



รายงานการปฏิบัติงานโครงการสหกิจศึกษา

เซตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

Healthy Onigiri (Rice ball) Set

โดย

นางสาว กัญจนาทิพย์ แสงวารินทร์ 5804400064

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 116-495 สหกิจศึกษา

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

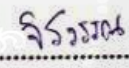
ภาคการเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2563

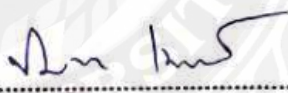
หัวข้อโครงการ	เช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ
	Healthy Onigiri (Rice ball) Set
รายชื่อผู้จัดทำ	นางสาว กัญจนาทิพย์ แสงวารินทร์
ภาควิชา	อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข

อนุมัติให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ภาควิชาการ
อุตสาหกรรมอาหารท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ประจำปีภาค
การศึกษาที่ 3 ปีการศึกษา 2563

คณะกรรมการการสอบโครงการ


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข)


.....พนักงานที่ปรึกษา
(นางสาวจิรวรรณ สายสา)


.....กรรมการกลาง
(อาจารย์ปัญจมา เปมะ โขธิน)


.....ผู้ช่วยอธิการบดีและผู้อำนวยการสำนักสหกิจศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.มารุจ ลิ้มปะวัฒนะ)

ชื่อโครงการ : เชื้อตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ
หน่วยกิต : 5 หน่วยกิต
คณะผู้จัดทำ : นางสาว กัญจนาทิพย์ แสงวารินทร์
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลผาสุข
ระดับการศึกษา : ปริญญาตรี
สาขาวิชา : อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ
คณะ : ศิลปศาสตร์
ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา: 3/2563

บทคัดย่อ

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID – 19) ในช่วงที่ผ่านมาทำให้ทางภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้ มีลูกค้าเข้ามาใช้บริการน้อยลง ส่งผลให้ทางแผนกครัวมีปริมาณวัตถุดิบคงคลังเหลือใช้ค่อนข้างมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ค้นคว้าศึกษาวิธีการถนอมอาหารและการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยการจัดทำโครงการผลิตภัณฑ์เชื้อตเมนูข้าวปั้นเป็นการพัฒนาเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้กับสถานประกอบการ

โครงการเชื้อตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดรายได้ 2) เพื่อศึกษาวิธีการและขั้นตอนการทำข้าวปั้นญี่ปุ่น 3) เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ โดยหลังจากที่ทดลองทำผลิตภัณฑ์ใหม่เสร็จสมบูรณ์ ได้นำไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทดลองชิม และใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจำนวน 30 ชุด จากการวิเคราะห์ผลสำรวจความคิดเห็น พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เชื้อตเมนูข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของรสชาติข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือ ความสะอาดของอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.27 ปริมาณของข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.23 สีสัณฐานรับประทาน และการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์มีค่าเฉลี่ย 4.10 ความคิดสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ย 4.07 และการตกแต่งหน้าตาอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.00 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ข้าวปั้น โอนิกิริ สุขภาพ

Project Title : Healthy Onigiri (Rice Ball) Set
Credits : 5 Credits
By : Ms. Kanchanathip Sangwarin
Advisor : Ms. Pimpitcha Lerdsakulpasuk
Degree : Bachelor of Arts
Major : Tourism and Hospitality Industry
Faculty : Liberal Arts

Semester / Academic Year : 3/2020

Abstract

Due to the epidemic situation of the coronavirus (COVID-19), Fuji Japanese Restaurant, Central City Shopping Center, has fewer customers. As a result, the kitchen department had quite a lot of raw materials left over. The student researched and studied food preservation methods, and developed new products by using the raw materials that were already in the kitchen. The project for a Healthy Onigiri (Rice ball) set product was a new menu item developed to generate income for the restaurant.

The healthy rice ball set menu item project had the objectives; 1) to use waste raw materials to create income-generating products; 2) to study methods and procedures for making Japanese rice balls; 3) to be an alternative for consumers who love healthy food. After completing the trial, the new product was distributed to the sample group for a taste test, and used an online questionnaire as a tool to collect all 30 sets of data. Healthy rice ball set menu item had a high overall average ($\bar{X}$ = 4.24, S.D. = 0.04). The distributed highest ranking was taste, second only to the colorful sweets. For the healthy rice balls set product, the average was included in a high level ($\bar{X}$ = 4.11, S.D. = 0.11). The highest ranking was food cleanliness, followed by the processing of leftovers to be useful.

Keywords: Riceball/ Onigiri/ Healthy



กิตติกรรมประกาศ

(Acknowledgement)

การที่ผู้จัดทำได้เข้าปฏิบัติงานสหกิจศึกษาภาคการอาหารฟู้จ ส่งผลให้ผู้จัดทำได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพในอนาคต ได้ฝึกฝนทำให้ได้เรียนรู้ในหลากหลายด้าน โดยการทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้ ความชำนาญ และรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า โดยได้รับความร่วมมือจากบุคคลต่าง ๆ ดังนี้

1. นางสาวจิรวรรณ สายสา Cashier L2
2. อาจารย์พิมพ์พิชชา เลิศสกุลพาสุข อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

และบุคคลท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวนามทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำรายงานผู้จัดทำขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลและคำปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ตลอดจนให้การดูแลและให้ความเข้าใจชีวิตการทำงาน ซึ่งผู้จัดทำขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ด้วย

ผู้จัดทำ

นางสาวกัญญาทิพย์ แสงวารินทร์

สารบัญ

	หน้า
จดหมายนำส่งรายงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
Abstract	ง

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	3
1.3 ขอบเขตของโครงการ.....	3
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ.....	3

บทที่ 2 รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ.....	4
2.2 แผนที่ของภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้.....	5
2.3 ลักษณะการประกอบการ.....	5
2.4 โครงสร้างขององค์กร.....	7
2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย.....	8
2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา.....	9
2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน เวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	9
2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน.....	9
2.9 สรุปผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	11
2.10 ข้อเสนอแนะของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา.....	11

บทที่ 3 การทบทวนเอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความหมายสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ.....	12
3.2 แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น.....	17
3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ.....	21
3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28

สารบัญ

หน้า

บทที่ 4 ผลการปฏิบัติงาน

4.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	32
4.2 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์.....	38
4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตเชื้ตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ.....	38
4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของเชื้ตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ.....	40

บทที่ 5 สรุปผลการปฏิบัติงาน และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ.....	43
5.2 ข้อเสนอแนะ.....	44

บรรณานุกรม.....	45
-----------------	----

ภาคผนวก ก ภาพการปฏิบัติงาน.....	
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม.....	
ภาคผนวก ค บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา.....	
ภาคผนวก ง บทความวิชาการ.....	
ภาคผนวก จ ไปสเตอร์.....	
ภาคผนวก ฉ บันทึกการปฏิบัติงาน.....	
ประวัติผู้จัดทำ.....	

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินงาน.....	11
ตารางที่ 4.1 แสดงวัตถุดิบเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ.....	32
ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ.....	38
ตารางที่ 4.3 แสดงราคาค้นทุนเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ ต่อหนึ่งกล่อง.....	40
ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ.....	41
ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ.....	41
ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ.....	42



สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 2.1 ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้.....	4
รูปที่ 2.2 แผนที่ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้.....	5
รูปที่ 2.3 เมนู Fuji Restaurant.....	6
รูปที่ 2.4 โครงสร้างขององค์กรของ FUJI.....	7
รูปที่ 2.5 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวกัญจนาทิพย์ แสงสารินทร์.....	8
รูปที่ 2.6 พนักงานที่ปรึกษา นางสาวจิราวรรณ สายสา.....	9
รูปที่ 3.1 โอโคาโด.....	21
รูปที่ 3.2 ลูกเคียว.....	22
รูปที่ 3.3 แดงกาว.....	23
รูปที่ 3.4 ฉัณูพีซ.....	24
รูปที่ 3.5 มั่นฝรั่ง.....	25
รูปที่ 3.6 ข้าวญี่ปุ่น.....	26
รูปที่ 3.7 งาขาวและงาดำ.....	27
รูปที่ 4.1 การเตรียมวัตถุดิบ.....	33
รูปที่ 4.2 การเตรียมส่วนประกอบในการทำข้าวปั้น.....	33
รูปที่ 4.3 การพักสิ่งที่เตรียมไว้ให้เซตตัว.....	34
รูปที่ 4.4 การหั่นอะโอคาโดเตรียมนำมาทำไส้.....	34
รูปที่ 4.5 เตรียมข้าวญี่ปุ่น.....	35
รูปที่ 4.6 การตัดข้าวมาคลุกกับงาและลูกเคียว.....	35
รูปที่ 4.7 การตัดข้าวไว้ที่มือเพื่อเตรียมปั้นข้าวปั้น.....	36
รูปที่ 4.8 การนำไส้ที่เตรียมไว้ใส่เข้าไปตรงกลาง.....	36
รูปที่ 4.9 การปั้นข้าวญี่ปุ่น.....	37
รูปที่ 4.10 จัดใส่กล่องเป็นเซต.....	37

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากวิถีชีวิตในปัจจุบันของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป การที่ต้องทำทุกอย่างแข่งกับเวลา ความเร่งรีบ ทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารที่บ้าน มีความต้องการความสะดวกสบายในการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะผู้บริโภคที่อยู่ในเขตเมืองอีกทั้งพฤติกรรมการรับประทานอาหารของคนรุ่นใหม่ ร้านอาหารเป็นสถานที่พบปะพูดคุย การต้องการสังสรรค์สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือในกลุ่มเพื่อนฝูงเปลี่ยนบรรยากาศเพื่อผ่อนคลายความเครียด ทำให้ผู้บริโภคมีแนวโน้มของการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่เพิ่มสูงขึ้น จึงส่งผลให้ธุรกิจร้านอาหารมีความเจริญเติบโตตามไปด้วย โดยธุรกิจภัตตาคารร้านอาหารเป็นธุรกิจที่มีจำนวนการจดทะเบียนจัดตั้งสูงเป็นอันดับ 5 ในเดือนกุมภาพันธ์ 2559 โดยมีการจดทะเบียนจัดตั้งเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2558 – กุมภาพันธ์ 2559 และมีการจัดตั้งเพิ่มสูงขึ้นจากช่วงเดือนเดียวกันในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2558 คิดเป็นร้อยละ 27 กองข้อมูลธุรกิจ/กรมพัฒนาธุรกิจการค้า โดยเฉพาะร้านอาหารญี่ปุ่นที่มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องภาพรวมตลาดธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นในประเทศไทย ปัจจุบันมีมูลค่าตลาดสูงถึงประมาณ 2.35 หมื่นล้านบาท และมีแนวโน้มเติบโต 10 - 15% ต่อปี ซึ่งในช่วง 4 - 5 ปีที่ผ่านมาอัตราการเติบโตเฉลี่ย 15% โดย 80% เป็นร้านอาหารญี่ปุ่นที่อยู่ในศูนย์การค้าและห้างสรรพสินค้า ซึ่งเป็นอันดับ 2 ของตลาดร้านอาหารโดยรวมรองจากร้านอาหารไทย โดยในปี 2557 มีมูลค่า 17,000 ล้านบาท ปี 2558 มีมูลค่า 20,000 ล้านบาท และในปี 2559 มีมูลค่า 22,000 – 23,000 ล้านบาท

ร้านอาหารฟูจิ (Fuji Japanese Restaurant) ก่อตั้งโดย คุณทานากะ ชาวญี่ปุ่น ซึ่งเดินทางเข้ามาในประเทศไทยร่วมหุ้นกับพรรคพวกเปิดเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นขึ้นร้านแรกชื่อ "ไทยซึคิอิ" เป็นร้านที่เปิดเพื่อบริการลูกค้าชาวญี่ปุ่นด้วยกันเองเป็นหลักซึ่งประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี จากนั้นคุณทานากะก็ ร่วมหุ้นเปิดร้าน "ชินไดโกกุ" ขึ้นอีกที่ย่านสวนลุมพินีภายหลังได้ย้ายไปอยู่ที่ย่านนอัสโก นอกจากนั้นยังเปิด "โกเบ" ที่ย่านสยามสแควร์ เมื่อสั่งสมประสบการณ์การดำเนินธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นมามากมายเพียงพอ คุณทานากะจึงเปิดร้านอาหาร "ฟูจิ" (Fuji Japanese Restaurant) โดยเปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อ ปี 2542 โดยร้านแรกเปิดบริการที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลาดพร้าว ร้านอาหารญี่ปุ่นฟูจิ (Fuji Japanese Restaurant) ปัจจุบันเป็นของบริษัท ฟูจิ เรสเตอรองท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด มีอัตราการเจริญเติบโตและขยายสาขาอย่างต่อเนื่องทั้งในและนอกประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นเชนร้านอาหารญี่ปุ่น เพื่อสุขภาพรายใหญ่ที่สุดของเมืองไทย มีสาขาคครอบคลุมทั่วประเทศเกือบ 100 สาขา มีพนักงาน 5,000 คน และมียอดขายมากกว่า 8,000 ล้านบาทต่อปี ด้วยวิสัยทัศน์ของผู้บริหารที่ไม่ได้มองว่าฟูจิเป็น แค่อำนาจร้านอาหารญี่ปุ่น เพราะถ้ามองเพียงแค่นั้นฟูจิก็ต้องพัฒนาอาหารของตนให้มีคุณภาพสูงสุดโดยคงความเป็นอาหารญี่ปุ่นให้มากที่สุดเหมือนดังเช่นร้านอาหารญี่ปุ่นอื่น

ๆ ที่ปฏิบัติกันมาแต่ฟูจิตระหนักว่าตนเองนั้นเป็นร้านอาหารญี่ปุ่นที่ขายคนไทย ดังนั้นสิ่งที่ฟูจิตั้งเป้าหมายไว้ก็คือการสร้างร้านอาหารญี่ปุ่นที่สามารถสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้กับคนไทย โดยฟูจิ ค้นพบว่าคนไทยส่วนใหญ่นั้นที่เลือกเดินเข้าร้านอาหารญี่ปุ่นคาดหวังที่จะได้ทานอาหารญี่ปุ่นในบรรยากาศญี่ปุ่น มีรสชาติอร่อย มีราคาที่มีความเหมาะสมในความรู้สึกรสชาติของคนไทย ดังนั้นรสชาติอาหารและความหลากหลายของเมนูจึงปรับเปลี่ยนให้ เป็นเมนูที่คนไทยนิยม อีกหนึ่งสิ่งที่ฟูจิตำหนักถึงก็คือคุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาใช้ และเพื่อควบคุมคุณภาพและรสชาติอาหารให้ได้มาตรฐานเท่ากันทุกสาขา เครื่องปรุงที่ใช้ในปัจจุบันทางฟูจิ จึงปรับมาใช้วัตถุดิบที่ผลิตในประเทศไทยผ่านการแปรรูปปรุงแต่งรสชาติและผลิตโดยผู้เชี่ยวชาญชาวญี่ปุ่น ณ โรงงานผลิตของแบรนด์จากญี่ปุ่นที่ตั้งอยู่ในประเทศไทย เพราะฉะนั้นลูกค้าฟูจิจึงมั่นใจได้ว่าจะได้รับประทานอาหารญี่ปุ่นที่มีรสชาติและมีคุณค่าทางโภชนาการที่มีมาตรฐานเดียวกับร้านอาหารฟูจิทุกแห่งในประเทศไทย มีเมนูที่ถูกสร้างสรรค์มีรายการอาหารที่มีความหลากหลายและน่าดึงดูดใจ ขณะเดียวกันก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานราคาที่เหมาะสมกับเงินที่ต้องจ่ายไปของลูกค้า สำหรับการตกแต่งภายในร้านนั้นเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ฟูจิให้ความสำคัญ โดยการออกแบบร้านอาหารให้ดูมีสไตล์และน่าดึงดูดเมื่อเข้ามาในร้านจะได้บรรยากาศกลิ่นอายความเป็นญี่ปุ่น โดยใช้ไม้ไผ่มาเป็นสัญลักษณ์ของร้าน นอกจากนี้ยังมีการทำกล ยุทธ ด้านโปรโมชันที่น่าสนใจมากมายสำหรับลูกค้าไม่ว่าจะเป็นการทำบัตรสมาชิกสำหรับลูกค้า Fuji Smart Card บัตรสะสมแต้มและส่วนลด Smart Life Privileges เป็นการมอบสิทธิประโยชน์ให้กับลูกค้า ฟูจิ โดยเป็นสิทธิประโยชน์จากพันธมิตร ร้านค้า องค์กรต่างๆ ที่ร่วมรายการกับฟูจิมากกว่า 100 แห่ง ทั่วประเทศ หรือจะเป็นการทำเมนูสุดคุ้มลดราคาเฉพาะวัน หรือวันพิเศษสำหรับลูกค้า

และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19) เป็นสาเหตุให้มีจำนวนลูกค้าเข้ามารับประทานอาหารที่ร้านลดลง และในแต่ละวันจะมีวัตถุดิบจำพวกที่มีความเสื่อมเสียได้ง่าย เช่น อะโวคาโด แดงกวา และมันฝรั่ง เป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบเซตข้าวปั้น จึงทำให้เหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก

ดังนั้นผู้จัดทำได้มีแนวคิดที่จะนำผลิตสินค้าใหม่ โดยนำมาทำเซตข้าวปั้น Onigiri เพื่อสุขภาพขึ้นมา โดยนำวัตถุดิบที่เหลือใช้เป็นจำนวนมาก คืออะโวคาโด แดงกวา และมันฝรั่ง เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค โดยนำข้าวญี่ปุ่นมาผสมกับธัญพืช และทำให้ที่แตกต่างจากเดิมโดยเน้นส่วนผสมเพื่อสุขภาพทั้งสามรสชาติ คือ ข้าวปั้นสอดไส้อะโวคาโดโดยซอสธัญพืช ข้าวปั้นคลุกงาสอดไส้สลัดแดงกวา และข้าวปั้นผสมลูกเดือยสอดไส้มันฝรั่ง ซึ่งการจัดเป็นเซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพเหมาะสำหรับลูกค้าที่รักสุขภาพ และสามารถซื้อกลับไปรับประทานได้อย่างสะดวกอีกทั้งยังเป็นการลดต้นทุนโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และก่อให้เกิดรายได้กับสถานประกอบการ

1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาทำเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ทำให้เกิดรายได้
- 1.2.2 เพื่อศึกษาวิธีการและขั้นตอนการทำข้าวปั้นญี่ปุ่น
- 1.2.3 เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ

1.3 ขอบเขตของโครงการ

- 1.3.1 ขอบเขตด้านสถานที่ : ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้ สาขา
เซ็นทรัลบางนา แผนกแคชเชียร์
- 1.3.2 ขอบเขตด้านประชากร : พนักงานในภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ
ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้ จำนวน 18 คน และบุคคลทั่วไป จำนวน 12 คน
- 1.3.3 ขอบเขตด้านเวลา : 17 พฤษภาคม - 28 สิงหาคม 2564

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

- 1.4.1 สถานประกอบการลดของเหลือทิ้งโดยสามารถนำวัตถุดิบเหลือทิ้งมาใช้ประโยชน์ให้เกิดรายได้
- 1.4.2 ผู้จัดทำทำข้าวปั้นญี่ปุ่นได้และสามารถนำไปต่อยอดสร้างรายได้ในอนาคต
- 1.4.3 ผู้บริโภคมีทางเลือกในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ



บทที่ 2

รายละเอียดการปฏิบัติงาน

2.1 ชื่อและที่ตั้งของสถานประกอบการ

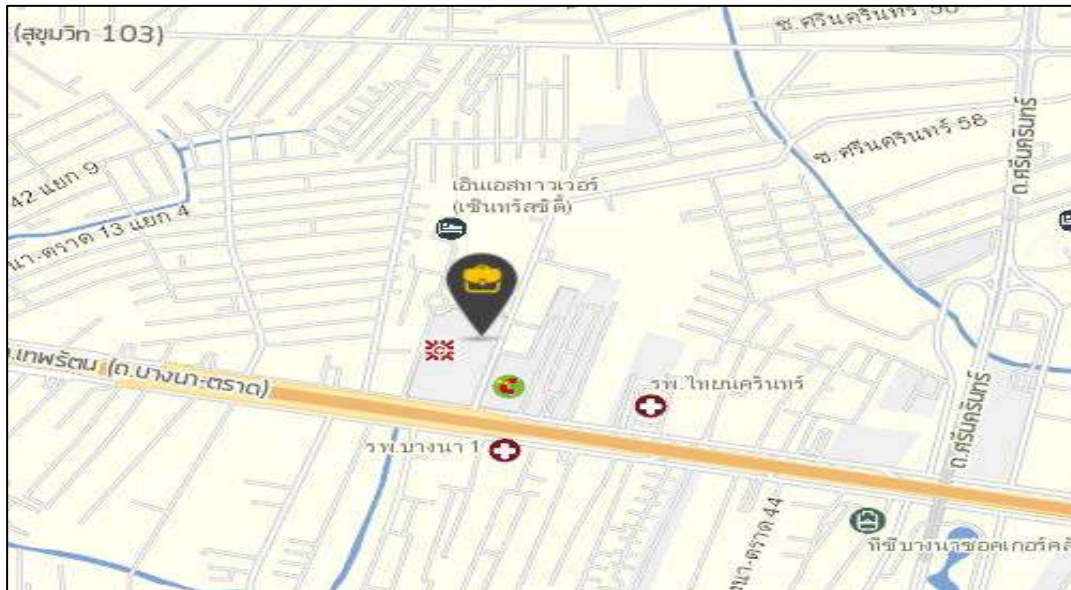


รูปที่ 2.1 กิตดาการอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้

ที่มา [https://www2.edtguide.com/index.php/www/eat/418468/Fuji-Restaurant - Bangna](https://www2.edtguide.com/index.php/www/eat/418468/Fuji-Restaurant-Bangna)

สถานประกอบการ	: กิตดาการอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้
ที่ตั้ง	: เลขที่ 1091 ชั้น2 ห้อง 217-218 ถนน บางนา-ตราด แขวง / ตำบล บางนา เขต / อำเภอ บางนา จังหวัด กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์	: 091-8347515
Homepage	: http://www.fuji.co.th

2.2 แผนที่ของภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้



รูปที่ 2.2 แผนที่ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้
ที่มา: https://th.tripadvisor.com/Restaurant_Review -Fuji-Bangkok.html

2.3 ลักษณะการประกอบกิจการ

ร้านอาหารฟูจิ เป็นร้านอาหารญี่ปุ่น โดยคุณทานากะ ชาวญี่ปุ่น ได้เดินทางเข้ามาประเทศไทย รวมมือกับพรรคพวกเปิดร้านอาหารญี่ปุ่นขึ้นร้านแรกชื่อ "ไทยซึคิจิ" เป็นร้านที่เปิดเพื่อบริการลูกค้าชาว ญี่ปุ่นด้วยกันเองเป็นหลัก ซึ่งประสบความสำเร็จ จากนั้นคุณทานากะยังร่วมหุ้นเปิดร้าน "จินไดโกกุ" ขึ้น อีกที่ย่านสวนลุม ซึ่งเป็นที่ตั้งของตึกอับดุลลาฮิมในปัจจุบัน ภายหลังได้ย้ายไปอยู่ที่ย่าน โอโศก นอกจากนั้น ยังเปิด "โกเบ" ที่ย่านสยามสแควร์เมื่อสังสมประสบการณ์การค้าเน้นธุรกิจร้านอาหารญี่ปุ่นมามากมาย เพียงพอคุณทานากะจึงเปิดร้านอาหาร "ฟูจิ" เริ่มเปิดตัวอย่างเป็นทางการเมื่อปี พ.ศ. 2542 ภายใต้ แนวความคิดแรกคือ สั่งเลย อร่อยทุกอย่าง ที่ทำให้สโลแกนนี้กลายเป็นคำพูดที่คุ้นหู และติดปากผู้บริโภคมา ได้ระยะหนึ่งโดยร้านแรกเปิดบริการที่ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว

Fuji Restaurant Menu (เมนู ฟุจิ เรสเตอรองท์) ร้านอาหารญี่ปุ่นขึ้นหิ้งที่มาตราฐานเสมอดัน
 เสมอปลาย เช่นเดียวกับรสชาติ เมนู fuji และคุณภาพที่ค่อนข้างถูกปากคนไทย สมกับสโลแกนที่ว่า “**ฟูจิ
 อร่อยได้คุณภาพ**” เมนูร้านอาหารญี่ปุ่นฟูจิ มีให้เลือกหลายประเภท เรียกได้ว่ามีอาหารญี่ปุ่นทุกสไตล์รวมไว้
 อยู่ในร้านเดียวเลย ไม่ว่าจะเป็นซูชิ ข้าวหน้า ซาซิมิ อาหารจานเดียว สลัด อาหารเซต ของถาว ของหวาน
 ครบจบในร้านเดียว

โดยในปี 2021 นี้ เมนู Fuji Restaurant ได้มีการปรับเปลี่ยนเล่มเมนูใหม่ มีเมนูใหม่ ๆ เพิ่มเข้ามาให้เราได้ลองชิมอยู่เป็นประจำ รสชาติถูกปาก สะอาดได้มาตรฐานตามแบบฉบับของฟูจิ รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนสาขาด้วย ใครชอบกินอาหารญี่ปุ่นที่เน้นสุขภาพ และวัตถุดิบต้องไปลองเปิดประสบการณ์อาหารญี่ปุ่นที่ฟูจิ

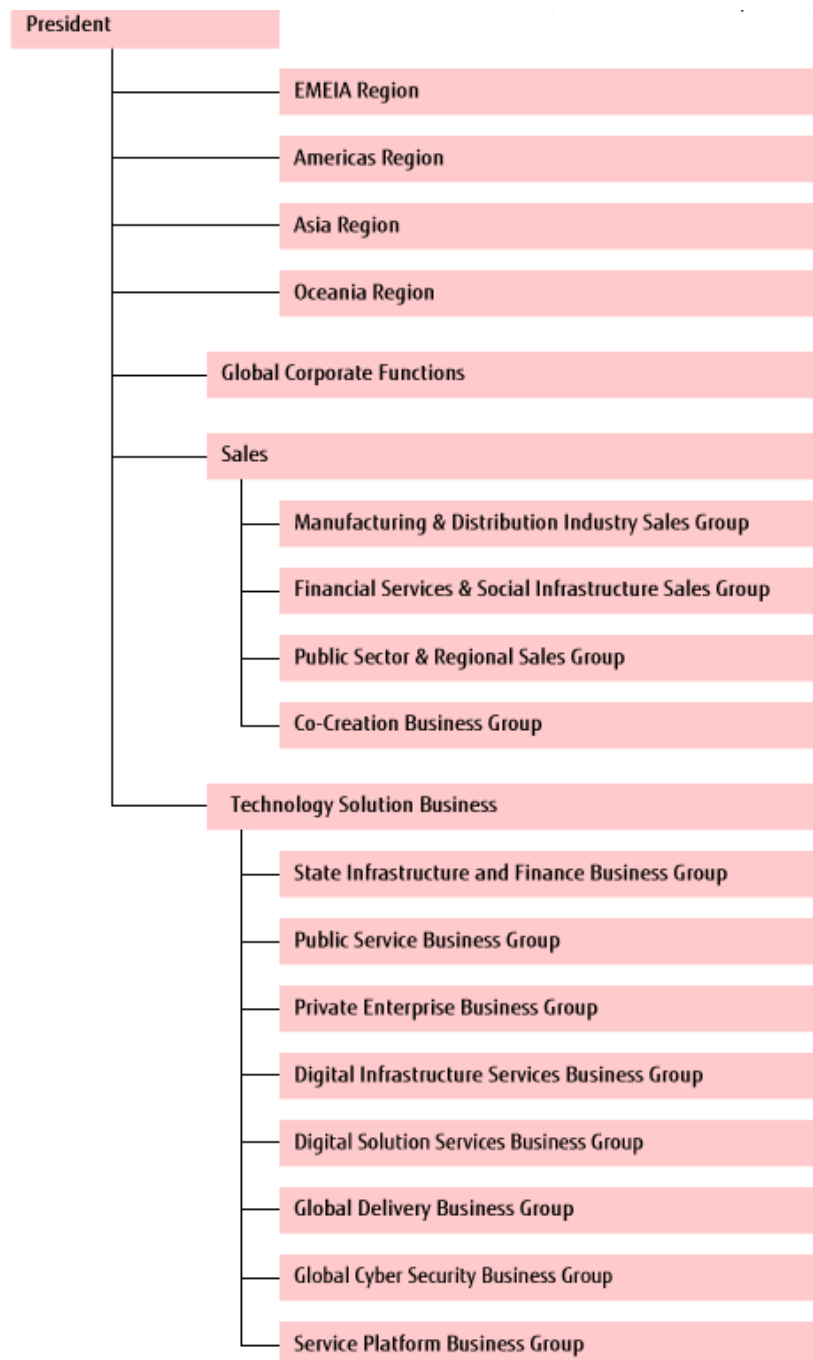


รูปที่ 2.4 เมนู Fuji Restaurant

ที่มา : <https://www.menuin thai.com/fuji-restaurant-price/>



2.5 โครงสร้างขององค์กร



รูปที่ 2.4 โครงสร้างขององค์กรของ FUJI

ที่มา : <https://FujiHRTH>

2.5 ตำแหน่งและลักษณะงานที่นักศึกษาได้รับมอบหมาย



รูปที่ 2.5 นักศึกษาสหกิจศึกษา นางสาวกัญญาทิพย์ แสงวารินทร์
ที่มา : ผู้จัดทำ 2564

ชื่อนักศึกษา : นางสาวกัญญาทิพย์ แสงวารินทร์

ตำแหน่ง : แคชเชียร์

เวลาปฏิบัติงาน : 10.00 – 19.00 น. และ 11.00 – 20.00 น.

งานที่ได้รับมอบหมาย

เช้า 10 โมง แคชเชียร์เข้า เปิดระบบคอมพิวเตอร์ แคชเชียร์ ตรวจสอบภาษีประจำวัน เตรียมเอกสาร เตรียมเงินขายรอบเช้า ตอนรับลูกค้า ส่งลูกค้าที่โต๊ะ ปิดบิล-ทอนเงิน คีย์ออเดอร์เดลิเวอรี่ส่งเงินขาย

เช้า 11 โมง แคชเชียร์บ่าย เตรียมเงินขายรอบบ่าย ปิดบิล-ทอนเงิน คีย์ออเดอร์เดลิเวอรี่เตรียมเงินเข้าธนาคารเตรียมเงินทอนของวันถัดไป ปิดงานแคชเชียร์ปิดระบบคอมพิวเตอร์และตรวจสอบให้เรียบร้อย

2.6 ชื่อและตำแหน่งงานของพนักงานที่ปรึกษา



รูปที่ 2.6 พนักงานที่ปรึกษา นางสาวจิรวรรณ สายสา

ที่มา : ผู้จัดทำ 2564

ชื่อพนักงานที่ปรึกษา : นางสาวจิรวรรณ สายสา

ตำแหน่ง : ตำแหน่ง Cashier L2

2.7 ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน เวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม 2564 ถึงวันที่ 28 สิงหาคม 2564

2.8 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 2.8.1 ศึกษาข้อมูลปัญหาของสถานประกอบการ
- 2.8.2 กำหนดหัวข้อโครงการ และเขียน โครงร่างโครงการ
- 2.8.3 ศึกษาและเก็บข้อมูล โดยปรึกษากับพนักงานที่ปรึกษา และอาจารย์
- 2.8.4 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำส่วนผสมที่เหลือใช้มาแปรรูปเป็นสินค้าใหม่
- 2.8.5 ทดลองทำเซตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ
- 2.8.6 จัดทำแบบสอบถาม
- 2.8.7 นำข้อมูลเรียบเรียงเป็นรูปเล่มโครงการเพื่อให้อาจารย์ตรวจสอบความถูกต้องและ
แก้ไข
- 2.8.8 ส่งรูปเล่มและนำเสนอโครงการ

2.9 สรุปผลการปฏิบัติสหกิจศึกษา

จากการปฏิบัติสหกิจศึกษาที่ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ในครั้งนี้ ทำให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพื่อที่จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับหน่วยงาน และการปรับตัวเพื่อให้งานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้มีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้น และได้ฝึกฝนตนเองในเรื่องของการตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทั้งยังได้รับประสบการณ์การทำงานในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์จริง ซึ่งอาจพบเจอปัญหาในการทำงานบ้างและต้องเรียนรู้ที่จะหาทางแก้ไขปัญหาถือว่าเป็นประสบการณ์ที่มีค่ามาก

นอกจากนี้แล้วยังได้ทำงานที่ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ดีและมีบางงานที่ได้ทำแล้วรู้สึกไม่ชอบทำให้พบว่าตนเองเหมาะสมกับงานในลักษณะใด ซึ่งถือว่ามีส่วนที่จะช่วยในการตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพในอนาคตได้

ขอขอบคุณภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ที่ให้โอกาสเข้าไปฝึกงาน และขอบคุณพี่ ๆ ที่ร้านที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ทำให้การฝึกงานในครั้งนี้ราบรื่นและผ่านไปได้ด้วยดี มีแต่ความรู้สึกที่ดีและประสบการณ์ที่มีคุณค่า

2.10 ข้อเสนอแนะของการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

นักศึกษาฝึกงานควรมีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทหรือหน่วยงานที่อยากเข้าไปฝึกงานให้ดีกว่า ก่อน เพื่อช่วยตัดสินใจและลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลัง เช่น ความลำบากในการเดินทาง ได้รับมอบหมาย งานที่ไม่ตรงกับความสามารถของตน เป็นต้น และก็จะประโยชน์ในการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะการทำงานและร่วมงานคนอื่น ๆ อีกด้วย

บทที่ 3

การทบทวนเอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงการเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพในครั้งนี้ผู้จัดทำได้ศึกษาหาข้อมูลการทบทวนเอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาโครงการดังต่อไปนี้

- 3.1 ความหมายสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ
- 3.2 แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น
- 3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ
- 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 ความหมายสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

3.1.1 ความหมายของสุขภาพ

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ (2544) ได้นิยามความหมายของสุขภาพตามนิยามแนวคิดหลักของการพัฒนาสุขภาพในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติไว้ว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะ ซึ่งหมายความว่า สุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

Lender, Murdaugh and Parsons (2002) กล่าวว่า สุขภาพ เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์และต้องใช้ความพยายามในการสร้างเสริม การดูแลตนเอง และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ (2545) ให้ความหมายของ สุขภาพ หรือ สุขภาวะ ว่าคือภาวะแห่งสุขภาวะแห่งความเป็นปกติของชีวิต ทั้งด้านกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ตั้งแต่เกิด ดำรงอยู่ เจ็บป่วยและตาย ทั้งในฐานะปัจเจกบุคคลและสังคม

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายคำว่าสุขภาพไว้ในเชิงบวกว่าเป็น ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ความหมายของสุขภาพว่า หมายถึง พลวัตแห่งความสมบูรณ์พร้อม ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (World Health Organization, 1998 อ้างถึงใน ธิติมาส หอมเทศ, 2555)

จากนิยามต่างๆ ดังกล่าวในเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า คำว่า “สุขภาพ” สามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “สภาวะ” ซึ่งทั้งสองคำดังกล่าวมีความหมายเดียวกัน คือ สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย ปราศจากการเป็นโรค จิตใจที่มีสุข สังคมที่สมบูรณ์รวมถึงจิตวิญญาณที่ดีและสามารถใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

3.1.2 องค์ประกอบของสุขภาพ

ประเวศ วะสี (2543) ได้แบ่งมิติการมองสุขภาพเป็น 4 มิติ และอธิบายความหมายในแต่ละมิติ ดังนี้

1. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพคำว่ากายในที่นี้หมายถึงรวมถึงทางกายภาพด้วย

2. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัดมีความเมตตาสัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงลดความเป็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะตราบไคที่ยังมีความเห็นแก่ตัว ก็จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้

3. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีการศรัทธา มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบการบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจกรรมทางสังคม

4. สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ มีเมตตากรุณา เป็นต้น สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน (Self-Transcending) จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง เบาสบายซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม

อาภรณ์ ดীনาน (2551) ได้เสนอมุมมองหลักของภาวะสุขภาพดีว่าประกอบด้วย 3 มุมมอง ได้แก่ ภาวะสุขภาพองค์รวม ภาวะสุขภาพแบบพอเพียง และภาวะสุขภาพที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในการพิจารณาองค์ประกอบดังกล่าวเป็นดังนี้

1. แนวคิดภาวะสุขภาพองค์รวม (Holism)

สุขภาพแบบองค์รวมนั้นได้ รับการยอมรับอย่างกว้างขวางเนื่องจากมนุษย์เป็นองค์รวมซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้แบบเบ็ดเสร็จ การดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมีความสุขจึงเกิดจากการทำงานร่วมกันอย่างผสมกลมกลืนขององค์ประกอบดังกล่าว

Eldin and Gordon(1999 อ้างถึงใน อาภรณ์ ดীনาน, 2551) ได้เสนอแนวทางในการพิจารณาภาวะสุขภาพสมบูรณ์ของบุคคลตามองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Wellness) เป็นความสมบูรณ์แข็งแรงทางด้านร่างกายบุคคลรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างพอเพียงสม่ำเสมอหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง

ต่อสุขภาพ แสวงหาข้อมูลในการดูแลสุขภาพของตนเองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไปพบแพทย์เมื่อมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น

2. ด้านอารมณ์ (Emotional Wellness) เป็นความสมบูรณ์ด้านอารมณ์ บุคคลมีความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน

3. ด้านสติปัญญา (Intellectual Wellness) เป็นภาวะสุขภาพสมบูรณ์ที่มีผลมาจากการใช้สติปัญญา เช่น การแสวงหาความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ การติดตามสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่างๆ มีทักษะในการจัดการเวลา สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ด้านการงานอาชีพ (Occupational Wellness) ภาวะสุขภาพสมบูรณ์ชนิดนี้จะสะท้อนออกมาโดยการท างานอย่างมีความสุข มีความสมดุลระหว่างการทำงานกับการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ มีความพึงพอใจในการสร้างสรรค์งานใหม่ๆ แสวงหาสิ่งที่ท้าทายในการทำงานซึ่งต้องใช้ทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี เป็นต้น

5. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) เป็นภาวะสุขภาพสมบูรณ์ที่เกิดจากความกลมกลืนเข้ากันได้ระหว่างบุคคลกับผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการรักษาสมดุลของความต้องการภายในและภายนอก เข้าใจความหมายของชีวิต เข้าใจในหลักความเป็นจริงและหลักธรรมชาติ

6. ด้านสังคม (Social Wellness) ภาวะสุขภาพสมบูรณ์ ชนิดนี้จะสะท้อนออกมาเป็นความสามารถในการวางตัวตามบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพในภาพรวมจะพบว่า ภาวะสุขภาพดีจะมุ่งเน้นการมองบุคคลแบบองค์รวม ที่ประกอบด้วยร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ อย่างไรก็ตาม อารมณ์ดีนาน (2551) ได้เสนอว่า ในการประเมินภาวะสุขภาพของบุคคลแต่ละคน อาจแยกประเมินองค์ประกอบทีละด้านเพื่อให้มองเห็นปัญหาสุขภาพอย่างชัดเจนและสามารถให้ความช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการของบุคคล

2. แนวคิดภาวะสุขภาพแบบพอเพียง

ศิริณี อินทรหนองไผ่ (2546) แนวคิดภาวะสุขภาพแบบพอเพียงได้รับการกล่าวถึงจากการประชุมของประเทศต่างๆ ที่จัดโดยองค์การอนามัยโลกในมุมมองสุขภาพที่ยั่งยืน โดยกล่าวว่า ชุมชนแต่ละชุมชนควรใช้แนวคิดสุขภาพที่ยั่งยืน (Health as Sustainable) โดยควรนำสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรของตนเองมาใช้ในการสร้างสุขภาพของคนในชุมชน เพราะหากบุคคลและชุมชนไม่ได้คำนึงถึงการสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนก็จะเกิดปัญหาตามมา เช่น การพึ่งพาตนเองไม่ได้ เป็นต้นแนวคิดสุขภาพแบบพอเพียงในประเทศไทยได้รับการพัฒนามาจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเน้นให้คนไทยยึดหลักความพอดี สามารถพึ่งพิงตนเองได้ยึดทางสายกลาง ไม่ฟุ้งเฟ้อ กินอยู่ตามฐานะ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต คำนึงถึงเหตุและผล โดยมีหลัก 5 ประการ คือ

1. ยึดหลักสายกลาง คือ การดำเนินชีวิตประจำวันแบบสายกลาง เช่น การรับประทานอาหารเท่าที่ร่างกายต้องการ ไม่น้อยจนร่างกายอ่อนแอ หรือไม่มากจนเกิดโรคอ้วน เป็นต้น

2. ยึดหลักความสมดุล คือ ดำเนินถึงความสมดุลของสิ่งแวดล้อมระดับท้องถิ่นและสากล มีเหตุผลในการใช้และการผลิต เป้าหมายของความสมดุลในการผลิตและการใช้ทรัพยากร คือ การรักษาโรค การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ

3. ยึดหลักความพอประมาณ คือ การสร้างและดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพดีควรอยู่ในขอบเขตที่กระทำได้ สอดคล้องกับนโยบายงบประมาณในการจัดการด้านสุขภาพ สนับสนุนการน ำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการสุขภาพ

4. สร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพ คือ มีการสร้างทักษะต่างในการดูแลสุขภาพ เช่น การแก้ปัญหาสุขภาพ การพัฒนาทักษะชีวิต สามารถบริหารจัดการสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. สร้างระบบการเรียนรู้ที่เท่าทันโลก คือ สร้างระบบการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพ สนับสนุนการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ เข้าใจและแก้ปัญหาสุขภาพจากการศึกษาวิจัยจากแหล่งข้อมูลจริง

3. แนวคิดภาวะสุขภาพที่มีการเปลี่ยนแปลง

ธนวรรธน์ อัมสมบุญ (2539) เนื่องจากในทางปฏิบัติพบว่า ภาวะสุขภาพของบุคคลเป็นลักษณะที่เฉพาะตามปัจเจกบุคคลที่แตกต่างกัน ดังนั้นการประเมินการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของแต่ละคนจึงอาจต้องการการประเมินที่สามารถแยกแยะได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งจะสามารถนำไปประเมินการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพที่เกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสุขภาพสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพที่มีดุลยภาพ (Stability) แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากภาวะสมดุล (Homeostasis) และการปรับตัว (Adaptation) ซึ่งถูกนำมาใช้ในการอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งมากระทบหรือรบกวนทำให้เสียสมดุลเดิม หลังจากนั้นจะเกิดการปรับตัวจนเข้าสู่ภาวะสมดุลใหม่ หากสมดุลใหม่ถูกกระทบก็จะมี การปรับตัวครั้งใหม่เพื่อเข้าสู่สมดุลใหม่อีกครั้ง

2. ภาวะสุขภาพที่เกิดจากการที่บุคคลต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง (Actualization) โดยแนวคิดนี้เชื่อว่าภาวะสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถพัฒนาได้จากศักยภาพของตนเองโดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุน และเชื่อว่าภาวะสุขภาพสามารถแบ่งออกเป็นระดับได้และระดับของสุขภาพที่บุคคลมีอยู่จะสามารถพัฒนาได้จนถึงระดับสูงสุด โดยเชื่อว่าบุคคลจะมีการพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพในทิศทางที่ดีเพิ่มขึ้นบุคคลต้องการพัฒนาสุขภาพของตนเองจนเต็มศักยภาพให้สูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้และการพัฒนาศักยภาพทางด้านสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้นจะสามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิตนอกจากนั้นการพัฒนาศักยภาพทางด้านสุขภาพที่สูงขึ้นเป็นลักษณะที่เฉพาะในบุคคลแต่ละคนและต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

3. ภาวะสุขภาพที่ผนวกภาวะสุขภาพแบบดุลยภาพและการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเข้าด้วยกัน ภาวะสุขภาพในแนวคิดนี้เป็นการผสมผสานระหว่างภาวะสุขภาพแบบดุลยภาพ (Stability) และการรู้สึถึง

คุณภาพชีวิตหรือความสุขในชีวิตได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถปรับตัวได้ทุกสถานการณ์นอกจากนั้นในแนวคิดนี้ยังเชื่อว่าภาวะสุขภาพดีและความเจ็บป่วยเป็นสถานการณ์ที่อยู่ตรงกันข้าม แต่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะเดียวกัน ดังนั้น การประเมินภาวะสุขภาพอย่างวินิจฉัยโรคจะทำให้สามารถแยกภาวะสุขภาพดีและความเจ็บป่วยได้

3.1.3 ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

ธนวรรณ อัมสมบุรณ์ (2539) ได้นิยามความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน ประกอบด้วย การกระทำใดๆ ที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ และ/หรือการละเว้นการกระทำใดๆ ที่เป็นผลดีหรือเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งนี้พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลยังมีระดับความตั้งใจในการแสดงออกที่แตกต่างกัน 3 ระดับ คือ 1) การปฏิบัติตามข้อกำหนดกฎเกณฑ์ 2) การปฏิบัติตามข้อแนะนำหรือแนวทางที่ควรปฏิบัติและ 3) การปฏิบัติที่เป็นผลจากการบวนการภายในตัวบุคคลในลักษณะของค่านิยมทางสุขภาพ โดยมีจิตสำนึกและจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข (2536) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรือละเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองที่เป็นผลมาจากปัจจัยด้านพุทธิพิสัย เช่น ความรู้ความเข้าใจ ด้านจิตพิสัย เช่น ความรู้สึกนึกคิดเจตคติ ทำที่ความคิดเห็น และด้านทักษะพิสัย เช่น ความสามารถหรือความชำนาญในการกระทำ หรือการปฏิบัติของบุคคลในเรื่องใดๆ

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ (2560) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ ว่าหมายถึง การกระทำหรือการงดเว้นการกระทำใดๆ ทั้งที่มีผลดีและผลเสียต่อสุขภาพทางด้านกาย จิตสังคม และจิตวิญญาณ ทั้งของตนเอง ครอบครัวและชุมชน ซึ่งได้อธิบายผลมาจากทั้งปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น นโยบาย การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

จากการให้นิยามความหมายต่างๆดังกล่าวมาแล้วในข้างต้น จึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการกระทำหรือการงดเว้นการกระทำใดๆ ที่เป็นผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล

3.2 แนวความคิดเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น

เพ็ญศิริ จิกลาก (2536, หน้า 152) ญี่ปุ่นมีภูมิประเทศเป็นเกาะล้อมรอบด้วยน้ำทะเล ชาวญี่ปุ่นจึงนิยมเอาวัตถุดิบจากท้อง ทะเล เช่น กุ้ง หอย ปลา สาหร่ายทะเล ฯลฯ นำมาปรุงเป็นอาหารต่างๆ และเป็นที่ยึดกันอยู่ ทั่วไปว่าชาวญี่ปุ่นนิยมกิน “ปลาดิบ” หรือ ซาซิมิ (Sashimi) นิยมกันเป็นอย่างมากและนิยมกินกันหลายร้อยปี แต่ชาวญี่ปุ่นไม่นิยมนำเอาปลาน้ำจืดที่อาศัยอยู่ตามแม่น้ำลำคลองในประเทศญี่ปุ่นเอา มาทำปลา

ดิบ เพราะว่ายูญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหนักและเบาคั่งอยู่มากมายจึง กลัวอันตรายจาก เชื้อโรคและสารพิษต่างๆ ที่สะสมในตัวปลา

เพ็ญศิริ กิจลาภ (2536, หน้า 153) ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ ในประเทศญี่ปุ่นค่อนข้างมี ราคาแพงโดยเฉพาะเนื้อวัว และยังเป็นเนื้อวัว “โกเบ” จะมีราคาแพงมาก สำหรับไก่และกุ้งบางชนิดญี่ปุ่นจะ สั่งซื้อจาก ต่างประเทศเป็นส่วนใหญ่ พวกพืชผักที่นิยมบริโภคก็คือ หัวผักกาด ผักกาดขาวปลี กะหล่ำปลี ต้น ขึ้นฉ่าย แดงกวา จิงและเห็ดต่างๆ คนญี่ปุ่นนิยมกินข้าวเป็นอาหารหลักเหมือนกับคนไทย กล่าวกันว่าชาว ญี่ปุ่นดั้งเดิมได้นำ พันธุ์ข้าวจากแผ่นดินใหญ่ไปปลูกแต่เนื่องจากดินฟ้าอากาศและเนื้อดินที่แตกต่างกันจึงทำ ให้ข้าวที่ ปลูกในญี่ปุ่นกลายเป็นข้าวพันธุ์ใหม่ที่มีเมล็ดสั้น ป้อมและมียางมาก เมื่อหุงสุกแล้วจะเกาะ รวมตัวกันเป็นก้อน ไม่ร่วนเหมือนกับข้าวสารพันธุ์ไทยที่มีเมล็ดยาวรี

นพพร สุวรรณพานิช (2545, หน้า 122) ข้าวเป็นอาหารอันโอชะของคนญี่ปุ่นและจะมองข้าวอย่าง พินิจเหมือนกับคนฝรั่งเศสชื่นชมไวน์ คนญี่ปุ่นปลูกข้าวต่างจากไทย ยุโรปและสหรัฐ เมื่อคนญี่ปุ่น ปลูกข้าวจะพูดว่า “ทำสวน” ข้าว เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นความงามคู่เดียวกับการสวนญี่ปุ่นข้าวเป็นวิญญาณ อย่างหนึ่งของคนญี่ปุ่นใน วันขึ้นปีใหม่เป็นสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์และโชคลาภชาวญี่ปุ่นนิยมเอา ลูกพลับดอกสีแดง มาวางตรงกลางของข้าวที่หุงแล้ว หากพิจารณาดูให้ดีจะเห็นว่าตาเหมือนธงชาติญี่ปุ่นทุก คราวที่มี การเก็บเกี่ยวก็จะสวมมงคลก่อน

ประเภทของอาหารญี่ปุ่น

กิริติ พรหมดี (2556) 1. ซาซิมิ (ปลาดิบ) คือ เนื้อปลาดิบที่มีกรรมวิธีการเก็บรักษา การแลเนื้อ รวมถึง กรรมวิธีการประกอบอาหาร เพื่อรักษาความสดใหม่ และรสชาติของเนื้อปลา เป็นอาหารญี่ปุ่น เป็นที่ยอด นิยมและมีชื่อเสียงทั่วโลก โดยรับประทานคู่กับชีอิ้วญี่ปุ่น (โชยุ) และวาซาบิ ปลาดิบ เป็นที่นิยมในการ รับประทาน ได้แก่ ปลาโทโร ซึ่งต้องสั่งมาจากญี่ปุ่น ปลากระพง ปลาซาบะ ปลาแซลมอน ปลาโอ ปลาหมึก หอยแครงญี่ปุ่น รวมถึงเนื้อปูอัดและยำปลาสดๆ เช่น ยำปลาทู ญี่ปุ่นสด ยำปลาแซลมอนสด ยำปลาโอสด ยำ หนวดปลาหมึกยักษ์สด เป็นต้น

2. ซูชิ (ข้าวปั้นหน้าปลาดิบ) มีวิธีการทำ คือ นำข้าวญี่ปุ่นปรุงรสด้วยน้ำส้มให้ได้ รสชาติกลมกล่อม นำมาปั้น แล้วโปะหน้าด้วยปลาดิบ ซึ่งนอกจากจะต้องใช้วัตถุดิบที่สดใหม่แล้ว ต้องมีการตกแต่งอย่าง สวยงามด้วย รายการอาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าวปั้นหน้ากุ้ง ไข่กุ้ง ปลาไหล ปลาหมึก ปลาซาบะ ปลาทู ปลากระพง ปลาแซลมอน หนวดปลาหมึกยักษ์ เป็นต้น โดยรวมไปถึงข้าวห่อสาหร่าย และข้าวปั้นสาหร่าย ด้วย ซึ่งประกอบด้วยข้าวปั้น ผักและเนื้อที่ใช้ เป็นไส้ มีทั้งแบบที่เป็นข้าวปั้นหรือแบบห่อกรวย เช่น ข้าวห่อ สาหร่ายไส้กุ้ง ไข่กุ้ง ปูอัด หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวห่อไส้กุ้ง ปูอัด หน่อไม้ฝรั่งโรยด้วยไข่กุ้ง (California maki) ข้าว ห่อสาหร่ายกุ้ง ปูอัด หน่อไม้ฝรั่งแบบกรวย (California temaki) ข้าวปั้นสาหร่ายไส้หนังปลาแซลมอน (แบบ กรวย) เป็นต้น

3. สลัดญี่ปุ่น จะประกอบด้วยผัก เนื้อสัตว์ และน้ำสลัดที่จะมีส่วนผสมของน้ำส้มญี่ปุ่น เป็นหลัก รายการอาหารประเภทนี้ ได้แก่ สลัดปลาทูน่า สลัดกุ้ง สลัดเนื้อ สลัดเห็ด หรือสลัด สาหร่ายสด รวมถึง

อาหารดองน้ำส้มญี่ปุ่นที่นำมาเป็นยำต่างๆ ทั้งหนวดปลาหมึกยักษ์ ยำสาหร่าย และยำรวมมิตร โดยที่ชาวญี่ปุ่นถือว่าเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย หรือทานเป็นกับแกล้ม

4. อาหารว่าง คือ อาหารญี่ปุ่นที่นิยมรับประทานว่าง ได้แก่ สเต็กเต้าหู้ ไข่เจียวใส่เห็ด ทาโกะยากิ (ขนมครกญี่ปุ่นใส่ปลาหมึกยักษ์) เกียวซ่า รวมถึงรายการอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งชาวญี่ปุ่นเชื่อว่ารับประทานแล้วจะทำให้มีอายุยืนยาว เช่น ยำสาหร่ายเย็น ถั่วแระญี่ปุ่น เป็นต้น

5. อาหารย่าง เป็นอาหารประเภทเนื้อที่นำไปหมักกับซีอิ๊วญี่ปุ่นหรือเกลือ แล้วนำไปย่าง เช่น หมูย่าง ซีอิ๊ว เนื้อย่างซีอิ๊ว ปลาย่างเกลือ ปลาย่างซีอิ๊ว เป็นต้น ปลาญี่ปุ่นที่นิยมนำมาทำรายการอาหารประเภทนี้ได้แก่ ปลาไหล ปลาแซลมอน ปลาซาบะ ปลาหิมะ ปลานูริ ปลาไข่ เป็นต้น

6. อาหารทอด ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อที่นำไปชุบแป้ง หรือเกล็ดขนมปังทอด ทาน กับน้ำจิ้มที่เสิร์ฟมาพร้อมหัวไชเท้าชุบฝอย เช่น หมูชุบเกล็ดขนมปังทอด ปลาแซลมอนทอด ปลาแซลมอนทอด ปลาตาเดียวทอด เต้าหู้ทอด ปลาหมึกและผักต่างๆ ชุบแป้งทอด รวมทั้งกุ้ง ทอดเทมปุระที่เป็นที่นิยมและรู้จักอย่างแพร่หลาย

7. อาหารต้มและอาหารหม้อดิน หรือ ซาบูชิ (หม้อไฟ) เป็นอาหารญี่ปุ่นประเภทเนื้อ สดๆ ที่นำมาเสิร์ฟให้ลูกค้าปรุงเองในน้ำซุป มีทั้งน้ำซุปข้น (มิรุกุ ซุป) และน้ำใส (ซาบู ซุป) พร้อมน้ำจิ้มญี่ปุ่นที่มีส่วนผสมของถั่ว งา และซอสญี่ปุ่น อาหารประเภทนี้จะเป็นสุกี้ยากิญี่ปุ่น หม้อดินรวมมิตร รวมถึงหัวปลาแซลมอนต้มซีอิ๊ว ซุปกา ไข่ตุ๋นญี่ปุ่นด้วย

8. อาหารชุด คือ อาหารบินโด (Bento set) ของชาวญี่ปุ่น จะเป็นอาหารญี่ปุ่นที่จัดมาเป็นชุด ใส่มาในกล่องเดียวกัน ประกอบด้วยอาหารหลัก ที่ชาวญี่ปุ่นรับประทานในแต่ละมื้อ ดังนี้คือ

8.1 อาหารที่มีเนื้อเป็นส่วนประกอบ อาจจะเป็นอาหารทอด อาหารจานร้อน อาหาร ย่าง ซีอิ๊ว ย่างเกลือ ปลาดิบ หรือสเต็ก เป็นต้น

8.2 ข้าวญี่ปุ่น

8.3 ซุปเต้าหู้

8.4 กิมจิ (ผักดองน้ำส้มญี่ปุ่น) หรือสลัด แล้วแต่ความเหมาะสมกับอาหารที่ทำด้วยเนื้อ

9. บะหมี่ญี่ปุ่น จะประกอบด้วยเส้นบะหมี่ญี่ปุ่น ซึ่งมีให้เลือกทั้งเส้นอุด้ง โซบะหรือราเมนใส่ผัก แล้วราดด้วยน้ำซุป โรยหน้าต่างๆ เช่น ปูอัด หมูทอด กุ้ง เป็นต้น ซึ่งมีให้เลือกหลายแบบ เช่น มิโอะ ราเมนเป็นบะหมี่ราเมนน้ำที่ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น โซยุ ราเมนเป็นบะหมี่ราเมนร้อน ปรุงน้ำซุปให้กลมกล่อมด้วยซีอิ๊วญี่ปุ่น โซบะหรือบะหมี่ญี่ปุ่นเย็นเป็นอาหารที่คนญี่ปุ่น นิยมรับประทานในหน้าร้อน เพราะทำให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง และช่วยคลายร้อน

10. เทปปันยากิ เป็นอาหารชุดญี่ปุ่นประเภทสเต็ก เช่น สเต็กเนื้อ สเต็กเนื้อสันโกเบที่เป็นเนื้อที่มีชื่อเสียงในเรื่องรสชาติของประเทศญี่ปุ่น สเต็กไก่ สเต็กกุ้ง สเต็กปลาแซลมอน สเต็ก ปลาซาบะ สเต็กปลากะพง เสิร์ฟพร้อมออเคิร์ฟ ข้าวและซุป โดยมีรายการอาหารออเคิร์ฟให้เลือก หลายรายการแล้วแต่ชุดของสเต็ก เช่น เห็ดเข็มทองผัดเนย ผัดบะหมี่ญี่ปุ่น พิซซาญี่ปุ่น ปลาหมึก ผัดกระเทียม กุ้งผัดกระเทียม เป็นต้น

ประเภทของร้านอาหารญี่ปุ่น

ในปัจจุบันร้านอาหารญี่ปุ่นสามารถแบ่งได้ 3 แบบ คือ แบ่งตามประเภทการให้บริการ แบ่งตามประเภทของอาหารญี่ปุ่นที่ให้บริการในร้าน แบ่งตามทำเลที่ตั้งของร้าน

1. แบ่งตามประเภทของการให้บริการลูกค้า

ร้านอาหารญี่ปุ่นในรูปแบบภัตตาคาร จะมีบริการทำหน้าที่คอยดูแลตั้งแต่การต้อนรับเข้าร้าน จัดหาที่นั่ง รับรายการสั่งอาหารจากลูกค้า และคอยดูแลให้บริการอำนวยความสะดวก จนกระทั่งออกจากร้าน ส่วนอาหารจะถูกปรุงโดยพ่อครัว เมื่อได้รายการสั่งจากลูกค้าเพื่อให้ได้ รักษาคุณภาพอาหารให้ร้อนสดและใหม่ ทำให้ลูกค้าต้องใช้เวลาในการรออาหาร ร้านอาหารในรูปแบบนี้ ได้แก่ ร้านอาหารญี่ปุ่นในโรงแรมต่างๆ ร้านอาหารญี่ปุ่นแบบร้านเดี่ยว ร้านอาหาร ญี่ปุ่นแบบสาขาในศูนย์การค้า

2. แบ่งตามประเภทของอาหารญี่ปุ่นที่ให้บริการในร้าน

2.1 ประเภทเต็มรูปแบบ ร้านอาหารญี่ปุ่นประเภทเต็มรูปแบบ ได้แก่ ร้านอาหาร ญี่ปุ่นที่มีรายการอาหารญี่ปุ่นหลากหลายประเภทไว้ให้บริการลูกค้า หรือจะเรียกว่าเป็นภัตตาคาร อาหารญี่ปุ่น

2.2 ประเภทซูชิ เป็นร้านอาหารญี่ปุ่นที่เน้นรายการอาหารประเภทซูชิเป็นหลัก ซึ่ง ได้แก่ ร้าน โออิชิเอ็กซ์เพรส ซูชิ ซากาเอะ ซูชิ เป็นต้น

2.3 ประเภทชาบูชิ ร้านอาหารญี่ปุ่นประเภทชาบูชิ คือ ร้านอาหารญี่ปุ่นที่เน้น ให้บริการอาหารประเภทชาบู ชาบู (หม้อไฟญี่ปุ่น) เป็นหลัก เช่น ร้าน โออิชิ ชาบูชิ

2.4 ประเภทราเมน ได้แก่ ร้านอาหารญี่ปุ่นที่เน้นให้บริการอาหารประเภทราเมน (บะหมี่ญี่ปุ่น) เป็นหลัก เช่น ร้าน โออิชิ ราเมน สะจิบัง ราเมน เป็นต้น

3. แบ่งตามทำเลที่ตั้งของร้าน

3.1 ร้านอาหารญี่ปุ่นที่ตั้งอยู่ในโรงแรม จะเป็นร้านอาหารญี่ปุ่น โดยให้บริการอยู่ใน โรงแรม อาจเป็นร้านที่บริหารงานโดยโรงแรมหรือเป็นของเอกชนที่มาเช่าพื้นที่ โดยจะเน้นลูกค้า หลักเป็นลูกค้าของทางโรงแรม

3.2 ร้านอาหารประเภทร้านเดี่ยว (Stand alone) ส่วนใหญ่จะเป็นแบบภัตตาคาร อาหารญี่ปุ่น ตั้งอยู่ในย่านธุรกิจสำคัญที่มีลูกค้าเป้าหมายหลัก คือ ชาวญี่ปุ่นและผู้บริโภคที่มีรายได้สูง ร้านอาหารญี่ปุ่นแบบนี้จะมีต้นทุนสูงในด้านค่าเช่าพื้นที่ วัตถุดิบ และค่าจ้างพ่อครัว เนื่องจาก ต้องการเน้นให้อาหารมีคุณภาพสด สะอาดและมีรสชาติใกล้เคียงกับอาหารญี่ปุ่นต้นตำรับ

3.3 ร้านอาหารญี่ปุ่นที่ตั้งอยู่ในศูนย์การค้า ร้านอาหารญี่ปุ่นที่ตั้งอยู่ในศูนย์การค้า ก็คือร้านอาหารญี่ปุ่นที่เน้นการเปิดร้านในศูนย์การค้าเป็นหลัก

3.3 สรรพคุณของวัตถุดิบที่ใช้ในโครงการงานเชตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

สรรพคุณของวัตถุดิบที่เลือกใช้

1. อโวคาโด



รูปที่ 3.1 อโวคาโด

ที่มา : <https://www.tops.co.th/th/nz-avocado-jumbo-0211503000002>

เป็นผลไม้ที่มีผิวที่มีลักษณะขรุขระ เปลือกหนา มีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกจัดจะเปลี่ยนเป็นสีม่วงหรือดำ เนื้ออโวคาโดจะมีลักษณะเป็นครีม อ่อนนุ่ม มีรสชาติคล้ายเนย สารอาหารของอโวคาโดมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ เช่น

- วิตามินอี บำรุงผิวพรรณ ลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- สารต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความชราภาพ ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง
- โพแทสเซียม ลดความดันโลหิต
- โฟเลต ลดความดันโลหิต
- วิตามินเอ บำรุงสายตา
- วิตามินบี แก้อาการเหน็บชา
- วิตามินซี ป้องกันโรคหวัด บำรุงฟัน

- กรดไขมันดี ชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับน้ำมันมะกอก ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันโรคหัวใจได้สารแคโรทีนอยด์ต่างๆ ถึง 11 ชนิด โดยจะพบมากบริเวณเนื้อที่เป็นสีเขียวเข้มที่ติดกับได้เปลือก

2. ลูกเดือย



รูปที่ 3.2 ลูกเดือย

ที่มา: <https://sukkaphap-d.com>

เป็นธัญพืชที่จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับข้าว เป็นพืชพื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และในประเทศไทยถือเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่ง เพาะปลูกมากแถวภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีเส้นใยอาหารสูง มีลักษณะของต้นคล้ายต้นข้าวโพด ลักษณะของเมล็ดจะเป็นสีขาว ออกกลม ๆ รี ๆ รสชาติออกมันเล็กน้อย ลูกเดือยมีทั้งที่กินได้และกินไม่ได้ ชนิดที่กินได้นั้นจะมีเปลือกผลอ่อนซึ่งเรียกว่าเดือยกิน ปลูกไว้เพื่อใช้ทำเป็นอาหารและยา ลูกเดือยจัดเป็นธัญพืชที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับร่างกาย อย่างเช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่มีปริมาณสูงมาก นอกจากนี้ยังมีกรดอะมิโนหลายชนิดที่สูงกว่าความต้องการตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก เช่น กรดกลูตามิก ลิวซีน อะลานีน โปรรีน วาลีน ฟินิลอะลานีน ไอโซลิวซีน อาร์จีนิน เป็นต้น และยังมีกรดไขมันจำเป็นชนิดที่ไม่อิ่มตัว อย่างเช่น กรดลิโนเลอิก กรดโอเลอิก และกรดไขมันชนิดอิ่มตัว อย่างเช่น ปาล์มิติกและสเตียริก

3. แตงกวา



รูปที่ 3.3 แดงกวา

ที่มา: <https://www.sanook.com/men/1510/>

มีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย แดงกวมีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ผลและเมล็ดอ่อนมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านมะเร็ง ช่วยรักษาสมดุลต่าง ๆ ในร่างกาย รักษาระดับน้ำตาลในเลือดระดับภูมิคุ้มกันให้อยู่ในสุขภาพดีช่วยควบคุมระดับความดันเลือดและความสมดุลของสารอาหารในร่างกาย (โพแทสเซียม, แมงกานีส) ช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาท เพิ่มความจำ เสริมใยอาหารจากแดงกวาช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลให้พลังงานต่ำ เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก



4. ธัญพืช



รูปที่ 3.4 กล้วยพืช

ที่มา: <http://www.mamaexpert.com/posts/content-463>

คือพืชที่มนุษย์เพาะปลูกเพื่อเก็บเกี่ยวเมล็ด ได้แก่ ข้าว ข้าวฟ่าง ข้าวฟ่างสามง่าม ข้าวฟ่างหางหมา ลูกเดือย ข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวไรย์ ข้าวทริกเกิล และข้าวสาลี รวมถึงถั่วชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วซัง ถั่วปากอ้า ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง นอกจากนี้ยังมีพืชที่มนุษย์ใช้ประโยชน์จากเมล็ดเหมือน กล้วยพืช ได้แก่ บักวีต ชีอา และคินวา มีการเพาะปลูกกล้วยพืชทั่วโลกมากกว่าผลผลิตทางเกษตรชนิดใด ๆ และเป็นแหล่งอาหารที่ให้พลังงานแก่มนุษย์มากที่สุด ในประเทศกำลังพัฒนาบางประเทศ กล้วยพืช จะเป็นอาหารหลักของประชากรทั้งประเทศ ขณะที่ในประเทศพัฒนาแล้ว การบริโภคกล้วยพืชจะน้อยลง ส่วนใหญ่ประเทศพัฒนาแล้วจะบริโภคกล้วยพืชแปรรูป คือ ขนมปังนั้นเอง การที่เราควรใช้กล้วยพืชหรือเมล็ดพืชเต็มรูป เพื่อให้ได้พลังงานทั้งหมดของเมล็ดพืช หากกล้วยพืชถูกขัดสี บีบ หรืออบ มันจะสูญเสียพลังงานในการออก แป้งที่แตกออกมา ไม่เพียงแต่สูญเสียพลังงานของมัน แต่จะทำให้กล้วยพืชถูกทำลายโดยการออกซิเดชันไขมันที่ดี ที่เป็นส่วนประกอบ

5. มันฝรั่ง



รูปที่ 3.5 มันฝรั่ง

ที่มา: <https://www.kasethub.co.th/>

หากพูดถึงมันฝรั่ง เรามักจะคุ้นเคยกับมันฝรั่งทอดในรูปแบบของขนมกรุบกรอบ หรือ เฟรนช์ฟราย ที่ใครหลายๆ คนก็มองว่าเป็นตัวร้ายทำลายสุขภาพ แต่แท้จริงแล้วมันฝรั่งมีประโยชน์มากกว่าที่เรา รู้ๆ กัน และมันก็ไม่ใช่ว่าร้ายอย่างที่คิดด้วย มันฝรั่ง ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ทั้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ในปริมาณสูง ยิ่งโปรตีนที่ได้จากมันฝรั่งนั้นก็มีคุณภาพสูงกว่า โปรตีนที่ได้จากถั่วลิสงเสียอีก ทำให้ชาวตะวันตกนิยมกินมันฝรั่งกันเป็นอาหาร ผ่านกรรมวิธีปรุงสุกทั้งต้ม

อบ ผัด ทอด มีสรรพคุณช่วยบำรุงหลอดเลือดให้แข็งแรง ช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง ด้วยธาตุเหล็กและวิตามินซีที่มีอยู่ในหัวมันฝรั่ง ทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย ธาตุเหล็กจะช่วยให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดแดงได้ดีขึ้น (หัวมันฝรั่ง) ใช้เป็นยาระบายประสาท บำรุงสมอง เพราะมีวิตามินบี 6 ที่ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ผลิตสารสื่อประสาทได้เป็นปกติ เช่น เซโรโทนิน กาบา และอะดรีนาลีน ช่วยให้ผ่อนคลาย หลับง่าย ลดความเครียด แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะวิตามินซีจะทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง ท้องอืดเฟ้อได้ (หัวมันฝรั่ง) วิตามินซีช่วยป้องกันหวัด โรคเลือดออกตามไรฟัน บำรุงผิว แก่คางทูม ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ เพราะมีกรดกาแล็กตuronic ช่วยในการบีบตัวและการคลายตัวของลำไส้ ถอนพิษในตับ รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ขับน้ำนมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ให้นมบุตร มีแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน นอกจากนี้ชาวเปรูยังนำมันฝรั่งมาทาศีรษะเพื่อรักษาอาการปวดด้วย นอกจากนี้สารสำคัญในมันฝรั่งยังมีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อราและแบคทีเรีย (หัวมันฝรั่ง) แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อในผู้ที่มีการไอ ช่วยให้อ่อนหลับสบาย (ใบ)

6. ข้าวญี่ปุ่น



รูปที่ 3.6 ข้าวญี่ปุ่น

ที่มา: <https://sites.google.com/site/japanobento/>

ข้าวญี่ปุ่นที่เรากินกันโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นเมล็ดสั้น สีขาว รสชาติหวานนิดๆ มีความเหนียวเล็กน้อย สามารถใช้ตะเกียบกินได้ง่าย ส่วนใหญ่มักเป็นข้าวพันธุ์ Koshihikari โดยจะผ่านการขัดสีเอาส่วนของรำข้าวหรือเปลือกออก ซึ่งจะใช้กินกันทั่วไปในญี่ปุ่นและยังนิยมนำมาทำเป็นซูชิ ข้าวปั้นต่างๆ นอกจากนี้ก็จะมีข้าวกล้องที่อาจไม่มีความอร่อยหรือถูกปากเท่ากับข้าวขาว แต่ก็ค่อยๆ ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเพราะอุดมด้วยเส้นใยอาหารและคุณค่าทางสารอาหารมากกว่า ทำให้คนที่ใส่ใจในสุขภาพจะกินข้าวประเภทนี้กันมาก และข้าวเหนียวซึ่งจะใช้ทำโมจิหรือเค้กข้าว มีลักษณะของเมล็ดสั้นและเหนียวกว่าข้าวขาว ข้าวญี่ปุ่นไม่ได้มีประโยชน์แค่การใช้เป็นอาหารเท่านั้น แต่ยังสามารถทำเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ในการปรุง

อาหารอีกด้วย เช่น สาเกหรือเหล้าขาวได้จากการหมักข้าว มิรินหรือเหล้าหวานญี่ปุ่น น้ำส้มสายชูจากข้าวญี่ปุ่น แป้งที่จะใช้แทนแป้งสาลีในการทำขนมญี่ปุ่น มักทำมาจากข้าวบดละเอียด ฯลฯ และในข้าวญี่ปุ่นก็อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย อาทิ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โซเดียม เส้นใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ โดยส่วนที่เป็นแหล่งของสารสำคัญในข้าวญี่ปุ่นคือ จมูกข้าวญี่ปุ่น ซึ่งมี “สารกาบา (Gaba — gamma aminobutyric acid)” ที่มีคุณสมบัติช่วยบำรุงสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งปัจจุบันได้มีการพัฒนาพันธุ์ข้าวญี่ปุ่นให้มีสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อประโยชน์ในการป้องกันโรคได้ดียิ่งขึ้นด้วย

7. งาขาวและงาดำ



รูปที่ 3.7 งาขาวและงาดำ

ที่มา: <https://parrythailand.com/10-benefits-sesame-seeds/>

งา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Sesamum indicum* Linn. ชื่ออื่นๆ คือ งาดำ งาขาว เป็นไม้ล้มลุก ผลเป็นฝัก มีเมล็ดเล็กๆ สีขาวหรือสีดำ มีการเพาะปลูกมานานต้นงานั้นมีความสูงระหว่าง 0.5 – 2.5 เมตร ขึ้นกับสภาพที่ปลูก บางพันธุ์ก็มี กิ่งก้าน บ้างก็ไม่มี ในแกนหนึ่งมีดอกขาว 3 ดอก เมล็ดนั้นมีสีขาวยาวราว 3 มิลลิเมตร เมื่อแห้งเปลือกเมล็ดจะเปิดอ้า และเมล็ดจะหลุดออกมา การเก็บงาจึงต้องอาศัยแรงงานคนเพื่อให้เมล็ดงาร่วงหล่น ภายหลังเมื่อไม่นานมานี้มีการพัฒนาพันธุ์ให้เมล็ดแตกกระจายทำให้สามารถเก็บด้วยเครื่องจักรได้เมื่อพุดถึง งา บ้านเราส่วนใหญ่จะรู้จักแต่ งาดำ และงาขาว ซึ่งมีลักษณะเป็นเม็ดแบนเล็กๆ สีดำและสีขาว แต่ถ้าเป็นคนภาคเหนือจะรู้จักงาอีกชนิดหนึ่งลักษณะเป็นเม็ดกลมๆ เล็กๆ สีน้ำตาลเรียก “งาจี่ม้อน” เป็นพืชพื้นถิ่นทางภาคเหนือที่มักปลูกกันมากบนดอย งาจี่ม้อนเป็นงาพื้นเมืองซึ่ง มีกลิ่นเฉพาะตัวให้ผลผลิตมากในช่วงต้นฤดูหนาว

สรรพคุณของงา

งา มีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง กรดนี้ช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง

นอกจากนี้ยังมีผู้สกัดเอาสารจากงาเขียวไปทำเครื่องสำอางบำรุงผิวอีกด้วย งา มีฟอสฟอรัสและแคลเซียมมากกว่าพืชทั่วไป 40 และ 20 เท่า ตามลำดับมีวิตามิน บี มีสาร เซซามอล ที่ช่วยป้องกันมะเร็ง และชะลอความแก่ มีน้ำมันหอมระเหยจากใบ (perilla aldehyde) ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ลดรอยบนใบหน้า มีสารโอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 มากกว่าน้ำมันปลา 2 เท่า มีสาร rosmarinic acid และ tuteolin ซึ่งมีฤทธิ์ด้านการแพ้และอักเสบได้ดี

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รัชลักษณ์ ถาวรจิต (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเทศบาลนครหาดใหญ่จังหวัดสงขลา จากผลการศึกษาพบว่า ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยประชากรศาสตร์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนประสมการตลาดบริการมีความสัมพันธ์กับผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า ผลผลิตร้านค้า ช่องทางการจัดจำหน่าย การส่งเสริมการตลาด บุคลากร กระบวนการ และลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปราโมทย์ มิตรชู (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร การศึกษาเจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในอาคารเสริมมิตรเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ไว้ ดังนี้ เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในการศึกษานี้กำหนดตัวอย่าง จำนวน 400 คน การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รวบรวมมาจากผู้ตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติและเสนอผลการศึกษา อธิบายความโดยการพรรณนาประกอบตารางแสดงข้อมูลทางสถิติประมวลผลข้อมูลด้วยระบบคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้ ใช้สถิติความถี่ ร้อยละ การทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติค่าไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีเจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพระดับสูง 2) พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม ซึ่งอยู่ระดับมาก 3)

ปัจจัยส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

4) เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพใน เจตคติต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงาน บริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

จากผลการวิจัยข้างต้น ควรมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ควรร่วมกันเร่งให้ความรู้ และขอความร่วมมือในการปรับระดับมาตรฐานโภชนาการอาหารจากผู้ประกอบการที่อยู่ภายใต้ตึก อาคาร สำนักงานของตน ให้มีมาตรฐานของอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคเป็นหลัก

ชนิดา นิยมสุข (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คลื่นของผู้บริโภควัย ทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการบริโภค อาหารคลื่น 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารคลื่น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริโภคอาหารคลื่น จำนวน 100 คน ตามสถาน ฟิตเนส และร้านจำหน่ายอาหารคลื่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิด เป็นร้อยละ 54.0 อายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อย ละ 75.0 0 ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน คิดเป็นร้อยละ 54.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ ในช่วง 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีความรู้โดยรวม เกี่ยวกับการอาหารคลื่นอยู่ในระดับดีโดย มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีเป้าหมายหลัก ในการบริโภคอาหารคลื่นเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อย ละ 58.0 ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน คิดเป็น ร้อยละ 32.0 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.0 เหตุผลใน การเลือกรับประทานอาหารคลื่นเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี คิดเป็น ร้อยละ 41.0 รับทราบข้อมูลข่าวสาร จากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram คิดเป็นร้อยละ 68.0 รายการอาหารคลื่นที่นิยม รับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้มี ความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลื่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลื่นมีความ สัมพันธ์กับเป้าหมาย หลักในการบริโภคอาหารคลื่นและความถี่ในการบริโภคอาหารคลื่น และอาชีพมี ความสัมพันธ์กับความถี่ ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐกฤตา นันทะสิน (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความ ถักตื้อต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลื่นของผู้บริโภควัย ทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการบริโภค อาหารคลื่น 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารคลื่น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริโภคอาหารคลื่น จำนวน 100 คน ตามสถานฟิตเนส และร้านจำหน่ายอาหารคลื่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติ ไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 อายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.0 0 ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน คิดเป็นร้อยละ 54.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีความรู้โดยรวม เกี่ยวกับการอาหารคลีนอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีเป้าหมายหลัก ในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 58.0 ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน คิดเป็น ร้อยละ 32.0 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.0 เหตุผลใน การเลือกรับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 41.0 รับทราบข้อมูลข่าวสาร จากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram คิดเป็นร้อยละ 68.0 รายการอาหารคลีนที่นิยม รับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนมีความ สัมพันธ์กับเป้าหมายหลักในการบริโภคอาหารคลีนและความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน และอาชีพมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐพัช ทรภักดิ์ธรรม (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานการประสานครหลวงสำนักงานใหญ่ การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล 2) พฤติกรรมการบริโภค อาหารคลีน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีน กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้บริโภคอาหารคลีน จำนวน 100 คน ตามสถานฟิตเนส และร้านจำหน่ายอาหารคลีน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าสถิติไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 อายุอยู่ในช่วง 26 - 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 29.0 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.0 0 ประกอบอาชีพรับจ้าง/พนักงานบริษัท/ห้างร้าน คิดเป็นร้อยละ 54.0 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ในช่วง 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.0 มีความรู้โดยรวม เกี่ยวกับการอาหารคลีนอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 88.86 มีเป้าหมายหลัก ในการบริโภคอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 58.0 ส่วนใหญ่บริโภคเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 32.0 ค่าใช้จ่ายในการบริโภคต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.0 เหตุผลใน การเลือกรับประทานอาหารคลีนเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 41.0 รับทราบข้อมูลข่าวสาร จากอินเทอร์เน็ต เช่น Facebook, Line, Instagram คิดเป็นร้อยละ 68.0 รายการอาหารคลีนที่นิยม รับประทานมากที่สุด คือ สลัดผัก คิดเป็นร้อยละ 22.0

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารคลีน ความรู้เกี่ยวกับอาหารคลีนมีความ สัมพันธ์กับเป้าหมาย

หลักในการบริโภคอาหารคลีนและความถี่ในการบริโภคอาหารคลีน และอาชีพมี ความสัมพันธ์กับความถี่
ในการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 4

ผลการปฏิบัติงาน

โครงการเรื่อง เช็ตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ Healthy Onigiri (Rice ball) Set โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ทำให้เกิดรายได้ เพื่อศึกษาวิธีการและขั้นตอนการทำข้าวปั้นญี่ปุ่น และเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ

4.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

ตารางที่ 4.1 แสดงวัตถุดิบเช็ตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบเช็ตเมนูข้าวปั้น เพื่อสุขภาพ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	วัตถุดิบเช็ตเมนูข้าวปั้น เพื่อสุขภาพ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)
1. ข้าวญี่ปุ่น	250	11. มันฝรั่ง	100
2. แดงกวา	80	12. ลูกเดือย	120
3. มะเขือเทศ	80	13. 魷魚ฝิช	100
4. หอมใหญ่	50	14. ไข่ไก่	1 ฟอง
5. ผักชี	10	15. น้ำมันมะกอก	20
6. มะนาว	15	16. น้ำเชื่อม	15
7. เกลือป็น	10	17. ไซยซอส	10
8. พริกไทยดำ	10	18. น้ำส้มสายชู	10
9. กระเทียม	15	19. งาขาวและงาดำ	120
10. อะโวคาโด	100		

4.1.1 ขั้นตอนทำสัดแตง

1. นำน้ำมะนาวเกลือป่นและพริกไทยดำผสมให้เข้ากันจากนั้นใส่กระเทียมลงคนผสมให้เข้ากันเตรียมไว้



รูปที่ 4.1 การเตรียมวัตถุดิบ

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

2. ใส่มะเขือเทศแตงกวาผักชีและหอมหัวใหญ่ลงในชามผสมและคนให้เข้ากัน ตักออกมาใส่ถ้วยพักทิ้งไว้



รูปที่ 4.2 การเตรียมส่วนประกอบในการทำข้าวปั้น

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

4.1.2 ขั้นตอนทำน้ำสลัดธัญพืช

1. ใส่น้ำมันมะกอกโซยุ น้ำส้มสายชู ไข่แดงธัญพืช และน้ำเชื่อมลงเครื่องปั่นปั่นให้ส่วนผสมเข้ากันและตักออกมาใส่ถ้วยพักทิ้งไว้



รูปที่ 4.3 การพักสิ่งที่เตรียมไว้ให้เซตตัว

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

2. นำอะโวคาโด ลูกเดือย งา และมันฝรั่ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้



รูปที่ 4.4 การหั่นอะโวคาโดเตรียมนำมาทำไส้

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

4.1.3 ขั้นตอนการทำข้าวปั้น

1. นำข้าวญี่ปุ่นหุงสุกมาเตรียมไว้ 3 ถ้วยตวง



รูปที่ 4.5 เตรียมข้าวญี่ปุ่น
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

2. นำข้าวที่เสร็จแล้วคลุกกับงาและลูกเดี๋ยยที่เตรียมไว้ทำการคลุกเคล้าให้เข้ากัน



รูปที่ 4.6 การตักข้าวมาคลุกกับงาและลูกเดี๋ยย
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

3. ตักข้าวประมาณหนึ่งวงไว้ที่อุ้งมือและคลี่ออกพอที่จะใส่ไส้



รูปที่ 4.7 การตักข้าวไว้ที่มือเพื่อเตรียมปั้นข้าวปั้น
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

4. นำไส้ที่เตรียมวางไว้ตรงกลาง



รูปที่ 4.8 การนำไส้ที่เตรียมไว้ใส่เข้าไปตรงกลาง
ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

5. ตักข้าวญี่ปุ่นที่เหลือมาประกบและค่อยๆ ปั้นให้เป็นรูปก้อนสามเหลี่ยม



รูปที่ 4.9 การปั้นข้าวญี่ปุ่น

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

6. จัดใส่กล่องเป็นเซต



รูปที่ 4.10 จัดใส่กล่องเป็นเซต

ที่มา : ผู้จัดทำ, 2564

4.2 การพัฒนาปรับปรุงผลิตภัณฑ์

จากการทำผลิตภัณฑ์เซตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ พบปัญหาระหว่างทำและปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่เหมาะสมในครั้ง 3 ดังนี้

ครั้งที่ 1 ได้ทำการหุงข้าวญี่ปุ่นตามสูตรขั้นพื้นฐานจากพนักงานที่ปรึกษา และได้เพิ่มส่วนผสมคือน้ำส้มสายชู และน้ำจาก 2 นิ้ว เป็น 3 นิ้ว ในหม้อหุงข้าว ซึ่งปัญหาที่พบคือเมื่อทำการหุงและให้พนักงานในแผนกครัวชิม ได้ทราบว่าข้าวมีความแฉะและเปรี้ยวเกินไป

ครั้งที่ 2 หลังจากการทดลองครั้งที่ 1 ได้รับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษา ให้ลดปริมาณน้ำส้มสายชูลง เพื่อให้ข้าวญี่ปุ่นมีความสุกพอดี และไม่เปรี้ยวเกินไป หลังจากหุงข้าวญี่ปุ่นและให้พนักงานแผนกครัว ครั้งที่ 2 ข้าวญี่ปุ่นใช้ได้ แต่ได้รับคำแนะนำจากพนักงานที่ปรึกษาให้ออกแบบในการปั้นข้าวให้ดูมีสีสันน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 3 ผู้จัดทำได้คิดเซตข้าวปั้นเพื่อสุขภาพจากวัตถุดิบที่เหลือใช้ เพื่อรับประทานคู่กับ ข้าวญี่ปุ่น โดยทำข้าวปั้นตามสูตรขั้นพื้นฐานของสูตรการทำข้าวปั้นของครัวญี่ปุ่น เมื่อทดลองทำ และให้พนักงานแผนกครัวชิม ได้คำแนะนำ คือ ใส่ไส้ให้น้อยเกินไปให้เพิ่มไส้และโรยลงไปด้วย

ครั้งที่ 4 เป็นการปรับปรุงข้าวปั้น จากคำแนะนำของพนักงานที่ปรึกษา จึงได้ทำการลดเพิ่มปริมาณไส้และโรยงาเพิ่ม เพื่อให้รสชาติของไส้มีความโดดเด่นและกลิ่นหอมมากขึ้น หลังจากให้พนักงานแผนกครัวชิมข้าวปั้นอีกครั้ง พบว่าสูตรนี้ใช้ได้ มีรสชาติที่เข้ากัน

4.3 การคำนวณต้นทุนการผลิตเซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

ผู้จัดทำได้ทำการคำนวณต้นทุนของผลิตภัณฑ์ “เซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ” ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนเซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

วัตถุดิบเซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาคำนวณ
1. ข้าวญี่ปุ่น	250	180 บาท	45 บาท
2. แดงกวาง	80	45 บาท	3.6 บาท
3. มะเขือเทศ	80	40 บาท	3.2 บาท
4. หอมใหญ่	50	120 บาท	6 บาท
5. ผักชี	10	20 บาท	0.2 บาท
6. มะนาว	15	100 บาท	1.5 บาท

ตารางที่ 4.2 แสดงการคำนวณต้นทุนเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ (ต่อ)

วัตถุดิบเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ	ปริมาณที่ใช้ (กรัม)	ราคาต่อหน่วย 1,000 กรัม	ราคาต้นทุน
7. เกลือป่น	10	45 บาท	0.45 บาท
8. พริกไทยดำ	10	70 บาท	0.7 บาท
9. กระเทียม	15	120 บาท	1.8 บาท
10. อะโวคาโด	100	90 บาท	9 บาท
11. มันฝรั่ง	100	40 บาท	4 บาท
12. ลูกเดือย	120	50 บาท	6 บาท
13. ธัญพืช	100	50 บาท	5 บาท
14. ไข่ไก่	1 ฟอง	45/10 บาท	4.5 บาท
15. น้ำมันมะกอก	20	229 บาท	4.58 บาท
16. น้ำเชื่อม	15	40 บาท	0.6 บาท
17. โขยขอส	10	90 บาท	0.9 บาท
18. น้ำส้มสายชู	10	23 บาท	0.23 บาท
19. งาขาวและงาดำ	120	115 บาท	13.8 บาท
ราคาต้นทุนทั้งหมด (ปริมาณ 1 เช็ต)		111.07 บาท	
ราคาต้นทุนข้าวปั้นใส่อะโวคาโดราดน้ำสลัดธัญพืช		39.21 บาท	
ราคาต้นทุนข้าวปั้นผสมลูกเดือยใส่มันฝรั่ง		25.6 บาท	
ราคาต้นทุนข้าวปั้นคลุกงาใส่น้ำสลัดแตงกวา		46.25 บาท	

ผู้จัดทำได้ทำการคำนวณราคาต้นทุนของเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ ต่อหนึ่งกล่อง ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 แสดงราคาค้นทุนเช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ ต่อหนึ่งกล่อง

ราคาค้นทุน/หนึ่งกล่อง	ราคา
1. เช็ดข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ 1 เช็ด	111.07 บาท
2. บรรจุภัณฑ์	1.5 บาท
ราคารวมทั้งหมด ต่อ 1 กล่อง	111.2 บาท
ราคาขาย ต่อ 1 กล่อง	180 บาท

4.4 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของเช็ดข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ

ผู้จัดทำได้นำเช็ดข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ ให้พนักงานในแผนกครัวของภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้ จำนวน 30 คนทดลองชิม หลังจากนั้นได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อเช็ดข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ เพื่อทำการวิเคราะห์ และอภิปรายผลดังต่อไปนี้

1. ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ

2. ส่วนที่ 2 สำรวจความพึงพอใจต่อเช็ดข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ทางสถิติ คือ การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยวิธีการแปรผลของอาจารย์บุญชม ศรีสะอาด โดยกำหนดการแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง	ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

4.4.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามสามารถสรุปได้ ดังนี้

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	19	63.30
หญิง	11	36.70
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63.30 และ เพศหญิง ร้อยละ 36.70

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30 ปี	8	26.67
31 - 40 ปี	8	26.67
41 - 50 ปี	7	23.33
51 - 60 ปี	7	23.33
60 ปี ขึ้นไป	0	0.00
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 4.5 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 30 ปี และ 41-50 ปี ร้อยละ 26.67 รองลงมาคือ อายุ 31 – 40 ปี และ 51-60 ปี ร้อยละ 23.33 อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.00

4.4.2 ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจโดยรวมต่อเชตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อเชตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

ประเด็นที่ประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	การแปลผล
1. รสชาติของข้าวปั้น	4.30	0.66	มาก
2. สีสัณนำรับประทาน	4.10	0.60	มาก
3. ปริมาณของข้าวปั้น	4.23	0.68	มาก
4. ความคิดสร้างสรรค์	4.07	0.64	มาก
5. การแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์	4.10	0.71	มาก
6. การตกแต่งหน้าตาอาหาร	4.00	0.83	มาก
7. ความสะอาดของอาหาร	4.27	0.58	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	4.15	0.71	มาก

จากตารางที่ 4.6 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เชตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของรสชาติข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือ ความสะอาดของอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.27 ปริมาณของ ข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.23 สีสัณนำรับประทาน และการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์ มีค่าเฉลี่ย 4.10 ความคิดสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ย 4.07 และการตกแต่งหน้าตาอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.00ตามลำดับ

4.2.3 ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ไม่มี.....

.....

บทที่ 5

สรุปผลการปฏิบัติงาน และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเรื่องเชตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนของภายในครัวภัตตาคารอาหารฟู้จี้และได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของภายในแผนกครัว รวมถึงปัญหาที่ขณะผู้จัดทำโครงการได้ยกตัวอย่างนำเสนอขึ้นมา คือการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ เป็นการแปรรูปแบบการถนอมอาหาร อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มรายได้ และเป็นทางเลือกให้กับบุคคลที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์เรียบร้อยแล้ว ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมดจำนวน 30 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือพนักงานแผนกครัวและบุคคลทั่วไป ผลการประเมินความคิดเห็นในแบบสอบถามที่ได้คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เชตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยสรุปผลการประเมินความพึงพอใจของเชตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 63.30 และ เพศหญิง ร้อยละ 36.70 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 30 ปี และ 31-40 ปี ร้อยละ 26.67 รองลงมาคือ อายุ 41– 50 ปี และ 51-60 ปี ร้อยละ 23.33 อายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เชตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของรสชาติข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือ ความสะอาดของอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.27 ปริมาณของข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.23 สีสัณฐานรับประทาน และการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์มีค่าเฉลี่ย 4.10 ความคิดสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ย 4.07 และการตกแต่งหน้าตาอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.00ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการงาน

1. ควรศึกษาสูตรการทำเซตเมนูข้าวปั้นที่หลากหลายและแปลกใหม่เพื่อพัฒนาโครงการงานให้ดีขึ้น
2. ส่วนผสมควรมีการพัฒนาโดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ เพิ่มส่วนของโปรตีน เช่น เต้าหู้เห็ด หรือ Plant based meat
3. สามารถนำไปขายให้กับพนักงานในราคาส่วนลด เป็นการสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ จากวัตถุดิบเหลือใช้

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการทำโครงการงานครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาตัวข้าวปั้นญี่ปุ่นอาจจะนำไปอย่างเป็นเซตข้าวปั้นอย่างสอดคล้องต่าง ๆ หรือทำข้าวรสชาติที่แปลกใหม่ เป็นต้น
2. ควรพัฒนาข้าวปั้นให้มีหลายรสชาติมากขึ้น เพื่อเพิ่มความหลากหลายในการรับประทาน

5.2.3 ปัญหาที่พบระหว่างทำโครงการงาน

1. ข้าวมีความเปรี้ยวและแฉะเกินไป
2. ปริมาณไส้ที่ใส่ในข้าวปั้นน้อยเกินไป
3. ขนาดของข้าวปั้นใหญ่เกินไป

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2536). *การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2540-2541*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก.
- กิริติ พรหมดี และ พิพัฒน์ เขาทอง. (2556). *พฤติกรรมและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของผู้บริโภคอาหารญี่ปุ่น*. (งานวิจัยปริญญาบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2545). *กระบวนการค้นคว้าใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาวะ*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จักรพันธ์ เพชรภูมิ. (2560). *พฤติกรรมสุขภาพ : แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชนิดา นิยมสุข. (2564). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ณัฐกฤตา นันทะสิน. (2564). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารกระแสวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*. 16(29), 3-18.
- ณัฐพัช ทรัพย์สสรณ์. (2564). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานการประปานครหลวงสำนักงานใหญ่*. *วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. 1(2), 15-24.
- ธนวรรณ อิมสมบุญ. (2539). *การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. *สุขศึกษา-พลศึกษา-สันทนาการ*, 15(4).
- ธัญลักษณ์ ถาวรจิต. (2564). *การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเทศบาลนครหาดใหญ่จังหวัดสงขลา*. *วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*. 3(1), 41-56.
- นพพร สุวรรณพานิช. (2545). *ภาษาอังกฤษนอกตำรา*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจิตรศิลป์.
- ประเวศ วะสี. (2543). *สุขภาพในฐานะของมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูปสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

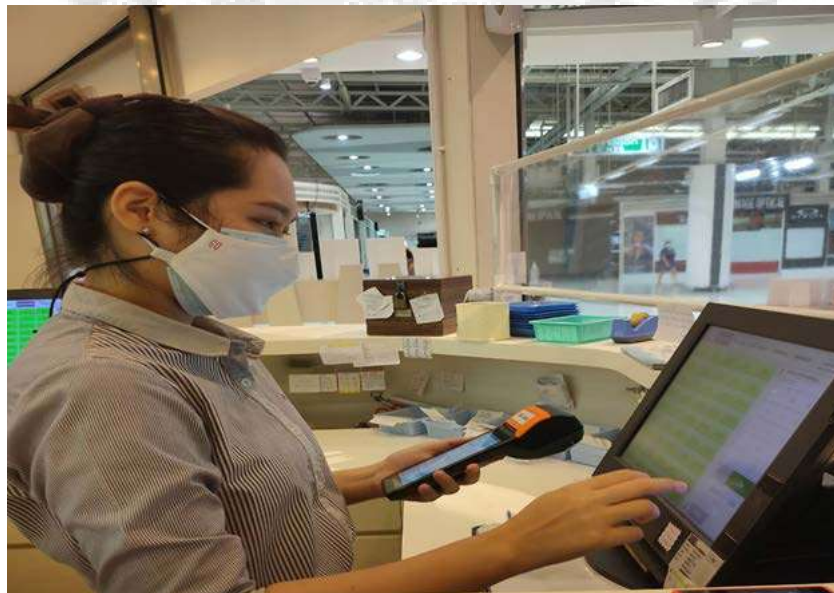
- ปราโมทย์ มิตรชู. (2564). เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พานี ศิริสะอาด. (2545). ธัญพืช. เข้าถึงได้จาก <https://www.cpram.co.th/th/knowledge-detail/16/>.
- เพ็ญศิริ กิจลาภ. (2536). การแบ่งกลุ่มผู้บริโภคอาหารญี่ปุ่น โดยใช้ระดับความสำคัญของส่วนประสมทางการตลาดบริการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ภาวิณี แก้วเกรียงไกร. (2551). งาขาวและงาดำ. เข้าถึงได้จาก <https://www.lannahealth.com/ga-sesame/>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2554). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ. (งานวิจัยปริญญาโทสาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ศิริณี อินทรหนองไผ่. (2546). การพัฒนาศักยภาพเพื่อการควบคุมและป้องกันโรคอุจจาระร่วงในกลุ่มผู้ดูแลเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี จังหวัดมหาสารคาม. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 26, 1-3.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). พระราชบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ. 2550. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์. (2563). แดงกวา. เข้าถึงได้จาก https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791834
- อาภรณ์ ดินาน. (2551). แนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป ปรีนท์.
- องค์การอนามัยโลก. (2545). รายงานอาหารโภชนาการป้องกันมะเร็ง. (ม.ป.ท.)
- Daiso Sushi. (2563). ข้าวญี่ปุ่น. เข้าถึงได้จาก <https://www.daisosushi.com>
- Lender, N.J., Murdaugh, C. and Parsons, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. (4th ed.). Prentice-Hall Health, Inc., USA, 140-145.
- Medthai. (2560). ลูกเดือย. เข้าถึงได้จาก <https://www.thailandpostmart.com/news/>
- Sanook. (2562). อะโวคาโด. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/2431/>
- Sanook. (2564). มันฝรั่ง. เข้าถึงได้จาก <https://www.sanook.com/health/27709/>

ภาคผนวก ก
ภาพการปฏิบัติงาน





ขายอาหารหน้าเคาท์เตอร์บริการ



คีร์รายการอาหารเดลิเวอรี่



ปิดบันทึกบิลต่างๆ ที่ลูกค้าชำระเงิน



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม



แบบสอบถามเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

แบบสอบถามโครงการเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการปฏิบัติงาน สหกิจศึกษา ของภาควิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม ผู้จัดทำขอความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลในแบบสอบถามใช้เฉพาะในรายงานเท่านั้น ไม่มีจุดประสงค์เผยแพร่

คำชี้แจง

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. ความพึงพอใจต่อเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ
3. ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาคลิกเลือกคำตอบที่ท่านต้องการ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 30 ปี ☐ 31 - 40 ปี ☐ 41 - 50 ปี ☐ 51 - 60 ปี ☐ มากกว่า 60 ปี

ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อเช็ดข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาคลิกเลือกช่องว่างที่ท่านมีความคิดเห็นในหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

หมายเหตุ ระดับความคิดเห็น 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

ด้านผลิตภัณฑ์เช็ดเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. รสชาติของข้าวปั้น					
2. สีสัมน่ารับประทาน					
3. ปริมาณของข้าวปั้น					
4. ความคิดสร้างสรรค์					
5. การแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์					
6. การตกแต่งหน้าตาอาหาร					
7. ความสะอาดของอาหาร					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

.....
.....

ภาคผนวก ค
บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา

บทสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษาเกี่ยวกับโครงการ

“เซ็ทข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ”

จากการที่ผู้จัดทำได้ทำการสัมภาษณ์พนักงานที่ปรึกษา เรื่องประโยชน์ของโครงการที่มีต่อภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟุจิและข้อเสนอแนะต่อโครงการเซ็ทข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพเป็นประโยชน์ต่อภัตตาคารในการต่อยอดผลิตภัณฑ์ที่นักเรียนนำไปทำโครงการเกิดความคิดสร้างสรรค์และนำวัสดุเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้จริงข้อเสนอแนะคือการศึกษาสูตรการทำเซ็ทเมนูข้าวปั้นที่หลากหลายและแปลกใหม่การพัฒนาส่วนผสมโดยคำนวนถึงหลักโภชนาการ เพิ่มส่วนของโปรตีน สามารถนำไปขายให้กับพนักงานในราคาส่วนลดเป็นการสร้างรายได้ให้กับสถานประกอบการ จากวัตถุดิบเหลือใช้

(.....)

คุณจิรวรรณ สายสา

พนักงานที่ปรึกษา

ภาคผนวก ง
บทความวิชาการ



เซ็ทข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ

Healthy Onigiri (Rice ball) Set

นางสาวกัญญาทิพย์ แสงวารินทร์

E-mail: Lucianomiiimin@gmail.com

ภาควิชาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและการบริการ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

38 ถนนเพชรเกษม แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

บทคัดย่อ

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID – 19) ในช่วงที่ผ่านมา ทำให้ทางภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้าเซ็นทรัล ซิตี้ มีลูกค้าเข้ามาใช้บริการน้อยลง ส่งผลให้ทางแผนกครัวมีปริมาณวัตถุดิบคงคลังเหลือใช้ค่อนข้างมาก ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ค้นคว้าศึกษาวิธีการถนอมอาหาร และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในครัวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยการจัดทำโครงการงานผลิตภัณฑ์เซ็ทข้าวปั้นเป็นการพัฒนาเมนูใหม่เพื่อสร้างรายได้กับสถานประกอบการ

โครงการเซ็ทเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดรายได้ 2) เพื่อศึกษาวิธีการและขั้นตอนการทำข้าวปั้นญี่ปุ่น 3) เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ โดยหลังจากที่ทดลองทำผลิตภัณฑ์ใหม่เสร็จสมบูรณ์ ได้นำไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทดลองชิม และใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจำนวน 30 ชุด จากการวิเคราะห์ผลสำรวจความคิดเห็นพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เซ็ทข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่

ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 หากพิจารณารายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน โดยมีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องของรสชาติข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.30 รองลงมาคือความสะอาดของอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.27 ปริมาณของข้าวปั้น มีค่าเฉลี่ย 4.23 สีสัณฐานรับประทาน และการแปรรูปของเหลือใช้ให้เกิดประโยชน์มีค่าเฉลี่ย 4.10 ความคิดสร้างสรรค์ มีค่าเฉลี่ย 4.07 และการตกแต่งหน้าตาอาหาร มีค่าเฉลี่ย 4.00 ตามลำดับ

คำสำคัญ : ข้าวปั้น โอนิกิริ สุขภาพ

Abstract

Due to the epidemic situation of the coronavirus (COVID-19), Fuji Japanese Restaurant, Central City Shopping Center, has fewer customers. As a result, the kitchen department had quite a lot of raw materials left over. The student researched and studied food preservation methods, and developed new products by using the raw materials that were already in the kitchen. The project for a Healthy Onigiri (Rice ball)

set product was a new menu item developed to generate income for the restaurant.

The healthy rice ball set menu item project had the objectives; 1) to use waste raw materials to create income-generating products; 2) to study methods and procedures for making Japanese rice balls; 3) to be an alternative for consumers who love healthy food. After completing the trial, the new product was distributed to the sample group for a taste test, and used an online questionnaire as a tool to collect all 30 sets of data. It was found that the respondents were satisfied with the healthy Japanese rice ball set products. Overall, it was at a high level with an average of 4.15. The respondents had a high level of satisfaction in all aspects. They were most satisfied with the taste of the rice ball with an average of 4.30, followed by the cleanliness of the food with an average of 4.27, the quantity of the rice ball with an average of 4.23, and the colors appetizing and the processing of waste to benefit with an average of 4.10, creativity with an average of 4.07, and an average of food decorations with an average of 4.00, respectively.

Keywords: Riceball/ Onigiri/ Healthy

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อนำวัตถุดิบเหลือใช้มาทำเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ทำให้เกิดรายได้
2. เพื่อศึกษาวิธีการและขั้นตอนการทำข้าวปั้นญี่ปุ่น
3. เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่ชื่นชอบอาหารเพื่อสุขภาพ

ขอบเขตของโครงการ

ขอบเขตด้านสถานที่

ภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้า เซ็นทรัล ซิตี้ สาขา เซ็นทรัลบางนา แผนก แคชเชียร์

ขอบเขตด้านประชากร

พนักงานในภัตตาคารอาหารญี่ปุ่นฟูจิ ศูนย์การค้า เซ็นทรัล ซิตี้ สาขา เซ็นทรัลบางนา จำนวน 18 คน และบุคคลทั่วไป จำนวน 12 คน

ขอบเขตด้านเวลา

17 พฤษภาคม - 28 สิงหาคม 2564

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

1. สถานประกอบการลดของเหลือทิ้งโดยสามารถนำวัตถุดิบเหลือทิ้งมาใช้ประโยชน์ให้เกิดรายได้
2. ผู้จัดทำทำข้าวปั้นญี่ปุ่นได้และสามารถนำไปต่อยอดสร้างรายได้ในอนาคต
3. ผู้บริโภคมีทางเลือกในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนการทำเซตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ

ขั้นตอนการทาสีตกแต่งกวน

1. นำน้ำมะนาวเกลือป่นและพริกไทยดำผสมให้เข้ากัน จากนั้นใส่กระเทียมลงคนผสมให้เข้ากันเตรียมไว้
2. ใส่มะเขือเทศแดงกวนผักชีและหอมหัวใหญ่ลงใน

ขั้นตอนการทำซอสญี่ปุ่น

ใส่น้ำมันมะกอกโซยุน้ำส้มสายชูไข่แดงญี่ปุ่นและน้ำเชื่อมลงเครื่องปั่นปั่นให้ส่วนผสมเข้ากันและตักออกมาใส่ถ้วยพักทิ้งไว้

ขั้นตอนการทำข้าวปั้น

1. นำข้าวญี่ปุ่นหุงสุกมาเตรียมไว้ 3 ถ้วยตวง
2. นำข้าวที่เสร็จแล้วคลุกกับงาและลูกเดือยที่เตรียมไว้ทำการคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักข้าวประมาณหนึ่งถ้วยไว้ที่อุ้งมือและคลี่ออกพอที่จะใส่ไส้ได้
4. นำไส้ที่เตรียมวางไว้ตรงกลาง
5. ตักข้าวญี่ปุ่นที่เหลือมาประกบและค่อยๆ ปั่นให้เป็นรูปก้อน
6. จัดใส่กล่องเป็นเซต

สรุปผลการทำโครงการ

จากการที่ผู้จัดทำโครงการได้เข้าไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษาเรื่องเซตเมนูข้าวปั้นเพื่อสุขภาพ ทำให้ผู้จัดทำได้เรียนรู้งานในหน่วยงานแต่ละส่วนและได้ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของภายในแผนกครัว รวมถึงปัญหาที่คณะผู้จัดทำโครงการได้ยกตัวอย่างนำเสนอขึ้นมา คือการนำวัตถุดิบที่เหลือใช้ในครัวมาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ เป็นการแปรรูปแบบการถนอมอาหาร อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มรายได้ และเป็นทางเลือกให้กับบุคคลที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพเมื่อได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์

เรียบร้อยแล้ว ได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์ในรูปแบบออนไลน์ทั้งหมดจำนวน 30 ชุด โดยผู้ให้ข้อมูลคือพนักงานแผนกครัวและบุคคลทั่วไป ผลการประเมินความคิดเห็นในแบบสอบถามที่ได้ คือ ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจต่อผลิตภัณฑ์เซตข้าวปั้นญี่ปุ่นเพื่อสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.15 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในระดับมากทุกด้าน

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2536). *การสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2540-2541*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กิริติ พรหมดี และพิพัฒน์ เขาทอง. (2556). *พฤติกรรมและปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดของผู้บริโภคอาหารญี่ปุ่น*. (งานวิจัย ปริญญาบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการธุรกิจ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2545). *กระบวนการค้นคว้าใหม่เพื่อสร้างสังคมแห่งสุขภาพ*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2554). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- จักรพันธ์ เพชรภูมิ. (2560). พฤติกรรมสุขภาพ : แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้. พิชญ โลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชนิดา นิยมสุข. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารคลีนของผู้บริโภค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ณัฐกฤตา นันทะสิน. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารกระแสนวัตกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. 16(29),3-18.
- ณัฐพัช ทรัพย์สตรณ. (2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานการประปานครหลวงสำนักงานใหญ่. วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. 1(2),15-24.
- ธนวรรณ อัมสมบุญ. (2539). การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. สุขศึกษา-พลศึกษา-สันตนาการ. 15(4).
- ธัญลักษณ์ ถาวรจิต. (2564). การศึกษาพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเทศบาลนครหาดใหญ่จังหวัดสงขลา. วารสารบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 3(1),41-56.
- นพพร สุวรรณพานิช. (2545). ภาษาอังกฤษนอกตำรา. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจิตรศิลป์.
- ประเวศ ะสี. (2543). สุขภาพในฐานะของมนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูปสุขภาพ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ปราโมทย์ มิตรชู. (2564). เจตคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน ในอาคารเสริมมิตร เขตกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพมหานคร: สาขาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พานิ ศิริสะอาด. (2545). ธัญพืช. เข้าถึงได้จาก <https://www.cpram.co.th/th/knowledge-detail/16/>.
- เพ็ญศิริ กิจลาภ. (2536). การแบ่งกลุ่มผู้บริโภคอาหารญี่ปุ่น โดยใช้ระดับความสำคัญของส่วนประสมทางการตลาดบริการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปริญญาโท). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.
- ภาวิณีย์ แก้วเกรียงไกร. (2551). งาขาวและงาดำ. เข้าถึงได้จาก <https://www.lannahealth.com/31-sesame/>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2554). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ. (งานวิจัยปริญญาโทสาขาสังคมศาสตร์). กรุงเทพฯ;คณะวิทยาศาสตร์และ

ศิริณี อินทรหนองไผ่. (2546). การพัฒนาศักยภาพ
เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคอุจจาระ
ร่วงในกลุ่มผู้ดูแลเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
จังหวัดมหาสารคาม. วารสารคณะ
พยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 26,1-3.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.).

(2550). พระราชบัญญัติแห่งชาติ พ.ศ.

2550. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการ
สุขภาพแห่งชาติ (สช.).

สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดสุรินทร์.

(2563). แดงกวา. เข้าถึงได้จาก

<https://www.opsmoac.go.th/surin->

[local_wisdom-preview-422891791834](https://www.opsmoac.go.th/surin-local_wisdom-preview-422891791834)

อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิดและวิธีการส่งเสริม
สุขภาพวัยรุ่น. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป ปรีนท์.

องค์การอนามัยโลก. (2545). รายงานอาหาร

โภชนาการป้องกันมะเร็ง. (ม.ป.ท.)

Daiso Sushi. (2563). ข้าวญี่ปุ่น. เข้าถึงได้จาก

<https://www.daisosushi.com>

Lender, N.J., Murdaugh, C. and Parsons, M.A.

(2002). *Health Promotion in Nursing*

Practice. (4th ed.). Prentice-Hall Health,

Inc., USA, 140-145.

Medthai. (2560). ลูกเต๋อย. เข้าถึงได้จาก

<https://www.thailandpostmart>

[.com/news/](https://www.thailandpostmart.com/news/)

Sanook. (2562). อะโวคาโด. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sanook.com/health/2431/>

Sanook. (2564). มันฝรั่ง. เข้าถึงได้จาก

<https://www.sanook.com/health/27709/>



ประวัติผู้จัดทำ



ชื่อ - สกุล	กัญจนาทิพย์ แสงวารินทร์
รหัสนักศึกษา	5804400064
ภาควิชา	อุตสาหกรรม การท่องเที่ยว และการบริการ
คณะ	ศิลปศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 1 (หอพักแสงมณี) ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กทม 10260