資料５

第４次京都府食育推進計画策定に向けての話題提供

１「朝食摂取、調理体験を通じた食育について」　【資料５－１】
　同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科　教授　小切間　美保　氏

２「職場等での健全な食生活を実践しやすい環境づくりについて」　【資料５－２】
　株式会社堀場製作所　執行役員　山下　泰生　氏

３「和食を巡る情勢について」　【資料５－３】
　京都府立大学文学部和食文化学科　特別専任教授　佐藤　洋一郎　氏

４「新しい生活様式に対応したオンラインを活用した食育について」　【資料５－４】
　京都教育大学教育学部数学科　教授　黒田　恭史　氏

資料５－１

特集 調理と自尊感情

調理を通して子どもを育む

同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科
教授　小切間 美保（こぎりま・みほ）

Ⅰ. はじめに

食育において重要だと考えていることは、“遊び”を通して、体感しながら学ぶことです。ここで言う“遊び”とは、子どもにとって自ら求め、楽しく学ぶことです。そこに“おいしい”が加われば、一層深い記憶として心に刻まれると考えます。その意味で、調理は効果的な食育活動といえるでしょう。調理体験の本質は、キッチンにいながら子どもたちが豊かな自然や食に関わる多くの人々とつながっていることを知り、調理作業中や料理を味わう過程でのさまざまな刺激によって感性を磨き、生きる力を高められることだと考えます。

また、調理の知識や技術、栄養の知識を吸収するためにも有効な方法で[1]、子どもの頃の調理頻度が高い人ほど大人になってから健康的な食生活であったという報告[2]もあり、調理経験を通して、将来の健康管理のスキルを修得しているといえます。さらに、食品や調理（たとえばクッキーのレシピ）を教材にすることで、算数や理科の学習に効果があったという報告もあります[3,4]。

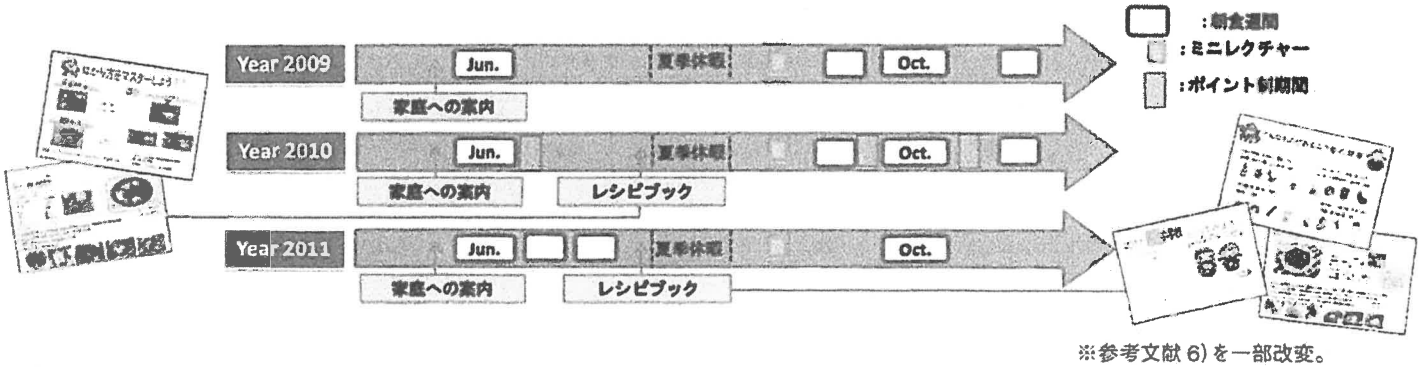
本稿では，食育実践の研究を続けてきた経験に基づき、子どもの調理体験について私見を述べるとともに、2008年から取り組んできた家庭での調理を促すための教材を紹介いたします。

Ⅱ. 調理経験のある児童ほど、自尊感情が高い

◆朝食づくりプロジェクト

所属大学のある京都市では、市教育委員会のコーディネートにより、小学校と管理栄養士養成を行っている大学が、小大連携による食育研究を行ってきました。私も以前、ある小学校と食育の研究をさせていただきました。このときのさまざまな体験が、私の食育の研究の根幹にあると言っても過言ではありません。これから紹介する「朝食づくりプロジェクト」はそのときの研究結果です。

●図１『朝食づくりプロジェクト』のスケジュール※●



※参考文献 6）を一部改変。

・研究プロジェクトの内容

小学校の先生方の希望は「早起きして、バランスのよい朝ご飯を食べてほしい」というものでした。そこで、考案したのが朝食づくりの実践です。食育には、家庭との連携が大切だと考えていたこともあり、事前に各児童が家族と相談し、朝食づくり（または手伝い）の目標を立てて、指定された期間（平日４日間：朝食週間）に挑戦する、という企画でした。

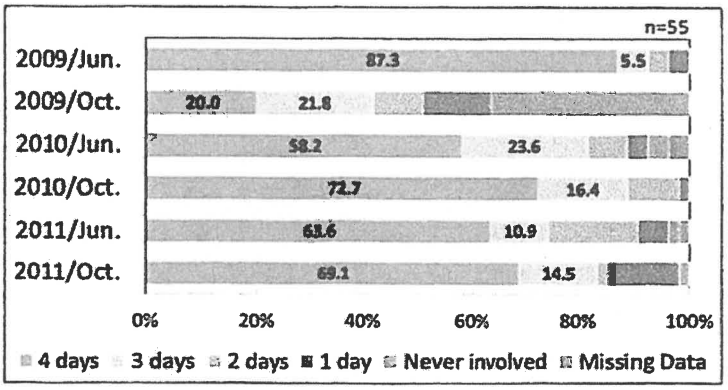
この「朝食週間」を全学年一斉に年間４回実施することで、習慣化を目指しました。行動目標は「朝食づくり（または手伝い）」の１点だけですが、それによって子どもたちは必然的に早起きするようになり、また、朝食をしっかりとるようになるだろうと考えました。このプロジェクトは、学校長のリーダーシップのもとで３年間行いました。なお、分析には初年度２～４年生であった児童で、３年間継続して全ての調査への回答が得られた55人（男子24人，女子31人）を対象としました。

・朝食作り実施の結果

図１はプロジェクトのスケジュールで、図２は４日間の朝食週間の期間に何日実施したかを示した結果です。年４回実施のうち、３年間を通じて同じ時期に調査ができた６月と10月の結果を示しています。初回（2009年６月）は、毎日実施した児童が87.3%と高く、児童、保護者、教職員が、このプロジェクトに対してとても興味を持って取り組んだことを表しています。

プロジェクト後の保護者からの感想の中には「興奮して夜寝るのが遅くなった」などのコメントがあり、児童のテンションが想像できました。また、保護者にとって大変忙しい平日の朝、キッチンで子どものサポートをすることは、並大抵ではありません。にもかかわらず、多くの保護者から「大変だったが楽しく取り組めた」「学校で取り組んだ方が親が言うより素直に実行できた」

図２「朝食週間」期間の児童の実施状況[6)]



「子どもにはこれを習慣化してほしい」など、子どもががんばっている姿を見て、このプロジェクトを好意的に受け止めておられる様子が観察されました。親にとって子どもの楽しそうな姿や成長は、何よりの原動力なのだと実感しました。

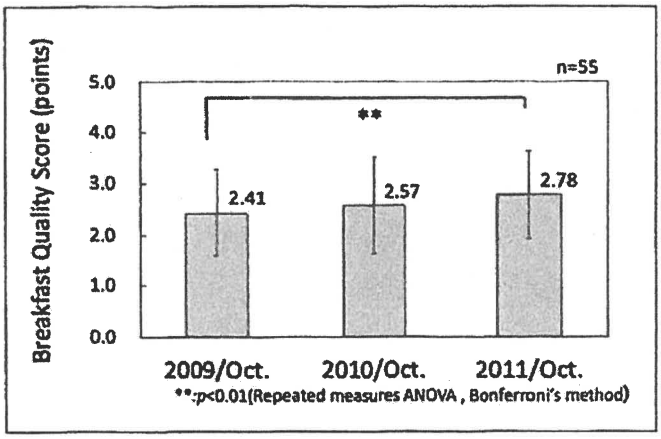
ところが、２回目以降の実施では朝食づくりに取り組んだ日数は低下してしまい、１年目は実質、イベントになってしまいました。朝食づくりに取り組む日数が低下したときの児童の感想を分析すると、やった方がよいとわかっていて、できなかったことへの反省のコメントがみられ、行う意味に気づいているが、続けられなかった実態がみえてきました。また、保護者からは、子どものサポートができなかった反省とともに、自身も大変ではあるがプロジェクトの継続を望み、子どものさらなる成長を期待する意見が多数でした。

・学校側の「しかけ」と継続するための「しくみ」づくりが大切

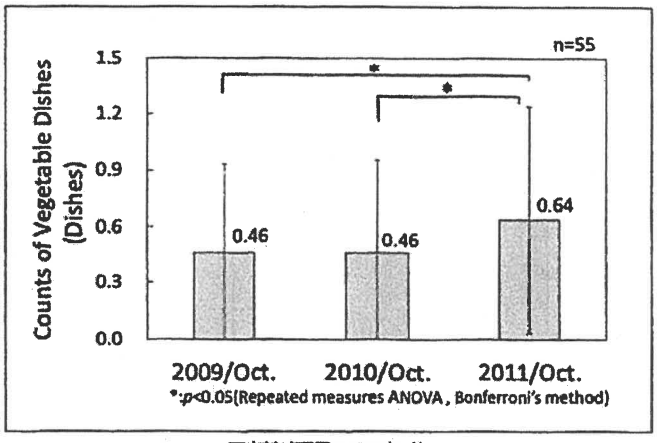
そこで、児童の背中を押す「楽しいしかけ」と、それを継続させる学校側の「しくみ」を考えました。そこで２年目に考案したのが、「ポイント制」でした（図１）。

これは調査を伴う年４回の「朝食週間」とは別の時期に年間３回設定し、朝食づくり（手伝い）を実施したら１日１ポイント獲得。各期間内に目標ポイントを達成できたらシールがプレゼントされるというしかけでした。これを１年間運営するために、児童が楽しくなるような「ポイント

図３・４『朝食づくりプロジェクト』朝食内容の変化



朝食評価得点の変化



副菜摂取の変化

カード」「シール」「掲示物」などを教職員とともに準備し、さらに期間中は背中を押すためにくり返し声がけを行いました。また、朝食づくりに役立つ簡単レシピ集も作成し、配付しました。

その結果、２年目は図２のように実施率が上がりました。２年目の６月から高くなったのは、年度始めにポイント制のアナウンスをしていた影響があったと推測しています。さらに３年目はポイント制を実施しなかったにも関わらず、高値を維持していました。また、朝食で摂取した料理名や食品の記録から、朝食評価得点[7]を算出し、分析した結果、図３、４に示す通り、徐々に得点が上がりました。これは主菜、副菜の料理が増えたことによるものでした。

・プロジェクトのまとめ

毎回の児童と保護者の感想内容から、児童が家族に褒められ、喜ばれ、役に立ったという経験をしたことが観察されました。また、ポイント制による意欲の高まりや、回を重ねる中で上達への喜び、習慣化や自立を示す言葉として「お手伝いするのがあたりまえになった」「お手伝いしたい気

図５『朝食づくりプロジェクト』での児童の行動変容メカニズムの仮説

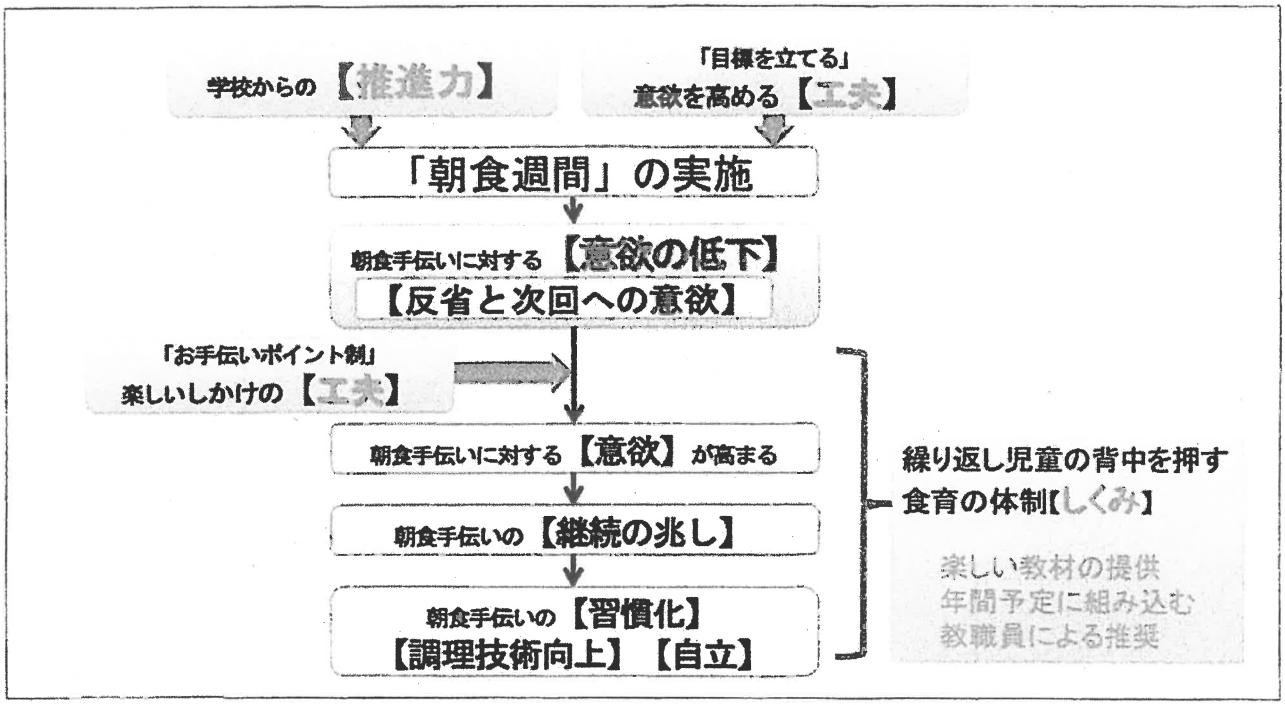
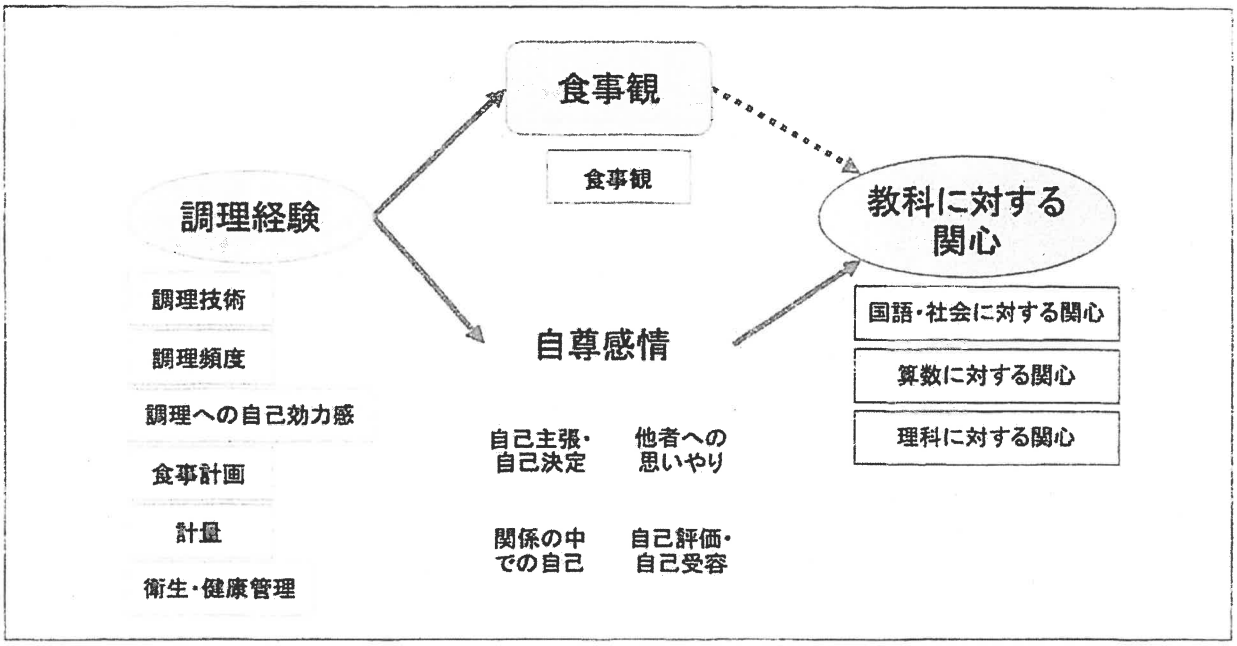


図６調理経験と食事観、自尊感情、教科に対するか関心の関係



持ちが強くなった」「何をしたらよいかわかるようになった」などの出現が観察されました。それらを踏まえて児童の行動変容の変化のメカニズムを考察したものが図５です。

先述の通り、保護者からは「継続してほしい」という前向きな意見とともに、負担感から「回数を減らしてほしい」という意見もありました。一方で、子どもが上達してくると「役に立ってくれた」「助かった」という意見もみられました。また、教職員から意外な感想も伺いました。この「朝食づくりプロジェクト」は、調理に留まらず、教科への関心や学習意欲とも関連しているようだとの感想があったのです。

◆家庭での調理経験と自尊感情、教科への関心との関連を探る

先行研究では子どもへの調理をともなう食育により、調理技術の向上[4]や健康的な食事に対する意志の向上が報告[9]されています。さらに、子どもの頃に調理に関わる手伝いをした者ほど、青年期の調理技術や食生活への意識が高いという報告[10, 11]もあり、調理経験を増やすことが将来の健康管理に良い影響を与えると考えられています。また、食に関心の高い子どもたちほど学習意欲が高いという傾向は、経験上知られていました。

そこで、朝食づくりプロジェクトの経験から、調理経験が食事観（食事の重要性や楽しさ）だけでなく、教科への関心や自尊感情を高めるとの仮説を立て、検証しました[12]。

・調理経験は、自尊感情を高め、教科への関心にも影響する

３つの小学校の４～６年生485名に対して実施した質問紙調査結果について探索的因子分析を行い、得られた因子を用いて仮説モデルを立て、共分散構造分析により検証しました。その結果が図６です。調理経験は食事観、自尊感情に対して影響を及ぼし、自尊感情を介して教科に対する関心に影響を及ぼしていることがわかりました。自尊感情の中でも、他者を思いやる、迷惑をかけないよう責任を持つなどの項目で構成された因子や、自信や自己の肯定につながる項目の因子と調理経験の因子とは関係が強く、調理行動がこれらの自尊感情の涵養に貢献する可能性が考えられました。

Ⅲ．調理経験を促す教材
『わくわく クッキングBOOK ～楽しく作る家族ごはん～』

◆制作の経緯

食育の観点から、調理経験を増やしたいと思っても、学校のカリキュラムの中ではなかなか時間数の確保は難しいと思われます。そこで、「朝食づくりプロジェクト」のように、家庭で調理に関わる機会を増やせないか、と考えました。

まずはレシピ集を作成してみたのですが、そこに食材料の旬の話や調理の基本を加えたくなり、またクイズや実験の提案もしてみようと、内容が増えていったためワークブック形式にしました。加えて、おもてなしのためのテーブルセッティング方法などを入れて料理を作って家族を喜ばせよう、など、年々コンテンツが増えていきました。

並行して、担任の先生方にも興味を持ってもらって児童に勧めてほしいと考え、教科等と食がより関連づけられるように内容や配列も見直して、リニューアルしました。

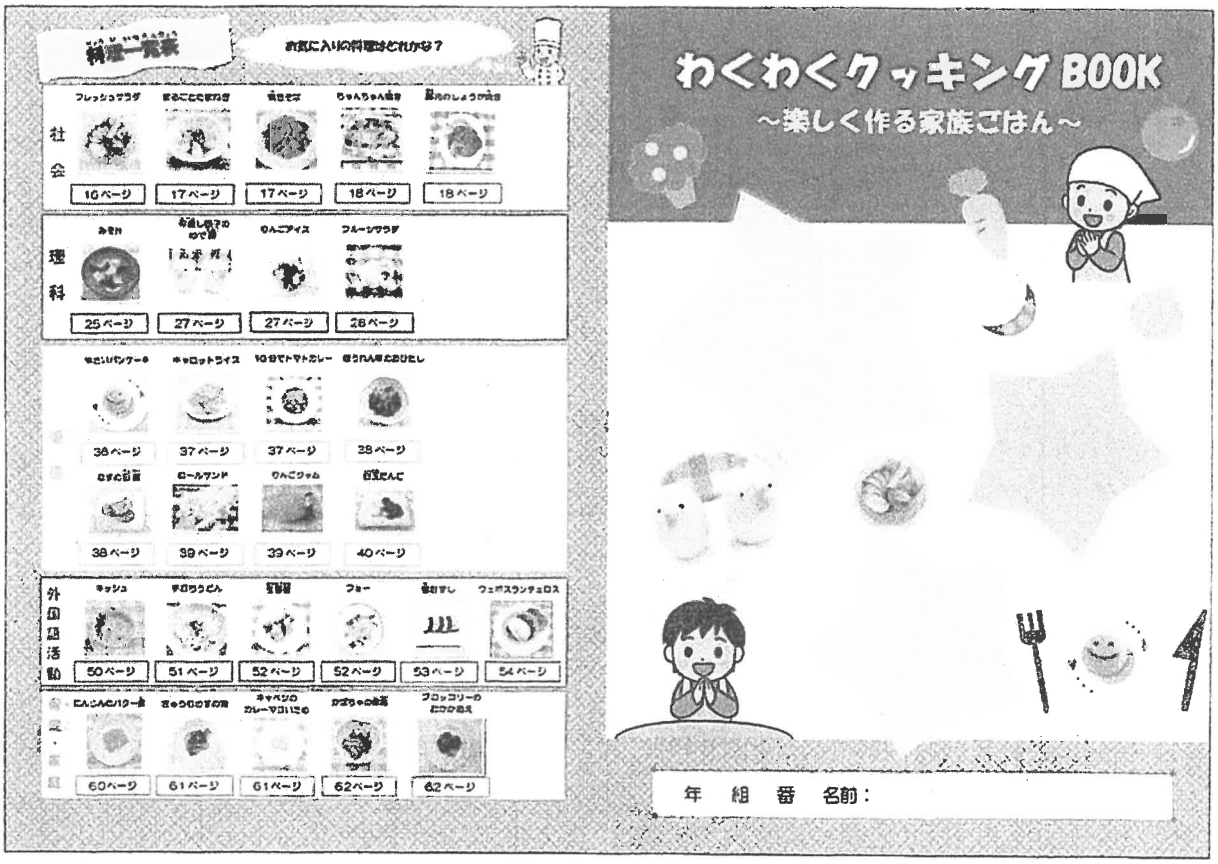
◆教材を使ったプログラムの作成

では、教材『わくわく クッキングBOOK』を使ったプログラムについて説明します。この教材は小学５年生以上を対象に作成していますが、４年生でもフォローすれば使用できると思います。

・教材を配付するとき

まず、配付するときにワークブック３～９ページの「はじめに・家庭科」の部分を解説します。

この部分には指導案があるので、栄養教諭や担任の先生が授業の時間などを使って行うことができます。「はじめに・家庭科」には、児童自身の食に対する意識の再確認と安全・衛生管理のポイント、野菜の下ごしらえや調味のための計量が掲載されています。指導案では、教室で



『わくわく クッキングBOOK』表紙（右）と裏表紙

『わくわく クッキングBOOK』より。実施チェック表と「はじめに・家庭科」の一部

模型のまな板や包丁を使って安全な扱い方を説明したり、食中毒防止のポイントを説明します。また、実際に計量カップや計量スプーンを使う実習も取り入れています。

ある実施校では、決められた期日までにこの教材をたくさん使ったら（書き込みで確認）、シール（サンプルを見せる）をプレゼントすることや、夏・冬の長期休暇中には、特別な取組があることも伝えました。シールは表紙の星形の部分に貼って記念にしてもらいました。

「はじめに・家庭科」を説明した後は、児童がいつでも自由に、興味のあるページに取り組んでよいことを伝えます。小学校によっては、家庭科の副読本として、だしやゆで卵の項目、栄養バランスの項目を授業で活用してくれました。このように学校の教科等の授業の取組と合わせて活用する方法もあると思います。家庭科のほかにも外国語活動の章や、道徳のおもてなしの項目については、教科等との連携で使いやすいとの評価がありました。

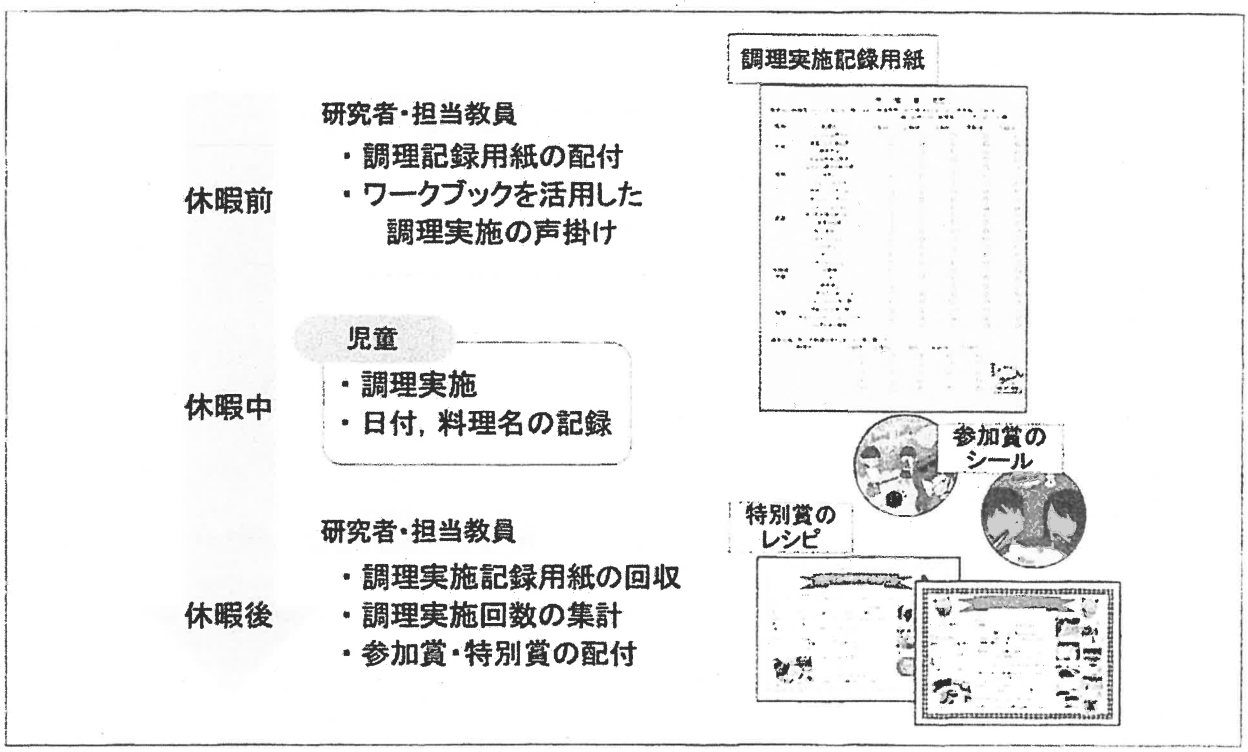
また「公文式」のように子どもたちの進度に合わせて、個別に次にチャレンジするページを提示する方法もあると思います。

・長期休暇を利用した“しかけ”

ある程度まとまった時間のとれる、夏・冬の休暇を利用した取組は、すでに独自の方法で実施されている栄養教諭の先生方が京都市におられました。それをヒントに、次ページの図７のように『わくわくクッキングBOOK』を用いた実施記録の用紙を配付し、調理をした日、料理名、児童・保護者のコメントなどが記入できるようにしました。

休暇明けにそれを回収・集計し、提出した児童にはシールを、相対的に実施回数が多かった児童には「クッキングマスター」として、特別なレシピカードをプレゼントしました。複数の児童が料理の写真を添えてくれましたし、調理で苦労した点や食べてもらった家族の感想をまとめた別紙を添えて提出してくれた児童もいました。

図７長期休暇中の調理行動を促す取組



なお、この教材では表立ってうたってはいませんが、子どもたちが朝食づくりに挑戦してもらえるように朝食向きの簡単なレシピを掲載するなどの工夫をしています。

先に述べた『朝食づくりプロジェクト』のような取組は、どこの小学校でもできるわけではありません。一方で、朝食が生活習慣病を予防するためにも重要な食事であることはよく知られています。将来、朝食の準備をすることが苦にならないためにも経験を増やしてほしいと思っています。平日は難しくても、休日の朝食や簡単な昼食づくりに挑戦することから始めてほしいと考えました。もちろん家族で夕食づくりを楽しんでもらえたらそれもうれしいことです。

Ⅳ．おわりに

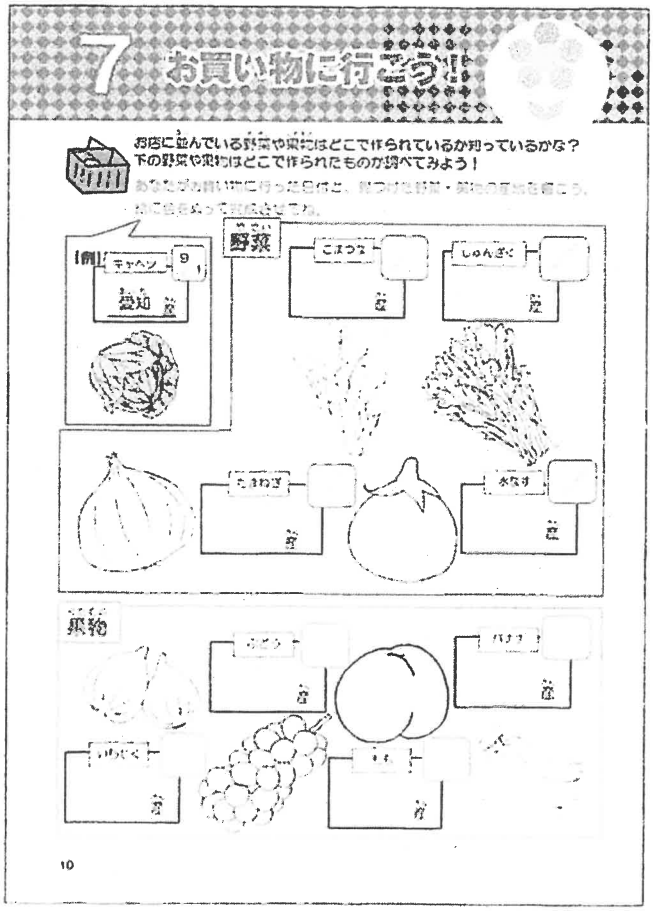
◆一人ひとりの「マイブック」に

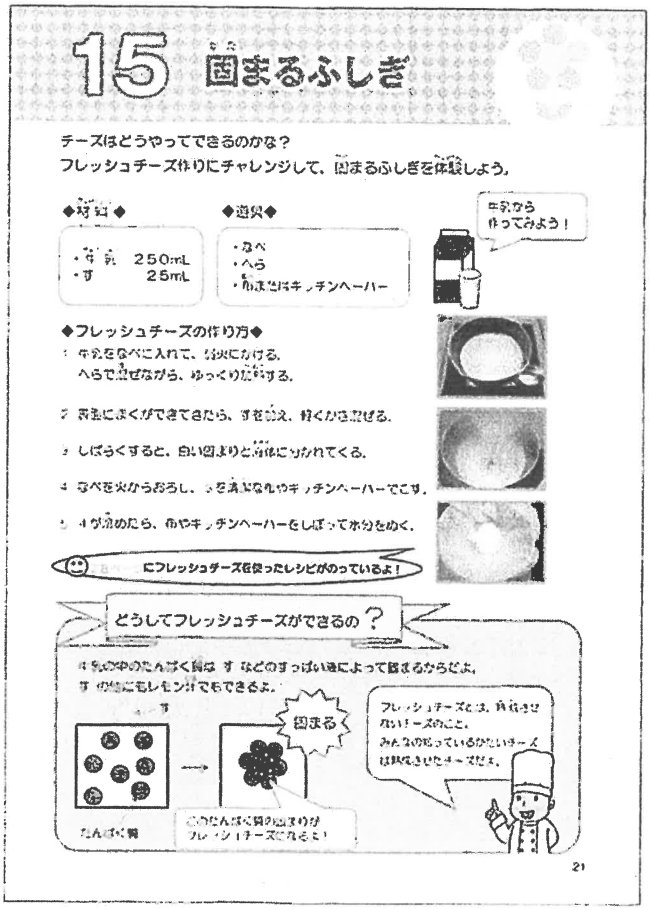
食育の経験や研究の結果に基づいて、試行錯誤を重ね、食育プログラムと教材を開発してきました。『わくわくクッキングBOOK』は、ワークブック形式の教材ですので、取り組んだ後、児童自身の記録となり、さらに家族や先生のコメントなども詰まった学びの証となります。こうして各自がこの世に１冊だけの「マイブック」にすることで、さらに将来への自信につなげてほしいと考えています。

この教材は、日常的な食事づくりの調理の体験を１回でも増やすことを目的としており、高度な調理技術を求めるものではありません。子どもの頃に遊びながら調理した楽しくおいしかった記憶は、受験などで一時期調理行動が中断しても、必要なときには再び思い出して再開できると考えています。

研究結果から、調理経験を通して、誰かの役に立つ喜び、他者の苦労を理解し感謝する気持ち、成功体験による自信、自分の存在意義、など自尊感情が向上することも示唆されました。また、私自身が体験から感じることとして、調理は食材料に触れるという「自然との接点」であり、それを通して、人間は自然の恵に生かされていることを実感し、謙虚で穏やかな気持ちを持てるようになるのではないかと思います。

ただ、人間は皆、日々の忙しさからこの感覚を





わくわく クッキングBOOK! 内容の一部

忘れてしまうものです。私自身も忙しくて料理をせず食材料に触れる機会が減ると、この感性が鈍っていくように感じます。「毎日」とは言いません。大人も子どもも、少しでも調理に関わる機会を増やし、自然の恵に生かされているという感覚を思い出せたらよいのではないかと考えます。

◆習慣化のための「しかけ」と「しくみ」を

最後に食育とは何かを考えてみます。『朝食づくりプロジェクト』で観察されたように、イベントは気づきにつながります。児童は「こうすればよい」ということに気づきました。こうした気づきは大事なことですが、すぐに飽きてしまい継続できませんでした。

食育では、習慣化につなげることが重要です。つまり、くり返し体験し習慣化させるための「しかけ」と「しくみ」を考案し、子どもたちを励まし続ける根気強さが必要です。「生きた教材」である学校給食によって、児童が毎日楽しく味わうことも、望ましい食生活を習慣化するための「しくみ」です。習慣化は、常に子どもの近くにいる専門職や家族にしかできないとても大切な役割ではないでしょうか。栄養教諭は、食育によって未来の日本を背負う子どもたちの、心と身体を健康に育む重要な使命を担っていると思います。

謝辞

今回ご紹介した研究にご協力くださった小学校の児童・保護者、教職員の皆さまに深く感謝申し上げます。また、研究結果の分析および教材作成に関わってくださった同志社女子大学実践栄養学研究室のゼミ学生（2008 ～ 2018 年度の全学生）と助手の皆さまに心から感謝いたします。また、2010 年からこの教材作成の企画とコンテンツ作成にご尽力くださった甲斐永里様に深謝いたします。

参考文献

1) Jarpe-Ratner E., Folkens S., Sharma S., Daro D., Edens N.K. : An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3-8. J Nutr Educ Behav. . 48. 697-705I2016)

2) D_esir_ee Hagmann; Michael Siegrist; Christina Hartmann. Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults. J Nutr Educ Behav. 52. 483-491 (2020)

3) Roseno A.T., Carraway-Stage V.G., Hoerdeman C., et al.: Applying Mathematical Concepts with Hands-On, Food-Based Science Curriculum. Sch. Sci. Math., 115. 14-21 (2015)

4) Hovland J.A., Carraway-Stage V.G., Cela A., et al.: Food-Based Science Curriculum Increases 4th Graders Multidisciplinary Science Knowledge. J. Food Sci., 12. 81-86 (2013)

5) 小切間美保，野生菜々子，甲斐永里，他：小学校における家庭との連携による食育 ―朝食で児童の調理行動を促す介入方法の検討―，同志社女子大学総合文化研究所紀要，30. 4-11 (2013)

6) 小切間美保，甲斐永里：児童の朝食摂取状況向上のための調理行動推進の効果 ～子どもの未来につながる食育を目指して～，医と食，7，133-137 (2015)

7) 小切間美保，澤村牧子，西馬沙樹，他：学校での活用を目指した簡易な朝食栄養バランス評価法の検討，Trace Nutrients Research, 36, 58－65 (2019)

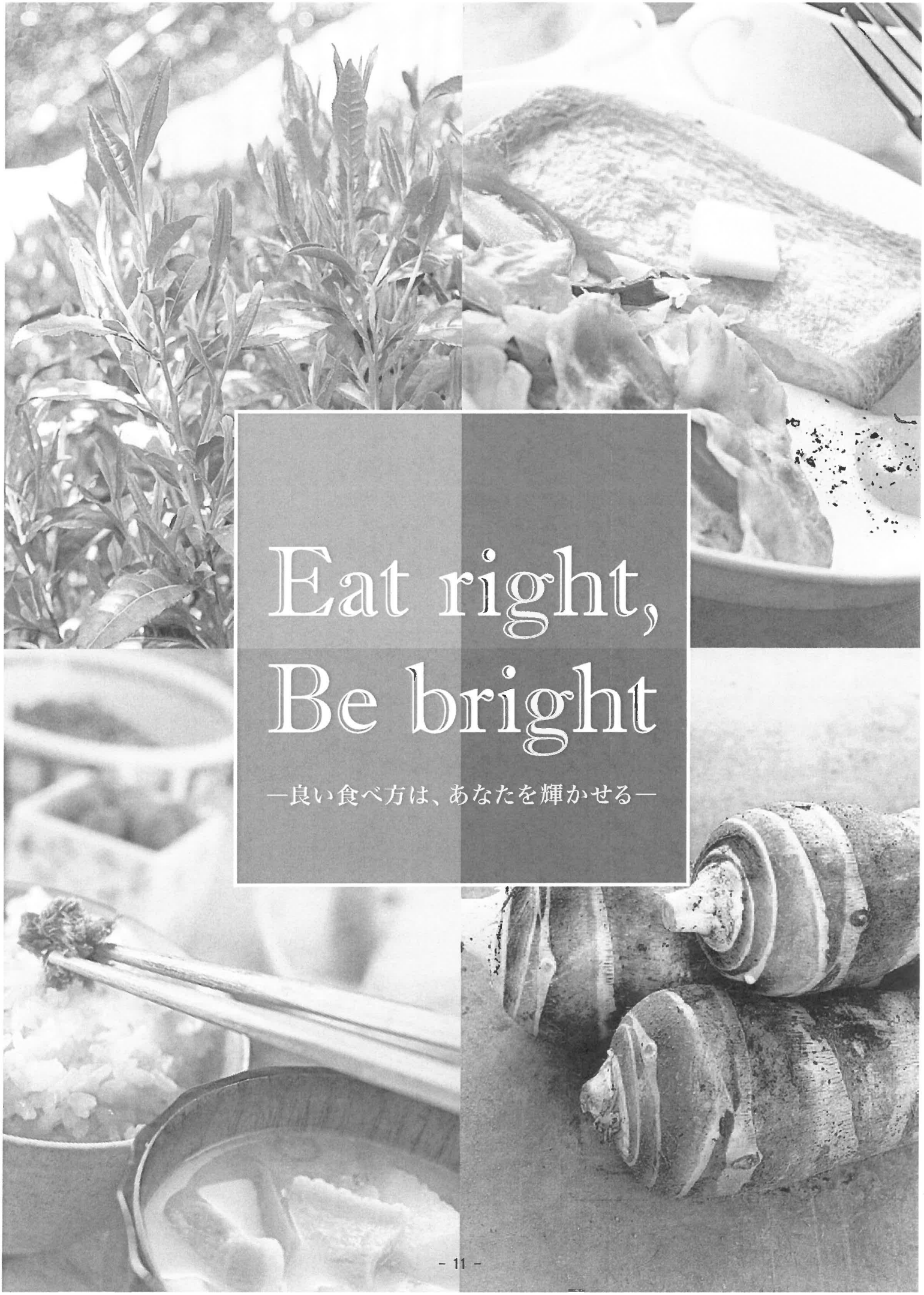
8) 磯部由香，早川巳貴，平島円：小学生を対象とした料理教室を通した食教育，日本食育学会誌，6，207-213 (2012)

9) Battjes-Fries MC., Haveman-Nies A., Renes RJ., et al.:Effect of the Dutch school-based education programme 'Taste Lessons' on behavioural determinants of taste acceptance and healthy eating: a quasi-experimental study. Public Health Nutr., 18. 2231-2241 (2015)

10) 磯部由香，宮園愛，成田美代：男子大学生の調理技術と食生活との関連，三重大学教育学部紀要，59，101-105 (2008)

11) 和泉貴寿子，鈴木道子，早坂千枝子，他：青年期における食生活感等とその形成過程に及ぼす食教育の影響，日本食育学会誌，4，73-81 (2010)

12) 掛部美咲，吉本優子，小松万里子，他，小学生の家庭での調理経験が食事観，自尊感情，教科に対する関心に及ぼす影響，栄養学雑誌，76，65-76 (2018)



Eat right, Be bright

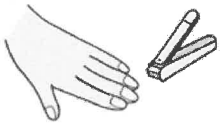
—良い食べ方は、あなたを輝かせる—

1 料理を始める前の約束

①清潔にしてから始めましょう！

汚い手で材料を触ったり髪の毛が料理に入らないように、身支度をしよう。

- つめは短く切ります。
- エプロンと三角巾、マスクをつけます。



手洗いのポイント

- 手の平、手の甲、指の間、つめをしっかりと石けんで洗います。
- 手首まできちんと洗います。

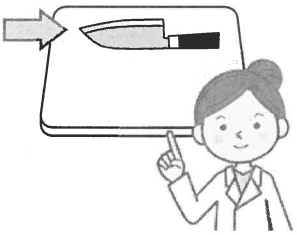
②ケガややけどをしないために注意しましょう！

包丁を使うとき

- 押さえる手は、丸めてねこの手にします。
- 包丁は、柄の部分をしっかりと握ります。

包丁を使わないとき

- 包丁の置き場所はココ
- だれもいない方に刃を向けて置きます。



熱い鍋には触らない

- アツアツの鍋のふたを開けるときは、「鍋つかみ」を使います。
- もしやけどをしたら、すぐに水か氷で冷やします。

突沸（とっぷつ）

- とろみのある料理を強火で加熱すると、鍋の中で温度のむらができて、突然激しく沸騰することがあります。
- 時々かき混ぜながら、弱火で温めるようにします。

油に水

- 熱した油に水滴が入ると、水が急激に蒸発し、その影響で油が飛び散ります。
- 飛び散った油でやけどをしないように、炒め物や揚げ物をするときは食品の表面の水を軽くふいてから加熱するようにしましょう。

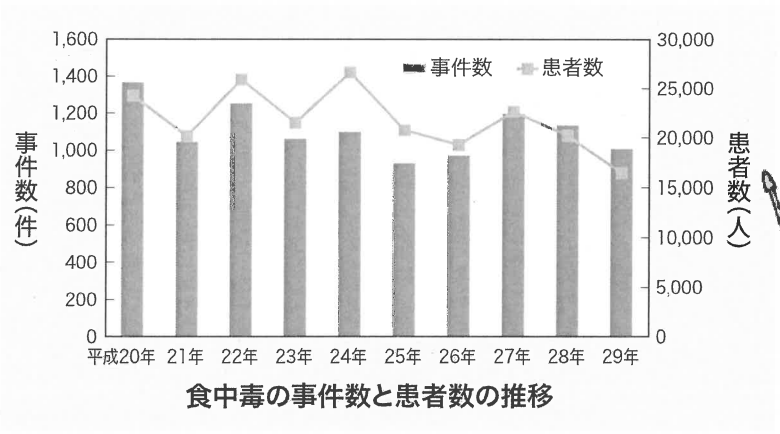
③後片付けをしましょう！

料理をした後は、必ず後片付けをしましょう。

- 器具や食器はていねいに洗います。
- 包丁やピーラーなどの刃物を洗うときは気をつけます。
- 使う前よりきれいになるように心がけます。
- 後片付けを終えるまでが料理です！

安全で衛生的に料理をし、食中毒を予防しましょう！

下図のように、食中毒は家庭や飲食店など、様々な場所で多数発生しています。これらは、食中毒を起こす細菌やウイルスが原因となります。食中毒を起こさないよう重要なポイントをおさえておきましょう。



食中毒の事件数と患者数の推移

出典：厚生労働省「食中毒統計資料」（平成29年）

食中毒を防ぐための3つのポイント

①細菌やウイルスをつけない

◎加熱しないで食べるものに、肉や魚、卵をふれさせない

- 生もの（肉・魚・卵）や泥がついた野菜などを触ったら、すぐに石けんで手を洗いましょう。
- 使ったまな板、包丁、ボウルなど、生ものにふれたものは全て洗剤でよく洗ってから使いましょう。

◎けがをしている人は直接食品に触らない（料理用の手袋をつける）

- 人の傷口に存在する細菌が食品に移り、増殖して食中毒を起こすことがあります。

②細菌を増やさない

◎鮮度を保つ

- ほとんどの細菌が最も増えやすい温度は、30～50℃です。そのため、10℃以下に冷やすと細菌の増殖を抑えることができます。肉や魚などの生鮮食品を保存するときは必ず冷蔵庫に入れましょう。
- 必ず消費期限を確認しましょう。

③細菌やウイルスをやっつける

◎しっかり加熱する

- ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いため、85℃以上で加熱することによりやっつけることができます。
- 肉・魚・卵の加熱調理は、中心部分までしっかり火を通しましょう。過去に、加熱が不十分なハンバーグ（肉）やフレンチトースト（卵）などの料理を食べて食中毒が起きたことがあります。

◎殺菌する

- 布巾やまな板はよく洗った後、熱湯や漂白剤などで殺菌し、よく乾かしましょう。

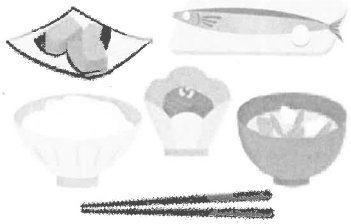
1 朝食チェック

早起きして朝食をしっかり食べると、1日を元気に過ごせます。
自分の朝食をチェックしてみましょう！

あなたは何番に
当てはまりますか？

家を出発する**1時間前**に起きることを目安にしよう！

毎日朝食を食べている。



YES

NO

朝食を残さず食べている。

YES

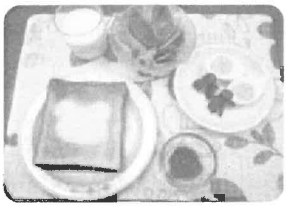
NO

朝食を食べることは大事だと思う。

NO

YES

主食（ごはん・パン・めん）だけではなく、他の食べ物も食べる。



YES

NO

朝、食欲がある。

YES

NO

1 よい朝食です！

Very good!

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を揃えて、さらにバランスの良い朝食を目指しましょう！

2 早寝早起きをして、バランスの良い朝食を食べよう！

夜遅くまで起きていませんか？
早寝早起きをして、主食の他にもう一品増やすようにしましょう！

3 規則正しい生活をしよう！

夜遅くに夕食を食べることや、間食を食べすぎていませんか？
規則正しい生活をして朝食をしっかり食べましょう！

4 朝食は体を目覚めさせるスイッチです！

朝食を食べないとエネルギーが不足して運動や勉強に力が入りません。
早寝早起きをして朝食を食べましょう！

2 バランスの良い朝食づくり

明日から、バランスの良い朝食に挑戦してみましょう！

朝は**ごはん**派という
あなたにオススメ！

おにぎりだけ

ごはんだけ

下の料理をプラス！ ＋ いくつ増やしてもOK！

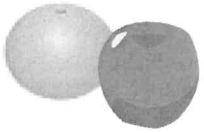
野菜の煮物

目玉焼き

酢の物

みそ汁

果物



朝は**パン**派という
あなたにオススメ！

菓子パンとヨーグルト

全て足してもOK！ ＋

ソーセージ　フレッシュサラダ　果物

パンとオレンジジュース

全て足してもOK！ ＋

目玉焼き　フレッシュサラダ　ヨーグルト

Food Column

忙しい朝でも簡単！「バランス朝食」

忙しい朝に、1品増やすのは厳しい…なんて思っていませんか？忙しい朝は、パンだけ・ごはんだけ…の食事になってしまいがち。そんな朝にも、せめてたんぱく質はとって欲しい!!パンにお好みで、チーズやハム、ツナ、たまごなどをのせるだけでもバランスがUPします!!

パンにたんぱく質プラスON!

＋

チーズ

ハム

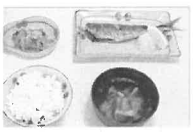
ツナ

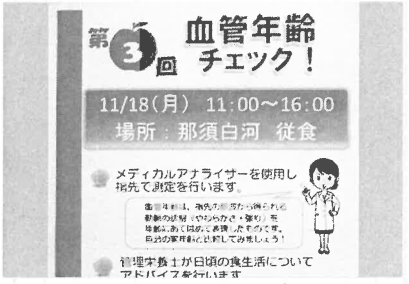
たまご

食パンにたんぱく質の多い食品をのせてトーストするだけの簡単レシピを紹介します。P.17～

資料５－２

従業員等の健康に配慮した企業の食育推進事例集





農林水産省

事例7

自社農園、地産地消の食材を使用し、食を通じた健康経営を実践

株式会社堀場製作所,株式会社ホリバコミュニティ

所在地:京都府京都市　　**従業員数:8,288 人**

設立年:1945 年　　**業種:各種分析・計測機器の製造販売業**

○事例のポイント

- 社員食堂では、定食を 650±30 キロカロリーとし、カロリーコントロールをしながら、「美味しく楽しい」食事を提供
- 京都、滋賀で、農家や生産者と連携しながら地元の野菜や魚などの産品を優先して食材に利用、地産地消を実践
- 栽培面積２１,000 ㎡の自社農園でブルーベリー、野菜やオーガニックコットンなどを栽培し、社員食堂や研修センターで食材や手土産として使用

◆取組の背景

2012 年に経営トップによる「こころとからだの健康づくり宣言」を発布。それに基づく「3 つの予防」と「4 つのケア」からなる行動指針も発表しています。

社内に六人七脚体制の「給食委員会」を設置して、食を通じた健康経営を推進しています。

◆食育活動①社員食堂の状況

社員食堂は吉祥院、鉾立（いずれも京都）、びわこ工場、阿蘇工場の主要４拠点に設置。その概要は以下の通りです。

社員食堂では、昼食の提供が中心ですが、懇親会やパーティも開催しています。特に、琵琶湖を一望できるびわこ工場食堂は、コミュニケーションの場となっています。

社員食堂の概要

	本社	びわこ工場	エステック	阿蘇工場
席数（席）	300	272	118	144
提供食数（食）	600	370	200	140

※本社の300席のうち80席は軽食堂

◆食育活動②社員食堂での取組

社員食堂では、定食は 650±30 キロカロリーとし、カロリーコントロールをしながら、「美味しく楽しい」食事を提供しています。

社員食堂のすべてのメニューにカロリー、塩分量、野菜の摂取量に加えて、食事バランスガイドも示し、個々が健康に気遣って食事を取ってもらう工夫をしています。

また、小麦・卵・カニなど７大アレルゲンや、ベジタリアンやハラールに対応するための肉の表示等も行っています。

◆食育活動③自社農園ブルーベリーファーム

2012 年に、琵琶湖の湖西北部に位置する高島市安曇川町に、21,000 ㎡（東京ドームの約半分）の「HORIBA ブルーベリーファーム」を開園しました。農園には 540 本のブルーベリーのほか、ジャガイモ、サツマイモ、大根、カブラなどの根菜、唐辛子、胡麻など 10 種類以上の野菜を栽培しています。収穫した野菜は社員食堂や研修センターで食材として使用。ブルーベリーはジャムやジュースに加工、唐辛子と胡麻は七味の材料として活用し、社内販売や来客への手土産などに利用しています。

ファームの 10,000 ㎡には、日本古来の品種である和綿（茶棉）を栽培し、収穫したコットンを紡績し、そこからファーム産のタオルやベビー衣料を作り、HORIBA のフィロソフィやおもいをこめて世に送り出しています。ベビー衣料は、経営トップから出産祝いとして、社員に贈って非常に喜ばれています。ファームでは年数回の農作業イベントを開催し、2019 年は社員やその家族等約 1,400 名が参加しました。

ファームの活動は、健康経営のみならず、福利厚生施設、休耕地の活用、自社製品を用いた土壌計測等多くの意義を有し、HORIBA のフィロソフィ発信のメッセンジャー機能も担う取組となっています。

（ファームの唐辛子と胡麻を使った七味）

◆食育活動④地産地消や地域の食文化を重視

社員食堂の食材は、地産地消も推進しています。びわこ工場では、野菜摂取量を増やしてもらうため、サラダバーを設け、近隣農家から仕入れた新鮮な近江野菜を毎日提供しています。京都の 2 拠点でも京野菜や舞鶴産の魚など地元の食文化を大切にしています。

◆食育活動⑤大学との共同研究

社員食堂のある拠点に在籍する社員の健康診断の数値が、総じて良いことに着目し、京都の大学の食物栄養科学科と共同で、社員が食堂で取った 1 年間の食事の内容と、身長・体重データとの相関関係を解析しました。

その結果、食堂を利用する 20-30 代の男性肥満者のうち、定食購入頻度が高い社員の体重増加率が低いことがわかりました。

分析計測機器メーカーとして、正しい数字を持って検証を進め、施策を実施しています。

◆推進体制

食育に関しては、同社の給食委員会が中心となっており取組を進めています。実務面では福利厚生を担うグループ会社のホリバコミュニティが担当しています。

◆職場や社員の変化

社員の肥満率や血液検査の結果では、社員食堂のある事業所は、ない場所に比べて良い数値が出ており、食堂での取組の成果と考えています。

ファームについては、所属・年代の異なるさまざまな社員・OB が農作業を通じてコミュニケーションすることで、多様な社員間の繋がりができています。それにより、育休・産休中の社員が経験者にアドバイスをもらったり、キャリアやプライベートについて先輩社員や OB に相談したりするなど、想定以上の効果が得られています。

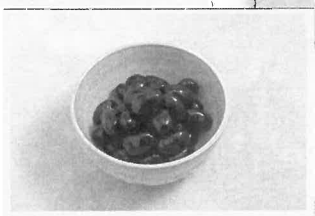
	事例に含まれている食育の取組 （バランスのとれた食事の提供以外）								
	朝食	共食	食生活改善研修	地産地消・農業体験	食文化の継承	食に関する情報発信・情報提供	IT・データ活用した食生活の見える化	専門職・外部専門家と連携	内部基準設定・外部認証の利用
事例1 株式会社日比野設計	○	○		○					
事例2 株式会社金子製作所	○		○			○		○	○
事例3 株式会社イトーキ	○	○							○
事例4 味の素株式会社			○			○	○	○	○
事例5 ヤフー株式会社	○			○	○	○	○		○
事例6 リゾートトラスト株式会社	○		○				○		○
事例7 株式会社堀場製作所 株式会社ホリバコミュニティ			○	○	○			○	○
事例8 東洋インキグループ			○			○		○	○
事例9 東京海上日動火災保険株式会社	○		○			○		○	○
事例10 トッパングループ健康保険組合 （凸版印刷株式会社）	○		○			○		○	

資料5－3

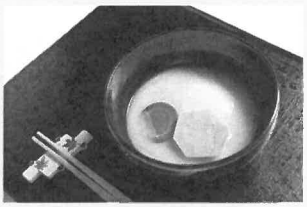
和食を巡る情勢

ばらずし

万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん



黒豆煮



白味噌の雑煮

たけのこの木の芽和え

おはぎ

京都府立大学　特別専任教授
佐藤　洋一郎

食文化に関する審議が始まった

所管省庁	農林水産省	文化庁
法律	食料・農業・農村基本法	文化芸術振興基本法
審議会	食料・農業・農村政策審議会	文化審議会
部会	企画部会	文化政策部会
小委員会	食文化振興小委員会 令和2年9月11日設置	食文化ワーキンググループ 令和2年8月24日設置
諮問・ 調査審議事項	1日本の食文化の海外普及のための効果的な発信方策に関すること 2国内における和食文化の保護・継承のあり方に関すること	1食文化政策の基本的考え方について 2文化財制度による食文化の保存・活用について 3その他の食文化振興のための方策について

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食文化」

- 平成25年（2013年）12月に、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録。
- ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、個々の料理やメニューのことではなく、生活の様々な場面で見られる「自然の尊重」の精神に基づいた日本人の食習慣である。

和食とは？ 「自然を尊重する」というこころに基づいた、日本人の食慣習

特徴1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。
各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

特徴2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

特徴3 自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。

特徴4 正月などの年中行事との密接な関わり

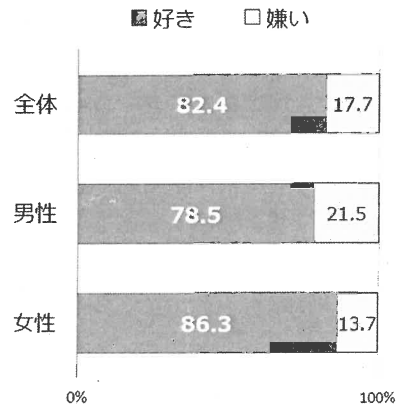
日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

農林水産省HP

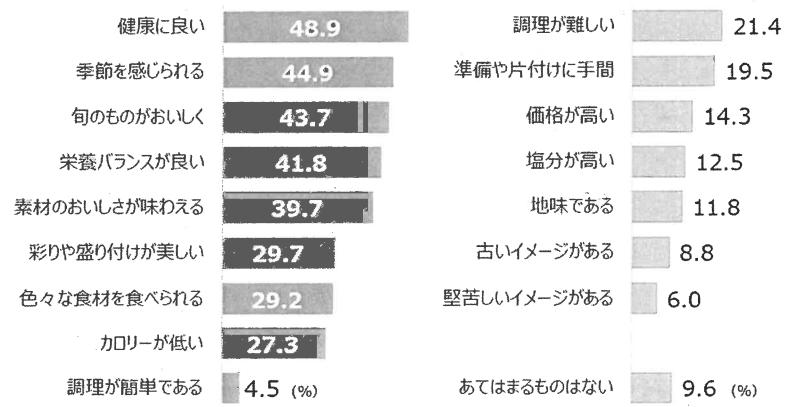
食を巡る国内社会情勢の変化　～日本人が抱く和食のイメージ～

- 約８割の人が、和食を「好き」と回答。
- 和食のイメージとして、「健康に良い」「季節を感じられる」「旬のものがおいしく食べられる」「栄養バランスが良い」など好印象が並ぶ。
- 一方、「調理が難しい」「準備や片付けに手間がかかる」「価格が高い」「塩分が高い」といったネガティブなイメージもあり。

和食は好きか？



「和食」「和食文化」のイメージ　複数回答可



農林水産省HP

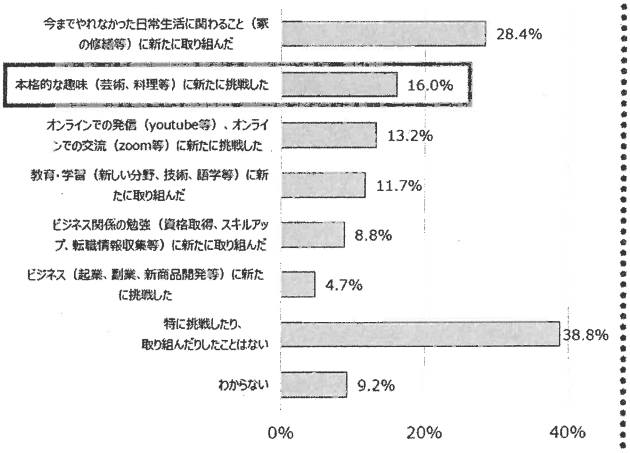
出典：農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」（令和2年2～3月調査）
上記２項目ともR2.2.28～3.6に調査を実施。調査対象者：全国の男女20～60代の2,000名　調査手法：インターネットモニターに対するWeb調査

食を巡る国内社会情勢の変化　～コロナ禍の新生活様式と行動変容～

● 新型コロナウイルスの感染拡大により、生活習慣が大きく変化。外出が減少していることに伴い、外食が減り、家庭での料理に挑戦する機会や自宅で食事する機会が増加。

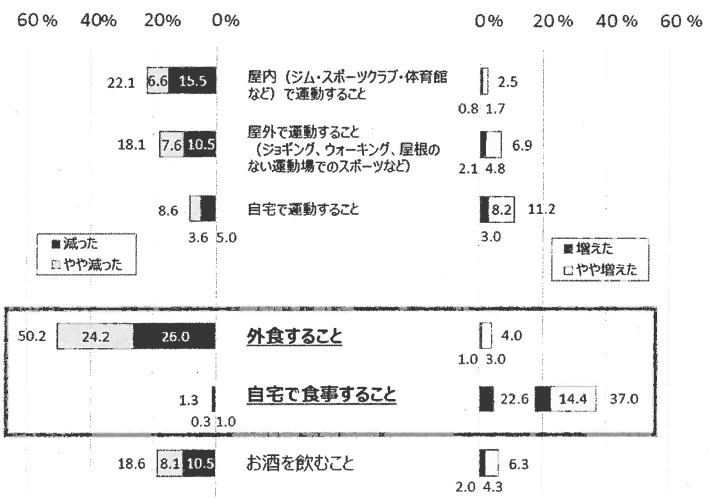
コロナ禍の行動変容　n=10,128

今回の感染症の影響下において、新たに挑戦したり、取り組んだりしたことはありますか。該当するもの全て選択してください。



出典：内閣府（令和2年6月21日）
「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」
https://www5.cao.go.jp/keizai2/manzoku/pdf/shiryo2.pdf

感染拡大による運動習慣・食生活の変化　n=1,000



注：選択肢には、これらのほかに「変化なし」がある

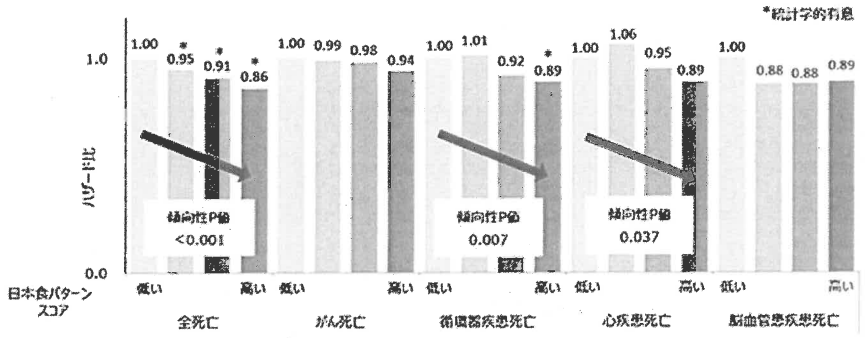
出典：第一生命経済研究所（2020年4月）
「新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査」
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf

農林水産省HP

和食の健康有用性に関するエビデンス①　～日本食パターンと死亡リスクの関連～

● 日本食パターンのスコアが高いグループでは、全死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡のリスクが低いことがわかった。

日本食パターンと死亡リスクの関連



日本食パターンのスコアが低いグループに比べて高いグループでは、**全死亡のリスクは14%、循環器疾患死亡のリスクは11%、心疾患死亡のリスクは11%低かった。**

国立がん研究センターウェブサイトから抜粋（ https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8499.html）
食事調査アンケートの結果から、本研究で定義した**「日本食パターン」**は、先行研究で用いられていた**8項目（ご飯、みそ汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶、牛肉・豚肉）の摂取量を点数化する日本食インデックス（JDI8; 8-item Japanese Diet Index）を使用**しました。日本食パターンスコアは、JDI8の7つの項目（ご飯、みそ汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶）では、男女別に、摂取量が中央値より多い場合に各1点、牛肉・豚肉では、摂取量が中央値より少ない場合に1点として、合計0～8点で算出しました。この日本食パターンのスコアを4つのグループに分類し、その後約18.9年の追跡期間中に確認された死亡（全死亡、がん死亡、循環器疾患死亡、心疾患死亡、脳血管疾患死亡）との関連を調べました。

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター　多目的コホート研究
「日本食パターンと死亡リスクとの関連について」（掲載誌Eur J Nutr. 2020年7月WEB先行公開）

農林水産省HP

「和食」と地域食文化継承推進事業（郷土料理のアーカイブ化）

- 地域固有の多様な食文化を保護･継承するため、令和元年度から令和3年度までの3か年で、全国47都道府県を対象に、各地域で選定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等をデータベース化、公表。
- 令和元年度は10道府県実施済み。今年度は17県、来年度に20都府県を実施予定。

出典：農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html

京都府地域検討委員会で選定した郷土料理例

白味噌の雑煮

ばらずし

きごしょう

京都府のヤング食育研修会

馬路大納言小豆の収穫体験

亀岡の郷土料理伝承の取組

農林水産省HP改変

⇒ 懐かしい郷土料理から、食育の取組を身近に

外食と中食のゆくえ　～パンデミックと和食文化～

今回の新型コロナウイルス感染症の蔓延が長期化した場合、社会の対応は以下の２つに集約されると考えられる。

1　人口の分散化と定住化
2　社会資本の可動化（流動化）

1　人口の分散化と定住化

- ○　都心から地方への移住（戦前の疎開なども）
- ○　異質集団の排除（例えば、感染症対策について異なる考えを持つ社会集団の排除）
  →社会の分断が進む。
- ○　Stay Home
  →内食

2　社会資本の可動化（流動化）

- ○　外食店の中食化
  →大型の外食店は維持が困難
- ○　屋台などの移動店舗の増加
  →京都の「仕出し」の復活

※中食化を「テイクアウト」などのカタカナ語で片づけるのは適当でない
※中食の需要増に合わせプラスチック容器が増加すると環境問題の複雑化の懸念

持続可能なオンラインコンテンツ制作に向けて

京都教育大学　黒田恭史

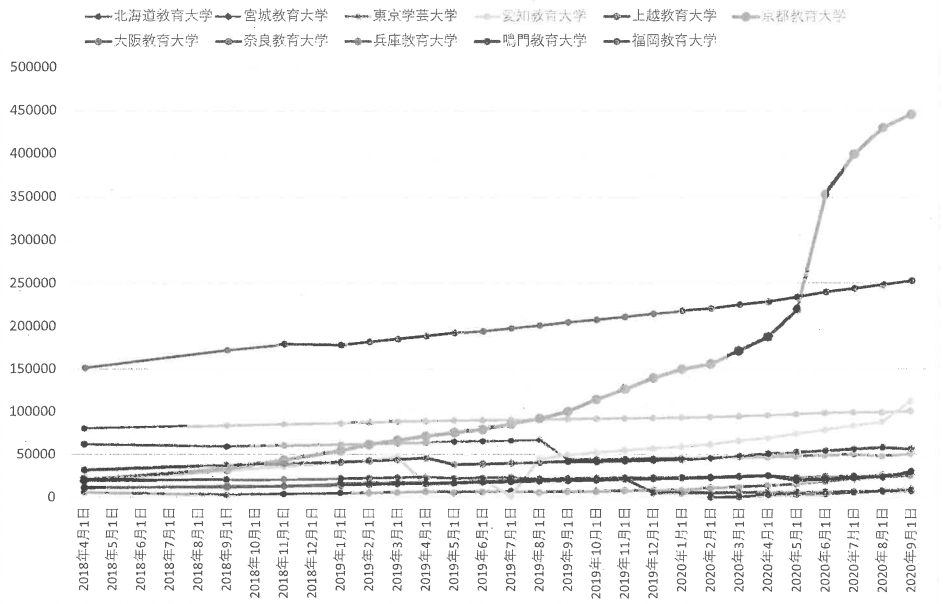
➢３つの制作ポイント：
- クオリティの高さを求めない
- 自分たちが制作者にならない
- 年次ごとに制作者が入れ替わる仕組みを作る

➢私たちが取った戦略：
- ベッドに寝ながらスマホで３分動画制作
- 授業内容と連動させて学生が制作する
- 年間３００名が卒業し３００名が入学する

セルフガイド制作　http://gakumachi.kyoto/

セルフガイドのGoogle Map内蔵検索機能

国立11教育大学YouTubeサイト視聴回数の推移



データで見る京都教育大学YouTubeサイト

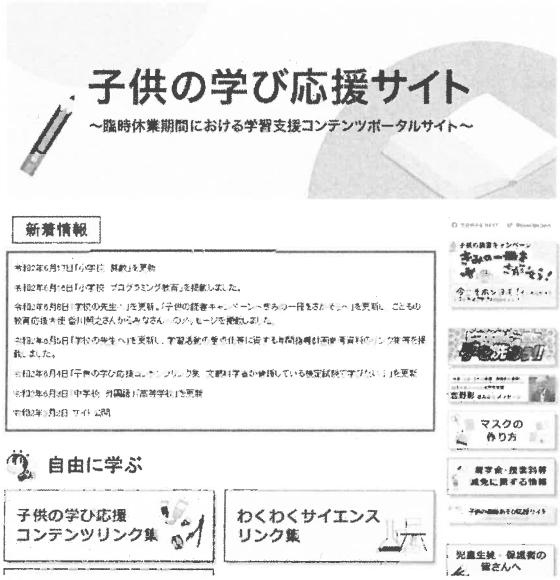
➢特徴：

- 開設：2016年5月
- 動画視聴総数：487,300回
- 動画総数：2,413本（１位：京大，２位：京教，３位：慶応）
- チャンネル登録者数：2,500人

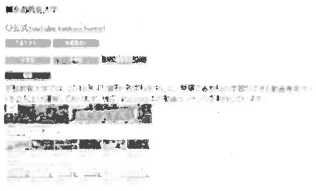
➢効果：

- 全国の教育委員会単位での活用（横浜，浜松，京都，出雲）
- 全国の学校単位での活用（大阪，八幡，可児）
- 不登校，外国人の子どもなどの個別活用

文部科学省からの配信



「子供の学び応援コンテンツリンク集」→
「動画で学びたい！」



「外国につながる子供の学び応援リンク集」

テレビ・新聞での紹介

長期の休校で…「言葉の壁」に悩む子供たちも

関西テレビ「報道ランナー」
2020年6月9日

休校中、課題は「日本語での説明」…ママとは「ベトナム語で会話」

読売新聞　2020年5月10日

京都新聞　2020年4月11日

持続可能なオンラインコンテンツ制作に向けて

京都教育大学　黒田恭史

➢３つの制作ポイント：
- クオリティの高さを求めない
- 自分たちが制作者にならない
- 年次ごとに制作者が入れ替わる仕組みを作る

➢これからの戦略：
- 誰でもできる簡単料理３分動画制作
- 授業内容と連動させて小・中学生が制作する
- コンテストなどを活用して全国から参加者を募る