

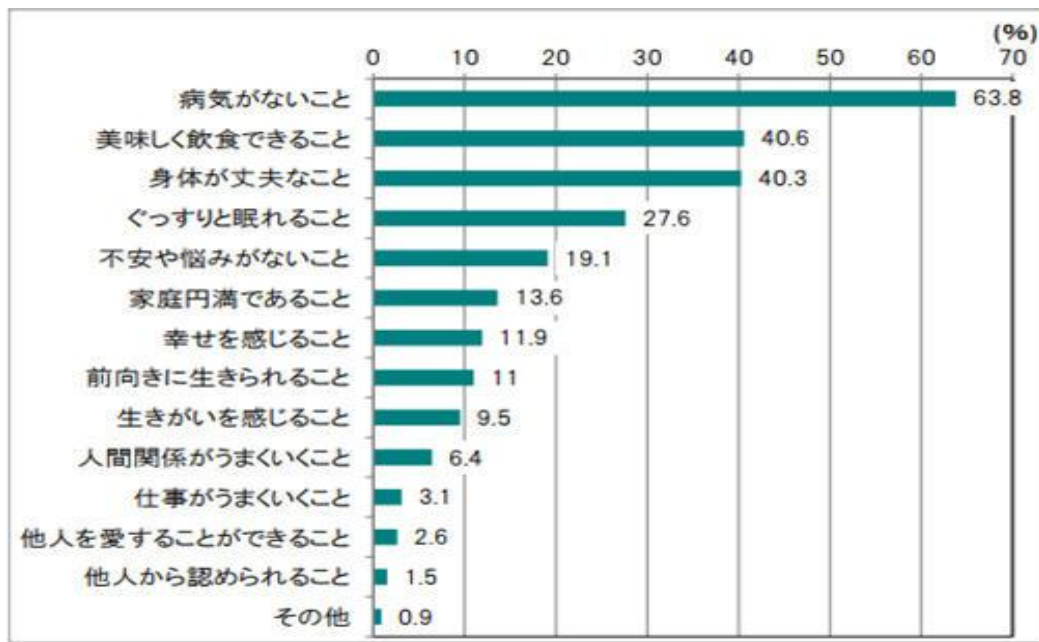
運動部の高校生を対象とした最強のご飯

テーマ設定理由

厚生労働省が実施した「健康において重要視する項目」という調査の上位三項目に食事に関係していた。

- 病気がないこと
- 美味しく飲食ができること
- 身体が丈夫なこと

健康観における食事の重要性が判断できる



献立における最強の定義とは??

1. 料理が美味しい
2. 身体に疲労回復、強化をもたらす
3. 費用が安く、手軽なもの
4. 栄養素同士の利害関係について熟考しているもの

献立

メニュー案①

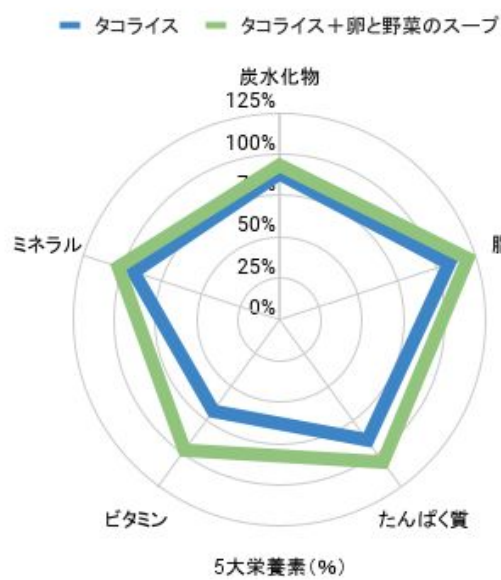
- ・ ご飯
- ・ ネギと豆腐の味噌汁
- ・ 天ぷらの盛り合わせ
- ・ キャベツとわかめのナムル

メニュー案②

- ・ タコライス

調理時間：15分

1食あたりの原価：284円



ビタミンとたんぱく質が少ない

ビタミン→野菜
たんぱく質→卵

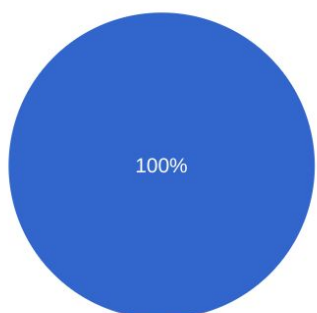


卵と野菜のスープ

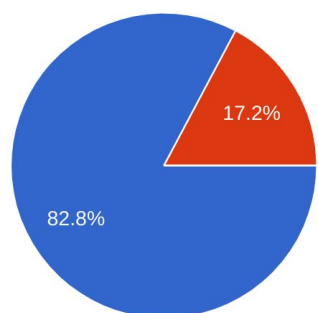
・トマトに含まれている13-oxo-ODAがたんぱく質の吸収を促進させ、脂肪の吸収を抑制する働きをもつ。

アンケート結果

Q味は美味しかったか



Q食堂で販売されたら購入するか (550円)



結論

最強の定義をもとに運動部に適したご飯、例えば、上記にある献立のようなものを考えた。さらに、献立案を増やして選択肢を広げ、それぞれのメニューの調査研究を重ねることができた。また、提案し、実際に調理したメニューが、運動部から8割程度の支持を得ることができた。