

保育者養成課程における女子大生の
栄養の知識と食事に関する研究

橋 本 洋 子

A study on nutritional knowledge and meal of college female students
in nursery school.

Yoko Hashimoto

Summary

健康な生活をおくるためには食生活に関する知識は必要である。近年、成人のみならず子どもにも生活習慣病がみられるようになり、日本人の食生活は改善を求められている。食教育は子どもだけでなく国民全てに必要であり、特に食教育を担う保育者への期待は大きい。保育者養成課程の学生を対象に栄養の基礎知識の習得状況および食生活の実態調査を実施した結果、学童期からの栄養教育は十分とは言い難く、繰り返し学習を行ったところ有意に効果がみられた。

Knowledge on the diet is important to lead a healthy life. In recent years, not only in adult but also in children seen in the lifestyle-related diseases, and the Japanese diet requires improvement. Nutrition education is not only to children and all citizens need, and the expectations for nursery and kindergarten teachers are great. The result of the basics of nutrition and meal time of college female students in nursery school, their knowledge from childhood is not enough, and interactive learning was effective.

Key Word: 健康、栄養、食教育、食事時間、食事回数

第 I 章 諸言

WHOが2016年に発表した統計(2015年)によると、世界全体の平均寿命は71.4歳(男性69.1歳、女性73.8歳)、日本は男女平均83.7歳(男性80.5歳、女性86.8歳)であり、WHOに加盟している世界194の国と地域において20年以上長寿国の座を保っている。最下位はシエラレオネの50.1歳(男性49.3歳、女性50.8歳)であったが、2000年の男性37.0歳、女性38.8歳と比較しても食糧事情や衛生面の改善等により伸びていることがわかる。平均寿命とは、人が生まれて死を迎えるまでの期間であり、0歳児における平均余命をさす。一方、病気などで日常生活の制限がされず健康的に自立が出来る年齢を「健康寿命」といい、平均寿命と健康寿命との差は、健康ではない「不健康」な状態を意味する。高齢者白書(内閣府2015)によると、平成25年において男性の平均寿命は80.21歳、健康寿命は71.19歳、女性の平均寿命は86.61歳、健康寿命は74.21歳であり、平均して男性9.02年、女性12.40年は健康ではない介護が必要な生活をおくっている。

健康とは、WHO憲章において「Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity」、肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない、と定義されており、我が国では健康な生活で一生を過ごすために必要な要素として、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労回復と充実した人生を目指す休養、を健康の三本柱と掲げている。

日本は現在のような健康水準を築くまでに様々な問題と直面している。明治維新を境に海外との

交流が始まり、諸外国との文化交流や貿易だけではなく、それまで日本にはなかったコレラなどの疫病も入ってくるようになった。コレラは特に衛生環境の悪い地域において急激に広がり、1879(明治12)年の患者数は16万人、死者は10万人にも及んでいる。その後は感染予防を目的とした衛生面での施策が主であったが、1937(昭和12)年の「保健所法」の制定を受けて保健所が設置され、翌年には国民の体力向上等を目的とした厚生省が発足された。1940(昭和15)年には、未成年者の体力向上と結核予防を主目的とした「国民体力法」が制定され、現在の身体測定、集団検診が始まっている。

こうした国民全体の健康増進を目的とした様々な施策により、1960(昭和35)年に男性63.5歳、女性70.2歳であった平均寿命は、1980(昭和55)年には男性73.4歳、女性78.8歳となり今日まで上昇し続けている。これは日本人の健康および衛生水準の改善に比べて、海外からの食品等の輸入によるものも大きい。しかし、その頃から脳卒中、心臓病、がんなどの死亡率が高くなり、特に40代以降に多く発症することから成人病という行政用語が生まれている。その後、成人病は若い頃からの食生活を中心とした食事、運動、睡眠、喫煙などの生活習慣の積み重ねによって発症する傾向がみられることから、1996(平成8)年に生活習慣病となっている。

生活環境の改善等により子どもの体位も大きくなり感染症の罹患も少なくなったが、子どもの肥満が増え、成人だけではなく子どもにおいても若年性生活習慣病がみられるようになってきている。これは成人と同様に突然発症するものではなく、その子どもの食事を中心とした生活習慣によるものが大きい。2005(平成17)年に食育基本法、栄養教諭制度が導入され、保育現場や学校給食を通して健康なからだづくりへの指導および支援が始まったが、子どもひとりひとりが自分の心身の健康を考え自立した食生活を営む生活習慣は身につけているだろうか。文部科学省が掲げる「生きる力」を十分に獲得しているだろうか。

近年の学校保健統計や国民健康・栄養調査によると、この10年間では男女ともBMI 25以上の肥満者の割合は増えてはいないが、①男女いずれも年齢とともに肥満者の割合は増えている、②男女とも若い世代にBMI 18.5未満の痩せの割合が多い、③男性では肥満傾向、女性では痩身傾向がみられる、ことが示されている。また、1～6歳の男子と15～19歳の男子を除き、1～29歳までの男女において、食育基本法が制定された10年前よりも朝食の欠食率が高くなっており、特に20代から急激に増えている。これは学童期からの栄養教育が充分ではないことを示しているのではないだろうか。子どもと保護者の心身の健康を支援する保育者として、学生が栄養教育をどのように捉えているのか、食への意識と学生の学習状況を明らかにすることを目的とした。

第二章 日本における食生活の現状と食教育の動向

2013(平成25)年、日本の「和食」はユネスコに無形文化遺産として登録されている。「和食」の特徴として、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、の4点が挙げら

れている。日本の国土はそれほど大きくはないが、南北に長く、各地域において食を通じた行事など様々な文化が発展してきた。また自然と共に生活し、家族と共に食事を楽しむ、日本独自の「和食」を次の世代へと受け継ぐのが若い世代の役割でもあるが、近年食への関心の無さが危惧されている。日本の食生活は従来から米を主食とした主菜、副菜、副々菜の一汁三菜であり、旬の野菜やキノコ類などが中心であった。肉類や乳製品をはじめとした様々な食品が輸入され、それまでにはない食事が食卓を飾るようになったが、動物性脂肪の過剰摂取による肥満という大きな問題に直面した。

日本人の61.1%が健康に関する不安をもっており、その中でも生活習慣病を引き起こす生活習慣(41.9%)への不安が多い。2014年厚生労働省委託調査によると、全体の68.8%の人が健康のために食生活に「気をつけている」と回答しているが、年齢別にみると高齢層に多くみられ、20代および30代では約50%しかなかった。「気をつけている」と回答した人では、具体的に気をつけていることとして「1日3食規則正しく食べている(66.7%)」、「栄養のバランスを考えて色々な食品をとる(51.6%)」が多い。若い世代よりも高齢者が食事に気をつけており、また男性よりも女性の方がより食生活に気をつけている傾向がみられた。男性では年齢があがるとともに朝食の欠食率や肥満率が高くなっているが、一方では成人の女性においては、BMI(体格指数:肥満度をあらわす)が18.5未満の痩せが12.3%と過去最高となっている。女性の痩身傾向は小学校高学年あたりからみられている。妊娠、出産、育児と子どもの生命と健康を担っている女性の、特に若い20代(21.5%)および30代(17.6%)の痩せ傾向は自身の健康管理のみならず子どもたちへの食教育に大きな問題であろう。

食育基本法と同年、「学校給食の現状を把握しその改善充実に資すること」を目的として「栄養教諭制度」が開始された。児童生徒が学校給食を通して将来の健康づくりに必要な食の知識をもつことがねらいであり、①学校給食の管理、②学級活動、教科、学校行事等において集団的な食指導、③肥満、偏食、アレルギーなどの個別指導等がある。今では5,356人(2015年4月)の栄養教諭が配属され、児童および生徒へ食の指導を行っている。未就学児に対しては保育所や幼稚園での食の支援、学童期には学校給食や調理実習を通して食事内容や食事量などの食の知識を学び、そして自らの健康管理に積極的に関わる食習慣を身につける事が、食育基本法が目標とする日本人の健全な姿である。しかし、若い世代の欠食率をみると栄養教育の成果は充分とは言い難い。そこで、若い世代の女性を対象に栄養教育の実態調査を実施した。

第三章 研究方法

1. 対象および方法

2016(平成28)年のA女子短期大学地域保育学科1年次を対象とした。「子どもの食と栄養」授業内にて、2016年4月の第1回授業に栄養の基礎知識クイズを実施した。クイズは授業内に配布し、回答方法について口頭で説明した後に約20分間実施した。正解は教員からスライドを用いて説明

した。学生は赤ペンで自己採点しその後回収した。初回授業の欠席者5名を除き59名、平均年齢は18.6歳であった。同年9月、生活時間調査を実施した。授業内にて記入例および記入用紙を配布し、記入方法を口頭で説明した。9月11日、12日、13日および19日を対象日とし、思いだし法にて各自が記入した。いずれの調査において倫理面の配慮として、学習の意識づけおよび学習効果を高めるために用い成績には関係ないこと、個人の結果は外部にもれる心配はないことを伝えた。なお、本データは個人番号で扱い個人の特定はできない。

2. 内容

栄養のクイズは中学校および高等学校で使用されるテキストから健康および栄養に関する項目を参照し作成した。内容は大きく分けて中学校で学ぶ内容と高校で学ぶ内容の二部構成 (Figure 1) である。中学編では、健康の3本柱や5大栄養素の名称等をたずね、() 内に語句を記入してもらった。高校編では、食事摂取基準や食品成分表、各栄養素の特徴について当てはまる語句を語群から選択とし、同じ語句は何度選択しても構わない旨も伝えた。生活時間調査は1日24時間を1分単位で区切り記入する生活時間調査表 (Figure 2) を用いた。学生は0時から24時までの24時間分の各活動を活動毎に生活時間調査計算書 (Figure 3) に分類した。解析には、Windows版SPSS18.0およびMicrosoft Excel2010を用い、有意性の基準は $p < 0.05$ とした。

子どもの食と栄養 01-1

2016年 月 日 ()

クラス _____ 学籍番号 _____ 氏名 _____

からだと栄養の基礎知識①

中学編 下記の () 内にあてはまる言葉をいれましょう。

- 1) わたしたちが元気で元気に生活をおくるためには、栄養的に () のとれた () と、適度な ()、そして十分な () が必要である。これらは、() を支える3本柱という。
- 2) 食品に含まれる栄養素は体にとって大切な働きをもつ。主な5大栄養素は ()、たんぱく質、()、カルシウムなどの ()、() とがある。
- 3) 人はエネルギーを用いて () を保ち、脳をはたらかせ、() を動かして活動している。

高校編 下記の語群からあてはまる語句を選んで () 内に記号をいれましょう。

- 1) 食事摂取基準(栄養所要量)は、健康で () な生活を営むために、() に摂取することが望ましい平均的なエネルギー量や、主な () を示したものであり、年齢、性、() などで異なる。
- 2) 食品成分表は、() 100gあたりの () や栄養素量を示したものであり、食品の () な特徴を知ることができる。
- 3) 炭水化物(糖質)のはたらきは () で、主な食品として ()、いも類、砂糖類がある。1gあたりの発生エネルギーは () kcalである。
- 4) 脂質のはたらきは () と () で、主な食品として () がある。1gあたりの発生エネルギーは () kcalである。
- 5) たんぱく質のはたらきは () () () で、主な食品として魚、乳、()、()、() がある。1gあたりの発生エネルギーは () kcalである。
- 6) 食物繊維は () されにくい糖質で、() 作用を進め、() の予防になるとともに、糖尿病、心疾患、() などの生活習慣病の予防にもなる。食物繊維は、野菜・果物・海藻類・() に多く含まれている。

《 語 群 》

- | | | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|------------|--------|
| 1 活動的 | 2 精神的 | 3 栄養的 | 4 身体的 | 5 社会的 | 6 世界的 |
| 7 食品量 | 8 栄養素量 | 9 食品重量 | 10 1食 | 11 1日 | 12 1週間 |
| 13 1か月 | 14 可食部 | 15 エネルギー | 16 生活活動強度 | 17 エネルギー補給 | |
| 18 生理機能の調節 | | 19 身体組成の構成 | 20 体温調節 | 21 大腸がん | |
| 22 下痢 | 23 便秘 | 24 消化 | 25 吸収 | 26 代謝 | 27 整腸 |
| 28 摂取 | 29 排泄 | 30 野菜 | 31 大豆 | 32 海藻 | 33 果物 |
| 34 穀類 | 35 きのこと類 | 36 肉 | 37 卵 | 38 食用油脂 | 39 魚 |
| a 1 | b 3 | c 4 | d 6 | e 7 | f 9 |

Figure 1 栄養クイズ

生活時間調査表

調査者氏名 _____ 調査者年齢 満才 _____ 調査年月日 _____

男・女 _____ (分)

午前 0時	0	10	20	30	40	50	60
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Figure 2 生活時間調査表

生活時間調査計算書

学籍番号	年 組 番	調査年月日： 年 月 日 ()			
氏 名		性 別	男・女	年 齢	
作 業 名	時 間 (分)	合 計 時 間 (分)		備 考	
合 計 (1,440分になる)					

Figure 3 生活時間調査計算書

第Ⅳ章 結果および考察

1. 栄養クイズ：各栄養素の名称について

「5大栄養素は (①)、たんぱく質、(②)、カルシウムなどの (③)、(④) とがある」と栄養素の名称をたずねた。たんぱく質以外の4栄養素名のうち③以外は順不同とした。クイズの正解者数を Figure 4 に示した。炭水化物 (または糖質) は 32 人 (54.2%)、脂質は 34 人 (57.6%)、無機質 (またはミネラル) およびビタミンは 13 人 (22.0%) であった。

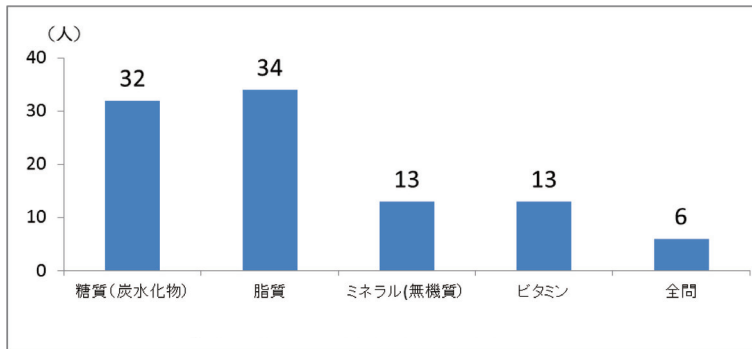


Figure 4 各栄養素の正解者数 (n=59)

2. 学習効果

バランスの良い食生活を身につけるためには、からだに必要な栄養素とそれらの役割を理解することが必要最低限の知識となる。そこで、学生の多くは理解が浅いことを踏まえ、授業内にて栄養および学習内容を含めた「おさらい小テスト」を実施することとし、様々な設問を準備した。Figure 5、6 にその例を示した。学生は毎回 10 題の設問に取り組み、「はい」または「いいえ」のいずれかを選択、これらのおさらいテストを繰り返し学習した。設問例を以下にあげる。

【設問例】

- Q1. 炭水化物 (糖質) はエネルギー源である
- Q2. たんぱく質は筋肉や皮膚、骨など、からだの組織をつくる
- Q3. 脂質は細胞膜の構成成分として重要なはたらきがある
- Q4. ビタミンはからだの機能を調整するはたらきがある
- Q5. 鉄は血液をつくるもとになる
- Q6. ビタミンはからだに必要な栄養素なのでたくさん摂る方がよい
- Q7. 炭水化物 (糖質) は一時的に体内の腎臓と筋肉中に貯蔵される
- Q8. 脂質は 1 g につき 7 kcal の熱量をもっている
- Q9. たんぱく質は発育・発達の著しい子どもには十分な摂取が必要である
- Q10. 生後 9 か月頃からは離乳食は 1 日 4 回食にし、歯ぐきでつぶせる固さが適切である

7/10 (3)

下記の質問に、はい、または、いいえ、のいずれかを選んで○で囲んでください

Q1. 健康増進法は平成20年5月に施行された平成15年	【 はい ・ <u>いいえ</u> 】
Q2. 学校給食の目標のひとつに、「適切な栄養素摂取による健康の保持増進」がある	【 <u>はい</u> ・ いいえ 】
Q3. 学校給食におけるカルシウムの摂取基準は食事摂取基準の50%である <small>是りたれも何は、上換角い0 (カルシウムは12%)</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q4. 母乳栄養児の便は、人工栄養児と比べると軟便で腸内細菌は主に フォルシム菌 である <small>フォルシム菌</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q5. 生後12か月を過ぎたら、離乳食は1日4回にする <small>3回</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q6. 母乳は、乳児の発育に合わせた最適な成分組成である	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q7. 母乳は安全、衛生的、簡便かつ経済的である	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q8. 母乳育児では生後1年間の乳幼児突然死症候群 (SIDS) の発症率を増加させる <small>減少させる</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q9. オキシトシンは分娩後の子宮の回復を早めるホルモンである	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q10. 0～5か月の乳児に適しているのは フォローアップミルク である <small>3ヶ月以降</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】

Figure 5 おさらいテストの例 1

7/10

下記の質問に、はい、または、いいえ、のいずれかを選んで○で囲んでください

Q1. 炭水化物(糖質)は、一時的に体内の 腎臓 と筋肉中に貯蔵される → <small>肝臓と筋肉</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q2. たんぱく質は、発育・発達 の 著しい子どもにおいては十分な摂取が必要である	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q3. 血糖(ブドウ糖)は炭素、酸素、水素の3元素から成る	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q4. 母乳に含まれる栄養素は、消化吸収の効率がよく代謝負担も少ない	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q5. 生後9か月頃から、離乳食は1日4回にし、 歯茎 でつぶせる硬さが適切である → <small>1日3回</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】 <small>10</small>
Q6. 幼児期には、むら食い、偏食などの 食行動 の変化が起きやすい <small>10歳まで</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】 <small>10歳まで</small>
Q7. 日本人の食事摂取基準では、10～11歳の 女兒 は男児より鉄の推奨量が多い <small>10歳から11歳まで</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】 <small>10歳から11歳まで</small>
Q8. 加工食品では、添加物を使用していない方が健康によい	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q9. 脂質は1g7kcalなのでなるべく 摂取 しない方がよい → <small>9kcal 摂取すべき</small>	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】
Q10. 低出生体重児には、食事摂取基準の2倍の 栄養 が必要である	【 <u>はい</u> ・ <u>いいえ</u> 】

Figure 6 おさらいテストの例 2

学習成果を把握するために6月に再度栄養クイズを実施した。2回目のクイズでは炭水化物43人(74.1%)、脂質45人(77.6%)、無機質およびビタミンは35人(60.3%)と6割以上が正解であった。2回のクイズを比較すると、2回とも全問正解であった4人を除き正解数が変わらない学生は7人、不正解が増えた学生は8人、1回目のクイズよりも改善が見られたのは39人であった(Table 1)。また、1回目の平均正解数1.53に対し2回目は2.69と有意に高く(p=0.037)、繰り返し学習の効果が示唆された。

Table 1 2回のクイズの正解数の変化

		0	1	2	3	4
1 回 目 と の 差	-4	1	0	0	0	0
	-3	1	0	0	0	0
	-1	2	2	1	1	0
	0	3	3	1	0	4
	1	0	0	4	3	4
	2	0	0	6	4	8
	3	0	0	0	1	6
	4	0	0	0	0	3

4つの栄養素名を認識できたのはわずか25人であったが正解数が高くなったこと、おさらい小テストも回を重ねるごとに改善がみられたことから継続的な学習の必要性、さらに、殆どの学生が中学生までに栄養の基礎知識を学んだと認識してはいるが栄養教育が継続的ではない実態も明らかとなった。

3. 生活時間調査からみる食事時間について

全調査日に記入ミスがなかった48人を対象とし、結果をTable 2、3に示した。いずれの日においても1日の食事時間には大きな差はなく、1日の平均食事回数は2.59回、食事時間は66.3分であった。欠食は朝食に多くみられた。間食を含めて4、5回の食事を摂っている学生もあり、間食を除いた1回の食事（朝食、昼食、夕食）にかける時間は平均27.6分であった。1日の食事時間は食事回数と正の相関がみられ1回の各食事にかける時間は、朝、昼、夕食別よりも個人差が大きかった。1999年～2005年に実施した調査では食事時間は2003年の68.7分を除き75分～87分であり、減少傾向がみられる。

Table 2 1日の食事時間および食事回数 (n=48)

	9月11日	9月12日	9月13日	9月19日
1日の食事時間(分)	67.9	63.6	69.6	69.9
1日の食事回数(回)	2.5	2.7	2.6	2.5

Table 3 栄養素の正解数別の食事時間および回数 (n=48)

正解数	0	1	2	3	4
平均食事時間(分)	52.3±3.43	40.6±16.88	71.0±10.41	70.9±9.58	69.9±4.92
平均食事回数(回)	2.5±0.64	2.2±0.50	2.4±0.65	2.5±0.19	2.7±0.95
1食あたりの食事時間(分)	22.7±4.56	19.9±6.29	29.4±8.63	28.5±8.25	28.7±11.14

栄養素名の正解数と1日の食事回数、食事時間には関連性はなかったが、正解数が多い学生において、1回の食事にかかる時間は長い傾向がみられた。

2015年国民生活時間調査(NHK放送文化研究所2016年発表)によると、食事の時間帯について、①1日3回の大きな山が出来ていることから1日3回食事を摂るライフスタイルの人が多く、②朝食のピークは平日の方が早い、③日曜の朝食は時間帯の幅が広いことから起床時間がまちまちな傾向にある、④平日の昼食時は時間帯が限られて短い傾向にある、⑤夕食は平日よりも日曜日の方がピーク時の摂食者率が高く家族や知人等と一緒に食事している人が多い、などが挙げられている。しかし、1日24時間1,440分の中で生命を維持し健康の増進をはかる重要な食事にかかる時間は、諸外国と比較しても長くはない。今回の生活時間調査では食事作りに関わる行動については検討をしていないが、最近の動向としては保護者に弁当をつくってもらう、コンビニエンスストア等で購入する等が目立つ。学生や就業者は特に昼食の時間は制限されている。昼休み時間には昼食の他に事務手続き、教員の研究室訪問、次の講義室への移動等もあり、1日で最も充実した内容の食事がのぞまれる昼食にかかる時間がおそろかになっていることがわかる。若い世代に朝食の欠食が多いことから昼食のもつ役割は重要であり、短い食事時間で必要な栄養素を摂取するためには食事の質が問われるであろう。そのために栄養の基礎知識は必須と思われる。

第IV章 まとめ

バランスのよい食生活をのぞみながらどのような食事がいいのか分からない人が少なくない。健康食品やサプリメントと称する食品の利用が急増している背景には、食事では栄養が不足していると感じている、栄養を食事より有効に摂取できると感じている人が増えていることが考えられる。日本では、すでに1991(平成3)年には特定保健用食品制度(国が食品に健康表示を許可する制度、トクホ)が世界に先駆けてスタートしている。血圧や血中コレステロールなど生活習慣病の保健効果を認めているが、健康食品とトクホとの区別がつかない利用者もあり、健康被害対策として特定保健用食品(トクホ)の表示形式の改善や情報提供を行っている。トクホは健康食品と異なり、からだの生理学的機能に影響を及ぼす保健機能成分を含んでいるため摂取量が設定されているが、誰でも手軽に購入できること、サプリメントを利用している保護者の子どもはサプリメントの利用が高いことから、利用経験のある子どもが将来にわたりサプリメントやトクホを利用し続けることが懸念される。

成長期の食事はからだをつくる重要な行為であり、食事は生きている限り必要な生活活動のひとつである。2005年に食育基本法および栄養教諭制度が制定されてから10年が経過し、子育て支援をはじめ「食育」という名前は至る所でみかけるようになった。今回対象とした女子学生はその当時小学生であり、日本の新しい栄養教育制度、いわゆる「食育」と共に成長している。短大入学後に実施した栄養の基礎知識クイズでは栄養素の名称すら覚えていない学生が少なくない実態から日本の栄養教育は十分とは言えないであろう。しかし、栄養の基礎知識や食事づくりに必要な技術は

毎日の食生活を通して習得できるものであり、学校教育だけに任せるのではなく、従来の日本の家庭教育、食事作りを手伝い、家族一緒に食事すること等の充実も急務なのではないだろうか。食事を共にする人数や調理や後片付け、摂食の時間帯といった食生活に関する活動は検討していないため食生活全体を評価することは難しいが、知識の取得状況および食事時間から学生の食への意識はあまり高いとは言えないであろう。

サプリメントや特定保健用食品に頼らず自分の健康管理ができ、積極的に食事づくりに関わることができる姿は、日本の栄養教育が目指すゴールである。世界に認められている日本の伝統食「和食」を取り入れることで、大きな健康問題となっている肥満も解消できると考えられる。子どもと保護者への食教育を担う保育者養成課程の女子学生においては、繰り返し学習によって栄養の知識に関して改善がみられた。一方では学生自身の食生活において問題点も示唆された。保育者に必要な知識を習得し和食文化を伝承する者として、学生自身の食生活に活用できる授業プログラムを検討したい。

参考文献・資料

- 1) 厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準〈2015年版〉(第一出版)
- 2) 厚生労働省：平成 25 年度国民健康・栄養調査の概要
- 3) 厚生労働省：平成 26 年度国民健康・栄養調査の概要
- 4) 国民健康・栄養の現状 - 平成 24 年度厚生労働省国民健康・栄養調査報告より - 第一出版(2016)
- 5) 藤澤良知、子どもの欠食・孤食と生活リズム、第一出版 (2010)
- 6) 橋本洋子ら、幼児を持つ母親の食や栄養、サプリメントに関する知識と情報源、栄養学雑誌、vol.69、No.1 (2011)
- 7) 橋本洋子、女子大生の生活時間調査からみる学生生活の食事のあり方 - 食事時間と欠食率の検討 -, 秋草学園短期大学 紀要第 24 号 (2007)
- 8) 井上茂ら、日本人におけるメタボリックシンドロームの現状、体力科学、vol.56、No.1 (2007)
- 9) 吉池信男、妊産婦及び小児における食生活の現状と課題、日本食生活学会誌、vol.24、No.4、p.211-215 (2013)
- 10) 内閣府：食育基本法
- 11) 由田克士、勤労世代の生活習慣病の予防に関する栄養疫学研究、栄養学雑誌、vol.72 No.3(2014)
- 12) 厚生労働省：健康日本 21 (21 世紀における国民健康づくり運動について)
- 13) 砂見綾香ら、幼稚園児および保護者に対する食育プログラムが両者の食生活に及ぼす影響、日本食育学会誌、vol.6、No.3、165-272 (2012)
- 14) 久保温子ら、幼児の体系が運動能力に及ぼす影響について、ヘルスプロモーション理学療法研究、vol.5、No.2 (2015)
- 15) 吉池信男、学生、生徒における肥満者頻度の経年変化、栄養学雑誌、vol.58、No.4(2000)

- 16) 村井陽子ら、主食・主菜・副菜に関する学習プリントの教育効果と配布時期の見当、日本食育学会誌、vol.9、No.4 (2015)
- 17) 相川りゑ子ら、女子大生の栄養摂取と生活時間 - かくれ肥満傾向者の食物摂取と生活状況 -、栄養学雑誌、vol.59、No.3 (2001)
- 18) 2015 年国民生活時間調査 (NHK放送文化研究所 2016 年)
- 19) 内閣府食育推進室：食育に関する意識調査報告書 (2016)
- 20) 文部科学省：平成 27 年度学校保健統計調査
- 21) 梅垣敬三ら、健康食品に関する健康被害事例の情報源およびその有用性評価、食品衛生学衛誌、vol.54、No.4 (2013)
- 22) 千葉剛ら、特定保健食品の利用実態調査、日本栄養・食糧学会誌、vol.67、No.4 (2014)