

家庭科 通信

67

2020

Vol.25 No.2

TAISHUKAN

[研究室から]

日本食品標準成分表

2020年版(八訂)に向けて

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

栄養疫学・食育研究部

瀧本秀美……………3



[新しい動き]

① 平成30年

「国民健康・栄養調査」

結果公表……………7

② 高等教育の修学支援新制度……………10

③ 健康増進法 改正……………18

④ MaaS(マース)……………25

◆授業のコミュニケーション学・5……………一人の中に二つの心 奥原 剛……………12

◆エッセイ・和のある暮らし③……………手づくりマスク 石橋富士子……………17

◆キリトリ統計クリップ・3……………新型コロナウイルス対策に成功した国は? 神林博史……………20

◆DIYでうち磨き・19……………「古民家再生」にチャレンジ! 末永 京……………24

[DATA FILE] 「ネット・ゲーム使用と生活習慣に関するアンケート調査」より……………2

[Key Word] 絵本専門士／プラスワンプロジェクト／

応援消費／ペアレンタルコントロール……………22

[Question & Answer] 時間栄養学……………26

令和3年度用

副教材のご案内……………13



2019年1～3月、依存症の専門治療をおこなう国立病院機構久里浜医療センターが、全国の男女9,000名(10～29歳、回答者数5,096名)を対象に、ゲーム使用状況などに関する、全国規模の実態調査を実施した。

調査内容には、インターネットやゲームの使用状況、2022年から全世界で使用される「国際疾病分類(ICD-11)」におけるゲーム障害の特徴等を踏まえた質問項目が含まれており、わが国におけるゲーム使用状況等を把握することを目的としている。

ここでは、ゲームの利用時間とゲームによる影響に関する内容を一部紹介する。

●ゲームの使用状況

過去12か月に、85.0%(男性は92.6%,女性77.4%)がゲームをしていた。また、ゲームをする機器としては、男女ともにスマートフォンが80.7%と、もっとも多い。

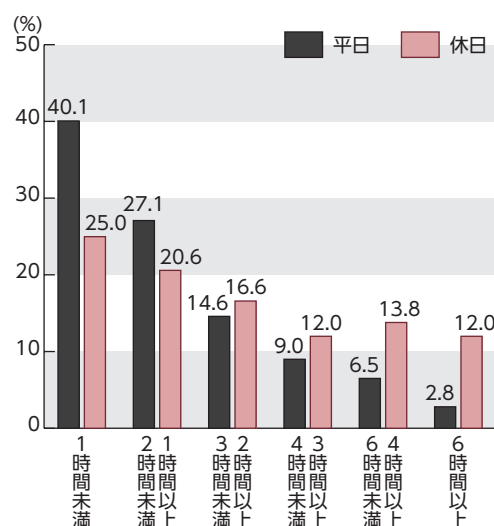
平日の1日当たりのゲーム時間は1時間未満がもっとも多く、約40%を占めている(■①)。3時間以上になると平日は10%以下となるが、休日には10%を超えている。

●ゲームによる影響

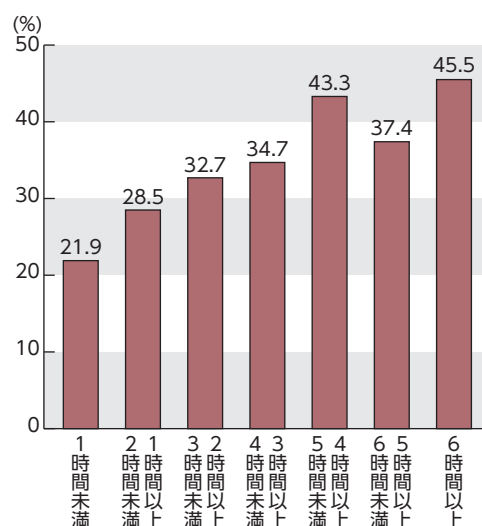
過去12か月間に、「ゲームを止めなければいけないときに、しばしばゲームを止められませんでしたか。」という質問に対して「はい」と答えた割合は、ゲーム時間が「1時間未満」で21.9%、「1時間以上2時間未満」で28.5%、「2時間以上3時間未満」で32.7%、「3時間以上4時間未満」で34.7%、「4時間以上5時間未満」で43.3%、「5時間以上6時間未満」で37.4%、「6時間以上」で45.5%となり(■②)、ゲーム時間が長くなるにしたがって多くなる傾向が見られている。

●本調査の詳細は、依存症対策全国センター Web ページ：<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document15.pdf>

■① ゲームを1日にどのくらいしているか



■② 止めるべきときに、止められなかった割合



日本食品標準成分表 2020年版(八訂)に向けて

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 瀧本秀美

1. はじめに

日本食品標準成分表(以下:成分表)は昭和25(1950)年に初めて公表されて以来、日本人が摂取する食品の栄養成分値に関する基礎データとして活用されてきた。

国民の食品や栄養摂取状況を把握するため、昭和20(1945)年に東京都で初めて実施されて以来70年近く、毎年実施されてきた国民健康・栄養調査では、全国の調査対象世帯ごとに秤量法(食事の前に食品名とその重量を記録する方法)による1日分の食事記録調査を実施している。この食事記録調査の内容が成分表に準拠してコード化され、世帯員1人当たりの食品並びに栄養素摂取量の算出がおこなわれている。

平成12(2000)年に発表された「五訂日本食品標準成分表」より、調理後の成分項目や調理にともなう重量変化率、通常の食習慣において廃棄される部分の重量割合(廃棄率)が示された。このことで、摂取した状態に近い状況における食品、ならびに栄養素摂取量の算出が可能となってきた。具体的には、食品に対し「ゆで」や「焼き」などの調理がおこなわれた場合には、該当する調理後食品の成分値を用いることができる。一方、食事記録は調査年ごとの食品の摂取実態を反映するため、成分表に収載されていない食品が多数出現する場合がある。また、かつては各家庭でつくられていた梅干し、漬物なども市販品を購入して摂取する場合が増えるなど、食品の入手経路に変化が見られるものもある。

本稿では、「日本食品標準成分表2015年版(七

訂)」の特徴、およびその後に発表された追補のおもな内容と、最新版となる「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に向けた展望について、述べることにする。

2. 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 の特徴

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会(以下:資源調査会)は、平成27(2015)年12月に「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」を公表した。

次頁■□に、代表的な成分表である昭和57(1982)年公表の四訂成分表、平成17(2005)年公表の五訂増補成分表、そして七訂成分表の食品群別収載食品数を示した。これを見ると、改訂のたびに収載食品数が増加していることが明らかである。

七訂成分表で収載されている食品成分の多くは五訂増補成分表と共通である。しかし、一部の食品については、変化している。たとえば、でん粉、単糖類、二糖類等については、分析あるいは推計が新たになされたため、「炭水化物」の補足情報として「利用可能炭水化物(単糖当量)」が収載されている。また、「嗜好飲料類」と「調味料及び香辛料類」ではアルコールの数値が追加された。さらに、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」から、ナイアシンの摂取基準はナイアシン当量で示されているため、ナイアシンの含量だけではなく「ナイアシン当量」も追補で公表された。なお、七訂成分表では成分分析の方法も時代の変遷とともにアップデートされており、「日本食品標準成分表2015(七

訂)分析マニュアル」に詳細が掲載されている。

七訂成分表では、2016～2018年に日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年、2017年、2018年が公表された。2020年に公表予定の八訂

■①日本食品標準成分表における食品群別収載食品数の変遷

		四訂	五訂増補	七訂
1	穀類	134	138	159
2	いも及びでんぶん類	34	40	62
3	砂糖及び甘味料類	25	23	27
4	豆類	61	73	93
5	種実類	35	37	43
6	野菜類	255	326	362
7	果実類	133	157	174
8	きのこ類	31	36	49
9	藻類	44	47	53
10	魚介類	333	388	419
11	肉類	207	244	291
12	卵類	20	20	20
13	乳類	50	52	58
14	油脂類	7	22	31
15	菓子類	114	120	141
16	嗜好飲料類	65	55	58
17	調味料及び香辛料類	55	84	129
18	調理加工食品類	18	16	22
	合計	1621	1878	2191

成分表(仮)に向けて、文部科学省は毎年新たな食品や食品成分の分析をおこなっている。これらの新規食品の選定は有識者で構成される食品成分委員会で決定されるが、食事調査や献立の栄養計算、そして加工食品の栄養成分表示などの多岐にわたる利用目的を鑑みて、5年を待たずに毎年、追補として公表がおこなわれ、追補2016年では45食品、追補2017年では148食品、追補2018年では118食品が追加されている。ただし、2019年は八訂成分表の公表までの期間が短いことから、追補の発表はおこなわれていない。

追補で新規に収載された食品には、食品番号6339「スイートコーン 未熟種子、電子レンジ調理」など新たな調理後食品や、食品番号10086「かつお 春獲り、生」と10087「かつお 秋獲り、生」のように、同じ「かつお」であっても獲れた季節が異なるものなどがあり、より人々の生活に密着した内容となっている。

さらに、追補2016では、伝統的な食文化を反映した食品(生姜および大根のおろしや魚醤油、各種のだし、近年の健康志向を反映して摂取機会の増えた食品(キヌアやドライマンゴー等)が収載された。追補2017、2018も含め、食し好の変化をとらえるような反映がなされている(■②)。

■②日本食品標準成分表追補(2016、2017、2018)で新規に収載されたおもな食品(一部)

収載年	新しい調理方法の追加	近年食べられるようになったもの	伝統的な食品
2016	パインアップル 焼き りんご 皮つき、焼き	ライスペーパー キヌア ドライマンゴー キムチの素	かんぴょう 甘煮 しょうが 根茎、皮むき、生、おろし だいこん 根、皮むき、生、おろし あごだし いかなごしょうゆ
2017	ほうれんそう 葉 冷凍 油いため	にほんじか えぞしか 赤肉 生 にほんじか ほんしゅうじか・きゅう うしゅうじか 赤肉 生	まだら でんぶ しょうゆ入り
2018	マカロニ・スパゲッティ、ソテー じゃがいも、塊茎、皮つき、電子 レンジ調理 ぶなしめじ、素揚げ ぶなしめじ、てんぷら	チアシード、乾	こし練りあん(並あん) こし練りあん(中割りあん) こし練りあん(もなかあん) ずんだもち

3. 「日本食品標準成分表(八訂)」(仮)の活用に向けて

近年、食事と健康に対する人々の関心は高まっており、どんな食品からどの栄養素をどれくらい摂取しているか、またどのような食品の摂取が健康寿命の延伸につながるかについて、研究が期待されている。しかし、栄養素摂取量の計算の根本である成分表の改訂の影響については、十分に考慮する必要がある。

私どもでは、平成28(2016)年の国民健康・栄養調査のデータを用いて、成分表2010年版と2015年版(七訂)をそれぞれ用いた場合に、各栄養素摂取量の推定がどれくらい変化するかについて、検討をおこなった(■[3])。その結果、飽和脂肪酸とマグネシウムの摂取量は、同じ調査結果に基づいて計算をおこなったのにもかかわらず、2015年(七訂)版で計算した場合には10%以上高い値となった。この原因は、豚肉や豆腐など多くの人が摂取している食品で、成分値の改訂がおこなわれたためと考えられた。今後は、八訂に向けて食品の熱量(エネルギー値)の計算方法の見直し

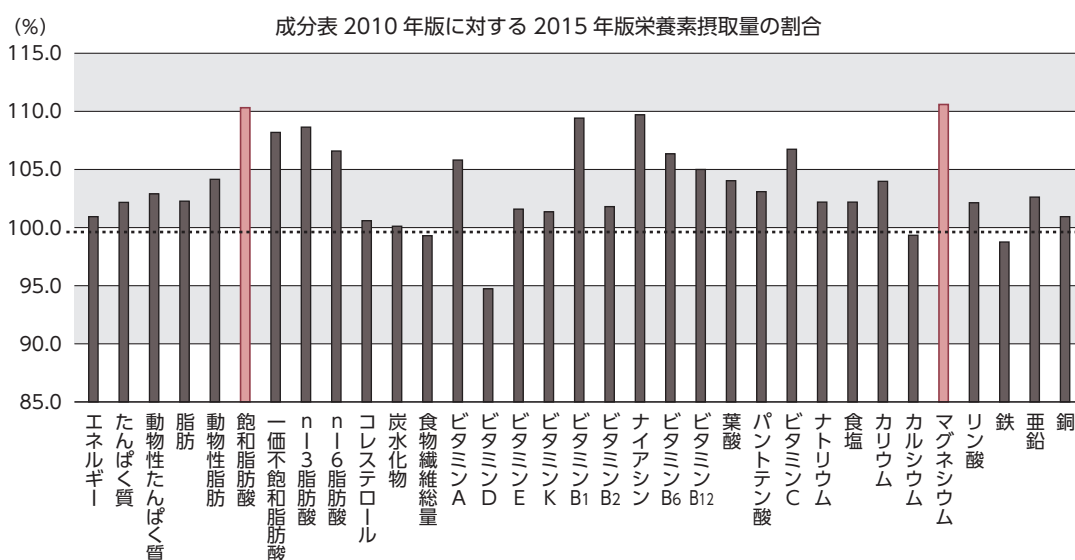
が進むため再度の検討が必要と考えられる。

令和元(2019)年11月の資源調査会では、これまで食品のたんぱく質、脂質、炭水化物にそれぞれ係数をかけ合わせてエネルギー値を算出してきた方法から、アミノ酸、脂肪酸、単糖類、多糖類等の一般成分を構成する「組成成分ごとの換算係数」を乗ずる方法が提案されている。こうした変化が人々の摂取量の計算結果や外食や加工食品の栄養表示に与える影響は大きいと考えられる。

わが国では、国民の健康の維持・増進、そして生活習慣病の重症化予防や高齢者のフレイル予防を目的とした栄養摂取の指針である、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」が、令和2(2020)年4月から5年間使用されている。本指針では、エネルギーおよび34の栄養素について摂取基準の指標が示されている(■[4])。個人や集団において、栄養素摂取量の過不足は摂取基準に照らして食事摂取状況から評価をおこなわなければならない。その際には、先述したようにナイアシン量ではなくナイアシン当量を適用するなど、注意が必要である。

また、今後の成分表の改訂によって、国民にお

■[3]日本食品標準成分表の改訂にともなう栄養素摂取量への影響(2010年版と2015年版の比較)：2016年国民健康栄養調査



Saito A, Okaad E, Matsumoto M, Takimoto H, J Food Compos Anal. 2019; 79:5-11

ける特定の栄養素の摂取量が急に減少や増加したかのように見えることもあり得る。しかし、これらは成分表の改訂にともなう避けがたい変化でもある。成分表に収載された数値の変化は最新の科学的知見の反映であることを念頭に入れた上で、食品や料理の栄養素量について理解を深める必要があると考えられる。

もう一つの大きな注意点は、平成27(2015)年に食品表示法が施行され、原則として、一般用加工食品および一般用の添加物には栄養成分表示が義務づけられていることに対する影響である。ここで表示が義務づけられている項目は、たんぱく質、脂質、炭水化物およびナトリウム(食塩相当量に換算したもの)の量並びに熱量(エネルギー)である。表示は分析値だけではなく、成分表などのデータベースに類似の食品がある場合はこれを参照することや、成分表に収載された食品を組み合わせて計算値を算出してこれを表示することも認められている。したがって、成分表の改訂は人々が普段利用する加工食品の栄養成分表示にも影響

することが想定される。

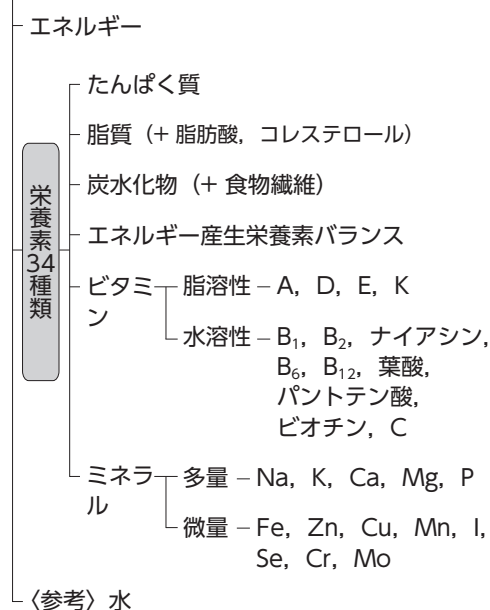
これまでに述べた通り、成分表の改訂は献立作成等の栄養計算において影響するだけでなく、広い範囲にわたって影響を与える可能性がある。しかし、この名称に「標準」とある通り、あくまで標準的な代表値であることを念頭に置いて、活用していくことが望まれる。

参考文献

- 1) 文部科学省：日本食品標準成分表2015年版(七訂)について、https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365295.htm
- 2) 渡邊智子：日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2016年及び追補2017年の留意点と課題、栄養学雑誌 Vol.77 No.1 4～12(2019)
- 3) Saito A, Okada E, Matsumoto M, Takimoto H: Impact of updated standard tables of food composition on nutrient intakes in Japan. J Food Compos Anal. 2019 ; 79 : 5-11
- 4) 文部科学省：第十期食品成分委員会(第18回) 配付資料、https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/011/s
- 5) 伊藤 貞嘉, 佐々木 敏：日本人の食事摂取基準(2020年版)、第一出版、東京、2020
- 6) 消費者庁 食品表示企画課：＜事業者向け＞食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン、https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/food_labeling_cms206_20200730_01.pdf

■4「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で取り上げられているエネルギーと栄養素

エネルギー・栄養素



新しい動き①

平成30年 「国民健康・栄養調査」 結果公表

▲2020年3月、厚生労働省は「平成30年国民健康・栄養調査」の結果を公表した。

国民健康・栄養調査とは

健康増進法に基づき、身体の状態、栄養素等の摂取量、および生活習慣の状態を明らかにすることで、国民の健康の増進の総合的な推進をはかるための基礎資料を得ることを目的とした大規模な調査で、毎年実施されている。

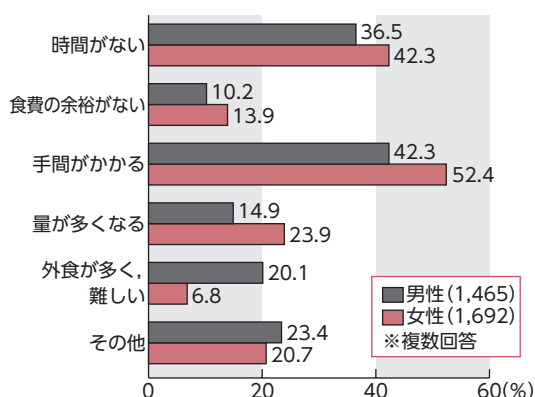
平成30年調査では、基本項目(身体状況、栄養・食生活に関する状況、身体活動・運動および睡眠に関する状況等)に加え、重点項目(所得等社会経済状況と生活習慣等に関する状況)を実施した。

栄養バランスのとれた食事の状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2

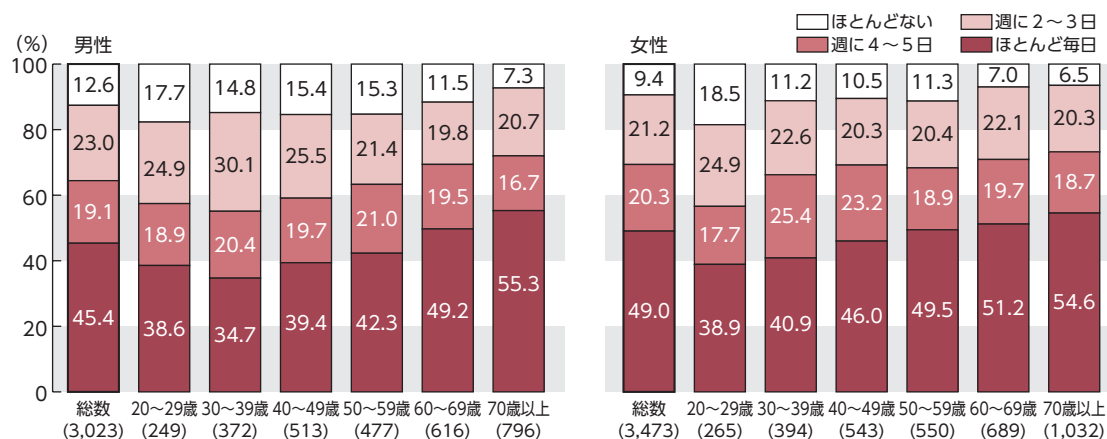
回以上食べることにについて、「ほとんど毎日」と回答した者の割合は、男性45.4%、女性49.0%(■[1])と半数近い。しかし、年代別で見ると、男女ともに若い世代ほど、その割合が低い傾向にある。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が週5日以下と回答した者のうち、その3つを組み合わせることがバランスのよい食事であることを知っている割合は、男性88.7%、女性95.5%と非常に高い。知ってはいるものの実行できない理由としては(■[2])、男女ともに「手間がかかる」の割合がもっとも高く、次に「時間がない」が続く。

■[2] 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせる食べることができない理由(20歳以上、男女)



■[1] 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度(20歳以上、性・年齢階級別)

問:あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか



所得と食生活等に関する状況

世帯の所得別(200万円未満, 200万円以上400万円未満, 400万円以上600万円未満, 600万円以上)に, 世帯員の食生活等の状況を, 比較した。比較の際には, 多変量解析を用いて, 世帯の所得600万円以上を基準としている。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる頻度が「ほとんど毎日」と回答した者の割合は, 男女ともに3割を超えている(■[3])。さらに, 世帯の所得が600万円以上を基準として, それぞれを比べると, 男女ともに200万円未満で有意に低くなっている。

また, 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる

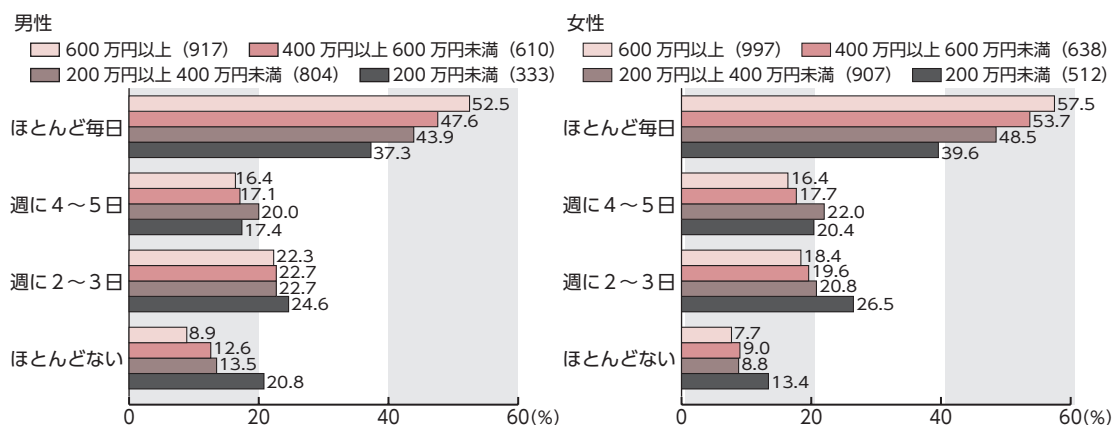
ことができない理由として, 「食費の余裕がない」と回答した者の割合は, 世帯の所得が600万円以上を基準として比べると, 男女ともに200万円未満で有意に高くなっている。一方, 「外食が多く難しい」と回答した者の割合は, 世帯の所得が600万円以上を基準として比べると, 男女ともに200万円未満で, 有意に低くなっている。

睡眠の状況

ここ1か月間, 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は21.7%, 平成21年からの推移で見ると, 増加傾向にある(■[4])。

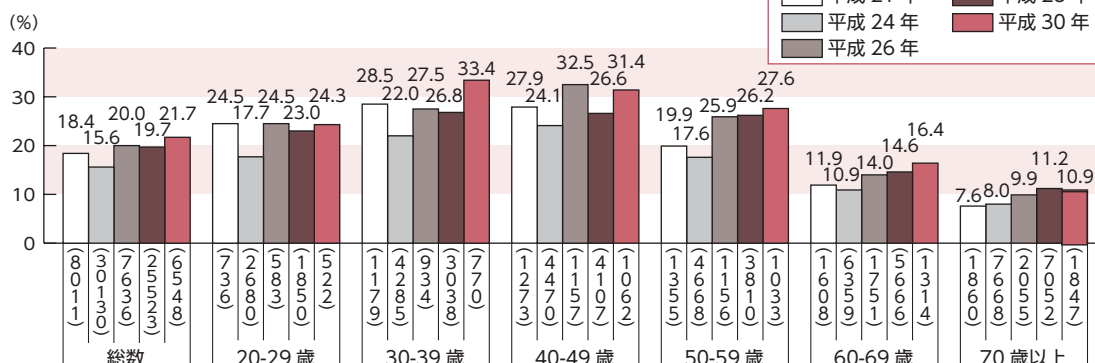
1日の平均睡眠時間は, 6時間以上7時間未満

■[3] 所得と主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度の状況(20歳以上)



■[4] 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次比較
(20歳以上, 男女計・年齢階級別, 平成21, 24, 26, 28, 30年)

問: ここ1か月, あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



※「睡眠で休養が十分にとれていない」とは, 休養が「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した者。

の割合がもっとも高く、男女ともに3割を超える。しかし一方で、6時間に満たない者の割合も、男女ともに3割を超えており、特に、男性の30～50歳代、女性の40～60歳代では、4割を超える。

就業時間と生活習慣等に関する状況

1週間の平均的な就業時間は、男性では週に40～48時間、女性では週に1～39時間がもっとも多い(■[5])。生活習慣等との関連を見ると、就業時間が週に1～39時間の者は、男女ともに、ほかの就業時間の者と比べて、健診を未受診の割合が高く、就業時間が週に60時間以上の者は、男女ともに肥満者の割合が高い傾向にあった。

肥満およびやせの状況

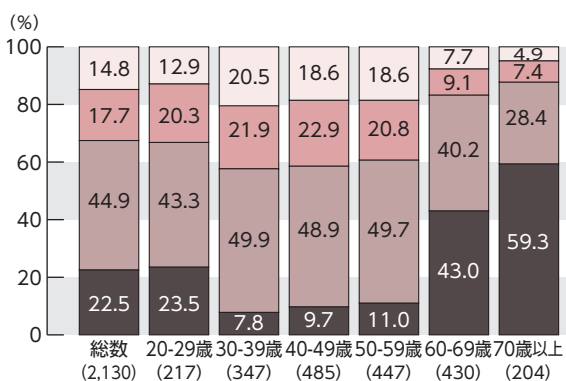
この10年間を見ると、肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合は、男女ともに大きな変化はない(■[6])。また、やせの者(BMI $< 18.5\text{kg/m}^2$)の割合も、男女ともに、やはり大きな変化はない(■[7])。ただし、20歳代女性のやせの割合は前年に比べると少し下がっている。

65歳以上の高齢者のうち、BMI $\geq 20\text{kg/m}^2$ の低栄養傾向の者の割合も、男性10.3%、女性20.3%であり、大きくは変わらない。

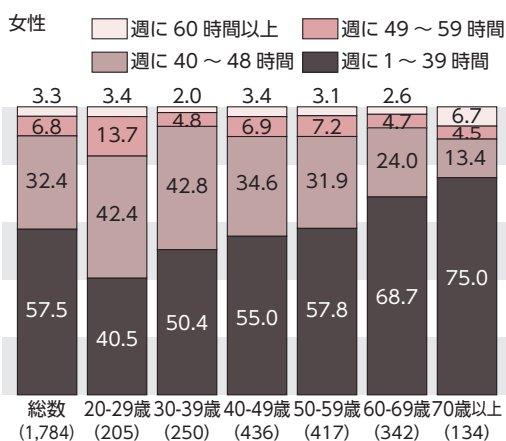
(参考：厚生労働省 Web サイトより)

■[5] 1週間の平均的な就業時間の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

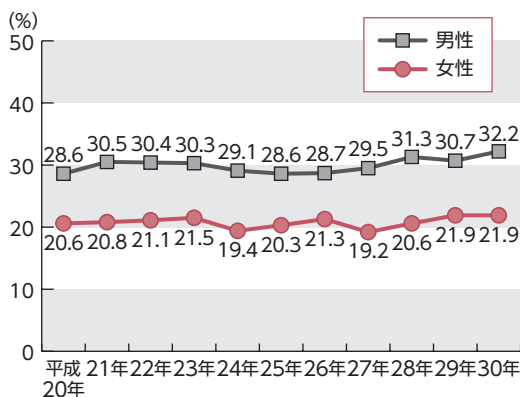
男性



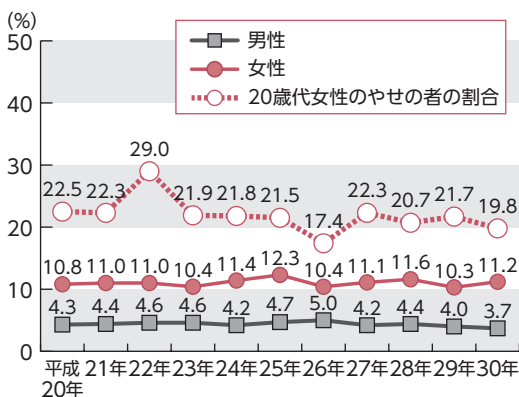
女性



■[6] 肥満者(BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$)の割合の年次推移(20歳以上)平成20～30年



■[7] やせの者(BMI $< 18.5\text{kg/m}^2$)の割合の年次推移(20歳以上)平成20～30年



新しい動き②

高等教育の修学支援新制度

▲2020年4月、学びたい気持ちを応援する新制度がスタートした。

制度の概要

2019年5月に成立した大学等修学支援法に基づき、大学等の高等教育機関に進学したい、学び続けたいという希望がありながら、経済的に困難な状況にある学生を支援するために創設された制度である。

文部科学省により一定の要件を満たすことが確認された大学・短期大学・高等専門学校・専門学校等を対象に、授業料・入学金の免除または減額（授業料等減免）と返済が不要な給付型奨学金の支給の二本立ての支援をおこなう。

支援の対象者と支援額

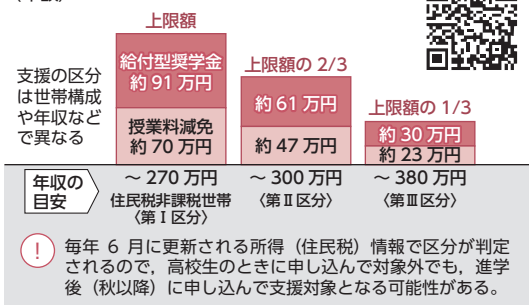
対象者は、高等学校、高等専門学校および高等専修学校の生徒、大学、短期大学、専門学校の学

■① 支援を受けられる世帯年収の目安と支援額

世帯収入に応じた3段階の基準で支援額が決まる

例 4人家族（本人（18歳）・父（給与所得者）・母（無収入）・中学生）で、本人がアパートなど自宅以外から私立大学に通う場合の支援額（年額）

進学資金
シミュレーター



生等で、世帯収入等のいくつかの要件を満たす学生全員となる。

目安となる世帯収入は、380万円未満だが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、世帯収入や、アルバイトなどの収入が減った学生も対象となり得る。支援額は、世帯収入のほか、修学先の種類や自宅から通うのか、一人暮らしなのか、家族構成や構成員の年齢等でも異なるため(■①)、支援の対象可否や支援額などについては、日本学生支援機構の進学資金シミュレーターを活用して、大まかに調べておくといよい(■②, ③)。

支援を受けるための要件と手続き

●家計の経済状況に関する要件

住民税非課税世帯およびそれに準ずる世帯で、保有する資産が一定の基準額を超えていないこと。目安となる世帯年収は、家族構成により異なる。

●学業成績・学習意欲に関する要件

修学先で学ぶ意欲がある学生であること（成績だけでなく、レポートなどで学ぶ意欲を確認）。大学等への入学後の申し込みでも、学習の意欲や

■② 給付型奨学金の支給額

（住民税非課税世帯：第一区分の場合）

区分		自宅通学	自宅外通学
大学・短期大学・専門学校	国公立	29,200円(33,000円)	66,700円
	私立	38,300円(42,500円)	75,800円
高等専門学校	国公立	17,500円(25,800円)	34,200円
	私立	26,700円(35,000円)	43,300円

生活保護世帯で自宅から通学する人および、児童養護施設等から通学する人はカッコ内の金額。

■③ 授業料等の免除・減額の上限額（年額）

（住民税非課税世帯：第一区分の場合）

	国公立		私立	
	入学金	授業料	入学金	授業料
大学	約28万円	約54万円	約26万円	約70万円
短期大学	約17万円	約39万円	約25万円	約62万円
高等専門学校	約8万円	約23万円	約13万円	約70万円
専門学校	約7万円	約17万円	約16万円	約59万円

「入学金」の免除・減額を受けられるのは、入学月から支援対象となった学生。夜間部、通信教育課程の場合は、別の額となる。

目的、将来の人生設計等が確認できるなどの要件を満たすことができれば、支援の対象となる。

●国籍・在留資格に関する要件

日本国籍、法廷特別永住者、永住者等または、永住の意思が認められる定住者であること。

●大学等に進学するまでの期間に関する要件

高等学校等を卒業してから2年の間までに大学等に入学を認められ、進学した者で、過去において本制度の支援措置を受けたことがないこと。

●手続きの方法

給付型奨学金は、進学する前年の4月下旬から、高校等を通じて日本学生支援機構(JASSO)へ申し込むことができる(■[4])。在学中の大学生等は年2回(春と秋)大学等を通じて申し込む。

授業料等減免は、入学時、在学時ともに修学先の大学等に申し込む。

大学等が判断した場合。

●「警告」の基準

下記のいずれかの場合、支援は継続されるが、学業成績の向上に努力するよう指導する「警告」がなされる。

- ・修得単位数が標準の6割以下の場合
- ・平均成績(GPA)等が、下位4分の1の場合(次のア、イに該当する場合を除く)
 - ア 確認大学等における学習の成果を評価するにふさわしく、かつ職業に密接に関連する資格等を十分に取得できる水準にあると見込まれる場合。
 - イ 社会的養護を必要とするもので、確認大学等における学習に対する意欲や態度が優れていると認められている場合。
- ・出席率が8割以下など、学習意欲が低いと大学等が判断した場合

●返還が求められる場合

以下の場合には、支援が打ち切られた上で、奨学金を返還しなければならない。授業料等の減免を受けていた場合には、授業料等が徴収される。

- ・学業成績が著しく不良な場合(例：出席率が1割以下など。災害・傷病等のやむを得ない事由がある場合は除く)
- ・大学等から退学・停学(無期限または3か月以上の者に限る)の処分を受けた場合。
- ・虚偽の申請など不正の手段により支援を受けた場合 (参考：政府広報オンライン Web サイトより)

支援の打ち切り、返還も

支援対象者は、支援が公費である自覚をもち、しっかり勉学に励む必要があり、学修の状況には一定の要件が課される。ただし、災害、傷病、その他やむを得ない事由がある場合、考慮される。

●支援の打ち切りの基準

下記のいずれかに該当する場合には、ただちに支援を打ち切られる。

- ・修業年限で卒業ができないことが確定した場合
- ・修得単位数が標準の5割以下の場合
- ・出席率が5割以下など学習意欲が著しく低いと

■[4] 手続きの方法とスケジュール(2021年4月から支援を受けようとする高校生の場合)

事前に	準備	本人	文科省学省や JASSO のサイトで、制度の詳しい内容や自分が対象になりそうかを確認してみる。「対象かも」と思ったら学校から申込書類をもらう。
2020 年 4 月～	給付型奨学金 申込み	本人	学校に必要書類を提出し、インターネットで申し込む。また、マイナンバー(本人分・保護者分)を JASSO に提出。
10 月頃	通知	JASSO	支援の対象になると通知が届く。(予約採用の候補者決定通知) JASSO から給付型奨学金の支援対象として認められた人は、進学後に別途申し込むことで、大学等の授業料・入学金の支援も受けられる。
2021 年 4 月	進学届 減免申込み	本人	支援の対象になる学校に入学したら、インターネットで進学届を提出する。授業料・入学金の減免は、進学先の学校へ申し込む。
	支援の開始	JASSO	奨学金の最初の振込は4月または5月。授業料や入学金も減免される。

① 申込期間は学校により異なる。給付型奨学金(予約採用)の申込期間は高校に、授業料・入学金の減免の申込期間は進学先の学校に、それぞれ確認する。

一人の中に二つの心

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 准教授。

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。

人は、二つの心をもつと言われています。一つの心は、「動物的な心」です。動物的な心は、刺激に対し瞬時に反応します(システム1と呼ばれます)。もう一つの心は、人間だけがもつ「分析的な心」です。刺激に対し、慎重に分析して対処しようとする心です(システム2と呼ばれます)。

たとえば、夜中に物音で目が覚めて「怖い！お化け？」と心臓がドキドキするのは、動物的なシステム1の反応です。その反応に対し、「いや、お化けなんていない。風の音だ」と、冷静になるよう自分に言い聞かせるのが、分析的なシステム2です。動物的なシステム1は、生存と繁殖、つまり、生き延びて、競争に勝ち、ときに協力し、子孫を残すことをめざします。一方、分析的なシステム2は、動物的なシステム1の反応をコントロールして、より適切な判断や行動をめざします。

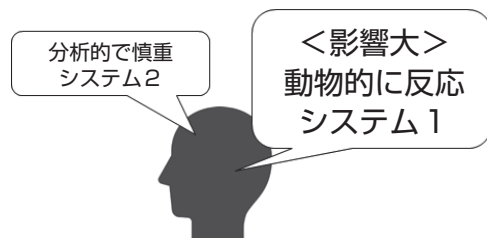
私たちの頭の中では、多くの場面で、動物的なシステム1と、分析的なシステム2が、せめぎ合っています。たとえば、イラッと怒りが湧いた自分に、「まあ、怒るな、冷静に」と言い聞かせる自分。動物的なシステム1に個人差はほとんどありませんが、分析的なシステム2には個人差があります。つまり、分析的なシステム2の力によって、動物的なシステム1をコントロールするのが得意な人と、不得手な人がいます。

このように、人間の心を二つに分けるという考え方は、認知心理学、社会心理学、意思決定研究など幅広い分野で採用されている二重過程理論(dual-process theories)の考え方です。重要なのは、「分析的な心」より、「動物的な心」のほうが、人の判断や行動に与える影響が大きいのではないかと、言われていることです。「動物的な心」は「弾

道的」で、引き金が引かれると動き続けると言われます。たとえば、人は口の中の唾液を飲み込みますが、コップにたまった自分の唾液を飲み込むのは嫌ですね。動物的なシステム1にとって、コップの唾液は赤の他人のものかもしれない、感染症を防ぐために忌避するのが生存のために適切な反応です。分析的なシステム2が「自分の唾液だから汚くないよ」と、システム1の反応を制御しようとしても、忌避の弾丸は止まりません。

このような「二つの心」の考え方は、他者とのコミュニケーションに有益なヒントをくれます。たとえば、人の興味を引くためには、データを羅列し詳細な説明をする(つまり分析的なシステム2に訴える)よりも、競争や恋愛といった動物的なシステム1に訴えかけるほうがよいでしょう。

ハリウッドの映画脚本家のブレイク・スナイダーは、「人間は本能的で原始的なものに心を動かされる」「生き延びること、飢えに打ち勝つこと、…愛する者を守ること、死の恐怖に打ち勝つこと——こうした根本的な欲求には、万人の心をつかむ力がある」と言っています*1。動物的なシステム1に訴えかけるからです。「二つの心」で考えると、自分や他人の頭の中を理解しやすくなるでしょう。



【参考文献】

*1 『SAVE THE CAT の法則 本当に売れる脚本術』、ブレイク・スナイダー、フィルムアート社

新家庭総合[家総 311] 教科書完全準拠
新家庭基礎[家基 318]

学習ノート



[家総 311] 新家庭総合
主体的に人生をつくる
学習ノート

● B5判/2色刷
144 ページ
[定価] 本体 560 円 + 税



[家基 318] 新家庭基礎
主体的に人生をつくる
学習ノート

● B5判/2色刷
112 ページ
[定価] 本体 560 円 + 税

* 導入課題 *

各章の頭には「導入課題」を設置。学習に入る際、中学校までの既習事項を確認したり、その分野に対する生徒の興味関心度をはかることができます。

* 教科書完全準拠 *

教科書本文の穴埋め、用語説明、○×など、教科書をみて答えられる問題を設定。教科書の流れにそって、内容を理解していくことができます。

第2章 2 家族・家庭に関する法律 教科書 p.28~31

1 民法について、以下の問いに答えよう。(数p.28)

- (1) 次の()に当てはまる語句を記入しよう。
家族・家庭に関する制度は、おもに(①)に規定されている。1898年に施行された明治民法は個人よりも「(②)」を重視し、(③)優位・男女(④)の法律であった。しかし、第二次世界大戦後、日本国憲法第24条「(⑤)における個人の(⑥)と同性の(⑦)」の基本的精神にもとづいて民法が改正(⑧)され、家制度は廃止された。これにより、法律のうえでは、家庭生活における個人の(⑨)や男女(⑩)が大きく(⑪)した。

(2) 下線部の制度について、説明してみよう。

2 現在の家族の法律について、次の文が正しければ○、間違っていれば×をつけよう。(数p.28~30)

- ① 未成年者の婚姻には、親の同意が必要である。()
- ② 日本の法律では重婚は禁止されている。()
- ③ 婚姻届を提出することで婚姻が成立する。()
- ④ 婚姻しても、希望すれば夫婦ともにそれまでの姓を名乗ってよい。()
- ⑤ 男女とも20歳で婚姻できる。()
- ⑥ 夫婦は話し合いによって離婚できる。()
- ⑦ 親権によって監督・保護されるのは、未成年者である。()
- ⑧ 夫婦の別居期間が5年以上になると、民法上の離婚原因となる。()
- ⑨ 兄弟姉妹は互いに扶養する義務はない。()
- ⑩ 父母が離婚するときには、親権者をどちらか一方に定めなければならない。()

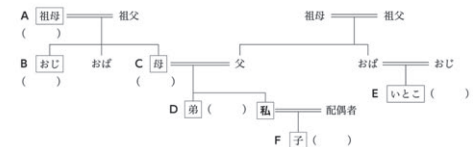
MEMO

12 第2章 家族・家庭と社会について考えよう

* MEMO 欄、NOTE 欄が充実 *

各見開きに MEMO 欄、各章のうしろに NOTE 欄をもうけました。書き込むスペースがたくさんあるので、板書ノートとしてもお使いいただけます。

3 次のA~Fの人は私からみて何親等になるか、()に数字を記入しよう。(数p.30)



4 ある人が亡くなり、その遺産が1,200万円であったとする。遺産はなく、相続人が配偶者と三人の子もだった場合、それぞれの相続額を計算してみよう。(数p.30)

- 配偶者 (①) 万円
第1子 (②) 万円
第2子 (③) 万円
第3子 (④) 万円

5 次の親行民法の規定について、あなたの考えをまとめてみよう。(数p.28~31)

① 「結婚できる年齢は、男18歳、女16歳である」こと

② 「結婚したらどちらかが姓(苗字)を変えなくてはならない」こと

MEMO

2 家族・家庭に関する法律 13

* 学習をより深める「発展」*

調べ学習や、資料を読んだ感想や自分の考えをまとめる問題も収録。生徒の理解度に合わせ、学習をより深めていくことができます。

新高校家庭基礎[家基 319] 教科書完全準拠

授業ノート



[家基 319] 未来をつくる
新高校家庭基礎
授業ノート

● B5判/2色刷

144ページ

[定価] 本体 560 円 + 税

* 授業ノートは B5 判 *

教科書は AB 判ですが、授業ノートは B5 判でつくりました。生徒は書き込みやすく、先生は集めたりチェックしたりがしやすくなっています。



10 何をどれだけ食べればよいか

教科書 p.116~119

1 青年期における食生活の特徴と課題をまとめてみよう。

① 特徴

② 課題

2 栄養素の必要量と食品の量について、以下の問いに答えよう。

(1) 次の () に当てはまる語句を記入しよう。
(①) の保持・増進、(②) の予防のために参照する
(③) および栄養素の摂取量の基準を示したのが食事摂取基準 a です。自分が食べた食品に含まれる栄養素の量を計量 b (④) して、食事摂取基準と比較すると、(⑤) など栄養素の摂取状況を評価できます。また、各食品ごとの栄養素量は (⑥) を用いて、食べた食品の分量から計算できます。

(2) 下線部 a のあなたの食事摂取基準を調べ、表に書き入れよう。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪エネルギー比率 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム (mg)
鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンB ₁ (mg)
ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン (mgNE)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)

(3) 下線部 b について、豚肉 (ロース、脂身つき、生) 80g の栄養素量を計算してみよう。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)
100g	263	19.3	4	0.3	6	0.69
80g						

94 第7章 生活の健康を見通した食生活をつくらう

* 教科書完全準拠 *

教科書本文の穴埋め、用語説明、○×など、教科書をみて答えられる問題です。「発展」では、調べ学習や自分の考えをまとめ、学習を深めます。

学習ノート・授業ノート共通

- 指導資料 DVD に、準拠ノートの Word・PDF データを収載します
- 解答は別冊でご用意します
- 誌面に赤字で解答を記入した PDF データを、指導資料 DVD に収載します

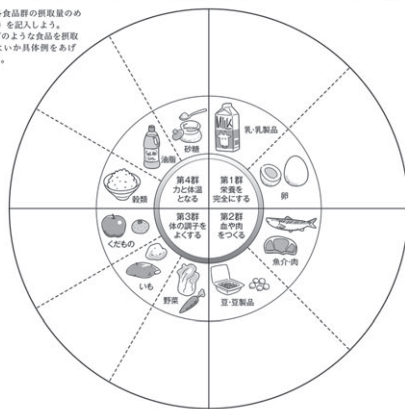
* 教科書と同じ見開き構成 *

授業ノートも「1 見開き = 1 項目」。教科書の流れにそって、課題に取り組めます。このノート 1 冊で、毎時間の学習をまとめていくことができます。

自分の「四つの食品群別摂取量のめやす」をつくらよう。

年齢 () 歳 身体活動レベル () 性別 (男・女)

左欄に各食品群の摂取量のめやす (g) を記入しよう。
また、どのような食品を摂取すればよいかわかりやすくしよう。



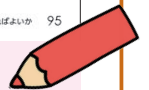
食事摂取基準と食品群別摂取量のめやすとの関係について、まとめてみよう。

MEMO

10 何をどれだけ食べればよいか 95

* MEMO 欄、NOTE 欄が充実 *

MEMO 欄、NOTE 欄をできるかぎり多くもうけました。書き込むスペースがたくさんあるので、板書ノートとしてもお使いいただけます。



スキルアップ家庭科 家庭科資料と食品成分表



■生活に必要な知識や技術「スキル」。家庭科の学習を通してたくさんのスキルを身につけ、生涯にわたって、どんな生活場面に遭遇しても「生活の質(QOL)」を「アップ」する力を育んでほしい、そんな願いを込めて編集しました。

■家庭科資料編は、授業をリアルにする、生徒の興味と関心を引く資料を選択、掲載しています。

■食品成分表編は、「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」準拠。栄養成分の特徴が一目でわかる「グラフ型成分表」に、いきいきとした食品写真・詳しい食品解説をあわせて収載しています。

● AB 判/4 色刷/270 ページ [定価] 本体 700 円 + 税

高校生が興味・関心をもつ身近なテーマをセレクト。学習が生活とつながり、リアルになって、学ぶ気持ちが高まります。

資料の読み取りかたや、注目すべきポイントを解説する「FOLLOW UP」。大切なことをもらさず伝えます。

4 新入社員って、いくらもらえるの？

1 給与と明细を見てみよう！

基本給と手当を合わせたものが「給与」です。給与は「基本給」と「手当」に分かれています。給与は「基本給」と「手当」に分かれています。給与は「基本給」と「手当」に分かれています。

項目	金額
基本給	160,000
手当	14,582
給与	174,582

2 初任給はいくら？

職種	初任給
事務系	202,000円
営業系	179,500円
技術系	167,900円

3 職種によって、働く時間・給与に差が...

職種	労働時間	給与
事務系	11.8	150
営業系	5.1	159
技術系	7.8	159

5 貯蓄はある？ ない？

4 生活費はどのくらいかかる？

項目	金額
食料	274,210
住居	199,560
交通	39,163
娯楽	39,011
教育	7,898
医療	3,081
通信	5,138
保険	1,204
税金	21,863
雑費	24,785
その他の消費支出	15,639
合計	63,777

5 貯蓄はある？ ない？

項目	金額
食料	274,210
住居	199,560
交通	39,163
娯楽	39,011
教育	7,898
医療	3,081
通信	5,138
保険	1,204
税金	21,863
雑費	24,785
その他の消費支出	15,639
合計	63,777

6 収入のうちどのくらい貯蓄している？

項目	金額
収入	274,210
支出	199,560
貯蓄	74,650

FOLLOW UP

生活にはいろいろなお金が必要になる。貯蓄は「生活費」から「貯蓄」まで、いろいろな方法がある。貯蓄は「生活費」から「貯蓄」まで、いろいろな方法がある。

生活に関する豆知識をクイズ形式で出題する「Q & A」。

学習したことが生活にいける・いかせるコラム「Skill UP」。アクティブ・ラーニングの導入にもなります。

手づくりマスク

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し入門」「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会を2015年設立。
<http://www.fuji-peta.com/>

新型コロナウイルスの影響で、マスクが市場からすっかり消えた時期がありました。しかたなく私もマスクを手づくりすることに。マスクなどこれまでつくったことがなかったので、不織布マスクを分解してそのしくみを調べたり、YouTube動画をお手本にしたりして、トライしてみました。

基本的にマスクは「鼻と口を覆うのが役割」ですが、長時間つけていられるよう、耳や口にストレスがかからないようにする工夫は必要です。口のまわりのフィット感、耳にゴムが当たる角度、つけ心地、見た目、そして何よりウイルスの侵入・拡散を防ぐフィルターとしての機能が備わっていなければなりません。これならいいかな？と思えるマスクにたどりつくまで何枚も何枚もおかしなマスクをつくり、布もたくさん無駄にしました。

いろいろ調べてみると、さまざまな特性の素材を重ねるとフィルターとしての機能が向上するというので、種類を変えて布を重ねます。木綿、シルク、麻、オーガンジーなどを使い、フィルターも交換できるよう内ポケットもつくりました。当初フィルターはカットしたペーパータオルを使っていましたが、さらに繊維の密度が高いナノフィルターがよいと聞いてそちらに変更しました。

マスクの形は大きく分けて丸いフィッシュ型と呼ばれるタイプと長方形の上下に三角の布をつけた通称「大臣風」と呼ばれるものがあります。試してみると「大臣風」の方が空气の漏れも少なく呼吸しやすいのでそちらを採用することにしました。

それにしても、冬にしか出番のなかったマスクを夏につけるなんて初めてのことでないでしょうか。気温も上がってきたので蒸れないよう、息苦しくならないように、縫い目に工夫を凝らして

薄手で肌ざわりのいい素材で夏用のマスクをつくります。つくるマスクは、おもに私の主人の通通用ですが、ご要望があるとつくってプレゼントしています。友人からの要望は「着物に似合うかわいいマスク」。上品さを損なわないマスクを、と側面にさりげない刺繡を入れました。刺繡を入れるとおしゃれ度が増すように思います。

まだまだ油断ならない新型コロナウイルス。私たちにできることはマスクと手洗いとうがいくらい。見ると思わず口もとにつけたくなるかわいい手づくりマスクの需要は、まだまだ減りそうありません。



新しい動き③

健康増進法 改正

▲2020年4月、受動喫煙を防ぐための「ルール」が全面的に実施された。

望まない受動喫煙をなくすために

たばこの健康への悪影響は、吸っている本人だけでなく、たばこを吸わない人にも及ぶことがある。それは、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)だけでなく、たばこから立ちのぼる煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれており、本人がたばこを吸わなくても、周囲にたばこを吸う人がいれば、たばこの煙を吸わされてしまう(受動喫煙)からである。

こうした受動喫煙対策としての禁煙や分煙の取り組みは、2002年に「健康増進法」が制定されたことをきっかけに、公共交通機関やオフィスなどさまざまな場所で広がってきた。しかし、こうした取り組みは、努力義務であったことから、店舗や施設によって差が生じてしまい、受動喫煙にさらされる機会は、依然として残っていた。

2018年におこなわれた法改正により、受動喫煙を防ぐための取り組みは「マナー」から「ルール」へと変わった。新たなルールは、2019年7月から段階的に始まり(■①)、2020年4月には、全面的に実施されている。

受動喫煙防止のための新ルール

●さまざまな施設で、原則屋内禁煙

多くの人がいる施設や鉄道、飲食店などの施設は、原則屋内禁煙となった。禁煙エリアで喫煙した個人には罰則(過料)が科されることもある。

施設によっては基準を満たした専用の喫煙室が設置される場合もあるが、学校・病院・児童福祉施設、行政機関、バス・航空機などには、設置できない。ただし、屋外で必要な措置がとられた場所に限り、喫煙場所(特定屋外喫煙場所)を設置することは、可能となっている。

●20歳未満は喫煙エリアへの立ち入りが禁止

喫煙が目的でなくても、20歳未満の喫煙エリアへの立ち入りは、一切禁止となった。たとえ、従業員であっても、喫煙エリアに立ち入ることはできない。

●喫煙室がある場合は、標識を掲示

施設の中に喫煙室がある場合、施設のおもな出入口と喫煙室の出入口に、喫煙室の種類に応じた標識(ステッカーもしくはプレートなど)を掲示することが義務づけられた(■②)。禁煙の店舗を選

■① 全面施行に至るまでのスケジュール

2019年			2020年		
	7月	9月(ラグビーW杯)	4月	7月	(東京オリンピック・パラリンピック→延期)
1/24 一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)					
		7/1	一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関) 敷地内禁煙		
必要に応じて、喫煙専用室の工事等の準備			4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則、屋内禁煙		

びたい、喫煙が可能な店舗がよい、というような希望がある場合、店舗の入口にある標識を確認するとよい。

●喫煙場所を設ける際の基準

屋内に喫煙場所を設置する場合、法律で定められた、以下の技術的な基準を満たす必要がある。

- 喫煙室の出入口において、室外から室内に流入する空気の気流が0.2 m/秒以上であること
- たばこの煙が室内から室外に流出しないように、壁、天井等によって区画されていること
- たばこの煙が屋外または外部の場所に排気されていること

●喫煙室の種類

○喫煙可能室

喫煙だけでなく、飲食等をおこなうことが可能で、喫煙専用室設置への経過措置として設置できる。期限は特に示されていない。経営規模の小さな飲食店の場合、喫煙専用室等の設置が事業継続に影響を与えることも想定されるためである。

○喫煙目的室

シガーバーや店内での喫煙が可能なたばこ販売店、公衆喫煙所など、喫煙を目的とする施設(喫煙目的施設)が設置できる。ただし、たばこの煙の流出防止にかかわる技術的な基準を満たしている必要がある。喫煙に加え、主食^{*1}以外の飲食等をおこなうことができる。

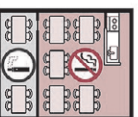
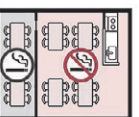
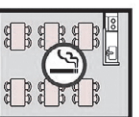
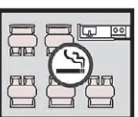
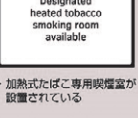
^{*1} 主食とは、社会通念上主食と認められる食事で米飯類、パン類(菓子パン類を除く)、麺類等がおもに該当するが、主食の対象は各地域文化により異なるものであるので、実情に応じて判断をしていく。

●屋外の喫煙所に関して

屋外の喫煙場所設置に関する規制は、現時点の法律や条例では設けられていない(学校・病院・児童福祉施設、行政機関、バス・航空機などの場合を除く)が、受動喫煙を生じさせることがないよう配慮することが求められている。

(参考：政府広報オンラインより)

■2 喫煙室の種類とそれに応じた標識

	喫煙専用室設置	加熱式たばこ専用喫煙室設置	喫煙可能室設置	喫煙目的室設置	喫煙可能店	喫煙目的店
	 喫煙可 (喫煙室内での飲食等不可)	 加熱式たばこのみ喫煙可 (喫煙室内で飲食等可)	 喫煙可 (喫煙室内で飲食等可)	 喫煙可 (喫煙室内で飲食(主食※を除く)等可)	 喫煙可	 喫煙可
店舗出入口の標識	 喫煙専用室あり Designated smoking room available ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・喫煙専用室が設置されている	 加熱式たばこ専用喫煙室あり Designated heated tobacco smoking room available ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・加熱式たばこ専用喫煙室が設置されている	 喫煙可能室あり Smoking room available ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・喫煙可能室が設置されている	 喫煙目的室あり Smoking room available ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・喫煙目的室が設置されている	 喫煙可能店 Smoking area ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・全面的に喫煙することができる ・「20歳未満の方は立入禁止」	 喫煙目的店 Smoking area ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・全面的に喫煙することができる ・「20歳未満の方は立入禁止」
喫煙専用室等の出入口の標識	 喫煙専用室 Designated smoking room ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・もっぱら喫煙をすることができる場所です ・「20歳未満の方は立入禁止」	 加熱式たばこ専用喫煙室 Designated heated tobacco smoking room ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・加熱式たばこを喫煙することができる場所です ・「20歳未満の方は立入禁止」	 喫煙可能室 Smoking room ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・喫煙をすることができる場所です ・「20歳未満の方は立入禁止」	 喫煙目的室 Smoking room ※喫煙専用室は立入禁止です。 (喫煙専用室は立入禁止です。) ・喫煙をすることができる場所です ・「20歳未満の方は立入禁止」	※主食とは、社会通念上主食と認められる食事をいい、米飯類、パン類(菓子パン類を除く)、麺類等が主に該当しますが、主食の対象は各地域文化により異なるものであることから、実情に応じて判断していただくこととなります。 ※室の出入口に標識の掲示が不要なのは、店の全部の場所を喫煙可能な場所とした場合のみ。 政府広報オンライン 標識ページ 	

新型コロナウイルス対策に成功した国は？ 統計から考える成功の条件

神林博史

新型コロナウイルス(以下「コロナ」)の感染拡大は、私たちの生活に大きな影響を与えています。気になることはいろいろありますが、その1つが「有効なコロナ対策をおこなったのはどの国か」でしょう。常識的に考えれば、コロナ感染者数および死者数が少ない国ほど対策が成功したと言えそうですし、実際、ニュースでよく見かけるのはこの2つの統計です。しかし、これらの数値からどの国の対策が成功したかを判断することは、実は困難です。

今回は、コロナ関連統計の基本的な性質と、数値を見るときに注意すべき点を紹介します。

3つのコロナ統計とその特徴

(1)感染者数：検査しなければ見つからない

感染者数が少ないことは、コロナ対策の成功を必ずしも意味しません。ご存知のように、日本はある時期までPCR検査の受診に厳しい条件を設けて検査数を抑制してきました。一方で、検査希望者全員が検査を受けられるよう積極的に検査数を増やした国もあります。検査数抑制の是非はここでは論じませんが、検査数が少なければ感染者数も少なくなります。感染者数は感染状況だけでなく、検査数(検査体制)にも左右されるのです。なお、感染者数は人口の影響を受けるので、国際比較をおこなう場合は人口で調整した数値(たとえば、人口100万人当たりの感染者数)を用いるのが普通です。以下に紹介する統計も同様です。

(2)死者数：犠牲者は誰か

コロナによる死者数は、死亡前に感染が確認されるケースが多いため、感染者数よりは信頼できそうですが、やはり検査体制の影響を受ける可能性があります。検査体制が不十分な国の場合、コロナによる死亡が見逃されてしまうでしょう。そもそも、コロナによる死亡の判断基準は国や地域によって統一されていない場合があるので、死者数そのものも実は簡単には比較できません。

医療崩壊との関係も注意が必要です。医療崩壊とは、コロナ患者の対応に人員や設備を取られることで、ほかの病気の患者が十分な医療を受けられなくなる事態のことです。医療崩壊が起きたら、その国のコロナ対策は失敗です。しかし、医療崩壊による死者数は、コロナ死者数の統計には通常含まれません。

(3)超過死亡：「いつもより多い」に注目

超過死亡とは、感染症が流行した期間の死者数と、過去の平均的な死者数を比較し、流行期間に平年と比べてどれくらい死者が増えたかを示すものです。総死亡数に基づいているため、検査で見逃したコロナ死者や医療崩壊による死者の数も含まれます。コロナ対策がどの程度成功したかは、超過死亡で判

表 世界20か国の超過死亡率と順位

順位	国名	%	順位	国名	%	順位	国名	%
1	アイスランド	0	8	ポルトガル	13	15	チリ	35
1	ノルウェー	0	9	ブラジル	17	16	ベルギー	44
1	イスラエル	0	10	スイス	21	17	イタリア	47
1	南アフリカ	0	11	アメリカ	26	18	イギリス	57
5	デンマーク	6	12	フランス	27	18	スペイン	57
5	ドイツ	6	13	スウェーデン	29	20	ペルー	123
7	オーストリア	10	14	オランダ	34			

注1) 数値(%)は平年の死者数に比べて超過死亡が何%多いかを示す。2020年6月10日時点での推計値。

注2) 超過死亡が生じていない国は超過死亡率を0としたが、厳密には0ではない。

出典: The Financial Times, "Coronavirus tracked: the latest figures as countries fight to contain the pandemic" (2020年6月14日取得)

断するのがよさそうです。とはいえ、超過死亡も万能ではありません。

たとえば「平年」をどう設定するか、どのくらい死亡が多ければ「超過」と判断するかは難しい問題です。また、超過死亡の計算には正確な死亡統計が必要なので、把握に時間がかかる、把握できる国に限られるといった弱点もあります。

■超過死亡から見た「成功」した国

超過死亡に注目すると、コロナ対策にもっとも成功した国はどこでしょうか。表は『フィナンシャル・タイムズ』が独自に推計した世界20か国の超過死亡率をまとめたものです。

いかがでしょうか。ニュースで紹介される感染者数や死者数から受ける印象とは異なる国がいくつかあったかもしれません。

すべての統計には、「その統計からわかること」と「わからないこと」があります。統計の性質をよく理解した上で使わないと、数値そのものは正しくても、誤った判断をする危険があるので。

〔追記〕日本の超過死亡については、国立感染症研究所が2020年7月に推計値を公表しました。それによると、2020年1月から4月の間に5都県で計138人の超過死亡が生じています。この数字から判断する限り、日本の超過死亡はそれほど多くないようです。

参考文献

- 1) The Financial Times, "Coronavirus tracked: the latest figures as countries fight to contain the pandemic" <<https://www.ft.com/content/a26fbf7e-48f8-11ea-aeb3-955839e06441>> (2020年6月14日取得)
- 2) 国立感染症研究所「我が国における超過死亡の推定」<<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc/493-guidelines/9748-excess-mortality-20jul.html>> (2020年8月13日取得)

◆著者プロフィール◆

神林博史(かんばやし ひろし): 東北学院大学 教養学部 人間科学科教授。専門は社会学。

[著者からひとこと]

私の勤務先では、前期授業はすべてオンラインで実施、在宅勤務が基本となりました。おかげで4月以降体重が着実に増加しています。在宅勤務中は同じような方も多いのではないのでしょうか。

Key Word

絵本専門士

絵本に関する高度な知識や技能、および感性を備えた絵本の専門家のこと。国立青少年教育振興機構が、子どもの読書活動を充実させることを目的として、2014年に創設した。

活動内容は、読み聞かせやおはなし会、ワークショップなど、実際に本を使っておこなう取り組み、絵本に関する知識に基づいた指導・助言、絵本に関する自らのネットワークをいかした活動など幅広い。活動場所も幼稚園や学校、図書館、医療機関までさまざまとなる。受講資格を満たした上で、同機構の選考を通過すると絵本専門士養成講座を受講することができる。すべての講座終了後に課題に取り組み、その結果、絵本専門士として必要な資質・能力を満たしていると評価されると認定証が交付される。

2020年2月現在、20～60代の約280人の絵本専門士(保育士や教員など)が全国で活躍している。2019年の講座応募者は、定員70人に対して約1,400人と前年比で1.75倍に増加し、資格取得を

めざす人は増えている。

さらに、若者にも活動に参画してもらうために、学生を対象とした「認定絵本土」の資格も新設されている。同機構のカリキュラムにそった講座が開設された機関に在籍する学生であれば、講座を受講し、単位をとることにより、資格を得ることができる。

参考 日本経済新聞2020年2月25日号、国立青少年教育振興機構 Web サイトより

プラスワンプロジェクト

2020年4月に農林水産省がスタートした、**酪農家を支えるために牛乳やヨーグルトをふだんより1本多く消費することを推進するプロジェクト**のこと。合い言葉は、「毎日牛乳をもう(モ〜)1杯。育ち盛りはもう(モ〜)1パック」。

生乳生産は、乳牛の病気を防ぐために搾乳し続ける必要があるため、生産量を短期的にコントロールすることが難しい。しかし、新型コロナウイルス感染の拡大により、学校の休校措置や商業施設の休業が相次ぎ、学校給食向けや業務用の牛乳の消費が減少した。生乳生産は、6月上旬までがピークであり、脱脂粉乳やチーズ等の乳製品を製造する工場をフル稼働しても、行き場のない生乳が発生し廃棄せざるを得ない状況に陥るおそれがあったことから緊急的にスタートした。

プロジェクト開始から6月までの間に、家庭での牛乳消費は約2割増加し、生乳の廃棄や乳牛の削減を回避することができている。一方、現在ではこの間に増産された脱脂粉乳やチーズ等の乳製品の在庫が過剰となっていることから、これらを中心とした、さらなるプラスワンプロジェクトが継続されている。

参考 農林水産省 Web サイトより

■受講資格

●子どもや絵本に関連する資格を有する者

資格例：司書、司書補、保育士、幼稚園教諭、小学校教諭

●絵本にかかわる実務について、原則として3年以上の経験を有する者

実務経験例：図書館職員、保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、福祉施設職員、絵本や児童文学の出版・販売、編集

●絵本にかかわる活動に携わり、原則として3年以上の経験を有する者

経験例：絵本の読み語り活動の経験、絵本に関するワークショップの実務経験

●絵本学や児童文学、美術の研究実績を有する者

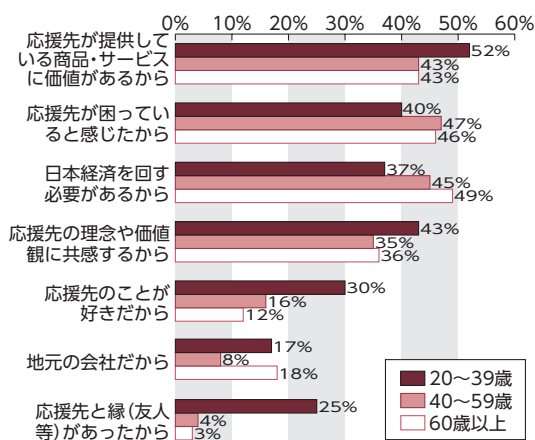
実績例：大学院における児童文学の研究実績 等
(国立青少年教育振興機構 Web サイトより)

応援消費

人や企業・地域などを応援するためにお金を使い、消費で支援する動きのこと。2011年の東日本大震災で注目を集め、2016年の熊本地震、2018年の西日本豪雨、2019年の台風15号や19号による被害などでも、こうした動きは広がった。

2020年の新型コロナウイルスの感染拡大においても、苦境に立たされている食産業界を支えようという動きは活発化した。農林水産省は、通販サイト「うまいもんドットコム」上に委託給食食材を販売する「食べて応援学校給食キャンペーン」という特設サイトを設け、冷凍海老などの魚介類や冷凍ケーキなどの未利用食材を送料無料で販売したところ、全国から多くの注文が寄せられた(2020年5月販売終了)。北海道でも、観光客の減少から食品在庫を抱える企業が増えたため、札幌商工会議所が「緊急在庫 SOS!」と名づけたサイトを開設した。道内100社の商品と購入方法を紹介したところ、開設直後にアクセスが集中し、閲覧しに

■農水産業の生産者に対して応援消費をおこなった理由(年代別、複数回答)



(流通経済研究所資料より)

くくなるほどとなった。

2020年4月、公益財団法人流通経済研究所の農業・地域振興研究開発室が全国の消費者(約2,000人)を対象に実施したウェブアンケートによると、新型コロナウイルス問題発生後に「農水産業の生産者に対して応援消費をおこなった」と答えた人は10.8%にのぼる。理由としては、「応援先が提供している商品・サービスに価値があるから」がもっとも高い。「応援先が困っていると感じたから」「日本経済を回す必要があるから」「応援先の理念や価値観に共感するから」が続く。***参考**

***読売新聞**2020年3月24日号、流通経済研究所資料より

ペアレンタルコントロール

子どものスマートフォン等の使用状況を保護者が把握したり、安全管理をおこなったりするしくみで、OS事業者、アプリ開発事業者から、サービスが提供されている。具体的には、子どもがスマートフォン等でゲームをする場合に、保護者のスマートフォンでプレイ状況を確認する、プレイ時間の長さや時間帯を調整する、課金の制限等をする、というようなことである。

自分のスマートフォンを所有する子どもの割合は、年々増加しており、「令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」によれば、スマートフォンの利用者のうち、自分専用のものを所有している割合は、小学生約4割、中学生約8割、高校生約9割以上に達する。

スマートフォンでのインターネット利用は、家庭以外の場所でもおこなわれ、保護者の目が届きにくい。トラブルへの遭遇や問題行動を保護者が把握できていないことも多いため、子どもの使用状況に合わせて上手に活用したい。

***参考** 政府広報オンラインより

DIYでおうち磨き・19

「古民家再生」に チャレンジ！

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のDIY』（パッチワーク通信社）がある。
ブログ「DIYで作る こどもと過ごすおうち時間」
<https://ameblo.jp/kuricoroom/>

「京ちゃん、本当におもしろい建物だから一度見に来たら？」

友人Sさんによると、知人の方が所持する古い民家があり、借り手を探しているとのこと。小さいころから、広告などの間取り図を眺めていることが好きだった私は、建物内覧も大好き。特に物件を探していたわけではありませんが、見に行くことにしました。

築50年の物件は、あちこち痛み、入るのを躊躇してしまうお化け屋敷のよう。しかし、恐る恐る足を踏み入れると、「ん？ここは何？」「え？どこにつながっているの？」とワクワクしてきたのでした。もともと二世帯住宅として建てられ、その後リフォームを繰り返すうちに、一面ガラス張りの縁側やガラス張りの床下に池があったりと、今の建築ではなかなか見ることでできないおもしろい姿になっていました。私は、一目でこの物件を気に入り、「この物件をリノベーションしたい！」「ここにお店を移転しよう！」と即決したのでした。

1月末からリノベーションを開始。まずは痛んだ壁や天井などを剥がします。何度も経験していますが、ここまで古い物件は初めてのこと。舞い上がる埃を吸わないように3重にマスクを重ねても、鼻の中まで真っ黒でした。壁や床を壊していくと予想外の出来事に遭遇しました。天井裏から大きな蜂の巣が出てきたときには、もうびっくり！

何度も心が折れそうになりましたが、作業のたびに出逢う前住人の残した面影に、「どんな人が住んでいたのかな？」と思いを巡らせるのはとても楽しい時間でした。そして、そのたびに前住人の想いを受け継ぎ、この家を大切にしようと愛着が湧いてくるのです。

次は、内装仕上げです。これは楽しい作業。5人くらいで手分けして壁に漆喰を塗りましたが、仕上がってみるとそれぞれの塗り方の妙があり、おもしろい。床には杉板を張り、昨年地域の方々とつくった柿渋を塗りました。柿渋は塗った直後は透明で、数日後に色が出てきます。塗りムラも、塗った直後はわからず、後日判明するという何とも厄介な塗料ですが、せかせかと毎日に追われる現代と違って、昔の人は床の塗料の色の変化も楽しんで暮らしていたのかなと微笑ましくなります。

ウッドデッキには、廃棄が問題になっている廃パレットを使用しました。土台はブロック、あとは全て廃パレットを使用しています。本来は捨てられてしまうものをアイデア次第で再利用するのは達成感があり、とても気持ちのよいものです。捨てればただのごみですが、見方を変えれば大切な材料。古民家にも言えることだと思います。

古民家も、そのままでは朽ちて、危険な存在にもなり得る厄介者。でも、手を加え、大事にすることで生まれ変わります。お店は6月に移転して一部営業をスタートしました。ですが、まだ、手を入れる場所がたくさん。「古民家再生」はまだまだ続きます。



新しい動き④

MaaS(マース)

▲次世代の移動サービスとして、私たちの暮らしを大きく変えるかもしれない。

MaaS(Mobility as a Service)とは

MaaSは、移動ニーズに対応して、複数の公共交通やそれ以外の移動サービスを最適に組み合わせ、検索・予約・決済等を一括でおこなうサービスのことで、フィンランドのヘルシンキで誕生した。

現状では、自分自身で出発地から目的地までの道順を検索し、鉄道、バス、タクシー、カーシェア、シェアサイクルなどの交通手段の中から利用するものを選び、それぞれ個別に予約をしたり、料金を支払ったりしている。しかし、MaaSでは、スマートフォンアプリを活用し、出発地から目的地までの移動を一つのサービスとして、交通手段の検索・予約・支払いをおこなうことができる。加えて、移動に付随するサービス(観光案内、飲食店やホテルの予約・支払い、病院や行政サービスなどの予約・支払いなど)の追加も可能となる。

日本は、都市と地方、観光地など、地域によって抱える交通課題が異なるため、「大都市近郊型・地方都市型」「地方郊外・過疎地型」「観光地型」という、交通課題の異なる3つのモデルタイプに分けて、日本版MaaS実現に向けた実証実験が全国で始まっている。また、2020年7月からは、東京メトロアプリにMaaS機能が実装され、東京における大都市近郊型MaaSが始動した。

MaaSがもたらす影響

MaaSが普及すれば、交通手段の選択肢は拡大

し、自家用車がなくても、気軽に便利に移動できる環境が整備され、さまざまな影響も期待されている(■①)。

●地方における交通手段の維持・確保

人口減少の本格化、運転者不足の深刻化などにもない、移動手段が不足する地域の増加が懸念されている。AIを活用して、リアルタイムに最適配車をおこなうAIデマンド交通など、地域の輸送サービス・移動手段の維持・確保をはかりながら、自ら運転をしなくても、便利に移動する環境が整備されると考えられている。

●都市部での渋滞の解消

MaaS発祥の地であるヘルシンキでは、定額で公共交通機関が乗り放題になるサービス「Whim(ウィム)」が普及している。こうしたサービスにより、利用者がもっとも望む交通手段が手軽に使えると、自家用車の利用者が減り、交通渋滞の緩和、駐車場不足や路上駐車、排気ガスによる環境問題などが解消されると期待されている。

(政府広報オンライン、総務省Webサイトより)

■① 予想されるMaaSによる影響(一例)

持続都市・可能性の域向上	1. 都市部での渋滞の解消	公共交通機関などの利便性の向上から、自家用車の使用が減少し、交通渋滞が減少。
	2. 環境への影響	自動車による排気ガスが減少し、大気汚染、温室効果ガス排出を抑制。駐車場の緑地等への転用が可能に。
	3. 地方での交通手段の維持	サービスカーとしての自動運転車の導入、データ活用による最適なバス運用の実現。
交通率機能の向上	4. 公共交通機関の収入増加	利用増加による運賃収入の増加から、税金による公的資金の投入を抑制する可能性。
	5. 公共交通機関の運営効率の向上	鉄道の維持が難しい地域の路線を廃止し、その分の運用・維持資金をオンデマンドバスや自動運転車に投資することが可能に。
個人の利便性向上	6. 検索、予約、乗車、決済のワンストップ化	複数の交通機関を乗り継ぐ際の経路の検索、予約、乗車、決済までが一つのサービスで完結。
	7. 家計への影響	自家用車の維持費をその他の支出にまわすことが可能に。
	8. 交通費精算の簡易化	通勤手当の一律支給など、経費精算手続きが簡略化。

(総務省Webサイトより作成)

Question & Answer

Q：「時間栄養学」という言葉を耳にするようになりました。どのような学問なのでしょう。

A：一言で言えば、「体内時計を考慮に入れた栄養学」のことです。「何を、どれだけ食べる」という内容や量だけでなく、「いつ食べるか」という食事時間も重要視します。

ヒトの体内時計は、1日24.5時間の周期をもちますが、生活時間は24時間であり、0.5時間のずれが生じます。このずれを修正する(リセットする)のが、光と食事であり、朝日を浴び、

朝食をとることで体内時計はリセットされ、一日の生活のリズムが整えられます。

体内時計を扱う生物学を「時間生物学(Chronobiology)」と呼びますが、そのうち栄養学(Nutrition)とオーバーラップする部分が「時間栄養学(Chrono-nutrition)」に当たり注目を集めるようになってきました。「日本人の食事摂取基準」でも、2015年版から初めて、時間栄養学的発想が、総論に取り上げられました。時間栄養学の知見を、いくつかご紹介します。

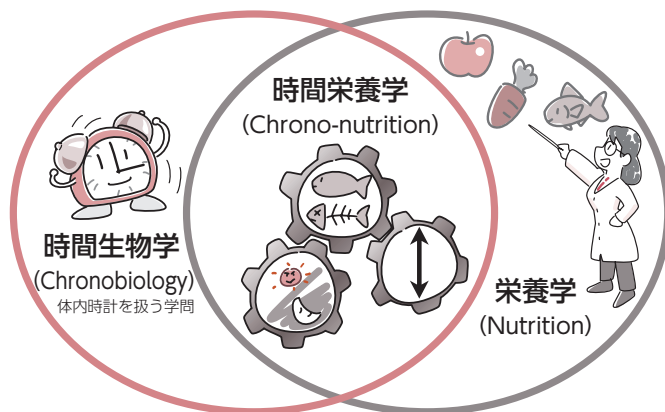
朝食による体内時計のリセット：食事は、末梢組織に存在する体内時計(体内時計は、ほぼ全身の細胞に存在している)の時刻決定因子として働いており、多くの身体機能は、食事をいつ食べたのかを目安にして、活動期と休息期を決定しています。とくに朝食を食べた時刻を、活動

期の開始時刻として、認識することから、朝食を抜くと、学習や運動能力のパフォーマンスが低下したり、やる気も低いことが報告されています。また、朝食の摂取頻度が少ない人ほど、肥満になりやすい傾向にあることも報告されています。

食事時刻による代謝への影響：たとえ、同じ量の食事であっても、摂取時刻によってエネルギー代謝に与える効果が異なることが知られています。ヒトの場合、朝食を抜く回数が多い、あるいは夜食の頻度が高い人ほど肥満の傾向が強くなります。また、1日当たりの摂取カロリーをそろえたダイエット実験においても、朝食を多くして、夕食を少なくしたほうが、その逆よりも体重減少効果が高いことが報告されています。

(参考：福井新聞2020年2月6日号、農研機構 Web サイトより)

■時間生物学、時間栄養学、栄養学の関係



(農研機構 Web サイトより作成)

通巻67号

家庭科通信 2020年・2号

機関誌 2020年9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/>

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

レジリエントな学校とは、事件・事故や災害への高い「レジリエンス=抵抗力・回復力」を持つ学校を指す。事業継続計画(BCP)の手法を導入することで、いち早く再開ができる学校づくりについて書かれた日本初の学校経営本。

【主要目次】第1章 教育の中断による様々な影響(児童生徒への影響、教職員への影響、学校再開・学校環境に及ぼす影響) / **第2章 迅速な復旧が難しい学校現場**(緊急時における教職員の仕事、学校事故発生後の対応、【事例】震災①岩手県、震災②宮城県、震災③福島県、【事例】火災) / **第3章 BCP(事業継続計画)の考え方**(BCP(Business Continuity Plan)=事業継続計画とは何か、他組織のBCPと比較した学校のBCP、BCPからみた学校経営) / **第4章 学校BCPの策定方法**(具体的な策定方法および運営管理の進め方、【つくてみよう】特別支援学校、保健室)

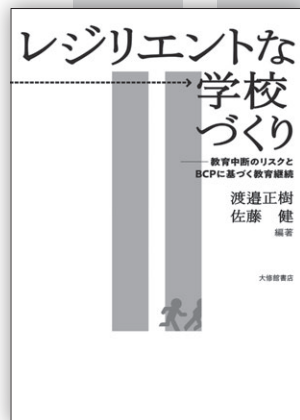
教育中断のリスクとBCPに基づく教育継続

レジリエントな 学校づくり

渡邊正樹、佐藤健(編著)

●A5判 208頁 定価=本体2,500円+税

教育の中断は
人々の営みの中断
である



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

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

家庭科のいまをみつめ、これからをつくる

パワーアップ! 家庭科

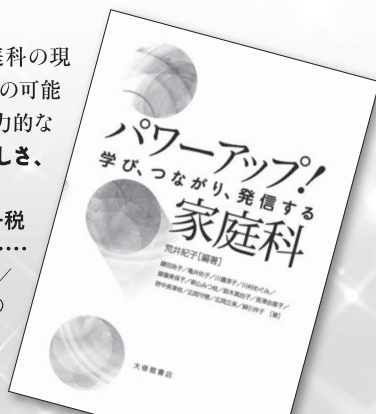
— 学び、つながり、発信する

荒井紀子 [編著]

全国規模の調査等をもとに、都道府県ごとに異なる高校家庭科の現状を分析し、家庭科教師の生の声を収載するとともに、家庭科の可能性やおもしろさを探り、教師のパワーアップをはかるような魅力的な取り組みの実践例を多数紹介。学ぶおもしろさ、つながる楽しさ、発信する醍醐味を伝える、これからの家庭科をつくる一冊。

●A5判・208頁 定価=本体2,000円+税

【目次より】第I部 家庭科はおもしろい[家庭科のもつ現代的意味/家庭科へのエール] 第II部 家庭科のいま[家庭科の役割/家庭科の実像/教師は家庭科をどうとらえているか/...] 第III部 これからの家庭科[新しい家庭科をどうつくる/新しい家庭科の授業/家庭科を学ぶおもしろさ、楽しさを演出しよう/...]



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