

家庭科通信

56

2015
Vol.20 No.1

- ◆家庭科室から **ふくしまの地から届けたい、家庭科への思い**…………… 3
学校法人松韻学園 福島高等学校 末松孝治

- ◆新しい動き 1 **日本人の食事摂取基準(2015年版)**…………… 9

- ◆新しい動き 2 **繊維製品の取り扱い絵表示 新 JIS の制定**……………19
 - ◆エッセイ・和のある暮らし⑩ たたむ、広げる……………12
石橋富士子

- ◆DIY でうち磨き・8 **玄関アプローチをDIY で大改造**……………18
末永 京

- [DATA FILE] 「女性の活躍推進に関する世論調査」より…………… 2
 - [Key Word] おにぎらず／スマートムーブ……………25
 - [Question & Answer] マイナンバー……………26

- ◆大修館書店 平成27年度 新教科書のご案内……………13
 - ◆平成27年度教科書のおもな訂正箇所……………22



大修館書店

2014年11月, 内閣府は「女性の活躍推進に関する世論調査」を公表した。女性の職業・活躍にかかわる調査結果から, 抜粋してご紹介する。

「一般的に女性が職業をもつことについて, どのように考えるか」という質問に対し, 「女性は職業をもたない方がよい」と答えた割合が2.2%, 「結婚するまでは職業をもつ方がよい」5.8%, 「子どもができるまでは, 職業をもつ方がよい」11.7%, 「子どもができて, ずっと職業を続ける方がよい」44.8%, 「子どもができたなら職業をやめ, 大きくなったら再び職業をもつ方がよい」31.5%となっている。女性は職業をもった方がよいとする理由は, 「女性が能力を活用しないのはもったいないと思うから」を挙げた者の割合が51.8%ともっとも高く, 以下, 「女性も経済力を持った方がいいと思うから」(47.5%), 「夫婦で働いた方が多くの収入を得られるから」(33.8%), 「働くことを通じて自己実現が図れると思うから」(29.2%), となっている。男女別にみると, 「女性も経済力を持った方がいいと思うから」を挙げた者の割合は, 女性で高くなっている。

「政治・経済・地域などの各分野で, 女性の参加が進み, 女性のリーダーが増えるとどのような影響があると思うか」を聞いたところ, 「男女問わず優秀な人材が活躍できるようになる」を挙げた者の割合が65.0%ともっとも高く, 以下「女性の声が反映されやすくなる」(55.9%), 「多様な視点加わることにより, 新たな価値や商品・サービスが創造される」(42.8%), 「人材・労働力の確保につながり, 社会全体に活力を与えることができる」(34.7%)などの順となっている。男女・年齢別の結果は下記(■)のとおりで, 「女性の声が反映されやすくなる」を挙げた者の割合は女性で, 「人材・労働力の確保につながり, 社会全体に活力を与えることができる」を挙げた者の割合は男性で, それぞれ高くなっている。

●詳細は, 内閣府 Web ページ(<http://survey.gov-online.go.jp/h26/h26-joseikatsuyaku/index.html>) で閲覧・ダウンロードできます。

■女性の活躍が進んだときの社会・組織等の姿(男女・年齢別)

(%)

	20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
男女問わず優秀な人材が活躍できるようになる	75.0	71.9	66.5	66.5	67.2	69.1	71.1	75.8	67.7	66.1	54.2	47.8
女性の声が反映されやすくなる	57.0	60.9	50.6	64.4	53.9	61.0	58.2	69.7	51.2	58.0	40.8	50.9
多様な視点加わることにより新たな価値や商品・サービスが創造される	52.0	48.4	52.9	55.9	54.3	50.6	55.1	50.2	38.0	36.0	29.9	21.4
人材・労働力の確保につながり, 社会全体に活力を与えることができる	28.0	23.4	32.9	25.0	33.6	30.1	44.4	46.8	41.4	39.2	35.2	25.9

<東日本大震災から4年>

ふくしまの地から届けたい、家庭科への思い

「人生で大切なことはすべて家庭科で学べる～ふくしまの男性教員による授業～」出版に至るまで

学校法人松韻学園 福島高等学校 末松孝治

1 教員生活の振り返り

私は昨年11月に、拙著「人生で大切なことはすべて家庭科で学べる～ふくしまの男性教員による授業～」を出版しました。この機に、自身の教員生活、実践してきた授業を振り返り、家庭科という教科に対する思いを記したのが本稿です。

(1) 家庭科教員をめざしたきっかけ

2014年から遡ること20年、私は高校3年生でした。私の二つ下の後輩たちから、男子生徒も家庭科が必修教科となりました。当時、私の学校では女子が家庭科の授業を受けている時、男子は体育をやっていました。「なぜ、男子は家庭科を学ばないのだろうか」と疑問を持ちながらも、当時はそういうものだと思っていました。しかし、やらなくてもいいと言われると、逆に好奇心がそそられます。当時は、女子生徒が被服室や調理室でどんな実習をしているのかが気になったものでした。

そして、私が将来の進路を考える時期となり、一つの選択肢として教員という、高校生にとって身近な仕事が頭に浮かんできました。高校の教員にはそれぞれ、担当の教科があり、「私がめざす教科は」と考えたときに、思い浮かんだのが「家庭科」でした。その年、高校家庭科の男女共修が開始され、家庭科の男性教員がいてもいいのではないかという想いと、教員をめざすのであれば、数学力や英語力のように高校3年生までにある程度、差がついている既存の教科ではなく、男子生徒が誰も受けたことのない家庭科であれば、特に男子については、スタートラインが一緒ではないかと

考えました。そして、私は男子学生を受け入れている数少ない、家政学部を設置する大学を日本全国で探し、受験しました。思えば、当時抱いた好奇心が、家庭科教員をめざす一歩となっていたのでした。

(2) 駆け出しの教員時代

家庭科で扱う内容は、家庭生活、保育、福祉、衣・食・住生活、消費生活、環境などの分野に分かれ、広域にわたっています。時折、「家庭科の中の専門は何ですか」と聞かれることがありますが、私はこの質問が一番困ります。理科の教員なら、物理とか化学とか生物と言えばいいのかもしれませんが、大学時代に「この分野について一生懸命にやってきました」というものがなかった私にとっては答えることがとても難しい質問です。だから、教員になってから非常に苦労しました。

新任の頃は手探りながら、必死に授業にならない授業をしていました。教科書を進めるだけの説得力のない授業を繰り返していたように思います。時折、視聴覚教材を使用したり、実習を行ったりしましたが、それがどこまで生徒たちの「生きる力」につながっていたかは未知数です。自分なりに工夫をして授業に臨んではいましたが、これではまずい、どうしたら説得力のある授業ができるのだろうかといつも悩んでいました。今思えば、家庭科という「人生をテーマにした教科」に対して、大学を卒業したばかりの22、3歳の若僧に説得力のある授業ができるはずがなかったのですが。

また、一、二年が経過すると壁にぶち当たりました。それは、私の勤務校は小規模校で、家庭科教員は私一人、授業に関する悩みを共有できる先

輩や同僚の先生もおらず、大学卒業後、家庭科の授業について誰からもご指導をいただいたことがなかったことです。さらに、学校は地域に唯一の私立高校で、赴任した時には家庭科の先生方が集まる家庭部会にも参加していませんでしたので、このまま、独学のような形で授業を進めていてよいのだろうか、一人で悩む日々が続いていました。

(3)自身の経験を授業に生かす

とはいえ、大学卒業から数年、少しずつですが人生経験を積むことで、教科に関連する話題も増えてきました。当時、私の勤務していた学校が総合学科を併設しており、被服や調理の選択科目も受け持っていました。被服では毎週ミシンを使った被服実習があり、調理では毎週調理実習を行っていました。被服でわからないところは仙台の母校を訪れ、お世話になった先生から大学生に混じって教えてもらいました。調理実習ではレパートリーを増やすために、料理教室にも通いました。

選択科目にとどまらず、家庭科の授業にも自身の経験を生かすようにしていきました。家庭生活の分野については、今までの自分の家庭生活を参考に話題を提供しました。福祉分野は教育実習や模擬授業で行った内容をさらに広げていきました。ホームヘルパーの資格を取ったことで、知識だけでなく、多少の介護技術も身につけられました。

消費生活や住生活の分野に関しては、一人暮らしの経験が参考になる部分がとても多くありました。住生活については、住宅展示場を訪れ、最新の住宅事情についてプロの方から教えていただき、それを授業で使ったりもしました。

(4)授業を変化させるきっかけとなった出来事

また、家庭科を教える者としての責任の重さを痛感させられた出来事がありました。それは、私が家庭科を教えた生徒たちが高校卒業から数年後に「マルチ商法」の被害に遭ってしまったことです。内容は本編の「マルチ商法の現場に潜入」の項目にリアルな体験談を書きました。

この出来事もきっかけとなり、私の授業はさらに変化していきました。ただ教科書に沿って授業

を進めるだけでは、また同じ被害に遭ってしまう卒業生が出てしまうかもしれないと強く考えるようになりました。そこで、自分の体験談を話し、教科書に記載されていない悪質商法の事例をあげ、詳細を説明しました。さらに、消費生活センター発行の資料を使って、クーリング・オフ制度、消費生活センターの役割もしっかりと教えるようになりました。

また、どんなことでもいつか授業に役立つかもしれないと考え、まず自ら行動し、さまざまな経験をj得ることで、授業の幅が広がっていきました。実生活、子育て、家づくり、資格取得、趣味等の実体験から教科書の内容を解説したり、考えさせたりすることが私の授業の柱となりました。このように、家庭科の教科書と自身の体験をリンクさせて、真実味のある授業へ、そして、将来の生活に役立つヒントを与える授業へと変化していきました。

しかしながら、保育だけでは何の経験もなく、長らく一番苦手な分野でした。大泉門、小泉門、生理的黄疸……授業をしても自分自身にハテナマークがついていました。それも、自分で家族を持ち、子どもが生まれ、教科書の内容を子どもの成長とともに肌で感じるようになって、ようやく私の授業に説得力が加わりました。やっとここにきて、自分の家庭科の授業の基礎が出来上がってきたような気がします。

2 東日本大震災の被災

家庭科教員となって12年を経た2011年。3月11日14時46分に、震度6を超える大地震に襲われたとき、私は南相馬市の勤務校、校舎3階の自分のクラスで授業をしていました。

今まで経験したことのない物凄い揺れに、自力で立つことさえ困難でした。生徒たちに机の下へ頭を隠すように指示をしますが、あまりにも揺れが大きく机自体が動いてしまうので、手で机の脚を支え、揺れが収まるのを待ちました。しかし、一向に揺れが収まらず、命の危険性を感じた私は、そのまま校庭へ避難する指示を出しました。壁に

大きな亀裂が入り、蛍光灯が落ちかかり、すぐ隣のパソコン室のパソコンが床にバタバタと落ちる音が聞こえ、大きな揺れが続く中、階段を駆け降り校庭へ避難しました。その後も何度となく大きな余震が続きましたが、幸い在校生たちは全員が無事でした。

その後、福島県の浜通り地方は、津波の被害を受けることとなりました。さらに、原子力発電所の事故による放射能問題で、一時は避難指示が出されました。現在も立ち入りのできない地域や居住のできない地域があります。南相馬市は地震被害だけでなく、津波被害、原子力発電所の事故による放射能問題など二重苦、三重苦を強いられました。

私の勤務校も福島第一原子力発電所から約23km離れた場所にあり、電気、水道、ガスが止まり、一時的に生活していくには困難な地域となりました。避難所生活、家族が離ればなれの生活、家族と連絡のつかない不安な日々、不安による食料品の便乗値上げや買い占めによるお金の価値観の変化、ガソリン不足による混乱。震災が引き起こしたものは本当にたくさんありました。

しかし、それによって普段は感じられなかったことが大切だと感じるようになったことは事実です。私は命があることに感謝するとともに、たくさんの方を考えたことができたということは事実です。私は命があることに感謝するとともに、たくさんの方を考えたことができたということは事実です。私は命があることに感謝するとともに、たくさんの方を考えたことができたということは事実です。私は命があることに感謝するとともに、たくさんの方を考えたことができたということは事実です。

私たちが震災から学んだことは「家族の絆」「郷土の絆」「お金の価値感」「いざという時の保険」「災害対策の重要性」「環境(エネルギー)問題」とその

他たくさんの方のことです。

3 震災を経て～出版への思い～

(1)福島から発信したい

私が震災を通して学んだことは、すべて家庭科の分野でした。他の教科で学べなければ、家庭科で学ぶしかありません。東日本大震災をきっかけにますます家庭科の重要性が増し、これらを伝えていくことが、私の家庭科教員としての使命であることを再認識しました。

そして、命の有難みに思いを馳せ、自身の人生を振り返りました。頭の中を一つずつ整理していくうちに、これまでの経験を福島から発信できないかと思い立ちました。そこで私は、自分の震災体験を記憶が薄れないうちに紙に残し、さらに、これまでの人生の中で携わってきた教員の仕事、その中でも担当教科である家庭科について、授業実践を記録していきました。

(2)男女共修20年の節目に

震災から3年の歳月を経て、本にできるぐらいの分量になり、出版をするのであれば、2014年中に出したいと考えました。というのは、高校家庭科の男女共修からちょうど20年となる節目の年であったからです。

私の高校時代から20年という月日が流れ、同じ教室で男女が共に家庭科を学ぶ、その方々が親世代となりました。以前の性別役割分業意識が薄れ、男性も子育てに積極的に参加し、「イクメン」という言葉が世間に認知され、子育てへ積極的に参加するカッコいい男性の代名詞となったのは、高校家庭科の男女の共修に一因があるのではないかと考えます。

私の家庭は共働き世帯で、二人の娘がいます。朝、保育園に娘を送り届けてから、学校へ向かうのが私の日課です。私が保育園へ行く時間帯は、父親に手を引かれたり、抱きかかえられた園児たちが保育園の中へと吸い込まれていきます。また、夕方のスーパーでは、エコバックを片手に買い物かごへキャベツや大根などの野菜を放り込みながら、子どもと一緒に買い物をしている男性の姿も見か

けます。こういった光景を目の当たりにすると、男女共同参画社会の広がりを感じ、高校家庭科の成果を見るように思います。

(3) 授業を見ていただきたい

出版に向けて私の胸にあった思いの一つに、他の先生方や昔の生徒たちに、私の授業を見ていただきたいというものがありました。

駆け出しの教員時代から、さまざまな経験を通して私の授業が出来上がってきましたが、いまだに他の家庭科の先生方に見ていただいているではありません。今回、私の授業を一冊の本にまとめることで、他の先生方に見ていただく機会となればと考えました。

また、今、私の授業を誰に受けてもらいたかといえば、それは私が新任だった頃の生徒たちです。今だったらこんなことも、あんなことも、教えることができるのに……。当時の生徒たちに成長した自分の姿を見せたいです。ほんの一部に過ぎないとしても、私の授業を本にまとめることによって、当時の生徒たちにも少しずつ進化した私の授業を見てもらえるチャンスができたかと思っています。

(4) 家庭科の重要性、魅力を伝えたい

周知の通り、現在、多くの学校で「家庭基礎(2単位)」が採択されており、「以前に比べると単位数が減少した」とこぼされる先生方も多いのではないのでしょうか。今後の家庭科はどうなってしまうのだろうと考えるのは私一人ではないと思います。

家庭科という教科は今後も必修教科でなければなりません。家庭科がなくならないとしても、10年後、20年後に選択必修教科になってしまっただけでは意味がありません。例えば、学校単位で、「家庭科」と「情報」のうちどちらか一つを選ぶとか、「家庭科」と「保健体育」のうちどちらか一つを選ぶなんていうことがあってはいけなく強く思います。

私にできることは微力かもしれませんが、それでも、家庭科教員として教壇に立つ者の一人として、今後も家庭科の重要性を発信し続けていきたい

です。そして、この本の出版が、教育関係者はもちろんですが、一般の方々にも現代の家庭科に目を向けてもらう一つのきっかけとなり、「家庭科は今後の学校教育においてとても大切な教科だ」と知っていただく機会となればと考えました。

4 あらためて、家庭科の魅力とは

出版後、地元誌を中心にさまざまな機関から取材をお受けする機会がありました。その時に記者の方から尋ねられた質問の一つに、「家庭科の魅力って、何ですか」というものがありました。私は「教科としての魅力は、大学入試の受験科目ではありませんが、高校卒業後の人生を送っていくためにすべての人に必要な実学であるということです。さらに、家庭科を教える立場の私にとっては、自分の身の回りで起きたことすべてが授業のネタになることです」と答えました。

高校卒業後、学生として、あるいは社会人として親元を離れて一人暮らしをする生徒たちにとっては、数年後に必要とされる知識や技術です。私自身が教員として家庭科を教えるために、学んだ知識や技術は、これまでの生活のたくさんの場面で生かされてきましたし、これからも、生かされていくと思います。しかし、結婚も、子育ても、介護も、家づくりも経験したことのない高校生にとってはピンとこないことも多いかもしれません。そうした経験値の少ない生徒たちに、教壇に立つ私たち家庭科教員が先駆者として自身の経験を授業に取り入れることで、真実味を与え、教科書の内容をよりわかりやすく解説できるのではないのでしょうか。

また、当然ですが、世の中の流れが変われば、家庭科の内容も変化します。これまでもそうでした。だから、私はその流れに合わせて、形を変えて、リアルタイムな授業をつくっていく必要性を強く感じます。もちろん、現在、私の授業を受けている生徒たちの前では自信を持って授業にあたっていますが、私自身が学ぶこと、興味を持つことをやめてしまった時、そこで私の授業の進化も止まってしまうかもしれません。私自身が世の中の変化を

感じることをやめず、これからも日々授業をつくり続けていく必要があります。

このように、家庭科を教えるのに大切なことは知識の量や技術はもちろんですが、それ以上に自身の体験や経験が授業で生かされると、説得力が増すのではないかと考えています。それが、私にとって家庭科を教える側としての魅力であり、生きた授業の創造です。

私の授業は私の実体験が命です。それがなければ、ただ教科書をなぞるだけです。しかし、それならば、教壇に立つのは私でなくてもかまいませんし、教科書さえあれば、誰にでも教えられることになってしまいます。

また、私は今年度で14年連続でクラス担任の仕事にあたっていますが、新しいクラスを持つときに必ず、生徒たちの前で私の夢を語ってきました。「私の夢は家庭科という教科の素晴らしさとその重要性を日本全国の方々に伝えること」。そしてそのために、目標があるという話をします。その目標とは「本を出版して、多くの方々に家庭科の重要性を広めること。さらに、日本全国で『笑いと学びと感動のある講演会や授業』をして、家庭科の素晴らしさを直接伝えていくこと」とLHR(ロングホームルーム)や総合的な学習の時間に話します。

特にクラスの生徒は私が夢や目標に向かう姿を近くで見えています。そういう意味では手も抜けませんし、挑戦する勇気ももらっています。逆に与えていることもあるかもしれません。そんな大人が近くにいたら生徒たちは絶対に変ります。変わると信じています。大きさかもしれませんが、私の仕事は「家庭科を通して、その向こうにある人生を楽しむヒントを与えること」だと考えるようにしています。

5. おわりに

この本は、教育に携わっていない方々にも読んでいただきたいと考えて執筆にあたりました。家庭科の先生方であれば、その重要性は誰もがご存じの通りだと思います。この本のタイトルを「人

生で大切なことはすべて家庭科で学べる」としたのは、一般の方々にも興味を持っていただきたいからで、中には「本当に家庭科で人生の大切なことがすべて学べるのか」と疑いながらページをめくる方がいらっしやってもいいと思います。そして、この本を読み終えたとき、本当に人生で大切なことはすべて家庭科で学べることを実感していただけるのではないかと確信しております。

一般の方々、ことに私より上の世代の男性方は、高校で家庭科を学んでいませんから、家庭科というと料理や裁縫のイメージが先行しています。しかし、扱う分野は非常に広く、それらは、家庭科のほんの一部にしかすぎないということ、そして、家庭科という教科は人の一生をテーマとした人生の必須科目であり、「家庭科は今後の日本の教育において、本当に大切な教科である」ことを一人でも多くの方に伝えたいです。

サラリーマンが通勤電車の中で、この本のページをめくり、うなずいている光景がみられる日のことを楽しみにしています。

最後に、この本の奥付には、「ご意見・ご感想をお待ちしております」と私のメールアドレスを記載しております。本の発刊から数か月が経ち、私の本を手にとってくださった読者の方々から感想や励ましのメッセージをいただけるようになりました。私はすべての方に返信しています。もちろん伝えることは感謝の気持ちです。私の本を最後まで読んでいただいたことへの感謝と、メールにてご意見やご感想を送っていただいたことへの感謝です。いただいたメールはすべて私の宝物です。プリントアウトして、すべてファイリングしています。

もしよろしければ、これを読んでいる皆様からご意見、ご感想をいただければ、幸いに存じます。

私がメールアドレスを載せているのは、たくさんの方々から学びたいからです。そして、またそれを授業に生かしたいからです。

宛先 : kojisuematsu@yahoo.co.jp

読者からのメールの一部

私自身、専門教科は家庭科で、家庭科の男性教員目線で家庭科について書かれた本書はとても内容深く、参考になりました。(中略)私も男性ならではの部分で授業において内容に困ることがありました。とくに保育分野は実際に子育てをしていないし、出産も体験できないしと説得力に欠けるなあと悩んでおりました。しかし、先生の著書を拝読させていただき、経験や日々の過ごし方でそのまま授業に活かせることに気づき、とても勉強になりました。また、授業の工夫や話の持っていき方など参考になることばかりで、先生に教わる生徒が羨ましいと思いました。私はこれからも家庭科教育を通して子ども達が自分の未来をより豊かに生活できるように教育していきたいと思っています。

まず本を手にして…

まるで私も末松先生の授業を受けているように、引き込まれて一気に読んでしまいました。

絵本の章では感動でうろつきてしまいました。

お子さんの名前のお話や家づくりの話なども興味深かったです。

特に食生活の分野では、ハッとしました。私たち親は子どもたちの口に入るものについてもっと責任を持たなければならないとすごく考えさせられました。

著者プロフィール

1976年愛知県瀬戸市に生まれる。愛知県立守山高等学校を卒業後、東北生活文化大学家政学部家政学科へ入学。同大学を卒業後、福島県南相馬市にある松韻学園松栄高等学校(現在廃校)へ新任教員として、赴任する。念願だった教員生活をスタートするも、あまりの自分の無力さに落胆する。持ち前のひらめきと行動力で自分にしかできない授業を模索するが、教科書をなぞるだけのマンネリ授業が続いてしまう。これではダメだと自身の存在意義を考え、「経験値」を合い言葉に、身の回りで起きたさまざまな出来事を授業に取り入れ、独自の授業スタイルの基礎を築く。

2011年3月11日14時46分同校で、東日本大震災に見舞われる。同年4月から姉妹校である松韻学園福島高等学校へ移る。生徒数が7倍に増えたが、一年間、家庭科の授業と向き合うことができた。また、この年に第一子が誕生し、積極的に子育てに参加することで、さらに、授業の幅が広がった。当時の校長先生が常々、口にしていた「おもしろくなければ、授業じゃない」をモットーに、日々、「少しの笑いとたくさんの学びのある授業」、「他の誰かではなく自分にしかできない授業」を目指して、現在も福島県唯一の男性家庭科教諭として教壇に立つ。

将来はフリーアナウンサーならぬフリーティーチャーとして、「家庭科の魅力と大切さ」、「家庭や家族を中心とし

たもの見方や考え方」、「東日本大震災から学んだことと家庭科」などを広く伝えるため、日本全国で「笑いと学びと感動のある講演会や授業」を行うことを目標としている。

【主な資格】

中学校・高等学校教諭一種免許状(家庭、保健)

ホームヘルパー2級(現：介護職員初任者研修)

ライフケアカラーアドバイザー

整理収納アドバイザー2級

第二種電気工事士 ほか

『ふくしまの男性教員による授業』



[判型]

四六判

[頁]

200頁

[定価]

本体1,200円+税

[発行所]

文芸社



日本人の食事摂取基準 (2015年版)

▲2014年3月、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」が、「日本人の食事摂取基準」策定検討会においてまとめられた。

1. 使用期間

2015(平成27)年度から2019(平成31年度)の5年間である。

2. 策定方針

●日本人の食事摂取基準(2015年版)では、策定目的として、生活習慣病の発症予防とともに、重症化予防を加えた。

●対象については、健康な個人ならびに集団とし、高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関して保健指導レベルにある者までを含むものとした。

●エネルギー摂取量の過不足の評価には、体重の変化(またはBMI)を用いることとした。測定されたBMIが、目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」とし、目標範囲にとどめるように体重の改善を勧める。年齢が高くなるほど栄養状態が悪い人の割合が増え、筋肉量の減少(サルコペニア)の危険性が高まることが判明し、転倒予防や介護予防の観点もふまえ、50歳代以上はBMIの下限を上げた。

●エネルギー産生栄養バランスを策定した。

●ナトリウムの目標量の上限をさらに引き下げ、12歳以上の男性は8g未満(これまでは9g未満)、10歳以上の女性は7g未満(同7.5g未満)とし、食塩の1日の目標量を厳格化した。

●食物繊維とカリウムの目標量(下限)を6~17歳にも算定した。

●コレステロール値の算定を控えた。

3. 策定の基本的事項

1) 指標

●エネルギーの指標

エネルギーの摂取量および消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、「体格(BMI: body mass index)」を採用することとした。

●栄養素の指標

指標は従来どおり、「推定平均必要量」、「推奨量」、「目安量」、「耐容上限量」、「目標量」の5つである。

1歳以上について基準を策定した栄養素と指標を■□に示した。

■□ 基準を策定した栄養素と設定した目標(1歳以上)

栄養素		指標	推定平均必要量(EAR)	推奨量(RDA)	目安量(AI)	耐容上限量(UL)	目標量(DG)
たんぱく質			○	○	—	—	○ ^{*2}
脂質	脂質		—	—	—	—	○ ^{*2}
	飽和脂肪酸		—	—	—	—	○
	n-6系脂肪酸		—	—	○	—	—
	n-3系脂肪酸		—	—	○	—	—
炭水化物	炭水化物		—	—	—	—	○ ^{*2}
	食物繊維		—	—	—	—	○
エネルギー産生栄養素バランス ^{*2}			—	—	—	—	○
ビタミン	脂溶性	ビタミンA	○	○	—	○	—
		ビタミンD	—	—	○	○	—
		ビタミンE	—	—	○	○	—
		ビタミンK	—	—	○	—	—
	水溶性	ビタミンB ₁	○	○	—	—	—
		ビタミンB ₂	○	○	—	—	—
		ナイアシン	○	○	—	○	—
		ビタミンB ₆	○	○	—	○	—
		ビタミンB ₁₂	○	○	—	—	—
		葉酸	○	○	—	○ ^{*3}	—
		パントテン酸	—	—	○	—	—
		ビオチン	—	—	○	—	—
		ビタミンC	○	○	—	—	—
		ナトリウム	○	—	—	—	○
多量	カリウム	—	—	○	—	○	
	カルシウム	○	○	—	○	—	
	マグネシウム	○	○	—	○ ^{*3}	—	
	リン	—	—	○	○	—	
微量元素	鉄	○	○	—	○	—	
	亜鉛	○	○	—	○	—	
	銅	○	○	—	○	—	
	マンガン	—	—	○	○	—	
	ヨウ素	○	○	—	○	—	
	セレン	○	○	—	○	—	
	クロム	—	—	○	—	—	
	モリブデン	○	○	—	○	—	

*1 一部の年齢階級についてのみ設定した場合も含む。

*2 たんぱく質、脂質、炭水化物(アルコール含む)が、総エネルギー摂取量に占めるべき割合(%エネルギー)。

*3 通常の食品以外からの摂取について定めた。

4. 対象特性，生活習慣病とエネルギー・栄養との関連

●妊婦・授乳婦，乳児・小児，高齢者については，その特性上，特に着目すべき事項について，参考資料として示した。

●妊婦，授乳婦について，推定平均必要量，推奨量の設定が可能な栄養素については，付加量を示した。また，目安量の設定にとどまる栄養素については，付加量ではなく，ある一定の栄養状態を維持するのにじゅうぶんな量として想定される摂取量としての値を示した。

●高齢者については，過栄養だけではなく，低栄養，栄養欠乏の問題の重要性を鑑み，フレイルティ（虚弱）やサルコペニア（加齢にともなう筋力の減少）などとエネルギー・栄養素との関連についてレビューし，最新の知見をまとめた。

●栄養素摂取と高血圧，脂質異常症，糖尿病，慢

性腎臓病（CKD）との関連について，レビューした結果をもとに特に重要なものについて図にまとめ，解説とともに参考資料として示した。

*1 詳細は，厚生労働省 Web ページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/000041824.html>)，第一出版「日本人の食事摂取基準 [2015年版]」等をご参照ください。

*2 弊社発行教科書は，2015(平成27)年度供給本より変更しております。

■2 食事摂取基準

年齢(歳)	エネルギーの指標目標とする BMI の範囲 (18歳以上) (kg/m ²) ¹⁾
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9* ³⁾

1)男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

(1日当たり)

年齢	参考表 推定エネルギー必要量(kcal)						たんぱく質(g)		脂肪エネルギー比率 (%エネルギー)	炭水化物エネルギー比率 (%エネルギー)
	低い(I)		ふつう(II)		高い(III)		推奨量		目標量 ⁴⁾ (中央値 ⁵⁾)	目標量 ⁴⁾ (中央値 ⁵⁾)
	男	女	男	女	男	女	男	女	男女	男女
1~2歳	—	—	950	900	—	—	20	20	20~30(25)	50~65(57.5)
3~5歳	—	—	1,300	1,250	—	—	25	25	20~30(25)	50~65(57.5)
6~7歳	1,350	1,250	1,550	1,450	1,750	1,650	35	30	20~30(25)	50~65(57.5)
8~9歳	1,600	1,500	1,850	1,700	2,100	1,900	40	40	20~30(25)	50~65(57.5)
10~11歳	1,950	1,850	2,250	2,100	2,500	2,350	50	50	20~30(25)	50~65(57.5)
12~14歳	2,300	2,150	2,600	2,400	2,900	2,700	60	55	20~30(25)	50~65(57.5)
15~17歳	2,500	2,050	2,850	2,300	3,150	2,550	65	55	20~30(25)	50~65(57.5)
18~29歳	2,300	1,650	2,650	1,950	3,050	2,200	60	50	20~30(25)	50~65(57.5)
30~49歳	2,300	1,750	2,650	2,000	3,050	2,300	60	50	20~30(25)	50~65(57.5)
50~69歳	2,100	1,650	2,450	1,900	2,800	2,200	60	50	20~30(25)	50~65(57.5)
70歳以上	1,850 ²⁾	1,500 ²⁾	2,200 ²⁾	1,750 ²⁾	2,500 ²⁾	2,000 ²⁾	60	50	20~30(25)	50~65(57.5)
妊婦初期		+50 ³⁾		+50 ³⁾		+50 ³⁾		+0		
妊婦中期		+250 ³⁾		+250 ³⁾		+250 ³⁾		+10		
妊婦後期		+450 ³⁾		+450 ³⁾		+450 ³⁾		+25		
授乳婦		+350		+350		+350		+20		

2)主として70~75歳ならびに自由な生活を営んでいる対象者にもとづく報告から算定した。

3)妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量，胎児の発育状況の評価をおこなうことが必要である。

4)範囲については，おおむねの値を示したものである。

5)中央値は，範囲の中央値を示したものであり，もっとも望ましい値を示すものではない。

6)アルコールを含む。ただし，アルコールの摂取を勧めるものではない。

▲「推定エネルギー必要量」は参考資料として示される。

年齢	ビタミンA (μ gRAE) ⁷⁾		ビタミンD (μ g)		ビタミンE (mg) ¹⁰⁾				ビタミンB ₁ (mg) ¹¹⁾			
	推奨量 ⁸⁾		耐受上限量 ⁹⁾	目安量	耐受上限量		目安量		推奨量			
	男	女	男女	男女	男女	男	女	男	女	男	女	
1~2歳	400	350	600	2.0	20	3.5		150		0.5		
3~5歳	500	400	700	2.5	30	4.5		200		0.7		
6~7歳	450	400	900	3.0	40	5.0		300		0.8		
8~9歳	500		1,200	3.5	40	5.5		350		1.0	0.9	
10~11歳	600		1,500	4.5	60	5.5		450		1.2	1.1	
12~14歳	800	700	2,100	5.5	80	7.5	6.0	650	600	1.4	1.3	
15~17歳	900	650	2,600	6.0	90	7.5	6.0	750	650	1.5	1.2	
18~29歳	850	650	2,700	5.5	100	6.5	6.0	800	650	1.4	1.1	
30~49歳	900	700	2,700	5.5	100	6.5	6.0	900	700	1.4	1.1	
50~69歳	850	700	2,700	5.5	100	6.5	6.0	850	700	1.3	1.0	
70歳以上	800	650	2,700	5.5	100	6.5	6.0	750	650	1.2	0.9	
妊婦初期	+0		7.0		—		6.5		—		+0.2	
妊婦中期	+0		—		—		—		—		—	
妊婦後期	+80		—		—		—		—		—	
授乳婦	+450		8.0		—		7.0		—		+0.2	

7) レチノール活性当量(μ gRAE)=レチノール(μ g)+ β -カロテン(μ g) \times 1/12+ α -カロテン(μ g) \times 1/24+ β -クリプトキサンテン(μ g) \times 1/24+その他のプロビタミンAカロテノイド(μ g) \times 1/24。

8) プロビタミンAカロテノイドを含む。

9) プロビタミンAカロテノイドを含まない。

10) α -トコフェロールについて算定した。 α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。

11) 身体活動レベルIIの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

年齢	ビタミンC (mg)	ナトリウム (食塩相当量:g)		カルシウム (mg)		マグネシウム (mg)		リン (mg)		鉄 ¹²⁾ (mg)						
	推奨量	目標量		推奨量		耐受上限量	推奨量		目安量		耐受上限量		推奨量		耐受上限量	
	男女	男	女	男	女	男女	男	女	男	女	男女	男	女	男	女	
1~2歳	35	3.0未満	3.5未満	450	400	—	70		500		—	4.5		25	20	
3~5歳	40	4.0未満	4.5未満	600	550	—	100		800	600	—	5.5	5.0	25		
6~7歳	55	5.0未満	5.5未満	600	550	—	130		900		—	6.5		30		
8~9歳	60	5.5未満	6.0未満	650	750	—	170	160	1,000	900	—	8.0	8.5	35		
10~11歳	75	6.5未満	7.0未満	700	750	—	210	220	1,100	1,000	—	10.0	14.0	35		
12~14歳	95	8.0未満	7.0未満	1,000	800	—	290		1,200	1,100	—	11.5	14.0	50		
15~17歳	100	8.0未満	7.0未満	800	650	—	360	310	1,200	900	—	9.5	10.5	50	40	
18~29歳	100	8.0未満	7.0未満	800	650	2,500	340	270	1,000	800	3,000	7.0	10.5	50	40	
30~49歳	100	8.0未満	7.0未満	650		2,500	370	290	1,000	800	3,000	7.5	10.5	55	40	
50~69歳	100	8.0未満	7.0未満	700	650	2,500	350	290	1,000	800	3,000	7.5	10.5	50	40	
70歳以上	100	8.0未満	7.0未満	700	650	2,500	320	270	1,000	800	3,000	7.0	6.0	50	40	
妊婦初期	+10		—		—		+40		800		—		+2.5		—	
妊婦中期	—		—		—		—		—		—		+15.0		—	
妊婦後期	—		—		—		—		—		—		+15.0		—	
授乳婦	+45		—		—		—		800		—		+2.5		—	

12) 過多月経(月経出血量が80mL/回以上)の人を除外して策定した。

▲女性については、「月経あり」と「月経なし」の場合ごとに数値が設定されている。ここでは、1~9歳と70歳以上については「月経なし」の数値を、それ以外の年齢については「月経あり」の数値を掲載している。

たたむ、広げる

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。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制作デザイン、オリジナルの落雁の型制作やワークショップ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)」「べたこさんの手作り生活(フィールドワイ)」などがある。ブログ■べたこの毎日更新中
<http://petacokimo.exblog.jp/>

食文化をはじめ、さまざまな日本文化が海外で注目されています。生活習慣や食べ物、文化など多岐にわたりますが、私達にとって身近な「折り紙」も人気があります。

千羽鶴や奴さん、五月には兜などを作った経験はみなさん一度はあるのではないのでしょうか。

海外に旅行した時など、折り紙で何かを作って差し上げるとみなさん目を丸くして驚かれます。四角い紙がひと手ごとに形が変化してゆくのは、子供だけでなく、大人でも驚かれることでしょう。出来上がった鶴の羽根をぱたぱた動かして見せたら拍手が起きそうです。どこでもさっと作れるので、空港やレストランや、ホテルなどいつでも披露するチャンスがあります。海外に旅行する時はぜひ折り紙をご持参ください。きっと役に立ちますよ。

折り紙と同じように紙を使って作る細工物に、切り紙があります。これも折り紙と同じ四角い紙を最初は折るところからはじめます。作る形によって異なりますが、何カ所かにハサミを入れて広げると模様が生まれます。切り紙はつなげたり

吊してモビールにしたり、窓ガラスに貼れば素敵な窓の飾りになります。折り紙と同じように「たたむ、広げる」ことで生まれる細工物です。

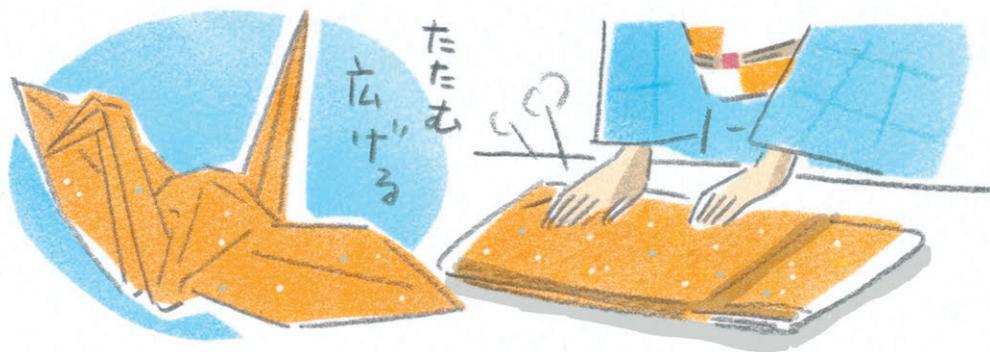
「たたむ、広げる」という作業は、とても日本的だと感じます。着物も同じようにたたむ、広げる作業を伴います。

洋服のようにカットすることなく直線を活かして作る着物は、すっきりとたたむことの出来る衣類として世界的にも珍しいものです。

着物の美しさはたたんでいる状態ではなく、広げて羽織ったり、身に纏うことで輝きます。

着ることで立体になった着物は、立ったり座ったり動くことでさらに美しく見えます。

私が毎日着物を着ることになった動機は、持っている着物の虫干しをかねて着ることでしたが、たたんだ着物と纏った着物で、同じ着物なのに全然違うように見え、それが面白くてどんどん手を通すようになりました。「たたむ、広げる」は日本文化。着物も折り紙も根っこが同じなのかもしれません。



新教科書 のご案内

2013(平成25)年4月施行
新学習指導要領準拠・文部科学省検定済

家庭総合 [家総 305]
豊かな生活をともにつくる

家庭基礎 [家基 308]
豊かな生活をともにつくる

[家庭 309]
未来を拓く **高校家庭基礎**

大切に思うこと、育てたい力

1 生活観の確立ができるように

毎日の生活の営みのなかで起こる変化や問題によって、人生は小さく、ときに大きく変わっていくものです。高校生が高校生という時期に、将来の自分を想像しながら生活について学び、自分なりの生活観を確立できることは、人生のさまざまなできごとを力強く乗り越えていく強さにつながると考えます。

2 自立や共生ができるように

男女が協力して家庭や社会を築くこと、世代や国籍、障がいの有無を超えて共生すること、環境に配慮した生活を営むことなど、生活者として自立や共生ができる能力を育てたいと考えます。

3 課題を見つけ、解決できるように

教科書に収録された課題、実習や実験、体験的な学習を通して、生活の課題を積極的に改善・充実できる知識や技術を身につけ、その問題解決能力を、家庭、学校、地域、社会でぜひ発揮してもらいたいと考えます。

編集の基本方針

1 基礎基本が確実に習得できるように

国際化、情報化、少子高齢化、価値観の多様化といった、すべてが刻々と変化する現代に生きる高校生にとって、健康で文化的な生活を築いていくために必要な基礎的・基本的な知識や技術とは何か。この問いをつねに繰り返しながら、家庭科が対象とする幅広い学習内容から基礎・基本事項を精選しています。

2 興味関心をもって学べるように

生徒自身が興味関心をもって学べるよう、本文記述を補足説明する側注、学習の理解に役立つ適切な図表、コラムや課題をもうけて、自分の考えを広げたり発展させたりしながら、より深く学習できる工夫をしています。

3 学習効果が高まるように

オールカラーの美しい配色、視線の混乱が少ないレイアウト、豊富なイラストや写真で、学習効果がさらに高まるようにしています。

家庭総合 家庭基礎 紙面見本

[家総 305]
豊かな生活をともにつくる

[家基 308]
豊かな生活をともにつくる

縮小倍率 59 %

家庭総合 p.56 ~ 57
家庭基礎 p.44 ~ 45

point 1

見開きもしくは1ページで学習内容をまとめています。学習内容の区切りがつけやすく、授業計画が立案しやすくなっています。

point 2

記述は、生徒の日常生活に身近な話題をきっかけに、重要なことがらをおさえて学習を徐々に深めていける展開にしています。

point 3

図表やコラム、側注などの補助教材は、スペースの許すかぎり、数多く収録しています。教科書1冊でも毎日の授業に対応できます。

point 4

図表に配置しているイラストは、高校生が親しみやすいものを選びました。色づかいも鮮やかに、学習の理解を促します。

* 呼びかけ *

これから学習すること、今、学習していることが、自分の生活に深く関係していることをつねに意識できるように、タイトルは「呼びかけ型」にしました。また、本文も「私は～」 「あなたは～」と、呼びかけや問いかけを随所に織り交ぜています。

* 体験的学習の充実 *

実験・実習課題の「Practice」、ミニ課題「try & hint」、そして章末課題「学習を生活にいかそう」に取り組むことで、学習が生活と関係しているという実感もてます。実践的な学習はもちろん、小論文などの課題にも最適です。

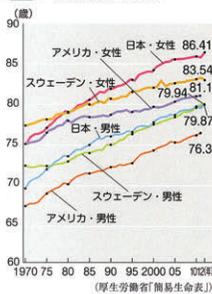
1 高齢者の生活を見つめよう

高齢期に生じる生活課題は何だろうか。高齢期を充実させるためには、どのようにしたらよいだろうか。そして、まわりの高齢者と、どのようにかかわっていったらよいかを考えてみよう。

1 生涯発達と高齢期

* ① 高齢者 社会的には65歳以上の人を高齢者という。さらに、65～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と区別する。

① 平均寿命の国際比較



1 高齢期という時期 2065年ごろには、今は高校生のあなたも**高齢者**と呼ばれる年齢になり、**高齢期**(老年期)を迎える。私たちは、ある日突然に**高齢者**になるのではない。日々の生活が、連続し、積み重なって生涯発達の完成期として**高齢期**を迎える。高齢期は、それまでの生活の統合の時期であると同時に、新しい生活の形をつくり出す時期でもある。平均寿命の延びとともに、**高齢期**は20年近くにもわたる長い時間となっている。それは、やり残したこと、次なる目標に挑戦するのにじゅうぶんな時間である。

2 私たちと高齢者 私たちは高齢者を「支援の必要な人」と思ったり、**高齢期**を「何かを失う時期」と思い込んではいないだろうか。

身近な高齢者を思い浮かべてみよう。人生で培ってきた思慮深さや寛容さ、経験や技術をいかして活躍する高齢者は本当に多く、その力に、私たちは育てられ、助けられている。私たちは、充実した生活を送る**高齢者**からさまざまなことを学ぶとともに、**高齢期**の課題とその解決方法を考えていこう。

FOLLOW UP エイジズム

エイジズムとは、高齢期の心身の機能低下への無理解や蔑視、高齢者の能力が現代社会には通用しない、などの一方的評価による**高齢者**差別のことをいう。それは、就労機会の制約、高齢者に配慮のない生活環境、医療・年金・介護などの社会制度の貧困などにあらわれる。

2 高齢期を生きる



現在、世界的に活躍している**高齢者**や歴史上に名を残した**高齢者**にはどのような人がいるか名前をあげてみよう。

hint! その**高齢者**がどのような人生を送ってきたかも調べてみよう。



資料の豊富さは
トップクラス!!

2 高齢期の心身の特徴と生活

*1 このほか、体温調節機能が低下して脱水症状が起こりやすい、バランス調整力が低下して転倒しやすい、などがある。特に、夏の高温・高湿度下では熱中症にかかり、命を落とす危険がある。

*2 **結晶性知能** 人間の知能は、結晶性知能と流動性知能に分けられる。結晶性知能は、技術や経験をもとにものごとを解決する能力。流動性知能は、記憶力や判断力、計算など、瞬時にものごとを判断する能力である。

*3 **健康寿命** 日常的に介護を必要としない、自立した生活ができる生存期間のこと。WHOが2000年に公表したことで、平均寿命から自立した生活ができない期間を引いた年数が健康寿命になる。2000年のWHOの報告書では、日本人の健康寿命は男性72.3歳、女性77.7歳で世界第1位であるが、平均寿命と比べるとやや短い。健康寿命をいかに平均寿命に近づけるかが、これからの高齢社会の課題である。

1 体の変化・心の変化

私たちの心身は、加齢とともにその形態や機能が変化する。

個人差はあるが、75歳以上になるとその変化が大きくあらわれる場合が多い。たとえば、視力や聴力、筋力や骨の強度、免疫力、記憶力や瞬時の判断力、環境の変化への適応力といった機能が低下してくる。そうした心身の変化をうまく受け入れられずに自信を失ったり、孤独感をもってしまふこともある。

一方で、結晶性知能は加齢による低下があまりみられず、自立した生活で主体的に問題を解決したり、積極的な社会活動を続けることで、それはさらに高度な能力(知恵)になっていく。人生の成熟期に知恵をいかして活躍する高齢者はたいへん多い。

2 心身の変化への対応

加齢ともなう心身の変化はだれにでも生じる。そこには、

若いときからのライフスタイルが大きく影響し、始まる時期や生じる部位、速度には大きな個人差がある。高齢者にとって心身の健康維持は大きな課題である。定期的な健康診断、バランスのとれた食事、体力に応じた運動の継続、趣味や社会参加の機会をもつことによって健康寿命を延ばす努力が大切である。

* 側注 *

学習の理解に役立つよう、用語解説や補足説明をていねいに詳しく掲載しました。

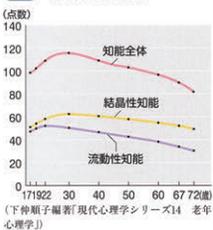
* FOLLOW UP *

読みものを中心に本文と関連の深いトピックスを集めた「FOLLOW UP」は、生徒の興味関心をさらに広げます。

* 豊富な資料 *

教科書1冊で、一通りの学習ができるよう、授業でよく使われている資料を中心に満載しました。グラフは、可能な限り数値を掲載してありますので、的確に傾向を読み取ることができます。

3 高齢者の知的能力



4 知恵

理解力、洞察力、ものごとの判断力、調整能力、コミュニケーション能力、アドバイス、他者理解、自己理解、内省力

FOLLOW UP 介護の必要な高齢者の割合

あなたは、介護の必要な高齢者がどのくらいいるか知っているだろうか。65歳以上の高齢者のうち、介護保険制度(→p.63)で、生活に支援や介護が必要と認定された高齢者は約18%である。75歳以上(後期高齢者)になると、たしかに支援や介護の必要な高齢者は増えてくるが、それでも7割の高齢者は健康に留意しながら、自立して生活している。

	65歳以上	65~74歳 (前期高齢者)	75歳以上 (後期高齢者)
合計	17.6(%)	4.4(%)	31.4(%)
要支援Ⅰ	2.4	0.7	4.2
要支援Ⅱ	2.4	0.7	4.2
要介護Ⅰ	3.3	0.8	5.9
要介護Ⅱ	3.1	0.8	5.5
要介護Ⅲ	2.3	0.5	4.2
要介護Ⅳ	2.2	0.5	4.0
要介護Ⅴ	1.9	0.4	3.4

(厚生労働省「介護保険事業状況報告(2014年)」)
▲各年齢層の被保険者数を100として算出。

未来を拓く ひら [家基 309]

高校家庭基礎 紙面見本

縮小倍率 59 %

p.150 ~ 151

point 1

見開き (1 title) = 1 時間 (1 unit)。1 時間の授業内容を見開きで展開。授業計画の立てやすさ、学習の効率のよさが際立ちます。

point 2

「基礎・基本を確実に」。かぎられた時間内で家庭科全分野が学習できるように配慮しました。

point 3

実習課題「Try & Hint」に取り組むことで、学習していることと生活とが深くかかっていることを直感的に理解できます。

point 4

図表は、重要資料を厳選して収録しています。巻末「資料編」の資料と合わせれば、「家基 308」に匹敵する資料数です。

* 基礎・基本を確実に *

基礎・基本を確実に身につける。これを第一に考えました。学んで欲しいこと、身につけて欲しいことを精選し、見開き = 1 時間にまとめて展開しています。ページ上には毎時間の学習内容をイメージしたイラストを配し、読みやすい文字、イラストや写真で構成した図表など、親しみやすい紙面づくりを心がけました。

* 実践的な学習を充実 *

見開きに一つ登場するミニ課題「ワーク」と章末課題「学習を生活にいかそう」に取り組むことで、学習が生活と関係しているという実感がもてます。実践的な学習はもちろん、小論文などの課題にも最適です。

1 生活が環境に及ぼしている影響を考える

1 私たちの生活と環境問題

今あなたは、毎日の生活でどのくらいの量の電気やガス、水を使用しているだろうか。

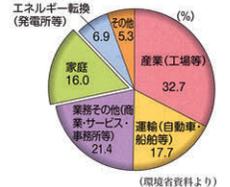
私たちの生活は、自然を基盤として成り立っている。私たちは、便利で快適な生活や経済的に豊かな生活をめざすあまり、大量の資源やエネルギーを用いて大量生産されたものを大量消費してきた。その結果、容器包装や食べ残し、使わなくなったものなどのごみ、調理・洗濯・入浴・水洗トイレなどからの生活雑排水などの大量廃棄の問題、かぎりある資源・エネルギーの枯渇、大気汚染や温暖化のような気候変動など、環境に大きな負荷を与えている。

近年では、海外から輸入される原材料や製品も少なくない。海・空は全世界につながっている。私たち一人ひとりのライフスタイルの選択、一つひとつの具体的な行動が、身近な環境だけでなく地球規模の環境に

1 日常生活における環境負荷の例



2 部門別二酸化炭素排出量の割合(2012年度)

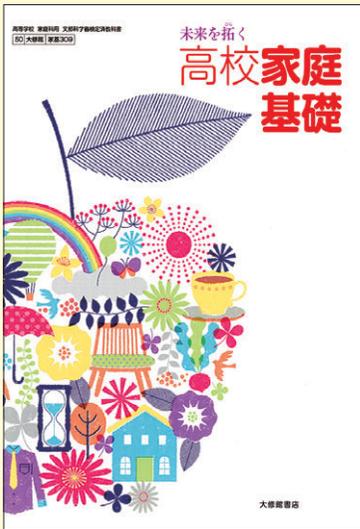


ワーク

Try あなたの住む地域のごみ事情を調べてみよう。現在とこの10年間の変化を調べて比較してみよう。

Hint ■ごみの量・内容・処理方法・処理費用(税金からの支出)の現状がどうなっているか、自治体の広報資料等を参考にしてみよう。

[注]2010～2013年の統計より試算。衛生用紙：ティッシュペーパー・ヤトレットペーパーなど。非耐久財：食料などの消耗品。半耐久財：衣類など耐用年数の短いもの。耐久財：家電製品など耐用年数の長いもの。
(環境省「環境白書」、総務省「家計調査年報」などより)



授業計画が
立てやすい,
見開き = 1 時間

学習のねらい

- ▼現在の消費生活が環境に与えている影響を理解しよう。
- ▼社会の変遷と環境とのかわりについて考えよう。
- ▼自分自身の生活を地球環境とのかわりからとらえ直し、環境に調和したライフスタイルを実践しよう。

環境

も影響を及ぼしているのである。

2 循環型社会・低炭素社会を実現するライフスタイル

自分自身の生活が、どのくらい環境負荷を与えているか考えたことがあるだろうか。一般廃棄物や水質汚染物質^{*①}、地球温暖化のおもな要因といわれている二酸化炭素排出などの発生源として、家庭の占める割合は少ない。

***①** 一般廃棄物に占める生活部門(家庭)からの割合は71%(2009年度)、水質汚染物質では53%(2009年度)となっている(環境省「環境統計集」2012年)。

かぎりある資源を有効に用いるためには、資源を循環させることが不可欠である。「大量生産・大量消費・大量廃棄」型の生活を見直し、新たな資源の投入を抑え、廃棄物をなるべく少なくする「**循環型社会**」の構築が求められている。

二酸化炭素排出の少ない**低炭素社会**を実現するには、エネルギー消費量の削減が必要である。まずは今の生活を点検し、**エコライフ**をめざして具体的に取り組んでみよう。

***②** エコライフ エコロジカル(環境に調和した)ライフスタイル(生活様式)のこと。

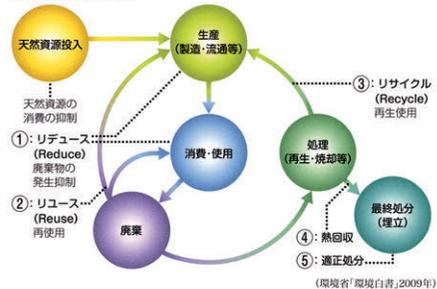
*** 図表の読み取りも確実に ***

図表にイラストを配置したり、フローチャートで視覚的な理解が得やすいように工夫しています。また、図や表からどのようなことが読み取れるのか、「スターくん」がやさしく、ていねいに解説します。

*** コラム ***

読みものを中心に本文と関連の深いトピックスを集めた「コラム」は、生徒の興味関心をさらに広げます。

3 循環型社会の姿



コラム

MOTTAINAI

ものは多様な資源からつくり出されている。「もったいない」は、ものや資源をできるかぎり有効に活用しよう、という気持ちから発せられることば。「持続可能な開発と民主主義・平和への貢献」からノーベル賞を受賞(2004年)した前ケニア環境副大臣のワンガリ・マータイさんにより、日本の「もったいない」精神にもとづいた生活が、価値あるライフスタイルとして再発見され、「MOTTAINAI」ということばで海外にも紹介されている。あなたのまわりの「もったいない」精神にもとづいた生活の例にはどのようなものがあるか、考えてみよう。

図の①～⑤は、私たちがとるべき行動の優先順位で、循環型社会の基本枠組みを定めた循環型社会形成推進基本法(2000年制定)に明記されています。①の前に「ゴミになるものは断る(リデュース: Refuse)」ことが、さらに廃棄物の発生抑制につながります。リデュース、リユース、リサイクルを3Rと呼び、リデュースを加えて4R、リペア(Repair: 直す)を加えて5Rとすることもあります。

DIYでおうち磨き・8

玄関アプローチを DIYで大改造

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』（パッチワーク通信社）が好評発売中。ブログ「ママに嬉しい木工* *子供に優しい木工」
ameblo.jp/kuricoroom/

我が家は建売住宅によくある旗型の土地に建っており、駐車スペースから玄関までに10メートル近くの細長い玄関アプローチがあります。引越してから手付かずのままでしたが、以前から玄関アプローチに敷きたいと思っていたアンティークレンガが手に入るようになったのです。レンガが届いたのがこれから夏本番という7月でしたが、DIYはスイッチが入った時が始め時。暑さも気にせず玄関アプローチのDIYが始まりました。

まずはレンガを敷きます。レンガを敷く方法はいくつかあるのですが、今回やる場所は車が乗り入れることもあるので頑丈に仕上げるためモルタルで固めました。モルタルを作るにはインスタントモルタルに水を加えて練るのですが、その水加減によって固くなったり柔らかくなりすぎたりします。それは小麦粉に水を加えて練る作業にとでも似ていて、モルタルを練った直後に夕食のお好み焼きの準備をした時にはなんだかおかしくて笑ってしまいました。毎日末っ子のお昼寝の1時間間に、モルタルを練ってはレンガを敷き、練っては敷き……を繰り返し、ひと月くらいかけてようやく全部敷き終えました。

続いて、レンガの横に人工芝を敷きました。本当は本物の芝がいいのですが、お手入れする自信がなかったので人工芝を選択。しかし最近リアル人工芝と呼ばれるより本物の芝に似たものがたくさん売られていて、遠くからだと見分けがつかないほどです。人工芝を敷くと一気に玄関前が明るくなりました。

そしてお隣さんとの境にはウッドフェンスを設置。あまり圧迫感が出ないように60センチほどの低いものですが、木のフェンスがつくと柔らかか

い雰囲気になります。屋外で木製のものを使用する場合、木によっては腐りやすいものもあるので注意が必要です。もしも腐りやすい木材の場合は年に一度、防虫防腐効果のある塗料を塗ると長持ちします。

駐車スペースとレンガの境にアクセントとして枕木を埋めたのですが、こちらは本物の木ではなく軽量コンクリートで作られたものです。以前も同じように枕木を土に埋めてアクセントとして使用していたことがあるのですが、日当たりが悪い場所だったせいもあるのか数年で腐ってしまいました。そこで今回はコンクリート製の枕木風のものにしました。こちらも人工芝同様にリアルなのがたくさん出ており、一見コンクリートでできているかは分かりません。これで腐ってしまった枕木を埋め変える手間もコストもなくなりそうです。

2学期も半ばにさしかかる頃ようやく完成した玄関アプローチ。人工芝の上に子供用のすべり台を置いたら、学校から帰ってきた息子と近所の友達が集まってそこでおしゃべりしたり寝転がったり、子供たちの格好の遊び場となりました。玄関の外から聞こえてくる子供たちの笑い声という何よりも素敵なBGMを聴きながら、私は真っ黒に日焼けした腕で夕食のお好み焼きの準備をするのでした。

Before



After



繊維製品の取り扱い絵表示 新 JIS の制定

▲2014年10月、経済産業省が「日本工業規格(JIS 規格)」を制定・改正した。繊維製品の洗濯表示に関する JIS の制定が特に重要である。

1. 制定の背景

これまで、洗濯表示に関する規格は、日本国内の規格「JIS L0217(繊維製品の取扱に関する表示記号及びその表示方法)」と、国際規格「ISO 3758(繊維—記号による取扱表示コード)」・「ISO 6330(家庭洗濯と乾燥試験方法)」の二種類が併存していた。ISO が1991年に制定されて以来、国内の JIS との統合化が検討されていた。

しかし、ISO には、日本の洗濯習慣上必要な記号(自然乾燥表示)や、日本で用いられている洗濯機(パルセータ型(縦型)洗濯機)に関する試験方法が規定されておらず、それが統合化の支障となっていた。そのため、日本から ISO の改正(ISO 3758に自然乾燥記号の追加、ISO 6330にパルセータ型洗濯機による試験方法の追加)の提案をおこなった。そして2012年に、日本の提案が反映された ISO が新たに発行された。こうして、JIS と ISO との統合化をはかる環境が整ったため、2014年10月、JIS が改正される運びとなった。

繊維製品への表示は、**家庭用品品質表示法(繊維製品品質表示規程)**で義務づけられている。今後、新 JIS が同法に引用され、新たな洗濯表示記号が義務づけられる。したがって、実際に繊維製品(おもに衣料品)への表示がなされるのは、家庭用品品質表示法が改正されてからということになるため、しばらくは現行 JIS が存続する。

家庭用品品質表示法の改正は2015年3月頃に、施行日については、改正から1年半～2年後が予定されている。施工日以前に表示された製品のラベルは、施工日以降でもつけ替えずにそのまま販

売できる予定となっている。

2. 現行 JIS からのおもな変更点

現行 JIS では、洗濯表示記号は22種類だったが、新 JIS では41種類の記号が規定された。したがって、①現行の記号が変更される、②現行にはなかった記号が追加される、という二種類の変更がある。現行 JIS ・新 JIS の対比表は■のとおりである。

①以下の記号が、現行とは大きく変わる。

<基本記号>

- 洗濯処理の記号
- 漂白処理の記号
- 乾燥処理の記号
- アイロン仕上げ処理の記号
- 商業クリーニング処理の記号

<付加記号>

- 弱い処理記号
- 非常に弱い処理記号
- 処理温度記号
- 処理・操作の禁止記号

②以下の記号が新しく加わり、より詳細な情報を表示できることになる。

●酸素系漂白の表示記号：漂白の基本記号に斜線を加えたもの。塩素系漂白剤の使用ができないことを示す。

●ウエットクリーニングの表示記号：商業クリーニングの基本記号に W の英文字を加えたもの。ウエットクリーニング処理ができることを示す。

弊社発行教科書での対応

弊社では、毎年9月に文部科学省に訂正申請をおこない、新年度版の確実な供給を期するため、11月末日に印刷を終了し、供給所への納本をいたしております。繊維製品への表示を義務づける家庭用品品質表示法は、本稿執筆2015年3月中旬現在でも、まだ改正告示がされておられません。そのため、平成27年度の教科書につきましては、現行 JIS を掲載しております。

改正告示がなされた以降、来年度版の教科書では、新 JIS を掲載させていただく予定です。何卒よろしくご願ひ申し上げます。

■ 現行 JIS ・ 新 JIS 対比表

* 新 JIS は、現行 JIS から単純に記号の置き換えはできません。

現 行 (JIS L 0217 : 1995)		
1. 洗い方(水洗い)の記号		
101	101 : 液温は95℃を限度とし、洗濯ができる	
		
(該当なし)		
102	102 : 液温は60℃を限度とし、洗濯機による洗濯ができる	
		
(該当なし)		
103	104	103 : 液温は40℃を限度とし、洗濯機による洗濯ができる 104 : 液温は40℃を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい
		
105	105 : 液温は30℃を限度とし、洗濯機の弱水流又は弱い手洗いがよい	
		
106	106 : 液温は30℃を限度とし、弱い手洗いがよい洗濯機は使用できない	
		
107	107 : 家庭で水洗いはできない	
		
2. 塩素漂白の可否の記号		
201	201 : 塩素系漂白剤による漂白ができる	
		
202	202 : 塩素系漂白剤による漂白はできない	
		
3. 絞り方の記号		
501	502	501 : 手絞りの場合は弱く、遠心脱水の場合は短時間で絞るのがよい 502 : 絞ってはいけない
		

新 規 格 (JIS L 0001 : 2014)			
1. 洗濯処理の記号			
190	190 : 液温は、95℃を限度とし、洗濯機で通常の洗濯処理ができる		
			
170	170 : 液温は、70℃を限度とし、洗濯機で通常の洗濯処理ができる		
			
160	161	160 : 液温は、60℃を限度とし、洗濯機で通常の洗濯処理ができる 161 : 液温は、60℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯処理ができる	
			
150	151	150 : 液温は、50℃を限度とし、洗濯機で通常の洗濯処理ができる 151 : 液温は、50℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯処理ができる	
			
140	141	142	140 : 液温は、40℃を限度、洗濯機で通常の洗濯処理ができる 141 : 液温は、40℃を限度、洗濯機で弱い洗濯処理ができる 142 : 液温は、40℃を限度、洗濯機で非常に弱い洗濯処理ができる
			
130	131	132	130 : 液温は、30℃を限度、洗濯機で通常の洗濯処理ができる 131 : 液温は、30℃を限度、洗濯機で弱い洗濯処理ができる 132 : 液温は、30℃を限度、洗濯機で非常に弱い洗濯処理ができる
			
110	110 : 液温は、40℃を限度とし、手洗いによる洗濯処理ができる		
			
100	100 : 洗濯処理はできない		
			
2. 漂白処理の記号			
220	210	220 : 塩素系及び酸素系漂白剤による漂白処理ができる 210 : 酸素系漂白剤による漂白処理ができるが、塩素系漂白剤による漂白処理はできない	
			
200	200 : 漂白処理はできない		
			
3. 絞り方の記号			
(該当なし)			

(出典 : 国民生活センター「国民生活」2015年1月号【No.30】、参考 : 経済産業省ニュースリリース2014年10月20日)

現 行 (JIS L 0217 : 1995)			
4. 干し方の記号			
(タンブル乾燥)			
(該当なし)			
(干し方)			
601	602	601 : つり干しがよい 602 : 日陰のつり干しがよい	
603	604	603 : 平干しがよい 604 : 日陰の平干しがよい	
5. アイロンの掛け方の記号			
301	302	303	301 : 210℃を限度とし、高い温度(180℃~210℃まで)で掛けるのがよい 302 : 160℃を限度とし、中程度の温度(140℃~160℃まで)で掛けるのがよい 303 : 120℃を限度とし、低い温度(80℃~120℃まで)で掛けるのがよい
304	304 : アイロン掛けはできない		
6. ドライクリーニングの記号			
(ドライクリーニング)			
401	401 : ドライクリーニングができる。溶剤は、パークロエチレンまたは石油系のものを使用する		
402	402 : ドライクリーニングができる。溶剤は、石油系のものを使用する		
403	403 : ドライクリーニングはできない		
(ウエットクリーニング)			
(該当なし)			

新 規 格 (JIS L 0001 : 2014)				
4. 乾燥処理の記号				
(タンブル乾燥処理) 家庭でのタンブル乾燥のみの記号				
320	310	300	320 : 洗濯後のタンブル乾燥ができる 高温乾燥 : 排気温度の上限は最高80℃ 310 : 洗濯後のタンブル乾燥ができる 低温乾燥 : 排気温度の上限は最高60℃ 300 : 洗濯後のタンブル乾燥はできない	
(自然乾燥処理)				
440	445	430	435	440 : 脱水後、つり干し乾燥がよい 445 : 脱水後、日陰でのつり干し乾燥がよい 430 : 濡れつり干し乾燥がよい 435 : 日陰での濡れつり干し乾燥がよい
420	425	410	415	420 : 脱水後、平干し乾燥がよい 425 : 脱水後、日陰の平干し乾燥がよい 410 : 濡れ平干し乾燥がよい 415 : 日陰の濡れ平干し乾燥がよい
5. アイロン仕上げ処理の記号				
530	520	510	アイロン仕上げ処理ができる 530 : 底面温度200℃を限度 520 : 底面温度150℃を限度 510 : 底面温度110℃を限度として スチームなしでアイロン仕上げ	
500	500 : アイロン仕上げ処理はできない			
6. 商業クリーニング処理の記号				
(ドライクリーニング処理の記号)				
620	621	パークロエチレン及び記号Ⓟの欄に規定の溶剤でのドライクリーニング処理(タンブル乾燥含む)ができる 620 : 通常の処理 621 : 弱い処理		
610	611	石油系溶剤(蒸留温度150℃~210℃、引火点38℃~)でのドライクリーニング処理ができる 610 : 通常の処理 611 : 弱い処理		
600	600 : ドライクリーニング処理ができない			
(ウエットクリーニング処理の記号)				
710	711	712	ウエットクリーニング処理ができる 710 : 通常の処理 711 : 弱い処理 712 : 非常に弱い処理	
700	700 : ウエットクリーニング処理はできない			

平成27(2015)年4月よりご使用いただく小社教科書は、年次発行の資料等をできるかぎり新規データに更新をしております。つきましては、4月からのご指導に備え、これら訂正箇所およびその内容をご確認・ご理解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27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

家庭総合 豊かな生活をともにつくる[家総305]

p.11⁵, p.17*1, p.19¹⁸, p.20²⁰, p.23²⁴, p.24*1, p.24²⁸, p.24²⁹, p.26³⁴, p.27*1, p.27³⁷, p.42 FOLLOW UP, p.43²¹, p.44²³, p.51³⁶, p.51³⁷, p.52本文, p.52³⁸, p.57⁵, p.58⁶, p.58⁸, p.58⁹, p.59¹⁰, p.60¹⁴, p.63¹⁸, p.80*2, p.81⁴, p.81⁵, p.81⁶, p.81⁷, p.83¹¹, p.85¹⁶, p.88*1, p.88²⁴, p.94³³, p.97*2, p.100参考, p.101参考, p.106⁶, p.107⁷, p.107⁸, p.122⁵, p.123⁵³, p.176⁶¹, p.183⁵, p.194³², p.194³³, p.195 FOLLOW UP, p.200¹, p.201³

家庭基礎 豊かな生活をともにつくる[家基308]

p.11⁵, p.13*1, p.17*2, p.17¹⁴, p.17¹⁵, p.22²⁵, p.23*1, p.23²⁶, p.34 FOLLOW UP, p.35¹⁹, p.39²⁶, p.41³¹, p.45⁵, p.46⁶, p.46⁸, p.46⁹, p.47¹⁰, p.48¹⁴, p.64*1, p.64², p.68¹¹, p.71*2, p.77*2, p.77²⁴, p.78²⁶, p.80参考, p.81参考, p.86⁶, p.87⁷, p.87⁸, p.102⁵, p.103⁵³, p.134³³, p.147²², p.148²⁴, p.148²⁵, p.149 FOLLOW UP, p.154¹, p.155³

未来を拓く^{ひら} 高校家庭基礎[家基309]

p.16², p.19*2, p.19³, p.24², p.24資料解説, p.25*1, p.25ワーク, p.38コラム, p.39³, p.41³, p.42², p.47⁴, p.48¹, p.48³, p.49⁴, p.50², p.68*1, p.68², p.72², p.79*2, p.79², p.80¹, p.86¹, p.86², p.86³, p.100², p.100⁴, p.132⁴, p.144¹, p.146¹, p.147コラム, p.150¹, p.150², p.164参考, p.165参考, p.168●親権をおこなう者別にみた離婚件数割合の年次推移, p.170●就学前の子どもの保育状況, p.171¹, p.172²

●お知らせ●

本小冊子「家庭科通信」を、ご希望の先生にはご自宅あてにお送りいたします。官製はがきに①お名前(ふりがな)②ご住所③お電話番号④勤務先をご記入の上、弊社家庭科編集部あてお送り下さい。FAXでも承ります。

宛先 〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1
大修館書店 家庭科編集部
FAX 03-3868-2645

◆その他のおもな変更箇所

家庭総合 豊かな生活をともにつくる[家総305]・家庭基礎 豊かな生活をともにつくる[家基308]

305	308	変更前	変更後	変更理由
p.23 ²³	p.16 ¹²	配偶者と子(分割相続)、 <u>非嫡出子の相続分は嫡出子の半分</u> 嫡出子と非嫡出子は同等の相続分	配偶者と子(分割相続) 嫡出子と非嫡出子は同等の相続分(2013年成立)	法律の改正により変更 法律の改正により変更
p.25 本文11～12行目		非嫡出子の相続分は、嫡出子の2分の1である(民法第900条)	削除	法律の改正により変更
p.43 本文12～13行目	p.35 本文12～13行目	任意で受ける予防接種には、 <u>インフルエンザ</u> 、 <u>水ぼうそう</u> 、 <u>おたふくかぜ</u> などがある。	任意で受ける予防接種には、 <u>インフルエンザ</u> 、 <u>おたふくかぜ</u> などがある。	予防接種法施行令等の一部改正により変更
p.48 ³⁰	p.56 ⁵	母親の出産休暇 [フランス] 第1子 出産後11日間 1～3年休職可(週16～32時間のパートタイム労働なども選択可能) [スウェーデン] 出産後10日間 子どもが8歳になるまで、両親合わせて480日取得可能 [イギリス] 1年間 2週間 ●育児休暇 子どもが5歳になるまで男女合計で13週間取得可能 [日本] 制度なし	母親の妊娠・出産休暇 最大 子ども誕生後11日間 両親とも、子どもが3歳になるまで休職可能(パートタイム労働なども選択可能) 削除 両親とも、子どもが1歳6か月になるまで休職可能 52週間 最大2週間 ●親休暇 子どもが5歳になるまでの間に18週間取得可能 削除	各国の現状に合わせるため変更
p.109 ¹³	p.89 ¹³	食物繊維の1日当たりの摂取の目標量は成人男性が19g以上、成人女性が17g以上とされている。	食物繊維の1日当たりの摂取の目標量は15～17歳では男性19g以上、女性17g以上、 <u>18歳以上(70歳以上は除く)では男性20g以上、女性18g以上とされている。</u>	「日本人の食事摂取基準」の改定
p.113 ²⁵	p.93 ²⁵	アミノ酸価の求めかた(<u>精白米の場合、窒素1g当たりのmg</u>)	アミノ酸価の求めかた(<u>薄力粉の場合、たんぱく質1g当たりのmg</u>)	「日本人の食事摂取基準」のアミノ酸に関する基準の変更
p.113 ²⁶	p.93 ²⁶	<u>精白米 58</u>	<u>薄力粉 56</u>	
p.119 本文2～5行目	p.99 本文2～5行目	健康を維持・増進するために必要な1日分のエネルギーと各栄養素の摂取量の基準を、 <u>性や年齢などに分けて示した</u>	健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示した	「日本人の食事摂取基準」の改定
p.119 ⁴¹	p.99 ⁴¹	日本人の食事摂取基準(2010年版)	日本人の食事摂取基準(2015年版)	「日本人の食事摂取基準」および「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定
p.119 ^{43/44}	p.99 ^{43/44}	「日本人の食事摂取基準」あるいは「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定に合わせ、文言・数値を変更		
p.127 ⁶¹	p.107 ⁶³			「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定
p.220～222 ^{1/2/3}	p.172～174 ^{1/2/3}			「日本人の食事摂取基準」の改定
p.223 ⁴	p.175 ⁴			「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定
p.224 ⁶	p.176 ⁶			「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定

◆その他のおもな変更箇所

未来を拓く 高校家庭基礎[家基309]

309	変更前	変更後	変更理由
p.18[1]	配偶者と子(分割相続)、 <u>非嫡出子の相続分は嫡出子の半分</u>	配偶者と子(分割相続)	法律の改正により変更
	嫡出子と非嫡出子は同等の相続分	嫡出子と非嫡出子は同等の相続分(2013年成立)	法律の改正により変更
p.39[2]	任意の予防接種 <u>インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ</u> など	任意の予防接種 <u>インフルエンザ、おたふくかぜ</u> など	予防接種法施行令等の一部改正により変更
p.88[2]	食物繊維の1日当たりの摂取の目標量は成人男性が19g以上、成人女性が17g以上とされている。	食物繊維の1日当たりの摂取の目標量は15～17歳では男性19g以上、女性17g以上、 <u>18歳以上(70歳以上は除く)では男性20g以上、女性18g以上とされている。</u>	日本人の食事摂取基準の改定により変更
p.92[1]	アミノ酸価の求めかた(<u>精白米の場合、窒素1g当たりのmg</u>)	アミノ酸価の求めかた(<u>薄力粉の場合、たんぱく質1g当たりのmg</u>)	「日本人の食事摂取基準」のアミノ酸に関する基準の変更により変更
p.92[2]	精白米 58	薄力粉 56	
p.102 本文2～3行目	健康を維持・増進するために必要な1日分のエネルギーと各栄養素の摂取量の基準を、 <u>性や年齢などに分けて示した</u>	健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示した	「日本人の食事摂取基準」の改定による変更
p.102 *①	現在は「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が最新。	現在は「日本人の食事摂取基準(2015年版)」が最新。	
p.102[1]	日本人の食事摂取基準(2010年版)	日本人の食事摂取基準(2015年版)	
p.102[2]	「日本人の食事摂取基準」あるいは「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定にあわせ、文言・数値を変更	日本人の食事摂取基準(2015年版)	「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定による変更
p.103[4][5][6]			
p.105[4]			
p.172[1]	母親の出産休暇	母親の妊娠・出産休暇	各国の現状に合わせるため変更
	[フランス] 第1子	最大	
	出産後11日間	子ども誕生後11日間	
	1～3年休職可(週16～32時間のパートタイム労働なども選択可能)	両親とも、子どもが3歳になるまで休職可能(パートタイム労働なども選択可能)	
	[スウェーデン] 出産後10日間	削除	
	子どもが8歳になるまで、両親合わせて480日取得可能	両親とも、子どもが1歳6か月になるまで休職可能	
	[イギリス] 1年間	52週間	
	2週間	最大2週間	
	●育児休暇	●親休暇	
	子どもが5歳になるまで男女合計で13週間取得可能	子どもが5歳になるまでの間に18週間取得可能	
	[日本] 制度なし	削除	
p.178～180[1][2][3]	「日本人の食事摂取基準」あるいは「四つの食品群別摂取量のめやす」の改定にあわせ、文言・数値を変更	日本人の食事摂取基準(2015年版)	「日本人の食事摂取基準」の改定による変更
p.181[4]			
p.182[6]			

Key Word

おにぎらず

「おにぎり」ではなく「おにぎらず」。のりとごはんを具材を包む工程はおにぎりとは変わらないが、握らないでつくるため「おにぎらず」と呼ばれている。Twitter や instagram などの SNS(ソーシャルネットワークサービス)や、cookpad などのレシピ検索サイトで話題を集めている。

手を汚さず簡単にでき、またごはんを三角形に握るのが苦手な人でもきれいにつくれる。みためが華やかである点も人気の理由のようである。

＜つくりかたの例＞

- ①長方形ののりの上に四角くごはんをのせる。
- ②その上に好きな具をおく。
- ③ごはんを薄く上乗せする(乗せなくても OK)。
- ④のりの四隅を中央にむかって折って完成。

しばらくおくと、のりがごはんの水分を吸って張りが出てくる。その後、半分にカットして盛りつけるなど、サンドイッチ感覚でつくっている人も多いようである。

また、握らないため、ゴロゴロした大きな具をのせることも可能である。とんかつやからあげなどの揚げものや、肉厚のスパムなどはさむことができる。残り物などはさんでさっとつくることもできるため、おにぎりの枠にとらわれない具材を使って、新たな発想のおにぎらずが生まれている。インターネット上で数多くのレシピがみられるほか、レシピ本なども発売されている。

スマートムーブ

家庭から排出される二酸化炭素は年々増加傾向にあり、そのうち、通勤・通学・買い物・旅行といった「移動」ともなう排出量が4分の1を占めている(1世帯当たり)。こうした状況に対し、普

段から利用しているさまざまな移動手段を工夫して二酸化炭素排出量を削減しようという取り組みが、スマートムーブである。エコで賢い移動方法を選択するライフスタイルをさしている。二酸化炭素を減らすだけでなく、体を動かすことで健康や快適さにもつながる。

スマートムーブが推進する5つの取り組みは以下のとおりである。

①公共交通機関の利用

通勤や通学、旅行や外出において、電車やバスなどの利用を心がける。最近ではハイブリッドバスや太陽光エネルギーなどを利用した車両など、環境負荷が少ない公共交通を導入するなどの取り組みが全国各地に広がっている。

②自転車、徒歩での移動

渋滞が起りやすい都市中心部や最寄り駅までの移動や乗り換えの駅間の移動の際に、徒歩や自転車を積極的に活用すれば、利便性向上につながる場合もある。

③自動車の利用を工夫

エコカーの積極的な活用など、二酸化炭素の排出を減らすための自動車の使いかたの工夫がある。

④長距離移動の工夫

旅行や出張、帰省などの長距離移動においても、二酸化炭素を削減する方法はたくさんある。たとえば、目的地への移動には新幹線や特急電車を活用、旅行先では自転車やバス、電車を利用する観光ツアーの選択、といったことなどである。

⑤移動・交通における二酸化炭素削減の取り組みに参加

近隣の人と同じ車をシェアして必要なときだけ使う「カーシェアリング」や、街中を共用の自転車でスムーズに移動できる「コミュニティサイクル」といった取り組みに参加する方法もある。

Question & Answer

Q：「マイナンバー制度」ということを耳にしたのですが、どのような制度でしょうか？

A：マイナンバーとは、国民一人ひとりがもつことになる12桁の個人番号です。マイナンバー制度は、社会保障・税番号制度のことで、複数の機関にある個人の情報を、同一の人の情報であるということを確認するための基盤となります。2015年10月から、一人ひとりにマイナンバーが通知されることになっています。また、法人には13桁の「法人番号」が指定され、同じく2015年10月から法人宛てに通知が開始される予定です。法人番号はマイナンバーと違い、公表され、だれでも利用できるものです。

マイナンバーは一生使うものです。番号が漏えいして不正に使われるおそれがある場合を除き、一生変更されません。

マイナンバー制度によって、以下のようなメリットが生まれるとされています。

①行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで、さまざまな情報の照合、転記、入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。

複数の業務の間での連携が進んで、作業の重複などの無駄が削減されます。

②国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減されます。また、行政機関のところにある自分の情報を確認したり、行政機関からさまざまなサービスのお知らせを受け取ることができます。

③公平・公正な社会の実現

所得やほかの行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止できます。それとともに、本当に困っている人にきめこまかな支援をおこなうことができます。

2015年10月から、住民票をもつすべての人に、一人1つのマイナンバーが通知されます。市町村から、住民票の住所にマイナンバーの通知が簡易書留にて送られます。外国籍でも、住民票がある人は対象となります。

そして、マイナンバーの通知後に市町村に申請をすると、身分証明書やさまざまなサービスに利用できる個人番号カードが交付されます。個人番号カードに書かれるのは、氏名、住所、個人番号などのほか、電子証明書などにかぎられ、所得などのプライバシー性の高い個人情報は記録されないことになっています。個人番号カードは、2016年1月から交付されることになっています。

マイナンバーが必要になるの

は、2016年1月以降の、社会保障、税、災害対策の行政手続きにおいてです。

①社会保障

- 年金の資格取得や確認、給付
- 雇用保険の資格取得や確認、給付
- 医療保険の給付請求
- 福祉分野の給付、生活保護など

②税

- 税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書などに記載
- 税務当局の内部事務 など

③災害対策

- 被災者生活再建支援金の支給
 - 被災者台帳の作成事務 など
- 実際には、たとえば、次のような場面でマイナンバーを使います。

- 毎年6月の児童手当の現況届の際に、市町村にマイナンバーを提示

- 厚生年金の請求の際に、年金事務所にマイナンバーを提示

- 源泉徴収票などに記載するため、勤務先にマイナンバーを提示→勤務先は、従業員やその扶養家族のマイナンバーなどを源泉徴収票に記載して、税務署や市町村に提出

マイナンバーには便利さもありますが、情報が漏れてしまった場合の被害はひじょうに大きくなってしまいます。一人ひとりが厳重に管理する必要があるといえます。

(参考：内閣府 Web ページ)

通巻56号

家庭科通信 2015年・1号

2015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] <http://www.taishukan.co.jp>

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

家庭科のいまをみつめ、これからのをつくる

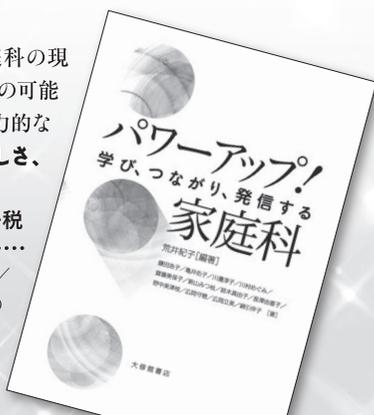
パワーアップ! 家庭科

—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

家庭科への 参加型アクション 志向学習の導入

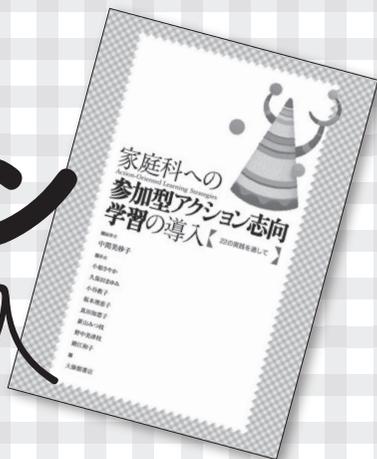
【 22の実践を通して 】

【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。☎03-3868-2651