

京都から『美味しい食育』発信プロジェクト！！ (身体に優しい食べ方開発プログラム)

1 目的・概要

私達のプロジェクトでは「美味しい食育」を学び、発信していくことを目的に活動しました。あらゆる生活習慣病を予防するためには、生活習慣や食生活をよりよくすることが重要です。好ましくない生活習慣や食生活を変えなければ栄養の偏りや肥満などの生活習慣病の増加といったあらゆる問題が浮上します。このプロジェクトでは、血糖値の上昇に着目した糖質についての血糖値班、高血圧を防ぐための適塩班、そして若者の生活習慣に着目した食育班といった、3つの班に分かれて活動してきました。身近に存在している「食」について多様な視点から自ら学びを得て、正しい情報を正しく発信していくことができました。



Annual Schedule

春学期

- | | | |
|-------|----|---------------------|
| 2018年 | 4月 | 食育・栄養改善の基礎知識についての学習 |
| | 5月 | 外部講師による助言 |
| | 6月 | 食育の課題抽出、班分け・活動 |
| | 7月 | 活動まとめ、春学期成果報告会の準備 |

秋学期

- | | | |
|-------|-----|--|
| 2018年 | 8月 | 春学期の振り返り |
| | 9月 | ・血糖値班：実食調査によるデータ収集・分析～実践活動
・適塩班：情報提供の冊子作成 |
| | 11月 | ・食育班：レシピ考案・カップラーメンの身体にやさしい食べ方の開発 |
| | 12月 | 秋学期成果報告会の準備 |
| 2019年 | 1月 | 成果報告会、まとめ |

2 成果達成度

〈春学期〉

私達がまず「栄養学」についての知識がなかったため、基礎栄養学として食育の重要性を学びました。そこから履修生一人ひとりが「食育を多くの人に広めていくために」ということを考える上で、身近な「食の問題」について興味のあるもの・特に問題だと思えるものについて検討し、発表しました。そこで、似た意見や問題から、血糖値班、適塩班、若者の食育班という3つの班に分かれて活動を行いました。それから、これらの現状を自分達で深く調査しました。血糖値班では、糖尿病患者の増加に着目しこれからも糖尿病患者が増加していくことが問題点として挙げられ、適塩班では日本人の塩分の過剰摂取に着目し、そして若者への食育班では朝食を食べないことや揚げ物・カップ麺を食べることが多いなどの大学生の食生活の乱れに着目し、秋学期にどのような活動が必要なのかを考察しました。



〈秋学期〉



前期に引き続いて3つの班で活動を行いました。

血糖値班では、糖質制限が必要な人でも安心しておいしく食べてもらうために、おからを使ったお菓子を試作し実食を行いました。また京都にある老舗のすき焼き店とご協力のもと、一般的な砂糖よりも血糖値が抑えられるパラチノースを使用した場合と通常の砂糖を使用した場合の二種類のすき焼きで血糖値の上昇の変化の比較を行いました。実践結果として、お菓子はおからを使わないほうがおいしいと感じる人が多いもののお菓子としておいしく食べることが可能でした。おからは食物繊維が豊富である食材のため満足感のあるお菓子を作ることができました。一方、パラチノースと通常のすき焼きの比較では血糖値上昇に変化があることがわかりました。パラチノースとは糖質を制限するのではなく糖質の摂取方法や質に気をつけるスローカロリーの方針に有効であり、消化吸収を遅くして急激な血糖値の上昇を防ぐことができるとされています。パラチノースを使用すると血糖値上昇のピークがずれて一般のものより30分ほど遅れること、そして3分の1ほど上昇が緩やかになることが結果として出てきました。

適塩班では、日本人の塩の過剰摂取は何に起因しているのか、日本の中でも地域によって活動の差は生じているのかということ調べ、まとめました。また京都にある適塩を推奨している店舗に出向いてそのこだわりについて聞き取りを行うといった、多くの企業の方から協力を得て、適塩がどのように広がっているのかを調べました。これらのことを知ってもらうためにもこの班の最終成果としてより多くの方が正しい情報を思い出せるような冊子を作成することになりました。この冊子は、適塩

のみならず他のグループの活動内容も記しており、このプロジェクトの最終成果とも言えます。

若者に対する食育班は、生活習慣病の発生を防ぐなどの予防措置をとる「一次予防」が重要という予防栄養学の観点から、若者にも食育を行う必要性があると認識しました。そこで自らの食生活を見直しどのような働きかけを行えばよいかということを変えて考えました。まず、私達が体に良くないものとわかっていながらもよく口にしてしまうカップ麺の新しい食べ方を提案しました。この食べ方を行うことによってカップ麺をより美味しく、より健康に食べることができ、少しの工夫で正反対の効果を得られるのです。また若者達が簡単に作ることができるようなレシピを紹介することで毎日の食生活に少しの変化を生み出すことが可能であるといえます。

先述の通りこれらの情報をまとめた冊子を作成し、正しい情報を提供することができたと考えます。

3 プロジェクトを通じて

このプロジェクトは今回が初めての試みであったことに加えて、「食」という大きなテーマであったからこそ、一つの大きな軸を作ることがとても難しく、手探り状態で進めてきました。しかし食というのは私達の生活に密着した、なくてはならないもののうちの1つであり、これらの正しい情報を知ることは生きていく上で必要なことであると、このプロジェクトを通じて改めて感じました。それを多くの人に伝えるために冊子の作成を行えたことは最終的な大きな成果になりました。



編集後記

このプロジェクトの最大の魅力は多様な考え方の人と関わり議論をしていく上で自分の考えと相手の考えの相違点を見つけ、対応する力が身につくところであると振り返りながら思います。意見が合わないからといってその意見を排除するわけではなく、それを自分の中で解釈し自分の考え方に繋げより良い意見にまとめていくことが重要であると感じます。そのためにも自分の意見を明確化すること、人に伝わるようにまとめる力も不可欠なものであると思います。今後生活するうえで意見の食い違いという壁にぶつかったときに思い出せるようなものとなったと考えます。

プロジェクト自体は予定通り成功したものや、失敗してしまったものもありましたが、これらの経験は私だけでなく履修生全員が多くの学びが得られたと考えます。テーマに関して多大なる支援や助言をしていただいた森先生、TAの佐々木さん、そして一緒に頑張りぬいたプロジェクトメンバー一同に感謝を表すとともにここに報告を閉じさせて頂こうと思います。

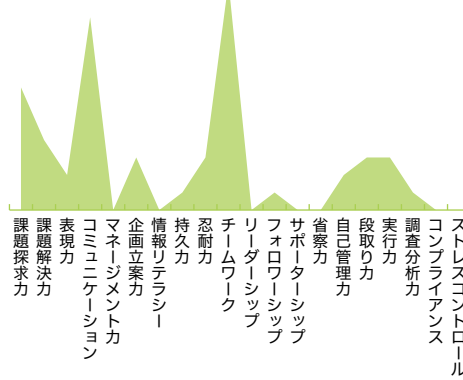
プロジェクトメンバー

畑中 恵里奈(経4) 安部 有華(社3) 江藤 加奈絵(社3) 北村 知夏(法3) 松田 諒(文3)
松山 彩音(経2) 中島 侑香(社3) 西垣 七海(政3) 大本 拓渡(政3) 田邊 祐季(法3) 山口 愛優(社3)
河野 礼奈(政2) 藏元 和奏(経2) 野上 竜聖(法2) 小川 茉優(経2) 澁江 美紗(文2) 佐々木 瞳(TA)

プロジェクト活動 アンケート集計結果

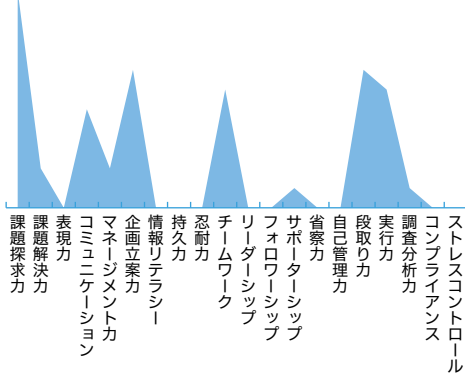
授業開始時

Q1 チームとしてのプロジェクト活動に「必要と思われる要素」を選んで下さい

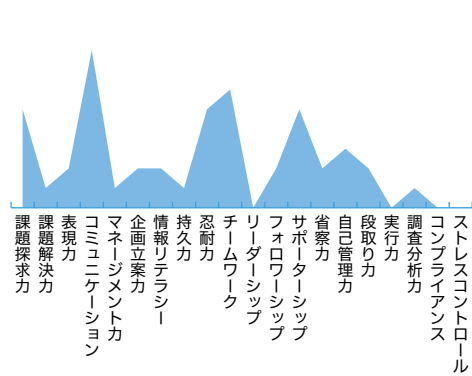


春学期終了時

Q1 チームとしてのプロジェクト活動に「必要と思われる要素」を選んで下さい

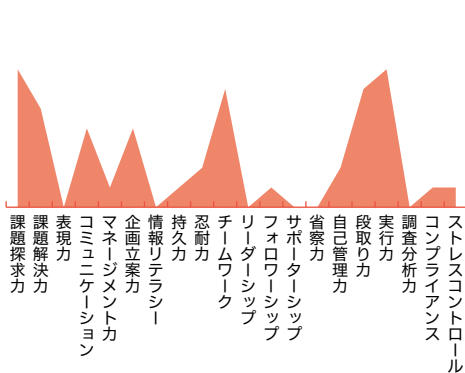


Q2 プロジェクト活動を通して実際にあなたが「身についたと思う要素」を選んで下さい



授業終了時

Q1 チームとしてのプロジェクト活動に「必要と思われる要素」を選んで下さい



Q2 プロジェクト活動を通して実際にあなたが「身についたと思う要素」を選んで下さい

