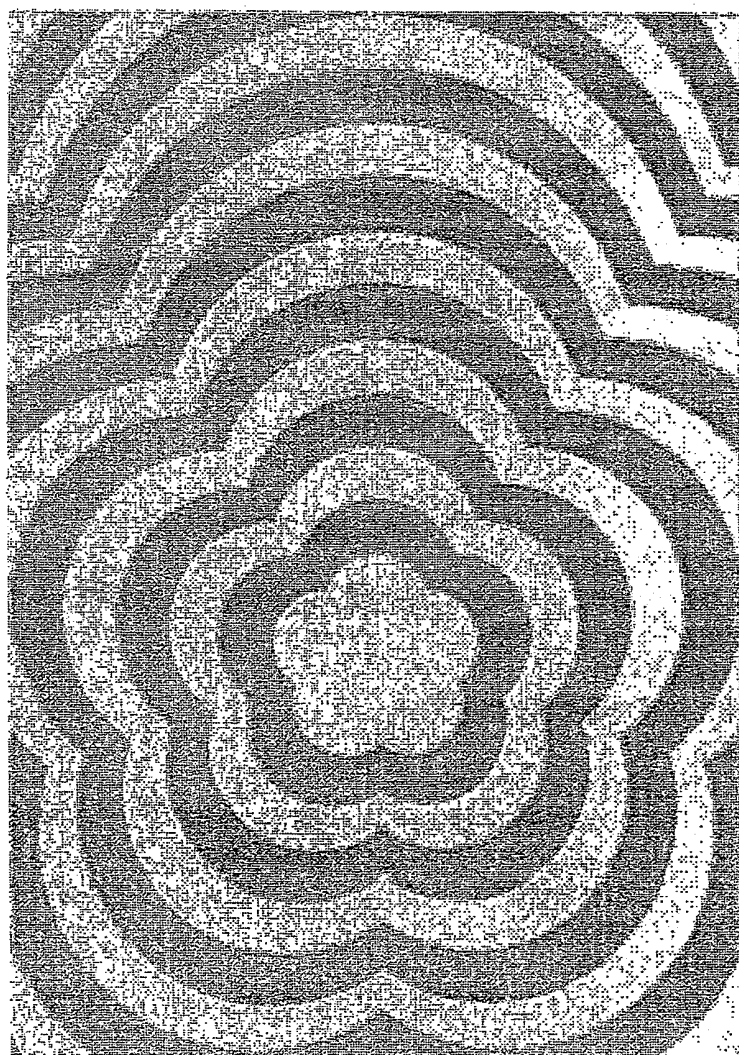


# 東北女子大学

平成26年度  
公開講座・出前講義等

## 活動報告書



# 目 次

1.	公開講座	1
	○勝つためのスポーツ栄養学 ～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント～	
	○青森県産食品成分が消化管機能に及ぼす効果 ～おなかの調子を整える成分とは?～	
	○おやさい食育クッキング	
	○おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～	
	○型紙ソフト CAD・CG・ミシンにチャレンジ ～簡単にできるパンツ～	
	○歌い継ぎましょう 童謡・唱歌を その10	
	○気分爽快!リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～	
2.	出前講義	14
	○出前講義 体内時計から健康を知る ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○からだのリズムと栄養 ～身近な実験で食を科学する～	(加藤 秀夫)
	○からだのリズムと栄養 ～身近な実験で食を科学する～	(加藤 秀夫)
	○学ぶ力と体力アップの食育講話	(今村 麻里子)
	○出前講義 青森県産食品が健康に及ぼす好影響	
	～機能性食品としての可能性に迫る～	(土谷 庸)
	○出前講義 青森県産食品が健康・美容に及ぼす影響	(土谷 庸)
	○時間栄養学のきのう、今日、明日	(加藤 秀夫)
	○身近な実験で食育を科学する ～時間栄養学とは～	(加藤 秀夫)
	○学ぶ力と体力アップの食育講話	(今村 麻里子)
	○時間栄養学から野菜の健康効果を考える	
	～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○からだのリズムと食育 ～実験で食の科学と健康を知る～	(加藤 秀夫)
	○朝食の習慣化による日本型食生活の推進 ～時間栄養学から食育を科学する～	(加藤 秀夫)
	○からだのリズムと食育 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○学力向上と体力づくりにおける食生活の大切さ	
	～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○食と健康 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○時間栄養学からスポーツ・運動を深める	(加藤 秀夫)
	○体力づくりとスタミナアップの食事学	(加藤 秀夫)
	○お口の健康教室 「いつ、何を、どのくらい食べると健康になれるか」	(前田 朝美)
	○食育指導者研修「野菜の栄養について」	(前田 朝美)
	○学力と体力アップの時間栄養学 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～	(加藤 秀夫)
	○競技力を活かすためのスポーツ栄養学	(加藤 秀夫)
	○お口の健康教室〔調理実習〕	(今村 麻里子)
	○親と子の食育講話 健やかな未来のために	(今村 麻里子)
	○食の安全・安心について	(西山 邦隆)
	○暮らしの手仕事 ～こぎん刺しについて～	(葛西 美樹)
	○平成26年度 クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習①	(葛西 美樹・工藤 寧子)
	○平成26年度 クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習②	(工藤 寧子・葛西 美樹)
	○平成26年度 クリーニング師研修③	(葛西 美樹・工藤 寧子)
	○パソコンの基礎的な操作技術の習得	(奈良 拓哉)
	○平成26年度碓ヶ関公民館講座	
	昔歌った童謡・唱歌～碓ヶ関音頭も歌っちゃいましょう～	(山崎 祥子・一戸 智之)
	○百人一首について	(佐々木 隆)
	○青森とシブリ	(佐々木 隆)
	○出前講義 教員に求められる資質・能力	(高橋 信進)
3.	自治体・各種団体などとのタイアップ事業計画	31
	○地元企業とのお惣菜・お弁当開発 食de 健活弁当	

# 公開講座

○勝つためのスポーツ栄養学

～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント～

○青森県産食品成分が消化管機能に及ぼす効果

～おなかの調子を整える成分とは？～

○おやさい食育クッキング

○おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～

○型紙ソフトCAD・CG・ミシンにチャレンジ

～簡単にできるパンツ～

○歌い継ぎましょう 童謡・唱歌を その10

○気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～

【 勝つためのスポーツ栄養学 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】

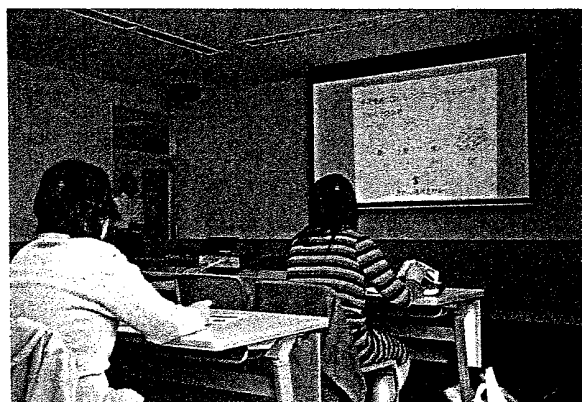
講師名	加藤 秀夫 前田 朝美
実施場所	東北女子大学 多目的ホール
日時	①平成26年 4月26日(土) 10:30 ~ 13:20 ②平成26年10月18日(土) 10:30 ~ 13:20
対象者の内容及び参加人数	スポーツ競技者及び関係者、食育指導者等 約60名
参加費 受講料	600円(資料・弁当代500円を含む)
内 容	スポーツ競技者及び関係者、食育指導者等を対象にスポーツ栄養学に関する公開講座を行った。前半では、運動効果を高めるためのトレーニングや食事のタイミングなど時間栄養学の観点からスポーツ栄養について講義を行った。その後、昼食時に、本学学生考案のアスリートランチを提供し、食材の組み合わせや栄養バランスなど運動効果を高めるために工夫した点などを解説しながら試食してもらい、実践的な内容となるよう工夫した。競技者や食育指導者からの質問もあり、スポーツ栄養実践者の日頃の疑問にもこたえることができた。

《講座の様子》



【 青森県産食品成分が消化管機能に及ぼす効果 ～おなかの調子を整える成分とは?～ 】	
講師名	土谷 庸
実施場所	東北女子大学 大会議室
日時	平成26年11月8日(土) 10:20 ~ 11:20
対象者の内容及び参加人数	3人
参加費 受講料	無料
内 容	<p>本研究室で行っている消化管での栄養素吸収に関する動物実験の紹介を行った。今回は、香辛料や生薬として広く利用されているショウガの成分・ジンゲロールが消化管機能に及ぼす効果についての講演である。これまで知られていたジンゲロールによる消化管の蠕動運動活性化作用に加え、大腸でのナトリウムイオン吸収を増大させる効果が明らかになり、これが体液量の保持や栄養素の消化吸収効率アップに寄与するのではないかという可能性を説明した。</p>

《講座の様子》



## 【 おやさい食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 花田 玲子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成26年7月5日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	3組(子ども5名、大人3名)
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>本講座はこれまでの取り組みとは視点を変え、食材を題材とした“絵本の読みきかせ”と絵本に登場する食材を用いた“調理”を組み合わせた形式とした。</p> <p>導入として、食材の登場する絵本を読み聞かせすることで関心をもたせ、その後、絵本に登場した野菜等(今回は豆類)を用いて調理・試食することで、食への関心を高めることを目的とした。</p> <p>登場する野菜に注目しやすいように言葉を加えながら、読み聞かせる。絵本の読みきかせは児童学科の学生が担当してもらった。読み聞かせ後は、どんな野菜が登場したか、どんな色・形だったか食べたことはあるか等、参加者が関心をもてるよう言葉がけをした。</p> <p>参加の前後にアンケートを行い、講座受講後の参加者の野菜に関する意識の変化の有無を評価した。</p> <p>め や す：そらまめってどんなやさい？ とうふはなにからできているの？</p> <p>読み聞かせ：絵本①『そらまめくんのぼくのいちにち』・・・登場する食材 そらまめ 他 絵本②『とうふちゃん』・・・登場する食材 豆腐 他</p> <p>調 理： トマト入りマーボーどうふ、そらまめのスープ</p>

【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画

講師名	今村 麻里子 花田 玲子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成26年5月24日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 40名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子 5組(大人 5人 子ども 7人)・一般28人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材 バライカ・ベビーホタテ・たこ・養殖銀鮭 献立 魚介たっぷりスープカレー イタリアンたこサラダ 寒天deヨーグルトゼリー</p> <p>内 容 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》



【親子おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～】 (株)弘前丸魚 合同企画

講師名	今村 麻里子 花田 玲子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成26年7月19日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子 28名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子13組(大人13人 子ども15人)の参加があり、12班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材 真いわし・ほたて・するめいか・しじみ 献立 いわしのかば焼き丼 青森県産ほたて&amp;するめいかと 野菜たっぷりカレーサラダ しじみの豆乳味噌汁</p> <p>内 容 夏休みを利用して、親子でクッキングに取り組み食育について考える。 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》





【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成26年9月27日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 40名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子 5組(大人 5人 子ども 5人)・一般30人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材 ほっき貝・秋さば・するめいか 献立 ほっき貝の中華粥 さばの中華あんかけ いかとかぶの中華和え</p> <p>内 容 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画

講師名	今村 麻里子 花田 玲子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成26年11月29日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 40名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子 5組(大人 5人 子ども 7人)・一般28人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材 ぶり・はたはた・切り昆布 献立 ぶりの琉球丼 はたはたのホイル焼き 切り昆布とオクラのサラダ</p> <p>内 容 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成27年1月24日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 38名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態</p> <p>親子 2組(大人 2人 子ども 4人)・一般32人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立</p> <p>食材 真鱈・白子・ほっき貝・生めかぶ</p> <p>献立 たらと白子のみそちゃんこうどん</p> <p>ほっき貝のフライ</p> <p>めかぶと長いもの梅肉和え</p> <p>内 容</p> <p>旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画

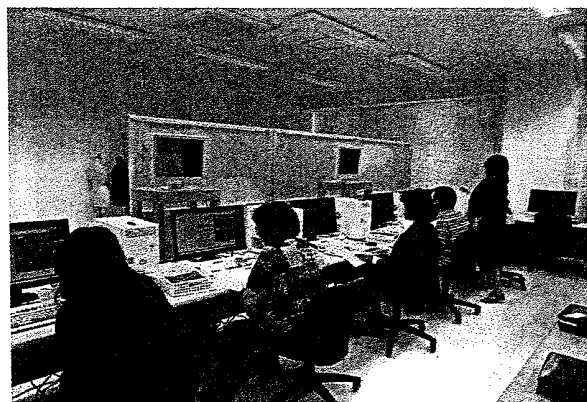
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成27年3月7日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 43名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子 4組(大人 4人 子ども 6人)・一般33人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献 立 食材 ほたて稚貝・本鱒・やりいか 献立 ほたて稚貝のコンソメスープパスタ 本鱒の香草焼き やりいかとスナップエンドウのオニドレサラダ</p> <p>内 容 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》

【 型紙ソフトCAD・CG・ミシンにチャレンジ ～簡単にできるパンツ～ 】

講師名	工藤 寧子 葛西 美樹
実施場所	東北女子大学 202室・226室
日時	平成26年4月29日(火) 10:00 ~ 16:00
対象者の内容及び参加人数	対象者 : 一般 参加人数 : 5名
参加費 受講料	材料費 : 500円
内 容	<p>アパレルCAD・CGに触れてもらうこと、好みのパンツが簡単に作れることを体験し、手作りのよさをさらに実感していただけるように行いました。詳しい内容は以下の通りです。</p> <p>○午前</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ある布の中から好みの材料を選び、試着してサイズを決める。</li> <li>・材料・型紙の制作工程・CADの使い方を説明したのち型紙制作。</li> <li>・制作した型紙の出来上がり確認をCGソフトで着装シミュレーションする。</li> </ul> <p>○午後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パンツの制作。制作工程・ミシンの使い方を説明したのち制作。</li> </ul> <p>午前午後とも制作工程ごとに説明をしながら行ないました。 参加者全員がパンツを完成・試着まで終了しました。</p>

《講座の様子》



## 【 歌い継ぎましょう 童謡・唱歌を その10 】

講師名	山崎 祥子 一戸 智之
実施場所	東北女子大学 多目的ホール
日時	平成26年7月26日(土) 13:00 ~ 14:30
対象者の内容及び参加人数	小学生以上一般 43名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>[資 料] 童謡・唱歌全16曲楽譜歌詞集 50部作成</p> <p>[解 説] 歌唱曲の概要作詞作曲者について、エピソード等語りながら歌唱</p> <p>[映 像] 曲にまつわる情景・DVD放映(映像で綴る美しき日本の歌)</p> <p>[歌 唱] ピアノと共に全員で歌って楽しむ</p> <p>やさしい発声体操と発声法</p> <p>春の歌：春よこい、春の小川、お牧場は緑、花</p> <p>夏の歌：夏は来ぬ、せいくらべ、茶つみ(所作付)、この道</p> <p>休けい[10分] 秋の歌：紅葉、雨ふりお月、庭の千草、ふるさと</p> <p>冬の歌：たきび、七里ヶ浜の哀歌、早春賦</p> <p>[鑑 賞] むこうむこう(三井ふたばこ 詩 中田喜直 曲)</p> <p>[サービ] 休けい時：冷むぎ茶(紙コップ・セルフサービス)</p> <p>[経 費] ピアノ調律料10,000円 宣伝(チラシ案内状)(82円×77部)</p> <p style="text-align: center;">25年度参加者案内</p> <p>[係 担 当] ○センターより ○学生 杉本久美子 先生 資料作り、会場設営、案内受付、接待</p>

### 《講座の様子》



【 気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～ 】

講師名	河内 見地子 中山 寛子
実施場所	東北女子大学 アリーナ
日時	平成26年9月20日(土) 10:20 ~ 11:50
対象者の内容及び参加人数	中高齢者対象 28名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>中高齢者を対象に、生涯スポーツを念頭に運動を実施。今年度の公開講座は、「無理なく・気軽に・しなやかに」をテーマに特に体幹を鍛えるメリットについてミニ講義を取り入れ、体幹を意識した運動を中心に、講座後も継続して行えるような運動を提供した。</p> <p>前半のリズムダンス・ボールを用いた運動では、1970年代・現在CM等で流れている曲をBGMに、ボールの特性を踏まえながら、ほどよい汗を流し、筋の緩和を促し代謝を高める運動を行い、参加者の方々から笑顔が絶えず見られた。また後半では、Gボール・タオルを用いて、これまで実施した運動に加え、体幹を意識した体カトレーニングをいくつか取り入れ実施した。</p> <p>参加者の人数は、リピーターの方々をはじめ、NHKのラジオ等で本講座を紹介してくれたこともあり、昨年より多く、毎年増えていることはたいへん嬉しい。また、今回はじめて男性の方も参加してくれたこともありがたく感じている。</p> <p>本講座を通して、少しでも運動に対する意識、実践につながるよう、これからも継続して地域に貢献できるよう尽力していきたい。</p>

《講座の様子》



# 出前講義

- 出前講義 体内時計から健康を知る  
～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- からだのリズムと栄養 ～身近な実験で食を科学する～ (加藤 秀夫)
- からだのリズムと栄養 ～身近な実験で食を科学する～ (加藤 秀夫)
- 学ぶ力と体力アップの食育講話 (今村 麻里子)
- 出前講義 青森県産食品が健康に及ぼす好影響  
～機能性食品としての可能性に迫る～ (土谷 庸)
- 出前講義 青森県産食品が健康・美容に及ぼす影響 (土谷 庸)
- 時間栄養学のきのう、今日、明日 (加藤 秀夫)
- 身近な実験で食育を科学する ～時間栄養学とは～ (加藤 秀夫)
- 学ぶ力と体力アップの食育講話 (今村 麻里子)
- 時間栄養学から野菜の健康効果を考える  
～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- からだのリズムと食育～実験で食の科学と健康を知る～ (加藤 秀夫)
- 朝食の習慣化による日本型食生活の推進 ～時間栄養学から食育を科学する～ (加藤 秀夫)
- からだのリズムと食育 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- 学力向上と体力づくりにおける食生活の大切さ  
～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- 食と健康 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- 時間栄養学からスポーツ・運動を深める (加藤 秀夫)
- 体力づくりとスタミナアップの食事学 (加藤 秀夫)
- お口の健康教室 「いつ、何を、どのくらい食べると健康になれるか」 (前田 朝美)
- 食育指導者研修「野菜の栄養について」 (前田 朝美)
- 学力と体力アップの時間栄養学 ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ (加藤 秀夫)
- 競技力を活かすためのスポーツ栄養学 (加藤 秀夫)
- お口の健康教室〔調理実習〕 (今村 麻里子)
- 親と子の食育講話 健やかな未来のために (今村 麻里子)
- 食の安全・安心について (西山 邦隆)
- 暮らしの手仕事～こぎん刺しについて～ (葛西 美樹)
- 平成26年度 クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習① (葛西 美樹・工藤 寧子)
- 平成26年度 クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習② (工藤 寧子・葛西 美樹)
- 平成26年度 クリーニング師研修③ (葛西 美樹・工藤 寧子)
- パソコンの基礎的な操作技術の習得 (奈良 拓哉)
- 平成26年度碓ヶ関公民館講座  
昔歌った童謡・唱歌～碓ヶ関音頭も歌っちゃいましょう～ (山崎 祥子・一戸 智之)
- 百人一首について (佐々木 隆)
- 青森とジブリ (佐々木 隆)
- 出前講義 教員に求められる資質・能力 (高橋 信進)



【 出前講義 体内時計から健康を知る～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】

依頼団体	弘前市食生活改善推進員会
対象者・人数	弘前市食生活改善推進員 70～100名
場 所	ラグリー
日 時	平成26年4月18日(金) 9:30～11:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	地区組織育成及び弘前市食生活改善推進員の質の向上を目的に、会員による食育のボランティア活動の充実をはかるため、パワーポイントと実験による講義を行った。当日は食にまつわる様々な質問が飛び交い、時間もオーバーしてしまうほど会場もにぎわい、講演も充実したものとなった。

【 からだのリズムと栄養～身近な実験で食を科学する～ 】

依頼団体	富山短期大学
対象者・人数	教職員と学生 250名
場 所	富山短期大学
日 時	平成26年6月7日(土) 14:00～15:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	「食と健康」に関する実験を紹介し、時間栄養学の大切さを解説した。例えば、健康食品の代表格である「牛乳」はカルシウムと良質タンパク質が豊富で、成長ホルモンの働きによって骨とパワフルな筋肉をつくる材料となる。成長ホルモンは深い睡眠の時に分泌されるため、牛乳を夕方に飲むと効果的である。牛乳のカルシウムは不眠症を和らげる働きもあり、不眠気味の人でも夕方に飲むとよい。最近の研究で、骨形成は朝に高まり、逆に骨吸収(分解)が低下すると報告されており、朝食と共に牛乳やヨーグルトを飲む・食べることは丈夫な骨づくりに大切である。

### 【 からだのリズムと栄養～身近な実験で食を科学する～ 】

依頼団体	青森県私立学校教職員組合連合
対象者・人数	教員 約50名
場 所	星と森のロマンピア
日 時	平成26年6月14日(土) 14:00 ~ 15:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>命と健康の源は毎日の食事。だが、栄養豊富でからだに良いとされる食材・食品も、食べ方しだいでは「害」に変身する。大切なのは、何を、いつ、どのように食べたら良いのかを知らなければ健康・長寿は望めない。食材には健康を保つための様々な働きがある。具体的な「食と健康」に関する実験として</p> <p>①みそ・しょうゆの消化力アップ          ②野菜や果物のビタミンCの測定          ③野菜や果物の抗酸化パワーを実験する</p> <p>百聞一見にしかずの講演をさせて頂いた。</p>

### 【 学ぶ力と体力アップの食育講話 】

依頼団体	黒石市教育委員会
対象者・人数	小学生とその親 50名
場 所	黒石市立牡丹平小学校
日 時	平成26年7月1日(火) 14:25 ~ 15:30
担当者名	今村 麻里子 田中 夏海
内 容	<p>参観日終了後に、小学生とその親を対象に食育講話を行った。青森県、特に津軽地域の食の現状を伝えるとともに、現代の子どもたちが抱える食の問題点を知り、解決策を探るためにパワーポイントと実験を交えて講話を進めた。</p> <p>炭酸飲料にどのくらいの砂糖が使われているのかの実験では子どもたちから「マジか・・・」「ゲッありえない」との声があがり「飲みすぎには注意したい」「飲まないようにしたい」との声が聞かれ、自身の食生活を考えるきっかけになったようである。</p>

【 出前講義 青森県産食品が健康に及ぼす好影響 ～機能性食品としての可能性に迫る～ 】	
依頼団体	五戸町教育委員会
対象者・人数	一般町民 50名
場 所	五戸町立公民館
日 時	平成26年6月26日(木) 13:30 ~ 15:00
担当者名	土谷 庸
内 容	<p>講演タイトル「青森県産食品が健康に及ぼす好影響～機能性食品としての可能性に迫る～」</p> <p>① 青森県産食品であるイカ・ホタテに注目し、その成分タウリンが小腸でのブドウ糖吸収に及ぼす影響を検討した実験データを紹介。タウリンの高血糖予防を期待させるという結論を説明した。</p> <p>② サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンについての紹介。膝関節症や美容面での効果を説明。さらにプロテオグリカンを摂取した際の消化管吸収メカニズムについても簡単に説明した。</p> <p>聴講者のほとんどが60～70歳代であったが、健康や生活習慣病に関する話題とあって多くの質問を受けた。</p>

【 出前講義 青森県産食品が健康・美容に及ぼす影響 】	
依頼団体	弘前市立中央公民館 学習支援係
対象者・人数	弘前市民（おおむね60歳以上）50人
場 所	弘前文化センター 2階 中会議室
日 時	平成26年7月17日(木) 10:00 ~ 11:30
担当者名	土谷 庸
内 容	<p>演題「青森県産食品が健康・美容に及ぼす好影響」</p> <p>① 青森県産海産物として有名なイカ・ホタテ成分のタウリンに注目し、血糖値上昇を抑制する効果を明らかにした実験データを紹介。</p> <p>② 近年アンチエイジング効果が期待されているサケ鼻軟骨由来プロテオグリカンの消化管吸収に関する実験データを紹介。</p> <p>参加者のほとんどは60～70歳代の高齢者であった。生活習慣病やアンチエイジングにかかわりの深いテーマとあって聴講者の興味を引き、多くの質問を受けた。</p>

### 【 時間栄養学のきのう、今日、明日 】

依頼団体	広島女学院大学
対象者・人数	生活科学部 管理栄養学科の教員と学生 約200名
場 所	広島女学院大学 ヒノハラホール5階 アセンブリーホール
日 時	平成26年7月5日(土) 14:10 ~ 14:50
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>食事で栄養のバランスを気遣う人はいても、いつ食べるかが健康と深くかかわっていることを知る人は多くない。「夜食は太る」と昔から言われており、実際に午後9時以降は体脂肪が蓄積されやすい時間帯であることがわかってきた。食と生体リズムのコラボレーションである「時間栄養学」の私共の研究に、健康な食生活を送るヒントが潜んでおり、体内時計をうまく活用すれば、食事や栄養分の効果をより健康的に高められる。</p> <p>これからの健康栄養を科学する上で重要な「時間栄養学」の流れを紹介した。</p>

### 【 身近な実験で食育を科学する～時間栄養学とは～ 】

依頼団体	青森県教育委員会
対象者・人数	「食と健康」に従事する教職員と関心のある教職員 約100名
場 所	青森県総合学校教育センター
日 時	平成26年7月24日(木) 9:00 ~ 11:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>からだは、春・夏・秋・冬といった四季の移り変わりに応じた内分泌・代謝リズムを形成する。たとえば子供は冬よりも夏に成長し、逆に免疫力は冬に低下するため、食生活を中心に健康づくりと体力づくりを考えていくことである。</p> <p>旬の食べ物は独特の味わいと食感があり、からだに不可欠な栄養素も豊富である。例えば、新陳代謝が低下しやすい冬には、からだを温めてくれる根野菜などが効果的である。また、冬野菜に多く含まれるビタミンCやビタミンEにはかぜの予防とからだを温める効果がある。</p>

【 学ぶ力と体力アップの食育講話 】	
依頼団体	西つ北五学校給食連絡協議会
対象者・人数	150名 学校給食に関わる調理員・栄養士・栄養教諭・教職員・ 給食センター所長・教育委員会担当者
場 所	つがる市立穂波小学校 体育館
日 時	平成26年7月28日(月) 9:00 ~ 11:30
担当者名	今村 麻里子 山田和歌子
内 容	<p>学校給食に関わる調理員、栄養士等を対象に食育の講話を行った。</p> <p>青森県、特につがる地域の食の現状を伝えるとともに、現代の子どもたちが抱える食の問題点を見つけ、解決策を探るためにパワーポイントと実験を交えて講話を進めた。</p> <p>給食事業に関わる者であっても「子どもの食と栄養」を見つめる場面は多くはなく、大変有意義な時間であったとの感想をいただいた。</p>

【 時間栄養学から野菜の健康効果を考える ～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】	
依頼団体	青森県
対象者・人数	一般市民 150名
場 所	青森県立保健大学 講堂
日 時	平成26年8月31日(日) 13:00 ~ 15:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>野菜は鮮やかな色と香り、さわやかな食感をもち、美味しいだけでなくビタミン・ミネラル・食物繊維も豊富であり健康に欠かせない食材である。人参、トマトなどの緑黄色野菜は抗酸化ビタミンが多く、実験で証明した。血管を健康に保つビタミンである葉酸は、ほうれん草やモロヘイヤ、ブロッコリーに多い。</p> <p>玉ねぎやニラ、らっきょう、にんにくなど独特な香りのある野菜は硫化アリルが多く、血行をよくし、パワーの源であるビタミンBの働きを助け、スタミナアップに貢献する。</p> <p>キャベツや大根などのアブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートはがん予防に有効な食材として注目されている。</p>

【 からだのリズムと食育～実験で食の科学と健康を知る～ 】	
依頼団体	愛媛県学校栄養士協議会
対象者・人数	愛媛県内の栄養教諭、学校栄養職員、学校栄養士 約120名
場 所	エスポワール愛媛文教会館 大ホール
日 時	平成26年8月22日(金) 13:00 ~ 15:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>これまで、血中副腎皮質ホルモンと体温のリズム形成には明暗周期よりも摂食周期が重要であること、さらに口(消化管)からの摂食とタンパク質・アミノ酸などの栄養性刺激を感知する小腸(空腸)がリズム形成に関連していることを明らかにした。</p> <p>現代社会は生活スタイルの多様化により夕食時刻が様々で、かなり遅くなっている。肝臓における脂肪酸合成酵素(Fasn)の遺伝子発現は、摂食前に低く摂食に伴って増加する典型的な日内リズムを形成する。しかし、1日3回の摂食量を同じにして活動開始期(朝)の欠食や否活動期(夜)の摂食によってFasn発現量は著しく増大した。朝食欠食と夜食は肝臓への脂質蓄積を誘発する可能性が考えられる。血糖調節に関連する肝臓グリコーゲンと、活動に寄与するヒラメ筋(赤筋)のグリコーゲン合成においても類似の結果が得られ、規則正しい食生活の重要性を浮き彫りにした。</p> <p>さらに、嗜好性の日内リズムを調べるために、栄養組成の異なる食餌をカフェテリア形式でラットに自由摂食させた。摂食量は、暗期の活動開始期(朝食)に少なく、中間期(昼食、夕食)以降で増加するリズムを示した。この増加は嗜好性を高める佐藤と脂肪によることが認められた。</p> <p>以上のことから、健やかな食育には、いつ・何を・どのくらい食べるかの食生活と体内時計との関連が重要である。</p> <p>「食と健康」に関する実験も併せて行い、食育の重要性を実感してもらった。</p>

【 朝食の習慣化による日本型食生活の推進～時間栄養学から食育を科学する～ 】	
依頼団体	農畜産業振興機構(独立行政法人)
対象者・人数	一般市民と東海農政局職員 150名
場 所	東海農政局
日 時	平成26年9月26日(金) 13:30 ~ 16:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>1日3回の食事で「朝食」が注目される理由は、約1日周期で変化する体温や尿排泄、ホルモン分泌、運動能力、記憶力などの生体リズムと関係があるからである。早寝・早起きをし、朝食をしっかりと食べると、排便習慣もよくなる。朝食の刺激は便秘を起こしやすくし、毎朝決まった時刻に排便する習慣で便秘予防と改善にもなる。食事の内容では、適度の水分と食物繊維の多い野菜果物を取ることが最善ポイントになる。</p> <p>朝食のメリットは ①1日のリズムをつくる ②丈夫なからだをつくる ③集中力を高める ④スポーツ・運動のスタミナ不足を解消する、などである。</p>

【 からだのリズムと食育～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】

依頼団体	生活協同組合 コープあいち
対象者・人数	一般市民 約500名
場 所	刈谷市総合文化センターアイリス 小ホール
日 時	平成26年10月3日(金) 10:00 ~ 12:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	昔から、「病気になってはじめて知る健康のありがたさ」とよく聞きますが、食生活が乱れていても健康に大きな問題はないから安心だとタカをくくっていると、そのうちにおのずとしっぺ返しを受けることとなります。バランスのとれた食事は健康の礎であり、生命の原動力になる。一日三回の食事は常に飲食を満たすだけでなく、免疫力と自然治癒力を高め、生活リズムの形成に重要である。また、「食物の力」と「健康食品の問題点」を実験を含めて食と健康について解説した。

【 学力向上と体力づくりにおける食生活の大切さ

～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】

依頼団体	県立青森北高等学校
対象者・人数	全校教職員と生徒 約550名
場 所	青森北高等学校 第1体育館
日 時	平成26年10月22日(水) 14:55 ~ 15:55
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>1日3食の食事と摂食タイミングは学力向上と体力づくりに重要である。学習と記憶を高めるには規則正しい食生活と豊富な食材が不可欠で、特に朝食の内容で決まる。脳には野菜や果物に多い抗酸化ビタミン(ビタミンC, ビタミンE, <math>\beta</math>-カロテン)が必要である。</p> <p>体力づくりとスタミナアップには脂肪の少ない食事だけでなく、夕方のトレーニング前の昼食と腹八分目の夕食である。</p> <p>夕方のトレーニングは成長・発育を促す成長ホルモンの分泌が増大する。早朝のトレーニング(朝練)はむしろ逆で保存によくないだけでなく、体力アップを減少させる。</p>

【食と健康～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～】	
依頼団体	弘前東高等学校
対象者・人数	弘前市民と健康づくりグループ 約100名
場 所	弘前プラザホテル
日 時	平成26年11月7日(金) 18:30 ~ 19:30
担当者名	加藤 秀夫 花田 玲子 山田 和歌子
内 容	<p>「食と健康」に関する実験も含めた健康栄養学と時間栄養学の有用性についての話をした。旬で栄養価の高い野菜をできるだけ効率よく取り入れるには野菜ジュースよりも野菜サラダがよい。卵黄のレシチンは脳の情報伝達に有益なアセチルコリンの材料になるので認知症の予防には毎日卵1個を摂取する。</p> <p>また、卵黄には髪や肌の健康と糖代謝に不可欠なビオチン(ビタミンH)も多く含まれている。卵白は良質タンパク質の代表格で、栄養のバランスに不可欠な食品である。しかし、血中コレステロール値が高い脂質異常症の方は要注意である。</p>

【時間栄養学からスポーツ・運動を深める】	
依頼団体	広島県食育研究会
対象者・人数	食育関係者、一般、学生 約150名
場 所	サテライトキャンパスひろしま
日 時	平成26年10月26日(日) 13:00 ~ 16:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>① からだのリズムは、体温や血圧、睡眠、運動などの生命活動を始め、心と身体の健康を管理している司令塔であり、生活リズムに適応するための自律的な予知機能も備えている。</p> <p>② スポーツ・運動は体力の向上と健康のために欠かせない。 なぜ運動が必要か、運動しないとどうなるのか、どのような運動をどれくらいするとよいかはこれからのスポーツ・運動科学を考える上で大切である。 筋力の握力は朝と夕方に差がなく、全身の筋力である背筋力は朝より夕方に優れている。敏しょう性、筋持久力、平衡性、柔軟性のいずれも朝よりも夕方に運動トレーニングをすると効果的である。</p> <p>③ 体力づくりに深く関与している成長ホルモンの分泌は、朝の運動で減少し、夕方の運動で増大した。トレーニング効果を高めるためには生体リズムを考慮することも重要である。以上のことから、時間栄養学は体内時計が実証する新しいスポーツ・運動科学である。</p>



## 【 体力づくりとスタミナアップの食事学 】

依頼団体	青森県立十和田工業高等学校
対象者・人数	教職員と生徒 約250名
場 所	十和田工業高等学校 第1体育館
日 時	平成26年11月20日(木) 14:20 ~ 15:20
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>夕方のトレーニングは、成長ホルモンの血中への分泌を高める。成長ホルモンは骨や筋肉の合成になり、その材料となる食事をタイミングよく摂取することが体力と競技力アップのカギとなる。</p> <p>さらに運動後の2時間以内に高糖質・高タンパク質の食事をすることは、激しいトレーニング運動によって消耗した筋肉を回復させ、消費したエネルギー源を補充することができる。また、夕食にクエン酸を含む果物をプラスすると疲労回復に効果的である。</p> <p>「食と健康」に関する実験と「タバコ」の有害性の実験も併せて実証し、成人に向けた健康科学も話題にした。</p>

## 【 お口の健康教室「いつ、何を、どのくらい食べると健康になれるか」 】

依頼団体	板柳町地域包括支援センター
対象者・人数	板柳町内在住の二次予防事業対象者 約15名
場 所	板柳町公民館
日 時	平成26年11月25日(火) 10:00 ~ 11:30
担当者名	前田 朝美
内 容	<p>通所型介護予防事業の口腔機能向上プログラムの中の「食や栄養についての講話」を担当した。約15名を対象に普段の食生活の疑問などを聞きながら講話を行った。</p> <p>いつ、何を、どのくらい食べると健康になれるかをテーマに、実際に食材を計測したり、身近な食材を使った実験を行ったりしながら講話を行った。参加者の質問に答えながら、実生活に生かせるよう工夫して行った。</p>

【 食育指導者研修「野菜の栄養について」 】

依頼団体	青森県
対象者・人数	食育指導者 約30名
場 所	弘前市総合学習センター
日 時	平成26年11月26日(水) 13:10 ~ 13:40
担当者名	前田 朝美
内 容	県民に食育活動を行う食育指導者(食育サポーター、各地区食生活改善推進員、青森県栄養会等)に対して、野菜の摂取量アップを啓発していくために必要な研修として実施された。青森県民の野菜の摂取状況や野菜の栄養について解説した。

【 学力と体力アップの時間栄養学～マスコミでは語れない食のウソ・ホント～ 】

依頼団体	弘前大学附属中学校
対象者・人数	教職員と生徒 約100名
場 所	弘前大学教育学部附属中学校体育館
日 時	平成26年11月28日(金) 14:00 ~ 15:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>食生活の乱れは、心の健康にも影響し、体力や学力の低下にもつながる。心身の健康を維持するためには、食事の栄養素だけでなく、いつ何をどのように食べたのか、日頃から運動しているか、十分な睡眠をとったかなど、様々な生活習慣が関連している。</p> <p>からだのリズムを保つことは、体力づくりや学力向上に有益である。朝の食事による刺激(シグナル)は、からだ全体に目覚めを伝える信号となり、からだのリズム形成に重要である。</p> <p>空腹時間が長かった朝に食事をすることは脳に速やかにエネルギーやビタミンが補給され、学習・記憶・集中力に効果的である。</p>

### 【 競技力を活かすためのスポーツ栄養学 】

依頼団体	県立弘前工業高等学校
対象者・人数	運動部生徒希望者 100名
場 所	弘前工業高等学校
日 時	平成26年12月10日(水) 16:00 ~ 17:00
担当者名	加藤 秀夫 山田 和歌子
内 容	<p>食事はトレーニングの量や質に見合っていることが重要で、特に筋肉内のグリコーゲンを保持するためには糖質(炭水化物)の十分な摂取が必要である。筋グリコーゲンが食生活の乱れによって枯渇した状態では強度の高い運動はできない。</p> <p>トレーニング終了後も出来る限り早く適切な食事をとって回復させることが望ましい。糖質は脳と筋肉の主な活動燃料になり、頭脳プレイや競技力向上にも効果的な栄養素である。小さな子どもから中高年まで運動能力を問わず、糖質を中心に適度なタンパク質も含み、ビタミンやミネラルも十分な食事を心がけることがスポーツ・運動の要となる。</p> <p>早朝のトレーニングは競技力と体力になるので要注意である。</p>

### 【 お口の健康教室〔調理実習〕 】

依頼団体	板柳町地域包括支援センター
対象者・人数	20名 板柳町在住の二次予防事業対象者(将来、要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者)
場 所	板柳町公民館 調理室
日 時	平成27年1月6日(火) 10:00 ~ 12:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>地域の高齢者向けの調理実習を行った。高齢者自身が手軽に準備でき、おいしくてなおかつ健康にも配慮した献立を作った。</p> <p>○鶏団子の味噌ちゃんこうどん</p> <p>○かぼちゃのミルク煮の2品のレシピをたてて、実習していただいた。</p> <p>高齢者向けの食育講和にも真剣に聞き入り、実習にも真剣に取り組んでいただけた。みんな協力して作り、一緒に会食できたことをとても喜んでもらったことをうれしく感じた。</p>

【 親と子の食育講話 健やかな未来のために 】

依頼団体	社会福祉法人 弘前愛成園
対象者・人数	就園前の幼児（未満児を含む）とその親 親子15組（30名）
場 所	児童家庭支援センター プレイルーム
日 時	平成27年1月19日（月） 10:00 ~ 11:30
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>就園前の幼児をとりまく食に関する現状と課題を提示し、その解決策を探った。若い保護者（特に母親）は手探りで子育てを進めている者も多くさまざまな情報を得て、真剣に子どもに向き合いたいと考えているようであった。</p> <p>簡単な実験や実演を含めて講話をすすめ、食育の大切さを子育て真っ最中の保護者に発信できたことは大変有意義であった。</p>

【 食の安全・安心について 】

依頼団体	青森県庁保健衛生課
対象者・人数	県産食品の製造・加工業者 約70名
場 所	ホテル青森
日 時	平成27年2月20日（金） 14:00 ~ 15:30
担当者名	西山 邦隆
内 容	<p>県産食品の製造・加工業者へのA-HACCPの認証交付式後、上記の題で講演を行った。具体的には、飲食物の安全の正しい知識、評価とその対策について、実際例を挙げて、説明し、今後、青森県の一層の食品衛生の向上に尽くして欲しいとの旨を述べた。</p>

【暮らしの手仕事 ～こぎん刺しについて～】	
依頼団体	岩手県立千厩高等学校
対象者・人数	生産技術科生産コース 2年生18名、3年生20名
場 所	千厩高等学校
日 時	平成26年 9月3日(水) 13:30 ~ 15:25
担当者名	葛西 美樹
内 容	<p>総合実習「暮らしの手仕事」の一環として、要請のあった日本の三大刺し子について、4つの観点から授業をおこなった。内容は以下の通りである。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 日本の三大刺し子について</li> <li>2. 庄内刺し子について</li> <li>3. こぎん刺し、菱刺しについて <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 文献</li> <li>2) 発祥の生活史背景</li> <li>3) 文様について</li> <li>4) 藩政とこぎん</li> <li>5) 民芸運動とこぎん</li> </ol> </li> <li>4. 手仕事を考える</li> </ol> <p>これから生徒たちが制作する応用作品の参考となるよう、東北女子大学および葛西、工藤が所有するこぎん刺しと刺し子の作品を回覧した。 生徒たちは直に作品を手に取り、針目・糸のつりかけん・糸始末などを熱心に確認し、自身が制作している作品と比較していた。</p>

【平成26年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習①】	
依頼団体	公益財団法人 青森県生活衛生営業指導センター
対象者・人数	クリーニング師 30名      クリーニング業務従事者講習 30名
場 所	五所川原市中央公民館
日 時	平成26年 8月31日(日) 13:00 ~ 15:00
担当者名	葛西 美樹    工藤 寧子
内 容	<p>講義科目 「繊維及び繊維製品について」</p> <p>クリーニング師研修</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 繊維素材の基礎知識</li> <li>2 衣料品生産の基礎知識</li> <li>3 染色加工の基礎知識</li> <li>4 副資材の基礎知識</li> <li>5 注意したい素材等と事故防止策</li> </ol> <p>クリーニング業務従事者講習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 繊維素材の基礎知識</li> <li>2 衣料品生産の基礎知識</li> <li>3 染色加工の基礎知識</li> <li>4 副資材の基礎知識</li> <li>5 繊維についてのQ&amp;A</li> </ol> <p>当該研修及び講習は、全国生活衛生営業指導センターが青森県知事の指定を受けて実施</p>

【平成26年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習②】

依頼団体	公益財団法人 青森県生活衛生営業指導センター
対象者・人数	クリーニング師 60名      クリーニング業務従事者講習 40名
場 所	弘前市総合学習センター
日 時	平成26年 9月28日(日) 13:00 ~ 15:00
担当者名	工藤 寧子    葛西 美樹
内 容	<p>講義科目 「繊維及び繊維製品について」</p> <p>クリーニング師研修</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 繊維素材の基礎知識</li> <li>2 衣料品生産の基礎知識</li> <li>3 染色加工の基礎知識</li> <li>4 副資材の基礎知識</li> <li>5 注意したい素材等と事故防止策</li> </ol> <p>クリーニング業務従事者講習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 繊維素材の基礎知識</li> <li>2 衣料品生産の基礎知識</li> <li>3 染色加工の基礎知識</li> <li>4 副資材の基礎知識</li> <li>5 繊維についてのQ&amp;A</li> </ol> <p>当該研修及び講習は、全国生活衛生営業指導センターが青森県知事の指定を受けて実施</p>

【平成26年度クリーニング師研修③】

依頼団体	公益財団法人 青森県生活衛生営業指導センター
対象者・人数	クリーニング師 50名
場 所	ラ・プラス青い森
日 時	平成26年 10月26日(日) 13:00 ~ 14:00
担当者名	葛西 美樹    工藤 寧子
内 容	<p>講義科目 「繊維及び繊維製品について」</p> <p>クリーニング師研修</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 繊維素材の基礎知識</li> <li>2 衣料品生産の基礎知識</li> <li>3 染色加工の基礎知識</li> <li>4 副資材の基礎知識</li> <li>5 注意したい素材等と事故防止策</li> </ol> <p>当該研修及び講習は、全国生活衛生営業指導センターが青森県知事の指定を受けて実施</p>

【 パソコンの基礎的な操作技術の習得 】	
依頼団体	柴田幼稚園
対象者・人数	柴田幼稚園の先生 11名
場 所	柴田幼稚園 2F小ホール
日 時	平成26年7月22日(火) 9:00 ~ 12:00
担当者名	奈良 拓哉
内 容	<p>父母にあてる「お便り」作成の場面や「データ管理」などで、パーソナルコンピュータに対する知識不足から、スムーズな作業ができず支障を感じているとのことであった。</p> <p>そのため、主に「Word、Excel、PowerPoint」に対する基礎的な操作技術習得のための講義依頼であり、要望を含めて次の内容で実施した。</p> <p>Word.....表(罫線の扱い方)の作成など  Excel.....基本的な計算の方法やオートフィルなど  PowerPoint.....プレゼンテーションの方法など</p> <p>講義では極めて基礎的な内容を短時間行い、残り時間を質問に答えるようにした。それぞれ悩んでいる内容は多種多様であり、ソフトウェアの操作技術以外にハードウェアに対する質問も多かった。</p> <p>今回の講義で幼稚園現場の現状を把握できたので、児童学科への授業等で反映させたい。</p>

【 平成26年度碓ヶ関公民館講座 昔歌った童謡・唱歌～碓ヶ関音頭も歌っちゃいましょう～ 】	
依頼団体	平川市立碓ヶ関公民館
対象者・人数	26名(50歳代～85歳)
場 所	平川市立碓ヶ関公民館ホール
日 時	平成26年8月9日(土) 13:00 ~ 15:00
担当者名	山崎 祥子 一戸 智之
内 容	<p>[資料] 童謡・唱歌全16曲の楽譜・歌詞集冊子40部作成</p> <p>[解説] 歌唱にまつわる情景・風景DVD放映 語りながら歌唱を全員で楽しむ</p> <p>[歌唱]  ・歌唱のための簡単な発声法  ・童謡と唱歌の特徴について  ・ピアノと共に歌唱  春の歌: さくらさくら、春の小川、ちょうちょ、花  夏の歌: 夏は来ぬ、こいのぼり、この道、夏の思い出  秋の歌: 紅葉、たき火、赤とんぼ、ふるさと  冬の歌: 雪、かあさん、スキー、早春賦  アンコール: ふるさと、津軽のふるさと(米山正夫 詩曲)</p> <p>[提供] 資料歌集、電子ピアノ</p> <p>[送迎] 碓ヶ関公民館 館長補佐氏の車</p> <p>[感想] 碓ヶ関町の山、川の流れ、田の青々とした穂の豊かさ、夏野菜の実った畑のある街並み、小・中学校なつかしさあふれる(卒業生 女子大一回生や短大卒業生)公民館に集まった人々との童謡・唱歌は格別楽しく参加者も思いきり次々と歌って元気で若さがいっぱいになった。よいひと時であったと笑顔で帰ってゆかれた。</p>

【百人一首について】	
依頼団体	五戸町教育委員会
対象者・人数	80人
場 所	五戸町立公民館大ホール
日 時	平成26年4月24日(木) 15:30 ~ 17:00
担当者名	佐々木 隆
内 容	文科省の奨める古典教育のために、親しみやすい百人一首を教育の中で活用することを話しました。文法規則ではなく情感などを、易しく教え楽しめるようにすることが大切です。学習マンガなどを利用すれば恋の歌などについてもさらりと教えられることを伝えました。

【青森とジブリ】	
依頼団体	ういっちたいむ!!実行委員会(弘前経済新聞)
対象者・人数	10人
場 所	スペースデネガ
日 時	平成26年12月20日(土) 17:00 ~ 18:00
担当者名	佐々木 隆
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 青森県とジブリ作品の関係。</li> <li>● 「借りぐらしのアリエッティ」は平川市の盛美園が舞台モデルであること。</li> <li>● 「もののけ姫」は世界自然遺産・白神山地が物語の初めの舞台となっている。</li> <li>● それだけ青森県には創造力を刺激するような魅力的なところがあることを知ってもらう。</li> </ul>

【出前講義 教員に求められる資質・能力】	
依頼団体	十和田市教育研修センター
対象者・人数	十和田市内の小・中学校に勤務する臨時講師、非常勤講師、養護助教諭等30名、 教育長、指導主事等8名 合計38名
場 所	十和田市 南公民館
日 時	平成26年5月8日(木) 13:20 ~ 14:50
担当者名	高橋 信進
内 容	<p>A 講義内容</p> <p>[1] 教員に求められる資質・能力</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 中教審答申に見る「求められる教師像」</li> <li>2 「学び続ける教員」を目指す</li> <li>3 私の目指す教師像</li> </ol> <p>[2] 教員採用試験について</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 教員採用試験の改革</li> <li>2 教員採用試験の状況</li> <li>3 集団討論について</li> </ol> <p>[3] 集団討論の演習</p> <p>&lt;テーマ1&gt; 「懲戒と体罰の違い」を、各種答申等から論じる</p> <p>&lt;テーマ2&gt; 大川小学校の悲劇—災害時に、教師集団はどのように行動すべきか</p> <p>B 講義方法</p> <p>上記の内容を、テキストにして配布した。 パワーポイントで画像を作成し、説明をした。</p> <p>C 所見</p> <p>受講生は、熱心に講義を聞いてくれた。 米田教育長以下指導主事の先生方も、最後まで熱心に、講義に参加していた。</p>



# タイアップ 事業

○地元企業とのお惣菜・お弁当開発 食 de 健活弁当

## 地元企業とのお惣菜・お弁当開発 食de健活弁当

担当者名	今村麻里子 前田朝美 齋藤望
実施期間	平成26年 4月 1日～ 平成27年 3月 31日
タイアップ 団体等	丸大堀内株式会社、ユニバース

### 惣菜・弁当キット開発の経緯

今回タイアップを行った株式会社丸大堀内は、青森市に本社を構える卸業者で、関連会社の株式会社丸大冷蔵と連動して惣菜キットの販売を行っている。

惣菜キットとは、お店のバックヤードで最終調理を行うだけで店頭にお惣菜や弁当を出せるように、あらかじめ食品のカットや計量、調味料の小分け作業を行い、ユニット化して小売業者へ提供する商品である。

そこで、本事業では、青森県民への食を通じた健康支援・生活習慣病対策として、栄養バランスや塩分量、脂質量、野菜の使用量等に配慮した惣菜と弁当のキット開発を行い、スーパーでの販売を行った。

### 開発までの流れ

小売業者である株式会社ユニバースで提供する商品を開発し、青森県及び岩手県、秋田県のユニバース全店(53店舗)で販売を行った。

日付	内容
平成26年4月30日	顔合わせ 東北女子大学、丸大堀内での打ち合わせ
5月 8日	打ち合わせ① 市場調査の調査内容について
6月 6日	打ち合わせ② 市場調査の結果報告とコンセプト提案
6月18日	試作① 学内での試作①
6月27日	試食・検討会① 丸大堀内、ユニバースを交えての試食会
7月 4日	試作② 学内での試作②
7月 9日	試食・検討会② 丸大堀内、ユニバースを交えての試食会
7月16日	打ち合わせ③ 学内での打ち合わせ
7月18日	試作③ 学内での試作③
7月24日	試作④ 学内での試作④
7月25日	試食・検討会③ 丸大堀内、ユニバースを交えての試食会
8月23日	試食・検討会④ 丸大堀内、ユニバースを交えての試食会

第1弾 発売日  
平成26年10月12日



第2弾 発売日  
平成26年10月15日



### 開発・販売を終えて

今回開発を行った食de健活シリーズの惣菜・弁当商品は、いずれも学生でも購入しやすい価格設定とし、500円以内で販売を行った。販売時期は2回に分け、それぞれ惣菜2品と弁当2品、合計8品の商品を販売した。

第1弾で発売した「5色ごはん〜だし活」は、青森県が行っている「味感を育む「だし活」事業」との連携を図ったため、県知事を訪ね、完成を報告した。



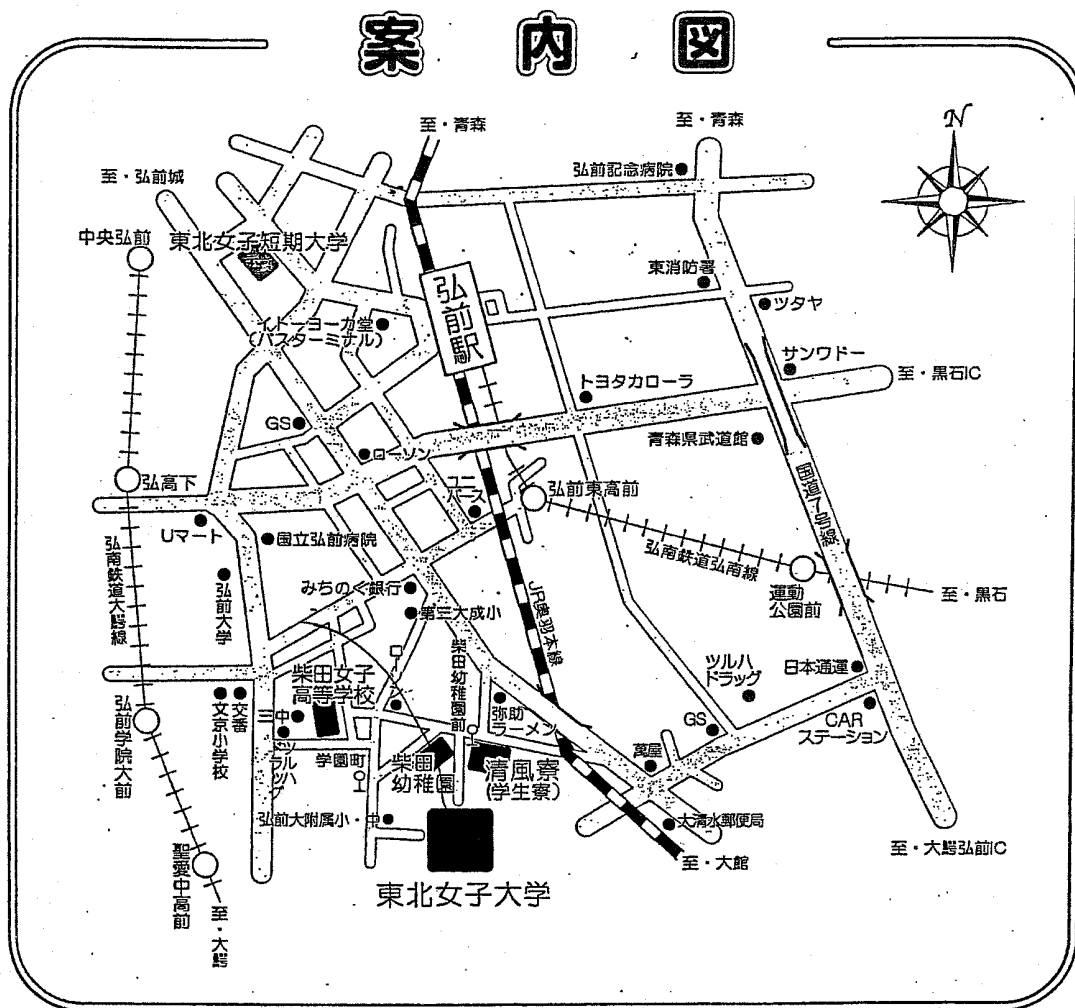
平成26年10月11日 知事表敬

### 今後の課題

販売状況については、第1弾ではマスコミが取り上げたこともあり、売り上げが伸びたものの、第2弾では販売数の伸び率がよくなかった。この原因の1つとして、販売する側の課題が浮き彫りとなった。今回、開発を行った惣菜・弁当は、健康づくりを目的としているため、使用する食品数が多いことや調理工程に手間がかかるなど、お店のバックヤードでの負担が大きかった。このため、販売店からの発注数が少なくなるという問題がみられた。消費者の立場からだけでなく、販売する方々の負担についても配慮した商品でなければ、幅広く食品の価値を伝えていくのは難しいことが課題となった。



# Tohoku Women's College



東北女子大学

地域資源活用研究センターへのお問い合わせは・・・

〒036-8530  
青森県弘前市清原1-1-16

TEL 0172-33-2289  
FAX 0172-33-2486  
H P <http://www.tojo.ac.jp>  
E-mail [t-shigen@tojo.ac.jp](mailto:t-shigen@tojo.ac.jp)