

## 11) メタボリック・シンドローム予防食器の開発

寺崎 信、副島 潔、松本奈緒子

近年、国の指針を受けて佐賀県でも健康プランが改定されるなど、健康づくりのための意識が高まっている。生活習慣病の原因のひとつとなるメタボリック・シンドローム(内蔵脂肪症候群)の予防・改善のためには、不適切な生活習慣や食習慣を改善し、内蔵脂肪を減らすことが必要である。

そこで、家庭において料理を盛る立場、食べる立場の両者が意識して食事の量をコントロールする助けとなり、なおかつ食卓の雰囲気損なわず器として魅力のある食器製品を目標とし、本年度は、試作として洋食をメインに想定した食器セットのデザイン開発を行った。

### 1.はじめに

国の健康増進計画(「健康日本21」)の改正に伴い、佐賀県においても、平成20年3月に佐賀県健康プランが改定され、県内でもこれまで以上に健康づくりの運動や支援が積極的にすすめられている。

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームの予防・改善のためには、不適切な生活習慣を改善し、内蔵脂肪を減らすことが必要である。食生活に関しては、平成17年に厚生労働省と農林水産省の共同で策定された「食事バランスガイド」等に示されているように、バランスのとれた適切な食事の量を心がけ、一日3食規則正しく食べることが推奨されている。

特に家庭での食事においては、調理を行う段階から、器に盛り、食べるまでの行程が調整しやすく、心掛け次第でバランスのとれた食事をとることができる。

既に市場において、メタボ対策・ダイエット対策として、マグカップに目盛がつけられ計量カップとしても使用できるものや、注いだ容量とカロリーの記されたピアジョッキ等、いくつかの食器製品がみられる。それらは、飲み物を対象としたカップ類に偏っている。また、容量の目盛をストレートに表示することで「食器」というよりは「容器」という印象を受ける場合があることから、家庭での日常の食事を考慮した場合には、食器として違和感を与えないものが必要であると考えられる。

### 2.デザイン開発

本研究では、料理を盛る立場、食べる立場の両者が意識して食事の量をコントロールする補助となり、なおかつ食卓の雰囲気を損なわず器として魅力のある食器製品を

目標とした。容量の目安を数値としては明記せず、形状の中に溶け込ませた設計を行うことで、強制的ではなく自然に容量を意識できるよう意図した。また、CADで設計を行うことで、より正確な内容量と形状とのバランスを考慮しながらフォルムを決定した。本年度は、洋食をメインに想定した食器セットのデザイン開発を行った。

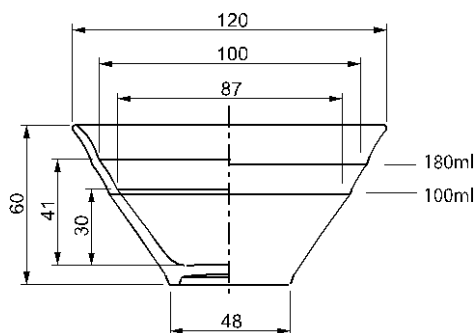
近年は家庭の食卓に並ぶメニューが多様化していることで、当然洋食器にも和食が盛られる場合や、メニューが和洋混合となる場合が考えられるため、形状と使い勝手の良さが求められる。そこで、和食の基本構成である一汁三菜(飯・汁・主菜・副菜・副副菜)にも最低限対応できるよう考慮し、今回はボウル・プレート(大)・プレート(小)・タンブラー・カトラリーレスト、の5アイテムに絞らせた。



図1 CADレンダリング図

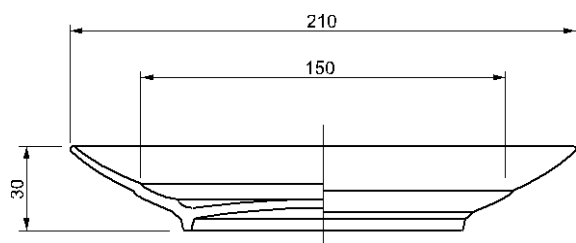
## 2.1 ボウル

ご飯を盛る、あるいはスープを注ぐことを想定した。形状の内側にそれぞれ 100ml、180ml の容量となるラインがみえる形状としている。食事量をコントロールする方法として、ご飯等の主食の量を減らして全体量を調整することが手軽な方法のひとつであることから、容量の目安となるラインが 2 本あることで、例えばご飯茶碗として使用する際に、昼食は普通に盛って、夕食は少なめに(内側のラインを目安に)する、などと一日の食事の中で主食の量を調整する目安となるようにした。



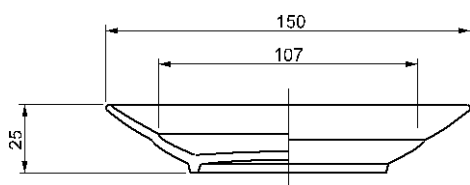
## 2.2 プレート(大)

メイン料理や主菜、あるいは汁気のある料理にも対応できるよう、少し深さを持たせた。また、外側のリムに加え内側にもう一段面を持たせることで、対応できる料理の幅を広げた。リムがあることで、中央に少なめに料理を配置してもさまになるよう配慮した。



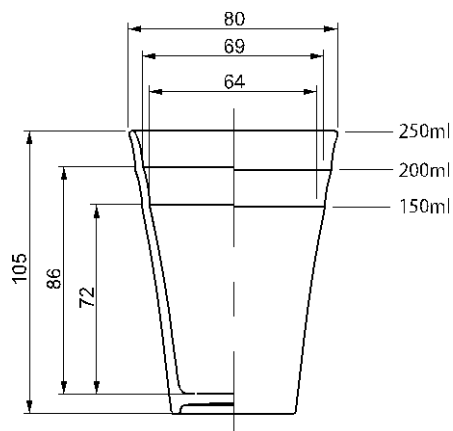
## 2.3 プレート(小)

副菜を盛ったり、取り皿・パン皿等として使用する。プレート(大)と形状を統一した。



## 2.4 タンブラー

ジュース類やビール等、比較的カロリーのある飲み物を想定した形状とした。カロリー計算がし易い、キリの良い容量でラインをもたせた。



## 2.5 カトラリーレスト

ゆっくり食事を楽しむためのひとつのアイテムとして制作した。箸置きとしてや、スプーン・フォークにも対応できるような幅をもたせ、他のアイテムとデザインを統一した。

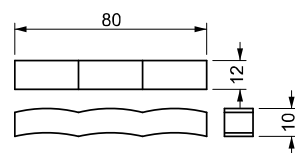


図2 焼き上がり試作品。

## 3.まとめ

本年度は上記のように5アイテムのデザイン開発を行った。緩やかなカーブと稜線をシンプルに利用して統一したイメージを持たせ、洋食を想定したスマートな食器セットとして完成させることができた。次年度は試作品に実際に盛り付け、検証を行った上でアイテムとデザインを再検討する。また、和食を想定した器の開発を行い、求評活動を行っていく。