

特集
「知性」を通して
食を学ぶ



純真短期大学

〒815-8510 福岡市南区筑紫丘1-1-1

TEL 092-541-1513 FAX 092-552-2707

Email info@junshin-c.ac.jp

HP https://www.junshin-c.ac.jp/

食物栄養学科の
Instagramはこちら



食物栄養学科の
Twitterはこちら



こども学科の
Instagramはこちら



こども学科の
Twitterはこちら



☎ 0120-286-451

(入試広報係直通)



- 災害時のための保存食について
ローリングストックによる活用方法
- 日本の年中行事「端午の節句」
季節のお菓子作り「鯉のぼりパンケーキ」表紙のレシピのご紹介「ミモザケーキ」

「知性」と「食育」を意識した「食のプロ」に!

前回ご紹介した「気品」に続き第二弾として、都築廣久学長が、本学の「学園訓」の一つである「知性」と「食」の関わりについてご紹介します。

「知性」を身につけている人とは

「知性」とは、物事を知り、時間を費やして考え、適正に判断する能力です。似た言葉に「知能」や「知識」があります。「知能」は、答えが用意された問いに瞬時に正答を導き出す能力で、「知識」は、書物などをとおして学習し、言葉として表現できる知的財産です。一方、「知性」とは、答えが用意されていない問いの答えを、自発的に探し続ける態度や能力です。したがって「知性」の本質は長年の経験に基づく「知恵」に他ならず、簡単な言葉で表現することはできません。つまり「知性」が感じられる人は、「知能」や「知識」に関わらず、過去の実体験に基づく「知恵」を身につけているといえます。

「食」における知性とは

21世紀に入り日本は超高齢社会を迎え、高齢化率の割合は年々上昇傾向を続けています。この背景には、日々の食生活をささえてきた「和食」に関する豊かな「感性」と「知性」があります。本学の食物栄養学科は栄養士の養成校でもあり、授業の中でも日本の伝統食文化である「和食」について「一汁三菜」を基本とした日本型の献立作

成にも取り組み、日本人の自然を尊重する精神や、社会的習慣を体現していく機会を設けています。単に美味しさや、外観が良い食事を追求するのではなく、食の「感性」と「知性」とおした健康づくりに各自が積極的に取り組むことで、生活習慣病の発症予防や、新しい寿命指標である“健康寿命”の延伸につながります。

「知性」を育てる食育とは

食育とは、「食」に関する「知性」と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることをいいます。(平成17年(2005年)「食育基本法」)。「食」は「心」や「体」とつながるため、豊かな心と健やかな体を育成するためにも、乳幼児期からの適切な食事摂取法、望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成を図ることが大切です。本学では、独自に独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)との共同企画で、食育を通じた多世代との交流イベントや、近隣の小学生を対象とした純真食育講座などを実施して、地域住民への社会貢献活動に努めながら、「食育」とおした「知性」の継承と発展に向けて積極的に取り組んでいます。



純真短期大学 学長
都築 廣久

保存食とは?

災害時は電気・ガス・水道のライフラインの停止、物流機能停止によりスーパーやコンビニなどで食料を購入しにくくなるといったことが起こり、普段のように料理を作ることができません。非常食は、地震や水害といった災害など緊急事態発生時に食料を入手することが困難となった場合、そのような状況を一時的に乗り切るための食品です。

保存食は、長期間保管できるように防腐加工された食品のことをいいます。非常食が開発される前からあった食品です。非常食も保存食の一種として考えることができます。最近の保存食は、非常食と同じよ

うに「手軽に食べられる工夫がされているので、もしもに備えて非常食と保存食を組み合わせ備蓄しておくことをおすすめします。

使いながら備蓄する「ローリングストック」とはなんですか?

台風で外に出られない、発熱等で買い物に行けないなどの緊急事態に対応するために、食糧を備蓄しておくことは大切なことです。しかし、ただ備蓄しておくだけではいずれ賞味期限が切れ、食べられるはずのもの

を無駄にしてしまうことにつながってしまいます。そこで推奨されているのが、「ローリングストック」という考え方です。「回転させながら蓄える」=「Rolling Stock」と名付けられた和製英語で、「備蓄(stock)」を「ためて、使って、買い足す」のサイクルを「回転させること(rolling)」という意味で使われています。つまり、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができる方法です。ポイントは、普段の生活の中で消費しながら備蓄していくことです。



自然災害の多い日本だからこそ緊急時の食品確保が重要です。

ためる(蓄える): 必要量を把握してある程度の量を買っておく

災害時には、電気・ガス・水道といったライフラインが止まることが想定されます。災害の規模でも全く違いますが、近年の災害では、復旧にガス・電気は5~7日間程度、水道は約1~2ヶ月程度の時間を要しました。そのため、食品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくといわれています。食料に加え、ペットボトルの水、カセットコンロ(交換用のボンベを含めて)も準備しておくことが役立ちます。

ローリングストックでは、栄養バランスを考えて準備することが大切です。ごはん・パン・うどんなどエネルギー源になる「主食」、肉や魚・大豆製品などたんぱく質を多く含み、食事のメインのおかずとなる「主菜」、野菜の煮物やサラダ、汁物など主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる「副菜」、その他にビタミン・ミネラルを補うための「果物」、乳・乳製品、調味料、お菓子などの嗜好品などがあります。

まずは、各家庭にある食品をチェックすること。その次に、自分や家族の好みに応じた食品の選択とストックしておく量を人数に合わせて決めていきます。どの食品を選ぶか、決めるのが難しいと思う場合には、いつも家庭にあるもの、欠かせないもの、あると安心するものを考えてみて下さい。

使う(食べる): 期限の確認と料理への活用

いざというとき「賞味期限が切れていた」ではどうしようもありません。そのため期限の確認・管理が必要になります。ストックしているものはいつ食べても構わないのですが、ローリングストックをうまく回していくためには、非常時の備蓄と分けて考えると良いといわれています。ローリングストックは、短期間で循環させるものですが、非常時は賞味期限が3~5年、もっと長くなると7年保存できるものまでさまざまです。

消費するときには、賞味期限が近いものから使うように心がけましょう。賞味期限が近いものを手前に置いたりするなど初めは

少し手間に感じるかもしれませんが、自分なりの管理方法を決めておくことで食品を無駄にすることを防ぐことができます。

ローリングストックの場合、毎日の食事に取り入れて使っていくことが前提ですが、期限が近いものがある場合には、災害時を想定して料理を作ってみることで防災意識を高めるきっかけにもなるのではないのでしょうか。

買い足す: すぐに補充する

消費したら必ず、すぐに消費した量を買い足すようにしなければ、いつ起こるかわからない災害に備えられません。併せて他に足りないものはないかの確認も行うと、さらに良いでしょう。



ローリングストックについて、もっと詳しく知ろう!

ローリングストックの「メリット」「デメリット」

メリット

- 自分の好みにあった食品を備蓄できる(アレルギー・制限食なども含む)
- 手軽で使いやすい
- 急に買い物に出られない時に慌てなくて済む

デメリット

- 保管場所が必要
- 一時的に支出がふくらむ
- 賞味期限の管理の手間

備蓄する際の1人分の目安

米

0.5合/食
(約75g)

1日に3食食べるならば1.5合/日必要です。スーパー等で販売されている2kgの米だと27食分(9日分)とれることになります。

缶詰やレトルト食品

1缶・1パック/食

ツナ缶やサバ缶など豊富な種類のものがあり、手軽にたんぱく質を補うことができます。

スープの素や即席のみそ汁

1~2食/日

温かいものは心身をほっとさせるものです。

フルーツ缶

40g/食
1日1回

災害時にはビタミンやミネラルなどが不足しがちなので用意があると良いです。フルーツ缶でなくても日持ちがする果物や野菜ジュースでも十分です。

飲料水

1L/日+a

飲み水以外を含めると1日に3L必要です。



point

常温保存が可能な食品や、賞味期限が1年程度の食品が向いているといわれています。

災害時に備えた「保存食」の種類や取り揃えておきたいものについて

主食

精米・無洗米・パックご飯、乾麺(うどん・そば・パスタ・そうめん)、即席麺、カップ麺、小麦粉や米粉、乾パン、缶詰パン



主菜

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品(カレーやパスタソースなど)、充填豆腐、フリーズドライ、乾物(かつお節や煮干しなど)



副菜

野菜の缶詰、乾物(のり、ひじき、切り干し大根など)、インスタント味噌汁(粉末・フリーズドライ)、日持ちする野菜類、漬物



果物

缶詰、ドライフルーツ、日持ちする果物、ジュース



牛乳・乳製品

ロングライフ牛乳、スキムミルク、粉チーズ



菓子・嗜好品

飴、ようかん、冰糖、チョコレート、ビスケットなど



調味料

塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ



その他

ふりかけ、ジャムなど



●地域住民を対象とした取り組み

地域の方々を対象に公民館で「健康フェスティバル」を開催しており、その中で災害食(保存食)の展示を行っています。学生が説明をしながら防災に対する意識づけとなるように、さまざまな情報を発信しています。

また、授業の中で作成をした保存食を活用した「オリジナルレシピ」も紹介しています。



●企業との取り組み

UR都市機構(独立行政法人都市再生機構)との共同企画として、本学の調理実習室にて「保存食を使ったオーダブル」作りを行い、小さいお子様から高齢の方まで幅広い年代が参加をしました。学生によるミニ講座をふまえ、自宅でする保存食の活用法を学びました。普段の生活に取り入れてもらえることを願っています。



「保存食」に関して授業だけではない、地域との関わりや取り組み

●授業中での取り組み

給食施設で働く栄養士は、災害時においても毎回の食事の提供をしなければいけません。

そのため、災害直後から段階的に給食計画を立てる必要があります。何をどれくらい用意しなければいけないのか、どのような種類の食品があるのかなど、農林水産省から出されている「災害時に備えたストックガイド」等を参考に知識を修得した後、献立作成の一環として「手軽に作れ食べられる」をキーワードに保存食を活用した「オリジナルレシピ」作りを行っています。学生ならではの柔軟な発想で楽しいレシピが作られます。

学生オリジナル / レシピ!

ツナ缶とコーンの油揚げピザ

材料・分量(1人分)

- 油揚げ.....1枚
- ツナ缶.....20g
- コーン缶.....5g
- マヨネーズ.....2g
- ケチャップ.....5g

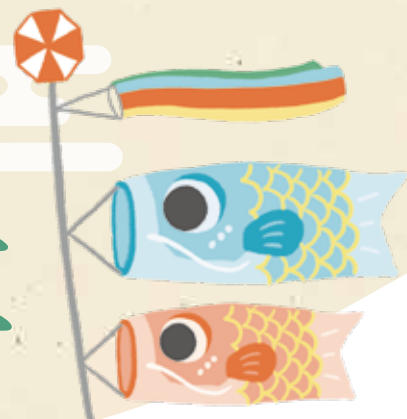


作り方

- 1 ツナ缶とコーン缶の水切りをする
- 2 油揚げにケチャップをぬる
- 3 2にツナとコーンのをせてマヨネーズをかけてトースターでカリカリになるまでトーストする(210℃で3分ほど)

食物栄養学科 助教
松元 祥子

日本の年中行事



季節のお菓子作り

鯉のぼりパンケーキ

鯉のぼりパンケーキを親子で作り端午の節句を祝いましょう。
きっと子どもは大喜びです!



鯉のぼりパンケーキ

(3尾分)
材料 バンケーキ(市販)..... 3枚 マーブルチョコ..... 3個
つぶあん..... 30g チョコペン(各種)] 仕上げ用
チェリー(缶)..... 3粒 わたあめ

- 作り方
- 1 パンケーキは電子レンジで軽く温める。
 - 2 ①を半分に折り、その間につぶあんとチェリーをはさむ。
 - 3 マーブルチョコとチョコペンを使ってデコレーションをする。
 - 4 わたあめを添える。



市販のパンケーキを使った簡単手作りおやつです。
パンケーキの間にはさむ材料は何でもOK。
鯉のぼりのデザインを考えながら楽しく作ってみてください。



ミモザケーキ

春に開花を迎える
ミモザに仕立てたケーキです!

材料 (直径15cm 1台分)
スポンジケーキ..... 1個
シロップ
(缶詰のシロップを使用してもOK)..... 30g
カステラ..... 80g
カスタードクリーム
{ カスタードクリームミックス..... 1袋(85g) }
{ 牛乳..... 1パック(200cc) }

- 作り方
- 1 スポンジを2枚にスライスしておく。
 - 2 カステラは、焼き色の部分を切り落とし、ストレーナーを使ってこまかくしておく。
 - 3 ボウルにカスタードクリームミックスと分量の牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。
 - 4 半分に切ったスポンジ1枚にシロップをぬり、③のカスタードクリームをのせ、もう1枚でサンドする。
 - 5 サンドしたものの表面と側面にシロップをたっぷり塗り、②のカステラをふりかける。

ここがポイント

手で短時間に仕上げることができます。
ミモザの美しい黄色が季節を感じさせてくれます。



「端午の節句」の食に込められた成長への願い

むため、とても理に叶った行事食だと言えるでしょう。

この他にも、「出世魚」と言われる鱒、「勝つ」に音が通じる鯉、「めでたい」とされる鯛、お祝いの定番の赤飯、タケノコなどが食べられています。

タケノコは5月に旬を迎える縁起物で、煮物や炊き込みごはんとして端午の節句に食べられています。タケノコは成長が早く、まっすぐに育つことから、スクスクと元気に育って欲しいという願いが込められ、端午の節句を祝う食材として使われています。

家族とゆっくり過ごしながらかお祝いをしましょう

端午の節句は5月5日の祝日にあたり、ちょうどゴールデンウィークの時期となります。何かと忙しい毎日ですが、家族が集まれる連休はゆっくりと休んで、コミュニケーションをとりながら、行事の意味や由来について話したり、その時季にしか味わえない行事食を楽しんではいかかでしょうか。日本には四季折々の行事や料理があります。「行事」や「料理」を通して人々が築き、継承してきた様々な文化を理解する機会にしていきたいです。



子どもの成長を願う「端午の節句」

日本には、季節ごとの行事とそれに合わせた食が連綿と受け継がれてきています。各行事に合わせた様々な食がありますが、今回は、5月の行事である「端午の節句」について紹介します。

「端午の節句」は、現代では「こどもの日」として祝われる5月5日と同じ日にあたります。もともとは邪気払いをして家の繁栄を願う行事だったのですが、徐々に男の子の健やかな成長や立身出世を願う日と変わっていき、現在では、子どもの成長を願う日として定着しています。

端午の節句で食べられる行事食とその意味とは

端午の節句では、鯉のぼりや五月人形を飾り、行事食としては柏餅やちまきを食べてお祝いをするのが一般的です。



柏の葉は、新しい葉ができるまで古い葉が落ちないという特徴があることから、子孫繁栄の願いを込めて食べられるようになったようです。また、柏の葉には抗菌・殺菌作用があるといわれ、昔から食中毒予防などに使われてきました。暖かくなる季節にお餅を包

家族で会話を交わしながら日本の「食」を考えましょう。



純真短期大学
食物栄養学科 教授
宅間 真佐代