

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：FLCB（総社市役所前）
- 配達場所：利用者の方を4つのコースに区分して配達
- 活動回数：9回（月に1回・第3土曜日）
- 利用者：25名



# タイムマネジメント

4月

- ◎利用者数増加に向けて、今後の活動方法の話し合い
- ◎利用者アンケートの作成
- ◎交流会の企画書作成
- ◎交流会案内のチラシ作成

5月

- ◎交流会開催(5/7・5/21)
- ◎利用者決定
- ◎初回(6/18)のお弁当献立作成

6月~令和5年3月

- ◎お弁当配達
- ◎アンケート調査
- ◎中間報告(10月)

## 交流会について

日程：5/7と5/21の2日間開催

内容：

- ・TAMAGOの活動についての説明
- ・ヒアリング  
(フリートーク、利用者アンケート)





# 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配布資料  
買い出しリスト作成
- ⑤野菜・肉・魚の発注
- ⑥利用者の方に連絡

## 当日の流れ

- 8:30 ・スーパーで買い出し  
・旧堀和平邸から荷物持ち出し  
・FLCBでの準備
- 9:00 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～6月18日配達～

①減塩・和食



③脂質控えめ・  
タンパク質多め



②野菜たっぷり・食物繊維  
多め・ビタミン多め



④季節献立・彩り



# 配布物

- POP  
(献立内容、栄養価、一言)
- レシピ紹介
- アンケート

カスタマイズ栄養弁当  
～本日のお弁当～

- 押し麦ごはん
- なすの肉巻き甘味噌ダレ
- ワカメときゅうりの酢の物
- 野菜たっぷり五目豆
- 小松菜の和風ツナ和え

～栄養について～  
エネルギー：625kcal  
食塩相当量：1.9g 野菜：166g

～メッセージ～  
和食が中心の献立となっています◎  
他の味付けも食べたい等ありましたら  
また教えてください♪

次回の配達：7月16日 学生団体 TAMAGO

カスタマイズ栄養弁当  
**本日のお弁当**

- じゃことわかめの炊き込みご飯
- たらのごま焼き
- オクラとツナの和風マヨ和え
- 小松菜とえのきの中華炒め
- ジャーマンポテト風アボカドサラダ

**栄養について**  
エネルギー量 596kcal  
タンパク質量 29.5g  
脂質量 17.7g  
塩分 2.3g

**ポイント**  
わかめは「海の野菜」とも呼ばれており、食物繊維やミネラルなど栄養素を豊富に含んでいます。生活習慣病の予防や新陳代謝の向上など健康に幅広く働きかけます。また、肌や髪健康維持にも効果的です。

次回の配達 8月20日 学生団体TAMAGO



# 事業の成果

- ・ 昨年度よりも利用者の方の人数を増やした(8名→25名)  
⇒ より多くの方に私たちのお弁当を届けることができた  
➔ 1人1人のニーズに合わせたお弁当を提供することは難しかった
- ・ 食生活改善のためのきっかけを作れた
- ・ 調理する楽しさや食事する楽しさを感じてもらえた



# 気づいたこと・感想

- ・人によって感じ方やニーズが違う
  - ➔すべての人に合わせたお弁当を作るのは大変
  - ⇒良い経験になった
- ・利用者さんのアンケートから学ぶことや気づかされることもあった
  - ⇒次のお弁当に生かすなどして、より良いものにしていった
- ・調理するお弁当の数が増えたため、効率よく作るために工夫することで、早く調理できるようになった
- ・大学で学んだ知識を実際に生かした+新たな知識が得られた

# 今後の課題と今年度に向けて

---

## ①コストが高い

- ・利用者数の増加
- ・4つのグループそれぞれで献立が異なる

⇒材料費を抑える

(共通の献立の数を増やす、4種類から2種類のお弁当に減らす)

献立作成の際に使う食材の価格を考える

原価計算を行う

## ②調理・配達部分での人手不足

- ・利用者数の増加
- ・配達の際に車が必要な地域があった

⇒ボランティアを募集する

# 利用者の声

- ・ 1人暮らしで自分のためだけの食事なのでなおざりになっていたので、こういうお弁当には感謝している
- ・ 時々お弁当を購入するが、これだけ野菜がたくさんで塩分が少ないものは食べられない
- ・ いつも食が少ないのにたくさん食べることができた
- ・ 食材の組み合わせが参考になる
- ・ 家では作らないものが食べられる
- ・ おいしかったので、実際に家で作って食べてみようと思う
- ・ 献立のポイント、メッセージの心づかいがうれしい



- ・ 野菜が固かった
- ・ 全体的に味が薄くてどれも同じに感じた。もう少しはっきりさせてほしい



ご清聴ありがとうございました！