



男女共同参画社会をめざす

—— ゆうレポート

REPORT

東京都北区スペースゆう情報誌

CLOSE UP

北区男女共同参画に関する  
意識・意向調査を実施しました

講座レポート

令和5年度 DV理解基礎講座  
安心できる家族をつくるために  
～「タフラブ」を知る～

信田 さよ子さん

インタビュー

オーガニックステーション 飛鳥山テラス オーナー  
早瀬 可依子さん

特集

北区さんかく大学 連続5回講座

学校教育とジェンダー

～学校の「男女平等神話」を問う～



### 進路選択とジェンダー

第4回  
2023.10.21 Sat.

九州大学男女共同参画室教授 河野 銀子 さん

日本の高等教育には、「男子と比べて女子の進学率が低い」「性別によって専攻分野の偏りがある」という特徴があります。理数系教科の学力は、男女共に世界のトップクラスでありながら、理学部や工学部への女子進学率は大幅に低いまです。また、法学や政治学、経済学といった学部への女子進学率もかなり低いです。その要因の一つとして指摘されているのが、「隠れたカリキュラム」です。「女子は理工系に向いていない」「男子と女子では得意な科目が違う」といったアンコンシャス・バイアスが、知らず知らずのうちに教員の態度や教材の内容に現れ、男女それぞれの進路を固定化してしまうといった問題が指摘されています。さらに、「重要な物事や方針を決める場にいるべきなのは男性」といった思い込みが、学校の管理職に占める女性教員の割合を低くし続けています。こういった状況の中で、偏見や思い込みをなくするという取り組みが始まっています。例えば、内閣府男女共同参画局や文部科学省でも、アンコンシャス・バイアスをなくするための啓発動画の作成等が行われています。

### 包括的性教育によって実現するジェンダー平等

第3回  
2023.10.14 Sat.

埼玉大学教育学部教授 田代 美江子 さん

日本では、教育内容への政治的権力の介入により、性教育の進展が阻まれてきました。結果、日本の学校における性教育は、国際的な趨勢の中で大幅な遅れをとっています。性教育とは、「生殖の過程」を教えることではありません。その根底にあるべきなのは「性の権利」という認識であり、人間関係、ジェンダー平等、暴力と安全確保といった性に関する多面的な内容が含まれます。メディアで氾濫している性差別的な性情報や性的商品化、性暴力等から子どもたちを守る第一歩は、ポジティブなセクシュアリティ観の構築です。科学的根拠に基づいた性と生殖に関する正確な知識を身に付けることがその基盤となり、自分及び他者の人権・権利を尊重する価値観の形成につながります。学校教育の場において、性の多様性を前提とするジェンダー平等を基盤とした「包括的性教育」を子どもたちに保障していくことは、子どもたちが自分の人生を納得して生きていくことと、それを支えるジェンダー平等で公正な社会を実現する原動力になります。

### ジェンダー平等な社会をめざして～ふりかえりと意見交換を中心に～

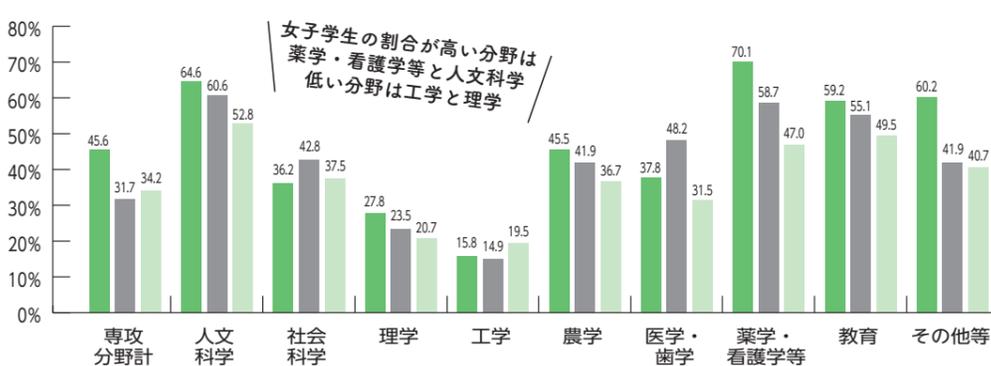
学校は、社会の他の分野に比べ、「男女平等」が実践されている場だと永らく思われていました。確かに、中等教育までは、男女で進学率の差はほとんどありませんし、教育内容も家庭科の男女共修化を経て、ほぼ男女一緒となりました。しかし、高度経済成長期を経て強化された「社会で活躍する男性を支えるのが女性の役割」といった性別役割分業観は、教科書に描かれた男女の役割や進路選択等、その後の学校教育の中身に大きな影響を与え続けて来ました。隠れたカリキュラムによって、生徒たちは性別ごとに「自分たちが社会や学校から何を期待されているのか／されていないのか」を学習してしまい、未来の可能性を狭めてしまうかもしれません。そうしたアンコンシャス・バイアスに気づくためには、学校教育の中の「あたりまえ」を見直すことが大切だということに気がしました。近年、是正のための様々な取り組みが始まり、また、ジェンダー平等に対する意識がとて高まってきました。すべての生徒・学生が尊重される学校教育づくりに期待していきたいと思えます。

#### Profile

#### ささがわ・あゆみ

英国オックスフォード・ブルックス大学博士課程修了。専門は社会人類学及びジェンダー論。国際ジェンダー学会元理事。2012年4月よりスペースゆう（北区男女共同参画活動拠点施設）でアドバイザー。編著書に『ジェンダーとわたしー（違和感）から社会を読み解く』（北樹出版、2017年）

図3 大学（学部）及び大学院（修士課程、博士課程）学生に占める女子学生の割合（専攻分野別、令和4（2022）年度）



大学（学部）  
大学院（修士課程）  
大学院（博士課程）

(備考)  
1. 文部科学省「学校基本統計」(令和4(2022)年度)より作成。  
2. その他等は、大学(学部)及び大学院(修士課程)は、「商船」、「家政」、「芸術」及び「その他」の合計。大学院(博士課程)は、商船の学生がいないため、「家政」、「芸術」及び「その他」の合計。  
3. 大学(学部)の「薬学・看護学等」の数値は、「薬学」、「看護学」及び「その他」の合計。大学院(修士課程、博士課程)の「薬学・看護学等」の数値は、「薬学」及び「その他」の合計。  
出典：内閣府「令和5年版 男女共同参画白書」

学校は本当に「男女平等」になっているのでしょうか。大人が気づかないうちに、子どもたちは固定的な「性別役割分業意識」を学んでいるかもしれません。ジェンダー平等をめざす学校教育のあり方を、参加者の皆さんと一緒に考えてみました。

### ジェンダー平等の現場から見えてくるもの～スウェーデンと日本の学校から～

第2回  
2023.10.7 Sat.

大日向小学校（長野県佐久穂町）教諭 佐藤 麻里子 さん

学校教育の中でジェンダー平等がどのように取り入れられているのかについては、国によって違いがあります。例えば、1960年代から社会のジェンダー平等を模索してきたスウェーデンでは、その頃から「男の子だから」「女の子だから」を強調しない学校教育が行われてきました。また、オランダで広がったイェナプラン教育は、生徒が自ら「選ぶ」「決める」「計画を立てる」ことが大切とされ、誰もが「自分らしく成長していく権利」を持っているという考え方に沿っています。持ち物や服装に規定はなく、自分で決めることを大切にしています。一方、日本の学校教育では、予め性別によって分けられることが多くありました。「男子が先で女子が後」という男子優先名簿が当たり前だったり、ランドセルの色や体操着が性別によって明確に分かれていたりしました。近年、男女混合名簿が広がり、ランドセルや体操着に関してもかなり柔軟性が出てきました。教員もジェンダー平等を意識するようになり、希望が感じられるようになってきています。

北区さんかく大学 連続5回講座

## 学校教育とジェンダー～学校の「男女平等神話」を問う～

東京家政大学非常勤講師 / スペースゆうアドバイザー 笹川 あゆみ

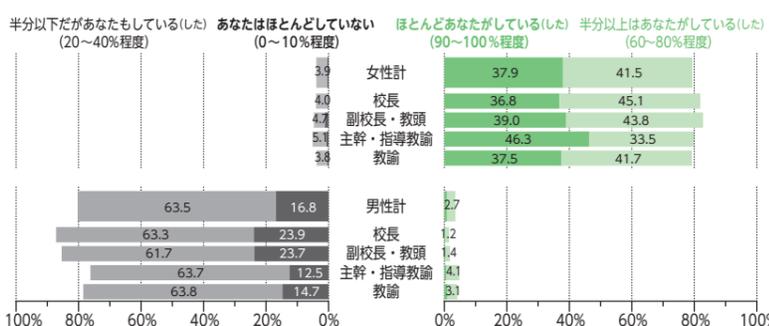
### 男女平等教育をはばむ性別の壁

第1回  
2023.9.30 Sat.

東京学芸大学名誉教授 大竹 美登利 さん

日本の近代教育の始まりから、その目的は男女で違っていました。学問を学ぶ男子に対して、女子に用意されたのは良妻賢母教育でした。戦後になり、新憲法のもとで、教育の男女平等がうたわれましたが、高度経済成長期に入り、「社会で活躍するのは男性、その男性を家庭で支えるのは女性」という性別役割分業が学校教育にも反映され、中等教育における家庭科の履修が女子のみとなりました。その後1980年代に入り、国連の女子差別撤廃条約に批准し、中学・高校における家庭科の男女共修が始まりました。また、家庭科の履修内容も、かつての「女性役割としての家事スキル」中心ではなく、男女の別なく自立した人間として社会で生きていく知識を身に付けるような内容へと変化してきました。しかしながら、まだまだ学校教育の場には男女格差が残っています。例えば、管理職に占める女性教員の割合は、国際的にみてもかなり低いまです。これは、依然として家事や育児等の家庭責任が女性に大きく偏っている現状を示しており、是正のために、より一層の取り組みが必要です。

図2 “現職教員に聞きました” 子供が未就学児から小学生の時期に家事・育児等、家庭生活の役割をどの程度担っている(た)か



注1) 一番下の子供が12歳以下の回答者の現在についての回答と、13歳以上の子供を持つ回答者の過去の回答を合算して算出  
注2) 「ほとんどあなたがしている(した) (90~100%程度)」 「半分はあなたがしている(した) (60~80%程度)」 「ほぼ半分あなたがしている(した) (50%程度)」 「半分以下だがあなたもしている(した) (20~40%程度)」 「あなたはほとんどしていない(0~10%程度)」のうち1つを選んでも回答  
出典：国立女性教育会館「学校教員のキャリアと生活に関する調査」結果の概要

図1 女性校長率国際比較（小学校）



出典：女性教育会館研究国際室研究員 飯島絵理氏 「公立小中学校における管理職登用の男女格差—「学校教員のキャリアと生活に関する調査」結果から」

# 令和5年度 北区男女共同参画に関する意識・意向調査の結果がまとまりました。

## 3 結婚や出産、男女の役割などに対する考え方

●意識・意向調査：問1

a) ~ c) の項目では、「結婚や出産に必ずしもこだわる必要はない」といった生き方の多様性を認める考え方の広がりが見られます。そして f)・h)・i) の項目への回答からは、「男性も家事・育児にもっと関わらなければならない」という考え方が増えていることがわかります。

全体的にみると、前回調査に比べて多様性や男女平等に理解を示す考え方は、ポイントが上がっています。中でも大幅に増加が見られるのは、「b) 未婚の女性が子どもを産み育てるのもひとつの生き方だ」(81.0%) [前回 69.9%]、「c) [結婚しても子どもを持たない] というのもひとつの生き方だ」(85.0%) [前回 75.0%] で、それぞれ 10 ポイント以上増加しています。多様な生き方が、より尊重されるようになってきたことがうかがえます。

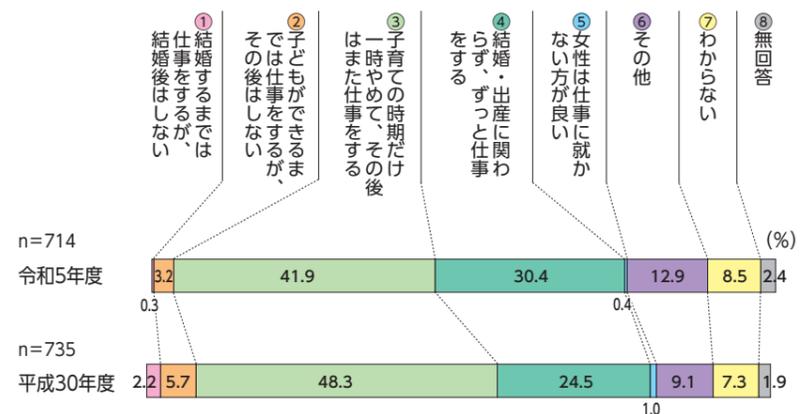
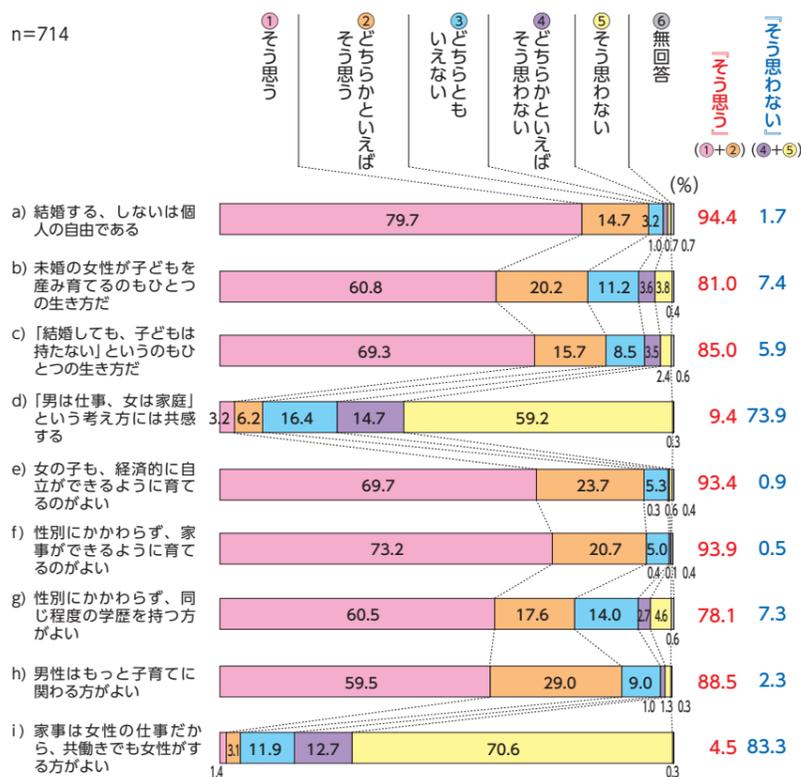
## 4 望ましい女性の働き方

●意識・意向調査：問7

③「子育ての時期だけ一時やめて、その後はまた仕事をする」との回答は 41.9% で、前回調査の 48.3% より、6.4 ポイント減少しています。一方、④「結婚・出産に関わらず、ずっと仕事をする」との回答は 30.4% で、前回調査の 24.5% より 5.9 ポイント増加しています。

内閣府の「男女共同参画社会に関する世論調査」<sup>\*1</sup> の類似質問では、「子供ができて、ずっと職業を続ける方がよい」と回答した人は 59.5% で、北区よりも 29.1 ポイント高くなっています。さらに、内閣府の『令和5年度版男女共同参画白書』<sup>\*2</sup> では、第一子出産後も仕事を続けている女性は 69.5% と多数派となっています。北区では子育て後に、職場復帰を望む人が多いことがうかがえます。

\*1 男女共同参画社会に関する世論調査 (令和4年11月調査) 調査結果の概要 (内閣府) <https://survey.gov-online.go.jp/r04/r04-danjo/2.html#midashi15>  
 \*2 『令和5年度版 男女共同参画白書』内閣府 男女共同参画局 (2023年)



調査にご協力いただきました皆様ありがとうございました。  
 北区では今回の「意識・意向調査」の結果をふまえて、  
**男女共同参画社会の実現をめざす「第7次アゼリアプラン」の策定を進めていきます。**  
 引き続き北区の男女共同参画推進の取り組みに、  
**ご理解とご協力をお願いいたします。**

北区では、誰もが互いの人権を尊重しつつ責任を分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現をめざすため、「北区男女共同参画行動計画 (アゼリアプラン)」を制定し、改定を重ねながら男女共同参画社会の推進に向けた取り組みを進めてきました。

アゼリアプランの改定にあたり、令和5年6月~7月にかけて、「[区民]・[事業所]・[町会・自治会]・[区立中学校2年生]」を対象に、「男女共同参画に関する意識・意向調査」を実施しました。調査結果の一部を抜粋して、区民の皆さまの男女共同参画意識の状況をご紹介します。

※調査結果の詳細は、北区ホームページでご覧いただけます。  
<https://www.city.kita.tokyo.jp/tayosei/kurashi/jinken/danjo-03/>



調査概要	
調査対象	区内在住の18歳以上の男女
対象者数	2,000名
調査方法	郵送配布・郵送回収またはインターネット回答 (催促状：1回送付)
調査期間	令和5年6月19日~7月14日
回収状況	・有効回収数 郵送：468 ネット：246 計：714 ・回収率：35.7% ・各データにおける集計母数はnで表している。

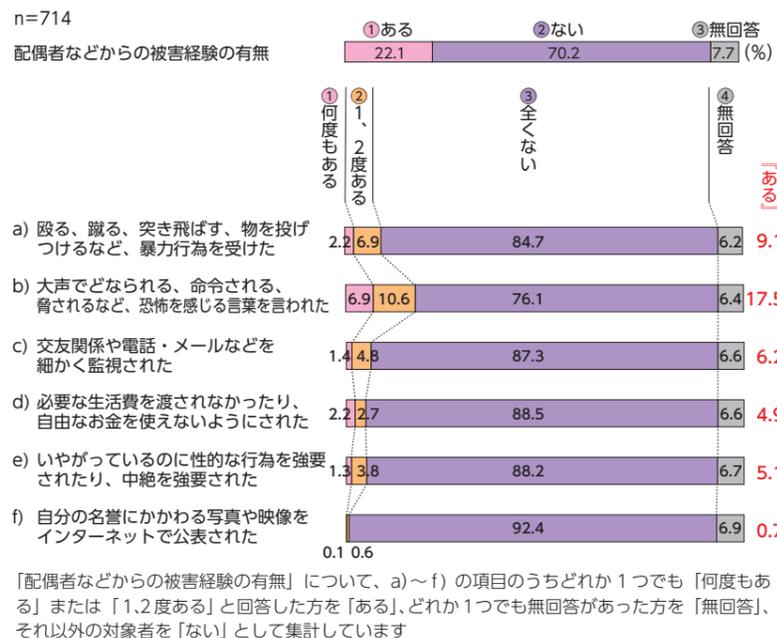
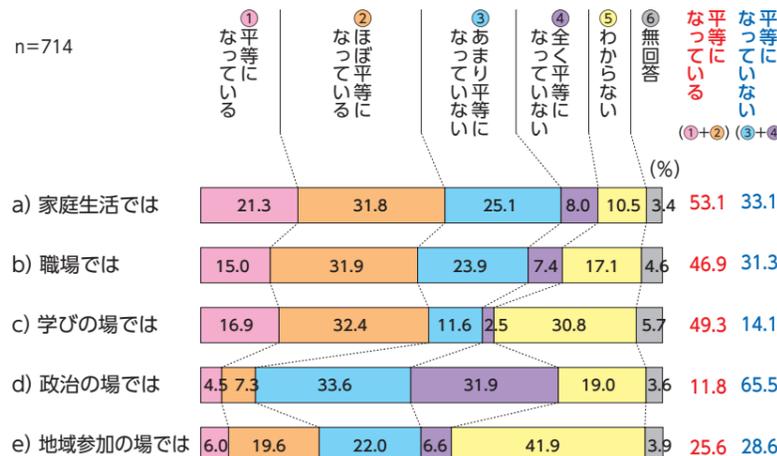
## 1 男女の地位の平等

●意識・意向調査：問33

「平等になっていない」との回答が最も多かったのは、「政治の場」での男女の地位で、65.5%でした。2018年 (平成30年) 調査 (以下「前回調査」) の63.3%と比べると、2.2ポイント増加しています。

市区町村議会での女性議員の割合 (2022年12月31日時点)\*は、全国平均で18.1%、東京都平均で30.3%ですが、北区議会の女性議員の割合 (2024年1月1日時点) は37.5%と、全国平均・東京都平均を上回っています。このことから、北区では、政治の場での女性の参画が進んでいることが伺えます。

\*「市区町村女性参画状況見える化マップ 内閣府共同参画局」  
[https://www.cao.go.jp/shichoson\\_map/?data=7&year=2022&todofuken=13](https://www.cao.go.jp/shichoson_map/?data=7&year=2022&todofuken=13)



「配偶者などからの被害経験の有無」について、a)~f) の項目のうちどれか1つでも「何度もある」または「1、2度ある」と回答した方を「ある」、どれか1つでも無回答があった方を「無回答」、それ以外の対象者を「ない」として集計しています。

## 2 配偶者などからのドメスティック・バイオレンスの経験

●意識・意向調査：問23

配偶者などからドメスティック・バイオレンスに該当する行為を受けたことがあるか聞いたところ、「ある」と答えた方は 22.1% でした。およそ5人に1人が、DV の被害経験があるとの結果でした。

「何度もある」と「1、2度ある」を合わせた「ある」の内容をみると、「a) 殴る、蹴る、突き飛ばす、物を投げつけるなど、暴力行為を受けた」が 9.1% で、前回調査の 12.3% から 3.2 ポイント減少しています。一方、「b) 大声でどなられる、命令される、脅かされるなど、恐怖を感じる言葉を言われた」は、17.5% と、前回調査より 2.4 ポイント増加しています。

令和5年度 DV理解基礎講座 2023.11.25 Sat.

# 安心できる家族をつくるために ~「タフラブ」を知る~

講師 原宿カウンセリングセンター顧問  
公認心理師・臨床心理士/日本公認心理師協会会長 信田 さよ子さん

DV<sup>1</sup>は、第三者に閉ざされがちな家庭内などで起こりやすいともいわれています。DVから逃れて安らぎを得るためのツール(方法)として現在「タフラブ<sup>2</sup>(手放す愛)」が注目されています。DVや虐待などに悩む本人や家族へのカウンセリング経験豊富な講師から、お話しいただいた講演内容の一部をご紹介します。

\*1 DV：英語のdomestic violence (ドメスティック・バイオレンス)の頭文字をとったもの。配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振られる暴力のこと。  
\*2 タフラブ：英語表記は“tough love”。1940年代アメリカでアルコール依存症者の妻たちのグループで誕生した言葉。「手放す愛」「見守る愛」などと訳されている。

## 日本の家族の関係性

1980年代頃まで、家族の中には「暴力」という言葉は存在しませんでした。暴力があっても「妻が生意気だから」と言われ、虐待があっても「せっかん」や「躰」と言われていました。90年代に入り、ようやく「虐待」や「DV」という言葉が使われるようになり、2000年に児童虐待防止法<sup>3</sup>、2001年にDV防止法<sup>4</sup>ができ、世の中の認識も変化してきました。

コロナ禍では、「三密回避」といわれましたが、家族だけは例外でした。コロナ禍の3年間でほつきりしたことは、家族で日本をもたせようとする国の意図です。東日本大震災のときは、家族の「絆」が強調されました。国家の危機においては、必ず家族の絆が強調されます。私たちはそれに飲み込まれないように、「わたし」を守らなければなりません。「家族」と「わたし」は利害が相反することもあります。親は無条件で子どものために尽くすもの」と思っている専門家が、多く存在するの事実です。震災による絆の強調、コロナ禍における家族の特権化などによって、DVが増加しています。

## 家族の出発点、家族の健康診断

二人の男女が出会って(同性パートナーの場合もあります)、結婚することから家族が始まります。したがって、夫婦関係が家族全体の関係を決定します。子どもに何か問題が起きたときには、まず夫婦関係をみることで、両親の協力体制があれば、問題が解決

## 家庭内暴力の全体像

DVでは、「暴力の全体像」をみるのが大切です。家族全体をシステムとしてみると、一つが支配的であるとすべてが支配的になります。たとえば、夫から妻への関係が支配的であると、妻は娘を通して生きなせようとして、娘に対して支配的になります。また、「きょうだい間虐待」や、老親へ向かう「高齢者虐待」も起こります。夫から妻への暴力、子どもへの虐待、きょうだい間の虐待、つまり点から線へ、線から面へ、やがては、子どもの視点が入り、3D(スリーディー)の様相を呈します。この全体像を、「システム家族論」といいます。

## AC(アダルト・チルドレン)と共依存

「AC」と「共依存」は、アルコール依存症者の家族から誕生した2つの言葉です。ACとは「現在の生きづらさが親との関係に起因する」と認め「人」のことです。たとえば父(母)がアルコール依存症の家族で育った場合、独自の生きづらさを抱えてしまうことがあり、子どもが親を支えてケアするという「役割逆転」を生

## タフラブ 絆を手放す生き方

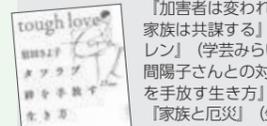
タフラブとは、「手放す愛・見守る愛」のことです。距離をとって境界を守り、離れることで、力関係からも逃れられます。距離をとることは、見捨てることではありません。距離をとることで、新たに生まれるつながりもあります。

距離をとるコツは、「自分と相手は別の人間である」と考えることです。そのため、「主語で話すこと」がとても大切です。主語がないと、境界もあやふやになります。家族の日常生活は主語がなくても成り立つので、距離を取ることが難しい場合もあります。主語を明確にして話すことが問題解決のためには有効です。主語で話すときのコツは、三つのアイメッセージ(Message)<sup>5</sup>を意識することです。第一に「プラスの感情(ほめる、うれしい、楽しい、幸せだなど)」、第二に「マイナスの感情(悲しい、つらい、不安だ、残念など)」、第三に「要求(〇〇して

ていて、模範的で「いい人」以外の人生を選ばず、常に生きづらさを感じています。また、共依存とは「ケア(愛情)によって相手を弱者化することによる支配」です。たとえば、新生児は手厚いケアが必要ですが、成長に伴って、親は子どもの判断を尊重するようになります。ところが、「あなたは一人では何もできない」「親がいなければダメ」と決めつけて、相手の自立性をそぎ、弱者にすることで支配する、そんな「愛」のあり方を「共依存」といいます。

## Profile のぶた・さよこ

お茶の水女子大学大学院修士課程修了。駒木野病院勤務を経て1995年原宿カウンセリングセンター設立。2021年5月で所長を引退し現在は顧問。アドレクシオン、摂食障害、ひきこもりの、本人とその家族、DV、子ども虐待、ハラスメントや性暴力の加害者・被害者などのカウンセリングを行ってきた。日本公認心理師協会会長、日本臨床心理士会理事。著書は「アドレクシオンアプローチ」「DVと虐待」「加害者は変わるのか」「家族と国家は共謀する」「国家と家族は共謀する」(角川新書、2021)「アダルト・チルドレン」(学芸みらい社、2021)「言葉をつたえたあとに」(上間陽子さんとの対談、ちくま書房、2021)「タフラブ、絆を手放す生き方」(dZERO、2022)など多数。最新著は「家族と厄災」(生きのびるブックス、2023)。



## 旬な人

# 日常使いのオーガニックで、キッチンから食と環境を考えていきたい

## 早瀬 可依子さん



今年で開店10周年を迎える、オーガニックステーション飛鳥山テラス。オーナーが厳選した食材や雑貨が並ぶ店内は、あたたかい雰囲気包まれています。オーナーの早瀬可依子さんに「食」への思いを語っていただきました。

## 「飛鳥山テラス」を開いたきっかけ

出産後、子どもと一緒に生活していく中で、「食」に関してより深い関心を持つようになりまし。スキンケアの重要性を知り、ベビーマッサーを始め、様々な資格を習得しました。興味を持ったことを学び、実践し、効果を感じる、のくり返しです。自分と同じ子育て中のママに、良いと思つたものを広めたい！ちょうど家族の協力を得ることができ、小さな「クレヨンハウス」<sup>\*1</sup>を目指して開店しました。

## おいしく！たのしく！オーガニック

コロナ禍で免疫などの体の仕組みや、食品と栄養に興味を持ち、

## profile はやせ かよこ

JAA認定 チャイルドケアインストラクター  
一般社団法人 国際食学協会認定講師  
ピーターウォーカー認定  
ベビーマッサー・ジニストラクター  
一級建築士

東京都北区在住。中央工学校を卒業後、設計事務所に勤める。出産を機に食の大切さを実感し、食学やアロマセラピーなどを学び生活に取り入れる。2014年にオーガニックステーション「飛鳥山テラス」をオープン。有機野菜や自然食品の販売と共に、カフェスペースにて「子育て応援サロン」などコミュニティ活動を行う。小学校でアロマ講座や食育講座を開催。児童館・幼稚園にてベビーマッサー講座の活動も行っている。



飛鳥山テラス  
北区滝野川1-60-6 1F  
営業時間 10:00-18:30  
電話 03-6903-4395  
URL <http://www.asukayamaterrace.com/>

来店される方が増えました。体調や生活環境を伺いながら、日常使いのオーガニックを提案しています。気分が落ちると疲れてしまいうし、楽しくないです。頑張りすぎると続けられません。まずは「おいしく！たのしく！」を大切にして、自分も家族も健康でいられることを目指しています。時には、お子さまに関する相談もあり、それをきっかけにサロン活動につながっていくものもあります。今年度から、音楽療法士の高田悦子さんと共に子育て応援サロンを主宰しています。不登校と発達障がいや悩んでいる方へ、ピアサポーターという支え合う場所を作っています。

ここ数年は若い方の来店も増えました。コロナ禍で自炊をするようになり、食事に気を付けるようになって、体調の変化を実感し自炊が楽しくなるようです。その中で、選ぶ食材に意識を向けてより学びを深めたいと思うお客様の質問に、私自身とても刺激を受けています。店内に並ぶ商品を選ぶときに気

を付けていることは、高品質のものづくりと理念を持つている生産者さんの商品をお客様に伝えていくこと。まずは自分で使って納得のいくものを選んでいきます。環境問題をニュースで見聞きするだけでは、ひとりの力ではできないこと、限界を感じてしまいがちですが、日常の買い物は一人ひとりが行っている大切な意思表示だと考えます。

## 食事の役割と心の安心

土井善晴さんの著書にある「台所の安心は心の底にあるゆるぎない平和です」という一文が好きです。社会の変化に伴い、家庭のありかたやライフスタイルも様々な昨今では、毎日のごはんづくりを負担に感じてしまう方や、それに時間を充てることが難しい方も多々あります。ですが、できる範囲の積み重ねが、こどもをすこやかに育てることに繋がっていくと信じています。家事も仕事も性別で役割を決めるのではなく「できるひと・得意な人」が取り組むことで、より温かい家庭、社会の実現への一歩となるだろうと思っ

## 6つの「こしょく」(表1)

孤食	家族が不在の食卓で一人で食べる
個食	家族それぞれ自分の好きなものを食べる
粉食	粉製品を好んで主食にする
固食	自分の好きな決まったものしか食べない
小食	いつも食欲がなく食べる量も少ない
濃食	味の濃いものを好んで食べる

近年は「こしょく」<sup>\*2</sup>という言葉が耳にする機会も多くなっています。こしょくの「こ」には六つの漢字が当てはまると、服部先生はおっしゃっています。食事の内容も大切ですが、空間や雰囲気もそれと同様に大切です。特に学童期は、食事の場がコミュニケーションを学ぶ貴重な空間であるようです。より多くの人にとって、食育が身近なものになっていくことを願います。

また、アレルギーなどの症状は、食事で改善することもできます。自らも育ち、子育てをしたこの北区で、小中学校にオーガニック給食を普及することが今のいちばんの目標です。

<sup>\*1</sup>クレヨンハウス：1976年創業。子ども視点・女性の視点・オーガニックな視点で文化を見つめ創造することを社是とし、オーガニック食品や雑貨の販売、オーガニックレストラン「広場」の運営をしている。

<sup>\*2</sup>服部幸應氏が提唱。表1参照  
<https://reihonareview.com/02.html>  
から引用。著書に『服部幸應の日本人のための最善の食事』(日本能率協会マネジメントセンター、2018年)や『服部幸應の食育読本』(シーアンドール研究所、2018年)がある。

