

学校保健

「食の安全に関する調査」の分析と保健指導の実際

—中学9年生とその保護者の実態調査から—

荒谷美津子

1 はじめに

平成20年には「学校保健法」が「学校保健安全法」に改称され、学校安全の充実や危険発生時の対処要領による的確な対応の確保等、国・地方公共団体や学校の責務が明らかにされた。また平成24年には各学校における安全に関する取り組みを総合的かつ効果的に推進するために、「学校安全の推進に関する計画」も策定された。

近年では、平成23年に発生した福島第一原子力発電所事故による食品中の放射性物質の問題や、食品偽装問題等、食の安全に関する問題が相次いでおり、消費者の食に関する正しい知識、食品選択能力がより求められている。

しかし、実際の中学生の日常生活では、食物を生産すること、毎日の食事を作ることはあまりなく、中学生が食に最も関わる機会が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、中学生の食の安全に関する意識を調査し、中学生の食品購入を切り口に、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で、生徒が自らヘルスプロモーション活動を見だし、自立するための食育や保健指導のあり方を検討することを目的とした。

2 研究の方法

(1) 保護者の食に対する意識調査(平成23年度)

本学校園の中学9年生(調査時点では中学8年生)の保護者、計81名を対象にアンケート調査を実施した。

調査内容は、アンケート対象者である保護者自身や、自分の子どもの実態やその子の意識や行動への予測について「子どもの性別」「回答者と子どもの続柄」「自分の年齢」「祖父母との同居の有無」「子どもの兄弟の人数と内訳」「子どもの通学手段と通学時間・通学距離」について問い、食について「食の安全への意識」「子どもの食への意識」「食品購入時に重視していること」「子どもが食品購入時に重視するであろうと思われること」「子どもの健康や安全な生活についてどのようなことに気をつけて子育てをしてきたか」「今後どのようなことに気をつけていきたいか」について回答を得た。調査用紙は、自記式質問紙であり、可能な限り選択回答方式を用いて実施し、保護者の考え等を求める項目については、自由記述回答方式を用いた。

(2) 中学9年生の実態調査(平成24年度)

中学9年生の2学級、計79名の生徒を対象に、平成24年7月、自記式質問紙調査を実施した。調査内容は昨年度の保護者アンケートと同様に、「対象者の基本情報」「身のまわりの健康・安全に関するもの」と食の安全に関するものとして、「食の安全に対する意識の有無」「食品購入時に重視すること」「食品購入の頻度等」等で、選択回答方式と自由記述回答方式を用いた。その中から、

本研究では食の安全に関するものについて検討を行った。

(3) アンケート分析

平成 23 年度に実施した保護者アンケート結果によると、保護者自身が食品購入時に重視すると答えた項目は、図 1 のように、「鮮度」97%、「産地・メーカー」91%、「天然素材」86%である。それに比べて「価格」を意識している割合は 39%と低い。これは、日頃より日常の食品購入時に、「価格」より品質や安全を重視して食品選択をしているという結果が現れている。

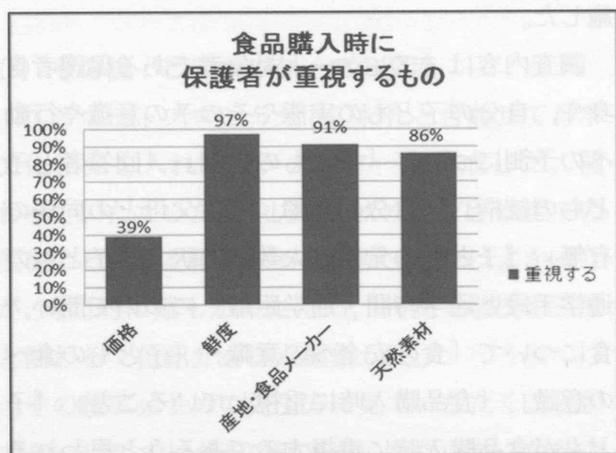


図 1 食品購入時に重視する項目 (保護者アンケート)

また、保護者の調査では、自分の子どもが食品購入の際に一番重視するであろうと推測している項目は、自分が重視している項目と同様に、「鮮度」であると回答している。これは、保護者の重要視している項目の回答「鮮度」97%と比べると、子どもの回答への予測は 77%とパーセンテージは低いが、「鮮度」は子どもにとっても食品購入の際の最重要視している項目であるので、保護者の予想と一致している。しかし、「鮮度」以外の項目は、自分の優先順位とは違い、次に子ども達は「価格」を重視するであろうと予測している。加えて「産地・メーカー」や「天然素材」はあまり重視しないであろうと予測しているが、後で述べる生徒自身の結果とは多少認識のズレがあると

ということが分かる(図 2 と図 5 の比較)。生徒は、「鮮度」92%に比べて、「価格」「産地・メーカー」や「天然素材」を重視していると答えた数値は低い、7割の生徒がいずれの項目も等しく、重視して購入していることが伺えた。

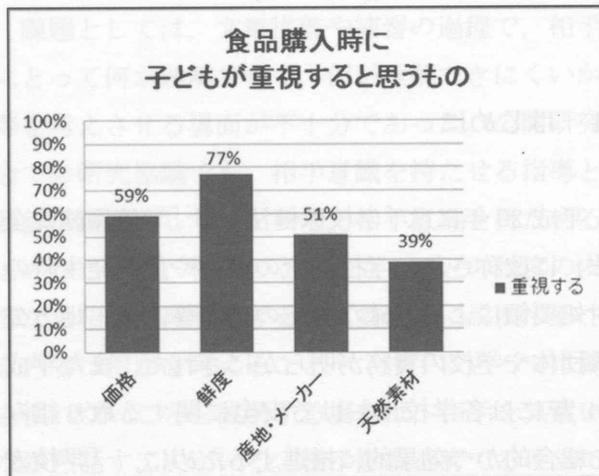


図 2 食品購入時に子どもが重視すると思う項目 (保護者アンケート)

では、生徒のアンケートの結果と実際の生活実態はどうであろうか。生徒の「食の安全に対する意識」は意識して生活をしている者は 79.7%と 8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(図 3)。

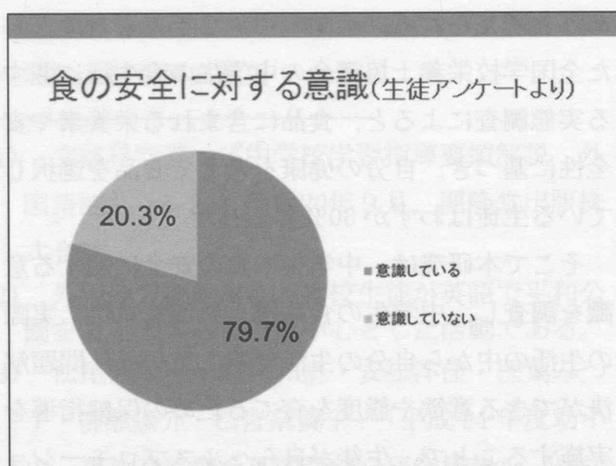


図 3 食の安全に対する意識 (生徒アンケート)

生徒の食品購入のアンケート結果によると、食品を「よく購入する」と答えた者は 17%、「たま

に購入する」は48%で、合わせて65%の者が自分で食品を購入する機会が多いと答えている。どのような場面での利用かという点、やはり「間食」としての食品購入が69.6%で7割を占める。日常的には下校後の塾や習い事の前後に飲食する機会が多い。

食品購入頻度は、「週に4回以上購入する」と答えた生徒が16.5%(13名)、「週に1回以上週に4回未満購入する」と答えた生徒が48.1%(38名)、「週に1回未満購入する」と答えた生徒が28人35.4%(28名)であった。「週に1回以上購入する」生徒は全体の64.6%を占めており、その中には毎日食品を購入している生徒もいる(図4)。

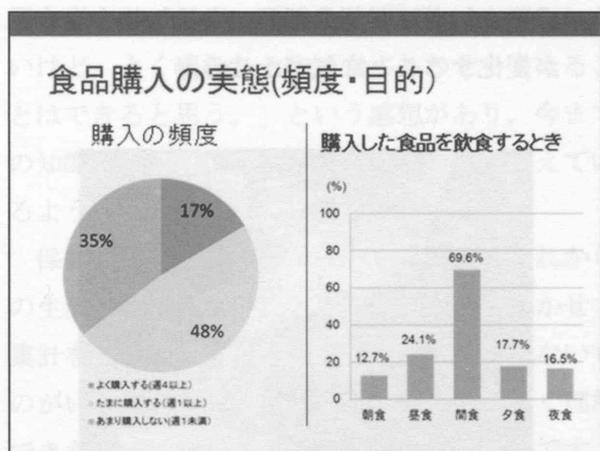


図4 食品購入の実態(生徒アンケート)

食品購入の際に一番気をつける項目としては、「鮮度」が92%と高く、ほとんどの生徒は選択の際に鮮度に気をつけて購入している。これは、家庭科での既習内容や、普段、家族と買い物に出かける際に、保護者の安全で質の良い物を購入しようとする価値観が子どもの意識に反映されていると思われる(図5)。

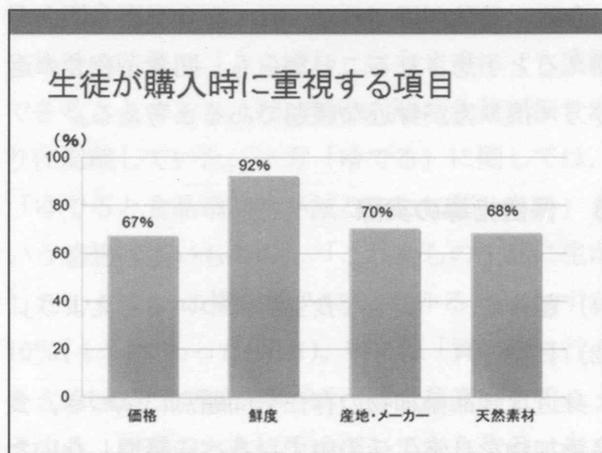


図5 食品購入に重視する項目(生徒)

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る(図4、図6)。

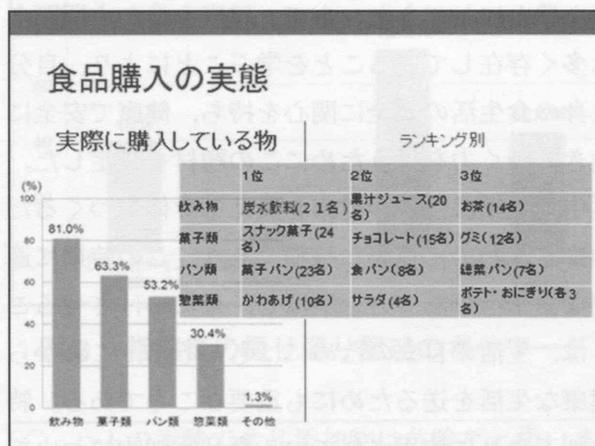


図6 食品購入の実態(生徒アンケート)

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、夜食の購入も見られるのではないだろうかと考える。しかし、購入物の品質を意識している割には、炭酸飲料やジュース、スナック菓子等の購入が多いのも気になる実態である。生徒自身の意識と実際の行動にはズレがあるという実態が分かった。

今後、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ます。

3 保健指導の実際

(1) 題材名 「安全な食生活について考えよう」

(2) 目標

身近な食品添加物の存在や問題点に気づき、食品添加物を日常生活の中でなるべく摂取しないための食品選択や調理法を学ぶことで、食の安全について考える。また、自分や家族の食生活を改善する態度を養う。

(3) 指導日 平成24年11月5日

(4) 指導学年・学級 9年生1組・2組

(5) 題材について

私たちの周り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もち、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きわ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、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させたいと思い、この題材を設定した。

(6) 指導内容

生徒は家庭科での授業で、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食品を購入したり、自分で食事を調理する機会は少ない。そこで、普段の家庭での食卓やお弁当の食材として購入することが多いハムを教材として取り上げ、自分の食生活を見直し、これからの生活の中で行動できる力を養えるように働きかけた。

①既習事項の確認と動機付け

身近な加工食品であるハムから食品添加物使用の有無や種類・役割について考えさせる。

②課題に気づく(実感・科学的な認識)

ハムに含まれる発色剤検出実験を各班ごとに実施し、無添加のハムと添加物の使用されているハムの違いを実感する。また、調理方法の違いによって同じ製品でも添加物の含有量が変化すること気づかせる。

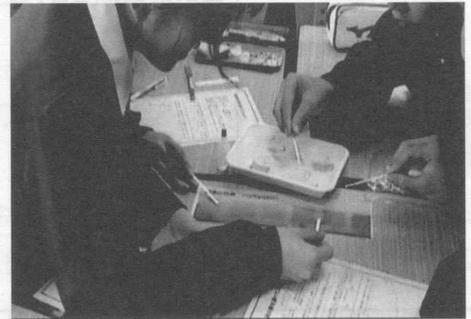


図7 「発色剤検出実験をしている生徒」

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。

食品添加物をできるだけ摂取しないために…

<p>1. 食品表示をよく見て購入する</p> <p>食品表示を見て食品添加物が少ない食品を選びましょう！</p> 	<p>2. 下ゆでして食品添加物を洗す</p> <p>ハムなどの加工食品は、ゆでることが効果的です。炒め物の場合でも下ゆでした後に調理しましょう！</p> 
<p>3. よく噛む</p> <p>噛むことで分泌される唾液にはビタミンや酵素が含まれていて、解毒作用があります！</p> 	<p>4. 食べ合わせを考える</p> <p>ビタミンA、C、Eには解毒作用が、食物繊維には添加物を体外に排出するはたらきがあります！</p> 

(7) 生徒の反応

生徒は、ハムの色から着色料や発色剤の使用の有無に気付くことが出来ていた。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再度振り返ることができた。

発色剤の検出の実験では、「ハムをゆでると食品添加物が減ることに驚いた。」「炒めても変わらないのに、ゆでたら食品添加物が減ることを初めて知った。」等の感想を述べていた。また、噛むことや食べ合わせによる解毒作用に関しても、「ちょっとした意識で摂取量を減らせることを初めて知った。」「食べ物のきれいな見た目も大切だと思うので、やっぱり食品添加物はさけられないけど、よく噛むことや、食べあわせを考えることはできると思う。」という感想があり、今までの知識を実際の自分の生活と結びつけて考えているようであった。

保健指導後にワークシートを用いて「これからの生活に生かしたいこと」を自由記述で書かせて集計を行った。「私の母はよく、添加物がないものがいいと言っていて、今日はその事がよく理解できたので、噛むことからやっていきたいです。食べ合わせを考えることもたくさん思いついたので、楽しく考えてみたいです。」と、学習に意欲的に取り組み、その学びを今後につなげて考えている姿がある。

また、「食品添加物は、多くの食品に含まれていて、人体への影響もくわしく解明されていないので怖いと感じました。だからまずは手軽な所のよく噛むことをしっかり行っていきたいと思います。」等、自分の身体や将来の健康を気遣い、具体的な行動化についても考えている。

分析は、「食品表示」「ゆでる」「噛む」「食べ合わせ」のキーワードから分類した上で実施した。「食べ合わせ」というキーワードが含まれていなくても、「食品添加物の摂取を減らすメニューを考える。」「添加物を減らす食事を考える。」等は、同様のことと考えられるため、「食べ合

せ」に含めた。

集計の結果、「よく噛む」は今すぐにでも実践できることであり、72.5%(29名)の生徒が振り返りに記載していた。一方「ゆでる」に関しては、「ゆでると食品添加物が減ることに驚いた。」という感想は多いものの、「これからの生活に生かしたいこと」の欄に記入にしているのはわずか10%(4名)であった(図8)。中には「買い物に行くときは、献立を考えてから行き、食品表示をチェックする。料理のときに下ゆでしてからやる。よく噛んで食べる。今の自分がすぐにできるのは、よく噛むことだと思うので、この流れは頭に入れるけど、まずはよく噛むことを意識していきたいと思います。」といった意見もあった。

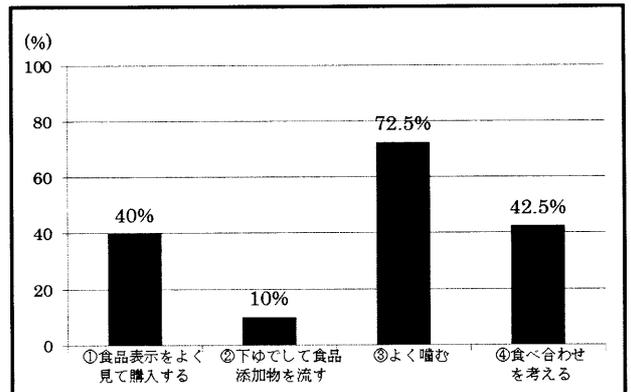


図8 指導後の振り返り記述のキーワード

- ハムの実験で食品添加物は危険だと思いました。それを摂取しない4カ条を習ったので、親にも伝えておくべきだなと思いました。
- お母さんのおつかいに行く時に食品表示を見ながら買い物をしようと改めて思った。
- 食品添加物の摂取量を減らすために、まずは今日のお弁当からよく噛んで食べるようにしていきたいと思います。食べ合わせに良い食材もたくさん食べたいと思います。
- 私は食べ物のきれいな見た目が大切だと思うので、やっぱり食品添加物はさけられないけど、よく噛むことや、食べあわせを考えることはできると思うので気がついたら心がけたい。

○ ゆでることで添加物が減ることは知らなかったのですが、ぜひやっていこうと思いました。添加物を入れると見た目もいいし、味もよくなると思うけれど、組み合わせたときの危険性や、たくさん食べたときのことがわからないので、食品表示を見て、できるだけひかえるようにしたいです。

○ 今まで食品添加物とか、そんなに気にしてなかったけど、いろんな物にあるから、買うときは表示を見たりしたい。食べ合わせも大切だからバランスを考えながら食べたい。

(8) 指導を終えて

生徒にとって、実際に生活に生かしていける指導内容を考えたが、その中でも「噛む」ことは、すぐに始められる方法であり、多くの生徒の実践への意識につながった。

反対に「ゆでる」という調理の工夫では、一人で料理ができるとしても、中学生が日常的に料理を行うことは少ないため、あまり実践への意識には結びつかなかったと考える。もちろん、将来を見据えた指導も重要である。しかし、実際にすぐ取り組むことができる具体的な方法から保健指導を行うことが、安全意識や知識を生活と結び付け、生徒が自分の生活に生かしていく、きっかけとなるのではないだろうかと考えた。

4 まとめ

生徒の食に対する意識は非常に高い。また、同様に保護者の我が子に対する健康への意識も高く、また学校での指導や実践に協力的である。生徒の意識や価値観を実践に結びつけ、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。家庭との連携を深めるために学校と保護者の研修の場である「附属三原学校園健康教室」等を通して保護者啓発に努めている。

今後も家庭や地域、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）pp. 43 - 61, 2010, 第一出版。
- 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－」『広島大学学術部・附属学校共同研究紀要』第40号, pp. 195 - 200, 2011.