

調理による脳活性化の実験から

親と子がいっしょに調理をする習慣が
子どもの脳を育て、
大人の脳を鍛えることを実証!!



学術指導
東北大学
加齢医学研究所教授
川島 隆太 先生

チャレンジ
しましょう!

ガスコンロやグリルを使った

のうりよく

脳力アップ!!

おやこ

親子クッキングコミュニケーション



おうようれい べんとう
応用例 お弁当



おうようれい あさ
応用例 朝ごはん



<内容>

- 親子クッキングコミュニケーションで
のうりよく
脳力アップ!!
- HAPPYカレーライス
- びっくりグリル
- 練乳のパンナコッタ イチゴ添え ほか

親子クッキングコミュニケーションで 脳力アップ!!

「脳力アップ!! 親子クッキングコミュニケーション」は、親子で楽しく料理をしながら、調理習慣を身につけるための体験レシピです。親子クッキングを習慣にして、脳力アップ!! にチャレンジしてください。

レシピには  マークがついているよ。
がんばった数だけ、レシピにシールを貼ってね。

お料理をはじめる前に

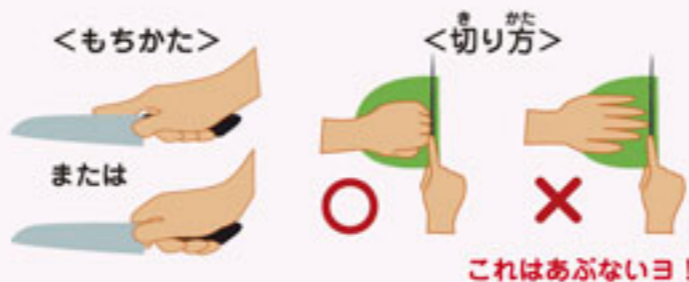
お料理をはじめる前に

- 1 つめは、短く切りましょう。
- 2 長そでは、うでまくりしましょう。
- 3 長いかみは、まとめましょう。
- 4 エプロンをつけましょう。
- 5 せっけんで手をきれいに洗いましょう。



包丁の正しい使い方を覚えましょう

包丁のえをしっかりとぎりましょう。反対の手は、ゆびさきを軽くまげて(にゃんこの手)材料をしっかりと押さえます。



ガスコンロの正しい使い方を覚えましょう

- 1 ガスのもとせんをあけます。
- 2 ガスコンロの上に、なべやフライパンをのせます。
- 3 点火スイッチを押して、火をつけます。
* 火がついているかどうか、ちゃんと見てたしかめてね。
- 4 レバーをうごかして、炎を大きくしたり小さくしたりします。
* 火をつけたら火のそばからはなれないようにしようね。
* コンロを使っているときは、まどをあけたり、かん気せんをまわしたりして、かならず空気のいれかえをしてね。
* 火加減をおぼえてしょうずに火を使いこなしましょう。



脳のネットワークを育てるバランスのよい食事

人間の脳の前頭前野は、読み書き計算を行う以外にも、会話や旅行、遊びなどによるコミュニケーション、そして料理や楽器演奏、絵を描く、字を書く、手芸や裁縫、工作をするなど、手指を使って何かを作ることによって鍛えることができると、脳科学で実証されました。頭を良くする特別な食事はありません。脳神経細胞の「ガソリン」はブドウ糖だけです。脳の活性化には、子どもも大人も欠食せず米のご飯をしっかり食べること、そして脳のネットワークを成長させるには、バランスのよい食事が必須です。私は、調理による脳の活性化というテーマの実験を通じて、未来を担う子どもたちが、欠食したまま学校に行かないでよいような食環境をつくることができたらと考えています。



かわしま りゅうた
川島 隆太
Ryuta Kawashima

どうほくたいがく かわしいがく けんきゅうしよ まようじョ
東北大学加齢医学研究所教授、
いがかせ 医学博士。1959 年生れ。著書に
「自分の脳を自分で育てる」、「脳を
育て、夢をかなえる」など多数。

保護者の方へ

2005年6月19日、食生活を通じて国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的に食育基本法が成立しました。大阪ガスでは、長年にわたり料理活動を通じてマイホームクッキングを推進してきました。その一環として2004年から、東北大学 川島隆太教授と調理による脳の活性化をテーマに共同研究をおこなっています。実験の結果、親子でクッキングコミュニケーションに取り組み調理を習慣にすることで、子どもも大人も脳が鍛えられることが実証されました。食育の基本であるマイホームクッキングは、健全な心身をはぐくむばかりでなく、脳力アップにも繋がります。

大阪ガスは、マイホームクッキングを通じて調理習慣を身につけることや家族で囲む楽しい食卓の経験が、子どもたちの生きる力ともなると考え、親子クッキングコミュニケーションを提案しています。

大阪ガス株式会社

親子クッキングコミュニケーションのポイント

- 1 親子クッキングコミュニケーションの一番のポイントは、怒らないことです。保護者の方の心の余裕が大切です。
- 2 清潔や安全のため、身支度、手洗いなど、料理の前の約束を子どもたちにしっかり指導してください。
- 3 包丁とガスコンロを正しく使って料理しましょう。料理の基本である包丁の使い方やガスコンロの扱い方をまずきちんと教えてあげてください。そして子どもたちが調理中は、目を離さず、そばで見守ってください。
- 4 「ありがとう!」、「おいしいね!」の一言を忘れずに、できた料理は家族一緒に食卓でいただきます。
- 5 親子クッキングを通じて調理習慣を身につけましょう。

親子でチャレンジ!! 参考メニュー

親子クッキングコミュニケーション実験の料理講習会メニューの一覧です。
作り方は、脳の活性化実験ホームページ (http://www.osakagas.co.jp/html/ryori_no/index.html) からダウンロードできます。

第1回	中華料理	ツナギョウザ エビのケチャップ炒め チンゲンサイのスープ ごはん	第6回	和食	サケのコーンマヨネーズ焼き 枝豆ごはん キュウリとワカメの酢の物 スイカ
第2回	洋食	オムライス コロケ グリーンサラダ	第7回	中華料理	マーボー豆腐 ナスの和え物 ごはん あんぱん 杏仁豆腐
第3回	和食	牛肉の野菜巻き焼き ハウレンソウのピーナッツ和え ナメコと豆腐のみそ汁 ごはん	第8回	洋食	ロールパンサンド(2種) 野菜いっぱいのスープ バナナのカップケーキ
第4回	洋食	マカロニグラタン ベジタブルサラダ ミルフィーユ	第9回	和食	とりにくて鶏肉の照り焼き スナックエンドウのおひたし だいすたごみごはん 大豆の炊き込みごはん ジャガイモと卵のみそ汁
第5回	洋食	お絵かきピザ リボンパスタ入スープ オレンジいっぱいゼリー	第10回	洋食	なつやすみ夏野菜カレー エビとレタスのサラダ バナナ入りラッシー

HAPPY カレーライス

用意するもの

台ばかり	ボール
計量カップ	ザル
計量スプーン	鍋 (大・小)
泡立棒	フライパン
皮むき器	木じゃくし
卵スライサー	玉じゃくし
まな板	竹くし
包丁	ガス炊飯器
バット	アルミケース

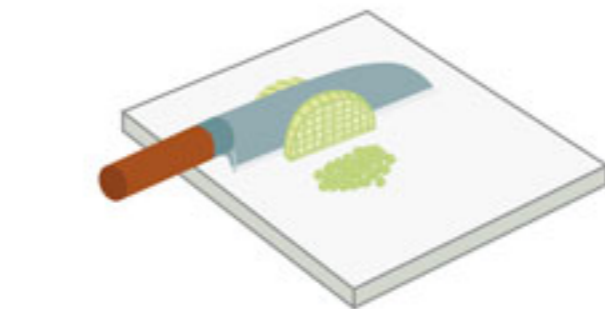
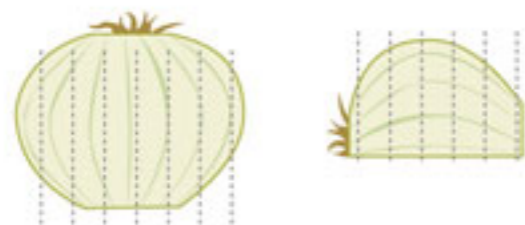
作り方

① ホタテ貝柱は、かたいところを取り、4等分に切ります。エビは殻をむき、竹くしで背ワタを取り除き、塩、酒を加えて手でもみ、水洗いします。水気をふきとり、小さく切り、塩・コショウをします。

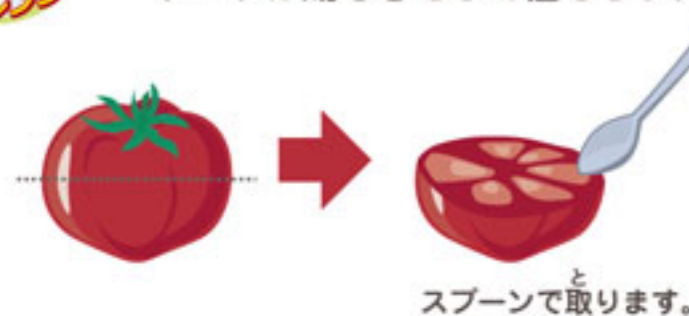


② フライパンにバターを入れて温め、①のホタテ貝柱とエビを炒めて、色が変わればバットに取り出しておきます。

③ タマネギはみじん切りにします。



④ マッシュルームは石づきを取り、厚めにスライスします。トマトは湯むきをして種をとり、1cm角に切ります。



スプーンで取ります。



材料 (2人分)

ホタテ貝柱	4コ
エビ	4尾
塩・酒・コショウ	各少々
無塩バター	10g
ニンニク(みじん切り)	1/3片
タマネギ	60g
マッシュルーム	4コ
トマト	1/2コ
薄力粉	10g
白ワイン	50ml
無塩バター	10g
卵	1コ
キヌサヤ	4枚
(a) ・ホタテブイヨン	100ml
・カレー粉	小さじ1
・塩	小さじ1/4
(b) ・牛乳	30ml
・生クリーム	50ml

〈バターライス〉

米	1合
バター	10g
塩・コショウ	各少々
パセリ(みじん切り)	適量

⑤ ②のフライパンにバターを入れて溶かし、ニンニクとタマネギをこがさないように弱火から中火で炒めます。しんなりすればマッシュルームを加えて炒めます。

⑥ 薄力粉を入れて炒め、白ワインを加えてふっとうさせます。(a)を順に少しずつ加えます。次に④のトマトを加えます。煮汁が半分くらいの量になるまで弱火で時々かきまぜながら煮ます。



⑦ ②のホタテ貝柱とエビを⑥に入れ、(b)を加え、塩・コショウで味を調えます。器にバターライスを盛り、みじん切りにしたパセリを散らしカレーを横にかけます。

⑧ 卵は小鍋にかぶる位の水を入れてゆでます。水が沸いてから10分で火を消し、冷たい水に取り、殻をむき、卵スライサーで切ります。

びっくりグリル グリルでゆで卵ができるよ!

卵は水でぬらしたキッチンペーパーで包み、さらに上からアルミホイルで包みます。グリルで焼いてゆで卵にします。



水なし両面焼グリル 上下強火 約10分 → 保温5分

*片面焼きグリルの場合、プリンカップに卵と水を入れ、アルミホイルをかぶして、強火で15分、保温5分です。

⑨ キヌサヤは筋を取り、塩を入れた熱湯で茹で、冷たい水にとります。斜め半分に切ります。⑧の卵、「びっくりグリル」の⑤のソーセージと一しょに飾ります。



〈バターライスを作ります〉

⑩ 米はきれいに洗いザルにあげて約30分置きます。ガス炊飯器の釜に入れ、水位線まで水加減し、バターと塩・コショウを加えて炊きます。



★ゲットしたチャレンジの数だけシールをはろう!





びっくりグリル



作り方

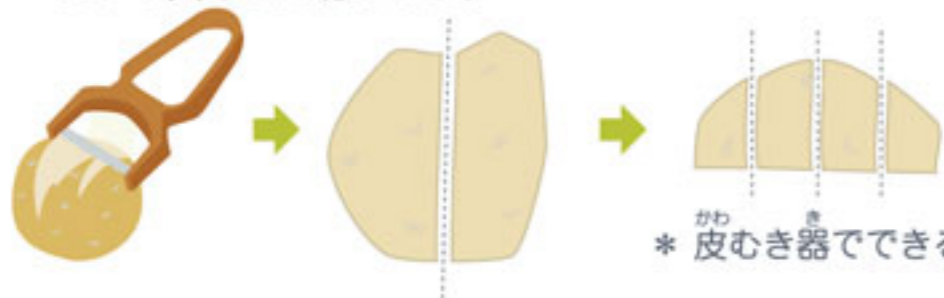
材料 (2人分)



① グリーンアスパラガスは根元のかたいところとハカマを取り除き、4等分に切ります。



② ジャガイモは皮をむき、アスパラガスと同じくらいの大きさに切ります。



* 皮むき器でできるようになったら、包丁でもやってみよう！



③ ボウルに①と②を入れ、塩・コショウ、サラダ油をまぶし、アルミケースに分け入れます。グリルで焼きます。

みず 水なし両面焼グリル じょうげつよび 上下強火 やく 約10分



④ パルメザンチーズをふりかけて、もう一度焼きます。

みず 水なし両面焼グリル じょうげつよび 上下強火 やく 約4分

焼きあがれば器に盛り付けます。プチトマトはヘタをとり4等分に切り、飾ります。

* 片面焼グリルの場合、アルミホイルにジャガイモとアスパラガスを重ならないように並べ、包み込んで焼きます。強火で10分、裏返して5分、ホイルを広げ、パルメザンチーズをかけてさらに強火で3分焼きます。



⑤ ソーセージは長さを半分に切り、それぞれ十文字に切り込みを入れて④のグリルと一緒に焼きます。

みず 水なし両面焼グリル じょうげつよび 上下強火 やく 約4分

* ⑤は、HAPPY カレーライスに飾りに使います。

* 片面焼グリルの場合、強火で2分焼き、裏返して2分焼きます。



★ゲットしたチャレンジの数だけシールをはろう！



グリーンアスパラガス	2本
ジャガイモ	120g
塩・コショウ	各少々
サラダ油	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ1
プチトマト	2コ
ソーセージ	2本
たまご 卵	1コ



練乳のパンナコッタ イチゴ添え



作り方

材料 (2人分)



① 板ゼラチンは氷水につけて、柔らかくもどしておきます。



② (a) を鍋に入れ、混ぜながら火にかけます。ふっとう直前に火を消し、①を加えて溶かし混ぜます。氷水にボウルの底をあてて冷やします。* こげやすいので気をつけて！



③ 生クリームは氷水にあてながら泡立て、すこしトロミがつくくらい(5分立て)にします。



④ ②を③に加えて、よく混ぜます。器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



⑤ イチゴのヘタを取り、半分に切ったものとミントを④に飾ります。



★ゲットしたチャレンジの数だけシールをはろう！



(a) 練乳	30g
牛乳	70ml
板ゼラチン	2.5g
生クリーム	50ml
イチゴ	4粒
ミント	2枝



メニュー応用例



グリルに焼きものをまかせると、あいたコンロでおみそ汁だって出来るよ。



このメニューをマスターすると、あさごはんやお弁当にも大変身！



自分で作ったお弁当！お友達に自慢しよう！

「調理と脳の活性化実験」についてのお問合せは、下記ホームページまで。

脳の活性化実験ホームページ http://www.osakagas.co.jp/html/ryori_no/index.html

チャレンジ参考メニュー

梅たこめし (土鍋ごはん)



ざいりょう材料 (4人分)

この米	2合
みず水	2合強(カップ2)
うめぼ梅干し	2個
ゆたこ茹でたこ	300g
しお塩	小さじ1
おおば大葉	8枚

つくりかた作り方



① 米を洗い、水と共に土鍋に入れ、約30分つけておきます。



② 梅干し(種のまま)、塩、薄く切った茹でたこを入れ、強火にかけます。



③ ふっとうしたら弱火にして5分炊きます。



④ 火を止めて、ふたをしたまま、20分むらせば、炊きあがりです。



⑤ 梅干しの種を取り除きよく混ぜて、刻んだ大葉を散らします。



大阪ガスでは、調理と脳の活性化実験の結果をふまえ、「親子クッキング」(小学生と保護者)や「脳を元気にする料理講習会」(55歳以上の男性)を開催しています。お問い合わせは下記まで。



大阪ガスクッキングスクール

淀屋橋 大阪府中央区平野町4-1-2(大阪ガス本社ビル1F)
TEL 06-6205-4640
堺 堺区住吉橋町2-2-19(大阪ガスティリパ堺内)
TEL 072-238-2309
千里 豊中市新千里東町1-3-141(せんちゅうPAL 1F北)
TEL 06-6871-8561
古川橋 門真市末広町31-10
TEL 06-6900-3185
神戸 神戸市中央区東川崎町1-2-2(ハウジング・デザイン・センター神戸2F)
TEL 078-360-6137

京都 京都市下京区中堂寺粟田町93(大阪ガスティリパ京都内)
TEL 075-315-8955
奈良 奈良市学園北2-4-1(大阪ガスティリパ奈良内)
TEL 0742-49-4780
和歌山 和歌山市十一番丁1-2(大阪ガスティリパ和歌山内)
TEL 073-433-9805
姫路 姫路市神屋町4-8(大阪ガスティリパ姫路内)
TEL 079-284-4309
滋賀 草津市西大路町5-34(大阪ガスティリパ滋賀内)
TEL 077-566-0949



大阪ガスクッキングスクール <http://www.og-cookingschool.com>

(運営 ㈱アプリーティセサモ)

大阪ガスメニューサイト(ボブとアンジー) <http://www.bob-an.com/>

Design Your Energy 夢ある明日を



家庭用ガス機器総合情報サイトg-life <http://g-life.osakagas.co.jp/index.html>

発行：大阪ガス㈱リビング開発部 制作：エネルギー・文化研究所 山下満智子、関西ビジネスインフォメーション㈱、B-train、オフィスM's、D2
レシピ提案：㈱アプリーティセサモ 三原幸枝、山本一恵、細辻珠紀、池野雅世、武田尚子
お問い合わせ：関西ビジネスインフォメーション㈱内「火のある暮らし事務局」 TEL 06-4803-2307