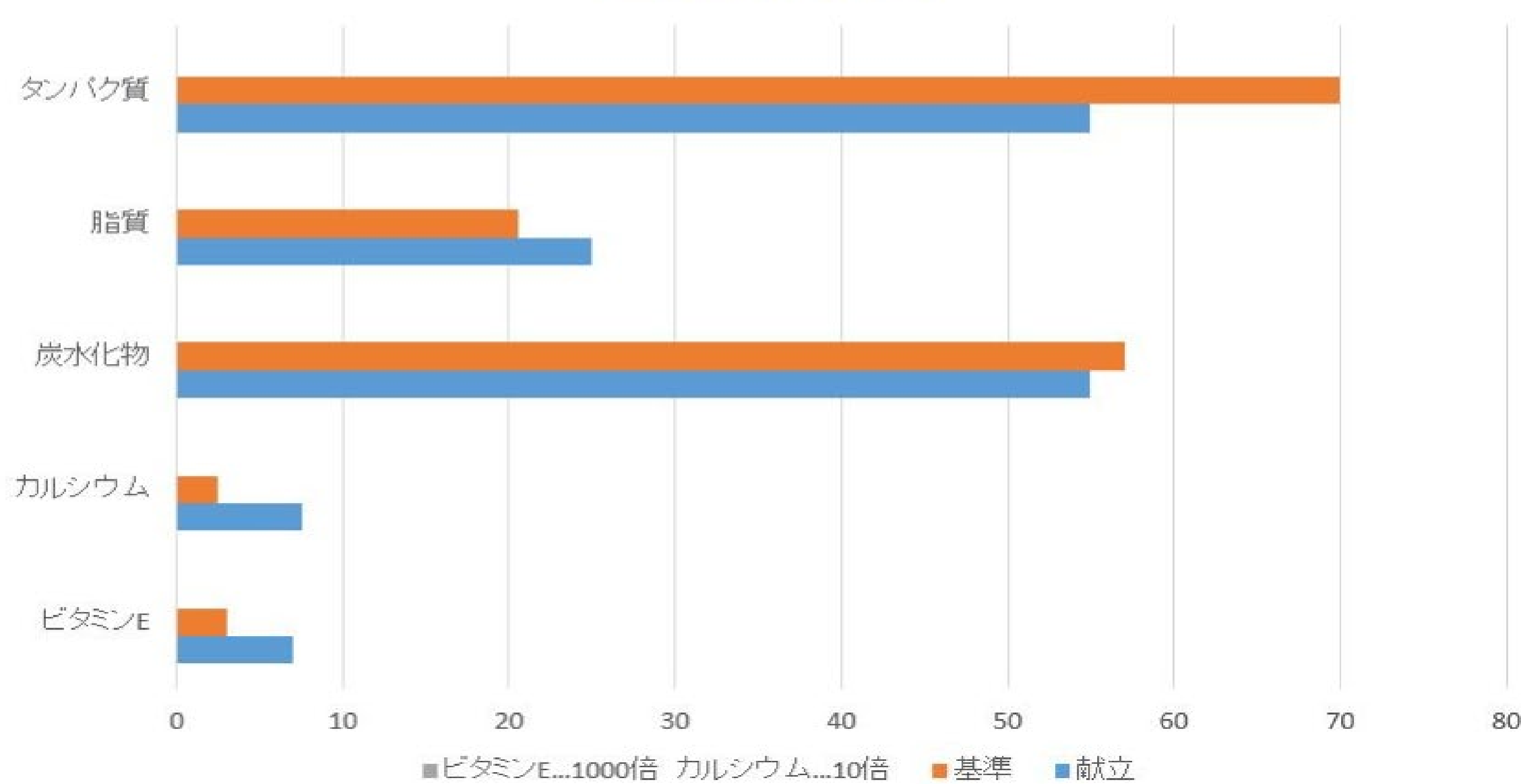
食事バランスガイド	
あなたの食事は大丈夫？	
1日分	
5.7 主食(米、小麦)	1.5 肉類(鶏、豚、牛)
5.6 副菜(野菜、海藻)	1.5 魚類(魚)
3.5 主菜(肉類)	2.0 卵
2.0 牛乳・乳製品	2.0 豆類
2.0 果物	2.0 油脂

高知県の食材

- ・海鮮丼
魚(カツオのたたき、はまちなど…)、
ご飯、しょうが、ねぎ
- ・ミルク茶碗蒸し
卵、牛乳、ゆず、かまぼこ
- ・すまし汁
にら、鰹節
- ・みかんゼリー
みかん



五大栄養素



まとめ

- ・高知県には健康にいい食材がたくさんあった。
- ・献立の63%が高知県の食材でまかなえた。
- ・一食分のタンパク質と脂質の量を抑えるのが難しかった。

今後の展望

- ・実際に作って、自分の祖父母に食べてもらう
- ・栄養士の方に見てもらう

参考文献

- 株式会社栄養計算.com (2005). 「簡単! 栄養andカロリー計算」.
<https://calorie.slism.jp/aboutus.php> 2020年10月23日閲覧.
- 農林水産省 (2020). 「食事バランスガイド早わかり」.
<https://www.maff.go.jp/> 2020年10月23日閲覧.
- 一般社団法人「ミルク」 (2019). 「ミルクレシピ」.
<https://www.j-milk.jp/sp/recipes/index.html> 2020年10月23日閲覧.
- Cookpad (2017). 「みかんの皮の器でみかんゼリー」.
<https://www.j-milk.jp/sp/recipes/index.html> 2020年10月23日閲覧.
- 高知県庁 (2017). 「高地まるごとネット | 高知家の特産品ポータルサイト」.
<http://kochi-marugoto.com/> 2020年10月9日閲覧.
- 主婦A子 (2014). 「主婦A子のレシピ」.
<https://www.aco-mom.com/> 2020年10月9日閲覧.
- 株式会社amaze (2009). 「カロリーSlism」.
<https://calorie.slism.jp/aboutus.php> 2021年1月15日閲覧.