

初等教育課程履修学生における食生活指針を用いた自己評価と食育への意識

田中 順子*

大阪信愛学院短期大学

Human and Environment Vol. 14 (2021)

Self-evaluation Using Eating Habits Guidelines and Awareness for Dietary Education in the Students Taking the Primary Education Course

Yoriko Tanaka

Osaka Shin-Ai College, Japan

我が国における食生活指針は 2000（平成 12）年に策定され、一部改訂されたが長年にわたり広く用いられてきている。その内容は生活の質（QOL）や、運動・食事内容・食文化・資源・環境・評価などの観点を網羅したものである。初等教育課程の学生は将来、保育者や幼稚園教員・小学校教員として子どもの食育を担っていく人材であり、食育の推進に関する知識やスキルを習得する必要がある。そこで、今後の教育の一助とするため、この幅広い観点を網羅した食生活指針を用いて「子どもの食と栄養」の教科学修前と学修後において自己の食生活を評価させ、さらに食育についての意識を調査した。

食生活指針を用いた評価は、総じてどの項目も肯定的であった。学修前と学修後に有意な差が認められたのは、「普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう」「調理法が偏らないようにしましょう」「食塩は控えめにし、脂肪は量と質を考えて」「栄養成分表示をみて、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を」「食材に関する知識や調理技術を身につけましょう」などの項目で、学修後に「できている」という肯定的評価群が増加した。将来、保育者・教育者として大切にしたい項目で最も多かったのは、「食事を楽しみましょう」であった。また、「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を」「1日の食事リズムから健やかな生活リズムを」も多かった。

子どもが生活と遊びの中で、食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことや、「感謝の心」「食事リズムや生活リズムを整えること」を育てたいという意欲が推察された。

*大阪信愛学院短期大学子ども教育学科
〒536-8585 大阪市城東区古市 2-7-30
E-mail: ytanaka@osaka-shinai.ac.jp

受付：2021年2月26日 受理：2021年2月28日

©2021 大阪信愛学院短期大学

キーワード：食生活指針・初等教育履修課程・自己評価・食育意識

1. はじめに

我が国における食生活指針の策定は、戦後まもなく 1945 (昭和 20) 年に始まった。1985 (昭和 60) 年には厚生省 (当時) によって「健康づくりのための食生活指針」や「対象特性別食生活指針」が策定され、生活習慣病予防やライフステージ別の食生活指針として広く用いられてきた。

さらに、2000 (平成 12) 年には、文部省 (当時)・厚生省及び農林水産省が連携し、食文化や食料の分野も加えていわゆる三省合同による食生活指針が策定された。この食生活指針は食事内容や健康づくりのみならず、資源や環境など幅広く食生活のあり方をも視野に入れた内容になっており、より良い食の循環を目指して多面的に生活面や環境面で実践する項目を網羅していた。

その後、食育基本法が 2005 (平成 17) 年に制定され、健康日本 21 や食育推進基本計画、日本人の食事摂取基準などが策定され、2016 (平成 28) 年には、これらの動きを踏まえて食生活指針の一部が改訂された[1]。

この「食生活指針」は表 1 に示す通り、生活の質 (QOL) の向上、適度な運動と食事、バランスのとれた食事内容、食料の安定供給や食文化の理解、食料資源や環境への配慮、食生活の評価などの観点を網羅したもので、項目順序の入れ替えや表現の一部以外基本的な変更はほとんどなかった。

このように現在の「食生活指針」は、長年にわたり日本社会で用いられている指針であるが、実際にどのように利用されているか検証する報告は少ない。伊東奈那ら[2]は、内閣府の調査を用いて「食生活指針」や「食事バランスガイド」「日本人の食事摂取基準」「6つの基礎食品」「3色食品分類」などの各指針の利用と属性・食習慣の関連を調べている。最も参考にされていたのは「食事バランスガイド」であり、「食生活指針」や「食事摂取基準」の利用は低かった。その理由として、「食生活指針」は方向性を示すガイドラインであり、「食事摂取基準」は専門家を対

象として作成されていると考察している。また、安達内美子ら[3]は、教職課程履修女子学生についての「3・1・2 弁当箱法」を用いた食育プログラムの検討で、「食生活指針」を用いて行動変容の段階を検証している。「食生活指針」は、将来の教育者としてよりよい食の循環をめざした食育推進に役立つと述べている。また、關戸啓子ら[4]は、看護系学生の食習慣と食への認識を調べるため「食生活指針」を用いている。

初等教育履修課程の学生は将来、保育者や幼稚園教員・小学校教員として子どもの食育を担っていく人材であり、食育の推進に関する知識やスキルを習得する必要がある。そこで、本学子ども教育学科 1 回生が自己の食生活をどのように評価し、食育に対してどのような意識を持っているかを「食生活指針」を用いて調べ、将来の教育への一助とするため調査を行った。

2. 研究方法

2.1. 対象

本学初等教育学科 1 回生「子どもの食と栄養」履修者 45 名、有効回答者数 42 名。

2.2. 調査方法

2020 年 10 月に学修前の状態を知るため、「食生活指針」を用いて表 2 に示す各項目について、自己の食生活を評価させた。アンケートは、①できていない ②あまりできていない ③まあまあできている ④できている の 4 件法である。さらに、2021 年 2 月の学修終了時に同じ質問をし、今後自分が特に改善したい項目を尋ねた。同時に保育者として食育に取り組むときに大切にしたい項目と内容を尋ねた。

2.3. 解析

解析は統計パッケージ IBM 社 SPSS を使用した。順位相関は Spearman の順位相関分析を用いた。また、①できていない ②あまりできていない と答えた群を「否定的評価群」、③まあまあできている ④できている と答えた群を「肯定的評価群」とし、

表 1. 食生活指針（文部科学省・厚生労働省・農林水産省、2016）[1]

指針の分野	指針の大項目
生活の質（QOL）の向上	① 食事を楽しみましょう。 ② 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動と食事	③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
バランスのとれた食事内容	④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 ⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 ⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。 ⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
食料の安定供給や食文化への理解	⑧ 日本の食文化や地域の産物を生かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない生活を。 ⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

表 2. 食生活指針の項目[1]

大項目	小項目
I. 食事を楽しみましょ う。	1-1 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
	1-2 おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
	1-3 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
II.1 日の食事リズムか ら、健やかな生活リズ ムを。	2-1 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
	2-2 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
	2-3 飲酒はほどほどにしましょう。
III. 適度な運動とバラ ンスのよい食事で、適 正体重の維持を。	3-1 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
	3-2 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
	3-3 無理な減量はやめましょう。
	3-4 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
IV. 主食、主菜、副菜を基 本に、食事のバラ ンスを。	4-1 多様な食品を組み合わせましょう。
	4-2 調理方法が偏らないようにしましょう。
	4-3 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
V. ごはんなどの穀類を しっかりと。	5-1 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適切に保ちましょう。
	5-2 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
VI. 野菜・果物、牛乳・乳 製品、豆類、魚なども 組み合わせて。	6-1 たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
	6-2 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
VII. 食塩は控えめに、脂 肪は質と量を考 えて。	7-1 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取の目標値は男性で7.5g、女性で6.5g未満とされています。†
	7-2 動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
	7-3 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
VIII. 日本の食文化や地 域の産物を生かし、郷 土の味の継承を。	8-1 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
	8-2 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
	8-3 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
	8-4 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
IX. 食料資源を大切に、 無駄や廃棄の少 ない生活を。	9-1 まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
	9-2 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
	9-3 賞味期限や消費期限を考慮して利用しましょう。
X. 「食」に関する理解を 深め、食生活を見直 てみましょう。	10-1 子どものころから食生活を大切にしましょう。
	10-2 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
	10-3 家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
	10-4 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

† 日本人の食事摂取基準 2020

表 3. 食生活指針に対する自己評価 (大項目)

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 相関*
I.食事を楽しみましょう。	① できていない	0	0	※※
	② あまりできていない	0	8.9	
	③ まあまあできている	37.8	28.9	
	④ できている	62.2	62.2	
II.1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。	① できていない	2.3	6.7	※※
	② あまりできていない	25.0	20.0	
	③ まあまあできている	34.1	28.9	
	④ できている	38.6	44.4	
III.適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	① できていない	2.2	4.4	
	② あまりできていない	33.3	17.8	
	③ まあまあできている	48.9	51.1	
	④ できている	15.6	26.7	
IV.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	① できていない	2.2	4.4	※※
	② あまりできていない	20.0	13.4	
	③ まあまあできている	48.9	48.9	
	④ できている	28.9	33.3	
V.ごはんなどの穀物をしっかりと。	① できていない	4.4	2.3	※※
	② あまりできていない	4.4	4.5	
	③ まあまあできている	26.7	36.4	
	④ できている	64.4	56.8	
VI.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	① できていない	2.2	0	※※
	② あまりできていない	17.8	13.6	
	③ まあまあできている	40.0	43.2	
	④ できている	40.0	43.2	
VII.食塩は控えめに、脂肪は量と質を考えて。	① できていない	2.2	4.4	※
	② あまりできていない	33.3	13.3	
	③ まあまあできている	42.2	55.6	
	④ できている	22.2	26.7	
VIII.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	① できていない	6.7	9.1	※※
	② あまりできていない	33.3	22.7	
	③ まあまあできている	37.8	40.9	
	④ できている	22.2	27.3	
IX.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	① できていない	4.4	0	※
	② あまりできていない	4.4	6.7	
	③ まあまあできている	40.0	44.4	
	④ できている	51.0	48.9	
X.「食」に関する理解を深め、食生活を直視してみよう。	① できていない	0	0	※
	② あまりできていない	13.3	4.5	
	③ まあまあできている	60.0	61.4	
	④ できている	26.7	34.1	

*Spearman の順位相関係数 n:有効回答者数 ※p < 0.05 ※※p < 0.01

学修前と学修終了時について Pearson の χ^2 検定を行った。

3. 結果及び考察

表 3 に食生活指針の大項目に対する自己評価を、学修開始前と学修終了後について百分率で示した。総じてどの項目も肯定的な評価が高かった。關戸啓

子ら[4]は、看護系学生についても同様の調査をしているが、肯定的評価が高かったと述べている。調査対象世代は各教育課程で食育を受けてきているので、その効果が表れているのかもしれない。

学修開始前に肯定的な評価が高い項目は、「食事を楽しみましょう」や「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない生活を」「ごはんなどの穀物をしっかりと」「食に関する理解を深め、食生活を直視

してみましよう」であった。逆に肯定的な評価が低かった項目は「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を」「食塩は控えめに、脂肪は量と質を考えて」「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」「1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを」の順であった。

学修終了時も同様の傾向がみられ、学修前と学修後の評価分布を Spearman の順位相関でみると、「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」を除き各項目で有意な相関があった。これは総じて学修前後で食生活指針の自己評価の分布に大きな変化がなかったことを示しているが、逆に5か月の間隔をあけても同じような傾向がみられたことは、回答に信頼がおけることを示しているのかもしれない。

次に、食生活指針の分野ごとの項目について、学修開始前と学修終了後における肯定的評価群と否定的評価群の比率を示した。

表4に「生活の質の向上」分野に関する項目を示す。否定的評価群の多かった項目は「夜食や間食はとりすぎないようにしましょう」で学修前31.0%から学修後28.6%で、約3割の学生ができていないと答えていた。次いで「家族の団らんや人との交流を大切に、また食事作りに参加しましょう」は学修前26.2%から学修後21.4%、「朝食でいきいきした1日を始めましょう」は学修前26.2%から学修後19.0%であった。朝食をきちんと摂取していない学生が学修前で約3割、学修後で約2割いることが推測された。学修前と学修後について、Pearson の χ^2 検定を行ったが、いずれの項目も有意な差はなかった。

表5に「適度な運動と食事」分野に関する項目を示す。否定的評価群の多かった項目は、「普段から意識して身体を動かすようにしましょう」で学修前54.8%、学修後52.4%で、約5割ができていないと答えた。また「普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう」の肯定的評価群は学修前47.6%と学修後61.9%であり、学修前と学修後に有意な差が認

められ、できている人が増えた。これは体重が女子の大きな関心事であることもある。しかし学修後に肯定的評価が有意に増加したことは、体重が健康や栄養の大切な指標であり各ライフステージにおいて体重測定の重要性を学んだことが反映していると考えられる。体重測定という具体的な行動変容に結びついたことは評価したい。

表6・表7に「バランスのとれた食事内容」分野の各項目評価を示す。「主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを」の各項目は、総じて評価が低かった。学修前に否定的評価群の多かった項目は、「調理法が偏らないようにしましょう」38.1%で、学修後に肯定的評価群が71.4%に有意に増加した。「多様な食品を組み合わせましょう」は、学修後は肯定的評価群が78.6%に増加したが有意ではなかった。「ごはんなどの穀物をしっかりと」の各項目は肯定的評価が高く、学修前後では変化がなかった。

表7に示す通り、「たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとりましょう」の肯定的評価群は73.8%から83.3%に、また「動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう」は73.8%から81.0%に増加したが、統計的に有意は得られなかった。また、牛乳に関する項目の評価は学修前後で変わらなかった。

食塩摂取については学修前後で有意差が示された。「食塩は控えめにし、脂肪は量と質を考えて」の肯定的評価群は64.3%から81.0%へ、「食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩の摂取目標値は男性で7.5g、女性で6.5g未満とされています」は69.0%から83.3%へ増加した。従来は食塩についてはあまり意識をしていなかったが、食事摂取基準などの授業をきいて意識するようになったという学生のコメントもあった。なお、今回の食塩目標摂取量の数値は2020年の食事摂取基準に準拠した。

「栄養成分表示をみて、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう」は、学修後の肯定的評価群は47.6%から61.9%に増加し、栄養成分表示をみるようになった者は有意に増えた。2020年から栄養成分

表4. 「生活の質の向上」に関する食生活指針への自己評価

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
I. 食事を楽しみましょう。	否定的評価群	0	6.8	
	肯定的評価群	100	93.2	
1-1 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。	否定的評価群	9.8	17.1	
	肯定的評価群	90.2	82.9	
1-2 おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。	否定的評価群	19.0	9.5	
	肯定的評価群	81.0	90.5	
1-3 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。	否定的評価群	26.2	21.4	
	肯定的評価群	73.8	78.6	
II. 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。	否定的評価群	25.6	25.6	
	肯定的評価群	74.4	74.4	
2-1 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。	否定的評価群	26.2	19.0	
	肯定的評価群	73.8	81.0	
2-2 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。	否定的評価群	31.0	28.6	
	肯定的評価群	69.6	71.4	
2-3 飲酒はほどほどにしましょう。	否定的評価群	2.4	7.1	
	肯定的評価群	97.6	92.9	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数

表5. 「適度な運動と食事」に関する食生活指針への自己評価

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
III 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	否定的評価群	31.0	21.4	
	肯定的評価群	69.0	78.6	
3-1 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。	否定的評価群	52.4	38.1	※
	肯定的評価群	47.6	61.9	
3-2 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。	否定的評価群	54.8	52.4	
	肯定的評価群	45.2	47.6	
3-3 無理な減量はやめましょう。	否定的評価群	7.1	9.5	
	肯定的評価群	92.9	90.5	
3-4 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。	否定的評価群	14.3	4.8	
	肯定的評価群	85.7	95.2	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数 ※p<0.05

表6. 「バランスのとれた食事内容」に関する食生活指針への自己評価 (1)

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
IV 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	否定的評価群	23.8	19.0	
	肯定的評価群	76.2	81.0	
4-1 多様な食品を組み合わせましょう。	否定的評価群	28.6	21.4	
	肯定的評価群	71.4	78.6	
4-2 調理方法が偏らないようにしましょう。	否定的評価群	38.1	28.6	※
	肯定的評価群	61.9	71.4	
4-3 手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。	否定的評価群	22.0	19.5	
	肯定的評価群	78.0	80.5	
V ごはんなどの穀物をしっかりと。	否定的評価群	9.8	7.3	
	肯定的評価群	90.2	92.7	
5-1 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適切に保ちましょう。	否定的評価群	14.3	7.1	
	肯定的評価群	85.7	92.9	
5-2 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。	否定的評価群	14.3	14.5	
	肯定的評価群	85.7	85.7	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数 ※p<0.05

表7. 「バランスのとれた食事内容」に関する食生活指針への自己評価 (2)

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
VI 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。	否定的評価群	19.5	14.6	
	肯定的評価群	80.5	85.4	
6-1 たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。	否定的評価群	26.2	16.7	
	肯定的評価群	73.8	83.3	
6-2 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。	否定的評価群	21.4	21.4	
	肯定的評価群	78.6	78.6	
VII 食塩は控えめに、脂肪は量と質を考えて。	否定的評価群	35.7	19.0	※
	肯定的評価群	64.3	81.0	
7-1 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取の目標値は男性で7.5g、女性で6.5g未満とされています。	否定的評価群	31.0	16.7	※
	肯定的評価群	69.0	83.3	
7-2 動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。	否定的評価群	26.2	19.0	
	肯定的評価群	73.8	81.0	
7-3 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。	否定的評価群	52.4	38.1	※
	肯定的評価群	47.6	61.9	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数 ※p<0.05

表8. 「食料の安定供給や食文化への理解」に関する食生活指針への自己評価

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
VIII 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	否定的評価群	43.9	34.1	※
	肯定的評価群	56.1	65.9	
8-1 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。	否定的評価群	40.0	22.5	
	肯定的評価群	60.0	77.5	
8-2 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。	否定的評価群	28.6	19.0	
	肯定的評価群	71.4	81.0	
8-3 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。	否定的評価群	50.0	30.0	※
	肯定的評価群	50.0	69.0	
8-4 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。	否定的評価群	59.5	38.1	※
	肯定的評価群	40.5	61.9	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数 ※p<0.05

表9. 「食料資源や環境への配慮」に関する食生活指針への自己評価

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
IX 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	否定的評価群	9.5	7.1	
	肯定的評価群	90.5	92.9	
9-1 まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。	否定的評価群	19.6	10.9	
	肯定的評価群	80.4	93.2	
9-2 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。	否定的評価群	12.2	4.6	
	肯定的評価群	87.8	95.1	
9-3 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。	否定的評価群	7.1	7.1	
	肯定的評価群	92.9	92.9	

*Pearsonの χ^2 検定 n:有効回答者数

表 10. 「評価と目標」に関する食生活指針への自己評価

項目	自己評価	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42	前後の 有意差*
X 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	否定的評価群	9.8	4.9	
	肯定的評価群	90.2	95.1	
10-1 子どものころから食生活を大切にしましょう。	否定的評価群	7.1	9.5	
	肯定的評価群	92.9	90.5	
10-2 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。	否定的評価群	19.0	11.9	
	肯定的評価群	81.0	88.1	
10-3 家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。	否定的評価群	39.1	32.6	※
	肯定的評価群	60.9	67.4	
10-4 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。	否定的評価群	31.0	23.8	
	肯定的評価群	69.0	76.2	

*Pearson の χ^2 検定 n:有効回答者数 ※p < 0.05

表 11. 食生活指針において、自分が最も改善したい項目

大項目	学修開始前(%) n=42	学修終了後(%) n=42
I.食事を楽しみましょう。	7.10	2.20
II.1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。	11.9	13.3
III.適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	16.7	33.3
IV.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	7.1	4.4
V.ごはんなどの穀物をしっかりと。	4.8	4.4
VI.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	14.3	2.2
VII.食塩は控えめに、脂肪は量と質を考えて。	9.5	13.3
VIII.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	11.9	17.8
IX.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	14.3	8.9
X.「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	2.4	0

n:有効回答者数

表 12. 保育者として食育に取り組むときに、特に大切にしたい項目

大項目	第1位(%) n=42	第2位(%) n=42
I.食事を楽しみましょう。	42.2	6.7
II.1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを。	11.1	22.2
III.適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。	6.7	6.7
IV.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	6.7	11.1
V.ごはんなどの穀物をしっかりと。	0	0
VI.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	6.7	2.2
VII.食塩は控えめに、脂肪は量と質を考えて。	0	2.2
VIII.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。	4.4	8.9
IX.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	17.8	22.2
X.「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。	4.4	17.8

n:有効回答者数

表示が全加工食品に義務化されたが、一般に充分利用されているとはいえない。食品表示には栄養成分のみならずアレルギー、期限、食材の国内外を含む産地や遺伝子組み換え、添加物など多くの情報が記

載されているので、食品表示について知識を持つことは将来の教育者養成や消費者教育にとっても大切である。

表 8 に「食料の安定供給や食文化への理解」分野

の項目を示す。この分野は肯定的評価群が少なかった。「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を」は肯定的評価群が 56.1%から 65.9%に増え、有意差が得られた。「食材に関する知識や調理技術を身につけましょう」も肯定的評価群が 50.0%から 69.0%に増加し、有意差が得られた。「地域や家庭で受け継がれている料理や作法を伝えていきましょう」は肯定的評価群が 40.5%から 61.9%に増加し、有意差が得られた。一方、「和食をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましよう」や「地域の産物や旬の食材をつかうとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう」はそれぞれ学修後に肯定的評価群が増加したが、有意差は得られなかった。「食料の安定供給や食文化への理解」の分野は有意差が得られなかった項目もあるが、総じて学修後肯定的評価が増加していた。

表 9 に「食料資源や環境への配慮」分野の項目を示す。この分野は肯定的評価群が多いが、特に「まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう」は学修前 80.4%から 93.2%に増えていた。学修後は各項目とも肯定的評価群が増えていたが、有意な項目はなかった。

表 10 に「評価と目標」に関する分野を示す。肯定的評価群が少なかった項目は「家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう」60.9%と「自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活をめざしましょう」69.0%であった。学修終了後は、「家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう」の肯定的評価群が 67.4%と有意に増加した。

表 11 に今後、学生各自が「食生活指針」で特に改善したい項目をあげてもらった結果を示す。学修開始前は各項目に散らばっていたが、学修終了時には「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」が約 2 倍に増えた。先にも述べたが「適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を」の肯定的評価群は学修前よりも学修後が有意に増加

していることから、継続して定着していくように考えられる。

最後に表 12 に、保育者として食育に取り組むときに、大切にしたい項目を「食生活指針」からあげてもらった。最も多かったのは、「食事を楽しみましょう」であった。保育所における食育に関する指針[5]では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、①おなかがすくリズムが持てる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくりや準備にかかわる子ども ⑤食べものを話題にする子どもがあげられている。また、保育所保育指針[6]には、「子どもが生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ子どもに成長していくことを期待するもの」とある。学生たちの意識にはこのような学びが反映されていると推測される。また、1位2位の合計では「食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を」「1日の食事リズムから健やかな生活リズムを」があげられており、「感謝の心」や「食事リズムや生活リズムを整えること」を育てたいという意識がみえる。

4. 終わりに

「生活の質の向上」に関する自己評価において、「朝食でいきいきした1日を」の項目から朝食を摂っていない学生が 2~3 割いることが推測される。経済的理由か時間的余裕か家族の問題なのか詳細は分からないが、アルバイトなどで生活リズムが夜型になり、夜食や間食が増え、朝食を摂っていないという状況が考えられる。自分自身の健康と将来食育を指導する立場から改善する必要がある。

また、「日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を」の項目全般について、学修前に比べて増えているものの学修終了後も肯定的評価群が少ない。「食材に関する知識や調理技術」「料理や作法」も同様である。和食が平成 25 年ユネスコ無形文化

遺産に登録されて以来、和食が健康食であることと旬を活かす食材の日本独特の調理が見直されているが、まだまだ若い世代に浸透していない状況である。これらの体験的学びを子どもたちに指導するためにも、学生たちの意識と能力を高めていかなければならない。

今年は新型コロナウイルスの流行で対面授業が減り WebClass が増えたが、学生たちは食育年間計画や食育指導案作成や毎回のレポートなどに真剣に取り組んだ。食育教材の発表会はできなかったが、今後の学びに期待したい。

引用文献

- [1] 厚生労働省：食生活指針の解説要綱（2016）
- [2] 伊東奈那, 赤松利恵: 食生活の指針利用者の属性

と食習慣との関連、栄養学雑誌 73 (4), 150-158 (2015)

- [3] 安達内美子, 塚原丘美, 三浦浩子, 西尾素子, 足立己幸: 教職課程履修女子学生について「3・1・2 弁当箱法」を用いた食育プログラムの検討、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 6, 13 (2014)
- [4] 關戸啓子, 原田清美: 看護系大学 1 年生の食習慣と食への認識、京都府立医科大学看護学科紀要 29, 41-45 (2019)
- [5] 厚生労働省: 保育所における食育に関する指針 (2004)
- [6] 厚生労働省: 保育所保育指針解説 (2018)

論文集「人と環境」Vol. 14 (2021)
大阪信愛生命環境総合研究所編
