



「カビ」7つのヒミツ ? !

～ 敵(てき)? 味方(みかた)なの? フシギいっぱい! ～

健康・保健 食育 理科 総合

※ 「カビ」がなかったら、「和食」(発酵食品・調味料の食文化)がない?

- (1) ねらい
- ① 「人間や動物それぞれに適した食事とは何か?」、「毎日健康で元気いっぱいの学校生活を送るための食生活とは何か?」「よく噛む食事の効用は?」などについて学習する。
 - ② 「体に良い食事で、体質が変わり、学力・元気がつく」食事の内容について学習する。
 - ③ 日本の伝統食である発酵食品の大切さを学習する。発酵食品は、腸内環境を整える。
 - ④ 日本の伝統食：世界一ヘルシーな「和食」日本型食生活は、世界遺産に登録!

- (2) 対象
- ・小学1年生～中学3年生
(児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
 - ◎保護者・地域の方・学校保健委員会
学校給食関係者を対象とした講演も行います。



- (3) 講師
- NPO 法人日本総合医学会 会員**
医師・管理栄養士・獣医師・食養指導士
鍼灸師・料理研究者・調理研究者など

・コウジカビで増やした物?
・麹(こうじ)?
・糀(こうじ):日本の国菌?
・醗酵?
・熟成?
・醗酵食品・発酵調味料?
・加熱殺菌、製品化?

- (4) 形式
- ・所要時間 1 単位時間 (土曜・日曜の授業も可)
 - ・クラス単位で教室・家庭科室等で行います。
 - ・複数クラスの場合は、ご相談ください。

- (5) 内容
- 講義…「カビ」(微生物)と「和食」(発酵食品・調味料の食文化)の体験学習。
- 「カビ」は、すべて人間にとって害(がい)があるもの?
 - 「カビ」(酵素や微生物)の恩恵(おんけい)で、できたモノは?
 - 「カビ」で食べ物を長期保存し、冷蔵庫のない時代から栄養を摂ってきた?
 - 古今東西、発酵食品はどんなものがあるのかな?
- ※ 出典「実験で見つける『カビ』7つのヒミツ」：日本総合医学会HP。Web教材。
実験…「カビ」が作り出す「酵素」の力が、わかる実験。【よく噛む!効用は?】
- 家庭のお味噌で、「酵素の力」を目で見て、理解する「分解実験」も体験します!

- (6) 費用 「無料」
- NPO 法人日本総合医学会の社会貢献事業の一貫として行うため費用はかかりません。
※ 事後に、「感想文」を送っていただけますよう、お願いします。

- (7) 申込み **スカイ出前授業申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ メールにて事務局へ
NPO法人日本総合医学会の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細の打合せは、NPO 法人日本総合医学会の方と学校の担当者で行ってください。