

2042323 河本奈菜・2042339 中尾仁美
指導教員 岡村浩嗣

自炊 簡単 栄養 バランス

<目的>

日頃、一人暮らしの学生が外食したときに好んで食べる料理は、脂肪が多く野菜が不足しがちである。野菜を十分に摂るためには外食よりも自炊をすればよいと考えられる。しかし、学生はあまり自炊をしていないという実態がある。その理由には、クラブやバイトで時間がないことや面倒くさいと思うことなどがある。また、自分で作ると栄養のバランスが悪くなってしまうのではないかと不安も理由の一つである。

そこで、本研究では特別に食材にこだわったり、作り方を工夫したりしなくも、おいしくて栄養のバランスの良い料理を作れないか検討した。

<方法>

①野菜炒め②鍋③オムライス④豚汁⑤ホイコーロー⑥卵かけご飯の6種類のメニューを作製した。作製にあたっては、①手間がかからないこと②なるべく包丁を使わずに調理すること③できるだけ安い材料を使用すること等に留意した。卵かけご飯に関しては、複数の組み合わせパターンを作製した。今回は、特に日本人に不足気味なカルシウムを補うことに重点をおいた。

<結果>

それぞれのメニューの栄養価を表1に表した。また、それぞれのメニューにヨーグルトを加えた場合との差異も示した。

①～⑥の料理のみでは、栄養のバランスが偏りがちであった。特に不足しがちなカルシウムを補う為、デザート感覚としてヨーグルトを加えた。その結果、カルシウムの量が増加してカルシウム不足が改善された。

卵かけご飯は、カルシウム以外にビタミンB1とビタミンCが足りなかった。そこで、ビタミンB1を補うためにハム、ビタミンCを補うためにみかんあるいはバナナを加えた。その結果、不足していたビタミンB1とCを補うことができ、全体のバランスが良くなった。

<考察>

我々の研究室による市販弁当の栄養計算の結果より、弁当1食で摂取できる野菜の量は平均で93gであった。これに対して、今回、我々が作製した料理で摂取できる野菜の量は平均で151gであった。また脂肪の量は市販の弁当が34.0gだったのに対して、我々が作製した料理では24.8gであり、脂肪エネルギー％は、市販の弁当が29%、我々が作製した料理では25%であった。このように、自炊することで野菜をたくさん摂取することができ、市販の弁当に多い脂肪を抑えることもできた。

予想したよりも簡単にできたメニューは煮物料理であった。炒めたり焼いたりする料理も簡単だが、調理中は炒め続ける必要があるので手が離せないという欠点もある。その点、煮物料理は材料を鍋に入れ終わったら出来上がりまで待つだけなので、火を使う料理の中では簡単な調理法である。

卵かけご飯・ハム・ヨーグルト・みかんという組み合わせは、簡単で栄養のバランスの良い組み合わせである。野菜がないので食物繊維の量が少ないと考えられるが、ヨーグルトの乳酸菌が野菜の食物繊維と同様の働きをもつため、それほど支障はないと考えられる。

<結論>

今回作製した①～⑥のメニューは、どのメニューもヨーグルトを加えることで不足しがちなカルシウムを補え、心配されたほど栄養のバランスは悪くなかった。どのメニューも、特にこれが悪いというものもなく、特別に食材にこだわらなくても、ほどよい栄養バランスの食事が作れることがわかった。卵かけご飯は、最も簡単なメニューの一つでありながら、組み合わせパターンにより、栄養のバランスはそれほど悪くなかった。これらのことから、クラブ活動やバイトをしていても十分自炊はできると言えるであろう。

この結果をもとに、学生が自炊をするよう働きかけていくことが今後の課題である。

表1 一食あたりの摂取量 (一人分)

性別(年齢)1日	レベルII	2050kcal	50g	20~30%	50~70%	600mg	12mg	600μg	1.1mg	100mg
性別(年齢)1日	レベルII	2650kcal	60g	20~30%	50~70%	650mg	10mg	750μg	1.4mg	100mg
食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 4kcal	脂質 (g) 9kcal	炭水化物 (g) 4kcal	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンC (mg)	
①野菜炒め(ヨーグルト有り)	735	21.7	11.7	130	126	1.4	8	0.57	12	
野菜炒め(ヨーグルト無し)	672	18.6	10.6	120	44	1.4	8	0.55	12	
②鍋(ヨーグルト有り)	828	29	16.7	134	311	3.9	230	0.52	38	
鍋(ヨーグルト無し)	765	25.9	15.6	124	229	3.9	230	0.5	38	
③オムライス(ヨーグルト有り)	1029	27.7	28.1	161	183	2.3	163	0.27	38	
オムライス(ヨーグルト無し)	966	24.7	27	150	87	2.3	163	0.25	38	
④豚汁(ヨーグルト有り)	634	24.7	12.4	104	173	2.7	43	0.44	9	
豚汁(ヨーグルト無し)	561	21.3	10.6	93.6	81	2.6	43	0.41	8	
⑤ホイコーロー(ヨーグルト有り)	904	23.5	39.7	110	189	1.3	30	0.32	47	
ホイコーロー(ヨーグルト無し)	830	19.6	39.7	95.3	68	1.3	30	0.3	47	
⑥卵かけご飯(ヨーグルト有り)	653	22.3	12.5	107	142	2.01	154	0.14	(Tr)	
卵かけご飯(ヨーグルト無し)	590	19.2	11.4	96.8	60	2	154	0.12	0	
卵かけご飯+ハム	689	27.6	18.6	97.4	66	2.3	154	0.42	27	
卵かけご飯+ハム+ヨーグルト+みかん	783	31.2	19.8	115	158	2.41	276	0.5	49	