

幼児・児童保育世帯への 食育提案とそのアプローチ の方向性

高千穂大学理事/大学院教授
新津 重幸



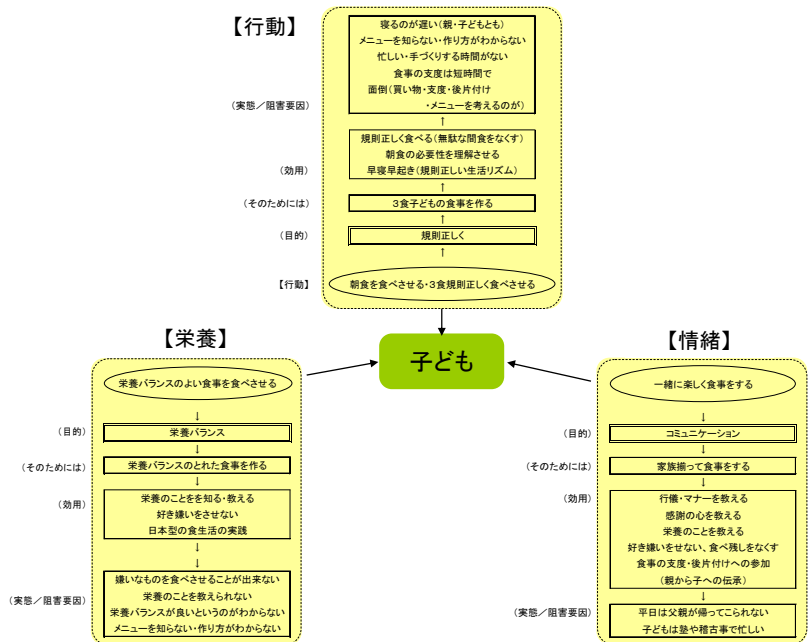
アジェンダ

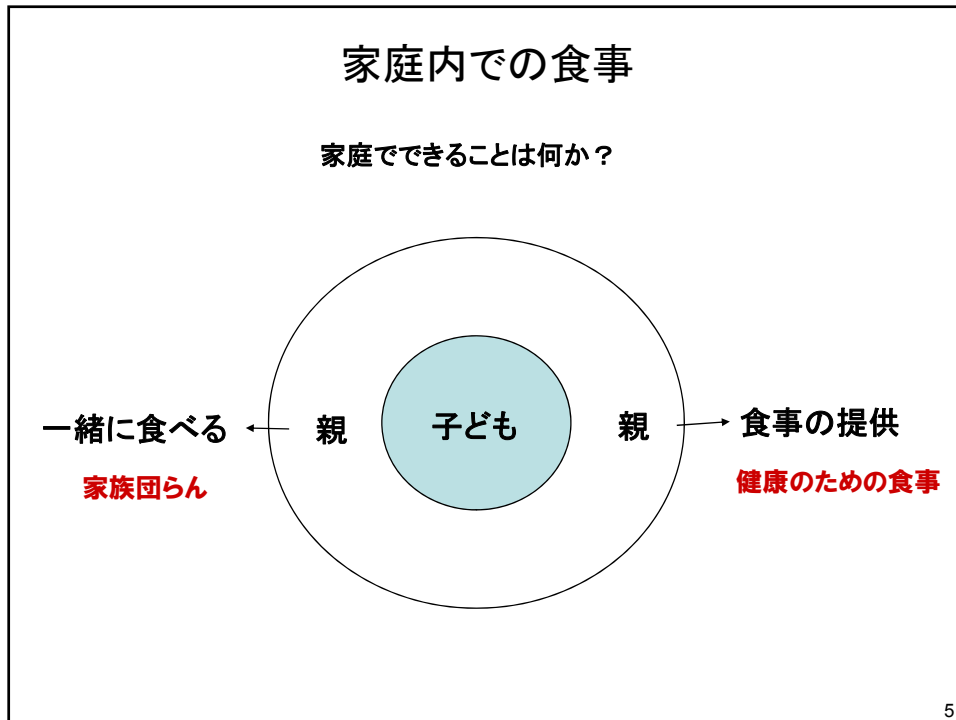
1. 「家庭内での食事」からみた食育優先事項
2. 実態から見た課題とその方向性
3. 「家庭内での食事」における食育推進の考え方
4. ストアを基点とした食育アプローチとしての予見

1.「家庭内での食事」からみた食育優先事項



家庭での子どもの「食」を取り巻く環境





- ### 健康のための食事とは
- 三食をきちんと食べる(朝食を食べる)
 - 偏食をしない(食事バランス)
 - 穀物、カルシウムとビタミンを摂る
(穀物と栄養素を組み合わせる)
 - 食塩・脂肪控えめ
 - 適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量
- 6

家族団らんの意義

- 家族団らんの場で、「食事を楽しむ」「躰をする」「知識を教える」
- 家族団らんは、家族から学ぶ子どもへの躰・伝承の場

ウィルキー (Wilkie, 1994) : 子どもの家族内での習得過程

a. モデルとしての親の振る舞い

買物をしているなど親の何気ない行動を子どもは黙って観察し、消費者としてのスキルなどを学習している。

b. 親子の話し合い

子どもはよく、「これは何でできているの?」といった質問をする。このような会話から、子どもは商品評価の判断基準などを学んでいく。

c. 子供同士の相互作用

家族の中でも、兄弟、姉妹など子ども同志の交流により、社会化が進む。

兄の行動を真似るといことがあげられる。

d. お金の使い方

子どもにお小遣いを渡し、それを使用することによって消費者としての経験を子どもにつかませることである。

7

家族団らんの必要性

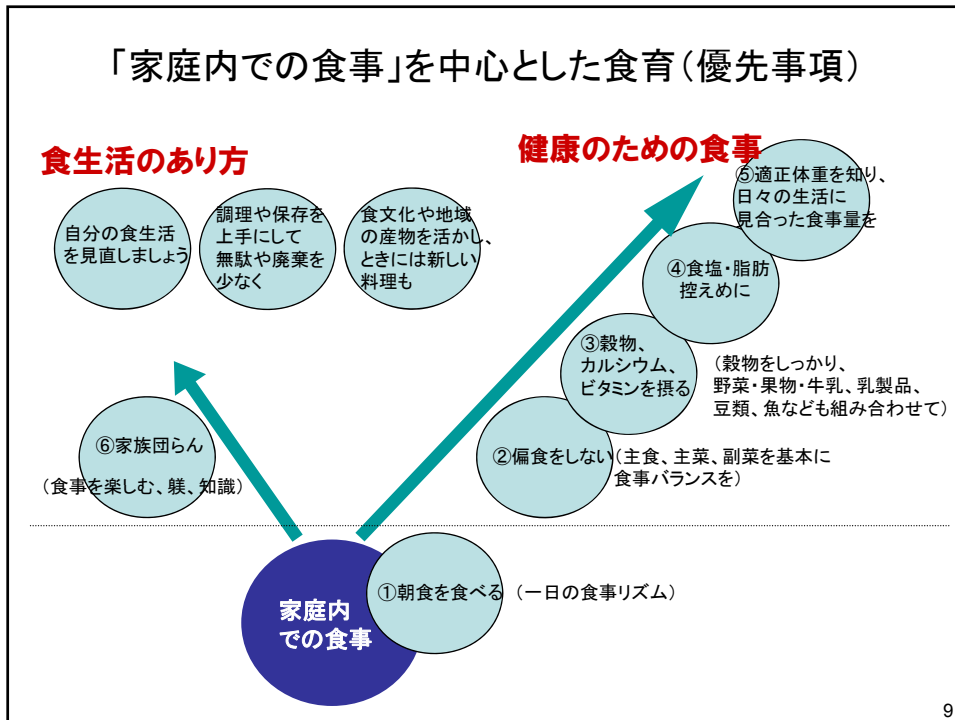
《現状》

- 小学生時代に実践している母親ほど子どもに対して実践できている。
- ライフスタイル・クラスターの「生活リズム不規則」と「食・栄養レベル低い」層は62%に達している。
 - ・「生活リズム不規則」22%
 - ・「食・栄養レベル低い」40%
 - ・「食・栄養レベル高い」14%
 - ・「家族団らん」25% ※“食事が楽しければよい”で栄養に対する意識が低い
- 「食・栄養レベル高い」層を除いて、行動、栄養だけでなく、情緒でも実践できていないばかりか、意識も低い。



家庭内での“伝承”の空白を早急に埋めなければならない

8



2.実態から見た課題と方向性



①朝食を食べる

《現状》

- 母子ともに「毎日朝食を食べる」習慣はできている。
- しかし、「主食なし」が約1割。



《対応策》

- 必ずごはんやパンを食べよう⇒一日のエネルギーを
- これに牛乳・ヨーグルトや味噌汁・スープで栄養バランスを

11

②偏食をしない

《現状》

- 母親自身が、「好き嫌いをなく食べる」意識は高いものの、実態はできていない。
- 子どもに対しても、「好き嫌いをなく食べさせる」ができていない。
 - ・好きなものだけになる
 - ・いつも同じようなメニューになる
- 母親は、栄養バランスは大切だと思っているが、知識不足。
 - ・自信を持って食べさせられない(説得できない)
 - ・子どもに何を食べさせたらよいかわからない
- 子ども時代にできていた親ほど、今もできている。



《対応策》

- 親も一緒に食べる
- 栄養知識を付加したメニュー提案
- メニューのバリエーションを拡げる

12

③穀物、カルシウム、ビタミンを摂る

《現状》

- 子ども10人中1人かそれ以上が、食事の際に「主食」を摂っていない。
- カルシウムを積極的に取ろうとしているが、あまり摂れていない。
- 野菜・果物でビタミンをよく摂ろうと努力している。
- しかし、「何で摂ったらよいかわからない」という母親の知識不足もある。



《対応策》

- “穀類(ごはん・パン)はエネルギー”の啓蒙
- カルシウムを牛乳で、ビタミンを野菜ジュースでも摂れることを知らしめる
- プラス一品でカルシウムやビタミンを摂らせる
- サラダ提案、味噌汁・スープ・シチュー(カレー)などのメニューで野菜を摂る提案
- 栄養知識の啓蒙

13

④食塩・脂肪控えめ

《現状》

- 母親自身ができている。
 - ・食の洋風化や外食・中食で育った世代で、濃い味に慣れている。
- 母親は、ふだん注意しているものの、家族が好きな料理になってしまい、濃い味付けや炒め物が増えてしまう。



《対応策》

- “素材の味を楽しもう”や“うす味がおいしい”“さっぱり味がヘルシー”などの提案
- “旬の味を食べよう”提案
- 炒め物だけでなく、煮物や焼き物をメニュー提案とともに調理方法を提案
- “しゃぶしゃぶでさっぱり”や子どもの好きなカレー味などで食べ方提案

14

⑤適正体重を知り、日々の生活に合った食事量を

《現状》

- 「子どものおやつや夜食は量や栄養を考えて与える」という意識は高いが、実践できていない。
 - ・子どもが好きなものを食べさせている
- カロリーに関する知識が乏しい。



《対応策》

- 食事量やカロリーに関する知識の啓蒙
- 必要なときに知識を得られる環境づくり

15

⑥家族団らん

《現状》

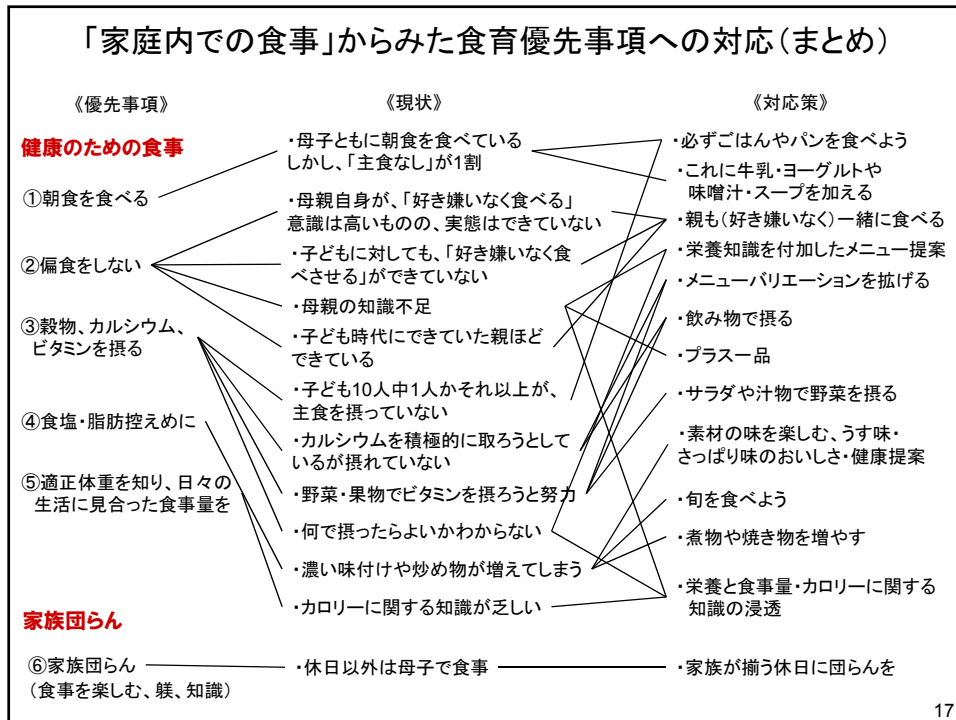
- 「子どもと一緒に食事をする」「できるだけ楽しく食事をする」はできているが、「家族揃っての食事」「生産現場での体験」「子どもに感謝の心を教える」ができていない。
- 朝食は実現できているが、夕食は(平日)夫の帰りが遅いので、実現できない。
- 休日は、家族揃っての食事のため、外食比率が高まるものの、夕食は8割近くが自宅で食べている。



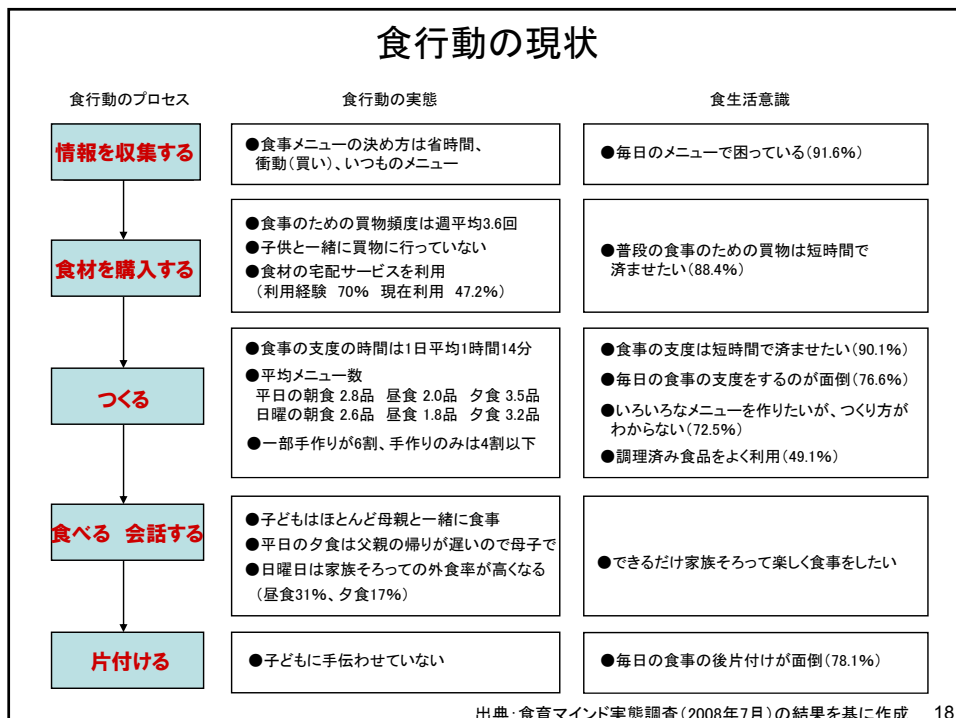
《対応策》

- 「休日は家族団らん」を推進
- このなかで、昼をする、栄養知識を教える、感謝の心を教える

16



17



18

食行動の現状と対応策

《現状》

- 買物や調理を短時間で済ませたい
(買物頻度高い、調理時間も多め)
- 毎日のメニューで困っている
- 子どもに手伝わせていない、子どもと一緒に買物に行っていない、後片付けを手伝わせていない
(「子どもの体験機会がない」といっているのに)

《子育て期の生活実態》

- 子どもの習い事・稽古事で子供のスケジュールに合わせた生活時間
- パート・フルタイムなど有職主婦の増加

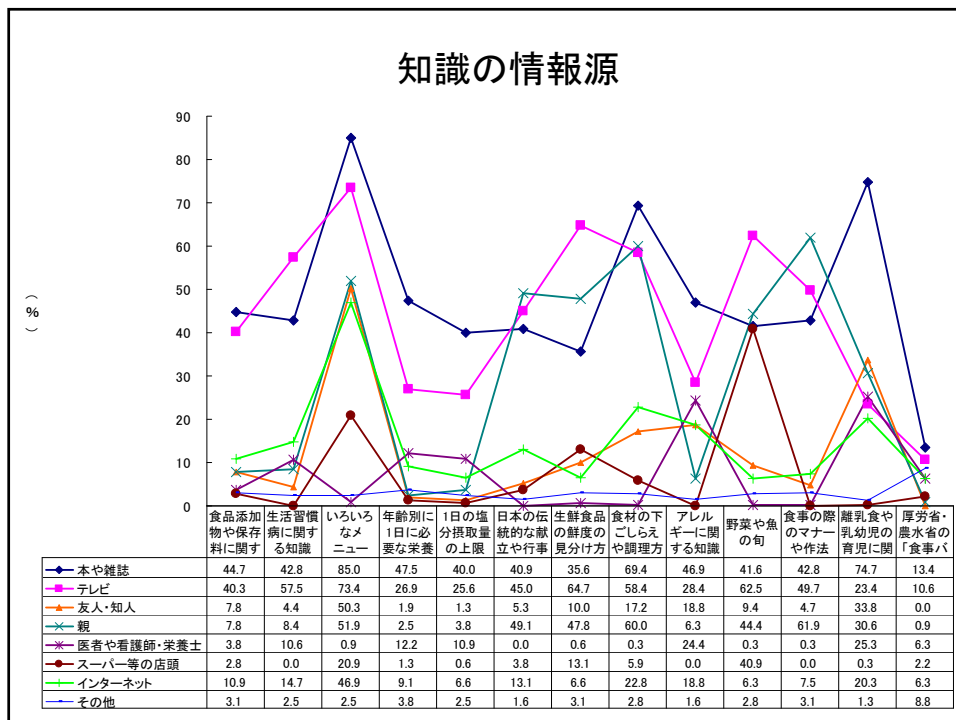
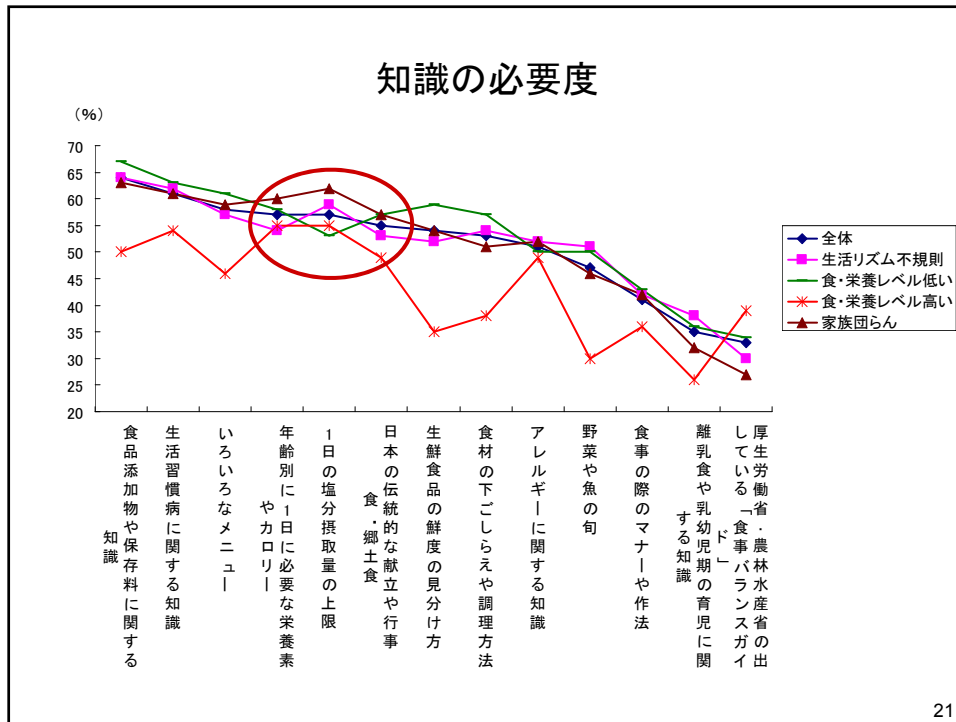
19

食行動の現状と対応策

《対応策》

- 「省時間化」のなかで栄養バランスメニューを提案・提供
- メニュー提案によるバリエーション拡大
- 食事の支度・後片付けへの子どもの参画を推進

20



知識の必要度・情報源の実態

《知識の必要度で高いもの》

- 一日に必要な栄養素やカロリー
 - 一日の塩分摂取量の上限
 - 日本の伝統的な献立や行事食・郷土食
 - また、いろいろなメニューの必要度も高い
- 家庭内での食事に不可欠な知識
ライフスタイルの「食・栄養レベル高い」
層でも必要度高い

《知識の情報源》

- 栄養素・カロリー・塩分は、本や雑誌、テレビ、医者・看護師・栄養士
- 伝統的な献立・行事食・郷土食は、親からが最も高く、テレビ、本や雑誌、インターネットが続く
- メニューの情報源は、マスメディア、親、友人、インターネット、スーパー店頭まで幅広い

23

知識不足の要因と対応策

《知識不足の要因》

- 知識を得るための時間がない(忙しい)
- 機会がない
- 面倒



《対応策》

- あらゆる機会を捉えて栄養知識を伝達しなければならない
- 必要なときに知識を得られる環境づくり

24

3.「家庭内での食事」における食育推進の考え方



「家庭内での食事」ですべきこと

《食行動のプロセス》

情報を収集する

食材を購入する

つくる

食べる 会話する

片付ける

《家庭内ですべきこと》

・栄養と食事量・カロリーなどに関する知識を知る

・栄養を考えてメニューや食材を購入する
・子どもと一緒に買物に行く

・メニューバリエーションを拡げる
・プラス一品
・サラダや汁物で野菜を摂る
・煮物や焼き物を増やす
・匂を食べる
・素材の味を楽しむ、うす味・さっぱり味のおいしさで健康
・省時間でも栄養バランスを重視する食事
・食事の支度を子どもに手伝わせる

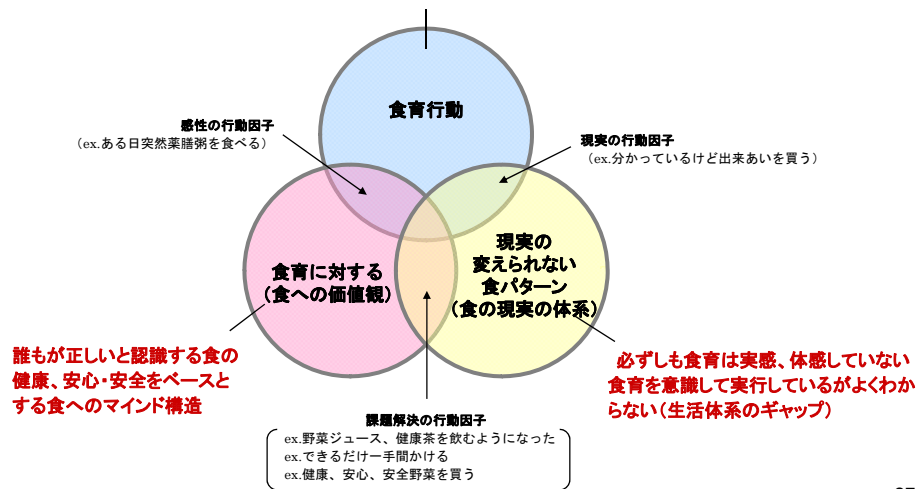
・必ずごはんやパンを食べる
・朝食に牛乳・ヨーグルトや味噌汁・スープを加える
・場合によっては必要な栄養を飲み物で摂る
・親も(好き嫌いをなく)一緒に食べる
・家族が揃う休日に団らんを(食事を楽しむ、躰、知識)

・後片付けを子どもに手伝わせる

幼児・児童保有世帯の食育説明概念

母親・父親のライフスタイルと食体験と生活時間構造をベースとした生活構造分析からの食育認知、イメージ、理解、共感、実行、体系

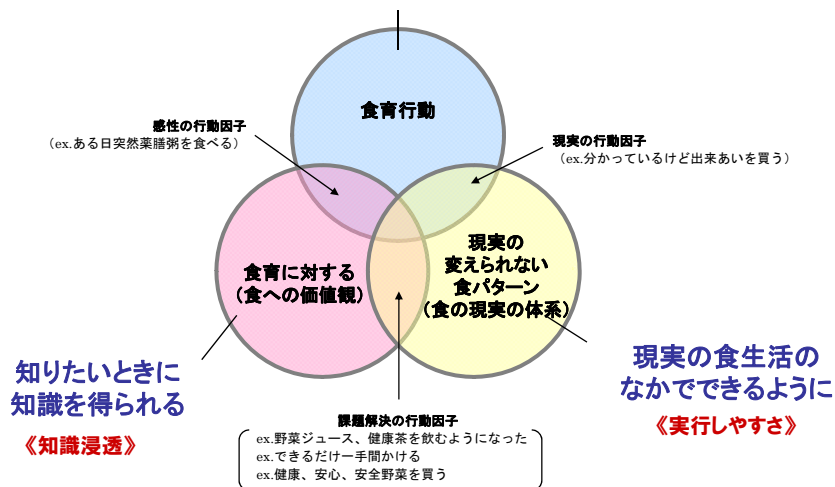
食育行動のギャップと提言すべき行動課題



27

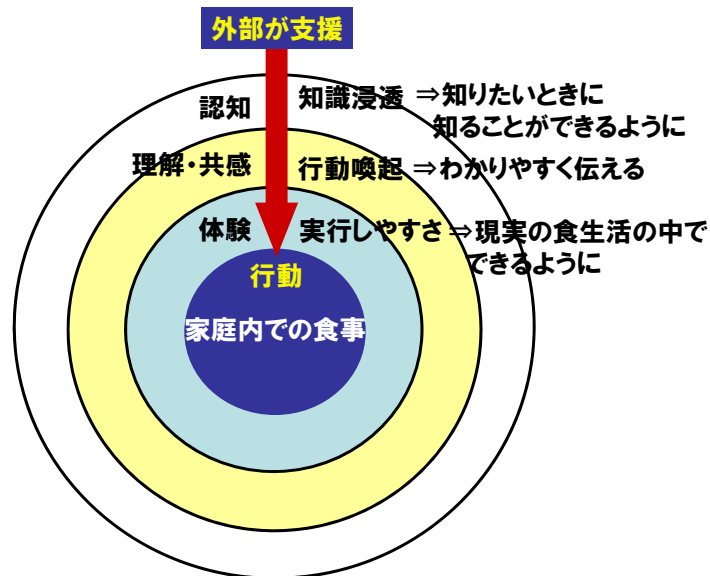
「家庭内での食事」での食育推進の要件

すべきことを
わかりやすく伝える
《行動喚起》



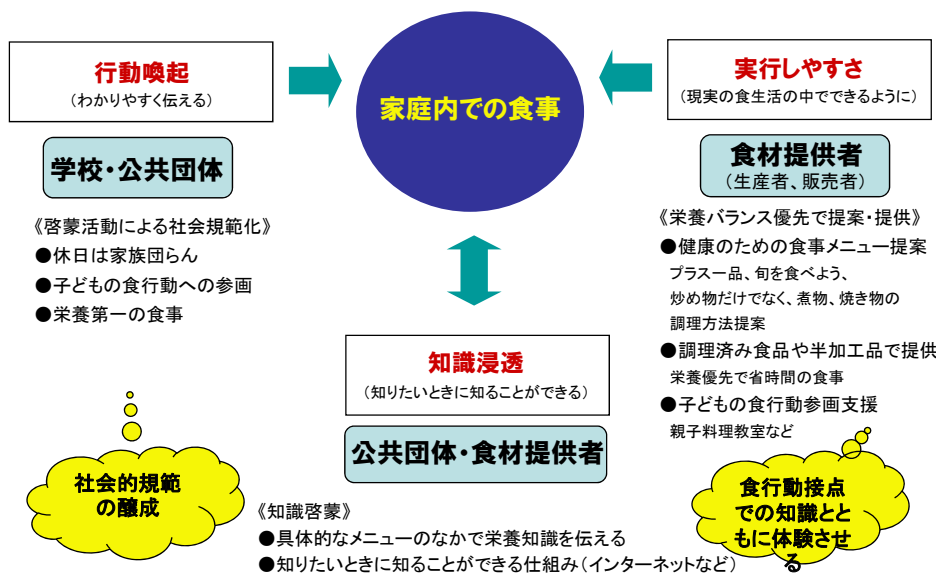
28

「家庭内での食事」に対する外部の支援



29

「家庭内での食事」に対する食育アプローチ

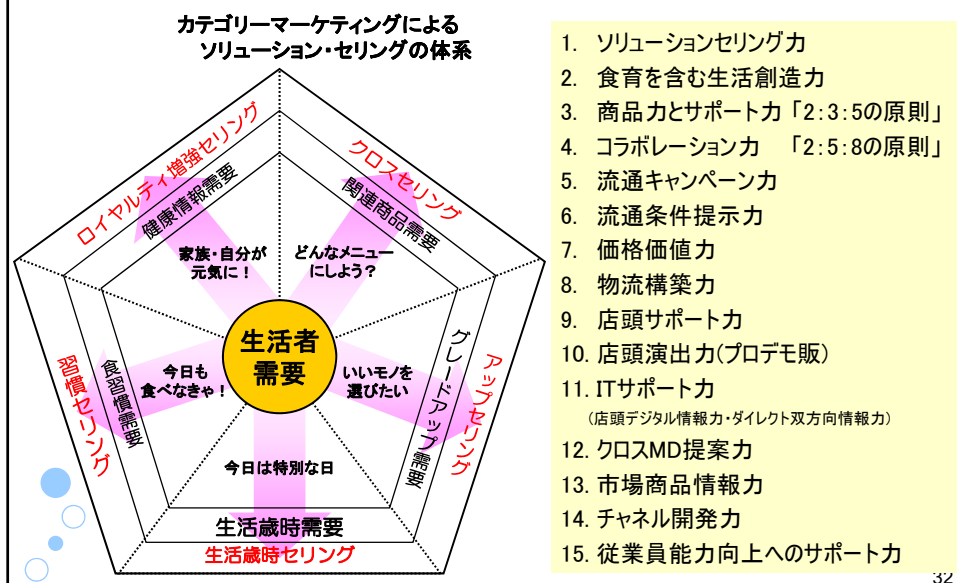


30

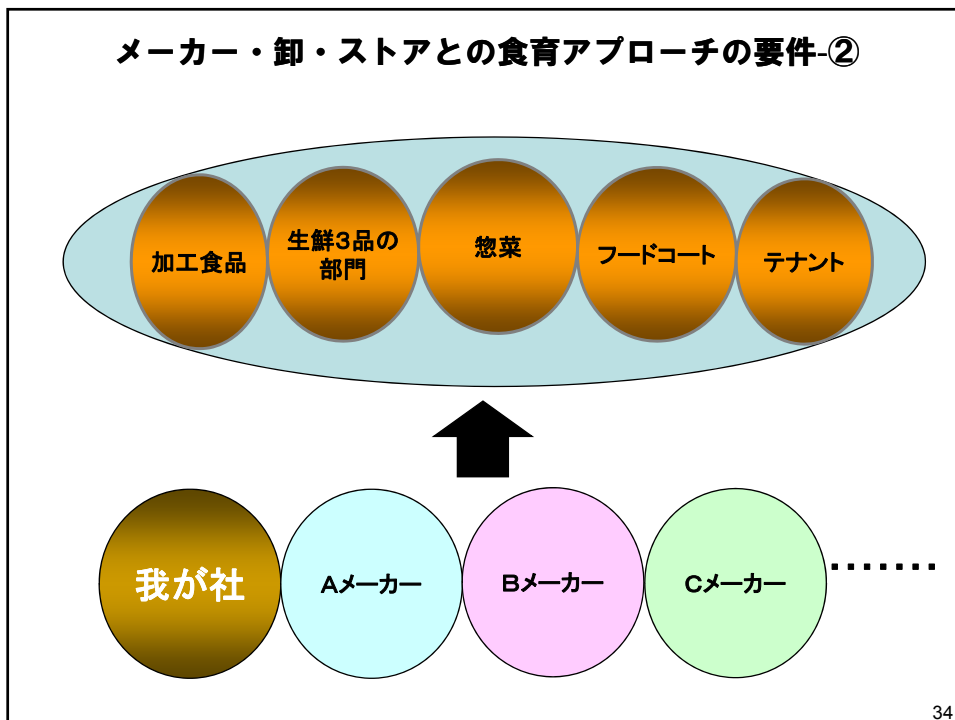
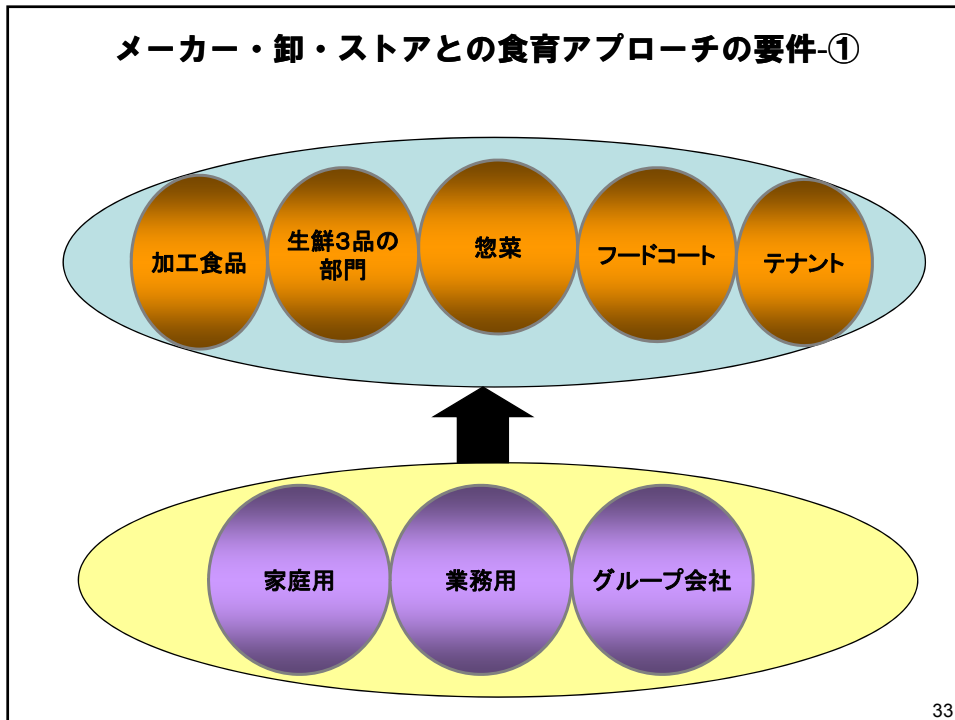
4.ストアを基点とした 食育アプローチとしての予見



食の健康と食育アプローチへの命題と 求められるソリューション力



32



求められるソリューション体系

- ① “**カテゴリー**” ソリューション
- ② “**健康**” ソリューション
- ③ “**栄養バランス**” ソリューション
- ④ “**旬**” ソリューション
- ⑤ “**記念日**” ソリューション
- ⑥ “**コ食**” ソリューション
- ⑦ “**朝食**” ソリューション
- ⑧ “**メニュー**” ソリューション
- ⑨ “**料理・作り方**” ソリューション
- ⑩ “**従業員マインドアップ**” ソリューション

35

IV.事例紹介



●生活カレンダー		春 暖			夏 暑			秋 涼			冬 寒		
季節	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
二十四節気 (季節の区分)	啓 春 分 節 春 分	清 明 穀 雨	立 夏 小 暑	芒 種 夏至	小 暑 大 暑	立 秋 処 暑	處 暑 秋 分	寒 露 霜 降	立 冬 小雪	大雪 冬至	小 寒 大 寒	立 春 雨水	
行事 (雑)	植 樹 節 春 土 用 祭 八 十 八 節 節	春 土 用 祭	八 十 八 節 節	入 梅	手 七 節 夏 夕 節 生 徒 節	土 用 五 日 節	旧 暦 七 五 三 節	菊 月 節 秋 分 節 五 節 秋 分 節	秋 二 十 七 節 秋 二 十 七 節		大 霜 日 節	冬 三 節 節	節 節
与件 (キーワード)	春 花 見 式 野 菜 式 花 見 式	新 学 期 始 業 式	G・W 休 日	涼 涼 涼 涼 涼 涼	梅 雨 入 梅 雨 入 梅 雨 入	夏 休 期 夏 休 期 夏 休 期	夏 休 期 夏 休 期 夏 休 期	新 学 期 始 業 式 新 学 期 始 業 式	秋 分 節 秋 分 節	冬 三 節 節 冬 三 節 節	新 学 期 始 業 式	春 一 節 節	
記念日	ひな祭り ホワイトデー		子供の日	父の日			敬老の日	体育の日	七五三	勤労感謝の日	クリスマス	バレンタイン	
お手伝い	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お父さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	お母さんと一緒に洗濯しお掃除しお掃除しお掃除し	
家族揃って	スポンジにクリーム塗って、イデコを塗って、イデコを塗って、イデコを塗って	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	
栄養アップ	身体も元気に朝食、牛乳プラス	新鮮野菜を使ったカレーライス	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	お母さん、お父さん、お母さん、お父さん、お母さん、お父さん	
体操	新千鶴幼稚園	山登り	いちご狩り	さんぽ歩行	ブルーベリー狩り	もも狩り	栗拾い、梨狩り、柿狩り、ぶどう狩り	りんご狩り	みかん狩り	りんご狩り	みかん狩り	りんご狩り	
野菜	じゃがいも、ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、レタス、きゅうり、かぶ、わかずき、たけのこ、さや、とうもろこし、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン			トマト、インゲン、アスパラ、レタス、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン				秋ナス、ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、もやし、レタス、きゅうり、かぶ、わかずき、たけのこ、さや、とうもろこし、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン					ねぎ、かんしゅ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、もやし、レタス、きゅうり、かぶ、わかずき、たけのこ、さや、とうもろこし、なす、ピーマン、ピーマン、ピーマン
魚介	まぐろ、あじ、いわし、あじ、にしん、あじ、かつお、あぶり、あぶり、あぶり、あぶり			かまぼこ、いわし、あじ、にしん、あじ、かつお、あぶり、あぶり、あぶり、あぶり			まぐろ、あじ、いわし、あじ、にしん、あじ、かつお、あぶり、あぶり、あぶり、あぶり						
飾り言葉	梅 花 開 花 春 華 開 花	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	新 学 期 始 業 式	

高千穂環境会議(毎日新聞コラボ企画)

報告

■6月24日 親子で学ぶ食育料理講座



中村屋が親子エコ料理教室
永福小児童らカレーに挑戦
「中村屋が親子エコ料理教室」を開催し、永福小児童らと親子でカレー作りを行いました。中村屋のスタッフが講師となり、野菜の選び方や調理のコツなどを丁寧に指導しました。児童たちは一生懸命に調理し、最後はお祝いとしてカレーを美味しくいただきました。

新中村屋本料理長 石崎 徹さん(45)
「カレーの美味しい伝えたい」
石崎さんは、中村屋本料理長として、親子でカレー作りを楽しむための「エコ料理教室」を開催しています。中村屋の歴史や伝統を伝えるだけでなく、食育の観点から、野菜の選び方や調理のコツを丁寧に指導しています。また、最後はお祝いとしてカレーを美味しくいただきました。

「杉並高千穂移動支部」の活動レポート
「杉並高千穂移動支部」の活動レポートです。支部では、地域の活性化や子育て支援のために、様々な取り組みを行っています。今回の活動は、親子で学ぶ食育料理講座であり、中村屋の協力のもと、児童たちと親子でカレー作りを行いました。支部の活動は、地域の絆を深め、子育て支援に大きく貢献しています。

■6月25日 日本ガス協会・エコクッキング

「食と環境」を考える料理教室が、25日、高千穂大学の家庭科実習室で開かれた。

参加したのは人間科学部の2年生23人。

スライドを使った講義とクイズの後、いよいよ調理本番。今回チャレンジするのは「ドライカレー」と「イタリアン卵スープ」。

講師の先生の実演に続いて4グループに分かれて調理を開始、真剣になりすぎてこぼしてしまう人、ドライカレーを作るには「強火か弱火か」で悩んでいるグループ。エコについて熱心に話し合っているグループもあって、教室全体が「真剣」と「緊張」で包まれていたことがとても印象的だった。

そして実食。またまた緊張の瞬間。「普通のドライカレーよりもおいしい」「エコを考えて料理したことがなく、思ったより時間がかかった」と感想を口にしながらじゅわじゅわと味わった。

「エコクッキング」は講師の先生方のコメントで終了したが、先生方のコメント一つ一つに納得。

◆三神彩子さん(東京ガスチーフエコ・クッキングインストラクター)

一つ一つ確実に取り組む、そんな実践のなかからエコロジー問題の重要性を知ることが大切です。

◆町田万理子さん(人間科学部講師)

実際にトライしてみる事が大事。家庭科は理屈ではないんです。

“料理”という身近なところから環境を考える今回の企画。参加者の真剣さにびっくりし、ちょっとした感動も味わった。協力しながら作ったカレーからもスープからも“エコロジー”を感じることができた。環境のために一人一人が一歩を踏み出すことが必要——そんなことを思いながら教室を後にした。本当に貴重な時間を過ごすことができた。最後にこんなコメントを参加した学生からもらったことを報告しておきたい。

「作る時もそうだけど、食材や食器を洗う時も“節約”のふた文字を思い浮かべなくちゃ駄目なんだ」



39

■6月26日 オタフクソース

オタフクソース「プチおこ」——親子でお好み焼きにチャレンジ——酒井秋則(学友会)

高千穂大学幼稚園の親子10組20人が参加して26日、料理教室で「お好み焼き教室」が開かれた。

卵を割ったはいいけど、中身を調理台に落としてしまったり、コーディネーターの田中さんの実演が始まると、「見えない」「見えない」と声を上げながら、一斉に前の方に殺到する元気ぶりが、まわりの笑いを誘う。

まずは、その園児たちの感想から。「おもしろかった」「家でもお好み焼きならお手伝いをしてみたい」と頼もしい。一方保護者は「家で料理の手伝いをしてほしいんだけど、子どもが小さくて火を使わせるのが怖いというのが正直のところ。でも今回のイベントを機に家でも手伝ってもらおうかな」「ほかの園児と一緒に参加することで、引っ込み思案な子どもが積極的に料理作りに取り組んでとてもよかった。こういうイベントがまたあればぜひ参加したい」と好意的だった。

元気と笑顔を教室中に振りまいた園児たち。お好み焼きにマヨネーズで星を描こうと必死。うまく描けずととうとう大人の応援をもらおうと、たちどころにきれいな星ができあがる。それをほかの園児に見せて回っていた時の得意顔が印象的だった。

オタフクソースのコーディネーター・田中恵子さんは「普段から園児向けの料理教室を開いているが、反応がとてもよかった」「冷蔵庫の中のあまりもので出来るので環境にもやさしい。家でも家族一緒にチャレンジしてほしい」とコメントした。



0

毎日新聞紙面

毎日新聞紙面(2008年6月27日朝刊)

「プチオコ」に大喜び

杉並・高千穂 移動支局

高千穂移動支局の「プチオコ」が27日、高千穂大キャンパス杉並・高千穂に開かれ、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。



「プチオコ」は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。

「鉄板開んで家族団らん

高千穂大キャンパス杉並・高千穂に開かれ、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。



高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。

41

毎日新聞紙面(2008年6月28日朝刊)

心地よい香りに包まれ

高千穂移動支局 杉並・高千穂 移動支局

高千穂大キャンパス杉並・高千穂に開かれ、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。



高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。

お客様笑顔のために

高千穂大キャンパス杉並・高千穂に開かれ、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。



高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。高千穂大の学生は、高千穂大の学生や教職員ら約30人が参加した。

42