

東北女子大学

平成25年度
公開講座・出前講義等
活動報告書



目 次

1. 公開講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 減塩・粘性しょうゆと新しい「まるごとりんごゼリー」の開発
 - サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンの効果及び体内への吸収メカニズム
 - 野菜食育クッキング ～収穫から食卓まで～
 - おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
 - 染色講座 ～身近な材料で布を染めよう～
 - ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくろう～
 - CADにチャレンジ ～簡単なチュニックをつくろう～
 - 歌い継ぎましょう 童謡・唱歌を その9
 - 気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～
 - フリーウェアで学ぶ 心理学実験講座
2. 出前講義・・ 23
- 小田桐孫一の思想について (高橋 信進)
 - 時間栄養学から食育を考える (加藤 秀夫)
 - 第8回食育推進全国大会 (加藤 秀夫)
 - 基本的生活習慣の定着 (岩見 禎二)
 - 大湊大学 大学の講義を体験しよう (加藤 秀夫)
 - 生涯学習研修会 (加藤 秀夫)
 - バイオテクノロジー教室 (加藤 秀夫)
 - 青森市立油川中学校 (今村 麻里子)
 - 弘前市立新和小学校 音楽鑑賞教室 (一戸 智之)
 - 看護職員研修会 (加藤 秀夫)
 - 中村学園大学・短期大学部 公開講座 (加藤 秀夫)
 - 弘前中央高校 芸術教室 (山崎 祥子)
 - 木の実保育園 食育クッキング (今村 麻里子)
 - 広島県食育サミット (加藤 秀夫)
 - 秋期前道栄養士研修会大会 (加藤 秀夫)
 - 毎日新聞 読者カフェ (今村 麻里子)
 - 時間栄養学と実験から健康を考える (加藤 秀夫)
 - 未来へつなく食と農を育む農業者セミナー (加藤 秀夫)
 - お口の健康教室 (前田 朝美)
 - 五戸町民大学講座 (佐々木 隆)
 - 北五養護教員会 研修会 (高橋 芙美子)
 - 弘前私立幼稚園連合会 教員研修会 (山崎 祥子)
 - 冬期職場研修 (加藤 秀夫)
 - 食や健康に関する講話 (前田 朝美)
 - 花園保育園 食育クッキング (今村 麻里子)
 - お口の健康教室 (今村 麻里子)
 - 時間栄養学からみた理想の食べ方 (加藤 秀夫)
3. 自治体・各種団体などとのタイアップ事業計画・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- アスリートランチの開発
 - 惣菜パンの開発
 - 東北女子大学！ハニープロジェクト

公開講座

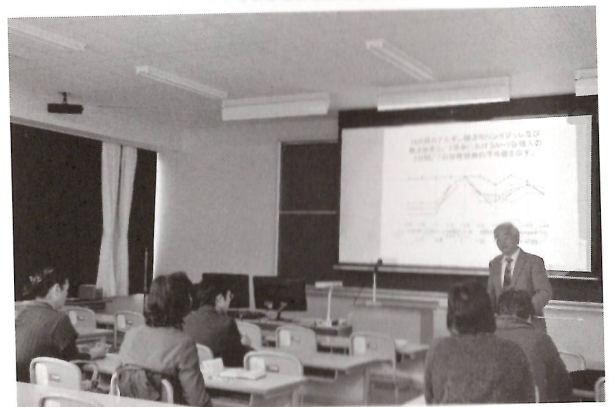
- 減塩・粘性しょうゆと新しい「まるごとりんごゼリー」の開発
- サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンの効果及び体内への吸収メカニズム
- 野菜食育クッキング ～収穫から食卓まで～
- おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
- 染色講座 ～身近な材料で布を染めよう～
- ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくろう～
- CADにチャレンジ ～簡単なチュニックをつくろう～
- 歌い継ぎましょう 童謡・唱歌を その9
- 気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～
- フリーウェアで学ぶ 心理学実験講座

【 減塩・粘性しょう油と新しい「まるごとりんごゼリー」の開発

～食品の減塩効果による動脈硬化予防～

講師名	蓮井 裕二
実施場所	東北女子大学 視聴覚室
日時	平成25年10月26日(土) 13:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	一般 5人(申込8名)
参加費 受講料	無料
内 容	<p>青森県は脳梗塞、高血圧の疾病が多いことが知られており、短命県として周知されている。そのもっとも大きな原因の一つは過剰な塩分摂取である。国民栄養調査によれば、日本人の平均塩分摂取量は11.4g/日であるのに対し、青森県は15.3g/日も摂取している。習慣化した過剰な塩分量を減らすことは大きな苦痛が強いられる。そこで、食事で使用されるしょう油の塩分を半分に減らしながら、塩味はそのままという減塩・粘性しょう油を開発した。このしょう油は、カリウム等のミネラルは使用せず、しょう油に酸性多糖であるペクチン、ジュンサイ多糖を調合したものである。東北女子大学寮生諸君の協力を頂いて、40名の学生に10日間、寮の食事すべてに、この減塩・粘性しょう油を使用してもらい、アンケートを実施した。また、10名の協力者に毎日、早朝尿を採取してもらい、尿量、尿比重、尿中塩分量、睡眠時間を記録してもらい、1日の摂取塩分量を推定した。その結果、減塩・粘性しょう油の塩味、こく、色ともに通常のしょう油と変わらないという学生が80%であった。また、塩分摂取量は約9g/日という結果が得られ、寮生は良好な塩分摂取のもとに生活していることが推定された。しかし、一般県民の塩分摂取状況を考えたとき、さらに塩分排泄の必要があることが懸念された。食塩を尿に排泄し、血圧を低下させるためには果物等のカリウムの多い食品を摂取することがよいことは昔から知られている。リンゴは健康食品であるが、意外にも健康食品としてのリンゴの加工食品はジュース以外には容易に思いつかない。リンゴから水分のみを取り除き、他のリンゴ成分は約80%が「そのまま」という糖無添加アップルジュレを開発した。このアップルジュレをデザートとして食する習慣をつけてもらうことが高血圧、脳梗塞、胃がん等を予防するうえで効果があることを講演した。</p>

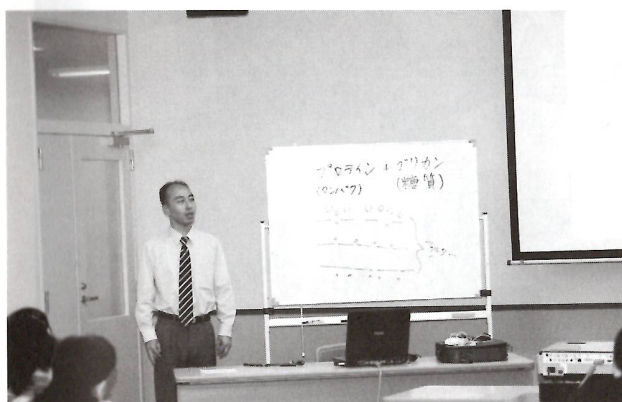
《講座の様子》



【 サケ鼻軟骨由来プロテオグリカンの効果お呼び体内への吸収メカニズム 】

講師名	土谷 庸
実施場所	東北女子大学 大会議室
日時	平成25年11月9日(土) 10:20 ~ 11:20
対象者の内容及び参加人数	一般 6人(申込9名)
参加費 受講料	無料
内 容	<p>膝関節症治療や美容面でのアンチエイジング効果で最近注目されているプロテオグリカンについての公開講座である。</p> <p>発表内容</p> <p>これまでプロテオグリカンの経口摂取による膝関節症治療や皮膚再生効果が確認されてきた。その一方で、摂取後の消化管における吸収メカニズムは不明であった。我々は、ラット消化管標本を用いてプロテオグリカンの吸収機序を解析した。その結果、以下の2点が明らかになった。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① プロテオグリカン吸収量は小腸上部(空腸)で最大であった。 ② 空腸におけるプロテオグリカン吸収量は、一般的な膝関節治療薬でプロテオグリカン構成成分でもある低分子のコンドロイチン硫酸吸収量に比べ、有意に高い値を示した。 <p>以上の結果は、より効率的なプロテオグリカン摂取量および摂取頻度を考察する際の有益な基礎データになりうると考えている。</p>

《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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、試食室、食育ファーム
日時	平成25年5月11日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども5組(子ども9名・保護者5名)
参加費 受講料	一組 300円
内 容	<p>実施形態 食育ファームでの外作業と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。外部講師(スナダ種苗)をお迎えし、畝づくりや植付けの指導をしていただいた。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内 容 外作業：畝づくり、たねいも(じゃがいも)植付け 調理：手綱ずし、ほうれん草豆乳ゼリー 畝づくりと種いも(じゃがいも)の植付けを体験後、食育ファームの野菜の様子を観察した。その後、調理学実習室へ移動して料理教室へと移行した。</p>

《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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、試食室、食育ファーム
日時	平成25年6月29日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども6組(子ども10名・保護者6名)
参加費 受講料	一組 300円
内容	<p>実施形態 食育ファームでの外作業と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内容</p> <p>外作業：じゃがいもの土寄せ 調理：レンジでかんたん！キャベツ入り蒸しパン、きゅうりとたまごのマヨサラダ にんじんゼリー(試食のみ)</p> <p>前回植えたじゃがいものこれまでの成長過程を写真で確認後、じゃがいもの土寄せを体験した。さらに、食育ファーム内の野菜の様子を観察し、収穫(きゅうり)も体験した。その後、調理学実習室へ移動して料理教室へと移行した。</p>

《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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、食育ファーム
日時	平成25年7月13日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども6組(子ども12名・保護者6名)
参加費 受講料	一組 300円
内 容	<p>実施形態 食育ファームでの外作業と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内 容</p> <p>外作業：収穫体験(なす、きゅうり)、観察(すいか、かぼちゃ)</p> <p>調理：カラフルな野菜ピザ、手作りドレッシングできゅうりと水菜のサラダ</p> <p>①始めにピザ生地をこねる作業を行った。生地を休ませている時間を利用して、外の食育ファームでの活動を行った。</p> <p>②なす、きゅうりを収穫体験をした後、すいかやかぼちゃなどの食育ファームの野菜の様子を観察した。その後、調理学実習室へ移動して料理教室へと移行した。</p>

《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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25年8月31日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども4組(子ども7名・保護者5名)
参加費 受講料	一組 300円
内 容	<p>実施形態 食育ファームでの外作業と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内 容</p> <p>外作業：雨天のため中止</p> <p>調理：ドライカレー、赤じそジュース</p> <p>雨天のため、外作業は中止とした。じゃがいもの有毒成分ソラニンについて説明した後、参加者には学生が当日枝ごと収穫しておいた赤じそを摘み取ることを体験させた。その後、料理教室へと移行した。</p>

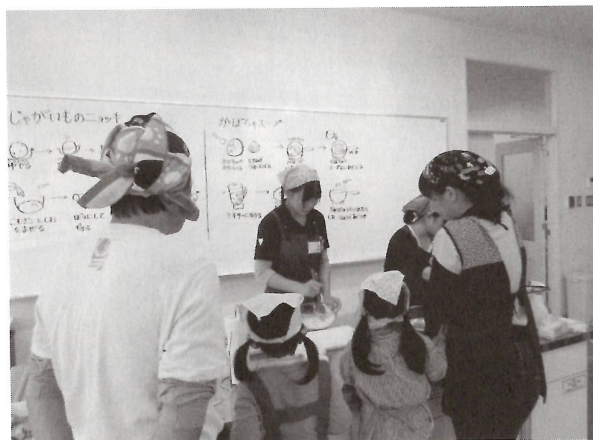
《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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、試食室
日時	平成25年10月26日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども2組(子ども3名・保護者2名)
参加費 受講料	一組 300円
内 容	<p>実施形態 野菜についての学習と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内 容 学習：野菜の生り方について(媒体 シールブック) 調理：じゃがいものニョッキ、かぼちゃのスープ シールブックを用いて地上に生る野菜や土の中に生る野菜といった野菜の生り方について学んだ後、料理教室へと移行した。</p>

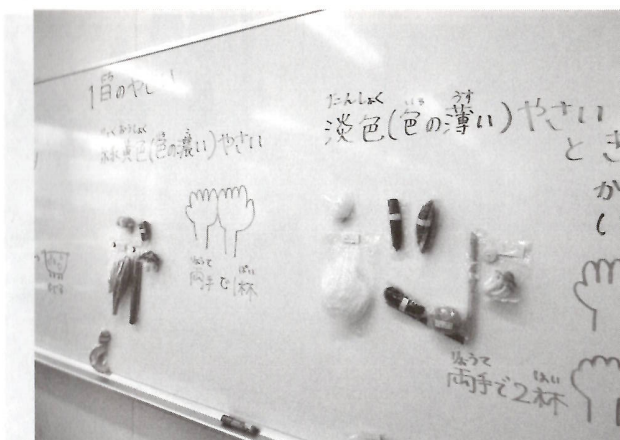
《講座の様子》



【 野菜食育クッキング 】

講師名	今村 麻里子 前田 朝美 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25年11月2日(土) 10:00 ~ 13:00
対象者の内容及び参加人数	保護者とその子ども3組(子ども5名・保護者3名)
参加費 受講料	一組 300円
内 容	<p>実施形態 野菜についての学習と野菜を用いた調理を1回の講座で行うものとした。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。</p> <p>献立 「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。</p> <p>評価 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>内 容</p> <p>学習：野菜は1日にどのくらい食べればよいか。(手ばかり法)</p> <p>調理：かぼちゃのニョッキ、野菜スープ</p> <p>野菜は1日にどのくらい食べればよいのかを知ろうをテーマとし、各自実際に手ばかりではかった1日分の量から昼食分として約1/3量に相当する野菜を用いた献立とし、野菜をどのくらい食べればよいのかを体験した。その後、料理教室へと移行した。</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 前田 朝美 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25年5月25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
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 子供7人)・一般29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 かつお 身欠きにしん 切り昆布 寒天 献立 かつおのごまあえ冷やしうどん 身欠きにしんと切り昆布の煮物 粉寒天で作るブラマンジェ</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25年7月20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
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態</p> <p>親子4組(大人4人 子供6人)・一般28人・一般29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 めばる さざえ あさり するめいか 献立 メバルのアクアパッツア風 魚介と夏野菜のペスカトーレ サザエと豆苗のサラダ</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 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25年9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
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 子供7人)・一般27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 さんま 秋鮭 ほっき貝 献立 さんまの鳴戸揚げ 秋鮭の炊き込みご飯 ほっき貝のお吸い物</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 前田 朝美 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25年11月30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
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 子供7人)・一般29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 助宗たらこ 真鱈しらこ むきさめ 切り昆布 献立 助宗たらこと真鱈しらこのクッパ むきさめのコチュジャン焼き 切り昆布を使った海鮮チャプチェ</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1月25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
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子3組(大人3人 子供4人)・一般33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 旬の食材 牡蠣 鱈 ヤリイカ 生わかめ 献立 牡蠣ご飯 鱈と豆腐のみぞれ煮 ヤリイカと生わかめの柚子みそかけ</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3月1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
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子6組(大人6人 子供8人)・一般26人親子3組の参加があり、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 本鱒 鯛 ほたて はまぐり 献立 手綱ずし ほたてと菜の花のサラダ はまぐりとキャベツのスープ</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> <p>*アップルウエーブより取材依頼を受け、生中継で講座の様子をお伝えしました</p>

《講座の様子》



【 染色講座 ～身近な材料で布を染めよう～ 】

講師名	葛西 美樹 工藤 寧子
実施場所	東北女子大学 被服学実験室(218 講義室)
日時	平成25年7月30日(火) 17:45 ~ 20:00
対象者の内容及び参加人数	6名(一般5名、小学生1名)
参加費 受講料	材料費: 200円
内 容	<p>身近な植物を使い、ハンカチ2枚を絞り染めした。染材は玉ねぎの皮、クルミの殻の2種類とし、絞りの模様は、パールビーズ、輪ゴム、スズランテープ、割り箸など身の回りにある用具を活用した。</p> <p>クルミの殻は事前に濃染処理をしなければ染まりにくいいため、薬品を使用しない方法(今回は牛乳で処理)を説明し、事前に染色したハンカチを見本として紹介した。</p> <p>初心者や小・中学生でも簡単に安全に染色できる内容とし、家庭でも取り入れられるよう配慮した。</p> <p>工程は以下の通りである。</p> <p>絞り(40分) → 染色・媒染(1時間) → 乾燥・仕上げ(10分)</p>

《講座の様子》



【 ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくろう～ 】

講師名	工藤 寧子 葛西 美樹
実施場所	東北女子大学 被服学実験室(226 講義室)
日時	平成25年12月7日(土) 9:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	対象者: 中学生、一般 参加人数: 5名
参加費 受講料	参加費: 300円
内 容	<p>ミシンに触れてもらい、物づくりの楽しさを体験してもらうことを目的に、身近で使用頻度の多いエコバック作りを行いました。</p> <p>制作工程 ①好みの布及び材料を選ぶ ②材料・制作工程・ミシンの使い方を説明 ③エコバックの制作</p> <p>各制作工程を説明しながら行った。</p>

《講座の様子》



【 型紙ソフト CAD にチャレンジ ～簡単なチュニックをつくろう～ 】

講師名	工藤 寧子 葛西 美樹
実施場所	東北女子大学〔226・202 講義室〕
日時	平成25年7月27日（土） 10:00 ～ 16:00
対象者の内容及び参加人数	対象者：中学生、高校生、一般 参加人数：5名
参加費 受講料	参加費：500円
内 容	<p>アパレル CAD・CG に触れてもらうこと、チュニックが簡単に作れる体験をして頂くことを目的に、一回の講座で、各自のチュニックの型紙作り・着装3Dシミュレーション・チュニック制作・試着までを行った。</p> <p>午前：①好みの布を選ぶ ②アパレル CAD で型紙制作 ③アパレル CG でアバターのサイズを変え、チュニックを着装 ④布を裁断</p> <p>午後：チュニックの制作 午前午後とも各機器の使い方及び制作工程を説明しながら行なった。</p>

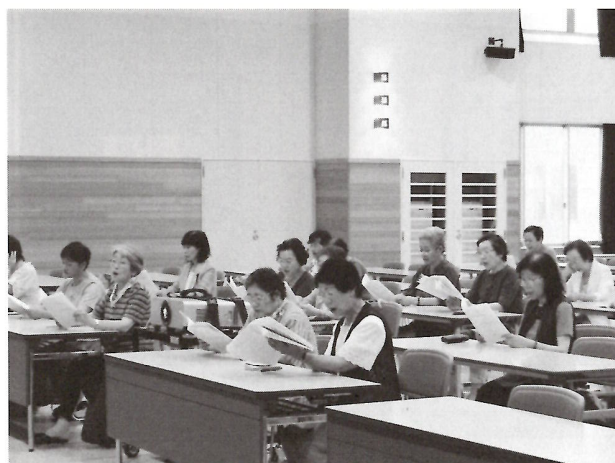
《講座の様子》



【 “歌唱” 歌い継ぎましょう童謡・唱歌を その9 】

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25年7月27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 42名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>〔はじめに〕</p> <p>歌には人の心をなぐさめ、感動させる力があります。童謡・唱歌は、日本の文化の歴史の中で長い間歌い継がれた歌、これからも歌い続けたい「心の歌」として小学校音楽の教科書にも指定教材となっております。時代と共に語り継がれた歌詞、自然の美しい姿や変化の様子、古典の雅びなことばにふれるよい機会ともなります。日々の生活の中で、子どもや大人の歌声が、そして家族との語らいの声が沢山聞こえる毎日にしたいものです。</p> <p>〔資料〕 童謡・唱歌楽譜歌詞集～全16曲～</p> <p>〔解説〕 作曲、作詞者について、曲の特徴エピソード等</p> <p>〔映像〕 曲にまつわる情景(DVD)を楽しみながら。</p> <p>〔歌唱〕 やさしい発声体操・発声法</p> <p>ピアノと共に 春：〔春の唄〕〔蝶々〕〔からたちの花〕〔花〕 夏：〔我は海の子〕〔螢〕〔牧場の朝〕〔夏は来ぬ〕 秋：〔浜辺の歌〕〔紅葉〕〔虫の声〕〔ふるさと〕 冬：〔ペチカ〕〔雪〕〔スキー〕〔冬景色〕</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25年9月7日(土) 10:20 ~ 11:50
対象者の内容及び参加人数	18名 (概ね50歳以上)
参加費 受講料	無料
内 容	<p>今年度も50歳以上の方々を対象に、生涯スポーツを念頭に運動を実施した。今回、公開講座のテーマは、『美しい姿勢、呼吸の仕方です返り！』に重点を置きながら公開講座後も継続して行えるような運動を提供した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の年齢層が50代から70代と幅があった為、動きの構成・雰囲気作りに使用した曲のパターンBGMの選択には、どの年代でも気分が乗るように配慮した。 ・講座参加者が、初対面であっても、笑顔で運動を楽しみ、気持ちを合わせ心交流が持てるようなコミュニケーションづくりを中心とした準備運動から、リズム運動へと展開した。参加者の方々からは笑いが飛び交い、「ストレス発散になった。今日来て良かった。」等のコメントを聞くことができた。

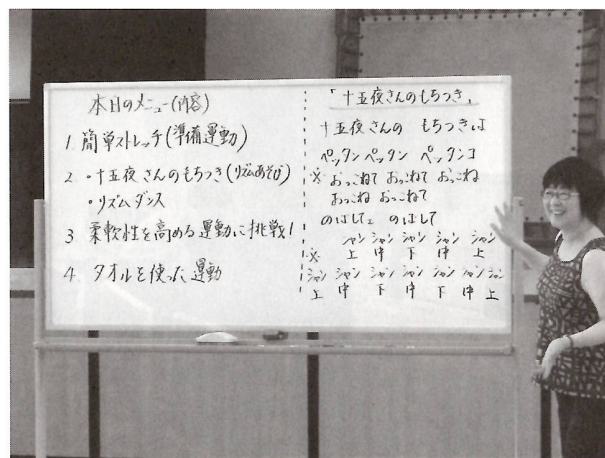
《講座の様子》



【 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25年9月21日(土) 10:20 ~ 11:50
対象者の内容及び参加人数	14名 (概ね50歳以上)
参加費 受講料	無料
内 容	<p>今年度も50歳以上の方々を対象に、生涯スポーツを念頭に運動を実施した。今回、公開講座のテーマは、『美しい姿勢、呼吸の仕方です返り！』に重点を置きながら公開講座後も継続して行えるような運動を提供した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 時期的なものを考慮し、今回も9月の行事「お月見」をとり上げ、「十五夜さんのもちつき」をリズム運動として取り上げた。参加者は笑顔が絶えなく、身体全体筋肉の緊張の緩和やその後の運動にも良好な雰囲気作りにつながった。 ・ タオルを使った運動では、腰・膝等の負担を少なく、効果的に無理なく身体に負荷をかけ、肩こりや腰痛予防等につながる運動を実施した。 ・ 今年度の公開講座では、昨年度から引き続き参加して下さる方や、口コミ等で知り、新しく参加してくれた方々がいた。昨年度よりも、講座参加者が若干ではあるが増えたことには、大変ありがたく、嬉しく思っている。そして、地域住民の方々の健康に関する意識・関心が以前に比べ高くなっていることを身近で感じる事ができ、今後さらに地域に貢献できるように尽力していきたい。

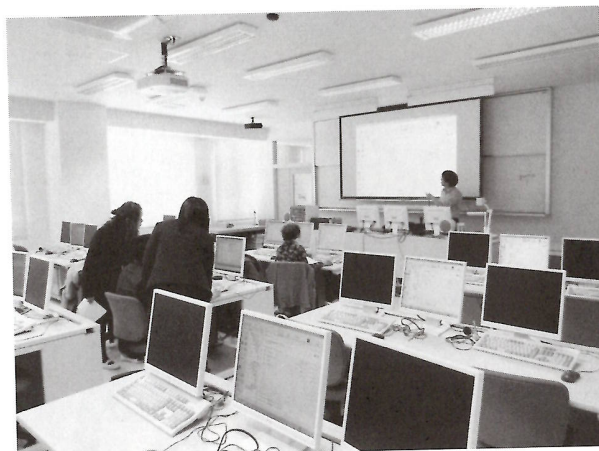
《講座の様子》



【フリーウェアで学ぶ心理学実験講座】

講師名	小林 琢哉
実施場所	東北女子大学 コンピュータ実習室2
日時	平成26年1月18日(土) 10:20 ~ 11:50
対象者の内容及び参加人数	対象者：高校生以上 参加人数：2名(参加申し込み4名, うち2名不参加)
参加費 受講料	無料
内 容	フリーの心理学実験作成ソフト“OpenSesame”の基本的な操作方法を学んだ後、講座参加者はストループ課題を作成・実施した。心理実験課題の作成と実施の体験を通じて、講座参加者は心理学における実験的手法について学んだ。

《講座の様子》



出前講義

- | | |
|----------------------|----------|
| ○小田桐孫一の思想について | (高橋 信進) |
| ○時間栄養学から食育を考える | (加藤 秀夫) |
| ○第8回食育推進全国大会 | (加藤 秀夫) |
| ○基本的生活習慣の定着 | (岩見 禎二) |
| ○大湊大学 大学の講義を体験しよう | (加藤 秀夫) |
| ○生涯学習研修会 | (加藤 秀夫) |
| ○バイオテクノロジー教室 | (加藤 秀夫) |
| ○青森市立油川中学校 | (今村 麻里子) |
| ○弘前市立新和小学校 音楽鑑賞教室 | (一戸 智之) |
| ○看護職員研修会 | (加藤 秀夫) |
| ○中村学園大学・短期大学部 公開講座 | (加藤 秀夫) |
| ○弘前中央高校 芸術教室 | (山崎 祥子) |
| ○木の実保育園 食育クッキング | (今村 麻里子) |
| ○広島県食育サミット | (加藤 秀夫) |
| ○秋期前道栄養士研修会大会 | (加藤 秀夫) |
| ○毎日新聞 読者カフェ | (今村 麻里子) |
| ○時間栄養学と実験から健康を考える | (加藤 秀夫) |
| ○未来へつなぐ食と農を育む農業者セミナー | (加藤 秀夫) |
| ○お口の健康教室 | (前田 朝美) |
| ○五戸町民大学講座 | (佐々木 隆) |
| ○北五養護教員会 研修会 | (高橋 芙美子) |
| ○弘前私立幼稚園連合会 教員研修会 | (山崎 祥子) |
| ○冬期職場研修 | (加藤 秀夫) |
| ○食や健康に関する講話 | (前田 朝美) |
| ○花園保育園 食育クッキング | (今村 麻里子) |
| ○お口の健康教室 | (今村 麻里子) |
| ○時間栄養学からみた理想の食べ方 | (加藤 秀夫) |

【 全校集会での講話 】	
依頼団体	県立弘前高等学校
対象者・人数	弘前高校の1、2、3学年生徒 840名及び教職員40名 合計 880名
場 所	県立弘前高等学校 第一体育館
日 時	平成25年4月22日(月) 15:00~16:15
担当者名	高橋 信進
内 容	<p>弘前高校は、今年で創立130年を迎える。これを機に、弘前高校の歴史と受け継がれてきた精神について語って欲しいと、校長古山哲司先生から依頼があった。</p> <p>次の2点について講演した。</p> <p>1、弘高の歴史にみる教育思想</p> <p>高橋の研究『小田桐孫一の思想(1)(2)』を中心に、学校の歴史と荘子、ニーチェ、高村光太郎等の思想について語った。</p> <p>2、嶽籠城事件から学ぶ</p> <p>昭和6年10月、弘前中学校の生徒約300人が、学校の運営方針に反発して授業を放棄し10日間にわたって嶽温泉に籠城した。この事件について、当時の背景や事件の概要、生徒達は何を目指したのか、教師たちはどう動いたかについて語った。</p>

【 栄養教諭を中核とした食育推進事業 】	
依頼団体	兵庫県教育委員会体育保健課
対象者・人数	栄養教諭、学校栄養職員、調理員など 500名
場 所	兵庫県篠山市
日 時	平成25年5月24日(金) 14:45~15:55
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学から食育を考える～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント～」について解説した。</p> <p>「食と健康」に関する簡単な実験が学校で有効活用できるとの感想を頂いた。</p>

【 第8回 食育推進全国大会 】

依頼団体	第8回 食育推進全国大会 広島県実行委員会
対象者・人数	食育関係者および一般 450名
場 所	県立広島大学
日 時	平成25年6月22日(土) 13:00~14:10
担当者名	加藤 秀夫 (広島県実行委員会 会長)
内 容	<p>第8回 食育推進全国大会 広島県実行委員会会長として活動した。</p> <p>「健康な生活における食育の役割～実は知らない食のウソ・ホント～」子供達を含め、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生き暮らすためには、何よりも「食」が大切である。</p> <p>国民の食生活をめぐる環境が大きく変化しており、例えば栄養の偏り、不規則な生活リズム、肥満や生活習慣病の増加、食の安全への不安などを解決するキーワードは「食育」である。怪しい健康食品から地産地食と6次産業の重要性から実は知らない食のウソ・ホントについて解説した。</p> <p>会場からは「遠方からの来場者も多く、食育に対する意識の高まりを肌で感じる事ができた。また、質疑応答では来場者からの多くの質問や疑問もあり、熱心に多くの人たちが講演を聞いていたことが伺えた。食育は幼いころからの教育により、望ましい食習慣を身につけることが健康に生きるうえで重要と考えた。食の健康情報があふれる現在、それがきちんと科学の根拠に基づいたものであることの重要性を理解した。」などの感想が聞かれた。</p>



【平成25年度 十和田市家庭教育応援事業】	
依頼団体	十和田市教育委員会 スポーツ・生涯学習課
対象者・人数	松陽小学校の保護者 35名
場 所	十和田市立松陽小学校
日 時	平成25年7月3日(水) 14:30~15:30
担当者名	岩見 禎二
内 容	<p>演題 「学力を支える生活習慣」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 朝食をとる子どもは成績が良い 2 風が吹けば桶屋が儲かる - 生活習慣から学力まで 3 習慣とは - 「第二の天性」 4 学力を支える生活習慣を形成するためには 5 家庭と学校の連携の大切さ 6 子どもの性格を決めるしつけの習慣

【Ohminato University I ~大学の講義を体験しよう~】	
依頼団体	青森県立大湊高等学校
対象者・人数	高校一年生 40名
場 所	青森県立大湊高等学校
日 時	平成25年7月11日(木) 14:15~15:30
担当者名	加藤 秀夫 齋藤 望 山田 和歌子
内 容	<p>大学の講義に実際に触れることで、学習意欲を高揚させるとともに今後の進路目標達成を円滑に行えるよう大湊高校の1年生を対象に、~大学の講義を体験しよう~という目的のもと、模擬授業を行った。当日は本学の他に東北学院大学、函館大学、八戸学院大学、八戸工業大学の4大学からも講師が出向き、学生がそれぞれ興味のある授業を聴講するという流れになっていた。</p> <p>「マスコミでは語られない食のウソ・ホント~学ぶ力と体力アップの栄養学~」と題し、朝ごはんの大切さなどを中心にパワーポイントを利用し講義を行った。また普段口にしていない食材のいろいろを実験とクイズをまじえながらわかりやすく説明し、実践的に学べることを工夫した。また最後にはクイズに全問正解の生徒に「食と栄養 常識の落とし穴」の本をプレゼントした。</p>

【 生涯学習研修会 】

依頼団体	公益社団法人 新潟県栄養士会
対象者・人数	約200名
場 所	新潟ユニゾンプラザ 大研修室
日 時	平成25年7月21日(日) 14:15~15:45
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>平成20年度の栄養士会研修会で「からだのリズムと栄養～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント」を講演し、今回は時間栄養学から健康を科学するを解説した。</p> <p>体調を整える生体リズムと栄養摂取の関連性を深く説明した。</p> <p>一日のバランスでなく、毎食の生理的意義と献立の重要性について理解できたとの感想をいただき、また多くの管理栄養士から質問を受けた。</p>

【 第22回バイオテクノロジー教室 】

依頼団体	野田 キッコーマン
対象者・人数	元大学教員とキッコーマン研究所の関係者 130名
場 所	キッコーマン野田本社 大会議室
日 時	平成25年7月27日(土) 14:00~16:00
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学から健康を探る」を研究者中心にお話をした。昔から「病気になって初めて知る健康のありがたさ」といいます。食事の栄養バランスと過不足に気遣っても「いつ食べるか」が健康と深く関わっている。体内時計と栄養は、健康な食生活を送るヒントが潜んでおり、食による健康効果を高めることが可能である。</p> <p>生活に密着した「食と健康」に関する実験を通して、「百聞は一見に如かず」をよく理解した。</p>

【 思春期健康教室 】	
依頼団体	青森市立油川中学校
対象者・人数	中学3年生 141名
場 所	青森市立油川中学校 体育館
日 時	平成25年9月12日(木) 13:30~14:30
担当者名	今村 麻里子 田中 夏海
内 容	<p>中学3年生向けに受験を乗り切るための栄養教室を実施。</p> <p>朝ごはんの大切さ、バランスの良い食事の大切さ等を実験を加えて講演。</p> <p>さらには、受験を乗り切るだけでなく、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送れるように食育・栄養教育を行った。</p> <p>青森県の食生活の現状、健康に関する事など中学3年生の今だから取り組んでほしいことを伝えた。</p>

【 音楽集会（鑑賞教室） 】																									
依頼団体	弘前市立新和小学校																								
対象者・人数	児童75名																								
場 所	弘前市立新和小学校 体育館																								
日 時	平成25年9月17日(火) 10:25~11:10																								
担当者名	一戸 智之																								
内 容	<p>○小学校鑑賞教材及び一般的に馴染みのある芸術作品を中心にプログラムを組み、それぞれの作品と作曲家について、さらに管弦楽器についての解説を加えながらトークコンサートを行った。</p> <p>(次第) 1 はじめのことば 2 演奏者紹介 3 演奏 4 おれいのことば 5 おわりのことば</p> <p>ピアノ演奏曲目</p> <table border="0"> <tr> <td>・エリーゼのために</td> <td>ベートーヴェン作曲</td> <td>・幻想即興曲</td> <td>ショパン作曲</td> </tr> <tr> <td>・子犬のワルツ</td> <td>ショパン作曲</td> <td>・トルコ行進曲</td> <td>モーツァルト作曲</td> </tr> <tr> <td>・子猫のワルツ</td> <td>ショパン作曲</td> <td>・英雄ポロネーズ</td> <td>ショパン作曲</td> </tr> <tr> <td>・月光(抜粋)</td> <td>ベートーヴェン作曲</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・月の光</td> <td>ドビュッシー作曲</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・愛の夢第3番</td> <td>リスト作曲</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	・エリーゼのために	ベートーヴェン作曲	・幻想即興曲	ショパン作曲	・子犬のワルツ	ショパン作曲	・トルコ行進曲	モーツァルト作曲	・子猫のワルツ	ショパン作曲	・英雄ポロネーズ	ショパン作曲	・月光(抜粋)	ベートーヴェン作曲			・月の光	ドビュッシー作曲			・愛の夢第3番	リスト作曲		
・エリーゼのために	ベートーヴェン作曲	・幻想即興曲	ショパン作曲																						
・子犬のワルツ	ショパン作曲	・トルコ行進曲	モーツァルト作曲																						
・子猫のワルツ	ショパン作曲	・英雄ポロネーズ	ショパン作曲																						
・月光(抜粋)	ベートーヴェン作曲																								
・月の光	ドビュッシー作曲																								
・愛の夢第3番	リスト作曲																								

【 看護職員 研修会 】

依頼団体	奈良県市町村看護職員協議会
対象者・人数	看護医療職 150名
場 所	奈良県市町村会館
日 時	平成25年9月24日(火)
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学から健康を科学する」を解説した。</p> <p>医療と介護における食の重要性と生活リズムについて実験を交えて説明した。また看護医療職の交替勤務における改善点も指摘した。</p>

【 第40回 公開講座 】

依頼団体	中村学園大学・短期大学部
対象者・人数	教員、学生、一般市民 400名
場 所	中村学園大学
日 時	平成25年10月5日(土) 13:05~14:35
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>平成25年1月30日に、平成24年度食物栄養学科特別講演会で『時間栄養学から健康を探る』(参加者350名)をお話した。</p> <p>第40回公開講座『からだのリズムに合わせた食事!時間栄養学』では、いつどんな食べ物を食べると効果的か、またそれが体にどのような違いと効果をもたらすかについて解説した。</p> <p>「体内時計と健康」に関する質問が多く、各対象者から生きるために、健康のために食の重要性を改めて認識することができたとの感想をいただいた。</p>

【平成25年度 県立弘前中央高等学校芸術教室 〔日本の歌・日本の音〕】	
依頼団体	青森県立弘前中央高等学校
対象者・人数	全校生徒、教職員、保護者、同窓会員
場 所	青森県立弘前中央高等学校 講堂
日 時	平成25年10月11日(金) 13:50~15:15
担当者名	山崎 祥子 一戸 智之
内 容	<p>《プログラム》 音楽(歌とピアノと箏)と語り</p> <p>第一部 「日本の歌 ~童謡・唱歌、芸術的近代日本歌曲の誕生~」 歌：山崎 祥子 ピアノ：一戸 智之 「さくらさくら」「蝶々」「荒城の目」他、りんごの花に寄せて</p> <p>第二部 「日本の音 ~箏曲バリエーション~」 木庭袋 靖子氏 「六段の調べ」「松籟譜」「五蔵六腑」 朗読 若山 綾子氏</p> <p>第三部 「歌と音のコラボレーション」 歌 山崎 祥子 箏 木庭袋 靖子氏 「浜辺の歌」「荒城の月」「津軽のふるさと」 舞台監督 工藤 冊絵氏</p>

【食育クッキング】	
依頼団体	木の実保育園
対象者・人数	園児 年長 1クラス ・ 保育者
場 所	木の実保育園
日 時	平成25年10月10日(木) 10:00~12:00
担当者名	今村 麻里子 山田 和歌子
内 容	<p>食べ物に感謝する気持ちを伝えたいと食育クッキングの依頼を受けた。</p> <p>そこで、日本人の主食である「米」をテーマにし、「のり巻きづくり」を実施。</p> <p>「まきす」や「しゃもじ」等の調理器具にも興味を示し、一人ひとりの園児が3本ずつ細巻きを巻き上げた。まきすを初めて見る園児もいたようであるが、どの園児も上手に巻き上げることができ、「一人で作れた!」という達成感を味わえたようである。</p> <p>本学の卒業生が栄養士として勤務する保育園で、工夫を凝らした食育・栄養教育がなされていると感じた。</p>

【 第2回 広島県食育サミット 】

依頼団体	広島県食育研究会
対象者・人数	食育関係者、学生70名
場 所	広島女学院大学
日 時	平成25年10月19日(土) 13:00~15:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>第8回食育推進全国大会(参加者27400名)の概要と、今後の食育推進のあり方について討議した。</p> <p>いずれにしても「食育を科学しよう」は食育活動において根幹になると認識した。大会の様様を東北女子大学で製作したDVDで紹介し、大好評であった。</p>

【 平成25年度 秋期前道栄養士研修会大会 】

依頼団体	公益社団法人 北海道栄養士会
対象者・人数	北海道栄養士会員、北海道医師会員、350名
場 所	かでの2・7ホール
日 時	平成25年10月26日(土) 13:15~14:45
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学とこれからの栄養学」について講演した。</p> <p>食と栄養は生体リズムを形成し、その生体リズムは体調を整え、健康の道しるべとなる。「いつ何を食べるか」の時間栄養学は、健やかに楽しく生きるための新しい栄養学であることを解説した。</p> <p>時間栄養学はこれからの地域栄養改善活動において重要な内容であると認識したとの感想を得た。</p>

【 読者交流会「読者カフェ」 】	
依頼団体	毎日新聞ローカル「いつ・もの・こと」
対象者・人数	読者 10名
場 所	東北女子大学 調理学実習室
日 時	平成25年11月20日(水)
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>料理研究家「古川家」とコラボレーションして読者向けの調理実習を実施。レシピは古川家が担当し、そこに栄養学的な裏付けを入れた食育講話を担当した。大学で実施している調理学実習・公開講座のノウハウをお伝えしながら一緒に準備に取り組めた。</p> <p>読者の皆さんにも喜んでいただけた活動ができ、うれしく思っている。</p>

【 岡山県総合教育センター 研修講座 】	
依頼団体	岡山県教育委員会
対象者・人数	教員200名
場 所	岡山県総合教育センター
日 時	平成25年11月22日(金)
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学と実験から健康を考える～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント～」を解説した。</p> <p>時間栄養学は食育の科学的重要性を浮き彫りにし、健康づくりと生活習慣病予防に不可欠であることを解説した。</p> <p>生徒だけでなく、教員の健康管理にも有益だったようである。</p>

【平成25年度未来へつなぐ食と農を育む農業者セミナー】

依頼団体	中南地域県民局地域農林水産部
対象者・人数	中南管内の生産組織及び農業者等 約50名
場 所	平川市文化センター内 平賀公民館 中研修室
日 時	平成25年12月5日(木) 14:00~15:30
担当者名	加藤 秀夫 山田 和歌子
内 容	<p>主に農業者を対象としたセミナーで、消費者や若い世代に実践活動を通して、農業理解を深めるとともに、食習慣の改善と地域農産物の利用拡大を推進するための活動として、年3回行われている。今回は、「簡単な実験と食育クイズで知る野菜と果物の健康効果」と題し、パワーポイントと、実験を取り入れながら栄養学をあまりまなんでこられなかった方にも理解しやすいような言葉選びをしながら、講義を行った。</p> <p>実際に自分たちで作り育てている野菜などの栄養効果を深く知り、「余った野菜を加工するにはどんなことを工夫したらいいか？」など、ただ作ればいいというのではなく、野菜の効能を活かすことに意識した農業従事者ならではの質問が飛び出でた。また、セミナーを聞いた方々の声として、「こういった内容のお話はあまり今まで聞くことができなかった、また聞きたい。」や「どこに依頼したらこのような内容の講義をお願いできるのか？」などの質問もでるなど、セミナーは大変にぎわった。</p>

【お口の健康講座（介護予防事業：口腔機能向上プログラム）】

依頼団体	板柳町地域包括支援センター
対象・人数	町内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） 約15名
場 所	板柳町公民館 視聴覚室
日 時	平成25年12月10日(火) 10:00~11:30
担当者名	前田 朝美
内 容	<p>板柳町地域包括支援センターによる口腔機能向上プログラムとして年6回行われている「お口の健康教室」の中の「第2回食事や栄養についての講話」を担当した。テーマは「寒い冬も健康長寿！食べ合わせの栄養学」と題し、パワーポイントを使って行った。食べ合わせのイメージがつかみやすいように食材を使った実験を取り入れ、また、少人数であったため、参加者の疑問に答えながら進行した。実験を円滑に行うため、補助学生2名を同行した。</p>

【 研修会 】	
依頼団体	北五養護教員会
対象者・人数	小・中・高校の養護教諭 48名
場 所	五所川原市民学習情報センター
日 時	平成25年12月11日(水) 10:00~12:00
担当者名	高橋 芙美子
内 容	<p>小、中、高校の養護教諭48名に、コミュニケーションワーク中の「アサーション・トレーニング」について、講義とロールプレイを実施した。「自分も相手も尊重する自己主張訓練をすることによって、よい人間関係を作ることが出来る」ということをテーマにしたプログラムで、具体的な問題場面でのロールプレイやリフレーミングを、一人で、またはグループで体験してもらった。</p> <p>また、事前に先生方から勤務校での問題や、児童生徒との関わりで困っていることなどについて、メールで知らせていただいたので、それに回答するような形で資料を作成し、中学校でのスクールカウンセラー活動での体験なども含めて講義を行った。</p> <p>休憩なしに2時間講義をしたが、先生方が熱心に参加して下さり、周囲の方々との話し合いもスムーズで、交流も出来たように思う。</p> <p>先生方からは、「現場の実践にすぐ使えそうなので、よかった」「ためになった」「楽しかった」などの感想をいただいた。</p>

【 五戸町民大学講座 】	
依頼団体	五戸町教育委員会
対象者・人数	60歳以上の男女 40名
場 所	五戸町役場
日 時	平成25年12月18日(水) 13:30~15:00
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>「百人一首」を味わうために、競技カルタや古文の勉強ではなく、学校で勉強として習ったことではなく、楽しむための方法を伝えることができました。</p> <p>百人一首を書いて覚える本などを紹介し、高齢者のため再学習の仕方や利用方法を示しました。</p> <p>秋の田のという天智天皇の歌も逢いたい人に会えない恋の歌として読むことも、仁徳天皇の「かまど」の歌になぞらえた民を思う歌としても読めることを話しました。</p> <p>百人一首は年末の行事のようになっていますが、一年を通じて文芸作品として楽しめたようです。</p>

【 童謡を楽しもう 】

依頼団体	弘前私立幼稚園連合会
対象者・人数	弘前私立幼稚園、弘前大学附属幼稚園教諭 44名
場 所	柴田幼稚園
日 時	平成26年1月7日(火) 9:00~11:00
担当者名	山崎 祥子
内 容	<p>○はじめに 「体全体で響く声を」=歌う前の発声練習 童謡・唱歌の一曲一曲についての解説と映像で楽しみながらすすめます。 「歌は人の心をなぐさめ力づけてくれるもの、美しさによろこびを感じて心に愛を芽生えさせます。そして何より心と心をつなげてくれるものです。」</p> <p>○曲目 「幼稚園賛歌」 春の曲「どこかで春が」「ひな祭り」「花」「おぼろ月夜」 夏の曲「花火」「お母さん」「夏は来ぬ」「夏の思い出」 秋の曲「とんぼのめがね」「ゆりかごの歌」「とんとんともだち」「もみじ」「ふるさと」 冬の曲「あわてんぼうのサンタクロース」「ひなまつり」「雪の小ぼうず」「スキー」</p> <p>○伴奏ピアニストに柴田幼稚園の3人の教員が弾きこなして下さいました。 鳴海由香里先生、尾崎依子先生、外川梨恵子先生</p> <p>○資料 楽譜・歌詞集～全17曲～</p>

【 冬期研修会 】

依頼団体	弘前市教育委員会
対象者・人数	弘前市東部・西部学校給食センター調理従業者・栄養士 西目屋村給食センター栄養士・調理従事員 約100名
場 所	岩木文化センター あそべるホール
日 時	平成26年1月8日(水) 9:40~10:40
担当者名	加藤 秀夫 山田 和歌子
内 容	<p>給食センターで働いている調理員等を対象に、業務の効率・制度・充実度の向上を図るための研修会としてプログラムされている中で「マスコミでは語れない食のウソ・ホント」と題し、パワーポイントと実験で講義を行った。</p> <p>また、実験を円滑に行うため研究室の学生3名に補助をお願いした。</p> <p>食にまつわる様々な思い違いなどについて質問が飛び交い、講義は充実したものとなった。</p>

【 食育クッキング 】	
依頼団体	花園保育園
対象者・人数	0～3歳児とその保護者
場 所	花園保育園
日 時	平成25年2月15日（土） 10:00～12:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>保護者向けの食育講話と親子で簡単に取り組める食育クッキングの依頼を受けた。保護者には早くからの食育の大切さを講演。</p> <p>クッキングでは対象年齢が低いことが心配されたが、親子一緒に、ということで「のり巻きづくり」を実施。</p> <p>若い父親、母親の中には自身が「まきす」を使ったことがないという方もいたが、親子で手を添え合って、のり巻きづくりに取り組めたことで「一緒にご飯を作る」「子ども自身に料理に取り組ませる」ことへ意義を感じてくれた。</p> <p>食育の大切さを園児ばかりでなく、若いご両親に発信できたことは大変有意義であった。</p>

【 第6回 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	地域の高齢者13名
場 所	板柳町公民館
日 時	平成26年2月25日（火） 10:00～12:00
担当者名	今村 麻里子 山田 和歌子
内 容	<p>地域の高齢者向け調理実習の依頼を受けた。高齢者が簡単に作れて、おいしく食べられ、かつ健康に配慮したものであることが求められた。また、受講者からは以前の講演会で大量に採れて料理に困るという「トマトとリンゴの料理を教えてほしい」というリクエストがあったことから、高齢者に食べやすい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○宮城県の郷土料理である「お葛かけ」 ○トマトを使った「菜の花とトマトのサラダ」 ○リンゴを使った「リンゴとバナナのヨーグルトドリンク」 <p>の3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話にも真摯に耳を傾け、実習にも積極的に臨んでもらえた。</p> <p>受講者のみなさんと触れあえたことで私たちも有意義な時間を過ごせた。実習を円滑に行うため、補助学生1名を同行した。</p>

【 あいち男女共同参画研修会 】

依頼団体	あいち男女共同参画課（愛知県）
対象者・人数	一般市民 140名
場 所	ウィルあいち
日 時	平成26年3月16日（日） 13:30～15:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>「時間栄養学からみた理想の食べ方～マスコミでは語れない、食のウソ・ホント～」 を実験を交えて解説した。</p> <p>いつ何を食べると健康に良いのかを理解できた。実験で自然の食材がよいことを再確認できたとの感想を頂いた。</p>

タイアップ 事業

- アスリートランチの開発
- 惣菜パンの開発
- 東北女子大学発！ハニープロジェクト

アスリートランチの開発

担当者名	加藤 秀夫 今村 麻里子 前田 朝美 山田 和歌子 齋藤 望
実施期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日
タイアップ 団体等	小銭亭

アスリートランチ開発に至った背景と目的



青森県は全国一の短命県であり、健康寿命アップのためにも、食を通じた健康支援を充実させることは急務です。本事業では、青森県ライフ系プロダクト開発促進事業として、地元産業と提携しスポーツ関係者を対象に、青森県産の食材を利用した、スタミナアップ・瞬発力アップ・疲労回復効果をねらったアスリート弁当の開発を試みました。

スポーツ・運動は体力の向上と健康の維持・増進のために欠かせませんが、スポーツ業界ではトレーニングが最優先されがちです。そこで「いつ、何を食べると運動効果は高まるか」、「いつ、どのような運動をすると健康増進と生活習慣病の予防改善に適切か」という新しいスポーツ栄養学についてお弁当を通して知ってもらい、スポーツを楽しんでいる方を中心に青森県の健康寿命の底上げを図りたいと考えています。

弁当発売までの経緯

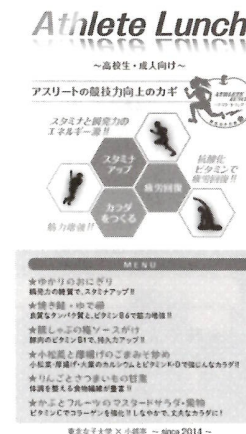
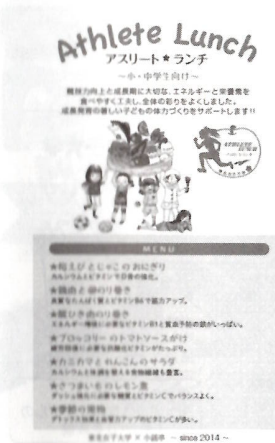


○提携先：小銭亭

弘前市富田に店舗を構え、260円の弁当を販売する等、低コストで美味しい弁当の販売を目指しています。

○発売状況

「小・中学生向け」と「高校生・成人向け」の2種類のお弁当について、本学の学生を中心にレシピを考案しました。シーズン毎にメニュー更新を予定しており、第1弾として1月14日(火)より秋・冬verのアスリートランチを販売しました。新聞記事等の効果もあり、1月の販売は半月で平素の月間販売数とほぼ同等となりました。



今後について

○課題

お弁当の販売開始についての広告・告知はうまくいったものの、その後の販売数の伸び率が低く、リピーターは少ないことが今後の課題となりました。

○目標

今後スポーツ活動が盛んになる春・夏に向けて、お弁当の発注量は増えることが予測されます。今回のお弁当の問題点を踏まえ、現在は第2弾として春・夏Verのアスリートランチを開発しています。

今後の展望として、他の弁当販売店・レストラン・お惣菜販売店等、様々な企業と提携してアスリートランチレシピを青森県内に広く展開し、アスリートランチを通して県民の健康寿命アップの一助を担いたいと考えています。

また、この活動を広く県民に知ってもらうため、平成26年4月26日には、公開講座「第1回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～」を本学で開催する予定です。「なぜお昼ご飯が大切なのか」をキーワードに、スポーツ効果を高める食事について楽しくお伝えしていきますので、ぜひご参加ください。

惣菜パンの開発

担当者名	今村 麻里子 前田 朝美 花田 玲子 山田 和歌子
実施期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日
タイアップ団体等	パン工房 エイブル

惣菜パンの共同開発に至った背景

本学では、栄養士養成課程を有していることから、「おいしさ」だけでなく、「栄養価」に考慮し、さらには学生の持つ新鮮な感覚とアイデアを合わせた斬新な商品開発が期待され、若年層向けの惣菜パンのレシピを提供してほしいとの依頼を受けた。こうして平成24年度に共同開発第一弾となる「バーニャ☆ぼとと」写真左と「豆乳deベジ グラタン」写真右を完成させ大好評を得た。

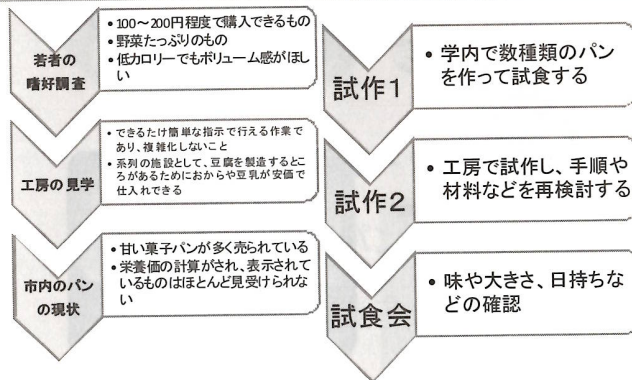
そして平成25年度も引き続き第二弾となるパンの開発をすすめることとなった。



共同開発にあたって

- 提携先 パン工房エイブル
[就労継続支援B型・生活介護事業所]
- 方法
 - ①本学学生への聞き取りを行い、好まれるパンの傾向をつかむとともに、学生が購入しやすい価格帯をつかむ
 - ②工房の見学を行い、施設の状況・作業手順の確認をする
 - ③弘前市内のパン店舗視察・市場調査を行う

パンの開発の流れ



完成したパンと学生考案のロゴマーク

Wほうれん草カレーパン

- 緑色の生地が特徴のカレーパン
- 不足しやすい鉄分を効率よく摂取するためカレーの具とパンの生地両方にほうれん草を使用

東北女子大学 × パン工房エイブル

学舎とエイブルのマークは「コラボ商品」という証

周囲のハートは東北女子大学とエイブルの「心の繋がり」を表現

きんぴらおからバーガー

- ボリュームと満腹感が特徴のハンバーガー
- 生地とハンバーグに「おから」を使用
- しやしやくとした食感を出すためにきんぴらごぼうを加えた

学内での販売の様子とパンの栄養価



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	けいそ 当量 mg	食塩 相当量 g
きんぴらおからバーガー	224.0	9.7	8.3	25.3	43.8	1.0	53.9	1.0
Wほうれん草カレーパン	142.1	4.6	4.9	19.1	28.1	0.7	49.4	0.5

今後の展望

平成24・25年度ともに反響が大きく、売り上げも好調であるパンの開発ができた。このことから、まだまだニーズがあると判断され、引き続きエイブルからの依頼を受けている。

今後の活動として、エイブルには「老健施設」や「保育園」といった取引先もあることから対象者を絞ったメニューの開発にもあたりたい。

栄養学を意識したメニューづくりをすることはもちろんのこと、福祉施設との共同作業に臨み、「東北女子大学とコラボしてよかった」という声をもらったことで学生にとっても実りある活動となり、自信を得ることができた。これからも繋がりを大切にした活動を進めていきたい。



東北女子大学発！ハニープロジェクト

担当者名	今村 麻里子 花田 玲子 山田 和歌子
実施期間	平成25年4月1日～平成26年3月31日
タイアップ 団体等	(有)青弘トラスト

ハニープロジェクトについて

青森県の健康寿命アップを図る上で、栄養士を志す学生力を活かした取り組みは少ない。

その取り組みの一つとして、東北女子大学の構内に養蜂箱を設置し、学生が地域の方から指導を受け、原材料の生産・商品開発・商品販売を経験することで企画力・行動力を養いつつ、地域と大学との連携を深めたい。

そして、蜂蜜の効能を活かした新しい地域ブランドを立ち上げることで話題を提供し、地域のさらなる活性化を図ることを目的に活動を進めた。

商品開発にあたって

○提携先

(有)青弘トラスト

4年前から西目屋村で養蜂活動を開始、世界遺産(自然)、白神山地の風(風土・風味・風景)を感じる人たちと、ハチミツを通じてつながり、新しい価値をつくりあげ、笑顔をつなげていこうというプロジェクトを進めている

○計画

はちみつと青森県産野菜などを使った「ピクルス」「健康ドリンク」などを考案

○青森県の現状(平成22年度青森県民健康・栄養調査より)

野菜摂取の目標量350g/日に対し、青森県民が食べているのは266g/日であることが分かっている。

商品開発の流れ



学生によるマーケティング調査の様子と学生考案のロゴマーク



はちみつを使った商品案

ハニー×ピクルス

- 青森県民に不足している2日分の野菜を手軽に摂れるようにピクルスに!

ハニー×健康ジュース

- 野菜や果物を手軽においしく摂取できるように色別のジュース(スムージー)を考案

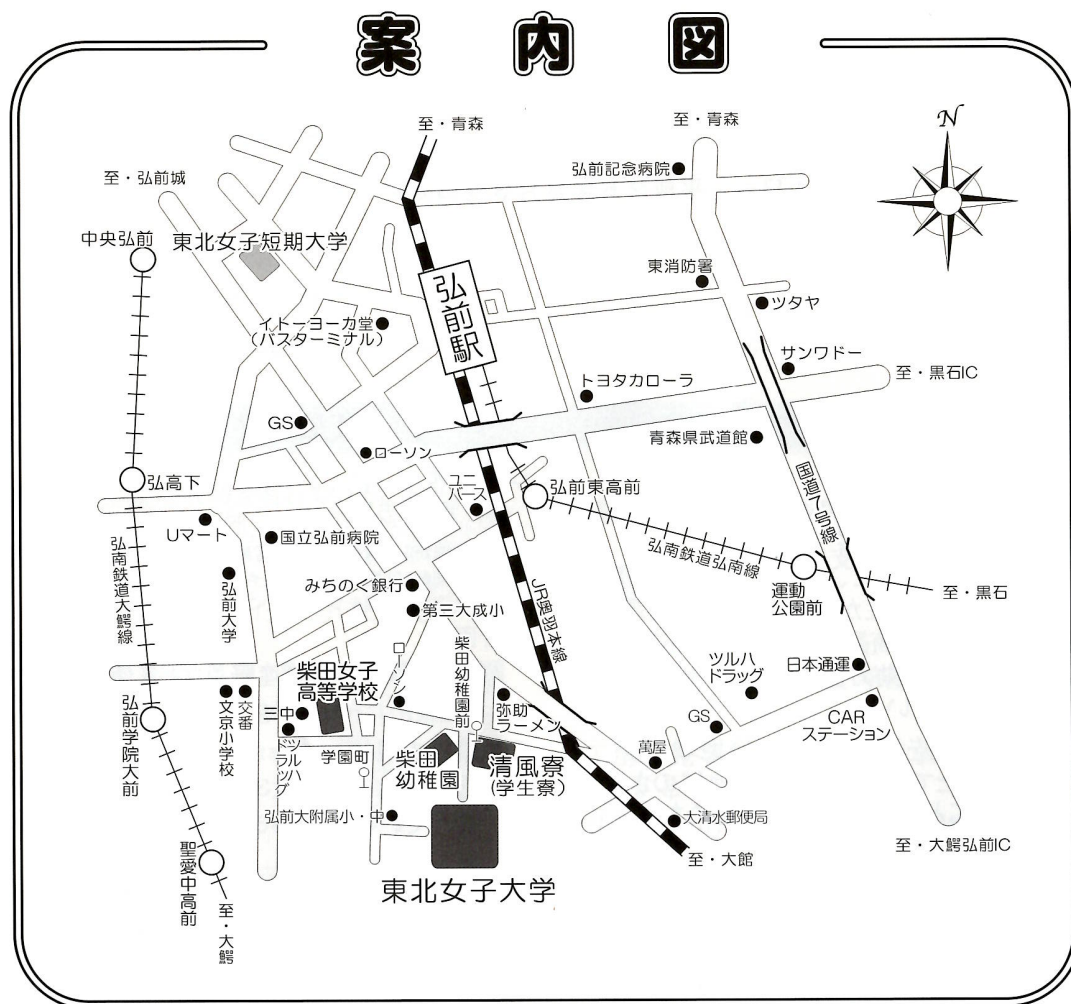
今後の目標

商品開発にあたった時期は秋から冬にかけてであり、青森県産野菜の旬の時期を十分に活かすことができなかった。

これからの季節は県産野菜が多く出回り、安価で栄養価の高いものが手に入る。これらを活用して『はちみつ×青森県産野菜』商品の展開をしていきたい。

今後も青森県民の野菜不足解消をコンセプトに商品展開をし、県民の健康への意識が高まり、食生活を振りかえる一端を担いたい。

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