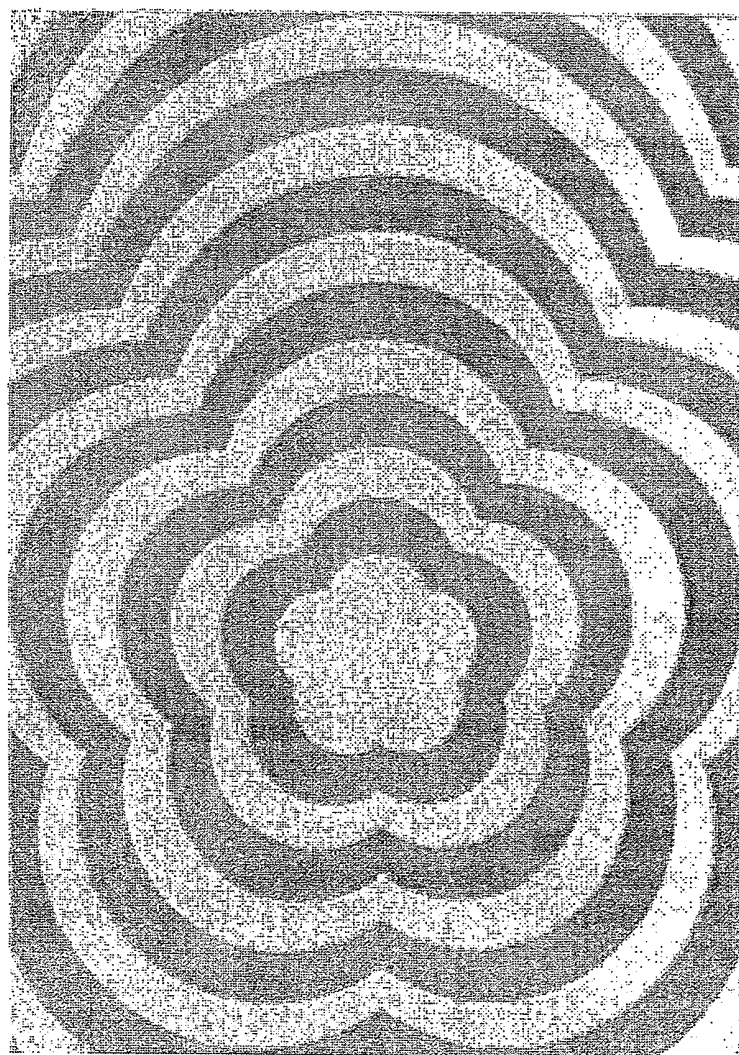


東北女子大学

平成27年度
公開講座・出前講義等

活動報告書



目 次

1. 公開講座・・・1
 - 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～
 - おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
 - 知って得する食と健康 ～常識の落とし穴～
 - 食生活からもう一度、肥満を考えよう！
 - 気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～
 - 生活習慣病の改善を考えよう ～青森県産食品を活かした試み～
 - ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくろう～
 - マスコミでは語れない食のウソ・ホント

2. 出前講義・・15
 - 平成27年東郡地区学校給食連絡協議会研修会 「食育の科学と子どもの健康」 (前田 朝美)
 - 平成27年度弘前市小学校保健教育研究会
6月半日研修会「食育の科学と生涯の健康づくり」 (前田 朝美)
 - おいしく作って食べて健康に！ ～豊かなシニアライフのための調理のすすめ～ (東口 みづか)
 - 大学出前講義 (出口 佳奈絵)
 - 身近な実験で食育を科学する (加藤 秀夫)
 - 地産地消を学ぶ親子料理教室 (今村 麻里子)
 - 簡単食育クッキング (今村 麻里子)
 - 平成27年度 子ども健康促進事業あおもり型給食普及事業調理講習会 (今村 麻里子)
 - 食生活を考えよう (西田 由香)
 - 短命県の食と健康 ～常識の落とし穴～ (加藤 秀夫)
 - 弘前地区小学校教育研究協議会 定例研修会 (今村 麻里子・前田 朝美)
 - 子ども健康促進事業 親子健康キャンプ：健康レシピによる昼食づくり
「体カアップの勝ちメシメニュー」 (前田 朝美)
 - 子供向け野菜料理の講習 「野菜の摂取量を増やすために…」 (前田 朝美・今村 麻里子)
 - 見て楽しい・食べておいしい 巻きずし作り (今村 麻里子)
 - 栄養素と日常生活 ～ダイエット・スポーツとの関わりについて～ (土谷 庸)
 - ことわざ栄養学 (東口 みづか)
 - 平成27年度 栄養改善中央研修会 (加藤 秀夫)
 - 花園保育園 食育参観日 (今村 麻里子)
 - お口の健康教室 (今村 麻里子)
 - 食のホント?! (食と健康に関する講話) (西田 由香)
 - ジブリと子ども (佐々木 隆)
 - 豊かな情操を育むために (佐々木 隆)
 - 沼田面松齋が考えた弘前の風水 (佐々木 隆)
 - 宮崎アニメを読む (佐々木 隆)
 - 平成27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27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)
 - 和服の歴史とその着装を学ぶ (葛西 美樹)
 - ブリーフ・セラピーの理論と実践 (森川 夏乃)
 - 平成27年度 碓ヶ関公民館講座 昔歌った童謡・唱歌
碓ヶ関音頭もクリスマスキャロルも大いに歌いましょう (山崎 祥子・一戸 智之)
 - 子どもの絵はあなたへのメッセージ (長尾 明義)
 - こんにちわ！赤ちゃん
～新生児人形を使って、抱っこ・おむつ交換・沐浴を体験～ (福士 章子)
 - 生活と色彩～生活における色彩、色彩における時代の変化～ (鳴海 義人)

3. 自治体・各種団体などとのタイアップ事業計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39
 - 「学ぶ力と体カアップの学校給食」の開発
 - 野菜ベースの洋風だし開発プロジェクト

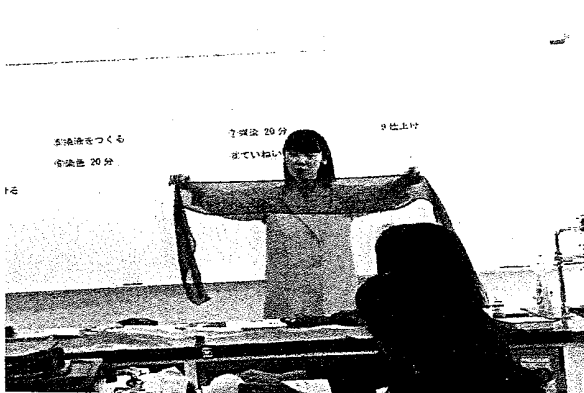
公開講座

- 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～
- おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
- 知って得する食と健康 ～常識の落とし穴～
- 食生活からもう一度、肥満を考えよう！
- 気分爽快！リズムでワクワク ～心も体もリフレッシュ～
- 生活習慣病の改善を考えよう ～青森県産食品を活かした試み～
- ミシンにチャレンジ ～オリジナルエコバックをつくろう～
- マスコミでは語れない食のウソ・ホント

【 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～ 「スチューベンで染めるハンカチ」 】

講師名	葛西 美樹 工藤 寧子
実施場所	東北女子大学 218実習室
日時	平成27年4月29日(水) 10:00 ~ 12:30
対象者の内容及び参加人数	11名(一般8名、小学生3名)
参加費 受講料	材料費 200円
内 容	<p>スチューベンジュースの搾りカスを使い、以下の手順でハンカチを絞り染めした。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 図案の決定 2. しぼる〔パールビーズ、輪ゴム、スズランテープ、アイスクリームの棒など身近な道具を利用〕 3. 水に浸漬 4. 染色 5. 媒染(アルミ、カルシウム) 6.すすぎ 7. 仕上げ

《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
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成27年5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 39名
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 子ども 8人)・一般30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 かつお しじみ ベビーほたて わかめ 献立 きのこたっぷりしじみのチーズリゾット 初経とりんご酢のさっぱりサラダ ベビーほたてとしいたけのこんがりマヨネーズ焼き</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
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成27年7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 子ども 6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 ひらめ うに あじ 献立 あじの干物の“冷汁そうめん” うにの茶わん蒸し ひらめの野菜巻き〔二種〕</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
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成27年9月12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 子ども 6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</p> <p>食材 するめいか 生鮭 さんま 献立 いがめんちバーガー 鮭のミネストローネ さんまのさっぱりサラダ</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>

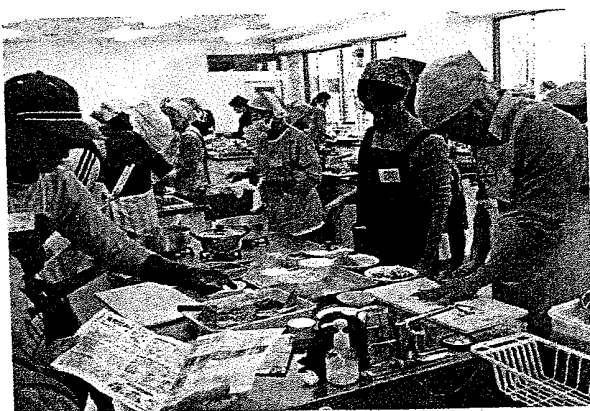
《講座の様子》



【 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 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11月21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 子ども 7人)・一般29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 さば 白子 たこ 献立 さばのソテー アップルジンジャーソース 白子のクリーム煮 たこときのこの和風アヒージョ</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 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28年1月23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 7人 子ども 9人)・一般26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 サーモン 真鱈 ホッキ貝 献立 サーモンのひし形ケーキ寿司 真鱈のかんたん潮汁 ホッキ貝の和風カルパッチョ</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

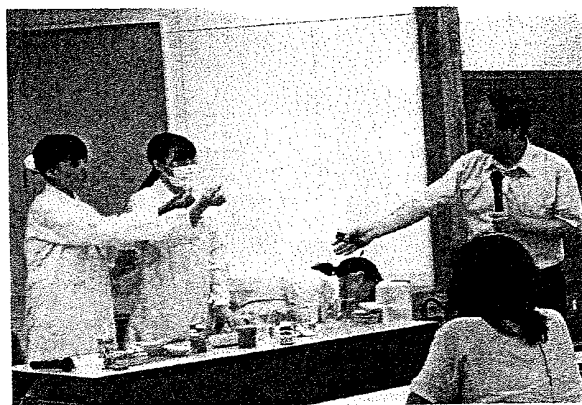
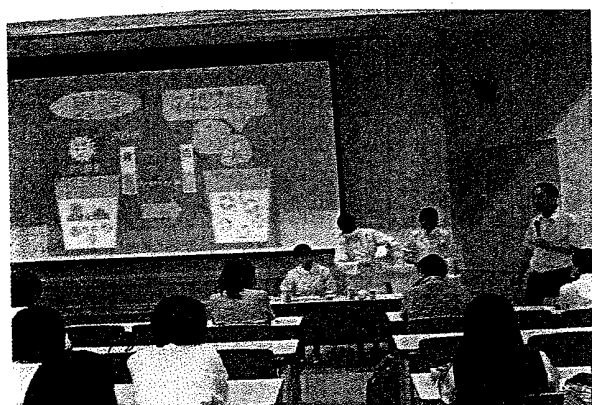
講師名	今村 麻里子 花田 玲子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成28年3月5日(土) 11:00 ~ 14:00
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子 7組(大人 7人 子ども 9人)・一般28人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材 真鯛 ホタテ 生わかめ 献立 鯛のポワレ～野菜だし(赤)仕立て～ ホタテと菜の花の春パスタ 生わかめとキャベツの春サラダ</p> <p>内 容 旬の食材などの食育講話の後、作り方を説明し、各班で調理に取り組み試食する。</p>

《講座の様子》



【 知って得する食と健康 ～常識の落とし穴～ 】	
講師名	加藤 秀夫
実施場所	東北女子大学
日時	平成27年7月11日(土) 13:00 ~ 14:00
対象者の内容 及び参加人数	高校生と親 約20名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>健康を保持・増進して病気に罹らないようにする予防医学は青森県の課題であり、管理栄養士と栄養教諭の任務である。食事は健康な日常生活を営むための根幹となるが、その食事効果は極めてゆっくりしたものである。リスクの少ない食生活の改善は気長に取り組み、徐々に改善させることが大切である。</p> <p>毎日の食事内容に気をつけ、いつ、何を、どれくらい、どのように食べるかに留意することの積み重ねが、やがて健全な心身の健康をつくり、充実した生活を送ることができる。</p> <p>さらにその積み重ねが健康寿命の延伸をもたらすことになる。本学の健康栄養学科は地域に根差した健康づくりの担い手の養成を目的としている。「食と健康」の実験をまじえて、栄養学の大切さを紹介した。</p>

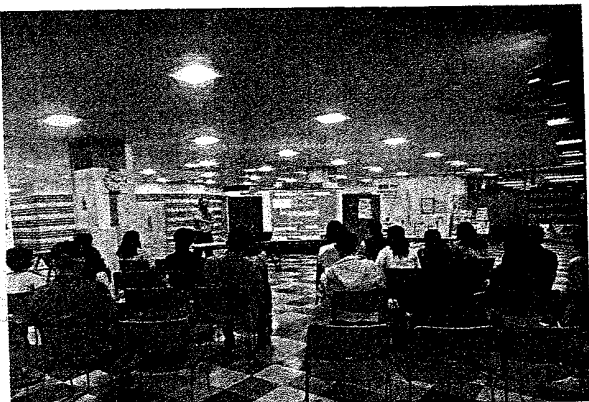
《講座の様子》



【食生活からもう一度、肥満を考えよう！】

講師名	加藤 秀夫 前田 朝美 花田 玲子 山田 和歌子 田中 夏海
実施場所	ヒロロ イベントホール
日時	平成27年9月5日(土) 10:00 ~ 12:15
対象者の内容及び参加人数	一般 約35名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>肥満は、「青森県＝短命県」の原因の一つにもなっており、子どものころからの予防・改善対策が重要である。同時に、子どもの生活習慣に大きく影響する大人の食生活、運動習慣などの改善も必要であり、今回、「肥満がなぜ健康に良くないか？」や“どうすれば、子どもや大人の肥満を少なくすることができるか？”というテーマを基盤に講座を開催した。</p> <p>まず、「食生活からもう一度、肥満を考えよう！」と題して、旬の果物や野菜を使った実験やクイズを交えて分かりやすく解説を行った。次に、4名の講師より以下の1)～4)のテーマについて、生活に身近な視点から最新データを交えた内容で解説した。</p> <p>1) 生活リズムと健やか食習慣 2) 衣食住と健康 3) 肥満予防に適した運動 4) 肥満になりやすい食材と調理法</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	中山 寛子
実施場所	本学アリーナ
日時	平成27年9月19日(土) 10:30 ~ 11:30
対象者の内容及び参加人数	18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。</p> <p>今年の公開講座は、「カラダの中からすっきり！疲れにくい体 美習慣」をテーマに特にロコモティブ・シンドローム予防として、身体前後面の衰えやすい筋肉を意識した運動を提供した。また、講座後も継続して自宅等で実践できる運動を取り入れた。</p> <p>前半はリズムダンスを中心に、筋の緩和を促し代謝を高める運動を行い、互いにコミュニケーションを図りながら行うことができた。また今年も、イスを用いて自己の体にほど良い負荷をかけつつ、筋力の維持や低下を緩められるような運動を行った。後半は、新聞紙ボールとタオルを用いたレクリエーション的な要素を取り入れ、ほどよい汗を流しながら、参加者の方々から絶えず笑顔がみられた。</p> <p>受講された方々の多くはリピーターであり、「年に一度の講座が楽しみ、この講座で新たに知り合いができた、もっと多く講座を実施してほしい」などの声を聴くことができ、講座担当としては、これからも多くの要望に応えられるよう尽力していきたい。また、昨年に続き男性の方も参加してくれたことや、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地域に貢献していきたい。</p>

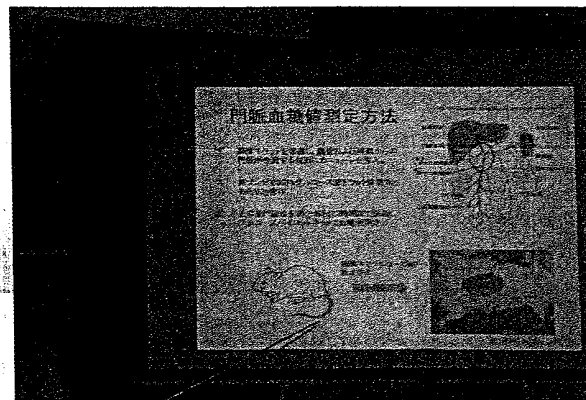
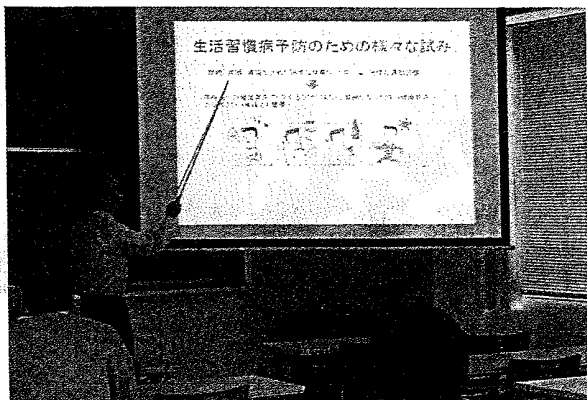
《講座の様子》



【 生活習慣病の改善を考えよう ～青森県産食品を活かした試み～ 】

講師名	土谷 庸
実施場所	東北女子大学 313 講義室
日時	平成27年11月7日(土) 10:30 ~ 11:30
対象者の内容及び参加人数	一般1名、本学教職員1名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>主要な青森県産海産物であるイカ・ホタテに注目し、その成分であるタウリン摂取が小腸グルコース吸収および血糖値に及ぼす効果を近年の動物実験データを基に講演を行った。タウリン摂取により小腸グルコース吸収が抑制され、その結果血糖値上昇も抑制したというデータを示し、生活習慣病である高血糖状態や糖尿病を未然に防ぐ可能性を紹介した。</p> <p>今回の一般参加者は1名にとどまった。今後は開催の場所、時期、および事前の案内方法を含めて再検討する必要がある。</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 226室
日時	平成28年3月5日(土) 10:00 ~ 12:30
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	布代 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、さらに、身近で使用頻度の多いエコバック作りを通し、環境に配慮した生活が送れるように実施しました。詳しい内容は以下の通りです。</p> <p>制作工程 ①好みの布を選ぶ 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 ④完成作品を受講者全員で見せあう</p>

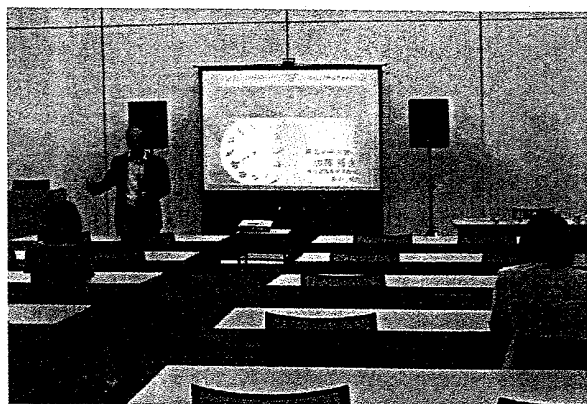
《講座の様子》



【 マスコミでは語れない食のウソ・ホント 】

講師名	加藤 秀夫 西田 由香 東口 みづか 田中 夏海
実施場所	秋田拠点センター アルヴェ 多目的ホール
日時	平成27年8月29日(土) 10:00 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	対象者：一般 参加人数：1名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>東北女子大学健康栄養学科（管理栄養士養成課程）をより多くの方々に認知していただくために秋田県での講演会を開催した。対象者として一般市民及び高校生だけでなく、秋田県で従事されている行政栄養士、病院栄養士の方々にも積極的に広報を行った。</p> <p>まず、「マスコミでは語れない食のウソ・ホント」と題し、参加型の実験を交えた内容で分かりやすく解説した。さらに、「腎臓の働きと食事の大切さ」と「ことわざ栄養学」では、食生活の大切さや改善ポイントなど実践につながる内容をお話した。秋田の県民性や特徴を盛り込んだ親しみやすい雰囲気づくりに努め、1名の参加者（保健センター関係者）からは、大変有意義だったとの感想を得た。</p>

《講座の様子》



出前講義

- 平成27年東郡地区学校給食連絡協議会研修会
「食育の科学と子どもの健康」 (前田 朝美)
- 平成27年度弘前市小学校保健教育研究会
6月半日研修会「食育の科学と生涯の健康づくり」 (前田 朝美)
- おいしく作って食べて健康に！
～豊かなシニアライフのための調理のすすめ～ (東口 みづか)
- 大学出前講義 (出口 佳奈絵)
- 身近な実験で食育を科学する (加藤 秀夫)
- 地産地消を学ぶ親子料理教室 (今村 麻里子)
- 簡単食育クッキング (今村 麻里子)
- 平成27年度 子ども健康促進事業あおもり型給食普及事業調理講習会 (今村 麻里子)
- 食生活を考えよう (西田 由香)
- 短命県の食と健康 ～常識の落とし穴～ (加藤 秀夫)
- 弘前地区小学校教育研究協議会 定例研修会 (今村 麻里子・前田 朝美)
- 子ども健康促進事業 親子健康キャンプ：健康レシピによる昼食づくり
「体力アップの勝ちメシメニュー」 (前田 朝美)
- 子供向け野菜料理の講習 「野菜の摂取量を増やすために…」 (前田 朝美・今村 麻里子)
- 見て楽しい・食べておいしい 巻きずし作り (今村 麻里子)
- 栄養素と日常生活 ～ダイエット・スポーツとの関わりについて～ (土谷 庸)
- ことわざ栄養学 (東口 みづか)
- 平成27年度 栄養改善中央研修会 (加藤 秀夫)
- 花園保育園 食育参観日 (今村 麻里子)
- お口の健康教室 (今村 麻里子)
- 食のホント?! (食と健康に関する講話) (西田 由香)
- ジブリと子ども (佐々木 隆)
- 豊かな情操を育むために (佐々木 隆)
- 沼田面松齋が考えた弘前の風水 (佐々木 隆)
- 宮崎アニメを読む (佐々木 隆)
- 平成27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27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 (葛西 美樹・工藤 寧子)
- 和服の歴史とその着装を学ぶ (葛西 美樹)
- ブリーフ・セラピーの理論と実践 (森川 夏乃)
- 平成27年度 碓ヶ関公民館講座 昔歌った童謡・唱歌
碓ヶ関音頭もクリスマスキャロルも大いに歌いましょう (山崎 祥子・一戸 智之)
- 子どもの絵はあなたへのメッセージ (長尾 明義)
- こんにちは！赤ちゃん
～新生児人形を使って、抱っこ・おむつ交換・沐浴を体験～ (福士 章子)
- 生活と色彩 ～生活における色彩、色彩における時代の変化～ (鳴海 義人)

【平成27年東郡地区学校給食連絡協議会研修会「食育の科学と子どもの健康」】

依頼団体	東郡地区学校給食連絡協議会
対象者・人数	学校給食実施校長、各給食センター所長、東郡養護教諭代表者、栄養教諭、栄養士 約30名
場 所	アラスカ会館
日 時	平成27年4月24日(金) 14:30 ~ 16:20
担当者名	前田 朝美
内 容	「食育の科学と子どもの健康」というテーマで研修会を行った。成長期の子どもの食の課題についてまとめ、将来の生活習慣病予防において食育を行っていくことの大切さについて、青森県の現状も踏まえて解説した。具体的な食事のとり方やスポーツ栄養について、参加者からの質問が挙げられ、実践につながる内容となった。

【平成27年度弘前市小学校保健教育研究会6月半日研修会「食育の科学と生涯の健康づくり」】

依頼団体	弘前市小学校保健教育研究会
対象者・人数	弘前市内の小学校保健教育研究会会員の教員 約40名
場 所	弘前市立文京小学校
日 時	平成27年6月17日(水) 14:30 ~ 16:20
担当者名	前田 朝美
内 容	弘前市内の小学校保健教育研究会会員の教員を対象に、「食育の科学と生涯の健康づくり」というテーマで研修会の講師を務めた。なぜ子どもへの食育が大切なのか、将来の生活習慣病における食生活の影響について講演を行った。参加者からは、就学前の子どもの食生活について質問があり、幼児期から継続した食育の大切さについても話題となった。

【 おいしく作って食べて健康に！～豊かなシニアライフのための調理のすすめ～ 】

依頼団体	弘前市教育委員会 弘前中央公民館
対象者・人数	おおむね60歳以上の市民・60人ほど
場 所	弘前文化センター 2階 中会議室
日 時	平成27年6月18日(木) 10:00 ~ 11:30
担当者名	東口 みづか
内 容	<p>高齢化率が25.1%となった超高齢社会のわが国において、認知症予防への関心が高まっている。全国に500万人近くいるとされる認知症患者も、団塊の世代が75歳を迎える2025年には700万人に達すると推計されており、今や認知症予防は緊急課題の一つに数えられる。</p> <p>近年、認知症予防には「調理」が有効との研究報告があり、非常に興味を持たれる。例えば、竹田らの報告によると、「調理をしている人」は「調理をしていない人」に比べて認知症にならない確率が3.3倍高い。この数値は「30分以上の歩行」、「喫煙習慣なし」の各1.5倍を大きく上回るものである。このことは、調理は健康行動よりも認知症予防効果が高いことを意味する。さらには川島らにより、材料を切る、炒める、盛り付けるといった簡単な調理によって脳の血流量が増加する、つまり脳が活性化することがわかっている。驚くべきことに、実際に調理をせず、メニューを考えただけでもほぼ同様の効果が認められている。調理は、私たちが思っている以上に高い認知症予防効果を持っているのである。</p> <p>そこで、シニア世代の方々には意識的に調理をする習慣を身に付けていただきたい。男性であれば簡単で手軽な料理を、女性であれば時には手間暇かけた料理を、是非とも家族や友人に振舞っていただきたい。時間や材料がなく料理を作るのが困難な場合でも、何を作るか考えるだけで認知症予防効果が期待できる。</p> <p>特にシニア世代に作っていただきたい料理は、「けの汁」である。材料を細かく刻むことにより、(手を動かすので)脳が活性化され、(小さいので)食べやすくなり、(かさが減るので)野菜がたくさんとれる。また、細かく刻まれた具を見るだけで、食べる者は調理した者の愛情を感じることができる。さらに「けの汁」は、日持ちがする、次世代におふくろの味を継承できる、地域の食文化として伝承できる、そして何よりみんなに感謝される、という利点がある。</p> <p>家庭での調理の機会が減っている時代だからこそ、料理を作ることの意義が見直されている。調理は、食品をおいしく食べやすい形にし、栄養を効率よく摂取するという本来の目的以外にも、脳を活性化させて認知症を予防することに一役買ってくれる。是非とも調理習慣を身に付けて、元気ではつらつとしたシニアライフを送っていただきたい。</p> <p style="text-align: right;">以上、講演の概要</p>

【 大学出前講義 】	
依頼団体	青森県立弘前南高等学校
対象者・人数	高校2年生 28名
場 所	青森県立弘前南高等学校 調理実習室
日 時	平成27年7月9日(木) 14:30 ~ 15:40
担当者名	出口 佳奈絵 山田 和歌子
内 容	<p>キャリア教育の一環として、生徒が学問に対して興味・関心をもち、将来の進路選択を円滑に行うことができるようにすることを目的のもと、大学出前講義が実施された。当日は本学の他に岩手県立大学、弘前学院大学、秋田大学、弘前大学、岩手医科大学、山形大学、東北大学、はこだて未来大学、京都大学の9大学からも講師が出向き、11分野の中から生徒が希望する講義を受講する内容となっていた。</p> <p>「食と健康を科学する」のテーマで、健康な食生活を考えていくうえで大切な時間栄養学の観点を取り入れ、実験データを示しながらパワーポイントを利用し講義を行った。また、参加型で実践的に学べる機会となるよう、健康維持に役立つ食材の持つ力についての実験やクイズをまじえながら分かりやすく説明することに配慮した。</p>






【 身近な実験で食育を科学する 】	
依頼団体	青森県総合学校教育センター 義務教育課
対象者・人数	栄養教諭・学校栄養職員 30名程度
場 所	青森県総合学校教育センター
日 時	平成27年7月22日(水) 8:30 ~ 12:00
担当者名	加藤 秀夫 出口 佳奈絵 山田 和歌子
内 容	<p>「食と健康」に関する実験を中心に科学的な食育の重要性を解説した。</p> <p>近年、食生活の乱れた青少年が増えてきており、体力も低下傾向にある。1日のスタートとなる朝食は青少年の心身の健康に大切である。朝食の生活習慣は学力と精神面の成長に関係するので食育の役割は大きいと考えられる。</p> <p>健康には、食事中の栄養素の働きだけでなく、いつ何を食べたのか、前向き運動をしたのか、早寝して十分な睡眠をとっているのかなど規則正しい生活習慣が関与している。一方、核家族化や共働き家庭の増加など社会環境の変化に対応した、食育活動もこれからの課題である。</p>

【 地産地消を学ぶ親子料理教室 】	
依頼団体	弘前ガス株式会社
対象者・人数	小学生とその親、親子20組 40名
場 所	東北女子大学 調理学実習室
日 時	平成27年7月26日(日) 10:00 ~ 13:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>弘前ガス株式会社では 調理の楽しさ、ガス調理の普及のため料理教室を実施している。今回は、食育活動の一環として親子が家庭で調理する楽しさや大切さを知ってもらうこと、家族のコミュニケーションの一助となるように親子の料理教室を実施したいとのことで依頼をいただいた。</p> <p>テーマは「地産地消を学ぶ親子料理教室」である。</p> <p>◇あおりパエリア ◇夏だ！わかめだ！さっぱりサラダ ◇夏のミネストローネ ◇あおりりんごゼリー</p> <p>の4品を作り、青森県の食材や食料自給率などについても講義した。</p> <p>子どもたちは保護者と一緒に料理することの楽しさを体験するとともに、青森県の食の豊かさを知ることができたようである。夏休みということもあり、自由研究などの宿題につなげた児童もいるようである。</p> <p>保護者からは、適切な声掛けを行えば危険がなく調理に参加させることができること、青森県の食について考えるいい機会になったとの感想をいただいた。</p> <p>実習の円滑な進行のため家政学科3年次学生2名に手伝いをお願いした。</p>

【 簡単食育クッキング 】

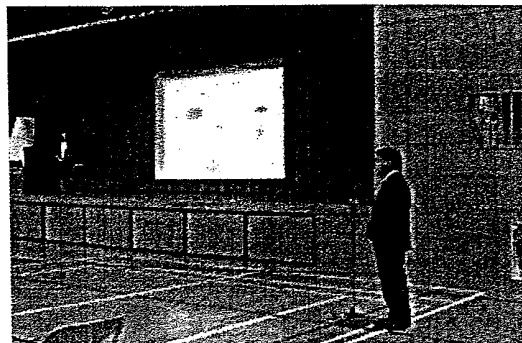
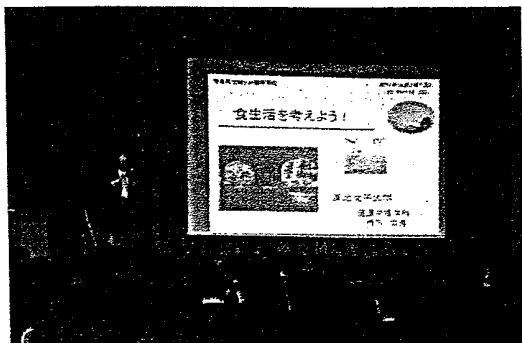
依頼団体	三岳児童センター クッキングクラブ活動
対象者・人数	児童 40名
場 所	東北女子大学 調理学実習室
日 時	平成27年8月4日(火) 10:00 ~ 12:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>三岳児童センターにおいては月一回クッキングクラブを実施している。しかし、センター内には調理施設がないためにホールを利用しての調理活動にとどまっている。そこで、今回は夏休みを利用して本学へ来学し、調理実習室での調理体験をしたいとの依頼があった。</p> <p>児童は、1年生から6年生までと年齢構成も広く、家庭での調理経験にも幅があるといった背景があったため、みんなで楽しくクッキングをし「自分で作る楽しさ」「自分で作ったものを食べる楽しさ」を感じることを第一目標に、青森県の食材に関心を持ち、また自身の食環境・健康に関心を持てる内容で行った。</p> <p>献立は、「あおもり三昧パエリア」「あおもりりんごゼリー」の2品とし青森県産食材の素晴らしさや野菜摂取の大切さも伝えた。</p> <p>児童は、手作りの喜びを感じ、みんなで協力して作ったものは格別なおいしさがあることを体験し、夏休みの楽しい思い出が作れたようである。</p> <p>実習の円滑な進行のため、家政学科3年次学生3名に手伝いをお願いした。</p>

【平成27年度子ども健康促進事業あおもり型給食普及事業調理講習会】

依頼団体	青森県教育委員会																						
対象者・人数	学校給食に関わる教職員・養護教諭等 44名																						
場所	東北女子大学 調理学実習室																						
日時	平成27年8月11日(火) 10:00 ~ 12:00																						
担当者名	今村 麻里子																						
内容	<p>青森県教育委員会 スポーツ健康課においては児童生徒の健康増進のため、平成26年度・27年度に「望ましい食習慣形成のために」～減塩・野菜摂取量増をめざして、学校の教育活動でできること～と題して、学校給食に関わる教職員・養護教諭等に対して、調理実習・講習会を実施している。今回は、中南地区の講座を本学で担当した。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>○ごはん ○さほのトマトチーズのせ ○ひじきたっぷりサラダ ○こかろのみそ汁 ○きんぎょのゼリー</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <table border="1"> <tr><td>【エネルギー (kcal)】</td><td>290</td></tr> <tr><td>【たんぱく質 (g)】</td><td>24.2</td></tr> <tr><td>【脂質 (g)】</td><td>18.9</td></tr> <tr><td>【ナトリウム (mg)】</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>【カルシウム (mg)】</td><td>307</td></tr> <tr><td>【鉄 (mg)】</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>【ビタミンA (μg)】</td><td>207</td></tr> <tr><td>【ビタミンB1 (mg)】</td><td>0.54</td></tr> <tr><td>【ビタミンB2 (mg)】</td><td>0.42</td></tr> <tr><td>【ビタミンC (mg)】</td><td>52</td></tr> <tr><td>【食物繊維 (g)】</td><td>5.3</td></tr> </table> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p>献立は上記のとおりであるが、このポイントを話す際は、日常の給食も同じような思いを込めて作られていることに触れ、また、本日の講座は</p> <ul style="list-style-type: none"> ○小学校の家庭科でも扱える設定であること（切り方の表現・食材） ○栄養価について（牛乳の有無の違いと主菜のボリュームの関係） ○「おいしかった」「家に帰ってからでも作ってみます」というだけでなく、学校で児童生徒への指導・保護者・教職員への普及等の活用を促す、という点に重点をおいて進めた。 <p>先生方が、給食を使用しての食育を体験し、この活動が各校へ持ち帰られて、すそ野が広がっていくことを望む。</p>	【エネルギー (kcal)】	290	【たんぱく質 (g)】	24.2	【脂質 (g)】	18.9	【ナトリウム (mg)】	2.1	【カルシウム (mg)】	307	【鉄 (mg)】	3.0	【ビタミンA (μg)】	207	【ビタミンB1 (mg)】	0.54	【ビタミンB2 (mg)】	0.42	【ビタミンC (mg)】	52	【食物繊維 (g)】	5.3
【エネルギー (kcal)】	290																						
【たんぱく質 (g)】	24.2																						
【脂質 (g)】	18.9																						
【ナトリウム (mg)】	2.1																						
【カルシウム (mg)】	307																						
【鉄 (mg)】	3.0																						
【ビタミンA (μg)】	207																						
【ビタミンB1 (mg)】	0.54																						
【ビタミンB2 (mg)】	0.42																						
【ビタミンC (mg)】	52																						
【食物繊維 (g)】	5.3																						

【食生活を考えよう】

依頼団体	青森県立鱒ヶ沢高校
対象者・人数	高校生（全学年：約170名）
場 所	青森県立鱒ヶ沢高校
日 時	平成27年10月2日（金） 11:30 ~ 12:20
担当者名	西田 由香
内 容	<p>高校生（3学年：約170名）を対象に、食と健康に関する講演を行った。</p> <p>①食生活と生活習慣病 今の食習慣の積み重ねが未来の自分と家族の健康を守る鍵となる。 青森県や若者の実態を解説し、健康づくりと食についての興味・意識が高まるよう動機付けを行った。</p> <p>②からだのしくみと栄養素の関係 食塩の摂りすぎ、食事の量・内容の偏りによる悪影響などをイラストとともに解説し、減塩や野菜を食べる大切さについての理解を深めた。</p> <p>③時間栄養学からみた食生活の注意点 健康管理のポイントは「何を」「どれだけ」に加えて、「いつ」食べるかも大切である。なぜ朝ごはんが大切か、夜食による体内での代謝変化について、基礎研究結果も含めて解説した。</p> <p>④ポイントは高校卒業後 例えば朝食欠食率は10代に比べて20代~30代で著しく増大する。高校卒業後、進学や就職で一人暮らしになると食習慣が乱れやすい。自己管理できる社会人には朝食欠食や肥満が少ない。年収の高い人ほど禁煙率も高い。</p> <p>⑤自分にできることを考えよう バランスのよい食生活は「料理が下手」でも実現できる。大切なのは調理技術や経済力ではなく意欲。例えば野菜を食べようの気持ちがあれば、「手でちぎる」、「洗うだけ」でも実行可能。手軽で高価な野菜ジュースやサプリメント、健康食品には予想外の落とし穴もある。これらに依存するのではなく、できることから一歩ずつ実行することが大切。</p>



【 短命県の食と健康～常識の落とし穴～ 】

依頼団体	青森県立五所川原高等学校 PTA
対象者・人数	PTA研修会 約50名
場 所	五所川原高等学校 会議室
日 時	平成27年10月7日(水) 9:30 ~ 11:00
担当者名	加藤 秀夫 山田 和歌子
内 容	<p>健康を維持するためには、若いころから正しい生活習慣を身につけ、肥満、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中やある種のがん（特に肺がん、大腸がん、胃がん）など、いわゆる生活習慣病を予防することが何よりも大切である。</p> <p>生活習慣では、食生活、運動、休養（すいみん）の三本柱に体調を整える体内時計を加えて、いつ何を食べて、いつ運動をしたらよいかを知り、早寝早起と質のよい睡眠でより良い健康づくりに努めることである。</p> <p>規則正しい生活習慣こそ学力向上と体力アップに不可欠である。</p>



【 弘前地区小学校教育研究協議会 定例研修会 】	
依頼団体	弘前地区小学校教育研究協議会
対象者・人数	弘前地区小学校養護教諭および栄養教諭 40名
場 所	東北女子大学
日 時	平成27年10月7日(水) 9:30 ~ 16:00
担当者名	今村 麻里子 前田 朝美
内 容	<p>小学校の養護教諭、栄養教諭を対象とした研修会。</p> <p>調理講習会 「スポーツをする小学生の食事」(今村)</p> <p>講 義 「スポーツと栄養」 (前田)</p> <p>2部制で行い、実技と講義を通してスポーツをする小学生への栄養教育を学ぶ場とした。</p> <p>それぞれの教員が学校にもどった際に児童への指導・保護者・他の教職員への普及等の活用を促していけるよう講座を進めた。</p> <p>先生方が、スポーツ栄養を通しての食育を体験し、この活動が各校へ持ち帰られて広がっていくことを望む。</p>

【 子ども健康促進事業親子健康キャンプ：健康レシピによる昼食づくり 「体力アップの勝ちメシメニュー」 】	
依頼団体	青森県教育委員
対象者・人数	親子4組(10名)
場 所	青森県立梵珠少年自然の家
日 時	平成27年10月11日(日) 9:00 ~ 11:30
担当者名	前田 朝美 山田 和歌子
内 容	<p>親子健康キャンプの中の健康講話と調理実習を担当した。「健康レシピによる昼食づくり」というテーマで、スポーツ栄養の話題提供とそれに基づいた勝ちメシレシピの調理を行った。調理実習では、食事量を計量しながら盛り付けをし、自分に必要な量を学習できるよう工夫した。</p>

【 子供向け野菜料理の講習「野菜の摂取量を増やすために…」 】

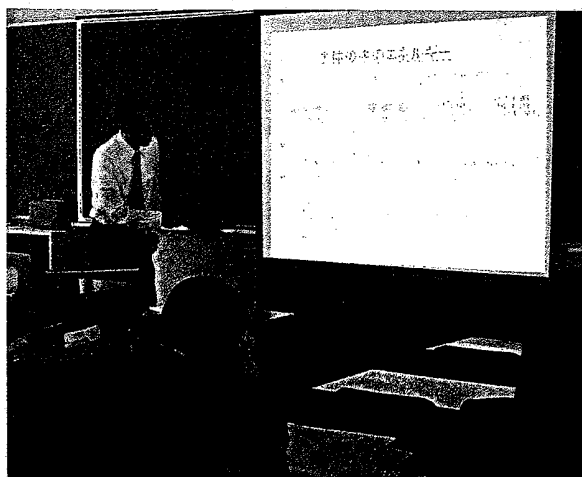
依頼団体	弘前大学附属小学校成人教育委員
対象者・人数	P T A 約40名
場 所	東北女子大学 視聴覚室
日 時	平成27年10月27日(火) 10:00 ~ 12:00
担当者名	前田 朝美 今村 麻里子
内 容	野菜の栄養と子どもの野菜の摂取量を増やすための工夫について講話を行った。講話の後に、野菜の摂取を工夫したお弁当やお菓子の試食を行い、実際の過程での食事に生かせる内容となるよう工夫した。

【 見て楽しい・食べておいしい 巻きずし作り 】

依頼団体	石川小学校P T A成人教育委員会 親子料理教室
対象者・人数	小学生とその親 20名
場 所	石川公民館 調理室
日 時	平成27年11月15日(日) 10:00 ~ 12:00
担当者名	今村 麻里子 花田 玲子
内 容	<p>親子料理教室実施のために講師を務めた。</p> <p>親子が楽しくクッキングできること、子ども自身も達成感のある内容でとの依頼だったので、巻きずし・汁物づくりに挑戦した。</p> <p>○飾り巻きずし(バラ) ○サラダ巻き ○かきたま汁の3品を作った。</p> <p>“まきず”を初めて見た児童もいて、のり巻きを巻き上げるたびに完成が上がっていた。</p> <p>また、和食や汁物は塩分量が高くなりがちであるが、基本となるうまみをきかせることで料理に深みが出て減塩も可能になること、汁物はたっぷりの野菜をとることができる副菜にも早変わりすることも伝え、親子で食育の大切さに気付いてもらえる内容とした。</p>

【 栄養素と日常生活～ダイエット・スポーツとの関わりについて～ 】

依頼団体	七戸高校
対象者・人数	2年生 53名
場 所	七戸高校内
日 時	平成27年12月8日(火) 13:25 ~ 15:15
担当者名	土谷 庸
内 容	<p>「栄養素と日常生活～ダイエット・スポーツとの関わりについて」というタイトルで出前授業を行った。普段摂取している食事からどのように栄養素を利用しているかを、日常生活の例を挙げながら説明した。</p> <p>今回はダイエットにも関係する内容とあって、女子生徒の参加が目立った。また男子生徒は運動部員が多く、競技に及ぼす栄養摂取の重要性について、関心の深さがうかがえた。</p>



【 ことわざ栄養学 】

依頼団体	教育委員会、中弘地区学校給食連絡協議会
対象者・人数	98名
場 所	岩木文化センターあそべーる
日 時	平成28年1月7日(木) 9:30 ~ 10:30
担当者名	東口 みづか
内 容	<p>教育委員会と中弘地区学校給食連絡協議会が共催で行っている「学校給食調理従事員等冬季職場研修会」にて、「ことわざ栄養学」と題した講演を行った。</p> <p>この講演は、昔の人がその経験から生み出した知恵や生きるうえでの大切な教えとも言えることわざをいくつか紹介し（特に食や健康にまつわるもの）、研究データや統計データを交えながら解説するスタイルで進めた。参加者に対し、健康の維持・増進や病気の予防に有益な情報が提供できるよう、ひいては健康で豊かな人生の実現に寄与できるよう、工夫を施した。主な内容は以下の通りである。</p> <p>1) 「京の着倒れ、大阪の食い倒れ」</p> <p>その土地の風土は時代とともに変わり、今では「大阪の着倒れ、京の食い倒れ」の状況にあることを家計調査年報のデータから解説。青森県は何倒れなのか？についても触れ、健康上の課題とその解決策を提案した。</p> <p>2) 「〇〇が赤くなると医者が青くなる」</p> <p>健康に良いとされる果物であっても、とり方を間違えると逆効果になることを疫学データから解説。食事バランスガイドを用いて1日の適量についても触れた。</p> <p>3) 「酒は百薬の長」</p> <p>酒は健康に良いとするこのことわざの真偽を疫学データから解説。国が推奨する節度ある適切な飲酒量の根拠にも触れ、過度の飲酒の危険性と理想の飲酒スタイルも提案した。</p> <p>ことわざは先人が残してくれた貴重な文化遺産であり、世代から世代へことわざのバトンをつないでいくことが大切である。長年積み重ねてきた食習慣を変えることは簡単ではないが、この講演で心の残ったことわざを健康づくりのきっかけにしていれば、少しずつ改善することができるものと期待している。</p>

【平成27年度 栄養改善中央研修会】

依頼団体	秋田県、公益社団法人秋田県栄養士会
対象者・人数	行政栄養士、学校栄養士、病院栄養士等 130名
場所	秋田県庁
日時	平成28年1月12日(火) 13:00 ~ 15:30
担当者名	加藤 秀夫 出口 佳奈絵
内容	<p>研修会では、「食と体内時計から健康を科学する～時間栄養学～」と題し、研究データに基づいた時間栄養学を中心に、食と健康の大切さについて講演を行った。また、果物と野菜を用いた実験やクイズを交えて行い、会場の雰囲気をもよおさせる工夫を取り入れた。</p> <p>質疑応答の時間では、栄養教諭や管理栄養士として地域の健康づくりに貢献する大切さを共有できた。また、時間栄養学を現場で応用する場合の疑問点や自分自身の食生活に関する質問などがあつた。受講者からは、「早速、現場で活用したい」という前向きな感想をいただき、こうした「食と健康」に関する講演会の必要性を感じた。</p>

【花園保育園 食育参観日】

依頼団体	社会福祉法人 弘前愛成会 幼保連携型認定こども園 花園保育園
対象者・人数	未満児・年少組園児31名とその保護者
場所	花園保育園 大ホール
日時	平成28年2月13日(土) 10:00 ~ 12:00
担当者名	今村 麻里子
内容	<p>「親と子の食育 健やかな未来のために」と題して保育園児の保護者に対して講演した。未満児・年少組の子を持つ親が対象ということで、3歳までに特に気を付けたい「子どもの食と栄養」を中心に話を進めた。</p> <p>青森県は他県に比べて塩分摂取量が多く、野菜の摂取量は少ないという現状をお伝えし、小さなときから味覚を育む大切さについてお伝えした。理解を深めるために簡単な実験を取り入れたので、家政学科3年次学生2名を同行した。</p>

【 お口の健康教室 】	
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28年2月23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>○小田巻蒸し（うどん入り茶わん蒸し） ○真鱈のポワレ～野菜だし（赤）仕立て～</p> <p>高齢になると栄養不足になることもあるが、口当たりがよくしっかりと栄養の摂れる献立とした。さらに「だし」を活かすことで減塩してもおいしく食べられることを伝えた。</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。みんなで協力して作り、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>

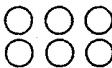
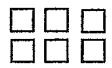

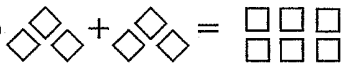
【 食のホント?!（食と健康に関する講話） 】	
依頼団体	弘前市教育委員会 弘前市立中央公民館
対象者・人数	弘前市内に在住する概ね60歳以上の方・50名程度
場 所	弘前文化センター
日 時	平成28年3月10日（木） 9:30 ～ 10:40
担当者名	西田 由香
内 容	<p>食と健康に関する講演を行った。</p> <p>1) 食習慣と生活習慣病の関係について 食習慣の積み重ねが様々な病気の原因となることについて、青森県の実態と課題を含めながら動機付けとした。 食塩の摂りすぎや食事の量・内容の偏りによる悪影響などについて、イラストとともに解説し、減塩や野菜を食べる大切さについての理解を深めた。</p> <p>2) 心がけたい食習慣について 良いと思って続けている事にも、思わぬ落とし穴があったり勘違いが起こったりする場合がある。手軽で高価な野菜ジュースや健康食品に依存するのではなく、日々少しずつ「バラバラ食」を心がけることの大切さを紹介した。</p> <p>*参加者は大変熱心に聞いておられ、質疑応答では「春菊」や「納豆」、「卵」など身近な食品についての質問があった。</p>

【 ジブリと子ども 】

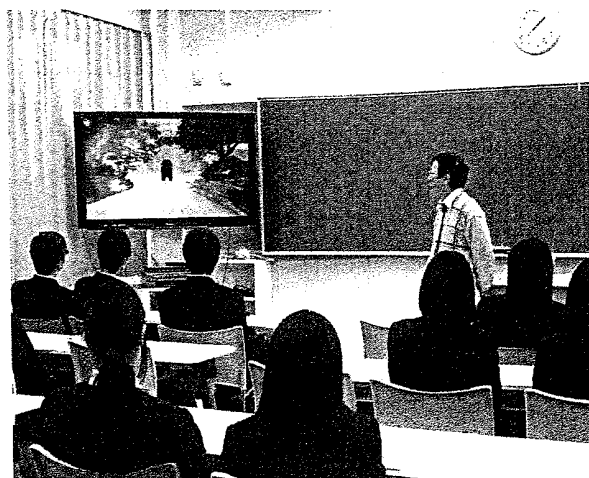
依頼団体	青森県保育連合会
対象者・人数	60人 園長クラスの高齢者が中心
場 所	弘前パークホテル
日 時	平成27年4月27日(月) 15:00 ~ 16:15
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>ジブリアニメにおける子どもの表現は、子どもの細やかな観察から生まれてきたもので、それには動体視力のようなものが訓練されなければならない。これは保育においても同じことが言えるのではないか。</p> <p>マリア・モンテッソーリは「教育とは観察である」と言った。観察は管理のための監視ではない、カウンセリングにおける傾聴と同じように、相手の中にある可能性や希望を見い出す行為である。</p> <p>ジブリアニメの子どもの成長、ヒロインの自己実現も、製作者たちの監視ではなく観察による結果である。</p>

【 豊かな情操を育むために 】

依頼団体	青森県高等学校教育研究会美術工芸部会
対象者・人数	19人
場 所	弘前工業高等学校
日 時	平成27年8月19日(水) 9:30 ~ 11:20
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>宮崎アニメの風景の美しさ、そこから美術教育が始められるのではないか。物作りには物を観察することが必要だが、宮崎駿の観察力の確かさをアニメを見ることで学べる。現実には、なかなか繰り返し見ることはできないがアニメでは再生で、学べる。家族への思いについても生徒に感じてもらえればと思った。</p>

【 沼田面松齋が考えた弘前の風水 】	
依頼団体	沼田面松齋顕彰会
対象者・人数	60人
場 所	弘前市 誓願寺
日 時	平成27年10月11日(日) 10:30~12:00
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>風水とは何か。中国の自然哲学 町に繁栄をもたらし、敵から町を守るための町組みである。</p> <p>真田家の  六文銭の家紋と</p> <p>沼田家の  六目結の家紋の類似については○対□、天は○、地は□の対抗意識があるかもしれない。沼田家は真田家によって滅ぼされている。沼田家は本来  であったが面松齋は二つの家をまとめ  としたと思われる。</p>

【 宮崎アニメを読む 】	
依頼団体	七戸高等学校
対象者・人数	高校2年生、1クラス31名 2クラス39名 3分の1が男子
場 所	七戸高等学校
日 時	平成27年12月8日(火) 13:30~15:30
担当者名	佐々木 隆
内 容	<p>「宮崎アニメを読む」自立のために、「となりのトトロ」と「千と千尋の神隠し」の導入部が同じように、引越してから始まること、新しい生活へ向うことは共通しているのに、一方はワクワクし、もう一方は、移りたくなかったと、正反対である。</p> <p>そこから、どのように成長するか、自立するか東奥日報に書いた記事を元に、語った。</p>



【平成27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	①クリーニング師 43名, クリーニング業務従事者講習 23名 ②クリーニング師 16名, クリーニング業務従事者講習 2名
場 所	①八戸市総合福祉会館 ②むつ市 はねやホテル
日 時	①平成27年7月12日(日) 13:00 ~ 15:00 ②平成27年8月30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"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 注意したい素材等と事故防止策 <p>クリーニング業務従事者講習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 繊維についてのQ&A <p>昨年に引き続き、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27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	①クリーニング師 40名, クリーニング業務従事者講習 30名 ②クリーニング師 40名
場 所	①(株)青森原燃テクノロジーセンター ②ホテル青森
日 時	①平成27年 7月26日(日) 13:00 ~ 15:00 ②平成27年 9月13日(日) 14:00 ~ 15:00 ※クリーニング師研修のみ
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"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 注意したい素材等と事故防止策 <p>クリーニング業務従事者講習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 繊維についてのQ & A <p>昨年に引き続き、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>

【 和服の歴史とその着装を学ぶ 】	
依頼団体	秋田県立大館桂高等学校
対象者・人数	大館桂高等学校3年生 ビジネスコース 33名
場 所	大館桂高等学校 3階 礼法室
日 時	平成27年7月14日(火) 13:15 ~ 15:05
担当者名	葛西 美樹
内 容	<p>日本の伝統文化である和服の歴史とその着装を学ぶ</p> <p>1. 講義</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 浴衣の歴史 江戸時代～昭和 ・ 浴衣の種類 <p>2. 浴衣の着装方法と所作について</p>

【 ブリーフ・セラピーの理論と実践 】	
依頼団体	弘前地区中学校教育研究会養護部会
対象者・人数	18名
場 所	弘前市総合学習センター 中会議室
日 時	平成27年7月30日(木) 14:30 ~ 16:00
担当者名	森川 夏乃
内 容	<p>弘前市内の中学校に勤務する養護教諭に対して、心理療法の一つである短期療法について講義を行った。短期療法の初学者から、ある程度実践経験のある者が参加をしていたため、短期療法の基礎理解を促すための内容と、実践向けの内容について講義を行った。</p> <p>講義前半では、短期療法を用いた心理支援の事例について紹介を行いながら、短期療法の理論的背景について解説を行った。特に、参加者である養護教諭が馴染みのある事例として、不登校や怠学、不定愁訴を訴える生徒に対する対応事例を紹介し、短期療法が学校現場において有効的に活用できるものであることを紹介した。講義後半では、短期療法の技法を紹介し、ケースの見立てや介入方法などの実践的な内容について講義を行った。その後、数名のグループに分かれて架空事例の検討を行い、ロールプレイを行い、短期療法の練習を行った。各班からは、様々な介入案が提案され、実践的な検討を行うことができた。</p> <p>最後に、短期療法の持ち方や現在抱えている事例の対応方法について質疑応答を行った。</p>

【平成27年度 碓ヶ関公民館講座 昔歌った童謡・唱歌

碓ヶ関音頭もクリスマスキャロルも大いに歌いましょう】

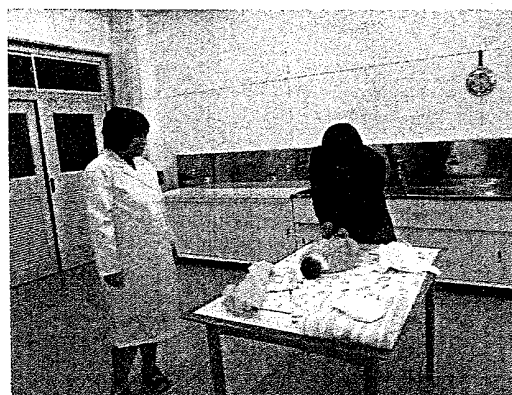
依頼団体	平川市 碓ヶ関公民館
対象者・人数	32名（男3名・女29名【卒業生3名含む】）
場 所	碓ヶ関公民館
日 時	平成27年8月8日（土） 13:00 ~ 15:00
担当者名	山崎 祥子 一戸 智之
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ● 準備 歌唱曲集テキスト。春夏秋冬の曲目映像DVD。 電子ピアノ搬出（8/7 音楽室より搬出 8/8 返却搬入） ● 13:00：講座開始＝発声について（声の自然な無理のない出し方について） ● 13:20：「春」＝〈春がきた〉、〈花〉、〈朧月夜〉 「夏」＝〈夏は来ぬ〉、〈茶摘〉、〈我は海の子〉 〈碓ヶ関音頭〉（男性：私に独唱させてほしい！ 婦人方は流し手踊りをする。）（よい雰囲気を楽しむ） ● 14:00～：席巡回、机間巡回（休けい）あいさつ・懇談 ● 14:10～：「秋」＝〈ふるさと〉、〈赤とんぼ〉、〈虫の声〉 解説 「冬」＝〈冬景色〉、〈おっシーハイル〉、〈雪の降る町を〉 ● 14:45 ～15:00：「クリスマスキャロル」、〈あらののはてに〉、〈聖夜〉 解説 ● 16:00～：大学へ電子ピアノ返却 ● 参加者の声：・久しぶりに思いきった歌い方をしてとても力がわいてきた。 ・「碓ヶ関音頭」では皆で歌に合わせて流し踊りをして活気づいた。 〈茶摘み〉では二人組みの手遊びをして子どもの頃の楽しさがよみがえってきた。皆でコーラスの会でも作りたい…。

【 子どもの絵はあなたへのメッセージ 】

依頼団体	社会福祉法人弘前草友会 保育園連絡協議会
対象者・人数	主任保育士 6名
場 所	弘前市社会福祉センター 会議室
日 時	平成27年11月11日(水) 15:00 ~ 17:15
担当者名	長尾 明義
内 容	<p>テーマ「子どもの絵はあなたへのメッセージ」 ~望ましい児童画の見方・読み取り方~</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 子どもの絵は感動を伝えるメッセージ <ul style="list-style-type: none"> ● パーバル・コミュニケーションとノン・パーバル・コミュニケーション ● 上手、下手で見ないで伝達内容を汲みとる。 2. 子どもの絵の発達と連続性 3. 小学校教員時代の実践から <ul style="list-style-type: none"> ● メッセージ・カード ● 体感（五感を含めた知覚）によるイメージ形成 ● よい絵・望ましい絵とは？ <p>「こ・こ・が・よ・し」の観点でよさを伸ばす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 作品の紹介 4. まとめ <p>低学年の暴力行為が増加傾向にある。言葉を中心に思いを伝えることが大事。また、絵によって思いを伝え、それを共感をもって汲み取る教師、親、友達がいることで、意欲や自信につながる。「上手、下手・・・」は禁句にしたいものである。</p>

【 こんにちは！赤ちゃん～新生児人形を使って、抱っこ・おむつ交換・沐浴を体験～ 】

依頼団体	青森県立七戸高等学校
対象者・人数	高校2年生・15名（10名、5名に分かれて受講）
場 所	七戸高校 調理室
日 時	平成27年12月8日（火）13:25～14:15、14:25～15:15（各50分）
担当者名	福士 章子
内 容	<p>七戸高等学校から2学年の自主研究Ⅰ・Ⅱ（総合的な学習の時間）における課題の発見や研究調査方法の考案、記録や表現の学習の一環として出前講義の依頼があり、本講義を含め6講義が同時開催された。生徒は、自分の興味のある分野の講義をあらかじめ2つ選択し、2講義を受講して、内容や感想をまとめる。講義担当者は50分の講義を2回同じ内容で行うというものだった。本学以外にも八戸学院短期大学が3講義担当していた。</p> <p>本講義は、本学の保育士課程履修者の必修科目である「子どもの保健Ⅱ」の演習内容の新生児の保育を高校生向けに簡略化したものである。大学から新生児人形4体とベビーバス4台を持参して講義に臨んだ。</p> <p>受講者は、「子どもが好き」「将来、保育士や幼稚園教諭など、子どもに関わる職に就きたいと考えている」という生徒で、女子ばかり15名だった。まず、本学児童学科の紹介、幼保一元化の新制度などを簡単に説明してから、講義に入った。</p> <p>初めに新生児の特徴や世話をするときの留意点などを説明したが、少人数だったため、コミュニケーションが取りやすく、どの子も講義内容を真剣にうなづきながら聴いてくれた。また、新生児人形を使ってのおむつ交換や沐浴の実習に入ると、笑顔で目を輝かせながら実習に取り組み、こちらも楽しく教えることができた。50分はあっという間で、1回目の講義では、時間が足りず、沐浴ができない人もいたが、2回目は受講者が5人だったため、全員がゆっくりと体験する事ができた。また、本学の10年前の卒業生である七戸高校の家庭科の力石友紀子先生と一緒に参加して楽しく盛り上げてくださった。</p> <p>初めての出前講義で不安もあったが、無事に終了でき、自信に繋がった。また、依頼があれば、前向きに引き受けたいと思う。</p> <p>本学にも七戸高校出身者が数名在籍しているので、来年以降、出前講義によるPR活動が実を結び、本学進学者が増えることを期待しています。</p>



【 生活と色彩～生活における色彩、色彩における時代の変化～ 】

依頼団体	弘前私立幼稚園連合会
対象者・人数	弘前市内の幼稚園教諭、36人
場 所	文化幼稚園
日 時	平成28年1月13日(水) 10:00 ~ 11:30
担当者名	鳴海 義人
内 容	<p>I. 生活における色彩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 色彩にあらわれる子どもの性格・・・子どもの絵と性格 2. 健康と色彩 3. 食品と色彩・・・①食に対する価値観の変化②食欲を刺激する色、抑制する色 ③色彩調和で考える日本料理 4. 住居と色彩 <p>II. 色と好み</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 年齢と色 2. 女子大生の好きな色 3. 色とイメージ <p>III. 色彩における時代の変化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日本の時代別色彩の流れ・・・古代から現代まで 2. 東洋と西洋の色彩文化の違い

タイアップ 事業

- 「学ぶ力と体力アップの学校給食」の開発
- 野菜ベースの洋風だし開発プロジェクト

担当者名	今村麻里子 前田朝美
実施期間	平成27年 4月 1日～平成28年 3月 31日
タイアップ団体等	弘前市教育委員会 学務健康課

学校給食レシピ開発の経緯

弘前市においても、児童生徒を取り巻く現状として、家庭におけるエネルギーや塩分、脂肪分の過剰摂取、野菜の摂取不足により、肥満や生活習慣病の若年齢化といった問題が生じている。

これらを解消する一つの手段として、「栄養バランスの取れた学校給食を提供、またレシピ化して家庭での実践を促すことで児童生徒や保護者が自らの健康について考え意識改革を図りたい」との事業が進められることとなり、弘前市学校給食関係者(栄養教諭等)と東北女子大学家政学科学生による取り組みが始まった。

本学へ委託内容と条件

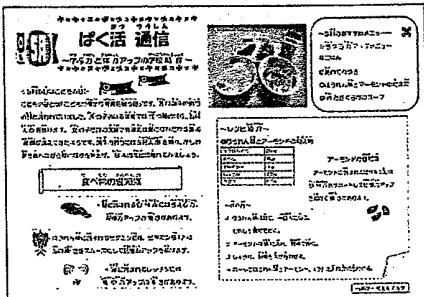
内容

- ①給食献立の開発
・野菜嫌いの児童生徒が意欲的に食べなくなる献立
・集中力や学習意欲を高める食材を使用した献立
- ②開発した献立の栄養士・調理員への調理指導
- ③献立の児童生徒への身体的役割を記したチラシや家庭において実際に調理できるレシピの作成
- ④成分表(摂取栄養量)及び使用材料表の作成

条件

- 献立は主食・主菜・副菜・汁物・飲物(牛乳)で構成する
- 食材費は1食あたり240円とする
- 大量調理が可能な献立であること
- 可能な限り県産食材を使用すること
- 調理においては、学校給食衛生管理基準等関係法律を順守すること

食育だよりの一例

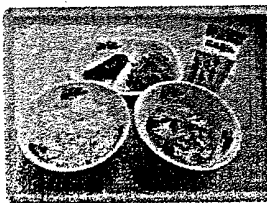


〈食育だよりの作成〉

- 〔ばく活通信〕と題する食育だよりをひと月1枚ずつ作成
- ・献立に使用した食品の学力・体力アップに関する豆知識
- ・献立の写真・メニュー名
- ・保護者の方に家庭でも料理してもらえるようにレシピを掲載
- ・行事食や季節、郷土料理に関する情報

開発献立の一例(5月)

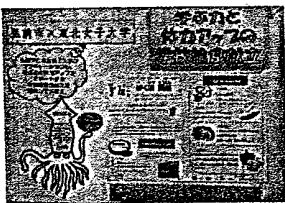
考える力アップメニュー	グリーンピース きくらげ たまねぎ	253円
-------------	-------------------	------



〈コンセプト〉

- 鮭には考える力、記憶力アップの効果があるといわれるDHAが豊富に含まれる。
- ほうれん草には、記憶力アップの効果があるといわれるビタミンB6・ビタミンB12・葉酸が多く含まれる。
- ナッツ類には記憶力の劣化を防ぐ効果があるといわれるビタミンEを豊富に含む。
- 卵には集中力とともに記憶力アップの効果があるといわれるシテンが多く含まれている。

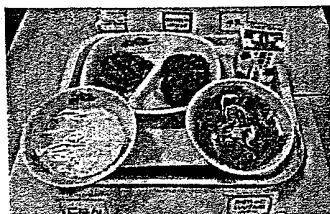
食育フェスフィバルでの展示



給食の実物や、食育だよりを掲示。小・中学生の保護者でない一般市民にも、学ぶ力と体力アップの学校給食献立を知ってもらうことのできる機会となった。7月の献立には、弘前の郷土料理であるいがメンチをアレンジしたものが用いられていたため、地元への関心も高かった。

弘前市の東部・西部給食センターのブース
7月献立
【パワーバランスランチ】の展示

弘前市ヒロロ
平成27年6月28日



完成した献立および総括

テーマ	主食	主菜	副菜	汁物	デザート
4月 福をアクティブに！メニュー	ごはん	香野菜カレー	大豆の佃煮		フルーツポンチ
5月 考える力アップメニュー	ごはん	鮭の照り焼き	ほうれん草とアーモンドの炒め煮		たまごサンド(卵の素)
6月 夏の暑さに負けない！パワーアップランチ	ごはん	いわしのトコナベ	かぼちゃのくわみ相模		ヨーロピアンデザート
7月 夏野菜で元気満点！パワーバランスランチ	ごはん	夏野菜のいかパンチ	きゅうりおろしのつくだ煮		お好み焼き
8月 なるなるに負けるな！夏なかアップランチ	ごはん	イソラのシラス揚げ焼き	エビトマト		お好み焼き
9月 道徳性月大・体力アップランチ	ごはん	鮭のムニエル	りんごキャベツのイタリヤサラダ		ホワイトチョコレート
10月 グッバイイライラ！集中力アップメニュー	ごはん	豚のむねぎんす	りんごキャベツのフレッシュサラダ		相模屋アイス
11月 ひらめき力×2倍力UPメニュー	ごはん	チキン白おろしソース焼き	さつまいもとひよこ豆の中華スープ		プロコラーゲン中華風スープ
12月 風邪予防に勝て！体よったかメニュー	ごはん	鮭の塩焼ハンバーグ	はちまきと大根の炒め煮		冬野菜の味噌汁
1月 産れた産に感謝！毛豆食べたメニュー	ごはん	豚肉のピカタ	キャベツとコーンの炒め煮		鳥だんごスープ
2月 誰も先取！魚カレー！	ごはん	さばカレー	ふくらませずき		みかん
3月 誰も心も壊さない！手巻き寿司	ごはん	まよ子うどん	たまご・アサリ・アサリ		菓子と果物のデザート

弘前市教育委員会、栄養教諭、栄養士との打ち合わせや試作会を繰り返し、上記の献立が完成し、弘前市管内の給食センターを通して児童生徒への提供が始まった。子どもたちからは「おいしい」「初めて食べる献立で楽しい」「献立には意味があるんだね」といった感想が届けられている。この活動は児童生徒が自らの健康について考えるきっかけづくりとしては有効であった。

「今を変えれば未来は変わる！」乙女の「できるだし®」

野菜ベースの洋風だし開発プロジェクト

担当者名	今村麻里子 前田朝美
実施期間	平成27年 4月 1日～ 平成28年 3月 31日
タイアップ 団体等	丸大堀内株式会社、ミリオン株式会社、青森県

洋風だし商品開発の経緯

青森県民の食塩摂取量は、全国平均と比較しても非常に多いことが知られている。青森県では、だしのうま味を利用して、おいしく減塩できるように取り組みを行っている。今回、丸大堀内株式会社より依頼があり、青森県が推進している「味感を育む『だし活』事業」の一環として、「できるだし」シリーズの第2弾商品の開発を行った。また、商品の製造は、主に青森県産素材成分を抽出して、顆粒や錠剤、カプセル等への加工を行っているミリオン株式会社が担当した。

本事業では、青森県民の幅広い年代の方々が塩分摂取量を減らすきっかけとなるような商品を目指した。

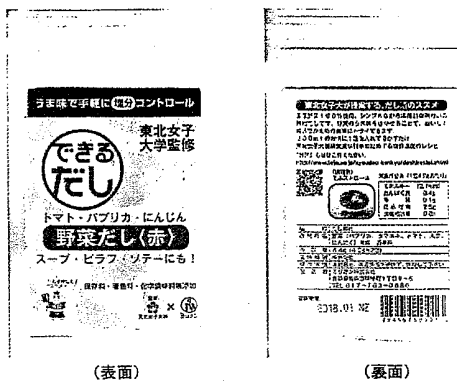
開発までの流れ

商品完成までの流れは、青森県の「できるだし」商品開発スケジュールの流れに沿って行い、青森県主催のだし商品開発ワーキングに参加しながら、2月の販売を目指して進めた。

本学は、市場調査をもとにだしの原案を提案し、ミリオン株式会社が食材を加工して商品化するまでの監修を行った。商品パッケージのデザインについても、県のマニュアルに準拠しつつコンセプトを消費者に伝える手段として取り組んだ。

また、だし商品が青森県民に幅広く活用されるために、開発商品を用いたメニューを考案し、スーパー店頭でのPR活動や大学HPでのレシピ紹介等を行った。

完成品「野菜だしく赤」



(表面)

(裏面)

できるだしレシピ



商品完成と今後の課題

開発に至った「野菜だしく赤」は、保存料や着色料、化学調味料が無添加で、国産野菜100%使用(一部に青森県産使用)とシンプルな材料構成であるが、本格的な味わいに仕上がった。また、トマトとパプリカと人参の赤色を特徴とし、顆粒の洋風だしであることから、家庭内調理が減少傾向の若い世代にも受け入れやすく、簡単に使える商品である。スープだけでなく、肉や魚等の食材の下味にも使用でき、用途は広いと考えている。

今後の課題として、商品名を決めるために参加したABC相談会においても商品開発・マーケティングアドバイザーの方から指摘されたが、「野菜だしく赤」

は、野菜粉末を使用している新しいジャンルのだし商品なので、購入時の商品イメージと料理をした時のイメージに大きな違いが生じないように、PR活動をしっかり行う必要がある。また、国産野菜のみを使用していることから、価格が同シリーズの他商品よりも高い。洋風の顆粒だしは、他社から販売されている人気商品もあるため、差別化が必要である。「野菜だしく赤」は、添加物なしの安心・安全な商品であり、また適塩料理を実践できる商品であることも、消費者へしっかり伝えていくことが必要である。

