

TAMAGO

カスタマイズ栄養弁当プロジェクト

最終報告会



# カスタマイズ栄養弁当プロジェクト

---

利用者に対して、食事や健康について困っていることや興味のあること、好みについてお話を伺いし、**一人一人に寄り添ったお弁当**を作成し、継続的に宅配・提供する。

また、「**食**」を通して、孫世代である私達とのコミュニケーションを取り、**多世代交流**することで、健康で活気ある生活を送っていただけるようなきっかけを提供する。

# 活動の概要

- 調理場所：～11月 旧堀和平邸  
12月～ FLCB（総社市役所前）
- 配達場所：調理場所から車で15分圏内
- 活動回数：13回  
→コロナ等により回数減少
- 利用者：5人予定→8人



# タイムマネジメント

4月

- ◎利用者募集チラシの作成
- ◎利用者アンケートの作成
- ◎ニーズ調査(4/12~4/25)
- ◎ニーズ調査の分析

5月

- ◎利用者募集(5/1~5/23)
- ◎利用者決定
- ◎利用者説明会
- ◎アンケート分析
- ◎初回お弁当献立作成

6月~令和4年3月

- ◎お弁当宅配
- ◎ヒアリング
- ◎中間報告(10月)

ニーズ調査・広報活動について

市役所・社会福祉協議会の方々にニーズ調査  
→広報誌・公民館・総社駅・図書館などの人が  
集まる施設で資料配布

利用者の参加方法について

ニーズ調査に基づき、下記を利用した。

- ・Gmail
- ・電話
- ・LINE（利用決定後の連絡手段として）

# お弁当宅配スケジュール

## 当日までの作業

- ①献立決定
- ②栄養価計算
- ③試作
- ④全体買い出しリスト
- ⑤野菜、肉・魚の発注
- ⑥利用者様連絡、配布資料



## 当日の流れ

- 7:30 スーパーで買い出し +  
旧堀和平邸から荷物持ち出し
- 8:00 FLCB到着
- 8:30 調理開始
- 11:30 調理完了・配達準備
- 12:00 配達開始
- 13:00 配達終了
- 13:30 昼食
- 14:00 次回に向けたミーティング
- 15:00 終了

# お弁当の例～10月2日配達～



魚×味噌  
酸味を活かした  
味付け



低脂質  
×  
大豆製品使用



食塩控えめ  
×  
高たんぱく質



低カロリー  
×  
高たんぱく質

# 配布物

- ・ 献立内容とポイント紹介
- ・ レシピ紹介
- ・ なぞなぞ
- ・ アンケート

カスタマイズ栄養弁当プロジェクト (第3回) 

## ピーマンと豆腐のナゲット



豆腐をいれて、ふわふわ食感。チキンナゲットにピーマンを加えて彩りと栄養価をプラス。加える野菜でアレンジし放題!

調理時間	1人分	塩分
30分	195kcal	0.2g
たんぱく質	脂質	
19.4g	8.6g	

**材料 (2人分)**

鶏胸肉	130g	鶏ガラスープの素	小さじ1/3弱(0.9g)
ピーマン	中1個(35g)	小麦粉	中:大きじ1
タマネギ	大1/4(75g)		外:小さじ4
卵	Mサイズ約1/3個(18g)	塩	少々(0.2g)
木綿豆腐	50g	油	大きじ1弱(10g)

**作り方**

- ①ピーマンとタマネギはみじん切りにして塩を入れて、レンジで加熱する(600w40秒)。
- ②豆腐は水気を切る。
- ③鶏胸肉はスライスしてみじん切りにし、さらにたたいておく。
- ④ボウルでのピーマン、タマネギと肉、卵、豆腐、スープの素、小麦粉を混ぜる。
- ⑤フライパンに油を入れて中火で温め、スプーンですくった④の表面に薄く小麦粉(分量外)をまぶして落とし入れる。
- ⑥きつね色になるまで焼く。

カスタマイズ栄養弁当プロジェクト  
第3回 8月7日

## 本日のお弁当

十六穀米ごはん	かぼちゃとほちみつのリテー
ピーマンと豆腐のナゲット	かぼちゃとほちみつの甘みにバターが絶品です!
ふわふわの食感。チキンナゲットに野菜を混ぜ込んで彩りと栄養価をプラス!	キャベリとリナの
冬瓜のサラダ	ごま和え
	隠し味のレモン汁でさっぱり味に仕上げています。

**栄養について**

エネルギー	604kcal	519kcal
炭水化物量	84g	74g
タンパク質量	30g	26g
脂質量	19g	16g
食塩相当量	1.3g	1.3g
野菜摂取量	257g	246g

**献立のポイント**

【冬瓜のサラダについて】  
トマトや青じそを加えて彩りもよく、さっぱりと瑞々しい冬瓜で暑い季節にも食べやすいです。

「冬瓜」と書くことから冬の野菜と思われがちですが、実は夏が旬の野菜です。カリウムが豊富で、むくみの解消や高血圧の予防に効果があります。夏バテ予防にもなります!

ご購入ありがとうございます。

本日のメニューは、カレイの煮付け、白和え、野菜炒め、とうがんのサラダです。ちなみに、カレイは漢字で「魚菜」と書くそうです!暑い日が続いているので、しっかり水分補給して下さいね(^^)!

今回も2問用意したので挑戦して下さい。

Q.世界の真ん中にある虫は何?

Q.「スープ」とかけて「良い夢」と解きます。その心は?

# 実際のカスタマイズ例

## ○対象者

70代 男性

好きな食べ物：大豆、大豆製品→献立に組み込む

健康・食に関心がある→献立のポイント説明、レシピ紹介

## ○ポイント

食塩控えめ、野菜多め、彩り重視

## ○アンケートからの改善点

- ・ごはんの量
- ・好きな食べ物の傾向把握 等





# 地域連携



## 地産地消への取り組み

- ・ 野菜畑クムレ(就労継続支援B型事業所)
- ・ グリーンファーム(就労継続支援A型事業所)
- ・ ねこ農園
- ・ 地食べ公社

お弁当に使用する野菜の購入  
長期休暇を利用したボランティア活動

## 学生団体はっぴーすたんど

岡山県立大学の社会福祉士の卵が運営する団体。  
山田地区の高齢者の方のお家に伺い、日常生活でのお困りごとなどを聞き出し 解決するための橋渡しになるための活動を行っている。



# 事業の成果

- ・ 最終 8 名の利用者にお弁当を宅配  
→ お弁当配達の中で更なるニーズを確認
- ・ 新たなニーズ
  - ー さらにご高齢の方のほうが求めている
  - 開始前：65～70歳をペルソナ
  - 開始後：90歳以上も利用
- ー 普段食べられない味付けの提供
  - ・ 同じ味ばかりは飽きてしまう
  - ・ 自分で作らない味付けが楽しみ



# 気づいたこと・感想

- ・初めは利用してくださる方の人数を予想できなかった  
→利用者の方の増加から、求めている人はいると感じた
- ・毎回異なる献立を作成するため、スケジュールがタイト  
→利用者の方の喜んでくださる声  
→メンバーのモチベーションの維持  
(やりがい、楽しさ、よりカスタマイズしたお弁当をお届けしたい)
- ・利用者の方々との交流  
→大学で学ぶ栄養や福祉などの知識を使って、地域に貢献する  
(“TAMAGO”の団体目標)

# 利用者の声

食事のバリエーションが  
増えて、勉強になり  
うれしいです！

とても美味し  
くて完食しま  
した。

肉より野菜派なので、  
野菜たっぷり  
満足です！

野菜のサイズがもう少し  
大きくてよい。  
→たべずらさ

いつも楽しみに  
待ってるよー！



家庭であまりできない  
料理が入っていると  
うれしい。

美味しい食事で  
元気になります。

薄味に感じたが  
美味しかった。  
家の食事の味付けが濃い  
のだと感じた。

さんまの南蛮漬けが  
とても美味しかった。

味付けが美味しかった  
ので、レシピを教えて  
ほしい。

# 今後の課題と今年度に向けて

## ①コストが高い

- ・調理場所の変更での調味料の買い直し
- ・栄養価を考慮するため、野菜の使用量が多く原材料費高い
- ・コロナ対策用品

## ②少量調理での廃棄

- ・1人1人の希望にあった献立の作成による少量調理

## ③調理・宅配部分での人手不足

- ・利用者数の増加

お弁当パターンの作成

地域連携  
ボランティア募集

ご清聴ありがとうございました！