

光年  
かがやき



# 自然の中で育つ “生きる力” —椿 武愛子先生が 語る子供たちへの思いとマナー教育

椿 武愛子 (つばき むつこ)

椿 武愛子オフィス 代表取締役・令和椿和文化協会 会長・食と健康財団 評議員

## 「もったいない」を「美味しい」に おからアップサイクル! マイクッキング Vol.57

札幌市の料理教室「料理日和」 遠藤 美貴

一般財団法人 食と健康財団



# 自然の中で育つ “生きる力”

## — 椿 武愛子先生が語る 子供たちへの思いとマナー教育



### 椿 武愛子 (つばき むつこ)

椿 武愛子オフィス 代表取締役・令和椿和文化協会 会長・食と健康財団 評議員

#### 〈プロフィール〉

1964年 東京オリンピックおもてなしスタッフとして、ホテルニュージャパンに配属。

1970年 RAB 青森放送アシスタントレポーター。

1988年から札幌でイベント企画を手がけ、自らもフリー司会やマナー講師として活動。

1993年にはイベント企画人材育成会社「有限会社 椿 武愛子オフィス」設立。イベント企画全般を手がける。また、ホテル総支配人の経験を生かしてホテルコンサルタント業も行う。

NTT 電話対応コンクール審査員（北海道・全国大会）、

ミス北海道、ミス日本コンテスト審査員。また、多種多様な業種の顧問契約を行っている。

教育庁・病院・介護施設・ホテル・飲食業・旅行会社・船会社（日本郵船）・幼稚園・インターナショナルスクール他多数を指導。2004年 北京オリンピックマナー指導、北京首都師範大学客員講師。

2015年 日本礼法家元。

2019年 令和椿和文化協会会長。

2022年 日本航空大学校非常勤講師。

長年にわたりマナー指導や司会、イベント企画など幅広い分野で活躍してきた椿武愛子先生（食と健康財団 評議員）。昭和39年の東京オリンピックでの「おもてなし」スタッフを皮切りに、ホテル、放送局、教育機関など多彩な現場で磨いた経験は、現在の指導にも息づいています。札幌に拠点を移してからは企業研修や人材育成に携わり、多くの人の成長を支えてきました。

近年は、札幌市南区にある八剣山の自然豊かな環境を舞台に、当財団でも協賛し応援している「八剣山こども自然マナー塾」を開き、子ども達に向けたマナー教育と食育活動にも力を注いでいます。

自然の中での体験を通して、子ども達のコミュニケーション力や礼儀を育むこの活動は、椿先生のYouTubeチャンネルで発信しています。

今回は、椿先生にこれまでの歩みとマナー塾への思い、その取り組みについて伺いました。

### 1. 生い立ち

私は、1945年に中国のハルビンで生まれ、乳児期に日本へ引き揚げてきました。劣悪な環境下の道中、母親は十分に栄養が取れず母乳が出にくいので、私に、高粱（こうりゃん）（日本名 たかきび）や玄米などを細かく刻んでトロトロにして食べさせてくれました。これらから栄養

を取ったおかげで私の命が助かったと母親から聞き、高粱と玄米がずっと頭に残っていました。日本では北海道釧路市で生活を始め、父親は1948年頃から和商市場で精肉店を営んでいました。その後、1963年に東京の戸板女子短期大学の生活科に進学しました。

## 2. 経歴とマナーを活動の軸とした理由

学生時代に、東京オリンピックが開催されました。学校でオリンピックの接客接遇スタッフ募集の案内を見て、挑戦したところ合格。ホテルニュージャパンに配属されました。そこでは、日本人の先生から和文化と和の作法、イギリス人の先生からイギリス人独特の立例など、国際儀礼を勉強しました。この経験が、マナーを軸として活動することになった原点と言えます。

振り返ると恥ずかしい話ですが、応募条件は英語ができることでした。短大の先生は「あなたは笑顔もいいし挑戦してごらん」と後押ししてくださり、挑戦を決意しました。

面接当日。質問は全て英語で行なわれ、冷や汗をかきながらもなんとか合格できました。配属先決定までも英語を勉強しましたが、発音技術が足りず、フロントには立てませんでした。そうして、支配人から命ぜられたのはトイレ掃除。次はベッドメイキング。やっとフロントに

配属になったけれど、やはり駄目。結局フロントには立てませんでした。エレベーター案内人になることができました。上司からは3つの言葉を覚えてと「going up please」、「going down please」、「number floor please」を教わり、手の甲にカタカナでメモをして業務に臨みました。

実際、「going up please」、「number floor please」と言うと、外国人のお客様は「twenty three (23階) …」と返答。すぐに理解できずにあたふたしていると、お客様が階数ボタンを押してくれました。このような苦い経験も結果的に今に繋がっています。なぜなら、落ちこぼれの私は、他のスタッフより多くの特訓を受けることで、国際儀礼をしっかり勉強することが出来ました。現在、北海道千歳市にある日本航空大学校で、客室乗務員を育てているクラスでマナーの授業を担当しています。生徒達には、「落ちこぼれは宝物よ」って教えています。





短大卒業後は、1年ほど附属中学校の家庭科教員として勤務し、その後北海道に戻り、縁あって青森放送に就職しました。勤務期間の6年間、RAB青森放送ニュースレーダーのアシスタントリポーターを担当し、声の発声法や笑顔、話し方、また、インタビュー経験を通して様々なことを学びました。退職後は専業主婦になり仕事はしていません。その後、夫の転勤で北海道へ戻った頃、夫は定年に差し掛かり、子供も手がからなくなったタイミングで、再び仕事を始めました。最初はテレビ局勤務経験を活かし、結婚式やパーティーの司会業を中心に行なっていました。偶然に、現在もご縁が続いている仲間達と出会い、仕事の幅も広がって忙しくなり、法人を設立しました。

また、歴史ある和文化が失われている現状を危惧し、和文化継承のため「令和椿和文化協会」を立ち上げ、商標登録も取りました。日本礼法の家元3代目に就任。全国から生徒を募集して継承者を育てています。

### 3. 子どもたちへ

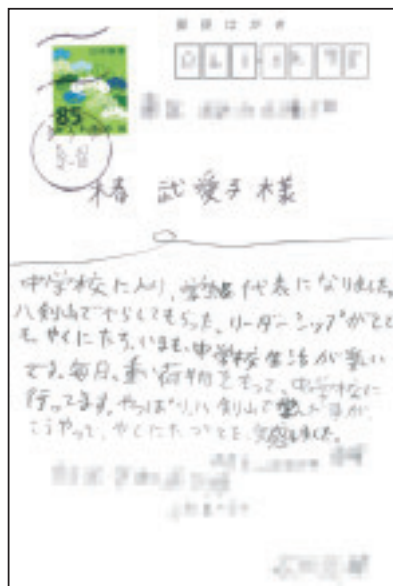
#### 「強く生きる」ことを伝える、 八剣山こども自然マナー塾とは

子どもたちには、幼少期からマナーを身につけることの重要性を感じており、いつかその機会を持ちたいと考えていました。そこで、活動

媒体を模索していると、テレビ局には取材をしてもらえないし、放映されても一回きり。そんななかYouTubeに出会いました。テレビと違って、いつでも繰り返し見ることができる発信方法に決定しました。活動開始は80歳と目標を立て、令和6年「八剣山こども自然マナー塾」の活動を開始しました。

この活動は、八剣山の麓に土地を持っていたことも理由の一つです。私の両親が、札幌の気候と自然のなかで自然農法を行って自給自足生活を夢見て購入した土地です。この豊かな自然と北海道の美しい四季が感じられる環境に子ども達を迎え入れました。なぜなら、最近は、洪水や地震など自然災害による被災が多く、子ども達だけで取り残されるという状況も想定できたからです。何ん自由なく育っている子ども達が被災した際、これでは生き抜くことができないと思いました。そのため、ガスも水道も使えない状況でどのように生活するのかを、自宅の庭を使い、畑を掘って野菜を収穫して料理をするという一連の流れを体で覚えさせられれば良いなと思いました。例えば、ガスが使えず、薪ストーブで生活しなければならない状況に直面すれば、薪を炊くためにマッチを擦らなければなりません。このように、子ども達にマッチを擦って薪を炊き、薪ストーブでご飯を炊く、こういう経験をさせています。参加者のご家族からの声で、お墓参りでロウソクに火を付ける際、子ども達がマッチを擦っていると聞きました。

「八剣山こども自然マナー塾」 初回参加者の子ども達



お手紙をくれた 石岡君（掲載許可済み）

た。体験が日常に活きていることを実感しています。

また、子ども達が自然に触れることで、田舎で暮らしてみたいと思うこと、田舎での体験を思い出にして欲しいなど、これらの願いを含めて活動を立ち上げました。

#### 4. 子ども達の変化、成長

この活動を通し、子ども達の成長を実感しています。参加者の石岡君からいただいた嬉しいお手紙をご紹介します。

石岡君は、活動を通してリーダーシップを学び、中学校に進学してから学級代表になったと報告をくれました。私は石岡君の声が小さく感

じたのを理由に、リーダーに任命しました。すると活動を重ねるごとに表情も明るくなり、頼もしく成長していく姿が印象的でした。

#### 5. 先生の食と健康に対する意識、人のために活動すること

私が多くの人にマナーを伝え続けていくためには、私自身が健康でなくてはなりません。私の健康の秘訣は次の通りです。

- ①「**前向きな心**」前向きな心を持って悩みは引きずらない。今日は今日、明日は明日です。
- ②「**睡眠**」睡眠は6～7時間は眠り、朝5時には起きて活動を始めます。
- ③「**食事**」基本夕食後は何も食べません。いつ

までもダラダラと食べないことで、朝には胃が空っぽになってスッキリです。また、栄養バランスのとれた食事を心掛けています。

④「**運動**」毎日、家の階段を上がったり降りたり10往復しています。フィットネスにも週2回通い、とても体の調子がいいです。

⑤「**感謝の言葉**」「ありがとう」、「助かりました」など感謝の言葉をいつも相手に使うこと。相手は好意を持ってくれるでしょう。反感を持たれるのは、相手に威圧的なことを言ってしまうからだと思います。

また、私の人生はとても運がよかったと思います

す。中国から生きて日本まで来られたことで、親からは「人のために尽くしなさい。引き揚げの際に亡くなった子どもが山ほどこいるんだから、その人の分までしっかり生きてちょうだいね」と言われていました。そのため、八剣山の麓に残していただいたこの土地は、“生きた使い方”をしなければと思いました。

## 6. 最後に

来年も八剣山こども自然マナー塾の活動を行います。YouTubeで配信しますので、ぜひご覧ください。チャンネル登録といいね（高評価）ボタンを押して応援していただけると幸いです。

当財団が応援する「八剣山こども自然マナー塾」はYouTubeで公開中です。



こちらから視聴できます▶



生きる上で“大切なこと”が遊びながら楽しく学べる

八剣山こども自然マナー塾

検索



椿 武愛子オフィスのホームページ

<https://www.tsubakimutsuko.jp/index.html>

# 「もったいない」を「美味しい」におからアップサイクル！



一般財団法人 食と健康財団 理事・管理栄養士

札幌市の料理教室

「料理日和」 遠藤 美貴 (えんどう みき)



初心者でも安心して学ぶことができ、日々の料理がもっとおいしく、ますます楽しくなるマンツーマンレッスンは、海外からのお客様も！ 教室では、定番の家庭料理の他、旬の食材を楽しむ季節の手仕事なども紹介しています。料理教室に関するお問い合わせは、info@ryouribiyori.com へ！

豆腐や豆乳を作る過程で生まれるおからは、日本の伝統的な食文化が生んだ賜物でありながら、その多くが私たちの食卓に届くことなく廃棄されています。

残念ながら、このおからは、2000年に発表されたある資料によると全国で年間約50万トンから70万トンにも及ぶ量が排出されており、その多くが産業廃棄物として処理されているのが現状です（三重県などの研究資料より業界推計）。この「もったいない」現状に対し、おからを積極的に活用することは、食卓を豊かにするだけでなく、持続可能な社会への貢献につながります。

## おからの栄養

そんなおからですが、実は現代の食生活に不足しがちな栄養素を多く含む魅力的な食材です。豆腐や豆乳と比較しても、カリウムやビタミンB1、そして特に不溶性食物繊維が豊富に含まれています。この不溶性食物繊維が腸内環境の維持に役立ちます。また、大豆由来の良質な植物性たんぱく質を含みつつも、エネルギーは控えめであるため、健康的な食生活をサポートします。さらに、女性の健康を支える大豆イソフラボンも含まれているなど、多面的な魅力を持っています。

## 食べる上での注意点

しかし、どんな食品でもそうですが食べすぎには注意が必要です。

おからに多く含まれる不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収して膨らむため、一度に大量に取りすぎると、かえって便秘を引き起こしたり、お腹が張ったりする原因となる可能性があります。おからを食べる際は、必ず水分（お茶や水など）と一緒に取ることが大切です。

今回はおからの力を最大限に活かし、忙しい毎日でも無理なく、美味しく、そして地球にもやさしい「おからアップサイクルレシピ」をご紹介します。

おからという素晴らしい食材と健康が結びつき、「もったいない」を「美味しい」に変えるきっかけになるといいなと思います。





# 五目おから

〈美味しく作るコツ〉 だし汁といろいろな野菜の旨味をおからに吸わせましょう。

ポイントはおからをから炒りするときに、水分が飛ぶまでパラパラにしっかり炒めることです。焦がさないように丁寧に混ぜながら炒めて美味しいおからを目指しましょう。

油は入っていないので優しい旨味を感じられるはず。野菜は細く切ると失敗しにくいですよ。



## 作り方

1 干しいたけを 100ml の水につけて戻し、細切りにする。戻し汁はとっておく。小揚げはザルにのせて熱湯をかけ、油抜きをし、細切りにする。ひじきは水につけて戻す。にんじんは細切り、長ネギは小口切りにする。

2 キヌサヤは筋をとって、さっとゆで、細切りにする。

3 テフロン加工のフライパンにおからを入れて 5 分程度、から炒りする。木べらで、おからをほぐしながら、パラパラになるように炒る。

4 3に A としいたけの戻し汁を入れて、さっと混ぜる。すぐに 1 を入れて全体を炒める。焦げないように時々混ぜながら、10 分間炒る。

※出来上がりの目安は、にんじんの硬さを確認する。柔らかくしたい場合はさらにだし汁を足して加熱する。

5 器に盛り付けて、キヌサヤを飾る。

## 1 人分

エネルギー：65Kcal  
たんぱく質：3.9g

食塩相当量：1.3g  
食物繊維総量：5.4g

## 材料 約 4 人分

おから .....150g

干しいたけ .....2 個

小揚げ .....1 枚

ひじき .....小さじ 2

にんじん .....1/4 本

長ネギ .....1/4 本

キヌサヤ .....適量

## A

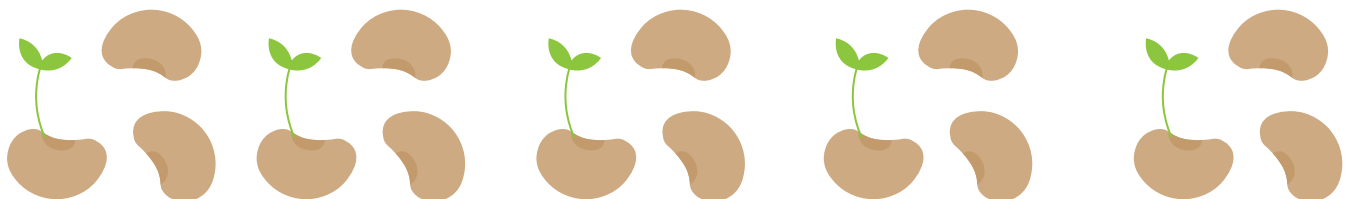
だし汁 .....200ml

しょうゆ .....大さじ 1

砂糖 .....大さじ 1/2

みりん .....大さじ 1/2

塩 .....小さじ 1/2





## おからとカブのポタージュ

すりおろせる野菜であれば、にんじん、大根、ピーズ、れんこん、じゃがいも、長芋、かぼちゃ、トマトなどどんな野菜でもつくることができます。簡単につくることができて、残ったおからの消費にも役立ちます。スープの仕上げに油を加えることで、のど越しがよくなります。



1 人分

エネルギー：77Kcal

たんぱく質：4.9g

食塩相当量：1.0g

食物繊維総量：5.2g

### 材料 2 人～3 人分

おから .....100g

カブ .....150g

水 .....300ml

コンソメスープの素

.....1 個

豆乳 .....200ml

塩 .....ひとつまみ

オリーブ油 .....少々

カブの葉 .....あれば、適量

### 作り方

1 カブの葉は、2～3cm の大きさに切って茹でる。

2 カブをすりおろす。

3 鍋に2のカブ、おから、水、コンソメスープの素、塩を入れて火にかける。  
中火で5分～10分煮る。

4 豆乳を加えて沸騰直前まで温める。

5 4を器によそい、カブの葉とオリーブオイルを加える。

## ココアとバナナのおから蒸しパン

ココアとバナナの風味でおから臭さが気になりません。

油が入っていないので少しかための出来上がりですが、食べた後でもお腹が重くなりません。



1 個

エネルギー：192Kcal

たんぱく質：4.7g

食塩相当量：0.2g

食物繊維総量：2.1g

### 作り方

1 蒸し器の準備をしておく。鍋を火かけて沸騰させる。

2 ボウルにAの材料を入れて、泡立て器でざっと混ぜる。

3 別のボウルにバナナを入れ、泡立て器でつぶし、ペースト状にする。  
おから、溶き卵、ラム酒を加えて泡立て器で全体を混ぜる。

4 2の粉類を3のボウルに入れ、泡立て器で全体をまんべんなく混ぜる。

5 カップに入れて、蒸気の上になっている蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。

※カップはアルミホイル、クッキングシート、シリコンカップでも大丈夫です。

### 材料 5cm の丸いカップ 4 個分

A 米粉 .....100g  
砂糖 .....大さじ3  
ベーキングパウダー .....小さじ2  
塩 .....ひとつまみ  
ココアパウダー .....大さじ1

おから .....40g

バナナ（完熟） .....1 本

卵 .....1 個

ラム酒（またはブランデー） .....小さじ2

※無い場合は豆乳

# 今、あなたと共に歩む未来の大地を

誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会の実現へ

と き 2025年10月19日(日)

ところ かでる2・7

## 挨拶・講話

### ウェルネスによるまちづくり



秋元 克広 氏 札幌市長

## 元気タイム

さあ 上を向いて歩こう  
笑いたくなくても、笑いましょう  
免疫力アップ みんな元気に北海道



講師 伊藤 一輔 氏

一般社団法人北海道健康医療フロンティア 理事  
日本笑い学会北海道支部長・医師



植田 美之 氏

北海道笑ってもいいんでない会運営委員(笑司)

## 講演

### あなたの血液どろどろ？



講師 西尾 妙織 氏  
北海道大学病院 血液浄化部 教授

## 講演・実演

今でしょ！ 運動・健康は 筋肉から  
体が変われば、心も変わる



講師 谷本 道哉 氏  
順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科 教授

ホームページでは今回及びこれまでの写真報告書・講演録がご覧いただけます。  
皆さまの健康づくりにお役立てください。

一般社団法人 北海道健康医療フロンティア <http://www.kenko-iryo.org/activity/2025-10/>

アクセスは  
こちらから



## 【食と健康元気ツアー】を開催しました

令和7年9月25日に秋の収穫感謝祭と「食と健康」元気ツアーを開催しました。

今回は、(株)玄米酵素との共催で行い、30名の参加者の皆様と洞爺健康館に向かいました。

今年は北海道でも40度近い気温を記録するなど厳しい気候もありましたが、幸いにも多くの作物は例年並みに収穫されました。自然の力によって、食卓が支えられていることへの感謝を改めて感じます。



昼食には、旬の野菜やサンマをはじめとする新鮮な魚介類など、秋ならではの味覚を堪能しました。

収穫祭を通じて、食べ物への感謝の気持ちを深めるとともに、来年の五穀豊穡と皆さまの健やかな日々を祈念いたしました。今後も楽しみながら「食」の大切さを学んでいただけるよう計画していきます。

詳しくは、食と健康財団ホームページをご覧ください。QRコードよりアクセスできます！



## 【親子で学ぶ食育ランチ】に協賛しました

8月3日、京王プラザホテル札幌様が企画されたイベント、「親子で楽しめる「学んで&食べる！食育ランチ 2025」」に協賛いたしました。

夏休み中の小学生とご家族、あわせて60名の皆様が参加され、「ホテルで食事をするのは初めて！」というお子さまも多く、非日常の空間に胸を弾ませていたようです。



どの食器に何が入るかな？ 食器も並べてみよう！



京王プラザホテル札幌 総料理長より、受講修了書が一人ずつ手渡されました。



詳しくは食と健康財団ホームページをご覧ください。QRコードよりアクセスできます▶

## 食と健康財団賛助会員 入会のご案内

～食育を通した社会貢献を一緒にしませんか？～

食生活の欧米化と食生活の乱れにより、生活習慣病が急増しています。

日本人の三大死因であるがん、心疾患、脳血管疾患、更に心疾患や脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。

こうした状況にあって、当財団は食品の安全性及び食生活の改善に関する調査研究及び普及啓発や食育等を行うとともに、病気の予防及び健康の増進に寄与することを目的に活動しています。

◎ 賛助会員の会費は  
1口5,000円です。

◎ 賛助会員の期間はご入  
会の月より1年間です。

◎ 期限の1ヵ月前に更新  
のご案内をいたします。

## 食と健康財団の活動

食の安全・安心、食生活の改善、病気の予防、健康の増進、  
未来ある子供たちに向けた食育など、全国各地で活動をしています。

### 学術研究への助成

日本の伝統的な健康食材の機能性に関する調査研究者への支援を行っています。

### 食と文化セミナーの開催

食の安全や正しい食生活と健康のあり方について啓蒙するため、学識経験者、専門家を招き、開催しています。

### フリーダイヤルによる 栄養相談

管理栄養士が食生活や栄養に関する相談を受け付けています。

### 食と健康 「元氣」ツアーの開催

食に関する健康講座、自然食と有機農産物の賞味・収穫体験を実施しています。

### 広報誌 「輝」や小冊子等の発行

食品の安全性及び食育・食生活の改善をテーマに広報誌及び小冊子等を発行しています。

12ページのお問い合わせ先にご連絡いただきましたら、賛助会員入会のご案内をお送りいたします。



## 賛助会員の皆様への特典変更のお知らせ

エコロ元氣倶楽部  
— オンラインショップ —

特典が新しくなりました。ぜひ、ご活用いただけますと幸いです。  
今後も食育を通した社会貢献活動により一層取り組んでまいります。

### 【新規入会の特典】

#### ■自然食品の詰合わせプレゼント

(かなう玄米レトルトパック、きのこ三昧 とろろ昆布 など)

※詰合わせの内容は変更になることがあります。

更新日より  
1年間は  
何度でも OK!



### 【更新の特典】

#### ■洞爺健康館 宿泊年間パスポート 3000 円割引

- ・有効期限は、発行日（更新日）より 1 年間です。
- ・ご本人のみ使用可能。同室の方は対象外です。譲渡はできません。
- ・連泊の場合は、2 泊分まで割引となります。
- ・有効期限は発行日から 1 年間です。
- ・玄米酵素が主催するファスティングツアーは対象となりません。



洞爺健康館

#### ■エコロ元氣倶楽部オンラインショップ クーポンコード 2000 円割引発行

## 【栄養コラム No.2】

## 旬の野菜を選ぼう



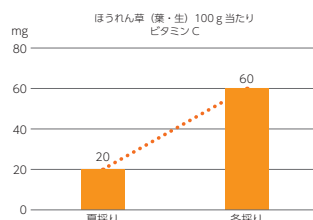
旬とは、新鮮で美味しく食べられる時期のことをいいます。旬の野菜は美味しいだけではありません。栄養が豊富になります！ 例えば、ほうれん草。旬の冬に採れたものは、その他の時期と比べてビタミン C が 3 倍も多くなるのです。

### 【季節によるほうれん草のビタミン C の変化】

ほうれん草 夏採り（葉・生） 20mg/100g 当たり

ほうれん草 冬採り（葉・生） 60mg/100g 当たり

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年（文部科学省）



現在は、ハウス栽培などによって年中いろいろな野菜を購入することができます。  
そのなかで、**旬の野菜は、美味しい！ 栄養がたっぷり！ お値段がお手頃！** とメリットがたくさん。積極的に食べて、元気に冬を乗り越えましょう。

参考・「旬を食べよう」農林水産省ウェブサイト

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/recipe/season.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/recipe/season.html)

- ・「野菜摂取の促進」リーフレット「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに  
厚生労働省健康づくりサポートネット ([https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools\\_vegetable/index](https://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_vegetable/index))
- ・日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年

輝 No.65

発行／一般財団法人 食と健康財団

お問い合わせ先

〒001-0012

札幌市北区北 12 条西 1 丁目 1-1

TEL：011-736-3000

FAX：011-736-3003

E-mail: syokutokenkou @ hokkaido-fst.or.jp

HP: <https://www.hokkaido-fst.or.jp> 発行日: 2026 年 1 月 25 日 (次号 No.66 発行は 2026 年 7 月 20 日予定)