

東京家政学院大学×東京家政学院中学校・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

人間栄養学部 人間栄養学科

背景

人生100年時代と言われる現代、健康上の理由で日常生活が制限されることのない期間（健康寿命）の延伸は、豊かな人生とするために欠かせない要素となります。

一方、健康寿命に影響を与える疾病に七大生活習慣病と言われるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患、肝硬変、慢性腎疾患があり、寝たきりの主要な原因となっています。しかし、いくつかのがんや生活習慣病は食事、運動、睡眠などの基本的な生活習慣に配慮すれば、予防したり、発症を遅らせたりすることが可能です。そのためには、若いうちから自身の健康に関心を持ち、がんを含む生活習慣病予防につながる生活習慣を確立し、それを実践することが求められます。

そこで、若い世代に生活習慣病予防をすることの大切さやバランスの良い食事に関する知識を習得してもらうこと、また保護者にも知識を深め生活習慣を見直してもらうことを目的に、料理教室を開催しました。

料理教室の教材開発

国立がん研究センターが公開している科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法(5+1)」をもとに、教育教材となる献立を考案しました。特に「減塩する(6.5g/日未満)」「野菜と果物を摂取する(400g/日以上)」を達成するため、一食あたりの給与栄養目標量はエネルギー600～700kcal、食塩相当量2.0～2.3g、野菜類100～140g、食物繊維6.0～7.0gとし、献立の構成は主食＋主菜＋副菜＋デザートとしました。また、普段、若い世代が食べる機会が少ない魚を主菜

の食材とし、和食と中華の献立を開発しました。和食献立では食塩、中華献立では油脂の使用量や使用方法に配慮しながら、中高生でも作りやすく、またアレンジできるよう工夫しました。

これを親子料理教室での教育媒体として活用し、和食献立の主菜「鮭の胡麻焼き」を実習献立としました。



写真：試作の様子

「親子料理教室」の実践

東京家政学院中学校・高等学校の生徒とその保護者に料理教室への参加を呼びかけ、2組の親子が参加しました。2組とも「家庭内でのがんについて話したことはない」と回答しました。また、参加した理由では、生徒2名とも「家族の健康管理のため」「料理に興味・関心があったため」でした。

教室のプログラムは、本学の卒業生である千歳はるか先生(国立がん研究センター中央病院)に専門的立場から講義を行っていただき、続いて講義内容を具現化した献立の紹介と調理実習としました。調理の前にはデモンストレーションを行いました。専門家の講義を聞いて参加者全員が「望ましい生活習慣を送ることで、がんを含む生活習慣病を予防できることを理解できた」と回答し、生活に取り入れたいこととして、生徒二人とも「飲酒できる年齢になっても飲酒しない」「減塩する」「野菜や果物を積極的に食べる」を選択しました。保護者二人は「減塩する」を選択しました。調理について生徒二人とも「簡単だった」とし、献立については参加者全員が「家庭に取り入れたい」と回答しました。

参加募集中!

がんを含む生活習慣予防のための
親子料理教室2024

開催日時: 8月24日(土)10:00~12:00
会場: 大学調理学実習室(1号館地下一階)

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中央病院 栄養管理室長)
2. 調理実習「鮭の胡麻焼き」
(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
参加人数: 16組 ※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 理津子

申込方法: QRコードからアクセスし、必要事項を入力の上送信してください

締切日: 8月4日(日)



写真A: 募集チラシ

写真B: デモンストレーションの様子

写真C: 調理実習の様子

写真D: 実習献立(鮭の胡麻焼き)



まとめ

「がん」は、若い世代に限らず身近にがん患者がいないと家庭内で話す機会がないことが分かりました。その一方で、家族の健康管理や料理に関心があり、料理教室後に生徒から「講義内容が分かりやすく、楽しかった」との感想が寄せられました。このことから「がんを含む生活習慣病予防」の観点を取り入れた献立の提案や料理教室の場を提供することで、若い世代でも健康づくりや疾病予防に対する関心を高められることが示唆されました。また、参加した本人だけでなく家族間で正しい情報を共有することで家庭内の健康意識が高まること、加えてその情報を活用、実践することでがんを含む生活習慣病予防につながることを期待できました。

プロジェクト概要

- パートナー
国立がん研究センター中央病院
東京家政学院中学校・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
- 学生
人間栄養学部 人間栄養学科
4年生 3名
- 実施期間
令和6年8月