

August Special

「食育」への 取り組み方

「食べること」をどう教え、どう学ぶか



「食育基本法」ができ、日本版フードガイド（正式には「食事バランスガイド」）が策定された。これをきっかけに本誌も「食べること」「食育」をテーマに特集を組むことにした。言うまでもなく、食べることは生きる基本なのだが、恵まれた国である日本では「飽食の時代」といわれ、グルメ番組が氾濫し、一方で個（孤）食や欠食が問題になり、生活習慣病も増加の一途をたどっている。「食」をどうするか。これが大問題なのである。今月は、この食を巡って、「食育」のみならず、「食べること」を中心に取材してみた。

この写真についてはP.13 参照

- 1 日本版フードガイド「食事バランスガイド」の活用法 吉池信男 P.6
- 2 大学生と小学生の生活現場から
 - 1 大学生と食事について 川野 因 P.10
 - 2 小学生と食事について 西川陽子 P.12岐阜県飛騨市立山之村小中学校の給食を通じた食育実践について 山本啓子 P.13
- 3 広い視点で捉えた楽しく役立つ「食育」 殖田友子 P.14
- 4 自分の口でおいしく食べることの大切さ 田中弥生 P.18
- 5 食育の視点から何ができるか 金子朝江 P.21
NPO法人みんなの食育の取り組み

1

「食育」への取り組み方

日本版フードガイド 「食事バランスガイド」の活用法

吉池信男

独立行政法人 国立健康・栄養研究所
研究企画評価主幹

食育では、「何を」「どれだけ」食べればよいかを身につけ、生活の中で自分の食事をコントロールできるようになることが1つの重要なテーマである。しかし、外食が増え料理をつくるのが少なくなった現在の日本では、食べ物や栄養に関する正しい知識・認識が希薄になっている。本稿では、まず食への関心を高めることが必要であると考え、誰もが手軽に使える日本版フードガイド「食事バランスガイド」を紹介する。食育を進めるうえでの1つのツールとしても使える同ガイドについて、国立健康・栄養研究所の吉池信男氏に聞いた。

食事バランスガイド作成の経緯

去る6月21日、厚生労働省と農林水産省は「食事バランスガイド」を発表した。何をどれだけ食べればよいかをわかりやすく示した同ガイドは、国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食料自給率の向上に寄与することが期待されるものである。

食事バランスガイド（以下一般的にフードガイドとも言う）が発表された背景には、2000年3月に文部省（現文部科学省）厚生省（現厚生労働省）、農林水産省によって策定された「食生活指針」（P.15参照）がある。同指針は望ましい食生活について多用な視点からまとめられたが、必ずしも世間一般に認知されものとはなっていない。そこで、具体的な行動に結びつけることを目的とした情報やツールを提供するこ



よしいけ・のぶ氏

とが不可欠であると考えた厚生労働省と農林水産省は、04年12月24日にフードガイド（仮称）検討委員会（以下、検討委員会）を立ち上げ7回にわたり検討を重ね、「食事バランスガイド」を策定した。

具体的な活動につなげるうえで、重要と

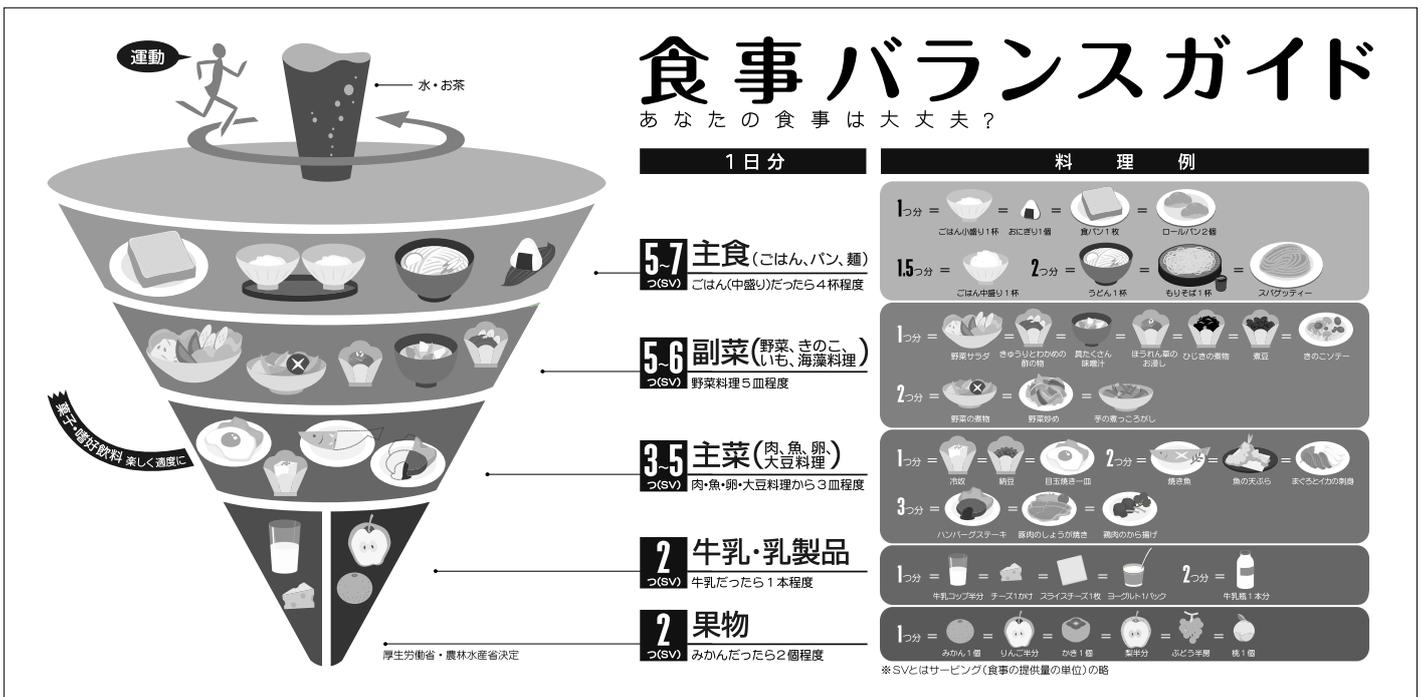


図1 日本版フードガイド「食事バランスガイド」

2

「食育」への取り組み方

大学生と小学生の生活現場から

大学に入り、生活環境が変化し、運動量が増えるにもかかわらず食生活に乱れが生じやすい。一方で、小学生も同様に個食（孤食、小食）の問題が指摘され、その食生活の健全さがあやうい。これらの問題にどう対応すべきか。（この項、取材・文/山田ゆかり）

1 大学生と食事について スポーツ現場で何が起きているか

川野 因 東京農業大学教授

学生アスリートの食生活

はじめに、大学生の食生活について私見を述べたい。筆者（山田）は2003年度から早稲田大学スポーツ科学学術院に所属し、「女性スポーツ論」を担当している。オープン科目なので学年・学部問わず選択できる。担当学生数は平均100名ほど、男女比について言えば、03年度はやや女子学生が多く、04年度は男女半々、05年度は男子学生が女子学生を上回った。うち3分の2は何らかのスポーツ活動を日常的に行い、その半数はスポーツ推薦入学者など極めて競技性の高いスポーツに携わる、いわばスポーツ活動が生活の中心になっている学生たちだ。とは言え、肉体的疲労か精神的疲労か、授業中疲れきった表情の学生がいる。一般学生にしても気だるそうな様子を見せる学生たちは少なくない。それにしても十代後半から二十代前半にしては覇気がないと感じるのは筆者だけだろうか。

さて、授業展開で女性アスリートと食事の関係は見逃せない。13週あるうち、1週はその課題に割く。筆者は授業に際しシラバスのすべてのテーマについて「他人事」では終わらせたくないと思っているので、レポートとして自ら振り返ってもらうことにしている。そのうえでテーマを深く考える手法だ。「女性アスリートと食」についても、授業前週に「自分の食生活を考える」と題したレポートを課した。04年度から始めている。それを読むにつけ、限られたなかの実態だが、彼らの食生活の乏しさに驚いている。同時に危機感を持った。いくつか挙げてみる。

・3食ともファストフードのハンバーガーです。初めての一人暮らしで料理ができない。（男 格闘技系）
・平日は寮の食事だが、寮食のない週末にドカ食い・おう吐行動を繰り返している。激しい練習のためのストレスではないかと

自己分析。このままこの生活を続けて大丈夫かと不安に思っている。（男 球技系）
・痩身願望が強く、食べ物ではなく痩身用溶剤で空腹を凌いでいる。（女 - 球技系）
・夕食は菓子です。5分の1の学生）
・「食べては吐き」を繰り返す。高校時代からで止まらない（女 個人競技）
・3食ともコンビニ食。菓子パン、おにぎり、スポーツドリンクの組み合わせが多い。
・寮に入って寮食を摂っているが、油物ばかりで激しい練習のあとはからだを受け付けない。食欲が減退して体重が落ちている。

上記はすべて一人暮らしもしくは寮生活の学生たちだ。しかし、そういう学生が全体の3分の2を占めるということをおぼろげに忘れない。自宅から通う学生たちに食事の不安は全くなかった。しかし、将来、自活・自炊を考えると、どうしたらいいかと問いかける学生がいた。

2年続けてのレポートではあるが、学生の食生活の実態がだんだんひどくなっているような気がしてならない。筆者は、担当学生の希望者に「簡単料理レシピ」を配布、「フードガイドピラミッド」の説明を全員に施している。ほんの少しの情報でも彼らには有効と考える。また食を含む学生向けの「なんでも相談窓口」の設置を、それぞれの専門家と検討中だ。学内の相談窓口だけでなく、学外にもあることで、より広く問題解決の糸口を学生たちに掴んでもらいたいと思っている。ゆくゆくは学生向けの料理教室開催を考えている。

きちんとごはんを食べていない

前置きが長くなったが、このような現状を踏まえ、東京農業大学の川野因先生の研究室の門をたたいた。筆者は開口一番、川野先生に上記のような担当学生の問題をぶつけた。放っておいたら大変なことになるという危機がある。学生とスポーツとの関

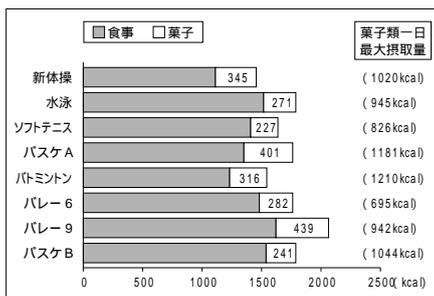


図1 1日および菓子類エネルギー摂取量

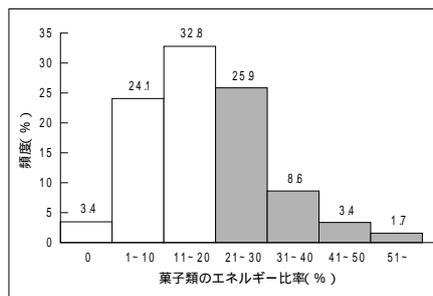


図2 菓子類エネルギー比率の分布パターン

3

「食育」への取り組み方

広い視点で捉えた 楽しく役立つ「食育」

殖田友子

八戸大学人間健康学部助教授、
(株)ミュージズ・スポーツ栄養ネットワーク代表、
管理栄養士

この4月から八戸大学に赴任した殖田先生は、「運動と栄養」「健康ビジネス論」の専門家であるが、大学生らが自然に「食」への興味をいさぐよな方策をとっている。「食育」を栄養指導と捉えないほうが、教えるほうも学ぶほうも楽しいと言う殖田先生に、広い視点で捉えた「食育」をあり方を語っていただいた。

食育を考える背景として

平成15(2003)年6月の閣議決定で基本方針の中に『人間力』の抜本的強化という言葉が出てきて、その戦略として、雇用の再編、教育現場の活性化、文化・芸術・スポーツの振興、そして食育の推進が挙げられました。

これを受けて文部科学省の河村建夫大臣が平成16(2004)年の年頭所感で、「...新しい時代を切り拓く、心豊かでたくましい日本人の育成を目指し、.....さらに、知育、徳育、体育、食育を重視した『人間力向上』のための教育改革を加速していく」と述べました。

こういう流れの中で、栄養教諭制度が創設されるのですが、平成16年1月20日、中央教育審議会スポーツ・青少年分科会の答申で栄養教諭の職務について「食に関する指導と学校給食の管理を一体のものとしてその職務とすることが適当である」と記載されました。

では、栄養教諭制度を創設しなければな

らない背景要因は何なのか、あるいは「食に関する指導」というのはどういうことか、それについて考えてみました。

よく知られているとおり、2000年から10年計画で「健康日本21」で数値目標を掲げられたわけですが、多くの数値目標は達成されていないどころかむしろ状況は悪くなっていることがわかり(本誌2004年10月号参照)、高脂血症、肥満(男性)、糖尿病の有病率なども上昇しているし、医療費も上昇を続けています。

また、朝食の欠食率は、1980年6.7%、90年7.9%、2000年8.1%、02年9.7%と上昇が止まらず、年齢階層別では男女とも20歳代の欠食率が最高で、『平成14年国民栄養調査結果』(厚生労働省、平成16年)では外食に加えて「菓子等のみ」「錠剤等のみ」という項目も登場しました(表1参照)、1日3食をお菓子だけ、あるいは錠剤だけというのは信じがたいことですが、データに出るくらいのパーセンテージ存在するという事です。

「食事パターン」の研究もなされていて、表2に示したように各食品群をエネルギー比でどのくらい食べているか、その1900

年代の変化が示されています。この表を見るとわかるように、穀類はどんどん減少、野菜と豆類は横ばい、やや減少、畜産物は上昇、魚介類は少しずつ上昇し、やや低下しているもののその大きな変化はない。PFC(たんぱく質、脂質、炭水化物)エネルギー比でみると、炭水化物は下がる一方であるのに対し、脂質は健康であるためには25%以下がよいという指標があるのですが、1980年代後半以降は大きく超過しています。これも要因となって、肥満(男性)や高脂血症などが増えてきたと言えます。

もうひとつ、食生活懇談会が「日本型食生活」というものを提言しました。日本の食生活は世界的お手本であって、表2で言うと、1980年時のバランスが理想的とされています。アメリカもこれにならい、穀物類の摂取を増やそうとしました。日本でもこの80年の頃のPFCバランスがちょうどいいとしていたのですが、表2を見るとわかるように、その理想型が崩れてきています。決して「このままでよい」という状況ではなくなったのです。

表1 年齢階層別1日の食事構成(全国)

(単位: %)

	家庭食	外食	調理済食品	菓子等のみ	錠剤等のみ	欠食
総数	77.9	13.8	4.1	1.6	0.1	2.5
7~14歳	67.9	28.3	2.4	0.7	0.0	0.7
15~19歳	78.7	12.3	3.9	1.3	0.1	3.7
20~29歳	65.9	18.8	6.0	2.5	0.3	6.5
30~39歳	69.6	17.5	5.3	2.7	0.2	4.7
40~49歳	74.6	16.6	4.0	2.1	0.2	2.5
50~59歳	79.2	13.0	4.0	1.6	0.1	2.1
60~69歳	87.1	7.1	3.2	1.4	0.1	1.1
70歳以上	90.6	3.9	3.6	0.8	0.1	1.0

注: -----は、各項目の最高値を示す。

資料: 厚生労働省『平成14年国民栄養調査結果』平成16年発表

4

「食育」への取り組み方

自分の口で おいしく食べることの大切さ

田中弥生

南大和病院栄養科長

関東学院女子短期大学家政科非常勤講師、管理栄養士

小田急江ノ島線「高座渋谷」駅から徒歩7分の場所に位置する南大和病院。外科や内科、消化器科などを有し、手術などを施す急性期病院としての役割だけでなく、同病院は「地域に密着した医療」のもと、さまざまな症状を抱えた高齢者患者も多く入院するなど、慢性期病院としての機能も合わせ持っている。術後の患者へのケアだけでなく、長いときをそれぞれの道で、それぞれの方法で生きてきた高齢者の「食」のあり方、「食育」とは何を指すのだろうか。最前線の現場で、さまざまな試みを実践している管理栄養士の田中弥生氏に聞いた。

栄養はできるだけ 口から食事で摂る

最新の自動分析装置など多数の検査機器での各種疾患の診断、早期発見のための緊急検査に対応し、救急患者にも対応できるよう24時間診療体制を整えている。院内で手術を受けた患者の1日でも早い回復のためのリハビリ施設も備えているだけでなく、地域密着型の病院でもある南大和病院には、それぞれ異なる症状を抱えた多くの入院患者がいる（病床数：一般病棟102床）そのなかには高齢者も含まれており、嚥下機能の低下や、認知症などが原因で経口摂取での栄養摂取ができないというケースも少なくない。腹部や頸部を切開し、管を通しての腹部栄養投与や経鼻栄養投与でも必要最低限の栄養分を補給することはできる。しかし同院栄養科長の田中弥生氏は

こう語る。

「最終的には口から、必要な栄養を食事で摂ってもらいたい。そこを目指して、私たちにできること、すべきことは、どのように口から摂取してもらうことができるかを考え、対応することだと思っています」

食べることが命の源になっているということに改めて気づいてほしい。「それが広い意味で高齢者に対する食育と言えるのではないか」と田中氏は言う。

クリニカルサービスと フードサービスの連携

病院栄養士としての業務は大きく2つに分けられる。患者1人1人に適した栄養・食事指導などを施すクリニカルサービスと、患者の身体の栄養状態や食事の摂取状況などに応じた食べやすい食事形態の工夫や食品の選択を行うフードサービス。前者に対しては、多くの病院でNST（Nutrition Support Team = 栄養サポートチーム、医師・看護師・栄養士・薬剤師などの専門職や事務職が1つになって、患者に対して適切な栄養管理を行う）を導入するなどして、積極的に取り組んでいる。しかしここに1つの懸念がある。「フードサービスは委託業者に任せて、まずは栄養状態さえ保てばいいという考え方になってしまっているのでは意味がありません。両者の歯車が合って、そこで初めて患者さん1人1人に適した食事が提供できるはずですよ」

必要なものをただ食べさせるというだけでなく、あくまで目指すのは「おいしく、口から食べさせること」である。そのためには、食事のメニューや食材の工夫といった面だけでなく、より幅広い意味での患者



たなか・やよい氏

へ対するサポートが求められる。

「食べたい」を見極める

前述のように、それぞれの事情で経口摂取が容易でなくなってしまった場合、多くの患者が「口から食べられない」ということにまず落ち込んでしまう。

たとえば、同じ病室に4人で入院していて、他の3人は出される食事を口から摂取しているのに、自分は術後で口から食べようとすると嚥下障害があり、うまく飲み込むことができず、経鼻管から栄養を補給している。リハビリをして、少しずつ回復しているように思っていたのに、「食べる」という最も当たり前と思えることができない自分は、もう何をしてもダメなのではないか。そんな諦めにすらつながってしまうことがある。「高齢者の方々は、私たちより長く人生を生きてきた先輩で、本来私のような半分程度しか生きていない人間が指導するなんておこがましい。むしろ教えら

5

「食育」への取り組み方

食育の視点から何ができるか NPO法人みんなの食育の取り組み

金子朝江

NPO法人みんなの食育理事

03年より活動を開始し、04年6月にNPO法人となった『みんなの食育』では、今年1月23日より「みんなの食育ステーション in 大井町」(以下食育ステーション)をオープン、食育を通じたまちづくりを始め、さまざまな取り組みを行っている。ここでは、同法人理事の金子朝江さんに聞いた。幼児・小学生向けの食育教室を担当している管理栄養士の相澤菜穂子さんの話と併せて紹介する。(写真提供/NPO法人みんなの食育)

食情報の受発信と

地域の活性化の拠点として

東急大井町線、JR京浜東北線、りんかい線「大井町」駅より徒歩4分、大井銀座

表1 7月に開催された「みんなの食育ステーション in 大井町」での教室・講座

[レギュラー講座]

家庭料理教室

親子de食育講座

～瘦身塾～ 本気で楽しく！ 食を見直しダイエット

1歳からばくばく教室～離乳期後の食事指導と相談～

マクロビオティック「精進イタリアン」

家庭薬膳教室「夏の薬膳」

離乳食教室～離乳食の試食とお話～

マクロビオティック「NYデリスタイル」

薬膳講座(医食同源)

[子ども向け講座]

子ども料理教室(小学生対象)

子ども食育料理教室(幼児対象)

料理大好き！ ワクワク食べもの教室

[体験講座]

食文化の基本を学ぶ「だし講座」



みんなの食育ステーション in 大井町のキッチン

商店街(東京都品川区)の一角に食育ステーションはある。店舗3分の1スペースには約20社の商品が展示・販売されている。食に関わる企業やNPOが社会貢献の1つとしてコーナーを賃貸し、『みんなの食育』の活動(食育推進)を支えている。その右手3分の2は各種料理教室が開催されるキッチンスペースになっている。

食育ステーションをオープンさせた経緯について、金子さんは「暮らしが変化し、核家族化が進むにつれ食文化が伝承される機会が少なくなってきました。簡単便利にファーストフードでお腹を満たすことはできますが、若者や子どもが生活習慣病予備軍になっているなど社会的問題が出てきています。自分の健康は自分の責任で守る時代にきているのではないのでしょうか。情報が溢れる今の社会では、知っているつもりになりがちです。そこで、食育を学び実践する場をつくる必要があると思いました」

と説明する。

食育ステーションには2つの目的がある。1つは、食情報の受発信により、食育活動を推進し全国に普及させることである。その具体的に見える形として、食育ステーションでの料理教室がある(表1参照)。1講座最大12～13人、講座によっては少人数でも開催している。都内の参加者が大半だが、千葉や埼玉、栃木から参加する人もいる。とくに幼児・小学生を対象にした講座は好評で定員をオーバーすることが多いという。野菜を育て収穫する農業体験や地域の食文化に触れる機会を持ち、「食」を体系的に理解することも目的にしている。

2つ目は大井銀座商店街を活性化すること。現在地域の活性化として実施しているのが、大井銀座商店街振興組合が主催する「夕方の市」である。夕方の市は、毎月数回、金曜日に千葉県香取郡山田町の「和郷