

運営団体 TAMAGO

県立大学の管理栄養士過程に所属している大学生が運営する団体。私たち自身が管理栄養士の卵であること、また栄養満点なものをお届けしたい、自分たちの殻を破り、県立大学から情報を発信し続ける団体でありたいという思いから「TAMAGO」という名前を付けた。

今は、まごめやさしい食堂のみの活動であるが、今後は私たちが学んでいることをより発信できるプロジェクトを考え、活動の幅を広げていきたいと考えている。



カスタマイズ 栄養弁当プロジェクト ～十人十弁～

運営団体TAMAGO

プロジェクト概要

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、ヒアリング結果に基づいた食生活に合ったおかずを入れ、利用者の要望にカスタマイズしたお弁当を継続的に宅配・提供する。

また、食生活におけるワンポイントアドバイスを添え、健康について考えるきっかけを提供する。

ペルソナ像（対象者イメージ）

- 65～70歳の健康志向な男性
- 料理を始めるきっかけが欲しい方
- 普段、外食・中食が多い方
- スマートフォンを活用している
- ひとりで食事することがある

※これらは参加条件ではなく、あくまでも対象者のイメージです。



これまでの活動

4月

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

5月

- ◎利用者募集期間
(5/1~5/23)
- ◎利用者決定
- ◎利用者説明会
- ◎アンケートの分析

6月

- ◎ヒアリング(6/5,19)
- ◎初回お弁当献立作成

7月

- ◎お弁当宅配(7/3,17)
- ◎ヒアリング(7/3,17)

8月

- ◎お弁当宅配(8/7,21)
- ◎ヒアリング(8/7,21)

9月

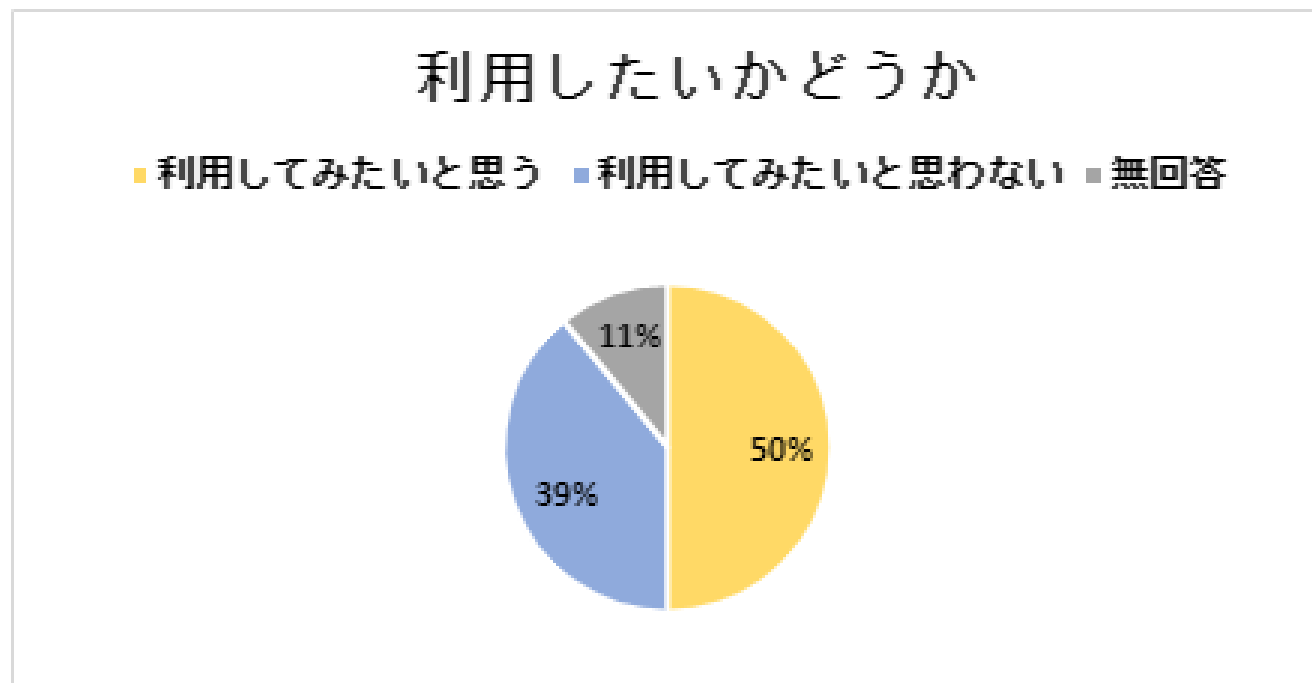
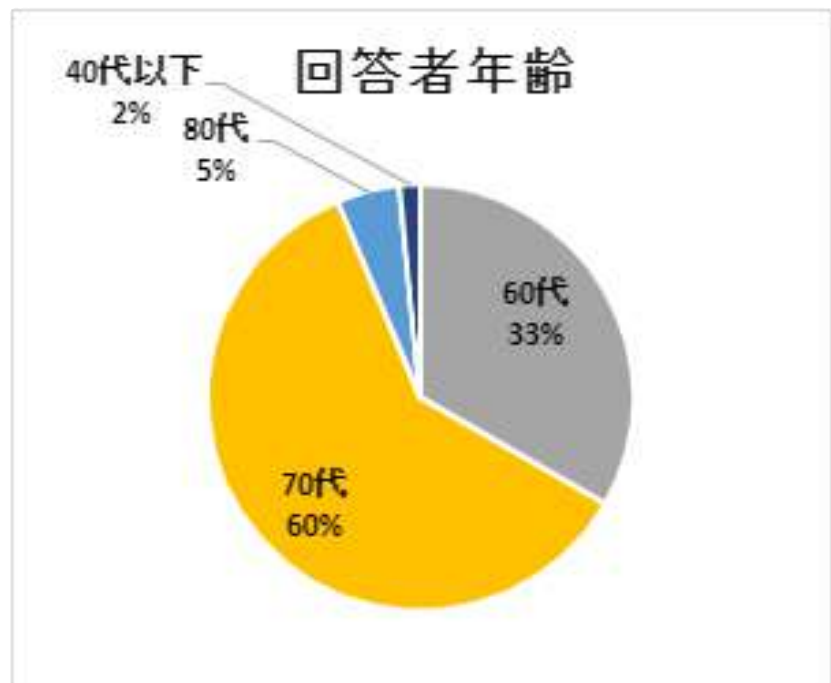
- ◎活動休止

10月

- ◎お弁当宅配(10/2,23)
- ◎ヒアリング(10/2,23)

6月から販売スタートの予定が、コロナの影響で旧堀和平邸が使用禁止になったため、7月からお弁当の販売を行いました。また9月も使用禁止になったため、活動を休止しました。

ニーズ調査結果



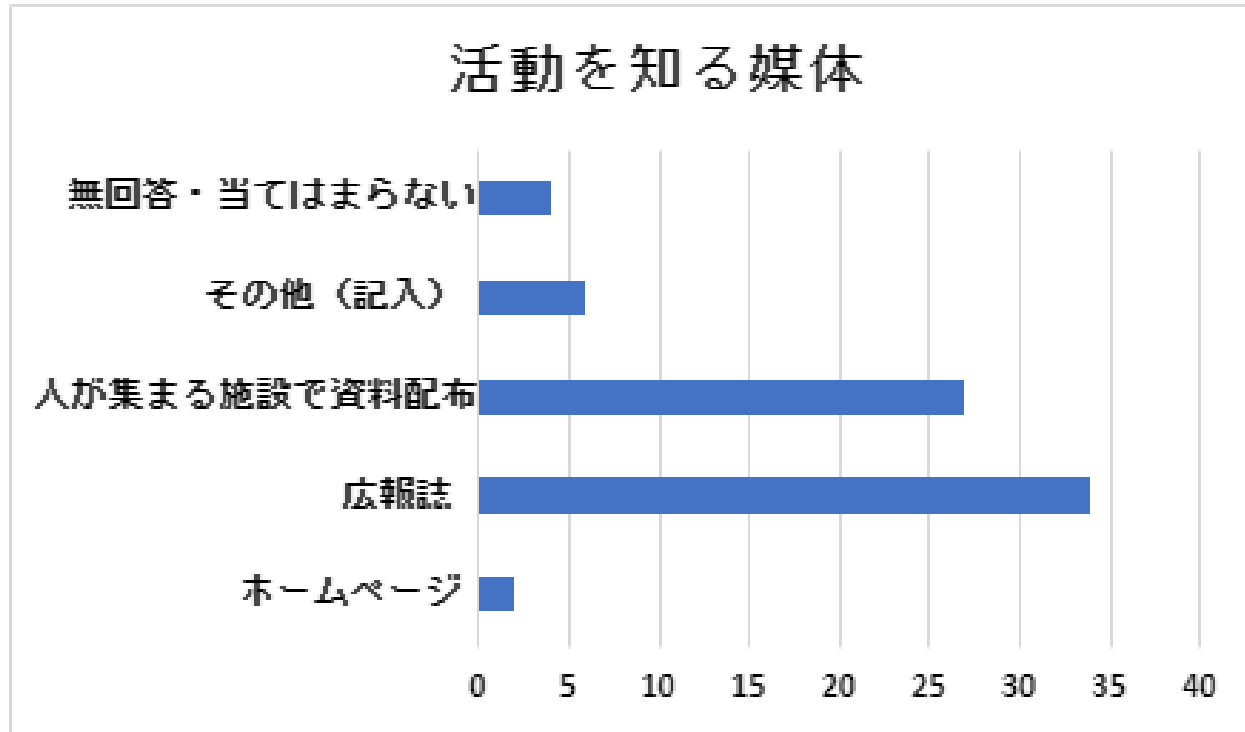
○利用してみたいと思うと答えられた方

⇒味付けやメニューを参考にしてみたい 塩分控えめの食事に興味がある 等

○利用してみたいと思わないと答えられた方

⇒対象年齢でない、外出が多い 等

ニーズ調査結果



広報紙や資料配布で活動を知ることが多い



◎総社駅前でチラシの配布

利用者の方

〇6名

（社会福祉協議会からの紹介1名、一般応募5名）

〇食事についてのお悩み・ご要望

- ・低コレステロールな食事
- ・高たんぱく低糖質な食事
- ・レシピの紹介
- ・私達とおしゃべりする時間を楽しみたい



など

配布資料

本日のお弁当
カスタマイズ栄養弁当

○ささげごはん
○さんまの南蛮漬け
○オクラのごま味噌和え
○ゴーヤチャンプルー
○枝豆のポテトサラダ

ポイントは、さっぱりとした南蛮漬け、そして、たくさんの夏野菜たちです。
また、今回は「ささげ」を取り入れてみたので、いつもと違うご飯をお楽しみください。

～栄養について～
☆506キロカロリー
☆食塩2.1g
☆野菜180g以上



▼献立紹介

ゴーヤチャンプルー

--- 材料 (1人分) ---

・ゴーヤ	30g
・厚揚げ	10g
・卵	10g
★顆粒和風だし	0.3g
★こしょう	0.1g
・食塩	0.5g (0.2g + ★0.3g)
・濃口醤油	1g



調理時間 20分 1人分 35kcal 塩分 0.8g

----- 作り方 -----

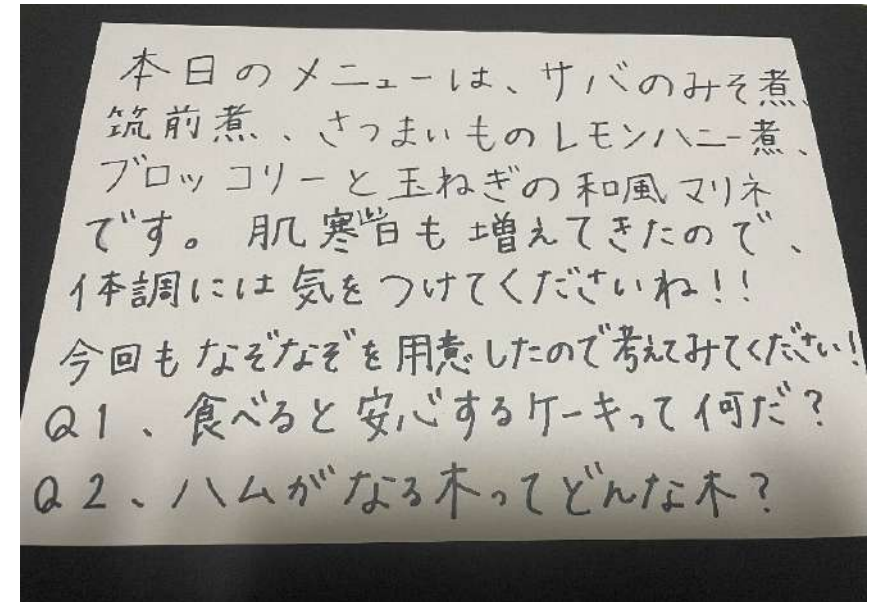
- ①ゴーヤを縦半分に切り、種をスプーンで取って、薄切りにする。
- ②ボウルにゴーヤと塩を入れて（塩0.2g）よくもみ込み、5分ほど置いておく。ザルに上げ、水気を切る。
- ③厚揚げを2cm角にちぎり、卵は溶きほぐす。
- ④フライパンに③の厚揚げを並べ、両面を焼いて一度取り出す。
- ⑤ゴーヤを炒め、★の調味料を加え、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥④の厚揚げを戻し入れ、③の溶き卵、醤油を回し入れて、ひと炒めする。

ポイント

厚揚げを使うことで、崩れたり水っぽくなるのを防ぎ、ボリューム感もアップします。

次回の配達日：10月16日 学生団体 TAMAGO

▼レシピ紹介



▼メッセージカード

利用者の方に合わせて、献立紹介やレシピの紹介、メッセージカードなどの配布を行っています。

配布資料

2021 年 7 月 3 日

お弁当アンケート

カスタマイズ栄養弁当をご利用いただきありがとうございます。
次回のお弁当の献立作成のために、アンケートにご協力お願いいたします。

Q1.美味しかった献立について該当するものに○を付けてください。(複数選択可)

ご飯	・	あじのトマト煮	・	ピクルス
小松菜と高野豆腐のふくめ煮	・	カレー炒め		

Q2.お弁当の量について該当するものに○を付けてください。

主食	多い	・	ちょうど良い	・	少ない
主菜	多い	・	ちょうど良い	・	少ない
副菜	多い	・	ちょうど良い	・	少ない

Q3.満足度について該当するものに○を付け、ご意見・感想お聞かせください。

	大変満足		満足		どちらでもない		不満		大変不満
味付け	5	・	4	・	3	・	2	・	1
(									)
盛り付け	5	・	4	・	3	・	2	・	1
(									)
彩り	5	・	4	・	3	・	2	・	1
(									)

Q4.その他ご意見・感想あればお聞かせください。(好み・配布物 等)

Q5.次回のお弁当内容についてご希望があればお聞かせください。
(食べたい料理・好きな味付け・知りたいレシピ・苦手な食べ物 等)

学生団体 TAMAGO

毎回お弁当の内容についてのアンケートを取っています。

食後に直接お話しを伺う、もしくは電話でその日のお弁当の献立の感想
次回のお弁当の要望について
お伺いし、献立作成に役立っています。

▼お弁当アンケート

実践して良かったこと・成果

利用者との交流
距離の近さ
生の声が聞ける



知識の実践
お弁当の作成～
調理を行う
やりがい

暮らしに寄り添い
「食」について
考えるきっかけに

地産地消
農家さんの
想いを知る



課題・今後の取り組み

- 食数を増やす 6食 ➡ 15食
- 見守り支援の一環へ



あさのクリニック
学生団体 はっぴーすたんど
社会福祉協議会

などと連携

- ◎調理・宅配を他団体と協働する
- ◎利用者の紹介