

## 親子で学ぶ料理教室 ～がんを含む生活習慣病予防～

### 1. 日本におけるがん予防のための食育の必要性

がんは昭和56年より日本人の死因の第1位で、現在では日本人の死因の40%以上を占めており、患者数も増え続けています。がんには生活習慣に起因するものもあります。人生100年時代を迎えた今日、がんを含む生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすためには、若いうちから食や健康に対する関心を高め、適切な食事を実践する力を身につけることがますます重要になります。

平成19年に施行されたがん対策基本法のもと、政府が策定したがん対策推進基本計画（平成24年6月）において、学校におけるがん教育の在り方が検討されました。加えて「学校におけるがん教育の在り方の報告（平成27年3月）」では、映像を含めたわかりやすい教材の開発とその活用方法の作成のほか、外部講師の活用が求められています。

学校現場では、令和2年度より学習指導要領の改正に伴い、生活習慣病予防に加え、がん教育が全面実施されることとなりました。しかしながらがん対策推進基本計画（第3期）（平成30年3月）では、外部講師の活用が不十分であることが指摘されています。また、取り扱われる教科は主として保健体育ですが、がんの予防には毎日の食や食生活との関連が強いことから家庭科のなかで実習を通して学ぶ機会も必要と考えられます。

そこで、若い世代が家族と一緒にがんを含む生活習慣病予防について学び、その知識をもとにした食事づくりを体験できる機会を提供しました。

### 2. がんを含む生活習慣病予防のための料理教室の実践

東京家政学院高等学校の女子生徒とその保護者を対象に料理教室参加者を募集したところ、4組（8名）の母子と2名の生徒から応募がありました。

### がんを含む生活習慣病予防のための 親子料理教室



**栄養量**  
エネルギー：682kcal  
たんぱく質：30.7g  
脂質：17.0g  
炭水化物：100.5g  
食塩相当量：1.7g

**献立のポイント**

- 脂質と塩分を抑えつつ、満足感のある献立です
- がんを含む生活習慣病予防に効果が期待できる栄養素を組み合わせました
- 火を使わず、手軽に調理できます



2022年10月23日  
東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科

対象料理教室のプログラムは、専門家によるがんを含む生活習慣病予防をテーマとした講義と、講義内容をもとに考案した献立を用いた調理実習としました。

献立はがんを含む生活習慣病の予防効果が期待できる栄養素を組み合わせ、主食、主菜、副菜、デザートで構成し、子どもが料理しやすいよう火を使わない調理工程としました。

### 3.料理教室の成果

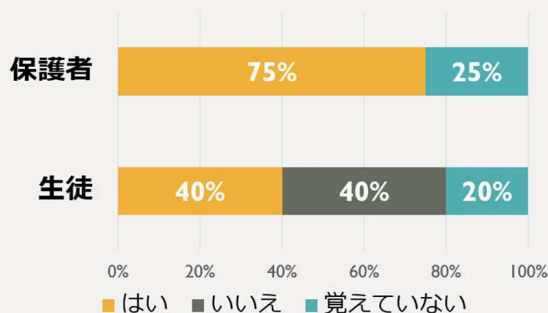
「これまで家族で、がんについて話す機会があったか」の問いでは、「はい」と回答した者が保護者では75%に対し、生徒では40%と、子どもと話題にする機会がないことが伺えました。

講義内容に関心を持たせたかの問いでは参加者全員が「持てた」と回答し、生活に取り入れたいこととして保護者は「減塩する」と「身体活動を増やす」、生徒は「野菜・果物をとる」を挙げました。

料理教室は「とても簡単だった」と回答した者が保護者100%、生徒では80%であり、さらに普段から家庭での料理経験が少ない生徒も自宅でも作ってみたいと回答しました。特に火を使わず簡単に調理できる点が好評でした。

以上から、料理教室の内容は参加者のレベルに合っていたと考えられます。

#### 「家庭内でのがんについての会話」



#### 調理実習

- 白菜とりんごのサラダ～からしドレッシング～  
ポイント：生の野菜と果物で酵素とビタミンを補給
- オリゴ糖入りキウイヨーグルト  
ポイント：キウイで免疫力アップに役立つビタミンCを摂取
- 減塩！野菜と肉巻き高野豆腐のトマト煮込み  
ポイント：レンジ調理で簡単にでき、脂質と塩分をカット！
- 押し麦ごはん  
ポイント：押し麦は食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え便秘改善に役立つ

#### プロジェクト概要

- テーマ  
親子で学ぶ料理教室
- 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4年10月23日

今回、関心はあるものの、これまで家族で話題にしたり料理したりする機会がなかった者にも家族で予防や料理に取り組むきっかけを提供できました。