



CONTENTS

特集1

10回目を迎えた食育推進センター講演会
メタボ予防の新たな展開 ……P1

特集2

児童・生徒・学生の「痩せ志向」について ……P3

学園食育ニュース

大・高・中 ……P4

小・幼・保 ……P5

地域連携

千種生涯学習センターとの共催講座 ……P6

大学生対象「食育料理教室」

特集



10回目を迎えた食育推進センター講演会

メタボ予防の新たな展開

梶山女学園大学 生活科学部 教授
梶山女学園食育推進センター長 内藤 通孝

6月11日(土)に10回目となる梶山女学園食育推進センター講演会(梶山フォーラムとして通算第34回)が開催されました。食育推進センターでは、2007年6月16日開催の第1回「なぜ今食育か」以来、一貫して時宜にかなったテーマを積極的に取り上げて参りました。最近5年間では、「がん予防は子どものときの食生活から」、「大規模災害への食の備え」、「食物アレルギーを考える」、「ロコモティブシンドロームって何?」と続き、本年は第10回として「メタボ予防の新たな展開」をテーマに開催致しました。例年通り、今回も200名を超える多数の方に御参加頂きました。



講演会では、主題講演として徳田雅明先生(香川大学副学長、同大医学部教授)が「メタボへの挑戦～希少糖の活用を含めて～」と題して話されました。メタボリックシンドローム(「代謝症候群」の意)は、「内臓脂肪症候群」ともいわれ、基礎にインスリン抵抗性(インスリンの効が悪い状態)があります。血糖値の高い状態が続くと、膵臓に過度の負担が掛かり、いずれは膵臓が疲弊してしまい、糖尿病につながります。血糖値の急激な上昇を来しやすい砂糖や果糖ブドウ糖液糖



内藤 通孝

の摂取を抑えることにより、膵臓に休息を与えることの重要性を指摘し、カロリーゼロで注目されている希少糖をメタボや糖尿病の予防に活用する可能性を話されました。

続いて、内藤は、若者が日常的に摂取するファストフードの代表であるハンバーガーと果糖ブドウ糖液糖を多く含むコーラとを



徳田雅明先生(香川大学副学長、同大医学部教授)



同時に摂取すると、食後の中性脂肪上昇が遅延・増悪し、6時間後においても元の空腹時値に戻らなくなってしまうことを示し、若い人たちに注意を促しました。

最後に、本学管理栄養学科の卒業生でもある木下かほり先生(国立長寿医療研究センター栄養管理部主任)がメタボ予防の食事についてやさしく話されました。

来年度以降も、一般の方々に向けて最新の研究成果をわかりやすくお伝えするよう努力していきたいと考えています。



木下かほり先生
(国立長寿医療研究センター栄養管理部主任)

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。

希少糖 Rare sugarsとは？

自然界に微量にしか存在しない単糖(糖質の最小単位)や糖アルコールのことで、50種類以上あります。内臓脂肪蓄積抑制や肝臓の脂肪合成酵素を抑える作用があるとされる「D-キシコース」、抗酸化作用があるとされる「D-アロース」、虫歯予防に効果があるとされる「キシリトール」などは代表的な希少糖です。

特集



児童・生徒・学生の「痩せ志向」について

～「平成26年度相山女学園『食』に関する実態調査」の結果から～

相山女学園大学 教育学部 客員教授 相山女学園食育推進センター員 中島 正夫

「平成26年度相山女学園『食』に関する実態調査」の結果について、前号で概要を報告しましたが、本号ではその中から「痩せ志向」について解説します。

当学園で学ぶ児童・生徒・学生の「痩せ志向」に改善がみられていませんが、全国状況（平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書（公益財団法人日本学校保健会））と比較すると、表のとおり「痩せ志向」**図1**や「ダイエット経験率」**図2**は全国に比べて相山小学校5・6年生が多い状況でした。

また、当学園で学ぶ中学2年生の30%程度、高校2年生の50%程度、大学2年生の65%程度がダイエットを経験しているという結果でした。

肥満している人は体重を適正にコントロールすることが必要ですが、かといって痩せていることが健康によいということではありません。健康の保持増進のために、体型は「普通」であることが推奨されます。

体型が「普通」や「痩せ」の児童・生徒・学生がダイエットを行うと必要な栄養をバランスよく摂ることが困難となり健康障害が起こる可能性が高まります。具体的には、低身長になりやすい、性腺機能不全により二次性徴の遅れ・月経異常・不妊などに結びつきやすい、10代でみられる骨量増加が阻害され将来骨粗しょう症になりやすい、拒食症が発生しやすい、などがあります。**図3**は厚生労働省の検討会がまとめた拒食症が疑われる「不健康痩せ」の発生状況ですが、近年中学3年生と高校3年生の女子で20%程度となっています。

図1 やせ志向率の全国との比較

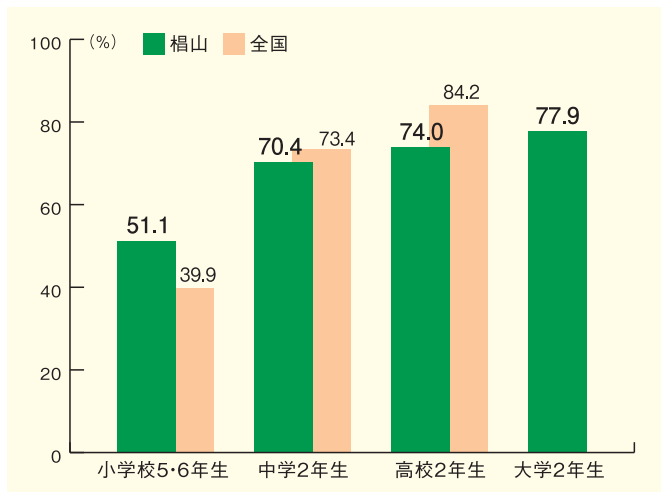


図2 ダイエット経験率の全国との比較

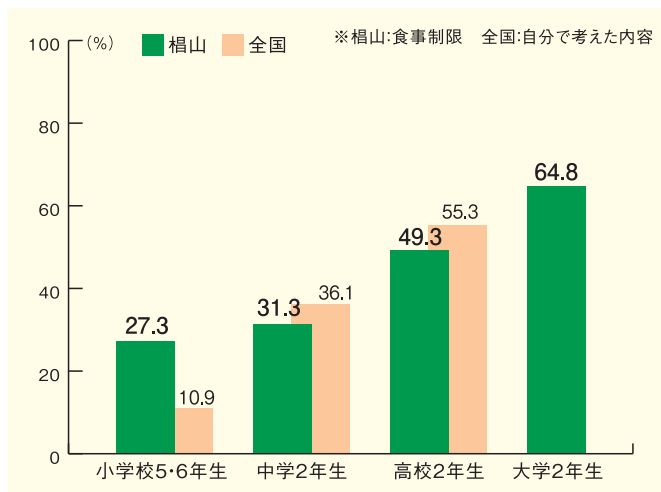
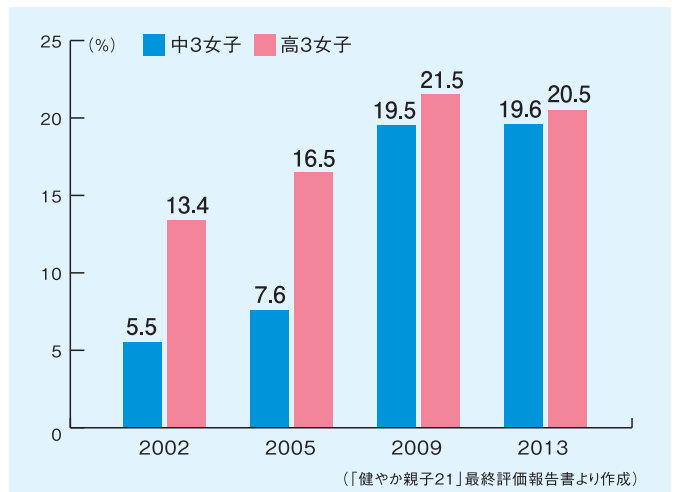


図3 不健康やせ発生頻度の推移



また、痩せた妊婦さんや妊娠中の体重増加が望ましい量でない妊婦さんからは低体重児が生まれることが多くなりますが、近年、その赤ちゃんが大人になってから糖尿病などの病気を発症しやすくなることが注目されています（成人病胎児期発症説／Developmental Origins of Health and Diseases (DOHaD)説）。

女子大学生を対象とした調査結果によると、痩せ志向は1976（昭和51）年ころには認められています。1976年に19歳だった女性は今年選任を迎えており、わが国における若年女性の痩せ志向への対応は極めて困難な課題であると思われますが、引き続き、児童・生徒・学生が自分の適正体重を知ること、また不必要・不適切なダイエットによる痩せすぎは自らの健康だけでなく次世代の健康にも影響を与える可能性があることを伝えることなどが重要です。



学園食育ニュース



豆腐白玉のみたらし

高野豆腐の玉子とじ

イエロースムージー



鶏のから揚げ&サラダ仕立て



大学

大学キャンパス食育プロジェクト 「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、5月28日に「大豆製品を使った和食の基本」、6月25日に「大豆製品を使った定番の洋食」、7月2日に「大豆製品を使った本

格中華」をテーマに開催し、34名の学生が参加しました。講師は、生活科学部の卒業生で管理栄養士の山本理江氏です。

参加者からは、「家で料理するときに役立つ情報をたくさん学べた。」「料理に対して関心が高まり、作る機会も増えた。」との感想が寄せられました。

高等学校 中学校

「食育」に挑戦!～見て聞いて感じたその後は

今年度は文部科学省スーパー食育スクールに選定され、「和食のすすめ ～若年から『健康寿命を延ばす食習慣』を身に付ける～」をテーマに、専門家による特別授業や食育講座(土曜講座)を実施してきました。

「食」に対して興味・関心をもつ取り組みとして、土曜講座に「食育講座」を設けて今年で4年目を迎えます。この講座は、旬の野菜や果物について名古屋市中央卸売市場北部市場の方から講義を受け実習をするもので、毎回100名近くの受講者がいます。興味・関心については、浸透しつつあると感じています。



また初めての試みとして東海農政局の方を講師に招き、高校1年生「家庭基礎」の時間内に、「食料自給率から日本や世界の食問題を考える」特別授業を行いました。日本の自給率が39%と輸入に大きく依存している一方、世界の食糧援助量の約2倍を廃棄しているという現状に生徒は驚き、「自分たちにできること」を考える良い機会となりました。生徒の感想の中にも「自分のことだけでなく、これからの

日本や世界のことも考える行動をすべきだと思った。」とあり、これを機に意識も変わればと願っています。

高校3年生の「選択食物」の授業では、かつお節関連製品メーカーの節辰商店の方を迎えて「だし汁について検証する授業」を行いました。かつお節の製造方法について講義を聞き、実際にかつお節と昆布でだしをとった「すまし汁」をつくりました。「うま味」と「塩加減」がおいしさの秘訣であることを学びました。おいしいと感じたすまし汁を塩分濃度計で測定すると0.8%という結果が出ました。



生徒の感想に、「天然のだしでとったすまし汁は、すっきりとしていて「うま味」を感じる。ひと手間かかるが、だし汁をとって料理をしたいと思った。」とありました。



このように体験を通して感じたことは、きっと次の行動に結び付くことでしょう。

小学校 「栄養教育」と「食育」

例年、生活科学部管理栄養学科の学生による「栄養教育」を行っています。今年度は4・5年生を対象に行いました。4年生には、食べ物は体の中での働きにより赤・黄・緑の食品群に分けられること、赤・黄・緑のバランスが偏らないように心がけ、食事をするのを教えてもらいました。5年生には食事バランスガイドについての説明がありました。



一日の食事をふりかえり主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のバランスがとれているかを考えました。

給食業者による「食育」も月に1回行っています。給食の作り方や料理の発祥などクイズを交えて給食の時間に教えてもらっています。食に対する様々な興味や知識を高めるようにしています。

幼稚園 稲刈りをしました

毎年、年長組が取り組んでいる「お米作り」。今年も5月に、子どもたちが裸足で園庭の田んぼに入って、歩き回って耕すところから始まりました。

まず種籾をケースに入れて苗を育て、それから田んぼに植えます。これももちろん、一人ひとりの手植えです。すくすく育つ稲を毎日見て、喜ぶ子どもたち。

そして、いよいよ実りの秋。自分のはさみを使って稲を刈っていきます。「切るの大変!」と言いながらも、楽しそうな様子でした。3m×1.5mの田んぼでおよそ2kgのお米が収穫できました。

この活動から、日々食べているお米の1粒1粒がたくさんの手間をかけて食卓に並ぶことに気づき、大事にいただく気持ちを育んでほしいな、と思っています。



保育園 グリーンマントのピーマンマンに変身!

10月22日に行われた小さな運動会で、緑のマントをひらひらさせてピーマンマンになりきった2歳児ぶどう組の子どもたち。

絵本『グリーンマントのピーマンマン』は、子どもには人気のないピーマンが、ある日、ピーマンマンに変身! 子どもを狙うのどいたバイキンやはらいたバイキンをグリーンキックでやっつけ大活躍というお話。

『グリーンマントのピーマンマン』に親しみ、栽培活動でピーマンを育て収穫しました。ぶどう組の子どもたちの身近には、いつもピーマンの存在がありました。

保育園は、このような遊びを通して食べ物に興味を持ち、食べることが大好きな子どもになってほしいと願っています。



地 域 連 携

千種生涯学習センターとの共催講座

THEME

食生活から抗酸化やアンチエイジングを考えよう!

8月19日(金)～9月16日(金)までの5回にわたり、本学教育学部棟において「食生活から抗酸化やアンチエイジングを考えよう!～いつまでも健康で若々しく!～」のテーマで、千種生涯学習センターとの共催講座を開催しました。

この講座の主旨は、「体の中の酸化や抗酸化のメカニズム、アンチエイジングに効果的な食生活について学び、体の内面から健康で美しく生活できるような知識や技能を身につけて、健康に生きる」ことです。

講師は、本学生活科学部の江崎秀男教授と大口健司准教授、食育推進センターの松谷康子客員センター員です。



江崎秀男教授

まず第1回では江崎教授が「抗酸化のメカニズムを知ろう!」として、体内で酸素が活性酸素になると細胞やDNAを損傷し、癌や老化の原因になること、食生活の中で抗酸化物質を上手に取り入れる方法などについて講義を行いました。第2回は松谷客員センター員が、抗酸化に効果的な食事として「トマトと玄米のリゾット」「サーモンのホイル焼き」

「ほうれん草の胡麻和え」の調理実習を行いました。第3回は大口准教授が「食生活からアンチエイジングをはじめよう!」として、紫外線が原因である光老化の仕組みや、余分な糖質と体たんぱく質が糖化反応を起こすと皮膚老化や老年性疾患に繋がることなどについて講義を行いました。



松谷康子客員センター員



大口健司准教授

第4回は大口准教授が、受講生の肌診断やAGE(終末糖化産物)・体組成・骨密度測定を行い、管理栄養学科基礎栄養学研究室の学生が測定結果に応じた栄養相談を実施しました。第5回は松谷客員センター員がアンチエイジングに効果的な食事として「胚芽米梅ごはん」「手羽元のトマト煮込み」「ブロッコリーの胡麻あえ」の調理実習を行いました。

食育推進センターでは、今後も地域の皆様の生涯学習に役立つ講座やフォーラムを実施していく予定です。



編 | 集 | 後 | 記 |

平成27年度に大学附属保育園が開園しました。開園2年目にあたる今年度からは、保育園からも食育推進センター員を選任し、「食」を通して「すこやかな人間」を育成するために定めた椋山女学園食育推進基本指針にも新たに「保育園」の指針を追記する改定を進めています。

今後も椋山女学園は、保育園から大学院までの総合学園として「食育」に取り組み、健康で心豊かな、環境にやさしい「すこやかな人間」を育ててまいりますので、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。

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