

# わかめについて ～講義と食育授業体験～

日時：令和 8(2026)年 3 月 6 日(金)

午後 3 時 15 分から午後 4 時 45 分まで

会場：よこはま学校食育財団 6 階会議室

講師：理研ビタミン株式会社 中野氏、宮内氏、片桐氏、中山氏



## 講義の内容(わかめの基礎知識・課題と研究)

わかめは海藻の中でも褐藻に分類されます。日本の海藻文化は古く、各地の遺跡や貝塚からも検出されています。平安時代には、既に汁物やおひたし、佃煮などで食べていました。わかめの伝統的な加工品には、素干しわかめや板わかめ、灰干しわかめ等があり、その歴史も知ることができました。次に、わかめの形態や生活環、加工工程、国内外の産地別収穫量や特徴を学びました。わかめに限らず、水産産業における今後の課題は山積みで、特に気候変動による原料確保の不安定化や、後継者不足は深刻です。このようなことから、海藻養殖産業の支援は重要で、種苗の研究や、養殖従事者一人当たりの生産性の向上、作業負荷の低減等の改善が必要であることを学びました。



冷凍わかめ・めかぶ・  
細ぎりくきわかめの  
試食をしました!



## 食育授業体験

理研ビタミン株式会社様が、「わかめ学習:わかめのパワーのひみつについて探ろう!」をテーマに、小学校で実施している食育授業のデモンストレーションを体験しました。実物のわかめに触れ、大きさ・匂い・色の観察を行い、わかめの色の秘密等について教えていただきました。



## 参加者の感想(抜粋)

★模範授業がとても楽しかったです。是非、出前授業をやってみたいです。

★本物のわかめに触れ見たり出来たので、わかめについて、より詳しくなれて日々の給食指導に活かそうです。食材塾は初めて参加しましたが、今後も参加したいと思いました。

★わかめについての知識、模擬授業の内容全て含め、とても勉強になりました。特に、模擬授業については、自校の食育の参考となる示し方も知ることができ良い機会となりました。今後の業務に、給食でもわかめを扱うため、活かさせていただきたいと思います。

★あっという間に過ぎる程の楽しく興味深い内容でした。知っているようで知らなかったことや、再確認できたこと、子ども達が喜んでくれそうな話の運び方など、実験を通して再勉強させていただきました。心より、ありがとうございました。

★今日は、分かりやすい勉強会をありがとうございました。学校で、是非、子ども達に教えてあげたいと思いました。出前授業についても、担任の先生に紹介したいと思いました。実物を見ることが出来る、触れる、食べられることは、さらに興味がわき、実際に食べることに繋がりそうで、子ども達が喜びそうでいいですね。

★わかめの授業は、前から気になっていたもので、実際に見られて嬉しかったです。実物のわかめを触り、熱湯をかけて色が変わる瞬間を見せるという、子どもが喜びそうな授業でした。試食も美味しかったです。冷凍わかめも初めて知りました。

★授業の構成がすごく良かった。見て、聞いて、触って、実験して、大変、面白い授業でした。大変、有意義な時間でした。ありがとうございました。

★わかめについて、製品になるまでに様々な工夫を出し合って、生産者の方や製造している理研ビタミンさんなどが協力していることは、知りませんでした。自然の中で育てて1年中はとれないのも知らず、ためになりました。食育授業も、そのまま実施して下さり楽しめました。参考にさせていただきます。わかめの味見が大変おいしかったです。



講師を、お引き受けいただきました理研ビタミン株式会社の皆様に、心より感謝申し上げます。