

令和 5 年 6 月 15 日現在

機関番号：84305

研究種目：基盤研究(C)（特設分野研究）

研究期間：2019～2022

課題番号：19KT0042

研究課題名（和文）小学校就学前児童に対するSapereメソッド導入による食の感受性に富む次世代育成

研究課題名（英文）food consciousness and sapere method for preschool children

研究代表者

染井 順一郎（SOMEI, JUNICHIRO）

独立行政法人国立病院機構（京都医療センター臨床研究センター）・臨床研究企画運営部・研究員

研究者番号：50838480

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）：多様で持続可能な次世代の農資源を共感・理解できる消費者を育成するため、食材を五感を使ってじっくりと味わう「感覚を重視した食育手法（Sapereメソッド）」を用いた感覚学習プログラムを未就学児向けに作成し、約340回の実践を通じた改良を重ねた。この感覚学習プログラム（1回30分で年間6回）の実践後のアンケートでは、保育士等は、食材への興味や関心を持つ子どもが増え（91%）、96%の保育士等が他の保育士（園）にもすすめたいと回答した。さらに保護者は、93%の子どもが楽しんで参加し、78%の子どもが食べ物や料理に関心を持ち、98%が実施の継続を希望すると回答した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

欧州で取り組みが進むSapereメソッドを用いて、我が国の未就学児を対象とした食育プログラムを開発し、複数の保育所や幼稚園等において実践し、その効果を計測した。子どもの養育者（保育士等や保護者）へのアンケートから、このプログラムが子どもの食に対する感受性を向上させることが確認され、生産と消費が共感する次世代の基礎となることが期待される。また、子どもによる食材の五感体験は、子ども自身の内発的動機付けを促すと共に、養育者が子どもの感性への気づきを得る特徴が把握された。

研究成果の概要（英文）：In order to foster consumers who can empathize with and understand the diverse and sustainable next generation of agricultural resources, we have created a sensory learning program (6 times a year for 30 minutes per session) for preschoolers using the "Sapere method" that emphasizes the senses and has been improved through about 340 practices. In a questionnaire conducted after the implementation of this sensory learning program, the number of children who are interested in food has increased (91%), and 96% of nursery teachers answered that they would like to recommend it to other nursery teachers (kindergartens). In addition, parents answered that 93% of children enjoyed participating, 78% of children were interested in food and cooking, and 98% of parents wish the continuation of this program.

研究分野：食育

キーワード：サペレメソッド 食育 五感 感覚学習 食教材 好き嫌い 幼児教育 保育の質

1. 研究開始当初の背景

多様で持続的な社会の形成が求められる中、人間の生存基盤である農資源利用については生産サイドのみならず、消費サイドの取り組みが必要となる。2000年の農業白書が「食と農の距離が開きすぎた」と指摘したように、生産地と消費地の間は物理的な距離のみならず、心理的な距離等も広がり、食料生産とそれを取り巻く環境問題について、消費者の理解や共感を得づらくなっている。簡単便利で画一化された食品の普及やTVやネットなどの視聴覚に偏った食情報は、食材をじっくり「味わう」などの五感を使う機会を忘れさせ、価格や表示だけの見た目だけで食を判断する風潮を強めている。このため次世代の社会・消費者の育成のためには農資源を五感でしっかりと感じる力を向上させることが必要となる(図1)。

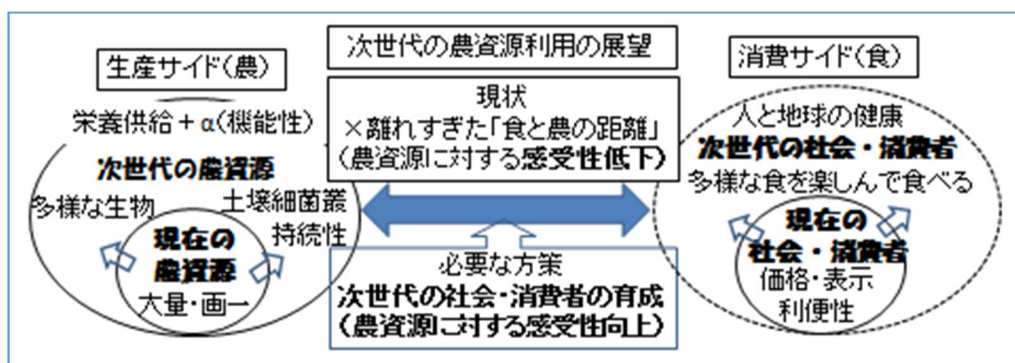


図1 次世代の農資源利用を展望した際に必要となる方策の概念図

欧州では多様な食を楽しんで食べる消費者の育成を重視する国がある。例えばフランスでは1972年からJ.Puisais氏が教育省と連携して小学生対象の「味覚教育」を10回の講座としてカリキュラム化した。子供が五感をフル活用して食を味わうレッスンをベースに、自国の食文化の知識を加味した内容である。この五感を使って感じたことを言語化する手法の長所を活かし、未就学児にも対象を広げて欧州各国での取り組みが進むのがSapereメソッドである。Sapereとはラテン語で「知る」「味わう」を意味し、食材をじっくりと五感を使って味わう「感覚を重視した食育活動」(食の感覚学習)である。食の感覚学習が、食材や生産現場の環境をより身近に感じることのできるセンスを持った次世代の消費者育成に寄与することが期待される。

北欧のフィンランドでは、2008年からの自国の食文化プロモーションプロジェクトの中でSapereメソッド普及に向けた7000名の幼稚園教員研修を実施している。子どもがいろいろなものを食べる態度を持つことは、将来の消費者が多様な食材を楽しむ基礎になると考えられている。五感の発達時期にある幼児を対象とする食の感覚学習の効果は、幼児のみならず養育者(保育士や保護者)へも影響し、最終的に生産地へも波及することが期待される(図2)。

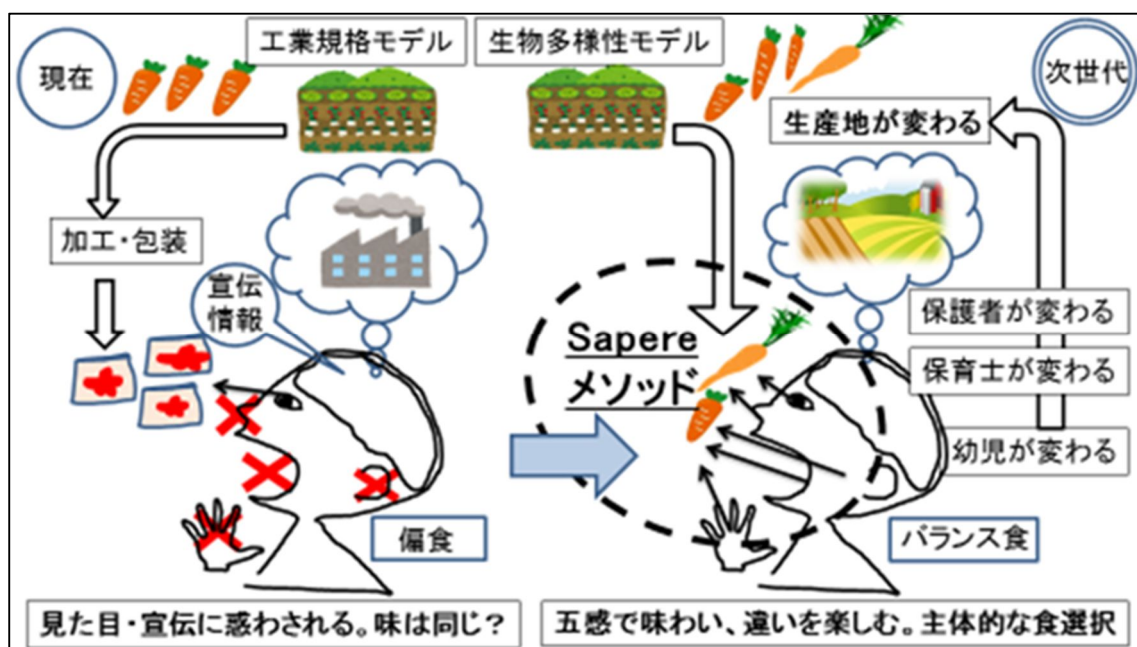


図2 Sapereメソッドによる幼児への食育による次世代育成

我が国におけるこれまでの五感を使った食の感覚学習は小学校高学年の家庭科での取り組みが主体であり、未就学児を対象としたものは限られた実践例しかない。

乳幼児期の食は、こどもの成長や発達に重要な役割を果たすと共に一生涯にわたる食生活の基礎としても重要である。しかし近年の保育所入所率の急増に見られるような社会経済情勢は、子どもの食を育てる担い手である保護者や保育士等が共に多忙であることを示しており、乳幼児期の食体験に手が回らない状況にあることが懸念された。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、未就学児を対象とする五感を使った食の感覚学習プログラムを開発し、それを保育園や幼稚園の園児に適用して、その効果(子どもの食に対する関心等の変化、等)について保護者や保育士等への質問票によって検証すると共に、食の感覚学習プログラムに必要な教材(食材)の提供に向けた課題を把握し、食の感覚学習を通じて食と農が共感できる次世代のシステム構築に向けた課題を実践的に確認することである。(図3)

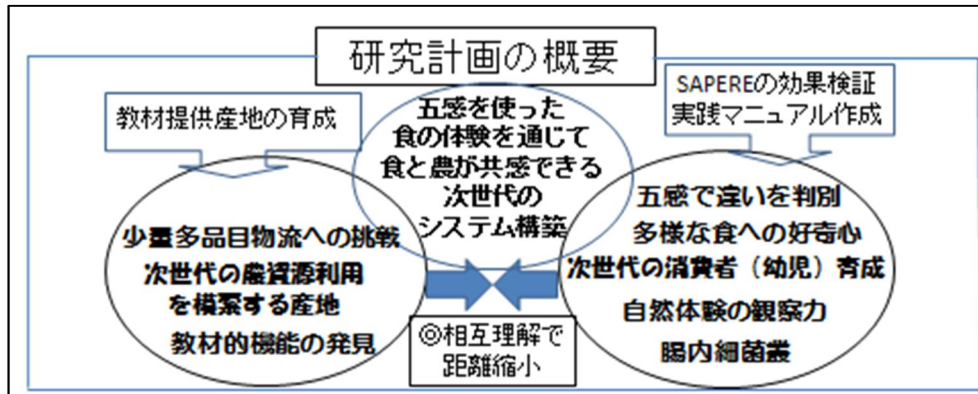


図3 五感を使った食の体験から食と農が共感できる次世代のシステム構築

## 3. 研究の方法

欧州での Sapere メソッドの適用例を参考に、日本の食文化や保育事情等を考慮して保育園等の2歳児、3歳児クラスを主対象とする1クラス各回30分で年間6回の食の感覚学習講座「五感をきたえる味の教室」プログラムを開発した。食育講座は講師2名が食材等を持参して園を訪問してデモンストレーションを行い、園の先生方と園児と一緒に試食等の五感体験を行った。研究期間の4年間に約1,200名の園児(31園)がこの食育講座に参加した。

COVID-19の影響で、休止や2~5回の実施で中断を余儀なくされた園もあった中、多くの園では関係各位の理解と協力を得て、6回の開催(延べ340回)ができた。

保護者へのアンケート調査は、2019年のプレ調査を踏まえて2020年から2022年の毎年、この講座の開催前後に、子どもの食行動、好き嫌い、苦手野菜や保護者の子どもの食への関わり方などを調査した。また保育園等の先生にも講座実施後に毎回の気づきや感想を聴取し、2020年の実施後には保育士等の先生自身の変化についてもアンケート調査で把握した。

## 4. 研究成果

2020年から2022年に実施した食育プログラム実施後の保護者アンケート(回答527人/対象852名:回答率62%:2歳児から4歳児を対象としており、経年の継続実施による重複あり)では、ほとんどの子どもが楽しんで参加(93%)し、子どもは食べものや料理に対する関心が増加(78%)し、好き嫌いが少なくなり(36%)、ほとんどの保護者から教室の継続(98%)が希望される等の評価を得た(図4)。

実施前後の変化(前後のデータのある421名:経年の継続実施による重複あり)については、好き嫌いを構成する「えり好み(5項目)」と「新奇恐怖(6項目)」に関する5件法(1:全くそうではない~5:全くそうである)による質問によって、「えり好み」に関するものは、平均で3.25から3.15へと有意( $p=0.001$ )に減少して改善がみられた。また、「保護者の子どもの食に対する関わり(19項目)」に関する5件法(1:全くそうではない~5:いつもそうだ)については、平均3.16から3.20へと有意( $p=0.034$ )に増加し、保護者の子どもの食への関わりが向上したことが観察された。また10種の野菜について食べないものを苦手野菜と分類した苦手野菜数は平均1.85から1.65へと有意( $p=0.009$ )に減少した。

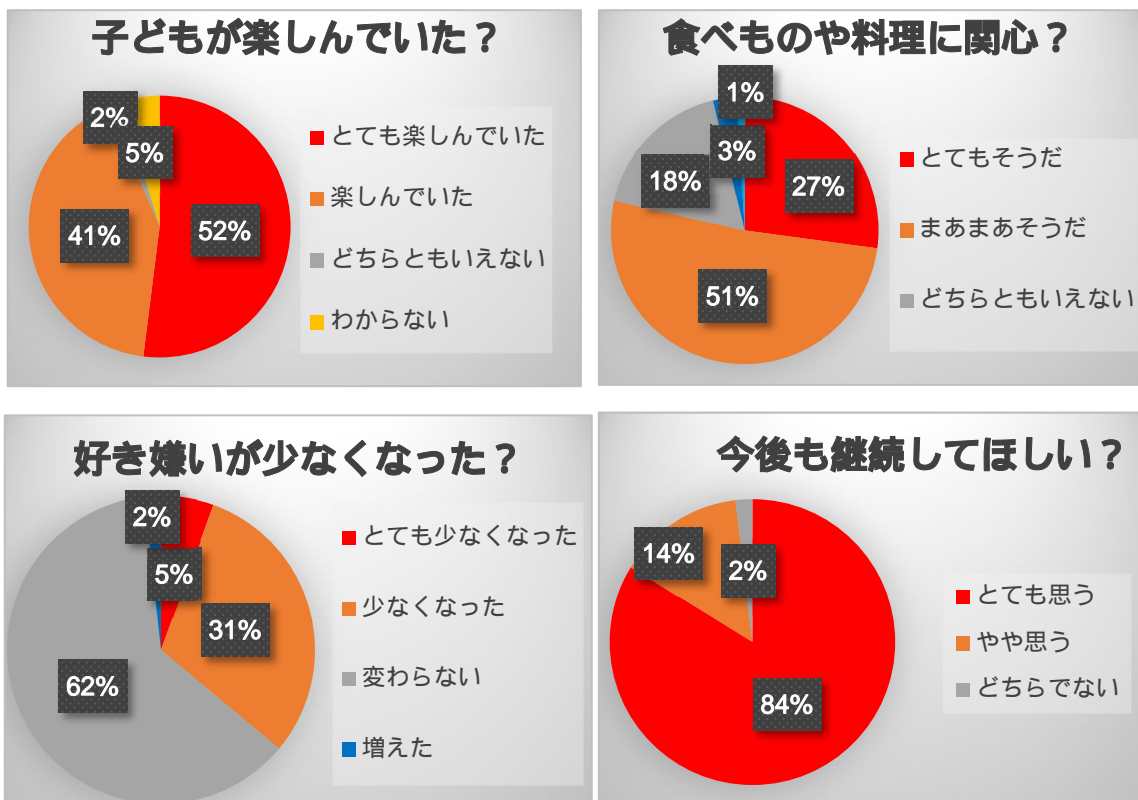


図4 食育プログラム実施後の保護者へのアンケート調査結果

この保護者の子どもの食への関わりで有意に向上したものは、「買い物では子どもにおいしいような野菜や果物を選ばせることがある」、「料理の際、食材を洗うなどの手伝いをさせている」、「苦手な食べものでも、その食材で子どもが元気なことなど話し、子どもが一口でも食べるようにすすめている」、「保育園で給食の感想を子どもからよく聞いている」であった。

また、保育士等へのアンケート調査(47名:2歳児クラス及び3歳児クラス担当者)では、「子どもたちと一緒に自分も楽しむことができた(98%)」、「五感を使って食材を観察する楽しさを改めて知った(96%)」、「他の保育士(保育園)にも「味の教室」を進めたいと思った(96%)」等の高い評価を得た。さらに、「子どもの表情やしぐさをよく観察するようになった(83%)」、「子どもの言葉に以前より耳を傾けるようになった(79%)」、「声かけなど、積極的に子どもへ働きかけるようになった(81%)」等の行動変容が見られ、これらの行動の変化と子どもの食の変化(「食材への興味や関心を持つ子どもが増えた(91%)」等)の間には相関関係( $r=0.634$ )が認められ、保育の質の向上にも寄与することが推察された。また、五感を使った活動の効果は「園庭の植物など自然物の匂いをかぐ子が増えた(43%)」や「園での生活全般で、自分のことを話す子どもが増えた(58%)」と食以外にも波及することが確認された。

以上から、本研究で開発した食の感覚学習プログラムによって、子どもの食への関心の増加が確認されたと共に、関係する養育者(保護者や保育士等)への波及効果も確認された。

他方、COVID-19の影響により保育園等での実践活動のみならず生産地での調査研究も十分に実施できなかったが、子どもたちが喜ぶ食教材(普段は目にしない、市場に出回らない股割れ人参など)について多くの知見を得ることができた。本研究で得られた知見やノウハウを基に、2022年度に子どもゆめ基金の助成金を得て、「2歳児からの食材を使ったりリモート&リアル型自然体験学習」教材として、昆布、人参、大豆の3食材についてその生産地の様子を紹介する動画を作成すると共に、これら食材を五感で体験するデモンストレーション動画を作成・公開することができた。この教材の活用はこれからであるが、本研究で開発した食育プログラムの書籍での公表「五感が育つこどもの食育～食の体験学習サペレメソッド～」(2021年保育社)とあわせ、これらが、食と農が共感できる次世代のシステム作りの取り組みに寄与することが期待される。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

|  |                 |
|--|-----------------|
| 1. 著者名<br>染井順一郎、河口八重子、坂根直樹   | 4. 巻<br>25巻6号   |
| 2. 論文標題<br>体験・共感型食育活動による保育士等の意識・行動・自信度変化と子どもの食行動変化～保育士等と園児が一緒に楽しむ活動で子どもの食と保育の質を向上～ | 5. 発行年<br>2022年 |
| 3. 雑誌名<br>チャイルドヘルス   | 6. 最初と最後の頁<br>- |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし  | 査読の有無<br>有      |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難   | 国際共著<br>-       |

|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. 著者名<br>染井順一郎、河口八重子、坂根直樹                          | 4. 巻<br>-       |
| 2. 論文標題<br>2・3 歳児へのサベレメソッドを使った食体験プログラムによる 苦手野菜数減少効果 | 5. 発行年<br>2021年 |
| 3. 雑誌名<br>チャイルドヘルス                                  | 6. 最初と最後の頁<br>- |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子）<br>なし                       | 査読の有無<br>有      |
| オープンアクセス<br>オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難              | 国際共著<br>-       |

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 2件 / うち国際学会 1件）

|  |
|--|
| 1. 発表者名<br>染井順一郎                                   |
| 2. 発表標題<br>2・3 歳児への五感をきたえる味の教室の実践とその効果             |
| 3. 学会等名<br>立命館大学食総合研究センターシンポジウム「味わいの発達と味覚教育」（招待講演） |
| 4. 発表年<br>2020年                                    |

|  |
|--|
| 1. 発表者名<br>Junichiro Somei, Yaeko Kawaguchi                          |
| 2. 発表標題<br>Taste class for two and three years old children in Kyoto |
| 3. 学会等名<br>8th SAPERE SYMPOSIUM（招待講演）（国際学会）                          |
| 4. 発表年<br>2019年  |

〔図書〕 計1件

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| 1. 著者名<br>染井 順一郎、河口 八重子 | 4. 発行年<br>2021年 |
| 2. 出版社<br>保育社           | 5. 総ページ数<br>112 |
| 3. 書名<br>五感が育つ子どもの食育    |                 |

〔産業財産権〕

〔その他〕

|  |
|--|
| 本研究で得た知見やノウハウを活用して、令和4年度子どもゆめ基金の助成金を得て「2歳児からの食材を使ったリモート&リアル型自然体験学習」教材を作成した。<br><a href="https://fivesenses-children.jp/free/homestudy">https://fivesenses-children.jp/free/homestudy</a> |
|--|

6. 研究組織

|       | 氏名<br>(ローマ字氏名)<br>(研究者番号)                     | 所属研究機関・部局・職<br>(機関番号)  | 備考 |
|-------|---|--|----|
| 研究分担者 | 坂根 直樹<br><br>(SAKANE NAOKI)<br><br>(40335443) | 独立行政法人国立病院機構(京都医療センター臨床研究センター)・臨床研究企画運営部・研究室長<br><br><br>(84305) |    |

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

|         |         |
|---------|---------|
| 共同研究相手国 | 相手方研究機関 |
|---------|---------|