

情報基礎演習 卒業論文

食育の実態

19-1204

岩永 舞美

○食事どきの親から子への注意が意外に少ない

中でも気になったのは食事摂取に関して親から注意を受けたことがあるとする子どもが約半数と予想以上に少ないものであることでした。

内容別では男子では栄養に関することで注意を受ける子が多く、女子では栄養に関するものの他、姿勢や摂取態度について男子より注意を多く受ける傾向がありました。

摂取時のマナーは、公の場では男女を問わず要求されるものであり、男の子にも同じく教育すべきでしょう。

○食事の支度に関するお手伝いに男女差

一方、食事の支度に関するお手伝いについて全くしないと答えた子どもは全体の1割弱と少なかったのですが、男女別に見ると男子により多い傾向が認められました。家庭での親の食教育において、男女差があることが推察されました。

お手伝いは単なる仕事の補助にとどまらず、子どもたちの食に対する興味関心を引き出させるよいきっかけとなることを意識して、家庭でも男女の別なく同等のチャンスを与えて欲しいと思いました。親の意識改革も子どもの食教育では必要であると思われました。

○食事に喜びやありがたさが希薄な今の子どもたち

もう一点気になったことは、毎日の朝・昼・夕の食事は楽しみですかという問いに対して、NOと答えた子どもが全体の約15%（男女差なし）もいたことです。調査した子どもは約540人。数からいって、信憑性を欠くデータではありません。

本来、成長期の子どもたちにとって、食べることは大変楽しみなことのはずです。それをこれだけ多くの子どもが楽しみではないと答えたのには驚きました。

現在の日本では食があふれており、お腹がすいて食事を摂るといった本来あるべき摂食行動を子どもたちがとれていないことが原因ではないかと推察しました。

さらに、現在は畑をもつ家も少なくなり、実際に作物を育て収穫までこぎつけることがいかに大変な労力を要するか実感する機会が乏しく、スーパーではいつでも新鮮な野菜が絶えずません。

このような環境に慣れた現在の日本の子どもたちにとっては、食べられるということが貴重なこととは

実感にくいということも要因の一つと考えられます。

よりおいしいものを楽に手に入れたい、生活をより楽なものにしたいという人々の願いが高度経済成長期以降、技術革新によって一つ一つ叶えられてきた世代にとっては、それらの楽は喜びであると同時にありがたいことだと感じられたことでしょうか、現在の子どもにとっては全てが当たり前のこととなっていており、喜びやありがたさは感じにくくなってしまっています。

新たな食教育が必要であり、スローフードブームは、このような時代にあって出るべくして出たということはこのデータは示しているように思いました。人が生きる上での3大快樂の一つである食が快樂でなくなってしまうことは、生物としてあってはならないことです。

○最後に～消費社会の限界を知る食教育が必要

明治以前の方々は本当に無駄をしなかったとよく言われます。ご先祖様が自分たちに残してくれたものを、今度は自分たちが次の世代へ、受け継いだ時の状態により近い形で渡そうとする意識が強かったように思います。

生き物が生きていれば必ず、自然は壊されます。これは現段階では仕方がないことで、環境破壊を完全にストップすることは我々人間が一人でも生きている以上できないのです。

しかし、そのスピードをより遅くする努力を先人はしてきたのではないのでしょうか。簡便さよりも手間や時間を惜しまず、無駄な消費を極力避け、自然をなるべく壊さず次世代に引き継ぐことを最優先させていたように思います。

前進することのみ目を向けた消費社会に限界があることは既に見えています。消費社会に慣れてしまっている現代の子どもたちに対して意識改革をしなければ よりよい未来はないでしょう。日本における子どもの食教育において、よりよい方向を提示できるよう私も努力を重ねていきたいと思えます。

企業企画の食育の紹介

バーモントキッチン食育体験教室

新潟県妙高市にて「食育体験教室」を開催しました。ハウス食品ホームページの「バーモントキッチン」サイトからご応募いただいたご家族を招待。妙高市の全面的な協力をいただきながら、実施しています。

2007年は9月に実施しました。当日は、稲刈りとカレー作り、ニジマスのつかみどりを行いました。子どもたちは、稲刈りでは初めて使う鎌に戸惑ったり、ニジマスのつかみどりでは川に入って素手で捕まえるとそのぬめりに驚くとともに、魚をさばくときには命の大切さも学びました。

大自然とのふれあいは、子どもたちにとってすべてが貴重な体験。食育体験教室を通じて、自然の恵みや食の大切さ、調理することの楽しさを体感していただけたことと思います。

この食育体験教室の様子は、北陸農政局の「まち・むらネットほくりく」、総務省「妙高市交流・居住サイト」にも紹介されました。



はじめてクッキング

ハウス食品は子どもたちにカレークッキングを体験してもらう「はじめてクッキング」教室を1996年から実施し、2007年で12年目になりました。年々参加園児数を増やし、延べ約200万人の子どもたちが参加しています。2007年は新たに約45万人の子どもたちが幼稚園・保育園ではじめてのカレー作りにチャレンジしました。

自分の手で食材にふれて食べ物の大切さを知り、みんなで料理する楽しさや食べる喜びを感じることができる「はじめてクッキング」教室。幼稚園・保育園に専用キット（調理用のバーモントカレー、クッキング教材ビデオなど）を送付し、先生と子どもたちが一緒になってカレー作りに取り組み、クッキングを通してさまざまな体験をすることによって、楽しみながら食に対する興味を高めていくことを目的とした活動です。ハウ

ス食品は、子どもたちの健やかな成長を応援する この活動を大切な食育の活動として取り組んでいます。



はじめてクッキング



小中学校での出張授業

小中学生に、カレーやスパイスに興味を持ってもらうために「出張授業」に取り組んでいます。2007年度は、延べ64回実施しました。テーマは、身近なカレーやスパイスを通じてハウス食品講師と一緒に学ぶ「カレーから考える毎日の食生活」「スパイスのはたらきを科学する」「カレーから始める国際理解」「スパイスから世界が見える」の4つです。

講義とともに、スパイスを実際に見て香りをかいだり、カレーパウダーを作ったり、スパイスからカレーを作るなどの実習を組み合わせ実施しています。子どもたちが大好きなカレーや、スパイスを通じて、毎日の食事の大切さや楽しさを実感する中で、世界とのつながりや異文化に対する興味や関心も深めていきます。



出張授業

※現在は、東京エリア、大阪エリアで実施しています。

お料理一年生のための料理教室

結婚や独立をしたばかりで、毎日食事を作るようになってからまだ日が浅く、料理のレパートリーを増やしたいと思っている「お料理一年生」の方を対象に、2007年から銀座で月1回のペースで開催している料理教室です。定番料理をおいしく作る『コツ』をわかりやすくお伝えしています。参加者からは「家ですぐに作れそう」などのお声をいただいています。



お料理一年生のための料理教室

店頭での食育イベント

店頭をお客さまとの重要な接点のひとつと考え、参加・体験型の食育イベント「kids 食育アカデミー」を実施しています。

親子で楽しくカレーを作る「kids 食育アカデミー料理教室」は、イラスト入りのレシピを使い、わかりやすくカレー作りやナン作りにチャレンジできます。

「kids 食育アカデミー食育店頭イベント」は、カレーの原料であるスパイスの塗り絵やクイズ、ナンをこねたり、お米のもみ殻取りの体験を通して食材や調理への興味を喚起し、作ること、食べることの楽しさ大切さを親子で学びます。



食育イベント

工場見学

お客さまに「おいしさとやすらぎを」お届けするために、原材料の調達から製品のお届けに至るまで、さまざまな品質検査を行い、安全で安心な製品作りに取り組んでいます。

実際に工場で製品ができるまでの工程を見学していただくことにより「ハウス食品の安全・安心へのこだわり」をご理解いただき、よりハウス製品を身近に感じていただければと考えています。現在、静岡工場と六甲工場で地域の小学校等、団体の方々に見学いただいています。

食育マナー



「知って、作って、食べる、ことからはじまる」たくさんのおいしいと笑顔が、あたたかい食卓を作ります。そんな気持ちを込めてハウス食品では食育マークを作りました。この食育マークはハウス食品の食育活動のシンボルです。

子どものおやつ 脂質は必要量の2倍も?

最近の子どもには、肥満が増えていると言われていますが、子どもの食事に関する調査で、おやつの摂取エネルギーが大きく、しかも脂質は1日の必要量の2倍もとっている現実がありました。しかも、おかあさんには、そういう認識が少ないというギャップもあります。

- 親の6割は「食育」の必要なし感じているけれど
- おやつからの脂質摂取量は必要量の約2倍!
- 昔ながらのおやつなら

親の6割は「食育」の必要なしと感じているけれど・・・



子どものおやつについて、満足してる親は多いのですが、現実には脂質とり過ぎの傾向が見られます。

以前のガイド記事でも書きましたが、文部科学省の学校保健統計調査によると、「肥満傾向」にある児童・生徒の割合は年々増加傾向にあり、昭和59年と平成17年を比較すると、約20年あまりの間に約1.5倍増えています。

子どもの肥満は、3歳頃の生活習慣の乱れが原因という研究報告もあり、乳幼児からの規則

正しい生活習慣重要だと言われています。

厚生労働省の研究班の調べでは、小中学生でも肥満児なら、5～20%はあてはまる可能性があるとして、生活習慣病の予防は子どもの頃からと、6～15歳を対象とする「メタボリック症候群」の診断基準を設定し、その重要性を主張しています。

子どもの場合、食事管理は主に親が担うものです。ところが、ここに興味深い調査結果があるので今回取り上げました。2007年6月発表の日本ケロッグ株式会社の「食育調査」では、「家庭の食事を管理している親への食育が必要」だと感じている学校栄養士は79.3%。これに対して、母親自身でそう感じている人は44.0%で、約6割が自分への食育の必要性を感じていないのです。

母親の「満足」と、栄養不足のギャップ

さらに日本ケロッグ株式会社は、「第2回ケロッグ食育調査」を行い、親の意識と現実にギャップがあることを2008年4月発表しました。

今回の調査は、小学4～6年生の子どもを持つ母親100名を対象に、アンケート実施と食事写真回収を行い(2007年12月)、1日3回の食事とおやつ(間食)に期待すること(意識)と、実際に食べている内容を食事写真を使って比較することで、母親、子どもそれぞれの食生活に対する意識と実態の違いを示しています。

調査では、現在の子どもの食生活について、満足していると答えた母親が5割強。一方、不満があると答えた母親は2割以下です。満足している理由は「栄養バランスがよい」が2割を占めていました。

しかし、1日に必要なエネルギー量に対して、過剰傾向にある子どもが2割、不足傾向にある子どもが5割を超えていました。

おやつからの脂質摂取量は必要量の約2倍！



子どものおやつとして人気の高いチョコレート。エネルギーのもととなる糖質と脂質が含まれたチョコレートは、生理的に食べたくくなります。

母親が子どものおやつに食べさせているものは「スナック菓子」と「チョコレート」が6割になります。食事写真から分析したおやつの脂質摂取量の平均は11.6g。これはおやつで必要量の6gに対して約2倍になります。

また最も多く摂取している子どもは、おやつのみで43gの脂質、830kcalのエネルギーを摂取していました。また、1日のエネルギー摂取量が多い子どもは脂質摂取量が多くなり、脂質摂取が多いとナトリウム摂取も多い傾向が見られました。

さらに、脂質を取りすぎている一方で、タンパク質、鉄分、ビタミンは必要量に達しておらず、おやつについては、栄養バランスは脂質に偏りがちといえます。

母親5割は、おやつに栄養を意識していない

母親が子どもに「おやつ（間食）」で摂取させたい栄養成分については、「特に意識していない」が5割弱で最も高く、「おやつ」を大切だと答えた人は2割程度でした。

また、9割近くの子どもが、放課後に塾や習い事に通っており、多様化するライフスタイルの中で、子どもたちが夜型の生活となっていたり、家族で食卓を囲む回数が減っていることも、なかなか親が食事管理をしにくい要因ではないかと思えます。

都会か地方かに限らず、今の時代は、小学生の高学年から中学生には塾に行くケースが多くなり、塾で夕食やおやつの時間が遅くなったり、ファーストフードやコンビニで、つつい自分の好きな物ばかりを撰ぶ傾向にあるのではないのでしょうか。

育ち盛りの子どもにとって、間食は大切な食事の一環です。夜型の生活パターンで、しかも遅い時間に食べる間食は、栄養バランスも考慮したいところですが、「母親のおやつに対する意識の低さが浮き彫りとなった」と、報告ではまとめています。なぜ甘いもの、脂肪

に、人はひかれるのか？



カラダがエネルギーを消費したときは、エネルギーのもととなる糖質や脂質を含んだものが食べたくなるものです。

小さい子どもほど、1度に食べられる量が少ないので、間食は食事の一環として考えるのは望ましいことです。ただカラダがエネルギーを消費すれば、エネルギーを補給するものとして糖質や脂質が欲しくなるのが、人間の生理です。甘くて脂肪も含まれたチョコレートが、人気のおやつ首位に立つのは当たり前のこと。

また甘いもので、脳の中で「ほっとする、心地よい」と感じるホルモンが出るのも知られています。家族で楽しくティータイムを楽しんだりすることは情操教育としても大切なことだと思います。

おやつとして好まれるスナックやチョコレートやケーキなどの甘い洋菓子は、脂質は多いのですが、ビタミンやミネラルなどはほとんど含まれていません。食べただけ食べたり、勉強やゲームばかりで運動不足も重なると、カロリーオーバー、栄養の偏りにつながってしまいます。

絶対に食べてはいけないのではなく、毎日続けるとか、たくさんの量を食べないように、バランスを考えましょう。最近は野菜を生かしたものや、未精製の全粒粉などを使ったスイーツもありますので、チェックしてみてください。

伝統食のおやつも取入れてみては？

昔ながらのおかきやおせんべい、きなこや豆類、寒天などを使った、和風のお菓子を見直してみましよう。洋菓子よりも脂質が少なくい分はカロリーが低め、また小豆あん等を使ったお菓子は、ビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。

また果物やドライフルーツや干し芋などの素材そのものやシンプルな加工品は、カロリーは寒天のように低いわけではありませんが、ミネラルやビタミン、食物繊維など、様々な栄養価を含んでいます。

食べ方も工夫してみましょう

「食料自給率」に注目が集まった 2009 年。

8月に発表された 2008 年度のカロリーベースの食料自給率は 41%。

41%という数字を、生産額ベース(金額ベース)で見ると 2008 年度は、前年比の 1%ダウンで 65%。

このように、何を基準に計算するかで自給率の数値が違ってきます。

食料自給率の計算の仕方は、「生産÷消費×100」。

食料自給率には、種類があります。

「カロリーベース」は、

国民 1 人あたりが 1 日に生産した農水畜産物の熱量(キロカロリー)を国民 1 人あたりが 1 日に消費した熱量で割って 100 を掛けたものです。

この計算では、食材の持つカロリーで示されるので、栄養面での見方ができます。

「生産額(金額)ベース」では、国内で生産されたものをお金に直し、それを国内で消費された金額で割ります。

「重量ベース」の食料自給率は、生産された量÷消費された量で穀物など、品目別で示される場合が多く見られます。

海外では、ほとんどの国が生産額(金額)ベースで食料自給率を示しています。

生産額(金額)ベースよりもカロリーベースのほうが、数値が低く出ます。

家畜の飼料の問題など、カロリーベースでは矛盾もあります。

あなたがどのくらい食育を理解して、実践しているか、簡単なテストでチェックしてみましょう。

20問の質問に対し、あてはまる項目の数を数えて下さい。

- 1) 今が旬の食材を5つ以上思いうかべることができる。
- 2) 食事の時にテレビを消している。
- 3) メタボリックシンドロームを知っている。
- 4) 食事バランスガイドを参考に食生活をおくっている。
- 5) きちんと箸を持つことができる。
- 6) 日本の食料自給率を知っている。
- 7) 食品を買う時、表示をチェックしている。
- 8) 買ってきた食材は無駄なく使っている。
- 9) 毎朝、欠かさず朝ごはんを食べる。
- 10) 週に2回以上運動している。
- 11) 食育基本法を知っている。
- 12) 毎月の「食育の日」と「食育月間」がいつか知っている。
- 13) こ食とは何か説明できる。
- 14) 有機食品とはどんなものか説明できる。
- 15) 地産地消を意識して食品を買っている。
- 16) 日本の食料廃棄量を答えられる。
- 17) 地球環境のことを考えて食生活をおくっている。
- 18) 食事バランスガイドを人に説明することができる。
- 19) 日本の食料自給率が低いことの問題点を挙げられる。
- 20) 自分なりの食育活動を行っている。

「15個以上の人」は、100点です。

ご自分の知識や行動をまわりの人たちに伝えて、食育の輪を広げて下さい。

「8個から14個の人」。

質問の中の自分の苦手なところを確認して、そこを克服すれば、食育インストラクターも夢ではありません。

「7個以下の人」。

残念ながら、食育はおろか、食についての知識も理解不足です。

まずは、ご自身や家族の毎日の食事から見直すことをおすすめします。

少しずつ食の安全性やマナー、食を取り巻く環境問題にも目を向けていきましょう。

「リスクコミュニケーション」という言葉をご存じでしょうか？

社会を取り巻くリスク、例えば、災害・テロ・環境問題などのリスクについて、情報をみんなで共有し合い、認識しようというものです。

食についても、このリスクコミュニケーションが当てはまります。

食育推進基本計画の概要の「食育の総合的な促進に関する事項」には、食品の安全性に関する調査・研究・情報提供を進めるための「リスクコミュニケーションの充実」が掲げられています。

食のリスクコミュニケーションに関しては、現在、食品安全委員会が進めています。近頃、「食育の現場におけるリスクコミュニケーションの充実に向けた取組方向」がまとめられ、そこでは、「食に関する科学的な視点を養うことを目的に食育を進める」としています。

鶏インフルエンザでの鶏肉、ギョウザ事件の中国産食品、納豆やバナナの例、そして、食品添加物や遺伝子組換え食品など、科学的な根拠をもって判断するという視点を身につけたいものです。

まず、食品に関しては「リスクゼロはありえない」ということを頭においておきましょう。残念ながら、口に入れるものすべてが安全とはいいきれません。

今のように、いろいろなものが選べる時代には、食のリスクコミュニケーションの充実がとても大切です。

それが正しい食育へもつながっていくからです。

「第3回全国学力テスト」と同時に行われた生活習慣を見ると、正答率が高い子どもから、「家の人と学校のことを話す」「朝食を毎日食べる」「ノートを丁寧にとる」「読書が好き」という回答が挙がっています。

また、今回初めて携帯電話についてのアンケートも行われ、「携帯電話の使い方でお家の人と約束を守っている」と答えた子どもの正答率は、「守っていない」と答えた子と比べて9～22点も高かったという結果が出ました。

子どもには、食卓を通じて話をするのが大切です。

そして、しつけの中心となるのが、家庭の食卓です。

核家族による食卓の崩壊は、日本の崩壊とも言われています。

しかし、時代が変わっても食卓の重要性は変わりません。

同時に、年齢差のある子供たちがいっしょに遊ぶ「群れ遊び」も大切です。
12歳頃までにこれをしないと、大人になれないと言われていました。

食育基本法は、「食卓基本法」ともいえます。
子どものうち食卓や群れ遊びなど、すべてを交えて「食育」が成立することになります

日本は、食料輸送に伴うCO₂の排出量が飛びぬけて多い国です。

海外からの食料輸送に伴うCO₂の排出量は、年間1690万トン。
食料の輸送が環境に対してどれだけ負荷となっているかを数字で表した「フードマイレージ」にすると、2001年時点で、約9000億t km。
韓国は3100億tkm、アメリカは2900億tkm。
日本は、アメリカや韓国に比べて、3倍もの負荷を地球環境に与えています。

国民1人あたりのフードマイレージについても アメリカが約1000万tkmに対して、日本は7000万tkm。

日本国内の食料輸送に伴うCO₂の排出量は、900万t。
一方、海外からの輸入では、1700万t。
輸入食材を選ぶということは、それだけ地球環境にダメージを与えていることになります。

CO₂を少しでも減らすためには、「地産地消」。
地元の食材を選んで食べることです。

妊産婦と乳児の食育

最近の妊婦は、やせすぎの人が増えています。

やせ形の妊婦から低体重児が生まれる確率は、標準の 1.8 倍。

また、母体がやせすぎていることで、高血圧症の子供も増えています。

母体をしっかりさせておかないと、体のバランスの悪い子どもが生まれ、これは親の責任ということになります。

まず、親としての自覚を持たせる必要があります。

乳児の食育では、仕事のため、すぐに保育所にあずけてしまい、親子関係が薄れてきています。食生活を通しての親子関係の充実が望まれます。

育児手帳では、離乳食をはじめる時期は5～6か月から、母乳を与える時期は1年以上と改められました。

最近では、離乳食に市販のベビーフードを使う人が増えています。

ベビーフードを「よく使った」あるいは「時々使った」という人は、平成 17 年で 75.8%。ベビーフードを「よく使う」と答えたお母さんの 33.6%が、「離乳食を作るのが大変・面倒」と答えています。

胎児の時や乳児期の栄養が、成人してからの肥満・糖尿病・高血圧などに関連があることが報告されています。

また、乳幼児期に養われた味覚や食事の嗜好は、その後の食習慣にも影響を与えます。

おふくろの味が確立する第一歩は、乳幼児にあります。

安心安全を踏まえた上での食事を作ってあげてほしいと思います。