

## 郡山市にある中核病院での 小児健康フォーラムを介した食育の実施

橋本令子, 中牟田成美, 澤村 薫, 村田光範

### Health Forum for Children, A Practice of Nutrition Education in Children in a Core Hospital in Koriyama City

Reiko HASHIMOTO, Narumi NAKAMUTA,  
Kaoru SAWAMURA and Mitsunori MURATA

本年6月、食育基本法が成立し、食育の重要性が認識されてきている。食育とは、知育・徳育・体育と並ぶ教育の柱である。また、人々の生活習慣の中で特に食生活が注目されており、近年の健康ブームとともに管理栄養士の業務も幅が広がってきている。そこで病院においても、小児科を中心に食育の実施が期待される。これまで小児科医が中心で行ってきた小児健康フォーラムにおいて、今回は管理栄養士が中心となった食育を実施した。その結果、幼少期から適正な食生活を確立することの必要性を食育を通して参加者に理解させることができた。さらに子どもだけでなく保護者の食生活に対する関心の高さが感じられ、病院における小児健康フォーラムを介した食育の実施は効果的であった。

キーワード：食育、子ども、管理栄養士

#### I. はじめに

平成17年6月10日に食育基本法が成立され、食育活動が本格的にスタートした。食育基本法の前文には、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」とある<sup>1)</sup>。食育は子どもの頃から食の大切さを知り、子どもが自ら身体に良い食を選んで健康管理ができるように学習するものである。そして、発症が若年化してきている生活習慣病予防の一つは適正な食生活と運動を習慣化させることである。

病院における管理栄養士の業務は、給食管理と栄養管理に大きくわけることができる。管理栄養士は、保険を加算できる疾患（医療報酬で定められている）に対する栄養相談や食事

提供をするための高度な知識や技術が求められている。また、小児科においても管理栄養士にとって担うべき役割はますます重要となっており、小児科専門外来に肥満症治療のために来院する子どもも多くみられる。

福島県郡山市S病院では平成12年より地域市民への貢献対策の一環として、子どもの健康に関する最新の医学情報を紹介する小児健康フォーラムを実施してきた。これまでのフォーラムでは、小児科医を中心とした講演会や相談会の形式をとってきた。しかし、今回はフォーラム初の試みとして、管理栄養士を中心とした「すくすく食育シアター」を実施した。今回のフォーラムでは、子どもが自分自身の健康を考え、生活習慣病を予防し、健全で豊かな食生活を送ることができるように支援すること、そして院内業務における食育の位置づけを目的とし、子どもが紙芝居やゲームで楽しみながら学ぶ「次世代の食習慣」を催したので報告する。

## Ⅱ. 第7回小児健康フォーラム「すくすく食育シアター」

### 1. 概要

第7回小児健康フォーラム「すくすく食育シアター」は、平成16年8月21日に福島県郡山市S病院にて実施した。会場では、展示品コーナー、体験コーナー、ゲームコーナー、集団指導、個人指導（予約制）に分けたスペースを設けた。以下に、これらのスペースについての内容を紹介する。

### 2. 内容

#### 1) 展示品コーナー

##### (1) びっくり野菜

このコーナーでは、普段スーパーマーケットでは見ることのない珍しい野菜を展示した（写真1）。チューブわさびの原料になるホースラディッシュ（西洋わさび）やセロリの株（写真2）、白色トマト、そうめん南瓜など約15種類の野菜を展示し、目で見て、自由に触ることもできるようにした。野菜の中がど



写真1

うなっているのか興味があるという子どもの要望に応え、展示途中からは野菜を包丁で割り、断面も展示した。参加した子どもたちは興味深く大きな野菜を抱えて重量を体で感じたり、手で触り臭いを嗅ぐといった行動を通して、想像をかき立てる体験ができた様子であった。



写真2

今後は、野菜の名前だけでなく、栄養成分や成長過程なども掲載したいと考えている。

#### (2) 落花生の成長過程

落花生の成長と題したパネルを掲示し、実物の株は、地元の住民より寄贈された成長途中の落花生二株を、一株は土がついたままの状態を瓶に挿し、もう一株は水洗いして観察できるようにした(写真3)。落花生は11



写真3

3ヶ月前の成長途中の状態であったことから、参加した子どもは落花生の成長を実物とパネルとを比較することができた。

#### (3) 乳製品

乳製品の種類や紙パックの秘密、乳製品の栄養効果などのパネルを掲示し、成長過程には欠かせない牛乳を積極的に飲むように啓発した。

なお、次回へ向けて生乳からバターを作る実験を検討している。

#### (4) 清涼飲料水の糖分

コーラ、スポーツドリンク、ソーダ、カフェオレ、オレンジジュース（いずれも500mlのペットボトル）および缶コーヒーの砂糖量を換算し、それぞれに含まれているスティックシュガーを並べて展示した。「なぞのすうじ」と題し、自分でペットボトルを

引き上げると蛇腹状にスティックシュガーが伸びて、あらかじめ提示していた数字の意味は糖分(砂糖)量であることが判明し、さらに飲むときのアドバイスが見られるような仕組みとした(写真4)。参加者は保護者も含め、普段何気なく飲んでいる飲料に含まれている砂糖の量に驚いている様子であった。

今後は、清涼飲料類の他に食品や料理などでも展開したいと考えている。

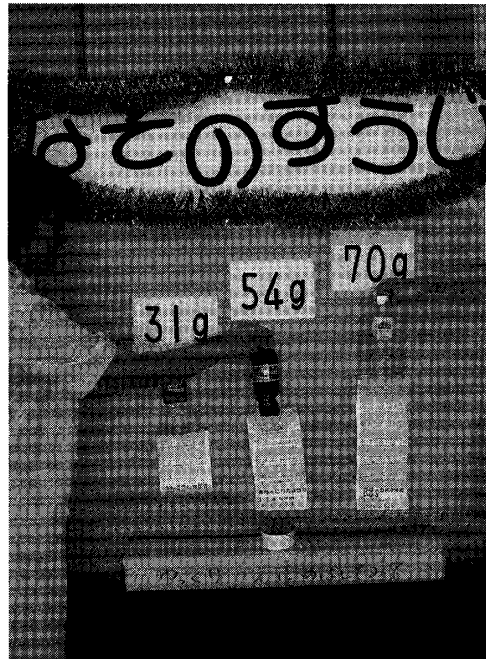


写真4

## 2) 体験コーナー(写真5)

体験コーナーでは、以下に挙げる4種類のものを作成し、参加した子どもと身近に話しができるようにした。

### (1) パタパタ絵本

畜産(乳牛、豚、鶏)の1日や成長・生産等の流通を理解できるように絵本を作成し、絵本の中で遊べるようにした。



写真5

### (2) 野菜スタンプ

れんこん、オクラ、ピーマン、ズッキーニなどの普段よく食べる野菜を用意し、4色のインクを使用して、フォーラム名や日付、病院名をあらかじめ記入しておいた台紙にスタンプして持って帰ることができるようにした。このコーナーは子どもが一番集まりやすく、時間をかけて楽しみながら野菜について学んだ様子であった。

### (3) 6面パズル

パズルを6面に作成し、それぞれを3色の食品群にわけておき、子どもが自分で色を

塗りながら、3色の食品群の意味が理解できるようにした。

#### (4) 折り紙風車

折り紙を2枚交差させ、スイカのイラストを貼り、風車を作成した。風車を吹くと場面が回転していき、少しずつスイカが食べられているように見える工夫をした。



写真6

#### 3) ゲームコーナー

ゲームはすぐろくの体感版とし

て、サイコロの目で当たったマスのスポーツ（その場でできる簡単な体操など）や実物のとうもろこしなどを使用した食材クイズ（株からとうもろこしを探すクイズ、写真6）を通過しながらアイテムを獲得し、ゴールで魔法の鍋が登場すると、ここまでに獲得したアイテムを鍋に入れる。さらに、なぞの調味料（2色の風船）をどちらかを選び鍋に入れ、トンネルをスライドさせるとカレーやホワイトシチューに変身するようにした。最後に出てきたカレーとホワイトソースのレトルトパックを景品とした。

#### 4) 集団指導

##### (1) 紙芝居

食育をテーマとした3種類の紙芝居を用意した。まず「たべものランドのおまつりだ！」<sup>2)</sup>では、飽食の現代において見失いがちな食べ物の大切さや日本で昔から食べられている食品を積極的に食べることをねらいとした。「おひめさまのカレーライス」<sup>3)</sup>は、嫌いな物も美味しく食べ、好き嫌いなく食事をする大切さを学ぶための紙芝居である。そして「きんぴらたろう」<sup>4)</sup>では、食品をよく噛んで食べることの必要性をわかりやすく学ばせることができた。このように、子どもたちの体や心が健康になることを目的にした紙芝居を通して、子どもの理解と実行（行動変容）が期待される。さらに、空き時間を利用して、小児科病棟と隣接する保育園への訪問指導も行った。

##### (2) 保護者向け指導：子は親を見て育つ「親がめ子がめ食習慣チェック！」

保護者（大人）が子どもの見本になるように自らの食習慣を再確認するための食習慣チェックをパワーポイントにより実施した。保護者が食習慣に関する20項目の質問に答え（図1-1）、自分に該当する番号がどのような疾患の危険因子になるかを知り、最終

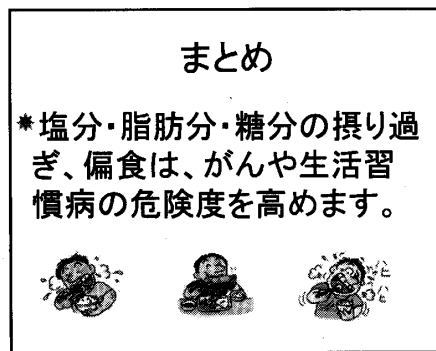
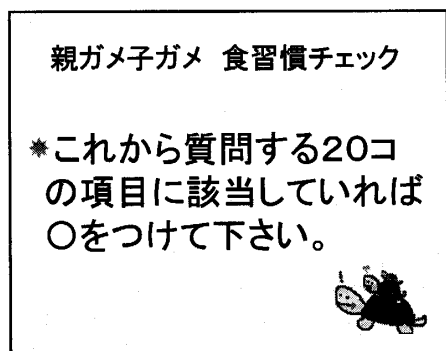


図1-1 食習慣チェック(表紙のページ)

図1-2 食習慣チェック(まとめのページ)

的に塩分、脂肪分、糖分の摂りすぎや偏食は癌や生活習慣病の危険度を高めるということを理解させた(図1-2)。自らの食生活を見直し、周囲の大人たちが子どもたちの手本になることが大切であり、また子どもにとって規則正しい食生活の確立が重要であると理解し、実践できることを目指した教育となった。

#### 5) 個人指導(予約制)

乳児、幼児、学童の保護者を対象とした健康や栄養に関する栄養相談を実施し、小児科医ならびに管理栄養士が対応した。

### 3. 評価

参加者に対しアンケート調査を実施し、その結果を表1に示した。自由意見にもあるように、子どもが活動を楽しみながら知識を習得できたことから、様々な体験を通した食育を実施することが効果的であると考えられた。さらに、多くの参加者が継続を希望したことから、子どもだけでなく保護者に対する食育の期待と関心を引き出す成果も挙げられた。

## Ⅲ. ま と め

現在、健康ブームによる多くの情報が氾濫する中で、保護者にとって子どもの食生活への関心は非常に高いと考えられる。幼少期からの適正な食習慣や生活習慣を確立する必要性を理解することが重要である。今後、ますます食育のニーズが高まり、管理栄養士の重要な業務となることをふまえ、地域と連携を取りながら、病院においても小児科医やコメディカルと協力し、小児科を中心としたより効果的な食育の実施が期待される。

なお、第8回小児健康フォーラムは郡山市教育委員会の後援を受け、「すこやか子ども食育健康フォーラム」を平成17年10月15日に同病院で実施する予定である。

表1 アンケート集計結果

---

アンケート回答者12名

1. 今回のイベントの開催を何で知りましたか？

- 1) 案内チラシ…45.5%
- 2) 知り合いから聞いて…45.5%
- 3) お見舞いに来て…9.0%

2. シアターの内容はいかがでしたか？

- 1) 展示・ゲーム
  - (1) わかりやすかった…91.7%
  - (2) 普通…8.3%
- 2) 紙芝居
  - (1) わかりやすかった…75.0%
  - (2) 普通…25.0%
- 3) 食習慣チェック
  - (1) わかりやすかった…66.7%
  - (2) 普通…25.0%
  - (3) 見ていない…8.3%

3. 今後このような会があれば参加したいですか？

- 1) 参加したい…75.0%
- 2) わからない…25.0%

4. その他ご意見がございましたらご記入下さい。

- ・食育の勉強になりました。孫が喜んで野菜に触れたり、手作り絵本を見ていました。ありがとうございました。
  - ・子どもがまだ3歳なので理解はしにくかったと思いますが、絵がたくさんあって楽しめた様子でした。
  - ・ジュースにたくさんの砂糖が入っていると知り、今後は気をつけたいと思います。
  - ・落花生のでき方も初めてわかり勉強になりました。
  - ・とても楽しかったです。
- 

## 謝 辞

最後になりましたが、小児健康フォーラム開催にあたり、多大なるご協力、ご支援をいただきました元総合南東北病院栄養管理科矢野育美氏、ファイザー(株)斧崎利彦氏に感謝申し上げます。また、平成16年度本学健康栄養学科臨床栄養学研究室の卒論生および病院関係者皆様のご協力にお礼を申し上げます。

## 文 献

- 1) 食育基本法：<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

- 2) 升川和雄編：たべものランドのおまつりだ！(2000) 教育画劇.
- 3) 升川和雄編：おひめさまのカレーライス(2000) 教育画劇.
- 4) 升川和雄編：きんぴらたろう(2000) 教育画劇.

橋 本 令 子 (本学健康栄養学科助手)

中牟田 成 美 (財脳神経疾患研究所附属総合南東北病院栄養管理科)

澤 村 薫 (本学健康栄養学科助手)

村 田 光 範 (本学健康栄養学科教授)