

第1章 諸言

近年、社会環境や大人の生活習慣の変化に伴い、子どもの食を巡る環境は激変し、朝食欠食率の増加や家族揃って食事をする頻度の減少などが問題視されている^{1) 2) 3)}。その結果、栄養の偏りや生活リズムの乱れ等が生じ、子どもの心と身体に様々な健康問題があらわれている^{4) 5)}。子どもの食環境の変化を背景とした食生活の乱れを解決していくために、子どもと生活を共にしている保護者、中でも母親の食生活についての意識や生活習慣が重要と考えられる。保育園児の家庭における食事の支度に、母親の90%以上が関わっている⁶⁾ことから、母親の食事についての意識や行動を変えていくことは、子どもの食生活をよくすることに繋がると期待される。その場合、単回実施される食育だけではなく、継続した食育が必要と考えられる。食生活・食行動は、喫煙・運動等の他の健康行動に比べて構成要素が多く複雑なため、その改善には支援が必要で時間がかかる^{7) 8)}と考えられるからである。

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、平成17年に「食育基本法」⁹⁾が策定され、「子どもの食育における保護者、教育関係者の役割」、並びに「家庭における食育の推進」が明記された。平成18年には「食育推進基本計画」¹⁰⁾が作られ、「家庭・学校・保育所等における食育の推進」が明記された。このように、子どもの食育に対する保護者や学校(幼稚園を含む)、保育所等の関わりが重視されている。

幼稚園教育要領(平成20年版)¹¹⁾によると、幼児期における教育は、生涯にわたる人間形成の基礎を培う重要なものであり、健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であるとされている。保育所(園)における食育は、保育所保育指針(平成20年版)¹²⁾において、健康な生活の基本として「食を営む力」の育成が重要とされ、その基礎を培うことを目標として取り組まれている。

4歳未満児を育てる保護者(2,305世帯)を対象とした厚生労働省の「平成17年度乳幼児栄養調査結果」¹³⁾によると、「子どもの食育の主体」について、「家庭での食事や生活を通して、子どもが健康的な食習慣を身につけていくことができると思う」と回答した保護者は77%であった。加えて、子どもの食育のために、家庭とともに取り組みが必要な機関として、「保育所・幼稚園」が86%と最も多くあげられ、次いで「小・中学校」が67%の順であった。さらに、愛知県の私立幼稚園児の母親109名を対象に平成20年に行われた「幼稚園児の食生活調査」¹⁴⁾では、「食育を行うべき場所は」の質問に対して、母親の92%の回答が「家庭」、4%が「保育園・幼稚園」、その他となっている。「食育は今のままで十分か」の質問では、「今よりよくしたい」(41%)、「今よりよくしたいが時間的に難し

い」(32%)、「今のままで十分」2%、「よくわからない」(11%)、その他という回答であった。本調査結果¹⁴⁾から、多くの母親が就学前の幼児に対する食育の場所として家庭を重視するものの、実践することに困難を感じていることが推察される。ベネッセ教育情報サイト教育ニュース¹⁵⁾によると、平成20年実施の食育に関する保護者1,511名を対象にした調査において、80%以上の保護者が「食育」は大切だと感じていても、なかなか実践できないという回答が80%以上と多く、「時間がない」、「知識がない」、「お金がない」等が具体的な理由としてあげられている。

平成22年度、札幌市の就学前4～5歳児の68%は幼稚園に、26%は保育園に通園しており、在家庭は残り6%と少ないことが報告されている¹⁶⁾。子どもに対する食育は家庭が主体となるべきという意見が多い^{13) 14) 15)}が、母親は時間がない、知識がない、教え方がわからない等、実践面での不安や困難を感じていることがうかがえる¹⁵⁾。90%以上の就学前児童が通園する幼稚園・保育園は、母親に接することのできる機会を有していると同時に、食育の実践を展開できる場として活用できる可能性を有する。これらの園と連携して、母親に対する継続した食育を進めることで効果をあげることも期待されるが、そのような試みは十分に行われていないため、研究(実践)報告は多くない。

本研究では、就学前の4～5歳児の望ましい食事や食習慣の形成を考えると、保護者の影響が大きいこと、保護者の多くは子どもの食育に関心を持ちながらも、知識や時間などの問題から、充分に取り組める状況にないことから、4～5歳児の多くが通園する幼稚園並びに保育園と協力して、保護者に対する継続した食育を行うことが保護者の食意識と子どもと保護者の食行動を改善するのに有効ではないかと考え、本研究の目的を以下の二つとした。第一の目的として、6ヶ月間継続する「食育教室」が母親の食意識と子どもと母親の食行動に及ぼす効果を明らかにする。第二の目的は、幼稚園並びに保育園と協力して行う母親対象の食育教室の可能性を追求することである。

引用文献

- 1) 日本学術会議健康・生活科学委員会 生活科学分科会：提言 食生活の教育，
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2008)
- 2) 内閣府：平成 18 年度版食育白書（時事画報社），2-119 頁（2006）
- 3) 厚生労働省：平成 20 年度国民健康・栄養調査報告，68-69 頁
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h20-houkoku-kekka.pdf> (2011)
- 4) KODAMA, Hiroko: Dietary Habits that Protect Children from Lifestyle-related Diseases: From the perspective of dietary education, Japan Medical Association Journal 51 (5): 303-309 (2008)
- 5) 杉浦令子，坂本元子，村田光範：幼児期の生活習慣病リスクに関する研究，栄養学雑誌，65 巻，2 号，67-73 頁（2007）
- 6) 吉田和子，板倉洋子：保育園児の食行動と保護者の食意識，食態度との関係．つくば国際短期大学紀要，38 巻，72-76 頁（2010）
- 7) 赤松利恵，武見ゆかり：トランスセオレティカルモデルの栄養教育への適用，日本健康教育学会誌，15 巻，3-17 頁（2007）
- 8) 清水真理，増地あゆみ，森谷紉，伊藤和枝，百々瀬いづみ，関谷千尋：メタボリックシンドロームの病態改善に対する支援効果と食行動変容の構造分析，北海道心理学研究，33 巻，37-52 頁（2011）
- 9) 内閣府：食育基本法，平成 18 年度版食育白書（時事画報社），120-124 頁（2006）
- 10) 内閣府：食育推進基本計画，平成 18 年度版食育白書（時事画報社），125-137 頁（2006）
- 11) 文部科学省：幼稚園教育要領，平成 20 年告示（教育出版株式会社），11-23 頁（2008）
- 12) 厚生労働省：保育所保育指針，平成 20 年告示（教育出版株式会社），106-124 頁（2008）
- 13) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要，1-21 頁 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2006)
- 14) 近藤みゆき，日比野久美子，三田弘子，宮澤節子：幼稚園児の食生活調査，名古屋文理大学紀要，第 11 号，137-143 頁（2011）
- 15) ベネッセ教育情報サイト教育ニュース：<http://benesse.jp/blog/20080724/p2.html> (2011)
- 16) 札幌市市長政策室政策企画部：さっぽろ総計情報（平成 22 年 3 月 1 日）(2011)

第2章 実証研究

2-1 実証研究 1

「就学前の子どもを育てる母親に対する継続食育教室の効果」

2-1-1 目的

幼児期の食習慣は生涯にわたる人間形成の基礎であり、これに子どもと生活を共にする母親の意識や生活習慣が大きく影響する。母親に対して食に関する正しい知識を提供することは、子どもの食事や食環境を改善することに繋がると期待できる。就学前の子どもと母親を対象に、継続した「食育教室」を行うことによる母親の関心の高まりと食行動改善の進展を検討するとともに、就学前の子どもと母親の両者を支援する幼稚園・保育園と協同で継続食育教室に取り組める可能性の検討を目的とする。

2-1-2 方法

幼稚園と保育園の保護者に対し「食育教室」参加と「アンケート調査」の協力を文書依頼し、協力の得られた母親と子どもに対し「食育教室」は月1回程度計6ヶ月間、食育プログラムに沿って「協力園」内で開催された。会場の幼稚園、保育園の教室、ホール等を借用し実施した。保育園での実施時間については、保護者が日中就業していることから、平日の17:30から60分程度とした。幼稚園については、土曜日の10:00から60分程度とした。プログラムは6回分あらかじめ提示をし、6回とも参加してもらうこととした(資料1, 2, 3, 4)。

2-1-2-1 対象

札幌市内にあり、協力の得られた幼稚園と保育園(以下、「協力園」)を通し、4～5歳児を持つ母親に対し、「食育教室」参加と「アンケート調査」回答への協力依頼を文書で行い、協力が得られた母親と子どもを対象とした。札幌市は北海道の中心都市であり、産業別従事者人口は、第1次産業人口(0.1%)、第2次産業人口(14.0%)、残りは第3次産業であり、第3次産業従事者の多い都市である¹⁾。

「食育教室」参加と「アンケート調査」協力を文書で同意した母親が29名、「アンケート調査」のみの協力を同意した母親が47名であった。食育教室参加グループを以下、食育Gとし、アンケート調査のみのグループを対照グループとみなし、を以下、対照Gと表す。

1)食育G:「協力園」で開催された食育教室に参加し、教室前後 2 回のアンケート調査回答した母親は24名(完遂率83%)(幼稚園18名:75%と保育園6名:25%),平均年齢(歳)は 37.4 ± 4.3 (SD)であった。

2)対照G: 食育Gの食育教室開催前後と同時期に2回のアンケート調査に協力した母親は38名(完遂率81%)(幼稚園29名:76%と保育園9名:24%),平均年齢(歳)は 37.7 ± 3.9 (SD)であった。

2-1-2-2 実施時期

2010年9月から2011年3月に行った。

1)食育G:「協力園」で開催された食育教室に参加し、教室前後 2 回のアンケート調査を実施した。

2)対照G:食育Gの食育教室開催前後と同時期に2回のアンケート調査を、園を通じて実視した。

2-1-2-3 食育教室の持ち方

1) 食育教室の内容: 月1回60分で6ヶ月間に計6回、食育プログラムに沿って「協力園」内で開催された。母親対象の食育プログラムは、子どもの健康な発達を食生活から支える内容を目指し、1回目を「健康づくりを理解しましょう」とし、その中で主食・主菜・副菜を揃えることや家族等と一緒に楽しく食べることの大切さをとりあげた(表2-1-1)。2回目は「野菜をしっかりとみましょう」とし、野菜を用意して、1日の摂取目標量350gを計量する体験をし、大きさ・量・重さを覚えること、そのうち3分の1は色の濃い野菜を食べることの意義や地産地消の大切さを、3回目は「栄養バランスのとれた献立を理解しましょう」とし、朝・昼・夕三食必ず食べることや主食・主菜・副菜の揃った献立が栄養バランスをとる基本になることを、4回目は「子どもの食事の特徴を知りましょう」として、ゆっくりとよくかんで食べることや子どもに特に重要なたんぱく質やカルシウムを含む食品を、5回目は「朝食の役割を理解しましょう」として、夕食からの時間が長いことから朝食は身体が活動できる状態になるために大切なことを、6回目は「子どもの健康づくりを実践しましょうー栄養・休養・運動からー」とし、食事と脳の関係、幼児期の運動と脳の発達、運動不足による子どもの発達障害や食事・遊びと運動・睡眠からメリハリのある生活リズムをつくることの大切さを講話した(表2-1-1)。毎回、講話のための補足資料を用意し、自宅に持ち帰ってもらった。子ども対象の食育教室(遊び)では、楽しく食事・食べ物のことを学んでもらうため、「野菜のぬり絵」、「野菜のクイズ」、「食事のパズル」、「食べ物なぞなぞ」等の遊びを通した食育並びに身長と体重、立ち幅跳び測定を毎

回行い、子どもの身体に親子で関心を育てるように企図した。

2) 食育の方法：「食育教室」は「協力園」からの提案で、土曜日の午前中または決められた曜日のお迎え時間帯 1 時間とした。母親が食育教室に参加している間に、子ども対象の食育教室(遊び)を別室で行った。

2-1-2-4 アンケート調査の内容と実施方法

1) 「子どもと保護者の食事と生活習慣に関する調査」の内容：調査用紙は、以下の 3 大項目から構成された。

(1) 食生活の状況：①母親と子どもが朝食を食べる頻度を質問し、「毎日食べる」、「週に 5～6 回食べる」、「週に 3～4 回食べる」、「週に 1～2 回食べる」、「食べない」の 5 択から各々について 1 つ選択させた。集計にあたっては、「週に 1 回以上 6 回まで食べる」を「時々食べる」にまとめる方法も用いた。②子どもの孤食(共食)状況を、朝食、昼食、夕食について「誰と一緒に食事するか」と質問した。「家族」と、「家族以外」と、「幼稚園・保育園」で、「ひとり」でから複数回答させた。「共食」とは「ひとり」ではなく、家族を含めて「誰かと一緒に食事をしていること」とした。

(2) 食生活に関連の深い事項に対する母親の関心度：「ダイエット」、「骨粗しょう症」、「糖尿病」、「食品の安全性」、「栄養のバランス」、「食品の栄養素」、「健康食品」、「地産地消」、「生活のリズム」、「運動不足」、「体力の発達」、「運動能力の発達」の 12 項目について、回答を「とても関心がある」(5 点)、「やや関心がある」(4 点)、「ふつう」(3 点)、「あまり関心がない」(2 点)、「全く関心がない」(1 点)の 5 択から 1 つ選択させた。関心度の高い順に得点が高くなる配点とした。

(3) 母親と子どもの食行動に気をつけている度合：「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「朝・昼・夕三食必ず食べる」、「栄養のバランスを考える」、「できるだけ多くの食品を食べる」、「ジュース等を飲みすぎない」、「お菓子やスナック菓子を食べすぎない」、「塩からいものを食べすぎない」、「牛乳や小魚を食べる」、「色の濃い野菜を多く食べる」、「好き嫌いをしない」、「一緒に楽しく食べる」、「ご飯とおかずをかわるがわる食べる」、「朝・昼・夕の食事のリズムを大切にする」、「食事のマナーをまもる」、「一緒に食事を楽しく作る」の 15 項目について、気をつけている度合を、「いつも」(5 点)、「時々」(4 点)、「どちらともいえない」(3 点)、「あまりない」(2 点)、「ない」(1 点)の 5 択から 1 つを選ばせた。気をつけている頻度が高く、良好な食行動ほど高得点になる配点とした。

2) 食育 G と対照 G の母親に対するアンケート調査実施方法

アンケート調査用紙は、両 G に同じ内容のものをを用いた。食育 G 母親には、6 ヶ月間の食育教室の開始時にあたる第 1 回目の 9 月と最終回の 3 月の計 2 回実施した。食育教室開催時にアン

ケート調査用紙を配布し、自宅で記入してもらい、「協力園」を通して回収した。対照G母親には、食育Gと同時期に「協力園」を通して配布と回収を行った。

2-1-2-5 統計解析

本研究食育Gと対照Gの「食に対する関心度得点」並びに「食行動に気をつけている度合得点」の1回目調査(前値)と2回目調査(後値)の変化の検定は、対応のあるt検定で各Gの前値と後値の比較解析を行った。また、対応のないt検定で各Gの前値または後値間の比較解析を行った。両得点は間隔量であるが、等間隔に5段階以上に分かれている場合の値は連続量として取り扱えるという古谷野の見解²⁾に従って、t検定で統計解析した。また、対象者の回答の割合の変化を、前値・後値でマクニマーの拡張検定³⁾で解析した。食育Gと対照Gの回答分布の比較に、 χ^2 検定を用いた。結果は平均値±標準偏差(SD) または標準誤差(SEM)で表し、両側または片側検定により、有意水準を5%とした。片側検定は一方方向性の仮説が明確な場合に用い、それ以外は両側検定とした⁴⁾⁵⁾。統計ソフトはエクセル統計 Statcel2⁶⁾を使用した。

2-1-2-6 倫理的配慮

本研究は、「天使大学における人間を対象とする研究倫理委員会」の審査と承認を経て実施された。(受付承認番号 2010-19)

2-1-3 結果

2-1-3-1 食生活の状況

食育Gと対照Gの母親が朝食をとる頻度とその変化を、人数の割合で図2-1-1に示した。食育Gの母親の第1回目調査(前値)でみると、「毎日食べる」割合(人)は96%(23名)、「週に1~2回食べる」は4%(1名)であった。一方、対照Gの母親の前値でみると、「毎日食べる」は77%(29名)、「週に5~6回食べる」は8%(3名)、「週に3~4回食べる」は5%(2名)、「週に1~2回食べる」は5%(2名)、「食べない」は5%(2名)であった。両Gの母親が朝食をとる頻度の割合には、 χ^2 検定で有意差はみられなかった。食育G母親の第2回目調査(後値)では、「毎日食べる」は96%、「週に3~4回食べる」は4%であり、前後に有意な変化はみられなかった。対照G母親の後値では、「毎日食べる」は84%、「週に5~6回食べる」は3%、「週に3~4回食べる」は5%。「週に1~2回食べる」は3%、「食べない」は5%であった。「毎日食べる」が前値の77%から後値の84%に増えたが、マクニマー拡張検定(前値 vs 後値)の結果、両Gとも有意性は認められなかつ

た。食育 G と対照 G の前値または後値間の χ^2 検定の結果、有意差は見られなかった。

食育 G と対照 G の子どもが朝食を食べる頻度とその変化を、人数の割合で図 2-1-2 に示した。食育 G では前値、後値とも「毎日食べるが」100%であった。対照 G では「毎日食べる」が前値、後値とも 97%であったが、後値では「週に 3～4 回食べる」の回答がなくなり、代わって「週に 5～6 回食べる」回答が増えたが、統計的に有意な変化ではなかった。後値の両 G 子ども間の分布にマクニマー拡張検定(前値 vs 後値)の結果、両 G ともに有意差はみられなかった。食育 G と対照 G の前値または後値間の χ^2 検定の結果、有意差はみられなかった。

食育 G の前値で、母子間の朝食を摂食する頻度の割合に有意差はみられなかった。一方、対照 G 前値の母子間には有意差が認められ ($p < 0.05$)、母親に比べて子どもの朝食摂食頻度は高かった。後値の母子の朝食をとる頻度の割合には、両 G いずれにおいても有意差は認められなかった。

「子どもは朝食、昼食、夕食を誰と食べているか」の質問で明らかになった、子どもの共食(孤食)状況とその変化を図 2-1-3 に示した。本研究対象者の子どもの朝食共食状況をみると、食育 G の前値で、「家族」と一緒に 92%、「ひとり」は 8%であった。後値では、「家族」が 92%、「その他」が 4%で、「ひとり」が 4%であった。対照 G の前値では、「家族」と一緒に 90%、「その他」が 5%、「ひとり」は 5%で、「共食」は 95%であった。後値では「家族」が 92%、「ひとり」は 8%であった。

昼食については、前値、後値ともに複数の回答が選択されたが、「家族」、「幼稚園・保育園」で、「その他」との共食で、両 G の子どもにおいて 100%の共食であった。

夕食では、食育 G の前値、後値ともに「家族」が 100%で、「ひとり」はいなかった。対照 G の前値は「家族」が 95%、「その他」5%で、後値は「家族」100%であり、「ひとり」はいなかった。

本研究の食育 G と対照 G の子どもの共食状況について、朝食、昼食、夕食ごとに前値、後値の回答分布をマクニマー拡張検定並びに χ^2 検定で比較した結果、いずれにおいても有意な変化は認められなかった。

2-1-3-2 食生活における関心度の変化

食生活に関連の深い 12 項目について、両 G の母親が示した関心の度合(関心度)得点とその変化を表 2-1-2 に示した。関心度得点は、その事項に対して関心が高いほど高得点になるように配点されている(得点は 5 点～1 点)。12 項目のいずれの前値では食育 G と対照 G に有意差は認められなかった(対応のない t 検定)。

前値の関心度得点をみると、食育 G で得点の高かった項目は、「栄養のバランス」が 4.5 ±

0.1(平均得点±SEM)点,「食の安全性」が 4.4 ± 0.1 ,「生活のリズム」が 4.3 ± 0.2 ,「食品の栄養素」,「地産地消」,「運動能力の発達」が 4.1 ± 0.2 であった。一方,対照Gでは,「運動不足」が 4.4 ± 0.1 ,「食の安全性」,「栄養のバランス」,「生活のリズム」が 4.3 ± 0.1 ,「運動能力の発達」が 4.1 ± 0.2 ,「体力の発達」が 4.0 ± 0.2 であった。

前値と後値の各得点を対応のあるt検定で解析した結果,食育Gでは「食の安全性」,「栄養のバランス」,「食品の栄養素」,「地産地消」の4項目において,後値が前値より有意に高く($p < 0.05$),関心の高まりが認められた。一方,対照Gでは「運動不足」の項目で,後値平均得点が前値より有意に低下($p < 0.01$)し,関心度の低下が示された。

食育G,対照G母親が12項目の質問に回答した前値と後値の各回答得点割合について,マクニマー拡張検定を行った。その結果,食育Gの前値と後値間で有意差がみられたのは,「食の安全性」,「栄養のバランス」,「食品の栄養素」,「地産地消」の4項目であった。一方,対照Gの前値と後値間に有意差がみられたのは,「運動不足」の1項目であった。これらの5項目について,各Gの母親ごとに回答(関心度)の得点割合と変化を図示した(図 2-1-4)。

食育Gでは,「とても関心がある」の割合が,「食の安全性」において前値50%から後値63%に,「栄養のバランス」において前値54%から後値67%に,「食品の栄養素」において前値37%から後値50%に増加した。「地産地消」においては,「やや関心がある」が前値29%から後値42%に増加した。これら4項目で母親の関心度の割合に有意な改善がみられた($p < 0.05$)が,「運動不足」においては変化がみられなかった。一方,対照Gでは「食の安全性」,「栄養のバランス」,「食品の栄養素」,「地産地消」においては関心度の割合に変化はみられなかったが,「運動不足」においては「とても関心がある」が前値53%から後値26%に低下し,関心度の割合が有意に低下した($p < 0.01$)。

両Gの前値並びに後値の各項目の平均得点並びに割合の変化を対応のないt検定で解析した結果,いずれの値にも有意差は認められなかった(表 2-1-2・図 2-1-4)。

2-1-3-3 母親と子どもの食行動で気をつけている度合の変化

食行動15項目を選び,母親が自分自身と子どもに日ごろ気をつけている度合を調査し,各食行動について気をつけている度合得点(5点～1点)を集計し,両G母親の平均得点とその変化を表 2-1-3 に示した。

両Gの前値における気をつけている度合得点を4.5(平均得点)点以上の高い順に並べると食育Gで高得点の食行動項目は,「ジュースを飲みすぎない」,「一緒に楽しく食べる」,「朝・昼・夕

三食必ず食べる」,「色の濃い野菜を多く食べる」,「栄養のバランスを考えて食べる」,「できるだけ多くの食品を食べる」,「食事のマナーをまもる」,「塩辛いものを食べすぎない」,「好き嫌いをしない」,「朝・昼・夕食のリズムを大切にする」の 10 項目であった。一方,対照Gにおける高得点の食行動は,「一緒に楽しく食べる」,「食事のマナーをまもる」,「朝・昼・夕食必ず食べる」の 3 項目であった。

両 G の前値の各項目の平均得点を対応のない t 検定で比較解析した結果,「ジュースを飲みすぎない」に気を付けている割合得点が,食育Gで 4.9 ± 0.1 に対し,対照 G では 4.2 ± 0.2 で有意に食育Gが高かった ($p < 0.01$)。また,「一緒に楽しく食べる」に気を付けている割合得点は,食育Gが 4.9 ± 0.1 , 対照 G が 4.6 ± 0.1 で有意に食育Gが高かった ($p < 0.05$)。その他の 13 項目については,両 G 間に有意差はみられなかった。両 G の後値の各項目の平均得点においても,有意差はみられなかった。

食育Gと対照 G の各前値について,対応のある t 検定で解析した結果,食育Gにおいて「食事はゆっくりとよくかんで食べる」,「栄養のバランスを考えて食べる」,「食事のマナーをまもる」の 3 項目で後値の得点が前値より高まり ($p < 0.05$), 改善がみられた。一方,対照Gでは後値の得点が前値より高まった項目はなかった。全 15 項目の合計得点が食育 G 後値で有意に高まったのに対し,対照 G では変化がみられなかった(表 2-1-3)。

両食育Gと対照Gの食行動 15 項目の各前値と後値の回答分布について,マクニマー拡張検定を行った結果,食育Gで「食事はゆっくりとよくかんで食べる」,「栄養のバランスを考えて食べる」,「食事のマナーをまもる」に気を付けている割合割合に有意差がみられた($p < 0.05$)(図 2-1-5)。食育Gでは,「いつも気を付けている」割合が,「食事はゆっくりとよくかんで食べる」において前値 12%から後値 17%に,「栄養のバランスを考えて食べる」で前値 54%から後値 75%に,「食事のマナーをまもる」で前値 59%から後値 71%にそれぞれ増加した。一方,対照Gでは気を付けている割合割合に有意差の認められた食行動はなかった。

2-1-4 考察

2-1-4-1 対象者の食生活の状況

丸山らが,平成17-18年に札幌市の保育園に子どもを通園させている母親 400 名を対象に行った調査研究(「乳幼児をもつ女性の食生活調査研究報告書」(以下,丸山ら調査と省略)⁷⁾によると,母親の朝食摂食状況は,「毎日食べる」が 71%,「時々食べる」が 16%,「食べない」が 13%であった。子ども 394 名のそれは,「毎日食べる」が 96%,「時々食べる」が 4%,「ほとんど食べない」

が 1%であり、子どもに比べて母親の朝食摂食頻度は低かった。本研究の食育G母親が朝食を「毎日食べる」割合は 96%、「時々食べる」が 4%、対照G母親では「毎日食べる」が 77%、「時々食べる」が18%、「食べない」が5%であった(図 2-1-1)。丸山ら調査²³⁾の母親の朝食摂食頻度と比べると、食育G母親では「毎日食べる」割合が高い傾向にあり、対照 G 母親では違いがなかった。本研究の食育G子どもの朝食摂食頻度は、「毎日食べる」が 100%、対照G子どもでは、「毎日食べる」が 97%、「時々食べる」が 3%であった(図 2-1-2)。丸山ら調査⁷⁾の子どもの朝食摂食頻度に比べて、両 G ともに差違はみられなかった。これらの結果から、本研究の食育 G 母親の朝食摂食頻度は、札幌市内の未就学児を育てる母親の平均値に比べて良好である一方、対照 G 母親の朝食摂食頻度は平均的と考えられる。本研究の両 G 子どもの朝食摂食頻度は、札幌市内の保育園児のそれと違いがみられず、ほぼ平均的と考えられる。本研究対照 G の母親と子どもの朝食摂食頻度に、食育 G ではみられなかった有意差が認められた結果も、丸山ら調査⁷⁾と類似している。母親が朝食を食べない理由として、「食欲がない」、「時間がない」が多くあげられており⁷⁾、母親に朝食の欠食が多くみられるのは、朝食の準備や出勤の支度等の忙しさから、子どもには朝食を食べさせても自分は食べない状況が推察される。これに対し、食育G母親の朝食摂食頻度は高く、良好な食生活状況と考えられ、食意識の高さがうかがえる。

「昼食」と「夕食」では、「だれかと共食をしている」子どもが 100%であったが、朝食については「ひとりで食べる」子どものいる状況が示された。子どもの朝食における孤食が社会的問題⁸⁾になって久しいが、丸山ら調査⁷⁾の保育園児において「朝食をひとりで食べる」子どもは 7%であり、食育 G 子どもの前値 8%(後値 4%)、対照 G 子どもの前値 5%(後値 8%)の孤食率と同程度であった(図 2-1-3)。一方、保育園児を対象とした調査で、「朝孤食」の割合が 16%という大森らの報告⁹⁾に比べると、本研究対象子どもの「朝孤食」は低い割合である。朝食の孤食状況と心身の不調の間に相関がみられ小学 5～6 年生と中学 2～3 年生を対象とした食習慣と健康状態、並びに保護者の食意識についての実態調査で、「朝孤食」は「朝共食」に比べ「身体がだるい」、「目覚めが悪い」、「イライラする」等の心身不調の割合が高かった¹⁰⁾。「朝孤食」の背景には、生活リズムの乱れた児童生徒の生活とともに、保護者の食意識が推察され、『孤食はさせない』と回答した保護者は、「朝孤食」と回答した児童生徒の保護者で 37%に対して、「朝共食」と回答した児童生徒の保護者では 60%と高率であった。このように小中学生の食行動と保護者の食意識に強い相関関係がみられた¹⁰⁾が、就学前児童ではさらに強く保護者の食意識が影響すると推察される。

2-1-4-2 食生活における関心度の変化と食行動に気をつけている度合の改善

食生活に関連の深い 12 項目のなかで、食育G母親で関心度得点が高まり(表 2-1-2)、関心度の分布割合が高い方向に有意に変化した(図 2-1-4)のは、「食の安全性」、「栄養のバランス」、「食品の栄養素」、「地産地消」の 4 項目であった。このうち、食育教室のテーマとしてとりあげたものは、「栄養のバランス」、「食品の栄養素」、「地産地消」の 3 項目であり(表 2-1-1)、「食育教室」に参加することで母親の関心が高まった可能性が推察される。しかし、「食育教室」では、これら 3 項目以外に「生活のリズム」、「運動不足」もとりあげたが、関心度の有意な変化は認められなかった。従って、とりあげ方によって効果に違いの生じることが示唆される。参加者の生活に結びついた具体的なとりあげ方や保護者と同時に子どもにも働きかけた話題が効果的であったと考えられる。また、食育教室のテーマとしてとりあげなかった「食の安全性」の関心度得点と関心の割合が、食育G母親の後値で高まった(表 2-1-2・図 2-1-4)。

「食の安全性」は「地産地消」とも関係し、地場産物は新鮮で美味しく栄養価も高く、ポストハーベスト等の心配もないことが「食の安全性」に繋がり、関心を高めた可能性が推測される。対照 G 母親の「運動不足」の関心度得点では、後値が前値に比べて有意に低下したのに対し、食育G母親では低下しなかったことに食育教室 6 回目「子どもの健康づくりの実践」でとりあげた「運動不足の弊害」の内容が関係した可能性が推察される。積雪寒冷地の札幌では、日照時間の変化も影響して、秋から冬に向かう 9～12 月の季節に徐々に運動不足になりがちなのに対して、春に向かう冬至以降の時期には運動量が自然に回復していく¹¹⁾ことが、「運動不足」関心度の変化に影響を与えているかもしれない。本研究の 1 回目調査は 9 月で、2 回目調査は 3 月であったことから、季節変動の影響が考えられる。

「本研究でも、食育Gでは、「栄養のバランス」、「一緒に楽しく食べる」、「朝・昼・夕食のリズムを大切にする」、「食事のマナーをまもる」で高得点が示され、厚生労働省乳幼児栄養調査¹²⁾の結果と類似した傾向にあった。」。前値に比べて、後値において、気をつけている度合得点が上昇し(表 2-1-3)、気をつけている度合分布の割合が頻度の高い方向に変化した(図 2-1-5)食行動は、食育Gで「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「食事のマナーをまもる」の 3 行動であった。このうち、食育教室のテーマとしてとりあげた行動は、「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」の 2 項目であり(表 2-1-1)、教室に参加することで母親の気をつけている度合が高まった可能性が推察される。子どもを対象にした食育では、野菜のぬりえ等で野菜について、クイズ形式でバランスの良い食事を毎回とりあげたことから、母親が用意したバランスを考えた食事をうけいれやすくなった可能性や食事について親子の会話が進んだ可能性が推察される。母親と子どもの両者に対する食育によって、食事についての会話が

増えたとの報告がある¹³⁾が、本研究でも類似した効果が表れた可能性が推察される。子どもの体重や体力(立ち幅跳び)を測定したことが、食べ方の改善にも効果を示した可能性も推察される。しかし、母親対象の食育教室では、これら2項目以外に「朝・昼・夕三食必ず食べる」、「色の濃い野菜を多く食べる」、「一緒に楽しく食べる」、「朝・昼・夕食のリズムを大切にする」についてもとりあげた(表 2-1-1)が、気をつけている度合得点の有意な変化は認められなかった、このことは子どもの食育において、これらの項目についてはとりあげなかったことが影響していることも推察され、母親と子どもの食意識と行動の関係は双方向性を持つ部分があると考えられる。また、食育教室のテーマとしてとりあげなかった「食事のマナーをまもる」得点と気をつけている度合の割合が、食育G母親の後値で前値に比べて高まった(表 2-1-3・図 2-1-5)。「食事のマナーをまもる」のテーマを本食育教室ではとりあげてはいないが、本事項に対する関心は乳幼児の年齢があがるほど高くなった¹²⁾と報告されていることから、子どもの発達段階を考慮して4～5歳児の母親にとっては関心の高い事項と考えられる。さらに、「食事はゆっくりとよくかんで食べる」や「栄養のバランスを考えて食べる」ことと「食事のマナーをまもる」ことには関連があり、関心が高まった可能性も推測されえる。加えて、「食育」「食教育」という言葉からイメージすることとして、「食事のマナーを身につける」が保育園の保護者から高率に回答されたという報告¹⁴⁾があり、本研究の食育G対象者も同様だった可能性も示唆される。

「家族の食事と健康に関する調査」¹⁵⁾によると、130名の母親が食事の支度で子どものために心がけていることとして、高率の回答は「朝食をきちんと食べさせるようにしている」の75%、次いで「野菜を十分に食べさせるようにしている」59%、「規則正しい時間に食事」58%、「旬の食材や季節の食材を取り入れる」55%、「栄養のバランスが偏らない」55%と報告されている。この調査結果は、対象の母親が子どもの健康に配慮した食事づくりをしていることを示すものであるが、本研究の両G母親はもっと高い配慮をしている可能性がある。「栄養のバランスが偏らない」に対して55%が心がけている³⁰⁾のに比べ、本研究では「栄養のバランス」に対して、「とても関心がある」と「やや関心がある」を加算すると、食育G母親の前値では92%、後値では100%になる。対照G母親の前値では86%、後値では84%と、非常に高い関心が示唆される結果である(図 2-1-4)。また、「栄養のバランスを考えて食べる」では、「いつも気をつけている」と「時々気をつけている」を加算すると、食育G母親の前値と後値で96%、対照G母親の前値では85%、後値では87%と、良く気をつけていることが示唆される(図 2-1-5)。本研究と「家族の食事と健康に関する調査」¹⁵⁾の方法は同一ではないが、本研究の食育Gと対照Gの両母親は、多数の園児の保護者の中で研究協力者として申し出た人たちであり、子どもの食生活に関心の高い母親であることを反映してい

る可能性が推測された。前値において食育Gは対照Gより、「気をつけている度合得点」の高い二つの食行動（「ジュース等を飲みすぎない」、「一緒に楽しく食べる」）があった（表 2-1-3）ことから、食育Gは、対照G母親よりも参加した時点で食意識が高いと考えられる。保育園の3～5歳児の保護者100名を対象にした調査¹⁷⁾から、「朝食を食べる」ことを重視する保護者は、「色の濃い野菜を多く食べる」「多様な食品を組み合わせる」「調理方法が偏らないようにしている」「菓子・スナック菓子を食べすぎない」という健康的な食行動を行っており、食意識と実際の食行動の間に有意な相関がみられたと報告されている。同様に、母親の食意識や食行動が幼児の食生活に大きな影響を与えることを示す調査研究が報告されている^{18) 19)}。上述した諸研究からも、子どもの食生活は家庭の食事環境による影響を強く受けることが明らかである。

本研究結果は、母親と子どもに対する継続した食育活動によって、食生活関連の複数の事項に対する母親の関心を高め、母親と子どもの食行動の見直しと気をつける度合の高まりを通して改善に繋がる可能性を示し、食育効果を確認させるものである。同様の変化は食育教室に参加しなかった対照Gの母親ではみられなかったことから、継続食育教室の効果と結論づけられよう。

2-1-4-3 就学前の子どもを育てる母親に対する食育の道筋

平成22年、札幌市の就学前4～5歳児の90%以上が幼稚園や保育園に通園しており¹⁶⁾、就学前児童の食事の支度に90%以上の母親が関わっている¹⁷⁾ことや子どもの共食者として母親が70%以上と高率である⁶⁾ことなどがあいまって、子どもの食行動には母親の食意識や食行動の影響が極めて大きいと考えられる^{14) 15)}。就学前児童を育てる母親の60～80%はもっと十分な食育を受けたいと望んでいるが、受講する時間の確保等困難も多いことが明らかになっている^{21) 22) 23)}。このような現状を考慮すると、母親を対象とした食育活動を幼稚園・保育園の場を活用して実施することは効率的な方法と考えられる。多くの母親が園児の送迎のために園に出入りしており、園は園児に対する食育を実施（または実施を準備）しているからである。本研究の食育教室は、協力園の厚意で園の一部を借りて、4～5歳園児の母親を対象に毎回テーマを決めて6回開催した。開催時間は1回60分と長くはなかったが、評価できる効果が母親の食意識や母親と子どもの食行動に認められた（表 2-1-2, 表 2-1-3, 図 2-1-4, 図 2-1-5）。食意識・食行動を改善していくためには1回60分でも、母親と接することのできる園の場を活用して、食育教室を継続したことが有効であった。幼稚園や保育園で園児を対象に実施している食育活動によって、親子の食に関する会話や子どもが家庭で食事づくりに関わる機会が増えたと報告されている¹³⁾ように、園児の食育には、園と家庭の連携が不可欠である。母親対象の食育教室開催には、時間がない、場所がない、人

材不足等の課題が考えられるが、食育基本法成立以降の現状においては完全でなくても始め、継続することが重要であることを示唆する本研究結果であった。食育教室ができない場合でも、「食育だより」等の媒体を通じた園からの情報発信と提供も効果があると推察される。食育教室や食育だよりが、どのようなプログラムで情報発信・情報提供をするのが重要と考えられる。堀田らの介入研究^{24) 25)}では、情報提供のツールとして「食育だより」の定期的発行（6ヶ月間に10～12回）が有効であった。食情報提供と食行動変容を意図した「食育だより」は、幼稚園児と育児担当者の関心を高め、食意識の高まりを実践に繋げることができたと報告されている。

本研究からも、月1回60分の食育教室を6ヶ月間継続した結果、子どもの健康な発達の観点からプログラムに取り上げた課題に食育G母親の関心が高まり、関連する食行動に気をつけることで母親と子どもの食行動改善が進むことが認められた。その際、子どもに対して行った食育遊びの課題は、親子の対話を通して母親の意識と行動に影響した可能性が推察された。未就学児を育てる母親に対して子どもの健康な発達に有用な食育を、園と協力・連携して進める道筋の一端を本研究で明らかにでき、本研究の第二の研究目的に対応する知見とすることができた。子どもの健康な発達と食を営む力を育むプログラムについて様々な工夫が行われている^{24) 25) 26)}が、未就学児を育てる母親に対してさらに効果的なプログラムを検証していくことが次の研究課題と考えられる。

2-1-4-4 本研究における限界

本研究対象者は、「協力園」を通じて応募した4～5歳児を育てる母親であり、食育Gが24名、対照G38名と多くない。本対象者から得られた本研究結果が、4～5歳児を育てる母親全体を代表すると結論づけることは難しい。今後、「協力園」を増やす中で協力者の母親数を増やして食育教室を行うことや、「協力園」と連携して無作為化比較対照試験等の一層信頼性の高い研究方法を検討することが必要と考える。

2-1-5 まとめ

幼児期の食習慣は生涯にわたる人間形成の基礎であり、これに対して子どもと生活を共にする母親の意識や生活習慣が大きく影響する。母親に対して食に関する正しい知識と改善の方法を提供する食育は、子どもの食事や食環境を改善することに繋がると期待される。

本研究では、札幌市内の幼稚園または保育園に通園する就学前4～5歳児の母親24名を対象として、食育教室を実施した(食育G)。食育教室ではプログラムに沿った働きかけを、月1回60

分、計 6 回 6 ヶ月間にわたって行った。食育G子どもにも母親の教室と同じ時間、食事と身体に関心を育てる食育教室(遊び)を行った。母親に対するアンケートによって食に対する関心と食行動の変化を調査し、「食生活における関心度得点とその割合」並びに「食行動に気を付けている度合得点とその割合」の前値、後値について解析した。食育教室に参加しない対照G38 名に同じアンケート調査を行って、その変化を食育Gと比較した。

本研究結果から、食育G母親の関心度得点が高まった項目は、12 項目中「食品の安全性」、「栄養のバランス」、「食品に含まれる栄養素」、「地産地消」の 4 項目であった。対照Gでは、「運動不足」に対する関心度得点が低下した。食育Gの母親と子どもの食行動に気を付けている度合得点の改善では、15 食行動項目中「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「食事のマナーをまもる」で改善がみられた。対照Gでは変化がなかった。

月 1 回 60 分の母親対象食育教室と子ども対象の食と身体遊びを 6 ヶ月間継続した結果、子どもの健康な発達の観点からプログラムに取り上げた課題中の複数事項に食育G母親の関心が高まり、母親と子どもの食行動においても改善が認められた。対照Gの母親では変化がみられなかったことから、60 分であっても継続する母親と子どもに対する働きかけは有効であったと結論づけられる。この際、園の協力を得られたことで食育教室の運営、母親に対する調査がスムーズに行われ、食育効果が良好に現れたと推察される。本研究で明らかになった、園との協力・連携による未就学児を育てる母親を対象とした食育(教室)開催の道筋について考察した。

表2-1-1 母親対象の食育教室プログラム

回	タイトル	実施内容
アンケート調査(第1回目)		
1	健康づくりを理解しよう	①子どもの食事は生涯の健康に影響する ②主食・主菜・副菜を揃えること ③家族揃った食卓を ④食事の楽しさ・食文化を伝える
2	野菜をしっかりとりましょう	①国民健康・栄養調査から判る保護者世代の野菜摂取量不足 ②1日の摂取目標量の野菜350gを計量し大きさ・量・重さを覚える ③そのうち3分の1は色の濃い野菜を ④新鮮な地場野菜を
3	栄養バランスのとれた献立を理解しましょう	①朝・昼・タ 三食の食事とリズムを大切に ②主食・主菜・副菜の3つが揃った献立が栄養バランスをとる基本 ③主食・主菜・副菜の組み合わせ方のルール
4	子どもの食事の特徴を知りましょう	①食事は心と体を育てる ②楽しい食事は子どもの生きる力を育てる ③ゆっくりよりかんで食べる生活習慣を ④子どもに特に重要なたんぱく質やカルシウムを含む食品について
5	朝食の役割を理解しましょう	①朝食は身体が活動できる状態になるために必要 ②朝食摂取と学力調査平均正答率の関係 ③朝食欠食の状況と食欲のしくみ ④味覚と食欲のしくみ
6	子どもの健康づくりを実践しよう -栄養・休養・運動から-	①食事と脳の関係 ②睡眠(休養)と成長ホルモン ③幼児期の運動と脳の発達 ④運動不足の弊害 ⑤子どものうちに身につけたい基本動作
アンケート調査(第2回目)		

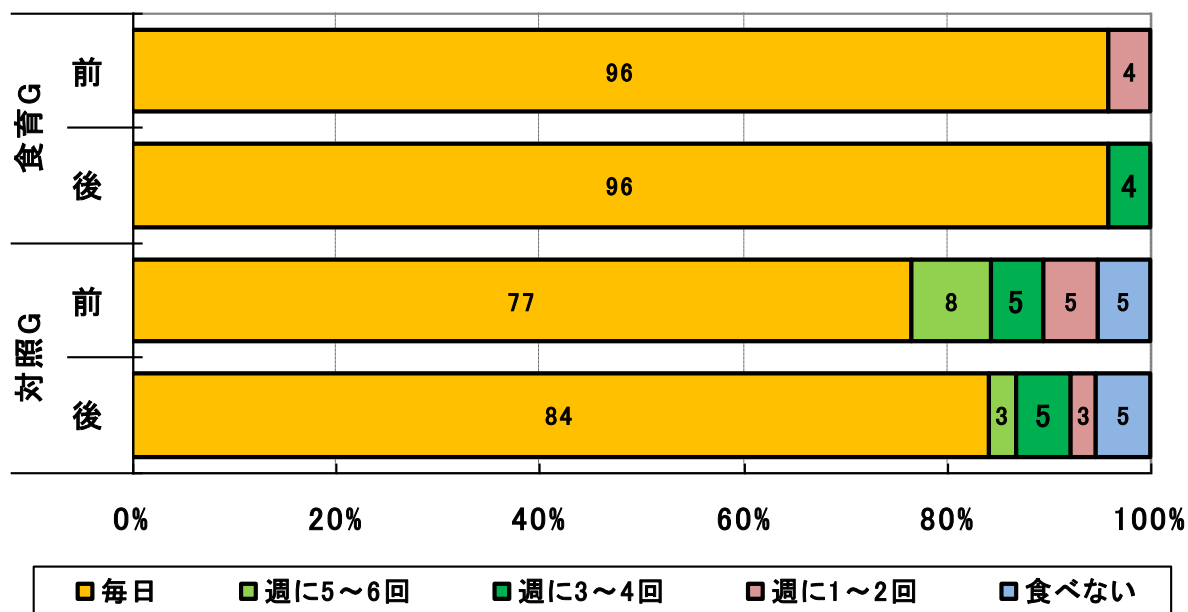


図 2-1-1. 朝食を摂る頻度の割合とその変化(母親)

食育教室参加グループ(食育 G): (n=24), 対照グループ(対照 G): (n=38)。

前:第 1 回目調査, 後:第 2 回目調査。

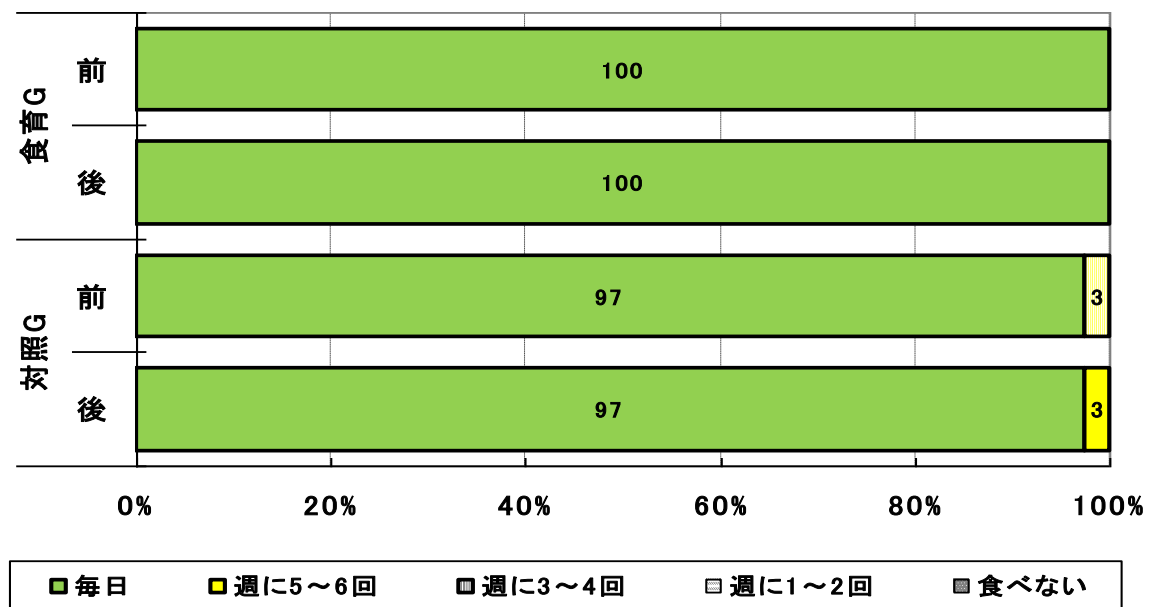


図 2-1-2. 朝食を摂る頻度の割合とその変化(子ども)

食育教室参加グループ(食育 G): (n=24), 対照グループ(対照 G): (n=38)。
前:第 1 回目調査, 後:第 2 回目調査。

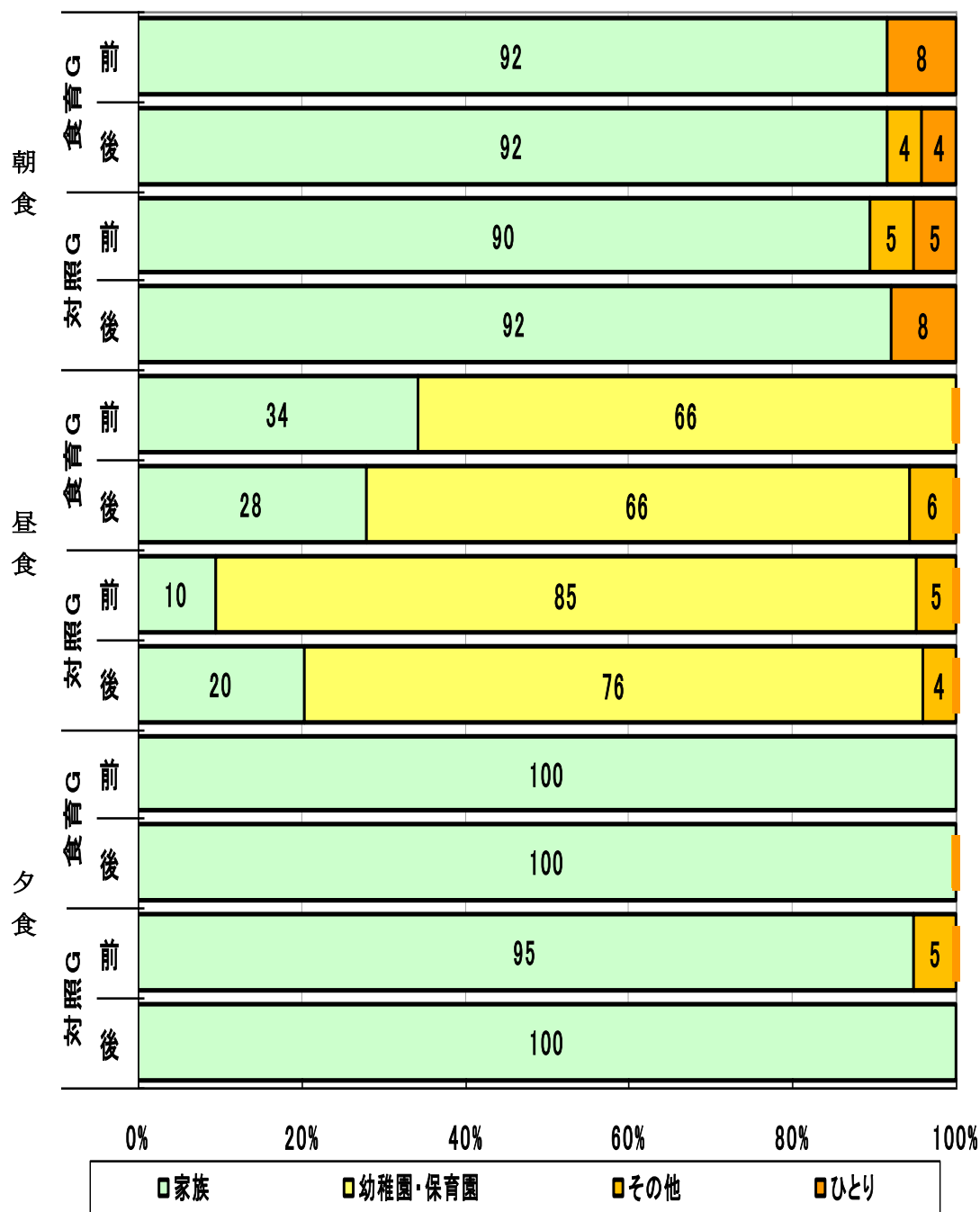


図 2-1-3. 子どもの食事における共食状況とその変化

食育教室参加グループ(食育 G): (n=24), 対照グループ(対照 G): (n=38)。
複数回答あり。前: 第 1 回目調査, 後: 第 2 回目調査。

表2-1-2. 食生活に関連の深い事項に対する関心度得点とその変化 (母親)

	食育教室参加グループ (食育G)				対照グループ (対照G)					
	平均得点 (n=24)				平均得点 (n=38)					
	前値	SEM	後値	SEM	有意差 前値 vs 後値	前値	SEM	後値	SEM	有意差 前値 vs 後値
ダイエット	3.5	0.2	3.6	0.2	ns	3.6	0.2	3.7	0.2	ns
骨粗しょう症	3.5	0.2	3.6	0.2	ns	3.4	0.2	3.6	0.2	ns
糖尿病	3.2	0.2	3.3	0.2	ns	3.3	0.2	3.4	0.2	ns
食の安全性	4.4	0.1	4.6	0.1	*	4.3	0.1	4.2	0.1	ns
○栄養のバランス	4.5	0.1	4.7	0.1	*	4.3	0.1	4.3	0.1	ns
○食品の栄養素	4.1	0.2	4.5	0.1	*	3.8	0.2	3.9	0.1	ns
健康食品	3.0	0.2	2.7	0.2	ns	2.7	0.2	2.7	0.2	ns
○地産地消	4.1	0.2	4.3	0.1	*	3.9	0.2	3.9	0.1	ns
○生活のリズム	4.3	0.2	4.4	0.1	ns	4.3	0.1	4.3	0.1	ns
○運動不足	4.0	0.2	4.0	0.2	ns	4.4	0.1	4.0	0.1	**
体力の発達	3.9	0.2	4.0	0.2	ns	4.0	0.2	3.9	0.1	ns
運動能力の発達	4.1	0.2	4.0	0.2	ns	4.1	0.2	3.9	0.2	ns

前後の検定は対応のあるt検定によった(仮説が明確なときは片側検定, それ以外は両側検定)。*: $p<0.05$, **: $p<0.01$, ns: 有意差なし。各項目の得点は5段階に設定し, 得点の高いほど関心の高いことを示す(とても関心がある(5点), やや関心がある(4点), ふつう(3点), あまり関心がない(2点), 全く関心がない(1点)として計算した)。○: 食育教室で特にとりあげたテーマを意味する。

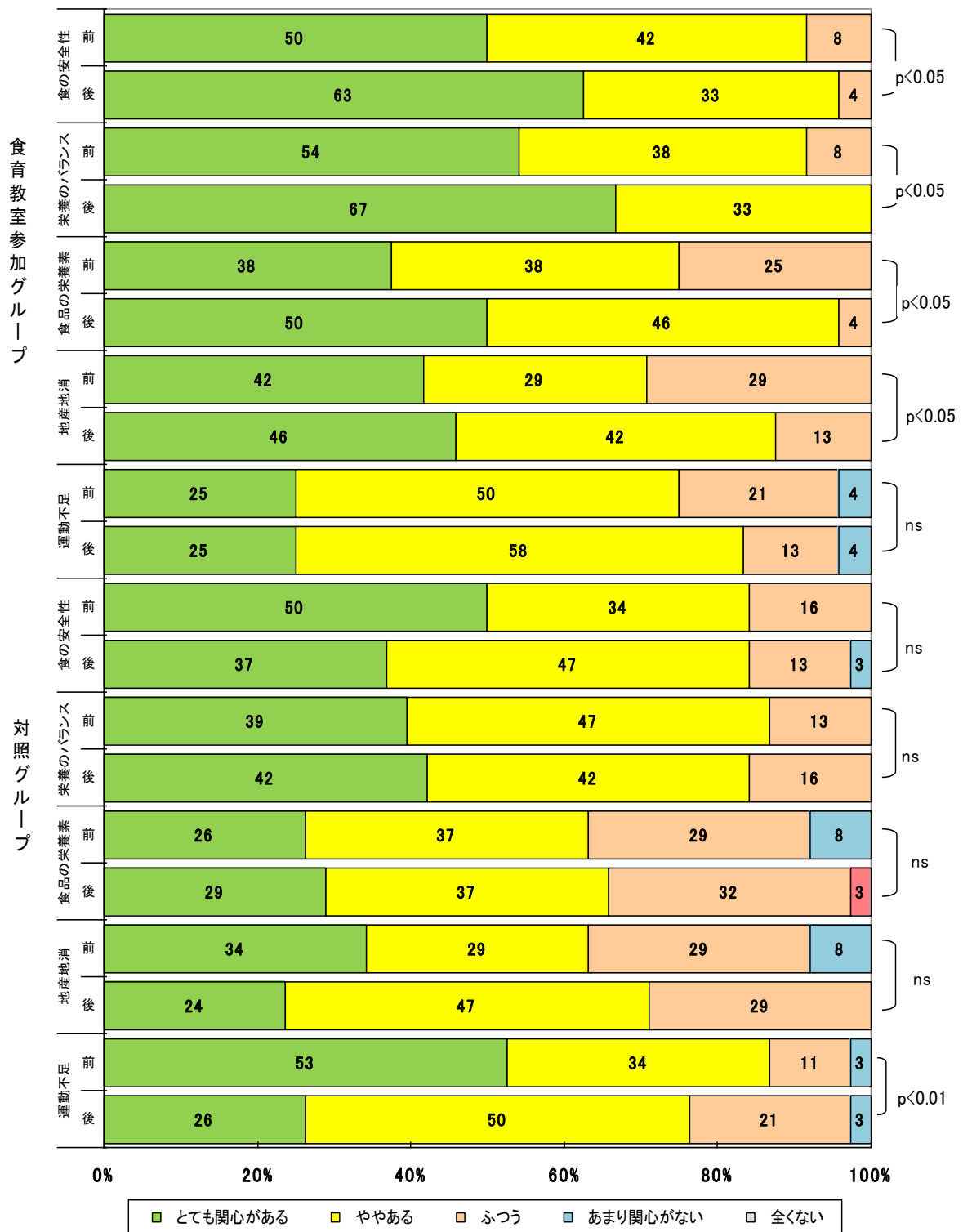


図 2-1-4. 食生活に関連の深い事項に対する関心度割合とその変化（母親）

食育教室参加グループ（食育 G）: (n=24)、対照グループ（対照 G）: (n=38)。

前：第 1 回目調査、後：第 2 回目調査。マクニマー拡張検定によった（前値 vs 後値）。

ns：有意差なし。

表2-1-3. 食行動で気をつけている度合得点とその変化 (母親と子ども)

	食育教室参加グループ (食育G)					対照グループ (対照G)				
	平均得点 (n=24)					平均得点 (n=38)				
	前値	SEM	後値	SEM	有意差 前値 vs 後値	前値	SEM	後値	SEM	有意差 前値 vs 後値
○ 食事はゆっくりとよくかんで食べる	3.4	0.2	3.8	0.2	*	3.3	0.2	3.2	0.2	ns
○ 朝・昼・夕食必ず食べる	4.7	0.2	4.8	0.1	ns	4.5	0.1	4.3	0.2	ns
○ 栄養のバランスを考えて食べる	4.5	0.1	4.7	0.1	*	4.4	0.1	4.4	0.1	ns
できるだけ多くの食品を食べる	4.5	0.1	4.7	0.1	ns	4.3	0.1	4.3	0.1	ns
ジュース等を飲みすぎない	4.9	0.1	4.8	0.1	ns	4.2	0.2	4.4	0.1	ns
お菓子やスナック菓子を食べすぎない	4.4	0.2	4.6	0.1	ns	4.2	0.1	4.3	0.1	ns
塩辛いものを食べすぎない	4.5	0.2	4.5	0.2	ns	4.2	0.1	4.1	0.1	ns
牛乳や小魚を食べる	4.1	0.2	4.3	0.1	ns	4.1	0.2	4.1	0.2	ns
○ 色の濃い野菜を多く食べる	4.6	0.1	4.6	0.1	ns	4.2	0.1	4.4	0.1	ns
好き嫌いをしない	4.5	0.2	4.5	0.2	ns	4.4	0.1	4.4	0.1	ns
○ 一緒に楽しく食べる	4.9	0.1	4.8	0.1	ns	4.6	0.1	4.6	0.1	ns
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	4.1	0.2	4.3	0.2	ns	4.4	0.1	4.3	0.1	ns
○ 朝・昼・夕食のリズムを大切に作る	4.5	0.2	4.5	0.2	ns	4.4	0.1	4.5	0.1	ns
食事のマナーをまもる	4.5	0.1	4.7	0.1	*	4.6	0.1	4.5	0.1	ns
一緒に食事を楽しく作る	4.0	0.2	4.1	0.2	ns	3.8	0.2	3.7	0.2	ns
合計得点	66.2	1.1	67.4	1.0	*	63.6	1.3	63.7	1.3	ns

前後の有意差検定は対応のあるt検定によった(仮説が明確なときは片側検定, それ以外は両側検定)。*: $p<0.05$, ns: 有意差なし。P vs 食育 G 前値 (食育 G 前値と 対照 G 前値の比較は対応のない t 検定によった)。#: $p<0.05$, ##: $p<0.01$ 。各項目の得点は 5 段階に設定し, 得点の高いほど気をつけていることを示す(いつも気をつけている(5 点), 時々気をつける(4 点), どちらともいえない(3 点), あまり気をつけない(2 点), 気をつけない(1 点)として計算した)。
○: 食育教室で特にとりあげた食行動を意味する。

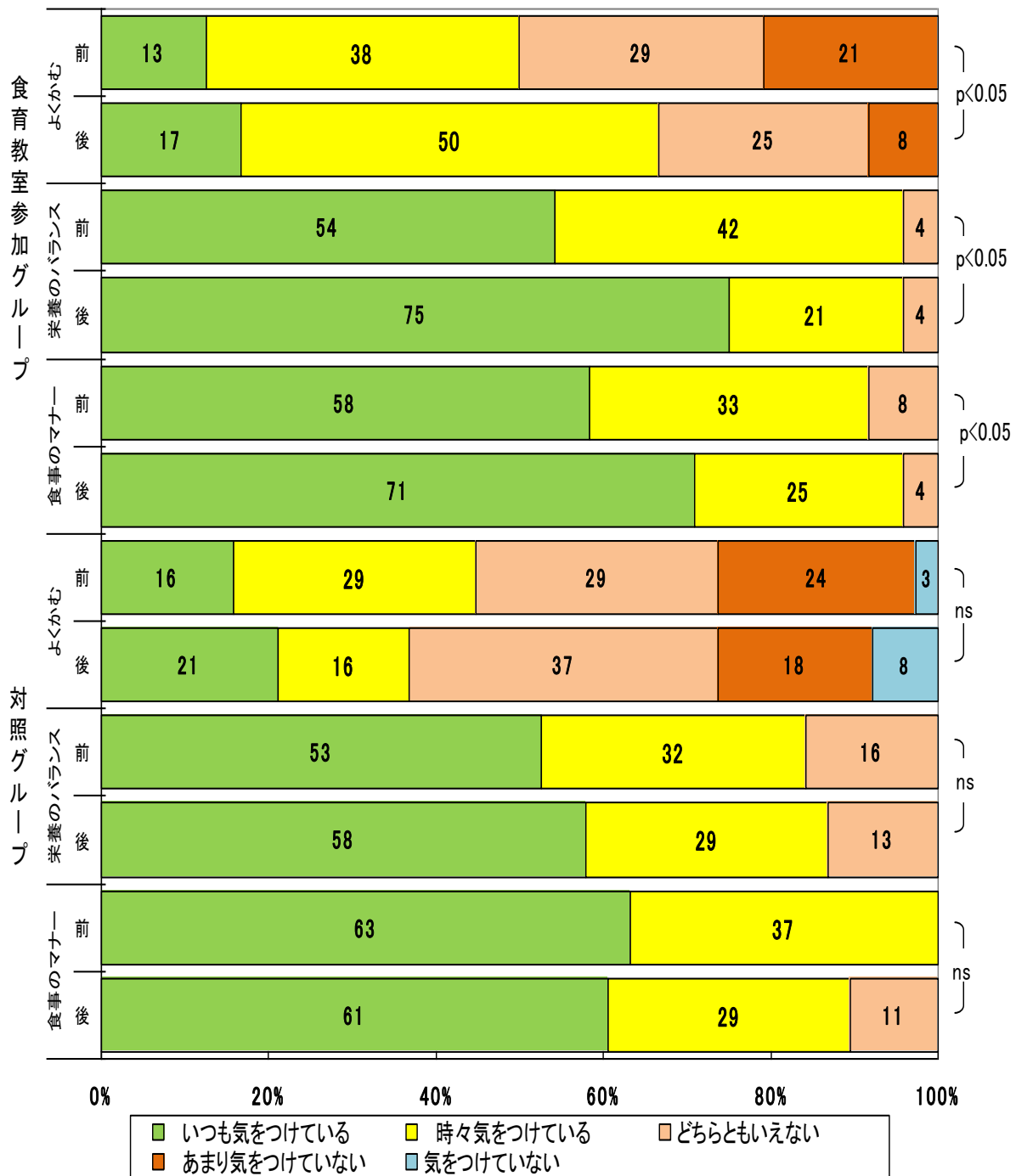


図 2-1-5. 食行動で気をつけている割合割合とその変化(母親と子ども)

食育教室参加グループ (食育 G): (n=24), 対照グループ (対照 G): (n=38)。前: 第 1 回目調査, 後: 第 2 回目調査。マクニマー拡張検定によった (前値 vs 後値)。ns: 有意差なし。よくかむ: 食事はゆっくりとよくかんで食べる。栄養バランス: 栄養のバランスを考えて食べる。食事のマナー: 食事のマナーをまもる。

引用文献

- 1) 札幌市産業振興部経済企画課:札幌市産業の現状分析資料集(平成 21 年 12 月)(2010)
- 2) 古谷野亘: 測定値の水準による分析方法の制約, 東京大学医学部保健社会学教室編「保健・医療・看護調査ハンドブック」(東京大学出版会), 56 頁 (1998)
- 3) 出村慎一: マクニマーの拡張検定, 健康・スポーツ科学のための研究方法 -研究計画の立て方とデータ処理方法 - (杏林書院), 208-212 頁 (2007)
- 4) 出村慎一: 有意差を検出するしくみ, 健康・スポーツ科学のための研究方法 -研究計画の立て方とデータ処理方法- (杏林書院), 121-122 頁 (2007)
- 5) 繁桝算男, 大森拓哉, 橋本貴充: 心理統計学ーデータ解析の基礎を学ぶ (培風館), 77-87 頁 (2008)
- 6) 柳井久江: 4steps エクセル統計 Statcel2 (オーエムエス出版), 1-270 頁 (2010)
- 7) 丸山知子(代表):乳幼児をもつ女性の食生活を主軸として健康・子育て支援に関する看護枠組みの構築, 平成 17 年度～平成 18 年度科学研究費補助金(萌芽研究), 1-23 頁 (2007)
- 8) 足立巳幸, NHK「おはよう広場」班:なぜひとりで食べるの:食生活が子どもを変える (日本放送出版協会), 1-214 頁 (1983)
- 9) 大森玲子, 山崎久子, 飯田有美, 岩原祐子, 永山ケエ子:保育園児の食生活等に関する実態調査, 宇都宮大学教育学部 教育実践総合センター紀要, 30 巻, 361-368 頁 (2007)
- 10) 竹原小菊, 純浦めぐみ, 福司山エツ子, 児玉むつみ, 佐藤昭人:児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査:「朝孤食」と「朝共食」の比較. 鹿児島女子短期大学紀要, 44 巻, 7-26 頁 (2009)
- 11) 森谷 紘, 本間行彦:北国の身体活動, 北国の健康科学 (学術図書出版社), 16-30 頁 (2009)
- 12) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課:平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要, 1-21 頁 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2006)
- 13) 白木まさ子, 杉山鮎美, 山瀬寿子:保育園における食育の効果と保護者の食意識・食行動との関連, 浜松大学健康プロデュース雑誌, 4 巻, 1 号, 1-10 頁 (2010)
- 14) 阿部律子, 白土美穂, 坂東真由美, 山本幸子, 水津久美子:山口市保育園保護者を対象とした子どもの食生活に関する意識や悩みの実態とその解決への支援, 山口県立大学生生活科

学部研究報告, 第 26 巻, 1-4 頁 (2000)

- 15) マインドシェア社:「家族の食事と健康に関する調査」, 食生活データ総合統計年報 2010 年版 (三冬社), 298 頁 (2010)
- 16) 札幌市市長政策室政策企画部:さっぽろ総計情報 (平成 22 年 3 月 1 日)(2011)
- 17) 吉田和子, 板倉洋子:保育園児の食行動と保護者の食意識, 食態度との関係. つくば国際短期大学紀要, 38 巻, 72-76 頁 (2010)
- 18) 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子:朝食から見た幼児の食生活と保護者の食事意識, 栄養学雑誌, 第 63 巻, 第 5 号, 273-283 頁 (2005)
- 19) 名村靖子, 東根裕子, 奥田豊子:保護者の食意識が幼稚園児の食生活, 食関心に及ぼす影響, 大阪教育大学紀要 (第Ⅱ部門), 2 巻, 27-36 頁 (2009)
- 20) 札幌市市長政策室政策企画部:さっぽろ総計情報 (平成 22 年 3 月 1 日)(2011)
- 21) 近藤みゆき, 日比野久美子, 三田弘子, 宮澤節子:幼稚園児の食生活調査, 名古屋文理大学紀要, 第 11 号, 137-143 頁 (2011)
- 22) ベネッセ教育情報サイト教育ニュース:<http://benesse.jp/blog/20080724/p2.html>
- 23) 石見百恵, 平島円, 石野左記子, 下岡里英:幼児の食生活調査, 岐阜市立女子短期大学研究紀要 第 56 輯, 39-42 頁 (2007)
- 24) 堀田千津子, 木村友子, 内藤通孝:幼稚園児と育児担当者に対する「食育だより」を活用した食育の効果, 日本食育学会誌, 第 3 巻, 第 4 号, 335-345 頁 (2009)
- 25) 堀田千津子, 高田晴子, 木村友子, 内藤通孝:幼稚園児と母親に対する食育プログラム実施の効果, 日本食育学会誌, 第 2 巻, 第 4 号, 141-148 頁 (2008)
- 26) 槌本浩司, 森谷絜, 荒川義人, 荃津智子, 菅原千鶴子, 清水やよい, 梅澤敦子, 関谷千尋:地域に在住する小学生を対象とした「天使 21 世紀子どもの食育教室」の効果, 天使大学紀要, 11 巻, 1-10 頁 (2011)

2-2 実証研究 2

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方に関する幼稚園、保育園の現状」

2-2-1 目的

札幌市の幼稚園と保育園には、就学前 4-5 歳児の 90%以上が通園することから、ここでの園児とその母親に対する食育活動は重要である。本学位論文研究の二つ目の目的である、就学前の子どもが健康に発育しつつ食を営む力を身につけていける食育の道筋を、子どもと母親の両者を支援する幼稚園並びに保育園と協同で取り組む可能性を追求するため、アンケート調査を行い、園児、保護者に対する計画的、継続的な食育の実践状況と地域等との連携状況を明らかにし、その中から子どもと保護者に対する継続的な食育活動を両園と協同で推進・発展させる方向と道筋を考察する。

2-2-2 方法

2-2-2-1 対象：札幌市内の私立幼稚園 133 園、認可保育園 205 園に対し、「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に関するアンケート用紙を、配布、回収ともに郵送により実施した。実施(回収)率は、私立幼稚園 71 園(53.4 %), 認可保育園 115 園(56.1%)で半数以上の施設から回答があった。以下私立幼稚園を「幼稚園」、認可保育園を「保育園」という(資料 5,6)。

2-2-2-2 調査時期と実施方法：2011 年 12 月に郵送法で実施した。

2-2-2-3 アンケート調査の内容

1) 「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方に関する調査」の内容：調査用紙は、以下の 2 大項目から構成された。

(1) 園児が健康的な食習慣を身につけるための働きかけについて：①園の「食育の年間計画」を作成について質問し、「作成して、持っている」、「作成準備中」、「作成はしていないが、必要性を認識している」、「作成を検討していない」の 4 項目について尋ね、作成していない理由についても質問した。②園児に対して、食育に関する働きかけを実施しているか否かについて質問した。③園児に対する食育の働きかけの内容について尋ねた。

(2) 保護者に対する園児と家族の食育に有用と考えられる働きかけについて：①「保護者に対する食育」の実施の有無について質問した。実施している場合はその内容についても尋ねた。③園が園児や保護者に対する食育を推進・継続する上で必要と考えているか否かを、「勤務時間のゆとり」、「担当する人材」、「職員の共通認識」、「栄養系大学との連携」、「農業者など地域との連携」の5項目について質問した。

2-2-2-4 集計には、IBM SPSS statistics 19を使用した。

2-2-3 結果

2-2-3-1 食育の年間計画の有無

園児が健康的な食習慣を身につけるための働きかけについて：「食育の年間計画を持っているか否か」の回答において、幼稚園で「作成し持っている」13園(18%)、「準備中」2園(3%)、「必要性は認識している」29園(41%)、「作成は検討していない」27園(38%)であった。保育園では「作成し持っている」107園(94%)、「準備中」3園(3%)、「必要性は認識している」2園(2%)、「作成は検討していない」2園(2%)であった(図 2-2-1)。

2-2-3-2 園児に対する食育の働きかけについて

「園児に対する食育の働きかけの有無」においては、幼稚園では「働きかけをしている」90%、「働きかけをしていない」10%、保育園では「働きかけをしている」99%、「働きかけをしていない」1%であった。働きかけをしている内容(複数回答)の実施率を幼稚園と保育園毎に図 2-2-2 に示した。実施率の高い順に5位まで並べると、幼稚園の1位「マナーに関する意識付け」100%、2位「言葉かけや使用食器など食環境に関する配慮」96%、3位「飼育、野菜栽培体験」、「配膳、片付けに関わる体験」94%、4位「バランスのとれた食事を味わい、食事量を調節する体験」72%、5位「調理体験(3～5歳児)」69%であった。保育園では、1位「言葉かけや使用食器など食環境に関する配慮」、「マナーに関する意識付け」100%、2位「飼育、野菜栽培体験」97%、3位「配膳、片付けに関わる体験」96%、4位「調理体験(3～5歳児)」95%、5位「バランスのとれた食事を味わい、食事量を調節する体験」88%であった。

2-2-3-3 保護者に対する食育の働きかけについて

「保護者に対する食育の働きかけの有無」においては、幼稚園では「保護者への働きかけをし

ている」80%、「働きかけをしていない」20%であった。保育園では「保護者への働きかけをしている」100%、「していない」0%であった。保護者に対する働きかけとして、行っている内容(複数回答)の実施率を、幼稚園と保育園毎に図 2-2-3 に示した。幼稚園で実施率の高い順に並べると、1 位「給食試食会」49%、2 位「給食(健康)だよりの配布」45%、3 位「給食献立の展示」28%、4 位「幼稚園の行事への参加」20%、5 位「園内でのポスター等の展示」19%であった。一方、保育園で実施率の高い内容では、1 位「給食献立の展示」、「給食(健康)だよりの配布」97%、2 位「園内でのポスター等の展示」69%、3 位「個別の連絡帳への記載」51%、4 位「保育園の行事への参加」48%、5 位「給食試食会」34% であった。

2-2-3-4 園児や保護者に対する食育の推進・継続をするために必要な事項

「園児や保護者に対する食育の推進・継続をする上で必要か否か」における「必要」「どちらともいえない」「必要ない」の回答割合を、図 2-2-4 として示す。幼稚園の「勤務時間のゆとり」においては、「必要」49%、「どちらともいえない」37%、「必要ない」14%であった。「担当する人材」においては、「必要」59%、「どちらともいえない」31%、「必要ない」10%、「職員の共通認識」では、93%、6%、1%、「栄養系大学との連携」では、24%、61%、14%、「農業者など地域との連携」では、43%、49%、9%であった。保育園の「勤務時間のゆとり」においては、「必要」68%、「どちらともいえない」24%、「必要ない」9%、「担当する人材」では、68%、27%、4%、「職員の共通認識」では 98%、2%、0%、「栄養系大学との連携」:26%、65%、8%、「農業者など地域との連携」:53%、47%、0%であった。

2-2-4 考察

「食育の年間計画」を作成すると、食育の目的、目標が明確になり、効率的な実施、実施後の反省、評価も容易となり新たな年間計画作りにつながるため、作成は重要と考えられる。この年間計画を作成している幼稚園が 18%であったのに対して、保育園では 94%であった(図 2-2-1)。この違いは、保育園においては毎日給食が実施され、離乳食の実施、間食の提供など、日々の保育実践(活動)の中に「食行動」が密接に組み込まれていることと関係すると推察される。認可保育所においては「児童福祉施設最低基準」¹⁾ により食事、給食設備、職員が規定されているなど、保育計画を作成する上からも食育を進める環境が整っていると考えられる。一方、幼稚園は毎日給食が実施されているわけではなく、「学校教育法」²⁾ には幼児を保育し、適当な環境を与えてその心身の発達を助長することとあり、「食」に接する場面が少ないからと考えられる。しかし、幼稚園

でも、食育の年間計画を「作成している」、「準備中」、「必要性を認識している」を合わせると 62% となり、今後の食育の年間計画作成が期待できると考える。

園児に対する食育の働きかけにおいて、幼稚園では「実施している」90%であり、食育の年間計画を作成していない幼稚園においても、実際には何らかの働きかけをしていることが明らかになった(図 2-2-2)。保育園では 99%園児に対し食育の働きかけをしており、幼稚園、保育園ともに食育の必要性、重要性が認識されていると考えられる。

「子どもに対する働きかけ」の内容毎の実施率をみると、日ごろから園内で食事を通して行える食事のマナーが幼稚園 1 位、保育園 2 位を占めた。このことは、園内での食事を通して行えることや食事行動は毎日行われるため保護者と連携をしやすいこと等からと考えられる。今後は「地域の伝統的な食事に関わる体験」や「地域のひととの会食に関わる体験」などいろいろな体験を通した働きかけの中で、さらに食育の可能性が広がると考えられる。

子どもの食事の改善のために保護者に対する食育が重要と考えられることから、「保護者に対する食育の働きかけ」について調査した結果、「保護者への働きかけをしている」幼稚園は 80%、保育園は 100%であり、高い割合で幼稚園、保育園ともに保護者に対する働きかけをしていることが明らかになった。内容についてみると、幼稚園と保育園に違いがあるが、それぞれの施設で実施できるところから始めることが大切であり、できることを増やしていくことが重要である。保育園では、「給食(健康)便りの配布」「給食献立の展示」などが高い割合で実施されているが、「継続した食育教室」の実施は 4%と極めて少なかった。幼稚園においても、「継続した食育教室」の実施は 3%と少なかった(図 2-2-3)。

幼稚園と保育園で、園児や保護者に対する食育の推進・継続のために必要性が最も高く認識されていた事項は、「職員の共通理解」であった。「担当する人材」、「勤務時間のゆとり」、「農業者など地域との連携」でも必要性の認識が高かった(図 2-2-4)。「栄養系大学との連携」については、必要という回答は 23%と 24%であったが、「どちらともいえない」を合わせると、幼稚園で 85%、保育園で 92%にのぼり、食育の推進、継続のために、栄養系大学との連携について拒否的でないことがうかがえた。幼稚園と保育園では、「農業者など地域との連携」に比べても「栄養系大学との連携」の経験が少なく、イメージし難い状況にあると推察されるため、今後の連携を開発できる可能性があると考ええる。

2-2-5 まとめ

札幌市の幼稚園と保育園には、就学前 4-5 歳児の 90%以上が在籍することから、ここでの園児

とその母親に対する食育活動は重要である。本調査から、食育の年間計画が 18%の幼稚園と 94%の保育園で作成されていることが明らかになった。一方、園児や保護者に対する食育の働きかけは、食育の年間計画を持っていない園をふくめて多くの幼稚園と保育園で行われていた。しかし、保護者に対する継続した食育教室の実施経験は、幼稚園 3%、保育園 4%と極めて少なかった。就学前の子どもを育てる母親に対する食育の道筋として、子どもの食を営む力を育てるためには母親に対する継続した食育教室の効果が大きい³⁾ことから、「継続した食育教室」を幼稚園と保育園と協力して推進していく可能性の追求が重要と考えられる。

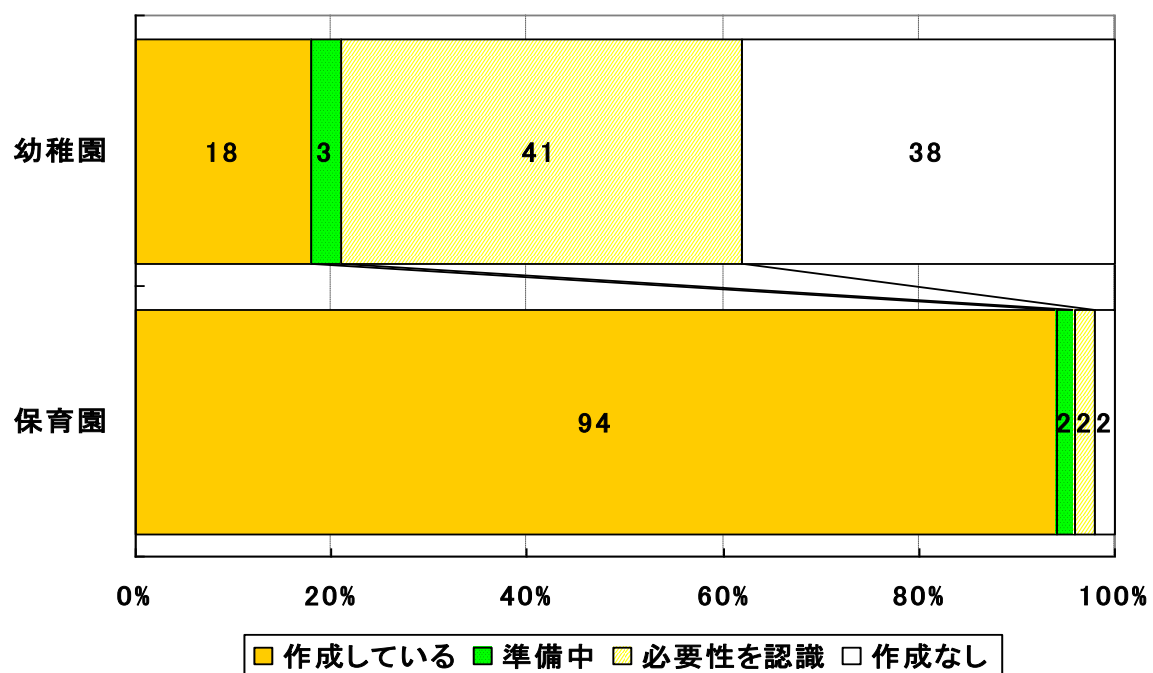
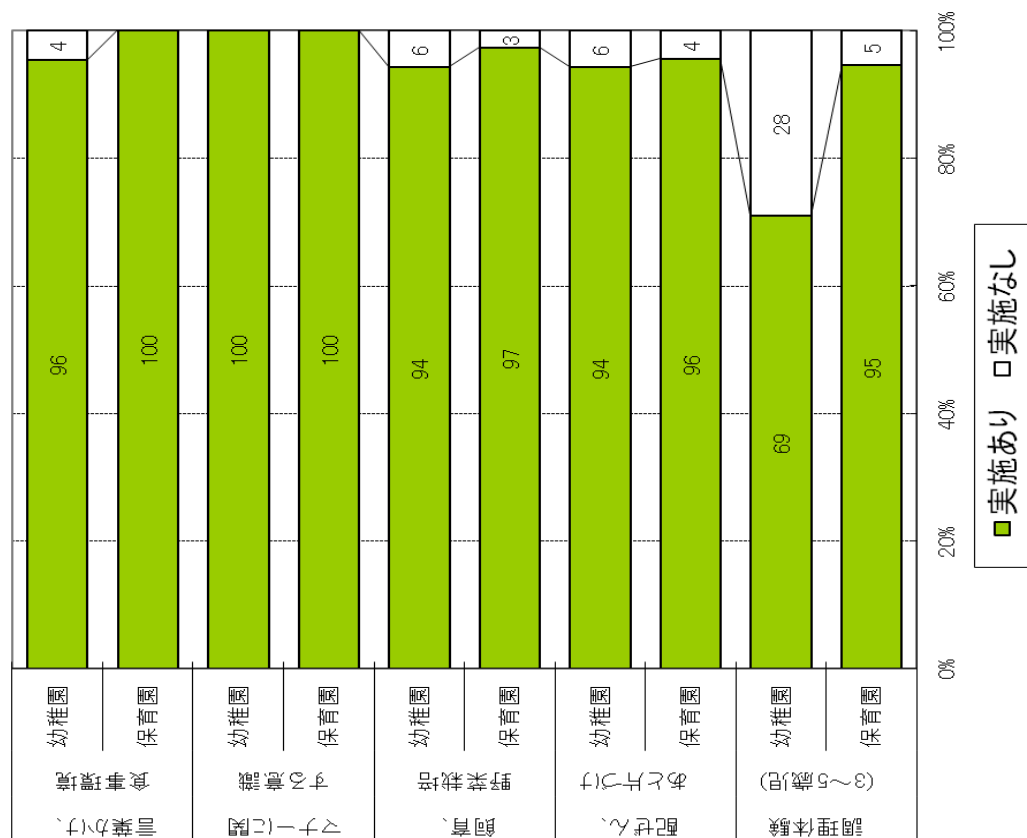


図 2-2-1. 幼稚園と保育園における食育年間計画の作成状況

園児に対する働きかけの有無（１）



園児に対する働きかけの有無（２）

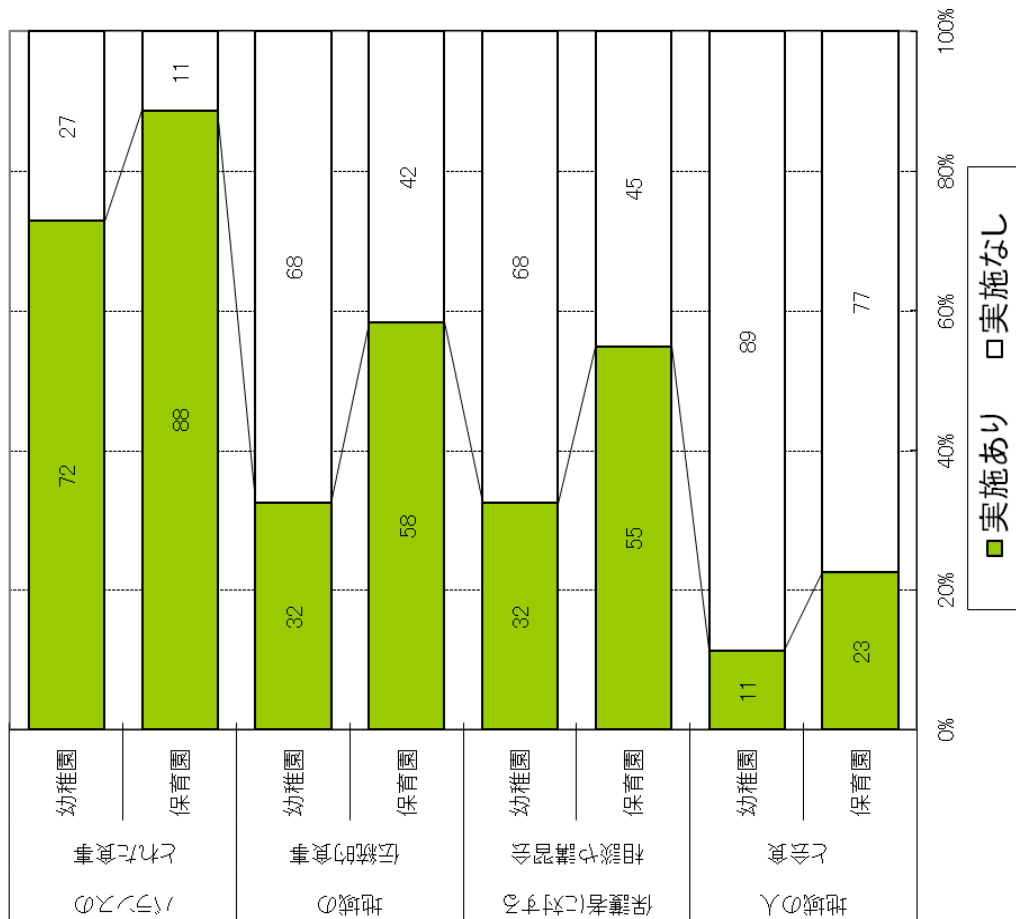
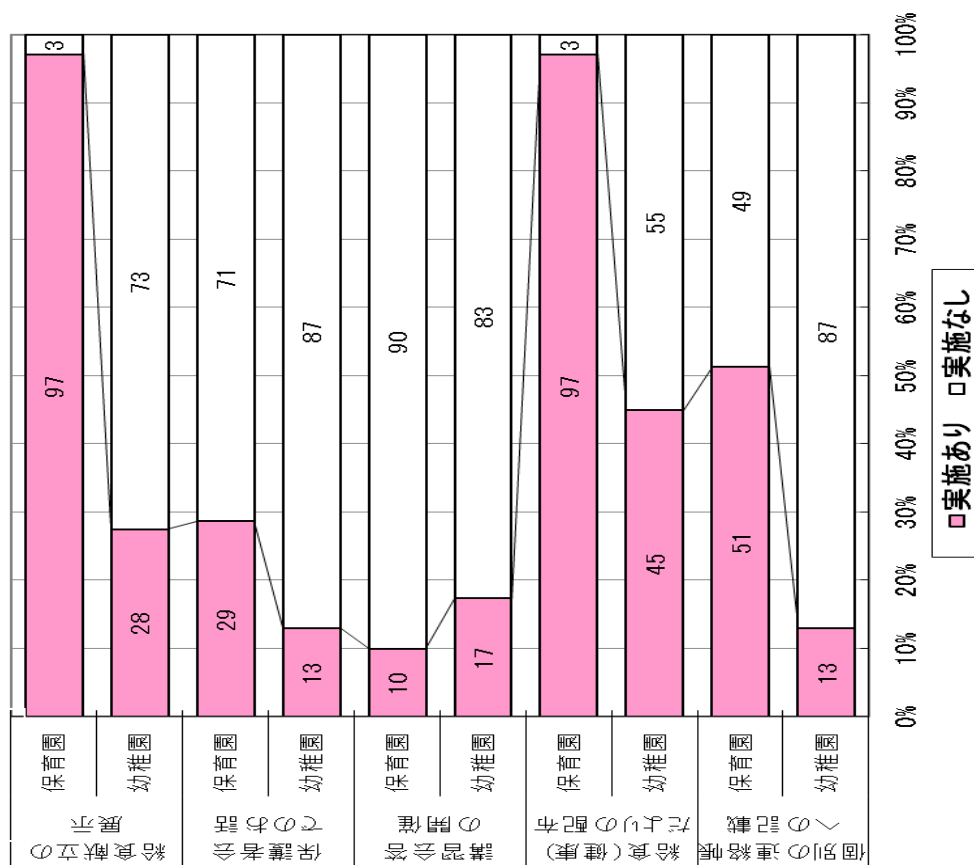


図 2-2-2. 園児に対する食育の働きかけの有無

保護者に対する働きかけの有無 (1)



保護者に対する働きかけの有無 (2)

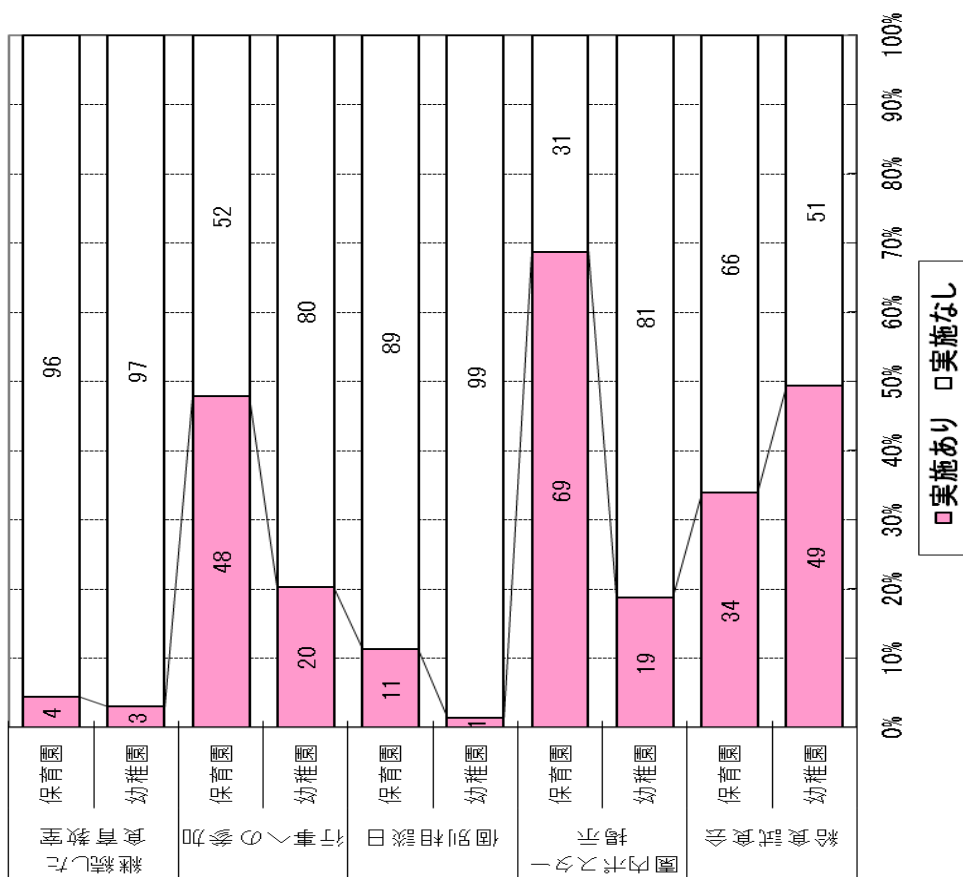


図 2-2-3. 保護者に対する食育の働きかけの有無

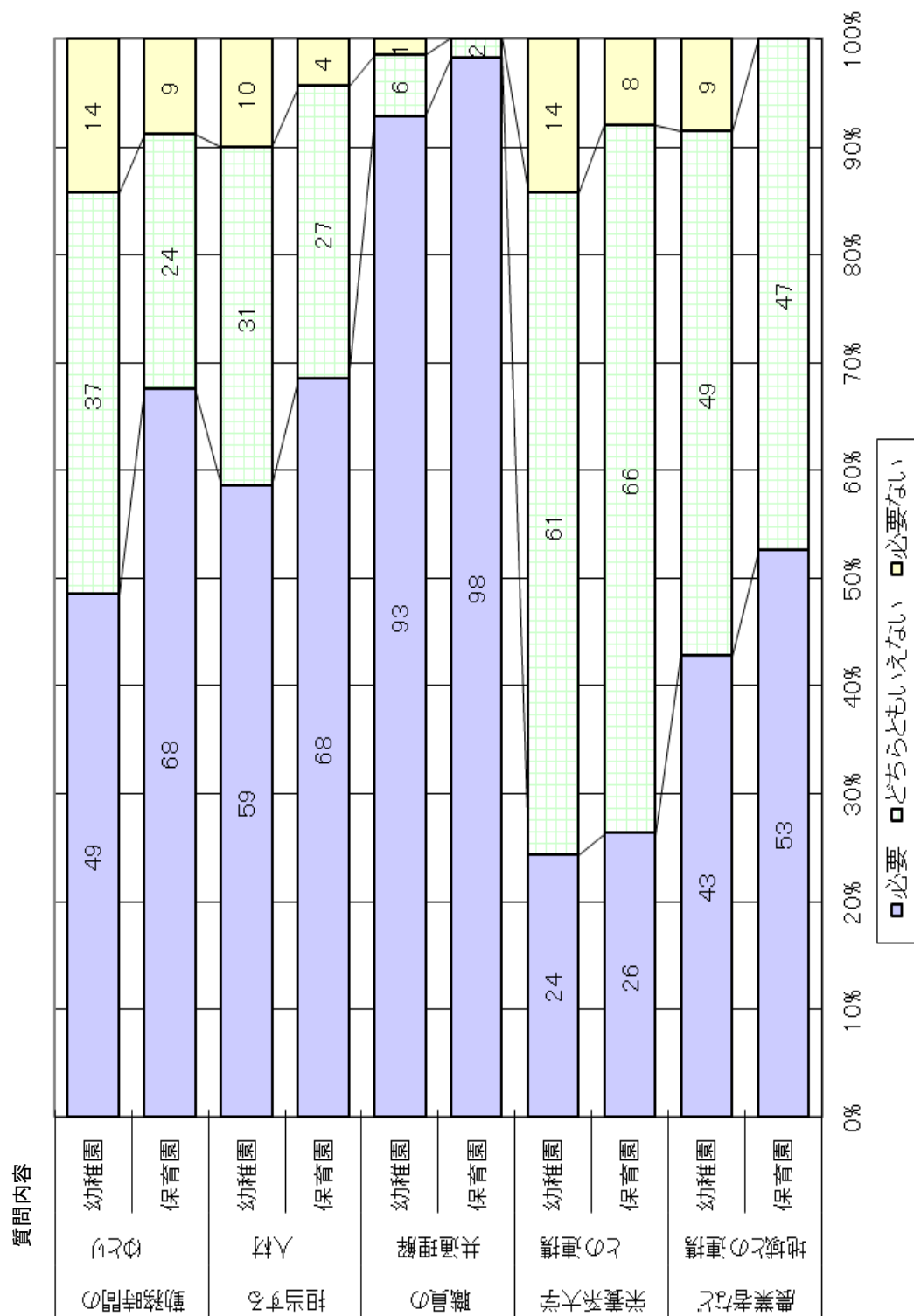


図 2-2-4. 園児や保護者に対する食育推進・継続のための必要性の有無

引用文献

- 1) 厚生労働省:児童福祉施設最低基準第5章第32条5 最終改定:平成23年6月3日
- 2) 文部科学省:学校教育法第三章幼稚園 第22条第23条 最終改定:平成23年10月7日
- 3) 菅原千鶴子, 森谷 紘, 清水やよい, 槌本浩司, 荒川義人: 就学前の子どもを育てる母親に対する継続教室の効果, 日本食育学会誌, 2012年4月掲載予定(2012)

第3章 総合考察

近年, 社会環境や大人の生活習慣の変化に伴い, 子どもの食を巡る環境は激変し, 朝食欠食率の増加や家族揃って食事をとる頻度の減少などが問題視されている^{1) 2) 3)}。その結果, 栄養の偏りや生活リズムの乱れ等が生じ, 子どもの心と身体に様々な健康問題があらわれている^{4) 5)}。子どもの食環境の変化を背景とした食生活の乱れを解決していくために, 子どもと生活を共にしている保護者, 中でも母親の食生活についての意識や生活習慣が重要と考えられる。保育園児の家庭における食事の支度に, 母親の90%以上が関わっている⁶⁾ことから, 母親の食事についての意識や行動を変えていくことは, 子どもの食生活をよくすることに繋がると期待される。その場合, 単回実施される食育だけではなく, 継続した食育が必要と考えられる。食生活・食行動は, 喫煙・運動等の他の健康行動に比べて構成要素が多く複雑なため, その改善には支援が必要で時間がかかる^{7) 8)}と考えられるからである。

国民が生涯にわたって健全な心身を培い, 豊かな人間性を育むための食育を推進するため, 平成17年に「食育基本法」⁹⁾が策定され, 「子どもの食育における保護者, 教育関係者の役割」, 並びに「家庭における食育の推進」が明記された。平成18年には「食育推進基本計画」¹⁰⁾が作られ, 「家庭・学校・保育所等における食育の推進」が明記された。このように, 子どもの食育に対する保護者や学校(幼稚園を含む), 保育所等の関わりが重視されている。

幼稚園教育要領(平成20年版)¹¹⁾によると, 幼稚園における食育の目標として, 健康領域では, 「健康な心と体を育て, 自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」とされており, 先生や友達と食

べることを楽しみながら、健康な心と体を育てるために食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切である。保育所(園)における食育は、保育所保育指針(平成20年版)¹²⁾において、健康な生活の基本として「食を営む力」の育成が重要とされ、その基礎を培うことを目標として取り組まれている。

平成22年度、札幌市の就学前4～5歳児の68%は幼稚園に、27%は保育園に通園しており、在家庭は残り6%と少ないことが報告されている。子どもに対する食育は家庭が主体となるべきという意見が多い^{13) 14) 15)}が、母親は時間がない、知識がない、教え方がわからない等、実践面での不安や困難を感じていることがうかがえる¹⁵⁾。90%以上の就学前児童が通園する幼稚園・保育園は、母親に接することのできる機会を有していると同時に、食育の実践を展開できる場として活用できる可能性を有する。これらの園と連携して、子どもと母親に対する継続した食育を進めることで効果をあげることが期待されるが、そのような試みは十分に行われていないため、研究(実践)報告は多くない。

そこで研究の目的を実証研究1として、就学前の4～5歳児並びにかれらを育てる母親を対象に、月1回60分で6ヶ月間継続した「食育教室」および「子どもと保護者の食事と生活習慣に関する調査」を行うことによって、母親の食生活に対する関心の高まりと母親と子ども両者の食行動改善の進展を検討した。実証研究2において、就学前の子どもが健康に発育しつつ食を営む力を身につけていける食育の道筋を、母親と子どもの両者の生活を支援するとともに、90%以上の4～5歳児が通園する幼稚園並びに保育園と協同で取り組める可能性をアンケート調査結果から考察した。

実証研究1では、札幌市内の幼稚園または保育園に通園する就学前4～5歳児の母親24名を対象として、食育教室を実施した(食育G)。食育教室ではプログラムに沿った働きかけを、月1回60分、計6回6ヶ月間にわたって行った。食育G子どもにも母親の教室と同じ時間、食事と身体に関心を育てる食育教室(遊び)を行った。母親に対するアンケートによって食に対する関心と食行動の変化を調査し、「食生活における関心度得点とその割合」並びに「食行動に気をつけている度合得点とその割合」の前値、後値について解析した。食育教室に参加しない対照グループ(対照G)38名に同じアンケート調査を行って、その変化を食育Gと比較した。本研究結果から、食育G母親の関心度得点が高まった項目は、12項目中「食品の安全性」、「栄養のバランス」、「食品に含まれる栄養素」、「地産地消」の4項目であった。対照Gでは、「運動不足」に対する関心度得点が低下した。食育Gの母親と子どもの食行動に気をつけている度合得点の改善では、15食行動項目中「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、「栄養のバランスを考えて食べる」、「食事のマナ

一をまもる」で改善がみられた。対照Gでは変化がなかった。月 1 回 60 分の母親対象食育教室と子ども対象の食と身体遊びを 6 ヶ月間継続した結果、子どもの健康な発達の観点からプログラムに取り上げた課題中の複数事項に食育G母親の関心が高まり、母親と子どもの食行動においても改善が認められた。対照Gの母親では変化がみられなかったことから、60 分であっても継続する母親と子どもに対する働きかけは有効であったと結論づけられる。この際、園の協力を得られたことで食育教室の運営、母親に対する調査がスムーズに行われ、食育効果が良好に現れたと推察される。本研究で明らかになった、園との協力・連携による未就学児を育てる母親を対象とした食育(教室)開催の道筋について考察した。

実証研究2の幼稚園、保育園を対象とした調査結果から、「食育の年間計画」は94%の保育園と幼稚園の 18%で作成されていた。しかし、年間計画を作成していない園においても、園児や保護者に対する食育の働きかけをしていることが明らかになった。就学前の子どもを育てる母親に対する食育の道筋として、子どもの食を営む力を育てるためには、継続的な食育教室や食育活動を推進していくことが必要と考えられる。しかし、幼稚園、保育園の現状においては、継続した食育活動は非常に少なかったが、今後、幼稚園、保育園の諸活動の中で、機会を探し開発することで栄養系大学を含む地域の人たちが園と連携して、子どもと保護者に継続的な食育を行っていく可能性(園の準備状態)を確認することができたと考える。

実証研究1から、月1回60分の食育教室であっても継続する母親と子どもに対する働きかけは有効であった。この際、園の協力を得られたことで食育教室の運営、母親に対する調査がスムーズに行われ、食育効果が良好に現れたと考えられる。札幌市内の4～5歳児の94%は幼稚園、保育園に通園しており、この時期をとらえて食育を進めることは効果があると考えられる。また、本研究で明らかになった、園との協力・連携して未就学児を育てる母親を対象とした食育(教室)開催の必要性和園における効果的な食育を進めるには、年間計画の作成と職員の共通理解を図ることはもとより、子どもの食を営む力を育てるためには継続食育教室を推進していくことが必要である。その活動のために、幼稚園、保育園の諸機会を見つけて地域資源を活用した継続的な食育を行うことに対して園が前向きであることが明らかになったことから、今後の実践的(研究)活動の可能性が広がった本研究の意義は大きいと考える。

引用文献

- 1) 日本学術会議健康・生活科学委員会 生活科学分科会：提言 食生活の教育，
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> (2008)
- 2) 内閣府：平成 18 年度版食育白書（時事画報社），2-119 頁（2006）
- 3) 厚生労働省：平成 20 年度国民健康・栄養調査報告，68-69 頁
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h20-houkoku-kekka.pdf> (2011)
- 4) KODAMA, Hiroko: Dietary Habits that Protect Children from Lifestyle-related Diseases: From the perspective of dietary education, Japan Medical Association Journal 51 (5): 303-309 (2008)
- 5) 杉浦令子，坂本元子，村田光範：幼児期の生活習慣病リスクに関する研究，栄養学雑誌，65 巻，2 号，67-73 頁（2007）
- 6) 吉田和子，板倉洋子：保育園児の食行動と保護者の食意識，食態度との関係．つくば国際短期大学紀要，38 巻，72-76 頁（2010）
- 7) 赤松利恵，武見ゆかり：トランスセオレティカルモデルの栄養教育への適用，日本健康教育学会誌，15 巻，3-17 頁（2007）
- 8) 清水真理，増地あゆみ，森谷紉，伊藤和枝，百々瀬いづみ，関谷千尋：メタボリックシンドロームの病態改善に対する支援効果と食行動変容の構造分析，北海道心理学研究，33 巻，37-52 頁（2011）
- 9) 内閣府：食育基本法，平成 18 年度版食育白書（時事画報社），120-124 頁（2006）
- 10) 内閣府：食育推進基本計画，平成 18 年度版食育白書（時事画報社），125-137 頁（2006）
- 11) 文部科学省：幼稚園教育要領，平成 20 年告示（教育出版株式会社），11-23 頁（2008）
- 12) 厚生労働省：保育所保育指針，平成 20 年告示（教育出版株式会社），106-124 頁（2008）
- 13) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要，1-21 頁 <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2006)
- 14) 近藤みゆき，日比野久美子，三田弘子，宮澤節子：幼稚園児の食生活調査，名古屋文理大学紀要，第 11 号，137-143 頁（2011）
- 15) ベネッセ教育情報サイト教育ニュース：<http://benesse.jp/blog/20080724/p2.html> (2011)

謝 辞

本研究を進めるにあたり終始誠心誠意ご指導ご教示をいただきました主査の森谷紮教授, 研究遂行と論文審査に際しご指導ご助言をいただきました副査の斉藤昌之教授並びに山部秀子教授, 学科長の荒川義人教授に深謝いたします。

「食育教室」を親身にサポートしていただきました大学院生の清水やよい氏, 槌本浩司氏, 大学の学生ボランティア諸氏に深く感謝いたします。

実証研究1の「食育教室」並びに「アンケート調査」実施にご協力いただいた幼稚園・保育園の園長先生はじめ関係者, 並びに保護者の皆様に深く感謝いたします。

また, 実証研究 2 にご協力いただきました札幌市内の私立幼稚園, 認可保育園の園長先生, 共同研究者として支援していただきました本学の木田春代助手と, 実証研究 1, 2 のデータ処理を補助していただいた石川ひろみ氏に感謝いたします。

資 料

実証研究1

(資料 1)

平成 22 年 8 月 20 日

札幌〇〇幼稚園の
4, 5 歳児のお子さんを
お持ちの保護者 様

天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻博士後期課程2年
菅原 千鶴子

天使 2 1 世紀 「子どもと保護者の食育教室」に関する調査研究の
食育教室への参加及びアンケート調査のご協力について（ご依頼）

盛夏の候、皆様にはご清祥にてご活躍のこととお喜び申し上げます。
突然ご挨拶をさせていただきますこととお許しください。

私は現在、天使大学大学院で、天使 2 1 世紀「子どもと保護者の食育教室」の幼児期の子どもと保護者の食事内容や食生活をテーマとして研究をしています、菅原千鶴子と申します。

幼児期からの子どもの食生活は、将来の健康な体作りの基礎を培うために大切です。子どもは保護者の食意識や食行動の影響を受けやすいことなどから、幼児期から食事や、食べ物の大切さなどを伝えるとともに、保護者の食環境や食習慣をととのえることは、家族の健康、生活習慣病予防の観点から、重要なことと考えます。

そこで保護者の方々の意識ならびに行動を変えることによって、子どもの食を営む力を育てる方法を明らかにすることを本研究の目的としております。

つきましては、別添のとおり食育教室（6 回）及びアンケート調査（2 回）のみを計画いたしました。お忙しい時期かと存じますが、趣旨をご理解いただき、食育教室にご参加又はアンケート調査にご協力いただきますようお願いいたします。

ご協力いただける方は別紙にてお申し込みください。

得られました資料はこの目的以外には使用しません。個人情報として特定されることのないように集計をして発表します。

また、このことにつきまして何かご不明の点などがありましたら、ご連絡いただけますと幸いです。

連絡先 天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻博士後期課程2年 菅原 千鶴子
指導教員 天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻教授 森谷 紉
TEL 011-741-1051（代表）

天使21世紀「子どもと保護者の食育教室」の ご 案 内

4歳、5歳のお子様とその保護者様を対象といたしました、天使21世紀「子どもと保護者の食育教室」への参加をお誘いします。

内容は別紙の通り 9月から来年3月まで月1回程度の食育教室(6回)とアンケート調査のみは(2回)です。

子どもの健康づくりと食育 を柱にして、子どもの健康な発達のために大人はどのような知識をもち、どのように心がけて生活を送ると良いかを考えていきます。

お忙しい時期かと存じますが、食育教室に参加又はアンケート調査にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

場所はこの札幌〇〇第二幼稚園をお借りして実施します。是非一緒に学んでいきましょう。

幼稚園に下記申込書を提出してください。締め切りは9月3日(金)です。

申 込 書

下記の番号1～2いずれかを選んで○を記入してください。

1. 食育教室に参加する。
2. 食育教室には参加できないがアンケート調査には協力できる。

お申し込みの方はお子様と保護者のお名前・ご住所・電話番号を記入してください。

(ふりがな) お子様氏名		年 齢	歳	お子様との関係	
(ふりがな) 保護者氏名		年 齢	歳		
住 所				電 話	

平成 22 年 8 月 20 日

〇〇保育園の
4, 5 歳児のお子さんを
お持ちの保護者 様

天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻博士後期課程2年
菅原 千鶴子

天使 21 世紀 「子どもと保護者の食育教室」に関する調査研究の
食育教室への参加及びアンケート調査のご協力について（ご依頼）

盛夏の候、皆様にはご清祥にてご活躍のこととお喜び申し上げます。

突然ご挨拶をさせていただきますこととお許しください。

私は現在、天使大学大学院で、天使 21 世紀「子どもと保護者の食育教室」の幼児期の子どもと保護者の食事内容や食生活をテーマとして研究をしております、菅原千鶴子と申します。

幼児期からの子どもの食生活は、将来の健康な体作りの基礎を培うために大切です。子どもは保護者の食意識や食行動の影響を受けやすいことなどから、幼児期から食事や、食べ物の大切さなどを伝えるとともに、保護者の食環境や食習慣をととのえることは、家族の健康、生活習慣病予防の観点から、重要なことと考えます。

そこで保護者の方々の意識ならびに行動を変えることによって、子どもの食を営む力を育てる方法を明らかにすることを本研究の目的としております。

つきましては、別添のとおり食育教室（6 回）及びアンケート調査（2 回）を計画いたしました。お忙しい時期かとは存じますが、趣旨をご理解いただき、食育教室にご参加又はアンケート調査にご協力いただきますようお願いいたします。

ご協力いただける方は別紙にてお申し込みください。

得られました資料はこの目的以外には使用しません。個人情報として特定されることのないように集計をして発表します。

また、このことにつきまして何かご不明の点などがありましたら、ご連絡いただけますと幸いです。

連絡先 天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻博士後期課程2年 菅原 千鶴子
指導教員 天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻教授 森谷 梨
TEL 011-741-1090（内 574 森谷気付）

天使21世紀「子どもと保護者の食育教室」の

ご 案 内

4歳、5歳のお子様とその保護者様を対象といたしました、天使21世紀「子どもと保護者の食育教室」への参加をお誘いします。

内容は別紙の通り 9月から来年3月まで月1回程度の食育教室(6回)とアンケート調査のみは(2回)です。

子どもの健康づくりと食育 を柱にして、子どもの健康な発達のために大人はどのような知識をもち、どのように心がけて生活を送ると良いかを考えていきます。

お忙しい時期かと存じますが、食育教室に参加又はアンケート調査にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

場所はこの〇〇保育園をお借りして実施します。是非一緒に学んでいきましょう。

〇〇保育園に下記申込書を提出してください。締め切りは9月8日(水)です。

申 込 書

下記の番号1～2いずれかを選んで○を記入してください。

1. 食育教室に参加する。
2. 食育教室には参加できないがアンケート調査には協力できる。

お申し込みの方はお子様と保護者のお名前・ご住所・電話番号を記入してください。

(ふりがな) お子様氏名		年 齢	歳	お子様との関係	
(ふりがな) 保護者氏名		年 齢	歳		
住 所				電 話	

(資料 2)

参 加 同 意 書

天使大学看護栄養学研究科栄養管理学専攻 菅原千鶴子 様

1. 説明

「天使 21 世紀就学前の子ども及び保護者の食育教室」を通した食育法と行動変容評価法の開発について、その趣旨(研究目的・研究内容、実施内容・指導内容)を理解しました。

2. プライバシーの保護

本研究で得られた個人情報は、研究目的である子どもの食育法と行動変容評価法の開発以外に使用されることはないこと、研究結果は集団で統計処理されるため個人が特定されることはないこと、また、個人に関する情報はその個人が知りうるものであることを了解しました。

3. 安全、事故予防に関すること

研究者側が、食育教室中は通常一般に起こりうる範囲の怪我や事故に対する安全管理を行うことについて説明を受け了解しました。事故が生じた場合には、研究代表者が責任をもって対応することを確認しました。

4. 参加者側の責任

参加者は、自らの体調に注意をはらい、無理をせず、何か異常を感じたときには速やかに申し出ることについて説明を受け了解しました。また、研究期間中に感じる異常などは、速やかに申し出る必要性を理解し、協力することに同意します。

5. 期待される効果

「天使 21 世紀就学前の子ども及び保護者の食育教室」を通じて、参加した子どもと保護者は食事・健康行動・身体計測など自分の結果を知り、健康に向けた活動について学ぶことができます。研究者は、子どものための食育法やその評価法を検討し、明らかにすることで今後の子どものための食育法に役立てます。

6. 参加辞退について

参加者は、希望すれば、何時でも申し出ることによって参加を辞退できること、ならびに辞退によって個人的な不利益の生じることはないことを了解しました。

7. この同意書を 2 通作成し、1 通を参加者(保護者)が、1 通を研究代表者(菅原)が保管することに同意します。

私は説明書を読み、食育教室の趣旨、内容、プライバシーの保護、安全管理、参加者の責任などについて了解しました。私(保護者)と子ども本人(参加者)は、この研究に協力し、食育教室に参加することに同意します。

日付: 年 月 日

署名: (保護者)

(子どもの氏名)

住所

電話番号

子ども及び保護者の食事内容と 生活習慣に関するアンケート

記入者ご氏名 _____

回答した月日 _____ 月 _____ 日

◆ 以下の質問はあなた自身及びお子様の食事内容と生活習慣に関するものです。差し支えのない範囲でかまいませんので、該当する項目についてお答えください。

1. あなたの性別・年齢・お子様の人数についてお尋ねします。

1) あなたの性別をお答えください。 (男 ・ 女)

2) あなたの年齢は何歳ですか。 (_____ 歳)

3) あなたのお子様は何人ですか。

[0歳児 () 人・1歳児 () 人・2歳児 () 人・3歳児 () 人
4歳児 () 人・5歳児 () 人・6歳児以上 () 人 合計 () 人]

◆ 食事について、以下の質問に該当する項目の番号を○でかこむか記入して下さい。

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

(1) とてもよい (2) よい (3) ふつう (4) あまりよくない
(5) よくない

問1で(4)、(5)と答えた方にお聞きします。

問1-2 健康状態のよくない理由はなんですか。

(_____)

問1-3 お子様の現在の健康状態はいかがですか。

(1) とてもよい (2) よい (3) ふつう (4) あまりよくない
(5) よくない

問2 あなたは朝食を食べていますか。

(ここでは砂糖・ミルクを加えないお茶やコーヒー類、ビタミン剤だけを飲んでいる場合は朝食とはしません)

(1) 毎日食べている (2) 週に5～6回食べる (3) 週に3～4回食べる
(4) 週1～2回食べる (5) 食べない

問1-2 お子様についてお聞きします、朝食を食べていますか。

(1) 毎日食べている (2) 週に5～6回食べる (3) 週に3～4回食べる
(4) 週1～2回食べる (5) 食べない

問3 お子様が食事をとるときは、ふだん誰と食事をしていますか。

・朝食 (1 家族 2 ひとり 3 その他)
・昼食 (1 家族 2 ひとり 3 保育園・幼稚園 4 その他)
・夕食 (1 家族 2 ひとり 3 その他)

問4 あなたが特にとるように心がけている栄養素等がありますか。(いくつでも)

- (1) カロリー(エネルギー) (2) たんぱく質 (3) 脂質 (4) カルシウム
(5) 鉄 (6) ビタミン類 (7) 食物繊維 (8) 特にない

問4-2 あなたが特に、お子様にとるように心がけている栄養素等がありますか。(いくつでも)

- (1) カロリー(エネルギー) (2) たんぱく質 (3) 脂質 (4) カルシウム
(5) 鉄 (6) ビタミン類 (7) 食物繊維 (8) 特にない

問5 お子様あなたは、家庭の夕食で次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。
あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

1: ほぼ毎日食べる 2: 週に4、5日食べる 3: 週に2、3日食べる 4: ほとんど食べない

		お子様				保護者			
1	穀類(ご飯・パン・めん等)	1	2	3	4	1	2	3	4
2	魚	1	2	3	4	1	2	3	4
3	肉	1	2	3	4	1	2	3	4
4	卵	1	2	3	4	1	2	3	4
5	大豆・大豆製品	1	2	3	4	1	2	3	4
6	野菜	1	2	3	4	1	2	3	4
7	牛乳・乳製品	1	2	3	4	1	2	3	4
8	甘味飲料(ジュース、乳酸菌飲料等)	1	2	3	4	1	2	3	4
9	スポーツドリンク	1	2	3	4	1	2	3	4
10	お菓子	1	2	3	4	1	2	3	4

問6 次の項目について、あなたは関心がありますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

		1 とても関心 がある	2 やや関心が ある	3 ふつう	4 あまり関心 がない	5 全く関心 がない
1	ダイエット	1	2	3	4	5
2	骨粗しょう症	1	2	3	4	5
3	糖尿病	1	2	3	4	5
4	食品の安全性	1	2	3	4	5
5	栄養のバランス	1	2	3	4	5
6	食品の栄養素	1	2	3	4	5
7	健康食品	1	2	3	4	5
8	地産地消	1	2	3	4	5
9	生活のリズム	1	2	3	4	5
10	運動不足	1	2	3	4	5
11	体力の発達	1	2	3	4	5
12	運動能力の発達	1	2	3	4	5

問7 あなたのお子様のお食事で困っていることはありますか。(いくつでも)

- (1) 食べさせるのが苦痛・面倒である (2) 遊び食いをする (3) 偏食をする
 (4) むら食いをする (5) よくかまない (6) ちらかし食いをする (7) 小食である
 (8) 食べるのに時間がかかる (9) 食べすぎる (10) 早食いである (11) 食物アレルギー
 体質である (12) 困っていることはない
 (13) その他 ()

問8 あなたは、お子様が食事を残したり、好き嫌いをした場合どのようにしていますか。

- (1) 必ず食べさせる (2) 「残さないで食べて」などと声かけをする (3) 特に声はかけない
 (4) 残しても気にならない (5) その他 ()

問9 あなたは、次のようなことに気をつけていますか。1つ選んで数字に○をつけてください。

		いつも	時々	どちら とも言 えない	あまり ない	ない
1	食事はゆっくりとよくかんで食べる	1	2	3	4	5
2	朝・昼・タ三食必ず食べる	1	2	3	4	5
3	栄養のバランスを考えて食べる	1	2	3	4	5
4	できるだけ多くの食品を食べる	1	2	3	4	5
5	ジュース等を飲みすぎない	1	2	3	4	5
6	お菓子(かし)やスナック菓子(かし)を食べ すぎない	1	2	3	4	5
7	塩からいものを食べすぎない	1	2	3	4	5
8	牛乳や小魚を食べる	1	2	3	4	5
9	色の濃い野菜を多く食べる	1	2	3	4	5
10	好き嫌いをしない	1	2	3	4	5
11	一緒に楽しく食べる	1	2	3	4	5
12	ご飯とおかずをかわるがわる食べる	1	2	3	4	5
13	朝・昼・タの食事のリズムを大切にする	1	2	3	4	5
14	食事のマナーをまもる	1	2	3	4	5
15	一緒に食事を楽しく作る	1	2	3	4	5

問10 子育てに必要な情報についてお聞きします。あてはまる番号全てに○をつけてください。

知りたい情報はどんなことですか？

- (1) 子どもの発育・発達全般 (2) 栄養と食生活 (3) 遊びと運動能力・活動量
 (4) しつけと子どもの育て方 (5) 親子関係 (6) 子どもの知識の量と内容
 (7) 肥満とやせ (8) その他 ()

問10-2 上記の知りたい情報に関して親向けの研修会があれば参加しますか。あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

- (1) ぜひ都合をつけて参加する (2) 都合がつけば参加する
(3) 開催日時(土・日開催等)に配慮があれば参加する (4) 参加しない

問11 お子様に食事の準備等、お手伝いをさせていますか。1つ選んで○をつけてください。

(ここでのお手伝いは、箸、茶碗を並べる、食器をさげる、野菜を洗う、野菜を切るなどをいいます)

- (1) させている (2) 時々させている (3) させてみたいと思う
(4) させたことがない (5) させたくない

問11で(4)、(5)と答えた方にお聞きます。

問11-2 お手伝いをさせていない理由はなんですか。(いくつでも)

- (1) あぶないから (2) 後始末が大変だから (3) お手伝いをさせる時間がない
(4) させる必要がない
(5) その他()

問12 あなたは、自分の食生活・食行動に何か問題があると考えていますか。

また、その問題を解決するために何か行動をしていますか。

あなたの状態に一番近い数字を次の中から1つ選んで○をつけてください。

1	変えなければならない問題はない
2	食生活・食行動に問題はあるが、私の行動を実際に変える必要はない
3	問題があるのはわかっているが、食生活・食行動を変える準備がまだできていない
4	問題がある、そして、私はその問題に取り組もうと実際に思っている
5	自分なりに具体的に食生活・食行動の問題点を変える用意はできている(どんな小さな事でも良い)
6	自分なりの方法を試しており、問題を解決するための具体策をすぐはじめようと思っている
7	問題を解決する方法について話すことができるし、その中のいくつかを実行している
8	問題を解決するために実際に、全てに熱心に取り組んでいる
9	問題を解決してきたし、問題のある食生活・食行動に逆戻りしてしまうのを自分に力で防いでいる
10	問題を解決してきたが、現在の良好な状態を維持するために、適切な励ましは役に立つと思う

7, 8, 9, 10を選んだ方にお聞きます、その段階で、①6ヶ月以下ですか?/②6ヶ月以上ですか?

①または②のどちらかに○をつけてください。



ご協力ありがとうございました。

天使大学大学院の研究に協力しながら、楽しく一緒に学びましょう

お子さんの健康づくり 考えてみませんか



天使大学大学院で就学前のお子さんと保護者の方の食事内容や生活習慣と健康・発達の関係を研究している菅原千鶴子と申します。1か月に1回程度お子さまの健康づくり、食事について考える「食育教室」を計画しました。是非ご参加ください。

☆「食育教室」の予定

	月日・時間	内 容 (予定)
1 回目	9月25日 (土) 10:00~11:00	・お話1:健康づくりについて ・アンケート調査 (自宅) ・お子さん:野菜のぬりえをしよう ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)
2 回目	10月23日 (土) 10:00~11:00	・お話2:野菜のはなし 野菜の重さを計量してみましよう ・お子さん:野菜などの輪切りから
3 回目	11月27日 (土) 10:00~11:00	・お話3:バランスのよい食事とは ・お子さん:良い食事の組み合わせ, パズルで遊ぼう
4 回目	12月11日 (土) 14:00~15:00	・お話4:子どもの食事について ・アンケート調査 (自宅) ・お子さん:食べ物クイズ ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)
5 回目	1月29日 (土) 10:00~11:00	・お話5:朝食の大切さについて ・お子さん:食べ物ゲーム
6 回目	2月26日 (土) 10:00~11:00	・お話6:おやつについて ・アンケート調査 (自宅) ・お子さん:食べ物ゲーム ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)

1. 募集: 4歳~5歳児を持つ保護者の方, 定員は20名, 費用は無料です。
2. 開催場所: 札幌〇〇第二幼稚園
3. 参加申し込み: 別紙申込書に参加者氏名(保護者及びお子様), 住所, 電話番号を書いて, 幼稚園に提出してください。締め切りは9月3日(金)です。
4. 問い合わせ: 天使大学大学院看護栄養学部栄養学研究科 博士後期課程2年 菅原 千鶴子
(電話: 011-741-1051 天使大学代表)

天使大学大学院の研究に協力しながら、楽しく一緒に学びましょう

お子さんの健康づくり 考えてみませんか



天使大学大学院で就学前のお子さんと保護者の
方の食事内容や生活習慣と健康・発達の関係を研究
している菅原千鶴子と申します。1 か月に1 回程度
お子さまの健康づくり、食事について考える「食育
教室」を計画しました。是非ご参加ください。

☆「食育教室」の予定

	月日・時間	内 容 (予定)
1 回目	9月29日 (水) 17:30~18:30	・お話1:健康づくりについて ・アンケート調査(自宅) ・お子さん:野菜のぬりえをしよう ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)
2 回目	10月27日 (水) 17:30~18:30	・お話2:野菜のはなし 野菜の重さを計量してみましよう ・お子さん:野菜などの輪切りから
3 回目	11月24日 (水) 17:30~18:30	・お話3:バランスのよい食事とは ・お子さん:良い食事の組み合わせ, パズルで遊ぼう
4 回目	12月22日 (水) 17:30~18:30	・お話4:子どもの食事について・アンケート調査(自宅) ・お子さん:食べ物クイズ ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)
5 回目	2月16日 (水) 17:30~18:30	・お話5:朝食の大切さについて ・お子さん:食べ物ゲーム
6 回目	3月16日 (水) 17:30~18:30	・お話6:おやつについて ・アンケート調査(自宅) ・お子さん:食べ物ゲーム ・身体測定(体重・身長・自律神経バランスなど)

1. 募集: 4、5歳児のお子様と保護者様。定員は20名。費用は無料です。
2. 開催場所: OOO保育園 札幌市東区北OO条東O丁目
3. 参加申し込み: 別紙申込書に参加者氏名(保護者及びお子様)、住所、電話番号を書いて、保育園に提出してください。締め切りは9月8日(水)です。
4. 問い合わせ: 天使大学大学院看護栄養学部栄養学研究科 博士後期課程2年 菅原 千鶴子
〔電話: 011-741-1090 (内574 森谷気付)〕

食育教室 第1回プログラム

9月25日(土)10:00～11:00 ○○第二幼稚園 参加者 21組

	保護者の内容	子どもの内容		必要物品
9:50	スタッフ・ボランティア集合			
10:00	<ul style="list-style-type: none"> あいさつ(菅原) スタッフ、ボランティアの紹介 食育教室の説明 同意書について 体重、身長、自律神経など 生活日誌について アンケート調査について 	<ul style="list-style-type: none"> ぬりえ遊び(ボランティア) 	<ul style="list-style-type: none"> 測定(ボランティア) ・身長、体重 ・自律神経測定 ・立ち幅跳び 記録する 	<ul style="list-style-type: none"> ファイル アンケート用紙 同意書 生活日誌 ぬりえ 色えんぴつ 自律神経計 メジャー
10:30	<ul style="list-style-type: none"> 講話「健康づくりについて」 主食・主菜・副菜について 資料、パンフレットを使用 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜のぬりえを自由にさせる 野菜の名前を知らせる。 ぬりえを持ち帰る。 	<ul style="list-style-type: none"> * 測定の終了後はぬりえ遊びへ * 今回自律神経測定ができない場合は次回へ 	<ul style="list-style-type: none"> 親子でスクラム ランチョンマット
10:55	・次回の予定			

* 親子の様子を見ながら進行する。

* ボランティア：学生5名

* 事前打ち合わせ 9月24日(金) 12:30～ 院生室(5201)

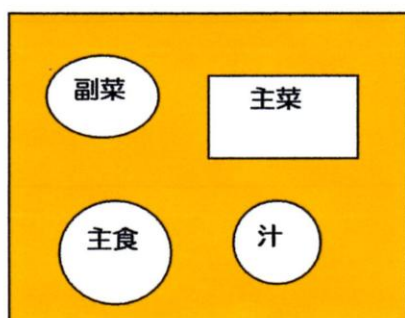
健康づくりについて

平成 22 年 9 月 29 日 食育教室資料

1 子どもの食事は

- ・ 将来の健康的な生活を送るための基礎をつくる（生活習慣病の予防）
- ・ バランスのとれた食事にする。（主食・主菜・副菜）
- ・ 親の食事の影響を強く受けやすい。
- ・ 食事は心と体を育てる。

2 主食・主菜・副菜



バランスがよい食事とは

主食・主菜・副菜が揃っていること。

- ・ **主食** ご飯。パン、めん、パスタ等
- ・ **主菜** 肉類、魚類、たまご。大豆
大豆製品等
- ・ **副菜** 野菜類、いも類、きのこ、海藻類

3 食を利用して家庭でできること

- ・ 基本的な生活習慣を身につけさせる。
あいさつ、残さないで食べる、生活のリズム
- ・ 家族と一緒に食事をする機会をつくり、食事の楽しさを伝える。
楽しい会話、満足して食べる顔
- ・ 家庭の味、お祝いの食事等食文化を伝える。
- ・ お手伝い等で、作る喜びを味あわせる。
家族の一員であることを自覚
- ・ 和やかな食体験は安心感や信頼感を養う。

4 食卓が作る人格形成

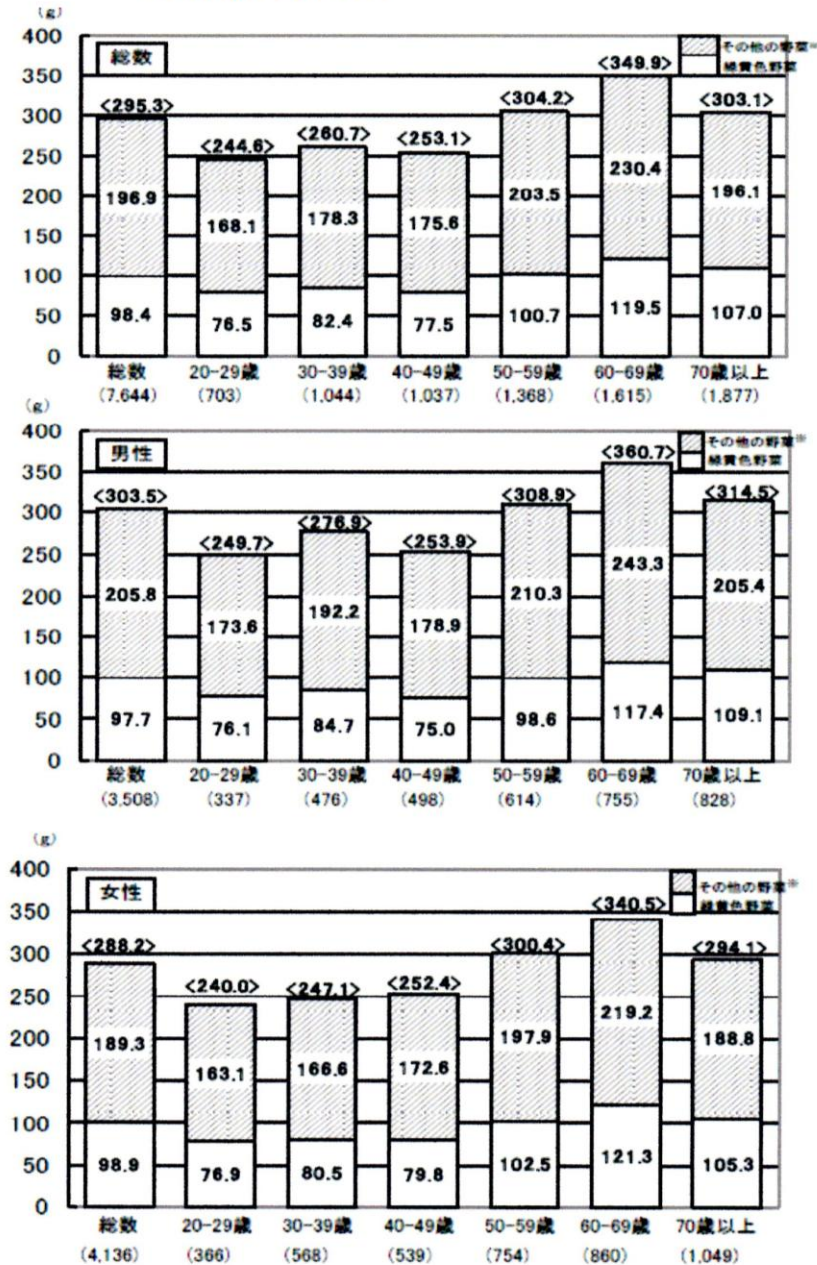
- ・ **相手** 一定であることのよさと大変さ
- ・ **距離** 言葉にならない微妙なコミュニケーションが行きかう近さの食卓
- ・ **時間** もっと座っていたい、会話がはずむ食卓
- ・ **頻度** 繰り返しかかわる中で人格が形成されていく

（聖徳大学教授 室田洋子：心を癒す食卓から）

野菜をしっかりとりましょう

1 今の野菜のとり方は 平成20年国民健康・栄養調査から

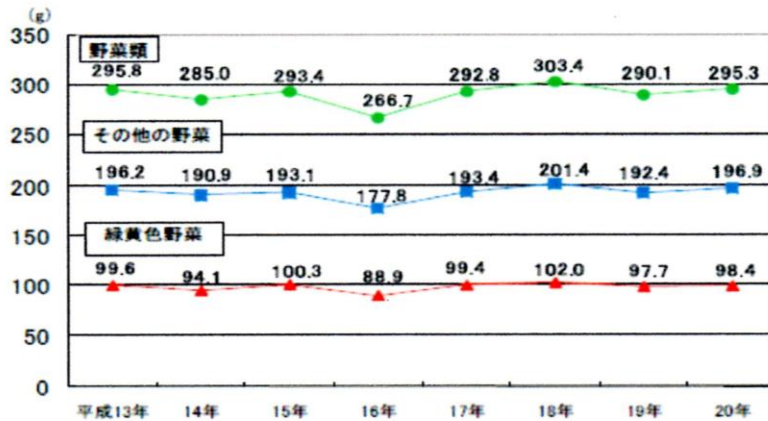
野菜摂取量の平均値



※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

(参考) 「健康日本21」の目標
野菜摂取量の増加
目標値: 1日当たりの平均摂取量 350g以上

野菜摂取量の平均値（平成13年～20年の年次推移）



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

2 実際に野菜を計ってみましょう

**1日に350gの野菜をとりましょう、その内120gは緑黄色野菜でとりましょう。
子ども大人と同じくらいとりましょう。**

だいこん _____ g	にんじん _____ g	ほうれん草 _____ g
はくさい _____ g	ごぼう _____ g	きゅうり _____ g
きゃべつ _____ g	ピーマン _____ g	トマト _____ g
長ねぎ _____ g	玉ねぎ _____ g	水 菜 _____ g
もやし _____ g	なすび _____ g	レタス _____ g
かぼちゃ _____ g		

淡色野菜 _____ g
緑黄色野菜 _____ g
計 _____ g

それぞれの野菜の大きさと
量、重さを覚えておくと便利です。

栄養バランス献立の基本

朝・昼・タの三食をしっかり食べて、食事のリズムを大切にしましょう。

主食・主菜・副菜がそろった献立は栄養のバランスをとる基本です。覚えておくと選び方や過不足がわかり便利です。

<主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを>

・ 3つのどの料理かは主材料で判断

「主食」は、主にエネルギー源となる料理で、ご飯・パン・めんがメインの料理。

「主菜」は主にたんぱく質や脂質の供給源で、魚介、肉、卵、大豆製品がメインで、献立の中心となるおかずです。「副菜」は主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかずです。

これ以外に、汁、飲み物、果物、デザートなどの「もう1品」を必要に応じて加えれば、栄養バランスの面でもより充実します。

主食・主菜・副菜のどれが欠けても、あるいはどれかが多すぎても、栄養的に過不足が生じます。

これを防ぐためには、次の3つの約束ごとを守りましょう。

<組み合わせるときの3つの約束ごと>

・ それぞれ1品を原則とする

主菜が欠けるとたんぱく質不足に、副菜が欠けるとビタミン、ミネラル不足になるなど、栄養のバランスがくずれてしまいます。また、3つの料理がそろっていても、主菜が2皿あったり、主食の量が多すぎたりすると、「適量」でなくなってしまいます。

1食の主食の量は約250kcal、ご飯なら約150g（中茶碗1杯）、食パンなら約90g

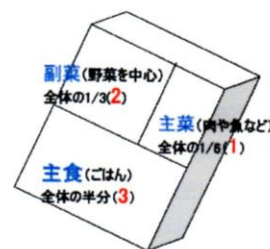
（6枚切り1枚と1/2枚）が目安です。ご飯を量って「適量」を覚えておくと便利です。成長期や運動量の多い人は増やし、肥満傾向に人は減らします。主菜は卵なら1個、豆腐なら1/2丁、肉なら低脂肪のもの50～70g、副菜では野菜を1食100g以上が目安です。

・ 同じ調理法を重ねない

1食単位でも1日単位でも、煮る、焼く、炒める、揚げるなど、できるだけ違う調理法にしましょう。

たとえば、主菜も副菜も炒め物、朝・昼。晚とも副菜が煮物のように、同じ調理法が重なると、油や塩分のとりすぎになりがちです。主菜が油を使った料理なら、副菜は油を使わないおひたしや酢の物といったようにバリエーションに富んだ調理法を組み合わせましょう。

<ポイントは「主食3:主菜1:副菜2」>



「主食 3:主菜

1:副菜 2」で詰めましょう。参考：足立己幸、針谷順子、NPO 法人食生態学実践フォーラム案「3・2・1 弁当箱法」より

栄養の基本がわかる図解事典を参考

心と体を育てる食事

第4回食育教室資料

■ 食を利用して家庭でできること

- 基本的な生活習慣を身に付けさせる。
あいさつ、残さないで食べる、よくかんで食べること、生活のリズム
- 家族と一緒に食事をする機会をつくり、食事の楽しさを伝える。
楽しい会話、満足して食べる顔
- 家庭の味、お祝いの食事等食文化を伝える。
- お手伝いなど作る喜びを味あわせる。
家族の一員であることを自覚
- 和やかな食体験は、安心感や信頼感をもつ。

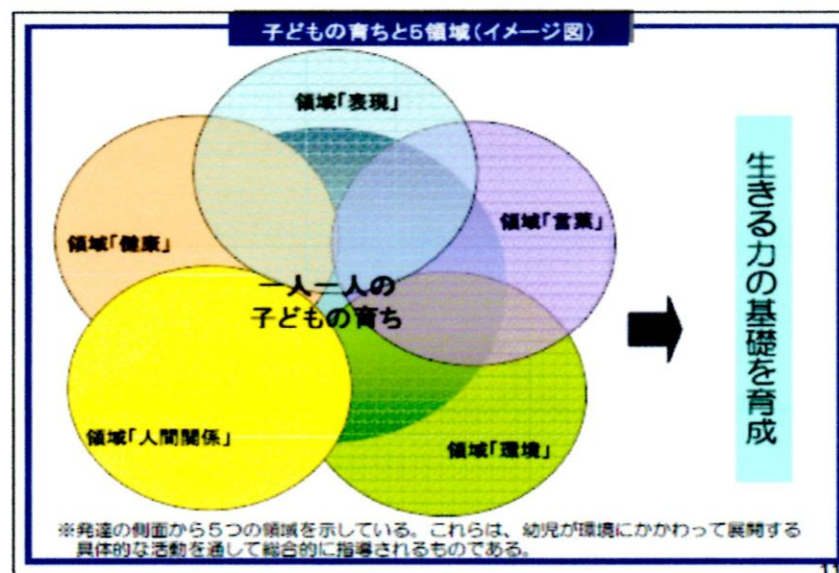
■ 食卓がつくる人格形成

- 相手 一定であることのよさと大変さ
- 距離 言葉にならない微妙なコミュニケーションが行きかう近さの食卓
- 時間 もっと座っていたい、会話がはずむ食卓
- 頻度 繰り返しかかわる中で人格が形成されていく

(聖徳大学教授 室田洋子:心を癒す食卓から)

「楽しく食べる子どもに」の食育の目標

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



心と体を育てる食事

第4回食育教室資料

■ 食を利用して家庭でできること

- 基本的な生活習慣を身に付けさせる。
あいさつ、残さないで食べる、よくかんで食べること、生活のリズム
- 家族と一緒に食事をする機会をつくり、食事の楽しさを伝える。
楽しい会話、満足して食べる顔
- お祝いの食事等食文化を伝える。
- お手伝いなど作る喜びを味あわせる。
家族の一員であることを自覚
- 和やかな食体験は、安心感や信頼感をもつ。

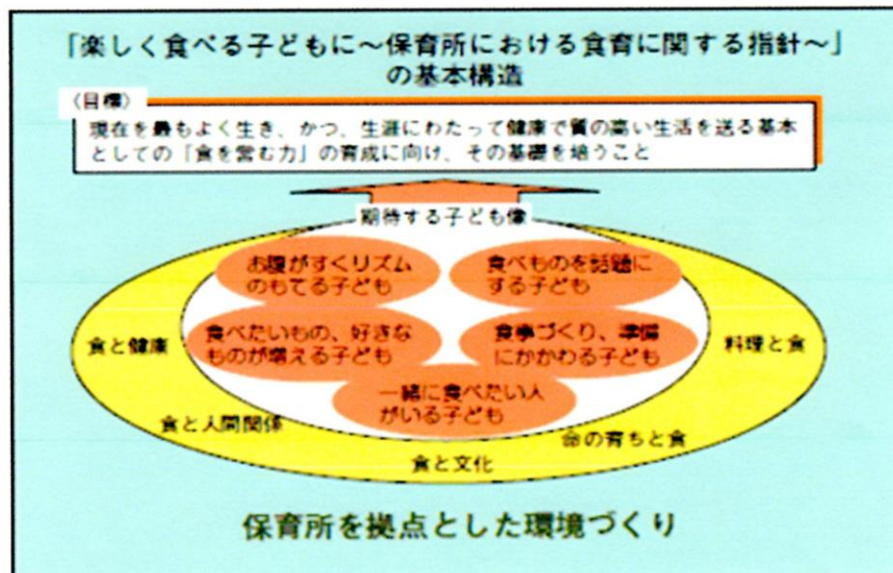
■ 食卓がつくる人格形成

- 相手 一定であることのよさと大変さ
- 距離 言葉にならない微妙なコミュニケーションが行きかう近さの食卓
- 時間 もっと座っていたい、会話がはずむ食卓
- 頻度 繰り返ししかかわる中で人格が形成されていく

(聖徳大学教授 室田洋子:心を癒す食卓から)

「楽しく食べる子どもに」の食育の目標

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



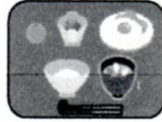
楽しく食べる子どもに ～保育所における食育に関する指針～

平成16年3月 保育所における食育のあり方に関する研究班より

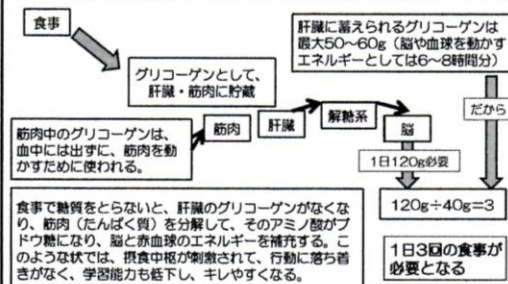
朝食の役割

第5回食育教室資料

- 午前中の活動を支えるエネルギー源となる
- 脳に栄養補給し、頭をすっきりさせる
- 体温を上げ、体が活動できる状態にする
- 体のリズムをつける
- 排便を促す



エネルギー補給としての糖質の役割 人はなぜ1日3回の食事をとるのか



1度にたくさんの量は食べられない

子どもの胃の大きさ

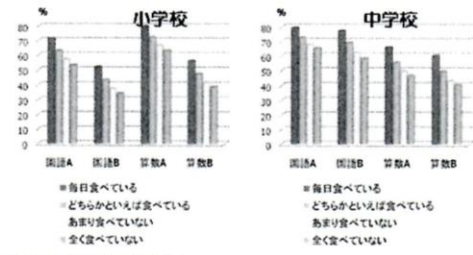
- 乳児 50cc
- 3歳 350cc
- 5歳 650cc
- 大人 1200〜1600cc

1日に3回の食事でも必要量がとれないため間食をする必要がある

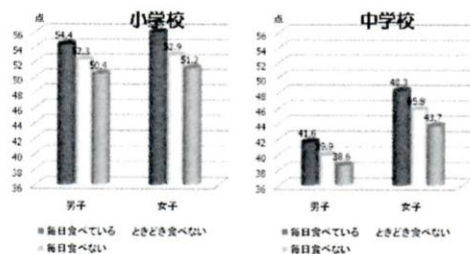
↓
朝食を食べることは重要

体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量は大人より多い

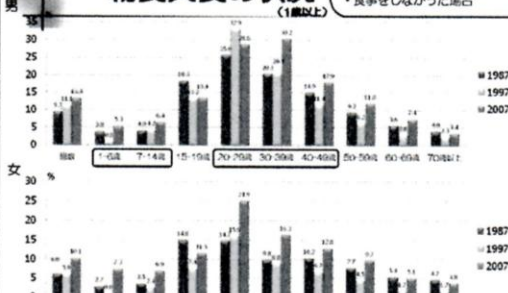
朝食の摂取と 学力調査の平均正答率との関係

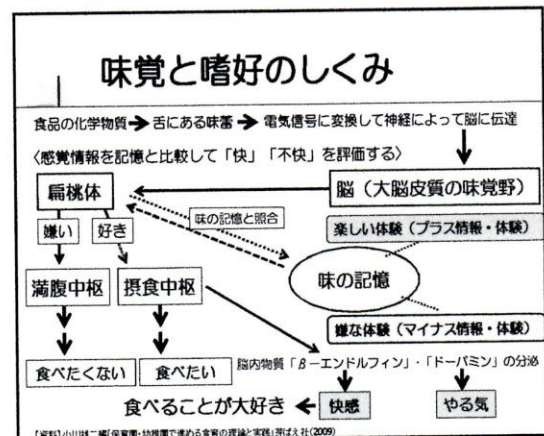
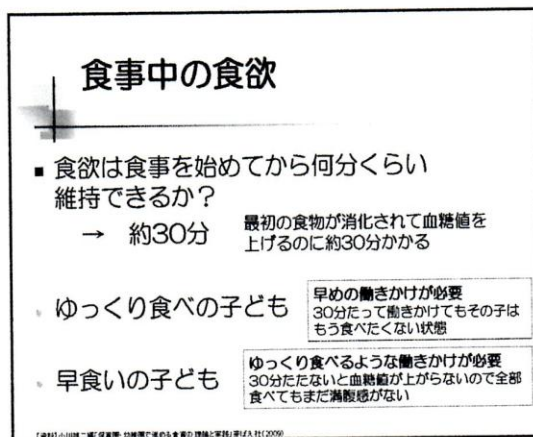
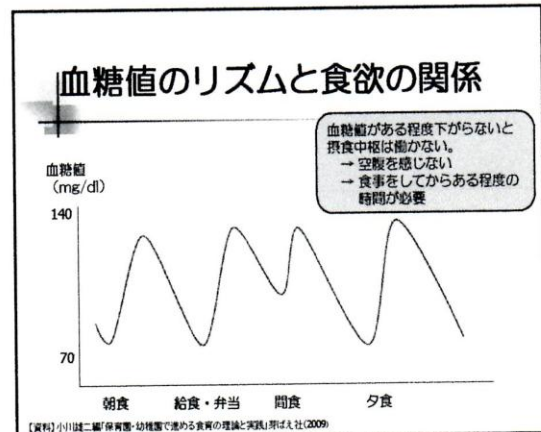
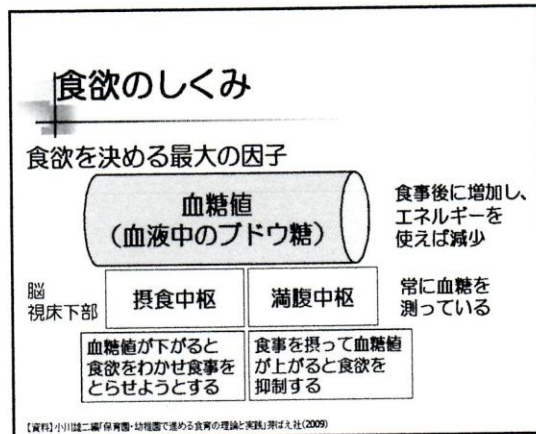


朝食の摂取と 体力合計点との関係



平成19年国民健康・栄養調査結果より 朝食欠食の状況





一部平成 23 年北海道が実施した幼児の生活習慣の改善を推進するための研修会資料から

子どもの健康づくり

第6回食育教室資料

栄養・休養・運動



睡眠（休養）

1 平成22年幼児の生活習慣等に関する実態調査から（北海道）
概要（3～5歳児 4000名）

		起床時刻（平均）	就寝時刻（平均）
幼稚園	いつも決まっている	6時56分	8時39分
	ほぼ決まっている	6時59分	8時50分
保育園	いつも決まっている	6時47分	9時09分
	ほぼ決まっている	6時58分	9時22分

2 寝ている間に成長ホルモンが出る

- 栄養・楽しい食事にする
- ・主食、主菜、副菜をそろえる
 - ・朝食をしっかりと食べる

睡眠（休養）

- ・起床時間が一定

- 運動・継続可能な、たった1種類の運動
（週3日、1回10分程度）

成長ホルモンは「睡眠中に分泌される」

↓
ノンレム睡眠
生後3ヶ月から分泌されるのが
幼児期4～5歳

*身体や脳の発育を形成する上で熟睡して
いる睡眠時間が必要不可欠

*メラトニン
人間の眠気を強くするホルモン
午前2時がピーク

食事と脳の関係

人体の各部位におけるエネルギー消費の比較

部位	エネルギー消費量（%）	部位の重量（%）	重量当たりのエネルギー消費量（Kcal）
脳	18	2	900
心臓	11		
腎臓	7	6	633
肝臓	20		
筋肉	20	52	48
皮膚	5		
その他	19	40	48

田島 真：最近の食品・栄養の経路の真実―糖に奪われる大切な一食生活。100、No52006

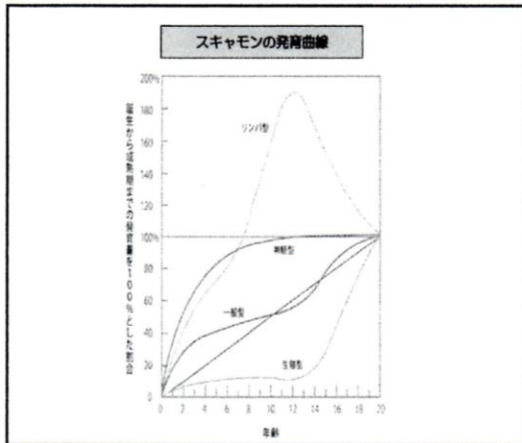
運動

幼児期の運動は

↓
小脳と身体運動に関する無数の感覚器の
活動によって

↓
神経細胞同士や
中枢神経と末梢神経の神経回路の発達

↓
良好な発育・発達に関与



脳の発達を考えてみましょう

幼児期(5歳頃)は
脳の発達が最優先される

その背景は



からだを構成する組織で最大を誇る
筋肉の発達が脳を発達を支援する重要な
役割をする

<一般系型>

- 身長・体重や肝臓や腎臓など胸腹臓器のことを指します。
- 乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に緩やかになり、第二性徴が出現し始める思春期に再び著しく発達します。一般系型は思春期に成人とほぼ同等になり、それ以降はあまり成長しません。

<リンパ系型>

- リンパ系型とはリンパ節などのリンパ組織や免疫力を向上させる扁桃などを指します。
- リンパ系は、出生直後から12、13歳まで急速に発達しますが、思春期を過ぎると成人のレベルへと戻ります。

<神経系型>

- 神経系型は「運動能力」・「手先」などの器用さやリズム感などを指します。
- 神経系型の発達は、脳の重量や頭囲によって測定できます。出生直後から神経系型は急速に発育し、4・5歳までに成人の80%に、6歳で90%にまでに発達します。

巧みに身体を操っているかどうか、運動のセンスが良いかどうかは脳・神経系の働き、すなわち練習を積んで脳の神経回路をたくさんつけたかどうかで決まる。

小さな筋肉を使う

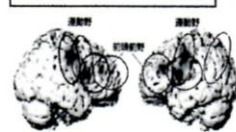
大きな筋肉を使う



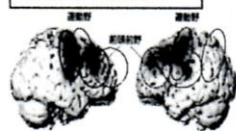
動きの神経パターンをいかに脳(小脳)に記憶させるか

運動による脳の活性化イメージ

a. 両手で指のタッピングをした時の活性化領域



b. 両手でグーバーした時の活性化領域



子どものうちに身につけたい基本動作

- 基本動作① 走る
股関節のスイング動作
- 基本動作② 跳ぶ
「立ち幅跳び」「垂直跳び」「走り幅跳び」「走り高跳び」
- 基本動作③ 投げる
反動動作→体幹のパワー
ムチ動作肩→肘→手首→ボール
- 基本動作④ 打つ・蹴る
体幹を捻り、大きな力を発揮できる反動動作の準備
大きくステップして踏み込むことによって大きなパワーに→ムチ動作によって効率よく伝える

一部平成 23 年北海道が実施した幼児の生活習慣の改善を推進するための研修会資料から

「天使21世紀子どもと保護者の食育教室」パンフレット

幼児期は生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期です。お子さんの食事について考えてみましょう。



幼児期の食事のポイント

★生活リズムが大切！

起きる時間、寝る時間、食事やおやつの時間を決めて、リズムのある生活を心がけましょう。



★いっぱいからだを動かして、しっかりおなかをすかせよう！

おなかがすいていると、おいしく食事ができます。できるだけ、からだを動かして遊ばせましょう。

★食事のマナー大人がお手本！

食事の前には手を洗いましょう。また、「いただきます」や「ごちそうさま」の言葉も忘れずに添えましょう。食事のマナーはおいしく食べるための重要なポイント。大人がお手本です！



★バランスよく、うす味で

幼児期は食生活の基礎ができ、味覚形成の完成の時期です。

幼児の食事はバランスよく、大人よりもうすい味付けで！



★家族そろって、食事は楽しく！

少食、好き嫌いなど食事についての悩みがいっぱい……。無理強いをせずお子さんのペースですすめましょう。上手に食べたときや全部食べられたときはほめてあげましょう。



「天使21世紀子どもと保護者の食育教室」パンフレット

「食」は、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。（厚生労働省：楽しく食べることもから）



楽しく食べる子どもに

★食事のリズムがもてる！

幼いころからぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになると、次第に食欲や生活のリズムが健康に大切なことがわかるようになります。



★一緒に食べたい人がいる！

幼いころから、みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよく分かり、思いやりの気持ちが育ちます。子どもと一緒に食事の準備や後片付けをすることで共通の話題が生まれ、コミュニケーションの場となります。



★食事を味わって食べる！

食事の楽しさは、おいしさを知ることからはじまります。いろいろな食品を見て、触れることで、食べようとする意欲が育ちます。おいしさを発見しよう。

★食事づくりや準備にかかわる！

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるよいチャンスです。料理や買い物などを体験させましょう。

★食生活や健康に主体的にかかわる！

「食べたもの」を話しあったり、本や遊びを通して食べものや身体の話の興味や関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友達に伝えることで、食べものへの興味関心が広がります。



作成：天使大学大学院看護栄養学研究科栄養管理学専攻博士後期課程2年 菅原千鶴子

幼児期は生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期です。お子さんの健康づくりには栄養・休養・運動が大切です。今回は休養（睡眠）と運動について考えてみましょう。



お子さんに休養(睡眠)とからだを動かす楽しさを



成長ホルモンは睡眠中に分泌されます

身体や脳の発育を形成する上で熟睡している睡眠時間が必要不可欠です。

早寝、早起きの習慣をつけましょう。

特に、寝る時間が遅くなっても、起きる時間を一定にすることが大切です。



子どものうちに身につけたい基本動作

- ・ 基本動作① 走る
股関節のスイング動作
- ・ 基本動作② 跳ぶ
「立ち幅跳び」「垂直跳び」「走り幅跳び」「走り高跳び」
- ・ 基本動作③ 投げる



反動動作→体幹のパワー

ムチ動作 肩→肘→手首→ボール

- ・ 基本動作④ 打つ・蹴る
体幹を捻り、大きな力を発揮できる反動動作の準備
大きくステップして踏み込むことによって大きなパワーに→ムチ動作によって効率よく伝える。

子どもはじっとしてられない

子どもは全身に血液を送るため、いつも体を動かしています。

運動遊びを上手に取り入れて、運動神経を向上させましょう。筋肉の発達には脳の発達を支援する重要な働きがあります。

幼児期の運動は

小脳と身体運動に関する無数の感覚器の活動によって、神経細胞同士や 中枢神経と末梢神経の神経回路の発達が子どもの良好な発育・発達に参与しています。

上手に身体を使っているかどうか、運動のセンスがよいかどうかは脳・神経系の働き、すなわちよく身体を動かし、脳の神経回路をたくさん使って小脳に記憶させるかどうかで決まるといわれています。

小さな筋肉を使う



おりがみ



積みき



お絵かき

大きな筋肉を使う



馬とび



なわとび



棒のぼり

資 料

実証研究 2

2011 年 12 月 21 日

札幌市内私立幼稚園
園 長 様

天使大学大学院看護栄養学研究科
栄養管理学専攻博士後期課程
菅原 千鶴子

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に関する
アンケート調査のご依頼

時下ますます皆様にはご清祥にてご活躍のこととお喜び申し上げます。

突然ご挨拶をさせていただきますことをお許しください。

私は現在、天使大学大学院で、「就学前の子どもを育てる保護者に対する効果的な継続食育のあり方の検討」をテーマとして研究をしております、菅原千鶴子と申します。

ご承知のように、幼児期の子どもの食生活は、将来の健康な体づくりの基礎を培うために大切です。子どもは保護者の食意識や食行動の影響を受けやすいことから、幼児期から食事や食べ物の大切さを伝えるとともに、保護者の食環境や食習慣をととのえることは家族の健康増進、生活習慣病予防のために重要と考えます。保護者の意識と行動を変えることにより、子どもの食を営む力を育てる方法を明らかにしたいと考えて研究を続けております。

この度、幼稚園での子どもに対する食育の様子や保護者の方々への働きかけ方を知りたく別紙アンケートを作成しました。お忙しい時期と存じますが、主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力下さいますようお願いいたします。

得られましたデータはこの研究目的以外には使用しません。また、ご回答いただいた結果を集計した概要をお知らせすることをお約束いたします。

本調査につきまして何かご不明の点などがありましたら、下記にご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先 天使大学大学院看護栄養学研究科

栄養管理学専攻博士後期課程 菅原 千鶴子

TEL 011-741-1051 代(内 306 菅原気付)

指導教員 天使大学大学院看護栄養学研究科

栄養管理学専攻教授 森谷 梨

(資料 6)

札幌市内幼稚園

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に
関するアンケート調査

アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

幼稚園単位でお答えください。



施設名（園名）	_____ 差支えなければご連絡先と担当者名をお願いいたします TEL _____ 担当者名 _____				
記入者（職種）	園長	副園長	クラス担任教諭	幼稚園教諭	養護教諭
	管理栄養士（栄養士） その他（ ）				
記入者性別	男	女			
記入者年代	20代	30代	40代	50代	60代以上
園児数	_____ 名				

＜お願い＞

このアンケート調査用紙は 1月31日（火）までに、同封の封筒にて
ご投函いただきますようよろしくお願いいたします。

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に
関するアンケート調査

設問は全部で問 1～問 10 まであります。

該当する番号(数字)に○、または必要なことの記載をお願いいたします。

A 園児が健康的な食習慣を身につけるための働きかけについておたずねします。

問1 貴幼稚園では、「食育の年間計画」をお持ちでしょうか。該当する番号(数字)に○をつけてください。

1) 作成して、持っている → 1) に○をつけた方は以下にも回答をお願いします

- いつ作成されましたか

(① 5年以上前から ② 最近作成した ③ 今年度から)

- 作成している「食育の年間計画」を提供していただけますか(今年度分)

(① 提供できる ② 提供できない)

2) 作成準備中

3) 作成はしていないが、必要性を認識している

4) 作成を検討していない → 4) に○をつけた方は以下にも回答ください

- 作成していない理由は何ですか? (複数回答可)

① 現時点で必要性を感じない ② 人材不足 ③ 時間がない

④ 計画についての教材がない ⑤ 適切な計画の作成方法が分からない

⑥ その他()

問2 園児に対して、食育に関する働きかけを実施していますか。

該当する番号に○をつけてください。

1) 実施している 2) 実施していない

問3 食育の状況についておたずねします、該当する方の番号に○をつけてください。

A) 言葉かけや使用食器など食事環境に関する配慮: ①している ②していない

B) マナーに関する意識付け: ①している ②していない

C) 飼育、野菜栽培体験: ①している ②していない

D) 配膳、片付けに関わる体験: ①している ②していない

E) 調理体験(3～5歳児): ①している ②していない

F) バランスのとれた食事を味わい、食事量を調節する体験:

①している ②していない

G) 地域の伝統的な食事に関わる体験: ①している ②していない

H) 保護者に対する食育に関する相談や講習会の開催: ①している ②していない

I) 地域のひととの会食に関わる体験: ①している ②していない

問4 食育に関する働きかけは、主にどなたが担当していますか。(複数回答可)

- 1) 担任教諭 2) 担任以外の教諭 3) 養護教諭
4) 管理栄養士（栄養士） 5) 外部講師 6) 調理員
7) その他（ ）

問5 貴幼稚園に、栄養士または管理栄養士がいますか。該当する番号○をお願いします。

- 1) いる → 1) に○をつけた方は以下にも回答ください
- 人数をおたずねします (① 1名 ② 2名以上)
 - 勤務形態をおたずねします
(① 常勤 ② パート ③ 必要な時間のみ)
- 2) いない
- 3) 今はいないが、近い将来置く予定がある

問6 現在の貴幼稚園の園児の食習慣で、気になっていることがありますか。該当する番号○をお願いします。

- 1) 気になることがある → 1) に○をつけた方は以下にも回答ください
- 気になることはどのようなことですか? 該当するすべての番号に○をつけてください。
- ① 朝食を食べてこない ② 食欲がない ③ 食べることに興味を示さない
- ④ 好き嫌いが多い ⑤ 食べるのが遅い ⑥ よくかまない
- ⑦ その他()
- 2) 気になることはない

問7 園児に対する食育活動で伝えている内容について、該当する番号1つに○をつけてください。

- A) そしゃくについて： ① 伝えている ② 伝えていない
B) 体のしくみについて： ① 伝えている ② 伝えていない
C) 食品の働きについて： ① 伝えている ② 伝えていない
D) 食材について： ① 伝えている ② 伝えていない
E) 給食のメニューについて： ① 伝えている ② 伝えていない

B 保護者に対する幼稚園からの食育の働きかけについておたずねします。

問8 現在、貴幼稚園で「保護者に対する食育」として行っている働きかけがありますか。該当する番号に○をつけてください。

- 1) 働きかけをしていない。
- 2) 働きかけをしている。→ 2) に○をつけた方は以下にも回答ください。
- 働きかけの内容はどのようなことですか、あてはまる番号すべてに○をつけてください。(複数回答可)

(問8のつづき)

- ① 個別の連絡帳への記載 ② 給食（健康）だよりの配布
③ 講習会等の開催案内 ④ 保護者会でのお話 ⑤ 給食献立の展示
⑥ 給食試食会 ⑦ 園内でのポスター等の掲示 ⑧ 個別相談日を設定
⑨ 幼稚園の行事への参加 ⑩ 継続した食育教室 ⑪ その他
- ()

問9 園児が健康的な食習慣を身につけるために、下表の「働きかけの内容」の各事項について、現在、貴幼稚園で「園児に対して実施」、「保護者に対して実施」している項目に、また「幼稚園に限らず地域等で連携した取り組みが必要で今後取り組みたい」と思う項目に○をつけてください。

働きかけの内容	(1) 園児に対して実 施している	(2) 保護者に対して 実施している	(3) 地域等との連携した取 組みが必要で、今後取 り組みたい
① 生活のリズムと食事の 関係			
② 朝食を食べる大切さ			
③ 肥満・やせ等、からだの発育 と食事の関連性			
④ 必要な栄養素や食事の量			
⑤ バランスの良い食事のとり方			
⑥ 望ましい間食のとり方			

問 10 貴幼稚園で園児や保護者に対する食育を推進したり継続する上で、以下のことは必要だと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。

- A) 勤務時間のゆとり ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- B) 担当する人材 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- C) 職員の共通認識 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- D) 栄養系大学との連携 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- E) 農業者など地域との連携 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- F) その他 (①必要と考える事項がありましたら、以下に書いてください。

ご協力ありがとうございました。

2011 年 12 月 21 日

札幌市内認可保育所(園)

園 長 様

天使大学大学院看護栄養学研究科

栄養管理学専攻博士後期課程

菅原 千鶴子

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に関する
アンケート調査のご依頼

時下ますます皆様にはご清祥にてご活躍のこととお喜び申し上げます。

突然ご挨拶をさせていただきますこととお許しください。

私は現在、天使大学大学院で、「就学前の子どもを育てる保護者に対する効果的な継続食育のあり方の検討」をテーマとして研究をしております、菅原千鶴子と申します。

ご承知のように、幼児期の子どもの食生活は、将来の健康な体づくりの基礎を培うために大切です。子どもは保護者の食意識や食行動の影響を受けやすいことから、幼児期から食事や食べ物の大切さを伝えるとともに、保護者の食環境や食習慣をととのえることは家族の健康増進、生活習慣病予防のために重要と考えます。保護者の意識と行動を変えることにより、子どもの食を営む力を育てる方法を明らかにしたいと考えて研究を続けております。

この度、保育所(園)での子どもに対する食育の様子や保護者の方々への働きかけ方を知りたく別紙アンケートを作成しました。お忙しい時期と存じますが、主旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力下さいますようお願いいたします。

得られましたデータはこの研究目的以外には使用しません。また、ご回答いただいた結果を集計した概要をお知らせすることをお約束いたします。

なお、本調査につきまして何かご不明の点などがありましたら、下記にご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先 天使大学大学院看護栄養学研究科

栄養管理学専攻博士後期課程 菅原 千鶴子

TEL 011-741-1051 代(内 306 菅原気付)

指導教員 天使大学大学院看護栄養学研究科

栄養管理学専攻教授 森谷 梨

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に
関するアンケート調査

アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

保育所（園）単位でお答えください。



施設名（園名）	_____ 差支えなければご連絡先と担当者名をお願いいたします TEL _____ 担当者名 _____				
記入者（職種）	園長 副園長 主任保育士 保育士 看護師 管理栄養士（栄養士） その他（ ）				
記入者性別	男 女				
記入者年代	20代 30代 40代 50代 60代以上				
園 児 数	名				

<お願い>

このアンケート調査用紙は 12月28日（水）までに、同封の封筒にて
ご投函いただきますようよろしくお願いいたします。

「就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育のあり方」に
関するアンケート調査

設問は全部で問 1～問 10 まであります。

該当する番号(数字)に○、または必要なことの記載をお願いいたします。

A 園児が健康的な食習慣を身につけるための働きかけについておたずねします。

問1 貴保育所（園）では、「食育の年間計画」をお持ちでしょうか。該当する番号(数字)に○をつけてください。

1) 作成して、持っている → 1) に○をつけた方は以下にも回答をお願いします

• いつ作成されましたか

(① 5年以上前から ② 最近作成した ③ 今年度から)

• 作成している「食育の年間計画」を提供していただけますか（今年度分）

(① 提供できる ② 提供できない)

2) 作成準備中

3) 作成はしていないが、必要性を認識している

4) 作成を検討していない → 4) に○をつけた方は以下にも回答ください

• 作成していない理由はなんですか？ （複数回答可）

① 現時点で必要性を感じない ② 人材不足 ③ 時間がない

④ 計画についての教材がない ⑤ 適切な計画の作成方法が分からない

⑥ その他（ ）

問2 園児に対して、食育に関する働きかけを実施していますか。

該当する番号に○をつけてください。

1) 実施している 2) 実施していない

問3 食育の状況についておたずねします、該当する方の番号に○をつけてください。

A) 言葉かけや使用食器など食事環境に関する配慮： ①している ②していない

B) マナーに関する意識付け： ①している ②していない

C) 飼育、野菜栽培体験： ①している ②していない

D) 配膳、片付けに関わる体験： ①している ②していない

E) 調理体験（1～2 歳児）： ①している ②していない

F) 調理体験（3～5 歳児）： ①している ②していない

G) バランスのとれた食事を味わい、食事量を調節する体験：

①している ②していない

H) 地域の伝統的な食事に关わる体験： ①している ②していない

I) 保護者に対する食育に関する相談や講習会の開催： ①している ②していない

J) 地域の人との会食に関わる体験： ①している ②していない

問4 食育に関する働きかけは、主にどなたが担当していますか。(複数回答可)

- 1) 担任保育士 2) 担任以外の保育士 3) 看護師
4) 管理栄養士(栄養士) 5) 外部講師 6) 調理員
7) その他()

問5 貴保育所（園）に、栄養士または管理栄養士がいますか。該当する番号○をお願いします。

- 1) いる → 1) に○をつけた方は以下にも回答ください
- 人数をおたずねします (① 1名 ② 2名以上)
 - 勤務形態をおたずねします
(① 常勤 ② パート ③ 必要な時間のみ)
- 2) いない
- 3) 今はいないが、近い将来置く予定がある

問6 現在の貴保育園（園）の園児の食習慣で、気になっていることがありますか。該当する番号〇をお願いします。

- 1) 気になることがある → 1) に○をつけた方は以下にも回答ください
- 気になることはどのようなことですか? 該当するすべての番号に○をつけてください。
- ① 朝食を食べてこない ② 食欲がない ③ 食べることに興味を示さない
- ④ 好き嫌いが多い ⑤ 食べるのが遅い ⑥ よくかまない
- ⑦ その他 ()
- 2) 気になることはない

問7 園児に対する食育活動で伝えている内容について、該当する番号1つに○をつけてください。

- A) そしゃくについて： ① 伝えている ② 伝えていない
B) 体のしくみについて： ① 伝えている ② 伝えていない
C) 食品の働きについて： ① 伝えている ② 伝えていない
D) 食材について： ① 伝えている ② 伝えていない
E) 給食のメニューについて： ① 伝えている ② 伝えていない

B 保護者に対する保育所（園）からの食育の働きかけについておたずねします。

問8 現在、貴保育園（園）で「保護者に対する食育」として行っている働きかけがありますか。該当する番号に○をつけてください。

- 1) 働きかけをしていない。
- 2) 働きかけをしている。→ 2) に○をつけた方は以下にも回答ください。
- 働きかけの内容はどのようなことですか、あてはまる番号すべてに○をつけてください。(複数回答可)

(問 8 のつづき)

- ① 個別の連絡帳への記載 ② 給食（健康）だよりの配布
③ 講習会等の開催案内 ④ 保護者会でのお話 ⑤ 給食献立の展示
⑥ 給食試食会 ⑦ 園内でのポスター等の掲示 ⑧ 個別相談日を設定
⑨ 保育所（園）の行事への参加 ⑩ 継続した食育教室 ⑪ その他
（ ）

問9 園児が健康的な食習慣を身につけるために、下表の「働きかけの内容」の各事項について、現在、貴保育所（園）で「園児に対して実施」、「保護者に対して実施」している項目に、また「保育所（園）に限らず、地域等で連携した取り組みが必要で今後取り組みたい」と思う項目に○をつけてください。

働きかけの内容	(1) 園児に対して実施している	(2) 保護者に対して実施している	(3) 地域等との連携した取り組みが必要で、今後取り組みたい
① 生活のリズムと食事の関係			
② 朝食を食べる大切さ			
③ 肥満・やせ等、からだの発育と食事の関連性			
④ 必要な栄養素や食事の量			
⑤ バランスの良い食事のとり方			
⑥ 望ましい間食のとり方			

問 10 貴保育園（園）で園児や保護者に対する食育を推進したり継続する上で、以下のことは必要だと思いますか。あてはまる番号に○をつけてください。

- A) 勤務時間のゆとり ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- B) 担当する人材 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- C) 職員の共通認識 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- D) 栄養系大学との連携 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- E) 農業者など地域との連携 ①必要 ②どちらともいえない ③必要ない
- F) その他 (①必要と考える事項がありましたら、以下に書いてください。)

ご協力ありがとうございました。

研究業績に関わる論文など

- 1 著者名:菅原千鶴子, 森谷 紘, 清水やよい, 槌本浩司, 荒川義人 「就学前の子どもを育てる母親に対する継続食育教室の効果」(日本食育学会誌 6 巻 2 号)2012 年 4 月発行
- 2 「幼稚園と保育園における園児の保護者に効果的な食育の現状」(準備中)