

# 学校における食育指導

— 教科学習をヘルスプロモーションに発展させるための課題 —

川崎 裕美 森脇 智子 荒谷美津子 福田 佳世  
井上 由子 高橋 法子 金岡 美幸 金丸 純二  
木本 一成 夜久重里紗 守本 麻紀

## 1. はじめに

食生活を取り巻く社会環境の変化がおこり、子どもにも間食の過剰摂取や朝食の欠食などの食生活の乱れ、偏った栄養摂取による肥満傾向の増大、過度の痩身などが認められるようになった。成人病は生活習慣の関与が大きいことから、生活習慣病と呼ぶことになった<sup>1-3)</sup>。その後、食を含めた生活習慣に関する課題は、疾病予防の視点からだけでなく、健康や生き方の指導を充実することに向けられている。これらを食育と呼び、特に子どもを対象に推進されている。

子どもは将来家族の健康を担う者であることから、自分の健康だけでなく、他者の健康にも関心をもつことが必要である。食育を通じた学習は、世代や場を超えて幅広く行う必要があると考えられた。

これまでの調査から、食育を推進するための課題として、保護者にとって食育は栄養教育のイメージが強いこと、健康や生き方は抽象的であるため子どもには

学習しにくいことが考えられた。子どもが食をきっかけとして、健康や生き方をよりよいものにすることを考えるには、その他にも課題が多い。その課題のひとつには、授業時間の問題がある。健康についての指導が重要であることは認識されながらも、健康について多くの時間を確保することは年々困難になると予測された。そこで本研究では、教科学習を基盤とした、ヘルスプロモーションとしての学習への取り組みを検討することを試みた。

本研究の目的は、家庭科の食に関する取り組み、および総合学習の職場体験という教科学習を通して、ヘルスプロモーションの視点から、自分の健康だけでなく、他者である家族、また社会人としての健康へ関心を広げていくための課題について検討することである。

## 2. 研究の方法

中学1年生、2年生を対象として、家庭科学習および

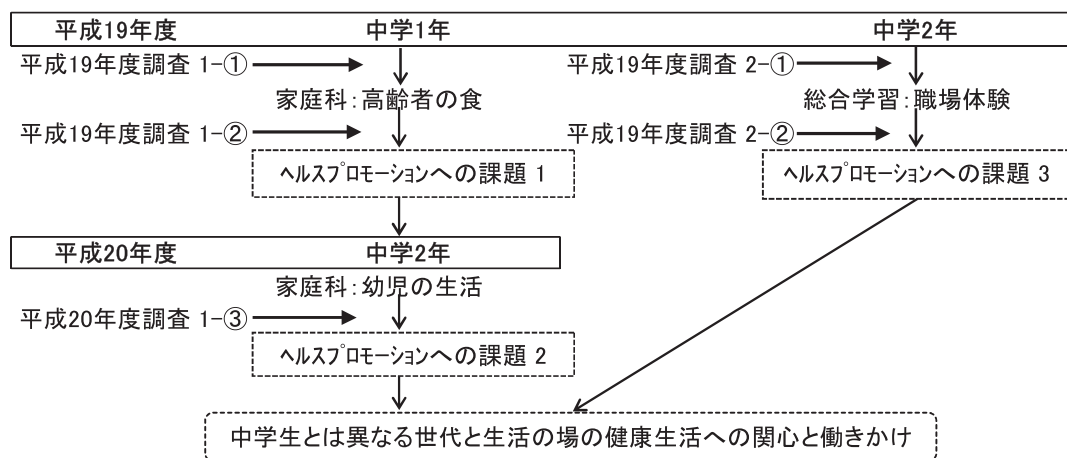


図1. 研究の流れと目的

Hiromi Kawasaki, Satoko Moriwaki, Mitsuko Aratani, Kayo Fukuda, Yoshiko Inoue, Noriko Takahashi, Miyuki Kaneoka, Jyunji Kanamaru, Kazushige Kimoto, Arisa Yaku, Maki Morimoto: Comprehensive education for children into healthier eating styles, approach to health promotion through subjects in junior high school

び職場体験前後に調査を実施した。また、中学1年生については、継続調査を実施した。図1に示したように、中学生とは世代や生活の場が異なる状況での健康について関心を広げるために、中学生の教科学習を基盤とした課題を考察した。分析は、 $\chi^2$ 検定およびウィルコクソンの順位和検定をSPSSver15.0jによって行った。有意水準は危険率0.05未満とした。

### (1) 調査1 家庭科学習に関連した調査

中学1年生82人を対象とし、自記式質問紙調査票を用い、家庭科授業・高齢者との交流会（以下取り組みという）の前（調査1-①）・後（調査1-②）に調査を実施した。内容は、食習慣、自分や高齢者の食事と健康に関することである。同じ学年が2年生に進級した後、幼児の生活に関する学習を始めた時期、取り組み後から約9か月後（以下9か月後という、調査1-③）の平成20年度に、食習慣、自分や家族の健康に関することについて調査を行った。

### (2) 調査2 職場体験に関連した調査

中学2年生85人を対象に、職場体験の前（調査2-①）・後（調査2-②）の食習慣や睡眠について調査を実施した。また、年に一回測定する運動能力についても職場体験前後の状況との関連性を検討した。

## 3. 成果と課題

### (1) ヘルスプロモーションの課題1

回答数は82人であった。各質問項目に未記入がある場合は、質問項目ごとに対象から除外した。取り組み前に「自分の体に気をつける必要がある」と回答した生徒は、73.2%であった。「自分の体に気をつける必要がある」と答えた生徒は、「思わない」と答えた生徒に比べ、取り組み前から「自分の食事で気をつけていることがある」「ふだん高齢者の健康を考えることがある」「高齢者の健康のために自分にできることがあると思う」と回答した生徒が多かった。取り組み前に「自分の体に気をつける必要がある」と思うと答えた生徒は、食に関する取り組みの後に、60.0%が「自分の食事で気をつけるようになったことがある」と回答し、取り組み前に必要があると考えていなかった生徒と比較し、有意に多かった（図2）。また、「将来を考える機会となった」「自分の家族の健康や生活について考えられた」と回答した生徒が、取り組み前に「自分の体に気をつける必要がある」と答えた生徒で多かった。もともと自分の体に気をつける必要性を感じている生徒、つまり自分で自分の健康管理をする必要性を感じている生徒は、日常生活の中で自分の食行動

に健康管理を結びつけており、自分だけではなく高齢者の健康への意識も高いと考えられた。食に関する取り組みの後は、自分の食行動と健康管理の結びつきが強まり、高齢者だけでなく家族や自分の将来に対する意識にもつながったといえる。自分の食や健康について意識や行動を確立した上で、取り組みを行うことによって、家族や将来の自分に対する意識や行動へとつなげ、将来の家庭生活や次世代の健康へつなぐ機会ともなると思われた。

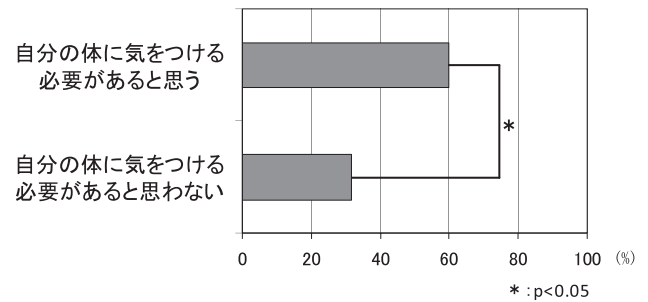


図2. 交流会後に自分の食事に気をつけるようになった生徒の割合

### (2) ヘルスプロモーションの課題2

取り組み後9か月調査の回答数は81人であった。「自分の体に気をつける必要がある」と回答した生徒は、取り組み後には90.1%、9か月後には93.8%と増加した。高齢者の健康を普段考えると回答した生徒は、取り組み後と9か月後に増加していた。具体的な変化として、自分の食事で優先することの変化を図3に示した。交流会前に、中学生が最も優先していることは「おいしさ」であった。次に、「栄養バランス」「健康増進」であり、「減塩」を優先する生徒は少なかった。交流会後には、「栄養バランス」「健康増進」を優先すると回答した生徒が増加した。取り組みを通しての学びであると考えられる。しかし、9か月後には、「おいしさ」や「満腹感」を優先すると回答した生徒が増加し、成人と同様に、食に関する認識を維持することが難しいことを示していた。中学生は自分自身のこれからの健康習慣および健康行動を決めていく大切な時期と考えられ、適切な生活習慣を身につけるように指導することは、生徒が健康を保つ上で重要である<sup>4)</sup>。高齢者の食事について、取り組み前に生徒は、「栄養バランス」「食べやすさ」を優先すると回答した生徒が多かった。「食べやすさ」は自分の食事では優先度が高くなかったことから、高齢者の生理機能の変化についての知識をすでに得ていることがうかがえた。取り組み後には、高齢者の食事について「減塩」や「おいしさ」を優先すると回答した生徒が増加しており、地域の高齢者の

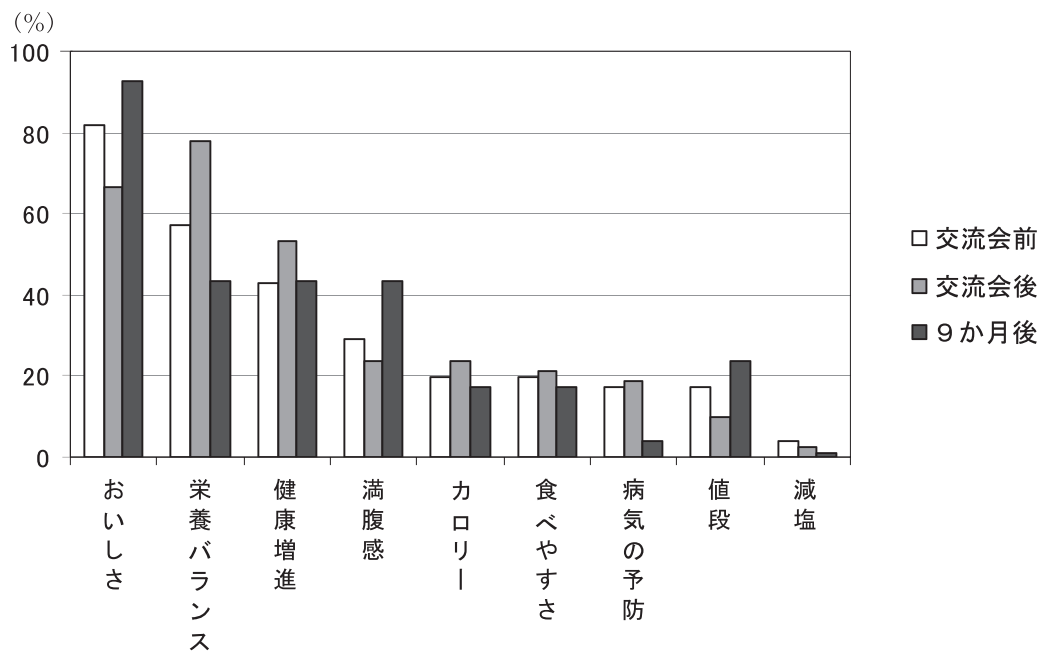


図3. 交流会の時期別「自分の食事で優先すること」

ために料理を作ったことや会食から学んだ結果と考えられた。

### (3) ヘルスプロモーションの課題3

回答の得られた82人を分析対象とした。これまでの調査と同様に質問に未記入のある場合には分析対象から質問ごとに除外した。職場体験前には「今の生活習慣でよいと思っている」と回答した生徒は58.0%であった。職場体験後に、「生活習慣で気をつけなければならないと思ったこと」を記載した生徒が83.1%と増加した。

職場体験前に「体力的に疲れるだろう」（以下疲労予測という）と答えた生徒は47.6%であった。職場体験後に「体力的に疲れた」（以下体験後疲労感という）と答えた生徒は22.0%であり、疲労予測と体験後疲労感は一貫しなかった。職場体験の学びとして98.8%の生徒が「仕事をするうえで大切なこと」を学んだと回答した。体験後疲労感があったとした生徒は少なく、中学生にとって負担の大きな体験ではなく、学びも充実したものであったと推察された。職場体験の目的は、仕事をする人の苦労やマナー、職業観や価値観を学ぶことであるが、生活習慣についても学びの記載があることから、職場体験によって生活習慣の調整や仕事と健康の関係も学ぶことができると考えられた。職場体験を活用するためには、教科学習としての学習内容を確実に学ぶことが前提である。職場体験前から職場体験は疲れると考えることは、学習内容を十分受け取れない可能性がある。しかしながら、疲労予測と体験後疲労感は一貫せず、実際の職場体験は疲れるものではな

かったと回答した生徒が多かった。仕事と健康について学びを発展させるには、職場体験前から疲れると予測せず、職場体験を心待ちにできるように指導する必要があると考えられた。具体的な指導可能な内容を検討するため、疲労予測と生活習慣や運動能力の関連を検討した。

男女比較では、疲労予測をした生徒は、男子35.7%、女子60.0%であり、女子において有意に高かった ( $p < 0.05$ )。図4に疲労予測によって有意な差が認められた持久走タイムの分布を示した。男子は1500m走、女子は1000m走である。男子は、疲労予測した生徒において、持久走タイムが下位の者が多かった ( $p < 0.01$ )。女子は、疲労予測した生徒において持久走タイムが上位の者が多かった ( $p < 0.05$ )。男子では、日頃の持久力が疲労予測するうえでの根拠になっている可能性がある。男子は、持久走など運動能力の向上によって、職場体験前から、疲れると考える状態を軽減できると考えられた。女子は、持久走タイム上位の者が多いことから、体験前の疲労予測に、心理的負担や不安など本研究での調査項目以外が関連していることも推察された。これまでに報告されているように女子は不安を感じやすい<sup>5)</sup>ため、実際の身体機能よりも不安や緊張の感じやすさが疲労予測になったとも考えられる。個別に気になることを聞くなど、女子において事前指導がより多く必要であると考えられた。女子の場合には職場体験前には、トレーニングとしての運動だけでなく、運動のもつリラクセス効果<sup>6)</sup>を学び、不安や緊張の解放を理解する機会にできると思われた。職場体験には、こころの状態にも気を配るとい

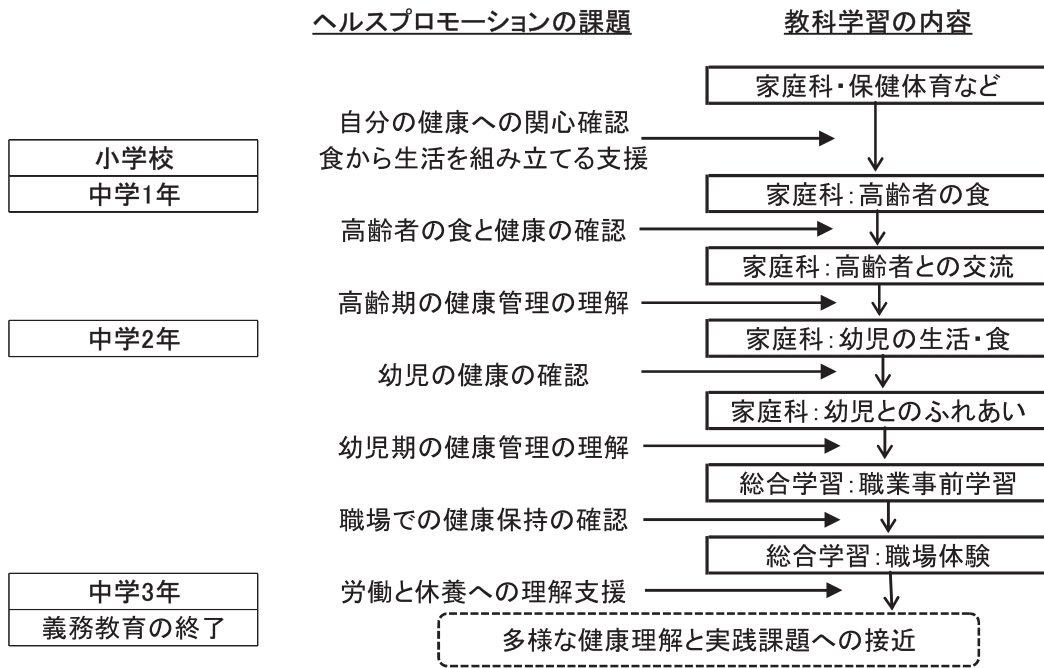


図5. 健康理解と実践のための教科学習へのサポート

学びも期待できる。

生徒の学びには、仕事に必要なこととして、「やる気」「粘り強さ」「根気」が記載されており、男女ともにこれらを支える力をつけることに、運動は関連していると考えられた。

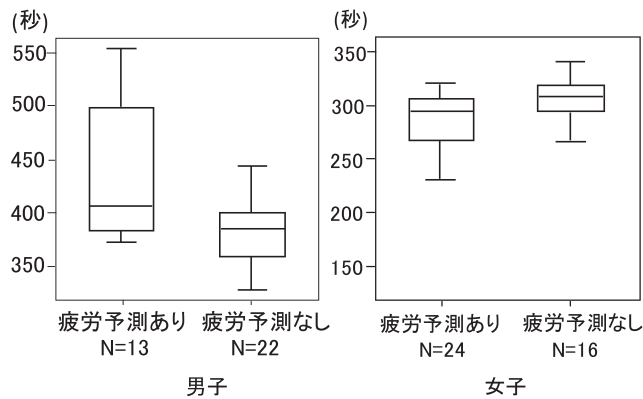


図4. 疲労予測の有無別持久走タイム

#### 4. まとめ

家庭科学習および職場体験という教科学習から、健康の視点を広げるために考えられた課題を図5にまとめた。中学1年生までに、自分の健康への関心を持つこと、食を自分で組み立てることについて確認を行い、実践への支援を行うことが中学での学びを効果的にするためには重要であると考えられた。家庭科での学習内容を生徒の生活と結びつけながら、健康の視点から確認していくことが、生徒とは異なる世代の健康へ関

心を広げていくことにつながると考えられた。総合学習における職場体験は、職業観や価値観の学習だけでなく、労働と休養の方法、健康管理と生活習慣に対する学習を具体的に行う機会となっていた。

これらのことから、教科学習を基盤として、多様な世代や場における生活習慣・こころの状態への配慮について、生徒一人一人が実践課題に気づくよう支援できる可能性が示唆された。

#### 引用文献

- 1) 文部科学省：食に関する指導の手引き. [http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/07061818.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm) (2009. 1.14)
- 2) 吉田隆子：子どもの心と体を育てる食育ガイドブック. メイトブックス, 2006.
- 3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査. [http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syoku\\_life\\_h17/chosa\\_h17.html](http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h17/chosa_h17.html) (2009. 1.14)
- 4) 遠藤数江, 中村伸枝, 荒木暁子 他：学童・思春期の食習慣の現状. 千葉大学看護学部紀要, 27: 43-48, 2005.
- 5) 日本学校保健会：平成18年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 2008.
- 6) 八重垣健, 吉田貴彦編：子どものヘルスプロモーション. 医歯薬出版, 2008.