

■研究・実践の課題（テーマ）

調理に関わる意識、技術と教育の効果の関連性
食習慣が生体及び心理に及ぼす影響

■主任研究者 和泉秀彦

■共同研究者 森山三千江

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】近年、幼少期より様々な手法による食育が学校及び行政、各種の団体などで行われているが、その内容は指導する者に委ねられており、行われた教育の効果を検証する場面も少ない。

そこで、愛知県内の小学校で低学年から食育の授業を一貫して 6 年間食育を行なった食育推進校の児童と同市内の隣接し、特別な食育を受けていない小学 6 年生を対象として、この手法による食育が児童の食に関する意識や食習慣、身体にどのような影響を与えるか検討することを目的とした。

さらに、食育推進校児童の意識がその後も持続するかどうかを食育推進校と近隣の児童が進学する中学 2 年生を対象として比較検討し、今後の食育の方向性を検討する。

【方法】食品および栄養素の摂取量は小学 6 年生には BDHQ10y (brief-type self-administered diet history questionnaire)を中学校 2 年生には BDHQ15y を生化学的検査は同市の小児生活習慣病予防対策委員会によるデータを用いた。また、自己効力感心理尺度集より、中学生のストレス度は心理尺度集よりストレスの経験を質問項目とした。質問紙調査項目は食習慣や家庭での食事の楽しさ、共食者、家族から受けた食事に関する行儀作法、手伝いの頻度や家庭で行う料理など家庭内での食に関する意識や行動に加えて、学校給食の楽しさ、授業において印象的な内容、楽しかった内容、食に関する知識及び地域での食育の体験、自然に対する意識や屋外での遊びの経験など 40 項目である。

【結果及び考察】小学校時に血糖値($p<0.001$)と TG($p<0.05$)が一般校の方が高かったが中学時では TG のみ男子で一般校が高い ($p<0.05$) という結果であった。また菓子、嗜好飲料からの摂取カロリーは一般校の方で摂取量が小学時には多かったが、こちらの摂取量は中学時で両校の差は見られなくなった。自己効力感においては生活習慣と自己効力感の相関性で「食べている時間が楽しい」「お菓子を食べない」「夜食を食べない」の項目においては自己効力感との相関性が高いと言う結果となった。家族と食事をする事の楽しさは、親から教えてもらった食事作法、家での料理の手伝い、できる調理作業の数、食材・食品の買い物、野菜の栽培、栄養バランスを考えるなどの項目と相関性が見られ、食に関わる教育を通して自己効力感を高めることの可能性が示された。しかし、学校において小学校は担任と栄養教諭や養護教諭の連携で食育を進められるが、中学校では各教科の教諭の連携

は関わる教員の科目が多く難しいと言う問題がある。栄養に関する知識が無く食育が出来ないと言う教諭も多く、この点を克服するために外部との連携も広く視野に入れる必要がある。愛知県内では野菜の栽培や調理技術を学校に出前授業を通して教えている方々も多く、このような方々の協力を得て義務教育の中で食育を行い、社会に出るまでの成長期における身体や精神面での健全な成長を促すことが出来ることが考えられた。