



Hotel Bleston Court

株式会社星野リゾート  
軽井沢ホテルブレストンコート

## ホテルブレストンコートによる食育の取り組み

コミュニティの場を提供し、また食文化を発信する「ホテル」として、ホテルブレストンコートでは、各種の食育に関する取り組みを行っています。フランス味覚教育の大家であるピュイゼ教授の協力を得ながら、「食育メソッド」を日本向けにアレンジし、独自の食育プログラムを作成。子供に食の体験をさせることで、人間が本来持つ五感を開かせ、食そのものへの興味関心を持たせることを狙いとしています。

### 【食育の取り組み実績】

2005年10月～06年4月	第1回「五感を育てる食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2006年6月23日	食育セミナー「五感を育てる食育レッスンとは？」 (於：大坂あべの辻調グループ校)
2006年7月21日	第46回農村医学夏期大学講座(於：佐久総合病院)
2006年7月30日	食育講演会(於：ホテルブレストンコート、ジャック・ピュイゼ教授とともに講演)
2006年10月～07年4月	第2回「五感を育てる食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2006年10月14日	食育講演会(於：若里市民文化ホール)
2006年10月	全国農業新聞に寄稿
2007年1月14日	講演「味覚のレッスン」(於：長野県飯田勤労者福祉センター)
2007年9月	松本大学アイデアコンテスト審査員
2007年7月13日	ダイエットコミュニケーションズ講演会
2007年4月21日	飯田市講演会(健康グレードアップながの21in 飯田「食べるってなあに！」)
2007年11月～08年4月	第3回「五感を育てる食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2008年7月1日	御代田南小学校出張授業
2008年8月6日	食育講演会(於：長野市保健所)
2008年11月24日	第1回「お母さんのための食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2008年11月～09年4月	第4回「五感を育てる食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2009年8月10日	第2回長野市食育推進大会(於：若里市民文化ホール、長野市保健所主催)
2009年12月20日	第2回「お母さんのための食育レッスン」(於：ホテルブレストンコート)
2010年2月22日	上田市食育フォーラム講演(上田市保健所主催)
2010年10月2日	須坂市フルーツスイーツ祭りフォーラム講演
2010年9月～11月	野沢小学校出張授業

### 【本リリースに関するお問い合わせ】

株式会社 星野リゾート

軽井沢ホテルブレストンコート 広報担当 小林/岡村

Tel/Fax : 0267-45-2473



【ホテルブレ斯顿コート食育レッスンの一例】

～5つの感覚器官と食の関係～

(1)「視覚」のレッスン

目的：食べ物の見た目・形・状態を目で見ることは過去の経験をもとに、その食べ物がどんなものであるか判断するのを助ける。

やり方：Aのコップには発泡水、Bのコップにはミネラルウォーターを入れておきます。この2つのコップの匂いをかいだり飲んだりしないで、AとBが同じものだと思うかどうか、どちらがおいしいかを考え、カードに記入していきます。

子供たちの反応：子供たちは、いつも炭酸飲料を飲んでいるので、Aの発泡水を見てこちらがおいしいと思うと思います。しかし実際に飲んでみると、甘くないのでびっくりしてしまうわけです。

(2)「聴覚」のレッスン

目的：液体を注ぐ音、料理を作る音、咀嚼の音が、子供の想像力を膨らませる。

やり方：フライパンで野菜を炒めます。最初にフライパンに野菜を入れたときの音、しばらくたってからの音を紙に書いてみます。

子供たちの反応：「じゅうぱちぱちぱちぱち…」「しょうしょうあぢあぢい…」などと子供たちは書きます。子供はとても豊かな表現をしますが、この料理を作る音を聞き取り、料理への興味をひくようになります。

(3)「嗅覚」のレッスン

目的：食べ物の匂いと香りから、食べ物の状態や、それが口に合うかどうかを識別する。

やり方：Aには熟したバナナを入れ、Bには青いバナナを入れます。箱の穴に鼻を突っ込んで匂いをかぎ、どちらがおいしいかを考えます。人間の鼻は食べてもいない、見てもいないけれど、匂いを嗅いだだけで甘いか甘くないかを判別することができる、見分けることができるというレッスンです。

(4)「触覚」のレッスン

目的：温度・質感・舌触りから、「熱い・冷たい・ざらざら」という好き嫌いの要因となる刺激を受ける。

やり方：熟したアボガドと青いアボガドの2つのアボガドを触り比べます。熟したアボガドは柔らかく、青いアボガドは硬いことがわかります。人間の手は敏感で、触っただけで食べ物の味がわかることに気づきます。

(5)「味覚」のレッスン

目的：子供の味覚が単純化していく昨今、食べ物が本来持つ味覚の多様性（甘味・塩味・苦味・酸味）を気づかせ、理解させる。

やり方：ものを食べたり、飲んだりするときに感じる味には、「①甘い②しょっぱい・塩辛い③にがい④すっぱい」の4種類の味があることを説明します。無糖、砂糖入りなど数種類のコーヒーゼリーを食べ、なんの味を感じたかを紙に書き出していきます。味は1つでも2つでも何個書き出してもいいとしています。