

実践報告

「ムサタン健康弁当」実践報告

Practical Report of “Musatan Kenko-Bento”

島野 僚子

Ryoko Shimano

Abstract

Clinical nutrition office planned “Musatan kenko-bento (healthy lunch box)” and sell it in our campus festival. This manuscript reports the programs of “Musatan kenko-bento” and the result of questionnaire survey in the campus festival. It is one of the reference materials to advise next year’s graduate study.

Key words : Musatan kenko-bento, healthy lunch box

はじめに

武蔵丘短期大学(以下、「本学」とする)健康生活学科健康栄養専攻(以下、「栄養専攻」とする)臨床栄養学研究室は、2年生10名が所属している。本年度の研究テーマは、「実践力向上～自ら考え、自ら行動～」である。本学栄養専攻の学生にとって、各疾患に対する食事療法の実際を深く理解するためには、実践(調理実習)を通して学ぶことが重要である。しかし、栄養士養成校である本学での現行の開講科目のみでこれらを習得することは難しい。そこで、卒業研究の一環として取り組むことで、きめ細やかな指導が可能となり、学生一人一人の実践力が向上し、卒業後、即戦力として活躍できる人材養成が期待できると考えた。

研究は研究スケジュール(表1)に沿って、進めた。はじめに、各疾患に対する食事療法をグループワークで学んだ。日本人の罹患者数上位の高血圧症、糖尿病、脂質異常症、腎臓病について、各疾患の病態 診断基準・治療方法 食事療法を調べ、ディスカッションをした。そして、更に理解を深めることを目指し、「いきいき糖尿病レシピコンテスト(日本糖尿病協会主催)」に挑戦した(図1)。グループごとに、応募条件に合ったオリジナルレシピを考え、調理実習を計3回行った。ここでは、報告者はあえて指導することはせず、発注量、分量、作り方、盛り付け方など、全てにおいて学生自身が決定し、各自が責任を持って実習した。初めての経

験で失敗も多く、他人に頼る発言や行動が目立ったが回を重ねるごとに、それらは軽減し、グループ内で協力しあい、スムーズな調理ができるようになっていった。そこで、次のステップとして、研究の集大成と位置づけ「ムサタン健康弁当」にチャレンジすることにした。

本稿は、「ムサタン健康弁当」販売までの取り組みと学園祭当日に実施したアンケート調査の結果を報告し、今後の卒業研究指導の参考資料とするものである。



図1 いきいきレシピコンテスト応募作品

方法

1~8の順序で進めた。

1. ねらい

- 1) ゼミ学生主体で健康弁当の企画、運営、販売に取り組むことで、栄養士として必要なマネジメント能力と実践力を身につける。
- 2) 吉見町で生産されている農産物を使用し、地元農産物を外部にアピールする。
- 3) 地域住民へ健康づくりに役立つ情報を発信する。
- 4) 本学栄養専攻コースに関して地域住民の認知度を上げる。

2. 健康弁当コンセプトを考える

- 1) 生産者とのコラボレーション
新鮮、採れたて、地元吉見町産の旬の野菜を使用する。
- 2) 健康を意識したバランス弁当
30品目使用、500kcal以内に抑える。
- 3) 販売ターゲット 中高年女性
- 4) 彩りよく、見た目にもこだわり、秋を感じさせる彩りを意識する。
- 5) 地域住民への健康づくり啓発
使用食材、エネルギー表示をしたチラシを添付する。

3. 販売計画およびスケジュールを立てる

- ・2014年11月8(土)9(日)学園祭
- ・価格 500円(税込)
- ・食数 1日目80食、2日目100食

4. 生産者との打ち合わせ、畑やJA よしみ直売所見学

協力生産者宅を訪問して、実際に畑を見学し、収穫前の野菜を見る。地元産農産物を知るため直売所も見学する。

5. 献立作成

2グループに分け、条件に合わせた献立作成をおこなった。主食2品、主菜2品、副菜4品、デザート1品を考え、使用食材と発注量を算出した。

6. 試作(調理実習)

【1回目】

2グループに分かれ、それぞれ、考えた9品を作った(図2)。試食時は、反省点、改善点を中

心としたディスカッションを行った。

【2回目】

1回目の改善点、作業工程、見た目を考慮し、再検討した献立で調理実習を行った。

【3回目】



図2 1回目試作

学園祭当日の作業分担、流れ(表2)で、20食を作り、作業工程の最終確認を実施した(図3、4)。



図3 最終決定弁当(中身)



図4 調理実習

7. 調理、販売



図5 ムサタン健康弁当パッケージ



図6 販売風景

8. アンケート調査

2014年11月8日、9日、学園祭「ムサタン健康弁当」購入者を対象とした質問紙（参考資料1）によるアンケート調査を実施した。アンケート用紙は、販売時に弁当と一緒に配布した。



図7 アンケート回収

結果

「ムサタン健康弁当」購入者180人のうち、アンケート回答数（率）は、95人（52.7%）であった。

1. 性別

男性23人（24%）、女性72人（76%）であった（図8）。

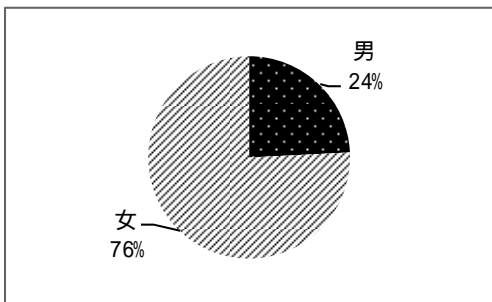


図8 性別

2. 年代

60歳代が37人、回答者の約40%を占めていた（図9）。

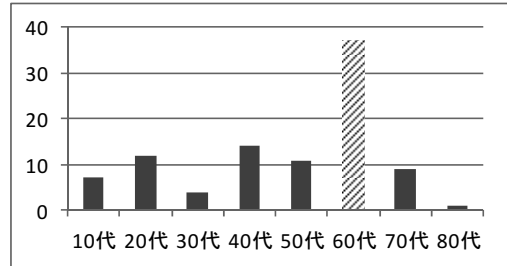


図9 年代

3. 野菜本来の味を生かしているか

全体の96%が生かされていると答えた（図10）。

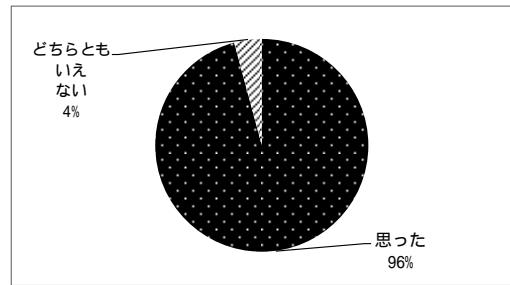
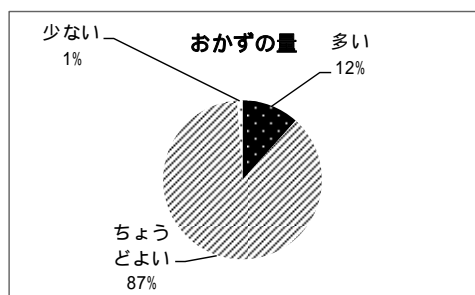
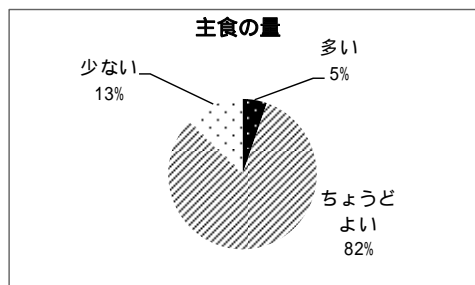


図10 野菜本来の味が生かされているか

4. 量

全体的には「ちょうどよい」という評価であったが、デザートの場合は、22%の回答者が少ないと答えた（図11）。



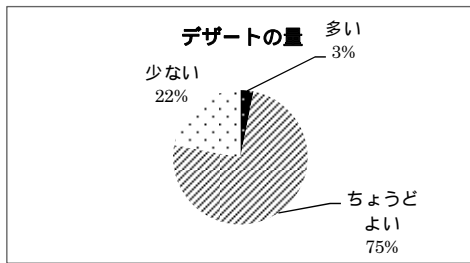


図 11 量

5. 値段設定

安い・普通を合わせると93%であった。妥当な値段設定であったと言える(図12)

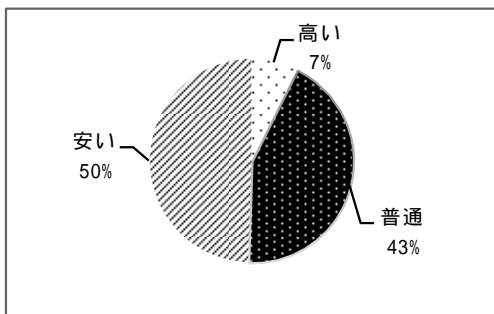


図 12 値段設定

6. 彩り

全体の93%が「よい」と評価した(図13)

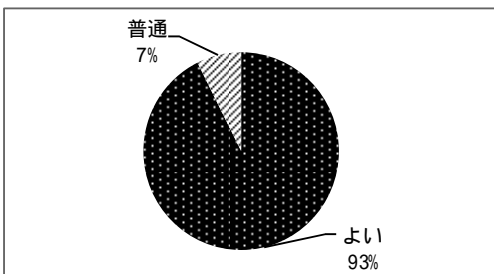


図 13 彩り

7. 満足度

全体の87%が満足と評価した(図14)

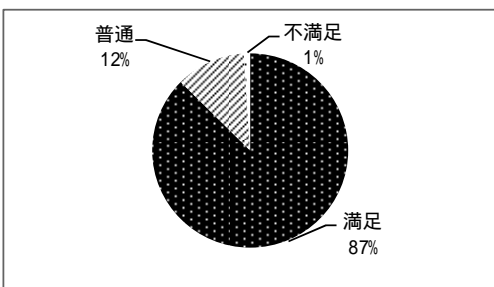


図 14 満足度

8. 意見等(一部抜粋)

- ・見た目も食欲をそそられるような、かわいい弁当。味つけもちょうどよかったです。心(愛)をこめて作ってくださった学生さんがみえるようです。
- ・健康に気を付けているのですが、バランスよく食事がとれていないので、参考になりました。栄養素を補うためにも上手に取り入れたいと思いました。
- ・毎日、買いたいです。売り出す時は協力します。
- ・開いた時に感動がありました。薄味で私たちの年代にはとてもありがたかったです。
- ・ふたを開けた時、ワッと感じる美しさでした。短大はこのような学びがあると受信しました。若いお母さん用に妊婦、離乳食の発信を希望します。
- ・彩りよくとっても美味しかった。このボリュームで500円はうれしい。1日1食は毎日でもいただきたい。目にも舌にもやさしさを感じました。
- ・素材の味を生かし、味に角がなくまるやかでよかったと思う。彩りは秋を感じさせながら、すっきりフレッシュなイメージを感じさせた。
- ・お弁当の箱に調理した人の顔写真があるのはより魅力がでてよかった。来年は倍増をお願いします。
- ・年に数回、無理かもしれませんが、企画していただきたい。
- ・吉見を盛り上げるため、頑張ってください
- ・野菜が多いので全部食べた後に身体が喜ぶ感じでした。
- ・美味しくてカロリーが低いなんて嬉しい。蕪カップがすごい!
- ・彩り、味のバランス、お野菜たっぷりとても美味しかったです。
- ・季節感がよく出ていて楽しかったです。
- ・蓋をあけて、食べたいという食欲をそそられる彩りでした。
- ・とても心がこもっていた。
- ・すごく満足。レシピがついていると嬉しいです。
- ・とても勉強になりました。家でもこれだけ品数が作れるといいですね。
- ・協力生産者さんからのお手紙(一部抜粋)この度は、我が家の不出来な野菜を使っただいてありがとうございました。種蒔きから大切に育てておりますが、なかなか思う通りにはできません。

今回参加させていただき食の大切さ、人と人との繋がりの大切さを改めて感じました。

考察

本年度初めて挑戦した「ムサタン健康弁当」は準備段階も含め、大きなトラブルはなく、予想を上回る反響の高さで大きな手ごたえを感じた。喫食者を対象に実施したアンケート調査の結果をみても、全体の87%の回答者が満足と答え、高評価を得た。特にこだわった「野菜本来の味」「彩り」に関するアンケート結果は、今回の弁当のコンセプトに対する評価が得られたと考える。

また、自由回答にした意見欄には、多くの方から温かいコメントが寄せられた。内容から、地域住民の健康志向、食に対する関心の高さ、本学に対する期待の高さを感じた。しかし、弁当という性質上、自宅等に持ち帰る購入者が多かったため、アンケート回収率の低さには課題が残り、調査結果の信頼性をあげるためには、今後、回収率をあげる対策を講じる必要がある。

「ムサタン健康弁当」の販売は臨床栄養学研究室の卒業研究の総まとめとして位置づけた。将来、食の専門家となる栄養士養成校の学生にとって、学園祭はプロをめざしたトレーニングのできる貴重な実践の場である。したがって、学園祭本番を迎えるまで、学生達に様々な準備を取り組ませることで、意識とスキルの向上を図った。一つのものを作り上げるまでにどれだけの準備が必要なのか。成功の鍵はどれだけ綿密な準備ができるかという栄養士のマネジメント能力にかかっていることを取り組みを通して、学生達に体感させたかったからである。食事提供を主たる業務とする栄養士業務は、まさにこの作業の繰り返しであるのだから。

献立作成前には、安心して安全な食事提供のために、旬の野菜を確認することを目的として、実際に地元生産者の畑を見学した。米や野菜に対する生産者の愛情や苦労を感じとり、どのように農産物が作られているのかも目で見て確認させた。

試作を兼ねた調理実習では、研究テーマである「自ら考え、自ら行動」を実践した。回を重ねるにつれ、学生達は手際よく時間を見ながら作業できるまでに成長した。地道な作業の繰り返しを通して、少しず

つ、迷いが消え、やがて自信に変わり、学園祭当日を迎えられたことが、今回成功した一番の要因であったと感じている。

学園祭当日は、学生達にプロの仕事としての達成感を体感させたく、指導教員として、管理栄養士として、あえてプロの現場と同レベルの指示を出した。分刻みのスケジュールの中で、学生達についてはついでに必死な様子であったが、任された仕事を責任持ってこなすことができ、スムーズに作業は進み、2日間とも予定通りの提供時間が守れた。

終了後の反省会では、学生達から口々に、「大変であったが、大きな達成感が味わえた。栄養士として働く前に今回の経験ができたことは、大きな自信に繋がり、大きな財産となった」というコメントがあった。今回の取り組みを通じて、学生達の成長ぶりに非常に驚いた。しかし、教員という立場からみると、学生達の能力の限界を低く設定していたことに気付かされた。できないというのは、経験をさせていないからできないのである。つまり、経験を積ませることにより、大きく成長できることを確信した。来年度の卒業研究指導は、このことを念頭に指導内容を検討していきたいと考えている。

「ムサタン健康弁当」は、予想をはるかに超える反響であった。それは地域住民の健康志向、食に対する関心の高さ、本学に対する期待の高さの表れであると捉えている。すなわち、健康生活学科を有する短期大学として、地域住民の健康づくりを支援していく立場としての大きな責務があるのではないか。

このような支援として、地域住民が気軽に利用できる健康づくりを意識し、地元産の食材を使ったレストランを経営することも一案であろう。スタッフには、学生を加えることで、学生の実践の場となることも期待できる。全国的にみると、三重県立相可高校の高校レストラン「まごの店」、茨城県水戸市にある鯉淵学園農業栄養専門学校「農の詩」、鹿屋体育大学「鹿屋アスリート食堂」など、学校の特色を生かし、学生の実践の場、地域住民の健康づくり支援の役目を果たし、地域から愛され成功しているレストランがある。具現化できるまでの道のりは険しく、簡単に実現できることではないが、チャレンジしていく価値は十分にあると考える。学生のために、ムサタンの将来のために。

「ムサタン健康弁当」実践報告

謝辞

ムサタン健康弁当の企画、販売に際し、多くの方々のご協力、ご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 足立己幸：「3・1・2弁当箱法」を基礎とした食事・食事づくり法の実践, 日本教育学会誌 21, 338-346, 2013.

- 2) 村林新吾:高校生レストラン、行列の理由, 伊勢新聞社, 2013.
- 3) 女子栄養大学栄養クリニック:女子栄養大学のダイエット弁当, 世界文化社, 2012.
- 4) 埼玉県ホームページ:埼玉県コパトン健康メニュー
http://www.pref.saitama.lg.jp/site/kenkomenu/bibinpa1.html

表1 平成26年度 研究スケジュール

| 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | |
|-------------------------------|----|---|----|------------------------|--|-----|------------|-----------------------------|----|------|
| □顔合わせ □グループワーク ・食事療法の実際 | | ・警職病調理実習 □いきいきレシビコンテスト ・献立作成 ・調理実習(試作) → 応募 ・外部講師指導 | | □箭引いなり寿司 ・試作 ・応募 | □健康ムサタン弁当 ・企画案 ・グループ決め ・農家訪問 ・献立作成 ・試作 → 決定 | 学園祭 | ・弁当アンケート集計 | □病院見学 □研究備まとめ ・発表準備 → | | 卒研発表 |

表2 学園祭当日の作業分担・工程表

| | 7:45 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 12:00 | 13:00 |
|----------------|---|--------------------|---|---|----------------|------------------------------|---------------------------------|-------|
| ①古代米ごはん ②煮飯 | 洗米・浸水 【加藤・會田】 □前日計量 | 炊飯 8:30 | | 炊き上がり 蒸らし5分→②青菜→冷ます 各50gに成型×160 →②黒ゴマ・塩 【加藤・會田・横田・増子・関口】 【●・●】 | 金員・お弁当箱へ盛り込み開始 | 販売スタート 11/8(土) 11/9(日) | 販売スタート 11/8(土)のみ仕込み開始 ～終了 | |
| ⑦鶏カッパ盛り | ■ 鶏煮る → 冷ます 【横田・増子】【●】 ■ ブロックリーポイル→冷ます 乾熱戻す→水きり→火入れ(だし、食塩)→冷ます ゆず味噌作成 【加藤】 | | □鶏カッパに盛り込み ・完成 ぎんなん葉揚げ→横枝にさす 【関口・横田・増子・會田・加藤】 【●・●】 | | | | | |
| ⑧餅リマリネ | ■ 大根→ポイル ※赤カブ、小松菜カット→ポイル ※②青菜カット→ポイル 【関口】【●・●】 【會田】 | 調味液作成・漬け込み 【関口】 | 冷めたら冷蔵庫 | | | | | |
| ⑤鯖フライ | ■ 鯖下処理→塩、こしょう しいたけ飾り切り→焼き(オープン)→濃口醤油→焼き れんこんカット パセリ洗う→水切り 【中島】【●】 | | 魚揚げ開始 → 完成 | | | | | |
| ⑥さつま芋サラダ | ■ さつま芋ポイル 人参ポイル たまねぎカット→塩もみ サニエーラス洗う→水切り(ペーパー) 【原】【●】 | 漬し→調味料・材料あわせ・完成 | | 冷ます | | | | |
| ④卵焼き | ■ 卵ねぎカット 【●】 | | 卵準備 調味料準備 あんかけ作成 【小澤・辻田】 【●】 | 焼き開始 → 完成 | | | | |
| ⑤牛肉しぐれ煮 | ■ ごぼうカット→下面→牛肉炒め(取り出し) 調味料準備 針生姜切る →ごぼう煮る→調味液、牛肉戻す 【辻田・小澤】【●】 | | | | | | | |

■・・・前日カット