

教育情報誌

エデュカーレ

家庭

No. 25

特集

乳酸菌の不思議

ワインとチーズ相性診断 その2



CONTENTS

- 特集①** 乳酸菌の不思議
 ワインとチーズ相性診断 その2 … 2
- 特集②** 栄養素の通になろう テーマ⑤
 「多量ミネラル」 …………… 6
- データを読む**
 授業に活用できる更新データ…………… 10

- 時代を読み解くキーワード**
 最新記事からピックアップ…………… 12
- スローフード・スローライフ**
 「煮ごめ」をいただく…………… 14
- データサイトのご案内**
 「生活ハンドブックWEB」のご案内 …… 16

チーズとワインの味わいには共通点が！？
ワインとチーズ相性診断 その2

学校法人 食糧学院 東京調理師専門学校 教育部次長 廣寄 明博

CHAPTERⅣ A.ワインの起源とワイン産地の確立

人類の歴史上最初のアアルコール飲料であるといわれるくらい古い起源をもつワイン。文献上に見られるのは、最も古いものに古代バビロニアの英雄詩「ギルガメシュ叙事詩」があげられます。(紀元前5000年～紀元前4000年頃のできごとを記したもの)

紀元前3500年～紀元前1500年にかけて栄えたエジプト第1王朝から第18王朝で、ピラミッドの壁画にブドウ栽培やワイン醸造が描かれていて、現在のワイン醸造と基本的にあまり変わらない方法であったと考えられています。

紀元前1792年頃には、バビロン王朝にハンムラビ王があらわれ、バビロニア最盛期をむかえました。このハンムラビ王がつくった法典に「酒癖の悪い者にはワインを売るべからず」とのワインの商いに関する規定も載っているといいます。しかし当時はまだワインは神や王族の飲み物であり、一般庶民には縁遠いものであったようです。

紀元前1500年頃、ワインはクレタ島やエーゲ海諸国に広まり、その後ギリシアやローマへと広まり庶民の酒として定着していきました。

紀元前600年頃には、フェニキア人によって南フランス(現在のマルセイユ)にも伝えられ、その後勢力を強めたギリシア人、ローマ人によってフランスの北部方面に至るまで、ブドウ栽培やワイン醸造が広められました。現在のフランスワインの重要な産地となっているロヌ、ブルゴーニュ、シャンパーニュ、ロワール地方は、ジュリアス・シーザー(Julius Caesar: B.C.102～B.C.44)によって広められ、ボルドー地方や西南地方は、共和政ローマの第1回三頭政治の執政官(コンスル)の一人であるマルクス・リキニウス・クラッス(Marcus Licinius Crassus: B.C.115～B.C.53)によって広められたといわれます。このようにローマ帝国が領土を拡大していくにつれ、ブドウの栽培とワインの醸造は、フランス、ドイツ、スペイン、ポルトガルへと広まっていきました。

さらに現代ワイン醸造の広がりには目覚ましいものがあり、前述のヨーロッパの主要産地のワインをはじめ、そ

の他欧州諸国、新世界産地としてアメリカ・オーストラリア、更には南アフリカ・アルゼンチン・チリなどの国々も、素晴らしいワインを生産していますし、流通機構の発達がそれらのさまざまなタイプの味わいを、私たちが身近に味わえる幸運をもたらしてくれています。

それらのワインのタイプとは、栽培されるブドウの種類、それらが定着していった気候風土、さらにその年の気候の良し悪し等、さまざまな要素がワインのスタイルやタイプを形づくります。さらには醸造技術によってクリーンで高い品質のワインや、本題に掲げた熟成過程での乳酸発酵の有無による味わいの違いが発現されます。

ワインの味わいは、醸造に用いられるブドウ品種の特性が多くを占めます。図2にワインの醸造工程を示します。ワイン醸造に用いられるブドウ品種は、ワイン醸造に適した品種群、ヨーロッパ系品種(*Vitis Vinifera*)が主に使われます。日本で私たちが食べている品種は、アメリカ系品種(*Vitis Labrusca*)で、ワインにすると独特な風味となり好ましい味わいのワインにはならない品種です。日本の甲州種は生食用としても流通しますが、中国から伝わってきたヨーロッパ系品種で、ワイン醸造にも使われます。

まずワインのタイプを説明する前に、ワインの基本的種類の赤ワイン・白ワイン・ロゼワインの違いについて説明します。これはブドウの種類によるもので、果皮が黒系(濃い紫色)・赤系(オレンジ・甲州種等)・緑系の色をもつブドウがあります。赤ワインは、果皮に含まれるアントシアニン(紫系色素)がブドウ果汁に含まれる酸と反応し赤く発色します。ということは果皮にこの色が含まれる黒系ブドウでないと赤ワインはできません。

一方白ワインは、醸造する際にブドウを圧搾し果汁のみを発酵させます。ですから白ワインは、果皮がグリーンだけでなく、赤や濃い紫(黒系)の品種でも、しぼった果汁は透明なのでどれも白ワインができます。

白ワインでも微妙に色合いが違っていて、淡い黄色系でグリーンがかかった色調から、深い黄金色のワインまで幅広くあります。これらはブドウの品種の違いでもありますし、醸造熟成の過程で変化するものもあります。

ここでもワインの味わいの基本、果汁だけで発酵させ

る白ワインは、フレッシュ＆フルーティなものが多く、赤ワインは果皮や種子と一緒に発酵させますから、それらの成分のタンニンが溶出して、渋味を伴う複雑な味わいになります。両者とも醸造熟成方法によってさらに味わいは変わっていきます。乳酸発酵の関与は後発酵や樽熟成時に起こり、白ワインはコクがあり深みのある味わいに、赤ワインは酸味の柔らかいまろやかなワインへと変化していきます。

[1]ワインのタイプ

1) スティルワイン(Still Wine)：非発泡性ワイン

ブドウ果汁または破碎したブドウ果実を発酵させ、二酸化炭素を含まないワイン。

①赤ワイン (RED WINE・VIN ROUGE)

赤ワイン用の黒ブドウを破碎し、果梗を取り除き発酵させた後、圧搾機にかけ果皮・種皮を取り除く。発酵終了後ワインを樽やタンクに入れて熟成させる。

②白ワイン (WHITE WINE・VIN BLANC)

収穫したブドウを除梗、破碎した後、すぐに圧搾してその果汁だけを発酵させたもの。発酵後タンクで熟成させ、フレッシュでフルーティなワインとなる。一部の品種、造りでは樽熟成を行うものもある。糖分がなくなるまで発酵した辛口タイプから、途中で発酵を止めたり、糖度の高くなったブドウから甘口タイプが造られる。

③ロゼワイン (ROSE WINE・VIN ROSÉ)

黒ブドウを原料にして、赤ワインと同様に醸造するが、ピンクに色づいたところで圧搾し、その後白ワインと同様に発酵させ熟成させたワイン。これ以外に、黒ブドウを破碎、圧搾する際に自然に果汁に移る色がロゼのようなになる直接圧搾法もある。

ヨーロッパではシャンパーニュ以外は、赤ワインと白ワインを混ぜて造ることは禁じられています。

2) スパークリングワイン (Sparkling Wine)：発泡性ワイン

発酵の際発生する炭酸ガスをワイン中に溶け込ませたワイン。

スパークリングワインの各種製法

①伝統的製法(Méthode

Traditionnelle ・ Méthode Champenoise)：シャンパン方式

代表的なものは、フランスのシャンパーニュ地方で生産される、瓶内で2次発酵を行う伝統的製法。

《フランス》

a. シャンパーニュ (Champagne・シャンパン)

b. クレマン (Crémant de Bourgogne, d'Alsace, de Limoux, de Loire)

《その他》

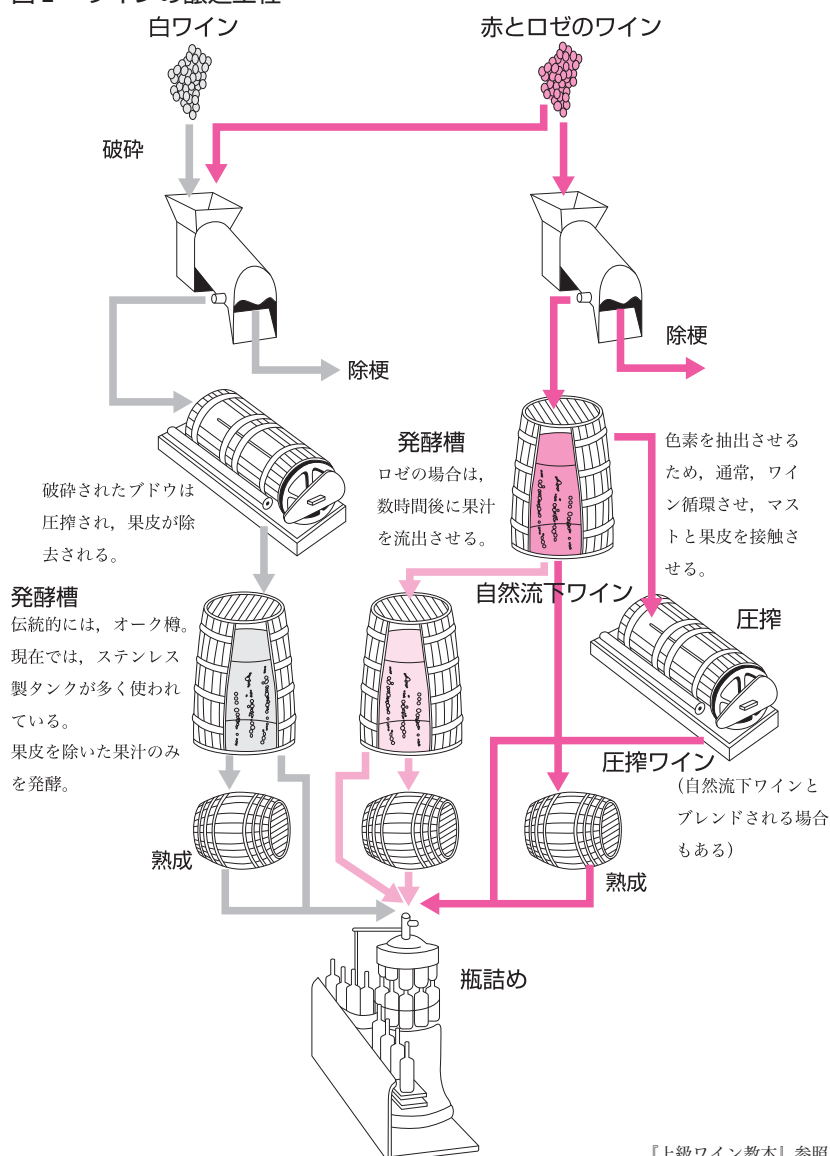
c. スプマンテ (Spumantイタリア・Metodo Classico)

d. カヴァ (Cava スペイン)

②トランスファー法 (Transfer Method)

瓶内2次発酵は行いが、ルミアーージュ(動瓶)とデゴルジュマン(滓(おり)抜き)を各瓶ごとに行わず、2次発酵・熟成後発泡したワインを加圧タンク内に移し、ろ過して瓶詰したものです。

図2 ワインの醸造工程



『上級ワイン教本』参照

③密閉タンク法

(Méthode Charmat・Méthode Cuvee Close)

2次発酵を瓶内ではなく、密閉したタンクの中で行う方法である。代表的なものに、ゼクト (Sekt ドイツ)、アスティ・スプマンテ (Asti・spumant イタリア)、があります。

3) フォーティファイド ワイン

(Fortified Wine 酒精強化ワイン)

発酵中または、発酵終了後のワインにアルコールもしくはブランデーを添加して、アルコール度数を約16度～22度位に高め、発酵を終了させたものです。発酵途中で残糖分が残っている時点で酒精強化したものが甘口タイプ、完全発酵後酒精強化したものが辛口タイプとなる。

代表的なワインに、ポルトガルのポートワインやスペインのシェリー酒があります。

CHAPTER V ワインとチーズの相性診断

ここまで、チーズとワイン両者ともさまざまな種類タイプがあり、多様な味わいがあることを説明してきました。そして発酵・熟成に乳酸菌が関与し、チーズ・ワインとも複雑で深い味わいの、人類と微生物が協力して作りあげた、素晴らしい発酵食品であることを理解いただけましたでしょうか？

これだけでも相性は抜群といってしまうところですが。しかし種類豊富な両者をよりよく味わうには、もう少し細かいワインやチーズの味わいの特徴をご理解いただく必要があるかと思います。またワインはチーズだけでなく、さまざまな料理や伝統的加工食品と相互に味を高められる要素をもっています。そこでその基本的なポイントを簡単にお話ししますと、チーズのタイプ・原料乳の違いや料理の素材の持つ基本的な味と、調理の方法、使用する調味料、合わせるソースなどからワインとの相性を見極め、いろいろなタイプの持ち味、要素の共通項を合わせるように選びますと、ぴったりと相性の良いワインが見つかります。その決め手の要素に、ワインのアルコール度、酸味の種類（リンゴ酸主体か乳酸主体か）や酸味の強さなどがあげられます。さらに樽熟の白ワイン・赤ワインのタンニンの渋味なども関与して、これらのバランスにより味わいの感じ方が変わります。

アルコール度（10～11度）が低く、きりっとした酸味（リンゴ酸主体）をもち果汁味の強い白ワイン、タンニンの渋味が少なくフレッシュな果汁味の赤ワイン等をライトボディワインと表現します。

アルコール度が中程度から高く（12～13度）、酸味の主体が乳酸で、熟度の高いブドウからできたグリセリン系の甘味や粘調性があり、樽の焦がしたような香りやクリーミーな香りを伴う白ワインや、タンニンの渋味をやや強く感ずる赤ワインを、ミディアムボディタイプと言います。

アルコール度が高く（13～14.5度）、乳酸のkokのある酸味と、粘調性も強く厚味のある味わい、さらに樽香もしっかりとした白ワインや、乳酸系だがしっかりとした酸味と、タンニンの渋みを強く感じ、樽香や複雑な香りでも余韻の長い赤ワインをフルボディワインと呼びます。

チーズにしても料理にしても、味わいの軽さ、たとえば、酸味を伴うしつこさの少ないタイプの、チーズや味付けの料理であれば、ライトボディのワイン。

脂肪分が高くkokのある味や、特徴的な香り（匂い）で、刺激的な強い味わいのチーズ。バター、クリームを使ったソースの魚料理や、肉汁の濃い味わいの牛肉、鴨やシカ、仔羊肉などの所謂赤肉を使った料理、それらにフォンドヴォーや赤ワインを使った洋食。旨味の強い味わいや乳酸系の発酵調味料を使った味付けの料理（和食・中国料理系）であれば、その程度によってミディアム～フルボディワインがよく合います。最後に、ワインとチーズの相性を表2にまとめました。

多くの銘柄を細かく説明できませんが、最近では本格的なチーズショップも駅中やデパ地下にオープンしています。「フェルミエ」「チーズ王国」などネットでも購入可能ですので、銘柄を参考にぜひ味わってみて、それぞれのタイプを確認してみてください。

ワインも、本来酔うためだけに飲むものでなく、料理を美味しく楽しくいただくバイプレーヤーとして食卓に乗せていただければと思います。

その日のメニューのあれこれと、その持ち味を考えながら、両方の味わいを高め合う1本を探していただくのも良いのではないのでしょうか。

もちろんお酒ですから、飲みすぎは健康を害しますし、法律上20歳を過ぎてから飲酒可能となっていますので、それは厳守してください。

高校生のみなさんの中には、チーズやワインにご興味を持っていた方もいるかもしれません。年齢的に無理がありますので、今すぐ味あわずとも、将来「チーズ検定」（チーズプロフェッショナル教会認定）、フランスチーズ鑑評騎士（仏チーズ鑑評騎士の会認定）などの資格を取得して、チーズのオフィシェ（熟成士）や輸入販売などに携わることや、ワインの専門家「ソムリエ」や

表2 ナチュラルチーズの分類とワインとの相性

A. 軟質チーズ			
I フレッシュチーズ：非熟成チーズ			
	チーズ名	原産国：地域名	相性の良いワイン
	ブリア・サヴァラン	フランス：ノルマンディー	シャンパーニュ
	マスカルポーネ	イタリア：ロンバルディア	スパークリングワイン
	モッツアレラ	イタリア：各地	ドイツ白ワイン
II マチュアードチーズ：熟成チーズ			
1) 白カビタイプ・牛乳原料			
	カマンベール	フランス：ノルマンディー	樽熟系の白ワイン
	ブリ	フランス：イル・ド・フランス	ライト～ミディアムボディの赤
	バラカ（馬蹄型の意）	フランス：イル・ド・フランス	辛口白・軽い赤（ボジョレー等）
	サンタンドレ	フランス：アキテーヌ	フルーティな白・軽い赤
	クレムラン	フランス：ノルマンディー	フルボディの赤ワイン
	クローミエ	フランス：イル・ド・フランス	ライト～ミディアムボディの赤
3) ウォッシュタイプ：塩水又は蒸留酒（ブランデー等）で表面を洗う。リネンス菌などが表面に繁殖			
	エボウス	フランス：ブルゴーニュ	ミディアム～フルボディの赤ワイン
	マンステール（※）	フランス：アルザス	（ブルゴーニュ・ローヌワイン）
	ボン・レヴェック（※※）	フランス：ノルマンディー	（※）アルザス辛口白ワイン
	タレジオ（△）	イタリア：ロンバルディア	（※※）カルヴァドス（蒸留酒） （△）ランブルスコ・セッコ（辛口）
2) シェーヴルタイプ：山羊乳原料			
	サントモール・ド・トゥレーヌ	フランス：トゥレーヌ（ロワール）	ミスカデ等（辛口白）・フルーティな赤
	ヴァランセ	フランス：ベリー（ロワール）	サンセール等（辛口白）
	ピコドン	フランス：ドフィエ（プロヴァンス）	コート・デュ・ローヌ白・赤
	セル・シュール・シェル	フランス：ベリー（ロワール）	若い熟度トゥレーヌ白、ライトボディ赤
	クロタン・ド・シャヴィニョール	フランス：ベリー（ロワール）	若い熟度：トゥレーヌ白、熟成：サンセール
B. 半硬質チーズ（セミハードタイプ）：熟成チーズ			
	トム・ド・サヴォア	フランス：サヴォア	辛口軽めの樽熟白（AC シャブリ・マコン）
	ルブロン	フランス：オーヴェルニュ	軽い赤（マコン・コート・デュ・ローヌ）
	ラクレット（※）	スイス：ヴァレー	（※）スイス白（ファンダン）
◎青カビタイプ			
	ロックフォール（羊乳）	フランス：ルエルグ	フルボディ赤・甘口白（ソーテルヌ他貴腐）
	ゴルゴンゾラ（牛乳）※	イタリア：ロンバルディア	ポート（酒精度強化）
	スティルトン（牛乳）	イギリス：レスターシャー	※ランブルスコ・セッコ（赤 発泡性）
C. 硬質チーズ（ハードタイプ）：熟成チーズ			
	パルミジャーノ・レッジャーノ	イタリア：エミリア・ロマーニャ	フルボディ赤（バローロ、キャンティ・クラシコ）
	ペコリーノ・ロマーノ（羊乳）	イタリア：ラツォ	ミディアム～フルボディ赤（アマローネ）
	エメンタール	スイス：ベルン	ミディアムボディ赤・辛口白
	グリュイエール	スイス：フリブール	辛口白・ライトボディ赤
	ゴーダ	オランダ：ロッテルダム	ライトボディ辛口白・ライトボディ赤
	チェダー	イギリス：サマーセット	ミディアムボディ赤・ニューワールド赤（メルロ）
	コンテ	フランス：フランシュコンテ	ミディアム辛口白・ライト～ミディアムボディ赤
	ミモレット（エダムに類似）	フランス：ノール、ブルターニュ	シェリー、ジュラ（ヴァンジョーヌ）、ミディアム赤

「ワインアドバイザー」（日本ソムリエ協会認定）、世界でまだ300名強しかいない「マスターオブワイン」の称号を目指すことも、将来の選択肢となったら幸いです。

そのために今、いろいろな料理・チーズを味わってください。スパイスやハーブの風味を身近に楽しんでください。そのような環境をつくっていくことで、将来チーズやワインの世界で活躍できることになると思います。

参考資料

1. フードアナリスト協会3級認定教本
：社）日本フードアナリスト協会編…ワイン・チーズパート共著
2. ワインの教科書：木村克己著…新星出版社
3. チーズ検定教本：NPO 法人チーズプロフェッショナル協会編
4. ラルース チーズ辞典：松本修三訳
5. 上級ワイン教本：クリストファー フィールデン及びワイン&スピリッツ
エデュケーショントラスト編ミヨコ・ステイブンソン訳…柴田書店
6. おとなのワイン塾：太田悦信著 時事通信社（写真のワイン輸入）

多量ミネラル
カルシウム、マグネシウム、リン

女子栄養大学 教授 上西 一弘

ミネラルとは

ミネラルは無機質ともよばれ、人体を構成する元素のうち炭素、酸素、水素、窒素以外のものを指します。食事摂取基準2010年版では、13種類のミネラルの摂取基準が作成されています。多量ミネラルとしてナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンの5種類、微量ミネラルとして鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンの8種類です。これらの他に、コバルト、硫黄も必須のミネラルですが、コバルト

はビタミンB₁₂の構成成分として、硫黄は含硫アミノ酸の構成成分として、それぞれの栄養素の必要量に含まれることになります。また、フッ素などの必須性も検討されていますが、現在の食事摂取基準には収載されていません。

今回は多量ミネラルの中のカルシウム、マグネシウム、リンについて紹介します。

カルシウム

カルシウムは骨の成分としてよく知られています。成人男性では体内に約1000g、成人女性では約700gのカルシウムが存在するとされていますが、そのほとんどは骨にあります。しかし、カルシウムの重要な働きは骨をつくることだけではなく、筋収縮の調節など身体のさまざまな機能を調節することにあります。私たちはカルシウムがないと生きていけません。身体のさまざまな機能を調節するカルシウムは、血液を介して全身に送られて

います。血液中のカルシウムの濃度はいつも一定に調節されています。少しでも血液中のカルシウム濃度が下がると、ただちに副甲状腺から骨を溶かすホルモン、副甲状腺ホルモンが分泌され、血液中の濃度を元に戻します。余談ですが、よく「カルシウムが不足するとイライラする」と言われますが、これは言いすぎです。イライラするよりも早く、血液中の濃度は元に戻ります。

カルシウムの必要量

カルシウムは、毎日一定量が身体から主に尿中に失われていきます。したがって、ある量を摂取しなければカルシウムの出納はマイナスになってしまいます。また、成長期は骨が大きくなり、中身も充実していきます。当然そのためのカルシウムも必要になります。骨のためのカルシウムと、失われるカルシウム、これらに見合った量を摂取する必要があります。ここでもう一つ重要になるのが、摂取したカルシウムの消化管からの吸収率です。カルシウムの吸収率は成人では25%程度、最も吸収率が高い成長期でも40%程度とされています。つまり、成人

では摂取した量の1/4程度しか吸収されないということになります。したがって、150mgのカルシウムが必要であれば、その4倍、600mgのカルシウムを摂取しなければならないということになります。このようにして算出されたのが、表1のカルシウムの摂取基準です。

カルシウムの吸収率は食品によって異なり、牛乳で約40%、小魚で33%、野菜で19%というデータもあります。しかし、私たちはいろいろな食品を同時に摂取するので、個々の食品の吸収率は参考程度で良いと思います。

カルシウム摂取量

日本人のカルシウム摂取量は、欧米に比べると少ないとされています。平成23年度の国民健康・栄養調査の結果を見ても、日本人の平均摂取量は1日519mgであり、この摂取水準は1970年代からほとんど変わらず、ここ数年は減少傾向にあります。カルシウムの重要性は認識されているのに、摂取量は増えない。日本人の食生活では、カルシウムは意識しないと摂取しにくい栄養素といえます。

ここで、読者の皆様方のカルシウム摂取量を推定してみましょう。表2は臨床の現場などで使用されている、簡易のカルシウム摂取量調査です。日常の摂取状況を回答してみてください。各質問の点数を右端に記入し、合計を出してください。その合計を40倍した値が、カルシウム摂取量になります。15点600mg以上の方はとりあえず一安心、20点800mg以上であれば良好です。

カルシウム摂取量が少なかった方は、どの項目からでも結構です、少しずつ右に移動するように心がけてみてください。カルシウムを多く含む食品については、本稿の最後に紹介します。

表1 カルシウムの食事摂取基準 (mg /日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量
0～5(月)	—	—	200	—	—	—	200	—
6～11(月)	—	—	250	—	—	—	250	—
1～2(歳)	350	400	—	—	350	400	—	—
3～5(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
6～7(歳)	500	600	—	—	450	550	—	—
8～9(歳)	550	650	—	—	600	750	—	—
10～11(歳)	600	700	—	—	600	700	—	—
12～14(歳)	800	1,000	—	—	650	800	—	—
15～17(歳)	650	800	—	—	550	650	—	—
18～29(歳)	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30～49(歳)	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50～69(歳)	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70以上(歳)	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300
妊婦(付加量)					+0	+0	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

表2 カルシウム自己チェック表

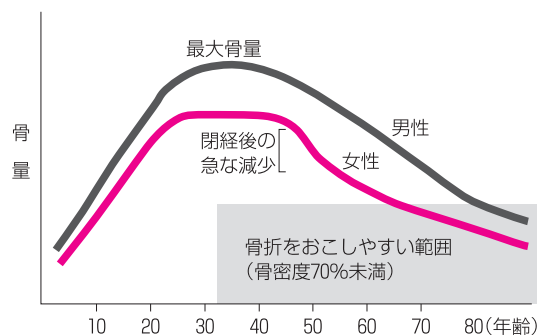
		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳を毎日どのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズなどの乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日		
8	シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月1～2回	週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか？		週1～2回	週3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日1～2回		欠食が多い	きちんと3食	

石井他 Osteoporosis,Japan2005;13:497-502

知のサプリ そしょう 骨粗鬆症

骨粗鬆症は「骨強度が低下して骨折のリスクが高くなった状態」とされています。骨強度は骨密度と骨質で規定され、骨密度が70%、骨質が30%程度寄与すると考えられています。骨密度を高めるためにはカルシウムの摂取は重要です。図は骨量の経年変化を示したのですが、成長期には骨量は急激に増加します。この時期はカルシウム摂取とともに骨への刺激、すなわち運動が重要となります。成長期にできるだけ骨量を高めておくことが、将来の骨粗鬆症の予防にとってもっとも効果的な方法ともいえます。成人期以降は骨量減少をできるだけ抑えること、高齢者では骨折の予防、すなわち転倒の予防も重要となります。

骨量の経年変化



マグネシウム

マグネシウムは骨の構成成分であるとともに、多くの酵素の働きを助ける成分でもあります。マグネシウムは、豆腐のにがりや種実類などに多く含まれています。食品からの摂取では摂りすぎの心配はありませんが、サプリメントなどから摂りすぎると、下痢を起こすことがあります。そのため日本人の食事摂取基準2010年版では、通常の食品以外からの摂取を対象に耐容上限量が設定されています。表3の脚注を参照してください。

表3 マグネシウムの食事摂取基準 (mg /日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ¹	推定平均必要量	推奨量	目安量	耐容上限量 ¹
0～5(月)	—	—	20	—	—	—	20	—
6～11(月)	—	—	60	—	—	—	60	—
1～2(歳)	60	70	—	—	60	70	—	—
3～5(歳)	80	100	—	—	80	100	—	—
6～7(歳)	110	130	—	—	110	130	—	—
8～9(歳)	140	170	—	—	140	160	—	—
10～11(歳)	180	210	—	—	170	210	—	—
12～14(歳)	240	290	—	—	230	280	—	—
15～17(歳)	290	350	—	—	250	300	—	—
18～29(歳)	280	340	—	—	230	270	—	—
30～49(歳)	310	370	—	—	240	290	—	—
50～69(歳)	290	350	—	—	240	290	—	—
70以上(歳)	270	320	—	—	220	260	—	—
妊婦(付加量)					+30	+40	—	—
授乳婦(付加量)					+0	+0	—	—

1 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/日、小児では5mg/kg 体重/日とする。

知のサプリ や にがりで痩せる

さまざまなダイエット方法が出ては消えていきます。数年前には「にがりダイエット」というものがありました。読者の皆様に中にも試された方はいませんか。にがりは豆腐をつくるときに使用されるものですが、マグネシウムを多く含みます。マグネシウムは下剤として

用いられることもある栄養素です。したがって、にがりを摂取すると下痢を起こす、そして痩せるということになります。決して健康的なダイエットとはいえません。国立健康・栄養研究所が、にがりダイエットの危険性を紹介したこともあり、現在では行われていません。

リン

リンは身体のさまざまな部分に存在します。私たちが筋肉を動かす直接のエネルギー源、アデノシン三リン酸(ATP)の構成成分としても有名です。多くの食品に含まれており、不足する可能性はほとんどないといえます。むしろ食品添加物として利用されていることから、過剰摂取が問題とされています。リンの添加物は食品の安定剤などとして、加工食品などに多く使用されています。現在ではその添加量を表示する義務はないため、どれだけのリンを食品添加物から摂取しているかはわからない状態です。

リンの摂取基準は表4に示したとおりです。必要量を定めるための根拠となる実験が少ないため、目安量が示されています。この値は、国民健康・栄養調査の中央値です。

表4 リンの食事摂取基準 (mg / 日)

性別	男性		女性	
年齢	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
0～5(月)	120	—	120	—
6～11(月)	260	—	260	—
1～2(歳)	600	—	600	—
3～5(歳)	800	—	700	—
6～7(歳)	900	—	900	—
8～9(歳)	1,100	—	1,000	—
10～11(歳)	1,200	—	1,100	—
12～14(歳)	1,200	—	1,100	—
15～17(歳)	1,200	—	1,000	—
18～29(歳)	1,000	3,000	900	3,000
30～49(歳)	1,000	3,000	900	3,000
50～69(歳)	1,000	3,000	900	3,000
70以上(歳)	1,000	3,000	900	3,000
妊 婦(付加量)			+0	—
授乳婦(付加量)			+0	—

○カルシウムを多く含む食品 (100gあたりの成分量, および1回相当量の目安と成分量を示す)

野菜類		魚介類		乳 類	
モロヘイヤ		干しエビ		牛乳	
					
100gあたり	260mg	100gあたり	7100mg	100gあたり	110mg
1/4束(60g)	156mg	3尾(9g)	639mg	コップ1杯(180g)	198mg
				プロセスチーズ	
					
				100gあたり	630mg
				1切れ(20g)	126mg

○マグネシウムを多く含む食品 (100gあたりの成分量, および1回相当量の目安と成分量を示す)

穀 類		種実類		藻 類		魚介類	
玄米ごはん		アーモンド(フライ、味つけ)		ひじき(乾)		干しエビ	
							
100gあたり	49mg	100gあたり	270mg	100gあたり	620mg	100gあたり	520mg
ごはん1膳(150g)	74mg	10粒(10g)	27mg	大きじ1(5g)	31mg	3尾(9g)	47mg

○リンを多く含む食品 (100gあたりの成分量, および1回相当量の目安と成分量を示す)

穀 類		魚介類		肉 類	
玄米ごはん		キンメダイ		豚レバー	
					
100gあたり	130mg	100gあたり	490mg	100gあたり	340mg
ごはん1膳(150g)	195mg	1切れ(60g)	294mg	1回量(80g)	272mg
				ロースハム	
					
				100gあたり	340mg
				3枚(50g)	170mg

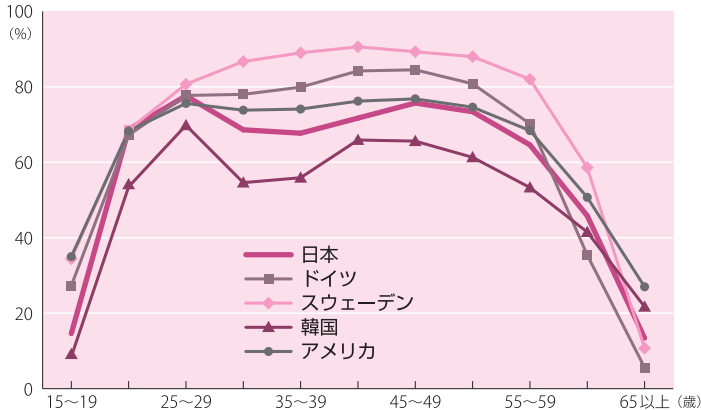
データを読む

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

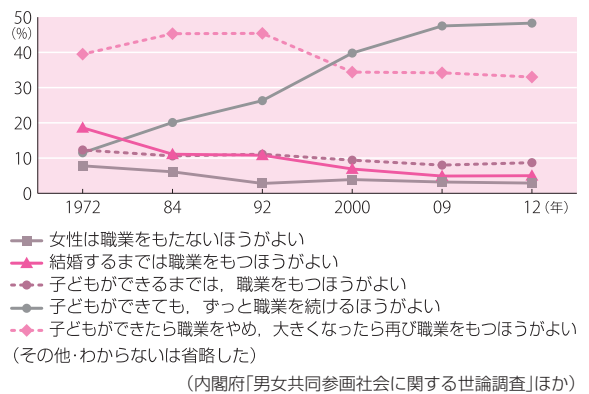
家族・家庭

図1 女性の年齢階級別労働力率の国際比較 (家庭基礎 p. 8, 家庭総合 p. 10)



・日本は総務省「労働力調査(基本集計)」(2012年), その他の国はILO「LABORSTA」より作成。
・日本は2012年, その他の国は2010年時点の数値(ただし, ドイツの65歳以上は2008年)。(内閣府「2013年版 男女共同参画白書」)

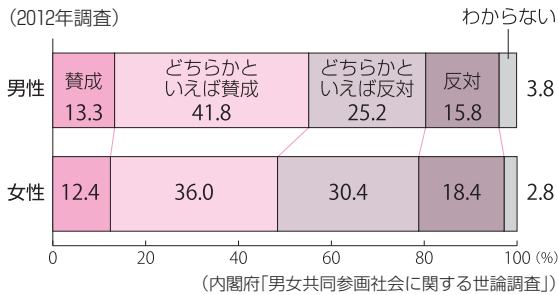
図4 女性が職業をもつことについての女性の考え方 (家庭基礎 p. 11, 家庭総合 p. 13)



■ 女性は職業をもたないほうがよい
▲ 結婚するまでは職業をもつほうがよい
◆ 子どもができるまでは, 職業をもつほうがよい
● 子どもができて, ずっと職業を続けるほうがよい
◇ 子どもができたら職業をやめ, 大きくなったら再び職業をもつほうがよい
(その他・わからないは省略した)

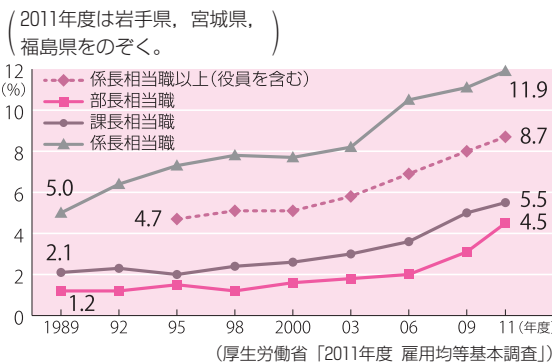
(内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」ほか)

図2 「夫は外で働き, 妻は家庭をまもる」という考え (家庭基礎 p. 9, 家庭総合 p. 11)



(内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」)

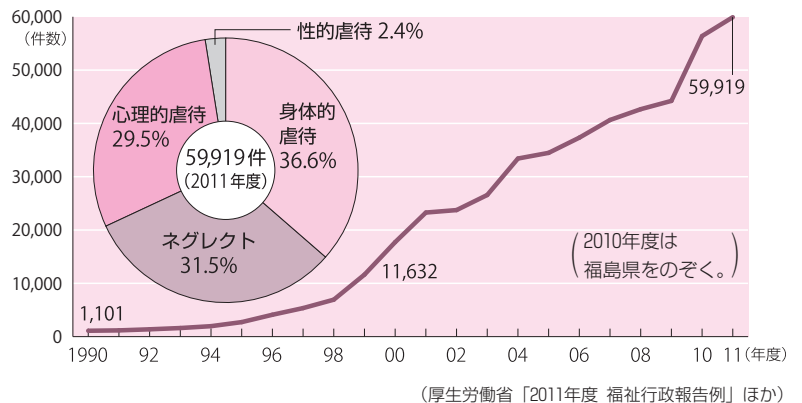
図3 役職別女性管理職割合の推移 (家庭基礎 p. 9, 家庭総合 p. 11)



(厚生労働省「2011年度 雇用均等基本調査」)

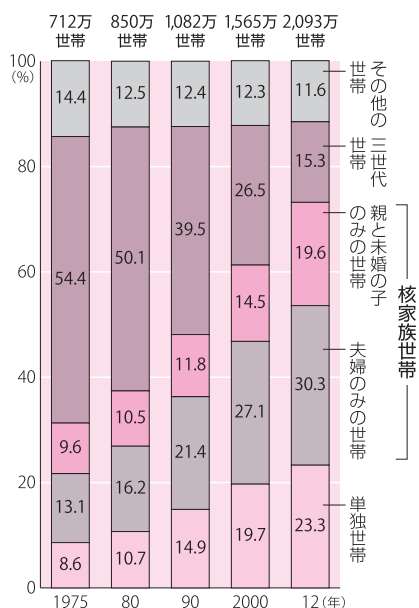
保育と福祉

図5 児童相談所における児童虐待相談の対応件数の年次推移とその内訳 (家庭基礎 p. 38, 家庭総合 p. 44)



(厚生労働省「2011年度 福祉行政報告例」ほか)

図6 高齢者のいる世帯数と構成割合の推移
(家庭基礎 p. 42, 家庭総合 p. 50)



※2012年は、福島県をのぞく。
(厚生労働省「2012年 国民生活基礎調査」ほか)

高齢社会と福祉

図7 65歳時の平均余命と生存率 (家庭基礎 p. 42, 家庭総合 p. 50)

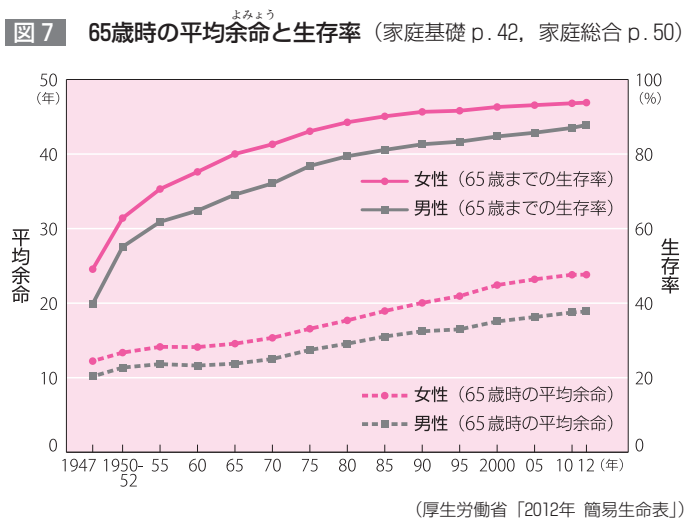
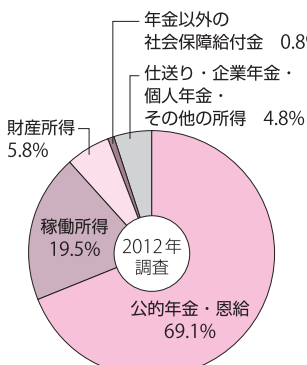


図8 高齢者世帯の所得構成
(家庭基礎 p. 47, 家庭総合 p. 55)

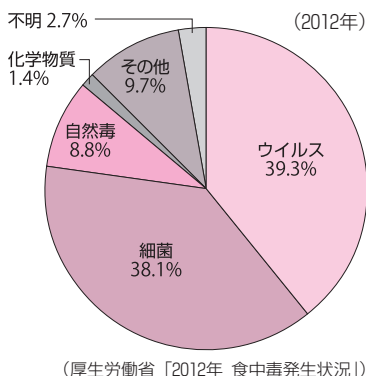
1世帯あたり平均所得金額の構成割合



※福島県をのぞく。
(厚生労働省「2012年 国民生活基礎調査」)

食生活

図9 食中毒の発生原因(事件数別割合)
(家庭基礎 p. 81, 家庭総合 p. 105)



(厚生労働省「2012年 食中毒発生状況」)

図10 食中毒の発生件数(月別)
(家庭基礎 p. 81, 家庭総合 p. 105)

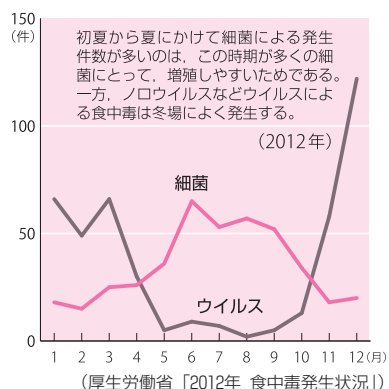
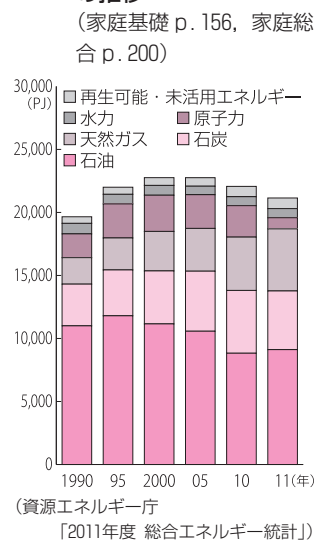
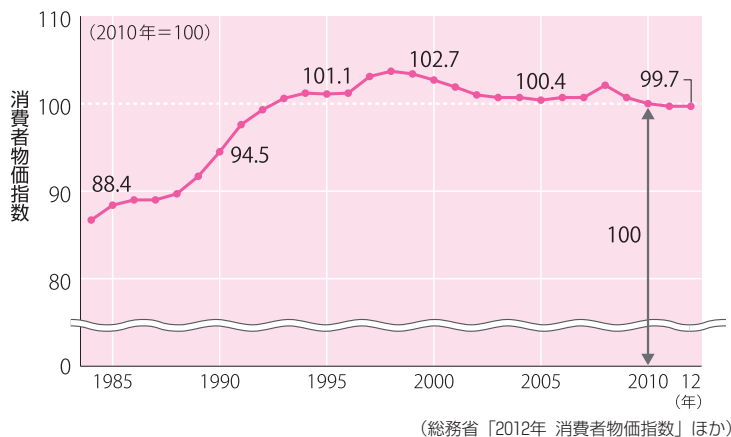


図12 日本のエネルギー供給の推移
(家庭基礎 p. 156, 家庭総合 p. 200)



消費・環境

図11 消費者物価指数の推移 (家庭基礎 p. 143, 家庭総合 p. 69)



時代を読み解くキーワード

最新記事からピックアップ

相続格差規定 最高裁で初の違憲判決

——最高裁判所大法廷、2013年9月4日——

結婚していない男女の間に生まれた子(嫡出でない子)の相続分を、婚姻届を提出した法律上の夫婦の子(嫡出子)の2分の1とする民法の規定をめぐり、最高裁大法廷は、「子どもは婚外子という立場をみずから選ぶことも取り消すこともできない。社会が変化し、家族の多様化が進むなかで、結婚していない両親の子どもだけに不利益を与えることは許されず、相続を差別する根拠は失われた」として、全員一致で法の下での平等を定めた憲法に違反するとの判断を示した。

民法 第900条(法定相続分) 同順位の相続人が数人あるときは、その相続分は、次の各号の定めるところによる。

1 子及び配偶者が相続人であるときは、子の相続分及び配偶者の相続分は、各2分の1とする。(中略)

4 子、直系尊属又は兄弟姉妹が数人あるときは、各自の相続分は、相等しいものとする。ただし、嫡出でない子の相続分は、嫡出である子の相続分の2分の1とし、(後略)

民法第900条4号の相続格差規定は、明治時代の旧民法で制定されて現行民法に引き継がれ、民法が法律婚主義を採用する以上、合理的根拠があるとしてこれまで合憲とされてきた。今回の違憲判決を受け、民法の上記規定部分を削除する方向で検討が進むと予想される。今後の法改正が注目される(2013年9月4日現在)。

ストーカー規制法・DV防止法 対策強化へ

——衆議院本会議、2013年6月26日可決成立——

ストーカー殺人事件などが相次いでいることを受け、2000年の成立以来はじめて、ストーカー規正法が改正され、無言電話や執拗に電話・ファックスを続ける行為に限っていた「つきまとい行為」に、連続メール送信が追加された。連続メール送信の禁止は、公布20日後から施行され、8月には、こばむ女性の携帯電話に連続してメールを送った容疑者男性が、はじめて逮捕された。

また、DV(ドメスティックバイオレンス)防止法もあわせて改正され、同居する交際相手も保護対象とすることが盛りこまれた。デートDVとよばれる恋人からの暴力が問題となっており、同居を条件とはするものの、

これまで事実婚を含む配偶者か元配偶者からの暴力に限定されていた保護対象者が拡大され、一步前進した。

非正規雇用増加 はじめて2,000万人超える

——総務省「2012年就業構造基本調査」2013年7月12日公表——

2012年の非正規雇用者は、2,042.7万人となり、はじめて2,000万人を超え、前回2007年の調査から152.8万人増加した。雇用者全体に占める割合は38.2%にのぼった。

一方、安倍政権は成長戦略の1つとして「限定正社員(ジョブ型正社員)」制度の普及と雇用ルールの整備を打ち出している。「限定正社員」とは、職種・勤務地・労働時間などを限定して働く正社員のことである。

(限定正社員のメリット)

- ・残業がなく、異動や転勤のリスクもないため、子育てなどと両立しやすく、女性の活躍の場がひろがる
- ・雇用期間に定めのない無期雇用のため、雇用期間に定めのあるパートなどの有期雇用より安定している
- ・限定正社員を増やすことで、非正規雇用者を減らすことができる

(限定正社員のデメリット)

- ・業績悪化で契約時の職種や勤務地(支店・工場など)がなくなった場合、解雇できる可能性がある
- ・職種や勤務地に制限がある分、賃金は正社員より低い
- ・結婚や出産などを理由にした正社員からの格下げに利用される恐れがある

まだまだ受け止め方の違いが大きく、十分な議論が必要であり、動向を注視していく必要がありそうだ。

子宮頸がんワクチン 積極的勧奨差し控え

——厚生労働省、2013年6月14日勧告——

子宮頸がんワクチンの接種後に、体に慢性的な痛みが生じる副作用が報告されていることから、厚生労働省は接種の積極的勧奨を一時差し控えることとし、各都道府県知事に勧告した。

子宮頸がんワクチンは、子宮頸がん全体の50~70%の原因とされる2種類のヒトパピローマウイルス(HPV)感染に予防効果があるとされている。子宮頸がんは年間約1万人が発症し、2011年は約2,700人が死亡している。

欧米ではワクチンの接種が進み、すでに過去のがんとなっているが、日本では若い女性にとって最も警戒しなければならないがんの1つである。治療が成功したとしても、子宮の摘出や放射線治療などで、重い後遺症に苦しむ人が多く、出産前に子宮全摘手術を受けなければならなくなることもある。

ワクチン接種後の副作用に関する実態解明はなされていない。一時的に接種の勧奨は控えるが、効果を重視して接種を希望する人には従来どおりおこなうとして、接種するかどうかの判断を医療現場や保護者にゆだねている。早急な情報収集とデータの提供、そしてリスクと効果のバランスについての冷静な判断が求められている。

団塊の世代 初の意識調査を実施

—内閣府、2013年6月14日公表—

1947～49年生まれのいわゆる団塊の世代が、2012年に以降、65歳に達しはじめた。今後、団塊の世代は高齢者層の大きな比重をしめることになり、社会に対して多大な影響を与える世代となる。団塊の世代が高齢社会の担い手として活躍できる方策の検討など、今後の高齢社会対策の推進に資することを目的として、2012年にはじめて「団塊の世代の意識に関する調査」がおこなわれた。「あなたは一般的に高齢者とは何歳以上だと思いますか」の問いには、42.8%が70歳以上、26.1%が75歳以上と回答し、80歳以上と答えた人も10.4%いた。「あなたが今後も働くとき、何歳まで働きたいと思いますか」の問いには、25.1%が働けるうちはいつまでもと答え、70歳まで、75歳まで、80歳までと回答した人は合計で25.8%にのぼった。団塊の世代の多くは、まだ自分は高齢者の仲間入りをしていないととらえているようだ。「あなた自身が介護を必要になった場合、主に誰に介護を頼むつもりですか」の問いには、男性の54.7%が配偶者と答えたのに対し、女性は配偶者が26.6%、施設や病院等の職員・看護師等が22.5%、ホームヘルパーや訪問看護師等が20.7%と回答し、男性との意識のへだたりも浮き彫りになった。

送りつけ商法急増 高齢者をねらう

—国民生活センター、2013年5月23日公表—

「以前お申し込みいただいた健康食品を今から送ります」などと突然電話があり、申し込んだ覚えがないと断ったのに健康食品を強引に送りつけられたという相談が、2012年度は14,000件を超え、2011年度の5.2倍と急増した（2013年5月20日現在）。トラブルの中心は高齢者で

あり、業者から「申し込んだのだから払え」と高圧的にいわれ、押し切られて購入を承諾してしまう事例も多くみられる。商品は代金引換（代引）配達にて送付される例が多く、2012年度は2011年度にくらべ、代引配達利用件数が12.2倍に増えている。また、業者が代引配達の契約を配達業者から解除されたためか、商品とともに現金書留封筒や振込用紙を同封して送りつけ、代金を郵送したり振り込みをしたりするよう消費者に指示する手口もみられる。

申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければ、「いりません。もう電話しないでください」といってきっぱり断ること。電話で断われたにもかかわらず再度勧誘することは、特定商取引法で禁止されている。心あたりのない宅配便や、勝手に送りつけられてきたものは安易に受け取らないこと。受取拒否をしても代引配達業者に迷惑がかかることはない。断りきれずに承諾し商品が届いた場合は、特定商取引法に定める電話勧誘販売に該当するので、書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフをすることができる。困ったことがあれば、すぐに近くの消費生活センターに相談すること。

食品ロス削減に向けて 納品期限延長実験開始

—2013年7月12日発表—

世界の食料生産量の3分の1にあたる13億トンの食料が毎年廃棄され、世界の穀物需給がひっ迫するなか、食品ロスの削減は世界的に大きな課題となっている。

食品業界には、小売業者への納品期限を、賞味期限までの間の3分の1とする商習慣があり、食品ロスの一因と指摘されている。たとえば、賞味期限が6か月後の場合、2か月が過ぎると卸売業者やメーカーから小売業者に納品できないことによって、出荷できずに廃棄される食品の発生につながる場合がある。

そこで「製・配・販連携協議会」と「食品ロス削減のための商習慣検討ワーキングチーム」が共同で、農林水産省・経済産業省の協力のもと、食品・飲料メーカー、卸売業者、小売業者の参加により、試行的に小売店舗への納品期限を賞味期限の2分の1へと緩和し、それによる返品や食品ロスの削減効果を検証するプロジェクトが実施されることになった。8月から約半年の実施期間を経て、2014年3月をめどに最終報告がまとめられる。

日本の納品期限3分の1は、アメリカの2分の1、イギリスの4分の3とくらべて厳しい。それには、より新しいものを求める消費者意識も影響している。私たち消費者も意識を変えていく必要があるようだ。

「煮ごめ」をいただく

精進料理「煮ごめ」づくりと実食体験

崇徳学園 崇徳中学・高等学校 講師 福田 明子

広島は、浄土真宗の信仰がとても篤い地で、特に浄土真宗を信仰する方々は安芸門徒とよばれます。親鸞聖人のご命日（1月16日）の前日の夜を、安芸門徒は「おたんや」といい、お寺にお参りをし「煮ごめ」を食べる習慣がありました。

「煮ごめ」は、親鸞聖人が好物だったといわれる小豆を必ず入れ、それにごぼう、だいこんなどの根菜類と、厚揚げ、こんにゃく、しいたけなどを加えた煮しめです。材料は1cmのさいの目に切りそろえ、こんぶだしでゆっくり煮込み、しょうゆ、砂糖などで味をつけたものが一般的です。肉や魚を一切使わない精進料理の「煮ごめ」を家庭で大鍋にたっぷり作り、温め直しては、数日間食べられていたようです。昭和40年代ごろは、安芸門徒に限らず家庭料理としてよくつくられていましたが、時代の変化とともに姿を消しつつありました。しかし、近年になって、素朴な味わいや食物繊維がたくさん含まれていることなどから、スローフード運動の高まりとともに、伝えたい郷土料理の一つとして注目されてきました。郷土料理を掲載した書籍や、広島市ホームページの「お手軽メニュー集」のコーナーでも紹介されています。

本校は、安芸門徒の護法興学の願いによりつくられ、親鸞聖人のみ教えを教育の基本とした伝統ある男子校です。授業の始まりと終わりの瞑想や朝の仏参、花まつり、降誕会、報恩講などの仏教行事も行われています。そして、「健康・誠実・精進・感謝」の校訓四綱領にもあるように、

報恩感謝の心がとても大切にされています。一昨年度より、地域の食文化に親しみ、感謝の心を育むために中学生が「煮ごめ」の調理とその実食を行いました。多くの先生方の協力をいただき、宗教科の授業で報恩講についで事前学習を行

ったうえで、家庭科の授業で精進料理として「煮ごめ」の実習を行いました。そして、生徒は昼食として、クラス全員でつくった大鍋の「煮ごめ」と各自が持参した御飯をいただくことで、昼食の一食のみですが、精進料理の体験をしました。

今回、「煮ごめ」の調理実習を計画するにあたり、書籍やホームページを参考に材料と作り方の検討を行いました。実食経験のある先生や生徒にも意見を聞き、①中学生男子生徒が簡単に調理できること、②各クラスが50分の授業で作業を終えられること（煮込む時間は除く）、の2点を条件に、おいしく食べやすい精進料理になるよう、試作を重ねました。

本校で実践した広島の郷土料理「煮ごめ」の作り方を紹介します。

◎煮ごめ

材 料（1クラス 約35人分）			
小豆	500g	油揚げ	8枚
だいこん	1本	こんぶ	80g
にんじん	1000g	調味料	
れんこん	500g	薄口しょうゆ	200mL
ごぼう	500g	酒	200mL
さといも	1000g	みりん	50mL
干しいたけ	20枚	塩	少々
生芋こんにゃく	3枚		

【作り方】

- ① こんぶは水を入れた大鍋につけておく。
- ② 小豆は固めにゆでる。
- ③ だいこんは皮をむき、にんじん、れんこんは皮つきのまま、1cm角に切る。
- ④ ごぼうは皮をこそげ、1cm角に切る。
- ⑤ さといもは、沸騰した湯で10分ゆでた後、皮をむき、1.5cm角に切る。
- ⑥ 水で戻した干しいたけ、こんにゃくは1cm角に、油揚げは1.5cm角に切る。
- ⑦ ①に小豆、油揚げ以外の材料をすべて入れる。しいたけの戻し汁も加え、材料がすべてかぶるくらいの水の量にし、火にかける。



「花まつり」のようす

- ⑧ 沸騰したらこんぶを取り出して弱火にし、あくをとりながら煮込む。
- ⑨ 野菜が軟らかくなったら油揚げ、小豆、調味料を加えて、5～10分程度煮る。
- ⑩ 材料に味がなじめばできあがり。味をみて調味料でととのえる。

教材観

煮ごめ実習は地域の食文化に親しむこと以外にも、家庭科の教材として多くの意義があると思われます。

①調理技術の向上

生徒たちはたくさんの食材を切ることで、包丁にすることができました。今回はさいの目切りだけを用いましたが、事前にいろいろな野菜の切り方も学習しました。

②食材について学ぶ

「煮ごめ」には、たくさんの種類の食材が使われています。根菜類（だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん）、いも類（さといも、こんにゃく）、大豆加工品（油揚げ）、乾物（干しいたけ・こんぶ）、豆類（小豆）は、どれもわが国の伝統的な食生活で多く用いられてきたものです。これらの食材に多くふれることができ、またその調理法についても学ぶことができました。

③エコクッキングへの取り組み

今回の実習では、捨てる食材を最小限に抑えることに取り組みました。にんじん、れんこんは皮をむかずに用い、しいたけの戻し汁は、大切なだしの一つとして使用しました。さらに、だしをとった後のこんぶは、一口大に切り、しょうゆ・砂糖・酢で煮含めて佃煮とし、「煮ごめ」と一緒にいただきました。食べ物を大切に扱うことが実践できたと思います。



にんじんのさいの目切り

終わりに

残念ながら「煮ごめ」は、男子中学生にとって「とてもおいしい」料理ではありません。小豆、しいたけ、根菜類を「嫌い」と答える生徒も多くいます。また、薄味であり、動物性たんぱく質が含まれ



完成した「煮ごめ」

ていないことの物足りなさも感じるようです。試作をする際にたくさんのレシピを参考にしましたが、材料や調味料などには多くの手法がありました。各家庭によりそれぞれの味が伝えられてきたようです。これから私たちは、よりおいしく、生徒が数年後、数十年後に懐かしく思い起こすことができるような「崇徳学園の味」を、ゆっくりつくっていきたいと思っています。

2012年度は、中学1、2年生が煮ごめ実習に取り組みました。1月15日の家庭科の授業でクラスごとに調理実習を行い、親鸞聖人の祥月^{しょうづき}のご命日にあたる16日に講堂で「つどい」を行った後、各教室で昼食として「煮ごめ」をいただきました。本校では、高校生は家庭科履修が3年生であるため、クラス単位での家庭科の授業としてこの時期に実習を計画することはできません。しかし、精進料理をいただく経験は有意義なものであり、今後、教科の授業に捉われない形での取り組みを検討していきたいと思います。

宗教科の先生が「つどい」の講話の中で、「精進料理を食べることで、多くの命をいただいていることに気づかせていただく」と話されました。私たちはこの飽食の時代に、食べ物に感謝することができているだろうか、多くの命をいただいているお陰で生かされていることに気づいているだろうか、そして、これらを生徒に伝えることができているだろうか、ということを考えさせられました。今回の煮ごめ実習を通して、生徒に何を伝えたいのかを問い直すとともに、日々食べ物を扱う教科を担当する責任の重さをあらためて感じています。

最後になりましたが、煮ごめ実習の取り組みを進め、本原稿を書くにあたり、崇徳学園の宗教科・家庭科の諸先生方をはじめ、崇徳学園の多くの先生方にご助言、ご指導をいただきました。心より感謝いたします。



試食のようす

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/m/>

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!

日本食品成分表2010収載の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)、g(正味重量)を入力する場合は、廃棄率は計算されません。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比率が計算され、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」の利用で、オリジナルレシピが保存でき、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(七訂版採用校以降)。

●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。

グラム以外の単位でも分量を入力できます。

グラフ表示で栄養摂取比率が一目で確認できます。

食事摂取基準との比較で過不足を色別表示。

▲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。

表紙写真

精進料理「煮ごめ」
の調理実習

広島県の郷土料理である「煮ごめ」は、肉や魚を一切使わない精進料理でもある。

同県の崇徳学園で行われた、「煮ごめ」調理実習のようすを紹介する (p.14~15参照)。

[家庭 2013 No.25]

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/>

2013年11月1日発行
本体95円+税

東京: 〒102-0084 東京都千代田区二番町5番5号 ☎03-5276-2700

大阪: 〒564-0052 吹田市広芝町8番24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