

学校保健

中学生のライフスキル向上をめざして

—第9学年における食品添加物の学習を通して—

荒谷 美津子

A Study on Improving Secondary School Students' Life Skills -In Teaching Practice on Food Additive to 9th Grade-

Mitsuko Aratani

. The purpose of this study is to examine the effects on teaching practice, in order to improve students' view of food consumption, which is concerned with the safety of imported food and which relies on dining-out and ready-made food, and in order to establish better students' food consumption for their developmental stage. To improve life skills and Quality of Life (=QOL), it is crucial to have safe and balanced food and develop knowledge and attitude of better food consumption from young age. Therefore, the author focused on the 9th grade whose eating habits tend to get unhealthy, according to the survey of their life style, had students reconsider their food consumption and gave them a health guidance to improve their eating habits. In the teaching practice, students reconsidered their eating habits and gain basic knowledge on components of their own life skills, by developing their attitudes towards better food consumption. (p.209-214)

1 研究の目的

近年、不規則な生活や様々なストレス、乱れた食生活等により、生活習慣病が増加している。人が生涯にわたって健康的な生活を送るためには、安全で充実した食生活が重要であり、幼少期から望ましい食生活を確立する必要がある。厚生労働省が提言している「健康日本21」にも、「栄養と食生活」の項目が取り上げられており、豊かで安全な食生活が、メンタルヘルスや国民のQOL（生活の質）の改善に効果をもたらすことも明記されている¹⁾。この提言を受けて、これまでも、子どもたちに食に関する指導や生活習慣に対する指導を実施してきた。しかしながら、食生活の影響は少しずつ蓄積し、実際に身体に現れるまで長い時間を要するため、子どもたちは今現在の自分のこととして捉えることは難しい。

食を含めた生活習慣は、疾病予防の視点からだけでなく、子ども達の成長・発達や健康的な生き方に深く関係している。現代病でもある生活習慣病の予防を考えると、中学生では特に食の自立を意識し、自分のライフスタイルや身体状況に見合ったバランスの良い食生活について理解して生活ができる能力と習慣を養うことが重要である。文部科学省の食に関する指導の手引きでは、6項目について述べられている²⁾。特に2項目目の「望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける」という目標は重要であると考えられる。

しかし、実際の中学生の日常生活では、食物を生産したり、毎日の食事を作る機会はあまりなく、中学生が食に最も関わる機会は食品購入時であると考えられる。全国の中学2年生を対象とした全国学校栄養士協議会の中学生の食生活に関する実

態調査によると、食品に含まれる栄養素や安全性に基づき、自分の健康を考えて食品を選択している生徒はわずか30%であった¹⁾。

そこで本研究は、本校第9学年で実施した「食の安全に関する意識調査」の結果を踏まえたうえで、実際の生活の中から自分の生活課題に気づき、問題解決ができる意欲や態度を育てるための保健指導を実施することとした。そのことから、生徒自らが自分のヘルスプロモーション活動を見だし、自立するための保健指導のあり方を検討することを目的とした。

2 生徒実態の把握

第9学年の2学級、計75名の生徒を対象に、食に対する意識調査を実施した。回収率は73名(97.3%)であった。調査内容は、「食の安全」に対する意識の有無、「バランスの摂れた食事」に対する意識、「食品購入」について、選択回答方式と自由記述回答方式を用いた。

アンケートの結果によると、「食の安全に対して意識して生活をしている」者は53名(72.6%)と約7割の生徒が食の安全について意識をして生活をしていると答えている。「バランスの摂れた食事を考えている」については49名(67.1%)と予想していたより低い結果となった。また、食品購入に関する質問には、「食品購入時に重視していること」について価格・鮮度・産地やメーカー・添加物の有無について意識調査をした。図1に示したように、「品質より価格はなるべく安い物を選ぶ」と答えた者は10名(13.7%)であった。反対に「価格は問題にしない」と答えた者は11名(15.1%)と同等で、大半の者は価格より量を重視していると答えている。鮮度については、56名(76.7%)の者が鮮度を重視して購入している。「産地・メーカー」については32名(43.8%)の4割は重視しているが全く重視していない者は9名(12.3%)いる。「添加物の有無」については多くの者が重視しているであろうと予想していたが、24名(32.9%)と約3割しか意識しておらず、10名

(13.7%)は全く問題視していないという結果であった。使われている素材や添加物を意識せずに購入しているという実態が分かった。この項目については、4年前に同じ内容の調査をした時の結果は68%と7割の者が素材や添加物を重視していると答えていたが、この度の調査では約3割の者しか品質や添加物を意識していないという結果であった。

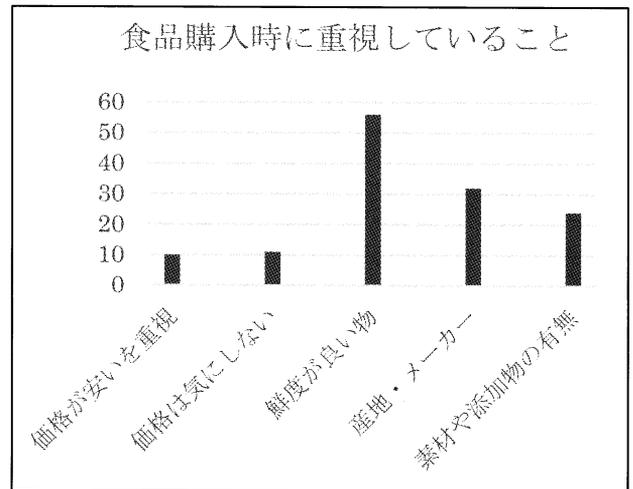


図1 食品購入時に重視する項目

食品購入の頻度については、週に1回程度の買い物をすると答えていた者が一番多く、自分でよく購入すると答えた者は29名(39.7%)と約4割であった。続いて、月に1回未満と答えた15名(20.5%)が多く、自分で食品を購入する機会は個人差・家庭差があった。購入する品物としては、図2に示したように、飲み物、お菓子、パンという順に多かった。飲み物は清涼飲料水が多いが、意外とお茶類も多いと答えている。次に購入頻度が高いのは菓子類で、チョコレート類が非常に多かった。その反面、ポテトチップス等のスナック菓子類はさほど多くなかった。パン類は圧倒的に菓子パンが多く、内容としては菓子類と同じでチョコレート系のパンを好んで購入している。続いては、食パンやクロワッサンといった甘味の無いパン類であった。惣菜類は、から揚げが一番多く、続いてフライドポテトといった揚げ物系を購入する機会が多いという結果であった。

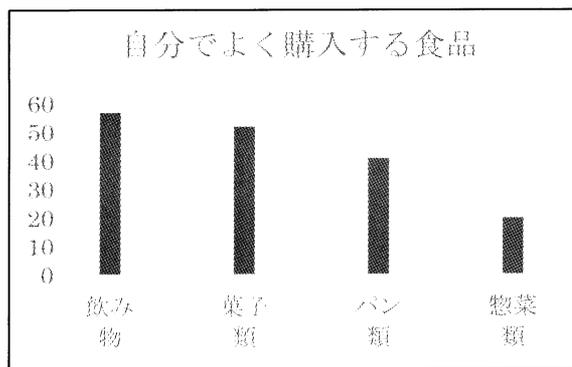


図2 食品購入の種類

どのような場面で食品購入をしているかという点、やはり「間食」としての食品購入が49名(67.1%)で約7割を占め、続いて昼食の24名(32.9%)である。食品を購入する理由としては、「間食」としての購入が最も多く、生徒が実際に購入しているものの種類は、飲み物や菓子類が大きな割合を占めていた。間食の次に昼食としての購入が多いのは、遠方からの通学者が比較的多いことも有り、お弁当持参が難しい生徒が昼食としてパンを購入する機会が多いことも要因の一つである。また、中学3年生ということもあり、部活動後の塾通い、受験勉強等から朝食や夕食、夜食の購入も多いのではないかと考える。受験が近づくにつれ、夜食を摂る機会が増えると予想されることから、間食・夜食の選び方・摂り方が身近な課題であると考えられる。

3 保健指導の実際

- 1) 題材名 「添加物を通して食生活を見直そう」
- 2) 目標
 - ①自身の食生活を振り返りながら、食品添加物と安全、身体との健康との関連に関心を持つことができる。
 - ②今後の生活での目標を考え課題解決に向けた意欲を持つことができる。
- 3) 指導日 平成28年11月4日(金)
- 4) 指導学年 9年生1組, 2組
- 5) 題材について

現代の社会にあふれている食品添加物が、生活を豊かにしてきた一方で、健康を脅かす問題点も多く存在していることを学ぶことにより、自分自身の食生活の安全に関心を持ち、健康で安全に生きていく力を養うためにこの題材を設定した。

中学生期は生涯の健康を支える身体をつくるためにも極めて重要な時期であり、この時期に適切な食生活のあり方を学ばせ、正しい食習慣を身につけさせることは、生活の自立のためにはもちろん、これから健康な生活を送るためにも重要なことである。特に加工食品に使用されている食品添加物については、摂取の仕方によっては発がん性が指摘され、染色体の異常やアレルギー疾患との関わりも取りざたされている。そのように健康に関わる様々な問題が取り上げられているにもかかわらず、食品添加物の危険性を明確に感じる機会には実際にはほとんどなく、それを意識して食品を選択しようとする傾向はあまり見られない。知識と実生活での行動化にギャップを埋める手立ての一つとして、添加物の学習を通して自分の食生活を見直し、生徒自身のヘルスプロモーション活動に繋げていきたいと思い、この題材を設定した。

本教材では、食品添加物を中心に食の安全と健康との関連について取り上げた。現在、店頭に並ぶ食品の多くに食品添加物が使用されている。これらは保存期間を延長したり、見た目を良くしたりなどの役割がある一方、食品添加物による健康への悪影響が心配される。中学校学習指導要領保健体育編G保健では、「健康な生活と疾病の予防」について学ぶようになっている。また、中学校学習指導要領技術・家庭編家庭分野「B 食生活と自立」では、「ウ食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。」と扱われている。家庭分野との関連を図りながら、今回の保健指導では特に、中学3年生という成長期であるこの時期に食品の安全と健康とのつながりへの関心を深めることと、食の安全に関する課題を発見し、生活改善のための題材としてこの大会を設定した。食品を原材料や食品添加物などの表示を理解して見分け、選択する必要性を学ぶことで、毎日の食生活をより

安全なものにしようという意識を高め、実践することに効果的であると考えます。

6) 指導内容

生徒は、これまでの家庭科で、食品表示の見方や選択について学習をしているが、実生活の中で自分や家族のために自ら調理をする機会は意外と少ない。そこで、日常生活の中で実際に購入する機会の多いお弁当を題材として取り上げ、今の自分の食生活を見直し、これからの生活の中でより良い行動できる力を養うように働きかけた。

学習をすすめるにあたって、食品添加物の基礎的な知識を学習させ、その安全性について生徒自身が主体的に考えることができるように支援をした。指導に当たっては、まず、実物の食品を用いることで、普段よく目にする食品の中に添加物がどれくらい入っているかということや、添加物の良い点、健康にとって好ましくない点などを実際の食品表示から読み取り、何故添加物への注意が必要なのかを考えさせることで食品添加物を身近な健康問題として意識させた。

また、普段の食生活を振り返り自分の食習慣における課題を認識したり、食事がイメージできるイラストや画像を用いた教材などを活用して健康によい食生活について考えさせ、食の安全と健康との関連について理解させるとともに、自分の生活目標を立てるなど、これからの生活に生かすことをねらいし、ワークシートを用いて個人での考えをまとめたり、授業内容を整理できるように工夫した。

7) 本時の評価基準

関心 意欲 態度	食の安全について関心を持ち、他者と意見を交換し合ったり、自分の食生活を振り返る活動を意欲的に行うことができる。
思考 判断	自己課題を見つけ、自分の知識や経験、他者の意見や考え方などを参考にしながら、これからの自身の生活について選択すべき行動を判断できる。

知識 理解	自他の健康のために必要な生活行動や健康的な生活を送るための工夫について理解し、日常生活の課題解決に役立つ知識を身につける。
----------	---

① 既習事項の確認と動機付け

身近な食品であるお弁当に含まれる食品添加物の使用の有無や種類に気づく。

② 課題に気づく(実感・科学的な認識)

お弁当に使用されている食品添加物に気づき、より安全で栄養価の高い食品を選択することができる。

③ 実践意欲の向上と行動化

身体に有害である添加物の摂取を少なくする方法を考え、生活の中で自らの健康な食生活を送ろうとする意欲を持たせる。

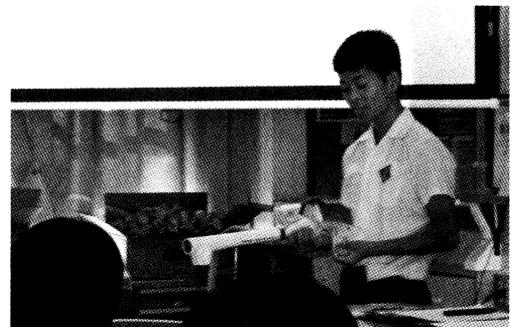


図3 「おにぎり」に含まれる食品添加物を確認している生徒

8) 授業内容

① 市販と手作りの塩むすびの違いから、添加物の存在に気付く

- ・塩むすび(手作り、コンビニ)を観察させ、添加物の有無による食品の変化の違いを理解できる

② なぜ添加物を使うようになったのか考える

- ・食品添加物による作用を実感できる

③ 食品添加物の基礎的な知識を学習し、その危険性や問題点について考える

- ・食品添加物の問題点を見つける
- ・食品添加物の定義を確認する

- ・食品添加物のイメージを共有する
- ・コンビニ弁当の食品表示を見て、どのくらい（何種類）の添加物が使用されているのか確認する
- ・コンビニ弁当の食品表示と添加物リストを見比べ、添加物のはたらきを知ることができるようにする

④健康に良くない面としての健康被害について考える。

⑤食の安全の問題に対し実生活での具体的な改善方法を考える

- ・コンビニ弁当の中の食材を一品選び、健康に良いおかずに改善することで、日常生活での実践力を身につけることができるようにする
- ・解毒作用のある食材を紹介することで、実生活で役立つ知識を身につけることができるようにする
- ・自分の食生活での問題点を考えさせる

図4 授業で使用したワークシート

⑥日常生活の中で、食品を買ったり食べたりする際の健康を守るためのマイルールを考えられるようにする

マイルールを考えよう!

- パンばかり摂りすぎない
朝パンを食べた日には、夜ご飯でパンを食べない
- 間食はあまり摂らないようにする
- 間食を減らし、ジュースを飲むのを少し抑える
- 食べたことのないものにチャレンジ
- 砂糖、脂質の摂りすぎに注意
- 朝、野菜を食べる
- 添加物を多く摂ったときは、玉ねぎを中心にその他の野菜を摂る

図5 生徒の考えた生活のマイルール

⑦食の安全の問題に対し実生活での具体的な改善方法を考える

9) 授業後の振り返り

生徒の授業後の振り返りでは、添加物の害に気が付くことが出来たという記述が多くあった。また、添加物を体外に排出する作用のある玉ねぎの効果を学ぶことにより、野菜摂取の重要性やバランスの良い食事が、将来の自分の健康に大きく関わるということに気が付き、日常生活の中で自分の生活習慣を見直そうという思いを殆どの生徒が持っていた。

しかし、「食品添加物の存在は知っていたが、今まであまり気にしていなかった。」という声もあり、食に対する具体的な安全意識について、繰り返し学習し、家庭でも同じように意識できるような働きかけが重要である。

保健指導後にワークシートを用いて「これからの自分の生活に生かしたいこと」を自由記述で書かせた。「市販のお弁当に多くの添加物が入っているとは知らなかったの、今回の授業で知ることができて良かったです。次からは裏についているラベル表示をよく見たいと思いました。」「自分たちが普段口にしている物には思っている以上に多くの添加物が含まれていることがわかりまし

た。添加物は多くの食品に含まれているので、全く口に入れないのはできないと思いますが、原材料名をよくみて、無添加に近いものを選び、特に添加物の多い外食や市販のものはできるだけ控えるなどして、自分の健康を守っていこうと思います。」と添加物に対する意識を自覚し、生活改善や将来の健康の大切さに改めて気づいた記述や具体的な行動目標を持った記述も多くあった。

10) 指導を終えて

生徒にとって、実際の生活に生かして行けるような指導内容を考えた。生徒にとって日常的に手軽に購入しやすい「市販のお弁当」は、あまり深く考えずに手軽な食事として購入する頻度が高い。また、お菓子やジュース等の嗜好品に比べて、バランスの摂れた食事という意識が高いため、添加物や栄養バランスの弊害に気が付きにくいというデメリットが有る。お弁当という題材を通して添加物や栄養バランスについて学習することで、自分の食生活を見直すことができ、生活改善について各自が考えることが出来ていた。

また、実際に、自分の毎日の生活の中で取り組むことができる具体的な保健指導を行うことが、安全意識やヘルスプロモーションを意識するきっかけとなるのではないだろうか考える。

4. まとめ

生徒の食に対する意識は比較的高く、また、同様に保護者の我が子の健康を願う気持ちや意識も高い。家庭での食に対する配慮や、日常的な食教育は充実していると思われ、学校での指導や実践にも協力的である。しかし、家庭差によるものも多く、自分で食品を購入することが多くなるこの時期に自分の食生活を見直し、科学的に学習するメリットは大きい。学校で、食や生活習慣の学習を積み重ねることによって、生徒の意識や正しい価値観を高めることができるが、ヘルスプロモーション活動に発展させるためには、保護者との連携は重要である。学校での子ども達の学びを保護

者と共有し、生徒の家庭での実生活を支えてもらうことにより、学校での学びが更に生きた教材となる。

今後も家庭や他教科と連携を持ち、生徒・保護者の食に対する意識の向上だけでなく、ヘルスプロモーション活動を意識した学習・生活支援を図らなくてはならないと考える。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省：平成 22 年度食に関する指導の手引き
- 2) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010 年版）43 - 61, 2010
- 3) 「学校における安全教育—幼小中の体系的学校保健安全教育プログラム作成への課題—」『広島大学学部・附属学校共同研究紀要』第40号, pp. 195 - 200, 2011
- 4) 食品の安全を守る賢人会議, 「食品を科学する」, 2015, 大成出版
- 5) 中川 基, 「本当にコワイ? 食べものの正体」, 2014, すばる舎リンケージ
- 6) 渡辺雄二, 「加工食品の危険度調べました」, 2012, 三オブックス