

令和5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

東京家政学院大学は、町田キャンパスと千代田三番町キャンパスの二つのキャンパスをもつ家政学(生活科学)分野の大学です。

令和5年に100周年を迎えた本学では、建学の精神である「KVA精神」、すなわち、知識(Knowledge)の啓発、徳性(Virtue)の涵養、技術(Art)の錬磨という三つの理念を中心に据え、生活者の視点で、人々の生活をよりよくするための教育と研究を推進してきました。

本書に報告されているような地域との連携は、今後ますます重要性を増してくると考えています。そして、そのベースになる力をつけるために、学科を超えた学び、分野横断的な教育や研究を展開しています。

さらなる発展を目指して、令和7年度から、町田キャンパスにおいて「生活共創学部」(共学)をスタートさせます。社会科学系の学びを取り入れるとともに、地域との連携や分野横断的な学びを強化して、教育研究を展開します。地域の皆様のお力添えをいただきながら、未来を創る学生たちとともに学びを創り出して行きたいと思えます。

東京家政学院大学
学長 鷹野 景子

地域社会（Community）の一員としての大学

地域連携・研究（町田）センターでは、毎年2月に町田キャンパス周辺地域のパートナーである金融機関・企業・財団・自治体・教育機関・団体等のみなさまとの交流を図る「地域交流会」を開催しています。学生による当年度の地域連携活動事例の口頭発表や、事例展示パネル前での地域の方々や学生・教職員の交流・意見交換を通して、互いに地域社会の一員として「顔の見える関係」を構築し、今後の連携のあり方や可能性について考える絶好の機会となっています。ご参加くださる地域の方々には、本学や学生に対し大変あたたかく受容的で、学生の活動を積極的に支援し、学生と共に活動することに意義を見出し、活動を通じた学生の成長をとらえて嬉しそうに言葉にして伝えてくださいます。大学が地域社会の一員として、地域貢献活動を通して地域に育てられていると実感するありがたい時間です。

本報告書は、令和5年度に両キャンパスで行われた地域連携活動の要点をまとめたものです。学科や地域の特色を生かした多彩なプロジェクトが展開しています。地域社会の一員として、それぞれのお立場から今後の地域連携活動の可能性を探りながらご高覧くださいますと幸いです。

町田キャンパス

地域連携・研究センター長

新開よしみ

学生時代に力を入れたこと『ガクチカ』の一つとしての地域連携 ～産官学連携により、豊かな社会の実現に向けて～

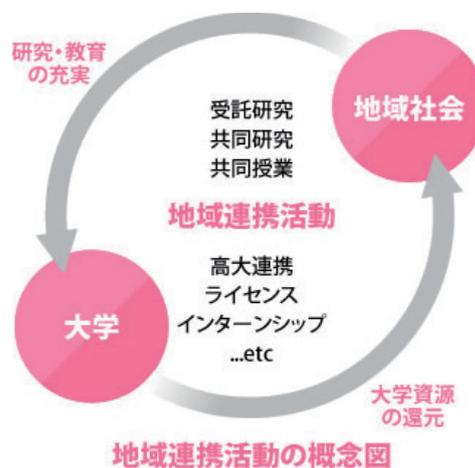
日増しにあたたかさを感じ、春の気配が漂う季節となりました。新型コロナウイルス感染症もやや沈静化し、いろいろな組織がコロナ前の活動を復活させる動き、または、辞めたままになる活動、さらに、新たな活動と、さまざまな方向に舵をきっていることを感じる日々です。

24年卒の学生を対象に、マイナビが学生就職モニター調査を実施しています。周りで流行した「就活用語」のランキングをみますと、第1位は『ガクチカ』です。就職活動の学生たちが面接でよく聞かれる「学生時代に力を入れたこと」の略です。24年卒の学生は、学生時代の大半をコロナ禍で過ごして大学生生活も制限されることが多く、悩んだ人が多かったことがランキングにも反映されたとみられます。企業が学生に対してガクチカを確認する理由は、就活生の「人柄」「能力」「仕事への取り組み方」を確認したいと考えているからでしょう。本学でもコロナ禍で体験できなかった活動が今、動き始めています。

今年度も学生たちの『ガクチカ』につながる活動が、“まじわる・うみだす・ひらく”をコンセプトのもとで繰りひろげられ、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、「人柄」「能力」「仕事への取り組み方」を培う機会となったことでしょう。学生と教職員、そして、何よりもお力添えいただきました関係者の企業・団体・行政等の方々と学びあうことに喜びを感じたことと存じます。それがこれからの人生の創造力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。

本書を手にと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。



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

令和5年度 地域連携活動報告書

Contents

Case	テーマ	項
1	2023年 ものづくりチャレンジ大作戦への参加 革のプレスレット	6
2	ー第19回さがみはら環境まつり参加ー 生分解性ポリ乳酸繊維布でコサージュを作ろう!	8
3	夏のジュニアサッカー合宿時の栄養教育:水分補給と補食の重要性	10
4	SDGs(目標3・12)に配慮した おからせんべいの開発	12
5	「相原ふれあいフェスティバル2023」食育ゲームの出店	14
6	「高尾山かりんとう 結 - MUSUBI - シリーズ」を地域企業と共同開発	16
7	「カラダ嬉しいプレートで食環境を豊かに！」フェアの開催	18
8	夏休み子ども消費者教室「食で学ぼう! お金の使い方」	20
9	2023年 第5回 ものづくりチャレンジ大作戦への参加	22
10	地域の子どもたちとつながる 子ども体験塾2023	24
11	女子野球選手に向けたお弁当の開発に関する共同研究	26
12	がんを含む生活習慣病予防のための食育教材の開発	28
13	運動部に所属する女子生徒のための料理教室	30
14	フードマイレージを用いたSDGs活動	32
15	千代田区防災メニューグランプリへの参画	34
16	千代田で地域連携し、学び合う防災	36

※ 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6年3月現在のものです。

2023年8月11日に町田市立町田第一中学校にて対面方式の講座が開催され、午前6組、午後3組の小学3年生以上の子どもたちが、90分という時間の中で、試行錯誤しながら革のブレスレット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。



プロジェクト概要

- テーマ
子どもたちにもものづくりの楽しさを伝える
- 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5年4月～令和5年8月

– 第19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。

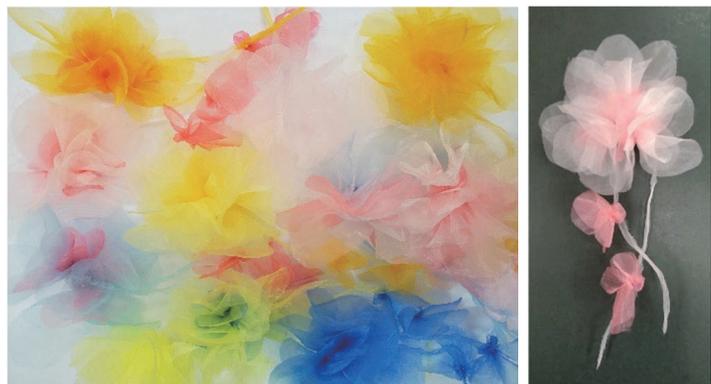
第19回さがみはら環境まつりは、2023年6月25日（日）に、相模大野にあるユニコムプラザをメイン会場として開催されました。主催はさがみはら環境まつり実行委員会、共催は相模原市、事務局は相模原市立環境情報センターのエコパーク相模原です。大変多くの企業や団体の後援や協賛・協力を得て開催されました。実施内容は、環境保全に取り組んでいる団体のパネル展示や工作体験、ステージ企画等でした。対象は一般市民、参加費は無料で、当日の参加者は約3000人を超え大盛況となりました。



▲第19回さがみはら環境まつりポスター
(本学2年生森本馨日デザイン)

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、触ることを目的として、実際に、ポリ乳酸繊維布を使ったコ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4年生、2年生、1年生の有志が実行委員として参加し、当日までの準備をしました。



▲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

新しいコサージュのデザインを考案しました。なるべく簡単で華やかなデザインになるように工夫し、試作と練習をしました。更に、子どもたちが楽しく参加できるように布をカラフルに染色しました。染色した布を花卉のパーツに切り出す作業やブローチピンを固定するための仕掛けづくりなど、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。昨年制作した『身の回りにあるプラスチックって何だろう?』『マイクロプラスチックってなんだろう?』『ポリ乳酸繊維ってなに?』の3枚のパネルに加えて、研究室の研究テーマである『ファッション産業による環境問題』と『生分解性繊維の衣服への展開』を簡単に紹介するパネルを制作し、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解説しました。

Q. 身のまわりにあるプラスチックってなんだろう?

身の周りにはプラスチックって何があるんだろう?

ペットボトルとかクリアファイルとかかな?

そうだね！他にも、レジ袋や食品に使われるパックやトレイ、文房具など色々なものがあるよ。そして、意外に知られていないのが**衣服にもプラスチックと同じ材料が使われている**ということなんだ！

トウモロコシくん

マイクロプラスチックによる海洋汚染が問題になっているよね。衣服の洗濯で出た繊維くずもその原因の一つなんだよ。

洗濯で出た繊維くず 海岸に捨てられたプラスチックごみ

Q. マイクロプラスチックってなんだろう?

プラスチックが海に流れて、5mmより小さくなったモノのことを**マイクロプラスチック**と言うんだ。これが海にたまり続けてしまっている...

かめ男

とでも小さいから僕たちが誤って食べてしまわないかな。

トウモロコシくん

マイクロプラスチックの発生量は年間推定**800万t**!

マイクロプラスチックのものになるプラスチックの種類

- ポリエチレン - レジ袋、バケツ etc.
- ポリプロピレン - ストロー、文具 etc.
- ポリエチレンテレフタレート - 衣服の繊維、ペットボトル etc.
- ポリスチレン - プリンター、ハンガー etc.
- アクリル樹脂 - 食器 etc.

Q. ポリ乳酸繊維ってなに?

地球にやさしい材料として注目されているのが、**ポリ乳酸繊維**なんだ！

衣服をポリ乳酸繊維で作ると洗濯で出る繊維くずも分解されるの？

そうだよ！マイクロプラスチックの削減につながるんだよ！

ポリ乳酸繊維は、僕らトウモロコシからできているプラスチックの一つだよ！ティーバッグなどに使われているよ。

ポリ乳酸繊維は土や生ごみ処理機に入ると**水と二酸化炭素**に分解されるんだ。

ポリ乳酸繊維を使ったら何か作ってみよう！

それはいいね！じゃあ何か作ってみよう！

▲子供たちに解説するためのパネル

3. 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。



▲当日の体験教室と参加した子どもたちの様子

プロジェクト概要

- テーマ
第19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5年6月25日開催

夏のジュニアサッカー合宿時の 栄養教育：水分補給と補食の 重要性

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たちは、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や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

東京都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）にありました。今年度は、7月22日（土）～24日（月）に行われたシルクロードSCの山梨県でのサッカー合宿に帯同し、初日に栄養教育を実施することになりました。

3. 栄養教育の概要

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：ジュニアサッカー選手のための食育講座
- ②日時：令和5年7月22日（土）19:00～20:00
- ③場所：白樺荘（山梨県南都留郡富士河口湖町西湖南11-11）
- ④対象：シルクロードSCに所属する小学3年～6年生40名およびコーチ数名

この食育講座では、ゼスプリ・インターナショナル・ジャパン株式会社のサポートを受け、暑い夏に必要な「水分補給」と補食としての「間食（おやつ）」について、栄養教育を行いました。

4. ゼスプリ「栄養食事相談サポートプロジェクト」について

ゼスプリは、地域の生活者の健康を促進するために、東京都栄養士会の管理栄養士・栄養士の先生方と共に、『栄養食事相談サポートプロジェクト』を年間を通じて展開しています。このプロジェクトでは、キウイフルーツの健康価値を啓発し、食事を通じた健康づくりを支援しています。今回のサッカー合宿の栄養教育でも、ゼスプリのプロジェクトから提供された栄養教育資料やキウイフルーツを活用し、選手たちに水分補給と間食の重要性を伝えることができました。我々は今後も、このような健康啓発プロジェクトへの参加を通じて、選手たちの健康と成長をサポートしていきます。

SDGs（目標3・12）に配慮した おからせんべいの開発

1. おからのSDGsへの有効活用と社会的課題

現在、おからの年間廃棄量が2万トンに上り、主に水分が多く保存期間が短いため、産業廃棄物として処理されています。SDGsの観点から、おからの有効活用が求められ、国内外でその研究や取り組みが進行中です。SDGsの中でも目標12に焦点を当て、資源の効果的な利用を検討することにしました。おからの乾燥や食品への添加を通じて、保存性向上と栄養価の向上が期待されています。

2. おからを活用した健康促進と新商品開発

我が国の20～30歳代の女性の食物繊維不足が懸念される中、おからを用いたお菓子がその需要に応え、更に手軽なたんぱく質摂取をも可能にすると考えました。既におからを活用した様々なお菓子が市場に登場しており、これが健康促進やSDGsの目標3に寄与する可能性があります。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）と相模原市緑区にある有限会社津久井せんべい本舗と共同で、SDGs（目標3・12）に配慮し、おからを用いたせんべいの新商品開発に取り組むことにしました。

3. 津久井在来大豆を活用した豆腐店の生おから

相模原市中央区にある熊澤豆腐店は、地元の特産物である「津久井在来大豆」を使用した豆腐を製造しています。豆腐の製造過程で生じるおからの処分や有効活用方法を知るために訪問しました。店主によると、豆腐10丁を製造すると約2kgの生おからが産出されるが、全て販売しきれず、大部分は業者に有償で引き取ってもらっているとのことでした。

卒業研究のために熊澤豆腐店を訪れ、店主に説明したところ、快く生おからを提供してくれました。我々はその生おからを乾燥させて使用し、試作を繰り返しました。



津久井せんべい本舗
(相模原市緑区)



手作り豆腐の専門店 熊澤豆腐店
(相模原市中央区)

4. 乾燥おからを活用したヘルシーなせんべいのコンセプト

商品開発の際、まず目指すべき方向性を明確にするために、どのようなせんべいを作りたいか、開発の目標を設定しました。ターゲット層として、乾燥おからは栄養豊富である点から、若い女性（20～30歳代）に焦点を絞り、手軽に食べられる健康志向のせんべいを目指しました。

具体的なコンセプトの検討では、以下のポイントを考慮しました。まず、可愛らしい見た目として薄いピンク色のせんべいを提案し、甘酸っぱい味で仕上げることにしました。形は持ちやすく食べやすい短冊形、内容量は1日で食べきれるように7枚入りとしました。また、メレンゲと砂糖で表面をコーティングすることで味付けを行います。さらに、おからだけでは物足りないため、ローズヒップティーを使用して、香りと見た目に工夫を凝らしました。ローズヒップティーはローズヒップから作られたハーブティーで、さわやかな甘い香りとフルーティーな酸味が特徴で、ビタミンC、A、E、Pなどを豊富に含みます。

5. 商品名およびパッケージデザイン

商品名の決定は、栄養学研究室3年生9名を対象としたアンケートで「雪花菜（おから）せんべい」が多数決で選ばれました。パッケージラベルデザインでは、可愛らしい雰囲気を目指し、雪の結晶のイラストやピンク色のせんべいを取り入れ、さらにローズヒップティー味であることを強調する表記を施しました。



パッケージデザイン



完成した「雪花菜（おから）せんべい」

6. 雪花菜せんべいの試験販売と展望

学園祭での試験販売では、2日間で150袋を販売し、その製造には乾燥おから約420gが必要でした。年間廃棄量の2万tには及びませんが、販売量によってはその一部を利用できる可能性があります。この取り組みはSDGsの目標12に配慮しています。アンケート結果から、雪花菜せんべいは20代から50代の女性に好まれる商品であることがわかり、特に20代・50代女性が味や色に高い評価を与えました。しかし、食感やラベルデザインに改善の余地があります。今後は、大人の女性をターゲットにした販売や贈答品としての展開を検討し、商品の特徴であるおからの利用とSDGsへの配慮を強調することで、広く人々の関心を集めることを目指しています。

プロジェクト概要

- テーマ
おからせんべいの新商品開発
- 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5年5月～令和6年3月

「東京家政学院大学 Child Studies & Nutrition」 『相原ふれあいフェスティバル 2023』食育ゲームの出店

1. 『相原ふれあいフェスティバル2023』参加の準備

令和5年10月8日（日）に『相原ふれあいフェスティバル2023』が相原中央公園で開催されるにあたり、食物学科3年生9名、4年生4名で「東京家政学院大学Child Studies & Nutrition」として、食育ブースを出店することにしました。食育内容は昨年度と同様に、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



「魚釣りゲーム」の全体像



「野菜当てゲーム」の野菜



「タラ」(上) と
「タラの紹介」(右)



2. 『相原ふれあいフェスティバル2023』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大盛況でした。昨年度との違いは、参加賞として魚と野菜の豆知識を書いたシールスタンプカードを作成し、配布したことです。このカードには、参加して頂いたお子さんに、準備しておいた野菜や果物、魚の好きなシールを貼ってもらいました。そのためか、何度も魚釣りや野菜当てゲームに参加してくれたお子さんもいました。保護者の方も一緒に参加して下さり一緒に楽しんで下さるご家族もいらっしゃいました。

本学科3年生の学生は、はじめは小さなお子さんとの接し方に戸惑っているようでしたが、時間が経つごとに慣れていったようでした。4年生の学生は、昨年度参加したこともあり、慣れた様子で参加者の皆さんに対応をしていました。



「魚釣りゲーム」と「野菜当てゲーム」のブース



参加賞のシールスタンプカード (上: 中身, 下: 表)

3. まとめ

今回は、児童学科の学生が参加できなかったことが残念でした。しかし、参加した食物学科の学生にとりましては、地域の皆さんと接する機会にもなり、また3年生と4年生とのコミュニケーションを取る場にもなり、今年度も『相原ふれあいフェスティバル2023』への参加は、大変有意義なものとなりました。

プロジェクト概要

- テーマ
『相原ふれあいフェスティバル 2023』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 2023』事務局
- 担当教員
現代家政学部 食物学科 教授 山田正子
助手 樋口誉誌子
現代生活学部 児童学科 准教授 中田範子
- 実施期間
2023年10月8日(日)
10時～16時

「高尾山かりんとう 結-MUSUBI-シリーズ」を地域企業と共同開発

1. 「女子大生のかりんとう離れの調査」

2021年9月中谷製菓株式会社中谷社長より「若者のかりんとう離れが進んでいる現状」を伺う。2022年前期食物学科の学生を対象に通常よく食べるお菓子についてのアンケートおよびかりんとうに対するアンケートを実施。よく食べるお菓子には、チョコレートやグミが挙げられたが、かりんとうもあれば食べるが、自分では買わない。祖母の家にはある。といった声が寄せられ、味やカロリーの高さを理由に敬遠している訳ではないことが分かった。



2. 「女子大生が好むかりんとうをベースとした商品開発」

2022年後期同学科学生に対して、食味調査を実施した。まず生地に対する食味調査を行った結果、細目で洋菓子のようなサクサクとした軽い食感を「おいしい」と感じるという事が分かった。次に行った味についての食味調査でも洋菓子の要素を持ったとうふ味が上位にあがった。

これらの調査結果をもとに商品化を進め、味はパッケージの基調となる紅白を意識してとうふ味といちご味を採用した。今までにない女性に好まれる可愛いハート型のかりんとうを採用。ハート形のかりんとうを商品に数個だけ混ぜ、探してもらうという趣向も加えた。

また湿気を防ぐためにチャックを付けたパッケージには紐をあしらい、持ち歩いてもらう事でのPR効果も狙った。



3. 株式会社MNHによる商品の開発・流通・販売先選定のサポート

株式会社MNHには「地域商社モデル」というビジネスモデルのノウハウを提供して頂き、開発から流通までのサポートを行って頂いた。高尾山でお土産として販売されている「高尾山かりんとう」のシリーズとして、2023年4月1日から高尾山薬王院の販売所にて発売（現在は販売終了）。

※地域商社モデルとは、「地域の資源と課題をお金と雇用に変える」をモットーとし、老舗工場、商店、福祉作業所、農家さんなど、それぞれの強みを活かしながら新たな価値を生み出し、一つの商品で繋いでいく事業モデル。



<商品詳細>

東京家政学院大学と中谷製菓株式会社による共同開発

商品名：高尾山かりんとう 結 -MUSUBI- シリーズ

価格：580円

賞味期限：製造から100日

味：いちご味、とうふ味

特徴：商品の中には、かりんとうでは珍しい「ハート形のかりんとう」が入っています。

4. 開発に携わった学生のコメント

商品が形になった時はやりがいを感じました。また企画から製造・販売まで一連のプロセス、それに関わるノウハウを体感できたこと、とても楽しかったです。高尾山薬王院で販売されることも、とても光栄なことで感動しています。販売すると決まった時は不安もありましたが、株式会社MNHの小澤社長さんや中谷製菓株式会社の中谷社長さんのお力添えを頂いたお陰で順調に進めることが出来ました。（本村）

卒業研究の一環で取り組んだことですが、商品化するときには嬉しさもあり、不安でもありました。初めての商品開発で悩む中、企画開発から販売までのノウハウを沢山勉強させて頂き、また実際に工場でかりんとうを作る大変さも学ばせて頂きました。ターゲットが若者なので少しでも若い人たちを中心に手に取って頂けたらと思います。（飯塚）

学生は一つずつ課題をクリアしていく工程を緊張しつつも楽しんでいるように感じ、主体的にこの企画に携わり成長していく姿を見せてくれました。栄養士という職にも通じる「相手（商品を手にとって下さる方）の気持ちになって」ということを第一義に学び活動を行いました。学生時代にこのような貴重な経験をさせて頂いたことに感謝し、経験を活かして、社会で活躍してくれることを期待します。

プロジェクト概要

●テーマ

「高尾山かりんとう 結 -MUSUBI-シリーズ」を地域企業と共同開発

●パートナー

中谷製菓株式会社
株式会社MNH

●担当教員

現代生活学部 食物学科
准教授 米澤 加代

（現代生活学部 食物学科）

●実施期間

令和3年9月～令和5年6月

『カラダ憩いプレートで食環境を豊かに！』フェアの開催

1. 事業の目的・内容

人々が健康的な食生活を送るためには、食の正しい知識とともに、それを実行しやすくするための食環境整備が重要とされています。食環境整備は健康的な食物に関する適切な情報が提供されていること（適切な情報へのアクセス）、健康的な食物や食事が提供されていること（健康的な食物・食事へのアクセス）の2つに大別されます。

本事業では、わかりやすい情報提供と健康的な食事提供によって、食環境の改善を図り、八王子の地域住民の方々が自然と健康行動がとれるよう、きっかけ作りを行うことを目的として行っています。

今回は健康的な食事提供として、開発した「産学官コラボ弁当」について説明します。

2. カラダ憩いプレートについて

カラダ憩いプレートとは、はちおうじ健康応援店の1つであるスーパーアルプスが「健康」をテーマに開発した弁当です。この「健康」をテーマとして、産学官連携の弁当を新たに作ることになりました。



カラダ憩いプレート(お魚ハンバーグ)



カラダ憩いプレート(白身フライ)

3. フェアの開催

スーパーアルプスの2店舗でアンケート調査用紙を付属して、カラダ憩いプレートを販売しました。

アンケートの内容は、対象者の属性、カラダ憩いプレートについて(味・量・満足感・価格等)の調査です。この調査によって利用者のニーズを参考に弁当開発を行おうと考えました。



4. 弁当の開発

アンケート調査の結果を踏まえつつ、健康で美味しい弁当の考案を行いました。完成した弁当は、『ふわふわ！あんかけハンバーグ弁当』、『NEW!オムもぐプレート』の2つです。弁当の内容は以下の通りです。

開発した「ふわふわ！あんかけハンバーグ弁当」は、11月からスーパーアルプスで販売されています。



『ふわふわ！あんかけハンバーグ弁当』

- ・枝豆ご飯
- ・あんかけハンバーグ
- ・パプリカと蒸し鶏のマリネ
- ・ブロッコリーとコーンの焦がし醤油炒め
- ・ミニトマト



『NEW!オムもぐプレート』

- ・ディーツ米のオムライス
- ・じゃがいも・ベーコン・アスパラガスの炒め
- ・野菜の付け合わせ

八王子市保健所、株式会社スーパーアルプス様のご協力の下、アンケート調査、弁当開発、販売を行いました。店舗見学や調査実施時、開発の過程で私たちの意見を受け入れて、迅速な対応をいただいたおかげで、とても有意義な事業活動ができたと考えます。

本事業を通して、地域住民の皆様の食環境改善を図り、自然と健康行動が取れるきっかけとなれば幸いです。

本研究事業は、大学コンソーシアム八王子令和5年度学生企画事業補助金採択事業として実施しました。

プロジェクト概要

- テーマ
『カラダ憩いプレートで食環境を豊かに！』フェアの開催
- パートナー
八王子市保健所
スーパーアルプス
- 担当教員
現代生活学部 食物学科
教授 三澤 朱実
- 実施期間
令和5年3月～9月

夏休み子ども消費者教室 「食で学ぼう！お金の使い方」

1.取組の概要

食分野、消費者教育分野、児童学分野の学生と教員が連携し、各専門分野を生かしながら、小学生向けの講座を実施した。

目的：夏休み期間にあわせて子ども向けの消費者教室を実施することにより、教室参加者が体験学習等を通じて消費者として必要な知識を身につける機会を提供する。

対象：相模原市内在住・在学の小学5年生及び6年生12名、保護者8名

日時：令和5年8月7日(月)

会場：独立行政法人国民生活センター相模原事務所

2.取組に参加した学生

食物学科 3年生7名、4年生1名

現代家政学科 4年生8名

児童学科 4年生4名

募集チラシのイラストは参加学生が作成しました。

3.準備

お店に陳列する食材のカードと食品表示、お金と精算表(ワークシート)の作成

- ・じゃがいも(相模原産135円、静岡県産198円、北海道産270円)
- ・にんじん(町田市産76円、北海道産81円、中国産100円)
- ・たまねぎ(小田原市産200円、兵庫県産196円、中国産176円)
- ・豚肉(香福ぶた738円、鹿児島さん655円、イベリコ豚915円)
- ・米(普通のお米400円、無洗米440円)
- ・調理用加熱済み野菜(290円)



▲作成した食材カード

▶ワークシート

相模原市 夏休み子ども消費者教室

1 棒はかりをつくってみよう!
はかりを作って身近なものを測ってみよう!
講師：(公社)神奈川県計量協会

2 食で学ぼう!お金の使い方
カレー作りゲームから食品ロスや地産地消、お金の使い方を考えよう!
講師：東京家政学院大学のみなさん

3 商品テスト施設見学
身近な商品や家電製品などに潜む危険や注意点を知らう!
講師：(独)国民生活センター商品テスト部

日時：令和5年8月7日(月)12:50~17:00

場所：(独)国民生活センター相模原事務所

対象：市内在住か在学の小学5・6年生

人数：30名(申込順)※保護者の同伴も可

申込方法：相模原市消費生活総合センター

042-775-1779へ電話

申込期間：令和5年7月7日(金)~7月31日(月)

持ち物：筆記用具、30cm定規

主催：相模原市 共催：(独)国民生活センター

イラスト協力：東京家政学院大学 学生

参加費無料

会場案内図(中央区弥栄3-1-1)



「食とお金」ワークシート

計画を立ててから買物しよう!

今日の予算は1,000円です

スマイルスーパーマーケット
(領収書)
あいせいでん
相模原店
東京都町田市相原町2600
電話 042-782-9811
2023年7月22日

じゃがいも _____円
_____個 _____円
にんじん _____円
_____個 _____円
玉ねぎ _____円
_____個 _____円

合計 _____円
(内消費税込み)

点数 _____個

上記まさに購入いたしました
お預り _____円
お釣 _____円

①産地と価格を確認しましょう!

②食材を選んだ理由を考えよう!

③買った品物と個数と金額をまとめよう!

商品名	単価	個数	金額
	円	個	円
	円	個	円
	円	個	円

④買物の合計はいくらですか?

_____円

⑤お釣はいくらでしたか?

_____円

4.当日の様子

①カレーを作るための買い物

- ・参加する小学生が各4名のグループに分かれ、2,000円の予算でカレーを作るために、何をかうかを相談する。
- ・上手な買い物をするために必要な材料、数量、予算の範囲で買い物ができるかを確認する。
- ・必要な材料を買いに行く。

※表示をよく見て各食材の産地と価格を確認しながら買い物する。

買ったものや数量、金額をメモをする。

②参加する小学生の発表とコメント

小学生が買った食材と合計金額、その食材を選んだ理由を発表し、それに対して教員と学生がコメントする。

③みんなで考える

「地球にやさしい食べ方や買い物の方法」を食品ロスや地産地消の観点から考える。

相模原市産

香福豚 豚バラ肉

消費期限 2050/11/17(10℃以下で保存)

100g 当たり 296 円

内容量 250 g

738 円

加工者：東京家政学院株式会社

神奈川県〇〇市〇〇町〇—〇

名称	精米		
	産地	品種	産年
原料玄米	千葉県	コシヒカリ	2049 年産
内容量	2 kg		
精米時期	2050/5/7		
販売者	東京家政学院米穀株式会社 神奈川県〇〇市〇〇町〇—〇		

1 3 9 6

▲作成した食品表示 ▶当日の子どもたちの様子



5.参加した小学生の様子と実施後の感想

(相模原市消費生活総合センターによる結果報告より)

①参加した小学生の取り組みの様子

各班それぞれが、2,000円という限られた予算の中で、産地や単価の異なる様々な食材から人数分のカレーを作るために活発に意見を出し合い、計画を立てていた。予算を最大限使い切れるように食材を選択する班や、地産地消を考えて食材を選ぶ班など、班ごとに特徴が出ていた。

②実施後の感想

参加したすべての小学生が「楽しかった」と回答した。その他のコメントは以下のとおりです。「お買い物ごっこで実際あり得ることを学んだから。」「グループの人たちと一緒に物が安い！なぜ、そうなのかまで考えた。」「お金の使い方や、上手な買い物のし方がわかった。」「お金の使い方を実際にためしてやったからわかった。」「地球にやさしいということも分かったし、お姉さんたちが教えてくれてよくわかった。」「大学生のみんながいっしょにやってくれたから、わかった。」

6.取組の全体を通じた考察

食分野、消費者教育分野、児童学分野が連携しながら、学生が学んだ知識を活用し、外部の方々とかかわりながら発信していくよい機会であったと考える。参加した小学生は、学校で地産地消や食品ロスについての基本は学んでいるようであった。今後は、それを自分たちの生活の中でどのように生かし、地球規模で豊かな生活とは何かを互いに考え合えるとよい。

プロジェクト概要

●テーマ

夏休み子ども消費者教室「食で学ぼう！お金の使い方！」の企画・運営

●パートナー

相模原市消費生活総合センター

●担当教員

食物学科 教授 山田正子

助手 樋口誉誌子

現代家政学科 教授 小野由美子

児童学科 准教授 中田範子

●実施期間

令和5年4月～令和5年8月

2023年 第5回 ものづくり チャレンジ大作戦への参加

1. 概要

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、子供たちの好奇心や探求心、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一つです。

これまで生活デザイン学科の佐々木先生がご参加されていましたが、本年度は児童学科からも参加することとなりました。昨年に引き続き、対面方式とオンライン方式の2方式での開催となり、本学科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児童学科の3年生が参加しました。

初めての参加ということもあり、テーマ設定から色々と試行錯誤を重ねました。児童学科らしさが出るように、保育や初等教育に関連しながらも、ものづくりや科学・技術につながる内容であり、低学年の子どもたちも興味を持てるような内容は何かを考え、今回は「多面体で遊ぼう！」をテーマに、子どもたちと折り紙で多面体工作を行うことにしました。

まずは、どんな多面体を作成するのかの検討からスタートしました。多面体の折り方には、同じ多面体であっても複数折り方があります。その中から、著作権等の問題をクリアしたものを選定し、基本的な形である正四面体、正六面体（立方体）、正八面体を今回取り扱う多面体に決定しました。

また、一般的な正方形の折り紙だけでなく、 $2:\sqrt{3}$ の折り紙を使う方法を採用しました。小学校では $\sqrt{\quad}$ （ルート）は学習しませんが、感覚的に $\sqrt{3}$ の長さ（2よりも少し小さい）をつかんでもらうことをねらいとしました。

一般的な教育用折り紙は15cm×15cmになりますが、折りやすさも考慮し、普段は使わないような大型折り紙（24cm×24cm）の折り紙を準備しました。大きすぎても子どもの手の大きさでは折り難く、小さくても複雑な折りをするのが大変と、大型折り紙と言ってもどの程度の大きさにするかは実際折って確かめながら検討しました。また、参加学生は何度も折り方を予習し、折り方の難しい箇所を探し、子どもたちにどのような言葉をかければ難しい部分を教えることができるのか、検討を重ねました。



折り方を書いた手引書
家でも続きができるよう、できる限り
りわかりやすくを心掛けました。

2. 当日の様子

当日は、実物を見せながらどのようなものを作るのか伝え、その後に自分の好きな色やサイズの折り紙を選んでもらいました。説明が長くならないように注意しながら、活動に取り組みました。



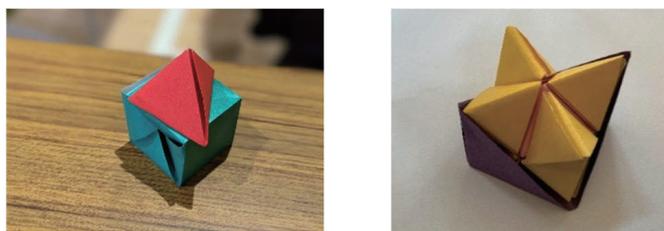
学生が教えている様子

多面体の種類でレベルを分け、簡単に作れるものから取り組みました。初級が立方体、中級が正四面体、上級が正八面体です。1つずつ完成するごとに、チャレンジシールを張り、「次も作ってみたい!」という子どもの気持ちを伸ばせるよう工夫しました。

多面体を組み合わせることで、さらに違う形ができることを知ってもらい、達成感を味わってもらえるようにしました。難しいものに挑戦しようとする子どもたちの姿が素晴らしかったです。



多面体の種類でレベル分け



見本作品

プロジェクト概要

- テーマ
子どもたちにもものづくりの楽しさを伝える
- 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 児童学科 助教
未松 加奈
- 実施期間
令和5年4月~令和5年8月



地域の子どもたちとつながる 子ども体験塾2023

活動の概要

2023年7月22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2023」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き、町田市、八王子市、相模原市の各教育委員会の後援を受け、8つの体験教室とフリースペース（おまつりひろば）を実施しました。



1. 当日の様子

3歳から12歳までの児童100名とそのご家族にご来場いただき、事前にお申し込みいただいた教室に分かれて、各教室にご参加いただきました。

8つの体験教室は本学の教職員と学生が企画・運営し、子どもたちの年齢や興味関心に合わせた様々な教室が開かれました。それぞれの教室とフリースペース（おまつりひろば）について、活動の概要と当日の様子をご紹介します。

【どうぶつ探検隊（3～5歳対象）】

いろんな動物の動きをまねっこする「できるかな？あたまからつまさきまで」の絵本をみんなで読んだ後、自分の好きな動物（クマ、ウサギ、ネコ）になって自然豊かな町田キャンパス内を探検。そこには、ヘビ、ゾウ、ペンギンからのミッションが待ち受けています。どの年齢（3～5歳児）も楽しめるように工夫されたミッションで、クリアするたびに動物たちからお宝ボールがゲットできます。ミッションをクリアした子どもたちの得意げなキラキラ笑顔が印象的でした。

【この声、どんな色？この色、どんな音？（3～12歳対象）】

ウッドブロックのリズムに乗って自己紹介から始まった音楽あそび。わらべうたで楽しんだ後、水を張った白いトレーに3色の絵の具をポトポト落としていくと、いろんな模様が描かれて。じっと見つめていると、なんだか音が聞こえそう。イメージされた音と、声や小物楽器で表現しました。色と音のつながりを感じた後は、「うみ」の歌。おしゃれな編曲で合奏しました。そして最後はスパゲッティダンス！笑顔いっぱいに楽しみました。

【おはなしランプ作り（4～9歳対象）】

生活の中にある身近な材料を使って、ランプを作成しました。学生が準備した手作りのパネルシアター等を見て、お話の世界へのイメージを広げた後、それぞれ個性あふれるランプを作りました。そこには、お子さんの中から出てきたお話の世界が、たくさん溢れていました。最後はライトを入れて出来上がり。暗くした部屋の中をみんなで歩く姿は、とても満足そうでした。

【Yo Ho! Go Go!! 自分だけの船（4～9歳対象）】

牛乳パックと輪ゴムを使って、水に浮かんで進む船を作りました。飾り付けにも個性が出て、見た目にも楽しい「自分だけの船」が出来上がりました。実際に浮かべてみると、うまく進まない船もあり、どうしてだろう？を大学生スタッフと一緒に考えて、こうしてみよう！と工夫しながら何度も試していました。途中で壊れてしまって修理して大切に使う姿も見られました。愛着のもてる「自分だけの船」になりました。

【ぼっちゃ】

ぼっちゃ教室ではルールの説明を行った後、4チームに分かれて総当たり戦を実施しました。参加されたお子さんの多くがぼっちゃ初体験ながら、学生と共にチームで協力して投げる順番や場所を工夫したりするなど、楽しんでプレーする姿が見られました。最終的には楽しむことを通じてぼっちゃの魅力を知り、障害やパラリンピックスポーツに対する関心が高まる場となりました。

【レジンを使ってキラキラ☆キーホルダーを作ろう！ (6～12歳対象)】

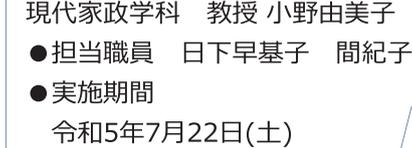
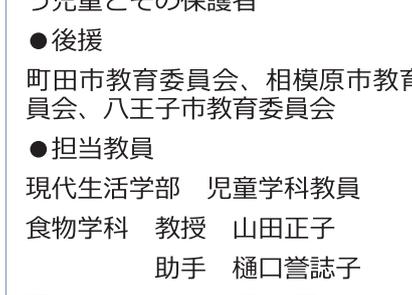
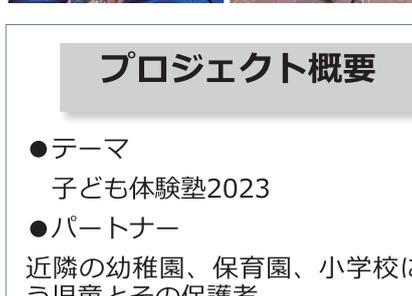
丸型や星形などの枠の中に、ビーズやキラキラのホログラムを詰め込んで、オリジナルのキーホルダーを作りました。レジンを使うと薄く透明（または色付き）に仕上がるので、光を通して美しい輝きを放ちます。子どもたちは事前にデザインを考え、使用する色や装飾品を選びながら、魅力的なキーホルダーに仕上げていました。

【熱中！夢中！算数教室2023 (9～12歳対象)】

昨年は対象を「小学5・6年生」にした一弦ギターづくりを「小学3～6年生」に広げて開催しました。小学3・4年生の参加も多く、「分数」の意味理解から一緒に勉強して「ピタゴラス音階」に基づく自分だけのギターをつくりました。保護者の方からは「学校では教わらない分数の歴史や活用を学べた」「夏休みの自由研究にした」などの、嬉しいコメントをたくさんいただきました。

【食とお金を考えよう (11～12歳対象)】

参加した小学生5,6年生が班に分かれて、2,000円の予算でカレーを作るために何を買うかを相談しながら買い物ごっこをしました。上手な買い物をするために必要な材料や数量、産地を確認し、予算の範囲で買い物ができるようにすることで、食とお金について考えることができました。予算を最大限使い切れるように食材を選択する班や、野菜は安価なものにして奮発して高価な肉を買う班など、班ごとに特徴が出ていて楽しかったです。



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。

- ・大勢の学生スタッフさんが笑顔で対応されていて見ている親も気持ちよかったです。
- ・みなさんが一生懸命に取り組まれていて、清々しい気持ちになりました。どの方も子どもたちの目線に立って企画、運営されていて感心しました。
- ・学生の皆さんが自分で選んだ専攻で好きなことを勉強して楽しそうで、羨ましくなりました。
- ・近隣に住みながらも、実際に大学の敷地内に足を踏み入れたのは今回が初めてになりました。とてもきれいだった上、先生方や学生の皆さんがとても感じが良かったのが印象的でした。今までも、車で大学の前を通ることが度々あり、学生さんらしき方達の姿もお見かけしましたが、今回のイベントをきっかけに、みなさんの印象がとても良くなりました。もっといろいろな子どもたち向けに交流をもてる機会が増えるといいなあと思いました。

3. まとめ

今年も多数のご応募をいただき、多くの方にご参加いただきました。子どもたちが楽しみながら新しい知識やスキルを増やし、豊かな創造性を表現する機会として、有意義な行事となりました。次回は、近隣の企業や高校などと連携し、子どもたちに提供できる体験の幅を広げるとともに、大学のみでなく地域の関係機関とご家庭がつながる活動を展開していきます。

プロジェクト概要

- テーマ
子ども体験塾2023
- 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
食物学科 教授 山田正子
助手 樋口誉誌子
現代家政学科 教授 小野由美子
- 担当職員
日下早基子 間紀子
- 実施期間
令和5年7月22日(土)

女子野球選手に向けたお弁当の開発に関する共同研究

共同研究について

本研究は、令和4年10月～令和6年3月の予定で、東京家政学院大学と株式会社エイジェック、株式会社エイジェックスポーツマネージメントとの間で共同研究契約書を交わしてスタートし、本年度が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スポーツマネージメントが主催する女子野球大会に出場する選手および関係者対象のバランスの良い美味しい弁当の開発・販売と食育媒体の作成、女子野球選手との交流などを通して、女子アスリートの健康及び体力向上に貢献し、その総合的な評価を行うことです。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。

弁当の開発

令和5年3月23日（木）に、株式会社エイジェックおよび株式会社エイジェックスポーツマネージメントのご担当者様をお招きして、弁当開発の中間報告会を行いました。5種類の弁当をご提案し、専属管理栄養士の先生や調理ご担当者様より様々なアドバイスを頂いた結果、「ボリューム満点！生姜焼き弁当」「チキンのフレーク焼きランチ」「とりチリ弁当」「チキンと彩り野菜の疲労回復ランチ」の4種類が完成し販売する運びとなりました。



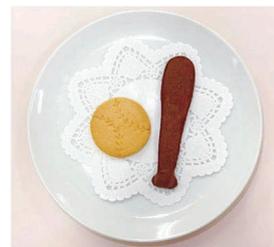
食育媒体の開発

弁当の内容の紹介及び楽しいクイズ形式で食材の紹介を掲載した食育媒体を作成しました。記事の内容は本学で作成、小学生や中学生に理解容易なクイズやレイアウトなどのデザインは株式会社エイジェックのご担当者様のご協力で行いました。



ローズ祭での展示発表

令和5年6月に千代田三番町キャンパスで行われたローズ祭において、本共同研究の取り組みを紹介したポスター展示、栃木市杯第3回栃木さくらカップ2023のPRポスター展示、そして「ホームランクッキー」と称した野球のバットとボールを型どったクッキーを販売しました。来場者からは非常に興味を持ってもらい、クッキーは完売し、この弁当はどこで購入できるのか等の質問も沢山頂きました。



野球大会での弁当の販売および栄養講座

栃木市杯第3回栃木さくらカップ2023がエイジェックさくら球場（栃木市）において行われ、令和5年8月20～21日小学の部、9月16～17日中学の部において本弁当の予約販売と食育媒体の配布を行いました。本学人間栄養学科調理学研究室の4年生5人と小学の部の大会当日に球場を訪問し、昼食時間は本弁当を購入した小学生や保護者対象に学生から献立の紹介を、さらに午後からの栄養教室でも講義の一部の時間を頂き、事前に準備をしていた夏バテ予防の話を学生が行いました。喫食者のアンケートからは、「色々な種類のおかずや主食があって美味しかった」「食べたあとの満腹感も得られた」「丁寧に教えてくれた」「食事の大切さが分かった」などの嬉しい感想が聞かれました。



プロジェクト概要

●テーマ

女子野球選手に向けたお弁当の開発に関する共同研究

●パートナー

株式会社エイジェック
株式会社エイジェックスポーツ
マネジメント

●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4年10月～令和6年3月

おわりに

本共同研究に学生と一緒に取り組むことで、栃木市杯第3回栃木さくらカップ2023にご参加の選手や保護者の皆様、またローズ祭のご来学者などに学生らが直接お話できる機会が沢山できました。地域の方々にも本活動を知ってもらい喜んで頂けたことが、学生だけでなく私たち教員もとても有難く思います。

一昨年の熟成黒たまねぎを扱ったテーマから株式会社エイジェック様とは共同研究を続けさせて頂いており、本テーマは2件目となります。お世話になりました関係の皆様方に心より感謝申し上げます。

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

運動部に所属する女子生徒のための料理教室

1. ジュニアアスリートにおける健康課題

令和2年学校保健統計より、「痩身傾向児の割合は、この10年間で概ね横ばいもしくは増加傾向」と示されています。痩身の主な原因は、エネルギーの消費量に比べ摂取量が不足することです。特に、ジュニアアスリートは、基礎代謝、生活活動に加え、成長やトレーニングなどで多くのエネルギーや栄養素を必要としており、エネルギー不足に陥りやすいことが課題に挙げられています。

エネルギー不足は、パフォーマンスの低下だけでなく、成長、免疫、内分泌、心血管、骨格筋、メンタル、女性の場合には月経など、全身の機能に影響を及ぼすため、予防や対策が重要です。

予防するためには、エネルギー消費量に見合った摂取量を確保することが求められますが、単位体重当たりが必要となるエネルギーや栄養素は成人よりも多いため、3食の食事で摂取しきれない分は補食による補給が必要となります。

そこで、中学生、高校生のジュニアアスリートを対象とした補食のメニューを開発するとともに、補食を通して成長に必要な食事を摂取しようとする意欲を持ち、知識と実践力を身に付けてもらうことを目的に料理教室を開催しました。



2. 補食メニューの開発

補食のメニューを開発するにあたり、以下の条件を設定しました。

- 不足しがちなエネルギー（炭水化物とたんぱく質）を補えるもの
- 栄養素や目的別にアレンジしやすいもの
- 中学生、高校生でも簡単に作れるもの
- 低価格でできるもの
- 保存できるもの

以上の条件を満たすものとして、10種類の蒸しパンメニューを考案しました。また、レシピをYouTube上にアップしました。

YouTube : @user-eu9oe8mc2b

プレーン蒸しパン

<材料 (約6個分)>	
☐ホットケーキミックス	150g
☐卵	1個(60g)
☐絹豆腐	40g
☐牛乳	40g
☐油	10g

<作り方>

- ①ボウルに絹豆腐を入れ、泡立て器でつぶして細かくする。
- ②①に卵、牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。最後に油を加えて混ぜる。
- ④シリコンカップに35~40gずつ入れ、台から10cm程度の高さからカップを2~3回落とし、生地の中の空気を抜く。
- ⑤電子レンジ500Wで1分30秒~2分加熱する。

※加熱時間を機種によって調整してください。真ん中に竹串を刺して、抜いた時に空気がついていなければ完成です。

栄養価 (1個分)	
エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.1g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.2g

3. 補食をテーマにした親子料理教室の実施

2023年7月30日に料理教室を開催し、東京家政学院中学校のソフトテニス部に所属する7組の親子（14名）と4名の生徒が参加しました。

教室前のアンケートから「現在の食事は自分の必要量を満たしているか」という問いに対して「不足している」と回答した生徒は約10%でしたが、約70%の生徒の体重が成長曲線の50パーセンタイル値を下回っており、参加した生徒の多くが痩せ傾向にあることが分かりました。また「補食を普段取っているか」という設問に対して生徒の約80%が「はい」と回答しましたが、最も多かった回答は「空腹を満たすため」で、「運動後の疲労回復」や「不足するエネルギーの補給」よりも多い結果となりました。

本教室では食事バランスガイドとフードダイアリー（農林水産省）を使用して、ジュニアアスリートとして必要な1日の食事量を示したうえで、自分の普段の食事との比較を行い、補食の必要性を説明しました。

このように、摂取量を可視化したことにより、教室後のアンケートでは自己評価と現状の乖離を認識できたことが認められました。



また、ほとんどの参加者が「補食のイメージが変わった」、「補食を正しく理解できた」、調理実習の補食メニューについても「今後も作って食べようと思った」と回答しました。

以上の結果から、補食を通して食事を改善することへの意欲を高めることができたと考えられます。加えて、調理実習を行ったことにより、参加者が補食を簡単に調理できることや、手軽に食べられることを実感できたことが認められ、調理実習を含めた教室を行うことは習熟度が高いことが示唆されました。

今後も食事および補食の摂取状況を把握するなど、継続的な支援が必要と考えられました。

プロジェクト概要

- テーマ
運動に所属する女子生徒のための料理教室
- パートナー
東京家政学院中学校・高等学校
ソフトテニス部 川邊健司先生
日比谷パレス 武 征輝シェフ
- 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30日

フードマイレージを用いたSDGs活動

1. SDGsにおける日本の課題

2015年に国連総会で「Sustainable Development Goals : SDGs（持続可能な開発目標）」が採択されてから8年が経過しました。日本でも様々な取り組みが行われていますが、2023年6月に公開されたSDGsの達成度および進捗状況に関する国際レポート「Sustainable Development Report 2023（持続可能な開発レポート）」によると、達成度は166カ国中21位であり、2017年から後退し続けています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT 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。

「達成済み」とされた目標はわずか2項目で、「課題が残る」、「重要な課題がある」、「深刻な課題がある」とされたものはそれぞれ5項目であり、その多くが食にかかわる目標です。特に、食料の多くを輸入品に依存する日本は生産、加工、流通、消費、廃棄などのフードシステムの側面から解決していくことが求められています。



【課題が残る】

目標1、目標3、目標6、目標11、目標16

【重要な課題がある】

目標2、目標7、目標8、目標10、目標17

【深刻な課題がある】

目標5、目標12、目標13、目標14、目標15

出典：Sustainable Development Report 2023

そこで、フードシステムにおけるフードマイレージ（食料の輸送量(t)×輸送距離(km)）に着目し、フードマイレージ削減に向けた食育教材の開発と食育活動を行うこととしました。

フードマイレージは、食糧輸送の際にかかる環境負荷を数値化したもので、値が大きいほど環境負荷が重いことを意味しています。削減に取り組むことは、目標3「すべての人に健康と福祉を」、目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、目標10「人や国の不平等をなくそう」、目標13「気候変動に具体的な対策を」、目標14「海の豊かさを守ろう」、目標15「陸の豊かさも守ろう」をはじめとする多くの目標の達成に良い影響をもたらす可能性があります。

2. フードマイレージを用いた食育媒体の開発と食育活動

フードマイレージの観点から「持続可能な社会の実現のために今、私たちができること」をテーマとした食育媒体を制作しました。高校生と大学生向けとし、食の選択場面において現状を振り返ったうえで、フードマイレージに配慮した食の選択方法について考えたり、ディスカッションを行ったりできる内容としました。



この食育媒体を活用して千代田区の高等学校、大学に通う高校1年生と大学1年生に食育を実施した結果、「日常生活で、SDGsおよびフードマイレージに配慮した食品を選ぼうと思いましたが」の問いに対し、高校生では100%、大学生では約94%が「取り入れたい」と回答しました。食育を通じて、SDGs達成やフードマイレージの削減に向けた意欲が高まったことが示唆されました。

3. フードマイレージに配慮したSDGsランチの開発



SDGs普及啓発活動の媒体の一つとしてフードマイレージに配慮したメニューを開発しました。フードマイレージが高い小麦粉に代えて、国産の米粉を使用し、「SDGsランチ」として千代田区内のレストラン、日比谷パレスで販売しました(2023年9月1日~30日)。喫食者が選んだ理由から「SDGsに貢献できるから」よりも値段や大学生との共同事業に魅力を感じている傾向にあることが分かりました。つまり「環境にやさしいメニューを選んでもらう」ことよりも「食べたいものが自然とSDGsに貢献できる」魅力的なメニューを開発することがSDGs活動の促進に有効であることが示唆されました。

以上の結果から、フードマイレージはSDGsに関する食育の題材として有効と考えられました。加えて、SDGsおよびフードマイレージの普及啓発活動の推進を行うとともに「自然とSDGsに貢献できる機会」を提供することが重要であると示唆されました。

今後、SDGs達成に向けて貢献できる選択肢を増やし、消費者が貢献度を実感できる環境を整えていく必要があると考えられます。

プロジェクト概要

- テーマ
フードマイレージを用いたSDGs活動
- パートナー
日比谷パレス
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~11月

20

千代田区防災メニュー グランプリへの参画

令和2年の国勢調査によれば、千代田区の夜間人口（常住地による人口）は66,680人、昼間人口（従業地・通学地による人口）903,780人と、東京都の中で最も昼夜間人口比率が高いという特徴があります。したがって、千代田区における令和4年5月の被害想定では区内で59万人の帰宅困難者が発生すると予想されており、帰宅困難者対策や避難所の運営のあり方を検討がされています。その検討と併せて、実際の避難生活における衛生面や健康面、精神面における健康管理のあり方も見直していかなければなりません。

そこで、令和5年度、千代田区保健所健康増進課から避難者支援体制の強化の一環、及び、区民の災害時の栄養管理を目的に、備蓄食材等で災害時に簡単に作ることができる防災メニューが公募されました。本学からも、多くの学生が応募しました。

応募されたメニューは、栄養バランス、幅広い世代で親しめるか、調理の簡便さ、使用食品、見栄え、などの観点から審査されました。千代田区長 樋口高顕氏、人間栄養学部人間栄養学科の酒井治子教授を含めた4名からなる審査委員会での厳正な審査のもと、65応募の中から上位10メニューが選定されました。その上位10メニューの内容などをまとめた「レシピ集」が発行されています。本学の学生以外の受賞者の方の考案メニューも千代田区の「防災メニューグランプリ」HPにございますので、ぜひご覧になってください。



防災メニューグランプリとは

災害時に活躍するメニュー（防災メニュー）を公募し、その中からグランプリ・特別賞を決定しました。その選定や本書（レシピ集）に、日頃から防災対策を研究している大学の先生方の知見を反映することで、区民等の優れたアイデアを広く効果的に伝達することを目的としています。

災害時の栄養管理って何？
ライフラインが止まった時の食事？
何を買い置きしておけばいいの？

その解決のヒント
がここに!?

Next page

【防災メニューの応募要件】

- ・大人1人の食事として栄養バランスおよび食事量を満たすもの
- ・日頃から備蓄できる常温保存可能な食品を使用
- ・電気・水道・ガスが止まってでもできる
- ・調理しやすい料理、包丁使用不可
- ・簡単で美味しい

← レシピ集

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/kenko/eyo/bosai-menu.html>

人間栄養学部人間栄養学科の臨床栄養学研究室の皆さんが、災害時でも食事が楽しく、ほっとあつたまるメニューを考案し、65応募の中から「アイデア賞」を授賞されました。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
663kcal	25.7g	14.8g	107.5g	2.17g	110g

「缶パカパン！ホッとかんじる簡短ごはん」
・ ツナコーンおにぎりとイワシのかば焼きおにぎり
・ ミネストローネ ・ あんこ餅

【メニューのポイント】

- ・ 魚の缶詰を使用することで日頃取りづらいDHA、EPAが摂取できる
- ・ 缶詰の汁もスープに使用し食品ロスも少ない
- ・ ビニール袋で作り、一つの鍋にご飯やスープを一度に煮込むことができる
- ・ 非常食の缶パンはそのままではパサパサして食べづらいという声が多いため、スープに入れ、ふやかして食べやすく

受賞されたメニューの試食会および授賞式は本学で行い、千代田区長、区議会議員、審査員、受賞者の方々が参列されました。試食会のメニューは人間栄養学科の4年生、3年生が調理を行い、皆様に試食していただきました。



鷹野学長先生より
表彰状を授与

プロジェクト概要

- テーマ
千代田区防災メニューグランプリへの参画
- パートナー
千代田区
- 担当教員
人間栄養学部 人間栄養学科
金澤良枝・酒井治子
會退友美・井野睦美・西村美帆子
4年生・3年生
- 実施期間
令和5年6月～令和5年11月



千代田区長 樋口 高顕 氏 とともに

災害はいつどこで起こるかわかりません。それに対して、日常から準備しておくことが重要です。

非常食以外にも防災グッズなど災害時に備えて、確認するきっかけになればと思います。みんなで防災!!

千代田で地域連携し、学び合う防災

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70%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。

わが家の食料備蓄、だいじょうぶ？みんなで防災食を試食

2023年8月26日(土)、人間栄養学部 酒井治子教授が講師を務め、千代田区社会福祉協議会が後援する「災害時寄り添いサポーターの会」のセミナーを開催しました。

今回は、千代田区の「災害時寄り添いサポーターの会」のメンバーと共に、学生も一緒に、発災からサバイバル期間の「食」について栄養学の観点から学びあいました。

区民の方が「実際に備蓄品を持ち寄って食べてみよう」という試みを行っています。災害に備え、防災に関心のある人同士が知恵を出し合い、学び合う機会となりました。

学生も、千代田区で暮らしている人、働く人とふれあい、千代田区という地域を身近に感じたようです。防災という観点から千代田区に住み、働き、学ぶ人たちが地域で助け合い、支えあえる地域コミュニティをつくることに、大学が少しでも貢献できることを願い、活動を始めています。



地域連携を視野に入れた帰宅困難者支援施設運営ゲーム開発

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。

千代田区キャンパスコンソの共同研究（研究代表者 酒井治子）として、令和3年度から「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」を開始しています。令和4年度は「（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」、令和5年度は「（3）地域連携を視野に入れた帰宅困難者支援施設運営ゲーム開発」を進めてきています。本学では、体育館を避難所とした「東京家政学院版 帰宅困難者支援施設運営ゲーム」を作成しています。

令和6年2月24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5名と、教職員10名、地域の方々14名が参加しました。第1部 講演テーマ「首都直下型地震への備えと帰宅困難者対策～千代田区内大学20年の取り組みを踏まえて～」と題して、宮崎賢哉氏（災害支援・防災教育コーディネーター）から講和をいただきました。

第2部では、本学の帰宅困難者支援施設である体育館、および、備蓄倉庫の見学を行った後、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なのか、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、千代田区に在住、または、勤務する帰宅困難者の視点の両面で、その対策を検討する必要性を痛感しました。

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っています。



プロジェクト概要

- テーマ
千代田で地域連携し学び合う防災
- 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
酒井 治子
- 実施期間
令和5年4月～令和6年3月

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。

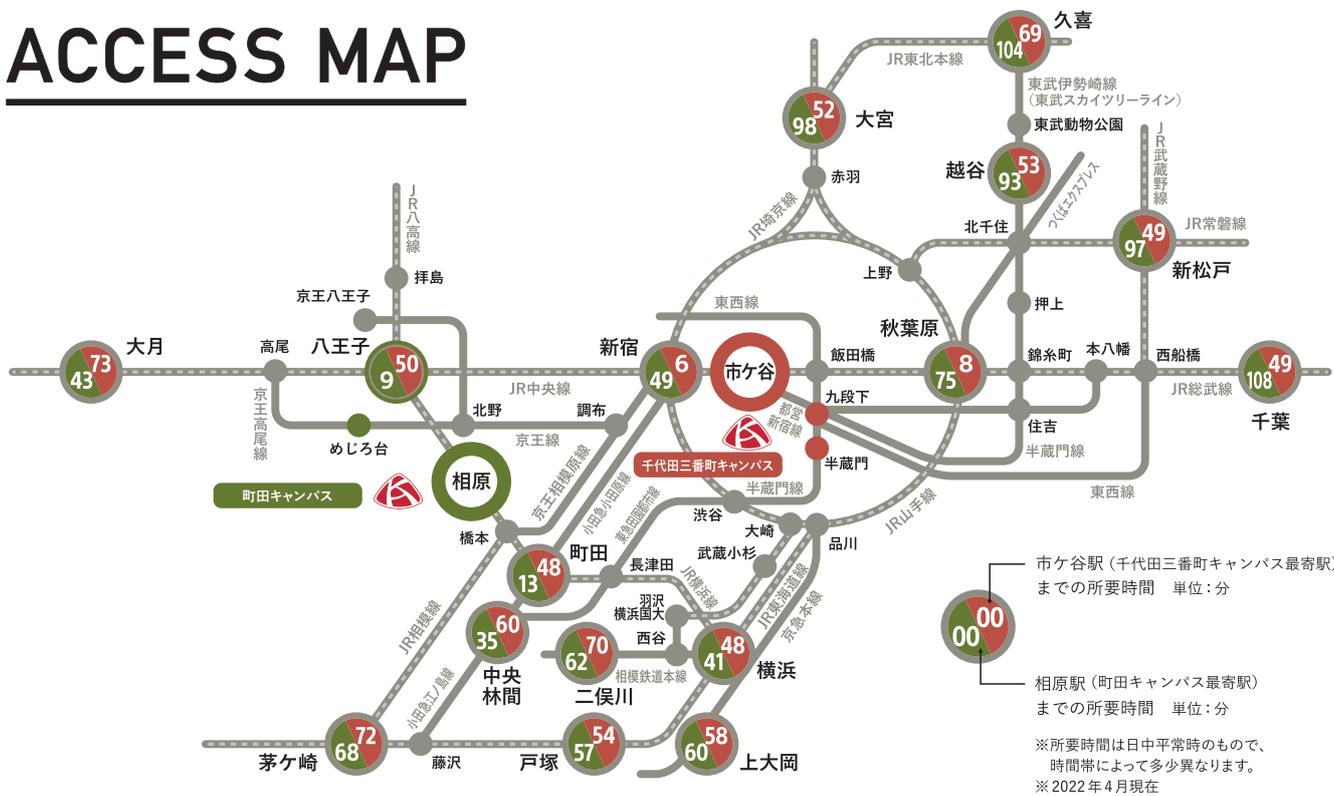
本事例集により、地域の皆さまには、本学の地域連携の特徴をご理解いただき、今後ともお力をいただきたくお願いいたします。また、学生の皆さんにおいては、地域連携活動に積極的に参加し、それぞれに大きな成長の機会を得ることを願います。

令和6年3月

東京家政学院大学

地域連携・研究センター

ACCESS MAP



町田キャンパス

現代生活学部 生活デザイン学科 食物学科 児童学科



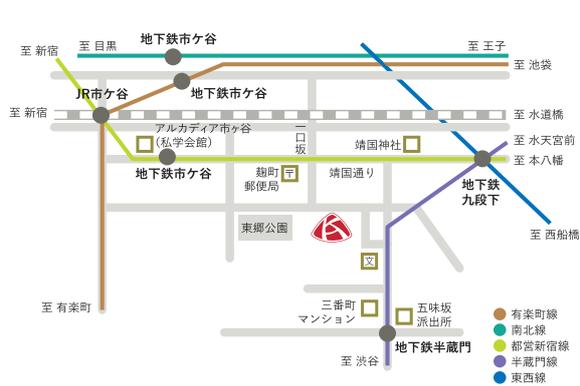
〒194-0292 東京都町田市相原町2600

- 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 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

- 市ヶ谷駅(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5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 令和6年3月31日

