

がんを含む生活習慣病予防のための食育教材の開発

1. 若い世代におけるがんを含む生活習慣病予防と食育

日本は世界有数の長寿国である一方、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）との間に開きがあることが問題となっています。特に、がんを含む生活習慣病は、寝たきりの主な要因となっており、健康寿命に大きな影響を与えています。したがって、将来にわたって豊かな人生を送るためには、病気を予防し、健康を維持することが求められます。

食事、身体活動、睡眠といった基本的な生活習慣を見直し、改善することで、一部のがんを含む生活習慣病の予防に効果があることが知られています。また、早期発見で治る可能性が高くなることから、定期的な検診を受けることも推奨されています。

加えて、将来の健康寿命を延ばすためには、若いうちから健康に関心を持ち、正しい知識を身につけて予防に取り組むことが必要です。そのため、学校教育の場でも学習指導要領の改正に伴い、令和2年度より生活習慣病予防に加え、がん教育を取り扱うこととなりました。

そこで、中学生と高校生向けに食や食生活に焦点を当てた学習教材を開発することとし、「がんを含む生活習慣病予防のための健康食レシピBOOK」を制作しました。また教材を活用した親子料理教室を開催しました。

2. レシピBOOKの開発

初めに、がん予防のための食生活に関する情報収集を行いました。次に、国立がん研究センターが作成した科学的根拠に根差したガイドライン、「日本人のためのがん予防法（5+1）」に基づき、献立を開発しました。

Part 1に「がんを含む生活習慣病予防の基本」、Part 2に「健康食レシピ」として、開発した献立を記載し、「がんを含む生活習慣病予防のための健康食レシピBOOK」として一冊にまとめました。

また、本教材を活用し、高校生1年生とその保護者を対象とした料理教室を開催しました。



3. 教材を活用した料理教室の成果

料理教室実施後にアンケート調査を行った結果、がんに関してこれまで家族で話した経験はなかったものの、保護者はもちろん高校生も「がん予防に興味を持った」と回答しました。また、生活に取り入れたいこととして「喫煙、受動喫煙を避ける」、「野菜や果物を積極的に食べる」、「適正体重を維持する」を全員が選びました。

調理実習については、料理経験の乏しい高校生を対象に献立を考案した結果、「調理は簡単だったか」には全員が「簡単だった」と回答しました。



東京家政学院大学×東京家政学院高等学校 がんを含む生活習慣病予防のための 親子料理教室

開催日時：7月17日（月・祝）10：00～12：00

会場：大学調理学実習室（1号館 地下1階）

プログラム：

1. 講義「がんを含む生活習慣病予防のための食事」
千歳はるか先生（国立がん研究センター東病院 栄養管理室長）
2. 調理実習「ミックスビーンズのキーマカレー」
東京家政学院大学人間栄養学部4年生

持ち物：エプロン、三角巾、中履き、マスク

参加費：無料

募集人数：16名

※親子（2名まで）、生徒のみ、保護者のみもご参加いただけます

お問い合わせ先：
東京家政学院大学人間栄養学部 加藤

参加者募集中！

申込方法：QRコードからアクセスし、
必要事項を入力のうえ送信してください



締め切り：7月2日（日）

※定員に達した時点で締切とさせていただきます



「がん」は、がん患者がいるなどの機会が会話のきっかけになっているものの、若い世代では身近に感じる機会が少ないことが分かりました。

健康で若い時から自分や家族の健康に関心を持つきっかけを提供し、また予防に関する科学的な情報やその情報に基づいた献立を提案することで、対象者の理解度や関心度を高めることができました。さらに、受講者から家族に食を通じて正しい情報が普及される可能性が認められました。

今後は、家庭での実践状況について調査すると同時に維持できるようサポートすることが必要と考えます。

プロジェクト概要

- テーマ
がんを含む生活習慣病予防のための食育教材の開発
- パートナー
国立がん研究センター東病院
栄養管理室長 千歳はるか先生
東京家政学院高等学校
- 担当教員
人間栄養学部 人間栄養学科
准教授 加藤理津子
- 実施期間
令和5年7月17日