

[研究室から]

## 「日本食パターンの健康有益性」 に関する研究成果

東北大学大学院医学系研究科

遠又靖丈, 辻 一郎……………3

[家庭科室から]

## 生徒がシナリオを自作する 「悪質商法のロールプレイ」 の実践

大阪府立貝塚高等学校 谷 昌之……………7



[新しい動き]

① 家庭生活アドバイザー……………11

② 日本食品標準成分表2015年版(七訂)  
追補2018年……………24

◆授業のコミュニケーション学・2……………「驚き」で生徒の興味を引く 奥原 剛……………21

◆エッセイ・和のある暮らし②……………毎日の着物・定点観測 石橋富士子……………22

◆DIYでおうち磨き・16……………店のリニューアル 末永 京……………23

[DATA FILE] 「家計簿からみたファミリーライフ(家計調査)」より……………2

[Key Word] インバウンド/ギルトフリー食品/ジェンダーギャップ指数/ハイトスピーチ/防災士……………28

[Question & Answer] マイクロプラスチック……………30

## 2020年度 教科書・副教材の ご案内……………13



平成31年度版教科書のおもな訂正箇所……………26

# 家庭科 64 2019 通 信

64

2019

Vol.24 No.1  
TAISHUKAN



家計調査は、国民生活の実態を家計収支の面から明らかにするための調査で、1946年(昭和21年)7月から、こんにちまで欠かさず続けられ、日本のもっとも基本的で重要な統計調査の一つとなっている。調査対象は、無作為に抽出された全国168の市町村、約9,000世帯。これらの世帯が、配布された「家計簿」に毎日の収入・支出について記入した結果を取りまとめたものである。

「家計簿からみたファミリーライフ」は、もっとも最近の家計調査の結果から、日々の暮らしに身近な話題を選び、解説したものである。家計調査がどのように実施され、どんなことに役立っているかという解説や調査結果から垣間見える暮らしのようすを「家計からわかる暮らしの特徴」「年齢階級別に見た暮らしの特徴」「家計資産」として紹介している。

ここでは、「家計からわかる暮らしの特徴」の一部を紹介する。

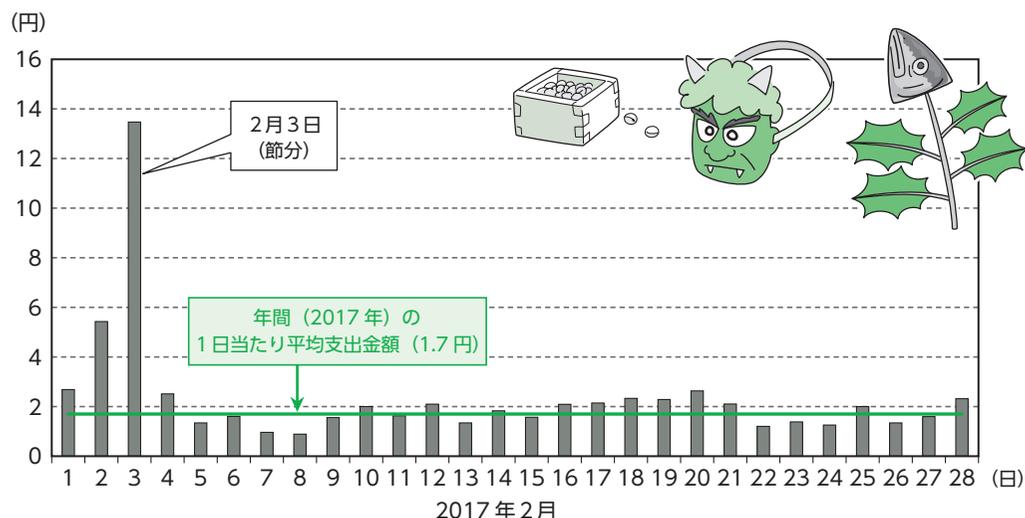
### ●あの日には欠かせない、この日にはほしい「この品目」

家計支出の内容は、住んでいる地域や暮らしぶりの変化にともない変わるものであるため、そのようすからさまざまな傾向がみえてくる。

たとえば、1年間を通してみると、特定の日に特に購入が多くなる商品がある。「いわし」への支出額は「節分(2月3日)」がもっとも多く、2017年度でみると年間を通じた1日当たりの平均支出金額の8倍にもなっている。おもに、西日本では、「節分」にいわしを食べたり、頭の部分を柗の小枝に刺して「魔除け」として玄関や軒先に飾ったりする習慣がある。これは、過去の家計調査においても、同様の傾向がみられている。

●本調査の詳細は、総務省統計局 Web ページ：<http://www.stat.go.jp/data/kakei/family/index.html>

### ■いわしの1世帯当たり1日当たりの支出金額(二人以上の世帯)



# 「日本食パターンの健康有益性」に関する研究成果

東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 遠又靖丈, 辻 一郎

## 1. はじめに

日本人の伝統的な食文化である「和食」(WASH-OKU)が2013年にUNESCO無形文化遺産に登録され、近年、和食への注目が高まっている。農林水産省は、和食の特徴に「健康的な食生活を支える栄養バランス」をあげ、日本人の長寿や肥満防止に役立っているとしている。たしかに日本人の平均寿命が世界でトップクラスであることや虚血性心疾患(欧米諸国の主要死因でもある)が少ないことから、「日本食(Japanese diet)は健康的ではないか」という仮説が、国内外で以前から注目されてきた<sup>1-3)</sup>。

著者らは、食事パターンがヒトの寿命・健康寿命に与える予防的な影響を研究している。食事パターンとは、たとえば、品数が豊富な朝食バイキングで人々が料理を選ぶところを想像してほしい。ある人たちは、米飯・みそ汁・魚・漬物・緑茶のような和定食といえるような組み合わせを選び、ある人たちは、パン・バター・豚肉(ハム・ベーコン・ソーセージ)・コーヒーのように洋食といえるような組み合わせを選んでいるかもしれない。仮に、この二つが代表的な組み合わせであれば、パターンとして前者を「和食」、後者を「洋食」のように選別できる。こうした食品の組み合わせのパターン=食事パターンにより、将来の健康状態が異なるかを検討する、といったイメージの研究である。

本稿では、①日本食パターンと循環器疾患との関連、②日本食パターンと要介護発生との関連、③日本食パターンの栄養学的特性、の三つについ

て、これまでの研究成果を紹介する。

## 2. 日本食パターンと循環器疾患との関連

循環器疾患は日本人の主要死因であるだけでなく、特に脳卒中は要介護にいたる、おもな原因疾患でもある。食事パターンと循環器疾患死亡に関して検討した研究成果を紹介したい<sup>4)</sup>。

「大崎コホート研究」は、1994年当時に宮城県北部の大崎地域に住む40~79歳の成人を対象としてベースライン調査を実施後、生存状況を継続的に追跡している。ベースライン調査では、食物摂取頻度のほか、体格、身体活動、喫煙、飲酒などの生活習慣を質問票によって把握した。調査対象者54,996人(有効回答者数は52,029人:95%)、解析対象者はベースライン調査時にかん・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病の既往歴がある者を除く40,547人であった。

なお、食事パターンは40項目の食品摂取の情報から、因子分析(主成分分析)という手法により3種類を抽出した。この手法は、代表的な食品の組み合わせ方を統計学的に抽出し、調査対象者の食事がそのパターンにどの程度当てはまるのかという程度の高さを因子得点として与える探索的な方法である。3種類とは、以下である。

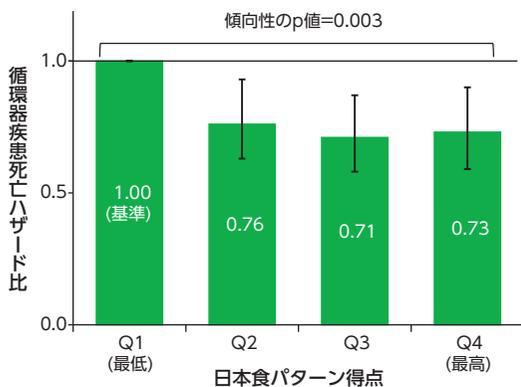
- 日本食パターン：おもに魚・大豆製品・海藻・漬物・野菜・きのこ・いも・果物との関連が強い
- 動物性食品パターン：おもに肉類・脂肪性食品・アルコール摂取との関連が強い
- 高乳製品・高野菜果物・低飲酒パターン：おもに乳製品・野菜・果物との関連が強い

なお、この研究対象集団でもっとも代表的な食

事パターンとして抽出されたのは、「日本食パターン」であった。対象者の日々の食事において、「日本食パターン」の占める割合の高低を「日本食パターン得点」の高低として4グループに分け、7年間の循環器疾患死亡のリスクの比(ハザード比)をグループ間で比較した結果を■①に示す。なお■①の解析では、たとえば「日本食パターンの得点が高い者ほど年齢が若かったことから、日本食パターンの得点が高い者ほどリスクが低くなっていったのかもしれない」といった追跡開始前の基本特性の違いを考慮するために、年齢・性別・喫煙状況・飲酒状況・歩行時間・教育歴・エネルギー摂取量を調整している。日本食パターン得点がかつとも低いグループ(最低4分位群:Q1)と比較し、かつとも高いグループではハザード比が0.73倍と循環器疾患死亡となるリスクが統計学的に有意に低かった。

一方で、動物性食品パターンの場合には得点が高いほどリスクが高く(傾向性のp値=0.03)、高乳製品・高野菜果物・低飲酒パターンでは有意な関連はみられなかった(傾向性のp値=0.03)。なお、循環器疾患の種類を脳卒中に限った場合でも、日本食パターンの得点が高いグループで有意にリスクが低かった(傾向性のp値=0.003)。また、日本食パターン得点の高いグループほど塩分(ナトリウム)の平均摂取量が高かった。つまり、塩分摂取量が多いというハンデ(短所)を抱えた上でも、循環器疾患死亡リスクが低かったことを示

■①日本食パターンと循環器疾患死亡リスク



唆した結果と解釈できる。

この研究ではエネルギー摂取量を調整しているので、「食事において日本食パターンの占める割合が高いほどエネルギー摂取量が少なく、肥満者が少なかったことによる」とは考えにくい。これらを考慮に入れると、考えられるメカニズムとして、微量栄養素や機能性成分があげられる。たとえば、みそ汁は塩分を比較的多く含む食品とみなされるものの、高血圧に対しては予防的な関連があることが報告されており、味噌に含まれる機能性成分が注目されている<sup>5)</sup>。

なお、ほかのコホート研究でも、食事において、日本食パターンの占める割合が高い者ほど循環器疾患死亡のリスクが低いという一致した結果が確認されている<sup>6,7)</sup>。

### 3. 日本食パターンと要介護発生との関連

健康寿命の延伸は、厚生労働省の「健康日本21(第2次)」の主要目標とされており、わが国の公衆衛生対策における重要課題である。また、World Health Statistics 2010によれば、日本は健康寿命に関しても世界トップクラスの長さを誇っている。前述のとおり、「日本食パターン」が脳卒中と予防的な関連があるという研究結果が得られた。また食品別でも、日本食のおもな構成要素と考えられる大豆・魚介類・緑茶は、脳卒中、認知症(認知機能低下)、骨折と、予防的な関連があることが報告されている。

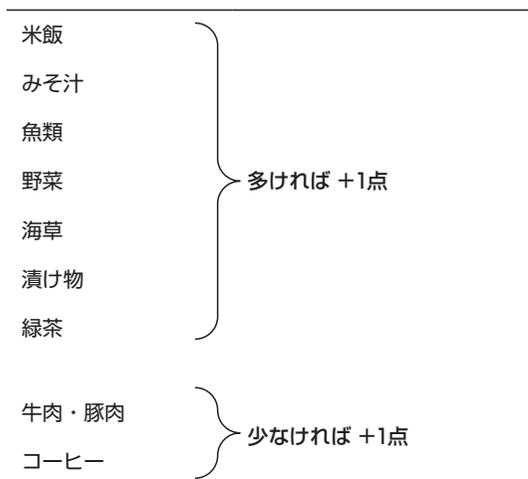
これらの疾患は、要介護状態となるおもな原因として知られていることから、食事において「日本食パターン」の占める割合が高い者で要介護状態となるリスクが減少するという仮説が考えられる。しかし、その関連を直接的に検証した報告は、存在しなかった。そこで、筆者らは「日本食パターン」と要介護発生との関連を「大崎コホート2006研究」のデータにより検証した<sup>8)</sup>。

「大崎コホート2006研究」では、2006年当時に65歳以上だった高齢者に対して、ベースライン調査後、介護保険の要介護認定データによる追跡調査を継続的に実施している。ベースライン調査

では、食事摂取頻度のほか、身体活動、喫煙、飲酒などの生活習慣を把握した。高齢者31,694人に対し有効回答者は23,091人(73%)で、このうちベースライン時点で要介護認定を受けていない14,774人を追跡し、どのような特性の人が要介護状態になりやすいかを検討している。この研究では、二つの方法で食事パターンを抽出した。第1には因子分析により、前述の「日本食パターン」を含め類似した三つの食事パターンを抽出した。第2には「日本食パターン」をより明確に把握するために、「日本食インデックススコア」を採用した(■[2])。

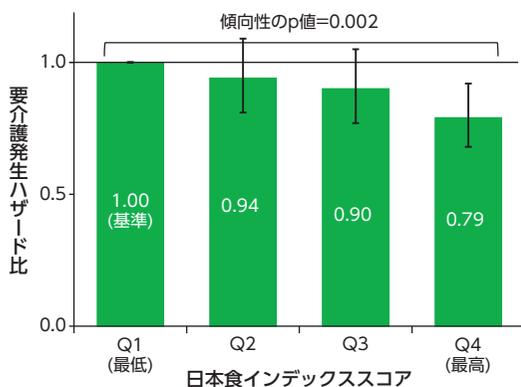
要介護発生との関連を検討したところ、食事に

### ■[2]日本食インデックススコアの要素



集団における性別での摂取量の中央値で「多い」「少ない」を定義。0~9点のインデックススコア

### ■[3]日本食パターンと要介護発生リスク



において日本食パターンの占める割合が高い者でリスクは有意に低く(傾向性のp値<0.001), その他の食事パターン(動物性食品パターン, 乳製品パターン)では有意な関連がみられなかった。なお、日本食インデックススコアが高い者でも、有意に要介護発生リスクが低かった(■[3])。

## 4. 日本食パターンの栄養学的特性

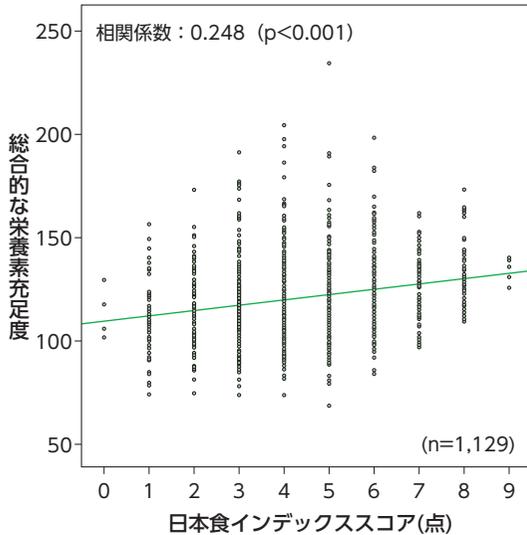
本稿の読者は、特に栄養バランスについて関心が高いかもしれない。そこで、栄養素摂取量などの栄養学的特性について、著者らが実施した「鶴ヶ谷プロジェクト」の研究成果も紹介したい<sup>9)</sup>。

「鶴ヶ谷プロジェクト」は、70歳以上の仙台市宮城野区鶴ヶ谷地区の住民を対象とした調査研究で、2002年調査には1,176人が参加し、そのうち食事調査のデータが得られた1,129人を分析した。食事における日本食パターンの割合を把握するための指標は、前述の■[2]「日本食インデックススコア」を採用した。総合的に栄養成分の摂取状況が良好かを把握するための指標には、12項目の栄養成分から算出される「総合的栄養素充足度」を採用した。12項目の栄養成分とは、①たんぱく質、②食物繊維、③ビタミンA、④ビタミンC、⑤ビタミンE、⑥カルシウム、⑦鉄、⑧カリウム、⑨マグネシウム、⑩飽和脂肪酸、⑪塩分(ナトリウム)、⑫砂糖、である。

日本食インデックススコアと総合的栄養素充足度との相関関係を分析した結果を、次頁■[4]に示す。図中の直線は日本食インデックススコアの各得点における平均的な総合栄養素充足度の推定値を示しており、日本食インデックススコアが高い者ほど総合的栄養素充足度が高いという正(右肩上がり)の相関関係が認められ、食事において日本食パターンの割合が高い者ほど栄養成分の摂取が総じて良好であることが示唆された。

しかし、12項目の栄養成分の中で、一つだけ良好でない関連が認められた。それは塩分(ナトリウム)である。前述の「2. 日本食パターンと循環器疾患との関連」とも重なるが、この対象集団でも、日本食パターンは塩分摂取と関連していた

#### ■4日本食パターンと総合的栄養素充足度との相関



(相関係数=0.208)。

現代の日本人は、一般的にどの食品から多く塩分を摂っているのだろうか。最近の研究によれば、もっとも寄与割合が高いのは調味料(おもに、しょう油、食塩、みそ)で約6割を占めており、魚介類(約7%)が続く<sup>10)</sup>。ほかの研究でも、しょう油、食塩などの調味料が上位にあげられている<sup>11)</sup>。もし、調味料が日本食パターンにおいて塩分が多い主要因だとすれば、調味料を少なめにするだけで効率よく改善できるだろう。最近の研究として、日本国内のレストラン(大手チェーン店)の子ども向けメニューの栄養学的特性について和食レストランと洋食レストランで比較した結果でも、和食レストランで提供されるメニューの方が、脂質が少ない一方で、やはり食塩の量が多いことが示されている<sup>12)</sup>。

では、日本食パターンの食塩摂取量を上手に改善することはできないのだろうか。文化的観点もふまえた対策でいえば、たとえば和食の特徴とされる「だし(出汁)」の活用があげられる。少ない塩分濃度でも、だしによるうま味によって満足感が高まることが報告されている<sup>13)</sup>。こうした一工夫によって文化としての価値だけでなく、健康上の価値も高まるかもしれない。

#### 5. まとめ・今後の課題

以上のように、日本食パターンに関する疫学研究を紹介した。現時点では総じて日本食パターンの健康有益性が期待されるものの、効果検証には将来的に介入試験が必要である。

なお、注意が必要なのは、本稿の内容は「現在の日本人の食事が最適であることを示すものではない」ということである。残念ながら、食の欧米化として懸念されるように、米の消費量は年々減少し、肉の消費量は増加する傾向にある<sup>3, 14)</sup>。また2003~2015年の間で食事パターンの変化をみた研究でも、おもに米飯・野菜・果物・豆類・いも・きのこ・漬物・魚・海藻・茶・塩類調味料などを特徴とする食事パターンに合致する割合は年々減少していることが報告されている<sup>15)</sup>。日本人の年代別の食事(1960年, 1975年, 1990年, 2005年)を再現しマウスに与えた実験では、もっとも生存期間が長かったのは1975年型で、もっとも短かったのは2005年型と報告されている<sup>16)</sup>。

以上をふまえると、現代の日本人の食事パターンがよい方向に向かっているのか疑問である。今後、一層の家庭科教育の役割に期待したい。

#### \*文献\*

- 1) Willett W. Science 1994 ; 264 : 532-537.
- 2) Truswell A. Am J Clin Nutr 1998 ; 67 : 583-90S.
- 3) Tada N, et al. J Atheroscler Thromb 2011 ; 18 : 723-34.
- 4) Shimazu T, et al. Int J Epidemiol 2007 ; 36 : 600-9.
- 5) Yoshinaga M, et al. Nutrition 2012 ; 28 : 924-31.
- 6) Nakamura Y, et al. Br J Nutr 2009 ; 101 : 1696-705.
- 7) Okada E, et al. Br J Nutr 2018 ; 120 : 464-71.
- 8) Tomata Y, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2014 ; 69 : 843-51.
- 9) Tomata Y, et al. Nutrition 2019 ; 57 : 115-21.
- 10) Asakura K, et al. Public Health Nutr 2016 ; 19 : 2011-23.
- 11) Anderson C, et al. J Am Diet Assoc 2010 ; 110 : 736-45.
- 12) Uechi K. Public Health Nutr 2018 ; 21 : 3101-10.
- 13) Gabriel A, et al. Nutrients 2018 ; 10 : pii : E173.
- 14) 農林水産省. 和食 ; 日本人の伝統的な食文化. <http://www.maff.go.jp>
- 15) Murakami K, et al. Nutrients 2018 ; 10 : E994.
- 16) Yamamoto K., et al. Nutrition 2016 ; 32 : 122-8.

# 生徒がシナリオを自作する 「悪質商法のロールプレイ」の実践

大阪府立貝塚高等学校 谷 昌之

## 1. はじめに

本校は1941年に開校し、普通科、家政科、園芸科としての経験や設備をいかし、生徒個々の興味や進路に応じた多様な専門科目を展開する総合学科として2004年に改編されました。

家庭科では、1年生で家庭基礎を必修科目として開講しており、2年生以降は選択科目として食物系、保育系、被服系、住居系の科目を開講しています。近年では、学校設定科目として「食と学び」を開講し、食生活と保育の領域を融合した食育につながる学びを展開しています。

2017年度から2年間にわたり、金融教育研究指定校として、お金にまつわる教育の実践に力を入れています。家庭科、社会科、総合的な学習の時間など、それぞれの教科、科目の視点からアプローチすることで、お金に関して生徒の意識を高める取り組みを展開しています。

## 2. 消費者教育の必要性和現状

消費者庁の報告によると、2016年に国民生活センターおよび全国の消費生活センターへ寄せられた消費生活相談は88.7万件、そのうち「取引」に関するものが約85%を超えているとされています。IT技術の急速な進化による決済の電子化や消費活動の低年齢化、さらには2022年より成年年齢が18歳に引き下げられることにより、高校生であっても親の同意を得ずにさまざまな契約が可能となります。一方で、これまで未成年者の

消費者被害を救済してきた「未成年者取消権」が18歳、19歳になると行使することができなくなるため、これまで以上に若年者に対する消費者トラブルへの対策を強化していく必要があります。

さらに、高等学校では2022年より実施される次期学習指導要領において「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善が提唱されており、重要事項として消費者教育の充実が取り上げられています。消費者教育については、小学校では「売買契約の基礎」、中学校の技術・家庭科では「計画的な金銭管理や消費者被害への対応」と、他の校種でも取り上げられており、高等学校では「多様な契約、消費者の権利と責任、消費者保護の仕組みについて家庭科、公民科で扱うこと」と示されています。

消費者教育は、消費者行政ならびに教育の変革の中で、その必要性を増すとともに、高校生が自分の問題であると考えられることができるように、内容、手法ともに工夫し、さらに発展させていくことが強く求められています。

## 3. 消費生活分野の学習について

1年生の家庭基礎において、消費生活分野の学習を9時間配当しておこないました。指導計画は次の通りです。

### (1)家計の収入と支出：1時間

「手当」や「控除」について学習し、給与明細書と1か月の生活費のモデルケースから、家計の問題点を指摘し、ライフスタイルも含めた改善策を考

えるワークをおこなう。

## (2) 契約の意味：1時間

契約について、「権利」と「義務」の関係を整理し、契約事項を守らないとどのような不利益が起こるのかについて学習する。

## (3) さまざまな支払い方法：1時間

支払い方法の多様化について「先払い」「即時払い」「後払い」の時系列を用いて整理し、クレジットカードの仕組みや利用上の注意点を学習する。

## (4) 借金と返済：1時間

「借金」と「返済方法」について、仕組みや注意点を学習し、多重債務に陥る事例を用いて、いつの間にか多重債務に陥ってしまうことの怖さを読み解くワークをおこなう。

## (5) 悪質商法のロールプレイ：3時間 ※後述

## (6) 消費者行政：2時間

トラブルに巻き込まれたときに役立つ救済制度について学習し、相談窓口を紹介する。

## 4. 「悪質商法のロールプレイ」の概要

これまで、悪質商法に関する学習を深めるために、臨場感あふれるビデオ教材を活用したり、既成台本を生徒に読みあげてもらったりとさまざまな教材や手法を試みてきましたが、リアリティをもたせて学習することが十分にできていないと感じていました。また、IT技術の進歩なども相まって、悪質商法には新しい手口が次々と発生し、多様化しています。悪質商法による被害を防ぐためには、一人ひとりがそれぞれの悪質商法の具体的な手口や対処法などの「知識」を身につけるだけでなく、「怪しい」と気づく「感覚」を養う必要があるのではないかと考えました。

そこで、「ロールプレイ」の手法を応用して取り入れてみることにしました。生徒自身があえて「だます側」の視点に立ち、自分たちでシナリオを作成して発表するという実践を、3時間配当して次のようにおこないました(■①)。1グループの人数は4～5名とし、各グループに悪質商法を1つ割り当てました。設定した課題、注意事項、評価の観点などは、次頁■②の通りとしました。

## ■① 悪質商法のロールプレイの時間配分

1時間目	プロジェクトの概要説明とグループ分け、分担する悪質商法の紹介、評価の観点の確認、シナリオ作成
2時間目	シナリオ作成、練習
3時間目	ロールプレイ発表会と学習のまとめ

### (1) 授業を進める上で大切にしたこと

#### ●考えるポイントを明確に示す

授業冒頭の概要説明において「20歳前後の若者が被害にあう設定(売りつけられる商品、業者の迫り方など)を考える」というポイントを明確に伝え、生徒に力を入れて考えてもらいたい部分をきちんと示すようにしました。この点をおろそかにしてしまうと授業のねらいが崩れてしまい、内容の乏しい単なる“発表会”になってしまう可能性があるからです。

#### ●あえて、いきなりシナリオ作成に着手

また、少々強引にでも1時間目からシナリオ作成に着手させることで「わからない」「難しい」といった思いを生徒から引き出し、自分たちで「調べる」「考える」といった活動を促すようにしました。このことにより、2時間目の授業に向けて、担当する悪質商法の手口について自ら調べて来る生徒が多くなり、各グループのシナリオの内容が深まることにつながりました。

### (2) 授業をおこなう上での工夫

#### ●活動を後押しするミニシート

シナリオ作成にあたり、生徒にいきなり白紙の原稿用紙を渡すのではなく、シナリオ作成の鍵となる「場面・状態」「売りつけられる商品」「悪質業者の工夫」といった要素を記入できるようにしたミニシート(次頁■③)を用い、段階(スモールステップ)を経て、生徒の活動を活性化させるようにしました。

#### ●1グループの人数

1グループの人数を4～5名としたことによって、「だます人」「だまされる人」以外の役割が生まれました。たとえば、複数人でだましにかかる二段構えの手口の再現、きっかけだけつくって途中

■2 ロールプレイの実践で用いたワークシート(解答入り)

家庭基礎 28	<b>悪質商法のロールプレイ</b>	教科書 ●●●																										
<p>&lt;課題&gt; 悪質商法のロールプレイを実演します。 「台本（シナリオ）」を作成して、「演技（発表）」してください。 おにも、20歳前後の発音が被害にあう設定を考えてください。</p> <p>&lt;スケジュール&gt;</p> <p>シナリオ作成・練習 →</p> <p>発表会 →</p> <p>&lt;説明&gt; グループごとに悪質商法を割り当てますので、自分たちでその悪質商法のロールプレイをつくりあげてください。 エキストラが必要な時は、クラスの人に手伝ってもらっても良いです。</p>																												
<p>取り上げる悪質商法</p> <p>①アポイントメントセールス    ②キャッチセールス    ③マルチ商法 ④デト法    ⑤不当請求（架空請求）    ⑥ネガティブ・オプション ⑦催眠（SF）商法    ⑧開運商法（霊感商法）    ⑨資格商法（就職商法）</p>																												
<p>&lt;注意&gt;</p> <p>① 発表時間は2～3分程度とします。 ※ 短過ぎず・長過ぎず で！</p> <p>② 悪質商法（悪徳商法・問題商法）に関する事例はたくさん公開されています。 例：インターネット 消費生活センターや公的機関のパンフレットコーナー 次回の授業までに、どんな事例かを調べておくことスムーズにシナリオを作成することができます</p> <p>③ 成功のポイントは、「自分たちの年代（設定は20歳前後の若者）」がだまされてしまうような内容を考えて、事例をアレンジすることです。</p> <p>④ 「工夫」も大切です。少し小道具を用意する、などは大歓迎です！</p>																												
		<p>&lt;評価&gt; 次の観点で評価します。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>業者の手口</th> <th>消費者の心理</th> <th>演技</th> <th>工夫</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>その悪質商法がどのような手口か、悪質商法の内容が正しく伝わるか？</td> <td>「どのようにしてだまされていくか」が表現されているか？</td> <td>大きな声でしっかりと演技しているか？</td> <td>観客の心をつかむ工夫があったか？</td> </tr> <tr> <td>S (2)</td> <td>細かな部分までリアルに表現されている。</td> <td>だまされる人の心の動きが上手く表現されている。</td> <td>役になりきって“演技”ができていた。</td> <td>観客の多くが発表に引き込まれるような工夫があった。</td> </tr> <tr> <td>A (1)</td> <td>手口の「ポイント」となることが含まれている。</td> <td>消費者がだまされる「ポイント」が含まれている。</td> <td>しっかりと内音が伝わる声の大ききで発表した。</td> <td>観客を引き込む工夫があった。</td> </tr> <tr> <td>B (0)</td> <td>業者がどのようなことをしているかわかっていない。</td> <td>どこがポイントかわかりにくかった。</td> <td></td> <td>特になく、淡々と芝居が進んだ。</td> </tr> </tbody> </table>		項目	業者の手口	消費者の心理	演技	工夫		その悪質商法がどのような手口か、悪質商法の内容が正しく伝わるか？	「どのようにしてだまされていくか」が表現されているか？	大きな声でしっかりと演技しているか？	観客の心をつかむ工夫があったか？	S (2)	細かな部分までリアルに表現されている。	だまされる人の心の動きが上手く表現されている。	役になりきって“演技”ができていた。	観客の多くが発表に引き込まれるような工夫があった。	A (1)	手口の「ポイント」となることが含まれている。	消費者がだまされる「ポイント」が含まれている。	しっかりと内音が伝わる声の大ききで発表した。	観客を引き込む工夫があった。	B (0)	業者がどのようなことをしているかわかっていない。	どこがポイントかわかりにくかった。		特になく、淡々と芝居が進んだ。
項目	業者の手口	消費者の心理	演技	工夫																								
	その悪質商法がどのような手口か、悪質商法の内容が正しく伝わるか？	「どのようにしてだまされていくか」が表現されているか？	大きな声でしっかりと演技しているか？	観客の心をつかむ工夫があったか？																								
S (2)	細かな部分までリアルに表現されている。	だまされる人の心の動きが上手く表現されている。	役になりきって“演技”ができていた。	観客の多くが発表に引き込まれるような工夫があった。																								
A (1)	手口の「ポイント」となることが含まれている。	消費者がだまされる「ポイント」が含まれている。	しっかりと内音が伝わる声の大ききで発表した。	観客を引き込む工夫があった。																								
B (0)	業者がどのようなことをしているかわかっていない。	どこがポイントかわかりにくかった。		特になく、淡々と芝居が進んだ。																								
		<p>&lt;取り上げる悪質商法とポイント&gt; いずれも最終的には“商品”を売りつけられる</p> <p>① アポイントメントセールス → 電話やメールなどで「誘い出し」、不意打ち的に商品を売りつける。</p> <p>② キャッチセールス → [ 街頭 ]で通行人に近づき、喫茶店や営業所に連れて行き商品を売りつける。</p> <p>③ マルチ商法 → 買った商品を [ 友人知人 ] に売ること利益が得られるとすすめる。</p> <p>④ デト法 → [ 恋人 ] のように親しくなり、高額な商品を売りつける。</p> <p>⑤ 不当請求（架空請求） → [ 身に覚えのない請求 ] をして、脅して高額な料金を振り込ませる。</p> <p>⑥ ネガティブ・オプション → 商品を [ 勝手に送りつけ ]、代金を請求する。</p> <p>⑦ 催眠（SF）商法 → 会場に人を集め、[ 興奮状態 ] にさせて、高額商品を買わせる。</p> <p>⑧ 開運商法（霊感商法） → [ 良いことがある ] [ 良くないことがある ] とおあって不安にさせる。</p> <p>⑨ 資格商法（就職商法） → 資格取得をうたって、実際にはほとんど効果のない [ 教材 ] を売りつける。</p> <p style="text-align: right;">1年 [    ] 組 [    ] 番 名前 [    ]</p>																										

■3 シナリオ作成の基礎となるミニシート

例1

<b>悪質商法のロールプレイ</b> <b>プラン検討用紙</b>
1年 [ ● ] 組 [ ● ] 班
悪質商法名 <b>アポイントメント・セールス</b>
メンバー 名前 [ A ] 役名 [ だます役 ] 名前 [ B ] 役名 [ 実況者 ] 名前 [ C ] 役名 [ だまされる役 ] 名前 [ D ] 役名 [ サクラ ] 名前 [ E ] 役名 [ だます役 ]
場面・状態 (どこでどんな風！？) 電話がかかってきてプレゼントをあげるのので受け取りに来て欲しいと言われ、行ったら違う商品も売りつけられる。
売りつけられる商品 (何を売りつけられるの？) アクセサリー
消費者をだますための業者の「工夫」(どんな手を使ってだます？) 電話をかけた時に、とにかく来てくれるように説得する。 会う時に、サクラと一緒に座らせて安心させる。

例2

<b>悪質商法のロールプレイ</b> <b>プラン検討用紙</b>
1年 [ ▲ ] 組 [ ▲ ] 班
悪質商法名 <b>開運商法</b>
メンバー 名前 [ ア ] 役名 [ 売る人 ] 名前 [ イ ] 役名 [ 体験談語る人 ] 名前 [ ウ ] 役名 [ だまされる学生 ] 名前 [ エ ] 役名 [ 声をかける人 ] 名前 [    ] 役名 [    ]
場面・状態 (どこでどんな風！？) 街で「良いことがある」と声をかけ、喫茶店に連れて行く。
売りつけられる商品 (何を売りつけられるの？) プレスレット → 試験に受かる、お金持ちになる、ほめられる、出会いがある
消費者をだますための業者の「工夫」(どんな手を使ってだます？) 体験談を語って信じさせる

で逃げる友人の存在、一緒にうろたえる家族、だまされたことに気づかせてくれる人の存在などがシナリオのリアリティを向上させ、生徒が悪質商法の構造や問題点について、深く考えることにつながりました。

### (3) 取り組みの様子から

#### ●「20歳前後の若者」というポイントがいきた

各グループが作成したシナリオの内容を見ると、売りつけられる商品として「化粧品」「ブランド品(財布・バッグなど)」「開運グッズ」「健康食品」「ダイエット用品」など、自分たちの年代に近い若者を想定した商品があげられており、最初に示したポイントがいかされたものとなっていました。

#### ●だます側の視点がいきた

内容としては、少々荒いセリフ回しの部分も見られましたが、だまされる“きっかけ”や“決めゼリフ”について、だます側の視点に立って考えた巧妙なものが多く見られました。悪質商法の実態に、より深く迫ることができていたと思います。

#### ●メンバー間の相互作用

シナリオ作成の活動では、グループによっては一部の生徒によって進められ、グループ活動としてうまく機能していないのではないかと感じられるグループもありました。しかし、作業が進んで行くなかで、読み合わせをおこない、修正のための話し合いをおこなうといった過程を経て、メンバーが相互に作用し、内容を深めて発表会に向かうことができていました。

また、ほかのグループの発表を聞いてポイントをメモし、気づきや感想を自身のワークシートに記入する活動を通して、得た知識を整理させていくことができていました。

## 5. 評価の観点と方法

評価に関しては、悪質商法の名称や特徴、トラブルに遭遇した際の対応などを考査に出題し、知識の定着を確認しています。ロールプレイは、パフォーマンス課題であることから評価が難しいところです。そこで、ループリックを作成して評価をおこないました。評価の観点を「業者の手口」「消

費者の心理」「演技」「工夫」の4つとし、それぞれについて到達してほしい姿をできるかぎり具体的に言文化した「記述語」を、S・A・Bの3段階になるように設定しました(9頁■②<評価>部分)。

このループリックを活用することで、教員による評価をスムーズにするだけでなく、活動前に生徒へ示すことによって、この活動の“がんばりどころ”が伝わり、活動を目標に沿ったものとして深めることができる効果も見られました。ループリックについては、現在、試行錯誤を重ねている途中です。観点や記述語の内容を生徒の発表内容と照らし合わせながら改善し、さらに精度を高めていきたいと考えています。

## 6. 生徒の反応と今後の改善点

授業後の生徒の振り返りには、次のようなものが見られました。

### (1) 自らが発表したことによる気づき

「自分の演技だったら嘘臭くてだまされないと思ったけど、悪質業者はすごいと思ったし、改めて怖いと思った」「自分で調べてみて身近に危ないことがたくさんあることに気づいた」など。

### (2) 他班の発表からの気づき

「どんな感じでだまされていくのかがわかり、悪質商法の仕組みを実感できた」「資料だけではわからなかったけど、お芝居にすることでどんなやり取りでだまされるのかがわかった」など。

### (3) シナリオを作成した過程での気づき

「初めはどうしていいかわからなかったけど、みんなで練習してシナリオを手直してよいものができた」など。

これらより、当初のねらいにあげていた、悪質商法について“怪しい”と気づく「感覚」を養うことについては、生徒が主体的に考え、活動することによって、ある程度達成できたのではないかと思います。今後の改善点としては、今回は「定番」の悪質商法を題材として取り上げましたが、ほかのさまざまな悪質商法や、近年増えてきている新たな手口の詐欺なども題材として取り入れられないか、検討していきたいと思っています。

## 新しい動き①

# 家庭生活アドバイザー

▲(一社)日本家政学会の認定資格であり、2018年には第1期認定者が誕生した。

「家庭生活アドバイザー」を取り上げるにあたり、(一社)日本家政学会において資格認定にかかわられた、佐藤文子先生(植草学園大学名誉教授、家政・家庭科教材研究所所長)に、寄稿いただいた。

## 家庭生活アドバイザーとは

家政学の知識・技能を活用して、人々が生活環境を整え、自ら生活課題を乗り越える力を高めることを支援し、個人・家族・コミュニティのウェルビーイングの向上のために活動する専門家としての資格である。生活の向上とともに、人間の福祉に貢献することを目的としてつくられた。

## 資格誕生の背景

こんにちの日本社会では、子どもの虐待や貧困、少子、高齢化、単独世帯の増加、家庭内暴力、自殺、ワーク・ライフ・バランスが実現していないことなど、個人・家族・コミュニティの生活をめぐる問題がきわめて深刻になっている。国際的動向をみると、家族生活を中心とした生活支援の活動はアメリカ、台湾、韓国、フランス等の国々で、既に活発におこなわれている。たとえばアメリカでは、こうした活動に関する資格を取るためには、家庭生活教育に関する多くの単位を大学や大学院で取得することが基礎資格となる。また、台湾や韓国では、国がこの種の資格に関する法律を既に制定し、全国のセンターを基盤として、家政学者が中心となって活動している。

一方、わが国では、全国的なニーズ調査が実施された結果、家庭生活を中心とした人間の生活への支援活動が強く求められていることが明らかとなった。従来から、わが国にはさまざまな生活支援の専門職が存在するが、家政学にもとづく生活支援は、それらとは異なり、個別課題の解決や徹底治療ではなく、専門職の方々と連携しながら、家政学の有する幅広い専門分野を総合して、個人・家族・コミュニティ全体のウェルビーイングの向上に寄与したいという願いにもとづいている。

こうした社会的状況や国際的動向を踏まえ、家政学としての社会的貢献の実現の一つの有り様として、日本家政学会において、「家庭生活アドバイザー」が資格化されたのである。

## 資格認定を受けるために

①基礎資格認定、②資格認定研修、③資格認定試験、④資格認定の4つの段階を踏む。

### ●基礎資格認定

- ・(一社)日本家政学会の会員であること。
- ・家政系課程卒業者(見込みを含む)、家庭科教員経験者等家政学の基礎知識を有すること。

### ●資格認定研修及び資格認定試験

資格認定を申請する者は、資格認定研修を修了し(■①)、かつ資格認定試験に合格しなければならない。2018年の試験は、9月15日(土)に、東京、

### ■① 2018年の資格認定研修(9月8日、9日)

#### (第1日目)

総論Ⅰ 「家政学」が行う家庭生活の支援 工藤由貴子氏

総論Ⅱ 家庭生活アドバイザーと家庭科 佐藤文子氏

(昼食)

総論Ⅲ 家庭生活アドバイザーとは

その専門性について

正保正恵氏

各論Ⅰ 食生活の課題

石井克枝氏

#### (第2日目)

各論Ⅱ 住生活—誰もが人間らしい住まいに

住むために—

中島明子氏

各論Ⅲ 家庭科における布を用いた製作の教育的意義

鈴木明子氏

(昼食 既資格取得者との交流会)

ワークショップ：ニーズに基づくプログラム作成

倉元綾子氏 正保正恵氏

## ■2 2019年の資格認定研修および試験の日程等

	日程	場所
認定研修	8月31日 9月1日	お茶の水女子大学
認定試験	9月7日	東京、中国・四国、九州の3か所で開催予定

## ■3 資格認定に必要な費用

項目	手数料
資格認定研修料	20,000円
資格認定試験受験料	8,000円
認定証交付料	10,000円

四国・中国、九州の3会場でおこなわれた。

2019年の資格認定研修および試験の日程等について■2の通りである。

### ●資格認定(■3■4)

手続き等は、学会のホームページを参照。

<http://www.jshe.jp/>

## 活躍が期待される場面

今後、さまざまな場での活躍が期待されているが、現在、取り組みつつある例を示す。

### ●個人・家族・コミュニティ等にかかわる例

子ども、親、養育者、児童・生徒、高齢者、家族、女性等を対象として、子育て支援センターや地域包括支援センター等において、相談等の活動を検討中。

### ●自治体例

ある自治体の要請を受けて、衣食住や消費者教育、家庭経営等総合的な視点から子どもたちのよりよい未来づくりに向けてプログラムを計画中。

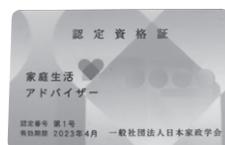
### ●企業例

人生100年を見据えて、どのライフステージにある人も自立的な生活を送るための講習会企画・運営。たとえば、退職前ライフプランニング講習(技能習得も含めて)、高齢者向け生活自立講習等

## ■4 資格認定証等



▲家庭生活アドバイザー  
認定証



▲家庭生活アドバイザー  
認定資格証



▲家庭生活アドバイザー  
資格章

のプログラムを作成中。

### ●その他

全国にいるアドバイザーがそれぞれの地域で、活動している。たとえば、学校現場における保護者のニーズに対する支援や地域の企業と提携した商品開発と生活における活用の支援等である。

## これからに向けて

全国のアドバイザーがそれぞれの地域で自己の家政学の専門性を携えて課題を掘り起こし、チームを組んで予防や解決を支援することが期待できる。たとえば、高齢者施設等の実習等において、学校と社会をつなげる実習コーディネーター等としての支援も可能性がある。さらには、大学生がこの資格を取得できる方向性も現在検討中であり、今後、大きな可能性を秘めた資格であるということができる。同時に、「家庭生活アドバイザー」は、家庭科教育の充実にも深くかかわっている。家庭科教諭の方々には、ぜひ関心をもっていただき、可能であれば資格取得をと願っている。

[資格に関する問い合わせ先] (一社)日本家政学会  
〒112-0012東京都文京区大塚2-1-15 学園台ハイツ502号  
事務局 E-mail: kasei-info@tokyo.email.ne.jp  
\*メールでお問い合わせください

# 大修館書店 家庭科教科書のご案内



家総311

## 新家庭総合

主体的に人生をつくる

●B5判/246ページ/オールカラー



家基318

## 新家庭基礎

主体的に人生をつくる

●B5判/222ページ/オールカラー



家基319

未来をつくる

## 新高校家庭基礎

●AB判/198ページ/オールカラー

### 3冊共通の特色

#### ●学習しやすい構成

学習指導要領をベースに、生徒が理解しやすい展開、ご授業が進めやすい順序に配慮して、学習内容を構成しました。

#### ●資料の豊富さはトップクラス!!

教科書1冊で、一通りの学習ができるよう、図、グラフ、表、コラム、写真、イラストを満載しました。

#### ●主体的・能動的に学べる工夫

学習のまとまりごとに設定した小課題「try&hint」を中心に、課題を発見し、その解決にむけて主体的・能動的に学ぶ「アクティブ・ラーニング」につながる課題をたくさん掲載しています。



さらに、現実の授業時間を想定して編集したのが「家基319」

### 見開き2ページ＝1時間の授業内容

全61項目で構成し、家庭科の学習が一通り履修できるように配慮しました。

シラバス、授業計画が立てやすく、準拠の「授業ノート」で学習のまとめや評価がしやすいのも魅力です。

### Universal Design

すべての児童生徒が楽しく学び合い、「わかる・できる」ことをめざす授業のユニバーサルデザイン(UD)。授業の大切なツールである教科書もUDに取り組んでいます。

- 視認性を高める…項目や見出しはバツと目に入るデザインに。
- 可読性を高める…本文はUD書体。ルビは、難解な読みだけでなく、読み間違えを防いだり、留学生なども読めるように配慮してつけています。
- 判読性を高める…グラフは識別しやすい色で分け、さらに、線で区切る・囲む、数字を示すなど正確に読みとれるよう配慮しています。

#### ●書体の違い

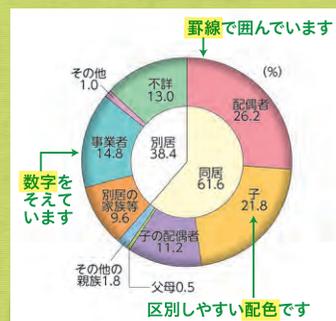


リュウミン 新ゴ  
(一般的によく使われる書体)



UDヒラギノ UD新ゴ  
(弊社改訂版教科書で使っている書体)

#### ●グラフのつくりもUDに配慮



## 3 子どもの生活と保育



あなたは、子どものころ、どのような生活をしてきたか覚えているだろうか。ここでは、子どもの生活や遊び、健康と安全について学ぶとともに、おとながどうかかわったらよいか考えていこう。



子どもが身につけていく基本的な生活習慣は5つある。眠る、着る、食べる、排泄する、あと一つは何？

- 1 交通ルールを守る
- 2 あいさつをする
- 3 清潔にする

導入に使える  
3択問題

\*解答は指導書に掲載しています。

### 1. 子どもの生活とおとなのかかわり

パッと目に入る  
項目・見出し

生活リズム 睡眠、食事、遊び  
一定の規則をもった生活行動の繰り返しのこと。

#### 18 被服選びのポイント



イメージしやすい  
イラスト

- 被服の生地：吸湿性・保温性・通気性
- 安全性：ひも、リボン、フードは危険
- 動きやすさ：伸縮性のある被服を選ぶ
- 脱ぎ着：着脱しやすいデザインを選ぶ

### 1 子どもの生活

子どもの成長・発達の基盤は、早寝早起きで日中に行動する昼型の生活リズムにある。新生児はUD(ユニバーサルデザイン)書体採用。読みやすい文字だいに睡眠が夜間にまとまるようになっていく。

食事は、生後数か月は母乳や育児用ミルクだけを飲む。5～6か月ごろから離乳が始まる。1歳6か月ごろまでに離乳が完了し、その後は朝昼夕の三食と間食が基本となる。子どもは体重の割に多くの栄養素を必要とし、好き嫌いや食べる量の個人差が大きい。また、運動機能や体温の調節機能が未熟なので、被服や住まいに配慮が必要である。

子どもは安定した生活リズムと家庭生活のなかで、基本的な生活習慣や社会的な生活習慣を獲得していく。基本的な生活習慣とは、食べる、着る、排泄するなど身のまわりのことを自分でできるようになることである。社会的な生活習慣とは、道路に飛び出さない、熱いものに触らないなどの安全の習慣、あいさつをする、順番を守るなど簡単なルールが自分で考えて行動できることである。

太字数  
約4倍

\*現行版との比較

#### 17 離乳の進みかたのめやす

5 か 月	6 か 月	7 か 月	8 か 月	9 か 月	11 か 月	1 歳	1 歳 6 か 月
<b>ゴックン期 1日1回</b>	<b>モグモグ期 1日2回</b>				<b>カミカミ期 1日3回</b>		<b>パクパク期 1日3回</b>
●ヨーグルト状にすりつぶす。つぶしがゆ1さじから始め、野菜、魚、肉と少しずつ試す。	●豆腐くらいの、舌でつぶせるかたさ。いもやくだもの、卵など、食品の種類を増やしていく。		●卵は最初、黄身だけを調理し与える。		●バナナくらいの歯ぐきでつぶせるかたさ。おかゆを中心に、おかず、汁ものをそろえる。	●離乳食以外は、母乳や育児用ミルクを飲む。	●肉だんごくらいの歯ぐきでかめるかたさ。1日3回の食事と間食へとリズムを整える。



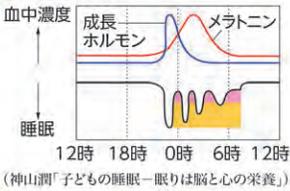
**FOLLOW UP**

**早寝・早起き・朝ご飯**

人間の体は、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することで調子を整えている。寝不足や不規則な睡眠は、体の調子を崩し、成長に必要なホルモンの分泌も妨げてしまう。早寝・早起き・朝ご飯は、子どものすこやかな成長・発達に欠かせない。

**20 睡眠・覚醒と成長ホルモン**

- レム睡眠(夢を見ながら身体の点検)
- ノンレム睡眠(グッスリ眠って、頭の休憩)



**2 自立にむけたおとなのかかわり**

家庭や子どもが過ごす施設で、子どもに  
え、子どもの成長・発達の状態に応じて精神の安定をはかりながら、社会の一員として必要とされるさまざまな力の基礎を育てていくことを保育という。家庭でおこなうものを**家庭保育**、  
5  
▶p.56  
グループ生活を通しておこなうものを**集団保育**という。

**興味関心を引く  
読みもの資料**

**FOLLOW UP**

20  
子どもが意欲的に生活できるように、睡眠や食事リズムを整え、落ち着いた生活をつくっていく役割がある。最近、夜型の生活によって、朝食を抜く、食欲がない、元気のない子が増えており、社会問題にもなっている。10  
また、生活習慣の獲得には、粘り強い働きかけが必要となる。子どもの意欲や欲求を大切にし、おとなが環境を工夫し、やりかたをわかりやすく教え、いっしょにやってみたり励ましたり、できたことを喜び合ったりすることで、子どもは少しずつできるようになっていく。その過程で、子どもは、家族やまわりの  
15  
人の愛情を感じ、達成感や自信をもつことができる。

**写真満載!**

**19 子どもの生活と基本的生活習慣、おとなのかかわり**

**眠る**



▲早寝早起きのリズムはおとなといっしょにつくっていく。就寝時間を決め、添い寝や絵本を読んで落ち着いた眠れる環境をつくる。

**食べる**



▲おとなが食べることを楽しむと、子どもも食べることを楽しむようになる。家族といっしょの食事は人間関係の基礎になる。

**着る**



▲発達に合わせて、自分で着られるように、励ましながら、繰り返していねいに教えていく。

**清潔にする**



▲歯磨きや洗面、手洗、入浴などを生活リズムのなかに位置づけて、  
に習得し、無理じい

**排泄する**



▲脳の発達も関連する。はじめは無意識な排泄や便意をし、  
に、気配に

**思考力・実践力を  
のぼす  
try&hint**

**あいさつやルールなど**

▲日常生活や遊びのなかで、見本をみせながら、繰り返し教えていく。あいさつは、おとなが見本になって、率先してする。交通ルールは「危ないよ」と言うだけでなく、どういふところに注意が必要かも教えていく。



**try & hint**

**try** 子どものおやつをつくってみよう。

**hint** マカロニあべかわ

●材料(3~4人分)

- マカロニ.....100g
- きな粉.....20g
- 砂糖.....15g

①鍋に湯を沸かし、マカロニ

を入れてさいばしでほぐし、30秒したら火を消して、ふたをして表示のゆで時間まで放置したら、冷水にさらし、ざるに上げ水けを切る。

②ボウルにきな粉と砂糖を入れて混ぜ、そこにマカロニを入れてよくからめる。





AB判ならではの  
すっきりしたワイドな紙面

Questionは  
3択問題です

\*解答は指導書に掲載しています。

食生活

学習のねらい

- 食文化について理解しよう。
- 肥満、生活習慣病、骨粗鬆症、孤食について知り、食生活を見直す必要性を理解しよう。
- 自分の食生活を見直し、問題点を把握しよう。

Question

1980年ごろ実現した、日本人が長寿になった理由の一つとされる食生活をなんという？

- 1 和食
- 2 食の欧米化
- 3 日本型食生活



3 食生活を見直す

1980年ごろ、米を中心に多種多様な食品から構成される栄養バランスにすぐれた「日本型食生活」が実現し、日本人が長寿になった理由の一つとして、世界から注目されてきました。

5 しかし、昨今は、<sup>\*5</sup>食の欧米化と<sup>\*1</sup>食の簡便化の進行でさまざまな問題が生じており、食生活の見直しが必要になっています。

たとえば、食べ過ぎや運動不足から、<sup>\*3</sup>肥満や<sup>\*6</sup>内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が増加しています。これらは<sup>\*7</sup>生活習慣病につながります。逆に、ダイエットで極端に食事を制限し続けると将来、<sup>\*2</sup>骨粗鬆症につながる危険性があります。また、食事を一人で食べる<sup>\*4</sup>孤食など食卓を家族で囲む習慣が減少し、コミュニケーション不足、食事のマナーや感謝の心が育たなくなっているといった弊害が指摘されています。

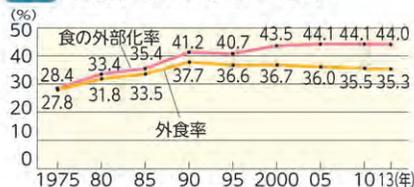
15 あなたの食生活はどうでしょうか。食事は食いだめがききません。毎<sup>4</sup>日UD(ユニバーサルデザイン)を点検して、問題点を把握し、改善策を講じましょう。

\*5 食の欧米化 食事が洋食中心になること。米食が減り、動物性脂肪が多い食事になりやすい。

\*6 食の簡便化 外食、中食(持ち帰り弁当や惣菜などを買って家や学校等で食べる)、インスタント食品や冷凍食品などの加工食品を利用して、食事が簡単に用意できるようになること。

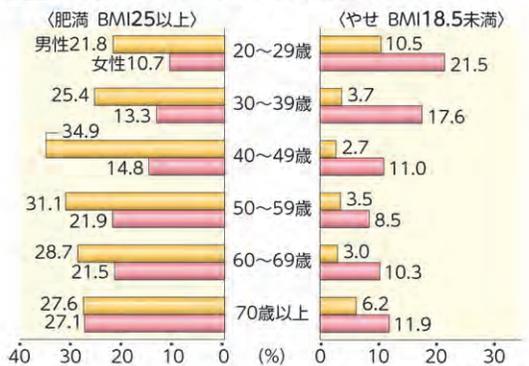
\*7 生活習慣病 喫煙、飲酒、過食やバランスの悪い食事、運動不足、ストレス等の生活習慣が原因で発症する病気。悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患、肥満、糖尿病、高血圧などがある。

2 外食率と食の外化率の推移



[注]外食率：食料消費支出における、外食が占める割合。食の外化率：食料消費支出における外食と中食が占める割合。

3 BMIによる肥満とやせの割合(2013年)



▲BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>。22が「標準」、18.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」と判定。標準体重とはBMIが22になるときの体重。

4 あなたの食生活点検—当てはまる項目に○をつけよう—

- 食事は、ほとんど一人で食べている。
- ファストフード、インスタント食品をよく利用する。
- ダイエットをしている。
- 食事時間が決まっていない。
- 間食や夜食をよく食べる。
- 朝食を食べないで登校することがある。
- 野菜はあまり食べない。
- 脂っこいものをよく食べる。
- 食べ残しが多い。
- 「○○は体にいい」などの健康情報はすぐに実行する。

●(評価) ○の数が…  
 10~8個：このままでは生活習慣病予備軍。(→p.117)  
 7~5個：食生活への意識がかなり低い。改善しよう。  
 4~2個：健康で楽しい食生活にむけて、食生活に関心をもとう。  
 1~0個：今の食生活を維持して、さらに磨きをかけよう。  
 (内閣府「食育推進国民運動の重点事項」2007年を参考に作成)

# 3冊共通の特色

## 口絵・章とびら



▲歳時記のある暮らし(口絵①~②)

ビジュアルな写真やイラストで構成。  
生活への興味関心を引き出す資料  
としてご活用いただけます。



第3章「子ども」の章とびら▶

## try&hint, Practice, Theme Study

### try & hint

**try** クーリング・オフ制度について、さまざまな情報を参考にくわしく調べてみよう。

**hint** 消費者問題に関する書籍やインターネット情報、消費者庁・国民生活センター・消費生活センターなどの公的機関の資料などが情報源となる。

### ▲try&hint

豊富、多彩な実践課題。  
グローバルな視点をもって、  
主体的な学習が展開できます。

### Theme Study▶

#### 私のマネープラン

私の必要経費はいくら？

ライフイベントと必要経費を調べてみよう

生活費の試算

ライフイベントの試算

働きかたと収入

住生活

### ▼Practice

#### 住生活

④ 住空間についての検討

① 住環境の検討

② 住環境の検討

③ 住環境の検討

④ 住環境の検討

⑤ 住環境の検討

⑥ 住環境の検討

⑦ 住環境の検討

⑧ 住環境の検討

⑨ 住環境の検討

⑩ 住環境の検討

## 調理実習



1 実習例  
2 実習例

### 手軽な調理に挑戦!

麻婆豆腐丼, 炒飯, カルボナーラ  
ピザトースト



3 実習例

### 主菜をつくろう

煮魚, 肉じゃがのカレー風味  
鶏肉のパリパリ焼き, チーズ巻きフライ



4 実習例  
5 実習例

### 副菜をつくろう

青菜のおひたし, かぼちゃの煮もの, ひじきの煮もの  
茶わん蒸し, トマトサラダ, ごぼうサラダ  
ペーコンボテト, 炒菜 (318 / 319 では主菜扱い)



6 実習例

### 汁ものをつくろう

青菜と豆腐のみそ汁, クラムチャウダー  
ペーコンとしいたけの簡単スープ, 豚汁



7 実習例

### お菓子づくり

桜もち (関東風・関西風)  
混ぜるだけレアチーズ



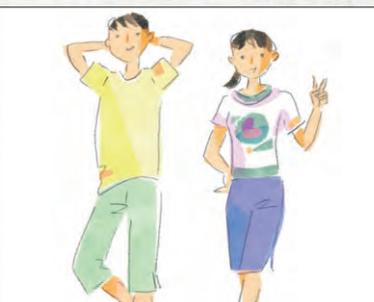
8 実習例

### 弁当づくり

おにぎり, 卵焼き, 野菜の肉巻き  
つけ合わせ

主食・主菜・副菜・汁ものにグループ化。献立づくりがしっかり学べます。単品だから、お手持ちのレシピと組み合わせてのご指導も可能です。各料理の動画もあります(詳しくはp.21をご覧ください)。

## 被服実習 (家総311のみ)



▲ハーフパンツ



▲はっぴ

被服製作の基礎・基本を  
しっかり学べる資料も豊富  
に掲載しています。  
家庭基礎2冊には、基礎縫  
いやリフォームのtry&  
hintを収録しています。

# 学習のまとめ、教科書の補助に役立つ 副教材



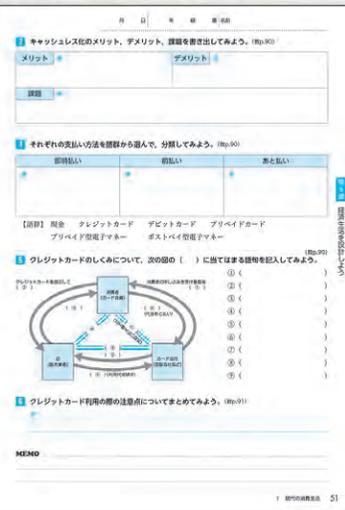
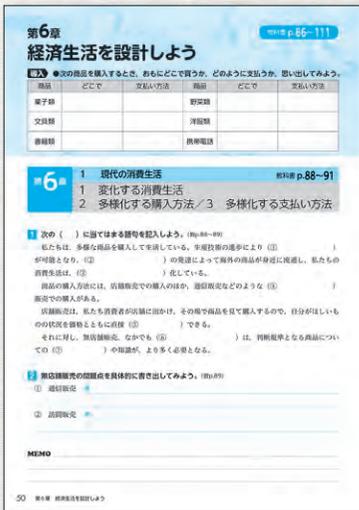
家総311 準拠  
**学習ノート**  
●B5判/144ページ/2色刷  
[定価] 本体560円+税



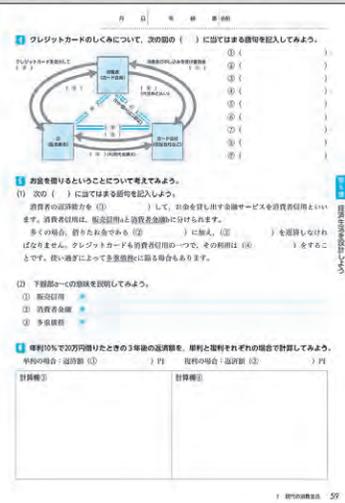
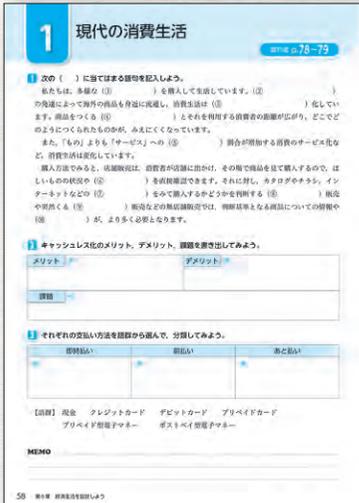
家基318 準拠  
**学習ノート**  
●B5判/112ページ/2色刷  
[定価] 本体560円+税



家基319 準拠  
**授業ノート**  
●B5判/144ページ/2色刷  
[定価] 本体560円+税



◀教科書の内容にそって学習をまとめていけるノートです。導入課題も収録。



◀教科書見開きと同じく、授業ノートも見開きで構成。教科書はAB判ですが、授業ノートはB5判で、集めたり、チェックしたりがしやすくなっています。

## 「驚き」で 生徒の興味を引く

奥原 剛(おくはら つよし)

東京大学大学院 医学系研究科 医療コミュニケーション学分野 助教。

健康・医療にかかわる情報を、市民・患者にわかりやすく伝え、よりよい意思決定を促すための研究をしている。医療機関、健康保険組合、自治体等の医療従事者に対し、わかりやすく効果的な健康医療情報を作成するための研修をおこなっている。

私は、髪の毛の薄さと、影の薄さには自信があります。存在感が薄いのです。髪がふさふさしていたころからそうでした。ところが、人生で一度だけ周囲の注目を集めたことがあるのです。

高校生のときでした。ひそかにジョン・レノンに憧れていた私は、ジョンのトレードマークの丸眼鏡を購入し、ジョンのつもりで心躍らせ登校しました(図1)。しかし、存在感が薄いため、周囲のだれもジョンに気づきません。休み時間に、私は財布に入れていたジョンの顔の切り抜きを、クラスメートの一人に見せました。すると、彼は、「ジョンやない! 瀧廉太郎や!」と、予想外なことをいいました(図2)。私のまわりに人だかりができ、「ジョンやない。タキ」「絶対にタキやで」と口々にはやし立てました。それ以後、高校を卒業するまで私は「タキ」と呼ばれることになりました。

私の丸眼鏡のいったい何が彼らの興味を引いたのでしょうか。「何が人の興味を引くのか」を研究してきた心理学者が何人かいます。ある学者は「Conflict(衝突)が興味を引く」といい、別の学者は「Incongruity(不調和)だ」と述べました。しかし、呼び方は違って彼らの発見したことはほぼ同じでした。まとめると、「新しく得た情報が予想外で、自分の認識と調和しないときに、興味が喚起される」ということでした\*1。すなわち、人は「予想外の驚き」を感じたときに、興味を引かれるのです。「どう見ても瀧廉太郎なのに、ジョン・レノン? はあ?」という驚きが、クラスメートの興味を引いたと分析できます。

予想外の驚きが人の興味を引く例は、身近に多く見られます。たとえば、ワイドショーで視聴率が上がるのは、清廉潔白なイメージの有名人が不

祥事を起こしたときです。「え!? あの人が?」という予想外の驚きが人々の興味を引くのです。

驚きで興味を引くスキルを授業で使うこともできます。食生活に関する授業でこんな例はいかがでしょうか。「スナック菓子の食べ過ぎは体によくない」といった当たり前のメッセージでは生徒にスルーされるかもしれません。代わりに、「スナック菓子1袋には約30グラムの油が含まれています。計量カップでこれだけの量になります」といって、実際に油を入れた計量カップを生徒たちに見せます(図3)。そして、「スナック菓子を1袋食べたら、この油を一気飲みしたのと同じになります。飲めますか?」と尋ねます。この演出を使った授業を拝見したことがあるのですが、生徒たちは「オエッ!」とナイスなリアクションの表情で話題に食いついていました。先生方もご自身の知識や教科書の中身を見渡して、生徒に驚きを与えるネタはないかしらと、イマジジンしてみてもいいでしょうか。



図1



図2



図3

スナック菓子1袋には、  
約30グラムの油が含ま  
れています。  
飲めますか?

### 【参考文献】

\*1 Loewenstein, G. (1994) The Psychology of Curiosity: A Review and Reinterpretation. Psychological Bulletin, 116, 75-98.

## 毎日の着物、定点観測

石橋富士子

文・イラスト／石橋富士子

毎日を着物で暮らすイラストレーター。教科書、絵本などの他、和小物製作デザインやオリジナル落雁の型を使った落雁作りワークショップなどを開催。「家庭科通信」の表紙も創刊時から手がけている。著書に「知識ゼロからの着物と暮らす入門」「知識ゼロからの着物と遊ぶ」(幻冬舎)。着物をもっと楽しむための刺繍和小物を作る富士商會を2015年設立。  
<http://www.fuji-peta.com/>

毎日を着物で暮らすようになって16年。

「今日は何を着よう？」と、この生活を始めたころのコーディネートを考えてウキウキとしていた日々も今は遠く、近ごろは似たような組み合わせが続いてちょっとマンネリ気味。せっかく始めた着物生活も、これでは何だか味気ないなと思い始めていました。

そこで今年、ふと思いついてお正月から毎日のコーディネート写真を撮り始めました。着物と帯と半衿、帯締や和装小物などを並べて撮影し、ブログやSNSにアップするのですが、これが思いのほか楽しい。毎日の写真を並べてみると、無意識に選んでいた着物から、客観的に見えてくるものがあるのです。その日の気分や気候、予定している作業に合わせて組み合わせを変えており、あたたかい日には春の花を思わせる桃や黄などの色を、寒い日にはあたたかいように木綿の紬を、雨の外出には濡れてもシミが目立たないような濃い色の洗える着物を、自然と選んでいました。写真を撮らなければ気づかなかった興味深い点です。

上から下まで、すべてを毎日変えるのがたいへんなときには、時間的にもお手軽な「部分変えコーディネート」を。前日の組み合わせの一部を変えて、それに合うよう小物の色を決めていきます。ふだん選ばない色を合わせてみると、存外しっくりピッタリ収まったりして、そんなときは新鮮な驚きで小躍りしてしまいます。ワードローブの着物の数はそれほど多くはないけれど、自由な発想さえあれば、数え切れないくらいのバリエーションが生まれそうです。

写真は「毎日の着物・〇月〇日」と題して、ブログへの投稿を続けています。ご覧になった方に「着

物ってこんなに自由でいいんだ！ 私も着てみようかな」と思っていたら、こんなに嬉しいことはありません。

着物ブームはすっかり定着し、雑誌でも「きれいな着付け」が特集され、着付け師の方が催す着付け教室はどこにもぎわっています。それは嬉しいことですが、一方で「ねばならない」という価値観にとらわれて「きちんと着ることばかりがエスカレートしなければよいな」とも感じています。

本来ある着物の魅力を見失わないように。60を過ぎて、ようやく肩の力を抜いた、普段着としての着物暮らしを見つけたその様子を、つつみ隠さずみなさんにお伝えできれば、と思っています。



## 店のリニューアル

末永 京

### すえながきょう

DIYアドバイザーで3児の母。女性向けDIY教室やおやこワークショップをホームセンターやカフェなどで開催。店舗や住宅のDIYプロデュースやDIY製品の開発にも携わる。著書に「シェルフを作ろうはじめてのDIY」(バッチワーク通信社)がある。ブログ「DIYで作る こともと過ごすうち時間」  
<http://suenagakyo.blog.jp>

「DIYとインテリアの店 ToiToiToi」がオープンして一年が経ち、多くの方とお話する機会が増えました。近所の方、お客様、お仕事関係の方…。お話するなかで「私たちの暮らしは、衣食住が密接にかかわり合っている」ということを強く感じました。学生時代に学校で学んだことが、何十年も経った今、ようやくわかってきたという感じです。そこで、これまではお店のテーマを「住」としてきましたが、これからは「衣食住」に変えていこうと決意しました。

まずは「衣」です。以前、友人から紹介してもらったリネンの服の作家さんが浮かびました。彼女は上質なリネンの素材にこだわり、実用性のある洋服を作っており、初めてその服に腕を通したとき、すぐに虜となりました。肌ざわり、質感、風合い…思わずにんまりしてしまうような、幸せをくれる服との出逢いに驚いたことを思い出します。「衣」は彼女にお願いしようと思えました。

続いて「食」。料理があまり得意でない私は、忙しさを理由に、つつい簡単調理できる食材に頼ってしまいがちですが、パッケージの成分表示を見て驚くことも多く、「もっとちゃんとしなきゃな」と思っていました。そんなとき、お客様がご友人と一緒に来店されました。彼女は「自分や家族に優しい食事」をモットーに手間を惜しまずこだわりのある食事をつくっており、カフェをオープンするために物件を探しているとのこと！迷わず「うちでやりませんか？」とお願いしたのでした。

リネンの体にも心にも優しい服、自分や家族を大切に作る食事、この二つが揃い、残るは「住」、私の担当です。DIYや住宅のリフォームに携わってきた私の仕事の売りは「デザイン」でした。色使

いや配置を褒めていただくことが多く、私自身も重点を置いていたのは事実ですが、最近では内装に使用する素材がとて気になるようになっていました。(内装の素材が変わると、もしかしたら住んでいる人の体も心も変わるのかもしれない。)そうはいっても、すぐに引っ越すことはできません。大がかりなリフォームも安易にはできません。そこで壁の一面だけ、床だけなど少しずつリフォームしていくのはどうだろうと思いつきました。

早速、リニューアルに向けて壁のリフォームを始めました。壁の材料には「ソイルペイント」という粘土をベースに陶土、石灰、大理石で作られた自然塗料を使用しました。プラスイオンを吸い込み、マイナスイオンを吐き出してくれるという機能があり、湿度調節、消臭効果もあるそうです。その壁のおかげか、お客様には「居心地がよくてつい長居しちゃうわ」と、嬉しいお言葉もいただくようになりました。

「衣食住」の三つにこだわった「インテリア&カフェ ToiToiToi」として再出発です。心地のよい暮らしを求め、今までよりも多くのお客様に足を運んでいただき笑顔で帰っていただけるのがこの願いであり楽しみでもあります。



## 新しい動き②

### 日本食品標準成分表2015年版(七訂) 追補2018年

▲2018年12月、昨年の「追補2017年」に引き続き「追補2018年」が公表された。

「追補」は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から次期大改訂(「八訂」)までの間に得られた新情報を、利用者の便宜を考えて、すみやかに公表する観点からおこなわれている。「追補」に公表された内容はすべて「八訂」に集約・掲載される。

#### 「追補2018年」のポイント

##### ●新規収載食品等を新たに分析・収載

今回は59食品が新規収載された。新規収載食品には、

- これまでに収載されたことのない新規食品
- 日常的におこなわれる調理形態(例：電子レンジ調理、ソテーなど)に応じた分析値の追加
- 減塩への配慮のめやすとして活用できる食品の追加
- 加工実態に応じて食品を細分化し、追加などが含まれている(■①)。

##### ●5 mL, 15 mL, 100 mL 成分表

液状や粉状、粒状の食品など「容量」ではかりとることが多い食品について、計量スプーンおよび100 mL 当りに換算した成分値が新たに公表・収載された。

そのほか

- 「七訂」既収載食品の一部について $\alpha$ 、 $\beta$ カロテンなどの脂溶性ビタミン、ヨウ素、セレンなどの微量成分値の追加
- 新たな分析手法による成分値の掲載
- アミノ酸成分表収載食品の追加

などが公表されている。

#### 「八訂」の概要

次期大改訂「八訂」は2020年度に公表予定である。「八訂」では、これまで「追補」で公表してきた新規食品等のほか、「いぶりがっこ」や「ふなずし」といった各地の郷土料理がさらに加わる予定である。また、今春には「日本人の食事摂取基準2020年版」が公表予定で、「八訂」もこれに準じて編集がおこなわれていく。

なお、2019年度は「八訂」の編集に当てるため「追補2019年」の公表はしない予定とされている(2019年2月時点)。

\*参考\* 文部科学省「食品成分表」関係 Web ページ  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm)

MEMO 食品成分表は世界各国でつくられ、オンラインで互いのデータを参照する取り組みがおこなわれている。日本も英語版のデータファイルを作成し、文部科学省の Web ページで公開している。もし、他国の食品成分表を閲覧したいときは、FAOの Web ページに、いくつかの国の食品成分表にアクセスできるリンク集がある。  
<http://www.fao.org/infoods/infoods/tables-and-databases/en/>

#### 「七訂準拠カラーガイド食品成分表」 の変更点について

弊社発行「七訂準拠カラーガイド食品成分表」では、おくづけが「2019年4月1日」のものについては、巻末に「追補2016年」「追補2017年」「追補2018年」を収載しています。各年の「追補」で公表された、「七訂」既収載食品に関する追加・改訂情報は、書籍本体に反映しております。また、「正誤表」については2019年1月10日までに文部科学省より公表されたものを反映しております。なお、新成分値「ナイアシン当量」については紙面の都合上収載を見送っております。

ご指導に当たりましては、上記をご留意いただきたく、よろしくお願いたします。

■ 1 新規収載食品のおもな内容と食品

新規収載	●チアシード
	●ちぢみゆきな・葉(生/ゆで)
	●ミックスベジタブル・冷凍(冷凍/ゆで/油いため)
	●ずんだ
	●ずんだもち
	●なべつゆ(ストレート, しょうゆ味)
	●ラーメンスープ・濃縮(しょうゆ味, みそ味)
	●焼きそば粉末ソース
日常的に使用される調理形態別の分析値を追加	●おおむぎ(押麦, めし)
	●プレミックス粉(天ぷら用バター*, 天ぷら用バター揚げ)
	●マカロニ・スパゲッティ(ソテー)
	●じゃがいも・皮つき(生/電子レンジ調理/フライドポテト(生を揚げたもの))
	●じゃがいも・皮なし(電子レンジ調理/フライドポテト(生を揚げたもの))
	●グリーンピース・冷凍(ゆで/油いため)
	●スイートコーン・未熟種子・カーネル・冷凍(ゆで/油いため)
	●にんじん・根・冷凍(ゆで/油いため)
	●ぶなしめじ(素揚げ/天ぷら)
	●まこんぶ(素干し・水煮)
	●湯通し塩蔵わかめ・塩抜き・ゆで
	●たいせいようさけ・養殖・皮つき(水煮/蒸し/電子レンジ調理/ソテー/天ぷら)
	●たいせいようさけ・養殖・皮なし(生/水煮/蒸し/電子レンジ調理/焼き/ソテー/天ぷら)
	●うし副生物・横隔膜(ゆで/焼き)
●にわとり若鶏肉・ささみ(ソテー/天ぷら/フライ)	
減塩のめやすとして追加	●めんつゆ(二倍濃厚)
	●なべつゆ(ストレート)
	●ラーメンスープ(濃縮)
	●やきそば粉末ソース
加工実態に応じて食品を細分化し追加	●あん・こし練りあん(並あん)
	●あん・こし練りあん(中割りあん)
	●あん・こし練りあん(もなかあん)
	●きなこ・脱皮大豆・青大豆
	●木綿豆腐(凝固剤: 塩化マグネシウム)
	●木綿豆腐(凝固剤: 硫酸カルシウム)
	●絹ごし豆腐(凝固剤: 塩化マグネシウム)
	●絹ごし豆腐(凝固剤: 硫酸カルシウム)
	●うすくちしょうゆ, 低塩
●米みそ・だし入りみそ, 減塩	

\* 2015年版(七訂)で17調味料及び香辛料類に分類されていた(17129) 天ぷら用バターはプレミックス粉(天ぷら用)として統合される(「17129天ぷら用バター」は以降, 欠番となる)。

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年」より抜粋して作成)

平成31(2019)年4月よりご使用いただく弊社教科書は、法律や制度の変更の反映、年次資料の更新等をおこなって供給しております。つきましては、4月からのご指導に備え、教科書の変更箇所と内容をご確認いただければと存じます。

また、新1年生もしくは新規使用開始学年のご教授に当たっては、先生方におかれましても、奥付記載が「平成31年4月1日発行」の教科書をご使用いただきますよう、お願い申し上げます。

## ◆統計資料の更新箇所

## 【家総311】新家庭総合 主体的に人生をつくる

p.25\*4, p.29\*1, 9, p.31FOLLOWUP, p.32学習の前に17, 18, p.33\*1, 19, 20, p.50FOLLOWUP, p.5126, p.5229, p.5330, p.5432, 33, p.5435, p.621, p.644, p.658, 9, 10, p.6612, p.6714, p.7117, p.7523, p.838, 9, p.95\*2, p.103FOLLOWUP, p.10530, 31, p.10633, 34, p.10940, p.110■世帯主の年齢別貯蓄の目的, p.1153, 4, p.1166, 7, 8, p.1179, p.11913, p.13353, p.13456, 世界とLink, p.18442, p.20315, p.2161, p.217\*1, 3, p.2209, p.22110, 11, p.2221

## 【家基318】新家庭基礎 主体的に人生をつくる

p.25\*4, p.28\*3, p.30学習の前に, 11, 12, p.31\*1, 13, 14, p.341, p.48FOLLOWUP, p.4926, p.5029, p.5234, 35, p.5237, p.581, p.604, p.617, p.6311, 12, p.6515, p.6719, p.758, 9, p.87\*2, p.93FOLLOWUP, p.9528, 29, p.9631, 32, p.9938, p.100■世帯主の年齢別貯蓄の目的, p.1053, 4, p.1088, 9, 10, p.10911, p.11115, p.12555, p.12658, 世界とLink, p.17241, p.1921, p.193\*1, 3, p.1969, p.19710, 11, p.1981

## 【家基319】未来をつくる 新高校家庭基礎

p.262, p.29\*3, p.302, 3, 4, p.31Question, \*1, 5, p.342, p.353, p.48コラム, p.493, p.522, p.534, p.561, p.581, 4, p.59\*1, 5, p.622, p.653, p.734, 5, p.832, p.89情報とLink, p.912, p.921, p.935, p.94■世帯主の年齢別貯蓄の目的, p.982, p.1001, p.1012, 3, p.1141, p.115本文1~2行, p.1543, p.1741, 3, p.175\*1, p.1774, 5, p.1781

## ◆法律・制度の変更等

箇所			内容		理由
家総311	家基318	家基319	変更前	変更後	
p.298	p.297	p.283	(囲み下に追加)	[注] 2018年6月に民法が改正され、 <u>2022年4月から、成年年齢は18歳、婚姻適齢は男女とも18歳になる。</u>	民法改正
p.3114	p.299	p.295	(民法改正案・婚姻年齢の欄) 男女とも18歳で婚姻できる	(民法改正案・婚姻年齢の欄) 男女とも18歳で婚姻できる →2018年成立、2022年施行	民法改正

◆法律・制度の変更等

箇所			内容		理由
家総311	家基318	家基319	変更前	変更後	
p.38 11行	p.36 11行	p.36 15行	喫煙や <u>過度の</u> 飲酒は、	(削除)	「産婦人科診療ガイドラインー産科編2017」等の変更
p.59 <sup>45</sup> 3	p.54 <sup>40</sup> 3	p.51 <sup>2</sup>	事情により <u>最大</u> 2歳まで	事情により <u>最長</u> 2歳まで	育児・介護休業法の記述に合わせる
p.78～ 83	p.72～ 76	p.70～ 73	<u>セーフティネットワーク</u>	<u>セーフティネット</u>	現状の表現に合わせる
p.96 * 2	p.88 * 2	p.85 * 2	(追加)	<u>1976年の制定以降、通信手段など社会の変化や被害状況などにより、繰り返し改正がおこなわれている。</u>	特定商取引法改正への対応
p.96 <sup>17</sup>	p.88 <sup>17</sup>	p.84 <sup>2</sup>	(追加)	<u>美容医療</u>	特定商取引法改正
p.97 <sup>19</sup>	p.89 <sup>19</sup>	p.85 <sup>4</sup>	(追加)	<u>⑦社会生活上の経験不足の不当な利用：不安をおおる告知 / 恋愛感情等に乗じた人間関係の濫用</u>	消費者契約法改正
p.97 <sup>19</sup>	p.89 <sup>19</sup>	p.85 <sup>4</sup>	(囲み下に追加)	<u>[注] 2022年より成年年齢は18歳、婚姻適齢は男女ともに18歳となる。</u>	民法改正
p.124 * 4	p.116 * 4	p.106 * 4	(追加)	<u>[必須アミノ酸]ともいう。</u>	「不可欠アミノ酸」「必須アミノ酸」が同じものであることを示すため

◆編集部より◆

「家庭科に関するアンケート」へのご協力ありがとうございました

日頃より、ひとかたならぬ、ご指導・ご愛顧を賜り、心よりお礼申し上げます。

2018年秋に実施させていただきました、「家庭科に関するアンケート」につきましては、ご校務のお忙しいなか、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

大変多くの先生方から、多くの貴重なご意見・ご

要望を賜りましたこと、重ねてお礼申し上げます。

いただいたご意見・ご要望につきましては、よりよい教科書・副教材の制作をめざし、今後の参考にさせていただきます。

(株)大修館書店  
編集第一部 家庭科編集部

# Key Word

## インバウンド

インバウンドとは、**日本を訪れる外国人観光客のこと**をいう。2018年のインバウンドは、前年比8.7%増の3,119万2千人で、日本政府観光局が統計を取り始めた1964年以降、最多を記録した。これにともない、2018年のインバウンドの旅行消費額は過去最高の4.5兆円、一人当たりの旅行支出は15万3千円にのぼり、費目別では、買い物代が全体の約35%と、もっとも多い。

インバウンドによる日本国内での消費は、日本経済に寄与する効果が大いことから、免税対象範囲の拡大や日本への観光支援など行政側も積極的な姿勢を示し、ホテルや百貨店、免税店なども外国人むけのショッピングツーリズムの支援・強化を進めるなど、積極的な取り組みがおこなわれている。しかし、その一方で、偽造クレジットカードを使用して高級ブランド品などを購入する事件も相次ぎ、摘発される外国人が急増している。

日本の偽造カード対策は、欧州やアジアに比べて遅れていることから、日本が外国人犯罪グループの標的となっており、今後のセキュリティ強化が課題となっている。

\*参考\*朝日中高生新聞2018年4月29日号、日本政府観光局Webページ、産経ニュースWebページより

## ギルトフリー食品

「カロリーに罪の意識を感じる」「脂肪の多い食品を避けたい」「精製した白砂糖に罪の意識をもつ」「人工的な着色料や保存料に注意を払う」など、楽しいはずの食事において感じる「罪悪感(ギルト)から解放されるように、**「おいしいけれど体に悪くない。だから食べても罪悪感がない」という考えかたでつくられた食品**。厳密な定義はなく、

小麦粉を使わないグルテンフリーや砂糖を含まないもの、低脂肪のもの、人工的な着色料や保存料を使用しないものなど、さまざまなものがある。なかでもギルトフリースイーツは、女性を中心に人気を集めている。

\*参考\*毎日新聞2018年4月25日、朝日新聞2018年8月25日、NIKKEI STYLE Webページより

## ジェンダーギャップ指数

ジェンダーギャップ指数(Gender Gap Index: GGI)とは、**国際団体「世界経済フォーラム」が、各国における男性と女性の格差を測る指数**として、2005年から毎年発表している指数。経済、政治、教育、健康の4分野14項目で男女格差を指数化し、0が完全不平等、1が完全平等を意味している。

2018年の国別の順位をみると、日本は149か国中110位で主要7か国(G7)では最下位、上位は北欧の諸国が占めていた。日本は、2016年は144か国中111位、2017年は144か国中114位と

### ■ジェンダーギャップ指数(2018)

(上位国およびおもな国の順位を抜粋)

順位	国名	値	順位	国名	値
1	アイスランド	0.858	12	フランス	0.779
2	ノルウェー	0.836	14	ドイツ	0.776
3	スウェーデン	0.822	15	英国	0.774
4	フィンランド	0.821	16	カナダ	0.771
5	ニカラグア	0.809	51	アメリカ	0.720
6	ルワンダ	0.804	70	イタリア	0.706
7	ニュージーランド	0.801	75	ロシア	0.701
8	フィリピン	0.799	103	中国	0.763
9	アイルランド	0.796	110	日本	0.662
10	ナミビア	0.789	115	韓国	0.657

(内閣府男女共同参画局 web ページより)

毎年低い順位が続いている。

各分野の指数をみると、男女間での所得格差、企業の管理職や専門職の男女比などをもとにした経済分野と国会議員や大臣職の男女比などから算出する政治分野の指数が低いことから、全体の順位を押し下げてしまっている。

\*参考\*朝日中高生新聞2018年12月23日、内閣府男女共同参画局 Web ページより

## ヘイトスピーチ

特定の国の出身の人々を、その出身であることのみを理由に一方的に社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えようとしたりする内容の言動を一般にヘイトスピーチという。

たとえば、一律に排除・排斥することをおおいたてるもの(「○○人は出て行け」「祖国へ帰れ」など)、危害を加えるとするもの(「○○人は殺せ」「○○人は海に投げ込め」など)、いちじるしく見下すような内容のもの(特定の国の出身者を差別的な意味合いで昆虫や動物に例えるもの、など)が当てはまる。これらの言動は、それを見聞きした人々に、悲しみや恐怖、絶望感などを抱かせ、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりすることになりかねず、決してあってはならないことである。

2016年5月には「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律(ヘイトスピーチ解消法)」が成立し、同年6月から施行された。また、東京都では2018年10月、人種差別をおおるヘイトスピーチの事前規制やLGBTなどへの差別解消を打ち出した人権条例を都道府県で初めて制定した。2020年東京五輪・パラリンピックにむけて、差別の解消や多様性の尊重といった五輪憲章の理念を広めることを目的

としている。

\*参考\*法務省 Web ページ、時事ドットコムニュース2018年10月15日より

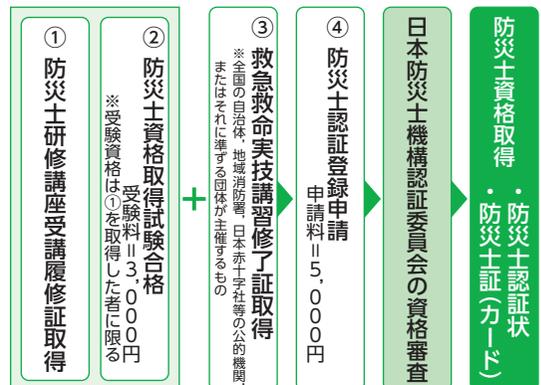
## 防災士

自助(自分の命は自分で守る)、共助(地域、職場で助け合い、被害拡大を防ぐ)、協働(市民、企業、自治体、防災機関等が協力して活動する)を原則に、社会のさまざまな場で防災力を高める活動が期待されるなか、**防災に関するじゅうぶんな意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人**のことを防災士という。

防災士の養成研修と資格取得試験は、2003年から始まっているが、近年、国内外で災害が多発していることを反映して関心が高まり、受験者が急増している。2019年1月末時点で累計165,355名の防災士が誕生している。年齢制限は設けていないこともあり、比較的自宅近くに通学し、昼間に大災害が起きた際には、地域を支える役割を担う存在として、高校生の防災士養成に力を入れる取り組みも全国的に広がっている。

\*参考\*日本防災士機構 Web ページより

### ■防災士資格取得の流れ



# Question & Answer

**Q：マイクロプラスチックが人体の中からみつかったと聞きました。マイクロプラスチックとはどんなものでしょうか。**

**A：**マイクロプラスチックとは大きさが5 mm以下の微細なプラスチックごみのことで、人間が環境に出したプラスチックに由来するものです。プラスチックは、便利さから生産量が激増し、あらゆる場面で使用されていますが、一方で大量に海に流されてもおり、海洋中の生態系や人体への悪影響が心配さ

れています。マイクロプラスチックには、「一次的マイクロプラスチック」と「二次的マイクロプラスチック」があります。

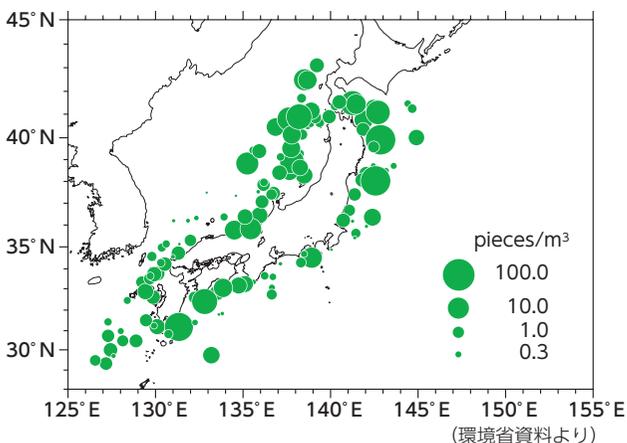
一次的マイクロプラスチック(primary microplastics)は、洗顔料や歯磨き粉のスクラブ剤等に利用されているマイクロビーズ等のプラスチックです。排水溝等を通じて自然環境中に流され、非常に微細であるため、製品化された後の対策や自然環境での回収は困難です。アメリカ、カナダ、フランス、イギリスでは、マイクロビーズを含むパーソナルケア製品の製造や販売が規制されるようになりました。日本でも、日本化粧品工業連合会が、2016年3月に会員企業1,100社に自主規制を呼びか

ています。二次的マイクロプラスチック(secondary microplastics)は、

大きなサイズで製造されたプラスチック(レジ袋やラップ、容器、ペットボトルなど)が、太陽の紫外線や波の力などで時間をかけて細かく碎け、マイクロサイズになったものです。プラスチックごみ自体を減らすこと、マイクロ化する前段階で、回収することが必要であり、世界的にもプラスチック製品を規制する動きが広がってきました。

マイクロプラスチックは、もとは私たちの生活から出されたプラスチックです。鳥、魚、クジラなどからはすでに発見されていましたが、2018年には人間からもみつかった(糞便に存在)と学会で報告されています。プラスチックとのかしこいつきいかたを考えるとときが来ています。(参考：ナショナルジオグラフィック Web ページ、環境省 Web ページより)

■日本の沖合海域のマイクロプラスチックの分布密度(2014年から2016年度を合わせた結果) [単位体積 (m<sup>3</sup>) あたりの個数]



■海域別 1 km<sup>2</sup>あたりに存在するマイクロプラスチックの個数

海域	総個数(個/km <sup>2</sup> )
日本周辺海域 <sup>1</sup>	1,720,000
北太平洋 <sup>2</sup>	105,100
全海洋 <sup>2</sup>	63,320
瀬戸内海 <sup>3</sup>	76,000
南極海(最南測点) <sup>4</sup>	286,000

\*1 : Isobe et al(2015), 2 : Eriksen et al (2014), 3 : Isobe et al(2014), 4 : Isobe et al(2016)より (環境省資料より)

通巻64号

家庭科通信 2019年・1号

機関連誌・内容解説資料 2019年4月1日発行

①本誌のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本誌を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。

編集人 ©大修館書店「家庭科通信」編集部

発行人 鈴木一行

発行所 株式会社大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

Tel (03)3868-2266(編集部) / (03)3868-2651(販売部)

振替 00190-7-40504 印刷・製本 壮光舎印刷

[出版情報] <https://www.taishukan.co.jp>

[家庭科情報室] <https://www.taishukan.co.jp/kateika/>

より見やすく、調べやすくなって新登場!

# 家庭科教科書ホームページが 新しくなりました!

家庭科教科書 <https://www.taishukan.co.jp/kateika/>



大修館書店発行の教科書・教師用指導資料・準拠副教材・関連書籍等の情報をわかりやすくご紹介します。

各種データの  
ダウンロードが  
できます!

家庭科にまつわるさまざまな情報を発信!

Web家庭科情報室 大幅リニューアル!

Web家庭科情報室 <https://www.taishukan.co.jp/kateika/media/>



気になる数字・気になる言葉  
家庭科に関係のある、ニュースの中の言葉や数字をご紹介します。  
毎週更新。

日々の授業に——  
各種ワークシートや、婚姻届用紙などの資料を集めました。  
ダウンロードして、すぐに授業でお使いいただけます。

その他、短時間でできる【調理実習例】、家庭科分野と関連のある入試問題を紹介する【小論文テーマ例】など、随時更新!

大修館書店 ☎03-3868-2211(代)

\*画面はすべて開発中のものであり、実際と異なる場合があります。

# すぐに使える 家庭科授業 ヒント集

下野房子、吉田幸子 [著]

●B5判・128頁 定価=本体2,000円+税

楽しい授業をつくる  
実践ヒント満載!



多様な活動を授業に取り入れたい先生方へ、著者が長い教師生活の中で培ってきた授業のヒントを紹介します。導入に使える小道具、簡単な実験・実習、ロールプレイなどの「ワークシートにまとめる活動編」、学習への興味・関心につながるコラム・データ・年表資料等の「授業でいかす資料編」から構成。

**今日の授業に役立つ1冊!**

## 【主要目次】

### I ワークシートにまとめる活動編

これなあに? — 実物を見せながらやってみよう — 簡単な実験・実習例  
まとめてみよう! — ワークシート例  
演じて理解しよう — ロールプレイ例

### II 授業でいかす資料編

これ知ってる? — 豆知識・コラム  
いくらになるかな? — 生活データ集  
歴史を振り返ろう! — 年表例  
実践を盛り込んだ授業案

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。☎03-3868-2651

アクティブ・ラーニングで楽しく!

# 消費者教育 ワークショップ 実践集

すぐに使える  
ワークシート付き

●B5判・128頁・2色刷 定価=本体2,600円+税



あんびるえつこ●著

金融教育、消費者教育の第一線で20年余にわたり活躍する著者が、参加者とともに育て上げてきた人気のワークショップ5本を紹介。絶大な人気を誇る「カレー作りゲーム」も紙面初公開! すぐに使えるワークシート、指導解説などノウハウを惜しみなく伝授。子ども達と楽しく、深い学びができるヒント満載!

【目次】ワークショップ実践編…「カレー作りゲーム」に挑戦しよう! / 「おこづかい帳」の付け方を学ぼう! / 「広告のひみつ」ワークに挑戦しよう! / ネットに強くなろう! / 「チョコレートゲーム」で考えよう! / ワークショップ企画実行編…実施までの流れをみてみよう / ① 企画 / ② 打ち合わせ / ③ 準備 / ④ 振り返り

子どもが「自ら考える」  
消費者教育を!

大修館書店

書店にない場合やお急ぎの方は、直接ご注文ください。☎03-3868-2651