

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年5月31日現在

機関番号：12201

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21700749

研究課題名（和文） 望ましい食生活の実践と定着に向けた食教育プログラムの開発

研究課題名（英文） Development of dietary education program for the practice and establishment of desirable 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

研究成果の概要（和文）：本研究における調査結果から、食の知識や技術の向上が望ましい食生活の実践と定着に結実する要因であることが把握された。プログラムを開発するにあたり、段階的に調理の知識や技術が修得できるよう目標設定した。大学生を対象にプログラムを実施した結果、食への意識と技術の向上が確認された。学校教育で習得した食育の継続性を保つためにも、本プログラムを活用した機会を提供していくことが必要であると考えられた。

研究成果の概要（英文）：This research revealed that dietary knowledge and cooking skills were factors that leads to practice and establishment of desirable eating habits. The attainment targets of the dietary education program were to master dietary knowledge and cooking skills step-by-step. This program improved dietary knowledge and cooking skills of university students. Providing the opportunity to use this program is needed for university students to keep knowledge of food learned by SHOKUIKU program.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	393,314	117,994	511,308
2010年度	1,506,686	452,005	1,958,691
2011年度	1,500,000	450,000	1,950,000
年度			
年度			
総計	3,400,000	1,019,999	4,419,999

研究分野：食教育、栄養代謝学、食品機能学

科研費の分科・細目：生活科学・食生活学

キーワード：食育、食習慣、食意識、大学生、教育プログラム、食教育、調理技術、調理

## 1. 研究開始当初の背景

食生活や栄養、健康をめぐる問題が顕在化し認識されていく中で、その対応策が急務とされている。平成17年7月「食育基本法」が施行され、平成18年3月には平成18年度から向こう5年を対象とした「食育推進基本計画」が策定された。このことを契機に、

食育に関する調査や実践プログラムが様々な場所や時間を利用して積極的に展開されるようになった。しかしながら、学校教育現場をみると、食育活動の中心は就学前施設や小学校であり、中学校以降では食に関する指導そのものの機会が減少している。

成人に近づくにつれ「食」を選択していく

場面は増加するが、大学生をみても正しい「食」の知識を踏まえて実施できている学生は少ない。例えば、朝食摂取は望ましい生活習慣の確立に繋がるが、大学生を対象とした我々の調査（宇都宮大学生 657 名）では「食べない」が 5 人に 1 人に上った。また、平成 11 年国民栄養調査（厚生労働省）によれば、「適切な食品選択や食事準備のために必要な知識・技術がある」とする者は、男性で約 3 割、女性で約 5 割となり、全世代で男性の知識や技術が低い結果となった。子どもへの食育に留まらず、自ら食を選択する力を成人以降も習得し維持していくという「生涯食育」の視点に立つことが、望ましい食生活の実践と定着に繋がるものと考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究では、生涯にわたって望ましい食生活を実践するために、大学生や社会人に対して効果的な「食」の再教育を行えるような食教育プログラムを開発することを目的とする。

## 3. 研究の方法

### (1) 食に関する意識等の各調査

既存文献・研究等のレビューを通して、世代ごとの食に関する意識や知識、技術などの整理を行うとともに、高校生および大学生を対象に、食に関する同様のアンケート調査を実施し、「食に関する意識や知識、技術」に影響を与える要因を分析する。

### (2) 食教育プログラムの開発とモデル実施

対象者がもつ課題を解決できることを念頭に置き、望ましい食生活の実践と定着に向けた「食」の再教育プログラム（「食」に関する講義や演習、実習、実験などを含む）を開発し、プレ実施後、課題と改善についてまとめる。

### (3) 食教育プログラム本実施と評価

開発した食教育プログラムを公開、本実施し、対象者らの反応（アンケート調査やヒアリング調査をもとに整理）をもとに、食に関する意識を高める機会の提供によって生活習慣改善の契機となりうるか、学校教育で実施されている「食育」の継続性を保つために効果的な食教育プログラムと考えられるか等を検証する。

## 4. 研究成果

### (1) 食に関する意識等の各調査

#### ①食意識と生育環境との関連

食意識に生産体験や生活環境がどのような影響を与えるか検討するために、栃木、青森、石川の各県の大学生 376 名および栃木の高校生 222 名を対象としてアンケート調査を

実施した。その結果、魚介類の好き嫌いにおいて「好き」と回答した例が漁業地域 80%となり他の地域よりも 30%ほど高く（図 1）、学校の授業等での食体験においては「釣り」「魚をおろす」について石川県では他の地域よりも高いことが示された。

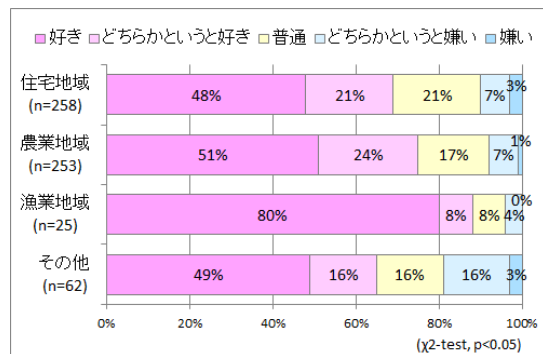


図 1 生活環境別魚介類への嗜好

本調査から偏食や生産体験等に地域特性の生活環境が影響を与える可能性が示唆された。更に「食事のマナー・好き嫌い・食べ残しについて考えたきっかけ」について「家族に言われて」が 52%と最も高く（図 2）、食意識の向上には家庭教育が第一義的役割を果たすことが把握され、「共食」の大切さを啓発する重要性が認められた。

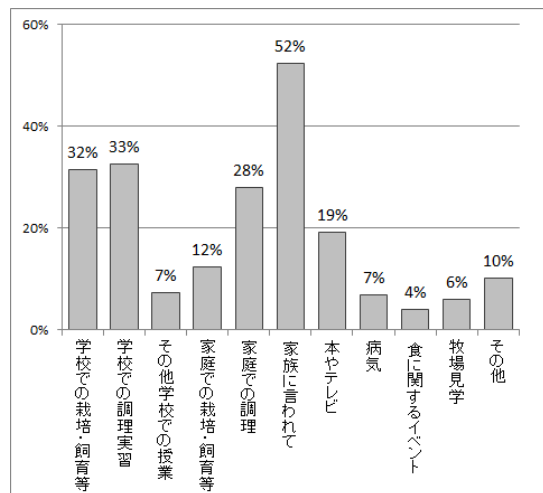


図 2 食事のマナー・好き嫌い・食べ残しについて考えたきっかけ

#### ②大学生の食意識

大学生 512 名を対象に、食に関する意識と知識の現状を調査した結果、「食に関して興味・関心がある」割合は男女とも 7 割を超えた。食への興味・関心がある場合、「食に関する知識や技術を学びたい」割合は 80%、それ以外では 41%となり（図 3）、興味・関心を持つことは学ぶ意欲に繋がることが認められた。また、料理頻度は、食に関する知識や技術の有無と関連することが示され（図 4）、

「毎日料理する」割合は、食への知識技術が「ある」場合41%、「ない」場合17%と食への知識技術が「ある」場合で高まった。

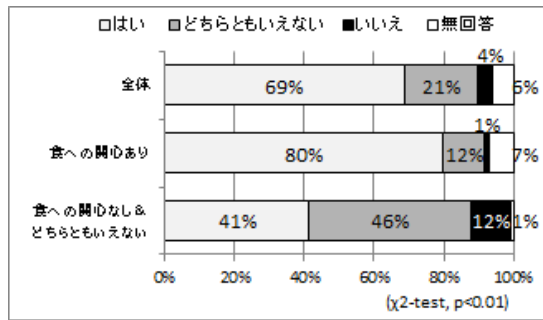


図3 食への関心と学ぶ意欲

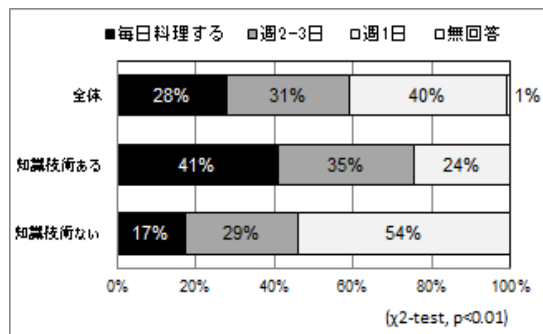


図4 食知識技術の有無と料理頻度

また、食への知識や技術の有無に影響を与える因子を多変量解析したところ、「性別」、「居住形態」、「小学生までの大人との料理体験」、「食への興味関心」、「料理頻度(毎日する)」、「食に関する学習意欲」、「外食・中食利用頻度」、「食えることが好き」、「食生活の乱れ」、「結婚願望」の10項目のうち、「毎日料理する」ことが最も強く影響を与える因子であることが示された。今後、食教育を進める上で、食の知識や技術を学んだり料理したりする機会や場所を多く提供していくことが、望ましい食生活の実践と定着への結実に必要な要因であると考えられた。

(2) 食教育プログラムの開発とモデル実施

食教育プログラムのモデル実施に際し、参加者に対して事前調査を行い、プログラムを開発する際に配慮する点を検討した。その結果、

- ①複雑な調理過程や面倒な計量を極力省略
- ②基本的な計量の仕方(計量スプーン、計量カップの使用法)
- ③基本的な切り方、方法
- ④器具の取り扱い方(包丁の使い方、まな板の使い分け等)
- ⑤火加減の仕方、味付けの方法

の5項目を取り入れて開発すると共に、学校教育における家庭科食領域を復習する内容も含めることとした。プログラムは全6回で

構成され、学校教育における家庭科の内容を復習する視点を取り入れるとともに、事前調査から把握された配慮する点を考慮し、段階的に調理の知識や技術が修得できるよう設定した(表1)。また、毎回の目的を明確にし、実施側の観察や補助のポイントとして位置付けた。

表1 各回のプログラム内容と目的

回	献立	目的
1	たまごサンドイッチ ポテトサラダ リンゴ・ナシ エコクッキング 牛乳	・卵やジャガイモを茹でる基本的な作業を確認する ・いちじく切り、輪切りなど簡単な切り方を確認する ・リンゴやナシの皮のむき方を確認する ・エコクッキングとは何かを知る
2	親子丼 きゅうりの即席漬け 簡単みそ汁 リンゴ、モモ	・火加減や時間に気をつけて加熱する ・キュウリやキャベツの切り方を確認する ・計量カップや計量スプーンを用いて計量をする ・みそ汁の作り方を確認する ・リンゴやモモの皮のむき方を確認する
3	炊き込みご飯 サバの味噌煮 酢の物 とん汁	・魚の扱い方を確認する ・火加減や時間に気をつけて加熱する ・計量カップや計量スプーンを用いて計量をする ・ゴボウのささがきなど様々な切り方を確認する ・甘酢、二杯酢、三杯酢の違いを知る
4	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	・ひき肉の扱い方を確認する(つなぎの役割を知る) ・火加減や時間に気をつけて加熱する ・計量カップや計量スプーンを用いて計量をする ・自分で考えながら好みの味に味付けをする
5	<弁当の献立作り> 韓国風のり巻き 和風のり巻き 簡単プリン	・弁当箱の容量と摂取エネルギー量の関係について知る ・主食:副菜:主食=3:2:1が理想であることを知る ・バランスの良い弁当の献立を立てる ・のり巻きの作り方を確認する ・プリン作り方を確認する(どちらともいえない)
6	<弁当作り> ご飯 たまご焼き 鮭のムニエル さんびらごぼう かぼちゃの甘煮 ひじきの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え	・たまご焼きの焼き方を確認する ・自分で考えながら好みの味付けにする ・魚の扱い方を確認する(下処理等) ・ゴボウのささがき等の切り方を確認する ・ほうれん草の茹で方を確認する ・彩りよく、またバランス良く弁当箱に詰める ・それぞれの個性が出るよう弁当に工夫を取り入れる

参加者への事後調査から、全員が「調理のスキルがあがった」、「講座に参加し、今後自分でも調理をしたいと思った」等という回答が得られ、講座の実施は効果的であることが示された。また、全6回のプログラムを展開する過程で3回目の実施段階で飛躍的に調理技術の向上が認められた。よって、本実施に向けて、全3回のプログラムの再構成を検討することとした。

(3) 食教育プログラム本実施と評価

本学の1年生約950名を対象に、開発したプログラム資料を配布するとともに、食教育プログラムを取り入れた食育講座の開催を案内した(図4)。



図4 プログラム資料と食育講座開催案内



本実施は、昨年度の試行をもとに全3回のプログラム内容に再構成した。各回で習得したい調理技術を講座資料に明示し(図5)、調理操作に慣れることを中心に進めた。



第1回 第2回  
図5 第1回・第2回講座資料の一部

事後調査から「料理が苦手なほう」とする参加者は67%であった。全員が以前より食への興味関心が向上し、調理スキルが上がったと回答した。なかでも「包丁の使い方」「調理方法(手順)」「食材の切り方」において半数以上が向上したとの回答であった。全員が「講座参加をきっかけに自身で調理を続けたい」とし、生活習慣改善の契機となる可能性が示唆された。

3ヶ月後、追跡調査およびフォローアップ講座を開催した。食育講座参加者の88%が「料理への抵抗感が少なくなった」とし、75%が「料理の回数が増え」、63%が「食育講座で作ったメニューを実践した」等と回答した。小・中学校を中心に実施されている食育の継続性を保つためにも、本プログラムを活用し、様々な場所において機会を提供していくことが必要であると考えられた。

食育プログラムを本実施し継続性を保つために、定期的なフォローの必要性を認識した。食の情報ステーション開設の足がかりとして、とちぎ市民まちづくり研究所の協力のもと、試験的に「食育カフェ」を開設した(写真1)。



写真1 食育カフェ試験的開設

日常生活で不足しやすい食材や栄養素が取れるメニューの開発と提供などを試みた。食に関わる継続的な支援と再教育が、望ましい食生活の実践と定着に不可欠であり、生活習慣病予防へと繋がるものと思われる。

## 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4件)

- ① 大森玲子、望ましい食生活実践に向けた食教育プログラムの検討、宇都宮大学教育学部紀要、第62号、185-197、2012、査読無
- ② 松井友美、大森玲子、高等学校家庭科における領域横断型授業の実践と提案、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要、第34号、255-262、2011、査読無
- ③ 大森玲子、大学生における食の意識と知識の現状、宇都宮大学教育学部紀要、第61号、119-125、2011、査読無
- ④ 和氣清美、大森玲子、高等学校家庭科における食文化伝承、宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要、第32号、295-302、2009、査読無

[学会発表] (計2件)

- ① 大森玲子、土橋典子、杉山香織、大学生における運動習慣の有無とエネルギー消費量、栄養摂取量、食意識との関連、日本栄養・食糧学会、2011年5月11日、東京
- ② 大森玲子、動脈硬化性疾患と抗酸化食品、日本バイオレオロジー学会、2010年6月4日、埼玉

## 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