

平成 29 年度 千代田学

「千代田から元気を発信！
～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」

成果報告書



大妻女子大学短期大学部

堀口美恵子

目次

I. 事業の概要

- 1) 事業名称
- 2) テーマ
- 3) 背景と目的
- 4) 事業内容
- 5) 千代田区との関連性
- 6) 最終的な到達点
- 7) 成果の発表・活用方法
- 8) 運営体制

II. 活動報告

- 1) ハーブで生活空間を豊かに
～五感でハーブを楽しみましょう～
- 2) 和食：日本の食文化を見直そう
～うま味に着目した料理&和紙のランチョンマット作り～
- 3) みんなで挑戦
～加工食品 & エコなクラフト作り～
- 4) 作って動いて復興支援
～和ぐるみカスタネットで健康リズム遊び～
- 5) 実践！ジュニアスポーツ選手の食事
～食事のとり方を学びましょう～
- 6) 大妻さくらフェスティバル 2018
～食卓を演出する花育&復興支援のワークショップ～
- 7) その他（成果報告等）
 - ① 第 27 回体力栄養免疫学会での発表（平成 28 年度千代田学の成果報告）
 - ② 大妻祭における活動（千代田学の成果報告、食育活動、エコなクラフト）
 - ③ ちよだコミュニティ ラボライブ！（千代田学の成果報告、活動紹介）
 - ④ 「大妻さくらフェスティバル 2018」（千代田学の成果報告、活動紹介）

III. まとめ及び今後の課題

IV. 謝辞

I. 事業の概要

1) 事業名称

「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」

2) テーマ

栄養・運動・休養のバランスで、生涯にわたる心身の健康力をアップ！

3) 背景と目的

「食」は命と健康の源であるだけでなく、五感を育成し、食を通じた幸福感は生活に潤いを与え、生きる力を育む。本プロジェクトは2020年東京オリンピックに向けて千代田が日本を元気にする懸け橋となるよう、本学のヒト資源を地域の活性化につなげる取り組みである。すなわち、管理栄養士や公認スポーツ栄養士の資格を有する教員、栄養教諭や家庭科教諭等の資格を有する卒業生、及び、食と健康に興味と関心を持つ学生が連携し、健康づくりの3要素である栄養・運動・休養（休む&養う）の面から、多世代の健康づくりを推進することを目的とする。

4) 事業内容

今年度は、小学生親子や多世代を対象とした以下のイベントを、大妻女子大学の多目的調理室、食品加工実習室、講義室、アトリウム、及び、麹町区民館、千代田区役所（区民ホール）を会場として行った。

1) ハーブで生活空間を豊かに

～五感でハーブを楽しみましょう～

2) 和食：日本の食文化を見直そう

～うま味に着目した料理&和紙のランチョンマット作り～

3) みんなで挑戦

～加工食品 & エコなクラフト作り～

- 4) 作って動いて復興支援
～和ぐるみカスタネット与健康リズム遊び～
- 5) 実践！ジュニアスポーツ選手の食事
～食事のとり方を学びましょう～
- 6) 大妻さくらフェスティバル 2018
～食卓を演出する花育&復興支援のワークショップ～
- 7) その他（成果報告等）
 - ① 第 27 回体力栄養免疫学会での発表（平成 28 年度千代田学の成果報告）
 - ② 大妻祭における活動（千代田学の成果報告、食育活動、エコなクラフト）
 - ③ ちよだコミュニティ ラボライブ！（千代田学の成果報告、活動紹介）
 - ④ 「大妻さくらフェスティバル 2018」（千代田学の成果報告、活動紹介）

5) 千代田区との関連性

- ① 千代田区の食育方針（食を大切にする・食は健康の基本であることを学ぶ・食の文化を伝える・食の安全性を確保する）を、区民への本活動に活かす。
- ② 地域の活性化を目指して、区内の老舗店等と連携し、和食文化の保護継承活動を効果的に行う。
- ③ 区内施設を有効活用（本学の多目的調理実習室・食品加工実習室・講義室の他、麴町区民館、千代田区役所も利用）。

6) 最終的な到達点

- ① 健康づくりの 3 要素である栄養・運動・休養（休む&養う）の面から多世代の健康づくりを推進。
- ② 地方農産物の積極的な活用により、千代田と地方との共生を推進し、食料自給率を向上。

- ③ 和食文化の保護継承活動を通じ、自然を尊ぶ日本人の気質（おもてなしの心）を再確認。
- ④ 食から広がる世界を楽しむ多世代交流により、区民の生活の質や快適さを高め、健康寿命を延伸。
- ⑤ エコなクラフト作りを通じて、食料資源や環境に配慮する心を育成。
- ⑥ 和胡桃等を活用した継続的な学生主体の復興支援活動により、千代田から復興支援情報を発信。

7) 成果の発表・活用方法

- ① 本学のホームページ（大妻学院・地域連携推進センター）を通じて、実践成果を報告。
- ② 本学の「文化祭」、及び、「大妻さくらフェスティバル2018」において、成果を報告〔平成29年10月28日・平成30年3月24日〕。
- ③ 千代田区役所（区民ホール）で行われた「ちよだコミュニティ ラボライブ」において、成果報告、及び、活動紹介〔平成30年3月10日〕。
- ④ 昨年度の成果を第27回体力栄養免疫学会において発表。
- ⑤ 今年度の成果を関連の学会（日本栄養改善学会）において、次年度発表予定。

8) 運営体制

研究代表者 堀口 美恵子（大妻女子大学短期大学部家政科・教授）
 研究協力者 渡辺 雄二（大妻女子大学 家政学部 食物学科・教授）
 小清水 孝子（大妻女子大学 家政学部 食物学科・教授）
 上杉 宰世（大妻女子大学 家政学部 食物学科・准教授）
 小林 実夏（大妻女子大学 家政学部 食物学科・准教授）
 大妻女子大学食育ボランティアグループ「ぴーち」他、学生

II. 活動報告

健康づくりの三要素である栄養・運動・休養(休む&養う)の面から行った、多世代の健康づくりを推進するための主な活動は以下の通りである。なお、挿入した画像(写真)は、撮影の許可を得たものである。

1) ハーブで生活空間を豊かに～五感でハーブを楽しみましょう～

- ・ 目的：ハーブを生活に活かすポイントを学び、心身の健康力を向上させる。
- ・ 内容：ハーブの講座・実習(飲み物・菓子)、及び、クラフト作り(スワッグ・ポプリ)
- ・ 日時：平成29年8月5日(土) 13:30～15:00
- ・ 場所：大妻女子大学 本館 F棟 536室(多目的調理室)
- ・ 対象：千代田区在住・在勤の方(多世代：13組23名)
- ・ 講師：熊谷道子氏(料理研究家・元横浜料理学園ゼネラルマネージャー・短期大学部家政科食物栄養専攻卒業生)
- ・ スタッフ：本学教員2名(堀口・助手)、卒業生2名、本学学生6名
- ・ 広報：千代田区広報掲示版(50枚)・千代田区イベントカレンダー・千代田区社会福祉協議会ボランティアセンター(親子ふれあいサロン)のチラシ・三番町町会掲示板(4枚)・近隣小学校(20枚)・本学HP・本学本館前掲示板・大妻コタカ記念会HP

健康づくりの三要素のうち栄養と休養の面を重視し、多世代を対象にした癒しのワークショップを開催した。定員20名のところ、15組27名の申し込みがあった。全員に受講券を送付したが、当日欠席があり13組23名で実施した。個人での参加は6名(20代1名・30代1名・50第2名・70代2名)、2名での参加は5組(友人、夫婦、親子)、3名と4名での参加は各1組(家族)であった。これら23名について、多世代が交流できるように、また、個人が孤立しないように考慮し、5班の編成とした。なお、事前にメール配信した受講券には、以下の注意事項(*)を記載していたが、当日も始めに全員に伺い、安全を確認の上、実施した。日本ではハーブは雑貨扱いだが、薬品扱いの国も多いためである。また、ハーブの効能を伝える際には、一般的な効果を伝えるだけに留め、薬効と誤解されるような表現は避けた。

* 「ハーブは、ペパーミント、シソ(赤・青)、山椒、ローズマリー、ラベン

ダ一等を扱います。妊娠中等禁忌の方は、ご遠慮下さいませ。また、体調不良の場合は、参加をご遠慮下さいませ。」

前半は熊谷氏によるハーブに関するミニ講座、及び、調理実習を行った。ミニ講座では、資料（P13・14）を2枚配布し、ハーブの歴史や意味、長い間使われている理由、味や香りの秘密、使う際の注意、ハーブを活かす生活等について、ハーブの実物に触れて頂きながら多世代に対応した解説を行った。

調理実習では、各種ハーブティー、赤紫蘇ジュース、青紫蘇グラニテ、各種ハーブ塩の揚餅を作り試食してもらった。ハーブティーでは、本学ハーブ園で摘み立てのフレッシュなミントを用い、植物本来の爽やかな色、香り、味を楽しんで頂いた。一方、市販のマローブルー（ドライ）では、青いハーブティーがレモン汁を加えることで鮮やかなピンクに変化することを紹介し、pHによってお茶の色が変わることを赤紫蘇ジュースや梅干し等と関連付けて説明した。

和のハーブとして利用範囲の広い紫蘇について今回は、ハーブ園で収穫した赤紫蘇と青紫蘇の両方を使用した。赤紫蘇を煮出した紫色の液にクエン酸を加えてpHを下げ、赤紫蘇エキスを赤く仕上げた。それを水、または、炭酸水で希釈し、ジュース、または、スカッシュとして好みでガムシロップを加えてもらった。青紫蘇のグラニテ（シャーベット）については、前日に青紫蘇を収穫し、みじん切り後にさらしてアク抜きをし、煮出して砂糖を加えて作ったエキスをステンレスバットに凍らせておいた。当日、各班で空気を含めるように攪拌しながらふんわりと盛り付けてもらったが、このように危険でない調理作業を子どもが率先して行っていた。班員全員の盛り付けを担当し、初対面の別の参加者からお礼を言われ満足感を得た様子は保護者からも好評であった。また、珍しい青紫蘇のグラニテは、子どもが苦手な野菜でも風味良く、見た目も涼しげで食べやすいとのこと。家でも、レシピ（P15）を見ながら是非作りたいと好評であった。

ハーブ塩の揚餅は、卒業生の米屋で市販している塩味の揚餅を特別に味付け無しで納品してもらい用いた。当日、岩塩、山椒の実、ゆかりをすり鉢ですり、香りをたてた中に揚餅をまぶして試食してもらった。もち米と米油だけで作った素朴な揚餅と和のハーブは相性が良く好評であった。また、すり鉢とすりこぎのセットを初めて見る子どももあり、和の調理器具やすり胡麻の話等に発展させ和食文化に興味を持って頂くことができた。

後半は堀口が担当し、香りの良い2種のクラフト（フレッシュハーブのSWG・ドライハーブのポプリ）を制作、使用したハーブについては、特徴や活

用法、栽培法について解説した。摘み立てで香り良く色鮮やかなハーブを束ねていくスワッグ作りの手作業は、気分が落ち着くと好評であった。また、薄紫色の花が咲いているペパーミントを初めて見る方も多く、ハーブ園の花にも興味を持って頂いた。

ドライハーブのポプリは、透明なガラス管にカラフルなハーブティーを段々に詰めていき、お好みのアロマオイルを垂らした後、染色しておいたガーゼと毛糸で閉じる作業である。

なお、2種類共に一人での仕上げが難しいこと（麻紐を結ぶ際にハーブの束を押さえてもらう、毛糸を結ぶ際にガラス管を支えてもらう等）、また、班に分配された様々な材料を相談しながら選ぶことを通じて自然と和やかな雰囲気となり、出来上がりを比較して会話も弾む等、多世代交流の良い機会となった。

フレッシュハーブのスワッグ（壁飾り）

スワッグは飾っている間に乾燥していくが、その間も良い香りを楽しめること、この時期には虫よけとしても有効であることも伝え、乾燥2週間後のスワッグも見せて比較した。

《作り方》

- ① 40cm 位にカットしたローズマリーやペパーミントを束にまとめて整える。
- ② ドライのセージやラベンダーの花を加えて輪ゴムでまとめる。
- ③ 染色しておいたガーゼ（ローズマリーで薄黄色に、赤紫蘇と酢でピンクに染めたもの）を輪ゴムでまとめた部分に巻き、その上を麻ひもで結ぶ。
- ④ 麻紐の先端に、染色ウッドビーズ（クチナシで黄色に、赤紫蘇と酢でピンクに染めたもの）を付けて出来上がり。

《ローズマリーの特徴と活用》

- ・ シソ科で和名は万年朗（マンネンロウ）。利用部位は、松葉に似た葉。
- ・ 気分がすっきりする独特の強い香りで、幅広く利用される。
- ・ 料理に直接使っても良い（肉や魚の臭みを消す、逆に白身魚やジャガイモ等淡白な素材の風味付けに利用する等）。
- ・ オリーブオイル・醤油・酢等にニンニク・唐辛子と共に漬け込んだものは、ドレッシングや焼き肉等に色々と使える（実物3種を提示）。漬け込む際の注意は、葉が空気中に出ない事（完全に浸っていないとカビやすい）。
- ・ お茶で味わう場合は、長く煮出すと苦みが出てしまうので早めにこす。

- ・栽培する場合は、先端を 5cm 位切って数日水につけておくと根が出てくる。それを土に植えると枝が伸びるので、さらに挿し木をしながら簡単に増やせる。

《ペパーミントの特徴と活用》

- ・ミントには色々な種類があるが、本日スワッグに用いたものはハーブティーで試飲したものと同じペパーミントである。7～8月に開花。
- ・シソ科でペパーミントの和名は西洋薄荷（セイヨウハッカ）。利用部位は葉。
- ・葉はデザートや飲み物の香りづけや飾りの他、製氷皿に入れ氷に閉じ込めても見た目が涼しげで爽やかな夏の飲み物にお勧め。
- ・精油成分のメントールは冷感がある。また、消臭や防虫効果があるといわれており、食用以外に歯磨き粉や虫よけスプレー等に幅広く利用されている。

《セージの特徴と活用》

- ・シソ科で和名は薬用サルビア。利用部位は葉。
- ・ローマ時代には、免疫力を高める薬草として利用していたといわれている。
- ・肉の脂っぽさをすっきりとさせる。
- ・セージは、“ソーセージ”の語源になったという説もある(英語で雌の豚を意味する Sow(ソー)と腸詰製品には欠かせないハーブの Sage(セージ)が組み合わせ)。
- ・本学ハーブ園のメキシカンブッシュセージは10月にビロード状の花が満開になる。それを乾燥させたものを使用(乾燥しても花の甘い香りが続く)。

《ラベンダーの特徴と活用》

- ・シソ科で利用部位は花と葉。香りと紫の花が特徴。
- ・リラックス作用が高く代表的な癒しのハーブといわれ、菓子、お茶、化粧水、入浴剤、石鹸、ポプリなど多様な用途がある。
- ・ローマ時代には、入浴や洗濯にも利用していたといわれている。

ドライハーブのポプリ

ハーブは安全な食用(ハーブティー用)を7種類用意し、名称を記載した紙カップに分けた。始めに、それぞれの香りと色を確認して頂いた。

《作り方》

- ① ガラス管(太い試験管)に、好みのドライハーブ詰めていく。7種類のハーブ(色)は、ラベンダー(薄紫)・ローズマリー(薄緑)・ローズレッド

(赤)・カモミール(黄)・マロウブルー(紫)・マリーゴールド(オレンジ)・ローズヒップピンクのつぼみ(ピンク)。

- ② アロマオイル(精油)を加えて香りを追加しても良い(ラベンダーはリラックス系(寝室等)・ローズマリーはスッキリ系(勉強部屋等))。
- ③ ガラス管の口にガーゼ(煮出し方を変えて染め分けたミント2種で黄色、または、薄茶色に染色)をかぶせ、毛糸(赤紫蘇でピンクに、クチナシで黄色に染色)を上から巻いてとめりボン結びをして出来上がり。

本イベントによる調理や試食、クラフト作りによる五感への刺激は、心身のリフレッシュやストレス解消につながるとして好評であった。お土産としては、自由に味付けを楽しんで頂くための無塩の揚餅1パック、及び、各自で制作したスワッグとポプリ。また、自宅で栽培できるようにしたローズマリーの枝、ハーブティーや料理に使えるペパーミントやアップルミント、セージ等、ハーブ園で収穫したものを自由に持ち帰って頂き、自宅でもハーブを五感で楽しんで頂くことができたと思われる。買って味わうだけでなく、育てたハーブを飾って視覚や嗅覚で楽しみ、植物の成長を感じることに興味を持って頂いたことは意義深い。

当日実施後行ったアンケートの集計結果(有効回答数は大人15名分)を以下に示す(下線を引いた質問番号のみ図の掲載あり)。今回の参加者は、日常生活にハーブを取り入れている方が多く、(Q1の①~③)、申し込みの理由(Q8)としても「ハーブ、ハーブの料理、ハーブティーに興味があったから」がほとんどであった。その他、「本学で行う講座に興味があった」、「妻の勧め」があり、過去に千代田のアロマ講座に参加したことがあるという方々であった。このように区内のイベントを通じて新しい情報を積極的に取り入れようとする方がいらっしゃることを嬉しく思う。また、(Q3)「日常生活にハーブを取り入れている理由」としては、①~③の食に関する回答が70%と多いが、④リラックスや⑤快眠の効果を期待して取り入れている方も26%おり、既にハーブを活用されている方がほとんどであった。一方、Q4のハーブをあまり取り入れていない理由として「身近にない」、「使い方が分からない」という回答もあったが、その方の回答としてQ6「講座で学んだことにより、ハーブを生活に取り入れようと思いませんか」は「大変そう思う(全体では88%)」、また、本講座の感想には「ハッピーな気持ちで帰れます」との記述があり、本講座の目的は達成できたものと思われる。また、Q11「本講座(イベントの前半の試飲・試食)により癒し効果が得られましたか?」と、Q12「本講座(イベントの後半

のクラフト作り)により癒し効果が得られましたか?」については、得られたがほとんどであり、Q10「本講座の印象はいかがでしたか」の回答が全員①の「面白かった」であった。また、Q7「この講座があることを何で知りましたか?」については、③千代田区掲示板が41%と最も多く、次いで①大妻女子大学の掲示板が24%であり、②大妻女子大学のHPや千代田区イベントカレンダーといった電子版からの申し込みは少なかった。今回の様に、多世代を対象とするイベントについては、掲示板が有効であることが分かった。また、⑤その他では、知人からの紹介が多く、掲示板の情報が口コミで伝わるという広報が一番有効であると思われた。Q9「これまでのハーブ情報の入手について」は、①雑誌・本(33%)と②TV等のマスコミ(22%)、及び、⑥その他(インターネット)の回答が11%であり、自宅に居ながらにして得られる情報源として合計77%となる。一方、直接会場で講座を受けるタイプの④料理教室や⑤都・区、大学の講座は合計17%と少ないが、今回は本学の新しい多目的調理室で行う講座に定員を上回る申し込みがあった。千代田区の掲示板による広報が有効であったことに改めて感謝したい。

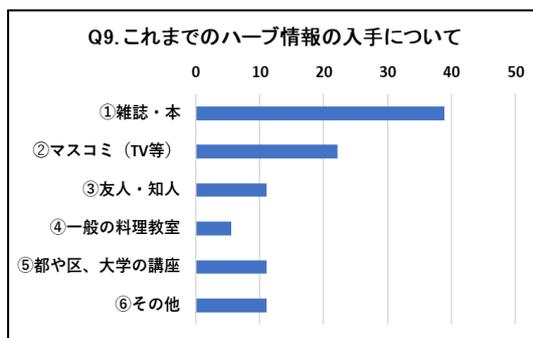
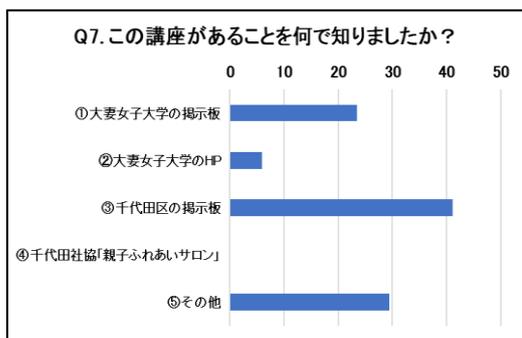
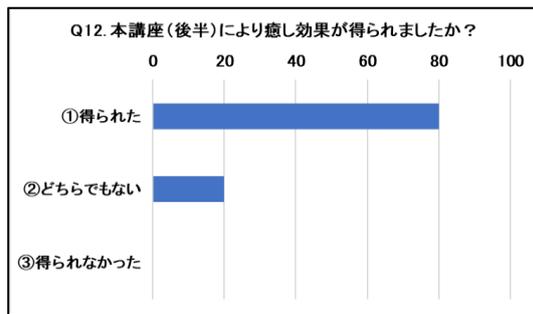
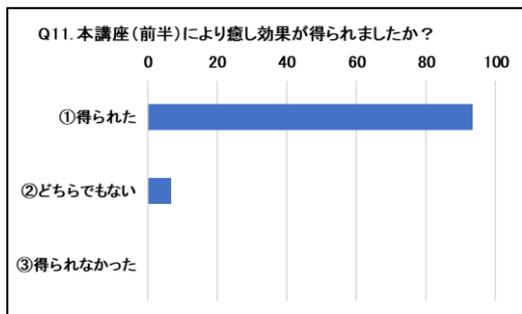
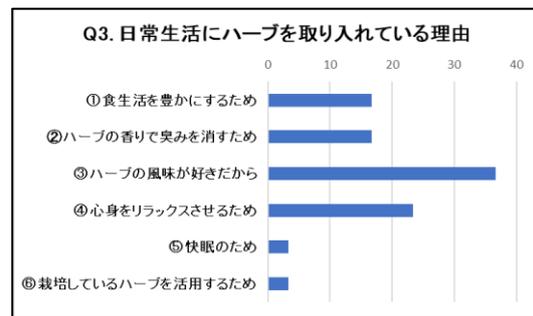
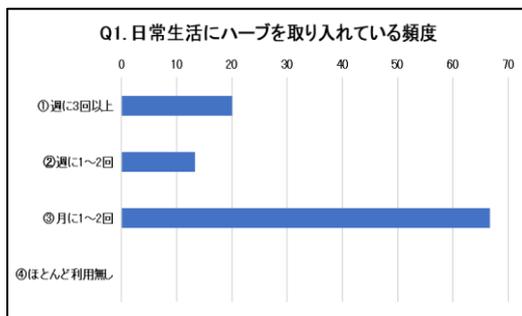
本講座の感想としては、下記の通り貴重なご意見を頂いた(原文のまま。有効アンケート15名中13名の記述)。

- ・無料でこのようなお土産もついてとても勉強になり楽しかったです。(30代女性)
- ・大変興味深く伺いました。ハーブティー、グラニテ等を美味しく自宅でも楽しみたいと思いました。有難うございました。(40代女性)
- ・大変楽しかった。(40代女性)
- ・食べること、飲むこと、作ること、もり沢山でとても充実していました。食についての企画を楽しみにしています。(50代女性)
- ・素晴らしい施設の中、初めてお逢いする方々とも楽しい機会となりました。講師の皆様、学生の方々、色々ありがとうございました。今後も楽しみにしています♡(50代女性)
- ・お話が分かりやすく色々な体験ができとても楽しかった。身近なことで取り入れられそうなので、これからの生活に生かしていきたい。(50代女性)
- ・とても楽しく習うことが出来てうれしかったです!ありがとうございました♡またお会いしたいです♡(50代女性)
- ・ハッピーな気持ちで帰れます。ありがとうございました。(50代女性)
- ・簡単に楽しく生活を豊かにする講習に参加できてとてもよかった。(50代女性)

- ・ 楽しく参加させて頂きました。お話しもたいへんおもしろかったです！！
(50代女性)
- ・ 改めてハーブの効果を実感しました。特に「しそグラニテ」が美味でした。
(50代男性)
- ・ 大変楽しく出来ました。(70代女性)

以上、ハーブを生活に活かすポイントを二部構成で学んで頂いた本講座は、参加者の方々の心身のリフレッシュに貢献できたものと思われる。今後は本学の立地条件を活かし、他の講座情報も確認しながら、区民に役立つ企画を行っていききたい。調理実習やクラフト作りの際には活発な質疑応答があり、アンケートの回答からもハーブを暮らしに取り入れて生活を豊かにする意識が高いことが示唆された。参加者の方々のQOL向上に役立てば幸いである。

【アンケート集計結果】有効回答 N=15・単位は%・Q1 以外は複数回答有り



【参加者募集チラシ】

平成29年度 大妻女子大学 千代田学
「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」



ハーブで生活空間を豊かに

♡ハーブを五感で楽しみましょう！

♡ハーブティーからクラフトまで



日時 8月5日(土) 13:30～15:00

- 13:30～14:20 ミニ講座(ハーブティーやグラニテを味わいながら)
- 14:20～15:00 クラフト(ハーブのポプリ やスワッグ作り)

対象 千代田区在住、在勤の方(他区にお住まいのご友人の同伴も可能)



ハーブは、ペパーミント、シソ、山椒、ローズマリー、ラベンダーなどを扱います。妊娠中など禁忌の方は、ご遠慮下さいませ。
小学生以下の方は、保護者の方と参加して下さい。

講師 熊谷道子氏(卒業生/元横浜料理学園ゼネラルマネージャー)

場所 大妻女子大学 本館 F棟 536教室 (千代田区三番町12番地)

参加費 無料 (作った作品は、お持ち帰り頂けます)

定員 先着20名 (多世代募集)



お申込み Eメール (peach@ml.otsuma.ac.jp) で、
7月28日までに堀口へ。

件名は「ハーブ希望」とし、参加人数・お名前・年齢・連絡先
(メールアドレスと電話番号)をご記入下さい。

お申込み締め切り後、参加の可否と当日の詳細を、メールでご連絡致します
(パソコンから返信するメールが、受信できる様にお願い致します)。

代表：短期大学部家政科 堀口美恵子
(Tel & Fax : 03-5275-6054)

【本学ハーブ園と当日の様子】



本学ハーブ園のペパーミント・ローズマリー・青紫蘇・セージ



青紫蘇のグラニテ（みじん切りにした青紫蘇をさらし→煮出して濾し→濾液に青紫蘇を少し戻して冷凍→空気を含ませるようにほぐし→盛り付け）



赤紫蘇ジュース・ペパーミント（ティー・氷）・擦りつぶした山椒の実・ローズマリー活用例（左から醤油漬け・オリーブオイル漬け・酢漬け）



クラフト材料・各種食品から抽出した染色液・スワッグとポップリの制作

ハーブのおはなし

文責 くまがいみちこ

・ハーブの歴史は食の歴史

ハーブの歴史をたどってみると、なんと人間が火を使い、肉を焼いて食べることを覚えたころにさかのぼります。ずいぶん昔のことですね。

・ハーブって 何

ハーブ	英語
エルブ	フランス語
ヘルバ	ラテン語

意味は 「植物の葉」という意味です。

ハーブの語源はラテン語で「草」「野草」「草木」を意味しています。ヨーロッパで伝統的に料理、香料、保存料として用いられた植物をさします。また、香りに鎮静・興奮などの作用がある有用植物も含まれます。防虫に利用されるものもあります。同じような有用植物であっても、種子・実・根・樹皮などは「香辛料＝スパイス」と呼ばれます。

・どうして長い間使われ続けているの

ハーブの大事な役割は食物の風味を良くすることにあります。およそ1万年前に農業が発達し小麦・大麦・米・トウモロコシなどエネルギーを含んだ比較的淡白な風味のものが主食となりました。この淡白な食生活に刺激を与え、喜びを与えたのがハーブやスパイスでした。ほんのわずか加えるだけで食に変化が生まれ、食事が楽しみになったのです。

・なぜ味がよくなるの

ハーブは一部が味でほとんどが香りです。味は基本的に五味（甘味・酸味・塩味・苦味・旨味）ですが、香り（におい）には何千もの種類があります。においのもとには化学物質ですが、これを人間の嗅覚で感じ、それを脳が受け取り刺激を受けることによって起こる感覚なのです。この感覚を味として感じているのです。

【配布資料①—2：ハーブミニ講座】

・なぜ香りがするの

ハーブが刺激を受けることによって持っている香りのもとである芳香成分が飛び出すからです。この芳香成分を精油と呼びます。精油は、分子が小さく軽いため、表面から蒸発し空気中に飛び散ります。その時、香ります。

・使うときに気を付けることは

ハーブの香りは、僅かな量で食品の風味を良くしてくれます。たくさん使えばもっとよくなるということではありません。ハーブによっては刺激の強いものもありますので、特殊な量を使うことは止めましょう。

・香りは残せるの

家庭ではハーブを上手に乾燥することで、香りを楽しむことができます。特に乾燥した暑い地域で育つミントの仲間（オレガノ・タイム・ローズマリー・ローレル）は、香りが残りやすいハーブです。乾燥させる際には、ハーブにとってできるだけ穏やかな環境におき、香りが飛ばないようにします。逆さにして風の強くない日陰に干すのはこのためです。乾燥したハーブは密閉容器に入れ、冷暗所で保存します。細かくしたもので半年、そのままのもので約1年が目安です。

・ハーブのある生活、おすすめの一步は

この後、ハーブを使ったお料理とハーブティーの入れ方を、ご紹介します。それぞれで使うハーブの味・色の美しさ・香りの爽やかさを感じ、楽しんでみてください。その時間の中にきっと新しい発見があると思います。特にむずかしい事はありません。これを機会に、ハーブのある刺激的で楽しい生活に向けて一步を踏み出してみてください。

【配布資料②：紫蘇のジュースとグラニテのレシピ】

平成 29 年度千代田学「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」

ハーブで生活空間を豊かに～ハーブティーからクラフトまで～

平成 29 年 8 月 5 時（土）13：30～15：00 大妻女子大学（本館；多目的調理室）

作り方

1) 赤じそジュース

- ① よく洗った赤じそを、湯で約 5 分間煮る（液は濃い紫色になる）。
- ② 赤じそを取り出す（葉は濃い緑色になる）。
- ③ ②の液にクエン酸を加える（液は鮮やかな赤色になる）。
- ④ 冷めたら冷蔵庫で保存する。
- ⑤ 2～3 倍に希釈（炭酸水、又は、水）する。
* お好みでガムシロップ^{a)}を加える。
* 全体に甘くしたいときは、②の後で砂糖を加えて煮溶かす。

a) ガムシロップ

- ① 鍋に水と砂糖を同量入れて煮溶かす。
- ② 冷めたら冷蔵庫で保存する。

2) 青じそのグラニテ

- ① よく洗った青じそを、みじん切りにする。
- ② ①を目の細かいザルに入れて水に浸け、軽くアク抜きをする。
- ③ 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら②を入れる。
- ④ 5～6 分間弱火にかけた後、火を止めて冷ます。
- ⑤ ④が冷めたら茶こしでこし、バットに入れて冷凍庫で凍らせる。
- ⑥ 途中 1～2 回、全体をかき混ぜる。
* ジップロックなどの保存袋に、小分けにしておくといよい。

	材料	分量
1) 赤じそジュース	赤じそ	一束(約300g)
	水	750ml
	クエン酸	3g
	(砂糖)	(200g)
a) ガムシロップ	水	300ml
	砂糖	300g
2) 青じそのグラニテ	青じそ	20枚(約10g)
	水	400ml
	砂糖	60g

2) 和食：日本の食文化を見直そう

～うま味に着目した料理&和紙のランチョンマット作り～

- ・目的：うま味を活かした和食を味わい、和食文化について理解を深める。
- ・内容：学生と卒業生が考案した和食紹介・和紙のランチョンマット作り
- ・日時：平成 29 年 9 月 16 日（土） 11：30～13：30
- ・場所：大妻女子大学 本館 F 棟 536 室（多目的調理室）
- ・対象：千代田区在住・在勤（小学生と保護者：20 名）
- ・講師：小林健志氏（5 つ星お米マイスター・お米アドバイザー）・岸村康代（管理栄養士・シニア野菜ソムリエ・フードプランナー／卒業生）
- ・スタッフ：本学教員 2 名（上杉・堀口）、卒業生 2 名、本学学生 16 名、
山上浩史（海苔で健康推進委員会）
- ・広報：千代田区イベントカレンダー・千代田区社会福祉協議会ボランティアセンター（親子ふれあいサロン）のチラシ・近隣小学校（約 2,000 枚）・本学 HP・本学本館前掲示板・大学プレスセンターHP

健康づくりの三要素のうち栄養と休養の面を重視し、小学生とその保護者を対象に「和食：日本の食文化を見直そう！」というイベントを実施した。学生によるうま味のミニ講座の後、学生と卒業生が考案した「うま味に着目した料理」を味わい評価してもらった。また、和食材の基本である米・海苔・乾物についてのミニ講座の他、和紙のランチョンマット作りも行い、自然を尊ぶ日本人の気質（おもてなしの心）を分かりやすく伝えることも目的とした。

近隣の小学生とその保護者を対象とした料理コンテストは、過去に 2 回行っている（平成 28 年 3 月に実施した国産農産物を使った学生料理コンテスト、平成 28 年 10 月に実施した郷土料理をアレンジした学生料理コンテスト）。今年度は実習室や授業日程の関係から、全学生からのレシピ募集が難しいため、イベントへの参加を希望する学生がレシピを考案した。管理栄養士、栄養教諭、家庭科教諭を目指す学生は、日頃の学びを活かして小学生向けの料理（主菜と副菜を各 2 品）を考案した他、食材の発注、当日の調理と盛り付けも担当した。うま味のミニ講座では作成したパワーポイント（P19）を用い、味やうま味の種類、うま味が多い食材、それらを組み合わせた本日の料理の特徴等について、小学生へ分かりやすく伝えることができた。

なお、今回は定員 20 名のところ、締め切りを待たずに申し込みが 100 名を超えたため、急遽内容を変更して 50 名を受け入れた。過去 2 回と同様に「料

理コンテストの審査員になりませんか」というチラシで募集を呼び掛けていたが、主菜と副菜の各2品について、どちらが美味しかったかという簡単な評価のみとした。また、同じ用紙にうま味のクイズを含め理解を深めた。保護者については、主菜と副菜の各2品、及び、汁物について、味、見た目、うま味を感じたか等について3択で回答してもらったが、点数化はしなかった。

提供した料理は、学生が考案した主菜（鶏の照り焼き・イワシのチーズフライ）と副菜（わかめとオクラの鰹節和え・緑黄色野菜の白和え）、卒業生が考案した汁物（干し野菜の簡単具だくさん味噌汁）の他、ご飯と焼き海苔も用意した。イワシ、野菜、乾物が苦手でもお代わりをして保護者を驚かせていた子どももいた。和食の特徴であるうま味の相乗効果による美味しさを、実感してもらえたようであった。ご飯もお代わりが続出したが、お米は北海道留萌管内産ゆめぴりかで、この新米は「ゆめぴりかコンテスト2017年」の最高金賞を受賞している。アミロペクチンの割合が多いので粘り気があり、モチモチとした食感であり甘みも強い。ご飯だけでもよく噛み、味わって食べてもらうことができた。また、もち米と米油と塩だけで作った揚餅を砕いて即席に作ったふりかけも、カリカリとした触感が大人気であった。食後は米、海苔、野菜に関するクイズ形式のミニ講座を3種類。創業150年以上の米屋5代目小林氏は「お米の炊き方と食味」、海苔で健康推進委員会の山上氏は「海苔のうま味の相乗効果と食べ比べ」、管理栄養士の岸村氏は「乾物や野菜のうま味の引き出し方」等の話題提供を行い、親子や参加者同士はコミュニケーションをとりながら、和食材についての正しい知識を身に付けることができたと思われる。

後半は堀口が担当し、本学ハーブ園の赤紫蘇やクチナシの色素で染色する和紙のランチョンマットを作った。赤紫蘇は梅干しの色付けに、クチナシは栗きんとんやタクアンの色付けに利用されている。本活動は日本の食文化を親子で手軽に楽しみ、暮らしに活かすことができるとして大変好評であった。今後も千代田区の食育方針（食は健康の基本であることを学ぶ・食の文化を伝える）に関連したテーマを取り上げ、学生の目的意識向上につながる活動としていきたい。お土産として、各自作成したランチョンマットの他、ゆめぴりかの2合パックと揚餅、海苔で健康推進委員会より提供頂いた海苔セット（海苔試供品、手まきごはん専用スプーン、おにぎらず専用型、手まきごはんパンフレット、食事と補食のパンフレット）を参加者全員にお渡しした。家庭でも和食文化に関する会話が続き、我々が推進している和食文化の普及・啓発活動につながれば嬉しく思う。

【うま味のミニ講座：学生プレゼン資料】

うま味のはなし

大妻女子大学 家政学部食物学科 管理栄養士専攻

①

くちなかたものいかん
口の中に食べ物を入ると感じる

基本となる味は？

ヒントは、5つ！

②

あまみ
・甘味・・・チョコレート、アイス

えんみ
・塩味・・・しお、しょうゆ

さんみ うゆぼし
・酸味・・・レモン、梅干し

にがみ
・苦味・・・コーヒー、ゴーヤ

・うま味・・・こんぶ、かつおぶし、しいたけ

③

み とくちょう
うま味の特徴

④

したぜんたい ひら
・舌全体に広がる

じぞくせい
・持続性がある

だいき ふんぴつ うなが
・唾液の分泌を促す

⑤

み だいひょうてき せいぶん
うま味の代表的な成分

⑥

①グルタミン酸 **鶏の照り焼き**

②イノシン酸 **和え物**

③グアニル酸 **イワシのチーズフライ**

⑦

そうじょう こうか
相乗効果ってなに？

グルタミン酸 + イノシン酸

うま味UP!

⑧

まとめ

うま味 ———— グルタミン酸

————— イノシン酸

————— グアニル酸

⑨

ありがとうございました！

⑩

【配布資料①：主菜・副菜（学生考案レシピ）】

主菜：鶏の照り焼き・イワシのチーズフライ

とり てりや 鶏の照り焼き
～トマトを加えてうま味アップ！～

鶏肉のイノシン酸に、トマトのグルタミン酸が加わると、お互いのうま味を高め合います！

★調味料(1人分)
・醤油 100g
・料酒 1.2杯
・片栗粉 小盛り1杯
・砂糖 大さじ1杯
・塩 大さじ1杯
・酒 大さじ1杯

鶏肉 + イノシン酸 + グルタミン酸

イワシのチーズフライ

★用意するもの

- ・イワシ1尾
- ・スライスチーズ1/2枚
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・卵1/4個
- ・揚げ油

★ポイント

- ・イワシってどんな魚？
たくさんとれるのは、6月～初冬。
ミネラル、ビタミン、カルシウムが豊富です。
- ・なんでこの料理には、チーズが入っている？
チーズは、種類によってグルタミン酸が入っています。
- ・グルタミン酸ってなに？
うまみ成分のことです。
トマトや白菜、緑茶にも含まれています。
- ・イワシにも、うまみは含まれている・・・？
もちろん！イノシン酸という、うまみ成分です。
かつお節、お肉などにも含まれています。

うまみ成分は、2つ合わせると効果UP♪

副菜：わかめとオクラの鰹節和え・緑黄色野菜の白和え

わかめとオクラの鰹節和え

鰹節のイノシン酸に、わかめのグルタミン酸が加わり、お互いのうま味を高め合います！

★材料(2人分)
・オクラ 4本
・煮鰹 少々
・わかめ 塩蔵 20g
・醤油 大さじ1/2
・砂糖 少々
・酒 少々
・ごま油 少々

わかめ + かつお節 + イノシン酸

緑黄色野菜の白和え

★ポイント★

イノシン酸 × グルタミン酸

一緒にとると効果的なうまみ成分です♪

★用意するもの (3人分)

- ・にんじん 15g
- ・干しシイタケ 1枚
- ・こんにゃく 25g ・小松菜 20g
- ・もめんとうふ(100g)の1/4
- ・かつおだし 25ml
- ・しょうゆ・みりん 各小さじ1/4
- ・みそ 大さじ1/3 ・塩 少々
- ・さとう 大さじ1/3
- ・練白ごま 小さじ1/2

【配布資料②：汁物（卒業生考案レシピ）】

～野菜のうま味を活かす～ 干し野菜の簡単具たくさん味噌汁

<材料 (2人分)>

- 切干大根 5g
- 干ししいたけ 5g
- だし (かつお・昆布の和風だし) 400ml
- にんじん 25g
- 長ねぎ 40g
- 味噌 大さじ1 (味噌の種類によりお好みで)

<作り方>

- ① 切干大根はさっと洗い、キッチンペーパーで一口大に切る。干ししいたけは手で砕く。
- ② ①とだしを鍋に入れて火にかけ、柔らかく戻ってきたら、干切りにしたにんじんと斜め切りにした長ねぎを加えて煮る。
- ③ 柔らかく煮えたら、味噌をとき入れる。



干し野菜と具たくさん味噌汁

【評価表（左；子ども用・右；保護者用）】

* 学生料理 *		
男・女	学年	
1 あてはまるほうに○をつけてください		
①どちらがよりおいしかったですか あてはまるほうに○をつけてください		
隣の調理の様子・イワシのチーズフライ	理由	
わかめとかつおぶしの刺し身・しらあえ	理由	
②うま味の量は面白かったですか	理由	
はいいいえ		
大瓶でつなぎ合わせてください！		
大口に入る言葉は何でしょう！		
しいたけ	・イノシシ肉	<input type="checkbox"/> 味
チーズ	・ガザル肉	<input type="checkbox"/> 味
鶏肉	・ケルタミン肉	<input type="checkbox"/> 味
刺し身		<input type="checkbox"/> 味

* 学生料理の評価表 *											
①隣の調理の様子		味		見た目		うまみを感じたか		もう一度食べてみたいか			
はい	ふつう	悪い	はい	ふつう	悪い	感じた	わからない	感じなかった	とても食べたい	食べたい	食べたくない
②イワシのチーズフライ		味		見た目		うまみを感じたか		もう一度食べてみたいか			
はい	ふつう	悪い	はい	ふつう	悪い	感じた	わからない	感じなかった	とても食べたい	食べたい	食べたくない
③わかめとオクラの刺し身		味		見た目		うまみを感じたか		もう一度食べてみたいか			
はい	ふつう	悪い	はい	ふつう	悪い	感じた	わからない	感じなかった	とても食べたい	食べたい	食べたくない
④緑黄色野菜の白和え		味		見た目		うまみを感じたか		もう一度食べてみたいか			
はい	ふつう	悪い	はい	ふつう	悪い	感じた	わからない	感じなかった	とても食べたい	食べたい	食べたくない
⑤干し野菜の簡単具だくさん味噌汁		味		見た目		うまみを感じたか		もう一度食べてみたいか			
はい	ふつう	悪い	はい	ふつう	悪い	感じた	わからない	感じなかった	とても食べたい	食べたい	食べたくない
* 調理の内容は理解できましたか。はいいいえ		* 食生活に活かそうと思えましたか。はいいいえ		コメント							
* 改善点、ご意見ございましたらコメント欄にお願いたします。											
** ご協力ありがとうございました **											

【染色材料と和紙ランチマット】



赤紫蘇の葉



クチナシの実



赤紫蘇とクチナシから抽出した色素 折染め用に折った和紙の例



赤紫蘇とクチナシの色素で染色した和紙のランチマットの例

3) みんなで挑戦！～加工食品&エコなクラフト～

- ・ 目的：りんごジャム作りを通じて生活科学への興味と関心を深める。
- ・ 内容：りんごジャム&染色ステンシルのティーマット作り
- ・ 日時：平成 29 年 11 月 19 日（日）13：00～15：00
- ・ 場所：大妻女子大学 校舎 食品加工実習室・栄養化学実験室
- ・ 対象：千代田区在住・在勤、（多世代・60名）
- ・ 講師：渡辺雄二（大妻女子大学家政学部食物学科食品加工研究室 教授）
齋藤嘉代（日染会認定 手芸染色教室 講師）
- ・ スタッフ：本学教員 2 名、本学学生 10 名、卒業生 2 名
- ・ 広報：千代田区イベントカレンダー・千代田区社会福祉協議会ボランティアセンター（親子ふれあいサロン）のチラシ・近隣小学校（約 550 枚）・本学 HP・本学本館前掲示板

普段は購入することが多い加工食品について、小学生親子で手作りに挑戦してもらったイベントを平成 27 年度から行っているが、今回は多世代を対象とした。このイベントは、①ミニ講座（食材を栄養面、感覚面、機能面から捉え、食品の加工特性を学ぶ渡辺担当）、②食品加工実習（製造の過程で、食品の表示や衛生についても学ぶ：渡辺担当）、③クラフト作り（実習の段階で出る廃棄物などを活用して作成：堀口担当）の 3 段階で構成される。

食品加工実習室でのミニ講座（りんごの種類（今回は皮が赤い紅玉を使用）・りんごの栄養素と色素・ジャムの製造方法と原理、衛生管理、表示等について、スクリーンの画像や絵本を用いて解説）で本日の目的と内容を確認して頂いた後、班に分かれてりんごジャム作りを行った。実習室全体の管理は渡辺教授の他、各班にはそれぞれ学生スタッフがついて、安全面、衛生面には十分配慮した。

定員 20 名のところ、今回は 65 名の申し込みがあったが、安全面から 29 組 60 名（3 才～50 代）を対象とした（食品加工実習室でのジャム作りと栄養化学実験室でのティーマット作りを完全入れ替え制にして各 2 サイクル行うこと、内容を一部変更して 3 倍の人数を受け入れることとした）。家族単位の申し込みが多かったが、大人のみ他、想定外に子どものみの申し込み（10 歳女子 2 人・11 歳女子 1 人・8 歳男子 1 人）もあった。子どものみの場合は、調理作業を含む内容であることを改めて保護者に連絡し、参加の再確認を行った。特に安全面に留意するためスタッフを増やし、年齢構成も考えて 16 の班編成にして対応した。

今回は人数と年齢構成の関係上、ジャム作りの始めから（包丁を使うりんごの皮剥きから）行うことを止めた。すなわち、スタッフがりんごの細切り、加

水、煮熟後にミキサー破碎、うらごし、パルプの重量測定、砂糖・ペクチン・クエン酸の添加、加熱濃縮、水中落下法による仕上げ点判別までを済ませておいた。参加者はジャム作りのミニ講座を受けた後、好みの量のレモン汁を加えて味を調べ、瓶に充填する作業を行った。その後、充填した瓶を加熱殺菌（ホットパック）し、冷ましてからラベルを付けて袋に詰める必要があるが、ホットパックの作業は参加者を入れ替え後にスタッフが行った。

栄養化学実験室へ移動した参加者は、次にエコなクラフトについてのミニ講座を受けた後、作品作りを行った。エコなクラフトとは、調理の過程で出る廃棄部分（りんご・みかん・ぶどう・玉ねぎの皮等）を活用する染色の他、卵や和胡桃の殻、卵や牛乳のパック、玄米流通用の米紙袋（リサイクル禁止）等を用いたクラフト作りとして、平成 23 年から堀口が行っているものである。

今回はリンゴの皮から抽出する赤い染色液を用いて、白いティーマットをピンク～オレンジ色に染め分けたもの（染色後の色止めの段階で染め分けが可能）を使用する予定であったが、人数が多いため白いティーマットに染色ステンスルを施す方法に変更した。なお、使用予定であったりんごの皮での染色の他、みかん・ぶどう・玉ねぎの皮、和胡桃の果肉で染めた木綿、絹、毛糸、木材と各種染色液を展示し、草木染めの特徴についても伝えた。

ステンスルの染色指導は日染会認定の斉藤氏が担当したが、その孫で卒業生である斎藤佳奈さんもスタッフとして協力してくれた。ステンスルの型や色は自由に選択してもらい、それぞれ自由な発想でティーマットを制作した。

なお、今回配布できなかった染色済のティーマットを使う染色ステンスルについては、平成 30 年 3 月に本学で行う「大妻さくらフェスティバル 2018」で行うことをご案内した。

ティーマット制作後に加熱殺菌済のジャム瓶を受け取った参加者は、説明を受けていた食品表示の内容を参考に、使用した紅玉の写真付きラベルに日付けや名前を記入して仕上げた。2 時間という予定の中で、場所を移動して 2 種類の作業を行うという忙しいスケジュールであったが、親子や多世代の参加者同士、学生スタッフとの交流も楽しんで頂けた。今回のイベントでは、身近な果物であるりんごを食べやすいジャムに加工する段階を理解して頂くと共に、りんごの皮などを利用するエコなクラフトについてもお伝えすることができた。この様に、食品加工と関連のクラフトを組み合わせた食育活動により、食材の加工特性や環境問題にも関心を持ち、さらに身の回りの生活科学にも視野を広げて興味を持ってくれることを期待する。また、学生にとっては、日頃の「食」の学びを地域貢献活動に発展させることが、今後の主体的な学習意欲につながるものと思われた。

今回は参加申し込みの締め切り前に定員の3倍以上に達したため、5名の方には残念ながらお断りすることとなった。実習を含むため、定員をオーバーできないことをご了解頂き、今後のイベントをご案内したが、土曜日は子どもの習い事で行けないことが多いので日曜日実施は有難いという意見も伺った。基本的に大学でのイベントは事務局不在の日曜日は避けた方が良いが、この点については地域連携推進センターとも相談しながら検討していきたい。

【参加者募集チラシ】

平成29年度 大妻女子大学 千代田学イベント
「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」



皆で作ろう！
りんごジャム & 染色ティーマット



美味しい「りんごのジャム」を作ります！
食品加工、食品衛生についても学べます！
食べ物の色素で染色するティーマットも作ります！

- ・日時 平成29年11月19日（日） 13:00～15:00（受付 12:30～）
- ・対象 千代田区在住、在勤の方（多世代募集！）
- ・場所 大妻女子大学（千代田区3番町12番地）
B棟8階 食品加工実習室 & 栄養学実験室
- ・参加費 **無料**（りんごジャムとティーマットはお持ち帰り頂けます）
- ・定員 20名（応募多数の場合は、先着順となります）
- ・申込 **Eメール**（peach@ml.otsuma.ac.jp）で堀口へ

件名は「ティーマット希望」とし、参加人数、お名前、年齢、連絡先（メールアドレスと電話番号）をご記入下さい。
締切後、参加の可否について、ご連絡致します。
上記アドレスから返信しますので、受信できるようにお願い致します。

- ・締切 11月11日（火）
- ・講師 渡辺雄二（大妻女子大学家政学部食物学科 食品加工研究室）
- ・開催責任者 堀口美恵子（大妻女子大学短期大学部家政科 栄養学研究室）



【りんごジャムの製造方法：ミニ講座資料（渡辺教授作成）より一部抜粋】

りんご➡細切り➡加水➡煮熟➡ミキサーで破碎➡うらごし➡パルプの重量測定
 ➡パルプ➡加熱➡砂糖、ペクチン、クエン酸の添加➡加熱濃縮➡水中落下法による仕上点判別
 ➡レモン汁添加➡充填➡加熱殺菌（ホットパック）



使用したりんご（紅玉）の細切り・煮熟・ミキサーでの破碎



うらごし～加熱濃縮



レモン汁添加～加熱殺菌・完成品・試食例（パンやヨーグルトに添えて）

【クラフト作りと作品例】



りんご（紅玉）の皮から赤い色素を抽出後、ティーマットを各色に染色



仕上がったティーマットの作品例

4) 作って動いて復興支援

～和ぐるみカスタネット健康リズム遊び～

- ・ 目的：東日本大震災復興支援を多世代交流に活かす。
- ・ 内容：和胡桃殻のカスタネット健康リズム遊び
- ・ 日時：平成 29 年 11 月 25 日（土） 10：00～16：00
- ・ 場所：午前は「サンさん秋まつり」の会場である麴町区民館
午後は「エコ&サイクルフェア」の会場である千代田区役所
- ・ 対象：千代田区在住・在勤の方（多世代）
- ・ 講師：澤井雅志氏
（日本遊育研究所専任講師・日本体育大学体操研究室兼任講師）
- ・ スタッフ：本学教員 1 名、本学学生 13 名、卒業生 1 名、学外協力者 1 名
- ・ 広報：千代田区広報掲示版（「サンさん秋まつり」として）・千代田区社会福祉協議会ボランティアセンター（親子ふれあいサロン）のチラシ・千代田エコシステム推進協議会 HP

健康づくりの三要素のうち運動面を重視し、多世代を対象とした健康リズム遊びを地域のイベントに合わせて行った。平成 29 年度の申請時には「楽しく動いて美味しく食べよう～実践！スポーツ栄養サポート～」として多世代スポーツ交流会と公認スポーツ栄養士による栄養サポート講座を同日に行うことを予定していたが、地域のイベント 2 つの依頼も重なったため、スポーツ栄養サポートは 12 月 16 日に別途行った。

なお、東日本大震災復興支援の一環である「三陸の和胡桃プロジェクト（資料 P27）」には平成 24 年から協力しており、様々な活動を行っている。昨年度の千代田学においても、「三陸からの贈り物～遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会～」をかがやきプラザで、和胡桃カスタネット健康体操&三陸食材で手まきごはん交流会を実施した。6 歳から 95 歳まで 23 名の参加があり、和気あいあいと大盛況であった（当日の様子は、千代田で多世代交流 Ciao! の Facebook に掲載されている）。

今回の 2 つの地域のイベントはいずれも 10 時から午後までの開催であったため、午前は「サンさん秋まつり」の会場である麴町区民館、午後は「エコ&サイクルフェア」の会場である千代田区役所と場所を移動して同じ内容を行った。日本遊育研究所専任講師・日本体育大学体操研究室兼任講師の澤井氏に講師をお願いしていたが、日本遊育研究所の松下氏も応援に来て下さった。

カスタネットは、丸くカットした段ボール（一人二つ）に好きな色のカラー

段ボールとシールを貼ってもらった。又は普通のカスターネットの様に1枚の段ボールを二つ折りにして仕上げる見本も示し、自由に作ってもらった。その後、グルーガンで半分の和胡桃殻を貼って仕上げた。カスターネットを両手に持って、自分や周りの方と色々な音を出しながら、歌ったり踊ったりの全身運動。和胡桃カスターネットを打ち鳴らす軽快な音、こすり合わせる不思議な音、独楽のように床で回る音等の思いがけない色々な音、そして、ごつごつ、ざらざら、つるつるとする様々な手触りにも感動しながらリズム遊びを皆で楽しんだ。後半には折り紙のボールを丸めて作り、全員で大きなバルーンを上下させてボールを飛ばすゲームも行った。バルーンを一緒に動かすことで自然に会話が弾み、参加者同士の交流も活発に行われたことは大変有意義であった。今回は地域のイベントという関係から小さなお子様を含む家族での参加が多かったが、「サンさん秋まつり」の会場では同じ協力団体である上智大学の学生さんも参加して下さった。

なお、各会場では「三陸の和胡桃プロジェクト」を和胡桃殻の作品展示によっても紹介し、埋もれた地域資源としての和胡桃を買い取って活用することが支援になるという震災後に始まった本取り組みについて、来場者の方々から多くの共感を頂くことができた。また、本学で平成24年から応援している「三陸の和胡桃プロジェクト」を通じ、千代田区からの継続的な復興支援を健康づくりに活かす取り組みとして発信することができた。なお、花王健康科学研究会より提供頂いた「からだを動かす応援ブック」を配布した。

【資料：「三陸の和胡桃プロジェクト」について】

平成23年3月11日の東日本大震災後に、一般社団法人SAVE IWATEが盛岡市で立ち上げた「三陸の和胡桃プロジェクト」は、三陸沿岸で拾い集める和胡桃の買い取りを行い、むき身だけでなく殻も炭にして販売するなど、埋もれた地域資源から雇用を生み出す試みである。本学の食育ボランティアグループ「ピーち」は平成24年から本プロジェクトに参加し、むき身を用いたメニューの他、殻や樹皮、果肉を活用したクラフト作品を考案してきた。多世代を対象に「和胡桃クラフトのワークショップ」、「岩手の食を味わう交流会」、「和胡桃カスターネット作り&リズム体操」等を主催し、岩手県と首都圏において手仕事を通じたコミュニティをつくっている。



(SAVE IWATE のホームページより一部抜粋)

【チラシ：左「サンさん秋まつり」・右「エコ&サイクルフェア」】



【当日の様子：作成したカスタネット・リズム遊び・和胡桃作品例】



5) 「実践！ジュニアスポーツ選手の食事～食事のとり方を学びましょう～」

- ・ 目的：成長期のスポーツ選手が、食品を選択できる知識と実践力を学ぶ
- ・ 内容：「補食を作ろう」というテーマの栄養セミナーと調理実習&試食
- ・ 日時：平成29年12月16日（土） 11：00～13：00
- ・ 場所：大妻女子大学 本館 多目的調理室
- ・ 対象：千代田区在住・在勤、小学生（4～6年生）と保護者（9組18名）
- ・ 講師：小清水孝子（大妻女子大学家政学部食物学科教授・管理栄養士・公認スポーツ栄養士・卒業生）
- ・ スタッフ：本学教員2名、本学学生15名、卒業生2名・
山上浩史（海苔で健康推進委員会）
- ・ 広報：千代田区イベントカレンダー・近隣小学校（約500校）近隣スポーツクラブ関係者（約20校）・本学HP・本学本館前掲示板

健康づくりの三要素のうち栄養面と運動面を重視し、小学生（4～6年生）と保護者を対象としたスポーツ栄養サポートのイベントを実施した。成長期のスポーツ選手にとっては食事も練習の一部であるという観点から、練習スケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を学ぶためのセミナーを二部構成で行った。自分の運動量に見合った補食作りを調理実習で体得することを目指したため、今回の対象は4年生以上の小学生とその保護者とした。参加者は9組18名。低学年の参加希望もあったが、今回は自分で考えて食事作りを行うという実践的な内容であったため4年生以上とした。高学年は受験や習い事で忙しいこと、昼食を兼ねる想定で設定した時間帯は兄弟の都合等で参加しにくいことも申し込みが定員に2名達しなかった理由の一因かもしれない。今後、開催時期等については検討していきたい。

第一部では、スクリーンに分かりやすいイラストを示しながら子ども向けの栄養セミナーを行った。ジュニアスポーツ選手の基本の食事について説明した後、いつ何のためにどんな補食が必要かを各自に考えてもらった。また、運動の前、又は、後に適する補食の食品例を選んでもらうクイズも行った。さらに、調理実習に向けて衛生面や安全面について理解頂くため、「正しい手洗いの方法と洗い残しが多い部分について」、「暑い所に持って行くお弁当の保存法」、「食中毒予防のポイント」等も伝えた。

第二部では、「実習1：いつも食べているご飯の量を測ってみよう」、「実習2：運動前と後に食べるおにぎりを作ってみよう」、「実習3：運動前と後に食べるサンドイッチを作ってみよう」を行った。実習1では、ご飯茶碗に自分でご

飯をよそって計測し、見た目と重さとの関係を把握してもらった。その応用として実習2では、自分の手でご飯100gのおにぎりを作り、手の大きさと重さの関係を把握してもらった。また、数種類用意した具材から運動前と後には何を入れたら良いかを考えてもらった。実習3では衛生的で食べやすいロールパンサンドやロールサンドの形で、運動前と後に適するものを作ってもらった。また、下記デモの後、おにぎらずも具材を考えながら作ってもらったが、カットした面の出来具合も参加者同士や親子で比較しながら楽しんでいた。

学外協力者である海苔で健康推進委員会の山上氏には、「のりのり講座」をお願いし、海苔のミニ講座、海苔食べ比べ、手まきごはんのデモンストレーションと試食会を行ってもらった。また、学生は自分達が考案したおにぎらずのデモンストレーションを行った。参加者へのお土産として、卒業生のお米マイスターからは「お米2合パック」を、海苔で健康推進委員会からは「海苔試供品」と「手まきごはん専用スプーン」、「つくろう！トレめし！おにぎらず」という上手にできるご飯型とそのパンフレット（ジュニアスポーツ選手の食事と補食；トレめしおにぎらずでパワーチャージ！）を、花王健康科学研究会からは「からだを動かす応援ブック」を提供頂き配布した。また、八海山から丁度頂いたノンアルコールの甘酒があったため、希望者に配布した。

今回の人数は実習を行いながら十分に目が届く理想の人数であり、運動と食生活に高い関心を持つ保護者の方々から、様々な具体的な質問を受けた。公認スポーツ栄養士の資格を持つ小清水教授の的確な回答は、将来管理栄養士としてスポーツ栄養サポートを目指すゼミ生らにとっても大変参考になったものと思われる。これらの結果より、日頃から積極的に運動に取り組む小学生とその保護者に対する実践的なセミナーは、食品選択の知識と実践力を身に付けることに役立つだけでなく、親子のコミュニケーション作りにも有意義であったことが示唆された。今後、家庭でも親子で一緒に食材の買い物に行ったり、食材を組み合わせて料理をしたり、運動前後に適した栄養素を意識して食品を摂取したりする等、スポーツ栄養に興味を持って頂くことが成長期の子ども達の心身共に丈夫な体づくりにつながれば嬉しく思う。

今後は、ジュニアスポーツ選手だけでなく、スポーツに興味のある他の世代に対しても栄養サポートの講座を開催し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、千代田区のパワーを発信していきたいと思う。

【参加者募集チラシ】

平成29年度 千代田学「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトII～」

実践！ジュニアスポーツ選手の食事



ジュニアスポーツ選手としての
食事のとり方を学ぼう！

成長期のスポーツ選手にとって、食事も練習の一部です。
練習のスケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を
補食づくりを通じて学びます。

・日時 **平成29年12月16日(土)** 11:00～13:00 (受付 10:30～)

・講師 **小清水孝子(大妻女子大学家政学部食物学科)**

・内容 11:00～ 子ども向けセミナー
11:40～ 調理実習 & 試食



・対象 **千代田区在住、在勤の方(小学生4～6年生と保護者の方)**

・場所 **大妻女子大学 本館5階多目的調理室 (千代田区3番町12番地)**

・参加費 **無料(お土産もあります)**

・定員 **20名 (応募多数の場合は、先着順となります)**



・申込 **Eメール(peach@ml.otsuma.ac.jp)**で堀口へ
件名は「スポーツ選手の食事希望」とし、参加人数、お名前、お子様の
年齢、連絡先(メールアドレスと電話番号)をご記入下さい。
締切後、参加の可否について、ご連絡致します。
申込先アドレスから送信しますので、受信できるようにお願い致します。

・締切 **12月3日(日)**

・開催責任者 **堀口美恵子(大妻女子大学短期大学部 栄養学研究室)**

【当日の様子；用いた食材・実習風景】



6)大妻さくらフェスティバル 2018

～食卓を演出する花育&復興支援のワークショップ～

- ・ 目的：三陸の材料を使ったクラフト作りを通じて、復興支援を応援する。
- ・ 内容：和胡桃や漁網を使ったクラフト作り、関連の作品展示と活動報告
- ・ 日時：平成 30 年 3 月 24 日（土） 10：00～15：00
- ・ 場所：大妻女子大学 校舎 アトリウム（体験コーナー）
- ・ 対象：大妻さくらフェスティバル来場者
- ・ 講師：高田恵子（白色刺繍講師・卒業生）タッセル指導
小林祥子（紙袋クラフト作家・卒業生）ペーパービーズ作品指導
寺井良夫（一般社団法人 SAVE IWATE 代表理事）漁網クラフト指導
- ・ スタッフ：本学教員 1 名、本学学生 25 名、卒業生 1 名
- ・ 広報：千代田区広報掲示版（60 枚）・千代田区イベントカレンダー・千代田区社会福祉協議会ボランティアセンター（親子ふれあいサロン）のチラシ・本学 HP・本学本館前掲示板・大妻コタカ記念会 HP

千代田区さくらまつりの一環として本学で行われた「大妻さくらフェスティバル2018」に合わせ、食卓を演出する花育&復興支援をキーワードとしたワークショップを開催した。今回の対象者は、千代田区在住、在勤に限らず、千代田区の桜を愛でに来て下さった方々である。靖国神社境内の標本木により3月17日に東京の桜開花宣言が出され、1週間後の当日は満開となった。

さくらフェスティバルへの来場者は、約900名と昨年の約650名より多かった。体験コーナーへも多くの方が来場下さったので、用意した7種類の材料200人分のところ予備の材料を出して対応した（合計245人分）。なお、この体験コーナーで行った7種類のクラフトのうち、3種類は本学の地域貢献プロジェクトによって行ったものである。一般向けポスターでは千代田学と分けて広報することができなかったため、本報告でもそのポスターを掲載させて頂く（P35）。各講師が担当した作品（①～⑦）作りの時間と定員はポスターの通りである。なお、講師を依頼していた岩手の漁師さんが直前に亡くなられたことから、千代田区の了解を得て急遽、講師と内容を変更した（和胡桃樹皮を利用する花籠、和胡桃殻とワイヤーを組み合わせる花籠を中止し、和胡桃殻で飾るマグネット（①）と和胡桃殻を用いる染色タッセル（②）とし、高田氏と学生が担当した。漁網のペットボトルカバー（③）は寺井氏が担当した。千代田学での作品は①②③⑦である。

②のタッセルに用いた綿レースは、昨年近隣で拾った千代田区の桜の花びらやハーブ（クチナシ・マローブルー）でピンク、黄色、薄紫色に染色したもので、来場者の方々に大変興味を持って頂いた。⑦では、米紙袋を利用したペー

パービーズアクセサリを小林氏が指導した。先着 30 名のところ 47 名の方に体験頂き、日本独特の紙袋デザインとエコなクラフトに関心を持って頂いた。

また、食育体験コーナーも設け、多世代の方々に手作りの教材に触れて頂き、日頃の成果をお伝えすることができた。

参加者はグループやお一人、年齢層も乳児連れのご家族から高齢の方までと多世代にわたっていた。それぞれ同じ材料を使っても仕上がりは個性的な作品となり、周りの方々同士で作品を比べて会話も弾んでいた。小さなお子様から高齢者までが、自然に会話できる雰囲気になるクラフト作りは、多世代交流の場に相応しいと思われた。また、改築工事を終えたばかりの新しい会場を使うことができたことから、復興支援につながる作品を気持ち良く作って頂けたと思う。4)の事業内容で報告した「三陸の和胡桃プロジェクト」に関連した作品も展示し、継続的な復興支援活動に共感を寄せて頂いた。

なお、卒業生の作品展として、高田氏の春らしい「つまみ細工；桜と菜の花」や小林氏の米紙袋を再利用して作るアクセサリ等も展示した。「つまみ細工」とは江戸時代から伝わる技法で、正方形に切った絹布をピンセットでつまんで折り紙の様にたたみ、花や蝶等の文様を作るという日本の伝統工芸である。額で大きな作品を作る他、箸袋の飾りにも使われており、日本文化におけるおもてなしの心を感じるものである。

【本学ホームページより一部改変抜粋】

大妻女子大学では3月24日(土)に千代田キャンパス(JR市ヶ谷駅ほか下車)で「大妻さくらフェスティバル2018」を開催いたします。千鳥ヶ淵など数々の桜の名所を有する千代田区が行う「千代田のさくらまつり」(主催・千代田区観光協会)の一環として開催されるもので、当日は、石川雅己・千代田区長からご挨拶をいただくほか、「千代田学」(千代田区内の大学が調査・研究活動)のパネル発表、本学が行っている地域連携活動の報告、さらに地域交流を深めるさまざまなパフォーマンスなどの楽しいイベントが行われます。皆様お誘い合わせの上、ぜひ足をお運びください。

大妻さくらフェスティバル 2018

大妻女子大学
千代田キャンパス
3月24日(土)
10:00~15:00
入場無料・雨天決行

*和太鼓演奏、パントワング演技など、楽しく遊ぶステージ発表
*千代田区に関する事業を、調査・研究する「千代田学」展示発表体験コーナーなど、楽しいプログラムを用意していますので、ぜひご来場ください。

【問合せ先】
大妻女子大学
大妻さくらフェスティバル2018実行委員会
所在地：東京都千代田区三番町12
TEL：03-5273-1683
E-mail：chikiko@otsuma.ac.jp

【アクセス】
JR・東京メトロ・都営地下鉄
市ヶ谷駅下車徒歩10分
東京メトロ半蔵門線千代田駅徒歩5分
主催：大妻女子大学
後援：千代田区
一般財団法人大妻コタカ記念会
大妻中学校等学校

【さくらフェスティバル会場用ポスター】

参加費
無料

大妻さくらフェスティバル2018

体験コーナーの参加者募集

【食卓を演出する花育&復興支援】

食育体験
コーナーも
あります。

- ・受付でお申し込み下さい(各時間の15分前から受付を致します)。
- ・作品ごとに先着順(材料が無くなり次第終了となります)。
- ・年齢制限はありませんが、はさみ、ピンセット、グルーガンなど危険なもの、ビーズなど細かい物を扱う作品もあります。小さなお子様は保護者の方とご参加下さい。
- ・スタッフは、緑のエプロン(教員・卒業生)、または、ピンクのエプロン(学生)をしています。
ご不明の点がある方、本活動に興味がある方はスタッフにお声掛け下さい(代表:堀口美恵子)。

①和ぐるみのマグネット (10:20～・30名様)



②和ぐるみの染色タッセル (10:20～・30名様)

タッセル用の綿レースは、桜の花びら・クチナシ・マローブルー(ハーブティ)で染色*したものです。



③漁網のペットボトルカバー (11:00～・20名様)



④ドライフラワーハーバリウム (11:00～・30名様)



東日本大震災復興支援の一環として、「一般社団法人SAVE IWATE」が立ち上げた「三陸の和ぐるみプロジェクト」を応援しています。
①②については、種実類のアレルギーの方はご遠慮下さいませ。

漁網クラフトは、盛岡の漁師さんが震災後に始められたものです。
本日の講師は、「SAVE IWATE」の理事長である寺井良夫氏です。

ドライフラワー(ヘリクリサム・千日紅)は、本学創立者である「大妻コタカ」の故郷である広島県世羅郡世羅町の「甲山いきいき村」から取り寄せたものです。
毛糸とウッドビーズは、桜の花びら・クチナシ・みかんの皮・りんごの皮・和ぐるみの果肉で染色*したものです。

⑤桜柄のステンシルで仕上げる染色ティーマット (13:00～・30名様)



ティーマットは、桜の花びら・クチナシ・玉ねぎの皮で染色*したものです。
ティーマット終了後は、和紙ハガキでステンシルの体験ができます(20名様)。



昨年の
作品例

⑥多肉植物&染色タッセル (13:00～・20名様)



タッセル用の毛糸は、クチナシ・みかんの皮・りんごの皮・和ぐるみの果肉で染色*したものです。

*染色には、千代田区で拾い集めた桜の花びらや食物の色素を使っています。色素の抽出や固定の際に、酸性の試薬や銅を含む媒染液を使用しています。染色後、十分に洗浄していますが、お子様が染色したものを舐めたりしないよう、ご注意ください。
また、作品制作後は十分に手洗いをして頂くようお願い申し上げます。

⑦米紙袋のペーパービーズで仕上げる作品 (常時・30名様)

玄米流通用の袋(米紙袋:こめかみたい)を利用したペーパービーズを自由につなげてみましょう!



この体験コーナーは、「千代田学」、及び、「大妻女子大学地域貢献プロジェクト」の助成により行っています。

36

7) その他（成果報告等）

① 第 27 回体力栄養免疫学会での発表（平成 28 年度千代田学の成果報告）

昨年度の成果の一部を、8 月 26 日（土）に埼玉医科大学で行われた学会において報告した（要旨は以下の通り）。

東日本大震災復興支援活動を多世代の健康作りに活かす試み ー遊育&食育：和胡桃を丸ごと体験する多世代交流イベントー

堀口美恵子

大妻女子大学短期大学部家政科

東日本大震災復興支援の一環として平成 23 年から行っている「三陸の和胡桃プロジェクト」を、多世代の健康作りに活かすことを目的として以下の活動を行った。

平成 28 年 12 月に、遊育&食育をテーマとした 2 部構成の多世代交流イベント「三陸からの贈り物～和胡桃丸ごと体験会～」を都内の高齢者活動センターで実施した（参加者は 6～95 歳の 23 名、スタッフは 18 名）。第 1 部は、参加者が仕上げる「和胡桃カスタネット」を用いての健康リズム遊び（カスタネットを両手に持って輪に配した椅子に座り、各自が可能な範囲で手足を使って色々な音を出しながら歌ったり踊ったりの全身運動）。第 2 部は、三陸食材を用いた手まきごはん交流会（開発に協力した和胡桃タレや三陸食材を自由に組み合わせ、新しい味覚を発見しながらのお食事会）。その他、和胡桃の殻を有効に活用したクラフトも紹介し、首都圏からの継続的な復興支援の必要性に理解を深めて頂くことができた。本活動は、五感をフル活用する健康作りとしても有意義であることが示唆された。

② 大妻祭における活動（千代田学の成果報告、食育活動、エコなクラフト）

平成 28 年 10 月 28 日（土）に本学で開催された文化祭において、食育体験コーナー、和食文化の普及・啓発コーナー、クラフト体験コーナー（米紙袋を用いる和の飾り、和胡桃殻を用いる着物柄のストラップ）、成果報告コーナーを設け、来場者を対象に活動を行った。

③ ちよだコミュニティ ラボライブ！（千代田学の成果報告、活動紹介）

平成 30 年 3 月 10 日（土）に千代田区役所で開催された「ちよだコミュニティ ラボライブ！」において、千代田学の成果報告と活動紹介をブースでの話題提供として行った（ポスター・パワーポイントによるプレゼンテーション）。

④ 「大妻さくらフェスティバル 2018」（千代田学の成果報告、活動紹介）

平成 30 年 3 月 24 日（土）に本学で開催された「大妻さくらフェスティバル 2018」において、千代田学の成果報告と活動紹介をポスター発表として行った。

Ⅲ. まとめ及び今後の課題

平成 29 年度千代田学として、「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」を採択頂き、「栄養・運動・休養のバランスで、生涯にわたる心身の健康力をアップ！」というテーマで、以下の取り組み 1)～7)を行った。

- 1) ハーブで生活空間を豊かに ～五感でハーブを楽しみましょう～
- 2) 和食：日本の食文化を見直そう
～うま味に着目した料理&和紙のランチョンマット作り～
- 3) みんなで挑戦 ～加工食品 & エコなクラフト作り～
- 4) 作って動いて復興支援 ～和ぐるみカスターネットで健康リズム遊び～
- 5) 実践！ジュニアスポーツ選手の食事 ～食事のとり方を学びましょう～
- 6) 大妻さくらフェスティバル 2018
～食卓を演出する花育&復興支援のワークショップ～
- 7) その他（成果報告等）

今後の課題は、「活動の評価」である。参加して頂いた方への健康（栄養面・運動面・休養面）への効果等、活動の成果を統計的に評価することが困難であった。アンケートで感想や意見等を伺う以外に、参加前後における気分や疲労度の変化等を測定することやその結果を誤解のないように参加者に正しく還元すること、行動変容を伺うことが可能か否かを今後検討していきたい。

Ⅳ. 謝辞

この度、平成 29 年度に採択頂いた千代田の事業「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」を無事に終えることができました。

千代田区の関係者の方々に深く感謝申し上げます。また、本取り組みに関するイベントにご参加頂いた千代田区在住、在勤者の皆様にも心より御礼申し上げます。さらに、本事業を行うにあたり多大なご協力を頂いた本学教職員、学生、卒業生の皆様にも感謝致します。

平成 30 年 3 月 大妻女子大学短期大学部 堀口美恵子

平成 29 年度 千代田学
「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクトⅡ～」
成果報告書

平成 30 年 3 月
大妻女子大学短期大学部堀口美恵子
〒102-8357 東京都千代田区三番町 12 番地
Tel 03-5275-6054