

地域とアンチエイジング

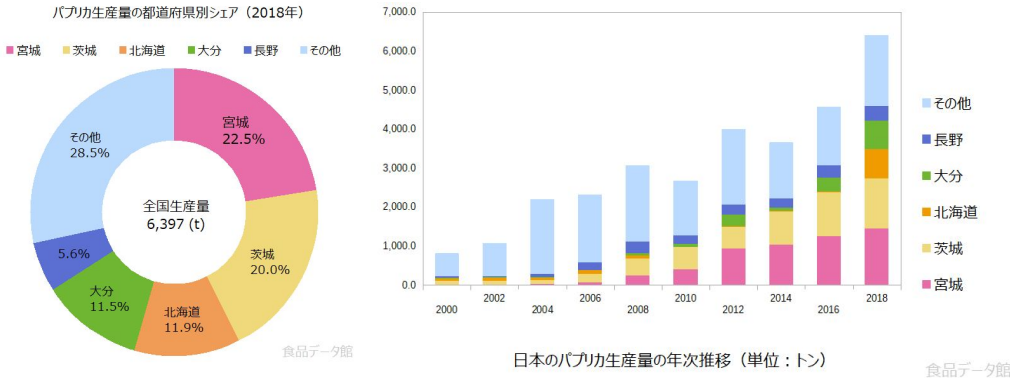
宮城県仙台第三高等学校 62班

1. 背景と目的

日本人は健康寿命と平均寿命の差が大きく、体のどこかしらに不調を抱えながら生きていく期間が長いため、健康でいられる期間を長くできるように若い頃からの生活習慣が大切だと考えた。アンチエイジングは様々な観点からのアプローチがあるが、その中で体の内側からケアしていくために食生活に着目した。

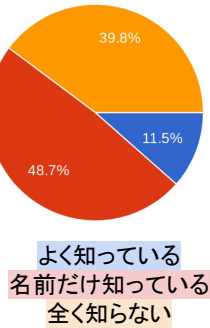
- ・健康の保持増進
- ・宮城の特産品を使うことによる地域貢献
- ・パプリカを用いてアンチエイジングと環境に配慮した調理をする
- ・パプリカの食品廃棄率は15%、種の部分が廃棄されてしまう

→宮城県の特産品であるパプリカを丸ごと用いて、健康に良いものをつくる

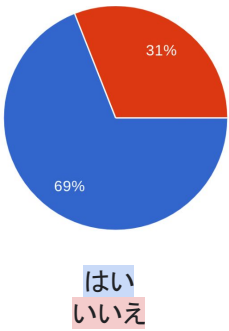


アンケート

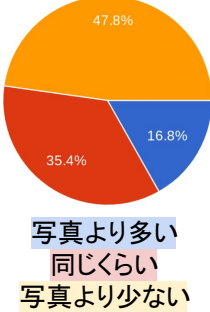
アンチエイジングを知っていますか？



日頃の食生活で積極的に野菜を食べていますか？



一日の食生活で画像一日に必要な野菜の量と比較してどのくらい野菜を食べていますか？



真ん中と右のグラフから意識的には野菜を十分に食べていると思っている人が多いが実際には野菜を摂る量は足りていないと考えられる。

2. 実験方法

捨てられることの多いパプリカの種を用いて環境と健康に配慮したふりかけを作る。特に、日本人に足りてないカルシウム、ビタミンA、ビタミンb6、ビタミンB1を多く含みつつ、冷蔵庫にいつもあるような、手軽な食材を使う。

【材料】
カルシウム：小松菜、しそ、小ねぎ
ビタミンA：にんじん、しそ、ほうれん草、唐辛子
ビタミンB1：ほうれん草、生姜、唐辛子
ビタミンb6：(かつおぶし)

その他：味の素、ごま油、すりごま

【方法】

ほうれん草と小松菜を水切りし、小松菜やほうれん草、人参、パプリカを食べやすい大きさに細かく切る。

ごま油をしき、これらを水分が飛ぶまで弱火で炒めつつ、他の食材や調味料を加える

粗熱を取って、鰹節を加え混ぜたら完成



3. 結果

ご飯一杯（200 g）に対し、21 g 分のふりかけを使うと考える

	一日に必要な栄養素	ふりかけで取る栄養素の量	何%分補えるか
カルシウム	男性:800mg 女性:650mg	61.6mg	男性:7.7% 女性:9.48%
ビタミンA	男性:900ugRAE 女性:650	121.8ugRAE	男性:13.5% 女性:18.7%
ビタミンB1	男性:1.5mg 女性:1.2mg	0.140mg	男性:9.3% 女性:11.7%
ビタミンb6	男性:1.5mg 女性:1.3mg	0.288mg	男性:19.2% 女性:22.2%

パプリカのビタミンCは加熱調理しても壊れにくいという特徴がある。また、油と一緒にとると脂溶性ビタミンのビタミンAの吸収率が高まり、抗酸化作用を促進する。〈一日に必要な不足しがちな栄養素について〉作ったふりかけは日本人に不足しがちな栄養素を多く補う事ができると言える！

考察・今後の展望

クックパッドでレシピを広める(始動中)



ご飯とよく合う野菜ふりかけ

はじめてのつくればをする

つづき @cook_112511195

日本人に足りない栄養素、若い頃からのアンチエイジングを意識し...もっと見る



良い点：Google Play・アプリヴなどの人気ランキングでの評価が高く、主婦の層が厚いため、子どもの健康に良い影響が出ると考えられる。
悪い点：競合サービスの台頭や会員数の減少などにより、業績が低迷している。

参考文献

<https://urahyoji.com/crops-bell-pepper-d/> 食品データ館 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000610.000001049.html> PRTIMES

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365419.htm 文部科学省

https://cookpad.com/jp/recipes/24568541-%E3%81%94%E9%A3%AF%E3%81%A8%E3%82%88%E3%81%8F%E5%90%88%E3%81%86%E9%87%8E%E8%8F%9C%E3%81%B5%E3%82%8A%E3%81%8B%E3%81%91?ref=search&search_term=%E3%81%B5%E3%82%8A%E3%81%8B%E3%81%91 クックパッド

背景と目的

背景と目的についてです。日本人は健康寿命と平均寿命の差が大きく、体のどこかしらに不調を抱えながら生きていく期間が長いです。その差を縮め、健康でいられる期間を長くできるようにするには、若い頃からの生活習慣が大切だと考えました。そこで私達が着目したのがアンチエイジングなのですが、アンチエイジングには、運動、睡眠といった、様々な観点からのアプローチがあります。その中でも、体の内側からケアしていくために食生活にフォーカスしました。アンチエイジングに効果的な食べ物について考えていく中でパプリカに関心を持ちました。この表が、全国でのパプリカの生産量を示したのですが、全国的に見ても宮城県ではパプリカの生産量が多いことが伺えます。さらに、パプリカの食品廃棄率は10%で、栄養価の高い種の部分は廃棄されてしまっています。このことから、宮城の特産品を丸ごと用いて、アンチエイジングに効果的な調理ができないかと考えました。

https://docs.google.com/document/d/1DfAx-eckRYaGNAExgiu3RTtFiF5US_iWSiFg4mvcaik/edit?usp=sharing

↑質問予想とか参考資料まとめたやつ

アンケート

続いてアンケートについてです。三高生2学年の120人に聞きました。

アンチエイジングについて知っていますかという問については、名前だけ知っているという人が一番多く半数を占め、よく知っている人は10%と知名度が低いことがわかりました。次にアンチエイジングに大切な野菜の摂取量を問うと、日頃の食生活で積極的に野菜を食べていますかという質問に対して7割の人が「はい」と答えていましたが、一日の食生活で必要な野菜の量の画を提示しそれに対してどのくらい食べているかを問うと、写真より少ないと答えた人は約半数を占めていました。

このことから、意識的には野菜を十分に食べていると思っけていても

実際には野菜を取る量はたりていないことがわかりました。

実験方法と結果

実験方法です。捨てられることの多いパプリカの種を用いて環境と健康に配慮したふりかけを作りました。特に日本人に足りていないカルシウム、ビタミンA、ビタミンb6、ビタミンB1を多く含みつつ、冷蔵庫にいつもあるような、手軽な食材を使用しました。今回はパプリカの実を使わずに、種だけを使用しました。理由としては、パプリカの実の部分は他の料理に使い、余ってしまった、捨てるはずの種を有効活用したいと考えたからです。

材料と方法についてはそのまま読み上げてください
結果です。結果は表の通りです。作ったふりかけは日本人に不足しがちな栄養素を多く補ってくれると結論付けました。また補足として、パプリカの種に含まれるビタミンcは油と一緒に取るとビタミンAの吸収効率を高め、抗酸化作用を促進させることができます。反省点としてはビタミンb6は加熱すると壊れてしまうことを考慮できなかったことです。ビタミンb6を多く含むは加熱せずに最後に混ぜ合わせる調理法を採用していきたいです。

考察・今後の展望

考察・今後の展望です。私達はアンチエイジングをたくさんの人たちに実践してもらうために、このレシピを広めようと思いました。そこでPR TIMESより393人が答えた「集客・認知拡大・販売促進面の目的で最も効果を得られたと感じたSNSは?」という質問に注目し、約半数(48.3%)の企業がInstagramを挙げる結果となっていました。その理由の1つに「今はSNSを活用している方々が多く、きちんとしたアプローチができれば集客や認知度アップも期待できる」というものがあつたため、私達もInstagramを中心にレシピを投稿しアンチエイジングについて触れる機会を作っていきたいと思いました。

またこのポスターを作ったあと、食べてみてもらいやすいようにパプリカを使ったパウンドケーキを作りました。パプリカを大きめに刻んで入れたもの、パプリカをピューレにして混ぜたもの、そのピューレとメレンゲを混ぜたものの3種類を作りました。この3つを味、食感、匂いで5段階評価してもらったところメレンゲとピューレを混ぜたものが総合得点が高いという結果となりました。しかしメレンゲは家で実践しにくいという難点があるため、家庭でも手軽に作りやすいレシピを考えていきたいと思います。