

家庭科における食生活に関する教育内容の検討 —長野県にみる生活改善を目指した実践から学ぶ—

青木香保里・森田将人*・志村結美**・日景弥生***

1. はじめに

長野県は、平成 22（2010）年の都道府県別生命表において、平均寿命が男女とも 1 位となり、男性の平均寿命は 80.88 歳、女性の平均寿命は 87.18 歳となった。長野県の男性の平均寿命は、平成に入ってから全国 1 位を続けており、女性の平均寿命はそれまで全国 1 位であった沖縄県を抜き平成 22 年に全国 1 位となった。男女がともに都道府県別で 1 位となるのは、昭和 60（1985）年の沖縄県以来のことである（表 1 参照）。

表 1 平均寿命上位 5 県の 15 年間の推移（平成 7～22 年）

（出典：厚生労働省）

順位	男性				順位	女性			
	平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年		平成 7 年	平成 12 年	平成 17 年	平成 22 年
1	長野	長野	長野	長野	1	沖縄	沖縄	沖縄	長野
2	福井	福井	滋賀	滋賀	2	熊本	福井	島根	島根
3	熊本	奈良	神奈川	福井	3	島根	島根	熊本	沖縄
4	沖縄	熊本	福井	熊本	4	長野	長野	岡山	熊本
5	静岡	神奈川	東京	神奈川	5	富山	富山	長野	新潟

かつて長野県は脳卒中に代表される脳血管疾患を健康問題として抱える県であった。昭和 30～40 年代には脳血管疾患による死亡率が人口 10 万人あたり 250 人を超え、脳卒中による死亡率は全国上位（昭和 55 年の場合：3 位）であった。背景には、長野県の立地に由来する自然性（冬期は雪に覆われる）や地理的条件が深く関与し、食べものを塩漬けにして保存する習慣から、塩分摂取の多い食生活が高血圧を引き起こし、脳卒中に結びついていた。しかも、冬のきびしい寒さがこれに追い打ちをかけていた。一方、沖縄県では戦後、アメリカ統治下におかれ、その影響を受けファストフードに代表される食の欧米化が国内でいち早く浸透・定着する過程で、豆腐や野菜等を多用した伝統料理に対する意識や経験等の差異を世代間において生じさせ、食生活の変化を生みだした。直近のデータ（2011 年）では、沖縄県の肥満者の割合は全国平均の 26%を大きく上回る 4 割強を占め、40～50 代の男性は特に増加傾向にある。健康問題という現実の生活課題

*長野県松本市立明善小学校 **山梨大学 ***弘前大学

を前に、どのような生活改善の過程（改善内容と改善方法）を経て、長野県は都道府県別生命表における全国1位の結果を生み出したのだろうか。

健康問題という生活課題を前に生活改善に取り組んだのが、1945年に長野県へ赴任した医師・若月俊一である。若月が中心となり、呼びかけに応じた診療所の医師、市町村や保健所の保健師・栄養士、食生活改善推進員、保健補助員等であった。具体的な取り組みとして、調理実習や食事の塩分濃度の測定を指導する「減塩運動」、冬季の室内温度の低さから起こる脳卒中対策としての「一部屋温室運動」等がある。

本研究は、長野県の取り組みにみる生活課題を発見し生活改善を目指す実践を家庭科の目的に照らしあわせながら、「長野県式減塩レシピ」「インターネットで手軽に入手できるレシピ（Cookpad）」の試作実験を手がかりに、家庭科における食生活に関する教育内容を「減塩」に焦点をあてた再検討を通して、これからの家庭科教育の充実に向けた示唆を得ることを目的とした。

2. 長野県の長寿と生活改善の取り組み

2.1 長野県が抱えていた生活課題と生活改善をめぐる取り組みの概略

「はじめに」で述べたように、長野県は長らく健康問題を抱える県であった。昭和40（1965）年における都道府県別生命表にみる長野県の平均寿命は、男性は全国9位と検討しているものの、女性は全国26位であった。また、脳卒中による死亡率は男女とも全国1位という状況であり、健康問題は深刻だった。

健康問題に深く関与していたのは、地理的条件がもたらす気候風土に由来する過剰な塩分摂取という食習慣や住環境であった。厳しい冬の寒さは、食生活においては保存食のため塩を多用し、住生活においては冬期の室内温度の低さ等が健康問題に追い打ちをかけていた。

このような健康問題について改善の中心を担ったのが、若月俊一（元佐久総合病院名誉総長）である。若月が中心となり、呼びかけに応じたのは診療所の医師、市町村や保健所の保健師・栄養士、食生活改善推進員等であった。具体的な取り組みとして、食事や調理実習の塩分濃度の測定を指導する「減塩運動」、冬季の室内温度の低さが脳卒中を誘因することからその対策として「一部屋温室運動」（家の中の一部屋は暖房を絶やさず）等の呼びかけが行われ、農山村の生活改善が実践された。取り組みの成果は、昭和40（1965）年以降の平均寿命の上昇からみてとれる（図1参照）。

予防に対する意識の高まりや、それが行動として表出された日常生活における実践の積み重ねが長野県全体に広がり、都道府県別生命表において長野県が男女ともに全国1位という長寿県をつくりあげてきたといえる。

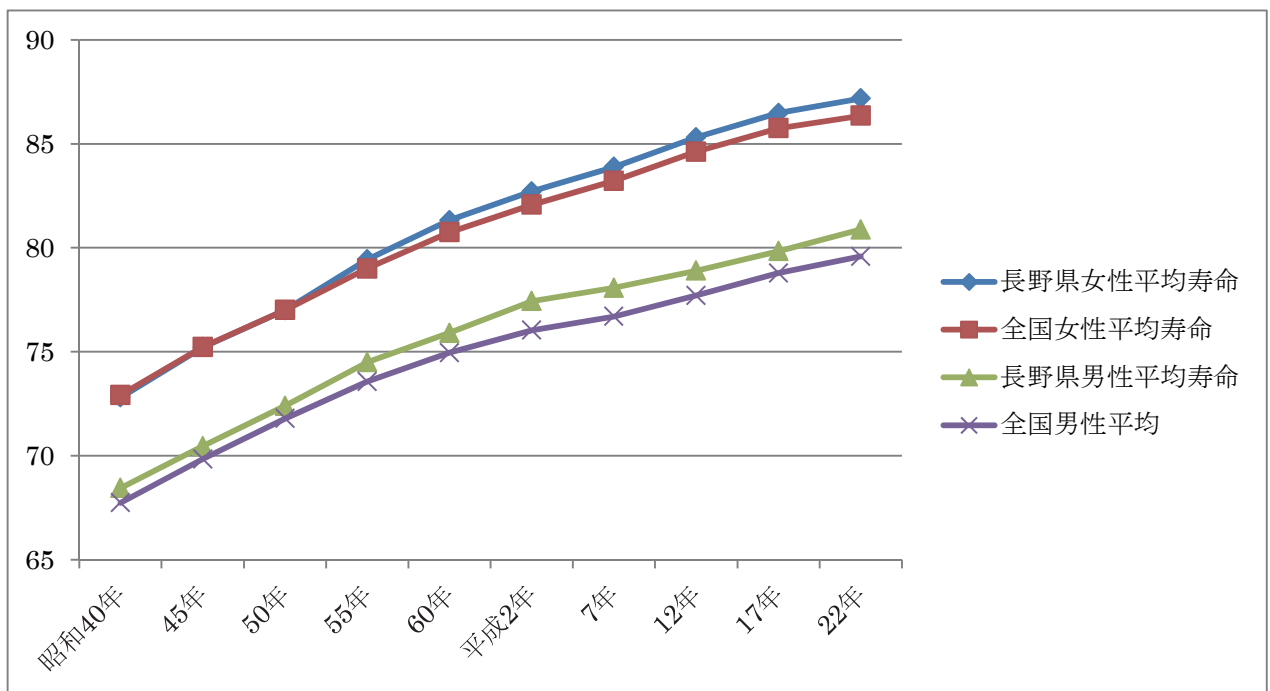


図1 長野県の男女の平均寿命と全国の男女の平均寿命

(厚生労働省)

2.2 長野県における減塩運動

長野県は昔から塩分の多い漬け物が多く、海に接していない県であるため塩気をつよい干物の利用等、塩分の過剰摂取になりやすい食生活の傾向を有していた。長年にわたり伝承され塩分の過剰摂取に陥りがちな食習慣を変えることは、減塩に対する意識があつたとしても食生活改善の実践を継続することは困難が伴う。実際のデータ（昭和 55/1980 年）をみると、全国平均の塩分摂取量（1日あたり）が 13g であるのに対し、長野県の塩分摂取量（1日あたり）は平均 15.9g であり、塩分の過剰摂取が常態化していたことがうかがわれる。

そこで、昭和 56（1981）年、長野県は県をあげて「県民減塩運動」の取り組みを開始した。取り組みとしては、「食生活改善推進員によってみそ汁や漬け物等の塩分濃度を測定し、アドバイスをする」「薄味で満足できる『料理教室』を開催する」「市町村と共催して『減塩教室』を開催する」「長野県民の常備食である野沢菜漬けの低塩化や摂取方法を改善する」「長野県栄養士会による減塩カレンダーや減塩パネルの作成、同栄養士会がみそ業界と協力して『減塩みそ』の開発」等、多岐にわたる活動が展開された。取り組み開始から 3 年後の昭和 59（1984）年、塩分摂取量（1日あたり）は平均 11g に減少し、成果として現れた。しかし、「県民減塩運動」が終了すると再び平均 15.1g に増加し、長野県では暫くの期間、塩分の過剰摂取の状態が続いた。

21 世紀に入ってからの 10 年間は 11g 台で推移するものの、平成 18（2006）～22（2010）年の期間をみると、塩分摂取量（1日あたり）は 12.5g に増加し全国 6 位となる等、変動を繰り返している。

以上から、減塩に対し必要性を認識し、高い意識で実践している県民が存在する一方で、なお食習慣の変更ができず、生活改善の実践に至っていない県民が多く存在することが推察できる。

「県民減塩運動」においては、一定の成果をあげていることから、一過性に終わらない継続した取り組みが今後の課題といえる。そのためには、減塩に向き合う組織のひとつに学校を位置づけ、「子ども・家庭・地域」の連携を視野に入れた取り組みが必要と考える¹⁾。

2.3 長野県にみる野菜摂取を位置づけた食生活の改善

長野県が長寿県となった背景に、食生活における野菜摂取の取り組みがある。長野県民の1日あたりの野菜摂取量は、男女とも全国1位である。例えば、平成22(2010)年の野菜摂取量(1日あたり)についてみると、男性379g、女性353gであった。全国平均である男性301g、女性285gと比較すると、男性では全国平均の2割強、女性では約3割強の野菜を摂取していることがわかる。また、厚生労働省が推奨する成人1日あたりの野菜摂取量の目標は350gであり、長野県の場合、男女とも目標値を達成している。

野菜摂取量(1日あたり)が男女とも全国1位となった背景に、長野県内の総農家数が11万7316戸(平成22年)と全国1位であることに加え、野菜を家庭菜園等で自家栽培する県民が多いことがある。とはいえ、農業従事者の高齢化は長野県においても例外ではなく、野菜を身近な食材料として食生活に積極的に取り込み、野菜を多く摂取しているのは50代以降の世代が中心である。

長野県が将来にわたって健康長寿県であり続けるには、前項で述べた減塩の取り組みに加え、幼少期を含む若い世代が野菜摂取に対する関心を高め、食生活における野菜摂取の意義を認識し、食習慣として実践することが必要である。若い世代の野菜摂取量不足をめぐる課題は、長野県にかぎらず全国的に共通した課題である。学校教育においては、家庭科をはじめとする教科教育、学校給食をはじめとする教科外教育、総合的な学習の時間における食育活動等における実践の充実が一層もとめられる。また、生涯にわたって社会教育等における取り組みを行い、学校・家庭との連携をはかることが重要といえる。

3. 家庭科における食生活に関する教育内容の検討ー長野県にみる生活改善を目指した実践から学ぶー

3.1 「長野県式減塩レシピ」と「インターネットで手軽に入手できるレシピ」との比較

3.1.1 スパゲッティミートソースの試作実験に向けて選択したレシピ

中学校家庭科教科書にも掲載されている調理実習(スパゲッティミートソース)に着目し、「長野県式減塩レシピ」と「インターネットで手軽に入手できるレシピ(Cookpad:以下、Cookpadと表記)」で紹介されているレシピをもとにスパゲッティミートソースを試作した。両者を比較し、分析を行い、その結果をもとに、家庭科における食生活に関する教育内容について検討を行った。

ここで、上記のような課題設定および検討方法を選択した理由について述べる。

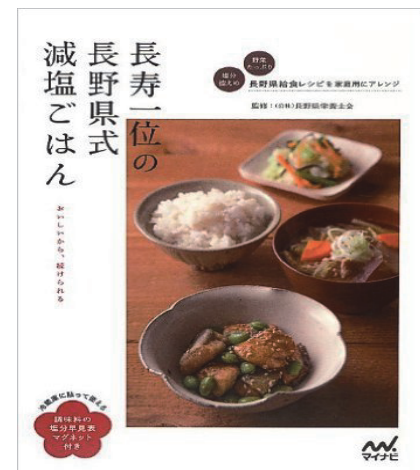
まず、「長野県式減塩レシピ」を選択した理由は、『長野県栄養士会の野菜たっぷり減塩レシピ』（マイナビ、2013年）の「はじめに」に記載されている「本書では、長年にわたる『県民減塩運動』などの活動により、男女ともに平均寿命 No.1 となった長野県で減塩食の普及に務めてきた長野県栄養士会の協力を得て、野菜の旨味を味わえるおいしい減塩レシピを揃えました。」「ベースとしたのは、長野県栄養士会の栄養士さんたちが日々愛情を込めて考案している『野菜たっぷり』『塩分控えめ』な学校給食メニュー。自宅でも手軽に減塩レシピが楽しめるよう、食材や調理法を家庭用にアレンジすることで、家族みんなに喜ばれる減塩レシピに仕上げています。」に依拠した。長野県における生活改善の取り組みが、「レシピ」という形で具体化したと考えたことによる。

次に、Cookpad のレシピに注目した理由として以下のような理由がある。平成 9（1998）年に運営を開始した Cookpad は、インターネットの普及直後のかなり早い時期から誕生した情報サービスを主体とする企業である。ユーザー自身が考案したレシピを投稿し、そのレシピに対して他のユーザー自身が実際に料理を作った際のレポートを「つくレポ」として投稿する等、レシピを共有できる仕組み等がある。レシピを手軽に検索でき、蓄積したレシピは多岐にわたり、豊富なコンテンツを基本的に無料（有料の会員サービスあり）で利用できることから、若い世代を中心に広く利用されている。近年ではスマートフォンやタブレット等の急速な普及もあり、テレビや雑誌等と連携する等メディアで取り上げられる機会も多い。平成 26（2014）年 9 月を例にみると、延べ月間利用者数は 4493 万人（Cookpad 発表）、レシピは 187 万以上のユーザーの手によって投稿されている。利用者の 75% が女性であり、全ユーザーの半数を 30～40 代が占めている。この世代の利用が多いことから、Cookpad 経由のレシピによる料理が家庭の食卓にのぼり、子どもが料理を口にする機会も少なくないと推察される。このような理由から、Cookpad に登録されているレシピを対象にした。

試作実験を行うにあたりスパゲッティミートソースを選択した理由は、①子どもの好きな料理の上位あり身近である、②スパゲッティは、麺をソースに絡めて食べる形態をとるため食材や調味料等をすべて摂取したもものとして仮定しやすく、数値の比較をしやすい、③中学校家庭科教科書にスパゲッティミートソースの調理実習が掲載されている（東京書籍）、による。



参考資料 1 長野県式減塩レシピ



参考資料 2 長野県式減塩レシピ

3.1.2 スパゲッティミートソースの試作実験

試作実験にあたり、用いたレシピの材料の内訳を以下に示す。

【実験1】

「夏野菜ミートソーススパゲティ」(『長寿一位の長野県式減塩ごはん』マイナビ、2013年、32-33頁掲載)

参考資料1 材料 (2人分)

スパゲッティ	160 g	調味料		
塩	少々	水	50cc	} A
玉ねぎ	1/2個 (100 g)	トマトピューレ	40 g	
セロリ	1/5本 (20 g)	ケチャップ	大さじ2	
にんじん	1/7 (30 g)	中濃ソース	小さじ1	
にんにく	1/2片 (5 g)	塩	小さじ1/8	
ピーマン	1個 (20 g)	粉チーズ	大さじ1	
トマト	1/3個 (50 g)			
なす	1/2本 (45 g)			
豚ひき肉	120 g			
白ワイン	小さじ1			
サラダ油	小さじ1			

参考資料2 使用した野菜



参考資料3 作り方

- 1 スパゲッティを表示時間どおりゆでる。
- 2 玉ねぎ、セロリ、にんじん、にんにくはみじん切り、ピーマンは1.5 cm角に切る。トマトは湯むきしてざく切りにする。なすは1 cm幅の輪切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉を炒める。色が変わったら白ワインを振り、にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えて炒める。油が回ってしんなりしたらなすを加えてさらに炒める。
- 4 トマトを加えて水分が飛ぶまでよく炒めたらAを加え



参考資料4 完成 (2人分)

て10～15分煮込む。仕上げにピーマンを加えてサッと煮る。

5 器に1を盛り付けて4をかけ、粉チーズをふる。

【実験2】「簡単☆美味しいミートソース」(Cookpad <http://cookpad.com/recipe/2380102> 2017年2月閲覧)

参考資料5 材料 (2人分)

スパゲッティ	200 g	調味料など	
豚ひき肉	100 g	小麦粉	大さじ 1/2
玉ねぎ (みじん切り)	2 個(200 g)	赤ワイン	大さじ 1
にんじん (みじん切り)	0.5 本(100 g)	ケチャップ	大さじ 5
にんにく	0.5 片 (5 g)	ウスターソース	大さじ 1
マッシュルーム (スライス)	1.5 個(20 g)	水	2 カップ
		コンソメ	1/2 個
		塩・胡椒	少々
		ローリエ	1 枚

参考資料6 使用した野菜



玉ねぎ



にんじん



にんにく



マッシュルーム

参考資料7 作り方

- 1 フライパンに油をしき、にんにく・野菜をよく炒める。
ひき肉を加え色が変わったら、赤ワインを入れアルコールを飛ばす。
- 2 小麦粉を入れて1分程炒め、調味料を入れる。
- 3 10分程煮て、味を調えたら完成。
- 4 完成したミートソースをスパゲッティにかける。



参考資料8 完成 (2人分)

3.2 実験の結果と考察

長野県の食生活における生活改善の2つの取り組みである、「減塩」および「野菜摂取」の観点から、結果をもとに以下に考察を述べる。

3.2.1 減塩の視点からみたレシピ比較

各レシピにおける塩分摂取量は、実際の授業場面を想定し、中学校の家庭科教科書『新編 新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して』（東京書籍、平成 27 年発行）に掲載されている「食品成分表」（文部科学省『日本食品標準成分表 2010』より作成、同教科書 96～99 頁に掲載）により算出した。

「長野県式減塩レシピ」では、10 種類の材料と 6 種類の調味料、仕上げの粉チーズが使用され（以下、2 人前のグラム数を示す）、材料の塩分量は 0.17g、調味料の塩分量は 2.205 g、粉チーズの塩分量は 0.23 g、計 2.605 g であった。1 人前に換算すると、塩分量は約 1.3 g であった。一方、「Cookpad のレシピ」では、6 種類の材料と 7 種類の調味料が使用され（以下、2 人前のグラム数を示す）、材料の塩分量は 0.2 g、調味料の塩分量は 6.1 g、計 6.3 g であった。1 人前に換算すると、塩分量は約 3.2 g であり、「Cookpad のレシピ」は計算上では「長野県式減塩レシピ」の約 2.5 倍の塩分を摂取していた。調味料の種類数で比較すると 1 種類の差にすぎないが、調味料の内訳と重量を比較すると、「長野県式減塩レシピ」では塩分量の少ないトマトピューレを用いることで塩分量の多いケチャップの使用を控え、材料が有するうま味と融和させ、比較的塩分の少ない粉チーズを用いることで風味を上乘せし、全体として 1 食あたりの塩分摂取量を少なく抑えることに成功している。「Cookpad のレシピ」では塩分量の多いケチャップやコンソメ等を使用しており、調味料の組み合わせが 1 食あたりの塩分摂取量に反映しているといえる。

3.2.2 野菜摂取量の視点からみたレシピ比較

野菜摂取量は、「長野県式減塩レシピ」では 7 種類の野菜を用い、総野菜重量は 270 g（2 人前のグラム数）であるのに対し、「Cookpad のレシピ」では、4 種類の野菜を用い、総野菜重量は 325 g（2 人前のグラム数）であった。「Cookpad のレシピ」の方が野菜摂取量が多いが、使用している野菜は 4 種類である。総野菜重量 325 g の内訳をみると、玉ねぎ 200 g、にんじん 100 g が使用されており、325 g の約 92% が 2 種類の野菜で占められている。一方、「長野県減塩レシピ」では使用されている総野菜重量は「Cookpad のレシピ」より 55 g（2 人前のグラム数）少ない。しかし、7 種類の野菜が使用され、両レシピにおいて共通して使用されている「玉ねぎ」「にんじん」「にんにく」を除く 4 種類の野菜（セロリ、ピーマン、なす、トマト）に含まれる栄養を摂取できると同時に栄養素に由来する食品の機能性の効果も期待できる。また、レシピのタイトルに「夏野菜ミートソーススパゲッティ」とあるように、旬の野菜を多く使用することで素材そのものが有するだしや旨味、甘味等が増し、素材そのものを味わうことにつながる。季節の野菜の組み合わせを考えることで、季節とともに変化するスパゲッティミートソースの応用や創作も可能となり、レシピの発展が期待できる。このように、摂取する野菜の量だけに力点をおくのではなく、質にも留意し、両者を融合させ、生活改善に結びつけた総合的な検討に基づく「長野県式減塩レシピ」の先進性に学ぶところは大きい。

3.3 中学校家庭科教科書にみる「スパゲッティミートソース」の現状と課題

中学校家庭科教科書において、調理実習例としてスパゲッティミートソースが掲載されている（東京書籍）。現行の学習指導要領の告示直後に発行された教科書、および教科書の見直しに伴う改訂版（平成 27 年）において、スパゲッティミートソースはどのように記載されているのだろうか（表 2 参照）。

表 2 現行の学習指導要領の告示直後の教科書と教科書の見直しに伴う教科書記述の変化

（調理実習の実習例はスパゲッティミートソース。材料と分量は 1 人前）

現行の学習指導要領の告示直後の教科書の記述	教科書の見直しに伴う教科書の記述
スパゲッティ(乾) 80g トマトピューレー 30mL	ひき肉(ぶた肉と牛肉) 50g 塩 2g
ひき肉 50g (またはトマトケチャップ 20mL)	にんにく 2.5g ケチャップ 7.5mL
たまねぎ 40g スープの素 1/2 個	たまねぎ 40g 中濃ソース 5mL
にんじん 10g 塩 1g	にんじん 15g スパゲティ 80g
油 8mL こしょう 少量	油 15mL 粉チーズ 6g
水 100mL 粉チーズ 3~5g	小麦粉 4.5g
小麦粉 5g	トマト(水煮缶) 150g

現行の学習指導要領の告示直後の教科書の記述（以下、「告示直後の記述」と記す）と教科書の見直しに伴う記述（以下、「見直しに伴う記述」と記す）について、前節で検討した視点である長野県の食生活における生活改善の 2 つの取り組みである「減塩」および「野菜摂取」の観点から教科書におけるスパゲッティミートソースの記述にみる現状と課題について検討する。なお、塩分摂取の算出にあたっては前節で用いた方法を採用した。理由は前節同様、実際の授業場面を想定したことによる。

3.3.1 減塩の視点からみた教科書比較

「告示直後の記述」では粉チーズの使用を 5g と仮定し、トマトピューレーを用いた 1 食あたりの塩分摂取は 2.41g（ケチャップを用いた 1 食あたりの塩分摂取は 3.21g）である。塩分摂取の内訳をみると、調味料のコンソメ 1.1g と塩 1g の計 2.1g であり、塩分摂取の 87% を調味料が占めている。一方、「見直しに伴う記述」では 1 食あたりの塩分摂取は 3.03g であり、トマトピューレーを用いた「告示直後の記述」と比較すると塩分摂取は約 3 割の増加となっている。塩分摂取の内訳は、調味料の塩 2g、ケチャップ 0.3g、中濃ソース 0.3g の計 2.6g であり、塩分摂取の 86% を調味料が占めている。両者を比較すると、「告示直後の記述」にあるコンソメ 1/2 個が「見直しに伴う記述」において無くなった代わりに塩が 1g から 2g に変更されているものの、塩分摂取における調味料の占める数値は近似しており、調味料に依存した味付けとなっている点で両者

は共通しているといえる。また、「見直しに伴う記述」における塩分摂取量が「告示直後の記述」を上回り、約 3 割増となっている点を考え合わせると、スパゲッティミートソースの調理実習は「減塩」に対する考慮が反映しているといえない。

2014 年における成人 1 日あたりの塩分平均摂取量は、厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要」（2015 年 12 月 9 日）によると男性 10.9 g、女性 9.2 g である。一方、1 日あたりの望ましい塩分摂取量は、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015 年版）策定検討会」報告書では、男性 8.0 g 未満、女性 7.0 g 未満、日本高血圧学会減塩委員会は 6.0 g 未満、さらに WHO は 5.0 g 未満としている。実際に摂取している量と各機関が示す基準量には大きな差があり、減塩に対する意識の改善と実践が必要であり生活と教育の課題となっている。

これを踏まえると、調理実習のスパゲッティミートソースを完食した場合、厚生労働省が示している摂取基準である女性 1 日あたり 7.0 g 未満と対照すると、1 日の塩分摂取量の 43% を 1 食で摂取することになる。

3.3.2 野菜摂取の視点からみた教科書比較

「告示直後の記述」では 2 種類の野菜であったのが、「見直しに伴う記述」では 3 種類に増え、材料として使用されている野菜は Cookpad に類似している。また、野菜摂取量は「告示直後の記述」では 50 g であったのが、「見直しに伴う記述」では 57.5 g に増加している。野菜の種類の少なさは限られた授業時数や授業時間（1 時数：50 分）という条件が関与していると推察される。とはいえ、スパゲッティミートソース 1 品のみの献立であると仮定した場合、野菜摂取量は 1 日あたりの目安 350 g の約 16.4% であり、非常に少ないことが明らかである。ミートソースを構成する野菜の種類と量を増やす等、改善が必要といえる。

以上から、中学校家庭科教科書に取り上げられている調理実習スパゲッティミートソースは、現代の生活課題である「減塩」「野菜摂取」を意識した教育内容を有していないといえる。長野県にみる実践から学び、生活課題を捉え生活改善につながる教育内容の検討と再構成が必要である。

4. おわりに

「長野県式減塩レシピ」および「Cookpad のレシピ」によるスパゲッティミートソースの試作との比較・分析をもとに、中学校家庭科教科書に調理実習例として記載されているスパゲッティミートソースを検討したところ、教育内容について再検討の必要性があることが示唆され、教育内容の再構成が課題であることが把握できた。

上記の課題は、スパゲッティミートソースの教育内容の再検討や再構成の必要性に留まる事柄ではない。家庭科が対象とする家庭生活を中心とする生活（日常生活）に内在する生活課題に対し、家庭科を担当する教師としてどのように課題を発見・把握し、いかに課題解決に向けて接近し、課題の具体的な解決と改善の方法を探究するかに連なる課題といえる。家庭科が家庭生活を

中心とする生活（日常生活）を対象にするということは、すなわち、目には直接みえない、手で直接ふれることができない等、現実の生活課題を全体的・総合的に把握し、具体的な生活改善という実践にまで高めていく目的と不可分である。そこに家庭科を担当する教師としての専門性の一端があるといえる。

このような教師の専門性に関わって、今津孝次郎は、「(前略) いくら学習指導要領や教科書で標準が示されるとしても、どの学年を対象に何をどのように教えるのかについては、今日のような消費社会そして情報社会のなかでは、常に変化する学校環境を念頭に置いて柔軟に探っていくことが要請される。(中略) この語りで強調されている『知識・技術を生徒に応じてどのように変化させていくか』という視点はスキルの考え方に近い。そして『新たにどう開発していくか』は、一定の成果を生み出すまで『常に研究していく態度』を必要とし、この探究心はコンピテンスの基盤であり、それは資質の方に属する性質をもっている。」と述べ、教師の専門性と同意といえる資質・能力に関わって、「常に探究する姿勢こそ大切」と指摘する²⁾。

現実の生活課題をとりあげ、生活改善に資する家庭科教育の実践に向けて、その資質形成の土台となる家庭科の教員養成、家庭科の教員としての専門性に資する教師教育の充実が課題である。

付記

本研究は、2016～2018年度文部科学省科学研究費（基盤研究（C）課題番号16K00738「家庭科教員の教師力向上のためのキャリア形成プログラムの提案」）の助成を受けて進められたもので、ご支援に感謝します。また本研究の一部は、日本家庭科教育学会例会（於・東京家政大学、2016）において口頭発表を行った。研究発表に関わる活発な質疑と討論の機会に対し重ねて感謝します。

註

- 1) 青木香保里・成瀬友香・志村結美・日景弥生「小学校家庭科における『ごはんのみそ汁』に関する教育内容の再構成と指導」愛知教育大学家政教育講座研究紀要46号、2017年、9-20頁
- 2) 今津孝次郎『教師が育つ条件』岩波新書、2012年、56-58頁

参考文献等

- ・公益社団法人長野県栄養士会監修『長寿一位の長野県式減塩ごはん』マイナビ、2013年
- ・公益社団法人長野県栄養士会監修『長野県栄養士の野菜たっぷり減塩レシピ』マイナビ、2013年
- ・阿部守一『長野県の長寿力』ワニブックス、2014年
- ・白澤卓二『長寿県長野の秘密』しなのき書房、2013年
- ・沖縄タイムズ「長寿」取材班編『沖縄が長寿でなくなる日』岩波書店、2004年
- ・香川靖雄『生活習慣病を防ぐー健康寿命を目指してー』岩波書店、2000年
- ・若月俊一『農村医療にかけた30年』日本図書センター、1997年

- ・若月俊一『農村の生活と健康』財団法人協同組合経営研究所、1970年
- ・若月俊一『村で病気とたたかう』岩波新書、2012年
- ・立川昭二『病と人間の文化史』新潮選書、1984年
- ・加藤清志『知っておきたい長野県の日本一』信濃毎日新聞社、2013年
- ・黒木登志夫『健康・老化・寿命 人といのちの文化誌』中公新書、2007年
- ・イチロー・カワチ『命の格差は止められるか』小学館、2013年
- ・飯島裕一『健康ブームを問う』岩波新書、2001年
- ・Cookpad「簡単☆美味しいミートソース：<http://cookpad.com/recipe/2380102>（2017年2月閲覧）
- ・厚生労働省HP：<http://www.mhlw.go.jp/>（2017年2月閲覧）