

感を介して影響を及ぼす場合もある。その作用を調べる栄養学を、私は「五感栄養学」として、今後、益々研究が進展すると思っている。

今回、食品成分と脳機能に関する研究手法の解説、脳内神経伝達物質と脳機能の関連、具体例として、柑橘香気成分や緑の香りによる脳・神経作用、また、調理や発酵させることにより変化する γ -アミノ酪酸 (GABA) による抗ストレス作用などを取り上げる。脳機能が関わっていることから、当然、人間形成にも関与していると思われる。

〈講演内容〉

- 1 はじめに：文部科学省大型プロジェクトへの取組 21世紀 COE, グローバル COE, 都市エリア産学官連携促進事業
- 2 食品成分と脳機能研究の研究手法：
- 3 柑橘香気成分、緑の香りによる脳神経作用に関する研究：動物実験とヒト介入試験
- 4 ギャバ (GABA: γ -アミノ酪酸) による脳神経作用に関する研究：動物実験とヒト介入試験
- 5 おわりに：

特別講演Ⅱ：調理を介した人間形成—食育における役割—

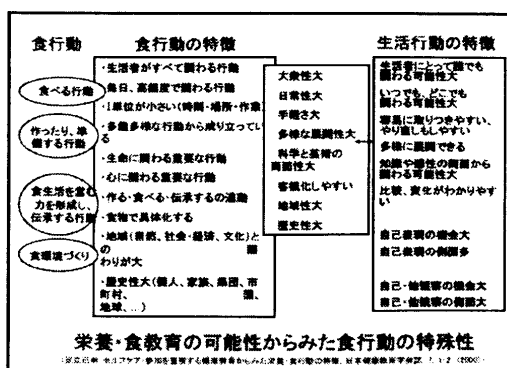
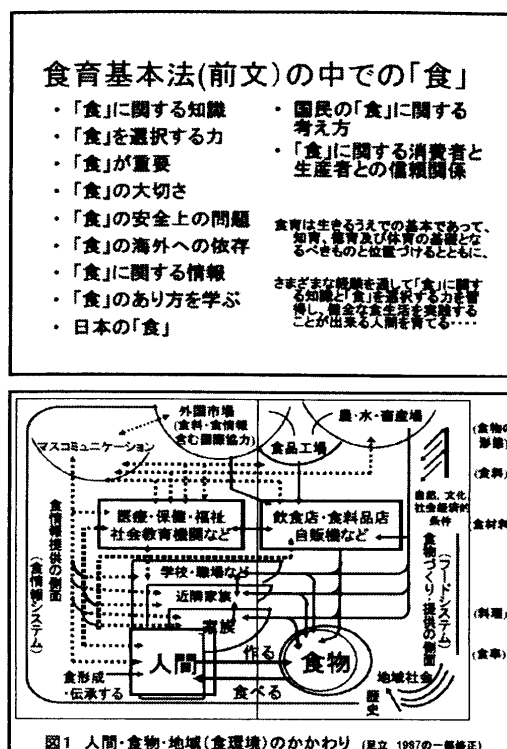
女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学大学院 教授 足立己幸

はじめに：告白

栄養指導、栄養教育、食教育、食育…実践の中で、“調理”を最重要の食行動であると認識しているのに、あえて調理という用語を用いずに“食事づくり”を使ってきた実践と研究の経緯。

- ・「食事づくり」の概念図で“食事に仕立てる”の位置づけ
 - ・食物づくり（食用生物の生産、食材料化、料理化、食事化）から食べる行動へ
 - ・栄養素選択型、食材料選択型から料理選択型栄養教育（主食・主菜・副菜の組み合わせを主軸）の枠組みの構築、と実践
 - ・1食単位の食事評価尺度としての「3・1・2弁当箱法」の開発と実践
 - ・手づくりと“手づくり性”の重視、等
1. 今、求められているのは「食」育、「食」をどうとらえるか
 2. 「食」育、「食」を自立する力、「食」を通して生きる力をどう育てるか
 3. “調理”の「食」における特徴は何か
 - ・地域で生活する「人間」と自然的・社会的な存在である「食物」を直接つなぐ日常的な行動
 - ・科学と美（認知力と感性）の融合・統合による自己表現・自己実現そのもの
 4. では「食」育における“調理”の役割とは？
 - ・ねらいは生活の質と環境の質の共生
 - ・日本で育まれてきた“調理”の特徴を世界中に発信・共有
 - ・楽しさをもっと重視する“調理”教育

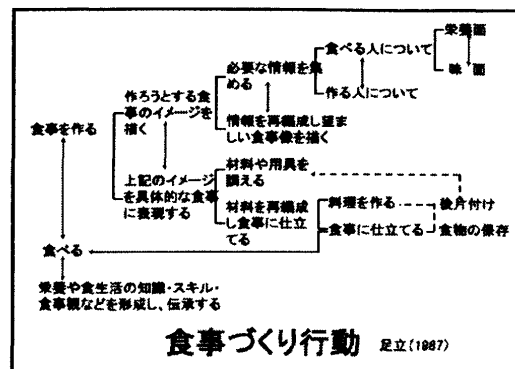
6500 万年の厳しい環境変化を絶妙に生き抜いてきた恐竜



「メジャコン」が「3・1・2弁当箱法」を日本語、英語、カラオケバージョンのDVDも。

参考資料：

- 1) 足立己幸, 衛藤久美; 食育に期待されること, 栄養学雑誌, 63, 4, 201-212(2005)
- 2) 針谷順子, 足立己幸; 料理類型化のための「主食・主菜・副菜料理のマトリックス」の開発, 女子栄養大学栄養科学研究年報, 14, 63-76(2006)
- 3) 足立己幸, 高橋千恵子; 高齢者にとって食事とは?—日常的な自己表現・自己実現の場, ケア, 16, 11, 78-82(2006)
- 4) Miyuki Adachi; Theories of nutrition education and promotion in Japan: enactment of the "Food Education Basic Law", *Asia Pac J Clin Nutr* 2008; 17(S1): 180-184
- 5) 足立己幸; 食生態学—実践と研究, 食生態学—実践と研究, 1, 2-5 (2008)



栄養・食教育、(食育)とは

人々がそれぞれの生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい、持続可能な共生をめざして、食の営みの全体像(食の循環)を理解し、その視野・視点で食生活を实践し、かつ可能な食環境づくり・仲間づくりをすすめる力(食生活力、「食」力?)を育てるプロセスである。

このアプローチは教育的アプローチと環境的アプローチの統合、さらに環境的アプローチはフードシステムと食情報システムの両側面の統合が必要である。

栄養・食の専門家とはこれらについて、科学的根拠を課題にあわせて再構成し、活用する人や組織である。
(一部修正 2005, 足立己幸)

「食卓バランスガイド」と「3:1:2弁当箱法」

