

1 賞味期限過ぎたらどうする？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆消費期限と賞味期限</p> <p>◆食品ロス</p>	<p>◇「消費期限」は個別にパックされた生鮮食品、惣菜やケーキなどの劣化しやすい加工食品に表示され、「その日時を過ぎると食中毒を引き起こす危険性がある」目安として、製造日から5日以内の日にちが設定されている。一方「賞味期限」は、ある程度日持ちのする加工食品（菓子、カップ麺、牛乳など）、適切な温度で未開封のまま保存された際に品質が変わらずに食べられる期限のことで、製造日から5日以降の日にちが設定されている。なお、賞味期限が製造日から3か月を超える食品に対しては、年月だけの表示も可能である。</p> <p>映像視聴後に、例えば、切り身の魚のパックだと消費期限が記されているが、鮮魚店で1匹単位で売られている魚やキャベツ1個丸ごとなどの生鮮食品にはそのような記載がされていないことなど、いくつかの食品の実物を見せながら再度例示するなどして、理解を深めたい。</p> <p>◇日本では、食品メーカーでの規格外品、販売店での売れ残りや、飲食店や家庭での食べ残しといった「食品ロス」が年間600万トンを超えている。600万トンという数字は生徒が想像するのが難しいかもしれないが、参考までにこの量は1人がご飯1膳を毎日1年間捨てている計算になることや、国連WFP（World Food Programme）が2015年に行った飢餓と貧困をなくすために世界で行った食糧支援の総量320万トンの倍近い量であることなども例示できる。</p> <p>◇発展的な学習として、消費期限と賞味期限の違いを理解する以外に食品ロスを削減するために自分たちにどのようなことができるかを考え、学習を深めてもよい。 （例）「食品を買いすぎない」「外食の際は少量にできるか聞く」など</p>
2 理想の体重 知っている？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆ダイエットの意味</p> <p>◆摂食障害</p> <p>◆過度なダイエットの身体への影響</p>	<p>◇生徒は思春期・成長期にあり、他人からの評価などを気にする時期でもあるので、BMIの計算や評価をどう考えるかなどの活動は、グループではなく個々での学習を軸に進行させたい。</p> <p>◇「diet」は多くの英和辞典では「飲食物・食品」という意味が1番目で、「規定食・制限食」はその次である。巷やインターネットには様々なダイエットに関する情報があふれているため、一時停止ボタンを押した際、生徒が知っている「ダイエット方法」を挙げさせてもよい。またインターネット上で紹介されているダイエット方法の中には、例えば「塩水を毎日1L飲めば痩せる」などの医学的にまったく根拠がなく、逆に吐血して救急搬送となる危険性があるものなど、検証なく様々な情報が掲載されている点にも触れておくもよい。</p> <p>◇映像中ではイメージしやすいように「拒食症」「過食症」という表現を用いたが、医療の現場では前者は「神経性やせ症」、後者は「神経性過食症」という表現が一般的に使われている。日本小児心身医学会によると、女性に多く発症するものの、近年では男性の発症率も増えている。</p> <p>◇授業のまとめでは生徒からの様々な意見をもとに「体型や容姿が気になることは、思春期にある生徒にとっては当然のこと」であると伝えておきたい。一方で、脳の唯一の栄養素が炭水化物から代謝されるぶどう糖であることや、高齢になってからの骨粗鬆症を予防するには、成長期における骨づくりが重要であることも強調したい。 ※本DVDの「5. 足りない栄養を補うには？」にもダイエット用のサプリメントの話題があるので、1時間で2つの項目の学習してもよいでしょう。</p>
3 自炊？ 外食？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆内食</p> <p>◆中食</p> <p>◆外食</p>	<p>◇内食・外食・中食という3つについて紹介するため、問いかけと選択肢で一時停止をした際に、それぞれのメリットとデメリットについてメモを取りながら視聴するように喚起しておきたい。内食と外食は、生徒自身もメリットとデメリットがイメージしやすいと思われるが、中食については初めて聞く生徒もいるかもしれないので、知識としての定着を図りたい。内食のメリットとしては、体調や好みにあわせて食材や味付けを調整しやすいことなどもある。</p> <p>◇中食は、外食と内食の中間的な位置づけで、「スーパーやコンビニエンスストアなどで弁当や惣菜を買って帰る」、「自宅にピザや寿司などをデリバリーしてもらう」などでの食事である。農林水産省の調査によると、中食を利用する理由は、単身世帯・二人以上世帯ともに「時間が無い」「普段自分が作れないものが食べられる」と回答する割合が高い一方で、特に単身世帯では「調理・片付けが面倒」「自分で食事を作るより価格が安い」と回答する割合が二人以上世帯よりも高くなっている（農林水産省「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」2015年公表資料より）。</p> <p>◇外食産業や中食の製造業者は、年間を通して低価格で安定供給が可能な食材を求めており、そのようなニーズを満たすために、海外からの輸入食材に頼りがちである。外食のメリットとしてはプロの料理人の料理（味）を楽しむことができる点などもある。 ※本項目での学習は次の「4. 食品の選択で重視すること」の地産地消との比較につながります。</p>

	<p>◇ 中食に用いられる保存料などの添加物について映像中で触れたが、コンビニエンスストアの惣菜などでは、消費者のニーズを踏まえ、添加物を使わず、かつ従来よりも日持ちのする商品も開発・販売されていることにも触れておきたい。しかし、添加物が適切に使用されることによって、私たちは便利な食生活を送ることができている側面もある。</p>
<p>4 食品の選択で重視すること</p>	<p>指導・支援の内容、ポイント</p>
<p>◆地産地消</p> <p>◆地元の食材の直売所</p> <p>◆日野市立平山小学校の学校給食</p> <p>◆地産地消の課題</p>	<p>◇ 「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みのことで、直売所での販売や加工品の開発、学校などでの地元食材の利用などを通して、生産者と消費者の結びつきを強化し、地域の産業を支え、活性化につながるものとされている（農林水産省「地産地消の推進について」2017年より）。消費者と生産者との物理的な距離が近くなり、消費者にとっては“顔の見える生産者”から新鮮な農林水産物を手に入れることができる一方で、生産者にとっても流通コストが大きくかからず手取りが確保でき、さらに輸送距離が短くなることで輸送に必要な燃料からの二酸化炭素排出量も少なくなり、環境への負荷を減少させるといった側面もある。また、食料自給率の向上や地域の食文化の継承にもつながる。</p> <p>◇ 本教材で取り上げた東京都日野市内の小中学校（小学校 17 校、中学校 8 校）の給食では、日野市食育基本計画に基づき、日野産野菜の利用率の目標を 25% に設定している（平成 28 年度に全校の平均で 25.6% を達成）。地元野菜の給食への活用の発端は、市内の学校近くの畑が子どもたちに荒らされた際、小学校の栄養士が「地元の食材を給食に取り入れることで野菜を大切に考え、残さず食べるようになるのではないかと考えたことだそうで、現在は卵や果物にまで活用が広がっている。</p> <p>1983 年に地元農産物の給食への活用が始まり、現在まで継続されているのは、学校・生産者・農業協同組合・行政（市）による協働的な取り組みの蓄積によるもので、コーディネーターが調整をし、配達の問題などに都度改善を図りながら進めていることが理由として挙げられる。後半に収録した児童の「苦手なものでも苦手な感じがしない」という言葉から、輸送時間を考慮して早めに収穫しなければならない他地域産の農産物と比べ、熟したタイミングですぐに出荷できるためおいしいことや、甘みやうまみが強い傾向にあることなどに気づかせたい。また、別の児童の「日野の野菜が多いのでおいしい」という言葉から、生産者との心理的な距離も近くなっており、地域に誇りを持つことにつながっている点にも着目させたい。</p> <p>◇ 平山小学校の給食調理室はソース製造業の許可を取得している。地元特産のトマトのうち、これまで品質に問題がないのに出荷できなかった日焼けしたトマトやひびの入ったトマトを用い、長期休業中にトマトピューレを製造し、学期中に市内の給食で使用する取り組みも行っている。「1. 賞味期限過ぎたらどうする？」で学んだ、食品ロスを少なくする取り組みの一例である。</p> <p>◇ もちろん、現代の日本では「すべての食材を地元産で」というのは困難であり、自然災害や気象状況によりうまく生産・出荷ができないのは事実であるが、生徒の住む自治体や全国での様々な取り組みをインターネットなどで調べさせて、「地産地消」への関心と理解を深めていきたい。</p>
<p>5 足りない栄養を補うには？</p>	<p>指導・支援の内容、ポイント</p>
<p>◆さまざまなサプリメント</p> <p>◆葉酸</p> <p>◆サプリメントによる健康被害</p>	<p>◇ 「ビタミンをどのようにとるか」という設問と選択肢の画面で一時停止して生徒個々やグループで考える際、普段使用しているサプリメントがあれば使用用途とともに挙げてもらい、ノートやワークシートに記入して、あわせて発表させてもよい。（例えば運動部に所属する生徒であれば、筋肉をつけるためのプロテイン、疲労回復のためのアミノ酸、貧血予防のための鉄などが挙げてくることも予想される）</p> <p>◇ 特に妊娠初期の女性は、おなかの赤ちゃんの神経管閉鎖障害（二分脊椎などの脊髄の異常）のリスクを低下するため、厚生労働省はサプリメントなどの栄養補助食品による葉酸の積極的な摂取を奨励しており、母子健康手帳にも記載されている。（葉酸自体はレバーやホウレンソウなど様々な食材に含まれているが、食材中の葉酸は水溶性のため、調理による損失を受けやすいこともサプリメントを推奨する理由のひとつである）</p> <p>◇ 健康補助食品・サプリメントには、成分が凝縮されていたり医薬品の成分が含まれていたりするものも存在する。そのため、アレルギー症状や日常的に処方されている医薬品との相互作用を起す可能性も十分あることを認識しておきたい。また、<i>a</i>-リポ酸による健康への影響以外に、健康補助食品による健康被害にはどのようなものがあるかを調べる活動も行ってみよう。</p> <p>（例えば、国立健康・栄養研究所では「健康食品の安全性・有効性情報」のウェブサイト（https://hfnet.nih.gov.jp/）を開設しているので、それらも参考にしてみるとよい）</p>