

【活動報告】

栄養健康学科

アピオスという食品 忘れてない！
優れた健康食品

一柳 和正

唐戸魚食塾

——全国食育推進ボランティア表彰受賞——

木村 秀喜

短大と附属幼稚園の連携による4年間の食育
推進活動についての報告（H18～21年度）

塩田 博子

アピオスという食品 忘れてない！優れた健康食品

一 柳 和 正

1 品種 イモでありながらマメ科の植物 ～健康食品として隠れた人気～

アピオスは日本で「ほどいも」と呼ばれ、園芸上ではアメリカホドイモをさします。アメリカホドイモはツル性のマメ科の多年草でありながら地中のイモを食べます。これは葛イモと同じでマメ科です。原産は北米でネイティブ・アメリカンのスタミナ源として食べられていました。地下茎は細長く1mほど伸び、5cmから10cm間隔で節ができ、この節がラグビーボールの形状に肥大してイモになり、数珠のような連なった形になって実（イモ）を結びます。一つのイモ（アピオス）の平均サイズはピ



ンポン玉弱（5～15g）位で、イモの色は褐色です。昔、青森では娘さんが農家に嫁に行く時、母親がこのイモを娘に持たせてやり、『このイモを庭の垣根のそばに植えておくように、そして妊娠、授乳と体力が衰えた時に掘り出して食べるように』と教えたようです。現在の産地は千葉県大多喜町、青森県、秋田県、長野県、高知県などで特産品として栽培されています。通信販売でも20個 2,600円前後で販売されています。

2 栄養 栄養満点 ～他のイモにないイソフラボンがある～

アピオス100g当たりの栄養成分はエネルギーで198kcal、イモの中で最高といわれるサツマイモに比べて1.6倍、ジャガイモの2.6倍もある。糖質は、35.1gでジャガイモの2倍もあり、イモの中では最も多い。繊維は、2.1gでジャガイモの5倍、サツマイモの3倍多いのが特徴で、タンパク質は、6.4gでジャガイモの3倍、ヤマイモの1.5倍、サトイモの2.4倍もある。脂質は2.6gありジャガイモ、サツマイモ、サトイモの13倍含まれている。無機質ではカルシウムが150mgで、サツマイモの5倍、ジャガイモの30倍も多く含まれている。鉄分は1.9mgでジャガイモの4倍も多くふくまれている。ビタミンは他のイモにない、ビタミンE（0.2mg）が含まれており、ビタミンC（5.8mg）はサツマイモの1/5と少ない。特に多くのイモには含まれていないイソフラボン（208mg）や大豆や小豆の豆類に含まれるサポニンも多く含まれているそうです。

3 効能 強精剤として

①産前産後の障害を和らげる効果 ②花粉症・鼻炎アレルギーの症状に ③アトピー性皮膚炎の改善 ④慢性の便秘解消 ⑤腰痛・膝痛の緩和 ⑥疲労時の精強剤 ⑦糖尿病の症状緩和 ⑧肝臓疾患 ⑨貧血予防 ⑩高脂血症 ⑪高血圧の解消 ⑫ニキビ・吹き出物 ⑬肥満など、多く効果があるそうです。(参考資料：「奇跡のアピオス健康法」星川清親著/出版社：廣済堂出版)

4 アピオスの花 鑑賞花

花は7～9月にかけて葛(くず)の花に似た薄紫色のスマレのような濃厚な甘い香りがし、花房は小さいが藤の花のように密集し、きれいな花をたくさんつけ鑑賞花とされています。夏にはこの花が人の心を癒し、冬には実で身体を癒します。



5 美味しい食べ方 むかごと同じように

アピオスは栄養価が高いため、一日に1～3個ぐらいを目安に毎日食べ続けると効果がえられるそうです。根を切り落とし、洗ってから、崩れないため皮をむかないで、丸ごと蒸したり、煮たりして調理し、そのまま食べるのが手軽でいいそうです。ちょうど、山芋のむかごと同様の食べ方で、塩茹で、バター焼き、油炒め、やしチューに入れたりします。その他いろいろな食べ方があるそうです。

6 味は ラッカセイの味?

調理の仕方によっては、ラッカセイ味・山芋味・サツマイモ味・ジャガイモ味・栗味と言ったいろいろな複雑な味がするそうですが、美味しいそうです。試してください。

7 保存方法

家庭ですぐに食べない場合は蒸してから冷凍保存し、食べる時には自然解凍をし、そのまま食べるか、調理します。アピオスの皮の表面は、乾燥に弱いため、乾燥しないように湿らせた新聞紙にイモを包み、ビニールで保湿し室内で保存すると、1ヶ月は持つようです。

8 コメント

私とアピオスの出会いは数年前、大学時代の同窓会の席で、「アピオス」とか「ほども」とかのお話が東北地方の人が話題にしていたのですが、私の知らない事なので、離れた席から聞き流していました。ところが、先日テレビでアピオスが放映され、素晴らしい健康食品あることに気づき、詳しく調べることにしました。

皆さんはご存知でしょうか、私にとっては珍しく興味津々で、今日のメディアを頼りにいろいろ調べて得たことを簡単にご披露します。

調べて行くうちに、このアピオスは東京以北でポピュラーであり、家庭菜園や農場栽培されており、栽培方法も簡単でジャガイモが育つ畑であればよく、また、収穫されたイモの成分は他のいろいろなイモに比べ栄養価が高く、花はお茶にもでき驚異の自然食品と思っています。

これから栽培方法を詳しく調べ、私自身が栽培してアピオスの素晴らしさを皆さんに知っていただきたいと思います。

唐戸魚食塾

—全国食育推進ボランティア表彰受賞—

木 村 秀 喜

唐戸市場を中心に行われている魚食を通じた食育活動「唐戸魚食塾」が平成17年に設立された。当初は本学の木村僖乃教授（平成19年3月退職）が関わり、平成18年度から筆者に代わった。また、平成18年1月から本学の学生ボランティアが参加するようになった。

平成22年6月12日に開催された「第2回食育推進ボランティア全国表彰（大臣表彰）」（主催：内閣府、場所：佐賀市文化会館）表彰式において、山口県の団体として初めて受賞した。また、同年11月1日には「やまぐち県民活動パワーアップ賞」（主催：山口県、場所：山口県庁）を受賞した。以下、この活動の概要を紹介する。

1 「唐戸魚食塾」活動の概要

目 的：水産都市下関の魚食文化の継承、地元市場の活性化、単発の魚料理教室にとどまらない魚食を取り入れた日本型食生活の普及啓発推進

開 始 年：平成17年 対象：小学生親子、成人男女、カップル、「おやじ」他

構 成 員：水産企業関係者、マスコミ関係者、大学教員（水産大学校、下関市立大学、本学）、山口県職員、下関市職員、栄養士ほか（全員がボランティアで構成）

会 場：唐戸市場魚食普及センター（主たる会場、他に出張魚食塾もあり）

運営方法：運営はPDCAサイクルに基づき実施している。大きなサイクルとして年間計画と年間の運営・総括、小さなサイクルとして毎回の教室をすすめている。年度末・年度初めは、年間計画のための企画委員会を実施。年間の反省・気づきを総括し、翌年度の対象、実施時期の大枠を決める。また、第1回の魚種及び講師を決める。魚種は年により良いものが入らない場合があり、また受講生の状況により変更するので次回は決定とするが、その後は数種を候補としてあげる。

2 唐戸魚食塾〈教室〉の概要

内 容：魚食や食育に関する講義と料理教室、会食をセットで実施。

実施場所：唐戸市場2階「魚食普及センター」 実施頻度：繁忙期を除き毎月1回

実施回数：平成17年度6回、平成18年度10回、平成19年度9回、平成20年度9回、平成21年度9回

対 象：小学生親子、中高年男性、女性、男女（対象集団ごとに実施）

経 費：参加者及び企画委員が支払う参加費

募集方法：市報及び口コミ

活動目的：水産都市下関の原点ともいえる「魚食」の普及。魚は美味しいことを学ぶ。魚料理は難しくないことを学ぶ。魚の旬、流通、漁法などの基礎知識を学ぶ。魚の購入から廃棄方法までを学ぶ。丸のままの魚を調理することにより、食物のありがたさを学ぶ。魚食を中心としたバランスの良い食生活を学ぶ。

3 唐戸魚食塾<教室>の実施状況

教室の流れ（代表的な例）

実施前月末 参加者募集（市報に掲載）

実施日2週間前頃 企画委員の出欠確認

1週間前頃 レシピの決定、役割分担、発注

当日の流れ

9：00 調理指導者、学生ボランティア等集合、調理準備・打ち合わせ

9：30 受付 10：00 開始、講義 10：30 指導者による解説

10：50 実習 12：20 会食 13：00 片付け、アンケート

13：30 参加者解散 14：00 企画委員会議（当日のチェック、次回の予定）

役割：企画委員の専門を生かし、役割分担する。役割は次の通り。

調理指導者 調理指導の中心。デモンストレーションと全体を巡回。

進行チェック。料理人を中心に料理のうまい人。

調理指導補助 2班に1人以上配置。管理栄養士が中心。

受付 受付及び会計管理

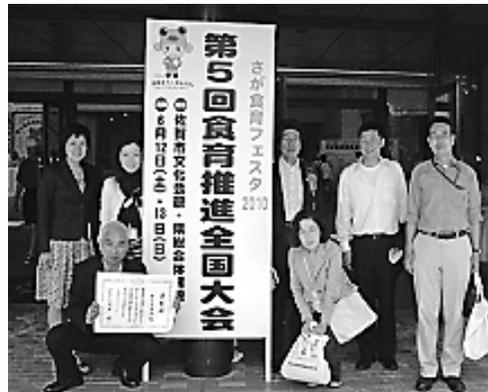
学生ボランティア 準備、片付け、指導者の食事を料理、その他手伝いをする

講義講師 企画委員のほかに企画委員の知人に依頼する場合もある

本学の役割：学生ボランティアの提供、レシピの検討、教育媒体の作成、申請書類の作成など。



学生ボランティア活動風景



大臣表彰受賞——塾長と企画委員——

短大と付属幼稚園の連携による4年間の食育 推進活動についての報告(H18～21年度)

塩 田 博 子

1 目 的

栄養士養成課程の短大が4年間の継続的な幼児の食育推進事業の活動を付属幼稚園と連携して行ったので報告する。各対象への目的は、(1) 保護者：幼児期の食のあり方について理解を深め、食への知識を深めてもらう、(2) 園児：「食」に興味や関心を与え、基本的な食習慣を身につけてもらう、(3) 親子・集団：「食」を通してのコミュニケーションの大切さを実感してもらう、(4) 学生：食育活動に参加することにより栄養士としての実践力を身につけさせる、以上4点とする。

2 対 象

短大付属幼稚園A園B園における平成18年度から平成21年度までの在園児と平成18年度から平成21年度までの在園児の保護者を対象とする。

3 活動の企画構成員

学生食育ボランティア（幼児の食育ゼミ生・プレゼミ生・自主参加学生）、担当教員とする。この活動の特徴は、年間を通じた食育活動であり、ゼミ生、プレゼミ生は積極的な参加をしていることである。

4 1年間の食育推進事業内容

4・1 事前アンケート

食生活を基本としたアンケート（食生活の現状）及び毎年固定の基本項目に加え、各年度で調査したい項目を別途作成し、年間の食育推進事業の企画の参考とした。

4・2 保護者への食育

幼児期の「食」のあり方について理解を深め、「食」への知識を深めてもらえるよう、幼児の食育ゼミの講師による食教育を行なった。

4・3 園児への食育

「食」に興味や関心を与え、基本的な食習慣を身につけてもらう。また、学生ボランティアの手作り媒体による食育を実施（園児参加型）した。

4・4 園への展示

保護者・来園者に学生ボランティアによる1年間の食育推進事業の活動内容の報告と「幼児期の食のあり方」について、多くの保護者・来園者に周知してもらうことを目的とした展示を

行った。

4・5 親子料理教室（おにぎり作り）

園のホールにおいて各班に学生ボランティアを配置し、「食」を通して親子・友達・保護者のコミュニケーションの大切さを実感してもらうことを目的として親子の「おにぎり作り」を実施した。

4・6 食育だよりの発行

幼児の食育ゼミの講師による食教育を行なうとともに、幼児期の食のあり方について理解を深め、食への知識を深めてもらうことを目的とし、年に約4回発行した。

4・7 年長クラス卒園までの3年間のまとめアンケート

- ・「食育への関心」については、「関心がある」と答えた家庭は、入園時に比べて、卒園時には18年度入園は31%、19年度入園は14%の増加となり、共に95%を超えている。
- ・「食育の実践」については、「実践している」と答えた家庭は、入園時に比べて、卒園時には18年度入園は23%、19年度入園は31%の増加となり、共に過半数の家庭で食育を実践している。
- ・「子どもと食に関するはなしをする機会が増えたか」については、「増えた」と答えた家庭は、20年度卒園時には49%、21年度卒園時には61%であり、半数の家庭で食に関する話をする機会が増えている。
- ・「子どもと自宅で一緒に料理をしてみたいと思う」については、「思う」と答えた家庭が、20年度卒園時には96%、21年度卒園時には98%であり、共に95%を超えている。



園児への食育風景



保護者への食育風景



親子・集団への食育風景

5 まとめ

「食育への関心」は「健康日本21」、「やまぐち食育推進計画」の平成22年度達成目標値は90%以上、「下関ぶちうま食育プラン」の平成24年度達成目標値は90%以上である。付属幼稚園では、19年度入園時には84%だったが、21年度の卒園時には98%である。これは保護者の意見でもわかるように、年間の食育事業を実施したことが大きく影響していると考えられる。

幼稚園の先生方には、毎年度終了時に書面および口頭により、連携による食育事業の高評価を頂いた。また、学生は食育活動に参加することにより実践力をつけることができたと思われる。

今後の課題としては、第一に、これまでの年間事業の実施に伴い、保護者の個別相談の実施などを行ない、年間の事業の充実を行なう。第二に保護者および園児の食育事業への参加者数（全員参加）の増大を図る。第三に各年、食育ボランティアの希望者の変動があるため、学生に食育活動に対する興味と理解を深めるなど、募集方法の工夫を行ない、食育ボランティアの人数確保に努める。

なお、以上の報告は、平成 22 年 7 月 2・3 日に開催された、2010 年度日本栄養改善学会第 7 回中国支部学術総会において、県内栄養士養成施設校の「食育事業」として展示されたものの一部をここに掲載させていただいた。