

教育情報誌

エデュカーレ

家庭

No. 18

特集

高齢社会を考える

エイジレス社会をめざして



CONTENTS

- 特集① 高齢社会を考える
エイジレス社会をめざして …… 2
- 特集② 調理の基本事典 テーマ③
「魚介類の下ごしらえ」(その2) …… 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
気仙沼新発見一地産地消への取り組み(2) …… 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

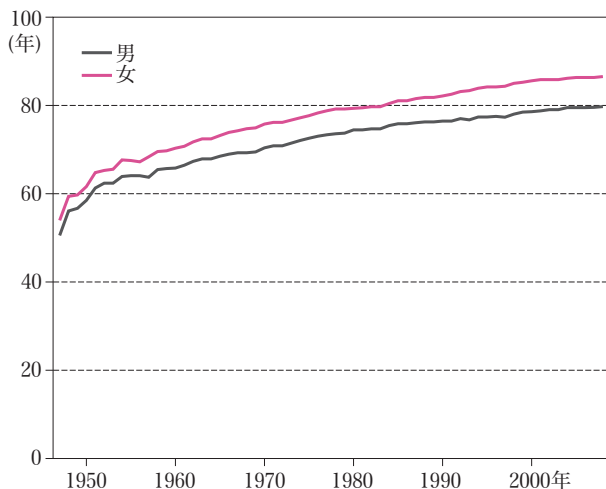
エイジレス社会をめざして

日本人の平均寿命の伸びと高齡化

毎年、夏になると日本人の平均寿命^{※1}が発表され、近年はそれが世界のトップレベルで伸び続けていることが報じられている(図1)。普段は自分の寿命や高齡社会^{※2}を意識しない人も、このときばかりはそれぞれに思いをめぐらせるのではないだろうか。

人口の高齡化は、先進国全体に見られる傾向であり、かつては日本よりも高齡化の進んだ国もあった。しかし、日本の高齡化は他国に類を見ない速さで進行し、近年は

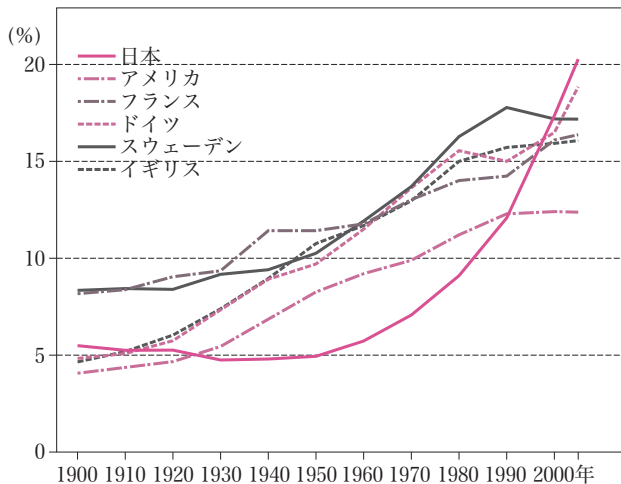
図1 日本人の平均寿命の推移



(厚生労働省「完全生命表」および「簡易生命表」, 2008年)

「今60歳の人、平均寿命が80歳なら残り20年生きる計算」などの表現は誤解である。この場合、読み取るべきは60歳の平均余命である。

図2 高齡化率の推移国際比較



(国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集2010」)

高齡化率そのものだけでなく、上昇率もきわだつ国になっている(図2)。

高齡社会の問題点

わが国はこれまで、先進諸外国にならって社会制度の充実をはかり、健やかで安心できる国民生活を保障する制度を築いてきた。年金・医療制度などの社会保障^{※3}は、高齡者のためだけに整えられたものではないが、現在の日本は、少子化と高齡化が同時に進行しており、高齡人口比の増大とそれによる社会保障の需要が、社会保障を支える現役世代(生産年齢人口)の負担を大きくしていること、またその進行が急速なため、対応が困難である点が問題とされる(図3)。

※1 平均寿命

厚生労働省の「生命表」による0歳児の平均余命である。5年ごとに行われる「完全生命表」と、その間に毎年行われる「簡易生命表」とがある。平均余命は、1年間の年齢別の死亡率から計算したもので、その死亡率が今後変わらないと仮定した場合、その年齢の人があと何年生きられるかの平均を示す。

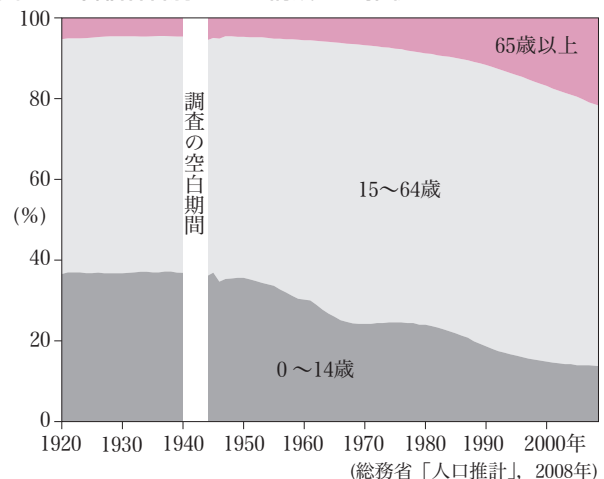
※2 高齡社会

全人口における高齡者(65歳以上)の割合が7%を超えた場合は「高齡化社会」、14%を超えた場合は「高齡社会」とされる。実際には、高齡化率の上昇と平均寿命の伸びは同時に進行する事例が多く、この2つが深い関係にあるのは間違いないが、両者は必ずしも同じ状況を示すものではない点に留意すべきである。

※3 社会保障

さまざまな定義があるが、病気・障害・老齢など、個人では対応が難しいリスクに対して、社会全体で対応し支えようという、総合的な概念ととらえることができる。社会保険・社会福祉・公的扶助・公衆衛生などからなる。

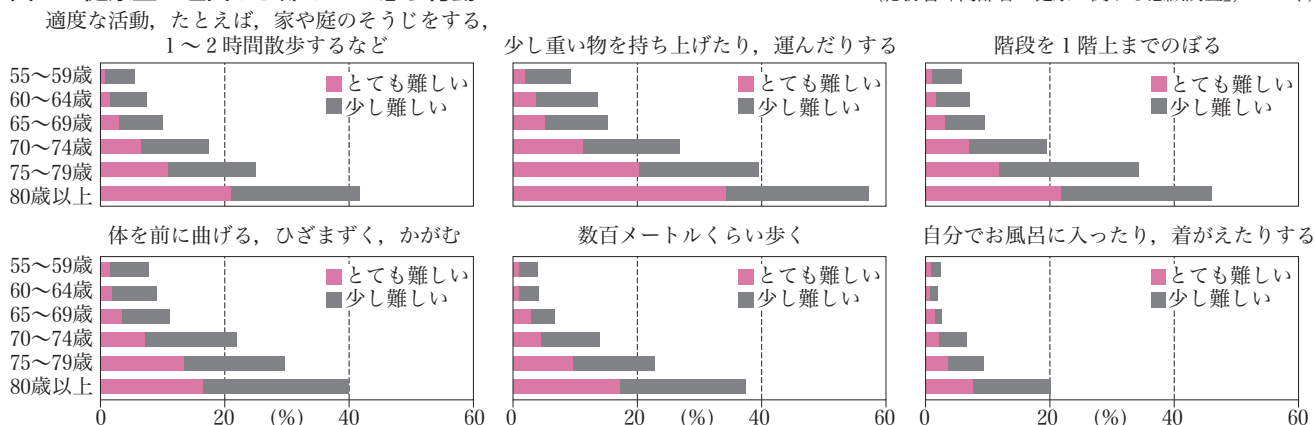
図3 年齢階層別の人口構成比の推移



(総務省「人口推計」, 2008年)

図4 健康上の理由から難しいと思う行動

(総務省「高齢者の健康に関する意識調査」, 2008年)



生産年齢とされる65歳未満にも, こうした行動が難しいと答える人がいる一方で, 高齢者のうち, 特に前期高齢者(65~74歳)には, これらの生活行動に不自由を感じないと答える人が少なくない。全体としては, 加齢とともに生活行動が困難になっていくようすがうかがえるが, その進行の度合いや現れ方がさまざまである点も読み取ることができる。

高齢者の生活課題

人によって個人差はあるものの, 人間は加齢に伴い, 身体機能が衰えたり健康を害したりする傾向がある(図4)。その変化そのものに逆らうのは難しいが, 進行を食い止める, もしくは遅らせるように努めることが大切である。身体は, まったく使わないと急速に能力が低下するが, 逆に酷使すると痛めてしまうこともある。身体を適度に使うことで, 能力をできる限り維持することが望ましい。こうした努力を継続するには, 高齢者本人の心がけがもっとも重要であるが, 家族・知人など, 周囲の人間の理解や協力も欠かせない。

また, 高齢者は全般的に, 加齢とともに活動の範囲や頻度が縮小し, 他人との関わりが希薄になる傾向がある。これは, 身体的な衰えと密接に関わりがあると考えられ

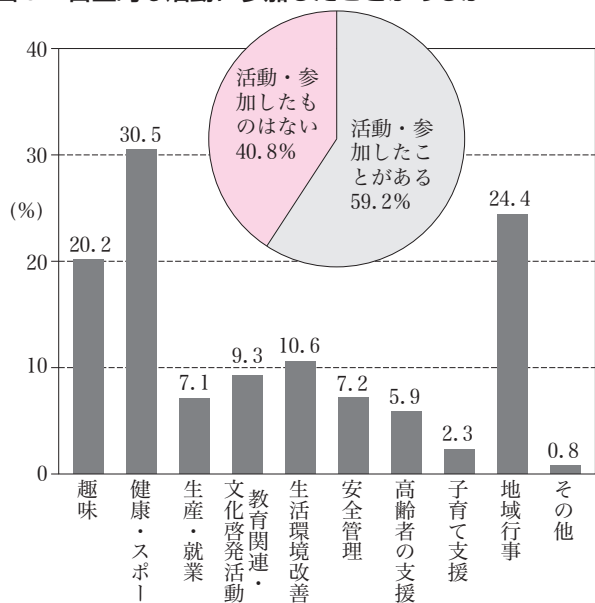
ている。それを防止するためにも, 高齢者が社会活動に参加し, 周囲もそれを受け入れることが大切である(図5, 6)。また, それは高齢者本人にとってよいだけでなく, 社会全体の負担軽減にもつながる。

エイジレス社会

「高齢社会」も, そのもとである「高齢者」の定義も, 便宜上の区分が慣用的に使われているにすぎず, 必ずしも実態を表しているわけではない。「高齢者だから〜」「高齢社会だから〜」といった表現で片付けることは慎むべきである。これからは, 単に年齢で区切るのではなく, ひとりひとりの意思や能力などの実態に合わせた対応と, それを支える社会が求められる。

現在は高齢者を支える立場の人も, いつ事故や病気に見舞われるかわからない。運よく, そのようなことがなくとも, やがては老齢と向きあわなければならない。こうした課題を高齢者だけの問題ととらえるのではなく, 社会全体の問題, いずれはわが身に降りかかる課題として, ひとりひとりが今から建設的に考えることが望まれる。

図5 自主的な活動に参加したことがあるか



(総務省「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」, 2009年)

図6 高齢者の社会参加の例(農業体験)



「魚介類の下ごしらえ」(その2)

女子栄養大学 助教 千葉 宏子

今回は「魚介類の下ごしらえ」(その2)として、一尾魚を姿のまま調理するときの下ごしらえと、魚を二枚におろす方法を学びましょう。

前回の下ごしらえは手で作業するところが多くありましたが、今回は包丁使いが重要になります。また、包丁

は出刃包丁を使っておろしますが、アジやキス・イワシなどの小魚は牛刀でも十分におろせます。前回同様に、魚の構造を知ると、おろし方の理解度が増しますので、まずは一尾の魚をよく観察してみることも大切です。

一尾魚の下ごしらえ「アジ」

まずはアジの構造を見てみましょう(写真1)。左から頭、えらぶたがあり、ひれの種類は胸びれ、腹びれ、背びれ、尻びれ、尾びれがあります。尻びれの手前には肛

写真1



門があります。アジ特有のかたいうろこは「ぜいご」と呼ばれます。構造を理解することで、下ごしらえの方法がわかりやすくなります。

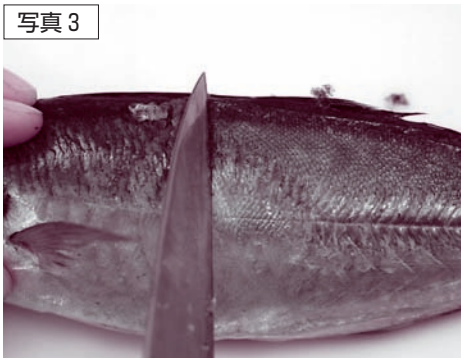
では、一尾魚の下ごしらえをしていきましょう。まずはうろこを取り除きます。ぜいごはとてめかたく、うろこも食感に影響があるので下処理で取り除きます。尾のつけ根から包丁を寝かせて入れ、包丁を上下に動かしながらぜいごだけを薄くそぎ取ります。このとき、身を多く取らないようにしましょう(写真2)。

写真2



尾側から、包丁を上下に動かしながらぜいごを取る。

写真3



尾から頭に向かって包丁を動かし、残りのうろこを取る。

写真4-1



えらぶたを開き、えらを包丁の刃先に引っかけて手前に引っ張り出す。

写真4-2



えらぶたを開き、箸1本にえらを引っかけて手前に引っ張り出す。

包丁をやや左に傾けて、尾から頭に向かって包丁を動かし、うろこを取り除きます(写真3)。裏側も同様に行います(写真2, 3)。つぎに、えらと内臓を取り除きます。えら・内臓は廃棄する部分であり、生臭みがあったり食味にも影響しますから、きれいに取り除きます。まずはえらぶたを開き、ギザギザ状のえらを包丁の刃先に引っかけて手前に引っ張り出します(写真4-1)。包丁の代わりに、箸^{はし}1本でえらに引っかけて同様に行う方法もあります(写真4-2)。さらに、盛りつけるときに裏になる側の腹に、胸びれの真下から肛門まで切れ目を入れて、包丁の刃先で内臓を取り出します(写真5)。

また、魚の身に傷をつけないで、えら・内臓を同時に取り除く「つば抜き」という方法もあります。アジやキス・イワシなどの小魚の下ごしらえに適しています。えらぶたを開いて口を大きく広げ、わり箸2本でえらをはさむようにして腹の中まで深く差し込みます。わり箸だとすべらずに扱えます。わり箸を強くにぎり、えらと内臓をはさんで、2～3回ねじりながら、そのまま静かに引いて口から引き抜きます(写真4・5-①②)。

最後に、えら・内臓の残りや血液がないようにたっぷりのため水の中でよく洗います。内臓側とえらの部分はつながっているの、指を入れてよく洗います(写真6)。その後、魚の水けをよくふぎます。えらの部分やお腹の中の水けもよくふぎましょう(写真7)。水けが残っていると、生臭みが料理に影響します。下ごしらえした魚の表、裏を確認しましょう(写真8)。

魚の二枚おろし「サバ」

サバは包丁をやや左に傾けて、尾から頭に向かって包丁を動かし、うろこを取り除きます(写真3参照)。頭側に胸びれ、腹びれをつけて斜めに包丁目を入れます(写

真9)。裏も同様に包丁目を入れて、頭を切り落とします。頭を右側、腹を手前にして、頭の切り口から肛門まで、まっすぐに切れ目を入れます(写真10)。包丁の先を使っ

写真4・5-①



わり箸2本でえらをはさむようにして腹の中まで深く差しこむ。

写真4・5-②



わり箸を強くにぎって、えらと内臓をはさみ、2～3回ねじりながら、静かに引いて口から引き抜く。

写真5



盛りつけるときに裏になる側から腹に切れ目を入れ、包丁の刃先で内臓を出す。

写真6



内臓とえらの部分はつながっているの、指を入れてよく洗う。

写真7



水けをよくふく。

写真8



一尾魚の下処理後(表・裏)

写真9



頭に胸びれ・腹びれをつけて落とす。

写真10



頭の切り口から尻びれの前の肛門まで、まっすぐに切れ目を入れる。

写真11



包丁の先を使って内臓をかき出す。



写真12

ため水の中でよく水洗いをして、中骨についている血を落とす。



写真13

水けをよくふく。腹の中の水けもよくふき取る。ここまでの作業を「水洗い」という。



写真14

背を手前、頭を右に置き、頭の切り口から中骨の上に包丁を差しこむ。



写真15

包丁を中骨の上に沿わせるように動かし、頭から尾に向かっておろす。



写真16

二枚おろし

て内臓をかき出します(写真11)。たっぷりのため水の中で内臓の残りや血液を指でこするようにしてきれいに洗い落とします。特に中骨のあたりの血液を十分に洗い落とします(写真12)。

つぎに、魚の水けをよくふきます。お腹の中の水けもよくふきましょう(写真13)。水けが残っていると、生臭みが残ります。ここまでの作業(写真9～13)を「水洗い」といいます。

では、身をおろしていきましょう。背を手前、頭を右に置き、頭の切り口から中骨の上に包丁を差しこみます(写真14)。このとき、包丁の下側に中骨があることを確認しましょう。包丁を身の幅全体に渡し、包丁を中骨の上に沿わせるように動かし、頭から尾に向かっておろします(写真15)。中骨のついていない上身と中骨がついた下身の二枚に分かれます(写真16)。

練習した材料を料理に！

●アジの塩焼き みょうがの甘酢漬け(4人分)

アジ(1尾120～150gのもの)	4尾
塩	小さじ2
みょうが	4本
酢	大さじ2
水	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{3}$



- ① 下ごしらえしたアジをザルにのせ、両面に塩をふり、表が上になるようにして15～20分おく。
- ② 魚から出た水けをよくふき取り、胸びれ・背びれ・尾びれに化粧塩をする。

- ③ 焼き網をあたたためておき、表側を下にして焼き網にのせ、3～4分色よく焼く。裏返して、さらに4～5分焼く。(グリルの場合は表側を上にして網の上におき、7～8分焼く。)
- ④ 皿に盛りつけ、みょうがの甘酢漬けを右手前に盛りつける。

●サバのみそ煮(4人分)

サバ	4切 400g
しょうが	1 かけ
水	300ml
酒	100ml



砂糖	大さじ 3 $\frac{1}{2}$
赤みそ (塩分13%)	30g
白みそ (塩分5%)	30g

- ① しょうがは、皮をむいて薄切りする。5～6枚はそのまま使い、残りはごく細いせん切り(針しょうが)にし、水につける。二枚おろしにしたサバは切り身にする。
- ② サバが並べて置ける平なべ(またはフライパン)に水・酒・しょうがの薄切りとみそを溶きのばし、なべを火にかける。煮汁があたたまったところでなべを火から下ろし、皮が上になるようにサバを入れ、おとしぶたをし、火に再びかけて中火で10～12分煮る。
- ③ サバを盛りつけ皿に取り出し、煮汁をとろみがつくまで煮つめてサバにかける。針しょうがを天盛りにする。

●サバの韓国風焼き(4人分)

サバ	4切 400g
長ねぎ	$\frac{2}{3}$ 本
ピーマン	2 個
*つけ汁	
長ねぎ	$\frac{1}{3}$ 本
しょうが	$\frac{1}{2}$ かけ



トウバンジャン 豆板醤(または七味とうがらし)	小さじ $\frac{1}{2}$
白ごま	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 $\frac{1}{2}$
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$

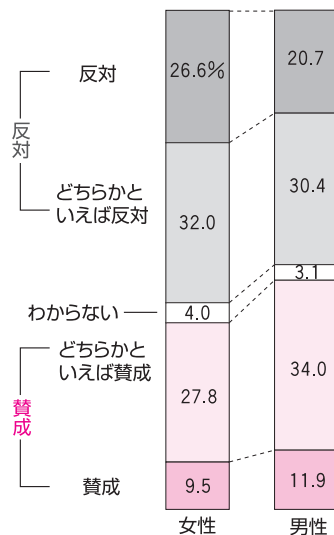
- ① 二枚おろしにしたサバを切り身にする。長ねぎは4cm長さのぶつ切りにし、ピーマンは半分に切って種を除き、さらに縦に半分に切る。
- ② つけ汁のねぎとしょうがはみじん切りにしてボウルに入れ、調味料と合わせる。
- ③ ②に①のサバと野菜を15～20分漬けこむ。
- ④ オープントースターまたはグリルに、汁けをきったサバとねぎを入れて7分焼き、つけ汁の薬味をのせて、ピーマンも入れてさらに3～4分焼く。

データを読む

授業に活用できる更新データ

人の一生と家族・家庭

図1 「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え
(家庭基礎 p. 12, 家庭総合 p. 12)



(内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」, 2009年)

表1 配偶者からの暴力の被害経験
(家庭基礎 p. 13, 家庭総合 p. 13)

	男性	女性
身体的暴行	6.6%	10.0%
心理的攻撃	2.9%	2.5%
性的強要	0.9%	3.8%
身体的暴行と心理的攻撃	4.0%	4.9%
心理的攻撃と性的強要	0.3%	2.1%
身体的暴行と性的強要	1.4%	2.8%
身体的暴行・心理的攻撃・性的強要	1.7%	7.2%
まったくない	79.9%	65.3%

(内閣府「男女間における暴力に関する調査」, 2008年)

表2 人間開発指数(国民生活の豊かさ)の国際比較 (家庭基礎 p. 22, 家庭総合 p. 24)

人間開発指数 (HDI) : 国ごとの人間開発の達成度をまとめて示す指標。

(国連開発計画「人間開発報告書」, 2007年)

国名	指数 (最高位)	国名	指数 (中位)	国名	指数 (下位)
ノルウェー	0.971	マレーシア	0.829	パキスタン	0.572
オーストラリア	0.970	ブラジル	0.813	ベナン	0.492
アイスランド	0.969	ウクライナ	0.796	エチオピア	0.414
カナダ	0.966	タイ	0.783	中央アフリカ	0.369
アイルランド	0.965	中国	0.772	アフガニスタン	0.352
オランダ	0.964	インド	0.612	ニジェール	0.340
スウェーデン	0.963				
フランス	0.961				
スイス	0.960				
日本	0.960				

・長寿で健康な生活 (出生時平均余命で測定)
・知識 (成人識字率と初等・中等・高等教育の総就学率で測定)
・人間らしい生活 (1人当たりのGDPを米ドル建て購買力平価で測定)
数字が1に近いほど、人間開発の達成度が高い。
この3つを指数化して単純平均したものが、その国の人間開発指数である。

図2 社会保障給付費の推移 (家庭基礎 p. 21, 家庭総合 p. 22)

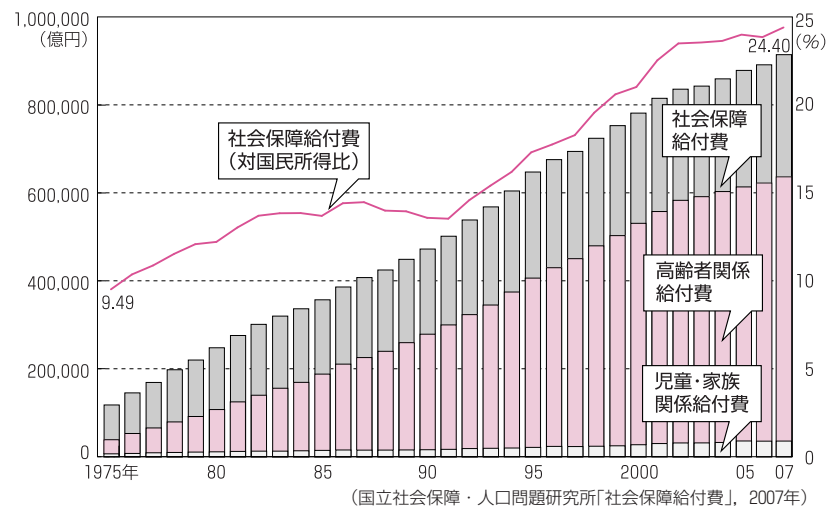
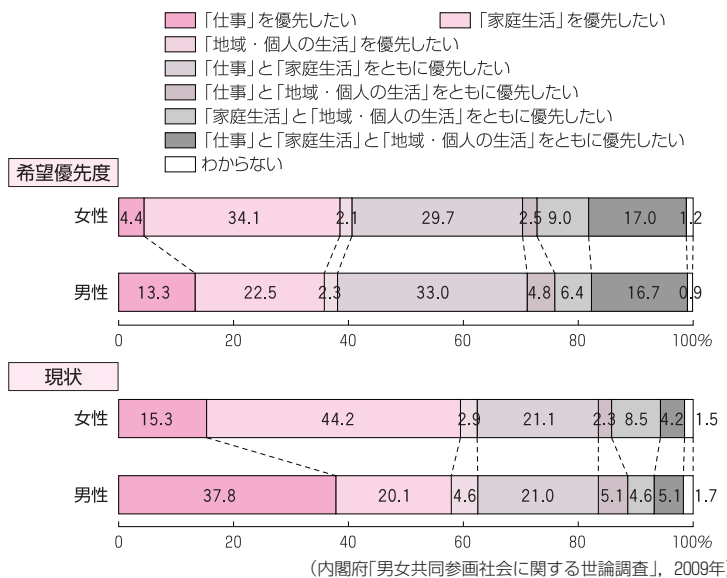


図3 仕事・家庭生活・地域・個人生活の関わり方(希望優先度と現状)
(家庭基礎 p. 22, 家庭総合 p. 24)



(内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」, 2009年)

保育と福祉

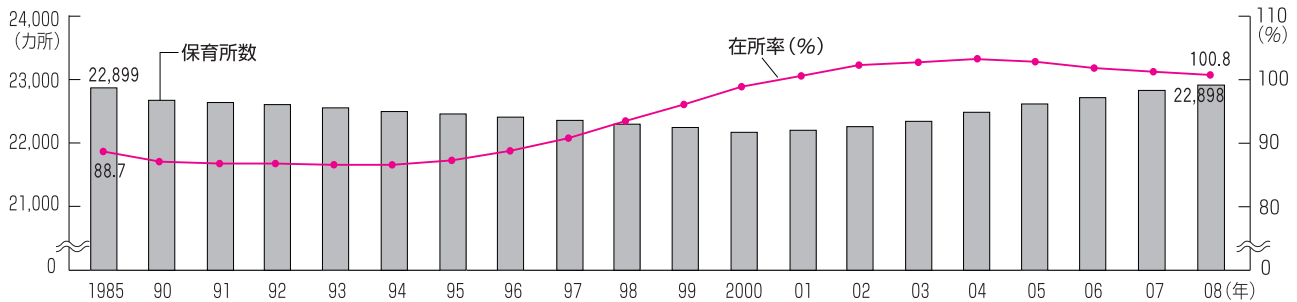
表3 諸外国における子どもの割合 (家庭基礎 p. 44, 家庭総合 p. 48)

(総務省資料より, 2009年)

国名	割合(%)	調査年度	国名	割合(%)	調査年度	国名	割合(%)	調査年度
日本	13.4	2009	カナダ	16.8	2008	イラン	29.6	2005
イタリア	14.1	2008	イギリス	17.6	2007	ブラジル	27.7	2006
ドイツ	13.9	2006	フランス	18.3	2009	トルコ	28.8	2004
ウクライナ	14.1	2008	韓国	17.4	2008	インドネシア	29.0	2005
スペイン	14.8	2009	中国	19.0	2008	南アフリカ	32.2	2008
ロシア	14.7	2007	アメリカ合衆国	20.2	2007	コロンビア	30.6	2006
ポーランド	15.4	2008	アルゼンチン	26.2	2006	*総人口に占める子どもの割合		

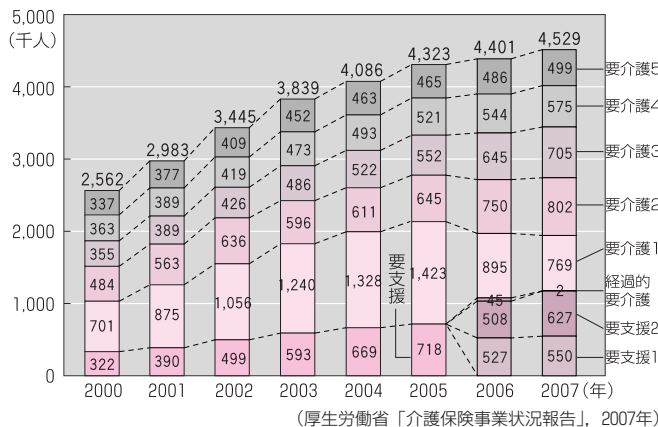
図4 保育所数と在在率の推移 (家庭基礎 p. 44)

(厚生労働省「社会福祉施設等調査」, 2008年)



高齢社会と福祉

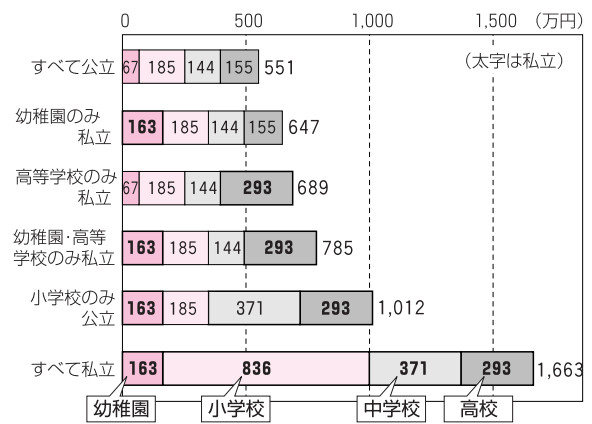
図5 第1号被保険者の要介護度別認定者数 (家庭基礎 p. 54, 家庭総合 p. 62)



(厚生労働省「介護保険事業状況報告」, 2007年)

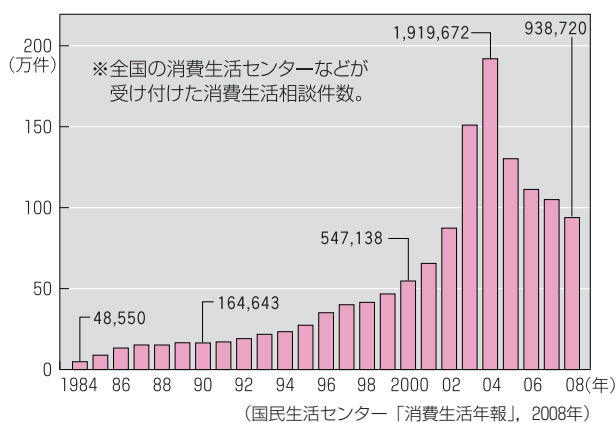
消費・環境

図6 幼稚園から高校卒業までの学習費総額 (家庭基礎 p. 54, 家庭総合 p. 74)



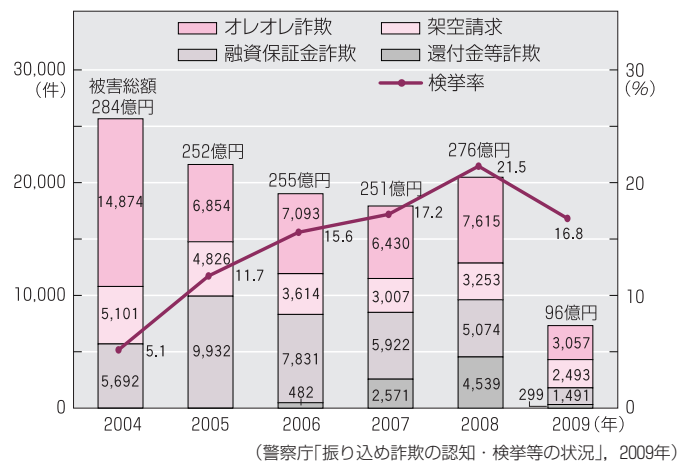
(文部科学省「子どもの学習費調査」, 2008年)

図7 消費生活相談の年度別総件数の推移 (家庭基礎 p. 71, 家庭総合 p. 83)



(国民生活センター「消費生活年報」, 2008年)

図8 振り込み詐欺被害件数の推移 (家庭基礎 p. 74, 家庭総合 p. 86)



(警察庁「振り込み詐欺の認知・検挙等の状況」, 2009年)

時代を読み解くキーワード

最新記事からピックアップ

就職内定率 大卒で過去最低

厚生労働省・文部科学省，2010年1月14日公表

厚生労働省と文部科学省が共同で調査した2009年度の「大学等卒業予定者の就職内定状況調査」（2009年12月1日現在）が公表された。

これによると、大学の就職内定率は73.1%で、前年同期を7.4ポイント下回っていた。調査開始以来、過去最低を記録し、下落幅も過去最大となった。男女別にみると、男子は73.0%（前年比7.4ポイント低下）、女子は73.2%（前年比7.3ポイント低下）であった。短期大学は47.4%で、前年と比べて9.5ポイント低下した。

また、同日に厚生労働省が公表した、2009年度の「高校・中学新卒者の就職内定状況等」（2009年11月末現在）によると、高卒の就職内定率は68.1%で、前年同期を9.9ポイント下回っていた。男女別に見ると、男子は73.1%（前年比10.0ポイント低下）、女子は61.7%（前年比9.9ポイント低下）であった。求人数は17万5千人で、前年同期の31万1千人に比べて、43.7%減と、過去最大の下げ幅を記録した。

厳しい経済状況から求人が少ないのが現状であり、大卒・高卒とも、就職状況は依然として厳しい。

相対的貧困率15.7% 政府が初公表

厚生労働省，2009年10月20日公表

わが国の「相対的貧困率」と「子どもの相対的貧困率」が算出され、公表された。長妻厚生労働大臣の指示で、OECDが発表しているものと同様の計算方法で算出された。政府として貧困率を算出し、公表するのは初めてのことである。

それによると、「相対的貧困率」は、1997年（調査対象年、以下同）14.6%、2000年15.3%、2003年14.9%、2006年15.7%で、2006年が最悪の水準であったことがわかった。一方、「子どもの相対的貧困率」は、1997年13.4%、2000年14.5%、2003年13.7%、2006年14.2%であった。

これは、3年に1度実施されている「国民生活基礎調査」をもとに算出されており、「相対的貧困率」は、国民の所得分布の中央値と比較して、半分に満たない国民の

割合をあらわしている。2006年でいえば、等価可処分所得の中央値（254万円）の半分（127万円）未満が、「相対的貧困率」の対象となる。これは、単身者で127万円、2人世帯で180万円、3人世帯で224万円、4人世帯で254万円の手取り所得に相当する。

※等価可処分所得は、世帯の可処分所得を世帯人員の平方根で割って調整した所得、可処分所得は、所得から所得税・住民税・社会保険料・固定資産税を差し引いたものをいう。

※子どもの相対的貧困率は、17歳以下の子ども全体に占める、中央値の半分に満たない17歳以下の子どもの割合をいう。

日本脳炎予防接種再開 5年ぶり

日本経済新聞，2010年1月16日付参照

厚生労働省「日本脳炎に関する小委員会」は、2005年に中止した日本脳炎ワクチン接種の積極的勧奨を、2010年度から一部再開することを決めた。現在は希望者へのみ接種しているが、2010年度からは、1期の対象年齢（生後6か月以上7歳半未満）の子どもがいる家庭に、各自治体が接種を勧める通知をする。

新ワクチンは2009年に承認され、希望者への接種が始まったが、50万人以上に接種し、副作用の報告は22件にとどまった。小委員会は、副作用の程度や件数から「安全性が確認された」と判断した。また、2010年度には700万人分のワクチン出荷が見込めることから、積極的勧奨の再開を決めた。

規定によれば、摂取回数は、1期（標準年齢3、4歳）で計3回、2期（同9歳）で1回が望ましいとされている。2010年度の復活は1期のみだが、2期の勧奨再開については、今後検討される。

結婚しても子ども不要 女性の5割弱

内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」，2009年12月5日公表

内閣府は、2009年10月に実施した「男女共同参画社会に関する世論調査」の結果を発表した。

「結婚しても必ずしも子どもをもつ必要はない」という考え方について、1992年の調査では、賛成（賛成・どち

らかといえは賛成をあわせた数値、以下同)が30.6%であったが、同様の質問に対して、今回の調査では、賛成が42.8%となり、これまでもっとも多かった1997年の42.7%を超えて、過去最高となった。

男女別でみると、女性の46.5%、男性の38.7%が賛成と答えており、半数近くの女性が、結婚しても必ずしも子どもをもたなくてよいと考えていることがわかった。

年齢別では、70歳以上22.8%、60～69歳35.8%、50～59歳43.1%、40～49歳47.5%、30～39歳59.0%、20～29歳63.0%となっている。妊娠・出産の当事者である子育て世代の多くの女性が、「結婚しても子どもは不要」と考えており、少子化にますます拍車をかけるのではないかと懸念されている。

認定こども園 縦割り行政見直しへ

日本経済新聞、2010年1月26日付参照

認定こども園は、小学校就学前の子どもに、幼児教育と保育を総合的に提供する施設であり、都道府県知事が条例に基づいて認定する。認定こども園には、幼稚園と保育所が連携した「幼保連携型」、幼稚園が保育所的な機能を備えた「幼稚園型」、保育所が幼稚園的な機能を備えた「保育所型」、認可のない地域の教育・保育施設が認定こども園として必要な機能を果たす「地方裁量型」の4つのタイプがある。

認定こども園は、学校法人や社会福祉法人が幼稚園と保育所を同じ施設で運営しているケースが多い。学校法人は文部科学省、社会福祉法人は厚生労働省と所管が分かれており、幼稚園は学校法人会計基準に基づく会計書類を、保育所は社会福祉法人会計基準に基づく会計書類を作成するよう義務づけられている。このため、両方の施設を運営する学校法人や社会福祉法人は、それぞれの会計基準に沿った書類を別々に作成しなければならず、事務負担が多いことが問題になっていた。

そこで、文部科学省と厚生労働省は、2010年度から、幼稚園と保育所を兼営していても、1つの会計基準だけで会計書類を作成すればよいことにし、それぞれ、省令などの改正に着手することになった。ただし、今回の規制緩和だけではまだまだ十分ではない。

鳩山首相は、2010年1月27日の参議院予算委員会で、規制が文部科学省と厚生労働省にまたがる弊害を見直し、子どもに関する施策を一本化するため、2011年の通常国会までに、所管分野を一つにする幼保一元化の関連法案を提出する考えを明らかにし、待機児童の解消の実現をめざす考えだ。

「子ども・子育てビジョン」発表 新子育て支援策

2010年1月29日閣議決定

政府は、2010年度から5年間にわたって実施される、子育て支援策の方向性を定めた「子ども・子育てビジョン」を閣議決定した。2005年度から実施された「子ども・子育て応援プラン」に代わるもので、子ども手当や高校授業料の実質無償化などの現金給付とともに、社会全体で子育てを支援していく施策が打ち出された。

めざすべき社会への政策として、「1. 子どもの育ちを支え、若者が安心して成長できる社会へ（教育機会の確保・若者の就労支援）」「2. 妊娠・出産・子育ての希望が実現できる社会へ」「3. 多様なネットワークで子育て力のある地域社会へ（地域ネットワークの充実）」「4. 男性も女性も仕事と生活が調和する社会へ（ワーク・ライフ・バランスの実現）」の4本柱が掲げられた。そのうえで、幼保一元化、不妊治療支援、小児医療体制の確保、乳児の全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）など、12の主要施策が明記された。おもな数値目標は、以下のとおり。

	現状	2014年度目標値
新生児集中治療管理室病床数	22.4床	25～30床
認定こども園	358か所	2,000か所以上
延長などの保育サービス	79万人	96万人
地域子育て支援拠点事業	7,100か所	10,000か所
ファミリーサポートセンター事業	570市町村	950市町村
一時預かり事業（延べ日数）	348万日	3,952万日
空き店舗の活用による子育て支援	49か所	100か所
次世代認定マーク取得企業数	652企業	2,000企業

日本年金機構発足 年金の信頼回復に向けて

2010年1月1日発足

国民の信頼に応える公的年金制度の構築をめざして、2007年制定の日本年金機構法に基づき、2010年1月に特殊法人の「日本年金機構」が設立された。社会保険庁が担っていた業務のうち、政府管掌健康保険に関するものは、すでに2008年10月より「全国健康保険協会」に移行されており、今回、公的年金の運営業務が「日本年金機構」へ移行されたことにより、社会保険庁は廃止された。

社会保険庁については、2004年には国民年金保険料未納に関する個人情報ろうえい、2006年には国民年金保険料の不正免除、2007年には年金記録のずさんな管理など、不祥事があいづぎ、国民の信頼を失っていた。新しく設立された「日本年金機構」は、国民の信頼確保、国民の意見の反映、サービスの質の向上、業務運営の効率化、公正性および透明性の確保をかね、公的年金業務の適正な運営と国民の信頼回復をめざす。

有料老人ホーム急増 過去最高を更新

厚生労働省「社会福祉施設等調査」, 2010年2月9日公表

2008年10月1日現在, 有料老人ホームの施設数は3,400施設で前年比729施設(27.3%)増, 入所者数は140,798人で前年比26,225人(22.9%)増となり, 施設数・入居者数とも過去最高を更新した。

有料老人ホームは, もともと「食事を提供し, 10名以上の高齢者が入居している」施設のみ, 届け出が義務づけられていた。ところが, 介護保険制度の導入後, 人数を9名単位にしたり, 食事を外部に委託したりして届け出しない業者が増え, 訪問介護サービスを利用させて介護報酬を不当に請求するなどの悪質な業者もあらわれた。

そこで, 劣悪な業者を排除するため, 2006年に老人福祉法が改正され, 10名以上という人数要件は廃止, 食事に限らず, 外部委託も含めて介護や家事援助, 健康管理などをおこなうものは, すべて有料老人ホームとして届け出をすることが義務づけられた。

この届け出義務化に加え, 高齢化の進展にともなう需要増もあり, 急増したものとみられている。ただし, 2009年3月に起こった老人ホーム火災で死者が10名にのぼった事件のように, 無届けの悪質な施設も依然として存在している。また, 施設の増加にともない, 入居をめぐるトラブルも増加している。運営会社が倒産して入居金が返ってこない, 受けていないサービス料が請求されるなど, 金銭面でのトラブルがめだつ。

改正法施行 カニやみかんもクーリングオフ可能に

2009年12月1日施行

2009年12月1日から, 「特定商取引法および割賦販売法の一部を改正する法律」が施行された。

今回, 改正施行された2つの法律のうち, 「特定商取引法(特定商取引に関する法律)」は, 訪問販売, 通信販売, 電話勧誘販売などの, 消費者問題を生じやすい特定の取引形態を規制する法律である。また, 「割賦販売法」は, 分割払いや後払いに関するルールを定めた法律である。

高齢者に高額のみかんを売りつけるなどの悪質な訪問販売が相次いでいたが, これまで, 訪問販売, 通信販売, 電話勧誘販売では, 規制対象となる商品やサービスが指定されており, 被害が発生するたびに指定が追加されるものの, 新たに未指定の商品がターゲットとなる「いちごっこ」をくり返していた。そこで, 改正により, 原則すべての商品やサービスが対象となり, カニや昆布, りんごやみかんなどの食品でも, 購入した状況によって

はクーリングオフが可能となった。

他にも, インターネットやテレビを利用した通信販売について, 返品や交換のトラブルを防止するため, あらかじめ返品の可否や条件, 送料負担についての表示がない場合は, 届いてから8日以内の返品が可能となった。

また, 消費者が契約拒否の意思表示をした場合に引き続きしつこく勧誘すること, 通常必要とされる量を著しく超える大量の商品を購入させることなども禁止された。

CO₂削減に向けて チャレンジ25始動

環境省, 2009年12月3日公表

2009年9月, 鳩山首相は, ニューヨークの国連気候変動サミットにおける演説のなかで, 「2020年までに, 温室効果ガス排出量を1990年比で25%削減する」という目標を表明した。2005年に発効した京都議定書により, 日本は2008年から2012年の間に温室効果ガス排出量を1990年比で6%削減することを義務づけられており, 地球温暖化防止のための国民運動として「チーム・マイナス6%」が進められてきた。

今回, 25%削減という目標を達成するために, 「チーム・マイナス6%」を発展的に解消し, 新たに展開されることになったのが「チャレンジ25キャンペーン」である。このキャンペーンでは, CO₂削減に向けた具体的な行動として, 「6つのチャレンジ」が提案されている。

チャレンジ1	エコな生活スタイルを選択しよう	クールビズやウォームビズの実践 マイバッグやマイボトルの使用 公共交通機関や自転車の利用 など
チャレンジ2	省エネ製品を選択しよう	電球の買い替え, エコカー購入 省エネ家電への買い替え など
チャレンジ3	自然を利用したエネルギーを選択しよう	太陽光発電の導入 風力発電の設備を地域住民で購入 グリーン電力使用企業の応援 など
チャレンジ4	ビル・住宅のエコ化を選択しよう	エコリフォーム エコビル化 など
チャレンジ5	CO ₂ 削減につながる取組を応援しよう	カーボン・オフセット商品を選択 地元食材を使って地産地消 など
チャレンジ6	地域で取組む温暖化防止活動に参加しよう	地域の環境イベントに参加 パーク&ライドで公共交通機関を利用 カーシェアリングの利用 など

エコ消費の推進 住宅版エコポイントも創設

2009年12月8日閣議決定

2009年12月8日, 「明日の安心と成長のための緊急経済対策」が閣議決定された。今回の経済対策は, 雇用・環境・景気を対策の柱とし, そのうち, 環境分野の消費刺激策として, 以下の「エコ消費3本柱」を掲げている。

①家電エコポイント制度の改善

省エネ家電(地上デジタル放送対応テレビ, エアコン,

冷蔵庫)の購入を対象とするエコポイント制度は、2010年12月31日まで9か月延長された。ただし、対象テレビはより省エネ性能の高い製品に限定された。LED電球、電球形蛍光灯、充電式ニッケル水素電池への商品交換の場合は、ポイントが2倍となる優遇措置も導入された。

②エコカー補助の延長等

環境対応車の購入に対して一定額(車齢13年以上の車の廃車を伴う場合は乗用車で25万円、伴わない場合は乗用車で10万円)を補助する制度は、2010年9月30日まで6か月延長された。

③住宅版エコポイント制度の創設等

エコ住宅の建設、エコ住宅へのリフォームに対して住宅版エコポイントを付与する制度が創設された。新築の場合2009年12月8日以降、リフォームの場合2010年1月1日以降に着工し、2009年度第2次補正予算成立日(2010年1月28日)以降に工事が完了したもの(2010年12月31日着工まで)が対象。室内の温度変化に大きく影響する窓のリフォームの場合、10窓で15万ポイント程度、トップクラスの省エネ基準をクリアした新築住宅の場合、1戸につき30万ポイント程度(1ポイント=1円)とされる。

飢餓人口10億人突破 世界の6人に1人

10月16日の「世界食糧デー」を機に、世界には10億人を超える飢餓人口がいることを認識しようと、国連世界食糧計画(WFP)が呼びかけた。

国連食糧農業機関(FAO)の報告書によると、世界の慢性的な栄養不足人口は、前年と比べて1億人以上増加し、過去最高の約10億2,000万人となり、1年間の増加幅も過去最悪となった。日本の総人口に匹敵する人々が、この1年間で飢餓と貧困に追いやられたことになる。

内訳をみると、飢餓人口がもっとも多いのはアジア・太平洋地域の6億4,200万人、次いでサハラ砂漠以南のアフリカ2億6,500万人、ラテンアメリカ5,300万人、中東・北アフリカ4,200万人となっている。

化石燃料の代替エネルギーに穀物が大量に使われたことや、干ばつや洪水などの自然災害で食糧価格が上昇したことに加えて、世界的な金融危機による援助の減少なども影響しているとみられている。

11月16日からイタリアのローマでFAO主催の「世界食料安全保障サミット」が開催された。そのなかで、ディウフFAO事務局長が演説し、現在、世界の6人に1人が栄養不足の状態にあり、6秒間に1人の子どもの命が失われていることを訴えた。サミットでは、「世界人口

の6分の1の人たちの人生や尊厳に対する受け入れがたい障害」と、強い危機感を示した共同宣言が採択された。

メタボ基準変更? 女性の腹囲を厳しく

——日本経済新聞、2010年2月10日付参照——

メタボリックシンドロームの診断基準の妥当性を検討していた厚生労働省研究班は、現在「90cm以上」としている女性の腹囲を「80cm以上」にすれば、より多くの脳卒中や心疾患を予防できるとする研究結果をまとめた。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪蓄積に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2項目以上に該当する状態をいう。研究班は、40～74歳の男女3万人以上を対象に、腹囲と血圧や血糖値などの関係を調べた。その結果、男性で85cm前後、女性で80cm前後を上回ると、そうした状態になる可能性が3倍に高まり、心筋梗塞や脳卒中が起きるリスクが大幅に上昇することがわかった。

日本肥満学会などが、2005年に腹囲を「男性85cm以上、女性90cm以上」とするなどの診断基準をまとめ、現在、特定健診(メタボ健診)にも採用されているが、女性の腹囲が男性よりゆるい点などに異論も出ていた。基準が変更されれば保健指導にも影響を与えることになるが、必要があれば検討会を設置する可能性もあるとしている。

オレキシン神経 おいしく規則正しい食事で活性化

——生理学研究所、2009年12月2日公表——

一般に、「決まった時間に食事をし、よくかんで食べることは健康に良い」のが通説である。今回、生理学研究所の研究グループは、味わいながら食事をおいしく規則正しくとることによって、脳のなかのホルモンの1つであるオレキシンを放出するオレキシン神経が活性化し、筋肉の代謝を促進して血糖の上がりすぎを防止することを明らかにし、この通説を裏付けた。

オレキシンは、脳の視床下部とよばれる部分で作用する、食欲や睡眠、体内リズムなどにかかわるホルモンである。このオレキシンを放出するオレキシン神経の活性化には、味覚刺激(味わうこと)と、摂取への期待感(規則正しく食事することで「その時間に食事ができる」と感じること)が関与していることがわかった。「食事をよく味わいながら、おいしく、規則正しくとる」ことでオレキシン神経が活性化し、視床下部内へのオレキシンの放出が促進され、その働きにより、同量のカロリー食物摂取であっても、筋肉での糖の利用が促進され、血糖の上昇をおさえるということだ。食事は、ただとるだけではなく、よく味わいながら規則正しい時間にとるようにしたい。



スローフード・スローライフ

気仙沼新発見―地産地消への取り組み(2) 外部講師による料理教室

宮城県気仙沼西高等学校 教諭 阿部 久美

〔前号のつづき〕

本校の調理実習について

本校の実習ですが、年に和・洋・中・菓の4回を実施しています。実習する際の心がけとしては、食材・調味料に関しても「地産地消」を意識して、地元の食材を使っているところです。また、気仙沼市ならではの取り組みとして、調理実習に魚介類を使用すると市から原材料費の助成を受けることができます。これは全国においても珍しい取り組みなのではないでしょうか。本校ではこのシステムを最大限に活用し、気仙沼の豊かな海の幸をふんだんに使った調理実習を実施しています。

外部講師を招いての実習について

数年前から地元の料理人からさまざまなジャンルの方々を講師にお迎えし、「地産地消」「魚介類を使った調理」「技術面の指導」などのテーマを掲げ、指導をいただいています。生徒達は、初めて知る食材の下準備の方法や料理のコツ、技術面などに感激したようで、ただ食べるというだけではなく、みんなで料理をつくる楽しさや、気仙沼の豊かな食材を改めて確認することができる実習となっています。今回は魚介類を使った献立を紹介します。

- 【献立】 ・新鮮サンマのエスカベッシュ風
・気仙沼の海の幸いっぱいチャウダースープ
・今が旬の秋サケのコルドンブルー風カツレツ

【外部講師】 レストランあさひや

オーナーシェフ 原田 良一 氏



「あさひや」調理実習風景

◎ 新鮮さんまのエスカベッシュ風

エスカベッシュ……本来はポルトガル語で欧風料理。

一般的には加熱した素材を酢・油で漬けこむ保存料理。

材 料(8人分)			
さんま	4尾	エスカベッシュの漬け汁…A	
玉ねぎ	80g	油(サラダ油・	
にんじん	40g	オリーブオイル等)	150ml
ピーマン	40g	酢(ワイン酢・りんご酢など)	100ml
小麦粉	適量	塩	5g
レタス	適量	砂糖	15g
		こしょう	少々

*素材は、魚介類の他に肉類でもよい。

【つくり方】

- ① ねぎ・にんじん・ピーマンはスライスしておく。
- ② さんまは三枚おろしにした後、一口大に切って塩・こしょうをし、小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ③ Aの材料を鍋に入れ、一煮立ちさせる。
- ④ ③の漬け汁に①と②を入れ、温かいうちからめて十分に冷ます。一日おくと味がしみて、よりおいしくなる。
- ⑤ 皿にレタスを添え、④の漬けこんだものを盛りつけ、レモン・ハーブなどを添える。

◎ 気仙沼の海の幸いっぱいのチャウダースープ

材 料(8人分)				
A	ベーコン	2 枚	海藻	少々
	玉ねぎ	1.5個	青菜 (ほうれん草	
	にんじん	$\frac{1}{6}$ 本	・春菊等)	$\frac{1}{2}$ 束
	セロリ	1 本	スープ	600ml
	じゃがいも	2 個	塩	5 g
	レタス	適量	バター・小麦粉	各大さじ 2
カキ	8 切	塩・こしょう・オリーブ油		
ムール貝	8 切	(牛乳・生クリーム・バター)		

【つくり方】

- ① Aのベーコン・野菜類は1～1.5cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、ベーコン・セロリ・玉ねぎを加えて焦げないように炒める。
- ③ じゃがいも・にんじんは水から8分ほど茹でしておく。
- ④ ②に小麦粉を振り入れて軽く炒め、スープを加えて最後に③を入れて火を通す。
- ⑤ ④に下処理したカキ・ムール貝・海藻を加える。

気仙沼市の「食」に対する取り組み

①「気仙沼スローフード」都市宣言

気仙沼市は、地域特有の伝統的な食文化を尊重した安全で質の高い地元食材を大切にしていこうと、「気仙沼スローフード」都市を宣言しています。(内容は気仙沼市HP参照)

② 魚食健康都市宣言

気仙沼市の特産でもある多くの魚介類は、優れた栄養分を保持しており、それを食生活に取り入れることで健康で快適な生活を送ってほしいとの願いのもと宣言されたものです。

③「プチシェフコンテスト in 気仙沼」

～ 三國シェフ・木村ソムリエとの取り組み～

気仙沼市では、気仙沼・本吉地域の食材の特色を活かした子どもの料理コンテスト「プチシェフコンテスト in 気仙沼」を平成14年度から開催しており、審査委員長は、オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフ、リアスさんりく気仙沼大使・ホヤ大使の三國清三氏、副審査委員長にソムリエ・リアスさんりく気仙沼大使の木村克己氏をお迎えして行っています。地域の小・中・高生が地元の食材を使って1時間以内に4人分をつくるというもので、入賞した献立は学校給食やスローフードフェスティバル、

飲食店のメニューとして採用されており、子ども達の斬新な発想・アイデアには驚かされるばかりです。

食の宝庫 食の王国 気仙沼の特産紹介

世界屈指の好漁場、三陸沖漁場を擁する気仙沼市は、一年を通じて新鮮な魚介類を楽しむことができます。日本一の水揚げを誇るカツオ・サメ・メカジキのほか、さんまやカキ・ホタテ・ワカメ・ホヤに関しても高い漁獲量を示しています。高級食材のフカヒレですが、気仙沼市の学校給食にも出されます。また、最近では、サメ肉を使った料理に挑戦している飲食店も多く、「フカバーガー」や「シャークナゲット」なども登場しています。また、「森は海の恋人」で有名な気仙沼産のカキは、緑豊かな森の養分が川を渡ってリアス式海岸に注ぎこみ、新鮮でミネラル

が豊富なのが特徴です。
(気仙沼市の郷土料理についてはHPを参照)



水揚げされたヨシキリザメ

- ⑥ ⑤に青野菜を入れ、塩・こしょうで味をつける。旨みが足りない場合は、牛乳・生クリーム・バターで補う。

◎ 今の旬の秋サケのコルドンブルー風カツレツ

材 料(8人分)			
薄切り生さけ	16枚	卵・小麦粉・塩・ こしょう・ サラダ油・バター レモン	各適量 8切
スライスチーズ	8枚		
ロースハム	8枚		
ほうれん草	1束		

【つくり方】

- ① 切り生さけを1枚置き、その上にチーズ・ハムをのせ、残りのさけを重ねる。その時、中身がはみ出さないようによく形を整え軽く塩・こしょうをふる。
 - ② ①に小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせパン粉をつける。
 - ③ フライパンにサラダ油・バターを入れて軽く溶かし、②を入れて表面をきれいに焼く。その後、オーブンを使って中まで火を通す。
 - ④ ③に火が通ったら、つけあわせのほうれん草のソテー・じゃがいものグラタン・カツレツを盛りつけ、レモンとトマトソースを添える。
- * じゃがいものグラタン・ほうれん草のソテー・トマトソースのつくり方は省略します。

おわりに

これまでの取り組みから、改めて生徒に伝えたいことは、



「あさひや」調理実習での試食

私達は恵まれた土地で暮らせているということ、地元の食材の素晴らしさに気づき、もう一度、自らの食生活を見直してほしいということです。現代社会は人々の生活スタイルが変化したことで「食の簡便化」が図られ、食生活にも悪影響が及ぼされています。「地産地消」への取り組みは「食の安心・安全」を考えるためだけでなく、地元食材の素晴らしさを再確認するきっかけとなるものであると考えます。これらの活動が最終的には、昔ながらの「郷土料理」を次世代へ受け継いでいくことにもなるのではないかと思います。これまでの取り組みが、生徒から家庭、家庭から地域に広く根づいていくことを心から願っています。

生活ハンドブック WEB

※利用料は無料

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

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

栄養計算できるWEBサイト 2010年日本人の食事摂取基準に対応！

●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、可食部の重量は自動計算され(廃棄率の計算不要)、グラム以外の単位でも入力可能です。一人あたりの料理ごとの栄養摂取率が計算され、グラフで過不足を確認できます。

●調理手順を参照してレシピがわりに

収録の料理には、材料の分量だけでなく調理手順も表示され、レシピ集として使えます。各調理時間と合計時間が表示されるので、授業時間に合わせて料理を選ぶことができます。

●学習に役立つコーナーも充実！

カロリー換算やリンク集・キーワード解説など、家庭科学学習に役立つ情報も収録しています。郷土料理MAPでは、全国の「郷土料理」について、200点の料理写真を掲載しています。

●生活ハンドブックで採択校にはさらに！

「Myページ」が利用でき、オリジナルレシピの保存ができます。授業でそのまま使えるワークシートが、ダウンロードできます(七訂版採用校)。

●携帯電話で簡易計算ができます

簡易型として、10種類の栄養計算ができ、カロリーと運動量の消費エネルギーも換算できます。外出先でも、生徒さんでも、気軽に栄養計算することができます。

食品名をクリックすると食品に関する詳細説明が表示されます。

料理手順と所要時間が表示されます。

調理にかかる合計時間が表示されます。

スクロールして全栄養成分を参照できます。



▲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・料理の栄養成分を一人あたりの食事摂取基準と比較。

家庭科サポートWEB

第一学習社HP: <http://www.daiichi-g.co.jp/>

「トップページ」教科学習情報：家庭」からご覧ください。

教科書データサイト

■教科書掲載の図表から、最新の更新データをリアルタイムで提供

エクセルデータ・JPEG・PDF・FLASH動画などがダウンロードできます。直接閲覧のほか、プロジェクト利用による授業展開、学習資料の作成にご利用いただけます。

表紙写真

カツオの水揚げ作業と調理実習のようす

気仙沼市は、カツオ・サンマをはじめ全国屈指の豊かな水揚げをほこり、それを背景にした魚食普及活動が行われている(p.14~15参照)。

エデュケーレ

[家庭 2010 No.18]

発行所 教育出版 第一学習社

発行者 松本 洋介

ホームページ <http://www.daiichi-g.co.jp/>

2010年4月1日発行
定価100円(本体95円)

東京：〒102-0082 東京都千代田区一番町15番21号

☎03-5276-2700

大阪：〒564-0044 吹田市南金田2丁目19番18号

☎06-6380-1391

広島：〒733-8521 広島市西区横川新町7番14号

☎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