

幼児期における栄養教育

11. 幼児期からの生活習慣病予防を主眼とした食育の推進

丹下文恵*，奥村純子*，上野敦子*，堀部慶子*，長屋郁子**，小川宣子**

*岐阜県西濃地域保健所，**岐阜女子大学家政学部管理栄養士専攻

(2004年9月22日受理)

The Food and Nutritional Education for Pre-school Children (Part XI) Promotion of Meal Education from Infancy to Prevent Lifestyle-related Illness

*Gifu Prefecture Seino Region Public Health Center, 422 - 3 Ezakicho,
Ogaki, Japan(〒503 - 0838)

**Department of Nutrition and Food Science, Faculty of Home Economics,
Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501 - 2592)

TANGE Fumie, OKUMURA Junko, UENO Atsuko, HORIBE Keiko,
NAGAYA Ikuko and OGAWA Noriko

(Received September 22 , 2004)

緒 言

生活習慣病予防のために，地域では老人保健法に基づく基本健康診査や健康相談をはじめ，様々な取り組みが行われてきている。

しかしながら，生活習慣病予防のためには，食生活習慣が確立される幼児期からの食育への取り組みが必要である。

現在の子どもたちの健康状況を，生活習慣病リスクファクターとその要因となるライフスタイルからみると，生活習慣病予防リスクファクターについては，岐阜県の小学生の2.16%が肥満傾向にあり，既にこの時期から50人に一人は肥満になっている¹⁾。

また，全国統計によれば，中学生・高校生の女子の5人に一人が高コレステロール者(総コレステロール値200mg/dl以上)となっている。また，ライフスタイルについて見る

と，80%の3歳児が夜の9時以降に就寝している²⁾。

このような子どもたちの現状の中で，食育は，子どもを取り巻く家庭や様々な関係機関や団体などが協働し，地域ぐるみで取り組んでいく必要があり，具体的にネットワークをどのように持ち，どう取り組んでいくかが大きな課題となっていると考える。

本研究は，西濃地域保健所と岐阜女子大学家政学部管理栄養士専攻との学官協働により，幼児期からの生活習慣病予防を主眼とした地域ぐるみで進めてきている食育について，平成14年度から平成16年度に実施してきた具体的な取り組みを報告し，これらの取り組みについての効果や方法を検討することを目的とした。

本研究のフィールドである西濃地域は，岐阜県の南西に位置し，平成16年9月現在，管

内21市町村,人口393,119人(岐阜県総人口の18.6%),面積1,432km²(岐阜県総面積の13.5%)である。食育に関わる施設として,保育所110所,幼稚園53園,小学校82校の合計245カ所がある。

方 法

本研究は,次の4点を基本とした事業を平成14年度から平成16年度に展開することにより実施した。

1. 地域ぐるみで取り組むための関係機関の連携

地域の関係機関や関係団体のネットワークづくりと関係機関・団体の主体的な食育を支援することを目的に,平成14年度に,幼児期から青年期に関わる地域関係団体の代表および学識経験者による食育支援委員会を立ち上げた。メンバーは,関係団体の代表として保護者(PTA および母親代表),地域ボランティア(食生活改善協議会・母子保健推進員),医療(小児科医ならびに歯科医),学校(校長会・幼稚園長会・保健主事・養護教諭・栄養職員),児童福祉施設(保育園),行政(保健所・福祉事務所・市町村保健師・市町村栄養士),学識経験者といった構成とした。

形式的な会議にしないために,事前に,委員となっただけ各団体の代表には,保健所の担当者が赴き,丁寧な趣旨説明を行った。また,現場の保健所の担当者と,学術的専門者との事前打ち合わせを面談により毎回行い,問題意識の確認を行った。

食育支援委員会では,まず西濃地域における現状として,子どもの健康状態,子どもに関わる施設・各団体の状況,行政機関の食育への取り組みの状況を共有し,食育のあり方について協議を重ねた。

その中で,西濃地域としての食育の定義づ

けの必要性が生まれ,食育とは『自分で自分の健康を守り,健全で豊かな食生活を送る能力を育てることや,それを実現しやすい食環境づくり,それらを支援・推進するネットワークづくり』として関係者で共通の認識を持つこととした。

各団体が疑問点や食教育についての考えを提示しあうことにより,自分たちの地域における役割,地域全体で子どもの食環境整備のために何が必要かを明確にしていくことができた。

これらの場で検討されたことを,より地域に密着した形で展開していくために,平成16年度は,管内20市町村を5ブロックに分け,ブロック単位ごとに食育支援会議および関係者への研修会を開催することにより,市町村を主体としたネットワークの構築を推進している。

さらに平成15年度からは地域のコンビニやスーパー,食料事務所などの関係団体も含めたネットワーク会議を年1回開催し,意見交換の場を広げる組織体制を構築した。

2. 食に関する実態調査

保護者を対象とした子どもの食についての調査は全国的に行われているが,西濃地域でも,保護者への調査は,食生活改善協議会やPTAの母親代表,養護教諭部会などですでに実施されていた。しかし,西濃地域では,食育を進めていく上でどのようなことが問題となっているのか,現状はどうかをより明らかにするために,平成14年度に関係施設を対象としてアンケート調査を行った。調査は以下の3方法で実施した。

1) 施設を対象とした調査

西濃地域の全保育所,幼稚園,小学校245施設を対象に食教育上の問題点,食教育のために求められている支援は何か,必要と思わ

幼児期における栄養教育
 11. 幼児期からの生活習慣病予防を主眼とした食育の推進
 (丹下文恵, 奥村純子, 上野敦子, 堀部慶子, 長屋郁子, 小川宣子)

れている食教育の内容はどうか、そしてそれを進めていくうえで不足しているものは何かなどについて、複数回答の可能なアンケート調査を行った。回収率は93.5% (229施設 / 245施設)であった。

食教育については、96.9% (222施設)で実施されていた。食教育の担当者は、保育所では保育士93.9%, 栄養士27.6%, 幼稚園では教諭91.3%, 栄養士28.3%, 小学校では担当教諭79.5%, 栄養士60.3%, 養護教諭60.3%であった。

食教育の実施機会としては給食時間が92.3%と圧倒的に多く、次いで学級・保育活動が59.5%となっている。小学校では家庭科の授業61.5%, 保健体育の授業28.2%のほか総合的な学習授業の活用も見られた。

食教育を実施するための指導者間の話し合いやマニュアル作成は60.8%の施設で実施されていた。

食教育を実施する中で感じられている問題点としては、時間の余裕がない34.7%, 専門の人材不足が32.0%, 教材不足28.4%があげられていた。

また、食育未実施施設は3.1% (7施設)あったが、その理由として、専門の人材不足、時間の余裕がない、施設内の連携が困難という回答が見られた。

子どもたちや保護者への食教育を進める上で必要な支援は、保護者向け研修会68.6%, 指導者の派遣41.0%であった。

子どもたちの状況としては、落ち着きのない子が多い69.9%, 夜更かし62.9%のふたつが圧倒的に多く、小学校では肥満児の増加が54.4%であった (図1)。

また、食事や食べ方については、偏食79.9%, 食べることに時間がかかる68.6%が圧倒的に多く、保育所や幼稚園では、かめないが50%を超え、朝食を食べてこないは、保育所45.5%, 幼稚園42.9%, 小学校35.4%であった (図2)。

『こどもの栄養・食教育シンポジウム』参加者へのアンケート調査

平成14年8月に実施したシンポジウムの参加者170名を対象に、アンケート調査を実施した。回収率は67.1%であった。

その結果、まず、食教育の必要性を感じてい

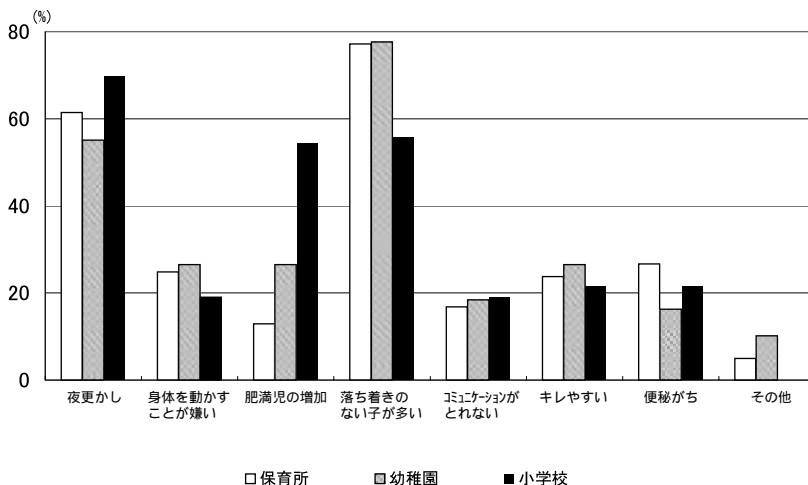


図1 子どもたちの身体状況

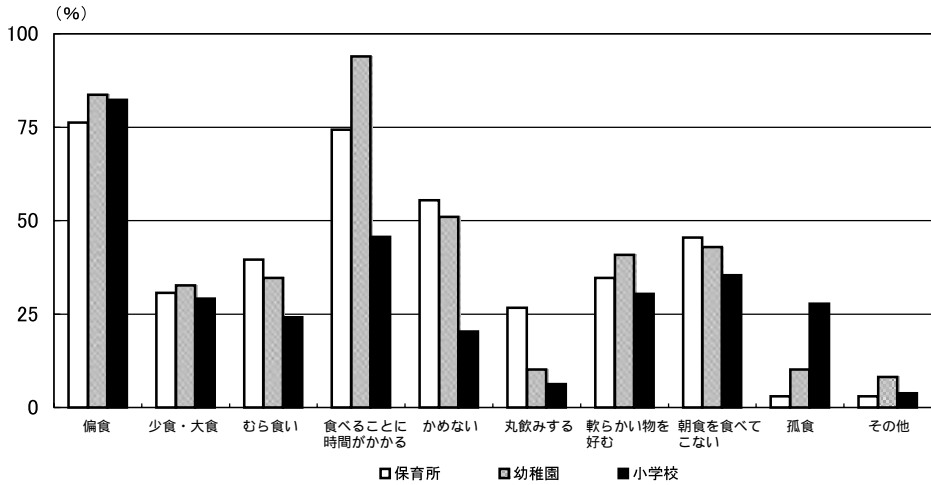


図2 子どもたちの食事・食べ方の状況

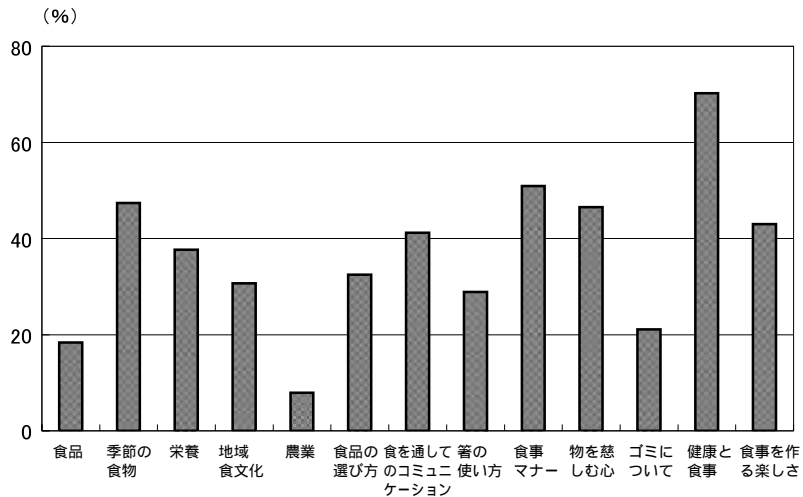


図3 必要性を感じている食教育内容

る者は99.1%であった。必要であると回答した者に対してその内容についての問いでは、健康と食事が70.2%、食事のマナー50.9%、季節の食べ物47.4%、ものを慈しむところ46.5%が高く、農業については7.9%となっており、生産者を巻き込んだ食教育については関心が低かった(図3)。

また、自分たちが食育を進めていく上で、求める支援については、保護者への研修会が68.6%と最も高く、ついで指導者の派遣

41.0%、職員向け研修会40.2%であった(図4)。

さらに食教育を進めるうえで不足しているものについての質問では、家庭の協力49.1%、知識33.3%となっており、指導者の不足は16.7%と低かった(図5)。

3) 管内市町村保健センター聴き取り調査

管内20市町村の全保健センターを対象に、西濃地域保健所管理栄養士と保健士でペアを組み、実際に現地へ赴き、母子保健について

幼児期における栄養教育
 11. 幼児期からの生活習慣病予防を主眼とした食育の推進
 (丹下文恵, 奥村純子, 上野敦子, 堀部慶子, 長屋郁子, 小川宣子)

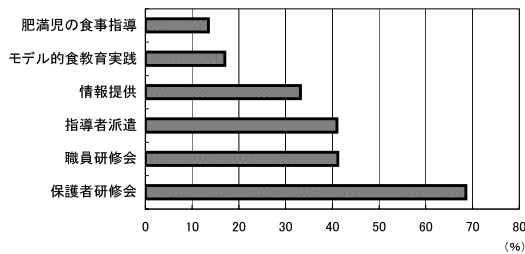


図4 食教育に必要な支援

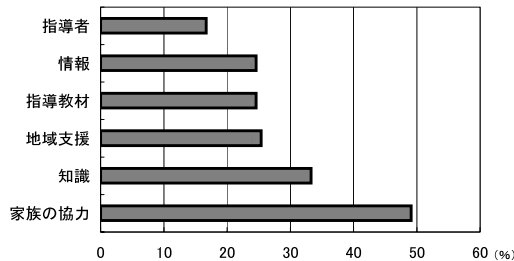


図5 食教育に不足しているもの

の取り組みの現状と問題点等について聴き取りによる調査を行った。

以上3つの調査結果から、食育指導者のスキルアップのための研修、保護者への食に関する情報提供、健康と食事のつながりや家庭教育の一環としての食育の位置づけが必要であることがわかり、これらを踏まえて普及啓発、指導者への事業を展開していくこととした。

3. 普及啓発

関係者への情報提供として、平成14年度から『子どもの食育フォーラム』を年1回開催してきた。講演とともに、地域の現状、シンポジウム形式による地域で実際に取り組まれている事例の提示などを行っている。

平成15年度には、食育支援委員会で検討されたことを基に、地域で食育に取り組もうとするときに活用できそうな情報を集めた『子どもの食育ガイドブック』を作成し関係機関へ配布した。平成16年度はこのガイドブック

の概要版を作成し、より地域ぐるみで食育に取り組めるような情報提供を図ってきた。

また、保護者向けの情報提供として、チラシを作成し配布した。

さらに、平成16年度には子どもたちへの食の関心を深める取り組みとして、夏休み食のポスターコンクールを実施した。

4. 指導者の育成

指導者のスキルアップを目的として、食育の具体的な進め方、給食だよりなどの媒体の効果的な作成の仕方についての2点について毎年1回研修会を実施を行った。

結果および考察

平成14年度から平成16年度に実施したアンケート調査および食育支援委員会における連携のもと実施してきた「普及啓発」指導者の育成を中心に食育の効果について考察した。

各団体がどのような取り組みをしているのか、食育支援委員会やネットワーク会議での

意見交換をとおして、互いに理解を深めることができた。ネットワークづくりには地域の関係団体の相互理解が不可欠であり、地域保健所がこのような場をコーディネートすることにより、具体的にどうするかが明確になった。今後、各地域ごとにこのような情報交換の場をその地域にあった方法でコーディネートしていくことにより、地域ぐるみで取り組む食育が可能になると思われる。

それぞれの機関・団体では日常の業務の中で食育に関わることがすでに行われてきている。そこに、生活習慣病予防という視点を意識的に織り込むことにより、幼児期からの生活習慣病予防が展開できると考えられる。

また、地域で従来から実施されてきた取り組みの中には優れたものも数多くあり、それらを情報誌として取りまとめたことにより、具体的な取り組みに繋げることが可能である。

マニュアルではなく、その地域で、それぞれの機関・団体で具体的に取り組むとき、活用できそうな情報をそれぞれの地域で作っていくことが重要であり、その啓発のためには食の専門家に依存するのではなく、地域での指導者の育成が必要である。

食育支援委員会やフォーラム、研修会の開催により、地域の関係団体の中で少しずつ取り組みへの積極的な動きがはじめられている。必要性はどの団体も感じていたものの、具体的にどう進めるかが課題であったが、情報交換や必要な情報の提供により、それぞれの団体がやってみようという機運を高めることに繋がったと考えられる。

西濃地域全体で行ってきた食育への取り組みが、より地域に密着した形になるよう、今後は各市町村単位での取り組みの推進、ライフサイクルを踏まえ、中学校・高等学校などとも連携した食育の展開を進めていくととも

に、よりよい食育を展開していくための事業評価方法について検討を重ねる必要があると考える。

要 約

生活習慣病予防のためには、幼児期からの取り組みが必要である。食育は地域ぐるみで取り組む必要があるが、具体的にどのようにネットワークづくりを進めるかは大きな課題となっている。

本研究は、大学と地域の保健所が協働して、食育のネットワークづくりと事業展開についての取り組みをとおして、具体的な手法について検討した。

地域の関係者による食育支援委員会を立ち上げ、情報・意見交換を行うとともに、地域の関係施設での取り組みの現状や問題点をアンケート調査や聴き取り調査を通じて明確にした。

それらを基に『子どもの食育ガイドブック』の作成や保護者向けの情報提供のためのチラシの作成・配布、食のフォーラムや研修会の開催といった具体的な展開を実施したことにより、関係団体の中で自主的に生活習慣病予防を主眼とした食育への取り組み、地域ぐるみで取り組む機運が生まれてきている。

地域の関係機関がいかに有機的なつながりを持ち、地域ぐるみで幼児期からの生活習慣病予防に取り組んでいくか、ひとつの手法として有効であると考えられる。

参考文献

- 1) 岐阜県の学校保健；岐阜県学校保健会，2002年
- 2) 平成12年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書；財団法人日本学校保健会，2001年