

愛知みずほ大学短期大学部平成 21 年度秋の公開講座報告

福江 昭子

愛知みずほ大学短期大学部公開講座委員会

公開講座主題 「健康を考える ー栄養・健康食品・食育ー」

開催月日及び講義題名と講義者

第 1 回 平成 21 年 10 月 3 日 (土) 13 時 00 分～15 時

「高田学区の児童と保護者の食品加工実習 (食育)」

水野早苗 横山洋子 井戸田道智代 伊奈陽子

第 2 回 平成 21 年 10 月 17 日 (土) 13 時 00 分～14 時 30 分

「地域で伝えられた食べ物 その 3」柳瀬柳子

第 3 回 平成 21 年 10 月 31 日 (土) 13 時 00 分～14 時 30 分

「パクパク食べて、いきいき生きよう その 3」

小山純子

各講義内容

第 1 回 「高田学区の児童と保護者の食品加工実習 (食育)」

加工実習のため人数制限が必要であったため、児童・保護者 15 組 30 名とした。

実習内容

1、リンゴジャム

リンゴジャムの食材はジャムに適した「紅玉」を用いた。

2、袋豆腐

袋豆腐の食材は「黄大豆 (北海道産)」を用いた。この大豆は時間の関係上主催者側で、洗って一晩水につけておいたものを提供した。

第 2 回 「地域で伝えられた食べ物 その 3」

1、地産、地消の見直し

- ・ 地元で生産された食材を地元でもっと消費
- ・ わが国の食料自給率
- ・ 愛知県の食料自給率
- ・ 名古屋市の食料自給率

2、旬のもの

- ・ きのこと
- ・ かぼちゃ
- ・ イシジク
- ・ さといも

3、まとめ

- ・ 楽しく生きるのに大切な食事は、豊かな人生をおくる基本

第 3 回 「パクパク食べて、いきいき生きよう その 3」

- 1、血糖値を上げない食べ方
- 2、塩分控えめ
- 3、学生と考えた「流動食」
- 4、昨年のアンケートより

愛知みずほ大学短期大学部秋機の公開講座について

本学の専門性を生かして、昭和 40 年代ころより「食品加工」の公開講座を開いてきた。また、時代の流れに沿い平成 6 年から平成 10 年まで「Mac を使ったパソコン入門・Macintosh 入門講座・市民パソコン講座」や「親子でふれるパソコン講座」(1 講座 3～6 回)を開いた。その結果、多くの広い年代層の参加者があった。

他には、平成 10 年より「赤十字救急法講習会」も毎年開いている。この講習会は本学の「夏の公開講座」として取り扱っていて本年も、昨年の紀要 3 号に報告したように開講した。これらの講座担当者は、本学教員や本学に関係ある者を中心に行っている。

また、昨今は大学も地域社会への貢献が求められるようになり、本学の所在地の地域社会の代表や高田コミュニティセンターと接触し、数年前より本学がもつ専門性のある公開講座を「高田学区女性会」と共催で行っている。

また、近年は高田学区女性会のみならず男性や高田学区外の人々にも呼びかけて継続中であり、本年もその一環として行った。

本年は、昨今要請の高い食育を取り上げ地域の「高田学区子供会」に呼びかけ、上記示したように、高田小学校4・5・6年に在学している児童とその保護者15組の「リンゴジャムと袋豆腐」作りの食育は好評であった。ただ作るだけでなく次のようなアンケート記載があった。「親と子が一緒に楽しめた」「初めての豆腐作りは親子の重要な経験であった」などの意見があり開催者側も成果が見られたことを喜びとしている。

「地域で伝えられた食べ物その3」では、旬のものや地産地消の重要性等を学び、健康は食からと受講者が認識した。

「パクパク食べて、いきいき生きようその3」では、血糖値の上がりにくい食品の取り方、バランスよく食べて健康を守る事の大切さを受講者は知り、好評を得た。

また、毎年参加者全員に、講座内容などについて簡単なアンケートを求めている(講座の理解度、講座の役立度、今後の希望講座、講座受講で気付いた点など)。本年度の結果をみると、受講者の募集方法や、あったらよいと思う講座など具体的なことが分り主催した本学公開講座委員会側のよりよい糧ともなった。このアンケートは、今後の公開講座開催資料として生かしていきたい。

(愛知県みずほ大学短期大学部公開講座委員会)