

からだの栄養、 ここからの栄養。



神戸学院大学 栄養学部講師
野口孝則
NOGUCHI TAKAZORU

明 石の港で漁師さんから名物「干しダコ」の作り方を学ぶ子どもたち。

ハンガーのように広げられた大ぶりのタコに、友だち同士顔を見合わせて喚声を上げます。明石の子には見慣れた特産品も、作り方となれば話は別。自分たちの手で作り上げる「名物」は、新鮮な姿に映っていたことでしょうか。そんな中で、栄養たっぷりの干しダコについておもしろおかしく解説し、子どもたちと一緒になって干しダコ作りにもチャレンジ、そして大喜びで明石のタコと格闘する子どもたちを暖かく見守る人物

がいます。その人物とは、神戸学院大学栄養学部、野口孝則講師。野口講師の専門分野は、「予防栄養」と呼ばれる「病気になるらないための食」のあり方を考える分野です。最近、子どもから大人まで、健康な体を維持するための「食」を指導する「食育」という言葉を耳にされた方も

多いのではないのでしょうか。実はこの「子どもたちの干しダコづくり」もまた、野口講師が考えた食育のひとつなんです。

ビタミンやミネラルといった栄養素の効能。そういった「からだの栄養」も重要な面ですが、「ピクニックで食べるお弁当」や「ウィナーをタコにしてみる」といった、いつもよりおいしく感じられる食のあり方を考えてもらうなど、「食を楽しむ」こと、そうした「こころの栄養」もまた食育の大切な一面であると考えています。つまり、干しダコづくりは子どもたちのレクリエーションであると同時に「食品への関心」を生むための「食育」の一環というわけです。

大学での実験や授業の合間を縫って、地域からの要請があれば小・中学校に赴いてユニークな食育を実践しています。時には食の楽しさを伝えるための人形劇を、自ら演じることも。型にはまらない食育のスタイルに、机に向かって教科書を開くことに慣れた子どもたちの胸の内には、たくさんの「ー」や「？」が生まれます。食に関する驚きや疑問をできるだけたくさん持つてもらいたい。それが野口講師が行う食育の大きな特徴です。食に関する驚き

や疑問が生まれ、誰しもが自然と食について知りたいと感じる。そんな「自発的な食育」こそが、野口講師の考える食育のあり方なのです。

野口講師のこうした食育

活動に端を発して、2006年、栄養学部の学生たちが中心となって、神戸学院大学に野口講師とともに活動を行う食育サークル「フード・グローバルコミュニケーション」通称「ふーばる」が生まれました。地域の小学校に赴いて料理教室を催したり、子どもたちと農園で野菜を収穫したりと、食育の生の現場を知ることのできる「ふーばる」での活動は、管理栄養士をめざす栄養学部の学生たちにとってはまたとない経験。「経験値の高い管理栄養士」を育てるためにも、野口講師の取り組みは重要な役割を果たしています。

飽食の時代と言われる現代。子どもから大人まで、ファーストフードやインスタント食品をはじめ、身の回りには手軽に口にする食べ物があふれています。そうした手軽に摂れる食事の中から、健康的にバランスの取れた食事を「選ぶ」ためには、まず食品についての「知識」を持つこと。さらに「健康であることは幸せなこと」であると知ってもらうこと、それが重要であると野口講師は話します。誰も自分から幸せを手放そうとは思いません。自分の幸せを守るために、健康的な食事を心がける。そんなシンプルな「食に対する考え方」をあらゆる人々に持つてもらいたい。これからは学生たちとともに「からだの栄養」そして「こころの栄養」を伝え続けていきます。



神戸学院大学

●有瀬キャンパス / 〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518 TEL.078-974-1551 (代表) FAX.078-974-5689

[法学部] 法律学科・国際関係法学科 (2007年4月法律学科と統合) [経済学部] 経済学科・国際経済学科 [経営学部] 経営学科
[人文学部] 人文学科・人間心理学科 [総合リハビリテーション学部] 医療リハビリテーション学科・社会リハビリテーション学科 [栄養学部] 栄養学科
[薬学部] 薬学科 (6年制) [大学院] 法学研究科・経済学研究科・人間文化学研究所・栄養学研究科・薬学研究科・食品薬品総合科学研究科

●長田キャンパス / 〒653-0862 神戸市長田区西山町2-3-3 TEL.078-691-4888 (代表) FAX.078-691-4333

実務法学研究科 (法科大学院)

ポートアイランド
新キャンパス
2007年4月開設