

食育について

教育学部 家政教育講座 教授

田 島 真理子

講義概要

食育について、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための講義とし、日常の実習では技術的指導だけについやされているため、学生と関わるわずかな時間に、この講義を通して食事の大切さや、食事のあり方などを学び、学生に対して指導できる知識を習得する機会とする。

平成24年度鹿児島大学農学部附属農場・附属演習林
及び教育学部技術部職員研修

食育について

教育学部家政教育講座
田島 真理子

今日お話ししたいこと

1. 食育について
食物を育て、収穫し、調理し、食べ物に
変えることを通して育まれる力
2. 食味官能検査について
食味官能検査の方法と実際

食育:食生活教育

食の役割
健康的な食べ方
調理の基礎技術
食の生産・流通・環境
食生活の伝統

食の自立を
目指す

自己の食生活を科学的
に技術を持って文化的
に整える力

食育が叫ばれる背景

食をめぐる様々な変化

1. 食習慣・食文化の変化
肉中心の食事、脂質の過剰摂取など
2. 生活時間の変化による食の乱れ
朝食の欠食、孤食
3. 食の多様化
日本型食生活のスタイルから個人の好みに
合わせた食生活スタイルへ
4. 食情報の氾濫
食に関わる情報があふれ選択することが難しい

生活時間の変化による食の乱れ

孤食



小西女子実践校

欠食

種類	朝食		昼食		夕食	
	人数(A)	%	人数(A)	%	人数(A)	%
毎日欠食	295	57.9	412	80.7	397	81.6
毎日朝食欠食	74	14.7	16	3.3	15	3.1
週に2回以上朝食欠食	92	18.4	14	2.8	19	4.0
週に3回以上朝食欠食	30	6.1	2	0.4	3	0.6
日中欠食がない	32	6.4	2	0.4	1	0.2
欠食がない	8	1.6	4	0.8	0	0.0
合計	475	100.0	475	100.0	475	100.0

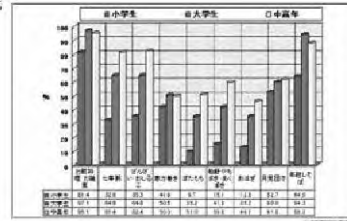
H20年度 福祉協会の調査

共食

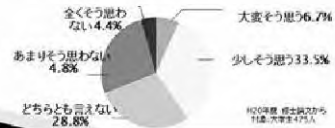
種類	朝食		昼食		夕食	
	人数(A)	%	人数(A)	%	人数(A)	%
毎日共食	67	14.1	269	55.8	100	21.3
ほとんど毎日共食	188	39.6	283	59.2	104	21.9
時々共食	35	7.4	53	11.2	130	27.4
ほとんど共食しない	8	1.7	9	1.9	57	12.0
全く共食しない	128	26.9	5	1.1	28	5.9
合計	475	100.0	475	100.0	475	100.0

H20年度 福祉協会の調査

喫食状況の変化



食生活の自己管理に対する自己評価
—自分で自分の食生活を管理できていると思うか—



H20年度 福祉協会の調査

第2次食育推進基本計画

(H23～27年、下線部は新規部分)

【第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

重点課題 (1)生涯にわたるライフステージに即じた、個明な食育の推進
(2)生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
(3)家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

基本的な取組方針 (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
(2)食に関する感謝の念と理解
(3)食育推進運動の展開
(4)子どもへの食育における保護者、教育関係者等の役割
(5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
(6)我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
(7)食品の安全性の確保等における食育の役割

【第2 食育の推進の目標に関する事項】

- (1)食育に関心を持っている国民の割合の増加《現状値》70.5%→《目標値》90%以上
- (2)朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加《現状値》朝食+夕食=週平均9回→10回以上
- (3)朝食を欠食する国民の割合の減少《現状値》子ども1.6%、20歳代～30歳代男性28.7%
→《目標値》子ども0%、20歳代～30歳代男性15%以下
- (4)学校給食における地域産物を使用する割合の増加《現状値》26.1%→《目標値》30%以上
- (5)栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加《現状値》50.2%→60%以上
- (6)当院協賛施設(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加《現状値》41.5%→《目標値》50%以上
- (7)よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加《現状値》70.2%→80%以上
- (8)食育の推進に関わるボランティアの数の増加《現状値》34.5万人→《目標値》37万人以上
- (9)農山漁業体験を経験した国民の割合の増加《現状値》27%→《目標値》30%以上
- (10)食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加《現状値》37.4%→90%以上
- (11)推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加《現状値》40%→100%【

【第3 食育の総合的な促進に関する事項】

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進（「生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進」、「歯科保健活動における食育推進」、「高齢者に対する食育推進」及び「男性に対する食育推進」の記述を追加）
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（「農山漁村コミュニティの維持再生」の記述を追加）
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進（「世代区分等に応じた国民の取組の提示（「食育ガイド」（仮称）の作成・公表）」の記述を追加）

【第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項】
略

食育基本法（平成17年6月制定）

第6条

「食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めること」



食物学研究室の取組

☆ そもそも始まりは… きなこって、どうやって作るの？

☆ まずは、育ててみよう



収穫野菜を使って、作ってみよう

トマト編



食育について最後に

食を生産から消費まで体験してみることの大切さ
その体験を通して得られたことを他者に伝えることも大切

体験の輪を広げていく

情報として発信していく

鹿児島大学に、わたしたちにできること

次は官能評価について

食品の官能評価って？

1950年代の中ごろから、日本では導入

おいしさを判断するのは…食べる人

おいしさを判断するには…五感を総動員
さらに、食べる時、あるいは過去の背景まで影響

おいしさの、あるいは嗜好の総合的判断は、客観的機器分析のみでは難しい

人の感覚を測定機器として利用する：官能評価

再現性をもって食品のおいしさ、味を評価していくためには

官能評価：主観を客観的に測定することが求められる

官能評価

「食品や食品素材が視覚、触覚、味覚、嗅覚などにより感知される時、それらに対する反応を引き起こし、測定、解析するために用いられる科学の一規範」 IFT 官能評価部会による定義

官能検査に求められるもの

何を知りたいのか：どちらが好まれるのか？どの甘さにしたらいいのか？
どんな評価手法を用いるのか：比較してみる？順番を付けてみる？…
どんな人で評価するのか：訓練してみたら？実験室で集めた人？…
どんな部屋で
どんな時間に
どんな…

様々な条件を考慮していく必要がある

官能評価は目的により二分される

分析型手法…小人数を分析機器として食品の官能特性を追究する方法

嗜好型手法…大人数で消費者の嗜好を調査する。

【パネル】官能評価を行うための被検者として選ばれた人々の集団

パネルの4タイプ ☆高度に訓練された専門家
☆訓練された実験室パネル
☆実験室で集めた嗜好パネル
☆大人数の嗜好パネル

【評価手法】 目的や試料の特性に合わせて、適した手法を選ぶ

2点識別試験法、2点嗜好試験法
 3点識別試験法、3点嗜好試験法
 一対比較法
 1・2点比較法
 順位法 等

【客観的判断のために】

人の判断に影響する因子やそれらの影響を最小化する

心理的配慮 温度の配慮
 色の配慮 テスト順序や味の蒸気
 検査時間 検査室の設備 など

そこで、今日は水を味わってみましょう

これから、3点識別試験、3点嗜好試験を体験してみます

3点識別試験			3点嗜好試験		
危険率			危険率		
繰り返し数	5%	1%	繰り返し数	5%	1%
14	9	10	14	6	7
15	9	10	15	7	8
16	9	11	16	7	8
17	10	11	17	7	8
18	10	12	18	7	9

もう1つ、ご飯を味わってみましょう

方法は2点嗜好試験法です

2点嗜好試験		
危険率		
繰り返し数	5%	1%
14	12	13
15	12	13
16	13	14
17	13	15
18	14	15