

【研究ノート】

義務教育の栄養・食生活分野における生活習慣病予防に関する学習指導要領・教科書の分析

本田 藍*・中村 修**・片瀬結子*

Analysis of Curriculum Guidelines and Textbooks Regarding Prevention of Lifestyle-related Diseases in the Field of Nutrition / Dietary Life in Compulsory Education

Ai HONDA, Osamu NAKAMURA and Yuko KATAFUCHI

Abstract

In this study, we organized the presence or absence and contents of the descriptions that fell under the nutrition / dietary life field in Health Japan 21, in the curriculum guidelines and textbooks, aiming to study the issues of lifestyle-related disease prevention education in the dietary area of compulsory education. Regarding the survey method, we used the nine survey items I prepared based on the target items in the nutrition / dietary life field of Health Japan 21, as indexes, and extracted the related descriptions from the curriculum guidelines and textbooks, and organized the contents. The subjects were curriculum guidelines and textbooks of elementary and junior high schools.

As a result of the survey, we were able to identify the following issues in the guidelines and textbooks of elementary and junior high schools, regarding the state of guidance on dietary life to prevent lifestyle-related diseases.

- Concerning the items regarding lifestyle-related diseases, some textbooks have related descriptions and others do not.
- Even among textbooks that have descriptions, the levels of emphasis of importance and concreteness of guidance vary among the textbooks.

Key Words : analysis of curriculum guidelines and textbooks, prevention of lifestyle-related diseases

1. 序論

生活習慣病を予防するには、できるだけ早い時期からの対策が必要である。特に小学校時代は将来にわたる基本的な生活習慣が形成される時期であり¹⁾、中学校では理解力も増すため、義務教育における生活習慣病対策は重要であることが認識されている²⁾。

実際、文科省(旧文部省)は義務教育において生活習慣病対策を実施しているとしており、現行の小学校の学習指導要領(平成10年度改定)にも各教科

における生活習慣病対策の実施についての記載がある³⁾。よって、この現行の学習指導要領に基づく教科書で学んできた1998年以降の児童生徒は生活習慣病予防について学んでいるはずである。それにもかかわらず、児童・生徒の食生活の乱れや脂質摂取比率の増加、夜型生活習慣の普及、運動不足などの現状から肥満傾向児の増加、若年性生活習慣病患者の増大が報告されており⁴⁾、特に小児期の肥満は膨大な医療費のかさむ疾病の温床になっている(岡田、2007)。

さらに成人においても、「健康日本21」の中間評価における暫定直近実績値より、糖尿病有病者、予備軍の増加、肥満者の増加や野菜摂取量の不足、日常生活における歩数の減少など健康状態及び生活習

* 長崎大学生産科学研究科博士後期課程

** 長崎大学生産科学研究科

受領年月日 2009年5月31日

受理年月日 2009年5月31日

慣の悪化が指摘されている（熊野、2008）。

また、健康日本 21 中間報告によると、生活習慣病にかかる要因のうち、野菜摂取量の増加やカルシウムに富む食品の摂取量の増加、自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加、朝食を欠食する人の減少、外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加など、特に栄養・食生活分野（※健康日本 21 の分類名）での悪化傾向が見られた（厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、2007）。このような現状の一因として、これまでの義務教育における生活習慣病予防教育の不十分さがうかがえる。

そこで本研究では、義務教育の食領域における生活習慣病予防教育の課題を検討するため、学習指導要領と教科書における、健康日本 21 の栄養・食生活分野に該当する記述の有無と内容について整理を行う。

尚、義務教育における生活習慣病対策の指導内容

に関する先行研究は、その多くが義務教育における生活習慣病対策実施の重要性を指摘するものや⁵⁾、ハイリスクアプローチ⁶⁾、実践報告等であり⁷⁾、本研究のような学習指導要領、教科書における生活習慣病対策の実態調査は実施されていない（乙丸、2003）。

2. 調査方法

生活習慣病予防と一口に言っても、その方法は、食生活の改善から、運動習慣をつけること、そして禁煙まで、生活全般に関係しており、多岐にわたる。生活習慣病の具体的な予防方法を調査するには、それらの方法を網羅する指標が必要である。それらの方法を包括的に実施する運動を推進しているのが、厚生労働省が作成した健康日本 21 である。そこで、本研究では、義務教育の食領域における生活習慣病予防教育の有無を調査する指標として、健康日本 21 の栄養・食生活分野の目標項目（表 1）を採用する。

表 1. 健康日本 21 目標項目（厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、2007）と調査項目

健康日本 21 目標項目		調査項目
		生活習慣病について(A)
適切な栄養素（食物）の摂取について(栄養状態、栄養素(食物)摂取レベル)	適正体重を維持している人の増加	適正体重の維持について(B)
	脂肪エネルギー比率の減少	脂肪エネルギー比率の減少について(C)
	食塩摂取量の減少	食塩摂取量の減少について(D)
	野菜摂取量の増加	野菜摂取量の増加について(E)
	カルシウムに富む食品の摂取量の増加	カルシウムに富む食品の摂取量の増加について(F)
適正な栄養素（食物）を摂取するための行動の変容について(知識・態度・行動レベル)	自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人の増加	適正体重の維持について
	朝食を欠食する人の減少	朝食欠食について(G)
	量、質ともにきちんとした食事をする人の増加(※2)	量、質ともにきちんとした食事をすることについて(H)
	外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加	栄養成分表示について(I)
	自分の適正体重を維持することの出来る食事量を理解している人の増加	適正体重の維持について

※1 「適正な栄養素(食物)の摂取のための個人の行動変容に係る環境づくりについて(環境レベル)」 「自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人の増加」を除いた。

※2 1日最低1食、きちんとした食事を、家族2人以上で楽しく、30分以上かけてとる人の割合。

「きちんとした食事」とは、1日あたりのエネルギー必要量及び各種栄養素密度について一定条件を満たす食事

この目標項目を基にして作成した調査項目「A.生活習慣病について」「B.適正体重の維持について」「C.脂肪エネルギー比率の減少について」「D.食塩摂取量の減少について」「E.野菜摂取量の増加について」「F.カルシウムに富む食品の摂取量の増加について」「G.朝食欠食について」「H.量、質ともにきちんとした食事をするについて」「I.栄養成分表示について」の9項目を指標として、学習指導要領と教科書の関連する記載事項を抜き出し、その内容について整理を行う。尚、健康日本21の対象は、乳幼児から高齢者まで、すべての年代であり、本研究で取り上げる義務教育中の児童生徒も対象に含まれる。

本調査の対象は、小学校、中学校の学習指導要領⁸⁾と、生活習慣病予防の指導に関連すると考えられる家庭科、保健体育の2008年度に日本で使用されている全種類（小学校家庭科2種、小学校体育〔保健分野〕4種、中学校技術家庭〔家庭分野〕2種、保健体育2種）の教科書とする。

学習指導要領とは、文部大臣により公示される教育課程の基準であり、小・中・高校、盲・聾・養護学校の教育内容や学習事項の学年別配当、授業時間などの編成基準が示されている。1947年（昭和22）に試案として出され、当初は教師が自ら教育課程を編成する際の手引きとしての性格をもっていたが、58年の改訂以来法的拘束力をもつようになった。教科書の編集基準でもある（三省堂提供「大辞林 第二版」）。基準ではあるが、学習指導要領自体には調査項目の詳細について書かれているとは考えにくい。

よって、本項では「生活習慣病」という用語が記述されている箇所と、表1の調査項目に関連すると思われる箇所を抜き出し、生活習慣病に関連する指導の概要と方向性をつかむことを目的とする。

学習指導要領では、調査項目に関連のある記述を抜き出し、指導の方向性について探る。

教科書では、調査項目に関連のある記述を抜き出し、その指導内容について教科書ごとに比較、検討を行う。

3. 結果

3. 1. 小学校学習指導要領分析

小学校学習指導要領に関する調査結果を表2に記す。

3. 1. 1. 各学年の目標

各学年の目標については、表2の右から2段目の欄に記す。

学年の目標において、「生活習慣病」という用語の記述は見られなかった。

調査項目のうち、「量、質ともにきちんとした食事をするについて」に関連する記述として、家庭において「第5・6学年(3)製作や調理など日常生活に必要な基礎的な技能を身につけ、自分の身の回りの生活に活用できるようにする」との記述が見られた。

一方で、その他の調査項目に直接関連する記述はいずれも見られなかった。

3. 1. 2. 各学年の内容

各学年の内容については、表2の一番右の欄に記す。

各学年の内容の、第5・6学年の体育において、「(3)病気の予防 ウ 生活習慣病等生活行動が主な原因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生等、望ましい生活習慣を身につけることが必要であること」という、生活習慣病に直接関連する記述が見られた。

調査項目のうち「適正体重の維持について」に関する記述は見られなかった。

「脂肪エネルギー比率の減少について」に関する記述として、第5・6学年の家庭科において、「食品の栄養学的な特徴を知り、食品を組み合わせると必要があることが分かること」、第5.6学年の体育において、

「病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生等、望ましい生活習慣を身につけることが必要であること」等、バランスのよい食事を取ることに関する記述が見られた。しかし、直接的に脂肪エネルギー比率の減少を強調する記述までは見られなかった。

「野菜摂取量の増加について」は、第5・6学年の家庭科の「(5)日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること」の詳細において「野菜は生食に比べてかさが減り、多くの量を食べることができる等の調理の特性に気づく」という配慮がなされていた。しかし、より多くの量の野菜を食べることを促す記述までには至っていない。

「カルシウムに富む食品の摂取量増加」については、直接関連する記述は見られなかったものの、第5・6学年の家庭科の「(4)日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする」という記述の中の「調和のよい食事」が、間接的にカル

シウム等ミネラルの摂取につながる事が予測できるような記述が見られた。

「朝食欠食について」は、第5・6学年の家庭科の「(4)日常の食事の関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。イ 1食分の食事を考えること。(5)日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。エ 米飯及びみそ汁の調理ができること」に朝食を用意するための調理技術に関連する記述が見られた。

「栄養成分表示について」は、第5・6学年の家庭科において「(4)日常の食事の関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。ア 食品の栄養学的な特徴を知り、食品を組み合わせると必要があることが分かること。イ 1食分の食事を考えること」との記述が見られた。

全体的には、家庭科を中心として、生活習慣病に直接、あるいは間接的に関連のある記述が見られた。

3. 2 中学校学習指導要領分析

中学校学習指導要領に関する調査結果を表3に記す。

3. 2. 1. 各分野の目標

各分野の目標については、表3の右から2段目の欄に記す。

各分野の目標において、生活習慣病に関連する記述は見られなかった。また、調査項目に関連する記述も見られなかった。

3. 2. 2. 各分野の内容

各分野の内容については、表3の一番右の欄に記す。

各分野の内容において、生活習慣病に直接関連する記述は見られなかった。

調査項目については、「適正体重の維持について」「朝食欠食について」に関連する記述は見られなかった。

「脂肪エネルギー比率の減少について」に関連する記述として、技術・家庭〔家庭分野〕において「中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること」という記述が見られた。また、保健体育〔保健

分野〕において、「食事の量や質の偏り……(中略)は、健康を損なう原因となること」という記述が見られた。

「食塩摂取量の減少」、「野菜摂取量の増加について」「カルシウムに富む食品の摂取量の増加について」も、技術・家庭〔家庭分野〕における「中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること」の記述に関連が見られた。しかし、上記のいずれも直接関連する記述は見られなかった。

「量、質ともにきちんとした食事をすることについて」に関連する記述として、技術・家庭〔家庭分野〕の「中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること」と「簡単な日常食の調理が出来ること」との記述が見られた。

「栄養成分表示について」に関連する記述として、技術・家庭〔家庭分野〕の「生活に必要な物資・サービスの適切な選択、購入及び活用が出来ること」という、栄養成分表示に間接的に関連があることが予測される記述が見られた。

全体的に、生活習慣病に直接関連する記述は見られなかったものの、保健体育と技術家庭の家庭分野において、生活習慣病に間接的に関連することが予測される記述が見られた。

3. 3. 小中学校教科書分析

3. 3. 1. A.生活習慣病について

生活習慣病に関する調査結果を表4に記す。

小学校5・6学年の保健では、生活習慣病を題材とした見開き1ページの記述がなされていた。内容としては、生活習慣病の原因、一般的な予防方法、生活習慣病の具体的な病名などが記述されていた。

一方、家庭科には、生活習慣病の記述はまったく見られなかった。

中学校では、家庭科、保健体育の両方で生活習慣病の記述が見られた。

家庭科では、食生活が生活習慣病との関連が深いことが示されており、東京出版の教科書では、「食塩や砂糖のとり過ぎ」という具体的な食行動が生活習慣病の原因としてあげられていた(表4中学校の太字下線部参照)。

表 2. 小学校学習指導要領における調査項目に関連する記述

調査項目	関連教科	各学年の目標	各学年の内容
A.生活習慣病について	—	—	第5・6学年(3)病気の予防 ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣をみにつけることが必要であること。また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
B.適正体重の維持について	—	—	—
C.脂肪エネルギー比率の減少について	家庭	—	第5・6学年(4)日常の食事の関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。ア 食品の栄養学的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かること。
	体育	—	第5・6学年(3)病気の予防 ウ 生活習慣病など生活行動が主な要因となって起こる病気の予防には、栄養の偏りのない食事や口腔の衛生など、望ましい生活習慣をみにつけることが必要であること。また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。
D.食塩摂取量の減少	家庭	—	第5・6学年(4)日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。
E.野菜摂取量の増加について	家庭	—	第5・6学年(5)日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。ウゆでたり、いためたりして調理ができること。
F.カルシウムに富む食品の摂取量の増加	家庭	—	第5・6学年(4)日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。
G.朝食欠食について	家庭	—	第5・6学年(4)日常の食事の関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。イ 1食分の食事を考えること。(5)日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。
H.量、質ともにきちんとした食事をする事について	家庭	第5・6学年(3)製作や調理など日常生活に必要な基礎的な技能を身に付け、自分の身の回りの生活に活用できるようにする。	第5・6学年(4)日常の食事の関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。ア 食品の栄養学的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かること。イ 1食分の食事を考えること。
I.栄養成分表示について	家庭	—	第5・6学年(7)身の回りの物や金銭の計画的な使い方を考え、適切に買物ができるようにする。イ身の回りの物の選び方や買い方を考え、購入することができること。

表 3. 中学校学習指導要領における調査項目に関連する記述

調査項目	関連教科	各分野の目標	各分野の内容
A.生活習慣病について	—	—	—
B.適正体重の維持について	—	—	—
C.脂肪エネルギー比率の減少について	技術・家庭 〔家庭分野〕	—	A 生活の自立と衣食住 (1)中学生の栄養と食事について、次の事項を指導する。 ア 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知ること。 イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えること。 ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。 .
	保健体育 〔保健分野〕	—	(4)イ 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要なこと。また、 <u>食事の量や質の偏り</u> 、運動不足、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れは、健康を損なう原因となること。
D.食塩摂取量の減少	技術・家庭 〔家庭分野〕	—	A 生活の自立と衣食住 (1)中学生の栄養と食事について、次の事項を指導する。 ア 生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知ること。 イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養の特徴について考えること。 ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。
E.野菜摂取量の増加について		—	
F.カルシウムに富む食品の摂取量の増加		—	
G.朝食欠食について	—	—	—
H.量、質ともにきちんとした食事をするについて	技術・家庭 〔家庭分野〕	—	A 生活の自立と衣食住(1)中学生の栄養と食事について、次の事項を指導する。ウ 食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。(2)食品の選択と日常食の調理の基礎について、次の事項を指導する。イ 簡単な日常食の調理ができること。 .
I.栄養成分表示について	技術・家庭 〔家庭分野〕	—	B 家族と家庭生活(4)家庭生活と消費について、次の事項を指導する。ア販売方法の特徴や消費者保護について知り、生活に必要な物資・サービスの適切な選択、購入及び活用ができること。

表 4. A. 生活習慣病について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭 東京書籍	—	—	—
わたしたちの家庭科 開隆堂	—	—	—
わたしたちのほけん 3・4年 文教社	—	—	—
わたしたちのほけん 5・6年 文教社	23	3病気の予防 健康もの知り度チェック!	「生活習慣病の名前が1つ言える?」せまくなった血管の絵とともにクイズ形式となっている。
	30	3病気の予防4生活習慣病の予防	「生活習慣病はどうすれば予防できるのだろう。」「生活習慣病は、子どものころからのよくない生活習慣が原因で起こる病気です。」「生活習慣病の具体例としてがんの一部、脳こうそく、心臓病などがあげられている。
	31	3病気の予防4生活習慣病の予防	「子どものころからの食生活が、生活習慣病の大きな原因です。とくに、さとうや脂肪、塩を取りすぎないように、みなさんのころから注意しましょう。」「生活習慣病にならないために、自分の生活のしかたをふり返り、改めてたよいことは何か、調べて発表してみよう。」「血管の異状によって起こる生活習慣病も多いんだよ。」
新・みんなのほけん 3・4年 学研	—	—	—
新・みんなのほけん 5・6年 学研	30	3病気の予防3生活のしかたと病気	「食事、運動、休養などの生活習慣が深く関係して起こる病気に生活習慣病があります。生活習慣病はよい生活習慣を身につけることによって予防することができるびょうきなのです。」「生活習慣病には、どんなものがあるでしょうか。」「具体例として、高血圧症や心臓病などが紹介されている。」「生活習慣病の多くは、おとなになってから症状が現れますが、子どものころからの生活習慣が大きく関係します。また、最近では子どものうちから生活習慣病にかかることも多くなっています。」
	31	3病気の予防3生活のしかたと病気	「生活習慣病はどのようにして起こるのか、心臓と脳卒中について調べてみましょう。」「健康によい生活習慣を身につけるために①字分野で遠お人の生活の健康度をチェックしてみましょう。②健康のために、これから自分は何なことを実行していきたいですか。また、家の人にどんなことをアドバイスしたいですか。」「記入欄有。

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	77	3章わたしたちのより豊かな食生活	「課題 食塩や砂糖のとりすぎは高血圧、肥満など生活習慣病の原因になるといわれる。ふだん食べているものにはどのくらい塩分や糖分が含まれているか調べる。」
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	99	4. 楽しく豊かに食べる 1日常生活をよりよくしよう 1わたしたちの食生活の課題	「バランスのよい食生活になっていますか いつでも簡単に食べるものが手に入るようになり、わたしたちの食生活は、べんりなものになりました。一方で、好きなものを好きなときに好きなだけ食べる食生活が、生活のリズムをくずし、生活習慣病の増加を引き起こしています。」
新版中学校保健体育 大日本図書	102	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5調和のとれた生活と健康①	「食習慣、運動習慣、休養やすいみん、喫煙、飲酒などの生活習慣がかかわって起こる病気を生活習慣病といいます。」「生活習慣が主な原因であるといわれる病気」として、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病があげられ、その説明が記されている。
	104	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5調和のとれた生活と健康②	「○生活習慣病の予防 生活習慣病は生活習慣を改善することによって病気の発症や進行を予防することができます。生活習慣病を予防し、健康に生活するためには、食事、運動、休養やすいみんの調和のとれた生活をおくるひつようがあります。生活習慣は、私たちの年ごろからつづられます。中学生のころから、よい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。」
新中学保健体育 学研	66	4健康な生活と病気の予防 1健康の成り立ち	「食生活の変化や運動不足などによって、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加しています。」「資料1現代の日本のさまざまな健康問題」のひとつとして生活習慣病が図示されている。
	68	4健康な生活と病気の予防 2運動と健康	「運動不足は、体力の低下だけでなく、肥満症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。」
	74	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「①生活習慣病とは 生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関係する病気のことです。高血圧や糖尿病、日本人の3大死因であるがん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いことがわかっています。生活習慣は子どものころにその基本がつけられ、一度身についた生活習慣を変えるのは難しいものです。また、最近では子どもの生活習慣病も目だってきました。」「資料2 生活習慣病とかかわりの深い生活の例」として、具体例が複数図示されている。
	75	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「循環器の病気を表題として、動脈硬化や高血圧、心臓病、脳卒中について説明されている。」「資料3 循環器の病気の起こり方」図示。
	76	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「糖尿病」「がん」それぞれを表題として、その原因と病気の構造などについて説明されている。」「資料4 がんを防ぐための12か条」図示。「?」がんを防ぐための12か条を①実行できているもの、②実行できていないものに分けてみましょう。そして、②を改善するためにはどうしたらよいか考えてみましょう。」
	77	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「生活習慣病は、生活習慣をできるだけ望ましいものにして健康を増進し、発症そのものを予防することが重要です。また、定期的に検査を受けることも有効です。生活習慣病は初期にはほとんど自覚症状がなく、じわじわと進行するからです。」「健康的な生活習慣作りには、個人の自覚と実践とともに、個人を支援する社会的環境の整備が必要です(資料6)。」「資料5生活習慣病の予防」運動、栄養などの予防の例が図示されている。」「資料6個人の取り組みを支援する社会的環境衣の整備の例」運動施設の整備など具体例が図示されている。」「実践しよう 自分の生活をふり返り、生活習慣の改善に挑戦してみよう。」
	102	研究課題	「生活習慣の改善に挑戦、健康な生活習慣は、自分の能力をよりよく発揮したり、心身の状態をより快適にしたりすることにつながります。自分の生活習慣の改善に挑戦してみましょう。生活習慣改善のためのヒント 1自分の生活をふり返り、改善すべき生活習慣は何か考えて見ましょう 21、2週間で達成できそうな、具体的な目標を立てましょう。 3周りの人の協力があれば改善の可能性がさらに高くなります。できれば協力をたのみましょう。 4達成のために努力しているか、目標は適切かを確認し、その時々気持ちを記録しましょう。 5自分へのほうびを用意しておく有効です。また、達成できたときには自分をほめてあげましょう。」以上の具体例についても図示されている。
	104	ふり返ろう	「3. 以下のことが説明できますか。・生活習慣病を予防するためには、どうすればよいか。」

3. 3. 2. B.適正体重の維持について

適正体重の維持に関する調査結果を表5に記す。

適正体重の維持については、小学校、中学校家庭科では記述が見られなかった。中学校保健体育では記述が見られたものの、大日本図書の教科書では、食生活指針（下線部 a）や7つの健康習慣のひとつとして取り上げられている（下線部 b）のみであっ

た。学研の教科書では、研究課題として無理なダイエットの危険性を取り上げてあるものの、肥満の危険性についての記述は見られなかった（下線部 c）。以上2つの教科書を比較した結果、教科書によって適正体重の維持に関する着眼点異なるなど、記述に差が見られた。

表5. B. 適正体重の維持について

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	—	—	—
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	—	—	—
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年2食生活と健康	「 <u>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。日ごろから体重をはかりましょう。</u> 」食生活指針の掲載。(a)
	104	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年5調和のとれた生活と健康②	「 <u>適正な体重を守る</u> 」7つの健康習慣の掲載。(b)
新中学保健体育 学研	77	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「資料5生活習慣病の予防 早期発見・早期治療」の例として、体重を量っている様子が図示されている。
	102	研究課題	「 <u>ダイエット 無理なダイエットをしている人はいませんか。理想の減量方法は、余分な体脂肪のみを減らす方法です。減量について、詳しく調べてみましょう。</u> 」「 <u>食べる内容の例の羅列、「ダイエットで体の何が減るか」「リバウンドをくり返すとどうなるか」についてグラフが表示されている(c)。</u> 」

3. 3. 3. C.脂肪エネルギー比率の減少について

脂肪エネルギー比率の減少に関する調査結果を表6に記す。脂肪エネルギー比率の減少については、小学校保健の5・6学年の教科書、中学校の技術・家庭、保健体育の教科書に記述が見られた。

小学校の保健の教科書には、生活習慣病の原因のひとつとして脂肪のとり過ぎがあげられている点は共通しているものの、学研と比較して文教社の教科書の方が、油の具体的な量を紹介するなど、脂肪の

摂取に注意を促す記述が多く見られた（下線部 a、b）。

中学校の技術・家庭の教科書には、食品に含まれる脂質の量の例が具体的に図示されるといった、脂質の量に注意を促す記述が見られた。開隆堂の教科書では、スナック菓子を例に挙げ、その問題点を説明している（下線部 c）。

中学校の保健体育の教科書には、文章での記述は見られなかったが、資料や図の中で、脂肪を控えめにするを促す記述が見られた。

表6-1. C. 脂肪エネルギー比率の減少について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭 東京書籍	—	—	—
わたしたちの家庭科 開隆堂	—	—	—
わたしたちのほけん 3・4年 文教社	—	—	—
わたしたちのほけん 5・6年 文教社	30	3病気の予防4生活習慣病の予防	「 <u>糖分、脂肪分、塩分の取りすぎ</u> 」生活習慣病の原因としてあげられている。(a)
	31	3病気の予防4生活習慣病の予防	「 <u>子どものころからの食生活が、生活習慣病の大きな原因です。とくに、さとうや脂肪、塩を取りすぎないように、みなさんのころから注意しましょう。</u> 」「 <u>おやつにふくまれている脂肪・食塩の量</u> 」「1目にとる量は、65gぐらいが望ましい」「 <u>油で揚げたコーンスナック(1箱約100g)脂肪約27g</u> 」「 <u>ピーナッツ(1ふくら100g)脂肪約49g</u> 」具体的な脂肪の量の例として、紹介されている。(b)
新・みんなのほけん 3・4年 学研	—	—	—
新・みんなのほけん 5・6年 学研	31	3病気の予防3生活のしかたと病気	「 <u>「しぼりや塩分の多い食事」生活習慣病の原因としてあげられている。</u> 」「健康によい生活習慣を身につけるために①自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。」「 <u>しぼりや塩分の多いものを食べすぎないようにしている。</u> 」チェック項目の1つとしてあげられている。

表 6-2. C. 脂肪エネルギー比率の減少について

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	77	3章わたしたちのより豊かな食生活	「深めよう 脂質の量調べ 近年、食生活の変化によって、脂質の摂取量もふえてきています。どんな食品に脂質が多く含まれているのかについても調べましょう。」食品に含まれる脂質の量の例が図示してある。「課題 食塩や砂糖のとりすぎは高血圧、肥満など生活習慣病の原因になるといわれる。ふだん食べているものにはどのくらい塩分や糖分が含まれているか調べる。」
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	98	4. 楽しく豊かに食べる 1日常食をよりよくしよう 1わたしたちの食生活の課題	「自分の食生活では、砂糖や塩、油脂を取りすぎているだろうか。」「食品にふくまれる砂糖・塩・油脂の量」として、油脂の量の具体例が図示されている。
	99	4. 楽しく豊かに食べる 1日常食をよりよくしよう 1わたしたちの食生活の課題	「わたしたちの食生活は、以前は米飯を中心としたものでした。しかし、この40年間で米を食べる量は半減し、かわって油脂類や畜産物が急増しています。」参考「 スナック菓子などの問題点は、油脂や塩分、糖分をとりすぎる原因になります(c)。 」
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年 2食生活と健康	「食塩や脂肪は控え目に。脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚の脂肪をバランスよくとりましょう。」食生活指針の掲載。
	102	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康①	「毎日の生活を振り返ってみましょう。毎日こんな生活をしていませんか。当てはまるものにチェックをしてみましょう。口油っこいのが好き。」
	105	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康②	「③食べすぎをさげ、脂肪はひかえめにする。」がんを防ぐための12か条。チェック項目有。
新中学保健体育 学研	74	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「資料2 生活習慣病とかかわりの深い生活の例 脂肪のとりすぎ」図示
	76	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。」「資料4 がんを防ぐための12か条 ③食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに」

3. 3. 4. D.野菜摂取量の増加について

野菜摂取量の増加に関する調査結果を表 7 に記す。野菜摂取量の増加については、小学校の家庭科では開隆堂、中学校の技術・家庭では東京書籍、保健体育では、すべての教科書に記述が見られた。

小学校の開隆堂の家庭科教科書、中学校の東京書籍の技術・家庭の教科書の内容としては、直接野菜摂

取量増加を促すものではなく、生の野菜を加熱するとかさが減り、より多く食べることができるという、技術的な説明であった(下線部 a、b)。

中学校保健体育の教科書では、いずれも、食生活指針や、がんを防ぐための 12 か条やその他の資料 1 部として、野菜を多く食べることが取り上げられていた。

表 7. D. 野菜摂取量の増加について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭 東京書籍	—	—	—
わたしたちの家庭科 開隆堂	60	計画的に生活しよう 1生活を見直そう 3朝食に合うおかずを作ろう	「 野菜は加熱することで、柔らかくおいしく食べやすく、また消化しやすくなります。さらに、加熱によって「かさ」が減るので、生のときよりも多く食べられるようになります。」(a)

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	33	レッツクリック 和食のよさを知ろう	「食物繊維は、エネルギー源にはなりません、便通をよくしたり、糖質の吸収を穏やかにして肥満を防止したりするなど、体によいはたらきがあります。」和食の特徴として紹介されている。
	61	2章わたしたちの食品の選択と調理 参考例さつま汁	「 「野菜」生で食べるほうがビタミンは失われませんが、加熱すると柔らかくなり、かさが減るため、量を多くとることができる。」(b)
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	—	—	—
	—	—	—
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年 2食生活と健康	「たっぷり野菜と毎日のくだもで、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。」食生活指針の掲載。「自分の食生活を振り返ってみましょう。どのような問題がありますか。例をあげて考えてみましょう。●野菜を食べるようにしていますか。」
	105	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康②	「⑥食物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。」がんを防ぐための12か条。チェック項目有。
新中学保健体育 学研	71	4健康な生活と病気の予防 3食生活と健康	「資料5 中学生の時期の食生活で気をつけたいこと 野菜と果物を十分に食べよう にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうには発育期の体に重要な鉄やビタミンA、食物繊維などが多くふくまれています。」
	76	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。」「資料4 がんを防ぐための12か条 ⑥適量のビタミンと繊維質のものを多くとる」

3. 3. 5. E.食塩摂取量の減少について

食塩摂取量の減少に関する調査結果を表8に記す。小学校の5・6学年の保健の教科書、中学校の全ての教科書に記述が見られた。

小学校の保健の教科書では、塩分のとりすぎが生活習慣病の原因になるとして取り上げられていた。特に文教社の教科書では具体的な食品の塩分量が掲載されていた(下線部a)。

中学校技術家庭の教科書でも同様に、塩分のとりすぎが生活習慣病の原因になるとの一文が記載されていた。

中学校保健体育の大日本図書の教科書ではチェック項目を用いるなど、塩分のとりすぎに注意を促す記述が見られたのに対し(下線部b)、学研の教科書では資料の1部として記述されているに過ぎない(下線部c、d)という違いが見られた。

表8. E. 食塩摂取量の減少について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭5・5 東京書籍	—	—	—
わたしたちの家庭科 開隆堂	—	—	—
わたしたちのほけん 3・4年 文教社	—	—	—
わたしたちのほけん 5・6年 文教社	30	3病気の予防4生活習慣病の予防	「糖分、脂肪分、塩分の取りすぎ」生活習慣病の原因としてあげられている。
	31	3病気の予防4生活習慣病の予防	「子どものころからの食生活が、生活習慣病の大きな原因です。とくに、さとうや脂肪、塩を取りすぎないように、みなさんのころから注意しましょう。」「おやつにふくまれている脂肪・食塩の量」「 1日にとる量は、6g以下が望ましい 」「 ポテトチップス(1ふくら約100g)食塩約1g 」「 カップめん(1個約100g)食塩約6g 」(a)具体的な食塩の量の例として、紹介されている。
新・みんなのほけん 3・4年 学研	—	—	—
新・みんなのほけん 5・6年 学研	31	3病気の予防3生活のしかたと病気	「「しぼうや塩分の多い食事」生活習慣病の原因としてあげられている。「健康によい生活習慣を身につけるために①自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。□しぼうや塩分の多いものを食べすぎないようにしている。」チェック項目の1つとしてあげられている。

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	76	3章わたしたちのより豊かな食生活	「食塩や砂糖をとり過ぎていませんか。」
	77	3章わたしたちのより豊かな食生活	「塩分、糖分調べ」食品に含まれる塩分の量が具体的に図示されている。「課題 食塩や砂糖のとりすぎは高血圧、肥満など生活習慣病の原因になるといわれる。ふだん食べているものにはどのくらい塩分や糖分が含まれているか調べる。」
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	98	4. 楽しく豊かに食べる 1日常食をよりよくしよう 1わたしたちの食生活の課題	「自分の食生活では、砂糖や塩、油脂を取りすぎているだろうか。」「食品にふくまれる砂糖・塩・油脂の量」として、塩の量の具体例が図示されている。
	99	4. 楽しく豊かに食べる 1日常食をよりよくしよう 1わたしたちの食生活の課題	参考「スナック菓子などの問題点は、油脂や塩分、糖分をとりすぎる原因になることです。」
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年2食生活と健康	「食塩や脂肪は控え目に。塩からい食品をひかえめに、食塩は1日10g未満にしましょう。」食生活指針の掲載。
	102	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5調和のとれた生活と健康①	「毎日の生活を振り返ってみましょう。毎日こんな生活をしていませんか。当てはまるものにチェックをしてみましょう。□濃い味のものが好き。」
	105	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5調和のとれた生活と健康②	「 ⑦塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてからとる。 」「 がんを防ぐための12か条。チェック項目有。 」(b)
新中学保健体育 学研	74	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「 資料2 生活習慣病とかかわりの深い生活の例 塩分のとりすぎ 」 図示(c)。
	76	4健康な生活と病気の予防 5生活習慣病とその予防	「がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。」「 資料4 がんを防ぐための12か条 ⑦塩辛いものは少なめに、(d) 」

3. 3. 6. F.カルシウムに富む食品の摂取量の増加について

カルシウムに富む食品の摂取量の増加に関する調査結果を表9に記す。カルシウムに富む食品の摂取量の増加については、中学校の技術・家庭の教科書では東京書籍のみ、保健体育の教科書ではすべてに記述が見られた。

東京書籍の技術・家庭の教科書には、カルシウムを

とる方法を読者に考えさせる表記(下線部 a)や、そのほかカルシウムの摂取について多くの記述が見られた(下線部 b)。一方、開隆堂の教科書には全く記述されておらず、記述に教科書間で大きな差が見られた。

保健体育の教科書では、食生活指針の1つ(下線部 c)や資料(下線部 d)として、カルシウムの摂取を促す記述が見られた。

表9. F.カルシウムに富む食品の摂取量の増加について

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	25	1章わたしたちの食生活3食品にふくまれる栄養素を知ろう	「 <u>2表を見て、どの食品がカルシウムをとりやすいかを考えましょう。</u> 」「 <u>2表食品の可食部100gと1回に食べやすい量に含まれるカルシウムの量</u> 」図で例が示してある。(a)
	78	3章わたしたちのより豊かな食生活 実習例 栄養的なバランスのよい食事を考えよう	「 <u>課題 牛乳が苦手なので、カルシウムが不足しがちである。</u> 」「 <u>計画・実行①第1章での学習をもとに、カルシウムを多く含む食品を調べる。②カルシウムが十分にとれる料理を調べる。③料理をきめる④材料を準備する。⑤手順を考えて調理する。</u> 」「 <u>5図食品100g中にふくまれるカルシウム</u> 」具体例をあげている。 <u>カルシウムが十分にとれる料理の例として、ひじきのいため煮があげられており、カルシウムの量も示されている。</u> 「 <u>評価・反省…生活にいかすために 牛乳や小魚のほかに、緑黄色野菜などにもカルシウムがふくまれていることがわかりました。家族の好みもきいて、調べた料理を家で作ってみようと思います。また、きれいなにんじんやピーマンを食べやすくする調理方法についても調べてみようと思います。</u> 」(b)
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	—	—	—
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年 2食生活と健康	「 <u>牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムをじゅうぶんにとりましょう。</u> 」食生活指針の掲載(c)。
新中学保健体育 学研	71	4健康な生活と病気の予防 3食生活と健康	「 <u>資料5 中学生の時期の食生活で気をつけたいこと 牛乳・乳製品を進んでとうろく これらには、体の発育に必要なカルシウムやたんぱく質などが豊富に含まれています(d)。</u> 」

3. 3. 7. G.朝食欠食について

朝食欠食に関する調査結果を表10に記す。

朝食欠食については、小学校家庭科教科書では開隆堂のみ、保健の教科書では3・4学年の文教社と3・4、5・6学年の学研、中学校の全ての教科書において記述が見られた。

小学校の開隆堂の家庭科教科書では、朝食の献立を児童が自分でたてるなど、朝食摂取につながる記述が見られた(下線部 a)ものの、東京書籍の家庭科教科書では朝食に関する記述は全く見られなかった。

小学校保健の教科書では、資料や規則正しい生活を送るための方法のひとつとして朝食が取り上げられていた。

中学校技術・家庭の東京書籍の教科書では、具体的な料理例などが記述されており(下線部 b)、開隆堂の教科書では朝食をとることの意義について説明されている(下線部 c)。

中学校保健体育の教科書でも、朝食をとることを促す記述が見られた。しかし、こちらも教科書によ

って記述に差があり、大日本図書では朝食摂取を促す記述のみ(下線部 d)であるのに対し、学研では朝食をとることの意義についても触れられている(下線部 e)。

3. 3. 8. H.量・質ともにきちんとした食事をする

量・質ともにきちんとした食事をする

量・質ともにきちんとした食事をする

3. 3. 9. I.栄養成分表示について

栄養成分表示については、いずれの教科書にも関連した記述は見られなかった。

表 10. G. 朝食欠食について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭 東京書籍	—	—	—
わたしたちの家庭科 開隆堂	54	計画的に生活しよう 1生活を見直そう 2朝の生活を見てみよう	「朝の時間をあわだかしく過ごしたり、朝食をゆっくり食べられなかったり、時には朝食を食べなかったりすることはないでしょうか。余ゆうを持って一日をはじめることができるように、朝の時間の過ごし方を考えましょう。」
	58	計画的に生活しよう 1生活を見直そう 3朝食に合うおかずを作ろう	「朝食は私たちが午前中に活動するのに必要なエネルギーを得るために大切な食事です。朝、協力して食事の用意などをすると、短時間で作るだけでなく、家族とふれあうことができます。体や手を動かすことによって食欲も増し、おいしく食べることもできます。」 「 どんな朝食にするといいかな ごはん、みそ汁と合わせて パン、飲み物と合わせて 」朝食例が図示されている。「 どのように作るいいかな 買い物・準備 調理 あとかたづけ 」について表記されている。(a)
わたしたちのほけん 3・4年 文教社	5	1毎日の生活とけんこう11日の生活	「朝ごはんを食べると体にいいの？」女の子のイラストのコメント
	6	1毎日の生活とけんこう2生活のリズムを見直そう	「ごはんを食べた」朝、昼、夕チェック項目
	13	1毎日の生活とけんこう4けんこうなへやけんこうめいる	「早ね早おきをして〇〇〇〇をきちんと食べると、元気が出るよ。」クイズ形式。
わたしたちのほけん 5・6年 文教社	—	—	—
	—	—	—
新・みんなのほけん 3・4年 学研	2	1毎日の生活とけんこう1わたしたちの生活とけんこう	「朝ごはん きちんと食べないと……元気に動けない。考える力が出ない。いらいらする。」イラストとともに説明されている。
	6	1毎日の生活とけんこう2リズムのある生活を送ろう	「きのうの放課後からきょうの朝までの生活のようすを、書き入れてみましょう。書き入れることのれい」のひとつとして朝食があげられていた。
新・みんなのほけん 5・6年 学研	31	3病気の予防3生活のしかたと病気	「健康によい生活習慣を身につけるために①自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。□毎日朝食を食べている。」チェック項目の1つとしてあげられている。

中学校

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	79	3章わたしたちのより豊かな食生活 実習例 規則正しい食生活をめざそう	「30分でできる朝食づくり」「課題 朝食を食べないことが多い」「計画・実行①朝食を毎日食べるために、夜ふかしをしないようにする。寝る前におやつなどを食べない。②自分や家族のために朝食をつくる。③献立を考える④材料を準備する」 料理例が複数記されている(b) 。「評価・反省…生活にいかすために 朝早く起きるのはつらいけれど、家族がとても喜んでくれたので、たまには、自分や家族のために朝食をつくらうと思います。」
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	27	1.健康的に食べる 2食習慣と食事の役割について考えてみよう	「 朝食をしっかりと食べていますか？～1日の活力は朝食から 」 朝食をとらない弊害や朝食をとることの意義が説明されている(c) 。
新版中学校保健体育 大日本図書	97	4.健康的な生活と病気の予防第3学年 2食生活と健康	「 朝食で、生き生きした1日をはじめましょう。1食生活指針の掲載。「自分の食生活を振り返ってみましょう。どのような問題がありますか。例をあげて考えてみましょう。●朝食は毎朝とっていますか。」(d)
	102	4.健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康①	「毎日の生活を振り返ってみましょう。毎日こんな生活をしていませんか。当てはまるものにチェックをしてみましょう。□朝食を食べない。」
	104	4.健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康②	「朝食を毎日とる。」7つの健康習慣の掲載。
新中学保健体育 学研	70	4健康な生活と病気の予防 3食生活と健康	「朝食抜き」図示されており、どんな問題があるか考えさせる内容。
	71	4健康な生活と病気の予防 3食生活と健康	「近年では生活が夜型になって、夜食をとったり、朝食を抜いたりする人が増えてきました。夜食は消化管に負担をかけ、朝食を抜くことにつながります。朝食を抜くと、午前中の活動に必要なエネルギーが不足して、体も脳も十分に働きません(資料4)。生活リズムを整えて、規則正しい食生活を送ることが大切です。(e)」資料4朝食をとらないと……朝食をとらないと体温があまり上がらず、体も脳も十分に働きません。また、1日3食よりも2食の方が太りやすいことが知られています。」図示。「資料5 中学生の時期の食生活で気をつけたいこと 朝、昼、晩、いつもバランスのよい食事を 特に、きちんと朝食を食べること、いろいろな食品を食べることを心がけましょう。」

表 11-1. H. 量・質ともにきちんとした食事をする事について

小学校

教科書	ページ	表題	表現
新編新しい家庭5・6 東京書籍	27	2料理って楽しいね！おいしいね！なぜ食べるのか考えよう	「食品にふくまれている栄養素は、食品の種類によってちがいます。体に必要な栄養素すべてを、ちょうどよい割合でふくんでいる食品はありません。そのため、わたしたちは、いろいろな食品を組み合わせて食べなければなりません。」
	62	5見直そう！毎日の食事3おかずの必要性を考えよう	「どの群からも食品を選んで多くの種類の食品を食べるようにすると、栄養がかたよらず、バランスのよい食事になります。」食品が3つのグループに分けられるという説明の後に記述されている。
	63	5見直そう！毎日の食事3おかずの必要性を考えよう	「体内でのおもなはたらきによる食品のグループ分けの図をみながら、自分の食事の栄養的なバランスを調べてみましょう」組み合わせの例としてごはんのみそしるがあげられている。「いろいろな食品を、バランスよく組み合わせる大切さがわかりましたか。」チェックして学習時自己評価を行う。
	76	7まかせてね！きょうのごはん1食べ物の組み合わせを考えよう	「わたしたちは、主食やしる物、おかずなどを組み合わせ、いろいろな種類の食品をバランスよく食べることが、けんこうのために必要であることを学習してきました。ここでは、いろいろな食品を組み合わせ、1食分の食事計画を立てられるようになりましょう。」食品の図が並べられ、1食分の食事として食べ物を組み合わせる作業が示されている。
	78	7まかせてね！きょうのごはん2家族の喜ぶおかずをつくらう	「かぞくのために、栄養的にバランスのよい食事を考え、つくってみよう。」
わたしたちの家庭科 開隆堂	41	作ってみよう、調べてみよう 2作っておいしく食べよう 2どんなものを食べているだろう	「食品は、主な働きによって分類することができます、働きの違う多くの食品を組み合わせることは、楽しみであるだけでなく、成長し、健康を保つためにも必要です。成長期にある私たちは、特にバランスよい食事をするようにしましょう。」「体内でのおもなはたらきによる食品の分類の例」について図示されている。
	83	生活に生かそう 2楽しい食事をくふうしよう 11食分の食事について考えよう	「食事を作るときには、食品の種類や分量、調理のしかたなどを考えて計画を立てるようにします。」
	85	生活に生かそう 2楽しい食事をくふうしよう 11食分の食事について考えよう	「健康を保つためには、数多くの食品を組み合わせる大切です。計画を立てたら、用いた食品を体内での主なはたらきによる三つのグループに分けて、食事の栄養的なバランスが取れているか確かめましょう。」
わたしたちのほけん 3・4年 文教社	17	2育ちゆく体とわたし1体の発育	「食事、運動、休養、睡眠について自分の生活をふり返り、どうかえていけいのか考えて、発表してみよう。」この他、「体のよりよい発育のためには」として、バランスの取れた食事の例の絵が載っている。
わたしたちのほけん 5・6年 文教社	31	3病気の予防4生活習慣病の予防	「おやつだけでなく、毎日の食事にも気をつけることが大切だね。」「そうだね。そのほかに、適度な運動や規則正しい生活などを続けることも必要だね。」
新・みんなのほけん 3・4年 学研	4	1毎日の生活とけんこう1わたしたちの生活とけんこう	「食事や運動、きょうよう・すいみんは、けんこうとどのようにかんけいしているのでしょうか。食事をきちんととると……」答えを書き込む形になっている。
	7	1毎日の生活とけんこう2リズムのある生活を送ろう	「わたしは三度の食事をきちんととることをめあてにするわ！」「わたしのせいかつのめあて 三度の食事をきちんと」の箇所例としてあげられている。
	18	2育ちゆく体とわたし2すくすく育てわたしの体	「主食、主菜、副菜と、バランスよく食べよう」図で例を示しながら説明されている。
	19	2育ちゆく体とわたし2すくすく育てわたしの体	「体をよりよく成長させるためには、調和の取れた食事、てきどな運動、きょうよう・すいみんなどが必要。」「食事や休養・すいみんなどについて、きょうから実行しようとおもっていること(めあて)を書いてみましょう。また、実行してみて感じたことを書いてみましょう。」書き込みスペース有。
新・みんなのほけん 5・6年 学研	31	3病気の予防3生活のしかたと病気	「健康によい生活習慣を身につけるために①自分や家の人の生活の健康度をチェックしてみましょう。□栄養バランスのとれた食事をしている。」チェック項目の1つとしてあげられている。

表 11-2. H.量・質ともにきちんとした食事をする事について

教科書	ページ	表題	表現
新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍	18	1章わたしたちの食生活2栄養素のはたらきを知ろう	「現在の日本人の食生活は、平均的には摂取すべきエネルギー量や栄養素がほぼ満たされていて、バランスもとれています。しかし、個人個人の食生活の内容を見ると、必ずしも満足いく状態ではないこともあります。自分の食生活を振り返り、課題を見つけましょう。」
	20	1章わたしたちの食生活1食事のとり方を考えよう	「けんこうな生活を送るために、2図を見て栄養素の働きを知り、食品を上手に組み合わせて食事をとりましょう。」
	21	1章わたしたちの食生活1食事のとり方を考えよう	炭水化物、脂質、たんぱく質などの栄養素とその働きを紹介が図とともに行われている。
	24	1章わたしたちの食生活3食品にふくまれる栄養素を知ろう	「栄養成分のよく似た食品をグループ分けしたものが、6つの食品群です。必要な栄養素をバランスよくとるために、各群の食品を組み合わせてとるようにします。」P26～29で6つの食品群と摂取量のめやすについて図解されている。
	25	1章わたしたちの食生活3食品にふくまれる栄養素を知ろう	「毎日の食事で食事摂取基準を満たすために、どのような食品をどのくらい食べればよいかを示したものが、食品群別摂取量のめやすです。めやすに示された数値を毎日の食事と結びつけて考えるために、実際に食べる食品で示したのが食品の概量です。各食品群に示された概量をとると、1日の食事摂取基準をほぼ満たすことができるので、献立を考えるときに便利です。」
	32	1章わたしたちの食生活 学習のまとめ	「〇1日の献立を立てましょう。・材料を食品群に分けて栄養的なバランスを確かめましょう。(1日分の記入欄有)」
技術・家庭 家庭分野 開隆堂	24	1. 健康的に食べる 1 毎日の食事について考えてみよう	「健康的な食生活とはどのようなものだろう」「毎日の食事で、どんなことに気をつけたらよいか調べてみよう」調べる方法の具体例が図示されている。「わたしたちは、生命を維持したり、健康を維持・増進したり、成長したりするために必要な栄養素を毎日の食事からとっています。中学生の時期は身長や体重の増加が著しく、活動が盛んな成長期にあたります。この時期の食生活が、これからのわたしたちの健康に大きく影響していきます。これからの学習を通して、自分の食生活が健康的かどうか、自分で点検できるようにしましょう。」
	26	1. 健康的に食べる 2 食習慣と食事の役割について考えてみよう	「食事はわたしたちが成長し、健康を維持して活動するために欠かすことができないものです。わたしたちが心身ともに健康であるためには、栄養的にバランスのよい食事をする……(以下略)が必要です。」
	27	1. 健康的に食べる 2 食習慣と食事の役割について考えてみよう	「必要な量を、きちんと食べえていますか?」減食ダイエットの危険性について説明されている。
	28	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 1 栄養と栄養素について知ろう	「栄養所要量 わたしたちが健康を維持増進し、成長するために必要なエネルギーや栄養素の量を示したもの」その他、五大栄養素について説明されている。
	29	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 1 栄養と栄養素について知ろう	五大栄養素に関する説明、図示。
	30	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 2 いろいろな食品の栄養素を調べよう	「ひとつの食品にはひとつの栄養素だけでなく、何種類もの栄養素が含まれています。それぞれの食品にどのような栄養素が含まれているかを知り、食品の栄養的な特長について考えましょう。」食品成分表を使って、いろいろな食品に含まれる栄養素の種類や量を調べることを促す記述や、食品例が図示されている。
	31	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 2 いろいろな食品の栄養素を調べよう	六つの基礎食品群の説明と図示。「それぞれの食品群がもつ特徴を知り、食事づくりを生かせるようにしましょう。」六つの基礎食品群と食品例の図示。
	32	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 3 食品を組み合わせてみよう	「どのような食品をどう組み合わせたら、栄養的にバランスのとれた食事になるのでしょうか。1日に必要な食品の種類と量を調べてみましょう。」「今日食べて昼食の材料を調べて食品群に分けてみましょう」「毎日の食事で必要な栄養素を過不足なくとるためには、全ての食品群からまんべんなく食品を組み合わせるようにします。」その他食品群別摂取量の目安の説明。
	33	1. 健康的に食べる 2 栄養と健康 3 食品を組み合わせてみよう	六つの食品群別摂取量の目安と食品例の図示。
	52	1. 健康的に食べる 4 食生活を自分の手で 1 食事の計画を立てよう	「献立は、食品群別摂取量のめやすをもとに、食品をバランスよく組み合わせて立てます。」「献立を立てるときは、まず主食、次に主菜、副菜、汁ものそろえと考えると考えやすく、栄養的にバランスのよいものになります。」他に、「1食分の食事を整える手順図示。」
	53	1. 健康的に食べる 4 食生活を自分の手で 1 食事の計画を立てよう	「4表のような食事をしたとき、夕食にはどのような食品をとればよいでしょうか。朝食と昼食に使われている食品の種類や分量を調べ、夕食の計画を立ててみよう。」他に、「献立点検シートと1日分の献立を立てるときの注意」図示。 練習問題あり(a)。
54	1. 健康的に食べる 4 食生活を自分の手で 2 食生活を見直そう	「下の図を見て、中学生に不足しがちな栄養素を補うためには、どんな食品をとったらよいか考えて見ましょう。」「自分の好きなものだけの食事や間食を続けていると、栄養素のバランスがくずれることにもなります。六つの基礎食品群からかたよりなく、1日30食品を目標に、出来るだけたくさんの食品を選ぶようにして、体に必要な栄養素を摂取するようにします。活動や成長に必要なエネルギーは、不足やとりすぎが長く続くと病気の原因になります。」	
59	「健康的に食べる」の学習のまとめ	「〇「1日分の食事」を計画してみよう。献立に使う食品を「食品群別摂取量のめやす」と照らし合わせて、とりすぎたり、不足したりしている食品群はないか調べてみよう。」「栄養バランスのよい弁当を作ろう ポイント①1食分の食事の計画を立てる。主食、主菜を決め、足りないものを副菜でおきながらよくする。②弁当箱につめる。弁当箱の半分に主食をつめ、残りを3等分して、主菜1・副菜2の割合でつめるようにするとよい。」	
99	4. 楽しく豊かに食べる 1 日常食をよりよくしよう 1 わたしたちの食生活の課題	「バランスのよい食生活になっていますか いつでも簡単に食べるものが手に入るようになり、わたしたちの食生活は、べんりなものになりました。一方で、好きなものを好きときに好きだけ食べる食生活が、生活のリズムをくずし、生活習慣病の増加を引き起こしています。」	
新版中学校保健体育 大日本図書	96	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年 2 食生活と健康	「〇健康によい食生活 ●年齢や運動量に応じて栄養素の質や食事の量を考えること」が大切であると記されている。「あなたはきのう、何を食べましたか。次の6つの基礎食品群からそれぞれバランスよくとれていたか、チェックしてみましょう。」(b)
	97	4. 健康的な生活と病気の予防第3学年 2 食生活と健康	「〇多くの食品を組み合わせた食事 1つの食品で、私たちの体に必要な栄養素の種類も量もじゅうぶんにとることはできません。そのため、わたしたちはいろいろな食品を組み合わせてつくる食事を、毎日食べることが大切です。」「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」食生活指針の掲載。
	105	4. 健康な生活と病気の予防第3学年5 調和のとれた生活と健康②	「①バランスの取れた栄養をとる。」がんを防ぐための12か条。 チェック項目有(c)。
新中学保健体育 学研	71	4 健康な生活と病気の予防 3 食生活と健康	「健康のためには、栄養素をバランスよくとることが必要です。栄養素の不足やとりすぎは、さまざまな障害の原因となります。」「資料5 中学生の時期の食生活で気をつけたいこと 朝、昼、晩、いつもバランスのよい食事を 食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご用心」
	76	4 健康な生活と病気の予防 5 生活習慣病とその予防	「がん 喫煙や動物性脂肪のとりすぎ、塩分のとりすぎ、食物繊維や緑黄色野菜の不足などは、がんにつながります。」「資料4 がんを防ぐための12か条 ③食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに」
	104	ふり返ろう	「3. 以下のことが説明できますか。・健康のためには、どんな食生活を送ることがたいせつか。」

4. 結論

結果をまとめると、小学校の学習指導要領には、家庭科を中心として、生活習慣病に直接、あるいは間接的に関連のある記述が見られた⁹⁾。

一方、中学校の学習指導要領には、生活習慣病に直接関連する記述は見られなかったものの、保健体育と技術家庭の家庭分野において、生活習慣病に間接的に関連することが予測される記述が見られた。

教科書では、生活習慣病について、小学校、中学校ともに全ての教科書において記述が見られた。

適正体重の維持については、中学校保健体育の教科書に間接的に関連する記述は見られるものの、適正体重の維持を促す記述は見られなかった。

脂肪エネルギー比率の減少については、小学校中学校の教科書ともに関連する記述が見られたが、その記述内容については同じ教科書の教科書であっても、取り上げ方に差が見られた。

野菜摂取量の増加については、同じ教科書の教科書でも、出版社によって取り上げているところと取り上げていないところがあり、内容にも差が見られた。

食塩摂取量の減少については、小学校中学校の全ての教科書に記述が見られたものの、その取り上げ方については教科書によって重要度に差が見られた。

カルシウムに富む食品の摂取量の増加については、中学校の保健体育の教科書に記述が見られ、技術家庭については1種のみで重点的に取り上げられていた。

朝食欠食については小学校中学校の教科書で記述が見られるものの、教科書によって記述の内容に大きな差が見られた。

量・質ともにきちんとした食事をすることについては、すべての教科書に繰り返し記述が見られた。

以上の結果から、小学校中学校の学習指導要領、教科書における生活習慣病を予防する食生活の指導状況について以下の課題が導き出された。

- ・ 生活習慣病に関連のある項目について、記述されている教科書とされていない教科書がある
- ・ 記述されていても、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いた。

以上のことから、生活習慣病に関連する項目、予防指導の内容はまだまだ教科書によって統一されていないことがわかる。ひとつの事項、例えば野菜の摂取量増加について、ある学校では教えられ、その他のある学校では教えられていないのであれば、それは公教育として平等であるとはいえない。このため、義務教育における生活習慣病予防教育については改

善の余地があると考えられた。

※注釈※

- 1) 中村 (2001)、吹野 (1997)、岸田 (2006)、久道 (1998)
- 2) 村田 (2000)、辻岡 (2002)
- 3) 文部省体育局学校健康教育課 (1998)、文部省体育局学校健康教育課 (1999)
- 4) 中村 (2001)、岸田 (2006)、村田 (1996)、福渡 (1996)
- 5) 村田 (2000)、辻岡 (2002)、村田 (1996)、岡田 (2007)、熊野 (2008)、高石 (2005)、児玉 (1996)
- 6) 上原 (2001)、甲田 (2001)、神田 (2000)、萩原 (1999)、佐藤 (1998)、柳 (1997)、平田 (1994)
- 7) 藤井 (2008)、群馬県高崎市立寺尾中学校(1998)
- 8) 文部省、小学校学習指導要領、大蔵省印刷局、1998、文部省、中学校学習指導要領、大蔵省印刷局、1998
- 9) 本研究は江頭財団の支援を受け実施されている。本研究への協力を心から感謝したい。

参考文献

- 井上岳、一次予防の重要性、糖尿病ケア、2巻(1)号、pp.21-26 (2005)
- 上原真理子ほか、小学生への喫煙防止教育のアンケート調査結果について、第2報、沖縄の小児保健、28号、pp.27-31 (2001)
- 岡田知雄、子どもにおける生活習慣病とその対策、15巻(3)号、pp.328-334 (2007)
- 乙丸晶世ほか、小学生に対する生活習慣病予防のための健康教育のあり方に関する文献的考察、保健婦雑誌、59巻(12)号、pp.1172-1177 (2003)
- 神田晃ほか、小児の肥満度変化と生活習慣に関する3年間のフォローアップ研究、肥満研究、6巻(1)号、pp.55-60 (2000)
- 岸田典子ほか、学童の健康状況・生活習慣と生活習慣病予備軍のスクリーニング方法に関する研究、県立広島大学人間文化学部紀要、1号、pp.31-45 (2006)
- 久道茂、「生活習慣病」の考え方、日本公衆衛生雑誌、62巻(2)号、pp.92-94 (1998)
- 熊野宏昭、認知行動療法を用いた生活習慣病対策、臨床スポーツ医学、25巻(2)号、pp.119-124 (2008)
- 群馬県高崎市立寺尾中学校、生活習慣病の予防に焦

- 点を当てた健康教育、群馬県高崎市立寺尾中学校、生活習慣病の予防に焦点を当てた健康教育、スポーツと健康、30 卷(2)号、pp.38-41 (1998)
- 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、「健康日本 21」中間評価報告書 (2007)
- 甲田勝康ほか、思春期における身長増加と総コレステロールの推移、3 年間の継続的研究、学校保健研究、43 号、pp.109-115 (2001)
- 児玉浩子、小児のメタボリックシンドロームの対策、日本医師会雑誌、136 卷、pp.266-269 (2007)
- 坂本元子、小中学生における小児期の成人病対策、日本公衆衛生雑誌、60 卷(12)号、pp.864-868 (1996)
- 佐藤幸美子ほか、学校における肥満児の追跡調査、慶應保険研究、16 卷(1)号、pp.70-73 (1998)
- 三省堂提供「大辞林 第二版」
- 高石昌弘、ヘルスプロモーションに基づく生活習慣病の予防、スポーツと健康、30 卷(2)号、pp.26-29 (1998)
- 辻岡三南子ほか、青少年期における生活習慣病の予防、臨床スポーツ医学、19 号、pp.293-298 (2002)
- 中村伸枝ほか、学童とその親の日常生活習慣・健康状態と親の気がかりから見た看護活動の方向性、小児保健研究、60 卷(6)号、pp.721-729 (2001)
- 萩原忠ほか、肥満児童に潜在する臨床医学的所見と保健指導プログラムの評価、岩手医学雑誌、51 卷(4)号、pp.401-416 (1999)
- 平田大介ほか、埼玉県栗村における児童・生徒の成人病予防、地域医学、8 卷(12)号、pp.631-640 (1994)
- 吹野洋子ほか、富士市学童の栄養摂取状況、生活活動および血液正常に関する研究、栄養学雑誌、55 卷(3)号、pp.1119-1128 (1997)
- 藤井千恵ほか、家庭・学校・地域連携による児童生徒の生活習慣病予防活動の試み、日本公衆衛生雑誌、9 号、pp.790-797 (2008)
- 福渡靖ほか、新しい地域保健体制における小児期からの健康的なライフスタイルの確立について、日本公衆衛生雑誌、60 卷(12)号、pp.869-876 (1996)
- 村田光範、小児期からの成人病予防について—その現状と今後の課題、日本公衆衛生雑誌、60 卷(12)号、pp.842-844 (1996)
- 村田光範、子どもの生活習慣に関する諸問題、日医雑誌、124 卷(4)号、pp.497-501 (2000)
- 文部省、小学校学習指導要領、大蔵省印刷局 (1998)
- 文部省、中学校学習指導要領、大蔵省印刷局 (1998)
- 文部省体育局学校健康教育課、学校における生活習慣病の予防に関する指導と管理、スポーツと健康、30 卷(2)号、pp.34-37 (1998)
- 文部省体育局学校健康教育課、新学習指導要領に見る健康的な生活習慣の形成と生活習慣病の予防、スポーツと健康、31 卷(8)号、pp.15-18 (1999)
- 柳久子ほか、小児生活習慣病予防検診と事後指導は動脈硬化の危険因子を減らせるか—10 歳児における介入に関する 3 年後の追跡調査、日本公衆衛生雑誌、44 卷(3)号、pp.174-183 (1997)