

本学食育活動からみ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—

上原 正子・松原 愛香・村瀬 瑠美・横山 洋子・水野 早苗

愛知みずほ大学短期大学部

Masako Uehara, Aika Matubara, Rumi Murase, Yoko Yokoyama, Zojiro Katoh

*1 Aichi Mizuho Junior College *2 Aichi Mizuho College

キーワード：食育 学生 地域

1 緒言

食育基本法¹⁾は、平成17年6月に公布され、同年7月に施行された。それから10年が経過した。その間、平成23年3月には、過去5年間の食育に関する取組みの成果と課題を踏まえ、「第2次食育推進計画」²⁾が決定される等、社会に対応した見直しを行いながら、進展してきている。

現在はこの平成27年度までの5年間を対象とした「第2次食育推進基本計画」のもと、3つの重点課題、①生涯にわたるライフステージに応じた間断のない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、を中核として様々な取り組みが行われている。

内閣府ではその進捗状況や国民の食に関する意識、行動等に関する調査の結果を毎年「食育白書」としてまとめてきているが、平成26年12月に実施された「食育に関する意識調査」の結果³⁾からは、食に関する意識や行動に年代差があることがわかってきた。

「日頃から健全な食生活を心掛けている」の割合は全体では75.3%であるものの、年代別、性別に見ると20歳代男性では44.4%、女性は63.2%と差がみられる。また、1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえて食べることが「ほとんど毎日」である人は、全体で67.8%であるが、20歳代男性では31.9%、女性では47.1%であり、そろえて食べることができない理由の要因として、「時間の余裕がないこと」「手間が煩わしいこと」があげられていた。

一方、「1日全ての食事を一人で食べる」ことがある

かどうかの質問には71.8%が「ほとんどない」と答えているが、9.8%は「毎日」と回答しており、その割合は20歳代の男性及び70歳以上の女性で高くなっていた。

食育は平成28年度から第3期を迎えることとなる。平成27年12月には平成32年度までの5年間を期間とする第3次食育推進基本計画骨子⁴⁾が示された。

その骨子の中では「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数」や「農林漁業体験を経験した国民の割合」「食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合」「推進計画を作成・実施している市町村の割合」が増加しているものの、「若い世代では健全な食生活を心掛けている人は少なく……中略……健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられる」と述べられており、「子どもの相対的貧困率の上昇」「健康寿命の延伸」「大量食品廃棄物の発生」など、食をめぐる家族や生活の状況が変化してきている等、新たな課題が指摘されている。

そして、重点課題として①若い世代を中心とした食育の推進、②多様な暮らしに対応した食育の推進、③健康寿命の延伸につながる食育の推進、④食の循環や環境を意識した食育の推進、⑤食文化の継承に向けた食育の推進、の5つを示し、その取り組みは、子どもから高齢者まで生涯を通じて行う、教育関係者を含めた様々な関連機関・団体と多様に連携・協働しながら進めることが必要とされている。

本学においては、これら食育に関する専門知識を有する栄養士の育成が可能であることから、家庭、地域あるいは職場内で自ら食育を実践できる資質を備えた栄養士を養成していくことが必要であり、さらに、本

学が社会へ貢献する役割に鑑み、産学官が一体となった取り組みについても検討・実践していく必要がある。

そこで、平成27年度に行ってき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、本学としての食育活動の全容を明らかにし、学生及び地域への支援の在り方を探っていくこととした。

2 実践活動の内容

(第3次食育推進基本計画重点課題を軸として整理)

(1) 若い世代を中心とした食育の推進

本学食物栄養専攻の学生は栄養士養成のカリキュラムに基づき、食の専門家としての資質を身に付ける。これらの知識を生かしながら、さらに、食育活動を担う者としての資質を習得するためには、地域社会の中での実践が最も効果的である。このため、学生の自主性を重視しながら多くの食育活動の場を提供している。これらを本学が行う「若い世代を中心とした食育の推進」として実践事例を3つに整理する。これらの活動を実施することにより、対象者へ提案する内容を事前に学習し食をより深く理解する、実践の場を通して食育を推進する側の役割を理解していく等の資質が備わってきている。

実践例1 自ら食に関する知識を表現する^{5) 6)}

2年生の学生36人が参加した。地域にある大型店舗（イオンモール熱田：集客数日曜日50,000人）での食育活動である。買い物客474名が食育活動に参加した。健康度チェック（栄養指導・BMI）、おにぎり体験、箸使い体験の3ブースで行った。

学生は事前に「適正体重とは、BMI算出方法、運動エネルギー、食品の組み合わせ、緑黄色野菜etcについて」の説明資料を作成するとともに、米の1人当たりの1食適正量についての解り易い算出方法の資料作成や、箸の歴史・文化についての研究まとめを行った。説明するための資料作りは分担して行い、実践する前にはお互いの資料の発表を行った。既に学んできたことを表現する、説明することの難しさを感じていた。

実践例2 食の循環や環境を意識した新たな商品を開発する

1年生の学生41人が参加した。愛知県(産業労働部)と豆腐製造企業(株式会社おとうふ工房いしかわ)と本学との協働(産学官)により実施した。豆腐製造の過程、マーケティングの手法等の話を聞いてから、グループ毎に新たな製品を開発する取り組みである。直接、企業の社長からの講義は新鮮であり、民間企業の真剣さが学生に伝わったようであった。

7グループの内、3グループは食の環境「おから」に視点を置き、新たな製品の開発を行った。豆腐製造企

業は「おから」を活用した製品の開発に力を入れており、おいしい「おから」の話は印象深かったようである。また2グループは、ターゲットを絞り込み、販売方法に視点を置いた開発を行なった。販売方法は食の循環に位置するものであり、グループで話し合うことにより食育の視点が深まり広がっていったと考えられる。実際に作ってみた学生もいた。食育には循環や環境を意識することが求められていることから、自然な形で学生が循環に気付くことができたことは大きな成果であり、発表により他学生への啓発ができたことも成果であった。

実践例3 様々な場面を通して地域住民へ啓発する

平成27年度は、3つの地域において地域住民に対する食育活動を展開した。区民祭り(名古屋市瑞穂区)、堀田まつり(名古屋市瑞穂区)、清須食育まつり(清須市)の3地区に学生はそれぞれ7人、3人、5人参加した。

対象者数は600人、350人、600人と見積もり、それぞれ「手作りスポーツ飲料」、「かぼちゃの甘酒」、「風呂吹き大根」等を用意した。いずれも全て完売した。この食育活動は本学の地域貢献活動であり、対象者のニーズに合った食育を展開することが重要となる。

3つの食育活動には延1,550人が参加し、手伝った学生は延15人であることから、1人当たり100人の地域住民と関わったことになる。参加した学生は地域住民に声をかけることで、食への関心・意欲は各人各様であり、家庭により異なることを学んだ。

(2) 多様な暮らしに対応した食育の推進

家庭における食育が重要であるものの、少子高齢化が進み、子どもの相対的貧困率が上昇するなど、家庭生活の状況は多様化している中では、家庭や個人の努力では健全な方向への展開は難しいことが考えられる。本学ができる1つの手立てとして、食の体験や他者との共食の機会を増やすことを実践している。対象は異なるものの実践事例として整理した。

実践例4 共に作って食べる

共に作って食べる食育活動としては、子ども(学童)を対象とした料理教室と高齢者を対象とした交流会・セミナー等がある。

子どもを対象とした料理教室は地域の小学校子ども会との共催によるものと瑞穂区児童福祉センターからの依頼によるものがある。子ども会の料理教室は子どもが自分でも作ることができる料理とともに全員が楽しく参加できることに重きを置いている。そのため、小学校1・2年でも参加できるよう十分検討を重ね、準備をして臨んでいる。継続(平成21年から)して開催できる理由として子ども会役員(母親)の理解と協力がある。子どものアンケート結果は「楽しかった」が多い。

他学年が共に食事をする機会としても、楽しそうである。また、瑞穂区児童館で行う料理教室は近隣の小中学生を対象としている。「キッチンみずほ」として児童福祉センターが募集して実施していたものを「食育」という視点を入れて、調理の習得だけでなく、食の知識の理解も新たな目的として進めたいとする主催者側の希望から本学が関わるようになった。参加者が少数であり、実施時間が長い(3時間)メリットを活かし、小学校では学びきれない食育の循環、環境についても講義内容としている。

高齢者を対象とした食育活動には、デイサービスに通う高齢者への食育と27年度に新たに企画した「ヘルスセミナーカフェ」への参加がある。

デイサービス施設に学生が出かけ、おやつを共に作り共食する活動である。学生は事前に何をやるかを検討し、試作、施設との打ち合わせをして臨む。年2回、訪問している。双方に他者との共食の機会となっている。また、高齢者を対象とした「ヘルスセミナーカフェ」は27年度から本学が新たに始めた地域貢献活動である。本学が位置する名古屋市瑞穂区は高齢者の人口比率が22.9%(平成26年度調)である。名古屋市の平均20.8%に比べやや高い値である。健康寿命の延伸が課題になっていることから、高齢者の「健康」に関する知識が深まることを期待している。年4回の実施の中で本専攻は食育に関する講座を2回担当した。さらに「フルーツパウンドケーキ」を作り提供するカフェを担当した。高齢者の共食の機会を広げるだけでなく、自ら予約すること、大学内校舎へ出かけること、教員及び学生と交流すること等、特殊性を持った共食を展開している。

(3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸につながる減塩の推進や肥満・やせの予防や改善は優先的に取り組むべき課題の一つとされている。特に高齢者は低栄養になる危険性があり、誤った食の知識が低栄養をもたらすことも危惧されている。これらの課題に対応するため、骨子では生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて望ましい食生活を送ることができる食育の推進が期待されている。

そこで健康寿命の延伸に寄与できる可能性を持った実践事例をこの分類として整理した。

実践例5 高齢男性の食を支援する

高齢者の単独世帯や高齢者夫婦世帯が増えることが予想されることから、高齢者の健全な食事の在り方が課題となっている。名古屋市では「地域包括ケア推進計画」のもと、名古屋市社会福祉協議会へ委託して高齢者の様々な福祉に関する事業を展開している。瑞穂区では「瑞穂区いきいき支援センター」がその拠点

となっている。27年度から、高齢者の食育の推進を図るため、本学と「瑞穂区いきいき支援センター」の共催により「男性初心者料理教室」を開催した。33人(内夫婦の参加2組)の参加があった。

第1回であることから、調理することの苦手意識を解消・克服することを目的とした。賑やかに、楽しく調理をすることができ、第1回の目標は達成できた。しかし、本来の目的は高齢者に課題となっている低栄養や減塩等である。今後は健康寿命の延伸に寄与できるよう短期目標を定めて企画等に臨むこととしている。

実践例6 小学校における食育を支援する

27年度、N市F小学校は文部科学省のスーパー食育スクールとして食育の研究に取り組んだ。本学はN市から委託を受けてその活動の企画・調査分析を行った。この事業は研究校が子どもたちの食育について深く取り組むことによって、介入前と介入後の子どもの変容を分析したり、研究校と非研究校の子どもの食生活の実態を比較したりして、その実態をデータとして把握するものである。研究ではF校と協働して計画を立案した。子どもたちの健康を食から把握するため血液検査を実施し、その変容を把握した。その分析結果は成果物としてN市に報告している。子どもたちへの食育の定着は、生涯にわたり健全な食生活を確立する基盤となる。研究は専門家としての本学の理論と学校の実践との協働で進めることができた。

(4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

食は自然と社会の関わりの中で生まれるものであり、生産者やそれを支える環境や循環が周りであることを理解することが必要である。骨子では食の循環・環境について食品ロス削減まで拡大して示されている。食を巡る生産・流通・廃棄等、食の循環については子どもから成人に至るまでその時々に応じた関わり方が必要である。本学の実践事例として整理すると1つの事例が考えられる。

実践例7 新しい野菜の苗植えを体験する

学生が農家に出かけて「プチベール」の苗植えを手伝った。農協からの紹介があり、遠方ではあるものの2軒の農家を手伝った。農業体験として小学校での経験はあるものの、1日の仕事としてやり遂げる経験は初めての学生ばかりであった。この取り組みは、農業体験が学生にどんな効果をもたらすかを分析するため企画したものである。複数の農協へ照会をかけたものの、受け入れは難しいとされる場合が多く、順調には進まなかった。しかし、参加した学生は農家の方から学ぶことは多かったようである。食の生産に目を向ける態度が育ったと言える。その後の収穫にも農家から誘いがあり、出かけている。

(5) 食文化の継承に向けた食育の推進

本学では過去から様々な公開講座を実施しており、その内容は食に関することが多い。最近では地域の食文化をテーマとして実践している。26年度は「名古屋の食文化」としての講演や調理実習を行った。前述した実践例4の「ヘルスセミナーカフェ」においてもユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本の伝統的な食文化」について理解を図る内容とした。ここでは地産地消を含め、食の文化を意識した実践事例を整理した。

実践例8 和菓子から名古屋の食文化を理解する

「和食の文化を名古屋から 和菓子の世界」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。名古屋市民67人から参加があった。本学を会場とする理由は、大学の持つ資源の活用・提供にある。調理実習室で調理を併せて行う利点は食育の知識の定着にある。講義内容を実践として学びとる事ができる講座となっている。参加者は名古屋市内14区（16区）から、また、名古屋市以外からの参加が見られている。参加の動機としては、「食文化に興味があった」が最も多かった。参加年代は50歳代が最も多く、男女比は1:4である。

実践例9 地域産物を理解する

愛知県教育委員会と財団法人愛知県学校給食会との共催により「わが家の愛で朝ごはんコンテスト」を実施している。テーマは「地元の産物を活用した家族が元気になる朝ごはん」である。小学校5・6年生から募集している。27年度は8,721人からの応募があり、入選及び佳作100人を選考した。本選は実際に調理することから本学の調理室を活用している。地域農産物の活用を課題としていることから、地域の産物を理解する子どもが育ってきていると考えられる。また、家族もキーワードであることから、地域産物について子どもを通した親の理解も深まっていると考えられる。年々、応募数は増加している。（27年度は10年目となることから記念講演を行った）

3 本学食育支援の在り方と方向性

図1は、第3次食育推進基本計画骨子案の重点課題から読み取れる内容を図式化したものである。骨子には「子供から成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取組を引き続き目指していくことが重要である」として、高齢者については「健康で生き生きと生活できるよう、生活の質にも配慮しながら、健全な食生活の確保に向けた取組を推進する」としている。

平成27年度の本学食育活動について表1に示した。また、図2に図1を基に本学の食育活動について図式化を試みた。図からは本学が子どもを対象としている食

育と学生への食育支援に重点を置いていることがわかってきた。さらに共食の機会を増やす取り組みが多く、健康寿命の延伸、食の循環や環境、食文化として目的を明確にした取り組みが少ないことがわかってきた。

現在実施している食育活動を整理した結果、本学の食育支援の在り方として、①本学が持つ資源（人・施設等）を有効に生かす、②長年行ってきた活動について食育として位置づけ、目的を明確に捉え直す、③学生による食育活動を学生への食育活動と捉える、ことが必要であることがわかってきた。このことにより、より充実した取組みになると考えられる。

そして、27年度新たに進めてきた高齢者への食育については新たな取組みとして、健康寿命の延伸を目的に共食や学生との交流を手段として進めていくことが必要であると考えられる。高齢者の食育推進は地域における課題であることから、行政との協働が不可欠である。

4 考察

前述した平成26年12月実施の「食育に関する意識調査」では「食育に関心がある」は68.7%であり、平成23年12月調査の72.3%より3.6ポイント減少している。併せて「食育に関心をもったきっかけ」の質問には、「親になったこと」「食に関する事件」「家庭で日頃から親に教わっていたこと」の次に「食に関するイベントへの参加」「子どもが学校等で学習したことに影響された」があげられていた。これらの結果から、食育の対象として効果的な年代、場面が考えられる。親となる年代、イベントに興味を持つ年代、子どもがキーワード等、対象がみえてくる。また、場面については対象者の行動パターン（範囲）を検証することが必要であろう。

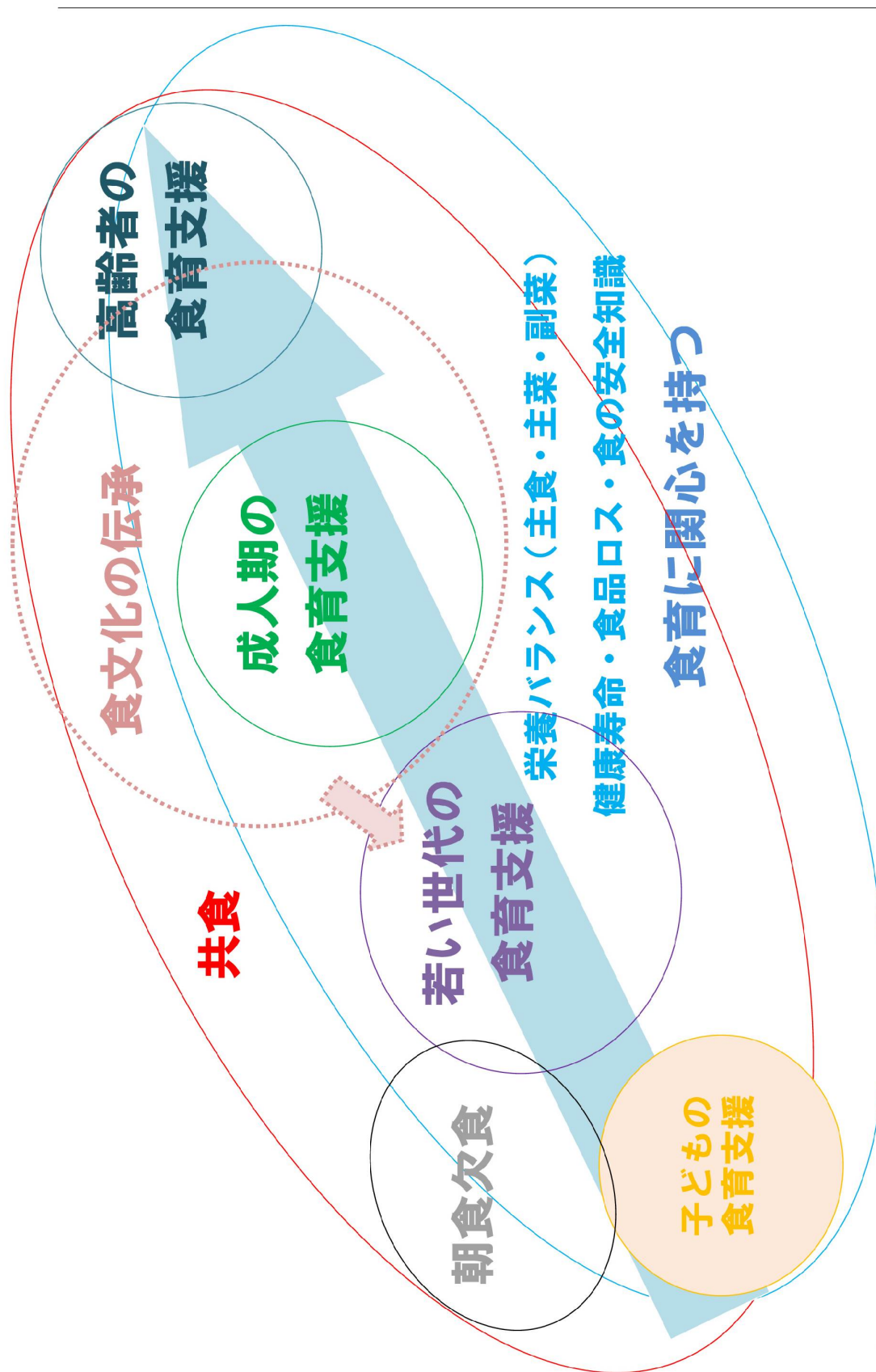
本学におけるこれからの食育は、対象者のニーズ、行動パターンを把握することにより効果的に展開できると考える。

地域の方々及び学生の生涯にわたる健康な生活に寄与できる食育を進めていきたい。

参考文献・資料

- 1 内閣府 食育基本法
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>
- 2 内閣府 第2次食育推進基本計画
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/>
- 3 内閣府 平成27年版食育白書
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2015/pdf-honbun.html>
- 4 内閣府 第3次食育推進基本計画骨子
http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/plan/public/pdf/20151215/kosshi_3rd.pdf

- 5 上原正子：学生の学びを支援する栄養指導論実習 瀬木
学園紀要 第3号 71-75 2009
- 6 上原正子 井戸田道智代：学生による地域食育活動報告
瀬木学園紀要 第6号 p54-55 2012

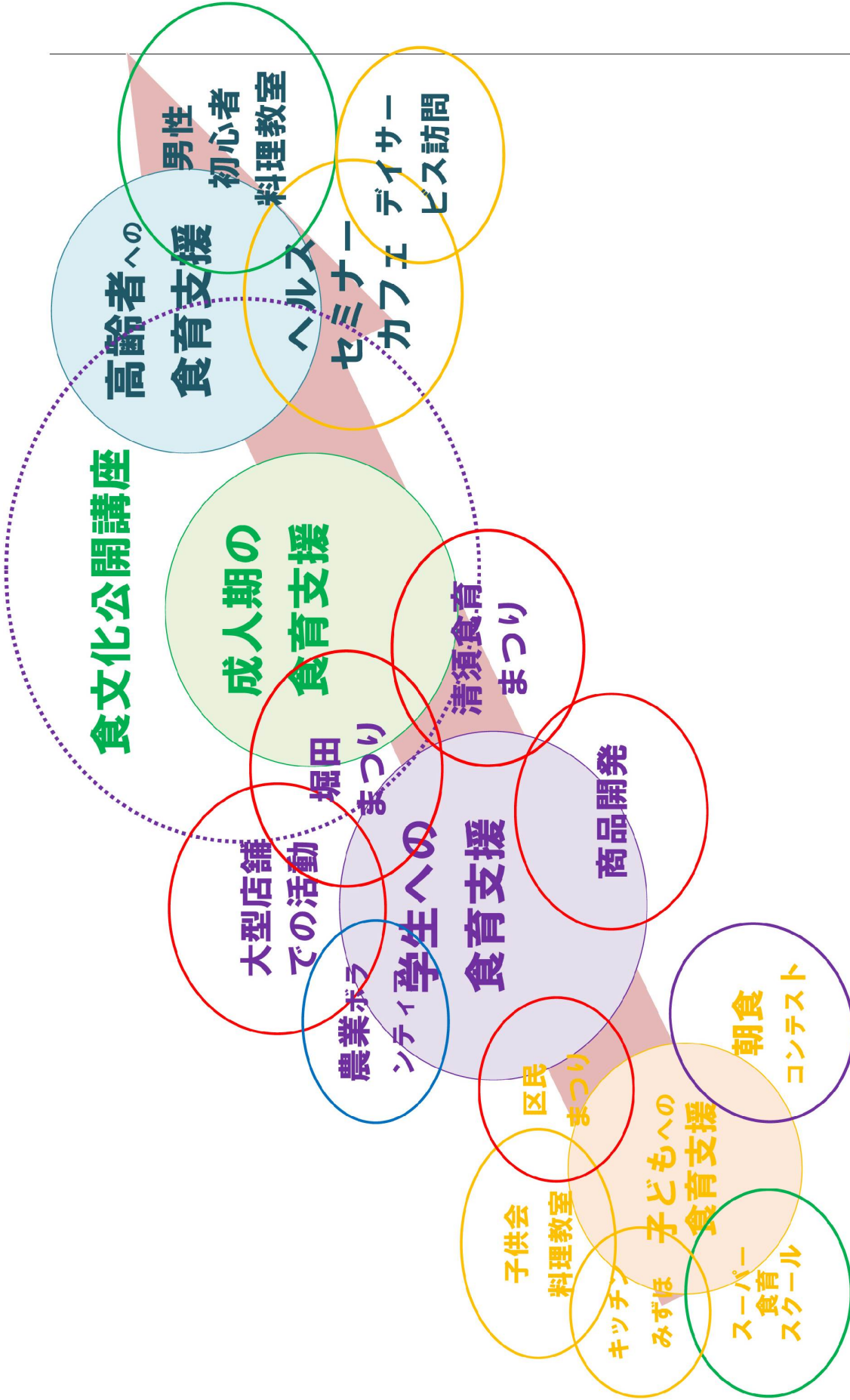


高齢期

成人期

乳幼児期 学童・思春期

図1 第3次食育推進基本計画骨子案重点課題の図式 (上原作成)



高齢期

成人期

乳幼児期 学童・思春期

図2 本学食育活動全体図