

群 教 七	G11 - 07
	平16.220集

健康的な食生活への意欲を高める

食に関する指導の工夫

——「食事と生活習慣病について」の啓発活動と振り返りを通して——

特別研修員 永井 利美 (小野上村立小野上中学校)

《研究の概要》

本研究は中学生を対象に、食に関する指導の一環において、健康的な食生活を送ることができる生徒の育成を目指した実践的研究である。具体的に生徒は、自分たちの食生活の課題に気づき、「食事と生活習慣病について」の啓発活動を受けることによって、その重要性を認識する。そして知識を実践するための食事調査とその振り返り活動を行うことで、生徒の健康的な食生活への意欲が高まることを明らかにするものである。

【キーワード：学校給食 食に関する指導 中学生 生活習慣病 啓発活動 振り返り】

I 主題設定の理由

近年、日本人の食生活の乱れが問題視されるようになって早久しい。そのことも大きな原因で、生活習慣病が増加しており、健康でない国民の増加は明るい未来の危惧につながり、国としても重要問題である。時代が豊かになり、食品が身の回りに溢れるようになるにしたがい、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病が増加してきた。そのことを考えると健康的な食事を選択することが、いかに難しいことであり、重要なことであるかが伺える。そこで大切なのが食生活の基礎を築きあげてしまう子供の時期の食教育であり、この時期に健康的な食事に関する理解がなされていないと、その後の人生において、健康を維持していけない生活につながるかもしれないおそれがある。

まず本校の現状を振り返ると、他の地域と比較して主観的ではあるが、問題のある生徒はほとんど見られない。全校生徒 65 人の小規模校であり、家族構成も平均 5.6 人、三世代家族が 78%、兄弟も平均 2.4 人、一人っ子はわずか 3 人だけである。給食に関しても礼儀正しく、残食率も少ない。また食教育においては、小学校の時に年に一度、栄養教室の授業が設けられているため、ある程度の栄養の知識は身に付いている。

しかし、一人一人に目を向けると、好き嫌いもあり、給食では何でも食べるのに家では食べないという保護者の声もよく耳にする。自分で気をつけなければ、口当たりの良いものやタンパク質源の食品にはしり、野菜などは二の次になりやすい。また中学校卒業後は、環境の変化にとまどい流されてしまう生徒もいるようであり、食生活も乱れる可能性が高い。生涯健康な生活を送れるように、義務教育を終える前にもう一度、自分の食生活を振り返ってみる必要があると考えた。その上で生徒には将来にわたって、健康的な食事を選択できる人になってもらいたいと願う。

その将来につながる中学生のこの時期に、全校生徒を対象に、自分の食生活を見直す活動が必要と考えた。そこで、「食事と生活習慣病について」の食に関する指導を行い、日常の食生活で健康を考えた食事をする実践的活動を通して、将来にわたって健康的な食習慣を身に付けようとする意欲が高まることを目指して、本主題を設定した。

II 研究のねらい

食に関する指導において、「食事と生活習慣病について」の啓発活動や、自分の食生活を振り返る活動を取り入れれば、生徒は食事と健康管理の関係についての知識を深め、健康的な食生活を送ろうとする意欲が高まることを実践を通して明らかにする。

III 研究の見通し

- 1 食生活の実態把握の活動の過程で、アンケート調査を行い、群馬県の食生活等実態調査の結果と、本校の調査結果を項目ごとに比較する活動を行えば、自分たちの食生活の実態を知り、その結果について食生活への関心を持つことができるであろう。
- 2 「食事と生活習慣病について」の生徒と保護者への啓発活動の過程で、授業や資料提供で食に関する指導を行えば、食事が生活習慣病を防ぐことやバランスのとれた食事の大切さについて認識するであろう。
- 3 食生活の振り返り実践活動の過程で、食に関する知識を実践するための食事調査を実施するとともに、振り返りを行えば、健康は毎日の食事の蓄積にあることを実感し、健康的な食生活を送ろうとする意欲を高めることができるであろう。

IV 研究の内容

1 基本的な考え方

(1) 健康的な食生活への意欲を高める指導の工夫

生活習慣病を防ぎ、健康な体を作るための食生活を送るためには食品の栄養的価値が判断でき、その働きと適量を知り、自分で食品を選択できることが大切である。そのために生徒には、自分の食生活の課題は自らが改善する能力を身に付け、保護者についても食教育は生きることの教育であることを認識してもらいたい。そこで以下の4点を工夫する。

- ① アンケート調査の結果を生徒にも分析しやすいようにグラフ化
- ② 授業等に使用する自作のテキスト及び板書に使用するパネルシアターなどの教材
- ③ 生徒の食生活の内容が健康的かどうかを判断しやすくするための食事調査の内容吟味
- ④ 保護者に対して、子供の食教育への意識を高めるための協力願いと資料配布

(2) アンケート調査とは

本年度、県教委より出された「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」の結果を踏まえて、全校または個人の食生活の実態をつかむためにアンケート調査を行う。集計した結果を生徒及び保護者に返し、保護者用については、学校栄養職員が分析して考察したものを添える。

生徒用については、集計結果のみであり、学級担任の指導の下、その結果から何が読み取れるかを各自に考えさせる活動を行う。自分及び自分たちの食生活の実態を知り、そこから課題を見つけることができ、食生活に対して関心を持つことができる生徒を目指す。

(3) 生徒と保護者に対しての啓発活動とは

健康管理の面では生活習慣病は切っても切り離せない関係にあるため、「食事と生活習慣病について」という題目で食に関する指導を学校栄養職員が行う。生徒に対しては自作のテキストの提供も含めて、授業時間及び給食時間に、生活習慣病の基礎知識・食事と生活習慣病との関わり・生活習慣病を防ぐ食事・実践的な栄養バランスの整え方等の内容で行う。本活動で、生

徒には食事によって健康な体が作られることの理解を目指す。

保護者に対しては、資料提供を中心に子供が学校で学習した内容を知らせる。できるだけ子供の食教育に協力してもらうことをねらって、食生活等の実態アンケートの結果報告・食事と生活習慣病についての資料・

食事調査の結果報告等、家庭でも実践してもらいたい望ましい食生活の在り方、栄養バランスの整え方などについて伝えるとともに協力をお願いする。

(4) 食事調査とは

期間を指定して、休日1日分の自分が食べた食品を、栄養価別に判断する形式の「食事チェックシート」に記入し、更に3日間の食事を生活習慣病が予防できるものであるか、判断する形式の「振り返りカード」にも記入する。自分自身の調査結果を振り返り、その感想も記載する。学校栄養職員が集計分析したものを生徒及び保護者に考察を添えて返すようにする。本活動で、食に関する知識の実践を通して、生徒には健康的な食生活を送ろうとする意欲を高めるようにしたい。

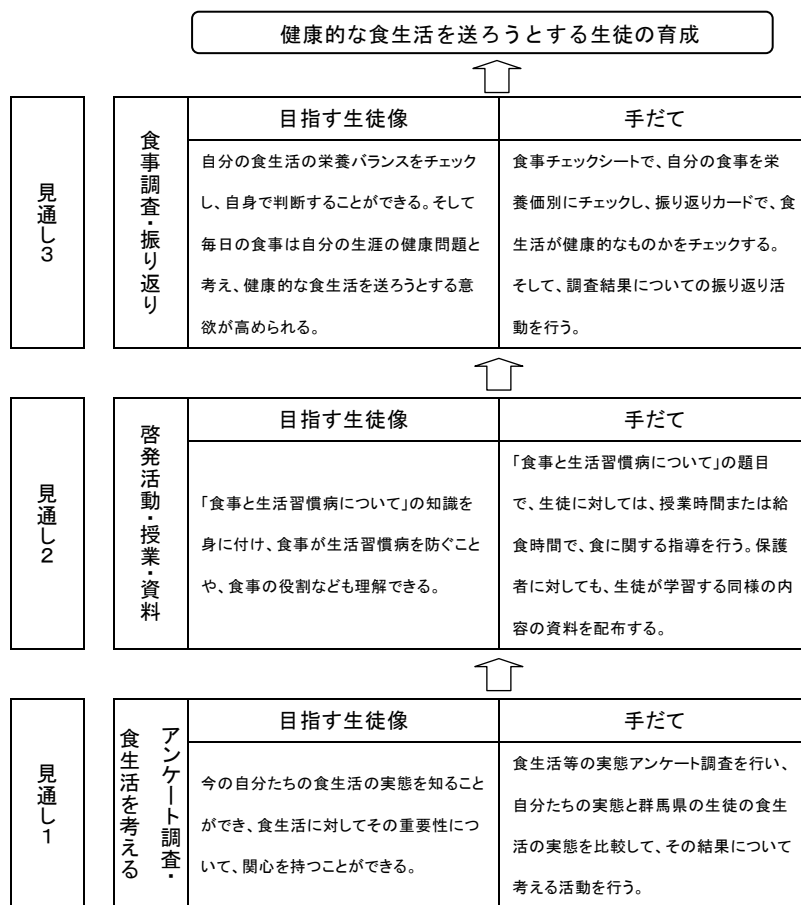


図1 全体構想図

2 実践の概要及び結果と考察

考察にあたっては、全校生徒（65名）を対象に食生活等の実態アンケート調査の結果及び生徒の感想、「食事と生活習慣病について」の食に関する指導での生徒の様子、食事チェックシートと振り返りカードの結果及び生徒の感想の記録等を通して行った。

(1) 自分たちの食生活の実態を知り、関心を持つことができたか。（見通し1）

ア 実践の概要

自分たちの今現在の食生活の実態をつかむために、「生徒の食生活等の実態アンケート調査」を家庭で生徒に記入してもらった。内容は、本年度発表された「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」の項目を選別したものである。アンケート調査票回収後は、学校栄養職員による集計作業を経て、生徒・保護者にグラフ化してまとめたものを返したが、保護者用には、更に学校栄養職員の考察等も加えた。それを受けた生徒は学級担任の指導の下、食生活を考える活動を行った。各項目ごとの学校または学級の平均値と、群馬県の生徒の平均値を示したアンケート調査の結果から、自分たちの食生活の実態を知り関心を持つために、自分たちの送っていた食生活について良かったことや反省点などを分析し、自分自身の食生活の問題であることを意識し、最後に感想を記述した。

イ 結果と考察

調査項目は37項目(資料1、9項目抜粋)、大きく分けて、「学校給食のことについて」「普段の食生活のことについて」「食品の働きについての知識について」などである。

全体的には、生徒の食生活レベルの結果は、群馬県の生徒の平均値よりほとんど良い値が出ていた。

しかし生徒の感想をみると、良かったことより、自分たちの食生活の問題点をより多く指摘していて、あたり前の食生活ができていなかったことに驚

いていた。例えば朝食を食べて来ない生徒がいたこと、家では「いただきます」が言えていないこと、嫌いな食べ物のほとんどは野菜だったこと、間食を食べ過ぎていることなどがこの調査で明らかになった。また、食生活を改善していこうとする前向きな意見も多くあった。本活動により、生徒は日頃何げなく食べている食事にも多くの問題点が存在したことに気づくことができ、改めて食生活の大切さについて関心を持つことができた。

(2) 食事が生活習慣病を防ぐことや、その重要性について認識できたか。(見通し2)

ア 実践の概要

生徒には、好き嫌いや間食などの問題もあり、「食生活をより良いものに改善していく必要がある」という気持ちが芽生えてきた。そこで今回は、健康問題と食事との関係を強く意識するために、「食事と生活習慣病について」という題目の自作のテキスト(資料2)を全校生徒や保護者に配布して、啓発活動を行った。

生徒に対しては、授業時間と給食時間に学校栄養職員により、食に関する指導を行った。授業時間には、「生活習慣病の基礎知識」「食事と生活習慣病との関わり」「生活習慣病を防ぐ食事のポイント」「食品別の必要量」等の内容を扱った。また給食時には、授業の復習もかねて、栄養バランスの整え方について、給食を教材に

してその確認方法を6つの基礎食品群に当てはめて学習した。重点的な指導内容は、生活習慣病予防の観点から食事に注意すること、「お菓子や油類はエネルギーが高い」「肉や魚に含まれる油や植物性油には性質の違いがある」「1日に必要な野菜の量」「朝食を抜くと脂肪がつきやすい」などを学習した。

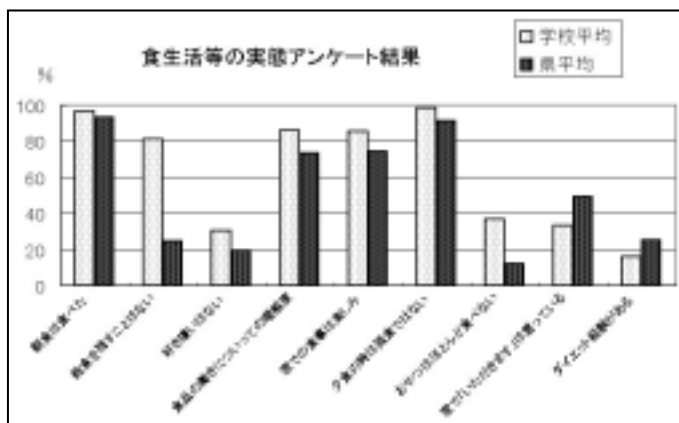
保護者に対しては、子供の食教育に対して保護者と学校が共通認識を持って取り組むために、子供が学習した内容をまとめたものを資料として配布した。

イ 結果と考察

予習として教科書を1回以上読んでくる宿題を与えたことや、生徒は小学生の時に栄養教室などで学習を経験しているので、授業は計画通りに進行できた。

ただ生活習慣病については、中学生の教科書には載っていない難しい内容もあり、脂肪の性

資料1 アンケート結果の一部



資料2 テキストの抜粋

◎生活習慣病を防ぐための食生活

① 肥満を防ぐ
肥満は高血圧や糖尿病、動脈硬化といった病気の原因になります。また、運動が苦手だったり、ひざや腰などの関節への負担が大きくなります。
肥満を予防するには、
1. 食事も適量(腹八分)で、(肉や魚だけでなく、野菜や果物も食べます)
2. 野菜(おやつ)を食べると、(習慣化すると、はかばかになります)
3. 夕食は朝6分目に、(肉は体の組織が作られる時間、脂肪もつきます(脂肪肉です))
4. 運動によってエネルギー消費を、(肉や魚や野菜と消費エネルギーのバランスが大切です)

◎ 脂肪の摂りすぎに注意
血液中の悪玉の脂肪やコレステロールなどの成分が多すぎると高血圧や心臓病、動脈硬化や胆結石の原因になります。
脂肪の摂りすぎの注意としては、
1. 油(油類)はどれも高カロリーです。(油類1g:9kcal 糖質1g:4kcal タンパク質1g:4kcal)
2. 甘いものやスナック菓子(おやつ)は、(高カロリー食品です、脂肪として蓄積されます)
3. 肉はおいしく食べても、(肉の脂肪はコレステロールを)

質の違いや、過剰摂取による生理的影響などの専門的な内容もあった。しかし、次の給食時間での指導の様子や前の授業時間の復習で、例えば、「野菜は1日にどの位必要か」「肉類だけでなく、なぜ魚類も必要なのか」「ケーキを毎日食べると、1月にどの位余分なエネルギーになるのか」「夜食は受験勉強に効果的か」などの質問にも答えることができたことから判断すると、生徒には、生活習慣病を予防する食生活の知識が少なからず身に付いていることがうかがえた。また、食品の働きについての知識や栄養バランスについての知識は、ほとんどの生徒が6つの基礎食品群に分類することができるようになった。生徒にとって生活習慣病予防の観点から、食事の重要性を認識するのに本活動は有意義であったことが推測できた。

(3) 健康的な食生活を送ろうとする意欲が高められたか。(見通し3)

ア 実践の概要

啓発活動を受け実践的活動として、生徒には日常の家庭における食事調査を行った。食事調査には、食事チェックシート及び振り返りカードの2種類の様式があり、調査終了後、自分の結果について感想をまとめる振り返り活動を行った。

まず食事チェックシートによって、休日1日分の自分が食べた食品を献立ごとにすべて書き出して、食品数を確認し6つの基礎食品群にしたがって、栄養バランスをチェックした。次に振り返りカードによって3日間の食生活の在り方が健康的なものであるか、生活習慣病を予防する項目ごとにチェックした。そして自分の食事調査の結果について、調査期間中の食生活の内容が、学習を通して知識として身に付いたことが確認できたか、例えばバランスのとれたものであったか、生活習慣病を予防するものであったかを振り返り、今後の食生活についての自分の考えをまとめる活動をした。

食事調査票回収後は、学校栄養職員による集計作業を経て、結果をまとめたものを生徒・保護者に返した。また学校栄養職員としての考察や注意点なども添えて、今後も健康的な食生活を継続するように啓発した。

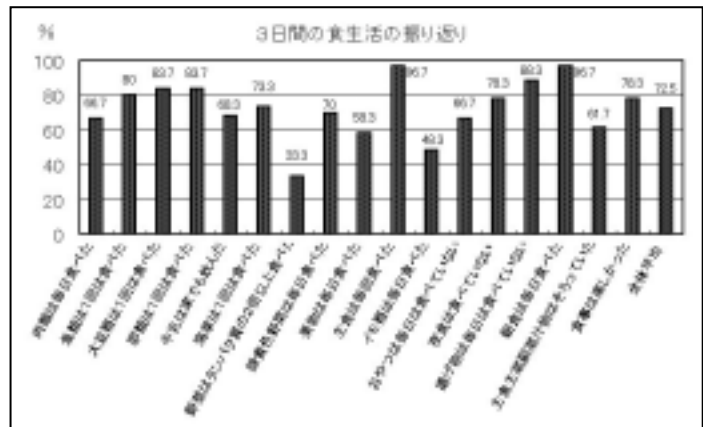
イ 結果と考察

まずは、1日分の食事を記入した食事チェックシートの結果(資料3)についてであるが、食べた食品数を見ると学校平均19.7品目であった。ところが、生徒の中には25品目以上食べて、栄養バランスよく摂っている生徒が65人中、15人もいた。また中には食品名を適当に書いた生徒や、学校栄養職員の間から見ると食品名が抜けている生徒もいた。献立名から推測すると本来の食品数は、1~2の範囲で増えると思われる。これを総合的に考えると学校平均の値は高いといえる。ただし、65人中、3人は食品数が10品目以下で栄養バランスにも問題があった。全員が多くの食品数を摂れたとはいえなかったが、食品の栄養的価値を判断する6つの基礎食品群に当てはめて、栄養バランスを

資料3 生徒が記入した食事チェックシートの一部

献立	食品	1日分の食品数		6つの基礎食品群		エネルギー	
		種類	分量	種類	分量	種類	分量
朝食	パン	1	100g	1	100g	1	100g
	卵	1	1個	1	1個	1	1個
	牛乳	1	100ml	1	100ml	1	100ml
	バナナ	1	1本	1	1本	1	1本
	りんご	1	1個	1	1個	1	1個
	ヨーグルト	1	100g	1	100g	1	100g
昼食	カレーライス	1	1皿	1	1皿	1	1皿
	サラダ	1	1皿	1	1皿	1	1皿
	お茶	1	1杯	1	1杯	1	1杯
	デザート	1	1皿	1	1皿	1	1皿
	お水	1	1杯	1	1杯	1	1杯
	お菓子	1	1個	1	1個	1	1個

資料4 振り返りカードの結果



チェックする能力は、ほぼ全員が身に付けた。

次に3日間の食生活を判断した振り返りカードの結果である。全17項目(資料4)の項目ごとにできていた割合を平均すると72.5%である。「朝食は毎日食べた」「主食は毎回食べた」などの食生活の最も基本的なことは、ほとんどの生徒ができていた。逆にできていない生徒が多いのが、現代人の食生活では大変難しいと思われる「野菜はタンパク質の2倍以上食べた」「イモ類は毎日食べた」であった。しかし、肉類、魚類、大豆及び大豆製品のタンパク質食品のバランスは良く、不足しがちな海藻類もよく食べている。またエネルギー過剰になりやすい油の摂り過ぎにも気を付けていることがわかった。おやつや夜食などの間食の習慣化の問題も、見直し1のアンケート調査の結果より改善されていることなどから、手立ての有効性は確かであった。野菜の摂り方には、やや不満が残る点もあるが、現代人の食生活を考えると、生徒の食生活は「すばらしい」とほめてやりたい気持ちである。

最後に、生徒の食事調査の振り返り(資料5)から、生徒は「健康的な食生活とは、分かっているても実践していくことは難しい」と感じていることが分かった。例えば、野菜の量をもっと増やさなければいけないことなどは、多くの生徒が指摘していた。そして、ほとんどの生徒が食生活に前向きな考えを持っていた。自分の将来の健康についてもしっかり考えており、食生活に対しての意識は高いようである。振り返りの結果からは、一人一人の生徒から、食生活の重要性を理解し、健康的な食生活を送ろうとする意欲が高められたことが分かった。

資料5 生徒の食事調査の振り返り

この時代の時代は、食生活が乱れ、野菜やイモ類を食べない生徒が多い。健康に悪いというものを食べています。こういうものについて自分でせよんと思え、食事のバランスをよくしていくということが、これからは大切だと思えます。特に野菜やイモ類を多く食べるようにするのは、なるべく大きな気をつけてほしいと思います。また、なるべく健康的な食生活を送るよう、今の生活習慣を改めてほしいと思います。

V 研究のまとめと今後の課題

1 研究のまとめ

食に関する指導の一環で、アンケート調査により、自分たちの食生活の実態を知り、食生活に対して関心を持つことができた。そのことは、「食事と生活習慣病について」の学校栄養職員による指導において、食事が生活習慣病を防ぐことの知識を習得することにも効果があり、食事の大切さを認識させることができた。そして、食事調査とその振り返り活動を行うことは、学習した食生活を実践することの難しさ、大切さに気づくことで、今後の健康管理に対して、健康的な食生活を送ろうとする意欲を高めるのに有効であった。

2 今後の課題

自分の健康を守るのも自己責任の時代である。本研究によって、生徒の食に対しての意識が高められたが、健康は一生続く問題である。食に対しても自己管理ができ生活態度の育成を目指して、中学生までにはできるだけ望ましい食習慣を身に付けさせることが大切である。そのためにも、今後は学校の年間指導計画の中に組み込んで継続して実践していきたい。

<参考文献>

- ・飯倉 洋治 (他 22 名) 共著 『食に関する指導の実際3』 小学館(2000)
- ・平山 宗宏・村田 光範 共著 『生活習慣病』 少年写真新聞社(2001)
- ・山崎 文雄 著 『生活習慣病を防ごう』 健学社(2001)