

食と栄養と健康を支える情報

# 食物と健康

FOOD & HEALTH



2024 SUMMER

夏号 Number 179



KOBE WOMEN'S UNIVERSITY  
KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE

| 特別寄稿 |

食品の抗ウイルス効果について

| パラエティー食 |

神戸の和風居酒屋

| レットライクッキング 1.2.3 |

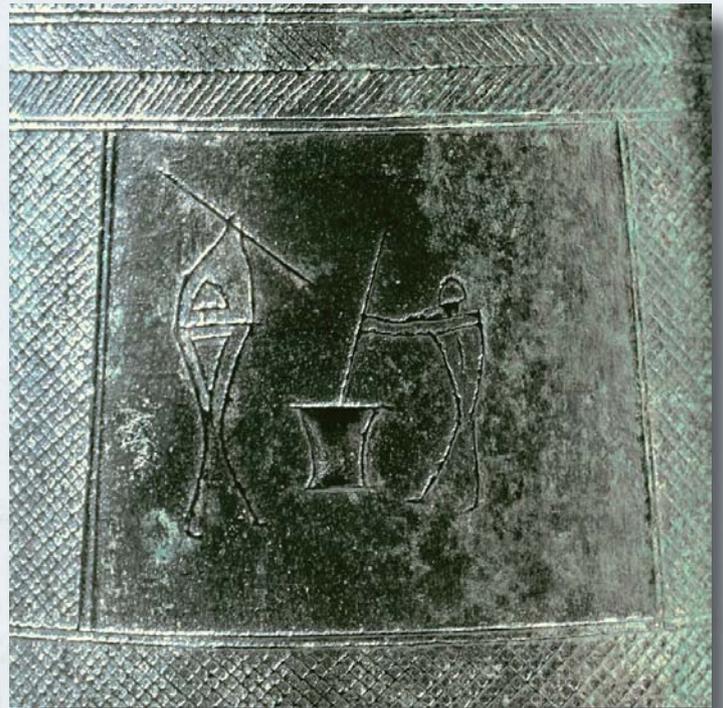
朝食におすすめ  
世界をめぐる卵料理

# 神戸の至宝

*The Greatest Treasure in Kobe*



桜ヶ丘銅鐸・銅戈群



脱穀をする人々（桜ヶ丘5号銅鐸）



鹿を捕まえた狩人（桜ヶ丘5号銅鐸）

# 銅鐸絵画から考える、

## 神戸弥生人の食料事情

神戸市立博物館 学芸員

田島 靖大

神戸市立博物館が所蔵する国宝「桜ヶ丘銅鐸・銅戈群」は、神戸市灘区から見つかった、銅鐸十四口と銅戈七口です。銅鐸は青銅の鐘、銅戈は青銅の武器です。いずれも弥生時代にマツリの道具として用いられ、そして、いまから二千年程前の弥生時代中期の終わりごろに、現在の桜ヶ丘町の山の中にひとまどめにして埋められました。発見されたのは昭和三十九年（一九六四）なので、今年が発見六十周年のメモリアルイヤーでもあります。

桜ヶ丘銅鐸・銅戈群のうち、一号、二号、四号、五号銅鐸には絵が陽刻で鑄出されています。モチーフになっているのは、トンボ・サギ・魚などの田んぼの周囲で見られる生き物、縦杵と臼を使って脱穀をする人々、鹿の群れ、鹿を捕まえた狩人と考えられる人などで、稲作や狩猟に関連すると考えられる場面がひろがっています。

マツリに用いられた銅鐸にこうした絵を表現することで、人々は豊作や豊猟を祈ったと考えられます。稲作の伝来をうけて、ともすると農業のみで暮らしていたと考えがちな弥生時代ですが、実は狩猟も続けていました。そしてそれは、銅鐸の図案に取り入れるほど大切だったのでしょう。

神戸弥生人の食卓は穀物とともに、肉や魚介類で彩られていたのかもしれない。



## Contents

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 01 | 巻頭文<br>銅鐸絵画から考える、<br>神戸弥生人の食料事情<br>田島 靖大                       | 26 | 食育の実践<br>成長期のアスリートを支える<br>高校男子サッカー部の食育<br>山川 圭子 |
| 03 | 特別寄稿<br>食品の抗ウイルス効果について<br>伊勢川 裕二                               | 28 | 健康ページ<br>料理すること、食べること、生きること<br>下司 実奈            |
| 06 | バラエティー食<br>神戸の和風居酒屋<br>鶴巻 太／橋本 多美子                             | 32 | 卒業生からの手紙<br>まだまだこれから<br>岡本 彩花                   |
| 14 | レッツトライクッキング1.2.3<br>朝食におすすめ<br>世界をめぐる卵料理<br>平田 庸子／中野 佐和子／富田 圭子 | 34 | わが家の味自慢<br>横内 光子                                |
| 21 | 食文化史<br>「おから」の魅力、再発見!?<br>鎌谷 かおる                               | 36 | 編集後記<br>細見 和子                                   |
| 24 | 身近な食材の図鑑35<br>ナス<br>後藤 昌弘                                      | 37 | 私の作品<br>食育媒体紹介<br>松本 衣代                         |



料理写真撮影：山下 隆司

# 食品の抗ウイルス効果について

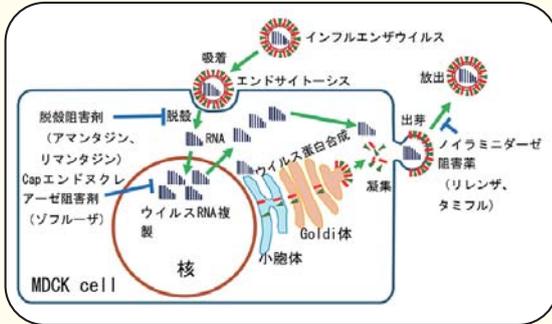


図1 インフルエンザウイルス増殖機構と投薬の抑制部位



大阪公立大学大学院 農学研究科  
客員研究員 伊勢川 裕二

食品中に含まれる物質による抗ウイルス効果の研究は次に示す5つの理由から始めた。第1に学生時代に栄養学の研究を行っており、就職とともにウイルス学の研究に転向し、4半世紀を過ごし、研究室の運営を任され、過去の仕事の融合を図り、境界領域の仕事に着手した。第2に阪大時代に小児科に入院していた患児さんが臓器移植後の感染症で特效薬に対する耐性ウイルスの出現により亡くなられ、代替え薬の必要性を感じていた。第3に研究対象の1つであったインフルエンザウイルスに対しては予防のためにワクチンが開発されてきたが、変異性に富むインフルエンザウイルスはワクチンをすり抜けるものが流行する傾向にある。一方、治療のためには特異的な治療薬が開発されてきたが、すぐに耐性ウイルスが出現することが問題になるだけでなく、タミフルのように小児の場合、神経系の副作用が出現するという問題も抱えていた。第4に、中国の薬食同源思想から、体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としないという発想である。第5に、自然災害の多い日本、その災害、特に地震に伴う感染症の蔓延にもかかわら

ず、医療現場は怪我に対する対応や慢性疾患への対応に追われ、感染症対策が十分なものではなかったということから、研究はスタートした。第4に関してもう少し補っておくと、かつて沖縄は長寿県であったが、近年、ジャンクフードを食べるようになり、平均寿命が短くなってきた。かつて、オジロとかオバーと呼ばれていた人たちの食事は原種に近い、漢方にも持ちられるような野菜を調理し、食していた。後でも紹介するが、実際、本土で食されているものより、抗ウイルス活性の強いものが見つかった。これは、本土で食されているものが入る嗜好に合わせて改良されているものかもしれない。第5に関してもう少し補っておくと、過去30年間にマグニチュード7以上の地震は2年に一度ぐらいのペースで襲ってきているが、その中で、流行した感染症に関し、疫学調査がまともに行われたのは熊本地震ぐらいで、インフルエンザ（インフルエンザウイルス）、感染性胃腸炎（ノロウイルス）、咽頭結膜熱（プール熱・アデノウイルス）、伝染性紅斑（パポウイルスB19）、流行性耳下腺炎（ムンプスウイルス）の流行が報告された。疫学調査までは行わ

れていないが、各自然災害において感染症の流行はよく知られており、今後、災害時の感染症は重要な問題となってくると予測される。

ウイルス学は電子顕微鏡の開発に伴い生まれ、発展してきた学問分野と言っても過言ではない。1950年代以降にウイルスを見るのが可能となり、ウイルス学は分子生物学の発展の礎となる一方で、その恩恵を得たのもウイルス学でしょう。一般的にはその病原性が問題視され、ワクチン開発が終われば、そのウイルス研究は終わりと考えられた時期もありましたが、変異性に富むウイルスなどでは、実際にはワクチンをすり抜けるものやワクチン自体が作れないものもあり、治療薬の開発も進められてきた。これまで開発されてきた治療薬はウイルスの複製を直接抑えるものであり、即効性もあるのですが、耐性ウイルスの出現との馳ごっこの傾向は否めません。一方、漢方薬のようなものは、遅効性かもしれないが、耐性ウイルスの出現は認められていない。漢方薬の多くは野草などの植物由来であり、野菜として利用されているものもある。そこで食品中の抗ウイルス成分につ

表1 インフルエンザウイルスの増殖抑制する食品

植物(科)	品名
セリ科	サクナ、黒ニンジン
イネ科	ハトムギ、タケノコ、大麦、米、レモングラス
マメ科	大豆、葛、甘草
ウリ科	カラハリスイカ
その他	シナモン、黄柏、ハバネロ、ブドウ、もずく、めかぶ、アロエ



図2 サクナ

表2 セリ科食材の抗ウイルス効果

食材名	IC50 (mg/mL)
西洋ニンジン	1.10
セロリ	0.63
セリ	0.43
黒ニンジン	0.38
サクナ	0.29

出典：Journal of Ethnopharmacology 292 (2022) 115243

いて検索した。ここでは抗インフルエンザウイルス効果に絞って話を進めると、表1に示すような食品に抗ウイルス効果が認められ、活性の高いサクナ、大豆、カラハリスイカ成分の検索と機能解析を行った。まず、セリ科植物の抗ウイルス活性(表2)からウイルス生育を50%抑制する阻害剤濃度(IC50)が沖縄食品であるサクナや黒ニンジンでは人の嗜好に合わせて改良された西洋人参に比して低く、抗ウイルス活性が3、4倍高いことが示された。活性が最も高かったサクナ(図2)に関して調べてみる

と、沖縄では長命草とも言われ、「1株食べれば、1日長生きする」という言い伝えもある。葉の部分は刺身のツマ、天ぷらや白和えにして食されている。茎は固く食べられないが、根は薬として利用されている。そこで、我々は葉を利用し、その有効成分は分取LCを用いて検索し、LC/MS/MS&LC/PTOF-MSを用いて同定した。その結果、検出できたもので最も活性の高かったものがルテオリンで2番目に活性が高く含有量が多かったものがカフェ酸であった(表3)。

表3 分取LCにより得られた成分

成分	単体、アグリコン	IC50(μg/mL)	含有量(μg/g)
ウンベリフェロン		90±4	0.40
ヘルニアリン		230±0.4	0.07
ヒメクロモン		30±2	-
ルチン	ケルセチン	15±1	0.19
スブラチン	カフェ酸	14.7±1.5	28.90
シナロシド	ルテオリン	3.2±0.4	0.07

出典：Journal of Ethnopharmacology 292 (2022) 115243

表4 サクナ抽出物中のカフェ酸量の変化

試料調製方法	カフェ酸 (ppm)	クロロゲン酸 (ppm)	桂皮酸 (ppb)
i	0.01	0.98	1.13
ii	1.97	470	0.33
iii	2.84	541	0.39

i : 室温・水抽出・90分  
ii : 80℃・90分  
iii : 80℃・3時間

出典 : Journal of Ethnopharmacology 292 (2022) 115243

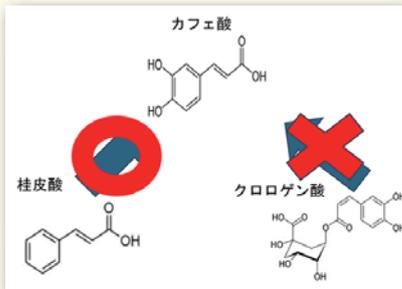


図3 カフェ酸の合成系の予測

これらがサクナの主たる抗ウイルス効果を示す物質であることが示唆された。次に、含有量の多いカフェ酸の抽出法に関して検討した。水抽出よりも熱水抽出の方がカフェ酸とクロロゲン酸の抽出量は増加し、抽出時間の延長により共にさらに増加した(表4)。一方、桂皮酸は逆に減少した(表4)。この結果はカフェ酸がクロロゲン酸の分解によってできるのではなく、桂皮酸からの生合成により生成される可能性が示唆された。このことは調理法により、食品中の有効成分の含量の増加を導ける可能性を示唆するものである(図3)。

我々はハト麦茶の抗ウイルス活性を見つけた。用いたハト麦茶がハト麦、大豆、裸麦、ケツメイシから構成されるものだったので、構成成分の抗ウイルス活性も調べた。その結果、全て成分に活性が認められたが、大豆が最も活性が高かった。その詳細について検討した。大豆抽出物はA型のオセルタミビル耐性株も含めてH1N1とH3N2の株もB型の2系統の株と同様に生育を抑制した。また、マウスの感染実験でも大豆抽出物は延命効果を示した。それは、大豆抽出物投与によりIL-6抑制傾向があり、炎症の軽減により肺組織損傷の軽減が導かれたものと思われる。大豆抽出物中の有効成分を検索した結果、スコボレチン、クマル酸、ダイゼインなどが検出された。活性も高く含有量の多いダイゼインに関し精査した。ダイゼインはウイルスのエントリを阻害せずにウイルスRNAの複製や転写を阻害すると同時にMEK/ERK系のシグナル伝達を使う5-lipoxygenase(5-LOX)を活性化し、5-hydroperoxyeicosatetraenoic acid (5-HpETE)を産生した(図4)。その5-HpETEのウイルス抑制機構に関して解明されていないが、ウイルス産生を抑制することが明らかとなった(図5)。さらに、大豆抽出物中にはウイルスのエントリを阻

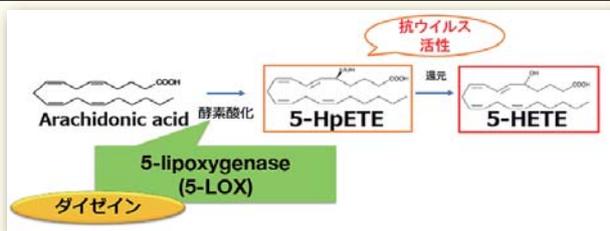


図4 ダイゼインによる5-LOXの誘導とそれにより合成される抗ウイルス活性を有する5-HpETE

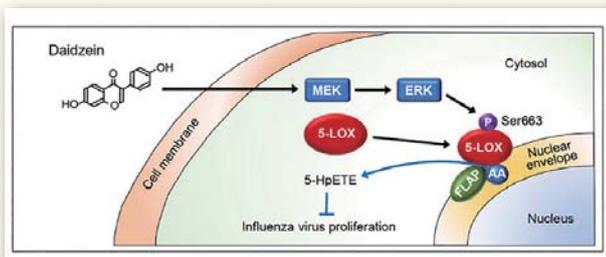


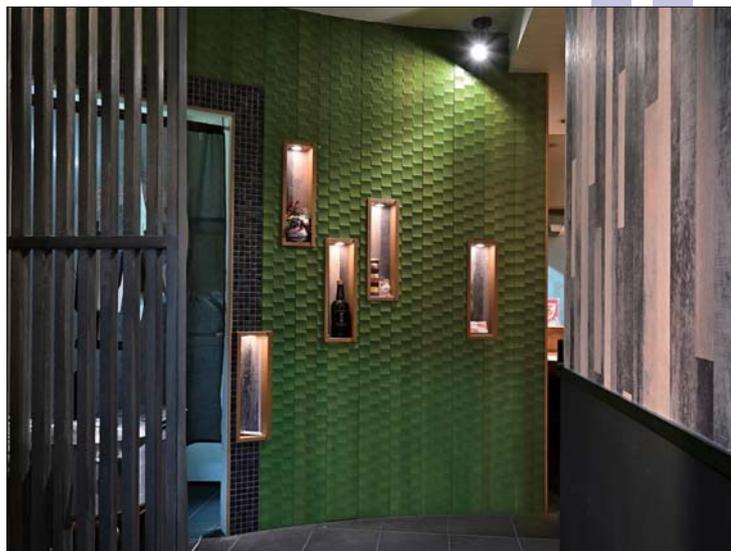
図5 ダイゼインのMEK/ERK経路を介した5-LOXの活性化とインフルエンザウイルスの複製阻害

出典 : Journal of Nutritional Biochemistry 114 (2023) 109278

害する物質も含まれていることが明らかとなっている。2009年の新型インフルエンザウイルスのパンデミックの際にも確認された、人口10万人における米国の死亡率が3.96人に対し日本では0.16人と顕著に低かったことから、上述のように抗ウイルス活性の機能を有する食品は多く存在し、それらを日常からバランス良く摂取することにより、感染症に罹患しても重篤化しないと予測される。このことを解析するためには、今後、疫学研究からのアプローチも必要であろう。

Variety "SHOKU"

# バラエティー “食” 神戸の 和風居酒屋



料理

## 北野坂つる肴

シェフ／鶴巻 太

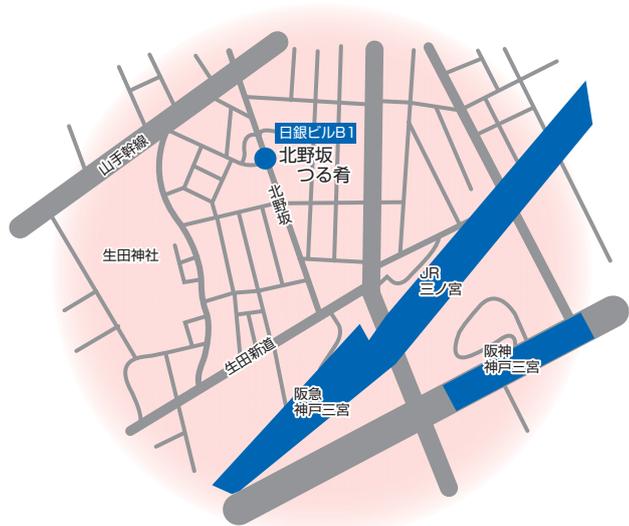
● シェフプロフィール

大阪府出身。

高校卒業後に辻調理専門学校で日本料理を学び、同校で助手を経験。大阪心斎橋の料理店で料理長を勤めた後、関東や関西の複数のお店で経験を積み、2018年12月に独立し、和食居酒屋「北野坂つる肴」をオープン

### 料理紹介

神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程  
准教授 橋本 多美子



〒650-0004 兵庫県神戸中央区中山手通1丁目9-21 日源ビルB1F  
TEL 078-381-8888

営業時間 火～土 17:00～22:30 (L.O. 22:00)  
日 17:00～21:00 (L.O. 20:30)  
定休日 月曜日



鶴巻シェフからの一言

鮮度のよい食材だけを厳選し、季節にあった料理を提供することを大切にしています。こだわりのだし汁を使ったおぼんざい、神戸灘の吟醸酒粕をたっぷり使い旨みが凝縮した「白白おでん」が自慢の逸品です。こだわりの食器も魅力のひとつで、味だけではなく目でもお愉しみいただけるよう心掛けています。落ち着いた大人の空間で、ゆっくり食事とお酒をご堪能ください。





タコと

フレッシュバジルの

さつま揚げ

材料

Material

白身魚のすり身 .....	400g
長いも .....	40g
茹でタコ .....	40g
フレッシュバジル .....	5枚
揚げ油 .....	適量
☆みりん .....	15cc
☆料理酒 .....	10cc
☆片栗粉 .....	10g
☆食塩 .....	2g



Cooking  
Recipe

つくりかた

- ① 長芋をすりおろす。
- ② 白身魚のすり身、長芋、☆の調味料を合わせ、しっかりと粘りがでるまで混ぜる。
- ③ 茹でタコ、バジルは適当な大きさに切り、生地に混ぜる。
- ④ ③の生地を小判形に整える。
- ⑤ 170℃の油で揚げる。

健康を支える大切な栄養素ビタミンAやビタミンKが多く含まれている。  
夏が旬の「フレッシュバジル」。そんな香り高いバジルを使って同じく夏が旬のたここと合わせ、さつま揚げにしました。



## 材料

## Material

かぼちゃ .....	40g
トウモロコシ .....	40g
ズッキーニ .....	40g
米なす .....	1/2個
アスパラガス .....	1/2本
プチトマト .....	3個
揚げ油 .....	適量

### <青唐味噌>

☆青唐辛子 .....	1/2本
☆赤味噌 .....	50g
☆白味噌 .....	50g
☆みりん .....	60cc
☆料理酒 .....	60cc
☆砂糖 .....	60g

# 夏野菜の米なす 揚げ焼き田楽



Cooking  
Recipe

つ く り か た

- ① 田楽味噌を作る。  
(1) 青唐辛子を粗みじん切りにし、フライパンで炒める。  
(2) ボウルに唐辛子以外の☆を合わせる。  
(3) (2)を(1)のフライパンに入れ、弱火にかける。  
丁度良い硬さになるまで、混ぜ続ける。
- ② かぼちゃ、アスパラガス、ズッキーニを角切りにする。  
茹でトウモロコシは芯に沿って包丁でそぎ落とし、ほぐす。  
プチトマトは半分に切る。米なすは、半分に切る。
- ③ 米なす、プチトマト以外の野菜を多めの油で揚げ焼きにする。
- ④ 米なすに田楽味噌を塗り、野菜を彩り良くなるようにのせ、オーブン又はバーナーで再度焼く。

夏にピッタリのピリッと辛みのある青唐辛子味噌と相性の良い“なす”を使って揚げ焼き田楽にしました。縦にきると歯ごたえしっかり、横に切るとトロっとした食感が楽しめるので是非お試しください。

「賀茂なす」、「丸なす」、「白なす」などいろんな“なす”でお試してください。



## 材料

## Material

海老	6尾
薄力粉	適量
卵黄	4個
かつおだし	300cc
☆薄口しょうゆ	30cc
☆みりん	30cc
☆砂糖	5g
☆おろししょうが	少々

# 海老の 黄金身煮



つくりかた

Cooking  
Recipe

- ① 海老をよく洗い、水気を拭き取り、まんべんなく薄力粉をまぶす。
- ② かつおだしに☆を入れ、沸騰させる。
- ③ ①のえびに溶いた卵黄にしっかりつけて、②のだしに落とす。
- ④ えびが浮いてきたら、完成。

黄身煮は季節によって呼び方が変わります。

春は咲いた菜花を連想させることから「菜種煮」、秋は実った稲穂を連想させることから「黄金煮」と呼びます。季節を感じられる一品。



# 朝食におすすめ 世界をめぐる卵料理

卵は、世界中でさまざまな料理に使われており、私たちの食生活の中で、最も親しまれている食材の一つです。また、栄養価が高く、ビタミンCを除くすべての栄養素がバランスよく含まれています。特に鶏卵1個あたり（Mサイズ）には、たんぱく質が約6g含まれており（表1）、また、たんぱく質を構成するアミノ酸においても人間の体内で合成できない必須アミノ酸が多く含まれています。その他にも鉄分やビタミンAなども含まれているので、毎日、1個程度は食べたい食品です。さらに調理特性として、熱凝固性、乳化性や起泡性があり、さまざまな料理やお菓子などに幅広く使うことができます。

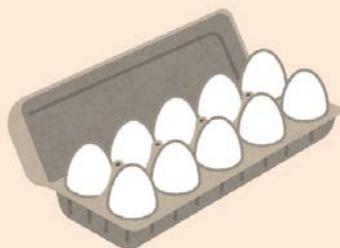
今回は、「世界をめぐる卵料理」と題して、世界の卵料理を紹介します。中でも、気軽に食べていただけるように朝食やおやつにピッタリで簡単なものを集めてみました。

「エッグベネディクト」は、アメリカで定番の朝食メニューです。トーストしたイングリッシュユマフィンにポーチドエッグをのせて、マヨネーズソースや濃厚なチーズソースとサラダを合わせていただきます。「コブサラダ」もまたアメリカ発祥で、ゆで卵や豆、季節の野菜など、あわせて7種類の具材が入ったポリウムサラダです。どれも食材をサイコロ状にカットしてあるため食べやすく、栄養満点の一品です。

中国では、鶏卵以外にもアヒルの卵を使った「ピータン」が有名です。独特の香りとゼリー状の卵白、ねっとりとした卵黄といった食感の違いを楽しむことができます。その他、トルコ風卵とじ「メネメン」や韓国の茶碗蒸し「ケランチュム」など、どれも簡単にできる家庭料理ですので、ぜひ世界中の卵料理を作って、その味を楽しんで下さい。

(表1) 鶏卵1個分（可食部50g）の栄養価

エネルギー (kcal)	71
たんぱく質 (g)	6.1
脂質 (g)	5.1
鉄 (mg)	0.75
ビタミンA (μgRAE)	105
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.03
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.19
ビタミンC (mg)	0



● 神戸女子短期大学  
食物栄養学科

准教授 平田 庸子  
助手 中野 佐和子

● テーブルアーティスト  
富田 圭子



## 【卵の種類】

- ①白玉……………一般に最も多く売られている鶏卵で、羽色の白い白色レグホン種の鶏の卵です。価格は比較的安定しています。
- ②赤玉……………卵殻表面が赤褐色の鶏卵で、羽色の赤い鶏の卵です。栄養成分は白玉の卵と同じです。
- ③皮蛋(ピータン)…アヒルの卵を強いアルカリ性の条件下で熟成させたもので、独特の風味と食感があります。主に中華料理などの前菜として食べられています。
- ④うずら卵……………鶏の卵で、鶏卵に比べると小さく、殻にある細かい模様の特徴です。一口サイズで食べやすく、ビタミンB群が多く含まれています。

## 【特殊卵】

- 様々な栄養素を強化した卵で、鶏の食べる餌(飼料)に工夫があり、主にビタミンやミネラルを多く含む鶏卵です。用途に合わせて、健康づくりの目的で食べられています。価格は、やや高めです。
- ⑤ビタミン強化卵…葉酸やビタミンEを多く含む鶏卵です。葉酸は妊娠中のお母さんと赤ちゃんの健康にとっても重要な働きを持つビタミンです。価格はやや高めですが、普段の料理に葉酸を無理なく取り入れることができるため妊娠中の女性におすすめします。
- ⑥ヨード卵……………ヨードを強化するために海藻などを混ぜた飼料を食べた鶏の卵です。味は、普通の鶏卵と同じで、やや価格は高めです。



## ● エッグベネディクト (右写真)

### [ 材料 ] 1人分

イングリッシュマフィン	1/2個
鶏卵	1個
ベーコン	1枚
サニーレタス	1/2枚
リーフレタス	適宜
ミニトマト	2個

#### (チーズソース)

クリームチーズ	40g
卵黄	1/2個
レモン汁	小1
塩こしょう	少々

### [ 作り方 ]

- ① 沸騰した湯に酢大1を入れ(分量外)、その中に鶏卵を割り入れ、ポーチドエッグを作る。ベーコンは、フライパンで軽くローストしておく。
- ② イングリッシュマフィン半分を切り、トースターで焼く。
- ③ 鍋にクリームチーズ、卵黄、レモン汁を入れ弱火でよく混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整えチーズソースを作る。
- ④ イングリッシュマフィンの上にレタス、ベーコン、ポーチドエッグをのせて、上からチーズソースをかけ、生野菜を添える。

### [ 栄養 DATA / 1人分 ]

エネルギー	338kcal	たんぱく質	17.1g
脂質	26.4g	食塩相当量	2.2g

## ● コブサラダ (写真左)

### [ 材料 ] 2人分

きゅうり	1本
アボカド	1/2個
トマト	1個
ミックスビーンズ	100g
ブラックオリーブ	30g
ゆで卵	1個
ささみ	2本
フレンチドレッシング	大1

### [ 作り方 ]

- ① 野菜はすべて1cm角のサイコロに切り、鶏卵は固ゆでにして、8等分に切る。ささみは、酒をふり(分量外)ラップをかけて、電子レンジで1~2分加熱し、ほぐしておく。
- ② ①を彩り良く皿に盛り付け、ドレッシングをかける。

### [ 栄養 DATA / 1人分 ]

エネルギー	309kcal	たんぱく質	19.0g
脂質	19.1g	食塩相当量	0.5g

# ●ピータン豆腐と中華がゆ

## [ 材料 ] 1人分

### ピータン豆腐

絹ごし豆腐	100g
ピータン	1/2個
青ネギ	小1
おろししょうが	小1/4
おろしにんにく	小1/4
酒 しょう油	各小1/2
ごま油	小1/2
糸唐辛子	適宜
ラー油	好みで

### 中華がゆ

全がゆ	200g
油揚げ	一切れ
パクチー クコの実	少々

## [ 作り方 ]

### ピータン豆腐

- ① ピータンは、殻を取り除き6等分に切る。
- ② 小口に切った青ネギに、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、酒としょう油を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ 器に豆腐を盛りつけ①と②をのせる。好みでラー油や糸唐辛子を添える。

### 中華がゆ

- ① 油揚げは、軽くあぶって、1cm幅に切っておく。
- ② 付け合わせにパクチーやクコの実を添え、好みでごま油などを入れてもよい。

## [ 栄養 DATA / 1人分 ]

エネルギー	297kcal	たんぱく質	12.6g
脂質	13.6g	食塩相当量	0.9g





## ● メネメン：トルコ風卵とじ（右写真）

### 【材料】 1人分

鶏卵	1個
牛乳	大1/2
パプリカ	20g
たまねぎ	20g
トマト水煮	50g
塩 しょう	少々
オリーブ油	小1/2
クミンパウダー チリパウダー	少々

### 【作り方】

- ① パプリカとたまねぎは大きめの千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、①を炒めしんなりしてきたらトマト水煮を入れてさらに炒める。
- ③ 鶏卵は溶きほぐし、牛乳を混ぜておく。
- ④ ②を③の卵でとじて、塩しょうとクミンパウダー、チリパウダーで味を調える。

### 【栄養 DATA / 1人分】

エネルギー	145kcal	たんぱく質	7.3g
脂質	10.6g	食塩相当量	0.7g

## ● スパニッシュオムレツ（写真左）

### 【材料】 2人分 直径15cmスキレット

鶏卵	2個
じゃがいも	1個
ロースハム	2枚
たまねぎ	1/4個
にんにく	1/2片
オリーブ油	大1~2
塩 しょう	少々

### 【作り方】

- ① じゃがいもとロースハムはいちょう切り、玉ねぎは千切りにしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② スキレットにオリーブ油を入れて、にんにくと①を炒め、透き通ってきたら塩しょうし、その上から溶き卵を流し入れ、弱火で火が通るまでじっくり焼く。

### 【栄養 DATA / 1人分】

エネルギー	231kcal	たんぱく質	9.3g
脂質	16.6g	食塩相当量	1.4g

# ●ケランチム

## [ 材料 ] 2人分

鶏卵	3個
だし汁	300ml
しょうゆ	小2
酒	大1
青ネギ	大1

## [ 作り方 ]

- ① だし汁に酒と醤油を入れ、味をつけ冷ましておく。
- ② 小型の鍋に溶きほぐした鶏卵と①を入れてよくかき混ぜて、中火にかける。鍋の淵が固まってきたら大きく3回ほどかき混ぜて、中央が膨らむまで火にかける。
- ③ 火からおろして、小口に切った青ネギを散らす。



## [ 栄養 DATA / 1人分 ]

エネルギー	121kcal	たんぱく質	10.1g
脂質	7.7g	食塩相当量	1.5g





## ● フルーツグラタン

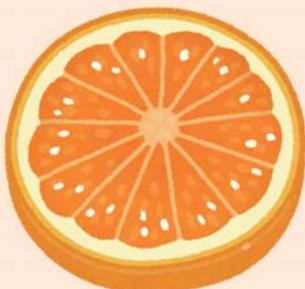
### [ 材料 ] 2個分

卵黄	3個分
グラニュー糖	50g
白ワイン	100ml
オレンジ	1/2個
ミント	適宜

### [ 作り方 ]

- ① ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れてよく混ぜ、白ワインを加えて湯煎にかけ、さらによく混ぜ合わせる。
- ② 一口大に切ったオレンジを浅めの耐熱皿に盛り付け、①の卵液を静かに流し入れる。
- ③ 180度に温めたオーブンに入れて、8分ほど焼く。仕上げにミントを飾る。

※温かいうちに食べても冷やしても美味しく食べられます。  
フルーツは、イチゴやブドウなど季節のフルーツでも美味しくアレンジできます。



### [ 栄養 DATA / 1人分 ]

エネルギー	311kcal	たんぱく質	8.4g
脂質	17.2g	食塩相当量	0.1g

# 「おから」の魅力 再発見!?

立命館大学 食マネジメント学部 教授 鎌谷 かおる



「おから」「うのはな」は、食物繊維やカルシウムが含まれる健康に良い食品として、注目されています。ウェブサイトでレシピを検索してみると、定番の「和え物」だけでなく、ドーナツ・ハンバーグ・クッキー等、さまざまなアレンジで「おから」が使われており、ヘルシーな食生活に欠かせない食材の一つとして、地位を築きつつあることがわかります。

日本では、いつから「おから」を食べる習慣があったのでしょうか。そして、その魅力について、どのように理解されていたのでしょうか。今回は、日本の食文化における「おから」の存在について考えてみたいと思います。

「おから」は豆腐を作る際の豆乳の絞りかすです。諸説ありますが、中国から日本に豆腐が伝わったのは古代の頃で、もうずいぶん昔のことです。ですが、一般庶民の食卓に豆腐が登場し、定番食材としての地位を獲得するのは江戸時代に入ってからのことです。それを踏まえると、日本において「おから」を食べる習慣が広く浸透したのは江戸時代になってから、ということになります。

「おから」の魅力、  
再発見!?

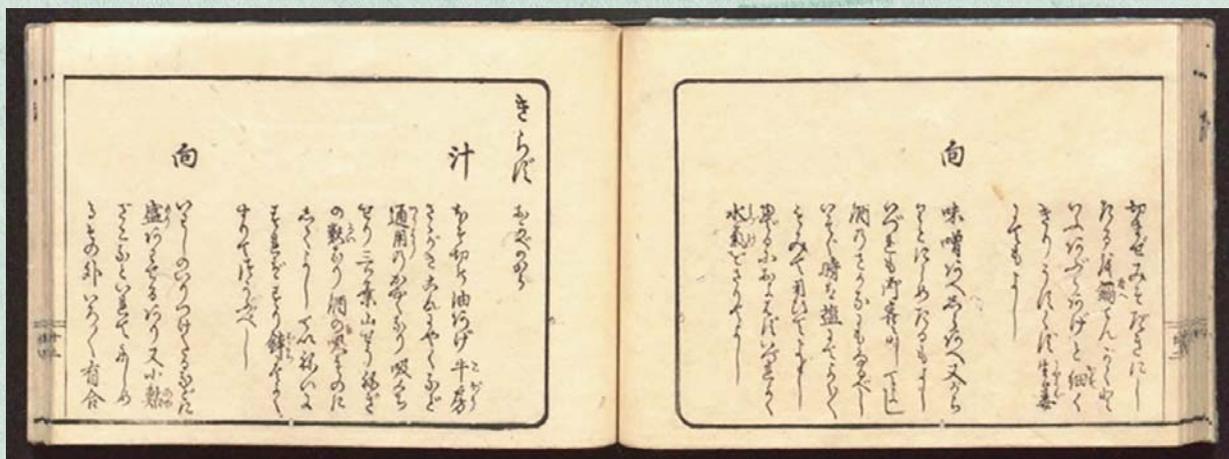
では、「おから」はどのようにして食べられていたのでしょうか。江戸時代に刊行された料理本を手がかりに探ってみましょう。

まず、名前について見てみると、今では「おから」という呼び方が主流ですが、当時の料理本には、「きらず」「雪花菜（きらず）」という名前で登場する方が多いことがわかります。ちなみに、大正の終わりから昭和の初め頃の全国各地の食事についての聞き取り調査を収録した『日本の食生活全集』（農山漁村文化協会、全48巻）に掲載されている各地の「おから」料理では、「おから」という呼び方のほかに、「うのはな」「きらず」「きしやず」といった名前で登場します。「きしやず」はおそらく「きらず」が訛ったものかと思われます。

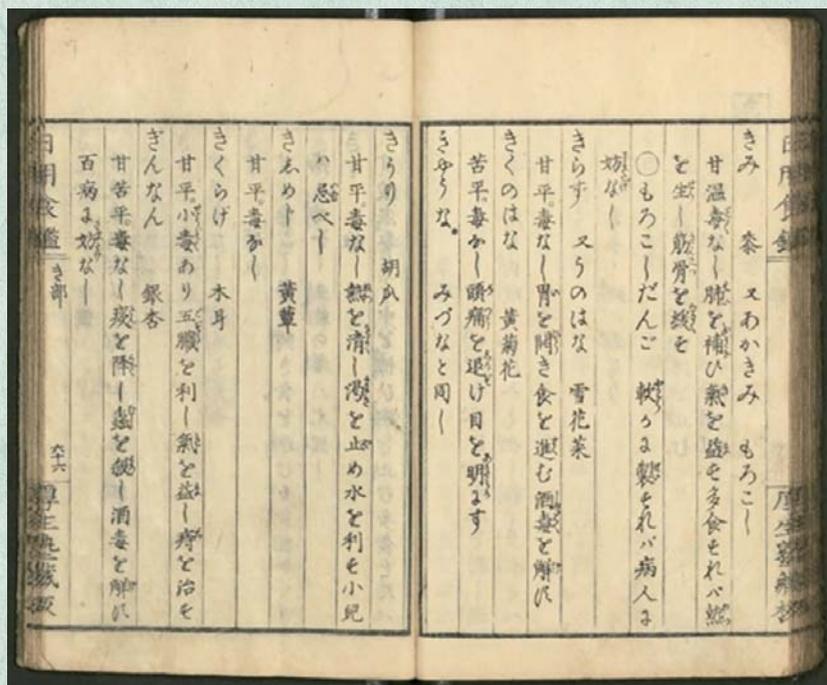
さて、1849年に刊行された『年中番菜録』の「きらず」の項には、「ほそ切り油あげ、牛蒡さがき、こんにやくなど通用のかやくなり」と書かれています（写真1）。おそらくこれは、今で言う「うのはな和え」のことでしょう。

現在と同じような料理があったことがわかります。一方で、今では思いもつかない料理もあります。1802年に刊行された『名飯部類』には、「雪花菜雑炊」と言う料理が登場します。すり鉢ですった「雪花菜」に味噌と水を入れ、味噌汁を作り、そこに米を入れて雑炊を作り、最後にみじん切りのネギを乗せる、いう内容の料理です。どのような味になるのか気になって、実際に作ってみましたところ、「ねこまんま」との呼び名もある「味噌汁ご飯」と似通った味で、とてもおいしかったです。「おから」料理の新しいレパートリーとして、ぜひみなさんにも試していただきたいものです。

このように、料理本を通して、当時の「おから」料理の特徴について知ることができました。では、当時の人々は「おから」の存在をどのようにとらえていたのでしょうか。この点について1958年



(写真1) 『年中番菜録』(味の素食の文化センター所蔵)  
出典: 国書データベース, <https://doi.org/10.20730/100249529>



(写真2)  
『日養生鑑』(味の素食の文化センター所蔵)  
出典: 国書データベース, <https://doi.org/10.20730/100241642>

に刊行された本山荻舟の『飲食事典』の「うのはな」の項に興味深い記述があります。「好事家また一部の階級には食用されてたけど、大部分は家畜の飼料に供せられたのを、栄養食品として再認識重用されるようになったのか近頃のことである」と書かれています。大部分が家畜飼料用とされていた「おから」が、栄養食品として再認識されて重用されるようになったのか近頃だと指摘しているのです。この事典の刊行年から考えて「近頃」は昭和初期頃だと思われます。そして、「再認識」と言うことは、再び健康食品としての魅力が再確認されたと言う意味にとれるのです。果たして、健康食品としての認識はいつまで遡ることができるのでしょうか。

1819年に刊行された『日養生鑑』には、「毒なし胃を開き食を進む酒毒を解す」と書かれており、食が進む胃に良い食べ物であることが記されています(写真2)。どうやら、健康食材としての認識は江戸時代にも見てとれることができそうです。でも、それだけではなかったようです。1833年に刊行された『飯百珍伝』には、「雪花菜飯焚法」(きらず飯の炊き方)が掲載されています。そこに興味深い記述があります。「分量ハ米壺升にきらず壺升入てよし」「四合余の徳分なれば大に益あり」つまり、米と「おから」を1升ずつ等分に入れることで、「ご飯が4合分」増えたようになると述べているのです。これは、健康な食材というより、「お得な」食材としての話題であると思われます。

今回は、「おから」に焦点をあてて、食材の魅力の認識のされ方が、日本の長い食文化の中でどのように変化してきたのかについて考えました。もしかししたら未来の社会でも、私たちの気づいていない「おから」の新しい魅力が発見されるかもしれません。

## ナス

学名：*Solanum melongena*

外国語名：Eggplant（米），aubergine（英），茄子（中）

写真1



千両（左）と長ナス（右）

写真2



賀茂ナス

## 特徴

栽培や料理のしやすさ、味わいなどで人気がある野菜の一つ。全国にさまざまな品種があり、果実の形は本州北部では丸く卵形の小型や中型品種、中央部では卵形、中長形、南部や九州では長形、大型の品種が多い傾向にある。賀茂なすや大和丸なすなど大きく、球形の品種もある。代表的なナスの写真を写真1、2に示した。果皮の色も品種により様々で、通常は紫色であるが、白色や緑色の品種もある。また、米ナスとよばれるアメリカの品種を日本で改良した大型のナスは、ヘタが緑色をしているのが特徴である。

## 歴史

インドが原産地で、かなり古くから栽培されていたと考えられる。5〜6世紀には中国でも栽培されるようになり、日本へは7〜8世紀頃、ヨーロッパには13世紀頃、北アメリカには16世紀頃伝わったとされている。奈良時代の正倉院文書には「茄子」の記載がみられる。また、1600年頃には保温栽培する技術が生まれ、旬より早く徳川家康に献上されたともいわれている。江戸時代には広く栽培されるようになり、庶民も食する野菜となっていくと見られる。品種改良も江戸時代から進められ、上述のように各地に様々な形や大きさの品種がある。1961年に作られた「千両」は形と味の良さから全国的に普及し、1964年にその改良品種である「千両2号」が作られ、現在まで長く栽培されている。



# 身近な食材の図鑑

Vol.

35

神戸女子大学 家政学部

管理栄養士養成課程

教授 後藤 昌弘

# 身近な食材の図鑑

表1

ナスの都道府県別出荷量とその割合（令和5年度）

順位	冬春ナス			夏秋ナス			年間計		
	府県名	出荷量(t)	割合(%)	府県名	出荷量(t)	割合(%)	府県名	出荷量(t)	割合(%)
1	高知	37,500	34.6	群馬	18,100	14.3	高知	38,400	16.3
2	熊本	24,800	22.9	茨城	14,400	11.4	熊本	33,400	14.2
3	福岡	13,500	12.5	熊本	8,640	6.8	群馬	23,800	10.1
4	愛知	6,780	6.3	栃木	8,500	6.7	福岡	16,100	6.9
5	群馬	5,730	5.3	埼玉	5,870	4.6	茨城	14,800	6.3
6	大阪	3,580	3.3	京都	5,570	4.4	愛知	12,100	5.1
7	宮崎	1,720	1.6	愛知	5,350	4.2	栃木	10,100	4.3
8	岡山	1,660	1.5	山梨	5,080	4.0	埼玉	7,010	3.0
9	栃木	1,600	1.5	徳島	4,240	3.3	京都	5,630	2.4
10	佐賀	1,520	1.4	千葉	3,430	2.7	大阪	5,450	2.3
11	千葉	1,230	1.1	神奈川	3,200	2.5	徳島	5,290	2.3
12	埼玉	1,140	1.1	奈良	2,720	2.1	山梨	5,080	2.2
13	奈良	1,110	1.0	新潟	2,700	2.1	千葉	4,660	2.0
14	徳島	1,050	1.0	福岡	2,560	2.0	奈良	3,830	1.6
15	長崎	639	0.6	広島	2,290	1.8	岡山	3,520	1.5
—	全国	108,300	100.0	全国	126,700	100.0	全国	235,000	100.0

農林水産統計 作況調査（野菜） 令和5年度指定野菜の作付面積、収穫量および出荷量から抜粋して作成

## 産地

ナスは生育適温が高く、かつては夏の代表的野菜であったが、現在は周年供給されている。統計上は冬春ナス（12月～6月）と夏秋ナス（7月～11月）に区分され、前者は温暖な高知、熊本などでの施設栽培、後者は群馬、栃木、茨城などの露地栽培が中心である。主な産地と出荷量を表1に示した。

表2

ナスとナス漬物の主な栄養成分（可食部100gあたり）

成分名・単位	食品名	果実生		べいなす果実生		漬物漬		漬物ぬかみそ漬		漬物からし漬		漬物しば漬	
		果実生	べいなす果実生	漬物漬	漬物ぬかみそ漬	漬物からし漬	漬物しば漬						
廃棄率	%	10	30	0	0	0	0						
エネルギー	kcal	18	20	22	27	127	27						
水分	g	93.2	93.0	90.4	88.7	61.2	86.4						
たんぱく質		1.1	1.1	1.4	1.7	2.6	1.4						
脂質		0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2						
食物繊維総量		2.2	2.4	2.7	2.7	4.2	4.4						
炭水化物		5.1	5.3	5.2	6.1	30.7	7.0						
灰分		0.5	0.5	2.9	3.4	5.3	4.9						
無機質		ナトリウム	Tr	1	880	990	1900	1600					
		カリウム	220	220	260	430	72	50					
		カルシウム	18	10	18	21	71	30					
		マグネシウム	17	14	18	33	36	16					
	リン	30	26	33	44	55	27						
	鉄	0.3	0.4	0.6	0.5	1.5	1.7						
	亜鉛	0.2	0.2	0.2	0.2	0.4	0.2						
	銅	0.06	0.08	0.09	0.09	0.13	0.12						
マンガン	0.16	0.13	0.18	0.19	0.32	0.29							
ビタミンA	β-カロテン	μg	100	45	44	26	76	570					
ビタミンE	α-トコフェロール	mg	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2	0.7					
ビタミンK		μg	10	9	10	12	24	72					
ビタミンB <sub>1</sub>		mg	0.05	0.04	0.03	0.10	0.06	0					
ビタミンB <sub>2</sub>			0.05	0.04	0.04	0.04	0.04	0.02					
ナイアシン			0.5	0.6	0.4	1.0	0.6	0.1					
ビタミンB <sub>6</sub>			0.05	0.06	0.07	0.15	0.09	0.03					
葉酸			μg	32	19	32	43	18	9				
パントテン酸			mg	0.33	0.30	0.41	0.67	0.08	0.13				
ビタミンC		mg	4	6	7	8	87	0					
食塩相当量		g	0	0	2.2	2.5	4.8	4.1					

文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会報告 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年から抜粋して作成

## 栄養

ナスとナス漬物の主な栄養成分を表2に示した。水分が多く、ビタミンやミネラルの類は少ない。独特の紫色はアントシアニン系色素のナスニンである。ナスニンは、ポリフェノールの一種でもあり、酸化化作用がある。

## 取扱

しなびないようにポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存する。5℃以下で長期間保存すると、果皮が陥没、褐変して腐りやすくなる低温障害を起こすことがあるので、野菜室が適する。



# 成長期のアスリートを支える

# 高校男子サッカー部の食育

神戸星域高校 男子サッカー部 寮母

山川 圭子  
(食物栄養学科 卒業)

## 【はじめに】

私は、神戸星域高校男子サッカー部の寮母として、成長期の男子15人に対して毎日の食事の提供と個別の栄養相談、生活のサポートを行っています。寮母になつたいきさつは、神戸星域高校サッカー部の寮が設置されると聞き、寮母なら私自身の子育ての経験を生かせ、私の子供たちが幼少より続けてきたサッカーに対して、恩返しのような活動ができるのではないかと考えたからです。また以前から部活を頑張る高校生の食のサポートの必要性を感じていました。そこで、神戸女子短期大学食物栄養学科に入学し、栄養学を学び、栄養士免許を取得しました。栄養士免許を取得できたことで、美味しい食事はもとより、安全な食事を提供するための知識も身につけることができました。今回は、手探りのような状態からスタートした寮母生活3年目の私と寮生の皆さんとのかかわりを通して感じる食育について紹介したいと思います。



## 【寮の食事の「コンセプト」】

「今の自分、未来の自分のために、いつ何を食べたらよいか考えよう」

提供する献立は、スポーツに特化したものではなく、未来の自分自身の健康のため、豊かな社会生活のための食事にと考えています。通学生であれば家庭で経験するであろう食の経験を、寮でも同じようにさせたいと思います。食べることに楽しさ、いろいろな食物との出会い、食事を通して四季を感じたり、年中行事も楽しんでほしいとの思いがあります(写真①ひまなつり)。

さらにスポーツする上では、3度の食事以外の補食も重要になります。どのタイミングで何を食べるか、自分で考えて選択できるように力をつけてもらうために、補食の話は何度も繰り返し返しています(写真②補食)。

また、食べ盛りの男子は魚より肉が好きという子が多いですが、魚、肉、卵、豆類など、いろいろな食物からもたんぱく質を摂るように伝えています。そして、特に練習後の夕食の献立は、特にビタミンB群、鉄などミネラルが十分摂れるよう配慮しています(写真③献立)。



写真①

2024.3.3  
桃の節句



写真②

筋グリ コーゲン回復のために何を食べたらいい?

項目	標準値	実測値	達成率
エネルギー	1000	980	98%
たんぱく質	50	48	96%
脂質	50	48	96%
糖質	100	98	98%
食塩相当量	10	9	90%
ビタミンB1	1.0	0.9	90%
鉄	5.0	4.5	90%
亜鉛	5.0	4.5	90%
銅	0.5	0.45	90%
マンガン	0.5	0.45	90%
カリウム	1000	900	90%
カルシウム	100	90	90%
マグネシウム	100	90	90%
ナトリウム	1000	900	90%
リン	100	90	90%
食物繊維	10	9	90%

写真③

## 【食育の視点】

### 「手を合わせていただきます」

命をいただくこと、食物が食卓にのぼるまでたくさんの人が関わっていること、毎日ごはんを食べられることに感謝して、「いただきます」と言いましょうと伝えていきます。(写真④いただきます)。

### 「共食で得られるおもいやりを育てる」

寮生たちは、部活がオフの日など、時間がある時は夕食の配膳などを手伝うよう指導されています。誰か1人が手伝いだと、次々と集まってみんな準備するようになります(写真⑤お手伝い)。タコライスやビビンバなど、自分で盛り付ける献立のときは、1人分の量を考えたり、「あと3人分残しておこう」など、他人への配慮ができるようになります(写真⑥タコライス)。人を思いやる人間性はこのような小さなことの積み重ねで育っていくことを常々感じています。

写真④



写真⑥



写真⑥



## 「スポーツに関する栄養の知識を伝える」

なぜ米飯をたくさん食べる必要があるのか、スポーツをする人が不足しがちな栄養素の説明など、夕食時など、短い時間で簡単に説明するようにしています。また、部活前後の補食の必要性を説明し、何を準備していつ食べるのか繰り返し伝えていきます。補食を買ってきて、「いつ食べたらいいか教えてほしい」と聞いてくる寮生もいます。毎年4月には、自分のエネルギー必要量を計算して、自分の使っている茶碗でご飯の量を確認するようにしています。

(写真⑦ エネルギー必要量) (写真⑧ 試合前の夕食)

写真⑦



写真⑧



2023.11.4

## 「好き嫌いや偏食について」

偏食がある寮生については、無理強いはしませんが、特別扱いもしません。時々、「今日は頑張ってみる」と、苦手な食べ物を食べて見せたりしてくれます。周りの寮生に「好き嫌いせず食べる」などと言われると、気持ちの変化もあるようです。また、生のトマトは食べられないけど、トマトソースは食べられる寮生には、トマトの栄養素は摂れるからOKだと言うと安心します。偏食でカルシウム不足が懸念される場合や、貧血ぎみなど、個別の対応が必要な場合は、何を食べたらいいか一緒に考えるようにしています。

## 最後に

### 「寮母の思い」

寮の玄関を開けると夕食のいいにおいがする、何を作っているのかキッチンに見に来る、この魚、何? など、とるに足りない事の積み重ねが食育なのではないかと思っています。何気ない会話から伝えていけることが多くあると思うので、寮生から話しかけてくれる時には丁寧に答えるようにしています。また、何か質問や相談があるようなときには、調理の途中でも座って聞くようにしています。今は簡単にSNSやインターネットの情報などから様々な知識を得ることが出来ます。中には偏った情報を信じて、独自に実践している寮生もいます。話を聞いていて、行き過ぎているなと思う場合は、別の角度から考えてみるように促すようにしていますが、これはとても難しい問題だと感じています。

これからも一人ひとりを見守りながら食を通して、応援していきたいと思っています。

# 料理すること、 食べること、 生きること

人が生きていくうえで、自己効力感、自尊心というものがいかに重要であるかは既に知られているところでもあります。

自尊心は、ありのままの自分を受け入れ誇りを持つこと (Self-esteem)、自己効力感は、自己に対する信頼感・有能感 (self-efficacy) となりますが、この有能感は万能感ではありません。「私にはできるかな、できるだろう、やってみよう」といった自分らしい動機づけをもって行動に臨んだ時

神戸女子大学 健康福祉学部 社会福祉学科  
准教授 下司 実奈

に（結果の如何に関わらず）自尊心は上がることが多いとされています。

臨床心理士として、学外で様々な立場のクライアントさんとご家族に出会ってきました。自己効力感が下向きになっていく方が多いのですが、それは食べることも関係しています。「食欲がない」だけでなく「好きだった物を食べてもおいしいと思えない」「食べなかったり大量に食べたりムラがある」と



いった食べることに喜びを感じる人が困難になっている人がかなりおられます。

食事をすることに喜びを感じることができない人に「食べなさい」と言っても意味はありません。「どんなものなら身体に入れることが出来そうか」を共に探って少しでも摂ることができたら喜び合う、それでも無理な時は点滴を打つてもらうべく病院に行く、そうやって少しずつ食べることを日常のささやかな喜びに変えていくことが大切になります。

実際、食べること、料理することは心理的に効果があると注目されてきました。

2007年には、山下らが「調理による脳の活性化」という研究を発表しています。定年退職後（59歳〜81歳）の男性21名を被験者に、「週1回3時間程度の料理講習会を計9回開催し」「家庭では毎日15分から30分程度の調理を週5回以上行うよう指導し」、プレとポストの脳機能検査の結果を見ると「有意に前頭前野機能が向上するという結果を得」「調理習慣が前頭前野機能を向上させることを実証したと言える」と述べています。

2019年には、湯川が「『調理すること』（調理活動）を認知症の非薬物療法のひとつとして『料理療法』と名付け」認知機能、感情・心理機能、行動、刺激・身体機能、社会性について料理療法の効果について言及しています。

料理を作るためには『段取り』が必要です。何時に食べるのかを想定して料理を始める時間を決め、何を作るのか（食べるのか）を決め、材料があるかどうか冷蔵庫をチェックして、足りないものの買物が必要になります。この「段取り」をすることが脳の活性化につながるということがわかってきました。加えてプロセスだけでなく、料理をすると「食べる」という行為が必ずついてきます。作った後に食べる楽しみがあることで段取りすることもその一部となり得ます。

高齢者だけでなく、鈴木（2019）は「自己肯定感の低い自閉症スペクトラム障害児への心理的援助」として5年に及ぶ料理療法（を含む心理的援助）を試みました。結果、自己肯定の向上がみられ、「料理療法は遊戯療法と同じように心の安定をもたらし、『自己肯定』を向上させる可能性があることが示唆された」と述べています。

私は発達障害と診断された子どもたちと保護者の方を、保育士や教員、保健師、ソーシャルワーカーとともに連携してサポートする臨床を続けていく中で、子どもたちや先輩の支援者から教わったことがたくさんあります。

定型発達の子どもたちを対象とした調理の場合、工程を絵カードにして提示（例えば卵と小麦粉を混ぜ↓型に伸ばし↓型抜きをして↓オーブンで焼くという作業をくまさんがしているようにイラストに描き）すると子どもたちは自分とくまさんを重ね合わせて「よしクッキーを作るぞ」とモチベーションを持つことができ、自らエプロンを着けて手を洗うといった行動を見通しをもって行うことができます。

しかし自閉症スペクトラムの子どもたちは、くまさんを自分に置き換えて、この後自分がどうするかについて見通しを持つことが苦手という特性のためにそんな視覚刺激には見向きもしてくれません。イラストではなく、また作業を調理者の外側からではなく内側（自身がその作業をしている方向）から取った映像にして見せるとイメージをもってスムーズに作業に臨むことができます。その後、障害のある人にとって分かりやすい刺激は、障がいのない人々にとってもわかりやすいものになるこ

とが広く認知されることになり、現在のお料理アプリ（クックパッドやクラシルなど）はほぼその映像になっています。かつてテレビの料理番組や料理本の写真は調理者の向かい側から撮影したものが殆どでした。小さな事のようにですがこういった変化は、料理する人を限定するのではなく、様々な人にとって料理の世界を拡げることにつながったと思います。

一方、料理することの普遍さについても注目されることは多くなってきました。1981年に沢村貞子さんが書かれた「私の台所」という本が暮らしの手帖社から出版され、当時20代前半だった私は、仕事をしながら日常の暮らしを丁寧に紡いでおられる姿に憧れの気持ちを持って手に取ったことをよく覚えています。あれから40年以上も経っていますが最近、書店で「私の台所」が再び発売されていて大変驚くと共にとても嬉しい気持ちになりました。

もうひとり土井善晴さんが書かれた「一汁一菜でよいという提案」「一汁一菜でよいと至るまで」が注目を集めています。料理のプロとしてのこれまでの歩みと、プロだから辿り着いた家庭料理への愛と提言がしみじみと伝わってくる本です。土井

さんは「自分で料理して食べることで、何より自分を大切にすることになる」と言い、美味しいものばかりに執着するのではなく、旬のものを食べ季節を感じて変化を楽しむ質素でありながら丁寧な料理と食事の大切さを説いておられます。料理をすることは、自然を見て自然に教えられ、食べる人のことを考えて（自炊の人は自分のことを考えて）、作るのどこに愛情と信頼を生むのだと話しています。ある高校の講演会で「家庭料理のない家もあるのだから家庭料理の話をしないでくれ」と書いてきた男子生徒に土井さんは「作ってもらえないなら自分で作ればいい」と答えられたそうです。ご飯を作ることでも自分を守ることができる、お腹が膨れて体が温まると少し安心できる、一汁一菜は老若男女誰でも救うのだと書かれています。この感覚は沢村貞子さんも著書の中で繰り返し言われていました。

料理すること、食することに喜びを感じ、美味しいものでも「美味しいなあ」と感じることは当たり前のことのように感じますが、その当たり前を困難に感じる方々にどんなサポートがあるのかそういったことも次回は少し触れていきたいと考えています。

## 引用文献

山下満智子ら（2007）調理による脳の活性化（第二報）-調理習慣導入による前頭前野機能向上の実証実験-日本食生活学会誌,18-2,134-139

湯川夏子（2019）料理療法-調理による認知症ケアと予防の効果-,日本調理学会誌, 52-5,293-298

鈴木久子（2019）料理療法としての可能性の検討-自己肯定感の低い自閉症スペクトラム障害児への心理的援助-,岡山学院大学・岡山短期大学紀要,41,5-11

沢村貞子（1981）私の台所 暮らしの手帖社

土井善晴（2016）一汁一菜でよいという提案 グラフィック社

土井善晴（2022）一汁一菜でよいと至るまで 新潮社





## 卒業生からの手紙

*Letter from Graduate*

# まだまだ これから

大阪府立高等学校教諭  
神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程 2023年度卒業

岡本 彩花

「この大学に来て良かったと思える4年間には  
よう」

第一志望の大学とはご縁がなく、訪れたこと  
すらなかった神戸女子大学に入学したあの日から  
4年が経ちました。今ならあの頃の私に笑顔で  
胸を張って言えます。「神戸女子大学に来てよか  
った。」

管理栄養士についてあまり詳しく知らなかつ  
た私にとって、管理栄養士養成課程の4年間は怒  
涛の日々でした。毎日課題と向き合い続けること  
は勿論、通学片道2時間だったことや教職課程を  
履修していたことなどが重なり、今振り返っても  
自分自身に感心するような毎日を送っていました

た。私がそんな生活を乗り切ることができたの  
は、いつも周りが笑い声で溢れていたからです。

大学生生活で一番頑張ったことは、就職活動の  
教員採用試験です。周囲が就職活動を終えて国家  
試験の勉強をしている中、研究室と教員採用試験  
の対策だけに明け暮れる毎日。焦り。不安。恐怖。  
さまざまな感情が渦巻いている中、もうやめてし  
まおうかと思うこともありました。こんなにしん  
どい思いをしてまで私は本当に教員になりたい  
のか、何度も悩みました。何度泣きながら帰路に  
ついたかも分かりません。でも、弱い心に負けそ  
うになる度に最後に思うことは、それでもやっぱ

り「教員になりたい。」ただそれだけでした。

そんな私の背中を押してくれていたのは、や  
はり友人の存在です。「いつも頑張ってたほんま  
に偉い!」「私も頑張る!」友人からの言葉に何  
度救われたか分かりません。私のまわりにはいつ  
も笑顔とパワーをくれる友人がたくさんいまし  
た。「みんなそれぞれやるべきことを頑張ってい  
る。私も負けていられない。」甘やかしかうよう  
な関係ではなく、背中を押し合える友人に出会う  
ことができました。大学生活における最大の財産  
であり、卒業しようとも私の自慢の友人です。



教職支援センターにて

そうして周囲に支えられ懸命に日々を過ごした結果、今年の春、私は何とか教員としての生活をスタートさせました。

赴任した学校は、勉強、人間関係、言語の壁など、さまざまな悩みや傷を抱えた生徒が在籍する多部制単位制の定時制高等学校です。定時制といっても夜の学校ではなく、朝から登校して夕方に下校する生徒もいるような学校です。これまで深く関わる機会がなかったような生徒ばかりで、正直初めは戸惑う場面が多くありました。

ある時、校長先生にこう教えていただきました。「生徒一人ひとりの背景を知ることが大切だ」。この言葉を聞くだけでは当たり前だと感じる方もいるかもしれませんが、私は働き始めて1か月足らずで、実際にその大切さと奥深さを体感する場面がありました。

つい先日の出来事です。私の授業を履修している生徒の中に、スマートフォンを手放すことも教室に居続けることも難しい生徒がいます。単元



テストを行う予定だった日、その生徒は教室に入ることも決っていました。しかし、教室に入った

その生徒は、15分間の単元テストをきちんと最後まで受けて帰ったのです。15分間、スマートフォンを触ることも、席を立つことも、私語をすることもなく、最後まで受けたのです。この話を聞いて「そのくらい当たり前だ」と考える人もいると思います。その考えは間違いではありません。しかし、生徒の背景や傷を知っている私には、それが当たり前でないことが分かりました。もしかすると生徒にとって大きな一歩だったかもしれないし、はたまた、ただの気まぐれだったかもしれない。真意がどうであれ、何も知らなければ過ぎ去っていくような時間の中に、生徒の大きな一歩が隠れているのではないかと体感した出来事でした。生徒がやっと出したその一歩に気付くことができるのは、直接生徒と対面している教師だけであり、そんな瞬間に立ち会うことができる教師という職を誇りに思います。

初めての社会人、慣れない仕事や環境、学生を終えた今でも悩みは尽きません。毎日バタバタ駆け回る毎日です。時には自分の不甲斐なさに枕を濡らすこともあります。それでも歯を食いしばり、頬を叩き、負けてたまるかと前を向いています。知識を深め蓄えながら授業準備をする日々は決して楽ではありませんが、自分で選んだ自分がやりたかった仕事だからこそ、今の生活すらも楽しむことができている。毎日楽しいです。まだまだ始まったばかりの教員生活は目の回るよ

うな毎日ですが、これからの自分自身の成長にも心躍らせています。

私が学校という場所を職場に選んだ最大の理由は、「どこよりも希望と笑い声で溢れている場所」だと思ったからです。日々変化する社会の中で学校に求められる役割が変化したとしても、子どもたちの未来を育む場としての存在意義は変わりません。将来に希望を抱きにくいと言われる現代ですが、それでも、子どもたちが自由に未来を創造できる環境をつくりたいと思っています。綺麗事だとしても、目の前に生徒がいる以上、生徒の将来の幸せを願わずにはいられません。すべての子どもを、なんて大それたことは言えませんが、正解がない学校現場において、何年経っても目の前にいる子どもとまっすぐ向き合う教師でありたいと思います。

「夢は描いた瞬間から始まる」と言いますが、その通りだと思います。1年前に叶わないと諦めかけた私の夢は、今、形になっています。私の経験上、人生の出来事はすべて繋がっていて、無駄なことなんて何一つありません。学生の皆さん、自分の可能性を信じる勇氣を持ってください。簡単な道ばかりではないかもしれませんが、冬が厳しい方が桜は美しく咲き誇ります。私の夢もまだまだ途中です。これからさらに学びを広げ、深め、生涯歩み続けます。皆さんが自分を信じて歩み続けた先で、本当にやりたいことに出会えることを心から願っています。

投稿  
わが家の  
味自慢



長野県で生まれ育った私の家庭では、秋のキノコ採りで収穫したいろいろな種類のキノコがいつも食卓にありました。そのためか、今でもキノコを使った料理をよく作ります。キノコは独特の食感と香でさりげなく料理を引き立てる名わき役であり、食物繊維や栄養も豊富で、重宝する食材です。キノコを舞茸やマッシュルームに変えたり、豚肉を鶏肉や冷凍エビに変えたりと、具に変化を加えて楽しめる我が家の定番料理です。

神戸女子大学 看護学部 看護学科  
教授 横内 光子

## ●小松菜ときのこのオイスターソース炒め

### 《材料》（2食分）

小松菜	3把
人参	1/2本
豚肉コマ切れ	200グラム
しめじ	1株
しいたけ	3本
油揚げ	2枚
ごま油	少々
オイスターソース	適量

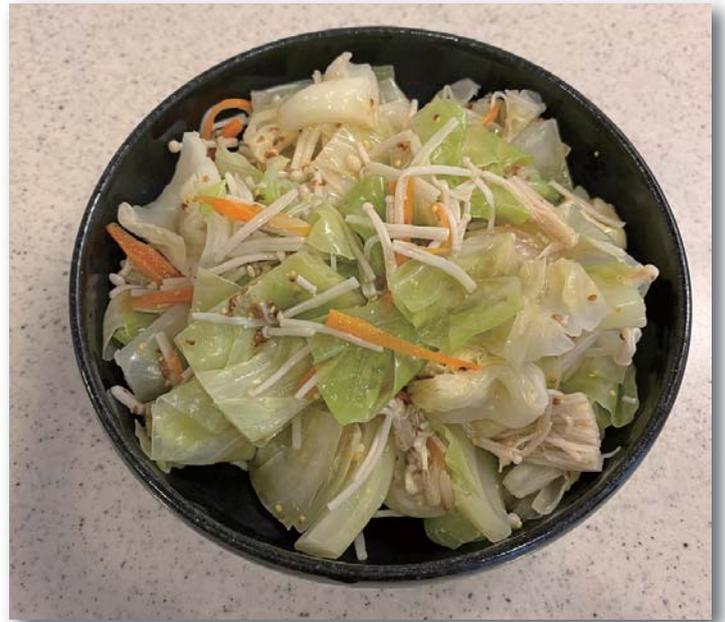
### 《作り方》

1. 小松菜は洗って3～5cm程度のざく切りにして水切りする。
2. にんじんと油揚げは短冊切りにする。
3. しめじは石づきをとって適度な大きさに分け、しいたけは薄切りにする。
4. フライパンにごま油を引いて豚肉を炒め、豚肉全体の表面が焼けたら、人参、しいたけ、しめじを入れて炒める。
5. キノコがしんなりしてきたら、オイスターソースをフライパン1周分くらい入れて味をつけ、小松菜を加えてさっと炒める。
6. 最後に油揚げを入れ、オイスターソースを加えて味を調える。

## ● キャベツとえのきの粒マスタードあえ

### 《材料》（2食分）

キャベツ	2/3玉
えのき	1株（1パック）
人参	1/3本
粒マスタード	大さじ2杯（好みに調節）
ダシ醤油	25ml
酒	25ml（好みに調整）



### 《作り方》

1. キャベツは芯をとってざく切りにし、人参は千切りにして、歯ごたえが残る程度に茹で、冷ましておく。
2. えのきは根元を切り落として、3等分に切って、さっと茹でる。
3. 粒マスタード、ダシ醤油、酒を混ぜて味を調べ、冷ましたキャベツとえのきに加えて和え、味がなじんだら完成。

## ● 焼きナスと天かすのぶっかけそば



### 《材料》（2食分）

そば	2束
ナス	2本
大根（大根おろし）	適量
天かす	適量
ダシ醤油	25ml（水で好みにうすめる）
きざみのり	少々
七味とうがらし	お好みで

### 《作り方》

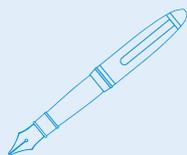
1. そばを茹で、冷水で引き締めながら冷やします。
2. ナスは、てんぷら用の末広切りにして、油を引いたフライパンで焦げ目がつくまで焼いておきます。
3. 水切りしたそばを皿にもり、焼いたナスと天かすをのせ、大根おろしを好みの量添えます。
4. ダシ醤油は好みの味に薄めて、そばと具にかけ、お好みで七味唐辛子をふりかけます。

# 編集後記

編集委員

神戸女子短期大学 総合生活学科

准教授 **細見 和子**



季刊誌「食物と健康」は、新たなスタートとして、情報提供の場をWebに変更し、本学ホームページに掲載することになりました。

昭和46年創刊に「発刊のことは「食物は健康のもとをつくるため。（略）社会生活や家庭生活で役立つ“誌”」と記されています。その後、半世紀以上を経て、令和5年には178号を紙面にて発行できましたことに、心より感謝申し上げます。

今後も、健康な生活に役立つ情報を、様々な側面から充実した内容の発信に貢献してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

自立心・対話力・創造性を培う  
教育をめざしています。

食と栄養と健康を支える情報 **Food & Health**

**食物と健康** 夏号 No.179

編集

神戸女子大学・神戸女子短期大学 食物研究会

発行人

行吉学園理事長 多畑 寿城

発行

学校法人 行吉学園

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4丁目7番2号

電話 神戸 (078) 303-4700(代)

制作

メディアフタバ株式会社

本書の掲載内容（文章・画像など）の一部および全てについて、事前の許諾なく無断で複製、複写、転載、転用などの二次利用を固く禁じます。



# 「食育媒体紹介」

神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科  
准教授 松本 衣代

栄養教育指導論実習は、対象者に適した指導媒体をグループで計画・作成・発表・評価する事を通して、栄養教育の実践的な力を身に付ける事を目的とした授業です。

4, 5人でグループを作り、仮定した対象者にどのような知識を提供するのが適切か、どのように伝えるのが効果的かディスカッションを重ね、試行錯誤しながら媒体を完成させます。授業の前半では園児や児童を対象とした媒体を、後半では成人を対象としたリーフレットを作成しました。

今回はこの授業で2023年度の履修生が作成した児童を対象とした媒体の一部をご紹介します。



## 写真1 見て楽しい媒体

砂糖の体内での働きと共に、食べすぎた時の影響を媒体をつかって説明します。

清涼飲料水のペットボトルの中には、それぞれの飲料に含まれる砂糖と同じ量の白い液体が入っています。

一目で清涼飲料水に含まれる砂糖の量が把握できる媒体です。



## 写真2 歌って楽しい媒体

「手洗いの歌」を歌いながら、正しい手洗いの方法を身に付けられる楽しい媒体です。

手についた汚れも、ばい菌も着脱式になっています。歌いながら泡できれいに洗うと、手がピカピカになります。



## 写真3 触って楽しい媒体

バランスの良い食事をお弁当のおかずを使って説明する媒体です。画用紙と新聞紙で作った食品の精度が高く、子供たちが手に取って遊ぶ姿が目につくような媒体です。

# 食物と健康



KOBE WOMEN'S UNIVERSITY

KOBE WOMEN'S JUNIOR COLLEGE