

## 栄養士を目指す学生による地域住民を対象とした食育実践

坂本 千科絵、森 美奈子、田中 恵子、坂本 裕子

栄養士を目指す学生が地域住民への食育に関する情報発信やイベントに主体的に取り組むことは、栄養士としての資質向上につながると考えられる。平成 24・25 年度に、小学生を対象とした食育劇と料理教室の開催および近隣住民を対象とした地域イベントに参加し食育実践活動を行った。食育実践活動終了後、学生の意見を検討したところ、学生が幅広い対象者への効果的な食育を行うために必要な汎用能力や専門的技能に気付く機会となったと考えられた。

キーワード：栄養士、地域貢献、食育実践

### 1. はじめに

近年、地（知）の拠点整備事業<sup>1)</sup>の一環として、大学・短期大学が地域コミュニティの中核的存在となり、地域の再生・活性化に取り組むことが求められている。本学でも平成 22 年度には「宇治市と京都文教大学並びに京都文教短期大学との連携協力に関する協定書」が締結され、平成 26 年度に開催された連携協力懇談会では、食育が連携分野のひとつとして提案されている。

一方、栄養士を目指す学生には、コミュニケーション力やチームワーク力などの汎用能力に加え、専門職としての職業感、倫理観、および使命感を身につけることが求められる。このような資質を高めるためには、正課科目に加えて、地

域住民への情報発信やイベントの計画・実施に学生が主体的に取り組むことが有効であると考えられる。

これらを鑑み、食物栄養学科では、地域住民を対象とした食育活動に積極的に参画してきた<sup>2～4)</sup>。本報では、平成 24、25 年度に行った宇治市内における食育活動の実践報告を行う。

### 2. 方法

#### 1) 実践期間

平成 24 年 4 月～平成 26 年 3 月

#### 2) 実践者・実践対象者

実践活動の概要を表 1 に示した。

地域イベントでの食育については、活動趣旨

表 1 活動概要

実施日	活動	実践者	実践対象者
平成 24 年 7 月 1 日	食育劇と料理教室	食物栄養学科 2 回生 11 名 (食育クラブ所属)	横島地域近隣小学生 1～6 年生 20 名
平成 25 年 11 月 24 日	地域イベントでの食育	食物栄養学科 2 回生 11 名 (食生活研究履修者)	宇治市近隣住民 7～80 歳 38 名 (男性 9 名、女性 29 名)
平成 26 年 2 月 15 日	食育劇と料理教室	食物栄養学科 2 回生 6 名 (食育クラブ所属)	宇治市立 K 小学校 2～6 年生 29 名 (男子 6 名、女子 23 名)

の説明を聞き参加を希望した者（食生活研究履修生）、食育劇と料理教室については、課外活動の一環として食育クラブが実践者となった。

### 3) アンケートの実施

料理教室「野菜をしっかりと食べよう！」および地域イベントでの食育終了後、実践対象者および実践者に対し自記式アンケートを行った。

実践対象者のうち、料理教室参加者には本報取り組み内容への評価および食習慣について、地域イベントでの食育参加者には本報取り組み内容への評価および今後の活動について調査した。また、実践者である学生には終了後、それぞれ食育実践の振り返りを行い、食育実践を行うにあたって必要な能力について自由記述による回答を得た。

### 3. 活動内容

#### 1) 食育劇と料理教室

##### (1)「昔話に出てくるおやつを作ろう！」

宇治市横島地域のコミュニティセンターから小学生向け食育教室の依頼があった。

学生が昔ばなし「ももたろう」をモチーフとした食育パロディ劇を創作し、ももたろうはお腹の調子が悪かったが、仲間と一緒に「食物繊維たっぷりなきびだんご」を食べることで元気になって鬼退治ができるというストーリーにした。

劇を鑑賞後、物語中の「きびだんご」を小学生と共に作成した。市販の料理本<sup>5)</sup>をアレンジし、米粉ときび粉で作成した生地、食物繊維が豊富な食材であるさつまいものあんを入れたものを「きびだんご」としてレシピ(図1)を作成した。きびだんごの調理方法を短期大学生が小学生に指導し、一緒に調理を行った後、参観に来た保護者と共に試食を行った。

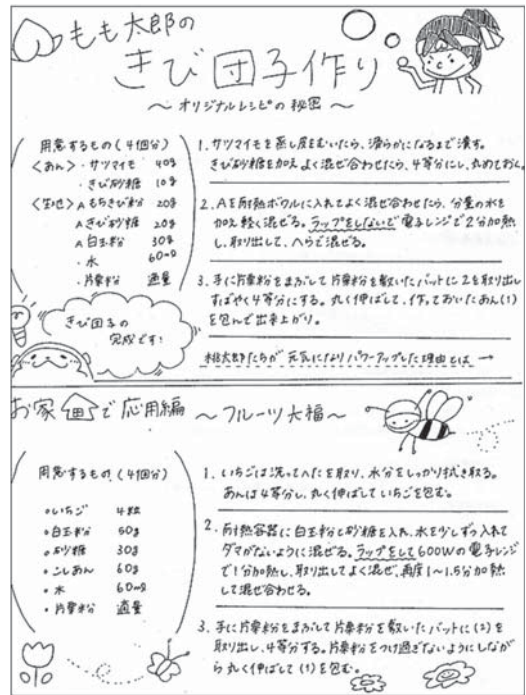


図1 きび団子レシピ

##### (2)「野菜をしっかりと食べよう！」

小学校およびPTAが連携して行う土曜活用事業の一環として依頼があった。

野菜をしっかりと食べることと地産地消を目的とし、献立作成（ドライカレー・柿なます）と食育劇「いちじくカレーでみんな元気！」の創作を行った。実施計画を表2に示す。

学生が創作した食育劇「いちじくカレーでみんな元気！」は、自分達で収穫した野菜・果物を好き嫌い無く食べることで主人公が元気になるというストーリーである。

児童は劇を鑑賞後、劇中に登場した野菜や果物を使ったドライカレー(図2)を学生が指導者となり小学校の調理室で共に作成した。

また、学生があらかじめ作成した柿なますも提供し、児童・保護者・学生が一緒に試食をした。

表2 実施計画

時間	内容	場所	準備物
9:00	実施者集合		
9:15	参加者受付・グループ毎に着席	ランチルーム	名札
9:30～9:45	自己紹介 食育劇（約10分） 調理を始めるにあたっての注意	ランチルーム	衣装 小道具等 プリント（ルール）
家庭科教室に移動			
10:10～10:50	料理教室 「ドライカレー」	家庭科教室	プリント（レシピ）
10:50～11:20	試食	家庭科教室	
11:20～11:40	片付け・まとめ 写真撮影	家庭科教室	アンケート
12時には終了			

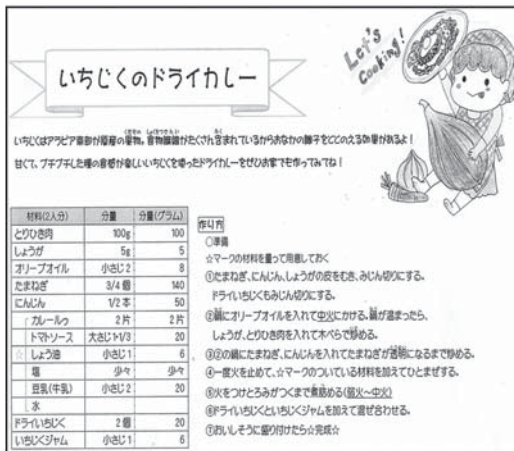


図2 いちじくのドライカレーレシピ

## 2) 地域イベントでの食育

主催者より、本イベント参加者の大半が60歳以上という事前説明があった。

テーマである「主食・主菜・副菜を組み合わせる理想的な栄養バランスを！」は、正課の栄養士校外実習における「高齢者施設において、利用者から食事バランスなど栄養に関する質問を

多く受けた」という学生の体験をもとに選定した。当日は、主食（穀類）・主菜（たんぱく質源となるもの）・副菜（野菜を多く使用し、ビタミン・ミネラルの給源となるもの）を揃えると簡単に栄養・食事バランスが整うことを説明し、クイズを兼ねたビンゴゲーム（図3）を行った。ビンゴゲームにすることで、参加者が最後まで興味を持って参加できるよう計画した。（表3）。



図3 ビンゴカード（例）

表3 実施計画

	司会	メンバー
0-2分	挨拶	礼
2-7分	主食・主菜・副菜の説明、摂り方の注意	説明にあわせてカード示す。
7-9分	ゲームルール説明	ビンゴカードの配布
9-11分	参加者の解答時間	客席の巡回
11-25分	答え合わせ ビンゴゲーム	賞品を渡す
25-30分	まとめ・挨拶	礼

#### 4. 結果および考察

##### 1) 実践対象者による評価

##### (1) 食育劇と料理教室

##### ①「昔話に出てくるおやつを作ろう！」

ももたろうの食育劇を先に行い、子ども達のきびだんごに対する興味関心を高めた直後にきびだんご作りを教えたので、子ども達はきびだんごのイメージを持って楽しく熱心に取り組む様子が見られた。子ども達にとって、団子を丸めるという調理操作を初めて体験する者も多く、出来上がった時は、保護者に自慢する子どもも多く見られた。



写真1 食育パロディ劇「ももたろう」

##### ②「野菜をしっかり食べよう！」

休日である土曜日の活用事業として企画したためアンケートで参加理由を聞いたところ、「友達が行くから」が最も多く、45%、次いで「自分で面白そうだったから」38%、「親のすすめ」17%であった。また、参加児童の食生活状況では、朝食の摂取状況が「毎日食べる：83% 週2回以下：10%」であり、野菜の摂取状況は「1日3回食べる：31% 1日1～2回食べる：66%」であった。平成22年度児童生徒の食生活実態調査<sup>6)</sup>によると、朝食を「必ず毎日食べる」と答えた児童生徒は小学校全体で90.5%、「週4

～5日食べないことがある」は小学校全体で1.0%である。参加児童は高学年の割合が多く、生活時間の乱れが朝食欠食と関連している可能性がある。

学生が創作した食育劇・料理教室については、「食育劇の内容が理解できた」が100%であり、これは内容が低学年向けであり、時間も非常に短かった（7～8分）ことが理由である。

料理教室で作成したいちじくカレーについては「おいしかった」と答えた者が93%であり、児童が苦手な食材（いちじく、にんじんなど）を劇中で取り上げたことが料理教室での興味・関心を深め、評価につながったと考えられる。



写真2 食育劇  
「いちじくカレーでみんな元気！」



写真3 料理教室（いちじくドライカレー）



## (2) 地域イベントでの食育

アンケート (n=38) より、「主食・主菜・副菜について知っていた:83%」、「今後、主食・主菜・副菜を揃えた食事を実践しようと思う:88%」など、地域イベントでの食育に自ら参加する住民の健康に対する意識の高さがうかがえた。また、クイズの内容を理解できたと答えた者は93%であり、さらには「豆知識クイズとビンゴゲームの融合のアイデアは大変良かった」という意見もあり、学生の狙いである「参加者が最後まで興味を持って参加できる」ことが達成されたと考える。

食育の内容とは別に、「このようなイベントの進行の担当はどのような人が良いか? (複数回答可)」の質問には、回答に「学生」を含めた人が55%であった。参加者は、学生が進行に取り組む姿に好感を持ち、講座内容に興味を持って積極的に参加することが推察される。



写真4 ビンゴゲーム

## 2) 実践者の自己評価

各活動に参加した学生の自由記述意見から抽出された内容は以下の通りである。

- ・コミュニケーションスキルの重要性に気づいた。特に、成人(高齢者)対象の地域イベントでの食育参加学生の73%が最も重要なもの

をコミュニケーション力と回答した。

- ・自ら課題を発見し解決する力が必要と感じた。

地域イベントでの食育参加学生の45%がコミュニケーション力または課題発見・解決する力を上位に回答していた。土曜教室参加学生からも同様の感想があった。

- ・準備の段階から当日の流れや段取りを考えて取り組むことが必要と考えた。

地域イベントでの食育参加学生の中で55%の学生が「段取りを考えて取り組むこと」を3~4番目に上げていた。

また、個々の意見として「質問にうまく対応できずルールをきちんと理解してもらうのが難しかった(地域イベントでの食育)。」や「洗いを嫌がる子どもがいたので、片付けまできちんと行うことを教えるのも重要である(土曜活用事業)。」など、自分達の専門的知識や技術を伝えるためにも、コミュニケーション能力、チームワーク、リーダーシップなどの汎用能力が必要であると感じた学生もいた。

短期大学生が自覚する社会人基礎力の不足感に関する調査<sup>7)</sup>では「発信力」が一位、次に「働きかけ力」が続いている。本報で学生が回答したコミュニケーション力は、これらの力を指すと考えられ、他の短期大学生が感じていることと同様である。しかし、栄養士課程の学生はその専門的知識・技能の特性上、地域と連携し学生時代に経験を積む機会が他の専攻より多く、コミュニケーション力をより培うことが期待できる。また、地域と連携しながら学生の実践能力育成を試みた報告<sup>8)</sup>では、学生が教材作成には熱心に取り組むもののその活用(実践能力)については課題が残るとある。本学学生も同様の様子が見られたため、今後は、実践活動後の反省・まとめに加え、実践活動への複数回の参加等も検討する必要がある。

## 5. まとめ

栄養士を目指す学生が主体的に取り組み、地域住民を対象とする食育を実施した。地域住民を対象とした実践的な取り組みは、学生が幅広い対象者への効果的な食育を行うためには汎用能力や技能を兼ね備えるべきであることに気付く機会となった。また、学生自らが工夫した点を評価されたことで、自信を得て、将来地域の健康づくりの担い手としての食育の実践者になることを自覚することができ、また、栄養教育の重要性を理解する一助になったと考えられる。

今回報告したような実践教育では、学生が学んだ知識や技能を学外で実践し、評価を受け、課題を整理して改善するという、一連のプロセスを踏むこと（PDCA サイクル）により、汎用的および専門的学習の成果が期待できる。今後は、PDCA サイクルを前提としたプログラムを設定し、学生・教員間で評価を行い、正課科目とも連携させていくことが求められる。

また、このような学外での実践教育では、実施場所の確保が課題となる。24、25 年度では、学生が地域に出向いて食育の実践を行ったが、今後は、短期大学での開催も積極的に進めていくことが望まれる。学生には、普段使い慣れた設備で、事前準備等がスムーズに行える点がメリットとなり、地域住民にとってはアクセスしやすく、短期大学の物的社会資源としての地域貢献が期待できる。

さらに、短期大学の HP 等を利用して、健康づくりに関する情報、食育イベントの告知を行っていくなど、短期大学が地域の健康づくりの情報発信源の一つになりうるかの検討を加えていくことも必要であると考えられる。

本研究は、平成 24・25 年度京都文教短期大学特別研究費助成を受けて実施したものである。

## 参考文献

- 1) 松坂浩史, 地(知)の拠点整備事業(大学COC事業)が目指す新しい大学と地域の関係, 都市生活研究, pp11-21, 2014
- 2) 坂本裕子, 食育体験活動・食と農を結びつける体験活動は学生にとって有用か, 京都文教短期大学研究紀要, 46, pp152-157, 2007
- 3) 坂本裕子, 中嶋千恵, 浅野美登里, 落合利佳, 地域における保育園との連携による食育実践に関する調査研究, 京都文教短期大学研究紀要, 49, pp23-31, 2010
- 4) 浅野美登里, 坂本裕子, 中嶋千恵, 落合利佳, 保育士・栄養士を目指す学生の食育実践力、連携力を培う試み, 49, pp169-175, 2010
- 5) きむらかよ, 晶子, 鳥越美希, 絵本から生まれたおいしいレシピ, e-mook, pp26-27, 2005
- 6) 独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部, 平成 22 年度 児童生徒の食事状況等調査報告書, pp301-302, 2012
- 7) 梶井祥子, 和田佳子, 短大教育の職業的意義 - 汎用能力を高めるための教授法研究 -, 北海道武蔵女子短期大学紀要, 43, pp25-60, 2011
- 8) 奥野元子, 兼折真由美, 坂根千津恵, 飯塚由美, 長島美保子, 片岡晶子, 食育活動における地域連携のあり方と学生の実践能力の育成 - 平成 20・21 年度食育活動報告 -, 鳥根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要, 49, pp61-71, 2011