

2803 班 健康食で高齢化の課題を改善することは出来るのか

メンバー 早坂郁美、今野友景、臼井未怜、金田和香花、林美優

動機

私たちは、日本には少子高齢化という深刻な問題があると考えました。そこで、高齢化の課題の改善には、日本人の健康寿命を延ばすことが有力であると考え、健康食を用いて健康寿命を延ばせるのか研究することにしました。

<これまでの活動>

1 年次

- 4・5月 班、探究領域決定
→『医療福祉・食』
- 10月 探究テーマ決定
→『健康食で高齢化の課題を改善することは出来るのか』
- 12月 東北大学農学部准教授
都築先生のもとへ訪問
- 3月 台湾研修旅行

2 年次

- 4月 ネクストコート泉（高齢者施設）へ訪問
→高齢者の食の嗜好調査
- 6月 静岡県、愛知県の高齢者施設に
アンケートの郵送・実施
- 7・8月 仙台白百合女子大学准教授
高澤先生(アドバイザー)のもと
健康食の開発実施



仙台白百合女子大学 高澤先生との対談の様子

東北大学 都築先生訪問

2016年12月に東北大学大学院農学部研究科准教授の都築先生のもとへ訪問し、健康食を作るにあたってのアドバイスをいただきました。まず健康食には、1 未病の人が病気に備える、2 病気の人が病気の進行を遅らせるために食べる、3 健康な人がパフォーマンスを上げるために食べるという3つの用途があることがわかり、今回私達は、1,2にフォーカスを当てようと考えました。また、健康食は万人に受けることも重要ですが、どの年代のどのような健康状態の方に食べていただきたいかなどのターゲットを決めること、栄養をより効率的に取るために気分を高めて食べるなどの工夫も大切であるということがわかりました。



東北大学 都築先生のもとへ訪問

アンケート調査結果

80・90歳代男女対象に嗜好調査を行いました。嗜好調査を行うにあたって、高齢者施設「ネクストコート泉」様のご協力をいただき、対象者の好みのお菓子を調査しました。また、好みでないお菓子の特徴も聞くとその多くは、硬い、大きすぎるといった食べやすさの問題点があげられていました。この結果を、今後の開発に生かしていく予定です。



対象：80・90歳代男女(10人)

アドバイザーとの話し合い

今までの探求で得た知識を発信していく方法として、商品化を選びました。これは、紙面だけのデータであると、実際に健康食を食べていただくことが困難であると思ったからです。そこで、より具体的な食材や栄養素についての情報を得るために、仙台白百合女子大学の高澤先生をアドバイザーとして本学園にお招きし、お話を伺いました。はじめは、宮城県の特産物を用いてお菓子作りを行うという提案をしてくださり、今まで国産の食材を用いると考えていた私たちにとって、お菓子づくりに使用する食材を絞り込むヒントになりました。また、心身ともに健康であるには腸が関与しており、そのためには食物繊維や発酵食品を日頃からとることが大切だということを知りました。現在は商品化を意識し、具体的に食材について吟味しており、今日的小麦アレルギーについても時代背景が関与しているとわりとでも興味深かったです。今後は各自で調べたレシピをもとに栄養素や風味、を考慮して商品化について探求活動を行っていききたいと思います。

台湾研修の様子

今後の活動の見通しがついたとともに、班の団結力がより一層深まったと感じています。東海大学の教授にお話を伺い、台湾と日本の高齢化問題を学び比較することで、グローバルな視点で日本の高齢化を捉えることが出来ました。台中では、成果発表に向け準備をし、時間をかけて班員と話し合うなど、英語での原稿作りに苦戦しましたが、発表が終わると、大きな達成感がありました。また、晓明女子高を訪問し、台湾の女子高生と自分たちのしている探究について話し合いを行い、台湾の高校生と比べた自分たちの英語力不足を痛感しました。台北では、士林夜市散策や台北101見学、台湾総督府にバイナッフルケーキ作り体験など日本では出来ないような貴重な体験をしました。台湾の兵隊の行進では、日本では見ることの出来ない本物の銃を見ることが出来ました。

<台湾での活動>

- 3月19日 台湾へ出発
- 3月20～23日 台中 1.東海大学にて、蘇教授と対談
2.晓明女子高級中学との交流
3.探究活動
- 3月24～26日 台北 故宮博物館、総督府、101 訪問

今後の活動

今後の活動は仙台白百合女子大学の高沢教授のご指導のもと、健康寿命に関わる食材についての探究を行い、これらの土台とした、健康なお菓子作りを行います。お菓子作りには、人工的な砂糖ではなく黒糖や蜂蜜を用い、使用する食材は宮城県産であることを重視。また、多くの人に食べていただけるようアレルギーの少ないものを予定しています。発表は2018年春から予定しています。