

第1回日本食育学会議

シンポジウム

「日本の子どもの危機を救う、食育への期待」

—幼児の食を考える—

座 長 稲井玲子（名古屋経済大学人間生活科学部 教授）

シンポジスト 米谷光弘（西南学院大学人間科学部 教授）

植木栄壮（リビング広島 編集部部長）

川原晶美（氷見ひかり第一保育園主任保育士）

飯塚 陽（JA全農 中国生活事業所）

有木信子（岡山県：作陽保育園 園長）

コメンテーター 前橋 明（早稲田大学人間科学学術院 教授）

「日本の子どもの危機を救う、食育への期待」

—幼児期からの遊育・食育・寝育のすすめ—

米谷光弘

西南学院大学・人間科学部・教授

I はじめに：イギリス・ロンドン大学での在外研究（1989～91年）と中国・吉林大学での交換研究員（1996年・1998年）でのエピソードから見直す。「見せてほしいな」ランチボックスの中身？「みてほしいな」食の中身！について、『食育』の視点から考えてみたい。

イギリスでは、肌・眼・髪の毛などの色は様々、民族性・宗教・食文化・生活様式等も違ってあたり前の世界であり、子どもたちにとっても、国際理解・異文化適応を学ぶ大切な場を通して、体育と食育の視点から、いつもは目に見えない部分にスポットをあて、日本の子どもの食育を見直していきたい。

中国と日本は、千年以上の交流の歴史の上に、同文同種の関係であるが、衣食住等の生活習慣や考え方・民族性の違いが大きいことがあげられる。また、中国は漢族と55の少数民族から構成され、漢化政策の中国国内においても、全土面積も広大であり、地域ごとの気候風土だけでなく、各民族の慣習や言語・宗教も様々な形で、日常の生活や行事の中で伝統として守られている。近年、資本主義化により、沿岸部と内陸部の貧富の差が大きくなる一方である。最近の中国では、海外輸出用として、日本人向けに大量生産された中国産の食材を日本がやすく輸入している。かつて欧米に学んだように、身近なアジア諸国等から再び学ぶことは大きいはずである。海外からみた日本の食文化を見直すきっかけとしたい。

II 子どもの弁当に関する研究：子どもの弁当を考え直す。キャラ弁は子どもたちにとっての救世主になれるのか。

第11回日・韓健康教育シンポジウム兼日本教育医学会第53回大会（韓国・春川市教育大学校・2005年）が開催され、『幼児の弁当からみた体格・運動能力の検討』を米谷光弘（西南学院大学・人間科学部・教授）と原田昭子（兵庫大学・健康科学部・教授）との共同研究で発表した結果の概要を紹介する。今回の結果では、幼児期には、ビタミンC摂取が必要なため、幼児の弁当には野菜類を多く摂取できるようにすることがキーポイントであり、子どもの好き嫌いや偏食などを克服するため、親の協力が重要不可欠である。

さて、保育現場では、インターネットのサイト上では、幼稚園からの「キャラ弁」がブーム（現在、Googleで、「キャラ弁」で検索すると約51万件がヒット）である。それら創意工夫された「キャラ弁」作品は芸術か？と思うぐらい感心できるが、果たして、その中身は、健やかな子どもたちの成長にとって大丈夫であるか問い直す必要がある。

インターネットを活用したデジカメ転送によるシステムの開発を試み、遠隔地で弁当を再現して料理したものを、原田昭子のデータベースを活用することにより、食品重量・栄養素摂取量等を総合的に検討することが可能となった。今後、キャラ弁の内容（栄養バランス・彩り・工夫・食品重量・栄養素摂取量等）を吟味することが重要な緊急課題である。

Ⅲ 幼児期からの健康管理評価システムの開発と連結の試み

- (1) 『幼児身心発達検査』の Web 上での体格・運動能力の評価・判定システム
- (2) 無線タグによる位置情報システム（NTT みらい研究所・吉塚幼稚園等との共同研究）
- (3) ライフコーダによる運動活動量の評価システム（医科学応用研究財団：スズケンとの共同研究）

これまで独自に開発してきた上記(1)～(3)の各システムを幼児用に改善することにより、総合的な健康管理評価システムの連結を試みる。

特にライフコーダによる運動活動量の評価システムと無線タグによる位置情報システムを組み合わせることにより、運動の質までも含めた生活行動（身体活動）を解明できるシステムの構築を検討していく予定であり、今後は、小型化と性能を高めながら改善することにより、名札や防犯ブザーとを併用することにより汎用性が求められる。

さらに、子どもの食育に関連するシステムの開発を目指すことにより、幼児期からのデジカメとインターネットを用いた幼児用栄養管理システムへの応用を検討中である。

- (4) デジカメとインターネットを用いた栄養管理システム（旭化成・九州大学等との共同研究）

上記(4)の旭化成のナビゲーションシステムを幼児用栄養管理システムに応用を試み、アクセスを活用したデータベース（料理・献立・給食）による日本食品成分表を作成し、今回は昼食の弁当をデジカメで写し、インターネットで送信後、カロリー分析を実施した。

今後は、携帯電話（GPS）を活用し、ライフコーダによる運動活動量の評価システムと無線タグによる位置情報システムを組み合わせることにより、エネルギー摂取量と運動活動量（エネルギー消費量）との関連だけでなく、デジカメとインターネットを用いた栄養管理システムによる自動的に瞬時に総合的判定・管理・保存・蓄積・評価するシステムの開発が急務であると考えられる。

Ⅳ 遊育・食育・寝育のすすめ：遊びを通して、子どもをいかに健やかに成長させるか

生活構造全体の見直し、幼児期からの生活習慣としての活動的な遊びの位置づけは、児童期以降の運動習慣化を意味し、園の方針や保育内容と方法だけでなく、保育者の養育態度のあり方が重要となる。したがって、保育・教育現場での健康・体力づくりは、園（学校）・家庭・地域社会が三位一体となり、乳幼児期からの生活構造全体を見直し、多角的・多面的に再検討していく必要があり、特に、食に関連する現代的課題は山積みされていることから、食卓を通して多くの示唆を得ることができるであろう。

健康な生活を保障するためには、運動・栄養・休養の3つの柱が重要な鍵となり、子どもの生活や行動パターンに置き換えれば、運動とは、活動的な遊びであり、栄養とは、総括的な食全体のことであり、休養とは、寝育に関わるすべてのことをさすと考えられる。

つまり、これらの3つの柱がバランスを保ち相互作用しながら、生活全体を総合的に司っていることを忘れてはならないし、定期的な朝・昼・夕の食事時刻を規準として、①朝起きてから活動するまでの時間、②登園後の活動的な遊び時間、③スクリーンを見終わってから寝るまでの時間を、それぞれ2時間保障する「2・2・2の法則」を守り、規則正しい生活習慣を形成することが大切である。

したがって、これからの日本の子どもの危機を救うためには、家庭・学校（園）・地域社会が三位一体となり、将来の社会の望ましい一員として、よりよく生きるための健康・体力づくりを目指した生活構造全体からみた『遊育・食育・寝育』を奨励してほしいと願っている。

フリーペーパーにできる食育への取り組み

広島リビング新聞社取締役編集部長

植木栄壮

このようなアカデミックな研究発表の場で、なにゆえフリーペーパーを発行する弊社が発表するのかと、いぶしがる方も多いと思います。広島市を中心とする 23 万世帯に配布している女性のための生活情報誌だからこそできる、食育への取り組みを紹介します。

①「リビングひろしま」とは？

皆さん、フリーペーパーをご存知ですか。毎号無料で各家庭に配布されている生活情報紙のことで、このシステムは民放のテレビ局と同様に、編集・印刷費はすべて広告料で賄われています。今やフリーペーパーは、新聞やテレビ、雑誌やラジオ、インターネットに次ぐマスメディアとして注目されており、「リビングひろしま」は、毎週土曜日付けで発行されているフリーペーパーです。

②「お母さんのための食キングセミナー」実施の背景と目的

健康を維持・増進するためには、正しい食生活のあり方や、食べ方、栄養も含めた知識を身につけることが必要です。また、食品表示の偽装事件や残留農薬問題など、安全で安心して食事をするためには、農業から食品産業まで幅広い情報をもとに、食材を適切に選択する能力を身につけることが大切です。弊紙では 1 面での特集記事やコラムなどで、食に関する情報を発信してきましたが、スペースの関係で伝えきれない場合や、表現できないことがありました。そこで、家族の食事を気遣う子育て中のお母さんを対象に、健康食生活「食キングセミナー」を開講しました。

③セミナーの内容と工夫点

毎月 1 回、第 2 木曜日の 10:15~11:55 に実施（座学 70 分、実食 30 分）。講師は、前・鈴峯女子短期大学食物栄養学科教授の稲井玲子先生。座学のあとは、セミナーの話に関係したメニューが入った「ヘルシー御膳」を実食してもらい、講義の内容を深めてもらいました。参加料と資料代は無料ですが、実食費の 700 円（子ども用は 400 円）は徴収。

④今年の取り組み

2006 年度リビングネットワーク統一キャンペーン「わが家ごはん・地元ごはん・ニッポンのごはん」（後援・農林水産省）を展開中。全国共通で「わが家ごはんWEB」を立ち上げ。また、食に関する全国調査やその結果報告、「地元で愛され・うまいもの」コラムなどを掲載。さらに、こうした取り組みに理解を求めいただいた企業や団体などを「ごはん応援団」としてWEBで紹介。全国的に食育の運動を盛り上げています。

一方、地元の取り組みとしては、食育・健康フェアの開催、福山平成大学客員教授の鈴木雅子先生による「食育のススメ」のコラムなどを掲載しています。

⑤フリーペーパーがはたせる役割について

好き嫌いのある子どもたちが、自分たちが収穫したものや料理したものなら、喜んで食べていることを目にします。食育の言葉の中に、食物の生産も含めることを目的に、食農育を進めているのが、ネットワークの西日本リビング新聞社が実施する「アグリのかい」。親子を農村に招き、農作物の生産、収穫にふれてもらおうというイベントです。

このように、紙面やセミナーでの情報発信にとどまらず、読者を巻き込んだイベントを仕掛けることができるのが、弊社の強みです。

食生活の大切さ

● 講師 / 稲井玲子先生 (鈴峯女子短期大学食物栄養学科教授)

タイトル	キーワード
1 生きることはたべること	栄養素の働きと健康, 所要量, 基礎代謝, 運動・中年太り
2 こどもの食事(今・昔)	あごの力, 神経発達, 消化吸収, おやつ, Ca・P, 骨の大切さ, カタカナ料理
3 食事は豊かになっている?	食事の意義, 食生活・食卓の変遷と健康, 健康日本21
4 土からの栄養・海からの栄養	だしを活かしたうす味健康法, 地産地消, 旬の栄養価, 生分解, 水・土地
5 目で見るバランス食事学	日本型食生活のススメ, 水, 主食・主菜・副菜
6 手作りだけが安全か?	食品衛生, 添加物, 真空, HACCP, 流通, 賞味期限, 栄養表示
7 サプリメントは何からできている?	サプリメントの機能性(種類)と利用の注意, 食品の食べ合わせ
8 楽しい=おいしい=元気!	心の美味しさ, 元気・健康, 生活習慣病予防(含ガン), 家庭で食事を見直すことの大切さ
9 アスリートは食べ方上手	身体づくり, 肥満予防
食事の乱れは心の乱れ	夜型・非行・きれる, ホメオスタシス, 朝食の大切さ, ダイエット, 生活リズム
食べる・食べさせる・食べさせてもらう	離乳食・介護食について, 内食・中食・外食の利用・流通
てしおにかける食事学	食育の大切さ, 手作り, 手をかけることの意義

1



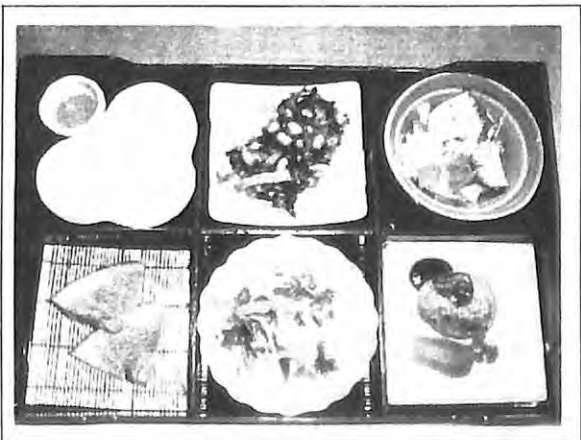
2



3



4



子どもを元気にする取り組み

氷見ひかり第一保育園

川原 晶美

はじめに

子どもたちの食事は、「決まった時間に食べる」「質と量のバランスを考えて食べる」「楽しく食べる」ことが重要であるが、生活リズムの乱れにより、子どもの食生活にもいろいろな問題が見られる。特に援助を必要とする乳幼児の場合は、保護者の意識によって左右されてしまうことが多く、生活リズムの大切さは理解できていても、なかなか改善につなげていくことが難しくなっている。

そこで、本報告では、保育園での子どもの生活リズム改善の取り組みを紹介し、それによって、子どもの生活リズムや親の意識がどのように変化してきたかを報告する。

保育園の子どもたちの生活面での問題点

- ・遅寝、遅起きの子どもの多い
- ・朝食は毎日食べて登園する子どもは多いが、量や内容に問題がある
- ・朝の排便率が非常に悪い
- ・午前中、機嫌の悪い子ども、ボーンとしている子どもがいる
- ・高体温の子どもの多い
- ・おやつ、食事が待ちきれない子どもがいる
- ・降園後、テレビ・ビデオを見る時間が長い
- ・夜食を毎日食べている子どもがいる

保育園での生活リズム改善の取り組み

一日の大半を、保育園で過ごす子どもたちにとっての生活リズムの改善は、保護者に求めるばかりではプラスに動かないことがわかり、保育園でできることを職員間で検討しながら実践してきた。

- ・保育園でのテレビ・ビデオ視聴をしない
- ・毎日の生活カードの記入（データ保存）
- ・毎朝9時の検温
- ・毎日の歩数測定（4・5歳児）
- ・体力測定
- ・あそびの充実（朝と帰りに運動タイムを設定、外あそび・コーナーあそびの充実）
- ・食育の充実
- ・降園後の外あそびの充実（境内あそび）
- ・親子ふれあい体操の奨励
- ・生活調査（年2回）
- ・すこやかキッズカードを利用した個別面談

子どもの生活リズムの変化

平成16年度と17年度のデータの比較をしてみると、子どもたちの生活リズムに変化が見られるようになってきていることがわかる。（図1～図6）

保育園で十分からだを動かして降園することで、早い就寝につながり睡眠時間が長くなっている。そして、夜食を食べる子どもが少なくなり、朝食摂取率も高くなっている。

親の意識の変化

子どもの生活リズムに変化が見られると、保護者の関心も高くなり、保育園からのお願いにも協力的になった。生活カードは、全員の保護者の方が毎日記入してくださり、年2回行っている生活調査も、100%回収ができています。そして、これまで参加率の悪かった保育参観も、親子製作と給食試食会をいっしょに行うことで、ほぼ全員の保護者の方々が参加してくださるようになり、子どもとのふれあいの時間を大事にさせていただけるようになった。参加した保護者の方々からは、毎回とても嬉しいコメントが連絡帳に書かれている。

まとめ

データをしっかり出して子どもの実態把握を行うことで、改善すべき点のはっきりわかるようになり、保護者の方々にも具体的にアドバイスしていけるようになった。そして時間をかけて生活リズムの改善につなげてきたことで、一人ひとりの子どもの発達を保育士がよく考えるようになり、保育内容もよく検討されるようになった。特に、食育では、保護者・保育士・調理員が連携をとり、離乳食やアレルギー一児の食事の対応、クッキングなどを行っている。

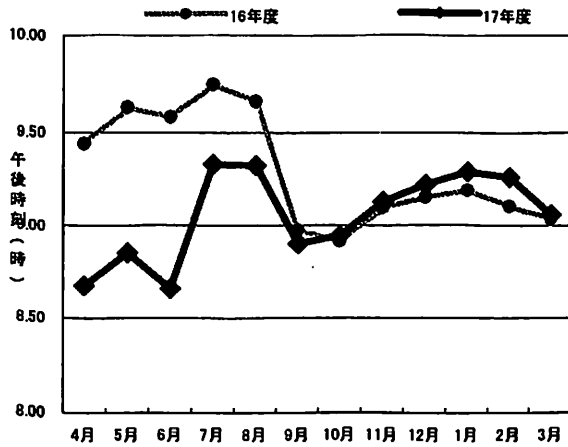


図1 平成16年度と平成17年度の就寝時刻の比較

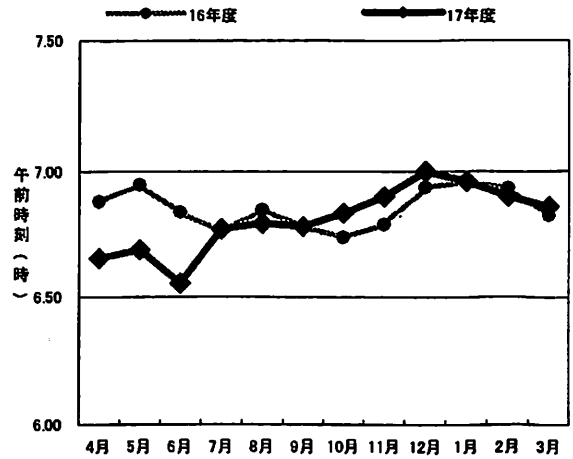


図2 平成16年度と平成17年度の起床時刻の比較

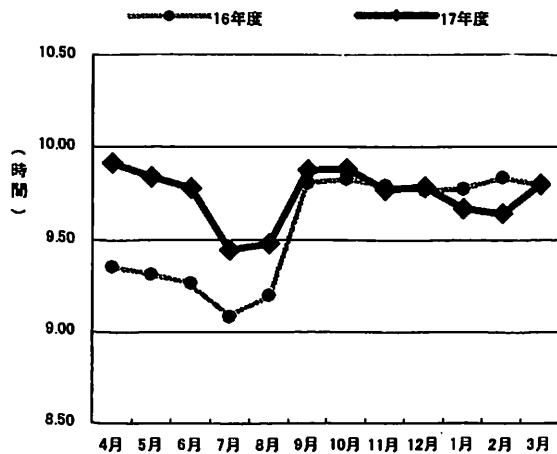


図3 平成16年度と平成17年度の睡眠時間の比較

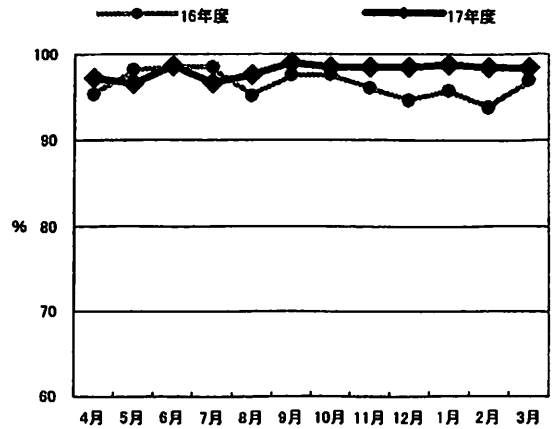


図4 平成16年度と平成17年度の朝食摂取率の比較

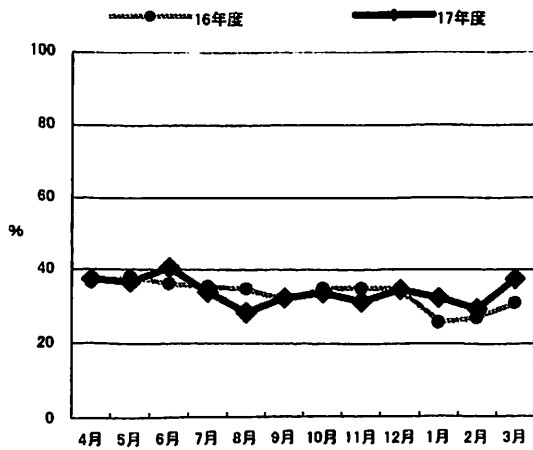


図5 平成16年度と平成17年度の朝の排便実施率の比較

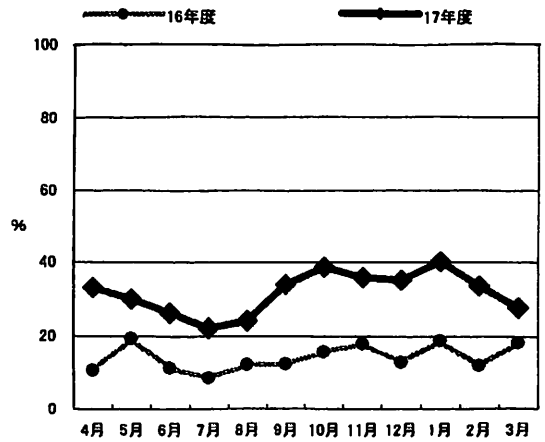


図6 平成16年度と平成17年度の昼の排便実施率の比較

安心・安全な食材宅配サービスを通じた食育活動

JA 全農 中国生活事業所

飯塚 陽



私たちJAグループは、安全にこだわった食材を、栄養バランスに配慮したメニューとあわせて組合員にお届けする「JAふれあい食材宅配」に約20年取り組んできました。私たちは危機が叫ばれている現在の日本の食生活を改善するために、これまでの「JAふれあい食材宅配」で培ってきたものがお役に立てるのではないかと考えています。

例えば、現在、利用者に毎日ご利用いただいている献立表には、調理法だけでなく、毎日の食卓をより健康的で、豊かなものにするための様々な情報を掲載しています。具体的には、お届けする食材の産地・製造方法、食材に関する豆知識、健康に役立つ食べ合わせのアドバイス等であり、食品の生産・製造・消費の3つの立場に関わるJAとして、多面的な情報を発信しています。

JAは、農業者団体として、日本農業の発展に寄与することを基本的な使命としています。日本農業は、わが国の食料自給率が極端に低いことから分かるようにとても厳しい状況にあります。そのような今日、日本の食生活を改善し、日本型食生活を広めることが、同時に日本農業の発展にもつながると考えています。

私たちは、国民全体に食育の輪が広がり、多くの人が食の大切さを知り、日々の食生活、および日本の農業を見つめ直していただくきっかけになることを期待しています。

そして「JAふれあい食材宅配」がこれに貢献できるよう今後も様々な取り組みをおこなっていきたいと考えています。



保育現場における食育への取り組み

—給食指導への取り組み—

作陽保育園 園長

有木 信子

はじめに

近年、社会の変化に伴い、子どもを取り巻く環境は、大きく変化してきている。また、ライフスタイルの多様化に伴って夜型化した生活が増加し、とくに子どもの生活は、保護者の生活環境に左右され、子どもたちの健康に様々な問題を引き起こしている。現代は、食生活において、ファーストフード店、コンビニ店が増加し、飽食の時代といわれているが、「朝食を食べていない」「偏った食事内容」「食事時間のばらつき」等、大人に合わされた生活リズムをうかがうことができる。

保育園に登園してくる子どもたちを見ると、朝、登園してくるときから、「あくびを繰り返す」「元気に挨拶ができない」「疲れた、しんどいということばがでる」「朝ごはんを食べていない」という現状がみられ、子ども本来の元気な姿が見られない。

このような実態の中で、保育園では、子どもへの食に対する保育と保護者の意識改革のための啓発活動を様々な方法で実施している。

保育園の取り組み

保育園内に、保育士、栄養士を中心として4つの園内研修グループを作成し、毎月1回、研修会を開催し、子どもの実態や変容把握の検討を重ねている。とくに、その中でも「食生活」「健康」については、子どもの生活リズムや食生活の実態把握と問題の改善、保護者の意識調査や啓発活動など、共通する課題も多いことから、保育園内においては、お互いに研鑽を重ねながら、交流し研修を実施している。

食生活グループについては、保育士と栄養士とで構成し、子どもの生活調査、給食内容の検討、朝食状態の把握、給食時の子どもの状況などを中心に問題点や解決策について研修を行っている。

活動としては、①アンケート調査の実施、アンケート調査から見えてくる子どもの実態把握②本年度の新しい試みとして、毎月1週間「給食週間」を開催し、栄養士がテーマに基づいて、クラスごとに給食前の栄養指導、③保護者の食事に関する意識向上のための啓発活動として、給食だよりの発行、④後援会の実施、⑤親子クッキングの取り組み、⑥給食試食会の実施を行っている

今後の課題

保育園では子どもの食生活に対する意識の変化のための手立てで、偏食是正の方法などについて継続しているが、保育現場で子どもに対しての実践だけでは効果が上がらないことも多い。子供を取り巻く環境、特に子育てをしている大人が変わらなければ、変わらない、保護者一人ひとりが幼児期の子供の発達・環境に関心を示し、楽しく子ども中心の子育てができる環境を整えていくことや、子ども中心の生活リズムになるよう、一人ひとりに対する援助活動が大切ではないかと考えた。