

令和4年度豆類振興事業(調査研究助成費)の成果概要

②課題:高齢者における植物性タンパク質としてのインゲン豆の日常的な使用を可能にする料理方法の開発とその評価について

代表者:東京医療保健大学 医療保健学部医療栄養学科 准教授 梶 忍

目的

植物性タンパク質とカルシウム、ビタミンB1や食物繊維を多く含んでいるインゲン豆類の日常的に食されるメニューの開発・普及によって、高齢者のフレイル等の予防および栄養状態の向上を図る。

成果

①メニューの開発

・フリー栄養士会“ぱせり”の会員が中心となり、インゲン豆を活用した日常的な料理メニューを開発した。(27品目)

②普及可能性の評価

・作りやすく美味しいメニューの評価アンケートは、自分で作れそうか、家族や知り合いに作ってもらえそうか、美味しかったか、日常的に食べることが出来る料理か、知り合いに教えたいた献立か、の5項目を行った。
・13品目が普及の可能性があると判断した。

メニューの実用性調査結果

質問項目「はい」%	自炊の可能性	家族等に依頼	美味しさ	日常的な料理	料理方法の伝承	回答者
1 豆の炊き込みご飯	100.0	72.2	94.4	100.0	77.8	18
2 紫花豆とバターホットドック	100.0	93.3	100.0	100.0	93.3	15
3 手亡豆のいなり煮	100.0	54.5	100.0	81.8	90.9	11
4 豚肉と金時豆のカレー風味	100.0	63.6	100.0	100.0	100.0	11
5 白花豆のクリーム煮	100.0	50.0	94.4	88.9	72.2	18
6 豚肉と金時豆の蒸し煮	100.0	83.3	83.3	66.7	83.3	6
7 白花豆と野菜のスープ	94.1	82.4	94.1	88.2	70.6	16
8 とら豆のミネストローネ	100.0	93.3	100.0	100.0	93.3	15
9 ひじきとうずら豆のサラダ	100.0	90.9	90.9	100.0	90.9	11
10 野菜のサラダ&うずら豆のビーンズドレッシング	100.0	80.0	93.3	100.0	80.0	15
11 手亡豆の抹茶汁粉	86.7	73.3	100.0	86.7	80.0	18
12 花豆の鬼饅頭	100.0	72.7	90.9	81.8	90.9	11
13 大手亡豆の茶巾絞り	83.3	66.7	88.9	61.1	50.0	18

対象者の属性

性別: 男性45人(58.4%) 女性32人(41.6%)

年代構成: 50代:1人 60代:4人 70代:37人 80代:19人 90代:5人 未回答:11人