令和4年度 地域連携活動報告書

東京家政学院大学 地域連携・研究センター

ご挨拶

本学の学問分野の中心である「家政学」の分野は、日々の生活の質を向上させ、社会の課題を解決し得る研究分野です。SDGs の目標にも深い関連がありますし、地域社会との連携は不可欠なものです。

本学は、千代田三番町キャンパスと町田キャンパスの2つのキャンパスにおいて、それぞれ、近隣の地域との連携・協力関係を大切にして参りました。 千代田区、町田市、相模原市、八王子市をはじめ、地域の皆様には、本学学生の成長を暖かく見守り、共に育てていただいていることに、深く感謝しております。

また、学生が学外における活動等の経験を積むことが、進路選択や卒業後の 活躍に大きなプラスの効果をもたらすことを実感しています。

本冊子は、千代田三番町キャンパスと町田キャンパスそれぞれを拠点とする 地域連携活動をまとめたものです。教員と学生の活動の様子をご覧いただき、 ご助言を賜われましたら大変ありがたく存じます。

東京家政学院大学 学長 鷹野 景子

地域と学びあい、地域とともに育つ

令和4年度より、地域連携・研究(町田)センター長に就任いたしました。 どうぞよろしくお願い申し上げます。

町田キャンパスでは、町田市、相模原市、八王子市を中心に、行政や地域の 方々とともにものづくり・まちづくり・環境問題などについて考える活動、 食品関連企業と連携した新商品やレシピの開発、地域の子ども・子育てを さまざまな形でサポートする活動など、生活デザイン学科、食物学科、児童学科 の3学科がそれぞれの専門性を活かした多彩な地域連携活動を行っています。 本報告書の事例をご覧いただき、学生が主体的に地域に貢献することによって、 地域の力を借りて地域とともに成長していく姿を見てとっていただければ 幸いです。

コロナ禍が続く中、制限されていた対面での活動も少しずつ行えるようになってまいりました。また、オンラインでの活動もこれまでの経験によりブラッシュアップできると考えております。今後も地域社会との連携、学び合いを深めていくことを目指してまいりますので、ご支援賜りますようよろしくお願い申し上げます。

町田キャンパス 地域連携・研究センター長 新開よしみ 人と人、地域と地域とをつなぐ『リエゾン』機能を拡充する ~産官学連携により、豊かな社会の実現に向けて~

日増しにあたたかさを感じ、春の気配が漂う季節となりました。3年来の新型コロナウイルス感染症の拡大もやや沈静化し、社会全体が次のステージへと向かっていることを感じる日々です。

最近、『リエゾン』という言葉を耳にすることが多くなりました。2023年1月からのドラマに『リエゾンーこどものこころ診療所ー』がありました。リエゾン(フランス語:liaison)には、「連携」「つなぐ」という意味があります。一人一人違っていいんだなということと共に、人に寄り添ってくれる場、つないでくれる場の存在価値に焦点が当たっていると思われます。

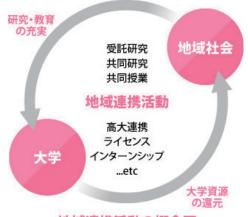
人と人、地域と地域をつなぐ場は地域に多くあります。このドラマにも登場するクリニックや、図書館等に加えて、大学もそうした拠点の一つとなることが期待されています。この趣旨は2011年4月に制定しております本学の地域連携ポリシーの根底となっております(巻末参照)。

今年度も"まじわる・うみだす・ひらく"をコンセプトに皆さまのご協力のもと、 多くの地域連携活動が繰りひろげられ、活動報告書を発行できる運びとなり ました。さまざまな活動を通して、学生と教職員が学びあうことを喜び、それが

創造性と美意識を培うことにつながった のではないかと思います。

本書を手に取ってくださった方々の人生 を豊かにするヒントが隠されていること を願うばかりです。

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

千代田三番町キャンパス 地域連携・研究センター長 酒井 治子



Contents

Case	テーマ	項
1	ちよだ三番町×紀尾井町 加工食品を上手に使って、たんぱく調整を美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう!	6
2	千代田区の大学間で学び合う防災	8
3	「和食」に着目した食育動画にチャレンジ! 〜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〜	10
4	エフエムさがみ「地元応援 マチラブ!」への出演	12
5	「共に育ちあう」活動をめざして ~子育て支援G「ぽかぽかひろば」で育まれるもの~	14
6	地域の子どもたちとつながる 子ども体験塾2022	16
7	「相原ふれあいフェスティバル2022」食育ゲームの出店	18
8	- 第18回さがみはら環境まつり参加 - 生分解性ポリ乳酸繊維布でコサージュを作ろう!	20
9	2022年 第4回 ものづくりチャレンジ大作戦への参加	22
10	ジュニアサッカー選手に対する補食についての栄養教育の実施	24
11	津久井地域の魅力を詰め込んだ せんべいの新商品開発	26
12	20代女性をターゲットにした「かりんとう」の商品開発	28
13	株式会社いいとも(韓国料理)連携 メニュー開発・料理コンテスト	30
14	「持続可能な消費と生産」を推進するための食育	32
15	熟成黒たまの活用方法に関する共同研究(2)	34
16	地域資源を活用したアスリートの体づくりのための食品開発	36
17	東京五日市ジュニアユース 夏の強化合宿の帯同サポート	38
18	親子で学ぶ料理教室 ~がんを含む生活習慣病予防~	40

[※] 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 5年3月現在のものです。

ちよだ三番町×紀尾井町

加工食品を上手に使って、たんぱく調整を美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう!

たんぱく調整の食事では、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が大切です。この食事管理は65歳以上の男性の推定平均必要量

(50g/日)、推奨量(60g/日)と比較し約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。そこで調整食品をこの食事に上手に用いれば、たんぱく質・エネルギー摂取、塩味等の調整が容易に実行できます。活用できる加工食品には、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」 と調理を簡単に本格的な 味に仕上げられる調味料類「スパイスクッキング」「香りソルト」を使用して「美味し く・楽しく・手軽にできる低たんぱく質メニュー」を考案しました。本稿では、3つの メニューを紹介します。

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

(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) (今回使用した加工食品・スパイスクッキング・香りソルト)

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。



10gあたり エネルギー 18kcal たんぱく質 0g 脂質 微量 炭水化物 9g 「糖質 4.4kg 食物繊維 4.6g 食塩相当量 0.1g

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

サトウの低たんぱくごはん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 脂質 0.7g 炭水化物 72.0g 食塩相当量 0g

ハウス スパイスクッキング・香りソルト

アジアン屋台街 ガパオ(1袋 6.9g) 1袋あたり: エネルギー18kcal たんぱく質0.84g 脂質0.047g 炭水化物3.7g 食塩相当量2.1g

香りソルト ガーリック&オニオン

1本分(55gあたり): エネルギー107kcal たんぱく質5.3g 脂質0.85g 炭水化物19.6g 食塩相当量26.7g





ナスと挽肉のあんかけ丼



エネルギー 556kcal たんぱく質 9.0g 食塩 1.2g 食物繊維 7.5g

材料(一人分)	g
サトウの低たんぱくごは	180
ん1/25	
油	8(小さじ2)
ナス	65
油	2(小さじ1/2)
にんじん	20
豚ひき肉	40
低たんぱくミート	10
水(戻し用)	25
にら	10
砂糖	4(小さじ1)
濃口醤油	6(小さじ1)
酉乍	15
水	60
中華スープの素	0.5
水	15(大さじ1)
片栗粉	3(小さじ1)

①耐熱容器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜ、ラップをし電子レンジ(600W40秒)で温め、そのまま蒸らす(約5分)。

②ナスを乱切り、にんじんを短冊切り、にらを5cm各に切る。各調味料(砂糖、濃口醤油、酢、水、中華スープの素)調味料(水、片栗粉)を合わせておく。

③フライパンに油8gを引き、ナスを皮面から焼く。白い面には焼き色をつけ、別皿に移す

④再度油を2g引き、にんじん、豚ひき肉、低たんぱくミートの順に炒める。にんじんに火が通ったら二ラを加える。二ラに火が通りすぎないよう軽く炒めすぐに調味料A、調味料Bをいれとろみをつける。

⑤サトウの低たんぱくごはん1/25のフィルムを点線まで剥がし、電子レンジ(500wまたは600W)で2分間加熱する。

⑥ サトウの低たんぱくごはん1/25を入れた 丼にあんかけをかけて完成。

ガパオライスの海苔巻き



エネルギー 510kcal たんぱく質 11.1g 食塩 1.2g 食物繊維 7.3g

材料(一人分)	g
サトウの低たんぱくごは	180
ん1/25	100
低たんぱくミート	10
水(戻し用)	25
鶏ひき肉	15
にんじん	10
いんげん	10
油	4(小さじ1)
スパイスクッキング	3
アジアン屋台街 ガパオ)
卵	50
油	4(小さじ1)
のり	3
サニーレタス	10
ミニトマト	20

①耐熱容器に低たんぱくミートと水を入れ、軽く混ぜ、ラップをし電子レンジ(600W40秒)で温め、そのまま蒸らす(約5分)。

②にんじんはみじん切り、いんげんは小口切りにする。ミニトマトは半分に切る。

③フライパンに油をひき、鶏ひき肉、低たんぱくミート、②を炒める。

④炒まったらスパイスクッキング(ガパオ)を 入れ、混ざったらボウルに移す。

⑤サトウの低たんぱくごはん1/25のフィルムを点線まで剥がし、電子レンジ(500wまたは600W)で2分間加熱する。

⑥サトウの低たんぱくごはん1/25と④をボウルに入れて混ぜる。

⑦別のフライパンに油をひき、薄焼き卵をつ くる。

®広げたラップの上にのり、薄焼き卵、ご飯の順にのせて巻く。

⑨5等分に切る。

⑩皿に⑨とサニーレタス、トマトを盛って完成。

ほんのりガーリック香る レタスと挽肉の炒飯



サトウの低たんぱくごはん1/25と低たんぱくミートを使用し、香りソルト ガーリック&オニオンのみで、味付けをしました。ガーリックの風味を感じる、本格的な味付けです。

エネルギー 528kcal たんぱく質 10.6g 食塩 1.5g 食物繊維 6.4g

日常の食事管理は、美味しく、楽しく、手軽に実行できることが長く継続できる「こつ」と考えられます。そのために、調味料類も種類を少なくして本格的な味付けが出来ればとても便利です。

様々な料理を、調理方法も簡便にできれば食事の調整も容易に行えます。 今回のプロジェクトは、学生が試行錯誤をして出来上がった食事メニューですが、 今後も、さらに新しいメニュー開発ができるよう努力していきたいです。

プロジェクト概要

●テーマ

加工食品を上手に使って、たんぱく調整を美味しく・楽しく・手軽に実行しましょう!

●パートナー

ハウス食品株式会社

的場 美紀子

●担当教員

人間栄養学部 人間栄養学科 教授 金澤 良枝

●実施期間

令和4年4月~12月

千代田区の大学間で学び合う防災

1. 帰宅困難者支援施設運営ゲームを用いた図上訓練

30年以内に、マグニチュード 7 クラスの首都直下型地震が 7 0 %の確率で発生するといわれています。そこで、そのための取組として、首都直下型地震やゲリラ豪雨などの予測困難な大規模自然災害への防災・減災のための取り組みが注目されています。そのため、千代田区内近接大学の高等教育連携強化コンソーシアム(千代田区キャンパスコンソ)の 5 大学・2 短期大学を含む区内の大学は、千代田区と『大規模災害時における協力体制に関する基本協定』を締結しています。各大学では、区民や一般の帰宅困難者の受け入れ、及び情報・食糧・飲料水などの提供などの使命を少なからず担うことが期待されています。

そこで、千代田区キャンパスコンソの共同研究として、令和3年度から「千代田学」共同提案事業「自然災害発生時における大学を拠点とした帰宅困難者支援に関する研究(研究代表者 酒井治子)」を開始しています。令和4年度も「(2)教職員及び学生を対象とした帰宅困難者支援施設運営ゲームの開発」を進めています。本学では千代田区三番町の体育館を避難所としているため「東京家政学院版 帰宅困難者支援施設運営ゲーム」作成しています。

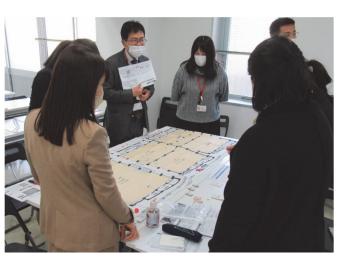
令和5年1月7日(土)、千代田三番町キャンパスにて帰宅困難者支援施設運営体験ゲームのワークショップを開催し、人間栄養学科の学生16名と二松学舎大学の学生2名、教職員13名が参加しました。発災時において、帰宅困難者支援施設の開設に伴って、どのような安全・衛生管理、感染症対策、備蓄品、通信手段などの確保、情報提供体制など、施設運営に関する情報共有が必要であるのか、臨場感を伴った体験ができました。

「備蓄品はどこに収納されているのか」「どのような体制を作っていくべきか」「本学だけでなく、他の大学や地域のどのような場と連携することが必要なのか」等、学生や教職員の視点と、さらには、千代田区に勤務する帰宅困難者の視点の両面で、その対策の必要性を体験できました。

こうした防災・減災教育の場を地域の大学と連携しながら、学生ボランティアの人 材育成につなげていきたいと思います。



学生チーム



教職員チーム

2. 人間栄養学科4年生による研究発表「自然災害に備えた備蓄に関する研究」

千代田三番町キャンパスにて、実践栄養プロデュース実習の一環として取り組んだ「自然災害に備えた備蓄に関する研究」について研究発表が行われました。①帰宅困難になった際の帰宅の判断基準、②必要な備蓄品の量や種類、③東京家政学院大学にどのような避難施設、備蓄品があるか、④災害時に備えて日常的に持っておくと良いか等が発表されました。



- 1.帰宅する判断基準については以下の6つである。①歩ける距離か、②履物はスニーカーなど長距離歩けるものか、③自宅まで歩ける自信があるか、④帰宅ルートが分かるか、途中の道の安全は確認できているか、同じ方向の帰宅者はいるか、⑤明るい時間の内に帰宅できるか、⑥水やチョコレート、飴などの携帯食などを持っているかを確認する。
- 2.過去の災害では、支援物資が3日以上到着しないことがあったため、農林水産省では、1人あたり 最低3日分の食料の備蓄を推奨していた。
- 3.本学の帰宅困難者の受け入れ対象は原則女性及び子供としている。そのため、生理用品や粉ミルク等の特徴的な備蓄品が備えられている。備蓄品には大学が管理しているものと、千代田区が選定し、大学が保存している備蓄品の2種類がある。大学での備蓄品は1号館の地下と2号館の4階にあり、水、食べ物から簡易トイレ、ウエットティッシュ、生理用品に加えて、アレルギーに対応した食品も備蓄されているが、それらの量は本学の学生数を満たしているわけではない。千代田区が管理している備蓄品には飲料水、毛布、アレルギー対応クッキー、フリーズドライご飯等があり、粉ミルクが備蓄されていることが特徴である。避難所については体育館地下1階のピロティーで、収容可能人数は218人。体育館地下1階の小アリーナで、収容可能人数は210人。以上の2か所が千代田区に登録している避難場所で、合計収容可能人数は428人である。
- 4.3のような備蓄がされているものの、災害時に備えて個人でも携帯しておくことが必要である。他大学では災害時携帯マニュアルがあり、日常的に持っておいた方が良いものとして、現金、健康保険証、モバイルバッテリー、衛生用品、ビニール袋、ホイッスル、家族や知人の連絡先、簡易食料、帰宅用地図などが挙げられていた。
- 5.より簡易的で軽量な携帯ボトルを提言する。ボトルを学校のロッカーに置いておくことで、区や大学で備蓄されていない自分自身が必要なものも備蓄が可能となる。

日常的に持っておいた方が良いもの紹介



「災害用携帯ボトルの内容」

プロジェクト概要

●テーマ

千代田区の大学間で学び合う防 災

●パートナー

千代田区内近接大学の高等教育 連携強化コンソーシアム (千代 田区キャンパスコンソ)

●担当教員

人間栄養学部 人間栄養学科 教授 酒井 治子

●実施期間

令和4年4月~令和5年3月

「和食」に着目した 食育動画にチャレンジ!

〜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」のメンバーに登録し、活動しています。メンバーの企業様には、授業にもご参画いただき、連携を深めております。

人間栄養学部人間栄養学科の3年次の科目「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。今年度は、農林水産省新事業・食品産業部外食・食文化課食文化室、株式会社紀文食品(食品メーカー)、生活クラブ(生活協同組合)、ワテラス神田そば研(そば打ち伝承の活動)と連携し、実際に展開されている「和食」に着目した取り組みをご紹介いただくことと共に、試行錯誤されている内容や管理栄養士への期待などをご講義いただきました。それによって、国、地域活性・人材育成、食品メーカーでの「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。

ご講義を受け、次週からは、新型コロナウイルス感染予防の観点から、動画配信型の食育への社会的ニーズを踏まえ、上記の企業と連携した食育の可能性を模索し、その教育方法の学習を展開していきました。食育の学習者としては、子ども、子育て世代層、若年成人層のいずれかを各班で選択しながら、進めています。Google Formsによる学習者のニーズ調査票の作成、学習案の立案(オンデマンド型動画の作成)、評価計画までのプロセスをフルコースで行うことができました。

右の頁に示しました学生たちが作成した動画は、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等、協働による可能性も広がっています。

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。

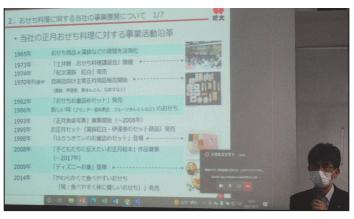


https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubu nka/culture/wagohan_project.html

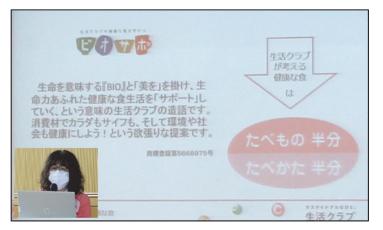


農林水産省新事業・食品産業部外食・ 食文化課食文化室から「食文化をどう繋いでいくか?~和食文化を推進する意義 管理栄養士に期待すること~」を学ぶ

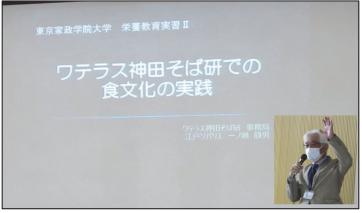
Case 3 「和食」に着目した食育動画にチャレンジ! by 人間栄養学部 人間栄養学科



(株) 紀文食品 様から 「正月・おせち料理から和食の継承活動」学ぶ



生活クラブ事業連合生活協同組合連合会 様から 「生協活動での食育・食文化推進活動」



ワテラス神田そば研 様から 「そば打ち教室における和食文化推進の活動」について学ぶ



学生考案【ワテラス神田そば研 様】 幼児を対象とした食育動画



学生考案【(株)紀文食品様】 プレママ・プレパパを対象とした食育動画



学生考案【生活クラブ生活 様】 女子幼児を対象とした食育動画

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

農林水産省新事業・食品産業部 外 食・食文化課食文化室、株式会社紀 文食品、生活クラブ事業連合生活協 同組合連合会、ワテラス神田そば研

- ●担当教員 人間栄養学部 人間栄養学科 教授 酒井 治子、 助教 會退 友美
- ●実施期間 令和4年9月~令和5年1月

エフエムさがみ 「地元応援 マチラブ!」への出演

1.取組の概要

エフエムさがみにて放送中の「地元応援 マチラブ!」に児童学科有志の学生が約5分間出演し、子どもや保育に関する情報を発信する。

2.出演番組の概要(番組企画書より引用)

町田のまちに、暮らす、働く、集う多様な人たちが参加する、リスナー参加型コミュニティ番組「マチラブ!」。「防災」「防犯・地域連携」「街おこし」等、町田市を守るため活性化を応援するために、さまざまな最新情報をお届けして参ります。目指すは、地域密着 × エンターテインメントが融合した「地域密着応援エンタメ番組」です。多数の個人や地域によって支えられる番組を目指します。

放送日:每週木曜日 21:00~21:59

番組公式Twitter: https://twitter.com/machilove_radio @machilove_radio

3.令和4年度活動実施までの経緯と番組出演までの取組の流れ

令和3年4月、町田市内に住む番組プロデューサーである奈良英喜氏から、地元FM ラジオ局の番組に関わらせていただくご提案をいただきました。奈良氏は、数々の番組制作に携わる一方、地元愛に溢れており、地域住民の立場で大学生への支援・育成に取り組んでいらっしゃいます。奈良氏から学生に、直接番組の趣旨や内容について説明をしていただき、学生たちはすぐに番組出演の準備に取り組むようになりました。教員としては、学生たちが学んだことを自分の言葉で、社会に発信する場として最適であると考えました。

第1回目の放送は令和3年5月で、それ以降、令和4年11月までに9回にわたって番組に出演をさせていただいております。番組出演までの取組の流れは次のとおりです。

ステップ1 各回の放送内容の検討、出演者の決定

ステップ2 町田市近辺の子ども向け施設等の調査

(ホームページを中心とした文献調査・インタビュー調査)

ステップ3 放送内容の検討(調査結果とリスナーへのメッセージ等)

ステップ4 放送シナリオの作成

ステップ5 エフエムさがみスタジオで、プロデューサーや他の出演者と打ち合わせ

ステップ6 「地元応援 マチラブ!」の「ゼミラブ」コーナーに出演





放送用台本

4.放送テーマ

町田市近辺にある子育てに有益な情報提供、実習生として幼児教育の現場や子育て支援の現場に携わって感じたこと、考えたことをテーマとしました。放送当初は、学生たちは調査者目線で調査し、考察したことを発信していましたが、放送中のリスナーの反応、そして、一緒に出演したパーソナリティーの反応から、学生たちが、今の学生の立場で体験し、感じたことのありのままの内容を発信することで、他者の気持ちをより強く捉えることができることに気づき、放送内容が段々と学生自身の体験した内容へとシフトしていきました。

5.令和4年度実施日及び放送内容

(1)10月6日放送

出演者:児童学科4年2名(しましま、ななちゃん)

放送内容:実習を体験して見えてきた、子どもの姿や保育、教育、地域の児童館に

携わる人々の仕事

- 保育士資格を取得するための実習先(施設の種別のみ)と日数
- 保育士は毎日の保育の計画をどのように作成しているか。また、指導案にはどのような項目があるのか。
- 保育士は子どもとの関わり以外にどのような仕事をしているのか。
- 実習で心が動かされたこと。
- 実習した児童館の利用者の様子

(2)11月17日放送

出演者:児童学科4年2名(ひめ、ひつじ)

放送内容:

- 東京家政学院大学で行っている子育て支援の内容と参加して感じる子どもたちの成長について
- 幼稚園実習で責任実習を体験して大変だったことと楽しかったこと
- 卒論のテーマと進み具合

6.出演後の学生たちの反応

- ・はじめは緊張したが、一緒に出演したパーソナリティの方が上手に話を聞き出してくだ さったので楽しくあっと言う間に時間が過ぎてしまった。もう少し話したかった!
- ・放送局で働く方が素敵だった。
- ・保育の現場をよく知らない方に発信する時の言葉の 表現が難しかった。



出演中のひとコマ



スタジオ前で

プロジェクト概要

●テーマ

エフエムさがみ「地元応援 マチ ラブ!」への出演

●パートナー

株式会社地域創造エンターテイ ンメント

●担当教員

現代生活学部 児童学科 准教授 中田 範子

●実施期間

令和4年5月~令和4年11月

「共に育ちあう」活動をめざして

~子育て支援G「ぽかぽかひろば」で育まれるもの~

1. 子育て支援グループ「ぽかぽかひろば」とは

東京家政学院大学・町田キャンパスには、毎月2回金曜日、幼い子どもたちとお母さんやお父さんたちの笑顔あふれる場所があります。それが「ぽかぽかひろば」です。「ぽかぽかひろば」は地域在住の乳幼児(0~3歳の未就園児)とその家族(親・きょうだい等)を対象とする親子参加型の地域子育て支援グループ活動です。

近年、少子化や核家族化など子育て家庭を取り巻く環境や生活が変容する中、育児不安や虐待など子育てにかかわる諸問題も多様化、深刻化しています。特に0~3歳の未就園の乳幼児にとって、家庭以外に親子で安心して過ごせる場所は決して多くありません。ともすると地域社会において親子共に孤立しがちです。「ぽかぽかひろば」では、親と子がほっとできるような「居場所」となるように、親と子・学生・教員ら参加者全員が「共に育ちあう」子育てを大切にしています。

活動は学内のプレイルームや町田キャンパスの豊かな自然の中で行われ、参加者は一人ひとりの子どもたちの成長や個性を大切に、共にゆったりとした時間を過ごしていく中で心豊かで多様なかかわり体験を積み重ねていきます。

同活動は「児童臨床実習AI・AII」という児童学科4年次の専門科目でもあり、学生自身が主体となって毎回の活動計画の立案と準備、保育だよりの発行を行っており、保育者・教員養成の役割も担っています。子どもたちが自由に遊びを展開する傍ら、保護者が話し合ったり情報交換したりする場も設けられ、学生たちはご家族の思いに寄り添いながら子育て支援・家族支援について実践的に学んでいきます。(表1)

活動開始当初は寝返りもできなかった赤ちゃんがやがて座れるようになり、ついには自分の力で立って歩き始め、一生懸命片言で思いを伝えようとしてくれる…こうした子どもたちの成長のプロセスを1年間通して保護者と共に見守り続ける時間は、学生にとって貴重なかけがえのない経験です。

子育て支援というと、子育ての大変な面ばかりがクローズアップされがちですが、「共に喜ぶ」こともまた大切な支援であることを、学生たちは「ぽかぽかひろば」の活動を通して学んでいきます。



表1 1回のおもな活動の流れ

時間	おもな活動の流れ
10:40	活動開始(ぼかぼかひろばオーブン)
	[親子合同活動·前半]
	・参加児の名前呼び
	・自由遊び
11:15	[親子分化活動]
	親グループ活動「ぽかぽかサロン」
	(サロンコーナー)
	・子グループ活動(自由遊び)
11:40	[親子合同活動·後半]
	・手遊び・歌遊び(スポットタイム)
	・さよならの歌
12:00	ひろば終了
	*終了後、希望者は自由に昼食休憩
12:45	全活购終了

*時間はおおよその目安

*コロナ感染予防のため、現在はプレイルーム内での昼食休憩は設けていない。

2. Withコロナからafterコロナの時代の子育てを考える

コロナ禍3年目となった令和4(2022)年度の活動は、久しぶりに全ての活動を 学内で対面で実施することができました。コロナ禍により、ぽかぽかひろばもまた 学内での活動を制限せざるを得ず、特に1年目の令和2(2020)年度は全面的に対 面授業が中止となった期間が長く、自分たちにできる子育て支援活動は何か、学生 と共に手探りの中での活動となりました。リモート会議システムを使ってのオンラ インひろば活動や、手遊び・制作・絵本の読み聞かせなどの学生手作りの動画コン テンツなど、学生も教員も参加親子も新しい挑戦の連続でした。

2年目の令和3(2021)年度の活動は感染状況を踏まえつつ、対面活動とオンライン活動を交えながらの活動となりました。1年目の経験を元に、対面でもオンラインでも柔軟に対応できるよう準備を整え、履修学生の保育実習や教育実習の経験も取り入れてぽかぽかひろば用の感染予防対策マニュアルも作成しました。

令和4年度の「ぽかぽかひろば」に参加した0~3 歳の子どもたちは皆、コロナ禍の中で生まれた子ど もたちです。さまざまな社会的な制限の中、不安を 抱えながら妊娠・出産を経験し、withコロナの時代 での子育てを余儀なくされている今の親たちは、先 の見通しがもてない状況の中、自分たちが過ごした 子ども時代とは異なる社会状況の中、何を大切にし たらいいのか、問い続ける日々です。

一方、令和4年度参加の学生たちは、学生生活の中心ともいえる2年次・3年次の2年間をコロナに翻弄されながら過ごしてきました。本来、対面で受けるはずだった実習授業や実習指導もオンライン授業となり、実践経験が十分とはいえない中で学外の保育実習や教育実習に臨まざるをえませんでした。

久しぶりに対面で実施できた令和4年度の活動では、感染予防のための活動上の制約はありましたが、親子も学生も、直接対面で同じ空間と時間と思いを共にできることの喜びにあふれていました。

今回参加した学生全員 が、春から保育や教育、 福祉の現場へと巣立っかる場合ます。「ぽかぽかの活動を通りの活動を通りでの活動を直接受して、 保護者の思いを直接受成を共に見守った経験を生かして、withコロナの時代である。 育ての支え手としよう。











プロジェクト概要

●テーマ

地域子育て支援グループ活動「ぽかぽかひろば」

●授業名

児童臨床実習A I ・A II (児童学科4年次専門科目)

●担当教員

現代生活学部 児童学科 准教授 柳瀬 洋美

●実施期間

令和4年4月~令和5年3月 (平成19(2007)年設立)

地域の子どもたちとつながる

子ども体験塾2022



活動の概要

令和4年11月12日(土)東京 家政学院大学 町田キャンパス にて「子ども体験塾2022」 を開催しました。

近隣の幼稚園、保育園、小学校に通う児童を町田キャンパスに招待し、現代生活学部の学生と教員がさまざまな体験活動を提供しました。町田市、八王子市、相模原市の各教育委員会の後援を得て、今年は3年ぶりに対面開催が実現し、9つの体験教室を開講しました。

1.当日の様子

事前予約と当日受付により、3歳から12歳までの児童64名とそのご家族にご来場いただき、それぞれ希望する教室に分かれて体験活動に参加していただきました。

各教室は担当教員と複数名の学生が運営し、子どもたちの年齢や興味関心に合わせた 活動を提供しました。9つの活動について当日の様子をご紹介します。

[楽しい英語教室]

Simon Says/What Time Is It, Ms. Wolf?/Fruit Basket/Zip, Zapといった英語を使ったゲーム4種に参加していただきました。最後に参加してくれた子どもたちにメダルを差し上げると喜んでくださり、リーダーを務めた学生たちにとっても嬉しい経験となりました。

[障害の理解と支援の体験教室]

車椅子操作の体験では、座った状態で移動しながら普段見ることのできない風景を興味深そうに見回していました。視覚障害の体験では擬似体験用メガネで文字の読み取りに挑戦し、メガネを近づけたり離したりして「ぼやけて見えない!」と声をあげたりする姿がみられ、楽しむ様子が見られました。

[熱中!夢中!算数教室]

弦の長さが簡単な整数比である2つの音は協和する原理を発見したピタゴラスが、この原理に基づいて古代ギリシア時代に「ピタゴラス音階」をつくりました。小学5・6年生を対象に、ピタゴラス音階に基づく一弦ギターづくりを行いました。保護者の方から「学校では学ぶことの出来ないような、面白い視点で算数の楽しさを教えてもらえた」という嬉しいコメントをいただきました。

[親子で楽しむ表現遊び]

毎年、学生主体で企画・運営する表現遊び教室。今年のテーマは「いざ、忍者村へ!」。忍者の衣装を身に着けて、絵本を観たり、ダンスを踊ったり、手裏剣を作ったり、ジェスチャーゲームにチャレンジしたり…町田キャンパスの屋内外の環境を活かして、「感じる」「作る」「動く」「考える」忍者修行を親子で一緒に楽しみました。

「お話しを作ってランプにしよう]

チーズの空き容器とクッキングペーパーを使って、ランプを作りました。学生が絵本の読み聞かせをして様々なイメージを伝えた後、お子さん達は折り紙などを使ってそれぞれ自分の世界を表現しました。個性あふれる作品を見せ合い、自分の言葉でお話した後、ライトを入れて出来上がり!暗くした部屋をみんなで歩く姿は、とても満足そうでした!



[音であそぼう 音楽を楽しもう]

1歳~11歳と学生との「音・音楽遊び」は、初めて出会う友達と「あくしゅでこんにちは」の歌に合わせての挨拶から。その後、6つのわらべうた遊び、「音の消える瞬間」を感じる楽器遊び、一人一本のトーンチャイムを持って演奏した「夕焼け小焼け」も大成功。最後は「スパゲッティダンス」で大いに盛り上がりました。

[野菜をまなんでおいしくたべよう]

野菜について子どもたちとともに学んだ後に、簡単な調理実習と試食を行いました。今回は「じゃがいも」を取り上げ、みんなで芋餅を作って試食をしました。参加くださった皆さんと美味しくいただくことができました。ご参加くださった皆さんには今日作った芋餅のレシピをお持ち帰りいただきました。

[お好みの色の花の髪飾り]

花びらの生地は、約30種類の色と柄、チュールとリボンは約25種類あり、その中から好きな色の花びらを選んでホチキスとボンドで組み立てます。子どもたちは、ユニークな配色で個性あふれる髪飾りを作り、出来上がった飾りを付けて家族でお食事に、おばあちゃんの家へ行くときになどとお出かけをイメージした発表をしていました。

[型染でカラフルカードを作ろう]

「カラフルカードをつくろう」とのテーマで、デザインペーパーをハサミで切って作った型紙を用いて摺込み染を行いました。1枚目はどんな感じになるかこわごわと紙を切って型紙を制作していましたが、2枚目、3枚目になると、親子で相談しながら作りたい形に型紙を切り、型染を楽しんでいました。

2.保護者から寄せられた感想

参加してくださった保護者の方から寄せられた感想の一部を ご紹介します。

- ・丁寧に教えてくれたので子どもも楽しくできました。
- ・案内の学生さんや先生が親切で、とても助けられました。
- ・子どもは楽しく学び、達成感のある体験でした。
- ・とても可愛い髪飾りができました。ピアノの発表会で髪に飾るそ うです。
- ・芋餅の調理を行い、家でも貰ったレシピで作るのだと張り切って います
- ・与えられたものでなく自分で選んだ物で作ったので、嬉しさもあり自慢してまわってます。
- 子どもが楽しく想像を膨らませました。
- 5年生の娘にとって大学生のお姉さん達と親の介在なしに話したことは良い経験になったようです。
- ・これからも子供が楽しみながら学べる催しを続けて頂ければ参加 させたいです。
- ・中学生が参加出来る内容があると嬉しいです。
- ・自然が豊かな所なので、自然の物を使った活動ができたら嬉しい です。
- ・この大学で学ぶとどんな職業に就けるのか体験できるイベント(保育士、栄養士など)を企画してほしいです。

3.まとめ

町田キャンパスの近隣に住んでいる子どもやそのご家族とつながり、活動を共にすることを通して、地域住民の皆様の学びの場として本学に寄せられる期待を感じることができたイベントでした。今後も、地域の住民の方々との直接つながる活動を展開していきたいと思います。



プロジェクト概要

- ●テーマ 子ども体験塾2022
- ●パートナー 近隣の幼稚園、保育園、小学校に 通う児童とその保護者。
- ●後 援 町田市教育委員会、相模原市教育 委員会、八王子市教育委員会
- ●担当教員

現代生活学部 児童学科教員 現代生活学部 生活デザイン学科 准教授 富田 弘美 現代生活学部 生活デザイン学科 助教 佐々木 麻紀子 現代生活学部 食物学科 准教授 米澤 加代

●実施期間 令和4年11月12日(土)

児童学科・食物学科合同チーム

「東京家政学院大学 Child Studies & Nutrition 」

『相原ふれあいフェスティバル 2022』食育ゲームの出店

1. 『相原ふれあいフェスティバル2022』参加の準備

令和4年10月9日(日)に『相原ふれいあいフェスティバル2022』が相原中央公園で開催されることを知り、児童学科3年生4名・食物学科3年生6名で合同チーム「東京家政学院大学 Child Studies & Nutrition」を結成し、食育ブースを出店することにしました。食育内容は、小さなお子様を対象に、野菜と魚の知識を深めてもらう「野菜当てゲーム」と「魚釣りゲーム」を行うことにしました。

①「野菜当てゲーム」

フェルトを土に見立て、土の下に野菜の根を埋め、葉のみ土の上に出すようにしました。葉を土から抜くと、野菜の全体が見え、野菜の種類がわかるようにしました。参加者には、葉を見て野菜の種類を当ててもらい、またその野菜を使った料理の紹介をすることにしました。「もぐら」と「みみず」も入れておき、よい土作りのために必要な生き物であることも伝えることにしました。

②「魚釣りゲーム」

魚の写真を厚紙の表裏両面に貼り、厚紙が開かないようクリップで留めました。 魚の内側には、魚の名前、長さ(cm)、旬の時期、その魚を使った料理や加工食品を 書きました。釣り竿は割りばしで作り、釣り針には磁石を使用し、魚を留めたクリッ プと磁石がくっつくことで釣り上げられるようにしました。釣った魚を入れるバケツ も準備しました。海洋ごみとしてペットボトルとビーチサンダルも入れておき、環境 問題についても考えてもらうようにしました。



「野菜当てゲーム」の全体像



「野菜当てゲーム」の野菜



「魚釣りゲーム」の全体像



「タラ」(上)と 「タラの紹介」(右)



2. 『相原ふれあいフェスティバル2022』への参加

たくさんの小学生や家族連れの皆さんが参加して下さり、休憩をとる時間もないほど大盛況でした。このブースを目当てに来て下さったご家族もいらっしゃいました。両ゲームとも、少し難しく正解しない方が多いのではないかと想像していましたが、珍しい魚の名前や、野菜の名前を当ててくれたお子様が多く驚きました。特に野菜については、小さなお子様のジャガイモやサツマイモの正解率が高く、保育園で食育の一環として、ジャガイモやサツマイモの栽培あるいは農家で収穫体験をしているのではないかと思い、改めて食育の重要性を認識しました。

参加賞として、二十日大根の種を入れた首からぶらさげる手作りポシェットを100セット準備しましたが、参加者が多く、お昼前にはなくなってしまいました。参加賞が無くなっても、ゲームにチャレンジしてくれるお子様がたくさん来て下さいました。





「魚釣りゲーム」と「野菜当てゲーム」のブース



「野菜当てゲーム」の参加者と 参加者に対応する学生の様子



「魚釣りゲーム」の参加者



「魚釣りゲーム」の参加者と 参加者に対応する学生の様子

3. まとめ

今回、児童学科と食物学科の学生たちがそれぞれの専門知識を出し合い協力していく中で、いろいろなアイデアも出ていました。学科間交流および連携を通して、子どもへの食育という同じ目的に向かい、お互いの学びを深めることができる有意義な機会になりました。また、たくさんの方々とふれ合うことができ貴重な経験となりました。来年度も参加する予定です。

プロジェクト概要

- ●テーマ
- 『相原ふれあいフェスティバル 2022』食育ゲームの出店
- ●パートナー『相原ふれあいフェスティバル
- ●担当教員 現代生活学
 - 現代生活学部 児童学科 准教授 中田 範子 現代生活学部 食物学科 教授 山田 正子 現代生活学部 食物学科 助手 樋口 誉誌子
- ●実施期間 令和4年10月9日(日) 10時~16時

-第18回さがみはら環境まつり参加-生分解性ポリ乳酸繊維布で コサージュを作ろう!

1. さがみはら環境まつりとは

東京家政学院大学生活デザイン学科では、神奈川県相模原市との地域連携活動として、例年6月に開催される『さがみはら環境まつり』に実行委員として参加しています。『さがみはら環境まつり』は、地域で活動する市民、事業者、大学及び行政の協働により、市民の環境への関心を高めることを目的としたイベントです。

第18回さがみはら環境まつりは、令和4年6月19日(日)に、橋本駅前にあるミウィ橋本のインナーガーデンをメイン会場として開催されました。主催はさがみはら環境まつり実行委員会、共催は相模原市、事務局は相模原市立環境情報センターのエコパークさがみはらです。大変多くの企業や団体の後援や協賛・協力を得て開催されました。実施内容は、環境保全に取り組んでいる団体のパネル展示や工作体験、ステージ企画等でした。対象は一般市民、参加費は無料で、当日の参加者は約3000人を超え、大盛況となりました。



▲第18回さがみはら環境まつりポスター

2. 『ポリ乳酸繊維布でコサージュを作ろう!』体験教室の取り組み

プラスチック製品の使用や廃棄の問題に 着目したテーマです。環境配慮型の生分解 性繊維であるポリ乳酸繊維を身近に感じて もらうため、知ること、触ることを目的こ して、実際に、ポリ乳酸繊維布を使ったこ サージュ作りの体験教室を実施しました。 更に、プラスチック問題を子どもたちに簡 単に伝えるためのイラストパネルを制作し ました。生活デザイン学科の1年生全員が参加し、当日までの準備は、パネル制作班と コサージュ準備班に分かれて進めました。



▲ポリ乳酸繊維布のコサージュ

2-1. コサージュ作りの準備

コサージュ作りの練習から始まり、子どもたちが楽しく参加できるように、ポリ乳酸繊維布をカラフルに染色しました。更に、ブローチピンを固定するための仕掛けや花の中央に付ける毛糸のポンポンも作製して染色しました。みんなで手分けをして協力しながら作業を進めました。











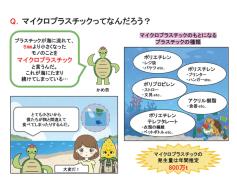


▲コサージュ作りの準備作業のいろいろ

2-2. イラストパネルの制作

子どもたちに分かりやすく伝えるためのオリジナルキャラクターを考えました。登場人物は『はな』『トウモロコシくん』『かめ男』の3人(?)です。1枚目のパネルは『身の回りにあるプラスチックって何だろう?』というテーマです。2枚目はマイクロプラスチックについてのパネルで、マイクロプラスチックの原因になるものを身近な例を挙げて説明しています。3枚目はポリ乳酸繊維を紹介するパネルで、ポリ乳酸繊維は自然に還る素材でマイクロプラスチックの削減に繋がることを説明しています。





▲制作したパネル

2-2. 当日の体験教室

参加してくれた子どもたちは、慣れない針を持って、一生懸命取り組んでくれました。出来上がると嬉しそうに笑顔になったのが印象的でした。







▲当日の体験教室の様子

プロジェクト概要

●テーマ

第18回さがみはら環境まつり参加ポリ乳酸繊維布でコサージュを作ろう!

●パートナー

相模原市立環境情報センター(エコパークさがみはら)、さがみはら環境祭まつり実行委員会

●担当教員

現代生活学部 生活デザイン学科 准教授 花田 朋美

●実施期間

令和4年6月19日開催

2022年 第4回 ものづくり チャレンジ大作戦への参加

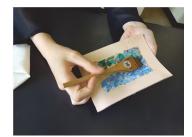
本事業はものをつくる体験が極めて少ない現代の子どもたちに、ものづくりや科学・技術の楽しさ、面白さ、奥深さ、大切さを伝え、子どもたちの好奇心や探求力、職業への興味関心を育てることを目的に活動している一般社団法人ものづくり文化振興協会が主催している事業の1つです。なかでも、ものづくりチャレンジ大作戦は、企業や大学、高専、高校、中学校、各種団体などが連携し、毎年夏に小学生を対象として開催しているものづくり講座です。新型コロナウイルス感染症対策のため2年ほどオンラインでの開催でしたが、本年は対面方式とオンライン方式の2方式での開催となりました。本学からは、町田市こどもセンターまあちを会場とした対面方式に生活デザイン学科の3年生が参加しました。

活動は4月から始まりました。

子どもたちが安全にものづくりを体験するための条件を確認し、革の楽しさを子どもたちに知ってもらうにはどのようなものが良いか何回も話し合いや試作を繰り返し、革ひもを組む・編む、スタンピング、カービング、刻印などさまざまな案の中から、革片を使ったモザイクトレーを題材として講座を開催することとし、広報用の1分動画や手引書の作成、手順や安全の確認など事前準備を進めていきました。









写真は事前準備の様子 及び作品見本











令和4年8月11日に町田市子どもセンターまあちにて対面方式の講座が開催され、午前5組、午後5組の小学1年生以上の子どもたちが、90分という時間の中で、試行錯誤しながらオリジナルのトレーを制作することができました。講座を通して、革の取り扱いの注意事項なども随時盛り込みながら、革小物制作やものづくりの楽しさを教えることができました。

参加した学生たちは、ものづくりチャレンジ大作戦に参加することで、子どもたちに、ものづくりの楽しさを教えるためにどのようなものをつくれば楽しくできるか飽きないか話し合いを重ね試行錯誤し、本番をスムーズに行うためには、作業手順の効率や安全性の確認など様々な準備が必要であり、またその準備に時間がかかることを体験し理解することができました。

また、子どもたちにものづくりの楽しさを教えることで自分たちもものづくりの楽しさを体感でき、次回も別の作品で参加したいなど地域連携活動への意欲も深まり、多くの学びを得ることができる機会となりました。



写真は当日の様子及び子どもたちの作品



















●テーマ

子どもたちにものづくりの楽 しさを伝える

プロジェクト概要

- ●パートナー
- 一般社団法人ものづくり文化 振興協会
- ●担当教員

現代生活学部 生活デザイン 学科 助教 佐々木 麻紀子

●実施期間

令和4年4月~令和4年8月

ジュニアサッカー選手に対する補食についての栄養教育の実施

1. ジュニアアスリートの『補食』の重要性

日本の小中学生の食事状況調査によると、食事摂取基準に適合していない子どもが問題視されています。こうした現状がある中で、日常生活の他に体力やエネルギーの消費が激しいスポーツをしている子ども達は、より栄養不足に陥っていると推測されます。そのためスポーツで消費したエネルギーおよび栄養素を補う食事を摂ることが必要だと考えます。

そこで我々は、地域のジュニアサッカークラブに所属する小学生を対象とした補食を主とした栄養教育を行い、選手たちが食に関する知識を得て、正しい食事を選択する力を身につけられるよう支援することにしました。

2. ジュニアサッカークラブ「シルクロードサッカークラブ」からの依頼

今回、八王子市のジュニアサッカークラブ「シルクロードSC」から食育および栄養サポートの依頼が栄養学研究室(岩本直樹准教授)にあり、卒業研究の一環として支援することになりました。小学3年生のヘッドコーチとの打ち合わせの結果、令和4年8月に長野県諏訪郡八ヶ岳にある宿泊施設にて1泊2日の合宿に、同行することになりました。

この合宿では2日間の選手の栄養サポートと栄養教育を計画しました。1日目の夕食後40分間ほどで、夕食のメニューに触れた教育と『補食』を軸とした教育を考えました。また、対象者が小学3、4年生であることや限られた時間であったため、印象に残るように教育内容にクイズを取り入れるように計画しました。

しかし新型コロナウイルス第7波の影響のため、合宿が延期となった末に、10月上旬には中止となってしまい、合宿での栄養教育は行うことができませんでした。

3. 実際に行うことができた栄養教育

再度打ち合わせを行った結果、普段の練習開始前に栄養教育のみ短時間で行うこととなりました。実際に行った栄養教育の概要について下記に示します。

①内容:補食についての栄養教育②日時:令和4年10月29日(土)

13:00~13:30

③場所:八王子市立中山小学校

④対象:シルクロードSCに所属する小学

3年、4年牛



4. 補食を軸にした栄養教育

当日、栄養教育に参加してくれた15名の選手を対象に栄養教育を行いました。栄養教育のプログラムは、①食べもののはたらき、②5色の食べもの、③補食についてとし、栄養教育の事後に選手に対して「よくわかった」「だいたいわかった」「むずかしかった」の3択が記入された紙にシールを貼ってもらい理解度を確認しました。さらに当日参加してくださっていた保護者に対しても、Googleフォームを使用し自由記入方式で感想を伺いました。また、ヘッドコーチが実施前後2週間の期間でアンケート調査を実施しており、個人が特定できない状態で結果をいただけました。



実際に使用した栄養教育のスライド(一部抜粋)

5. アンケートの結果などから考えられること

栄養教育直後に選手に理解度を確認したところ10名が「よくわかった」、5名が「だいたいわかった」と回答してくれました。「むずかしかった」を選択した選手はいませんでした。また、ヘッドコーチが栄養教育の2週間後に行ったアンケートで「対したいう言葉を理解できたか」という質問に対してはい」と回答した選手の割合は100%でした。かし「はいと回答した人で実際に補食としてどんものを摂ったらよいか分かるか」という質問に対しては71.4%の選手が「よく分かっている」と回答した。栄養教育から時間が経過するにはなしていました。栄養教育から時間が経過するにはれていました。そのため、食を選択する力を身につけさせるためには継続して栄養教育を行うことが必要だと考えます。

プロジェクト概要

- ●テーマ
- ジュニアサッカー選手に対する 栄養サポート
- ●パートナー
- シルクロードサッカークラブ (東京都八王子市)
- ●担当教員

現代生活学部 食物学科

准教授 岩本 直樹

●実施期間

令和4年7月~令和4年10月

津久井地域の魅力を詰め込んだ せんべいの新商品開発

1. 津久井地域について

津久井は神奈川県相模原市西方に位置しており、首都圏の水がめとして重要な機能を担っている津久井湖、宮ケ瀬湖、奥相模湖といった湖を有し、県内最高峰の蛭ケ岳のほか丹沢山等の高峰に囲まれる水と緑にあふれた地域です。

2. せんべいの商品開発について

今回、卒業研究の一環として、我々の栄養学研究室(岩本直樹准教授)と神奈川県 相模原市にある有限会社津久井せんべい本舗と共同でせんべいの新商品を開発するこ とになりました。

産学連携で新商品を考えるにあたり、(有)津久井せんべい本舗から2つ課題が出されました。1つ目は、「津久井の魅力が詰まった商品を考えて欲しい」、2つ目は「若い女性から出てくるアイデアが欲しい」です。

まず、我々は津久井地域を理解するため、フィールドワークを行い魅力や課題の発見に努めました。現地で生産された食材や、特産物、津久井の歴史や行事など、できるだけ多くの情報を集めました。

また、我々は(有)津久井せんべい本舗で工場見学も行わせていただきました。そして本学の調理実習室でせんべいの試作を行う際の方法についても教えていただきました。せんべいへの味付けの仕方は2種類あり、1つはメレンゲと味の決め手となる『粉末』を混ぜて作る方法で、もう1つは、油とせんべいと『粉末』を混ぜせんべいの表面に粉末を定着させ味つけを行う方法です。どちらも再現したい味の粉末を用意する必要がありました。

我々は使用したい食材を24時間乾燥機にかけ、その後、粉末機で粉末にしました。 一つの食材に約34時間かかる試作を、様々な食材で何回も繰り返し行いました。



かぼちゃ生の24時間乾燥後



さつまいもバターの粉末

3. 佐野川茶を使用した緑茶ラテせんべいの開発

さらに、同時に『若い女性ならではのアイデア』を考える上で、インスタグラム®から情報収集も行いました。そして、最近多く投稿されているタピオカからアイデアを得ました。タピオカについては、平成30年以降から第三次タピオカブームが来たと言われています。また、タピオカミルクティーなどから、抹茶ラテや、ほうじ茶ラテなどのおしゃれで美味しいティーラテが流行り出していました。我々は、そこに着目し、旧津久井郡の佐野川茶を使った緑茶ラテ味のせんべいが作れるのではないかと考え、商品化を目指しました。

4. 商品の完成

(有) 津久井せんべい本舗の工場での試作を重ねた結果、「緑茶ラテ」のせんべいが完成しました。そして、その商品のパッケージデザインの作成もさせていただきました。背景には、緑茶とラテのミルク感をイメージさせる、緑と白を使用し、混ざっている様子を表現することで、緑茶ラテを連想させるデザインとしました。また、商品名は「らてべえ」としました。緑茶ラテせんべいに可愛らしさと親しみを持ちやすいように、ラテは平仮名にし、せんべいのべいの言い方を崩してべえとしました。



パッケージデザイン



完成した緑茶ラテ味のせんべい「らてベえ」

5. 今後の展開について

今後の展開として、若者が集う商業施設等で「らてべえ」の販売を検討しています。実現すれば、もっと若者にせんべいを普及することができるのではないかと考えています。若者にもせんべいを食べてほしいという願いを込めて商品開発を行い、「らてべえ」を作らせていただいたため、この商品をきっかけに幅広い年代にせんべいを食べてもらいたいと思います。

このような、津久井地域の特産物を使用した取り組みが、今後も継続して行われることで、津久井地域の活性化に貢献できると考えています。

プロジェクト概要

●テーマ

津久井地域の活性化を目指した 商品開発

●パートナー

有限会社津久井せんべい本舗 (神奈川県相模原市)

●担当教員

現代生活学部 食物学科

准教授 岩本 直樹

●実施期間

令和3年11月~令和5年3月

20代女性をターゲットにした「かりんとう」の商品開発

1. かりんとうの市場について

近年、若年層で和菓子離れが増加しています。また、若年層をはじめ、和菓子の喫食 頻度が減少傾向にあるのは、現代社会における食の洋風化が関係していると考えられま す。一方で、かりんとう等の油菓子とせんべいの市場については約二十年間、ほとんど 変化が見られず、低水準で推移しています。安定的な購入がされているため、売上の浮 き沈みが少ない反面、市場が成熟しており新規顧客機能が容易ではない、特殊な市場で あると考えられています。

2. 新しい生活様式の巣ごもり需要

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた、新しい生活様式「withコロナ」の暮らしは、家具・家事用品やゲームソフト等、衣食住において様々な「巣篭もり需要」を生み出しました。その中でも特に家庭内で消費される食品は、著しい需要拡大を見せました。全体的に巣篭もり需要の影響が大きかったのは酒類です。巣篭もり生活の定着で「家飲み」需要が高まった傾向が現れました。

家飲みが増加するにあたって、共に需要が高まるのが「お酒のつまみ」であると考えました。我々は、若い女性をターゲットとしたお酒に合うかりんとうの開発を検討することにしました。

3. かりんとうの商品開発について

今回、卒業研究の一環として、我々の栄養学研究室(岩本直樹准教授)と東京都東久留米市にある中谷製菓株式会社と共同で新商品を開発することになりました。

4. 実施した商品開発の手順

(1) 中谷製菓 (株) での工場見学



打ち合わせの様子



できたてのかりんとう試食



工場前で記念撮影

(2) コンセプト・ターゲット

商品開発に必要なコンセプトとターゲット層を絞り、以下のように定めました。これらの要件を基に商品開発を行いました。

- ①コンセプト
 - 1)お酒に合う「かりんとう」
 - 2)目を引くかりんとうの「形・パッケージ」の作成
 - 3)過去に販売したことのない味
- ②ターゲット層:20代を中心とした若者の女性

設定した理由は「若者の和菓子離れ」を耳にする機会が増えていることや、中谷製菓(株)の売上の大半も年配の方が占めているということから、若者にも手に取ってもらいたいと思い、20代を中心とした若者にターゲットを絞りました。

(3) 20代女性の嗜好調査・市場調査

本大学食物学科2・3年生(19~22歳の女子大学生)95人を対象に、かりんとう及びお菓子についての簡単なアンケートを実施しました。また、スーパーマーケットやコンビニエンスストアで販売されているかりんとうの市場調査を行い、味やカロリー、内容量、形、価格の比較を行いました。

5. 商品の完成







のり塩かりんとう

ペペロンチーノかりんとう

プリンかりんとう

かりんとうの味の候補を提案した後、それをもと に工場で試作を行っていただきました。その後の改 善・調整は、我々の試食した意見から中谷製菓 (株)の判断で味や香料の調整・試作が行われまし た。

いくつかの味や形の試作・試食、Zoomやメールで話し合いを続け、味の最終候補を「のり塩」「ペペロンチーノ」「プリン」の3種類に絞り込みました。また、形は2cmほどの俵状のもので再現可能とのことで決定をしました。

6. 今後について

販売できる形となれば、高尾山や商業施設のような多くの人が行き交う場所での販売を進め、若者を中心に多くの方に「かりんとう」を手に取ってもらいたいと願います。

プロジェクト概要

- ●テーマ かりんとうの新商品開発
- ●パートナー 中谷製菓株式会社 (東京都東久留米市)
- ●担当教員 現代生活学部 食物学科 准教授 岩本 直樹
- ●実施期間 令和3年11月~令和5年3月

株式会社いいとも(韓国料理)連携メニュー開発・料理コンテスト

和の食材を取り入れた韓国料理メニュー開発依頼

食物学科 前期授業の「調理と素材」実習の中で、「和の素材を取り入れた韓国料理のメニュー開発」と いうテーマで、メニュー開発・料理コンテストを行いました。ご協力頂いたのは、韓国料理店を展開している株式会社いいとも(本社:新宿区)。コンテスト当日は学生が考案したオリジナルメニューを試食、審査して頂きました。

学生たちはオリジナルメニュー開発のために、和の食材を取り入れた韓国料理のオリジナルレシピを考案、試作を重ね、コンテスト当日を迎えました。学生はオリジナルメニューの調理後、各自プレゼンを行ったのちに完成した料理の提供を行いました。



試作の様子(左)

事前に考案したオリジナルメニューの 試作を行い、学生同士で試食、感想を伝 えあい、更にレシピの変更を行いました。

コンテスト当日の様子(下3枚)

学生は自分の作成したオリジナルメニューについてのプレゼンを行い、試食審査をして頂きました。



コンテストの結果

参加者18名の試食、投票の結果、1位は、「一食分の野菜が摂れるサムギョプサルの生春巻き」、2位は「柚子茶と緑茶のさわやかムース」、3位は「"辛い物が苦手な人でも大丈夫"チャンクリ(チャンジャ×クリームチーズ)天ぷら」となりました。







入賞者への表彰、記念品授与

学生ならではのアイデアと試作に試作を重ねた結果、入賞しなかったメニューも甲乙つけがたいものばかりとなりました。協力して頂いた企業様からは、1位バーミックス、2位フードプロセッサー、3位ハンドミキサーを商品として提供して頂きました。 学生が考案したメニューレシピは、店舗に提供させて頂き、入賞したメニューは期間限定で東京家政学院大学コラボメニューとして、店舗にて提供される予定になっています。 企業との連携を授業に取り入れる事で、学生の実学に繋がり、貴重な経験をさせて頂くことが出来ました。



プロジェクト概要

●テーマ

メニュー開発・料理コンテスト

●パートナー

株式会社いいとも、西武信用金 庫

●担当教員

現代生活学部 食物学科

准教授 米澤 加代

●実施期間

令和4年4月~7月

「持続可能な消費と生産」を 推進するための食育

1. 日本の若い世代からみたSDGsへの意識や取り組み

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、「誰一人取り残さない」社会の実 現を目指し、SDGs (Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)を掲 げています。この中には食育と関連の深い目標も設定されています。日本においては 持続可能なフードシステムを構築することを目指し、食育により社会全体で連携・協 働、共創していくことが求められています。

SUSTAINABLE GOALS





























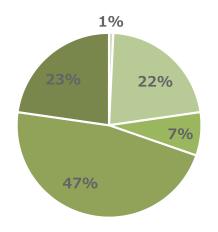
SDGsとは?

世界には貧困、戦争、気候変動、感染症など様々 な課題があります。そこで、人類が安心して過ご せる持続可能でよりよい世界を目指し、2030年 までに達成すべき国際目標が立てられました。そ れがSDGsです。17のゴール、169のターゲット で構成され、世界中の人々が協力しながら取り組 んでいくことが求められています。

第4次食育推進基本計画(農林水産省)でも、SDGsの観点から相互に連携して総合 的に推進することとしています。特に「持続可能な食を支える食育の推進」では、 SDGs 12「つくる責任 つかう責任」つまり持続可能な消費と生産への貢献が求めら れていますが、実際には環境に配慮した生産やフードロス削減など生産者に重点を置 いた検討が行われています。しかし、つくる側(生産者)だけでなく、つかう側(消 費者)への食育を通し、消費者と生産者の双方向からの取り組みを推進することもま た不可欠です。

そして、管理栄養士にも「持続可能な食」への貢献が期待されています。

そこで、管理栄養士養成施設である人間栄養学部人間栄養学科に所属する一年生 146名を対象にSDGsに関するアンケート調査を行いました。



SDGsの認知度について

- SDGsについて全く知らない(今回の調査で初めて知った)
- SDGsという言葉を聞いたことがあるが、内容は詳しく知らない
- SDGsの内容について知っているが、特に行動するつもりはない
- SDGsについて何か行動したいと思っている
- SDGsについてすでに行動している

調査の結果、132名から回答がありました(回答率90%)。近年、学校現場でのSDGs教育も浸透しており、学生の関心も高く、すでに行動している人も多数存在していることがわかりました。その反面、知らない、あるいはどう行動して良いか分からない人もいることから、SDGs活動による成果を見える化し、同時にSDGsへの参加方法に関する情報や参加できる場を提供する必要があると考えられました。

2. 「持続可能な消費と生産」を推進するための食育推進ツールの開発と普及

①メニューの開発 ~持続可能な農業による農作物を活用したティーセット~ メニュー開発にあたっては、まず都内でSDGsに配慮した農作物を生産する中西 ファームを訪ね、食材に対する想いを取材しました。"最高の野菜を追求する技を磨 き続けている"中西ファームの農作物は、化学物質の農薬をできるかぎり使用せずマ リーゴールドなどを用いて土壌改良を行っています。また、地域の牧場と連携し、廃 棄ゼロに取り組んでいます。今回、こちらの農作物を活用し、「持続可能な消費と生 産」を考慮したメニューを日比谷パレスと共創して開発しました。

②食育の実践 ~アップサイクルによるティーマット制作とティーセットの提供~ 使用しなくなった和装の婚礼衣装を日比谷パレスから譲り受け、ティーマットに アップサイクルする方法を紹介した動画を制作し、中学3年生を対象にSDGs体験

授業を行いました。作品は上記のメニューとともに日比谷パレスで令和4年8月1~31日までSDGs特別企画として販売しました。生産者と消費者をつなぐレストランと共創したことで、消費者のSDGsに対する興味関心を高められたと同時に、普及効果を大きくできたと考えます。









プロジェクト概要

- ●テーマ
- 「持続可能な消費と生産」を 推進するための食育
- ●パートナー 日比谷パレス、中西ファーム
- ●担当教員 人間栄養学部人間栄養学科 准教授 加藤 理津子、 助教 會退 友美、 助手 井野 睦美、 教授 酒井 治子
- ●実施期間 令和4年4月~令和5年2月

熟成黒たまの活用方法に関する 共同研究(2)

共同研究について

令和3年10月から令和5年3月までの予定で、東京家政学院大学と株式会社エイジェックとの間で共同研究契約書を交わしてスタートし、今年度が2年目の最終年度となりました。内容は株式会社エイジェックファームが製造・販売している"熟成黒たま"(玉ねぎを一定温度、一定期間を置いて熟成させた加工食品)の活用方法の開発に関するものです。実践栄養プロデュース実習(卒業研究)の一環として人間栄養学部人間栄養学科・調理学研究室の4年生も一緒に取り組みました。

1品料理のレシピ開発

学園祭でも販売可能な手軽に食べられる1品料理のレシピの検討を行いました。水分の多いペースト状の熟成黒たまをふんだんに使用したメンチカツは肉のジューシーさとコクのある黒玉ねぎが相性よく美味しく仕上がりました。スコーンは甘さの邪魔にならない絶妙な量を検討し、甘いだけではなくうま味もあるものが出来ました。ピザ風カップケーキは鮮やかな食材を使い見た目も楽しく、また美味しさと栄養バランスの両面を工夫してみました。エイジェックのご担当者を招いての報告会では、いずれの料理も好評価を得ました。







ローズ祭での展示発表

3年ぶりの対面開催となりました令和4年6月の本学三番町キャンパス学園祭(ローズ祭)では、本共同研究の内容の展示発表と1品料理のスコーンとピザ風カップケーキの試作品をご提供してアンケート調査にもご協力をいただきました。沢山のお客様お一人ずつに直接研究内容のご説明をすることができました。また試作品も喜んでお持ちいただけました。







定食ランチのレシピ開発

エイジェックの関連レストラン『えびの仙太』(栃木県小山市)でのランチ定食の販売を目指して、熟成黒たまを使用した定食のレシピの検討を行いました。まずは同レストランで提供している日替わりランチのおよその栄養価を計算し、同レベルの給与栄養目標量を設定し、この目標量に沿った献立を作成しました。令和4年3月にはエイジェックのご担当者を招いて報告会を実施し、主菜としてハンバーグとタルタルチキンの2種に決定いたしました。その後、実際にレストランで提供する際の調理法や食材の調達方法、原価などの検討を綿密に行いました。









定食ランチの販売

令和4年8月4日~8月12日(1日間の定休日を除く)の合計8日間、『えびの仙太』においてランチ時間にハンバーグとタルタルチキンの2種類の定食メニューを日替わり定食として交互に販売しました。このメニューを選ばれたお客様には学生から直接のご提供と内容の説明もさせてもらいました。同時に喫食後のアンケートにもご協力をいただきました。アンケートの結果は、期間中75名がこの定食を選ばれ、93%が「満足」と回答しました。この定食を選んだ理由は、「見た目が美味しそうだったから」49.3%、「東京家政学院大学の学生の献立だから」32.0%、「ボリュームがあるから」21.3%、「黒玉ねぎに興味があるから」13.3%となりました。





おわりに

本共同研究に学生と一緒に取り組むことで、学園祭のご 来学者やレストランのお客様に学生らが直接ご説明できる 機会があり、地域の方々に喜んでもらえたことが、学生だ けでなく私たち教員もとても有難く思いました。昨年から 本研究に取り組んでまいりましたが、この度無事に目的を 達成することができました。

お世話になりました関係の皆様方に感謝申し上げます。

プロジェクト概要

●テーマ

熟成黒たまの活用方法に関する 共同研究(2)

- ●パートナー 株式会社エイジェック
- ●担当教員 人間栄養学部 人間栄養学科 准教授 大富 あき子、 助手 井野 睦美
- ●実施期間 令和3年10月~令和5年3月

地域資源を活用したアスリートの 体づくりのための食品開発

東京家政学院大学(学長:鷹野景子)は株式会社山路フードシステム(神奈川県大和市 代表取締役社長:松井大輔)と「地域資源を活用したアスリートの体づくりのための食品開発」をテーマとした共同研究を開始しました。

消費者のニーズが多様化している中で、食品開発の現場では既存の商品との差別化とともに、新たな販売戦略が求められています。この共同研究ではアスリートの体づくりに必要な栄養摂取やコンディショニングに貢献できる食品を開発することを目的として、同社が運営する山路ファームの技術提供を受けて実施するものです。

この食品開発には人間栄養学部運動生態学研究室スポーツ栄養研究会(会長:江川賢一教授)の「スポーツ栄養サポート」プロジェクトに参画している学生メンバーが山路ファームと共同で取り組んでいます。

令和4年10月19日に千代田三番町キャンパスでオンライン会議を開催し、同社の開発責任者より地域資源の活用の可能性について説明を受けた後、店舗や通信販売で提供している食材について意見交換しました。

令和4年11月27日にCafé WILD CHICKEN (神奈川県愛甲郡清川村)を訪問し、 鶏肉の飼育、加工、販売の実際の取り組みについて学び、実際に提供されるメニュー を試食しました。

本学の管理栄養士養成課程で学修する学生独自の視点やアイデアを新商品の企画に活かして、6次産業化を目指す企業とともにスポーツ栄養の付加価値を提案することが期待されます。

大学と企業の連携・協働による食品開発





アスリートの課題を抽出し、食材の特徴を理解する



運動生態学研究室スポーツ栄養研究会の「スポーツ栄養サポート」プロジェクトでは、最新のスポーツ栄養研究から、よりよい栄養摂取の方法や、スポーツ栄養マネジメントの実際について学んでいます。

トップアスリートから育成世代に求められる栄養の中で、たんぱく質は筋肉を大きくしたり、パフォーマンスを向上したりするために注目されています。

地域資源を活用した食材の潜在的ニーズを開拓する



山路ファームでは、かながわ鶏『丹沢滋 黒軍鶏』を飼育し販売しています。

かながわ鶏は神奈川県畜産技術センターで生まれた新しいブランド鶏で、父が軍鶏系、母が岡崎おうはんである肉用鶏です。 110日以上の飼育日数であるなどの基準を満たした、「旨み」と「歯ごたえ」に加えて「安全安心」と「信頼」が特徴です。

自然豊かな環境で丁寧に飼育された地鶏の特徴を引き出す調理の工夫や、これまでに提供してきた商品開発担当者の想いを理解するために食材の加工、流通、販売についても学びます。

新たな価値を求めてニーズを理解し、商品提案する



運動生態学研究室では、山路フードシステムとの共同研究を通じて「食」「運動」「健康」と「持続可能な社会」に関する調査研究を進め、SDGs目標3(健康福祉)、5(ジェンダー平等)、9(産業基盤)、11(まちづくり)に貢献します。

プロジェクト概要

●テーマ

地域資源を活用したアスリートの体づくりのための食品開発

- ●パートナー 株式会社山路フードシステム 山路ファーム Café WILD CHICKEN
- ●担当教員 人間栄養学部 人間栄養学科 教授 江川 賢一
- ●実施期間 令和4年11月~継続

東京五日市ジュニアユース夏の強化合宿の帯同サポート

令和4年8月3日から5日に東京五日市ジュニアユース(東京都あきる野市 代表: 金綱 真一郎)が岐阜県多治見市、大垣市で実施した夏の強化合宿に人間栄養学部運動生態学研究室スポーツ栄養研究会(会長:江川賢一教授)の「スポーツ栄養サポート」プロジェクトに参画している学生メンバー2名が帯同しました。

この合宿は、夏休みを利用した選手個人のスキルアップだけでなく、チームのレベルアップを図る機会として例年実施されています。コロナ禍で宿泊地の手配や練習場の確保など運営面の綿密な計画の下で、チームスタッフ、現地のサッカークラブと選手の保護者の協力によって開催されました。

バスでの長距離移動や、現地でのチームマッチに帯同することで、選手やチームスタッフと同じ時間を共有しました。合宿中は日常生活で選手が意識しない食事の質や量や、集団生活の中で選手たちの自発的な食行動を促す上で求められるスポーツ栄養マネジメントの知識や行動を発揮することが求められます。

合宿後には「朝のバイキングで栄養のことを考えた」、「食事を意識する変化が チーム全体に広がっていると感じた」、「水分補給もしっかりできた」、「好き嫌い が大体なくなった」、「野菜を少し食べれるようになった」、「2日目よりは3日目 にいい朝ご飯を食べられた」などの感想が寄せられました。

チームとして「栄養バランスの良い食事を食べること」や「体を大きくする為に普段からいっぱい食べる」といった目標設定のサポートができたことは、帯同メンバーのスキルアップにもつながりました。

ジュニアアスリートの発育・発達を栄養面からサポート

暑熱下の強化合宿に必要な食事計画を立案・実施

合宿地は日本でも有数の暑さを記録するため、夏の強化合宿には、適切な栄養補給が不可欠です。運動生態学研究室スポーツ栄養研究会で過去に実施した水分補給のノウハウを生かして、熱中症を予防し、長時間、高強度のトレーニングに耐えられる食事計画を立案しました。

練習前後や練習間の水分補給に加えて、合宿期間を通しての食欲を維持するための献立の工夫や、バスでの移動中に消化が良く、楽しめる補食を提供するなどにより、安全にトレーニングできるようにサポートを実施しました。



宿泊地でのミーティングで チームビルディングに貢献

宿泊先のホテルでは夕食後にオンラインミーティングでスタッフと選手が技術面や生活面を振り返りました。

合宿中に提供した食事や補食について、学生による「食事アドバイス」を レクチャーしました。

翌日に選手の自主的行動を促すだけでなく、スタッフと選手との懸け橋としてチーム全体の活発なコミュニケーションにも貢献しました。



前年度の夏の強化合宿の成果はアメリカスポーツ医学会(ACSM)で発表しました。 advance 春の強化合宿のサポート成果は日本体力医学会の英文誌 *J. Phys. Fit. Sports Med.* 11(6) p.363(https://doi.org/10.7600/jpfsm.11.363)に掲載されました。



運動生態学研究室はSport in Life コンソーシアムに加盟し、スポーツ 実施率向上に向けて様々な活動に取組んでいます。今年度から、東京五 日市ジュニアユースオフィシャルサポーターとして実践的なスポーツ栄養マネ ジメントの教育研究を推進します。

プロジェクト概要

●テーマ

東京五日市ジュニアユース 夏の強化合宿の帯同サポート

- ●パートナー東京五日市ジュニアユース、東京医療保健大学猿田 編咲 先生
- ●担当教員 人間栄養学部 人間栄養学科 教授 江川 賢一
- ●実施期間 令和4年6月~継続

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。



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て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。





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:キウイで免疫カ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、腸内環境を整え便通改善に役立つ

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。

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

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)

東京家政学院大学では、地域貢献を教育、研究に続く第三の使命と捉え、地域連携活動を積極的に推進しています。これまでに衣、食、住、デザイン、児童、福祉など、生活学に関わるさまざまな分野で地域の方たちの協力を得て連携活動を進めてきました。

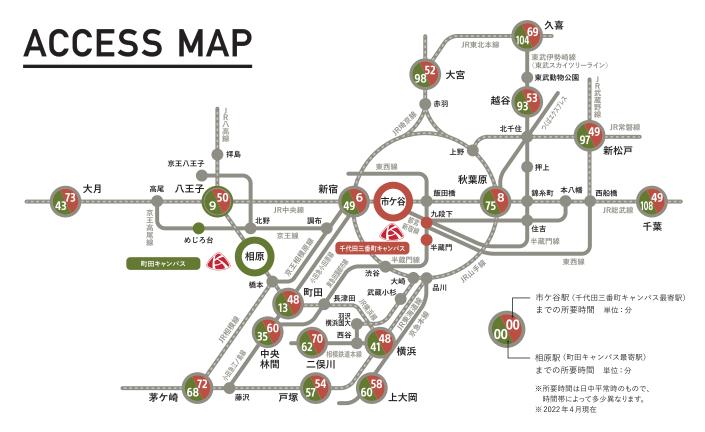
ところで、本学の地域連携の特徴のひとつは、学生が主役となって進めていくということです。授業を通じた連携はもちろん、連携研究においても教員の指導のもと、学生が主体的に関わります。このことは、本学が地域連携を単に地域貢献の機会と考えているのではなく、教育研究活動を充実させるための機会ととらえていることを示しています。

大学の教育研究活動が充実し、学生の力量や研究レベルが向上すれば、自ずと地域貢献できる可能性は高まります。本学では地域連携活動は、大学から地域への一方通行ではなく、教育研究の充実が地域貢献に繋がり、また、地域貢献が教育研究の充実に繋がるという好循環を生み出す仕組みと考えています。そのため、地域連携活動と教育研究活動は密接に結びついており、自ずと学生が主役になります。

このような本学の地域連携活動の特徴を踏まえ、本事例集では、活動に参加した 学生の活動を中心にご紹介いたします。それぞれのプロジェクトにおいて学生の成長 が、結果として地域貢献に結びついており、学生の成長と地域貢献という一見無関 係に思える両者が、実は密接に繋がっていることがわかります。

本事例集により、地域の皆さまには、本学の地域連携の特徴をご理解いただき、 今後ともお力をいただきたくお願いいたします。また、学生の皆さんにおいては、地域 連携活動に積極的に参加し、それぞれに大きな成長の機会を得ることを願います。

> 令和5年3月 東京家政学院大学 地域連携·研究センター



町田キャンパス



〒194-0292 東京都町田市相原町2600

- □ 相原駅(JR横浜線)下車、バス「相原駅西口(のりば2番)」から「東京家政学院」行乗車、約8分 バス「相原駅西口(のりば1番)」から「大戸」行または「法政大学」行※で「相原十字路」下車、徒歩約10分 ※急行を除く。
- □ めじろ台駅(京王高尾線)下車、バス「めじろ台駅(のりば4番)」から「東京家政学院」 行乗車、約13分
- □ 八王子駅(JR 中央線)下車、バス「八王子駅南口(のりば7番)」から、「東京家政学院」 行(めじろ台駅、朝日ヶ丘経由)乗車、約30分

※バス時刻は、相原駅発は神奈川中央交通、めじろ台駅・八王子駅発は京王バスの各社時刻表をご確認ください。

千代田三番町キャンパス

現代生活学部 ① 現代家政学科 人間栄養学部 🙃 人間栄養学科



〒102-8341 東京都千代田区三番町22

- □ 市ケ谷駅(JR中央線・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)下車、徒歩約8分(地下鉄 A3出口)
- □ 半蔵門駅(東京メトロ半蔵門線)下車、徒歩約8分(5番出口)
- □ 九段下駅(東京メトロ東西線、都営地下鉄新宿線)下車、徒歩約12分(2番出口) ※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

「令和4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・研究センター

(町田)〒194-0292 東京都町田市相原町2600番地

TEL:042-782-9811(代表) TEL:042-782-9838(直通) (千代田三番町)〒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 今和5年3月31日