

令和3年度
上越市食育推進連携業務委託事業報告書

「上越市内高校生を対象とした食育実践事業」
～「食事力」を高める食育実践～

令和4年2月28日

国立大学法人上越教育大学

報告内容（目次）

A. 上越市食育推進連携業務委託事業の概要

1. 目的
2. 業務内容
3. 委託期間
4. 業務実施場所
5. 業務の進め方及び留意事項

B. 事業実施内容

1. 新潟県立高田高等学校（2年生）
 - （1）特別授業（家庭科）「食育講座」
2. 新潟県立高田農業高等学校（食品科学科食品加工コース3年生）
 - （1）食品科学科食品加工コース3年生対象
 - ・特別授業「食育実践講座」・講義
 - （2）2年生対象
 - ・特別授業「食育実践講座」・講義
 - （3）1年生対象
 - ・特別授業「食育実践講座」・講義
 - （4）食品科学科食品加工コース3年生対象
 - ・市民向け「食育推進事業発表会」の開催

C. 事業実施から見えた課題と今後の市内における食育推進事業の展開についての考察

1. 事業実施から見えた課題
2. 今後の食育推進事業の展開

※ 本報告書内容に関するお問い合わせは、巻末の連絡先までお願いいたします。
※ 本報告書内容の無断転載はお控え下さい。

A. 上越市食育推進連携業務委託事業の概要

1. 目的

親元を離れるなど、将来、自立した食生活を送ることとなる高校生を中心に、食の大切さを伝え、自分に必要な食を選択できる食育の実践技術を身に付ける機会をつくり、今後の食に対する意識形成のきっかけとする。さらに、高校生が学んだことを同世代の市民へ発信する機会を設け、食育を広める機会とする。

2. 業務内容

(1) 事業計画の作成

① 市内高校生を対象とした食育推進実践事業を計画すること。また、次の内容を盛り込むこと。

- ・対象者に必要な食に関する知識及び実践技術の学び
- ・上越の恵まれた食環境や食文化についての学び
- ・対象者が学んだことを同世代に発信する機会を設ける
- ・対象者の意識の変化が分かるアンケート等による評価

(2) 事業の実施

① 事業計画に従い、事業の運営を行うこと

(3) 事業成果報告の実施

① 市主催のイベント等で、市民に向けた事業中間報告もしくは事業報告を行うこと

- ・報告内容の検討
- ・必要に応じ、資料や掲示物等の作成

(4) 事業報告書の作成

① 事業報告書を作成すること。事業報告書には次の内容を盛り込むこと

- ・計画、実施、成果までのプロセスが分かる内容
- ・事業実施から見えた課題の洗い出し、今後の市内における食育推進事業の展開についての考察

3. 委託期間

契約の日から令和4年2月28日まで

4. 業務実施場所

- (1) 国立大学法人 上越教育大学（上越市山屋敷町1番地）
- (2) その他業務に必要となる場所

5. その他留意事項

支払い、業務の進め方、環境配慮等に関する留意事項を確認しました。

B. 事業実施内容

1. 新潟県立高田高等学校（2年生）

(1) 特別授業（家庭科）「食育講座」

※本特別授業は平成30年度より高大連携授業の一環として実施している。

※平成31（令和元）年度は「生活習慣病予防講座」として実施した。

※令和2年度より家庭科の授業の1つとして実施した。

ねらい：食を通して「人間・環境・文化」を考え、自立へ向けて食生活への関心を高める。

実施日：令和3年4月30日（金）

2限：2の6 10:00～10:55

3限：2の5 11:05～12:00

令和3年5月7日（金）

1限：2の3 8:55～9:50

2限：2の2 10:00～10:55

3限：2の4 11:05～12:00

4限：2の1 12:45～13:40

※令和3年度は、2年生の全てのクラスにおいて講義を実施した。

実施場所：新潟県立高田高等学校 2学年・各教室

対象者：高田高等学校2年生 240名

授業担当者：志賀淳子（高田高等学校・養護教諭）

榊原千咲子（高田高等学校・家庭科講師）

講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

実施内容：

1. はじめに ～ 昨年に引き続いての講演（特別授業）
2. 「食」を通して考える「人間」・「環境」・「文化」
3. 食の奥深さを知り、食を楽しむことが人間のこころを健康にする

配付資料：

本日の授業の内容

1. はじめに ～ 食と「健康」・「いのち」
 - ・「食」について学び、考え、研究することの面白さ
 - ・「食」への興味・関心が高まったきっかけ ～ 中学・高校の部活動や勉強の時
 - ・自立した大人になるための知識・技術は「食事力」 → 「お手伝い」から学ぶ
 - ・新型コロナウイルス感染拡大の防止と「食事」
2. 「食」を通して考える「人間」・「環境」・「文化」
 - ・食事は、生きていくため（成長及び生命の維持）の義務的行動 → 毎日の食事こそ大切
 - ・世界中で食環境や食文化が重要視される ～ 「和食」が世界無形文化遺産として登録
 - ・「食」の「安全」「安心」「安定」に関する知識が不足している ～ 「健康神話」とは？安全基準を満たした「食」に対して、「不安」を抱えている大人が多いのはなぜ？
 - ・「食」に対する「欲望」と「無関心」が混在する現代社会
「食」の課題の解決策として、食に対する興味・関心を高めることが重要
3. 食の奥深さを知り、食を楽しむことが人間のこころを健康にする
 - ・無理をしすぎず、食を楽しむこと
 - ・「食」を通じて、次世代へ贈るメッセージ「食は愛情」 → 「ひと手間」の大切さ
 - ・「食育（食について学ぶこと）」は優しさに満ちあふれている！



高田高等学校・2年生・家庭科・食育講座 ～生徒からいただいた質問への返信
※特別授業後の感想の中に質問や疑問が記載されていたもの全てに回答した。

(ページの都合により縮小文字とする)

~~~~~

ご質問ありがとうございます。目玉焼きに何をかけるか論争についての最良の答えは、「いろいろなもの(調味料)を試してみる」ですね。私は子どもの頃から醤油をかける食文化の家に育ちましたが、大学生になって実家を離れた時に、醤油以外の調味料が目玉焼きに合うことを知ってとても嬉しい気持ちになったことを覚えています。また、文章中に書いてあった「かんずり」は、私も常備していますので、今度試してみたいと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。ダイエットでやせるためにごはんを抜く人がいるとのことですが、若い世代の皆さんの中にそのような人がいるのは残念です。ごはん(お米)を抜く人よりも、ごはんを食べている人のほうが健康的な食生活を実施していることが多いというデータが出ていまして、「健康的なダイエット」として重要なことは、「特定の食品に偏らない食事」です。文章中に書いていただいていたように、ごはんを抜くことよりも、まず先に間食を調整したほうがすぐにダイエットにつながります。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。お腹いっぱい食事をするのと、腹八分目に食事を終えるのでは、後者のほうが健康的です。毎回の食事でお腹いっぱいまで食べている人は、それだけの量を食べないと満足できない体になってしまいますので、胃袋が大きくなり、結果として肥満になりがちです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。大会の朝など朝が早くてあまり時間がない場合には一度にたくさん量をとって食べるということではなく、少量であっても2回3回に分けて食事をすればよろしいのではないかと思います。また最大限のパフォーマンスが出来るような食べ物としてはお勧めしているのはあなたの好きな食べ物です。お気に入りの食べ物を食べて、最大限のパワーを発揮してください。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。あなたのお母さんが病院で栄養士をされているということで、多くの人の役に立つとても良い仕事をされていると思います。専門的な知識を得て、医師や看護師や薬剤師とともに、患者さんのために最大限の努力をしておられることは自慢できることです。体型については、食事のみならず、運動、生活習慣、薬剤、疾病等によって影響を受けますので、多様で良いと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。レシピのない料理教室で1番衝撃的だったものは男子バスケットボール部の生徒さん達が作ったピーマンの肉詰めです。男子が手間をかけて料理をしている姿は魅

力的ですよ。そしてできあがったものもとてもおいしそうでした。レシピのない料理教室は各家庭において誰でもいつでもできることです。ぜひやってみてください。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。日ごろからお手伝いをしているようでとても感心しました。その際に「やって」と言われて行う手伝いだけだとなかなか思うように覚えることができないと言う事ですが、その通りですね。せっかくお手伝いをするのであれば、「次何をしたらいい?」とか「その次に何をやるの?」など、自分から積極的に手順を進めていくような会話をしながらお手伝いをしていくようにすると、いろいろなことを覚えることが出来ると思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。アフリカと日本の色の違いは何ですか、との質問ですが、最も大きいのは主食の違いです。日本では米をご飯として食べることが多いわけですが、アフリカではとうもろこしを乾燥させて、粉末にして、それをこねて、お団子を作って食べています。また最も衝撃的なのは、日本人の私たちは箸を使って食事をしますが、アフリカでは基本的には箸やスプーンやフォークを使わず、素手で食べ物をすくって口に運ぶと言うことです。そのために、ものすごくきれいに手を洗います。

2つ目の質問の回答です。日本人が栄養失調の子供に対してできる事は、募金や物資を集めている団体等に寄付をしたりそのサポートをしたりすることは私たちでもできることです。また、日本国内においても、食事が十分に取れず、栄養失調となっている日本人がいるということを知ること、そして、そのような家庭への支援を実施している団体をサポートすることも大切だと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。高校2年生の時点から身長をもう少し伸ばしたいと言うご希望があるようですが、まず食事としては骨の材料となるタンパク質とカルシウムを摂取していくことが大事です。さらにタンパク質とカルシウムだけをとれば骨が伸びると言うものではなく、当たり前ですが、糖質や脂質を含め、食事を毎日しっかりととることが大切です。さらに、骨を伸ばしたり丈夫にするためには、運動が欠かせません。食べるだけ食べて運動をしないのでは、骨は伸びません。したがって適度な運動を継続していただくのが大切だと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。タンパク質を短時間で取ることができる食べ物は、牛乳乳製品や豆腐などでしょうか。最近では、タンパク質を多く含む乳製品や、タンパク質を圧縮して固めたたんぱく質バーなどのようなものも市販されているようです。

2つ目の質問で、プロテインは必要ですかとのことですが、通常の食事をとっている限りタンパク質が欠乏する事はまずありません。特に何か目的があって濃度の高いプロテインを取りたい人も世の中にはいるのかもしれませんが、若い皆さんの世代では、特に特別なプロテインをたくさん摂取する必要は無いのではないのでしょうか。

~~~~~



ご質問ありがとうございます。私の元気が出る食べ物は、皆さんと一緒にかもしれませんが、おいしいお肉です。その時に私も皆さんのように若い頃には焼肉のタレなどで食べるのも好きだったのですが、大人になってきてからは、お肉をたくさん食べるよりも、おいしいお肉を少量ずつたべることのほうが好きになりました。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。質問いただきました大学での時間の使い方ですが、私自身、時間の使い方が上手だったとは思っていませんでした。目の前に出された宿題やまたアルバイトまた友達との遊びの時間など毎日とても忙しかったことを思い出します。計画通りに予定通りに生活することは得意ではありませんでしたが、毎日、「忙しくとも充実した時間」を過ごすことができたのが大学時代の楽しい思い出につながったのではないかと考えています。

2つ目の質問です。家庭菜園などは今は行っておりません。しかし私が子供の頃から実家では家庭菜園をしていました。子供の頃から、朝採れの野菜を食卓で食べることの喜びを感じることができたことが今になっても家庭菜園の良いところだと思っています。家庭菜園をやることの悪い点をあげるのはなかなか難しいですが、大人になると、忙しい時間の中で、ゆっくりと、家庭菜園の時間を取るのが難しいというのがマイナスポイントかと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。将来病院で働く臨床の管理者になりたいと言うことでご質問いただきありがとうございます。文章の中にありましたが、薬剤師や看護師と仕事が競争してしまうという考え方は私はあまり持っていません。私自身の経験では、薬剤師や看護師との連携がとても大切で、それぞれの専門性が違う中で、管理栄養士らしく専門性を発揮することができれば、周りの薬剤師や看護師との連携がスムーズにできます。栄養指導に対する専門性は管理栄養士が最適であり、これから先も薬剤師や看護師には取られることのない仕事です。医療系で働く管理栄養士としては、健康診断などの際にアドバイスをする管理栄養士などもやりがいのある素敵な仕事です。将来を期待しています。

~~~~~

ご質問いただきありがとうございます。私が大学生の頃は、ゆっくりと時間を料理に使う事はあまりできていなかったと思います。しかしその中でも少しでも時間が取れるときには、料理の本を参考にしながら、自分がまだ作ったことのない料理にチャレンジすることもありました。はじめは美味しくなくても、何度も繰り返しチャレンジすることで、おいしい料理を作ることができるようになることは、自分の成長を知ることが出来て、とても楽しい時間でした。

具体的には、お肉と野菜の炒め物、肉じゃがやカレーなどの煮込み料理を作ることが多かったです。また、お金を節約するために、小麦粉でお好み焼きをつくることも多かったです。粉ものは経済的です。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。ご両親の言うように、低血糖の場合に飴をなめることは適切です。ほかにも、甘いものは世の中にたくさんあるのですが、飴を舐めることの良さは、少しずつ、かつ、長く継続的に糖質を摂取することが出来ることですね。ジュースやスポーツドリンク

などでも糖質をスムーズに摂取することはできますが、あまりにも急激に腸管から吸収されるため、運動をする前や運動後などの場合に適量を飲むことが大切ですね。

~~~~~

質問ありがとうございます。世界には本当にたくさんの驚くべき料理があります。その中で1番を上げる事はなかなか難しいです。その中でいくつか思い出に残っている食べ物を紹介しましょう。まずは驚いた食べ物として、チェコに行った時に食べたビール煮込みです。野菜やお肉がビールで煮込んであるのですが、とても苦いのです。普通のビールは苦くても美味しく飲めるのですがビールを使って煮込んだ料理はさすがに苦すぎて食べるのが辛かったです。また、中国の北京に行った時に夕方から街中で毎日出てくる屋台がありまして、何百メートル何キロにもわたって屋台が出てきます。もちろんおいしい食べ物もたくさんありますが、中には日本では見たことのない食材がたくさんありました。蛙、サソリ、イモリ、蛇、どじょう、ヤツメウナギなど。また、香港の屋台では、食用の金魚が泳いでいました。それらは私は食べていませんが、現地の人はおいしそうに食べていました。

またおいしい食べ物については、本当にどの国にもその国特有のおいしいものがたくさんあるということがわかりましたので、これからも私自身世界の多くの国でおいしいもの探しをしたいと思えますし、ぜひ若い皆さんにおいても、まだ行ったことのない国にぜひとも行っていただきたいなと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。私は月に外食をするのは1回か2回ですね。上越にいるときにはほとんど自分で料理を作っています。それはコロナの時代になる前から変わっていません。上越の魅力としては、お野菜お肉お魚などの食材がとてもおいしいので、そのおいしい食材を安く手に入れて料理をすることの方がお得であり健康的でもあるのでそうしています。なお、上越に来る前は奈良県奈良市に住んでいましたが、その頃は外食する美味しいお店もたくさんあったので、週3回程度の外食をしていました。お勧めの簡単料理については、冷蔵庫や冷凍庫にあるものを、ほどよい大きさに切って、フライパンで炒めるか、または、お鍋で煮ることですね。炒める時には、焼肉のタレかすき焼きのタレを使い、煮る時にはすき焼きのタレか和風白だしを使えば、ほとんどの食べ物はおいしく出来上がります。

~~~~~

質問ありがとうございます。私が今までで1番驚いた世界の国の健康法は、フィンランドに行った時に体験をしたサウナと水風呂です。ここ最近では日本国内においても、サウナが流行っているという情報を耳にすることがたまにあります。私が経験したフィンランドのサウナは、香りの良い葉っぱを体にバシバシと当てながら、熱い蒸気で暖まった体を、水風呂に入って冷たくして、再度サウナを体験するというものでした。また、そのサウナと水風呂を体験した場所は、古いレンガ造りのホテルの地下室にある井戸の水でして、水風呂の床がなく、いわゆる深〜い井戸に入るので、とても怖い印象を受けました。さて、健康になれたのでしょうかね。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。将来管理栄養士を目指しているということで応援しております。ご質問いただきました内容ですが、毎日同じ仕事を繰り返しているだけであればその仕事はAIに

変わってしまい将来なくなる仕事となるでしょう。それは栄養士に限らず他の仕事でも全く一緒です。それでは私自身はどう思っているかというと、栄養士や管理栄養士は将来なくならない仕事だと思っています。その理由は、患者さんや対象者の方が、その管理栄養士と話をしたとか、その管理栄養士の指導を受けたいなどのように、その管理栄養士でなければ満足できないほどの魅力的な管理栄養士であれば、なくなることはない、ということです。従いまして、言われた通りの仕事しかやらないような栄養士は消えてなくなることでしょう。これからはそのような世の中になると思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。ヴィーガンの人たちの健康面の心配をされておられますが、私も全く同感です。ヴィーガンの方々は健康大丈夫でしょうかね。ただし、本人が望んでそのような食事をしておられるので、他人である私からは何も言う事はございません。2つ目の質問ともいいですね。もちろん福島出身の私としてはいかにんじんが大好きです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。私たちが日常に食べた方がよい食材ですが、それは、新鮮な野菜や果物や魚やお肉など、いわゆる生鮮食品を食べることだと思います。今の世の中では、工場加工された食品がとても多いです。もちろんそれらも栄養素をたくさん含んでいますし不健康ではなく健康的に食べることができるのですが、地域でとれた新鮮な食材をその春の時期に味わうというのが何よりも幸せを感じる事なのではないでしょうか。このような事は、新鮮な食材を手に入れることができない地域で生活をしていくと強く感じるものです。上越は幸せな場所ですね。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。将来管理を目指しているのですね。頑張ってください。ご質問いただきました内容ですが、管理栄養士にとって大切な科目として確かに化学も大切ですが、大学入学後は、特に生物学が役に立つと思います。また、管理栄養士は、患者さんや対象の子供たちや大人に向けて、的確にわかりやすくお話をしなければならないので、国語がとても重要です。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。3食の中で最も大切な1食は選べません。私にとって食事とは生きることです。イスラムの人の食事制限については、宗教上の取り組みであるので、栄養不足のことは気にしません。栄養補給よりも大切な信心があるということです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。昔は食べることができたものが、高校生になってから食べるができなくなったとのことですが、そのような食べ物もあると思います。その食べ物が、一生食べることができないのかもしれないし、一方で、そのうち食べるようになるのかもしれない。私からのアドバイスとしましては、キノコの中には種類がたくさんあるので、食べるができるおいしいキノコを見つけることができると思います。また、魚も一緒です。魚と一言で言っても大きい魚や小さい魚、国内の魚や海外の魚、春の魚や秋の魚など、種類

も多く、美味しく食べることができる魚を見つけることができるでしょう。おいしい魚に出会えることを楽しみにしています。

~~~~~

質問ありがとうございます。若い時期には睡眠不足に陥りやすく、いつでも眠く感じる事は多くの若者の特徴です。将来仕事を始めたりすれば、生活リズムが整うようになり、睡眠の質も良くなることでしょう。疲れを取るための食事としましては、有名なものは豚肉などのビタミンB1 ビタミンB2が含まれているものです。朝気持ちよく起きることができるような食べ物を私はよく知らないのですが、朝の食事を美味しくするためには、前の日の夜に食べすぎないことが大事だと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。勉強の集中力が上がるお勧めの食べ物はどの事ですが、それは私がアドバイスできるものではなく、皆さん本人が、自分へのご褒美として、どのような食べ物を食べたいのかと言うことが答えです。勉強を集中して頑張ったその結果として、おいしい食べ物が待っていると考えれば、もっと勉強が頑張れることでしょう。応援しています。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。私が料理を始めたのは小学校の時に5年生で家庭科の時間に料理の作り方を学んだ頃が最初だと思います。その後、中学生の頃になって、高校受験の勉強をしているときに、どうしてもお腹が空いてしまうことが多くなり、そこで自分で冷蔵庫を開けて、入っている食べ物をいくつか料理して食べたりしていました。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。勉強のお供として食べるお菓子は、脳の働きのために必要な糖質(甘いもの)が大切だと思います。食べて甘いものとしてはあめやガムなどがあるでしょう。時々、プロスポーツ選手が集中力を高めるためにガムを噛んでいる姿を見た事はあるかもしれませんが、私自身はガムを噛みながら仕事をする事は無いのですが、プロスポーツ選手が集中力を高めるためにガムを噛んでいるということからすると、何か効果があるのかもしれませんがね。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。勉強に疲れたら食べると良いものとしては、脳が働いたことによって体の中の糖質が使われていますので、糖質を補給するのが良いでしょう。お菓子以外での糖質と言うことで考えますと、消化の良さなどから考えても、お茶漬けやお粥などが良いかもしれません。私自身、高校受験をする時や、大学受験をするときに、勉強をして疲れた後にどうしてもお腹が空いてしまうので、消化の良いお茶漬けなどを軽く食べてから、寝る準備をしたりしていました。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。タンザニアの女性の文化的な行動についての質問をいただきましたが、私自身の考えとしましては、他国の文化に関して、その国の人たちが、その文化を大切にしている限り、他国の人間が何かアドバイスや助言をすること自体控えておくべきなのではないかと考えています。実のところ、20歳代の頃の私は、研究を通じて知ることができた新しい知識を、より多くの人に伝えていくことによって、出来る限り多くの人を健康にした

いと思っていました。しかし、文化の違う国の様子を知れば知るほど、日本人の私たちが健康のために必要であり良いと考えていることであつたとしても、他国の人にとっては、その知識や技術は全く必要のないものであり、むしろ、邪魔なものかもしれません。そのように考えることができるようになったのは、アフリカのタンザニアに1ヵ月間調査で訪問したことがきっかけです。日本人よりも平均寿命の短いタンザニア人は、毎日をととても充実して生きています。毎日笑顔で過ごしています。一方で、タンザニア人よりも平均寿命が何十年も長い日本人は、高齢者も、働き盛りの人も、若者も、子供たちも、毎日疲れています。どちらが健康なのだろうか、そのようなことを考えることがあります、その答えは、それぞれの国民自身が考えるべきことであり、答えは1つではないものだと思います。なので、この私の答えも、高校生の皆さんとは違う考えかもしれません。そして、そのように、ちがっていて良いのです。つまり、どうしますかと言う質問でしたが、私は、その違いを受け入れると言うことをするのみです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。日本においても生活習慣病対策はかなり多くのものが実施されています。高校生の皆さんが年に1度健康診断をするように、大人も高齢者もみんな毎年健康診断を実施しながら、できるだけ早くから生活習慣病の状態を見つけて、はやめに対処するようにしています。その中でも食事はとても大切でして、血圧が上がらないようにするために食塩を控えたり、糖尿病にならないようにするために、食事を調整したりする人がとても多いです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。時々料理を作っているなんてとても素晴らしいですね。私が献立を考えるときに大切にしていることを紹介しましょう。一番大切なことを選ぶのは難しいので、いくつか紹介いたします。まずは、その季節に取れる野菜や魚やお肉などの旬の食べ物を選ぶことです。旬の食べ物は栄養価が高いということもありますし、旬の食べ物はたくさん取れるため安いです。さらに、近くの地域で取れる新鮮な野菜や魚などは、どのような料理にしたとしても、その季節を味わうことにつながり、誰かと一緒に食べるときには会話が弾み、コミュニケーションのツールとなることでしょう。また、料理の方法を変える、ということ意識すると、自然と料理の幅が広がっていきます。焼く、煮る、炒める、蒸す、揚げるなど、同じ食材でも調理の仕方を変えるだけで全く違うものが出来上がるのが楽しいですね。さらに、得意な料理方法を持っておくと、応用が利きます。例えば、煮物のコツがわかっていたら、煮物に入れる野菜を旬のものに変えるだけで、種類を増やすことが出来ますね。また、カレーのコツがわかれば、「牛肉カレー」「豚肉カレー（ブロック肉）」「豚肉カレー（スライス肉）」「鶏肉カレー」「挽肉カレー」「海鮮カレー」「野菜カレー」「豆カレー」「サバ缶カレー」などなど、無限に広がります。ぜひ、参考にしてみてくださいね。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。偏食を治していくためには、今まで食べたことのある食べ方ではなく、苦手な食べ物を、違う調理方法や、違う調味料や、違う味付けや、違う切り方や、違う見ただ目にして食べることをお勧めです。とにかく、苦手な食べ物としてわかっているものを、同じ食べ方をしている限り、克服することは難しいです。また、いつか偏食を克服することがで

きることがよくありますので、急いで偏食を直そうとがんばりすぎなくても良いのではないかと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。同じバレー部なのでですね。ジャンプ力をつけるのを助ける食べ物との事ですが、ジャンプ力は筋力ですね。筋肉をしっかりとつけていくことがジャンプ力の増強につながると思います。子供の頃からの学校の授業でも習っていることと思いますが、体を作る元となるのはタンパク質ですね。したがって、お肉、お魚、豆腐、牛乳・乳製品などのタンパク食品を日々摂取することが大切だと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。人間の体を食事与健康にしていきたいと考えたきっかけですが、一番初めにそのようなことを考え始めたのは、中学生の頃に読んでいた本に影響を受けているのではないかと思います。せっかくご質問いただいたのでその本を紹介します。フランス人のブリア・サヴァランという人が書いた美味礼讃（びみらいさん）という本です。岩波文庫から出版されていますので、高田高校の図書館にも入っているのではないかと思います。

その本の中で作者は、「君が何を食べているか言ってみたまえ。君がどんな人かを言い当てて見せよう。」と言う言葉や、「その国の盛衰は、その国民の食物による。」などの名言が多く含まれていまして、どのような人間になるかは、その人の食物を見れば判断できるということに面白さを感じました。

もともと子供の頃から毎日のご飯を楽しみにしていたので、自分が好きな食べ物を仕事にすることができて、今はとても幸せです。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。お姉さんのヴィーガンについての質問ですが、人間がどのような食事をしていくのかということについては、本人に委ねられているわけです。したがって、その人が自分自身の健康法として選んだ食事について、私がコメントすることは特にありません。また、動物の肉を食べることについては、動物の命をいただいていることに深く感謝をし、もし自分が動物の立場であればどのような気持ちになるかということに常に意識することにしていきます。それは動物に限らず、植物も一緒です。生命が生命として何世代にわたって受け継がれている命というものについて、私たちは、常に考え続けなければいけないことでしょう。食事をするということは、他の生命を受け継ぎながら、自分の生命につなげていることであり、さらには、この自分自身の生命もいつかは消えて無くなるものだからこそ、他の生物からいただいた命を大切にしていかなければならないと考えています。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。学校生活の中でお腹が空くことが多いと言うのは若い高校生の皆さんにとってとても健康だと言う事の証です。完食にお腹いっぱいになって体にも良い食べ物は何かとの質問ですが、皆さんの体においては何を食べても消化・吸収・代謝され、皆さんの体のもととなったり、勉強やスポーツのエネルギーの源となっていきます。何かを限定して食べるということよりも、食べたいものを食べていただいて良いのではないのでしょうか。毎日楽しい食生活を過ごしてください。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。とても良いところに気がつきましたね。よりおいしい食べ物を選び毎日おいしさを感じて過ごす事は幸せにつながります。一方で、健康的な生活を意識してその結果として寿命が長くなるのが幸せにつながると感じる人がいます。私が見てきたタンザニア人は、命の長さよりも、毎日の楽しい生活をしっかりと楽しんでいるようでした。長生きすることよりも、もっと大切なことがあるということタンザニアの皆さんに教えてもらったと思っています。世界で1番命の長い日本国民は、長い人生に幸せを感じているのでしょうか。私たちの国に住む私たちが、幸せを感じる事は一体どのようなことでしょうか。これからの社会の中で、私たちの国でも、毎日を幸せに過ごすことができると感じる人が1人でも多くなることを期待しています。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。食へのこだわりが強いように見られがちですが、実のところはそれほどこだわりはなく、毎日食べ物を食べることができる、そのことに幸せを感じています。食べたい時に、食べることができなくなるとそれは辛いですね。今の日本においては、私たちが食べたいものを食べたい時に食べることが出来るのですから、十分満足出来ています。また家で料理をするのかという質問ですが、1週間のうち外食することはほとんどありません。それは、コロナの世の中になる前から続いていまして、上越に来て7年になりますが、上越で手に入る野菜、魚、お肉などがとてもおいしいので、それらを買ってきて自宅で料理するのが毎日の生活です。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。授業の中で紹介しましたマサイ族の事ですが、狩猟民族の人たちは、生活習慣病になる事は少なく、昔ながらの生活を続けている人たちにとっては生活習慣病は遠い存在でした。しかし、授業中に紹介しきれなかったのですが、私はマサイ族の調査に2回行っていまして、皆さんに紹介した写真の時から6年後に行った時には、マサイ族の人たちの生活は近代化していまして、自転車に乗るマサイ族を見かけましたし、車の助手席に乗るマサイ族をみました。その時にも健康診断をしたのですが、その結果、マサイ族の中にも近代的な生活に慣れてしまった人たちでは、血圧が上がったり、コレステロールが高くなっている人がいました。もし、今の時代に再度マサイ族の調査をすれば、もっと生活習慣病が増えている可能性がありますね。これは、便利な文化というものに染まる人類の必然なのではないかと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。地球の人口増加による食糧不足については、私も心配です。何が心配かと言えば、今の日本社会において、地球の人口増加による食糧不足の雰囲気がないことです。世界各国を旅をしてきた調査をしてきた私としましては、いつでも、手軽に、何でも手に入れることができる今の日本社会は、贅沢の極みです。このような環境が整っているのはまさに日本の特徴ですね。日本の先人たちによって今の社会がこれだけ便利になった事は喜ばしいこととは思いますが、しかし、私たち日本人が、今のまま未来永劫ずっとこの状況が続くとは限らないと言うことをどこかで考えておかなければならないのではないかと思います。

~~~~~

ご質問ありがとうございます。タンザニアの方々と日本人の私たちの食事の文化が違うのは当然のことですが、日本の健康的な食事の方法を、タンザニア人に伝えることが答えだとは私は思いません。つまり、タンザニアの人たちの文化はタンザニア人によって作られるものであり、彼らの文化に日本の健康法を伝えるぐらいはしてもいいかもしれませんが、それは決して強制するものではなく、彼ら自身が必要に応じて文化を構築していくことが大切なのではないかと思っています。そして、もちろん、健康的な食事である和食も、当然、食べ過ぎは不健康ですね。世の中には、健康を意識している人こそがサプリメントを取り過ぎていることなどもありますし、人間の行動はとても面白いものですね。

~~~~~



## 2. 新潟県立高田農業高等学校

### (1) 食品科学科食品加工コース3年生対象

- ・特別授業「食育実践講座」・講義

日時：令和3年4月23日（金）13:40～15:30

場所：高田農業高等学校

### (2) 2年生対象

- ・特別授業「食育実践講座」・講義

日時：令和3年10月11日（月）10:50～12:50

場所：高田農業高等学校

### (3) 1年生対象

- ・特別授業「食育実践講座」・講義

日時：令和4年1月18日（火）13:40～16:30

場所：高田農業高等学校

※令和3年度は、3年生に加えて、2年生や1年生にも特別講義を実施した。

授業担当者：松田俊一（高田農業高校食品科学科・教諭）

講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

### 講義前にいただいた「3年生からの質問事項」

※昨年度に引き続き今年度も事前アンケートを実施した。

#### 1. 進路について

- ・進路決定において、一番大切なことは何ですか。
- ・大学卒業後の進路の決め方のポイントを教えてください。
- ・大学を卒業した後の主な就職先を教えてください（高校卒業後の就職先との違い）。

#### 2. 食育・食文化について

- ・伝統料理などは、いつまで続くと思いますか。
- ・日頃の食事でバランスの良い食事内容にするにはどうすれば良いですか。

### 3. 資格について

- ・管理栄養士の資格を持っていると、どのような仕事に役立ちますか。
- ・臨床検査技師とは、どのような資格ですか。
- ・臨床検査技師はどのような仕事をするのですか。
- ・管理栄養士とは具体的にどのようなことをするのですか。大変なことは何ですか。
- ・管理栄養士になるためにはどのようなことを勉強すれば良いか。また、どうやってなるのが良いのか（専門学校に行くべきか、大学に行くべきか）。

### 4. 先生個人について

- ・先生の高校生の時の夢は何でしたか。
- ・管理栄養士になろうと思ったのはなぜですか。
- ・管理栄養士になって良かったこと（利点）はありますか。
- ・管理栄養士で一番大切にしていることは何ですか（健康的に食事をとるには）。
- ・日頃の食事で気をつけていることは何ですか。

### 5. 大学について

- ・大学ではどのようなことをしますか。
- ・大学で大変だったことは何ですか。
- ・コロナ禍になってからの大学の様子はどのような感じになりましたか。
- ・学生は、日々家などで課題などを行うのですか。
- ・リモートでの授業で苦労したところは何ですか。
- ・コロナ禍で大きく変わったことはありますか。
- ・どのような学校行事がありますか。

※授業メモ（気になったこと、初めて知ったこと、考えたこと、質問してみたいこと、など）の記入や、特別授業を受けて自分自身の食生活や食文化について考えたことを記入することを促した。

#### (4) 食品科学科食品加工コース3年生による「食育推進事業発表会」の開催

令和3年度の食育推進事業仕様書に記載のあった「高校生からの食育発信」の1つとして、今年度は、食品科学科食品加工コース3年生による「食育推進事業発表会」を開催した。

##### 目的・ねらい

令和3年度、高田農業高校の生徒が1年間かけて取り組んできた地域特産品の学びの発表の機会として発表会を開催した。また、高校生の発表とともに、上越市食育推進事業としてこれまでに取り組んできた内容について報告を行った。

##### 日時・場所

日時：2021年12月11日（土）13時～15時

場所：無印良品内の憩いのスペース

##### 内容・スケジュール

|               |                                                                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13時～          | 開会挨拶（上越市役所）                                                                                                                                   |
| 13時10分～14時    | 高田農業高校生徒の発表<br>（地域特産品を使った新商品開発：4チーム）<br>1）課題研究についての説明（松田教諭）<br>2）バナナ南瓜を使ったアイスクリームの開発（生徒）<br>3）野菜チップスの開発（生徒）<br>4）新高農桜マドレーヌの開発（生徒）<br>5）甘酒（生徒） |
| 14時～14時20分    | JA えちご上越（地域の食育の取り組み）                                                                                                                          |
| 14時20分～14時40分 | 無印良品（地域連携の取り組み）                                                                                                                               |
| 14時40分～14時50分 | まとめ（事業責任者：上越教育大学・野口）                                                                                                                          |
| 14時50分～15時    | 閉会挨拶（上越市役所）                                                                                                                                   |

## C. 事業実施から見えた課題と今後の市内における食育推進事業の展開についての考察

※今年度が3年間の最終年度にあたるため、過去3年間の考察とした。

### 1. 高校生に向けた食育の必要性

平成17年の食育基本法制定以降、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者が一体となり、地域におけるすべての世代を対象とした食育が推進されてきました。

ここ上越におきましても、保育、教育、行政、生産（農業・漁業等）、企業（製造・小売等）、ボランティア、専門家（大学、栄養士、調理師等）それぞれの立場や環境に応じた食育を実践し、子どもたちを中心とした「家庭」の食をより良いものにしていくために、地域の中でお互いが連携し合いながら食育活動が展開されてきました。

その中で、子どもから大人まで間断なく食育を実践していくことが大切であることは多くの人が理解しているところですが、特に、「食育空白世代」と呼ばれる高校生や大学生に対する食育の実践が強く求められるところです。

そこで、平成31（令和元）年度の上越市における食育推進に関する新規事業として予算化されたのが本事業でした。上越教育大学が事業委託を受け、食育を専門とする教員が中心となって企画・立案し、高田高等学校と高田農業高等学校の生徒を対象として3年間にわたって「新しい」食育事業を継続して実施してきました。

特に、本事業の特徴として、以下の3点を強く意識をしながら取り組みました。

- (1) 高校生・大学生が、食への興味・関心を持つ内容とすること
- (2) 高校生・大学生が、日常生活で実践できる内容とすること
- (3) 報道機関を通じて事業内容（食育の大切さ）を地域に広めること

「高校生・大学生が、食への興味・関心を持つ内容とすること」と「高校生・大学生が、日常生活で実践できる内容とすること」に関しては、食育を実施する際の「対象者の実態把握」が重要だと考えます。対象者の実態把握は食育実践における基本構造の1つであり、本事業においては、事業実施前にそれぞれの高校の先生との綿密な打ち合わせを実施し、また、事前に高校生の興味・関心についてのアンケートや聞き取りを実施して高校生が興味を持っていることを把握することによって講義内容を充実させることができたと考えています。高校生への食育事業を今後も継続していくためには、高校生の身近にいる高校教師（特に、生徒の言葉をよく聞いて、実態を把握している教師）の存在が欠かせません。

「報道機関を通じて事業内容（食育の大切さ）を地域に広めること」については、いわゆる「イベント型食育」として実施することができた初年度（令和元年度）はスムーズに

実践できました。しかし、令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染拡大防止のために本事業を実施するにあたっては学校関係者以外の校内立入制限等にも配慮する必要があり、令和2年度と3年度は、報道機関等への情報提供をやめました。その結果、初年度に比べて2年目以降は「食育の大切さ」を地域に広めることは難しかったと思います。上越市内に広く「食育の大切さ」を伝えていくためには、このような事業を今後実施する際に報道機関への情報提供が必要だと考えます。また、本事業が行政主導で実施されるのであれば、広報上越をはじめ上越市ホームページの活用が可能であり、市民に向けて伝えていくことも可能になるでしょう。その際には、若い世代の情報媒体として常識になっているSNSの活用は必須です。

また、本事業3年目には、高校生が地域に向けて発信する場をつくりました。それは、報道機関を通さなくても、直接、高校生の言葉を生で聞くことで「強く伝わる」ことが最大の利点です。無印良品直江津の憩いの広場の土曜日午後という場所・時間に高校生が発表会を設定することができたため、多くの方に聞いていただくことができました。また、市民に向けた発表会がある、ということが高校生自身の学びにつながったことも考えられました。このように、十分な感染対策をした上でのセミナーの開催は、高校生に向けた食育実践において重要な役割を果たすことが考えられました。

## 2. 高校生に向けた「食事力」の育成

本事業1年目に実施することができた「食事力育成」の食育についてまとめておきます。残念ながら2年目以降は私が直接実習指導をすることができず、講義の形で伝えることとなってしまいましたが、高校生向け食育事業の中心は、よく耳にする「栄養素バランス」重視型ではなく、「人間として生きるために必要な食事」のことを話題にすることが大切だと考えています。

大人になる前の段階で食に関する「技術の修得」のために必要なこととして、近年、私が提唱していることは「食事力」です。これは、「レシピを見ながら料理を上手に作る事が出来る調理能力」ではなく、冷蔵庫を開けた時にそこに入っていた食材を用いて、その食材の特徴を生かして、必要な人数分（もちろん1人分の場合も多い）のおかずを短時間（数分）で作る、一回分の食事をいただくことが出来る能力のことを指します。

令和元年度に本事業の中心事業として高校生を対象とした料理教室を開きましたが、その際の特徴は、「レシピのない料理教室」だったということです。目の前にいろいろな食材を置き、その食材を好きなように切り、加熱し、調味を行って、短時間でどれくらいのおかずを作ることが出来るのか挑戦してもらいました。はじめのうちはどうしたらよいのか迷っていた生徒たちも徐々に慣れていき、全員が制限時間内で1品以上の簡単おかずを

作ることが出来ました。「やってみれば出来る」という感覚を大切にしていきたいと考えて企画しています。今後も、この食育企画は、保育園・小学校・中学校での食育を受けて育ってきた「高校生や大学生」に向けた実践的な食育として広げていきたいと考えています。

ちなみに、高校生以上の大人の方々向けに、レシピを提供する形の通常の料理教室を実施したことがある人なら理解いただけると思いますが、普通の料理教室では、とにかく講師への質問攻めになります。「小口切り」の言葉がわからないことや、「中火」がどの程度の火なのかわからないことなど、とにかく料理のレシピに使われている言葉が難しいことや、火加減が難しいことなどから、結果として「料理が難しい」「料理の工程が不安」と考える人が多いのです。

一方、私の企画する「レシピのない料理教室」は、自分自身で、どのように食材を切れば良いかを考え、どのような火加減で加熱をすれば美味しくできあがるかを考える料理教室です。自分の目で見て、音を聞いて、匂いを嗅いで、味見をしながら、ほどよい味に調味をしていくことによって「食事力」を育成することが出来るのです。

今日のようなインターネットの発展による情報化社会においては、料理レシピを検索すれば数百万通りの料理レシピを瞬時に検索することが出来ます。私の身近な学生たちもそのようなサイトを活用しながら料理の腕を磨いているようなのですが、レシピを見ながら忠実に調味料の分量を守って料理をしていても美味しくない（失敗する）ことがよくあるそうです。具体的には、「レシピ通りに作ったのに焦げた」とか「レシピ通りに作ったら塩味が強かった」などの言葉を聞くことが多いのですが、それは、レシピに書かれているコンロの火力と自分自身が使っているコンロの火力がそもそも違っているからであり、また、レシピに示されている醤油と自分自身が使う醤油の味がそもそも違っているために、最終的に出来上がるものが全く別物になってしまうということなのです。少し考えれば誰でもすぐにわかることなのに、なぜか、世の中に出回っている料理レシピを完全に信用しきっている風潮が現代社会には存在しているようです。自分の口に入れる食べものを調理するのに、「どこの誰が考案したのかがわからない情報」を信頼しすぎるのは控えるべきでしょう。（情報リテラシーの必要性）

まとめますと、料理の秘訣は、自分の感性（見る、聞く、触れる、匂う、味わう）をフル動員させながら味見を重ね、自分で納得する味を「創造する」ことだと言えます。このようなことを伝えることが高校生向け食育としては大切であり、上越を離れて一人暮らしをはじめる高校生にとって必要不可欠な情報提供になると思います。

### 3. 本事業3年間の総まとめ

悲しい事実ですが、高校生に対する食育はこれまで全く注目されませんでした。保育園から小学校や中学校での食育が積極的に実施されているのに、なぜ、高校では食育が実践されていないのかということについて様々な理由が挙げられると思いますが、最大の理由は、給食が提供されているかどうか、だと考えます。給食が提供されている保育園、小学校、中学校には、栄養管理や給食管理（衛生管理や食物アレルギー対応など）の専門家である管理栄養士・栄養士・栄養教諭が存在していますが、高校では給食提供がなく、高校に栄養士はいません。最近の私の研究室での研究成果の1つを紹介しますと、子どもの頃の食育は学校や家庭のどのような場面・媒体から受けたのかを調査した結果、学校給食の時間の放送、献立一覧表、給食のおたよりなどから得た情報が、大学生になっても覚えている食育情報であることが明らかとなりました。それらはすべて管理栄養士・栄養士・栄養教諭が考案して発信されているものであり、存在価値の大きさを考えることができました。

もちろん、上越市内の保育園、小学校、中学校でも同様に、管理栄養士・栄養士・栄養教諭の日々の給食提供と、その給食提供とともに実践されている情報提供の成果として、高校生においても食の知識や技術を身に付けることができているだろうと思います。高校に栄養専門職を常駐させることは無理ですが、本事業実施の成果を振り返ると、高校生に向けたゲスト・ティーチャーの派遣事業が上越市において展開されることを希望いたします。あらかじめゲスト・ティーチャーを確保しておき、派遣講師の一覧表を全ての高校に配布して、派遣希望を募る形からはじめるのが良いと思います。希望される講義の日時や時間、講師に話をして欲しい内容等を受け付け、高校のリクエストに応えることができる講師を紹介するというものです。その際の派遣講師には、先に述べました学校栄養教諭・職員はもちろんのこと、専門職集団である新潟県栄養士会上越支部との連携を図ることも必要不可欠だと考えます。

高校生向け食育はとても重要であるにも関わらず全国的にも実践が少ない分野です。だからこそ、上越市が3年前から取り組んできた本事業を「モデル事業」だけで終わらせることなく、「地域に定着するためのシステムづくり」に向けや今後数年間の事業展開を期待します。

(文責：野口孝則)

## あとがき

令和2年度に引き続き、令和3年度も新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からいくつかの活動が制限されることとなりましたが、高校生自身の食への興味・関心を高めることをねらいとした「高校生の食事力向上のための取り組み」が、高田高等学校と高田農業高等学校の2校の教職員・生徒のご協力のもと実施することができました。特に、高田農業高校の生徒が1年間の授業の成果を市民に向けて直接発表する機会を作ることができたことは令和3年度の大きな成果だと思います。

高田高校の生徒への特別講義では、はじめの頃は大教室で大人数を対象とした授業でしたが、感染対策と教育効果の両方を意識した結果として、令和3年度は、2年生の各教室でのクラス別講義（合計6回）を実施しました。今年度は特に授業中やその後のレポートにおいても質問や疑問や意見をたくさんいただき、マイクを通さずに「生の声を直接届けること」の価値を実感することができました。そしてこの3年間に高田高校の生徒のレポートの中でいただいた全ての質問に個別に答えてきたことは、初年度から「食育をやりっぱなしにしない」という意識を貫くことができたこととして満足しています。

また、3年目の最後に、本事業予算の中で、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課食育調査官の清久利和様による上越教育大学健康教育研究センター主催研修会第1回食育セミナー（センター開設記念講演）「食育未来学～今、求められる食育の視点と展開～」を実施することができました。食育調査官に向けて、上越市で高校生向け食育事業が展開していることや上越教育大学の食育の実践状況などを伝える機会となり、今後、高校生向け食育を全国展開する際のモデルとなるのが本事業だと考えています。

上越教育大学において実施してきました本事業は今年度をもって終了となりますが、今後も、生きていくために欠かせない食事の大切さを若い世代が実感できる取り組みが上越市内において幅広く展開されることを望み、ここに「令和3年度上越市食育推進連携業務委託事業報告書」を提出いたします。最後になりますが、これまで本事業に関わっていただきました高田高等学校、高田農業高等学校の先生・生徒の皆様をはじめ、上越市役所、本学、市内関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

令和4年2月28日

国立大学法人上越教育大学

学長 林 泰成

食育推進事業実施責任者

教授 野口孝則



発行日：令和4年2月28日

報告書内容に関する問い合わせ

<食育推進事業実施責任者>

上越教育大学 学校教育研究科 臨床・健康教育学系・教授  
健康教育研究センター長

野口孝則

〒943-8512 新潟県上越市山屋敷町1番地

noguchi@juen.ac.jp

電話 025-521-3365