

ダイエットに効果的で健康な美味しいクッキーを作ろう

家庭科班:伊藤 美月、尾崎 涼、川上 聡実、小池 穂花、田中 綾乃、森下 千波

Abstract

The purpose of this study was to determine which cookies are best suited for weight loss. Cookies were made using oligosaccharides, okara, and oatmeal, all of which are known to be effective for weight loss, and sensory tests were conducted. The cookies were also tested for calories, fat, and carbohydrates. As a result, it was concluded that oligosaccharide cookies were the most suitable, but it is difficult to say what is the most suitable for each ingredient, considering the characteristics of each ingredient.

要約

本研究の目的は、ダイエットに適しているクッキーを調べることだ。オリゴ糖・おから・オートミールというダイエットに効果的だといわれている食材を使ってクッキーを作り、官能検査をおこなった。またそれらのクッキーのカロリー、脂質、炭水化物を調べた。結果としてはオリゴ糖のクッキーが適していると考えられるがそれぞれの材料の特徴を踏まえると何が適しているか一概に言えないということが結論付けられた。

1. はじめに

ダイエットに効果的で健康的な、味の美味しいスイーツを作ってみたいと思ったのでこのテーマを選んだ。このテーマを調べるためにダイエットに効果的な食材であるオートミールやおから、オリゴ糖を用意し、実際にそれらの材料を使用したスイーツを作り1番テーマに合った材料が何なのかを調べる。

まず事前に3つの材料の特徴を調べた。

・オリゴ糖

腸内環境が整うという特徴があり、代謝が促進されて便秘が解消されるため腸内環境が整うまた血糖値を上げないという特徴があり、脂肪がつきにくくなる

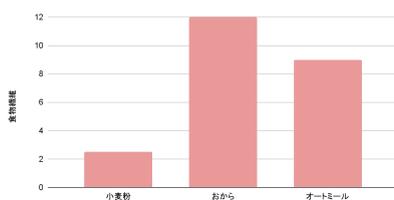
・おから

大豆ペプチドという基礎代謝や食事後のカロリー消費を増加させ、体脂肪の燃焼を促進させる物質が含まれている。また食物繊維が豊富なため、便秘解消になりダイエットに適す。またタンパク質、ミネラル類、ビタミン類が豊富なため健康面でも効果が期待される。

・オートミール

オリゴ糖と同様に血糖値をあげない。おからと同様に食物繊維が豊富である。また水分を吸って膨らむので少量でも満足感を得られ、必要以上に食べてしまうことを防ぐ

食物繊維の量(100gあたり) 参照 日本食品標準成分表



りの小麦粉・おから・オートミールの食物繊維の量

これらのことから3つの食材はこの研究のテーマに適しているといえる。

2. 研究手法

《1》

- ①4種類(プレーン・オートミール・おから・オリゴ糖)を作る。
- ②合計33人に官能検査を用いてそれぞれのクッキーの特徴を比べる。

【基準となるプレーンクッキー】

・材料

薄力小麦粉 200g
グラニュー糖 80g
無塩バター 100g
卵 1個

・作り方

- ①バターと砂糖を混ぜる
- ②卵を入れてよく混ぜる
- ③薄力粉を入れて混ぜる
- ④生地を型抜きする
- ⑤160℃で15分程度焼く

【オリゴ糖クッキー】

・材料

薄力小麦粉 200g
オリゴ糖 80g
無塩バター 100g
卵 1個

・作り方

- ①バターとオリゴ糖を混ぜる
- ②卵を入れてよく混ぜる
- ③薄力粉を入れて混ぜる
- ④生地を型抜きする
- ⑤160℃で15分程度焼く

【おからクッキー】

・材料

薄力小麦粉 100g
おからパウダー 40g
オリゴ糖 80g
無塩バター 100g
卵 1個

・作り方

- ①バターと砂糖を混ぜる
- ②卵を入れてよく混ぜる
- ③おからパウダーと薄力粉を 入れて混ぜる
- ④生地を型抜きする
- ⑤170℃で15分程度焼く



↑実際に使用したクッキー

【オートミールクッキー】

・材料

薄力小麦粉	65g
オートミール	135g
オリゴ糖	80g
無塩バター	100g
卵	1個

・作り方

- ①バターと砂糖を混ぜる
- ②卵を入れてよく混ぜる
- ③薄力粉を入れて混ぜる
- ④オートミールを入れて混ぜる
- ⑤生地を型抜きする
- ⑥180℃で18分程度焼く

《2》

- ①クッキーに使用したそれぞれの材料100gあたりのカロリー、炭水化物、脂質を計算し比較する。
- ②クッキーの枚数で割って1枚あたりのそれぞれの値を求める。

3. 結果

《1》

オリゴ糖クッキーは液体タイプのオリゴ糖を使用したためか、プレーンクッキーよりもしっとり感が強いという意見が多く寄せられた。

おからクッキーは素朴な味で、香りの広がりを感じるという意見が寄せられた。

オートミールクッキーはナッツのような香ばしさがありサクサク感が強いという意見が寄せられた。

《2》

カロリーと脂質はオートミールがいちばん少なく、炭水化物はオリゴ糖が一番少ないことがわかった。

4. 考察

オリゴ糖クッキーはしっとりしていて柔らかいため、硬いものが苦手な人におすすめのクッキーであるといえる。

おからクッキーは官能検査の結果がプレーンクッキーに近かったことから、どんな人でも食べやすいクッキーであるといえる。

オートミールクッキーはプレーンクッキーよりも硬く噛みごたえがあるため、少ない枚数でも満足感を得ることができると考えられる。

5. 結論

実験1では普段食べ慣れているクッキーを美味しいと定義した。よって官能検査よりオリゴ糖のクッキーが美味しいといえる。また実験2のカロリー、炭水化物、脂質の値よりオートミール、オリゴ糖のクッキーが適していると考えられた。したがって、2つの実験結果を考慮するとオリゴ糖が一番適していると考えた。しかし、材料によってそれぞれの特徴や効果があるためそのことを踏まえると何が適しているかは一概には言えず、個人によって適している材料は異なると考えられる。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

明治オリゴ糖 8つの機能性 <https://www.meijifm.co.jp/products/material/oligo/>

まごころケア食品 <https://magokoro-care-shoku.com/column/how-to-use-okara/>

不二製油株式会社 https://www.fujioil.co.jp/healthy_soy/peptide/03/index.html

日食オートミール ダイエットについて <https://www.oatmeal.co.jp/diet>

オートミールのクッキーの作り方 <https://cookpad.com/recipe/6580978>

からのクッキーの作り方 <https://cookpad.com/recipe/3965660>

ムのお菓子 ビスケット・クッキー・ティーケーキ 千趣会 p.8

お
ティータイ