

# マヨラー学生が実感した 脂質摂り過ぎの食生活

熊本大学教育学部教授 桑畑 美沙子

## 大好きな調理体験を通して

## 子どもたちがよりよい食生活へ

第二次世界戦後、高度経済成長期を経て、日本人の栄養状態は向上してきた。しかし、個人のレベル、特に子どもたちに目を転じると、肥満、高脂血症、アレルギーなど健康面で、また過食、拒食などメンタル面、あるいは欠食、孤食、個食など食生活面で、肉



サラダ油を1滴ずつ落としてマヨネーズを作る（熊本学園大学での授業）



マヨネーズらしくなったぞ（熊本大学教育学部での授業）

体的にはもちろん、精神的、社会的にも不健康な状態が山積している。これらの状態が看過されるべきでないことはいうまでもない。何らかの手立てが早急に必要である。今年の六月には食育基本法も制定された。

## 作ってビックリ!

## マヨネーズが含む油の量

現在の食生活にはさまざまな問題がある。脂質の摂り過ぎ、食べる「マヨラー」を、それらもたつぷりつけて取過多もそのひとつである。昔なら考えられなかった子ども・若者たち（以下、



子どもたちが大好きな調理体験を経ながら、自身の食生活をよりよくしていく食育を、長年にわたって積み重ねてきた私や私の仲間たち、熊本県家庭科サークルの実践を紹介したい。

子どもたち)に、「そんなにマヨネーズをかけたら体に悪いよ」と説いたところで、馬の耳に念仏である。マグカップでマヨネーズを手作りし、さらにポテトサラダを作る実践を紹介したい。卵黄1個分の材料を使って、油以外の材料を入れたマグカップに、サラダ油を滴下しながら攪拌し続けていく。主原料は卵黄だと思いきや、子どもたちは油の量にびっくりする。次に、マヨネーズを10%、20%、30%入れたポテトサラダを作って、普段食べているポテトサラダのマヨネーズ量を自分の舌で確かめさせる。その後、油の量を計算する。マヨネーズ30%のポテトサラダを100g食べることは、約17gの油を摂ることになる。(注1)

子どもたちは一体一日に脂質はどれくらい摂ればいいのか気にし始める。日本人の食事摂取基準にもとづいて、エネルギー所要量に脂質エネルギー比を乗じ、脂質量を算出する。子どもたちは、トンカツで摂る脂質と云えば、豚肉に含まれる脂質しか考えない。トンカツは豚肉に衣をつけて油で揚げるので10%程度の油が吸着すること。つまり豚

(次頁に続く)

# 全集 世界の食文化

伝統と国際化のせめぎ合いのなかで描き出す食の歴史と今

食から世界各国・地域の暮らしの全体像に迫るシリーズ。現地体験をもつ研究者による各巻書下ろし。(監修)石毛直道(編集委員)大塚滋、樺山紘一、川北稔、熊倉功夫、本間千枝子、南直人/A5判・上製、平均280頁●各3200円、揃価64000円



## ①韓国

日本人は目で食べるが、韓国人はからだ全体を使って食べる。汁と鍋物、多彩なスープ、キムチ、味の決めてのトウガラシ。葉食同源思想にもとづく補身食の数々。「近くて近い」国になった韓国の暮らしの実情。

朝倉敏夫著

## ②中国

## ③モンゴル

小長谷有紀著

森枝卓士著

山田均著

小山修三責任編集

⑦オーストラリア・ニュージーランド

⑨トルコ 鈴木董著

⑪アフリカ 小川了著

⑫アメリカ 有賀夏紀著

⑮イタリヤ 池上俊一著

⑱ドイツ 南直人著

⑳極北 岸上伸啓編

【続刊】インドネシア・マレーシア/インド/アラブ/中南米/スペイン/フランス/イギリス/ロシア

## 全20巻・既刊12巻

# 事例に学ぶ食育推進と情報活用④

## 大学と地域を結ぶ食文化の伝承



手作りマヨネーズでポテトサラダを作る(常盤学園での授業)

の脂質に揚げ油が加わることを気づかせる。次に、子どもたちが食べそうで、脂質が含まれていると思えない料理の脂質量を提示する。油の多食がもたらす生活習慣病について説明する。

「マヨネーズをどんなものにどれくらいかけているかな」と聞く。ごはんを初め、麺類、餃子や刺身など、信じられないものまで、それもたっぷりかけている。「マヨネーズならピリピリかけてばくつくけど、そのマヨネーズに含まれる油を出されたらべろべろなるかな」と問いかける。

子どもたちは「いやだー」「気持ち悪い」と言い出す。マヨネーズを作る授業を受けた学生が書いた感想である。

「食育」は、体を通してわかったことを子どもたちが理論とつなげていけるように進めることが肝要であろう。今回は、マヨネーズ作りの体験を組み込みながら脂質過多の食生活に目を向けていく授業を紹介した。このほか、食物繊維の効果的な摂り方、糖分に着目した飲みものの摂り方、食品添加物の功罪、消費者が主権者となって安全な食品を市販化させていく取り組みなど、サークルには盛り沢山の実践がある。詳細については、「わくわく食育授業プラン」(農文協)をご一読いただきたい。

ことはもちろん、油入りのドレッシングと併用してマヨネーズを使ったりすることはなくなった。規範となる食生活像を提示して、その食生活の実現を要求されても、子どもたちはもちろん私たちもなかなか実行できない。自分自身の食生活にどんな課題があるのか、体験を通して実

感させ、その解決に向けて一歩ずつ自身の手でよりよくしていく食育をめざしたいと考えている。

をを=解。成の乗  
量量Yをる。品を  
トズ+Xな品を  
ポネ X=0.3訂ネ  
100、Y=23と5ヨ  
X、と、Y=5ヨ  
くくと、これに、マ  
分表質算  
脂質じ

### 幼・小・中、そして 大学、地域を結ぶ食育構想

### 農文協 「日常茶飯事」の文化を解剖

① 人類の食文化  
吉田集而編 人類史を基底に据えて食文化の地域的多様性を提示し、本講座全体の思潮を明確にする。

② 日本の食事文化  
熊倉功夫編 日本型食生活の成立・特徴を、外来文化の受容・選択・変容・融合のプロセスで捉える。

③ 調理とたべもの  
杉田浩一編 生活文化の創造にかかわる変容のダイナミズムに迫る。

④ 家庭の食事空間  
山口昌伴編 食べる営みと社会構造とのかかわり、台所仕事とその道具に込められた価値観を探究する。

⑤ 食の情報化  
井上忠司編 食生活のあり方の大変化に代るの社会化・情報化の視点から迫り、現代人の食事マナー観に及ぶ。

⑥ 食の思想と行動  
豊川裕之編 食の東西思想、医師としての栄養思想、生態学からみた食行動、食のタブーへの大胆な提起。

⑦ 食のゆくえ  
田村眞八郎・井上如編 社会構造の変化と技術・システムの進展の両面から大胆に推測。新基軸の全索引付き。

### 講座 食の文化

監修・石毛直道、発行・味の素食文化センター  
人間の食の豊かさ、多様性を様々な分野からの学際的研究で明らかにする「食の文化フォーラム」16年の成果を集大成。菊判・上製 ●各6800円、揃価47600円