

Vol.3

No.1

June, 2008

食育学研究

The Journal of Dietary Education

- | | | |
|--|--|-------|
| 1. 巻頭言 | | 稲井 玲子 |
| 2. 日本食育学術会議 第3回大会スケジュール | | |
| 3. プログラム | | |
| 4. 会場(鈴峯学園)配置図 | | |
| 5. 懇親会会場アクセス図 | | |
| 6. 学術講演 「移民の歴史と文化」 | | 兒玉 正昭 |
| 7. シンポジウムⅠ 「朝食と生きる力」 | | |
| | 成長面から | 川添 公仁 |
| | 心理面から | 片岡あゆみ |
| | 栄養面から | 山内 有信 |
| 8. 研究紹介「口臭と健康 -朝食摂取と口臭濃度- | | 佐野 祥平 |
| 9. 食育活動報告 | | 名和田清子 |
| | 「当大学で行っている 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業「周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの構築」の紹介 | |
| 10. 特別発表「韓国の乳幼児保育園の生態的食生活についての実態報告」 | | 趙 惠善 |
| | | 季 貞淑 |
| 11. 公開講演 「育もう！健康的な生活リズムと生きる力」 | | 前橋 明 |
| 12. 活動紹介「最新の幼児スポーツ -保育現場でのテーブルボールあそびの実際- | | 片岡 正幸 |
| 13. シンポジウムⅡ 「生きる力としての心と身体の発育」 | | |
| | 福祉支援から | 森 洋介 |
| | 体力面から | 原田 健次 |
| | 保育・幼児教育 | 石井 浩子 |
| | 保育現場から | 今井美津子 |
| 14. 一般研究発表抄録 | | |
| 15. 資料紹介 | | |


日本食育学術会議

The science conference of Japanese Dietary Educations

日本食育学術会議 第3回大会

講演要旨・研究発表抄録集

会 期:2008(平成 20)年 6 月 21 日(土) 10:00~17:40

6 月 22 日(日) 9:00~17:20

会 場:鈴峯女子短期大学

広島市西区井口 4-6-18 TEL 082-278-1103(代)

巻 頭 言

日本食育学術会議
理事長 稲井 玲子

大会テーマを「育てよう！生きる力」とし、2007年の9月、ホームページ上に今回の「日本食育学術会議 第3回大会」の情報をアップしました。今回、文部科学省によって学習指導要領が「生きる力」をテーマに変更され、社会全体で「はぐくむ」ために、家庭をはじめとして、社会全体で子どもたちの「生きる力」をはぐくんでいくことに理解と協力を呼びかけており、小学校で配布された案内の最終ページに示されている家庭でのチェック項目には、「子どもは毎日朝食を食べている」という項目があります。このことは、私どもが計画した「朝食と生きる力」をテーマとしたシンポジウムと重なっていることに、非常な驚きを覚えるとともに感激をいたしました。

私たちが「生きる力」を養い、健康に生活するためには、正しい生活習慣・食習慣の形成と切り離すことはできません。このことは、正しい食習慣を形成するためには、健康的な生活リズムもキーポイントの一つになります。そして、健康的な生活リズムと正しい食習慣の形成をもって、生きる力としての心と身体の発育を促してこそ「健康生活」が獲得できるものと考えます。

本学術会議は、ようやく発足3年目を迎え、これを期に大会の開催も各地に展開していきます。3年目とはいえまだまだ手探り状態で、事務局等の体制も整わないため、皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒ご協力のことお願い申し上げます。

目 次

| | |
|--|------|
| 巻 頭 言 | j |
| 目 次 | ii |
| プログラム | iv |
| 会場（鈴峯学園）配置図 | vii |
| 懇親会会場アクセス図 | viii |
| 学術講演 | 1 |
| 移民の歴史と文化 | 2 |
| シンポジウムⅠ | 5 |
| 朝食摂取とからだの育ち | 6 |
| -ひととして食べるということ- | 8 |
| 朝食摂取状況の体力および学力に及ぼす影響 | 10 |
| 研究紹介 | 15 |
| 口臭と健康 | 16 |
| 食育活動報告 | 19 |
| 当大学で行っている 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業 『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』 の紹介 | 20 |
| 特別発表 | 23 |
| 韓国の乳幼児保育園の生態的食生活についての実態報告 | 24 |
| 公開講演 | 31 |
| 育もう！健康的な生活リズムと生きる力 | 32 |
| 活動紹介 | 51 |
| 最新の幼児スポーツ | 52 |
| シンポジウムⅡ | 57 |
| 母子分離不安型不登校のカウンセリングから学ぶ | 58 |
| 子どもの「体力」向上へ向けての取り組み | 60 |
| いきいきとした子どもの育ちを支える生活習慣 | 62 |
| 保育現場での生きる力の育成についての雑感 | 64 |
| 一般研究発表要旨 | 65 |
| 資料紹介 | 103 |
| 「生きる力と朝食」 | 104 |
| 会 則 | 108 |
| 協 賛 | 109 |
| 会員登録・異動登録のお願い | 117 |

日本食育学術会議 第3回大会スケジュール

6月21日(土)

| 時 分 | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | |
|--------------------------|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|
| | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 6 月 21 日 (土) | | | | | | 理事会・委員会 | | | | | 理事会 委員会 | | | | | 閉 会 式 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 受付 | | | |

| 時 分 | 13 | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | |
|--------------------------|--------------------|----|----|----|----|----------------------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|
| | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | | | |
| 6 月 21 日 (土) | 学術講演 「移民の歴史と文化」 | | | | | シンポジウムⅠ 「朝食と生きる力」 | | | | | 一般発表A | | | | | | | | | | | | | | | 懇親会 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

6月22日(日)

| 時 分 | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 | | | | | 12 | | | | |
|--------------------------|------------------|----------------------------|------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| 6 月 22 日 (日) | 研 究 紹 介 | 食 育 活 動 報 告 | 特 別 発 表 | 公開講演 「育もう！ 健康的な生活リズムと 生きる力」 | | | | | 活 動 紹 介 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 時 分 | 13 | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16 | | | | | 17 | | | | | 18 | | | | | 19 | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|--------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|
| | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | | | | | |
| 6 月 22 日 (日) | シンポジウムⅡ 「生きる力としての 心と身体の発育」 | | | | | 一般発表B | | | | | 総 会 | 閉 会 式 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

プログラム

第1日目 6月21日(土)

| | |
|----------------|------------------|
| 10:00~12:00 講堂 | 理事会・委員会 (昼食会) |
| 12:00~ | 受付開始 |
| 12:50~13:00 講堂 | 開 会 式 |
| 13:00~14:30 講堂 | 学 術 講 演 |

「移民の歴史と文化」

| | |
|------|----------------------------|
| 講 師: | 児玉 正昭 (前 鈴峯女子短期大学 学長) |
| 座 長: | 川城ミヤ子 (鈴峯女子短期大学 食物栄養学科 教授) |

(14:30~14:40 休憩)

| | |
|----------------|----------|
| 14:40~16:00 講堂 | シンポジウム I |
|----------------|----------|

「朝食と生きる力」

| | |
|---------|-----------------------------|
| シンポジスト: | |
| 「成長面から」 | 川添 公仁 (名古屋経済大学 人間生活科学部 准教授) |
| 「心理面から」 | 片岡あゆみ (大阪夕陽丘学園短期大学 食物学科 助教) |
| 「栄養面から」 | 山内 有信 (鈴峯女子短期大学 食物栄養学科 准教授) |

| | |
|------|--------------------------|
| 座 長: | 星 永 (埼玉県立大学 保健医療福祉学部 教授) |
|------|--------------------------|

(16:00~16:10 休憩)

| | |
|----------------|---------------------------|
| 16:10~17:40 講堂 | 一般研究発表 A (発表 8分, 質疑応答 2分) |
|----------------|---------------------------|

| | |
|------|---------------------|
| 座 長: | 米谷 光弘 (西南学院大学 教授) |
| | 浅川 和美 (茨城県立医療大学 教授) |

| | | |
|-----|---|-------------------------|
| A-1 | 保育園幼児の朝食摂取状況と生活要因との関連 —2007年度幼児生活実態調査(青森県)の結果より— | 長谷川 大 (早稲田大学) |
| A-2 | 朝食摂取および朝食内容の充実に向けての食育実践 | 高橋 典子 (作陽保育園) |
| A-3 | 幼児期のバランスのよい食生活を営むための手立ての検討 —給食週間の実践を通して— | 常藤 幸枝 (作陽保育園) |
| A-4 | 川本町ゆうゆう子育てフェスティバルを通して | 大野 美穂 (医療法人仁寿会 加藤病院) |
| A-5 | 心をつなぐ食育 —子どもたちが教えてくれること— | 中畑 友里 (日清医療食品株式会社) |
| | 座 長: | 佐野 裕子 (愛国学園保育専門学校 講師) |
| | | 有木 信子 (社会福祉法人 作陽保育園 園長) |
| A-6 | 家庭におけるエコへの取り組み —エコ&ヘルシークッキング講習会の効果— | 広川日登美 (グリーンリーフ) |
| A-7 | 大学女子サッカー選手の食事について~第2報~ —エクセル栄養君 ver.4 を用いて— | 野田 哲由 (了徳寺大学) |
| A-8 | 手洗いによる細菌除去効果について —手洗い方法の違いによる比較— | 佐野 祥平 (鈴峯女子短期大学) |
| A-9 | 基本的生活習慣の自立に向けての取り組み —早寝・早起き・朝ごはん・朝の排便を目指して— | 片岡あゆみ (大阪夕陽丘学園短期大学) |

第2日目 6月22日(日)

08:30～ 受付開始

09:00～09:30 講堂 研究紹介

「口臭と健康 -朝食摂取と口臭濃度-」
講演者: 佐野 祥平 (鈴峯女子短期大学 食物栄養学科 教授)

09:30～10:00 講堂 食育活動報告

「当大学で行っている 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業
『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』の紹介」
報告者: 名和田清子 (島根県立大学短期大学部 健康栄養学科 教授)

10:00～10:20 講堂 特別発表

「韓国の幼児保育園の生態的食生活に対する実態報告
-素砂(ソサ)保育園の年間食生活リズムを中心に-」
講師: 趙 憲善 (韓国国立素砂保育園 園長)
季 貞淑 (アジア幼児体育学会 理事)

(10:20～10:30 休憩)

10:30～12:00 講堂 公開講演

「育もう!健康的な生活リズムと生きる力」
講師: 前橋 明 (早稲田大学 人間科学学術院 教授)
座長: 浅川 和美 (茨城県立医療大学 保健医療学部 教授)

12:00～12:20 講堂 活動報告

「最新の幼児スポーツ -保育現場でのティーボールあそびの実際-」
報告者: 片岡 正幸 (ピース・スポーツクラブ 代表)

(12:30～13:30 休憩)

13:30～15:10 講堂 シンポジウムII

「生きる力としての心と身体の発育」

シンポジスト:
「福祉支援から」 森 洋介 (鈴峯女子短期大学 保育学科 准教授)
「体力面から」 原田 健次 (京都西山短期大学 准教授)
「保育・幼児教育」 石井 浩子 (京都ノートルダム女子大学 生活福祉文化学部 准教授)
「保育現場から」 今井美津子 (元 広島市立保育園 園長)

座長: 有木 信子 (社会福祉法人 作陽保育園 園長)

(15:10～15:20 休憩)

15:20～16:50 講堂

一般研究発表 B

(発表 8分, 質疑応答 2分)

| 座 | 長 | | |
|-----|--|-----------------------|--|
| | 山下由美子 (広島文化短期大学 准教授) | | |
| | 片岡あゆみ (大阪夕陽丘学園短期大学 助教) | | |
| B-1 | 保護者に対する食育活動の充実の必要性 —保護者の栄養に関する関心から— | 黒川由紀子 (大町保育園) | |
| B-2 | 高校生の健康に関する研究 VI —食事に関する生徒の実態— | 森 博史 (岡山理科大学) | |
| B-3 | 保育施設で行われている 食育実践活動の取材とその活用について | 坂井 孝 (羽衣国際大学) | |
| B-4 | 保育園児より家庭への食育発信 II | 鶴飼真理子 (京都ノートルダム女子大学) | |
| B-5 | 障がい児の食育 | 平井 佑典 (アビリティーズ・ケアネット) | |
| | 野田 哲由 (了徳寺大学 准教授) | | |
| | 石井 浩子 (京都ノートルダム女子大学 准教授) | | |
| B-6 | 朝食を摂取させるための方策についての検討 —子どもの朝食時の食欲に及ぼす因子の検討— | 久保 陽子 (株式会社 日米クック) | |
| B-7 | 運動あそびプログラムが子どもの食習慣改善に及ぼす影響 —運動あそび介入による保育園児の給食摂取状況の変化— | 佐野 裕子 (愛国学園保育専門学校) | |
| B-8 | 睡眠のリズムと朝食摂取・朝の排便との関係 —石川県の保育園5歳児を対象として— | 松尾 瑞穂 (早稲田大学) | |
| B-9 | 幼児期の健康福祉に関する研究 —朝の排便状況別とみた保育園5・6歳児の生活実態— | 泉 秀生 (早稲田大学) | |

16:50～17:10 講堂

総

会

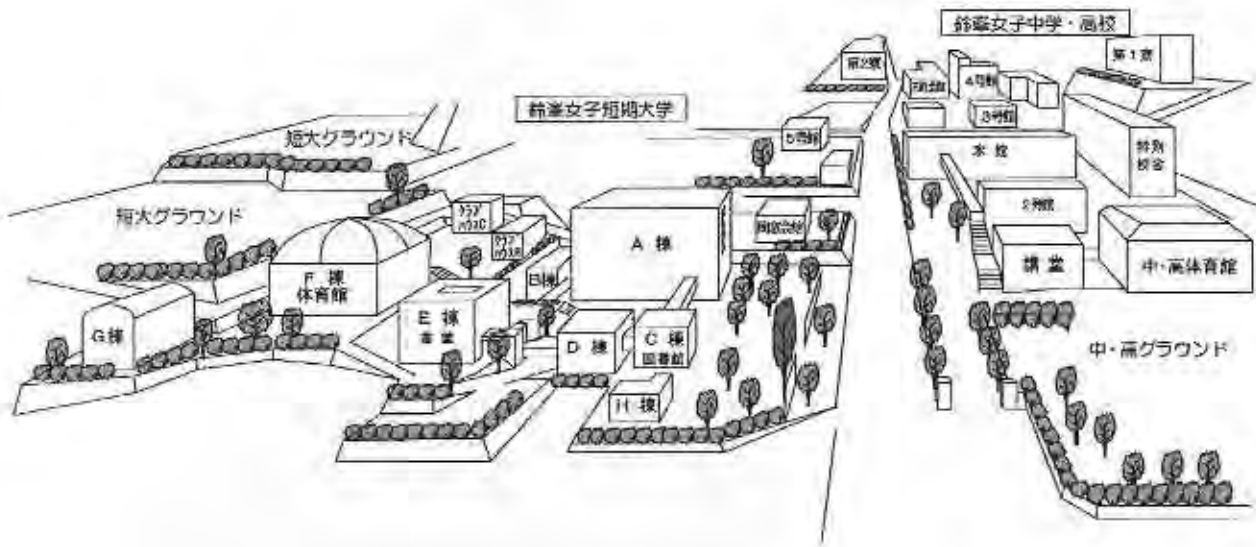
17:10～ 講堂

閉

会

式

会場（鈴峯学園）配置図



懇親会会場アクセス図

日 時：2008年6月21日（上）19:00～

場 所：ホテルニューヒロデン
〒732-0821
広島市南区大須賀町14-9
Tel (082) 263-3456

経 路：（鈴峯女子短期大学から）

- ① JR 五日市駅→広島駅
（15分 230円）
- ② 広電鈴峯女子大前→商工センター入口
→（隣合せ）JR 新井口→広島駅
（19分 310円）
- ③ 広電鈴峯女子大前→西広島・己斐
→（ほぼ向い）JR 西広島→広島駅
（25分 320円）
- ④ 広電鈴峯女子大前→広島駅
（約40分 200円）



日本食育学術会議 第3回大会

学術講演

「移民の歴史と文化」

講師：兒玉 正昭

(前 鈴峯女子短期大学 学長／文学博士)

移民の歴史と文化

— 広島県にはなぜ移民が多いのか —

鈴峯女子短期大学
前学長／文学博士 児玉 正昭

移民について話をする前に、移民という言葉の定義について述べておきます。広辞苑によると「自分が住んでいるところから他の地域に移住すること、特に海外に労働を目的として移住する」とあります。この定義は、明治27年に制定された「移民保護規則」にある定義によったものです。日本で移民という言葉は、外国へ働きに行く人をさす言葉として政府が作り、それが一般的に使用されるようになります。したがってこの言葉には国外から国内に移住する人は対象にしないで、移民統計でも、国内から国外に行く人で旅券を必要とする人だけの統計でした。今日では、海外から国内に移住する人達も対象にして、国外から国内に移住する人達も対象にして、国際間の人口移動を移民としてとらえる研究が定説になっております。

1945年日本が第二次世界大戦に敗北するまでの移民の歴史を時期区分して考えると次の六期に分けられます。

| | |
|------------------|------------------------------|
| 第一期（1868年～1884年） | 移民の黎明期 |
| 第二期（1885年～1900年） | ハワイへの本格的移民開始 ハワイへの移民主流 |
| 第三期（1900年～1908年） | 移民の主流 アメリカ本土への移民に移行 |
| 第四期（1908年～1924年） | ハワイ・アメリカ本土への移民制限 南米への移民増加 |
| 第五期（1924年～1935年） | ハワイ・北米への移民禁止 南米ブラジル移民最盛期 |
| 第六期（1935年～1945年） | ブラジル移民禁止 中国東北地区への農業移民中心 |

戦前の移民統計をみると、広島県からの移民数が都道府県別では全国第1位を占め、とくにハワイ・アメリカ本土への移民が圧倒的に多い。本講演では、日本人移民の主流がハワイにあった第二期を中心に、「なぜ広島県に移民が多いか」という要因を解明することによって、移民の歴史を考える素材にしたい。

日本で本格的に移民の送出が始まるのは、明治18年です。日本政府がハワイ王国との間で協約を結び、3年契約の労働者をハワイの甘蔗耕地に、明治27年までの10年間に26回にわたり約3万人を送出しています。この制度を官約移民制度と言います。官約移民数は特定の県に集中しており、広島・山口両県で74.0%、熊本・福岡両県を加えた4県で、96.1%を占めています。広島県内をみると、佐伯・安芸・沼田・高宮・広島の1市4郡（当時の自治体）で82.6%と特定の郡に集中して多い。この地域的偏在傾向は、特定の郡内の町村にもみられる。

移民送出側の諸要因について、政治的要因・経済的要因・社会的要因・移民自身の主体的要因等に分けて統合的に検討してみます。

政治的要因について、第一に挙げられるのは、移民送出に関係した日本政府の最高責任者井上馨外務卿、ハワイ政府のR. W. アーウィン総領事、当初募集業務に関与

した益田孝三井物産社長の三人の人物が、広島・山口両県からの移民送出に有利なるように配慮したことです。第二は、県庁・郡役所・町役場等の職員が、募集に組織的に取り組み努力したことです。第三は、初期の広島・山口両県出身の移民が、ハワイの甘蔗耕地で労働力として好評であったことです。第四は、広島・山口・熊本・福岡等の諸県に、募集を指定するように政治的配慮がとられていることです。

経済的要因としては、一つは松方デフレ政策の影響で全国的に不況が深刻化したこと、二つは自然災害による経済的打撃、三つは移民多出地域は、次のような経済構造をもち経済的影響は一層深刻であった。(一)人口が多く耕地面積が少ない。(二)農業生産力が高く商品作物の栽培の盛んな地域。(三)農民層分化の急激な進展による多数の過剰労働力のいる地域。

社会的要因としては、一は移民の多い地域は浄土真宗信者の多い地域で、浄土真宗が殺生を禁じていたため、人口が多く、出稼ぎの風潮や伝統があった。二は地縁・血縁の強さによる移民情報ネットワークが早くより形成され、移民送出を促進する役割を果たした。

移民自身の主体的要因である移民の動機についてみると大要四つの要因が挙げられる。一つは、当時の日本の賃金水準に比較して、ハワイの労働賃金が非常に高かったこと。二つは、借金返済・生活費補充の目的で移民した人が多い。三つは、移民のハワイからの送金・持帰金が大きな刺激になって、移民を決断する有力な要因となった。四つは、ハワイに出稼ぎしている家族・友人・隣人からの呼び寄せ・勧誘が大きな動機となった。移民数の地域的偏在の背後には、血縁・地縁関係による呼び寄せ勧誘が大きな要因となっています。以上簡単に広島県に移民の多い要因を初期のハワイ移民を中心に検討してきました。

明治 25 年頃になると、ハワイの甘蔗耕地の労働者の 63.4% は日本人移民で占められるようになった。ハワイの白人を中心とする指導者たちは、増大する日本人移民を警戒するようになり、アメリカと合併し、その傘下でハワイの発展を考え、ハワイ駐留のアメリカ軍の援助で、ハワイ国王を退位させ、アメリカとの合併を目指した。アメリカとの合併は、すぐには実現しなかったが、官約移民制度は日布両国とも存続を望まなくて廃止された。日本政府は、「移民保護規則」を勅令で制定し、政府取扱の移民送出業務を、民間の移民取扱人(移民会社)に委せるようにした。政府の許可を得た移民会社は、競争してハワイ移民を募集し、ハワイへ送出したため、ハワイにおける日本人労働者は激増した。ハワイ共和国政府は、日本人移民の増加を防止するため、様々な施策を実施したが、あまり効果がなかった。明治 30 年 2 月神州丸、3 月佐倉丸、4 月畿内丸と日本人移民の一部の上陸を拒絶し、日本へ強制送還する政策を強行した。この事件は日布間の外交問題に発展したが、ハワイ政府はアメリカ政府との合併を優先し、明治 30 年 9 月上院で米布合併条約を満場一致で可決した。米国連邦議会も明治 31 年 7 月合併条約を可決したので、ハワイはアメリカの領土の一部となった。合併後は、日本移民の関心はアメリカ本土に向かっていった。

學術講演

～ 又 也 ～

日本食育学術会議 第3回大会

シンポジウム I

「朝食と生きる力」

シンポジスト

「成長面から」 川添 公仁 (名古屋経済大学人間生活科学部 准教授)

「心理面から」 片岡あゆみ (大阪夕陽丘学園短期大学 食物学科 助教)

「栄養面から」 山内 有信 (鈴峯女子短期大学食物栄養学科 准教授)

座 長 星 永 (埼玉県立大学保健医療福祉学部 教授)

朝食摂取とからだの育ち

—改めて朝食摂取の意義を考える—

名古屋経済大学 人間生活科学部

准教授 川添公仁

1. はじめに

近年の子どもたちの基本的な生活習慣の乱れをうけ、平成 18 年「早寝早起き朝ごはん」国民運動の提唱が文部科学省によってなされ、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業が展開していることは周知のとおりである。そのプロジェクトでは、夜更かしをする子どもの割合を減らすことと、朝食をとらない子どもの割合を減らすことの二つを指標としており、健全な育ちを保証するのに不可欠な食事について重要視している。

そこで、本シンポジウムのテーマである「朝食と生きる力」に沿って、朝食摂取の重要性とからだの育ちの観点から、演者が行った調査結果を交えながら、改めて朝食摂取の意義を考えてみたい。

2. 朝食の欠食状況

1990 年代初頭、すでに子どもの食の乱れがさまざまな場で報告¹⁾されていた。愛知県と岐阜県の幼稚園児 559 名を対象に朝食摂取の状況の実態調査²⁾を行ったところ、数%ではあったが、朝食を毎日とらない園児がいることが明らかとなった。朝食をとらずに登園する子どもが存在したこと自体がまさに異常事態だと憂えていた(図 1)。その理由が子ども側にあるのか、保護者側にあるのかは明らかにできなかったが、当時の学生にこの結果を紹介し異常さを訴えたことを記憶している。それから 10 年以上が経ち、この 5 年間に入学した本学の短大生と大学生の朝食摂取実態調査³⁾では、全体の 16%の学生が、男子にいたっては 30%の学生が欠食して登校しているという結果であった(図 2)。

3. 朝食摂取の意義

朝食は、1 日 3 回の食事のうち、起床直後の最初の栄養補給源であり、子どもに限らず人間にとってその日の活動エネルギーとなることは周知のとおりである。また、ブドウ糖を主な活動エネルギーとしている脳にとっても、朝食は重要なエネルギー源となる。3～5 歳の幼児の 1 日のエネルギー所要量は約 1,500kcal であり、小学生の高学年となれば 2,000kcal を越えるエネルギーが必要⁴⁾で、朝食の欠食でその 3 回分の 1 回のエネルギーを摂取しないとなれば、午前中の活動エネルギーが不足して活動も低調となる。そのような子どもは体温も十分な上昇がなく、昼食をとるまでの午前中の時間帯は元気を出せずに過ごすことが容易に想像できる。

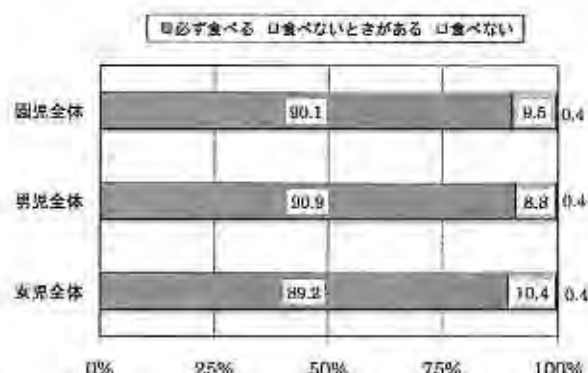


図 1 幼稚園児の朝食摂取の状況 (川添, 1996)

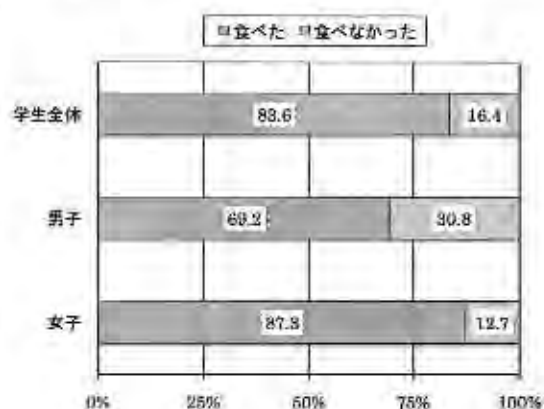


図 2 短大生・大学生の朝食の摂取状況 (川添, 2008)

シンポジウム I

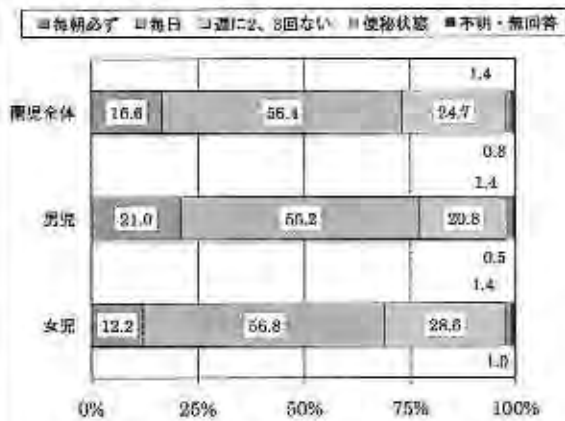


図3 幼稚園児の便秘状態 (川添, 2005)

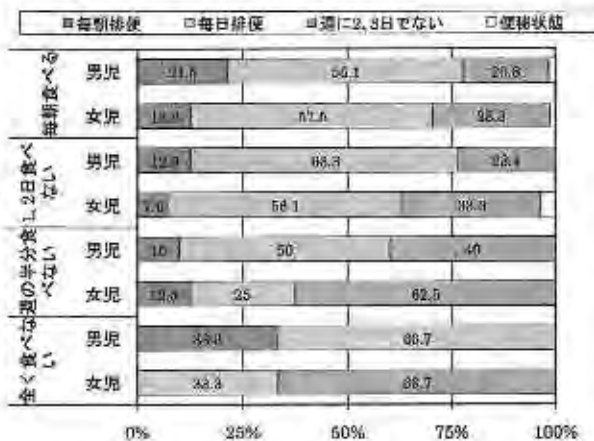
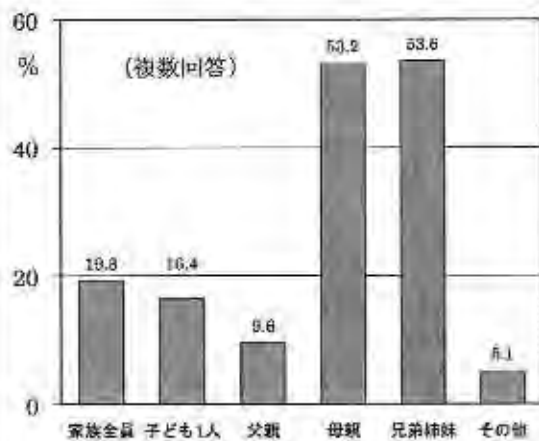


図5 朝食をともにする家族 (川添, 2005)



さらに、朝食をとることが空の胃に刺激となって大腸の蠕動を促し、便意を催すシステムがもともと人間に備わっている。朝食の欠食は、そのシステムを有効利用していないことになる。愛知県尾張地方の幼稚園児 2,094 名を対象にした調査結果⁵⁾では、毎日排便をしない園児は約 25%であり、毎朝排便しない園児も 6 割近くいることが明らかとなった (図 3)。加えて、この調査の園児たちの便秘状態と朝食摂取状態をクロス集計した結果は図 4⁶⁾ のとおりであり、朝食欠食傾向の園児ほど、便秘の状態も毎日の排便ができていない傾向が確認できた。朝食をとらず、排便もせずに園や学校に登園・登校しては、決して元気よくかつ爽快な園生活や学校生活を送ることができない状態なのではないだろうか。

一方、近年子どもの食事に関わる問題点の中で、「ニトリ症候群」のことばで批判されているうちの一つに「孤食」がある。演者の調査でも必ずしも家族全員で食卓を開いているとはいえない結果であった (図 5)⁷⁾。「個食」「固食」などももちろん重要な問題であるが、朝食と夕食は家族で食卓を囲むことのできる食事であり、家族全員で食卓を囲む、すなわちそこには会話がうまれ、ことばのみならずこころのコミュニケーションが交わされ、子どもたちのこころの育ちにも大きく影響すると考えられる。

4. まとめ

改めて朝食摂取の意義を考えてみた。幼少期の子どものための朝食は、発育や活動のエネルギー源であり、基本的な生活習慣の形成のためのイベントであり、さらには豊かなこころを育むコミュニケーションの場であることに気づかされる。それは、まさに「生きる力」を身につけていくための絶対条件の一つといっても過言ではないのだろうか。

引用文献

- 1) 日本児童福祉給食会「保育園児の食行動と嗜好について」1992
- 2) 川添公仁「幼稚園児の生活実態調査」市邨学園短期大学開学 30 周年記念論集、1996
- 3) 川添公仁「保育系短大生と大学生の健康度調査」未公開資料、2008
- 4) 今村榮一・荻野悟郎「新・小児保健」診断と治療社、2003
- 5) 川添公仁「幼稚園児の生活実態調査」未公開資料、2005
- 6) 同上
- 7) 同上

朝食と生きる力

-ひととして食べるということ-

大阪夕陽丘学園短大 食物学科
助教 片岡あゆみ

1：はじめに

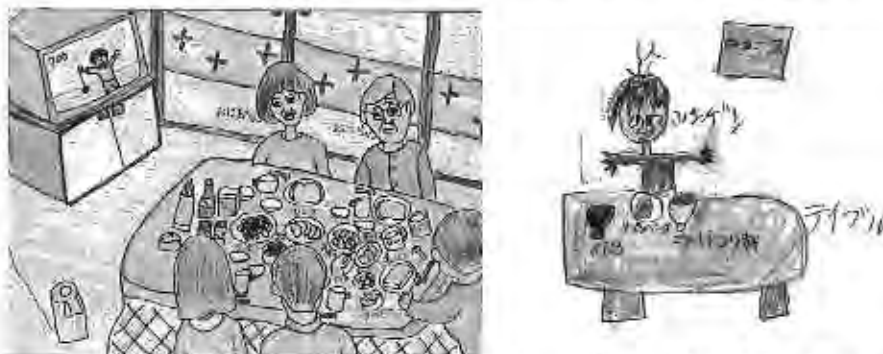
我が国の食生活は飢餓から飽食へ、そして崩食といわれるまでに変化し、現在の日本人は生活習慣病に悩まされている。そして報道される健康情報に翻弄され、ある種の食品がスーパーの棚から一瞬に消えてしまうような状況もある。

子ども達を取り巻く食の問題を見ると、肥満ややせ・朝食の欠食・孤食の問題など、栄養面のみならず心の面にまで多岐にわたる。これは私達が今、簡単に様々な食物を手に入れることができ、いつ・どこで・誰と・何を食べるのか、食べる・食べないなど、とても幅広い選択ができるから生じていることのように思われる。

このような食生活の乱れを背景に、食育基本法の成立、栄養教諭制度の発足、そして保育所保育指針や幼稚園教育要領に食育の視点が盛り込まれるなど、食を通した子どもの健全育成に力が注がれている。しかしその一方で「食育」という言葉がある意味一人歩きして、ブーム化している部分もあるように思う。今一度食べることの原点を再認識し、何を行うかという事実ではなく、何を大切にしたいのかを再認識するべきではないだろうか。

2：何故食べるのか。

私達の体は食べ物でできているため、適切な栄養素を摂取する必要があります。しかし、何故食べるのかについて改めて考えてみると、おいしいから・お腹がすくから・食べる時間になったから・なんとなくなど、様々な答えがあるように思います。ヒトとして生理的欲求を満たすこと（空腹と満腹）は最も基本的なこと（動物としての食べ方）ですが、人間は生理的欲求を超えて食べる動物である。満腹でもさらに食べることができるし、食物の見た目やにおい等の5感情報、食べる人の心理、言葉による情報などに影響を受け、脳で食べる動物である。おいしい料理を前に会話を弾ませ、楽しいひと時を過ごしたり、疲れた気持ちを癒す（幸福感、信頼感、安心感）潤滑油になる。このように考えると、食べることは、①ヒトとして何を食べるか、②ひととしてどのように食べるのかという2つの視点で捉える事が出来るのではないだろうか。そして、何を食べるのかについてはある程度の答えがあるのかもしれないが、どのように食べるのかは答えがなく、また家庭にしかない価値観も含んでいる。食べることに対するとらえ方は様々であるが、子ども達が苦しい食事風景をみると、何かをしたいという意欲と似ているようにも感じる（絵）。



子どもたちの食のとらえ方（知っていますか？子どもたちの食卓（NHK出版）より引用）

3: ○○したいという心の動き、食欲と意欲。

意欲とは、私達がたくましく生きる上に必要な心（好奇心・探索・冒険・活動性など）の原動力であろう。そして「心から湧き出る月の輝き」として見られるのではないだろうか。意欲は本能的欲望が基礎となり、視床下部で発生し大脳辺縁系や大脳連合野が関係してより明確な意欲ややる気になると言われている。視床下部は食欲など生命の根源である睡眠や体温などの調節の中枢があり、生命活動の中心になっている。

一方、食欲は「食べたいという心理的あるいは情動的欲望」である。食欲と空腹感は似ているが、空腹感は食べ物に対する生理的欲求から起こる感覚の総称である。食欲は、身体的因子（空腹感）と精神的因子によって成り立っており、周囲の環境や食べる人の心理・体調などに影響をうける。食欲と意欲はともに生体の生理的・基本的欲求であり、視床下部の中枢が主体となって生起する脳メカニズムであるため、関連性が高いと考えられる。

4: 1日のスタートを快適にきざむための朝食。

私達の心や体は脳によって調整されている。24時間絶え間なく動く脳は、ふどう糖をエネルギー源にしており、朝は得に前日の夕食時に蓄えたグリコーゲンが少なく、脳へのブドウ糖によるエネルギー供給が不足している。朝食は体温や血糖を上昇させて脳の働きを助け、また全身の代謝活性を助ける上でも重要になる。しかし、H17年度児童生徒の食生活等実態調査によると、朝ほとんど食べない、食べないことがあると回答する小学生が14.7%、中学生19.5%である。欠食理由として「朝食欲がない」が最も多く（約半数）その次が「食べる時間がない」である。我々が幼稚園児を対象にした調査でも、朝食欲がない子どもが約半数と多く、自分で起きている子どもは朝食欲がある割合が多かった。

5: 習慣とは、無意識に行っているうちに身についたこと。

行動科学では、人が行動を繰り返すことでその行動が身につくことを学習という。学習の基本的な考え方は、ある刺激（空腹）がきっかけとなって、行動（食事）が起こり、その結果（心地よい）が、また次の行動を刺激するというものである（図1）。そして学習が繰り返されて身についた行動を習慣（朝食）とよぶ。習慣は良い習慣も悪い習慣も含むが、いったん身についた行動（習慣）は無意識になることも多く、意識しなければその行動を変えるのが難しくなる。

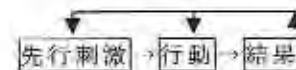


図1 学習の基本的な考え方

行動を起こす刺激には、外的要因（朝食が用意されている等）や内的要因（心の動き等）がある。この刺激が大切であり、心に響く気付きや、メリットを感じると行動をおこしやすくなる。そして、気持ち良く目覚めて気持ちが良いなど、結果が心地よければその行動が持続されやすい。新しい知識や試練を容易に受け入れられる時期に望ましい生活習慣の基礎ができれば、それがやがてはその子の習性として身につく。習慣の習得は子どものみならず大人にも共通することであり、大人になればなるほど無意識であることが多い。

5: 私たちにできること。

生理的な条件が満たされて、はじめて自らの力で外界に働きかけ、いろんな体験を通して一步一步人間らしくなっていく。日の出とともに起き、日の入りとともに休息をとる人間らしい生活リズムを身に付けることが健康な体づくりの土台、生きる力を育む上で重要ではないだろうか。なかでも朝食は脳が1日のスタートを切るうえでもとても大切である。習慣は1日でできるものではなく、積み重ねによって作られるものであるため、強制や押し付けでなく、○○したいという心の面から子どもに受け入れられることが大切である。無意識を意識化すること、当たり前だけど大事な事を大人も子どもも頭で感じることや、生活の中で、定点（朝食・昼食・夜食・起床・就寝・排便・菓子）を意識することが大切ではないだろうか。やがて健康なリズムを刻むことが無意識になるように思う。

《参考》健康行動理論の基礎（医歯薬出版）。

小児の発達栄養行動（医歯薬出版）、食べることの心理学（有斐閣）

朝食摂取状況の体力および学力に及ぼす影響

鈴峯女子短期大学 食物栄養学科
准教授 山内 有信

1. 朝食摂取状況の現状

朝食摂取は、1日の始まりの基本として広く認識されている。これは、一般的には1日3食のうちの1つであり、朝食として摂取した栄養素が午前中の活動に必要であると説明されていると思われる。しかし、現在のわが国における朝食摂取欠食率は、多少の増減はあるものの、昭和50年以降の統計の結果、ほぼコンスタントに上昇しており、今や国民10名に1人の割合で欠食している(図1)

また、平成17年度国民健康・栄養調査結果によると、1～6歳でも約4.5%の幼児が朝食欠食といった危機的状況となっている。そこで、生きる力としての朝食摂取の重要性について検討する(図2)。

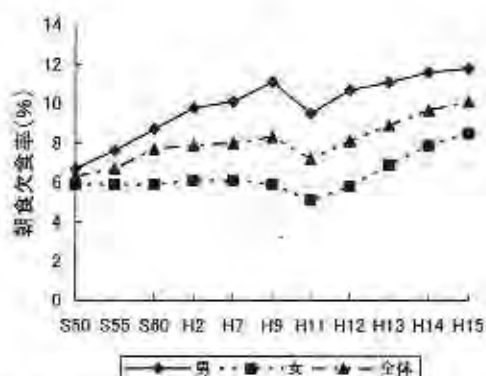


図1. 朝食欠食率(15歳以上)の年次推移
(厚生労働省「平成15年度国民健康・栄養調査報告」より)

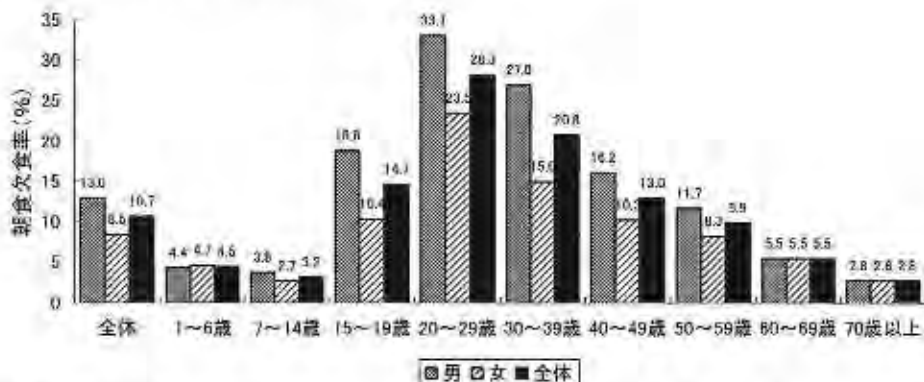


図2. 年代別朝食欠食率(1歳以上) (厚生労働省「平成17年度国民健康・栄養調査報告」より)

2. 朝食摂取は1日に必要な栄養素摂取を満たすために大切

2000年度および2001年度に広島県立総合体育館において栄養調査・指導ならびに体力測定を受信した高校生を中心とした男子スポーツ選手502名(少年487名, 成年15名; 平均年齢 16.5 ± 3.1 歳, 平均 \pm SD), および女子スポーツ選手227名(少年196名, 成年31名; 平均年齢 17.1 ± 3.1 歳)を対象に調査した。解析においては、生活活動調査で得られた各被験者の消費エネルギー量の1/3を各個人の朝食摂取目標量とし、それに対する朝食摂取充足率を算出し、[平均+標準偏差/2]を『A』, [平均 \pm 標準偏差/2]を『B』, [平均-標準偏差/2]を『C』として分類した。

エネルギーの摂取と消費バランスをみたとき、活動量に対して朝食摂取が少ないグループほど摂取エネルギーが活動に対して少ないことが分かった(図3)。

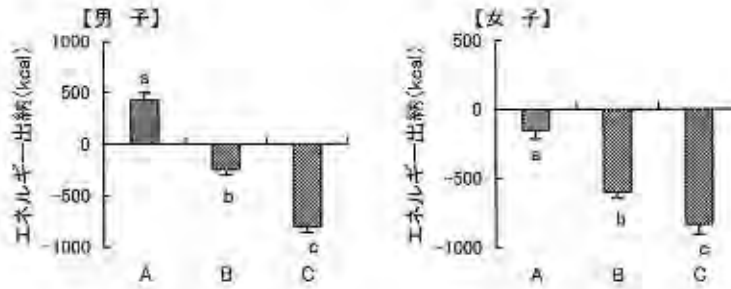


図3. 朝食摂取状況とエネルギー出納

データは平均値±標準偏差

A: 平均朝食摂取充足率±標準偏差/2 (男子=138名, 女子=58名)

B: 平均朝食摂取充足率±標準偏差/2 (男子=202名, 女子=111名)

C: 平均朝食摂取充足率±標準偏差/2 (男子=162名, 女子=58名)

朝食摂取充足率は、各自の総消費エネルギーの1/3を目標とした。

群間の母平均の差の検定は、一元配置分散分析および最小有意差法による多群間比較検定で行い、同じアルファベットを持たない群間に $p < 0.05$ で有意な差があるとした。

また、暫定的にエネルギー摂取目標量を 3,000kcal とし、スポーツ選手であることを考慮して設定した栄養素摂取目標量に対する充足率平均値を比較した結果、図 4 に示すように、朝食摂取量が活動に対して少ないグループほど必要な栄養素摂取がされていないかった。

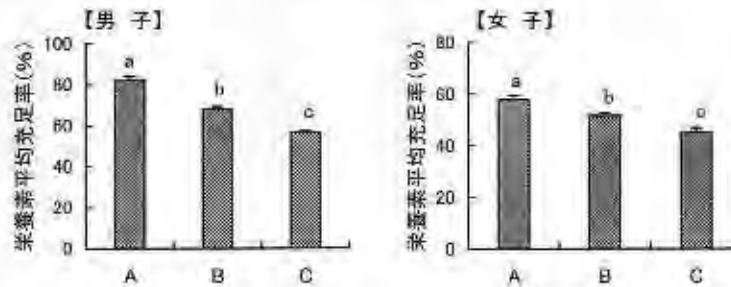


図4. 朝食摂取状況と栄養素の1日摂取目標量に対する平均充足率

データは平均値±標準偏差

3. 朝食摂取状況と体格・体力

前述の調査における体脂肪率を比較した結果、図 5 に示すように、朝食摂取が不十分なグループほど体脂肪率が有意に高かった。

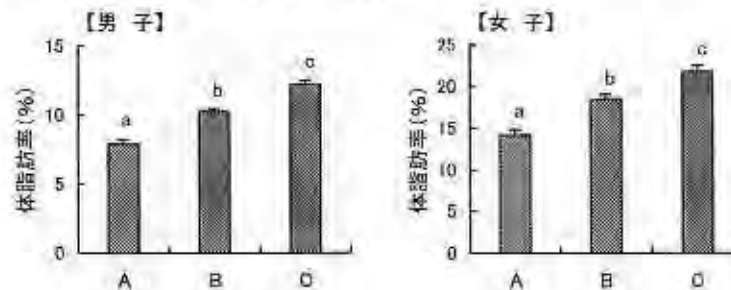


図5. 朝食摂取状況と体脂肪率

データは平均値±標準偏差

また、広島県立総合体育館における規定項目として測定した、ATP/CP 系パワー、最大無酸素パワー、膝伸展・屈曲パワー、握力、背筋力、最大酸素摂取量について、競技種目による特性を考慮して尺度をそろえるために、同施設による各測定項目ごとの年齢・性別・競技種目別 5 段階評価を利用し体力評定平均を比較した結果、図 6 に示すよ

うに、朝食摂取が不十分なグループで評価平均値が低くなる傾向にあった。

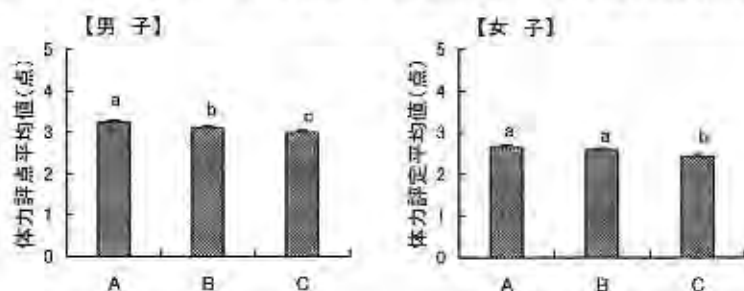


図6. 朝食摂取状況と栄養素の競技種目別に評価した体力評価平均値
データは平均値±標準誤差

4. 朝食摂取状況と学習能力

朝食摂取状況は、学習能力にも影響を及ぼすことが報告されている。図7は、大学生に3桁の足し算と引き算をおこなった百マス計算を、同じ被験者で朝食を摂取したときと「朝食を欠食したときで、起床後からテスト実施の時間を同じくして実験した結果であるが、図に示すように、朝食欠食時は、テストに要した時間が長く、正確性に劣っていることが分かる。

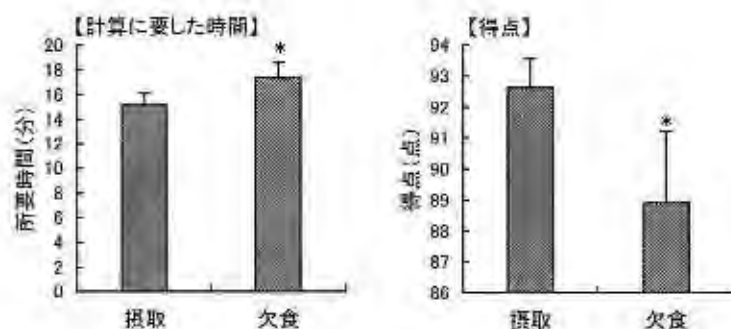


図7. 朝食摂取の有無による計算能力の比較

データは平均値±標準誤差 (n=19)
 摂取: 朝食摂取開始時刻と終了時刻の間から30分後に実施
 欠食: 起床後から朝食摂取時の実施時刻までと同じ時間を空けて朝食を欠食して実施
 群間の平均値の差の検定は、対応のあるt検定を行い、 $p < 0.05$ で有意な差を「*」で表現した。

また、文部科学省による全国学力テストと朝食摂取の関係報告によると、朝食を欠食する者ほど教科ごとにおいても総合得点においても劣っていることが報告されている (図8)。

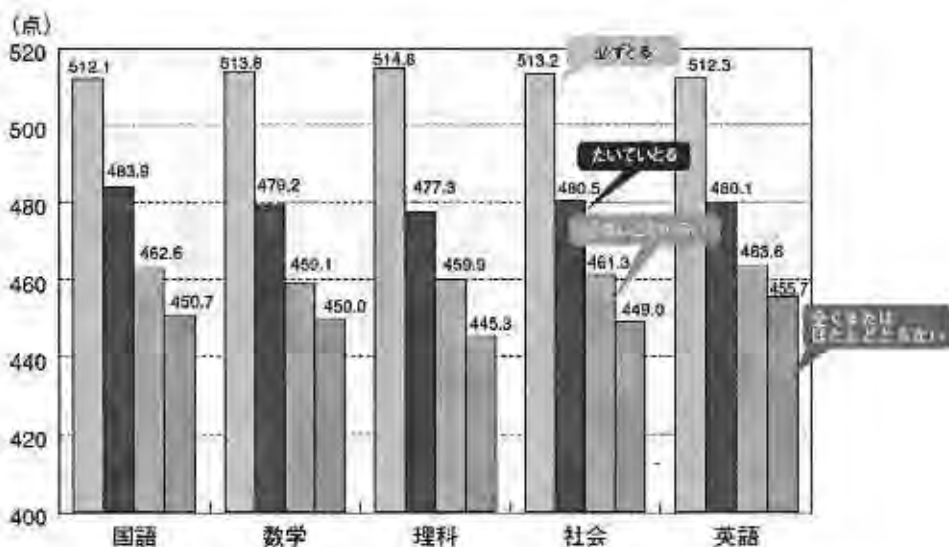


図8. 朝食摂取状況とペーパーテスト結果との関係
 得点は、個々の生徒が正答・半正答を解答した問題数の割合をもとに、平均点500点、標準偏差を100点とする標準化を行った点数である。
 (文部科学省調べ)

5. まとめ

朝食摂取は、その一日の食事の総合的な質を高め、栄養の摂取量を増やすことから、健全な一日を始めるための第一歩といえる。このことは日本だけのことではなく、海外においても朝食欠食者は朝食摂取者と比較して多くの栄養素で栄養摂取量を満たしていないという調査報告があり、万国共通のことである。今回紹介している高校生スポーツ選手での調査結果においても、朝食摂取が一日に必要な栄養素量を満たすために重要であることを支持する結果が得られている。

このように、朝食摂取が栄養素の摂取量に影響を及ぼすということは、健康に対しても何らかの影響があることが考えられる。平成5年の国民栄養調査結果では、朝食欠食が健康に及ぼす影響として、欠食回数が多いものほど「健康不良あり」との回答率が高く、児童・生徒においては、朝食欠食回数が多いほどたびたび頭痛や腹痛を訴え、入院中または通院中の者が多いことが示されている。また、類似事項として、ある日本の全寮制医科大学の20年に亘る調査の結果、欠食者の年間欠席総時限数は、朝食摂取者に比べて高値を示すことなどが示されており、朝食と体調に密接な関連性があることが考えられる。

このように体調の面から、快適な一日をスタートさせるために朝食が重要であることが考えられるが、朝食は体調だけでなく子どもの学習能力への影響や、成人および高齢者の知的テストの実験などから、活動や知的作業にも影響を及ぼすことが示唆されており、今回紹介している我々の調査においても、朝食摂取時に比べて欠食時では計算に要する時間が有意に長く、正確さの指標となる得点についても有意に低得点であったことから、朝食を欠食することで集中力が欠け、正確性も低下することを示唆するものであった。

また、単に脳のエネルギー源である血糖値を上昇させればよいというものでもない。Benton らの報告によると、短期記憶力においてはグルコース摂取と朝食摂取に差は認められなかったが、一般的な知識や古い記憶をみるテストでは、グルコース摂取では朝食摂取に劣っていたことが示されている他、消化しやすいシリアルと消化に時間のかかるオートミールでの比較において、オートミール食のほうが物事の認識力が高かったことも

報告されている。このことから、単に血糖値をあげるための朝食ではなく、特異動的作川による体温の上昇や、消化などによって物理的にも体に刺激を与えたり、血糖の上昇についても急激な上昇ではなく緩やかで持続した上昇が期待できる食事内容、すなわち主食・主菜・副菜の揃った朝食が求められることが考えられる。

次に、朝食摂取が体格や体力に及ぼす影響について、今回紹介している高校生スポーツ選手における再解析においても、総消費エネルギー量に見合った朝食摂取ができていない集団ほど体脂肪率が高く、体力評定平均は低く、朝食摂取が体格維持・調整や体力向上に寄与することが示唆された。

近年、日本人の学力低下が取りざたされているが、その原因として「ゆとり教育」による影響などいろいろ考えられている。「ゆとり教育」の問題はさておき、日本人の国民栄養調査の結果にあるように昭和50年頃に比べて日本人の朝食欠食率は年々増加傾向にあることを考えると、この学力低下の要因の一つに朝食の欠食が関与している可能性を否定できないのではないかと考える。また、学童における体力の低下も問題とされているが、その背景にはやはり朝食欠食率の増加もあるのではないかと考えられる。このように、朝食摂取が健康・知的活動・身体活動に対して影響することを再認識し、今回の結果が、食育活動の一助になればと考える。

～ メ モ ～

日本食育学術会議 第3回大会

研究紹介

「口臭と健康」

講師：佐野 祥平

(鈴峯女子短期大学 食物栄養学科 教授／歯学博士)

口臭と健康

—朝食摂取と口臭濃度—

鈴峯女子短期大学 食物栄養学科
教授/歯学博士 佐野 祥平

口臭について

口臭とは、人が不快に感じるニオイである。基本的な成分は、硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドの3種からなるが、その他の成分も加わり人が不快に感じるニオイとなる。また、口臭成分は、ほとんどが口腔内より発生することが明らかになっている。これは、口腔内において剥離した口腔内粘膜や歯肉溝浸出液などのタンパク質成分が口腔内の嫌気性細菌により分解され発生するためである。したがって、口腔内が不潔であったり、また、歯肉炎および歯槽膿漏の罹患患者では、歯肉溝より大量のタンパク質に富んだ浸出液が排泄され、主に舌苔となって舌表面に付着するため舌苔中のタンパク質成分が分解され、強い口臭を発することとなる。また、口腔内が健康な者でも、就寝中は唾液流量が減少し、口腔内の動きが少なくなるため、起床時の口臭濃度が1日のうちで最も高くなる。また、これらの口臭成分は、食物摂取により容易に口腔内から洗浄されてしまうことが知られている(図1)。

朝食摂取と口臭濃度

このように、食事の摂取を行うと口腔内の口臭成分は洗浄され、一時的に口腔内から消えていくことが知られていることから、幼児の口臭濃度を測定することにより朝食摂取状況の把握を試みた。対象は、保育園在園中の4歳、5歳の幼児とした。その結果、図2に示したように、「朝食を毎朝食べている」子どもの口臭濃度は、「だいたい食べている」と回答した子どもの口臭濃度より低いことが明らかになった。したがって、幼児においても、朝食をきちんと食べることにより口腔内が洗浄され口臭濃度が減少することが明らかになった。

朝の排便と口臭濃度

また、実際に朝食を食べているかを確認するため、口臭濃度と朝の排便との比較を行った。これは、朝食摂取により排便が促されることから、排便状況を通じて実際の朝食摂取状況を見ようとする試みである。その結果、朝の排便状況の良い子どもの口臭濃度は、そうでない子どもに比べて有意に低く、朝の排便から見た朝食摂取状況でも、朝食をきちんと食べている子どもの口臭濃度は低いことが示された(図3)。

まとめ

現在、報道されているように口臭原因物質の硫化水素は、高濃度になると死に至る程の毒性を持っている。また、メチルメルカプタンの毒性も強く、歯周組織細胞を破壊し治療を難しくすることが知られている。このように、口臭原因物質は強い毒性を持つことから口腔内から除去することが望ましい。今回調査を行った、幼児の口臭濃度は口腔内が健康な成人に比べて低く全く問題にならない程度であるが、口腔内の健康を考えると出来るだけ少ない方が望ましい。今回は、朝食の摂取状況との比較を行ったが、やはり朝食をきちんと食べている子どもでは口臭濃度は低いことから、朝食摂取と健康の問題だけでなく、口腔内の健康維持の面からも朝食摂取の有効性が示唆された。

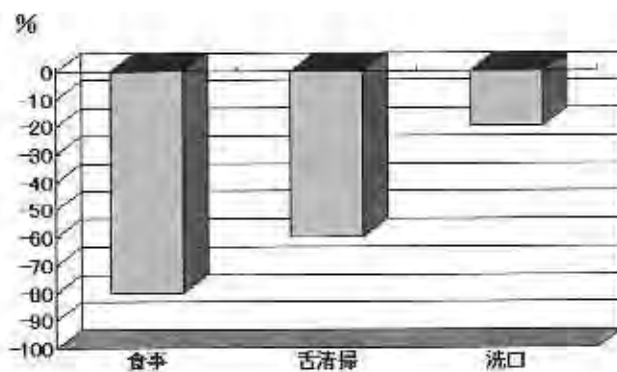


図1口臭除去効果の比較
Yaegaki(2002)

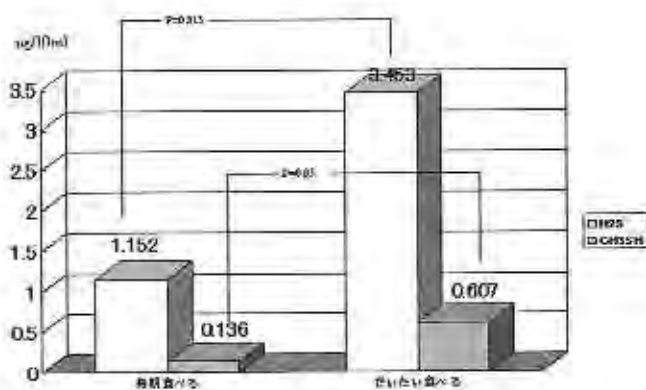


図2 朝食摂取と口臭成分濃度

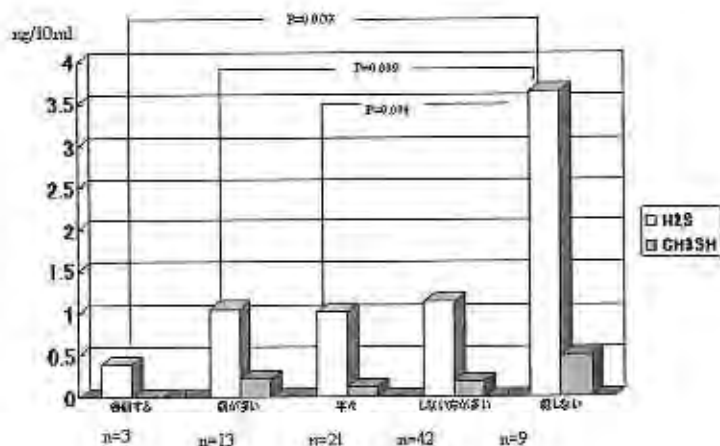


図3 朝の排便と口臭成分濃度

～ メ モ ～

日本食育学術会議 第3回大会

食育活動報告

当大学で行っている 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業 『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』 の紹介

講師：名和田清子

(島根県立大学短期大学部 教授／医学博士)

当大学で行っている 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業 『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』 の紹介

島根県立大学 健康栄養学科
准教授／医学博士 名和田 清子

平成19年度より、当大学で、文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』を受託実施することとなったので、その事業について紹介する。

1. 文科省「社会人の学び直しニーズ対応教育推進プログラム」委託事業とは

政府が推進する「再チャレンジ支援総合プラン」の関係施策の一つとして実施されている事業で、大学・短期大学・高等専門学校における教育研究資源を活用し、産業界や関係団体等と連携しながら、社会人の「学び直し」のニーズに対応した、再就職やキャリアアップ等につながる実践的かつ体系的な比較的短期間の教育プログラムを開発・実施するものである。文部科学省が、大学・短期大学・高等専門学校に公募し、選定、委託して行う。平成19年度は315件の公募があり、126件が採択された。

2. 当大学で実施している『周産期からの子育て支援拡充に向けた専門職再教育プログラムの開発』について

【本事業の目的】

地域の少子化対策・子育て支援に関わる現場では、近年の新たな支援ニーズに特化したより専門的な知識と、より高度な「対人援助」スキル、地域の「専門職連携」の中で「支援計画」に参画できる職能が必要とされるが、現在の大学・短期大学等の養成カリキュラムでは、これらの専門性を修得することは困難で、卒後の再教育カリキュラムの構築が課題となっている。また、各種の少子化対策の取り組みで「個別の支援のための人材」が求められ、支援専門職の絶対数が不足している。そこで、本事業は、保健・栄養領域及び保育・教育領域の専門資格・免許をもつ現職者と、資格を持ちながら離退職した者を対象として、子育て支援に関わる人材を再養成するための教育プログラムを開発することを目的とした。新たな職能ニーズに対応した再教育プログラムを、研修ニーズを把握する専門職団体、行政機関と連携して研究開発し、新たな子育て支援施策に対応した人材養成をめざす。

【事業計画及び実施体制等】

本事業の概要を図1に示す。本学健康栄養学科・保育学科および看護学科教員が協力してプログラムの実効の開発研究に携わる。カリキュラムの修正開発により3年間で履修システムの完成をめざす。

【教育プログラム】

この教育プログラムの対象者は保健・栄養領域（助産師・保健師・看護師・栄養士・管理栄養士）と保育・教育領域（保育士・幼稚園教諭・養護教諭・特別支援学校教諭・小学校教諭）の専門資格・免許をもつ現職者と、資格を持ちながら離退職者とする。教育プログラムには「①産後うつ・虐待予防コース」、「②食育コース」、「③早期発達支援コース」の3コースを設け、それぞれ、基礎カリキュラムと専門カリキュラムで構成する。基礎カリキュラムでは、『母子保健領域・健康栄養領域・保育教育領域に共通する子育て支援の基礎課程を修得し、チーム支援の中で子育て支援に関する専門的手法を理解できる』ことを、専門カリキュラムでは『自分の専門領域で支援者として相談業務を実

行し特別に支援が必要な家族や子どものための個別支援の方法を立案してチームで実現できる』ことを目標とする。カリキュラムの内容を表1に示す。専門カリキュラムは基礎コース修了者を対象とする。教育プログラムの評価は、授業評価アンケートと受講者自己評価をもとに、開発調査委員との協議により行う。

3. 現在の実施状況と今後の予定

現在、第Ⅰ期基礎カリキュラムを実施途中である。第Ⅰ期基礎カリキュラムの延べ受講申込者数は1373名、各コース申込者の資格・免許の分類は図2に示す通りであった。子育て支援に関わる専門職の「卒後再教育」に対するニーズは高いと言える。現在、第Ⅰ期基礎コース受講者の授業評価結果をもとに、開発調査委員と、第Ⅱ期履修カリキュラムの検討中である。今後は、履修カリキュラムを修正開発すると同時に、履修システムの構築及び履修終了者の支援体制についても検討していく予定である。

表1. 履修カリキュラム原案

| 授業形態 | 内容 | 研修時間 | 授業形態 | 内容 | 研修時間 | 授業形態 | 内容 | 研修時間 |
|--------------------------|-------------------------|------|---------------------|---------------------|------|---------------------|-----------------------------|------|
| 【産後うつケア・産後予防(基礎)コース】15時間 | | | 【食育実践指導(基礎)コース】15時間 | | | 【早期発達支援(基礎)コース】15時間 | | |
| 1 講義 | 産産物の母体への役割-産後を予防するために | 2 | 1 シンポジウム | 食育への取り組み(事例報告) | 2 | 1 講義 | Infant E アンバー-産後スクリーニングの重要性 | 2 |
| 2 シンポジウム | 産後における産産物からの産後予防の重要性 | 2 | 2 講義 | 食育の心 | 2 | 2 技術演習 | Infant E アンバー-産後スクリーニングの判断 | 2 |
| 3 講義 | 産後うつ病と産後鬱病 | 4 | 3 講義 | 食育への取り組み | 2 | 3 講義 | コメディカルのための講話(カンパニオン) | 2 |
| 4 シンポジウム | 産後における産産物からの産後予防の重要性 | 2 | 4 パネルディスカッション | 食育への取り組み(事例報告) | 2 | 4 講義 | 社会福祉協議会の養育士紹介システム | 2 |
| 5 講義 | MCU (母と子の関係を考える会) とは何か | 2 | 5 講義 | 食育の必要性-からだ(消費生活-前) | 2 | 5 講義 | 親支援と自立支援の進め方 | 2 |
| 6 シンポジウム | 産後-産前-産後関係に関する1日産後行前止 | 2 | 6 講義 | 食育の必要性-五感-こころ-からだ食育 | 2 | 6 シンポジウム | 地域の発達支援ネットワークのあり方 | 2 |
| 【産後うつケア・産後予防(専門)コース】30時間 | | | 【食育実践指導(専門)コース】10時間 | | | 【早期発達支援(専門)コース】30時間 | | |
| 1 講義 | 産後うつ病の教育 | 2 | 1 講義 | 食育実践-食育-産後おむつ指導 | 2 | 1 技術演習 | 養育士の準備 | 2 |
| 2 技術演習 | 産後-産前関係のアンダーヘルス(アセスメント) | 2 | 2 講義 | 食育実践の責任と安全ケア | 1.5 | 2 技術演習 | ボ-ナ-活動実践指導 | 1.5 |
| 3 技術演習 | 産後-産前関係のアンダーヘルス(ケア) | 2 | 3 講義 | 産後-産前関係の特性と安全ケア | 1.5 | 3 講義 | 自立のための指導プログラム | 2 |
| 4 実習 | MCU (母と子の関係を考える会) 実践指導 | 1.5 | 4 講義-技術演習 | 産後/産前ケアプログラム(事例) | 2 | 4 講義 | 3訂の発達プログラム | 2 |
| 5 講義 | 産後支援の基本的知識 | 3 | 5 技術演習-技術演習 | 発達実践-食育カンパニオンの方法 | 2 | 5 講義 | ソーシャルスキル発達支援の進め方 | 2 |
| 特別研修 | 発達障害の理解と支援 | 4 | 企業研修 | 修了者対象企業研修 | | | | |

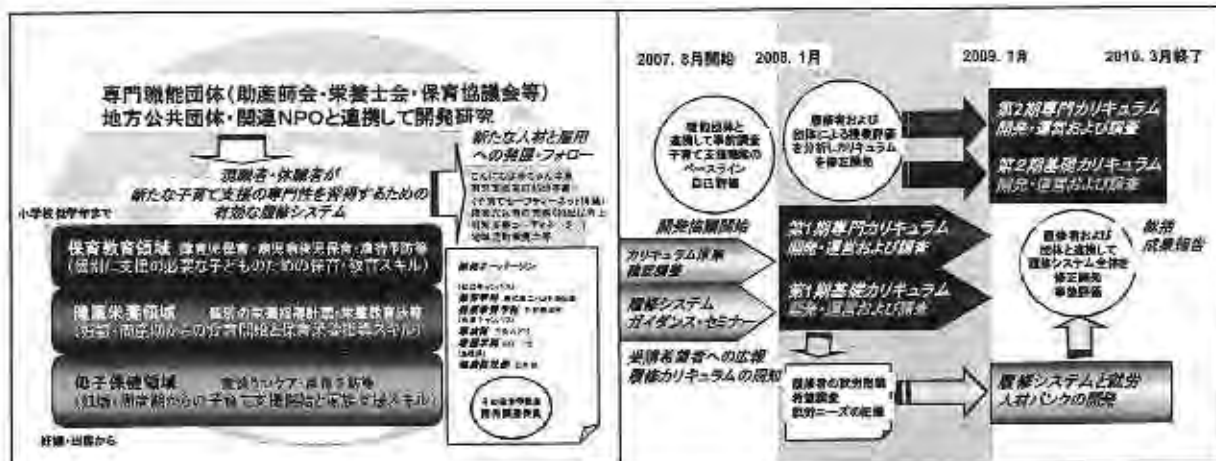


図1. 事業の概要

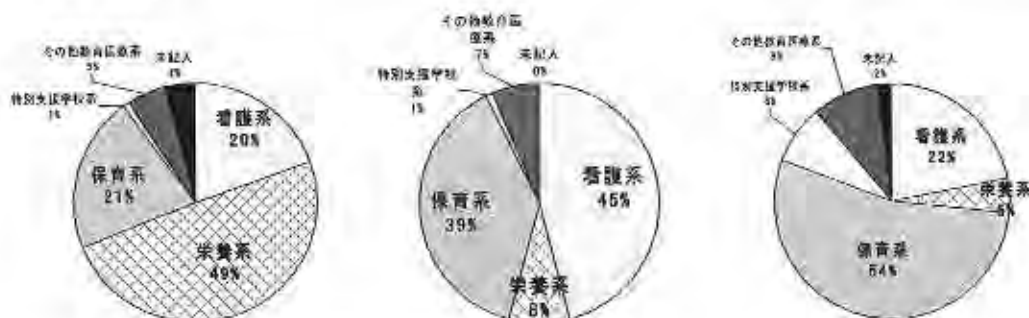


図2. 各コース申込者の資格・免許の分類

～ メ モ ～

日本食育学術会議 第3回大会

特別発表

「韓国の乳幼児保育園の食生活実態」

—素砂（ソサ）保育園の年間食生活リズムを中心に—

講師：趙 惠善（韓国国立素砂保育園 園長）

季 貞淑（アジア幼児体育学会 理事／理学博士）

韓国の乳幼児保育園の生態的食生活についての実態報告

－ 素砂（ソサ）保育園の年間食生活リズムを中心に－

趙惠善（韓国国立素砂保育園 園長） 李貞淑（アジア幼児体育学会 理事／理學博士）

1. はじめに

子供はひとつの生命体であり、体と心と魂でできている存在である。（斗노희, 2008）。乳幼児期は生命のエネルギーが体に向かって集中する時期で、このごろの体は子供が丈夫な大人に成長するための、心と魂を込める器のような役割をする。体に集中した生命エネルギーは自然にまず子供の体が成長するようにして、体を通じて心と魂まで丈夫な子供に変化させる。健康な生命を保つ子供はもう能力ある個体として共同体の中でいっしょに生きて行く有機体的な関係を形成する。この過程で子供の健康な生活のためには、思いっきり遊んで、よい生活習慣を身につけて、バランスのよい食習慣と安全な食べ物などが時期適切に提供されなければならない。

最近韓国はあまりにも開発向けの成長過程で農畜水産物の生産増大のための農業、肥料、抗生剤などを使いすぎた結果土壌、水質および農畜水産物まで汚染して急速に生態系が破壊されている。それとともに遺伝子操作食品（GMO）、輸入農・畜産物と狂牛病（牛海綿状脳症）、AI（鳥インフルエンザ）、食品添加物などの使用は食べものの安全性についての問題も申し立てられている。

それに都市化への加速は食習慣を西歐化し過去の伝統的な菜食を主とするメニューから肉食を主とするメニューへと変えた。共働きの家庭が増えながら家庭料理の代わりにファーストフードやインスタント食品、加工食品の摂取が増え、子供たちがテレビを見たりゲームをしながら一人で食事する場合が増えた。

女性の社会参与の拡大とそれによる子供たちの保育施設で過ごす時間の増加で乳幼児の食生活問題は家庭ほもちろん国家次元の乳幼児保育機関にも責任ある教育的接近が要求される。それで韓国の食文化の変化を見て、2007標準保育過程と改正幼稚園教育課程での健康生活指針による素砂（ソサ）幼稚園の年間リズム生活の中での食べものとそれによる健康生活を紹介しよう。

II. 韓国の食文化の変化と幼児の健康

1. 社会・環境的な変化による食文化の変化

人間の生にとって基本になる食生活はその国と地域の自然環境と風土によって独自の食生活文化に発展してきた。これは人間が生きていく社会・環境との不断な相互作用を通じた係わり合いに発展し変化する。

このような食文化の社会・環境的な変化要因を見ると次のようだ。

一、経済的要因で経済水準の向上は食品摂取の面で質的・量的には向上しているが栄養に対する理解不足で嗜好性に傾いた食生活をしがちである。

（김숙희・신세영・장문경・장영애・장혜경・조미숙, 1998）

二、技術的な要因で食品の多量生産は化学物質の使用、食品添加物の過剰使用などによる健康問題と伝統の食文化の急速な崩壊と変形を招いた。最近最も影響力ある技術要因は生命工学技術で、その例として遺伝子操作農産物（GMO）をあげられる。

三、社会的要因では家族構造の変化、教育機会の増加、職業の多様化などがある。

2. 乳幼児の食生活と健康

社会・環境的な食生活の変化は乳幼児の身体的、情緒的健康だけでなく社会的側面や環境的側面でも問題を引き起こせられる。

身体的には栄養の偏重と不均衡現象が深化し、1990年以來はアレルギー・アトピー性皮膚炎・喘息のような免疫性疾患が増え、情緒的には買い食いおよび頻繁な外食による食品添加物の摂取増加が情緒的不安定や過剰行動障害の原因として作用する。このような思案対・情緒的問題を起こす乳幼児の食習慣パターンが年齢増加とともに持続すれば乳幼児個人の問題だけでなく社会的問題に拡大することもできる。これに対し研究で加工食品と肉食を主とする間違った食生活が青少年の健康や精神を損ない、ましては脱線と飛行を招くという主張（즈가와라 아키킨, 1997、再引用）と食習慣が ADHD 児童と学習障害児童の増加と高い関連性を持っているという研究結果（김경아, 1994；アメリカ上院栄養問題特別委員会, 1998）がある。そして幼児期食生活の西欧か韓国伝統の独特の味、調理法など伝統的な食文化の価値を消滅させるかもしれない。

環境的側面では乳幼児たちの食生活文化について選り好みするほとんどの加工食品、インスタント、お菓子類、肉食の摂取は生態系を乱す原因として作用している。科学農法を使って土は酸性化し、スーパー雑草とスーパー害虫が誕生して、遺伝子操作で自然の生態系の循環構造を破壊し（박명성, 2002、再引用）、畜産業の発展で地球温暖化、世界食糧難を引き起こす原因となる。

3. 乳幼児保育機関の食生活と食文化

1) 給・間食現況

核家族化および共働き夫婦の増加は便宜主義式の生活様相を広く形成し、その結果朝ご飯を食べなかつたり充実に食べられない幼児の数の増加が最近報告されていて、給・間食の必要性がどんどん増大している。

韓国の場合乳幼児保育機関は幼稚園と保育施設に分かれ、担当する部署も教育科学技術部と保健福祉家族部に二元化している。給食に関する法律の学校給食法は2006年全面改正され、2008年2月29日政府組織法が一部改正された。

2008年度保育事業案内に健康・栄養（乳幼児保育法第33条）、衛生管理で給食管理についての指針で乳幼児100人未満を保育する施設の場合は近所の保育散歩センター、保健所などの栄養士の指導を受けメニューを作るべきであり、施設で直接に調理して運営することを原則にする（保健福祉家族部, 2008）。

最近昼ごはんを給食で提供する幼稚園の約30%位が給食配達会社を利用し給食を注文するので幼児教育機関では関連する会社に対しての徹底的な衛生管理と栄養管理でこれを利用する幼児たちに正しい食生活ができるように関心を持たなければならない（채영숙, 2005）。

2) 食生活教育の現況

現在韓国の幼児保育機関で実施している2007改正幼稚園教育課程と標準保育過程を通じて食生活教育現況を見てみよう。

2007改正幼稚園教育課程の健康生活理解は幼児期に健康で丈夫な体を持つために、体を十分に動く機会や環境が必要とされ、また幼児の健康は支援を受ける養育環境の中で保護と教育を通じて増進し、適切な栄養の摂取と休息、清潔と衛生および規則的な生活習慣を養うようにしている。

2007標準保育過程で乳幼児の全人的な成長を図るために健康・安全・正しい生活態度を養うための「基本生活」、下位領域の「健康な生活」は健康・栄養・衛生的な生活を強調する。乳幼児が身体的清潔と衛生、睡眠と休息、正しい食生活など衣食住についての正しい習慣を養うようにして、発達を促進し心身を健康にする。

食生活関連の年齢別目標や内容を見ると次のようだ。

満2歳未満は楽しく食べるように、①楽に抱かれてミルク（母乳）を飲む②固い食べものに適応③食べられるものと食べられないものを区別すること。満2歳は正しい態度で食べるように、①飲食をもれなく食べる②食べられるものと食べられないものを区別する③食事に楽しく参与し正しい食事態度を持つこと。満3～5歳は食生活を正しくするため、①栄養が健康に重要だということを知る②感謝する気持ちで食べものを大事にする③安全な食べ物を知って食べる④正しい態度で食事する⑤食事マナーを守ること（女性家族部、2007）。

4. 乳幼児保育機関の食生活学習についての検討

現在乳幼児保育機関で実施している給・間食と食生活教育の問題点は次のようだ。

一、食生活教育が日常生活での正しい食習慣の実践より、食品に対する知識の習得と幼時の発達に傾いている。

二、栄養素の不足より食品の質的な側面と安全性自体が問題になる。

三、習得した食品の知識が一回的な経験に止んで生活での継続的な実践が行われなため、乳幼児の食生活問題が改善できない限界を持つ。

そうして食生活で起こった乳幼児個人の健康問題、社会的問題、環境的問題を改善できる法案の一つとして幼児保育機関で行われている既存の栄養教育の範囲を超す新しい法案の食生活プログラムが提示されなければならない（채영숙, 2005）。

III. 韓国乳幼児保育機関の食生活

乳幼児の食生活に対する信念、態度、行動に影響を及ぼす要因として食習慣の変化についての潜在性は幼児教育機関及び家庭という環境に影響を受けている。ここでは乳幼児教育機関と家庭を中心に乳幼児期の食生活問題についての改善案を提示しようと思う。

1. 乳幼児保育機関の役割

乳幼児期は栄養的側面で栄養の十分な摂取のためだけでなく、正しい食習慣の形成のためにも非常に重要な時期である。その故にこの時期は規則的な食事とおやつを提供で正しい栄養や食習慣を持つように手伝わなければならない。それで乳幼児保育または教育機関の役割は次のようだ。

一、園長と教師の正しい食生活に対する確固な信念や価値観が必要だ。これを元に食生活に関した年齢に適切な経験や体験で好ましい食事指導及び正しい食習慣が形成されるようにする。

二、乳幼児保育機関は給・間食を用意するにいて伝統食品、旬の食べ物、有機農産物などの健康な食材料を使用し良質の給・間食を提供するによって幼児に自然の味、伝統の味に慣れるようにする。

三、乳幼児保育機関の方針や教育内容を家庭に知らせて家庭の協力を得、一貫性のある連携教育を実施する。

四、食材料と食品の安全性を考え、流通過程と期限を守り、調理室の衛生と調理者の個人衛生に注意を向ける。

2. 家庭の役割

乳幼児期は親の影響が最も大きく作用する時期である。この時期にとって親の役割は食生活習慣に直接的な影響を及ぼすだけでなく生涯維持する食生活の形を伝授し幼児の好ましい食生活習慣を形成させる役割をする。（박영길, 2003）。

これに親は食品を選択するにいて加工食品やファーストフードよりは旬の材料を利用した間食やメニューで母の真心が籠っている食べ物を提供しなければならない。そして家族で一緒にする食事時間を通じて肯定的で暖かい分意義で自然に食事マナーを習得できるように手伝わなければならない。

また、豊かな食べ物や甘いものの摂取でこのごろの幼児は空腹に対する経験をしかねる。その故に幼児に提供する間食の種類は旬の自然食を用意し（김수영, 2004）決まった時間に間食を規則的に提供する必要がある。

3. 乳幼児保育機関の生態的食生活導入

子供たちにとって生態的食生活の意味は食べ物の生態的な関係性を考えなければならない。それは自然の順当に従った食品の循環過程に対する理解を元に、人間と自然がお互いに共生する有機体的関係を正しく知り、その中で生命の大切さに悟りながら自然の秩序に反しない健康な食生活で乳幼児の体と心と魂を守り自然を生かすようにするのだ。

その故に食品の循環過程を基礎にして正しい食生活を実践するようにするためには栄養や食生活に対する知識伝達を主とする方法とは違う、日常生活として農事を体験して自然との関係を通じ、畑や農場などの経験を通じた教育をすべきだ。

生態的な食生活教育を実施している具体的な例としてアメリカバークリー統合教育区内のマーティン・ルーサー・キング中学校で実施している「Edible Schoolyard」畑作りプログラム、そしてドイツのワールドーフ学校の農業エポックなどが生態的食生活を教育機関で好ましい方向に実施しているいい例だといえる。

4. 韓国の一緒にする生態食生活共同体

最近狂牛病、と鳥インフルエンザなど食べものについての不安感が拡散され、生態幼児共同体および親たちを中心に有機農生態食生活についての関心が高めている。生態的に正しくない飲食は人為的な操作を加えて自然の順当を逆らうもので輸入農産物、遺伝子操作食品、たくさん加工をした食品だ。逆に生態的に正しい飲食とは人為的な検査を受けず生産から消費までの糧で自然の原理に充実するものだといえる。我々が育ってきたこの地の地域的食品で、化学肥料や農薬の使用を減らした有機農食品で、生態系の循環の中で生命力を持つ旬の食品で、先祖代々に食べてきて安全性が検証された伝統的で自然的な食品である。

生態的食文化に対する意識がどんどん拡散され、2000年代以来生態幼児共同体、ワールドーフ教育機関、協同育児など有機農食品と正しい食べものを食べさせるキャンペーンを張る共同体活動が始まった。「正しい食べものを食べさせるキャンペーン」は生のはじめの乳幼児期に正しい食生活を形成するようにして健康な幼児に育てる生態幼児教育の出発点で一種の文明転換運動ともいえる。社団法人生態幼児共同体は2002年3月30日釜山（プサン）で出発し、その年から新環境農産物を供給し始め今は全国的に拡大した。またワールドーフ教育機関と協同育児機関でもいろんな生活協同組合を通じて有機農の食べもの運動を張るがまだ一緒にする機関の数はあまり多くない。

IV. 素砂幼稚園の生態学習環境

素砂幼稚園は京畿道の中・小都市の富川市に位置した国公立幼稚園で低所得階層と共働き家庭が主になっている。乳幼児は満0-5歳組と障害統合組3クラスで総乳幼児の数は98名だ。教職員は園長、幼稚園教師3名、保育教師8名、特殊教師1名、栄養士1名、調理師1名、管理人1名で総15名だ。

1981年セマウル（新村）幼稚園で出発し2004年からワールドーフを指向する幼稚園で、自然への愛、生命への愛、人間への愛という保育理念で親環境建築（黄土使用、間接照明の設置）をし、生態教育をともに行う機関として生まれ変わった。周りに聖住山があり子供の公園と一緒にいて、幼稚園の中に畑があり近くに教育農場があって日常生活の中で農事体験を通じて自然親和的な経験や自然の変化、植物の循環過程を経験し乳幼児が自然と交感できる物理的な環境を持つ場所である。

特に2005年からワールドーフを指向する幼稚園で教師の模範と手本として乳幼児の食べ物に対する重要性を認識し、安全で健康な食べものの有機農に関心を持つようになった。現在、生態幼児共同体の組合員として加入し自然食を主に有機農標準給・間食メニューを提供する。調理方法も同じように食材料の本来の味と質感を最大限生かす方法で運営している。

V. 素砂幼稚園の年間食リズムと乳幼児の健康生活

素砂幼稚園は共働き家庭のために終日クラスで運営していて、幼稚園で長い間生活する子供が健康な生活を維持するためには年間リズム生活構成をはっきりしなければならない。そのリズム生活は太陽の動きによって季節リズムと一日のリズムをよく運営してまるで我々が呼吸をするように与えられた時間と状況によって動的な活動と静的な活動が適当にバランスを保たなければならない。また身体のリズムによって早く寝て早く起きることと朝ごはん食べて登園、歩いて登園などよい習慣とともに正しい食習慣で子供たちの健康をよく見守ってあげなければならない。それで素砂幼稚園の食生活に関する活動を通じた健康生活を紹介しよう。

1. 食リズムと幼児の健康のための自由遊び活動

年中行われる活動で、朝登園してから子供たちは自分の所持品を片付けて主に自由遊びをする。教師は日常生活領域で季節と関係した活動で子供たちと直接種を蒔くためにとうもろこしやピーナッツの皮をむいたり、果物や野菜を切ってサラダを作り間食として食べたり、大豆の出る節には大豆剥きをしたりする。秋の取り入れの時には稲を扱ったり、キムチを漬けるときはねぎやニンニクをむいたりする。このような活動は日常生活の中で教師の手本を通じて農事体験と関して季節の変化や自然の順当を自然に知りつつ食べものに対して大切にすることを促す。

2. 食リズムと幼児の健康のための手遊び、ライゲン (Reigen 円舞：主題がある動き)

朝一緒に集まる時間に乳児たちは主に手遊びをし、幼児たちは手遊びとライゲンを一緒にする。手遊びは春若芽が出て花が咲く姿など季節の変化や自然の内面を主に手を使用して表現できる。手遊びが終わったら教師と幼児たちが円の形を作って円舞というライゲンをやる。ライゲンは主題がある動きで、主眼は端午・七夕・冬至など、我が固有の文化を保存し継承する精神的な背景である歳時風俗や節氣を祭りとして行ったり、種蒔きをする様子、穀物を取り入れる様子、キムチ漬ける様子などもライゲンの主題になれる。キムチ漬けるライゲンの場合、子供たちがキムチを漬ける家庭を直接的に体験しながらキムチが冬を経て発酵する過程までも心に入れて身体表現をする。このような一連の活動を通じて子供たちは我が先祖代々の伝統飲食文化を経験し内面化する。

3. 食リズムと幼児の健康のための農事体験と畑作り

農事体験は1年間農事活動を保育過程として農事節氣に合わせて進行する。教育農場にはサンセ農場と契約を結び日常の中で農事体験をし、取り入れできるように常に通う散歩道に設けた。幼稚園内部の畑作りは主に秋に受けていた種を春に蒔いたり、種苗商で購入したりする。原に種蒔きをし、若芽が芽生える姿や花の様子、実が育つ様子を見守って直接取り入れもする。チシャや春菊、ほうれん草はすぐぬ芽生えて育つ姿を見守られるし、子供たちが収穫してすぐに食べられるのでよい。

春に種まきをしたら花が咲いて実るまで待たなければならないということを、農事体験を通じて大切な自然の摂理を知り、食べものに対して大切にすることを促す。また乳幼児が室内を外れて、毎日日差しや風、自然を経験することは心身の健康のために非常に重要な日常でもある。

4. 食リズムや幼児の健康のための伝統文化体験教育としての食べもの

伝統文化体験教育は保育過程で年間リズム生活によって毎月「伝統文化体験の日」を決めて我が伝統礼節および昔の遊び、農事体験、食べものなどの活動をする。この時、食べものは伝統的に食べてきたもの、この地でも出て我々が食べているものが歴史的にその安全性が検証されたものも確実な食品だと言える(引全乳, 2003)。これで歳時風俗と節氣によって我々の地でも出る旬の食品で1月から12月の食べものを直接に作って、配り食べてから韓国固有の伝統の由来も話してあげる、生活に関する食べもの活動をしている。

1月-雑煮と饅頭、2月-醬油とコチュジャン(唐辛子で作った味噌)、3月-醬油と味噌作り、4月-春菊もちといちごジャム、5月-梅茶と梅干、6月-流頭麺と茶食(松花、荳ゴマ、黒ゴマ)、7月-果物で花菜作り、8月-ソンピョン(うるちもち)作り、9月-インゾルミ(もち)、10月-

柚子茶、11月-ショウガ茶と菊花、カリン茶を飲み物で貯蔵し、麦芽で濾し甘酒とコチュジャンの材料を用意しみそ豆を寝かして一年間食べる醬を前もって準備する。12月-キムチ漬けと冬至のあずき粥を作る。

5. 食リズムと幼児の健康のための素砂幼稚園の実践

乳幼児期は食習慣、食性、嗜好などが形成される時期である。この時の食習慣は生涯にかけて持続し健康に影響を及ぼす。子供たちの食品選択や味に対する嗜好は後天的に体得するもので、訓練や教育によって変えられるのだ(引好英, 2004)。その故にはじめに食品に接し始める時の子供に必要ないろんな食品に対しての経験をさせなければならない。また、食事時間は規則的に決めて空腹や満腹を感じさせ、栄養がどちらかに偏重しないように気を配る。

1) 素砂幼稚園は親教育で家庭連携プログラムとして早く寝て早く起きることを生活化し、朝ごはん食べキャンペーンをする。

2) 午前の間食は、幼児は主に嚙む咀嚼活動ができる豆、胡桃などの堅果類とカタクチイワシ、旬の野菜のにんじん、パプリカ、大根、胡瓜などをミルク、チーズなどの乳製品とともにやっている。

3) 昼食時間は主に子供たちの食事礼節および偏食しない正しい食事習慣と食べものに対する態度と環境保護までを学ぶ。

4) 健康な生活のために調理室およびトイレでの掃除と正しい手洗いを生活化したトイレと各教室には手消毒機を提供し疾病を予防している。

VI. 終わり

以上素砂幼稚園年間リズム(日課)生活の中での食べものと健康育活を紹介した。

乳幼児期に体と心と魂までも健康で本当に幸せな子供に育つのに最も重要なものは何だろうか。それは子供たちが自然の本性を持つ存在であり、土を踏んで日差しと風に当てられながら共同体の中で思いっきり遊びながら成長すべきの存在ということだ。そのためには太陽の動きに従って季節のリズムと一日のリズムをよく運営しまるで我々が呼吸するように与えられた時間と状況によって動的な活動と静的な活動が適切にバランスをとらなければならない。また身体のリズムに従って早く寝て早く起きることと朝ごはん食べ、外での遊びなどよい生活習慣とともに伝統的に食べてきた旬の有機農食品など安全な食べもの提供や正しい食習慣で子供たちの健康をよく見守るべきだ。

保育施設の室内外環境は自然親和的で、教師は自然に順応し真実に対するよい手本として模範を見せるべきだ。また日常生活の中での年間リズムを歳時風俗と節気に合わせ保育家庭をよく構成し、遊びと生活が一つになる伝統文化教育として農作物を直接栽培する農事体験の労作教育と栄養的にバランスのとられた、安全な食生活をし、健康生活をしていくべきだ。

～ 又 是 ～

日本食育学会 第3回大会

公開講演

「育もう！健康的な生活リズムと生きる力」

講師：前橋 明

（早稲田大学 人間科学学術院 教授／医学博士）

育もう！健康的な生活リズムと生きる力

早稲田大学 人間科学学術院
教授／医学博士 前橋 明

I. 近年の子どもたちが抱える3つの問題

これから、「育もう！健康的な生活リズムと生きる力」というテーマで、最近の子どもたちの生活実態をとりあげ、その中から、子どもたちの抱える問題を分析し、子どもたちが心身ともに健康で、いきいきとした生活が送れるような方策や子ども支援のためのいきいき実践のアイデア等を提供していきたいと思います。

1. 睡眠リズムの乱れ

まず、子どもたちの生活をみて、私が気にかかることを、3つ、ご紹介させていただきます。第一に、今の子どもたちは、夜型の生活に巻き込まれている点です。例えば、夜の10時すぎに幼児を連れ出している家庭が2割を超えて存在する地域のあることが報告されました。子どもたちが親に連れられて、ファミリーレストランや居酒屋、コンビニエンスストア、カラオケボックス等へ、深夜に出入りしている光景をよく見かけるようにもなりました。また、大人の健康づくりのために、小学校や中学校の体育館が夜に開放されていますが、そこへ、幼子を連れた状態で夜9時～10時くらいまで、親たちが運動や交流を楽しむようにもなってきました。子どもの方は、お父さんやお母さんがスポーツを終えるのを待ってから、夕食をとるというケースが非常に目立ってきました。子どもたちが夜型の生活に入り込んで、不健康になっている状況が、また、親の方が子どもの生活のリズムを知らない、子どものリズムに合わせてやれないという知識のなさや意識の低さも、今、クローズアップされています。

生活実態調査でも、幼児でありながら、午後10時を過ぎて就寝する子が、1998（平成10）年には、国の調査で40%（厚生省報告）いることがわかりました。早稲田大学前橋研究室での調査においても、2005（平成17）年には50%を超えた地域がみわかりました。それは、高知県の土佐川田町や沖縄県の石垣市、千葉県の野田市の子どもたちでした。そして、2006（平成18）年には、自然豊かな高知県の仁淀川町や石川県の河北郡、石川県のかほく市の幼児までも、50%を超える子どもたちが午後10時を過ぎてから就寝していました。その後、2007（平成19）年には、なんと60%を超えた地域が確認されました。それは、東京都の江戸川区や沖縄県的那覇市の幼児でした。

1955（昭和30）年代の多くの子どもたちは、午後8時頃には床につくようにしつけられていました。それも、幼児期だけでなく、小学校の中学年ぐらいまでの目安だったように思います。「8時を過ぎたら、大人の時間」という言葉がよく聞こえていました。ここで考えなければならないことは、その当時の子どもたちの保育園や幼稚園、小学校の始まる時刻が、今も変わっていないということです。つまり、朝の開始時刻は変わっていないのに、寝る時刻が以前より2時間ほど深夜に向かってずれている子どもたちが増えているわけです。そうすると、短時間睡眠になるか、睡眠を確保しようとして遅寝遅起きとなり、朝のゆとりがなくなってくるわけです。

したがって、朝食を充実したものにならなかったり、欠食したりするようになります。これが、気になることの2つ目です。

2. 摂食リズムの乱れ

朝食を抜くと、イライラする、幼児であれば積み木を放り投げたり、おもちゃを雑

に扱ったり、友だちを後ろからボーンとどついたりする行動が目立ってきます。今日、朝食を毎日食べている保育園児は、ほぼ8割で、約2割の子が、毎日、朝ごはんを食べていないか、不定期の摂取ということです。

私たち大人は、朝・昼・晩と3食を食べて、生活を維持しているわけですが、子どもが生活を維持するだけでなく成長するためには、3食では足りません。しかも、胃は小さいし、腸の働きも弱いから、一度に多くを取りこめないので、おやつでその不足分を補う必要があります。よって、おやつも食事の一部と考えると、1日4食～5食が必要です。それなのに、メインの1食を抜いている幼児がこれだけいるのは、大変心配です。小学校でも、毎朝、朝食を食べて登校してきている児童は、約8割です。

さらに、もっと問題なことは、例えば、6歳の男の子で85%の子が朝食を食べています。であれば、朝のうんちも85%程度の子どもはしていると思ったら、毎朝、排便があるのは、たった21%なのです。人間は何か食べると、消化のよい物で、7時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと24時間前後はかかりますね。夜10時間寝るとするならば、消化のよい食物の残りかすは、翌朝には、もう大腸に着いていますね。朝の胃は、空っぽです。その空っぽの胃に、朝の食べ物が入ると、胃は脳に食べ物が入ったことを伝えます。すると、今まで消化吸収された残りかすを出すために、腸が蠕動(ぜんどう)運動を始め、食物残渣(ざんさ)を押し出そうとします。その時に、腸内に満ちるだけの残りかすがある方が良く、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出すわけです。満ちるだけの残りかすをためようと思うと、ジュースやお菓子だけでは、腸内に満ちるだけの残りかす(重さと体積)がつかれません。内容の良い物を食べないと、重さと体積のある残りかすがたまたまらず、うんちに結びつかないのです。

アンケートをすると、朝ご飯を子どもに食べさせてなくても、食べたと答えるような、親の嘘が、ときにみられます。ところが、うんちについては、比較的、正直に答えてくれます。朝、うんちが出ないことが悪いとは思っていないからでしょう。アンケートで私が注目しているのは、朝の排便があったかどうかということです。

今は、排便を家で済ませから朝をスタートさせることもできなくなって、体調もスカーッとしないままの登園・登校になっている子どもが多いわけです。これでは、午前中の活動力が低下しても不思議ではありません。動きが減ると、体力も高まりません。

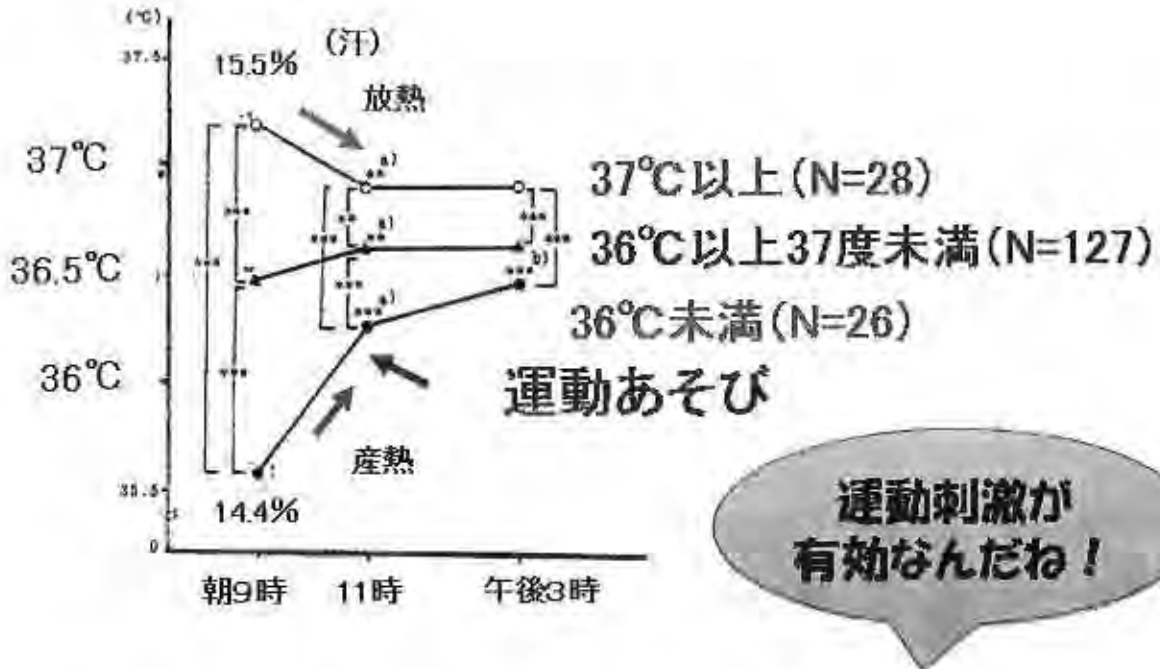
3. 運動不足

さて、第三に、子どもたちの生活の中で、運動量が激減してきていることです。例えば、保育園の5歳児ですが、1985～87(昭和60～62)年は午前9時から午後4時までの間に、だいたい12000歩ぐらい動いていましたが、1991～93(平成3～5)年になると、7000～8000歩に減ってきました。そして、1998(平成10)年以降になると、だいたい5000歩台に突入し、1985(昭和60)年代の半分ほどの運動量に激減してきました。それに、登降園も、車利用が多くなってきましたので、子どもの生活全体の歩数が減ってきて、必要な運動量が不足しています。

4. 休養・栄養・運動の問題発生と自律神経

つまり、夜型生活の中で、子どもたちの睡眠リズムを乱していくと、子どもたちは、食が進まなくなり、欠食や排便のなさを生じていきます。その結果、午前中の活動力が低下し、動けなくなります。

つまり、睡眠の乱れや欠食、運動不足になると、オートマチックに身体を守ってくれる脳や自律神経の働きがうまく機能しなくなり、自律神経によってコントロールされている体温調節がうまくできなくなっていくのです。



登園時の体温別にみた園内生活時の体温 の日内変動

結局、子どもたちの睡眠リズムが乱れると、摂食のリズムが崩れて朝食の欠食・排便のなさへとつながっていきます。その結果、朝からねむけやだるさを訴えて午前中の活動力が低下し、自律神経の働きが弱まって、昼夜の体温リズムが乱れてきます。そこで、体温調節のできない「高体温」や「低体温」の子どもがみられるようになってくるのです。

こういう3つの問題を心にとめておいていただきながら、子どもたちの抱える、さまざまな問題の改善策を考えていきたいと思えます。

Ⅱ. 体温のリズムがつくる「子どもたちの元気さ」

1. 元気なときは、いつ？

みなさん、1日の中で一番元気のあるときは、いつでしょうか？ 少し小学生時代の頃を思い出してみてください。一番元気だった時間帯を思い出してください。

「朝 10 時頃」「昼食の時間帯」「昼休み」「放課後」「学校から帰って夕食までの間」など。要は、太陽が出ている時間に元気だったのでしょね。原始時代は、電球も電灯もありませんでした。夜も開いているコンビニエンスストアもありません。唯一の光と言えば、太陽。太陽が昇り始めると鳥たちもさえずって、人間も光刺激をいただいて目が覚めて、太陽が出ているときに活動する。そして、安全を確保するために、日が沈んで暗くならないうちに家族のもとへ帰る。あるいは、集落へ帰る。という状態で、1日を過ごしていたのでしょね。そして、安全を確保して夜を迎え、ぐっすり眠っていたのではないでしょねか。

いわゆる、太陽が出ているときに、人間は、元気に活動していたのでしょね。しか

も、私たち人類が地球を作って、夜も活動できるようになるまでの長い間、ずっと、そういう生活をしてきていたものですから、私たちの脳の働きも、神経の働きも、ホルモンの分泌の働きも、すべて太陽のリズムに適應できるように、私たちのからだは人類の歴史の中で長い時間をかけてできてきたのです。

つまり、太陽の「日の出・日の入り」のリズムに合わせて、私たちの体のリズムはできてきたのです。したがって、元気なときは、太陽が出ている「日中」ということでしょう。子どもたちを、太陽のリズムに合わせて自然に生活させると、子どもたちはもっている能力をフルに発揮して、大変元気に活躍できるということになります。

2. 体温リズムと元気さ

さて、ここで体温の話をしていきましょう。体温の研究を通して、生き生きと活動できる時間を、保育や教育の中でどのように考えていけばよいのか、どのように進めていったらよいかをお話したいと思います。

まず、赤ちゃん時代には、体温が高く維持されています。そして、生後100日くらい経つと、37℃近辺に落ちつき、2歳くらいになると36℃台に降りてきます。3歳くらいになると、寝静まっている午前3時～5時の時間帯に、体温が最も低くなり、そして、昼の3時～5時は体温が最も高くなるという生理的なリズムが、子どもたちのからだにできてくるわけです。

体温の低いときはぐっすり眠っていて、体温の高いときは非常に活動力が旺盛です。朝の早い人は、散歩や体操をして体を動かす。つまり、からだを動かして、熱を作っています。そして、朝ご飯をいただいて、カロリーを摂取して体温を高めています。また、朝、徒歩通園(通学)をして動くことによって、体温をさらに高めています。こうして、子どもたちが園や学校に着いたときは、ウォーミングアップができていて、保育(教育)が始まると、先生の話がよく聞けるわけです。

体温が36.5度くらいに高まると、非常に元気に活動ができます。スポーツの世界で、「競技の成績を良くしよう」「運動の効率を非常に良くしよう」と願うと、安全のためにも準備運動をしたり軽いジョギングをしたりして、血液循環をよくしますね。要するに、体温を高めておくと、後の活動効率が良くなるということです。

英語で「準備運動」のことを、何と言うのでしょうか? 「ウォーミングアップ」と言いますね。意味は温め上げることですね。ですから、スポーツの世界でも、体のある程度、温め上げると、非常に活動力旺盛になります。生活の中でも、体温が高まってくると、人間は動きやすくなります。そして、いろいろな元気に活動できるのです。

その体温の高まりのピークが、午後3時～5時頃です。この時間帯に運動エネルギーをグーンと発散し、そして、情緒の解放をしっかりと図っておくことが大切です。運動エネルギーを発散すると、お腹が空いて夕食がしっかり、おいしく食べられます。また、情緒の解放を図っていくので、精神的にも安定して落ち着いて勉強にも取り組みます。

3. 子どもにとっての午後あそびとその重要性

1日の中で、せつかくウォーミングアップできている時間帯に、今の子どもたちは運動や外あそびよりも、テレビ、ビデオ、あるいはゲーム機などを用いた静的な活動、しかも、冷暖房が完備されている室内での活動が多くて、運動エネルギーが十分に発揮できていません。情緒の解放が図れず、外界に対する適応力や抵抗力も、身につけてこないのです。こういう子どもが、近年、非常に増えてきました。

午後3時～5時の放課後に、地域のたまり場で夢中になって遊んだ頃、そういうときに非常に元気だということ。また、学校に残って遊び、先生に「もう帰りなさい」と言われるまで、元気に遊び込んだ思い出はありませんか?あるいは、学校から家まで、15分程度の短い距離でも、道草が楽しくて1時間くらいかけて、楽しく友だち

と帰った思い出はありませんか？また、家に帰り、ランドセルを放り投げて、家族の人に「宿題してから、あそびに行きなさい」と言われても、「あとで。友だちが待っているから。」とか言いながら、地域のたまり場へ行ってとことん遊ぶ。そして、家族に「もう夕飯よ、いつまで遊ぶの?!」と言われながら、帰っていった子ども時代。体温が高くてアップができていて、大いに挑戦のできた時間帯でしたね。学校で学んだことを、いろいろ使って遊んだ頃、自分が行いたいあそびや挑戦したいことを、時を忘れて熱中した子ども時代。「時を忘れて遊び込む」という子どもの世界が保障されていましたね。

運動エネルギーを使って情緒の解放を図り、精神的に安定させる。1日に30分でも1時間でも、そういうメリハリが、今の子どもたちにありますか？私たち大人は、幸せなことに、放課後のたまり場あそびを非常に大事にもらった時代に生きていたと思います。いかがでしょうか。

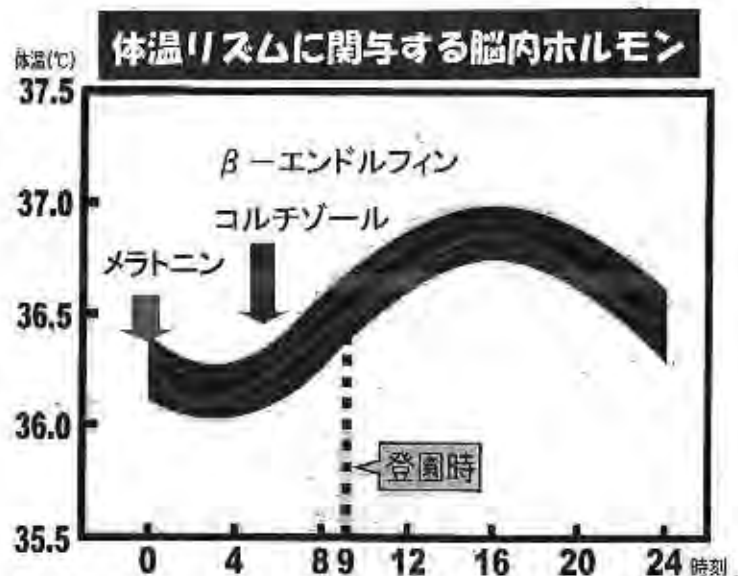
4. 体温リズムをつくるしくみ

さて、日中、そうしてしっかり太陽のもとで遊んでいると、午前0時頃には脳内にメラトニンというホルモンがしっかり分泌されて、そのおかげで脳の温度を下げられます。つまり、「脳の温度よ、下がれ。脳よ、休めよ。」と、脳やからだを休めてくれるのです。

脳の温度が下がってきますと、次第にからだ全体の体温も下がり、ぐっすりと眠ることができます。そして、明け方から、β-エンドルフィンやコルチゾールというホルモンが分泌されながら、今度は「元気や意欲を出せよ」という形で、脳の温度を高めてくれます。そのようなホルモンの分泌によって、体温のリズムが調節されているのです。

そして、朝ご飯をいただき、歩いて通園・通学していくことで産熱をして、子どもたちの体温は36.5℃ほどに高まり、1日、元気に活動できるのです。このような体のリズムを、私たちはいただいているのです。

これまでの話をまとめてみますと、人の体温が高まる午後3時から5時ごろ。子どもたちはクラブ活動をしたり、あるいは地域のたまり場で体を使って遊んだり運動したりすると、お腹が空いた状態で夕ご飯がしっかり食べられて精神的にも安定してくるので、勉強にも集中でき、夜には心地よい疲れが生じて質の良い睡眠がとれます。そして、質の良い睡眠がとれると、朝は機嫌良く起きられます。こうして、生活は良い循環になっていくということです。



Ⅲ. 子どもの健全育成に必要なサンマと活動量増加のための人とのかかわり

1. 午後の時間の費やし方

「体温が高まってウォーミングアップができている午後に、友だちとしっかり遊んで汗をかいていますか？」という質問を投げかけてみます。どうでしょう。

降園後の幼稚園児のあそび場をみてみますと、第1位は家の中です。小学校の子どもたちも、1年生の85%、3年生の75%は家の中です。

具体的なあそびは、幼児の5歳・6歳の男の子は、テレビ・ビデオが、女の子はお絵かきが第1位でした。続いて、小学1年生になると、男女ともテレビ・ビデオが第1位となり、3年生以降は、男の子はテレビゲーム、女の子はテレビ・ビデオが第1位になっていきます。

テレビ・ビデオ、テレビゲームは、家の中でできる、からだを動かさないものです。せっかく体温が高まっているのに、エネルギーをグーンと発揮して十分に使い込むことがありません。対人的なかかわりも減っています。

2. 3つの間(マ): サンマ

子どもたちが成長するには、3つの間(ま)が必要です。それは、①「あそびの空間(遊ぶ場所)」、それに、②「集う仲間(友だち)」ですね。でも、そこには、③「時間が共有」できないと、人間同士のかかわりは成立しません。

そういうことで、空間・仲間・時間という3つの要素が子どもの育ちには必要なのです。これらを3間(サンマ)と言っていますが、子どもたちが健全に育っていくためには、これら3つの間が必要だと感じています。

ところが、小学校から帰っても、幼稚園から帰っても遊び場がない、仲間がいない、時間もない、そういうような状況で、個別に活動し、人とのつながりを十分にもてないで育っていく子どもたちが、だんだん増えてきています。「間(ま)」がないということで、私は、間抜け現象と呼んでいます。

食事でもそうですね。家庭の中で「食卓」という空間があって、「家族」という仲間が集って、そして、みんなで「時間」を共有して 栄養素の補給だけでなく、心の栄養もとる。いろんな話題のキャッチボールを食事中に交わす。そういう「育ち」に必要な3つの「間」(サンマ)が食卓にもあります。あそび場ではなく、食卓にも3つの間が必要ですね。

3. 午後あそびの実際

幼稚園児の午後あそびをとりあげてみますと、全国的にも地域で遊ぶことができなくなっています。小学生も同様です。実際には、保育園児は、昼寝後におやつをいただいて、お迎えの時間まで、元気に遊べる空間と仲間と時間の3つがそろっているわけですが、多くの保育園では、その時間帯にテレビ・ビデオを見せていることが、近年、非常に多くなってきました。

そうすると、体温は高まっているけれど、室内で静かな活動をしたり、エアコンをつけて好きなテレビ番組やビデオを見たりしています。好きなことをしているものですから、落ち着いているようにはみえません。汗をかいて遊ばないから、服は汚れていません。お迎えのときには、「お母さんがお迎えに来たよ！」と言われれば、すぐに帰りの準備ができます。お兄ちゃんやお姉ちゃんの塾のお迎えにも、買い物にも、そのままいっしょについて行けますね。でも、本人は、身体を動かしていないので、疲れていません。好きなことをして落ち着いているようですが、1日のサイクルの中で体を動かす機会がないので、お腹も空かず、夕食も、手づくりのご飯でもあまり食べられません。疲れていないから、夜になっても眠くなりません。「午後に心地よく疲れる」という経験が不足してしまいます。

4. 高知県の保育園の挑戦

次に紹介するのは、高知県の吾川（あがわ）村の保育園での取り組みです。「午後3時ごろからお迎えまでの時間、子どもはテレビやビデオを見ておとなしいし、落ち着いて見えるから、そのことが良い」と、保育士は思っていたわけですが、外で遊ばせていないと、睡眠のリズムは遅寝遅起きで、保育園に遅刻して登園してくる子どもや朝からねむけやだるさを訴える子どもが目立っていたのです。

そこで、村の保育園をあげて、午後3時以降に、運動や体を動かす戸外あそびを積極的に取り入れ、先生もいっしょに外に出て遊ぶように保育のプログラムを改善したところ、なんと、子どもたちは夜8時台には寝つくようになったそうです。朝も遅刻がなくなって、いわゆる午前9時をすぎたの登園をしていた子どもたちが、9時前までには保育園に来て、元気よく遊べるようになったのです。つまり、午後あそびを積極的に取り入れることで、子どもたちの生活に良いリズムがついたのですね。

あそびや運動を健康の刺激として与えていくことを、1日の中で考えていただくと、崩れている生活のリズムが健康的に改善していくわけです。

5. 子どもが活発になるとき

子どもが一番活発になれる時を知るために、5歳児を対象に、朝の9時～11時までの2時間の中で、どのくらい動くか、歩数計をつけてもらって調査をしてみました。

体操をした後、部屋での自由あそびやお絵かき等をして室内で過ごした場合は2000歩台です。そして、園庭で自由あそびをした場合は3000歩台です。今の子どもたちは、午後あまり遊ばないから、朝の9時から午後4時までで、つまり1日で5000歩くらいです。

ところが、ある保育園のそばに土手があって、段ボール箱を持って土手滑りをしたら、なんと、おもしろかったのでしょうか。5000歩くらい上がっていたのです。やっぱり、自然環境の魅力ってすごいなあと感じました。

それからもっとすごいのがあって、戸外あそびで先生がいっしょに遊んでくれたら、6千歩に増えるのです。子どもは、人と関わって遊ぶと、活動量が大幅に増えてきます。午後もいっしょに遊べば、6000歩程はいくので、合わせて12000歩くらいにはなるでしょう。

つまり、昭和の頃には、それくらいの運動量は軽く確保していたのです。先生も遊んでくれたり、地域で遊んだりして活動量が多くなると、お腹も空いて、食のリズムもとれ、そして、夜はぐっすり眠れていました。

このように、人と関わることをもっとしていく必要があると思います。先生ばかりでなく、お父さんお母さん等、人と関わるのが大事だと考えます。

6. 午前中に遊ばせているから、問題なしと置いていらっしゃる方へ

幼少児期には、体がまだ強くなっていないので、体力も弱く、午前中のあそびだけでも、夜にはけっこう疲れが出てしっかりと寝ます。その様子を見ているために、「午前中は、戸外あそびをしっかりとさせているから、大丈夫です」と言われる先生も実際に多くいらっしゃいます。

でも、子どもは、幼少児期の短期間で大きく成長し、体力がどんどんついてきます。だから、体力がついてくると、午前中のあそびでの疲れは、給食でエネルギーをとり、昼寝で回復するので、どうしても、もう一度、午後にも遊ばせないで体力を消耗しないので、夜寝ないですね。子どもは成長していつているのです。とにかく、体力が高まってくると、生活の中で汗をかき午後あそびが重要で、必要不可欠になってきます。小学校・中学校の子どもたちにとっては、ぜひとも午後に運動刺激を与えてやってください。そうすると、生活全体のリズムの調整が効いて、精神的にも安定して勉強にも専念できます。

1日のサイクルの中で運動刺激を与えていくというのは、人間にとって大切なこと

です。放課後あそび・クラブ活動・あるいは、地域でのあそび等をどんどん実践させていただけたらありがたいと思います。

IV. 最近の子どもの睡眠状況

1. 最近の子どもの睡眠状況

最近の子どもたちの睡眠状況は、どうでしょうか。私は、子どもたちの生活調査を、毎年、全国的に展開しています。その中の2007年春のデータのうち、幼稚園と保育園の5歳児の結果を紹介します。

幼稚園の子どもの平均就寝時刻は、午後9時半頃でした。幼児期の健康な子どもは、遅くとも午後8時くらいには寝てほしいと考えますが、今は1時間半ほど遅くずれています。私の子どもの頃は、小学校の中学年頃までは、母親が「8時には寝なさい」と厳しく言っていました。夜8時以降のテレビを見るには、父親の許可が必要でした。そんなことを思い出すと、1時間半ほど、遅くずれていて心配です。

また、保育園の子どもをみますと、就寝は、平均にして午後9時50分頃ですね。今日の保育園児では、午後10時を過ぎて寝ている子が4割を越えました。そして、平均もかつてから2時間ほど、遅くずれています。これでは、朝、睡眠不足でねむけとだるさを訴えたり、食欲がわかなくなったりするでしょうね。睡眠の時間を確保しようと思うと、遅寝遅起きになり、朝がとでも忙しいでしょうね。つまり、ぎりぎりまで寝て、ボーッとして登園している状況が多いのではないのでしょうか。

幼児期には、少なくとも10時間は寝てほしいものです。その点、幼稚園の子は、平均にして10時間程度の睡眠をとっています。一方、保育園の子は、遅寝で、睡眠時間は平均9時間10分程度と短く、「遅寝・短時間睡眠」タイプとなっています。これが今の幼児の特徴でしょうか。

2. 短時間睡眠児の特徴

短時間睡眠の子を観察してみますと、注意集中ができない、イライラする、じっとしてられない、歩き回る等にどんどんチェックが入っていきます。短時間睡眠で幼児期を過ごして小学校に上がっていくと、1時間の授業が集中できません。10分～20分たってくると、集中力を失ってキョロキョロし、イライラしてきます。じっとしてられない、歩き回るといった行動が起きてしまうのです。いくら優秀な先生がいらっしゃっても、子どもの方の生活基盤がしっかりしていないと、とくに短時間睡眠のままに就学してくると、教員も太刀打ちができないのです。

短時間睡眠がずーっと続くと、もっと激しい症状、いわゆるキレても仕方がない状況、子どもたちが中学校に行っても問題行動を起こしても仕方がない状況が自然と出てくるでしょう。ですから、乳幼児期から睡眠を大事にすることを、学校(園)や家庭だけの問題ではなく、地域社会をあげて、もっと大切に考えていく必要があると考えます。

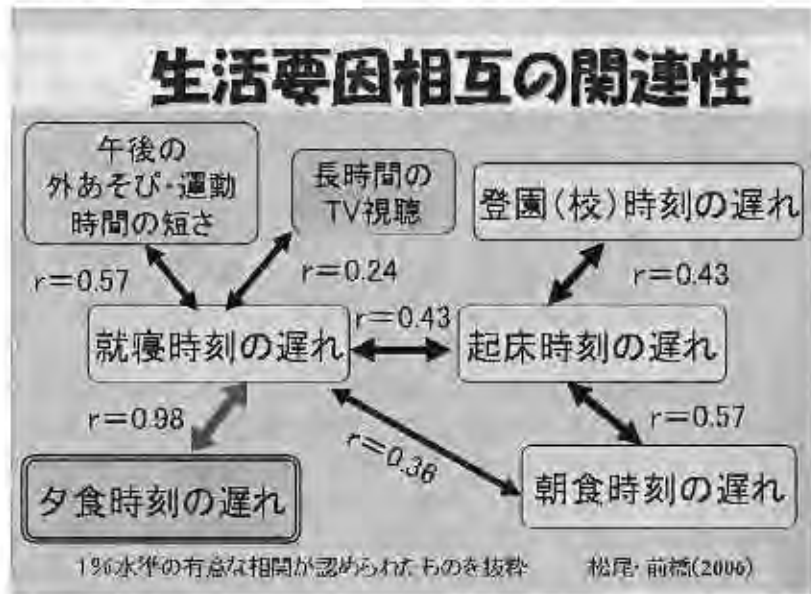
さて、夜の10時を過ぎて寝ている幼児がどのくらいいるのでしょうか。今では、全国各地で、1998(平成10)年度の4割に比べて増えてきました。心配すべき問題ですね。日本では、午後10時を過ぎて、これだけ多くの幼児が起きているのです。「夜8時くらいには寝ようよ」と言いましたが、午後10時という、毎日2時間ずれた生活をしているのです。4歳の頃から4割が、5歳の頃から5割が、毎日2時間、睡眠のリズムが遅くずれて生活をしているから、慢性的な時差ぼけ症状が起きて仕方がありません。つまり、毎日2時間の時差ぼけを感じながら過ごしていると考えてください。子どもたちは、朝から目がボーッとして、輝けないのです。

小学校5・6年生では、7～8割が午後10時を過ぎて就寝しています。子どもたちは、夜10時を過ぎて何をしているのでしょうか。午後10時以降に行っている活

動の第1位は、4～6歳ではテレビ視聴です。夜なのに光刺激をもらって、昼の世界を作っています。小学生では、午後10時を過ぎての活動は、テレビ・ビデオが第1位なのです。学校から帰ってから、どうするのでしょうか。テレビ・ビデオが多いのです。夜もテレビ・ビデオが多いのです。過度なテレビ・ビデオ視聴は、健康づくりに逆行する非常に手ごわい相手となっています。小さい頃から、テレビ・ビデオに打ち勝つ「人と関わるあそびの楽しさや運動のおもしろさ」の感動体験が非常に少ないのかもしれない。テレビ・ビデオに負けていますね。

3. 遅寝遅起きの子どものリズム

生活調査の集計結果を統計処理にかけると、こんなことがわかります。「午後7時を過ぎて夕飯を食べ始める家庭の子どもは、就寝が午後10時を過ぎる確率が高くなる」ということです。ですから、夕食時刻が遅くずれると、就寝も遅くずれることとなります。この一つが乱れると、他もどんどん悪くなっていくのです。したがって、夕食時刻をどうにか早める工夫



を考えないと、遅寝の問題は改善できないのではないかと感じています。夕食時刻を早める工夫については、育児と仕事の両立に努力してきた保護者に対して、その知恵集め調査を行った結果、①野菜洗いやテーブルふき、食器運び、おはし並べ等を、子どもたちに手伝ってもらいながら、いっしょに食事を作ると、子どもたちも喜んで、すんなり夕食を食べ始める。②汁物は、熱くて子どもがすぐに飲めないのも、濃い目に作って氷を入れて冷ます。③子どもとは、帰宅後、5分でもじっくり向き合ってみると、その後は自分のあそびに集中してくれるので、夕食の準備が一気にできる。④24時間営業ストアで、早朝に買い物を済ませる。等の知恵が寄せられています（松尾，2008）。参考にさせていただければ、幸いです。

では、次は、朝早めに起きることに注目してみましょう。脳の働きがよい形で機能していくには、覚醒してから2時間～3時間のゆとりが必要です。そういうことを考えると、朝9時から保育が始まるならば、少なくとも2時間前の午前7時には起きておく、3時間と考えるならば午前6時ですね。つまり、「朝6時から7時までには起きておこうよ」ということです。小学校では、午前8時20分くらいから朝の会が始まるのであれば、その2時間前の午前6時20分くらいには起きておこう。中学生で、これから高校受験・大学受験を迎えるのであれば、朝の1校時が始まる2時間前には起きていないと、1校時のテストでは、脳の働きが鈍くて、点が採れないですね。そういう理由で、「朝の6時台には起きようよ」ということを確認していただいた上で、午前7時半を過ぎて起きている幼児の人数割合をみていただきましょう。男児で28%、女児で22%です。また、午前7時を過ぎて起きている小学生は、男子で53%、女子で43%います。朝のスタートも遅れていくわけですね。そして、遅寝遅起きのリズムを繰り返すと、体温の健康的なリズムも、さらにずれていくのです。

夕食時刻を早める知恵

早稲田大学
教授/医学博士 前橋 明
前橋 明 研究室 松尾瑞穂

ちゃんぶる一料理は、
簡単で早くでき、栄養もよし

子どもに、皮むきや野菜洗い、
お箸ならべ、米とぎ等、
できることを手伝ってもらう

子どもとのコミュニ
ケーションもとれる

子どもとは、帰宅後、5分
でもじっくり話らうと、その
後は子どもが自分のあそびに
集中してくれて、夕飯の
支度に専念できる

汁物は濃いめに作り、
子どもがすぐに飲めるように
水を入れて冷ます

買い物は、
24時間営業
ストアで、
早朝に済ませる



圧力鍋や電子レンジ、
オーブンレンジ等を使って、
調理時間を短縮する

なぜ夕食時刻を早める必要があるの？

近年の幼児の生活をみてみると、下の図のように、夕食時刻の遅れが、生活リズムの乱れを引き起こす大きな誘因となっていることがわかりました。つまり、夕食時刻を少しでも早めることが、生活リズムを整える突破口となりうるのです。

でも、仕事をしながら子育てをなさっている方にとって、夕食時刻を早めることはとても難しいものです。

そこで、先輩の子育て経験者の方に、夕食を早める知恵をお聞きしました。少しでも参考にいただければ幸いです。

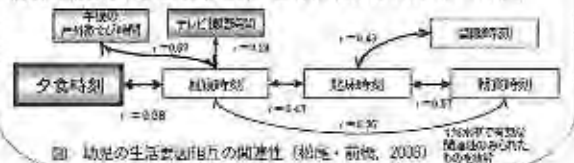


図 幼児の生活要因相互の関連性 (松尾・前橋, 2006)

早稲田大学 前橋研究室 埼玉県新城市三ツ島二丁目1-15 TEL&FAX: 04-2947-6902

夕食時刻を早める知恵

早稲田大学
教授/医学博士 前橋 明
前橋 明 研究室 松尾瑞穂

炊飯器クッキングを利用し、
炊飯器で、ご飯といっしょに魚
やハンバーグ等のおかずを一
品作れるように、朝、タイマー
でセットして出勤する

米を洗い炊飯している
間に、スープと炒め物、
または、煮物や焼き物を
同時に火をつけ、
酢の物を作り、ご飯の
炊き上がりを待つ

夕食準備をしている間に、
子どもには、まず納豆や
きゅうり、もずく、つくだ煮、
マリネ、くだもの等、すぐに
食べられるものを少しでも
先に食べさせておく

ちゃんぶる一
料理は、簡単で
早くできて
栄養もよし

汁物は濃いめに作り、
子どもがすぐに飲める
ように水を入れて
冷ます

仕事の後に一度、
帰宅して、お迎え
までの間に
夕食の準備を
進めておく



なぜ夕食時刻を早める必要があるの？

近年の幼児の生活をみてみると、下の図のように、夕食時刻の遅れが、生活リズムの乱れを引き起こす大きな誘因となっていることがわかりました。つまり、夕食時刻を少しでも早めることが、生活リズムを整える突破口となりうるのです。

でも、仕事をしながら子育てをなさっている方にとって、夕食時刻を早めることはとても難しいものです。

そこで、先輩の子育て経験者の方に、夕食を早める知恵をお聞きしました。少しでも参考にいただければ幸いです。

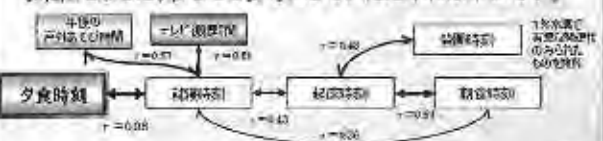
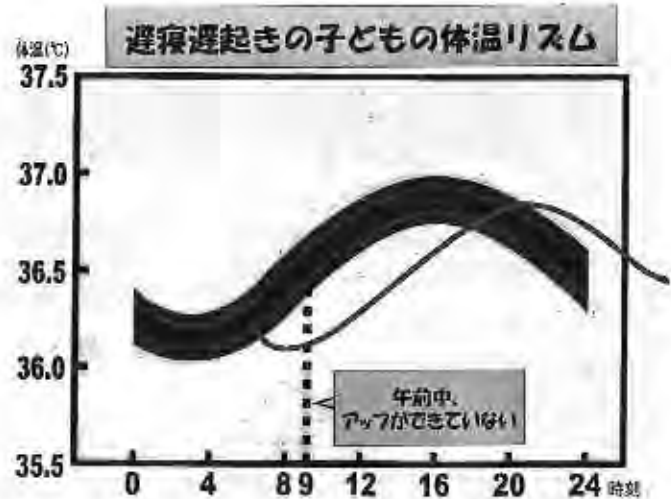


図 幼児の生活要因相互の関連性 (松尾・前橋, 2006)

早稲田大学 前橋研究室 埼玉県新城市三ツ島二丁目1-15 TEL&FAX: 04-2947-6902

例えば、生活のリズムが大変悪いAちゃんのケース。Aちゃんの体温の変動リズムは、ずれています。「Aちゃん、朝よ、起きなさい。」と言って起こされたとき、まだぐっすり寝ている低い体温の状態のときに起こされるので、機嫌が悪いのです。Aちゃんが朝9時くらいまでに、幼稚園に登園しなければならないとします。登園した午前9時頃は、他の子どもたちの体温は36.5℃ぐらいにアップができていて、元気よく遊んでいます。しかし、Aちゃんは、なかなか遊べないのです。体温がまだまだ低くて、ウォーミングアップができていないんですね。担任の先生が心配します。「Aちゃん、お友だちは楽しそうに遊んでいるよ。あそびに行ってください。」と言って、外へどうにか連れて行って交流をさせたいと願っています。「Aちゃん、先生もいっしょに遊ぶから、外に行こうよ。」と誘います。しかし、いつまでたっても、Aちゃんは「嫌、ここがいいの。」と言って、全く動きません。他の子どもたちは、アップができて活動していますが、アップのできていないAちゃんは動けないわけです。



そして、一番体温の高い時間帯も、ずれてきます。Aちゃんの体温のピークは、夜の8時頃になっています。ところが、「8時だから寝る時間よ。寝なさい」と言われても、Aちゃんは眠くないのです。アップができていて、一番活動力旺盛な時間帯となっているので、眠れないのですね。そこへ、お父さんが帰ってきて、「娘が僕の帰りを待っていてくれるんだ」と思い、嬉しくなります。Aちゃんが、「パパ遊ぼう」と言うと、「遊ぼうかあ」ということになります。高い高いをしたり、メリーゴーランドをしたりすると、血液循環がよくなって、ますます眠れなくなります。そんな状況を作り上げていくのです。

父と子のふれ合いは大事なのですが、ふれ合いの時間帯とか、内容を考えた方がいいですね。そんな状況だったら、お布団のところに行って、いっしょに寝ころんで、「今日は、何をして遊んだのかなあ？」なんて話をして、電気を消して寝る環境を作り、その中での父と子のふれ合いを考えた方がいいですね。ここで親子体操的なことをしてしまうと、血液循環がどんどんよくなって、ますます寝なくなります。活動的なものは、朝に取り入れるのがよいでしょう。朝、父子がいっしょに体操をしたり、犬といっしょに散歩をしたりして、1日のスタートをうまく切れるようにすると良いでしょう。ふれあいの内容と時間帯を考えなければなりませんね。

4. 睡眠時間と元気さ発揮

朝の9時、昼の1時、午後の3時に、握力検査をしてみました。幼児に握力計を両手で握ってもらいます。力比べをしようという設定で、呼びかけます。子どもも負けたくないから、必死で握ります。そして、前の晩から何時間寝ているか、ということで、筋力の移り変わりをみてみます。

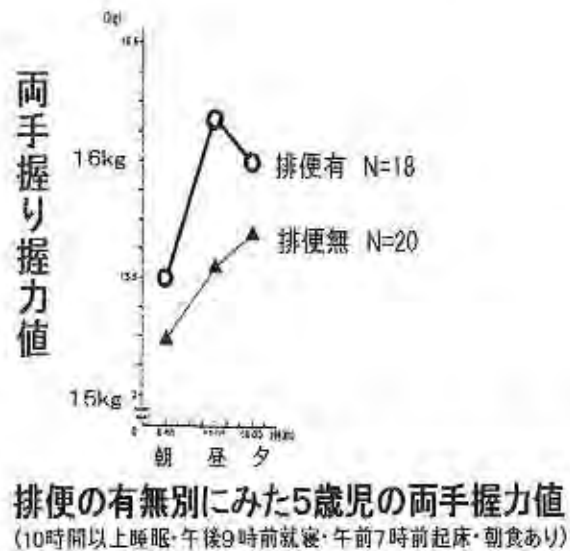
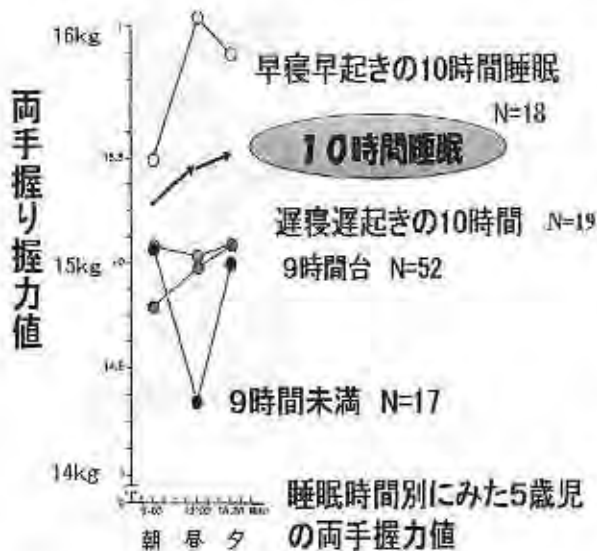
一番短い睡眠時間で9時間未満の子がいます。5歳児で、9時間未満という睡眠は非常に短いです。朝、保育園に登園したときは、15kgぐらいの力が出ました。ところが、日中にグーッと下がって、給食やお昼寝をさせてもらって、お迎えのときには、また15kgぐらいにもどりました。お母さんは、子どもを預けたときと、迎えに来たときの様子しか、ご存じありません。日中の力の出していない様子は、全く知らないのです。また、9時間睡眠の子どもは、少し高くなっています。そして、10時間寝て

いると一番良い状態になります。

ところで、最も力の発揮の良い10時間睡眠の子を分類してみました。同じ10時間寝ていても、早寝早起きの10時間睡眠と遅寝遅起きの10時間睡眠とがありますね。脳の働きのためには、2時間前には起きていることが大切ですから、午前9時に活動が始まる場合は午前7時起床で、また、夜間に10時間以上の連続した睡眠を確保する重要性を考えると、就寝時刻は遅くとも午後9時であり、その9時よりは前に寝て、朝7時よりは前に起きる場合と、午後9時より遅く寝て朝7時より遅く起きる場合とがあります。同じ10時間寝ても、このリズムが違うと、どういう違いが起こるのでしょいか。

結局、遅寝遅起きの10時間睡眠の子の握力発揮は、9時間睡眠の子の力発揮とあまり変わりませんでした。ところが、早寝早起きで太陽のリズムと合った形で生活を送っている(できるだけ夜8時近くには寝ている)場合は非常によい形で元気さの発揮ができています。こういう早寝早起きのリズムで、小学校・中学校時代を過ごす、活動力が大変良い状態で、いろいろなことに挑戦できることになります。太陽のリズムにあった形で生活のリズムを作ると、子どもたちは、とても効率よく力を発揮できます。

さて、睡眠リズムが乱れたり、運動不足になったり、食事が不規則になったりすると、メラトニンというホルモンの分泌の時間帯もずれてきます。夜に活動のピークがくるといような変なリズムになってしまうのです。



5. 排便の有無と元気さ発揮

早寝早起きをして、睡眠をしっかりとり、朝ご飯を食べた子どもたちの中で、登園前にうんちをしたときとうんちをしないときで、元気さ発揮に差がみられるのかを、両手握りの握力測定で比較してみました。答えは、うんちをしたときは、筋力発揮が良いです。太陽のリズムにあった生活をしている子は、力の発揮がいい、元気がある。睡眠リズムや食のリズムが整っても、さらにうんちをしている子は元気がもっと良いというわけです。

良いマラソン選手は、レースの前日までには、トイレの下見を必ずしておきます。海外で試合があるときは、栄養補給を十分にし、必ず宿舎で排便を済ませてスカーツとして会場に臨みます。しかし、緊張していることもあって、もう1回トイレに行きたいと思うことがよくあります。しかし、スタートライン付近のトイレはもう行列ができています。遠いところでも、自分が安心して用を足すことのできる場所を捜しておいて、ウォーミングアップを兼ねて済ませてもどってきます。そんな行動がよく

見られます。それくらい、排便の問題は大切なことなのです。

「1日の生活の中で、朝、家で排便ができるような習慣ができていると、園や学校生活の中で力の発揮がよくできる」と、理解していただく家庭が増えたらいいなあと願っています。

V. 疲れのピーク

小学校時代の1日の中で、疲れていたのは、いつでしたか。「朝?」「5時間目?」「夕食後くらい?」「夜?」ですか。

夜、疲れていた人は、1日ががんばったから、夜に疲れがピークになったのでしょうか。1日の中でいつ疲れているかを、15項目からなる疲れの症状チェックを小学生にしてもらいましたので、その結果をお知らせします。保有する症状が1つあれば、1点とし、加算していきます。1校時が始まる前の、朝の会のときにチェックをし、次に2校時の開始前にチェックというように、各校時の授業の前にチェックをしてもらいました。

平均的な傾向として、1校時の前が、疲労の訴え点数が一番多く、とくに午前中は眠気とだるさを訴えて、授業に集中できない状況でした。そして、だんだん疲労の訴えが軽減され、夜の時間帯が、疲労度が低くて一番よい状態になっている特徴がわかりました。ともすると、日中、学校の先生の言ったことは身に入らない、ということになりかねません。そんな発想も出てくるかもしれませんね。朝から眠くてだるいのだったら、いくらすばらしい先生に教えていただいても、学習効率が悪いですね。だから、朝の疲労度の高い状態を少なくするために、家庭との連携がいるのでしょうか。

つまり、今の子どもたちは、朝に弱いのです。体温リズムを正常にもどしていかないと、学習効率が悪くなっていきます。そのためには、家庭との連携が不可欠です。徒歩通園(通学)で体を動かして血液循環を良くしてから、勉強に取り組むことが大事になってきます。中学・高校生は、遅刻しそうになると、すぐ家の人に車で送ってもらっていますが、これでは、体のウォーミングアップにはならないのです。

では、学校で何ができるのでしょうか?月曜日の1校時目に、体育を組み入れ、レクリエーション活動を取り入れて、子どもたちの生活リズムを築こうとしている学校があります。朝の1校時に体育の授業を入れている学校の例ですが、体育の授業の中でレクリエーション的に体を動かし、疲労回復と気分転換を図るといったものです。ところが、体育というのは、体力の向上をめざして、強い体を作っていく必要があります。いつもフレッシュだけのレクリエーション的な活動ばかりさせては不十分です。ある程度、疲れさせる活動を、体育授業の中で行う必要があります。

もうひとつは、1日のサイクルの中で放課後から最終下校時刻まで、つまり、午後3時以降のあそびを大切にすると試みがあります。「放課後、自由に遊んでいいよ」と、放課後あそびを積極的に展開させているところがあります。そこでは、エネルギーを発散させて、1日の生活リズムを作り、生活にメリハリをつけて学習効果を上げていくという取り組みですので、これからも注目を浴びるのではないかと考えています。

朝の疲労度の高い子どもの特徴ですが、テレビやビデオ視聴、ゲーム実施時間が長いということがわかっています。お母さんの生活調査も合わせてしてみると、疲れている幼児のお母さんのメール時間も長いのです。親子共々、メディアと多く関わっている家庭の子どもさんは、朝の疲労を強く訴えています。人間的なふれあいの、家の中では少ないのです。夜型の生活を送っていると、眠気やだるさを訴えるのは当然ですね。短時間睡眠になると、注意集中ができない。朝ご飯を欠食していると、イライラし、体温も上がらない。こういう状態では、授業中にじっとしてられない子どもたちができるのはしょうがないですね。

VI. 食の充実と親子体操のススメ

1. 食事の内容の充実：魚と豆のススメ

栄養科学の研究では、魚にドコサヘキサエン酸が非常に多く含まれていることもわかってきました。そのドコサヘキサエン酸が脳の神経細胞の働きを非常に良くしてくれ、鬱的にならないこと、あるいは攻撃性も緩和してくれるということから、キレにくい子を育てるためにも、食の内容として魚を推薦します。

近年、子どもたちは、魚をあまり食べなくなりました。そういうところから、キレやすい子どももできてきているのかなと思います。

それから、あまり豆類を食べなくなりましたね。味噌汁も少なくなり、菓子パンとジュースという朝食の子どもが多くなってきました。豆は、脳の神経伝達を非常に良くしてくれ、記憶に関与してくれます。豆とか魚とかは、日本の和食の定番です。和食を見直そうというのも、一理あると思います。子どもの食事の内容も考えて作っていくことが大事だと思います。

2. 親子体操のススメ

保育園・幼稚園で、参観日にお父さんお母さんが来られたとき、「子どもたちのために、いっしょに親子体操をしようよ」というような取り組みがいろいろなところで見られます。お父さんお母さんを独り占めにできる時間帯です。子どもにとってこんなに嬉しいことはないですね。子どもは、とても喜びます。保護者にとっても、「わが子が大きくなった」「もう持ち上がらないなあ」と、子どもの成長を肌で感じながらやりとりができます。また、友だちからも、いろんな動き方を見て学びます。子どもも、他の家族を見て勉強するわけですね。

そういう親子体操を大切にすれば、小さい頃から人とふれ合うことの楽しさをもっともっと身につくのですが、残念なことに行事だけに終わっていることが非常に多いのです。参観日のときだけにするのは、生活化していきません。小さい頃から親子体操や親子のふれ合いあそびの体験をしっかりもたせることで、「人とふれ合うこと」がテレビやビデオより「楽しい、おもしろい」ということを体験させてもらいたいのです。そうしないと、子どもたちの自由時間は、いつもテレビやビデオの魅力に負けて、対物的な活動になってしまいますね。いったん人と関わる魅力を感じて感動体験をもつと、テレビやビデオを見ていても、友だちが「いっしょに遊ぼう」と誘ってきたら、人と関わるあそびのおもしろさを知っているのです、すぐに出ていきますよ。しかし、今は、どうしても負けているのです。

私は、今、親子体操の冷蔵庫作戦を全国展開でしています。冷蔵庫作戦とは、A4判くらいの紙に親子体操のイラストを描き、ポスターを作って、それを冷蔵庫に貼ってもらうのです。冷蔵庫というのは、子どもが必ず開けます。お母さんも開けます。お父さんも、「ビールはないか？」と言いながら開けます。子どもが冷蔵庫に貼ってある親子体操のポスターを見て、「お母さん、これを、いっしょにしようよ！」という訳です。すぐにできるような親子体操のメニューが描いてありますから、すぐに実践しやすいです。作戦をたてて、「イヤー、これはお母さんにはできないよ。僕は大きくなって重くなったから、お父さんが帰ってきたら、してもらおうね。」と言いながら、お父さんをうまく巻き込んでいきます。お父さんにもしてもらおうのも、良いアイデアですね。

もう一つは、トイレ作戦というのがあります。便座の前の壁に貼っておくのです。お父さんが便座にすわって前を見ると「おっ、こんなあそび、俺も小さいときにしてもらったなあ。でも、自分は全然してやっていないなあ。」等と思いながら見てもらい、参考にしてもらいます。一つでも、子どもにしてやろうかなあと思ってもらえれば、しめたものです。

親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

① 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

② 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

③ 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

体操はいいことがたくさん!

④ 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

⑤ 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

⑥ 親子ふれあい体操

親子ふれあい体操は、親子の絆を深め、子どもの成長を促す効果があります。親子で一緒に運動することで、子どもの体力や運動能力が向上し、健康的な生活を送ることができます。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
 (04-2947-6902)
 所沢市子ども支援課
 (04-2998-9124)
 所沢市体育課
 (04-2998-9126)

冷蔵庫作戦やトイレ作戦で、若いお父さんやお母さん方に、また、あそびの伝承がなされていない方に、そういうメッセージを投げかけていくことで、子どもが求めていることに気づいてもらい、すべき内容も簡単にわかっているのではないかと思います。

Ⅶ. 早寝早起きの知恵：1点突破・全面改善

さて、「どうやったら早く起きることができるか？」ということですが、家庭の状況に応じて、一つでも目標を決めて実践できたらよいと思います。例えば、わが家では、「早起きに取り組んでみようか」と、目標を一本に据える方法があります。具体的な方法として、ある家庭では、おぼあちゃんが部屋のカーテンが厚すぎるので、もっと薄くしたらどうかと、お母さんにアドバイスをしてくれました。それを聞いた母親は、薄いカーテンと取り換えたところ、わが子が朝、自分で起きられるようになったのです。また、朝6時になったら、カーテンをパッと開けて、さらに窓も開けて、部屋の空気を入れかえた例もあります。それも一つの良い方法かなと思います。

エアコンも文明の利器なので、寝るときは使ってもよいけれど、寝ついたら切るといことや、朝になったら、母親が子どもの好きな曲を流し、子どもは音楽を聴きながら自然に起きられるようになったという話もあります。また、こんな例もあります。自分の好きなおかずを作ってもらったときに、扇風機でそのにおいが流されて、起きられるようになったという事例もあります。いろんな生活の知恵がたくさんあります。みんなで知恵を出し合って、挑戦していきましょう。そういう知恵を集めることも大事なことだと思います。

生活というのは、1日のサイクルでつながっています。午後、外あそびもせず、おやつをパクパク食べながらテレビやゲームで遊んでいると、お腹が空いていないので、夕食はおいしくいただけません。そして、夜8時や9時頃になると、夜食に手を出すようになり、その後、元気が出て就寝がどんどん遅くなっていきます。朝になると、夜遅くに夜食を食べたものですから、食欲がわきません。起きたときに、お腹が空かない。ご飯がほしくない。そして、朝ご飯を食べないから、午前中の活力がない、そういう状況で、どこかが悪くなると、どんどん悪くなるのが生活のリズムなのです。でも、考えを切り替えてみましょう。

どこか一つを改善したら、どんどん良くなるのも生活なのです。ぜひとも、どこか一つ、できそうなところを、例えば、体温の高まる放課後の午後あそびを30分でも、子どもに思う存分、させたらどうでしょうか。すると、お腹が空いて、夕食がしっかり食べられて、他のことも、どんどん調子づいてきます。ぜひ1点突破、全面改善をしてほしいのです。1点突破するポイントを、各家庭の中で考えてみたら、どうでしょうか。そのために、保育や教育の先生方は、保護者の悩みを聞いてあげながら、相談にのってあげてください。先生方の知恵が生かせる場ではないでしょうか。

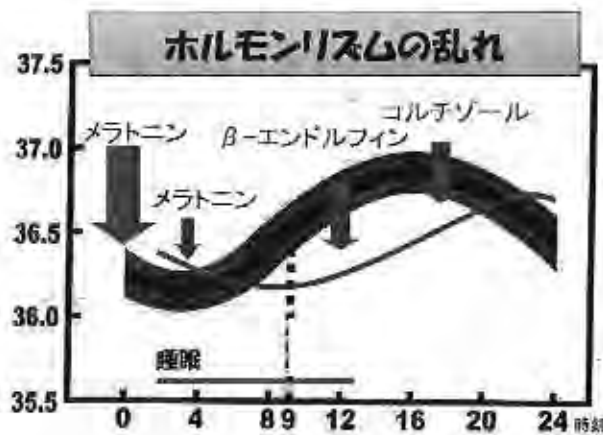
幼少児期には、体がまだできていないから、体力も弱く、午前中のあそびだけでも、夜にはけっこう疲れが出てしっかりと寝ます。ところが、体力がついてくると、午前中の疲れは、給食でエネルギーをとり、昼寝で回復するので、どうしても午後に遊ばせないと、夜は早めに寝ません。汗をかく午後あそびが大事です。小学校・中学校では、ぜひとも午後の運動刺激がほしいですね。そうすると、生活全体のリズムの調整が効いて、精神的にも安定して勉強にも専念できます。人間の1日のサイクルの中で運動刺激を与えていくというのは、人間にとって大切なことです。放課後あそびやクラブ活動、あるいは、地域でのたまり場あそび等をどんどん実践していただけたらと思います。

今回、生活実態調査結果の一部（睡眠や朝食、排便などの実態）を紹介しながら、話を進めて参りましたが、ぜひ生活調査をしていただき、その結果を用いて、園や学

校とか、教育委員会や行政単位で、地域の子どものための健全育成の作戦を練っていたければ幸いです。でも、全体的な結果は、各家庭まできちんと伝わらないので、各家庭には子どもの個人健康カードの形で、メッセージを投げかけることも必要かと思えます。私も、研究で、わが子の状況はどんな状況かを誠実に伝えるメッセージカード、実際に役に立つ個人の健康評価票を作っています。参考にさせていただければ、幸いです。

Ⅷ. ま と め

睡眠のリズムが乱れてくると、朝ご飯が食べられない、摂食のリズムが崩れていきます。エネルギーをとらないと、午前中の活動力が低下してきます。そして、体温のリズム、自律神経の働きも弱まってきて、ホルモンの分泌のリズムも崩れてきます。こういう状態になってくると、子どもたちは、体調の不調を起こして、精神不安定にも陥りやすくなります。ぜひ、子どもの睡眠というものを、大切に考える大人たちが必要です。



睡眠リズムが乱れると

- 摂食リズムが崩れる（朝食の欠食）
- 午前中の活動力低下（運動不足・体力低下）
- 自律神経機能の低下
（昼夜の体温リズムの乱れ）
- ホルモリズムの乱れ
- 体調不良
- 精神不安定に落ちやすい
- 学力低下・体力低下・不登校・暴力行為

子どもたちの活動力や体力の低下を防ぐために、睡眠と食事に家庭の協力がいるし、活動力が低下している子どもたちをどういうふうに取り入れて、どういうふうに取り育や教育実践の中で、より良い状況にしていくか、より良い学習効果が得られるようにするにはどうしたらよいか等、園や学校現場での模索や研究が大いに必要になっています。

以上、大切にしてもらいたいことを3つにまとめてみますと、(1) 生活リズムを整えていくためには、朝、光刺激を受け、光の恩恵をいただくこと。カーテンを開ける、窓を開けること。それから、(2) 食の方では、栄養吸収された食物の残りかす（うんち）を排泄する刺激を与えるならば、食事の内容を充実させる啓発活動や家庭との連携が必要です。そして、起きてすぐに「早くうんちをして、早く服を着て、早く行くよ」なんて、子どもは急にはできませんから、朝のゆとりが必要ですね。朝食を食べたから、最低20分から30分は、トイレへ行く前にゆとりがあれば、うんちも出やすいものです。朝のゆとり時間の確保も必要です。それから、(3) 運動、とくに午後3時以降の運動が極めて大事ですよという話をしました。人と関わる戸外での運動実践をすると、大脳の前頭葉が鍛えられ、また、人と関わることで運動量がいつそう増えて活動量が旺盛になって、体力づくりや、あるいは心地よい疲れをもたらす体づくりにもつながっていきます。体育の先生には、子どもたちがもっと運動に関わることができるようなしかけを考えていただきたいものです。それから、子どもたちがドキドキするような、血液循環が良くなるような刺激が、1日に1回はほしいと願います。

こうして、健康的な生活を楽にいただきたいと思います。

今回は、子どもたちの生活の様子を見て、気にかかることを取り上げながら、大切なことを説明させていただきました。とくに、睡眠時間が短いということ、排便がないということ、あそびの方ではテレビ、ビデオが多いということ、中でも気にかかるのは、短時間睡眠のためか、注意集中ができず、また、衝動的な行動を作りやすい状況になっていくところが心配になっているということでした。これからも、子どもたちの応援をしていきたいと思えます。最後まで聞いていただき、ありがとうございました。

文 献

- 1) 前橋 明：輝く子どもの未来づくり－健康と生活を考える、明研図書、2008。
- 2) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における幼児の健康福祉に関する研究、運動・健康教育研究 16(1)、pp.21-49、2008。

公開講演

～ メ モ ～

日本食育学術会議 第3回大会

活動紹介

「最新の幼児スポーツ」

講師：片岡 正幸

（ピース・スポーツクラブ 代表）

最新の幼児スポーツ

— 保育現場でのティーボールあそびの実際 —

片岡正幸

(ピース・スポーツクラブ 代表)

1) 幼児へのティーボールあそびの指導のポイント

幼児へのティーボールあそびの指導は、簡単な内容で、誰もができる運動内容の導入から始めていき、徐々に発展的な運動を行うことが良いでしょう。個人差はあるものの、回を重ねるうちに技術が向上し、できることが増えていきます。試合では、ボールが飛んでこなかったり、打順を待つことで、運動量が少なくなるときもみられます。しかし、仲間の姿を見て応援することや、友だちのプレーを見ていっしょに喜ぶこと等、仲間を意識していくことの大切さに気づくようになります。運動量は、自分で打ったボールを捕りにいくことや、ベースランニングをすることで確保し、また、努めてボールを打つ回数や、ボールに触る回数を意識的に増やすことで、補うことができます。

2) 幼児への指導6つのポイント

- (1) すべきことの指示をするだけでなく、子どもたちに選択肢やヒント、質問を投げかけて、考える機会を与える。
- (2) 運動技能の向上のためには、幼児でも理解できる言葉を用いて指導する。
- (3) 平易な課題から、発展的な課題へ高めていき、子どもたちに成功体験を通して、自信をもたせていく。
- (4) 人と関わる能力や、社会性を育むためには、子どもたちの様子や表情を観察して、適切なタイミングで誉める・叱る・応援する等の言葉がけをする。
- (5) 幼児の集中できる時間は、短いため、できるだけ多くの運動を行い、「次に何をやるのだらう」という期待感を常にもたせる。
- (6) 毎回、子どもたちの健康と安全に配慮して、ケガのないように、指導を行う。

3) プログラムの内容

(1) ウォーミングアップ



ランニング



体操

活動紹介



ストレッチ



ダッシュ

(2) 守備



キャッチボール



遠投1



遠投2



ボールキャッチ1



ボールキャッチ2



ボールキャッチ3

活動紹介

(3) バッティング



バッティング練習 1



バッティング練習 2

(4) ボールコレクターの試合



試合 1



試合 2



試合 3



試合 4

(5) 室内での活動



室内 1



室内 2

4) プログラムの作成と内容

幼児ティーボールあそびのプログラムにあたっては、まず、ティーボールあそびを構成する運動要素を分析し、次に、それぞれの要素を育成するための最終目標をきめます。そして、多くの幼児ができる運動から始めて、徐々に難易度を上げ、最後に目標到達できるように、プログラムを作成します。

ティーボールあそびを構成要素として、

- (1) 打つ
- (2) 走る
- (3) 捕る
- (4) 投げる
- (5) ティーボールあそび実践(試合)

を(1)～(5)の順に指導実践を行う際、最初に打つことを実施することは、幼児にとって、最も楽しい動きだからです。最初に楽しい動作から始め、最後に難しい運動へと進めます。

- (1)「打つ」は、ボールを前に飛ばすことを目標とし、最初は、バレーボールサイズの大きいボールを使用しました。幼児が、少しでも打ちやすいことと、打ったときの爽快感を味わわせるためです。
- (2)「走る」は、ベースに走りこむことを目標に、最初は、カラーコーン間をダッシュします。慣れてきたら、カラーコーンをベースに変えることによって、ベースに走りこめることが、容易になります。また、スキップ・サイドステップ・両足ジャンプ等の動作を取り入れ、脚力の向上を図ります。
- (3)「捕る」は、打ったボールを手で捕れることを目標として、最初は、バレーボールサイズの大きいボールを用いて、投げ上げたり、地面についたりしたボールを胸やお腹を使わず、手で捕れるよう指導します。そうすることにより、小さいボールの手での捕球へと発展させることができます。
- (4)「投げる」は、ボールを投げるときの軸足となる足で、バランスよく立てるように、片足立ちを行って、バランス感覚を身につけつづけます。そのことによって、ボール投げをした際の足の動きが、スムーズにできます。次に、ボール投げを行うことで、肩・肘・手首・指先等、の使い方が、身につくようになります。
- (5)「ティーボールあそび実践」では、ティーボールあそびを行い、仲間同士のチームワークや練習で培った運動を実践していきます。

～ × ㊦ ～

日本食育学術会議 第3回大会

シンポジウムⅡ

「生きる力としての心と身体の発育」

シンポジスト

「福祉支援から」 森 洋介（鈴峯女子短期大学保育学科 准教授）

「体力面から」 原田 健次（京都西山短期大学 准教授）

「保育・幼児教育」 石井 浩子（京都ノートルダム女子大学生生活福祉文化学部 准教授）

「保育現場から」 今井美津子（元 広島市市立保育園 園長）

座 長 有木 信子（社会福祉法人 作陽保育園）

母子分離不安型不登校のカウンセリングから学ぶ

～「生きる力」を育むために大切なこと～

鈴峯女子短期大学保育学科
准教授 森 洋介

不登校のカウンセリングを研究してきた観点から、特に幼少期の「育」について、言葉足らずのところもあると思うが、「生きる力」について考えるためのヒントになればと思ひ、記しておく。なお、不登校のカウンセリングについては、私は主に、黒川昭登氏の理論に基いた研究をしており、氏の理論を私なりに要約紹介したうえで、提言したい。

●乳幼児期（子宮外胎児期）における皮膚接触の重要性

一般的にアタッチメントとは、「ある特定の対象との間に形成される愛情の絆 (affectional tie) として定義され、その絆は時間的にも空間的にも永続的に結びつき合うもの」とされている¹⁾。そして、幼少期におけるこのアタッチメントが、人間が他者を信頼できること、すなわち「根源的信頼感 basic trust」の基礎をつくる。

「子宮外胎児期」(ポルトマン Portmann, A) は、哺乳動物としてみれば「未熟児」の状態生まれのと同じであるといわれている。したがって、この期間は、母胎内での時と同じような手厚い保護と世話(愛情)が必要となってくるわけである。具体的には、「皮膚接触 (touching)」という行為となる。母の両腕に抱かれ、あやされ、ほおずりされ、添い寝され、愛撫されることである。皮膚接触による子どもの生理・心理的満足は、同時に、母親の快感満足であり、母親の精神的な満足や安定は、再び子どもの快感や満足となって返される。そこに、人間関係の成立に不可欠な「交換」exchange が成立する。この「交換」がないと、子どもは、世界が信頼できる場所であるという見方を身につけることができない。そして、その結果、不信感や不安定な性格特徴を身につける。心理的な不安定さは、例えば、不登校の子の中に見られるような、腹痛、頭痛、嘔吐、下痢、皮膚障害、気管支喘息、睡眠障害などの「身体症状」として表れる。

●疎遠、不安定性愛着と母子分離不安型不登校

「疎遠 detachment」とは、愛情をもとめることを断念し、周囲に対する関心を遮断すること、である²⁾。また、「不安定性愛着 insecure attachment」とは、子どもが、不安でしかたがない、安全ではないので、母にまどわりつくが、安全を保障してくれないので、いつまでも満たされない、といった状態のことである³⁾。母親は、子どもに対して、生存に必要な食料の供給や具体的な世話をしていないというわけではない。それはしているのだが、愛情や配慮、情緒的交流というものが十分でない⁴⁾。それが、不安定性愛着という状態をうむ。これは言い換えれば、「根源的信頼感」が十分でない状態である。不登校の子どもの中には、その生育歴をたどっていくと、幼少期、この疎遠、不安定性愛着の状態であったというケースが多い。これが、母子分離不安型の不登校である。

では、なぜ、子どもが疎遠や不安定性愛着の状態になるのだろうか。

大きく分けると、チェーン現象(世代間連鎖)による場合と、状況により親からの表現的世話がなされなかった場合、がある。チェーン現象(世代間連鎖)とは、母親自身が、子ども時代の自分の親から愛情を受け取った感覚がなく(例えば、抱いてもらった憶えがないなど)自分自身が満たされておらず、心の奥で強烈な寂しさがあり、子どもを愛するよりまずは自分が愛されたいという思いがあり、その結果、子どもをうまく可愛がれない、可愛いと思えない、という現象である。状況により表現的世話がなされなかった場合、とは、仕事が忙しくて子どもと関わるエネルギーがなかった、とか、自分

が病気であったとか、周りの人が子どもを取り上げてしまい母親が十分関わることができなかった、などである。

●母子分離不安型不登校のカウンセリング

子どもの不安感、身体症状の解決には、対人関係コミュニケーションの改善を試みることになる。子ども個人が悪いわけではない、母親個人が悪いわけではない、「関係」がうまくいかなくなっているだけであるから、「関係」にアプローチするわけである。具体的には、母が子に、無条件、絶対的に愛情を与えることを試みる。腹部へのタッチング、一緒に風呂に入る、一緒に寝る、などが代表的な方法である。これが、カウンセリングの基本方針となる。子どもを可愛がれば、退行現象がおこる。年齢より幼くなった状態で、必要な甘えを十分に満たせば、子どもは満足して、もうそれ以上甘える必要がなくなり、自立へと向かう。実際に行なう場合、親にも子にも、「誘発性葛藤心身反応」^{*)}を呼び起こすことがある。「誘発性葛藤心身反応」とは、親が子に触れようとする、子どもが、「体がむずむず痒い」とったり、親が腹痛を訴えたりすることである。触れ合いたい気持ちと、我慢しなければという性格の殻が、葛藤を起こし、それが身体症状として表れるのである。これは、「子どもに拒否感を感じる」という事実を親が自覚するチャンスである。「子どもに拒否感を感じる」「本当は私の方が愛されたいのだ」という親の側のインナーチャイルドを癒す過程を丁寧に進めていくと良い。カウンセリングの現場では、カウンセラーは、その母親のありのままの気持ちに寄り添い、子どもと気持ちよく関われるようになるようとする道を、共に歩んでいく。決して母親が悪いというわけではなく、母親も、なんらかの理由でうまく子どもに愛情を向けることができないという悩みを抱えているというだけなのだから。ここで母親を悪者にしてしまうのは大きな誤りであるし、カウンセリングはそのような態度をとることはない。

●母子分離不安型不登校のカウンセリングから学び、日常生活に生かす

この方法は、日常生活の中で生かしていけるものである。母親が、子どもをうまく可愛がれない、子どもを全く可愛いと思えない、イライラして暴力ばかり振るってしまう、など、育児に困っていたら、どうか、周りの人たちは、その母親の苦しみを聴いてあげてほしい。そして、たとえ、世間一般の常識からすれば非難されるような気持ち（子どもを疎ましく思うなど）を持っていたとしても、ありのまま、受けとめてほしい。カウンセリングで言うところの「受容」である。母親が、自分自身が寂しくてとても子どもを可愛がるところではない、などのホンネを話してくれれば、その苦しみ、悲しみをしっかりと受けとめ、癒していくことが大切である。決して、非難するようなことはしないでほしい。そのようにして、母親が自分の「子どもを可愛いと思えない」という事実丁寧に向き合い、母親自身の心の寂しさを癒していければ、母親も満たされ、気持ちに余裕をもって子どもとの関わりを丁寧にやり直す（具体的にはタッチングなど）ことができる。それが実現したとき、母親も子どもも心の安定を取り戻し、適切な自尊感情を持ち、「生きる力」を育んでいくのである。

(※参考文献)

- ・黒川昭登『母とともに治す登校拒否』岩崎学術出版社、1993
- ・黒川昭登『児童虐待の心理治療』朱鷺書房、2005
- ・教井みゆき・遠藤俊彦編著『アタッチメント』ミネルヴァ書房、2005

(※注)

- i 久保田まり『アタッチメントの研究』川島書店、1995、p1
- ii 黒川昭登『母とともに治す登校拒否』岩崎学術出版社、1993、p66
- iii 『同掲書』、p76
- iv 『同掲書』、p76
- v 『同掲書』、p87

体力面から 子どもの「体力」向上へ向けての取り組み

京都西山短期大学
准教授 原田健次

Ⅰ. はじめに

ここ近年、子どもの「体力」低下が社会問題となっている。文部科学省が昭和39年からおこなっている「体力・運動能力調査」によると、昭和60年頃を境に子どもの走る力、投げる力、握力などは、長期的に低下の一途をたどっている。低下している状態が続く原因として、中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の答申²⁾によると、子どもの体力の低下の原因であるポイントを①保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に身体を動かすことをさせなくなった。②子どもを取り巻く環境においては、生活が便利になるなど子どもの生活自体が、日常的に身体を動かすことが減少する方向に変化した。また、スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間・空間・仲間が減少した。それに、発達段階に応じた指導ができる指導者が少ない。③偏った食事や睡眠不足など子どもの生活習慣の乱れがみられる。と述べている。

Ⅱ. 体力の意義と求められる体力

人間の発達・成長における体力の意義とは、意図的に体を動かすことにより、運動能力・技能の向上を促し、体力の向上につながるだけではなく、病気から体を守る体力をつけ、より健康な状態をつくることである。また、幼児期において、他者とのかかわりをもつ遊びは、体の使い方や力の出し方を習得し、脳の発達を促していくなど、心身の発達にも大きな影響を及ぼし知力や心の成長の基礎となるのである。したがって、子ども達に求められる体力とは、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」といった二つの体力を一体として捉えることが大切である。心身ともに健康でいきいきとした生活を送るには、生活の中をしっかりとした「運動習慣(遊び)」と「生活習慣(睡眠・食事)」を整えることが大切である。

Ⅲ. 子どもの体格・運動能力と食との関係における研究

2007年第2回アジア幼児体育学会において、片岡あゆみ(大阪夕陽丘学園短期大学)米谷光弘(西南学院大学)原田昭子(兵庫大学)原田健次(京都西山短期大学)との共同研究で発表した概要を紹介する。

【目的】この研究は、幼児の食の実態を把握すると同時に、体格と食、運動能力と食との関係を検討することにより、健康的な発育・発達に向けて、食や運動がどうあるべきかを明らかにすることを目的とした。

【方法】2005年9月に幼稚園1園、90名(5歳児クラス)を対象に、1)幼児の身長、体重の測定、2)幼児の運動能力の測定、3)保護者に対し、食に関する質問紙調査を行った。身長の評価は月齢による回帰評価、体重は月齢と身長による重回帰評価を行った。運動能力テストは20m走(秒)、立ち幅跳び(m)、硬式テニスボール遠投(m)の3項目とした。運動能力の各項目の評価は、月齢と身長による重回帰評価を行った。質問紙調査は、保護者に対して行った。質問紙の内容は、子どもの食生活や食事興味を把握する項目とした。分析は、身長、体重、運動能力、質問紙を全て対応させて行ったため、全てのデータが得られた77名を分析対象者とした。統計処理には、SPSS.ver.11.5をもちい、カイ2乗検定を行った。有意水準は5%とした。

【結果およびまとめ】今回、幼児の体格・運動能力と食との関係を検討した結果、1)肥満型の子どものは、好き嫌いがある割合が多く、夕食後に菓子を摂取する割合も高い。また、これらの保護者は、野菜をあまり取り入れた献立にしていない。2)痩せ型の子どものは全員、

別に食欲がなかった。3) 運動能力の高い子どもは、夕食後に菓子を摂取する割合が高かった。4) 運動能力が高い子どもにお腹がすいたよという割合が有意に多かった。5) 食べる意欲高群で身長評価が有意に高かった。肥満、やせにかかわらず、夕食後に菓子を食べ、朝食欲がないものもいることから菓子の摂取については注意する必要がある。また、適度な活動によって空腹感をもたせることも大切である。

【今後の課題】今回の検討は、運動能力と食との関係を検討し、運動能力の高い子どもは空腹感を訴える割合が高いことが明らかとなった。運動能力と日々の活動量が関係しているという報告もあるが、活動量と食べる意欲との関係についてはさらに研究を進めたい。そして、子どもがコントロールできる部分と、保護者がコントロールする部分を考えながら、子どもの健康的な発達むけて、運動面、食事面など関連付けて取り組む必要がある。

Ⅲ. 生活リズム形成のための取り組み

幼児が基本的な生活習慣を身に付けるためにどのようなアプローチをしたらよいか。生活リズムの形成と基本的な生活習慣の自立に向けての取り組みを紹介する。

この取り組みは、2006年第1回日本食育学会会議において、「生活リズムの形成と基本的な生活習慣の自立に向けた取り組み」片岡あゆみ(大阪夕陽丘学園短期大学)奥田豊子(大阪教育大学)原田健次(京都西山短期大学)との共同研究で得られた結果を元としている。

この研究から得られた結果は、1) 起床、就寝の自立には就寝時刻が大切であること。2) 朝の排便や規則正しい排便には就寝時間が大切であること。3) 朝の食欲には起床、就寝の自立が影響しており、朝、食欲のない者は欠食する可能性があること。4) 起床、就寝が自立している子どもは、食事に興味を持っていた。である。これらのことに注意して保護者に投げかけていくことが大切である。そして、食べる、寝る、排便といった健康的な生活リズムの定着やこれらの自立に向けた取り組みは、個々で行うのではなく、関連のあるものとして計画的に取り組む必要があることが明らかとなった。

【保育現場での実践】生活リズムの大切さを伝えるために、紙芝居をおこない、生活リズムの大切さを意識化できるよう「睡眠カレンダー」の実践をY幼稚園、M保育園でおこなった。

①アンケート調査(現状把握)

質問紙の内容は、1) 子どもの起床・就寝時刻および、これらの自立について(※ここでいう自立とは、起床、就寝を自分で行う事を示す) 2) 排便状況(排便の頻度および時間帯について) 3) 子どもの食生活状況や食事に対する興味を把握する項目である。

②生活リズムに関する紙芝居

この紙芝居は、規則正しい生活リズムをおくっている「つよしくん」と寝るのが遅いため、起きる時刻も朝食も食欲がなく元気に遊ぶことができない「よわしくん」をモデルにしたものである。特に、寝ている間に一口の疲れを取るとともに、体(骨や筋肉)を成長させること、すなわち睡眠の大切さを内容に含んでいる。

③睡眠カレンダー

紙芝居実施の数日後、日常保育で「睡眠カレンダー」の取り組みをおこなった。登園時に昨夜の睡眠時刻、今朝の起床時刻を申告し、保育者または、保護者と記入。慣れるに従って自分で記入することができた。保護者からは「自分から時間を聞いてくるようになった」

「時計に興味を持つようになりました」「つよしになりたいから、たくさん食べて、早く寝る。」と自分から寝るようになった」といった声が寄せられた。



いきいきとした子どもの育ちを支える生活習慣

京都ノートルダム女子大学
准教授 石井 浩子

1. 基本的な生活習慣

保育所と幼稚園、共通して「子どもの育ちを支える」ことを目標としている。そのためにも、まずは、子どもたちの基本的な生活習慣の自立を図ることが大切である。

健康的な生活を目指す上で、何よりも大切なことは、しっかりと身体を動かして運動する機会を保障することである。乳幼児期は、心身の発達の基礎ができる時期であるため、大人と違って、毎日あそびが行われる中で「身体を動かすこと」が必要となる。生き生きと遊ぶことで、楽しく元気になり、それを通して身体の様々な部位の発育（動き）を促すようになる。

「よく寝て、よく遊んで（よく動いて）、よく食べる」といった日々の活動を充実させ、それら休養や運動・栄養に関する生活活動をバランスよく行わせていくことが、とくに大切になる。

しかし、今日の子どもたちの中には、就寝時刻が遅い（午後10時以降）、室内あそびを好む（一日の活動量が少い）、摂取リズムが乱れている（少食・好き嫌いが多い・朝食を欠食する）こと等が原因となり、健やかな育ちを保障されていない子どもたちも多く存在している。

2. 運動あそびの必要性

健康的な生活を送るためには、まず、日々のあそびの中で十分に身体を動かすことがとても重要なことになる。しっかりと動くことにより、自然と早い時間帯に就寝し、その分、お腹もすいて早く目覚め、朝食を食べて、その刺激により排便ができ、日中にもしっかりと活動できるようになることが期待される。

身体を動かすあそびを楽しむようになるためには、乳児期から親とのスキンシップやあそびを通じたかかわりを持ちながら、いっしょに身体を動かす楽しさを経験していることが極めて重要である。十分に体を動かすことの気持ちよさや楽しさを体験することにより、積極的に身体を動かしたり、さらに、人と関わりながら楽しく身体を動かしたりすることにつながり、ひいては、運動に対する意欲が育つようになっていく。

しかし、現実には小学生や中・高校生の運動機能が年々低下し続けていることを、新聞や報道などで耳にするが、幼児の生活を考えてみても、車での移動や紫外線対策による室内あそび、冷暖房の使用などによる抵抗力の低下などの影響を受けて、子どもたちに必要な体力は養われているとは思えない。

そこで、対策としては、毎日の生活の中で、様々な活動体験をさせて、積極的に身体を動かす機会を設けていくことが大事である。毎日、身体を動かすいろいろなあそびを楽しむことで、それは可能になる。そして、日常的に身体を動かすあそびを通して、自然に体力づくりができるように考慮することが必要であり、生活リズムの調整においても、極めて有効である。

3. 食習慣

平成 21 年 4 月 1 日から適用される『保育所保育指針』には、「第 5 章 健康及び安全」に、「3 食育の推進」が提示されている。保育所における食育は、健康的な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としている。

また、『幼稚園教育要領』の「第 2 章 ねらい及び内容」にある「健康」に「健康的な心と身体を育てるためには、食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。」と提示されている。

このことは、乳幼児期には、望ましい食習慣を身につけさせ、また、食を通じた人間性の形成や家族関係づくりによる心身の健全育成を図ることを期待されており、保育所や幼稚園では、保育の中に食に関する取り組みを積極的に進めていくことが求められている。

乳幼児期には、まず楽しんで食べることが大切である。様々なものを食べるには、調理の工夫も必要となる。また、食べるだけでなく、食事のマナーや友だちや先生といっしょに食べる喜びを感じられるようにしていくことも大切なことである。さらに、家庭と連携して取り組んでいくことが重要になっていく。

楽しくおいしく食べるための条件として、子どもたちが十分身体を動かすことによってお腹がすいている状態で食べることが有効である。歩数計による客観的なデータを、この 10 年だけみても、子どもの歩数は減少傾向にある。また、夕食までの時間に、お菓子や甘い飲み物を食べたり飲んだりすることにより、夕食が食べられないこともある。十分に身体を動かせるように保育活動を工夫し、子どもが空腹感をもち、食事を心待ちにしているようにすることも、食育につながる。朝、昼、夕方の食事には、その間に身体を動かして空腹の状態を食べ、おいしさを感じて食べるというような生活習慣の確立を心がけねばならない。

また、食事を楽しくするためには、友だちの存在や食事の部屋づくりの工夫も必要である。保育者が子どもといっしょに食事をし、おいしそうに食べる姿を見せることも大切なことである。食事の時間が楽しいと実感させることが、楽しい食育環境を作ることにつながる。

さらに、食事のマナーとして、食事の前後には、食べ物を育ててくれた人や調理してくれた人への感謝をこめて挨拶をすることも、その都度、知らせていきたいことである。

4. おわりに

睡眠やあそび、食事などの一日の生活リズムを整えていくには、家庭と園とが協力し合って取り組むことが不可欠である。子どもの健康的な生活について共通理解をし、信頼関係のもと、長期的な見通しをもちながら進めていくことが必要である。

保育所や幼稚園においては、様々な家庭の事情をよく理解して、子ども一人ひとりの生活リズムを把握し、配慮・援助などをしていかなければならない。そのためには、保護者への啓発や理解・協力は欠かせない。園だよりやクラスだより、保健だより等の発行や懇談会や参観日など、また、日々の連絡帳や送迎の時に直接話をする等して、保護者との信頼関係を築き、積極的に家庭との連携を図るようにすることが望まれる。

さらに、保育所や幼稚園の生活は、小学校での生活や学習の基礎ともなるため、保育所や幼稚園から小学校への移行が円滑に行われるように配慮することは極めて重要である。保育所や幼稚園と小学校との間で、様々な活動による交流を定期的に行うことで、互いに理解していくことも大切である。お互いに連携を図り、園生活で得た体験が小学校以降の学習を行う際に、様々な面で生かされるようにしたいものである。そのためには、保育所や幼稚園の保育者と小学校の教師とがお互いの保育・教育について十分理解し合い、幼児と児童、また、その保護者間の交流の場を設け、お互いに協力し合えるようにしていくことが必要である。

保育現場での生きる力の育成についての雑感

元 広島市立保育園
園長 今井美津子

保育の現場に長く携わってきた経験から、次の項目について雑感をお話しします。

1. 今時の子育て事情－最近の子育て相談から感じたこと－

2. 子どもの健康と生活リズム

3. 楽しく食べる子どもに

日本食育学術会議 第3回大会

一般研究発表要旨

保育園幼児の朝食摂取状況と生活要因との関連

—2007年度幼児生活実態調査（青森県）の結果より—

長谷川 大¹⁾

前橋 明²⁾

(¹⁾ 早稲田大学大学院・人間科学研究科, ²⁾ 早稲田大学・人間科学学術院)

key words : 青森県, 保育園, 幼児, 朝食摂取, 生活実態

はじめに

本研究では、保育園児の朝食摂取状況と、就寝時刻や起床時刻、テレビ・ビデオ視聴時間といった生活要因との関連性を明らかにし、子どもたちにとっての朝食を摂取することの意義を見いだすこととした。

方 法

青森県内の保育園に通園する5・6歳児の保護者 4,434 名を対象に、子どもの就寝時刻や起床時刻、朝食時刻（朝食を開始する時刻）、朝食摂取状況、朝に保有する疲労症状、テレビ・ビデオ視聴時間、夕食時刻（夕食を開始する時刻）などを尋ねるアンケート調査¹⁾を2007年8月～9月にかけて実施した。

なお、起床時の機嫌スコアと排便スコアは、起床時の機嫌、ならびに朝の排便状況を、五件法（最も良い状況を1点とし、5段階にわけ、最も悪い状況を5点とした選択肢）によって尋ね、点数化した。また、疲労スコアは、疲労に関する10症状中、朝に保有する疲労症状²⁾の有訴数とした。

統計処理には、一元配置の分散分析を用いた。

結 果

(1) 朝食摂取状況別の幼児の体格（カウブ指数）の人数割合は、欠食の幼児ほど、やせぎみの人数割合が増える傾向にあった（図1）。

(2) 就寝時刻や起床時刻（表1）は、朝食を食べている幼児の方が、朝食を食べてない

幼児よりも、有意に早かった（ $p<0.05$ ）。

(3) 起床時の機嫌スコアにおいては、朝食を食べている幼児の方が、朝食を食べていない幼児よりも、機嫌スコアが有意に低く、また、朝食時刻も早かった（ $p<0.05$ ）。

(4) 排便スコアと疲労スコアは、朝食を食べている幼児の方が、朝食を食べていない幼児よりも、有意に低く、また、テレビ・ビデオ視聴時間においては、朝食を食べている幼児の方が有意に短かった（ $p<0.05$ ）。

考 察

保育園幼児において、朝食を食べている幼児の方が、朝食を食べない幼児よりも、体格の良い子どもが多い傾向にあり、また、就寝時刻をはじめ、起床時刻や排便状況、テレビ・ビデオ視聴時間といった生活要因が、規則正しい生活を送る上で望ましい状況であったことから、朝食を摂取することは、幼児の生活リズムを整えて、健康的な生活を維持するために、極めて重要な役割を果たしていると言えよう。

つまりは、朝食を摂取することで、午前中を活動的に過ごすための栄養を満たすことができ、そのことが、保育園での活発な活動を可能とし、その結果、身体を十分に動かすことにより生じる心地の良い疲れが、早めの就寝を誘発して、良い生活リズムが形成されていると考えられた。

また、朝食を食べている幼児の方が、朝食を食べていない幼児よりも、排便スコアが良

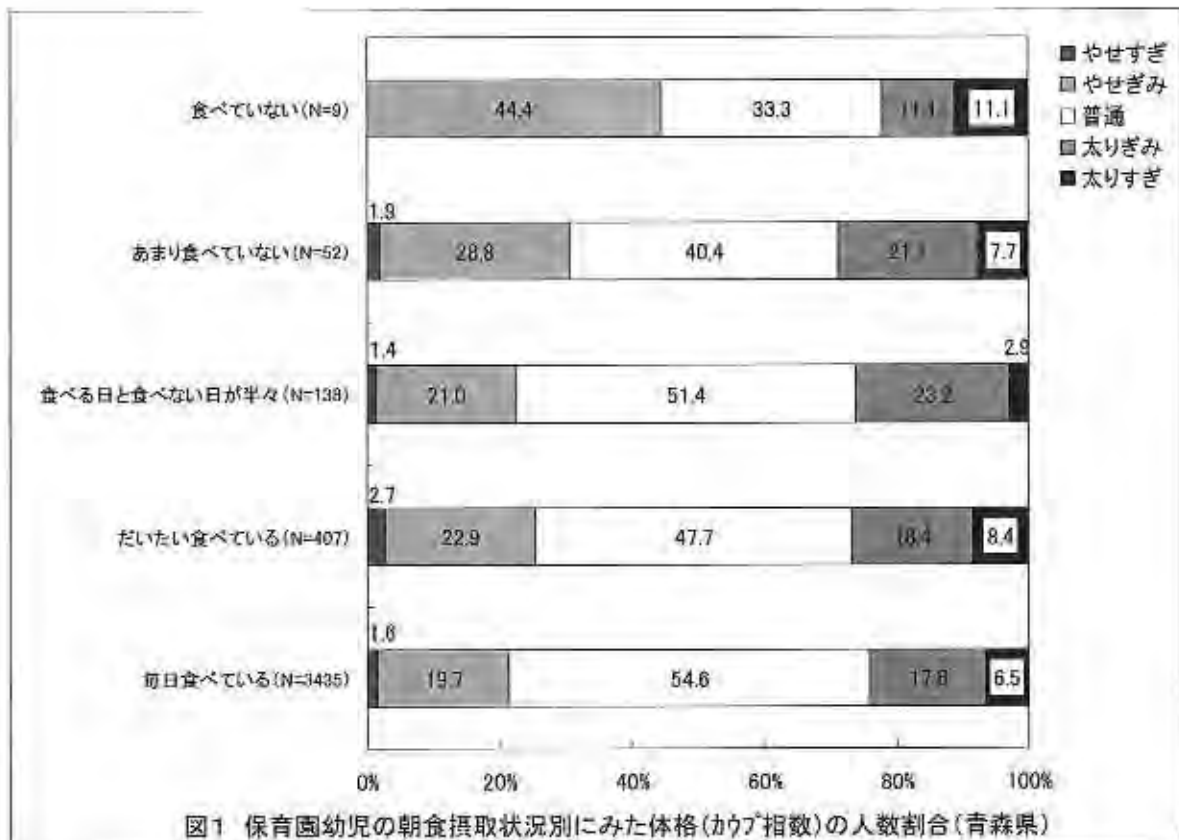


表1 保育園幼児の朝食摂取状況別にみた生活状況(青森県) (平均値)

| 朝食摂取状況 | 就寝時刻 | 起床時刻 | 起床時機嫌スコア | 朝食時刻 | 排便スコア | 疲労スコア | テレビ・ビデオ視聴時間 |
|---------------|----------|---------|-----------|---------|---------|------------|-------------|
| 毎日食べている | 21時29分 | 6時44分 | 2.28点 | 7時13分 | 3.13点 | 0.2点 | 1時間57分 |
| だいたい食べている | 21時43分 * | 6時55分 * | 2.50点 * | 7時23分 * | 3.51点 * | 0.41点 * | 2時間14分 * |
| 食べる日と食べない日が半々 | 21時50分 * | 7時02分 * | 2.87点 * | 7時29分 * | 3.66点 * | 0.63点 *☆ | 2時間17分 * |
| あまり食べていない | 21時58分 * | 7時05分 * | 2.90点 *☆ | 7時28分 * | 3.85点 * | 0.82点 *☆ | 2時間32分 * |
| 食べていない | 22時00分 | 7時18分 * | 3.67点 *☆○ | 7時51分 * | 4.22点 | 1.67点 *☆○□ | 2時間53分 |

毎日食べている群に対する差:*, だいたい食べている群に対する差:☆, 食べる日と食べない日が半々の群に対する差:○, あまり食べていない群に対する差:□ *、☆、○、□: p<0.05

かったことから、朝食を摂取することにより、腸内の食物残渣の量が一定量に満たされ、排便のための反射が生じやすくなることが確認された。そして、朝に排便をすることにより、身体をすっきりとさせ、一日を活動的に過ごすことができるようになることから、朝食を欠食する幼児に対しては、積極的に保護者に朝の排便の重要性についての理解を求めていくことが必要である。

まとめ

青森県内の保育園に通園する5・6歳児の

保護者 4,434 名を対象に、生活実態調査を行った結果、朝食を摂取している幼児は、朝食を摂取していない幼児よりも、体格をはじめとして、就寝時刻や起床時刻、テレビ・ビデオ視聴時間がより望ましい状態にあった。

文献

- 1) 前橋 明・泉 秀生: 大阪市における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究 14(1), pp.35-54, 2008.
- 2) 前橋 明・大森豊緑: 最新健康科学概論, 朝倉書店, pp.68-71, 2005.

朝食摂取および朝食内容の充実に向けての食育実践

高橋 典子¹⁾ 内山 瑞枝¹⁾ 桐山 千世子¹⁾ 延永 洋子¹⁾ 有木 信子¹⁾ 前橋 明²⁾

1) 作陽保育園

2) 早稲田大学人間科学学術院

Key words : 朝食摂取, 生活リズム, 幼児期, 給食指導, 朝食内容

はじめに

1日の中で、健康づくりに重要で、かつ、生きることの根幹をなすのは食事であり、中でも、朝食は子どもたちにとって、1日1日を健康で、かつ元気に活動ができるよう、また、成長の上でも栄養源となっていくものである。しかし、近年は、子ども中心の生活リズムよりも、保護者中心の生活リズムが優先されるようになり、朝食摂取すら、おろそかになり、懸念されている。

そういう状況の中で、保育園では、子どもたちの健全な成長のために、必要不可欠な朝食を摂取できるように、今まで様々な家庭啓発や子どもに対する食事指導を行ってきた。

そこで、本報では、2007年度に行ってきた「食育実践と子どもたちの朝食摂取率の変化」を報告することとした。

方法

2007年3月に、朝食摂取と保護者の意識についてのアンケート調査を行った。その結果をもとに、2007年4月当初に各月の給食目標をかかげて、3・4・5歳児を対象に、栄養士と保育士が1年間の食事指導を展開した。そして、2008年3月に、その後の子どもたちの朝食摂取状況把握のために、再度、アンケート調査を行い、比較検討した。

実践

1. ポスター指導

3歳児以上を対象に、食育ポスターを用いて指導を行った。朝食指導としては、朝食の働きとあわせて、朝食がなぜ大切か、朝食を食べないと便が出ないこと、朝から元気に遊ばないこと等を伝えていった(写真1)。

2. ペーパーサート

ペーパーサートを使用し、朝食内容を視覚的に訴え、子どもたちの印象に残るよう工夫をした。表には、三大栄養素の赤・黄・緑をグループ分けし、裏には具体的な朝食内容を図示した(写真2)。

3. 食品色分けゲーム

赤・黄・緑の3色の皿と、食品カードを使用した色分けゲームを行い、食事内容にも関心をもてるようにしてきた。三大栄養素の表を見ながら、それぞれが食べてきた朝食や給食の色分けを行った。給食

の食品は、3色の皿に分けられるが、朝食内容では様々なパターンがあり、「黄色しかなかった」「緑のお皿に入らなかった」と残念がる姿も見られた。何が足りないのか、どのようなものを食べたらよいのか等を子どもたちといっしょに考えていった(写真3)。すると、指導の翌朝には、「今日はお皿が全部埋まったで」と、保育士に嬉しそうに知らせる子どもが出てきた。

4. アンケート調査の実施と結果

2007年3月に、3・4・5歳児89名(男児46名、女児43名；回収率86.5%)の保護者と、2008年3月に、3・4・5歳児92名(男児55名、女児37名；回収率100%)の保護者を対象に、朝食摂取と保護者の意識についてのアンケート調査を実施した。

結果として、朝食を「毎日食べる」は94.8%から96.7%に、「時々食べない」は5.2%から3.3%に、「食べない」はともに皆無であった(図1)。

まとめ

子どもたちには、栄養バランスや生活リズムに関連させて、朝食摂取の重要性を繰り返し知らせてきた。すると、4・5歳児は「今日は〇〇食べてきた」「野菜も食べてきたんで!」と、関心を強く示すようになり、子どもたちの意識も高まってきた。

保護者への啓発・実践もあわせて改善されているように思われるが、今後も、朝食の重要性、および朝食内容の充実に向けて、さらなる啓発内容を検討していきたい。

【文献】

- 1) 有木信子他：幼児の健康管理(VI)一乳幼児の食生活の改善に関する取り組み一、日本幼少児健康教育学会第21回大会抄録集、pp.78-79、2003。
- 2) 有木信子他：幼児の健康管理(VIII)一乳幼児の栄養指導と家庭での取り組み一、日本幼少児健康教育学会第22回大会抄録集、pp.74-75、2004。
- 3) 有木信子他：保育園における食育一給食だよりを通じての保護者啓発一、日本食育学術会議第1回大会抄録集、pp.81-84、2006。
- 4) 有木信子他：保育園における食育II 給食指導による朝食摂取状況の変化一、日本食育学術会議第2回大会抄録集、pp.44-45、2007。

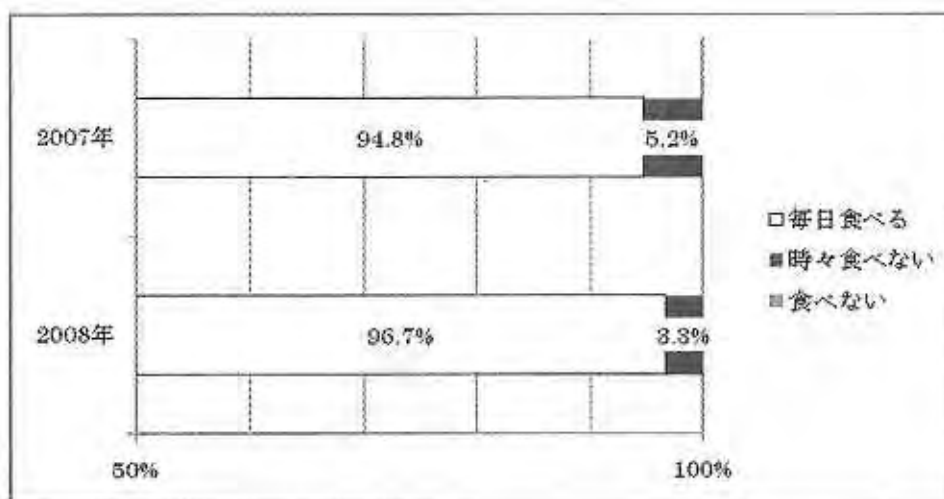


図1 朝食摂取の比較



写真1 食育ポスター



写真2 ペーパープレートを使用した朝食指導



写真3 朝食の食品色分けあそび

幼児期のバランスのよい食生活を営むための手立ての検討 —給食週間の実践を通して—

常藤幸枝¹⁾ 内山瑞枝¹⁾ 桐山千世子²⁾ 延永洋子¹⁾ 有木信子¹⁾ 前橋 明²⁾

1) 作陽保育園

2) 早稲田大学人間科学学術院

Key words : 保育実践, 給食指導, 食事バランスガイド, 食育, 給食週間

はじめに

子どもたちを取り巻く環境は、めまぐるしく変化している。親の共働き、ライフスタイルの多様化に伴う夜型生活により、子どもたちの食生活は、様々な影響を受けている。

作陽保育園では、子どもたちにとっての良い生活習慣、中でも食生活を充実させることを常に大切に考えてきた。そして、保育園における給食や家庭での食生活の充実について、様々な取り組みや啓発活動を行ってきたが、2007年度は、前回の課題となっていた「栄養バランスのとれた家庭での食事づくりの充実」について焦点をあて、1年間取り組んできた。

そこで、本報では、2007年度に力を入れてきた「保護者と子ども、それぞれに応じた内容での食事指導とその啓発・助言活動の取り組みの実践」を報告することとした。

方法

保育園では、保育士と栄養士から成る食生活グループを作り、年間当初に各月の給食目標をかかげた。そして、毎月の給食目標に基づき、3・4・5歳児を対象に、食育ポスターを用いた食事指導を行った。また、保護者に対しては、職員劇やポスター掲示、講演会、さらに試食会を開催し、栄養バランスのとれた食事づくりについての啓発を行った。

実践経過

1. バランスのよい食事内容

食材の絵カードを用い、子どもたちが摂取した朝食内容を、食材ごとに赤の皿・黄の皿・緑の皿に色分けをしてみると、子どもたちは、部屋に掲示してある三大栄養素の表を見ながら、「ご飯は黄色、サラダは緑」と区別する様子がみられるようになった。

2. 親子を対象にした職員劇

4月の入園式の日、親子を対象として、生活習慣の大切さを知らせる職員劇を行った。あわせて、三大栄養素の表を用い、具体的に献立例を図示しながら、1日の食事をバランスよく食べることの大切さを知らせていった。

3. 試食会

年5回、テーマをもって、保護者を対象に試食会を行った。中でもバランスのとれた食事例とその大切さを伝えるために、参観日に開催した。保護者から、「バランスのよい食事を考えるのは大変だけど、給食を参考にして

頑張って作ってみたいです」との声が多く聞かれるようになった。

4. 講演会

園児の保護者を対象に、講師を招き、「いただきます。ごちそうさま、おいしかったね」と題して、幼児期の食の重要性についての講演を行った。また、食事バランスガイドについての指導も行った。後日、保護者からは「バランスのよい食事の大切さだけでなく、子どもにどのように食事をさせていけばよいのかが分かりました。」との声を聞くことができた。

5. ポスター掲示

毎月、給食目標をかかげ、子どもたちにポスターを使用して、給食指導を行ってきた。そこで、使用したポスターを、保護者の方にも、登園時や降園時にみただけのように掲示し、家庭においても共通理解をもっていただこうと願った。

バランスのよい食事に関するポスター内容については、主食、主菜、副菜の役割や具体的な献立の例を掲示し、また、実際の給食でも確認をしていただけるように配慮したところ、降園時には、給食見本のケース前で献立について話し合う姿をみるようになった。

6. アンケート調査の実施と結果

2008年4月に、子どもたちの食生活実態把握のため、園児132名(男児71名、女児58名)の保護者を対象にアンケート調査を実施した。

その結果、「食事バランスガイドを知っている」が109名(82.5%)、「入園式で初めて知った」が11名(8.3%)、「知らない」が11名(8.3%)となった(図1)。また、入園式で行った劇の内容(生活リズムおよび食事バランスガイド)については、「分かりやすかった」が95名(71.9%)、「難しかった」が5名(3.7%)、「もっと詳しく知りたい」が9名(6.8%)であった(図2)。

まとめ

アンケート調査より、バランスのよい食事についての関心が少しずつでも高まってきていることを確認した。しかし、栄養士や保育士が準備した内容やポスターを用いた給食週間の実施を通して、子どもたちの意識を高揚させても、子どもへの指導だけでは不十分であるとも感じた。

よって今後は、食事を作る保護者への啓発方法として、食事バランスガイドを用いた啓発のあり方と指導計画を、より詳細に検討していきたい。

表1 平成19年度 給食週間年間計画

| 月 | 期間 | 給食目標 | 給食指導内容 |
|----|--------|---------------------------------------|--|
| 4 | 23～27日 | 食事前の手洗い、挨拶を身につけましょう 食事中は姿勢よく食べましょう | 食事マナーについて *ポスター指導・掲示 *野菜あてクイズ(春の食材) |
| 5 | 21～25日 | 正しい箸の持ち方を身につけましょう | 正しい箸の持ち方について *ポスター指導・掲示 |
| 6 | 25～29日 | 食べた後の偏癖きの習慣を身につけま しょう | 食べ物と虫歯の関係について *ポスター指導・掲示 *パネルシアター「ムッシバンをやっつける」 |
| 7 | 23～27日 | 夏バテに注意して夏を乗り切りましょう | 夏バテ防止について *ポスター指導・掲示 *野菜あてクイズ(夏の食材) |
| 8 | 20～24日 | 朝ごはんをしっかり食べましょう | 朝ごはんの大切さについて *ポスター指導・掲示 *ペープサート「朝ごはんの大切さについて」 |
| 9 | 25～28日 | 食事はよく噛んで食べましょう | 咀嚼の大切さについて *ポスター指導・掲示 |
| 10 | 22～26日 | 旬の食材の美味しさを知りましょう | 旬の食材について *ポスター指導・掲示 *野菜あてクイズ(秋の食材) |
| 11 | 26～30日 | 風邪をひかない体を作りましょう | 体調の悪いときの食事について *ポスター指導・掲示 |
| 12 | 17～21日 | 主食・主菜・副菜をバランスよく食べま しょう | バランスのとれた食事について *ポスター指導・掲示 *絵カードあそび「食品の色分け」 |
| 1 | 21～25日 | 好き嫌いをなく、なんでも食べましょう | 偏食がなぜよくないかについて *ポスター指導・掲示 *ペープサート *野菜あてクイズ(冬の食材) |
| 2 | 18～22日 | 子どもの生活習慣病について知りましょう | 小児生活習慣病にならないようにするには、どうしたら よいかについて *ポスター指導・掲示 |
| 3 | 11～15日 | 生活リズムを整えましょう | 生活リズムを整える大切さについて *ポスター指導・掲示 |

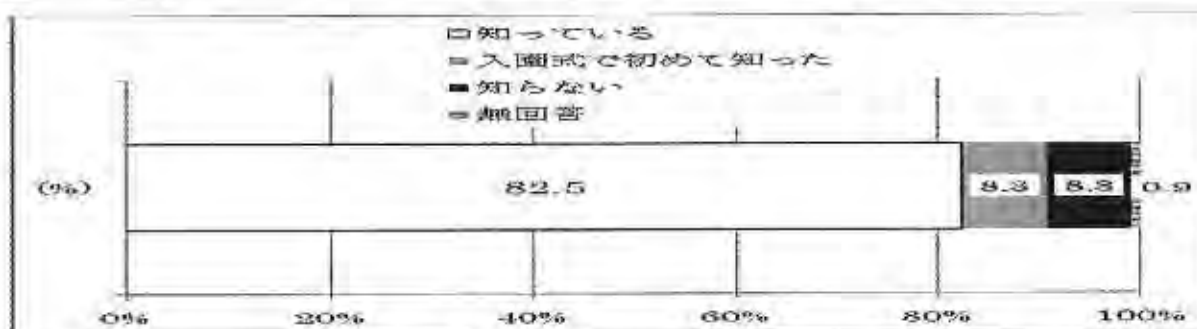


図1 バランスガイドについて

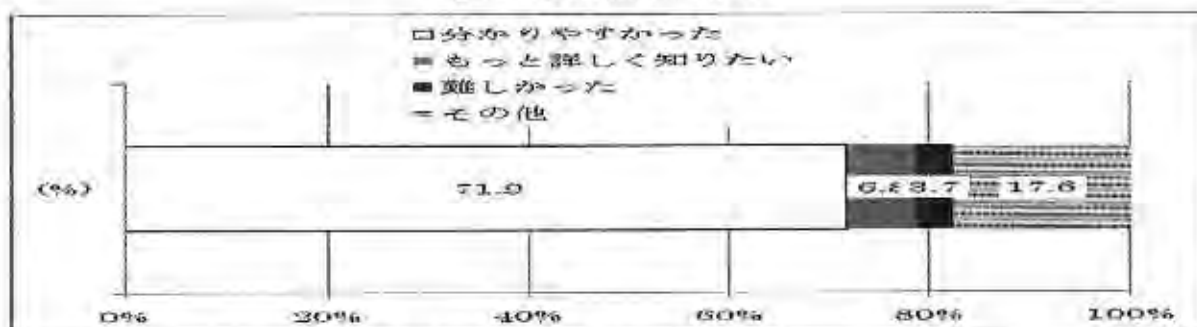


図2 入園式の職員劇について(食事バランスガイド)

【文献】

1) 有木信子他:保育園における食育Ⅱー給食指導による

る朝食摂取状況の変化, 日本食育学会誌第2回大会抄録集, pp.44-45, 2007.

川本町ゆうゆう子育てフェスティバルを通して

大野 美穂
医療法人仁寿会 加藤病院

Key words: 子育てフェスティバル, 過疎化, 出産前後の妊産婦ケア, 子育て支援

【はじめに】

近年少子高齢化が問題視されるなか、島根県川本町においてもその傾向は強く、例外ではない。その過疎化といった流れは急速に進んでおり、若年層が減少し、高齢化していく中で、子供達を取り巻く環境も大きく変化している。

最近では、近隣の産婦人科も出産が中止され、町に住む妊婦たちが出産できるのは、県内でも1時間以上も離れた場所か、広島病院である。そのような現状で、出産前後の妊産婦ケアや、子育て支援などは、町役場健康福祉課の保健師連において取り組まれており、その役割は大きい。しかし、十分とは言えず、子育て支援や食育への取り組みを、もっと他職種で連携を取りながら進めていく必要がある。

そこで、平成18年から「川本町ゆうゆう子育てフェスティバル」を開催している。今回は、この「川本町ゆうゆう子育てフェスティバル」に参加し、この活動を通して学んだことを紹介したい。

【フェスティバルの内容】

この会（川本町ゆうゆう子育てフェスティバル）は川本町と川本町教育委員会、川本町男女共同参画推進委員会が主催となり、平成19年10月に第2回目が行なわれた。

参加グループは、川本町健康福祉課、川本町男女共同参画推進サポーター、川本町保育研究会、川本町社会福祉協議会、川本町学校図書館支援センター、島根県栄養士会川本地区会などが参加し、それぞれに子供も楽しめて大人が学べる内容で各イベントを考えた。

様々なグループが集まり、子育てや、健康、食生活などについて考えるよい機会となった。

— 各グループの取り組み —

- ・ 健康福祉課
ベビーマッサージ教室
妊婦体験
骨密度測定
- ・ 男女共同参画推進協議会
男女共同参画推進パネル展示
- ・ 保育研究会
作ってあそぼう！
むくむくちゃん・けんだま作り
- ・ 社会福祉協議会
親子で遊べる木のおもちゃ広場
ティーサロン
- ・ 学校図書館支援センター
学校図書館ってどんなところ？
- ・ 栄養士会川本地区会
食べ物のことをもっと知ろう！
わかるかな？手ざわりボックス
おはしの達人 大豆運びゲーム
食育クイズ
スタンプラリー
親子クッキング

【栄養士の活動について】

地区会には様々な職域の栄養士がおり、行政栄養士、学校栄養士、福祉栄養士、病院栄養士、地域栄養士が集まり協力して、食べ物のこと、味のこと、マナーのこと、作る事など食に関して、家族みんなで考えてもらえるような展示や体験ブースにするよう何度も検討を重ね、アイデアを出し合い、準備を行なった。

各ブースでいかに参加してもらおうかという課題は、スタンプラリーや参加賞で解決し、それぞれ興味をひく工夫も、各栄養士の経験からヒントを出し合い実施することができた。

H頃、病院内で栄養士の仕事をしている私にとって、職域をわたっての栄養士間の交流の機会は少なく、職域をこえて集まる事で、学べないことを学び経験できたと感じた。

病院では、成人向けの生活習慣病予防に関する相談や、高齢者の介護予防や低栄養に関する仕事に携わる機会が多いが、近隣に産科や小児科のないこの地域では、出産、育児に関する悩みにも応じていかなくてはならず、積極的にこのような活動の場を通じて学んでいきたい。

【 今後について 】

昨年、第2回目のゆうゆう子育てフェスティバルを一緒に考え、実施することができたが、課題も多い。予想を上回る参加者数で、1年に1度しかないこの機会を更に増やすことはできないか、ということである。

様々な職種を交えた取り組みを行なうには、時間と労力が必要である。仕事以外に、この活動を続けるのは大変ではあるが、参加した親子から「とても楽しくためになった」との感想をたくさん頂いた。

この小さな町では、都会と比べて子育てに関する情報を集める場所も機会も少なく、もっと情報提供を上手に行なう必要があると感じる。これを機会に小さなことから少しずつでも子育て、食育に関する取り組みを継続することが出来たらと思う。



「わかるかな?野菜手ざわりクイズボックス」に集まる子どもたち



親子クッキングに親子3代で参加してくれました。

心をつなぐ食育

—子どもたちが教えてくれること—

中畑 友里
(日清医療食品株式会社)

Key words ; 軽度知的障害児福祉施設、食育、信頼関係

私ども「日清医療食品株式会社」は、広島市南区似島にあります。似島学園高等養護部という事業所の委託を受けており、自然豊かな環境に囲まれた事業所では、朝、昼、夜の3食、365日、15歳から18歳の軽度の知的障害を持つ子どもたち48名と職員さん14名のお食事を提供させていただいております。

弊社は鹿児島県の奄美大島や呉の島にも事業所がありますが似島は唯一陸と繋がっていない完全な離島です。そのような状況で食事提供を行うとなれば、食材や人材の確保、自然災害時の対応などさまざまな課題が伴います。

施設で暮らす子どもたちは週末に帰宅する子も何人かいますが、ほとんどが島で日々を過ごしています。食事の提供を行う私たちも日々子どもたちとともに生活しています。といいますのも、朝食提供が7時に対して朝一番の船は6時40分しかないので、早出の人は前日からの泊まり勤務をしなければなりません。

そんな自然環境に大変恵まれた似島で生活する子どもたちは施設内の畑で色々な野菜を作っています。弊社ではその野菜を低価格で購入し毎日のメニューに使用しています。冬には大根や人参、最近では玉葱・スナックエンドウ・アスパラなどが採れ、しいたけは毎日のように

収穫できます。まさに自給自足といった感じです。子どもたちも自分たちで育てた野菜は苦手なものでも食べてくれるので、学園産の野菜を使ったメニューの時は猛烈にアピールをして食べてもらっています。自分たちで育てた食べ物を自分たちで食べるという取り組みは食育という面でも大変良いことだと思います。



子どもたちにとって日々の食事は楽しみの一つであり、また重要な意味を持っています。食事時間は食事のマナーを学ぶ場でもあり、友達とのコミュニケーションの場にもなり、そしてなにより食べ物と自分たちの関わりを知る場でもあります。

私はこの事業所で栄養士として働き始めてから3年間毎回欠かさず行っていることがあります。それは、下膳の時に1人1人に声をかけることです。残した食べ物に

ついてや、次の日のメニューのこと、はたまた好きな男の子のことや先生や友達への感謝、そして人生についてまで色々なことを話します。泊まり勤務を生かして子どもたちと交換ノートもしています。カリフラワーとブロッコリーが嫌いな女の子に理由を聞いて見ました。すると返ってきた答えがあのかゆかゆ感が気持ち悪いそうです。ブロッコリーが大好きな私はそんなこと考えたこともありませんでした。後日ブロッコリーを天ぷらにして出してみました。するとその子はぺろっと食べてくれました。また別の日、こんどはゆで卵を混ぜごまドレッシングでサラダにしてみました。これも食べてくれました。

弊社では骨なし魚を扱っていますが、子どもの「今日も骨ない？」という会話から世の中の食事情などを少し説明することもあります。

時には人生相談の中から施設に入るまでの家庭環境を知りその子の食べ物に対する考え方へと繋がったりもします。

そういった何気ない会話を日々の業務に反映させていくことも大切なのではないのでしょうか。

数日前子どもたち全員にアンケートをとってみました。「人は野菜や肉、魚をバランスよく食べずに毎日好きなものだけ食べていたらどうなってしまうと思いますか？」という質問でした。女子17名中11名、男子26名中3名が「太る」という回答が圧倒的に多かったです。続いて「からだの調子がおかしくなる」、「へんな病気になる」という回答がありました。43名中2名だけが口内炎になる、高血圧、糖尿病になるという立派な回答もありました。

私のこれからの目標として、障害を持っていてもこうやって少しでも健康や食に興味を示してくれる子どもたちに、もう少し詳しく食べ物と身体のことを知ってもらい、何でも食べれる健康的な考えを持った人になってくれるような指導を行っていかたいなと思っています。

先程少し触れました下膳時のコミュニケーションやそれ以外の場所でも関わりを持ち、信頼関係を築くことでまた1歩踏み込んだ食事指導が行えるのと同様、病院や高齢者の方を対象としている施設の方でも、もっともっと患者様や利用者の方と触れ合ってみてください。栄養士さんが看護師さんと夜勤を試してみたり、看護師さんが介護士の方と一緒に夜勤を試してみるのも良いと思います。また違った角度から見えてみることで相手を理解することにつながり、それがなにかのヒントになるかも知れません。



最後になりましたが、私は学園の子どもたちから、人と素直に向き合い、相手を思いやり、お互いの立場を理解しようと努力することがとても大切で、それがすべてのことに繋がっていくのだということを教えてもらいました。これからもこの気持ちを忘れずに子どもたちのためになる活動や取り組みをしていきたいと思っています。

家庭におけるエコへの取り組み

—エコ&ヘルシークッキング講習会の効果—

広川日登美¹⁾、楢垣 俊介²⁾、
¹⁾(有)グリーンリーフ、²⁾くらしき作陽大・食文化)

Key words : エコショッピング、エコクッキング、エコキッチン、講習会

【序 論】

近年、二酸化炭素排出にともなう地球規模での環境問題が取りざたされている。また、日本においては食糧自給率が極度に低い水準である一方で、食品の廃棄（残飯）量の増加も問題となっている。

環境の保全は国を挙げての課題であるが、その対策は企業における取り組みだけでなく、家庭における取り組みも、一つ一つは小さなことであっても、その集約によって大きな効果をもたらすものであることから、一人一人が身近なことから配慮していくことが大切である。

そこで、家庭での環境保全への取り組み推進を目的として、「地球への思いやり エコ&ヘルシークッキング」の講習会を実施し、その効果について検討を試みた。

【方 法】

1. 対象

「地球への思いやり エコ&ヘルシークッキング」への参加者のうち、調査の趣旨を説明し、同意を得た 30 名を対象とした。

2. 調査

「地球への思いやり エコチェック」として、表 1 に示すように、①エコショッピング、②エコクッキング、③エコキッチンの 8 大項目に分類した 15 問の質問に対する回答を講習前と講習の 2 ヶ月後に依頼した。

表 1. 「地球への思いやり エコチェック」

| | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| エコ シ ョ ッ ピ ン グ | ① 冷蔵庫の中を点検してから買い物に行っている。 |
| | ② 買い物はできるだけ他自転車で行っている。 |
| | ③ リサイクル商品、簡易包装、詰め替え商品を選んでいる。 |
| | ④ 環境マーク商品を選んで買っている。 |
| | ⑤ 買い物袋を持参している。 |
| エ コ ク ッ キ ン グ | ⑥ 冷蔵庫の中に食品を詰め込まず、ドアの開閉に気をつけている。 |
| | ⑦ 料理は、家族の栄養と分量を考えて作りおきないようにしている。 |
| | ⑧ 火加減は料理に合わせて調節している。 |
| | ⑨ 旬の食材や県産の食品を利用している。 |
| ユ ニ ク シ ョ ン | ⑩ 材料や調味料を無駄なく工夫して調理している。 |
| | ⑪ 汚れた食器や器具は一度拭き取ってから洗っている。 |
| | ⑫ 水と水を一緒に洗えない工夫をしている。(三角コーナー、水切り袋) |
| | ⑬ 洗剤を使いすぎないように気をつけている。 |
| | ⑭ 生ゴミのリサイクルを工夫している。(コンポスト、生ゴミ乾燥機等) |
| | ⑮ 牛乳パックや食品トレイ等を回収場所に返している。 |

3. 解析

質問に対する回答を、質問ごとに 3 段階の得点に変換し、質問ごとの平均得点の変化、大項目ごとの平均得点の変化、総得点の平均得点の変化を、対応のある t 検定で評価した。また、総得点については、講習前の「平均値±SD (29.0±4.8 点)」を参考として、25 点未満を「低得点者」、25~35 点未満を「中間得点者」、35 点以上を「高得点者」として区分し、クロス集計を行い、 χ^2 乗検定を実施した。

【結 果】

1. エコショッピングへの意識改革

講習前後でのエコショッピングへの意識改革について、すべての質問において講習前に対して、講習後は有意な高得点であった。その結果、図 1 に示すように、エコショッピングへの意識改革としての総得点についても、講習前の 8.7±2.1 点 (平均値±SD) に対して、講習後は 10.8±2.0 点と有意に高値であった。

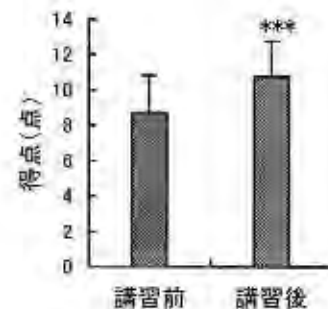


図 1. エコショッピングへの意識改革

データは平均値±SD
 有意差検定は、対応のある t 検定で行い、 $p < 0.001$ で有意を「***」とした。

2. エコクッキングへの意識改革

エコクッキングへの意識改革について、質問 8「火加減は料理に合わせて調節している」については、統計学的に有意な変化はなく、講習前後ともに平均得点が 2.6 点を越えていたことから、もともと心がけられていた様子であったが、他の項目については、講習前に比べて講習後は有意な高得点であった。

エコクッキング全体としての変化については、図2に示すように、講習前の10.3±2.6点から講習後は11.4±2.4点へと有意に上昇した。

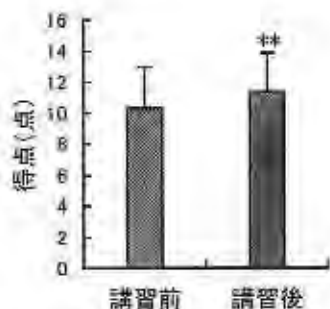


図2. エコクッキングへの意識改革
データは平均値±SD
有意差検定は、対応のあるt-検定で行い、 $p<0.01$ で有意を「**」とした。

3. エコキッチンへの意識改革

エコキッチンへの意識改革について、質問14「生ゴミのリサイクルを工夫している。」については、講習前後で統計学的有意な変化は認められず、講習前は1.4±0.8点、講習後は1.6±0.8点といずれもさほど高い得点ではなかったことから、なかなか普及しづらい傾向がうかがえたものの、そのほかの質問においては、講習前に比べて講習後は有意な高得点であった。

エコキッチン全体としては、講習前の得点は9.9±2.2点であったのに対して、講習後では11.3±2.1点と有意に上昇した(図3)。

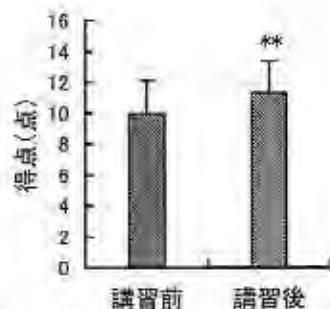


図3. エコキッチンへの意識改革
データは平均値±SD
有意差検定は、対応のあるt-検定で行い、 $p<0.01$ で有意を「**」とした。

4. 家庭におけるエコ意識の改革

家庭におけるエコ意識の改革として、講習前後での総得点を比較した結果、講習前の総得点は29.0±4.8点であったのに対して、講習後では33.6±4.6点と有意に上昇した(図4)。

また、クロス集計による χ^2 乗検定を実施した結果、表2に示すように、低得点者から中間得点あるいは高得点者への移行、中間得点から高得点者への移行に関して強い傾向が認められた。

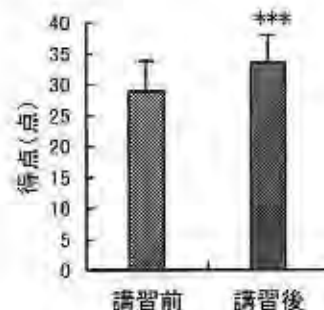


図4. エコへの意識改革

データは平均値±SD
有意差検定は、対応のあるt-検定で行い、 $p<0.001$ で有意を「***」とした。

【考 察】

エコ・クッキングとは、エコロジー・クッキングの略であり、我々の食生活と自然環境が深く関わっているとし、「地球への思いやりやキッチンから」という考えのもとに進められている運動である。

平成12年に改定された食生活指針においても、第9項目として、「調理や保存を上手にして、無駄な廃棄を少なく」を掲げている。

今回、エコ・クッキングに健康の視点を盛り込んだエコ&ヘルシー・クッキングの講習会を実施し、それと同時に家庭のキッチンにおけるエコ生活への意識改革に対する効果について検討した結果、受講生において、エコに対する意識改革とその行動を実践するといった行動変容効果が認められた。

以上の結果から、高齢社会を迎え、健康に対する関心も高い今日、地球環境の保全を目的としたエコ教育を併用することは、健康教育だけではなく、次の世代への環境保全といったことも盛り込んだ食育活動が推進できると考えられた。

表2. エコ意識(総得点)のクロス集計

| 総得点 | | 講習前 | | | |
|-----|-------|-------------|------------|-------------|------------|
| | | 全体 | 低得点者 | 中間得点者 | 高得点者 |
| 講習後 | 全体 | 30 (100.0%) | 6 (100.0%) | 19 (100.0%) | 5 (100.0%) |
| | 低得点者 | 1 (3.3%) | 1 (16.7%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |
| | 中間得点者 | 14 (46.7%) | 3 (50.0%) | 11 (57.9%) | 0 (0.0%) |
| | 高得点者 | 15 (50.0%) | 2 (33.3%) | 8 (42.1%) | 5 (100.0%) |

独立性の検定 χ^2 乗値 9.9310777
自由度 4
P値 0.042
判定 *

** : 1%有意 * : 5%有意

大学女子サッカー選手の食事について～第2報～

—エクセル栄養君 ver.4 を用いて—

野田 哲由 (了徳寺大学健康科学部)

Key words : 大学生、女子サッカー選手、栄養調査

【はじめに】

前回、大学女子サッカー選手を対象に食物頻度調査(エクセル栄養君 ver.4、エクセル栄養君F F Q ver.2)を用いて食事傾向を調査した。

結果は、①総カロリー不足②糖質の不足③野菜/果物の摂取不足などがあきらかになり、アスリートの理想の食事とはかけ離れている実態があきらかになった。

そこで今回は、スポーツ栄養教育および食事指導をした後、どれくらい食事に対する意識が変化し、食生活が改善出来ているかを調査してみた。

【特異的な環境】

・地域振興事業で大学設立をしているので、市と大学側の協定で大学独自の専用合宿所(食事提供を含む)が持たない。

・部員全員が親元を離れ、アパートで一人暮らしをし、自炊をしている。

・授業(9時10分から18時10分)の関係で、練習が早朝(6時30分～8時)か、夜(19時～20時30分)である。週の日程は、月曜日がミーティング、火曜日から金曜日が練習、土・日曜日が試合というパターンである。

・1月～4月個人体力養成期、5月～8月チーム戦術など準備期、9月から12月までは試合期にあたる。

【方 法】

・親元を離れ初めて自炊を経験する。

・いままでにスポーツ栄養教育受けたことがなく、初めて経験する。

女子サッカー部1年生 17名を対象とした。(レギュラー選手4名、セカンドチーム選手13名(2008年1月時点))

1、栄養教育

大学における学科カリキュラム

1年生後期 (スポーツ栄養学) 90分授業15時間
2007年9月～2008年1月(表1スポーツ栄養学シラバス参照)

2、食事指導(食事献立紹介)

① 毎週月曜日、18時30分からの女子サッカー部ミーティングにおける具体的な食事献立指導(約10分間) 2007年5月～2007年1月
例にあるように毎回、テーマ決めて、時間がなくても簡単に調理できる献立の紹介、電子レンジの活用方法や冷凍保存など調理アドバイスをを行う。

表1 スポーツ栄養学シラバス

| 時間 | 講義計画 |
|----|-----------------------------|
| 1 | 1ヶ月スポーツにおける栄養学的ポイント |
| 2 | スポーツ選手の食習慣 |
| 3 | スポーツに必要なとされる栄養素1～糖質～ |
| 4 | スポーツに必要なとされる栄養素2～タンパク質～ |
| 5 | スポーツに必要なとされる栄養素3～脂質～ |
| 6 | スポーツに必要なとされる栄養素4～ビタミン・ミネラル～ |
| 7 | スポーツ食事学1～筋力を高める食事～ |
| 8 | スポーツ食事学2～持久力を高める食事～ |
| 9 | スポーツ食事学3～量量とカテゴリーの食事～ |
| 10 | スポーツ食事学4～試合前の食事～ |
| 11 | スポーツ食事学5～競技系種目選手の食事～ |
| 12 | スポーツ食事学6～持久系種目選手の食事～ |
| 13 | スポーツ食事学7～総合系種目選手の食事～ |
| 14 | サプリメントの基礎知識 |
| 15 | サプリメントの使用と注意点 |

表2 ミーティングでの紹介例

| |
|-----------------------------|
| 例1. お米を食べよう! |
| 例2. 朝食にバナナを! |
| 例3. 飲料はお茶、塩梅調整、果糖100%を! |
| 糖質飲料などは厳禁! |
| 例4. 夏のメニュー: 豚肉の冷やし中華 |
| 冷やし中華は、しょうが、ねぎのみじんざりをたっぷり! |
| 例5. 冬には鍋で材料を持ち寄って楽しく鍋を囲もう! |
| ちまみこなべ、石狩鍋、キムチなべ |
| 例6. プロテインなどサプリメントは有効に活用しよう! |

② 保護者会からの差し入れ

遠征試合時など、従来は、ケーキ、シュークリームやスナック菓子等が多くみられたので、果物(バナナ・スイカ・柑橘類など)、スポーツ飲料、栄養補充食品に限定した。

③ 昼食は、弁当を作ろう運動

1月の調査時には、昼食を菓子パン、コンビニエンスストアのおにぎりのみと飲料ですます選手が多く見られたので、前夜のおかずの残り物などを活用して、弁当を作るように指導した。無理な場合は、学食での食品バランスのよい定食メニューを取るよう指導した。
食物頻度調査日時: 第1回 2007年4月
第2回 2008年1月

市販の『エクセル栄養君 ver.4』『エクセル栄養君F F Q ver.2』(健鳥社)を用いて実施、分析した。

統計処理には、対応のあるt検定(Wilcoxon)の符号付き順位検定 S P S S ver. 15 を利用した。

【結果】

表3 体格について

| 平均 | 身長 | 体重 | BMI (15才以上) | 体脂肪率 | 身体活動 レベル 計算値 |
|---------|-------|------|--|------|--------------------|
| | (cm) | (kg) | 体重/身長 ² (m ² ×kg ²) | % | Af |
| 2007年4月 | 159.8 | 56.6 | 22.1 | 25.3 | 2.3 |
| 2008年1月 | 159.8 | 56.6 | 22.0 | 24.7 | 2.3 |

- 1、身長は、平均値では変化なし。体重では個々で増減があったが、平均値では変化なし。
- 2、BMIも0.1減少。測定に誤差も考えられ有意な変化があるとは考えられない。
- 3、体脂肪も0.6%減少。この値も測定に誤差が考えられ、有意な変化があるとは考えられない。
*体重および体脂肪測定は体組成計タニタBC-500使用
- 4、PALは、練習時間や睡眠時間など変化なし

表4 6食品群摂取量

| 食品群別摂取量 | 1.魚・肉・卵・豆・豆腐類 (小魚類除く) | 2.牛乳・乳製品・発酵食品類 | 3.緑黄色野菜 | 4.淡色野菜・きのこ・果物 | 5.穀類・芋類・砂糖・菓子・嗜好飲料類 | 6.油脂類/脂肪の多い食品 | 7.調味料・香辛料類 |
|------------|--------------------------|----------------|---------|---------------|---------------------|---------------|------------|
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| 摂取基準量 | 255 | 244 | 180 | 462 | 1150 | 17 | 51 |
| 2007年4月摂取量 | 192 | 187 | 53 | 135 | 540 | 12 | 24 |
| 2008年1月摂取量 | 240 | 260 | 120 | 230 | 1006 | 10 | 16 |

- 5、6食品群摂取量を比較してみると4月に比べ1月は、
- 6、油脂類、7、調味料・香辛料類を除き摂取量が増えた。特に、2、牛乳・乳製品/発酵食品類は摂取基準量を1.6g上回った。
- 6、5、穀類・芋類・砂糖・菓子・嗜好飲料類を18食品群で見えていくと穀類・いも類の摂取量が大幅に増えた。

- 7、3、緑黄色野菜は、2.3倍、4、淡色野菜・きのこ果物は、1.8倍に摂取量が増えた。
- 8、各食品群でも検定を行ったが、有意差はなかった。

【考察】

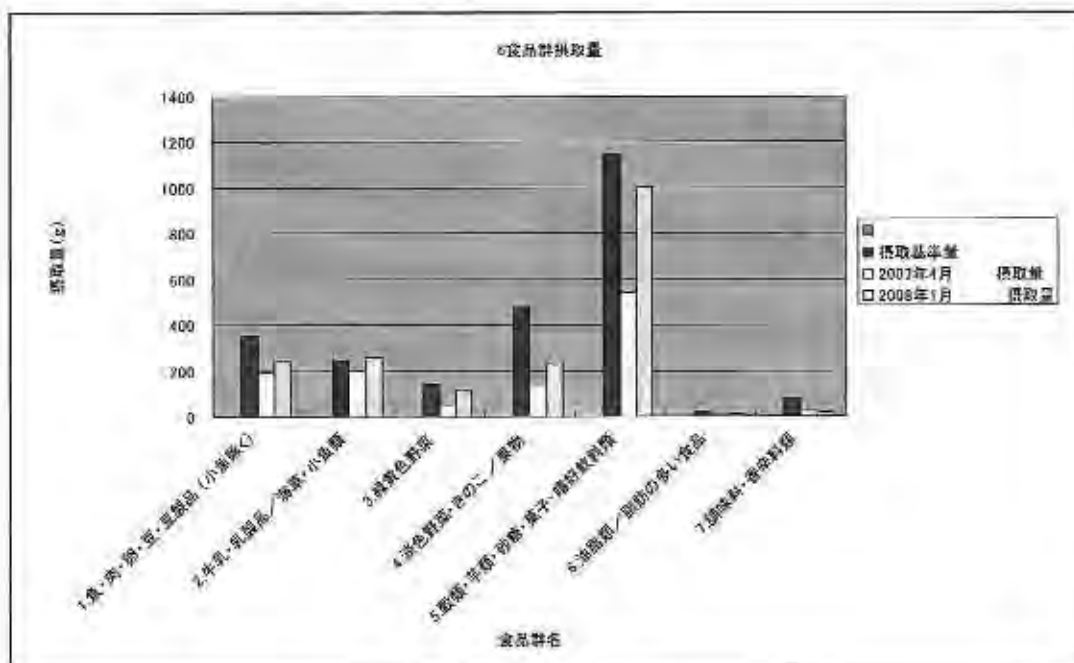
競技スポーツ選手としては、まだ十分な食事内容とは言い難いが、2007年4月より、乳製品、野菜類、穀類は、大幅に改善された。食事内容が改善され、9ヶ月間のトレーニング効果で、体重増加・体脂肪減少を予測したが、あまりデータに変化が見られなかった。1年生にはレギュラー選手が、4名と少なく、13名は公式戦出場機会(9月～12月)がない影響があらわれたと推測できる。

【まとめ】

2007年4月の調査結果を受け、部長はじめ監督、コーチ、マネージャーなどチーム一丸となって食事の改善に取り組み、摂取量の改善が見られたことから、栄養教育の成果が現れたと考察できる。ただ、個人意識(自己管理)の差が大きく、大幅に改善された選手と改善されない選手が見られたのも事実である。特に、調理(白炊)に対して得て不得手は、幼児の頃からの家庭での食生活習慣(食育教育)が大きく影響していると考えられる。今回は生化学検査は行わなかったが、より計画的にスポーツ栄養指導を行うなら導入の必要性を感じた。

【文献】

- 1) 吉村幸雄:エクセル栄養君 ver.4 (株)建邦社 (2006)
- 2) 吉村幸雄・高橋啓子:エクセル栄養君食物摂取頻度調査 FPG ver.2.0 (株)建邦社 (2006)
- 3) 小清水孝子、柳沢杏絵、横田由香里:「スポーツ選手の栄養調査・サポート基準値策定及び評価に関するプロジェクト」報告 栄養学雑誌 vol.64 No3 205~208 (2006)
- 4) 野田哲由:大学女子サッカー選手の食事について。食育学研究 vol.2no.2 p64,65(2007)



手洗いによる細菌除去効果について

—手洗い方法の違いによる比較—

佐野洋平¹⁾, 山城ミヤ子¹⁾

(1) 鈴峯女子短期大学・食物栄養学科)

Key words : 手指消毒, 細菌, 食中毒, トリクロサン, 塩化ベンザルコニウム

【序 論】

調理における手洗いの重要性は、手指の清潔保持であり食中毒の予防の上で重要である。現在、厚生労働省が作成した手洗いマニュアルが用いられているが、様々な方法による手指消毒も行われている。そこで、本研究では、どのような方法による手指消毒が有効であるか実験を行うこととした。

【方 法】

女子大生28名を対象として、「水洗のみの手洗い群」、「石鹸を用いた手洗い群」、「手指清掃用アルコールを用いた手洗い群」、「石鹸および手指清掃用アルコールを用いた手洗い群」の4群に分けて実験を行った。各群に対して手指清掃の前後に寒天培地（ハンドベクタンチュック SDS 寒天培地：栄研化学社製）を用いて細菌のコロニー数の比較を行った。また、石鹸は殺菌作用のあるトリクロサン配合の石鹸（薬用石鹸：ニッサン石鹸社製）を用いた。アルコールは、塩化ベンザルコニウム配合の速乾性アルコール手指消毒剤（アルボナース：アルボース社製）を用いた。なお、手洗いについては、厚生労働省の手洗いマニュアルを参考にして手洗い時間等を定めた。手指の手洗い前後に手指を培地に押しつけ、その後24時間培養し細菌のコロニー数の測定を行った。

また、各群の効果を比較するため、各群の前後の細菌のコロニー数の平均値を求め、手洗い前を100%として手洗い後の減少率を求めた。

【結 果】

手洗い前後のコロニー数の減少率を各群でみた。水洗のみで消毒した群では、細菌数は増加傾向を示し、手洗い後には124%になっていた(図1)。この24%の増加の原因は明らかでないが、水洗のみの手洗いでは、手指の細菌の除去効果はみられないことが明らかになった。このことから、手指消毒時に薬剤を用いることの重要性が示唆された。

石鹸を用いた手指消毒群では、細菌数は減少し、42%となっていた(図2)。したがって、石鹸を用いた手指消毒の効果認められた。

アルコールを用いた手指消毒を行った群では、細菌数は39%に減少しており、石鹸とほぼ同様の効果が認められた。

石鹸を用いた後アルコールで消毒を行った群でも38%に減少していた。したがって、石鹸のみおよびアルコールのみの群よりも減少率は低かったが、今回の結

果では、石鹸とアルコールを併用しても石鹸のみおよびアルコールのみの群と大きな差は見られなかった。

【考 察】

食中毒防止における手洗いの重要性は言うまでもないが、どのような方法が効果的か実験を行った。その結果、水のみの手洗いでは、細菌数が増加していた。この理由は明らかでないが、菌数が減少しないことは明らかになったことから、いかなる場合でも手洗い時には抗菌作用や殺菌作用のある消毒剤の併用が必要であることが示唆された。

また、石鹸のみの手洗いでは、細菌数が約42%に減少していた。これは、今回使用した石鹸中に殺菌剤としてトリクロサンが配合されていたためと思われる。トリクロサンは、一般細菌に対して殺菌効果があり、特にブドウ球菌などのグラム陽性菌に対して効果があるため、手指消毒に用いることにより食中毒防止に有効な薬剤であることが示唆された。

また、速乾性アルコール消毒剤を用いた群でも39%の減少率が見られたが、これは、今回用いたアルコール消毒剤中に塩化ベンザルコニウムが配合されていたことが効果を現した理由と考えられる。塩化ベンザルコニウムは逆性石鹸にも配合される殺菌剤でありグラム陽性菌および陰性菌に有効な薬剤であり、今回の実験においても効果を現したと考えられる。

なお、石鹸とアルコールを併用した群では、単独で使用した群とほぼ同様の効果しか得られず、これらの殺菌剤の相乗効果は明らかにならなかった。

厚生労働省の手洗いマニュアルでは、外食・飲食業者の場合には、1. 水で手をぬらし石鹸をつける。2. 指、腕を洗う。特に指の間、指先をよく洗う。(30秒程度) 3. 石鹸をよく洗い流す。(20秒程度) 4. 0.2%逆性石鹸液又はこれと同等の効果を有するものをつけ、手指をよくこする。5. よく水洗いする。6. タオルペーパー等でよく拭く。となっている。今回の実験では、このマニュアルに準じて、石鹸および速乾性アルコールを用いて手指消毒効果を比較したが、ほぼ同様の効果が得られたことから、殺菌作用のある薬剤の使用は食中毒予防に効果的であることが示された。

【ま と め】

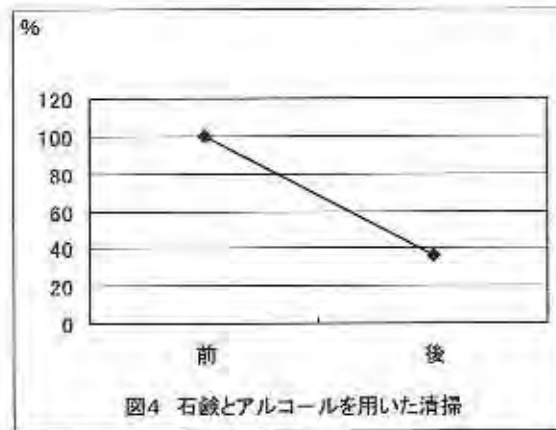
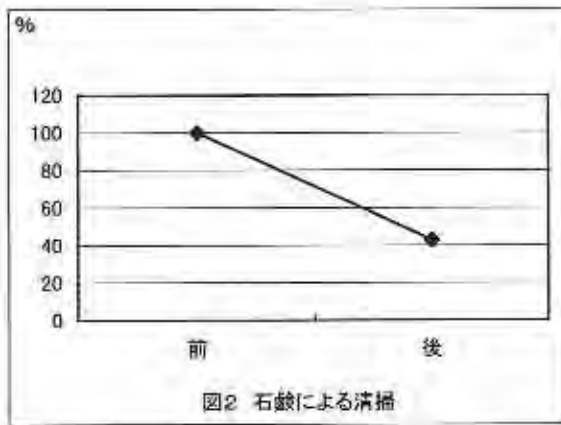
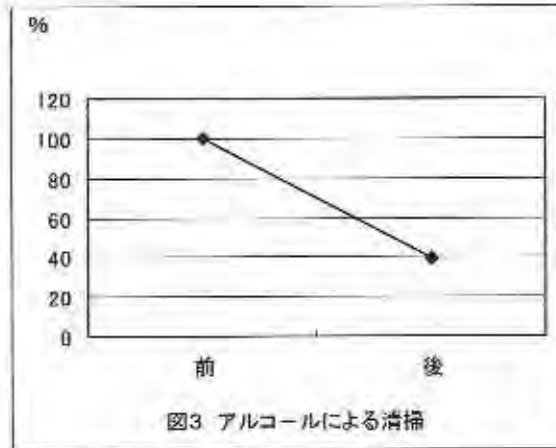
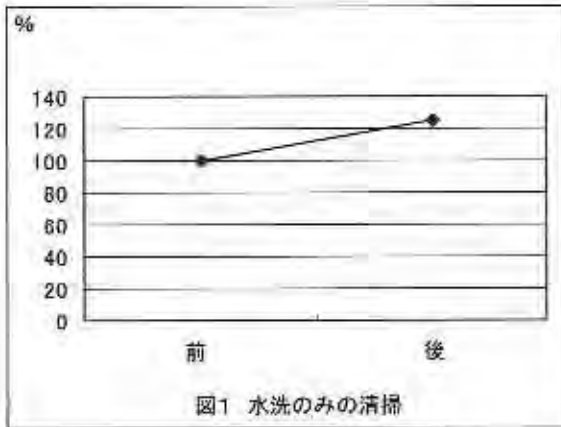
1. 水洗のみの手指消毒の効果は全くないことが明らかになった。
2. 殺菌作用のあるトリクロサン配合石鹸および塩化ベンザルコニウム配合速乾性アルコール手指消毒

一般研究発表

剤の手指消毒における殺菌効果はほぼ同様であった。

- 3. トリクロサン配合石鹼および塩化ベンザルコニウム配合速乾性アルコール手指消毒剤を併用しても明かな相乗効果は得られなかった。

- 4. 栄養士教育にこれらの結果を活用して安全安心な衛生管理の重要性を指導していくことは意義あることと思われた。



基本的な生活習慣の自立にむけての取り組み

—早寝・早起き・朝ごはん・朝の排便を目指して—

片岡あゆみ¹⁾, 米谷光弘²⁾, 原田健次³⁾

(¹⁾大阪夕陽丘学園短大・食物学科, (²⁾西南学院大・人間科学部, (³⁾京都西山産大・仏教保育専攻)

Key words : 起床就寝の自立, 生活リズム, 食べる意欲

【はじめに】

近年、就寝時刻の遅延や朝食の欠食など、生活リズムの乱れが問題となっている。運動・休養・食事は健康な生活を営むための基本であり、幼児期は生活リズムの形成の基礎となる重要な時期である。生活習慣病の危険因子は3歳児の生活様式で決まるとも言われることから¹⁾、この時期に適切な習慣を身に付けておく必要がある。

改訂された保育指針にも食育という視点が組み込まれたが、運動・休養・食事は切っても切り離せないものであり、日々流れるリズムの中で関連するものとしてとらえていく必要がある。

また、幼児期は依存と自立を十分に経験しながら、できないことをできるようにになりたいという子どもの気持ちも育める環境が、子どもの自主性や社会性を育てる上でもとても大切である。しなさいではなく、自分でできるということが子どもの誇りにもつながり、生き生きとした将来を踏み出せるのである。

そこで我々は、幼児期に身につけたいこととして、①健康な生活リズムと、②生活に必要な行動を保護者に頼らずに、子ども自身が自分でできることは自分でする(基本的な生活習慣の自立)ことが、今後生きていく上での上台になる重要なものと考え、2005年に調査を行った。その一部は2006年の本学会で報告したが²⁾、それ以降にも同様の調査を積み重ねてきた。そこで本報告では、これらの蓄積された3年分のデータを検討し、健康な生活リズムの習得や、基本的な生活習慣の自立にむけて、今後の取り組みに大切な要点を探ることを目的とした。

【方 法】

5歳児クラスの園児の保護者に対して質問紙調査を実施し、子どもの起床・就寝・排便・食生活等の基本的な生活習慣の現状を把握した。本報告は、2005年の調査を基にして、2006年と2007年にも同様の調査を行い、検討したものである。検討は、2005年との違いを確認した上で、起床・就寝の自立に着目し、これらが自立している子どもとそうでない子どもで、その他の生活習慣がどのように異なるのかを検討した。そして、食べる事に興味との関連についても検討した。調査概要は以下の通りである。

①分析対象

5歳児クラス463名(合計4園)を分析対象とした。4園の内訳は、A幼稚園253名(2005年～2007年)、B幼稚園118名(2006年)、C幼稚園72名(2006年)、D保育園27名(2006年)である。調査時期は毎年ほぼ同一時期(11月)となるようにした。

②質問紙の内容

- 1) 子どもの起床・就寝時刻および、これらの自立について(ここでいう自立とは、起床、就寝を自分で行う事を示す)
- 2) 排便状況(排便の頻度および時間帯について)
- 3) 子どもの食生活状況や食事に対する興味を把握する項目(朝食を毎日食べる、お腹がすいたよという、食材の名前や作る方を聞いてくるなど(4件法); とてもあてはまる～全然あてはまらない)

③統計処理

SPSS.ver.15.0をもちい、クロス集計、T検定、因子分析(主成分法)を行った。有意水準は5%以下とした。

【結果および考察】

1) 起床・就寝時刻およびこれらの自立について

21時に就寝し7時に起床する者が大部分を占めた。D保育園の就寝時刻が他園に比べてやや遅い傾向であったが、本調査の目的は、園の違いを検討することではないため別途の扱いは行わないこととした。

起床就寝の自立は、自分で寝る者が28%、自分で起きる者が45%であった。これらの結果は、2005年A園の報告と同じであった。尚、22時以降に自分で寝ると回答した者(20名)がいたため、自立を検討する際には、分析から除外した。(就寝の自立は24%:108名)

2) 排便頻度および時刻について

排便頻度は、毎日排便する者が73%であった。排便時刻は、朝排便する者が35%、昼7.4%、夜12.1%、不規則が46%であった。いずれも園での大きな違いはなく、これらの結果も2005年と同様であった。

3) 食事に関する特徴

毎日朝食を食べる者が95%であった。しかし、その一方で朝食欲がない者が51%と多かった。これらも2005年と同様の結果であった。夕食後に菓子を食べる者が23%であった。保護者の菓子に対する考え方は、子ども

が欲しがっても夕食後は菓子を与えない (28%)、菓子の時間を決めて (75%) であり、菓子時間を決めていない者に、夕食後に菓子を食する割合が高かった。

4) 自分で寝る子ども・自分で起きる子どもの特徴

自分で寝る子どもは、そうでない子に比べて、自分で起きる割合が有意に高かった。そして、就寝・起床・朝食時刻も有意に早かった。夕食・睡眠時間に違いが無いことから夕食後の過ごし方が問題になるものと思われる。

自分で起きる子どもは、そうでない子どもに比べて、夕食、就寝、起床、朝食時刻が有意に早かった。睡眠時間に違いは認められなかった。また、自分で起きる子どもは、朝食欲のある割合が有意に高かった。

5) 朝食欲のある子どもの特徴

朝食欲のない子は61%と多い。そこで、朝食欲があるか否かで、夕食・就寝・起床・朝食時刻を比較すると有意な違いは認められなかった。しかし、先の検討より、自分で起きる子は朝食欲があり、就寝時刻が早かったことから、就寝時刻も大切であることが推測される。

また、朝食欲のある子は、そうでない子に比べて、朝排便している割合が有意に高かった。

6) 21時に寝ている子どもの特徴

就寝の時間帯を21時には寝ている子 (=以下早寝群 332名) とそれ以降に寝る子 (=以下遅寝群 131名) の2群に分けて検討した。その結果、早寝群は自分で起きる割合が有意に高く、排便時刻に違いが認められた。早寝群は、朝排便する割合が有意に多く、遅寝群は、夜排便する割合が高かった。2群の夕食時刻に違いは認められなかったが、遅寝群で夕食後に菓子を食べている割合が高かった。朝食欲がない原因として、夕食後に菓子を摂取することや、就寝時刻が遅いか、どちらが影響しているか定かではないが、夕食後にスナック菓子等を摂取しているものもいることから、ある程度決まりのある食べ方も必要なのではないかと思われる。

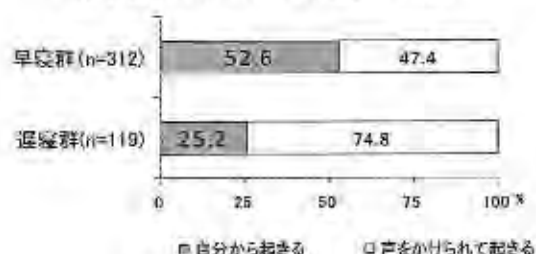


図1 早寝群と遅寝群の起床の様子

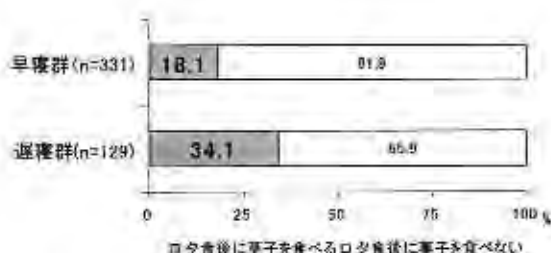


図2 早寝群と遅寝群の夕食後の菓子摂取状況

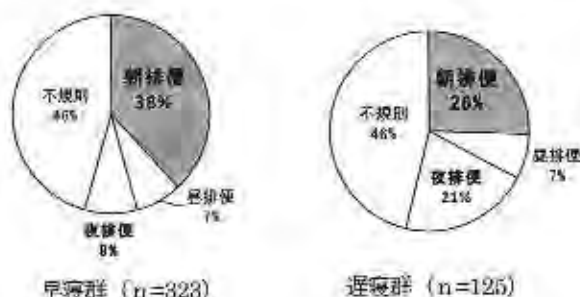


図3 排便時刻の比較 (早寝群と遅寝群)

9) 食事因子

食事に関する質問項目を因子分析した結果、4因子が抽出された。第1因子はお腹がすいたよというなどであり、食事興味の因子とした。第2因子は食べる量が少ないなどであり、食べる量や意欲の因子とした。第3因子は野菜が苦手などであり、好き嫌いの因子とした。第4因子は、食事中立ち歩くなど、注意力欠損の因子とした。

これらの因子を点数化し、早寝群と遅寝群で比較した結果 (表1)、全ての値が好ましいことが明らかとなった。また表には示さないが、自分で寝る子、自分で起きる子は、そうでない子に比べて、好ましい結果であった。

表1 早寝群と遅寝群の食事因子の比較

| | 早寝群 (n=271) | 遅寝群 (n=101) |
|----------------|-------------|---------------|
| 第1因子 (食事興味) | 3.2 ± 0.6 > | 3.1 ± 0.6 * |
| 第2因子 (食べる量や意欲) | 2.6 ± 0.6 > | 2.4 ± 0.7 ** |
| 第3因子 (好き嫌い) | 2.8 ± 0.8 > | 2.5 ± 0.7 *** |
| 第4因子 (注意力欠損) | 3.3 ± 0.7 > | 2.9 ± 0.8 *** |

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001
(数値が高いほうが好ましいことを示す)

【まとめ】

本研究で、起床・就寝の自立や、排便状況がほぼ毎年同じ状況であったことや、朝の排便率が低いこと、朝食欲がない子が多い事が確認された。また、自分で寝る子どもは、自分で起きる割合が多く、自分で起きる子は朝食欲があり、朝排便をしていることが明らかとなった。また、早く寝る子は、朝排便があることも明らかとなった。これらの結果は、個々で検討したものではあるが、それぞれがつながりを持っているものと推測される。中でも、就寝時刻は大切であり、21時までには寝ている子どもは、自分で起きる割合が多く、朝食・排便といった一日のスタートをうまく切れていることが明らかとなった。就寝時刻が遅い子は、夕食後に菓子を摂取している割合が多かったことから、夕食後、就寝までの時間の過ごし方や、自分から寝る事を意識付け出来るような取り組みが重要であることが示唆された。

自分で起きる割合に比べて自分で寝る割合の方が少なかったことから、自分から早く寝ることを意識付けすることが、結果として、健康な生活リズムを刻む上で大切になるものと思われる。そして、食べる意欲にもつながるものと推測される。

【参考文献】 1) WHO 小児期からの循環器予防に関する専門委員会報告書 (1990)
2) 片岡あゆみ、原田健次、奥田豊子：食育学研究 vol.1.146-147

B-1

保護者に対する食育活動の充実の必要性

—保護者の栄養に関する関心から—

黒川由紀子¹⁾, 久保 陽子²⁾
 (1) 大町保育園, (2) 日米クック広島)

Key words : 保護者, 食行動アンケート, 栄養に関する関心, 幼児の体格

【序 論】

小児の食習慣は受動的であることから、保護者が栄養に関して考えた行動をとることが、小児の食習慣形成においては重要であると考えらる。

そこで、食行動に関するアンケート調査を実施し、保護者の栄養や食事について考えて行動を実践しているかを中心として、いくつか解析を行って得られた見解について報告する。

【方 法】

1. 対象

某保育園において、調査の趣旨を説明し、同意を得た保護者 61 名を対象に調査用紙を配布し、回収された調査用紙 48 件 (回収率 94%) を対象に解析を行った。

2. 解析

「自分自身の健康のために栄養や食事について考えているか」をベースとし、「調理が偏らないように考えているか」、「食品購入や外食時に表示成分値を見ているか」、「食品購入時に賞味期限や消費期限を確認しているか」、「食事のときに会話があるか」の項目についてクロス集計を行い、 χ^2 乗検定による検定を行った。

また、「自分自身の健康のために栄養や食事について考えているか」の回答別に幼児の体格指標であるカウプ指数の平均値を算出し、分散分析および最小有意差法 (Fisher's PLSD) によって、母平均の差の検定を実行した。

【結 果】

1. 栄養を考える行動とのクロス集計

「自分自身の健康のために栄養や食事について考えているか」の回答と「調理が偏らないように考えているか」について、クロス集計ならびに χ^2 乗検定を実施した結果、表 1 に示すように、栄養を考えている者ほど調理に関しても気を使っている傾向がうかがえた。

つぎに、「食品購入時や外食時に表示成分値を見ているか」について、クロス集計ならびに χ^2 乗検定を実施した結果、表 2 に示すように、栄養を考えている者ほど成分値の確認を行っている傾向がうかがえた。

しかし、賞味期限の確認とのクロス集計ならびに χ^2 乗検定の結果においては、有意性は認められず、誰でも賞味期限等は気にしていることが確認された (表 3)。

さらに、食事のときの会話との関連について検討した結果、栄養について考えている者ほど食事のときの会話が多い傾向も認められた (表 4)。

表 1. 栄養を考える行動と調理方法考慮

| | 自分自身の健康のために栄養や食事について考えるか | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | 全体 | よく考える | ときどき考える | あまり考えない | 全く考えない | 不明 |
| 調理方法が偏らないように考えるか | 51 100.0% | 41 100.0% | 29 100.0% | 5 100.0% | 1 100.0% | 5 100.0% |
| いつも考える | 3 2.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 1 20.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| 比較的考える | 24 47.1% | 9 21.9% | 14 48.3% | 1 20.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| 時々考える | 18 35.3% | 2 4.9% | 11 37.9% | 1 20.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| 全く考えない | 3 5.9% | 0 0.0% | 0 0.0% | 2 40.0% | 1 100.0% | 0 0.0% |
| 不明 | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 5 100.0% |

独立性の検定
 χ^2 検定
 39.519
 自由度
 3
 P 値
 0.00001
 判定

表 2. 栄養を考える行動と購入時成分確認

| | 自分自身の健康のために栄養や食事について考えるか | | | | | |
|-------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | 全体 | よく考える | ときどき考える | あまり考えない | 全く考えない | 不明 |
| 食品購入時に表示成分値を見ているか | 51 100.0% | 41 100.0% | 29 100.0% | 5 100.0% | 1 100.0% | 5 100.0% |
| かみから見る | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| ときどき見る | 33 64.7% | 9 21.9% | 22 76.9% | 3 60.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| 見ない | 10 19.6% | 0 0.0% | 7 24.1% | 2 66.7% | 1 100.0% | 0 0.0% |
| 不明 | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 5 100.0% |

独立性の検定
 χ^2 検定
 16.482
 自由度
 6
 P 値
 0.0114
 判定
 *

表 3. 栄養を考える行動と購入時賞味期限等確認

| | 自分自身の健康のために栄養や食事について考えるか | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | 全体 | よく考える | ときどき考える | あまり考えない | 全く考えない | 不明 |
| 購入時賞味期限等を確認している | 51 100.0% | 41 100.0% | 29 100.0% | 0 100.0% | 1 100.0% | 5 100.0% |
| 見ない | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 1 100.0% | 0 0.0% |
| ときどき見る | 7 13.7% | 3 7.3% | 3 10.3% | 1 20.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| 不明 | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% | 5 100.0% |

独立性の検定
 χ^2 検定
 2.04035
 自由度
 3
 P 値
 0.5640
 判定
 NS

図1. 栄養を考える行動と食事のときの会話

| | 自分自身の健康のために栄養や食事について考えるか | | | | | |
|------------|--------------------------|-------|---------|---------|--------|------|
| | 全体 | よく考える | ときどき考える | あまり考えない | 全く考えない | 不明 |
| 全体 | 31 | 11 | 20 | 0 | 0 | 0 |
| | 100.0% | 35.5% | 64.5% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| 全く生か ある | 20 | 0 | 11 | 0 | 0 | 1 |
| | 64.5% | 0.0% | 33.9% | 0.0% | 0.0% | 3.1% |
| ときどき ある | 10 | 11 | 19 | 1 | 0 | 0 |
| | 32.3% | 33.9% | 57.9% | 3.1% | 0.0% | 0.0% |
| やや 少ない | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| 不明 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |

収束性の検定
χ²検定
23.91897

自由度
n
6

P値
0.00055

切差

2. 栄養を考える行動と子どもの体格

「自分自身の健康のために栄養や食事について考えているか」の回答別に子どもの体格（カウプ指数）を比較した結果、「栄養についてあまり考えない」グループの子どものカウプ指数が最も高値を示し、「ときどき考える」グループの子ともと比較して、 $P < 0.05$ で有意性が認められた（図1）。

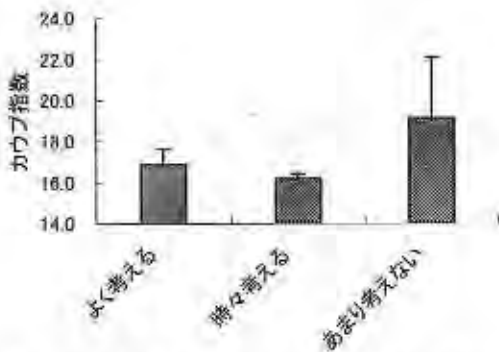


図1. 保護者の栄養を考える調理と子どもの体格
データは平均値±SEM。
「よく考える」:n=11, 「時々考える」:n=20, 「あまり考えない」:n=0

【考 察】

今回の調査の結果、賞味期限や消費期限については、とくに日常で栄養について考えていなくても気をつけていることが明らかとなった。この要因としては、昨今問題となった異物混入や食中毒問題によって、食品の品質について気にする人々が増加したこと、賞味期限や消費期限の表示は古くから行われていることから、広く浸透しているためと考えられる。

しかし、日常的に栄養について考えている保護者とそうでない保護者で比較した結果、栄養について考えている者ほど、調理に偏りがでないか、成分はどの程度のものなのか確認するなどの関心に差が認められた。言い換えると、栄養についてあまり考えない者は、賞味期限や消費期限を確認することは当然の行為であるものの、日常の食事内容に対する関心は、栄養について考えている者ほど高くない傾向にあると思われる。

また、栄養に関して考えている保護者では、食事のときの会話も多い傾向にあったが、このことから、栄養に関する関心が高いことから、会話の中にも食事のことについて話しがしやすいのではないかと考えられる。

このような状況で、幼児の発育指標となるカウプ指数を比較した。カウプ指数は、幼児に適合される体格指標であり、15未満を「やせ」、18以上を「肥満」として判定するが、今回の解析の結果、栄養についてあまり考えていない保護者の場合、幼児は肥満傾向にあることが明らかとなった。

近年、学童における肥満児童の増加が問題となっているが、上述のように保護者の栄養に関する関心が低いと肥満傾向にある今回の結果から、栄養に関する関心が、若い保護者で薄れてきているのではないかと推察することができる。

したがって、食育において、とくに幼児や学童を対象にするだけでなく、子どもの食習慣は受動的であり、保護者の影響が強いといった原点に立ち返り、保護者に対する食育活動も充実させる必要があるのではないかと考えられた。

高校生の健康に関する研究 VI

—食事に関する生徒の実態—

森 博史¹⁾, 寺坂 鋭子²⁾, 三宅 朋子³⁾, 野田 哲由⁴⁾, 前橋 明⁴⁾

(¹⁾岡山理科大学, (²⁾岡山県立玉島高等学校, (³⁾了徳寺大学, (⁴⁾早稲田大学)

Key words : 高校生, 朝食, 昼食, 夕食, ダイエット, 骨折

【目的】

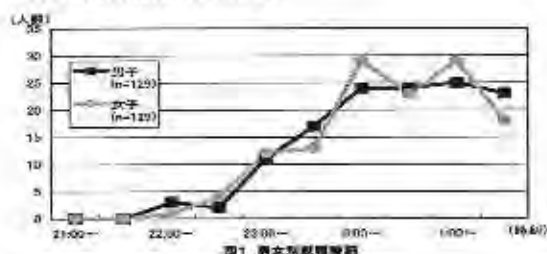
前報¹⁾では、高校生の朝食の欠食者は5%と少なかった。食の意識と朝食の摂取状況に注目すると、食に対して意識の高い生徒の方が、バランスのよい食事をしていたことが明らかとなった。そのことを踏まえ、今回は、生活に関する調査を行い、その中から食に関する項目を抽出し、実態を把握しようとした。

【方法】

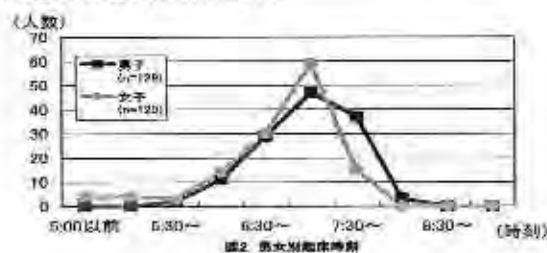
2008年4月18日に、高校3年生男子129名と女子129名を対象に、質問紙にて就寝時刻、起床時刻、調査当日の朝食内容、学習時間などからなる47項目の生活状況についての調査を実施した。

【結果】

1. 就寝時刻別の人数 (図1)



2. 起床時刻別の人数 (図2)



3. 食事の摂取状況

朝食をまったく食べていない生徒は、男子3名(2.3%)、女子4名(3.1%)の生徒であった。昼食を毎日しっかり食べている生徒は、男子118名(91.5%)、女子110名(85.3%)の生徒であった。そして、夕食を毎日しっかり食べている生徒は、男女共118名(91.5%)の生徒であった(表1)。

| 食事 | 項目 | 摂取状況 | | | | |
|----|-----------|------------|----------|----------|-----------|---------|
| | | ①毎日しっかり食べる | ②毎日軽く食べる | ③飲み物だけ飲む | ④食べた量が足りず | ⑤全く食べない |
| 朝食 | 男子(n=129) | 85(65.9) | 51(39.5) | 1(0.8) | 8(7.0) | 3(2.3) |
| | 女子(n=129) | 88(68.2) | 31(24.0) | 0 | 8(4.7) | 4(3.1) |
| 昼食 | 男子(n=129) | 118(91.5) | 9(7.0) | 0 | 2(1.6) | 1(0.8) |
| | 女子(n=129) | 110(85.3) | 18(11.6) | 0 | 3(2.3) | 1(0.8) |
| 夕食 | 男子(n=129) | 118(91.5) | 9(7.0) | 0 | 2(1.6) | 0 |
| | 女子(n=129) | 118(91.5) | 8(6.2) | 0 | 3(2.3) | 0 |

()内は%

4. 摂取した朝食の内容 (複数回答)

(1) 朝食における主食の摂取状況

主食は、ご飯が男子で63名(48.8%)、女子で56名(43.4%)、パンが男子で58名(45.0%)、女子で60名(46.5%)であった(図3)。



(2) 朝食における副食の摂取状況

副食を摂取していない生徒は、男子で56名(43.4%)、女子で62名(48.1%)であった。また、摂取している食品は、多いものから順に、男子では玉子、肉、野菜、魚で、女子では玉子、野菜、肉、乳製品、であった(図4)。



(3) 朝食における汁物の摂取状況

汁物を摂取していない生徒は、男子で90名(69.8%)、女子で94名(72.9%)であり、摂取している汁物で一番多いのは、味噌汁であった(図5)。



(4) 朝食におけるデザート摂取状況

朝食におけるデザートで摂取していない生徒は、男子で95名(73.6%)、女子で83名(64.3%)であった(図6)。



5. ダイエットの状況

(1) ダイエット経験の有無

女子 57 名 (44.2%) が経験しているのに対し、男子は 11 名 (8.5%) であった (図 7)。



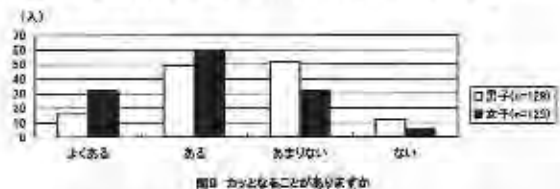
(2) ダイエットの方法 (複数回答)

食事を減らしたが、男子で 7 名 (63.6%)、女子で 34 名 (59.6%)、運動量を増やしたが、男子で 7 名 (63.6%)、女子で 33 名 (57.9%)、生活習慣の見直し、男子で 4 名 (36.4%)、女子で 20 名 (35.1%) であった (図 8)。



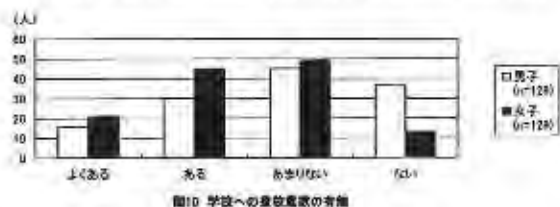
6. カットとなることの有無

カットとなることの有無は、よくあるが、男子で 16 名 (12.4%)、女子で 32 名 (24.8%)、ないが男子で 12 名 (9.3%)、女子で 6 名 (4.7%) であった (図 9)。



7. 学校への登校意欲の有無

学校へ行くのが嫌になることがあるかという質問に、よくあると答えた生徒は、男子で 16 名 (12.4%)、女子で 21 名 (16.3%)、ないと答えた生徒は、男子で 37 名 (28.7%)、女子で 13 名 (10.1%) であった (図 10)。



8. 骨折経験の有無

骨折を経験したことがある男子は 48 名 (37.2%)、女子では 21 名 (16.3%) であった (図 11)。



【考 察】

就寝時刻について、男子の方は夜中の 1 時 30 分を過ぎて起きていた生徒が 23 名もおり、また、朝は 7 時 30 分を過ぎて起きる生徒が目立った。そのため、朝食は女子の方が、しっかりと食べる生徒が多く、男子は軽く食べる生徒が多くなっていると思われた。また、女子の生徒が朝食を毎日しっかりと食べてくる背景には、アンケート後の聞き取り調査より、授業中にお腹が鳴るのを懸念して毎日しっかりと食べてくると答えた生徒がおり、学校での生活で恥ずかしいことがないようにと、気配りをしている様子が伺えた。

昼食については、男子の方が毎日しっかりと食べているという結果は、裏を返すと女子にダイエットを意識している生徒が多いので、友だちと食べる昼食を、軽く食べると答えているのではないかと考えられた。

食事内容については、朝食について毎日しっかりと食べてくると答えた生徒が多いにもかかわらず、男女ともご飯・パンを食べているが、副食を食べていない生徒が多かった。このことは、栄養のバランスを考えた朝食を摂らず、早く食べることができ、お腹が一杯になることをだけを考えているのか、生徒のしっかりと食べるということの量的なレベルに問題があるのか、今後、調査してみたいと考えている。

カットとなることがあると思っている生徒と学校へ行くのが嫌になることがあると感じている生徒は、男女で比較すると、女子の方に多く見ることができると、無いと答えた生徒が男子に多いことは、男子が学校にいることを楽しいと感じているが、女子は、悩みや問題を抱えているのではないかと推察することができる。

骨折経験者をまとめてみると、69 名いるというのは、気になる数値である。体の使い方が下手なのか、骨密度や日中の運動時間や戸外での運動時間などが関係しているのか等、今後、個別に聞き取り調査をしたいと考えている。

【ま と め】

- (1) 朝食は女子が毎日しっかりと食べていて、昼食は男子が毎日しっかりと食べていた。内容については、主食にご飯・パンを食べ、副食は食べていない生徒が多かった。
- (2) ダイエット経験者は女子の方が多かった。
- (3) カットとなることがあると感じている生徒と、学校へ行くのが嫌になることがあると思っている生徒は、女子の方が多かった。
- (4) 骨折経験者は、男子 37.2%、女子 16.3% であった。

47 調査項目の中からいくつか抜粋して結果をまとめたが、その他の項目についてもまとめ、学力重視でなく、いきいきとした学校生活を送り、そして高校卒業後もいきいきとした社会生活を送ることができる人間形成を目的とした指導や、心の問題や健康問題を抱えている生徒の個別指導の基礎資料となるよう、調査研究を進めていきたいと考えている。

【文 献】

1) 三宅朋子・寺坂鋭子・前橋 明：高校生の健康に関する研究Ⅴ，日本食育学術会議第 2 回大会抄録集，pp. 50-51, 2007.

B-3 保育施設で行われている食育実践活動の取材とその活用について

坂井 孝¹⁾, 森政淳子²⁾, 青木るみ子¹⁾, 中田和江¹⁾, 霞田野加奈¹⁾, 竹山杏奈¹⁾¹⁾ 羽衣国際大・人間生活, ²⁾ 鎌倉女子大・家政

Key words : 保育施設, 食育, 食育指針, 映像分析, マネジメントサイクル

【はじめに】

保育施設における食育の推進については、給食やその他の保育活動を通して推進することが、「少子化社会対策会大綱に基づく重点施策の具体的実施計画について」に示されている。保育施設における食育の取り組みは、保育所保育指針を基本として行われているが、現在の子ども達を取り巻く食環境をふまえ、厚生労働省では「保育所保育指針改訂に向けて検討し、平成19年12月に保育所保育指針の改定についての報告書⁽¹⁾」を公表した。それによると、食育を保育の計画に位置づけるとともに、その評価および改善に努めるように記されている。我々は、これまでに保育施設に対して実施した食育の現状についてのアンケート調査から、保育施設では情報不足および人的不足が食育を実施する上での問題点であることを明らかにしてきた⁽²⁾。以上のことから、保育施設での食育を充実した効果のある活動にするには、施設内および各施設同士の情報の共有化、および食育スキルを持った人材の養成が必要であると考えられた。

さらにその報告書には、食育活動の評価および改善を努力規定として定め、それを専門職が行うことが示されている⁽¹⁾。しかしながら、我々のアンケート調査から明らかにされたように、保育施設における食育活動の現在の課題として、毎回実践される食育の内容が未整理で、各回のつながりが不明瞭であることが指摘されていた。つまり大目標・中目標・小目標の明確な構造化を図った一貫性のある食育の実施に対するニーズが高まっている状態であった。

このような現状をふまえ、保育施設での食育を充実した効果のある活動にするために、食育実践活動の取材を試み、そこから1) 保育施設内、保育施設同士、保育施設と大学等における情報の共有化とその活用の可能性について、2) 食育活動を質的な目的から分析し、教育内容の評価およびマネジメントサイクルに反映させる可能性の2点に着目して検討した。

【方 法】

- 1) 保育施設で行われている食育実践活動の取材
大阪府1市のS保育園（以下、保育施設）に協力を得

て、保育施設で行われている食育活動の取材を行った。取材形態はデジタルビデオカメラ（以下、DVD）による動画撮影とデジタルカメラによるスナップ撮影を行った。特にDVDについては実践している保育士または栄養士の動きを中心に撮影した。表1に撮影した行事と保育施設が設定したねらいを示した。

保存したDVD撮影記録から、保育士の行動と園児達の気づきなど、活動記録媒体を作成し、情報の共有化を行った。

2) 食育実践活動の整理と内容分析

保育施設で行われている食育の内容を、「食育指針」第1章に示されている目的5項目「食と健康」、「食と人間関係」、「食と文化」、「いのちの育ちと食」、および「料理と食」の項目に分け、食育活動の取材から得られた教育記録について保育士による教育的関わり行動分析を行った。

表1 取材した食育実践活動

| タイトル | ねらい |
|----------|--|
| 大根もち | 食材の採取からかかわり、食材を調理することに関心を持つ。 |
| ランチバイキング | たて割りで、ランチバイキングをし、他年のお友達との交流を図る。 |
| お味噌汁づくり | 昆布とかつお節からだしを作る。本物のだしの香りやおいしさを学ぶ。 |
| 親子クッキング | 地域の親子さん方を対象に、親子でクッキング体験をしていただく。地域の方に向けての食育推進につなげていきたい。 |

【結 果】

1) 保育施設で行われている食育実践活動の取材

取材した4回の活動について、活動記録（DVD およびスナップ写真）を作成し保存した。これらを保育士間での食育活動内容の確認、実施の評価および改善策の検討などに活用した結果、保育士からは自己のふり返り（自己評価、園児たちの理解度）や保育士間での活動内容の引継ぎ（詳細な活動状況、活動内容の共有化）に活用で

きるといふ意見が上がった。つまり保育施設内での情報の共有化が可能となった。

また、それぞれのDVD撮影記録を基にして、保育士または栄養士の動き、活動における配慮点などについて整理することで、他の保育施設での食育活動を行う際の資料として、現在活用を検討している。

2) 食育活動の整理と内容分析

取材した食育実践活動のDVD撮影記録を基に、教育内容について食育指針5項目に照らし合わせると、全て項目のいずれかに振り分けることが可能であった。このことから、項目毎に目的を明確にすることによって、各回の食育の内容に共通性を見いだすことが可能となり、全体を通して一貫性のある教育のあり方を把握することが可能となった。さらに各回に、項目の充足度が異なることから、全体を俯瞰し、不足部分を充足させるように検討されたマネジメントサイクルが可能となった。

【考 察】

食育基本法に基づく食育推進基本計画において、「食べる力」を豊かに育むための支援づくりの拠点として、保育所の役割が明確化された。しかしながら、平成16年11月の調査では、全国の認可保育所における食育に関する計画の策定率は58.7%であった⁽³⁾。そのような背景のもと、次世代育成の視点から、平成16年12月には食育の取り組みを推進している保育所の割合を5年後には100%とする目標を設定した結果、平成18年度では、その策定率が80%へと増加した⁽⁴⁾。その一方で、先述したとおり、食育活動の内容について、一貫性のある食育を実践するには計画を作成するだけでなく、その内容も問われてくる。つまり食育活動の質的評価が要求される。しかしながら、保育施設での食育活動には種々の要因により実践はできるがその評価および評価のフィードバック、つまりマネジメントサイクルを進めていくことは非常に困難であることが推測される。今後は、専門知識を有する組織と保育施設との連携において、そのような問題点を解決することが重要課題の一つである。本研究において、大学研究者らと保育施設職員が、DVD撮影記録の内容を中心に食育実践の効率を検討することにより、その内容をより充実したものにすることが可能が見出され、DVD撮影記録が有効に利用できることが明らかになった。さらにDVD自体は長期間保管できることから、必要なときに保育施設職員全員がフィードバックできるという利点もある。これらをふまえると、DVD撮影記録の様々な活用が考えられる。

以上のことから、保育施設で食育実践についての情報を共有し、年間を通じた食育のマネジメントサイクルを行うために、記録媒体の有効な活用方法を検討することで、保育施設における食育の充実を図る一助になると考えられる。

【まとめ】

保育施設における食育の充実を図るために、実践されている食育活動取材し、その活用について検討した。

1) 活動記録を作成し保存して行くことで、保育士間での食育活動内容の確認、実施の評価および改善策の検討など、保育施設内での情報の共有化が可能となった。

2) それぞれのDVD撮影記録を元にして、保育士または栄養士の動き、配慮点などについて整理することで、他の保育施設での食育活動を行う際の資料として活用できることが分かった。

3) 保育施設と大学研究者らが、DVD撮影記録の内容を中心に食育実践の効率を検討することにより、内容をより充実したものにすることが可能と示された。

4) 今回取材した食育実践活動の教育内容は、食育指針5項目のいずれかに振り分けることが可能であった。

以上のことから、食育の計画づくりを進めていく上で、食育実践活動の取材を分析することにより、保育施設における食育計画を作成することのみならず、計画から実践、および振り返りによる評価、再検討までの一連のマネジメントサイクルを、保育施設職員全員で進めていくことが可能となることが示唆された。

【参考文献】

- 1) 「保育所保育指針」改定に関する検討会：保育所保育指針の改訂について（報告書）、2007年12月
- 2) 坂井孝、中田和江、上田幸恵：保育施設における食育の現状について、羽衣国際大学人間生活学部研究紀要、第3巻、p33~42、2008年3月
- 3) 保育所における食育に関する調査、厚生労働省、2004年11月
- 4) 食育政策の推進を目的とした保育所における食育計画に関する研究、平成18年度児童関連サービス調査研究等事業（主任研究者：酒井治子）

保育園児より家庭への食育発信 II

鶴岡 真理子

(京都ノートルダム女子大学・生活福祉文化学部生活福祉文化学科)

Key words : 保育園, 保育園児, 家庭, 食育, 朝食

はじめに

大阪府池田市の社会福祉法人さつき保育園「さつき保育園」と「はたの保育園」では、平成18年度に大阪府保健所のモデル事業として、「食育」のシステム化に取り組んだ。まず、保育の内容を見直し、保育園での取り組みが、家庭においても食への関心とつながるよう、どのように働きかけるかにポイントをおいて実践してきた。平成19年度には、引き続き子どもたちから保護者へ食育を発信できるよう、園から献立表や給食写真、おたよりの発行、連絡ノートなどに加え、その日の取り組みを写真で掲示するなどし、保護者へのPRを強化してきた。本報では、この2年間の取り組みが家庭でどのように反映されているかを把握するとともに、今年度の食育の再計画をし、実践していくことを目的とした。

方法

大阪府池田市の社会福祉法人さつき保育園「さつき保育園」と「はたの保育園」において、平成20年度の「食育」に関する保育実践と啓蒙活動を計画・実践していく。

さらに、食育に取り組んだ2年間を隔て過ごした平成19年度の卒園生の保護者1名を対象に、平成20年4月に、家庭への意識をさらに高めるとともに、保育園での食育の取り組みがどう家庭に反映しているか、またそれが継続して家庭でなされているかを把握するアンケート調査を実施した。

結果

1. アンケート調査

卒園児の保護者に行ったアンケート調査の主な結果(回収率:57.4%、園児数:さつき保育園25名・はたの保育園22名)を図示した(図1~図7)。その他、変化のあったこととして、調理保育を経験し、自分で調理をしたいという意欲が高まった(4)、調理保育で作ったホットケーキなどは家でも積極的に手伝うようになった(1)、野菜を育てた経験で、野菜は“売っているもの”から“育てるもの”ということを知った(1)等の回答が得られた。

野菜の摂取量増加や朝食を毎日食べるようになったなどの効果がみられたが、朝食の内容や朝食時の野菜摂取量は明らかになっていない。平成18年度の調査結果では、朝食を「毎日食べる」と答えたが、「菓子パンを車の中にかじらせることもある」と回答した保護者もあり、朝食での野菜摂取は、家庭の諸事情により難しいことが以前からの課題であった。給食は野菜の摂取量が標準より多いため、1日の野菜摂取量は、朝食時の野菜不足をある程度解消する部分もあると考えられた。そこで、次への段階として、「1日の野菜の摂取量を満たす」よう、家庭での食事(朝食・夕食)で摂取量を増やすように啓蒙するとともに、保育における取り組みから園児が家庭へど

う発信するかを考え、保育の中での食育の取り組みを計画した。

2. 保育園における取り組みと計画

(1) 保育計画

<これまでの取り組み:継続予定>

- ・毎日給食を3色食品群に分け、3色ボードに食材の絵を貼る
- ・給食時に、献立名と食材の確認をする
- ・絵本や紙芝居、図鑑などで食材を知る
- ・歌を歌う、造形、絵画などで食に関する活動を行う
- ・給食献立配布、当日の給食写真貼り出し、保護者とともに誕生日会食をする
- ・苗の買出し、苗植え、観察、収穫をする
- ・クッキング
- ・キャンプで使う食材の買出しをする

<新たな計画>

- ・栄養士による食育保育
- ・食材の廃棄部分による染色遊び
- ・園庭の木の実を使ったジュースづくり
- ・収穫物でお店屋さんごっこ
保護者に販売→収益で苗を購入

(2) 園児への取り組み

食育に関する取り組みは、保育士だけでなく、栄養士や畑畑に住む主に園芸で来園するシルバー人材センターのAさんも関わる。栄養士は、これまでのクッキングに加え、野菜の紹介やゲームなどで保育に積極的に加わる。Aさんには園芸後に、園内の畑に予定の野菜を子どもたちと栽培したり、木の実の展示やもちつきのつき手として参加したりすることとなっている。また、園庭にある木々の実(さくらんぼ・金柑・さくら・かりんなど)のジュースづくりやお店屋さんへ買物に行き、摘っていたことを収穫物を保護者へ販売するお店屋さんごっこ体験で実現できるようにし、得たお金で野菜の苗を買いに行くことを計画している。

(3) 家庭への啓蒙

子どもが園で育てた野菜を夕食の食卓に並べることで苗植えから収穫までの話をしたり、自分の子どもが作ったものであれば、廃棄部分さえも食べたいくなるのではないかと、また、野菜の摂取量も増えることも期待している。

保育内容を保護者へ知らせる方法は、園だよりやクラスのボード、クラスだより、個人ノートであり、給食については、献立表や給食ボードである。それに加え、その日の保育で特に保護者に知らせたいことは、写真を載せ視覚的に様子がわかるプリントを配布する。また、実際に子どもと一緒に市場に買物に行き、市場の人たちが活気よく会話したり声をかけたりしている様子も経験してもらおう働きかけている。参観日に野菜の苗植えを

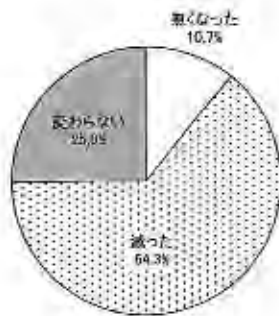


図1 好き嫌い

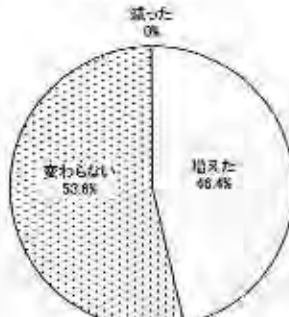


図2 野菜の収穫量

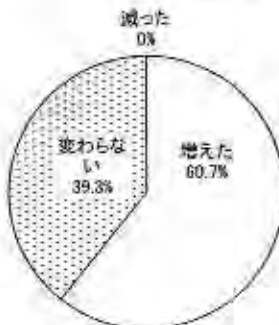


図3 食べ物の話題

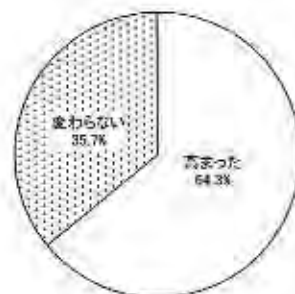


図4 食べ物への関心

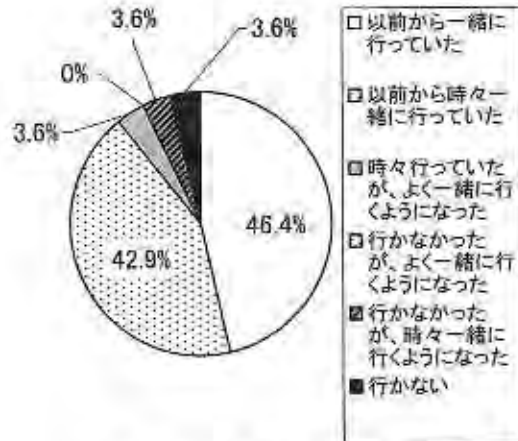


図5 食材の買い物

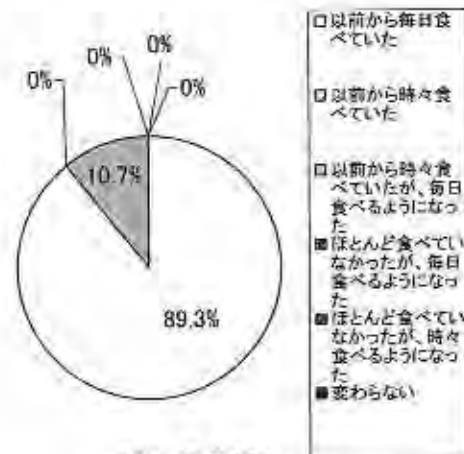


図6 朝食摂取

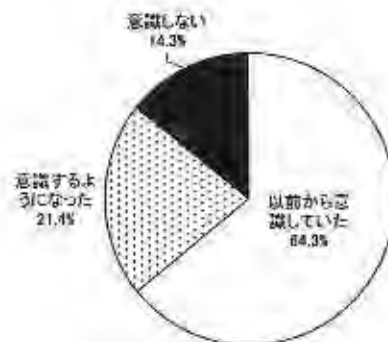


図7 食事を作る際の3色食品群の意識

行うことも保護者への意識づけとなっている。

まとめ

野菜の苗植えやその育つ様子を観察し、造形活動などに発展させたり、給食で自分たちが育てたものを収穫して食べたりする活動は保育園ではよくなされ、最近では園での食育は、充実したものとなっている。

今年度の2園の家庭への啓蒙活動は、保育の内容を知らせることの工夫や子どもたちが家庭で話をすることに加え、子どもの好きなお店屋さんごっこを通して、保護

者との会話や収穫物への思いを話す経験をすること、野菜の摂取量を増やすことを目標としている。

また、朝食や夕食の内容や野菜の摂取を含むバランスのとれた食事内容となるよう、忙しい家庭へどのように啓蒙していくかが課題である。地域との関わりとして、お店屋さんの見学や買い出しに行くこと、さらにお店屋さんから具体的な話を聞くことができるようなつながりをもつことも今後の課題である。

障がい児の食育

—食事介助用具の実践—

平井佑典¹⁾

(¹⁾ アビリティーズ・ケアネット株式会社

Key words : 心身障がい児、食育、補助器具

はじめに

障がい児にとって、食事をすることは大変困難なものであると同時に、適切な発達・獲得をしていかなければならないものである。適切な発達は、固体とその周りの環境（摂食姿勢・食事形態・介助方法・補助器具）により決定される。また、食物の段階的な認知に伴い、食事動作を組み立てる必要がある。その段階での、認知の状況・不具合、その後の身体の受け入れ態勢が変わってしまう。食事援助を介助者のペースで行い、無理やり食べさせるなどは避け、個々のペースに合わせた環境の食事援助を考える必要がある。本稿では、文献を整理し実際の心身障害児の食育の状況と、実際に利用している補助器具を紹介することとする。

1. 摂食・嚥下障害が起こりやすい疾患

重度の脳性麻痺を起因とする心身障害児、脳症の後遺症、脳性傷、変性疾患、神経・筋疾患、精神遅滞、ダウン症、自閉症、他。

2. 経口からの食事摂取が困難な場合

経口からの食事摂取が困難な場合は、胃チューブや胃ろうからの流動食や経管栄養剤の注入を行う。栄養バランスを考えるとミキサー食や流動食を利用すると良いがチューブがつまりやすい。経管栄養剤はチューブがつまりにくく、管理し易いが栄養面で不足する。身体の障がいの程度にもよるが、食育を行いできるだけ併用が経口から食事は摂取できるようにしたい。

3. 摂食姿勢

まず、捕食という食物を口の中に入れ、口腔内で温度、触、圧感覚、味覚などで感知する。次に、咀嚼・食塊の形成を行う。液体は、そのまま流され、ゼリーなどの柔らかいものは、舌と上顎で潰され、硬い食物は奥歯に粉砕され唾液と混じり食塊となっていく。その後、咽頭から食道へ送り込まれる。このような、繰り返しの動作の練習が必要であり、課題を通して発達していく。

摂食嚥下で問題となるのは、誤嚥である。誤嚥とは、喉頭から気道に食物が入り、肺に入ってしまうことである。食物と空気が同じ入り口から入るため、途中で分かれる。食物を喉頭で感知すると軟口蓋が挙上し、鼻での空気の経路を一時遮断し、喉頭蓋が閉鎖し食道を通っていく。（嚥下反射）障がい児の多くが、食事をする際に、口を開けたまま一連の流れを行うため、喉頭蓋が閉まらない状況で食物を飲み込み気管に入ってしまうことがあ

る。（図1）姿勢については、筋緊張が誘発しないような姿勢が必要であり、体幹から頭部（首）が後方に行くと気道を保護しにくく、認識しにくい。そのため、適切な座位保持装置が必要である。

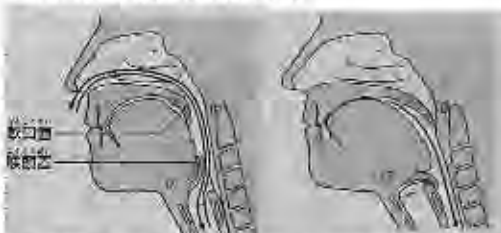


図1 高橋直雄 からだの地図, 講談社 P.27 1991年

4. 食事形態

心身障害児の摂食機能の特徴として、かめない、かみにくい（咀嚼）・飲みにくい、のどに詰まりやすい（誤嚥）などの特徴がある。また、嚥下から咀嚼までの個々の成長過程があり、その過程に合わせた対応が必要となる。例えば、嚥下ができずに、認識しやすい食事形態は、水分状・繊維状・スポンジ状・かまぼこ状・酸味の強いもの・口腔内に付着しやすいものなどである。また、飲みやすい食品としては、プリン状・ゼリー状・マッシュ状・とろとろ状・かゆ状・ポタージュ状・乳化状・果肉状などである。

食事段階には、①トロトロ状態の食事②ベタベタ状態の食事③舌でつぶせる硬さの粒のあるベタベタの状態の食事④6~7mmの軟らかい食事⑤軟らかい材料を中心にはほぼ全部食べることができる食事である。

5. 介助方法

不適正な姿勢は、頭部・頸部に異常緊張が起こり、伸展してしまうため、咀嚼・嚥下が困難になる。年齢が低いなどや、適当な座位保持装置がない場合は、抱っこし障害のパターンに対する姿勢の保持を行う。座位保持装置を利用できる場合は、特注で作成する固体に合わせたすや既成の車いすや座位保持装置を利用する。

また、食事をするときは場合により、オーラルコントロールという頭部、下顎、舌、口唇を母子・示指・中指等を利用しながら行う。

6. 補助器具

嚥下・摂食障害者（児）が食べやすいものは、粘度がありばらばらになりにくく、変形しべたつかない食べ物である。肉や魚、野菜、果物などをミキサーなどで粉砕

ゼラチンなどで固めるなどがそのような食事になる。このように、食物や水分を増粘するための補助用品などもある。(図2)



図2 日清サイユンス株式会社

<http://www.nissin-chiryou.com/index.html>

次にスプーンであるが、大きく経口を開けることが出来ない子や一度かみしめると閉口することが困難な子どもには、一口で食べることができる深さの浅い(平らな)スプーンで軟らかめのものが良い。(図3)自分で摂食できる子は、柄が太くなり自在にスプーン先端を曲げることができるタイプのもので使いやすく(図4)、握る力が弱い場合はスプーンを手に固定するためのホルダーがある。(図5)



図3, 4, 5
株式会社マーナ

<http://www.marna-inc.co.jp/ja/index.php>
有限会社フセ企画

<http://www.fusekikaku.co.jp/>
アビリティーズ・ケアネット(株)

<http://www.abilities.jp/>

コップや皿であるが、コップは鼻先がカットされ、首が伸展しない状態で飲むことができ、下唇へ当てて支持させ水分を流し、下顎をオーラルコントロールできるようなものが良い。(図6) また、半自立の子が利するためには、皿の後には滑り止め加工がされており、片方が高くなっているものを利用すると良い。(図7)



図6, 7

アビリティーズ・ケアネット(株)

障がい児は、座位保持を行うシステムが必要であり、体幹の程度に合わせて、利用する機器を選択する。体幹のバランスが悪い児であれば、その児の体の変形をコンピューターに取り込み、作成するシートを利用する。(図8) 体幹のバランスを少し保持することができ、車いすを換えることができる場合には、調整型の車いすなどを利用する。(図9)



図8 株式会社パシフィックサプライ

<http://www.p-supply.co.jp/>

図9 アビリティーズ・ケアネット(株)

7. おわりに

障がい児の身体の状態はさまざまであり、口腔状態・体幹の状態・食事介助・呼吸訓練・栄養状態・感覚刺激などの管理をし、個々に合わせた食事指導や食事内容、補助器具が必要である。また、言語療法士・栄養士・看護師・作業療法士・理学療法士など他職種が関わり、チームで援助していくことが必要不可欠であり、成長していく子どものペースに合わせた食育が大切だと考えられた。

引用文献

- 1) 木谷信子 2000年 心身障害児のための食事作り① 『食生活』第94巻12号 74-77
- 2) 坂下玲子 2006年 小児の摂食嚥下の理解に必要な基礎知識 『小児看護』第29巻8号 1067-1071
- 3) 綾野理加・向井美穂 2000年 心身障害児の食事指導のポイント 『食生活』第94巻11号 74-78
- 4) 門間智子 2006年 看護師のかかわり 『小児看護』第29巻8号 1092-1095
- 5) 浅田二郎 2001年 心身障害児の食事介助 『食生活』第95巻第2号 74-78
- 6) 根本哲廣 2006年 作業療法士のかかわり 『小児看護』第29巻第8号 1083-1086
- 7) 福田茂子 2001年 食事ケアの目標と達成留意点 『小児看護』第24巻第9号 1114-1121
- 8) 木谷信子 浅田二郎 2001年 食事作りと介助に役立つ商品 『食生活』第95巻第3号 74-78
- 9) 大歳太郎 分部由佳 2006年 生活を支援する機器 『小児看護』第29巻第8号 1156-1159
- 10) 宮崎明美 2001年 作業療法士の立場から 『小児看護』第24巻第9号 1250-1255
- 11) 麻生彰子 1989年 肢体不自由児通園施設外来における在宅重症心身障害児の食事指導の経験 『小児保健研究』第48巻第4号 435-438

朝食を摂取させるための方策についての検討

—子どもの朝食時の食欲に及ぼす因子の検討—

久保 陽子¹⁾, 黒川由紀子²⁾

(¹⁾ 株式会社 日米クック, (²⁾ 大内保育園)

Key words : 朝食摂取, カウプ指数, 食欲

【序 論】

小児の食習慣は受動的であることから、保護者が栄養に関して考えた行動をとることが、小児の食習慣形成においては重要であると考えられる。

そして、朝食は一日の始まりとして非常に重要な意味を持つことから、子どもの発育にも影響を及ぼすことが考えられる。

そこで、食行動に関するアンケート調査を実施し、朝食摂取を中心として、いくつか解析を行って得られた見解について報告する。

【方 法】

1. 対象

某保育園において、調査の趣旨を説明し、同意を得た保護者 51 名を対象に調査用紙を配布し、回収された調査用紙 48 件 (回収率 94%) から有効回答 41 名分について解析を行った。

2. 解析

朝食摂取状況別のカウプ指数の平均値における母集団の平均の差の検定は、分散分析および最小有意差法 (Fisher's PLSD) によって実施した。また、クロス集計については、 χ^2 乗検定による検定を行った。

【結 果】

1. 朝食摂取状況とカウプ指数

朝食摂取状況別にカウプ指数を比較した結果、「毎日摂取している」に対して、「摂取しているほうが多い」および「摂取する日と欠食日が半々」は有意な高値を示した。また、「欠食するほうが多い」は、有意な差ではなかったが、最も低値を示す傾向にあった (図 1)。

2. 朝食摂取状況および朝食の食欲に影響する因子

保護者の栄養に対する考えた行動が朝食摂取に影響を及ぼすのではないかと考え、「栄養について考えるか」と「朝食の摂取あるいは欠食」についてクロス集計を行った結果、 χ^2 乗検定では有意性は認められなかったが、やや栄養について考えていない場合のほうが欠食率が高い傾向にあった (表 1)。

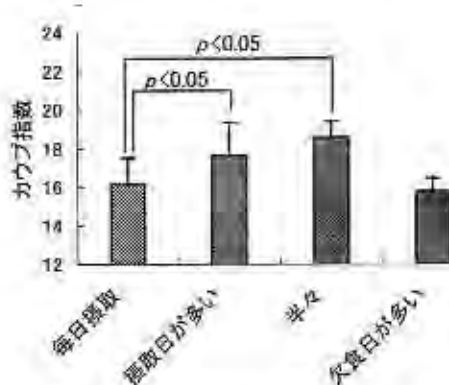


図1. 朝食摂取状況とカウプ指数

「毎日摂取」: n=33, 「摂取日が多い」: n=7,
「半々」: n=2, 「欠食日が多い」: n=2

表1. 保護者の栄養について考える行動と朝食摂取

| | | 栄養について考えるか | | |
|--------|----|--------------|--------------|-------------|
| | | 全体 | 考える | 考えない |
| 朝食摂取状況 | 全体 | 41 100.0% | 38 100.0% | 6 100.0% |
| | 摂取 | 32 72.7% | 28 73.7% | 4 66.7% |
| | 欠食 | 12 27.3% | 10 26.3% | 2 33.3% |

独立性の検定 χ^2 乗値 0.018 **:1%有意 *:5%有意
自由度 1 P 値 0.89300176 判定 NS

つぎに、栄養について考えているかが子どもの食欲に対して影響しているかについて検討した結果、表 2 に示すように、栄養について考えていない場合は、子どもの食欲も低い傾向 ($p < 0.05$) にあった。

さらに、起床から朝食摂取までの時間間隔が食欲に及ぼす影響について検討した結果、表 3 に示すように、起床後から摂取までの時間間隔が短い場合や逆に長い場合には食欲も低い傾向にあった ($p < 0.05$)

表2. 保護者の栄養について考える行動と朝食食欲

| | | 栄養について考えるか | | |
|------------|--------|--------------|--------------|-------------|
| | | 全体 | 考えない | 考える |
| 子どもの朝食時の食欲 | 全体 | 44 100.0% | 38 100.0% | 6 100.0% |
| | よく食べる | 9 20.5% | 9 23.7% | 0 0.0% |
| | 普通 | 23 52.3% | 22 57.9% | 1 20.0% |
| | やや食べない | 10 22.7% | 6 15.8% | 4 80.0% |
| | 食べない | 1 2.3% | 1 2.6% | 1 16.7% |

独立性の検定 χ^2 乗値 10.548
 **:1%有意 自由度 3
 *:5%有意 P値 0.0144
 判定 *

表3. 起床後朝食までの時間間隔と食欲

| | | 起床後朝食までの時間間隔 | | | | |
|------------|--------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| | | 全体 | 15分未満 | 15~30分 | 30~45分 | 45~60分 |
| 子どもの朝食時の食欲 | 全体 | 44 100.0% | 17 100.0% | 22 100.0% | 3 100.0% | 2 100.0% |
| | よく食べる | 9 20.5% | 3 17.6% | 4 18.2% | 2 66.7% | 0 0.0% |
| | 普通 | 23 52.3% | 7 41.2% | 16 72.7% | 0 0.0% | 0 0.0% |
| | やや食べない | 11 25.0% | 6 35.3% | 2 9.1% | 1 33.3% | 2 100.0% |
| | 食べない | 1 2.3% | 1 5.9% | 0 0.0% | 0 0.0% | 0 0.0% |

独立性の検定 χ^2 乗値 17.557
 **:1%有意 自由度 9
 *:5%有意 P値 0.0407
 判定 *

【考 察】

今回の調査の結果、朝食を食べたり食べなかったり野場合にはカウプ指数も高値を示し、幼児における肥満閾である 18.0 前後にあったことから、朝食摂取が不規則な場合には肥満を助長する可能性が考えられた。一方、欠食のほうが多い場合には、有意な差ではなかったが最も低値を示していたことについては、朝食を欠食することが多いために、一日に必要な栄養素摂取量が確保できていない可能性が考えられた。

このことから、子どもが望ましい成長を遂げるためには、朝食を毎日きちんと摂取することが重要であることが改めて確認できた。

朝食を摂取するかどうかについては、保護者が朝食をきちんと作るということ以外に、子ども自身の食欲も影響すると思われる。すなわち、保護者が朝食を用意しても、子どもが食べなくては意味が無いということであるが、この要因について検討した。

まず、保護者が栄養について日頃考えていれば、朝食もきちんと作るであろうとの考えで、摂取・欠食状況を検討したが、基本的には朝食が大切であり、当たり前という意識があると思われ、欠食状況に対してとくに影響を及ぼしていないようであったが、子どもの食欲との関連性については、 χ^2 乗検定の結果、有意な関連性が見出された。このことから、保護者が栄養について日頃考えているといった姿勢を、子どもが直接あるいは間接的に受け取っているのではないかと考えられた。

さらに、近年の調査によって夕食時刻が遅い、あるいは就寝時刻が遅いために、起床時刻も遅くなり、朝食欠食につながっていることも懸念されている。そこで、起床後から朝食摂取までの時間間隔の影響を検討した結果、起床後 15 分～30 分程度では比較的食欲があるが、15 分未満と短い場合には食欲も低い傾向にあった。また、逆に間隔が長い場合も低下する可能性が考えられた。このことから、朝食を準備するにあたって、この時間間隔についても考慮することが大切であると考えられた。

運動あそびプログラムが子どもの食習慣改善に及ぼす影響

—運動あそび介入による保育園児の給食摂取状況の変化—

佐野 裕子
(愛国学園保育専門学校)

Key words: 運動あそびプログラム, 保育園児, 給食, 運動量, 主体性

【目的】

幼児時期の健全な食生活の実践は、その後の健康生活を送る上で極めて重要であり、この時期における保育園での給食は、食習慣の形成にも影響を及ぼす。近年、保育園で増えている食の問題として、好き嫌いが多いことや食事に時間がかかること、小食、偏食など様々な問題が報告されている¹⁾。いきいきと活動できるようにするための生活の基本は、「食事」、「運動」、「睡眠」のバランスが大切であり、とくに、運動の必要性は各方面で明えられている²⁻⁴⁾。そこで、本研究では、運動あそびプログラムを立案し、保育園のデイリープログラムに運動あそびを導入することにより、給食摂取状況の変化を検証することを目的とした。

【方法】

朝の運動あそびプログラムを立案し、保育園のデイリープログラムに、介入を図り、以下の調査の非介入期間と介入期間を比較することにより給食摂取の変化を検証した。調査はいずれも事前に保育者や対象児の保護者に研究の目的を伝え了承を得た。データの解析には、SPSS11.5 とフィッシャーの直接確率検定を用いて解析し、統計の有意性についてはいずれの場合も5%未満の危険率で判定した。対象は、東京都H区立「保育園5〜6歳児30名と、クラス担任1名。調査期間は、2007年5月下旬〜6月上旬で、期間は3週間である。初めの1週間は対比のためのデータを採る期間（運動あそび非介入期間）、次の2週間は運動あそび介入期間とした。

(1) ライフコーダー（生活習慣記録機：歩数計）を用いた対象児の運動量や運動強度の測定

3週間（運動あそび介入期間・非介入期間）毎日装着。

(2) 質問項目を中心とした半構造化面接法によるクラス担任への聞き取り調査

担当保育園児一人ひとりに関する聞き取りを、運動あそび非介入期間で1回、介入期間で1回、計2回行った。質問は、担当保育者が日頃実感している保育園児の給食時の様子と、星ら（2007）¹⁾を基に以下の5項目を設定した。①食欲、②食べる量、③食べる時間、④その他<<運動あそび介入の概要>>

1. 対象者・補助者

対象児は、年長組30名（男児17名、女児13名）、平均年齢は、5.4歳（男児5.1歳、女児5.7歳）であった。運動あそびの補助として、保育者、補助者（保育専門学校生4名）が参加した。

2. 運動あそびプログラム介入時間

介入時間については、午前の活動時間に支障がないよ

うに、保育園と協議して60分とした。室内のホールで行う大人と子どもとのふれあいあそび⁵⁾を登園後（午前8時30〜50分）の約20分間、午前9時30分から10時10分までの40分間を、戸外で行う集団遊び⁶⁾に充てた。

3. 運動量（歩数）、運動強度の測定

ライフコーダーを使用し、ズボンあるいはスカートの右脇腹付近に装着した。装着時間は、ふれあいあそび終了後、手洗い・トイレを済ませた子どもから、ライフコーダーを装着し、給食開始前の11時30分にはずした。なお、装着、測定するにあたっては、対象児および保護者の同意を口頭で得た。

4. 運動あそびプログラムの内容

運動あそび介入期間である2週間の継続を考慮し、「子どもが喜ぶ楽しい内容」、「個人差が顕著にでない内容」、「運動スキルが偏らない内容」、「子どもの主体性を重んじた内容」を基軸に以下の4種を立案した。①ふれあい運動あそび（大人が子どもを抱っこしてグルグルまわす、通称メリーゴーランドや、大人の背中に子どもを担いで歩く、通称おんぶタクシー等、子どもと大人でお互いのからだを貸したり借りたりしながら、ダイナミックにふれあってあそぶ）、②サーキットあそび⁶⁾（園庭にある滑り台や雲梯、鉄棒などの固定遊具を基本に、パラバルーンや大縄などを用いて、一巡するコースを設定し、巡回しながらあそぶ）③鬼ごっこ系のあそび⁶⁾（2人が鬼になる2人予つなぎ鬼・狼人形が鬼になる、狼鬼ごっこ）、④ボールあそび（補助者との二人あそびから集団でのルールのあるあそび）。なお、運動あそびへの参加は自由であり、決して強制しないように申し合わせた。

【結果】

1. 食欲の変化

食欲について運動あそび介入の効果を確かめた。「食欲がない日が多い」と「食欲がない」を併合して「食欲がない」とし、「食欲がない」と「食欲がある」について、運動介入の効果を確かめた。フィッシャーの直接確率検定によると、 $p=0.004$ （両側検定）で有意であった。この結果は、運動介入後は、介入前よりも食欲がある子が有意に増えたと言える。

2. 量の変化

食べる量について運動介入の効果を確かめた。「少量の日が多い」と「いつも少量」を併合して「少量」とし、「沢山食べる日が多い」と「いつも沢山食べる」を併合して「沢山食べる」とし、「少量」と「沢山食べる」について運動介入の効果を確かめた。フィッシャーの直接確

率検定によると、 $P=0.032$ (両側検定) で有意であった。この結果は、運動介入後は、介入前よりも沢山食べる子が有意に増えたと言える。

3. 所要時間の変化

決められた時間内に食べ終わるかについて運動介入の効果を確かめた。「終了する日が多い」と「いつも終了する」を併合して「終了する」とし、「終了しない日が多い」と「いつも終了しない」を併合して「終了しない」とし、「終了する」と「終了しない」について、運動介入の効果を確かめた。フィッシャーの直接確率検定によると、 $P=0.126$ (両側検定) で有意差は認められなかった。

4. 運動あそび介入後の給食の様子の変化

何らかの変化があった子が有意に増えた $P=0.042$ (両側検定)。変化の内容については、「小食が完食になった」や「いつも食欲のない子に食欲が出てきた」等、食欲や食べる量に関する内容と、「だらだら食べることが少なくなった」や「おいしそうに食べるようになった」、「終了時間を気にして食べるようになった」等、食べ方に関する内容、その他、「野菜を自分で意識して食べるようになった」、「朝食を毎日食べるようになった」であった。

5. 運動量 (歩数)

歩数について運動あそび介入前後で t 検定を行った結果、両条件の割合には有意な差が認められた (t -test [両側検定: $t(24)=9.275$, $p<.001$])。したがって、運動あそび介入前より介入後の歩数が有意に増えた。男子が 3634 歩で 1083 歩の増加、女子が 3324 歩で 790 歩の増加、全体で 3541 歩、995 歩増加した。

6. 運動強度 (運動レベル)

運動レベル「4-9」について、運動あそび介入前後で t 検定を行った結果、両条件の割合には有意な差が認められた (t -test [両側検定: $t(24)=24.61$, $p<.001$])。したがって、運動あそび介入前より介入後の運動レベルが有意に増えた。男子が 15.0 で 9.2 増加、女子が 14.9 で 9.3 増加、全体で 15.0、9.3 増加した。

【考察】

給食の様子については、運動あそびプログラム介入後、何らかの変化があった子が有意に増え、「食欲」と「食べる量」について、介入効果が認められた。とくに、普段、食べることに對して全く意欲がみられず、担任が「小食」と危惧していた 2 名も、「おいしそうに食べる様子」がみられ、「無理なく」完食できるようになった。このクラスは、もともと自由な時間の戸外あそびの頻度が低く、運動介入前の運動量が、男女とも 2500 歩台と非常に少なかった²⁾。今回の運動介入により、運動量が増え、「お腹がすいた」という実感がもてたことが、この結果の背景にあると推考できる。そして、給食の時間がきたから食べさせられるのではなく、子ども自らが主体的に給食に取り組んだことが、「食欲」や「食べる量」につながったと考える。運動量 (歩数) については、有意に増えたものの、先行研究³⁾の、午前中に確保させたい歩数である 4000 歩には満たなかった。これは、ふれあい運動あそびの歩数が加算されていないためであり、それを加算すると男女とも裕に近似の歩数が確保できたと推察

する。運動強度は男女共に、レベル「4-9」が介入前より 2.6-2.7 倍に増加し、強い運動刺激となる運動強度 (「4-6」は中強度で速走程度、「7-9」は高強度でジョギング以上の負荷) が有意に認められた。子ども自身が運動あそびの楽しさを実感したからこそ、しっかりとからだを動かすことができ、運動の量や強度が有意に増え、介入効果が認められたと考える。「決められた時間内に食べ終わるか」については、運動介入の効果は認められなかった。これは、保育園生活における生活習慣の獲得のひとつであり、ただ単に、時計の長い針がここまできたらご馳走様をするのではなく、その必要性に気づいたり、必要性を感じたりできるような援助のあり方を、再検討しなければならないと考える。

本研究対象となった J 保育園は、この運動あそびプログラム介入を切っ掛けとし、乳児クラスからの全クラスを対象に子どもの発達段階をふまえたふれあいあそびや運動あそびの考案など、運動あそびを日常生活の中に取り入れていくことにつながった。そして、9ヵ月後の翌年 3 月上旬からは、クラス全員が無理なく完食でき、時間内に終了できるように変化した。

この運動あそびプログラムは、子どもの食生活を改善していく可能性を持った活動であることが示唆された。

【まとめ】

運動あそびプログラムを用いて、保育園のデイリープログラムに介入を図り、子どもの食習慣改善に及ぼす影響を検証した。その結果、男女共に運動の量、強度ともに有意に増え、給食の様子については、運動あそびプログラム介入後、何らかの変化があった子が有意に増え、「食欲」と「食べる量」について、運動あそびプログラム介入効果が認められた。

【文献】

- 1) 星 永・坂本めぐみ: 保育所における保育士の食育活動の現状と課題-第 1 報保育士が実施している食育活動と食の問題、食育学研究 Vol. 1, 2 No. 2, pp. 78-79, 2007.
- 2) 前橋 明: 子どものからだの異変とその対策, 体育学研究, 第 49 巻第 3 号, pp. 197-208, 2004.
- 3) 上里 一郎監修 白川 修一 編: 睡眠とメンタルヘルス, ゆまに書房, p. 200, 2006.
- 4) 正木健雄・井上高光・野尻ビデ: 脳をきたえるじやれつきあそび, 小学館, 2004.
- 5) 原田 碩三: 幼児健康学, 黎明書房, pp. 155-156, 1991.
- 6) 原田 碩三: 幼児健康学, 黎明書房, pp. 151-153, 1991.
- 7) 前橋 明編著: 幼児体育, 大学教育出版, pp. 16-17, 2007.
- 8) 前橋 明: 児童福祉論, チャイルド本社, pp. 234-237, 2003.

睡眠のリズムと朝食摂取・朝の排便との関係

—石川県の保育園5歳児を対象として—

松尾瑞穂¹⁾

前橋 明²⁾

¹⁾早稲田大学大学院・人間科学研究科、²⁾早稲田大学・人間科学学術院

Key words : 朝食, 排便, 石川県, 幼児, 睡眠

【はじめに】

1日を快くスタートするためには、前夜からの十分な睡眠と朝の朝食摂取は必要不可欠である。このことは、これまでの生活経験の中から経験的に伝えられていることであるが、近年の幼児にとっても、果たして同様のことが言えるのだろうか。

本報告では、幼児期の睡眠と朝食との関係を明らかにし、その知見をもとに、子どもたちの健康生活を保障する支援計画の資料にしたいと考えた。

【方 法】

石川県鹿島郡中能登町立の5保育園に通う5歳児150名を対象に、2007年10月から11月にかけての平日の10日間、前夜の就寝時刻と当日の朝の起床時刻、朝食摂取・朝の排便の有無を各園児の保護者に、毎朝、尋ねて回答を求めた。

また、調査結果を、①朝食摂取・朝の排便あり群、②朝食摂取・朝の排便なし群、③朝食なし・朝の排便あり、④朝食・朝の排便ともなしの4つの群におけ、群別にその日の生活状況を見ることとした。

なお、統計処理については、ピアソンの相関係数を算出した。

【結 果】

5歳児全体と、5歳児の朝食摂取・朝の排便の有無別にみた生活状況を、男児を表1-1に、女児を表1-2にそれぞれ示した。

1. 生活要因相互の関連

男児・女児それぞれの生活要因相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数を算出したところ、就寝時刻と睡眠時間間に負の相関(男児 $r=-0.66$ 、女児 $r=-0.63$)が、睡眠時間と起床時刻の間に正の相関(男児 $r=0.52$ 、女児 $r=0.42$)が、就寝時刻と起床時刻の間に正の相関(男児 $r=0.30$ 、女児 $r=0.39$)がみられた($p<0.01$)。

2. 就寝時刻

全体の平均就寝時刻をみると、男児では21時37分、女児では21時40分であった。群別にみると、男女ともに朝食・排便あり群が最も早い平均就寝時刻となり、男児で21時27分、女児で21時31分であった(図2-1、図2-2)。

3. 起床時刻

全体平均起床時刻は、男女ともに午前6時40分前後で、群別にみると、朝食・排便あり群、朝食

あり・排便なし群、朝食なし・排便あり群、朝食・排便なし群の順に早く、朝食・排便あり群では、男児で午前6時43分、女児で午前6時39分であった(図3-1、図3-2)。

【考 察】

近年、幼児期から子どもたちの生活が夜型化することで睡眠のリズムが崩れ、翌朝に食欲がなかったり、朝食を食べる時間がなかったりして、食べずに保育園や幼稚園に登園する子どもや、お菓子やジュース程度の貧弱な内容のものしか食べさせてもらえずに登園する子どもたちが目立ってきた。それらの子どもたちの中には、朝からボーっとして疲れている子どもや、午前中の活動に集中できなかったりする子どもが多い¹⁾。

今回得た結果より、就寝時刻が比較的早い子どもたちは、起床も早く、朝食を食べ、朝に排便を済ませて登園していることを確認した。よって、前夜の早めの就寝が、早めの起床をもたらし、朝食を摂取し、排便もしやすい状態にしていると考えられた。

また、中能登町の5歳児は、平均9時時間10分台と睡眠時間が極めて短かったため、今後の成長において集中力や注意力の困難さが懸念される。したがって、十分な睡眠を確保することが大切であるが、十分な睡眠を確保すると、起床が遅くなるという傾向があるので、やはり、就寝時刻を早める努力をすることが必要不可欠となる。

【ま と め】

保育園5歳児150名の保護者を対象に、子どもの就寝時刻と朝の起床時刻、朝食摂取および朝の排便の有無を調査した結果、

1) 就寝時刻と起床時刻、睡眠時間と起床時刻に正の相関がみられた($p<0.01$)。

2) 群別にみると、就寝時刻と起床時刻は、男女ともに、朝食・排便あり群で最も早かった。

以上より、前夜からの早めの就寝と起床が、朝の朝食摂取と排便を可能にすることを確認した。よって、各家庭で早めの起床時刻が決まっているならば、就寝時刻を努めて早めることが必要と考えられた。

【文 献】

1) 前橋 明: 輝く子どもの未来づくり, 明研図書, 2008.

表1-1 5歳児の朝食摂取・朝の排便の有無別にみた生活状況(男児) (平均)

| 対象 | 年齢 | 就寝時刻 | 起床時刻 |
|------------------|------|--------|-------|
| 全体(N=760) | 5.46 | 21時37分 | 6時51分 |
| 朝食・排便あり(N=285) | 5.47 | 21時27分 | 6時43分 |
| 朝食あり・排便なし(N=446) | 5.44 | 21時42分 | 6時56分 |
| 朝食なし・排便あり(N=2) | 5.46 | 21時30分 | 7時22分 |
| 朝食・排便なし(N=9) | 5.46 | 22時08分 | 7時27分 |

表1-2 5歳児の朝食摂取・朝の排便の有無別にみた生活状況(女児) (平均)

| 対象 | 年齢 | 就寝時刻 | 起床時刻 |
|------------------|------|--------|-------|
| 全体(N=670) | 5.49 | 21時40分 | 6時53分 |
| 朝食・排便あり(N=191) | 5.43 | 21時31分 | 6時39分 |
| 朝食あり・排便なし(N=465) | 5.51 | 21時43分 | 6時58分 |
| 朝食なし・排便あり(N=3) | 5.83 | 22時30分 | 7時26分 |
| 朝食・排便なし(N=1) | 5.92 | 22時40分 | 8時00分 |

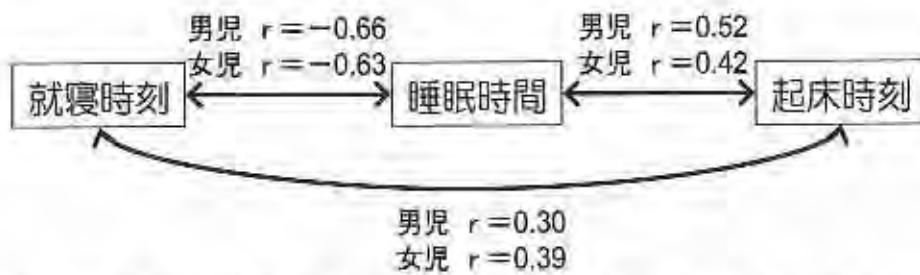


図1 保育園5歳児の生活要因相互の関連(1%水準で有意な相関のみられたものを抜粋)

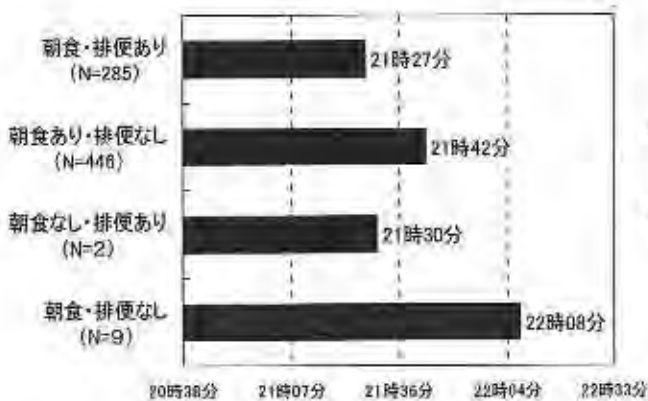


図2-1 朝食摂取・朝の排便の有無別にみた就寝時刻(男児)

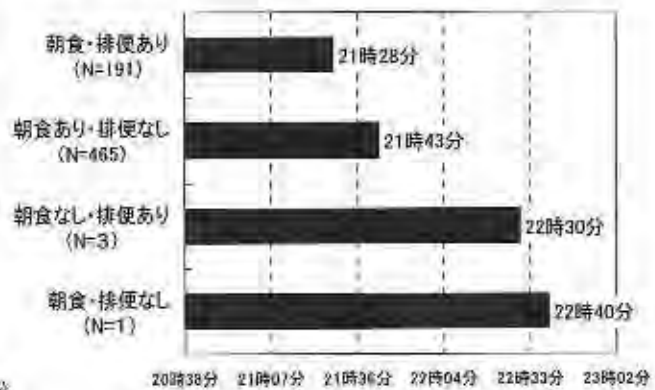


図2-2 朝食摂取・朝の排便の有無別にみた就寝時刻(女児)

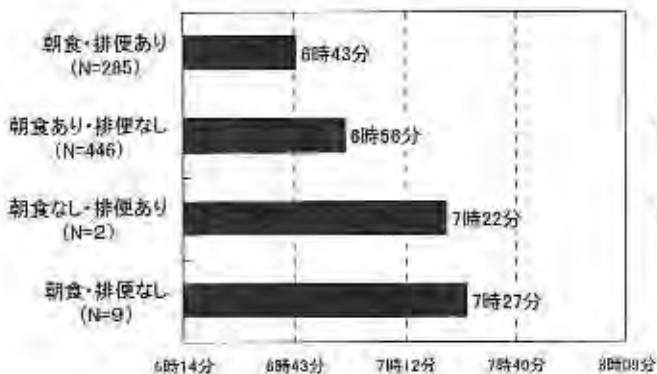


図3-1 朝食摂取・朝の排便の有無別にみた起床時刻(男児)

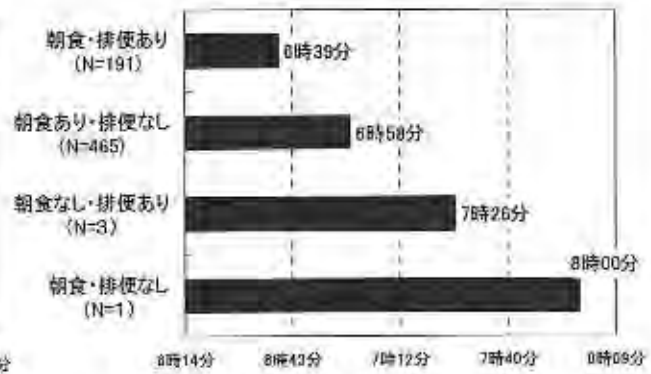


図3-2 朝食摂取・朝の排便の有無別にみた起床時刻(女児)

幼児期の健康福祉に関する研究

一朝の排便状況別にみた保育園5・6歳児の生活実態一

泉 秀生¹⁾ 奥宮庸一²⁾ 前橋 明³⁾

¹⁾ 早稲田大学大学院・人間科学研究科, ²⁾ 早稲田大学人間科学学術院

Key words : 保育園児, 朝の排便状況, 起床時刻, 登園時刻, 朝食開始時刻

【はじめに】

本報告では、2005年～2007年にかけて行った「幼児の生活調査」結果をもとに、保育園児の生活実態、中でも、朝の排便状況と子どもたちの生活要因との関連を分析することとした。そして、子どもたちが健康でいきいきと生活するための知見を得ようと願った。

【方法】

2005～2007年に、幼児の生活実態調査¹⁾を、北海道・青森県・埼玉県・東京都・千葉県・神奈川県・静岡県・富山県・石川県・岐阜県・奈良県・兵庫県・大阪府・岡山県・広島県・香川県・高知県・沖縄県の保育園児23,904名(5歳男児9,474名・女児8,838名、6歳男児3,179名・女児2,413名)の保護者を対象に実施した。

調査内容は、①就寝時刻、②睡眠時間、③起床時刻、④朝食摂取状況、⑤朝食開始時刻、⑥朝の排便状況、⑦夕食開始時刻、⑧登園のために家を出る時刻であった。そして、それらの結果を朝の排便状況(「毎朝する」・「する時の方が多い」・「する時としない時と半々」・「しない時の方が多い」・「しない」)別に、5つの群に分けて比較・分析することとした。

統計処理は、SPSSver.11を用いて、一元配置の分散分析、クロス集計、 χ^2 検定を行った。

【結果】

対象となった保育園児の生活実態を性別に分けて、その平均値を表1に整理した。そして、朝の排便状況(図1)別に、男児の生活状況を表2に、女児の生活状況を表3に、それぞれまとめた。また、朝の排便状況別に全対象の朝食摂取状況を図2に、朝食時のテレビ視聴状況を図3に、それぞれ示した。

【考察】

朝の排便状況において、「いつもする」と「する時の方が多い」を合わせても、男児で31.0%、女児で26.7%と低率であり、食事量の不足や食欲レベルの低さ、あるいは食事内容の悪さや朝のゆとり時間の欠如が推察された。

朝、排便を「いつもする」子どもたちは、他の子どもたちと比較して、夕食の開始時刻や就寝時刻、起床時刻が早いことを確認した。このことから、朝の排便を「毎日している」子ども

においては、起床から登園のために家を出るまでの時間を、ゆとりをもって生活できていることが示唆された。朝、登園前に、家で排便をすませることは、心地よい気持ちで1日のスタートを切ることにつながり、前日から大腸にたまった食物残渣を排出させることは、午前中から快い身体状況で、元気よく活動することを可能にし、園生活においても、友人や先生との円滑な関係を落ち着いて構築することもできやすい。また、前日の夕食開始時刻も、朝の排便状況に関係する²⁾ことから、前日の夕食開始時刻や就寝時刻を早めていくことも考慮する必要性があるだろう。

朝、排便をしていない子どもほど、朝食を欠食している子どもの人数割合が増えた。排便は、朝、食物がからっぽの胃に入ること、その刺激を大脳へ伝えてから、腸が蠕動運動を始め出し、食物残渣を押し出そうとすることで生じるが、腸の中に満ちるだけの残りかすがたまらなければ、なかなか排泄はできない。日頃から、腸内に残りかすとして、しっかりとした重さと体積のつくれる食事内容の充実が望まれることになり、1食でも欠食をすると、腸内の量が満たされず、排便のための反射も示しにくいので、朝の排便を促すためには、朝の朝食摂取はもちろん、定期的な3食の食事の充実と朝の朝食摂取が必要不可欠である。

朝、排便のある子どもは起床時刻が早く、起床から登園のために家を出るまでの時間が長く、朝食時のテレビ視聴も少なかったことから、前日の夕食開始時刻や就寝時刻、起床時刻などの生活時間を整えることや、あわせて、食事

□いつもする □する時の方が多い □半々 □しない時の方が多い □いつもしない

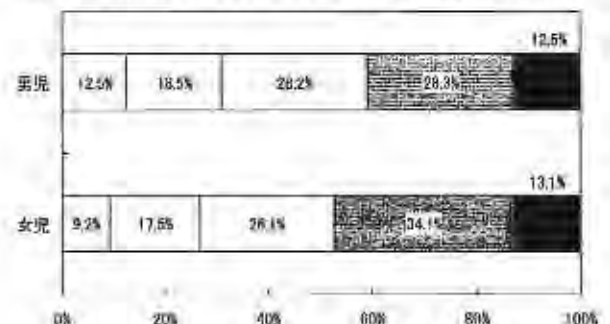


図1 男女別にみた朝の排便状況

表1 保育園5・6歳児の生活実態 (平均値)

| 排便状況 | 夕食開始時刻 | 就寝時刻 | 睡眠時間 | 起床時刻 | 朝食開始時刻 | 起床～朝食 | 朝食～通園 | 起床～通園 | 通園時刻 |
|-----------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|
| 男児 (N=11663) | 18時45分 | 21時32分 | 9時間28分 | 7時00分 | 7時26分 | 26分 | 55分 | 1時間21分 | 8時21分 |
| 女児 (N=10266) | 18時46分 | 21時32分 | 9時間30分 | 7時19分 | 7時27分 | 25分 | 54分 | 1時間19分 | 8時21分 |

表2 朝の排便状況別にみた保育園5・6歳男児の生活実態 (平均値)

| 排便状況 | 夕食開始時刻 | 就寝時刻 | 睡眠時間 | 起床時刻 | 朝食開始時刻 | 起床～朝食 | 朝食～通園 | 起床～通園 | 通園時刻 |
|-------------------------|-----------|-----------|--------|----------|----------|-------|--------|-----------|-------|
| 朝、いつも排便をする (N=1556) | 18時40分 | 21時20分 | 9時間31分 | 6時51分 | 7時18分 | 28分 | 1時間01分 | 1時間29分 | 8時21分 |
| たいてい、朝、排便する (N=2302) | 18時44分* | 21時23分* | 9時間32分 | 6時56分*** | 7時22分** | 27分 | 1時間01分 | 1時間27分* | 8時23分 |
| 半々 (N=3507) | 18時44分** | 21時29分*** | 9時間31分 | 6時58分*** | 7時25分*** | 26分 | 55分*** | 1時間21分*** | 8時21分 |
| 朝、あまり排便しない (N=3515) | 18時48分*** | 21時39分*** | 9時間26分 | 7時05分*** | 7時30分*** | 25分 | 50分*** | 1時間14分*** | 8時20分 |
| 朝、排便しない (N=1557) | 18時50分*** | 21時47分*** | 9時間24分 | 7時11分*** | 7時35分*** | 24分 | 45分*** | 1時間09分*** | 8時20分 |

「朝、いつも排便をする」子どもの生活実態との差: * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

表3 朝の排便状況別にみた保育園5・6歳女児の生活実態 (平均値)

| 排便状況 | 夕食開始時刻 | 就寝時刻 | 睡眠時間 | 起床時刻 | 朝食開始時刻 | 起床～朝食 | 朝食～通園 | 起床～通園 | 通園時刻 |
|-------------------------|-----------|-----------|--------|----------|----------|-------|----------|-----------|-------|
| 朝、いつも排便をする (N=944) | 18時41分 | 21時17分 | 9時間34分 | 6時51分 | 7時18分 | 27分 | 1時間04分 | 1時間31分 | 8時22分 |
| たいてい、朝、排便する (N=1793) | 18時44分 | 21時22分** | 9時間33分 | 6時56分** | 7時21分* | 26分 | 1時間01分** | 1時間27分** | 8時22分 |
| 半々 (N=2880) | 18時44分 | 21時28分*** | 9時間31分 | 7時00分*** | 7時25分*** | 26分 | 56分*** | 1時間22分*** | 8時21分 |
| 朝、あまり排便しない (N=3502) | 18時48分*** | 21時37分*** | 9時間30分 | 7時07分*** | 7時30分*** | 24分 | 50分*** | 1時間14分*** | 8時20分 |
| 朝、排便しない (N=1347) | 18時49分*** | 21時47分*** | 9時間24分 | 7時11分*** | 7時33分*** | 22分 | 46分*** | 1時間08分*** | 8時19分 |

「朝、いつも排便をする」子どもの生活実態との差: * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001



図2 朝の排便状況別にみた朝食摂取状況 ($\chi^2=458.45, p<0.001$)

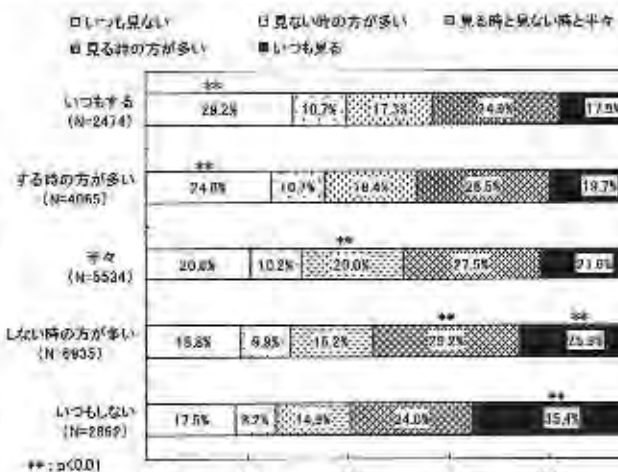


図3 朝の排便状況別にみた朝食時のテレビ視聴状況 ($\chi^2=480.30, p<0.001$)

集中することの重要性が示唆された。

【まとめ】

2005年～2007年にかけて行った、幼児の生活調査結果をもとに、保育園5・6歳児の生活実態、中でも、朝の排便状況と子どもたちの生活実践との関連を分析した。その結果、
 (1)朝の排便を、「毎朝する」子どもは、「あまりしない」、「しない」子どもに比べて、夕食開始時刻や起床時刻、朝食開始時刻などの、生活時間が全体的に早かった。
 (2)朝の排便のためには、起床から登園するま

での時間帯におけるゆとり時間を、十分にもつことが必要であり、あわせて、テレビ視聴に頼らない充実した時間を送ることが必要であろう。

【文 献】

- 1) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心 白書 2004, ブックハウス・エイチデイ, p.153, 2004.
- 2) 片岡あゆみ・原田健次・奥田豊子：生活リズムの形成と基本的生活習慣の自立に向けての取組み, 食育学研究1(1), pp.46-47, 2006.

～ メモ ～

資料紹介

○生きる力と朝食

「生きる力と朝食」

鈴峯女子短期大学
山内 有信

学習指導要領が変更され、平成 21 年 4 月より、幼稚園、小学校、中学校における新しい教育内容がスタートし、テーマとして、「生きる力」が掲げられています。

「生きる力」とは、知・徳・体のバランスのとれた力であり、変化の激しいこれからの社会を生きるために、確かな学力、豊かな人間性、健康・体力の知・徳・体をバランスよく育てることが大切であり、新しい時代に対応した教育を充実するための内容として、食育において、望ましい食習慣の形成が明記されており、そして、この学習指導要領の変更を紹介する文部科学省による小冊子の裏面に掲載されているチェック項目には、「子どもは毎日朝食を食べている」ということが記載されています。このように、生きる力を培うための正しい食習慣の形成でも、とくに朝食摂取の重要性が唱えられています。

これに関連して、農林水産省「にっぽん食育推進事業」として、食育啓発協議会が発行している「今日もおいしく元気にいってみよう！ めざせ！食事バランスマスター」という小冊子について、とくに朝食摂取に関連した部分についてご紹介します。

1. 朝ごはんのパワー

小学生における朝食摂取の状況調査によると、多くの子どもたちが朝食を摂取していますが、年々欠食する児童が増加してきていることが指摘されています。そこで、「朝ごはんパワー」として、図 1 のように 4 つの効果が紹介されています。

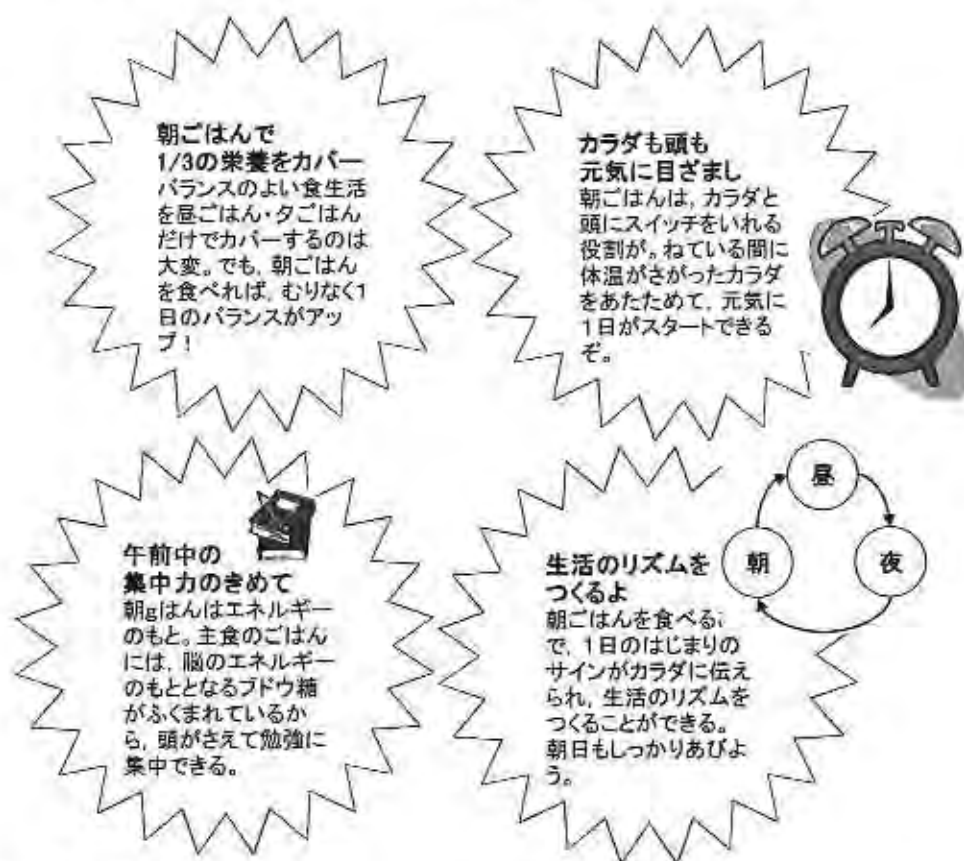


図1. これが朝ごはんパワーだ！

2. 朝ごはんの摂取を習慣化するステップ

ステップ1

今、朝ごはんを食べていない、食べないことがあるという人に対して、朝起きたら、まず何かを食べる習慣（毎日少しずつでも朝ごはんを食べるように）を身につけるようにしていく必要があります。

そのためには、難しく考えないで、冷蔵庫にあるものをチェックし、1杯の牛乳や、果物を食べるだけでもいいので、ちょっとした工夫で習慣化しましょう。



図2. 朝食摂取を習慣化するために簡単なものからはじめよう

ステップ2

朝食摂取として、とくにお米は和食や洋食などどんなおかずにもマッチし、また、主菜や副菜を取り揃えやすいといった利点のほか、ゆっくりと血糖値をあげることで、脳へのエネルギー供給に無駄も少なくなるといった利点もあります。そのためには、お米を食べる事が薦められます。のせるだけ、まぜるだけ、そえるだけのシンプルおかずでも結構ですので、牛乳1杯だけや果物だけの単品からステップアップしていきましょう。



図3. おかずをつけた食事へのステップアップにはお米が一番

ステップ3

食事バランスガイドの組合せは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物です。お米を中心とした日本型食事は、バランスに優れています。そのような食事バランスに優れた朝ごはんの献立を、週末には親子で楽しく作ってみませんか？一緒にご飯をすることで、子どもたちの食への関心も高まり、家庭での食育推進となります。

トータル調理時間 20分

ブロッコリーとミニトマトのポン酢あえ

調理時間 12分

ブロッコリー40gを小ぶさにわけ、洗ってラップでつつむ。電子レンジで約1分加熱してボウルに出し、ミニトマト2個を半分に切って加え、ポン酢しょうゆ小さじ1、かつおぶし少々とあえる。

あえるとは、余体をまんべんなく混ぜあわせること。



プリの照り焼き風

調理時間 20分

小さめのフライパンにしょうゆ小さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、水小さじ2を入れ、プリの切り身(100g)を入れて火にかける(中火より弱い火)。とちゅうでつり返し、汁がなくなるまでからめながら煮る。

フライパンをゆらすようにして、こげないように煮る。





ヨーグルト 1パック

調理時間 12分

みかん 1個

調理時間 12分

ごはん 200g

調理時間 20分

ほうれん草とえのきだけのみそ汁

調理時間 12分

なべにだし汁 180mlを火にかけ、ほうれん草40gと根元を切り落としたえのきだけ40gを5cmに切って加え、ひと煮立ちしたらみそ小さじ2をときながら入れる。

鍋をつかうとき、野菜をおさえる手はネコの手に、鍋を揺らないように気をつける。



この献立で!



図4. 食事バランス大研究

この資料「めざせ食事バランスマスター」は、小学校でも配布された資料であり、下記のURLからPDFファイルとしてダウンロードできます。

<http://www.kudamono200.or.jp/undou/shizai/shizai-index.html>

会 則

(総則)

第1条

本会は、日本食育学術会議と称す。

第2条

本会の事務局は、名古屋経済大学人間生活科学部福井研究室におく。

(目的)

第3条

本会は、多面的な食育の視点から人々の生活に関する基本的および臨床的研究の融合した発展を目指し、会員相互の連絡、および関連機関との交流を図り、人々の健康の増進と生活の質に寄与することを目的とする。

(事業)

第4条

本会は、次の事業を行う。

1. 学術集会の開催
2. 国際交流の促進
3. 学術出版物の刊行
4. その他、本会の目的達成に必要な研究および事業

(会員)

第5条

本会の会員を次のように分ける。

1. 正会員
2. 学生会員（大学院生を含む）

第6条

正会員は、本会の目的に賛同し、所定の会費を納入したもので、その年度の学術集会で業績を発表することができる。

(役員)

第7条

本会は、次の役員を置く。

| | |
|------|----|
| 会頭 | 1名 |
| 理事長 | 1名 |
| 理事 | 数名 |
| 事務局長 | 1名 |

第8条

役員は、任期は4年とし、再任を妨げない。会頭は、本会を代表し、会務を総括する。

(理事会、理事長ならびに理事)

第9条

理事は理事会を組織し、会則に定める事項その他、会務に関する事項を審議する。理事長は、理事会を招集する。理事会の定足数は、理事会構成員数の過半数とし、議事は出席者の過半数をもって決す。可否同数の時は、理事長が決する。

第10条

理事長は、理事の中から選出される。理事は、理事長の業務を補佐し、理事長指定の職務を担当する。創立総会では、本会発足時の発起人から理事を選任し、以後、欠員理事は理事長が推薦し、総会の承認を得て選任するものとする。

第11条

理事と理事長の任期は、4年とし、留任は妨げない。

(監事)

第12条

監事は、理事の中から選出し、本会の会計および資産を監査する。

(委員会および委員)

第13条

理事長は、必要に応じ、本会の運営に必要な各種委員会の設置および委員を委嘱することができる。

(総会)

第14条

総会は、少なくとも年1回開催する。理事長は、総会を招集し、議長を進行する。総会の決議は、会員の過半数が出席し、出席会員の過半数をもって決する。

(学術集会)

第15条

学術集会は、毎年1回開催する。学術集会議長は、理事会で推薦する。

第16条

学術集会で発表するものは会員であることを必要とする。ただし、本会の主旨に賛同する非会員で、理事長が承認した場合には発表を行うことができる。

(会計)

第17条

本会の運営には、次の資金をあてる。

1. 会費
(正会員5千円、学生会員2千円)
2. 年度会計の報告
年度会計の報告は、会計監事が理事会および、総会にはかり承認を得る。会計年度は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。
3. その他の収入
本会の主旨の賛同者(団体)からの寄付金を収入とする。
4. 学術集會会費は、別途定める。

(会則の変更など)

第18条

本会則の変更および細則の作成には、理事会の議を経て総会の承認を得る。

(付則)

第19条

本会則は、平成18年6月25日より施行する。

編集後記

日本食育学術会議も発足3年目を迎え、これまで立ち上げ段階の関係上、愛知県で連続して実施してきた大会も、そろそろ各地に展開しようということとなり、この度の第3回大会から広島県で開催と、本格的に活動が始まりつつあることを嬉しく思います。「食育学研究」シリーズ(大会要旨集)の形式もかたまりつつありますが、より完成度の高いものへと進化したいと思います。そのためにも、皆様からのご意見を賜ることができれば幸いです。

発行：日本食育学術会議 事務局

〒484-0047 愛知県犬山市内久保 61-1

名古屋経済大学 人間生活科学部内 稲井玲子研究室

Tel : 0568-67-6511(代)

URL : <http://www.syokuiku-japan.jp>

編集：日本食育学術会議 紀要編集委員会

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

早稲田大学 人間科学学術院 前橋 明 研究室内

Tel・Fax : 04-2947-6902

年会費：正会員=5,000円、学生会員=2,000円

振替番号：01390-6-96788

