令和2年度　地域連携活動報告書

東京家政学院大学

地域連携・研究（千代田三番町）センター

2020年度（令和2年度）地域連携活動報告書「ご挨拶」

2020年度、本学千代田三番町キャンパスを起点とする地域連携活動のあらましをここにご報告申し上げます。

みなさまもご経験の通り、地域社会は2020年の初めから新型コロナウイルス感染症拡大の脅威に直面し、それまでとは大きく異なる生活を強いられることになりました。それはそれで、人間が「脅威」に立ち向かい、新たな知恵を育む機会になっていると思います。ともあれ、制約の大きい中で、本学学生・教職員が工夫を凝らしながら行った活動がこの報告書にまとめられています。

大学は何故地域にかかわるのか？私の解は単純で、「それは大学が誕生した瞬間から地域社会の一員だから」ということです。さらに、地域連携活動とは「大学まちに出る。大学まちに学ぶ」と私は理解しています。

このキャンパスが立地する千代田区は、伝統と革新、また多様性に満ちた地域という特性を持っています。その地域特性を活かし、本学特有の知見を持ってまちに出た「食べチヨダ」などの活動をご覧下さい。また、千代田区が日本の中心である東京都の、さらにその中心であることから、本学の地域連携活動は区内に、あるいは東京に限定することなく、たとえば「鹿児島湾産の未利用魚利用の実践研究活動」など、東京と地方を繋ぎ、より広域的な地域貢献、環境問題解決を目指す視点も併せ持っています。新型コロナウイルス感染症拡大という与件の下で、「コロナ禍における管理栄養士の実践活動」に触れた、新たな知恵を育む試みも報告されています。

ご一読いただき、みなさまの忌憚ないご意見を頂戴出来れば幸いです。

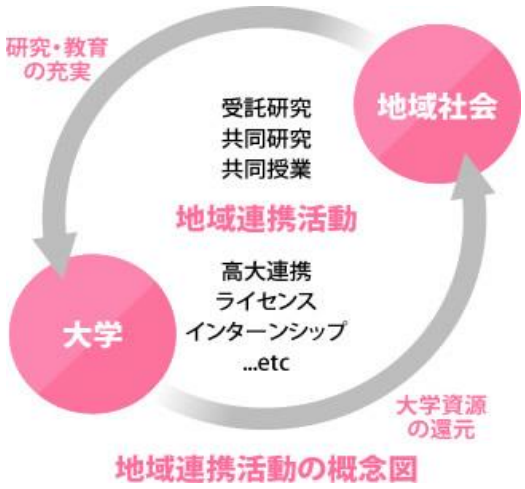
東京家政学院大学

学長　廣江彰

地域で学び、地域に学び、地域の魅力、そして、自分の魅力を発見する

「社会の基礎単位である家庭生活の課題を発見・解決することによって、社会生活それ自体を豊かにする」、1923(大正12)年、創設者大江スミの精神により、東京家政学院大学の前身である家政研究所が設立しました。大江スミが掲げた「人々のしあわせにつながる家政学」は、現代生活にあわせながらも、現在まで本学に脈々と受け継がれてきました。
令和3年2月4日、気象庁から関東地方で春一番が吹いたことが発表しましたが、昨年来の新型コロナウイルス感染症の拡大の中、春の訪れを待ち焦がれるばかりです。一年間通して、新型コロナウイルス感染症の影響により中止せざるを得ない活動も複数ありましたが、この1年間の活動報告書を発行できる運びとなりました。そんな中で、本活動報告書にも、その受け継がれてきた幹とともに、新芽の芽吹きを感じることができます。

本報告書を読み進めていただくと、私たち大学教員と学生が、教え、そして、学びあう喜びと誇りを感じ、自分自身の魅力を発見しているか、読み取っていただけるかと存じます。それは同時に、地域の人々は生きがいを、また、企業等で働く人々も働きがいを醸成し、地域社会・文化の魅力を発掘し、共有・創造し、互いが発信できる喜びにもつながってきています。皆さまに、本学をご理解頂く一助としてご高覧頂けますと幸いです。今後も、関係者の皆さまには、本学の地域連携活動センターの事業の発展のために、ご支援とご協力を賜りたく、お願い申し上げます。



地域連携活動の概念図

東京家政学院大学
地域連携・研究(千代田三番町)センター
センター長　酒井　治子

令和2年度　地域連携活動報告書

Contents

Case	テーマ	項
1	鹿児島湾産低・未利用魚の利用に関する 実践研究活動	5
2	ちよだで学ぶ　ちよだに学ぶ 学生が千代田の和食文化を取材！	7
3	絵本で親子向けクッキングメニューを発信！ 子どもに、おいしさと笑顔をプレゼント	9
4	「和食」を切り口にした食育にチャレンジ！ ～農林水産省 産官学協働 「Let's 和ごはんプロジェクト」への参画～	11
5	コロナ禍における管理栄養士の実践活動	13
6	慢性性腎不全の低たんぱく食事量法を 美味しく・楽しく・手軽に	15
7	総合型地域スポーツクラブにおける スポーツ栄養サポート活動	17
8	ふたば未来学園「未来創造探究」 福祉に関するオンライン講義	19

※ 本レポートに記載されている学生の学年や関係者の所属・肩書等は、いずれも令和2年3月現在のものです。

Case 1

鹿児島湾産低・未利用魚の利用に関する実践研究活動

世界的に魚介類の消費量が増加している中で、“水産大国”日本では逆に魚離れが起き、肉類の消費量が増えています。また日本は海に囲まれた国でありながら、魚介類の多くを輸入物に頼っている現状です。水産業、特に沿岸漁業の経営状況は厳しいなかで、せっかく漁獲されながら消費者に馴染みがなく市場価値が認められないため海上投棄されている種が少なくありません。

このような背景の中、人間栄養学科調理学研究室では、3年前より鹿児島大学水産学部と共同で、鹿児島湾の水深200m以上の深海に生息する低・未利用魚に注目して食材としての潜在的価値を探求しています。全国トップクラスの漁獲量を誇る水産県である鹿児島と、一大消費地の東京にある本学とが連携することでお互いの地域活性化を図っています。

本研究室の4年生はこの研究に関わることで、消費者の知らない場所で有効な食資源が無駄になっていることを知り、また日本の漁業が将来ますます衰退してしまいかねない現状を真剣に考える機会を得ています。将来の管理栄養士として、少しでも魚介類についての知識を大人や子どもに伝授して健康的な食生活を送る手助けをしたいと意識が変わっています。

Case 1　鹿児島湾産低・未利用魚の利用に関する実践研究活動　　by　人間栄養学科

①実践健康栄養プロデュース実習での遠隔授業

写真は令和元年度のものです。本来なら、本学に鹿児島から講師を招いて直接授業を行う計画でしたが、今年はコロナ禍のためにズームを用いた遠隔授業で実施しました。学生達は普段あまりなじみのない沿岸漁業や魚の生態について、興味を持って真剣に聴講しました。

②地域の小学校で食育指導

こちらも本来なら小学校との連携を継続していく予定が、今年度はコロナ禍のために計画が遂行できませんでした。写真は卒研生が3年生だった令和2年2月に、新宿区立落合第六小学校5年生の社会科「日本の漁業」をテーマとした、鹿児島大学水産学部教授の特別授業に、食育の方法に関する研究の一環でゼミ生3名が一緒に参加をした時のものです。児童らは講義中はノートを真剣に書き、グループで活発に話し合って発表をしており、生きた教材を用いた食育指導の重要性を実感しました。その後は鹿児島産のカツオを使った給食を児童と一緒に食べて、児童の食に関する興味関心なども知ることが出来ました。

③低・未利用魚を利用した物性の測定

本年度は鹿児島湾内で漁獲される魚を中心に比較検討を行いました。用いた魚は、鹿児島では一部流通しているものの、全国的には食されないクロアナゴ、漁獲されても海上投棄されてしまうアイアナゴ、ニセツマグロアナゴで、全国的に流通しているマアナゴと比較しました。また鹿児島でも現在はあまり流通していない、カゴシマニギス、ボウズコンニャク、マルヒウチダイについても同様に検討しました。学生達は、海上投棄される魚でも美味しく食べられることがわかり、食資源の重要さを実感しました。また沢山の魚を三枚おろしなど調理をしたため、魚の調理が非常に得意になりました。

プロジェクト概要

- ●テーマ
  鹿児島湾産低・未利用魚の利用に関する実践研究活動
- ●パートナー
  鹿児島大学水産学部
- ●担当教員
  大富あき子
- ●実施期間
  令和2年2月～令和3年3月

Case 2

ちよだで学ぶ　ちよだに学ぶ
学生が千代田の和食文化を取材！

令和元年度の研究を継続し、令和2年度も、千代田区における和食文化を提供する店舗に赴き、取材をしました。

千代田区は、江戸時代から、日本の政治、経済、産業、そして文化の中心として発展してきており、様々な文化資源や観光資源が蓄積されてきています。「食」の面からみても伝統の味を守り続ける老舗が多くあります。また、和食を彩る、しつらえる要素となる素材などを扱う老舗があります。

そこで、今年度は、千代田区の事業「千代田学：千代田区における和食文化体験・交流資源の開発と活用に関する研究」の一環として、食事を彩る和食文化について千代田区内外の方に和食文化経験の面白さや楽しさを発信することを目的に活動を行いました。 本研究事業を展開した結果、学生が千代田区の中で守ってきた伝統やこだわり に気づき、店舗、千代田の魅力を発信でき、若者を触れる中で、守るべきものと、 改革していくことを再発見することもできました。また、管理栄養士を目指す上で必要な「食べる人を想う」気持ち、食事は栄養だけではない豊かさも考える必要があることを、今回の店舗の方々へのインタビューで気づくことができました。

「千代田区和食文化体験プラットホーム（以下、食べチヨダ）**」の開発**

人間栄養学科の専門科目である「キャリアデザイン活動」を受講する30名（1年生27名、３年生3名）が、5つの店舗に分かれ取材テーマの案を作成し、店舗について店舗商品やそれに関わる内容について調べ学習を行っている。各店舗に取材の承諾を得て、現在取材を実施中、または記事にまとめている状況である。店舗と取材テーマは、以下の通りである。

	店舗名	取材テーマ
1	平安堂	墨と筆でお品書き
2	和紙山形屋紙店	日常の食事と和紙の関係を知ろう
3	（株）花省	四季の行事を彩る花と料理
4	司園・宝来屋	若者に茶葉からお茶をいれてもらう
5	和のうつわ青珠	日本の四季に合う器

平安堂
墨と筆でお品書き

墨と筆でしたためるお品書き。食べる人のことを考え、どのようにしたら、食事を楽しんでもらえるか考えるようになりたい

和紙山形屋紙店
日常の食事と和紙の関係を知ろう

お料理を演出する和紙。五感で味わい、食事の時間が楽しみだと思っていただけるような食卓づくりに取り組みたい

(株)花省
四季の行事を彩る花と料理

四季折々を彩る花。季節を味わい、食事の時間が癒しになるような雰囲気を作れるようになりたい

司園・宝来屋
若者に茶葉からお茶をいれてもらう

お茶の効用は健康な体づくりだけでなく、心のケアも。お茶のある食卓の良さを伝えられる管理栄養士になりたい

和のうつわ　青珠
日本の四季に合う器

同じ料理でも盛り付ける食器によって、こんなにも違う。食べる人が楽しい！幸せ！と思える食空間づくりを

プロジェクト概要

●テーマ
ちよだで学ぶ　ちよだに学ぶ

●パートナー　千代田区、千代田区各店舗

●担当教員
酒井治子　教授，江川　賢一教授，會退友美　助教

●実施期間
2020年4月～2021年3月

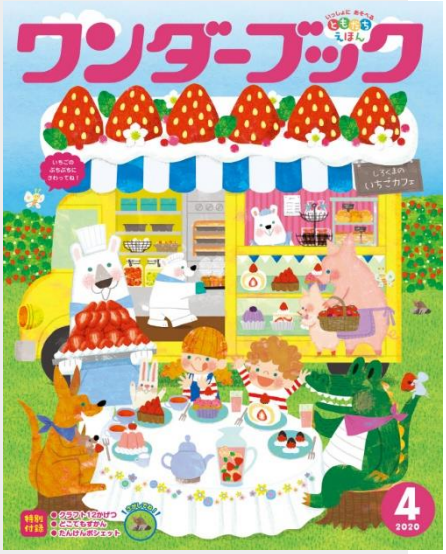
Case 3

絵本で
親子向けクッキングメニューを発信！
子どもに、おいしさと笑顔をプレゼント

株式会社　世界文化ワンダークリエイトからの受託研究「幼児向け雑誌を通した親子クッキングの情報発信に関する研究」として、月刊絵本「ワンダーブック」の令和2年４月号から令和3年３月号までの12回、毎月、４歳児を対象とした絵本において、親子クッキングのコーナーを担当しました。

人間栄養学科の酒井治子教授と、地域栄養教育研究室の４年次生が、メニューを考案し、学生が調理をした料理を、プロのカメラマンと撮影しました。何回もレシピを直したり、試作をしたり、おいしさと、お料理の楽しさを届けることができました。

記事の年間のコンセプトや毎回のコンテンツを、行事と絡め合わせながら、レシピを考えていきました。初めて、雑誌の企画・撮影・入稿・校正などの一連の流れも体験できました。



学生がご家庭で親子がクッキングをすることをイメージしながら、「幼児もお手伝いできるぞ！」マークをつけています。お子さんたちの想像力、表現力で、もっと素敵な料理やお菓子にアレンジができる素朴なメニューを提案しました。簡単レシピですので、ご自宅で作って楽しんでいただくことを願っています。

管理栄養士の活躍の場も、雑誌やホームページなど、多様なマスメディアを通した食情報の発信の機会が増えてきています。１年間を通した出版界との連携活動により、情報の受け手であり、地域に暮らし、育ちゆく親子のニーズを把握しつつ、情報を届ける力の高まりを実感することができました。

号	提案したメニュー
４月号	いちごチョコレート
５月号	焼きおにぎり
６月号	梅シロップ
７月号	フルーツアイスキャンディ
８月号	鮭ごはん
9月号	お月見だんご
10月号	スイートポテト
11月号	さくさく洋梨パイ
12月号	おしるこ
1月号	カッテージクリームカナッペ
2月号	大豆チョコレート
３月号	ひな祭り三色デコレーション寿司

Case 3　絵本で親子向けクッキングメニューを発信 by　人間栄養学科

5月号

今月のレシピ

焼きおにぎり

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

作り方

❶小鉢に味噌、砂糖、みりん、ごまを入れ、へらで混ぜ合わせる。

❷ おてつだい ラップの中心にごはんを入れて包み、お好みの形に握る。

❸ おてつだい ❶をスプーンですくい、子どもの扱いやすさを考えて、❷の片面にのみ塗る。

❹フライパンにクッキングシートを敷き、❶を塗った面を上にしておにぎりを置く。中火で3分焼いたら裏返し、同様に3分焼く。

材料（子ども2人分）

ごはん………茶碗2杯分（140g）
味噌…………大さじ1/2
砂糖…………小さじ1/2
本みりん……小さじ1
炒りごま……適量

6月号

今月のレシピ　30ページに掲載

梅シロップ

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

作り方

❶梅は、ヘタを竹串で取り除いて洗い、キッチンペーパーや布巾などで水気をよくふきとる。

❷❶をチャック付きの袋に入れて、冷凍庫で一晩凍らせる。

❸ おてつだい **煮沸した瓶に凍った梅と砂糖を交互に入れてふたをする。**

❹日の当たらない冷暗所に置いておく。おてつだい **全体をなじませるため、時々瓶を軽くゆする。**

❺梅の渋みが出てくるので1〜2週間以内を目安に梅を取り出し、完成。水や炭酸水で割っていただく。

材料

梅……………………………500g
砂糖…………………………500g

※梅と砂糖を早くなじませるため、白砂糖を使っています。

7月号

今月のレシピ

フルーツアイスキャンディー

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

1本あたり80mlのアイスキャンディー型4本を使用し、
2本は黄桃、もう2本はブルーベリーを入れたアイスキャンディーを作ります。

作り方

❶ボウルに練乳と牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜる。

❷黄桃を包丁で一口サイズに切る。

❸ おてつだい **黄桃、ブルーベリーをそれぞれアイスキャンディーの型2本に半量ずつ入れる。** そのあと、❶を流し入れる。

❹アイスキャンディーの棒をさして、一晩冷凍庫で冷やし固める。

材料

練乳………………………………60g
牛乳………………………………120g
黄桃（缶詰）……………………60g
ブルーベリー（冷凍）…………60g

9月号

今月のレシピ

お月見だんご

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

作り方

❶かぼちゃは耐熱容器へ入れてラップをし、電子レンジ（600W）で5分間、やわらかくなるまで加熱する。

❷包丁でかぼちゃの皮をとる。おてつだい **そのあと、かぼちゃをフォークでつぶしペースト状にする。**

❸白玉粉を入れたボウルに絹豆腐を少しずつ入れて、手でよくこねる。

❹❸が耳たぶくらいのやわらかさになったら、2つに分ける。おてつだい **片方はそのまま、もう片方には❷を入れてこね、直径4cmぐらいのだんごにする。**

❺鍋に湯を沸かし、❹を入れる。

❻だんごが浮いてきたら2分ほど茹で、ボウルに入れた氷水にとる。冷めたらザルに移して水気を切る。だんごをお皿に盛りつけ、きな粉と黒蜜をかける。

材料（子ども2人分）

かぼちゃ（生）……20g（1切）
白玉粉………………大さじ3
絹豆腐………………50g（1/6丁）
きな粉………………大さじ2
黒蜜…………………小さじ2

11月号

今月のレシピ

サクサク洋梨パイ

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

作り方

❶冷凍パイシートを室温に戻しておき、洋梨をサイコロ状に小さく切る。

❷ おてつだい 鍋に切った洋梨とグラニュー糖、無塩バターを入れ、中火にかけて、混ぜる。水分がなくなるまで煮たあと、常温まで冷ましておく。

❸パイシートを8等分に切り、そのうち4枚は横に包丁で薄く切り込みを入れておく。

❹ おてつだい 切り込みの入っていないパイシートに❷をのせ、上から切り込みを入れた生地をのせる。縁をフォークで押して閉じ、縁に溶いた卵黄を塗る。

❺予熱した200℃のオーブンで15分焼いて取り出す。

材料（大人2人分、子ども2人分）

冷凍パイシート(10×17cm)…1枚
洋梨……………………………1個
グラニュー糖…………………10g
無塩バター……………………5g
卵黄……………………………1個

12月号

今月のレシピ

おしるこ

おてつだい マーク部分は子どもと一緒にしましょう。

材料（子ども1人分）

切り餅……………1個（50g）
つぶあん…………100g
塩…………………ひとつまみ
水…………………100mL

作り方

❶切り餅をひと口大に切る。

❷ おてつだい 耐熱容器に切り餅と水（大さじ1）を入れ、ラップをする。

❸❷を600Wの電子レンジに入れ、30秒ほど、やわらかくなるまで加熱する。

❹鍋につぶあん、塩、水を入れ、温める。

❺ おてつだい 器に❸と❹を入れて盛りつける。

プロジェクト概要

●テーマ

絵本で親子向けクッキングメニューを発信

●パートナー

株式会社　世界文化ワンダークリエイト

●担当教員

酒井　治子　教授

●実施期間

2020年4月～2021年3月

8月豪（夏休み特集）

鮭ごはん

今月は鮭ごはんとフルーツゼリーの2品を紹介します。
夏は食欲が落ちてしまいがちですが、
料理をすることで食への関心を高めましょう。
ぜひ楽しんで作ってみてください。

作り方

❶鮭をグリルで焼く。焼きあがったら、しばらく冷ます。

❷鮭の皮と骨を取り除いたら、箸でよくほぐす。

❸きゅうりを包丁で薄く切る。切ったらボウルにうつし、塩(分量外)を入れて手でもむ。しばらくおいて、水気をきる。

❹新しいボウルに砂糖、塩、酢を入れよく混ぜる。

❺❹に❷、❸とごはんを入れる。おてつだい **しゃもじで切るように混ぜ合わせる。**

❻ おてつだい **全体が馴染んだら、うちわで水気を飛ばす。** 皿に盛りつけ、お好みで白ごまをふる。

材料（大人1人分、こども1人分）

塩鮭…………………切身1/3
きゅうり……………1/4本
砂糖…………………小さじ1弱
塩……………………ひとつまみ
酢……………………小さじ1
ごはん………………280g（大・小ごはん茶碗各1杯分）
白ごま………………適量

Case 4

「和食」を切り口にした食育にチャレンジ！

～農林水産省 産官学協働「Let's 和ごはんプロジェクト」への参画～

本学では、農林水産省の「Let's！和ごはんプロジェクト」のプロジェクトメンバーに登録し、活動しています。

この連携プロジェクトのメンバーとして本学独自の活動をするとともに、大学の授業にも参画していただいております。

人間栄養学科の３年次生の科目「栄養教育実習Ⅱ」では、「和食」を切り口にした栄養教育（食育）の計画方法と、実践的な展開方法を学んでいます。

感染者が少なくなった10月、新型コロナウイルス感染予防対策をしつつ、500名規模のホールで140名の学生を対象に、農林水産省、株式会社パソナ農援隊、マルコメ株式会社、社会福祉法人東京児童協会様よりご講演をいただき、国、地域活性・人材育成、食品メーカー、子育て支援での「和食」を切り口とした食育活動とそのつながりを実感することができました。同時に、管理栄養士として、卒業後の一つのイメージを膨らませることもできたようです。

次週からのグループワークでは、Zoomのブレイクアウトセッションを用い、食の循環・環境を意識し、食料の生産・流通(外食)等と連携した食育の計画書の作成、指導案、教材づくりをすすめました。

１月にはロールプレイを実施しています。１クラスの半分の３班の学生がロールプレイをしている授業を自宅の学生に生配信し、Google Formを使って班ごとに相互評価したり、学生間で意見交換や質問、アドバイスをし合いました。

昨年までは、外部の講師を前に、各班が企画した食育の内容を、プレゼンテーションし、直接アドバイスを頂くこと等ができませんが、今年はそれも難しく、学生たちの企画を講師の先生に送らせていただき、アドバイスをお願いしています。

毎年、学生たちから出された食育の内容や教材は、外部の行政・企業・福祉団体の講師によって、実際の現場で展示したり、実際に活用していただいております。学生目線でのアイディアが斬新であったり、新たなアプローチの機動力となると、協働による成果も生まれています。

農林水産省　産官学協働
～Let's！和ごはんプロジェクト～

忙しい子育て世代に、子どもが身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクトです。

このプロジェクトを通じて、味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承につなげていきます。

Let's！和ごはん

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan_project.html

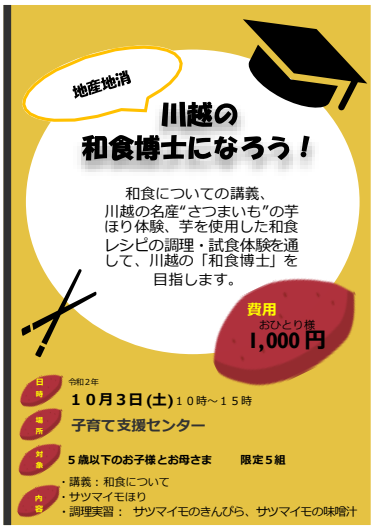
農林水産省 食料産業局海外市場開拓・食文化課から「和食文化を推進する意義管理栄養士に期待すること」を学ぶ

Case 4　「和食」を切り口にした食育にチャレンジ！
by　人間栄養学科

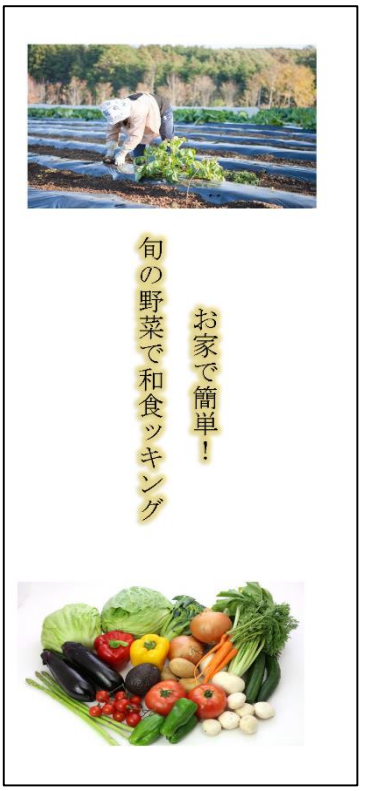
株式会社パソナ農援隊から
「地域活性・町おこしとしての食育活動」学ぶ

マルコメ株式会社から、
「食品メーカーでの学校での食育活動」を体験

東京児童協会の保育園、「乳幼児の食育や保護者の子育て支援の観点からの食育活動」を学ぶ



学生考案のちらし



食育講座パンフレットA

新型コロナウイルス感染予防対策をしつつ、
500名規模のホールで140名の学生が受講

食育講座パンフレットB

食育講座パンフレットC

プロジェクト概要

●テーマ
「和食」を切り口にした食育にチャレンジ！ ～農林水産省 官民学協働「Let's 和ごはんプロジェクト」への参画～
●パートナー
農林水産省　食料産業局海外市場開拓・食文化課
株式会社パソナ農援隊
マルコメ株式会社
東京児童協会
●担当教員
酒井治子　教授，會退友美　助教
●実施期間
2020年9月～2021年1月

Case 5

コロナ禍における管理栄養士の実践活動

人間栄養学部人間栄養学科では、１年次の専門教育科目に「管理栄養士基礎演習」を開講しています。専門科目の導入にあたる科目です。

当該科目では、４年間での学び、全体のカリキュラムの他、管理栄養士とは何か等基礎的な内容を学びます。そして、自分や相手を知る機会を通し、「食」と「栄養」との関わりについて一層関心を高め、意欲を持って学びが進められるようになることを目的としています。当学科が掲げる学びの４領域（臨床栄養、食育・地域栄養ケアスポーツ栄養、フードサービス）における管理栄養士の役割や現状についても学びます。授業は、講義の他にグループワーク、実際に管理栄養士が活躍する実践活動現場の見学（臨地実習）、見学報告会（プレゼンテーション）、２年次以降の授業で活用する栄養価計算ソフトの演習、テーブルマナー講座など内容が豊富です。

特に実践活動現場の見学は、管理栄養士の社会的役割を理解・体感する入学後初めての貴重な現場体験となります。これまでの実績は、保育所や病院、保健医療センター、食育活動を行っている企業、薬品企業、市民ランナーを対象としたレストラン等で、千代田区と隣接した新宿区、近隣の墨田区、そして江東区や葛飾区等、千代田三番町キャンパスの近隣地域から神奈川県の施設まで様々です。施設により、提供給食の喫食風景や厨房、カンファレンス、回診等を見学したり、給食の試食、入所者とのコミュニケーション等を体験することもあります。いずれも管理栄養士の実践活動には欠かせない要素です。見学や体験を通して実際を知り、管理栄養士からの詳しい説明や質疑応答によりさらに理解を深めます。これらの見学や体験は、学生にとってこれからの勉強に対する意欲や将来の自分をイメージすることに繋がっています。

テーブルマナーは千代田区内のブッフェ発祥かつ格式高い帝国ホテルで学びます。少しだけお洒落な格好でコース料理をいただきながら、料理やマナーについて手解きを受けます。同級生と大きな円卓を囲みながら美味しいお料理をいただき、コミュニケーションを取ることも大切な経験となります。

このように管理栄養士基礎演習は、千代田区をはじめとする近隣地域と関わりながら成り立っており、学生の学びへと繋げている科目です。しかし、2020年のコロナウィルス感染症拡大により社会情勢が大きく変わり、当該科目も内容の大きな見直しを余儀なくされました。

帝国ホテルデジタルパンフレット&ホームページより引用

結果として、コロナ禍での実践活動現場の見学（臨地実習）は諦めざるを得ませんでした。さらに、帝国ホテルでのテーブルマナー講座は終息まで延期することになりました。2020年度は地域と関わった授業が実施できず、実践活動現場を体感する科目としては大きな痛手となりました。そこで見学の代替として、実際に活躍されている管理栄養士を講師に招き、Zoom授業を開講する方法へ舵を切り替えました。

学生の希望で、講師は臨床栄養、スポーツ栄養の２分野からとしましたが、いずれも活躍する卒業生を招いたことは学生にとって良い刺激になったようです。身近な存在の活躍を目の当たりにすることで将来像がイメージしやすく、大変好評でした。

当該科目の現場見学のメリットは、管理栄養士の活躍の場を体感できる、活躍する管理栄養士と直接関わることができる等様々ありますが、見学できるのは１施設に限られます。しかし、コロナ禍での外部講師のZoom授業は、履修学生全員が講師の数だけ実践活動を直接知ることができる点で、メリットがあると感じました。

若い卒業生の活躍（平成29年卒業：公認スポーツ栄養士）

11月4日（水）5時限目、世田谷区の他大学で管理栄養士養成課程の教育に携わっている卒業生の猿田綸咲（さるたつかさ）さんに講義をしていただきました。積極的かつ地道に活動した結果、人脈を広げ、今では多くの競技者から信頼される存在に。今回は公認スポーツ栄養士の実践活動に加え、緊急事態宣言中における競技者へのサポートについても詳しく講義をしてくださいました。彼女の地道な苦労多き活動歴は、スポーツ栄養に携わりたいとの思いで入学した学生も多い中、多くの反響がありました。スポーツ栄養の分野で活躍したいと願う学生は多いものの、華々しいアスリートの栄養管理を仕事にするのは狭き門です。さらに公認スポーツ栄養士の認定には実践経験等が必要となるため、新卒で公認スポーツ栄養士に認定されるのは安易でないのが実情です。そのような中、猿田さんは本学を卒業後、日本大学大学院でスポーツ栄養学を学びながら地道に実践活動を続け、2020年10月に公認スポーツ栄養士として認定されました。現在の公認スポーツ栄養士認定者数はまだ415名（2020.10）です。彼女はおそらく最年少認定者であり、本学卒業生第１号です。

昨年は東京オリンピック・パラリンピックの準備でスポーツ栄養分野の管理栄養士が多忙を極め、見学交渉段階から厳しい状況が続いていました。その後のコロナ禍。この状況の中、外部講師の講義に切り替えることで、また違ったメリットが得られることを確認し、収穫を得ることができました。それらを今後に活かしつつ、千代田区内で管理栄養士の実践活動現場の見学施設開拓も進めて行きたいと考えています。

プロジェクト概要

●テーマ
コロナ禍における管理栄養士の実践活動

●パートナー
帝国ホテル、その他施設

●担当教員
城田 直子　准教授

●実施期間
2018年4月～

Case 6

ちよだ三番町×紀尾井町

慢性腎不全の低たんぱく食事療法を美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう！

慢性腎不全の低たんぱく食事療法では、1日のたんぱく質摂取量を30～40gに調整し適正なエネルギー量の摂取と減塩で、腎機能低下の進行抑制が認められています。この食事管理は健常者の1日のたんぱく質摂取量（50~65g）比較し約1/2量です。単純に普段の食事量を半分にしてしまうと、たんぱく質は減らすことが出来ますが、同時にエネルギー源である炭水化物や脂質も減ってしまい、総エネルギー摂取量が減ってしまいます。そのため栄養状態の悪化を認めたり、腎機能低下の進行抑制という目的はかないません。そこで治療用特殊食品をこの食事療法に上手に用いれば、食事療法（低たんぱく質・適正エネルギー摂取・減塩）が容易に実行できます。治療用特殊食品には、エネルギー調整食品、たんぱく質調整食品、食塩調整食品、リン調整食品など様々な食品があります。

今回、ハウス食品株式会社のやさしくラクケアシリーズ「低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」「サトウの低たんぱくご飯1/25」「低たんぱくミート（肉様食品）入りレトルト惣菜」を用いて、慢性腎不全の低たんぱく食事療法を美味しく・楽しく・手軽に患者さんが実行できる食事提案を行いました。本稿では３献立を紹介します。

----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊----

（今回使用したたんぱく調整食品・やさしくラクケアシリーズ）

低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ

※消費者庁許可の特別用途食品（病者用）ではありません。

100gあたり
エネルギー184kcal
たんぱく質0g

そぼろのつくり方

①器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜる
②ラップをして電子レンジで600ｗで40秒温め、5分間蒸らす
③各調味料を低たんぱくミートと混ぜ合わせる

サトウの低たんぱくご飯1/25

※消費者庁許可　病者用職食品　低たんぱく質食品　腎疾患患者用食品

1個あたり（180g）
エネルギー295kcal
たんぱく質0.18g

低たんぱくミート（肉様食品）入りそぼろあんかけ中華丼

※消費者庁許可の特別用途食品（病者用）ではありません。

1袋あたり（125g）
エネルギー119kcal
たんぱく質1.6g
食塩相当量0.88g

低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプのアレンジ方法

カレーそぼろ

材料（1食分）	分量(g)
低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）	20
水	50
ハウス　味付けカレーパウダー　ジャワカレー味	1（小匙1/3）
調合油	4

ハーブそぼろ

材料（1食分）	分量(g)
低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）	20
水	50
ハウス　香りソルト＜イタリアンハーブミックス＞	0.5（小匙1/4）
オリーブ油	4

治療用特殊食品を使用した低たんぱく食の献立提案例

カレードリア（カレーそぼろと低たんぱくご飯を使用）　エネルギー467kcal、たんぱく質9.0g。食塩1.8g

材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	155
カレーそぼろ	1食分
ブロッコリー	30
スイートコーン	30
プロセスチーズ	30

① 低たんぱくごはんを電子レンジで600w1分40秒加熱する
② オーブンを200℃に予熱する
③ ブロッコリーを茹でる
④ 耐熱皿にご飯をよそい、カレーそぼろ、ブロッコリー、スイートコーン、プロセスチーズをのせる
⑤ 200℃のオーブンで10分～15分焼く

マルゲリータライスピザ（ハーブそぼろと低たんぱくご飯を使用）　エネルギー563kcal、たんぱく質10.0g、食塩1.4g

材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	155
ハーブそぼろ	1食分
トマトピューレ	30
ミニトマト	30
クリームチーズ	36
モッツァレラチーズ	20
プロセスチーズ	10
バジル	2

① 低たんぱくごはんを電子レンジで600w1分40秒加熱する
② 低たんぱくごはんをラップの上に敷き、平らの円状に伸ばす
③ ミニトマトを半分に切る
④ ごはんの上にトマトピューレを塗り、ハーブそぼろ、ミニトマト全てのチーズをのせる
⑤ フライパンで蓋をしてごはんがカリカリになるまで焼く
⑥ バジルをのせる

卵入り中華丼（そぼろあんかけ中華丼と低たんぱくご飯を使用）　エネルギー505kcal、たんぱく質9.2g、食塩1.5g

材料(1食分)	分量(g)
サトウの低たんぱくごはん1/25	180
そぼろあんかけ中華丼	125
鶏卵(L)	60

① 低たんぱく米を電子レンジで温める
② 卵を溶く
③ 耐熱容器に温めた低たんぱく米を盛り、その上にそぼろあんかけ中華丼をかける。
④ ③の上に溶いた卵をかける
⑤ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600wで2分間温める

----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊-----＊----

プロジェクト概要
ちよだ三番町×紀尾井町

●テーマ
慢性腎不全の低たんぱく食事療法を美味しく・楽しく・手軽に実行しよう！

●商品協力
ハウス食品株式会社
的場美紀子

●担当教員　教授　金澤良枝

●実施期間
令和2年（2020）
7月～12月

慢性腎不全の食事療法では、治療用特殊食品を上手に利用すれば、美味しく、楽しく、手軽に実行することが出来ます。

主食のご飯は通常の米では、炊き上がり180gでたんぱく質量が4.5gありますが、低たんぱくご飯では0.2gに抑えられているので、4.3g分のたんぱく質をおかず（主菜）に置き換えることが出来ます。すなわち動物性たんぱく質を増やすことが出来るのです。そしてたんぱく質の質的内容（アミノ酸スコア）を良好に保つことが可能です。今回の献立は1品料理ですが、これに副菜としてサラダ、おひたし、デザートなど追加すれば1食当たり600～650kcal程度のエネルギー量を摂取することが可能で、エネルギー不足になることもありません。

慢性腎不全の低たんぱく食事療法を実行している患者さんには、とても有益なことです。管理栄養士を目指す学生には、患者さんの食事管理の方法、美味しさ、楽しさを理解し食事提案を行えた貴重なプロジェクトであったと考えられます。

（令和３年２月現在）

Case 7

総合型地域スポーツクラブにおけるスポーツ栄養サポート活動

総合型地域スポーツクラブは全国に3,580あり、それぞれの地域においてスポーツを通じた地域づくりなどに向けた多様な活動を展開し、地域スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティの核としての役割を果たしています。

運動生態学研究室ではアスリート、ジュニア選手のほか、一般向けに広くスポーツ栄養を普及するために「スポーツ栄養サポート活動」を実施しています。この活動の一環として、東京都あきる野市五日市クラブが主催する「advance春の強化合宿」に帯同し、小学生サッカー合宿における活動成果を第75回日本体力医学会（鹿児島・Web開催）で発表しました。

合宿は全面人工芝のグラウンドのある神流湖スポーツアカデミー（群馬県藤岡市）で実施しました。事前に五日市クラブ、管理栄養士、神流川スポーツクラブと共同でトレーニングに必要な献立を作成しました。合宿中には、サッカーの練習に参加したり、水分補給を手伝ったりして小学生との関係を築きながら、食事の提供時とミーティングでの簡単なレクチャー、保護者向けの情報提供媒体の作成、水分補給量の計量や身体計測などを実施しました。

この活動はスポーツ栄養学領域における研究教育と普及を通じてスポーツ科学の発展に寄与することを目的として、現代生活学部健康栄養学科「実践健康栄養プロデュース実習」の一環として活動しています。2020（令和2）年度からは人間栄養学部人間栄養学科の「実践栄養プロデュース実習」として継続しています。

この合宿を通じて得られた経験が、将来スポーツ栄養士を目指す学生にとっての貴重な現場体験となるとともに、合宿に参加した児童とその保護者にとって、地域における生涯を通じたスポーツ実践につながることが期待されます。

小学生サッカー合宿に帯同し、食事の大切さをレクチャー

低学年が理解できるように、イラスト、目立つ配色、内容を工夫しました。

ジュニア向けの献立を作成

日中のトレーニングメニューから、3食で2,240kcalの献立を作成しました。
コーチとともに「食べられたね！すごい！」と励ますと、低学年でも好き嫌いを克服できました。

保護者向けサポートを実施

栄養バランスを可視化したチェックシートを作成し、家庭でのスポーツ栄養サポートツールとして活用しました。
合宿に持参した弁当は、乳製品・牛乳や果物が少ないことが分かりました。

食事計画から合宿帯同まで:スポーツ栄養の現場を体験

合宿前の献立試作

6歳から12歳までの成長に必要な栄養を考え、アレルギーを考慮して、好き嫌いがなく食べられる献立を試作しました。

トレーニング中のサポート

給水場所を工夫したり、飲水タイムをこまめにとったりすることで、十分な水分補給ができ、熱中症を予防できます。

牛乳を飲みながらレクチャー

卒業生から提供されたしぼりたて牛乳は、「牛乳うれしい！濃厚でおいしい！」「牛乳嫌いだけど飲めた」と大好評でした。

本研究の要旨は体力科学英文誌（The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine）に掲載されました。https://doi.org/10.7600/jpfsm.9.330

プロジェクト概要

- ●テーマ
  総合型地域スポーツクラブにおけるスポーツ栄養サポート活動
- ●パートナー
  NPO法人五日市総合型地域スポーツクラブ、NPO法人神流川スポーツクラブ、北島牧場
- ●担当教員
  江川　賢一　教授
- ●実施期間
  2020年3月～12月

運動生態学研究室は、Sport in Lifeプロジェクトに賛同しみんなで好きなスポーツを実施しています。

Sport in Life

Case 8

ふたば未来学園「未来創造探究」福祉に関するオンライン講義

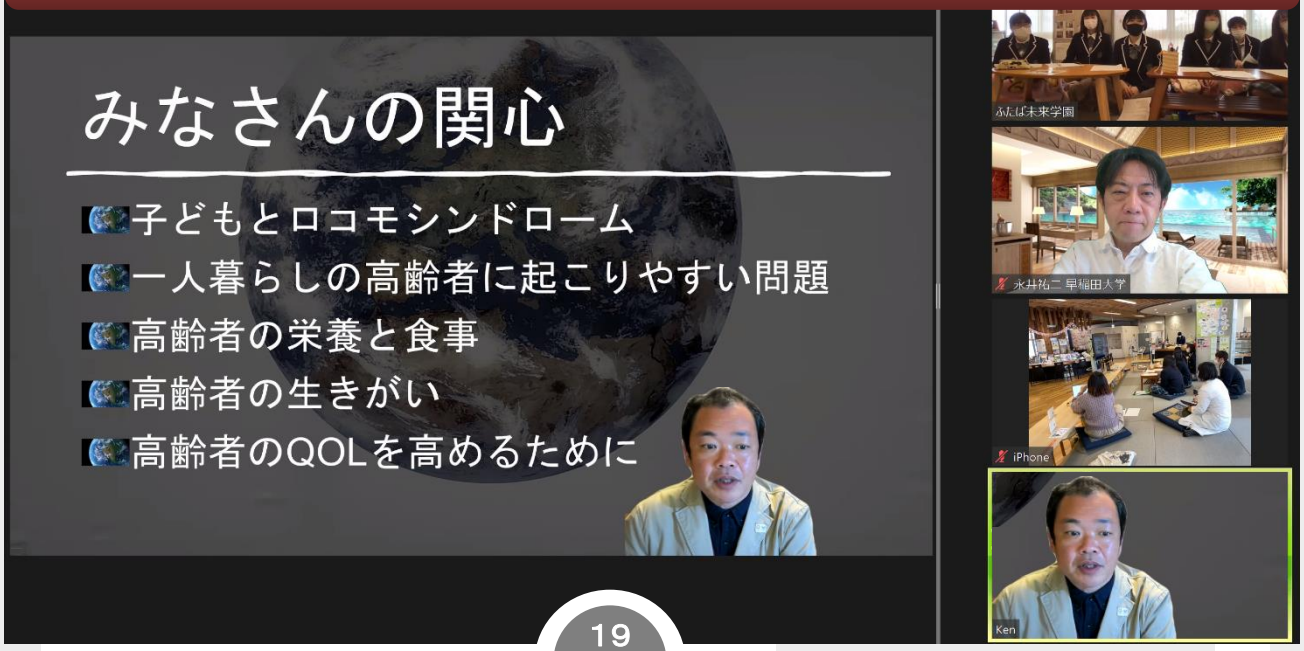
2月10日（水）に福島県立ふたば未来学園高等学校（福島県双葉郡広野町中央台1-6-3、柳沼英樹校長）の2年生「健康と福祉探究ゼミ」（二丹美恵教諭）で、運動生態学研究室の江川賢一教授による「幼児期・学童期の健康や高齢期の健康について」をテーマとしたオンライン講義を実施しました。

このゼミでは、高校生自ら解決すべき課題を見つけ、解決の糸口を探求し、実際に課題解決を試みています。2020（令和2）年度のゼミに参加している高校生は、「子どものロコモティブシンドローム」が増えていることに注目して、小学校の出前授業を計画したり、「高齢者が元気で長生き」するために高校生できることは何か？という問題意識から、デイサービスや在宅高齢者向けのイベント等を計画しています。

授業では、運動生態学研究室の研究テーマを中心に、幼児の健康づくりには保護者や家族と一緒に食事をとったり運動遊びすること、学童は体力が優れている子とそうではない子に分かれていること、高齢者はひとりで運動やスポーツをするのが好きな人もいるが、家族や友人と誘い合って一緒にウォーキングを継続している人が多いことグラフや写真を交えて解説しました。

90分のオンライン講義前半のレクチャーに続いて、ディスカッションの時間には「高齢者と一緒に何かできそう」「体を動かすだけでなく、お話ししたり、歌を歌ったり楽しみたい」「これからもっと詳しく調べて、子どもや高齢者の役に立ちたい」などの感想があり、高校生ならではの柔軟で自由な発想が印象的でした。ゼミ担当の二丹先生からは、「子どもから高齢者まで、豊富なデータをわかりやすく示されていてよかった。」との感想が寄せられました。

オンライン講義で、高校生の総合的な探求をサポート



リモートでディスカッション

”自分事”として課題を探求

復興に向けた「知」の継承・創造へ高校生が取り組む

東日本大震災・福島原発事故から10年が経過し、原子力災害からの地域社会再生への新たな復興の動きが加速しています。

2021年1月24日に「第7回ふくしま学（楽）会」が開催され、世代、地域、分野を超えた福島復興について取り組む場として、被災を記憶している最後の世代である高校生も参加しました。

この会を運営されている早稲田大学環境総合研究センター研究院准教授永井祐二先生の働きかけで、「福島の再生なくして日本の再生なし」という福島復興の原点を共有している専門家が参加しています。

第7回ふくしま学（楽）会には120人を超える参加

本講義では、三重県志摩市健康推進課の田中昌子さんの『元気づくりウォーキング』を通じた日常生活における運動定着の評価に関する研究（共同研究者：江川賢一）を紹介しました。要旨は日本公衆衛生学雑誌67(10) p.237に掲載されました。

プロジェクト概要

- ●テーマ
  ふたば未来学園「未来創造探究」福祉に関するオンライン講義
- ●パートナー
  早稲田大学環境総合研究センター・福島県立ふたば未来学園高等学校
- ●担当教員
  江川　賢一　教授
- ●実施期間
  2021年2月～継続

運動生態学研究室では、ふたば未来学園高等学校の総合学習支援を通じて「食」「運動」「健康」と「持続可能な社会」に関する調査研究を進めています。

東京家政学院大学地域連携ポリシー

東京家政学院大学は、建学の精神である「KVA精神」(知識の啓発・徳性の涵養・技術の錬磨)に基づき、生活者の視点から、家政学を中心的な学問分野として教育・研究を行い、個人・家庭・地域の豊かな暮らしはもとより、地球規模の問題解決に貢献できる人材を育成し、社会に送り出すことを目指している。

本学が中心的に取り扱う家政学の分野は、地域社会(Community)との関わりの強い学問分野であり、それゆえ、本学における教育・研究活動にあたっては、地域社会との連携が不可欠である。また、その成果は、人々の暮らしや文化の発展・向上に寄与するものである。

本学では、こうした学問分野の特長を踏まえ、地域社会への貢献を教育・研究に続く第三の使命と位置づけ、その実現のために、ここに地域連携ポリシーを定める。

1　大学は地域社会の一員であること、また本学の発展・成長は地域社会とともにあることを共通の理解として自覚し、地域連携活動を推進する。

2　地域社会との連携を推進することにより、研究活動の充実と成果の蓄積を図るとともに、実践的な教育機会の創出に務め、社会に貢献する有為な人材育成を目指す。

3　教育・研究活動の成果を積極的に地域社会に還元し、人々の暮らしや文化の発展・向上に貢献する。

(平成23年4月1日制定)

編集後記

地域の活動に参加して成長する生活者視点の8件の学びが本報告書には、描かれています。どの事例でも、学生たちのロウアングルの洞察力は、教室を出て、鹿児島に、福島に、行政に、企業に、世界につながると、活き活きと動き出します。日常生活を起点に学生一人一人の力が磨かれて、ひいては社会と地域と生活を豊かにしていく持続可能な循環の可能性を、本報告書の文字や写真から、感じていただけましたら幸いです。

市ヶ谷の地に家政研究所を開設し、2023年に本学院は100周年を迎えます。東郷公園から学院に歩くと、本学の学生さんの登校・下校を長い期間見守って下さっている花屋さん、豆腐屋さんなど古くからの日常生活を支えるお店が並んでいます。近年増えたマンションの住人の方も、夕方には、並んでお肉屋さんの手作りから揚げを買っていかれます。歴史も新しいものも大事にする千代田三番町らしい東京家政学院の生活と地域をつくる学びが本報告書を契機に発展することを期待します。

現代生活学部　現代家政学科
教授　上村協子（地域連携研究センター員）

Access Map

東京家政学院大学
地域連携・研究（千代田三番町）センター
（教育・研究推進グループ）

〒102-8341
東京都千代田区三番町22番地（千代田三番町キャンパス）
TEL：03-3262-2879
E-mail ：renkei@kasei-gakuin.ac.jp

【アクセス】

- **JR総武線、東京メトロ有楽町線、東京メトロ南北線、都営地下鉄新宿線「市ヶ谷駅」から徒歩約8分（地下鉄A3番出口）**
- **東京メトロ半蔵門線「半蔵門駅」から徒歩約8分（地下鉄5番出口）**
- **東京メトロ東西線、都営地下鉄新宿線「九段下駅」から徒歩約12分（地下鉄2番出口）**

「令和2年度　地域連携活動報告書」
発　行　東京家政学院大学地域連携・研究(千代田三番町)センター
〒102-834　東京都千代田区三番町22番地
TEL:03-3262-2251(代表)　TEL:03-3262-2879(直通)　　発行日　令和3年3月31日

Tokyo Kasei Gakuin University