

令和 6 年 9 月 6 日現在

機関番号：27401

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K02704

研究課題名（和文）生活困窮世帯の子どもの料理スキルと自己肯定感を高める食支援に関する実証的研究

研究課題名（英文）A study on food support to enhance cooking skills and self-esteem of children in low-income families

研究代表者

坂本 達昭（Sakamoto, Tatsuaki）

熊本県立大学・環境共生学部・准教授

研究者番号：80710425

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：小学生向けの料理スキルとセルフエスティーム（以下SEとする）を高める調理プログラムの実施・評価を行った。

研究1：小学4～6年生を対象に、調理の自信とSEを高める調理プログラムの実施可能性を検討した。対照群を設けて検討する必要があるものの、調理に対する自信とSEを高める可能性が示唆された。研究2：小学4～6年生を対象に、調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムのSE向上効果を準実験デザインで検証した。その結果、当プログラムは小学4～6年生のSEを高める効果を有することが示唆された。研究3：小学校2～3年生向けに調理体験プログラムを作成し対象学年の幅を広げプログラムの汎用性を高めた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

子どもの貧困への対策として、子ども食堂等による食支援の取り組みが充実してきた。しかしながら、食事提供により空腹を満たすことができても、支援を受ける子どもたち自身の成長や自立にはつながりにくい。本研究では、子どもの成長につながる「新たな食支援」の方法を実証した。本研究でおこなった調理体験型の支援では、「料理スキル」と健やかな成長の土台となる「自己肯定感」の向上が確認された。食事提供とは異なる、新たな食事支援の方法論を実証したことが、本研究の社会的な意義である。

研究成果の概要（英文）：We implemented and evaluated a cooking program to increase cooking skills and self-esteem for elementary school students.

Study 1: The feasibility of implementing a cooking program to increase cooking confidence and self-esteem was examined with 4th-6th grade elementary school students. These results suggested the potential to increase cooking confidence and self-esteem. Study 2: A quasi-experimental design was used to examine the effect of a cooking program that provided cooking videos and feedback to 4th-6th graders to improve their self-esteem. The results suggested that the program was effective in enhancing self-esteem among 4th-6th graders. Study 3: A cooking experience program was created for 2nd and 3rd graders in elementary school to broaden the target grade range and increase the program's versatility.

研究分野：栄養教育

キーワード：調理 セルフエスティーム 調理スキル 動画 小学生 食事

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

国民生活基礎調査(2016)によると、17歳以下の子どもの貧困率は13.9%であり、7人に1人の子どもが貧困状態にある。こうした中、行政を含め様々な団体が、子どもの貧困対策を進めている。中でも、子どもに無料か安価で食事を提供する子ども食堂は、各地に広がりを見せ、全国で3,718カ所にまで増えている(朝日新聞 2019年6月26日)。子ども食堂は、食事提供だけでなく地域交流や子どもの見守りなどの役割も果たしている。

子ども食堂等の食事提供により、空腹を満たし楽しく食事をすることで、精神的な安らぎを得ることもつながる。しかし、食事の提供だけでは、支援を受ける子どもたち自身の成長や自立にはつながりにくい。結果的に、食事環境が整っていない子どもが、そのまま成人することにもなる。食事をふるまうことは重要であるが、「真の意味で生活困窮世帯の子どもたちのために有用な食支援(子どもの成長や自立につながる支援)」について考える必要がある。

2. 研究の目的

子どもたちの成長につながる「食事提供にかわる新たな食支援」の方法を実証することが本研究の目的である。新たな食支援では、子どもたちの「調理スキル」と心身の健やかな成長の土台となる「自己肯定感」の向上をねらいとしている。

3. 研究の方法

新たな食支援の内容は、子どもたちがスタッフと共に食事作りを行なった後、一同で会食することである。子どもたち4名程度にスタッフ1名を配置し、グループで食事作りを行う。子どもたちは複数回、継続的に食事作りを経験する。これにより基礎的な「調理スキル」を習得し、自立への一助とする。また、おいしい料理を作れる成功体験を積み重ね、スタッフから褒められたり、参加者同士が認め合うことで「自己肯定感」を高められるようにする。この方法により研究を進めることを計画していたが、2020年1月ごろからはCOVID-19の感染拡大により、集合型の調理は実施できなくなった。そこで、調理動画を作成し、オンラインによる調理プログラムに方法を変更して、研究を行った。

4. 研究成果

2020年度に実施した研究成果の概要¹⁾

調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムの実施可能性を検証した。

【目的】調理に対する自信とセルフエスティーム(以下、SEとする)を高めることをねらいとした非対面式による調理プログラムの効果を明らかにすること。

【方法】対象は小学4~6年生(29名)とした。前後比較デザインにより全5回のプログラムを実施した。内容は、参加者が自宅で調理動画を視聴し、調理することである。希望者には食材を無料提供した。プロセス評価は、各回終了時に参加者に動画のわかりやすさ、難易度等をたずねた。第5回終了後には、保護者にも調査を実施した。プログラムの効果は、プログラム参加前後の調理に対する自信とSEの変化から評価した。SEの評価は、先行研究により信頼性と妥当性が確認された尺度(得点範囲8~32点)を用いた。

【結果】プロセス評価において、参加者と保護者の評価は良好であった。プログラム参加前より参加後は、自分で料理をうまく作る自信があると回答した者が多く($p=0.003$)、「ガスコンロや包丁を使わずに、自分一人できろいろなおかずを作る」ことの自信度も高かった($p<0.001$)。SEの平均値(標準偏差)は、プログラム参加前22.9(5.2)よりも参加後25.0(4.4)が高値であった($p=0.002$)。

【考察】今後、対照群を設けて検討する必要があるものの、本プログラムは調理に対する自信とSEを高める可能性が示唆された。

2021年度に実施した研究成果の概要²⁾

対照群を設けた準実験デザインにより、小学4~6年生を対象とした調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムのセルフエスティーム向上効果を検証した。

【目的】児童を対象とした調理動画とフィードバック提供を合わせた調理体験プログラムによるセルフエスティーム(以下SEとする)向上効果を明らかにすること。

【方法】準実験デザインにて、2021年7~8月に熊本市内の小学4~6年生を対象に全5回のプログラムを行った。介入群24名には、食材と調理操作を解説した動画を提供した。参加者には、調理後に振り返りシートを提出させ、振り返りシートの内容を踏まえてフィードバックのメッセージを送った。対照群29名には、食材と紙のレシピのみを提供した。プロセス評価は、各回終了後に行い調理の難易度等をたずねた。プログラムの効果は、プログラム参加前後のSEの変化から評価した。SEの評価は、信頼性と妥当性が確認された尺度(得点範囲8~32点)を用いた。日程上の都合により途中で辞退した者などを除き、介入群23名と対照群28名を解析対象と

した。

【結果】性別、学年および参加前の SE に群間差はなかった。プロセス評価の結果は、両群ともに概ね良好であった。介入群の SE の中央値（25, 75 パーセンタイル値）は、プログラム参加前 23.0（21.0, 25.0）と比べて参加後 25.0（20.0, 28.0）は有意に高値であった（ $P=0.022$ ）。一方、対照群の SE に変化は認められなかった。

【結論】調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムは、小学 4～6 年生の SE を高める効果を有する可能性が示唆された。

2022 年度に実施した研究³⁾

2020～2021 年に実施したプログラムの汎用性を高めるため低学年向けのプログラムを作成しその実施可能性を検討した。

【目的】これまで高学年児童を対象としてきたプログラムの汎用性を高めるため、小学校 2・3 年生を対象にプログラムを改変し、調理体験プログラムの実施可能性を検討した。

【方法】魅力ある学習教材の設計のモデルである ARCS（注意・関連・信頼・満足）モデルに基づいてプログラムを計画した。まず、参加者にビデオチュートリアルと家庭で調理するための食材を提供した。次に、参加者はこれらの材料を使って家庭で料理をした。最後に、個人の努力と達成度についてのフィードバックが行われた。このプロセスを 5 回繰り返した。

【結果】その結果、プログラムの難易度や楽しさ、ビデオのわかりやすさは適切であり、参加者の料理に対する効果は著しく向上した。参加者は、家庭でビデオ教材を使って調理を手伝ったと報告した。このことから、小学校 2・3 年生を対象とした料理ビデオを用いた遠隔調理体験プログラムの可能性が示唆された。調味料の分量が非常に少ないため、正しく計量することが困難であった。

【結論】本研究では小学校 2・3 年生に対しても、調理動画を用いた遠隔型調理体験プログラムを行うことができる可能性が示唆された。しかし、少量の計量は対象学年には難しい可能性があり、児童への提示方法に工夫が必要と考えられた。

2023 年は、2022 年に行った研究の成果をまとめ論文化する作業を行った。

成果報告

1) 近藤秋穂, 山口愛友, 中下千尋, 細田耕平, 坂本達昭, 小学生の調理に対する自信とセルフエスティームを高める非対面式による調理プログラムの効果, 栄養学雑誌 79 (3), 142-150, 2021 査読付き

2) 坂本達昭, 三宅裕香, 酒井海帆, 菊永侑樹奈, 松元遥南, 細田耕平, 小学 4～6 年生を対象とした調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムのセルフエスティーム向上効果-準実験デザインによる検証-, 日本健康教育学会誌 31 (2), 56-65, 2023 査読付き

3) 細田耕平, 金子留奈, 坂本達昭, 小学校 2・3 年生を対象とした遠隔型調理体験プログラムの実施可能性の検討, 日本食育学会誌, 受理済み 査読付き

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 4件）

1. 著者名 近藤秋穂, 山口愛友, 中下千尋, 細田耕平, 坂本達昭	4. 巻 79
2. 論文標題 小学生の調理に対する自信とセルフエスティームを高める非対面式による調理プログラムの効果	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 栄養学雑誌	6. 最初と最後の頁 142-150
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5264/eiyogakuzashi.79.142	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 近藤秋穂, 中下千尋, 坂本達昭	4. 巻 29
2. 論文標題 小学生の調理に対する自信とセルフエスティームを高めるプログラムの評価	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 70~76
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11260/kenkokyoiku.29.70	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 坂本 達昭, 三宅 裕香, 酒井 海帆, 菊永 侑樹奈, 松元 遥南, 細田 耕平	4. 巻 31
2. 論文標題 小学4~6年生を対象とした調理動画とフィードバックを提供する調理体験プログラムのセルフエスティーム向上効果 準実験デザインによる検証	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 日本健康教育学会誌	6. 最初と最後の頁 56-65
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11260/kenkokyoiku.31.56	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 細田耕平, 金子留奈, 坂本達昭	4. 巻 受理済み
2. 論文標題 小学校 2・3 年生を対象とした遠隔型調理体験プログラムの実施可能性の検討	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 日本食育学会誌	6. 最初と最後の頁 117-152
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.14986/shokuiiku.18.117	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Tatsuaki Sakamoto, Yuka Miyake, Miho Sakai, Yukina Kikunaga, Haruna Matsumoto, Kouhei Hosoda
2. 発表標題 The effectiveness of a non-face-to-face cooking program to enhance self-esteem in elementary school students
3. 学会等名 22nd International Congress of Nutrition (ICN) (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 近藤秋穂, 中下千尋, 坂本達昭
2. 発表標題 小学生の調理に対する自信とセルフエスティームを高めるプログラムの評価
3. 学会等名 第67回日本栄養改善学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 近藤秋穂, 山口愛友, 中下千尋, 坂本達昭
2. 発表標題 調理に対する自信とセルフエスティームを高める非対面式による食支援の効果の検討
3. 学会等名 第8回日本栄養改善学会九州・沖縄支部学術総会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	細田 耕平 (Hosoda Kohei) (60734803)	仁愛大学・人間生活学部・講師 (33403)	

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
---------	---------