

短大における「食育」教育で何ができるか？

—教育・食物・医学・心理の連携を通して—

鳥 丸 佐知子 落 合 利 佳 浅 野 美登里
坂 本 裕 子 中 島 千 恵

平成17年に食育基本法が施行され、様々な機関で「食育」の重要性が謳われるようになった。その大きな流れの中で、本学では学科を越えた5つのゼミが連携し、実践力のある栄養士・保育士の養成を目指して様々な調査や共同授業、共同企画を行った。数年に渡る取り組みから得られた知見をもとに、短大での「食育」教育を通して、変える（変わる）ことが可能な側面、難しい側面、また次世代へ伝えていくべきもの等について検討した。

キーワード：食育、栄養士、保育士、実践力、連携

1. はじめに

平成17年6月10日に「食育基本法」が成立し、同年7月15日より施行された。この法律が制定された背景には、私たちの日常生活の中で、あたりまえであった「食」を大切にする心が欠如しつつあるという、現代の日本の食事情があると言われている。

現代は「飽食の時代」とされるにもかかわらず、実際には、栄養バランスの偏った食事や、不規則な食事がふえているのではない。また、肥満や生活習慣病の増加、過度のダイエット志向、「食」の安全性の問題、「食料」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失など「食」に関する問題は山積みである。そしてこれらの問題は、「食育」の専門家でもある、服部幸應氏も述べているように、個人の問題として片付けられるのではなく、家庭、学校、それぞれの地域、さらに食の生産者や流通・販売を担っている人々までが連携・協力しながら国民運動と

して取り組んでいく必要があるものなのである。

筆者は以前「食育インストラクター」と言う資格に関心を持ち、入門編を学んでいた時期がある。その時、そのテキストの中で、前述の服部先生ご自身が、自ら「食育」に取り組むことになったきっかけについて、大変興味深い事実を述べておられた。ここで少し紹介してみたい。

それは20年ほど前の、先生ご自身が勤務される学校の新入生の「食事日記」にあったという。本学でもありそうな話だが、学生に授業の一部として、いわゆる「食事日記」を書かせたのだそうだ。その結果、予想通り、彼（彼女）らの1週間の朝・昼・晩の記録からは、朝食抜きやバランスの悪い食事、過度のダイエット等、問題となる状態の学生が多く見られた。そこで先生は、これらの学生に対して、在学中にこの点をついてしっかり勉強させ、良い「食習慣」を身につけるよう指導した。さて2年後の卒業時に、その時と同様の調査を実施したのだが、果たして結果はどうであったか。なんとこの問題となる「食習慣」が改善されていたのはわずか

6%しかいないという結果だった。「理想的な献立作成」の試験結果は、80～100点の学生でさえそうであったというこの事実から、頭でどれだけ理解しても、幼少期に実体験を通して身に着いた生活習慣は、20歳になってもそう簡単には変えられないということを、先生自身、改めて思い知らされたそうである。

本学は栄養士・保育士の養成校の一つであるが、前述の服部先生の経験からも分かるように、幼いころ身に付けた「食習慣」は、大人になってから実際に改善するのはかなり難しそうだというのが分かる。「食習慣」というのも、精神的な安定の源といわれる「基本的信頼感」と同様に、人生早期こそが重要であるということである。

このようなデータがある中で、現場において「食育」を実践できるような栄養士・保育士を養成するためにはどうすればよいのか。短大における教育で何が出来るのか。本学では学科を越えた5つのゼミが連携し、数年に渡って、様々な調査・共同授業・共同企画を行ってきた。2回目のアンケート調査の分析を中心に、変わる（変える）可能性がありそうな側面、また、これからの「食育」のあり方や、次世代へ伝えていきたいもの等についてまとめてみたい。

Ⅱ. これまでの主な取り組み

(中島等(2009)より抜粋)

1. 調査対象

食物栄養(102名) 幼児教育(183名)

2. 調査内容

- ・2007年5月 第1回アンケート調査
(学生の食生活の実態、食意識、食に関する知識調査)
- ・2007年12月 4人の教員による合同授業

第1回アンケートのフィードバック
知識の提供

保育園における食育実践の講演

- ・2008年7月～9月 第3回アンケート調査
(過去1年間の意識変化を調査

※筆者はここに参加する)

- ・2007年～2008年前期 授業実践
小児栄養(落合) 保育原理(中島)

3. 知識提供されたもの

1. あなたの知識を調べてみると
(坂本:食物栄養)
2. 食事はきちんと食べてる?
ー食生活の実態を調べてみるとー
(浅野:調理、給食管理)
3. あこがれの体型になるために・・・
やせる必要なんてないよ
(落合:医学)
4. ちょっと気になるあなたの意識
(中島:教育)

Ⅲ. 調査結果を受けて

上述のように、各分野の教員が、自らの専門を生かしながら、創意工夫をこらし、時には個人で、また時には連携する形で様々な取り組みを行ってきた。本論文では、その中から2つのデータを取り上げ、筆者なりの分析を通して、さらなる可能性を探ってみた。

1. 講演会・第1回アンケート調査

まず最初は、2007年11月17日に実施された講演会、およびアンケートフィードバックを行った際の、自由記述部分を取り上げる。この時の講演会は、現場で活躍されている外部講師を招いてのもので、学生にとっては、大変刺激的な

内容も含まれていたようであった。

Table 1. テキストマイニングによる抽出結果

*分析手法

SPSS Text Analysis for Surveysを用いて、テキストマイニングによる分析を実施した。

*分析結果

Table 1はテキスト解析の結果、出現頻度が10回以上であった単語の一覧を示したものである。またFig. 1はそれらの言葉を用いて主成分分析を行った際の、第1成分を横軸、第2成分を縦軸に、成分負荷に従って布置図を作成したものである。予想通り、彼女らにとって「食育」という言葉から、最初に連想されるもの、また最も興味があるのは、「ダイエット」関係であることが分かる。またそれとの関連から「BMI」値についての関心も高い。いわゆるモデルや芸能人の「BMI」値は、必ずしも健康的には好ましいものではないことに気づかされたという記述も見られる。また、短大生の体型は、実はほとんどの人が標準であったことの再確認。しかし同時に、だから自分がダイエットをやめるかと問われればそうではないかもしれないこと。また男子と女子では、理想の体型イメージが異なること（男子はむしろややぽっちゃりしている方が好き？）にやや驚きを感じている記述もあった。他に少数意見として、「箸の持ち方」「食生活」関係などが見られた。

2. 第2回アンケート調査

*分析手法

次に、筆者も共同研究者として参加した、昨年度の第2回アンケート調査から、経年変化に関する部分（Q16・Q17）について取り上げる。

学籍番号	出現頻度
ダイエット	56
bmi	54
思う	50
面白かった	46
いる	44
話	31
芸能人	28
する	27
人	26
つく	25
ある	22
自分	22
わかる	18
なる	17
体型	17
いう	17
O先生	15
多い	14
有名人	14
食べる	13
すごい	13
みる	12
太る	11
持つ	10
興味	10
私	10

Q17に含まれる質問は全部で80問ある。今回いろいろな分野の「連携」を重視したところから、その内容は、各専門分野から様々な内容ものが含まれることになった。そこで最初に、この80問すべてについて、因子分析を実施してみた。その結果18個という沢山の因子が抽出されることになった。次にQ16で「1. 変わった」と回答した者のみで同様の分析を行ってみたが、やはり19個という沢山の因子が抽出される結果となった。この2つの分析結果を見比べてみると、上位に抽出される因子は、双方で、その内容が重複していることが分かった。そこで、この部分が重要なのではないかと考え、全質問文について再度検討し、因子として上位に抽出

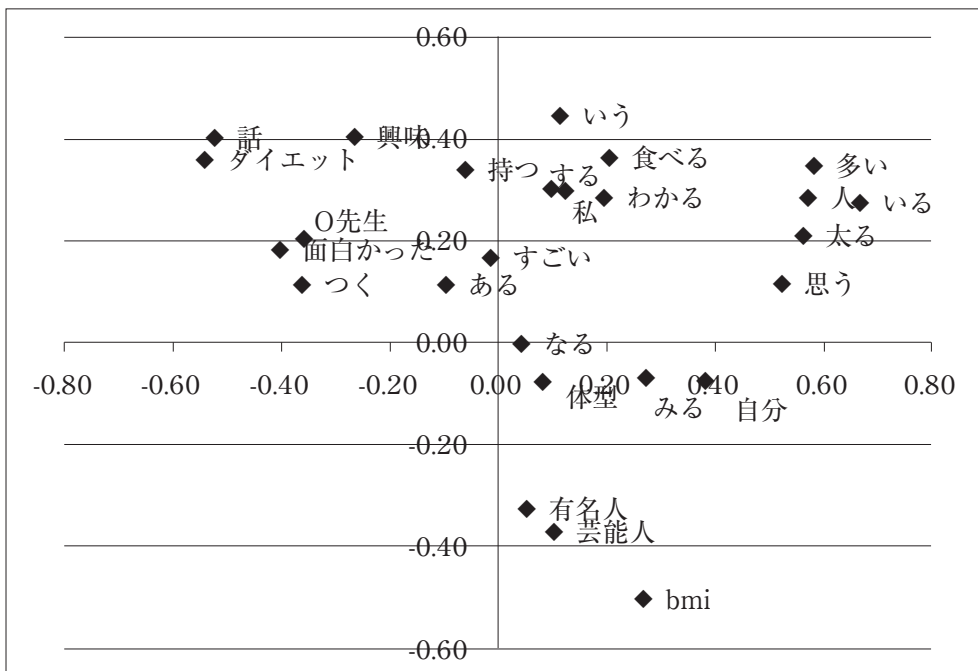


Fig 1 講演会アンケートの振り返り

される「食品の品質」や「成分」に関するもの、「料理」に関するもの、その他、朝ごはんなど「食習慣」に関する内容のものを中心に30問を抽出し、新たに短縮版の質問紙を作成した。そしてその後、この短縮版について、再度因子分析を実施した。

*分析結果

Table 2は、短縮版30問に対する、5件法の回答について、因子分析を行った結果である。分析の結果6つの因子が抽出された。これらの因子が説明する分散は55.998%であった。

その中で、上位5つの因子について、以下のように命名してみた。第1因子は「選食力」の中でも特に＜食品の安心・安全性＞（“添加物の入っているものは出来るだけ買わないようになった”“食品の生産方法を気にするようになった”

った”など）について、第2因子は＜料理＞（“料理を覚えようと思った”“料理をしなければいけないという意識を持つようになった”など）について、第3因子は＜カロリー＞（“食品を買うときにカロリー表示を見るようになった”“外食するときにカロリーをチェックして食べるようになった”など）や成分表示など、第4因子は＜朝食の重要性＞（“朝ごはんを食べるようになった”“三食きちんと食べるようになった”など）、そして第5因子でやっと、幼少期における＜食育への関心＞（“幼児期の食生活に関心を持つようになった”“食育に興味を持った”など）が登場する。以下、手作り弁当（これは「料理」とは別のものと認識されていた）や、栄養バランスに関する内容のものが抽出された。

IV. 全体考察

今回、本論文で取り上げた、2つのデータ分析結果を中心に、ここまでの様々な取り組みで見えてきた、本学の女子学生の「食育」に関する知識や関心等について、全体的な考察を行う。

まず講演会と、第1回のアンケート調査結果のフィードバックを通して、彼女らに印象に残ったのは何だったのか、自由記述のテキスト分析から見えてきた結果について考える。ここで対象者は1回生であるが、知識調査や食育実践に関する講演会などに耳を傾けた後であるにもかかわらず、「食育」というとき、何よりも関心があるのは「ダイエット」の問題。またそこからの関連事項としての「BMI」値の問題であったことが分かる。メディアが提供する、モデルや芸能人のようなスリムな体型。可愛い服を可愛く着こなせる体型に対するあこがれ。そのための痩せ願望など、「健康」や「安全」というよりは、見た目の問題が重視されていることが分かる。しかし「BMI」値に関する知識を得ることで、自らの認識の「ずれ」にも気付くようになる。ここでダイエットに関する「意識」は確かに多少なりとも変化している。しかし、それが「行動」変化に結びつくかといえれば必ずしもそうではない。

また落合による「小児栄養」での取り組み（落合他 2009）では、「食事記録（3日間）」「孤食体験レポート」「団欒的食事体験レポート」「我が家のお正月」というレポート課題を課したAグループにおいて、対象群のBグループより、食品を買う時に「安全性」を重視すると言う点で変化が見られたことを報告している。

落合はさらに、Aグループの中での変化を「意識」と「行動」のレベルに分けて、何が変化の要因か検討しているが、行動レベルでの変化（例

えば「みそ汁」や「乳製品」の摂取頻度が変わった等）が見られたのは、「子どもの頃、祖母の料理を食べていた」と回答していたもののみであったと報告している。中島等（2009）でも、「意識」は変わっても「行動」は変わらないという同様の結果を報告しており、このことは、前述の服部氏が感じていたことと同じ結果となったわけである。

また筆者が2番目に取り上げた、経年変化を問うアンケートの因子分析結果からは、「選食力」の中で＜食品の安心・安全性＞に関するものとして、添加物や産地を注意するようになったこと、＜料理＞については“料理を覚えようと思った”“料理をしなければいけないという意識を持つようになった”など、こちらでも、どちらかというところ「意識」レベルの問題が上位にあがる。以下、＜カロリー＞＜朝ご飯の重要性＞関係と続くが、幼稚園や保育園での「食育」のあり方や、行事食、お箸の持ち方、規則正しい食事時間、栄養バランス、アレルギーの問題など、日常生活の中で、通常は幼児期までに身につけておくべき「食習慣」に関するものは、どちらかというところ下位に登場している。実践力のある、栄養士や保育士になることの意識より、まずは自分自身への関心が大きいことがうかがえるであろう。

V. 今後に向けて

前述の結果から、授業や講演会など、受動的な学習でも、「意識」の一部は変えられそうだというのが分かる。だが、そこで変化した意識を、「行動」レベルまで引き上げるためには、何が必要なのか。

前述の落合他（2009）の中で、落合は「行動変容モデル」について触れている。これによる

Table 2 第2回アンケート短縮版因子分析結果

	1	2	3	4	5	6	共通性
添加物の入っているものは出来るだけ買わないようになった	0.802	-0.029	-0.015	0.015	-0.061	-0.106	0.628
食品の生産方法を気にするようになった	0.787	-0.051	-0.077	0.139	0.035	0.074	0.598
産地を見るようになった	0.734	-0.066	-0.026	-0.009	0.053	0.258	0.485
加工品の安全性を考えるようになってきた。	0.731	0.013	-0.011	-0.051	0.063	0.019	0.544
添加物に注意するようになった	0.729	-0.079	0.086	-0.001	-0.020	-0.162	0.630
外国産のものはなるべく買わないようになった	0.720	0.018	-0.180	0.031	0.090	0.010	0.457
食材を選ぶときに体に良い物を選ぶようになった。	0.693	0.018	-0.025	0.060	0.060	-0.050	0.559
無添加かどうか意識してみるようになった	0.678	0.059	0.098	-0.015	-0.092	-0.142	0.609
安さではなく安全を第一に考えるようになった	0.653	0.055	0.021	-0.114	0.035	0.132	0.435
料理を覚えようと思った	-0.097	0.905	-0.119	-0.065	-0.026	-0.016	0.614
料理をしなければいけないという意識をもつようになった	0.105	0.852	-0.179	-0.003	-0.046	0.046	0.617
料理に関心を持とうと思うようになった	-0.110	0.751	-0.027	0.001	0.102	-0.125	0.586
料理が好きになった	0.018	0.749	-0.014	0.088	-0.001	0.084	0.592
自分で作るようになった	0.053	0.646	0.097	0.002	-0.049	0.463	0.586
家族や友人に料理を作るようになった	0.042	0.614	0.102	-0.054	-0.101	0.217	0.417
食品を買うときにカロリー表示を見るようになった	-0.085	-0.103	0.903	0.081	-0.055	0.140	0.615
外食するときにカロリーをチェックして食べるようになった	-0.120	-0.082	0.871	-0.042	-0.035	0.169	0.498
一日のカロリーを気にするようになった	0.006	-0.101	0.752	0.022	0.103	0.113	0.521
成分表示を見るようになった	0.325	0.031	0.613	-0.053	-0.082	0.024	0.662
料理の栄養成分表示を見るようになった	0.315	0.106	0.581	-0.091	-0.131	-0.092	0.693
朝ご飯を食べるようになった	-0.092	0.020	-0.008	0.910	-0.004	0.130	0.770
朝ご飯をできるだけ食べるように心がけるようになった	0.100	-	-0.087	0.863	-0.166	-0.019	0.732
三食きちんと食べるようになった	0.020	-0.120	0.152	0.686	-0.002	0.114	0.504
朝食をとらないといけないという意識が高まった	0.018	0.074	-0.022	0.601	0.155	-0.039	0.470
幼児期の食生活に関心を持つようになった	0.063	-0.040	-0.119	-0.044	0.798	0.091	0.561
食育に興味を持った	-0.126	0.023	0.177	-0.029	0.795	0.028	0.673
食物アレルギーについて理解が深まった。	0.144	-0.036	0.034	-0.042	0.685	0.191	0.506
幼稚園や保育園での食育の取り組みをもっと知りたいと思った	0.071	-0.030	-0.130	0.031	0.653	-0.074	0.433
お弁当は自分で作るようになった	-0.020	0.076	0.225	0.113	0.114	0.520	0.282
栄養面を意識するようになった	0.068	0.270	0.300	0.059	0.200	-0.192	0.599
食事のバランスを考えるようになった	-0.036	0.253	0.329	0.102	0.128	-0.195	0.484
固有値	9.294	2.272	2.087	1.677	1.268	0.762	
寄与率(%)	29.980	7.329	6.731	5.410	4.090	2.458	
累積 寄与率(%)	29.980	37.309	44.040	49.450	53.540	55.998	

と、人が行動を変える場合には、5つのステージを通るといふ。それぞれ順番に、①無関心期（興味がない）、②関心期（関心はあるが実行していない）、③準備期（実行する準備が出来ている）、④実行期（実行しているがじゅうぶんではない）、⑤維持期（実行・継続できている）であるが、これまでの取り組みで、個人差も含めて考えると、本学の学生は、おおむね②③レベル、そしてわずかではあるが、④レベルまで達成できているというのが現状なのではないだろうか。

ここで再び、冒頭の服部先生の言葉に戻ると、幼いころに身に着いた「食習慣」は、頭で理解するだけでは、なかなか変えられない。それならば、求められているものは、「知識」の提供のみではなく、実際の「体験」であるように思う。しかもそれは1度限りのものではなく、「習慣」というレベルに達するような、繰り返しの体験である。そしてさらに、それぞれの体験が、何らかの意味で「喜び」や「楽しさ」を伴うものであったなら、同じことの繰り返しのように思えることであったとしても、自然と「反復」される「行動」へと変化していくかもしれない。

落合他（2009）では今後の課題として、「少人数の演習型授業」の導入、「野菜の栽培、食材の買い物、調理実習」「熟練主婦や調理師を講師とした、家庭や食に関連した講演会・調理実習」「家庭でも調理実習課題を課する」等を掲げているが、ここでキーワードとなっているのは「少人数制」ということ、そしてさらにその中で、自らが「食」に関する様々な「実体験」をすることが強調されているのが分かる。

それでは具体的に短大の「食育」教育として何が出来るのかと問われると、様々な側面から、問題も山積みであるように思う。某大学では、数年前から講義形式だったこの関連の授業を、

少人数制の実習や演習形式のものに変え、食物栄養関係の学生だけではなく、保育士等をめざす全ての学生に、包丁等を実際に使う授業を取り入れ始めたそうである。食体験が乏しいと嘆くのではなく、乏しいのなら、今からでも体験することは可能であろうという発想が含まれる。しかし、これら授業の中での実践は、それに伴う様々な条件などから、実現が難しい場合も多い。その時、これらの体験は、必ずしも授業である必要はないのではないかという発想も可能になる。「食材の買い出し」や実際に「調理体験」をすることなどは、少し昔を振り返ってみると、「教育」という名のもとに行われていたものではなく、日常生活の中で、家族と生活する中で、普通に誰もが経験していたことかもしれないのである。

現代の家族において、実際には難しいかもしれないが、少しご家族にも協力していただき、これら些細な経験を、わが子が経験できるような機会を提供してもらいたくことなども、可能性の一つとしては考えられるかもしれない。

何かを誰かに教えたり伝えたりするには、まずそれをしようとするものが、自らそのことを楽しいと感じていることが一番であるという話を聞いたことがある。「食育」の問題も、まずは学生自身が、「やってみたら楽しかった」という些細な体験の積み重ねから始まるのではないだろうか。家族関係が希薄になったと言われる現在であるからこそ、最初は学校から出された課題で、義務であったかもしれないものが、やがて、家族間のコミュニケーションを活発にする一つのきっかけとなり、知らず知らず、その家独自の「伝統」などを伝える機会になるのなら、「食育」に関する教育は、さらに望ましいものになるであろう。

参考・引用文献

- 浅野美登里・坂本裕子・落合利佳・中島千恵 2007 栄養士、保育士養成課程に学ぶ学生の食に関する実践 京都文教短期大学研究紀要, 46, 20 - 30.
- 落合利佳・中島千恵・坂本裕子・浅野美登里 2008 保育士養成課程に学ぶ学生の食に関する実態調査 保育士養成研究, 26, 87 - 95.
- 中島千恵・浅野美登里・坂本裕子・落合利佳 2008 女子短大生の食意識の構造—食に関する知識レベルに着目して— 京都文教短期大学研究紀要, 47, 76 - 89.
- 中島千恵・坂本裕子・浅野美登里・落合利佳 2009 女子短大生の食意識に関する分析—意識と知識の関係— 関西教育学会年報, 33, 145 - 149.
- 浅野美登里・坂本裕子・落合利佳・鳥丸佐知子・中島千恵 2009 学園祭における食育の実践—保育士、栄養士をめざす短期大学生の取り組み— 日本食育学会第3回学術大会抄録 71.
- 中島千恵・落合利佳・鳥丸佐知子・浅野美登里・坂本裕子 2009 女子短期大学生の食意識の変化に関する分析 (1) 大学での教育実践とその有効性について 全国保育士養成協議会第48回研究大会 研究発表論文集 38-39.
- 落合利佳・中島千恵・鳥丸佐知子・浅野美登里・坂本裕子 2009 女子短期大学生の食意識の変化に関する分析 (2) 大学での教育実践とその有効性について 全国保育士養成協議会第48回研究大会 研究発表論文集 40-41.