

1 何を基準に食べ物を選ぶ？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆PFC比率</p> <p>◆三大栄養素, 五大栄養素</p> <p>◆無機質 (ミネラル)</p> <p>◆ビタミン</p> <p>◆自分に必要な栄養素とは</p>	<p>◇ 視聴する前に「自分の食生活で気になること」について考えさせたい。「ちゃんと食べているつもりなのにやせてしまう」「野菜が少なく、肉ばかり食べてしまう」「部活の練習が終わると、夕食前でもファストフードを買って食べてしまう」などの意見が出れば、「それらの何が課題か」という視点で授業を進めてもよい。</p> <p>◇ PFC比率は Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Carbohydrate (炭水化物) の頭文字を取ったもので、たんぱく質 1g は 4kcal, 脂質 1g は 9kcal, 炭水化物 1g は 4kcal に相当するエネルギー量となっている。脂質のカロリーが突出していることから過剰摂取ばかりに目が向きがちだが、脂質は体温を維持するなど重要な働きをしている点にも触れておく。また、身の回りの食品について計算をして、バランスを考えるなどの活動も取り入れることが可能である。</p> <p>◇ 炭水化物, たんぱく質, 脂質に加えて無機質とビタミンを含めたものは「五大栄養素」である。栄養素には分類されないが、体を構成する上で「水」も重要である。水は体の約 60% を占めており、汗をかいて体温を調節し、栄養素や老廃物を運搬するなどの役割を担っている。</p> <p>◇ 無機質のところではナトリウムの過剰摂取傾向に触れたが、カルシウムの過剰摂取による結石やマグネシウム (にがりやサプリメントなど) の過剰摂取による下痢などの可能性にも触れ、「適切な量を摂取すること」の重要性を強調する。</p> <p>◇ 最後に「何を基準に食べ物を選ぶ？」を再度考える際、例えば運動部に所属している生徒には「試合前にはどういった栄養バランスの食事が良いのか」などの課題も提示し、今後も生徒が自身の問題として考えていけるようにしたい。</p>
2 食べきれない料理, どうする？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆日本の食品ロス</p> <p>◆食品ロス対策「ドギーバッグ」</p> <p>◆食品ロス対策「アプリの利用」</p> <p>◆食品ロス対策「エコフィード」</p> <p>◆海外 (フランス) の事例</p>	<p>◇ 日本の食品ロスは、年よっての増減はあるものの、現状 (2018 年現在) で年間で 600 万トンを超えている。例えば食品メーカーでは期限を超えた食品等の返品、小売店では期限を超えて販売できなくなった在庫、飲食店では客の食べ残しや予約のキャンセルによる余った食材などが食品ロスに含まれる。一方、家庭の食品ロスは、鮮度の落ちた食品 (カビや腐敗)、賞味期限や消費期限が過ぎた食品などとなっている。ここで日本の食料自給率 (カロリーベース) が 40% に満たないことにも触れ、輸入に頼りながら食品を大量に廃棄している現状を考えさせたい。その際、「恵方巻」が余って大量に廃棄されたという新聞記事などを用いるとよい。</p> <p>◇ 飲食店での食べ残しを持ち帰るという取り組みとして「ドギーバッグ」を紹介した。「Doggy (犬の) Bag」, すなわち表向きは「犬のために持って帰る」というところから来ている。しかし、やみくもに「もったいないから」と持ち帰っても、気温の高い時期などは帰宅した頃には食品が傷んでしまっている可能性もある。ウェブページなどで「持ち帰りの基準」を確認しておきたい。</p> <p>◇ 飲食店での余った食品を、通常よりも安い価格で“レスキュー”するアプリ「TABETE ME」は、食品ロスの問題を「問題」としてとらえるのではなく、スマホを使って気軽に楽しく取り組める一例で、ビジネスにもつながっているところが注目されている。</p> <p>◇ エコフィードは、食品残さそのままではなく、乾燥させたり、発酵させたり、水分と混合させてスープ状に加工するなどして家畜に与えている。</p> <p>◇ ここでは紹介できなかったが、食品ロスを削減することにつながる取り組みとして「フードバンク」がある。フードバンク (Food Bank= 食料銀行) は、まだ食べられる食品 (お弁当やサンドイッチ、食べ残しの食品や賞味期限が切れた食品など) の寄付を募り、食べ物に困っている施設や人に必要な量を届ける、NPO などによるマッチング活動のことである。受け取る側には食費の節約などのメリットがあり、送り手側が企業であれば、廃棄コストの削減などのメリットが生じる。さらに行政にとっても、生活に困窮している人への、生活保護ではないセーフティーネットとしての位置づけで、福祉予算などの減少につながることも期待されている。</p>
3 食品添加物, 必要？	指導・支援の内容、ポイント
<p>◆食品表示と添加物</p> <p>◆食品添加物の役割 (製造・加工, 保存)</p> <p>◆食中毒の減少と食品添加物</p> <p>◆食品添加物の役割 (見た目)</p>	<p>◇ 加工食品の食品表示には名称, 原材料名 (原材料名と食品添加物), 内容量, 消費期限や賞味期限, 保存方法や製造業者が表示されている。加工食品の食品表示を写真に撮り、モニターに提示するなどして、冒頭で確認しておきたい。</p> <p>◇ 食品添加物は、食品の製造過程または食品の加工・保存の目的に使用されるものと定義されている。食品衛生法により、厚生労働大臣の指定を受けた「指定添加物」(約 450 品目) のみ原則として使用が可能になっている。指定添加物以外には、従来から国内で幅広く使われていた「既存添加物」(約 370 品目), 動物や植物から得られ、食品に香りをつけるために使用する「天然香料」、一般には食品として飲食に使われるもので添加物として使用される (例: ウコンを着色料として使用するなど) 「一般飲食物添加物」がある。</p>

<p>◆食品添加物が認可されるまで</p>	<p>◇ 例えばしょうゆには、食品の保存性を高める「保存料」が使われていることがある。このしょうゆをスナック菓子などの製造・加工に使用した場合、微量の保存料が菓子内に残っているが、原料として使用されて最終食品まで持ちこされた添加物の表示は免除されることになっている。これを「キャリーオーバー」という。</p> <p>◇ 食品添加物は、食品安全委員会で毒性や発がん性、抗原性（アレルギーを起こさないか）などの試験データに基づいて安全性についての評価を受け、健康を損なうおそれのない場合に限り規格や仕様基準を定め、たうえで認可されるしくみになっている。いたずらに強調する必要はないが、さまざまなウェブサイトや書籍では一部の食品添加物が体によくはない、安全ではないといった見解も出されている点にも触れておきたい。経済性、利便性、安全性などさまざまな視点から、自分自身がどのように食品を選んでいくかを考える契機にしたい。</p>
<p>4 どちらの野菜を選ぶ？</p>	<p>指導・支援の内容、ポイント</p>
<p>◆規格外野菜とは？</p> <p>◆JA遠州夢咲（遠州夢咲農業協同組合）と静岡県立小笠高等学校の取り組み</p>	<p>※本項目は「2. 食べきれない料理， どうする？」と関連付けて授業を展開することが可能です。</p> <p>◇ 「2. 食べきれない料理， どうする？」を学習した生徒に「食品ロスとはどういったものか？」を再度確認したい。「まだ食べられるのに、事業者や家庭から廃棄されている食べ物」だが、ここで扱う「規格外のため出荷されない」野菜や、過剰生産によって価格が下がってしまい出荷が出来ずに畑でつぶされる野菜などは、実質は「食料」ではありながらも統計上「食品ロス」に含まれていない。</p> <p>◇ 冒頭の「198 円のきれいな大根を買うか， 100 円の見た目が悪い大根を買うか」の画面で一時停止を押し、選択及びその理由を考えて発表させたいが、その際に消費者としてだけでなく、スーパー等小売店や外食産業の立場からだとどうかという観点も押さえておきたい。例えば、スーパー等であれば一定の規格でないとパックや袋に詰められない、外食産業であれば機械調理が多いため不揃いだと使いにくかったり、色などの「見た目」が重視されたりする傾向があるのは事実である。</p> <p>◇ 「規格外野菜」に注目が集まるようになったのは 2009 年頃であり、日経流通新聞が行っている「ヒット商品番付 2009 年ランキング」の「関脇」にランクインしている。2009 年は気候が不順で、長雨や日照不足のため野菜の出荷が激減し、価格が高騰した年である。この年、農林水産省は「規格外として処分される野菜の出荷を生産者に求める」という通達を出している。また、「良いものを安く買いたい」という消費者の意識変化や、インターネット通販の普及により消費者が直接農家から野菜を購入できるようになったことなども規格外野菜活用への契機となっていると思われる。（※「アクティブに学ぼう Vol.1 身近な食生活」をご採用いただいている先生方は「4. 買い物で重視すること」の中で、農家さんが「大きく育ちすぎた野菜は消費者にとって扱いづらいが、学校給食に提供すると喜ばれる」と言っているシーンとも結び付けての展開も可能です。）</p> <p>◇ 静岡県立小笠高等学校の生徒たちがトマトを使ってメニューを考案した事例からは、規格外野菜の活用という側面だけでなく、地元野菜の活用（地産地消）、農業への理解、農業協同組合・農家さんと学校の連携による地域づくりなどにつながる取り組みであることに触れておきたい。</p>
<p>5 どのように食事している？</p>	<p>指導・支援の内容、ポイント</p>
<p>◆さまざまな「こ食」</p> <p>◆かつての食事</p> <p>◆現代の食事と課題</p>	<p>◇ さまざまな「こ食」として、ここでは「孤食」「個食」「固食」を紹介したが、それ以外にも麺類やパンなど小麦粉から作られたものばかり食べる「粉食」、濃い味付けのものばかりを食べる「濃食」、必要以上に食事量を制限する「小食」などの「こ食」も指摘されている。それぞれにどういったことが問題になるのかを考えさせたい。</p> <p>◇ 1960 年代頃には炊飯器や冷蔵庫などの家電が家庭に普及し、家庭での調理や保存に影響を与えた。また、1958 年にインスタントラーメンが発売された後、即席カレーなども登場し、加工食品やその後、冷凍食品の生産が増加した。1970 年に入ると都市部を中心にハンバーガーチェーンやファミリーレストランの出店が始まり、以降「外食」が一般的になってくると同時に、家庭外で調理された食品を家に持ち帰って食べたり、配達してもらったものを食べたりする「中食」という形態も広がるなど、ライフスタイルの変化とあわせて食生活の形も大きく変化してきたことを紹介する。また、コンビニエンスストアにイートインスペースを設けるところが多くなってきている点など、生徒が身近に感じる変化も紹介したい。</p> <p>◇ 食生活の生理的な機能に関しては、「1. 何を基準に食品を選ぶ？」で紹介したが、「心理的な機能・社会的な機能」に関して、自分自身が家族や友人と食事をして心の満足感を得た経験はあるか、また「文化的な機能」に関して、祖父母や親、地域の方などから伝統的な食べ方などを教わった経験があるかを振り返らせたい。その上で、自分はどんな食生活を目指したいかをまとめさせるとよい。</p>