

食 生 活 研 究 部 門

〔活動報告〕

「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」活動報告

— 健康・医療分野 「食と運動で未来の健康」—19

中村 日南・伊佐 保香
岩崎 文江・大場 君枝
板屋 智子

— 子ども食育分野 「目指せ！野菜・果物博士！」—21

村山 香里・丹羽 桜子
和田 玲子・土屋 ひろ子

— 商品開発分野 「素材の味を活かした商品開発」—23

瀬上 佳世・野村 裕也
笠井 恵里・臼井 宗一

— 菜園分野 「生産から消費まで」—25

岩山 裕美・米山 英津子
藤田 昌子

第16回 高校生朝ごはんコンテスト27

大場 君枝・岩山 裕美
中村 日南・瀬上 佳世
村山 香里・板屋 智子
和田 玲子・藤田 昌子

オープンキャンパスにおける弁当提供の取り組み

～小麦・卵・乳を含まないレシピ・

野菜の嫌われる要因を軽減したレシピの検討～30

大場 君枝・村山 香里

「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」活動報告

- 健康・医療分野 「食と運動で未来の健康」 -

中村 日南・伊佐 保香・岩崎 文江・大場 君枝・板屋 智子

◆目的

2021 年度から学生主導で「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」に取り組んでいる。EAT は、E (enjoy)、A (act for health)、T (trend、traditional) の略語であり、食を楽しみ、伝統的な食文化や新しい情報を取り入れ、健康増進のための活動をしていこうという願いを込めている。地域・食・健康の架け橋となる管理栄養士を目指すことをねらいとした活動である。

健康・医療分野では、「食と運動で未来の健康」をテーマとして活動した。3 つのライフステージ(青年期、壮年期、高齢期)に分かれて各世代の健康問題に関するパネル作成と日常生活に取り入れられる簡単な運動を考案した。

◆活動方法

学園祭当日は、作成したパネルの発表および考案した運動を紹介し、来場者の世代に合わせた食事・運動についての情報を発信する活動を行った。また、ボッチャの体験コーナーやライフステージごとに着目した栄養素を摂ることが出来る料理の調理動画を放映し、作成したレシピ集を配布した。

◆活動結果・考察

各ライフステージごとの健康問題を調べ、食事のポイントや日常生活に取り入れられる運動についてのパネルを作成した。青年期は、女性の痩せと男性の肥満に着目した。それぞれのリスクをまとめ、痩せについては積極的に摂取してほしい栄養素と多く含まれる食品について示した。肥満については日々の生活に運動を取り入れるポイントについて示した。壮年期は、糖尿病に着目した。国民健康栄養調査の結果を基に糖尿病の現状やリスク、食事改善のポイント、運動面での予防法としての筋力トレーニング等についてまとめた。高齢期は、サルコペニアに着目した。積極的に摂取したい栄養素の 1 日あたりの摂取量について示した。また、予防のための運動の重要性や利点をまとめた。

運動についてのパネル作成に際して、ライフステージに合わせた運動を考案した。青年期は、ながら運動としてカーフレイズ(かかと上げ)、壮年期は、壁を利用した腕立て伏せや椅子を用いた足上げ、高齢期は、椅子を使ったかかと上げ下ろしやつま先立ちを考案した。

食事に関してはパネル作成に加え、ライフステージごとに着目した栄養素が摂れる料理を考案した。青年期は、たんぱく質および鉄、壮年期は食物繊維、高齢期は、たんぱく質およびビタミン B₆、ビタミン D を多く含む地域の特産物やスーパーで入手できる食材を使用した。電子レンジやカット野菜を使用する等、調理工程が簡単な料理を考案し、レシピ集を作成した。また、作り方の手順を動画で撮影し、気軽に視聴できるよう各 3 分程度の動画にまとめた。各ライフステージの進捗状況は中間報告会等を行い、パネル内容や考案した運動について修正を重ねた(図 1~4)。



図 1 試作の様子



図 2、3 試作した料理



図 4 中間報告会の様子

学園祭当日は各ライフステージ別にブースを設けた。作成した健康と運動に関するパネル発表や考案した運動を来場者と実践しながら紹介した(図 5、6)。会場では調理動画を放映し、レシピ集を配布した(図 7)。そのほか、運動の体験コーナーとして年齢等を問わず参加できるボッチャのスペースを設け、来場者に楽しく体を動かしていただいた(図 8)。

2 日間の学園祭活動期間中に約 420 人の方にご来場いただいた。来場者へのアンケート結果から、「一番興味を持ったパネル発表」として、壮年期および青年期と答えた人が多かった。また、回答者の約 8 割の人が、「調理動画が分かりやすかった」と回答した。来場者からは、「もらったレシピで料理を作りたい」、「ボッチャが楽しかった」等の声が聞かれた。活動に参加した学生からは、「来場者とコミュニケーションを取りながらパネル発表をしたため雰囲気作りが出来た」、「来場者と一緒に運動を実践してもらうことで、どのくらいの強度でやれば良いのか分かってもらえた」等、情報を分かりやすく発信するための方法を学ぶ良い機会となったと考えられる。

今年度は調理動画の作成やボッチャの企画等、新しい活動を取り入れることが出来た。来年度の活動では、より来場者の方が楽しみながら学べる活動を目指したい。



図 5 パネル発表



図 6 来場者と運動の実践



図 7 レシピ集表紙



図 8 ボッチャ体験

◆謝辞

本活動は、2024 年度健康栄養学科食物栄養学総合演習の一環として実施したものであり、酒井彩七さん、鳩山美博さん、長部千花さんをはじめとする本学学生と教職員のご協力のもと実施することができました。この場をお借りし、皆様に感謝申し上げます。

「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」活動報告

－ 子ども食育分野 「目指せ！野菜・果物博士！」－

村山 香里・丹羽 桜子・和田 玲子・土屋 ひろ子

◆目的

2021 年度から学生主導で「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」に取り組んでいる。EAT は、E(enjoy)、A(act for health)、T(trend、traditional)の略語であり、食を楽しみ、伝統的な食文化や新しい情報を取り入れ、健康増進のための活動をしていこうという願いを込めている。地域・食・健康の架け橋となる管理栄養士を目指すことをねらいとした活動である。

「子ども食育分野」では「目指せ！野菜・果物博士！」のテーマを掲げ、さぎ草祭を訪れる多くの子ども達に、野菜や果物についての知識を楽しく学んでもらうことを目標に活動した。

◆活動方法

これまで授業や実習で学んできた食についての指導方法や対象者に合わせた指導内容、子どもが興味を持って楽しく学べる工夫を考えてきた。それらを活かし、さぎ草祭当日は「楽しく学ぼう！ミニ授業」と4つの「体験コーナー」を企画した。

◆活動結果・考察

ミニ授業の対象は小学校低学年(幼児含む)と小学校中学年の2グループとした。各回15分程度で30名定員とし、10月12日(土)、13日(日)11時からと13時からの2部制とした。ミニ授業低学年対象のテーマは「汽車のラッキーを走らせよう」である。自分の家のカレーライスに入っている食べ物を思い出させ食品に興味を持たせ、箱の中から食べ物カードを1枚選択し、赤色・黄色・緑色(三大栄養素)のどのグループに属するか知ってもらった。それぞれの色に属する食べ物の働きを知り、3色バランスよく摂取することで健康な身体をつくることができると学んでもらった。



図1 低学年体験授業の様子

中学年対象のテーマは「くだものはかせになろう！」である。果物が体内に入ってからどんな働きをするかその過程を具体的に见せることで興味を持たせ、これから美味しくなる「旬」の果物を知ってもらった。予め作成した媒体を使用して説明し、最後にクイズを出題することにより、記憶を定着するよう工夫し、果物を積極的に食べようという意欲を持たせた。



図2 中学年体験授業の様子

体験コーナーでは「神経衰弱」、「釣りゲーム」、「シルエットクイズ」、「収穫ゲーム」の4種類のコーナーを企画した。神経衰弱は、野菜や果物のカードを使用し、同じ絵柄が揃ったらその絵柄に関するクイズを出題した。クイズで楽しく野菜や果物の知識が得られるよう工夫した。釣りゲームは、釣り堀の

中から野菜カードを釣ってもらい、色の濃い野菜(緑黄色野菜)と色の薄い野菜(淡色野菜)に分け、より野菜に興味をわくよう工夫した。シルエットクイズは、旬の農作物のシルエットや育ち方を観察し、当ててもらった。収穫前と調理後の様子も見せ、その違いが分かるよう工夫した。収穫ゲームは、料理カードに書かれている野菜を収穫し、その料理にどのような食材が使用されているかを考えられるよう工夫した。

受付ではスタンプカードを配布し、4 か所の体験コーナーを巡ることにより「食欲の秋」という言葉が完成し、景品が獲得できる。景品のキーホルダーは、1つ1つフェルトで手作した。また、ミニ授業や



図 3 神経衰弱コーナー



図 4 釣りゲームコーナー



図 5 シルエットクイズコーナー



図 6 収穫ゲームコーナー

体験コーナーを終了すると「野菜・果物博士」として認定し、賞状授与と博士帽子を被っての記念撮影ができるブースを設けた。



図 7 受付の様子



図 8 スタンプカード



図 9 景品 (キーホルダー)



図 10 賞状

2 日間で約 430 名の方に参加いただき、好評を得ることができた。学生からは「子ども達が笑顔で体験している姿を見られて嬉しかったし、やりがいを感じた」などの感想があった。今後も食についての知識が楽しく学べる企画を提案していきたい。

◆謝辞

本活動は、2024 年度健康栄養学科食物栄養学総合演習の一環として実施したものであり、白崎有彩さん、伊藤凜音さん、齋藤愛莉さんに多大な協力をいただきました。ここに感謝の意を表します。

「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」活動報告

－ 商品開発分野 「素材の味を活かした商品開発」－

瀬上 佳世・野村 裕也・笠井 恵里・臼井 宗一

◆目的

2021 年度から学生主導で「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」に取り組んでいる。EAT は、E (enjoy)、A (act for health)、T (trend, traditional) の略語であり、食を楽しみ、伝統的な食文化や新しい情報を取り入れ、健康増進のための活動をしていこうという願いを込めている。地域・食・健康の架け橋となる管理栄養士を目指すことをねらいとした活動である。

商品開発分野では、さぎ草祭に向け、素材の味を活かしたオリジナル商品を考案している。これまでに考案した商品は、さつまいもを使用したカップケーキ「ギフ・チャム・カップ」、大学産のかぼちゃの種、わた、ツルも使用した「かぼちゃのカップケーキ」、岐阜県産のごぼうを使用した「ごぼうスコーン」と大学産の栗を使用した「くりスコーン」である。

今年度は、玉ねぎを使用したオリジナル商品、大学産のブルーベリーを使用したデザートを考案し、さぎ草祭での販売を目指した。

◆活動方法

商品開発分野では、さぎ草祭での販売を目指し、オリジナル商品の考案をした。考案に当たっては、人数、衛生面、調理従事者の安全面、作業工程、作業導線を考慮した。

話し合いで出た商品の中から、これまでの商品開発分野で考案した商品も参考に、さつまいものカップケーキ、玉ねぎのカップケーキ、枝豆のカップケーキを試作した。試食評価の結果を踏まえ、話し合いを重ね、玉ねぎを使用した焼き菓子を考案することとした。

焼き菓子として、マフィンとカップケーキの 2 つの案が出たことから、2 つを組み合わせたような食感になるよう材料(砂糖、油脂、水分、ベーキングパウダー)の配合の検討を繰り返した。また、玉ねぎの炒め具合、トッピングも比較検討した。さらに、焼成温度や時間の検討も繰り返した。

◆活動結果・考察

10 月 13 日(日)に玉ねぎを使用した「Original Onion Cake」、ブルーベリーを使用した「Blueberry Parfait」を作製し、販売した。「Original Onion Cake」は、玉ねぎの甘さを活かし、従来のマフィンとカップケーキのイメージを取り入れつつ、独自のアレンジを加えた玉ねぎケーキである。その特徴として、玉ねぎの味を楽しめるようにした。玉ねぎは辛味を抑えるために繊維に沿って切り、生地まねく馴染むようにペーストにした。さらに、甘さを引き出すためにじっくり炒めたものを生地に混ぜ込み、油脂として、油とバターを加えることで、軽い食感の中にもバターの風味が加わるようにした。また、きめ細かな生地にするため

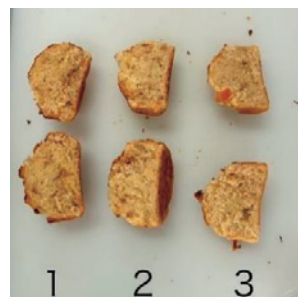


図 1 水分の比較

全体に占める水分の割合

1: 7.6%, 2: 12%, 3: 18%

に、ハンドミキサーとホイッパーを使い分け、空気を含ませるように混ぜた。

「Blueberry Parfait」は、学内で収穫したブルーベリーをソースにしたものを、コーンフレークとバニラアイスクリームの層の上にかけた。アイスクリームの甘味に合うようブルーベリーソースは、甘さを控えた。



図 2 生地作製の様子



図 3 焼成の様子



図 4 Original Onion Cake

販売当日は、1 部、2 部ともに大勢の方に並んでいただき、売れ行きは好調であった。そして、購入者の方にアンケートに回答していただいた。アンケート結果は、図 6、7 の通りであった。玉ねぎの風味については、「感じる」と回答した方が 86.7%であり、「風味が感じられ美味しかった」という意見が得られた。総合評価として、「また食べたい」と回答した方が 86.7%であり、「できればもう少し食べたかった」「3 個ぐらい買いたかったので数量を増やしてほしい」という意見も得られた。その他、「玉ねぎの風味とチーズが濃厚で美味しかった」「玉ねぎのスイーツは初めて食べました、発想も面白いと感じました」というような意見も得られた。今後は衛生面、作業工程等を考えたうえで販売個数を増やす方法を考える必要がある。



図 5 販売の様子

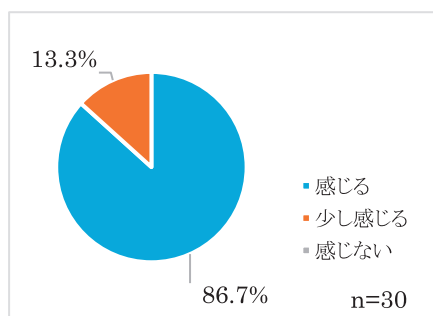


図 6 玉ねぎの風味について

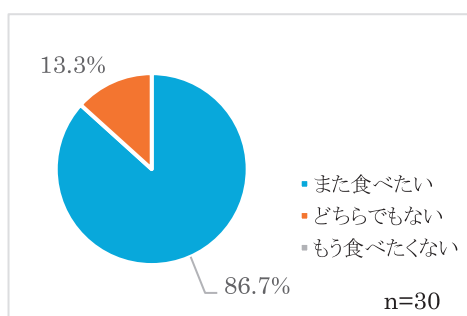


図 7 総合評価

◆謝辞

本活動は、2024 年度健康栄養学科食物栄養学総合演習の一環として実施したものである。本活動でアンケートにご協力いただきました皆様、商品開発分野の学生に感謝申し上げます。

「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」活動報告

－ 菜園分野 「生産から消費まで」 －

岩山 裕美・米山 英津子・藤田 昌子

◆目的

2021 年度から学生主導で「EAT&スマイルプロジェクト#岐女大」に取り組んでいる。EAT は、E(enjoy)、A(act for health)、T(trend、traditional)の略語であり、食を楽しみ、伝統的な食文化や新しい情報を取り入れ、健康増進のための活動をしていこうという願いを込めている。地域・食・健康の架け橋となる管理栄養士を目指すことをねらいとした活動である。

菜園分野では、SDGs「持続可能な社会の実現」に向け、「食材確保と課題発現力の向上」をテーマに、野菜を育て、収穫し、加工に至る『生産から消費まで』を学ぶことを目標に活動した。

◆活動方法

さぎ草祭での収穫物を加工した商品の販売を目指し、畑での栽培作物とプランターでの栽培作物を選定し、年間計画を策定した。作物に合わせた植え付け時期や栽培に適した土壌環境、収穫後の保管方法などを学び、実践した。

収穫物の加工では、じゃがいも、里芋、サツマイモを加工した。試作を行い、「里芋コロッケ」と「サツマイモご飯」を模擬店で販売することとした。

◆活動結果・考察

昨年に引き続き、大学近隣の遊休農地を借り、「おひさまファーム」と名付けた畑では、里芋、じゃがいも、サツマイモ、かぼちゃ、玉ねぎ、ナス、ねぎの栽培に挑戦した。また、プランターでの栽培ではミニトマト、オクラを育てた。各野菜の栽培に適した土壌環境を調べ、必要な肥料を施した。今年の夏も酷暑であったが、夏休み中も当番制にて休むことなく水やりを実施した。毎日当番から水やり後の写真が SNS に添付され、作物の状況などをこまめに報告されていた。また、学生が農作業をしているときに地域の方からいただいたというアドバイスも記載されており参考になった。農業は天候の影響を受けやすいが、予定通り実施することができた。実際は悪天候が続き作物の生育が思うように進まないという心配はあったが、運営リーダーを中心にメンバーが一体となって作業日以外にも作業をしていたため、予定通りの収穫ができた。



図1 草抜きの様子

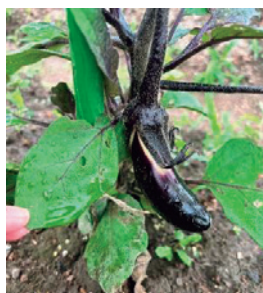


図2 成育途中の茄子



図3 玉ねぎの収穫

さぎ草祭に向けての活動では、育てている作物の状況、収穫時期を見て、何を加工するのか検討し、里芋、サツマイモの発育状況が良いため、それらを使用して 2 品作製することに決定した。里芋、サツマイモ以外の材料は購入する必要があるため、収穫物の味を楽しんで頂ける「里芋コロッケ」、「サツマイモご飯」を販売することとした。予算から販売個数、分量、販売価格を検討し、試作を行った。「里芋コロッケ」では、里芋の味と食感に重点を置き、芋を潰し過ぎないように工夫した。また、チーズを入れることで単調な味にならないようにした。揚げる時に破裂してしまうことと、揚げてすぐに食べるのではないため、油っぽさが残ることが課題であった。衣として小麦粉、卵液、パン粉の順に付けて揚げていたが、バター液、パン粉の順に付けるよう変更したことで衣がしっかりとつき、破裂しにくい傾向にあることが分かり、バター液を使用することにした。バター液に変更することで、破裂を恐れずに揚げることができ、油っぽさも解消することができた。「サツマイモご飯」では、サツマイモのホクホクした食感を提供することに重点を置いた。サツマイモをご飯と一緒に炊いてしまうと、混ぜる時につぶれてしまい、見た目が悪くなってしまうこと、サツマイモの甘さを少し引き出したいが、ご飯の食塩濃度を考えると塩を入れすぎないようにすることが課題であった。サツマイモを全てご飯と一緒に炊いていたが、サツマイモの一部を炊飯とは別で煮ることにより形を保ったまま詰めることができた。また、別に煮る時に少量のみりんを加えることでサツマイモの甘さを引き立たせることができた。

10 月 12 日(土)、13 日(日)に活動を紹介するパネルを掲示し、収穫した里芋とサツマイモを使用した「里芋コロッケ」、「サツマイモご飯」を作製し、模擬店で販売した。様々な年代の方に購入いただき、お召し上がりいただいた方からは「おいしかった」等のお声を頂き、好評を得ることができた。学生からは「菜園は天候等自然の影響が大きく、思うように作物の生育が進まないこともあり大変だったが、育てた作物で作った商品をお客様が喜んでくださり嬉しかった」との声があがった。今後も菜園の活動を通して、自然との共生を学んでいきたい。



図 4 試作の様子



図 5 里芋コロッケ



図 6 さぎ草祭での販売

◆謝辞

本活動は、2024 年度健康栄養学科食物栄養学総合演習の一環として実施したものであり、村瀬彩乃さん、大石芽生さん、石田佑奈さん、糸数市子さん、佐藤七海さん、剣美空さんをはじめとする菜園分野の学生に感謝申し上げます。

第 16 回 高校生朝ごはんコンテスト

大場 君枝・岩山 裕美・中村 日南・瀬上 佳世・村山 香里
板屋 智子・和田 玲子・藤田 昌子

◆目的

「朝ごはん」の大切さを広く高校生の皆さんに理解してもらい、朝食作りへの取り組みを通じて欠食を減らすことを目的に高校生朝ごはんコンテストを開催している。本年度は「祖父母に教わる！地元野菜を食べきる腸すっきり朝ごはん」をテーマとした。祖父母や地域の方々から捨てずに上手に野菜を活用する方法を伝承して欲しい、また、野菜を食べきると食物繊維摂取量が増え、腸がすっきりすることでアレルギー症状の緩和や生活習慣病の予防にもつながることを知ってもらいたいがあった。

◆活動方法

朝ごはんメニューは、テーマに添って考えた朝食メニューであることとし、以下の条件を満たす作品を募集した。「地元野菜を食べきる工夫がある料理、食物繊維たっぷりの料理が 1 品以上ある」、「お米と地元野菜を使う」、「1 食あたり 500 円程度、30 分以内で作ることができる」メニューについて、指定の応募用紙で料理写真、レシピを全国から応募してもらった。7 月 16 日(火)から 9 月 9 日(月)まで作品を募集した。そして、9 月 21 日(土)に学外の審査員 2 名および学内教員 3 名による書類審査を行い、入賞 12 点と入選 50 点を選定した。

◆活動結果・考察

岐阜県内 9 校と岐阜県外 23 校(愛知、石川、岩手、岡山、鹿児島、埼玉、静岡、徳島、栃木、富山、福井、三重、山形)より応募があった。また、個人応募が 17 点あり、応募総数は 584 点であった。入賞者のうち、書類審査で得票数の多かった 7 作品の応募者には 10 月 12 日(土)開催の実技審査に参加してもらい、最優秀賞 1 点、健康栄養賞 1 点、アイデア朝ごはん賞 2 点、優秀賞 2 点、優良賞 1 点を決定した。

普段利用している調理台ではないため、調理者である高校生の皆さんは、大変緊張したと思うが、練習の成果を発揮され、表 1、2 のような作品を仕上げていた。審査員は、味覚、見た目、調理の手軽さ、食材の使い方、栄養、アイデア、テーマの合致性について評価し、各賞が決定した。

今後も、「地域食材」、「お米」を使った、地産地消を意識したテーマでコンテストを実施することで、自ずと SDGs にも貢献できるようなコンテストを目指すとともに、高校生の皆さんに朝食について関心を持っていただくきっかけとなるようなコンテストを継続していきたい。

表1. 実技審査結果

最優秀賞	健康栄養賞
栃木県立矢板東高等学校 2年 碓 あや乃さん・阿久津 里佳さん 「夏のさっぱりカミカミ朝ごはん」	静岡県立田方農業高等学校 2年 林 ももこさん 「野菜たっぷり彩り朝ごはん…」
	
アイデア朝ごはん賞	アイデア朝ごはん賞
岐阜県立岐阜城北高等学校 2年 永井 あゆ奈さん 「大根を使った体に優しい ほっこり朝ごはん」	高岡龍谷高等学校 2年 丸池 風沙さん 「食物繊維たっぷり朝ごはん」
	

表 2.実技審査結果

優秀賞	優秀賞
静岡県立浜松湖北高等学校 2年 大坪 愛海さん 「無駄のない野菜たっぷり味噌汁と コーンとエッグの体力温存メニュー」	岐阜県立飛騨高山高等学校 3年 玉舎 羽音さん 「健康的な朝をむかえる朝ご飯！！」
	
優良賞	
愛知県立安城高等学校 3年 石濱 花梨さん お泊まりの日の朝ごはん	
	

オープンキャンパスにおける弁当提供の取り組み

～小麦・卵・乳を含まないレシピ・野菜の嫌われる要因を軽減したレシピの検討～

大場 君枝・村山 香里

◆目的

食物アレルギー児は皆と同じ給食を食べる機会が少ない。そこで、小麦、卵、乳を含まない主食の米粉パンおよびおかず（揚げ物・卵料理風）のレシピを考案することとした。また、「人参」「ピーマン」「セロリ」について嫌われる要因である苦味や独特の臭いなどの軽減を目指したレシピも考案した。考案した料理をオープンキャンパスで提供し、喫食者の評価から今後の課題を挙げた。

◆活動方法

3月と8月には、小麦・卵・乳を含まない「米粉パン」を主食としたランチを提供した。4月は桜をイメージし、米粉パンをピンク色に着色した。7月には、米粉に粉豆腐を混ぜた衣を使った「鱈の二色揚げ」を提供した。米粉は業務用スーパーで手に入る安価なものを用いた。また、卵を使わないが卵の食感と味に似せた料理として、「たまご風カップ」を作成した。調理手順が簡単なレシピを検討した。

4月には、人参を細かく刻んで加えた「にんじん筍ご飯」と隠し味の砂糖で苦味をやわらげた「ピーマンの三色炒め」を提供した。6月には、嫌いな人が多いセロリを使い切るランチを提供した。

◆活動結果・考察

3月と8月の米粉パンランチの提供では、米粉やコーンスターチなどの材料を冷蔵保存して用い、パンを作成することできめ細かい品質の米粉パンを提供することができた。好評であったが、一部の方からずっしりと重い感じという感想があったことから、今後は、きめ細かくさらにやわらかい食感の米粉パンを目指してレシピを再検討していく。7月の「鱈の二色揚げ」、「たまご風カップ」提供では、どちらも9割の方に美味しいと評価していただいた。しかし、揚げ物では少し油っこいという評価もあったことから、油っこさの軽減を検討したい。また、たまご風カップでは、調理手順を簡単にし、水分量を検討してしっとり感が出るように工夫したが、当日はもう少ししっとりしていると良いという意見もあった。今後さらに食感やしっとり感がより卵に近くなるように改善していく必要がある。

4月と7月の「苦手な野菜も美味しく食べよう」ランチでは、特に7月のセロリ使いきりランチが好評であった。「ランチのメニューを見て、セロリかと落胆したが、食べてみたら間違いと気づき、中華和えは特にセロリを初めて美味しいと思った」という感想があった。

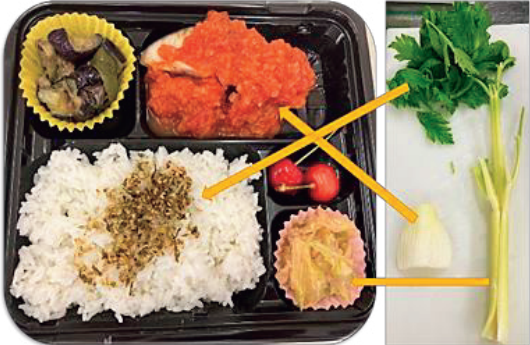
今後も、テーマに添ったランチメニューを考案し、喫食者の意見をレシピに反映し、給食の現場で活用できるよう、食材費や調理の手間の軽減なども意識してレシピを改善していきたい。

◆謝辞

本活動は、4年生飯田咲菜さん、石井美帆さん、上野七海さん、小川夏乃さん、木股沙綾さん、木村小春さん、七軒優菜さん、田中南帆さん、三木菜都子さん、加古愛乃さんに多大な協力を頂きました。

た。ここに感謝の意を表します。

表 1.オープンキャンパスで提供したランチの出来上がり写真

3月「小麦・卵・乳を含まない 春の米粉パンランチ」	8月「小麦・卵・乳を含まない 夏野菜の米粉パンランチ」
	
7月「小麦・卵・乳を含まない 鱈の二色揚げ&たまご風カップランチ」	
	
4月「苦手な野菜もおいしく食べよう 春野菜パンランチ」	6月「苦手な野菜もおいしく食べよう!! セロリ使い切りランチ」
	

住 生 活 研 究 部 門

〔活動報告〕

各務原市営住宅DIYリノベーション事業35

森田 実沙・黒見 敏丈

大崎 友記子

実習棟物置小屋建設工事39

黒見 敏丈・大崎 友記子

森田 実沙

第15回わたしの住まいリフォーム・デザイン案コンテスト202341

大崎 友記子・富士 覇王

黒見 敏丈・森田 実沙

各務原市営住宅 DIY リノベーション事業

森田 実沙・黒見 敏文・大崎 友記子

◆目的

各務原市と連携し、深刻化する空き家の増加と人口減少に対応するため、若い世代の移住・定住を促進するために、「借主負担DIY型空き家 リノベーション事業」の一環として平成 30(2018)年度から空き家リノベーション提案と工事に取り組んできた。本事業は、これまでの実績が認められ、新たな取り組みとして、民間の住宅を対象としたリノベーションではなく、空室となっている市営住宅の一室の内装リノベーションをし、地域の活性化、市営住宅の修繕料の低減化を図るためのものである。

◆活動方法

本事業は、インテリアデザイン論・実習Ⅰの課題として3年生が4つのグループに分かれてリノベーションデザインに取り組み、そのうちの1つの案をもとに実際に施工するものである。デザイン提案から施工まで、各務原市の空き家リノベーション事業推進会議メンバーである設計事務所や工務店の方々がプロの立場から助言や指導を行っていただき、産官学連携事業として実施した。

◆活動概要・考察

(1)対象市営住宅の住戸の現地調査:2023年3月6日(月)

市から提供を受けた基本図面と写真を踏まえ、リノベーションデザインのプラン作成のための現地調査を行った。対象となるのは雄飛ヶ丘第2住宅 F 棟203号室である。建物の現状を把握するとともに、細かな部分の採寸等を行った。春休みに現地調査を行ったため、参加できない学生のために、空間の把握がよりしやすくなるよう 360 度カメラでも記録した。



図1 現地調査の様子1 図2 現地調査の様子2

(2)リノベーションのコンセプトの明確化とデザインの具体化:2023年4月～5月

春休み中に各自が暖めてきたリノベーションのコンセプト等を明確化し、そのコンセプトに基づいてリノベーションデザインの具体化を図りプランを検討していった。4月14日、5月12日には空き家リノベーション事業推進会議メンバーの方々から直接アドバイスをいただき、それらを踏まえて、最終的に図面や3D-CADソフトによるパースなどを作成し、プレゼンテーションシートにまとめていった。

(3)プラン発表会:2023年6月1日(木) 13:30~15:00 於 大学 10 号館 10210 教室

市の担当課、空き家リノベーション事業推進会議メンバーである設計事務所や工務店の方々を本学にお招きし、学生が4つのデザイン案のプレゼンテーションを行った。今回は実際に提案に基づいて施工を実施するため、予算的な部分や施工技術の面での鋭い指摘も受けたが、学生の思いのこもったプレゼンテーションは大変好評であった。



図3 報告会の様子1

今回の事業は、学生にとっては、戸建て住宅だけに留まらず、現存する市営住宅を対象としてリノベーションデザインに取り組むことができ、またそのデザインに基づいて実際にリノベーションが行われる可能性を持っているという点で、通常の授業課題とは異なり、緊張感と期待感を持ちながら真剣にデザインに取り組めたと考えている。

(4)リノベーション工事:2023年9月~2024年1月

プラン発表会后、市が学生の提案した4つのプランより1つを選定し、そのプランをベースに詳細を打ち合わせ、実際にリノベーション工事まで取り組むことができた。なお、リノベーション工事は特別プロジェクト実習と連携し実施した。以下に工事の大まかな流れを示すとともに次頁以降に写真等のデータを提示する。

7月~8月 詳細打合せ、見積もり等

9月 解体・大工工事

10月 大工工事

11月 塗装工事

12月 内装(CF)工事、仕上げ

1月 クリーニング

2月14日(水) 完成お披露目会

これまでの事業と異なり、市営住宅の1室をリノベーションデザインし、実際に工事が実施され、その工事にも参画できたことは学生にとって大変有意義な学びとなった。また、提案から施工まで一連の流れを体験したことで、竣工時の達成感と喜びはより大きなものであった。RC造、共同住宅ならではの構造的な制約や施工方法、予算面を検討しての提案など、授業ではなかなか扱えない実務的なことを経験することができ、学生たちが社会に出てからも役立つ貴重な経験となった。このような機会を提供していただいた各務原市には深く感謝申し上げる次第である。

空家 × リノベ × 住居学 2023

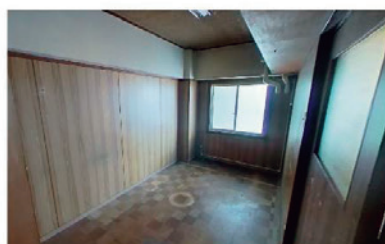
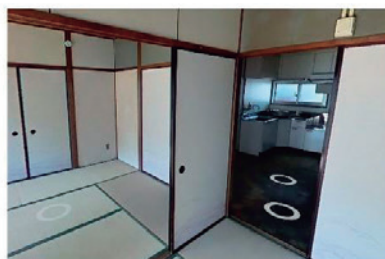
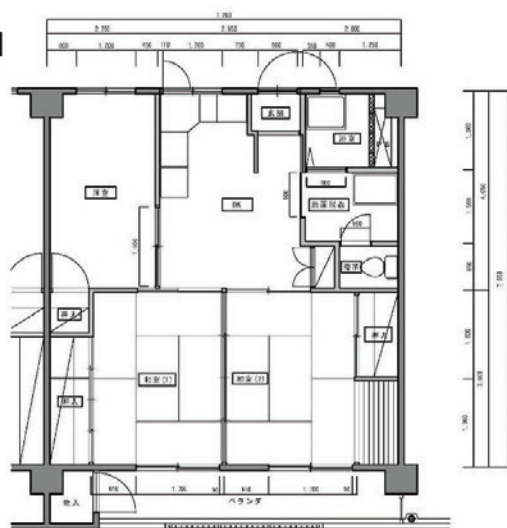
各務原市市営住宅DIYリノベ計画 一つながるワークショップ

Gifu
Women's
University

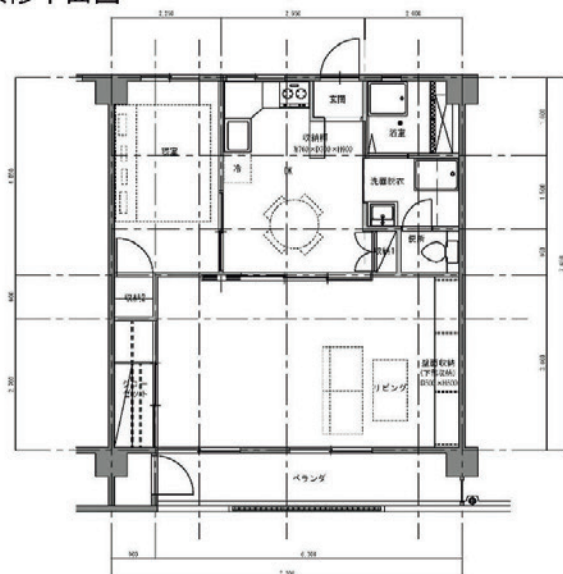
Major in
Housing
and
Design

平成28年度より各務原市と連携し、地方創生「空き家リノベーション事業」を行っています。地方創生に向けて空き家問題を解消し、移住・定住を促進させるために、モデル空家を対象として、建築・インテリアを学ぶ女子大生の視点からリノベーション・デザインを提案するものです。今回は築約50年の各務原市の市営住宅である雄飛ヶ丘第2住宅の空室である住戸1室を対象として、岐阜女子大学住居学専攻×各務原市×空き家DIY事業推進会議メンバーの3者連携でリノベーションすることとなりました。私たちは、私たちはリノベーションデザインの提案と工事に参画しています。

現況図



改修平面図



リビングイメージパース



キッチン・ダイニングイメージパース



空家 × リノベ × 住居学 2023

各務原市市営住宅DIYリノベ計画 一つながるワークショップー

Gifu
Women's
University

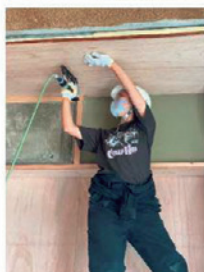
Major
in
Housing
and
Design

工事の流れ

9月上旬 解体工事 >>>



9月中旬 木工事 >>>



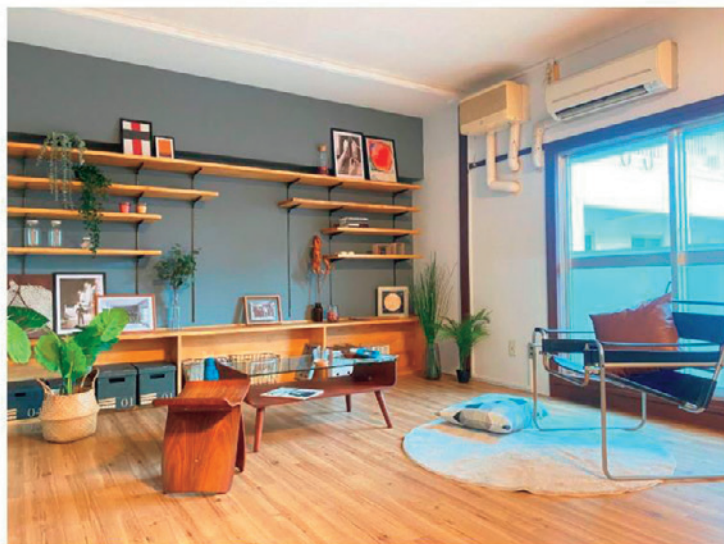
10月中旬 塗装工事 >>>



12月上旬 クッションフロア工事 >>>



完成



実習棟物置小屋建設工事

黒見 敏丈・大崎 友記子・森田 実沙

◆目的

本活動は、2018 年度から 2022 年度にかけて実施してきた実習棟リノベーション工事の一環として実施したものである。実習棟を学習空間から、学生同士の交流やレクリエーションの空間へとリノベーションするのにあわせて、ウッドデッキを通じて屋外を活用した活動を行うための道具等を収納する物置小屋を建設し、木造建築の基本構成について学ぶことを目的とした。

◆活動方法

木造建築について重点的に学んでいる1, 2 年生を中心として、実習棟リノベーション工事の指導をしていただいた近隣の建築会社の方に引き続き指導していただきながら、水盛遣方から地業、基礎工事、木材の墨だし、きざみ、建て方、屋根工事、外壁工事までを一通り経験し、木造建築の構造、架構、材料、施工方法について理解を深めた。

◆活動概要・考察

(1) 工事の概要

2023 年 4 月 27 日～5 月 11 日：水盛遣方・地業・基礎コンクリート工事(図 1)

2023 年 5 月 11 日～5 月 25 日：木材の加工(墨だし、きざみ、塗装等)(図 2)

2023 年 6 月 8 日：建て方(図 3)

2023 年 7 月 6 日：垂木・接合金物の取付け(図 4)

2023 年 11 月 2 日：屋根工事(図 5)

2023 年 12 月 14 日～12 月 21 日：壁板の塗装・取付け(図 6)

2023 年 12 月 21 日：竣工(図 7;1 年生集合写真)



上 図 1 地業



右 図 2 木材加工



図 3 建て方



図 4 垂木の取付け



図 5 屋根工事



図 6 壁板の取付け



図 7 完成記念写真

(2) 考察

各務原市営住宅のリノベーション工事やその他の地域連携事業との兼ね合いで、工事日程がとびとびになり、全体として工事期間が大幅に伸びてしまった。そのため工事にかかる知識や技術を学生が十分に蓄積できたとは言い難い。しっかりとした工程管理が必要である。

一方で、ちょうど木造建築について授業で学んでいるタイミングの 1, 2 年生が主体となって工事開始から竣工まで関わったことは教育上の大きな収穫であった。これを機に、実物をイメージしながら木造建築の設計・製図に取り組めるようになることを期待している。

最後に、実習棟リノベーション工事から引き続きご指導をいただいた今瀬建築の今瀬様に深く感謝いたします。

第 15 回わたしの住まいリフォーム・デザイン案コンテスト 2023

大崎 友記子・富士 霸王・黒見 敏丈・森田 実沙

◆ 目的

建築及びインテリア関係への進路を選択する動機づけとなることを期待すると共に、大学と高等学校等が連携し多様な学習機会を提供する一つの活動の場として『わたしの住まいリフォーム・デザイン案コンテスト』を開催している。このコンテストは15回目となり、次の活動方法に示すとおり技術・デザイン部門とアイデア・デザイン部門の2部門で実施した。

◆ 活動方法

今年度は自分の部屋とは別に共同利用できる共有スペースを持ち、共同住宅ならではの「共有」と「交流」を楽しめる住まいの形「シェアハウス」をテーマとして、コンテストを開催した。「技術・デザイン部門」と「アイデア・デザイン部門」の2部門でリフォームの提案を募集し、各部門の優秀賞、奨励賞を選出した。10月14日(土)に賞状と副賞の交付を行い、入賞作品は、岐阜女子大学家政学部生活科学科住居学専攻 HP に掲載すると共に、大学内にて展示を行なった。

(1) 応募期間 2023年8月1日(火)～8月31日(木)

(2) 募集内容 近年広がりを見せているシェアハウス。シェアハウス全体、あるいはシェアハウスの中の空間の一部を対象として選び、リフォーム前(写真あるいは図)と、あなたの考えるリフォーム後の構想図(平面図<寸法記入不要>)・立面図・透視図など)にて表現

(3) 応募資格 高校生・短期大学生

(4) 作品応募規定

A: 技術・デザイン部門

提題された住まい(本学 HP 掲載)を対象にして、シェアハウスへのリフォーム提案を募集。

B: アイデア・デザイン部門

シェアハウス全体、あるいはシェアハウス空間の一部分のリフォーム提案とし、住まい手の設定は自由。(但し対象となる住人条件を明記すること、例)20～30代女性)楽しい発想や斬新な図面表現なども評価対象。(リフォーム前の状態を図面や写真等で示してください。)

(5) 審査員

今田太一郎 一般社団法人 日本建築学会東海支部 岐阜支所長

独立行政法人 国立高等専門学校機構 岐阜工業高等専門学校建築学科 准教授

松井 博幸 公益社団法人 岐阜県建築士会 岐阜支部長

松井設計室 代表・一級建築士

大崎友記子 岐阜女子大学家政学部生活科学科住居学専攻 教授・専攻主任・一級建築士

富士 霸王 同上 教授・岐阜女子大学学生部長・家政学部長

一級建築士・岐阜県建築審査会会長

黒見 敏丈 岐阜女子大学家政学部生活科学科住居学専攻 教授
大学院生活科学研究科長・一級建築士
森田 実沙 同上 講師・一級建築士

◆活動概要・考察

今年度は、若い世代には人気の住まい方である「シェアハウス」をテーマに、コンテストを開催した。今年は工業高校からの参加者が半数以上と多く、シェアハウスという住まい方に魅力と可能性を感じている結果ではないかと思われた。参加校も岐阜県はもちろん中部地方をはじめ、北は秋田県から南は佐賀県などの高等学校から、技術・デザイン部門に 21 作品、アイデア・デザイン部門に 81 作品、合計 102 作品の応募があった。また岐阜県建築士会岐阜支所様より、本コンテストの趣旨にご賛同をいただき、今回も建築士会賞を選出し、両部門を通して特選 1 点、建築士会賞 1 点、優秀賞 3 点、奨励賞 7 点の入賞作品と学校賞を1校選出した。

作品を通してシェアハウスという住まい方に、多様な価値観との交流、自己実現と趣味の充実、成長と学びの場、共感と支え合いなど、現代社会で求められるさまざまな要素を実現できる住まい方の提案がなされていると感じた。個人主義が進んだ現代において、同じ目的や趣味を共有する人々と住むことで、孤独感の解消と心地よい人間関係が築かれやすくなり、互いに刺激し合うことで、自己成長の場としても機能すること。また、異なる背景を持つ人と共に暮らすことは、多様性を尊重し合い、自分の視野を広げ、柔軟な考え方を養う助けとなること。そして、各住人のライフスタイルや趣味を尊重しながら暮らすことは、自分らしい生活スタイルを見つけ、同時に他者の価値観を尊重する生活が可能となる。

こうしたシェアハウスは、多様な価値観や経験を日常に取り入れられる「共同体」としての役割を果たし、経済的利便性以上に豊かな生活体験を提供する住まい方として、今度も求められる住まいの形ではないかと思われる。特に、若い世代にとってのシェアハウスは、固定観念にとらわれない新しい住まい方の選択肢として注目されており、今回のコンテストをきっかけとして、新しい形の共同生活、住まいの可能性を広げていってほしいと期待している。



図1 表彰風景



図2 表彰者記念写真

岐阜女子大学 衣食住生活研究センター 研究・活動レポート
第 9 号

発行年月日 令和 7 年 1 月 31 日 発行

発 行 者 岐阜女子大学
〒501-2592 岐阜市太郎丸 80 番地
TEL058-229-2211

印 刷 ヨツハシ株式会社
〒501-1136 岐阜市黒野南 1 丁目 90 番地
TEL058-293-1010