



CONTENTS

特集1

野菜をもっと好きに!
「ラブベジ料理教室」……………P1

特集2

平成29年度
「食」に関する実態調査の結果……………P3

学園食育ニュース

大学・高等学校・中学校……………P4
小学校・幼稚園・保育園……………P5

F/O/U/R/M

「攻めの栄養学でがんを防ぐ」……………P6



特集



食育推進センター × JAあいち経済連 × 味の素株式会社

野菜をもっと好きに!「ラブベジ®料理教室」

皆さんは、愛知県が全国でも有数の農産物生産県でありながら、県民の野菜摂取量は47都道府県で最下位となっていることを知っていますか。そうした状況を踏まえ、食育推進センターでは、JAあいち経済連、味の素株式会社との共催で、野菜をもっと好きになってもらおうと大学生を対象とした「ラブベジ料理教室」を平成28年度から毎年実施しています。ここでは、平成30年2月1日(木)に開催した教室の様子を紹介します。

管理栄養士を目指す学生が活躍



レシピの開発、料理教室の講師は、管理栄養士を目指す河合ゼミの学生が担当。学生が主体として関わることで、他学部の学生にも「ラブベジ」活動の成果を知ってもらい、野菜の知識や、野菜をおいしく食べる調理方法を学んでもらうことをねらいとしています。



ラブベジとは?

味の素株式会社が行っている1日あたり350g以上の野菜摂取量を後押しする活動です。生活科学部管理栄養学科給食経営管理論研究室(河合ゼミ)では、この活動に協力し、野菜の消費拡大の研究・実践活動を行っています。



食育推進センター × JAあいち経済連 × 味の素株式会社
野菜をもっと好きに!「ラブベジ」料理教室

講義で愛知の野菜や農業について学ぶ



JAあいち経済連の方から、愛知の農業や調理実習の食材として使用する愛知県産の「ミニトマト」「大葉」「れんこん」の特徴について、栄養素や効能のほか、愛知県産ブランド野菜の良さを学びました。



あまえぎみ(ミニトマト)

糖度が高くとても甘い。黄・オレンジ・緑などカラフルな種類があります。

愛経1号(大葉)

葉が柔らかく香りが良く、夏場の葉型が良い。大葉の葉の裏には匂い玉があり、軽くたたくととても良い香りが広がります。



備中(れんこん)

糸引きがよく、加熱するともちもちに。旬の時期は手で皮がむけるほどやわらかい。

愛知の野菜を使った調理実習



河合ゼミの学生が、レシピや調理のポイントを説明し、調理実習がスタート。参加した学生は、講義で聞いた野菜の知識を直接確かめながら、手際よく調理を進め、野菜が一人当たり255g摂れるラブベジなメニューが完成しました。愛知県で栽培されている3品種のいちご「紅ほっぺ」「章姫」「ゆめのか」を食べ比べるうれしい試食もあり、学生たちは、品種で異なる甘みと酸味の強さの違いを味わいながら、自分好みの品種を見つけていました。

255gの野菜が摂れるメニュー



感想

いちごをドレッシングにするなんて驚きました

家でも野菜をたくさん食べたい

野菜について考えるよい機会となった

参加者の感想は好評で、愛知の野菜について興味を持ち、おいしい野菜の調理方法について学べたようです。皆さんも、ぜひ、おいしい野菜をたくさん食べて、野菜をもっと好きになりましょう!

特集

2

平成29年度

「食」に関する実態調査の結果

食育推進センターでは、保育園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校・大学と協働し、平成20年度以降3年に1回、「相山女学園食育推進基本指針」で明らかにした当学園で学ぶ子どもたちに培いたい「食に関する力（知識・技術・行動など）」等の状況に関する調査を、各園・各校の保護者および児童生徒・大学生の皆様の協力を得て行い、その結果を踏まえた学園での食育活動の改善に努めています。

この度、平成29年10月に第4回調査を実施しましたので、結果の概要を報告します。詳細は食育推進センターホームページの「新着情報」に掲載しています。

今回の結果では、前回と比べて基本的に子どもたちの「食に関する力」は改善傾向にありました。また、国の第三次食育推進基本計画における目標値「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上

ほぼ毎日食べている若い世代の割合」について調査したところ、高校生84.5%、大学生70.7%と国の目標値「55%以上」を超えていました。一方、全国のデータとの比較などで睡眠時間が短い子どもが多い状況にありました。これまでの調査で危惧された児童生徒・学生の「やせ志向」は継続していましたが、小学校5～6年生で一定の改善が見られました。

この度得られた貴重な結果を基に、引き続き各園・各校・大学と連携協働し、学園における食育活動の改善を図っていきますので、引き続きご支援ご協力をお願いします。

●食育推進センターHP「平成29年度「食」に関する実態調査の結果(概要)」
<http://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp/news/detail/news198.html>

図1 前回調査と比較し10ポイント以上増減している主な項目

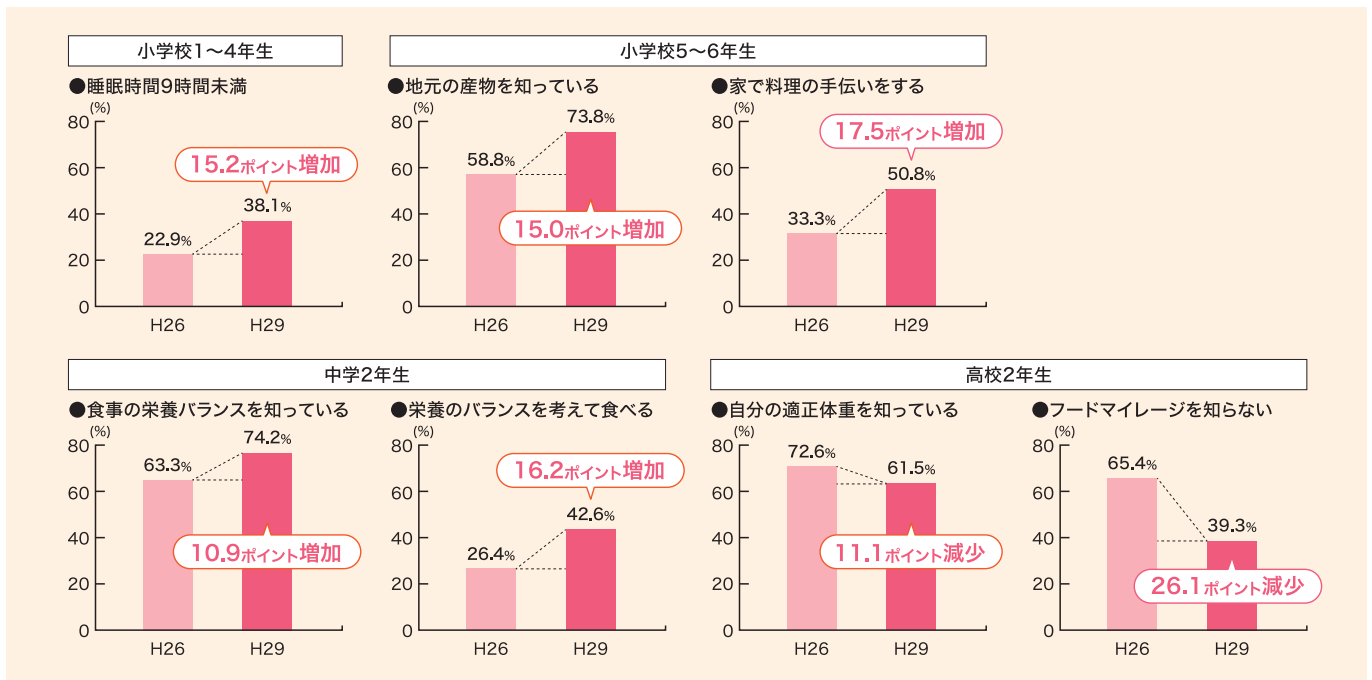
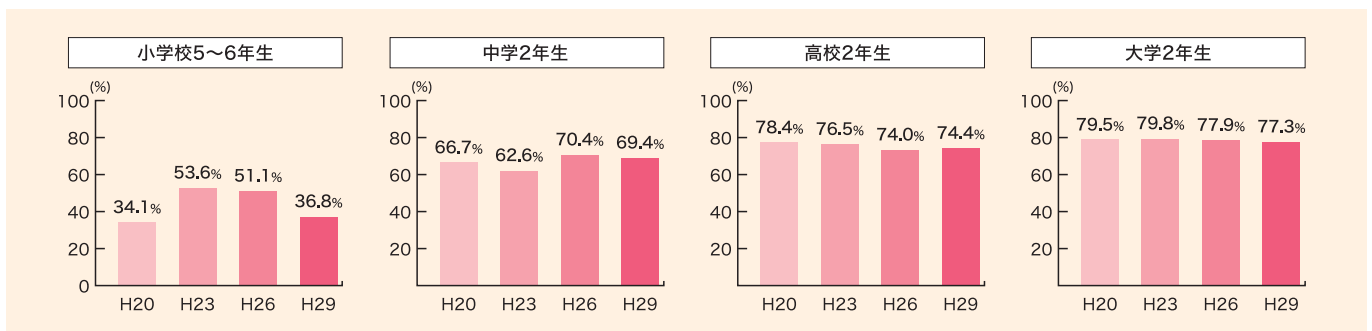


図2 「自分の体重を減らしたいと思っている」と回答した者の割合





学園食育ニュース



「和・洋・中」の基本を学ぶ、 大学生初心者向け「食育料理教室」

くるみとレーズンの簡単クッキー

生ハムとオレンジのキャロットラペ



あさりのスナッフえんどうのリゾット

カジキマグロのソテー
～野菜の煮込みソース～

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。講師は生活科学部卒業生で管理栄養士の山本理江氏です。



今年度は、さまざまな「だし」を生かした和食・洋食・中華料理の3回シリーズ。「基本の和食」「家でも作ってみたいくなるカジュアルイタリアン」「野菜がたっぷり摂れるお手軽中華」を学びました。どの回もたくさんの食材から出る「だし」を上手にいかすことで、コクのある料理が簡単にでき、参加者は楽しみながら料理への関心を高めることができたようです。



「魚の三枚おろし」の授業で得たもの

悪戦苦闘しながらも
刺身が完成！

恒例となっている魚の三枚おろしの授業は、名北魚市場株式会社様の協力のもと、今年度も10月23日(火)・25日(木)に、選択科目「食物」を履修している90名が参加しました。今までも世話になった講師の方が退職されたため、新しいメンバーとして、加藤隆久氏を中心に3名の講師の方にお越しいただきました。

講義では、魚の血合いには、DHAなど必須脂肪酸や良質なたんぱく質、ビタミンやミネラルが他の部分よりも多く含まれ、特に鉄分が豊富なため、「女性に多い鉄欠乏性貧血の改善にも役立つ」ことを教えていただきました。デモンストレーションでは、講師の素晴らしい包丁さばきに拍手喝采！実習では、ほとんどの生徒が初めて魚をさばくため、なかなか思うようにいかず、悪戦苦闘しながら刺身を作りました。

三枚おろしが自分でできたことに嬉しさを感じる生徒が大半でしたが、なかには「包丁を入れるたびに、食べられるところがどんどん少なくなっていくのが残念だった。」「食べられるのに捨てなきゃいけないので、もったいないと思いました。もっと練習して上手になりたいです。」などの感想があり、実習を通して得るものは多く、心に響くと感じました。今後も、新しい講師の方々によりよい授業になるよう意見交換していきたいと考えています。



徳島県「菌床しいたけ栽培教室」

10月22日(月)、幼稚園と小学校で「菌床しいたけ栽培教室」を行いました。この教室は生しいたけの「生産量日本一」である徳島県および株式会社北研のご協力により、菌床ブロックによるしいたけの栽培体験を通じ、農業や食への関心を高めるとともに、自ら育て、触れるこ

とで、しいたけに対する食わず嫌いの解消に繋げることを目的に初めて実施したものです。

用語解説

菌床ブロックとは？

オガ粉や木材チップ、植物由来の栄養分と水を混ぜ合わせて固めた、しいたけにとっての畑。



栽培教室では、徳島県名古屋事務所長と株式会社「北研」の方から徳島の農産物の話、キノコについてのクイズを行っていただいた後、「菌床しいたけ栽培」の方法についての説明がありました。菌床からは、多くのしいたけが成長しかかかっていて、その菌床に水を与えると、翌日には収穫できるほどに大きく育っていました。

しいたけの成長の早さに驚き、またクラスみんなと収穫の喜びを感じる機会となりました。日記には「しいたけを育ててから4日がたちました。昨日、しいたけを2つ持って帰ってお家の夜ご飯で食べました。お母さんが作ってくれたしいたけ料理は、私がリクエストした『野菜



成長の早さにびっくり！

いため』でした。一番最初にしいたけだけで食べてみました。とってもおいしかったです。」と書かれていました。

自分がかかわることが、そのものへの思い入れを強くするものだと、再度実感しました。



例年、市販のしいたけの菌床を購入していましたが、今年は徳島県のご協力により、大きな菌床をいただき、各クラスで育てることになりました。

菌床の会社の方から育て方を伺い、毎日園児たちが水やりをしました。あっという間によきによき伸びていくしいたけ。子どもたちは「わー！もうこんなに大きくなって！」と毎日大喜びでした。

大きく育ったしいたけは子どもたちが一人ずつ手で収穫。年少、年中組はスライスして炒め、しょうゆで味付けをして食べました。年長組は天ぷらにしたり、炒め物にしたりと、クラス毎に食べたいものを作りました。今は干しいたけも作成中。これをどんな料理にして食べようか、クラスでの話し合いが盛り上がっています。

美味しいしいたけ
できたよ！



菌床ブロックのおすそ分けをいただき、毎日、水をかけて「おいしいしいたけになあれ」と願いを込めながら、楽しみに育てました。大きくなったしいたけを保育士と一緒に「大きいね」「いっぱいできたね」と言いながら採り、早速、ぶどう組ではしいたけのバーベキューをしました。

園児たちは「きっきキノコ♪」ときのこの歌を歌いながら大盛り上がり！保育士がホットプレートでしいたけを焼き始めると…部屋中にしいたけの香りが広がり、「わあ～！いい匂い」「早く食べた～い」と歓声が上がりました。

焼きあがったしいたけは、みかん組やりんご組の小さいお友達にもおすそ分けをしに行き、いつもは給食でしいたけを食べない子どもこの日はたくさんお代わりをし、あっという間にしいたけはなくなっていました。

しいたけバーベキューのあと、ぶどう組の園児たちはままごとの網に、しいたけやたくさんの野菜、お肉に見立てたものをのせて、バーベキューごっこを楽しんでいます。



しいたけ
バーベキュー



F/O/R/U/M

農林水産省東海農政局連携協定締結記念相山フォーラム

THEME 「攻めの栄養学でがんを防ぐ」

6月16日(土)、農林水産省東海農政局連携協定締結記念相山フォーラム「攻めの栄養学でがんを防ぐ」を開催し、355名の方々にご参加いただきました。



吉田 竹志氏

はじめに、東海農政局消費・安全部長の吉田竹志氏が「食品の安全性に関する情報の読み方」をテーマに、発がん性のリスクがあると国際がん研究機関が発表した「加工肉・レッドミート」や「アクリルアミド」について、消費者が読むべき情報を説明。食品そのもののリスクは低くはないが、リスクを考えると常に全体を視野に入れ、「多様な食品からなるバランスのとれた食生活」の大切さを呼びかけました。

次に、名古屋大学名誉教授で愛知学院大学心身科学部客員教授の大澤俊彦氏は、「フィットケミカル(野菜や果物に含まれる化学成分)とがん予防」をテーマに、生活習慣病を防ぐ食品を12の食品群に分け、群ごとに含まれるフィットケミカルを紹介。また、ハーブ・スパイスに含まれるフィットケミカルについても、ガンを防ぐメカニズムやその効果を分かりやすく説明し、これらの機能性フィットケミカルを積極的に摂取する「攻めの栄養学」の必要性について解説しました。



大澤 俊彦氏

最後に本学生活科学部講師の及川佐枝子氏は、「がん予防に効果がある食品・食べ方」として、飲酒、塩分過多、野菜や果物の摂取不足などをがんの発生要因として挙げ、アルコールや食塩を控え、野菜や果物を十分にとり、食事をバランスよくとることが重要であると、管理栄養士の立場からアドバイスをしました。



及川 佐枝子氏



参加者からは「バランスよく食べるのがいかに重要か理解できた」「今後は食品群を意識してメニューを考えたい」などの感想が寄せられ、よりよい食生活を送るための新たなヒントを得る機会となったようです。

用語解説

レッドミートとは?

牛肉、豚肉、羊肉(ラム、マトン)、馬肉、山羊肉を含む全てのほ乳類の肉を示します。鶏肉や七面鳥などの家禽類の肉は含みません。

アクリルアミドとは?

有機化合物の一種。食品中では炭水化物を多く含む野菜や穀類などを揚げる、焼くなどして120℃以上の高温で加熱すると特定のアミノ酸と糖が化学反応を起こして生成される。例えば、ポテトチップスなど、じゃがいもを揚げたスナックや穀類を原材料とする焼き菓子などに、高濃度に含まれている。

編集後記

「體」という字、何と読むか分かりますか?これは「からだ」と読むそうです。教えてくださったのは、昨年11月に大学で開催した日本乳業協会による「3-A-DAY実践セミナー」に講師としてきてくださったカルシウムの吸収・利用研究の第一人者である上西一弘先生です。この字からも「骨が豊かであること」が健康なからだに必要であることが分かりますが、逆に「骨が豊かでない状態」は骨粗鬆症と呼ばれます。その予防には「小学校高学年から高校生頃の成長期」が大きく影響し、

この時期に多くのカルシウムを取ることで「骨量の貯金高」を最大に増やせるかどうかが決まるそうです。20歳頃からはその貯金を切り崩しながら生活することになり、この時期を過ぎてしまった者には「もっと早く教えてほしかった」との嘆きが聞こえてきそうですが、貯金を増やせなくても減らさない方法を教えていただきました。「1日に牛乳・乳製品・チーズのいずれかを3回食べる」。これなら簡単ですね!皆さんも今日からぜひ実践してみてくださいはいかがでしょうか。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

相山女子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: shokuiiku@sugiyama-u.ac.jp