

キッチンカーによる若年女性・親子向け 健康志向スタジアムグルメ商品の開発と実践

Development and Implementation of Health-Oriented Stadium Gourmet Products for Young Women, Parents, and Children through Kitchen Cars

木元 鈴葉¹⁾ 木村 彩乃¹⁾

指導教員 岩本 直樹¹⁾ 河合 彩夏¹⁾

1) 東京家政学院大学 現代生活学部 食物学科 岩本ゼミ

キーワード：ベビーカステラ、野菜、キッチンカー、スタジアムグルメ

健康寿命を延ばすためには、若いうちから免疫力を向上させる必要がある。私たちは免疫力の向上と野菜の摂取状況に着目し、野菜の摂取量を向上させるメニューの開発を行った。本研究では野菜ベビーカステラを開発し、喫食者へのアンケートの結果を基に喫食者が野菜摂取の意識が向上したか調査を行う。

1. はじめに

現在、平均寿命の増加に伴う医療の圧迫が問題視されている。今後少子高齢化によってさらなる圧迫が予想される中、リスクを低減するためには平均寿命ではなく健康寿命を延ばすことが求められる。健康寿命を延ばすためには若いうちから栄養に関する正しい知識を身につけ、規則正しい食習慣を送ることで免疫力を向上し、生活習慣病の予防・健康寿命の増進に貢献することが必要とされる。

厚生労働省の「健康日本 21 (第二次)」では1日あたりの野菜摂取量を350g以上、緑黄色野菜120g以上の摂取を基準としている。野菜の摂取不足は免疫力が低下するだけでなく、便秘や肌トラブル、生活習慣病を引き起こす可能性が高まるため、350g以上に設定されている。しかし現状は平均280g程度と約7割の人が目標量に達していない。考えられる原因として必要量を正しく把握できていないことが理由の一つとされている。特に女性は男性に比べて食事摂取量が少ないため、男性よりも野菜の摂取量が15g程度少なくなりやすい。また厚生労働省、「平成26年国民健康・栄養調査」では男女ともに20歳から29歳の若年層の野菜の摂取量が最も少なく、最も多い60歳から69歳と比較するとおよそ80g程度野菜の摂取量が少なかった。

また幼少期から積極的な野菜の摂取が求められ

る。幼少期の好き嫌いは大人になっても影響し、大人になっても苦手なことが多い。

2015年に行われた調査⁵⁾では、幼少期のころ苦手なものが大学生になっても変化しづらいことが言及されている。また幼少期・成人期ともに苦手な食品群は「野菜・きのこ類」が多く、野菜を食べない幼児は全体のおよそ4割にのぼり、幼少期の野菜への苦手意識は成人期にも大きく影響を及ぼすことが推察される。人生100年時代といわれる近年では、健康寿命を延ばすためにも、幼少期のうちからの野菜摂取の習慣が非常に重要である。

また、実際にJ1のサッカースタジアムではハンバーガーや唐揚げ、クレープなど様々な商品が販売されている。しかしタンパク質や糖分が中心の商品が多く、栄養バランスが偏っている印象を受ける^{7) 8)}。以上を踏まえ、野菜を含んだ手軽に片手で食べられるメニューの開発に取り組んだ。

2. 目的

本研究では、若年層の女性・若年層の親子をターゲットにした野菜を使用した軽食の開発を行い、軽食をきっかけとする野菜摂取量の向上、免疫力の向上を目的に商品の開発を行った。

3. 方法

まず数多くある野菜の中から値段・彩り・流通量・調理する手軽さを基準に使用する野菜を抜粋した。

- (1)食物繊維,カリウム,ビタミンCなどを含む
さつまいも
- (2)鉄分(非ヘム鉄)、βカロテン、カリウムなどを含む
ホウレン草
- (3)ビタミンC、ビタミンE、アントシアニン、食物
繊維を含む ブルーベリー

上記三種に決定し、ベビーカステラのフレーバーとして開発、販売を行った。9月23日にニコニコキッチンカーさんご協力のもと、このベビーカステラを販売させていただいた。しかしながら結果は十分なものとは言えなかった。そのため11月の本校学園祭に向け改良を行い、改めて販売・アンケート調査を行う予定である。販売方法はそれぞれの味を1つの串にさし、1本100円で販売する。販売数は1日90本を目標とし、2日間で計180本を目標とする。購入しやすい値段に設定することでアンケートの回答数を増やすことを目的とする。

4. 内容

現在、11月の本校学園祭で実施予定の商品購入者へのアンケート項目は以下を予定している。

- (1) 性別・年代
- (2) 商品の味
- (3) 商品の見た目
- (4) この商品がいくらであれば購入するか
- (5) 普段から野菜の摂取を意識しているか
- (6) 商品を通して野菜の摂取意識は変化したか

以上6項目をアンケート調査予定である。実施方法はQRコードを読み取りウェブ上で集計する。

今回の調査対象は若年層の女性及び親子であるため、回収率が高いことが推察されるウェブ上のアンケートを利用する⁶⁾

5. 考察

未だアンケート調査を実施していないため、断定できることは数少ない。しかし、本研究の商品は微力ではあるが、野菜不足に貢献できると考える。軽食の提供機会が多いスタジアムグルメやお祭りの屋台のグルメなど炭水化物や脂質が多い商品が散見される。そのような場所は栄養バランスが乱

れやすいと推察される。その中で野菜を摂取できる手軽な商品を提供することで、野菜摂取量の向上とともに若年層の女性や若年層の家族連れなど新たな客層の獲得にも貢献できると考える。

本研究は、野菜の摂取が必要な状況であることを認知するきっかけに過ぎないが、喫食者に商品の提供を通して野菜を摂取する重要性を認知していただき、日々の食生活の中で野菜を摂取することを意識していただくことで野菜摂取量の数値は徐々に向上していくと考える。野菜摂取量の向上はその後の免疫力向上に貢献できると考える。

6. 謝辞

今回の研究にあたって、お忙しい中ベビーカステラを販売させていただきましたニコニコキッチンカー 林玲花様及び従業員の皆様に心より御礼申し上げます。

7. 参考文献

- 1) 厚生労働省 “健康日本 21 (栄養・食生活)”
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b1.html#A11 (参照 2024-10-18)
- 2) 厚生労働省 “平成 26 年国民健康・栄養調査”
- 3) <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000118776.pdf> (参照 2024-10-18)
- 4) 筒井 孝子 “大学生の健康意識とたんぱく質及び野菜摂取に関する知識の現状” (参照 2024-06-13)
- 5) 文部科学省 “食品成分データベース”
<https://fooddb.mext.go.jp/> (参照 2024-10-18)
- 6) 緒方 智宏、直井 美津子 “幼児期における嫌いな食品の変化と偏食との関連” (参照 20241025)
- 7) 日本学術会議 “Web 調査の有効な学術的活用を目指して” (参照 2024-10-25)
- 7) 町田ゼルビア HP
<https://www.zelvia.co.jp/eventgourmet/270191/> (参照 2024-10-25)
- 8) 浦和レッズ公式ホームページ
<https://urawareds-stadium-gourmet.jp/> (参照 2024-10-25)