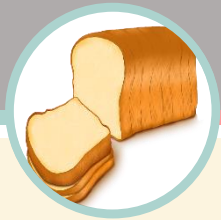


EUREKA PROJECT

노인 건강증진을 위한 간식 및 영양중재 프로그램 개발



20202027 구희선

20202040 박동준



20202054 정나현

20202056 조현민



20202034 김태균

20202049 이 준

정상진 교수님

C O N T E N T S



한모빵 & 미역잼

20202027 구희선
20202040 박동준



달걀고구마샐러드 & 견과류요거트

20202054 정나현
20202056 조현민



건강딸기 푸딩

20202034 김태균
20202049 이 준

- 기존 레시피 및 재료수정 레시피
- 실습 이후 문제점 및 영양정보
해결방안
- 영양 교육 자료 및 실습 사항

- 구희선, 박동준

한모빵 + 미역잼

	한모빵	미역잼
재료	아몬드가루(450g), 연두부(450g), 에리스리톨(약 400g), 소금(5g), 계란(6개), 바닐라빈(1/2개), 베이킹파우더(15g), 두유(190ml), 식용유	건미역(20g), 계피가루(반 티스푼), 에리스리톨(200g), 물100ml, 레몬즙(1티스푼), 두유150ml
레시피	1. 연두부를 고르게 으갠다. 2. 에리스리톨, 소금을 넣는다. 3. 계란(흰자는 머랭치기)을 넣고 바닐라빈을 넣는다. 4. 넣은 재료들을 잘 섞어준다. 5. 아몬드가루를 넣는다. 6. 베이킹파우더, 두유를 넣고 잘 섞어 반죽을 끝	1. 건미역을 칼로 다진다. 2. 냄비에 넣고 에리스리톨을 넣는다. 3. 끓이면서 저어준다. 4. 마무리로 레몬즙, 계피가루를 넣는다.

- 구희선, 박동준

한모빵 + 미역잼

한모빵			
문제점	한모빵이 부서진다.	너무 달다, 뒷맛에 쓴맛이 난다.	1인분 아몬드 가루 양이 많다.
원인	오븐 조리시간이 너무 짧다.	에리스리톨 양이 너무 많다. 쓴맛이 나는 것도 에리스리톨과 설탕의 차이일 것이다.	1인 하루 권장 아몬드 섭취량에 대해 43g, 30g 등 다양한 의견이 있다.
해결 방안	<p>실습 레시피 160°C + 170°C (45분) (15분)</p> <p>↓</p> <p>수정 레시피 170°C (70분)</p>	<p>실습 레시피 에리스리톨 : 약 400g (12인분)</p> <p>↓</p> <p>수정 레시피 에리스리톨 : 200g</p>	<p>빵 크기를 줄여서 아몬드30g(1인분)으로 하겠다.</p> <p>교수님 : 37g으로 해도 괜찮다.</p> <p>1) 7g 더 먹는건 큰 문제가 되지 않는다.</p> <p>2) 아몬드를 매일 먹는 것이 아니니 하루 정도는 괜찮다.</p> <p>3) 치아가 약한 노인들은 평소</p>

- 구희선, 박동준

한모빵 + 미역잼

미역잼		
문제점	딱딱한 식감, 미역잼이 굳는다.	미역 크기가 크다.
원인	조리중에 미역이 물을 흡수해서, 물이 부족했다.	미역을 칼로 다졌다.
해결 방안	<div>실습 레시피 두유 150ml 물 100ml</div> <div>↓</div> <div>수정 레시피 두유 150ml 물을 충분히 넣고 조리</div>	<div>실습 레시피 불린 미역을 칼로 다진다.</div> <div>↓</div> <div>수정 레시피 불린 미역을 믹서기에 넣고 간다.</div>

최종 레시피

한모빵	미역잼
<ol style="list-style-type: none">1. 연두부(450g)를 고르게 으깬다.2. 에리스리톨(200g), 소금5g을 넣는다.3. 계란(6개)와 바닐라빈을(1/2개)를 넣는다.4. 넣은 재료들을 잘 섞어준다.5. 아몬드가루(450g)를 넣는다.6. 베이킹파우더(15g), 두유(190ml)를 넣고 잘 섞어 반죽을 끝낸다.7. 틀로 모양내고 오븐에 170도로 70분 굽는다.	<ol style="list-style-type: none">1. 건미역(20g)을 불린다.2. 불린 믹서기로 간다.3. 냄비에 넣고 두유 150ml, 에리스리톨(200g)을 넣는다.4. 끓이면서 저어준다. 물을 충분히 넣어가며 조리한다.5. 마무리로 레몬즙(1티스푼), 계피가루(반티스푼)을 넣어준다.

- 구희선, 박동준

한모빵 + 미역잼

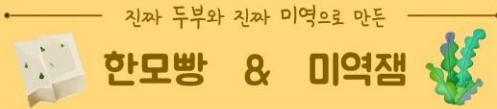
한모빵

영양정보		1인분(130g) 당 255kcal
나트륨	35mg	(2%)
탄수화물	10g	(3%)
당류	2g	(2%)
에리스리톨	16g	
지방	21g	(39%)
포화지방	2g	(13%)
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	0mg	(0%)
단백질	12g	(22%)
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

미역잼

영양정보		1인분(60g) 당
나트륨	6mg	(0%)
탄수화물	0g	(0%)
당류	0g	(0%)
지방	0g	(0%)
포화지방	0g	(0%)
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	0mg	(0%)
단백질	1g	(2%)
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2000kcal 기준이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.		

- 구희선, 박동준 한모빵 + 미역잼



● 왜 두부빵, 미역잼이어야 하나요?

- ✓ 두부로 만들어 단백질, 리놀산, 사포닌, 칼슘, 이소플라본 등 풍부한 영양소와 부드러운 식감으로 맛과 건강을 모두 잡았습니다.
- ✓ 밀가루 대신 아몬드 가루를 사용하여 칼로리를 낮추고 단백질 함량을 높였으며 보다 소화에 도움이 되도록 하였습니다.
- ✓ 미역을 잘게 갈아 사용해 먹기 쉽게 만들었으며, 칼슘이 풍부한 미역을 사용해 노인분들의 건강을 한번 더 생각하였습니다.
- ✓ 설탕을 넣지 않아 당뇨가 걱정하신 분들도 부담 없이 즐기실 수 있습니다.



● 이런 분들에게 좋습니다 !

- ✓ 밀가루 섭취가 부담스러우신 분들
- ✓ 보다 부드러운 간식을 찾으시는 분들
- ✓ 당 조절이 필요하신 분들
- ✓ 근육을 구성하는 단백질 섭취가 필요하신 분들
- ✓ 뼈 건강을 책임지는 칼슘 섭취를 원하시는 분들

두부빵 & 미역잼 이런분들을 위해 만들었습니다!

- ✓ 밀가루를 못 드시는 분
- ✓ 당 섭취에 어려움이 있으신 분
- ✓ 부드러운 간식을 원하시는 분
- ✓ 단백질이 필요하신 분



미역국 말고 미역잼!

입천장에 달라붙는 미역, 갈아서 잼으로 만들었습니다.
레몬즙과 계피가루로 비린내를 없애고, 계피향을 더했습니다.

두부로 만들었습니다!

닭가슴살 41g 분량의 단백질과 다양한 영양소를 챙겼습니다.
모양도 두부처럼, 식감도 두부처럼

미트리닭가슴살 100g = 24g 단백질

QnA

Q1. 두부빵에 밀가루가 진짜 없나요?

- A. 네! 두부빵은 밀가루 대신 아몬드가루를 사용하여 만들어집니다. 밀가루를 못 드시는 분들도 안심하고 드실 수 있습니다!

Q2. 설탕 없이 단맛을 낼 수 있나요?

- A. 설탕 대신 에리스리톨을 사용합니다!

에리스리톨은 설탕과 달리 체내에서 이용되지 않고 배출됩니다. 두부빵 & 미역잼은 당뇨인들도 걱정없이 맛있게 즐길 수 있습니다!

• 교수님의 피드백



에리스리톨이 뭔가요? 노인한테는 더 쉽게 설명해라.

- 에리스리톨은 혈당 안올라가는 설탕이에요. 우리가 설탕 먹으면 혈당 올라가죠? 에리스리톨은

먹어도 혈당이 안올라가요.
기존의 것과 다른점을 강조해라.



- 일반머핀(130g)에 당류 52g이 들어있어요. 근데, 한모빵(130g)에는 당류 2g밖에 안 들었어요.

- 일반머핀(130g)에 단백질 7.4g 들어있어요. 근데, 한모빵(130g)에는 단백질 12g이나 들었어요.

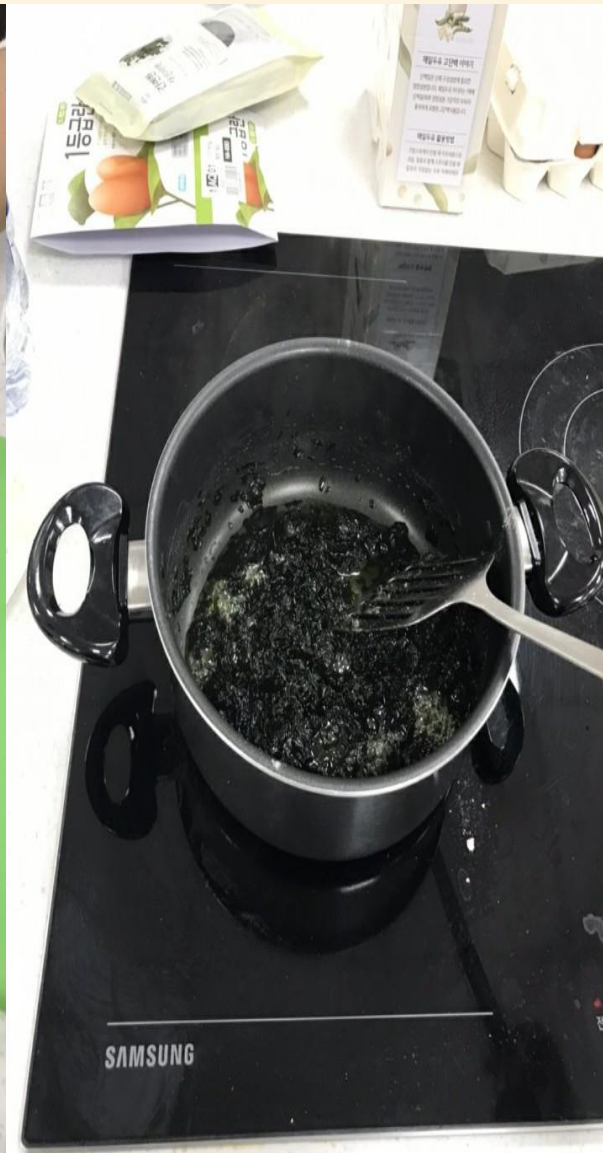
- 일반머핀(130g)에 콜레스테롤 77mg 들어있어요. 근데, 한모빵(130g)에는 콜레스테롤 0mg 들어있어요.

- 구희선, 박동준
한모빵 + 미역잼



두부빵&미역잼

- 구희선, 박동준
한모빵 + 미역잼



- 정나현, 조현민

달걀단호박샐러드+견과류요거트

	달걀고구마샐러드	견과류요거트
재료	삶은 고구마(55g), 삶은 계란(50g), 마요네즈(6g)	불가리스 플레인 요거트(40g), 그릭요거트(40g), (간) 브라질너트(5g), 호두(5g), 아몬드(2.5g)
레시피	<ol style="list-style-type: none">1. 달걀, 고구마를 삶고 껍질을 까고 으깬다.2. 달걀과 고구마를 섞어준다.3. 잘 섞어준 달걀과 고구마에 마요네즈를 넣어준 후 섞는다.	<ol style="list-style-type: none">1. 견과류 물에 20분 불리고, 믹서기로 간다.2. 간 견과류를 절구로 뺏아준다.3. 불가리스 : 그릭요거트 = 1 : 1 비율로 섞어 요거트를 만든다.4. 곱게 간 견과류를 섞은 요거트에 넣는다.

- 정나현, 조현민

달걀단호박샐러드+견과류요거트

	달걀 고구마 샐러드	견과류 요거트
문제점	이상한 비린내 비슷한 향이 난다.	견과류의 입자가 크고 거칠다
원인	계란과 고구마 안에 들어있는 황 성분 때문에 시간이 지나 냄새가 난다.	많은 양을 만드는 과정에서 견과류가 골고루, 곱게 뺑이지 않았다.
해결방안	고구마 ↓ 단호박으로 변경 (<u>달걀단호박샐러드로 변경</u>)	견과류를 더 오랜 시간 물에 불려 잘 갈리게 하고 더 오래 곱게 간다.

- 정나현, 조현민 달걀단호박샐러드+견과류요거트

■ 영양교육자료

66 (2) 어머니나 66

* 삶은 계란과 삶은 고구마를
넣어 포만감은 up! 영양도 풍부!

계란고구마샐러드

④

견과류 요거트

* 저지방, 무지방 요거트에
견과류를 풍.당.

총량 : 111g
총열량 : 151.6 kcal

총량 : 92.5g
총열량 : 145.5 kcal

■ 영양교육프로그램



노인분들께 강의를 진행 후 요리 실습 진행 예정

출처: <https://blog.naver.com/ghbb9310/221197497723>



출처: <https://blog.naver.com/nutriand/22159863266>

영양 교육 프로그램

램

만약 판매를 하게 된다면 현존하는 노인분들을 위한 영양 교육 프로그램처럼 문화센터에서 베이킹 스쿨과 비슷하게 프로그램을 만들 것 입니다.

참가비 : 유료 (5000원 내외)

*달걀고구마샐러드-> 달걀단호박샐러드로 변경



프로그램 진행

계란+단호박 샐러드와 견과류 요거트에 들어가는 재료의 효능에 대해 설명하고

- 정나현, 조현민

달걀단호박샐러드+견과류요거트



	토마토푸딩
재료	무가당요거트, 무가당두유, 젤라틴, 유청단백질파우더, 바닐라익스트랙, 토마토주스
레시피	<ol style="list-style-type: none">1. 젤라틴을 찬물에 불린다.2. 무가당요거트(100ml), 무가당 두유(200ml)를 섞는다.3. 유청단백질파우더(30g)을 넣고 약한 불에 잘 데운다.4. 끓기 시작하면 바로 불을 끈다.5. 식은 후 바닐라익스트랙(5방울)과 불린 젤라틴을 넣고 젓는다.6. 토마토주스(50ml)를 넣고 젓는다.7. 얼음물 위 냄비를 올려 식인 후, 냉장고에 3~4시간 보관한다.

- 김태균, 이준
건강딸기푸딩

	토마토푸딩	
문제점	좋지 않은 식감	호불호 갈리는 향
원인	단백질 파우더 알갱이가 남아있었다. 토마토의 산 성분과 단백질이 결합 후 변성되어 알갱이가 남아있었다.	토마토 주스
해결 방안	토마토푸딩 ↓ 건강딸기푸딩 변경	

최종 레시피

	건강딸기푸딩(4인분 기준)
재료	무가당 요거트 100ml, 단백질 파우더 30g, 무가당 두유 200ml, 딸기 주스 50ml, 젤라틴 3g, 바닐라 엑스트랙 0.5ml, 에리스리톨 30g
레시피	<ol style="list-style-type: none">1. 젤라틴 3g을 찬물에 불려준다.2. 무가당 요거트 100ml와 무가당 두유 200ml를 더해서 300ml를 잘 섞어준다.3. 약한 불에 무가당 요거트와 무가당 두유를 더한 것과 유청 단백질 파우더 30g, 에리스리톨 30g을 잘 녹여가며 데워준다.4. 두유 주변이 끓기 시작하면 바로 불을 꺼준다.5. 뜨거운 김이 식은 후 얼음물 위에 올리고, 바닐라 엑스트랙 5방울과 불려놓은 젤라틴, 딸기 주스 50ml를 넣고 잘 저어준다.

- 김태균, 이준

건강딸기푸딩

영 양 성 분

총 4회 분량 (413.5 g)

1회 분량(103.3 g)

1회 분량당 함량

*%영양소 기준치

열량	79kcal	
탄수화물	8g	3%
당류	4g	4%
에리스리톨	7.5g	
단백질	8g	15%
지방	1.7g	3%
포화지방	0.6g	4%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	13mg	5%
나트륨	49mg	3%
칼슘	67mg	9%

*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

■ 건강딸기푸딩이 기존 딸기푸딩(쁘띠첼)과는 다른점



1. 함량은 더 많지만 칼로리는 건강딸기푸딩이 11kcal 더 적다.
2. 건강딸기푸딩이 당류가 3배 이상 적다. 에리스리톨을 활용했기 때문이다.
3. 건강딸기푸딩이쁘띠첼보다도 적다.



배 정

선행 영양 교육 프로그램

고혈압 당뇨 교육 프로그램

1. 익산에서 시행

- 기초 건강 측정
- 고혈압 당뇨에 대한 기초상식 및 이론교육
- 영양교육(싱겁게 먹기, 식사원칙)
- 운동교육(기공체조)



<영양 교육 프로그램 사진>

2. 경기도 동두천시 시행

- 간호사 직접 방문 후 노인 질병 설명
및 관리 방법에 대한 교육 시행
- 영양사 방문 후 고혈압, 당뇨 예방 위한 식이요법 교육



<영양사 직접 방문 교육 사진>

영양교육을 위한 매체 선정

사진 위주의 PPT 활용

이유

1. 노인분들의 시력 평균적으로 좋은 편 X
2. 글씨가 많은 PPT는 모든 사람이 선호 X
3. 전달하고자하는 내용 비교적



<사진 위주의 영양 교육>

- 김태균, 이준

건강딸기푸딩

건강 딸기 푸딩

건강 상 장점

1. 딸기 주스

암 예방, 노화 방지, 면역력 향상, 당뇨병 증상 완화



2. 단백질 파우더

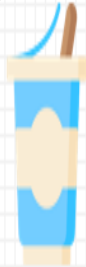
몸을 튼튼하게 하는 데 도움



3. 무가당 요거트, 두유

혈액에 당을 낮춰 당뇨 환자에게 부담 X

칼슘 많이 함유 ➡ 골다공증 예방 도움



강조 할 내용

강조 할 키워드

1. 단백질 보충 큰 도움
2. 같은 딸기 첨가 → 당뇨 환자 혈압 ↓
3. 일반적인 푸딩보다 당 함량 ↓
(무가당 요거트, 두유 사용 설탕 X)



<단백질 파우더 사용>



<같은 딸기 사용>

건강 딸기 푸딩

다른 푸딩과 차별점

• 설탕 무첨가

설탕 대신 당 알코올 첨가(설탕 맛과 거의 같지만 칼로리 X)



• 생크림을 무가당 요거트로 대체

생크림은 지방이 많아서 당뇨 환자에게 좋지 않음

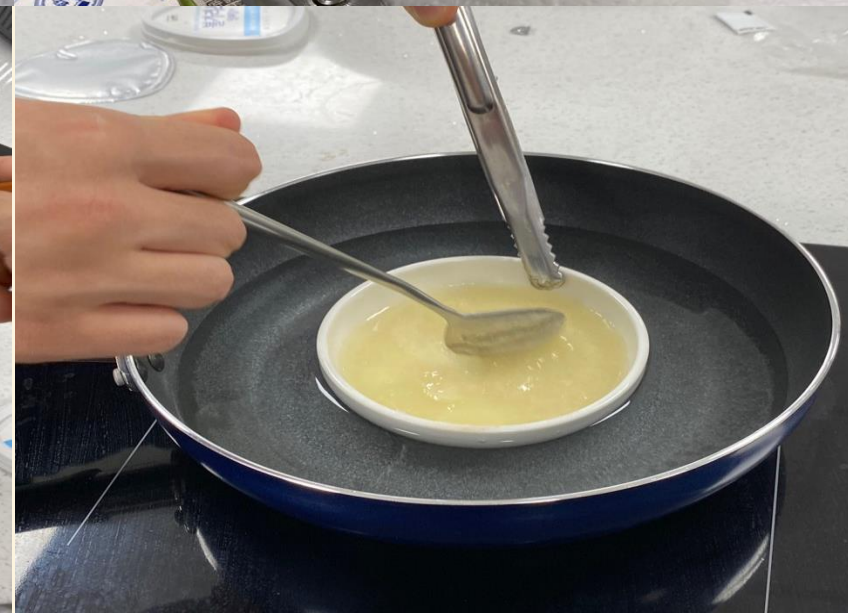
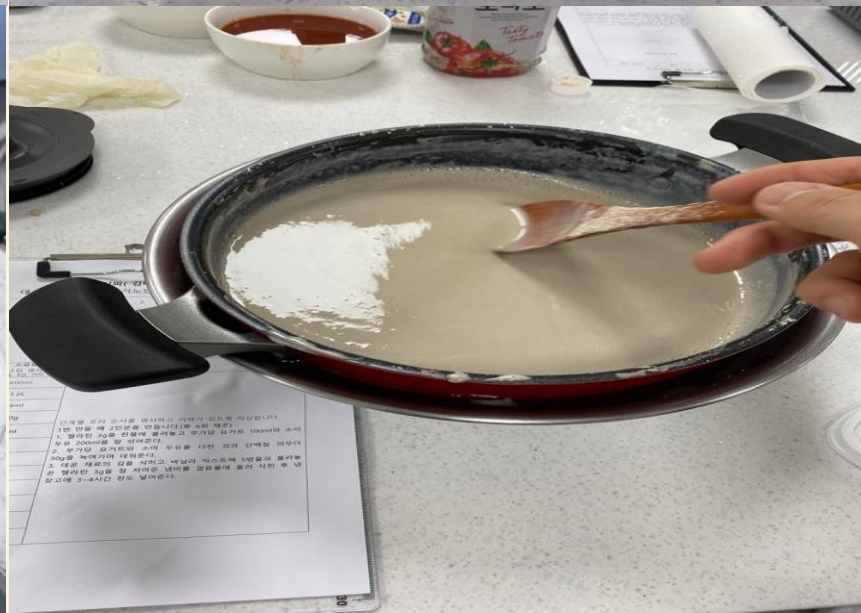


• 두유를 통해 비타민 보충

노인에게 부족한 비타민, 무기질 공급(비타민 B1, B2, B6, 엽산, 나이아신, 아연, 칼슘 등)



- 김태균, 이준 건강딸기푸딩



Thank you