

本学食育活動からみた食育支援の在り方とその方向性 (2)

—平成 28 年度 食育活動の実施報告—

横山 洋子・水野 早苗

愛知みずほ大学短期大学部

Yoko Yokoyama, Sanae Mizuno
Aichi Mizuho Junior College

キーワード：食育 学生 地域

1 はじめに

平成 17 年に制定された食育基本法¹⁾には、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために、何よりも「食」が重要であるとし、「食育」は生きる上での基本であり、教育の三本柱である知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけられている。そして、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てるために大切なものであることが示されている。

近年、「食育」が重要とされる背景には、「食」をとりまく様々な問題が浮上していることがある。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満やそれらが原因と考えられる生活習慣病の増加がある。また、若年女性を中心に見られる過度のダイエットや高齢者の低栄養傾向等、健康面での問題も指摘されている²⁾。

このような状況の中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践し、心身の健康を保持・増進するために、「食育」が重要となっている。教育の現場では、平成 17 年度に制度化された栄養教諭が、学校における食育推進の要として各都道府県に配属され、「学校における食育の推進」が明確に位置づけられた。また、平成 20 年 3 月には、学習指導要領の一部改訂が行われ、小中学校の学習指導要領、幼稚園教諭要領において食育部分の充実が図られた。しかしながら、子どもたちが、健全な食生活を実践する力を身に付けるためには、学校だけでなく、家庭や地域の協力も必要である。最近では、さまざまな分野で産官学の連携が行われており、食の分野でも企業や地域行政、大学等の連携による取り組みが増えている³⁾。

本学は、地域に根差した大学を目指し、地域と連携した様々な活動を行っている。食物栄養専攻において

は、栄養士および栄養教諭を養成している専攻として、学生、教職員が地域と連携して実践でき、地域住民および学生の生涯にわたる健康で豊かな生活に寄与できる食育活動について模索してきた。前報⁴⁾では、平成 27 年度に行った食育活動について、第 3 次食育推進基本計画をもとに分類・整理して報告した。本報では、平成 28 年度に行った食育活動について、対象年代別に分類し、報告する。

2 活動内容

1) 児童を対象とした活動

(1) 瑞穂区児童館主催「キッチンみずほ」(2 回)

瑞穂区児童館において、定員 12 名(先着順)で調理実習を行った(図 1)。1 回目(4 月)のメニューは、「えんどう豆ごはん」、「ヘルシーナゲット 2 種」、「キャベツのコンソメスープ」、2 回目(10 月)は、「ごはん」、「シュウマイ」、「きのこの豆乳スープ」、「スイートポテト」とした。

参加者の 12 名は、小学生の男女であり、年齢の異なる子どもたちが協力しながら調理を行った。また、調理実習だけでなく、「旬の野菜」について簡単な資料を配布し、話をした。子どもたちは興味を持って話を聞き、積極的に発言し、楽しそうに作業をしていた。4 月のメニューの一つである「えんどう豆ごはん」は、作る前はあまり好きではない様子であったが、「みんなで食べるとおいしい」、「自分で作ったものはおいしい」と言いながら、ほとんどの子どもが完食していた。10 月には調理実習の他に、いろいろな種類のさつまいもを食べ比べた。子どもたちは、今まで食べたことのないさつまいもに興味深く観察し、味わっていた。また、この回は、地域の方がボランティアで参加し、子どもたちと一緒になっ

て調理や食べ比べを楽しんだ。

食事は、子どもたちの成長・発達のための栄養源として非常に重要である。しかし、食事は、それ以外に楽しみの場であり、コミュニケーションを通して社会性を身につける場でもある。食事を共にすることは、食行動・食バランスによい影響を及ぼすとする報告もあり⁵⁾、今後も、食材に興味・関心を持たせ、社会性を身につけることのできる楽しい調理実習を検討していきたいと考えている。



図1 「キッチンみずほ」の様子

(2) 瑞穂区役所主催「瑞穂区民祭り」

地域住民を対象に、「箸を上手に使う大豆運び」、「スポーツドリンクを作ってみよう」、「ゴマすりに挑戦」の3つのイベントを行った(図2)。子どもの参加が中心となるイベントであったが、家族や友人と楽しむ場面も多かった。学生8名が参加し、積極的に地域住民に声をかけ、一生懸命に豆をつかもうとする子どもを励ましていた。また、夏場に注意が必要な『脱水症状』を予防するために、簡単に作ることのできるスポーツドリンクを紹介し、実際に作り、試飲した。



図2 「瑞穂区民祭り」の様子

(3) 瑞穂小学校子ども会主催「料理教室」

瑞穂学区の年中～小6までの子どもを対象に、料理教室を行った(図3)。この活動は平成21年度から継続的に実施している。様々な年齢の子どもたちがそれぞれの役割を持って安全に調理に携われるよ

う、子ども会役員(母親)と話し合いを重ねながら実施している。参加者は、子ども64名、子ども会役員および運営スタッフ19名であった。終了後の子どものアンケート結果は、「楽しかった」、「おいしかった」、「またやりたい」が多かった。また、「自分たちで作った料理はとてもおいしかった」、「話したことがない人たちと仲良くなれてうれしかった」、「家でもお父さん、お母さんに作ってあげたい」といったコメントもあり、皆で協力することの大切さや楽しさ、大勢で食事をする楽しさが伝わったと考えられる。さらに、食に興味を持たせ、自宅でも作りたいといった意欲を持たせることもできたと考えている。



図3 子ども会「料理教室」の様子

2) 一般(高校生以上)向けの活動

(1) 食品加工講習会

愛知県内高等学校の家庭科教諭を対象とした講習会を開催した。この講習会は、平成22年度から継続的に実施しており、受講者である教諭は、講習会に出席することで食品について広く学び、学んだ知識や技術を高等学校での授業に取り入れたいという明確な目的を持っている。そのため、高等学校における家庭科教育の参考になるような知識と技術を伝え、それによって食文化を見直すことを目的として実施している。

平成28年度は、「大豆の加工①」をテーマとし、講義と実習を行った(図4)。参加者は31名であり、講習会後のアンケートには、「授業や部活の実習に取り入れられる内容であった」、「師範台での見せ方、レシピの見易さを参考にしたい」、「簡単なお菓子作りは生徒の興味関心が高いため、授業で活用し易い」、「段取りのよさを今後の授業の進め方の参考にしたい」といった意見が多かった。

今後も高等学校の教諭に授業のヒントを提供し、高校生に食と健康、食文化に関する興味・関心が伝播することを目指していきたいと考えている。



図4 食品加工講習会の様子

(2) 高校生のための食育セミナー

高校生および本学学生に、食べること・学ぶことの楽しさを伝えることを目的とし、平成28年度に新たに企画したセミナーである。セミナーは2部構成とし、午前は「米」に関すること、午後は「魚」に関することをテーマとし、専門家を講師に招いて講義・実習を行った(図5)。参加者は午前21名、午後8名、本学学生5名であった。セミナー後のアンケートには、「正しい米の研ぎ方について改めて知ることができたので、今日から家でやりたいと思った」など新たな知識を習得し、日常生活に生かしていきたいといった意欲が見られる感想が多く書かれていた。また、「6種類の米を食べ比べる貴重な体験ができた」という感想とともに、「また参加したい」という次回を期待する意欲も見られた。本学学生からは、「真剣に学ぶことにより、授業以外の知識が得られた」等の感想があった。高等学校の教員からは「食の専門家からの学習ができる」等、講座内容について非常に好意的な意見が出されたが、開催時期が学校行事等と重なっていたことや1日日程であったこと等から、参加者が少なかった。今後は、生徒が参加しやすい方法や期間を設定し、高校生が食に興味を持ち、また、本学学生にとっても良い勉強の機会になるような食育セミナーを検討していきたいと考えている。



図5 米の研ぎ方を実習する様子

(3) 瑞穂区児童館主催「はじめての離乳食」

瑞穂区児童館で応募を募り、参加者20名を対象に離乳食の重要性、離乳食を作る時・食べさせる時の注意事項等について講義を行った。また、離乳食に使える簡単な「おやつ」を紹介し、試食した。参加者には、事前に離乳食についての質問事項を調査し、それぞれの質問に対して事例を紹介しながらわかりやすく回答した。参加者は、日頃から不安に思っていたことや心配していたことが解決でき、ホッとしたような表情であった。

(4) 一般啓発活動

食物栄養専攻2年生の学生44名が、地域にある大型店舗イオンモール熱田店へ出かけ、買い物客を対象に食育活動を行った(図6)。『和食の文化は家庭から』をテーマに、「健康度チェックコーナー」、「三角おにぎりを作る体験コーナー」、「豆つかみゲームコーナー」等を設置し、和食文化の啓発活動を行った。

学生は事前にBMIの算出方法、バランスのよい食品の組合せなどについての説明資料を作成し、グループごとに栄養指導の練習を行って臨んだ。多くの人に食に関する興味を持たせる工夫、わかりやすい資料作り、説明方法の工夫は、学生が栄養士として社会で活躍していくために重要であり、良い経験になるとともに、本学が、食育活動を通して社会貢献できる機会であると考えている。



図6 「おにぎり体験コーナー」の様子

(5) 名古屋市生涯学習センター主催 大学連携講座

ユネスコ無形文化遺産に登録された“和食”の伝統的な文化と、“和食”の魅力を次世代にどのように伝承していくかについて『和食文化の伝統と未来』をテーマに、名古屋市教育委員会との共催(大学連携講座)事業を行った(図7)。前半は「なごやめしを支える味噌文化」の講義、後半は「味噌を活かす調理」の実習とし、参加者はそれぞれ34名、37名、参加年代は50歳以上が多かった。参加の動機は、講

義については「教養・知識を高めたかった」、「生活に役立つから」が多く、実習については、「味噌料理に関心があった」、「日常の食事にいかしたかった」が多かった。講義後の感想としては、「味噌は古くからの伝統的な日本文化でもあり、大切にしていきたい」、「八町味噌がますます好きになった」といったものが多く、実習では、「4品ともそれぞれ違う味噌の味の料理に感心した」、「レパートリーが増えた」、「とても良いアイデアをいただいた」等、実生活に役に立てたいという意見が多かった。今後も大学の持つ設備を活用・提供し、社会に貢献できる食育活動を実施したいと考えている。



図7 「味噌を活かす料理」(実習)の様子

3) 高齢者を対象とした活動

(1) デイサービス施設での食育活動

学生がデイサービス施設を訪問し、おやつを一緒に作り、共食する活動である(図8)。学生は教員の指導・アドバイスを受け、高齢者が安全に楽しみながら食することができるレシピを考え、施設の方との打ち合わせをして臨む。また、折り紙等の手遊びや“しりとり”等のゲームも準備した。高齢者は、若い学生と会話をすることを楽しみ、共食することに喜びを感じているようである。また、学生にとっても、高齢者のために安全でおいしいおやつを工夫し、共食する良い機会であり、施設側からも良い評価を得ていることから、今後も続けていきたいと考えている。



図8 デイサービス施設での様子

(2) 瑞穂区いきいき支援センター主催

「男性初心者料理教室」

高齢者の食生活は、独居や高齢者だけの世帯になると、同じものばかり食べる、買い物や調理が億劫になる、食事そのものへの関心が薄れる、食事の回数が減る等の特徴がある⁶⁾。特に男性では、調理がわからないことやレパートリーが少ないことが問題となるといった報告もあり⁷⁾、これらのことが高齢者の低栄養の要因に影響を与えている。本学では、高齢者の食育の推進を図るため、平成27年度から瑞穂区いきいき支援センターとの共催により65歳以上の男性を対象とした料理教室を開催している(図9)。

平成28年度の参加者は30名であり、参加者の家族構成は「夫婦のみ」が46%で最も高く、共に食事を摂る人は「夫婦」が61%、次いで「ひとり」が25%であった。料理教室への参加理由としては、「独りになっても困らないように」が最も高かった。実習後の感想としては、「知らない方と会話し、笑いながら料理ができてとても楽しかった」、「料理ができるようになりたい」というものが多く、「今後、調理をしてみたい」という意欲を喚起させ、高齢者のQOLを保つ上で重要である「食事を楽しむコミュニケーションの場」も提供できたと考えている。今後も、調理を楽しみながら、健康寿命の延伸に寄与できる料理教室を目指したいと考えている。



図9 「男性初心者料理教室」の様子

3 まとめ

食育は、学齢期前から老齢期までの生涯にわたって取り組んでいく必要がある。現在、食育は栄養教諭や栄養士・管理栄養士が中心となって行っているが、学校・保育所・家庭・地域が連携して行い、社会全体で健康的な生活を支援していくことが必要である。

栄養士養成施設として60年以上の長い歴史を持つ本学が、地元地域と連携し、それぞれの年齢層に応じた食育活動を行うことは、地域住民の健康の保持・増進に寄与できるのではないかと考える、また、本学食物

栄養専攻の学生教育においても、専門的な知識や技術および実践力を持った栄養士・栄養教諭の育成、コミュニケーション能力の育成、社会の要望に適應できる人材の育成に繋がることが期待される。

平成28年度のアンケート結果を参考に、食育活動の内容を検討し、地域に求められる活動を目指したいと考える。

4 倫理的配慮

掲載した写真については、各イベントにおいて、口頭で許可を得ている。

5 参考文献・資料

- 1) 内閣府 食育基本法
<http://www.cao.go.jp/>
- 2) 農林環境課 (森田倫子)：食育の背景と経緯
－「食育基本法案」に関連して－，調査と情報，第 457，2004
- 3) 農林水産省 実践食育ナビ
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi
- 4) 上原正子・松原愛香・村瀬瑠美・横山洋子・水野早苗：本学食育活動から見た食育支援の在り方とその方向性－栄養士課程をもつ短期大学部としての食育の取組み－，瀬木学園紀要，第 10 号，113-117，2016
- 5) 足立己幸：内閣府食育「家族と“食を共にすること”共食の大切さ (1981)」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/textbook/pdf/1-2-1.pdf>，2012
- 6) 楠原清里・河野篤子：高齢者の食生活の実態－男性と女性の比較－，京都女子大学食物学会，第 58 号，19-25，2003
- 7) 高田和子：超高齢化社会を見据えて、高齢者がよりよく生きるための日本人の食事を考える，第 2 回日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会資料 3，1-13，2013