家庭科通信 52

2013
Vol.18　No.3

◆専門家に聞く　**おいしく食べて，人生を元気に走り抜こう！**…… 3
早稲田大学競走部　管理栄養士　福本健一

◆家庭科室から　**基礎縫いの習得と衣服の補修方法への応用**……19
東京都立立川国際中等教育学校　松橋由紀美

◆新しい動き　**食品表示法**……10

◆エッセイ・和のある暮らし⑯　**明かりを楽しむ**……11
石橋富士子

◆ DIY でおうち磨き・４　**和室を子どもスペースに DIY**……18
末永　京

◆日本家庭科教育学会 第56回大会報告……22

［DATA FILE］「平成25年度　青少年のインターネット・リテラシー指標等」より…… 2
［Key Word］　待機児童解消加速化プラン／母さん助けて詐欺……25
［Question & Answer］　缶詰の賞味期限……26

◆大修館書店　平成26年度　家庭科副教材等のご案内……12

大修館書店

DATA FILE

総務省
「平成25年度　青少年のインターネット・リテラシー指標等」より

（2013年９月発表）

●高校生に急速にスマートフォンが普及，ネット利用長時間化につながる

総務省は９月３日,「青少年のインターネット・リテラシー指標等」を公表した。スマートフォンが急速に普及し，青少年にとってインターネットがますます身近になるなか，安全に，安心して活用するためにはインターネット・リテラシーの向上が急務だとして，全国の高等学校１年生相当（約3,500名）に対し実態調査をおこない，インターネット上の危険・脅威に対応するための能力と現状を分析したものである。

調査結果をみると，「保有するインターネット接続機器」では，スマートフォン保有者が84％と，2012年度の59％から大幅に増加した。一方，携帯電話／ PHS は39％から17％に大幅減となった。インターネットに接続する際，もっともよく利用する機器については，スマートフォンが2012年度の48％から大きく伸長し75％となった。

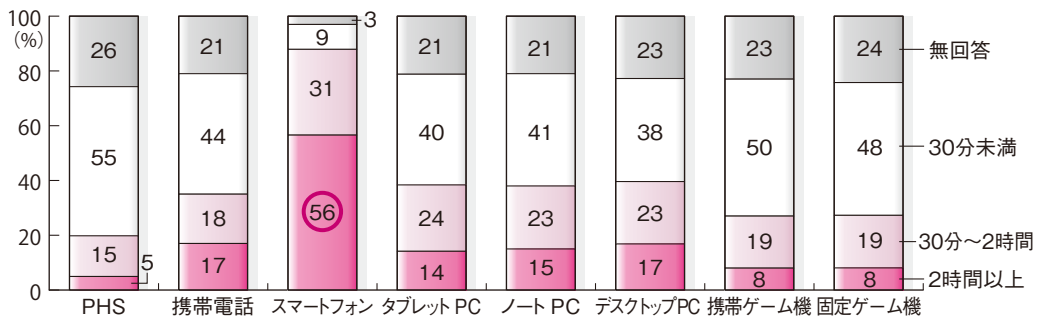
このように，多くの青少年がスマートフォンを通じてインターネットを利用している現状下，１日の平均使用時間をみてみると，他機器では30分未満の回答がもっとも多いのに対し，スマートフォン利用者の56％が２時間以上と回答し，「30分～２時間」31％，「30分未満」９％で，長時間の利用が多数を占めている（■1）。

このように，スマートフォンの利用者が短期間に急増しているだけでなく，その利用時間も大幅に右肩上がりとなっていることがわかる。これまで携帯電話や PC からインターネットを利用していた者が，スマートフォンを中心にインターネットを利用するようになり，相対的にスマートフォンからのインターネット接続が増えていることもあろうが，手軽なスマートフォンだからこそより長時間インターネットに接続するようになったとも推測できる。

SNS（Facebook，Twitter，LINE など）の普及も，長時間のインターネット利用の原因であろう。SNS 上でやりとりしたり，つぶやいたり，連絡を取り続けたりしている間はずっと接続していることになる。

2013年８月初旬には，中高生の52％にネット依存の疑いがあるとの報道もあった。スマートフォンの普及により，片手で一日中ネットとつながることが可能となり，結果として依存状態にまで陥ることにもつながる。ネット依存の実態については，今後の詳しい報告を待ちたい。

■1機器別１日の平均使用時間



専門家に聞く

おいしく食べて，人生を元気に走り抜こう！

「早稲田大学競走部のおいしい寮めし」・福本健一さんインタビュー

箱根駅伝でおなじみ　早稲田大学競走部　管理栄養士　福本健一

アスリートのためのおいしい寮めし

――『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』を読ませていただきました。寮の食事というと味けないイメージをもっている人もいるかと思いますが，福本さんのつくる“寮めし”は，「体によくて，おいしい」と絶賛されています。福本さんが早稲田大学競走部で“おいしい寮めし”をつくっていくことになったきっかけは何だったのでしょうか。

福本　早稲田に来る前は，大阪で栄養士として仕事をしていました。そのときの仕事は社員食堂で食事をつくることで，スポーツ栄養にはまったく関係なかったのですが，大阪府栄養士会というところに所属していて，そのなかのスポーツ栄養研究会で活動していました。これは仕事が休みの日に，スポーツ栄養にかかわるセミナーに出たり，ボランティアで地域の高校生とかクラブチームの栄養サポートをするというものです。その研究会で出会った人の紹介で早稲田に来ることになりました。

――毎日60人分の“寮めし”をつくることになって，まず，その人数分の材料を割り出したレシピがなかなか見つからず困ったと書かれてありましたが，60人分のおいしいメニューには，どのように工夫してたどり着いたのでしょうか。

福本　メニュー自体は，この本を見ればわかるように，いわゆる家庭料理で，オリジナルのメニューというのはほとんどありません。ただ，家庭で２人分や４人分つくるのと60人分をつくるのとでは，同じメニューでも工程が異なってきますので，そのへんは調理法を変えてみたりいろいろ試行錯誤を重ねて，自分がおいしいと思える味になるまでには，ちょっと苦労しました。

――工程が違うというのは，具体的にはどういう感じになりますか。

福本　たとえば，にらレバ炒めをつくるときには，普通は豚のレバーを最初に炒めて，レバーにある程度火が通ったら，かたい野菜から順に入れて炒めていくと思いますが，大量調理の場合は，レバーを炒めたら取り出し，次に野菜を炒めて，またレバーを戻し入れて炒め合わせるという工程にしています。最初からレバーを入れっ放しにすると，レバーに火が通り過ぎて，全体に火が通る前にパサパサになってしまうし，野菜を入れると熱で水分が出たりするので，炒めるタイミングが違ってきますね。

――調味料もそのまま人数倍すればいいというわけではないと書いてあります。特に塩分は気をつかうところだと思うのですが，調味料の量も試行錯誤しながら，今の“おいしい寮めし”にたどり着いたということですね。

福本　そうですね。調理のときは，規定の分量をいきなり全部入れずに，８割ぐらい入れて，あと

は味見しながら味を調えていくというのが基本だと思いますが，これは大量調理のときもいっしょです。単純に人数倍すると，水分量の問題もあってなかなか計算通りにいかないので，その都度味見しながらやっています。

――60人分の調理をするのに，特に難しいメニューはありますか。

福本　パスタですね。炒めものもそうですが，できたてがいちばんおいしい料理というのは，なかなかおいしくできないですね。

――めん類を出すときは，選手が食堂に入って来た，その都度ゆでて出すということですか？　ゆでておいておくと，のびてしまいますよね。

福本　そうですね。たとえばうどんの場合，スーパーで売っているようなゆでめんを使っていますが，夕食の時間になるといっせいに60人が来るわけではないので，練習の時間帯や授業時間から大体何時に何人ぐらい来るだろうという予測を立てて，それに合わせて，最初は10個ゆでておいて，次また６個ゆでて，ピークの時間には15個ゆでたりしてやっています。ゆでても汁はかけずにおいて，来たらその都度汁をかけるという感じですね。

――特別に部員個人の体調に合わせて調理をするというようなこともあるのですか。

福本　風邪をひいて食べられない，夜も眠れなかった，もしくは食当たりで下痢をしているという場合は，ご飯をおかゆにしたり，もしくは今日のメニューとまったく違う，煮込みうどんにしたりということはあります。ちょっと具合が悪いというときは，話を聞いて，メニューは変えずに分量を減らしたり，「これは脂っこいから残していいよ」という形で，コミュニケーションをとりながらやっています。

――先ほど食堂を見せていただきましたが，大学の食堂というより家庭の食卓のような，あったかい雰囲気がありますね。部員も当番で手伝っているのですか。

福本　そうです。自分の食器は自分で洗うというのが競走部の監督の方針ですから，食べたあとはそれぞれ自分の食器を洗って，それを拭くのは１年生の当番がやってくれるという形になっています。あとは食事時間の前に食堂に掃除機をかけたり，寮全体の掃除も１年生が交替でやってくれています。

アスリートの食事も家庭料理が基本

――今おっしゃったように，この本を読んで思ったのは，アスリートが食べるものも普通の家庭料理なんだ！　ということですね。量を減らせば普通の人が食べられるもので，アスリートが特別なものを食べているわけではないということがよくわかりました。

福本　そこなんですよ。お母さん方は「うちの子はサッカーしてるから，何か特別なメニューを出さなきゃいけないんじゃないか」と心配しているみたいで，コーチもよく「早稲田の子って何を食べてるの？」と聞かれるらしいのですが，アスリートといっても，食べるタイミングと量が違うだけで，本当に普通の食事なんですよ，というのがいちばん伝えたかったところですね。

――水泳選手だと一日６食という場合もあるようですが，競走部では皆さん３食ですか？

福本　食事として寮で出しているものは，朝と夜の２回で，昼は各自で摂っています。そのほかに，個人でプロテインを飲んだり，間食したりしているみたいですね。

――そういう間食に関してもアドバイスすること

があるのですか？

福本　身体組成の測定を年に４回していますから，その数値を見て，あまりにもアスリートとして体脂肪率が高いとか，筋量が前より落ちて体脂肪が増えている選手については，ふだんお昼に何を食べているかを見て，あまりにもおかしい食べかたをしていると注意します。体脂肪も高くない，筋量も大丈夫，特に配慮する必要もないという選手には，いちいち「これを食べたらいいよ」というアドバイスはしていないですね。

――特に気をつかうのが試合の前日と当日の朝の食事だと思いますが，試合に直結するような食事をつくるときに，気をつけているというか，意識していることはありますか。

福本　運動時のおもなエネルギー源となる糖質をなるべく摂れるようにしています。味つけご飯に替えたり，ふりかけや梅干しを食卓においたり，ご飯がすすむおかずを用意したりしています。あとは，消化がいいようにという意味で，うどんを出したりパスタにしたりということはしていますね。

――試合の直前というのは，すごく緊張もするでしょうし，消化によくないものを食べてしまったらたいへんですよね。

福本　そうですね。基本的に避けているのは，生の魚や食物繊維の多い根菜とか豆類です。ただ，種目がたくさんあって試合数も多いので，試合のある選手とない選手は別メニューというところまではまだできていないのですが，箱根駅伝のときは完全に個人対応できるので，「それでも僕はこれが食べたい。いつも試合前は高校のときからこれを食べていて，すごく結果がよかった」といわれると，それは出します。栄養がどうこうというより，メンタルな部分でそれが選手のプラスになるのであれば，ということですね。

――栄養面からだけでなく，精神面でもサポートされているということですね。

福本　やはり食事というのは“楽しみ”なので，そこは人間の本能というか欲求といっても，ただ食べる作業という感じにはしたくない。むしろメンタルな部分のほうが大きいんじゃないかと思います。

――みためのきれいなものから部員の方たちが取って食べている，という話もありましたね。

福本　そうなんですよ。食卓に並べているとそういうものから取っていくので，意外と男子でもそういうところを見ているんだなと思いました(笑)。

――やっぱり，おいしそうというのは大事なんでしょうね。

福本　そう思います。

――早稲田で仕事をされて７年だそうですが，寮の食事をつくるという仕事をどう思っていらっしゃいますか。

福本　楽しいですね。なんで楽しいかというと，たぶん自分が料理が好きだからだと思います。スポーツ栄養でも，料理をせずに，各地を栄養セミナーだけ回っていく仕事もあるし，大学院などで研究をしている栄養士もいますが，僕は現場で選手とかかわって，ダイレクトな反応を見たり，ダイレクトに体の変化が目に見えてわかったりという方がやりがいがあるので，今は楽しいです。

サッカー少年からスポーツ選手のサポート役に

――高校生は将来の進路を決めるという岐路にいるわけですが，そもそも福本さんが管理栄養士になろうと思ったきっかけは何だったのでしょうか。

福本　僕は高校を卒業してすぐにチェーンの焼き肉店に就職しましたが，当時の僕には考えられないほど労働時間が長かったので，１年ちょっとで挫折して辞めました。その後アルバイト生活をしていたときに栄養士さんと出会って，「栄養士ってこんな仕事をしている。スポーツ選手のサポートをしてる人もいるよ」という話を聞いたんですね。僕は中学校，高校とサッカーをやっていたので，もしかしたらＪリーグの選手の食事をつくれたり，Ｊリーグの選手と身近に接することができるんじゃないか，いい仕事だなあと思って，料理も嫌いじゃなかったので，栄養士になろうと決めました。

栄養士の勉強を始めてから，国家試験を受ける管理栄養士という資格がさらにその上にあるというのを知りまして，受験するには実務経験が必要なので，早稲田に来てから資格を取りました。

――最初から食を通してスポーツにかかわろうという気持ちがあったということですね。

福本　そうです。スポーツ選手のサポートをしたいと思って，栄養士になりました。ただ，スポーツ栄養というのはまだまだコネの世界なので，まず栄養士の実力をつけようと思って，大阪の給食会社に就職しました。

――スポーツ選手の体をつくるものはたくさんあると思いますが，食事の役割が大きいという意識がご自身のなかであったということですか。

福本　そうですね。スポーツ選手にかぎらず一般の人も含めて，体というのは，食べたものでしかできないですよね。しかも，運動は体にいいというイメージがありますが，スポーツ選手はレベルが高くなればなるほど，トップアスリートになるほど実は体に悪いトレーニングもしているので，なおさら食事と休養が大事になるという意識はありました。

――ご自身もサッカーをされていたころ，いつもお母さまがご飯をつくって家で待っておられたと書かれてありましたが，自分もおいしいご飯を食べることでサッカーができる体になっていったというふうに意識されていたのですか。

福本　そのときは，まったく何も考えてなかったですね。毎日の食事がどう身になっていくとか，疲れをとるときは何を食べるといいとか，そういう知識もまったくありませんでした。

――では，小さいころから料理が好きだったというわけではないのですか。

福本　料理そのものは，どちらかといえば好きでしたね。母親が脚が悪いというのもあって，母親が夕食をつくるのをときどき手伝ったりしていました。当時は三世代が同居していたので，歯が悪い祖父母のために，母親は僕ら子どものものとは別に，祖父母が食べやすいものを何品かつくっていました。そういうのを見て育ったことも，今の仕事にプラスになっていると思います。

郷土料理ではずむ食卓での会話

――郷土料理もつくっていると書かれてありました。高校の家庭科の教科書でも全国の郷土料理を載せたり，世界の食文化を紹介したり，日本や世界の食文化について学ぶことに重きがおかれているのですが，寮の食事でも郷土料理というのは喜ばれますか。

福本　そうですね。最初はメニューのマンネリ化を解消するために，トレーナーに相談したら「せっかく全国から集まっているのだから，郷土料理をやってもおもしろいんじゃない？」とアドバイスされたのがきっかけです。それでやってみると，郷土料理って特殊な名前がついていたりするので，「これ何ですか？」という話になったり，その地方出身の選手が「これは正月の定番なんですよ」とか，

「これ，おばあちゃんがよくつくってました」「懐かしいです」という話になって，会話がはずんだので，やってよかったなと思いました。

――魚なども地方によって呼び名が違ったり，「えっ，この魚を食べるんだ!?」というようなことがあったりします。全国から選手が集まってきていると，それぞれもっているバックグラウンドが違って，おもしろいでしょうね。

福本　そうですね。逆にその地方の料理を教えてもらうこともありますし，僕が知らない食材を選手の実家から送ってきて「寮で使ってください」といわれることもあるので，すごく勉強になっています。

――教科書の調理実習の題材に「さつまいもご飯」を載せたら，北海道の先生から「こんなもの食べないよ」といわれたことがあります。「うちの地方だとこれは食べないよ」というようなものがありますか。

福本　ありましたね。ちょっと今食材の名前が出てこないんですが，僕が大阪でよく食べていた魚を出したら，「初めて食べた」という選手がいて驚いたことがありますし，ポテトサラダにいつもウスターソースをかける子も３人ぐらいいました。「そんなに味が薄かったのかな」とか「今日もあかんかったかなあ……」と思っていたら，ソースをかけるのはその３人だけなんですよ。それで聞いてみたら，３人とも愛知県の出身で，「愛知県だとこれが普通ですよ」といわれて，逆に驚いたこともあります。

あと，お雑煮の違いもおもしろいですね。

――お正月はお雑煮やおせち料理をつくるのですか。

福本　つくります。大皿に６種類ぐらいのおせち料理を並べて出しています。

――行事や節句にからめて料理をつくることもありますか。

福本　クリスマスメニューとお正月のメニュー，それから節分。丑の日はうなぎを出しています。この間の丑の日も，うなぎがすごく高くてあきらめかけたのですが，年に１回しかやらないのでちょっと奮発したら，すごく喜んでくれました。

――寮でつくる食事に関しては，福本さんが全部決めていいのですか。

福本　そうです。予算内であれば，何をしてもいいという感じです。

朝食を食べるという文化を大切に

――高校生というのは，生涯でも一番多くエネルギーが必要とされる時期でもありますし，運動部で毎日活動している生徒も多いと思いますが，高校生に意識してほしい栄養や食事のポイントというのはありますか。

福本　僕も高校生のときは全然考えていなかったのでおこがましいのですが，栄養士としては，これをした方がいいというのはあります。「朝ご飯はちゃんと食べよう」「菓子パンとかスナック菓子はやめよう」「炭酸飲料はそんなに飲まない方がいいよ。食事が食べられなくなるから」というのはありますが，それを全部排除するのも現実的じゃないし，それが全員できるかというとそうでもない。それが楽しみな子もいるので，がまんするというのはよくないと思うんですね。女性のダイエットでもそうですが，そこは自分の心と対話して，納得のいくところでバランスよく食べるのがいいと思います。

――今おっしゃったように，朝食を食べない若い方が多いといわれていて，福本さんも朝食に関しては「永遠のテーマです」と書かれていましたが，

やはり朝食は大事ですよね。

福本　そうですね。この間も保育園・幼稚園，小学生，さらに中学生ぐらいまでの，幅広い年代のお子さんをお持ちのお母さん方にお話しさせてもらったのですが，そういう時期に朝食を食べなかったり，お母さんが朝食を食べる習慣がないというと，もうその子は朝食を食べなくてもいいものだと思って育っていきますね。自分の体もそうですが，今の高校生が将来，お父さんお母さんになって，朝は食べないというのが当たり前になった家庭をつくってしまうと，それがその子どもにも影響していくと思うので，「朝食は必ず食べる」という流れが文化としても必要じゃないかと思います。

僕はさっきもいいましたように祖父母と同居していたので，祖母が春にはえんどうまめをひたすらむいていたりとか，秋になったら栗の鬼皮を包丁でむいていたりとか，そういう光景を見て育ちましたので，自分が将来家庭をもったら，子どもにも季節感を大事にした食事や，この季節にはこれが旬の食材だよ，ということを伝えられるような家庭にしたいなと思っています。

――“寮めし”も，意識して季節感を取り入れたり，旬の食材を使っているのですか。

福本　なるべくそうしています。やろうと思えば，さやいんげんだって冬でもあるし，トマトもいちごも今は一年中あるのですが，なるべく旬のものを出すようにしています。

――食に関してあまりかまわなくなっている若い人が多い反面，何か体に不調を感じたら，食から改善しようと思っている人も比較的多いように思います。この本のいいところは，600キロカロリーだったらこのくらいという，アスリートでない人でも普通に食べる量が載っているところですね。これは家庭でも実践できるだろうなと思いました。

福本　ありがとうございます。食事は家族で食べるということを考えると，家にはアスリートの子どもだけじゃなくて，お父さんもお母さんも食べるし，クラブをしていない息子や娘もいるだろうし，という話をしてこの本をつくりました。

バランスよく食べるのがダイエットの極意

――ここは男子寮ですが，女子も食がかなり影響してくると思います。高校生は本来きちんと食べなくてはならない時期なのに，ダイエットをして偏った食生活になってしまうことが問題視されていますが，女子に対して何かアドバイスはありますか。

福本　女子の皆さんにいいたいことは，元気で健康でありたいのであれば運動しましょう，ということです。食べないでやせるのは，まったく間違っていると思います。食べないと代謝が悪くなって逆にやせにくくなるので，ちゃんと食べて，たんぱく質食品をしっかり摂りましょう。特に生理が始まると貧血にもなりやすくなるので，鉄分をちゃんと摂りましょう。女性の場合はカルシウム量が大事になってきます。22歳ぐらいまでの間に骨密度を高めておかないと，30代40代というのは骨密度をキープするか，下がっていく一方ですね。男性より閉経したあとの下がり方が急激なので，高校，大学のときに骨密度を高めるという意味でも，しっかり食べておきましょう。80歳まで長生きしても，60歳で骨粗鬆症で骨折して不自由な生活を送りながら80歳まで生きるのと，78歳まで健康で80歳で死ぬのとでは，全然人生が違いますから。

「食」を身近な話として考えさせる

――家庭科では「食」というものを重視して教えていますが，家庭科の先生が授業で食事について教えるときに，伝えてほしいことや，実践したらいいんじゃないかと思われるようなことはありま

か。

福本　栄養学の教科書やスポーツ栄養の本を読むと，水分補給では何分に１回これを摂りましょう，練習が終わったらこれを飲みましょう，家に帰ったらこれを食べましょうという原則的なことが書かれています。でも，その選手の練習内容や体調によっては，練習が終わった直後にそんなものは食べられませんよとか，練習が始まる前にそんなものを飲んだら練習中に吐きますよというのが実際には多々あります。おそらく，ただ本に書いてあるものをそのまま伝えても生徒の心に届かないというか，もしくは実践できないということがあるのではないでしょうか。

やはり相手の立場に立って，その人の生活リズムや生活スタイル，先ほどおっしゃった地方独特のバックグラウンドがあるので，そんなものは食べる習慣がないとか，何が好きで何が嫌いかというのを知って，そのうえで，こういうことをしましょうというアドバイスをする。そのときも100％を求めずに，できることからやりましょうとか，スターバックスとかマクドナルドとか，今の生徒や選手が行きそうなところの話とからめていくと，ドキッとしたり，「そういえばあれを食べてたな……」と，高校生も身近に感じられるんじゃないかと思います。僕が栄養サポートで話をするときは，そういうところに気をつけています。

――本日はとてもためになるお話をうかがわせていただきまして，ありがとうございました。

福本健一

管理栄養士。2005 年大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校卒業。給食受託会社に就職後，2006 年 7 月より早稲田大学競走部で寮監として食事の面で選手をサポート。『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』では，とっておきのレシピを全公開。第 87 回(2011 年)箱根駅伝総合優勝を勝ち取った勝負めしをはじめ，「勝てるごはん」を満載している。

新しい動き

食品表示法

▲2013年6月28日，食品表示法が公布された。2年以内に施行される。

これまで食品表示に関するルールは，食品衛生法，JAS 法，健康増進法の３法にまたがって制定されていたが，食品表示法ではそれらの規定を統合し，包括的かつ一元的な制度を創設する。また，現行では任意となっている栄養表示(エネルギー，脂質など)も義務化し，消費者にわかりやすくする。これらにより，①整合性のとれた表示基準の制定，②消費者，事業者双方にとってわかりやすい表示，③消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進に寄与，④効果的・効率的な法執行，の実現が期待される。

しかし，厳密な表示が難しい加工食品の原料原産地，中食・外食でのアレルギー表示，遺伝子組換え表示や添加物表示などの基準や，食品表示の文字のポイント数の拡大については，今後の検討課題として残されている。

消費者庁は，施行までに具体的な表示基準の策定や内閣府消費者委員会からの意見の聞き取りをするとしている。

新法の概要は以下のとおりである。

１．目的(１条)

○食品を摂取する際の安全性

○一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会の確保

２．食品表示基準(４条)

○内閣総理大臣は食品表示基準を策定する。

①名称，アレルゲン(食物アレルギーの原因となる物質)，保存の方法，消費期限，原材料，添加物，栄養成分の量および熱量，原産地その他食品関連事業者等が表示すべき事項

②前号に掲げる事項を表示する際に食品関連事業者等が遵守すべき事項

○食品表示基準の策定・変更するときは，内閣総理大臣が厚生労働大臣・農林水産大臣・財務大臣に協議するとともに，消費者委員会の意見を聴取する

３．食品表示基準の遵守(５条)

○食品関連事業者等は，食品表示基準に従い，食品の表示をする義務を負う

４．指示等(６条・７条)

○内閣総理大臣(食品全般)，農林水産大臣(酒類以外の食品)，財務大臣(酒類)は，食品表示基準に違反した食品関連事業者に対し，表示事項を表示し，遵守事項を遵守すべき旨を指示できる

○内閣総理大臣は，指示を受けた者が正当な理由なく指示に従わなかったときは，措置をとるべきことを命令できる

○内閣総理大臣は，緊急の必要があるとき，食品の回収等や業務停止を命令できる

○指示・命令時にはその旨を公表しなければならない

５．立入検査等(８条～10条)

○違反調査のため必要がある場合，立入検査，報告徴収，書類等の提出命令，質問，収去させることができる

６．内閣総理大臣等に対する申出等(11条・12条)

○何人も，食品の表示が適正でないため一般消費者の利益が害されていると認めるときは，内閣総理大臣等に申出可。内閣総理大臣等は必要な調査をおこない，申出の内容が事実であれば適切な措置をとる

○著しく事実に相違する表示行為・おそれへの差止請求権を認める

７．罰則(17条～23条)

○食品表示基準違反(安全性に関する表示，原産地・原料原産地表示の違反)，命令違反等について罰則を規定する

＊食品表示法の詳細は，消費者庁の Web ページで閲覧できます。

エッセイ・**和のある暮らし⑯**

明かりを楽しむ

石橋富士子

文・イラスト／いしばしふじこ

イラストレーター。女性誌，教科書などの挿絵，イラストエッセイや手作り小物，和コモノデザイン，制作など多彩に創作している。「家庭科通信」の表紙イラスト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），『ぺたこさんの手作り生活』（フィールドワイ）などがある。ホームページ「テーブルトーク」も更新中。http://petaco.sakura.ne.jp/

静かな夜を楽しみたい季節。上からの照明は消して，スタンド，ろうそくや間接照明がおすすめです。

照明器具の光度や角度，ライトの色を変えると，リビングや仕事場がレストランやバー，カフェのように柔らかく，リラックスできる雰囲気に変わります。

明かりを置く位置を低くして，人に直接ではなく壁やテーブルなどに光を当てると部屋に奥行きが生まれます。

観葉植物の鉢にクリップで取り付け，ライトを下から天井に向けて植物の葉をライトアップするのも素敵です。

江戸時代，明かりはろうそくや植物油など高価な貴重品でしたから，一般庶民はまだ明るさの残る夕方に食事や風呂，用事をすませ，さっさと寝てしまったようです。おかみさんが仕立てなど内職する時はあんどんをともし，手元を明るくするため片側の窓を引き上げて針仕事。そんな浮世絵を見たことがあります。

植物油が買えない家では安価な魚の油をともしますが，とても生臭かったようです。ここから猫が夜中にあんどんの油をなめる，という化け猫話が生まれたのかもしれませんね。

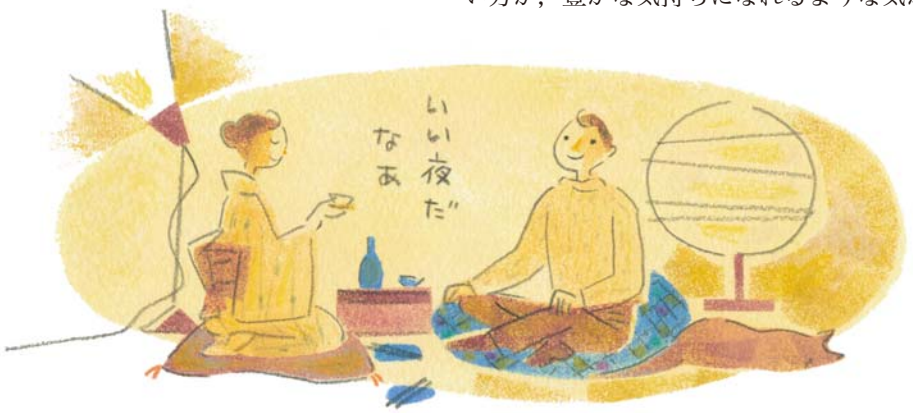
ろうそくの明かりは素敵ですが，小さくても火，油断はできません。目を離すのが心配です。

電池でともるろうそくが便利です。ちゃんと時折炎がゆらいでいるように見えます。

火を使わないのでいろいろ面白い工夫が出来ます。切り絵をシェードに貼ったり，レースのコースターをかぶせても素敵です。

寒い季節，忘れてはならないもう一つのローカルな明かりは手あぶりです。炭の赤い炎の色は見ているだけで心が温かくなってきます。手あぶりは暖房と煮炊きを兼ねた明かり，夕方熾した炭火を深夜寝るまで上手に保ち続けるのもちょっとしたゲームみたいで楽しい仕事です。

古い木造の我が家では家の中に暖かいところと寒いところ，ほの暗いところと少し明るいところがありますが，照明も暖房も部屋全体均一ではない方が，豊かな気持ちになれるような気がします。



家庭総合［家総 305］
家庭基礎［家基 308］ 教科書準拠

学習ノート

［家総 305］ 家庭総合
豊かな生活をともにつくる
学習ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷 /144 頁
［定価］本体 540 円＋税
教師用：B5 判 2 色刷 /144 頁

［家基 308］ 家庭基礎
豊かな生活をともにつくる
学習ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷 /112 頁
［定価］本体 540 円＋税
教師用：B5 判 2 色刷 /112 頁

＊教科書準拠＊

教科書本文の穴埋めを中心に，基礎知識の確認や教科書の理解度チェック，まとめに最適な問題を収録しています。

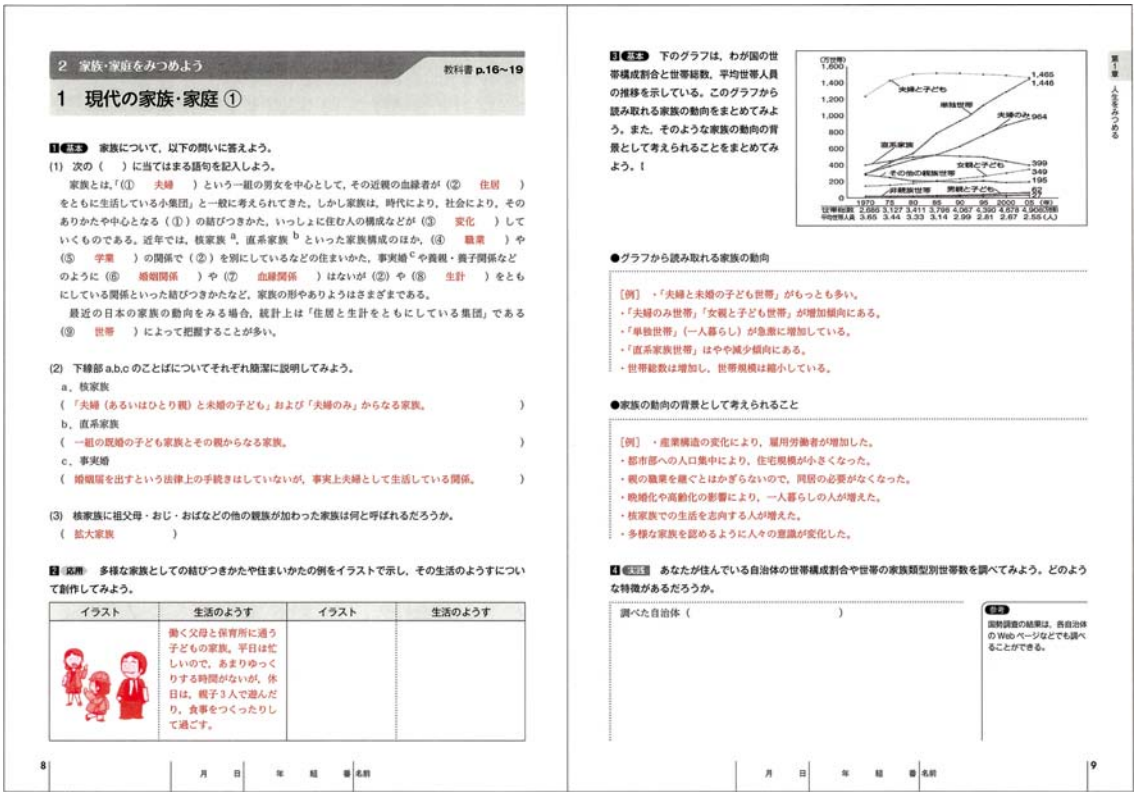
＊基本・実践・応用の 3 ランクの設問＊

教科書本文の穴埋めや用語選択といった「基本問題」から，調べ学習や資料を読んでの感想や自分の考えをまとめる「実践問題」「応用問題」まで，生徒の理解度を把握できるさまざまな問題を収録しています。

＊新たに導入課題・章末課題を設定＊

各章とびらには，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のできる「導入課題」を，章末には，各分野の学習をまとめる課題を収録しています。

▼［家総 305］の教師用紙面見本。教師用は，生徒用に赤字で解答例が入っています。



2 家族・家庭をみつめよう　教科書 p.16〜19

1 現代の家族・家庭 ①

1 基本 家族について，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。

家族とは，「(①　夫婦　）という一組の男女を中心として，その近親の血縁者が（②　住居　）をともに生活している小集団」と一般に考えられてきた。しかし家族は，時代により，社会により，そのありかたや中心となる（①）の結びつきかた，いっしょに住む人の構成などが（③　変化　）していくものである。近年では，核家族[a]，直系家族[b]といった家族構成のほか，（④　職業　）や（⑤　学業　）の関係で（②）を別にしているなどの住まいかた，事実婚[c]や養親・養子関係などのように（⑥　婚姻関係　）や（⑦　血縁関係　）はないが（②）や（⑧　生計　）をともにしている関係といった結びつきかたなど，家族の形やありようはさまざまである。

最近の日本の家族の動向をみる場合，統計上は「住居と生計をともにしている集団」である（⑨　世帯　）によって把握することが多い。

(2) 下線部 a,b,c のことばについてそれぞれ簡潔に説明してみよう。

a．核家族
（「夫婦（あるいはひとり親）と未婚の子ども」および「夫婦のみ」からなる家族。　）
b．直系家族
（一組の既婚の子ども家族とその親からなる家族。　）
c．事実婚
（婚姻届を出すという法律上の手続きはしていないが，事実上夫婦として生活している関係。　）

(3) 核家族に祖父母・おじ・おばなどの他の親族が加わった家族は何と呼ばれるだろうか。
（拡大家族　）

2 応用 多様な家族としての結びつきかたや住まいかたの例をイラストで示し，その生活のようすについて創作してみよう。

イラスト	生活のようす	イラスト	生活のようす
	働く父母と保育所に通う子どもの家族。平日は忙しいので，あまりゆっくりする時間がないが，休日は，親子3人で遊んだり，食事をつくったりして過ごす。		

8　月　日　年　組　番　名前

3 基本 下のグラフは，わが国の世帯構成割合と世帯総数，平均世帯人員の推移を示している。このグラフから読み取れる家族の動向をまとめてみよう。また，そのような家族の動向の背景として考えられることをまとめてみよう。

●グラフから読み取れる家族の動向

［例］・「夫婦と未婚の子ども世帯」がもっとも多い。
・「夫婦のみ世帯」「女親と子ども世帯」が増加傾向にある。
・「単独世帯」（一人暮らし）が急激に増加している。
・「直系家族世帯」はやや減少傾向にある。
・世帯総数は増加し，世帯規模は縮小している。

●家族の動向の背景として考えられること

［例］・産業構造の変化により，雇用労働者が増加した。
・都市部への人口集中により，住宅規模が小さくなった。
・親の職業を継ぐとはかぎらないので，同居の必要がなくなった。
・晩婚化や高齢化の影響により，一人暮らしの人が増えた。
・核家族での生活を志向する人が増えた。
・多様な家族を認めるように人々の意識が変化した。

4 発展 あなたが住んでいる自治体の世帯構成割合や世帯の家族類型別世帯数を調べてみよう。どのような特徴があるだろうか。

調べた自治体（　）

参考 国勢調査の結果は，各自治体の Web ページなどでも調べることができる。

第1章 人生をみつめる

月　日　年　組　番　名前　9

高校家庭基礎［家基309］教科書準拠

授業ノート

［家基 309］ 未来を拓く
高校家庭基礎 **授業ノート**

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷 /160 頁
［定価］本体 540 円＋税
教師用：B 5 判 2 色刷 /160 頁

＊教科書の展開に合わせた「見開き展開」＊

教科書の流れにそって，授業中に取り組める課題を収録。このノート 1 冊で，学習の成果を毎時間まとめていくことができます。

＊基本から応用まで，幅広い問題を収録＊

教科書の内容を効果的に学習できる問題を収録していますので，授業はもちろんのこと，自学自習や課題提出に幅広く活用できます。

●大修館書店の準拠ノートの特徴

知識理解だけでなく，関心意欲，思考，表現などの評価しにくい力を評価する実践的な課題を多数収録しています。

「教師用」は“解答編”です。生徒用に赤字で，解答や指導のポイントを表示しています。採点や評価がしやすいのが特徴です。

▼［家基 309］の教師用紙面見本。教師用は，生徒用に赤字で解答例が入っています。

教科書 p.74~75

4 消費者としてどう生きるか

月 日 年 組 番 名前

❶ 次の文の（ ）に当てはまる語句を記入してみよう。知識・理解

消費者問題の未然防止や解決をめざして，日本の消費者政策は進められ，1968年に（① 消費者保護基本 ）法が制定され，消費者保護に関する施策の基本方向が示された。2004年には，「保護」から「自立」支援政策への転換をめざして改正がおこなわれ，（② 消費者基本 ）法と改称された。また，複数の省庁にまたがる横断的な取り組みが必要である消費者問題について，適切に対応できる消費者行政の一元化をめざし，（③ 消費者庁 ）が新設された(2009年)。

❷ 製造物責任とはどのようなことか，教科書などをみてまとめてみよう。知識・理解

（例）欠陥商品により生じた消費者被害に対し，製造者が負う責任のこと。この損害から消費者を守るために制定された法律を製造物責任（PL）法という。

❸ 次の消費者の権利と責任の表の（ ）に当てはまる語句を記入してみよう。知識・理解

8つの権利	5つの責任
○（① 安全 ）への権利	○商品について（⑦ 批判的意識 ）をもつ責任
○情報を与えられる権利	○自ら（⑧ 主張 ）し，公正な取り引きを得られるように行動する責任
○（② 選択 ）をする権利	○自らの消費行動が他社，とりわけ弱者に与える影響を（⑨ 自覚 ）する責任
○（③ 意見 ）を聴かれる権利	○自らの消費行動が（⑩ 環境 ）に及ぼす影響を理解する責任
○生活の基本的ニーズが保証される権利	○消費者として団結し，（⑪ 連帯 ）する責任
○（④ 損害 ）に対する補償または救済措置を受ける権利	
○（⑤ 消費者教育 ）を受ける権利	
○健全な（⑥ 環境 ）のなかで働き生活する権利	

64

❹ 消費者問題に関する記事を探してみよう。そして内容を整理して分析してみよう。
知識・理解 関心・意欲・態度

切り抜いた記事を貼ってみよう

テーマ（見出し）	
出所（新聞名や情報元等）	
概要（記事のあらましやポイント）	
問題点や対応策（被害の状況や今後の対策等）	

MEMO

ここでは，これまでの日本の消費者政策の流れを振り返るとともに，その背景にはどのような消費者問題があったのか，あわせてとらえさせたい。

また，これからを生きる消費者として，一人ひとりに与えられている課題について，具体的に考え，自分の課題としてまとめられるようにしたい。

65

新家庭総合［家庭037］
新家庭基礎［家庭046］ 教科書準拠

学習ノート

■教科書準拠

「新家庭総合［家庭 037］」「新家庭基礎［家庭 046］」の各教科書に準拠。基礎知識の確認や教科書の理解度チェック，まとめに最適です。

■基本･実践･応用の 3 ランクの設問

基本――教科書本文の穴埋め問題や用語選択問題，実践・応用――調べ学習や資料を読んでの感想や自分の考えをまとめる問題など，「基本･実践･応用」の 3 ランクの設問をご用意しています。

■解答編［教師用］もご用意

穴埋め問題や用語選択問題の解答とともに，記述問題採点のポイントを示しています。

新家庭総合［家庭 037］学習ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷，136 ページ
教師用：B5 判 2 色刷，136 ページ
【定価】
生徒用：本体 540 円＋税
教師用：本体 1,500 円＋税

新家庭基礎［家庭 046］学習ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷，120 ページ
教師用：B5 判 2 色刷，120 ページ
【定価】
生徒用：本体 540 円＋税
教師用：本体 1,500 円＋税

高校家庭総合［家庭038］
高校家庭基礎［家庭047］ 教科書準拠

授業ノート

■教科書同様の見開き 2 ページ展開

「高校家庭総合［家庭 038］」「高校家庭基礎［家庭 047］」の各教科書に準拠。教科書と同様に見開き 2 ページで展開しています。教科書の流れにそった学習をサポートします。

■基本から記述式応用問題まで幅広く対応

教科書の内容に合わせて，効果的な学習が展開できる課題を収録しています。授業に，自学自習に，課題提出に，幅広く活用できます。

■自由記述ができるノート部分付き

見開き 2 ページごとにノート部分（罫線）を設けていますので，この授業ノート 1 冊で学習の成果をまとめることができます。

高校家庭総合［家庭 038］授業ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷，224 ページ
教師用：B5 判 2 色刷，224 ページ
【定価】
生徒用：本体 760 円＋税
教師用：本体 2,200 円＋税

高校家庭基礎［家庭 047］授業ノート

【体様】
生徒用：B5 判 1 色刷，152 ページ
教師用：B5 判 2 色刷，152 ページ
【定価】
生徒用：本体 570 円＋税
教師用：本体 1,600 円＋税

高校生のための生活学　改訂版

家庭科資料と食品成分表

■家庭科資料集と食品成分表が一体になった，好評の副教材

家庭科資料編は，統計資料などの更新可能なデータについては最新の情報を掲載。授業の補足に，発展学習に，活用度の高い資料編です。食品成分表編は，「新カラーガイド食品成分表改訂版」から約 1,000 食品をピックアップしてコンパクトにまとめて収録しています。

【体様】AB 判 4 色刷 320 ページ【定価】本体 800 円＋税

新カラーガイド食品成分表　改訂版

食べることの楽しさを知る

■「日本食品標準成分表 2010」準拠

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表 2010」で分析されているすべての栄養成分について数値を掲載しています（企業提供の市販食品を除く）。また，「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」をはじめ，栄養関連の資料も多数掲載。「食事バランスガイド」についても巻頭口絵で特集しています。

【体様】B5 判 4 色刷 320 ページ【定価】本体 760 円＋税

新高校家庭科ワークブック

■家庭科の基礎・基本が身につく

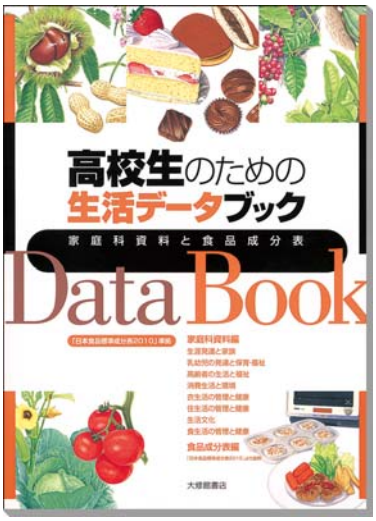
家庭科の基礎・基本を 47 のテーマで学ぶワークブック。自主的・創造的な学習を促します。教科書の種別に関係なく活用できます。

【体様】B5 判 1 色刷 128 ページ【定価】本体 540 円＋税

豊富なデータ満載の家庭科資料編と
ビジュアルな食品成分表編の合本型

高校生のための生活データブック

家庭科資料と食品成分表



■学習を深める豊富な家庭科資料

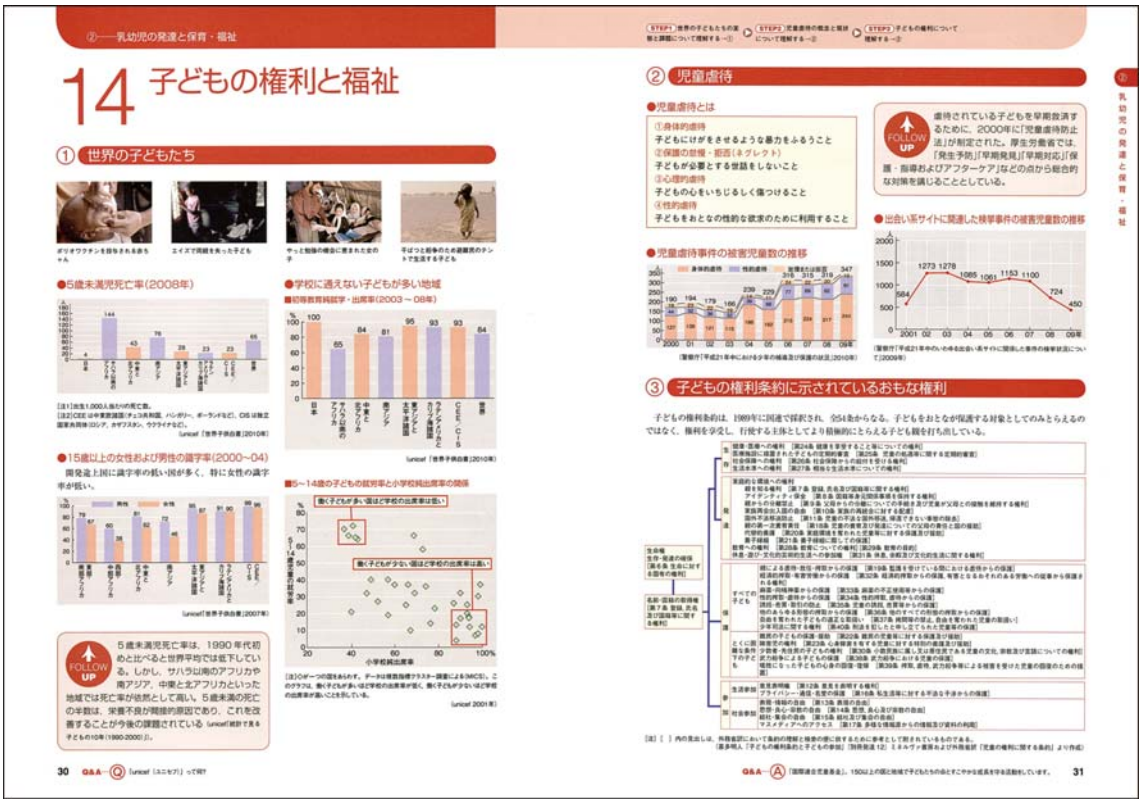
学習上重要な資料や補足・発展的資料など，最新のデータ資料を豊富に掲載しています。併せて，一人ひとりが取り組める課題や小論文の学習にも活用できる読み物資料なども多彩に掲載しています。項目は学習指導要領の項目・内容に合わせて設定していますので，どの教科書を採用していてもご使用いただけます。

■グラフ形式でビジュアルな食品成分表

「日本食品標準成分表 2010」に準拠。大修館書店の副教材としては初めて，グラフ型食品成分表を掲載しています。分析値より，身近な食品を中心に 723 品目・学習上必要な栄養素等 18 種類を抜粋。食品解説も充実しています。

【体様】B5 判 4 色刷，304 ページ
【定価】本体 760 円＋税

◆家庭科資料編実物見本



◆資料編の内容

① 生涯発達と家族
- ●さまざまな家族・家庭
- ●男女共同参画社会
- ●働くということ

……他 5 項目

② 乳幼児の発達と保育・福祉
- ●子どもの成長・発達
- ●親になること
- ●子どもの権利と福祉

……他 4 項目

③ 高齢者の生活と福祉
- ●加齢にともなう心身の変化
- ●高齢期の豊かな過ごしかた
- ●介護の必要な高齢者への支援

……他 3 項目

④ 消費生活と環境
- ●お金の使いかた
- ●クレジットカードの落とし穴
- ●悪質商法・詐欺
- ●地球環境の今

……他 4 項目

⑤ 衣生活の管理と健康
- ●被服材料の種類と性能
- ●被服の選択と購入
- ●多様化する衣生活

……他 4 項目

⑥ 住生活の管理と健康
- ●住生活の安全と管理
- ●共生のまちづくり

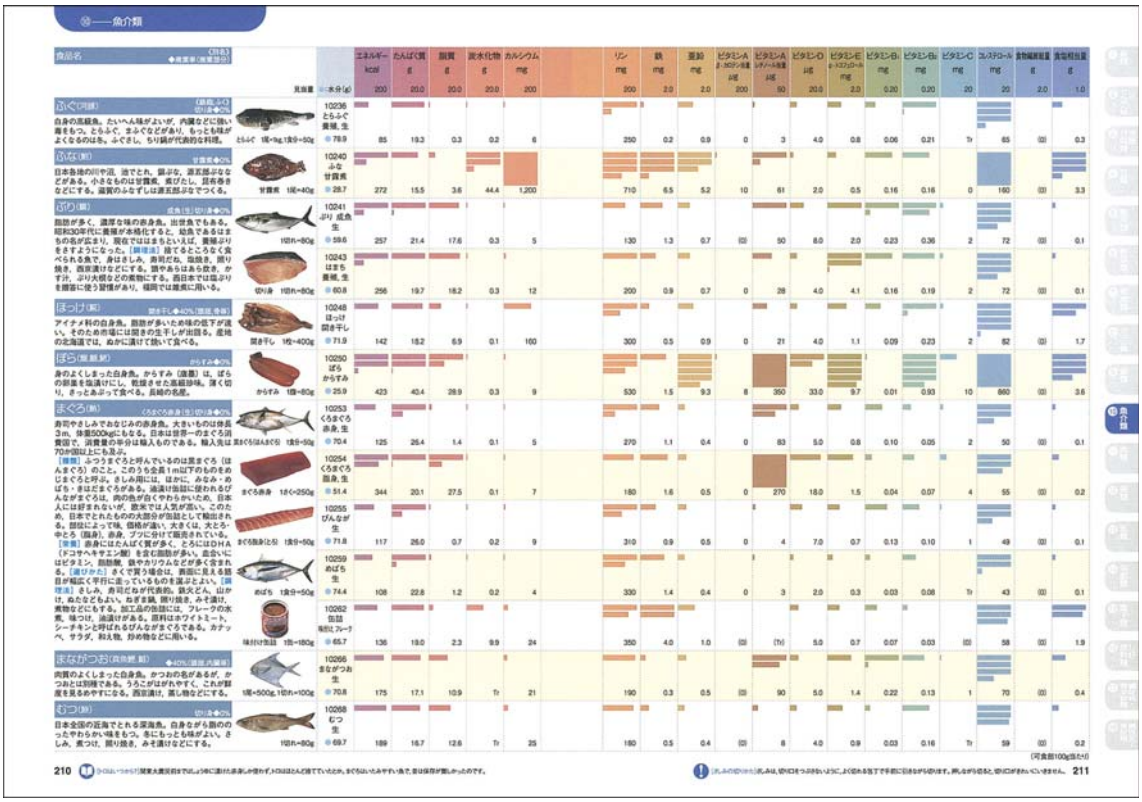
……他 4 項目

⑦ 生活文化
- ●生活文化をみつめる実践課題

⑧ 食生活の管理と健康
- ●食生活問題
- ●これからの食生活
- ●人と栄養
- ●食中毒の発生とその予防
- ●食品添加物
- ●調理の基本

……他 9 項目

◆食品成分表編実物見本



（紙面見本は B5 判見開きを 40%に縮小）

DIYでおうち磨き・4

和室を子どもスペースにDIY

末永　京

すえなが・きょう

ATELIER n° 905主宰。DIYアドバイザー。自宅での木工教室を中心に，ホームセンター等で木工を教えるほか，託児つき木工教室や子どもむけワークショップも開催。著書『シェルフをつくろう　はじめてのDIY』が好評発売中。
ブログ「ママに嬉しい木工＊＊こどもに優しい木工」
ameblo.jp/kuricoroom/

我が家はリビングに隣接して6畳ほどの和室があり，そこを子どもスペースにしています。しかし，そのうちにいくつか問題点が出てきました。まずは「障子が破れる」こと。おもちゃを投げたり，ぶつかったり……。破れた箇所を補修するのですが，すぐにまた隣が破られる。一箇所補修するとまた違う箇所が……。その繰り返しで次第に直す気力もなくなり結局穴が開いたまま過ごす日々。これでは気分も下がってしまいます。そこで障子をなくすことにしたのです。ただカーテンにするのは面白くないので2面ある窓のうち1面だけは窓枠をDIYで制作することに。窓枠の両サイドには子どもたちが好きにディスプレイを楽しめるよう，飾り棚も付けました。リビングには合わないようなポップなおもちゃや幼稚園などで制作してきた作品も，この子どもスペースの飾り棚には自由に飾って良いことにし，親子ともに満足しています。障子がなくなると窓辺が開放的になり部屋も広く感じられるようになりました。

次に問題になったのが「畳のダニ」の心配。うちの長男は喘息持ちで，少しでも喘息の発作の起きにくい環境を作ってあげたいと思ったのです。畳よりもっと簡単に掃除機掛けや拭き掃除ができるようにと，畳をはがしコルクに張り替えました。コルクにした理由は調湿性，耐水性，保温性が高い点，そして防虫，低アレルギー性が高いのでダニを寄せ付けず，ホコリも立ちにくいからです。保温性が高いので，冬もひんやりせず素足で過ごすことができます。クッション性もあり転んでも痛みが少ないようなので，子どもスペースにはぴったりの建材なのではないでしょうか。

障子がなくなり，畳がなくなり，すっかり洋室と化したこのスペースで最後に気になったのが「襖」でした。洋室風にするのに一番簡単な方法は襖を外してカーテンに変えてしまう方法。しかし我が家の場合この襖の奥は外。襖と外壁の間に断熱材が入っていないのか，冬場は襖が開いているだけで本当に寒いのです。カーテンにするより，今のぴったり収まった襖をリメイクした方がすきま風は少ないだろうと考え，思い切って襖をピンクのペンキでペイント。襖の枠は白でペイントしました。すると一気に雰囲気がパリの子ども部屋のように明るくなったではありませんか!! こんなに変わるならと，今度は全体の壁もピンクにペイント。窓枠や廻縁も白く塗りました。ついに和室の面影もないポップな子どもスペースが完成!! さらにリビングから和室への入口はアーチ型にDIYでリフォーム。このアーチの入口は少し大人っぽいリビングからポップな空間へ子どもたちを誘う良いアクセントとなりました。きっと今後も子どもの成長に合わせてこの和室は変化していくことでしょう。その時々の家族の成長に合わせて気軽に空間を変えられるのもDIYの良い点ではないでしょうか。

BEFORE　　AFTER

基礎縫いの習得と衣服の補修方法への応用

―ポケット付きティッシュケースの製作から―

東京都立立川国際中等教育学校　松橋由紀美

1　はじめに

現在，高等学校家庭科では，２単位の「家庭基礎」を選択する学校が全国で70％以上であると聞いています。授業時数は減少し，衣生活分野も以前のように，被服実習を取り入れて生徒の理解を図ることは難しい状況です。教科書にもほとんど取り上げられておらず，一部の教科書に，エプロン，リメイクのエコバッグ，ブックカバーなどが紹介されているのみです。こうした状況に，衣生活分野の授業の構築に苦慮されている先生方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。

そこで今回，「家庭基礎」で，基礎縫いの技術を確認しながら簡単な製作実習を行い，その技術を衣服管理や補修に関連付けながら理解を深める授業実践を紹介したいと思います。「家庭基礎」でも小物を製作しているという話をよく耳にしますし，簡単な製作実習と衣服材料や衣服計画(購入，管理・補修，廃棄・環境)などと関連させて理解を図る授業も提案されていますが，被服製作技術の習得や理解が基礎となり，被服の購入や被服管理の学習が深まると考えられます。

2　本校の概要

本校は2008年４月に開校した都立中高一貫教育学校です。都に10校ある中高一貫教育校の中で唯一，海外帰国・在郷外国人生徒枠を設け，国際理解教育の推進を特色とする学校です。本校では後期課程(高等学校)からの募集はなく，入学した４クラス160名が６年間の一貫したカリキュラムで学んでいます。家庭科は１～３年(中１～中３)と５年(高２：「家庭基礎」履修)に置かれていますが，一貫教育校であることを生かし，４年間を見通した授業計画を実施しています。

3　授業の目的と内容

この授業は，簡単な製作実習を通じて基礎縫いの技術を身につけ，既製服の縫い方と比較することで縫い方の特徴と衣服の補修の方法を理解し，実生活で生かせることを目標としています。

製作題材は「ポケット付きティッシュケース」(■1)です。衣服補修に必要な手縫いの技術を取り入れるため，表側にティッシュの収納部分，裏側にスナップとボタン付きのポケットがあります。

この題材は，高校生には簡単すぎるかもしれませんが，

①被服製作に苦手意識をもつ生徒も比較的短時間で完成することができる
②縫う箇所が少なく，直線縫いのみである
③手縫いのみでも製作することができる
④衣服の補修に必要なほぼ全ての縫い方を習得することが可能である
⑤実生活で活用できる物であるため，縫い方のサンプルとして手近に置き，必要になったときに縫い方を確認できる

などの多くの利点があります。

4　基礎縫いと補修方法の関係

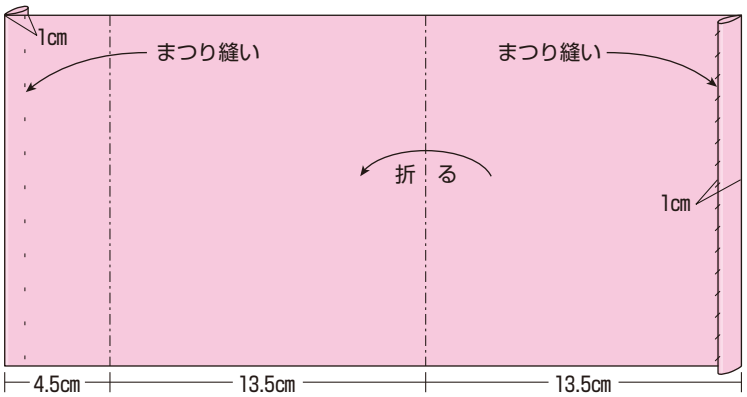
「ポケット付きティッシュケース」の製作で使用

■1ポケット付きティッシュケース

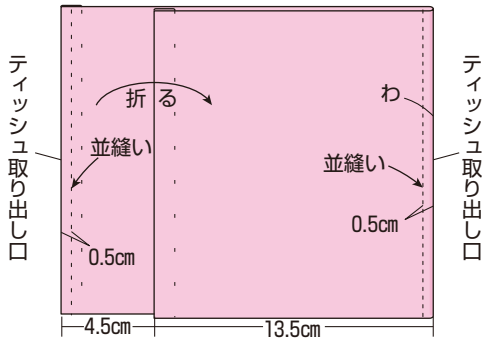
●用布の準備
無地ブロードやギンガムチェック等，表裏が目立たない布。

●用布の裁断
たて15㎝×よこ36㎝(縫い代および折り重ねた際のゆとり分を含む)。

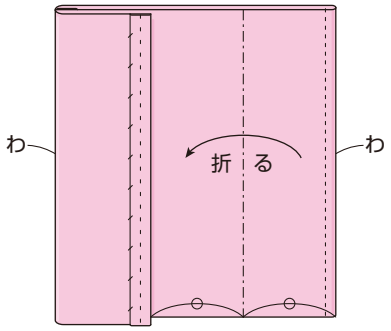
●縫い方手順：
❶両端(短辺)を１㎝幅に三つ折りし，まつり縫いで縫いとめる。この時，両端はそれぞれ逆側(表側と裏側)に三つ折りする。



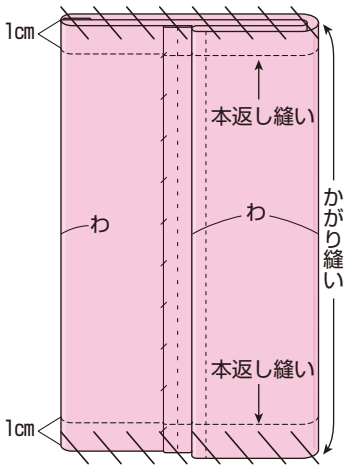
❷三つ折り端から13.5㎝の位置で二つに折る。ティッシュ取り出し口部分を並縫いする(この並縫いは進度によっては❺で縫うことも可能)。



❸次に，一重の4.5㎝幅の部分を❷で折った二重になっている部分に重ねて折る。残りの二重になっている9㎝幅の部分を半分に折り返す。



❹上下の布端からそれぞれ１㎝のところを本返し縫いする。上下の縫い代端をかがり縫いで始末する。



❺ティッシュケースを表に返して形を整え，裏側のポケットの上端中央にスナップ(内側)とボタン(外側)を付ける。

▲本体側に凹スナップ(受け側のスナップ)を付ける。

▲凸スナップの上になる位置にボタンを付ける。

＊進度に差がある場合は，ティッシュ取り出し口面に，刺しゅうや縫い取りをさせてもよい。

する縫い方を製作手順にしたがって挙げると，①まつり縫い，②並縫い，③返し縫い(半返し縫い・本返し縫い)，④かがり縫い，⑤ボタン付け，⑥スナップ付け，となります。

①〜⑥の縫い方が既製服のどの部分に使われているのか，補修にはどの縫い方がよいかを，生徒が日常着用する衣服を例に実物で示しながら確認すると生徒の理解が深まります(■2)。

5　基礎縫いの技術の定着と「サンプルとして」の効果

この製作実習を行ってから6か月後に，製作に使った手縫いの技術について「手縫いの技術の自己評価」を実施しました(■3)。調査項目の「サンプルを見ればできる」の「サンプル」とは，生徒自作のティッシュケースです。「サンプルを見ればできる」を加えると，総じて「できる」生徒が増えることがわかります。自作のティッシュケースは，実用面に加え，補修の技術が必要となったときにその縫い方を確認するためのサンプルとしても活用できるといえるでしょう。

■3 手縫いの技術の自己評価

	縫い方の技術	何も見ずにできる	サンプルを見ればできる	できない
男子(73名)	まつり縫い	19.5%	45.8%	34.7%
	本返し縫い	48.6	27.8	23.6
	並縫い	80.5	13.9	5.6
	ボタンつけ	23.6	31.9	44.5

	縫い方の技術	何も見ずにできる	サンプルを見ればできる	できない
女子(86名)	まつり縫い	32.2%	55.2%	12.6%
	本返し縫い	59.8	32.2	8.0
	並縫い	95.4	3.4	1.2
	ボタンつけ	65.5	21.9	12.6

■2 基礎縫いと既製服(シャツ・ブラウス，ズボン，スカート)との関係

【基礎縫いと代表的な縫製箇所】

①まつり縫い
スカート・ズボンの裾。
既製服では専用ミシンによるすくい縫いが多い。

②並縫い
使われていない。
既製服ではミシンによる直線縫い。

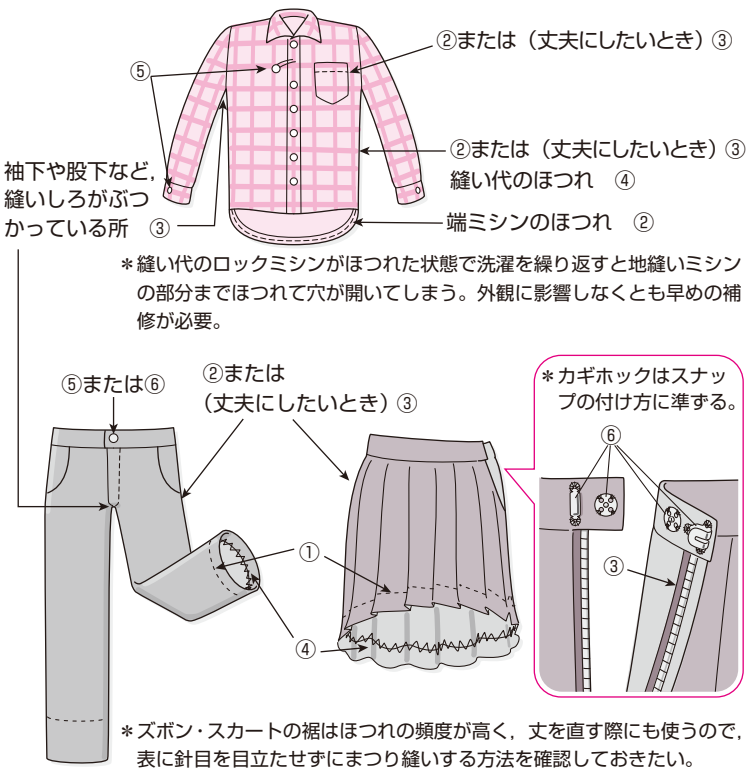
③返し縫い
使われていない。
既製服ではミシンによる直線縫い。

④かがり縫い
使われていない。
既製服ではロックミシン。

⑤ボタン付け
ブラウス・シャツの前中心や袖口，スカートやズボンのウエスト部分。

⑥スナップ付け
ズボン・スカートのベルト端の固定。

【補修箇所と使う技術】



＊縫い代のロックミシンがほつれた状態で洗濯を繰り返すと地縫いミシンの部分までほつれて穴が開いてしまう。外観に影響しなくとも早めの補修が必要。

＊ズボン・スカートの裾はほつれの頻度が高く，丈を直す際にも使うので，表に針目を目立たせずにまつり縫いする方法を確認しておきたい。

日本家庭科教育学会第56回大会報告

▲2013年6月29～30日，日本家庭科教育学会第56回大会が，青森県の弘前大学で開催された。

1．研究発表

研究発表は２日間にわたり，計55本おこなわれた。小学校・中学校・高等学校それぞれでの授業実践の研究はもちろん，ドイツ・スウェーデン・ニュージーランド・オーストラリアなど，海外における家庭科教育の研究もめだった。「西オーストラリア州の家庭科のカリキュラムと授業の分析」では，日本の家庭科教育と比較検討したいくつかの研究報告があった。西オーストラリアでも，家庭科にデジタル技術を導入することが課題となっており，これは日本の私たちが直面する課題と共通している。また，「知識」よりも「考える力」や「コミュニケーション能力」の育成に力を入れており，講義式の一斉授業ではなく調べ学習が多いという。たとえば日本の高校１年生に当たる15歳では，「食物と文化」「職業としての食品」「家族，地域と自分」の３つのコースから選択して学ぶ。16～17歳では「食品科学と技術」の中の①「ホスピタリティー」，②「製品」と，③「子ども・家族・地域」の３つのコースから選択して，週に４時間を32～35週間学ぶ。内容からも，週に４時間という時間設定からも想像できるように，実習・実践主体の授業形式である。海外の家庭科の実情を知ることができ，参考になることも多かった。

高等学校家庭科と大学入試センター試験問題との関連を探った研究からは，家庭科の学びが高等学校の基礎学力の総体と大きくかかわっていることが見い出された。2009～2013年の大学入試センター試験において，「食の安全」や「環境問題」などに関する問題は５年間とも出題され，「少子高齢化」や「社会保障」などに関する問題は４年間出題があった。公民からの出題が多いが，中には英語でも家庭科の学習と関係の深い出題がなされているものもあり，興味深い点であった。センター試験にも役立つ家庭科の学び，というよりは，当該科目の学びと家庭科の学びが相乗効果となって，高校生の総体的な学習が深まればよいと感じた。

今回の大会は，東日本大震災にかかわる研究発表が多くなされた点も特徴的であった。「東日本大震災を踏まえたリスク管理の考え方の提案」と題された発表では，リスクを生活シーンごとにあげたうえで，それらのリスクをマネジメントする力を「生きる力」ととらえ，非常時に発生するリスクにいかに対応するか，日ごろから考え訓練しておく重要性が説かれていた。発表を聞きながら，リスクは非常時のものといえど，いつ発生するかわからないという意味では日ごろから常につきまとうものであることを痛感した。震災の経験をいかし発展させ，リスクコミュニケーションの教育もおこなっていきたいという発表であった。東日本大震災の経験を，家庭科教育にどういかし，教材にどう取り入れていくかをあらためて考えさせられた。

2．ポスター発表

計34本のポスター発表があった。高等学校家庭科の授業における食育の実践についてのポス

▲研究発表

ター発表では，生活習慣病をはじめとする現代の食習慣の問題をきっかけとして，高等学校家庭科で意識変容をめざす授業の実践が報告されていた。

実際に使われている冊子も持ち帰ることができたが，ワンプレートで手軽に，それでいて栄養バランスの取れた献立が提案されている。たとえば，「市販品を一工夫して簡単正月料理」と題されたページでは，めんたいの大根巻き，田作りなどの調理例が紹介されている。自宅でおせち料理をつくることはもちろん，調理をすること自体が縁遠くなっている生徒も多いのかもしれないが，市販品を利用しながらつくることができる献立ならば気軽に挑戦しようと思えるのではないだろうか。冊子には「ワークシート」ももうけられており，たとえば卵の調理性や野菜の切りかたなどに関する穴埋め問題が設定されている。献立の写真や調理手順だけでなく，こうしたシートも含め一冊にまとめられていることは，生徒の学びをより深めるだろうと感じた。

3．講演・シンポジウム

基調講演：

＜講師＞梅原利夫氏(和光大学副学長)

シンポジウム：

＜シンポジスト＞徳永博志氏

(宮城県石巻市立雄勝小学校教諭)

水上弓枝氏

(岩手県立一関第一高等学校教諭)

＜コーディネーター＞長澤由喜子氏(岩手大学教授)

震災後，日本家庭科教育学会の大会・学会では「東日本大震災と家庭科教育」をテーマに掲げて講演・シンポジウムがおこなわれてきたが，今回が最終回となる。

まず，基調講演では，地域復興のための教育において，総合的・学際的・問題解決的な教科である家庭科が果たせることについてのお話があった。そのなかで，家庭科の独自性の確保と，総合領域への参画との両方で，これからの家庭科の存立を考えていく必要があるということ，そして家庭科では多くの分野にまたがる学習が可能であり，それが実生活で用いられて初めて意味のある学力となると述べられた。最後に，復興にはまず「人間復興(ルネサンス)」が中心に据えられなければならないというお話があった。

その後のシンポジウムでは，徳水先生の授業実践を一部DVDで拝見させていただいたあと，コーディネーターの長澤由喜子先生による解説があった。地域復興を教材化した総合学習のなかの，６年生による実践が映像で紹介された。活動の内容は，雄勝硯の工房での体験活動，雄勝の仮設住宅の訪問と雄勝石でつくった表札のプレゼント交流会，復興まちづくりプランの報告などである。実践のまとめの段階では，津波で壊滅した雄勝町の高台移転後の跡地に，まちをどのようにつくるかを考え，その過程で児童たちが仮設住宅の住民にアンケート調査に行き，住民の復興への多様な意見を聞いた。理想を追うだけでなく，住民の実際の要求に根ざしたまちづくりをしなければならないことを，児童が学んでいった。「まちづくりプラン」の報告会である，生活・総合発表会のようすも映像で流されたが，雄勝ならではの自然をいかしたまちづくりのプランであった。梅原先生の講演でも「地域復興は瓦解建物の再建ではなく，既存の価値を生かした『新しいまち』の創造である」というお話があったが，まさに児童が新しいまちの創造を，新しい価値の誕生を担っている実践報告であったと思う。

２つ目の報告は，水上先生の授業実践である。岩手県の内陸部の高等学校が，被害の大きかった沿岸部の高等学校のパートナー校となり支援をおこなったほか，ボランティア活動として，沿岸被災地で畑づくりも継続している。仮設住宅で生活する高齢者が運動不足にならないようにするため，簡単な作業ができる畑をつくるのだが，苗を植える作業を地元の高齢者とともにおこない，高齢者の手際のよさに高校生が驚く場面もあったという。

水上先生は，家庭基礎の授業の時間はかぎられているが，基礎・基本となる知識・技術といった土台が築かれていれば，ホームプロジェクトや学校家庭クラブ活動，総合的な学習の時間などでそ

れらを活用し，問題解決に臨ませることができると述べられており，ひじょうに心強く感じた。生活や地域に日ごろから目をむけている家庭科の先生方ならではのコーディネート力を発揮し，生徒に身近な環境における問題解決学習を推進していきたいというお話は，会場にいる多くの先生方の励みにもなったのではないかと思う。

「震災の経験をふまえて家庭科では何を教えるべきか」という問いに対し，水上先生は「子どもたちにこれまでと同様に家庭科の知識・技術をしっかりと身につけさせること」，そして「その場面に合った知識・技術を駆使して目の前の問題に主体的に取り組んでいく力を身につけさせること」と答えられている。だれのために何をしたらよいかと生徒に問いかけ，「やってみよう」と背中を押し生徒自らが行動するようにしむけることが大切だと語っておられた。

シンポジウムのあと，「何をすべきか」ではなく「何をしたいか」が大事で，先生方が「家庭科で児童・生徒の認識をひっくり返す」ことをおこなってほしいという梅原先生のことばからは，家庭科の先生方に対する強い期待と希望が込められているように感じた。学習は，目の前にいる児童や生徒の生活の実態・意識の見きわめから始まる。地域の課題はどこにでもあり，そうした地域の課題を「学習課題」に組み換えて子どもの学びに誘導するのが教師の仕事だとのお話には説得させられた。また，生きる力をつける授業をいかに子ども自らの学習にできるかということを追究していけば，ESD（持続可能な開発のための教育）にもつながっていくとのお話が強く印象に残った。

▲シンポジウム

まだ今夏の猛暑の始まる前の弘前は，想像していたよりは暑かったが，ときたま吹く風が爽やかで心地よく，多くのことを勉強させていただき，たいへん有意義な２日間であった。

番外編・青森の駅弁

旅行や出張の楽しみのひとつは，駅弁ではないでしょうか。特に私は新幹線の車窓から景色を眺めながら，ゆったりと食べるのが好きですが，ここで，出張帰りに新青森駅で悩みに悩んで買った駅弁を写真とともに紹介します。正方形の箱を開けると，うに・いか・ほたて・いくら……青森県の新鮮な魚介がたっぷり。錦糸卵や山くらげも載って彩りもとてもきれいなお弁当です。駅弁というのは，できたてほかほか，ではありませんが，どこかあたたかみがあってほっとでき，本当に美味しいと感じます。旅の思い出とともに，その土地の食材を楽しむからでしょうか。

この海の幸弁当を食べたあとはとても元気が出，旅先を去る寂しさを感じつつも，お腹いっぱい，明るく帰路につきました。栄養満点で彩り豊かな食事は気持ちを上むきにさせますね。日ごろつくる一箱のお弁当，一皿一皿の料理も，このような効果を発揮するようなものをめざしたいものです。

Key Word

待機児童解消加速化プラン

保育ニーズのピークを迎える2017年度末までの待機児童の解消をめざし，2013年度からの２年間で約20万人分，2017年度末までの５年間で合わせて約40万人分の保育の受け皿を確保するため，自治体がおこなう保育所の整備や保育士確保の取り組みなどを，国としてできるかぎり支援しようとするプランである(■1)。消費税財源で2015年度から始動する「子ども・子育て支援新制度」は，５年で40万人分の保育整備を計6,000億円投じて進める計画だが，これを２年前倒しし，2013年度から２年間の「緊急集中取組期間」と，2015年度からの新制度で弾みをつける「取組加速期間」で早急な待機児童の解消を図ることを目標としている。参加する市区町村は，待機児童の減少目標人数と保育整備の目標量の設定が求められ，2013年８月の段階で全国351市区町村の取り組みが採択されている。

①緊急集中取組期間(2013・2014年度)

約20万人分の保育を集中的に整備できるよう，国として万全な支援を用意する。地方自治体がさらにペースアップする場合にも対応する。

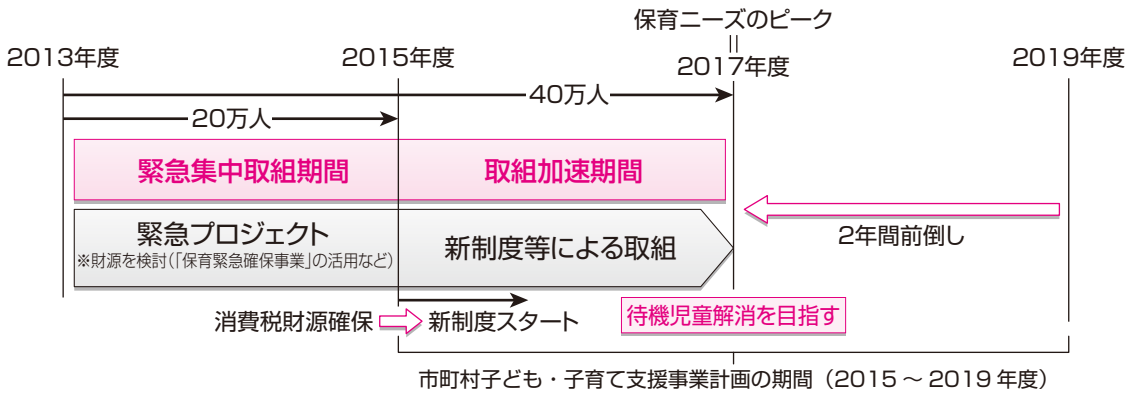
②取組加速期間(2015・2016年度)

さらに整備を進め，緊急集中取組期間と合わせて40万人分の保育の受け皿を確保する。保育ニーズのピークを迎える2016年度末までに待機児童解消をめざす。

母さん助けて詐欺

「振り込め詐欺」の新名称。最近，犯人が直接現金を取りに来るなど振り込ませない手口が増加したため，新名称を募集していた警視庁は2013年５月，１万4,104件を審査した結果，「母さん助けて詐欺」を最優秀作品に決定したと発表した。今後は「振り込め詐欺」も使いつつ，新名称を広げていく。名称の選考過程では，郵送や簡易投稿サイト「ツイッター」で寄せられた作品を62候補に絞り，東京都豊島区巣鴨で高齢男女139人に示したところ，「母さん助けて詐欺」に高い支持が集まった。最終審査した警視庁幹部も，振り込め詐欺被害の大半を占める「おれおれ詐欺」の被害者の約８割が女性で，息子を装った犯人が「金をなくした」などと切実な声で訴える手口が的確に表現されていると評価した。

■1待機児童解消加速化プランの概要



Question & Answer

Q：東日本大震災後，備蓄のために缶詰をたくさん購入しましたが，いつごろまで食べられるでしょうか。

A：保存性の高い缶詰といっても，賞味期限があります。缶詰は製造してから常温でおよそ３年間にわたり保存できるものが多く，店頭に並ぶ缶詰は製造から１年以内の商品が中心なので，購入時点での残りの期限は２年余りということになります。震災直後に買ったとすれば，2013年10月現在で賞味期限が切れている可能性もあります。

そもそも，加工食品の賞味期限はどのように決められるのでしょうか。JAS 法・食品衛生法では，「定められた方法により保存した場合において，期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし，当該期限を超えた場合であっても，これらの品質が保持されていることがあるものとする」と定義されています。通常，賞味期限を決める際には貯蔵試験を実施し，「色」，「香味」，「栄養成分」などといったそれぞれの製品がもつ品質特性についての検証を科学的におこない，「おいしく食べられる期間」として「賞味期限」を設定しています。３か月を超えるものは年月で表示され，３か月以内のものは年月日で表示されます。対象となる食品は，缶詰のほか，スナック菓子やカップめん等です。缶詰の場合は，缶のふたに日付が表示され，その日付までは「おいしく食べられる」ことがメーカーによって保証されているというわけです。

しかし賞味期限の日付が経過したからといって，すぐに食べられなくなることはありません。缶詰は密封のあと，加熱殺菌により食品の腐敗の原因となる微生物を殺滅しています。そのため，保管中に新たな微生物が侵入しないかぎり，賞味期限の経過後についても開封しなければ中身が腐ることなく長期間保存できます。５年，10年，それ以上にわたって保存は可能であり，賞味期限を過ぎたあとも食品としての安全性や衛生面については問題ありません。

ただし，「おいしさ」という観点から考えると，賞味期限からの経過期間が長くなればなるほど期待は薄くなります。

一方，缶詰の保存に不適切な環境での長期保存は品質の低下を招きやすく，場合によっては食品の安全性が損なわれることがあります。不適切な環境とは，たとえば高温多湿の場所です。そうした環境下では，缶が破損し，微生物が缶詰の内部に入り込んで食品を腐らせている可能性があるので，賞味期限を過ぎた缶詰については次の点を確認する必要があります。

①缶がさびついていないか（缶自体が腐食して穴があき，そこから空気や水分とともに微生物が侵入している場合があります）

②缶のふたが膨らんでいないか（①の理由などにより侵入した微生物が増殖するときに，その代謝としてガスを発生させている場合があります）

③缶のふたを指で押すとへこまないか（②と同様の理由）

保存されていた缶詰に以上のような状態がみられた場合は廃棄しなければなりません。また，微生物によって汚染を受けた缶詰は開けると腐敗臭がします。食べてみて酸っぱかったり，腐ったような臭いがしたりするなど異常を感じたら，食べない方がよいでしょう。

正常な缶詰は常に真空状態を保持しているため，ふたはややくぼんでおり，指で押しても硬いものです。異常な缶詰を見分けるには，「さび」や「ふたの膨張」といった外観の変化が指標になります。缶詰を上手に保存するには，直射日光の当たる場所や湿気のこもりがちな場所を避け，温度変化の少ない場所を選びましょう。

（参考：公益社団法人日本缶詰協会 Webページ，農林水産省 Webページ）

通巻52号
家庭科通信　2013年・３号
2013年10月25日発行

Ⓡ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］http://www.taishukan.co.jp
［家庭科情報室］http://www.taishukan.co.jp/kateika/

表紙イラスト・石橋富士子

ホットな

毎日の授業に役立つ 情報が満載!! 大修館ホームページ

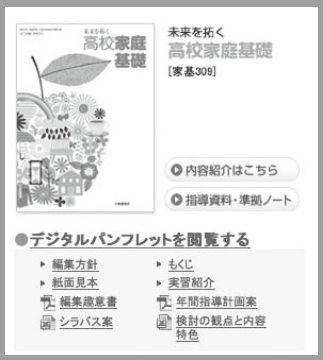
大修館書店 家庭科情報室

http://www.taishukan.co.jp/kateika/

出版物のご案内

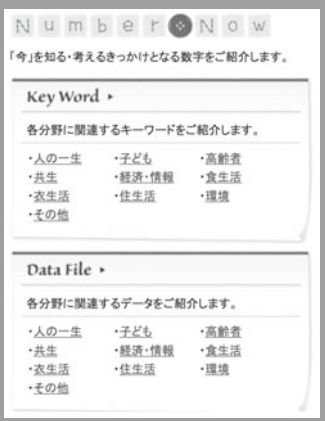
Contents＊教科書＊副教材＊Up Date

教科書や指導資料を詳しくご紹介。
デジタルパンフレットも閲覧できます。



出版物に関するお知らせやQ&Aを
更新していきます。

ホットな数字・キーワード・データを
掲載します。



情報のひろば

Contents＊家庭科通信＊ きょうの特別講義
＊あしたの授業研究 ＊お知らせ ＊Number Now
＊Key Word ＊Data File ＊関連書籍のご紹介

家庭科通信
第52号
2013年10月25日発行
〒113-8541
東京都文京区湯島2-1-1
株式会社大修館書店
定価 本体305円＋税

家庭科のいまをみつめ、これからをつくる

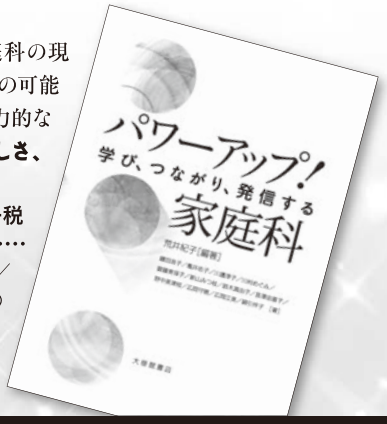
パワーアップ！家庭科

―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。☎03-3934-5131

家庭科への参加型アクション志向学習の導入

【 22の実践を通して 】

【編著】**中間美砂子**

【著】**小椋さやか、久保田まゆみ、小谷教子、坂本理恵子、真田知恵子、新山みつ枝、野中美津枝、踏江和子**

せりふ完成法、アンケート調査、ランキング法、ロールプレイ、ワークショップ etc.……生徒が実際に行動することを通して能動的に学ぶ「参加型アクション志向学習」を取り入れた家庭科の授業例を、高等学校における22の実践例から具体的に紹介。授業の実際がわかるプリントやワークも掲載。中学校や小学校での実践にも適用できるヒント満載！

◉B5判・180頁 **定価＝本体2,000円＋税** 978-4-469-27001-3

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。☎03-3934-5131

ISSN 1342-4637