



▶ CONTENTS

特集 **F/O/R/U/M**
第49回梶山フォーラム …… P1
「眠活のすすめ」

学園食育ニュース
大学・高等学校・中学校・小学校 …… P4
幼稚園・こども園・保育園 …… P5

地域連携
世界の文化と食を学ぼう！
～「イタリア」「ブルキナファソ」編～
…………… P6

特集 **F/O/R/U/M** 第49回梶山フォーラム

★ 眠活 のすすめ ★

睡眠は、食事・栄養や生活活動・運動と同様に、人間の基本的な生活習慣の一部であるにもかかわらず、ごく最近まで、なぜ眠るのか、なぜ夢を見るのか、なぜ目覚めるのか、といった根本的なことはもちろん、睡眠と食事や運動との関係もよく分かっておらず、まさにブラック・ボックスの状態でした。しかし、最新の研究で、身体の全ての細胞は「体内時計」を持っていることなど、その謎が少しずつ解明されてきました。

食育推進センターでは、食育月間である6月に例年、梶山フォーラムを開始しており、今回は「眠活のすすめ」をテーマとして取り上げ、睡眠に関する最新の知見を踏まえ、より良い睡眠をとり、健康を保持・増進するための方策についてお話ししました。



講演 | 1

眠りのしくみや 体内時計と生活習慣

講師

山田 裕子 氏

名古屋女子大学 健康科学部 看護学科准教授

山田氏は、「眠りのしくみや体内時計と生活習慣」をテーマに講演。日本人の眠りの現状、眠りのしくみと役割、生活習慣との関連を中心に解説しました。日本は、OECD（経済協力開発機構）加盟国の中で最も睡眠時間が短く、世界一眠りが少ない民族であり、睡眠の問題は身体に様々な健康被害を及ぼすことが今までの睡眠の研究から分かってきました。

具体的には、「睡眠の障害とうつの関連:睡眠時間6時間未満は抑うつ発現リスクが高まる。」、「肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクになり得る。」、「大学生の睡眠の障害がうつ病を発症するリスクとなる。」、「幼児期の睡眠不足と10年後の肥満と関連。(3歳児で9時間未満20%、9時間15%、10時間以上2%)」というリスクがあることをあげ、睡眠は身体の疲労回復のためだけではなく、脳を休ませるために行われるものであり、その重要性を説明しました。



講演 | 2

睡眠と食事の 共通点

講師

中山 明峰 氏

めいほう睡眠めまいクリニック 院長

中山氏は、「睡眠と食事の共通点」と題し、睡眠薬の不適切な使用の危険性や睡眠負債（睡眠不足）が身体と精神に及ぼす影響について、これまでの研究データ等を提示しながら解説しました。ヒトの睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠という質的に異なるふたつの睡眠状態で構成されていて、レム睡眠では脳が活発に働いており、記憶の整理や定着が行われ、ノンレム睡眠では大脳は休息しており、脳や肉体の疲労回復のために重要だとされています。多くの睡眠薬は、記憶の整理や定着を行うレム睡眠を減らす作用があり、睡眠薬の使用が日本が認知症患者世界一となっている原因の背景と関係していることを推測しました。



講演 | 3

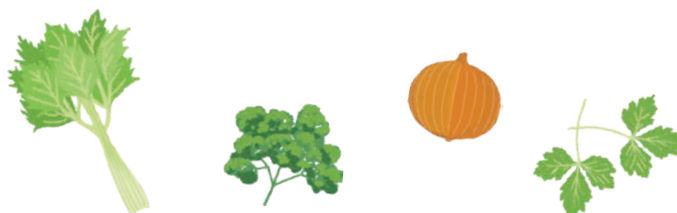
睡眠の質を 高める食事

講師

小多 沙知 氏

相山女学園大学 生活科学部 講師

小多氏は、「睡眠の質を高める食事」として、睡眠に効果的な栄養素やレシピを紹介しました。睡眠の質を高めるうえで重要なのは、「決まった時間に起きて決まった時間に寝る」、「3食規則正しく食べる」という日々の生活リズムを整えることであり、特に朝食は体を温め内臓を目覚めさせることで、睡眠中に低下した体温が上がり活動しやすい体にし、体内時計をリセットする役割もあると説明しました。また、アロマベジタブルと呼んでいるセロリ・パセリ・玉ねぎ・みつばは、リラックスを促し、精神安定作用や不眠症改善が期待されるため、夕食に積極的に取り入れることを推奨しました。



Q1

眠る前のカフェインは、本当に摂取するのは良くないのでしょうか?私の場合は、飲んだ方がよく眠れます。

カフェインの効き方には個人差があるといわれています。睡眠に問題がない場合は摂取しても良いと考えられますが、摂取量が多くなり過ぎないように注意していただきたいです。コーヒーや紅茶などの香りによるリラックス効果などもあるかと思しますので、差し支えなければノンカフェインのものに変えていただくとさらに良い睡眠効果が得られる可能性もあります。(小多氏)

Q2

腸内細菌と睡眠のかかわりについて教えてください。

腸内細菌は、睡眠の質を左右するホルモンの生成と関係があります。講演会でもご紹介した睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」、その前段階のしあわせホルモンと呼ばれる「セロトニン」のもとになる「トリプトファン」というアミノ酸は、食事から摂取したたんぱく質を腸内細菌が分解・合成してつくられます。よって、腸内細菌は睡眠の質や心健康に関係しているといわれています。(小多氏)

Q3

寝つきは良いが、年のせい早く目が覚めます。睡眠時間を長くするための仕組みを知りたいです。

早く目が覚めるのは加齢変化の生理現象と言われています。必要以上の睡眠をとる必要もないように思っています。(中山氏)

Q4

睡眠時間は何時間が適切ですか。日頃の睡眠不足は、土曜日・日曜日にたくさん寝ることで解消することができますか?

睡眠時間は、多少の個人差はありますが6~7時間の死亡率が最も低く、短くても長くても死亡率は上昇します。肥満も同様に6~7時間、糖尿病や高血圧は7~8時間が一番死亡率が低く、それより短くても長くても死亡率が上昇するというデータがあります。過去の研究からトータル的に考えると7時間周辺が良いようです。日頃の睡眠不足を睡眠負債といいます。確かに週末に解消する方法もありますが、日ごとのリズムよりも大幅に起床時刻を変えてしまうと、そのことが次のリズム障害になる事や続けることで生活習慣病のリスクが高まります。休日に遅く起床する場合は、日頃よりも1時間を超えない程度にすることをお勧めします。(山田氏)

睡眠不足は負債となり、どこかで体調が崩れ、結果的に休むこととなるので、毎日十分な睡眠をお取り下さい。(中山氏)

睡眠の質を高める食べ物

睡眠の質を高めるのに効果的な栄養素はコレ!

GABA

トリプトファン

グリシン

マグネシウム

GABA 多く含む食品

GABAは
リラックスを
促してくれる!

- ・発酵食品(みそ、納豆など)
- ・きのこ類
- ・雑穀類(発芽玄米など)
- ・野菜(トマト、なすなど)

トリプトファン 多く含む食品

トリプトファンは
しあわせホルモン
のもとになる!

- ・大豆製品(豆腐、みそ、納豆、豆乳など)
- ・乳製品(チーズ、牛乳、ヨーグルトなど)
- ・穀類(米など)
- ・ごま、ピーナッツ、バナナ、卵 など

グリシン 多く含む食品

グリシンは
体の中心温度を下げ
自然な睡眠を
導く!

- ・動物性コラーゲン(牛すじ、鶏の軟骨、豚足など)
- ・えび、かに など

マグネシウム 多く含む食品

マグネシウムは
筋肉を
リラックスさせる!

- ・海藻類(あおさ、寒天、わかめなど)
- ・青魚(いわし、さばなど)
- ・ナッツ類(アーモンドなど)
- ・ココア、ごま、きな粉 など



学園食育ニュース



大学

SHOKUIKU

調理の基本を楽しく学ぶ「食育料理教室」

食育推進センターでは、本学大学生対象に料理初心者でも簡単に自分で料理が作れるように、素材の扱い方、だし汁の取り方、焼く、揚げるなどの基本的な調理方法を学ぶ「食育料理教室」を実施しています。今年度は7月1日(土)に「夏野菜を使って作るカジュアル和食」、12月12日(火)に「もうすぐクリスマス!ホームパーティーにお役立ちメニュー」をテーマに開催し、合計52名の学生が参加しました。講師は、本学の卒業生で管理栄養士・フードコーディネーターの山本理江氏です。

料理教室では、旬野菜を上手に料理して野菜が1食で280g(1日目標摂取量の80%)摂取できるメニューや、季節のイベントに関連したメニューなど、楽しみながら学べ、栄養価にも考慮したメニューを作っています。

MENU

豆腐白玉の冷やしミルクゼンざい

夏野菜の炊き込みご飯



豚肉の生姜焼き

なすとみょうがのお味噌汁



高等学校 中学校

SHOKUIKU

和食と発酵調味料

高校3年生選択食物の授業にて、調味料について何か新しい事を探していたところ、卒業生が「盛田株式会社」に就職したご縁で、発酵調味料の種類や、アレンジ方法などについての講義をしていただく事になりました。

講義では、濃口醤油、たまり醤油、白醤油の味比べを行い、香りや色の違いに気づき醤油の奥深さを舌で感じ、みりんや酒、味噌の地域性などについても知ることができました。

また現代の食生活の特徴として、共働き世帯の増加と若年層の調理離れなどから「簡便、時短の調理」が求められ、味付けの簡単な「つゆやたれ」の増加に合わせた調味料の開発などにも企業として力を入れている事がわかりました。時代の流れには逆らえませんが、学校現場では基礎・基本の実習をしていきつつ、家庭生活にあった調理方法を知り実習に取り入れていかなければいけないと感じました。今後もいろいろな情報を取り入れ、幅広い授業展開を検討していく予定です。



小学校

SHOKUIKU

味噌汁授業

賛否両論店主の笠原氏が中心になって活動する和食給食応援団があります。2019年より毎年、食育授業で5年生の児童が、賛否両論名古屋店料理長の丹下氏に「味噌汁づくり」を教えていただいています。昆布と鰹節で出汁をとり、赤・合わせ・白の3種の味噌を調合し、自分たちの好みの味噌汁を作りました。できあがった味噌汁を丹下氏に味わっていただき、コメントいただくときはドキドキの瞬間です。和食のプロからのコメントは、家庭でも味噌汁づくりに挑戦してみようという気持ちにさせ、和食のよさを実感するきっかけになったようです。



幼稚園
SHOKUIKU

しいたけを栽培したよ！

毎年秋になると幼稚園では、しいたけの菌床を利用して、しいたけを栽培します。温度と湿度が整うと、しいたけはニョキニョキ伸びてきます。しいたけが嫌いな子どもたちも、だんだん大きくなっていく様子には、興味深々です。しいたけが大きくなったので、一人一本ずつ収穫して、ホットプレートで焼いてしょうゆで味付けをしていただきました。給食のおかずに入っているしいたけは「食べられない」といって箸でよけている子も、自分で収穫したしいたけは、おいしいようです。自分で育てた野菜は、格別なのです。

2回目の収穫は、どんな調理をするのかな？



こども園
SHOKUIKU

さつまいもクリームサンド

11月6日にそう組の子どもたちが梶山ファームでさつまいもを収穫しました。今年は大豊作!!! (40kg)。さつまいもごはん、バター焼き、みそ汁、大学芋、ふかし芋などにしました。その中でも一番人気だったのは、さつまいもクリームサンドでした。

さつまいもクリームを、食パンでサンドイッチにして食べました。幼児クラスはスプーンを使って自分で食パンに塗っていきます。食パンの白い部分が見えなくなるまでモリモリに塗る姿が見られました。

大きな口を開けていただきます。「いっぱい塗ったからサンドできなくなっちゃった」「甘くておいしい〜」どのクラスにも大人気であっという間になくなってしまいました。

あまい！



HAPPY



保育園
SHOKUIKU

さつまいものガレット

～ちえこばあばのクッキング～



ぶどう組(2歳児)の子ども達が「おいも掘ったよね」と毎日うれしそうに芋ほりの話をし、「早く食べたいね」と楽しみにしていました。そこで、ちえこばあばに『さつまいものガレット』を作ってもらうことにしました。最初に芋を洗います。石鹸を使おうとしたり、タオルで拭いたりと大切そうに洗う姿がありました。クッキングが始まると、スライサーで削られたさつまいもが目の前で糸のように細く変身するのを不思議そうに見ていました。また、丸く、薄くして焼く様子を(これって食べられるのかなあ??)興味津々な子ども達でした。たれの甘辛い香りがしてくると期待感がMAXに…。「おいしいね」「ちえこばあば、ありがとう」とおかわりをして秋の味覚を堪能しました。

おいしいね



THEME

世界の文化と食を学ぼう！
～「イタリア」「ブルキナファソ」編～

8月25日(金)から9月15日(金)までの4回にわたり、椋山女学園大学星が丘キャンパスにおいて千種生涯学習センターとの共催講座、世界の文化と食を学ぼう!～「イタリア」「ブルキナファソ」編～を開催。この講座は「世界の文化と食」をテーマに、取り上げた国の文化と食についての講義の後、その国の料理を作るという、講義と調理実習を合わせたユニークなスタイルです。コロナ禍により2020年から中止となっていたのですが、4回目を迎えた今年度は「イタリア」「ブルキナファソ(西アフリカ)」編として4年ぶりの実施となりました。



雨宮 勇 名誉教授

イタリア編の講義では、雨宮勇本学名誉教授がイタリアの食文化に焦点をあてながら、日本との比較を説明しました。イタリア編の調理実習では、生活科学部の加賀谷みえ子教授の指導のもと、「イタリアンミートソースの pasta」、ローマ周辺で食べられている「かき卵とパルミジャーノチーズスープ」、アンチョビやブラックオリーブを使用した「イタリア風サラダ」、「パンナコッタのフルーツ添え」の4品を調理しました。



加賀谷 みえ子 教授



続くブルキナファソ編の講義では、宇土泰寛同名誉教授が自身のブルキナファソとの交流活動をもとに、歴史や最新の政治状況を紹介しました。ブルキナファソ編の調理実習では、アフリカ納豆を使った混ぜご飯の



宇土 泰寛 名誉教授

「スンバラ飯」、アフリカが原産地のオクラを使用した「ゴンボ(オクラ)スープ」、クスクス、ヨーグルト、牛乳などを使用して作るデザート「テゲ」の3品を調理しました。受講者はそれぞれの国の料理を調理し、食を楽しみました。

参加者からは、「講義と調理実習があり、大変興味深く楽しく受けることができた。」「今後も各国の料理を楽しみたい。」などの意見が寄せられたため、次年度も別の国を取り上げて開催する予定です。



編 | 集 | 後 | 記 |

“食”の体験から五感が育つとよく耳にされる方も多くはないでしょうか。五感とは視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことをいい、刺激を与えることで鍛えられ、脳の発達を促します。実は、“食”は五感をすべて同時に使う唯一の行為なのです。コロナ禍では、センターの活動も中止が続き、

嗅覚や味覚など五感を活かした体験が難しかったのですが、以前の日常に戻りつつある中、センターの活動も通常どおり実施できるようになりました。コロナの経験からオンラインの便利さを学んだと同時に、五感を使ってさまざまな体験をすることの大切さも再確認できました。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

椋山女学園食育推進センター(企画広報部企画課) TEL: 052-781-4346(直) FAX: 052-781-8115 E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp