2018年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所　研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

子どもケアセンター・健康栄養研究所共催

食育講座 :おかあさん、あかちゃん、家族みんなが笑顔になる食事とは

(子どもケアセンター「親力アップセミナー」の一環として)

■主任研究者　釜賀雅史

■共同研究者　安達内美子、塚原　丘美、津金 美智子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

1)研究・実践目的

(実践目的)

子どもケアンターと健康・栄養研究所との共同開催で広く「食育」に関する講座を実施する。

(期待される効果)

・健康･栄養研究所がもつ専門性が発揮されることで、妊婦、子育て中の保護者が、子どもの食に関する見識を深めるとともに、地域の子育て支援の向上が図れる。

・子どもの「食」に関する保護者のもつ悩みの実態と援助のあり方が把握でき、機関を超えた協働による支援方法を模索することができる。

2）方法

・開催日時：2018年 8月3日（火）10：00～11：00

・開催場所：ヒューマンケア学部 HB103

・講師：安達内美子

・対象：出産を控えた妊婦とその家族(子どもおよび配偶者)

・参加者：妊婦とその家族(子どもおよび配偶者) 8組、本学の出産を控えた職員3人

3) 講座の内容

【妊婦に対して食生活の見直し改善を促すことを主たる目的とした基礎講座】

(テーマと学習目標)「お母さん、赤ちゃん、家族みんなが笑顔になるための食事」をテーマとした。

学習目標は、①妊娠をきっかけに食生活を改善することの大切さ、間違った食生活を続けた場合のリスクについて理解すること、②学習者と家族の適切な食事バランスを知ること。

環境目標としては、①（学んだことを家族で共有し）家族が実践をすること、②家族で食事づくりを行うこと、③家族や周囲の人が相談にのることを掲げ、学習者と家族がよりよい食生活のための具体的な方法を学ぶことができ、学習者同士が交流でき仲間づくりの機

会となるようにセミナーを計画した。
(具体的展開) 自身のBMIと適切な体重増加量を知り体重が胎児の発育に及ぼす影響について、食事バランスガイドを用いて主食・主菜・副菜について講義を行った。その後、グループワークとして、普段の食事チェックを行い、不足しがちな栄養素について紹介した。続いて「3・1・2 弁当箱法」を用いて食事バランスとそれぞれに適した食事量について説明した。実演として、コンビニ弁当を弁当箱に詰め替える、「3・1・2 弁当箱法」を用いた弁当と詰め替えたコンビニ弁当を比較した。その後「3・1・2 弁当箱法」を用いた弁当を食器に移し替えた。まとめでは、学んだことを家族に話し家庭で実践することを目標とし、アンケートを用いてセミナーの理解度を把握した。1 か月後にもセミナー前後の食生活の変化についてのアンケートを行った。

4) 振り返り
・健康・栄養研究所(安達内美子)
企画評価として、導入で行った自己紹介は緊張が和らぎ、お互い親近感が持てたと考えられる。さらに少人数でのグループワークは話しやすく交流を深めやすかったと考える。また、参加者の妊娠週数を聞き、グループ分けや講義内容に反映させることでより理解や関心が高まったと考える。バランスのとれた食生活のための具体的な方法として食事バランスガイドと「3・1・2 弁当箱法」を用いたが、『食事バランスガイドと「3・1・2 弁当箱法」を用いての講義は考えが複雑であった』という意見があった。そのため、「3・1・2 弁当箱法」のみを用いて主食・主菜・副菜のバランスについて講義するべきであったと考える。
直後のアンケートでは全員から回答が得られた。経過評価として、妊娠期の食事管理の重要性について全員から理解できたという回答が得られた。また、学んだことを家族で共有し実践したいと思う人が多数であったが『実際にはなかなか難しいこともありそう』という意見もあったため家庭で実践できるように具体的な副菜のレシピなどを配布するべきであった。1 か月後アンケートには妊婦全員から回答が得られた。その結果、「3・1・2 弁当箱法」のルールについて覚えている人が多かった。
影響評価として、セミナー前と比較して家族で健康について話し合う機会が少し増えた人が多かったが、変わらない人もいた。また、家族が「3・1・2 弁当箱法」について知らないことが多かった。理由として、妊婦だけの参加が多数であったことが挙げられる。そのため家族での参加や情報を共有できるように家族分の資料配布を行うとよかった。「3・1・2 弁当箱法」を用いて自身に適した食事をときどきしている人が多かったが、ほとんどしていない人もいたため、家庭でも実践しやすいような教材の工夫が必要と考えられた。
・子どもケアセンター(津金美智子)
今回、初めて子どもケアセンターと健康・栄養研究所との合同事業として、妊婦を対象にした食に関する研修を実施した。この取組は、親自身の食に関する知識や健康面の配慮だけではなく、食を通して生まれてくる子どもへの愛情を育み、出産後、子どもとの愛着関

係を高めるという大事な子育て支援の一環であることを再認識できた。食に関する具体的なテーマは取り組みやすいことから父親の参加もあり、こうした両親揃ってのセミナーは、母親だけに偏りがちな子育てについて、「子育ての第一義的責任は保護者である」ことを意識する場ともなること、その意識がやがて生まれてくる子どもを育てる尊さへの意識向上にもつながると考える。
妊娠期から出産、子育てへの切れ目のない支援とともに、今後は、虐待等の現代的課題から両親の意識向上を図る子育て支援の内容も考える必要がある。