



IV 住生活

初等教育では「家のなかの自分の身の回り」という小さな単位から考え、中等教育に進むに連れて、住宅・住生活・街や都市といった大きな単位に広げていくことにより、その現状と課題を理解し、解決策について考えるというのが、日本の家庭科教育の住居分野における教育の特徴である。

この冊子では、まず初等教育では、身の回りの空間を快適性という小さな単位からとらえ、それをどのように良くしていくかを住まい手の立場で学習する。初等教育での快適性とは、衛生・環境面での人間の感覚的な快適さを指している。

中等・高等教育に進むにつれ、住宅のみならず周囲の住環境にまで発展させ、広く考えるようにしていく。この周囲の住環境とは、住宅の屋外空間から近隣、街、都市というふうにくつつかの範囲が含まれる。したがって住宅の内部や生活だけでなく建物全体へと広がりをもって理解していくことにより、学習に深さと幅をもたせる。

さらに応用教育・職業教育の段階では、設計・計画的な立場から住宅を考えるという学習を加える。

本冊子では、特にWHOによる「健康住居環境の基本条件」であげられている4つの考え方を住環境を評価するための指標として用いる。したがって以下の4点を小項目に基づき、各授業で理解することを目標としている。

[参考] WHO 健康住居環境の基本条件

- ・ 安全 (safety) 自然災害 (台風、水害、地震など)、交通事故
- ・ 健康 (health) 日当たり、風通し、自動車・工場の公害、下水道完備
- ・ 能率 (efficiency) 交通の利便性、施設利用 (学校、商店、公園など)
- ・ 快適性 (comfort) 緑の豊かさ、街並み・景観の美しさ

<初等教育>

住宅内での4つの基本条件を、身近なわかりやすい例で取り上げ、まずは自分の身の回りの現状を理解することから学習を始める。理論的な裏付けは中等教育で行うことが多く、初等教育では住まいの重要性を認識し、身近な例で理解する。また世界にはさまざまな住まい方や住宅があることを、可能であれば写真や資料などで提示したい。それぞれが住んでいる地域にあった住まいとは何かを考える。

<中等教育>

住宅について、安全、健康、能率、快適性という4つの基本条件について、掘り下げていく。住まいのはたらきを理解していくことと、基本的な知識・用語を含めて理解させる。範囲を住まいだけでなく、地域に広げる必要がある。

<応用教育>

設計や職業に結びつくよう、専門的な知識を提示しつつ教育することが望ましい。住宅の設計条件としての安全、健康、能率、快適性についてそれぞれデータを示しながら教える。範囲も住宅内部だけでなく建物、地域から都市へと広げる。途中で設計実習を入れると良い。

1 住まいの役割	(1) 気候・風土と住まい (2) 住まいの役割	1 時間扱い
<p>学習のねらい</p> <p>住まいの役割を考えることにより、住まいの重要性を認識する。住まいをより良くするにはどうしたらよいか、改めて見つめて問題点を発見し（初等）、機能を学習する（中等）。</p> <p>住まいは自然条件や社会状況の違いにより、いろいろな住まいがあること、特に現在住んでいる地域にあった住まいとは何かを考える。</p> <p>キーワード：地域、風土、気候、住まい方、建築材料、構造、文化、住まいの役割</p>		
<p>内容</p> <p>1. 気候・風土と住まい</p> <p>世界各地の伝統的な住まいと住生活は、さまざまな気候や風土に影響を受け、多様である（資料1）。たとえば暑さ、寒さを防ぐ工夫は住まいの外観、材料、間取りなどに表れる。気候に応じた世界の家を想像し、それから絵・写真・文章で紹介する。できるだけいろいろな住まいの資料を提示して、実際に見せることで関心を高める。自分の住まいについて生徒自身が描いてみるのもよい。</p> <p>2. 住まいの役割</p> <p>住居は生活の器である。普段暮らしている住まいについて、改めて見つめ直し、その役割を考える。資料2に示すような役割が住まいと住生活において必要になる。</p> <p>衣食住の分野でみた場合どうしても住分野の改善が遅れやすいが、自分にできる工夫から学習を開始し、特に衛生や安全面の機能をどのようにして確保していくか、家事労働の軽減につながる合理的な間取りについて考えていく。また日本での住宅問題※としては、次のようなものがある。将来を見据え、さらに各国の事情に合わせて、どのような問題があるか、応用教育で考えてみてもよい。</p> <p>※住宅問題：住宅を消費財のように使い短期間で建て壊すこと、住宅の狭さ、高層化や人工環境化、重い住居費負担、長時間労働と長時間通勤</p> <p>学習活動（初等）</p> <p>(1) 世界の家を紹介する。自然・社会環境により異なるいろいろな住まいの写真、絵を見せる。</p> <p>(2) いろいろな住まいがあることを確認する。</p> <p>(3) それぞれの住まいの特徴を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寒さを防ぐ工夫のある住まい ・草原で移動する生活のための住まい ・泥、土、椰子の葉などで作られた住まい ・暑さ・湿度をさける工夫のある住まい ・台風や強風を防ぐ工夫のある住まい <p>(4) わたしたちは家の中でどのようなことをしているかを考える。それぞれの部屋で、どんなことをしているか、また住まいのどんな場所に居ることが多いか、などを整理する。</p> <p>住まいのはたらきを確認する。身の回りで工夫できることをさがす。</p>		

1 住まいの役割

(1) 気候・風土と住まい
(2) 住まいの役割

1 時間扱い

資料1：世界各地の住まい

風土や、その住宅に住む人々の暮らし方によってさまざまな住宅がある。



豪雪地のため急勾配の屋根になっている
(日本) *1



遊牧民の住居は簡単に解体・組立てができる
(モンゴル) *1



水中に杭を打ち、家を建てている
(東南アジア)

住居の材料や構造もその風土によって様々である。



スイスの木を使った家 *2



レンガや石を使った家
(ヨーロッパ) *1



中国 ダイ族の住宅 高床の家 *2



ドイツの住宅 石と煉瓦の家 寒さを防ぐ工夫 *2



イタリアの住宅 崖を利用した穴居住宅 *2

1 住まいの役割	(1) 気候・風土と住まい (2) 住まいの役割	1 時間扱い
----------	-----------------------------	--------



アルベロベッロの住宅 石の家 暑さを防ぐ工夫をした家



韓国の住宅 竹や蘆の葉の家 台風・強風から守る家

(イタリア) *2

*2

撮影：*1 石川孝重（日本女子大学） *2 沖田富美子（日本女子大学）

資料2：住まいのはたらき

- ・ 雨風、外敵から生命・生活を守る安全な場（自然環境から生活を守る）
- ・ 休養・健康の維持の場
- ・ 休息・くつろぎの場
- ・ 家庭生活の場（家族が集まって生活する拠点、子育てや老人の保護の場）
- ・ 家事労働の場
- ・ 接客、信仰の場

1日の生活行動の種類：

起床、着替え、洗面、食事、調理、後かたづけ、掃除、洗濯、作業、休息、昼寝、買い物、団らん、読書、ラジオやテレビ、勉強、遊び、入浴、排泄、育児 など

学習活動（応用）：

各ライフステージによって住要求が変化し、必要な住まいも異なる。家族人数と必要な部屋、間取りについて考えてみる。子どもが小さい頃には家族が作業をしながらも、常に小さな子どもを見守れる空間が必要であり、子どもがある程度大きくなると勉強などに集中できる空間が必要になる。

経済が豊かになり、人々がよりよい住宅を手に入れることができると、多くの問題も発生する。都市への集中や、家が壊されたりする。見栄えや豪華さにとらわれるのではなく、どんな家が本当によい家か、小さな頃から考えることが大切である。

2 住まいと健康	(1) 日照と採光	1 時間扱い
----------	-----------	--------

学習のねらい

健康で気持ちよく暮らすための日照条件（日照、日射、採光、照明）について理解する。
 現在住んでいる住まいの問題点を認識させ、その解決方法について簡単な説明を加える。

キーワード：日当たり、日射、採光、照明

内容

1. 太陽光の利用

住まいは衛生的で明るいものが望ましい。太陽の光を受けることを「日照」というが、日照の波長によって、紫外線、可視光線、赤外線などに分類される。これらによって照明効果、温熱効果、生理・殺菌効果が得られる。赤外線は加熱・乾燥などの熱作用の働きをする。紫外線は消毒（殺菌）作用、光化学作用があり、紫外線は血液中の血色素、カルシウム、リンなどの増加、骨の発育に必要なビタミンDの形成に不可欠である。カビの生育しやすい高温多湿な気候の場合、夏期の日射による乾燥や殺菌効果は衛生上有効である。

初等教育では身近な例をあげていき、太陽光をどのように利用しているかを考える。また日の光は住宅のどの部分に当たり、内部はどのくらい明るく、時間につれてどのように変化するだろうか。

学習活動（初等・中等）

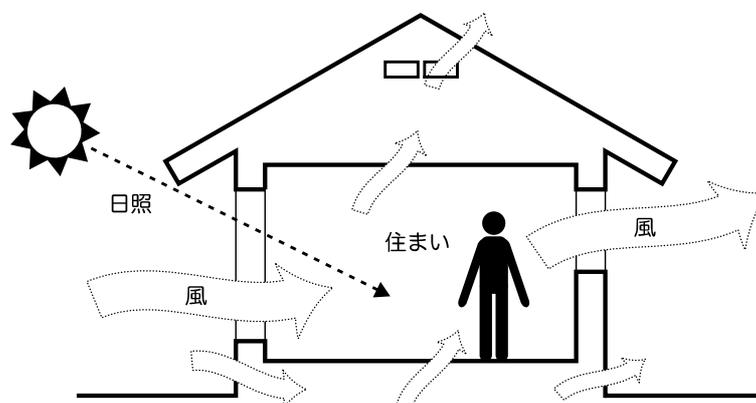
日照条件からみた住まいの条件：

- ・ 明るさ : どちらから日が差し込むか、時間と日照、方位などの関係は
- ・ 暖かさ : 冬、寒い地域では日光を上手に取り込むことが必要
- ・ 衛生的か：じめじめした住宅になっていないか

2. 照明効果（中等）

日照の不足を補い、夜間の活動を可能にするために照明が必要である。空間の明るさは明るいほどよいが、経済性や省エネルギー性を合わせて考えた適度な照明が必要である。特に部屋で行う作業の種類や、空間の使用目的や、年齢などによって必要な明るさは異なる。照明の明るい空間に長時間いることは寝る時間が遅くなることをまねくなど、マイナス効果もある。

学習活動（中等）：電球や蛍光灯のW（ワット）数を比べてみる。照明器具による違いを測る。



2 住まいと健康	(2) 通風と換気、音	1 時間扱い
<p>学習のねらい</p> <p>健康で気持ちよく暮らすための通風条件（風通し、換気、湿気）について理解する。 現在住んでいる住まいの問題点を認識させ、その解決方法について簡単な説明を加える。</p> <p>キーワード：風通し、換気、湿気、音、遮音</p>		
<p>内容</p> <p>風が通って涼しく、防湿性がある住まいは快適である。かびなどの発生にも通風が関係する。遮音・防音は特に都市部において重要で、騒音の激しい環境に暮らすことは心身の健康にも影響を及ぼす。</p> <p>学習活動（初等）</p> <p>自分の家だけでなく、家族や教室の友人にも確認してみたり、調べる作業を入れると広がりができる。</p> <p>1) 通風条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 風の通らない部屋があるかどうか、その部屋は暑いか寒いかについて考える <p>2) 音響条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 不快な体験を想起させることにより、騒音を身近な問題として受け止めさせる ・ 騒音と感じる音にはどんなものがあるかについてまとめる ・ 騒音を少なくする方法を考える ・ 生活時間帯を考えた音の出し方や周囲に迷惑をかけない配慮の大切さにも気づかせる <p>学習活動（中等）</p> <p>現代の住居では、燃焼に伴う一酸化炭素やホルムアルデヒドなどの有害物質が室内環境を汚す場合がある。換気と室内での有害物質の発生原因について解説する。また住む上で、換気を十分に行うことが大切であることに気づかせる。</p> <p>音については、密集した都市部で生活音が騒音になるトラブルが多い。騒音に関するその国の基準などがあればそれを紹介する。</p> <p>解説</p> <p>日本では風通しをよくし、高温多湿な気候を次のような住まいの工夫をすることで対応してきた。各国においても、それぞれの気候条件に応じた工夫がある。たとえば、高床や深いひさしなどがあげられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 天井を高くして縁側を作る、ひさしを作って直射日光を室内に入れない ・ 1つの部屋（和室）が開放的で大きく開けられる、どの方角からも風が通るようにする ・ 家の周りに植物を多く植えて温度を下げる、風をよけるための林を作る ・ <p>また都市の住まいでは、風の通りの悪い住宅が多く、次のような工夫をしてみることが有効である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 窓をふさいでいる家具を動かす ・ バルコニーの荷物を移動して、室内に風が入るようにする ・ 窓を2カ所開けて、風の通り抜けをよくする ・ 換気を十分に行う 換気の方法としては、自然換気と機械による換気の2種類がある 		

3 住まいの安全	(1) 災害と住まい	1 時間扱い
<p>学習のねらい</p> <p>その国で頻繁に発生する自然災害に強い住宅のつくり方を理解する。特に地震や台風で壊れない家づくりを進める方策を考える基礎学習として、災害現象を理解する。</p> <p>キーワード：自然災害、住宅の安全性、台風、地震、家庭内事故、事故防止</p>		
<p>内容</p> <p>1. 自然災害の理解</p> <p>災害による被害の大きさには、災害現象の大きさと社会の脆弱性の2つの要因が関係する。減災をはかることが大切であることを学習させる。どのような災害が発生しやすいか、またどのような場所で発生しやすいか、その地理的条件を整理し、災害の起こりやすさや典型的な被害について理解を深める。社会の脆弱性については、その地域のライフライン（電気・ガス・水道など）がどのようになっているか、建物が安全かどうかなどがかわってくる。</p> <p>また火災は身近なリスクである。火災を起こさないための工夫や、生活上での注意点を学べるとよい。日本は木造が主であるため火災が昔から恐れられてきた。家（特に屋根や外壁）を燃えにくくすること、いったん火災が発生しても燃え広がらせない工夫が密集した都市で求められ、対策が行われてきた。日本と対比しながら、こうした工夫を学習するとよい。</p> <p>初等教育、中等教育ともに、災害の原因とその解決策を詳細に学ぶことはむずかしいが、避難のしかたを学習したり、日本での災害防止策を紹介することで、身近に感じてもらうことは有効である。特に小学校や中学校では避難訓練などの実施と合わせて検討するとよい。</p> <p>学習活動例（初等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地震、台風、積雪、土砂崩れ、津波などはどのような現象か、どんな被害が出るかを考える。 ・どのような場所が災害を受けやすいかを考える。 例：谷や湿地、密集した町 ・その国でどのような災害が過去にあったかについて調べ、グループ発表する。 ・家族や知り合いの年配者に、どんな対策をとっているか、どんなことが大切かなどを聞くと良い。 <p>参考：小学生の避難訓練で教えられる合い言葉</p> <p>「おかしも」：「<u>お</u>さない」「<u>か</u>けない」「<u>し</u>ゃべらない」「<u>も</u>どらない」</p> <p>2. 災害に強い住宅づくり（中等・応用）</p> <p>災害に強い住宅をつくるためには、次のような工夫が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壊れにくい、あるいは燃えにくい材料の使用 ・適切な設計と施工 ・それぞれの地域で起こりやすい災害に対応した設計（例：台風の多い地域では屋根や床高に配慮する） 		

3 住まいの安全	(2) 家庭内事故と安全対策	1時間扱い
----------	----------------	-------

学習のねらい

家の中も危険であることを認識する。

家庭内で起きる事故の種類とその原因を知り、安全な住まい方を考える。

キーワード：転倒・転落、溺死、防犯、火災、幼児、高齢者

内容

家庭内でも危険があり、事故が起こることがある。

その原因を調べ、安全で快適な住まい方を考える。

学習活動（初等）

- ① 資料を通して、家の中で起こっている事故について、その種類と場所について知る
- ② 自分の家を点検し、危なそうなところを書き出す
- ③ 自分の家で、起こった事故を調べる
- ④ 事故の起こった原因をまとめる
- ⑤ 安全に住むための住まい方の工夫を考える

資料：住居内の事故の種類と発生場所

<u>場 所</u>	<u>種 類</u>
階段	転落
居室	転倒・つまづき（床の段差、床のすべり） ぶつかり・こすり（家具の安定性、材料、形） 家具の転倒 照明器具・備品の落下 ガラスの破損
浴室・洗濯場	転倒 おぼれ（床のすべり、浴槽のふた、洗濯機）
台所	中毒（火気、熱気） 感電・やけど 火事 切り傷（ほうちょう、はさみ）
廊下	ぶつかり（各室のドア）
バルコニー	墜落



4 住まいと能率	(1) 生活の近代化と家事労働空間	1 時間扱い
----------	-------------------	--------

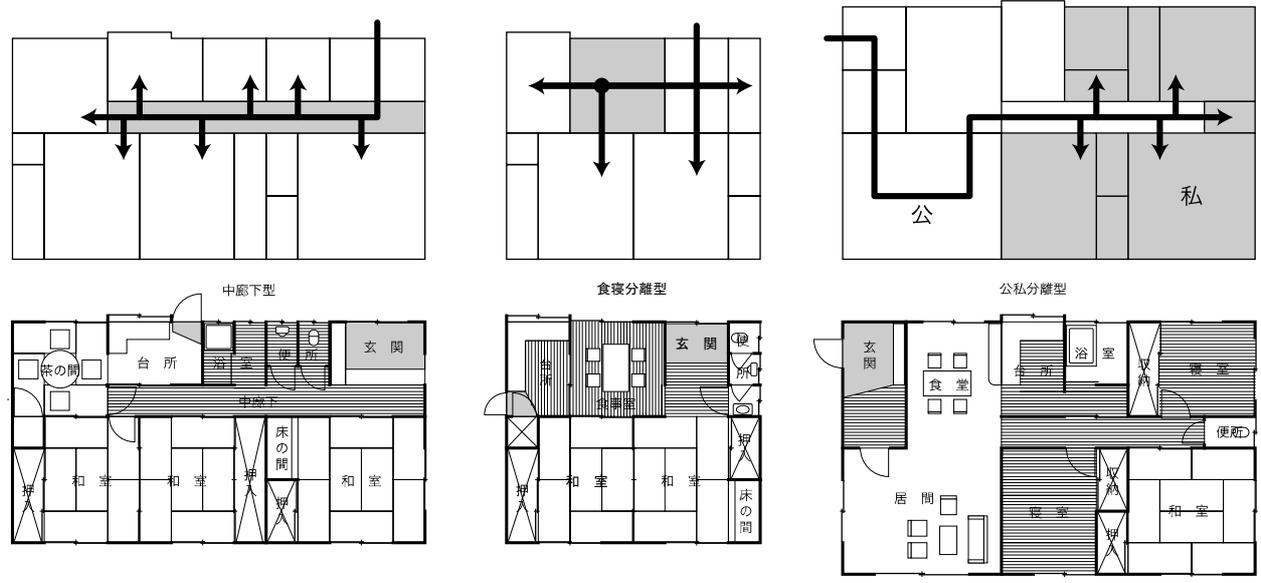
学習のねらい
 近代的な生活を営むための間取りの特徴を理解する。
 家事労働空間を合理的で、機能的なものにするために、住宅内の適切な位置に配置することを学ぶ。
キーワード：間取り、接客、中廊下、食寝分離、家事労働、居住空間

内容
 近代的な生活を営むためには、日本では次のような住宅平面構成（間取り）の変化があった。

- ① 接客本位型：武家住宅の流れをくんだもので、ハレ（晴＝おもて）とケ（褻＝うら）の生活に分かれる。床の間を接客空間として重視し、主人が客をもてなした。家族の私室よりも接客に重点が置かれ、プライバシーがほとんどなかった。
- ② 中廊下型：接客本位型の住宅における問題点を解決するために生まれた様式で、中廊下を中心に部屋の独立性を高め、家族と使用人とのプライバシーを確保したプランである。
- ③ 食寝分離型：いわゆる食べる部屋と寝る部屋を分離することである。さらに台所と家族の普段の食堂を一室化したDK（ダイニングキッチン）も登場しているが、これは狭い住宅を合理的に配置するために、我が国の公団住宅で採用され、当時の主婦のあこがれの的になった。
- ④ 現代：現代の住宅では、部屋の洋風化が進むとともに、我が国独特の住様式である和室は減っている。床座の住生活もいす座に変わっている。また公私を分離する下図のような平面も現れた。

学習活動（初等・中等）

- ・（初等・中等）自分の家の間取りを描いて、各部屋がどのようにつながっているかを理解する
- ・（中等）家事労働にはどのような間取りが適切か、間取りのバリエーションを考えてみる



4 住まいと能率	(2) 住空間と動線	1 時間扱い
----------	------------	--------

学習のねらい

生活・住空間を使いやすく改善する方法を見つける。

キーワード：住空間計画、動線、スペース、消費エネルギー、家事労働空間

内容

住空間の使い勝手は動線の取り方などによって決まる。家の中でどのように動いて生活しているかを把握し、無駄な動き（エネルギーの消耗につながる）、無駄な時間をできるだけ少なくし、健康的に、能率的に生活することの大切さを知る。

学習活動（初等・中等）

- ① 台所を中心に部屋の使い方を、1日観察する
どのような行為を、どこで（場所）、どのぐらい（時間）しているかを調べる
- ② おこなわれている行為の種類をまとめる
- ③ それぞれの行為の時間をまとめる
- ④ どの場所が使われているかをまとめる
- ⑤ 無駄な動きをしていると考えられる場所とその理由を見いだす
- ⑥ その場所をどのように変えたらよいかを考える

初等教育では、①から④の観察・整理を中心に学習し、中等教育では⑤および⑥に力を入れて問題点の発見と解決策の模索を行う。

解説：動線とは、住宅内で人間が動く軌跡のことを指す。無駄な動線ができればエネルギーの消耗につながるため、動線を短く合理的にすることが設計で求められる。動線については初等教育ではなく、中等教育で扱うのが適切である。

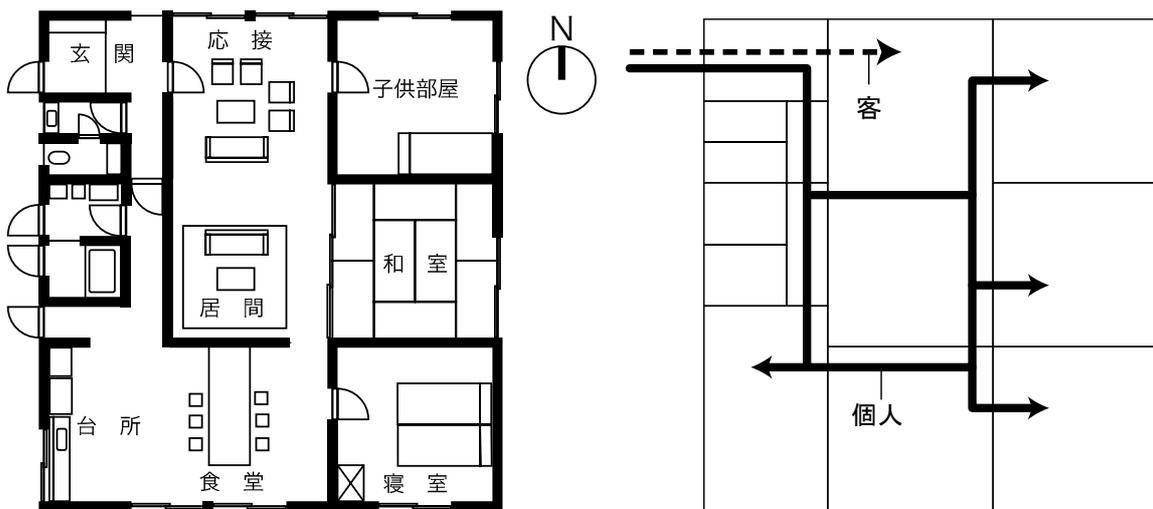


図 住宅の間取り例と動線

5 住まいの快適性	(1) 動作に必要な空間の広さと間取り	1時間扱い
-----------	---------------------	-------

学習のねらい

人間の動作がスムーズに行われるためには、どのような寸法計画をすればよいかについて理解する。
健全な家庭生活を営むためには、どのくらいの住宅の広さがよいかについて理解する。

キーワード：人間、動作、スペース、寸法、設計

内容

人間の動作がスムーズに行えるように、住宅の設計を行う必要がある。快適な住宅を設計するためには、その中で暮らす人間にとって最低限必要な広さを確保することが大切である。

1. 住宅全体の広さ

人体寸法と設計寸や家具の寸法計画の関係についても学習する必要があり、人間にとって使いやすく、機能的な住宅をつくることが望ましい。この項目は初等教育ではなく、中等教育を中心として学習することが適切である。

学習活動（中等）のためのワークシート

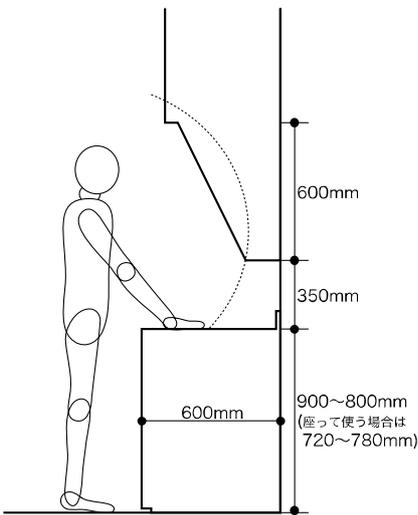
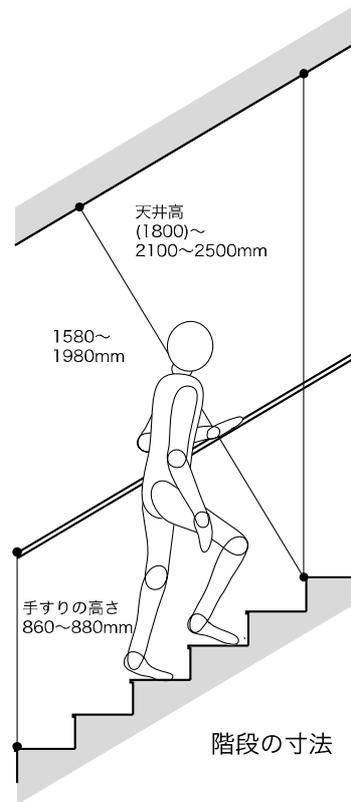
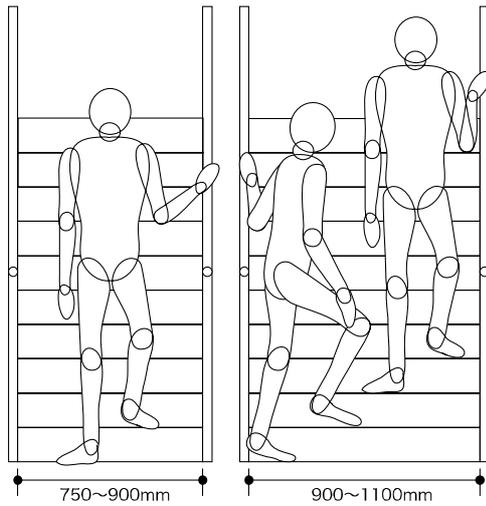
次のような行為や作業を行うにはどのくらいの広さがよいか、表を作ってみる。答えを正確に知るといよりはむしろ、だいたい寸法を把握できることが目的。人間の体の寸法と道具や空間の関係を学ぶ。また部屋の大きさを測る単位は何かを理解する。たとえば、アメリカは平方 feet、日本は畳、 m^2 を使う。（1畳=1.62 m^2 ）

各部屋の名前・用途	広さ（ m^2 など）
おとなが寝る部屋	
おとな（おじいさん、おばあさん）の部屋	
おとな（ ）が寝る部屋	
子どもが寝る部屋	
バスルーム	
トイレ	
洗面所	
食事を作る部屋	
食事をする部屋	
団らんする部屋	
その他（ ）	

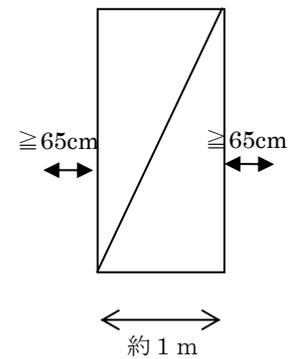
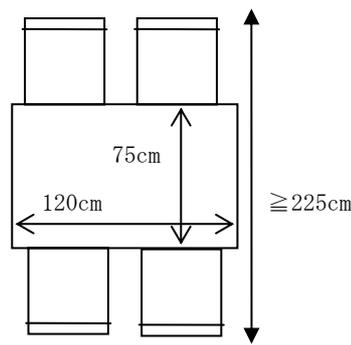
2. 住宅各部の寸法

学習活動（中等）

実際に各部の寸法を測り、どのような寸法が使いやすいか調べて、図面や絵にする（たとえば階段1段ごとの寸法と勾配）。そのほか、車いすの障害者のための寸法を、資料編（住居1）に掲載した。



調理台の寸法



調理台の寸法

1人の所要幅は60cmが最小
あまりあきすぎても使いにくい
食卓の高さに注意が必要
食事のための空間（例：4人用）

周囲にはベッド・メーキングの空間が必要
ベッドと周囲の空き

5 住まいの快適性	(2) 住まいの快適性	1時間扱い
-----------	-------------	-------

学習のねらい

気持ちよく、快適に住むためには、どのような問題点があるかを認識する。
 その解決方法として、きれいに住むための工夫を学ぶ。
 整理・整頓、手入れ・清掃の必要性、重要性を認識する。

キーワード：スペース、整理・整頓、手入れ、清掃

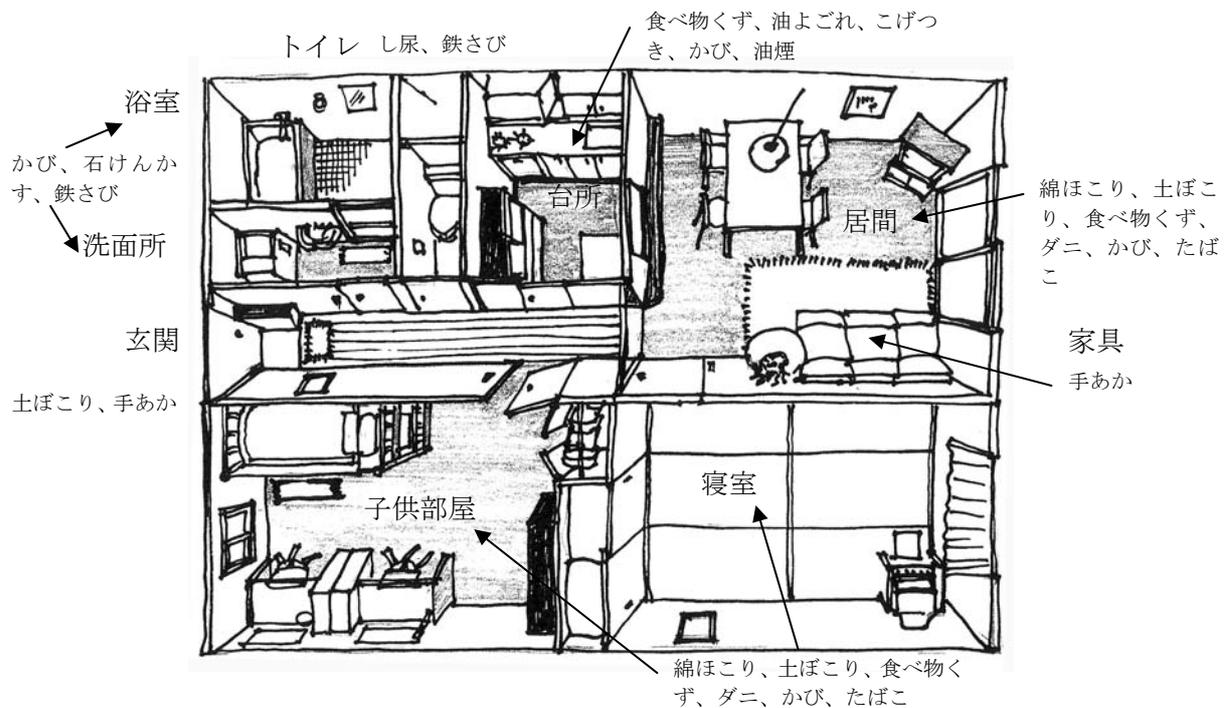
内容

気持ちよく、快適に住むためには、整理・整頓が重要である。そのための問題点の発見を初等教育で行い、中等教育では整理・整頓から一歩進んで、薬品なども使用した具体的な清掃の方法を教えたり、応用としてインテリアデザインまでの展開が可能である。

よごれた乱雑な場所で生活することは、子供たちの心を投げやりで荒れたものにする。子供たちの心が荒れ始めると、まず教室のよごれが目立ち始め、公共物への落書きや器物破壊に及んでいく。ごみ問題とも関連して学習させ、掃除の重要性を特に初等教育で認識させることが望ましい。

資料：住まいのよごれ

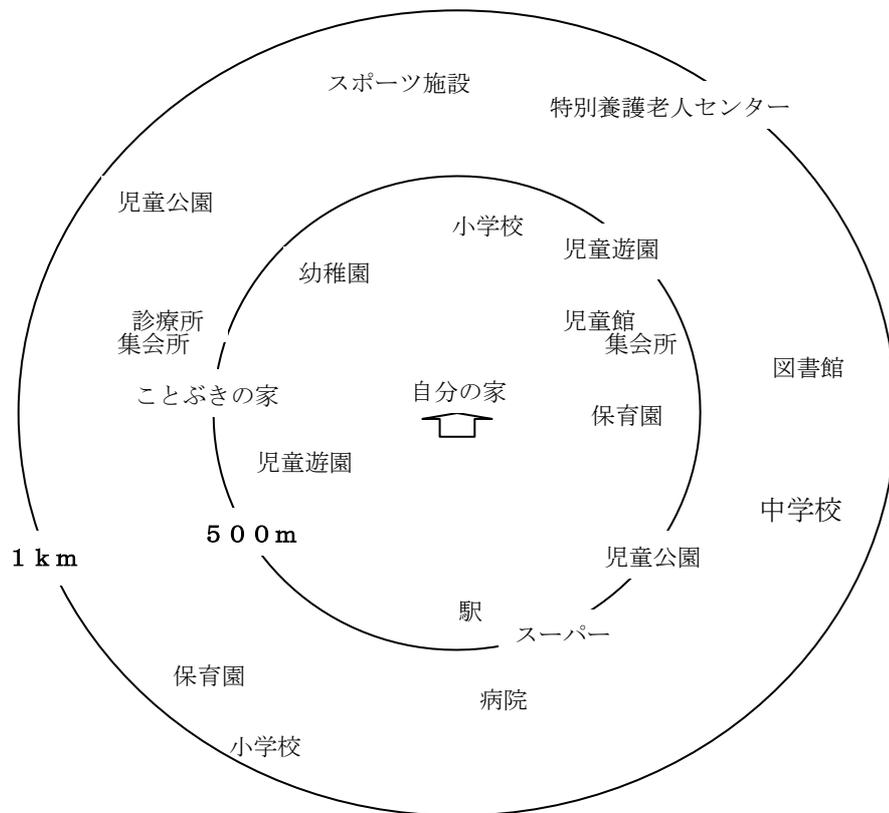
- ・トイレ：し尿、鉄さび
- ・居室： 綿ほこり、土ぼこり、食べ物くず、ダニ、かび、たばこ
- ・浴室： かび、石けんかす、鉄さび
- ・台所： 食べ物くず、油よごれ、こげつき、かび、油煙
- ・その他： ドア、スイッチ、家具、手あか



6 住まいと地域	(1) 住まいからまち・むらを見る	1時間扱い
<p>学習のねらい</p> <p>自分の住んでいる地域を歩き回り、観察し、自分の目で確かめながら、住まいの環境の課題や魅力を探り、生活環境の向上について考える。</p> <p>自分の家を中心に、日常生活に必要な施設を調べる。</p> <p>キーワード：住環境、地域、地域の問題、地域施設</p>		
<p>内容</p> <p>身近な生活の場を対象に、みたり、聞いたり、調べたりすることによって、生活環境に対する洞察力を養う。</p> <p>学習活動（初等・中等）</p> <p>○まちやむらの地域をみつめる</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 自分の住んでいる地域（まち・むら）の資料を集める。 <ul style="list-style-type: none"> ・地図 ・その他資料（土地利用、施設配置など） 2) まち・むらを観察・探索する。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分たちで見て回る ・地域の人に話を聞く 3) まちやむらのよい点を見つけ出す。それを生かし、維持する方法を考える。 4) まちやむらの問題点を探り出す。改善策を考える。 5) まちやむらにある生活利便施設を地図に記す。 <p>○住環境を調べる・・・地域の施設</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 自分の家を中心に、日常生活に必要な施設を調べる。 2) 地図上に施設を書き込む。 		

6 住まいと地域	(2) 地域を構成する施設	1 時間扱い
----------	---------------	--------

内容



解説

子ども、大人、高齢者など、様々な世代によって、必要とする施設も違ってくると思われるので、地域に住む多様な人々の身になって考えてみるのが大切である。

資料 地域施設の種類

- 学校施設：幼稚園、小学校、中学校
- 社会福祉施設：保育所、児童館、高齢者福祉センター
- 社会教育施設：集会所、公民館、図書館
- 医療保健施設：診療所、病院、保健所
- 行政管理施設：市区町村庁舎、郵便局
- 交通機関：バス停、地下鉄、鉄道駅
- 購買施設：商店、マーケット、ショッピングセンター
- レクリエーション施設：児童遊園・公園



V. 消費生活と資源・環境

初等教育では、自分の生活とのかかわりから生活を支えるお金の流れを把握し、商品の選択と購入や消費生活の変化について、身近な生活から社会との関連に目を向けていく。金銭の管理については「計画」の重要性に気づくとともに、中等教育における発展では生涯生活設計の視点を取り入れる。

商品の選択と購入では、生活に必要な物資やサービスの種類とそれらが届けられる多様な方法や販売ルートを知る。生活に必要な物資やサービスがどのように変化しているかを考え、消費社会の構造を理解する。多様な販売方法や支払い方法については、各国、地域の状況に応じて実態に即した内容を取りあげるとよい。また、商品の選択に必要な生活情報とその活用を学び、物やサービスを買うという経済活動が、企業や諸外国、社会や環境とのかかわっていることに気づかせたい。中等教育では、生活情報の活用から発展させて、消費者の権利と責任を取りあげ、環境保全を考えた社会システムのあり方を考えながら環境に配慮した消費生活を考え、実行できる力を養いたい。

<初等教育>

生活を支える物やサービス、金銭の流れを理解し、物や金銭の計画的な使い方を考え、購入することができる。生活に必要な物やサービスについて学び、その販売方法や販売ルート、支払い方法を知る。良い買い物をするために、生活情報の活用を学ぶとともに、商品を買うという経済活動が社会や環境とのかかわっていることを知る。近隣の人々との生活や環境に配慮した消費生活について考える。

<中等教育>

家庭の経済生活と社会との関係、主体的な家計管理と経済計画の重要性を認識する。消費生活の変化を理解し、生活に必要な物資やサービスが届けられる販売方法や販売ルートについて理解する。消費行動における意思決定の過程とその重要性に気づき、消費者の権利と責任について理解する。現代の消費生活の課題を認識し、商品選択に必要な生活情報のあり方とその活用を学び、消費者として主体的に判断し責任をもって行動できる力を養う。「契約とは何か」「問題の発生しやすい販売方法」などをとりあげることが必要である。現代の消費生活と資源や環境とのかかわりについて理解し、自分の生活が環境に与える影響について考え、環境保全を考えた社会システムのあり方を模索できる力を養いたい。

<応用教育>

短期的な家計管理だけでなく、将来を考えそれぞれの生活設計にあった計画を立てることができる。消費者の権利と責任についての認識を深め、国際的な動向を把握し、消費者、企業、行政との連携、さらには海外との連携の事例を学ぶ。自分たちのニーズだけでなく、将来の世代のニーズを満たせるような持続可能な社会の実現にむけて、グリーンコンシューマーのあり方を考える。

1 私たちの生活とお金	(1) 生活を支えるお金の管理と計画	1時間扱い
-------------	--------------------	-------

学習のねらい

私たちの生活を支えるお金の流れを理解し、お金の価値や意味を考えた上で管理や計画をたてて行動できる力を養う。

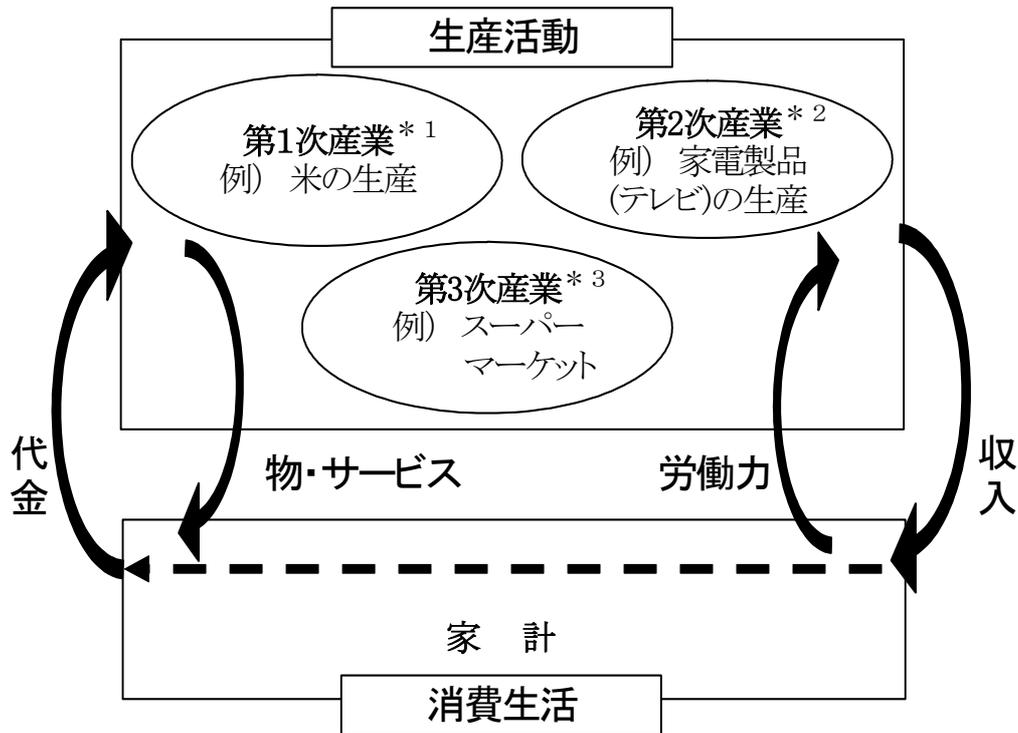
キーワード：お金、家計、お金の管理、計画

内容

1. 生活を支えるお金の流れをとらえる

- ・生活に必要なものやサービスをいくつかあげさせ

- ①それらはどうやって手にいれることができるか→（家庭は生活に必要なものやサービスをお金と交換して得ている）
 - ②購入するためのお金はどこからくるのか→（お金は仕事（職業労働）の対価として得られる）
 - ③ものやサービスはどうやって作られるのか→（ものやサービスは仕事（職業労働）によって作られる）
- を話し合い、図のような関係や循環を理解する。



注*1 第一次産業：農業、林業、水産業など
 *2 第二次産業：製造業（工業）、建設業、鉱業など
 *3 第三次産業：サービス業、流通・小売業、金融業など

2. お金の管理と計画

お金の管理では、収入と支出のバランスや計画を立てることを知り、その意味や重要性に気づかせる。

1 私たちの生活とお金	(2) 生活に必要な物資とサービス	1時間扱い
-------------	-------------------	-------

学習のねらい

生活に必要な物資やサービスはどのようなものを学ぶ。

また、その販売方法と販売ルートを考える。

キーワード：生活に必要な物資、サービス、多様な販売方法と販売ルート

内容 私たちの生活に必要な物資とサービスをあげてみよう。

教材と教具 写真と書き込めるカード、カードを貼るための磁石

方法

- ①その国の人々の写真を提示する。
- ②カードを配り、その写真から生活に必要な物資とサービスを想像させ書かせる。
- ③カードを「自分で生産しているものや家族が提供しているサービス」と「商品」として買っているものに分ける。
- ④販売方法（個人商店、量販店、共同購入、生産者と消費者が直接契約、通信販売、訪問販売）と販売ルート（地元から、地方から、海外から）で分類する。

学習のポイント：生活に必要な物資やサービスが届けられる多様な方法や販売ルートに気づく。

写真の例 ①



カードの例

商品	販売方法	販売ルート
帽子	個人商店	国内の工場から
洋服	個人商店	国内の工場から
バック	個人商店	地元の手作り
ビニール袋	専門店	地方の工場から
ポリプロピレンのカゴ	専門店	海外から
卵	街頭販売	地元
きゅうり	街頭販売	地元
冷凍食品（シュウマイなど）	量販店（スーパーマーケット）	海外から

2 消費生活の変化	(1) 物資、サービスの変化	1時間扱い
-----------	----------------	-------

学習のねらい

生活に必要な物資やサービスが変化してきていることを知る。

キーワード：物資、サービス、消費社会

内容 消費社会の変化を考えてみよう。

教材と教具 写真と書き込めるカード、カードを貼るための磁石

方法 ①写真を見て、生活に必要な物資やサービスをカードに書き出してみよう。

②これらの物資やサービスを昔の暮らしでは、どうしていたかを考えてみよう。

学習のポイント：昔の自給自足の暮らしから、生活に必要な物資やサービスを購入する消費社会に変化していることに気づく。



カードの例

生活に必要な物資とサービス	いまの暮らしでは どうしているか	昔の暮らしでは どうしていたか
洋服 (物資)	スーパーマーケットで購入	家で手作り
靴 (物資)	スーパーマーケットで購入	靴やから購入
ヘルメット (物資)	専門店から購入	傘を家で手作り
ほうき (物資)	個人商店から購入	家で手作り
自動車 (物資)	専門店から外国製を購入	無かった (徒歩で)
オートバイ (物資)	専門店から外国製を購入	国内製の自転車を購入
道路の清掃 (サービス)	清掃専門会社の人がおこなう	自分たちでおこなった

2 消費生活の変化	(2) 販売方法、支払方法	1時間扱い
-----------	---------------	-------

学習のねらい

生活に必要な物資やサービスの販売方法と支払方法を知る。

キーワード：販売方法、支払方法

内容 生活に必要な物資とサービスの販売方法と支払い方法を書き出してみよう。

教材と教具 写真と書き込める3色（白とピンクと黄色）のカード、カードを貼るための磁石

方法

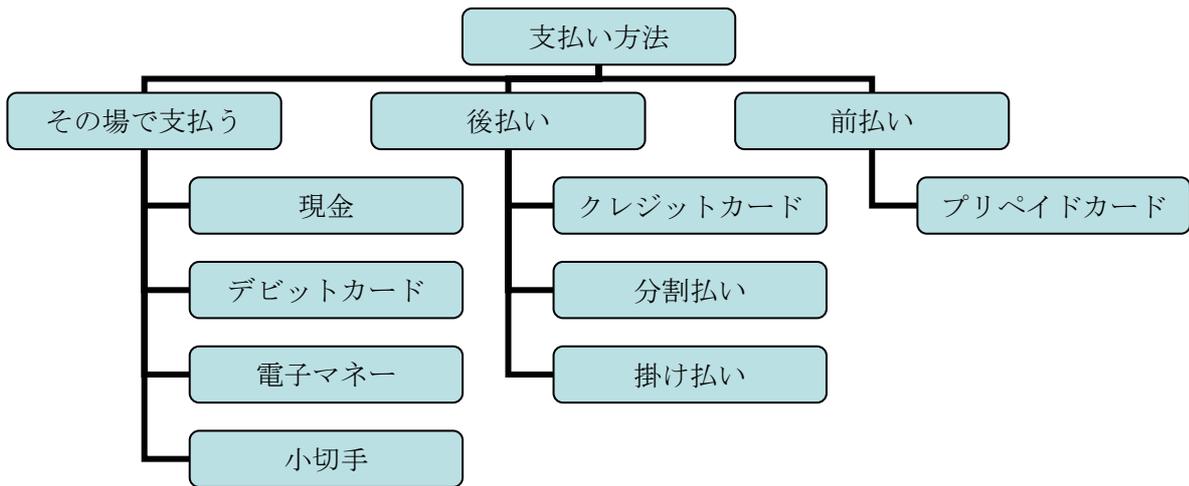
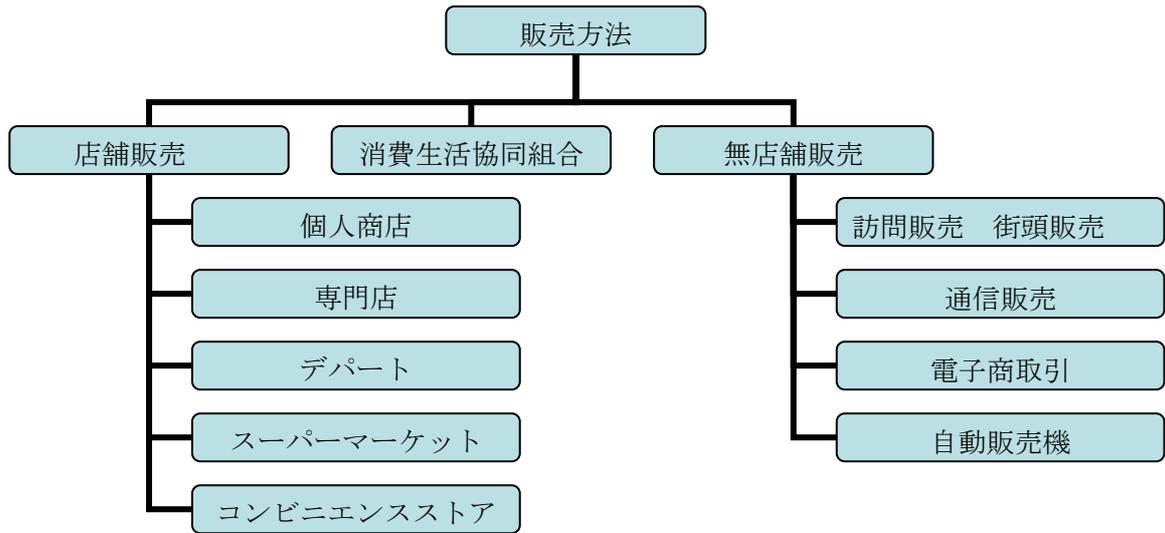
- ①写真を見て、生活に必要な物資やサービスを白のカードに書き出してみよう。
- ②昔の暮らしではこれらの物資やサービスをどのようにして得ていたのか話しあい、ピンクのカードにその方法を書いてみよう。
- ③いま私たちはその物資やサービスをどこから買っているか黄色のカードに書いてみよう。

学習のポイント：いまの暮らしは販売方法や支払方法が多様であることに気づく



カードの例

生活に必要な物資やサービス	昔の暮らしでは	いま私たちはどこからどのように買っているか、
ハシやハシ入れ（物資）	家で作った	専門店から現金で
椅子やテーブル（物資）	家具屋から現金で	量販店から現金で
家（物資）	共同で作った	建築会社からローンを組んで
昼食（物資とサービス）	家で作った	街頭の個人商店から現金で
自転車（物資）	無かった	自転車店から割賦販売で
自転車のカバー（物資）	自分で手作り	個人商店から現金で

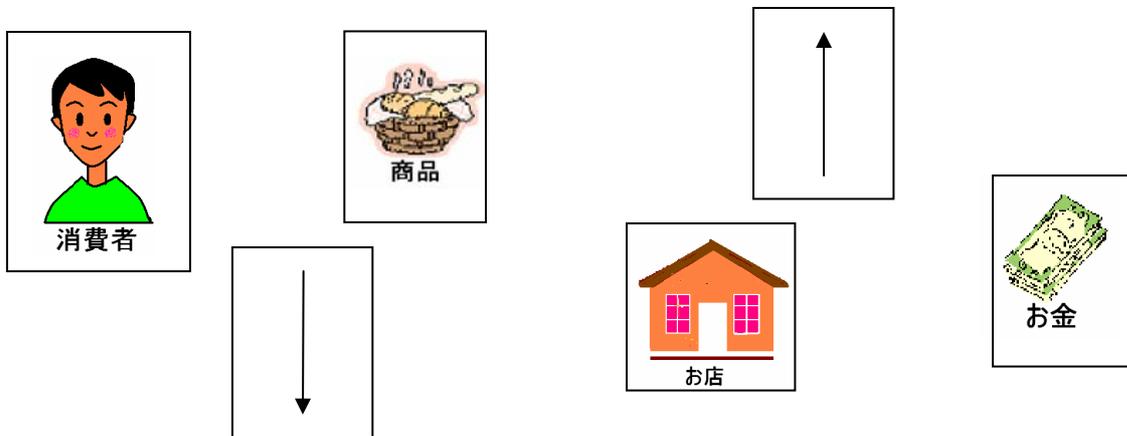


2 消費生活の変化	(3) クレジットカードのしくみ	1時間扱い
-----------	------------------	-------

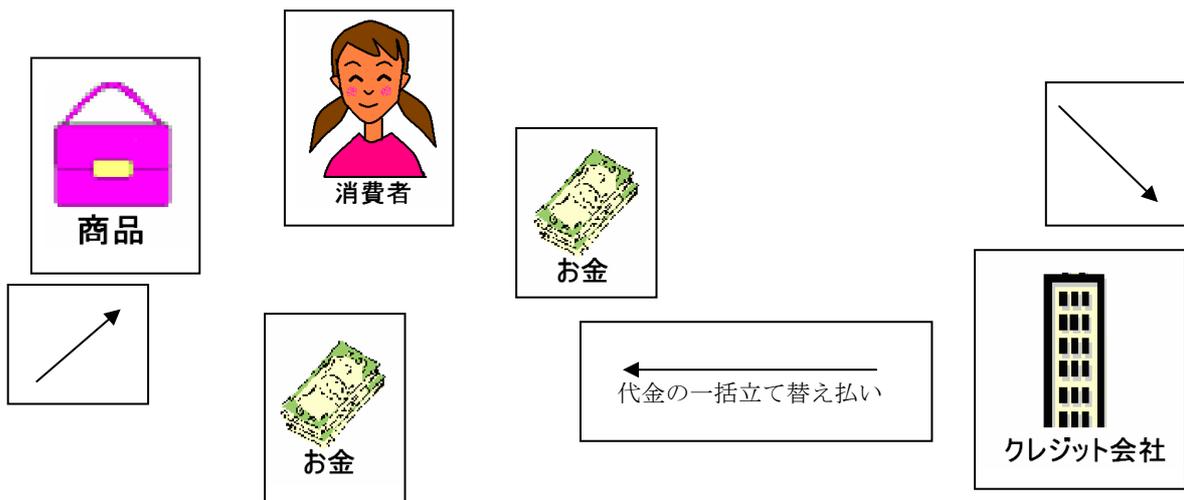
学習のねらい
 クレジットカードのしくみを理解し、適切な取り扱いや使用方法を学ぶ。
キーワード：三者間契約、クレジットカードの機能、支払い方法、カード利用の注意点

内容 クレジットカードのしくみを知る。
 クレジットカードの機能を知る。
 クレジットカードの支払い方法を考える。
 クレジットカードの利用の注意点を知る。

1. 商品を買うとき
 (1) 私たちは、お店に現金を支払い、物資やサービスを買う。これを二者間契約というが、消費者とお店は何を出して何を提供するのか、図を完成させる。



(2) 物資やサービスを買うときクレジットカードを利用した。この時の関係を三者間契約というが、その関係を示す図を完成させる。



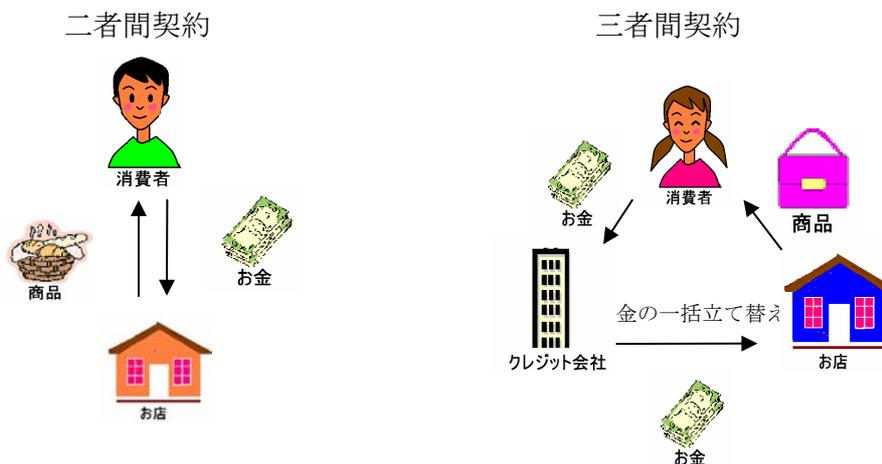
(3) クレジットカードの機能を3つあげさせる。

①
②
③

(4) カード利用の注意点を説明する。

- 無くさない（無くしてしまったらすぐにカード会社と警察へ届ける）
- カードを使うとき、金額を確認してからサインする。
- 利用金額は収入で支払えるか、よく考えてから利用する。
- 分割払い（指定した回数で支払うもの）やリボ払い（毎月の返済額が一定のもの）は、高い手数料がつくことに注意。
- レシートを保管し、月々の請求明細書と照らし合わせる。
- カードは自分で使い、絶対に人に貸さない。
- カードを利用する際に自分の見ている前で処理してもらう、カードの保管に注意し、スキミングなどの被害にあわないようにする。
- インターネットショッピングでは、セキュアモード対応を確認する。

< 答え >



クレジットカードの機能

- ID 機能（身分証明機能）
- 支払い機能（後払いで買い物ができる）
- 金融機能（お金が借りられる）

2 消費生活の変化	(4) 消費生活の落とし穴	1 時間扱い
<p>学習のねらい</p> <p>悪徳商法のパターンを知り、そのような商法にのせられないようにする。 また、被害にあったときでも対処法を知る。</p> <p>キーワード：マルチ商法、キャッチセールス、アポイント商法、資格商法、 未成年者の契約、法的な保護</p>		
<p>内容 物資やサービスを売る側は、何とか買う側を説得するように寸劇をさせる。</p> <p>シナリオ1・・・マルチ・マルチまがい商法</p> <p>売る側「この鍋は、特別料理が上手にできる鍋だよ。あなたが買うだけでなく、友だちに勧めてくれれば一人の友だちにつき、代金の10%があなたに戻る。買って来て使ってみて友だちに勧めてみようよ」</p> <p>買う側 売る側のせりふを受けて自由にせりふを考える。</p> <p>シナリオ2・・・キャッチセールス</p> <p>売る側「素晴らしいお肌ですね。化粧品のアンケートにお答え願えませんか」</p> <p>会側「いいですよ」</p> <p>売る側「このようなお肌を保ってさらに若々しいお肌にするためにエステの会員になりませんか。」</p> <p>買う側 売る側のせりふを受けて自由にせりふを考える。</p> <p>シナリオ3・・・アポイント商法</p> <p>売る側「おめでとうございます。あなたが選ばれました賞品をお渡ししたいので、お出かけください」</p> <p>買う側「賞品をください」</p> <p>売る側「はい、この賞品だけでなく、この品物をお買い求められるともっと便利です」</p> <p>買う側 売る側のせりふを受けて自由にせりふを考える。</p> <p>シナリオ4・・・資格商法</p> <p>売る側「この資格を持っていると高い給与が支払われます。資格を取ってみませんか」</p> <p>買う側「報酬が高くなるなら・・・」</p> <p>売る側「そのために教材をそろえていただかないと、この講座を受講すると試験が免除されます」</p> <p>買う側 売る側のせりふを受けて自由にせりふを考える。</p> <p>○ 未成年者の契約について</p> <p>未成年者の契約のうち小遣いの額以上の契約をしたときは、契約した未成年者または、親がその契約を取り消すことができる。</p> <p>○ 販売方法で問題が発生した場合</p> <p>消費者を守ってくれる法律や相談にのってくれる公的な機関がないかどうか、探させる。</p>		

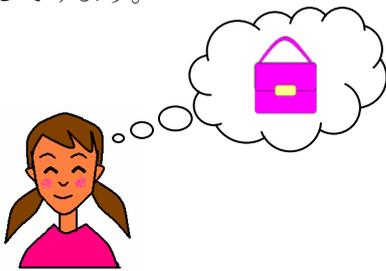
学習のねらい

良い買い物をするために、生活情報の活用を学ぶ。

キーワード：友だちや家族の情報、広告を読む

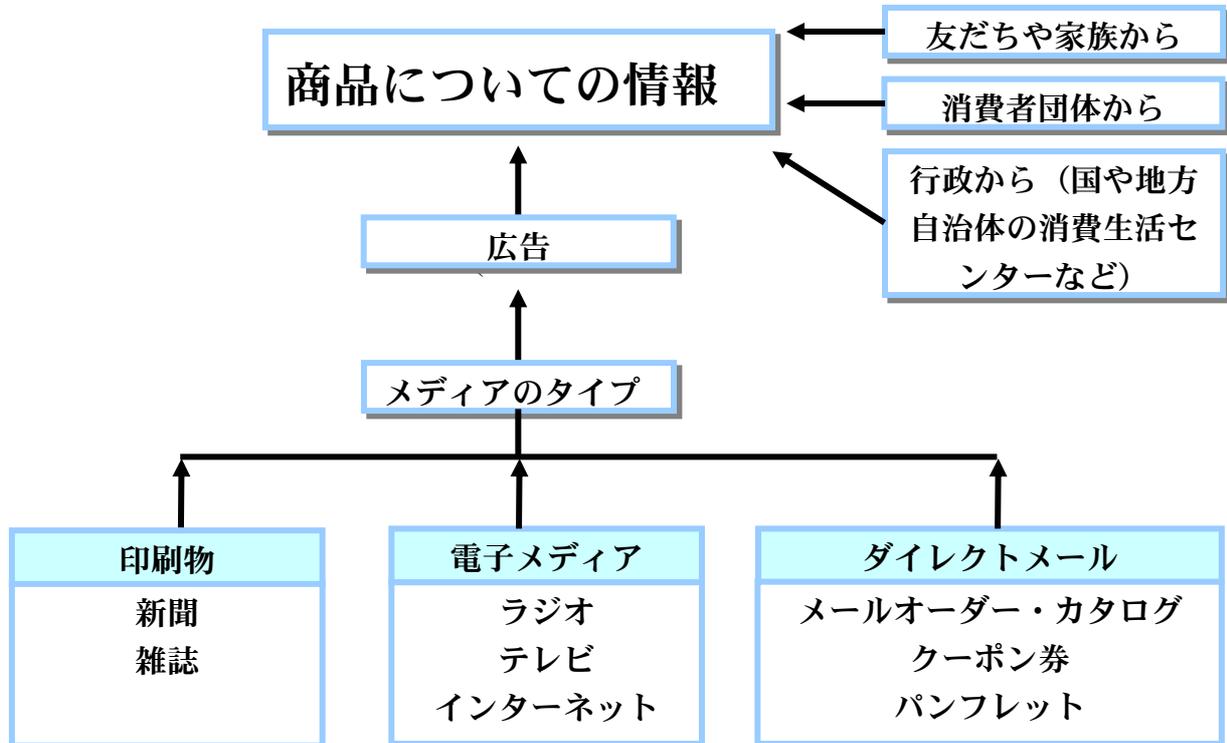
内容

1. バッグを買いだいたいと思ったとき、あなたはどのようにして生活情報を集めるか、カードに書き出してみよう。



Three empty dotted-line boxes for writing notes.

2. 書き出したカードを生活情報の種類別に分類してみよう。



3. これらの情報を批判的に読み解いていくこと

たとえば、雑誌の記事と販売会社が提携して販売促進をしている場合もある。

流行だからと買うことを促している場合もある。

4. 買いたいと思ったら、なぜ欲しいのか、なぜ買う必要があるのかを振り返らせる。

3 良い買い物をするために	(2) 安全や品質に関するマークや表示	1時間扱い
---------------	---------------------	-------

学習のねらい

良い買い物をするために、商品の安全や品質に関するマークや表示について学ぶ。

キーワード：表示 マーク

内容 商品の安全や品質に関するマークや表示を知る。

教材と教具 黒板

- 方法**
- ①自分が持っている商品で安全や品質に関するマークや表示のあるものを学校に持ってきて、そのマークや表示を黒板に書き出させる。
 - ②そのマークや表示に意味を学ばせる。

食品の表示

原材料
原料と材料
製造者
商品を製造した人
原産国
どこの国で作られたか
保存方法
商品の取り扱い方法
エネルギー
商品の熱量

賞味期限
定められた方法で保存した場合、品質の保持が十分に可能であると認められる期限。

衣服の表示

3 良い買い物をするために	(3) 家計と買い物	1時間扱い
---------------	------------	-------

学習のねらい
 商品を買うという経済活動が家計や企業や諸外国の人々と関わっていることを知る。
キーワード：商品の購入、家計、企業、諸外国の人々

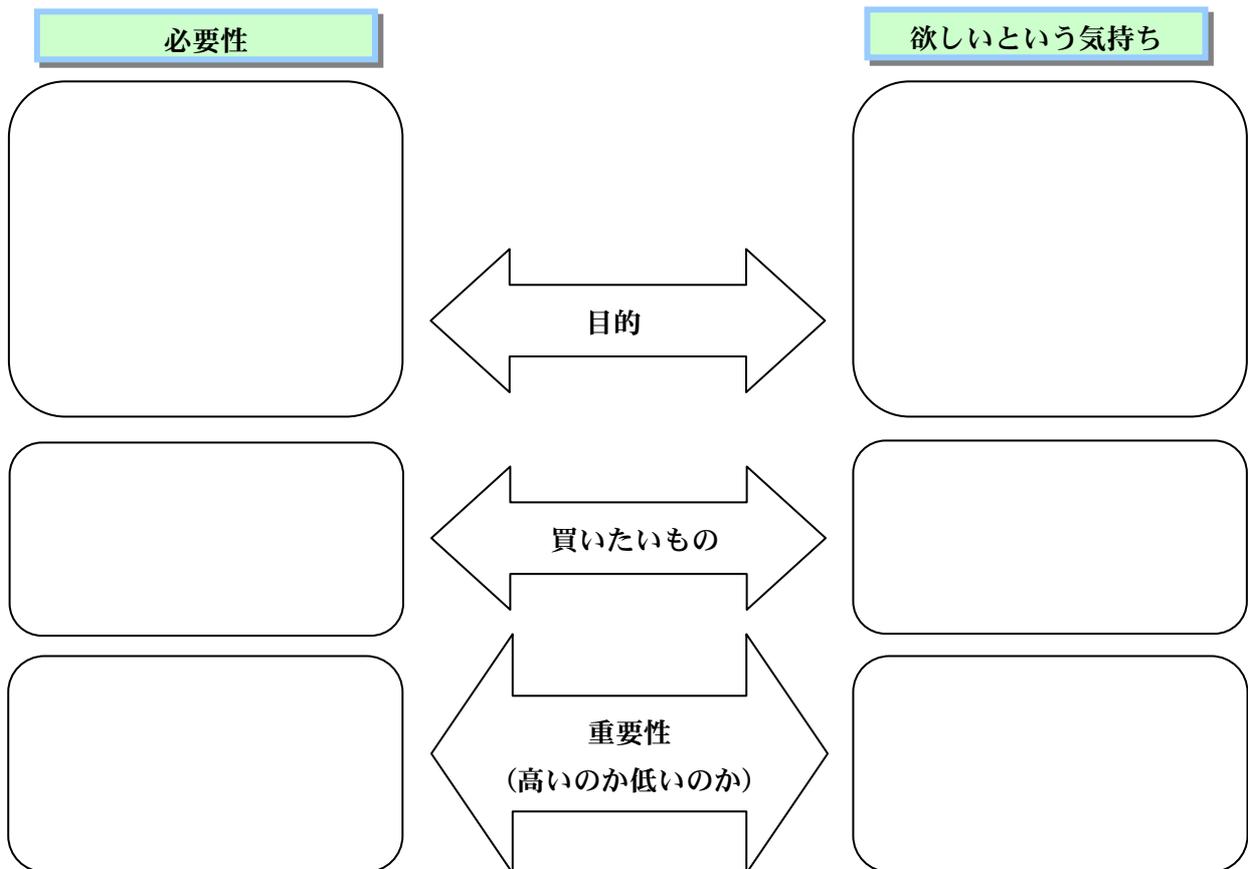
内容 商品の購入と家計との関わりを知る。
 さらに商品を買うという行為が企業や諸外国の人々と関わっていることを知る。
教材と教具 商品（バッグ）

方法 ① つぎの表を完成させよう。



バッグの種類	バッグの価格	バッグの素材	バッグの用途
青いビニールバッグ			
藁で編んだバッグ			

② 家計とバッグの購入とのかかわりを教え、家計において無理のない買い物をすることを教える。



4 消費者の権利と責任	(1) 買い物と環境 買い物と社会	1時間扱い
-------------	-------------------	-------

学習のねらい

商品を買うという経済活動が社会や環境と関わっていることを知る。

キーワード：商品の購入、社会、環境

内容 商品を買うという行為が企業や諸外国の人々と関わっていることを知る。

また、商品を買うという行為が環境に関わっていることを知る。

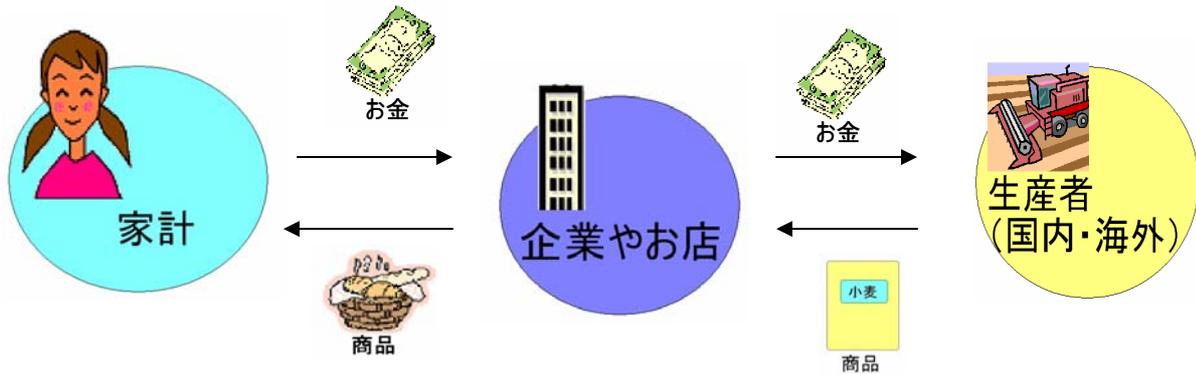
教材と教具 商品（バッグ）

方法 ① つぎの表を完成させよう。



バッグの種類	バッグの生産者	バッグの販売者
青いビニールバッグ		
藁で編んだバッグ		

② 買うという経済行為は企業や生産者とつながっている行為であることを教える。



③ バッグを買うという行為は環境とも関わりにあることを知る。

例

バッグの種類	バッグの素材	バッグの廃棄による環境へ影響
青いビニールバッグ		
藁で編んだバッグ		

<答え>

② 国内工場—小売店

国内の村の人々—小売店

③ ビニール・・・腐らないので、焼却するが有毒ガスがでるので、高熱焼却炉で処理すること
藁・・・腐る

4. 消費者の権利と責任	(2) 消費者の8つの権利	1時間扱い
--------------	---------------	-------

学習のねらい
 国際消費者機構 (Consumer International) の消費者の8つの権利を学ぶ。
キーワード：安全の権利、知らされる権利、選ぶ権利、意見を反映させる権利、
 救済される権利、消費者教育を受ける権利、健全な環境のなかで働き生活する権利、
 生活の基本的ニーズが保障される権利

内容 消費者とは物資とサービスを購入する人のことであることを知る。
 消費者の8つの権利を知り、権利を行使できる能力と態度を養う。

教材・教具 バッグ
 消費者の8つの権利を書いたカード
 磁石
 黒板



方法 消費者とは物資とサービスを購入する人のことであり、消費者には権利がある。
 「ビニールのバッグを購入したが、すぐにファスナーが壊れてしまった。
 消費者の権利にはどんなものがあり、この場合消費者はどう行動するべきだろうか。」
 話し合っ、カードを磁石で黒板に貼り、消費者がとるべき行動を黒板に書いてみよう。
 黒板の例

意見を反映させる権利

消費者がとるべき行動→ 購入した店に行き、ファスナーがすぐに壊れてしまったことを話し相談にのってもらおう。

救済される権利

消費者がとるべき行動→壊れたファスナーのバッグを別の新しいバッグと取り替えてもらう

知らされる権利

消費者がとるべき行動→店で「このバッグはファスナーの扱いに気をつけて欲しいので、取り替えられない」と言われたら、「ファスナーの扱いについて購入時に知らされるべきなので、知らされないのはおかしい」と述べ、新しいバッグへの取替えか、代金の返済を交渉してみる。

4 消費者の権利と責任	(3) 消費者の5つの責任	2時間扱い
-------------	---------------	-------

学習のねらい

何をどこでどのようにして買うのかという意思決定に反映させるために、生活情報の活用について学ぶ。生活情報の活用には、国際消費者機構（Consumer International）の消費者の5つの責任、批判的意識、自己主張と行動、社会的関心、環境への自覚、連帯を視野に入れる。

キーワード：生活情報、意思決定、環境への自覚

内容

バッグを買いたいと思って、店に行くと、藁で編んだバッグとビニール製のバッグがあった。どちらのバッグを買うかを考えてみよう。①から⑥までをノートに書き入れ、購入するという意志決定にどのような要素を加味したのかグループで話しあってみよう。

①動機



②使用目的とその条件



③情報収集



④検討



⑤決定



⑥評価



バッグを買いたいと思った①動機と②使用目的に適した商品を検討するために③情報収集をする。④商品が使用目的にあったものかを判断する商品知識や、家計とのバランスはどうかを検討するだけでなく、消費者の責任を果たすためにその商品が環境に負荷を与えないか、その商品を買うことによって誰が助かるのか（生産者や流通に関わる人々）、などを考慮して⑤意思決定することを学ぶ。

購入後は、バッグを使用して⑥評価し、つぎの商品購入の選択、意思決定に生かす。

情報収集の方法としては、商品を見る、商品表示や説明書等を見る、商品に関わる情報を店の人から得る、商品はどこで生産され、それを購入すると誰の生活を支えることになるのかを店の人や購買者に聞いてみるなどが考えられる。また、日常的に生産と消費に関わるニュースや報道に関心を寄せ、情報収集することが消費者の5つの責任を果たす能力や態度につながる。

指導内容

良い買い物をするために

<意志決定に反映させたい視点>

- ・使用目的にあっているか
- ・家計とのバランスで適切な価格か
- ・環境に負荷をあたえない商品か（廃棄までを見通した購入を）
- ・この商品を購入することによって誰が助かるのか（生産者・流通業者・販売店）という連帯への考慮

<意志決定を行う知識と技能>

- ・情報収集の方法
- ・情報を読み解くリテラシー（表示や品質の知識）

指導の流れとポイント

1. 具体的な買い物をするという設定で、生徒に当事者として良い買い物をするにはという設定を行う。（できれば実物で行うと良い、例：パックに入った果物と籠の果物）



スーパーのパック詰め野菜や果物



街の隅にあったゴミ



路上で売られている野菜や果物

商品を購入するための①動機 ②使用目的 ③情報収集 ④検討 ⑤決定 ⑥評価
という項目をノートに書かせ、意思決定に反映する視点を顕在化させる。

2. グループやクラスでその結果を交流し、自分では気づかなかった視点到気づかせる。
3. 教師はそれぞれのグループの出した視点を評価し、不足を補いながら、生徒が消費者の5つの責任を果たせるよう導く。なお、その際に必要な知識と技能は、買い物をするという事例にそって説明する。「連帯」「環境への自覚」などの視点が無い場合は補う。
4. 良い買い物とは、単に環境に配慮するというだけのものではなく、使用目的にあわせて総合的に判断し、意志決定していく買い物である。事例に則して消費者の責任を説明し、生徒たちに生活情報の活用を促していきたい。

5 環境を考えた消費生活		1時間扱い
--------------	--	-------

学習のねらい

社会の進展に伴う大量生産・流通・消費・廃棄のシステムの中で、暮らし方を見直すことが求められている。消費生活の面から環境をとらえ、環境保全を考えた社会システムのあり方を模索する。

キーワード：便利な暮らし、環境問題、国際化、経済活動、グリーン・コンシューマー

内容

現代社会では便利な暮らしが可能になるが、大量生産・流通・消費・廃棄というシステムをいったんつくってしまうと、それらによる環境被害は深刻であり、時に国を越えて砂漠化や温暖化、災害の増加などの地球規模の被害をもたらす。途上国では便利な暮らしをどう得るかという課題だけに注目しがちだが、社会の発展と環境を守るシステム作りが同時に構築される試みが必要である。環境問題の発生原因は、他ならぬわれわれの生活である。初等教育では、自分にどのようなことができるか、日常生活のなかから問題点と解決策を考えてみるような身近な学習が望ましい。中等教育では、賢い消費者、あるいはグリーン・コンシューマーの育成の視点から、問題をみつめる。グリーン・コンシューマーとは、自ら環境に不可を与えない生活を実践する消費者のことを指す。

学習活動（初等）

- ・自分が毎日している作業で、環境のためによくないと思われることはなにかを書き出す。

例：レジ袋、缶ジュース、ペットボトルなど

学習活動（中等）

- ・ 5つの R
 - Refuse リフューズ（断る）
 - Return リターン（戻す）
 - Reduce リデュース（減らす）
 - Reuse リユーズ（再利用する）
 - Recycle リサイクル（再利用する）

はどのように可能か、方策を考えてみる。

- ・ 写真のような川は安全か、どのような健康被害が出そうか、考えてみる。



- ・ リサイクルの表示マークの意味を考える。（その国のマークを使用）



VI (参考資料) 学習指導要領

小学校「家庭」

第1 目標

衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活への関心を高めるとともに日常生活に必要な基礎的な知識と技能を身に付け、家族の一員として生活を工夫しようとする実践的な態度を育てる。

第2 各学年の目標及び内容

〔第5学年及び第6学年〕

1 目標

- (1) 衣食住や家族の生活などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活を支えているものが分かり、家庭生活の大切さに気付くようにする。
- (2) 製作や調理など日常生活に必要な基礎的な技能を身に付け、自分の身の回りの生活に活用できるようにする。
- (3) 自分と家族などのかかわりを考えて実践する喜びを味わい、家庭生活をよりよくしようとする態度を育てる。

2 内容

- (1) 家庭生活に関心をもって、家庭の仕事や家族との触れ合いができるようにする。
 - ア 家庭には自分や家族の生活を支える仕事があることが分かること。
 - イ 自分の分担する仕事を工夫すること。
 - ウ 生活時間の有効な使い方を考え、家族に協力すること。
 - エ 家族との触れ合いや団らんを楽しくする工夫をすること。
- (2) 衣服に関心をもって、日常着を着たり手入れしたりすることができるようにする。
 - ア 衣服の働きが分かり、日常着の着方を考えること。
 - イ 日常着の手入れが必要であることが分かり、ボタン付けや洗たくができること。
- (3) 生活に役立つ物を製作して活用できるようにする。
 - ア 布を用いて製作する物を考え、製作計画を立てること。
 - イ 形などを工夫し、手縫いにより目的に応じた簡単な縫い方を考えて製作ができること。また、ミシンを用いて直線縫いをすること。
 - ウ 製作に必要な用具の安全な取扱いができること。
- (4) 日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。

- ア 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。
 - イ 1食分の食事を考えること。
- (5) 日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。
- ア 調理に必要な材料の分量が分かり、手順を考えて調理計画を立てること。
 - イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方及び後片付けの仕方が分かること。
 - ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること。
 - エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。
 - オ 盛り付けや配膳を考え、楽しく食事ができること。
 - カ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができること。
- (6) 住まい方に関心をもって、身の回りを快適に整えることができるようにする。
- ア 整理・整頓や清掃を工夫すること。
 - イ 身の回りを快適に整えるための手立てや工夫を調べ、気持ちよい住まい方を考えること。
- (7) 身の回りの物や金銭の計画的な使い方を考え、適切に買物ができるようにする。
- ア 物や金銭の使い方を自分の生活とのかかわりで考えること。
 - イ 身の回りの物の選び方や買い方を考え、購入することができること。
- (8) 近隣の人々との生活を考え、自分の家庭生活について環境に配慮した工夫ができるようにする。

中学校「技術・家庭」

第1 目標

生活に必要な基礎的な知識と技術の習得を通して、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てる。

第2 各分野の目標及び内容

〔技術分野〕 略

〔家庭分野〕

1 目標

実践的・体験的な学習活動を通して、生活の自立に必要な衣食住に関する基礎的な知識と技術を習得するとともに、家庭の機能について理解を深め、課題をもって生活をよりよくしようとする能力と態度を育てる。

2 内容

A 生活の自立と衣食住

- (1) 中学生の栄養と食事について、次の事項を指導する。
 - ア 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知ること。
 - イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えること。
 - ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。
- (2) 食品の選択と日常食の調理の基礎について、次の事項を指導する。
 - ア 食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することができること。
 - イ 簡単な日常食の調理ができること。
 - ウ 食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理ができること。
- (3) 衣服の選択と手入れについて、次の事項を指導する。
 - ア 衣服と社会生活とのかかわりを考え、目的に応じた着用や個性を生かす着用を工夫できること。
 - イ 日常着の計画的な活用を考え、適切な選択ができること。
 - ウ 衣服材料に応じた日常着の適切な手入れと補修ができること。
- (4) 室内環境の整備と住まい方について、次の事項を指導する。
 - ア 家族が住まう空間としての住居の機能を知ること。
 - イ 安全で快適な室内環境の整え方を知り、よりよい住まい方の工夫ができること。
- (5) 食生活の課題と調理の応用について、次の事項を指導する。
 - ア 自分の食生活に関心を持ち、日常食や地域の食材を生かした調理の工夫ができること。
 - イ 会食について課題を持ち、計画を立てて実践できること。
- (6) 簡単な衣服の製作について、次の事項を指導する。
 - ア 日常の衣服に関心を持ち、身体を覆う衣服の基本的な構成を知ること。
 - イ 簡単な衣服の製作について課題を持ち、計画を立てて製作できること。

B 家族と家庭生活

- (1) 自分の成長と家族や家庭生活とのかかわりについて考えさせる。
- (2) 幼児の発達と家族について、次の事項を指導する。
 - ア 幼児の観察や遊び道具の製作を通して、幼児の遊びの意義について考えること。
 - イ 幼児の心身の発達の特徴を知り、子どもが育つ環境としての家族の役割について考えること。
- (3) 家庭と家族関係について、次の事項を指導する。
 - ア 家庭や家族の基本的な機能を知り、家族関係をよりよくする方法を考えること。
 - イ 家庭生活は地域の人々に支えられていることを知ること。
- (4) 家庭生活と消費について、次の事項を指導する。
 - ア 販売方法の特徴や消費者保護について知り、生活に必要な物資・サービスの適切な選択、購入及び活用ができること。

イ 自分の生活が環境に与える影響について考え、環境に配慮した消費生活を工夫すること。

(5) 幼児の生活と幼児との触れ合いについて、次の事項を指導する。

ア 幼児の生活に関心を持ち、課題をもって幼児の生活に役立つものをつくること。

イ 幼児の心身の発達を考え、幼児との触れ合いやかかわり方の工夫ができること。

(6) 家庭生活と地域とのかかわりについて、次の事項を指導する。

ア 地域の人々の生活に関心を持ち、高齢者など地域の人々とかかわることができること。

イ 環境や資源に配慮した生活の工夫について、課題をもって実践できること。

高等学校「家庭」

第1款 目標

人間の健全な発達と生活の営みを総合的にとらえ、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会とのかかわりについて理解させるとともに、生活に必要な知識と技術を習得させ、男女が協力して家庭や地域の生活を創造する能力と実践的な態度を育てる。

第2款 各科目

第1 家庭基礎

1 目標

人の一生と家族・福祉、衣食住、消費生活などに関する基礎的・基本的な知識と技術を習得させ、家庭生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。

2 内容

(1) 人の一生と家族・福祉

人の一生を生涯発達の視点でとらえ、家族や家庭生活の在り方、乳幼児と高齢者の生活と福祉について理解させ、男女が相互に協力して、家族の一員としての役割を果たし家庭を築くことの重要性について認識させる。

ア 生涯発達と家族

生涯発達の視点で各ライフステージの特徴と課題について理解させ、青年期の課題を踏まえて、男女が協力して家庭を築くことの意義と家族や家庭生活の在り方について考えさせる。

イ 乳幼児の発達と保育・福祉

乳幼児の心身の発達と生活、親の役割と保育及び子どもの福祉について理解させ、子どもを生き育てることの意義を考えさせるとともに、子どもの健全な発達のために、親や家族及び社会の果たす役

割が重要であることを認識させる。

ウ 高齢者の生活と福祉

高齢者の心身の特徴と生活及び高齢者の福祉について理解させ、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割が重要であることを認識させる。

(2) 家族の生活と健康

家族の食生活、衣生活及び住生活に必要な基礎的な知識と技術を習得させ、家族の生活を健康で安全かつ快適に営むことができるようにする。

ア 食生活の管理と健康

栄養、食品、調理、食品衛生などに関する基礎的な知識と技術を習得させ、家族の食生活を健康で安全に営むことができるようにする。

イ 衣生活の管理と健康

被服の機能と着装、被服材料、被服管理などに関する基礎的な知識と技術を習得させ、家族の衣生活を健康で快適に営むことができるようにする。

ウ 住生活の管理と健康

住居の機能、住生活と健康・安全などに関する基礎的な知識と技術を習得させ、家族の住生活を健康で快適に営むことができるようにする。

(3) 消費生活と環境

家庭経済や消費生活に関する基礎的な知識を習得させるとともに、現代の消費生活の課題について認識させ、消費者として責任をもって行動できるようにする。

ア 家庭の経済と消費

家庭の経済生活、社会の変化と消費生活及び消費者の権利と責任について理解させ、消費者として主体的に判断できるようにする。

イ 消費行動と環境

現代の消費生活と環境とのかかわりについて理解させ、環境負荷の少ない生活を目指して生活意識や生活様式を見直すことができるようにする。

(4) ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動

第2 家庭総合

1 目 標

人の一生と家族、子どもの発達と保育、高齢者の生活と福祉、衣食住、消費生活などに関する知識と技術を総合的に習得させ、生活課題を主体的に解決するとともに、家庭生活の充実向上を図る能力と実践的な態度を育てる。

2 内 容

(1) 人の一生と家族・家庭

人の一生を生涯発達の視点でとらえ、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会とのかかわりについて理解させ、男女が相互に協力して、家族の一員としての役割を果たし家庭を築くことの重要性について認

識させるとともに、各自の生活設計を考えさせる。

ア 人の一生と発達課題

生涯発達の視点で各ライフステージの特徴と課題について理解させ、青年期の課題である自立や男女の平等と相互の協力などについて認識させる。

イ 家族・家庭と社会

家庭の機能と家族関係、家族・家庭と法律、家庭生活と福祉などについて理解させ、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会とのかかわり、男女が協力して家庭を築くことの重要性について認識させる。

ウ 生活設計

青年期の課題を踏まえ、生活設計の立案を通して、自己の生き方や将来の家庭生活と職業生活の在り方について考えさせる。

(2) 子どもの発達と保育・福祉

子どもの発達と保育、子どもの福祉などについて理解させるとともに、子どもの健全な発達を支える親の役割と保育の重要性や社会の果たす役割について認識させ、保育への関心をもたせる。

ア 子どもの発達

母体の健康管理と子どもの誕生、子どもの心身の発達と特徴及び子どもの生活と遊びについて理解させるとともに、子どもの発達と環境とのかかわりについて認識させ、子どもと適切にかかわることができるようにする。

イ 親の役割と保育

親の役割と子どもの人間形成及び親の保育責任とその支援について理解させ、子どもを生み育てることの意義について考えさせるとともに、家庭における親の役割の重要性について認識させる。

ウ 子どもの福祉

子どもが健全に育つことをねらいとした児童福祉の基本的な理念について理解させ、子どもを取り巻く環境の変化や課題について考えさせる。

(3) 高齢者の生活と福祉

高齢者の心身の特徴と生活、高齢者の福祉などについて理解させるとともに、介護の基礎を体験的に学ぶことを通して、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割について認識させる。

ア 高齢者の心身の特徴と生活

加齢に伴う心身の変化と特徴について理解させるとともに、高齢者の生活の現状と課題について認識させ、高齢者との適切なかかわりについて考えさせる。

イ 高齢者の福祉

高齢社会の現状と課題について考えさせ、高齢者福祉の基本的な理念と高齢者福祉サービスについて理解させる。

ウ 高齢者の介護の基礎

日常生活の介助を体験的に学ぶことを通して、高齢者介護の心構えやコミュニケーションの重要性について認識させ、高齢者と適切にかかわることができるようにする。

(4) 生活の科学と文化

衣食住の生活を科学的に理解させるとともに、衣食住に関する先人の知恵や文化を考えさせ、充実した衣食住の生活を営むことができるようにする。

ア 食生活の科学と文化

栄養、食品、調理などについて科学的に理解させるとともに、食生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した食生活を営むことができるようにする。

イ 衣生活の科学と文化

被服材料、被服の構成、被服製作、被服整理などについて科学的に理解させるとともに、衣生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した衣生活を営むことができるようにする。

ウ 住生活の科学と文化

住居の機能、住空間の計画、住環境の整備などについて科学的に理解させるとともに、住生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した住生活を営むことができるようにする。

エ 生活文化の伝承と創造

衣食住にかかわる生活文化の背景について理解させるとともに、生活文化に関心をもたせ、それを伝承し創造しようとする意欲をもたせる。

(5) 消費生活と資源・環境

家庭の経済生活、消費者の権利と責任などについて理解させるとともに、現代の消費生活の課題について認識させ、資源や環境に配慮し、消費者としての適切な意思決定に基づいて、責任をもって行動できるようにする。

ア 消費行動と意思決定

消費行動における意思決定の過程とその重要性について理解させる。

イ 家庭の経済生活

家庭経済と国民経済とのかかわりについて理解させ、主体的な家計管理と家庭の経済計画の重要性について認識させる。

ウ 消費者の権利と責任

消費生活の現状と課題、消費者問題と消費者の保護、消費者の責任及び生活情報の収集・選択と活用について理解させ、消費者として主体的に判断し責任をもって行動できるようにする。

エ 消費行動と資源・環境

現代の消費生活と資源や環境とのかかわりについて理解させ、環境負荷の少ない生活を目指して生活意識や生活様式を見直し、環境に調和した生活を工夫できるようにする。

(6) ホームプロジェクトと学校家庭クラブ活動

VII 資料編

家族

食生活

衣生活

住生活



家族

家族

子どもの心身の発達 (1)

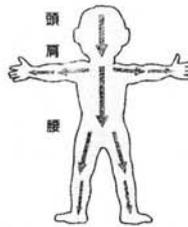
◎出生児は4頭身
4頭身



7~8頭身



◎頭から先に発達



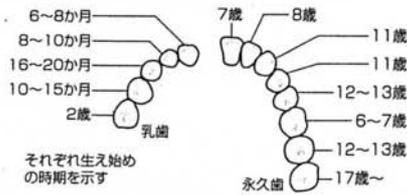
新生児は、頭がいの占める割合がきわめて大きく、出生時に約300gであった脳は、生後6か月にはその2倍近くになり、7~8歳にもなると成人とほとんど同じ重さになる。

からだは、頭から肩へ、肩から腰の方向へ発達し、ついで肩から腕さらに手首へ、腰から脚さらに足首へというふうな末端へと発達していく。

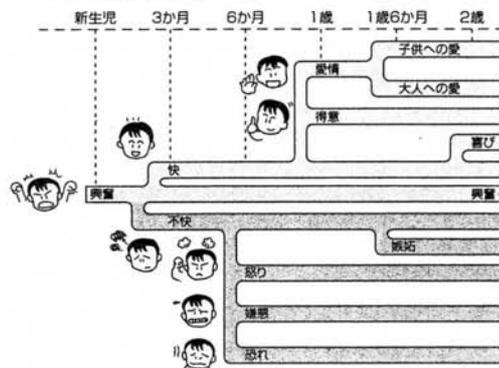


歯の発達

乳歯は、6か月ころから生え始め、3歳ころまでには20本が生えそろうて、通常の人と同じ食事が可能になる。永久歯は6歳ころから生え始める。



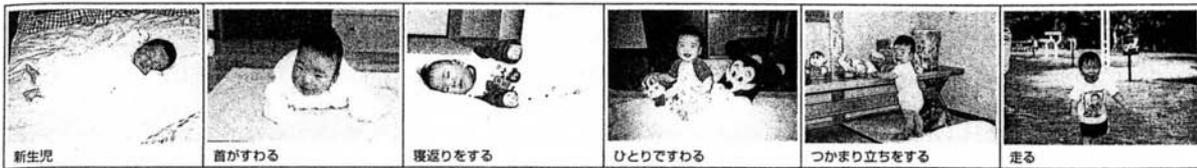
情緒の発達



新生児は、初めは単なる興奮状態を示すだけであるが、成長につれて「快」「不快」をあらわし、その後、愛情、得意、喜び、嫉妬、怒り、嫌悪、恐れなどさまざまな感情をもつようになる。

出典：2005 生活ハンドブック 第一学習社

2 子どもの運動、言語、コミュニケーション能力の発達 *個人差があるので注意！



	0歳	3か月	6か月	9か月	1歳	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳
運動機能	新生児	首がすわる	寝返りをする	ひとりですわる	つかまり立ちをする	走る				
言語機能	泣く	●注意点 無理にむずかしい言葉を覚えさせない 子どもの目をみて話しかける 発音の誤りをあまり気にしない 親・きょうだい・友人と話す楽しさを体験させる								
コミュニケーション機能	抱くと泣きやむ (1か月)	あやすと笑う (3か月) 母親の目を見て見つける (3か月)	声の出して笑う (6か月) 声のしたほうへ振り向く (6か月) 声のしたほうに振り向く (6か月)	夜泣きをする (6か月) 声のしたほうに振り向く (6か月)	人を見たりする (7か月) 人を見たと笑いかけ、抱っこを求める (6か月)	人の行動のまねをする (8か月) 人見しりをする (7か月) 人を見たと笑いかけ、抱っこを求める (6か月)	ほしいものをとられると泣く (8か月)	得意になって同じことを繰り返す (8か月)	物事を自分の要求や感情を伝える (1歳)	言葉で自分の要求や感情を伝える (1歳)

出典：2005 生活ハンドブック 第一学習社



食生活

食生活	健康と栄養
<p>栄養素の主な働き</p> <p>炭水化物（糖質）と脂肪は、体内で燃焼することにより、エネルギーに替わり、体温保持や活動のために使われる。たんぱく質は筋肉、血液などの体を構成する成分となるほか、エネルギーとしても利用される。無機質、ビタミンは、体の調子をととのえる働きがある。特にカルシウムは骨や歯の成分、鉄は血液の成分となるなどの働きがある。五大栄養素には含まないが、水は生命維持のために必要な成分であることを理解し、どうしてなのか考えてみよう。</p> <p><u>栄養素のおもな働きと多く含む食品（次ページ参照）</u></p> <p>食品群</p> <p>6つの食品群にわけると、</p> <ol style="list-style-type: none">1群はたんぱく質を多く含む肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品等2群はカルシウムを多く含む牛乳・乳製品、小魚等、3群はビタミン・ミネラル源の緑黄色野菜4群はビタミン源のその他の野菜、果物、5群は炭水化物を多く含む穀類、イモ類、6群は脂肪を多く含む油脂類 <p>に分けられる。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 昨日食べた食事の中に使われていた食品をあげてみよう。その食品を6つの食品群にわけてみよう。もし、食品群に分けるとき迷ったら、食品成分表を参考にしよう。・ 食品群の中で、昨日食べなかった(少なかった)食品群はあったか。もし、あったら、その群を補うには、何を食べたらよいか考えてみよう。	

食生活	健康と栄養
-----	-------

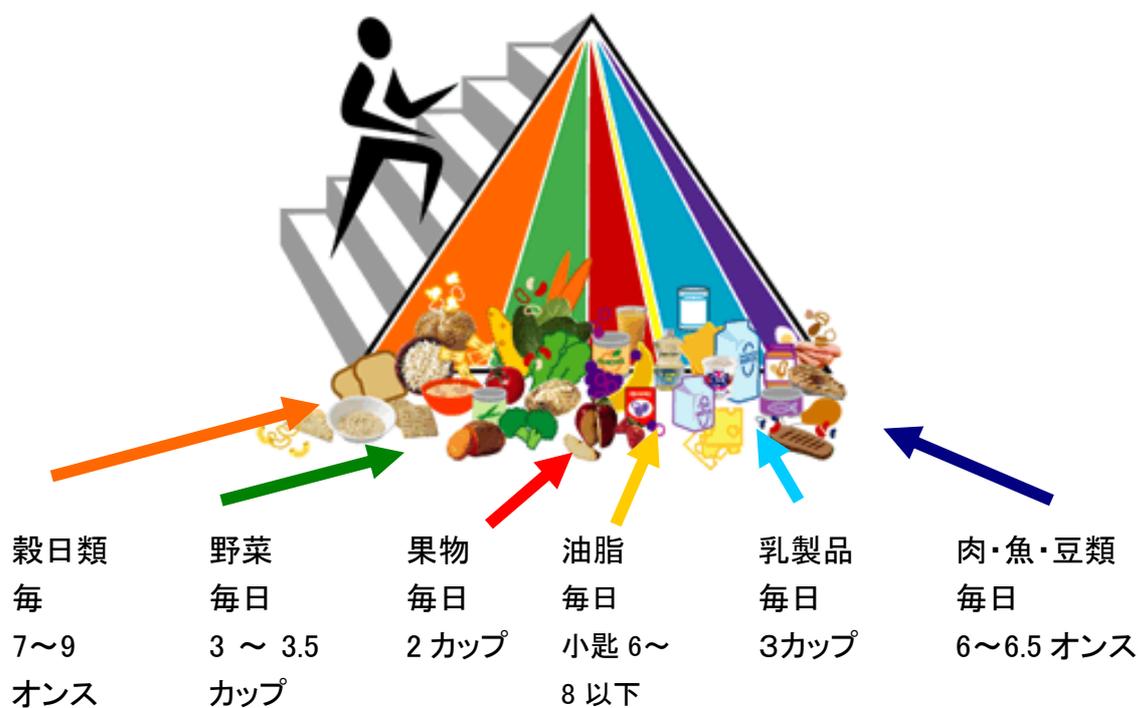
栄養素のおもな働きと多く含む食品

栄養素		体内での働き	エネルギー	多く含む食品
炭水化物 (糖質)		主にエネルギー源として利用される。不足すると発育が悪くなる。	4kcal/g	穀類、芋、砂糖、ビスケット
たんぱく質		身体は筋肉や臓器、爪にいたるまでたんぱく質が主成分である。不足すると成長が阻害されたり、健康が維持できなくなる。貧血にもなりやすい。	4kcal/g	肉、魚、卵、豆腐類、牛乳類
脂質		エネルギー源として貴重な栄養素である。脂溶性ビタミンの吸収を促進する。	9kcal/g	油、バター、ドレッシング、マヨネーズ、ごま、くるみ、ピーナツ
無機質	カルシウム	骨・歯を作り、筋肉の収縮・血液の凝固に関係する。神経の興奮を抑える。		牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、豆腐、海藻、小女子、桜えび、切干大根
	鉄	血液中の血色素に含まれ酸素の運搬・細胞の呼吸作用に役立つ。		レバー、うなぎ、卵黄、ひじき、あさり、大豆、切干大根
ビタミン	A	発育を促進する。皮膚や粘膜を保護し細菌感染を防ぐ。薄暗い所での目の調節をする。成長を促進する。		レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜
	B1	糖質の代謝を円滑にすすめる。神経系の働きを正常に保ち、不足すると脚気症状になる。		豚肉、ハム、押麦、強化米
	B2	成長促進作用がある。不足すると口角炎になる。		レバー、卵、脱脂粉乳、納豆
	C	毛細血管・歯・骨の結合組織を強くする。病原菌に対する抵抗力を増し、欠乏すると歯肉出血などになる。		野菜、果物

フードガイドピラミッドは、国の食生活指針に基づいて、誰にでも仕える健康的な食べ物選びの方法をしめしたものである。

アメリカのマイピラミッド(2005年度版)では、図形を穀類、野菜、果物、油脂、乳製品、肉・魚・豆類、油脂という食品群別に縦で分割し、望ましい摂取量の割合を各食品群の横幅で表している。どの食品群からもバランスよく摂取することが必要とされる。ピラミッドの左側に階段を上る人のイラストは、運動することの重要性を示している。

アメリカのフードガイドピラミッド (13~15歳用)



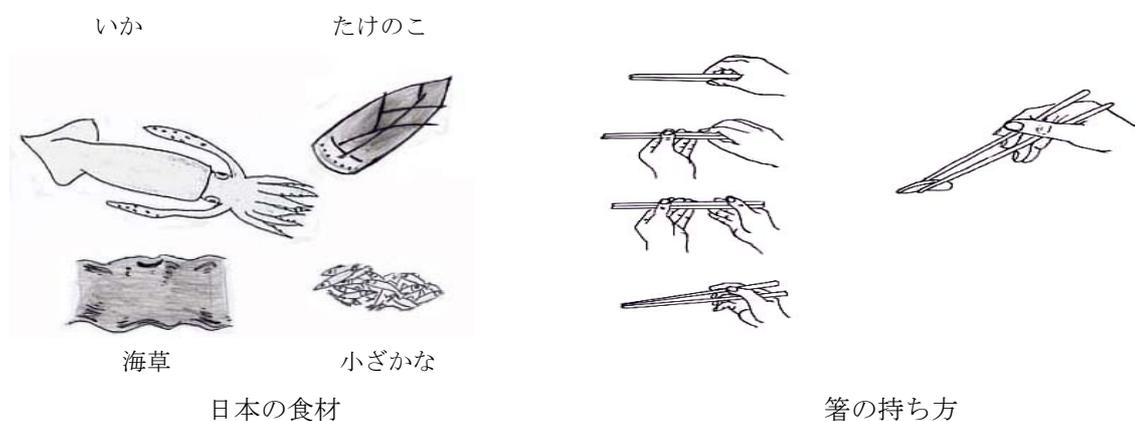
1オンス=28.3g、1カップ=236cc

- ・ 穀類のグループからエネルギー摂取を一番多くする必要がある。穀類は、ビタミン、ミネラル、高分子の炭水化物、食物繊維の供給源として重要
- ・ 野菜や果物のグループは、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためにこのグループの食べ物をいろいろ食べる必要がある。
- ・ 肉・魚・豆類・卵等のグループは、たんぱく質、鉄、亜鉛などの供給源となっている。
- ・ 乳製品のグループは、カルシウムを取る為に必要である。
- ・ 油脂類は、カロリーは高いが、ビタミンやミネラルをほとんど含んでいないので、あまり多く食べない方がよい食品である。

日本型食生活 (世界で手本となった、バランスの良い食事)

1970年にアメリカの食事目標が生活習慣病(高脂血症・心臓病・がんなど)の少なかった当時の日本の食生活を良しとしたことから、日本型食生活という言葉が生まれた。

PFCバランス((1)参照)が良く、エネルギー源になる炭水化物は55~65%、体をつくるタンパク質は15~20%、脂肪は20~25%である。さらに独特の食品があり、海に囲まれているため海産物を利用した食品(ミネラル源:魚介の干物、寒天、のり、コンブやわかめなどの海草)や米栽培に適した気候により米を主食とし炭水化物を多く食す。肉食禁止の時代が長かったため、タンパク源として大豆加工食品(豆腐およびその加工品、ゆば、納豆、醤油、みそ)も発達した。



食品の持ち味を生かすような調理法が多く、昆布のグルタミン酸、椎茸のグアニル酸、鰹節のイノシン酸などに代表されるうま味をだしや調味料(しょうゆ、みそなど)により付与した味付けが特徴である。また、また盛り付けは四季がはっきりしているため、季節感、色、形の美しさを大切にしている。

銘々盛り、はしを用いて食事をする。

1. 食生活の変遷と現状

日本料理は本膳料理、茶道とともに発達した懐石料理、武士のもてなし料理の会席料理にルーツをもち、明治時代の開国により、諸外国の食材や調理方法などが加わって、現在の日本の食生活になっている。特に、第2次世界大戦後、パン食、ブロイラーの飼育、ファーストフードやコココーラなどのアメリカ文化の影響を受け、現在の日本人の食生活は和洋折衷の献立、調理法が主流となりむしろ日本独特の献立を食している家庭は少なくなった。折衷の良い点は、日本料理は、塩分が多く、油脂が少なく、メインは魚が主流であったが、そこへ、外国の文化が加わり、肉食、パン食とともに油脂含量、タンパク質含量が増え、日本人の体格は良くなったが、近年は、油脂の摂り過ぎ、エネルギーの摂り過ぎの弊害が出てきて、従来の日本型食生活を見直すべく努力している。

2. 折衷料理 (従来の日本料理と外国料理の融合)

調理法の折衷、材料の折衷、献立上の折衷がある。

3. フュージョン料理 (融合料理)

2カ国以上の国の料理が一つになって一皿の料理となっているもの

◆ クロスオーバー

様々な国の料理が食卓の上で混ざり合っているもの。



4. 今後の食生活

交通手段の発達により、いろいろな国の文化が混ざり合い、良い点を補い合って、より健康的でより嗜好的にも満足いく料理へと発達しつつある。

また、環境や資源のことも考え、地球上の人類に過不足なく供給されるように最善を尽くすべきである。

食生活	食生活と献立（献立について）
<p>1. 献立とは何か</p> <p>献立とは、食事の内容を構成する料理の種類とその組み合わせ、または、その順序を定めることで、献立書、献立表（Menu）はそれを記したものである。</p> <p>2. 献立の種類</p> <p>① 目的別献立</p> <p>② 様式別献立－食文化を背景とした料理様式（日本料理様式、中国料理様式、西洋料理様式）</p> <p>③ 場所による分類（家庭内食・外食）</p> <p>④ 形態別－バイキング形式、弁当</p> <p>3. 献立の要件</p> <p>① 健康的要素</p> <p>人間は生きるために食べている。生理的・心理的に満足できる献立であることがのぞましい。</p> <p>② 文化的要素</p> <p>食べる営みは文化現象である。「文化とは生物としての人間に遺伝的に組み込まれた行動ではなく、人間の集団のなかで後天的に習得した行動をいう」世界各地の食べ方の違いは文化の違いから生み出されたものである。</p> <p>③ 嗜好的要素</p> <p>食べ物に対する基本的な欲求が食欲であり、それに対する好き・嫌いが嗜好性である。人間の好き・嫌いは食欲のベースになっているが、その要因には伝統的社会環境と個人的環境がある。</p> <p>④ 経済的要素</p> <p>食生活行動は消費生活の一つであり、その経済性を無視することはできない。家計にしめる食費の割合は約 20%である。</p> <p>⑤ 環境的要素</p> <p>食を取り巻く環境問題として調理排水、使用済み油、廃棄物、残飯、食品関係の包装紙類の問題もある。</p> <p>⑥ 調理機能的要素</p> <p>安全と能率である。</p>	

食生活	特別に配慮が必要な食事
<p>病人食、幼児と高齢者の食事を取り上げ、目的や対象に応じた献立を作成し、適切な調理ができるようにする。</p> <p>(1) 乳幼児 乳幼児の食事は、食習慣を形成する上で重要であることを理解させ、発達段階を踏まえて栄養や嗜好に留意した献立作成と調理ができるようにする。 乳幼児期における身体的、生理的特長を理解させ、それに応じた栄養と食事構成の概要について考えさせる。</p> <p>(2) 高齢者 高齢者の心身の特徴を踏まえ、栄養、嗜好、咀嚼、嚥下などに留意した献立作成と調理ができるようにする。 高齢期における身体的、生理的特長を理解させ、それに応じた栄養と食事構成の概要について考えさせる</p> <p>(3) 病気の人の食事 病人食では、一般治療食と治療食とを扱う。一般治療食は、流動食、軟食、常食の献立と調理ができるようにする。治療食では、病状に応じてたんぱく質、脂質などの各種栄養素とエネルギーを増減する食事の献立と調理を考えることができるようにする。特に治療食については、医師や管理栄養士の指示に従って食事を調製する必要があることを理解させる。 エネルギーや栄養素の過不足による主な病気の原因と症状を取り上げ、食事療法の概要から健康と栄養のかかわりを理解させる。胃腸疾患、高血圧、糖尿病など特に生活習慣病に対応した栄養と食事構成についてその概要を理解させ、献立作成や調理に役立て、適切な栄養摂取ができるようにする。</p>	

米粥

離乳食で始めにつくるのはお米のおかゆが多い。初期はお米1に対して水10の割合でよく煮てつぶした「10倍がゆ」、中期はお米1に対して水5でよく煮た「全がゆ」というように、時期に応じて水の量を調節する。少量つくるときは、水分が蒸発しやすいので焦げないように注意。まとめてつくって小分けにして冷凍し、1週間以内に使い切る。米から炊いたほうがおいしいが、普通に炊いたごはんを利用すれば、調理時間が短縮できて便利。炊きたてのごはんを使うとおいしくできる。実際に作ってみよう。もし、固さの目安で迷ったら、ベビーフードの固さを参考にする。

米かゆの作り方

	初期	中期	後期	完了期
お米から作る場合	■10倍がゆ 米1:水10 よく煮てすりつぶす	■全がゆ 米1:水5	■全がゆ 米1:水5 ■軟飯 米1:水3	■軟飯 米1:水3
ごはんから作る場合	ごはん1:水5 沸騰してから弱火で20分位煮る	ごはん1:水2	ごはん1:水2	ごはん1:水0.5

お米を使った期別献立例

初期 (ごっくんの時期) 中期(もぐもぐの時期) 後期(かみかみの時期) 完了期



スープかゆ



しらすかゆ



粥ボール



ハヤシライス

パン粥

食パンや油脂の少ないロールパンで作る。初期は塩分、糖分、油脂が少ないものを選ぶ。パン粥は、食パンを細かくちぎって、ミルクやスープを加えて煮る。食パンを冷凍し、おろし金ですりおろすと簡単になめらかなパン粥をつくることができる。

パンは初期から使えるが、中期頃まではミルクなどに浸してやわらかくして与える。

麺を使った離乳食

そうめん・うどんは初期から使えるが、6ヵ月くらいから与えるほうがよい。乳児にはゆで麺ではなく、乾麺を使う。そばはアレルギーの心配があるため、初期、中期は控える。

卵を使った離乳食

卵はアレルギーの原因になると警戒するが、良質なたんぱく質は乳幼児の体をつくるうえで欠かせない栄養素である。卵アレルギーが心配な場合は、医師の指示を受けて始める。初期は固ゆで卵の卵黄、8ヵ月位からは全卵も食べられるが、火をよく通し、少量ずつ食べさせる。

豆類を使った離乳食

植物性たんぱく質が豊富な豆類は、積極的に離乳食に取り入れたい食品。とくに、豆腐は、消化がよくて調理しやすく、初期から使えるので、いろいろな食品と組み合わせ上手に活用する。納豆は中期から使えるが、包丁で細かくたたいて下ごしらえする。そら豆やグリーンピースも、ゆでてからなめらかにすりつぶしたり、裏ごししてからさらに煮れば初期から可。いんげん、絹さやは、中期以降なら食べられるが、だしで煮てとろみをつけるなど、食べやすいように工夫する。

乳製品を使った離乳食

カルシウムが豊富な乳製品は、乳幼児に積極的に食べさせたい食品だが、種類によって使える時期が違うので注意する。パルメザンチーズまたはプロセスチーズは、初期から使える。牛乳も調理に使うなら初期からよいが、飲料としては1歳すぎからとする。

ヨーグルトはとろみがあるので、そのまま食べさせるだけでなく、和えたり、混ぜたりと、便利に使える。離乳食期には無糖タイプを使い、野菜や魚などのパサつく食品と組み合わせる。

魚介類を使った離乳食

魚介類を食べさせる場合、初期には白身魚だけにし、マグロ、サケなどの赤身魚は中期以降に少しずつ食べさせるようにする。青皮の魚はアレルギーが出やすいので慎重に使用する。イカ、タコ、エビ、カニ、貝類は初期・中期には控え、さしみなどの生ものは離乳食には向かない。新鮮なものを選んで、塩抜きしたり、十分に加熱してほぐしてから使う。

肉類を使った離乳食

肉類は、離乳中期から使う食品で、脂肪分の少ない肉を選び、鶏ささみのひき肉や鶏レバーをゆでてすりつぶしたり、細かく刻んだものからゆっくり進める。最初はペーストにして野菜と和えたり、二度びきしたものをそぼろにするなど、飲み込みやすさを考えて調理をする。水分が多いほうが食べやすいので、野菜と一緒にスープにしてもよい。柔らかな鶏レバーは、ベビーフードを使うと、調理が簡単になる。また、ベーコンやソーセージなどの加工品は、塩分や添加物が心配なので離乳食素材としては使わないようにし、後期以降に低塩・無添加のものを少量使う。

初期



あけぼの豆腐

中期



むらくも汁

後期



白身魚の煮物

完了期



ミートボール煮

野菜・果物を利用した離乳食

トロトロの状態にしやすい野菜類は、調理法に注意すれば初期から使える。緑黄色野菜を中心に、積極的に離乳食に取り入れる。生姜やにんにくなどの風味づけ野菜は、離乳食には向かない。ゴボウなどの繊維が多い根菜類は、しっかりアクをとってやわらかく煮て、すりつぶしてから後期以降に食べさせるようにする。

ほどよい甘みがあって、ソースや和え物にも使える果物は、ほとんどのものが初期から使える。ただし、生のものをそのまま食べさせるときは、十分に水洗いして皮についた汚れをしっかりと落とすなど、衛生面に気をつける。また、缶詰の場合は糖분을洗い流してから、少量を食べさせるようにする。

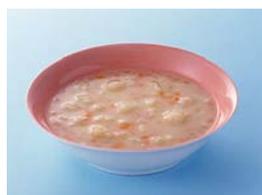
野菜の期別調理例

初期



野菜ポタージュ

中期



野菜のクリーム煮

後期



野菜のスティック

完了期



マヨネーズサラダ

油脂類や砂糖類の離乳食への利用について

消化能力が未熟な乳幼児に、最初から多量の油や糖分をとらせては、体への負担が大きすぎる。食生活の洋風化などにより多く摂取しがちだが、あくまでも副材料として考える。6ヵ月ごろから小さじ1/4程度からはじめ、完了期で小さじ1程度が量の目安とする。

砂糖は基本的には使わない。調味料として砂糖を使うのなら、初期で小さじ1/3まで、完了期でも小さじ1 1/3程度におさえる。はちみつと黒砂糖はボツリヌス菌が混入している場合があるので、満1歳までは使わないほうがよい。

- ・実際に、いろいろな食品で離乳食を作ってみよう。どのようにしたら、乳幼児に食べやすい離乳食になるか、考えてみよう。
- ・調理中や離乳食の衛生管理にはどのようなことに注意したらよいか、考えてみよう。
- ・乳幼児によい食習慣をつけるためには、どのようなことに留意すればよいか考えてみよう。

おやつのはたす役割

- ・ 幼児は大人のように3回の食事だけでは、必要な栄養所要量を充足させることは困難である。おやつは重要な食事の一部とされている。
- ・ 食べることの楽しみを体験でき、さらに家族や友達などとのコミュニケーションにもなり、精神面からも効果的といわれている。
- ・ 間食を通して食事のマナーなどを自然な形で教育できるというしつけや食習慣を形成するための教育の場であり、また食に対する関心を高めることにもつながる。

このほかにどのような役割があるか考えてみよう。

おやつの与え方

- ・ 食事時間との関係を考慮して、おやつの時間を決めて与える。次の食事時間まで2～3時間あけ、所要時間も20～30分以内で食べ終わるようにする。
- ・ 栄養的に偏りの少ないもの、うす味で甘みや塩味の強くないもの、消化のよいもの、ある程度の容積をもち満腹感を与えられるもの、脂肪やたんぱく質の多すぎないものなどが望ましいとされている。
- ・ おやつ全体で1日のエネルギー所要量の10～15%位が適当であり、1～2歳児では100～180kcal、3～5歳児では130～230kcalに相当する。

幼児のことを考えて食材、形態等を考慮しながら、実際におやつを作ってみよう。

離乳後期からのおやつの例

杏仁豆腐



蒸しパン



やわらか白玉



クレープ

幼児期からのおやつの例

フルーツ羹



ヨーグルトゼリー



豆腐団子



カップケーキ

食生活	特別に配慮が必要な食事（高齢者の食事）
-----	---------------------

高齢期の食事の特徴

- ・ 高齢期になると、自分の歯だけで咀嚼できる人は少なくなる
 - ・ 脳卒中などの後遺症のため、嚥下障害になる場合がしばしばある。
 - ・ 加齢とともに唾液の分泌量が低下し、食事が飲み込みにくくなる。
 - ・ 神経や筋肉などの衰えも、嚥下運動を悪化させる。
 - ・ 反射神経が鈍くなっている高齢者が、食べた物を慌てて飲み込もうとすると、食べ物が気管に入ってむせたり、喉に詰まらせて窒息状態になったり、誤飲による嚥下性肺炎を起こしたりする場合もある。
- このような高齢者の特徴に対し、どのような対処をすればよいか考える。
- 同じ食品でも、高齢者の状態によっていろいろな形態にするが、実際に作って食べてみる。

高齢者のためのユニバーサルフードの献立例

区分	区分1 (容易にかめる)	区分2 (歯ぐきでつぶせる)	区分3 (舌でつぶせる)	区分4 (かまなくてよい)
かむ力の目安	硬いものや大きいものは食べづらい	硬いものや大きいものは食べづらい	細かくまたはやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
主食	ご飯～やわらかいご飯	やわらかいご飯～全粥	全粥	ペースト粥
主菜	豚の角煮	煮込みハンバーグ	鶏肉のそぼろあん	鶏肉の裏ごし
	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮 (とろみあんかけ)	白身魚のうらごし
	厚焼き玉子	出汁巻卵	スクランブルエッグ	やわらか茶碗蒸し (具なし)
副菜	人参の煮物	人参の煮物(一口大)	人参のつぶし煮	裏ごし人参
デザート	りんごのシロップ煮	りんごのシロップ煮 (一口大)	りんごのシロップ煮 (つぶし)	やわらか アップルゼリー
飲み物	普通のお茶	普通のお茶	少しとろみをつけたお茶	とろみを付けたお茶・ お茶のゼリー飲料

食生活	特別に配慮が必要な食事（病気の人のコントロール食）
<p><u>エネルギーコントロール食</u></p> <p>エネルギーコントロール食は1日に摂取する総エネルギー量を調節した食事である。</p> <p>エネルギーの制限だけでなく、蛋白質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの各栄養素をバランスよく摂取する必要がある。一般治療食では男性で1,600～2,400kcal、女性で1,300～2,000kcal程度が適用される。</p> <p>エネルギーコントロール食はエネルギーコントロールを中心にして、治療の補助手段とした疾患や妊婦、授乳婦、肥満、高コレステロール、高中性脂肪、低HDLなどを示す異常脂血症、脂肪肝、糖尿病、急性、慢性肝炎、代償性肝硬変、高尿酸血症、痛風、甲状腺機能低下症等である。</p> <p><u>たんぱく質コントロール食</u></p> <p>たんぱく質コントロール食は1日のたんぱく質摂取量を調節した食事のことである。たんぱく質の摂取量は、殆ど含まない無たんぱく食から、標準体重1kg当り0.3～0.8g（1日当り20～50g）の低たんぱく食、体重1kg当り1.2g～1.5g（1日当り80～100g程度）の高たんぱく食に大別される。エネルギー摂取量は性、年齢、生活活動強度、疾患等に応じた適正量になる。</p> <p>低たんぱく食では、たんぱく質を減らした分の不足するエネルギー量を脂質と炭水化物で調整する。無たんぱくや低たんぱく食の場合は身体にとって十分なエネルギー量が供給されていないと体たんぱくの崩壊や肝臓でアミノ酸からブドウ糖を作り出す糖新生が促進され、たんぱく質制限の効果が現れず、血液尿素窒素等の窒素化合物が増えることになる。</p> <p>高たんぱく食は低アルブミン血症、貧血など、栄養状態の低下に対して積極的な栄養補給を必要とする場合にも適用される。</p> <p><u>脂質コントロール食</u></p> <p>脂質コントロール食とは、1日当りの脂質摂取量と脂肪酸組成を調節した食事である。</p> <p>1日当り、殆ど脂質を含まない食事から、1日当り5～20gや1日当り20～30gの低脂質（脂質制限食）と脂質エネルギー比を20～25%のバランスのとれた範囲で飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸の脂肪酸の割合を調整した食事に大別される。</p> <p>脂質制限食は膵炎や胆石症、胆嚢炎等の急性増悪期の症状が消失し、一定期間の絶食後に食事の開始が多く、流動食の形態が利用される。回復に従って三分粥、五分粥、全粥食というように段階的に上げ、エネルギーも炭水化物を中心とし、たんぱく質、脂質を少しずつ増やして上げていく。</p> <p>高脂血症の食事では、多価不飽和脂肪酸/飽和脂肪酸の比を適正に保つと同時に摂取エネルギーを制限し、血清コレステロールが高い場合は、食事中のコレステロールを1日当り300mg以下にする。</p>	

食生活	特別に配慮が必要な食事（病気の人の流動食など）
<p><u>流動食とは</u></p> <p>一般に流動食と呼ばれる場合は、濃厚流動食や経管用の流動食と分けて考えられている。これは通常、固形物を除いた重湯、ジュース、牛乳、味噌スープなど咀嚼しなくても摂取でき、消化吸収がよく、刺激の少ない液体タイプのものを指すが、プディングやゼリー、アイスクリームなどのように、半固形物でも口腔内で溶けるものも利用可能である。栄養的には炭水化物が中心となる。</p> <p>流動食が長期におよぶ場合は、牛乳や脱脂粉乳に低甘味性糖質や中鎖脂肪の粉末を用いた濃厚流動食や1ml 当り 1kcal 以上に調整した経腸栄養剤を利用して、エネルギーをはじめ、積極的な栄養素の補給に努める。</p> <p><u>軟食とは</u></p> <p>軟食とは主食内容により、おまじり、三分粥、五分粥食、七分粥食、全粥食、軟飯食に分類される。副食はそれぞれの段階に応じた消化器系に物理的に刺激が少なく、消化のよい食事を指す。形態と栄養価において、常食に移行する前段階の食事の総称である。</p> <p><u>易消化食とは</u></p> <p>易消化食は消化のよい食事を指しているので、上記で説明した流動食や軟食も易消化食として取り扱われているが、ここでは軟食と区別するため、食物繊維や固い食品等、物理的な刺激・化学的および温熱的な刺激などが少ない食品、調理法を用い、胃内の停滞時間が短く、さらに消化しやすいよう配慮した食事を指す。</p> <p><u>流動食、軟食、易消化食と病状</u></p> <p>流動食は歯、口腔の障害による固形物の摂取が不可能な場合や高熱や病状が重く食思不振時、各疾患の病状悪化や手術による絶食の後、食事が再開される時などに適用される。</p> <p>軟食は高齢者や術後、歯、口腔の障害による咀嚼障害、発熱による食思不振、下痢等に適用される。</p> <p>易消化食は急性・慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、過敏性大腸炎、潰瘍性大腸炎、クローン病等が適用になる。</p> <p>絶食直後の固形食は腸粘膜の剥離や下痢の原因になるので、少量で消化吸収のよい適度に胃液を分泌させる流動食、軟食を用い、1日6回程度に分割した頻回食とする。</p> <p>病状と食形態との関連を十分把握した上で、実際に流動食、軟食、易消化食を作ってみる。</p>	



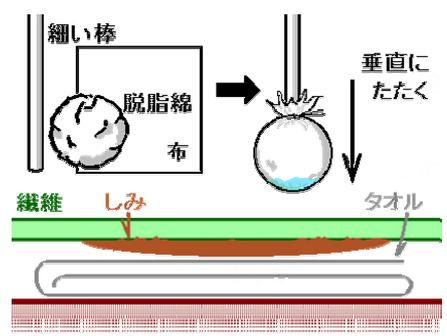
衣生活

衣生活	(1) 衣服内気候
<p>内容</p> <p>左の男性は 下着、Yシャツ、ベストを着用。 外の寒気が肌表面まで到達し 最も内側の衣服内気候は28度程度で 寒いと感じている。</p> <p>右の女性は 下着、セーター、中綿入りの上着を 着用している。 最も内側の衣服内気候は31度程度で やや寒いながらも快適と感じている。</p> <p>太陽からの熱は肌まで届く また人体の熱が衣類に反射し、 最も内側の衣服内気候を高めている。 寒気は衣類ごとにはねかえされる。</p> <p>セーターや中綿入りの上着は 静止した空気の層ができるので 保温性も高まり、 衣服内気候も快適となる。</p>	<p>衣服内気候のイメージ</p> <p>衣服内気候が生じるしくみ</p>

衣生活	(2) 洗濯の種類
-----	-----------

内容

洗濯の種類	
つけおき洗い	<p>汚れが少なく、手洗い時の摩擦で繊維が傷むものや、水洗い不可でも、水による縮みが発生しないもの。</p> <p>洗剤を溶かした水に漬けてしばらく置き、水を何度かとりかえてすすぐ。洗濯物はこすらず、水中で軽くゆらす程度にとどめる。</p> <p>バスタオルなどで水気を取り、型崩れしないように干す。</p>
手洗い	洗濯機洗いでとれやすい付属品（ボタンやビーズ）のあるものや変形しやすいもので、手洗い可のもの。
洗濯機洗い	手洗い可、水洗い可のもの。
ドライクリーニング	水ではなく、「溶剤」を使って洗濯する。家庭では行えない。塩素系溶剤を使うものと石油系溶剤を使うものがあり、どちらも油性の汚れがよく落ちる。合成皮革を用いた衣類や付属品を接着した衣類には、石油系溶剤を用いる。
しみぬき	<p>水溶性（お茶、ジュース、汗）： 汚れにタオルをあて、生地裏側から水または中性洗剤溶液を用いて叩き、汚れをタオルに移す。 またはしみの部分をつまみ洗いのする。</p> <p>油溶性（油、ボールペン、バター）： 汚れにタオルをあて、生地裏側からベンジンを用いて叩き、汚れをタオルに移す。</p> <p>いずれもしみがついたらすぐに処理する。 図のように脱脂綿を布でくるんだものを使うと作業しやすい。 クリーニング店に依頼するときは、しみの種類と箇所を伝える。</p>



家庭用衣料洗剤の種類

弱アルカリ性洗剤	<p>多くの家庭用洗剤は、この弱アルカリ性洗剤である。</p> <p>界面活性剤にさまざまな成分が配合され、洗浄力を高めている。</p>
中性洗剤	弱アルカリ性洗剤に比べて洗浄力がやや劣るものの、毛や絹を洗うことも可能である。漬け置き洗いや手洗いに適している。
ドライマーク用洗剤	弱アルカリ性のものと中性のものがある。商業ドライクリーニングで扱う溶剤が配合されている。

衣生活	(3) 衣料用洗剤の成分	
内容		
衣料用洗剤には、衣類の汚れを効果的に洗淨するための成分が含まれている。		
界面活性剤：汚れを落とす。		
界面活性剤 例：直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム 脂肪酸ナトリウム（純石けん分）	汚れを落とす主成分で、浸透・乳化・分散・再汚染防止の作用がある。衣料用洗剤には、陰イオン系、非イオン系が使われている。	
ビルダー：界面活性剤のはたらきを助け、洗淨力を増強する。		
硬水軟化剤 例：アルミノけい酸塩（ゼオライト）	水中のカルシウムやマグネシウムなどの金属イオンをとらえ、洗淨力の低下を防ぐ。	
アルカリ剤 例：炭酸塩（Na ₂ CO ₃ ） けい酸塩	油性の汚れを中和することで水のアルカリ性を保ち、洗淨力を維持する。	
分散剤 例：ポリアクリル酸ナトリウム カルボキシメチルセルロース	水中の汚れを分散させたままにすることで、汚れが再び衣類に付着させないようにする。	
その他		
酵素 例：セルロース分解酵素（セルラーゼ） たん白質分解酵素（プロテアーゼ） 脂質分解酵素（リパーゼ）	身体から分泌される蛋白質や脂質などを分解し、汚れを落としやすくする。30℃～40℃のぬるま湯で使用すると効果的である。	
蛍光増白剤 例：蛍光増白剤	白さを際立たせる。 生成りやパステルカラーなど淡色の衣料は、白くなってしまうことがあるので注意する。	
漂白剤 例：過炭酸ナトリウム 過ホウ酸ナトリウム	汚れや色素を化学的に分解する。 しつこい汚れ落としや除菌に使われる。	



住生活

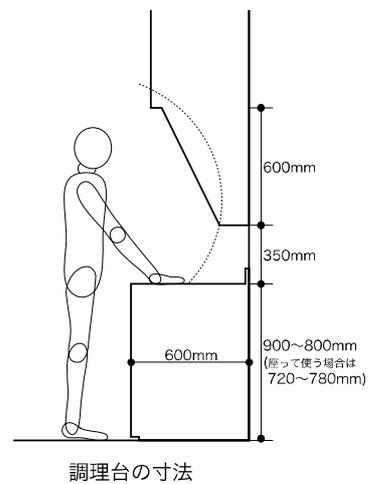
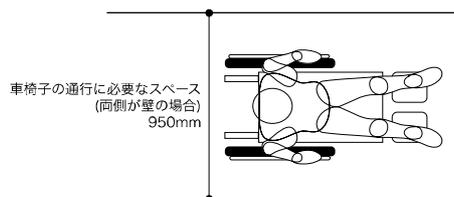
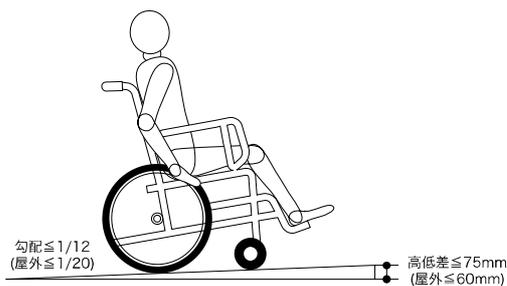
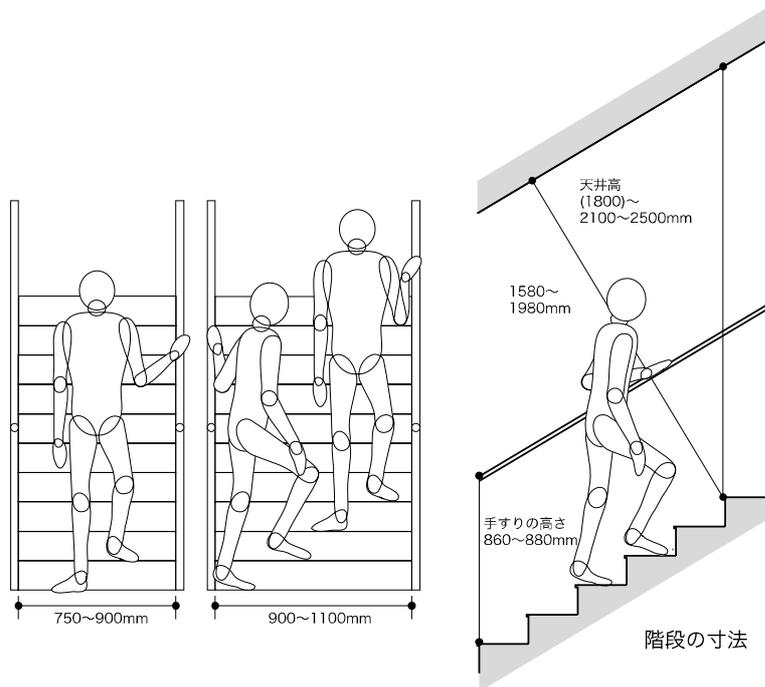
住生活

動作に必要な空間の広さと間取り

住宅各部の寸法

学習活動（中等）

実際に各部の寸法を測り、どのような寸法が使いやすいか調べる（たとえば階段寸法と勾配）



車椅子の通行を考慮した寸法

索引

B	BOD	74	家族	10, 11	小物製作	80
P	PFC バランス	34	型紙	80	献立	37
T	TPO	63	家庭生活	12	混紡糸	69
あ	アイロン	75	家庭内事故	101	さ サービス	113, 114
	あえる	48	換気	40, 98	サービングサイズ	30
	揚げる	47	環境への自覚	125	細菌性食中毒	55
	遊びと成長	17	環境問題	127	採光	99
	アポイント商法	119	間食	150	サイズ	71
	綾織	67	鑑別実験	66	採寸	71
	アレルギー	147, 148	完了期	147	裁縫用具の扱い	78
	アレルギー特定原材料	53	き 企業	122	裁縫用具の種類	78
	泡立てる	48	寄生虫	55	再利用	76
	安全の権利	124	きもの	84	魚の調理	39
い	意見を反映させる権利	124	気候	96	砂糖類	149
	意思決定	125	ギャザー	90	サリー	84
	易消化食	153	キャッチセールス	119	三者間契約	116
	1日の生活	15	救済される権利	124	し 資格商法	119
	糸調子	81	吸水性	68	資源の無駄	41
	衣服内気候	60, 154	協力	10, 12	嗜好の形成	35
	衣服の選び方	63	魚介類	148	事故防止	101
	衣服の活用	76	居住空間	103	脂質	28
	衣服の機能	59, 60, 61	キロカロリー	32	脂質コントロール食	151
	衣服の構成	86	く くさり編み	91	地震	101
う	ウールマーク	70	果物	149	自然災害	101
	上糸	81	グリーン・コンシューマー	127	自然毒食中毒	55
	運動機能の発達	139	車椅子の通行を考慮した寸法	157	下糸	81
え	栄養素	27	クレジットカードの機能	116	湿気	98
	エコクッキング	41	クロスステッチ	92	湿式加熱	45
	エネルギーコントロール食	151	け 計画	112	児童の権利に関する条約	21
	エネルギー所要量	150	蛍光増白剤	156	支払方法	115, 116
	エネルギー量	32	経済活動	127	自分	10
	エプロン	87	計量・測定	43	自分の将来	14
	選ぶ権利	124	健康診断	20	脂肪	140
	衿ぐり	88	言語機能の発達	139	しみぬき	155
	嚥下障害	151	健全な環境のなかで働き		遮音	98
お	お金	112	生活する権利	124	社会	19
	お金の管理	112	建築材料	96	社会生活上の機能	59, 62
	音	98	こ 後期	147	住宅の安全性	101
	親の役割	18	広告を読む	120	住環境	108
	織物の三原組織	67	合成繊維	65	住空間計画	104
か	カード利用の注意点	116	酵素	156	10倍がゆ	147
	階段の寸法	157	構造	96	主菜	30
	解凍	43	購入	114	主食	30
	界面活性剤	74, 156	購入と環境	123	朱子織	67
	かえしぬい	79	購入と社会	123	情緒の発達	138
	化学繊維	65	高齢期	151	消費エネルギー	104
	学業	14	高齢者	22, 23, 102	消費社会	114
	家計	112, 122	コーヒー豆を使った染色	93	消費者教育を受ける権利	124
	加工食品	50	国際化	127	商品の購入	122, 123
	火災	102	子育て支援	19	照明	99
	家事労働	103	五大栄養素	28, 140	諸外国の人々	122
	家事労働(仕事)	12	こま編み	91	初期	147
	家事労働空間	104	コミュニケーション	150	職業	14
	ガスコンロ	40	コミュニケーション機能の発達	139	食事バランスガイド	30
	風通し	98	ゴミを減らす	41	食寝分離	103

食生活	35	たんぱく質コントロール食	151	品質表示マーク	50
食中毒予防	55	ち 地域	19, 96, 108	ふ フードガイドピラミッド	142
食品	52	地域施設	108	風土	96
食品群	140	地域特有の服	63	フェルト	80
食品添加物	50, 54	地域の問題	108	副菜	30
食品の劣化	51	チェーンステッチ	92	福祉	23
食品表示	50, 53	着色料	54	福祉施策	23
食品表示マーク	53	着脱のためのリフォーム	93	物資	114
織布	82	中期	147	ブランケットステッチ	92
知らされる権利	124	中性洗剤	155	文化	96
自立	23	超極細繊維	69	分担	12
しるしつけ	82	調理実習計画	38	へ ベビーフード	147
心身の発達	18, 139	調理操作のいろいろ	39	便利な暮らし	127
心身の変化	16	調理台の寸法	157	ほ 防災加工	69
浸漬	43	調理の目的	38	防災マーク	70
す 水分	27	つ 通気性	68	防暑防寒の機能	60
水洗	43	つくろいもの	75	包丁	40
スカート	90	て 手洗い	73	法的な保護	119
スペース	104, 105, 107	手入れ	107	防犯	102
住まい方	96	溺死	102	保温性	68, 154
住まいの役割	96	転倒・転落	102	保健衛生上の機能	59, 60, 61
する	48	天然繊維	65	保存	52
寸法	105	と 動作	105	保存方法	51
せ 生活活動上の機能	59, 62	動線	104	ま マーク	121
生活活動量	32	友だちや家族の情報	120	また上	89
生活時間	13	ドライクリーニング	155	また下	89
生活習慣病	28	取り扱い絵表示	70	まつりぬい	79
生活情報	125	トリコット	67	間取り	103
生活に必要な物資	113	な 中廊下	103	豆類	148
生活の基本的ニーズが保		なみぬい	79	マルチ商法	119
障される権利	124	軟食	153	み 見返し	88
生活の変化	22	に 肉類	148	身支度	40
生鮮食品	50	日常着	62	ミシン縫い	81
清掃	107	日常食の献立	37	水洗	43
成長	11, 27	日射	99	未成年者の契約	119
整理・整頓	107	乳児	15	民族服	84
接客	103	煮る	45	む 無機質	28
設計	105	人間	105	蒸す	45
切断	43	ぬ ぬいしろ	82	6つの食品群	140
世話	11	は バイアス	87	め メリヤス編	67
繊維の燃焼実験	66	廃棄	76	や 焼く	47
全がゆ	147	パターン	85	役割	10
洗剤	74	はっ水性	68	ゆ 油脂類	149
洗濯機洗い	73	発達	16, 18	ゆでる	45
洗濯排水	74	歯の発達	138	ゆとり量	86
そ 咀嚼	151	バランスの良い食事	34	よ 幼児	15, 102
袖ぐり	88	販売方法	115	寄せる	48
た ダーツ	90	ひ 日当たり	99	四つ組のベルト	92
台風	101	浸漬	43	予防注射	20
卵	148	ビタミン	28	り 立体構成	86
玉止め	79	表示	121	流動食	153
玉結び	79	漂白剤	156	緑黄色野	149
多様な販売方法と販売ルート	113	平織	67	れ 冷凍・蔵	51
炭水化物	28, 140	ビルダー	156	冷凍冷庫	52
たんぱく質	28, 140	品質表示	70		

◆執筆者一覧

監修 佐々井啓 内野紀子 田中俊子 望月一枝

- | | | |
|-----|----------------|------------------------------|
| 1 | 家庭科ハンドブックの全体構成 | 内野紀子 |
| 2 | 年間計画例 | 望月一枝 |
| I | 家族と家庭生活 | 内野紀子 岩崎洋子 百々佑利子 |
| II | 食生活 | 高増雅子 飯田文子 |
| III | 衣生活 | 佐々井啓 田中俊子 |
| IV | 住生活 | 沖田富美子 平田京子 定行まり子 |
| V | 消費生活と資源・環境 | 天野晴子 望月一枝 平田京子 |
| VII | 資料編 | 内野紀子 高増雅子 飯田文子 平田京子
鈴木まどか |

文部科学省拠点システム構築事業委員（2003～2005年度）

代表 佐々井啓（被服学科）

岩崎洋子 内野紀子 高野由美子 百々佑利子（児童学科）

飯田文子 グェン・ヴァン・チュエン 丸山千壽子（食物学科）

沖田富美子 定行まり子 平田京子（住居学科） 天野晴子 高増雅子（家政経済学科）

岩木秀夫（教育学科） 小林多寿子（現代社会学科） 蟻川芳子（物質生物学科）

中村道子（附属高等学校） 望月一枝（秋田大学） 田中俊子（元文部科学省）

協力者 米今由希子 鈴木まどか 鄭銀志

文部科学省拠点システム構築事業

途上国教育協力

家庭科ハンドブック

2006（平成18）年3月20日 発行

発行 日本女子大学 アジア家庭科教育協力プロジェクト

代表 佐々井 啓（被服学科）

〒112-8681 東京都文京区目白台2丁目8番1号

日本女子大学家政学部被服学科 佐々井研究室

問い合わせ先 03(5981)3485 佐々井研究室

メール・アドレス：sasai@fc.jwu.ac.jp