

# Gohan vol.2 ごはん



## 特集 おやつ

Interpretation

### 食の感性と思想

その人の食べものをみれば、人格までみえる

相模女子大学 人間社会学部人間心理学科 教授 河上 睦子  
女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子

### 私とお菓子

すごい新人たち。 講談師 一龍齋 貞鏡 和竿師 竿貴

セミナー開催のお知らせ「抗酸化栄養でウェルエイジングの未来を」 主催:株式会社シナプスプランニング 協賛:アスタリール株式会社

講座開催のお知らせ「ゼロから学ぶ食育・栄養教育」女子栄養大学 栄養クリニック

フォトジャーゴ ねこのごはん その1

BOOKS 「女子栄養大学栄養クリニック きれいにやせる ダイエットスープ」 管理栄養士 林 昌子 著

## 女子栄養大学 栄養クリニックの主な業務

栄養クリニックは、女子栄養大学の創立者である香川綾が1968年より始めた大学内にあるクリニックです。生活習慣病の予防・肥満治療・メタボリックシンドローム対策等を中心に活動を行なっております。

平成24年度  
「ゼロから学ぶ  
食育・栄養教育」を  
開講いたします。

ご案内は23ページを  
ご覧ください。

### 実践

- 一般の方向けの生活習慣病改善実践プログラム
- 生活習慣病に関する講習会
- 料理教室
- エクササイズ

### 教育

- 開業栄養士支援
- 栄養相談業務スキルアップ

### 研究

- 遺伝子多型に対応した栄養相談の有用性
- 4群点数法の有用性
- 食事改善と脂質代謝異常の関連性
- 女子栄養大学各研究室との連携

### 女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

香川綾記念生涯学習センター2階

JR山手線・駒込駅・北口改札下車5分  
東京メトロ南北線駒込駅5番出口 徒歩4分(看板あり)

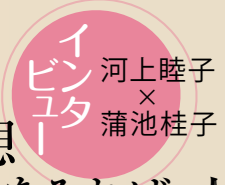
TEL:03-3918-6181/FAX:03-3915-3760/E-mail: clinic@eiyo.ac.jp

www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/

女子栄養大学  
栄養クリニック

Interpretation

02 食の感性と思想  
その人の食べものをみれば、人格までみえる



相模女子大学  
人間社会学部人間心理学科  
教授 河上 睦子



女子栄養大学  
栄養クリニック  
教授 蒲池 桂子

- 06 「おいしさ」にまつわる、感じ方の違いや共通点が意味するものや背景を考えていくのが『食の感性』の哲学なのです。
- 08 近代からの忘れ物 1
- 10 近代からの忘れ物 2

私とお菓子

- 14 すごい新人たち。



講師  
一龍齋 貞鏡



和竿師 竿貴  
鴨下 貴仁



管理栄養士とお菓子

- 18 満足度が高いおやつをみつける! 女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 林昌子
- 19 おやつを食べ方。 女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 五位洸可菜
- 20 間食について。 女子栄養大学 栄養クリニック 管理栄養士 榊 玲里



林 昌子



五位洸 可菜



榊 玲里

- 22 セミナー開催のお知らせ 「抗酸化栄養でウェルエイジングの未来を」  
主催:株式会社シナプスプランニング 協賛:アスタリール株式会社
- 23 講座開催のお知らせ 「ゼロから学ぶ食育・栄養教育」  
女子栄養大学 栄養クリニック

新素材

- 24 乳酸菌KT-11のアンチアレルギー効果 株式会社キティ



フォトニャーゴ

- 26 ねこのごはん その1



フォトニャーゴ代表 中野 昌彦



- 28 BOOKS 「女子栄養大学栄養クリニック きれいにやせる ダイエットスープ」  
管理栄養士 林 昌子 著  
編集後記



ごはんとおやつって、大事っすよね。



その人の食べ物をみれば、人格までみえる  
「食」と感性の思想。

かつて栄養相談の場で、  
相談者の方から少々投げやりに、  
「ようするに、血糖値をよくしたいなら、  
おいしいものを食べるなってことですね。」と  
捨て台詞をいわれてしまったことがありました。

たしかに、入院食は薄味で、  
おかずが少なく、ごはんが多い。  
その上、脂分が少なく、食器も樹脂でできていて、  
いかにも治療食というイメージでした。

これまで脂のこってりのった、「おいしいもの」を  
食べ続けていた方にとっては、  
生きる気がなくなるのもわかる気がします。

しかし、他方、あっさりした薄味の料理がおいしい。や、  
みそ汁とごはんとめざしが一番おいしい。といった反応もあります。  
「おいしい」と感じることはひと様々です。  
実際のところ、いったい「おいしさ」とは、  
人間にとってどんなものなのでしょう？

イ  
ビ  
ン  
タ  
×  
河上睦子  
蒲池桂子

*Interpretation*

河上 睦子 先生  
相模女子大学  
人間社会学部 人間心理学科教授 博士(文学)  
〒252-0383 神奈川県相模原市南区文京2-1-1

蒲池 桂子 先生  
女子栄養大学 栄養クリニック 教授



相模女子大学 人間社会学部人間心理学科 教授 河上 睦子

今回、相模女子大学人間社会学部人間心理学科教授でいらつしやる哲学者の河上睦子先生へのインタビューが実現しました。先生は、相模女子大で倫理学の研究をしていたことから、女子大生の心の悩みを聞く相談員をされています。

そこでは、セクシャルハラスメント、男女問題、拒食の話、など女性が抱える問題にあふれていたそうです。まずは耳を傾け相談者の話に耳を傾けるといふ作業をずっとしていたそうです。

ライフワークは、倫理学および宗教哲学とくにインターネットで先生のお名前を検索するとフォイエエルバッハに関する考察についての造詣が深くいらつしやることわがわかります。哲学は、数量化することなく、考え方や生き様などを扱う学問であり、先生が専門とされる、感性学のうち、「食の感性学」というのは、現実には「おいしい」と感じる心は何を意味するのか、人間と「おいしさ」の背後にある意味を探していく作業です。

近年は、放送大学、市民大学等で幅広くご講演を行い、その度に大変な反響がよせられています。

河上先生の研究領域

**食の領域**

栄養 料理 食品 食糧 サプリメント  
 美食 食育 拒食 医療  
 宗教 文明 文化 歴史 環境  
 ミナマタ フクシマ

**食の感性**  
 「うつくしさ・こちよさ・おもしろさ・たのしさなどのポジティブな情動を必須の属性とする心のはたらき」

1) 化学的感性・・・味覚・嗅覚  
 2) 物理的感覚・・・視覚・聴覚・触覚  
 3) 精神的(心的・知的)感性・・・「美食愛」 想像力 (味+形・匂・色・音)+言語

食は人間(本性)をあらわす。食えることは生きることである。  
 食は「他の生命」を食することである。  
 食は精神と身体と総合作用である。  
 食は心身の健康と病気にかかわることである。  
 食は栄養である・・・栄養学・生理学・衛生学・医学  
 食は人間社会の営みである・・・歴史・文化・民族の差異食とは共食である。  
 食とは「ケア」の世界である。  
 食は「感性」の領域である。

「おいしさ」にまつわる、感じ方の違いや

共通点が意味するものや背景を

考えていくのが『食の感性』の哲学なのです。

みなさんが、「見た目は悪いけど、食べてみるとおいしい」、「反対に「気持ち悪い」「見た目よりまずい」と感じるのはなぜでしょうか？例えば、テレビや雑誌からのグルメ情報に動かされ、おいしいとの評判を信じて食べてみたところ、たいしておいしくなかったと感じる経験をした方も多くと思います。こういった感じ方は、一人一人ちがいます。おいしさの基準はひとりひとり違うのです。

でも、昔、町内会の餅つき大会の折りに、みんなで食べたけんちん汁の味はおいしかったよね。とか、あそこのラーメン屋さんは行列ができるおいしさだよ。といった、おいしさに共通点を見つけることも出来ます。こういった、「おいしさ」にまつわる、感じ方の違いや共通点が意味するものや背景を考えていくのが『食の感性』の哲学なのです。



女子栄養大学 栄養クリニック  
教授 蒲池 桂子

編集部 最近では、一人一人の生活スタイルが変わってきており、濃い味付けのインスタントが増え、ファミリールエスのトランの味になった人もいる一方で、ものすごいグルメの人もいます。一人一人が違う「おいしさ」の基準をもっているのだとしたら、他の人の「おいしさ」を理解するのはどうしたら良いのでしょうか。おいしい料理でしかも健康に良い料理を提供することが目的の栄養士の仕事は、ここが大きな課題だと思います。

今回、「おいしさ」というテーマの他に、「お菓子」をテーマにしています。お菓子もみんなでホット气息ついたときに食べるという話が進みます。「お菓子」になにか解決策があるような気がしますがいかがでしょうか？

他者と共通の感覚や感性を持つための鍵になるのが、『会食』となれば、お菓子はその重要なアイテムとなります。2月にバレンタインデーで大切なのは、友チョコだそうです。また、他人と食事を通じておいしさを共有する点では、今回の震災はきっかけを与えているといえるでしょう。

このときに大切なのは、お互いを許容することです。自分とは違う感性を持った人について否定してしまわずに、まず、許容する。「この人変だ」「ダメ」では感性が傷つくだけです。感性を豊かにしていくことが大切だと思います。そしてその感性を共有するおいしさとしては、甘みや辛味などの嗜好品は最高です。嗜好品としてのお茶やコーヒーもそうです。例えば、アイスクリームが食べたい。それでは、みんな

アイスクリームを食べましようとなり、まず、デイナーをみんなで食べるとお金がかかるけれど、嗜好品はちよと持ち寄ってみんなで分けてお菓子を渡す。お菓子が媒介して、いろいろなお話ができ、そこで新しい感性を共有することが出来るのです。楽しいことやおいしさを共有することが出来るのです。

編集部 「おいしさ」を共有する方法としてお菓子がそのアイテムになるというのは大変示唆にとんだお話です。では、栄養相談で、かつて「ようするに、血糖値をよくしたいなら、おいしいものを食べるなんてことですね。」と捨て台詞をいわれた方に対して、どんな食事を提供したら、満足いただけるものなのでしょうか？健康における満足と「おいしさ」は一致するのでしょうか？



## 近代からの忘れ物 1

明治以降、日本では、ヨーロッパの近代的なものをどんどん取り入れてきましたが、食の哲学は昔の哲学では、節制<sup>①</sup>キリスト教的な考え方、規律などの考え方で規制をしてきました。西洋の思想を研究している私が、西洋の食を調べている理由は、欧米には、「食べること」、「健康の考え方」のなかに個人主義的な考え方がずっとあったからです。日本は近代化の中でこの個人主義的な考え方を取り入れてきました。

しかし日本に個人主義が根付いたとみえる今日、実は見過ごしていた部分があったのです。それが、「会食」という伝統です。いわゆる宴会パーティーのことです。日本には、昔から『会食』はありましたが、それは、儀式とともにあり、西洋文化が流れ込んでくるからは、日本的な儀式が廃れていき、そこに存在していた会食の機会も少なくなっていたのです。

実は、この会食で、みんなで食事を通して慣れ親しんだり、新しい情報を共有したり、楽しむというその場の雰囲気や感性を共有することになります。食事を通した感性の共有というのは、文化を伝えていくために重要なことではないかと思えます。

例えば、フランスの映画では会食やパーティーの場面がたくさん出てきて、楽しく食べていますが、日本の映画では、家庭のなかだけで食べていて、会食は、かろうじて、学校の中や冠婚葬祭の儀式で見られる程度です。映画にみる『会食』で芽生える感性は科学で特定できるものではありません。みんなで食べると「おいしい。」「きれい。」など共通に感じる感覚です。

フランス伝統のグルメの中にある食の思想には、美しさや楽しさなど美に通じる物があります。これこそが、会食から得られる他者と共有する「おいしさ」の感性です。



## 近代からの忘れ物 2

健康産業においても、近代日本が取り入れたのは、手段としての健康思想ともいえます。上からこうしなさいと指示する『○○をするための手段として、たとえば、小学生の給食は、「給食をするための食事」、残しちやダメ、いじめちやダメ、栄養が大事、など食べることが手段になっってしまうんじゃないでしょうか。戦後貧しかった日本の小学校では、事実、給食が飢えないための手段であったといえます。

古代ギリシャの賢人は、「食べることは生きることそのものである。」と言っています。食べることそのものが生きていることという思想が、ヨーロッパ文化には根付いています。日本ではそういった文化は、日本の

文化ではない、外国の文化だといって近代化の際には取り込むことができなかったのではないかと思います。

医療においても、栄養素が計算された食事は、ケア(看護、介護)の一部として、提供されています。しかし、本当に大切なケアは、心『こころ』だと思います。ケアの最大は、食べることです。私はそう思います。

例えば、お年寄りに食事の介助を行うとき、心を込めて一匙を口に運ぶ。そうすると、そのケアを通して、それぞれのケアを行う側も与えられる側も『こころ』がみえてくる上、その『こころ』は、食欲やおいしさを表す笑顔など、何らかの形としてあらわれてくるものです。



例えば、これを食べれば元気になるから口に押し込んでも食べてもらおうといった強要では、『ころ』を共有できないのです。そして「おいしい」と感じてもらえないのではないのでしょうか。それは、『ころ』はみえても通じていない。そこに食欲やおいしさを表す笑顔は存在しないということになります。

学生にもし結婚をして夫となつた人に料理を作つたとしても、どんなにがんばつたつて、おふくろの味にはかなわないのよ。とお話しします。

料理の中には、お母さんの『ころ』があらわれている。お母さんが20年以上愛情をかけていたら、嫁も20年以上かけなければ、それを超える『ころ』を夫に芽生えさせることは出来ないものですよ。と。

そして、食と『ころ』の関係は、おふ

くろの味、女房の味で留まる話ではありません。実は生まれたばかりでまだ何もわからないときと、亡くなる直前においては、だれにとつても、家族や心の問題より以前に「食べること」が重要になるのだと思います。赤ちゃんのみでなく、人間は食ることが生きることです。そして人間は最後にはそこにかえっていきます。誰が作るうと関係なく、むしろ食べ物に関わる専門家としての栄養士さんの役割はケアの一番重要な部分ではないのでしょうか。

そしてそこで大切なのは、実は安全、カロリーよりも以前に『ころ』をこめることができるかどうかではないかと思ひます。

編集部 なるほど、『ころ』をこめることとは、「おいしさ」を共有すること、

相手のおいしさを理解することであり、それを相手に伝えることでもあるようです。また、栄養相談のときにも相手の「おいしさ」を知るためには、共有できる食を探すところにあるのかもしれないと感じました。

食事を提供する場合には、とくに共有できるおいしさを確信したところに『ころ』が宿り、『ころ』をこめることが出来るようになるのかもしれないと感じました。なにより、まず相手の身になって考えることが大切なのです。

にわかに注目されている『食の感性学』。河上先生のお話から、日本人が忘れてる「食を通じた心の豊かさ」の原点を近代史をたどることとともに思い起こすことができるのではないかと思います。



私とお菓子

講談師

いちりゆうざい  
ていぎょ  
貞鏡

すこい  
新人たち



一龍齋貞鏡 本名 小村井靖世 祖父は戦後の講談界で三羽がらすの一人として活躍した七代目一龍齋貞山、父は現役で活動中の八代目貞山という恵まれた環境で育った26歳の女性講談師。2011年より、神保町らくごカフェに於き、『徳川四戦記』の勉強会を始める。講談協会所属 田辺銀冶と共に『双星(ふたつばし)の会』を開催中。池袋zozoiカフェに於き、毎月、演芸会、講談会を開催中。現在、お江戸日本橋亭、お江戸広小路亭など講談協会定席の他、学校寄席、中野講談会、渋谷講談会、地域寄席等で日本六十余州津々浦々廻っている。また、仏教講談、はとバス講談ツアー、猿島探検ツアー、納涼旅客船ツアー、都電貸切ツアーなど、講釈の可能性を生かし様々な方面で活躍中。ホームページ <http://www.teikyo-ichiryusai.jp/>

「爛漫・春化粧・花筏」先日、茶道のお稽古で頂いたお茶菓子の名です。日本語の美しさ、そして視覚も味覚も楽しめる、繊細な和菓子。

私は、講談、という落語と並ぶ日本の伝統話芸の世界に居ります。私が茶道を始めるきっかけとなったのは、ある日の楽屋での出来事です。まだ前座であった頃、とある方にお茶をお出ししたところ、「あら、あなた。何よ、この馬の小便のようなお茶は。あなた、茶道すらししたことがないのね。」畳の縁を思い切り踏んでいる、明らかに茶道の心得のないお方からご指導を受けました。その時は悔しくて悔しくて…。「絶対に茶道のお作法を覚えて、見返して御覧に入れましょう！」すぐさまお稽古に通い始めました。今となって思えば、茶道を始めるきっかけを作って下さったそのお方に、感謝の気持ちで一杯です。

茶道のお稽古の時間は、私にとって大切なひとときです。仕事、覚えごとの合間を縫って小一時間、贅沢な時間を過ごす。お茶室では基本的に電気は点けません。太陽の光、風の音、お湯の沸く香りを感じ、五感を研ぎ澄まします。中でも一番の楽しみは、和菓子の出現です。周りの方々も皆お上品でいらつしやるので、私もそれに倣って、お菓子の顔を見ても嬉しい表情は隠します。「なんて素敵なお菓子なのかしら。オホホ」言った瞬間、お腹がグユルル…：体は正直です。スナック菓子とは異なり、上質な原料で作られたお饅頭、餅菓子、羊羹、落雁。それらは太りにくく、美容と健康のために良いそうですね。

こんな歴史のこぼれ壺があります。現在でも皇居の外堀には、松が植えられています。これは、徳川八代將軍吉宗公の時代までは土塀でした。

ところがこの塀が、地震や台風の度に壊されてしまい、困り果てた家来の面々が、「如何致しましょう」と吉宗公にお尋ねしたところ、「しばらく待つが良からう」と答えられました。それから直ぐに、「松」が植えられました。「待つ」と「松」とかけた、なんと乙な家来でしょう。この当時できた戯れ歌に、

「有る塀を 松風にとぞ なしにけり 果ても可笑しな 公方様かな」

「有る塀」は、飴菓子の「有平糖」。「松風」は、カステラに似たお菓子。「可笑しな」は、「お菓子な」に掛けている、実に見事な歌です。

いにしえの人々が用いた言葉遊びといい、文頭に書きたような名の和菓子といい、美しい日本語が平成の御世にまで伝わっていることが、日本人としてとても嬉しいことです。

講談師 一龍齋 貞鏡



私とお菓子 竿貴

すこい  
新人たち



私は小さな頃からお菓子が好きで、甘いものを食べるととても幸福な気持ちになります。幼い時から私は祖父母の家に行くのがとても楽しみでした。私の家ではお菓子が出てくることはあまりなく、祖父母の家では、お菓子をたらふく食べさせてくれるので毎日でも行きたいと思っていました。しかもいつもは食べられないような高級なお菓子が出てくるのでなおさらでした。

武蔵府中(東京府中市)で生まれ育った私は大國魂神社の激しい祭りに魅了され今でも地元熱すぎる男たちと神輿を担いでいます。下町とはひと味違うこの街の文化を誇りに思っています。

そんな私の中学生からの夢が和竿職人になることでした。今、大学を卒業して和竿の仕事で生計を立てています。(平成二十二年 東京理科大学卒業)

和竿とは竹を材料とした釣竿で、本漆を塗って仕上げたものです。和竿を

使う釣り人も少なくなり、酷しいのが現実ではありますが、私はこの素晴らしい和竿文化を継承し、二人でも多くの人に和竿で魚釣りを楽しんでもらいたいと、希求しています。

一時間、

幸せになりたかったら酒を飲みなさい。

三日間、

幸せになりたかったら結婚しなさい。

八日間、

幸せになりたかったら豚を殺して食べなさい。

永遠に、

幸せになりたかったら釣りを覚えなさい。

中国古諺

お菓子の中にも永遠に忘れられない味がありますよね、お菓子も釣りも永遠に幸せにしてくれるんですね。だって、幸せになるために生きているんですから。

和竿師 竿貴 鴨下 貴仁

## 満足度が高いおやつをみつける！

おやつの満足度を決める私のポイントは、おいしさとちゃんとビタミンやミネラルなどの栄養が含まれていることです。夏のおやつにはどうもろこしやかぼちゃ、冷やし甘酒や手作りゼリー、フルーツやヨーグルトと色々なおやつが登場します。以前はチョコレートが欠かせなかった私ですが、おやつの幅を広げるうちに自然とその出番は減りました。

おすすめは簡単おやつの中からひと品、手作り豆乳ゼリーのレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

女子栄養大学 栄養クリニック  
管理栄養士 林昌子



### ふるふる豆乳ゼリー♪

材料(4人分)	1個80kcal
無調整豆乳	300ml
粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1
黒みつ	大さじ2

#### 〈作り方〉

- ① 水に粉ゼラチンをふりいれておく。
- ② 鍋に豆乳を温め鍋のふちがふつつつと沸いてきたら火を止め、①を入れて溶かしてこす。
- ③ 器に②を4等分に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1晩冷やし固める。
- ④ 食べる直前に黒みつをかける。

\*きな粉やすりごまをプラスしてもまたおいしいです。

## おやつの食べ方

疲れたときや、自分へのご褒美に…。3食の食事以外に様々な場面で登場する間食ですが、わかっているけどやめられない！おやつは誰にもあるはずですよ。

私には子どもの頃から大好きなおやつがあります。それは、祖母がつくってくれるドーナツとおかき。両方とも油たっぷりの仕上げりで、本能のままに食べると5000キロカロリーは下らないと推測されます。

そこで私は「野菜を食べてからおやつを食べる」というルールを守って食べるようにしました。

お腹が空いているときに食べてしまうと、食べ過ぎに繋がるとい

単純な考えのもとで始めたのですが、高カロリーのおやつを大食いすることはなくなりました。

減らすと憂鬱であつても、増やすことは案外楽で継続しやすく、無理なく習慣化されています。

食べ過ぎの問題が多く取り上げられる今、おやつの存在が悪いというイメージを持たれがちですが、上手に付き合うことで足りない栄養素を補ったり、ストレスの解消にも繋がります。是非、喜んで、楽しんで、味わって、間食を食べるひとときを大切にしてみてください。

女子栄養大学 栄養クリニック  
管理栄養士 五位淵可菜



## 間食について



女子栄養大学 栄養クリニック  
管理栄養士 榎 玲里



私のよく食べる間食はおにぎりです。夕方頃に空腹を感じるとおにぎりを食べ、夕食にはごはんを抜いておかずと汁物を食べるようにしています。おにぎりは腹持ちがよいので夕食の際には強い空腹感がないうので食べ過ぎてしまうこともなくなりません。間食におにぎりを食べると太ってしまうと心配になるかたもいらつしゃると思いますが、食べ方を工夫すればおにぎりはダイエットに最適な料理になります。どこでも安く手に入り、また手軽に食べられる日本を誇るファーストフードです。

栄養相談の際、よく患者様から「間食に甘いものを食べてしまう」「家にいるとつい口寂しくてお菓子

を食べしてしまう」という悩みをうかがいます。お菓子に多く含まれている砂糖には、幸せホルモンといわれているセロトニンの分泌を一時的に多くする作用や血糖値をあげ、一時的に気分を高揚させるといった作用があります。しかし、少量では功をなす砂糖ですが、量が増えにくると体が多量の糖分に対応できなくなり、今度は逆に疲れやすくなったり、イライラしたりといった症状が出てきます。砂糖の強い甘みに依存しないように食習慣を築いていくことが大切です。

間食の本来の意味は、朝・昼・晩の食事できれいな栄養を補助的に摂取することでした。しかし、今では間食＝お菓子、気分転換やストレスの

解消を目的に間食を食べられる方が多いと思います。その際に、おなかですいて食べたいのか、ストレスの解消で食べたいのかを意識されるとよいように思います。空腹感を感じお菓子を食べてしまうと食べ過ぎてしまう傾向にあるからです。

おなかですいたらおにぎりや芋類やフルーツなどの砂糖の含まれないものを食べ、気分転換に甘いものが食べたい場合は、少しの時間でもゆつくりできる時を作り、飲み物と一緒に少量を楽しみましょう。なさるとよいと思います。ご自身の体調や気分に合わせて幅広い選択肢をもつて間食選びも楽しんでみましょう。

# 講座 参加者募集中

## 女子栄養大学 栄養クリニック 講座のお知らせ 「ゼロから学ぶ 食育・栄養教育」

詳細は<http://www.eiyo.ac.jp/fuzoku/clinic/zerokara.html>

栄養学は日々進歩していますので、食育・栄養教育／栄養指導をする方は、新しい知識のアップデートが欠かせません。また、専門知識は対象者に合わせて伝えてこそ、教育効果があります。そこで本講座では、食育・栄養教育を担当する・したい方を対象に、必要な基礎知識の概要を、理論と現場で応用しやすい演習等を通じて学びます。

日々の仕事で説明する内容がマンネリ化しているために新しい説明の切り口を探している方はもちろん、今さら人には聞きづらいことを確認したい方、ペーパー栄養士など資格・免許を生かしたい方にもお勧めです。

### 本講座の特徴

- ① 一方的な講義だけでなく、演習を通じて体験的理解や説明力を高める教授・学習スタイルをとります。
- ② 学習内容を深めたり発展させることができるよう参考図書、文献、ビデオ等を毎回紹介します。教材づくりの参考にもなることでしょう。
- ③ 同じ内容を金曜夜、土曜昼の2回実施するので、受講しやすくなります。年度途中からのご参加、1回のみのご参加も可能です。

### 講師紹介

ヘルスサポート研究会カナン代表、管理栄養士 新出 真理 および女子栄養大学栄養クリニック講師陣

**新出真理 講師 プロフィール** ヘルスサポート研究会カナン代表・健康教育コンサルタント

【資格】管理栄養士 産業カウンセラー 衛生検査技師

【近著】ニチイ学館通信教育「食育実践講座」テキスト・レシビ集、成美堂出版「いちばんわかりやすい管理栄養士国家試験合格テキスト」、その他 保健同人社「女性のためのコレステロールガイド」(第5章)や、新聞・雑誌等のメディアで活躍中。

【HP】<http://www.010.upp.so-net.ne.jp/mshinde/index.html>

### 開催日時

クラス別日時

**土曜 昼クラス** 13時30分～15時30分 **金曜 夜クラス** 18時30分～20時30分

### 料金・お申込方法

\*チケットは、発行日より2年間有効となります。チケット代のお支払いは原則として銀行振込みでお願いしております。詳細は直接栄養クリニックにお問い合わせください。尚、一旦納入なされた費用は返却いたしませんのでご了承ください。

#### 対象者

食育・栄養教育／栄養指導をしている・したいと思っている栄養学を学んだことのある専門職及び、食・健康関連企業、マスコミの方。専門職例：管理栄養士、栄養士、薬剤師、保健師、助産師、看護師、小学校教諭、養護・家庭科・保健科教諭、保育士、幼稚園教諭等。ライター、編集者、コンサルタントアドバイザー、社内研修リーダー等。(専門職の方は、受講時に免許証のコピーを提示していただきます)

**登録・入会金** 2,500円

**講習費** 受講代 1回 10,000円(消費税込)  
5回チケット 47,500円(消費税込)、6回チケット 57,500円(消費税込)、12回チケット 110,000円(消費税込)有り  
テキスト代 3,500円

**お申込締切** 随時

**お申込方法** 栄養クリニックまで、電話またはメールでご連絡ください。お申込の際、経歴書をご提出いただけます。

※経歴書は講師が受講者の経験やレベルに合わせた授業を進めるために利用するものです。他の目的に使用する場合には、再度ご本人に、ご確認をとらせていただきます。

### 女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3(JR山手線・駒込駅・北口改札下車5分、東京メトロ南北線駒込駅5番出口 徒歩4分)  
TEL:03-3918-6181 FAX:03-3915-3760 E-mail: [clinic@eiyo.ac.jp](mailto:clinic@eiyo.ac.jp)

参加費  
無料

## 健康セミナー開催のお知らせ

# セミナー 参加者募集中

## 「抗酸化栄養でウェルエイジングの未来を」 ～最新の傾向と対策、そして注意点～

※お弁当・おみやげもご用意いたしました。

昨今、健康面からアンチエイジング等に見られる美容面にいたるまで、幅広く活用されている抗酸化栄養素。今もより効果的なものの探求や既存する物の利用方法の改善、模索が行われており、その動向が注目されています。

今回はすべての人にとって身近で生活に欠かせない「食事=栄養摂取」の観点から、現代の食生活に潜むリスク点を抽出しながら「先制予防に取り組みつつ健康で美しく年を重ねたい」というウェルエイジングについての講習を開催いたします。今後の栄養指導の一助としていただければ幸いです。

### 講師陣

第1部 「ウェルエイジング・・・美しく・健康に・はつらつと歳を重ねる」  
「本当はコワイ・・・現代版：食生活リスク」

アスタリール株式会社 MN営業部長 北村 敦 先生

第2部 「がん ー薬物治療の問題点とその克服、加齢とがんについてー」

- 1) 生活習慣病としての『がん』
- 2) がんの薬物治療と問題点、その克服
- 3) 加齢とがんと生活習慣病についての最近の考え方

東京理科大学薬学部／生命創薬科学科/分子病態学研究室  
トランスレーショナルリサーチ部門・部門長 深井 文雄 教授

【日時】平成24年6月2日(土)12時開場：13時開演  
13:00～16:00

【会場】女子栄養大学栄養クリニック3階 東京都豊島区駒込3-24-3  
(JR山手線・東京メトロ南北線 駒込駅より徒歩3分)

【定員】80名(先着順) 【当日連絡先】090-3697-6671 (担当者:奥津)

### 申込書

6月2日開催「健康セミナー」を申し込みます。 2012年 月 日

施設名		電話番号	
所在地	〒		
御氏名		御氏名	
備考			

ご注意:お申込みはシナプスプランニングに直接、郵送・FAX・メールにてお申込ください。  
セミナーの申し込み・お問い合わせ先：株式会社シナプスプランニング セミナー担当:奥津まで  
所在地：〒111-0051 東京都台東区蔵前2-4-6-401 TEL:03-6663-8890 FAX:03-3865-9332  
不在時は携帯にお問い合わせください(携帯:090-3697-6671)  
E-Mail: [info@synaps.co.jp](mailto:info@synaps.co.jp) URL: <http://www.synaps.co.jp>

主催:株式会社シナプスプランニング 協賛:アスタリール株式会社

株式会社キティー

## 乳酸菌KT-11のアンチアレルギー効果

近年、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー患者が増加し続け、今や3人に1人がアレルギーに苦しむ時代となりました。免疫には、主に抗体を体内で作らせるTh2細胞と、それを抑制するTh1細胞が存在します。

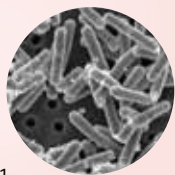


図1.  
ラクトバチルス・クリスパタスKT-11

アレルギーとは、Th2細胞が活発に成り過ぎ、免疫バランスが破綻することで血液中IgE量の増加が招く免疫の病気です。乳酸菌KT-11(ラクトバチルス・クリスパタスKT-11)は、免疫バランスの是正を介して、アレルギー症状を改善する新規機能性素材です(図1)。

### 【I】通年性アレルギー性鼻炎の改善効果

試験は、アレルギー性鼻炎を人為的に誘導したマウスを、通常マウス用飼料(対照)または加熱KT-11含有飼料( $5 \times 10^7$ 個/g)で7週間飼育しました。アンチアレルギーの評価として、くしゃみの発生回数および飼育終了時のTh1/Th2細胞比とマスト細胞数を測定しました。

結果は、対照と比べてKT-11添加飼料で飼育したマウスでは、くしゃみの発生回数が減少しました。また、Th1/Th2バランスの是正とアレルギー発症に関与するマスト細胞の減少が観察されました(図2、3、4)。

本試験において、KT-11の摂取はアレルギー性鼻炎の改善に有効であることが確認されました。

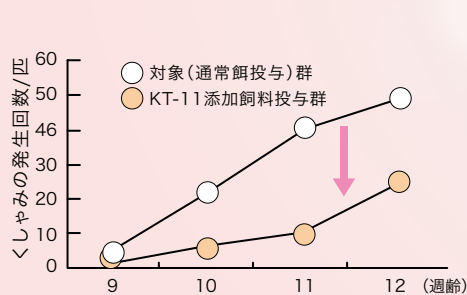


図2. 鼻炎の軽減効果

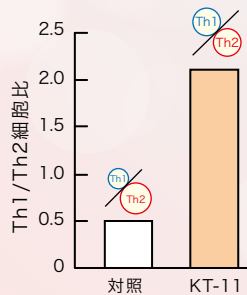


図3. 免疫バランスの是正

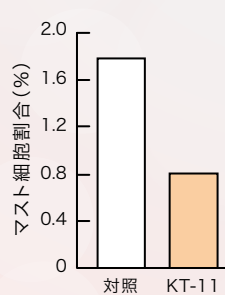


図4. マスト細胞の減少

### 【II】アトピー性皮膚炎の改善効果

試験は、ダニアレルギーの皮下投与によってアトピー性皮膚炎を誘導したマウスに、生理食塩水に懸濁した加熱KT-11(1mg/日)を15週間、毎日投与しました。また、対照とするマウスには乳酸菌を含まない生理食塩水のみを投与しました。アンチアレルギーの評価として、剃毛した背部の皮膚炎症状および飼育終了時のTh1/Th2細胞比と血液中ダニ特異IgE量を測定しました。

結果は、対照と比べてKT-11を投与したマウスでは、腫脹や表皮剥離などの皮膚炎の症状が軽減しました。また、Th1/Th2バランスの是正と血液中のダニに対するIgEの減少が観察されました(図5、6、7)。

本試験において、KT-11の摂取はアトピー性皮膚炎の改善に有効であることが確認されました。



対照 KT-11

図5. アトピー性皮膚炎の軽減効果

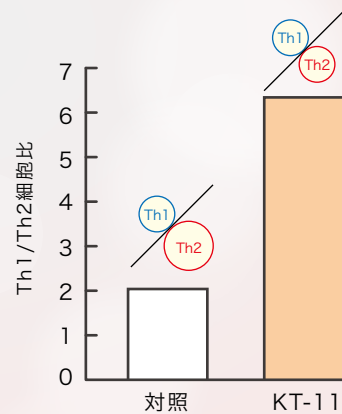


図6. 免疫バランスの是正

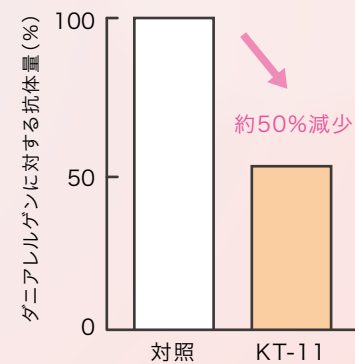


図7. 血液中ダニ特異IgEの減少



ねこのごはん 1

休日に妻と散歩がてら出会ったネコの撮影をしています。写真のネコは近所の女子校の門の脇に暮らしている「トラ」ちゃんです。おばあさんネコなのであまり遠出はしないのか、かなりの確率で会えます。植え込みの中の立派なネコ小屋に一人で住んでいて、学校の警備の人も公認です。

アイドルのトラちゃんは人なつこいので、生徒はもちろん通りがかりの人になぜられて、目を細めています。お付きのメイドさんが何人かいるので、暮らし向きはとても良さそうです。今は皆にカリカリやネコ缶を貰い、贅沢な賄い付きですが、そうなるまでには毎日が厳しい闘いだっただけです。

自ら餌を探さなければならぬネコにとつては、餌を見つけられるかどうかが生命維持に直結しているのです。かわいい瞳の奥から、厳しさと緊張感、そして「食べることは生きることなのだ！」というメッセージを、食に無頓着になつてきている我々人間に改めて教えてくれている氣もします。

フォトニャーゴ代表 中野 昌彦

## 編集後記

ようやく2号が完成しました。今回の編集長からのテーマは、「お菓子」でした。「どうしておいしいもの食べると病気になるのだろうか。まあ、食べ過ぎが悪いのは納得いくけど、油抜き、塩抜き、砂糖抜きじゃ、おいしくない。まったく、食の楽しみを奪ってまでヘルシーな身体を手に入れる価値はあるのか?そもそも1日の食事のうち、健康づくりの上で目の敵にされやすい「お菓子」をみんな食べずにいられるの?」ということ、決まりました。

そこで、今回は、哲学の分野で「食の感性」のお仕事をされていらつしやる河上睦子先生のお話をもとに、そこから紐を解いて、文化としてとらえやすい、「お菓子」についていろいろな分野の方のお菓子を伺うことができました。講談師

一龍齋貞鏡さんから文化の香り高いお菓子のお話、和竿師 鴨下貴仁さんからは、釣りとお菓子の持つ「しあわせな瞬間」共通点を語っていただきました。

3名の管理栄養士からは、職業柄、お菓子とは何時も対峙しているせいか、「お菓子」との関係になにかしら緊張感が伝わってきました。管理栄養士自身の「お菓子」には、かなりこだわりを持っている場合が多く、栄養相談上でも「お菓子」の定義をどう解説するのか、日頃から自分の中で試行錯誤をしているらしいことを改めて感じました。

管理栄養士だって、人間です。糖尿病の患者様から、ときどき曇み掛けられるように怒鳴られるようなままずい食事を食べてまで元気になってくださいなんて強制したりはしません。ただ、ひたすら、食事の不満を人間観察しながら聞いて

いるのです。仕事ですから。

本能的な食事の好みと理性でわかっている健康な身体づくりは、その方の中で、どうやって受容されて、その先を生きていくのかは、本当にドラマです。たまには誰かに不満をぶつけたいでしょう。それは患者様が己自身にぶつけている怒りなのだと思えます。

そんな仕事を続ける管理栄養士は、実は人一倍食事が好きで、健康にこだわって、食事の悩みを抱えて、その問題が解けていないから続けるのではないかと思います。ひたすら、相模女子大学教授河上先生のお話にあった、おいしさを通した「他人との共通点」を探し求めているのかもしれない。

女子栄養大学 栄養クリニック  
教授 蒲池 桂子

おすすめ  
BOOK

管理栄養士 林昌子 著

女子栄養大学栄養クリニック

きれいにやせる

ダイエットスープ

きれいにやせるコツは「主食、主菜、副菜」のそろったバランスのよい食事を「食べる」ことです。そうはわかっているけども何品も作るのなかなか大変ですね。そこでダイエットスープの出番です。ダイエットスープなら1品で適量の「主菜+副菜」がとれるので、あとは「主食」のごはんがあればバランスグッドな食事ができます。

スープはどれも身近にある食材で作る方法が簡単、作り置きもできるので時間がなくても料理が苦手でも大丈夫です! レシピはもちろん、きれいにやせる食べ方がわかる「栄養講座」や、食材の栄養ポイントを取り上げた「Pick Up 食材」のページもおすすめです。

なりたいたあなたを叶えましょう!

わたしも応援しています。



KKベストセラーズより  
全国書店にて好評発売中!

Profile  
林 昌子

群馬県邑楽町出身。管理栄養士。女子栄養大学生涯学習講師。女子栄養大学栄養学部卒業後、小学校・高等学校教員を経て、現在は「食べ方=生き方」をテーマに、女子栄養大学栄養クリニックにて、食事による生活習慣病の予防・改善、ダイエットのための栄養相談を担当している。



「ごはん」専用の  
ホームページが  
アップいたします。  
アドレス  
[www.gohan.in](http://www.gohan.in)

タイムリーな情報発信いたします。

【監修】

女子栄養大学 栄養クリニック  
教授 蒲池 桂子

【協力】

フオト「マー」代表 中野 昌彦  
女子栄養大学 栄養クリニック  
梅 玲里  
林 昌子  
五位 測可 菜

【編集・発行】

株式会社 クラス  
東京都港区南青山 6-12-4 4308  
TEL 03-3406-1531 FAX 03-5485-5561  
MAIL 150g@gohan.in