

II

教育活動

外部との共催・依頼による事業・講演

◆第6回食 with レシピ甲子園コンテスト

読売新聞大阪発刊60周年記念共催事業として、平成24年度から「食 with」を展開し、今回、第6回目を迎えた。心身の健康づくりに大切な「食」について、市民とともに様々な角度からアプローチし、継続的な食育の普及啓発を行うことを目的に開始し、平成25年度から高校生が作る朝ごはん「食 with レシピ甲子園コンテスト」が始まった。これまでの応募者・受賞の経過を下記に示した。

第1回（平成25年度）	応募者1346名、個人賞7作品、団体賞18校
第2回（平成26年度）	応募者2316名、個人賞8作品、団体賞19校
第3回（平成27年度）	応募者4168名、個人賞8作品、奨励賞9作品、団体賞11校
第4回（平成28年度）	応募者4843名、個人賞8作品、奨励賞7作品、団体賞10校
第5回（平成29年度）	応募者2496名、個人賞7作品、奨励賞4作品、団体賞10校

第6回の実施内容

- 主催：読売新聞大阪本社
- 共催：京都女子大学栄養クリニック
- 後援：文部科学省、農林水産省近畿農政局、京都市教育委員会
- 実施期間・内容：令和元年5月～令和2年1月
- 令和元年 6月 6日 全国高校に案内を発送
- 令和元年 6月 9日 読売新聞告知広告掲載開始
- 令和元年 9月27日 作品募集締め切り
- 令和元年10月初旬 第一次審査88作品の決定
- 令和元年11月 6日 第二次審査8作品の決定
- 令和元年12月15日 最終審査会、表彰式
- 令和2年 1月 4日 読売新聞 採録特集掲載

全国高校生を対象とした2年ぶりの「第6回食 with レシピ甲子園コンテスト」に、北は北海道、南は沖縄から88校、2135名の応募があり、これまでの応募総数が1万7千を超えた。夏休みを活用し、家族や自分の健康を考えたオリジナル作品を募集した。料理の特徴、家族の感想、テーマとの合致、栄養価と食材の生かし方、新規性・獨創性、再現性（3人分レシピ記載）、1時間での調理完成度を評価し、一次審査で88作品、二次審査で最終審査会参加の8作品、奨励賞の4作品と団体賞10校を決定した。

最終審査会

- 日時：令和元年12月15日（日）11時～14時30分
- 開会式：京都女子大学B校舎 B114
- 参加者：受賞者と家族および高校教諭28名、審査会開催関係者
- 試作会場：B校舎 調理学第3実習室 B203
- 運営協力者：食物栄養学科の実験助手1名、ラボラトリースタッフ1名、食物栄養学科4回生アルバイト2名
- 審査会場：B校舎 給食経営管理実習室 B211
- 審査員：京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児、読売新聞大阪本社広告局広告第一部部長 坂東英史、本学名誉教授・副栄養クリニック長 木戸詔子、本学家政学部食物栄養学科教授・栄養クリニック指導教員 中山玲子、今井佐恵子で実施し、二次審査会で選ばれた8名が、前向きな態度で一生涯懸命に挑戦して全員が時間内に完成することができた。審査員による試

食後に、完成した作品を前に自己PRを行い、審査員の質問に答えていただき審査に入った。

◎**栄養クリニック見学会**：審査会の後、R研究棟 栄養クリニック2Fに場所を移し、表彰式の準備までの時間を使い、外部からの表彰式参加の方を対象に栄養クリニック長 宮脇尚志から栄養クリニックの設置目的と活動実態についての紹介を行った。

受賞作品を下記に示す。

各賞・作品名	受賞者	高等学校名 学年
最優秀賞・文部科学大臣賞 (1名) (作品1) 自家製梅と味噌のヘルシー朝御膳	小嶋 恭平	九州国際大学附属高等学校 2年
京都女子大学優秀賞 (1名) (作品2) グローバルな朝ごはん	管沼 直子	三重県立明野高等学校 3年
和食賞 (1名) (作品3) ～地元食材を食べよう!!～地産地消飯	川満 悠衣	山口県立厚狭高等学校 3年
優秀賞 (5名) (作品4) 家族みんな“ガンボ”る朝食 (作品5) 減塩朝ごはん (作品6) おなかいっぱい満足朝ごはん (作品7) 夏野菜で栄養満点！彩りカフェ風朝ごはん (作品8) 残したくない！朝ごはん☆	宮脇 健輔 秋山 菜々花 上月 希美 村瀬 葵 阪本 笑加	大阪府立茨木高等学校 1年 徳島県立城ノ内高等学校 1年 兵庫県立伊丹北高等学校 3年 三重県立松阪高等学校 1年 三田学園高等学校 2年
奨励賞 (4名) 元気もりもり！和風膳 朝でもおいしい 韓国キンパ！ 栄養満点！洋風モーニング 日本×カナダ簡単モーニング！	老田 万理花 橋 咲良 高木 湧強 小野澤 詩音	岐阜女子高等学校 1年 神戸山手女子高等学校 2年 大阪府立茨木高等学校 1年 奈良女子大学附属中等教育学校 4年
団体賞 (10校) 京都府立鴨沂高等学校、京都府立福知山高等学校、東京・田園調布学園 高等部、京都府立園部高等学校、東京・大森学園高等学校、岐阜女子高等学校、福岡・東筑紫学園高等学校、兵庫・神戸山手女子高等学校、奈良・智辯学園奈良カレッジ高等部、徳島県立小松島西高等学校		



作品 1



作品 2



作品 3



作品 4



作品 5



作品 6



作品 7



作品 8



表彰式

●日時：令和元年12月15日（日）15時20分～16時20分

●場所：R研究棟 栄養クリニック3F

●参加者：高校生とその家族・高校教諭28名、京都女子学園および読売新聞社関係者

●プレゼンター：京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児、本学学長 林忠行、栄養クリニック長 宮脇尚志、読売新聞大阪本社広告局広告第一部部長 坂東英吏

各プレゼンターより、受賞の方々に表彰状と賞金、記念品が贈呈され、最終審査の8作品に対して各審査員からコメントがあった。高校生らしい作品が多く、忙しい両親、野菜嫌いの家族、祖父母など、家族のことを考え、朝ごはんの重要性をしっかりと捉え、野菜・果物などを使って不足しがちな栄養が摂れ、簡単で食べやすい料理など評価すべき作品が多かった。

（木戸詔子）



◆京都幼稚園若草会（保護者会）講演

京都女子学園内食育推進事業の一つとして、本年度より京都幼稚園対象の親子料理教室「はじめてのクッキング教室」が実施される運びとなった（p.22～25参照）。このことを受け、京都幼稚園若草会より講演依頼を受け、下記の通り実施した。

- 日時：令和元年6月28日（金）13：00～14：20
- 場所：文中ホール（京都幼稚園2F）
- 受講者：京都幼稚園若草会 42名
- 講師：副栄養クリニック長 木戸 詔子
- 演題：幼児期の味覚形成の大切さ
- 内容：人が感じる基本の五原味には、生理的な要求から有益なシグナルとして受け入れられる甘味、塩味、うま味と、有害なシグナルとして受け入れ難い酸味と苦味がある。後者2つの味は有害な物質であるため、命を守るために敏感に感じて拒否する。従って、酢や苦味のある野菜、茸、海藻などは、味覚体験の乏しい幼児期には受け入れられ難いことを解説した。しかし、うまく学習すれば、体によい食べ物として認識し、受け入れられるので、子どもにとって受け入れやすい食環境づくりの大切さを解説した。近年、嗜好に偏りのある者や味覚障害者が増加傾向にあり、日本人の約3割が味覚障害予備軍として挙げられていることなどを紹介した。



小児味覚障害の割合(例)

- **学童対象の大規模調査例**
酸味 21% 塩味 14% 甘味 6% 苦味6%
*上記四原味のうち、いずれかの味を正しく認識できない割合が **31%**
- **幼稚園児(5～6歳)対象の調査例**
甘味57% 苦味45%
- **日本人の3割が味覚障害予備軍?**

子どもの味覚障害は下図に示すように、ジャンクフードに依存している子どもに多いが、食生活の改善により克服できることを解説した。食体験の偏りから亜鉛欠乏症になると味を感じる舌の味蕾細胞の形成に障害を起こすだけでなく、発育障害や脳機能障害を伴い、消化不良、嘔吐、食欲不振、うつなどを発症することを紹介した。食事をするときは、よく噛んで食べ物の味をしっかりと味わい、楽しく、美味しいと感じることで、脳を刺激し、日常生活の中で学習意欲、積極性が生まれ、幸せを感じられることを強調した。

五原味の生理的シグナル

- **有益なシグナル……生理的欲求**
甘味(ショ糖)：エネルギー源の糖の要求
塩味(食塩)：体液のミネラルの要求
うま味(グルタミン酸ナトリウム)
：体の筋肉を構成するたんぱく質の要求
- **有害なシグナル……学習効果により獲得した欲求**
酸味(酢酸)：腐敗物質の拒否→**疲労回復**
苦味(キニーネ)：毒性物質の拒否→**生理機能↑**

子どもの味覚障害の原因と対策

- 【原因】 **ジャンクフードを多く食べる**
 - ・濃い味付けにより、食品本来の味、普通の味がわからない → 益々濃い味付けを好む
 - ・食品の偏り
 - ・食品添加物の排泄に亜鉛が使われる } → 亜鉛不足
 - ・人工甘味料の甘味に慣れる → 砂糖の味覚低下
- 【対策】 **食生活の改善**
 - ・加工食品、特に清涼飲料、甘いジュース、スナック菓子、チョコレートなどの**摂取頻度を少なく**する。
 - ・肉、魚、野菜、穀物などを**薄味でバランスよく**摂取する。
 - ・味覚を促すために、よく噛んで食べる……体験を重ね、白飯が甘い、美味しいとわかる
 - ・朝食をしっかりと摂る。(脳の活性化)

亜鉛欠乏症

- **全身症状**
全身の細胞が蝕まれる。
爪の黒変、切れ毛・抜け毛、皮膚の炎症など。
- **脳の機能障害**
美味しさを感じないと、下記のホルモンが分泌されない
①ドーパミン(神経伝達物質、日常行動・学習意欲)
②ノルアドレナリン(交感神経活性物質、興奮、やる気)
③β-エンドルフィン(快楽ホルモン、鎮痛抑制物質)
⇒ 神経回路の衰退(伝達がうまくいかない)
⇒ 消化不良、下痢、嘔吐、意欲減退、動作緩慢、うつ

幼児期の食体験の豊かさは、味覚の発達を促し、様々な免疫力をアップし、子どもの健康な身体づくりに重要なだけでなく、将来の健康な身体づくりと密接な関係があることを解説した。その味覚形成は薄味でないと育まれないことを「白い布に多彩な色の表現」を例に解説した。多彩な色を表現するためには、薄い色を使わないと表現できない。濃い味の食べ物になれると薄味では満足できない。食品素材の本来の味がわかるのは、薄味でなければ感じるができない。幼児期の味の刷り込みが重要な鍵になることを伝えた。

白い布

薄い色を少しずつ、いろいろな色を重ねて塗る ⇒ **多彩な色**が生まれる

濃い色を塗る
⇒ 他の色を出すことはできない

★ 味覚形成は薄味でないと発達しない

味覚形成期に、**濃い味**になれると
⇒ 正常な味覚形成ができない
⇒ 脳の健全な発達阻害
⇒ 腎臓への負担

最後に農水省のHPから、世界無形文化遺産に登録された和食のすばらしさを解説した。この和食は日本の優れた風土・文化から生まれた1975年頃の日本型食生活と呼ばれるもので、栄養面でも世界に誇れるエビデンスデータがあることを紹介した。和食は食の基本である味覚を育み、幼児期に覚えた「だしの美味しさや食べ方」は生涯に亘る健康的な食生活を送る基礎を作り、成長後に一時期に食生活が乱れても、幼児期に刷り込まれた味覚や食べ方があれば、そこに戻ることができる場があることを解説した。

幼児期

- **乳児期後半**からは、何でも(異物)口にしてしまう
= 「おいしい」という感覚がわかっていない時期
…… → **好みがなく、味覚の数値が広がる時期**
↓
- **幼児期の食体験**の大切さ
(五感の発達、生活のなかでの学習環境を整える)

- * 食べ物の色、におい、味、形による刺激
- * 一緒に食べる、作る、育てる、楽しい食事の雰囲気
- * 規則正しい生活、適度な運動、睡眠

味覚発達を促す → 健康な体・心



和食は日本人の健全な心と体を育む

(農水省HPより)

食の基礎である味覚を育む……**幼児期に覚えただしの美味しさや食べ方は生涯に亘る健康的な食生活を送る基礎を作る。**食事をじっくり味わって食べる。油を使わなくても美味しく食べられる。
⇒ 成長後に食生活が一時的に乱れても、戻り場(味・食べ方)となる

健康な腸を作る……多種類の食材を使う和食は、腸の善玉菌と悪玉菌のバランスが保ちやすく、特に野菜、根菜類、豆類、茸、海藻の**食物繊維**や漬物や納豆などの**発酵食品**は不足しがちな善玉菌を増やし、免疫力をアップし、健康維持に役立つ。

栄養バランスが優れている……ご飯中心に多様な食材を使ったおかずを組み合わせるので、PFC比のバランスがよく、欧米のように脂質エネルギーの摂り過ぎが原因で発症する肥満、生活習慣病の予防につながる。

気軽に経済的に作れる……ご飯、汁、箸で和食の基礎が整い、旬の安価な食材、醤油、味噌で食材を素材本来の味で味わう知識や食事を楽しむことが伝えられている。

美味しく食べる ⇒ 生理機能のアップ

- **免疫力アップ**
消化液↑ 栄養素の吸収・消化アップ↑
脳の刺激 ⇒ 快楽のホルモン分泌↑
唾液中の免疫グロブリン↑
白血球の増加↑
- **がん、感染症、アレルギーの予防**
↓
健康な体づくり



● **受講者からの感想**：とてもわかりやすい内容でお話しいただきありがとうございました。また、多くの研究データを示し、具体的に、胎児、乳児、幼児での味覚形成の大切さを解説していただき、日常での食生活の大切さを改めて感じました。日常の食生活のなかで、子どもが安心して食事を楽しくでき、よく噛み、味わって、美味しく食べることの大切さがよくわかりました。そして、感受性豊かな子どもが育まれるよう、大人が食環境を整えることの大切さも学びました。日常の食生活に役立つ内容でとてもよかったです。

(木戸詔子)