



## CONTENTS

### 特集1

センターの地域貢献活動  
千種生涯学習センターとの共催講座を開催…P1

### 特集2

平成26年度「食」に関する  
実態調査の結果について ……P3

大学キャンパスプロジェクト…P4

幼・小・中・高 食育の取組…P5

学園創立110周年記念 相山フォーラム…P6

## 特集



## センターの地域貢献活動 千種生涯学習センターとの共催講座を開催

「生活習慣病を予防しよう! ~メタボとロコモを予防して健康に生きる~」

相山女学園大学 生活科学部 教授  
相山女学園食育推進センター長 内藤 通孝



2015年8月20日から9月17日までの毎週木曜日5回にわたり、相山女学園大学の教育学部棟において「生活習慣病を予防しよう!~メタボとロコモを予防して健康に生きる~」と題して、相山女学園食育推進センターと千種生涯学習センターとの共催講座を開催いたしました。共催講座は以前から行ってきましたが、学内で実施したのは本年が初めてです。本講座は、主に中高年者が将来メタボやロコモに陥らないように、これらの基礎知識を学び、予防のための食生活や運動習慣を身につけることを目的に開催されたものです。



特集



## センターの地域貢献活動

### 千種生涯学習センターとの共催講座を開催

松谷康子客員センター員



トマトのザーサイ和え

ひじきと野菜の梅和え



あじ 鱈の中華風蒸し

野菜たっぷり味噌汁

しめじご飯

第1回は、私内藤が「メタボリックシンドロームを予防しよう!」と題して、動脈硬化の危険因子としてのメタボの重要性、メタボと肥満との違い等について講義を行い、その実践編として、第2回には松谷康子客員センター員がメタボ予防のための「野菜たっぷり味噌汁」、「鱈の中華風蒸し」等の調理実習を行いました。第3回はセンター主任で生活科学部管理栄養学科の大木和子教授が「ロコモティブシンドロームを予防しよう」と題して、ロコモ(運動器症候群)の症状や評価法を解説し、ロコモや寝たきりを予防する方策について講義を行いました。続いて第4回には松谷客員センター員がロコモ予防のための「ささみのレモンあんかけ」、「えのき茸の豆乳味噌汁」等の調理実習を行いました。

大木和子教授



最終回の第5回には、内藤と大木教授が、実際に受講者のメタボとロコモ評価のための測定を行いました。受講者の中から、体脂肪や筋肉量だけでなく、簡単に内臓脂肪が測定できることに驚きの声が上がりました。また、立ち上がりテストでは、受講者は脚の筋力を維持することの重要性を実感していました。最後に、食生活とともに、現代日本人にとって深刻な運動不足を解消すべく、可能な範囲で日常生活に取り入れていただくよう、メタボ・ロコモ予防のための簡単な体操を紹介いたしました。

今回の講座は大変好評で、今後もこのような講座を大学内で実施してほしいとの希望が多く寄せられました。



#### 用語解説

##### メタボリックシンドロームとは?

過剰なエネルギー摂取や運動不足など生活習慣の乱れが原因になり、内臓脂肪蓄積に加えて、高血圧、高血糖、脂質代謝異常などを併せ持った状態のことです。メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階といえます。

##### ロコモティブシンドロームとは?

骨・関節疾患、筋力低下、平衡維持能力の低下などによって転倒、骨折しやすくなることで自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。要介護状態や寝たきりの予備群といえます。

特集

## 2

# 平成26年度「食」に関する 実態調査の結果について

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結果の概要です。

センターでは、幼稚園・各学校・大学と協働し、学園における食育推進の検討に役立てることを目的として、平成20年度以降3年に1回、「椋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、幼稚園・小学校・中学校・高等学校の保護者および小学生・中学生・高校生・大学生の皆様方の協力を得て行い、その結果を踏まえた食育活動の改善に努めています。

この度、平成26年10月に皆様方にご協力いただき第3回調査を実施しましたので、結果の概要を報告いたします。詳細は食育推進センターのホームページ中「新着情報」でご覧いただけます。

第2回調査では第1回調査と比べて基本的に子どもたちの「食に関する力」は改善していましたが、第3回調査では第2回調査と比べて小学生・中学生では低下傾向に、高校生・大学生では上昇傾向にありました(図1)。一方、第2回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(図2)。

この度得られた貴重な結果を基に、引き続き幼稚園・各学校・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参りますので、引き続きご支援ご協力いただきますようお願いいたします。

●食育推進センターホームページ「新着情報」

<http://shokuiiku.sugiyama-u.ac.jp/news/detail/news149.html>

図1 食に関する知識について平成23年度調査と比較し10%以上増減している主な項目

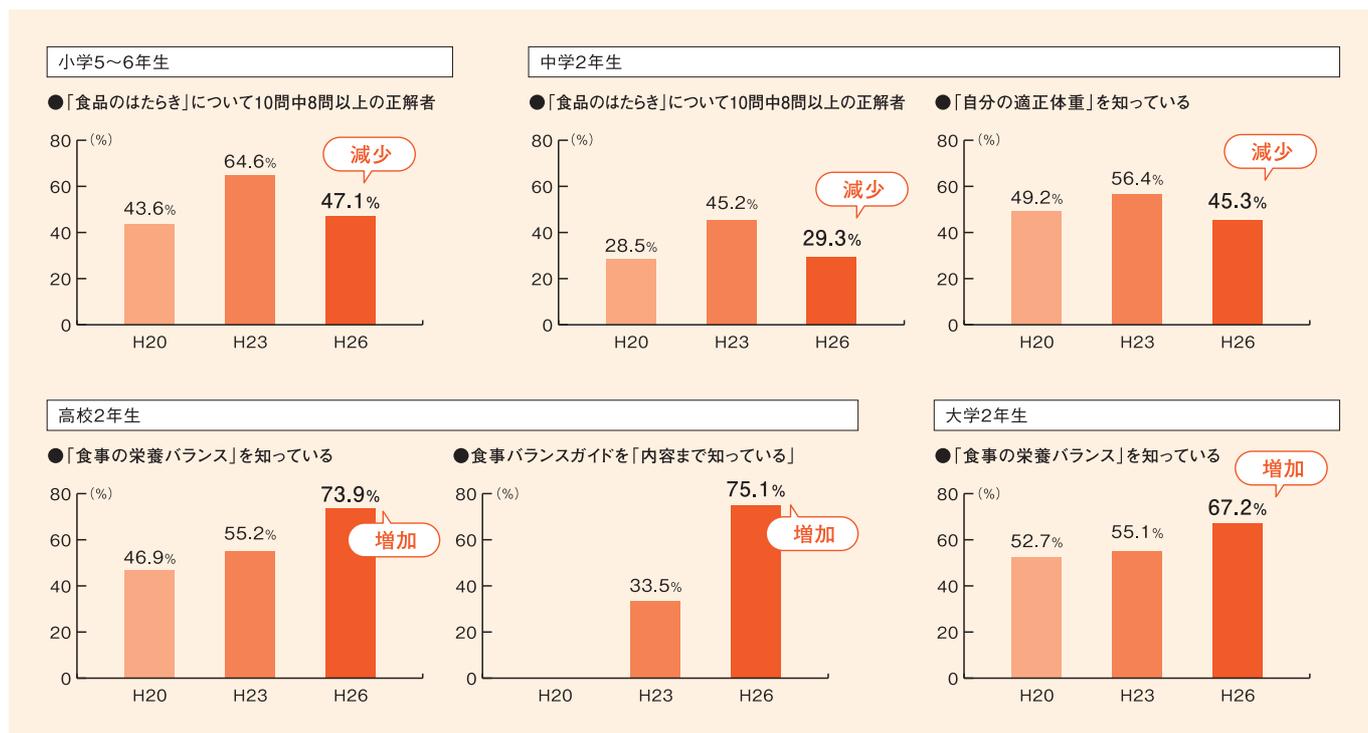
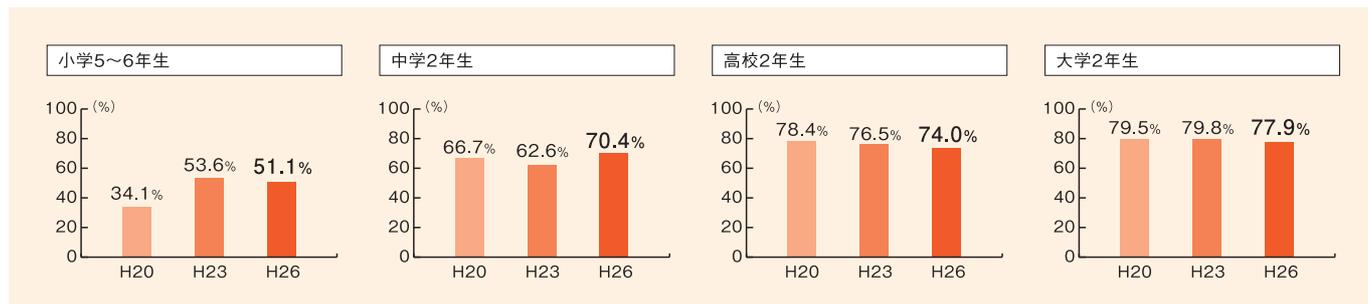


図2 「自分の体重を減らしたいと思っている」と回答した者の割合



# 大学キャンパスプロジェクト



／きな粉ミルクわらびもち／

／グリーンスムージー／

／ひじきの和風サラダ／

／和風カレーライス 雑穀ごはん／

基本的な調理方法を学ぼう!

## 「食育料理教室」

不足しがちな「カルシウム・鉄・食物繊維」の摂取を目指す。



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、だし汁のとり方から、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。今回は、不足しがちな「カルシウム・鉄・食物繊維」の摂取を目指して、旬の食材と乾物を使った和食・洋食・中華料理を3回にわたって実践しました。第1回は6月6日、第2回を6月27日、第3回を7月11日に行い、25名の学生が参加しました。講師は、本学生生活科学部の卒業生で管理栄養士の山本理江氏です。

第1回は「Ca+Fe+セイン&乾物で ～和食編～」をテーマに、「和風カレーライス 雑穀ごはん」他全4品に挑戦。だし汁で根菜を

煮込んだ和風カレーや、鉄分を多く含むひじきを使った和風サラダを作りました。第2回は「Ca+Fe+セイン&乾物で ～洋食編～」をテーマに、「BLTサンドイッチ」他全4品に挑戦。食物繊維の多い切り干し大根をトマトソースで洋風にアレンジしました。第3回は「Ca+Fe+セイン&乾物で ～中華編～」をテーマに、「焼豚炒飯」他全4品に挑戦。春雨や桜えびといった乾物を活かした中華料理を学びました。

参加した大学生からは、「すごく楽しく、役に立った。」「3回だけではなく、お菓子やデザート作りもやってほしい。」との感想があり、料理に親しむ良い機会となったようです。



## 幼・小・中・高 食育の取組



高等学校・中学校

### 土曜講座で「旬の野菜」を学ぶ食育講座を開催

選択制の土曜講座の1コマとして、10月10日に「旬の野菜」を学ぶ食育講座を開催し、中学生・高校生合わせて100名を超える受講者が参加しました。昨年に引き続き名古屋市中央卸売市場北部市場の方に講師をお願いし、旬の野菜の話聞いた後、調理実習を行いました。野菜の流通現場で仕事をされている講師が「本物の味を知ってもらいたい」という気持ちで話される講義は、教科書には載っていない



実践に結び付いた内容で、生徒たちは興味深く聞いていました。本物の味を知ってこそ、料理の幅も広がると思います。

旬の食材をたくさん見せてもらったあと、調理実習として松茸の炊き込みご飯、天然のだしを使ったすまし汁、野菜の煮物、マコモダケの炒め物を作り、シャインマ



スカットを添えて、秋の味覚を味わいました。国産の松茸を使った炊き込みご飯は、炊き上がる時からいい香りがして食欲をそそられました。

旬のものは味もよく、栄養価も高く、広く出回っています。この講座を受け、家庭でも「旬の野菜」を使った料理をつくってもらいたいと願っています。

小学校

### 食育SATシステムを体験!

小学校では、今年も食育推進センターおよび管理栄養学科の協力を得て、5・6年生への栄養教育と給食の残食調査を行いました。それにあわせて食育SATシステムが体験できる機会も設けました。



今年は、その食育SATシステムを3年生も体験してみました。まずは本物そっくりの食品サンプルに出会い、目を輝かせていました。また、前日の夕食を思い出してサンプルを並べ、栄養チェックをして



もらい、一生懸命にモニターを見つめて結果を確認している子どもたちの姿が印象的でした。ある児童は日記に「夜ごはんをセットして測ったら、星二つでした。『野菜が足りないよ。』と言われました。とてもいい勉強になったので、また来てほしいです。」と書いていました。

これらの体験が、子どもたちが自身の食事に関心を持ち、考える機会となることを願っています。

幼稚園

### サツマイモ畑での豊かな体験

屋上に作った大きな大きなも畑。子どもたちに思い切り芋ほり体験をしてほしいと設置したものです。初年度の昨年は十分には収穫できませんでしたが、今年度は5月下旬に植えた苗が、立派に生長しました。

いよいよ収穫、芋ほりの日。こんもりと茂った葉、伸びた蔓を束ねて数名ずつで引っ張りました。自然に「うんとこしょ、どっこいしょ」というかけ声をそろえる子どもたち。土の中に根を張っている手ごたえを感じながら、力を合わせて引っ張りました。それから、土を掘ってひとつひとつ芋を掘り出しながら、大きな芋に喜びの声をあげていました。

その後、大きな紙に芋掘りの様子を友達と一緒に絵の具で描くという表現活動をたっぷり楽しみ、教師が調理した「芋蔓きんぴら」を食べ、食べ物の少なかった時代にはよく作られたものということを知りました。そして、収穫した芋はしばらく寝かせた後、子どもたちが調理をして味わう予定です。

芋を育てるという一つの活動から、かけがえのないいくつもの豊かな体験を生み出すことができることを実感しています。



# F/O/R/U/M

学園創立110周年記念 栢山フォーラム(第9回栢山女学園食育推進センター講演会)報告

THEME

## ロコモティブシンドロームって何?



6月20日(土)に、学園創立110周年記念 栢山フォーラム「ロコモティブシンドロームって何?」を開催し、213名の方々にご参加いただきました。



大木和子氏

はじめに、本学生活科学部教授の大木和子氏は、ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉など運動器の障害のために歩けなくなるなど、移動機能の低下を来した状態であると説明され、厚生労働省の健康寿命を延ばすための政策「健康日本21」(第二次)におけるロコモ予防の位置づけについて解説されました。また、大学生へのロコモ度テスト結果を示し、若年層にもロコモ予備軍が広がっている実態を明らかにされました。

昭和女子大学大学院生活機構研究科教授の海老沢秀道氏は、ロコモにならないためには、転ばないことや強い骨を持つことが大切であると強調され、ロコモの主な原因となって

いる「骨粗鬆症による骨折」の予防に重点をおいた食と生活について話されました。健康寿命を長くするには、欠食せずにバランスのよい三度の食事をし、生活習慣病のリスクとなる「肥満」や、痩せすぎによる低栄養を防いで、身体機能を保つことが大切とのことでした。また、骨を護るためにカルシウムやビタミンD、ビタミンK、イソフラボンを積極的に摂り、日常的に運動することが転倒や骨折リスクを遠ざけると話されました。



海老沢秀道氏



樋口 満氏

早稲田大学スポーツ科学学術院教授の樋口満氏は、メタボリックシンドロームで肥満の方は運動量が少なくなり、加齢とともに筋肉量・筋力が低下し、ロコモになるケースがみられ、またロコモで膝や腰が痛い方は、運動しなくなり、メタボになりやすいというように、メタボとロコモの関連性の高さについて話されました。そこで健康な成人には、ウォーキング、スイミング、さらにボート漕ぎのような大筋群を使った持続的でリズムカルな有酸素運動を「強度」「時間」「頻度」に注意を払いながら楽しく行い、心肺体力や筋量・筋力の維持・増進に努めることが重要であると説かれました。栄養面では、主食、主菜、副菜、乳製品、果物などがそろった「現代の日本食」を食べて、タンパク質にビタミン、ミネラルもしっかり摂ることの大切さをお話しされました。

その後の総合討論では、会場との質疑応答が活発に行われ、盛況のうちにフォーラムは終了しました。

### 編集後記

皆さんは、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」であることをご存知でしょうか? 食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るために国の「食育推進基本計画」により定められ、全国の自治体で様々な食育イベントが開催されます。食育推進センターでは、食育月間である6月に「栢山フォーラム」として食育講演会を開催しています。

今、大学には教育や研究をするだけでなく、大学の知的資源、人

材、施設設備を広く地域社会に提供する地域貢献が求められており、食育推進センターでも食育講演会をはじめ、千種生涯学習センター(名古屋市)との共催講座を開催するなど、一般市民の方に健康と食事・栄養について学んでいただく機会を設けています。

栢山女学園の特色ある事業として、今後も食育推進センター事業を充実させ、学園並びに地域社会に貢献してまいりますので、皆様のご意見・ご要望をお寄せいただければ幸いです。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

栢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