

【即ご掲載可能】豊富な宣材画像をご用意しております / 【オンラインも受付中】社長の取材可能！

## はくばく×NPO 法人日本トイレ研究所 小学生に向けた食物繊維を通じた食育×出す育！ 『麦ごはんでスッカリ教室』開催

創業80周年・穀物のリーディングカンパニー株式会社はくばく（本社：山梨県中央市、代表取締役社長：長澤重俊）と、NPO 法人日本トイレ研究所（代表理事：加藤篤）はおいしく食べてスッカリ出すことの大切さを伝える『麦ごはんでスッカリ教室』を大阪府茨木市立福井小学校にて、2021年10月6日（水）に実施いたしました。子どもの便秘治療を長年にわたり続けている小児外科医・中野美和子先生監修のもとテキストを作成し、オンラインにて授業を実施しました。



### 【食育授業 開催概要】

実施名：『麦ごはんでスッカリ教室』

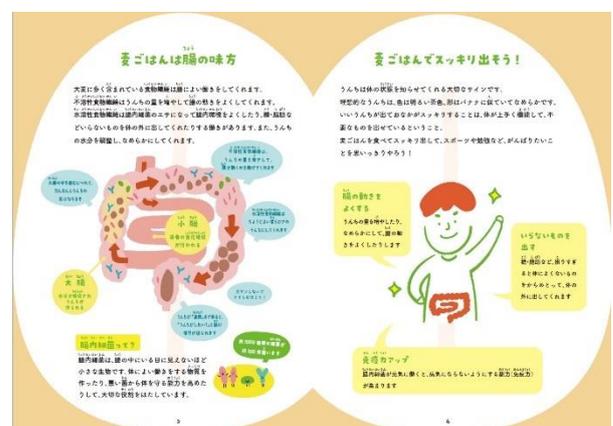
実施日時：2021年10月6日（水）

対象：大阪府茨木市立福井小学校 6年生

実施方法：zoom ミーティングによるオンライン授業

授業内容：テーマ「おいしく食べて、スッカリ出す」

麦ごはんや食物繊維の役割、食事と排泄のつながり、食べて出すことの大切さ、等



### ▲『麦ごはんでスッカリ教室』テキスト

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

## ■『麦ごはんでスッキリ教室』当日の様子

おいしく食べてスッキリ出すことの大切さや、そのために欠かせない食物繊維の働きについて学ぶ、『麦ごはんでスッキリ教室』を大阪府茨木市立福井小学校 6 年生の児童計 52 名を対象に実施しました。

子どもたちは講師のスッキリブラザーズと一緒に「おいしく食べること」「スッキリ出すこと」について学校給食に出てくる麦ごはんを題材に学びました。授業はクイズ形式を交えながら実施し、クイズが出た際は子どもたち同士で考えながら元気に手を挙げクイズに回答するなど、楽しみながらおいしく食べてスッキリ出すことの大切さを学ぶ様子が見られました。授業終了後には食物繊維の働きや、おうちで簡単に作れるレシピが載ったテキストを配布。また、授業で学んだ麦ごはんを家で早速食べてもらえるようにもち麦をプレゼントしました。授業実施後には多くの子どもたちが早速麦ごはんを炊いてくれました。学校給食はみんなでおいしく、楽しく食べることでできる数少ない大切な場です。

授業終了後、子どもたちからは「スッキリ教室を受けて食物繊維が重要なんだと分かりました」「いつも食べている麦ごはんにこんなに栄養があるとは思わなかった」といった嬉しい感想をもらいました。

今後も、はくばくと日本トイレ研究所は子どもたちの健康的な食おおよび排便習慣を身に付ける一歩を応援し、「子どもの便秘」という社会課題解決に向け引き続き取り組んでいきたいと考えています。



オンライン授業の様子



手を挙げクイズに答える子どもたち



クイズに答える子ども



オンライン授業の様子②



配布したテキストを見る子どもたち



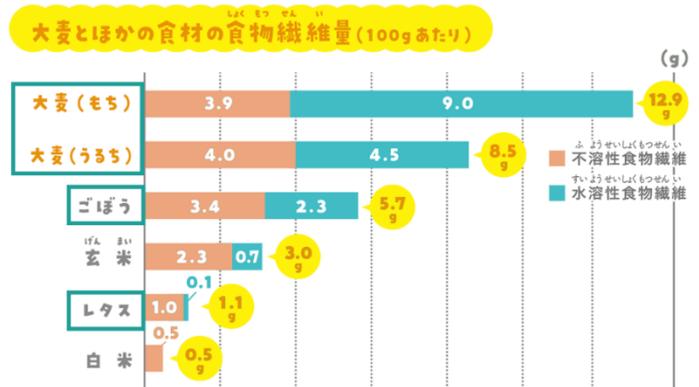
プレゼントのもち麦を見る子どもたち

本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp

## ◎ 学校給食に使われる大麦には W の食物繊維がたっぷり

食物繊維は水に溶ける性質を持つ「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に大別され、それぞれに特徴的な働きがあります。どちらもバランスよくとりたいですが、水溶性食物繊維を多く含む食品は限られています。食物繊維の摂取源としておなじみの野菜や果物、いも、豆、ナッツ、きのこなどに多いのは不溶性食物繊維で、これらから水溶性食物繊維を十分に取るのは難しいと考えられます。野菜の苦手な子どもにとっても主食のごはんから手軽に食物繊維を摂れる大麦は多くの学校給食で長年使われています。



大麦(もち)：はくばく調べ、その他：日本食品標準成分表 2015年(七訂)より作成

### 主に水溶性食物繊維の働き

- ✓ 糖の吸収を抑えて食後高血糖を防ぐ
- ✓ 脂質の吸収を抑える、余分なコレステロールの排出を促す
- ✓ 腸内細菌のエサになり腸内環境を整える

### 主に不溶性食物繊維の働き

- ✓ 水を吸って膨らみ、便のかさを増して腸の動きを良くする
- ✓ 便の排出スピードを高めて有害物質をすばやく体外へ出す

※『大麦ラボ』

<http://mugi-lab.jp/contents/index14.php>

大麦 BASIC 「たっぷり含まれる 2 種類の食物繊維」

## 【NPO 法人日本トイレ研究所】



**活動内容：**「トイレ」を通して社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに 1985 年より活動している NPO 団体

**所在地：**東京都港区新橋 5-5-1 IMC ビル新橋 9F

**代表者：**代表理事 加藤篤

**公式 HP：**<https://www.toilet.or.jp/>

企業とのパートナーシップにより子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育などを実施しています。

## 【株式会社はくばく】



**事業内容：**大麦等の穀物関連製品（炊飯用大麦、雑穀、乾麺、麦茶等）の製造販売

**所在地：**山梨県中央市西花輪 4629

**代表者：**代表取締役社長 長澤重俊

**公式 HP：**<https://www.hakubaku.co.jp/>

創業 1941 年。はくばくという社名は「白い麦」という意味です。創業社長が「もっと麦ごはんを喜んで食べてもらいたい」という思いから、大麦の真ん中の黒い線に沿って一粒一粒を切って磨くことで、お米のような白い麦を発明しました。これを「<sup>はくばくまい</sup>白麦米」という商品名で売り出したことが出発点です。穀物は人間にとって非常に大切な食物です。おいしさや機能性を持つ「穀物」を通じて新しい価値を提案し続けていくことで、人々の健康にも貢献できると考えます。はくばくは、人と穀物を健康とおいしさで結ぶ「The Kokumotsu Company」として、穀物の感動的価値を創造し、人々の健康と豊かな食生活を実現します。

### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：pr@hakubaku.co.jp