

## D-1 家庭クラブの概要

### 学校家庭クラブ活動「地域の高齢者にお弁当を作ろう」

#### 1 題目選択

本校は、地域と密着し地域に貢献できる学校づくりを目標にしている。日頃より連携をしている輪島市社会福祉協議会で「食キングラリー」というものがあることを知った。

「食キングラリー」とは輪島市の老人クラブの方を対象に食生活の改善を目的として行った食生活調査である。3週間、毎日の食事を書き出し、1週間毎に管理栄養士に個別指導を受けた。

この結果から、高齢者の食事は穀物・いも類・砂糖類が多く、野菜や油脂類が少なく、栄養バランスが偏り、1週間毎の栄養指導を受けても改善がみられないことがわかった。

そこで、地域の高齢者に栄養バランスがよくおいしい弁当を作ってあげようと考え、活動を開始した。

#### 2 活動計画

##### (1) 高齢者の実態調査

- ① 高齢者の食事内容分析
- ② 栄養バランス分析

##### (2) 高齢者の食事メニュー考案

##### (3) 弁当献立作成

##### (4) 弁当作成

##### (5) 高齢者へ弁当配達、交流、アドバイス

#### 3 活動の実施

##### (1) 高齢者の実態調査

###### ① 食事内容分析

- ・高齢者の食事内容をまとめた。
- ・全体的には欠食はなく、3食きちんと食べている。
- ・和食を中心に食べている。
- ・意外にも洋食も多くの方が食べていた。
- ・メニューが固定しており、同じメニューが

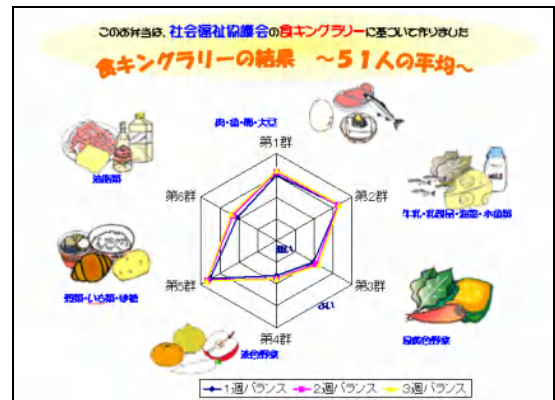
何度も登場している。→これが、栄養バランスの偏りの原因であると思われる。

- ・地域特有の物を食べている。
- ・漁業の町という土地柄のせいか、魚や海藻を食べている人が多い。

##### ② 栄養バランス分析

管理栄養士による栄養分析を点数化した。各自の1週間ごとの食事内容を食品群ごとに5点満点で評価し、平均を算出した。

- ・主食である穀類、いも類、砂糖類を多く摂取している。
- ・淡色野菜、緑黄色野菜は少ない。
- ・油脂類は少ない。
- ・1週2週3週と変化がなく、改善が見られない。



栄養バランス分析結果のプリントを作成

##### (2) 高齢者の食事メニュー考案

書籍やインターネットの情報を参考に高齢者の食事メニューを考案した。高齢者の栄養的特徴や実態調査からわかった高齢者の不足気味な栄養素を補うようなメニューを考えた。

また、毎週の栄養バランスが変化していないのは食事内容が習慣化しているためだと考え、日頃あまり取り入れていないメニューを考えることも心がけた。

- ・不足している緑黄色野菜、淡色野菜を多く摂取する。
- ・油脂類も不足しているので油を使った料理を加える。
- ・高齢者に多い骨粗鬆症を予防するためカルシウムを補う。
- ・高齢者は消化吸収能力が低下していることから、消化の良い食べ物ばかり摂り続け、慢性の便秘になる傾向がある。食物繊維を摂って消化器を刺激し、便秘を予防する。
- ・味付けの濃いものをよく食べる現状と高血圧予防のため塩分は少なめに。
- ・歯を失うことにより、咀嚼力が低下し、消化液の分泌が減少してくる。消化がよくなるように、小さく、細かく切る等工夫する。
- ・見た目に食欲をそそるように彩りよくする。
- ・旬の食材を用いることや、盛りつけの工夫等、季節感を大切に献立にする。



雑誌を参考にメニュー考案

### (3) 弁当献立作成

高齢者の食事メニューを考案した中から、全体的なバランスなどを考慮して次のような弁当の献立に決定した。

#### 桜エビのかき揚げ

- ・桜エビでカルシウム、ゴボウで食物繊維を摂取する。
- ・不足気味な野菜と油分もたっぷりと。
- ・油っぽくならないように衣をサクリとす

る工夫や油の温度にも注意をする。

- ・食べやすいように形を小さめに成形する。
- ・ゴボウのさがきも細かくする。



弁当の完成品

#### だし巻き卵

- ・塩分を控えたいが、味が薄くなつてはおいしくないなので、だしの風味をきかせ、塩分が少なくてもおいしく感じるようにする。
- ・卵はコレステロールが多いので、普通の卵焼きではなく、だし汁で薄め、だし巻き卵にする。

#### ひじき御飯

- ・ひじきは食物繊維が豊富で、便秘予防になるのでたっぷりを使う。
- ・ひじき御飯だけでは味が濃くなり、他のおかずの味もわからなくなる恐れがある。高齢者は混ぜ御飯の時も白米がほしいとの声を聞いたので、半分は白米にし、味の変化を楽しむ。また、季節柄新米を使用する。

#### 鮭のホイル焼き

- ・旬の秋鮭とキノコをたっぷりと入れホイルで包み香りを閉じこめる。
- ・味はレモンの風味をきかせ、鮭とキノコの風味を生かし、塩分を控えた。

#### いしる煮

- ・輪島の高齢者になじみの深い地域の特産物のいしるで、おいしい秋なすをサッと煮る。  
※いしるとはイカやいわしに塩を加え数年発酵熟成させ、加熱ろ過した魚醤。

### 酢の物

- ・ワカメで食物繊維を、しらすでカルシウムを補う。
- ・口をさっぱりさせる効果もねらった。

### 季節の果物

- ・季節の柿とみかん、甘くやわらかいメロンを小さく食べやすく切って添える。

#### (4) 弁当作成

弁当作成で注意した点は、素材やだしなどを効かせ、塩分控えめに薄味にすること、食べやすいように小さく成形すること、柔らかくすること、五感を刺激することなどである。

3～4人で班になり、班で1品、責任を持って作る。

季節感を出すために、校庭に植えてある紅葉の葉を弁当箱に飾った。見た目にも美しくできた。

#### (5) 高齢者へ弁当配達、交流、アドバイス

一人暮らしの高齢者に集ってもらい、食事調査の結果と献立説明、そして手作りのカードを添えて、食べてもらった。



弁当の献立説明のプリントと  
メッセージカードを弁当に添えた

高齢者からは「薄味で、食べやすく、彩りもきれいでおいしい」「孫のような子たちとお話ししながら食事できたことがとても幸せだ」と感想をもらった。

また、栄養分析結果のプリントを配布し、不足気味な栄養素や日常の食事で注意する点などを知らせた。

#### 4 評価・反省

- ・この活動は「地域の高齢者にお弁当をつくらう」という大きなテーマを設定し、グループ活動を中心に行った。そのため一人ひとりが意見を出しやすく、責任感や連帯感も生まれ、意欲的に取り組むことができた。
- ・高齢者の食事を考えることで、自分の食生活を振り返るきっかけとなった。高齢者の食生活と比較し、自分は健康的な食生活をしているだろうかと問題点を見つけることができた。また、高齢者の食生活の特徴を身体的特徴等と結びつけることができるようになり、活動をとおして高齢者への理解が深まった。
- ・弁当は献立もバランスよく、おいしくできた。高齢者にも、大変好評だった。
- ・交流では高齢者は思った以上に感激してくれた。高齢者にとって栄養バランスのよい食事をとることも大切だが、それ以上に家族や友人など人との交流、話しながらの食事が何よりの栄養なのではないかと感じた。