

特 別 研 究

1年次 10月から2年次 11月にかけての 約1年間、自らが設定した課題に取り組みます。
研究室に所属し、教員と話し合いながら、課題解決に向けて研究をおこないます。研究成果は発表会の場で報告します。



葉 酸 を野菜から摂取しよう

葉酸はビタミンB群のひとつです。1日に食事から240mgとることが推奨されていますが、20歳代の女性は足りていません。また野菜の摂取量も足りていません。
そこで、葉酸を多く含む野菜から葉酸を摂取してほしいという思いから、葉酸摂取の推進のための啓発活動を課題にしました。

研究の背景を
教えてください

葉酸摂取のための啓発活動を研究課題にした赤坂さんと小山内さんを取材しました



植物性ミルク をとおしてSDGsを考える

環境へ負荷や、動物のことを考えて、欧米では植物性のミルクが流行っているそうです。日本では豆乳、アーモンドミルクは市販されていますが、オート麦からつくられるオーツミルクはみかけません。
家庭で手軽につくるためには、どのような条件でつくればよいか調べたいと思い課題にしました。

研究の背景を
教えてください

植物性ミルクを通してSDGsを考える課題研究に取り組んでいる今さんを取材しました

どのよう
に研究
しますか？

オーツミルクは、オーツ麦と水を使って手軽に作れますが、水の温度によってオーツミルクの粘性が大きく違います。粘度計を使って粘度を数値化し、牛乳と同じくらいの舌触りを目指したオーツミルクのレシピの提案をしたいと思います。

オーツミルクをどのように活用したいですか？

牛乳や大豆アレルギーの人に向けた代替ミルクとして、オーツミルクの提案をしていきたいです。もちろん牛乳とは味は異なりますが、オーツミルクの味よさを生かした料理やお菓子のレシピを作りたいと思っています。

特別研究を通してどのような学びを得ましたか？

オーツミルクを通して、環境や動物のことを考え、私たち栄養士のたまごが出来ることはあります。また、これらの学んだことを生涯にわたって発信していく必要性があると学びました。



葉酸ってどんな
ビタミンですか？

葉酸は細胞を作るために必要な核酸を合成したり、赤血液をつくる作用があります。体内では作ることができないので、食べ物から摂取する必要があります。
また、妊娠している女性は480mg(通常240mg)の摂取が望ましく、とされているので、20歳代の女性には特に知ってほしいです。



どのような啓発活動を
提案しますか？

色々な啓発用のリーフレットやパンフレットを読みましたが、実際にどれくらい食べればいいのかイメージがつきにくいと感じました。
そこで、1日350g(うち緑黄色野菜120g)の実例を30日分提案します。野菜の重さ、目安、葉酸量、価格といった項目を合わせた内容のリーフレットを提案する予定です。