

義務教育における生活習慣病の予防を目的とした食育に関する研究

長崎大学大学院生産科学研究科
本田 藍

本研究では、児童生徒に生活習慣病を予防する食生活管理能力を獲得させることを目的として、義務教育における生活習慣病を予防する食育の重要性の立証と、義務教育における実態調査、食育プログラムの開発、食育の実施モデルの検討をおこなった。

1章では、研究の背景として、我が国における生活習慣病の増加と若年化、義務教育における生活習慣病対策の不十分さ、生活習慣病を目的とした食育の政策的課題について述べたうえで、本研究の目的と構成について説明をおこなった。

2章では、まず食育の成り立ちと食育基本法、食育推進基本計画の概要を紹介した。その後、食育基本法、食育推進基本計画に記載がある食の課題について、政策的優先順位を検討した。その結果、肥満と生活習慣病の増加に関する課題の優先性が指摘された。一方で、重要度が高い割に、生活習慣病の予防を目的とした食育活動の実施状況は少なく、食育関連予算が低いことが明らかになった。

3章では、義務教育における生活習慣病の予防を目的とした食育の実施状況と効果を明らかにするため、まず、小中学校の学習指導要領と教科書における生活習慣病の記載内容について調査した。その結果、小中学校の学習指導要領、教科書には、生活習慣病に関連する記載内容がみられたものの、取り上げ方の重要度や指導の具体性などが教科書によって異なっており、生活習慣病に関連する指導の内容はいまだ教科書によって統一されていないことが明らかとなった。次に、食育を受けた小中学生に生活習慣病を予防するための技術がどの程度身についているのか明らかにするため、小中学生の生活習慣病予防に対する意識、行動の現状を調査した。その結果、健康的な食行動の実践割合や健康的な食生活をおくる態度、知識をもっている割合が小学生よりも中学生の方が低い傾向及び、過半数の小中学生が、学校で学んだ栄養の知識を生活に役立てておらず、給食以外では毎日野菜を食べていない傾向、調理をほとんどしない者や、炊飯とみそ汁の調理ができない者が少なからずみられ、小中学生の調理頻度、調理技術の低さといった課題が明らかになった。

さらに、義務教育における生活習慣病に関する教育の継続性を見るため、大学生の生活習慣病予防に対する意識、行動の現状を明らかにした。その結果、義務教育で学ぶ基礎的な調理技術、特に魚料理や和食の調理技術、献立作成能力が定着していない大学生がいること、生活習慣病に対する予防態度は高くなく、食品摂取頻度も健康的とはいえない傾向にあること等が明らかになり、義務教育における学習を現在の食生活にいかしていない大学生が多くみられた。

4章では、生活習慣病の予防を目的とした教科横断的な食育プログラムを作成し、自治体と学校現場が連携して食育を実施する方法について提案するため、まず、食育プログラム作成における要点を整理した。

食育プログラム作成の一つ目の要点として、保護者への食育を取り上げた。

小中学生に効果的な食育をおこなうため、さらには、現時点での食生活を改善するためには小中学生のみならず、保護者への教育も必要であると考えられる。この仮定を証明するために、本項では、中学生と保護者の食生活の関連性を調査し、中学生の食生活がどの程度保護者に影響を受けているのか明らかにした。その結果、中学生とその保護者の調理技術、食に関する意識、生活習慣病予防態度、食品摂取状況、健康状態、食と生活習慣病に関する知識は、少なからず関連しており、また、保護者の食に関する意識は、中学生の食に関する意識や食生活、健康状態にも影響を与えていることが示唆された。

次に、生活習慣病の予防を目的とした教科横断的な食育プログラムを作成する際の要点を、学校栄養士や教員、校長、教育委員会、健康づくり課の人々との食育プログラム作成の議論を通して整理した。食育プログラムは、佐世保市の教育委員会と共同で、生活習慣病予防を目的とし、小学5、6年生を対象として作成された。2回の編集会議と6回の小学校の教員、校長、学校栄養士との打ち合わせにより、食育プログラムの要点や課題、改善点が明らかになった。以上の要点に沿った、小学5、6年生を対象とした食育プログラムの構成と概要について紹介した。

最後に、生活習慣病の予防を目的とした食育プログラムの実施モデルの整理と検討をおこなった。小中学校における生活習慣病の予防を目的とした食育を自治体と学校現場が連携して実施する方法を、東京都A区の取り組み事例を基に整理し、検討した結果、以下の実施方法が示された。

- ・ 自治体において、小中学校における食育を実施する担当部署を設ける
- ・ 学識経験者、PTA、病院理事長、調理委託業者代表、生産者、小中学校校長、学校栄養士、教育長、教育委員会部長、衛生部係長等からなる推進委員会を設置する
- ・ 自治体の管轄内の全小中学校で使用する食育プログラムの作成・実施のため、小中学校の教員等からなるプロジェクトメンバーを選出し、医師会等からのアドバイザーを設ける。
- ・ 食育の目的に沿った定量的な目標を設定する
- ・ 食育プログラムは、給食を教材とし、各教科で実施できるような形で作成し、各学年で共通して実施する内容は1つにする
- ・ 食育プログラムを作成した後は、複数のモデル校で内容を検討した後、全校で実施することが望ましい
- ・ 成果の調査には、結果だけでなく、作業過程の評価もおこなう

5章では、1章から4章の研究によって導き出された成果を整理し、研究の今後の展開について述べた。