

## 【講座レポート】

2014年7月18日

松戸 植村

### 「ジュニア食育マイスター資格取得講座」

日時 2014年7月11日・12日  
場所 東京都千代田区大手町 KKR ホテル東京  
主催 関東給食会  
日本野菜ソムリエ協会（食育マイスター養成講座事務局）  
参加者 河手次長・麻薙主任・後藤・品川・植村  
日程 7/11（金）12：00～17：00（2講習）  
7/12（土）9：30～14：00（2講習）  
15：00～16：00（終了試験）

～参加にあたり～

今回ジュニア食育マイスター資格取得参加に辺り、会社から仕事として参加させて頂いた事、社内の業務を代わりに行ってくださった方々、このような機会を与えて頂き、ありがとうございました。

～内容～

大きく分けて4つの項目を、ガイダンスを聞いた後に、約2時間ずつ講習を受講します。各自カタログが配布され、その中の重要項目を中心に講義がおこなわれました。まずはその4項目を省略した形ではありますが、報告いたします。

## ①「食育入門」

ここでは、**食育とは何か？**をテーマに進めていきました。

### 1、ジュニア食育マイスターとは

（協会が考える食育のゴール）

- ① 食に対する興味・関心をもち、自ら食を楽しむ事が出来る。
- ② 食べ物を選ぶ力を身につけ、健康的で心が満たされるような食生活を営む事が出来る

### 2、食育が生まれた背景、問題点

主に食生活の変化。核家族化、女性の社会進出、外食産業の発達、社会情勢の変化など。これにより不規則な食事形態、肥満や糖尿病が及んだ為、医療費の抑制や、生活

質の向上、自給率の引き上げの為に食育が必要であるとする。

### 3、食育の取り組み

「食育基本法」が H17 年に制定され、「国家予算を使って食育しなさい」という法律。

厚生労働省：食習慣の改善、メタボリックシンドロームの減少で、国民医療費削減。

文部科学省：しつけ（日本人としての基礎知識）の実施。

農林水産省：地産地消の推進、食糧自給率の向上。

食育推進基本計画なる物を定めて、H27 年度までの目標値達成が行われている。

また、発達過程に応じた食育のポイントがあり、乳児期、幼児期、学童期～思春期、成人女性、成人男性・壮年期、高齢期などに分かれる。

年齢時期ごとに問題点や、重要なポイントがあり「食育基本計画」に沿って、目標達成に向けている。

～「食育入門」の感想～

自分は食育という言葉から、背景や問題点をここまで掘り下げる事はありませんでした。特に食育のポイントと呼ばれる部分から、自分自身（成人男性）の体調への配慮、生活習慣病のリスクを学びました。そのような部分から食育を通して管理していけば、仕事への取り組みも変わってくる事を学びました。

また自分の子供が小さいこともあり、幼児期、学童期における食べる事の重要性も改めて再認識しました。学校給食でもそれらの児童が対象になると思われるので、何か良い形でつながればと思います。

## ②「食品表示」

ここでは、食品表示の目的と種類(マーク)について。

食品表示に関わる法律は JAS 法、食品衛生法、健康増進法、計量法、不当景品類及び不当表示防止法、不正競争防止法、薬事法、容器包装リサイクル法などが定められている。

今回は、自分たちと特に関わりが深い、JAS 法と食品衛生法を中心に学びました。

食品には、品質や機能を表す主な表示（品質、栄養成分、遺伝子組み換え、アレルギー物質表示）が必要。それらは JAS 法(農林水産省・消費者庁)、食品衛生法(厚生労働省・消費者庁)に基づいた表示基準で義務付けられている。

また期限表示(消費、賞味)のちがい、食品表示偽装などがある。

これらを消費者庁という部分が消費者関連の業務を一括して行い、情報の迅速な発信、対応、企画立案・執行などをするために 2009 年に発足。

**食品添加物** について。

食品添加物に対する先入観を払拭し、科学的観点から実像を知り、種類や役割を知る目的。

添加物とは、食品の製造過程において、または加工・保存の目的で、添加、混和、浸潤目的で使用する物。これらは人工的な物であれば、厚生労働大臣が指定。その他はいわゆる天然添加物などである。

また使用基準が国際的機関による値 (ADI) を参考に、内閣府の中にある食品安全委員会が、科学的知見に基づき、客観的かつ中立公平にリスク評価を行っており、ADI を設定している。

～「食品表示」の感想～

品質表示に関しては、決められた形があることは、浅く認識はしていましたが、表記の順番や、意味など改めて再認識できました。その中で印象的だった事が、農産物は都道府県名(輸入は国名)表示、畜産物は国産での表示、畜産には都道府県名の表示義務が無い事を知りました。理由に畜産や水産などは、流動的の為、産地限定が難しい事が理由でした。

食品添加物に関して、橋本部長から味の素などの調味料には、「人工的につくられ体に害があると昔からいわれている。」現在は、「サトウキビ等から出来ている為、自然な物である」と教わりました。

実際に講義を受けて、人口添加物は国の基準値以内の数値で流通している事。加工された物に関しては品質保持や安定、均一などの目的で使用されている事。

その他の食品添加物は、いわゆる天然添加物にて作られている事を知りました。

また国内では認可されている物でも、海外では認可されない物、またその逆など。

そのような点から、添加物には目的や理由があり、過敏にならず正しい情報を捉える事が大事であると感じました。

### ③「食を楽しむキーワード1」

ここでは食に関する意味や、歴史、特徴、地産地消、フードマイレージ、郷土料理、オーガニック、マクロビオティック、エコロジー、薬膳などについて。

ここでは各部分を細かく説明しきれないので、特に自分が印象的であった部分を抜粋し、感想の形にて報告させていただきます。

～「食を楽しむキーワード1」の感想～

まず**意味**においては「いただきます、ごちそうさま」がある。そこには身上の方から頂く、生き物に感謝をする意味、ご馳走様には「馬を駆って走り回る」＝「奔走」という意味、食材を求めて走り回る、「もてなし」の意味がありました。自分は、食への感謝の意の部分とあいさつをする事での、食事の区切りという部分がとても重要であると感じました。

**歴史・特徴**に関しては過去に学ぶ点から、「一汁三菜、三角食べ」などの習わし、それが出来ない現代人のぼっかり食べ。食事での五感・五味を捉えた特徴などを受けて、様々な角度から食事を楽しむ事も大事であると思います。また子供に対して、五味・五感を通じて、食材の本当の姿や、自由な形で興味を持たせるという事はとても良い事だと思いました。フードマイレージでは食べ物の総輸送量×距離のことで、数値を出す事で輸送に伴う環境汚染を知り、地産地消を推進する動きに結びつく。ただ全てを賄う事は不可能で、自給率の低さ、メリット・デメリットがある事を知りました。

**オーガニック**は「基本的な、生まれながらの」、日本的な表現だと「有機的な、農薬、化学肥料をつかっていない」という概念で、自分たちも馴染みのある有機 JAS マークなどが一般的でした。その反面、価格、品質、安全性、クオリティー等、一般的な物と比較した際のメリット・デメリットがあり、とらわれ過ぎず、上手に使い分けていく事も大事であると思います。

**マクロビオティック**では一つの物を丸ごと無駄なくいただく。「一物全体」の考え。言葉からすると誰かによる、理念や原理、思想などを最初に思い浮かべました。実際はただの食事法であって、「一物全体」という言葉を通じ無駄なく使う、全体を知る、感謝する、旬の野菜や穀物を主材料に食事を実践し健康になるという意味で、それらの本質を知れたこと事と、特徴の素晴らしさを感じました。

これらの点を、仕事や家庭など、自分の置かれる様々な状況で、知るだけではなく、生かしていければ良いと感じます。

#### ④「食を楽しむキーワード2」

ここでは、朝ご飯の効用、メタボリックシンドローム、生活習慣病、食事バランスガイド、などについて。

～「食を楽しむキーワード2」の感想～

**朝ご飯**については、20代、30代での欠食が特に多く、食べたとしても、菓子パンや、栄養ドリンク、菓子、嗜好品のみなどが多く、その結果、脳のエネルギー減であるブドウ糖が摂取できず、ボーっとする、排便が悪い、体温が低いなどの症状が起きるようでした。

特に子供は、学習や成長に対しても影響が及ぶため、重要であると思います。

親も朝一緒に食事をする事で、コミュニケーションや家族の生活習慣になると思うので、各家庭内での状況や、都合などがありますが、重要な部分であると感じました。

**メタボリックシンドローム**は、名前が有名なのでご存知の方も多いと思われませんが、内臓脂肪症候群、代謝異常症候群。**生活習慣病**から来る物で、レベルが5段階ありました。

最終的には、生活は愚か、命にかかわる病気なので、危険性を知り、自分がどのレベルにあるかなど、食事や運動等で、生活習慣の予防や改善が重要だと感じました。

**食事バランスガイド**では食事をコマのイラストに表し、1日に必要な「何を」「どれだけ」食べたら良いかがわかりやすくなる示し方で、バランスの良い食生活が送れる目安になるという事でした。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のカテゴリーで、エネルギー量(kcal)を数値化する事で食生活を意識できる方法だと思っています。

自分の食事は毎日実践できませんが、学校の栄養士さんも基本的にはこの指針を用いて献立を作っていると思うので、営業のツールとして活かしたいと思いました。

～総括～

今回この4項目を中心にレポートを作成いたしました。カタログの内容は全て載せきれれておりません。各営業所の参加者の方々に見せてもらおうと良いと思います。

参加にあたり、テストに合格したい気持ちで慌ただしく憶えて試験に臨みました。

(食の神様！どうか合格お願いいたします！！)

改めてレポートを書いて読み返し、確認してみると内容の捉え方が違って感じ、復習する事が出来ました。目的がテストの合格ではありましたが、食品に携わり、販売する立場の者として、良い経験になり、とても勉強になりました。

今後どのような形であれ、仕事の部分で活かし、栄養士さんとのコミュニケーションを取る方法として、また実生活の糧として、活用したいと思いました。

ありがとうございました。

以上