

【"お菓子で栄養補給"はアリかなシか】【生活科学4班】



岡山県立高梁高等学校

2年次 西崎葵・原田心美・脇坂優希・花房初葉・神山霞実

1.背景・目的

- ・高校生が健康を維持するために効率よく栄養を摂取すること

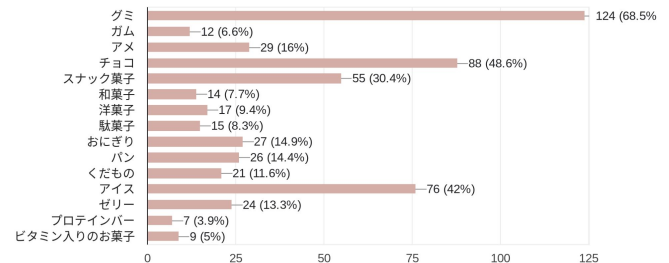
2.実験・調査

タカ高生(181人)にアンケート調査
1位が**グミ** 2位がチョコ 3位がアイス
という結果になった。



この結果をもとに一回目の試作

何のお菓子を食べていますか。(下記の選択肢の中から、食べる頻度が多いもの3つ選んで下さい。)
181件の回答



- ・ビタミンが取れるオレンジジュースグミ、
- ・運動前後の栄養補給にチョコプロテインボール

柔らかく、ゼリーっぽくなりグミではない、
プロテインボールは甘すぎる、好き嫌いが別れる



1位であるグミに絞って、種類を増やしてもう一度試作



飲料	ポカリスエット	オロナミンC	野菜ジュース	オレンジジュース	アセロラドリンク
目的	スポーツ中の 栄養補給 糖質、エネルギー源	勉強の合間に 疲労回復	勉強の合間に 野菜不足解消	勉強の合間に ビタミンCの補給	勉強の合間に 免疫力の向上

3.結果

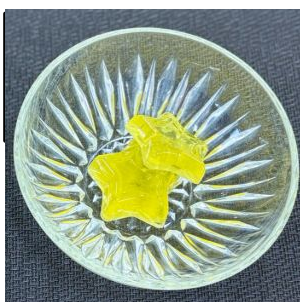
ポカリグミ

栄養ドリンクグミ

野菜ジュースグミ

オレンジジュースグミ①

アセロラグミ②



4.考察

状況や目的に応じてグミの味を変化させることで効率的な栄養摂取につながると考えられる。

5.結論と展望

結論

・お菓子でも工夫すれば効果的に栄養補給ができる

展望

・栄養バランスや吸収のしやすさなども考えたお菓子の開発、改良

6.参考文献

SuperLiveView家庭科資料・食品成分表
<https://www.taisho-kenko.com/column/68/>大正製薬
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/homework/experiment/gummy/>株式会社明治