

「食の健康と世代別食育支援展開に関する研究」
～幼児・児童保育世帯に向けた食育アプローチ～

(報告書概要)

1. 食の健康と世代別食育支援展開に関する研究の目的

2005年6月10日に食育基本法が成立し、国民自らの生涯健康と健全な食生活の習慣化、正しい食の文化継承や知恵・知識の選択・判断力の醸成を目指した指針が発表された。

21世紀の日本人の生活革新テーマは「健康」「安心」「安全」「環境保全」に集約されているが、これらの事項は「食育提言」や「メタボリックシンドローム改善」等々の諸策として開花している。

健全な食への提言は、「質の異なる事項の水平的食育推進課題の提示」とも言えよう。このことは逆にそれだけ国民の健全な食生活・食文化の育成と定着には、多くの課題が存在していることを示している。すなわち、食育の推進に関わるこれらの多岐にわたる水平的推進課題が具体的食生活改善と文化の定着化、生活マインドの醸成と具体的行動の方向性を具現化する上での課題そのものなのである。

この点を踏まえて、本研究では国の食育推進運動を補完すべく、食育展開のより迅速な浸透と実効性を求めて企図し、二年にわたる研究として取組んだ。

食育という点では、世代によりその抱える課題も大きく違ってくる。本研究では世代ごとの食生活上の課題を調査により明確化し、的を絞った課題に対し食育アプローチの方向性と提言化を目指した。本年度は、日本の次世代を形成するであろう「幼児・児童を持つ世帯の父母と子供」に焦点を当て、家庭における食生活に的を絞り、世帯調査を実施し食の「栄養面」「情緒面」「行動面」の意識・実態レベルのギャップを調査、それらの調査結果から食育の有り様や具体的アプローチの方向性、食を通じた子育てへの応援施策等を明らかにした。

〈研究報告書構成概略〉

第1章 食育に関する国の施策と地方公共団体・企業の取組み

第2章 これまでの食育提言とその課題

第3章 幼児・児童保有世帯の食育研究の考え方

第4章 幼児・児童保有世帯の食生活及び食育マインド実態調査から見える事項

第5章 幼児・児童保有世帯への食育アプローチ

第6章 実感・体感できる食育提言と活動

・別冊 ー調査報告書ー

〈研究体制〉

研究機関：財団法人ハイライフ研究所

研究体制：新津 重幸(高千穂大学理事・大学院教授)

丹野 俊明(株式会社行動科学研究所 代表取締役)

高津 春樹(財団法人ハイライフ研究所 専務理事) 他で研究活動を行なった。

2. 本調査研究報告書の概要

本調査研究は、以下の6章の構成と概要で完成されている。以下それを要約する。

1)第1章「食育に関する日本国の施策と地方公共団体・企業の実践」

日本国における食育推進計画の目標は以下に示す9項目である。

- i. 食育に関心を持っている国民の割合の増加
- ii. 朝食を欠食する国民の割合の減少
- iii. 学校給食における地場産物を使用する割合の増加
- iv. 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加
- v. 内臓脂肪症候群（メタリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加
- vi. 食育の推進に関わるボランティアの数の増加
- vii. 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加
- viii. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
- ix. 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合の増加

これに基づく象徴的な提言は、「食事バランスガイド」を通じた健全な食生活構築であり、さらにメタリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に対する取組提言である。また、食育推進計画の目標は、各年度上記9項目に関して目標値が設定され、現状値と目標値の対比の中でその成果を「食育白書」等で発表している。

これらの推進計画に合わせて、各都道府県及び市町村では、各々の食育推進計画を作成し、実施しており、2008年6月現在では、都道府県レベルで95.7%、市町村レベルでは15%の取組実施率を示している。

2)第2章「これまでの食育提言とその課題」

21世紀の日本人の生活革新テーマは「健康」「安心」「安全」「生活環境保全」に集約され、食育提言もこれに準拠するものと言える。内閣府の食育推進ホームページでは、食育法を規定した背景を以下の10項目として挙げている。

1. 食に関する理解や判断力の低下
2. 食の変化、外部化・簡便志向・食卓コミュニケーションの減少
3. 栄養の偏り
4. 食に関する感謝の念と理解の希薄化
5. 不規則な食事

別の括りで、

6. 肥満と過度の痩身
7. 生活習慣病の増加
8. 食文化の喪失
9. 食の海外への依存
10. 食の安全上の問題点の現出 などである。

はじめの5項目は主に、生活者の身近な食に関する問題点、課題である。次の5「肥満と過度の痩身」7「生活習慣病の増加」8「食文化の喪失」は、前5項を起因とした結果と言

える。そして、最後の2項目は政策上の問題点である。

これまでの取り組み事項をみると、食育推進における国の政策課題をもとに整備されているものの、多岐にわたるため、取り組み活動全体のベクトルが不明瞭であり、焦点をどこに絞り込めばよいのか分かりにくい場合があると考えている。

本研究は、上記課題を食育展開推進上の仮説としてとらえ、それを検証する中で食育提言とアプローチの実効性を高めることを目指し取組まれたものである。研究を行うにあたっては、前提として世代特性により食育課題はそれぞれ違うという立場に立ち進めた。この考えに基づき、各世代に対する実効性の高い食育アプローチ展開を明らかにするために、各世代を分析し、それぞれの食育意識・体系・行動を明らかにする為の実態調査を実施した。しかしながら、全世代をアプローチの対象とするには、時間的課題もあり、2008年度は日本の次世代を担う幼児・児童保育世帯を中核として取組むことにした。

3)第3章「幼児・児童保育世帯の食育研究の考え方」

(1)食育研究対象と与件

研究時間の関係と研究領域が多岐に渡る為、本年度は日本の次世代を形成するであろう「幼児・児童を持つ世帯」に焦点を当て、世代毎のアプローチの中核として世代内の食育研究の深耕化を目指した。

幼児・児童を持つ世帯の母親に、食生活実態の解明、食育マインドの解明、また母親の成長過程による食生活における影響パターンの解明を前提として、食の「栄養面」「情緒面」「行動面」の意識・実態レベルのギャップを調査し、それらの調査結果から食育の意識提言や具体的アプローチの方向性、子育てへの応援事項等、それぞれの食育提言を明らかにした。

そして、幼児・児童保育世帯の食育アプローチの視点構築の前提として「食事バランスガイド」の基になっている以下の「食生活指針」の10項目を仮説設定の基本として取り上げた。

- ① 食事を楽しみましょう
- ② 一日の食事のリズムから健やかな生活リズムを
- ③ 主食・主菜・副菜を基本に食事バランスを
- ④ ごはん等の穀物をしっかりと
- ⑤ 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせて
- ⑥ 食塩や脂肪は控えめに
- ⑦ 適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量を
- ⑧ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理を
- ⑨ 調理や保存を上手にして無駄な廃棄を少なく
- ⑩ 自分の食生活を見直しましょう

(2)幼児・児童保育世帯の食育調査の仮説と方向性

国及び自治体や各種団体企業の実践は、食生活指針に掲げられた「食育をいかにして

家庭に浸透させるか」という考えに基づいた **Outside In** の思想で取組まれている。このため、現実の生活者の意識・認識とのギャップが生まれているのではないか、理想を高く掲げている故に食育推進の取り組み進展が滞っているのではないかと考えた。食育の実効性を高めるうえでは、この方向性を、「現実の家庭からできる食育を考える」**Inside Out** の思想で見なおしを図っていく必要があるのではないかと仮説を立てた。この視点に立ち、上記 10 項目を基準に、家庭における現実の食生活実態と生活者の意識を明確にし、そこから食育推進上の現実的課題を抽出し解決策を提示していくことを考えた。

4) 第 4 章 「幼児・児童保有世帯の食生活及び実態調査から見える事項」

(1) 調査実施概要

本章では、幼児・児童（第一子が小学校 6 年生以下）を保有する首都圏に在住の母親 320 名を対象に、母親自身および子ども（第一子）に対する食生活に関する意識、実態を聴取した結果をとりまとめた。

調査実施要領は以下の通り。

- 調査対象：首都圏に在住で第一子が小学校 6 年生以下の子どもを持つ母親
- 調査方法：留置法（対象者自記式）、日記式併用
- 調査対象者選出法：エリアサンプリング法
- 標本数（有効回収数）：320 名（第一子の年齢を 4 つに区切り均等に割り当て）
- 調査実施内容：
 - a) 食生活に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入
 - b) 日曜日、および平日の第一子の食事の状況を日記式で記入
- 調査実施時期：
 - 2008 年 7 月 11 日（金）～7 月 22 日（火）

(2) 調査概要

● 幼児・児童保有世帯の食育推進の現状把握

農林水産省が策定した「食生活指針」10 項目の中から下記のように「行動」「栄養」「情緒」の 3 側面を選択、この 3 側面を中心として小学生以下の子どもを持つ母親に、母親自身およびその子どもに対する食生活の意識と実態を聴取することで、食育推進の現状を明らかにした。

食生活指針 10 項目の内、「行動」「栄養」「情緒」選択側面

- 【行動】 1 日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 【栄養】 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- 【栄養】 ごはんなどの穀物をしっかりと
- 【栄養】 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 【栄養】 食塩や脂肪は控えめに

【栄養】適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

【情緒】食事を楽しみましょう

なお、母親自身および小学生以下の子どもに対する意識と実態を聴取したのは、

①「行動」：「毎日朝食」「規則正しい生活」をはじめとした5項目

(母親自身、子どもに対して)

②「栄養」：「栄養バランスのよい食事」「好き嫌いなくいろいろなものを食べる」をはじめとした9項目(母親自身は10項目)

③「情緒」：「家族一緒に食事を」「感謝の心を持つ」をはじめとした7項目

(母親自身、子どもに対して)

④母親のライフスタイル別動向と結果については、「生活リズム不規則」、「食・栄養レベル低い」、「食・栄養レベル高い」、「家族団らん」の4タイプ別の動向を分析している。

これらの調査データをもとに各種分析を実施し以下のような結論が得られた。

(3) 食育推進の課題

課題を示すものとして、以下の結果に整理できた。

結論としては、以下のようにまとめられる。

- | |
|--|
| <p>a) 実現をしようと思っても実現させるための「知識がない」 → メニューの種類・数/料理の作り方/カロリーや栄養</p> <p>b) 実現させるための知識を得ようとしてもそのための「時間がない」(忙しい) → 勉強をしたくても/手作りをしたくても</p> <p>c) 時間があっても、そのための「機会がない」 → 勉強をしたくても/子どもに見せたり体験をさせたくても</p> <p>d) 面倒だし「やる気がない」 → 手作りが面倒(市販品のほうが手軽)/勉強するのが面倒</p> |
|--|

(4) 調査結果全体から見た動向

家庭における生活の基本は「規則正しく」であり、健全な食生活は規則正しい食生活にある。その実現のための基本は、親が「3食子供の食事を作る」ことにあり、この付帯事項として「子供と一緒に買物をする」「子供と一緒に料理を作る」「子供と一緒に後片付けをする」といった一連の行動予見がある。その効用は、規則正しく食べることによって無駄な間食をなくし、朝食の必要性を理解させることに繋がる。そこには、早寝早起きの規則正しい生活リズムが

醸成され、さらに「朝、身体を動かす」「体重のチェックをする」「食材を知る」等の目的も達成することが出来る。

しかしながら、家庭内には親に起因する多くの制約条件が存在し、この目的を達成できない要件がある。「親・子供ともに遅い就寝時間」「メニューを知らない、調理方法が分からない」「忙しくて手作りする時間がない」「食事の支度は短時間で済ませたい」「買物・支度・後片付け・メニューを考えるのが面倒」等の実像である。

そして、本研究の命題である行動・栄養・情緒といった三つの側面から見ると、食育推進課題にある“朝食を食べさせる”ことには高い実現率が伺えるが、3食規則正しく栄養面を考えて、家族一緒に食べることに關しては、以下のような阻害要因がクローズアップされる。

「栄養バランスの摂れた食事を作る」ことでは、食材の栄養のことを知り、子供に栄養バランスの摂れた食事を伝承し、好き嫌いをなくさせる工夫が必要とされるが、そこには「嫌いなものを食べさせることが出来ない」「栄養のことを教えられない」「栄養バランスが良いということが分からない」「メニューを知らない、調理方法が分からない」といった、根本的な制約条件が存在している。これをどのようにして改善させるのか、そのアプローチ手法開発が大きなポイントとなる。

また、情緒面における命題である「家族一緒に食事をする」は、その実行を通して行儀マナーを教え、食への感謝の心を伝え、栄養を教え、好き嫌いをなくさせて、食べ残しをしないことを習得させる。そこから、食事の支度・後片付けへの参加を促すことに繋がり、ひいては親から子への正しい食生活の伝承に繋がる。

しかし、現実には「父親の遅い帰宅時間」「子供が塾や稽古事で忙しい」「子供が寝てから、親自身の時間となり、就寝が遅くなる」など、生活体系の時間による制約条件が存在する。

これらのことから言えることは、食事の栄養バランスをメニュー食材に関する知識とともに理解・浸透させ実際の食生活の中で実現させていく上では、年間を通じた日常の生活変化、特に一年間52週単位の生活与件と、旬・季節・催事に合致した食事メニューとして提示していく事が提言として求められるだろう。合わせて、現在の生活実態に即し親と子の伝承作業及び情緒面における食育課題の解決に向けては、休日の食生活の過ごし方と季節と食との係りを連結させる提言も含む必要があると思われる。

今日の郊外化した生活の中で、父親の帰宅時間が遅くなるのは当然であり、また主婦の有業率の増加を考え合わせると、もはや過去の専業主婦的家事労働への期待は出来にくくなっている。それ故、休日の食提言と平日ではあっても、日本的な行事・催事とそれに合わせた食材やメニューを提示し、家族単位での食卓の実現を推進することから始めねばならないだろう。

朝食の摂取率の高度化は、本調査結果から見てもこれまでの各機関の取組みの成果は出て

おり、幼児・児童保育世帯の朝食の欠食率は改善されている。しかし、朝食もただ食べればよいという訳ではない。朝食の品目・メニューによる栄養バランスを、家族で一緒に食べるという意味と意義の習慣化を、さらに徹底せねばならないだろう。その為には、子供と一緒に何が出来るのかといった提言をしなければならないと考える。牛乳・野菜ジュースの一杯も、子供が親に“朝の一杯は美味しいよ”といった“簡単な一緒に”の概念を習慣化させることも重要だろう。

また、管理栄養士などがメニューの栄養バランスを考え、調理する、あるいは提言することは当然のことではあるが、そこに旬や季節、その食材の食べる意味と意義を付加したメニュー提案や、家族一緒に楽しく食べることの面白さや習慣としての重要性を提言することも全体としては求められてこよう。

さらには、今日、簡単外食、簡単中食等による、惣菜や出来合いを食べさせていることに関しては否定的な意見もあるが、省時間・メニュー知識や栄養バランス知識の欠如を補完するといったメリット面もあり、一概には否定できない。出来合いの惣菜を食べるといった簡単食ではあっても、それをきっかけとして“プラスもう一品”、過去に言われた“少量を沢山”的な一日 30 品目の健康に類するメニューの多様性と、食べ残しをなくすといった提言を、食材を購入する場面や学校教育の現場において発信することにより食育展開を進化させていく工夫も求められてこよう。

5) 第 5 章「幼児・児童世帯への食育アプローチ」

第 6 章「実感・体感できる食育提言と活動」

(1) 食育推進の領域

幼児・児童保育世帯の食育アプローチを解明していくために、これまで実態でみてきたことを生活構造の枠組みで捉え直し、それぞれの領域における要件を明らかにする。

生活構造は、「食育行動」「食育に対する（食への）価値観」「現実の変えられない食パターン」の三つに分けて捉えることができる。

「食育行動」の視点は、あるべき行動とのギャップと提言すべき行動課題にある。「食育に対する（食への）価値観」においては、誰もが正しいと認識する食の健康、安心・安全をベースとする食のマインドをどのようにして伝達し、醸成していくかが重要である。「現実の変えられない食パターン」に関しては、生活体系とのギャップがみられる現実の食のパターンにどのように対応し改善していくかである。これをいかに達成していくかが食育推進上求められている。

(2) 「家庭でできること」を踏まえ、さらなる食育の実行性を高める為にはどうすべきか

実効性を高めていく上では、理論を通した説得ではなく、行動を通して食育の意義・メリ

ットが実感・体感ができるアプローチ方法が欠かせない。今回の調査による家庭での食生活実態を念頭に置くと、以下のような具体的活動が望まれる。

1. 休日・祭日・祭事・記念日には家族一緒に〇〇メニューを食べよう
2. 休みは何を食べようか、子どもと一緒に考えよう
3. 季節ごとの旬と素材を食べよう、旬の食べ方を知ろう
4. 旬の日本の味付けを知って、美味しく食べよう
5. 調理は簡単便利にできる方法とその時必然性のあるメニューを、親子一緒に楽しく作れるように
6. 買物も簡単・便利に惣菜を買ったらプラス一品メニューで栄養バランスを考えよう(サラダ・スープ・味噌汁、etc.)
7. 買物もできるだけ子供と一緒にいこう、そして売場でメニューと商品をよく知ろう
8. 買物から帰ってきたら食卓のお手伝いをしてもらおう、一緒にメニューづくりのお手伝いをしてもらおう(皆の my 箸と食器を並べて、できた料理を運ぼう、ママこの料理には何がいるの?と言ってもらおう、etc.)
9. 朝起きたら、ママとパパの牛乳・野菜ジュースの一杯を僕・私に入れてもらおう
10. 朝はご飯・パンを必ず食べよう
11. 野菜を美味しく、サラダ・煮物は必ず一品付けよう
12. 残さず食べる、少しをたくさん食べる(一日 30 品目の健康、etc.)余ったメニューはきちんとしまい、明日食べよう・お弁当にしよう
13. 片付けを手伝ってもらおう
14. ゴミ捨てを手伝ってもらい、きちんとした捨て方を覚えよう
15. ゴミ運びを手伝ってもらおう
16. 地域・ストア・メーカー主催の親子料理教室に応募し、参加して教えてもらった料理と一緒に作ろう
17. 子どもが社会学級や料理教室で覚えたメニューを休日に一緒に作ろう
18. 地域の地産地食のイベントに参加しよう
19. 地域の工場見学に行こう
20. お風呂から上がったら体重を計ろう、家族それぞれの適正体重を知ろう
21. その他

これらは、国が目指している食育指針を家庭の食生活実態に即して行動指標に置き換えたものといえる。かつ、食生活指針の本意を読み取った上で、現在の食生活実態の中で欠けているものを具体的行動目標として掲げたものである。上記を念頭に、幼児・児童保育世帯への食育アプローチを一言で言えば次のようなキーワードで括ることができるだろう。

休みの日は、子供と一緒に季節の旬を買おう・作ろう・食べよう
— 後片付けも一緒にしよう —

少しをたくさん食べよう
いつも一緒にメニューにプラス一品旬メニュー

(3)簡便な、楽しめる、共感できる実感・体感型の Outside inアプローチでInside outの食育推進を補完

日本の食生活を考える場合、春夏秋冬の季節感と一年365日の平日・休日・祝祭日の在り方があり、そこには、「食品群(モノ)×食べる(コト)=食生活シーン」に、日常生活に即し日別、季節毎、平日・休日、祭日・記念日の変化が存在している。しかし、これまで述べてきたように、女性の有業率の増大や帰宅時間の遅い父親、子供達の塾通い等、各々の生活パターンに時間的制約が生じ、そこには、食生活シーンはまとまりを失い、簡便化メニューの拡大で食メニュー全体のメリハリも無くなってきている。

これを改善するための一つのきっかけとして、休日・祝祭日の“家族一緒に食べよう”の運動提言を先に述べた訳だが、この運動の中に含まれる栄養バランス改善や栄養知識の習得等に関して言えば、生活者も知らないコトは実行しようがない。「栄養バランス」についても今回の調査では、それに関する知識と実現の方法が分からないと回答されてしまっている。各団体や栄養士、さらには料理研究者らが、これらの情報を発信していない訳が無く、様々な手段を用いて発信されているはずである。しかし、「栄養バランス」の未認知と未理解といった事実は、これまでの様々なアプローチが実感・体感されていないということだ。

これらの事項と同時に、旬を食べる、プラスもう一品、食バランス等々を、実感・体感させ実行に導く場としては、購買時点を核としたアプローチが、実現への最短距離と思われる。

何故なら、幼児・児童保有世帯の買物は、週平均3~4回行なわれており、食材の買物頻度も高い。最も食材への接触頻度が高い売場でのアプローチが、身近な実感・体感の場と言えよう。また、宅配購入のチラシにおける食材選択も旬や栄養を身近に実感・体感する場と言えよう。

先にも述べたが、一年365日の中での季節感と休日・祝祭日等をフックとした、実際の生活の中での食の健康と食育アプローチにおいては、食材購入接点である店舗を核としたアプローチは非常に有効な手段であろう。調理を念頭に店頭に向かうわけで、買い物をした日に食べるメニューと食の意味と意義、家族一緒にそのメニューを食べる意味と意義、そして家族全体での食事の楽しみと一体感を醸成しやすい。ましてや、家族の食の栄養バランスを考えた、美味しく食べる食べ方が複合された提案は、実効性の高い食育ロイヤリティアプローチとして有効に機能する可能性が高い。

この家族一緒に作り、お手伝いし、食べるコト、片付けるコトも含めたアプローチは、購買時点で食育アプローチに協力する地域やメーカーのロイヤリティの確立にも繋がり、取り組みメリットも高く、広がりを持った展開が期待できる。