

一般市民対象の食育の実施

土屋ひろ子^{*}，水口裕史^{**}，伊藤典子^{**}

^{*}岐阜女子大学家政学部健康栄養学科 ^{**}関市地域プラットフォームハーモニー

(2014年1月31日受理)

Enforcement of Food Education for General Public

TSUCHIYA Hiroko^{*} , MIZUGUCHI Hiroshi^{**} , ITOH Noriko^{**}

^{*}Department of Health and Nutrition, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru Gifu Japan (〒501-2592)

^{**}Harmony of Regional platform in Seki City

(Received January 31, 2014)

1 緒言

我が国は，戦後の高度成長と合わせて東京オリンピック後の昭和40年頃から他国の料理が多く入ってきた。そのため，日本の伝統的な米を食べる文化が薄れてきて，一人1年間に食べる米の量が昭和40年頃には120kg近くあったものが現在は60kgを切っている状態である¹⁾。さらに食料の海外依存が多くなっており，食料自給率はカロリーベースで40%を切っている²⁾。

「飽食の時代」とも言われるように，世の中には食べ物があふれていつでもどこでも食べたいものが手軽に手に入る社会になっている半面，食べ物に関する関心が薄れて摂取しなければならない食品の不足によって，カルシウムや食物繊維が不足しているのが現状で

ある³⁾。

さらに習慣的な朝食状況を見ると，男性で10.3%，女性で5.7%がほとんど食べないと答えている⁴⁾。医療費の将来予測を見ても，このままの食生活習慣を続けていた場合，国民医療費の対国民所得比は，現在の7%台から2025年には12%を超え，現在の1.7倍もの規模となると予測されている⁵⁾。

これらのことから，生活習慣の改善や健康管理に対する支援を多くの場面でしていかなければならない。

平成17年に食育基本法が制定され，それに基づいて食育推進基本計画が策定されているが，平成18年度から22年度までは，「食育」を広く一般に知らせるのが目的であった。平成23年度から27年度までは，実践の年である⁶⁾。

しかし、一般の市民全員が「食育」を周知しているのだろうか。今後は、「周知」させると共に「実践」をさせ行動変容に結びつけなければならないと考える。

2 目的

一般市民に対して「食育の周知」から「自分で実践」へ促し行動変容を起こさせるための効果的な指導を探るため、小中学生を含めて広く一般の方たちを対象にした食に関する活動をするを目的とした。

3 方法

料理教室とイベント会場で食育を行うことによって実践に結びつける。

1) 料理教室での食育

料理教室開催時に情報提供のリーフレット配布と食に関する講義を行い、それに関連した食材を使って地域の郷土料理、伝統食を取り入れた調理実習を行った。

i) 日時

- ①平成25年7月13日（土）
- ②平成25年7月20日（土）
- ③平成25年7月27日（土）
- ④平成25年8月10日（土）
- ⑤平成25年9月14日（土）
- ⑦平成25年9月28日（土）
- ⑧平成25年12月26日（木）

時間：9：30～13：00

ii) 場所

- ①関市わかさプラザ調理室
- ②関市地域プラットホーム「ハーモニー」

iii) 対象

一般市民

iv) 参加人数

- ①12～20名（事前申し込みで実施するが当日、欠席者があるため人数は流動的になる）
- v) 実施方法と内容

①平成25年7月13日（土）：「認知症と食事」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

②平成25年7月20日（土）：「高齢者の低栄養と食事の仕方」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

③平成25年7月27日（土）：「歯周病の予防」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

④平成25年8月10日（土）：「脳卒中の予防と食事」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

⑤平成25年9月14日（土）：「生活習慣病予防のための食事」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

⑥平成25年9月28日（土）：「食品表示の見かた」についての講義とそれに関連した食材を使った調理実習

⑦平成25年12月26日（木）：「認知症と食事」「高齢者の低栄養と食事の仕かた」「歯周病の予防」「脳卒中の予防と食事」「生活習慣病予防のための食事」「食品表示の見かた」のリーフレット配布と調理実習

2) イベント会場での食育

「関市いきいきフェスティバル」において食教育を行った。

i) 日時：平成25年11月24日（日）

ii) 場所：関市わかさプラザ「食を考える会せき」ブース内

iii) 対象

- ①幼稚園児、小中学校児童生徒
- ②一般市民

iv) 参加人数

- ①187名（ブース内で食教育を受けた参加

者にはスタンプラリーの用紙にシールを貼ったのでそれで人数を確認した)

v) 実施方法と内容

①1日の野菜摂取量についての指導

生の野菜を使って、対象者に日頃食べている野菜の量を計量器で量ってもらう。その後、個々の対象者に必要な量を示して食べるように促した。

②健康に生きていくために食べなければならない食事量についての指導

主食・主菜・副菜の必要量は、弁当箱を利用して示した。

対象者の必要栄養量を足立式弁当箱方式により指導した。

ごはんの量はお弁当箱の半分、後の半分为三つに分けて二つに野菜料理、一つに肉や魚料理を入れる。この量を覚えておいて日頃の食事にも生かすことを話した。

弁当箱は、幼児から高齢者まで数種類を用意して使用した。

③朝食の重要性についての指導

朝食欠食のデメリットを示し、朝食を食べるように促した。

vi) 使用資料

- ①生の野菜
- ②個人の年齢に合わせた弁当箱数種類
- ③指導用パネル
- ④配布用リーフレット



図1 イベント会場での子どもの様子

4 結果

料理教室と組み合わせて行った食教育参加者の年齢、参加回数、参加理由、感想は以下の通りである。

表1 講座受講者の年齢(記入式)

年齢	人数
30代	1
40代	4
50代	1
60代	8
70代	3
80代	3

表2 受講回数(記入式)

受講回数	人数
初めて	14
2回目	3
3回目	1
6回目	2

1) 参加理由(記述式)

- ①料理の基礎が学びたかったから
- ②自分自身で料理を作りたいから
- ③一人きりになり料理の必要を感じたから
- ④趣味を見つけたかったから
- ⑤料理は楽しいと思ったから
- ⑥この教室がライフワークになっているため
- ⑦お正月前にいろいろな料理が学びたかったから
- ⑧おもしろそうだったから
- ⑨友達に誘われてきた
- ⑩暇なのでなんとなく参加しようと思った

2) 受講者の感想(記述式)

- ①毎回の講義がわかりやすかった。
- ②講義の内容が自分自身のこととして受け

止めることができた

- ③これからの生活に生かせると思う
- ④家で孫と一緒に料理を作りたい
- ⑤役に立つのでこれからもいろいろな資料がほしい
- ⑥料理だけではなく、栄養についても学ぶことができてよかった
- ⑦食事と病気の関係がわかった
- ⑧このような機会がもっとあればよい
- ⑨家庭でも栄養について話そうと思う

「関市いきいきフェスティバル」の食教育の結果は以下の通りである。

i) 「食を考える会せき」のブース参加者数は187名であった。

ii) 参加者の感想（聞き取り方式）

野菜について

〈幼稚園児，小中学校児童生徒の意見〉

- ①ピーマンは匂いが嫌いだ
- ②ナスは食べた時にふにゃふにゃするから嫌いだ
- ③野菜は嫌いだから食べたくない
- ④嫌いな野菜がある
- ⑤こんなにたくさん食べられない
- ⑥今までよりもっと多く食べようと思う
- ⑦給食では食べるけど家では食べない

〈一般市民の意見〉

- ①自分が食べている野菜の量は意外と少ないと思った。
- ②野菜は好きだから自分では十分食べていると思っていたが、こんなに食べなくてはいけなのかとびっくりした
- ③子どもがなかなか食べてくれない
- ④野菜料理のレパートリーが少ないので作ることができない
- ⑤朝から食べないと必要量が食べられないことがわかった
- ⑥生野菜は好きなので食べているが、生で

は必要量を食べるのには多くの野菜を食べなくてはならないので今後は煮て食べようと思う

食事の量について

〈幼稚園児，小中学校児童生徒の意見〉

- ①いつもこんなにたくさん食べていない
- ②ごはんよりおかずをたくさん食べる
- ③もっとから揚げが食べたい
- ④こんなに食べるとおなかがいっぱいになる
- ⑤ごはんは太るからたくさん食べない
- ⑥朝は時間がないのでおにぎりだけ食べる
- ⑦お母さんがおにぎりを作ってくれるからおにぎりを1ケ食べて学校に行く
- ⑧朝，お母さんが何も作ってくれないから食べないで学校に行く時がある
- ⑨菓子パンか総菜パンを1ケ食べて学校に行く
- ⑩給食は、ときどきごはんを残すけどおかずは食べる
- ⑪夕ご飯はおかずをたくさん食べる

〈一般市民の意見〉

- ①主食の量と副菜の量を反対にして食べていた
- ②子どもはなかなかこれだけの量を食べてくれない
- ③主食をこんなに食べると太るような気がする
- ④家族に朝からしっかりと食べさせようと思う
- ⑤朝はパン食だったがお米に変えようと思う
- ⑥子どもの朝ごはんはおにぎりかごはんにふりかけが多い
- ⑦子どもの朝ごはんは食パンにジャムを塗ったものが多い

5 まとめと今後の課題

食育が「周知」から「実践」の年になったことを受けて、小中学生および広く一般の市民対象に食育を行い一人ひとりが健康寿命延伸に向けての食行動を起こすための効果的な方法を探った。郷土料理、伝統料理については、料理教室参加者に対するアンケートの感想欄に出てこなかったが、調理実習中に出てきた「昔から伝わっている料理は、今風にアレンジしてもおいしい」という意見から郷土料理、伝統食を見つめなおしてもらおうきっかけができたのではないと思われる。「今後もこのような機会があればよい」とか、「健康と食が他人ごとではなく自分のこととして受け止めることができた」との意見があり、料理だけではなく食と健康の関係や栄養の話に興味を持ってもらえたことがわかる。

家庭へ持って帰ってもらうことで話題になるようにリーフレット配布を行ったが、家族に話したいという意見が出てきたことは予想通りで、今後は家族の健康まで考えたいという意欲が感じられた。

「関市いきいきフェスタ」では、野菜を見たときに後ずさりしていく幼稚園児が見られた。野菜が小さい子どもにとって脅威なのは、前述にあるように匂いが強いとか食べた時の感触がいやだとかの理由で、嫌いだという意識が強いからだと考える。給食では食べることができるということは、学校での食教育が毎日の給食時間に繰り返さされていることやクラスの皆が同じものを食べるということからではないか。今回、本物の野菜を使ったことで子どもたちが嫌いだと言いなながらも興味・関心を持ち、手に取ったり匂いを嗅いだりしながら計量器に乗せていた様子が見られた。学校が給食を生きた教材としていのように子どもたちの食教育には生きた教材

が一番浸透しやすいことがわかった。また、保護者が一緒にいる場合、子どもが返事をする前に保護者がこちらの話を繰り返して子どもに食べるよう促す場面が多く見られた。親子同時の食育は、実践に向けて有効な手段であると思われる。

足立式弁当箱方式で食事の必要量を指導したが、参加者のほぼ全員が主食と副菜の量が反対であると答えていた。食事バランスガイドでも食事の量について示されているが、なかなか一般に理解されていないのだろうと考える。

イベント会場での食育は、参加者が多いこと、子どもから大人まで対象者が広いことから食育を周知させるためには効果的である。

学校給食では野菜を食べるが家庭では食べないという子どもも僅かながらいること、また20歳近くになると朝ごはんも食べなくなってくる現状から、今以上に食育を周知させ、参加者への食育後に実践、行動変容まで起こすようにさせなければならない。

そのためには、こうした地道な食育活動が効果的であると思われるが、今後は参加者の食行動がどのように変化したか検討していく必要がある。

文献

- 1) 農林水産省平成23年度食料需給表 結果の概要 供給純食料の動向
- 2) 農林水産省平成24年度食料自給率
- 3) 平成23年国民健康・栄養調査報告第1部栄養素等摂取状況調査の結果
- 4) 平成23年国民健康・栄養調査報告第3部生活習慣調査の結果
- 5) 厚生労働省医療制度改革の課題と視点医療費の現状と見通し
- 6) 内閣府平成23年版食育白書第2章食育推進基本計画の概要第2節第2次食育基本計画の構成と概要