

令和2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3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. その他留意事項

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) 特別授業・講義
「高校生として身につけたい「食事力」」
 - (2) 特別授業・グループ討論
「一人暮らし生活の実情～大学生からの助言」
「お弁当のコンセプト発表・討論」
 - (3) 特別授業「お弁当の調理実習」（校内実習）
 - (4) 特別授業「お弁当（調理実習成果）発表会」

C. あとがき

- ※ 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（写真等資料を含む）の無断転載はお控えください。

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ことを目的としました。

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や改善点の洗い出し、今後の事業展開の考察

3. 委託期間

令和2年5月11日から令和3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。

※平成31（令和元）年度は「生活習慣病予防教室」として実施。

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2年10月6日（火）

2限：2の6、2の3 10:00～10:55

3限：2の4、2の5 11:05～12:00

令和2年10月8日（木）

4限：2の1、2の2 12:45～13:40

実施場所：新潟県立高田高等学校 大規模視聴覚室

対象者：高田高等学校2年生 240名

特別授業担当者：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）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

実施内容および考察：

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

特別授業（家庭科）「食育講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

昨年に引き続き講演をして下さりありがとう

ございました。私が昨年の講演で一番心に残っていることはお手伝いについてです。1年前この話を聞いてから少しずつお手伝いをする機会が増えました。今回お話の中にあつた「ちょこちょこ学ぶ」は今私が実践していたことだったので聞いたときは自分のためになっていることなのだと嬉しくなりました。母は私が質問をすると嬉しそうに答えてくれるので私も楽しくお手伝いができます。1年半後には自分で自分の食事を作らなければならないと思うと不安ですが、今学ぶときも楽しく自分で作る時にもなるべく楽しくできるようにしたいです。

いきなり全部1人で料理ができるようになるまで、

少しずつできるようにすればいいことが分かりました。休校

期間中に、弟たちとおやつなどを作って思い出して

学校がはじると一緒にやる時間もないので、家で

ふかたに思っていた。大学生になると一人暮らしで

台所では、自分で料理をして食べることもできるように

先生がおっしゃっていたように、親がやっていることに

見て取りすると3人、始めはいいと思っていた

また、自分の生活だけでなく、家族のために料理を

したり、社会のために防災をしたり、日本の伝統文化を

続けることも、全体の目標を達成できるように

大切だと分かりました。

特別授業（家庭科）「食育講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

私は、食が大好きです。でも、しばらく
食事をしかりとれない日が続くことが多く、しんどい
毎日が続いています。今回の授業を通して、食事の
楽しさを改めて知ることができました。やっぱり私は
食が大好きです。母親の作る夕飯を食うのが
いちばん幸せです。今後の人生において、私が母親の
もとで産まれた時間の方がよほど長いと思います。
自分で食事をたのびたいという「食育力」の
ある人間になりたいです。食が大好きという
気持ちを持ち続け、生涯 食の深さを一生
追求し続けたいと思いました。今後も楽しく事に
母の食を食いたいです。食の楽しさを改めて伝え
たいです。ありがとうございました。

先日は食育講座を聞いていただき
ありがとうございました。今回の講座では、昨年の講
座で自分が感じたこと、今回感じたことの違いが
自分の成長変化だと思える参加しました。例えば
自分の食に対する意識は間違えなく上がった
と感じました。この一年間で、自分の見かけ、外見を支配
するのは、自分が食べているものだと思えるよう
になったからです。今回の講座では、先生が
そのノウハウをお話しいただいて、自分の意識
が上がったことは間違いないと確信しました。
今後は、いそいそ、自分で食をコントロールしたいです。
自分なりの食育の大切さを深く自分のものにしたいです。

特別授業（家庭科）「食育講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

先生の講座を聞いて、「食事」の大切さを改めて
知ることができました。子どもの頃の食生活が大人に
与える影響を知るは知っていましたが、改めて今の食生活
を直すのと改善の仕方などいろいろがあると実感したのは
23歳の範囲で直していきたいです。
また、熱中症の話もとても驚きました。基本的には
食事と睡眠をしっかりとってほしいし、それを
「小まとうええ」。水分や塩分をとることも「大事」と
知ることができました。
また、満腹になると、それによる満足感が「バラ
ニス」という言葉から自分の食生活を送るうええ”
意識したいと思いました。健康的な食生活を
いつまでも大事にしていきたいです。

私は小さい頃から食べるのが大好きで、振り返ってみ
ても、おいしかった物や食べている時の思い出が強く印象に
残っています。高校生になった今は勉強と部活
漬けの毎日で、食べることを楽しみに生きているような
ものです。ストレスや疲れは毎日たまっていきますが、食事
中は全てを忘れることができます。だから、食事には
感心なのは人生半分損してる！という先生の言葉には
納得しました。普段人生半分損してる、という時はそれほど
程度がはなはだしいという表現としてわざと大きめに使うと思いますが、
食事に関しては本当に損してる…と強く共感しました。また、
去年来いたから自分で料理をする機会が圧倒的に
増えました。100点ではないかもしれませんが、自分の手で自分
のお腹を満たすことに喜びを感じています。

特別授業（家庭科）「食育講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

今日のお話の中で私が一番驚いたことは熱中症の予防

についてです。体の仕組みから本格的に授業で習っていた

ので、水分と塩分を一緒に摂取していれば熱中症には

ならないと思えました。なので「食事がカギだ」と聞いた時

は少し驚きました。健康は食事が支えているのだなと思い

ました。今まで以上に食事を大切にするように心がけたい

です。ですが、一人暮らしを始めた時にそれができる自信が

ないので不安です。経済的に考えて、バランスの良い食事

をすることが難しいと考えています。少しでも不安や困った

ことを減らせるように、給食や普段の食事を参考にして

私も料理をマスターしたいです。

今日の食育講座がきっかけで一人暮らしになって

大変だなぁと思うと同時に母親の偉大さに

気付かされました。

うちに祖母がいて家事を分担していますが、

朝早く起き、僕の朝食をつくること。それに加えて

バランスも考えている。どうして僕にまねできる

ようなことではありません。出勤もしなければな

らないのに、僕を馬鹿までおくり届け、残った家事

を... なんて考えたら、大学生生活で一番うれしいのは、

学校がない時なんだなと感じます。

母のお手伝いを一緒に御飯作る練習して

叶えたいと思います。

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あれば全て回答した。

(ページの都合により縮小文字とする)

～～～

コロナの時代に家にいる時間が多くなったからという理由でたくさんの料理をされたということはとても良いことだと思います。また得意料理がカルボナーラというのもとても素敵ですね。

栄養が少し偏ってしまうことがあったとしても食べないよりは食べた方が良いので、そこは安心していただいて良いと思いますよ。また質問いただきましたが、朝食として食べた方が良い料理というのは、ご飯やパンや麺類などの炭水化物を多く含んでいるものがお勧めです。また疲れを取りたい時に食べた方が良いものとしてはお肉や魚や卵などのたんぱく質がお勧めです。さらには、〇〇さんがその時に食べたいと思う「好きな食べ物」を選ぶというのが良いと思います。

これからも毎日の食事を大切にしながら高校生活を楽しんでください。

～～～

ご質問いただきありがとうございます。この講演を聴いて自炊が始まることに悲しくなったということですがそれほど悲しむことなく、ぜひとも自炊を楽しみにすることができるよう、前向きに捉えてください。

また朝の腹痛について質問いただきました。食事が減ってしまっているのは心配ですね。朝の時間帯にしっかりと栄養補給をすることは、午前中の頭の回転に大きく影響します。朝食として食べた方が良い料理というのは、ご飯やパンや麺類などの炭水化物を多く含んでいるものがお勧めです。

お腹の負担になりやすい食事というのは一般的には2つありまして1つは刺激物質(辛いものや苦いもの)、もう1つは堅いものです。お腹に優しく、そして消化を良くするためにも、これら2つのものは避けるようにすることでお腹を守ってあげてくださいね。

これからも毎日の食事を大切にしながら高校生活を楽しんでください。

～～～

講演を聴いて色の大切さをわかっていただいたということでも嬉しく思います。朝ごはんを食べる時間が短いとのことですが、朝食の時間を取る事はとても大切なので、是非とも高校生のうちから朝食のレシピなどにチャレンジして欲しいです。

おかずとしてのたんぱく質を摂取することを考えると、簡単に作ることが出来る食材としては、豆腐(大豆)、卵、缶詰(サバ缶、ツナ缶など)があります。それらはまずはそのままでも食べることが出来ますね。さらに、塩、醤油、味噌、焼き肉のタレ、なんでも味付け可能です。さらに料理としては、焼いても良いですし、混ぜても良いです。野菜は生でも食べることが出来ますので、朝食に食べるたんぱく質も「そのまま食べることが出来るもの」を選ぶと、すぐに食べることが出来ますね。

これからも毎日の食事を大切にしながら高校生活を楽しんでください。

～～～

昨年からの1年間であまり変わらなかったと言う感想でありましたが、それは少し残念ですね。しかし今回の講演を聴いていただき、今後の一人暮らしについても少しずつ視野に入れていこうとする気持ちを持っていただけたことに感謝いたします。

質問いただきました「好き嫌いがとても激しい」との事ですが、魚や卵の料理については、和食、洋食、中華など多様な料理がありますので、その中には〇〇さんが食べることが出来るものも少しはあるのではないかと思います。改善方法についてですが、まずは、無理して食べる事は必要ないと思います。「食べたいな」と思えるものが現れたときに、少しずつ食べていくと言うことでよろしいのではないのでしょうか。または、これから大学生や大人になっていく際に、全国各地に美味しい魚や卵の料理に出会うことがあると思いますので、そのような時に、「少しずつ大人になっていく(苦手なものが克服できる)」ことになればそれで良いと思います。

これからも毎日の食事を大切にしながら高校生活を楽しんでください。

～～～

講演の感想をいただきましてありがとうございます。栄養は毎日が100点満点でなくても構いませんので、毎日の心の栄養につながる食事を楽しんでいただきたいと思います。

質問いただきましたバレーのときの勝負飯についてお答えしましょう。毎日の練習の前後にはしっかりとごはん（お米）と牛乳を多めに摂るようにしていました。サプリメントや栄養ドリンクのようなものは少ない時代だったので、とにかく毎日食べるものの中から自分の体づくりにつながるものを食べるようにしていたのが私の高校時代です。

また、勝負飯という表現からすると、試合の前などには「好きな食べ物」を食べるようにしていました。それは1つに決めたものではなく、その日、その時に食べたいという気持ちが高まった料理、という表現がちょうどぴったりな気がします。

今後の生活の中で、どうぞ料理を楽しむことができる大人になっていってくださいね。

～～～

とても嬉しくなる感想をありがとうございます。毎日の料理のお手伝いの中から将来の自分自身の一人暮らしのために生かすヒントをこれからも得てくださいね。

インスタント食品についての質問をいただきましたが、インスタント食品の手軽さの魅力については全く同感で、私自身もインスタント食品は時々食べます。さらに、災害の多い日本において、常備しておくべき食品だと思っています。それを、災害の時にだけ食べるものとしてしまうと、災害の時に悲しい気持ちが増えてしまいますが、日常的にインスタント食品を食べ慣れておくことによって、災害時に食べるインスタント食品の悲しさを減らすことが出来ます。これは、最新の防災の考え方として、日常と非日常（災害時）の差をなくしていくことが求められている、ということです。

ちなみに、もちろんインスタント食品の魅力は手軽さ、便利、美味しさなどですが、便利なものに流され続けてしまうと、自分自身の料理力や食事が低くなってしまいますので、食生活の基本は、料理を楽しむことにしています。

今後の生活の中で、どうぞ料理を楽しむことができる大人になっていってくださいね。

～～～

1年生の時の私の講演を聴いて、食にとっても興味を持ったという感想をいただきまして、とても嬉しく思いました。ありがとうございます。ぜひとも、大学でも食について学びを深めていただきたいと思います。そして、たくさんいただきました質問にお答えいたします。

大学で食に関しての資格を取ることを考えているとのことですが、食と健康の専門家としての国家資格は管理栄養士です。今では全国の多くの大学で管理栄養士の資格を取ることが出来ますので、ぜひとも興味を持っていただくと嬉しいです。独学ではとることができず指定された大学を卒業しなければなりません。

さらに、国家試験を受けて合格しないと資格はもらえません。なかなかハードですね。

焼肉食べ放題に行く時にどのようなことに気をつけるかという質問ですが、私だったら、焼肉食べ放題に行く日は焼肉をおいしく食べることを考えます。焼肉食べ放題に行っているときに、野菜のことや栄養バランスのことは忘れず。そして焼肉食べ放題の翌日から、また栄養バランスや野菜を食べることなどに気をつけます。つまり、焼き肉食べ放題は「非日常」ですので、楽しむのみです。そして「日常」において食事に気をつけます。

菓子パンやジュースに入っている人工的な添加物や甘味料などのことをご質問いただきました。部活をしている人や運動する人が取るべきか取らないべきか、ということの結論は難しいと思います。食品の安全の面からすれば、食べてももちろん大丈夫なものです。その人その人が自分自身の食べ方を考えるということではよろしいのではないのでしょうか。

今後の生活の中で、どうぞ料理を楽しむことができる大人になっていってくださいね。

～～～

今回の講演を聴いていただき、食事の楽しみについてのテーマが伝わった感想をいただきましてとても嬉しく思います。たくさん質問をいただきましたのでお答えしましょう。

まず1つ目です。ジャンクフードを食べる頻度についてですが、私が食べる頻度としては、月に1回から2回だと思います。ただし、いわゆるジャンクフードの定義が難しいですね。大手のハンバーガーチェーン

店のフライドポテトと、スーパーなどのお惣菜コーナーにある野菜の天ぷらは栄養学的にほぼ一緒です。町のお肉屋さんのコロッケと、コンビニのコロッケも栄養学的にほぼ一緒です。大手メーカーが作っている醤油と、地元のメーカーが作っている醤油では、添加物の量は大手の醤油は無添加で、地元のメーカーの醤油は昔ながら（昭和時代の名残り）のたくさんの添加物が使われています。日本国内で製造・販売されているものに関しては、昭和時代よりも確実に添加物等は減っているのです、「ジャンクフード」の定義が難しいところですよ。

コンビニスイーツやアイスを食べると幸せな気持ちになれるのであれば、それは心の栄養になっていますね。逆に、美味しさのあまり、毎日数個ずつ食べるなど、食べ方の量や頻度が狂ってしまうと、それは人間の体や心を壊すものになってしまいます。つまり、私たち人間は、自分の心や体の調子のことを見極めながら、食べ物を選び、その食べ物の良いところを得る、という食生活をするのが大切だと思います。

私自身の好きな食べ物について質問をいただきましてビックリしました。私の好きな食べ物なんて知らなくても良いことなのに（笑）。もちろん、お答えしますね。子どもの頃からお肉料理が好きで、大人が食べている山菜や魚介類が苦手でした（苦味などがあるため）。しかし、不思議なもので、二十歳を過ぎた頃から山菜がとても好きになってきて、お肉よりも魚のほうが好きになってきました。それも、もちろんお刺身も好きなのですが、それよりも、焼き魚や煮魚などで魚の旨みがたっぷりな料理が好きになりました。また、子どもの頃から好きだったお肉については、最近は炭火焼きの焼肉や焼き鶏が好きになってきて、ハンバーグなどの手の込んだ料理よりも、お肉そのものの美味しさで勝負している料理が好きです。いわゆる「素材の味」って大事ですね。

大学選びのポイントで「面白そうな教授がいること」以外でのポイントですが、それは実際のキャンパスに行ってみて、キャンパスを歩いて、自分がそのキャンパスで楽しく過ごすことを想像出来ること、だと思います。それは、出来れば、オープンキャンパスのような学生も教員も職員もみんな高校生を大歓迎する特別な日ではなく、普通の大学の風景を見に行くことが大切です。大学生は楽しそうにしているかどうか、普段のキャンパスを歩くことではっきりとわかります。自分の性格に向いている大学かどうかの判断には、「日常のキャンパスの風景の中に自分をおいてみる」ことをオススメします。僕自身はそうにして大学を選びましたし、その後、勤務先の大学が変わる時にも、必ず、大学を見に行っています。

参考にしてください。

～～～

昨年の講演に引き続き、今年の講演も楽しく聴いていただきましてありがとうございます。将来、保育の分野に興味があり、さらには食生活や栄養学と絡めながら健康な子供の育成に向けたサポートができるようにと考えておられるところにとっても感動しました。ぜひとも今後の将来に向けて頑張ってくださいね。応援しています。

そして1つ質問をいただきました。ダイエットするときに糖質とカロリーのどちらに気をつけるべきかという質問でしたが、ダイエットをするにあたっては、糖質よりもカロリーを気にする方が効果的だと思います。その理由は、体重の増加や減少は、カロリーの増加や減少と密接に関係しているからです。数年前に流行った糖質制限のダイエットは、短期的には効果があるようにみえますが、しかし、長期的なダイエット（健康的なダイエット）につながるのはカロリー制限のほうです。もちろん、カロリー制限をする際にも、無理な（極端な）ダイエットは控えておきましょう。

～～～

昨年の講演の後、家庭においてお手伝いをするようになり、今後もレベルを上げていきたいというお話をいただき、とても嬉しく思います。応援しています。

朝食についての質問は、他の生徒さんからも多くいただきました。皆さん朝の食事の大切さは理解していることがわかります。しかし、その朝食を一人暮らしの場合にはどれくらい準備すれば良いのかということに不安があるのでしょうかね。

まずお伝えしたいのは、朝食は無理をして作るものではないということです。前の日の夜ご飯の残りを次の日の朝に食べてかまいません。また冷蔵庫に卵や豆腐を常備しておいたり、時には缶詰なども活用したりすることで、すぐに食べることが出来る「たんぱく質」を準備しておけば十分です。

味付けも、いろいろな調味料（ポン酢でも焼肉のタレでも良いのです）の味を楽しんでください。

朝食の大切さを理解出来ている〇〇さんですから、無理せず、朝食を楽しんでくださいね。

～～～

料理の味付けについての質問ありがとうございました。自分好みの味付けになるためには、料理に慣れていくしかないのですが、それはなかなか大変ですよ。

1つ料理のコツをお伝えしましょう。それは味見をしながら調味料を使うということです。一度にたくさんの調味料を使うのではなく、少しずつ、それぞれの調味料の味を確かめながら料理に使っていきましょう。また、身近な塩や醤油や味噌でさえも、メーカーや業者によって味が全く違います。自分好みの調味料を探すところから始めるのも面白いですよ。

今後の生活の中で、どうぞ料理を楽しむことができる大人になっていってくださいね。

～～～

講演の感想をたくさん書いていただきましてありがとうございました。質問をいくつかいただきましたのでお答えしましょう。まず1つ目です。地産地消に対しては、私自身は、出来る限り推進したいと思っています。しかし質問いただきましたように、地産地消は100%可能なのか、という質問であれば、それは難しいと思っています。

地産地消が100%実現できない理由は何故かという、今グローバル社会の中で世界の多くの国との関係性がある中で日本人の食生活が動いているからです。例えば、私の祖父や祖母のように、昔ながらの生活をしていて、春は山菜を採り、夏は野菜を育て、秋に米を収穫し、冬は長期保存可能な食品を中心に生活しているような人たちであれば、100%地産地消は可能です。しかし1億2000万人を超えるこの日本の社会においては、そのような生活が成り立つ人は少数派ですね。したがって、地産地消の100%は不可能だと思っています。

2つ目の質問の遺伝子組み換え作物については、今の日本は必要ないと思っています。しかし海外から輸入される食品の中には、すでに20年前から多くの遺伝子組み換え食品が入っていることも事実であり、私たちの食生活の中に遺伝子組み換え作物が使われている事は日常的になっているのが現状です。そして、この20年以上にわたって、日常的に使われているため、私たちは普通に食べてしまっているのですが、「食べていることに気付かない人が多いこと」こそが問題なのだろうと思っています。

ちなみに、今の日本において遺伝子組み換え作物が安全か危険かと言うことに関してはわかりません。ただ、事実として多くの人が食べている（気付かずに）ので、この20年間にわたって「遺伝子組み換え食品を食べて死んだ」という人がいないということでもあります。

それ以上に私自身が気になっている事は、日本国内においても、遺伝子組み換え作物を使った食品があるにもかかわらず、組み換え作物を利用しているという表示がされていないということです。使っているならば表示する、そのように法改正をしてもらいたいものです。そして消費者が自分の考えに基づいて選ぶことができる社会が来ることを願っています。

～～～

ご質問ありがとうございます。

今後、家族のために何か作ってあげようと思っているということですが、その気持ちだけで十分ですね。その気持ちを持って作ってあげることが出来るならば、何を作ってあげても良いと思います。

あえて私がお勧めの料理としてお伝えしたいのは、少し時間をかけて作る必要のある「煮る料理」でしょうか。カレーやシチューでも良いでしょう。またこれからの季節には、お鍋のような温かいものも良いと思います。ぜひとも家族団欒につながる料理をしてみてくださいね。

～～～

毎日の平日の食事において、十分に栄養が取れているかどうか不安となっているという質問をいただきました。教えていただいたスケジュールからすると、まず、毎日のお弁当で足りない栄養を補うのがよろしいのではないのでしょうか。また塾が終わってから自宅に帰ったところで、不足している栄養を補うために野菜や果物を食べるなど、少し意識するだけでも栄養バランスは整うものです。

無理せず少しずつで大丈夫ですよ。

～～～

ご質問いただきましてありがとうございます。毎朝、同じ朝食を食べるよりも品目を変えたほうがいいのかという質問でしたが、品目を変えることが出来るなら変えてもいいと思いますが、1日の始まりの朝食(朝の食事)という場面においては、いわゆるスポーツマンが行うような「ルーティーン」の1つとしても朝食

を考えることができます。その場合には、毎朝、同じ朝食をとっていることでも、特に問題はありませぬ。大切な事は、朝食を食べることであり、その朝食の内容に関しては、現在食べているもので特に問題は無いと思いますよ。

～～～

質問いただきましてありがとうございました。成長期にお腹がなることはよくあることです。朝ごはんをしっかり食べても、お昼ご飯をしっかり食べても、お腹がすぐになってしまうことはありますよね。人間の普通の現象なのであまり気にされなくても良いと思います。

ですが、お悩みということなので、いくつかアドバイスできることを考えてみました。

1つは、こまめに水分を摂取することです。それはジュースや甘い飲み物ではなく、水やお茶のようにカロリーのないもので構わないでしょう。または、食生活の全般的なことですが、たくさん食べる時とあまり食べない時の差が大きくなる方が、胃にとって良い状況だと思います。朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、それぞれの食事の量が大きく違っているのであれば、平均的に同じ程度の量を食べるようにすることで胃も落ち着いてくるかもしれません。参考にしてください。

～～～

異性との距離を縮めるためにという質問ですが、一緒に料理をしようとするそのものが距離が縮まります。そして、大事なことは、無理せず、楽しみながら作ることが出来るものが良いです。レシピが細かいものや、難しい料理に挑戦してはいけません。また、必ず事前に何度か作っていて、失敗しないものを選んでください。

そして、最も大切なことは、相手の好きな料理や苦手な料理をリサーチしておきましょう。その際に、相手が一番好きな料理を作ることはやめておきます。理由は、一番好きな料理には、強いこだわりがあるため、それを再現することはかなりハードルが高いからです。失敗してしまったり、最高の美味しさにならなかったりした時のダメージは大きいですね。

どうぞ、良い結果になりますことを期待しています。

そうそう、食器とか、テーブルとか、部屋のお掃除とか、料理の前に大切なことはいろいろあります。

～～～

今回の講演を聴いて食への関心を高めていただきましてありがとうございました。質問にお答えします。日本には世界に誇る食文化・和食があるという事はその通りです。もっともっと皆さんのような若い高校生の多くが、和食に興味を持ってもらえるとも嬉しく思います。

そして、食をファッション化している、または、遊び道具のようにしているというのは、私も好きではありません。しかし、皆さんのような若い世代の方は、はじめてのものや楽しそうなものに魅力を感じて惹かれてしまうこともあるかと思います。大学が東京に多いのもその1つです。

例として挙げさせていただいたタピオカなどは、私の世代では、これまでの人生の中で3度目のブームです。今まさにタピオカがブームのような報道やメディアがありました。私からすると、なぜ今更タピオカなのか、と感じていることも確かです。もう、すでにタピオカには満足してきたのです。なので、今回のタピオカのブームは、冷静に対応していました。

さて、これから先の人生の中で、〇〇さん自身も何度も食のブームに出会うことでしょう。その時に、食べ物の本質と向き合うことができる人間として生きていただけるのが楽しみです。メディアに流されたり、浮かれたりしている人たちが多くは日本の特徴なのです。ただし、メディアに流されている人を否定はしません。その人たちが経済を動かす力になっているからです。

これが、資本主義社会ですね。

～～～

ご質問ありがとうございました。どうすればいっぱい食べられるようになりますかという質問ですね。

答えとしては、一度にたくさんの量を食べることをだけに目的にしなくても良いと思います。人によって胃袋の大きさが違うからです。そして、一度にたくさん食べることができない場合には、回数を増やすということが最も適切な方法だと思います。

なお、〇〇さんの身長や体重を見ていない私にとっては、〇〇さんが今以上に食べるべきなのかそれとも今食べている量が適量なのかを判断することが難しいため、〇〇さん自身が、現時点での自分の体格が適切な体格かどうかによって、これ以上食べるべきかどうかを判断していただけると嬉しいと思います。

～～～

私は、嫌いな食べ物はありません。何でも美味しくいただきます。

～～～

質問ありがとうございました。ダイエットが体に良いかどうかは、その答えは人それぞれです。

ダイエットをすることで健康になる人もいることでしょう。一方でダイエットをすることばかりに気を取られ、またダイエットをすることがストレスとなってしまい、ダイエットに押しつぶされそうになっている人を、私は何人も見たことがあります。

その人が、無理をせず、適度に、健康の維持のために、ダイエットをすることができれば、それで良いのだと思います。

～～～

講演に興味を持っていただいてありがとうございました。最低朝ごはんはどのくらい食べれば良いのかという質問をいただきました。

〇〇さん自身は、体も動かし頭も使っているので、たくさんの栄養が必要であろうと思います。ただし朝は忙しい時間でもあり、どうしても量を多く摂ることはできませんね。また、ゆっくり食事をすることも難しい時間です。

その中で、最低限の量はどれくらいかの判断の目安としては、お昼ごはんまでの間にどれくらいお腹が減ってしまうのかということが大事です。お昼まで持つことができているのであれば、最低限の朝食は食べることができるのでしょうか。

時間がないとは思いますが、もう「あと5分」あれば、少し余裕を持って食事をする事が出来ます。この「あと5分」を作っていけるようにしてみましょう。

～～～

ご質問いただきありがとうございます。1食でどれくらいのおかずがあると良いのか、またそのおかずの中で重要なのは何かという質問をいただきましたが、これは答えがないですね。また、答えがあるとすれば、「人によって適量は違う」ということです。

それぞれの家庭には食文化があり、それぞれの家庭の食文化において、その人の適量が決まっているものでしょう。また、他の人の食生活を真似すれば、必ずその人も健康になるとは限りません。ここが栄養学の面白いところです。

自分自身の体にとって、どれくらいのおかずの数が必要なのか、自分自身で判断できるような力を持つ人になっていただけると嬉しいです。

～～～

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) 特別授業「食育実践講座」・講義

① 「高校生として身につけたい「食事力」」

実施日：令和2年9月11日（金）

場所：新潟県立高田農業高等学校 会議室

対象者：高田農業高等学校 食品科学科食品加工コース3年生 19名

内容：高校生へ「食の大切さ」を伝える特別講義

各グループ紹介（プレゼンテーションの技術）

「一人暮らし生活」に関する疑問についてグループ討議

オンライン授業の体験（iPadを用いた体験授業）

授業担当者：倉重 あつ子（高田農業高校食品科学科・常勤講師）

特別講師：野口孝則（上越教育大学大学院・教授）

特別授業「食育実践講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

私は今回の授業で世界各地の食文化について興味をもちました。
今までは何となく「この国の主食は米ではなくイモなんだな」と思っていました。それぞれの地域の環境に合わせて工夫していることがわかりました。特に牛の血を飲む地域があることが驚きでした。
初めて行ったiPadを使った授業は最初は楽しそうだと思いました。しかしこのオンライン授業が続いたら不便なのではないかとも思いました。気になったことをすぐに聞くことができなかつたり、うっかり個人情報もわけてしまったりしたら怖いと思いました。しかし、今後はもっとオンラインでのやりとりが増えていくと思うのでしっかりと慣れていきたいと思っています。

「食べたい気持ち」（魅力）が重要なのだと、改めて理解できた。食べたいと思うような、色・量・配置により、人は食事を楽しんでいる。しかし、おいしさだけを求めるといけない。おいしさだけを求めると肥満や、生活習慣病など、健康たりにくく不健康にもなってしまう。だからこそ高校生は食育が必要だと感じた。基本となる食育（食事）が、熱中症対策にもなっている。

特別授業「食育実践講座」の成果（生徒の感想・授業の学びの記録）

普段お弁当をつくる時には自分の好きなものをつめこんでいて栄養素とかバランスは気にしていなかったのですが、これからはおいしさと栄養バランスのよさの両方を取り入れて作ろうと思いました。また、「食に対する無関心」が現代社会の課題だと知り、無関心の人にはどうやって食について興味をもてくれるのか、とても難しい問題だと感じました。私は毎日同じものを食べているので、しっかりと食生活を見直していく必要があると思いました。

今日は食育実践講座の1回目を行いました。野口先生の話しに聞いて一番印象に残った言葉は「食べたという気持ちと喜びこそ健康的な食事を作る（見方・盛り付け）など」です。食に対して「無関心」にならないようにしたいと思いました。おいしいを兼ねると同時に健康もかなり大事だと感じました。これから、さらに食事に対する興味・関心を高めたいと思うようになりました。そのために、家で料理を作ったり、料理工作（お母さんの手紙に自分のお弁当を作ってもらった）と思いました。自立した大人になりたいので、人とは少し違って、今回の授業も体験してみたいですね、と決断しました。改めて今の時代が難しいなと思うようになりました。これ、モレいアプリ使ったから個人情報流したなというくらい、自分

(2) 特別授業・グループ討論：令和2年10月12日（月）

① 「一人暮らし生活の実情～大学生からの助言」

3名の大学院生から、自己紹介の後に、事前に伺っていた質問内容に対する回答をプレゼンテーションした。

- ✓ 1ヶ月のお金の管理
- ✓ 1日の過ごし方
- ✓ 物件探しで大切なこと
- ✓ バイトの頻度
- ✓ 大学のテストはどんな感じ
- ✓ 服装、メイクはどうしているか
- ✓ 一人暮らしで大変なこと
- ✓ 毎日の食事について
- ✓ 帰宅後の自主学習について
- ✓ 大学に進学して良かったと思ったこと、など

② 「お弁当のコンセプト発表・討論」

(3) 特別授業「お弁当の調理実習」(校内実習) 令和2年11月6日(金)

<p><気づいたこと></p> <ul style="list-style-type: none"> 手順がとても大切。 効率のよい手順でやらないと、とびきり時間がたってしまう。 器具も洗いおわっていないと、次の作業に進めないこともあり。 順番はとても大切だと思えた。 0味つけ 味が薄いものがあり、残念だった。もう少し味つけを濃くしなう。 おいしかった。(豆腐ハンバーグの下味)
<p><感想></p> <p>すべてのおかずをいっから手作りすると、二人にはも時間がかかるものなのかと思えた。いそがしい朝に、ここまですることは難しいのだ。冷凍食品のありがたみを実感した。また、愛情こめて作ってくれている母にも感謝したい。将来お弁当を作る際には、とて、上手なお弁当をつくらうように頑張りたい。</p>

<p>(1) 感想</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. じめて自分のお弁当を作りました。私は××のハンバーグ担当でしたが、とても大変で他の人の手伝いなど全然できませんでした。初めて毎日お弁当を作ってくれ母がすごいと思ったり、感謝したいと思いました。特に、××に比べて、おいしく、痛みやすいものは入れないなどいろいろ工夫されていることを知りました。今までは作ってもらうのがあたり前だったけれど、これからはたまには自分もお弁当を作ってみようと思いました。
<p>(2) 気づいたこと・学んだこと</p> <ul style="list-style-type: none"> 作業分担してもやはり時間がかかった。 → 前日の夜などに下準備の調理をしておく 詰めすぎるとフタが閉まらない → 適度に詰める 生焼けなどに気を付ける → しっかり焼いて、中を割って確認する

<p>2. 気づいたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> いかに効率よく進められるかが大切だということ。 毎朝作るたびに時間も多くなるといわれるため事前準備をしっかりとすることが取り組むやすいこと。 今回は全て手作りで作ったけれど、たまには使えるものは使っていたい。 毎日作ってくれている母に感謝したい。
<p>3. 感想</p> <p>実際に作って大変さがよく分かりました。今回は火を使うおかずが多品あったので、短時間で終わるものを優先的に進めました。特に、フタも使っている。空いている時は、他のおかずの食材を切ったり、お肉を焼いたりして効率よく行えるようにしました。初めてということもあり、後片付けも含め時間がかかってしまいました。自分たちが作れたものは、作れたので良かったです。毎朝作ってくれている母に感謝し、手伝えることがあれば手伝ってみたいです。</p>

<p>題目 お弁当づくり</p> <p>気づいたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当を何種類もつくとなると、200の口から2個、3個しか作れない中、順番を考慮してつくりたいと、時間内に作りおかわれないと分かりました。 ・最初にゆでるものは沸かすだけ一緒にゆでると、時間短縮できると分かりました。 ・洗いやゆでるものに時間がかかると洗い流すようにすると効率的だと分かりました。 ・お弁当はつくりたいだけ、お弁当にゆでるものだけを考えて、ゆでるものは、色のバランスを考慮して、沸かすだけ時間をとるようにつめるときれいに見えます。 ・ご飯(お米)も白米だけではなく、何かのつけかきかき見たいかきとしてみる。 ・事前に順番や作りかきを把握しておくことで作業が楽になる。 <p>感想</p> <p>自分たちがイメージしたよりも、完成かきととてもきれいにできました。今回、人数が少なかった中、自分たちが順番に順番を考慮して、声をかけあいながら進められたのがよかったと思います。お弁当のバランスもよく、他の班の人にきれいと言われたのがとてもうれしかったです。先生が手伝ってくれて、とても助かりました。ありがとうございました。</p> <p>自分たちのコンセプトが「お弁当30分」かき、とてもいいと思います。とても食べたいかき、見たいかき(さんぽうかき)かき、食卓かき出たかきです。</p>

(4) 特別授業「お弁当(調理実習成果)発表会」

Q6. 食育実践講座を通して、あなたの食生活にどのような変化があったのかを教えてください。(必須)

お弁当の色どりやバランス、食事を考えるのが、早くも、作るようになってから、作量や味の節約法も教えて頂き、さらに今からやってみようと思えました。

毎朝つくられるお弁当は手間や栄養バランスを考慮してつくられていて、大変なことだと思いために自分たちの感謝したいです。

より深く材料についての栄養を知ることができました。楽しく食べるという意識が戻りました。

お弁当作りの大変さを知り、自分で作る時は、夜のうちに作っておいてお昼は焼くだけしかにはした。小さな工夫ができることが分かった。

・お弁当作りの大変さが分かり、自分からすすんで
弁当作りをするようになった。

味をかえるだけでなく、香りをつけることに意識してみたり、野口教授
がわらっていたように、「食の量」に気をつけてみることに。

C. あとがき

令和2年度は、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ったが、本報告書に記載の通り、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た。多くの高校生の感想にあるように、本事業の取り組みによって、現在および将来の毎日の食生活をより充実させていく気持ちの高まりを得ることが出来たことは成果と言えるだろう。

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幅広く展開されることを望み、ここに「令和2年度上越市食育推進連携業務委託事業報告書」を提出する。

令和3年2月28日

国立大学法人上越教育大学

学長 川崎直哉

食育推進事業実施責任者

教授 野口孝則

発行日：令和3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
健康教育研究センター

教授 野口孝則

noguchi@juen.ac.jp

〒943-8512 新潟県上越市山屋敷町1番地

電話 025-521-3365