

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：12201

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25350122

研究課題名(和文)食生活に課題のある世帯を支援する食育実践プログラムの構築

研究課題名(英文) Development of dietary education program for the household with the problem in the eating habits

研究代表者

大森 玲子 (Ohmori, Reiko)

宇都宮大学・教育学部・准教授

研究者番号：70447259

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では食に関する意識等の調査を実施するとともに、食生活に課題のある世帯を支援する食育実践プログラムを構築し展開した。調査結果から、食事の買い物について不便を感じる割合は「一人暮らし」、「地域の活動に参加していない」、「運動習慣がない」群のほうが高かった。20代前半および幼児児童を有する世帯を対象として開発した4本のプログラムにより食への意識および行動の変容が認められ有効性が確認された。今後、各連携機関とともに本プログラムを実施していくことが期待される。

研究成果の概要(英文)：This study carried out the dietary awareness survey and the dietary education program for the household with the problem in the eating habits. The survey revealed that a ratio to feel inconvenience about the shopping of the meal is higher in 'A single life', 'Not participate in local activity' and 'No exercise custom'. The effectiveness of four programs was confirmed in changes of the dietary awareness and attitude.

研究分野：食教育

キーワード：食教育 食育 若者 子ども 世帯 食生活 食環境 味覚教育

### 1. 研究開始当初の背景

食をめぐる様々な状況の変化に伴い、食や栄養、健康をめぐる問題が顕在化しており、その対応策が急務とされている。平成17年7月に「食育基本法」が施行された後、平成18年から23年度までを対象とした「食育推進基本計画」が策定されたが、食育推進の目標に関する事項のうち、多くの項目で目標値を達成しない結果となった。

食育推進の施策をみると、個人が抱える課題の解決に向けた活動や支援を実施する取り組みが多い。例えば、朝食欠食の割合は、対象が小学生から高校生では学年が上がるごとに増加する。よって、乱れた食生活が習慣化しないよう、個々の子どもを対象とした食育が学校現場で推進されている。しかしながら、子どもへの食育指導により短期的な成果は得られるものの、時間経過とともに元の状態に戻ってしまう事例が見受けられる。この背景には子どもが属する世帯の食習慣がある。研究代表者らも世帯構成が子どもの食生活に影響を与えることを明らかにしており、望ましい食生活を継続的に実践していくためには、世帯単位で支援していくことが効果的である。

### 2. 研究の目的

本研究は、世帯構成および世帯状況と食生活の課題との関連を調査分析し、食生活に課題を抱える世帯に対して、生涯にわたって望ましい食生活を送れるよう支援するための食育実践プログラムの構築を目的とする。

### 3. 研究の方法

#### (1) 食生活に課題のある世帯に関する各調査

既存文献・研究等のレビューを通して、食生活等の実態を世帯単位の現状と課題として整理するとともに、相対的に食生活に課題を抱える世帯(単身世帯、核家族共働き世帯、高齢世帯など)を対象に、食生活等実態調査を行い、食生活の課題と世帯構成や状況との関連性、食生活に課題をきたす要因と改善策について、分析と検証を行う。

また、食育先進地の取り組みを調査し、食への意識変容や行動変容に繋がった食育活動の内容精査、取り組みやプログラムの現状と課題について整理する。

#### (2) 食育実践プログラムの構築と試行

初年度実施した「食生活に課題のある世帯に対する各調査」および「現地調査」の分析結果を踏まえ、対象世帯の課題解決に向けた食育実践プログラム(「食」に関する教材開発や実習、実験などを含む)の構築を進め、試行後、課題と改善についてまとめる。

#### (3) 食育実践プログラムの本実施と評価

食育実践プログラムを公開、本実施する。対象世帯に行うアンケート調査やヒアリン

グ調査をもとに、世帯全体での食への意識向上が見込まれるか、世帯が抱える食生活の課題解決に向けた行動変容に繋がるか等評価する。

### 4. 研究成果

#### (1) 食生活に課題のある世帯に関する各調査

地域住民を対象とした食生活に関わる環境等に関する調査

既存文献・研究等のレビューを通して、食生活等の実態を世帯単位の現状と課題として整理した。地域住民を対象とした実態調査では、宇都宮市自治会連合会の協力のもと、各世帯に調査票を配布、回収した。無記入等を除いた有効回答数は3,016部であった。単身世帯は1割であり、そのうち8割近くが60代以上であった。また、回答者が65歳以上かつ同居が配偶者のみの高齢世帯は全体の2割であった。外食・中食を利用している割合は全体の35%、配食サービスを利用している割合は2%、食事の買い物について不便や大変さを感じる割合は16%、自分の食生活に不満をもつ割合は11%であった。

また、食事の買い物について不便や大変さを感じる割合は「一人暮らし」(図1,  $p<0.001$ )、「地域の活動に参加していない」( $p<0.001$ )、「運動習慣がない」( $p<0.005$ )という群のほうがそうでない群よりも高く、有意に関連することが認められた。

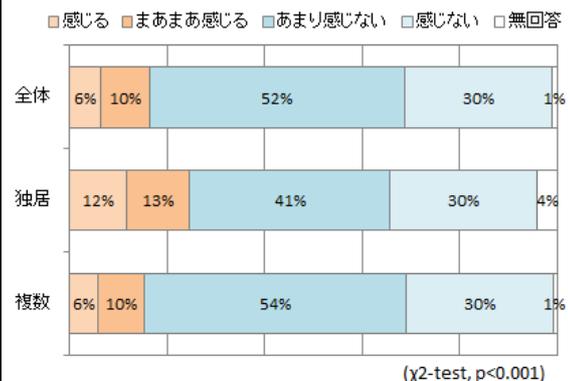


図1 世帯構成と買い物との関連

#### 食育先進地における現地調査

食育先進地として選定したフランスにおける現地ヒアリング調査を2013年8月12~16日および2015年8月10~15日に実施した。対象は、フランス味覚研究所の創設者で味覚を目覚めさせる授業を考案したジャック・ピュイゼ氏、味覚の授業を実践したジャン-ミッシェル・デュリヴォー氏およびドミニク・モントウ氏らである。

小学校で味覚教育の実践を進めたドミニク・モントウ氏によれば、子ども達は味覚の授業ノートを毎回作成することにより(図2)、食に関する意識・行動変容だけでなく、五感を使って感じたことを表現する力も育まれたという。食を通じた教育のあり方を再考す

るとともに、日本の食教育への導入を検討していく必要性を見出した。



図2 味覚の授業で子ども達が作成したノート

### (2) 食育実践プログラムの構築と試行

食生活に課題を抱えやすい 20 代単身世帯を対象に据えた食育実践プログラムを検討した。食環境を整えるために昼食を摂取する機会の多い場所（学内生協食堂）および行政（宇都宮市）企業との連携を取り入れてプログラム展開することとした。

#### 大学生協との連携プログラム

食環境整備の一環として、朝食欠食率が高くなる 20 代前半の若者向けに朝食提供を試行することとした。初回は企画提案した学生を中心に、2015 年 1 月 22～28 日の後期試験 1 週間前に実施した。課題として「効果的な広報活動」および「継続性の担保」があがった。利用者からは「早起きするきっかけになった」、「1 コマに余裕をもって間に合うことができ精神的に楽になった」等の感想がみられた。第 2 回(2015 年 7 月 23～29 日)は前期試験 1 週間前に実施した(図 3)。特に単身者からは「朝ごはんを食べるきっかけになった」という感想が多数あった。単身者の朝食欠食を是正するためには食環境の整備も必要であることが把握された。二回の実施を通して食環境整備体制が整ったため、本実施では利用者に対して整備した食環境に関するアンケート調査を実施することとした。



図3 第2回目広報ポスター

#### 行政との連携プログラム

20 代前半の若者 71 名に対して、栄養士を招いた食に関わる講義と調理実習を取り入

れたプログラムを構築し試行した。講義を通して実施したアンケートから、「食育に関する行動や活動をしているか」について、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」割合をあわせて 45%であった(図 4)。一方、「したいと思うが実際にはしていない」は 51%であり、意識はあるが行動できていないケースを見出すことができた。

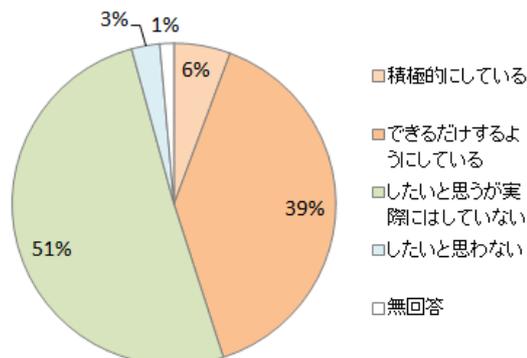


図4 食育に関する行動等について

「食育に取り組むには、市がどのような支援をするとよいか」については「ヘルシーメニューなどを飲食できる場所の整備」90%、「食育に関する講座、イベントの開催」および「広報紙やインターネットによる食育に関する情報提供」がともに 57%となり、食環境の整備を求める割合が 9 割にのぼることが明らかとなった。今後、行政の支援のあり方を検討していくことが期待される。

#### 企業との連携プログラム

20 代前半の若者を対象とした伝統食品導入プログラムおよび幼児児童をもつ世帯を対象とした偏食改善プログラムについて検討し展開することとした。偏食プログラムでは、偏食に至る要因を分析し、解消できるようなプログラム開発を進めた(図 5)。



図5 偏食改善プログラムの試行と検討の一部

### (3) 食育実践プログラムの本実施と評価

20 代単身世帯および幼児児童をもつ世帯を対象に、大学生協、行政、企業との各連携を取り入れたプログラムを実施した。



や「野菜の盛り付け方」という意見が最も多く、「見た目が可愛い」、「子どもの目がキラキラしていた」等の記述があった。よって、子どもの野菜の好き嫌い克服に視覚情報が大きく影響を与えていることを見出すことができた。



図10 教材の一部

今回実施した4本のプログラムを通して、食生活に課題のある世帯を支援する施策に繋がる成果を見出すことができた。今後、各連携機関とともに、これらのプログラムを普及し実施していくことが期待される。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

#### 〔雑誌論文〕(計9件)

大森玲子, 岩淵千鶴子, 高田明美, 磯裕子, 星野めぐみ, 上原秀一、発達段階を踏まえた食教育の試み 咀嚼と消化への理解を目指して、宇都宮大学教育学部教育実践紀要、第1号、115-122、2015、査読無

大森玲子、食と健康をめぐる最近の話題、冷凍、第89巻、324-328、2014、査読有

大森玲子、食と健康をめぐる最近の話題、冷凍、第89巻、382-387、2014、査読有

大森玲子、食べ合わせと健康、冷凍、第89巻、456-461、2014、査読有

上原秀一、大森玲子、久保元芳、フランスの学校健康教育における栄養・味覚教育、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要、第37号、165-172、2014、査読無

齋藤美季、大森玲子、就学前児童の食事摂取状況と食育教材の開発、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要、第37号、271-278、2014、査読無

Ohmori R, Kondo K, Momiyama Y, Antioxidant beverages: green tea intake and coronary artery disease, Clin Med Insights Cardiol, 8, 7-11, 2014、査読有

大森玲子、食品表示に関する世代別意識調査、宇都宮大学教育学部紀要、第64号、193-199、2014、査読無

亀田稔枝、大森玲子、食への興味・関心を高める授業展開の検討、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要、第36号、105-112、2013、査読無

#### 〔学会発表〕(計4件)

菱沼竜男、大森玲子、小学生を対象としたライフサイクル思考を取り入れた調理体験型食育プログラムの開発、第11回日本LCA学会研究発表会、2016年3月、千葉

菊地絢、大森玲子、学校給食の歴史的変遷と教育的役割に関する一考察、第18回日本家政学会関東支部論文発表会、2016年2月、東京

Ohmori R, Momiyama Y, Kato R, Taniguchi H, Ohsuzu F, Associations between antioxidant food and beverage intakes and coronary artery disease (CAD) in elderly and non-elderly Japanese, 17th International Symposium on Atherosclerosis, 2015年5月、Amsterdam

樫山幸彦、大森玲子、大鈴文孝、血清n-3不飽和脂肪酸EPA、DHAおよびn-6脂肪酸AA濃度と冠動脈・大動脈のプラーク不安定性との関連について、第46回日本動脈硬化学会総会、2014年7月、東京

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

大森 玲子 (OHMORI, Reiko)

宇都宮大学・教育学部・准教授

研究者番号：70447259