

平成 24 年度「千代田学」
成果報告書

ホスピタリティのある

心豊かな食卓への試み

—千代田区フラワーショップの協力による

食卓演出方法の検討と

フードコーディネート教育への応用—

大妻女子大学短期大学部
高橋ユリア

目次

1. はじめに	2 P
2. 目的	2 P
3. 調査・研究の手法	2 P
4. 結果・成果発表	2 P

2012年7月28日(土) 公開講座&ワークショップⅠ ホスピタリティのある心豊かな食卓への、はじめの一歩 簡単フードコーディネーターを学び簡単テーブルフラワーアレンジメントを体験しよう！」	3 P
--	-----

2012年 8月24日(土) 第22回 体力・栄養・免疫学会大会発表	12 P
---------------------------------------	------

2012年 10月10日付 教育学術新聞掲載記事	17 P
--------------------------	------

2012年 10月27日(土) 公開講座&ワークショップⅡ ハロウィン！ フードコーディネーター基礎講座とテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！	19 P
---	------

2013年 2月9日(土) 公開講座&ワークショップⅢ もうすぐ春！ 簡単フードコーディネーターでおひとり様食卓を HAPPY 食卓へ & 素敵なテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！	27 P
---	------

2013年 3月30日(土) 大妻さくらフェスティバル2013」研究成果発表	42 P
--	------

千代田区民による公開講座&ワークショップの評価	44 P
-------------------------	------

1. はじめに

健康は食卓から作られるといえます。

美味しく食べるという事は、健康の第一歩ではないでしょうか。

美味しく食べるためには、食べ物が持つ美味しさは勿論ですが、目で見ると美味しさ、環境による美味しさ等の、食卓演出方法も大きく影響します。

ホスピタリティのある心豊かな食卓を作ることは、食のアメニティを向上させ、心身共に健康状態になれることにつながります。

誰にでも、簡単に、経済的にできる、フードコーディネート方法があれば、ホスピタリティのある心豊かな食卓を作ることや、健康への近道となるでしょう。

健康のためには、美味しく食べることが大切であること、その、美味しく食べるためには、ホスピタリティのある心豊かな食卓を作れる人材の育成が大切であること、その教育の構築を開発していくことが大切であること等を、本研究の背景としています。

2. 目的

千代田区民の誰もが、簡単に出来るフードコーディネート方法を検討し、ホスピタリティのある心豊かな食卓の実践を千代田区民に普及することを目的としました。その普及のためには、公開講座&ワークショップの開催が良い方法ではないかと考えました。さらに、公開講座&ワークショップの効果的な手法を研究することを目的としました。

3. 調査・研究の手法

一人の食卓でも、自分へのホスピタリティを考え、その方法を知ることにより、心豊かな食卓に出来るようになり、心も体も健康・幸せな生活へつながるということの普及に努めました。

公開講座用の資料について、フードコーディネート初心者でも解り易い、ビジュアル資料の検討を行い、作成しました。

ワークショップでは、テーブルフラワーアレンジメントの技術者の高度な技術を、どのようにしたら、簡単なフードコーディネート手法のひとつにできるかを、技術者と検討を重ね、実践しました。

公開講座&ワークショップ実施のための、ビジュアル資料作成、指導手法等について、受講者にアンケートを行い、その評価を検討しました。

テーブルフラワーアレンジメントによるストレス度測定を、唾液アミラーゼ活性値測定器により測定し、花による癒し効果について検討しました。

4. 結果・成果発表

公開講座&ワークショップ受講者の千代田区民によるアンケートより、ビジュアル資料、指導手法等について、解り易い、実践的で良い等の、高い評価を多くいただくことができました。

唾液アミラーゼ活性値測定により、花を扱うことにより、ストレス度が低下する傾向にあるのではないかとということが、示唆されたので、今後、調査数を増やし、区民への健康増進につなげたいと考えています。

本研究成果を発表したものを順次下記に紹介致します。

2012年 7月28日(土)

「ホスピタリティーのある心豊かな食卓への、はじめの一步 簡単フードコーディネート
を学び簡単テーブルフラワーアレンジメントを体験しよう！」のタイトルで千代田区民
に対して公開講座&ワークショップを開催しました。

「次回はいつ開催ですか？」という問い合わせを戴けるほどの大好評でした。

本公開講座&ワークショップに使用した作成資料の一部を下記に示します。



フードコーディネーターとは？



フードコーディネーターの基本理念

食のアメニティの創造

アメニティー (amenity)

快適性・快適環境・魅力ある環境
やすらぎ・愛する・愛すべきもの

命のやすらぎ

ホスピタリティー

Hospitality

ラテン語 hospes 賓客

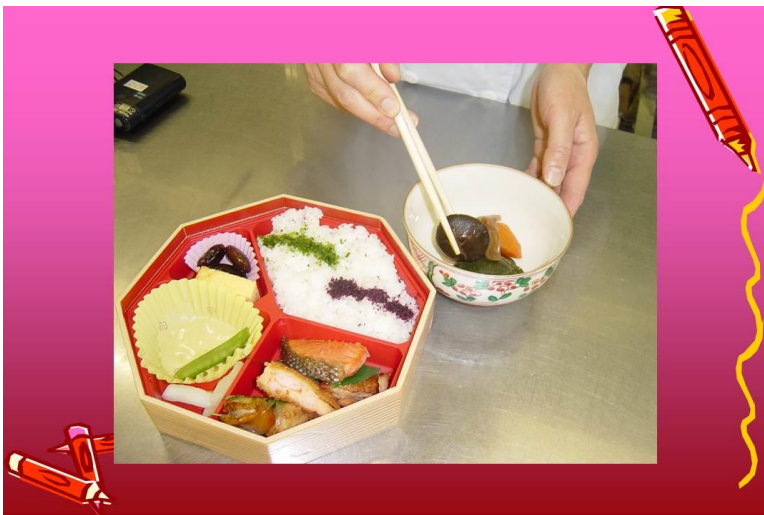
心のこもったもてなし、また、人を親切にもてなす心
という意味

「だれかを食事に招くということは、その人がわが家に
いる間中の幸福を引き受けるという事である」

ブリア＝サヴァラン

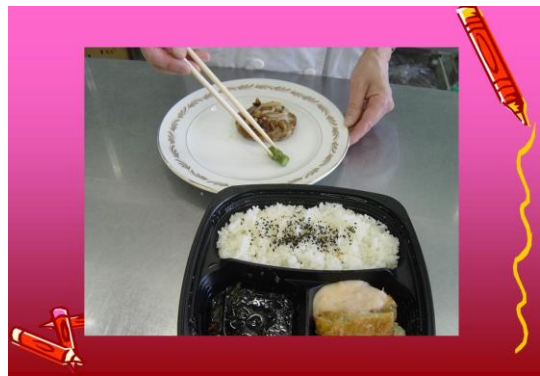


コンビニ弁当をひと手間かけて、盛り付け直す。



このように簡単にフードコーディネートは出来ます。







紙ナプキンの折り方を工夫すれば、紙皿も立派な食器になります。



お懐紙も折り方を工夫すればお皿として使用できます。



箸置きや箸袋も手作りで安上がり&話しのお話提供（トーキンググッズ）になります。



ネームプレート、ナプキンリング、フォークスタンド等も、簡単に手作りできます。フードコーディネートの、お金をかける必要はありません。

テーブルフラワーについて



花が有ると無いとでは



花が有ると無いとでは(単色)



花が有ると無いとでは(複数色)



花の色、いろいろ



優しく感じるのはどっち？



涼しげなのはどっち？



リズムがあるのはどっち？



糊もハサミも使用しないで、A4 半分の紙で作れる箸袋の作り方を指導し、受講者に実際に作ってもらいました。非常に好評でした。

下記に本学 HP に掲載された、開催内容を示します

幅広い年齢の受講者を集めて千代田学

公開講座&ワークショップ「簡単フードコーディネートを学び 簡単テーブルフラワーアレンジメントを体験しよう！」は、受講者約 40 人を集めて午後 3 時から 2 時間大学校舎で行われました。短期大学部家政科・高橋ユリア教授の平成 24 年度千代田学の取り組み「ホスピタリティのある心豊かな食卓への試み—千代田区フラワーショップの協力による食卓演出方法の検討とフードコーディネート教育への応用」に基づいて、千代田区在住・在勤・在学者らを募集して開かれましたが、応募者には、高齢者がいらっしやる一方で、小学生の男の子 2 人や 4 歳の女の子の姿も見られました。

初めに高橋教授が「テーブルに花があるだけで心が癒やされ、明るくなります」と、ホスピタリティのある食卓づくりをスライドを交えて視覚的にも理解できるように講義した後、大学近隣の生花店「泉花園」（千代田区九段南）のフラワー装飾技能士 1 級・織田豊さんの指導で、受講者はバスケットを使った「オールラウンド」形のフラワーアレンジメントづくりに挑戦しました。



高橋教授（左）、講座スライドの 1 枚（中）、女の子がフラワーアレンジメントに挑戦

2012 年 8 月 24 日（土）

第 22 回 体力・栄養・免疫学会大会にて下記の演題で発表をしました。

下記に発表抄録を示します。

ホスピタリティのある心豊かな食卓への試み II

○高橋ユリア¹⁾、津田謹輔²⁾

¹⁾大妻女子大学短期大学部、²⁾京都大学大学院人間・環境学研究科

【目的】食卓演出、すなわち、フードコーディネートは、食物を美味しく食べる為の手段である。また、食物を美味しく食べるという事は、健康への第一歩でもある。そこで、フードコーディネート手法のひとつである、テーブルフラワーアレンジメントによる食卓演出効果、美味しさへの影響、癒し効果、ストレス軽減効果について、検討を行う事を目的とした。

【方法】花の有無、花の色彩変化による、食卓演出効果、美味しさへの影響を、食物と花との様々な組み合わせの映像を用いた評価調査を行った。対象は、本学フードコーディネイト論受講学生、短大2年生60名。花による、癒し効果、ストレス軽減効果については、唾液アミラーゼ活性値測定とアンケート調査を行った。対象は千代田学フードコーディネイト公開講座・テーブルフラワーアレンジメントワークショップ受講者である。唾液アミラーゼ活性値測定は15名、アンケート調査は40名に行った。唾液アミラーゼ活性値測定は、舌下部にて唾液を30秒採取し、ニプロ酵素分析装置、唾液アミラーゼモニターにより測定した。

【結果】テーブルナプキンそのままと、花を飾ったものでは、どちらを好むかという質問の結果は、花を飾ったBが98%と好まれた(図1)。Aの花の無い方が良いと答えた2%の学生の理由は、シンプルの方が良いという理由であった。



図1. どちらを好むか? N=60

花の色のイメージによって、食べ物の見え方の印象が変化するかについて、皿の上に置いたゼリーに対し、単色と複数色の花束を飾り検討した。

花束の有無は無しA4%、有りB32%、C31%、D33%合計98%と花束を飾った方が好まれた(図2)。単色の花束の場合、ゼリーに使用されている色の花束であるなら好みの差は無かった(図2)。

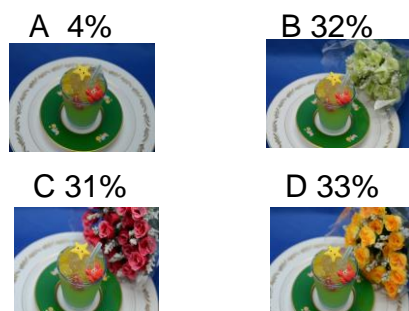


図2. 花の有無(単色) N=60

複数色の花束も、単色の花束と同様に、花束無しA6%より、花束有りB38%、C27%、D29%合計94%が好まれた。また、食物はゼリーであるため、涼しい色の色彩である、水色と白の花束B38%が好まれた(図3)。

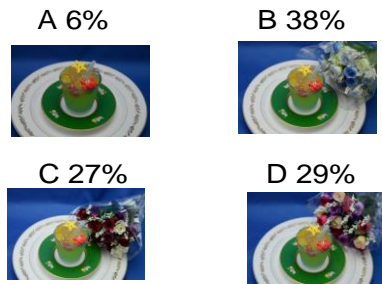


図3. 花の有無(複数色) N=60

花の色によるイメージは、優しさを感じる花束の色は、淡いピンクのバラの花束 B85%、赤のバラの花束 A15%であった(図4)。赤のバラの花束より淡いピンクのバラの花束の方が、優しさを強くイメージしていた(図4)。

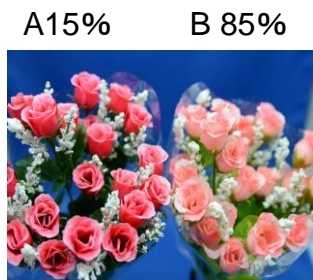


図4. 優しく感じるのは? N=60

涼しさを感じる花束は、赤色系と白のバラの組み合わせ A1%、水色と白のバラの組み合わせ B99%であった(図5)。涼しさを感じた水色と白のバラの組み合わせは、前述したゼリーに添えた、花束と同様ものである(図3)。ゼリーには、涼しい色の組み合わせの花束が好まれた(図3,4)。

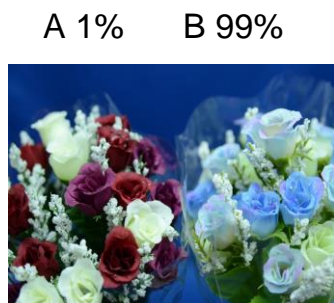


図5. 涼しさを感じるのは? N=60

リズムを感じる花束は複数色 A97%、単色 B3%であった(図6)。単色の花束より複数色の花束の方が、リズム感を強く感じていた(図6)。

A 97% B 3%



図6. リズム感があるのは？

消化酵素のひとつである唾液アミラーゼ（唾液中の α -アミラーゼ）は、刺激に対する交感神経興奮状態の強度の目安になる指標だと言われている^{1) 2) 3)}。交感神経が刺激され興奮状態になると、神経作用により、唾液アミラーゼが分泌される。さらに、より高い興奮状態になると、活性値が高まると考えられている^{1) 2) 3)}。ペーパードライバーと持久走の唾液アミラーゼ活性を測定した例では、運転後、持久走後に活性値が上昇し、ストレスを感じていた⁴⁾。そこで、テーブルフラワーアレンジメント実施前後で唾液アミラーゼ活性値を測定した。15人中、13名に唾液アミラーゼ活性値低下傾向が認められた（図7）。テーブルフラワーアレンジメントで花を扱うことにより、ストレス軽減効果があるのではないかと考えられた。15名中、2名が、唾液アミラーゼ活性値が上昇していた（図7）。この2名は後述するアンケートに、テーブルフラワーが難しかったと答えた2名である。この難しさが、ストレスとなったと考えられる。今後、被験者数を増やし、検討を行う予定である。

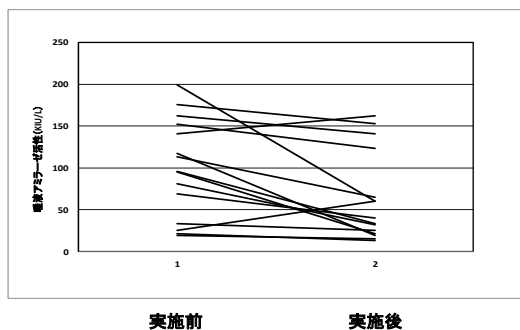


図7. テーブルフラワーアレンジメント実施前後の唾液アミラーゼ活性の変化 N=15

テーブルフラワーアレンジメントワークショップ参加者 40 名に、フラワーアレンジメントを行った感想をアンケートにより調査した。統計解析は SD 法により分析した。1.

8以上の項目は、癒しになった 1.8、気分が落ち着いた 1.8、安堵感が出た 1.8、楽しい気分になった 1.8、ストレス発散になった 1.9、気分が明るくなった 1.8、わくわくした 1.8、爽快感があった 1.8 などであった（表1）。前述のアミラーゼ活性値測定結果と同様に、テーブルフラワーアレンジメントで花を扱うことは、ストレス軽減効果があると考えられた。

表1. テーブルフラワーアレンジメント

ワークショップ参加者アンケート結果

N=40 SD法 1.8以上

癒しになった	1.8
気分が落ち着いた	1.8
安堵感がでた	1.8
楽しい気分になった	1.8
ストレス発散になった	1.9
気分が明るくなった	1.8
わくわくした	1.8
爽快感があった	1.8

【考察】 同じ食べ物でも、花の有無、食卓に飾る花の色により、見た目の美味しさへの印象が変化したことより、テーブルフラワーアレンジメントによる食卓演出効果は重要であると考えられた。すなわち、健康への第一歩である、食物を美味しく食べるということへ、食卓での花の有無は大きく影響するものと考えられた。

また、テーブルフラワーアレンジメントをした後は、唾液アミラーゼ活性値が低下する傾向にあったことや、アンケート調査でも、花による癒し効果、ストレス軽減効果が示唆された。

【参考文献】

- 1) 東朋幸、水野康文、山口昌樹：唾液アミラーゼ活性を利用した交感神経活動モニターの開発 YAMAHA MOTOR TECHNICAL REVIEW 2005
- 2) 山口昌樹、金森隆裕、金丸正史、水野康文、吉田博：唾液アミラーゼ活性はストレス推定の指標になり得るか 医用電子と生体工学 2001 39(3)：234-239
- 3) 下村弘治、金森きよ子、西牧淳一：芝紀代子 教育現場でのストレスマーカーとしての唾液アミラーゼと唾液コルチゾール測定の有用性について 生物試料分析 2010 33(3)：247-254
- 4) <http://www.kddl.com/keiki/checker-hospital/cocorometer.htm>

2012年 10月27日(土)

ハロウィン! フードコーディネーター基礎講座とテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう!!」のタイトルで千代田区民に対して、公開講座&ワークショップを開催しました。

本公開講座&ワークショップに使用した作成資料の一部を下記に示します。

H24年度 千代田学 公開講座&ワークショップⅡ
ハロウィン!

フードコーディネーター基礎講座と
テーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう!!



H24年度 千代田学補助金研究

ホスピタリティーのある心豊かな食卓への試み
千代田区フラワーショップの協力による食卓演出法の検討と
フードコーディネーター教育への応用



フードコーディネーター基礎講座Ⅱ
大妻女子大学 短期大学部
教授 高橋 ユリア



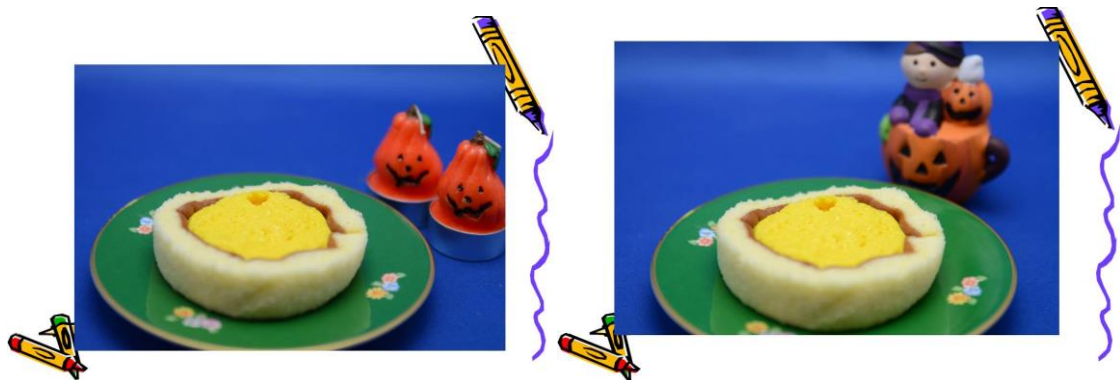
テーブルフラワーアレンジメントⅡ
泉花園

フラワー装飾技能士 1級 織田 豊





お菓子を袋から出してお皿に盛ると、見た目の美味しさが倍増します。

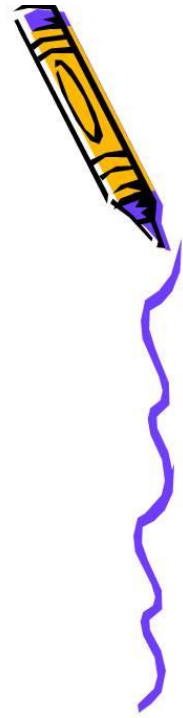


100円ショップで購入の小物を一つ置くだけでハロウィンの雰囲気になります。



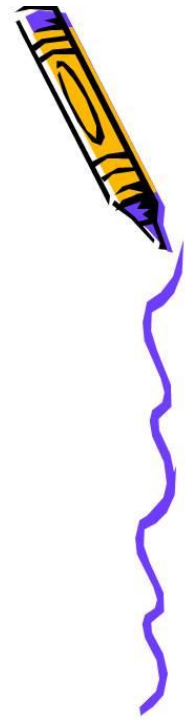
ナプキンの色の組み合わせでも、ハロウィンの雰囲気を出せます。





かぼちゃを花器にすると、まさにハロウィンのテーブルフラワーアレンジメントになります。

ガラスコップに生ける



コップに生ける



前回の受講者のアンケートで、花器がないからテーブルに、花を飾れないという意見があったので、コップ、ジャムの瓶、缶、牛乳瓶、卵の殻、レモン絞り器等、どのようなものでも、花器になる例を示した一例です。

唾液アミラーゼ活性測定

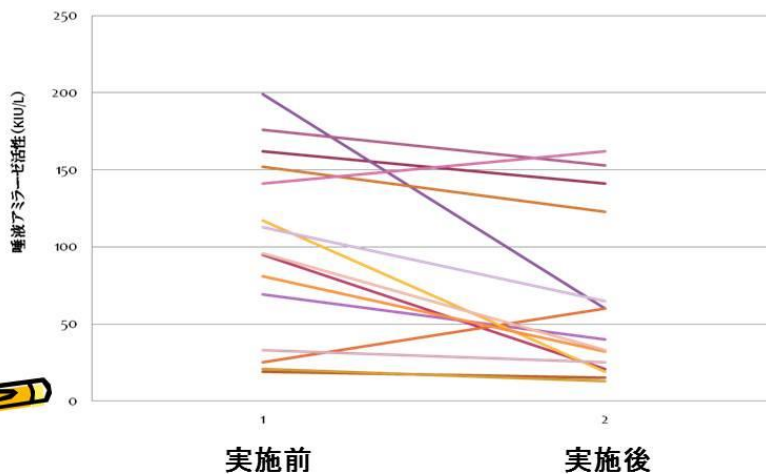
舌下部にて唾液を採取
(約30秒)



NIPRO 酵素分析装置
唾液アミラーゼモニター
により測定



テーブルフラワーアレンジメント実施前後の 唾液アミラーゼ活性の変化 N=15



テーブルフラワーアレンジメントを行う前後では、行った後のほうが、唾液アミラーゼ活性値が低くなる人が多い傾向にありました。これは、花を扱うことにより、ストレス度軽減傾向にあるのではないかと考えられました。今後、被験者を増やして、研究しようと思っています。



今回は、上記の紙ナプキンの折り方を指導し、作成しました。

下記に本学 HP に掲載された、開催内容を示します。

前回参加した千代田区民による評判口コミから、募集告知 4 日目に定員オーバーとなるほどの大盛況の公開講座&ワークショップとなりました。

これは、本公開講座&ワークショップは、千代田区民から高い評価を得ているひとつの証しと考えられるのではないかと思います。



10月31日はハロウィンですが、大妻女子大学千代田キャンパスのハロウィンの話題

を二つ——。27日午後、ハロウィンにちなんだ公開講座・ワークショップが行われ＝
写真は講座会場に飾られたジャック・オ・ランタンのカボチャ、前日26日午後、ハ
ロウィンの仮装集団が現れました。

秋のフラワーアレンジメント制作

公開講座&ワークショップⅡ（第2回）「ハロウィン！ フードコーディネート基礎
講座とテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！」は、27日大学校舎1
57講義室に受講者40人を集めて開かれました。短期大学部家政科・高橋ユリア教授
が柄入りの紙ナプキンを折って形をポロシャツにしていくな食卓飾り＝写真左＝を作る
ことなどをおして、ホスピタリティー（おもてなしの心）のあるフードコーディネ
ートを説き、泉花園（東京・千代田区）のフラワー装飾技能士1級・織田豊さんがハロウ
インと秋の季節感を感じさせる、カボチャ、リンドウなどの花材を使ったオールラウン
ド型のフラワーアレンジメント＝同右＝の制作を手ほどきしました。講座が終わると、
どなたも満面の笑みをたたえて完成品を持ち帰ったのが印象的で、美しい花は人の気持
ちを豊かにするのでしょうか。



この講座・ワークは、高橋教授が平成24（2012）年度千代田学として取り組む「ホ
スピタリティーのある心豊かな食卓への試み—千代田区フラワーショップの協力による
食卓演出方法の検討とフードコーディネート教育への応用」の一環として、同じく満員
御礼だった第1回（7月28日）に引き続いて、千代田区の助成をいただきながら行
われるものです。

2013年 2月9日(土)

「もうすぐ春！簡単フードコーディネートでおひとり様食卓をHAPPY食卓へ&素敵なテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！」のタイトルで千代田区民に対して、公開講座&ワークショップを開催しました。

本公開講座&ワークショップに使用した作成資料の一部を下記に示します。

H24年度 千代田学 公開講座&ワークショップⅢ
もうすぐ春！
簡単フードコーディネートでおひとり様食卓をHAPPY食卓へ
&
素敵なテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！



H24年度 千代田学補助金研究

ホスピタリティのある心豊かな食卓への試み
千代田区フラワーショップの協力による食卓演出法の検討と
フードコーディネート教育への応用



フードコーディネート基礎講座Ⅲ
大妻女子大学 短期大学部
教授 高橋 ユリア



テーブルフラワーアレンジメントⅢ
泉花園
フラワー装飾技能士 1級 織田 豊
織田 健一



豆まき ファミリー？



バレンタイン 二人？



ひな祭り ファミリー？



でもいつかは一人？



一人の食卓
孤食・子食・個食

- ・一人で食べる**孤食**
- ・子供が一人で食べる**子食**
- ・家族そろって食卓をかこんでいながら、一人だけ異なった料理を食べる**個食**



テーブルウェア・フェスティバル 2013 東京ドーム



川崎景太 フラワーアーティスト



森英恵 デザイナー



萬田久子 女優



一人や二人をテーマにしたテーブルコーディネートも近年は多く見られます。



小物をさりげなく工夫しています。



野菜のテーブルフラワー。



花器は様々なものを使用しています。



一人の食卓 孤食・子食・個食

- ・一人で食べる**孤食**
- ・子供が一人で食べる**子食**
- ・家族そろって食卓をかこんでいながら、一人だけ異なった料理を食べる**個食**



ひとりの食卓を ちょっとした食卓演出でHAPPY食卓へ

復習

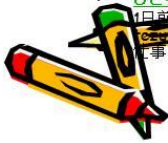




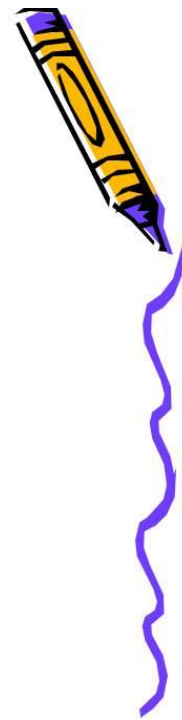
ちょっとした工夫が、一人を楽しくする。

ひとりを楽しむ Yahoo! JAPAN 検索 約73,400,000

- [Yahoo! JAPAN](#) Yahoo!検索内からキーワード:
 - ×条件指定
 - キーワード入力補助を開く
 - 約73,400,000件
 - [fuwafuwayuria](#) さん [[ログアウト](#)]
 - ウェブ検索結果
 - [独りを楽しむ方法 - 発言小町 - 読売新聞](#)
 - 去年彼氏から振られてから、自分の生き方を見失ってしまいました。私は付き合うと 彼氏だけになってしまい、失うと ... ご自
なりに努力してらっしゃるんですね。考えたのは、もしベトナムのお住まいなら、猫とかハムスターとか飼ってみるとか。
 - [komachi.yomiuri.co.jp > ... > 発言小町 > 恋愛・結婚・離婚 - キャッシュ](#)
 - [ひとりの時間を楽しむ](#)
 - ひとりの時間を楽しむ 恋愛や人間関係にお悩みの方へ、心が軽くなるメッセージ 愛する 人に愛される方法。
 - [www.h5.dion.ne.jp > ... > メッセージ \[No.090 - 099\] - キャッシュ](#)
 - [一人旅、ヒトカラ、1人ごはん、“ひとり”で時間を過ごしたい人のための...](#)
 - 2012年11月2日 - 「他人に気を遣いたくない」「誰にも会いたくない」「ゆっくり考え事をしたい」... 誰にでも、友達や恋人とでは
なく、1人で過ごしたい時間があるのではないのでしょうか。旅行や カラオケ、食事などを“ひとり”で楽しむためのエントリーを集め
てみました。
 - [b.hatena.ne.jp/articles/201211/10834 - キャッシュ](#)
 - [フリーのときにおひとり様を思いっきり楽しむ考え方 | nanapi \[ナナピ\]](#)
 - はじめに、ちょっと前のニュースでも紹介されたように、18~34歳で恋人のいない男女が、50%を越えました。数年前までは少し
肩身の狭かったおひとり様が許容されてきた！ということに他なりません。これを機に、恋人がいなくても楽しむことができる ...
 - [nanapi.jp > nanapi トップ > 恋愛 > 失恋・復縁 > 失恋の対処法 > その他 - キャッシュ](#)
 - [ひとりを楽しむ](#)
- 旧版: 検索内容、タグ、ブログタイトル、ウェブ全体、お気に入り登録 | ログイン | ブログを作る! (無料) · [ひとりを楽しむ](#) ·
[Dorimaru](#) · [exblog.jp](#) · [ブログトップ](#) · [日々の暮らし](#) by [kyoko_71](#) · [カテゴリ](#) · [全体](#) · [押絵](#) · [布遊び](#) · [料理](#) · [花](#) · [集い](#) · [京都](#) · [手
仕事](#) ...



- 誰と食べる→自分と食べる
- 誰と楽しむ→自分と楽しむ
- 誰と過ごす→自分と過ごす
- 誰を好きになる→自分を好きになる
- 誰を喜ばせる→自分を喜ばせる
- 誰と.....→自分と.....
- 誰を.....→自分を.....





一人で参加の外国人向けディナーパーティー



一人で参加の外国人ばかりのパーティーも、チーズにナイフを刺すコーディネートは日本では考えられないな。というように、何か、一人を楽しむポイントを見つけることが大切ではないでしょうか。



2月3日の節分を意識した太巻きですが、何かやはり、日本の盛り付け方と違います。

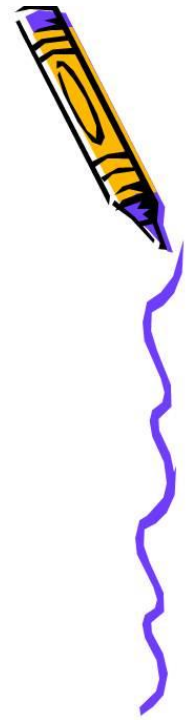


立派なホテルでのディナーパーティーでしたが、テーブルフラワーは全て、造花でした。

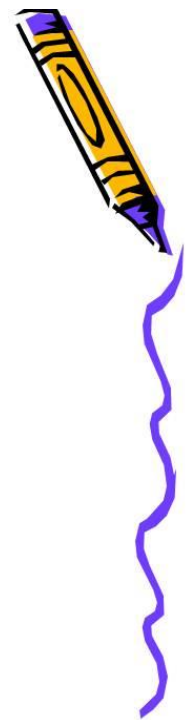
ひとりを楽しむ

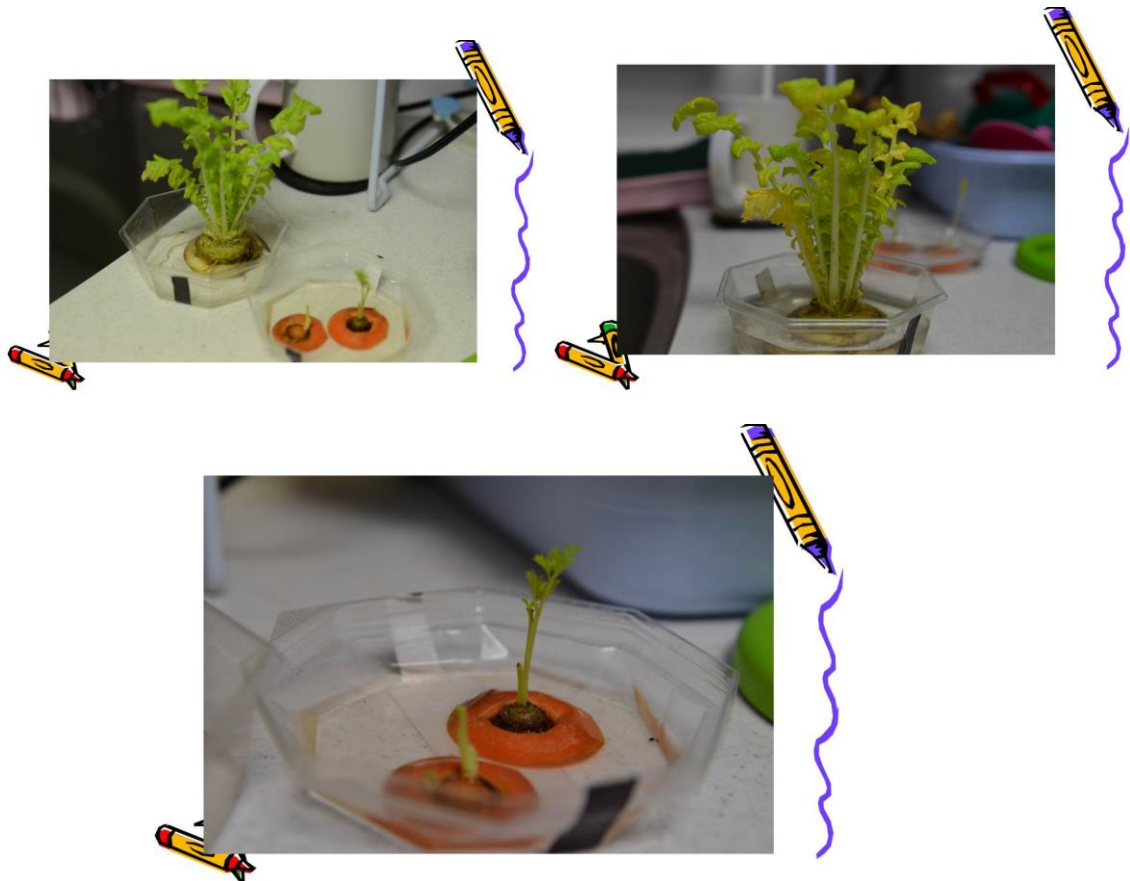


ひとりを**味わう**訓練



- ・ 今、私のおひとり様の
ちいさな楽しみは……





キッチンでの野菜の切れ端の水栽培 だんだん大きくなるのを見るのが楽しみで、キッチンで一人の料理をするのが楽しくなります。

ひとりを**味わう**事が
出来るようになる

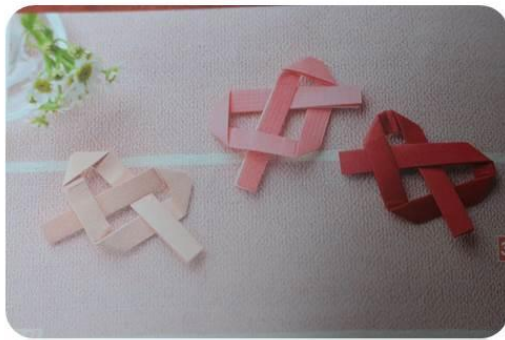


ひとりを**楽しめる**

時々、いっぱい



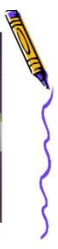
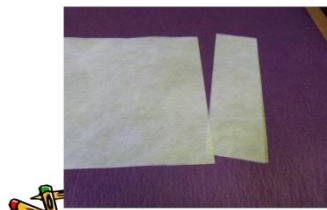
箸袋で作ってみよう！

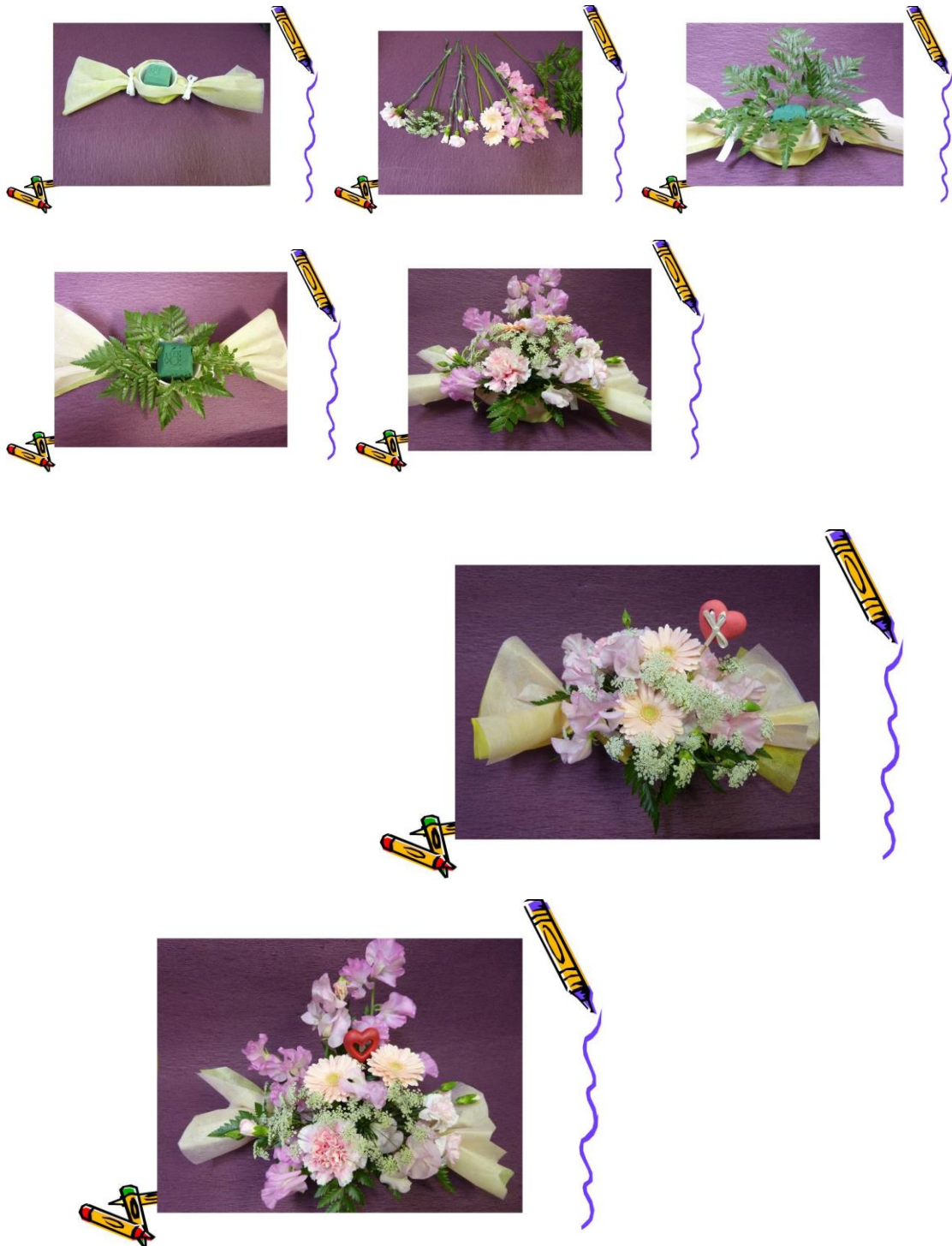


今回は、一人でランチ等に行ったときに、料理が運ばれるまでの時間に、箸袋のできる箸置きを指導し、実際に作ってみました。

今まで、テーブルフラワーアレンジメントのワークショップでは、手順を書いた資料等を配布したり、手元を教材提示装置で大きくスクリーンに映したりして、指導を行っていましたが、今回は、アレンジメント担当の織田氏が、手順の写真を撮ってくれたので、パワーポイント資料の作成を試みました。

教材提示装置も受講者には好評でしたが、この写真を提示する方法も好評でした。





今回は、どの方向から見てもきれいなドーム型と、おひとり様のテーマに合わせて、ワ
ンサイドから楽しむテーブルフラワーアレンジメントも希望者には指導しました。

2013年 3月30日(土) 本学で開催された「大妻桜フェスティバル2013」において、研究成果発表したプログラムに掲載された、概要を下記にします。
この内容が、本研究のまとめとなります。

ホスピタリティのある心豊かな食卓への試み
—千代田区フラワーショップの協力による食卓演出方法の検討と
フードコーディネーター教育への応用—

大妻女子大学短期大学部 高橋ユリア

目的

健康は食卓から作られると言います。

美味しく食べるという事は、健康の第一歩ではないでしょうか。

美味しく食べるためには、食べ物が持つ美味しさは勿論ですが、目で見える美味しさ、環境による美味しさ等、食卓演出方法も大きく影響します。

そこで、ホスピタリティのある心豊かな食卓をつくるためには、どのようにしたらよいか、誰にでも、簡単に、安くできる、フードコーディネーター方法とは、を検討することを目的としました。

また、フラワー装飾技能士(一級)、フードコーディネーター、フードフォトグラファーといった人々の専門的知識、技術をいかに教育という領域に役立てるかということも目的としました。

さらに、それらの方法を、公開講座&ワークショップという形で、千代田区民へ公開し、フードコーディネーター教育の普及と、ホスピタリティのある心豊かな食卓づくりの普及を目的としました。

研究方法

フラワー装飾技能士(一級)の協力により、テーブルフラワーアレンジメントによる食卓演出効果について検討を行い、専門技術者の持つ技術力をいかに、フードコーディネーター教育に取り入れるか、それらを、どのようにしたら効果的に千代田区民へ普及出来るかを検討しました。

フードコーディネーターの専門的・高度な手法を、いかにフードコーディネーター教育に応用するかを検討し、誰にでも簡単にできる、食卓演出手法にし、フードコーディネーター教育を千代田区民へ普及する方法を検討しました。

フードコーディネーター教育の普及に有効なビジュアル資料の検討と作成を、フードフォトグラファーの協力により行いました。

ホスピタリティのある心豊かな食卓とは、どのようにしたら、簡単に誰にでもできるかを、専門的知識・技術をいかに有効的に、教育という中にとり入れていくかという観点

から検討しました。さらにそれらを千代田区民へ普及、役立てるにはどのようにしたら効果的かを検討しました。

以上のことを、千代田区民への公開講座&ワークショップという形で公開するにあたり、効果的な公開の仕方について検討しました。

公開講座&ワークショップ受講者の承諾者に、唾液アミラーゼ活性値測定を行い、花による癒し効果、ストレス軽減効果について、検討しました。

結果

2012年7月28日(土) 公開講座&ワークショップⅠ

ホスピタリティのある心豊かな食卓への、はじめの一步 簡単フードコーディネートを学び簡単テーブルフラワーアレンジメントを体験しよう！」

2012年10月27日(土) 公開講座&ワークショップⅡ

ハロウィン！ フードコーディネート基礎講座とテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！

2013年2月9日(土) 公開講座&ワークショップⅢ

もうすぐ春！ 簡単フードコーディネートでおひとり様食卓をHAPPY食卓へ & 素敵なテーブルフラワーアレンジメントを体験しましょう！！

上記に示した内容で、フラワー装飾技能士(一級)と共同で、公開講座&ワークショップを開催したところ、「次回はいつ開催ですか？」という問い合わせを戴ける内容結果となりました。さらに、来年度も引き続きこの公開講座&ワークショップを開催して欲しいという「強い千代田区民の要望」を戴けました。フードコーディネート基礎講座で使用したビジュアル資料も、受講者から講座内容理解に非常に効果的であったと評価されました。また、フードコーディネートは簡単に安く出来るという認識を持てたという評価を戴きました。

唾液アミラーゼ活性値測定から、テーブルフラワーアレンジメントによる花の癒し効果、ストレス軽減効果があるのではないかと傾向が得られました。このことから、テーブルフラワーアレンジメントのワークショップ開催は、癒し効果、ストレス軽減効果の普及に役立ち、千代田区民の健康増進にも役に立つのではないかと考えられました。



千代田区民よる公開講座&ワークショップ評価

公開講座&ワークショップ受講者のアンケートより、自由記述の感想を抜粋したものを下記に示します。

教育＝共育→ともにはぐくむというスタイルに共感しました。簡単なフードコーディネーター、テーブルフラワーアレンジメントは、テーブルを演出すると同時に、気づかない個人をポジティブに演出するような気持ちになり、心が明るくなりました。

おひとり様という、なるほどと思うテーマで、あまり難しく考えずに、ひとりを味わうことが出来るようになると、ひとりを楽しむことが出来る。簡単なフードコーディネーターでもひとりを楽しく出来ると考えると、全てのものを楽しもうという気持ちになれました。

お金をかけなくても、素晴らしい、フードコーディネーターが出来ることがわかりました。さっそく、我が家でも実践してみようと思います。

おもてなしの心が大切ですね。ちょっとしたホスピタリティ、思いやる心、おもてなしの心で、自分の気持ちも豊になるとつくづく感じました。

ナブキンの折り方が簡単で、かわいらしかったです。家でもちょっと工夫すれば、季節感などを簡単に演出できるのだと思いました。

花 1 本で食事もおいしくなるということ、ビジュアル的な面で、花と食べ物は密接していることなど、とても勉強になりました。

生活の中にひと工夫すると、いつも毎日がワンランクアップする、楽しいアイデアをたくさんいただきました。日常の食卓にすぐに使える、使ってみようと思えるものばかりで、参考になりました。

とても楽しく、すぐに役に立つことばかりでした。糊もハサミも使用しないこの箸袋を孫に作ってあげようと思います。

提示資料（写真等）が非常にきれいで見やすく、解り易かったです。

テーブルフラワーアレンジメントについては、癒しになった。気分が落ち着いた。楽しい気分になった。心が落ち着いた。わくわくしたなどの意見が多くありました。



2013. 3. 31発行

平成24年度「千代田学」

成果報告書

ホスピタリティのある心豊かな食卓への試み

—千代田区フラワーショップの協力による食卓演出方法の検討と

フードコーディネーター教育への応用—

著者

大妻女子大学短期大学部

高橋ユリア