

高校教育における「健康日本21」推進の事例

—家庭科の授業展開の構想—

An attempt to push on with the campaign “Health Japan 21” in senior high school education —The plot of the lesson structure in home economics education—

松 村 仁穂子

Mihoko MATSUMURA

The purpose of this paper is to show how effectively high school teachers can promote the campaign “Health Japan 21” in the new curriculum of home economics education which starts in April, 2003.

In order to carry out this purpose, common contents must be found out between the new curriculum and “Health Japan 21”, and the results of a questionnaire to the students and home economics teachers on life style are used.

The number of the students, who are public high school students in Hokkaido, are 21.

They studied with willingness according to the plots of each lesson structure.

The Key results of this paper are as follows:

- 1) A lot of time and effort was required for study.
- 2) This attempt was effective in their forming life skills, but objective results were not fully achieved.
- 3) More professional knowledge about food was required of teachers.
- 4) The continuation of this attempt will find out an effective approach to measure the results of teaching on scientific bases.

Key words : Health Japan 21

Home economics education

I はじめに

生活習慣病の予防、健康増進のための好ましいライフスタイルを身に付けるには子供のころから食を含む生活習慣に心を配ることが重要である。しかし、自立心が育ってくる年代になると生活習慣を自分本位の調整をするようになり、その結果好ましくない方向へ進む場合もあると栄養改善学会で報告されている。¹⁾そこで、高等学校の家庭科を通して、生活に生かせる栄養や食品の知識及び情報等について、生徒の興味関心を尊重しながら主体的学習を進めさせ、より良い生活習慣を形成させるための授業展開を構想してみることにした。

平成11年3月 高等学校の学習指導要領改訂の告示があり、平成15年度から高校で新しい教育が実施される。教育課程編成の一般方針には次のように述べられている。「生徒に生きる力をはぐくむことを目指し、自ら学び自ら考える力の育成を図るとともに基礎的・基本的内容の確実な定着と個性を生かす教育に努める。又、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるように配慮する。」²⁾

平成12年3月 厚生省では、少子高齢化の進んでいる社会を健康で活力のあるものにし、医療費などの社会保障負担を適正水準に保つため、個人と社会が一体となって健康づくりに取り組む「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を推進する」と発表した。

この「健康日本21」は、平成12年から11年計画で具体的な目標を設定し、疾病の発病を未然に防ぐ1次予防に重点をおいた健康づくり運動である。

そこで、学校教育において「健康日本21」の推進に関して「どんな役割を果たせるか」、「どんな方法で生活習慣病の一次予防及びQOLを向上させていけるか」を視点として、新学習指導要領の高校教科「家庭」における指導事項と「健康日本21」の接点及び高等学校の教師及び生徒の意識調査、さらには、プリシード・プロシードモデルやライフスキルをベースにして指導計画・方法を試案し、実験的試行により今後の研究への糸口を探ろうとするものである。

II 方法

- 1 基礎資料の検討（平成13年5月～7月）
 - ① 新学習指導要領「家庭」の指導事項と「健康日本21」の接点
 - ② 北海道高等学校家庭科教育の実態把握
 - ③ 小中高校の教科書食領域の内容から見た系統性
- 2 構想の試行（平成13年7月～12月）
 - ① 授業構想：プリシード・プロシードモデルを活用したテーマ学習
 - ② 協力対象校における試行：「対象校」道内公立高等学校普通科3年21名
 - ③ 試行結果と考察：質問紙による実態調査、身体的自覚症状調査、研究テーマの設定・実践、評価・感想
- 3 まとめ

III 結果及び考察

1-① 新学習指導要領の高校家庭科と「健康日本21」の接点

高等学校の学習指導要領改訂の趣旨は、生徒が自ら学び、考える力などの「生きる力」をはぐくむため「総合的な学習時間」の創設、「情報」「福祉」などの科目の新設、普通教科「家庭」においては、「家庭基礎」「家庭総合」「生活科学」の3科目の中から生徒の多様な能力・適性、興味・関心等に応じて選択的に履修できるようにしたものである。高校家庭科3科目における食分野の指導のねらいは、次の表1の通りである。（表1）³⁾

表1 高校家庭科3科目における食分野の指導のねらい

科目	単位数	目 標
家庭基礎	2	栄養・食品・調理・食品衛生などに関する基礎的知識と技術を習得させ、 <u>家族の食生活を健康で安全に営むことができる。</u>
家庭総合	4	栄養・食品・調理などについて科学的に理解させると共に <u>食生活の文化に関心をもたせ、必要な技術を習得して充実した生活を営むことができる。</u>
生活技術	4	栄養・食品・調理などに関する知識と技術を習得させ、 <u>充実した食生活を営むことができる。</u>

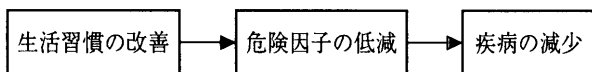
表2 「健康日本21」と家庭科教科書* の内容比較

健康日本21の目標	家庭基礎	家庭総合	生活技術
ア 適正栄養素の摂取	栄養素の種類と機能	栄養素の種類と機能	食習慣の課題
適正体重	栄養所要量	栄養素摂取基準	成長期の食生活
脂肪エネルギー比	現代の食生活問題	家族の嗜好	ライフステージごとの栄養
食塩摂取量の減少	栄養素摂取基準	栄養価計算	調理操作と食味
野菜摂取の増加	食品群別摂取の目安	食品群別摂取の目安	生鮮食品
カルシウム増加	食品の栄養的特質	食品の栄養的特質	食品の栄養的特質
イ 行動変容	家族コミュニケーション促進	自分や家族の日常食	家族コミュニケーション促進
適正体重コントロール	ライフステージごとの栄養	一日の献立作成	生活活動強度と栄養
朝食欠食者の減少	家族の献立作成	生活科学と文化	栄養診断、栄養計算
適量食事の増加	基礎的調理技術	日本食品成分表活用	食事マナー
栄養成分表示認識	安全と衛生	添加物、輸入食品	食品成分と調理変化
ウ 環境作り	食事マナー、楽しい食事	食環境の変化	調理・加工、流通
ヘルシーメニューの提供	バランスの取れた食事	調理の能率・経済	家族の献立作成
学習活動の増加	実験・実習を中心に	わが国の食生活変遷	食に関する情報

*各社の教科書は、検定中の「白表紙」を用いた。

一方「健康日本21」の分野と推進レベルは、国民の保健・医療上重要な対象分野として次の9分野を設定している。⁴⁾

- ①栄養・食生活 ②身体活動・運動 ③休養・こころの健康づくり ④たばこ ⑤アルコール ⑥歯の健康 ⑦糖尿病 ⑧循環器病 ⑨がん
それぞれの目標値に近づけるための推進レベルは3段階とされている。



9分野の中で家庭科教育に関連が深いのは、①の栄養・食生活と考え、①との接点を探ることにした。①の改善目標は、ア、栄養状態をよくするための適正な栄養素摂取 イ、適正な栄養素摂取のための行動変容 ウ、個人の行動変容を支援する環境づくりであった。この点から、高校家庭科の3科目の内容と照らしてみることにした。(表2)

これによると、各科目ごとの表現と内容の差こそあれ、「健康日本21」の考え方が反映して教科書は編集されている事がわかる。そこで、学校教育において担うべき役割を「健康保持増進のための生活習慣形成」とし、具体目標を3つおいた。

- 具体目標
- ① 適正栄養素の摂取
 - ② 一日3食の生活習慣をベースにした行動変容
 - ③ 地域や環境を考えた食習慣の形成

以上を「健康日本21」との接点とした。

1-② 北海道高等学校家庭科の実態

1998年から2年にわたり北海道高等学校長協会家庭部会では全道の家庭科担当教師と履修している生徒を対象に男女必修の家庭科の意義や成果の実態調査を行い、2001年1月に公表した調査結果を一部活用した。⁵⁾(図1~9)

学習の効果があったとされる分野は、約3割の生徒が食領域であるし、又学ぶ意義については「生活者としての自立能力の育成」と「将来の生活に役立てるため」と答えているものが各3割あった。食領域の指導事項の中では「献立や調理」を約半数の生徒が好み、現在の自立度から「バランスのとれた食事」の項目が一番低いから、おそらく自分で調理をして食事を整えられるようになりたいと生徒は思っているということでないだろうか。好きな学習方法では、実験実習が50%、次いで体験学習22%であった。

教師の回答をみると、生徒が家庭科を学ぶ意義については、「生活者としての自立」29%「課題解決能力」27%であるとし、生徒の言う「将来の生活に役立つ」を選んだ教師は少なかった。これは、自立と将来の時制をどのように考えるかということとも議論の余地が有り、適切な選択肢でなかったのではないかと推察した。

又、生徒は「課題解決能力の育成」について必要があると答えているものが極めて少ない。これも、日常の学習形態など、学校教育の中で課題学

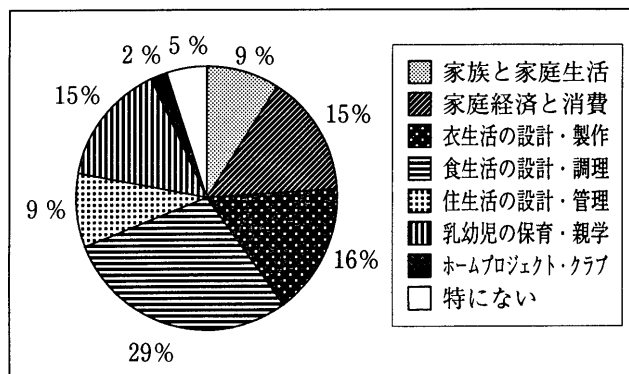


図1 北海道高等学校家庭科教育の実態
(学習効果ありの分野: 生徒のみ回答)

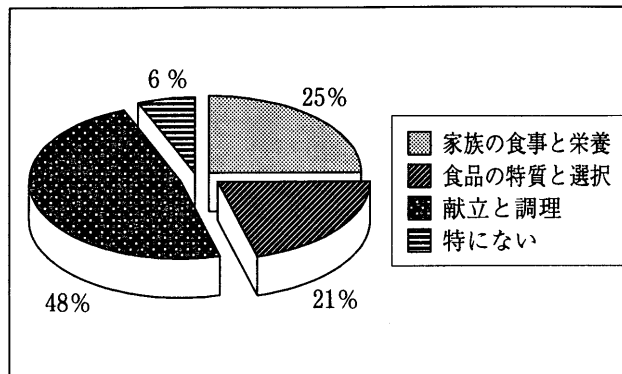


図2 北海道高等学校家庭科教育の実態
(食生活の分野: 生徒のみ回答)

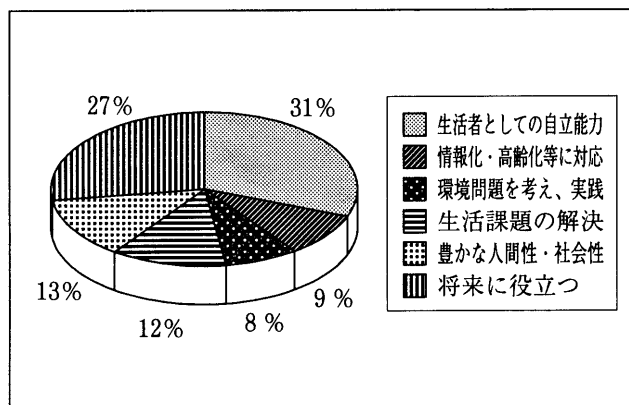


図3 北海道高等学校家庭科教育の実態
(家庭科を学ぶ意義: 生徒のみ回答)

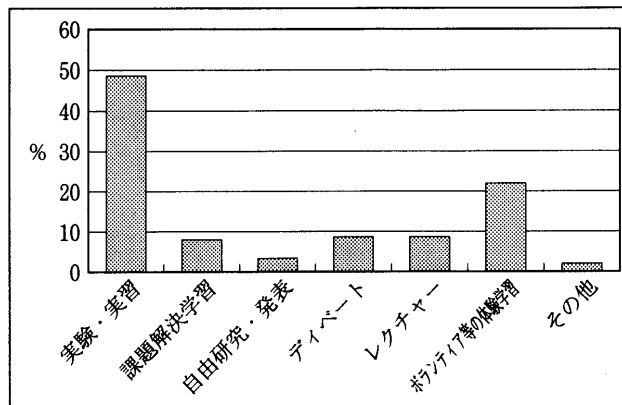


図4 北海道高等学校家庭科教育の実態
(好きな学習方法: 生徒のみ回答)

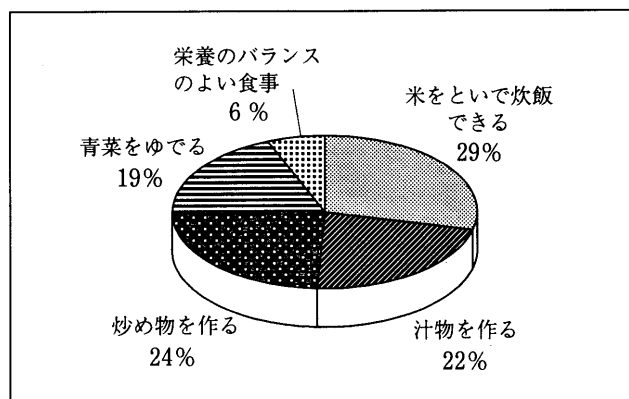


図5 北海道高等学校家庭科教育の実態
(自立している家事: 生徒のみ回答)

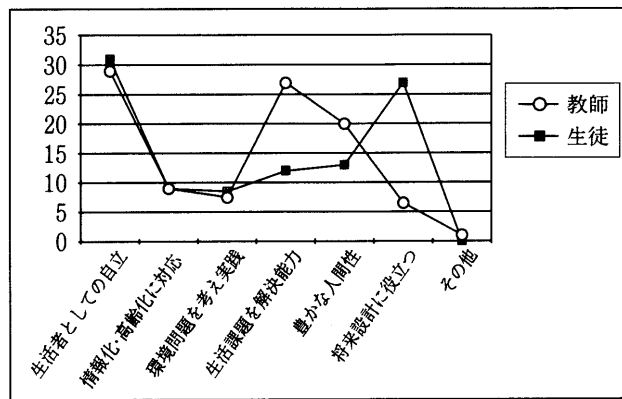


図6 北海道高等学校家庭科教育の実態 (家庭科を学ぶ意義)

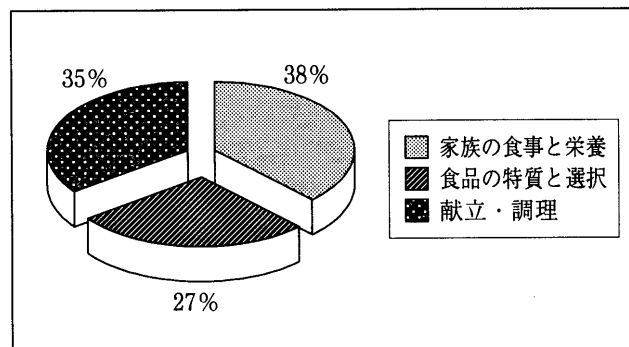


図7 北海道高等学校家庭科教育の実態
(食生活における重点指導項目: 教師のみ回答)

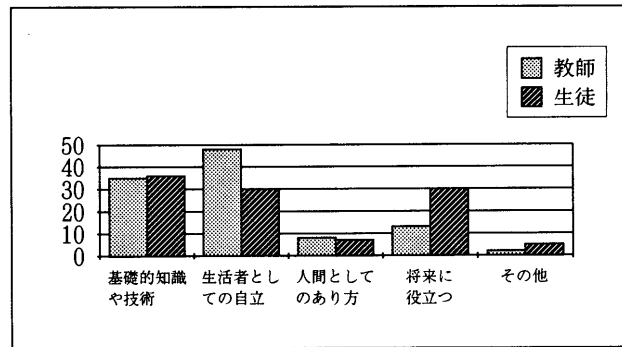


図8 北海道高等学校家庭科教育の実態 (学習目的の理由)

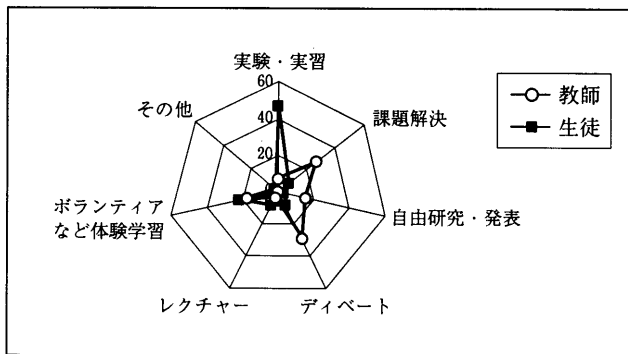


図9 北海道高等学校家庭科教育の実態(効果的な指導方法)

習の必要性は認識されながら一向に進展していないから、生徒が必要性を感じていないのだろうと思われる。食領域の指導項目の中では、教師は「家族の栄養」が大切と答え、生徒は「献立・調理」である。理由として、教師は「自立能力」を上げ、生徒は「基礎的知識や技術」であるとしている。又指導方法についても、教師は「ディベート」が良いとし、生徒は「実験・実習」であるとしている。これらから判断すると教師は、「理屈」で教えようとし、生徒は「体験」を通して学びたいと考えているようにも把握できる。

家庭科は、基本的に実験・実習など、「体験」を通して生活を科学的根拠に基づいた基礎的・基本的知識や技術を身に付けさせ、自分を取り巻く課題について自分で考えて将来的に生活者として自立できる能力を育成させる役割があると考えられる。

1-③ 小・中・高校家庭科の教科書から見た系統性(表3)

小学校家庭科の教科書では、火気や器具の扱い方から基礎的内容を丁寧に扱っている。中学校家庭科では、自立に向けての必修分野と選択分野に分けられているが必修分野では、「健康に食べる」というテーマでくくられ、成長期を考えたたんぱく質を中心に扱うなど「健康を保持増進させる基は食事にある。」という方向性が示されている。高等学校では、生活習慣病の予防やライフステージと食事の関係など「健康日本21」を視野に入れた編集である。又、展開の方法も小⁶⁾中学校⁷⁾の教科書では、明らかに児童生徒に考えさせ・自分

注) 図1-9は、北海道高等学校家庭科教育の課題と展望 2001.1をもとに著者が作成した。調査の実施要領は以下の通りである。

調査目的 生徒と教師を対象とした男女必修の家庭科教育の意義や評価を調べるため

調査対象	家庭科履修者	男子	女子	計
	生徒数	288	335	623
	家庭科教師			143

調査日	生徒対象	Dec-98	Feb-99
	教師対象	Jul-99	Dec-99

発行年月日 2001/1/12

調査主体 北海道高等学校長協会家庭部会
(家庭科教育推進委員会)

で学ばせる方向を示しているが高等学校の検定中の家庭科教科書(「白表紙」)では、明確に示されていない。

2-① 授業構想

先に述べたように、家庭科は、実験・実習等「体験」を通して、生活の充実・向上を目指し、科学的根拠に基づいた基礎的・基本的知識や技術を身に付けさせ、自分を取り巻く課題について自分で考え、学び解決に導き、改善するというプロセスから、将来的に生活者として自立できる能力を育成させる役割があると考えたことを基本として、授業構想を立てた。

目標「健康保持増進のための生活習慣形成」

- | | |
|------|---|
| 具体目標 | ① 適正栄養素の摂取
② 一日3食の生活習慣をベースにした行動変容
③ 地域や環境を考えた食習慣の形成 |
|------|---|

授業展開の具体例として、プリシード・プロシードモデルと厚生省案の栄養・食生活と健康、QOLの関係を活用した。

1) プリシード・プロシードモデル⁸⁾をベースとしての構想

プリシード・プロシードモデルは、ヘルスプロモーションと健康教育の両者を取り込んだ総合的なプログラムである。QOLの改善・向上を目的とし、ヘルスプロモーションの実践に先立って行われるものであり、企画・実行・評価という一連の段階を踏んでいる。プリシード・プロシードモデルは二つの要素から成り立っている。プリシード

は、診断の段階、プロシードはヘルスプロモーション計画の段階に相当し、診断に従って実践と評価を行うものである。

表4は、高校生が取り組めるように著者が考えたテーマ学習の進め方の事例である。

第1段階から進めて第9段階に到達する間に、生活習慣の諸問題が完全解決に至らないまでも知識だけではない、生活スタイル又は価値観に変化又はより健全な方向性の手がかりを見出すものである。こうしたテーマ学習のメリットには、活動の経験からライフスキルの形成も行われているこ

ともある。ライフスキルとは、「日常的に起こるさまざまな問題に対して建設的・効果的に対処できる心理的・社会的能力である」とWHO精神保健部局が定義している。⁹⁾ このことは、学校教育のねらいである「生きる力」すなわち自ら考え、学び行動する能力を身に付けるための土台になる要素⁷⁾でもあり、家庭科教育で担うべき要素の一つであろう。

2)「健康日本21」で示している栄養・食生活の問題は、多くの生活習慣病やQOLと関係が深く、複雑な要因がからんでいるのでQOL向

表3 小・中・高等学校家庭科の教科書における食領域の指導事項の配列と関連

	指導事項	指導内容	応用
小学校家庭科5・6年	湯を沸かす	用具の扱い、点火・消火の仕方、火加減	お茶を入れる
	食事の後片付け	用具・食器の洗い方、工夫の仕方、ごみの始末	観察の大切さ
	調理の準備	身支度、用具の準備、食品の洗浄	衛生観念
	用具を安全に使う	野菜の切り方、ゆで方、フレンチソース作り	野菜サラダ
	試食と片付け	食器、まな板、ふきん、包丁、ガスコンロ、ごみ	
	ご飯と味噌汁	炊飯、出し汁、野菜の切り方、マナー	おにぎり
	なぜ食べるのだろう	栄養素の働き	
	朝食を作ってみよう	計画、買い物、調理、片付け	炒り卵、野菜
	楽しい食事	食事計画、調理手順の計画、会食	バランス良い食事
中学校家庭分野A	A自立に向けて	健康的に食べる	
	これからの食生活	毎日の食事、食習慣	
	栄養と健康	栄養素の役割、食品の栄養素、食品の組み合わせ	
	食材	生鮮食品、加工食品、添加物	
	作りたい物を考える	包丁の使い方	
	魚の調理	蒲焼、煮魚	つみれ汁
	野菜の調理	卵とじ、豚汁	
	肉の調理	ハンバーグステーキ、シチュー	
	食生活を自分の手で	食事計画、食生活診断、食品売り場	
選択	楽しく豊かに食べる		たけのご飯
	日常食をより良く	食生活の課題、地域の食材	手打ちうどん
	会食を楽しもう	会食計画、献立、行事食	
高校家庭基礎	健康な食生活		
	人間と食べ物	青年の食生活、栄養のバランス、食事のリズム	生活習慣病
	家族の栄養と食事	健康と食事、ライフステージ	肥満と痩せ
	食品と栄養	5大栄養素と食品	
	食品と調理	栄養所要量、食品群別摂取量、献立作成	
	調理しよう	調理実習にあたって	
	実習例題1	家族の昼食（蒲焼丼、澄し汁、即席漬け）	
	実習例題2	市販食品の利用法（焼きそば、奶豆腐、焼売）	
実習例題3	外食の栄養（ドリア、サラダ、アイスティ、ショートケーキ）		
実習例題4	日本型食生活（米飯、鯖の味噌煮、かき玉汁、おひたし）		

表4 プリシード・プロシードモデルをベースにしたテーマ学習プラン

段階	項目	内容	項目	段階
プリシード ↓	1	社会診断 あなたが目指すQOLとは何か。(大テーマをつける) 例：健康な体を作ろう	結果評価	9
	2	疫学診断 自分のQOLに影響を及ぼす因子を見つける。 (検診データ、自覚症状、保健室利用者データ、生徒の身体検査データ等)		
	3	行動・環境診断 行動・生活習慣・環境について (食事調査、生活時間調査、家族の健康度調査、自分や家族の問題点の把握)	影響評価	8
	4	教育・組織診断 準備因子…(自己管理意識の改善、体重変化の記録、万歩計の携帯、生活時間の計画) 強化因子…(食生活の重要性認識、家族の理解、友人の協力) 実現因子…(家族の協力、先生の助言、施設訪問、情報の収集、目標の揭示)	経過評価	7
	5	運営・政策診断 健康教育…BMI、生活リズム、改善点の焦点化、栄養素の機能、食品の基礎知識、食品衛生と安全 政策…高校生のダイエット、朝食の欠食等課題把握	実施	6
				↑ プロシード

表5 協力校における試行計画

段階	内容	所要時間
1	栄養素・4食品群・食品添加物等の復習	1学期5時間復習
2	日々の食生活を省みる(意識調査、食事調査、自覚症状)	8、9月、授業1、家庭3
3	問題点の把握、焦点化、解決の見通し、研究構想	9、11月、授業2
4	実践活動(家族に問題提起、協力依頼)	9、11月、家庭
5	事例発表、調理実習(貧血予防料理、手作りとし販食品)	11、12月、授業5
6	実践後のまとめと反省	各自自己評価

上を最終目標として、①栄養状態を良くする摂取レベル②適正摂取に向けて行動変容をもたらす行動レベル③行動変容を支援するための環境レベルと3段階の目標値を設定している推進計画を参考にした。

2-② 協力校における試行

上記二つの案例をもとに授業担当者と協議して、協力校において試行することにしたのは、表5の計画である。

指導目標…食に対する関心を啓発し、食生活を自己管理できる能力と態度を養う。

対象…公立高等学校3年生選択家庭科履修者21名
関連事項…1、2年生において「家庭一般」4単位履修、3年生選択「家庭一般」2単位履修中

位履修中

2-③ 試行結果及び考察

表5の2段階目「日々の食生活を省みる」の中で行った「食生活に偏りはありませんか。」という調査(表6)では、食事の充実度、間食度、栄養のバランス度、生活行動面について30項目にわたる問診の結果、食生活に改善を要すると自覚している生徒が3割いた。

表7では、約半数の人が疲労感等の自覚症状をもっていることがわかる。しかし、研究テーマにしたい事柄としては、表8の通り手軽にできそうな事柄を選んでいる。

表6 食生活の実態

項 目	得 点	人 数
充実した食生活です	20点以上	3
食事と健康に注意した方が良い	15～19点	11
余り良好ではありません	10～14点	4
生活習慣病の予備軍です	9点以下	3

表7 イ、身体症状

身体状況	はいと答えた人数	いいえの人数	はいの理由
健康である	11人 (52.4%)	10人	3食食べている、睡眠十分
疲れやすい	11 (52.4%)	10	忙しい、寝不足、リズム崩れ
目まい	12 (57.1%)	9	貧血、栄養のバランス悪い
風邪ひきやすい	8 (38.1%)	13	生活の不規則
集中力欠如	9 (42.9%)	12	性格、誘惑に弱い、睡眠不足
目覚めが悪い	10 (47.6%)	11	睡眠不足
食欲不振	2 (9.5%)	19	間食多い、ストレス
肩こりある	10 (47.6%)	11	運動不足、姿勢、かみ合わせ
体重増減	8 (38.1%)	13	無理なダイエット

表8 ウ、生徒が研究テーマとしたこと

テ ー マ	選んだ人数	テ ー マ	選んだ人数
家族揃って食事をする	2	料理のレパートリー拡大	4
栄養的に偏りのない食事	11	朝食をしっかり取る	1
安全な食品を選ぶ	3		

エ、一日の摂取食品数調査

食品の摂取品目では、クラス全体で19食品、本学学生の調査では15.9品目¹⁰⁾であったからかなり高い事がわかる。短大生の半数は、一人暮らしであること、高校生の方は自宅通学生であることからくるものであろう。

オ、生徒の自己評価

表9は、生徒の今回のテーマ学習に対する評価であるが、概ね良好の意見である。家族の協力と学習の進捗については、まあ良いとするもの40%代であったが今後この行動を継続したいとする者が62%であることから、生徒のこの学習方法に対する評価は良かったものととらえたい。

カ、生徒のテーマ学習事例発表から

- ① 「安全な食品を選ぶ」をテーマにした場合、食べた食品の包装材を集め含まれる添加物を調べた。又一日30品目を食べようとした。結果的に、食品に多く含まれている添加物の種類がなかったため、添加物の多い食品は買わないことにした。又、乳製品以外多くの食品はとれるようになった。乳製品の摂取に注意する。
- ② 「栄養のバランス」をテーマにした場合、ジュース・菓子類を控えて3食しっかり食べることを目標とした。又、肉を魚に切り替えるとともに腹8分目の量を摂ることを目標にした。結果は、我慢が足りない面があったと反省するとともに、しっかり3食摂ると間食は不要であると理解し

表9 学習成果（5段階）

項目	良い	まあよい	普通	少し悪い	悪い	計
実施目的	10	7	4	0	0	21
学習態度	8	8	4	1	0	21
学習意欲	5	10	5	1	0	21
楽しさ	5	6	6	4	0	21
進度は順調	7	3	5	5	1	21
家族の協力	3	6	6	4	2	21
学習効果	4	9	6	2	0	21
継続予定	12	1	8	0	0	21
計	54	50	44	17	3	168
%	32.1	29.8	26.4	10.1	1.8	

た。又、朝食を食べる時間がないことが今後の課題であり。ジュースはお茶や牛乳にした。

- ③ 「手作り料理のレパートリーを増やす」をテーマにした場合、貧血を治すために鉄分の含まれる食品を多く摂りたいとして、ひじき料理を考えた。その後貧血は起きていない。今後も継続する。（この生徒の研究結果を下に全員で調理実習を行った）
- ④ 「家族揃って食事をする」をテーマにした場合。土日以外家族揃って食事ができなかったの、母親の手伝いをして食事の準備をすることにした。母親と料理をすることは、母のため自分のためになるとわかった。又、普段は、祖父と弟と3人の食事が多く、会話が少なく楽しくないので、家族6人揃った食事をしようとみんな努力している。

キ、担当教師の感想

- ① 生徒が実際に自分の食生活を評価し、反省と改善を試みたという点において所期の目的は達成されているが、生徒が今後の継続行動の有無がポイントであり課題である。
- ② テーマ学習が可能だったのは、3年生の選択家庭科という条件下のためと思われる。
- ③ 生徒の解決方法として、食事調査が多かったが取り組みやすさということであろう。
- ④ 生徒のすべてが意欲的に、また楽しんで学習していたわけでないが、約半数は、この学習の有効性を理解してくれた。

- ⑤ 教師は、この学習が地味で、地道な作業の連続であることをしっかり認識させる必要があった。導入部の指導が肝心である。
- ⑥ 家族の協力を得られた生徒は、順調に進めた。家族の協力を得るため「家庭科通信」等で教師側から協力依頼を働きかける必要があった。
- ⑦ 実践段階に入ってから個別指導を懇切丁寧に指導できるかがその後の結果を左右する事もわかった。

3 まとめ

- 1) プリシード・プロシードモデルの活用は理論としては理解できるが、生徒を行動変容に導くためにはかなりの準備と時間が必要である。しかし、プロジェクト学習より進む方向がつかみやすい。
- 2) ライフスキルの形成については、総合的視点と計画性に基づいた行動力を要するこの学習形態は、確実に培われると感じたが客観的データについては、今後の継続調査で検証したい。
- 3) 高等学校教育の中で生活習慣の育成を目指す場合、必修科目の中で実施するほうが望ましいが、現実問題として選択科目だから可能だったという問題がある。理由としては、個別学習が多いため、生徒個人との面談指導が必要となる。一学年の指導担当者が複数になると共通理解を得るための時間確保が困難である。

- 4) 教師の更なる研修の場として、専門的な知識・技術の研修の場を確保する必要がある。(栄養改善学会等の活用)
- 5) 今後に残された課題として、科学的根拠にたって生理的・心理的效果を捉えられる方法を工夫したい。

付 記

3年生の担任という重責を背負いながら協力してくださった鈴木仁子先生に心からお礼を申し上げます。この実践を足がかりとして、継続的に調査・検討して指導効果のある方法を作り上げていきたいと考える。

【参考文献】

- 注1) 池田潤子：若年成人の食生活実態と改善への取り組み190、栄養学雑誌、2001
- 2) 文部省：高等学校学習指導要領、1、大蔵省印刷局、1999
- 3) 文部省：高等学校学習指導要領解説「家庭」、4、開隆堂出版、2000
- 4) 日本栄養士会：健康日本21と栄養士活動、15、第一出版、2000
- 5) 畠中康子：北海道高等学校家庭科教育の課題と展望、1、北海道高等学校長協会家庭部会、2001
- 6) 桜井純子他：私たちの家庭科小学校5、6年、13、開隆堂、2001
- 7) 中間美砂子：技術・家庭 家庭分野、24、開隆堂、2001
- 8) 吉田亨：米国の健康教育とプリシード／プロシードモデル、2、日本健康学会・栄養教育研究会、1994
- 9) 春木敏：ライフスキル形成を基礎とする食生活教育プログラムの評価研究、40、226、第48回栄養改善学会講演集Vol159, No59、2001
- 10) 杉山佳子ほか：青年期における食教育効果の調査、天使女子短期大学紀要21、2000