

教育情報誌

エデュカーレ

家庭

No. 16

特集

情報ツールの利便性と安全性

気をつけよう！ケータイの利用



CONTENTS

特集① 情報ツールの利便性と安全性

気をつけよう！ケータイの利用…… 2

特集② 調理の基本事典

テーマ②「むく」…… 4

●データを読む

授業に活用できる更新データ…… 8

●時代を読み解くキーワード

最新記事からピックアップ…… 10

●スローフード・スローライフ

地域の方に学ぶ郷土料理…… 14

●データサイトのご案内

「生活ハンドブックWEB」ほかご案内…… 16

気をつけよう!ケータイの利用

広まるケータイ

近年、携帯電話・PHS など(以下「ケータイ」とする)の普及はめざましく、大人はいうにおよばず、子どもの間にも浸透している(図1、表1)。

現在のケータイは、本来の通話だけでなく、メール・インターネット接続、支払い機能が付加されたものや、ゲーム、音楽・動画の視聴ができるものまで、さまざまな機能を備えているものが主流である。その多機能・汎用性に加え、文字通り携帯しやすさによって、最も身近で便利な「情報ツール」になっているといえる。しかし、その利便性と急速な広がりに伴い、いくつかの問題も生じてきている。

図1 ケータイ契約数の推移

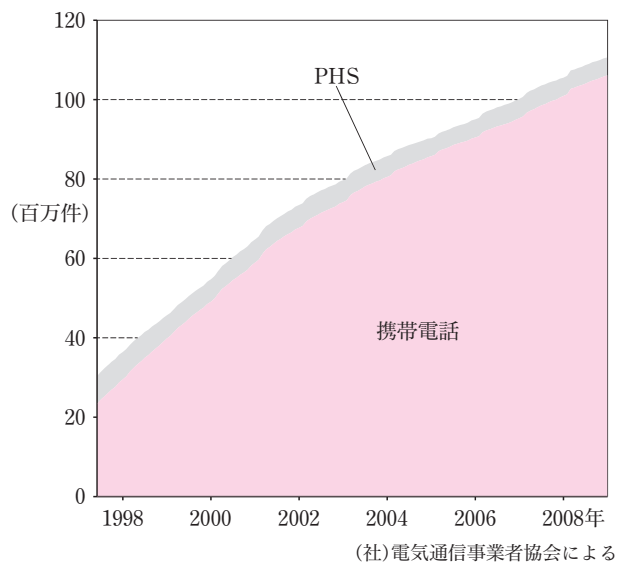


表1 高校生が自分専用に持っているもの(%)

	男子	女子
携帯電話	94.8	98.3
パソコン	24.7	17.5
ポータブル・デジタル・オーディオプレーヤー	56.0	39.6
DVD, CD プレーヤー	52.4	56.9
テレビゲーム	70.4	25.9
携帯ゲーム	65.5	33.5
上記のものを持っていない	0.9	0.6

(財)日本青少年研究所「高校生の消費に関する調査」, 2007年

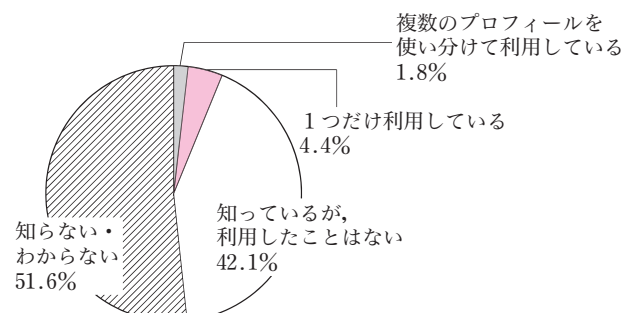
プロフィールと個人情報

プロフィールは、おもにケータイから利用される個人用の自己紹介サイトやその作成サービスを指し、プロフィールの略称からつけられた。プロフィールのサービスサイトにアクセスして、所定の項目に入力するだけで、自分のプロフィールをつくることができる。入力項目には、「名前」「性別」「誕生日」「血液型」のほか、「趣味」や「好きな異性のタイプ」などもあり、顔写真が添付された事例も少なくない。プロフィールは、無償で使える自己紹介ツールとして、いわば名刺のように、そのアドレスがやりとりされる(図2)。メールのほか、ケータイの赤外線でもアドレス交換でき、最近では子どもたちの間でも広く使われるようになった。

しかし、プロフィールにはその性質上、本人の知らないところで個人情報が第三者に渡る危険性が常につきまとう。なかには、さらされた個人情報からいじめ問題が発生するほか、傷害・暴行などの犯罪に巻き込まれるケースもみられる。

そのため、プロフィールの利用には慎重に向き合うべきである。個人情報の流出を考えると、使わないで済むにこしたことはない。まず、プロフィールが自分にとって本当に必要かどうか考えたい。そのうえで使用する場合は、自己紹介の項目について、万一流出しても差し支えないか、どれだけの被害が予想されるかなどを十分に検討する必要がある。実際の使用にあたっては、安易にアドレスを交換・公開しないこと。また、他人のプロフィールを、本人に無断で第三者に渡すなどは、厳に慎むべきである。

図2 ケータイ利用者におけるプロフィールの利用状況



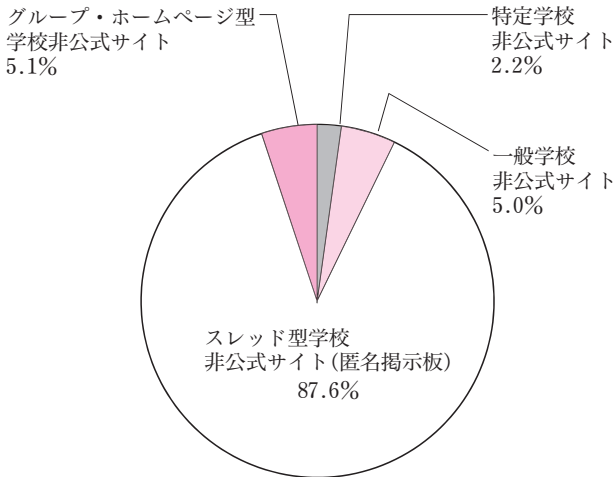
(株)インプレス R&D「ケータイ白書2009」, 2008年

学校裏サイト

学校裏サイト^{*1}は、2007年にいじめ関連の問題として、マスメディアに取り上げられ、広く認知されるようになった。その実態は、多くが匿名掲示板であり（図3）、誹謗・中傷やわいせつ情報・暴力表現なども多く見られる。また、サイト上に、特定の人物の個人情報がさらされるほか、ネット上のやりとりが現実社会のいじめ行為へとつながるなどの問題も生じているという。

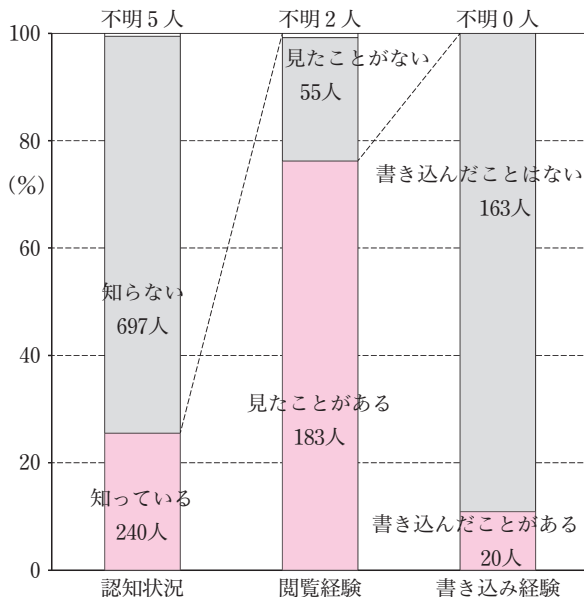
学校裏サイトについては、これといった有効な対策は存在しない。そのため、生徒全員に利用者としてのモラルやマナーの啓蒙を徹底する一方で、サイトの管理人に書き込みの削除などの対応を地道に依頼してゆくほかないのが現状である（図4）。

図3 学校非公式サイトの形態



文部科学省「青少年が利用する学校非公式サイト等に関する調査」, 2007年

図4 学校非公式サイトに関する高校生の接触状況



文部科学省「青少年が利用する学校非公式サイト等に関する調査」, 2007年

出会い系サイト

出会い系サイトは、学校外の社会に直結しており、生徒が犯罪に巻き込まれやすいという点で、一層深刻な問題といえる（表2）。被害状況を見てみると、出会い系サイトへのアクセス手段は、ケータイからが圧倒的に多く、その実態は保護者からは見えにくい（図5）。そのため、予防策は、フィルタリングでアクセスを制限するほかは、使用者本人の心がけによるところが大きい。

2008年12月に「出会い系サイト規制法」が改正・施行され、児童（18歳未満）の出会い系サイト利用は禁止されている^{*2}。犯罪に巻き込まれるのを防止するには、出会い系サイトは、

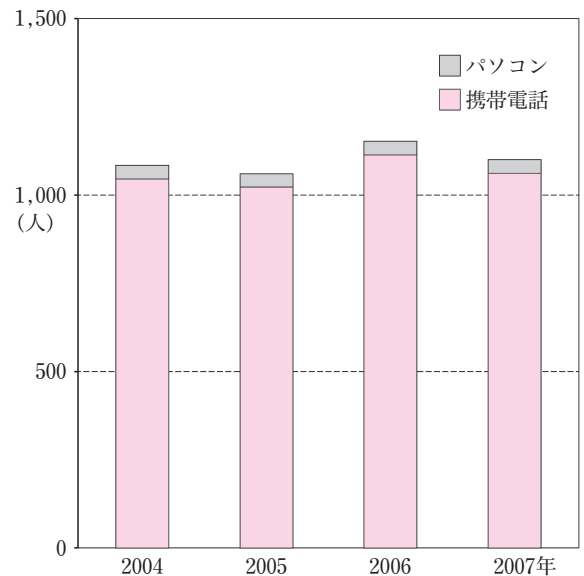
「見ない」「書き込まない」「絶対に会わない」を徹底しなくてはならない。

表2 出会い系サイト被害者の性別・年齢区分

2007年	18歳未満	18歳以上
女性	1,097人	126人
男性	3人	71人

警察庁発表資料による

図5 児童被害者の出会い系サイトへのアクセス手段



警察庁発表資料による

※1 学校裏サイト

はっきりとした学校裏サイトの定義はない。広義には、特定の学校を対象にしたサイトのうち、その学校の公式サイト以外のすべてを指し、学校裏サイトのすべてが不適切や違法な存在だとは限らないといえる。しかし一般には、本文で取り上げたような悪質なものを指していることが多い。

※2 「出会い系サイト規制法」の改正・施行

正式名称：「インターネット異性紹介事業を利用して児童を誘引する行為の規制等に関する法律」。児童を出会い系サイトから守るための法律だが、書き込みの内容によっては、児童も処罰の対象になる。

テーマ② 「むく」

女子栄養大学 助教 千葉 宏子

今回は「むく」をテーマに基礎の指導方法を取り上げていきたいと思います。さらに、応用編のかつらむきも挑戦してみましょう。包丁の持ち方は「切る」ときとは

違い、刃元に親指を軽くあてて残りの指で柄を握ります（『エデュカーレ家庭 No. 13』 p. 5 参照）。

りんごの皮むき（縦むき）

（ $\frac{1}{2}$ 個を 3 等分にする）

半分に切ったりんごは 3 等分のくし形に切ります（写真 1）。芯^{しん}にそって両端から斜めに切れ目を入れます（写真 2）。包丁の峰を内側に倒すと芯が取りやすくなります（写真 3）。皮を上にし、左手でりんごを縦向きに持ちます。包丁を持つ手の親指をりんごの上部にあて、その親指に包丁の刃を近づけるように動かします（写真 4）。親指のところまで包丁の刃がきたら、親指をまた少し離してそこに向かって包丁の刃を近づけるように動かしま

す。この動きを繰り返し、りんごの上から下に向かって皮をむきます。

（評 価）

りんごのむいた面と芯のとり方を見て評価をします。むいた面がなめらかですか？皮のむき幅は広くないですか？（今回のくし形の場合はむき幅を 3 等分くらいにするとむきやすいでしょう）。むき幅が広いと皮が厚くむけてしまいます。皮のむき残しはないですか？

写真 1



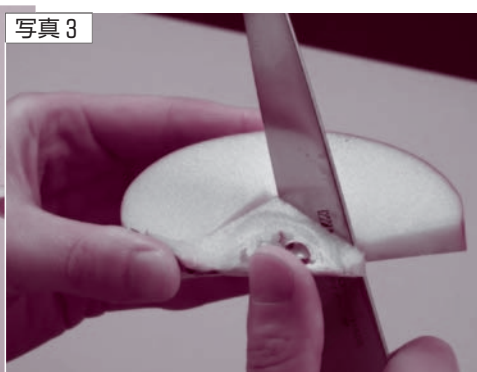
皮を上にしてまな板に置き、くし形に 3 等分にする。

写真 2



芯にそって両端から斜めに切れ目を入れる。

写真 3



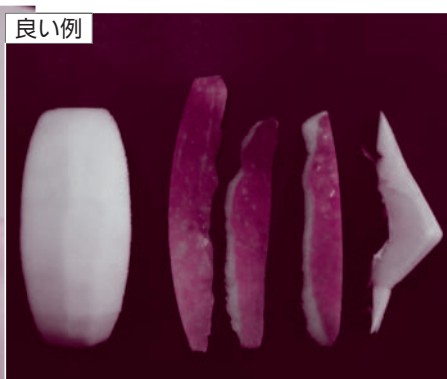
包丁の峰を内側に倒して芯を取る。

写真 4

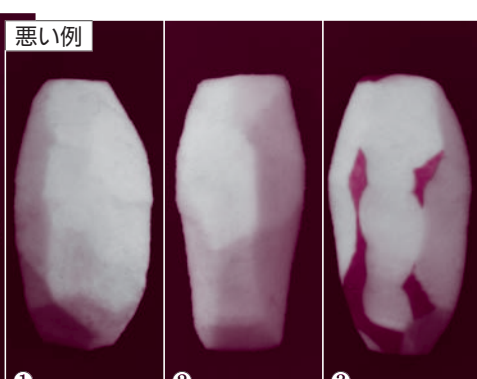


包丁を持つ手の親指をりんごの上部にあて、その親指に包丁の刃を近づけるように動かす。

良い例



悪い例



① むいた面がダイヤモンドカットになっている。
② むき幅が広い。 ③ 皮のむき残しがある。

芯の部分は多くとりすぎていませんか？また、芯のとり

残しはないですか？

りんごの皮むき（横むき）

丸のままりんごの皮をむくときは、下側からの方がむきやすいです。りんごの縦むきの要領で包丁を動かしますが、上から下に向かってむくのを右から左に向かってむいていきます。包丁を持つ手の親指をりんごにあて、その親指に包丁の刃を近づけるように動かします(写真5)。そのときに、左手でりんごをゆっくりと回していくのがポイントです。

写真5



包丁を持つ手の親指をりんごにあて、その親指に包丁の刃を近づけるように動かす。

良い例



〔評 価〕

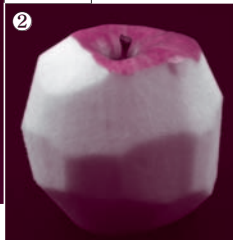
りんごのむいた面を見て評価をします。面がなめらかにむけていますか？皮のむき幅は広くないですか？（むいた段が5～6段くらいになる幅がむきやすいでしょう）。むき幅が広いと皮が厚くむけてしまいます。皮のむき残しはないですか？

①



悪い例

②



③



① むいた面がダイヤモンドカットになっている。
② むき幅が広い。 ③ 皮のむき残しがある。

縦むきの例

写真6



さといもは上下を平らに切り落とし、縦むきをする。

横むきの例

写真7



ジャがいもなどは横むきで皮を除く。

写真8



ジャがいもは、皮をむいた後に、刃元を使って芽の部分を取り除く。

だいこんのかつらむき

(径6～7cm、長さ5cm)厚さ2mm以下で連続30cm以上

かつらむきは「むく」作業の中でも多くの練習を必要とするむき方です。練習を繰り返すことで手の動かし方をマスターして下さい。

だいこんを5cm長さに切り、皮をむきます。皮をむくときは維管束の部分まで厚くむくのがポイントです(写真9)。同時に、だいこんの上下が同じ太さになるように整えます。

左手でだいこんを持ちますが、だいこんを回せるように、握り込まず指先で持ちます(写真10)。包丁を持つ手の親指をだいこんの下の方にあて、その親指の下に包丁の刃が入るようにだいこんをむきます(写真11)。包丁を上下に動かしながら左に押すようにしてむき、左手はだいこんをゆっくりと回していきます(写真12)。包丁を持つ手の親指の位置は動かないようにしっかりと包丁の刃の上に置き、包丁を上下に動かします。だいこんと包丁の刃が平行になるように動かしていくのがポイントです

(写真13)。厚みを均一にし、平行に薄くむきます。

(評 価)

むいただいこんの厚さは均一ですか？(悪い例：写真15、16)

包丁の刃をだいこんに平行に動かさないと厚さのムラができてしまいます。2 mm 以下の厚さでむけていますか？ 30 cm 以上続けてむけていますか？(悪い例：写真17)



写真9 維管束の部分まで厚く皮をむく。



写真10 だいこんを回せるように、握り込まず指先で持つ

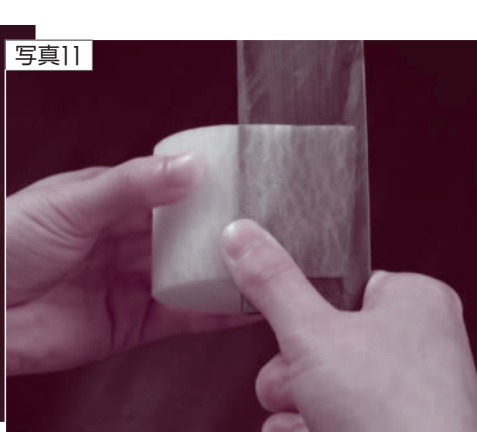


写真11 包丁を持つ手の親指をだいこんの下の方にあて、その親指の下に包丁の刃が入るようにだいこんをむく。



写真12 包丁を上下に動かしながら左に押すようにしてむく。

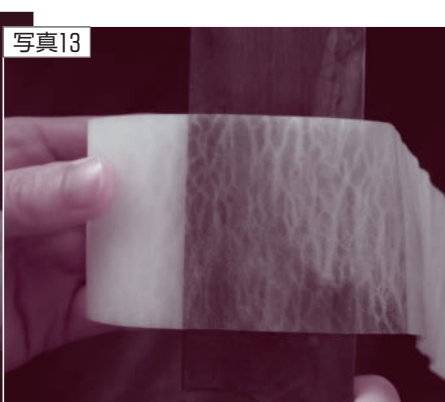


写真13 だいこんと包丁の刃が平行になるように動かしていく。



写真14 (良い例)

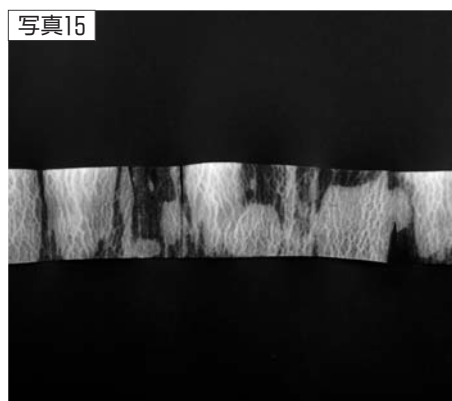


写真15 (悪い例) 平行にむけているが、厚さが均一でない。

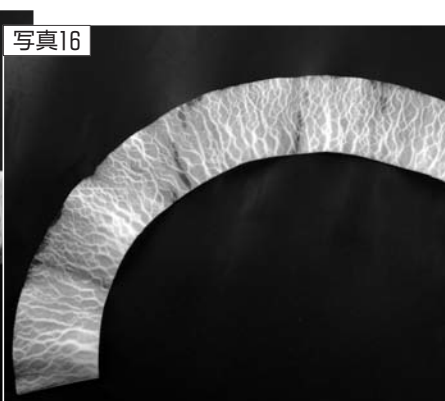


写真16 (悪い例) 上下の厚さが均一でないため、弧を描いている。



写真17 (悪い例) 長さがつながない。

* かつらむきに適した包丁とは？

一般的に、かつらむきには「薄刃包丁」が適しています。「薄刃包丁」は、刃が片刃で非常に薄く、柄に対して刃がまっすぐなため、包丁の刃をだいこんに平行に動かすことが容易にできます。それに対して「牛刀」の場合、刃が柄に対して斜めになっているため、刃をだいこんに平行に動かすことがやや難しく、むいたものが弧を描いてしまったり、厚みがムラになったりしやすいのです。しかし、「牛刀」を使う場合にも、だいこんに対して刃を平行に動かすことを意識して行えば問題なくむけます。



練習した材料を料理に！

●アップルパイ(4人分)

りんご(くし形のもの)	1個分 200g
レーズン	20g
砂糖	40g
水	大さじ1
シナモンパウダー	お好みで
冷凍パイシート	2枚
卵黄	1個分
水	小さじ2

- ① りんごは、横に2～3mmの厚さに切る。
- ② フライパンに砂糖と水を入れて火にかけ、フライパンを揺すりながらカラメルをつくる。
- ③ りんごとレーズンを加えて水分がなくなるまで約5分加熱し、お好みでシナモンパウダーを加えてまぜ合わせ、皿に広げて荒熱をとる。
- ④ パイシートを解凍し、1枚を半分に切る。パイシートの真ん中に③のりんごをのせて、三角形に半分に折る。
- ⑤ パイのふちをフォークで押さえてとめる。
- ⑥ はけで水溶き卵黄をぬり、生地の上に切り込みを入れる。
- ⑦ 180℃のオーブンで20分焼く。



●だいこんと貝柱のサラダ(4人分)

だいこん	200g
にんじん	20g
かいわれだいこん	40g
貝柱水煮(缶詰)	50g
缶汁	大さじ2
マヨネーズ	$\frac{1}{2}$ カップ
レモン汁	$\frac{1}{4}$ 個分

- ① かつらむきしただいこんは10cm くらいの長さに切り、繊維に沿ってせん切りにし、水につけて5分おく。のちザルにあげて水けを切る。
- ② にんじんは細めのせん切りにし、かいわれだいこんは根の部分を除く。貝柱は粗めにほぐしておく。
- ③ 缶汁・マヨネーズ・レモン汁を合わせてドレッシングをつくる。
- ④ だいこんと②を合わせて器に盛り、ドレッシングを添える。



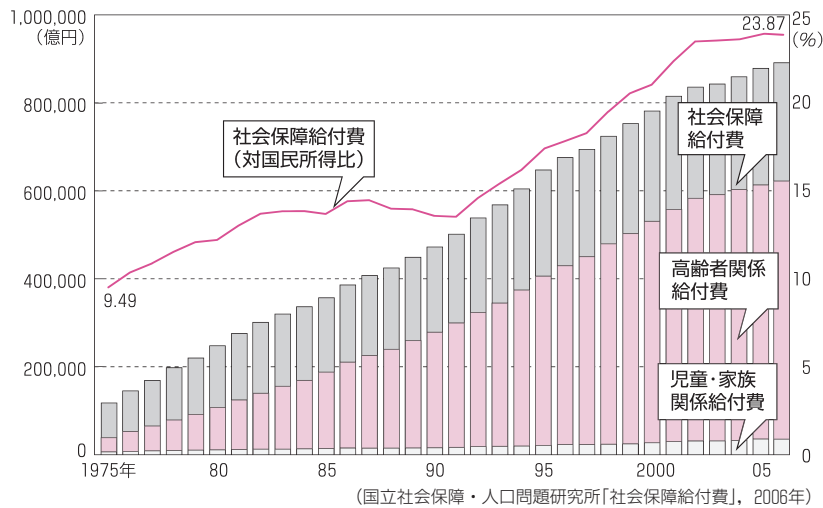
データを読む

授業に活用できる更新データ

カッコ内は第一学習社教科書の掲載ページや関連ページを示す

人の一生と家族・家庭

図1 社会保障給付費の推移
(家庭基礎 p. 21, 家庭総合 p. 22)



保育と福祉

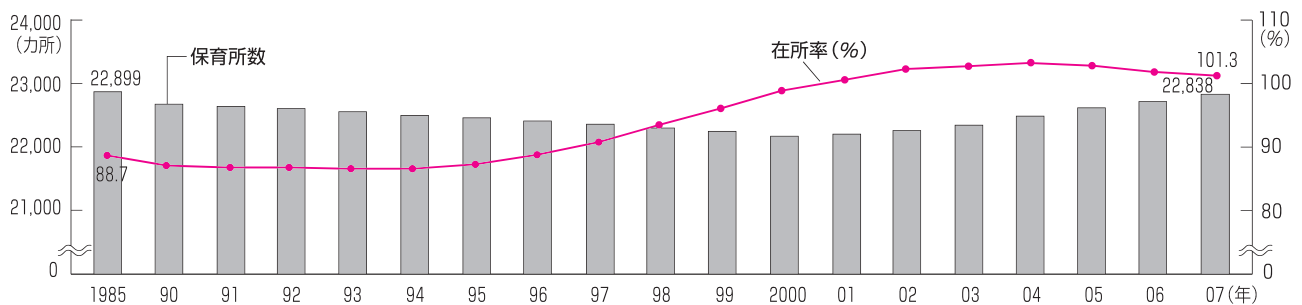
表1 諸外国における子どもの割合
(家庭基礎 p. 44, 家庭総合 p. 48)

国名	割合(%)	調査年度
日本	13.5	2008
イタリア	14.1	2007
ドイツ	14.1	2005
ウクライナ	14.2	2007
スペイン	14.6	2008
ロシア	14.9	2006
ポーランド	15.6	2007
カナダ	17.0	2007
イギリス	17.7	2006
フランス	18.5	2008
韓国	18.0	2007
中国	19.4	2007
アメリカ合衆国	20.3	2006
アルゼンチン	26.4	2005
イラン	29.6	2005
ブラジル	27.9	2005
トルコ	28.8	2004
インドネシア	29.2	2003
アルジェリア	30.7	2003
コロンビア	31.0	2005

* 総人口に占める子どもの割合

図2 保育所数と在在率の推移
(家庭総合 p. 44)
(厚生労働省「社会福祉施設等調査」, 2008年)

(総務省資料より, 2008年)



高齢社会と福祉

図3 第1号被保険者の要介護度別認定者数
(家庭基礎 p. 54, 家庭総合 p. 62)
2006年4月からの介護保険改正に伴い、要介護度の区分が更新されている。

(厚生労働省「介護保険事業状況報告」, 2006年)

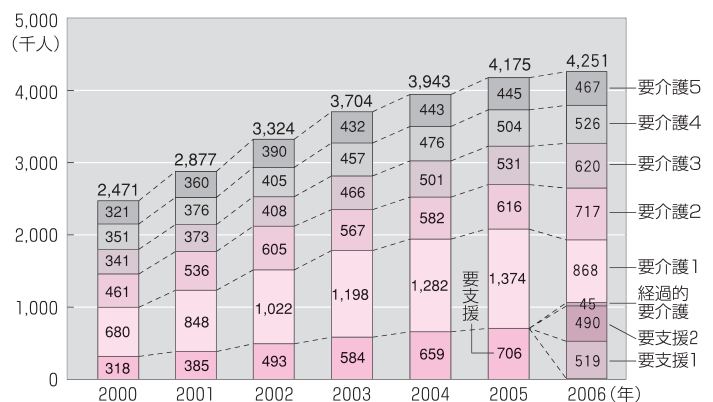
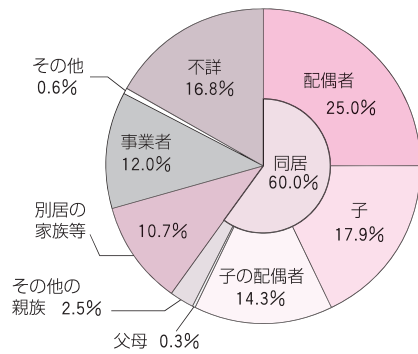
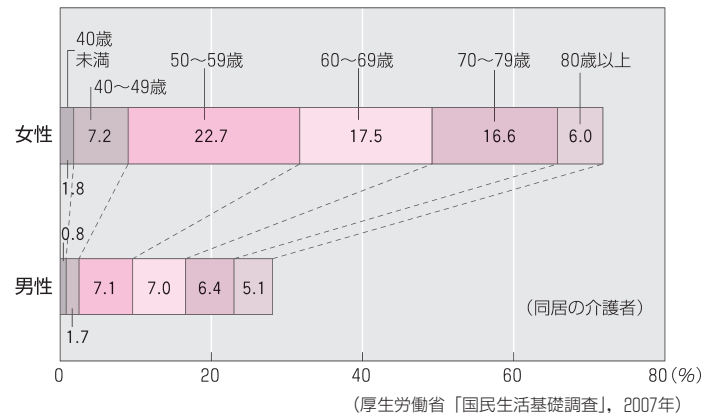


図4 主な介護者とその続柄
(家庭基礎 p. 54, 家庭総合 p. 62)



(厚生労働省「国民生活基礎調査」, 2007年)

図5 介護者の状況 (性別・年齢別)
(家庭基礎 p. 54, 家庭総合 p. 62)



消費・環境

図6 消費者物価指数の推移
(家庭基礎 p. 61, 家庭総合 p. 73)

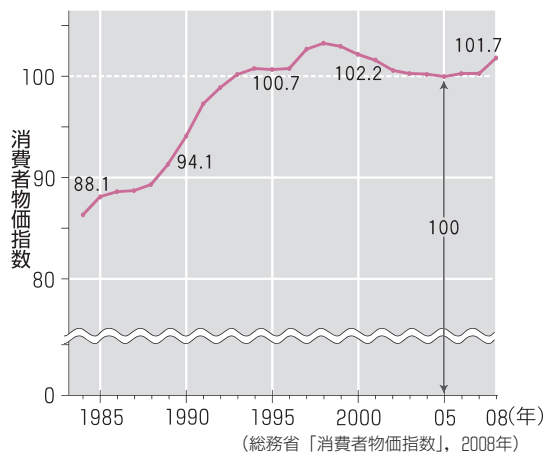
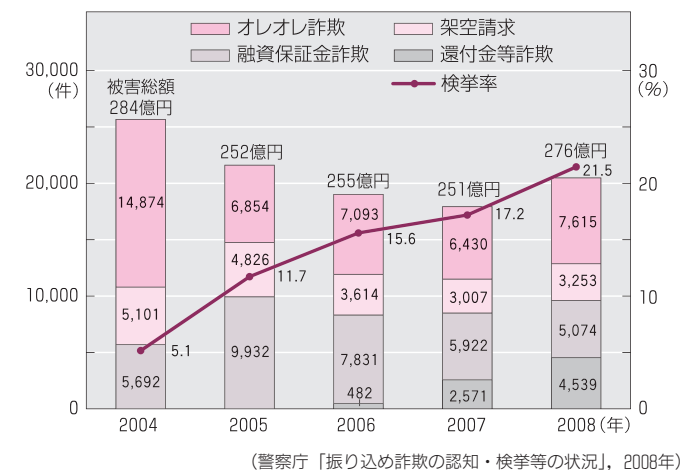
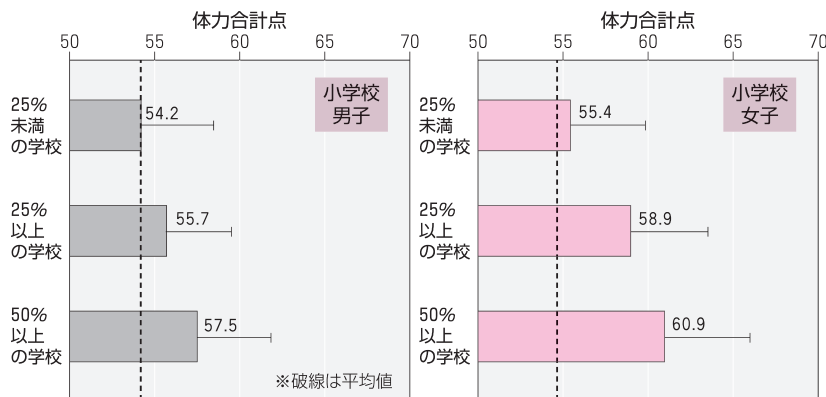


図7 振り込め詐欺被害件数の推移
(家庭基礎 p. 74, 家庭総合 p. 86)



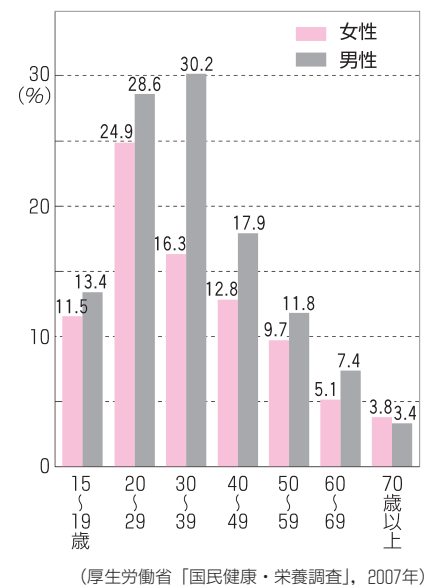
食生活

図8 運動習慣と生活習慣 (小学生) (家庭基礎 p. 104, 家庭総合 p. 118)



「週3日以上、かつ1日2時間以上の運動・スポーツ実施、かつ朝食を毎日食べる、かつ1日の睡眠時間6時間以上」の生徒の割合と体力の関係
(文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」, 2008年)

図9 朝食の欠食率
(家庭基礎 p. 104, 家庭総合 p. 118)



時代を読み解くキーワード

最新記事からピックアップ

携帯電話 校内への持ち込み禁止

——文部科学省通知、2009年1月30日——

子どもの携帯電話をめぐる、文部科学省は1月30日、小中学校での「持ち込みを原則禁止」、高校は「授業中での使用禁止」、「校内での使用禁止」の方針を決定した。学校や教育委員会が情報モラル教育を充実させること、保護者に携帯電話の危険性やフィルタリング機能などについて説明する機会を設けることなどを通知した。通知によると、「携帯電話は学校における教育活動に直接必要のない物である」と明記しているが、小中学校で緊急連絡手段としての持ち込みを保護者が学校長に申請した場合、登校時に学校で預かることなどを条件に認めることも示している。

文部科学省の実態調査によると、2008年12月1日現在で、携帯電話の学校への持ち込みを「原則禁止」としているところは、小学校で94.2%、中学校では98.9%に及んでいた。高校では19.9%であるが、携帯所持を認めているところでも、大半が「授業中での使用禁止」「校内での使用禁止」となっていた。

ペットボトルのリサイクル過去最高に

——毎日新聞2009年1月7日付——

容器包装リサイクル法にもとづく2009年度のペットボトルリサイクルの見通しは、2008年度見通しに比べると約4万トン多い過去最高の20万トン強に達することがわかった。

(財)日本容器包装リサイクル協会(容リ協)が全国の自治体から引き取っている廃ボトルの回収実績をみると、各自治体の分別回収が進んだこともあって、リサイクルがスタートした1997年度の1万4千トンから2004年度の19万2千トンまでは、毎年増加してきた。しかしその後、中国への輸出の急増に伴い、廃ボトルの価格が高騰したことから、多くの自治体が容リ協を通さないで独自売却を進め、容リ協の回収実績はピーク時の7割まで落ち込んだ。そうした中、原油急落や円高などで中国への廃ボトル輸出が激減し、再び容リ協に引き取りを申し出る自治体が多くなったとみられる。自治体の中には依然とし

て独自売却を希望するところも多く残っており、ペットボトルのリサイクルが軌道に乗るには、まだ時間がかかるものと思われる。

朝食、睡眠で体力向上

——文部科学省「全国体力テスト」結果、2009年1月21日公表——

文部科学省は、小学5年生と中学2年生を対象に、昨年4～7月に実施した「全国体力テスト」の結果を公表した。

このテストは、ここ数年続いている子どもの体力低下を受けて、国が全国的な状況を把握・分析し、各教育委員会や学校での指導改善をはかるのがねらい。調査の結果によると、体力合計点の平均値(国公立)は、小学5年生の男子では54.19、女子では54.85、中学2年生の男子では41.42、女子では48.29であった。その中で、1日に2時間以上の運動を、週に3日以上している子どもは合計点が高い傾向にあることがわかった。

一方、運動、生活習慣と体力向上との相関関係についても調べ、「朝食を食べ、よく眠れば元気アップ」、つまり「早寝・早起き・朝ごはん」の流れに沿う結果が導き出された。朝食を毎日食べる子どもは、食べない子どもに比べると肥満の割合が少ないこともわかった。

〈朝食の摂取と体力〉

朝食の摂取	体力(平均)
毎日食べる	男 54.4 女 55.0
毎日食べない	男女 50.8

〈睡眠時間と体力〉

睡眠時間(日)	体力(平均)
8時間以上	男 54.7 女 55.1
6時間未満	男 51.8 女 52.5

〔注〕体力の合計点は80点満点。

改正で前進 児童福祉法・次世代育成支援対策推進法

——日本経済新聞2009年1月16日付——

2008年11月26日に「改正児童福祉法」が成立し、新たな子育て支援サービスの創設がはかられることになった。具体的には、家庭的保育事業として「保育ママ」が法的な制度に位置づけられた(2010年4月施行)。子育て経験のある女性や保育士資格をもつ人などが自宅で子どもを預かる制度は、すでに多くの自治体がおこなっているが、これを法的に保育の担い手として認め、国が基準などを定め、市町村へ取り組みを促すことになっている。

また、乳児家庭全戸訪問事業としての「こんにちは赤ちゃん事業」(2009年4月施行)、養子縁組を前提としない「養育里親」も制度化された(2009年1月施行)ほか、「地域の子育て支援拠点づくり」、「一時預かり」なども法的に位置づけられた(2009年4月施行)。

一方、「次世代育成支援対策推進法」も改正された。現在、一般事業主(301人以上の従業員)は、子育て支援のための行動計画を策定し、都道府県の労働局に届けなければならないが、2009年4月からは、行動計画の公表と従業員への周知が義務づけられる。また、2011年4月からは従業員101人以上の企業に拡大されることになった。

振り込め詐欺 2万481件、過去3番目

警察庁まとめ、2009年1月14日

2008年の振り込め詐欺の認知件数が2万481件、被害総額が約275億9,400万円であったことが、警察庁のまとめでわかった。被害総額でみると、過去最悪だった2004年に次いで2番目、認知件数でみると3番目であった。

年間被害の内訳をみると、次のとおり。

	認知件数	被害総額
オレオレ詐欺	7,615件	約155億1,900万円
架空請求詐欺	3,253件	約35億8,700万円
融資保証金詐欺	5,074件	約37億4,800万円
還付金等詐欺	4,539件	約47億4,000万円

一方、検挙は年間で4,400件、人数は699人となり、検挙率はこれまでで最高の21%に達した。

先進国 求められる移民受け入れ

日本経済新聞2009年1月7日付

先進国が2050年時点で現在と同水準の労働人口を維持するには、これまで以上に積極的に移民を受け入れる必要がある——とした報告書を、移民支援などを手がける「国際移住機関(IOM)」がまとめた。

報告書によると、先進国が今後、移民をまったく受け入れない場合、2005年に7億人強だった20～64歳の人口は、2050年時点で5億7,100万人まで減少してしまう。現在の受け入れペースが続いたとしても、6億6,500万人に減ることが予想され、労働人口維持にはかなりハイピッチで受け入れを進める必要がある。

移民により、少子化による労働人口の減少を補うことで、先進国における経済成長の維持が可能になる。また、それによって、発展途上国の労働人口は減少するが、本国に残る家族への送金が発展途上国の経済を押し上げる効果があると分析している。

IOMは、移民に伴って起こる問題についても指摘し、警告を発している。具体的には、移民が長時間労働や危険な業務、行動の制限などを強制することのないよう、各国に移民の労働環境整備などを求めている。また、移民の職業については、特に看護師を中心とした医療分野での増加をあげている。

出会い系 サイト、年齢確認を義務化

毎日新聞2009年1月23日付

改正出会い系サイト規制法が2008年12月1日に施行されたことに伴い、2009年2月1日から、出会い系サイト業者は、利用者に運転免許証を画像送信させるなど、18歳以上であることの証明を求めることが義務づけられることになった。違反したときは是正を求められ、従わないと6か月以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられる。サイトを利用した子どもが売春などの被害にあうケースが後を絶たないことから、届け出を義務づけることによってサイト業者を把握し、被害から守ろうというものである。サイト業者に対しては、児童を誘う書き込みがあれば、ただちに削除するよう求めている。

進む 二酸化炭素の「見える化」

最近、二酸化炭素の排出量を表示した「見える化」商品が出回り始めた。CO₂の「見える化」とは、目には見えないCO₂の排出量を、あたかも見えるかのように表示するさまざまな取り組み(総称)をいう。

例えば、ある商品がさまざまな方法でつくられ、運ばれ、使われたのち捨てられるなど、その商品の一生(ライフサイクル)のうちに排出されるCO₂を計算して商品に表示するというやり方である。「カーボンフットプリント(炭素の足跡)」と呼ばれることもある。

経済産業省によると、「カーボンフットプリント」で表示するのは、「CO₂排出量の絶対値」とし、原則として商品1個あたりの原材料調達、生産、流通・販売、使用・維持管理、廃棄・リサイクルの5段階で算定することになっている。また、表示についても、メーカー各社がバラバラの表示をすると混乱する恐れがあるため、統一マークを用いて表示することになっている。

現在、商品への「見える化」の表示に向けて、セブン&アイ・ホールディングスなどの大手スーパー、コンビニのほか、家電メーカーなどが導入を検討しており、サッポロビール、味の素のようにすでに表示しているところもある。

おいしい ご飯に「JASマーク」

——農林水産省、2009年2月16日公表——

2006年3月1日施行の改正JAS法で、流通JAS規格の制定が可能になったことに伴い、コンビニ弁当などの商品に対して、「おいしいこと」を認証する、新しい日本農林規格（JAS）の表示制度が始まることになった。

ご飯は、貨物輸送などの流通段階で、温度が低すぎるとパサついて食感が悪くなる一方、温度が高すぎると腐敗しやすい。このため、農水省は、弁当その他の調理食品であって、米飯を用いたものを対象に、一定温度で流通され品質が維持される、いわば「おいしく食べられる」商品にマークを付す、新しいJAS表示制度を始めることになった。消費者は、この定温管理流通加工食品のJASマークをもとに商品を選択できるようになる。

2035 年は、5割超の市区町村で75歳以上が25%以上

——国立社会保障・人口問題研究所、2008年12月24日公表——

2035年における全国の各市区町村の人口は、2005年に比べるとどのように変わっているか——についての推計値を、厚生労働省の国立社会保障・人口問題研究所が公表した。

それによると、2005年比で人口が2割以上減る自治体が6割以上にものぼり、住民の4人に1人が75歳以上の後期高齢者となる自治体が半数を超えるなど、高齢化の進行が一段と鮮明になった。

一方、15～64歳の、いわゆる「生産年齢人口」が50%未満の市区町村は、3.8%から36.5%へと大幅に増える。「生産年齢人口」がこのように減少すると、経済活動が減退して税収が減り、行政サービスに支障をきたすことも懸念される。

地域別にみると、北海道、東北、中国、四国地方の高齢化が著しく高く、特に北海道では、75歳以上人口が25%以上を占める自治体は74%を超える。

生活 習慣病——WHOも腹囲をめやすに

——毎日新聞2009年1月18日付——

糖尿病や心臓病など生活習慣病におちいりやすいかどうかの判定方法として、世界保健機構(WHO)も、腹囲を採用する方針が変わった。

WHOはこれまで、肥満度を示すBMI(体格指数)が25以上にあたる「肥満」を高リスク集団としてきた。しかし、アジア人には、BMIが低くても心臓病などで死亡する例が多いなど、BMIでは必ずしも当てはまらな

いケースがみられる。このため、今回の新基準への移行となった。

新基準は、体格の違いなどを考慮して次の3タイプに分けて適用をはかる見通し。

Type① アジアなど、腹囲が細くても病気になりやすい人が多い地域——男性85cm前後、女性75cm前後。

Type② 欧米など、腹囲が太いと病気になりやすい地域——男性100cm前後、女性90cm前後。

Type③ 中東など、どちらでもない地域——男性95cm前後、女性80cm前後。

インフル エンザ——万能ワクチン開発

——読売新聞2009年1月30日付——

厚生労働省研究班は、どのタイプのインフルエンザウイルスにも効く可能性があるワクチンを、このほど開発した。従来のワクチンは、ウイルスに変異が起これば効果がなくなるが、今回開発されたワクチンは、ウイルスが変異しても効果が続くことが大きな特徴である。現在は動物実験で確かめた段階なので、実用化までには数年かかるとみられるが、すでに近隣諸国(タイ、中国)で人への感染が報告されている鳥インフルエンザの予防や、それが変異して発生が予測される新型インフルエンザの予防にも役立つものと期待される。

実験では、新型インフルエンザウイルスに変異する可能性のある高病原性鳥インフルエンザH5N1、Aソ連型、A香港型の3種共通の内部たんぱく質を調べ、ワクチンを作製。免疫に関与する人間の遺伝子を組み入れたマウスに、このワクチンを接種した。そのあと、ウイルス3種をマウスに感染させても症状があらわれなかった。また、ウイルスの増殖も抑えられていた。

クローン 牛・豚は安全?

——内閣府・食品安全委員会のまとめ、2009年1月19日——

同じ遺伝子をもつ動物を人工的につくり出す「体細胞クローン技術」によって生まれた牛や豚は、食べても大丈夫だろうか? 食品安全委員会の作業部会(座長・早川堯夫・近畿大学薬学部総合研究所所長)は、「通常の牛や豚と安全性は変わらない」との評価を発表した。この問題については引き続き議論が続けられるが、牛や豚などのクローン動物が食品として流通に乗って私たちの食卓に並ぶ可能性は高まった。しかし、これまでの研究で、クローン動物は死産が多いほか、誕生しても短命であるなど異常が報告されていることもあって、安全性に対する消費者の懸念は根強いのが実情である。

要介護認定 4月から判定方法改定

毎日新聞2009年2月3日付

介護保険サービスを利用したい人が必ず受けなければならない要介護認定。その判定方法が4月から大きく変わる。

要介護認定をめぐるのは、以前から判定基準が明確でないことや、認知症の人の判定が低くなりがちであるとして、不満が少なくなかった。病状や障害の状態は以前と変わらないのに、認定の更新を受けるたびに判定が軽くなり、必要なサービスを使えなくなる高齢者もいる。

4月から大きく変わるのは、一次判定にあたる次の3点となる。

- ①判定に用いられるコンピュータの基礎データを新しいものに改める。
- ②「要介護1」と「要支援2」を一次判定でおこなう形にし、バラつきをなくす。
- ③調査の負担軽減をはかる。

この改定によって要介護認定が従来に比べてどのように変わるのか、特に、従前の調査80項目に新たに6項目が加わる代わりに、14項目が削減されるため、高齢者や家族の間で「要介護度が従前よりも下がりサービスが減るのでは？」と心配する声が多い。

要介護認定の調査項目の変更点

削減されるもの

- ①火の不始末
 - ②幻視・幻聴
 - ③暴言・暴行
 - ④不潔行為
 - ⑤食べられない物を口に入れる
 - ⑥ひじ関節の動く範囲
 - ⑦足関節の動く範囲
 - ⑧じょくそう(床ずれ)
 - ⑨皮膚疾患
 - ⑩自分で適量の水が飲めるか
 - ⑪環境等の変化
 - ⑫自分で電話がかけられるか
 - ⑬介護者の指示が通じるか
 - ⑭日中はよく動いているか
- 新たに設けられたもの

- ①話がまとまらず会話にならない
- ②自分勝手に行動する
- ③独り言や独り笑い
- ④集団参加ができない
- ⑤買物
- ⑥簡単な調理

朝食抜き 30歳代男性の3割

国民健康・栄養調査、2008年12月25日公表

若い男女を中心に朝食をとらない人の割合は、このところ増加傾向にあり、特に30歳代の男性に顕著であることが、厚生労働省の調査からわかった。

調査は2007年11月、全国の1歳以上の約8,900人を対象に実施したもの。

朝食をとらない人の割合が最も多かったのは、30歳代の男性の30.2%で、10年前と比べると9.7ポイントも上昇していた。これに続いて、20歳代の男性が28.6%、20歳

代の女性が24.9%で、1～6歳でも、男児が5.3%、女児が7.3%にのぼり、20歳代の男性を除くすべての年代で10年前よりも上昇していた。

一方、朝食の摂取状況と野菜の摂取量との関係を調べたところ、国民の健康づくりの指標「健康日本21」に設定された野菜摂取量の目標値「1日あたり350g」を上回った人の割合は、朝食をとる人で32.5%、朝食をとらない人で16.3%と、ほぼ倍の差がついている。

厚生労働省は「糖尿病などの生活習慣病の予防には野菜が効果的。そのため、朝食をきちんととることが望ましい」としている。

家電 リサイクル法の対象品目追加

2008年12月5日公布

家電リサイクル法の対象機器といえば、これまではエアコン、ブラウン管テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機の4品目であったが、今年4月からは、「液晶テレビ・プラズマテレビ」「衣類乾燥機」が追加されることになった。

したがって、これらの品目については、家電リサイクル法にもとづき、廃棄物の減量、資源の有効利用を目的として、小売店に廃家電を引き取ってもらうとか、一般廃棄物として自治体の手で処理してもらうことになる。しかし、現状においては、小売店に引き取ってもらった廃家電がメーカーに渡らず資源として有効利用されていなかったり、一般廃棄物として出したものが自治体を通さずに不法投棄されていたりするほか、民間の廃品業者との間でトラブルに巻き込まれることもあるので、取り扱いには注意する必要がある。

労働 基準法の一部改正法が成立

2008年12月12日公布

「労働基準法の一部を改正する法律」が2010年4月より施行されることになった。長時間労働を抑制し、労働者の健康確保や、仕事と生活の調和を図ることを目的とするものである。概要は次のとおり。

- ・1か月に60時間を超える時間外労働に対しては、割増率が現行の25%から50%に引き上げられる(中小企業については、当分の間、適用が猶予される)。
- ・引き上げ分の割増賃金の支払いに代えて、有給休暇を付与することができる。
- ・これまでの年次有給休暇は日単位でしか取得できなかったが、改正後は、1年に5日分を限度として、時間単位で取得できる。日単位で取得するか、時間単位で取得するかは、労働者が自由に選択できる。



スローフード・スローライフ

地域の方に学ぶ郷土料理

たこめし、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁

熊本県立天草東高等学校 教諭 高本和恵

本校は、熊本県天草上島北部の青い海と老岳に象徴される緑の山々に囲まれた、風光明媚な天草市有明町に位置しています。有明町は昔からたこぼを利用したたこ漁が盛んで、本校の前を通っている有明海に面した国道は「たこ街道」とよばれ、沿線には毎年初夏から9月上旬にかけて名物の「干しだこ」が見られます。たこ棚に並んだたくさんのたこが8本の足をいっぱいに広げ、天草の太陽と潮風を吸い込んでいます。「食」としては、たこの刺身、たこステーキ、たこみそなどたくさんの料理に利用されますが、どこの家庭でも「干しだこ」を使った「たこめし」がよく食べられるということで、地元の方々に直接有明町の食文化を伝授してもらうため、郷土料理講習会を7年前から実施しています。

講習会を始めた当初は、本校の近隣にお住まいの方2～3名ほどに、ボランティアで講師に来ていただいていたのですが、5年ほど前に有明町食生活改善推進員協議会から「ヘルスサポーター21事業」のお話があり、それがきっかけで毎回12～13名の有明町食生活改善推進協議会会員(ヘルスメイト)の方々に来ていただくようになりました。どの方も、天草に生まれ育った方々で、郷土のことをしっかり伝授していただけます。講習会は年に1～2回実施し、これまで「たこめし」を中心に「だご汁」「お吸い物」「ねったくり」「酢の物」などの調理方法を教えていただきました。

毎年、どのような伝承料理を学ぶかは、季節や生徒た

ちの好みを考えながら、ヘルスメイトの方々と相談しながら決めています。また、地産地消をめざして、できるだけ地元でとれた食材を取り入れるようにしています。今年度の最後には、卒業を迎える3年生全員を対象に「このしろ寿司」「がねあげ」(=さつままいもを細く切って「蟹」のように揚げたもの)の実習を計画しています。

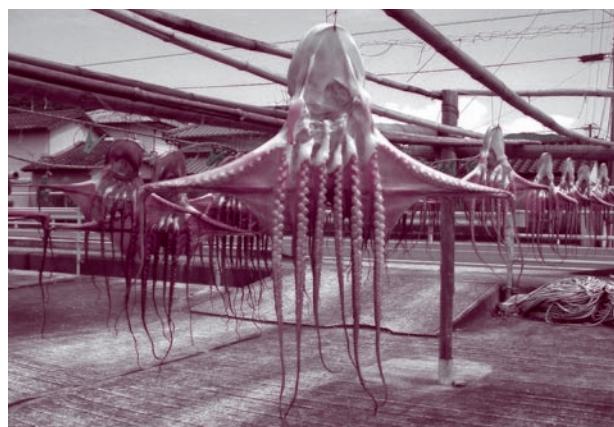
講習会では、各班にヘルスメイトの方に2人ずつほどついていただき、生徒たちは包丁の握り方から丁寧に指導を受けます。そのおかげで、調理技術もあがり、地域の方々との交流もしっかりでき、「楽しかった」「おいしくできたので、ぜひまた教えてほしい」という生徒からの感想が多くありました。地域に開かれた学校をめざし、今後もこのような講習会を継続したいと思います。

◎ たこめし

「たこめし」は、初夏にたっぷりと太陽と潮風を吸い込んだ「干しだこ」を利用した混ぜご飯です。つくる方法としては、具の材料を細かく切って砂糖としょうゆで煮込んだものを、あたたかいご飯に混ぜ込むものと、生の米と一緒に炊き込む二つの方法があります。伝統的には、混ぜ込む方法が正しいということでした。「干しだこ」は味が良く、歯ごたえもあり美味ですが、切り刻むのに力と時間がかかります。そのため、刻む前に遠火であぶったり、熱湯につけたりしてやわらくするのがポイントです。



天草東高等学校の校舎外観



有明町の夏の風物詩「干しだこ」

たこめし材料(4人分)			
うるち米	2合	干しいたけ	3枚
干しだこ(天草産)	30g	薄口しょうゆ	大さじ2
ごぼう	30g	酒	大さじ1
にんじん	30g	砂糖	2g
干しひじき(天草産)	2g	サラダ油	適量

【つくり方】

- ① 米は洗って普通の水加減で炊いておく。
- ② 干しだこは熱湯に20分ほどつけて戻し洗いをし、水けを拭いてから焼き、熱いうちに小さく刻んでおく。
- ③ 干しいたけを水に入れて戻し、みじん切りにする。戻し汁は捨てない。
- ④ ごぼう、にんじんは小さなさがきにする。
- ⑤ 干しひじきは水に戻し、長ければ刻む。
- ⑥ ①～⑤の材料を調味料としいたけの戻し汁で煮含める。
- ⑦ 炊きあがった①のご飯に⑥の具を混ぜる。



◎ きゅうりとわかめの酢の物

生徒は、全員1年次に食物検定4級の「きゅうりの半月切り」に挑戦しています。包丁の握り方や薄く切る枚数を競っていきますが、事前にきゅうりをたくさん切る練習をしていたので、うまくできていたようです。

きゅうりとわかめの酢の物材料(4人分)			
きゅうり	200g	砂糖	5g
塩	少々	薄口しょうゆ	大さじ1
干しわかめ	5g	しょうが	20g
酢	大さじ2		

【つくり方】

- ① きゅうりを薄切りにし、塩でもんでおく。
- ② 干しわかめは水に戻して適当な大きさに切る。
- ③ 調味料である。



◎ すまし汁

汁物の大切な味を決める「混合だし」をつくることから始めました。「だし」という意味もよくわからない生徒もいましたが、実際にこんぶやかつおぶしで苦労して「だし」をとり、上品な味に仕上がりました。

すまし汁材料(4人分)			
豆腐	80g	だし汁	720g
えのきだけ	80g	こんぶ	10cm角1枚
小ネギ	20g	かつおぶし	15g
薄口しょうゆ	大さじ5	塩	1g

【つくり方】

- ① 鍋にだし汁を加え、さいの目切りした豆腐やえのきだけを加え、薄口しょうゆと塩で味つけをする。
- ② みじん切りした小ネギを散らしてできあがり。



ヘルスメイトの方々と一緒にの試食です

最後に生徒の感想をいくつか紹介します。

- ・地域の郷土料理は初めてつくりました。包丁の使い方から味つけまでいろいろ教えてもらって良かったです。
- ・ごぼうのさがきは鉛筆削りをしているみたいで楽しかったです。
- ・野菜など切るのが速くて、食生活改善推進協議会の方々は手際がいいなと思いました。
- ・ご飯は切るように混ぜるのが難しかったです。

生活ハンドブック WEB

パソコン → <http://www.daiichi-g.co.jp/handbook/>

携帯電話 → <http://www.daiichi-g.co.jp/handbook/mb/>

栄養計算できる WEBサイト ※利用料は無料

■食品・料理の種類が充実！

五訂増補日本食品成分表1878品目全データのほか、市販食品・外食メニュー、生活ハンドブック「つくってみよう!」、一般料理などを豊富に収録しています。

■栄養計算をサポートするオリジナル機能

食品の分量を入力するだけで、可食部の重量が自動計算されます(廃棄率の計算は不要)。グラム以外の単位でも入力可能。一人あたりの料理ごとの栄養摂取率が計算され、グラフで確認することができます。

■調理手順を参照してレシピ代わりに

収録した料理には、材料の分量だけでなく調理手順の情報もあるので、レシピ集としても使えます。また、ご探採の先生は「Myページ」が利用でき、レシピの保存が可能です。

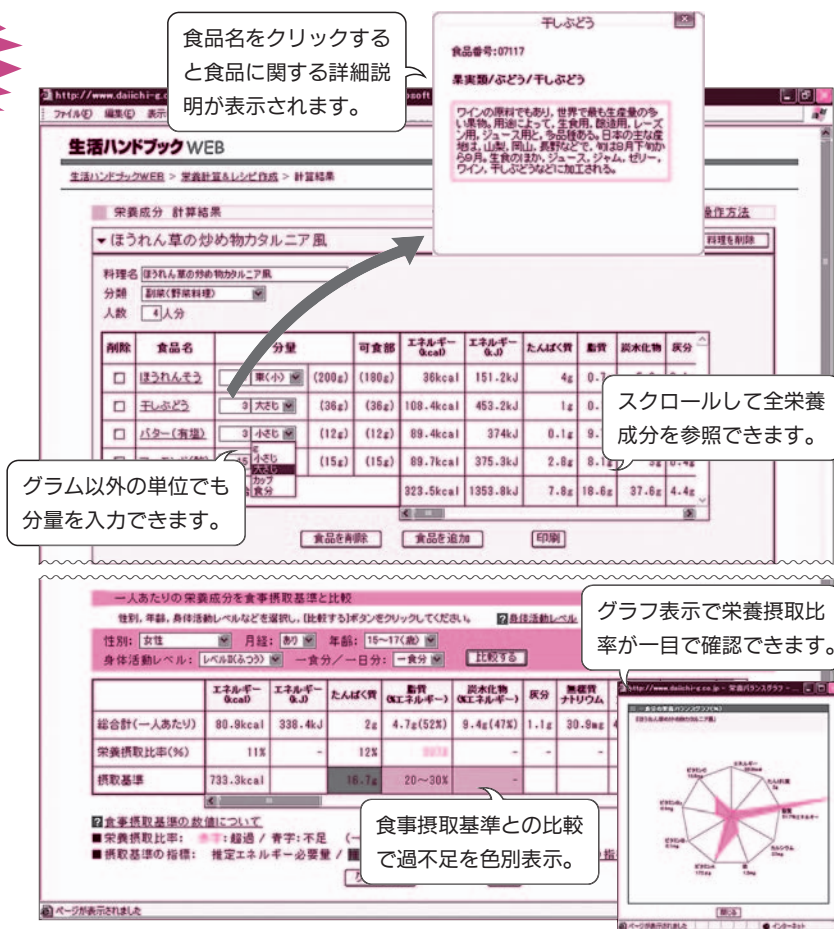
■学習に役立つコーナーも充実！

リンク集やキーワード解説など、家庭科学習に役立つ情報も収録しています。

携帯電話で簡易計算できます

■簡易型として10種類程度の栄養計算が気軽にできます。

■カロリーを運動量に換算したり、運動量を消費エネルギー(カロリー)に換算できます。



▲栄養計算の画面イメージ 画面上：選択した食品ごとの栄養成分表示。

画面下：入力した食品・料理の栄養成分を1人あたりの食事摂取基準と比較。

家庭科サポートWEB

教科書 データサイト

- 教科書に掲載の図表から、利用度の高いものを中心に、最新の更新データをリアルタイムで提供します。
- 直接閲覧のほか、プロジェクター利用による授業展開、ダウンロードしての学習資料の作成にもご利用いただけます。

第一学習社 HP: <http://www.daiichi-g.co.jp/>
「トップページ」にあるバナーをクリック、もしくは「トップページ」→「教科書学習情報：家庭」からご覧ください。

表紙写真

熊本県天草の
郷土料理講習会

熊本県天草上島にある有明町は、古くから「たこ漁」が盛んで、夏の「干しだこ」は町の名物となっている。天草東高等学校では、地元の方々の協力を得て、郷土料理講習会を行っている。(p.14~15 参照)。

エデュカール

[家庭 2009 No.16]

発行所 教育図書 第一学習社
発行者 松本 洋介

ホームページ <http://www.daiichi-g.co.jp/>

2009年4月1日発行
定価100円(本体95円)

東京：東京都千代田区一番町15番21号 〒102-0082 ☎03-5276-2700
大阪：吹田市南金田2丁目19番18号 〒564-0044 ☎06-6380-1391
広島：広島市西区横川新町7番14号 〒733-8521 ☎082-234-6800
札幌 ☎011-811-1848 仙台 ☎022-271-5313 新潟 ☎025-290-6077
つくば ☎029-853-1080 東京 ☎03-5803-2131 横浜 ☎045-953-6191
名古屋 ☎052-769-1339 神戸 ☎078-937-0255 広島 ☎082-222-8565
福岡 ☎092-771-1651 金沢 ☎076-291-5775