

ホームプロジェクト

Step1 問題発見 ～身近なところから見直してみよう～

生活を振り返り、○・×で自己診断をしよう。ホームプロジェクトに取り組む前に、自分・家庭・地域の現状を見直し、問題を発見する手がかりをつかみましょう。

	内 容	
家庭経営	1. 家庭の一員として責任ある家庭生活を送っている	○
	2. 時間の有効な使い方を心がけている	○
	3. 家族とのコミュニケーションを大切にしている	○
	4. 高齢者や障害のある人の生活や心身の特徴を理解して交流している	○
	5. 生活情報を適切に取り入れ、暮らしに生かしている	○
食生活	6. 一日3回、栄養のバランスを考えた食事を取っている	×
	7. 家庭や地域に伝わる食生活の文化を大切にしている	○
	8. 食品の衛生や安全性に気を付けている	○
	9. 健康を考えた家族の食事づくりができる	×
	10. 環境を考えた食生活を実践している(エコクッキング、ゴミ処理など)	×
衣生活	11. 衣服の購入は計画的に行っている	○
	12. 衣服によって自分の個性を表現できる	○
	13. 自分で衣服管理(洗濯、アイロンかけ、収納など)ができる	○
住生活	14. 衣服の購入、取り扱いの際には、品質表示をよくみる	×
	15. ボタンが取れたり、すそのほつれなどは、自分で直すことができる	○
	16. 部屋の中は整理整頓され、機能的である	○
生活	17. 住まいの中に心やすらぐ空間作りを工夫している	○
	18. 住まいの安全対策(災害、防犯、救急など)を立てている	○
	19. 地域のまちづくりの取り組みや生活ルール(ゴミ出しの方法など)を知っている	○
	20. 誰もが暮らしやすい住まいや地域とのかかわりについて考えたことがある	○
保育	21. 青年期にふさわしい生活習慣を心がけている	○
	22. 子どもの心身の発達を知っている	○
	23. 現在の子どもの取り巻く環境について考えたことがある	○
	24. 児童文化財(おもちゃ、絵本など)に興味がある	×
	25. 小さな子どもの相手をするのが好きである	○
その他	26. 消費者トラブルに巻き込まれたことはない	○
	27. 資源・環境に配慮した消費行動を実践している	○
	28. 計画的な金銭の運用(無駄づかいをしないなど)ができる	○
	29. 一人で暮らせる自信がある	○
	30. 自分の生活設計(ライフプラン)を考えている	○
	合 計	あ

○ or ×
あなたの診断結果、
○はいくつでしたか？

A (21~30)

誰よりも一歩リードした生活を送れていますね！
緊急を要する生活課題は見あたらなないかもしれませんが、さらなる創意・工夫でよりよい生活をめざした研究テーマが考えられそうですね。

B (11~20)

ちょっとした改善・工夫で意外な発見があるかもしれませんよ！
どの分野に×が多いか検討して研究テーマを考えてみては？

C (0~10)

どの分野も研究テーマになりそうですね。研究テーマ候補を3つくらいに絞って検討してみてください？

年()組()番 氏名()

提出日 1月8日 () 14:00 まで **期限厳守**

* SHR終了後家庭科係りが番号順に集めて、4階被服準備室の担当者まで持ってくること。

* SHR後すぐに提出できない人は、各自で提出にくること。

<題材> オートミールで上手く生理と向き合おう

①See (問題発見・テーマ決定)

コロナ禍での体調管理チェックをしていく中で、自身が便秘なことが確認できた。生理前になるとそれは一層ひどくなり、生理前・生理中と体調を悪化させる原因になると考えた。また、生理中は貧血を起こすことも多くあった。女性として、生理と上手に付き合っていくために食事の改善を行うこととした。実家暮らしのため、副菜・主菜での改善ではなく、主食をオートミールで代用する事で、家族と同じ食事を取ることにした。

オートミールはとっても栄養価が高い食材である。腸内環境を整える食物繊維は、100gあたり7.52g含まれており、玄米の約3倍、白米の約22倍含まれている。また、貧血の予防に欠かせない鉄分は、100g当たり約6g含まれており、玄米の約2倍である。上記のことからオートミールを使用し食事の改善を行うこととした。

②Plan (計画)

- ・テーマを選んだ目的を明確にする

生理中の貧血、普段の便秘を改善するため。

- ・実施のための計画、問題解決のための具体的方法

実施期間は、一か月(4週間)とする。一日一食をオートミール(30g)でコメ化することで主食と置き換えることとした。オートミールがもつ食物繊維と鉄分により、体調の改善をはかった。

③Do (実施)

- ・実施計画

①生理終了日から4週間を期間とする。

②昼・夜どちらかの食事を、オートミールをコメ化することで主食とすることとした。

③毎日の体調管理と共に、排便の確認を行う

・栄養価について

<オートミール>

＜栄養成分表示 (30g) 当たり＞	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	2.8 g
炭水化物	20.5 g
鉄	1.17 g
食物繊維	3.0 g
食塩相当量	0 g



<白米>

＜栄養成分表示 (150g) 当たり＞	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	0.5 g
炭水化物	55.7 g
鉄	0.2 g
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	0 g

今回は、鉄分・食物繊維の栄養価の高さに着目した。

・オートミールの食事 (レシピ掲載)

<オートミール米>

【材料】

- ・オートミール 30 g
- ・水 50～60 g

【作り方】

- ① オートミールを耐熱皿にいれ、電子レンジ (600W) で1分30秒温める。
- ② カレーや副菜と一緒に食べる。



<オートミールお好み焼き>

【材料】

- ・オートミール 30 g
- ・水 100 g
- ・キャベツ 60 g
- ・卵 1 個
- ・エビ 3 匹
- ・ウスターソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・かつお節 適量
- ・油 適量

【作り方】

- ① オートミールに水を入れ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ② ①にキャベツ、卵を入れ混ぜる。
- ③ フライパンに油をしき、フライパンを温める。
- ④ ②をフライパンに広げ、片面を焼く。
- ⑤ ひっくり返し、フライパンに蓋をして2分蒸す。
- ⑥ ウスターソース・マヨネーズ・かつお節をかける。



<オートミール卵粥>

【材料】

- ・オートミール 30 g
- ・水 150 g
- ・卵 1 個
- ・塩 適量
- ・ネギ 適量

【作り方】

- ① オートミールと水を鍋に入れ加熱する。
- ② オートミールがふやけてきたら、溶いた卵を入れる。
- ③ 卵が固まってきたら、皿に盛り付け、ネギを盛り付ける。



<オートミール生春巻き>

【材料 2個分】

- ・オートミール 30g
- ・水 50g
- ・ライスペーパー 2枚
- ・サーモン 4切れ
- ・レタス 2名
- ・チーズ 2個
- ・アボカド 1/4個
- ・チリソース 適量

【作り方】

- ① オートミールをコメ化する。(600Wで1分30秒)
- ② ライスペーパーをぬるま湯に濡らし、レタス・サーモン・オートミール・チーズをのせて巻く。
- ③一口サイズに切る。



・結果 (排便の有無)

日	排便	日	排便
7月 15	×	8月 1	○
16	×	2	×
17	○	3	○
18	×	4	○
19	×	5	○
20	○	6	×
21	○	7	○
22	○	8	○
23	×	9	○
24	○	10	○
25	○	11	○
26	○	12	×
27	○	13	○
28	○	14	○
29	×	15	○
30	×	16	○
31	○	17	○

* 赤字は、生理日。

- ・オートミール食を初めて一週間ほどで排便がスムーズになった。又、うんちの形がコロコロではなくバナナ型になった。
- ・生理前に排便がスムーズになったため、生理中に感じるお腹の重たさが軽減され、生理中の体調がよかった。
- ・鉄分が多い食事をしたことにより、生理中の貧血の症状がでなかった。

以上の結果から、便秘の改善については、効果が出たと感じる。だが、生理は毎身体調の良し悪しの差があるため、生理中の貧血については、1か月の期間だけでは効果が必ず出るとは言えないと感じた。

④See(反省・評価)

女性として生きていく中で、生理とはうまく付き合っていくことは重要であると感じる。今回のホームプロジェクトを通して、食事の面から自身の体調管理をする事ができ、鉄分と食物繊維の重要性に改めて気が付くことができた。1か月という短い期間では、オートミールが便秘だけでなく、生理中の貧血に効果があるとは言い切れない部分があるため、継続してオートミール食を続けていきたいと思う。

Step5 反省

④ See (反省: 実際に実施してみて、気が付いたこと・反省・感想をまとめよう。)

自身の体調管理と食事に注目して行ったことができた。
 鉄分と食物繊維の重要性に改めて気づくことができた。

Step6 評価 ~これまでの実践を振り返って評価してみよう。~

自己評価	合計20点満点で評価してみよう。	点数
1 See 題目設定について	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマは目標を明確に表したもので、興味関心をもって積極的に取り組めるものであったか ・テーマを決めた理由は、より良い生活を営むためのものであったか ・家族の理解・協力が得られ、自分の力でできるものであったか 	1 2 3 4 5 4
2 Plan 実施計画について	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマにそったもので、目標を達成するための改善方法が考えられているか ・計画に無理がなく、手順・日程・予算費用などが考えられているか ・実態調査や資料収集など、計画的に実施できるようになっているか 	1 2 3 4 5 3
3 Do 実施状況について	<ul style="list-style-type: none"> ・計画にそって実施できたか ・問題点の改善・向上のための実践であったか ・実施記録がきちんとまとめられているか (メモ、写真、資料、実験・調査結果など) 	1 2 3 4 5 3
4 See 反省	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマの内容について、改善・向上ができたか ・一生懸命取り組むことができたか ・ホームプロジェクトのやり方が理解できたか 	1 2 3 4 5 3
合計		13 点

今後の課題

オートミールはさまざまな調理法に利用できるため、長期的に食事に取り入れることが出来る。よって、今後は、副菜なども意識しながら、鉄分や食物繊維をとり入れることにしたい。

家族・友人のコメント

オートミールというあまり馴染みがない食品でも、おいしく食べることが出来るので、

先生のコメント