

もくじ

第1章 家族と家庭〔参考文献・参考URL〕	2
<input type="checkbox"/> 人生の選択	3
<input type="checkbox"/> 高校生の自立度チェックシート	4
<input type="checkbox"/> ドメスティック・バイオレンス（DV）について考えてみよう	5
<input type="checkbox"/> 家族にとって大切なこと	6
<input type="checkbox"/> 家族に関する法律	7
<input type="checkbox"/> 働く現場	8
<input type="checkbox"/> 性とジェンダー	9
第2章 保育〔参考文献・参考URL〕	10
<input type="checkbox"/> 保育体験実習記録用紙	11
<input type="checkbox"/> 絵本をつくろう	12
<input type="checkbox"/> 子どもの遊び場について考えよう	14
<input type="checkbox"/> 子育て支援	15
<input type="checkbox"/> 赤ちゃん誕生！2人で子育て	16
第3章 高齢者と共生〔参考文献・参考URL〕	18
<input type="checkbox"/> 高齢者インタビュー	19
<input type="checkbox"/> 高齢者の心身を理解しよう	20
<input type="checkbox"/> 高齢者の生活を疑似体験しよう	21
<input type="checkbox"/> これからの高齢社会を考える	22
<input type="checkbox"/> 地域の施設やサービスを調べる	23
第4章 衣生活〔参考文献・参考URL〕	24
<input type="checkbox"/> 人はなぜ衣服を着るのだろう	25
<input type="checkbox"/> 衣服のコーディネートを考えてみよう	26
<input type="checkbox"/> 繊維の種類と特徴、衣服素材の性能を確認しよう	27
<input type="checkbox"/> 衣服の表示、衣類用洗剤の表示を調べてみよう	28
<input type="checkbox"/> 衣生活と環境を考えよう	29
第5章 住生活〔参考文献・参考URL〕	30
<input type="checkbox"/> あなたの家の室内環境をチェックしてみよう	31
<input type="checkbox"/> 住宅広告を読み取る	32
<input type="checkbox"/> 住宅広告から選ぶ	33
<input type="checkbox"/> 家財道具を選ぶ	34
<input type="checkbox"/> 将来のためのローン計画	35
第6章 消費生活と環境〔参考文献・参考URL〕	36
<input type="checkbox"/> 契約とは	37
<input type="checkbox"/> クーリング・オフ制度	38
<input type="checkbox"/> 購入までの意思決定	39
<input type="checkbox"/> クレジットの基礎と計算	40
<input type="checkbox"/> 収入と支出	41
<input type="checkbox"/> 資源・エネルギーと生活	42
<input type="checkbox"/> 資源と環境を考える	43
第7章 食生活〔参考文献・参考URL〕	44
<input type="checkbox"/> 食生活に関するQ&A	46
<input type="checkbox"/> 食生活指針と日本人の食事摂取基準	47
<input type="checkbox"/> 食事バランスガイドの活用	48
<input type="checkbox"/> 食事バランスガイドで食事をチェック	49
<input type="checkbox"/> 調理実習ウォーミング・アップ	50
<input type="checkbox"/> 栄養素の働きについてまとめてみよう	51
<input type="checkbox"/> 食品成分表の使い方をマスターしよう	52
<input type="checkbox"/> 自分の食品成分表をつくろう	54
<input type="checkbox"/> 1日の食事記録をつけ、診断してみよう	56
<input type="checkbox"/> バランスのよい1日の献立をつくってみよう	58
<input type="checkbox"/> 食品表示を調べてみよう	60
<input type="checkbox"/> 加工食品の添加物表示を調べてみよう	61
<input type="checkbox"/> 食料自給率について	62
<input type="checkbox"/> 食をめぐる話題に関心をもとう	63

「314新家庭基礎」「309新家庭総合」との対応表

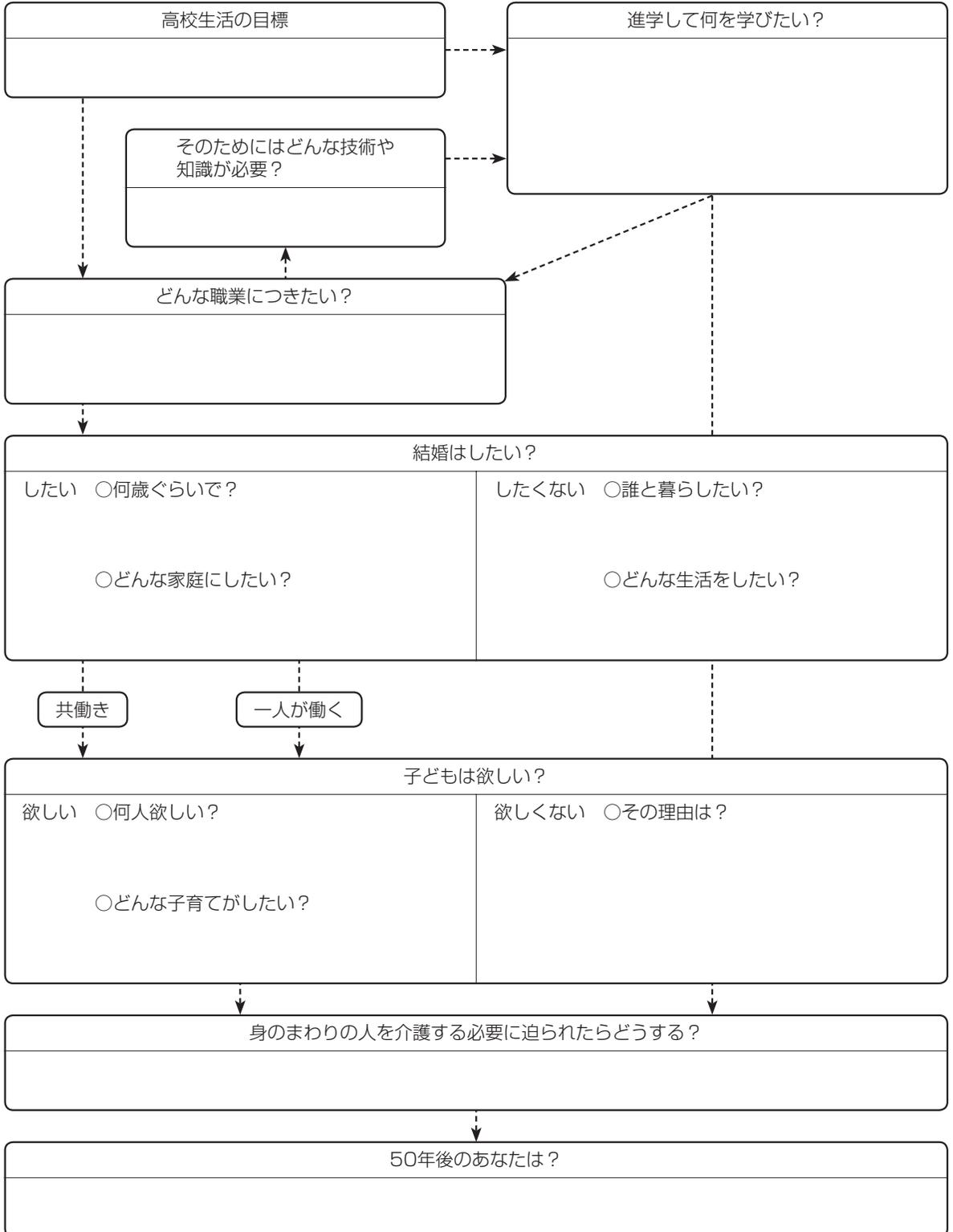
※「315新家庭基礎21」「316新図説家庭基礎」との対応表はWebページからダウンロードできます。

第1章 家族と家庭

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 現在の私たち	シエル・シルヴァスタイン『ぼくを探しに』講談社 三浦展『夢がなくても人は死なない』宝島社 藤原和博、宮台真司『よのなかのルール』ちくま文庫 村上龍『新13歳のハローワーク』幻冬舎 石原壮一郎『大人力検定』文芸春秋	内閣府「青少年に関する調査研究等」 http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu.htm 藤原和博のよのなかnet http://www.yononaka.net/
2. 結婚と離婚	ますのきよし『家族（FOR BEGINNERS シリーズ）』現代書館 山田昌弘、白河桃子『「婚活」時代』デイスカヴァー携書 養老孟司、長谷川真理子『男の見方 女の見方』PHP文庫	DVD『ぼくんち』アスミック・エース=オメガ・ミコット
3. 現代の家族	石川実『現代家族の社会学』有斐閣	内閣府「国民生活白書」 http://www5.cao.go.jp/seikatsu/whitepaper/index-w.html
4. ライフステージと法律	二宮周平『家族と法』岩波新書 川口均『法律のことがよくわかる事典』西東社	内閣府「少子化社会対策白書」 http://www8.cao.go.jp/shoushi/whitepaper/
5. 「働く」ということ	城繁幸『若者はなぜ3年で辞めるのか?』光文社新書 小杉礼子『フリーターとニート』勁草書房 小見山敏郎『やさしくわかるパート・アルバイト・派遣の採用・税金・保険事務』日本実業出版社	厚生労働省「厚生労働白書」「労働経済白書」 http://www.mhlw.go.jp/toukei_hakusho/hakusho/
6. 男女共同参画社会をめざして	独立行政法人 国立女性教育会館『男女共同参画統計データブック—日本の女性と男性—2009』ぎょうせい 鹿嶋敬『男女共同参画の時代』岩波新書	国立女性教育会館「女性情報ポータル ウィネット」 http://winet.nwec.jp/ 内閣府「男女共同参画局」 http://www.gender.go.jp/
7. 性を考える	河野美香『十七歳の性』講談社 河野美代子『いまく生きる底力』を子どもたちに!』十月舎 鍋島祥郎『高校生のこころとジェンダー』解放出版社	国立感染症研究所 http://www.niid.go.jp/niid/ja/ DVD・ビデオ『思春期の医学シリーズ』（全5巻）新和

□ 人生の選択 (資料集 p.2 ~ 3)

●次のフローチャートに書きこみながら、これからの人生について考えてみよう。



□ 高校生の自立度チェックシート (資料集 p.2~3)

●次の項目に当てはまれば○をつけ、現在の自立度をチェックしてみよう。

1. [生活的自立]

- () 包丁の扱い方を知っている。
- () ご飯の炊き方を知っている。
- () みそ汁の作り方を知っている。
- () 外食する場合、栄養のバランスを考えて注文している。
- () 主な食品の値段をだいたい知っている。
- () 私服はいつも自分でコーディネートしている。
- () TPO (時・場所・目的) にあった衣類の着こなしができる。
- () 簡単な衣類の修繕 (染み抜きやボタン付けなど) ができる。
- () 衣類の取り扱い絵表示の意味が理解できる。
- () 自分で洗濯をすることができる。
- () 部屋の掃除は積極的にしている。
- () ごみの分別方法をしっかり守っている。

2. [精神的自立]

- () 何かを決めるときはさまざまな情報を集めて決断している。
- () パソコンを使いこなすことができる。
- () TPO (時・場所・目的) にあった言葉遣いや態度をとることができる。
- () 地域のボランティア活動に参加している。
- () 新聞ニュースなどで最近の社会問題を知っている。
- () 近所の人に自分から挨拶することができる。
- () 家庭内での手伝いを自ら進んでできる。
- () 小さな子と仲良く遊ぶ自信がある。
- () 世代の違う人とも話をするすることができる。
- () 自分の将来や進路について考えている。
- () 人に自分の考えを、理解してもらえるように話すことができる。

3. [経済的自立]

- () むだな電気や水は使わないように心がけている。
- () 計画的にお金を使っている。

●いくつかの項目に○がついたらどうか。自分の自立度をチェックし、感じたことを書いてみよう。

- が25項目の人 → あなたの自立度は100パーセントです。
- が24～20項目の人 → あなたの自立度は80パーセントです。
- が19～15項目の人 → あなたの自立度は60パーセントです。
- が14～10項目の人 → あなたの自立度は40パーセントです。
- が9～5項目の人 → あなたの自立度は20パーセントです。
- が4～0項目の人 → あなたの自立度は10パーセントです。

感想・考察

□ ドメスティック・バイオレンス(DV)について考えてみよう (資料集 p.4~5)

●デートDV (ドメスティック・バイオレンス) について、考えてみよう。

1. デートDVに当てはまる暴力の種類をあげてみよう。

2. 次の文章を読み、どの行為がデートDVに当たるか、考えてみよう。また、A子さんとBさんはどんな気持ちなのか、想像してみよう。

A子さんは高校1年生のときにB男さんにつき合い始めました。1日中携帯メールのやり取りをしました。メールをすぐ返さないと責められるので、A子さんは携帯をいつも持ち歩くようになりました。それに携帯電話のメールアドレスはB男さんにチェックされ消されます。

他の男の子と話してるのをB男さんに見つかるとお説教です。A子さんが反論すると、B男さんはA子さんの肩を強く壁におしつけ、「お前のためなんだぞ」と怖い声でいい、そのあとやさしく「A子のことマジ好きなんだよ」といいました。女友だちのことも悪くいわれるので、A子さんは女友だちとつき合わないようになりました。

A子さんは服装も髪型もB男さんにチェックされて、B男さんに文句をいわれると変えました。だから友だちに「A子、好み変わったね」といわれました。

(神奈川県かながわ女性センター『デートDVってなに?』より)

どの行為がDVだろう？	A子さんの気持ち	B男さんの気持ち

3. 2人の関係は、対等な関係だろうか。どうして、このような関係になってしまったと思うか。

4. 2人は、どうすればDVのない、もっと楽しいつき合いができると思うか。

5. デートDVについて、さらに次のことも調べてみよう。

①デートDVの5つの暴力の具体的な行為。

②デートDVがおこる背景には、社会の中のどのような価値観などが影響しているか。

③DVを受けている友だちから相談されたら、どうすればよいか。相談窓口はどこか。

□ 家族にとって大切なこと

(資料集 p.6~7)

● 「家族にとって大切だと思うこと」を、考えてみよう。

1. あなたが、家族と一緒に暮らしていくために大切だと思うことを、4つ以上あげてみよう。
その理由も考えてみよう。「親子愛」など、愛のつく言葉は禁止とする。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. グループで意見をもちより、最も大切と思う順に並べてみよう。

- ①各々、なぜ、そのことを「大切なこと」だと思ったか説明する。
- ②話し合っ、順位を考える。

3. グループの代表者が、グループで決めた順位を発表しよう。

4. それぞれの班の発表を聞いて、気づいたことをまとめよう。

□ 家族に関する法律

(資料集 p.8~9)

●次のような行為・手続きや主張のうち、現在の日本の法律で認められるものには○、認められないものには×をつけよう。

1. 僕は18歳、彼女は16歳になった。もう親が何を言おうが結婚できる。



()

2. 友人のAさんは母親の弟にあたる人を好きになってしまったそうです。この2人は実際に結婚できますか？



()

3. 僕はまだ未成年ですがもう結婚しています。お酒もタバコも許されますよね？



()

4. つきあっていて男性が私との婚姻届を勝手に提出してしまい、そしてこの手続きは有効だと主張しています。



()

5. 私が最近入信した宗教の教義では、2人以上の妻をもつことも許されるそうです。

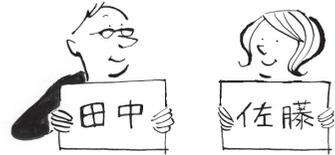


()

6. 最近、日本でも同性カップルの結婚が認められるようになったんだよね？

()

7. 結婚してもお互いの姓を変えたくないカップルは、現状では事実婚の形を選択するしかない。



()

8. 土地と家は夫婦の共同名義で購入したいが、財産に関する権利は夫婦それぞれが保有する形のままにしたい。



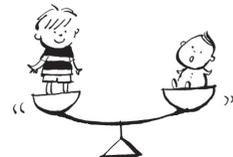
()

9. 自分は長男で老後の親の面倒もみてきたのだから、遺産の相続については優遇されるべきだ。



()

10. 亡くなったBさんには、妻との子とは別に、長年つきあっていて女性とのあいだに生まれた子どもがいた。この2人は財産の相続に関して平等に扱われる。



()

11. 夫と離婚して4か月以上経過したのだから、私はもう再婚してもいいはずだ。



()

12. 離婚し、子どもも彼女が引き取る形になったけれど、定期的に会って話がしたい。

()

**働く現場**

(資料集 p.10～11、口絵⑪～⑫)

- アルバイトをしたことがある人から話を聞き、調べたことや考えたことをまとめてみよう（自分の経験をふまえて書いてもよい）。

仕事の内容	
労働条件	
仕事をして みて思うこと	
感想・考察	

- フルタイムで仕事をしている人から話を聞き、調べたことや考えたことをまとめてみよう（有名人のインタビューや伝記などを読んで書いてもよい）。

仕事の内容	
労働条件	
その仕事を 選んだ理由	
仕事に関し て留意して いること	
感想・考察	

□ 性とジェンダー (資料集 p.12~13)

●次のような男女のあり方をあなたはどうか感じるか。3つの側面からチェックしてみよう。

1. 【意識】 「はい」と答えた数が点数

- () 男女ともに職業をもち、経済的に自立することが望ましい。
- () プロポーズは男性からしても、女性からしてもいいと思う。
- () 親が男の子にだけ高い学歴を期待するとしたら不平等である。
- () 家庭内で妻と夫の関係は平等であるべきだ。
- () リーダーシップは女の子にも男の子にも身につけさせる方がよい。
- () デートの費用は男性にだけ負担させず、半々がよい。
- () 親が寝たきりになったとき、女性（娘や息子の妻）だけでなく男性も同じように介護すべきだ。
- () 男の子はロボットや乗り物のおもちゃ、女の子は人形やままごとの道具というように、プレゼントの種類を男女で決めつけてしまわない方がよい。

2. 【行動】 「いいえ」と答えた数が点数

- () 男の子の外泊は気にしないが、女の子なら絶対に許さない。
- () 食事の支度や後片付けに男性がかかわっていない。
- () 提出物の保護者欄には、母親でなく父親の名前を書く。
- () 車や家の購入など、高価なものを買うときの決定権は父にある。
- () 避妊についての配慮は女性だけがしている。
- () 日ごろの親戚づきあいや近所づきあいは妻任せである。
- () プレゼントのリボンは男性なら青や緑、女性ならピンクや赤にする。
- () 女性は料理などの家族の生活を豊かにする趣味をもち、男性は勝負事など自分の楽しみ方をしている。

3. 【感情】 「いいえ」と答えた数が点数

- () 男性はまだしも女性がタバコを吸うのは許せない。
- () 男の子がみなりを気にし、おしゃれだとおかしいと思う。
- () 女の子の成績がいいと「男の子だったらなあ」と残念に思う。
- () 夫より遅く妻が帰宅するのは不愉快だ（気がひける）。
- () 男の子が泣くのを見ると「男のくせに」と情けなくなる。
- () 結婚した男性が家事や介護をしているのを見るとかわいそうになる。
- () 女の子がロボットや乗り物のおもちゃを欲しがると心配になる。
- () 男の子が運動嫌いだと心配だ（女の子の場合はそうでもない）。

●あなた自身の男女観をチェックしてみて、感じたこと・考えたことを書いてみよう。

	点 数	感想・考察
意 識		
行 動		
感 情		

第2章 保育

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 世界の子ども	ACE『わたし8歳、カカオ畑で働きつづけて。』合同出版 小笠原浩方『子どもの権利とは』新曜社	日本ユニセフ協会「世界子供白書」 http://www.unicef.or.jp/library/library_wdb.html
2. 生命が誕生するまで	『はじめての妊娠・出産』学習研究社 『初めての妊娠・出産』ベネッセコーポレーション 鮫島浩二、植野ゆかり『わたしがあなたを選びました』主婦の友社	赤ちゃん&子育てインフォ http://www.mcfh.or.jp/
3. 乳幼児の成長 カレンダー〈1〉	『初めての育児』ベネッセコーポレーション	すくすく.com http://www.sukusuku.com/
4. 乳幼児の成長 カレンダー〈2〉	『はじめての育児』学習研究社	愛育ねっと http://www.aiikunet.jp/
5. 乳幼児の成長 カレンダー〈3〉	『育児全百科』学習パブリッシング	
6. 乳幼児の遊び	樋口通子『ひぐちみちこの手づくり絵本講座』こぐま社 小西行郎『子どもの心の発達がわかる本』講談社	社団法人 日本玩具協会 http://www.toys.or.jp/ ST マーク不適正表示製品の製品回収情報等も載っている。 NPO 法人 プレーパークせたがや http://www.playpark.jp/
7. 子どもと親をとり巻く問題	杉山春『ネグレクト』小学館 川崎二三彦『児童虐待－現場からの提言』岩波新書 朝日新聞大阪本社編集局『ルポ 児童虐待』朝日新書	内閣府「少子化社会対策白書」 http://www8.cao.go.jp/shoushi/whitepaper/index-w.html 内閣府「男女共同参画白書」 http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/index.html チャイルドライン（保護者・支援者用） http://www.childline.or.jp/supporter/
8. 安心して子どもを 生み育てる社会を	丸尾直美他『出生率の回復とワークライフバランス』中央法規出版 萩原久美子『迷走する両立支援』太郎次郎社エディタス 主婦の友社編『ワーキングママ応援ガイド』主婦の友社	文部科学省・厚生労働省 幼保連携推進室「認定こども園」 http://www.youho.go.jp/ 公益財団法人 21世紀職業財団 http://www.jiwe.or.jp/



保育体験実習記録用紙

(資料集 p.26~27)

担当 (歳 組)

訪問場所	訪問日 年 月 日 () 時 間 : ~ :
1. 今日1日の活動記録 (訪問先での体験の記録)	
2. 子どものようす (ことば・表情・遊び・動き・身体状況・友だちや先生とのかかわり方など)	
3. 訪問施設の見取り図 (施設全体の図を描く。グラウンドや遊具を含め詳細に見取り図を作成する)	4. 保育室、多目的室、グラウンドで工夫されていると思ったこと
	5. トイレ・手洗い場で工夫されていると思ったこと
	6. 遊具やおもちゃ、飼育・栽培されている動物や植物で気づいたこと
7. 先生が子どもたちに接する姿を見て気づいたこと (話し方・接し方・遊び方・表情・態度など)	

□ 絵本をつくろう

(資料集 p.26~27)

●作業手順と作業予定

日時	作業手順
/	① 本の種類を決定する
	↓
/	② タイトルを決める
	↓
/	③ 話の大意を決める
	↓
/	④ 分担を決める
	↓
/	⑤ 下絵を描く
	↓
/	⑥ 材料を用意する
	↓
/ ~ /	⑦ 制作
	↓
/	⑧ 仕上げ
	↓
/	⑨ 絵本をもって保育施設訪問

●つくり方

○お絵かき絵本

用意するもの 台紙用の画用紙（大判のケント紙）、表紙用の厚紙、彩色筆記具（色鉛筆、クレヨン、クレパス、カラーペン、絵の具など）

方法 下絵にしたがい、画用紙に絵と文をかく。きれいな色のみや糸でとじる。とじないで、紙芝居のようにつくったり、大判の用紙で双六すごろくのようにしてもおもしろい。

○ちぎり絵、折り紙絵本

用意するもの 画用紙、厚紙、彩色筆記具、折り紙、千代紙、はさみ、のり

方法 お絵かき絵本の絵の部分を切り貼り、ちぎり絵、折り紙細工にする。細かい部分は、彩色筆記具でかきこむ。折り紙細工には立体的なおもしろさがある。

○布の絵本（アップリケ、パッチワーク、刺しゅうなど）

用意するもの 台紙用の厚手の布（帆布など）、アップリケ用のフェルト、プリント柄の端切れ布など、刺しゅう糸、ミシン糸、化繊布、はさみ、文字用の筆記具

方法 台布にアップリケ、パッチワーク、刺しゅうなどで絵をつけ、筆記具で文を書く。文字は刺しゅうにしてもよい。台布を中表にして周囲を縫ってひっくりかえし、重ねてとじる。質感、柔らかさを出すために台布の中に綿を薄く入れてもよい。

●テーマ例

○将来のわが子に「伝える本」

将来、自分の子どもを育てるとき、「これだけは伝えたい」「こんな気持ちで育てたい」「こんなふう to 育ててほしい」と思っていることがあるはずだ。子どもの気持ちも大人の気持ちも理解することができる現在の年齢のときに、自分の子ども時代を振り返り、将来のわが子に伝える本をつくってみよう。

○私が小さかったとき

誰でもみんな子どもだった。小さかったときのことを思い出して絵本にしてみよう。

○歌の絵本

子どもの好きな歌を何曲か選び、歌詞と絵をかいてみよう。

○料理の絵本

あなたの得意な料理や子どもの好きそうな料理を絵本にしてみよう。

○自己紹介のための絵本

自分の好きなこと、苦手なこと、願っていることなどの自己紹介の絵本をつくってみよう。保育体験実習でも活躍するはずだ。

●絵本の制作計画表

1. タイトル
2. 対象年齢
3. 内容と構成
4. 工夫のポイント
5. 子どもたちの反応やあなたの感想

☐ 子どもの遊び場について考えよう (資料集 p.26~27)

●遊びに大切な「仲間」「空間」「時間」「遊び方」の4つの要素の変化から、子どもの遊び場を考えよう。

1. 遊びの機能をあげよう。

2. 昔と今の遊びの内容を比較してみよう。

祖父母が子どものころの遊び	
近年の遊び	

3. 2を見て、4つの要素がどのように変化したかまとめよう。

	仲間	空間	時間	遊び方	遊びの機能は十分に果たせるか
祖父母が子どものころの遊び					
近年の遊び					

4. このように変化した背景を考えよう。

5. 子どもが主体的に生き生きと遊べるような遊び場を考えてみよう（イラストや文章で表そう）。

**子育て支援**

(資料集 p.30~31)

●あなたが住むまちでは、どのような子育て支援を行っているだろうか。各自治体で発行している「子育てハンドブック」や市町村のHPなども手がかりにしよう。

1. 下記の内容について調べてみよう。

妊娠・ 出産時の援助	
経済的な援助	
親子の交流な どができる 施設	
子どもを預か ってくれる施 設やしぐみ	
子育ての悩み を相談できる 施設など	
その他	

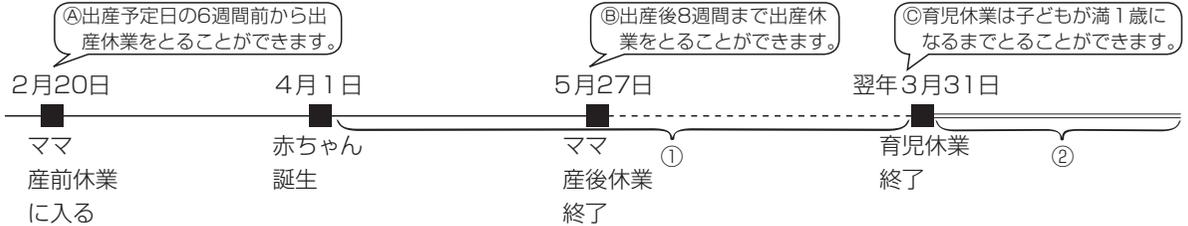
2. 1で調べた中で、特に興味をもったものを、紹介できるようにまとめよう。

□ 赤ちゃん誕生！ 2人で子育て (資料集 p.30～31)

～制度・育児のサポートシステムを活用して楽しく子育て～

パートナーとの間に、待望の赤ちゃん（ ちゃん、名前をつけてあげよう）が、4月1日に生まれる予定です。出産後も2人は今の仕事を続けていこうと思っています。

パパとママになったつもりで、お互いの仕事と育児が両立できるように相談しましょう。



●①の期間

1. 2人は育児休業を利用しますか？ Yes No
2. YESの場合、誰が、いつとりますか？ 下の図に というように、書きこみましょう。

誕生 産休終わり

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	----	----	----

3. 上記のように考えたのはなぜですか？

●②の期間

育児休業が終わり、パパとママの仕事が始まりました。下のような状況です。また、2人の勤務日 は表の通りです。

- 子どもが通う保育所の定時保育時間 8:00～16:00
- 延長保育時間 7:30～19:30
- 通勤時間 パパ1時間、ママ30分
- 勤務時間 パパ9:00～18:00、ママ8:00～17:00
- 育児短時間勤務制度 パパ、ママそれぞれ1時間利用可能（ただしその時間は賃金なし）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日			休日			
休日						休日

○2人が出勤する日のスケジュール（育児・家事・自分の身のまわりのこと・娯楽・入社・退社・帰宅・就寝など）を、例を参考に考えてみましょう。

	ママの一日	パパの一日	子どもの一日
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

あるママの一日	あるパパの一日
・起床・トイレ掃除 身支度を整える	5:00
・お茶の時間・洗濯	5:30
・朝食&夕食の準備	6:00
・洗濯物を干す	6:30
・朝食	6:50
・朝食の後片付け	7:20
・途中寄り道しながら 保育園に送る	7:30
・保育園を出る	8:00
・入社	9:15
・退社	17:30
・保育園にお迎え	18:45
・帰宅・朝食の後片 付け、夕食の準備	19:00
・夕食	19:30
・夕食の後片付け、 掃除、洗濯	19:50
・入浴	20:30
・子どもを寝かしつ ける	21:00
・就寝	21:30
	22:00
	23:00

(とらば一ゆ編集部『働く女性のための
仕事&子育てを応援する本』より作成)

●作業を終えて

感想

両立成功のひけつ

ちょっと困ったこと

第3章 高齢者と共生

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 高齢者のいま	田中尚輝、安立清史『高齢者NPOが社会を変える』岩波ブックレット	内閣府「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査結果」 http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h21/kenkyu/zentai 厚生労働省「国民生活基礎調査」 http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/
2. 高齢者の健康〈1〉	山口潔他『よくわかる高齢者のからだと病気』池田書店 遠藤英俊『よくわかる認知症Q & A』中央法規	高齢者疑似体験教材（三和製作所） http://www.sanwa303.co.jp/ 厚生労働省「介護保険事業状況報告調査」 http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/84-1.html
3. 高齢者の健康〈2〉	沖藤典子『介護保険は老いを守るか』岩波新書	日本ウエルエージング協会 http://www.wellaging.ne.jp/
4. 福祉用具と住まい	日本建築学会『Q&A 高齢者の住まいづくりひと工夫』中央法規出版	
5. 高齢社会の現状		国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」 http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/Mainmenu.asp 厚生労働省「生命表」 http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list54-57.html 厚生労働省「人口動態調査」 http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html 総務省「家計調査」 http://www.stat.go.jp/data/kakei/
6. 介護保険によるサービスの利用	小竹雅子『こう変わる！介護保険』岩波ブックレット 結城康博『介護一現場からの検証』岩波新書 上野千鶴子他『ケアその思想と実践』全6巻 岩波書店	福祉住環境コーディネーター協会 http://www.fjc21.org/
7. 生活を支える社会保障制度	中垣陽子『社会保障を問いなおす一年金・医療・少子化対策』ちくま新書 磯村元史『年金不安の時代に必要な知識と手間』岩波ブックレット 長妻昭『「消えた年金」を追って一欠陥国家、その実態を暴く』リヨン社	日本年金機構 http://www.nenkin.go.jp/
8. ユニバーサル・デザイン	川内美彦『ユニバーサル・デザイン バリアフリーへの問いかけ』学芸出版社 成松一郎他『ユニバーサルデザイナーみんなのくらしを便利に』全3巻 あかね書房 光野有次『みんなでつくるバリアフリー』岩波ジュニア新書	ユニバーサルデザイン・コンソーシアム http://www.universal-design.co.jp/ カラーユニバーサルデザイン機構 http://www.cudo.jp/

□ 高齢者インタビュー (資料集 p.32~33)

●高齢者から生活の歴史の聞き取りをしよう

身近な高齢者に、これまでの自分の人生の歴史について話をしてもらい、それを生活史年表や文章にまとめることによって、人の一生について考えてみよう。

調べ物の進め方

1. 高齢者には、課題として学校に提出することの確認を取ること。
2. 話をうかがう高齢者が、どのような時代を生きてきたのか、あらかじめ勉強をしておこう。終戦などの政治や経済の出来事や、テレビ放送の開始など、生活上での重要な出来事について調べておくとよい。年表風にメモをつけておくと役に立つ。

○話を聞く方のお名前 () 年齢 (歳くらい)

生活形態：夫婦のみ・ひとり暮らし・() と同居

仕事は何をしている、していたか ()

○高齢者が10代半ば～後半だったころの時代背景

3. インタビューの内容

まとめ (レポートの書き方)

上記のインタビュー内容を文章にする。社会での出来事と高齢者の生活史を重ね合わせる形で年表を作成し、資料として添付するとよりよい。

その上で、インタビューをしてみて、その人のこれまでの生活史について考え、そこから何を学んだかも、まとめる。

□ 高齢者の心身を理解しよう (資料集 p.34~35)

●高齢期を迎えると心とからだがどのように変化するのかまとめよう。

感覚能力	視覚の変化： 聴覚の変化：
運動能力	
記憶力など	

●目が不自由な状態を体験するために、1人がアイマスクをして、1人が介助者となって校内を歩いてみよう。

①歩く	②狭い道を歩く	③階段の上がり下がり	④いすに座る
<p>目の不自由な人は、介助者のひじの上か肩につかまって、半歩あとから歩く。</p> 	<p>2人が横に並んで歩けない場所は、介助者の真後ろを歩く。</p> 	<p>階段や段差がある場所は、介助者は必ずいったん止まって知らせる。</p> 	<p>介助者は目の不自由な人をいすの前に案内。座る位置や背もたれの位置を触らせて知らせる。</p> 

アイマスクをした人の感想	介助をした人の感想

□ 高齢者の生活を疑似体験しよう (資料集 p.34)

●高齢者の身体状況を理解するために、耳せんや特殊ゴーグル、手足のおもりなどを装着して、校内を歩いてみよう。

1. 下記の装備を装着すると、どのような状態になるかまとめてみよう。

特殊ゴーグル (またはアイマスク)	
耳せん	
手足のおもり	
利き手のてぶくろ	
ひざのサポーター	

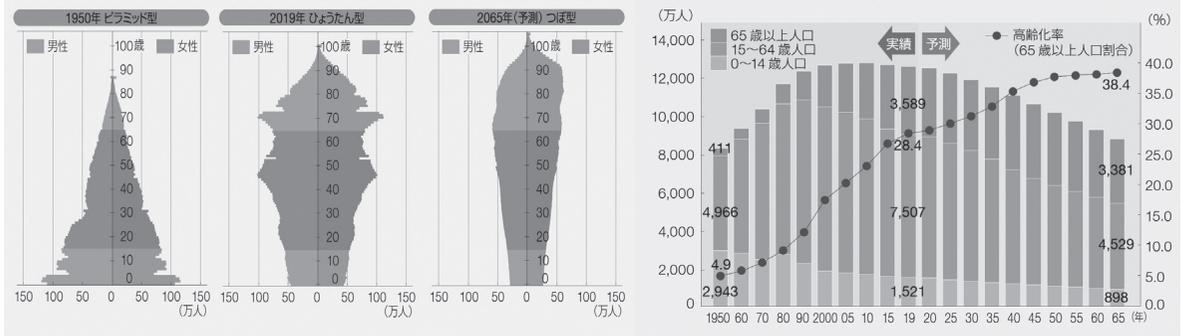
2. 体験してみた感想

3. 校内に、バリアフリー（ユニバーサル・デザイン）の観点から改善した方がよい箇所はありましたか？

□ これからの高齢社会を考える

(資料集 p.40~41)

●今後の日本がどのように変化するかを推計した下記の資料をみて、あなたが感じることをまとめよう。



資料集 p.40「日本の人口ピラミッド」

資料集 p.40「高齢化の推移と将来推計」

●下記の文章の () をうめて、設問を考えてみよう。

国連では、調査する国の全人口のうち、65歳以上の人(①)%以上を占める場合「老年」の国としている。日本では7%以上の場合を(②)と呼び、(③)%以上の場合を(④)と呼んでいる。2019年の日本では、65歳以上の人(⑤)%である。

1. 日本が高齢社会に進展していった原因を考えよう。

2. 人口の高齢化傾向は、人類の長年の夢をかなえた結果であるといえるが、今後私たちに求められていることは、過去と現在の社会を構築していた国民年齢構成の急激な変化に気づき、来るべき未来社会の構造基礎となる「意識と行動の変化」である。

日本社会の中で高齢社会に関して課題となっていることと、その解決の方策を考えてみよう。

**地域の施設やサービスを調べる**

(資料集 p.42~43)

- 万一将来、自分の親が介護を必要とする状態になった場合、自宅でできる家族の協力のほかに、地域の施設やサービスを利用することもできる。自分が暮らす地域にどのような施設やサービスがあるのかを調べてみよう。

自宅で行えること

施設の種類	サービスの内容

- 自分の親が介護を必要とする状態になった場合、あなたはどのように対応したいと思いますか。

第4章 衣生活

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 世界の衣服	石山彰『アジアの民族衣装』小峰書店 石山彰『ヨーロッパ、南北アメリカ、アフリカ、オセアニアの民族衣装』小峰書店 田中千代『世界の民俗衣装』平凡社	文化学園服飾博物館 http://museum.bunka.ac.jp/ 国立民族学博物館 http://www.minpaku.ac.jp/
2. 日本の衣服	丸山伸彦監修『すぐわかる 染め・織りの見わけ方』東京美術 並木誠士『すぐわかる 日本の伝統文様』東京美術 全日本きもの振興会編『きものたのしみ』世界文化社	全日本きものコンサルタント協会 http://www.kimono-consul.org/
3. 衣服の色とイメージ	視覚デザイン研究所編『色の本棚3』視覚デザイン研究所	JAFCA日本流行色協会 http://www.jafca.org/
4. 繊維が布になるまで〈1〉 5. 繊維が布になるまで〈2〉	本宮達也『ハイテク繊維の世界』日刊工業新聞社 村松高明『繊維』日本経済新聞社	日本化学繊維協会 http://www.jcfa.gr.jp/ 東レ(株)「繊維事業」 http://www.toray.jp/products/fibers.html ミズノ(株) http://www.mizuno.jp/
6. 既製服の製作と選択	松尾武幸、佐山周『図解アパレル業界ハンドブック』東洋経済新報社	
7. 洗剤の働きと活用	左巻健男監修『石けん・洗剤100の知識』東京書籍	日本石鹼洗剤工業会 http://jsda.org/w/index.html 花王(株) http://www.kao.com/jp/ ライオン(株) http://www.lion.co.jp/index2.htm
8. 衣服の上手な手入れ	一見輝彦『これだけは知っておきたい 衣服の洗濯・取り扱い・保管の仕方』ファッション教育社 片山倫子『衣服管理の科学』建帛社	全国クリーニング生活衛生同業組合連合会 http://www.zenkuren.or.jp/ 東京都クリーニング生活衛生同業組合「コラム：衣類のライフストーリー」 http://www.tokyo929.or.jp/column/
9. 手縫いの基本〈1〉 10. 手縫いの基本〈2〉 11. ミシンの基本	水野佳子『きれいに縫うための基礎の基礎』文化出版局 添田有美監修『ソーイングのきほん事典』西東社 クライ・ムキ『イチバン親切なおさいほうの教科書』新星出版社	JUKI Web ミシン博物館 http://www.juki.co.jp/jp/muse/

□ 衣服のコーディネートを考えてみよう (資料集 p.52~53)

●現在、あなたが興味関心をもっているファッションについて、TPOを設定し、コーディネートしてみよう。

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		

Time		イラスト・雑誌の切り抜きなど
Place		
Occasion		
着装の工夫		



繊維の種類と特徴、衣服素材の性能を確認しよう

(資料集 p.54~55)

●主な繊維の種類とその特徴について、次の表の()に当てはまる語句を記入しよう。

繊維の種類		特徴		用途		
① 繊維	植物繊維	綿	(2) がよい。	(5)) になりやすい。 じょうぶである。 (6)) 性・(7)) 性	各種衣服	
		(3))	(4)) 感がある。	が大きい。 熱に強い。 (8)) ても弱くならない。	夏服 ハンカチ	
	動物繊維	毛	(9)) 性が大きい。 (10)) になりにくい。 (11)) をはじく。	(14)) 性が大きい。 虫の害を受けやすい。 (15)) や (16)) 系	セーター スーツ	
		(12))	しなやかで (13)) が ある。	漂白剤に弱い。 紫外線で (17)) ・劣化する。	ネクタイ スカーフ	
⑱ 繊維	再生 繊維	レーヨン キュブラ	(19)) 性・(20)) 性が大きい。 (21)) ると弱くなる。 (22)) になりやすい。		裏地 婦人服	
	半合 成繊維	アセテート	(23)) で変形を固定できる熱可塑性がある。 絹に似た風合いがある。		婦人服 和装品	
	⑳ 繊維	ナイロン	紫外線で (25)) する。 こしがない。	(30)) をおびやすい。 (31)) になりにくい。 ぬれても縮まない。 (32)) がはやい。		ストッキング スポーツウェア
		ポリエステル	じょうぶである。 こしがある。			各種衣服
(26))		毛に似た風合いをもつ。			セーター	
⑳ 繊維	(27))	(28)) のように伸縮 性が大きい。 (29)) 系漂白剤に弱 い。		ファンデーション 水着		

●衣服素材の性能について、次の表の()に当てはまる語句を記入しよう。

保温性	繊維と繊維の間に流動しない(33))をたくさん含むと保温性が高い。
通気性	組織が(34))で目のつまった布、(35))い布は通気性が小さい。
吸水性	(36))体の水分を吸収する性質。繊維の種類や布の構造によって違いがある。
吸湿性	(37))体の水分を吸収する性質。繊維によって違いがある。
透湿性	水分が布を通して(38))する性質。
変形のしやすさ	編物は(39))物より変形しやすい。変形しにくい衣服は(40))を妨げ、きゅうくつである。変形からの回復が十分でないと(41))がおこり外観が悪くなる。
風合い	(42))時の暖かさ・冷たさ・柔らかさ・かたさ、ドレープ、光沢等を総合したもの。
強さ・耐久性	(43))強さ、摩擦に対する強さは一般に(44))繊維は強い。

□ 衣服の表示、衣類用洗剤の表示を調べてみよう

(資料集 p.59~62)

●ふだん着ている衣服3点について、どのような表示があるか調べてみよう。

衣服の種類			
①組成表示			
②取り扱い 絵表示			
③原産国			
④サイズ 表示			
⑤その他			

①～⑤のうち、必ず表示されていたものは、どれだろう。()

●家で使っている衣類用洗剤の表示を調べてみよう。

商 品 名		使用上の注意
品 名		
用 途		
液 性		
成 分		
正 味 量		
標準使用量		
会 社 名		

そのほかに、家で使っている衣類用の洗剤、漂白剤などがあったら、品名と成分を調べてみよう。

品 名			
成 分			

衣生活と環境を考えよう

(資料集 p.60~63、93)

●着なくなった衣服の処分は現在どうしているだろうか。家族の分も含めて、思い出して書いてみよう。

●着なくなった衣服の処分にはどんな方法があるか、まとめてみよう。その中で、自分がこれからできそうなことはあるか検討してみよう。

方 法	内容 (具体的に)
リユース (再利用)	あげる → 誰に () 売 る → どこに () () 回収業者に出す → その後どうなるか () () ()
リサイクル (再生利用)	個人では、どのように () () 工業的処理 → その後どうなるか () () ()
ごみとして廃棄	その後どうなるか () ()
ほかに考えられることは	

●環境に配慮した洗濯について、気をつけた方がよいことをまとめてみよう。

	留意点		留意点
洗濯の回数		使用する水	
洗剤の種類		すすぎ方法	
洗 剤 の 量		商業洗剤の利用	
ほかに考えられることは			
自分の住む地域の生活排水の排出の仕方は次のどれか確認しておこう 分流式下水道 合流式下水道 浄化槽 未処理			

第5章 住生活

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 世界の住まい	小松義夫『地球人記』福音館書店 小松義夫『地球生活記』福音館書店 小松義夫『世界の不思議な家を訪ねて』角川書店	
2. 日本の住まい	山田裕三『こころにしみる家』ワールドフォトプレス 吉田桂二『民家に学ぶ家づくり』平凡社新書	文化庁「伝統的建造物群保存地区」 http://www.bunka.go.jp/bunkazai/shoukai/hozonchiku.html
3. 快適な住まいの工夫	乾正雄『ロウソクと蛍光灯—照明の発達からさぐる快適性』祥伝社新書 『高齢者のための照明・色彩設計—光と色彩の調和を考える』インテリア・コーディネーター・ブック 金子由紀子『モノに振りまわされない！片づけのコツ』大和書房	
4. 健康で安全な住まい	柳沢幸雄他『化学物質過敏症』文春新書	厚生労働省「人口動態調査」 http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1.html 国土交通省「快適で健康的な住宅で暮らすために」 http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/sickhouse.files/sickhouse_2.pdf 国民生活センター「くらしの危険」 http://www.kokusen.go.jp/kiken/ 化学物質過敏症支援センター http://www.cssc.jp/ 国土交通省「ハザードマップポータルサイト」 http://disaportal.gsi.go.jp/
5. 賃貸物件広告を読もう		JIS検索 http://www.jisc.go.jp/app/JPS/JPS00020.html
6. 住まいと共生	小谷部育子『コレクティブハウジングで暮らそう』丸善 久繁哲之介『日本版スローシティー—地域固有の文化・風土を活かすまちづくり』学陽書房 『環境共生住宅 A-Z 改訂版』バイオシティー 小林光『エコハウス私論』ソトコト新書	(社)環境共生住宅推進協議会 http://www.kkj.or.jp/ (社)太陽光発電協会 http://www.jpea.gr.jp/



あなたの家の室内環境をチェックしてみよう

(資料集 p.76~77)

●次あげる項目について、自分の家の室内環境を、安全 (○)、やや危ない (△)、危ない (×) に分けてチェックしてみよう。

場所	安全チェック項目	○	△	×	問題点・改善点
玄関	外の道から玄関までのあいだの段差が小さいか。				
	玄関のあがりかまちの段差が小さいか。				
階段	手すりが付いているか。				
	昇り降りしやすい寸法の高さ、踏面になっているか。				
	材質はすべりにくいものを使っているか。				
台所	換気のための設備はととのっているか。				
	内装材料 (天井・壁) などに燃えにくい建材を使っているか。				
	ガスレンジの設備は適切で、扱いやすいものか。				
浴室	脱衣室と浴室の段差・開閉ドアの方向は適切か。				
	浴槽の位置や洗い場との段差は適切か。				
	手すりなど、からだを支えられるものがあるか。				
	洗い場に危険なものが散在していないか。				
	壁面の鏡の高さ、取り付け方は適切か。				
室	シャワーやカランの取り付け方は適切か。				
	照明の明るさや、取り付け位置は適切か。				
	洗い場のマットやすのこなどはすべりやすくないか。				
	換気や暖房設備はととのっているか。				
洗面・脱衣	棚や洗濯機の配置は安全か。				
	床材はぬれてもすべりにくいものか。				
トイレ	ドアの開閉方向は安全か。				
	照明の明るさや、取り付けの高さは適切か。				
	からだを支えるための手すりは付いているか。				
	すべりにくい床材を使っているか。				
	マットなどに足をとられる危険はないか。				

〈評価〉安全=○、やや危ない=△、危ない=×

●チェックの結果について感想を書いてみよう。

住宅広告を読み取ろう

(資料集 p.78~79)

●あなたが賃貸アパートを借りるとしたら、どのような条件を重視しますか。次の条件に順番をつけてみよう。

- 家賃
- 駐車場
- 駅からの距離
- 物件の付帯設備
- 間取り
- 日当たり
- 家賃以外の費用
- 築年数
- その他 ()

その理由は？

●ひとり暮らしを始めるとしたら、あなたは、次のA、B、Cの中から、どの部屋を選びますか。

A ○○駅 徒歩15分

管 3,000円
駐 15,000円
敷 1ヵ月分
雜 1.5ヵ月分

6.8 万円

1K/約23m² 新築



- BT別
- 室内洗
- エアコン
- フロー
- ロック
- 追焚
- 代行可
- BS
- TVホン
- シャワー
- 都市G

オートロック。楽器店相談。南向きで日当たり良好。2階角部屋

住 ○○市△△町5丁目
種 マンション 構 RC造
階 4階建の2階部分

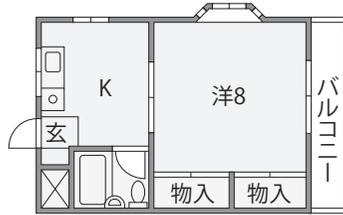
入 即入居
築 '21.02
損 要

B ○○駅 バス8分 (バス停) 徒歩5分

管 3,000円
駐 -
敷 1ヵ月分
雜 1ヵ月分

5.3 万円

1K/約26m²



- 室内洗
- エアコン
- フロー
- 給湯
- シャワー
- 洗面台
- 都市G
- 下駄箱

居室フローリング。室内に洗濯機置場あり。角部屋

住 ○○市××町△△5
種 マンション 構 RC造
階 5階建の3階部分

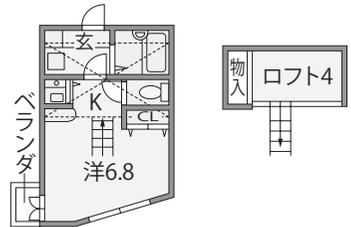
入 即入居
築 '15.04
損 要

C ○○駅 徒歩4分

管 3,000円
駐 -
敷 1ヵ月分
雜 1ヵ月分

8.7 万円

ワンルーム/約16m²



- BT別
- 室内洗
- エアコン
- フロー
- ロフト
- TVホン
- 洗便座
- 給湯
- シャワー
- 都市G
- 浴室乾
- 照明

ロフト4帖付き。角部屋。浴室乾燥機能。住宅街に立地。

住 ○○市△△区××町2
種 マンション 構 RC造
階 5階建の1階部分

入 21.3下旬
築 '10.09
損 要

私が住むなら



の部屋。

その理由は？



住宅広告から選ぶ

(資料集 p.78~79)

●広告などに載っている住宅の中から、自分が住みたい物件を選んで貼ってみよう。

広告は個人やグループで用意しても、あらかじめ準備したものでもよい。
(方角がわかるように記入する。)

その理由は？

□ 家財道具を選ぶ

(資料集 p.78~79)

●ひとり暮らしを始めるにあたって、部屋を快適にするために、必要な家財道具・家電製品を考えてみよう。
 ・用意するもの：家具や家電製品の関連の広告。

家財道具・家電製品リスト

物品名	大きさ	価 格	必要度
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
	cm× cm	約 円	
合 計		約 円	

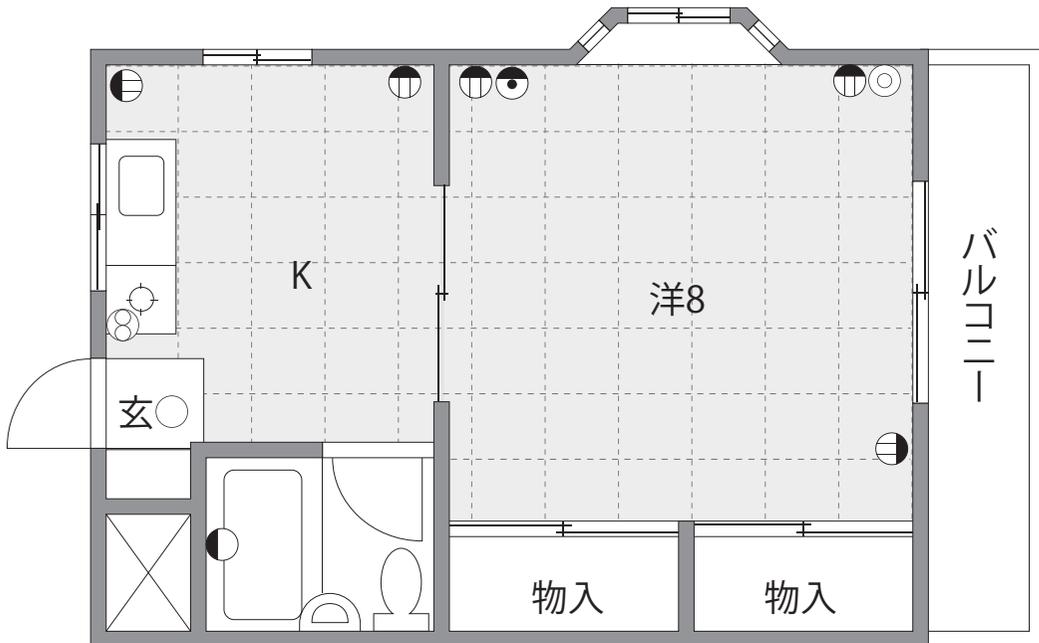
必要度

- A：実家にあるものを利用
- B：必ずいるので購入
- C：余裕があれば購入
- D：譲り受ける
- E：欲しいけどあきらめる
- F：やっぱりいらない

◆Point◆

限られたスペースを有効に活用するためには、必要最小限のものを揃えることから始めよう。

●下記の部屋を例にして、家具をレイアウトしてみよう。ひとマス50cmを目安とすること。



□ 将来のためのローン計画

●住宅を購入することを仮定して、どのように計画を立てたらよいのか、考えてみよう。

一戸建て住宅の価格は_____万円くらいである。購入時の自己資金のみでは支払えないので、住宅ローンを利用する人は多い。毎月どのくらい支払うのか、計算してみよう。なお、返済の方法は全期間金利固定型と5年間金利優遇型でシミュレーションしてみよう。

条件：借入額 2,500万円（ボーナス返済分 500万円）
 返済期間 30年
 金利 A：全期間金利固定型 年1.7%
 B：5年間金利優遇型 当初5年間：年0.74% 6年目以降：年2.2%

	A：全期間金利固定型	B：5年間金利優遇型
当初の月々の返済額	70,959円 ①	61,967円 ③
当初のボーナス時の返済額	106,727円 ②	93,078円 ④
6年目以降の月々の返済額	同 上	73,579円 ⑤
6年目以降のボーナス時の返済額	同 上	110,744円 ⑥
返済総額の計算式	①×12か月×30年 +) ②×2回×30年	③×12か月×5年 ④×2回×5年 ⑤×12か月×25年 +) ⑥×2回×25年
実際の計算	()×12×30 +()×2×30 =()+() =()円	()×12×5 +()×2×5 +()×12×25 +()×2×25 =()+() +()+() =()円
借入額と返済総額の差	()円	()円

※実際には、これに金融機関の手数料などがかかるが、ここでは省略する。

返済総額を比べると、Aの全期間金利固定型の方が（安く・高く）なるが、当初の月々の返済額が大きく、若い年齢層にとっては、負担が大きい。Bの5年間金利優遇型は、当初の返済額が比較的小さいので、家計への負担が少なくすむメリットがあるが、6年目以降は逆に増える。自分の収入と将来設計に応じて、使い分ける必要がある。また、返済期間についても、短期間で返済計画を立てれば返済同額よりは少なくすむが、月々の返済額などが多くなるので、十分検討して、自分に最もあった計画を立てるようにする。

●住宅取得について、あなたの考えを書きこもう。

第6章 消費生活と環境

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 契約と消費生活	坂東俊矢・細川幸一『18歳から考える消費者と法』法律文化社	消費者庁「消費者教育ポータルサイト」 http://www.caa.go.jp/kportal/ 東京くらしWEB 消費生活相談 クーリング・オフ http://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/s_faq/kiso/k_c_off.html 消費生活安心ガイド http://www.no-trouble.go.jp/ (財)消費者教育支援センター http://www.consumer-education.jp/nice/
2. 若者の消費者トラブル	村千鶴子『消費者はなぜだまされるのか』平凡社新書 石田晴久『インターネット安全活用術』岩波新書	国民生活センター 「インターネットトラブル」 http://www.kokusen.go.jp/topics/internet.html (公社)日本通信販売協会 http://www.jadma.org/
3. カード社会	宇都宮健児『消費者金融』岩波新書 湯浅誠『反貧困』岩波新書	(社)日本クレジット協会 http://www.j-credit.or.jp/ 「クレジットワークブック」 http://www.j-credit.or.jp/customer/education/pdf/act_st_pdf_2013_07.pdf 金融広報中央委員会 「知るぽると」 http://www.shiruporuto.jp/
4. 環境に配慮した消費生活	池内了『娘と話す 地球環境問題ってなに?』現代企画室 吉田文和『循環型社会』中公新書 八太昭道『新版ごみから地球を考える』岩波ジュニア新書	(財)省エネルギーセンター 「家庭の省エネ大事典」 http://www.eccj.or.jp/dict/ PET ボトルリサイクル推進協議会 http://www.petbottle-rec.gr.jp/ チャレンジ25キャンペーン http://www.challenge25.go.jp/
5. 循環型社会に向けて	宮台真司×飯田哲也『原発社会からの離脱 自然エネルギーと共同体自治に向けて』講談社現代新書	環境省「環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」 http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/ 東京ガス「エコ・クッキング」 http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/ecocooking/index.html
6. 衣食住と環境		
7. 家庭の収入・支出と税金		総務省 統計局 家計調査 収支項目分類一覧(平成22年1月改定) http://www.stat.go.jp/data/kakei/koumoku/bunrui22.htm
8. 貯蓄と保険	小宮一慶『お金を知る技術 殖やす技術』朝日新書	

□ 契約とは (資料集p.82~83)

●次のようなケースは契約が成立したことになるのだろうか。契約の成立が認められるものには○、成立が認められないものには×をつけ、その理由についても考えよう。

1. 私は18歳ですが、どうしても断りきれず20万円もする語学教材セットを購入する契約書に署名してしまいました。
3. 注文書を郵便で送っていると商品の在庫がなくなりそうで、電話をかけて直接注文した。



() []

2. 知人のAさんは賭けマージャンで大負けし、30万円払うことになってしまったようだ。



() []



() []

4. 通信販売の宣伝句につられて健康器具を購入したが、冷静になってみると、どう考えても使わないものだ。



() []

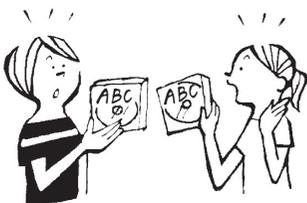
●次のようなケースは契約を取り消すことができるだろうか。取り消せるものには○、取り消せないものには×をつけ、その理由についても考えよう。

1. 学生時代の先輩から喫茶店に呼び出され、会員制のスポーツクラブに入ることになってしまったが、やっぱり気がすまない。
3. Bさんは知人が経営している中古車販売会社から車を買うことにしたが、期日を2か月すぎても現物を引き渡してくれない。



() []

2. ショップでCDを購入したが、家に戻ると姉も同じCDを買っていたので返品したい。



() []



() []

4. あらたに金融商品の購入を決めた。利回りが高いことは説明を受けたが、元本割れの危険があることについては事前の説明がなかった。

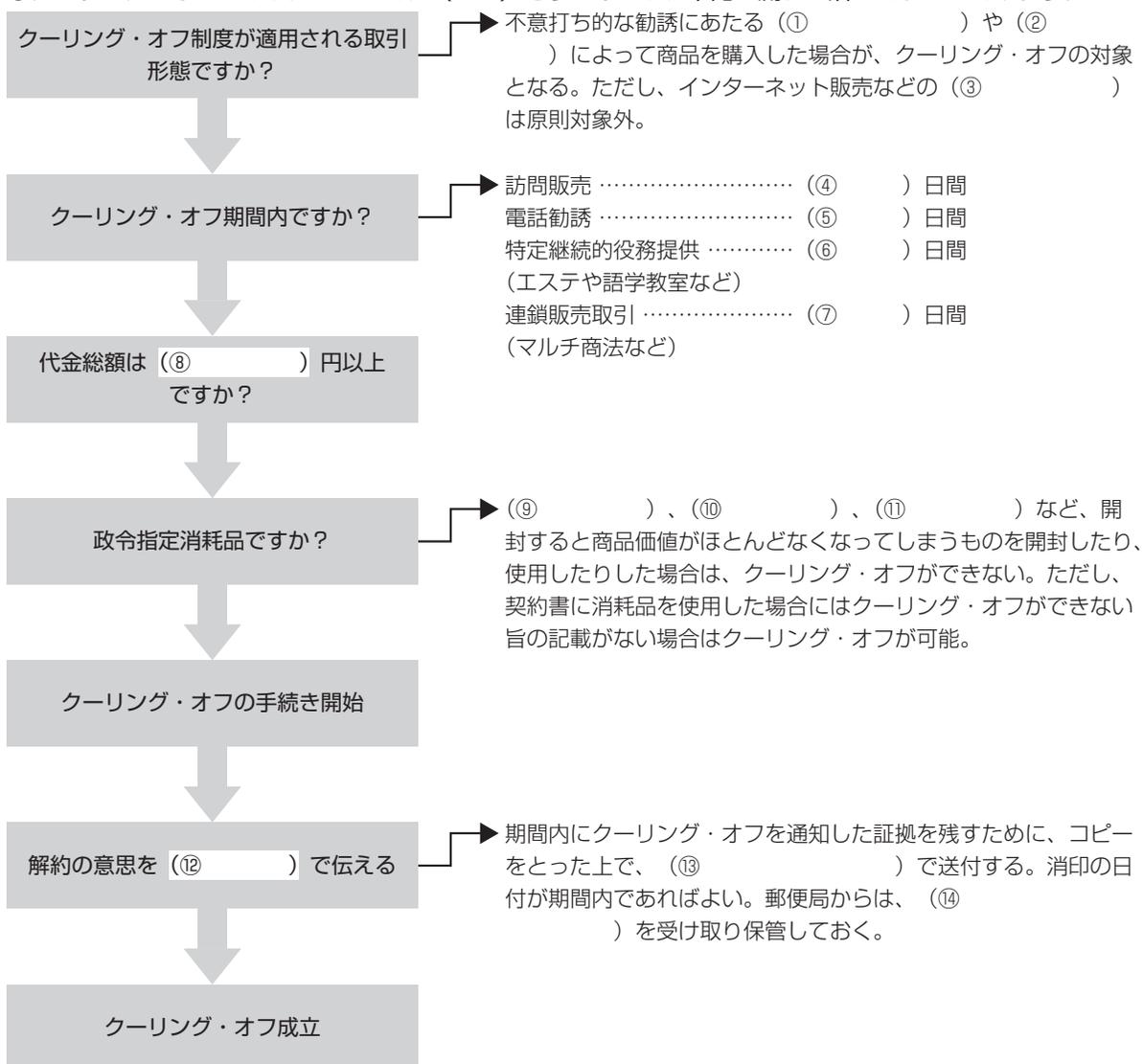


() []

□ クーリング・オフ制度 (資料集 p.83)

●今まであなたの経験した購入（商品やサービス）の中で、失敗したなあとと思うもの、その後活用しなかったものなどには、どのようなものがあるか思い出して書いてみよう。また、その原因も考えてみよう。

●クーリング・オフのしかたについて、()をうめながら、下記の流れに沿ってまとめてみよう。



□ 購入までの意思決定

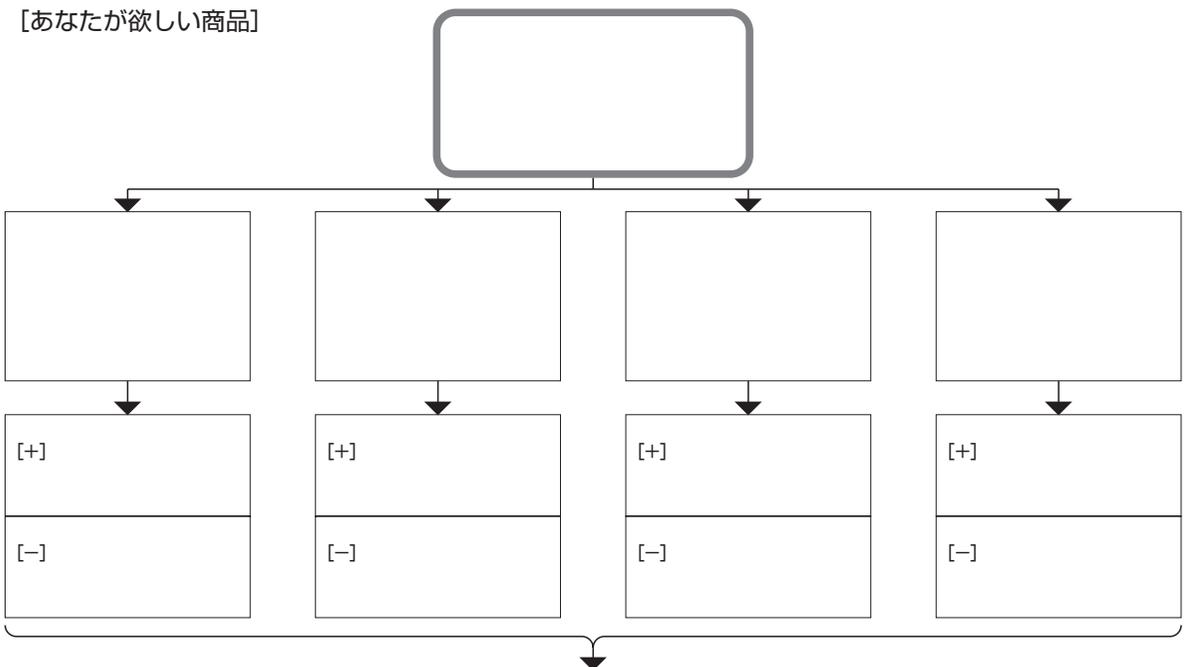
(資料集 p.82~83)

●あなたが今欲しいと思っている、高額な商品は何か。それについて、買うか・買わないか、またそれ以外にも考えられる選択肢があればすべて示し、それぞれの選択肢のメリット[+]とデメリット[-]を考えよう。そして、その中から最適な方法を選んでみよう (選択肢が4つ以上ある場合は、さらに書き加えよう)。

[例]



[あなたが欲しい商品]



() することに決定

理由

□ クレジットの基礎と計算

(資料集 p.86~87)

●クレジットカードの入会申し込みやパンフレットをみて、次のことを調べてみよう。

カード名	手数料の実質年率		支払い日
	1回払い		
使用できる人	ボーナス払い		ショッピングの遅延損害金の実質年率
年会費	分割払い		キャッシングの実質年率
利用限度額	リボルビング払い		キャッシングの遅延損害金の実質年率

●下記の例にしたがって、クレジットカードで支払うことになる金額を計算してみよう。

[例]

自転車レース部で活躍する学生のAさんは、新たに競技用の自転車を購入しようと決心。イタリア製のロードバイクは30万円もするため、一括払いではなく、年利15.0%の分割払いを選択した。月ごとの6回払いで支払う場合、月々の返済額はいくらになるだろうか。また、返済総額はいくらになるか計算してみよう。

○下記の計算は、月々の返済額における元本相当分を均等分割し、同額と仮定した。

月々の返済額の元本を均等分割すると、()円 ÷ ()回 = ()円が毎月の元本返済金額に相当する。

また、年利15.0%であるから、ひと月あたりの利率は、() ÷ () = ()%となる。

1回目の支払い金額 = 元本返済金額 + 利息

$$= () \text{円} + (\text{購入総額} \times \text{ひと月あたりの利率} \div 100)$$

$$= () \text{円} + () \text{円} \times () \% \div 100$$

$$= () \text{円}$$

2回目の支払い金額 = 元本返済金額 + (元本残高 × ひと月あたりの利率 ÷ 100)

$$= () \text{円} + () \text{円} \times () \% \div 100$$

$$= () \text{円}$$

3回目の支払い金額 = ()円

4回目の支払い金額 = ()円

5回目の支払い金額 = ()円

6回目の支払い金額 = ()円

したがって、返済総額は ()円となる。支払う利息の合計は ()円である。

●上記と同じ条件で、10回の分割払いとした場合を計算し、比較してわかることをまとめてみよう。



収入と支出

(資料集 p.94)

●資料集p.90の「収入と支出」にある分類について、選択肢の語句を使って空欄をうめよう。

収入 (受取)	(①)	経常収入	(②)、(③)
		特別収入	受贈金((④)など)
	実収入以外の収入	(⑤)、(⑥)	
繰入金			
支出	実支出	消費支出	食費、(⑦)、(⑧)、 (⑨)、(⑩)、(⑪)、 交際費など
		(⑫)	直接税((⑬)、住民税)、(⑭)
	実支出以外の支出	預貯金、保険料の支払い、(⑮)	
繰越金			

[収入] の選択肢

給料	お見舞い金
保険金の受取	実収入
ボーナス	預貯金の引き出し

[支出] の選択肢

家賃	所得税	非消費支出
水道光熱費	洋服代	クレジット(借金)の返済
社会保険料	通信費	交通費

●資料集p.94の給与明細表にもとづいて、家計に関する計算をしてみよう。

基本給	役職手当	扶養手当	住宅手当	通勤手当	時間外手当	その他手当	支給額合計
195,000	0	0	10,000	11,450	11,080	0	227,530
健康保険	介護保険	厚生年金保険	雇用保険	所得税	住民税	組合費	控除額合計
5,688	0	12,836	1,365	4,550	14,000	3,100	41,539
差引支給額							185,991

- ①この月の実収入はいくらか。 () 円
- ②給与から控除される社会保険料はいくらか。
() + () + () + () = () 円
- ③同様に、税金はいくらか。
() + () = () 円
- ④非消費支出の合計金額はいくらになるか。
() + () = () 円
- ⑤この月の可処分所得はいくらになるか。
() - () = () 円

資源・エネルギーと生活

(資料集 p.88~89、92~93)

●自分の1日の行動記録をつけ、その行動を変えることでどのくらいCO₂が削減でき地球温暖化防止に役立つか、金額的にどれほど得になるのかを、さまざまな資料から調べてみよう。もしそのまま使える資料がない場合は、下記の例をもとに計算してみよう。

(記入例)

時刻	行動	対策の例	1年で削減できるCO ₂ 量	1年で節約できる金額
(略)	①冷房は通常27℃設定。 ②白熱電球 (36W) を取り替えた。 (2000時間/年) ・CO ₂ 換算係数=0.55kgCO ₂ /kW ・電気代目安=0.022 (円/Wh) ③駅から自宅までを毎日自家用車で往復。 ・往復6km、200日/年 ・燃費15km/L ・ガソリン1LあたりのCO ₂ 排出量2.3kg ・ガソリン1Lあたり価格130円	①設定を28℃とする。 ②LED照明 (4W) に変更 ・ $(36-4) \times 2000 \times 0.55 \div 1000 = 35.2\text{kg}$ ・ $(36-4) \times 2000 \times 0.022 = 1,408\text{円}$ ③自転車で往復する ・年間ガソリン使用量 $= 6 \times 200 \div 15 = 80\text{L}$ ・CO ₂ 排出量=2.3×80=184.0kg ・ガソリン代=130×80=10,400円	①13.7kg ②35.2kg ③184.0kg	①670円 ②1,408円 ③10,400円

時刻	行動	対策	1年で削減できるCO ₂ 量	1年で節約できる金額
(午前)				
(午後)				
1年間の合計			kg	円

●計算してみた感想や気づいたことを書こう。

第7章 食生活

学習内容	参考文献	参考URLなど
1. 世界の食文化	江上佳奈美監修『東アジアの食べもの』小峰書店 江上佳奈美監修『ヨーロッパの食べもの』小峰書店 江上佳奈美監修『西アジア、アフリカ、南北アメリカ、オセアニアの食べもの』小峰書店 『世界の食文化（全21巻）』農文協	
2. 日本の食文化	向笠千恵子監修『郷土料理大図鑑』PHP研究所 原田信男『和食と日本文化—日本料理の社会史』小学館 芳賀登、石川寛子監修『郷土と行事の食』（全集 日本の食文化）雄山閣出版 『日本の食生活全集（全50巻）』農文協 『伝承写真館 日本の食文化（全12巻）』農文協	農山漁村の郷土料理百選 http://www.rdpc.or.jp/kyoudoryouri100/ 日本のお正月～お雑煮をめぐる物語 http://www.konishi.co.jp/html/fujiyama/zouni/
3. データでみる食生活	篠田信司他編『食育実践ハンドブック』三省堂 藤沢良知『図解 食育』全国学校給食協会	健康日本21 http://www.kenkounippon21.gr.jp/ 内閣府「食育推進」 http://www8.cao.go.jp/syokuiku/ 内閣府「食育白書」 http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/
4. 食事バランスガイド	『厚生労働省・農林水産省決定 食事バランスガイド』第一出版	農林水産省「食事バランスガイド」 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
5. 食品の表示と選択（1）	垣田達哉『わかる食品表示 基礎とQ&A』商業界 大賀圭治監訳『食料の世界地図』丸善 全国食品安全自治ネットワーク食品表示ハンドブック作成委員会『くらしに役立つ 食品表示ハンドブック』群馬県食品安全局食品安全課	日本食品衛生協会 http://www.n-shokuei.jp/ 消費者庁・農林水産省「JAS法に基づく食品品質表示の早わかり」、消費者庁・農林水産省「知っておきたい食品の表示」など http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/pamph.html よりダウンロードが可能

学習内容	参考文献	参考URLなど
6. 食品の表示と選択(2)	安部司『食品の裏側』東洋経済新報社 ホームライフセミナー編『食品表示簡単チェックBOOK』青春新書 PLAYBOOKS	日本食品添加物協会 http://www.jafa.gr.jp/ 農林水産省「トレーサビリティ関係」 http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/trace/
7. 食の安全	久保田徹『家庭の調理 新常識110』現代書林	日本食品衛生協会 http://www.n-shokuei.jp/ アジアHACCP協会 http://www.3s-haccp.org/
8. 食料自給率	中田哲也『フード・マイレージ』日本評論社 大賀圭治監訳『食料の世界地図』丸善 農林水産省『食料需給表』農林統計協会	農林水産省「食料自給率の部屋」 http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/ 農林水産省「食料需給表」 http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/ フードマイレージ・キャンペーン http://www.food-mileage.com/ スローフードジャパン http://www.slowfoodjapan.net/
9. 食に対する不安	農林水産省『食料・農業・農村白書』農林統計協会 『月刊国民生活』国民生活センター 中村靖彦『狂牛病一人類への警鐘』岩波新書 新留勝行『野菜が壊れる』集英社新書 西川潤『データブック 食料』岩波ブックレット	国民生活センター http://www.kokusen.go.jp/ 農林水産省「食料・農業・農村白書」 http://www.maff.go.jp/j/wpaper/ DVD『いのちの食べかた』紀伊國屋書店

□ 食生活に関するQ&A (資料集 p.102~103)

Q 1. 朝食は毎日食べますか。

- a. ほとんど毎日食べる b. たまに食べる c. ほとんど食べない
食べない理由

Q 2. 昼食はお弁当を持参しますか。

- a. ほとんど毎日持参 b. たまに持参 c. ほとんど毎日パンなどを買う

Q 3. 家での夕食は誰と一緒にとりますか。

- a. 家族全員で b. 家族の誰かと一緒に () c. 1人で

Q 4. 間食はしますか。

- a. ほとんど毎日する b. ときどきする c. しない
いつ () どんなもの ()

Q 5. インスタント食品を利用しますか。

- a. よく利用する b. ときどき利用する c. あまり利用しない
どんなもの ()

Q 6. 週に何回外食をしますか。

- a. ほとんどしない b. 1~3回 c. 4~7回

Q 7. あなたの食品の摂取状況はかたよっていませんか。

- よく食べる食品 ()
あまり食べない食品 ()

Q 8. 肉と魚はどちらが好きですか。

- a. 肉 b. 魚

その理由

Q 9. 野菜はよく食べますか。

- a. 毎日食べる b. 食べない日もある c. ほとんど食べない

その理由

Q 10. あなたの好きな料理、よく食べる料理を5つあげて下さい。

- () () ()
() () ()

●自分の体格を客観的に見直してみよう。

- ① 自分はやせている？ 太っている？ ② 資料集p.103のTOPICを参考に
にして、自分のBMIを確認してみよう。

- ③ ①で書いたことと、②のBMIの結果を見比べて、食い違いがあったとすると、なぜだろう？



食生活指針と日本人の食事摂取基準

(資料集 p.105、320~324)

●資料集p.105を参考にして、食生活指針の内容をまとめてみよう。

- ① () を楽しみましょう。
- ② 1日の食事の () から、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、() の維持を。
- ④ ()、()、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの () をしっかりと。
- ⑥ ()・果物、牛乳・乳製品、()、魚なども組み合わせる。
- ⑦ () は控えめに、脂肪は () と量を考える。
- ⑧ 日本の食文化や地域の () を活かし、() の味の継承を。
- ⑨ 食料資源を大切に、無駄や () の少ない食生活を。
- ⑩ 「食」に関する理解を深め、() を見直してみましょう。

●食生活指針を参考にして、あなたの食生活の長所・短所を考えてみよう。

●あなた自身の1日の食事摂取基準(推奨量または目安量)を記入して、表を完成させよう。

年齢 _____ 歳 身体活動レベル _____ 性別 _____ BMI _____ kg/m²

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩相当量 (g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)

亜鉛 (mg)	銅 (mg)	マンガン (mg)	ヨウ素 (μg)	セレン (μg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンD (μg)	ビタミンE (mg)	ビタミンK (μg)

ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ナイアシン (mgNE)	ビタミンB ₆ (mg)	ビタミンB ₁₂ (μg)	葉酸 (μg)	パントテン酸 (mg)	ビオチン (μg)	ビタミンC (mg)

●あなたと家族の食事摂取基準を比較して、気づいたことをまとめてみよう。

食事バランスガイドの活用

(資料集 p.104~105)

●おおよかなサービング数 (SV) の数え方

料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	エネルギー	
							つ (SV)	kcal
主食	ごはん大盛り1杯	2						340
	ごはん中盛り1杯	1.5						250
	ごはん小盛り1杯	1						170
	おにぎり1個	1						170
	白がゆ	1						140
	うな重	2		3				630
	エビピラフ	2	1	1				480
	親子丼	2	1	2				510
	カツ丼	2	1	3				870
	カレーライス	2	2	2				760
	すし(にぎり)	2		2				500
	チキンライス	2		1				650
	チャーハン	2	1	2				700
	天丼	2		1				560
	ピビンバ	2	2	2				620
	トースト(6枚切り)	1						220
	トースト(4枚切り)	1						300
	クロワッサン2個	1						360
	ロールパン2個	1						190
	ぶどうパン	1						220
	調理パン	1						280
	ハンバーガー	1		2				500
	ピザトースト	1			4			340
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1			550
	かけうどん	2						400
	天ぷらうどん	2		1				640
	ざるそば	2						430
	ラーメン	2						430
	チャーシューメン	2	1	1				430
	天津メン	2		2				680
	焼きそば	1	2	1				540
	スパゲッティ(ナポリタン)	2	1					520
	お好み焼き	1	1	3				550
	たこ焼き	1		1				320
	マカロニグラタン	1			2			450
	うずら豆の含め煮		1					110
	かぼちゃの煮物		1					120
	きのこのバター炒め		1					70
	キャベツの炒め物		2					210
	きゅうりとわかめの酢の物		1					30
	切り干し大根の煮物		1					120
	きんぴらごぼう		1					100
	小松菜の炒め煮		1					100
	コロッケ		2					310
	里芋の煮物		2					120
	じゃが芋の煮物		2					170
	春菊のごまあえ		1					80
	なすのしぎやき		2					210
	なます		1					90
	にんじんのバター煮		1					70
ひじきの煮物		1					100	
ぶかし芋		1					130	
ほうれん草のお浸し		1					20	
ほうれん草の中国風炒め物		2					210	
ポテトフライ		1					120	
もやしにら炒め		1					190	
野菜の煮しめ		2					130	
野菜の天ぷら		1					230	
枝豆		1					70	
海藻とツナのサラダ		1					70	
キャベツのサラダ		1					50	
きゅうりのもろみ添え		1					30	

料理区分	料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	エネルギー	
							つ (SV)	kcal
副菜	冷やしトマト		1					20
	ポテトサラダ		1					170
	レタスときゅうりのサラダ		1					50
	ゆでブロッコリー		1					90
	じゃが芋のみそ汁		1					70
	根菜の汁		1					20
	コーンスープ		1					130
	野菜スープ		1					60
	ウインナーのソーセージ2本				1			180
	おでん		4	2				240
オムレツ				2			220	
がんもどきの煮物		1	2				180	
ギョーザ		1	2				350	
クリームシチュー		3	2	1			380	
魚の照り焼き				2			220	
魚のフライ				2			250	
さけの塩焼き				2			120	
サケのムニエル				3			190	
さしみ				2			80	
さんまの塩焼き				2			210	
すき焼き		2	4				670	
酢豚		2	3				640	
たたき			3				100	
茶碗蒸し			1				70	
天ぷら盛り合わせ		1	2				410	
鶏肉のから揚げ				3			300	
トンカツ				3			350	
南蛮漬け				2			230	
煮魚				2			210	
肉じゃが		3	1				350	
ハンバーグ		1	3				410	
ビーフステーキ				5			400	
干物				2			80	
豚肉のしょうが焼き				3			350	
麻婆豆腐				2			230	
焼きとり2本				2			210	
ロールキャベツ		3	1				240	
卵焼き				2			150	
目玉焼き				1			110	
納豆1パック				1			110	
冷奴1/3丁				1			100	
牛乳・乳製品	牛乳瓶1本				2		130	
	プロセスチーズ1枚				1		70	
	ヨーグルト1パック				1		60	
果物	かき1個					1	60	
	なし半分					1	50	
	ぶどう半房					1	60	
	みかん1個					1	50	
	もも1個					1	40	
	りんご半分					1	50	

- ◆各料理のサービング数 (SV) は、あくまで重量の一例から計算しています。実際に飲食する料理とは一致しない場合がありますので、目安として使用してください。
- ◆1つ (SV) の基準は資料集p.104~105を参照してください。
- ◆食材料の重量は原則として生の重量としました(副菜重量の「つ (SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱っています)。
- ◆茶碗蒸しは本来主菜ではありませんが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えました。
- ◆表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出しています。

厚生労働省・農林水産省『毎日の食生活チェックブック』より作成

□ 食事バランスガイドで食事をチェック

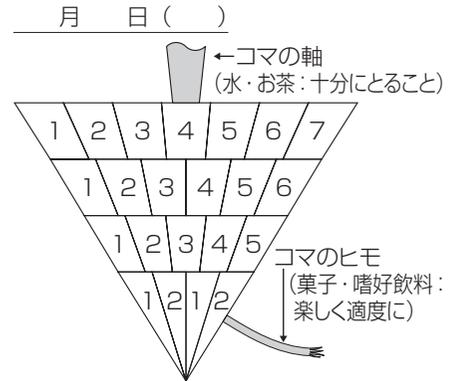
(資料集 p.104~105)

●あなたの1日の適量を書きなさい。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

●あなたが昨日食べたものと、それぞれの数 (SV) を記入し、コマをその数の分だけ塗りなさい。自分の食事をチェックしよう。

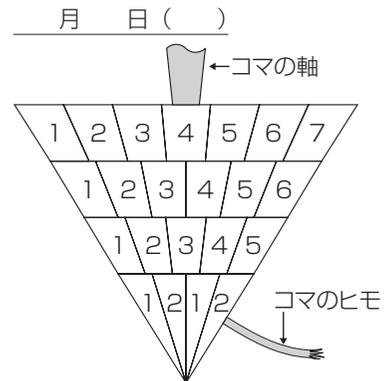
	料 理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						



運動

感想

	料 理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						



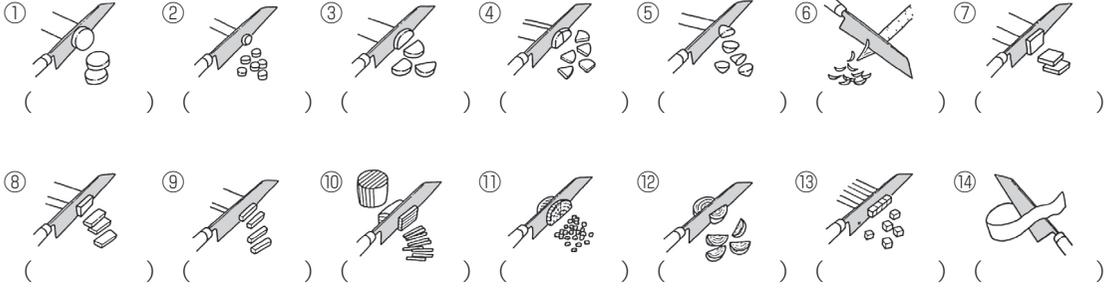
運動

感想

調理実習ウォーミング・アップ

(資料集 p.118~119)

●次にあげた基本切りの名称を()に記入しよう。



[語群]

- | | | | | |
|-------|-------|--------|--------|------|
| みじん切り | 拍子木切り | かつらむき | 乱切り | 半月切り |
| ささがき | 色紙切り | たんざく切り | さいの目切り | せん切り |
| 小口切り | くし形切り | いちょう切り | 輪切り | |

●あなた自身の手ばかりで重さを調べてみよう。

●きざみ野菜片手1杯

●塩ひとつまみ

●塩少々



(g)



親指・人さし指・中指の
3本の指でひとつまみ
(小さじ約)



親指と人さし指の2本の
指でひとつまみ
(小さじ約)

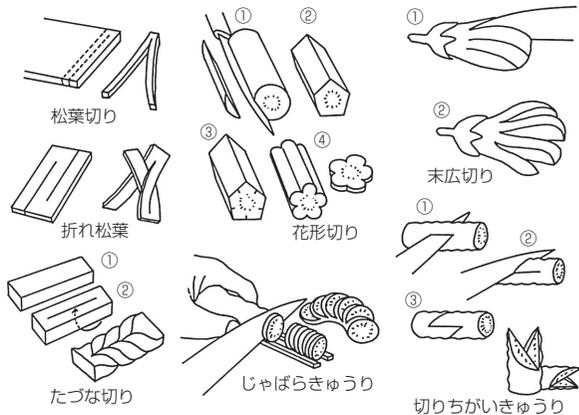
●次の食品の重量を記入しよう。

食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)
水・酢・酒		
みそ・しょうゆ・ みりん		
食 塩		
上 白 糖		
油・バター		

●廃棄部分を除いた食材の重さを計って記入しよう。

食 材 名	元の重量	廃棄部分を除いた重量

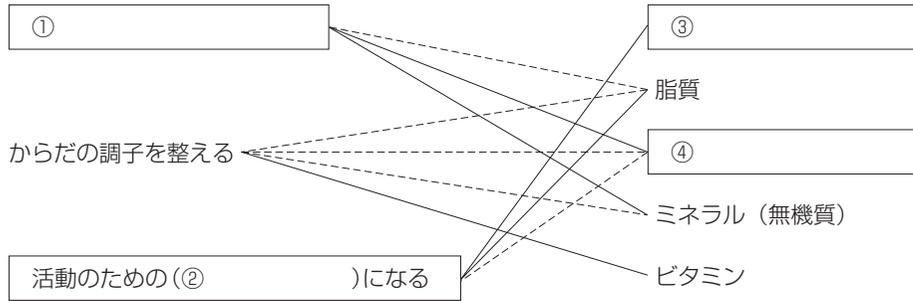
●飾り切りのいろいろ



栄養素の働きについてまとめてみよう

(資料集 p.128~144)

●5大栄養素の種類とその働きに関する下図①～④に適語を記入しよう。



●次の文の①～⑦に適語を記入し、文章を完成させよう。

消化とは、食べ物に含まれている栄養素を人のからだに取り入れやすく変化させる作用のことで、そしゃくなどの物理的消化と、消化酵素によって分解される(①)的消化がある。炭水化物は(②)などの単糖類に、脂質はグリセリンと(③)に、たんぱく質は(④)にそれぞれ変化する。消化された栄養素は、胃壁、腸壁を通して、(⑤)、リンパ管に入り、からだの各部分、組織に運ばれる。

炭水化物は(⑥)と食物繊維に分かれる。糖質はぶどう糖などの単糖類に分解されてから吸収され、一部は(⑦)に合成されて筋肉や(⑧)に蓄えられるが、多くは血液中に入ってエネルギー源となる。あまった糖質は脂質とともに(⑨)となる。(⑩)は、人の消化酵素では分解されないが、腸のぜん動運動をうながし、(⑪)をよくする働きがある。

脂質は、(⑫)、複合脂質、誘導脂質の総称で、食品に含まれる脂質の多くは脂肪酸とグリセリンが結合した(⑬)である。常温で固体のバター、ラードなどの動物性脂肪は(⑭)脂肪酸を多く含み、ごま油、だいたず油などの植物性油脂は(⑮)脂肪酸を多く含む。特に魚油に多く含まれるイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸などは(⑯)脂肪酸という。

たんぱく質は、体内で約(⑰)種類のアミノ酸に分解、吸収される。体内で合成できないために食品から摂取しなければならないアミノ酸は(⑱)種類あり、(⑲)という。

ミネラル(無機質)は、からだや酵素をつくり、(⑳)を調節する。日本人に不足しがちなミネラルには、骨や歯の成分となる(㉑)、血液の成分となる(㉒)などがある。

ビタミンは、栄養素の働きを助け、ミネラルと同様に(㉓)を調節する。ビタミンには、(㉔)ビタミンと、過剰に摂取した分は排泄される(㉕)ビタミンがある。

カルシウムの吸収を助けるビタミンは(㉖)、たんぱく質とともに鉄の吸収を助けるのは(㉗)である。また、カルシウムの吸収において、その摂取比率が重要なのは(㉘)とマグネシウムである。

[語群]

食物繊維	20	中性脂肪	体脂肪	ビタミンD	リン
グリコーゲン	水溶性	脂肪酸	鉄	ビタミンC	カルシウム
9	便通	不飽和	多価不飽和	糖質	飽和
肝臓	単純脂質	必須アミノ酸	化学	ぶどう糖	生理機能
アミノ酸	血管	脂溶性			

☐ 食品成分表の使い方をマスターしよう (資料集 p.147~)

●食品成分表を見て、各欄をうめよう。

1. 資料集の食品成分表編 (p.147~) に収録されている食品は、どのように分類されているのだろうか。

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18	※市販食品・一般調理食品は除く。				

2. 「しめじ」の成分を調べたい場合は、_____の食品群のところを開けばよい。「わけぎ」はどうだろうか。もし「わけぎ」自体がどういうものかわからない場合は、資料集の「食品名さくいん」で調べよう。「わけぎ」は_____の食品群であることがわかる。

●食品成分表から、きびなご・キャビア・ぎんだらのページをみて答えよう。

正しい文には()に○をつけなさい。まちがっている文には×をつけ、 の中に正しく書き直しなさい。

①きびなご1匹に含まれるたんぱく質の量は18.8gである。

()

②ぎんだらの可食部100gのエネルギー量は93kcalである。

()

③ぎんだらは、捨てることなくすべて食べられる。

()

④キャビアの可食部100gに含まれるビタミンDは1.0mgである。

()

⑤ぎんだらには、ビタミンCがきわめて微量にしか含まれていない。

()

⑥重さの単位は、1g=1,000mg、1mg=100μgである。

()

●練習しよう…果実「もも(生)」の場合

1. ももの可食部100gの栄養成分を調べよう。単位も注意して書こう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	カルシウム
リン	ビタミンE	ビタミンB ₁	ビタミンC	水分	

2. ももを1個食べた場合

もも1個を計量したら200gだった。しかし、芯や皮など通常食べない部分もある。その割合(廃棄率)は、
 _____%である。したがって、可食部の重量(g)は次の式に当てはめて求められる。

$$\begin{aligned}
 \text{可食部重量} &= \text{購入重量} \times \left(1 - \frac{\text{廃棄率}}{100}\right) \\
 &= 200 \times \left(1 - \frac{\boxed{}}{100}\right) \\
 &= \boxed{} \text{g}
 \end{aligned}$$

また、可食部あたりのエネルギーや栄養素量を計算する式は、次の式から求められる。

$$\text{100gあたりの数値 (エネルギーや栄養素量)} \times \frac{\text{食品の重量(g)}}{100}$$

この式に当てはめると、ももの栄養価(一部抜粋)は、

$$\begin{aligned}
 \text{エネルギー} & \quad \boxed{} \times \boxed{} / 100 = \boxed{} \text{ kcal} \\
 \text{食物繊維} & \quad \boxed{} \times \boxed{} / 100 = \boxed{} \text{ g} \\
 \text{ビタミンC} & \quad \boxed{} \times \boxed{} / 100 = \boxed{} \text{ mg}
 \end{aligned}$$

であることがわかった。

●カロリーを計算してみよう…「さけのムニエル」の場合

使用した各材料のエネルギーを計算した後、合計する。

[材料]

さけ(しろさけ・生) 80g …………… $\boxed{} \times 80 / 100 = \boxed{} \text{ kcal}$

塩 2g …………… $\boxed{} \times 2 / 100 = \boxed{} \text{ kcal}$

こしょう 少量 (少量は計算しない)

小麦粉 適量 (適量は計算しない)

バター(焼き用・有塩) 4g …………… $\boxed{} \times 4 / 100 = \boxed{} \text{ kcal}$

レモン(果汁・生) 20g …………… $\boxed{} \times 20 / 100 = \boxed{} \text{ kcal}$

合計 $\boxed{} \text{ kcal}$

□ 自分の食品成分表をつくろう

●自分が日常よく利用する食品の栄養成分を調べ、自分の食品成分表として活用しよう。

群	食品名 (100g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン					概量	
								A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	D(μg)		
1 群	乳・乳製品													
	卵													
2 群	魚介・肉													
	豆・豆製品													
3 群	野菜													

群	食品名 (100g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン					概量	
								A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)	D(μg)		
3 群	野菜													
	芋													
4 群	穀類													
	油脂													
砂糖														



1日の食事記録をつけ、診断してみよう

(資料集 p.325)

●昨日の食生活を振り返り、それぞれの内容とその絵を書いてみよう。

朝食 (時 分)	昼食 (時 分)
間食 (時 分)	夕食 (時 分)

●左ページに書いた摂取食物を該当する群に分けて○をつけ合計し、自分の食生活のかたよりをみてみよう。

食事別	献立		材料	食品群		1群		2群		3群			4群			加工食品 インスタント
				乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖			
1 日 の 合 計 (○の個数)																

●気づいたことをまとめよう。

□ バランスのよい1日の献立をつくってみよう (資料集 p.325)

●p.57のまとめをもとに、望ましい1日の献立をつくって実習しよう。

献立作成のポイント

朝食

昼食

間食

夕食

●左ページに書いた食物を該当する群に分け、○をつけて合計しよう。また、資料集p.325をみながら自分の該当する身体活動レベルの数値を抜き出して書き、確認しよう。

食事別	献立	材料	食品群		1群		2群		3群			4群			加工食品 インスタント
			乳・乳製品	卵	魚介・肉	豆・豆製品	野菜	芋	果物	穀類	油脂	砂糖			
1 日 の 合 計 (○の個数)															
1 人 1 日 あ た り の 重 量 (g)															

●感想をまとめよう。

食品表示を調べてみよう

(資料集 p.106~107)

●生鮮食品につけられた下記の表示をみて、()に当てはまる語句を答えなさい。

- ②(①)：輸入品には
(②)、国産品には漁
獲した(③)か、養
殖場のある(④)
が記載される。
- ⑤消費期限



- ①名称
- ④養殖
- ③(⑤)：冷凍したものを戻したものの場合は「(⑤)」と表記する。

●消費期限と賞味期限について、どのように使い分けられているか整理してみよう。

	使われ方	どのようなものに表示されているか調べよう
消費期限		例：魚
賞味期限		例：缶コーヒー

●遺伝子組換え食品について、次の問いに答えなさい。

①日本で流通が認められている食品は、次の()種類。

②遺伝子組換え食品におけるメリットや心配されることをまとめよう。

メリット	心配されること

③遺伝子組換え食品に関連する食品表示方法をまとめ、具体的な表示例を調べてみよう。

ケース	表示	義務・任意
組換え農産物を使用している場合	「遺伝子組換え」など	()
不分別の場合	「()」など	()
組換え農産物を使用していない場合	「()」など	()

・具体的な表示例
食品名：

表記のしかた：

□ 加工食品の添加物表示を調べてみよう (資料集 p.106~108)

●日常好んでよく食べる加工食品について、原材料、食品添加物の表示を調べてみよう。

(作業の手順)

1. 食品の内容表示部分を切り取り、貼りつける。
2. 表示のうちの食品添加物を書き出してまとめる。添加物の使用目的も調べる。

	添加物と目的

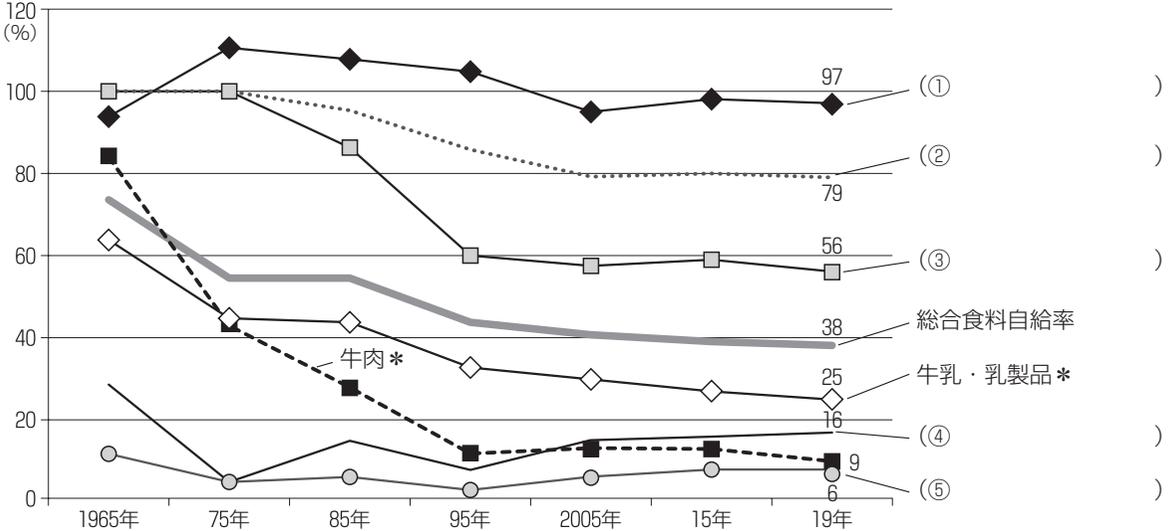
●このほか、よく利用する加工食品を書き出し、多く使われている食品添加物の種類を調べてまとめよう。

●加工食品を購入したり食べたりする際の注意点を書いてみよう。

食料自給率について

(資料集 p.112~113)

●日本の食料自給率は現在約4割 (カロリーベース) である。つまり、私たちの毎日の食卓にあがる食品の約6割は海外からの輸入に支えられている。下のグラフは、主な食材の自給率の推移になっている。資料集p.112を参考にして、() に入る食材を記入してみよう。



●上のグラフから、どのようなことが読み取れるだろうか。

●資料集p.112~113を参考に、今後さらに日本の食料自給率が低下した場合に予測される問題点とその解決策を考えてみよう。

問題点	解決策

□ 食をめぐる話題に関心をもとう

(資料集 p.106~115)

●近年、食をめぐるさまざまな報道がマスコミなどでなされている。あなたに関心をもった話題についてまとめてみよう。

○テーマ

(例) 食品表示偽装事件 食中毒事件 サプリメント 新しい食材 食物中の放射性物質
 スローフード 朝食の欠食 食品添加物 残留農薬 BSE 遺伝子組換え食品
 ゲノム編集食品 食料自給率 フード・マイレージ 糖質制限ダイエット など

○話題の概要 (新聞・書籍・雑誌・インターネットなどで調べてみよう)

○考えられる社会的背景

○あなたの感想や問題解決の方法

「新家庭基礎314」との対応表

「家庭基礎 314」	資料集対応ページ
1編 人とかかわって生きる	
1章 自分らしい生き方と家族	
1. 自分を見つめる	p.2～3、p.12～13
2. 自立した生き方、共に生きる人生	p.2～3、p.12～13
3. 共に生きる家族	p.4～7
4. 家族に関する法律	p.6～9
5. 私たちの生活を支える労働と生活時間	p.10～13、口絵15～16
2章 子どもとかかわる	
1. 子どもを知る	p.26～27
2. 発達のすばらしさ	p.18～25、口絵23～24
3. 子どもの生活	p.22～27
4. 親になることを考えよう	p.18～19、p.28～29、口絵8
5. すこやかに育つ環境	p.16～17、p.28～31、口絵8
3章 高齢者とかかわる	
1. 高齢社会に生きる私たちの暮らし	p.32～35、口絵8
2. 高齢者を知る	p.34～37、p.40～41
3. 豊かな高齢期を迎えるしくみ	p.36～37、p.42～43
4章 社会とかかわる	
1. 支えあう暮らしとは	p.44～45
2. 私たちの社会福祉	p.46～47
3. 地域社会の一員としてのボランティア活動	口絵10
2編 生活をつくる	
1章 食生活をつくる	
1. 私たちの食生活	p.102～103、p.105
2. 栄養と食品のかかわり	p.109、p.128～144
3. 食品の選び方と安全	p.106～111
4. 食事の計画と調理	p.104～105、p.116～125、p.320～325
5. これからの食生活を考える	p.92、p.112～115
2章 衣生活をつくる	
1. 人と衣服のかかわり	p.48～53
2. 衣服の素材を見てみよう	p.54～57
3. 衣生活の管理	p.58～63
4. 衣生活と資源・環境	p.61、p.91
5. すべての人が快適な衣生活を	p.59
6. 衣服の形・デザイン	p.64～69
3章 住生活をつくる	
1. 人と住まいのかかわり	p.70～73
2. 住まいを計画する	p.74～75
3. 健康的な住まい環境	p.74～76
4. 安全な住まい環境	p.38～39、p.76～77、口絵11～14
5. これからの住まいを考える	p.80～81
3編 消費者として自立する	
1章 消費行動を考える	
1. 消費行動と意思決定	p.82
2. 社会の変化と消費生活	p.82～87
3. 消費者の権利と責任	p.83
4. 持続可能な社会環境	p.88～93
2章 経済的に自立する	
1. 経済のしくみを知る	p.94～97
2. ライフステージと経済計画	p.96～97

「新家庭総合309」との対応表

「家庭総合309」	資料集対応ページ
1編 人とかがわって生きる	
1章 自分らしい生き方と家族	
1. 自分を見つめる	p.2~3、p.12~13
2. 自立した生き方、共に生きる人生	p.2~3、p.12~13
3. 共に生きる家族	p.4~7
4. 家族に関する法律	p.6~9
5. 私たちの生活を支える労働と生活時間	p.10~13、口絵15~16
2章 子どもとかがわる	
1. 子どもを知る	p.26~27
2. 発達のすばらしさ	p.18~25、口絵23~24
3. 子どもの生活	p.22~27
4. 親になることを考えよう	p.18~19、p.28~29、口絵8
5. すこやかに育つ環境	p.16~17、p.28~31、口絵8
3章 高齢者とかがわる	
1. 高齢社会に生きる私たちの暮らし	p.32~35、口絵8
2. 高齢者を知る	p.34~37、p.40~41
3. 高齢者の自立のために私たちができること	p.34
4. 豊かな高齢期を迎えるしくみ	p.36~37、p.42~43
4章 社会とかがわる	
1. 支えあう暮らしとは	p.44~45
2. 私たちの社会福祉	p.46~47
3. 地域社会の一員としてのボランティア活動	口絵10
2編 生活をつくる	
1章 食生活をつくる	
1. 人と食物のかかわり	p.98~101
2. 私たちの食生活	p.102~103、p.105
3. 栄養と食品のかかわり	p.109、p.128~144
4. 食品の選び方と安全	p.106~111
5. 食事の計画と調理	p.104~105、p.116~125、p.320~325
6. これからの食生活を考える	p.92、p.112~115
2章 衣生活をつくる	
1. 人と衣服のかかわり	p.48~51
2. 衣服の機能	p.48~53
3. 衣服の素材を見てみよう	p.54~57
4. 衣生活の管理	p.58~63
5. 衣生活と資源・環境	p.61、p.91
6. すべての人が快適な衣生活を	p.59
7. 衣服をつくろう	p.64~69
3章 住生活をつくる	
1. 人と住まいのかかわり	p.70~73
2. 住まいと住まいの文化	p.72~73
3. 住まいを計画する	p.74~75、p.78~79
4. 健康的な住まい環境	p.74~76
5. 安全な住まい環境	p.38~39、p.76~77、口絵11~14
6. これからの住まいを考える	p.80~81
3編 消費者として自立する	
1章 消費行動を考える	
1. 消費行動と意思決定	p.82
2. 社会の変化と消費生活	p.82~87
3. 消費者の権利と責任	p.83
4. 持続可能な社会環境	p.88~93
2章 経済的に自立する	
1. 経済のしくみを知る	p.94~97
2. ライフステージと経済計画	p.96~97