

ライフステージに応じた食の学習プログラムに関する研究

高橋 睦子

- 目次 -

第 1 章	序論	1
第 1 節	食生活の変化と食に関わる諸問題	1
第 2 節	食育基本法に基づく食育推進（基本）計画と地域栄養活動における問題点	10
第 3 節	本研究の目的	14
第 4 節	本論文の構成	15
	引用文献	17
第 2 章	ライフステージ別食の学習プログラム作成のための調査・解析・結果	21
第 1 節	幼児期	21
1.1	緒言	21
1.2	調査方法	22
1.3	結果・考察	23
1.4	小括	34
	引用文献	35
第 2 節	学童期	37
2.1	緒言	36
2.2	調査方法	37
2.3	結果	39

2.4	考察	46
2.5	小括	50
	引用文献	51
第 3 節	思春期（中学生期・高校生期）	53
	【中学生期】	
3.1	緒言	53
3.2	調査方法	54
3.3	結果	55
3.4	考察	63
3.5	小括	66
	【高校生期】	
3.6	緒言	67
3.7	調査方法	68
3.8	結果	69
3.9	考察	71
	引用文献	73
第 4 節	青年期・壮年期	75
4.1	緒言	75
4.2	調査方法	76
4.3	結果	78
4.4	考察	85
4.5	小括	89

引用文献 .....	90
第 5 節 高齢期 .....	92
5.1 緒言 .....	92
5.2 調査方法 .....	93
5.3 結果 .....	93
5.4 考察 .....	103
5.5 小括 .....	105
引用文献 .....	106
第 3 章 調査結果を踏まえたライフステージ別食育到達目標の 設定と	
食生活調査票および学習プログラムの作成 .....	115
第 1 節 調査結果を踏まえた食育到達目標の設定 .....	115
第 2 節 学習プログラムの作成と栄養教育の枠組み .....	126
第 3 節 食生活評価票に基づく食の学習プログラムの作成 ....	136
引用文献 .....	169
第 4 章 総括・結論 .....	173
謝辞 .....	176
資料 アンケート調査票 .....	178

## 第1章 序論

### 第1節 食生活の変化と食に関わる諸問題

日本の社会・経済状況は1950年代半ばからの高度経済成長以降大きく変化し、それに伴い食生活も大きく変化した。冷蔵庫の普及は生鮮食品の流通・消費を著しく促進し、食生活の変化における要因の一つとなった。その後、1960年代に冷凍庫と共に冷凍食品が普及し、次いで電子レンジ・レトルト食品が普及して、食の簡便化が進んだ。その間、1958年にインスタントラーメンの販売が開始され、その後のカップヌードルの販売（1971年）などをきっかけに、家族各人が手軽に空腹を満たすことが可能になり、孤食の増加すなわち家族での共食機会の減少に関わる問題が取り上げられるようになった<sup>1)</sup>。足立らは、1981年に全国の小学5年生1,067名を対象に、面接と共に食卓・食べる様子を絵に描いてもらう調査を実施した。その結果、母親在宅時に、自分で作ったインスタントラーメンを朝食として1人で食べていた子どもの絵には、自分の顔が描かれていなかったと報告されており、この時から孤食と共食の言葉が使われるようになった<sup>1),2)</sup>。朝食を家族全員で食べる子どもは、1人で食べる子どもに比べて食欲があり、朝食を楽しく感じ、朝食・夕食共に主食・主菜・副菜のそろそろ割合が高く、朝食欠食率および不定愁訴が低いことが報告されている<sup>1)</sup>。したがって、家族との共食は、食事としてエネルギーや栄養を摂取するのみならず、心身の健康にも影響することがわかる。共食は、当初家族と一緒に食事をする意味で使われることが多かったが、第3次食育推進基本計画において「地域等で共食したいと思う人が共食をする割合を増やす」ことが目標の一つとなっており、現在では家族に限定されるものではない。農林水産省が平成31年に作成した『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいてわかったこと～Part2』において『共食』とは、“誰かと一緒に食事をすることを指す”と定義しており、「“誰か”とは家族全員、家族の一部（親など）、友人、親戚などが含まれる」としている。

国民1人・1年当たり供給純食料及び1日当たり供給熱量の推移

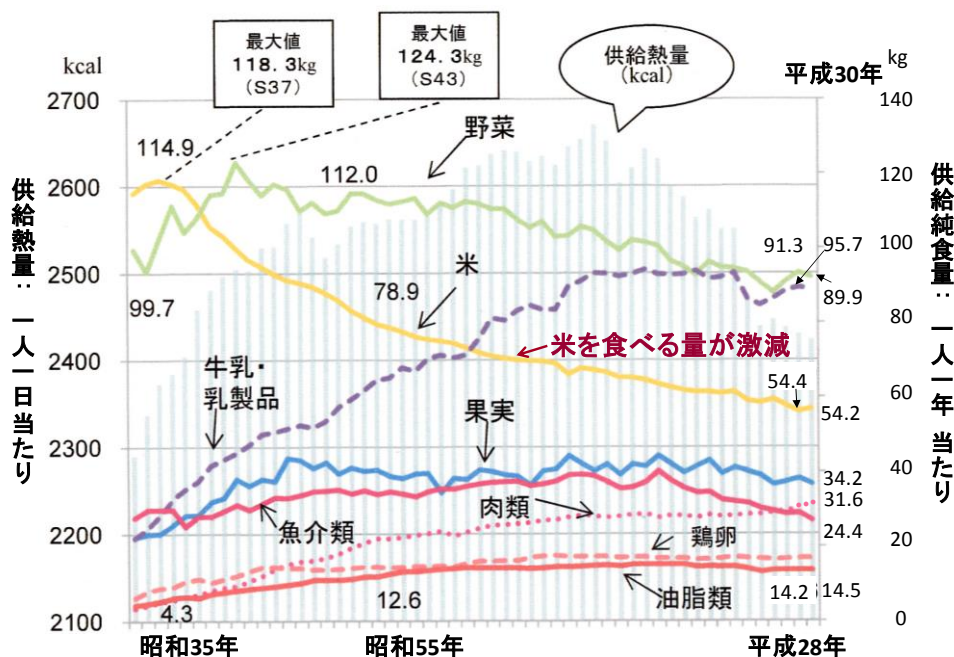


図 1. 国民 1 人・1 年当たり供給純食料及び 1 日当たり供給熱量の推移  
 (農林水産省 平成 28 年「我が国の食生活の現状と食育の推進」、平成 30 年度「食料需給表」、一部改変)

食生活の内容的变化を 1 人・1 年当たり供給純食料の推移で見ると、米は 1962 (昭和 37) 年度に最大値 118.3kg であったが、2018 (平成 30) 年度 (概算値) では 53.8kg に激減し (図 1)、野菜も減少傾向が継続する一方で、油脂類は増加した<sup>3)</sup>。この変化を反映して、栄養素バランスの指標である PFC バランス (総エネルギー摂取量に占める栄養素：たんぱく質・脂質・糖質の比率) も顕著に変化し、1965 (昭和 40) 年の PFC バランスは、たんぱく質 12.2%、脂質 16.2%、糖質 71.6%であったが、2018 (平成 30) 年度 (概算値) では、それぞれ 13.0%、30.1%、56.9% となり、脂質の熱量比率が顕著に増加した<sup>3)</sup>。このような食生活の変化が、中年期男性における肥満者の割合の増加や、糖尿病をはじめとする生活習慣病患者数増加の要因の一つと考えられる。2017 (平成 29) 年に

においては、30～60 歳代男性で肥満者の割合が 30%を超え、1980（昭和55）年の 1.5 倍以上に増加した（図 2）。

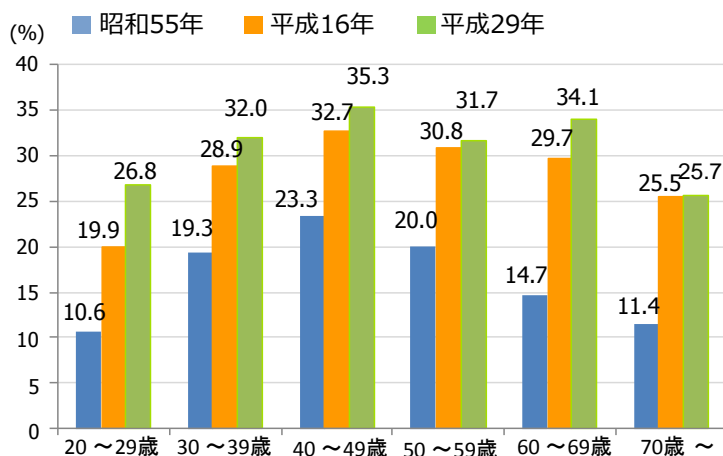


図 2. 肥満者（BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>）の割合の年次推移  
（厚生労働省 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果をもとに作成）

また、「糖尿病が強く疑われる者」は 1997（平成 9）年に約 690 万人であったが、2016（平成 28）年には約 1,000 万人となり、「糖尿病の可能性を否定できない者」も約 1,000 万人となり、合わせて 2,000 万人に達した<sup>4)</sup>。

食生活の変化の要因として、女性就業率の増加推移や、核家族化、単身世帯の増加や平均世帯人数の減少などの世帯構成の変化の影響も挙げられる。高度経済成長期に労働力不足を背景に女性の社会進出が進展し、高度経済成長期が終わる 1970 年代には女性労働者が 1,000 万人を超え、その半数を既婚者が占め、家庭と仕事の両立の問題に直面した<sup>5)</sup>。

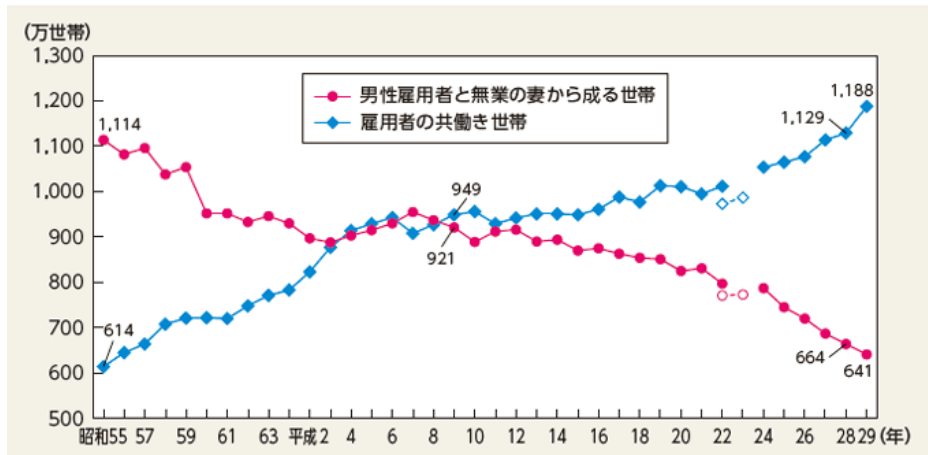


図 3. 共働き等世帯の推移  
(内閣府 平成 30 年度「男女共同参画白書 (概要版)」)

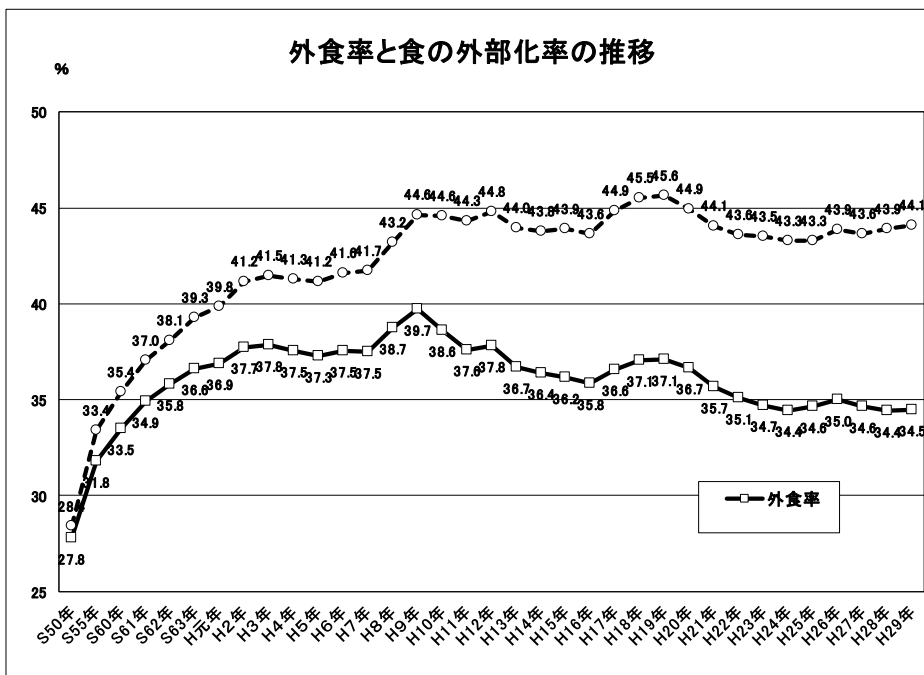


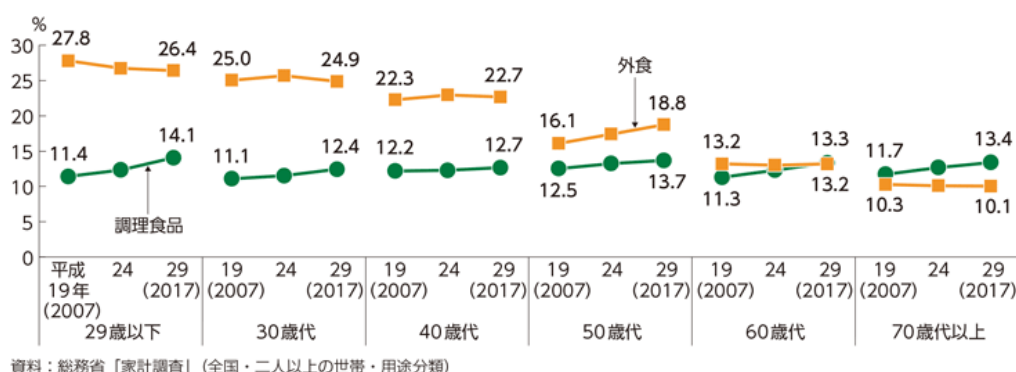
図 4. 外食率と食の外部化率の推移  
(公財 食の安全・安心財団 令和元年「外食率と食外部化率の推移」)

同時期に、外食チェーン店ファーストフード店が次々に出店し、食の外部化が進む要因となった。それでも 1980 (昭和 55) 年には共働き世帯はまだ少なく、主に男性の片働き世帯が主流であったが、1997 (平成 9) 年に共働き世帯が片働き世帯を上回った<sup>6)</sup> (図 3)。その後も共働き世帯は増加を続け、片働き世帯との差は拡大傾向にある。



共働き世帯の増加に伴い、食事準備時間の確保が難しくなり、食の外部化、サービス化、簡便化が進行していると考えられる。

図4に示すように、外食率（食料消費支出に占める外食の割合）に総菜・調理食品などの支出の割合を加えた食の外部化率は、高い割合で推移している。また、調理食品の支出割合は、各年代ともに、2007（平成19）年からすべての年代において、上昇している（図5）。これに関連し



### 食の外部化率

図5. 食料消費支出に占める調理食品、外食の割合  
（農林水産省 平成29年度「食料・農業・農村白書」）

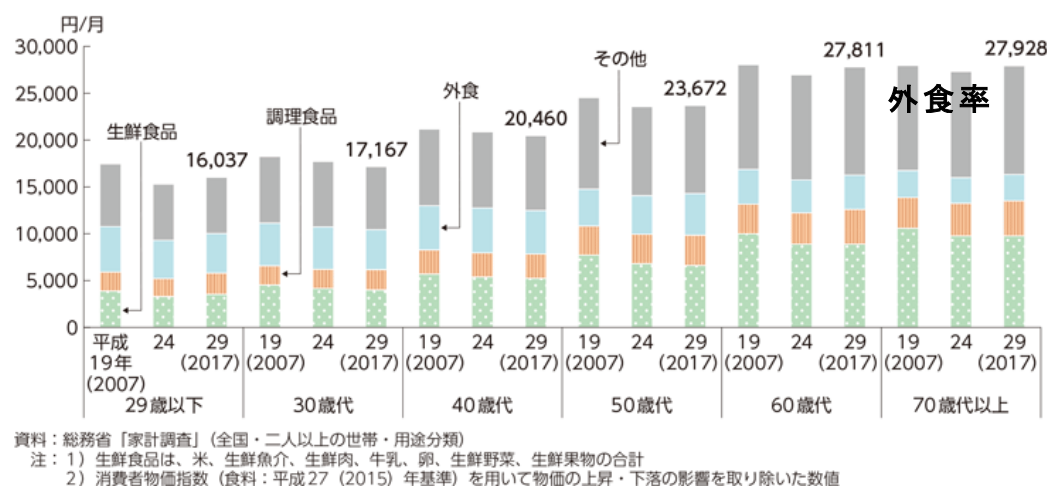


図6. 世帯主の年齢別、費目別の1人当たり食料消費支出  
（農林水産省 平成29年度「食料・農業・農村白書」）

て、生鮮食品の支出額はすべての年代で減少している（図6）。調理食品の支出割合の増加および生鮮食品の支出額の減少は、共働きの影響がないあるいは少ない60歳代・70歳代でも認められることから、共働きの

増加をきっかけ・背景にすでに食生活が大きく変化し、食のサービス化、

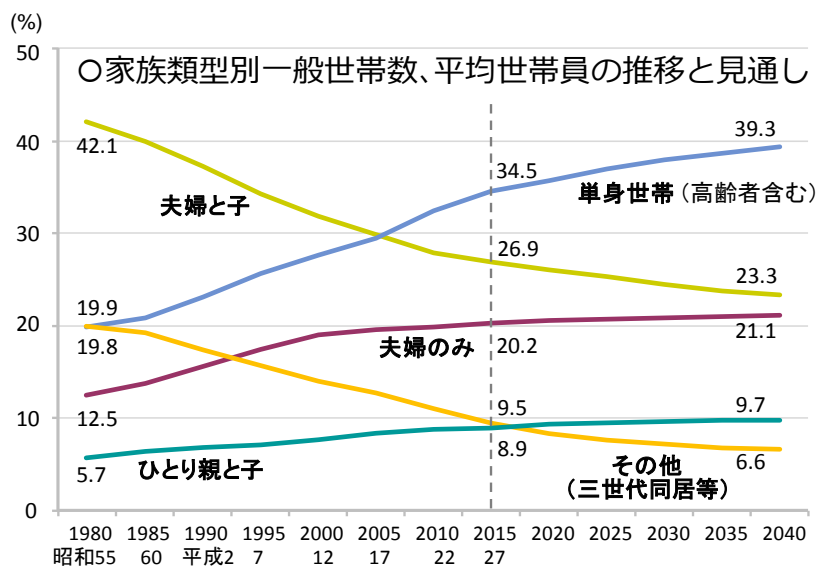


図 7. 家族類型別一般世帯数、平均世帯員の推移と見通し  
 (総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(平成30年推計)」)

簡便化がすべての年代において浸透していることと、高齢期になると外食の割合は顕著に減少するものの調理食品の利用は比較的多いことがわかる。

このような食料消費の変化に影響を及ぼすもう一つの要因としての世帯構成の変化については、「三世帯世帯」と「夫婦と子」の割合が顕著に減少し、高齢者を含む単身世帯が顕著に増加した(図7)。三世帯世帯の割合の減少は、伝統的な食事とそれに関わる食の嗜好・食文化の継承、食事マナー習得などに影響すると考えられる。一方、単身世帯の増加により、ライフスタイルが多様化し、食のサービス化、高齢者以外では食の外部化が進展する要因になっている。先に述べた生鮮食品の支出の減少は、単身世帯の増加にも関係している。実際、単身世帯では2人以上世帯と比較して、食の外部化率と主食的調理食品の中食が1.4倍高いという報告がある<sup>7)</sup>。最近では、生活者の健康志向と高齢化を反映し、中食においても減塩、低脂肪・低カロリー・低糖質、「1/2日分の野菜」などの食品を選択できるようになっているが、外食および主食的調理食品

の中食の消費が多い人では、高脂肪エネルギー比率と低野菜摂取量の傾向が認められている<sup>7)</sup>。なお、農林水産省の白書情報・用語の解説における中食の定義は、「レストランなどへ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる『内食（ないしょく）』の中間にあつて、市販の弁当やそう菜など、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外などへ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食事として食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称」とされている。

成人における朝食欠食率は、20歳代男性で約30%以上、30～40歳代で25%前後の高い割合で推移し、女性よりも高くなっている（図8）。しかし、女性においても朝食欠食率は20歳代では20%以上で推移し、30～40歳代においても約15%である。

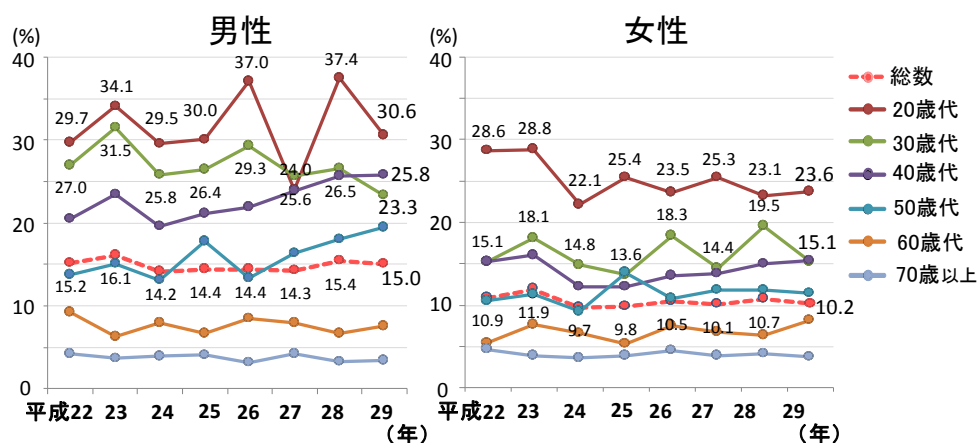


図8. 朝食欠食率の推移 (20歳以上)

(厚生労働省 平成22～29年「国民健康・栄養調査」の結果をもとに作成)

また、野菜摂取量は厚生労働省の健康日本21（第2次）における目標値が350gとなっているにもかかわらず、実際の摂取量の平均値は、300gに満たない状況で推移している（図9）。朝食欠食率は平成9年から約20年、また、野菜摂取量についても約30年間大きな変化はなく、改善が難しい状況が続いている。

食塩摂取量については、年々漸次減少しているものの、男性女性ともに目標量（現在では、日本人の食事摂取基準2015年版で男性8.0g未満、

女性 7.0g 未満とされている) よりもかなり多い状況が続いている。

このように若い世代の食の乱れが認められるようになると、その後の

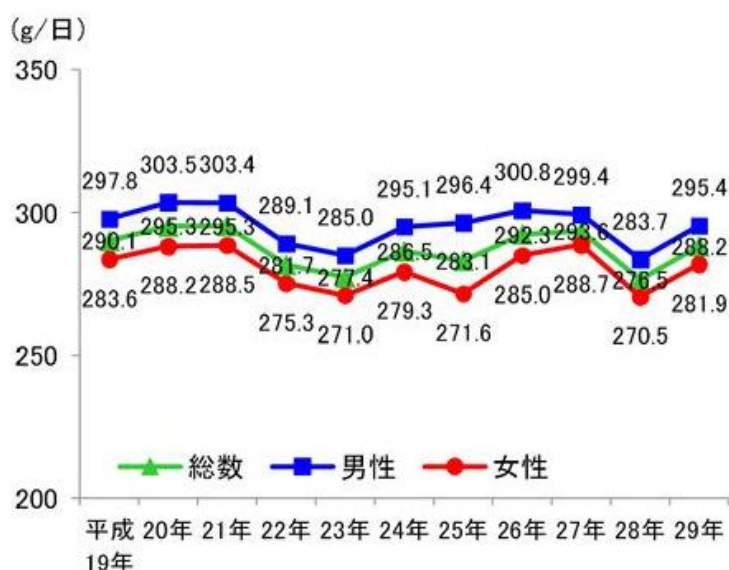


図 9. 野菜摂取量の平均値 (年次推移、20 歳以上)  
(厚生労働省 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果)

生活習慣病リスクが高くなるとともに、親世代になった時に家庭で子どもに望ましい食の教育が行いにくい状況となってきた。それにより、子どもが味覚の形成において重要な幼児期に幅広い食経験の機会を得られず、偏食や食習慣が悪くなる可能性がある。実際に、最近の報告で親の食習慣が悪いと親が食育に関心がなく、栄養バランスを考えない傾向にあり、子どもの孤食も多いことが示されている<sup>8)</sup>。

一方、子どもが家族と共食し難くなる状況として通塾が考えられる。通塾率の変化は、小学生全体の全国平均で 1985 (昭和 60) 年に 16.5% であり、その後、2007 (平成 19) 年には 25.9% と 1.5 倍以上増加し、4 人に 1 人は通塾している割合となった<sup>9)</sup>。2018 (平成 30) 年では、小学校 6 年生において 32.2% と<sup>10)</sup> なっている。通塾率は地域差が非常に大きく、割合がより高い地域もある。通塾により、共食が難しい以外にも食事時間が遅くなる、間食を多く摂るなどの問題も起こりうる。子どもの不規則な食事や間食によるエネルギー摂取過剰は、肥満の原因にもなる。子どもの肥満傾向の割合は、最近では減少傾向であるが、小学校 6 年生

では小学校低学年や中学生よりも高く、2018（平成 30）年では男子で 10.0%、女子で 8.8%となっている<sup>11)</sup>。一方で、瘦身傾向は中学 1 年生で高く、2018（平成 30）年では 3.47%であり、1985（昭和 60）年の 1.48%に比べて増加している<sup>11)</sup>。特に、思春期の女子学生ではやせ願望が強く、やせているにも関わらずやせ願望をもつ女子中学生を対象とした調査では、やせているのにダイエットを経験している人では、現在の体型が太っていると思っている割合が高く、自己の体型認識に歪みがあることが示唆された<sup>12)</sup>。思春期女子のやせ願望はその後も続くことが多く、20 歳代女性で低体重の割合は、1981（昭和 56）年では 13.4%であったが、その後増加し、1991（平成 3）年頃より 20%を超え、2014（平成 26）年の 17.4%を除き、同様の割合が続いている（図 10）。

20 歳代女性のやせの割合が増えると、やせすぎの妊婦の割合が増えることにつながり、低出生体重児の割合の増加に影響することが報告されている<sup>13)</sup>。すなわち、妊娠前のやせおよび妊娠中の体重増加不良は低出生体重児のリスク要因であることが明らかとなった<sup>13)</sup>。また、低出生体

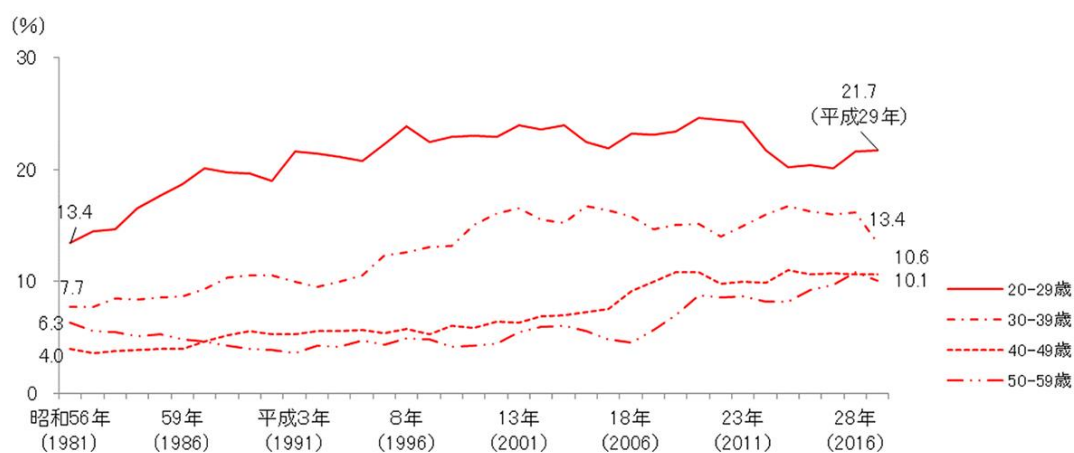


図 10. やせの者（BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>）の割合の年次推移（20～59 歳、女性）  
（厚生労働省 平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果）

重児は成人後に生活習慣病を発症しやすいという報告がある<sup>14), 15)</sup>。このように、若年女性のやせは、次世代の健康にも影響を及ぼし、骨量減少とも関連しており、はやい時期からの意識変容や食生活改善が必要である。

65歳以上の高齢期においても、「やせ」は低栄養傾向（BMI $\leq$ 20 kg/m<sup>2</sup>）として要介護や総死亡リスクが統計学的に高くなることが示されており、その割合を減少させることが重視されている<sup>16)</sup>。平成29年における65歳以上の低栄養傾向の者の割合は、男性12.5%、女性で19.6%であり、この10年間でいずれも有意な増減がみられない<sup>17)</sup>。

## 第2節 食育基本法に基づく食育推進（基本）計画と地域栄養活動における問題点

第1節で述べたような食生活の変化に伴い、子どもの偏食や朝食欠食、孤食、不規則な食事、栄養バランスの偏り、思春期～若年女性のやせ、肥満や糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、高齢者の栄養不足や食の安全など食をめぐる様々な問題が生じている。本来、食生活の改善は家庭や個人により行われるべきものであるが、食に関わる問題においては、家庭や個人の努力だけでは改善が難しい状況もある。そこで、これらの問題を改善するために、平成17年に食育基本法が公布された<sup>18)</sup>。食育基本法の前文には、食育の定義として「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけ、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と記されている。この前文は、日本で初めて「食育」の言葉が使われた明治時代の書物、「通俗食物養生法」（石塚左玄）および「食道楽」（村井弦斎）にちなみ、その一部が生かされている。

食育基本法に基づいて食育活動を推進するために、食育推進基本計画が策定された。その具体的な施策は、食育基本法の基本理念に準じて以下の7つとなっており、これが食育の定義の具体的内容を示すものである。

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保健所における食育の推進

- ③地域における食育の推進
- ④食育推進活動の展開
- ⑤生産者と消費者の交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（食品廃棄物・食品ロス等も含む）
- ⑥食文化継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

平成 23 年から 5 年間の第 2 次食育推進基本計画においては、「生涯にわたるライフステージに応じた中断のない食育の推進」「生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」を重点課題として食育活動が推進された<sup>19)</sup>。

幼児期・学童期では、望ましい食習慣の確立や食事マナーを身につける上で共食は重要であり、本研究において注目してきた。また、義務教育期が終了後、青年期以降は食育実践の機会が少ないことが問題であり、ライフステージ別の中断のない食育指導が行われにくい現状にある。生活習慣病予防の観点から、青年期以降の継続的な食育の取り組みが特に重要である。

現行の第 3 次食育推進基本計画（平成 28 年から 5 年間）においては、以下の 5 つが重点課題となっている<sup>20)</sup>。

- ①若い世代を中心とした食育の推進：若い世代自身が取り組み、次世代に伝えつなげる食育の推進
- ②多様な暮らしに対応した食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤食文化の継承に向けた食育の推進

第 2 次食育推進基本計画に引き続き、ライフステージに応じた中断のない食育の推進が必要であるにもかかわらず、背景でも述べたように、親世代の食の乱れや食の教育に関する知識不足などから家庭で食育を实



践しにくい状況がある。そこで、子どもやこれから親になる若い世代に食育を推進し、将来、親として食育を実践できるように次世代へつなぐことが大切である。

食と健康に関する問題の改善の取り組みにおいては、地域の食生活や食習慣の違いを考慮して実施される必要がある。実際、都道府県および市町村では、国の第3次食育推進基本計画に基づき、人口規模や年齢階層に応じたライフステージごとに目標を定め健康づくり事業を推進している。目標を達成するために住民アンケートの実施や事業の推進・結果の評価により課題の抽出<sup>2),3)</sup>を行っている。

宮城県でも同様に、現在、平成28年～32年までの5ヶ年計画で第3期の食育推進プランを推進中である。ライフステージは、子ども（概ね18歳以下）、若い世代（概ね19歳～39歳）、働き盛り世代（概ね40～64歳）、高齢期（概ね65歳以上）と4区分になっている。宮城県内の市町村の策定状況<sup>21)</sup>をホームページ（宮城県ホームページ、平成30年3月末現在）及び電話による聞き取り調査を行ったところ、表1に示すように、県内35のすべての市町村で食育推進計画が策定されていた。内訳は、第1期（次）計画策定は、3町（七ヶ宿町ほか2町）で8.6%、第2期計画策定数は24市町村（仙台市ほか9市13町1村）で、68.6%、第3期計画策定数は7市町（多賀城市ほか3市3町）で20.0%、第5期計画策定数は1町（松島町）で2.9%であった。

また、県内全市町村のライフステージ区分名称及び年齢階層の状況は表1の通りである。宮城県におけるライフステージの区分と年齢階層が同一の市町村は、多賀城市、岩沼市、松島町、大郷町、大衡村、大河原町の6市町村であった。

それ以外の市町村については、年齢構成別人口の割合や疾病構造等の相違により各市町村独自の区分を次のとおり設けている。

乳児期0歳児（1歳未満）は、加美町1町、乳幼児期0～5歳としているところは、仙台市ほか23市町であった。



学童期について、6～12歳としているところは、白石市ほか15市町で、6～14歳は、大崎市1市、義務教育期（6～15歳）は、美里町1町、学齢期（6～17歳）は、仙台市1市、学童・思春期（6～18歳）は、塩竈市ほか5市であった。

思春期について、13～18歳としているところは、白石市ほか15市町、15～17歳は大崎市1市であった。

青年期について、16～39歳としているところは、美里町1町、18～39歳は、2市（仙台市、大崎市）、19～39歳は、多賀城市ほか21市町村であった。

青年成人期（19～64歳）としているところは、塩竈市ほか6市、働き盛り世代（40～64歳）としているところは、仙台市ほか25市町村であった。

高齢期（65歳以上）は、仙台市ほか30市町村であった。

なお、南三陸町のみ、前期高齢（65～74歳）と、後期高齢（75歳以上）に細区分している。

このように、区分や年齢階層は県や国と異なっているが、市町村独自の年齢区分に沿ってねらいを定め計画書を策定している。

しかし、ライフステージの区分がこのように不統一であるために、地域栄養活動において健康づくり事業の評価指標を地域間で比較できない現状にあることが問題である。

また、これまでの評価は、事業の実施に関するものにとどまっている場合が多く、結果・影響評価まで十分に行われていない状況であった。さらに、公衆栄養計画の具体的な目的、目標、サブ目標も段階的に示されていなかった。地域により課題が違ふことや、業務多忙により評価の統一を図れないなどの課題があった。

平成29年度からは、県内すべての自治体で実施している特定健康診査・特定保健指導が「データからみたみやぎの健康」として、市町村別・圏域別に集計され、一部比較が可能となった。しかしながら、これは検診対象年齢である40～74歳に限定されている（宮城国民健康保険連合会

並びに全国健康保険協会宮城支部のデータのみ)。したがって、地域における健康づくり事業の改善においては、全ライフステージ別の統一された事業の評価指標が必要である。

### 第3節 本研究の目的

地域における健康づくりに関わる食育活動は、学校、各行政機関に活動が一任されており、実施者の負担が大きく、また、ライフステージ別に間断のない食育の指導が行われていない現状にある。特に、学童期では、望ましい食習慣の形成において、共食の影響が大きく、家庭での食育が重要であるにもかかわらず、実践が難しい状況がある。また、青年期の食育は生活習慣病予防において、重要であるにもかかわらず、実践の機会が少なく継続されにくい問題点もある。

さらに、市町村ごとにライフステージ区分および年齢階層が不統一であるために、健康づくり事業の評価指標、結果・影響評価を行うことが難しい状況であった。

そこで本研究では、幼児期、学童期、思春期、青年期、高齢期のライフステージ別に食生活の実態に関する調査を行い、問題点・課題を抽出し把握した。調査については、著者らのこれまでの研究から、家庭における共食状況には地域差があることが示されたので、地域差を含めて検討を行った。

その結果を踏まえて、健康づくり事業の評価ができるように、ライフステージ別の食生活評価票を開発することを目的とした。

また、食生活評価票を反映させたレーダーチャートを作成し、問題点の把握を容易にするとともに、個人・事業者が継続的に食生活改善効果を可視化して確認できることをめざした。

さらに、レーダーチャートで見いだされた問題点を改善するための目標と具体的内容を示した食の学習プログラムを作成することを目的とした。

本研究で開発した食生活評価票・レーダーチャートと食の学習プログラムを活用することにより、各地域における健康づくりの課題を明らかにし、広域での事業効果の評価を実施可能にすることを目的とした。

#### 第4節 本論文の構成

第1章では、第1節で食生活の変化とそれに伴い生じた種々の問題について概説し、食育の必要性に関わる根拠について論じた。第2節においては、食に関わる多くの問題を改善するために公布された食育基本法と、それに基づき食育活動を実践するために策定された食育推進基本計画について論述した。さらに、宮城県における食育推進計画の策定状況とライフステージ区分・年齢階層を調査し、後者の不統一に関する問題を明らかにした。第3節においては、第1・2節を踏まえて、本研究の目的を論じ、第4節において本論文の構成を示した。

第2章では、各ライフステージに応じた食のプログラムを作成するための食生活調査を行った。第1節において、宮城県内2市1町の保育所、幼稚園、認定こども園、幼保一元化施設に通う3～5歳児514名を対象に幼児期の食生活の実態に関する調査を実施した。第2節では、宮城県内の農山村部と都市部の小学2年生201名、小学5年生181名を対象にさらに保護者290名について、食生活の実態に関する調査を実施した。第3節では、思春期の区分として宮城県内の中学生を対象として2市1町の中学2年生380名を対象に食生活の実態に関する調査を実施した。また、高校2年生155名を対象に食生活の実態調査を実施した。第4節では、青年期・壮年期の区分として、宮城県内の1市で一般市民の228名と大学生158名を対象に食生活の実態に関する調査を実施した。第5節では、高齢期として、宮城県内の1市257名を対象に食生活の実態に関する調査を実施した。さらに食生活の調査票の作成並びに学習プログラムを作成した。

第3章では、第2章の調査結果を踏まえて、第1節において、ライフ

ステージ別の食育到達目標を設定した。第2節において、対応する学習プログラムの作成を行い、栄養教育の枠組みを示した。第3節において、作成した学習プログラムの実践と評価並びに自己採点評価票の有用性について検討した。

第4章では、本論文の総括と結論をまとめた。

## 序論 引用文献

- 1) 風見公子：栄養学から考える孤食と共食、心身健康科学、12巻、1号、24-28（2016）
- 2) 足立己幸：なぜひとりでたべるの 食生活が子どもを変える、NHK 出版（1983）
- 3) 農林水産省：平成 30 食料需給表、国民 1 人・1 年当たり供給純食料の推移 <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/fbs/attach/pdf/index-6.pdf>（2019 年 8 月 20 日アクセス）
- 4) 厚生労働省：平成 28 年国民健康・栄養調査結果の概要、8（2017） [https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou\\_7.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekkgaiyou_7.pdf)（2019 年 7 月 26 日アクセス）
- 5) 国土交通省：平成 24 年度国土交通白書、第 2 章第 1 節、働き方の変化 <http://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/h24/hakusho/h25/pdf/np102100.pdf>（2019 年 8 月 20 日アクセス）
- 6) 内閣府：平成 30 年版男女共同参画白書、第 3 章、第 1 節、仕事の生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）をめぐる状況 [http://www.gender.go.jp/about\\_danjo/whitepaper/r01/zentai/pdf/r01\\_genjo.pdf](http://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r01/zentai/pdf/r01_genjo.pdf)（2019 年 8 月 20 日アクセス）
- 7) 児玉小百合：食の外部化にみる都道府県単位の食品消費パターンと栄養習慣・食生活支援環境の関連性、厚生指標、60 巻、1 号、1-9（2013）
- 8) Kumi Tenjin, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada, Takashi Tatsuse: Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study, J Epidemiol (advance online publication)（2019）（2019 年 8 月 14 日アクセス）
- 9) 文部科学省：子どもの学校外での学習活動に関する実態調

- 査報告、8 (2008) [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/20/08/icsFiles/afieldfile/2009/03/23/1196664.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/20/08/icsFiles/afieldfile/2009/03/23/1196664.pdf)  
(2019年8月14日アクセス)
- 10) 文部科学省：平成30年度全国学力・学習状況調査（質問紙調査）報告書 <http://www.nier.go.jp/18chousakekkahoukoku/report/data/18qn.pdf>  
(2019年8月14日アクセス)
- 11) 文部科学省：平成30年度学校保健統計、調査結果の概要 [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2019/03/25/1411703\\_03.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2019/03/25/1411703_03.pdf)  
(2019年8月20日アクセス)
- 12) 辻本宏美、山田和子、森岡郁晴：やせ願望のあるやせ・やせ傾向の女子中学生におけるダイエットの経験とその関連因子、日本衛生学雑誌、68巻、3号、197-206 (2013)
- 13) 厚生労働省：健康日本21（第2次）推進に関する参考資料、90-103 (2012) [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf) (2019年8月14日アクセス)
- 14) Baker DJ, Winter PD, Osmond C, Margetts B, Simmond SJ: Weight in infancy and death from ischaemic heart Disease, *Lancet* 2(8663), 577-580 (1982)
- 15) 厚生労働省：妊産婦のための食生活指針、「健やか親子21」推進検討会報告書、3巻、2号、9-12 (2006)  
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3a3-02a.pdf> (2019年8月14日アクセス)
- 16) 厚生労働省：健康日本21（第2次）推進に関する参考資料、75-83 (2012) [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf) (2019年8月14日アクセス)
- 17) 厚生労働省：平成29年国民健康・栄養調査結果の概要、8(2018)

- [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177189_00001.html)  
(2019年7月26日アクセス)
- 18) 農林水産省：食育基本法 [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho\\_28.pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf) (2019年7月26日アクセス)
- 19) 農林水産省：平成27年度食育白書、第1部、第1章、第1節2 [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h27/h27\\_h/book/part1/chap1/b1\\_c1\\_1\\_02.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h27/h27_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_02.html) (2019年7月26日アクセス)
- 20) 農林水産省：平成30年度食育白書、はじめに、2 (2019)  
[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h30\\_wpaper-5.pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h30_wpaper-5.pdf) (2019年7月26日アクセス)
- 21) 農林水産省：都道府県・市町村における食育推進計画について、宮城県 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shichoson-86.pdf> (2019年7月26日アクセス)

表1 宮城県食育推進計画策定状況

2019年3月29日現在

計画期(次)	市町村数	市町村名
第1期(次)計画	3	(3町) 七ヶ宿町、村田町、丸森町
第2期(次)計画	24	(10市、13町、1村) 仙台市、塩竈市、名取市、岩沼市、亶理町、山元町、七ヶ浜町、大和町、大郷町、大衡村、白石市、角田市、蔵王町、大河原町、川崎町、大崎市、色麻町、加美町、美里町、栗原市、石巻市、東松島市、女川町、南三陸町
第3期(次)計画	7	(4市、3町) 多賀城市、富谷市、利府町、柴田町、涌谷町、登米市、気仙沼市
第5期(次)計画	1	(1町) 松島町
計	35	

ライフステージ		宮城県	仙台市	塩竈市	名取市	多賀城市	岩沼市	亶理町	山元町	松島町	七ヶ浜町	利府町	大和町	大郷町	富谷市	大衡村	白石市	角田市	蔵王町	七ヶ宿町	大河原町	村田町	柴田町	川崎町	丸森町	大崎市	色麻町	加美町	涌谷町	美里町	栗原市	登米市	石巻市	東松島市	女川町	気仙沼市	南三陸町	計		
子ども*1	0～18歳	1				1	1			1				1		1					1																		7	
乳児期	0歳児																											1											1	
乳幼児期*2	0～5歳		1	1	1			1	1		1				1		1	1	1			1	1	1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	24	
幼児期	1～5歳																											1											1	
学童期	6～12歳							1	1		1											1	1	1	1			1	1										16	
学童期	6～14歳																																							1
～学童期	0～15歳																				1																		1	
義務教育期	6～15歳																																						1	
学齢期	6～17歳		1																																				1	
学童思春期	6～18歳			1	1										1			1																					6	
思春期	13～18歳							1	1		1							1				1	1	1	1			1	1										16	
思春期	15～17歳																																						1	
青年期	16～39歳																																						1	
青年期	18～39歳		1																																				2	
若い世代*3	19～39歳	1				1	1	1	1	1	1								1			1	1	1	1			1	1									22		
青年成人期*4	19～64歳			1	1										1			1																					7	
働き盛り世代*5	40～64歳	1	1			1	1	1	1	1	1				1				1			1	1	1	1			1	1	1								25		
高齢期	65歳以上	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1				1			1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31		
前期高齢	65～74歳																																					1		
後期高齢	75歳以上																																					1		

\*1 子ども(0～18歳) すこやか成長期を含む

\*3 若い世代(19～39歳) 青年期、子育て世代を含む

\*5 働き盛り世代(40～64歳) 壮年期を含む

\*2 乳幼児期(0～5歳) 乳児期、妊娠・乳児・幼児期、妊婦期、妊産婦期、幼児期を含む

\*4 青年成人期(19～64歳) 青年壮年期、はつらつ躍動期を含む

\*6 ライフステージの区分なし

宮城県市町村の食育推進計画作成状況より引用・電話による聞き取りに基づき作成。



## 第2章 ライフステージ別食の学習プログラム作成のための調査・解析・結果

### 第1節 【幼児期】

#### 1.1 緒言

幼児期の食育は、健康な食生活の基本として「食を営む力」の育成と、その基礎を培うこととされており、子どもが生活と遊びの中で意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみあう子どもに成長することが期待されている<sup>1)</sup>。また、幼児期は、離乳期の食体験から味覚が発達し、嗜好が形成される。したがって、幼児期の食体験は味覚の形成において重要である<sup>2)</sup>。しかし、幼児期の食生活の形成は保護者の影響が大きく<sup>3)</sup>、保護者の食意識が低いと子どもの食生活に問題が見られる可能性が報告されている<sup>4)</sup>。序論でも述べたように、近年、親世代の食の乱れから、家庭で子どもに食の教育を行うことが難しくなっており、幼児期の食生活において改善が必要な問題点が多くなっていると考えられた。

そこで、宮城県内において、幼児期の食生活に関する問題点の抽出とその改善について検討するために、宮城県内2市1町の保育所、幼稚園、認定こども園、幼保一元化施設に通う3～5歳児514名の保護者を対象に、生活習慣や食事・おやつなど食生活の実態に関する調査を実施した。

その結果から、家庭で保護者が子どもの食生活の課題をチェックし、改善を実践していくためのレーダーチャートを作成した。また、園内で子どもが楽しく食生活について学べる教育を実践していくことができるように、食の教育プログラムを作成した。

##### 1.1.1 目的

本研究では、宮城県内における幼児期の食生活に関する問題点の抽出とその改善について検討するために、県内2市1町の公立保育所、幼稚

園などに通う 3～5 歳児の食生活の実態、保護者の食の意識と理解について調査した。その結果を踏まえて、課題を明らかにし、3～5 歳児の食の現状を把握するレーダーチャートと食の学習プログラムを作成することを目的とした。

## 1.2 調査方法

平成 30 年 4 月 16～23 日に、県内 2 市 1 町の 3 歳児 176 名、4 歳児 165 名、5 歳児 173 名合計 514 名の保護者に「質問紙留置自記法」を用いてアンケート調査を行い、366 名より回答を得て(回収率 71.2%)有効回答 361 名を解析に供した(表 1)。

調査項目は、起床時間や就寝時間などの「生活習慣について」、朝食の摂取状況や食事を作る人などの「食事について」を含めた 31 項目とした。

表1 「幼児の食生活アンケート」市町別対象者数及び回収率並びに有効回答数

3歳児

単位:人、%

市町名	対象数	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
A 市	59	59	49	83	44	89.8
B 市	69	69	39	57	39	97.4
C 町	48	48	32	67	32	100.0
合計	176	176	120	68	115	95.8

4歳児

市町名	対象数	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
A 市	62	62	45	73	45	100.0
B 市	63	63	35	56	35	100.0
C 町	40	40	34	85	34	100.0
合計	165	165	114	69	114	100.0

## 5歳児

市町名	対象数	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
A市	64	64	53	83	53	100.0
B市	66	66	42	64	42	100.0
C町	43	43	37	86	37	100.0
合計	173	173	132	76	132	100.0

合計(3歳児・4歳児・5歳児)

年齢	対象数	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
A市	185	185	147	79.5	142	100.0
B市	198	198	116	58.6	116	100.0
C町	131	131	103	78.6	103	100.0
合計	514	514	366	71.2	361	98.6

注. 平成30年4月16～23日実施

統計解析は JMP 9.0.2 を用いて  $\chi^2$  検定を行った。有意水準は 5% とした。なお、調査項目ごとに欠損値を除外し、解析に供した。

### 1.3 結果・考察

有意な差が見られた項目について「朝食」「好き嫌い」「食事マナー」の3つに分類し、「朝食」は「朝食と起床時間」「バランスが整った朝食とおやつ」、「好き嫌い」は「好き嫌いと地域」「好き嫌いと外遊び」「野菜苦手意識とおやつ」、「食事マナー」は「ながら食いと地域」「自由記載から明らかになった食事マナーと地域」の関連について検討した。

#### 1.3.1 実態調査

##### 1.3.1.1 朝食

朝食については、「起床時間」と「おやつ」との関係を検討した。

「朝食と起床時間の関係」では、毎日朝食を食べる子どもは起床時間が比較的一定であるという結果となり、有意な差が見られた ( $\chi^2$  検定

$p < 0.001$ 、Fisher 正確確立検定 0.046、図 1)。起床時間が一定であると、起床、朝食、登園の準備と、生活のリズムが整えられることが考えられる。その為、起床時間が一定である子どもは、毎日決まった時間に朝食を食べる習慣が出来ているので、毎日朝食を食べているのではないかと考える。

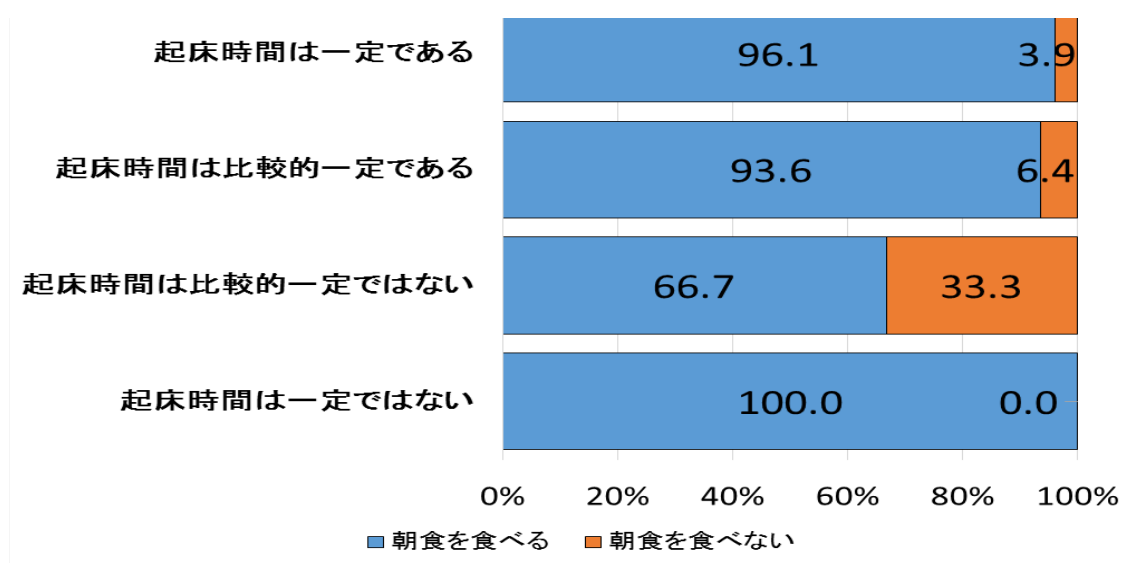


図1 朝食と起床時間の関係

「バランスが整った朝食とおやつの関係」では、バランスが整った朝食を週に1~3回食べ、おやつは毎日食べる子どもが多いという結果となり、有意な差が見られた( $\chi^2$ 検定  $p=0.013$ 、Fisher 正確確立検定 0.010、図 2)。この結果から、朝食をバランスよく食べている頻度が少ないと感じたが、朝は時間がなく簡単に用意できるものを朝食とするため、品数も少なくバランスのとれた朝食を用意することが難しく、週に1~3回という結果になったのではないかと考えられる。これには、女性の社会進出に伴い乳幼児を持つ母親の就業が増えており、長期化する景気の低迷から共働き家庭の増加や長時間労働の蔓延<sup>5)</sup>が背景にあるのではないかと考えられる。

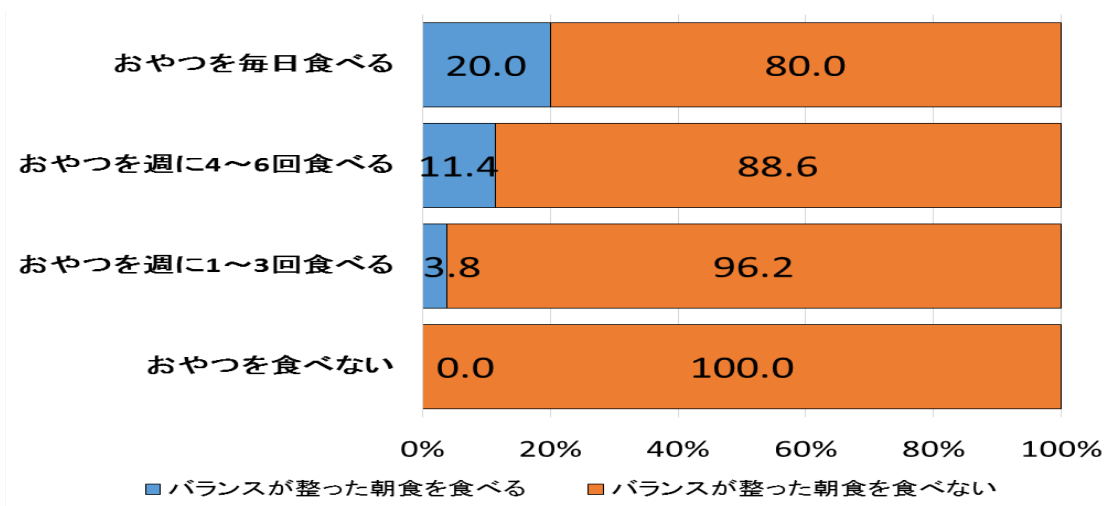


図2 バランスが整った朝食とおやつとの関係

一方で、朝食はバランスのとれた食事を食べられていないことから、幼児は身体の大きさに対する相対的なエネルギーや栄養素の必要量が多い<sup>6)</sup>ため、不足分を間食で補っているのではないかと言える。

### 1.3.1.2 好き嫌い

2市1町全体で「好き嫌いがある」と回答した子どもは、61.4%であり、一方、「好き嫌いがない」と回答した子どもは38.6%であった。「好き嫌い」と関連が強い項目として、地域では「好き嫌いがある」子どもが、A市53.5%、B市63.5%、C町69.9%であり、有意な差が見られた( $\chi^2$ 検定  $p=0.029$ 、Fisher 正確確立検定 0.031、図3)。

また、質問項目に「苦手な食べ物は何ですか」と具体的な食材を聞いた質問を設けたが、すべての食材で有意な差が見られなかったため、食材による地域差ではなく別の要因があると考えられる。しかし、他の項目(間食の頻度、家庭での外遊びの頻度)において地域差の要因となる有意差は見られなかったことから、今回のアンケート調査では地域間に特徴的な違いはないと考える。

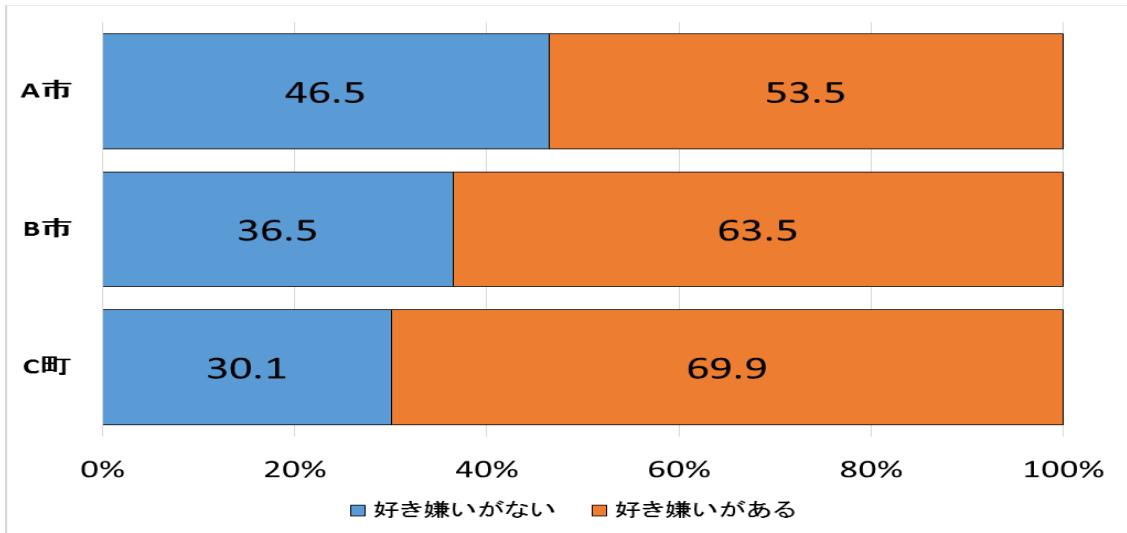


図3 好き嫌いとの関係

次に、家庭での外遊びを毎日していると回答したのは、好き嫌いがない子どもは 25.4%、好き嫌いがある子どもは 15.4%であり、好き嫌いがない子どもに比べて好き嫌いがある子どもは外遊びをする頻度が少なく有意な差が見られた ( $\chi^2$  検定  $p=0.014$ 、Fisher 正確確立検定 0.013、図 4)。

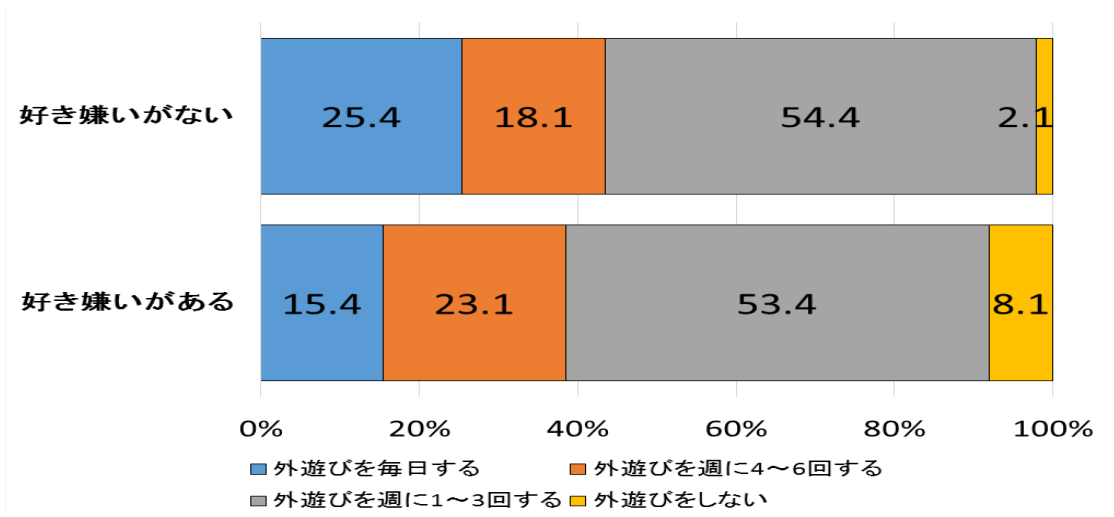


図4 好き嫌いとの関係

また、好き嫌いがある、なしに関係なく、週 1~3 回の外遊びが最も多かった。さらに、好き嫌いがある子どもは、家庭での外遊びをしない

という回答が好き嫌いのない子どもに比べて高かった。近年では、子どもの体力の低下が問題<sup>7)</sup>になっており、家庭での外遊びは家族形態や食事など子どもを取り巻く環境が大きく影響していると考えられる。

さらに、食事の内容についても、糖分のとり過ぎや、栄養のバランスがとれていない<sup>8)</sup>などの課題が多い。

そこで、「野菜に対して苦手意識を持つ子ども」と「手づくりおやつ」「市販の甘いおやつ」「市販のしょっぱいおやつ」「果物」「おにぎりやパン」「いも類」「牛乳・乳製品」、「甘味のある飲料水」、「お茶」について調べた（表 2～11）。

表2 野菜の好き嫌いとおやつ摂取状況

		手作りおやつ		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	155	42	197	0.885	0.898
		おやつ摂取割合	78.7%	21.3%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	54.8%	53.8%	54.6%		
	嫌い	人数	128	36	164		
		おやつ摂取割合	78.0%	22.0%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	45.2%	46.2%	45.4%		
合計	人数	283	78	361			
	おやつ摂取割合	78.4%	21.6%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表3 野菜の好き嫌いとおやつ摂取状況

		市販の甘いおやつ		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	47	150	197	0.199	0.245
		おやつ摂取割合	23.9%	76.1%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	61.0%	52.8%	54.6%		
	嫌い	人数	30	134	164		
		おやつ摂取割合	18.3%	81.7%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	39.0%	47.2%	45.4%		
合計	人数	77	284	361			
	おやつ摂取割合	21.3%	78.7%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

その結果、「野菜に対して苦手意識を持つ子ども」と「市販のしょっぱいおやつ」については有意な差が見られた（ $\chi^2$ 検定  $p=0.056$ 、Fisher 正確確立検定  $0.067$ 、表 4）。

表4 野菜の好き嫌いとしょっぱいおやつ摂取状況

		市販のしょっぱい		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	88	109	197	0.056	0.067
		おやつ摂取割合	44.7%	55.3%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	60.7%	50.5%	54.6%		
	嫌い	人数	57	107	164		
		おやつ摂取割合	34.8%	65.2%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	39.3%	49.5%	45.4%		
合計	人数	145	216	361			
	おやつ摂取割合	40.2%	59.8%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表5 野菜の好き嫌いとしょっぱい果物の摂取状況

		果物		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	85	112	197	0.236	0.245
		果物摂取割合	43.1%	56.9%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	51.2%	57.4%	54.6%		
	嫌い	人数	81	83	164		
		果物摂取割合	49.4%	50.6%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	48.8%	42.6%	45.4%		
合計	人数	166	195	361			
	果物摂取割合	46.0%	54.0%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表6 野菜の好き嫌いとおにぎりやパンの摂取状況

		おにぎり・パン		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	148	49	197	0.418	0.473
		おにぎり・パン摂取割合	75.1%	24.9%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	55.8%	51.0%	54.6%		
	嫌い	人数	117	47	164		
		おにぎり・パン摂取割合	71.3%	28.7%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	44.2%	49.0%	45.4%		
合計	人数	265	96	361			
	おにぎり・パン摂取割合	73.4%	26.6%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

また、「野菜に対して苦手意識を持つ子ども」と「甘味のある飲料水」についても有意な差が見られた ( $\chi^2$  検定  $p=0.035$ 、Fisher 正確確立検定  $0.042$ 、表 9)。

野菜を食べることは、食事時の噛む回数の増加と満足感に繋がり、同時に体に必要な栄養を十分に摂取できる。しかし、甘味のあるものは、少ない量でも糖分摂取することができ、簡単に満足感が得られる。また、



大部分の子どもは、3～4歳頃から好き嫌いが見られ、幼児の自我の発達によって嗜好が明確になることが明らかになっている<sup>9)</sup>。さらに、この時期は第一次反抗期と重なっており、食事の与え方は幼児の嗜好性に影響すると考える。このことから、野菜に対する苦手意識は、家庭内で食べる機会が少ないことや、幼児の嗜好に合わせ日常的に甘味のある飲料の摂取していることが大きく関係していると考えられる。

表7 野菜の好き嫌いといも類の摂取状況

		いも類		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	171	26	0.520	0.628	
		いも類摂取割合	86.8%	13.2%			100.0%
		野菜が好きな人の割合	53.9%	59.1%			54.6%
	嫌い	人数	146	18			164
		いも類摂取割合	89.0%	11.0%			100.0%
		野菜が嫌いな人の割合	46.1%	40.9%			45.4%
合計	人数	317	44	361			
	いも類摂取割合	87.8%	12.2%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表8 野菜の好き嫌いとう乳・乳製品の摂取状況

		牛乳・乳製品		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	102	95	0.992	1.000	
		牛乳・乳製品摂取割合	51.8%	48.2%			100.0%
		野菜が好きな人の割合	54.5%	54.6%			54.6%
	嫌い	人数	85	79			164
		牛乳・乳製品摂取割合	51.8%	48.2%			100.0%
		野菜が嫌いな人の割合	45.5%	45.4%			45.4%
合計	人数	187	174	361			
	牛乳・乳製品摂取割合	51.8%	48.2%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表9 野菜の好き嫌いとう甘味のある飲料の摂取状況

		甘味飲み物		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人数	125	72	0.035	0.042	
		甘味飲み物摂取割合	63.5%	36.5%			100.0%
		野菜が好きな人の割合	59.2%	48.0%			54.6%
	嫌い	人数	86	78			164
		甘味飲み物摂取割合	52.4%	47.6%			100.0%
		野菜が嫌いな人の割合	40.8%	52.0%			45.4%
合計	人数	211	150	361			
	甘味飲み物摂取割合	58.4%	41.6%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表10 野菜の好き嫌いとお茶の摂取状況

		お茶		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人 数	112	85	197	0.401	0.457
		お茶摂取割合	56.9%	43.1%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	56.6%	52.1%	54.6%		
	嫌い	人 数	86	78	164		
		お茶摂取割合	52.4%	47.6%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	43.4%	47.9%	45.4%		
合計	人 数	198	163	361			
	お茶摂取割合	54.8%	45.2%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

表11 野菜の好き嫌いとその他のおやつ摂取状況

		その他		合計	Pearsonの $\chi^2$ 検定	Fisher 正確確立検定	
		食べない	食べる				
野菜	好き	人 数	187	10	197	0.718	0.806
		その他のおやつ摂取割合	94.9%	5.1%	100.0%		
		野菜が好きな人の割合	54.4%	58.8%	54.6%		
	嫌い	人 数	157	7	164		
		その他のおやつ摂取割合	95.7%	4.3%	100.0%		
		野菜が嫌いな人の割合	45.6%	41.2%	45.4%		
合計	人 数	344	17	361			
	その他のおやつ摂取割合	95.3%	4.7%	100.0%			
	野菜摂取割合	100.0%	100.0%	100.0%			

### 1.3.1.3 食事マナー

食事マナーでは、「ながら食」と「ばかり食」について調査を行い、その他の食事マナーについては自由記載欄を設けた。「ながら食」はテレビを見ながら食事をしていることや、おもちゃで遊びながら食事をしていることを指し、「ばかり食」はある特定の食べ物ばかりを食べていることを指すと定義し、調査した。

#### ① 「ながら食」

「ながら食」を毎食している子どもはA市82.4%、B市78.3%、C町89.3%となり、有意な差が見られた ( $\chi^2$ 検定  $p=0.016$ 、図5)。

一方、「ばかり食」では有意な差は見られなかった。「ながら食」には有意な差が見られ、「ばかり食」には有意な差が見られなかった理由として、「ばかり食」は子どもの嗜好が関与していることに対して、「ながら食」では、ひとりで食べているからテレビを見

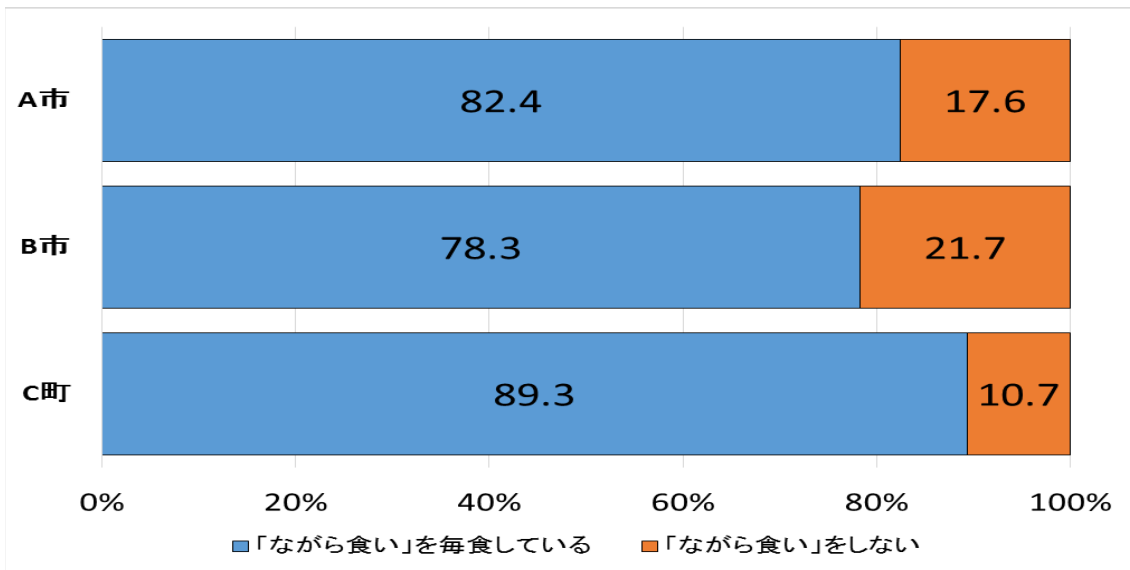


図5 「ながら食い」と地域の関係

ながら食べている、おもちゃがあると静かに食べてくれるなどの各家庭での環境が考えられる。よって、「ながら食い」の地域差を改善させるためには、地域の食環境の特徴を捉えてアプローチしていくことが有効であると考えられる。

## ② 自由記載から明らかになった食事マナー

回収した 366 名のうち、自由記載で回答した A 市 36 名、B 市 31 名、C 町 27 名、計 94 名 (有効回答率 25.7%) を KH Coder を使用して解析した。

特徴のある単語の上位 10 語 (KH Coder により抽出、表 12) を見ると、A 市は「皿などを持つ」、B 市は「食べ物を食べる」、C 町は「口を閉じる」がそれぞれ一番多く記載されていた。そこで、特徴語から関連のある単語を「食具の使い方」「食事のマナー」「食べ物」「感謝」「咀嚼音」「後片付け」の 6 つに分けて解析した。結果として、「後片付け」の項目に有意な差が見られた ( $\chi^2$  検定  $p < 0.05$ )。

表12 特徴のある単語上位10語

	A市	B市	C町
1位	持つ	食べる	口を閉じる
2位	食べる	残す	立つ
3位	茶碗	皿	肘
4位	皿	口を閉じる	箸
5位	遊ぶ	自分	気持ち
6位	肘	声	席
7位	手	食べ物	集中
8位	食べ物	下げる	音を立てる
9位	添える	話	テレビ
10位	食器	注意	歩く

色の分類

緑	食具の使い方
黄	食事のマナー
赤	食べ物
青	感謝
黄	咀嚼音
緑	後片付け

注) KH Coderによるテキストマイニング

このことから、B市の特徴的な課題としては「後片付け」があると考えられる。また、「食具の使い方」「食事のマナー」「食べ物」「感謝」「咀嚼音」では有意な差はなく、2市1町の共通の課題になっていることがわかる。

#### 1.3.1.4 出生順位とマナー、苦手な食べもの、工夫との関連

調査対象者には、出生順位が第1子から第5子までおり、第1子グループ、第2子グループ、第3子以降グループの3つに分けて、「出生順位とマナー」、「出生順位と苦手な食べ物」、「出生順位と食事の工夫」との関連について調べたが、いずれも有意な関連は見られなかった。

#### 1.3.2 レーダーチャート

自らの食生活が把握できるレーダーチャート、改善計画を提案した食の学習プログラムを併用することは有効であることから、本研究では「朝食」「好き嫌い」「食事マナー」の3項目を柱として、3～5歳児の食の現状を把握するレーダーチャートと学習プログラムを作成した。

なお、学習プログラム並びにレーダーチャートについては、第3章にライフステージ別にまとめて表記する。

#### 1.3.2.1 朝食

「朝食の摂取状況」「早寝早起きの習慣」「間食の摂取状況」の項目を設定した。

#### 1.3.2.2 好き嫌い

##### ① 外遊び

運動機能のよい発達は、子どもが生活に対する自信を得ることに役立ち、独立心を養うことが明らかになっている<sup>10)</sup>。そのため、「家庭での外遊び」を引き続き項目として設定した。

##### ② 野菜の苦手意識と甘味のある飲料

間食の頻度が高くなると、エネルギーの過剰摂取に繋がるため、「おやつ摂取状況」を引き続き項目として設定した。また、「家庭で野菜を食べる頻度」の項目を追加した。

#### 1.3.2.3 食事マナー

##### ① 「ながら食い」

「ながら食い」に有意な差が見られたため、「食事に集中している」の項目を設定した。また、「ながら食い」は各家庭の環境が影響していると考えられるため、「共食状況」を設定した。

##### ② 自由記載から明らかになった食事マナー

「食具の使い方」「立たない、遊ばないなどの食事中のマナー」「感謝の気持ち」「咀嚼の際のマナー」の項目を設定した。また、「後片付け」についても、地域の差はあるものの、3～5歳児の課題となっているため設定した。

#### 1.3.3 学習プログラム

先行研究で明らかになった小学校低学年の学習プログラムと、本研究で明らかになった3～5歳児の課題を比較し、幼児期(3～5歳児)の教育

内容を検討した。

3～5 歳児は生活習慣の基礎がつくられる時期であり、食習慣の定着、味覚の発達及び思考の形成に重要な時期となる。したがって、「好き嫌い」「間食の内容」「食事に集中する」「食事時の咀嚼音(音を立てないなど)」「後片付け」「家庭での外遊び」を新たに追加した。

一方、有意な差が見られなかった「よく噛んで食べよう」「歯磨きの習慣を身に付ける」は幼児期(3～5 歳児)の学習プログラムから除外した。

その他の講義内容は、3～5 歳児の課題と共通していたため、引き続き設定した(p129～p137)。

なお、学習プログラム並びにレーダーチャートについては、第3章にライフステージ別にまとめて表記した。

#### 1.4 小括

県内2市1町の3～5 歳児は「朝食」「好き嫌い」「食事マナー」の課題が見られた。「朝食」は栄養バランスが整った朝食の摂取頻度が少ないことが明らかになったため、朝食の食事内容の改善が課題として挙げられる。「好き嫌い」は外遊びの回数や間食の内容など、好き嫌いに関連する生活習慣の改善が必要である。「食事マナー」は「ながら食い」や食事中に遊ぶなど、食事に集中していない実態が明らかになった。

また、出生順位とマナー、苦手の食べ物、食事の工夫との間にはいずれも有意な関連は見られなかった。

幼児期の適正な食習慣の確立は、将来の健康維持のために大きな影響を与える。そのため、出生順位に関係なく、幼児期に課題を改善していくことが重要である。課題を改善していく方法の一つとして、家庭では保護者がレーダーチャートを用いて子どもの課題をチェックし、園内では学習プログラムを用いて、子どもが楽しく学べるような教育を行っていくことが重要である。

## 幼児期 引用文献

- 1) 厚生労働省：保育所保育指針解説、第3章、2 食育の推進、321-322 (2018)
- 2) 厚生労働省：保育所における食事提供のガイドライン、第2章 保育所における食事提供の意義とその具体的なあり方  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide2-3.pdf>  
(2012) (2018年10月3日アクセス)
- 3) 吉池信男：幼児期における食の課題と対策、今後の方向性、保健医療科学、66巻、6号、566-573 (2017)
- 4) 塚原康代：保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況－ライフステージ別相違点と相互関連性－、栄養学雑誌、61巻、4号、223-233 (2003)
- 5) 幼稚園教育要領改訂、保育所保育指針改定、幼保連携型認定こども園教育・保育要領改訂について、同文書院、5 (2017)
- 6) 三訂マスター応用栄養学、株式会社建帛社、市丸雄平・岡純編著、97 (2015)
- 7) 文部科学省：中央教育審議会(第24回)、資料5-2.3子どもの体力低下の原因、(2)子どもを取巻く環境の問題 (2018)
- 8) 文部科学省：中央教育審議会(第24回)、資料5-2.3子どもの体力低下の原因、(3)子どもの生活習慣の問題 (2018)
- 9) 井美 昭一郎：育児学からみた子どもの偏食、偏食の定義及びその実態について、日本食生活学会誌、5巻、3号、15-18 (1994)
- 10) 山下俊郎：発達段階を明らかにした指導計画のための保育所保育指針解説、ひかりのくに株式会社、49 (1982)

## 第2節 学童期

### 2.1 緒言

学童期は心身の成長が著しく、この時期の食生活は発育・発達の基礎となり、将来の体格や健康状態にも影響するため重要である<sup>1)</sup>。学童期の食生活・食習慣における問題点として、朝食欠食、栄養バランスの悪い食事の摂取、早食いなどが挙げられており、朝食欠食は学力や体力との関係も示されている<sup>1)</sup>。また、高学年になると、肥満傾向児や痩身傾向児の出現率が増加し、肥満傾向には地域差もみられる。近年、子どもの貧困率の上昇に伴い、社会格差による子どもの栄養状態の悪化も懸念されている<sup>1)</sup>。また、学童期では、家族との共食機会が多いと、良好な食態度、食行動、食物摂取状況、精神的健康、生活態度と関連することが報告されている<sup>2),3)</sup>。共食回数の増加は、第3次食育推進基本計画の目標の1つにもなっている。このことから、学童期における望ましい食習慣の形成には、先に述べた食に関わる多くの問題点の改善について、地域差や共食の影響を含めて検討することが重要である。

著者らは、これまでに家族との共食の頻度や寝起きの朝の気分などが子どもの食事の準備や後片付けなど家庭内での行動に影響を与えていることを明らかにしている<sup>4)</sup>。さらに、中学生の共食状況や頭や腹が痛いなどの不定愁訴の状況には地域差があること、保護者自身の食生活改善意欲が子どもの食事手伝いやスポーツへの取り組み頻度と関連していることを報告している<sup>5)</sup>。今回は、これまでの研究によって小学生の食生活や共食状況に地域差が予想されたので、宮城県内の農山村部(A市、B町)と都市部(C市)の小学生を対象として食事の挨拶、箸や茶碗を持って食べるなどの食事マナー及び菓子とジュースの摂取頻度や残食の状況などの食習慣に対する共食の影響を解析し、農山村部と都市部及び小学校低学年の2年生と高学年の5年生に対する共食の効果について比較検討し考察を行うこととした。



## 2.2 調査方法

### 2.2.1 研究対象地域

本研究は、平成 22 年国勢調査に基づき、宮城県内の自治体の中で、第一次産業に従事している割合が 15.2%の農山村部 A 市と 20.3%の B 町、4.5%の都市部 C 市の小学校を対象に実施した（総務省統計局、平成 22 年国勢調査）。

なお、同調査によれば、農山村部 A 市の一世帯あたりの人員は 3.15 人、B 町は 3.80 人、都市部 C 市は 2.87 人であった。また、A 市、B 町、C 市の栄養指導状況と給食状況については栄養士が給食センターに配置されており、児童への指導回数は年 30 回程度、米飯給食回数は週に 4 回と同一であった。

### 2.2.2 方法と内容

当該市と町の教育委員会に研究目的と調査の主旨を説明した後、承諾を得た A 市の小学校 1 校、B 町の小学校 2 校、C 市の小学校 1 校の合計 4 校に調査票の配布を行い、質問紙留置自記方式により平成 22 年 12 月 10～17 日の間に調査することを依頼し、学校を介して回収した。調査票は児童と保護者のペア調査票になっており、調査項目数は小学 2 年生では 30 項目、小学 5 年生では 37 項目とした。調査票の配布に当たり、各学校各学年のクラス担任が児童に趣旨と記入方法を説明の上、最初に学校で児童用調査票に児童が記入した後、保護者用の調査票と合わせ封筒に入れて各家庭に児童を介して配布した。その後、家庭で保護者に記入して頂き、児童を通じて担任が回収した。調査票に用いる漢字については、学習状況を事前に調査し、小学 2 年生用と 5 年生用を作成した。さらに、事前に各学年数名を対象に模擬調査を行い未記入が生じないように留意した。児童・生徒と保護者のペアで解析をする関係上また、回収の際の煩雑さを避け回収率を上げるため、同じ封筒に入れて回収した。

2年生、5年生ともに朝食と夕食の摂取状況と朝食と夕食における家族との共食状況に加えて、家庭での食事マナーとしての食事の挨拶、箸の正しい持ち方、茶碗を持って食べるか否かを、さらに食事習慣として菓子やジュースの摂取について取り上げ、「毎日食べる」「時々食べる」「食べない」などの3段階で、箸については「きちんと持てる」「うまく持てない」の2段階で回答を求めた。また、保護者の調査項目は、性、年齢の他、朝食摂取状況、食事への関心・知識、食への意識、共食状況、家庭の食生活への意欲、子どもの食事手伝いについての認識、食の伝承、食教育への関心などについて調査を行った。

### 2.2.3 対象者及び回収率

小学校2年生201名（農山村部87名、都市部114名）、5年生181名（農山村部63名、都市部118名）を対象とし、回収率は小学校2年87.6%（農山村部95.4%、都市部81.6%）、5年生81.2%（農山村部85.7%、都市部78.8%）となり、また、保護者380名のうち提出された回答用紙の中から各調査項目における記入ミスや未記入などを除外した小学生323名、保護者290名の有効回答を解析に供した。

### 2.2.4 統計処理

計数データの統計処理にはSASJMPPro12を用いて $\chi^2$ 検定、Fisher正確確率検定を行った。有意水準はいずれも $p<0.05$ とした。

### 2.2.5 倫理的配慮

調査票は、事前に対象校の学校長や施設長に提示し、主旨を説明し承諾を受けた。調査は、無記名で実施し、学年、性別の記入を求め、ID番号で管理した。本研究の実施にあたっては、尚絅学院大学人間対象の研究に関する倫理審査委員会の承認を得た。

## 2.3 結果

### 2.3.1 朝食の欠食状況

食生活の乱れとして最も注目されている項目の一つである朝食欠食の状況を明らかにするため、日常的な習慣として「毎日食べる」「時々食べる」「食べない」の三つから選択する方法で回答を求めた。その結果、農山村部では毎日食べると回答した子どもが2年生、5年生でそれぞれ90.0%、89.1%であった。

一方、都市部では2年生、5年生ともに96.7%で、都市部は農山村部より欠食率が低い傾向が認められたものの、各学年間での有意な差は得られなかった（表1）。2年生と5年生を合計し農山村部と都市部について解析を行ったところ有意差が認められた（ $p=0.015$ ）。

表1 朝食の欠食と共食の状況

#### 朝食の欠食状況

		学年	地域	回答者数	毎日食べる	時々食べる	食べない	$p$	
朝食欠食状況	2年生	農山村部		80	72 (90.0)	7 (8.8)	1 (1.2)	0.145 <sup>1)</sup>	ns
		都市部		92	89 (96.7)	3 (3.3)	0 (0.0)		
	5年生	農山村部		55	49 (89.1)	6 (10.9)	0 (0.0)	0.054 <sup>1)</sup>	ns
		都市部		90	87 (96.7)	2 (2.2)	1 (1.1)		

#### 食事の状況 (2年生と5年生を合計)

		地域	回答者数	毎日食べる	時々食べる	食べない	$p$	
朝食欠食状況	農山村部		135	121 (89.6)	13 (9.7)	1 (0.7)	0.015 <sup>1)</sup>	*
	都市部		182	176 (96.7)	5 (2.7)	1 (0.6)		

#### 朝食の共食状況

		学年	地域	回答者数	家族全員で食べる	家族の誰かと食べる	一人で食べる	$p$	
朝食は、誰と食べるか	2年生	農山村部		80	17 (21.3)	39 (48.7)	24 (30.0)	0.002 <sup>1)</sup>	*
		都市部		91	18 (19.8)	64 (70.3)	9 (9.9)		
	5年生	農山村部		55	22 (40.0)	29 (52.7)	4 (7.3)	0.820 <sup>1)</sup>	ns
		都市部		90	33 (36.7)	52 (57.8)	5 (5.5)		

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>Fisher正確確率検定 (両側検定)、ns : 有意差なし、\* :  $p<0.05$ 、\*\* $p<0.001$

なお、食べないと回答した子どもは、農山村部では2年生の1名、都市部では5年生の1名のみであり、農山村部と都市部の差異は時々食べると回答した子どもの数の違いによるものであった。

### 2.3.2 朝食における家族との共食状況

本研究では家族構成に関する調査の項目を設けなかったが、小学生における食育の場の一つとしての家庭における食事の状況を把握するため、共食状況を解析することとした。今回の調査結果では、表1に示したとおり農山村部の2年生と5年生の朝食共食率はそれぞれ70.0%、92.7%、都市部の2年生と5年生の朝食共食率はそれぞれ90.1%、94.5%となり、2年生において地域間の有意差が認められた( $p=0.002$ )。ただし、家族全員で食べる子どもの率は農山村部、都市部ともに40%以下となっており、特に都市部の2年生では19.8%と低かった。また、農山村部では、一人で食べている子どもが2年生では30.0%と高く、5年生では7.3%であった。

### 2.3.3 食事のマナーと共食の関係

食事のマナーに関する項目として、食事時の挨拶、箸をきちんと持てるか、さらに和食の食事をする際の日本独特な作法として、茶碗を持って食べているかを取り上げた。

給食や家庭での食事は、目の前に一人ずつの料理が配膳されている。この膳の場合に器を持って食べないと、座っている自分との腹付近まで顔を近づけなければ食べることができず、大変不恰好になってしまう。箸や茶碗を持って食べることは、姿勢を良くすることにつながる。

#### 2.3.3.1 食事時の挨拶

食事の時の挨拶について、「いつも言う」「時々言う」「あまり言わない」の三つから選択する方法とした。朝食時の挨拶については、表2-1に示したとおり2年生、5年生ともに地域間の有意差が認められ(2年生 $p=0.001$ 、5年生 $p=0.019$ )、都市部において各学年とも良く挨拶することが分かった。

一方、朝食共食と挨拶の関係については、2年生では農山村部、都市部ともに有意差は認められず、5年生でも農山村部では共食と挨拶の関

連性は認められないものの、都市部においては共食している子どもにおいて挨拶の頻度が高かった ( $p=0.028$ )。

表2-1 朝食共食と挨拶における農山村部と都市部の比較  
2年生・5年生における朝食時の挨拶状況

	学 年	地 域	有効回答数	挨拶状況			p	
				いつも言う	時々言う	あまり言わない		
朝食時に「いただきます」「ごちそうさま」を言うか	2年生	農山村部	79	37 ( 46.8 )	31 ( 39.2 )	11 ( 13.9 )	<0.001 <sup>1)</sup> **	
		都市部	89	60 ( 67.4 )	25 ( 28.1 )	4 ( 4.5 )		
		計	168	97 ( 57.8 )	56 ( 33.3 )	15 ( 8.9 )		
	5年生	農山村部	54	27 ( 50.0 )	15 ( 27.8 )	12 ( 22.2 )	0.019 <sup>1)</sup> *	
		都市部	90	63 ( 70.0 )	20 ( 22.2 )	7 ( 7.8 )		
		計	144	90 ( 62.5 )	35 ( 24.3 )	19 ( 13.2 )		
	2年生			168	97 ( 57.8 )	56 ( 33.3 )	15 ( 8.9 )	<0.001 <sup>1)</sup> **
	5年生			144	90 ( 62.5 )	35 ( 24.3 )	19 ( 13.2 )	
	計			312	187 ( 59.9 )	91 ( 29.2 )	34 ( 10.9 )	

5年生における朝食の共食と挨拶との関係

	地 域	共食状況	有効回答数	挨拶状況			p
				いつも言う	時々言う	あまり言わない	
朝食時に「いただきます」「ごちそうさま」を言うか	農山村部	家族全員で	21	11 ( 52.4 )	7 ( 33.3 )	3 ( 14.3 )	0.864 <sup>2)</sup> ns
		誰かと	29	14 ( 48.3 )	7 ( 24.1 )	8 ( 27.6 )	
		1人で	4	2 ( 50.0 )	1 ( 25.0 )	1 ( 25.0 )	
		計	54	27 ( 50.0 )	15 ( 27.8 )	12 ( 22.2 )	
	都市部	家族全員で	33	23 ( 69.7 )	6 ( 18.2 )	4 ( 12.1 )	0.028 <sup>2)</sup> *
		誰かと	52	37 ( 71.2 )	14 ( 26.9 )	1 ( 1.9 )	
		1人で	5	3 ( 60.0 )	0 ( 0.0 )	2 ( 40.0 )	
		計	90	63 ( 70.0 )	20 ( 22.2 )	7 ( 7.8 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>  $\chi^2$ 検定、<sup>2)</sup> Fisher正確確率検定 (両側検定)、ns: 有意差なし、\*:  $p<0.05$ 、\*\* $p<0.001$

表2-2 夕食共食と挨拶における農山村部と都市部の比較

2年生・5年生における夕食時の挨拶状況

	学 年	地 域	有効回答数	挨拶状況			p	
				いつも言う	時々言う	あまり言わない		
夕食時に「いただきます」「ごちそうさま」を言うか	2年生	農山村部	77	36 ( 46.7 )	30 ( 39.0 )	11 ( 14.3 )	<0.001 <sup>1)</sup> **	
		都市部	89	60 ( 67.4 )	25 ( 28.1 )	4 ( 4.5 )		
		計	166	96 ( 57.9 )	55 ( 33.1 )	15 ( 9.0 )		
	5年生	農山村部	54	27 ( 50.0 )	15 ( 27.8 )	12 ( 22.2 )	0.019 <sup>1)</sup> *	
		都市部	90	63 ( 70.0 )	20 ( 22.2 )	7 ( 7.8 )		
		計	144	90 ( 62.5 )	35 ( 24.3 )	19 ( 13.2 )		
	2年生			166	96 ( 57.8 )	55 ( 33.1 )	15 ( 9.1 )	<0.001 <sup>1)</sup> **
	5年生			144	90 ( 62.5 )	35 ( 24.3 )	19 ( 13.2 )	
	計			310	186 ( 60.0 )	90 ( 29.0 )	34 ( 11.0 )	

5年生における夕食の共食と挨拶との関係

	地 域	共食状況	有効回答数	挨拶状況			p
				いつも言う	時々言う	あまり言わない	
夕食時に「いただきます」「ごちそうさま」を言うか	農山村部	家族全員で	35	18 ( 51.4 )	13 ( 37.2 )	4 ( 11.4 )	0.020 <sup>2)</sup> *
		誰かと	18	9 ( 50.0 )	2 ( 11.1 )	7 ( 38.9 )	
		1人で	1	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	1 ( 100.0 )	
		計	54	27 ( 50.0 )	15 ( 27.8 )	12 ( 22.2 )	
	都市部	家族全員で	44	33 ( 75.0 )	7 ( 15.9 )	4 ( 9.1 )	0.370 <sup>2)</sup> ns
		誰かと	46	30 ( 65.2 )	13 ( 28.3 )	3 ( 6.5 )	
		1人で	0	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
		計	90	63 ( 70.0 )	20 ( 22.2 )	7 ( 7.8 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>  $\chi^2$ 検定、<sup>2)</sup> Fisher正確確率検定 (両側検定)、ns: 有意差なし、\*:  $p<0.05$ 、\*\* $p<0.001$

夕食の共食時の挨拶についても表 2-2 に示したが、朝食の共食時の挨拶と同様に農山村部より都市部で 2 年生、5 年生ともに挨拶をする割合が高く、地域間に有意な差が認められた（2 年生  $p=0.001$ 、5 年生  $p=0.019$ ）。

共食と挨拶との関係をさらに解析したところ、5 年生の農山村部のみ家族全員で食べる子どもが挨拶をいつも言う割合が高く有意差が認められた（ $p=0.020$ ）。

### 2.3.3.2 朝食の共食と箸をきちんと持てるかとの関係

「朝食時に箸をきちんと持てるか」については、「きちんと持てる」「うまく持てない」の二つから選択する方法で回答を得た。その結果、表 3-1 に示したとおり、2 年生では都市部の子どもが農山村部の子どもに比べて「きちんと持てる」割合が高く、有意差が認められた（ $p=0.014$ ）。また、箸を「きちんと持てる」比率は、2 年生では 78.0%、5 年生では 80.6% となっており、高学年の 5 年生で「きちんと持てる」割合が高く、有意差が認められた（ $p=0.001$ ）。

表3-1 朝食共食と箸を持って食べる等の食事のマナーにおける農山村部と都市部の比較  
2年生・5年生における朝食時に箸をきちんと持てるかとの関係

		学 年	地 域	有効回答数	きちんと持てる	うまく持てない	$p$
箸をきちんと持てるか	2年生		農山村部	79	55 ( 69.6 )	24 ( 30.4 )	0.014 <sup>1)</sup> *
			都市部	89	76 ( 85.4 )	13 ( 14.6 )	
			計	168	131 ( 78.0 )	37 ( 22.0 )	
	5年生		農山村部	54	40 ( 74.1 )	14 ( 25.9 )	0.135 <sup>1)</sup> ns
			都市部	90	76 ( 84.4 )	14 ( 15.6 )	
			計	144	116 ( 80.6 )	28 ( 19.4 )	
	2年生		計	168	131 ( 78.0 )	37 ( 22.0 )	<0.001 <sup>1)</sup> **
			5年生	144	116 ( 80.6 )	28 ( 19.4 )	
			計	312	247 ( 79.2 )	65 ( 20.8 )	

2年生における朝食の共食と箸をきちんと持てるかとの関係

		地 域	共食状況	有効回答数	きちんと持てる	うまく持てない	$p$
箸をきちんと持てるか	農山村部		家族全員で	16	12 ( 75.0 )	4 ( 25.0 )	0.382 <sup>2)</sup> ns
			誰かと	39	29 ( 74.4 )	10 ( 25.6 )	
			1人で	24	14 ( 58.3 )	10 ( 41.7 )	
			計	79	55 ( 69.6 )	24 ( 30.4 )	
	都市部		家族全員で	17	10 ( 58.8 )	7 ( 41.2 )	0.001 <sup>2)</sup> *
			誰かと	63	59 ( 93.7 )	4 ( 6.3 )	
			1人で	9	7 ( 77.8 )	2 ( 22.2 )	
			計	89	76 ( 85.4 )	13 ( 14.6 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>  $\chi^2$ 検定、<sup>2)</sup>Fisher正確確率検定（両側検定）、ns：有意差なし、\*： $p<0.05$ 、\*\* $p<0.001$

一方、共食と孤食の影響については、2年生では農山村部、都市部ともに朝食共食と箸をきちんと持てるかの関係では有意差は認められなかった（農山村部  $p=0.187$ 、都市部  $p=0.614$ ）。

### 2.3.3.3 夕食の共食と茶碗を持って食べるかとの関係

「夕食時に茶碗を持って食べるかどうか」については、「はい」「時々持って食べる」「いいえ」の三つから選択する方法で調べた。その結果、表 3-2 に示したとおり、農山村部では2年生、5年生ともに7割以上の子どもが茶碗を持って食べると回答し、茶碗を持たない子どもは2年生で6.4%、5年生で1.8%と少なかった。また、都市部では、いつも茶碗を持って食べる子どもは2年生で37.8%と茶碗を持って食べる子どもが有意に少なく、農山村部と都市部の2年生においては有意差が認められた ( $p<0.001$ )。

一方、5年生では、いつも茶碗を持って食べると回答した子どもが57.8%に上昇し、地域間の有意差が消失した。

今回の調査では、夕食時に茶碗を持つ子どもは農山村部と都市部を合わせ、2年生では53.6%、5年生では63.5%であり学年間に有意差は認められなかった ( $p=0.085$ )。

一方、表 3-2 に示したとおり、農山村部より茶碗を持つ割合の低い都市部の2年生においては、共食している子どもで茶碗を持つ割合が高く、有意差が認められた ( $p=0.011$ )。また、5年生では農山村部において、有意差は認められ ( $p=0.016$ )、夕食を家族全員で食べる子どもの茶碗を持つ割合が83.3%と高くなっていた。

表3-2 夕食共食と茶碗を持って食べる等の食事のマナーにおける農山村部と都市部の比較

2年生・5年生における夕食時に茶碗を持って食べるかとの関係

	学 年	地 域	有効回答数				p	
				はい	時々持って食べる	いいえ		
茶碗を持って 食べているか	2年生	農山村部	78	56 ( 71.8 )	17 ( 21.8 )	5 ( 6.4 )	<0.001 <sup>1)</sup> **	
		都市部	90	34 ( 37.8 )	45 ( 50.0 )	11 ( 12.2 )		
		計	168	90 ( 53.6 )	62 ( 36.9 )	16 ( 9.5 )		
	5年生	農山村部	55	40 ( 72.7 )	14 ( 25.5 )	1 ( 1.8 )	0.183 <sup>1)</sup> ns	
		都市部	90	52 ( 57.8 )	33 ( 36.7 )	5 ( 5.5 )		
		計	145	92 ( 63.5 )	47 ( 32.4 )	6 ( 4.1 )		
	2年生			168	90 ( 53.6 )	62 ( 36.9 )	16 ( 9.5 )	0.085 <sup>1)</sup> ns
	5年生			145	92 ( 63.5 )	47 ( 32.4 )	6 ( 4.1 )	
	計			313	182 ( 58.2 )	109 ( 34.8 )	22 ( 7.0 )	

2年生における夕食の共食と茶碗を持って食べるかとの関係

	地 域	共食状況	有効回答数				p
				はい	時々持って食べる	いいえ	
茶碗を持って 食べているか	農山村部	家族全員で	31	22 ( 71.0 )	7 ( 22.6 )	2 ( 6.4 )	0.472 <sup>1)</sup> ns
		誰かと	44	32 ( 72.7 )	10 ( 22.7 )	2 ( 4.6 )	
		1人で	3	2 ( 66.7 )	0 ( 0.0 )	1 ( 33.3 )	
		計	78	56 ( 71.8 )	17 ( 21.8 )	5 ( 6.4 )	
	都市部	家族全員で	25	10 ( 40.0 )	8 ( 32.0 )	7 ( 28.0 )	0.011 <sup>1)</sup> *
		誰かと	65	24 ( 36.9 )	37 ( 56.9 )	4 ( 6.2 )	
		1人で	0	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
		計	90	34 ( 37.8 )	45 ( 50.0 )	11 ( 12.2 )	

5年生における夕食の共食と茶碗を持って食べるかとの関係

	地 域	共食状況	有効回答数				p
				はい	時々持って食べる	いいえ	
茶碗を持って 食べているか	農山村部	家族全員で	36	30 ( 83.3 )	5 ( 13.9 )	1 ( 2.8 )	0.016 <sup>1)</sup> *
		誰かと	18	10 ( 55.6 )	8 ( 44.4 )	0 ( 0.0 )	
		1人で	1	0 ( 0.0 )	1 ( 100.0 )	0 ( 0.0 )	
		計	55	40 ( 72.7 )	14 ( 25.5 )	1 ( 1.8 )	
	都市部	家族全員で	44	27 ( 61.3 )	16 ( 36.4 )	1 ( 2.3 )	0.476 <sup>1)</sup> ns
		誰かと	46	25 ( 54.3 )	17 ( 37.0 )	4 ( 8.7 )	
		1人で	0	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
		計	90	52 ( 57.8 )	33 ( 36.7 )	5 ( 5.5 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>Fisher正確確率検定 (両側検定)、ns : 有意差なし、\* :  $p < 0.05$ 、\*\* $p < 0.001$

### 2.3.4 菓子の摂取状況

子どもの食生活を健全に保つため、学童期の食事摂取基準では、菓子類や嗜好飲料類など総エネルギー量の 10%程度を摂取することが望ましいとされており<sup>14)</sup>、今回は家庭での菓子の摂取について「毎日食べる」「時々食べる」「食べない」の三つから選択する方法で調べた。その結果、表4に示したとおり、2年生、5年生ともに菓子の摂取状況については、菓子を毎日食べる割合が農山村部より都市部が高く有意な差が認められた (2年生 5年生ともに  $p=0.001$ )。



### 2.3.5 ジュースの摂取状況

菓子の摂取と同様にジュースの摂取など甘い飲み物も食事に影響すると考えられることから、「ジュースなど甘い飲み物を飲むか」について、「毎日飲む」「ときどき飲む」「飲まない」の三つから選択し、共食状況による地域間の違いを調査した。2年生では、農山村部より都市部でジュースなど甘い飲み物を毎日飲む割合が高い傾向にあったが有意差はなかった。5年生もジュースなど甘い飲み物を毎日飲む割合は都市部で高く有意な差が認められた(5年生  $p=0.006$ ) (表4)。

表4 菓子・ジュースの摂取における農山村部と都市部の比較

2年生における菓子の摂取状況

	地域	有効回答数	毎日食べる	時々食べる	食べない	$p$
お菓子を食べるか	農山村部	79	21 ( 26.6 )	55 ( 69.6 )	3 ( 3.8 )	$<0.001^{1)}$ **
	都市部	91	47 ( 51.6 )	44 ( 48.4 )	0 ( 0.0 )	

5年生における菓子の摂取状況

	地域	有効回答数	毎日食べる	時々食べる	食べない	$p$
お菓子を食べるか	農山村部	55	10 ( 18.2 )	44 ( 80.0 )	1 ( 1.8 )	$<0.001^{1)}$ **
	都市部	88	44 ( 50.0 )	42 ( 47.7 )	2 ( 2.3 )	

5年生におけるジュースの摂取状況

	地域	有効回答数	毎日飲む	時々飲む	飲まない	$p$
ジュースなど甘い飲みものを飲むか	農山村部	54	2 ( 3.7 )	47 ( 87.0 )	5 ( 9.3 )	0.006 <sup>1)</sup> *
	都市部	90	18 ( 20.0 )	69 ( 76.7 )	3 ( 3.3 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>Fisher正確確率検定 (両側検定)、ns: 有意差なし、\*:  $p<0.05$ 、\*\* $p<0.001$

### 2.3.6 保護者の食生活状況

「家族そろって週に何回食べますか」の問いに対して、殆ど毎日食べる と回答したのは、都市部の 49.5% に対して農山村部の 66.4% と農山村部に多く有意な差が認められた ( $p=0.014$ 、表 5)。殆ど一緒に食べないと回答した者は 6 名いた。また、共食回数が多いほど今の自分の食生活に対する満足度が高く有意差が認められた ( $p=0.012$ 、表 5)。さらに、「自分の食生活について今後改善したいと思いますか」の問いに対しては、共食回数と共食状況それぞれについて解析した結果、有意差は認められなかった(表 5)。

表5 農山村部と都市部の共食回数の比較（保護者回答）

共食の頻度						
家族揃って週にどの程度食べるか	地域	有効回答数	殆ど毎日食べる	時々食べる	殆ど一緒に食べない	p
	農山村部	104	69 ( 66.4 )	33 ( 31.7 )	2 ( 1.9 )	0.014 <sup>1)</sup> *
都市部	186	92 ( 49.5 )	90 ( 48.4 )	4 ( 2.1 )		

共食回数別の食生活の現状						
食生活の現状	共食回数	有効回答数	殆ど毎日食べる	時々食べる	殆ど一緒に食べない	p
	大変良い	11	7 ( 63.6 )	4 ( 36.4 )	0 ( 0.0 )	0.012 *
	良い	134	84 ( 62.7 )	50 ( 37.3 )	0 ( 0.0 )	
	問題がある	140	67 ( 47.9 )	67 ( 47.9 )	6 ( 4.2 )	

共食回数別の今後の食生活への意思						
今後の食生活	共食回数	有効回答数	殆ど毎日食べる	時々食べる	殆ど一緒に食べない	p
	良くしたい	204	109 ( 53.4 )	92 ( 45.1 )	3 ( 1.5 )	0.204 ns
	今のままでよい	53	33 ( 62.3 )	19 ( 35.8 )	1 ( 1.9 )	
	特に考えていない	30	18 ( 60.0 )	10 ( 33.3 )	2 ( 6.7 )	

子どもの朝共食と今後の食生活						
今後の食生活	良くしたい	有効回答数	家族全員	家族の誰かと	一人で	p
	今のままでよい	203	65 ( 32.0 )	117 ( 57.6 )	21 ( 10.4 )	0.058 ns
	特に考えていない	53	12 ( 22.6 )	37 ( 69.8 )	4 ( 7.6 )	
	一人で	30	6 ( 20.0 )	16 ( 53.3 )	8 ( 26.7 )	

値は人数 (%) で示し、各質問に無回答のものは該当項目から除外した。

<sup>1)</sup>Fisher正確確率検定（両側検定）、ns：有意差なし、\*： $p < 0.05$ 、\*\* $p < 0.001$

表には示していないが、食べ物の安全や栄養、健康、食事のマナーなど「食」への関心度について解析した結果、食べ物の安心について、都市部 37.1% に対し農山村部 37.2%、食べ物の栄養について都市部 53.2% に対し農山村部 60.5%、食べ物と健康について都市部 54.8% に対し農山村部 56.0%、食事のマナーについては都市部 19.9% に対して農山村部 22.2% と多少の差異はみられたが有意な差は認められなかった。

## 2.4 考察

食事、睡眠、排泄、着衣、清潔整頓の五つの習慣を基本的習慣と称し、調査を基に標準年齢を明らかにし、改定幼児心理学書の中で基本的習慣を身に付ける重要性を報告している<sup>6),7)</sup>。しかしながら、食事の実態は、平成 22 年度の文部科学省の食生活実態調査<sup>8)</sup>によると、小学生の朝食欠食について「必ず毎日食べる」と答えた子どもは 90.5%、「ほとんど食

べない」と答えた子どもは 1.5%であり「ほとんど食べない」と答えた子どもは平成 19 年度調査に比べ男子で増加している。今回我々が調査した地域では、農山村部の 2 年生、5 年生において、全国平均と差異がなかったものの、都市部では 2 年生、5 年生ともに「毎日食べる」と答えた子どもが 96.7%に達し比較的高い値を示した。

一方、農山村部と都市部の 2 年生と 5 年生における朝食の共食状況では、家族全員で食べている割合の数値が都市部より農山村部でやや高く、夕食についても有意差は認められないものの、2 年生、5 年生ともに家族全員で食べると回答した割合が農山村部で高い傾向にあった。

ただし、農山村部の 2 年生では朝食を一人で食べると回答した子どもが 28.7%と高い特徴を示した。これについては、農山村地域の子どもの学校への通学形態は、約 8 割が自家用車による送迎であるとの報告があることから<sup>9)</sup>、公共交通機関が十分に整っていない地域では、保護者のいずれかが低学年の子どもを学校まで送迎するという役割があり、食事時に同席出来ない可能性が示唆される。

共食については、第 3 次食育推進基本計画<sup>10)</sup>においても引き続き共食回数を増やすこと、また親子のための食育読本の中ではコミュニケーションや豊かな食体験にもつながる機会とした共食の効果が説明されている。家庭における共食は、親、祖父母など、家族の世代間交流を通じた食の教育の場であり、そこで食事マナーを習得し、地域の食文化・家庭の味などが継承されるが、単独世帯や高齢者世帯が増えるなど家族の構成員が大きく変化して共食の機会が減少し、共食することが難しい状況にある。

本研究では、このような特徴を持つ調査地域を対象として食事マナーとして食事時の挨拶、箸の正しい持ち方、食事時に茶碗を持つかどうかについて取り上げた。

食事時の挨拶について、朝食・夕食及び 2 年生・5 年生ともに農山村部に比べ、都市部がいつも言う割合が高く有意差が認められた。方法に

記載したとおり、一世帯の構成人数は農山村部の方が都市部より多く、祖父母の習慣が児童学生に伝わる可能性の高い農山村部において食事時に挨拶をする割合が高いものと予想されたが、今回の結果は逆転している。

これについては、農山村部の方が孤食の割合が高いことも一因と考えられが、共食が食事時の挨拶に与える影響については、都市部の5年生においてのみ「朝食における共食と挨拶」の項目で有意差が認められており、都市部では、共食を通じて挨拶をする習慣が身に付きやすい環境にあるものと推定された。

箸をきちんと持てる子どもの割合は、農山村部より都市部で2年生、5年生ともに8割以上と高い傾向にあり、2年生では地域間に有意差が認められた。また、朝食の共食状況と箸の持ち方の関係については、都市部の2年生においてのみ有意差が認められ、その内容を見ると家族全員で食べる子どもで箸をきちんと持てない割合が高い傾向にあった。

共食による情報交換を通じて箸の正しい持ち方を伝えることは重要であるが、家庭で親が子どもに箸の使い方を教えるのはとても困難になっている。なぜなら、岩村も報告しているように<sup>11)</sup>、自分もきちんと持てないので、子どもに教えられないからである。箸の持ち方については、親子共通の課題として今後取り組む必要がある。

茶碗を持って食べる割合については、2年生、5年生ともに農山村部において高く、2年生と5年生の比較では、5年生が高いが有意差は認められなかった。箸をきちんと持つことと同様に、茶碗についても学年が進むことで体験が増え、上手に持てるようになると考えられる。さらに、家庭での食事と同様に学校給食の指導の効果も一因と考えられる。食事の時の挨拶や茶碗を持って食べることは、幼い時から家族や地域を含めた同世代を超えた交流の場として一緒に食事をすることや料理手伝いを

継続的に経験することにより習得され、総体的に食事のマナーが向上していくものと考えられる<sup>5)</sup>。

食習慣・食行動と共食の関係を解析するため、菓子やジュースの摂取状況について取り上げた。2年生や5年生の菓子やジュースの摂取割合と朝食や夕食の共食状況との相関性は認められなかったが、2年生、5年生ともに農山村部より都市部で高いことが明らかになった。

農山村部と都市部のそれぞれの生活圏内に、食品小売店やコンビニエンスストアの店舗数の相違があり、都市部では容易に子どもがお菓子とジュースを獲得できる環境にあるためと考えられる。小学校高学年になると自分でおやつを選ぶ子どもが増え、食生活の自立への第一歩とも言われているが、一方で、塩分などの摂取量が多くなることも報告されており<sup>12)</sup>、間食などの適切な摂取についても配慮が必要である。

食育の推進について最も重要な役割を果たす主体は家庭であり、次いで小学校に対する期待が高いと報告している<sup>13)</sup>。今回の結果から、食育の推進に重要な家庭の共食状況に都市部と農村部で地域差が認められ、また地域による食生活環境の違いとともに子どもの食習慣や食事マナーに影響を与えることが明らかとなった。

このことから、地域の状況に応じた食育を推進していくことがより効果的であり、重要であると考えられる。共食は家庭における世代間交流を通じた食の教育の場であるが、農山村部・都市部ともに共食の頻度が減少し、食事マナーや食文化の継承が難しい状況になってきていることから、家庭における共食のみならず<sup>14)</sup>、学校と協働で地域での共食・世代間交流を図るとともに、友人、知人、地区など地域の取り組みを超えた世代間の交流による活動を推進し、さらには都市部と農山村部の共生などを目指した食育活動から共食を進めていくことが、望ましい食文化の継承に有意義であると考えられる。

## 2.5 小括

本研究では、農山村部と都市部の小学校 2 年生及び 5 年生 323 名における共食と食事マナー及び食習慣、併せて保護者の食生活の現状について検討し、共食状況と地域差の面から食育のあり方について考察した。その結果、農山村部の 2 年生では都市部に比べて朝食欠食率と朝食を一人で食べる割合が高く、通学形態の違いによる可能性が考えられた。

2 年生と 5 年生ともに、夕食を家族全員で食べる割合が農山村部で都市部に比べて高いものの、食事時の挨拶は、朝食・夕食ともに都市部の方が農山村部に比べて「いつも言う」割合が有意に高かった。また、箸をきちんと持てる割合も、都市部で 2 年生、5 年生ともに 80% 以上であり農山村部より 10 ポイント以上高い割合を示し、都市部の 2 年生では有意に高かった。

これらの結果から、世代間交流による食育推進において重要な家庭の共食状況は、都市部と農山村部に地域差が認められ、地域の食生活環境の違いとともに子どもの食習慣や食事マナーに影響を与えることが明らかとなった。

## 学童期 引用文献

- 1) 赤松利恵：学童期における子どもの食の課題と対策、保健医療科学 66 巻、6 号、574-581 (2017)
- 2) 衛藤久美、武見ゆかり、中西明美、足立己幸：小学 5 年生の児童における家族との共食頻度及び食事中の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOL との関連、日本健康教育学会誌、20 巻、3 号、192-206 (2012)
- 3) 中堀伸枝、関根道和、山田正明、立瀬剛志：子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連；文部科学省スーパー食育事業の結果から、日本公衆衛生学会誌、63 巻、4 号、190-201 (2016)
- 4) 高橋睦子、山本玲子：中学生を対象とした地域食育推進における問題解析、尚絅学院大学紀要、61 号 62 号合併号、19-31 (2011)
- 5) 高橋睦子、山本玲子：子どもの食事の準備や後片付けと関連する家庭内因子について、尚絅学院大学紀要、66 号、61-73 (2013)
- 6) 山下俊郎(1936)：幼児における基本的な生活習慣の研究(第 1 報告) 教育 4 巻、4 号、648-672 (1936)
- 7) 山下俊郎：改定幼児心理学 24 版、朝倉書店 (1968)
- 8) 文部科学省：平成 22 年児童生徒の食生活など実態調査報告、日本スポーツ振興センター資料 (2010)
- 9) 糸井亜弥、足立稔、佐藤泉、木村みさか：自家用車送迎の多い東北農村部における児童の肥満と活動量および食生活 (I 小学校の場合)、肥満研究、13 巻、1 号、51-59 (2007)
- 10) 農林水産省第 3 次食育推進基本計画(平成 28 年 3 月 18 日公表)  
<http://www.naff.go.jp/j/shokuiku/plan/fefer.html> (2016 年 11 月 18 日アクセス)
- 11) 岩村暢子：家族の勝手でしょ！、新潮社、100-103 (2011)
- 12) 鈴木洋子、谷口明子：小学校家庭科における食物学習の動向、日本教育学会誌、25 巻、3 号、11-16 (2002)

- 13) 上岡美保、田中裕人：食育推進における地域の課題とその効果に関する研究、農村生活研、究 52 巻、1 号、2-11 (2008)
- 14) 森基子：学童期の栄養、応用栄養学第 9 版 5 刷、130-146 (2014)
- 15) 厚生労働省：平成 27 年国民生活基礎調査結果の概要  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa15/index.html> (2016 年 11 月 18 日アクセス)
- 16) 総務省統計局：平成 22 年国勢調査 <http://www.stat.go.jp>  
(2017 年 9 月 30 日アクセス)
- 17) 内閣府：親子のための食育読本 (2012)、<http://www.cao.go.jp/shokuiku/data/textbook/index.html> (2016 年 11 月 18 日アクセス)



## 第3節 思春期（中学生期・高校生期）

### 【中学生期】

#### 3.1 緒言

中学生期は、学童期に比べて生活面での自立的要素が増し、家庭や社会の影響を受けながら食生活習慣を確立していく時期である<sup>1)</sup>。それによって、朝食欠食、間食・夜食摂取、インスタント食品・ファストフード摂取過多など、健康疎外要因の増加も報告されている<sup>1),2)</sup>。運動部の部活による消費エネルギーの増加や通塾による不規則な食生活の影響も考えられる。また、睡眠不足や生活リズムが不規則になることにより、疲労感や不定愁訴などの自覚症状についての訴えが増加している<sup>3)</sup>。このような背景において、中学生期は、学童期に比べて男子で肥満傾向の割合が高くなり、一方、女子では痩身傾向の割合が高く、やせているのにやせ願望を持つ生徒が少なからずいることも問題となっている<sup>4),5)</sup>。このように、中学生期では食と健康に関わる様々な問題が生じており、改善のための食の教育や食の学習プログラムが必要である。

平成17年7月に施行された食育基本法<sup>6)</sup>に伴い、宮城県では平成18年11月に「宮城県食育推進プラン」が策定された<sup>7)</sup>。

その後県内では市町村で食育推進計画が作成され、関連事業が展開されている。

N市においては平成19年2月～3月に市民3,469人に対し、食育に関するアンケートを実施し、その結果を踏まえて平成20年「元気なとり食育プラン」<sup>8)</sup>が作成され、ライフステージに応じた食育の取り組みが行われてきた。

K市においては、平成19年12月・平成20年1月に市内小学1年生・5年生、中学2年生、高校3年生、成人と合わせて合計3,607人の協力を得て食育アンケートを実施した結果をもとにK市食育推進計画<sup>9)</sup>が策定されている。

また S 町においては、平成 21 年 11 月に町内の全世帯に配布し、1,099 人の協力アンケート調査が実施され、食育推進計画<sup>10)</sup>が策定されている。

3 地区の調査時期は同じではないが、現在は 3 地区とも基本理念にのっとり設定した基本目標の達成に向けて取り組みを行っている状況である。

このような地域の食育実施状況を背景として、本研究では、食育に際して有効な働きかけをするため、山間部(K市)、農村部(S町)、中間市街地(N市)を取り上げ、異なる地域の中学生を対象とし、現在の食生活・意識、健康意識、生活リズムなどを比較検討し地域の問題点を解析することを目的とした。この結果は、今後の地域食育におけるライフステージ別の対策にも重要と考えられる。

### 3.2 調査方法

対象者は、M 県 K 市、S 町の中学校 1 年～3 年、N 市中学 2 年、計 402 人とした。欠席者などを除き、配布数 392、回収数 380 人、回収率は 96.9%であった(表 1)。

表1 回収率

	S 町	N 市	K 市	計
配布数	178人	187人	27人	392人
回収数	171人	182人	27人	380人
回収率	96.1%	97.3%	100.0%	96.9%

調査方法は質問紙留置自記方式によった。平成 22 年 12 月 10～17 日の間に調査し、調査票は学校を介して回収した。

アンケート内容は、朝食摂取頻度、ともに食事をする人の状況(共食、孤食状況)、食事マナー(あいさつ、もったいないと思う気持ち、食事手伝いなど)、好き嫌い、家庭及び学校給食における残食、菓子・ジュース・スポーツドリンク、牛乳や乳製品などの摂取状況、歯磨き、現在の食生

活に対する意識、知りたい食情報・食体験、起床・就寝時刻、排便、寝起きの気分、不定愁訴(疲れ・だるさ、イライラ、頭やおなかが痛くなる、大声出したくなるなど13項目)などとした。

計数データの統計処理には統計ソフト JMP およびエスミ統計を用い、t検定、 $\chi^2$ 検定、Fisher 正確確率、分散分析、ロジスティック回帰分析などを行った。

### 3.3 結果

#### 3.3.1 食事摂取状況

朝食摂取頻度：毎日、朝食を摂取する割合は、84～85%で地域差はなかった。一方、朝食をほとんど食べないと回答した割合はN市で最も少なく1.6%、S町で5.2%、K市で7.4%と多くなっていた(表2)。どの中学校も、小学校より毎日食べる割合が少なくなっていた。

表2 朝食摂取頻度 (単位：人、%)

	S町		N市		K市	
①毎日食べる	146	85.4%	153	84.1%	23	85.2%
②週4～5回食べる	12	7.0%	17	9.3%	2	7.4%
③週2～3回	4	2.3%	6	3.3%	0	0.0%
④週1～2回	0	0.0%	3	1.6%	0	0.0%
⑤月2～3回食べる	4	2.3%	3	1.6%	1	3.7%
⑥食べない	5	2.9%		0.0%	1	3.7%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

表3 食べ物の好き嫌い

	S町		N市		K市	
①ある	130	76.0%	143	78.6%	23	85.2%
②ない	40	23.4%	38	20.9%	3	11.1%
無回答	1	0.6%	1	0.5%	1	3.7%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

食べ物の好き嫌い：全地区で嫌いな食べ物があると回答した割合は

77.9%だった(表 3)。嫌いな食べ物ありと答えた中学生のうち、野菜が嫌いと回答したのは 69.9%で最も多く、3 地区の地域差は認められなかった(表 4)。どの学校でも野菜が嫌いと答えている割合が高かった(表 4)。

表4 嫌いな食べ物 (複数回答可)

(表3で「嫌いなものがある」と回答した者=100%)

	S町		N市		K市	
①肉	4	3.1%	9	6.3%	0	0.0%
②魚	29	22.3%	29	20.3%	6	26.1%
③卵	4	3.1%	2	1.4%	3	13.0%
④豆腐	15	11.5%	8	5.6%	2	8.7%
⑤納豆	17	13.1%	16	11.2%	8	34.8%
⑥野菜	88	67.7%	105	73.4%	14	60.9%
⑦果物	5	3.8%	7	4.9%	0	0.0%
⑧牛乳	11	8.5%	17	11.9%	3	13.0%

残食：家庭における残食に地域差は認められなかったが、給食残食率では地域差が認められた(表 5)。K市の中学校は給食を残す割合が高くS町は低かった。残食理由では各地域とも量が多いと答えている割合が高かった(表 6)。

表5 給食の残食状況

	S町		N市		K市	
①毎日残す	5	2.9%	21	11.5%	6	22.2%
②時々残す	54	31.6%	91	50.0%	10	37.0%
③残さない	110	64.3%	69	37.9%	11	40.7%
無回答	2	1.2%	1	0.5%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

表6 残食理由 (複数回答可)

(表5①「毎日残す」および②「時々残す」と回答した者=100%)

	S町		N市		K市	
①嫌い	32	54.2%	57	50.9%	4	25.0%
②おいしくない	12	20.3%	23	20.5%	3	18.8%
③時間がない	21	35.6%	49	43.8%	11	68.8%
④太りたくない	0	0.0%	3	2.7%	1	6.3%
⑤量が多い	40	67.8%	48	42.9%	9	56.3%

### 3.3.2 食事と家族とのかかわり

朝食における孤食：朝食では、孤食がN市で最も多く(41.8%)、S町(21.6%)、K市(18.5%)と少なくなり有意な地域差が見られた( $\chi^2$ 検定、 $p<0.001$ ) (表7、図1)。N市の中学校では一人で食べる割合が高かった。

表7 朝食共食

	S町		N市		K市	
①家族みんなで食べる	39	22.8%	21	11.5%	8	29.6%
②家族の誰かと食べる	94	55.0%	85	46.7%	13	48.1%
③一人で食べる	37	21.6%	76	41.8%	5	18.5%
無回答	1	0.6%	0	0.0%	1	3.7%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

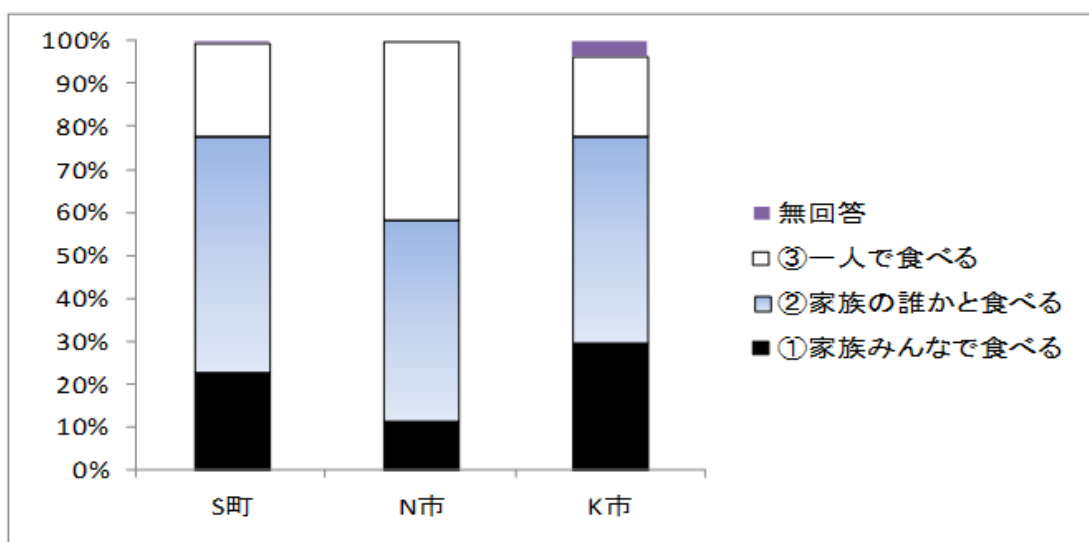


図1 朝食は誰と食べるか(家族との共食、孤食)

いつも家族と一緒に食事をする頻度：家族との食事頻度については、N市でほとんど毎日一緒に食事をするが39.6%と、他の地域(S町46.8%、K市48.1%)に比べ家族と食卓を囲む頻度が少なかった( $\chi^2$ 検定、 $p<0.05$ ) (表8)。また、N市では、ほとんど一緒に食べないが9.3%とS町4.7%、K市7.4%より高い値を示した。

表8 家族との共食頻度

	S町		N市		K市	
①ほとんど毎日	80	46.8%	72	39.6%	13	48.1%
②週4～5回	28	16.4%	26	14.3%	2	7.4%
③週2～3回	28	16.4%	33	18.1%	4	14.8%
④週1～2回	22	12.9%	27	14.8%	5	18.5%
⑤月1～2回	4	2.3%	7	3.8%	1	3.7%
⑥ほとんど一緒に食べない	8	4.7%	17	9.3%	2	7.4%
無回答	1	0.6%	0	0.0%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

食事の時のあいさつ：食事に際し、いつも「いただきます」「ごちそうさま」をいう割合に有意な地域差は認められなかった（表9）。

表9 食事時のあいさつ

	S町		N市		K市	
①いつも言う	89	52.0%	107	58.8%	17	63.0%
②時々言う	56	32.7%	45	24.7%	8	29.6%
③あまり言わない	26	15.2%	29	15.9%	2	7.4%
無回答	0	0.0%	1	0.5%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

食事の準備・後片付け・田畑仕事の手伝い：食を介した家族とのかかわりを示すと考えられる食に関連する手伝い状況では、しない割合は全体で約2割、いつもする者の割合はS町19.9%、N市26.9%、K市29.6%であったが、有意な地域差は認められなかった。ただし、S町はN市に比べ低い傾向を示した( $\chi^2$ 検定、 $p=0.07$ )（表10）。

表10 家での料理手伝い

	S町		N市		K市	
①いつもする	34	19.9%	49	26.9%	8	29.6%
②時々する	104	60.8%	87	47.8%	14	51.9%
③あまりしない	33	19.3%	46	25.3%	5	18.5%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

手伝いをしない理由として、K市の中学校においては、「手伝って」と言われなためと挙げたものが多く、S町N市では、「面倒だから」という理由を挙げたものが多かった（表11）。

表11 手伝いをしない理由 (のべ回答数=100%)

	S町		N市		K市	
①勉強が忙しいから	4	7.5%	4	6.3%	1	12.5%
②習い事が忙しいから	7	13.2%	4	6.3%	1	12.5%
③手伝ってと言われなから	8	15.1%	8	12.5%	4	50.0%
④面倒だから	22	41.5%	33	51.6%	2	25.0%
⑤なんとなく	12	22.6%	15	23.4%	0	0.0%
のべ回答数	53	100.0%	64	100.0%	8	100.0%

### 3.3.3 食意識

自分の食生活に対する評価：「今の食生活をどう思いますか」と尋ねたところ、31.6%が問題ありと回答しているが、K市の中学校では問題があると答えた人が多く(40.7%)、大変良いと答えた人はいなかった(表12)。

表12 今の食生活をどう思うか

	S町		N市		K市	
①大変よい	24	14.0%	20	11.0%	0	0.0%
②よい	98	57.3%	102	56.0%	16	59.3%
③少し問題がある	41	24.0%	54	29.7%	10	37.0%
④問題が多い	8	4.7%	6	3.3%	1	3.7%
無回答	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

最も知りたい食情報・希望する食体験：知りたい食情報としては「食べ物の栄養」が42.9%と最も多く、地域差は認められなかつた。「食べ物と健康」と答えたのはS町が29.2%で、N市41.8%、K市40.7%より有意に関心が低かつた( $\chi^2$ 検定、 $p<0.05$ )。

S町とK市は栄養、N市はスポーツについて関心が高かった(表13)。

表13 知りたい食の情報(複数回答)

	S町		N市		K市	
①食べ物の安全について	56	32.7%	63	34.6%	11	40.7%
②食べ物の栄養について	74	43.3%	74	40.7%	15	55.6%
③食べ物と健康について	50	29.2%	76	41.8%	11	40.7%
④食べ物と歯の健康について	19	11.1%	13	7.1%	4	14.8%
⑤食べ物とスポーツについて	59	34.5%	87	47.8%	11	40.7%
⑥食事のマナーについて	30	17.5%	44	24.2%	5	18.5%
⑦正しいダイエットについて	48	28.1%	43	23.6%	12	44.4%
⑧昔から伝わる料理について (行事食など)	44	25.7%	32	17.6%	3	11.1%
⑨野菜や米などの生産について	7	4.1%	6	3.3%	0	0.0%
⑩食品の流通について	9	5.3%	10	5.5%	1	3.7%
⑪特になし	24	14.0%	12	6.6%	1	3.7%

体験希望については、どの学校においても料理を希望している生徒が多く、地域差は認められなかった(表14)。

表14 体験希望(複数回答)

	S町		N市		K市	
①田植えや稲刈り	15	8.8%	15	8.2%	5	18.5%
②野菜作り	26	15.2%	19	10.4%	7	25.9%
③牛など生き物の世話	17	9.9%	12	6.6%	3	11.1%
④料理	86	50.3%	108	59.3%	18	66.7%
⑤昔から伝わっている料理	22	12.9%	12	6.6%	6	22.2%
⑥食品の販売	17	9.9%	19	10.4%	2	7.4%
⑦特にやりたくない	17	9.9%	27	14.8%	0	0.0%

### 3.3.4 生活リズム

起床時刻：S町中学生の起床時刻平均は6時42分で、N市の6時29分に比べ有意に遅く( $p<0.01$ ) (表15-1、表15-2)、また最も多い起床時間帯も30分遅かった。



表15-1 起床時間

	S町		N市		K市	
6：00より早い	3	1.8%	20	11.0%	4	14.8%
6：00～6：29の間	17	9.9%	51	28.0%	3	11.1%
6：30～6：59の間	79	46.2%	62	34.1%	14	51.9%
7：00～7：29の間	59	34.5%	35	19.2%	5	18.5%
7：30より遅い	4	2.3%	10	5.5%	1	3.7%
無回答	9	5.3%	4	2.2%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

表15-2 起床時刻

	S町	N市	K市
平均	6.70**	6.49**	6.52
SD	0.68	0.56	0.59
n	163	178	27

\*\*：welch t検定 両側検定 $p<0.01$

就寝時刻：S町はまた就寝時刻平均も23時15分でK市の22時46分に比べ、有意に遅かった。S町とN市は就寝時間帯も24時以降が多かった(表16-1、表16-2)。

表16-1 就寝時間

	S町		N市		K市	
20：00より早い	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
20：00～20：59の間	0	0.0%	2	1.1%	0	0.0%
21：00～21：59の間	8	4.7%	8	4.4%	4	14.8%
22：00～22：59の間	32	18.7%	52	28.6%	10	37.0%
23：00～23：59の間	71	41.5%	72	39.6%	8	29.6%
24：00以降	49	28.7%	44	24.2%	4	14.8%
無回答	11	6.4%	4	2.2%	0	0.0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

表16-2 就寝時刻

	S町	N市	K市
平均	23.26*	23.15	22.76*
SD	0.96	1.09	0.99
n	160	178	26

\*：welch t検定 両側検定 $p<0.05$

睡眠時間：睡眠時間はN市で短く、K市で有意に長かった(表 17)。

表17 睡眠時間

	S町	N市	K市
平均	7.59	7.34*	7.74*
SD	1.57	1.03	0.93
n	161	178	26

\*: welch t検定 両側検定 $p<0.05$

### 3.3.5 排便状況、不定愁訴

排便割合：身体症状の一つである排便状況では、毎日排便ありと回答したのは、N市で多く、S町で有意に少なかった( $p<0.05$ ) (表 18)。

表18 排便

	S町		N市		K市	
①ほとんど毎日	86	50.3%	117	64.3%	17	63%
②週に4~5回	54	31.6%	31	17.0%	7	26%
③週に2~3回	19	11.1%	24	13.2%	3	11%
④週に1回	11	6.4%	6	3.3%		0%
無回答	1	0.6%	4	2.2%	0	0%
計	171	100.0%	182	100.0%	27	100.0%

中学生の不定愁訴：複数回答で、なんとなく寂しい(地域により 25~32%)、肩こり、根気がない(33~48%)、寝起きの気分悪い、疲れだるさ、イライラ感、ぼうーとしていたい(54.9~77.8%)などの愁訴があった。訴えの多い項目から並べてみると、イライラ、目覚めの悪さ、たまに疲れ・だるさを感じる、ぼうーとしていたいなどで、全体として6~7割と高い比率であったが、地域差は認められなかった(表 19)。どの学校もイライラ感の割合が高かった。

一方、全体の訴え率は中等度だが、大声を出したいことがある、頭やおなかが痛いとの訴えがS町で高く、N市で低く有意な地域差が認められた( $\chi^2$ 検定、 $p<0.001$ ) (図 2)。

表19 不定愁訴（複数回答）

	S町		N市		K市	
イライラ感	117	68.4%	128	70.3%	21	77.8%
楽しくない	32	18.7%	26	14.3%	4	14.8%
肩こり	82	48.0%	60	33.0%	10	37.0%
根気がない	55	32.2%	56	30.8%	11	40.7%
考えがまとまらない	98	57.3%	91	50.0%	19	70.4%
大声を出したい	89	52.0%	66	36.3%	15	55.6%
何となく寂しい	56	32.7%	49	26.9%	7	25.9%
ぼーっとしていたい	115	67.3%	100	54.9%	17	63.0%
疲れている・だるい（ほとんど）	49	28.7%	51	28.0%	7	25.9%
疲れている・だるい（たまに）	113	66.1%	112	61.5%	15	55.6%
頭やおなかが痛い	89	52.0%	65	35.7%	17	63.0%
目覚めが悪い	121	70.8%	129	70.9%	16	59.3%

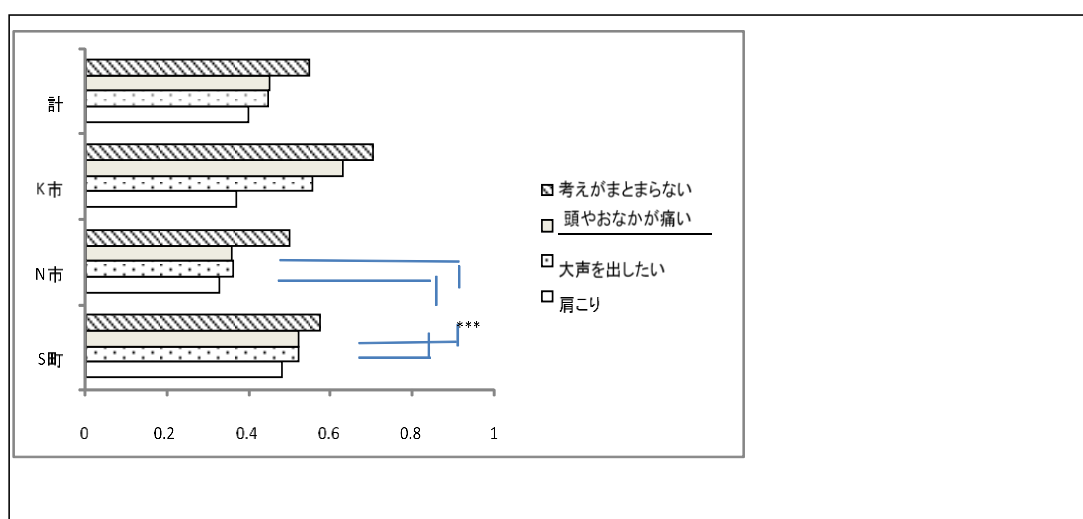


図2 愁訴率に地域差の見られた訴え

また全体の訴えの比率が 2～4 割未満と低かった項目（なんとなく寂しい：地域の平均値の範囲は 25～32%、肩こり、根気がない：33～48%、ほとんどいつも疲れている・だるい）では地域差も認められなかった。

### 3.4 考察

毎日朝食を食べている中学生の割合は S 町、N 市、K 市でそれぞれ

85.4%、84.1%、85.2%と地域差は認められなかった。食育推進計画ではS町では98%を100%に、N市は86.2%を95%に、K市88%を100%にすることを目標としていたが、この点では必ずしも食育活動が効果を挙げているとはいえず、特にS町では毎日朝食摂食率は下がっている状況といえる<sup>8)-10)</sup>。中学生は小学生に比べ、朝食摂取頻度が低い傾向にあることはこれまでも報告されている<sup>11)、12)</sup>。朝食欠食状況と自覚症状との関連について、小学生では朝食を食べないときがあると大声を出したくなるが有意に関連し、中学生では朝食を食べないときがあると頭が痛くなる、寝起きが悪いが有意に関連するという<sup>13)</sup>。朝食欠食者には偏食が多いことも指摘されている<sup>14)</sup>。そういう意味で重要な食育目標であるからこそ、現実的な目標値に見直す必要があると考えられる。

家族そろって朝食を毎日食べる割合は、報告値23.6%に比べ<sup>15)</sup>、N市は低く、S町では大きな違いがなく、K市では高かった。また、家族との共食の頻度は、ほとんど毎日食べる割合が39.6%から48.1%と高かった。さらにK市では、中学生の食育推進目標を「週2~3回以上家族そろって食べる家庭の割合が60%になる」ことを掲げていたが、3地区とも70%を超えていた。また、孤食の割合もS町4.7%、K市7.4%、N市9.3%と差はあったが、10%は越えない状況であった。

S町、N市、K市とも思春期の食育においては、望ましい食習慣の確立を目指し目標をたてている。S町では「食事作法の食事の際のあいさつを50%から60%に」、K市では中学2年生で「残食するものの割合(毎日・時々)を5%から3%に下げる」、「家庭の手伝いをする割合を24%から50%に上げる」などを挙げている。しかし、2010年末での食事の際のあいさつ率はS町で52%、K市の給食残食率22.2%、手伝い率29.6%であった。今回の調査から見る限り、達成が難しい課題も多いことが示された。

大阪での調査では、保護者の食事のあいさつ(いつもする率75.6%)や食物栽培、買い物への同行が、いつも食事あいさつをする園児につな

がり、料理の手伝いをし、好き嫌いが少なく、毎日排便がある割合も有意に高くなったと報告されている<sup>16)</sup>。食事のあいさつ率は3地区で52～63%で、いずれも大都市圏よりもともと低い。幼児と中学生に同じ要因間関連があるかは今後の検討課題である。

他方、一部成果の認められる項目もあった。K市の給食では残食割合が高いままであったが、家庭では残食が減少し成果が認められた。また、今回の調査項目には入っていないが、N市では自分で食事を作れる子どもを目標としており、料理教室参加者増加を指標としているが、これは増加していた。

対象者が最も知りたい食情報は、S町とK市は栄養、N市はスポーツについて関心が高かった。

生活リズムに関しては地域差が認められた。S町中学生の起床時刻はN市より有意に遅く、就寝時間帯も24時以降が多かった。

K市の起床時刻は平均的だったが、就寝時刻は22時台で最も早かった。睡眠時間はN市で短く、K市で有意に長かった。自動車送迎による通学がS市では多い。自動車送迎による影響が食生活、身体活動量、肥満などで検討されているが<sup>17)</sup>、同様に起床時刻、生活リズムにも影響があると考えられる。

中学生<sup>11)</sup>および大学生<sup>18)</sup>では朝食欠食要因は就寝時刻であったが、今回中学生では有意な関連を認めることはできなかった。

これまでの結果を調査人数の多いS町とN市で比較した(表19)。統計的に有意に差の認められた項目をまとめると、S町の中学生は、孤食は少ないが、大声を出したい、おなかが痛いとの訴えが多く、起床時間が遅い、排便割合が低い、食べ物や健康への関連についての関心度が低いことが分かった。一方、N市の中学生は、孤食、残食も多く、調理手伝いも少なかったが、大声を出したいとの訴えも少ないという結果となった。

そこで、地域差を引き起こしている要因を検討するとともに、この中

に出てきた項目が単に地域とのかかわりだけでなく項目間の関連を示しているか否かについて、これらを相互に因子として健康状態や喫食習慣との関連を検討した。

### 3.5 小括

毎日朝食を食べている中学生の割合はS町 85.4%、N市 84.1%、K市 85.2%であり、地域差は認められなかった。しかし、食育推進計画策定時、S町では 98%、N市は 86.2%、K市 88%であり、S町の朝食毎日摂取者割合が以前より減っていた。

家族そろって朝食を毎日食べる割合は、39.6%から 48.1%と高かった。さらにK市目標「週 2~3回以上家族そろって食べる家庭の割合が 60%」を、3地区とも達成していた。

給食残食はK市 22.2%、N市 11.5%とS町 2.9%に比べ高かった。この要因は性、学年、地域であった。男子は学年・地域で異なるが、女子では地域差だけが認められた。S町で少なく、K市が多かった。給食の自校方式、センター方式、食材の地産地消度の違いなど食環境に違いが見られた。

人数の多いS町とN市の比較で統計的に有意あるいは違う傾向を示した項目から、「S町の中学生は、孤食は少ないが、大声を出したい、おなか痛いとの訴えが多い。起床時刻が遅い、排便割合が低い、食べ物や健康への関連についての関心度が低い。一方、N市の中学生は、孤食、残食も多く、調理など家の手伝いも少ない。しかし、大声を出したいとの訴えは少ない」ということが明らかとなった。

大声出したいなどの不定愁訴は、地域、性が関連要因と認められたが、睡眠時間、排便頻度との間には関連は認められなかった。就寝時刻は学年と性で違っていたが、排便頻度と関連はなかった。食育推進目標達成には地域環境、食環境、家族の意識をまず変えていくことが効率的方策であることが示唆された。

地域食育におけるライフステージ別対策をよりよく生かすために、山間部（K市）、農村部（S町）、中間市街地（N市）の中学生を対象に、現在の食生活・意識、健康意識、生活リズムなどを比較検討し、地域の課題点を解析することを目的とした。各地域で既に2～3年にわたる食育推進が行われてきた。朝食摂食率は85%で目標とする95～100%には遠く、給食残食率もK市では目標3%に対し22%と低かった。しかし、家族との毎日共食は40～50%と高く、週2～3回以上共食も60～80%とすでに目標を達成していた。地域の特徴として、S町の中学生は、N市に比べ、有意に孤食は少ないが大声を出したい・おなかが痛いとの訴えが多い、起床時間が遅い、毎日排便がある割合が低い、食べ物や健康への関連についての関心度が低かった。N市の中学生は、残食も多く、家の手伝いも少なかった。個々人の食意識や食行動、生活リズムとの関連よりも、地域環境、食環境、家族の意識が実際の食育の目指す目標を左右している可能性が示された。

## 【高校生期】

### 3.6 緒言

高校生は、卒業後に一人暮らしをする人や社会人になる人もおり、この時期に食生活の自立を図るために自己管理能力を養う必要<sup>19), 20)</sup>がある。そのためには、生活習慣病の予防を考慮した栄養バランスの良い食生活について、より実践的に学ぶことが重要である。しかしながら、高校生では、義務教育期間にある小学生・中学性に比べて食育および栄養教育の機会が非常に少ないのが現状である。先行研究で高校生を対象とした食生活の実態と意識についてのアンケート調査では、朝食メニューが「主食のみ」と回答した人が46%もいた<sup>20)</sup>。また、自分の食事の栄養バランスを自己評価した結果、「わからない」と回答した人が40%近くもおり、食事の栄養バランスを判断する能力が身につけていない人が多いことが報告されている<sup>20)</sup>。別の調査では、対象高校生の約40%が「食

事時間が決まっていない」と回答し、間食や夜食をよく食べていた<sup>21)</sup>。また、「朝食欠食」「食べ残しが多い」と回答した人では、体調不良である割合が高く、約75%は日常的に身体がだるく、約60%が物事に集中できないと回答した<sup>3)</sup>。さらに、「朝食欠食」「栄養バランスの欠如」は、心理的ストレスを高める可能性も示唆されている<sup>4)</sup>。この時期には、対人関係、学業、進路・受験など思春期の悩みやストレスも多いと考えられ、食生活の影響も懸念される。女子学生の場合、先に中学生について述べたように、やせ願望が強く、やせているにもかかわらずダイエットを行う人がおり、自己体型認識に歪みがあることが示唆されており<sup>5)</sup>、高校生についても同様の傾向であると考えられる。

このように、高校生期においても、食生活と心身の健康にかかわる問題が多くみられ、本研究では、その改善のための食の学習プログラムを作成するためにアンケート調査を実施した。なお、高校生を対象とした調査は、単回の栄養教室の際に少ない調査項目で実施したため、十分な解析に供することができず、参考までに結果を示す。

### 3.7 調査方法

宮城県立A高等学校2年生172名を対象に栄養教育並びにアンケート調査を実施した。回答が得られた155名を解析に供した。回収率は90.1%であった。

2016年10月6日から10月10日まで、延べ6回に渡り校内の特別教室において栄養教室およびアンケート調査を実施した。アンケートの質問項目は、6項目で、スタッフは、同高校教員、B市の管理栄養士、大学教員、食生活改善推進員等が調査を実施した。

対象生徒に対して、教員から事前に、「講話の前後にアンケート調査を実施すること、栄養教室前日の1日の食事内容を記入し教室当日に持参するよう」説明した。

栄養教室では、グループ編成後に、食事バランスガイドの講話を行い、



各生徒が持参した前日の1日分の食事記録の内容を担当スタッフが確認、修正を行った。次に、食事バランスガイドと持参した食事内容との対比演習を実施した。演習終了後に再度アンケートに記入してもらい、各自の意識の変容について各グループの代表者が感想を述べた。

### 3.8 結果

問1「あなたは朝食を食べていますか」

「毎日食べる」が講話後に5.2ポイント増加し、「殆ど食べない」・「食べない」が講話前それぞれ3.9%、1.9%であったものが、講話後はともに0%に減少した(図1)。

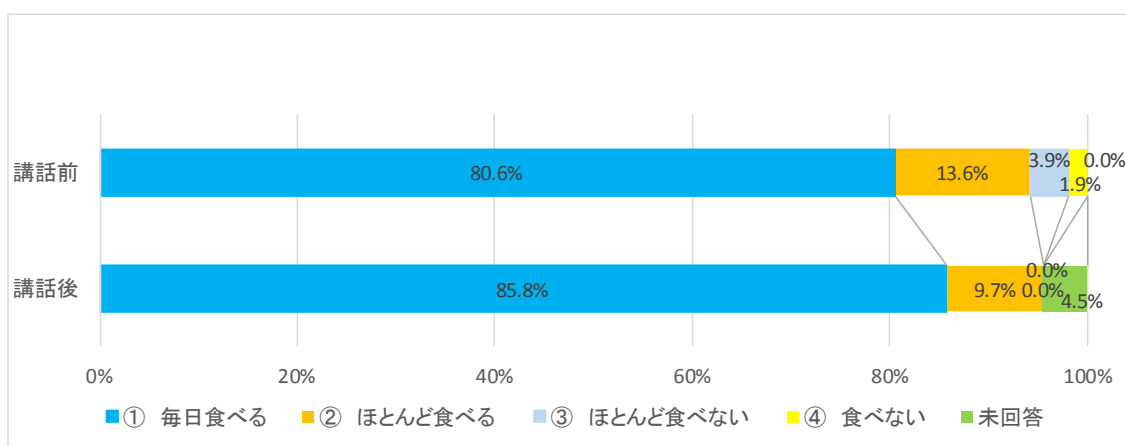


図1 朝食摂取状況

問2「バランスよく食べていると思いますか」

「あまりバランスがよくない」が、24.5%から60.0%と講話後に35.5ポイント増加している(図2)。このことは、講話・演習で学習した結果、自分の食べ方があまりバランスのいい状態ではなかったことに気づいたためと思われる。

問3「1日3食バランスよく食べることは大切だと思いますか」

「大切だと思う」が、講話前100.0%であったものが講話後に94.8%となり5.2%減少している。これは、バランス良く食べるのが難しい

と気づいたためと推測される。

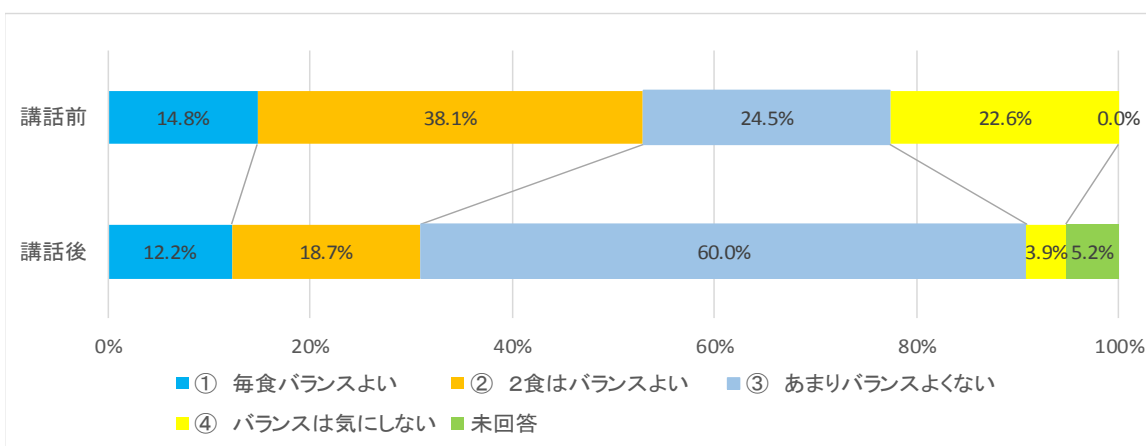


図2 食事のバランス

問 4 「あなたは今の自分の食生活についてどう思いますか」

自分の食生活を「今より良くしたい」が、講話前 67.7%であったものが講話後 87.1%となり 19.4%増加している。また、今のままで良い・特に考えていないがそれぞれ 11.6ポイント、12.2ポイント減少した(図3)。

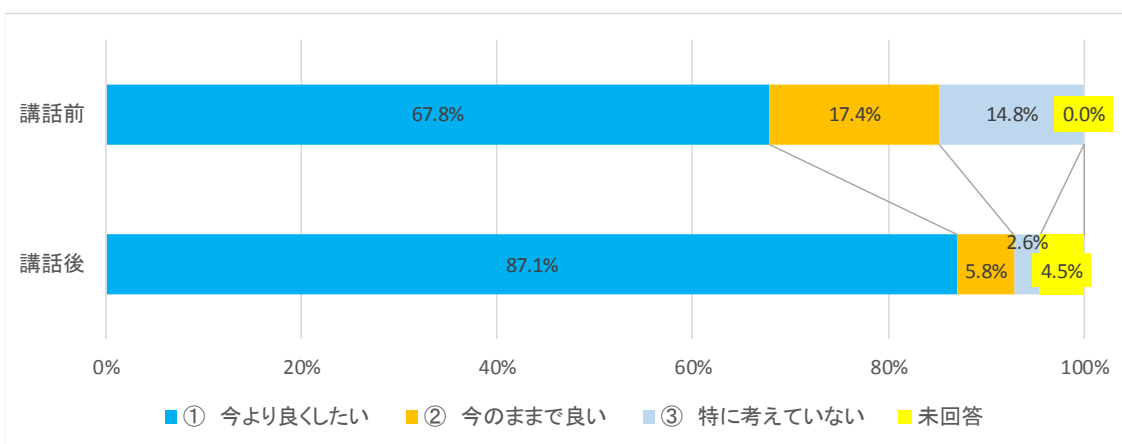


図3 今の食生活をどう思うか

問 5 「食事バランスガイドについて」

食事バランスガイドについては、講話前は「内容を知らない」と回答した者が 47.7% (74名) だったが、講話後には「理解できた」が 77.4%

(120名)に増加した。

問6「1日に必要な野菜の量について」

「知っている」については、講話前は3.9%だったが、講話後には71.6%に67.7ポイント増加した。また「知っている」と回答した者のうち、350gと正しく重量を回答した者は、講話前の66.7%から、講話後の93.7%に増加した(図4)。

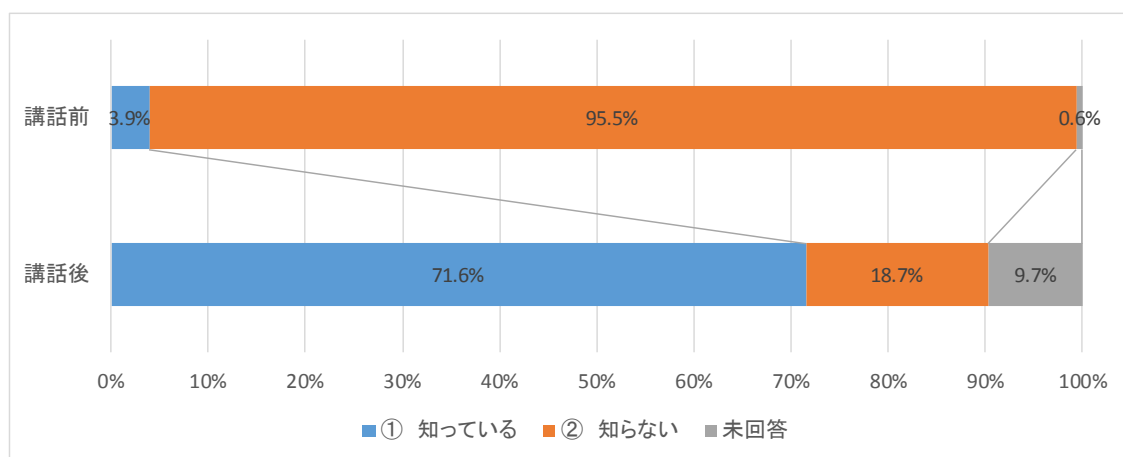


図4 一日に必要な野菜の適量

### 3.9 考察

今回は1回の栄養教室の開催ではあったが、講話後に行った各グループの代表者の「三食きちんと食べることの重要性が理解できた」「お菓子とジュースの適量が理解できたので炭酸飲料を控える」「野菜の摂取量が少なかったことが分かった」など、感想の内容からも意識の変容が伺えた。このことから、朝食の重要性、自分の食事への意識の向上、1日に必要な野菜の摂取量等の理解増(図5)につながった。

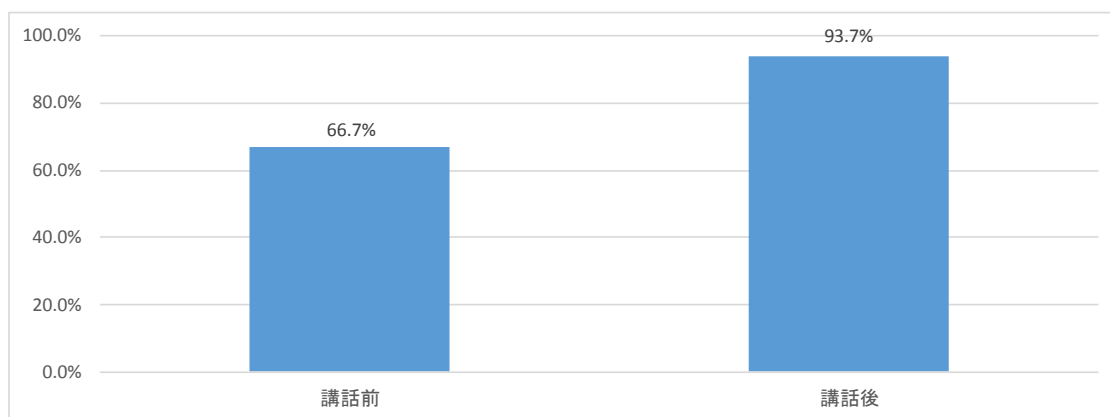


図5 一日に必要な野菜の適量「知っている」のうち350gと回答した割合

今後も、単回の教室ではあるが、継続して実施し、行動変容や健康維持が確認できるような教室運営を模索していく。

## 思春期 引用文献

- 1) 松本晴美、深澤早苗：中学生の食意識・行動に及ぼす食生活環境の影響および食意識・食行動と学校給食に対する意識との関係、日本家政学会誌、54 巻、11 号、913-923 (2003)
- 2) 農林水産省：平成 29 年度食育白書、第 2 部、第 1 章家庭における食育の推進 [http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29\\_wpaper.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29_wpaper.html) (2019 年 4 月 27 日アクセス)
- 3) 横山公通、宮崎康文、水田嘉美、松木秀明、岡崎勲：中学生の自覚症状と生活習慣に関する研究、日本公衆衛生雑誌、53 巻、7 号、471-479 (2006)
- 4) 文部科学省：平成 29 年度学校保健統計調査報告書 [http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2018/03/26/1399281\\_01\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2018/03/26/1399281_01_1.pdf) (2019 年 4 月 27 日アクセス)
- 5) 辻本宏美、山田和子、森岡郁晴：やせ願望のあるやせ・やせ傾向の女子中学生におけるダイエットの経験とその関連要因、日本衛生学会、68 巻、3 号、197-206 (2013)
- 6) 厚生労働省内閣府食育推進室：食育基本法と食育推進基本計画 (2006 年 7 月 15 日施行)
- 7) 宮城県保健福祉部健康推進課食育推進班：第 2 期宮城県食育推進プラン (2011)
- 8) 宮城県名取市健康福祉部保健センター：「元気なとり」食育プラン (2008)
- 9) 宮城県栗原市市民生活部健康推進課：栗原市食育推進計画～くりはらの「食」で元気をつくろう！！～ (2009)
- 10) 宮城県加美郡色麻町役場福祉課：色麻町食育推進計画 (2010)
- 11) 宮原公子、藤原尚子、森蕙子、瀧川智子、汪達紘、高木二郎、萩野影規：小中学生の生活習慣が朝食摂取に及ぼす影響、日本予防医学

- 会雑誌、3巻、2号、25-30 (2008)
- 12) 鈴木恵美子、濱名涼子、久野真奈見、池田正人、早瀬仁美：小学生の朝食欠食が生活習慣や健康状態に及ぼす影響、福岡女子大学人間環境部紀要、38巻、43-49 (2007)
  - 13) 長井千鶴 鎌田美智代、高桑左登美、澤田有希、河井泉、堀幹典、高岸久江、森満：児童・生徒の朝食欠食状況と自覚症状との関連、北海道公衆衛生学雑誌、17巻、93-97 (2003)
  - 14) 山本由喜子、岸田恵津、山口光枝：中学生における偏食と食習慣の関連性、日本食生活学会誌、16巻、4号、313-319 (2006)
  - 15) 竹原小菊、純浦めぐみ、福司山エツ子、児玉むつみ、佐藤昭人：児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査 - 「朝孤食」と「朝共食」の比較-、鹿児島大学女子短期大学紀要、44号、7-26 (2009)
  - 16) 名村靖子、東根裕子、奥田豊子：保護者の食意識が幼稚園児の食生活、食関心に及ぼす影響、大阪教育大学紀要 第Ⅱ部門：社会科学・生活科学 57巻、27-36 (2009)
  - 17) 糸井亜弥、足立稔、佐藤泉、木村みさか：自家用車送迎の多い東北農村部における児童の肥満と活動量および食生活(I小学校の場合)、肥満研究、13巻、1号、51-59 (2007)
  - 18) 山本玲子、川村糧子、田島裕之、宮澤志保、櫻井美紀子、高橋千春：生活リズムと食行動・食意識との関連に関する研究、尚絅学院大学紀要、56号、215-226 (2008)
  - 19) 村井陽子、多門隆子、大西智美、西本香代子、江上ひとみ、中村清美、佐藤眞一：高校生の減塩及び野菜摂取の意識と食生活、自覚症状との関連、日本食育学会誌、9巻、3号、265-273 (2015)
  - 20) 植田遥菜、多々納道子、棚期真由美：高校生の食生活管理能力形成のための課題、島根大学教育学部紀要、50巻、75-84 (2016)
  - 21) 野中美津枝：高校生における食生活の是正対象と体調不良状況、日本家政学会誌、64巻、2号、101-106 (2013)

## 第4節 青年期・壮年期

### 4.1 緒言

10代後半から30代を対象とした栄養教育や食育活動は全国的に実施されているものの、青年期においては、栄養教育や食育活動への接点を持ちにくい現状にあり、個人だけではなく、地域特有の課題の改善も難しい状況にある。

近年、胎児期及び乳児期の栄養状態が成人後の健康状態に影響を及ぼすことが示唆されており、青年期の栄養状態や適切な体重増加を考慮した栄養管理が必要となっている<sup>1)</sup>と報告されている。

しかしながら、国民健康・栄養調査の結果でも、朝食の欠食率は年齢階級別にみると男性は30歳代、女性は20歳代が最も多く、外食を週1回以上利用しているのは、すべての年代の中で20歳代、30歳代が多く、反対に、野菜摂取量の平均値は全年齢の中で男性257g、女性226gと一番少ない状況である<sup>2)</sup>。こうした食生活と健康の問題点が青年期を含む成人期へ移行し、生活習慣病を発症することが推察される。

そこで、その改善に役立てるため、青年期の食生活の実態・実状を把握する必要がある。

規則的な食事の重要性や健康維持に関する知識を学ぶ機会があるにもかかわらず看護学生の欠食率が55%と高いと報告<sup>3)</sup>しており、さらに、いろいろな情報源から知識を得て健康の大切さを理解・認識していても、実践が伴わない若者が多いと説明している<sup>4)</sup>。

大学生の食事調査の結果、食生活に問題があっても、修正していない者が非常に多いという結果を報告<sup>5)</sup>し、知識を高めるための集団や個別の栄養教育が必要であり、行動変容を促すため障害を取り除くアプローチが必要としている。

以上のような食生活や栄養教育に関わる報告はあるが、実際の食生活の改善に向けての理解・知識や動機づけに関することは明らかにされて

いない。

そこで、一般市民と学生の食生活に関する理解、改善意欲を比較し、食生活の実態・実状などを把握し、違いを明らかにして、行動変容が必要な個人に対して理解するための知識の提供あるいは動機付けなどの必要なニーズを特定することが必要である。

#### 4.1.1 目的

個人の QOL を高めるためには、健康の保持・増進を目指し食物摂取を基盤とした適正な栄養摂取へと行動を変容させ、食に関する自己管理能力を培うための栄養教育や、自ら健康によい行動をとれるようにすることが必要である。

栄養教育は、指導対象や指導内容が多岐にわたるため、対象者が求めているニーズを判別し、適切な栄養教育を行うことが大切である<sup>6)</sup>。

そこで、本節では青年期の栄養教育や食育活動に活かすため一般市民と学生を対象に食生活の実態把握と、課題抽出のため食事調査を実施し、食生活に関する重要性の理解と改善に向けた知識や意識、意欲などを促進すること、さらに行動変容を促すための動機付けの教育に関する要因について明らかにすることを目的とした。

## 4.2 調査方法

### 4.2.1 対象と調査手続き

平成 28 年 7 月 5 日から 11 月 9 日の調査期間でアンケート調査を行った。A 市一般市民（以下「一般市民」とする）で 1 歳未満の乳児を持つ保護者に対して、乳幼児健康診査会場で 8 日間にわたり調査を行い、228 名から回答を得た（回収率、97.6%）。また、B 大学の管理栄養士養成課程を専攻する大学生に対しても学内調査を 3 日間行い、158 名から回答を得（回収率、95.1%）、合計 386 名の有効回答を得た。



#### 4.2.2 調査内容

調査対象者の属性として、性別、年齢、身長、体重、世帯人数について尋ねた。

また、食生活の実状に関わる調査として、「朝食摂取状況」、「昼食摂取状況」、「夕食摂取状況」の3項目については4件法（4 毎食食べる、3 ほとんど毎食食べる、2 ときどき食べる、1 食べない）で回答を求め、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べていますか」、「ゆっくり、良く噛んで食べていますか」の2項目については2件法（2 食べている、1 食べていない）、「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法などを継承し、伝えていきますか」の2項目については2件法（2 伝えている、1 伝えていない）、「生活習慣予防に役立てるために、市や学校の事業に参加したことはありますか」という質問については2件法（2 ある、1 ない）で回答を求め、そして「一週間のうち朝・昼・夕食で共食（一緒に食事をする）回数は何回ありますか」という質問については回数を自由回答で求めた。

さらに、これまでの国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>の結果から20代30代の朝食の欠食、野菜の摂取量、適正体重の3点が大きな問題点として指摘されていることから、それらに関する調査も行った。「1. 朝食の重要性について理解していますか」、「2. 朝食欠食の現状を理解していますか」、「3. 朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか」、「4. 朝食の欠食を改善するため、行動に移そうとする意欲を持っていますか」、「5. 望ましい野菜の摂取量について理解していますか」、「6. 野菜を摂ることの重要性を理解していますか」、「7. 1日350gの野菜を摂る方法を理解していますか」、「8. 1日350gの野菜を摂る意欲を持っていますか」、「9. 1日の摂取エネルギーについて理解していますか」、「10. 適正体重を理解していますか」、「11. 身の回りの食品のエネルギーを意識して食べていますか」という質問についてすべて4件法（1 ほとんど理解していない（1点）、2 どちらかという理解していない（2

点)、3 おおむね理解している (3 点)、4 十分理解している (4 点) : 1 ほとんど意欲を持っていない (1 点)、2 どちらかという意欲を持っていない (2 点)、3 おおむね意欲を持っている (3 点)、4 十分な意欲を持っている (4 点)) で回答を求めた。

#### 4.2.3 統計処理

統計処理には SPSS Statistics Ver.20 を用いた。食生活の実状に関わる調査の項目を用いて、対象者を類型化するためにクラスター分析を行い食生活クラスターにもとづく群分けを行った。

さらに、食生活に関する理解と改善意欲を測定する 11 項目について、探索的因子分析を実施し、抽出された因子についての得点差については、区分 (一般市民か学生か) と食生活クラスター (優良・良好・要改善) を独立変数とした二要因分散分析を行った。

その他、項目間の関連をみるための  $\chi^2$  検定、相関分析、得点比較には t 検定、及び一要因の分散分析も実施した。いずれの解析も有意水準は 5% とした。

なお、調査項目ごとに欠損値を除外し解析に供した。

#### 4.2.4 倫理的配慮

対象者に研究の趣旨、研究参加の自由意思、拒否の権利、途中中断が可能であること、プライバシーの保護、個人情報守秘の厳守、研究論文の公表の可能性などを説明し同意を得た。本研究の実施にあたっては、尚絅学院大学倫理審査委員会の承認を得た (承認番号 015-017)。

### 4.3 結果

#### 4.3.1 対象者の属性情報

対象者の属性情報について表 1 に示す。年齢、BMI において一般市民の方が学生よりも有意に高かった ( $t = 27.85, p < 0.01$ ;  $t = 2.27, p < 0.05$ )。

また、BMI と年齢との間には弱い正の相関が確認された ( $r=0.12$ ,  $p<0.05$ )。

表1 対象者の属性情報		平均 (標準偏差)		
		一般市民 (n=228)	学 生 (n=158)	統計値
性 別	男 性	11	11	$\chi^2 = .79$ ( $p = .38$ )
	女 性	217	147	
年 齢 (歳)		31.45 ( 5.00 )	20.00 ( 0.65 )	$t = 27.85$ ( $p < .01$ )
身 長 (cm)		158.71 ( 5.15 )	158.50 ( 5.91 )	$t = .36$ ( $p = .72$ )
体 重 (kg)		53.51 ( 8.29 )	53.50 ( 7.99 )	$t = .01$ ( $p = .99$ )
BMI (体格指数) (kg/m <sup>2</sup> )		20.67 ( 4.42 )	19.38 ( 6.67 )	$t = 2.27$ ( $p < .05$ )
世帯人数(人)		4.05 ( 1.18 )	2.96 ( 1.81 )	$\chi^2 = 7.14$ ( $p < .01$ )

#### 4.3.2 食生活の実状に関わる調査結果

食生活の実状に関わる調査の基礎集計を表2に示す。朝食、夕食ともに一般市民の方が「毎日食べる」と回答した割合が多くみられた一方、昼食に関しては両群に摂取割合に差は認められなかった。また、「主食・主菜・副菜の組み合わせ」、「ゆっくり噛んで食べている」については、学生の割合が多かった。一般市民に比べ学生の方が、食事を摂ることの実践は伴わないが、食事の組合せやゆっくり食べるなどの意識が高かった。

表2 食生活の実状に関わる基礎調査

単位：人（％）

		一般市民 (n=228)	学 生 (n=158)	統計値
朝 食	毎日食べる	166 ( 72.8 )	87 ( 55.1 )	$\chi^2 = 13.99$ ( $p < .01$ )
	ほとんど毎日食べる	37 ( 16.2 )	42 ( 26.6 )	
	ときどき食べる	22 ( 9.6 )	21 ( 13.3 )	
	食べない	3 ( 1.3 )	7 ( 4.4 )	
昼 食	毎日食べる	179 ( 78.5 )	131 ( 82.9 )	$\chi^2 = 2.16$ ( $p = .34$ )
	ほとんど毎日食べる	41 ( 18.0 )	20 ( 12.7 )	
	ときどき食べる	8 ( 3.5 )	4 ( 2.5 )	
	食べない	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
夕 食	毎日食べる	205 ( 89.9 )	117 ( 74.1 )	$\chi^2 = 14.37$ ( $p < .01$ )
	ほとんど毎日食べる	19 ( 8.3 )	32 ( 20.3 )	
	ときどき食べる	4 ( 1.8 )	6 ( 3.8 )	
	食べない	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
組み合わせ	食べている	135 ( 59.2 )	75 ( 47.5 )	$\chi^2 = 5.19$ ( $p < .05$ )
	食べていない	93 ( 40.8 )	83 ( 52.5 )	
ゆっくり噛んで 食べている	食べている	127 ( 55.7 )	104 ( 65.8 )	$\chi^2 = 3.98$ ( $p = .05$ )
	食べていない	101 ( 44.3 )	54 ( 34.2 )	
地 域	伝えている	75 ( 32.9 )	49 ( 31.0 )	$\chi^2 = 0.15$ ( $p = .74$ )
	伝えていない	153 ( 67.1 )	109 ( 69.0 )	
事業参加	ある	3 ( 1.3 )	9 ( 5.7 )	$\chi^2 = 5.95$ ( $p < .05$ )
	ない	225 ( 98.7 )	149 ( 94.3 )	
共食回数	平均（標準偏差）	15.18 ( 5.79 )	10.73 ( 6.13 )	$t = 7.23$ ( $p < .01$ )

さらに、食生活の実状に関わる調査の項目結果を用いて Ward 法によるクラスター分析を行い、食生活の実状のパターンによって対象者を分類した。その結果、3つの解釈可能なクラスターが抽出された（表3）。クラスター1（n=132, 34.6%）は、8割以上が朝食、昼食、夕食いずれも毎日食べており、7割近くが主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている「優良群」と考えられた。

クラスター2（n=148, 38.8%）は朝食を毎日取るのが6割程度で、5

割程度が主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている「良好群」と考えられた。クラスター3 (n=101, 26.2%) は朝食を毎日取るのは4割程度、さらには4割弱が主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている「要改善群」と考えられた。

また、要改善群においてのみ共食回数が週5回以下であり、第3次食育推進基本計画<sup>10)</sup>にある現状値の週9.7回に届いていない。

表3 食生活の実状に関わる基礎調査結果のクラスター分析 単位：人 (%)

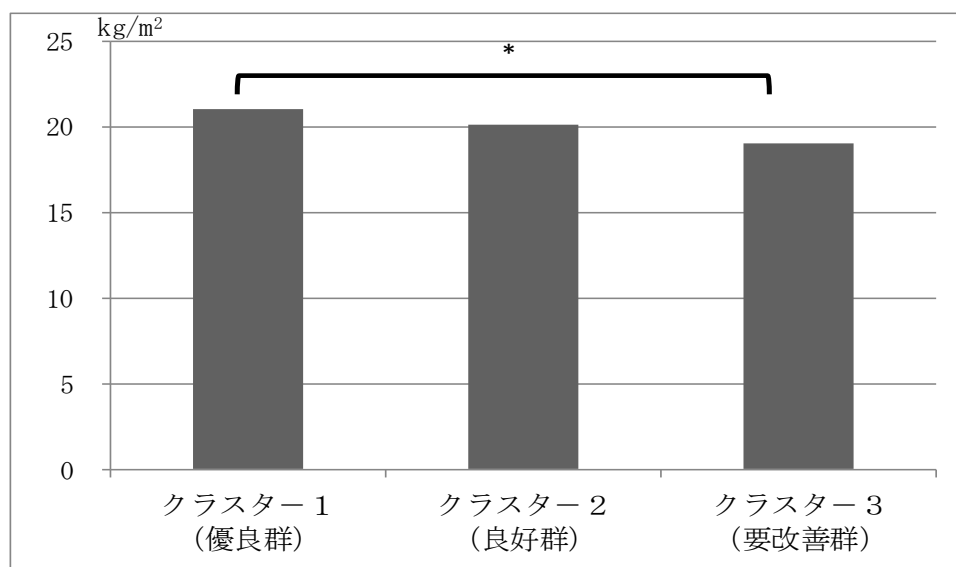
		クラスター1 (優良群) n:132	クラスター2 (良好群) n:148	クラスター3 (要改善群) n:101	統計値
朝食	毎日食べる	111 ( 84.1 )	95 ( 64.2 )	45 ( 44.6 )	$\chi^2=41.28$ ( $p<.01$ )
	ほとんど毎日食べる	13 ( 9.8 )	33 ( 22.3 )	32 ( 31.7 )	
	ときどき食べる	8 ( 6.1 )	18 ( 12.2 )	17 ( 16.8 )	
	食べない	0 ( 0.0 )	2 ( 1.4 )	7 ( 6.9 )	
昼食	毎日食べる	116 ( 87.9 )	114 ( 77.0 )	79 ( 78.2 )	$\chi^2=10.82$ ( $p<.05$ )
	ほとんど毎日食べる	15 ( 11.4 )	25 ( 16.9 )	20 ( 19.8 )	
	ときどき食べる	1 ( 0.8 )	9 ( 6.1 )	2 ( 2.0 )	
	食べない	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
夕食	毎日食べる	127 ( 96.2 )	129 ( 87.2 )	64 ( 63.4 )	$\chi^2=50.02$ ( $p<.01$ )
	ほとんど毎日食べる	5 ( 3.8 )	17 ( 11.5 )	29 ( 28.7 )	
	ときどき食べる	0 ( 0.0 )	2 ( 1.4 )	8 ( 7.9 )	
	食べない	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	0 ( 0.0 )	
組み合わせ	食べている	92 ( 69.7 )	77 ( 52.0 )	39 ( 38.6 )	$\chi^2=22.94$ ( $p<.01$ )
	食べていない	40 ( 30.3 )	71 ( 48.0 )	62 ( 61.4 )	
ゆっくり噛んで 食べている	食べている	75 ( 56.8 )	87 ( 58.8 )	66 ( 65.3 )	$\chi^2=1.85$ ( $p=.40$ )
	食べていない	57 ( 43.2 )	61 ( 41.2 )	35 ( 34.7 )	
地域の伝承	伝えている	55 ( 41.7 )	43 ( 29.1 )	24 ( 23.8 )	$\chi^2=9.41$ ( $p<.01$ )
	伝えていない	77 ( 58.3 )	105 ( 70.9 )	77 ( 76.2 )	
事業参加	ある	4 ( 3.0 )	4 ( 2.7 )	4 ( 4.0 )	$\chi^2=0.32$ ( $p=.85$ )
	ない	128 ( 97.0 )	144 ( 97.3 )	97 ( 96.0 )	
共食回数	平均 (標準偏差)	20.44 ( 1.19 )	12.78 ( 2.27 )	4.94 ( 2.10 )	$F=1902.02$ ( $p<.01$ )

一般市民と学生の食生活クラスターの振り分け状況としては、優良群には学生20.6%に対し一般市民が44.2%、要改善群には一般市民14.6%に対し学生が43.9%に振り分けられた(表4)。

表4 一般市民と学生の食生活クラスターの振り分け状況

	クラスター1 (優良群)	クラスター2 (良好群)	クラスター3 (要改善群)	統計値
一般市民	100 (44.2)	93 (41.2)	33 (14.6)	$\chi^2 = 45.26$ ( $p < .01$ )
学 生	32 (20.6)	55 (35.5)	68 (43.9)	

また、要改善群のBMIは優良群と比較して有意に低かった ( $F = 3.91$ ,  $p < 0.01$ ) (図1)。



\*  $p < 0.05$

図1 食生活クラスターごとのBMI

#### 4.3.3 食生活に関する理解と改善意欲に関する項目の因子分析

食生活に関する理解と改善意欲に関する11項目について探索的因子分析(最尤法、バリマックス回転)を実施した。

因子の決定に際してはスクリーテストを用い、その結果2因子構造がもっともまとまりがよく、解釈がしやすいモデルとして判断された。その結果を表5に示す。なお、項目5、6、8については負荷量が2因子に重複したため、分析から除外した。

表5 食生活に関する理解と改善意欲に関する11項目について因子分析結果  
(最尤法、バリマックス回転)

質問項目	1	2	共通性
エネルギー意識			
9 1日の摂取エネルギーについて理解していますか。	0.81	0.24	0.71
10 適性体重を理解していますか。	0.69	0.19	0.51
7 1日350gの野菜を摂る方法を理解していますか。	0.54	0.3	0.39
11 身の回りの食品のエネルギーを意識して食べていますか。	0.52	0.27	0.35
朝食意識			
2 朝食欠食の現状を理解していますか。	0.27	0.68	0.53
3 朝食欠食を改善するために行動に移すための具体的な方法を理解していますか。	0.33	0.61	0.48
1 朝食の重要性について理解していますか。	0.3	0.53	0.37
4 朝食の欠食を改善するため、行動に移そうとする意欲を持っていますか。	0.11	0.52	0.28
	固有値	3.57	1.1
	寄与率	44.62	13.72
	$\alpha$	0.73	0.78

第1因子：エネルギー意識

第2因子：朝食意識

第1因子は、9（1日の摂取エネルギーについて理解していますか）、10（適性体重を理解していますか）、7（1日350gの野菜を摂る方法を理解していますか）、11（身の回りの食品のエネルギーを意識して食べていますか）の4項目が含まれており、「エネルギー意識」とした。

第2因子は、2（朝食欠食の現状を理解していますか）、3（朝食欠食を改善するために行動に移すための具体的な方法を理解していますか）、1（朝食の重要性について理解していますか）、4（朝食の欠食を改善するため、行動に移そうとする意欲を持っていますか。）の4項目が含まれており、「朝食意識」とした。

内的整合性を表す $\alpha$ 係数については、第1因子(0.73)、第2因子(0.78)ともに十分な値が得られた。

第1因子の平均値は12.23（標準偏差は2.40）、第2因子の平均値は11.11（標準偏差は2.61）であった。

#### 4.3.4 食生活の実状と食生活に関する理解、改善意欲との関連

一般市民、学生における食生活の実状と食生活に関する理解、改善意欲の2因子（朝食意識、エネルギー意識）との間にどのような関連があるのかを検討するため、区分（一般市民か学生か）及び食生活クラスター（優良、良好、要改善）を独立変数、食生活に関する理解、改善意欲の2因子を従属変数とした2要因の分散分析を実施した。その結果、朝食意識の因子得点において区分と食生活クラスターとの間に交互作用は見られなかった（表6）。

表6 一般市民と学生におけるクラスター別の朝食意識の分散分析結果  
(2要因分散分析)

	平均平方	自由度	<i>F</i>	<i>p</i>
区分（一般市民・学生）	141.3	1	26.83	0.00
食生活クラスター（優良、良好、要改善）	4.40	2	0.84	0.43
区分×食生活クラスター	4.31	2	0.82	0.44
誤差	5.27	365		

そこで、多重比較（Tukey-Kramer法）を行ったところ、一般要改善群の得点が学生の3群と比較して有意に低いことが明らかになった（表7）。また、エネルギー意識の因子得点においても、区分と食生活クラスターとの間に交互作用は見られなかった（表8）。多重比較（Tukey-Kramer法）においては、学生の3群は一般市民の3群と比べて有意に高かった（表9）。



表7 一般市民と学生におけるクラスター別の朝食得点比較  
(2要因分散分析後の多重比較)

	n	平均値	標準偏差	群間差
1. 一般優良	96	11.92	2.55	
2. 一般良好	91	11.77	2.03	
3. 一般要改善	32	11.19	2.98	4,5>3*
4. 学生優良	30	13.17	2.26	6>1,2,3*
5. 学生良好	54	12.80	2.07	
6. 学生要改善	68	13.01	2.06	

\*  $p < 0.05$

表8 一般市民と学生におけるクラスター別のエネルギー意識の  
分散分析結果 (2要因分散分析)

	平均平方	自由度	$F$	$p$
区分 (一般市民・学生)	413.49	1	74.51	0
食生活クラスター (優良、良好、要改善)	4.6	2	0.83	0.44
区分×食生活クラスター	9.1	2	1.64	0.2
誤差	5.55	372		

表9 一般市民と学生におけるクラスター別の食意識得点比較  
(2要因分散分析後の多重比較)

	n	平均値	標準偏差	群間差
1. 一般優良	98	10.48	2.31	
2. 一般良好	93	10.12	2.6	
3. 一般要改善	33	9.67	2.56	4,5,6>1,2,3*
4. 学生優良	32	12.47	2.53	
5. 学生良好	54	12.04	1.84	
6. 学生要改善	68	12.68	2.24	

\*  $p < 0.05$

#### 4.4 考察

本章は、青年期の食生活の改善を図るため、20代から40代の新興住

宅地に住む一般市民と管理栄養士養成課程の学生を対象に、食生活の実状及び食生活に関する理解、改善意欲についての調査を行ったものである。

食生活の実状に関わる基礎調査から、朝食、夕食ともに一般市民の方が「毎日食べる」と回答した割合が多くみられた一方、昼食に関しては両群に有意な偏りは見られなかった。朝食、夕食については、一般市民は、1歳未満の乳児を持つ保護者のため、子ども用の食事を作り食べさせることで、共食の機会が得られ保護者の欠食が避けられていると推察される。

一方、先行研究では、学生の朝食欠食の理由として、「時間がない」「面倒くさい」が挙げられ、平日の起床時間は7時台、就寝時間は0時～2時台が多いこと、また少数ではあるが「ダイエットのため」と報告しており<sup>7)</sup>、さらに、理由として、起床時刻が遅く、身支度や朝食などの時間が十分にとれないためと報告<sup>8)</sup>されていることから、本研究でも同様に、学生の食事割合が低い理由と推察される。

また、BMIが一般市民よりも学生が低かったことについても、朝食、夕食の欠食も関与している可能性も考えられる。

なお、昼食に関して学生も一般市民も概して摂取していた理由としては、学生の朝食欠食の割合が高く昼食摂取の必要性が高いこと、学内に食堂があることなどの昼食環境に恵まれていることなどが推察される。主食・主菜・副菜の組み合わせ、ゆっくり噛んで食べている、といった項目については学生の方が有意に意識していたことについて、健康栄養学部と非健康栄養学部の比較の結果、健康栄養学部の学生の方が意識が高いと報告<sup>9)</sup>していることから、「組み合わせ」や「ゆっくり噛んで食べる」ことも、学生が一般に比べ、健康に関連する講義により知識の習得が意識、関心を高めていると推察される。

さらに、食生活の実状に関わる調査の項目結果を用いてクラスター分析を行い、食生活の実状のパターンによって対象者を分類した。その結

果、優良群、良好群、要改善群の3つのクラスターが抽出された。とくに、要改善群は、他群と比べて朝食、夕食の摂取頻度の低さや、主食・主菜・副菜の組み合わせの低さに特徴づけられていると考えられる。さらに、共食回数においても唯一、第三次食育推進基本計画の週11回以上<sup>10)</sup>に届いていない群であり、目標値を大きく下回っている。なお、要改善群に学生がより多く見られたことについて、朝食、夕食の摂取頻度の低さが大きく影響していることが考えられた。

本章では、これまでの国民健康・栄養調査の結果から20代、30代の朝食の欠食、野菜の摂取量、適正体重の3点が大きな問題点として指摘されていることから、それらに関する11の質問項目を設定し、この因子分析を行った。その結果、「エネルギー意識」、及び「朝食意識」の2因子に分かれた。野菜の摂取量に関する4項目については、独立した因子にはならなかった。野菜を多く摂ることは他のカロリーの多い食事の摂取量を少なくすることにもつながることが多く、結果的にエネルギーをコントロールすることにもなる<sup>11)</sup>。

こうした野菜摂取の意識とエネルギー意識の関連がまとまり、結果として「1日350gの野菜を摂る方法を理解していますか」という項目のみが適正体重に関する項目群に組み込まれる形で「エネルギー意識」という因子を形成したと解釈された。両因子の得点については、学科で学習している学生の方が一般市民より高かった。前述の朝食と夕食の摂取率は、学生が一般市民より低く、食生活要改善群に学生の方が多く割り付けられたことを鑑みると、意識することと実状は別であり、知ってはいるが実践は伴わないことが明らかになった。

さらに本調査では、一般市民、学生における食生活に関する理解、改善意欲の2因子（朝食意識、エネルギー意識）と食生活の実状との間にどのような関連があるのかを検討するための2要因の分散分析を実施したところ、一般要改善群における結果が他群と比較して悪いことが確認された。つまり、一般要改善群における食生活の実状を改善するために

は、朝食やエネルギーに関する理解及び、改善意欲を促すことも必要であると考えられる。

栄養教育の専門家である Contento<sup>1)</sup>は、行動変容のための知識には 2 種類あり、1 つを動機づけ知識、もう 1 つを道具的知識と解説している。

動機付けや興味関心が様々に異なる人たちには、個別最適化した介入が有効であることが広く知られている<sup>12)</sup>、また、興味、理解に応じた適切な栄養教育媒体の種類を選択することが必要である<sup>13)</sup>としている。

「このままではいけない」と気づくための知識と、「この方法なら私にもできそう」と考える行動変容に繋がり、継続できる手法の知識との双方を、個々人が置かれた立場、状況、環境について考慮し、教育していくことで知識に留まらずに行動変容できる人が増えると推察される。

## 本研究の限界

本研究の限界として、以下があげられる。まず、横断的な研究であるということである。これについては、今回は 1 歳未満の乳児を持つ保護者を一般市民の被検者として選定したが、1 歳 6 か月健診、3 歳児健診の場を利用することで同じ対象者に継続した研究が可能になるものと考えている。

また、乳児を持つ保護者は特徴のある対象者であり、一般市民とは異なる集団である可能性もある。

次に、学生の調査対象者が管理栄養士養成課程を専攻している者に限定されていたことである。質問紙そのものが有する課題として、栄養学専攻学生と一般専攻学生への自己評価の適用において、質問項目の一般化を図ったにもかかわらず、専門性の違いの影響は否めないと述べており<sup>14)</sup>、本調査においても同様な課題が残る可能性がある。さらに、本調査における質問紙は、著者らが開発した簡便な自己評価であり、食生活の一部を把握するための項目にとどまっていることから、今後は質問紙の妥当性の検討も必要であると考えられる。

#### 4.5 小括

青年期を対象に学生と一般市民の食生活の実態把握と課題抽出のため、食事調査を実施した。

食生活に関する理解と改善意欲に関する因子分析の結果、「エネルギー意識」と「朝食意識」の2つの因子が抽出された。この2因子について、朝食、夕食共に一般市民が「毎日食べる」割合が多かったが、昼食については両群の摂取割合に差は認められなかった。しかし、主食・主菜・副菜の組合せ、ゆっくり噛んで食べる割合は、学生が多かった。

今回の調査から、一般市民に比べて学生は、食生活に対する知識や理解は高いが食事を摂ることの行動に結びついていないなど、一般市民と学生の意識と実態の違いが明らかになった。

青年期・壮年期 引用文献

- 1) Contento IR, Randell JS, Basch CE. Review and analysis of evaluation measures used in nutrition education intervention on research. J Nutr Educ Behav, 34, 2-25 (2002)
- 2) 厚生労働省：平成 27 年度国民健康・栄養調査結果の概要 (2016)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000142359.html> (2017 年 9 月 21 日アクセス)
- 3) 井村弥生：看護学生の栄養摂取状況と生活習慣の実態調査－ストレスと欠食習慣の関係－、関西医療大学紀要、6 号、39-50 (2012)
- 4) 大野佳美、大坪芳江、井澤美佐代、押谷奈緒子、岸本麻紀、長田久美子、田村俊秀、石津日出子、笠井八重子：青年期男女の健康観と食生活に関する研究、日本食生活学会誌、14 巻 3 号、177-184 (2003)
- 5) 鈴木純子、荒川義人、森谷潔：大学生の食事摂取状況と食生活に関する行動変容段階 北海道大学大学院教育学研究科紀要、88 号、247-258 (2003)
- 6) 丸山千鶴子、足達淑子、武見ゆかり：栄養教育論（改定第 4 版）、健康・栄養科学シリーズ、南江堂、1-7 (2016)
- 7) 五島淑子、大石奈津美、竹中りえこ、古川和樹：朝食からみた大学生の食行動、山口大学紀要研究論叢 53 巻、1 号、31-50 (2003)
- 8) 中出美代、長幡友実、兼平奈奈、長谷川順子、西堀すき江：大学生の朝食欠食とその改善についての検討、東海学園大学研究紀要、19 号、21-31 (2014)
- 9) 尚爾華：大学生の食生活実態と食育の課題、愛知東邦学誌、46 巻 2 号、151-158 (2017)
- 10) 農林水産省：第 3 次食育推進基本計画 (2016)

[www.maff.go.jp/j/syokuiku/dai3\\_kihon\\_keikaku.html](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/dai3_kihon_keikaku.html) (2017年9月21日アクセス)

- 11) 佐々木公子、小切間美保、梶原苗美、岡田真理子、井奥加奈、奥田豊子：中高年女性の採食摂取における栄養・健康状態－血液流動性に及ぼす食事・体格・体組成と血液性状の影響－、大阪教育大学紀要、第Ⅱ部門、53巻、1号、15-26 (2004)
- 12) Prochaska JO, Norcross JC：心理療法の諸システム－多理論統合的分析 (第6版)、津田彰、山崎久美子 監訳、金子書房、590-591 (2010)
- 13) 由田克士：勤労世代の生活習慣病の予防に関する栄養疫学研究、栄養学雑誌、72巻、5号、221-232 (2014)
- 14) 駒場千佳子、武見ゆかり、松田康子、吉岡有紀子、長谷川智子、高増雅子、小西史子：女子大学生の自己評価による「食事づくり力」と調理技術との関連、日本調理科学会誌、48巻2号、122-129 (2015)

## 第5節 高齢期

### 5.1 緒言

高齢期においては、やせや低栄養が問題になっており、健康寿命の延伸のため、食と栄養の役割は大きい。平成29年度における65歳以上の低栄養傾向者の割合は、男性で12.5%、女性で19.6%となっており<sup>1)</sup>、過去10年間で大きな変化は見られないものの、やせや低栄養は心血管病のリスクを上昇させ、骨粗しょう症、サルコペニアさらには認知症も起こりやすくなることが報告されている<sup>2)</sup>。

これらは、要支援・要介護となった主な原因に含まれるあるいは大きく関連するものであり、高齢期の食生活と身体活動の改善により要介護の時期を遅らせることが望まれる。低栄養によるたんぱく質摂取不足はサルコペニアを引き起こし、筋肉量・筋力が低下すると、日常の活動度が低下し、消費エネルギー量も低下して食欲低下につながり、虚弱な状態である「フレイル」をさらに増悪させる<sup>3)</sup>。このような悪循環を回避するには低栄養改善が重要である。

高齢者の食事は、食欲低下による食事量の低下のほかに、買い物や食事準備の困難や経済状況などにより、食事内容や食品摂取の多様性が影響を受けることが考えられる。これは、高齢者の孤食とも関係し、大都市部の高齢者では、男女とも半数近くに孤食習慣があり、孤食者は非孤食者に比べて食品摂取の多様性が低い傾向にあることが報告<sup>4)</sup>されている。このことから低栄養の改善において、共食の機会を増やし、食品摂取の多様性を高めることが必要であると考えられている。高齢者が栄養バランスの良い食事をとることはもちろんのこと、おいしいものを食べることや共食を通して家族・友人・知人と楽しく食べることで得られる満足感はQOLに深くかかわっている<sup>5)</sup>。

「食育」は子どもに対する食の教育のみならず、各ライフステージにおける食生活と健康の問題を改善するために必要であり、高齢期において



は、バランスの良い食事摂取により低栄養を改善するために必要な食に関する知識の獲得と食生活を見直すうえで重要である。

そこで、高齢者の食生活や「食育」に対する意識及び食育に関するニーズについて現状を把握し、高齢者を対象とした食の学習プログラムの作成並びに課題抽出のためのレーダーチャートを作成するためにアンケート調査を行った。

## 5.2 調査方法

A市に住む後期高齢者健診受診者の男性1,008名、女性1,159名を対象に特定健診・後期高齢者健診受診票を同封して送付し、1ヶ月後の健診会場にて回収を行った。この中からアンケートに記入した男性130名、女性127名を無作為に抽出し、解析を行った。調査項目は、性別、年齢、家族構成をはじめとして、食育の意味を知っているか、朝食摂取状況、食生活の実践内容など17項目とした。

## 5.3 結果

### 5.3.1 回答者の生活環境

家族構成は、単身（一人暮らし）の男性は12名、女性30名であった。二世帯世帯（親と子）男性32名、女性32名であった。夫婦のみは男性66名（52.1%）、女性44名（37.0%）であった。三世帯世帯（親と子と孫）は男性11名、女性6名であった。その他は男性6名、女性7名であった。全体で見ると、夫婦のみが44.7%で一番多く、ついで親と子の二世帯世帯が26.0%、単身が17.1%の割合だった。

職業の内訳は、無職が87.1%で一番多く、次いで自営業が6.2%であった。男女別の内訳は、会社員は男性5名、女性0名であった。自営業は男性8名、女性6名であった。無職は男性100名、女性96名であった（表1-1～5）。

### 5.3.2 食育の意識

「あなたは食育の意味を知っていますか」の間では、内容は知らないが言葉は聞いたことがあると回答した割合が一番多く 37.4%を占めており、次いで大体知っているが 36.1%、よく知っているが 9.2%で 8割以上の方が知っていた。

よく知っていると回答したのは男性 6 名、女性 16 名であった。だいたい知っていると回答したのは男性 41 名、女性 45 名であった。内容は知らないが言葉は聞いたことがあると回答したのは男性 43 名、女性 46 名であった。知らないと回答したのは、男性 31 名、女性 10 名であった。

男性は知らないと回答した人の割合が多く、食育に興味関心のない人が多いと言える。女性は料理をする機会が多いことから、食育という言葉に触れる機会が多く意味を知っている人が多かったと考えられる（表 1-6）。

さらに単身世帯とその他の世帯で食育の意味を知っているか解析した結果、単身世帯で知っているとは回答した割合が有意に高かった（ $\chi^2$ 検定  $p=0.018$ 、Fisher 0.023）。なお、同様に夫婦世帯とその他の世帯で解析した結果、有意な差は認められなかった（表 2）。

### 5.3.3 朝食摂取

「あなたは朝食を食べていますか」の問いに対して、毎日食べると回答した割合は、男女合わせて 97.6%で、男性 123 名（96.9%）、女性 121 名（98.4%）であった。週に 2~3 日食べないと回答したのは男性 0 名、女性 1 名であった。週に 4~5 日食べないと回答した人は男女共にいなかった。ほとんど食べないと回答したのは男性 4 名、女性 1 名であった。

「あなたは朝食を食べていますか」の問いに対して「週に 2~3 日食べない」「週に 4~5 日食べない」「ほとんど食べない」と回答した人に、朝食欠食の理由を聞いたところ、人数は少ないが食べる習慣がないと答えた人の割合が一番多く 5 名（83.3%）であった。時間がないことや食事の準

備が面倒という理由の回答は男女共にいなかった（表 1-7～8）。

さらに単身世帯、夫婦世帯とその他の世帯で朝食摂取について解析した結果、両世帯共に朝食摂取に有意な差がなかった（表 2-3～4）。

#### 5.3.4 食生活の実践

食生活の実践に関する以下の①～⑨の項目に対して「あなたが普段の生活の中で実践できていると思うこと」について、「はい」、「いいえ」で回答を求めた。

①ご飯などの穀類をしっかり摂っていますか。

「はい」と回答したのは男性 121 名（95.3%）、女性 116 名（95.9%）であった。「いいえ」と回答したのは男性 6 名、女性 5 名であり 5%弱であった。「はい」と回答した人が多いことから、食事に穀類を取り入れる習慣があると考えられる（表 1-9-1）。

②食事を楽しんでいきますか。

「はい」と回答したのは男性 95.3%、女性 91.6%であった。「いいえ」と回答したのは男性 4.7%、女性 8.4%であった。このことから、男性の方が食事を楽しんで摂っている人が多いと言える（表 1-9-2、図 1）。

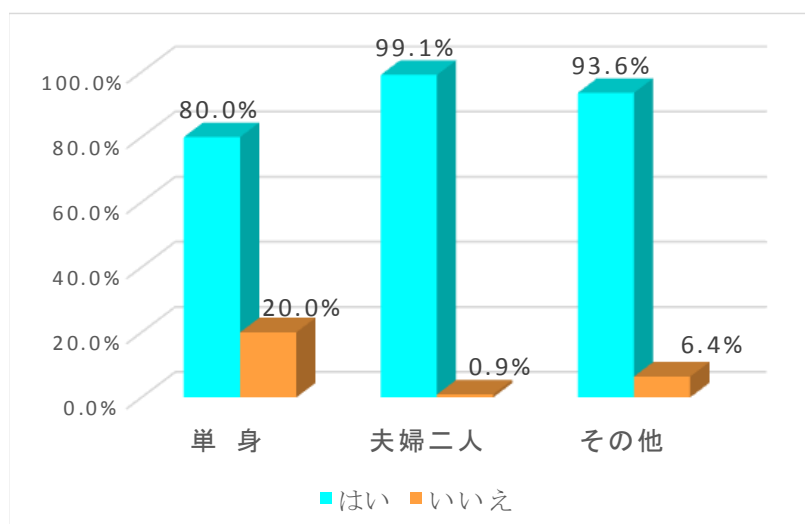


図 1 食事を楽しんでいるか

さらに、家族構成を単身世帯、夫婦二世帯、その他の世帯の 3 区分

で解析した結果、食事を楽しんで食べている単身世帯が 32 世帯(80.0%)であり、有意な差があった ( $\chi^2$  検定  $p < 0.001$ 、図 1)。

③野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べていますか。

「はい」と回答したのは男性 88.9%、女性 89.3%であった。「いいえ」と回答したのは男性 11.1%、女性 10.7%であった。「はい」と回答する人が多かったことから、食に関心のある人が多いと考えられる(表 1-9-3、図 2)。

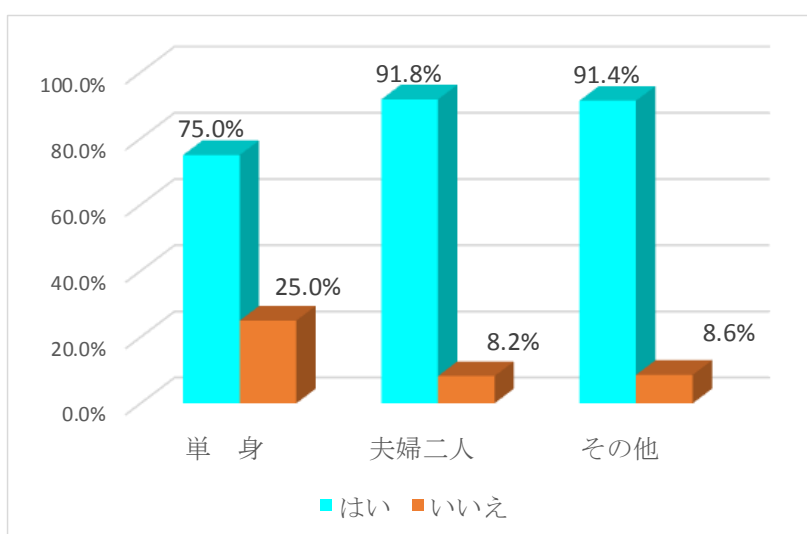


図 2 野菜・果物・魚を組み合わせて食べているか

さらに、食育の意味を知っている人と知らない人では、野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて食べているかを聞いたところ、知っていると回答した人が知らない人より組み合わせて食べていると回答し有意な差があった。

( $\chi^2$  検定  $p = 0.017$ 、Fisher 0.013) (表 2-8)。

同様に、家族構成を 3 区分にして検定した結果、単身世帯が組み合わせて食べている割合が 75.0%と高く、有意な差があった ( $\chi^2$  検定  $p = 0.009$ 、図 2)。

④主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか。

「はい」と回答したのは男性 84.8%、女性 88.2%であった。「いいえ」と回答したのは男性 15.2%、女性 11.8%であった。「はい」と回答した人が多いことから、食事のバランスを考えている人が多いと考えられる（表 1-9-4）。

さらに、食育の意味を知っている人と知らない人では、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えているかを聞いたところ、知っている人と回答した人が知らない人より食事のバランスを考えていると回答し有意な差があった。（ $\chi^2$ 検定  $p=0.011$ 、Fisher 0.013）（表 2-9）。

家族構成別に検討した結果は、図 3 のとおりである。

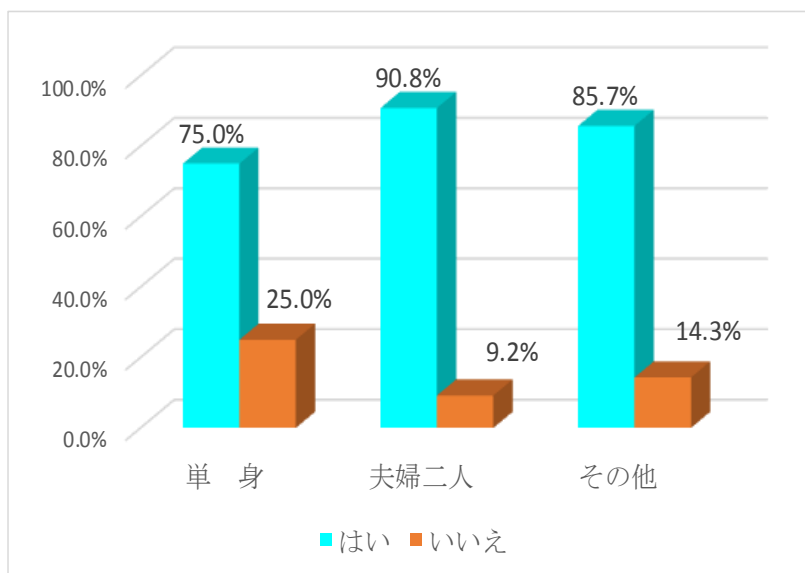


図 3 主食・主菜・副菜の食事のバランスを考えているか

⑤食塩や脂肪は控えめにしていますか。

「はい」と回答したのは男性 121 名（95.3%）、女性 116 名（95.9%）であった。「いいえ」と回答したのは男性 6 名、女性 5 名であった。「はい」と回答した人が多いことから食塩や脂肪を控えめにしている人が多いと言える（表 1-9-5）。

さらに、食育の意味を知っている人と知らない人について、食塩や脂

肪は控えめにしているか聞いたところ、「知っている」と回答した人が知らない人よりも食塩や脂肪は控えめにしている割合が有意に高かった ( $\chi^2$  検定  $p=0.007$ , Fisher 0.010) (表 2-10)。

さらに、朝食を毎日食べる人が食べない人より、食塩や脂肪を控えめにしていると回答しており、有意な差が認められた ( $\chi^2$  検定  $p=0.001$ , Fisher 0.002) (表 2-19)。同様に朝食を毎日食べる方が、食べない方に比べ、常に自分の食生活の見直しをしていると回答していた ( $\chi^2$  検定  $p=0.052$ , Fisher 0.086) (表 2-19)。

⑥一日の食事のリズムから生活のリズムを整えていますか。

「はい」と回答したのは男性 81.1%、女性 84.2%名であった。「いいえ」と回答したのは男性 18.9%、女性 15.8%であった。

「はい」と回答した人が多いことから、一日の食事のリズムから生活のリズムを整えている人が多いといえる (表 1-9-6)。

⑦調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしていますか。

「はい」と回答したのは男性 87.2%、女性 84.2%名であった。「いいえ」と回答したのは男性 12.8%、女性 15.8%であった。

「はい」と回答した人が多いことから、調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしている人が多いといえる (表 1-9-7)。

さらに、食育の意味を知っている人と知らない人で、調理や保存を上手にして無駄や廃棄への意識について聞いたところ、「知っている」と回答した人が「知らない」人より調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしている割合が有意に高かった ( $\chi^2$  検定  $p=0.017$ , Fisher 0.024) (表 2-12)。

⑧「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取っていますか」の問いでは、総数で 49.0%の人が「はい」と答えているが、51.0%が「いいえ」と回答し、自己申告ではあるが、活動量に見合った食事を摂取できていない現状が明らかになった。今後は適正体重や日々の活動に見合った食事量の情報を提供する必要があると考えられる (表 1-9-8)。

⑨「常に自分の食生活を見直していますか」の間では、「はい」と回答したのは、総数では7割弱であり、男女別では、男性82名(65.6%)、女性89名(74.2%)にとどまっていた(表1-9-9)。食育の意味を知っている人では知らない人より、常に自分の食生活を見直していると回答した割合が有意に高かった( $\chi^2$ 検定  $p=0.001$ 、Fisher 0.001)(表2-14)。

### 5.3.5 健全な食生活の推進のきっかけ

「あなたが、今後『健全な食生活の推進』を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられますか(複数回答)」という問いについて、「結婚」と回答したのは男性2名、女性2名であった。「体重増加などの身体的変化」と回答したのは男性0名、女性2名であった。「病気・怪我」と回答したのは男性48名、女性52名、「高齢者(家族)との同居を開始」と回答したのは男性57名、女性58名であった。「時間的余裕ができた」と回答したのは男性3名、女性8名であり、「経済的余裕ができた」と回答したのは男性22名、女性20名であった。「特にない(思いつかない)」と回答したのは男性7名、女性6名であった。その他と回答したのは男性31名、女性17名であった。「妊娠・出産、子どもの入学(入園)」と回答したのは男女共にいなかった。これらのことから、「病気・怪我」や「家族(子ども)との同居」により健全な食生活の推進を目指すと考えている人が多いことが示された。以上より、1人ではなく誰かの手助けが必要だと考えている人が多いと考えられる(表1-10、図4)。

さらに、家族構成別の3区分で解析した結果、単身や夫婦二人世帯以外のその他の世帯で、病気や怪我によるきっかけが食を見直す要因と挙げている割合が高く、有意な差があった( $\chi^2$ 検定  $p=0.008$ 、表3-2-1)。

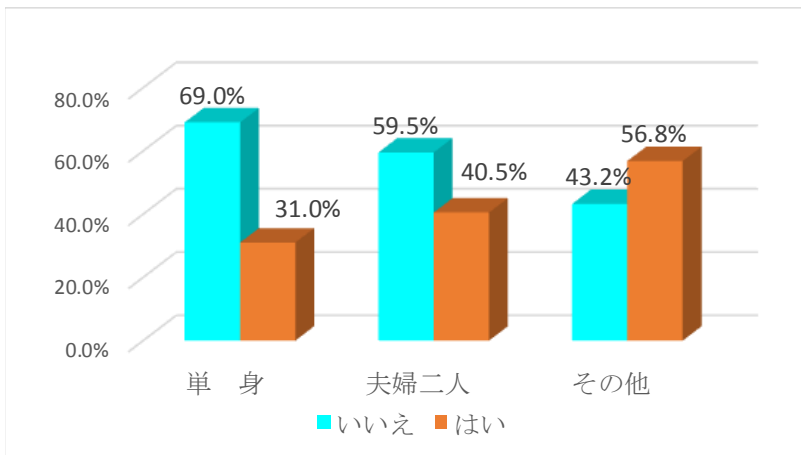


図 4 健全な食生活を目指すきっかけ  
(病気や怪我と回答した割合)

### 5.3.6 A市の特産品

「A市を代表する食材を挙げるとすると、それは何ですか」という問いについて、「魚」と回答した人が一番多く、男性 89 名 (42.2%)、女性 95 名 (37.4%) という結果になった。続いて「かまぼこ」が男性 37 名、女性 56 名であった。「海藻」が男性 23 名、女性 42 名であった。「海苔」は男性 21 名、女性 26 名であった。その他にも「練り製品」、「野菜」、「寿司」や「果物」が多く挙げられていた。魚の町として定着していることがアンケートからも伺えた (表 1-11)。

### 5.3.7 地域の食文化

「あなたは地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れていますか」という問いについて、「はい」と回答したのは男性 35 名 (34.0%)、女性 47 名 (42.3%)にとどまっていた。「いいえ」と回答したのは男性 68 名、女性 64 名であった。「いいえ」と回答した人が多いことから、地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れている人は少ないといえる (表 1-12)。



### 5.3.8 食品の選択

「あなたは食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入していますか(複数回答)」について、「鮮度」と回答したのは男性 103 名 (81.1%)、女性 114 名 (91.9%) で一番多く、次いで「賞味期限や消費期限」と回答したのは男性 97 名 (76.4%)、女性 93 名 (75.0%) であった。食品添加物が男性 39 名、女性 73 名であった。「生産地」と回答したのは男性 46 名、女性 72 名であった。「販売価格」と回答したのは男性 66 名、女性 71 名であった。「ブランド・メーカー」と回答したのは男性 10 名、女性 12 名であった。

鮮度や賞味期限など回答数が多いことから、おいしいものを食べたいと考えている人が多いと考える。また、価格を気にして購入している人も多いことから、野菜や畜肉類、乳類などで価格の大きな差が生まれると食事のバランスにも差が出てくると考えられる (表 1-13)。

### 5.3.9 食生活の課題

「あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか(複数回答)」という問いについて、総数では、「栄養バランスが悪い(偏った食生活)」が 58.0%、次いで、「野菜の摂取量が少ない」49.4%、「自分で料理を作ることがない(少ない)」の順であった。男女共この 3 項目が上位を占めているが、男性は、栄養バランス、料理を作らない、野菜の量の順で、女性は、野菜の量、栄養バランス、料理を作らないと順番が入れ替わっている。

男性では自分で食生活の偏りを自覚していても料理をしないため、食生活を変えることが難しいと考えられる。また、女性でも調理担当者でなければ問題は解決しにくい面もあると思われる。性差を考慮した栄養教育の内容が重要である (表 1-14、図 5、図 6)。

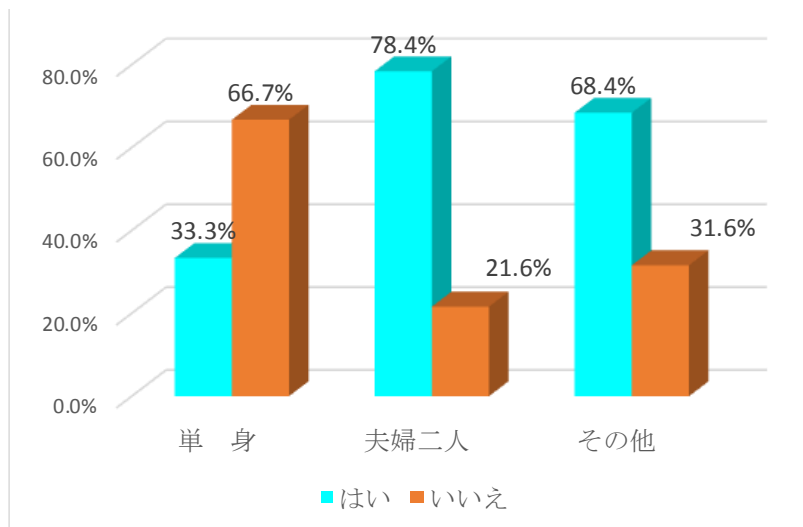


図 5 自分の食生活の課題  
(野菜の摂取量が少ない)

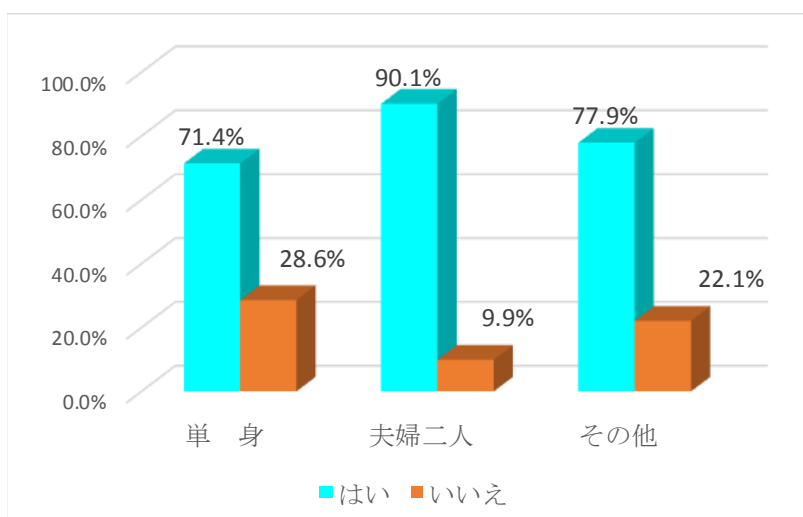


図 6 自分の食生活の課題  
(栄養バランスが悪い)

「あなたは『食生活チェックシート』を使ったことがありますか」という問いについて、男女総数で使用経験のある人が1割弱しかいないという結果となった。「使ったことがある」と回答したのは男性5名(4.1%)、女性15名(13.0%)であった。「使ったことがない」と回答したのは男性105名(85.4%)、女性87名(75.7%)であった。

「使ったことはないがあることは知っている」と回答したのは男女共に13名であった。男性は、ほとんどの人が食生活チェックシートを使っ

たことがないため、積極的に自己の生活の振り返りをしている人が少ないともいえる。栄養教室の参加状況を見ても女性が男性に比べ参加が多いことから、男性の参加が得られるよう今後の教室運営に考慮が必要である（表 1-15）。

### 5.3.11 食育の推進

「A市の「食育」を効果的に進めていくうえで、本市が取り組むべきことは何だと思えますか？次の中から2つまで選んでください。」について、「食に関する情報提供（食品添加物、食の安全など）」と回答したのは一番多く、男性 51.2%、女性 67.9%であった。次いで、「食や栄養に関する知識習得のための講習会の開催への支援（専門家の派遣なども含む）」と回答したのは男性 31名(36.9%)、女性 28名(33.3%)であった。続いて、3番目に多かったのは、男性で「学校、家庭、地域とのネットワークづくり」が 24名(28.6%)、女性では「親子または子ども対象の体験学習（畑づくり、海苔・蒲鉾作り、カキむき体験など）の実施など」が 20名で 23.8%であった。

講習会の開催を求めている人が多く、食育に興味・感心を持っている人がいると考えられ、男女共に食に関する情報提供を求めていることから、市からの情報提供のあり方を考慮する必要がある（表 1-16）。

## 5.4 考察

後期高齢者の食を支えている要因の一つに家族・親族の支援を挙げており<sup>6)</sup>、さらに自立した後期高齢者が食品摂取の多様性を向上させるためにはチェックシートなどを活用した介入施策が高次生活機能の変化に影響を及ぼすと報告している<sup>7)-9)</sup>。

そこで、今回の調査対象者は後期高齢健康診査受診者の回答であり、先行調査結果を参考にしながら、今後の後期高齢者の健康施策について考察する。

調査の回答者の家族構成をみると、夫婦二世帯が 44.7%、次いで親と子の二世帯世帯が 26.0%、単身世帯が 17.1%の順で、職業については、自営業が 6.2%、会社員が 2.2%であり、無職は 87.1%であった。

食育の意味を理解している人は、男女とも 8 割を超えていたが知らないと回答したのは男性が女性に比べ多く、女性は料理をする機会が多いことから食育という言葉に触れる機会が多いのではないかと推察される。

朝食の摂取割合は男女共に 97.6%であった。食生活への実践については、食事を楽しんでいること、野菜や果物などを組み合わせていること、食塩や脂肪を控えめにしていることが全体の 8 割以上が実践できていた。

全回答者の家族構成について、単身世帯、夫婦二世帯およびその他の世帯の 3 群に分けて、各問との関連について検討した。

その結果、野菜の摂取量が少ない、栄養のバランスが悪いと自覚している割合も単身世帯が多く、有意な差があった。研究結果<sup>4),10)</sup>と同様に、一人暮らし（単身世帯）と比較すると、夫婦二人暮らしやその他の世帯の方が、食事を楽しんでいること、野菜、果物などを組み合わせて食べていること、主食、主菜、副菜を基本にして食事のバランスを考えていることなどが多く、有意な差が生じた。

栄養バランスが良い食事を摂取している高齢者ほど牛乳の摂取割合が高いと報告している<sup>11),12)</sup>。

また、家族構成と食育理解との関連や、朝食摂取割合、食品を選ぶ時の注意点や今後食育活動を展開するための地元自治体が取り組むべき内容について差は生じなかった。

今後の栄養教室は、全体で食の理解を進めるための学習プログラムと併せ、家族構成の違いに配慮した個人の課題に対応した学習プログラムが求められる。

## 5.5 小括

本研究では、後期高齢者健康診査受診者の男性 1,008 名、女性 1,159 名を対象に性別、年齢、家族構成をはじめ、「食育の意味を知っているか」、「朝食摂取状況」、「普段の食事の中で実践できていると思うこと」などについて考察した。その結果、家族構成では、夫婦のみの世帯が 44.7% と一番多く、単身世帯が 17.1% の割合であった。

食育の意味を知っている割合は、単身世帯がその他の世帯に比べて有意に高かった。また、朝食摂取については、単身世帯とその他の世帯に、差は認められなかった。

食生活の実践については、「食事バランスを考えているか」や「食塩・脂肪を控えめにしているか」など 9 項目について「普段の生活の中で実践できているか」を質問した。その結果、食事を楽しんで食べている割合は、単身世帯が 80%、夫婦二人世帯が 99.1%、その他の世帯が 93.6% であった（表 3）。さらに、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられるかの問いに病気・怪我や家族（子どもの）との同居と回答しており、他者からの手助けが必要と考えている人が多く、特に単身や夫婦二人世帯以外のその他の世帯で病気や怪我によるきっかけが食を見直す要因と挙げている割合が有意に高いことが分かった。

これらのことから、栄養教育は、家族構成の違いに配慮した学習が求められることが明らかになった。

## 高齢期 引用文献

- 1) 厚生労働省：平成 29 年「国民健康・栄養調査」の結果（2018）
- 2) 東京都健康長寿医療センター研究所：健康長寿新ガイドラインエビデンスブック、社会保険出版社、2-11（2017）
- 3) 武見ゆかり、小岩井馨：高齢期における低栄養予防の必要性及び今後の対策：地域高齢者などの健康支援のための配食区事業と共食の場の提供の充実、保健医療科学 66 巻、6 号、603-611（2017）
- 4) 田中泉澄、北村明彦、清野諭、西真理子、遠峰結衣、谷口優、横山友里、成田美紀、新開省二：大都市部在住の高齢者における孤食の実態と食品摂取の多様性との関連、日本公衆衛生雑誌 65 巻、12 号、744-754（2018）
- 5) 村元由佳利、光森洋美、松井元子、大谷貴美子：シニアを対象とした食育プログラムの実践とその効果の検証 ～野菜摂取と減塩に焦点をあてて～、日本食生活学会誌 29 巻、3 号、175-183（2018）
- 6) 武山清子、鈴木道子：一人暮らし後期高齢者の食生活を支える諸要因、栄養学雑誌、71 巻、3 号、112-119（2013）
- 7) 岡辺有紀、關明日香、三宅裕子、熊谷修：自立高齢者における食品摂取多様性向上プログラム「しっかり食べチェックシート 12」と、高次生活機能との関連、日本公衆衛生学会誌、65 巻、7 号、347-355（2018）
- 8) 栗正裕子、武政睦子、寺本房子：食生活改善にむけた効果的な栄養教室運営のありかたの検討、川崎医療福祉学会、27 巻、2 号、393-402（2018）
- 9) 酒井太一、大森純子、高橋和子、三森寧子、小林真朝、小野若菜子、宮崎紀枝、安齋ひとみ、齋藤美華：向老期世代における“地域への愛着”測定尺度の開発、日本公衆衛生学会、63 巻、11 号、664-674（2016）
- 10) 吉崎貴大、横山有里、大上安奈、川口秀夫：地域在住高齢者におけ

る食品摂取の多様性と食事摂取量及びフレイルとの関連、栄養学雑誌、77巻、1号、19-28（2019）

- 11) 川上浩、朴眩泰、朴晟鎮、青柳幸利：高齢者における牛乳摂取と身体活動に関する研究、Milk Science、63巻、3号、145-153（2014）
- 12) 安藤弘行、岡崎久美、村田薫、田中裕子、植田政栄、村井陽子：高齢者の骨密度の実態と生活要因の関連、日本食育学会誌、10巻、4号、297-306（2016）

表 1 A市高齢者食育アンケート集計表

1 あなたの性別は 単位:人、%

	男性		女性		計	
	130	50.6	127	49.4	257	100.0

2 あまたのお住まいは

	1 市内		2 市外		計	
	257	100.0	0	0.0	257	100.0

3 あなたの年齢は

	70歳未満		70歳代以上		計	
	0	0.0	257	100.0	257	100.0

4 あなたの家族構成で当てはまるものを一つ選んでください。

	男性		女性		計	
①単身(1人暮らし)	12	9.4	30	25.2	42	17.1
②二世帯世帯(親と子)	32	25.2	32	26.9	64	26.0
③夫婦のみ	66	52.0	44	37.0	110	44.7
④三世帯世帯(親と子と孫)	11	8.7	6	5.0	17	6.9
⑤その他	6	4.7	7	5.9	13	5.3
計	127	100.0	119	100.0	246	100.0

5 あなたの職業をお選びください。

	男性		女性		計	
③会社員	5	4.2	0	0.0	5	2.2
④自営業	8	6.8	6	5.6	14	6.2
⑤公務員	0	0.0	0	0.0	0	0.0
⑥無職	100	84.7	96	89.7	196	87.1
⑦その他	5	4.2	5	4.7	10	4.4
計	118	100.0	107	100.0	225	100.0

6 あなたは『食育』の意味を知っていますか。(1つ)

	男性		女性		計	
①よく知っている	6	5.0	16	13.7	22	9.2
②だいたい知っている	41	33.9	45	38.5	86	36.1
③内容は知らないが言葉は聞いたことがある	43	35.5	46	39.3	89	37.4
④知らない	31	25.6	10	8.5	41	17.2
計	121	100.0	117	100.0	238	100.0

7 あなたは朝食を食べていますか

	男性		女性		計	
①毎日食べる	123	96.9	121	98.4	244	97.6
②週に2~3日食べない	0	0.0	1	0.8	1	0.4
③週に4~5日食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
④ほとんど食べない	4	3.1	1	0.8	5	2.0
計	127	100.0	123	100.0	250	100.0

8 問7で②「週に2~3日食べない」③「週に4~5日食べない」④「ほとんど食べない」に○をつけた人にお聞きします。  
朝食を食べない理由は何ですか(1つ)

	男性		女性		計	
①時間がない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
②食欲がない	0	0.0	1	50.0	1	16.7
③食事の準備が面倒	0	0.0	0	0.0	0	0.0
④食べる習慣がない	4	100.0	1	50.0	5	83.3
⑤その他	0	0.0	0	0.0	0	0.0
計	4	100.0	2	100.0	6	100.0

9 あなたが普段の生活で思うことはありますか。はい、いいえのいずれかに○をつけてください。

9-1 ご飯などの穀類をしっかり取っていますか。

	男性		女性		計	
①はい	121	95.3	116	95.9	237	95.6
②いいえ	6	4.7	5	4.1	11	4.4
計	127	100.0	121	100.0	248	100.0

9-2 食事を楽しんでますか。

	男性		女性		計	
①はい	121	95.3	109	91.6	230	93.5
②いいえ	6	4.7	10	8.4	16	6.5
計	127	100.0	119	100.0	246	100.0

9-3 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせていますか。

	男性		女性		計	
①はい	112	88.9	108	89.3	220	89.1
②いいえ	14	11.1	13	10.7	27	10.9
計	126	100.0	121	100.0	247	100.0



9-4 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか。

	男性		女性		計	
①はい	106	84.8	105	88.2	211	86.5
②いいえ	19	15.2	14	11.8	33	13.5
計	125	100.0	119	100.0	244	100.0

9-5 食塩や脂肪は控えめにしていますか。

	男性		女性		計	
①はい	121	95.3	116	95.9	237	95.6
②いいえ	6	4.7	5	4.1	11	4.4
計	127	100.0	121	100.0	248	100.0

9-6 一日の食事のリズムから生活のリズムを整えていますか。

	男性		女性		計	
①はい	103	81.1	101	84.2	204	82.6
②いいえ	24	18.9	19	15.8	43	17.4
計	127	100.0	120	100.0	247	100.0

9-7 調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしていますか。

	男性		女性		計	
①はい	109	87.2	101	84.2	210	85.7
②いいえ	16	12.8	19	15.8	35	14.3
計	125	100.0	120	100.0	245	100.0

9-8 適正体重を知り、日々の活動に見合った食量を取っていますか。

	男性		女性		計	
①はい	88	69.3	34	27.9	122	49.0
②いいえ	39	30.7	88	72.1	127	51.0
計	127	100.0	122	100.0	249	100.0

9-9 つねに自分の食生活を見直していますか。

	男性		女性		計	
①はい	82	65.6	89	74.2	171	69.8
②いいえ	43	34.4	31	25.8	74	30.2
計	125	100.0	120	100.0	245	100.0

10 あなたが、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられますか。(複数回答)

	男性(117)		女性(109)		計(226)	
①結婚	2	1.7	2	1.8	4	1.8
②妊娠・出産	0	0.0	0	0.0	0	0.0
③子どもの入学(入園)	0	0.0	0	0.0	0	0.0
④体重増加等の身体的変化	0	0.0	2	1.8	2	0.9
⑤病気・怪我	48	41.0	52	47.7	100	44.2
⑥高齢者との同居を開始	57	48.7	58	53.2	115	50.9
⑦時間的余裕ができた	3	2.6	8	7.3	11	4.9
⑧経済的余裕ができた	22	18.8	20	18.3	42	18.6
⑨特にない(思いつかない)	7	6.0	6	5.5	13	5.8
⑩その他	31	26.5	17	15.6	48	21.2
計	170	145.3	165	151.4	335	148.2

11 塩竈市を代表する食材を挙げるとすると、それは何ですか。

	男性		女性		計	
①魚	89	42.2	95	37.4	184	39.6
②海苔	21	10.0	16	6.3	37	8.0
③練り製品	11	5.2	12	4.7	23	4.9
④海藻	23	10.9	42	16.5	65	14.0
⑤かまぼこ	37	17.5	56	22.0	93	20.0
⑥野菜	9	4.3	4	1.6	13	2.8
⑦肉	1	0.5	1	0.4	2	0.4
⑧塩	4	1.9	6	2.4	10	2.2
⑨果物	1	0.5	0	0.0	1	0.2
⑩寿司	3	1.4	2	0.8	5	1.1
⑪貝	5	2.4	12	4.7	17	3.7
⑫ホヤ	3	1.4	3	1.2	6	1.3
⑬大豆	1	0.5	0	0.0	1	0.2
⑭豆腐	1	0.5	0	0.0	1	0.2
⑮味噌	1	0.5	0	0.0	1	0.2
⑯ナシ	1	0.5	0	0.0	1	0.2
⑰卵	0	0.0	1	0.4	1	0.2
⑱乾物	0	0.0	1	0.4	1	0.2
⑲菓子	0	0.0	1	0.4	1	0.2
⑳栗	0	0.0	1	0.4	1	0.2
㉑米	0	0.0	1	0.4	1	0.2
計	211	100.0	254	100.0	465	100.0

12 あなたは地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れていますか。

	男性		女性		計	
①はい	35	34.0	47	42.3	82	38.3
②いいえ	68	66.0	64	57.7	132	61.7
計	103	100.0	111	100.0	214	100.0

13 あなたは食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入していますか。(複数回答)

	男性(127)		女性(124)		計(251)	
①賞味期限や消費期限	97	76.4	93	75.0	190	75.7
②食品添加物	39	30.7	73	58.9	112	44.6
③生産地	46	36.2	72	58.1	118	47.0
④鮮度	103	81.1	114	91.9	217	86.5
⑤販売価格	66	52.0	71	57.3	137	54.6
⑥ブランド・メーカー	10	7.9	12	9.7	22	8.8
⑦その他	3	2.4	2	1.6	5	2.0
計	364	286.6	437	352.4	801	319.1

14 あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか。(複数回答)

	男性(103)		女性(73)		計(176)	
①朝食を食べないことが多い	5	4.9	0	0.0	5	2.8
②野菜の摂取量が少ない	40	38.8	47	64.4	87	49.4
③外食やコンビニの利用が多い	11	10.7	2	2.7	13	7.4
④栄養バランスが悪い(偏った食生活)	80	77.7	22	30.1	102	58.0
⑤食事をサプリメントなど補助食品で済ませることが多い	4	3.9	2	2.7	6	3.4
⑥自分で料理を作ることがない、または少ない	53	51.5	12	16.4	65	36.9
⑦家族と一緒に食事をする機会が少ない	6	5.8	8	11.0	14	8.0
⑧食事の時間が不規則である	4	3.9	5	6.8	9	5.1
⑨食べることに興味が無い	1	1.0	2	2.7	3	1.7
⑩その他	11	10.7	1	1.4	12	6.8
計	215	208.7	101	138.4	316	179.5

15 あなたは『食生活チェックシート』を使ったことがありますか。

	男性		女性		計	
①使ったことがある	5	4.1	15	13.0	20	8.4
②使ったことがない	105	85.4	87	75.7	192	80.7
③使ったことはないが、あることは知っている	13	10.6	13	11.3	26	10.9
④計	123	100.0	115	100.0	238	100.0

16 塩竈市の「食育」を効果的に進めていくうえで、本市が取り組むべきことは何だと思えますか？次の中から2つまで選んでください。

	男性(84)		女性(84)		計(168)	
①親子または子ども対象の体験学習(畑づくり、海苔・蒲鉾作り、カキむき体験等)の実施など	19	22.6	20	23.8	39	23.2
②学校、家庭、地域とのネットワークづくり	24	28.6	12	14.3	36	21.4
③料理教室の開催への支援(料理などの専門家の派遣等も含む)	10	11.9	18	21.4	28	16.7
④食や栄養に関する知識習得のための講習会の開催への支援(専門家の派遣等も含む)	31	36.9	28	33.3	59	35.1
⑤食に関する情報提供(食品添加物、食の安全等)	43	51.2	57	67.9	100	59.5
⑥その他	2	2.4	12	14.3	14	8.3
計	129	153.6	147	175.0	276	164.3

17 「食育」に関するご意見などがありましたらご自由にお書き下さい。

表 2 A市結果表

1 問4-1と問6 世帯構成(単身世帯)と食育								
	有効回答	単身世帯		その他の世帯		$\rho$	Fisher	
あなたは『食育』の意味を知っていますか。	知っている	107	25	62.5	82	42.1	0.018	0.023
	知らない	128	15	37.5	113	57.9		
	計	235	40	100.0	195	100.0		
2 問4-3と問6 世帯構成(夫婦世帯)と食育								
	有効回答	夫婦世帯		その他の世帯		$\rho$	Fisher	
あなたは『食育』の意味を知っていますか。	知っている	107	44	40.7	63	49.6	0.174	0.190
	知らない	128	64	59.3	64	50.4		
	計	235	108	100.0	127	100.0		
3 問4-1と問7 世帯構成(単身世帯)と朝食摂取								
	有効回答	単身世帯		その他の世帯		$\rho$	Fisher	
あなたは朝食を食べていますか	毎日食べる	241	41	100.0	200	97.1	0.269	0.593
	食べない	6	0	0.0	6	2.9		
	計	247	41	100.0	206	100.0		
4 問4-3と問7 世帯構成(夫婦世帯)と朝食摂取								
	有効回答	夫婦世帯		その他の世帯		$\rho$	Fisher	
あなたは朝食を食べていますか	毎日食べる	241	108	97.3	133	97.8	0.801	1.000
	食べない	6	3	2.7	3	2.2		
	計	247	111	100.0	136	100.0		
5 問6と問7 朝食摂取と食育								
	有効回答	朝食を食べていますか				$\rho$	Fisher	
あなたは『食育』の意味を知っていますか。			毎日食べる		食べない		0.548	0.692
	知っている	108	106	45.7	2	2.0		
	知らない	130	126	54.3	4	66.7		
計	238	232	100.0	6	100.0			
6 問6と問9-1 食育と食生活(1)								
	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか				$\rho$	Fisher	
ご飯などの穀類をしっかり摂っていますか			知っている		知らない		0.228	0.353
	はい	225	103	97.2	122	93.8		
	いいえ	11	3	2.8	8	6.2		
計	236	106	100.0	130	100.0			
7 問6と問9-2 食育と食生活(2)								
	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか				$\rho$	Fisher	
食事を楽しんでいますか			知っている		知らない		0.126	0.180
	はい	219	103	96.3	116	91.3		
	いいえ	15	4	3.7	11	8.7		
計	234	107	100.0	127	100.0			
8 問6と問9-3 食育と食生活(3)								
	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか				$\rho$	Fisher	
野菜、果物、牛乳、乳製品、豆腐、魚なども組み合わせていますか			知っている		知らない		0.017	0.013
	はい	209	100	94.3	109	84.5		
	いいえ	26	6	5.7	20	15.5		
計	235	106	100.0	129	100.0			
9 問6と問9-4 食育と食生活(4)								
	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか				$\rho$	Fisher	
主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか			知っている		知らない		0.011	0.013
	はい	200	98	92.5	102	81.0		
	いいえ	32	8	7.5	24	19.0		
計	232	106	100.0	126	100.0			
10 問6と問9-5 食育と食生活(5)								
	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか				$\rho$	Fisher	
食塩や脂肪は控えめにしていますか			知っている		知らない		0.007	0.010
	はい	199	98	91.6	101	78.9		
	いいえ	36	9	8.4	27	21.1		
計	235	107	100.0	128	100.0			

## 11 問6と問9-6 食育と食生活(6)

	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか		$p$	Fisher			
		知っている	知らない					
一日の食事のリズムから生活のリズムを整えていますか	はい	193	93	86.9	100	0.080	0.089	
	いいえ	42	14	13.1	28			21.9
	計	235	107	100.0	128			100.0

## 12 問6と問9-7 食育と食生活(7)

	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか		$p$	Fisher			
		知っている	知らない					
調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしていますか	はい	200	97	91.5	103	0.017	0.024	
	いいえ	34	9	8.5	25			19.5
	計	234	106	100.0	128			100.0

## 13 問6と問9-8 食育と食生活(8)

	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか		$p$	Fisher			
		知っている	知らない					
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を摂っていますか	はい	161	79	75.2	82	0.112	0.148	
	いいえ	69	26	24.8	43			34.4
	計	230	105	100.0	125			100.0

## 14 問6と問9-9 食育と食生活(9)

	有効回答	あなたは[食育]の意味を知っていますか		$p$	Fisher			
		知っている	知らない					
常に自分の食生活を見直していますか	はい	160	85	81.0	75	0.001	0.001	
	いいえ	68	20	19.0	48			39.0
	計	228	105	100.0	123			100.0

## 15 問7と問9-1 朝食摂取と食生活(1)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
ご飯などの穀類をしっかりと摂っていますか	はい	237	232	95.9	5	0.141	0.241	
	いいえ	11	10	4.1	1			16.7
	計	248	242	100.0	6			100.0

## 16 問7と問9-2 朝食摂取と食生活(2)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
食事を楽しんでいますか	はい	230	225	93.4	5	0.551	1.000	
	いいえ	16	16	6.6	0			0.0
	計	246	241	100.0	5			100.0

## 17 問7と問9-3 朝食摂取と食生活(3)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
野菜、果物、牛乳、乳製品、豆腐、魚なども組み合わせていますか	はい	220	214	88.8	6	0.385	1.000	
	いいえ	27	27	11.2	0			0.0
	計	247	241	100.0	6			100.0

## 18 問7と問9-4 朝食摂取と食生活(4)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか	はい	211	205	86.1	6	0.327	1.000	
	いいえ	33	33	13.9	0			0.0
	計	244	238	100.0	6			100.0

## 19 問7と問9-5 朝食摂取と食生活(5)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
食塩や脂肪は控えめにしていますか	はい	209	208	86.0	1	<0.001	0.002	
	いいえ	38	34	14.0	4			80.0
	計	247	242	100.0	5			100.0

## 20 問7と問9-6 朝食摂取と食生活(6)

	有効回答	朝食を食べていますか		$p$	Fisher			
		毎日食べる	食べない					
一日の食事のリズムから生活のリズムを整えていますか	はい	204	201	83.1	3	0.178	0.210	
	いいえ	43	41	16.9	2			40.0
	計	247	242	100.0	5			100.0

## 21 問7と問9-7 朝食摂取と食生活(7)

	有効回答	朝食を食べていますか				$p$	Fisher	
		毎日食べる	毎日食べる	食べない	食べない			
調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしていますか	はい	210	204	85.4	6	100.0	0.311	0.598
	いいえ	35	35	14.6	0	0.0		
	計	245	239	100.0	6	100.0		

## 22 問7と問9-8 朝食摂取と食生活(8)

	有効回答	朝食を食べていますか				$p$	Fisher	
		毎日食べる	毎日食べる	食べない	食べない			
適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を摂っていますか	はい	170	168	70.6	2	50.0	0.372	0.585
	いいえ	72	70	29.4	2	50.0		
	計	242	238	100.0	4	100.0		

## 23 問7と問9-9 朝食摂取と食生活(9)

	有効回答	朝食を食べていますか				$p$	Fisher	
		毎日食べる	毎日食べる	食べない	食べない			
常に自分の食生活を見直していますか	はい	166	165	70.2	1	25.0	0.052	0.086
	いいえ	73	70	29.8	3	75.0		
	計	239	235	100.0	4	100.0		

表 3

1 あなたが普段の生活の中で実践できていると思うことはありますか

1-1 食事を楽しんでいる

区 分		食事を楽しんでいる		合 計	pearsonの $\chi^2$ 検定
		はい	いいえ		
家族構成	単 身	人数	32	8	40
		割合	80.0%	20.0%	100.0%
	夫婦二人	人数	107	1	108
		割合	99.1%	0.9%	100.0%
	その他	人数	88	6	94
		割合	93.6%	6.4%	100.0%
合 計		人数	227	15	242
		割合	93.8%	6.2%	100.0%

1-2 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えている

区 分		主食、主菜、副菜を基本に食事の バランスを考えている		合 計	pearsonの $\chi^2$ 検定
		はい	いいえ		
家族構成	単 身	人数	30	10	40
		割合	75.0%	25.0%	100.0%
	夫婦二人	人数	99	10	109
		割合	90.8%	9.2%	100.0%
	その他	人数	78	13	91
		割合	85.7%	14.3%	100.0%
合 計		人数	207	33	240
		割合	86.2%	13.8%	100.0%

2 あなたが、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけはどんな出来事が考えられますか

2-1 病気怪我

区 分		病気・怪我		合 計	pearsonの $\chi^2$ 検定
		いいえ	はい		
家族構成	単 身	人数	29	13	42
		割合	69.0%	31.0%	100.0%
	夫婦二人	人数	66	45	111
		割合	59.5%	40.5%	100.0%
	その他	人数	41	54	95
		割合	43.2%	56.8%	100.0%
合 計		人数	136	112	248
		割合	54.8%	45.2%	100.0%

3 あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか。

3-1 栄養のバランスが悪い

区 分		栄養のバランスが悪い		合 計	pearsonの $\chi^2$ 検定
		はい	いいえ		
家族構成	単 身	人数	30	12	42
		割合	71.4%	28.6%	100.0%
	夫婦二人	人数	100	11	111
		割合	90.1%	9.9%	100.0%
	その他	人数	74	21	95
		割合	77.9%	22.1%	100.0%
合 計		人数	204	44	248
		割合	82.3%	17.7%	100.0%

### 第3章 食育到達目標の設定と学習プログラム・レーダーチャートの作成

#### 第1節 調査結果を踏まえたライフステージ別食育到達目標の設定

食育の指導目標の設定については、ライフステージ別に実施したそれぞれの調査結果を踏まえ、幼児期は、一藝社発行の「幼児の基本的生活習慣」<sup>1)</sup>、厚生労働省「健やか親子21計画」(第2次)<sup>2)</sup>を、小学校・中学校においては、「食に関する指導の手引き」(文部科学省)<sup>3)</sup>を参照し、思春期、青年期、高齢期については、県や市町村の食育推進計画を参照に、幼児期、学童期、思春期、青年期、高齢期別に食に関する様々な資質と能力を身に付けられるように、食育到達目標の設定を行った。

食育を推進するに当たり、家庭での役割が最重要であることには変わりないが、食に関する課題は、地域の特色が影響することから健康づくりや生涯学習に係る機関、職能団体、NPO等の関係団体と連携した取り組みが有効である。

#### 3.1 幼児の食育到達目標の設定

幼児の食事は、子どもの身体発育に大きな影響があるため保護者の関心が高い<sup>4),5)</sup>。ましてや、子ども自身が自立していないため保護者が関わる機会も多い。食育の推進について最も重要な役割を果たしているのは家庭であると報告している<sup>6),7)</sup>。さらに、幼児の睡眠時間と身体活動の関連で睡眠時間が長い幼児は、睡眠時間が短い幼児と比べて1日の歩数が有意に多く、走行時間も有意に長かった<sup>8)</sup>と報告している。

教育についても、講義並びに体験学習<sup>9)-13)</sup>を組み込み、食育指導を実施するのが望ましいとしている。

本研究の調査結果でも、「朝食」「好き嫌い」「食事のマナー」の課題が明らかになった。「朝食」は、栄養バランスが整った朝食の摂取頻度が少ないことから食事内容の改善が課題となった。

「好き嫌い」については、外遊びや間食を含めた生活習慣病の改善が課題となった。「食事マナー」では、食事に集中できず、「ながら食い」などが課題として挙げられた。これらを改善することで、将来の健康維持につなげていくために、幼児期の目標においては「食を営む力」の育成とその機能を培うことが重要である。そこで、保護者の養育を得ながら幼児の食育指導を進めていくこと<sup>4)</sup>を前提として次のとおり3つの指導目標を設定した。

#### 【幼児の目標】

- 1 生活習慣を含めた食行動の自立並びに食習慣の形成
- 2 コップやスプーンの使用と正しい姿勢、挨拶などの食事マナー
- 3 家族などとの共食

### 3.2 小学校の食育到達目標の設定

文部科学省の食に関する指導の手引き（第2次改訂版）<sup>3)</sup>によると、小学校の食に関する指導の目標は、「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する能力」、「感謝の心」、「社会性」、「食文化」の6つに区分されている。

「食事の重要性」については、食事の喜び、楽しさを理解すること、「心身の健康」については、食品数が多く摂取されることが心身の成長につながる<sup>14)</sup>、また、共食頻度がコミュニケーションに関係し心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解することが重要である<sup>15)、16)</sup>と報告されている。

「食品を選択する能力」について、自ら管理していく能力を身に付けるための正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性などについて自ら判断できる能力を身に付けること。

「感謝の心」について、食物を大事にして食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をはぐくむこと。

「社会性」については、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能



力を身に付けることが重要であると説明している<sup>17),18)</sup>。

「食文化」<sup>19)</sup>については、各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつことであり、以上の6区分である。

そこで、一日3食規則正しい食事<sup>20),21)</sup>、食事のマナー(挨拶、茶碗を持って食べる)、感謝の心、共食、食事の準備や後片付け、特産物<sup>22)</sup>や流通などの食事調査の結果を踏まえ、食に関する指導の目標を6区分と照らし合わせ必要な項目を選択した。

また、小学校は各学年の発達段階に応じて、低学年、中学年、高学年の3段階を設定した。

低学年：給食の準備や後片付けを協力してできる。みんなと楽しく食べることができる。食べ物に関心を持てる。

中学年：楽しい雰囲気の中で食べることができる。赤、黄、緑の食品と働きを知る。野菜栽培など体験<sup>23)</sup>を通して、人や自然と触れ合う。

高学年：日常の食事に関心を持ち、バランスのとれた食事の大切さがわかる。感謝の心が持てる。

本研究の調査結果において、家庭の共食状況は、都市部と農山村部に地域差が認められた。農山村部の2年生は、都市部と比べて朝食欠食率と朝食を一人で食べる割合が高く、また食事時の挨拶は、朝食・夕食共に都市部が農山村部に比べて「いつも言う」割合が高く、共に有意差が認められた。これらのことより、地域性を考慮した食育到達目標が必要であると考え、さらに、各学年の発達段階に応じて低学年、中学年、高学年の3段階に区分した。文部科学省の食に関する指導の手引きを参照し、学校と家庭が連携して食育活動を図るため目標は同一として、下記のとおり設定した。

#### 【小学校の目標】

- 1 食事の重要性
- 2 心身の健康

- 3 食品を選択する能力
- 4 感謝の心
- 5 社会性
- 6 食文化

### 3.3 中学校の食育到達目標の設定

文部科学省の食に関する指導の手引き（第2次改訂版）<sup>3)</sup>によると、中学校の指導の目標については、小学校と同様に、「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する能力」、「感謝の心」、「社会性」、「食文化」の6つに区分されている。

「食事の重要性」は毎日規則正しく食事をとること、食に関する正しい知識を持ち自己管理できること、思春期の栄養について理解することである。

「心身の健康」について、就寝時刻は学年と共に遅くなるが、起床時刻はあまり変わらず、夜間の睡眠の長さは学年と共に短くなっており<sup>24)</sup>、朝食におけるみそ汁の有無は、1日当たりの栄養素及び食品群別摂取量などと関連がある<sup>25)</sup>と報告されている。

このように、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解することが重要であり、中学生の食事調査の結果を踏まえて、自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を身に付けること、食品の生産、流通、消費について正しく理解するという内容も加えて目標を設定した。

中学生は、小学生に比べ、朝食摂取頻度が低い傾向にあることは既に報告されているが、本研究の結果でも、毎日、朝食を摂取している中学生の割合は80%台であり地域差は認められなかった。共食割合も、3~4割程度であった。しかし、食事時の挨拶や給食残食率、調理など家の手伝い率が低く、達成されていない項目も本調査で明らかになった。

そこで小学生と同様に、食習慣や食事環境、食の自己管理能力を含め

た6つの目標を設定した。

**【中学校の目標】**

- 1 食事の重要性
- 2 心身の健康
- 3 食品を選択する能力
- 4 感謝の心
- 5 社会性
- 6 食文化

### 3.4 高校生の食育到達目標の設定

文部科学省の高等学校学習指導要領「家庭編」<sup>26)</sup>によると、食生活と健康について、1 つには、次のような知識及び技能を身に付けることとある。

- ①ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解し、自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けること。
- ②おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けること。

さらに、2 つには、食の安全や食品の調理上の性質、食文化の継承を考慮した献立作成や調理計画、健康や環境に配慮した食生活について考察し、自己や家族の食事を工夫することとあり、乳幼児期から高齢期までのライフステージ別の栄養の特徴を理解し、共食や毎日の食事の重要性について理解できるようにすること、食品の生産や流通、食の安全や食文化の継承を考慮した献立や調理を工夫することとされている。また、食生活と健康について、毎日の食事の重要性、指導要領による食育における家庭科の役割として「小・中・高の発達段階を踏まえたもの」とされている。

そこで、中学生とほぼ同一の目標としながらも、一日3回の食事を摂

ることや、健康なからだづくりを柱に据えて、食文化や食料の生産、流通、消費についても広い視野に立って理解を深める内容とした。

信頼できる情報を得て、心身の健康維持のための力を身につけ、充実した食生活を送ることが必要であると報告している<sup>27)</sup>。このことから、食に関する正しい知識を持ち自己管理できるような食の自己管理能力を高めることを優先に目標を設定した。

高校生については、健康なからだづくりを主とし、自己管理能力を含めた生活習慣病予防を目標に設定した。

食の自立が始まる高校生以降高齢者までの期間の目標を、同じ5項目に設定した。

#### 【高校の目標】

- 1 食習慣
- 2 食事環境
- 3 食文化
- 4 食事の自己管理能力
- 5 生産・流通

### 3.5 青年期・壮年期（大学生・一般）の食育到達目標の設定

若い世代の食習慣については、個食の増加、会話の減少・ながら食事、欠食、外食の増加などが実態として明らかになったという報告がある<sup>28)</sup>。

青年期の大学生や新社会人、就職間もない成人の中には、親元を離れて新たな生活をスタートさせるなど、生活環境が大きく変化する年代でもあり、栄養摂取バランスの不良の要因として、昼食の欠食、主菜の欠如、1日の料理数などが少ないことを挙げている<sup>29)</sup>。

特定保健指導の「動機づけ支援」対象者では、食事内容との関係を数値で示すことで具体的に食事の改善点を指導することで効果的な指導につながられたとの報告もされている<sup>30)</sup>。

特定保健指導の電話未支援者に比べ電話支援者の方が医療機関の受

診につながっている割合が高く、個別に抱えている課題に対応してもらったという利得を感じている割合も高いことが示されている<sup>31)</sup>。

若い世代は野菜摂取量が少ないと問題視されているが、カット野菜の充実及び普及は、我が国の改善しない野菜摂取量を増加させる可能性が示唆されたという報告もある<sup>32)</sup>。

これらを踏まえて、環境に適応するための食の確保を第一として大きく5つの目標を設定した。すなわち、「食習慣」、「食事環境」、「食文化への理解」、「食事の自己管理能力」、「生産・流通」の内容とした。

具体的には、国民健康・栄養調査の結果から明らかになっている朝食の重要性（欠食）、望ましい野菜の摂取量、適正体重、食品のエネルギーへの理解、家庭内での料理経験の乏しさなどに由来する意識・能力の低下を改善することとした。

朝食摂取や間食など5つの食行動を、健康的な食行動の実行と非実行の組合せを調べた結果、すべての健康的な食行動が非実行に比べ予測よりも最も多く観測されたと報告されている<sup>33)</sup>。

血液検査上は糖尿病など脂質異常症など生活習慣病の発症は認めなくても、血中アディポネクチン値が低い学生に対しては、この時期に食生活の改善、特に食物繊維摂取を推奨することが血中アディポネクチン値を上昇させ、将来のメタボリックシンドロームの発症予防につながる可能性があるとして示唆されている<sup>34)</sup>。

大学生の食行動の調査結果においても、朝食や夕食を欠食するものが存在し、特に一人暮らしにおける欠食頻度は高く、女性に比べ男性の欠食頻度が高いことが報告されている<sup>35)</sup>。

本研究の一般市民と大学生を対象とした食事調査結果から、朝食・夕食共に一般市民が学生より「毎日食べる」割合が高く、反対に「主食・主菜・副菜の組合せ」や「ゆっくり噛んで食べる」のは学生の割合が高かった。学生は市民に比べ実践は伴わないが食への意識が高いことが明らかになった。このことから、「高校の目標」と同様に、三食食べるなど

基本的な内容の食習慣や共食を含めた食事環境を組み込んだ内容を目標に設定した。

#### 【大学生・一般の目標】

- 1 食習慣
- 2 食事環境
- 3 食文化
- 4 食事の自己管理能力
- 5 生産・流通

### 3.6 高齢者の食育到達目標の設定

高齢者についても、青年期・壮年期（大学生・一般）と同様の5つの目標を継続して掲げた。

近年、高齢者の低栄養が叫ばれて久しいが、低栄養<sup>36), 37)</sup>や孤食などをどのように改善していくのかが課題となっており、高齢単身世帯や高齢夫婦のみの世帯、並びに多世代世帯などの家族構成による食の環境も複雑多岐にわたっており、解決方法も多様となるので、生活の形態<sup>38)</sup>に合わせた目標を設定することが優先される。

今回は、後期高齢者の問題を明らかにするための調査と位置づけ、家族構成の違いにより明らかになった食の課題を解決するための内容について目標設定を行った。

60歳以上を対象とした骨密度の調査の結果、食生活への関心が高い場合、女性で豆類、カルシウム剤などの健康食品の摂取が多く、男女ともに運動習慣が多く見られ、高齢者の骨強度の改善には、食生活への関心を高め、カルシウム摂取と運動習慣の推進が有効という報告もある<sup>36)</sup>。

食事調査については、数分で記入可能な項目に限定して作成した、簡易食事調査票を用いることにより、忙しい医療現場でも日常診療で利用可能と考えられている<sup>37)</sup>。また、簡便に評価することができれば、健康診査や健康教育などにおいて導入することができると思う。

高齢者を対象とした本研究の調査結果から、毎日の朝食摂取割合は男女とも9割以上を示しているが、欠食の理由で一番多い内容は「食べる習慣がない」であった。「食事を楽しんでいるか」の問いには、朝食摂取割合と同様に男女とも9割以上が「はい」と回答したが、女性より男性の方が多く、さらに単身世帯はその他の世帯に比べて楽しんでいる割合が有意に高かった。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を摂っているかの問いには、「はい」と回答したのは5割弱であり、今後の課題と考えられる。活動量に見合った食事量についての情報提供が重要である。

また、今後の健全な食生活の推進を目指す場合のきっかけとして何が考えられるかとの問いには、「病気や怪我・家族との同居」を挙げる人が多く、他者の手助けが必要だと考えている人が多いことが明らかになったが、予想に反して、単身や夫婦二人暮らし以外のその他の世帯の方が他者の手助けを求めていることが明らかとなった。この結果は、武山らの先行研究の結果<sup>39)</sup>と同様であった。

自立した期間を長く保つためには、普段の食生活を見直す教育が求められることから成人期同様に食習慣を始めとした下記の5つの目標を設定した。

#### 【高齢者の目標】

- 1 食習慣
- 2 食事環境
- 3 食文化
- 4 食事の自己管理能力
- 5 生産・流通

## 小学校目標別学習活動一覧表

	低学年（1学年・2学年）	中学年（3学年・4学年）	高学年（5学年・6学年）
食事の重要性	◎給食を知ろう ◎食べ物について振り返ろう ●食べ物を大切にしよう	●食べ物を大切にしよう	◎食べ物の働きを知ろう ◎季節の食べ物について知ろう ●楽しい給食時間にしよう
心身の健康	●給食の反省をしよう	◎食べ物の働きを知ろう ◎食べ物の三つの働きを知ろう ◎食生活を見直そう ●給食の反省をしよう	◎食べ物の働きを知ろう ◎食べ物と健康について知ろう ◎食生活について考えよう ●1年間の給食を振り返ろう
食品を選択する能力	◎給食を知ろう ◎食べ物の名前を知ろう ◎食べ物に関心をもとう	◎食品について知ろう ●食事の環境について考えよう	●食事の環境について考えよう
感謝の心	◎給食を知ろう ●食べ物を大切にしよう	●食べ物を大切にしよう	●感謝して食べよう
社会性	●仲良く食べよう ●楽しく食べよう ●給食の反省をしよう	●給食の決まりを覚えよう ●給食の環境について考えよう ●給食の反省をしよう	●楽しい給食時間にしよう ●食事の環境について考えよう ●1年間の給食を振り返ろう
食文化	◎給食を知ろう	◎食品について知ろう	◎食べ物の働きについて知ろう ◎季節の食べ物について知ろう ●感謝して食べよう

◎給食時間における食に関する指導  
●給食指導 食に関する指導の手引き-第一次改訂版-文部科学省改変



中学校の食に関する指導の目標

	1 学 年 ～ 3 学 年
食事の重要性	◇毎日規則正しく食事をとることができる。 ◇食環境と自分の食生活とのかかわりを理解する。 ◇生活の中で食事が果たす役割や自ら調理できることの重要性、健康と食事とのかかわりを理解する。
心身の健康	◇自分の生活や将来の課題を見つけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を保持増進しようとする。 ◇身体の発達に伴う必要な栄養や食品に含まれる栄養素の種類と働きを知り、中学生の時期の栄養について理解する。 ◇1日分の献立を踏まえ、簡単な日常食の調理をすることができる。
食品を選択する能力	◇食品の安全、衛生について判断し、適切な取り扱いができる。 ◇食品に含まれている栄養素や働きが分かり、品質の良否を見分け、適切な選択ができる。
感謝の心	◇生産者や自然の恵みに感謝し、食品を無駄なく使って調理をすることができる。
社会性	◇会食について関心をもち、楽しい食事を通して望ましい人間関係をよりよく構築しようとする。 ◇環境や資源に配慮した食生活をしようとする。
食文化	◇食文化や歴史と自分の食生活との関連を考えることができる。 ◇食品の生産、流通、消費について正しく理解する。

## 第2節 学習プログラムの作成と栄養教育の枠組み

本研究におけるライフステージ別の食生活調査の結果、幼児期については、栄養バランスがとれた朝食摂取頻度が少ないこと、学童期については、食事時の挨拶や茶碗箸を持って食べるなどの食事マナーについて共食の頻度により有意な差が認められたこと、思春期については、朝食摂取割合が減少してきていること、そして、成人期においては朝食を摂ることを意識しているが毎日朝食欠食があるなど行動は必ずしも一致していないことや、食生活の改善に向けた知識などの栄養教育を受けた人がその教育を受けない人に比べ食生活に対する意識が高いことが明らかになった。

高齢期について、高齢世帯の9割以上の方が食事を楽しんでいるが、一方病気や怪我の際には家族との同居を希望している人が多い。更には、世帯構成により、主食、主菜、副菜を組合せた食事のバランスに有意な差が認められた(表3)。

このように、幼児期から高齢期までの各期の調査結果から、健康のための身体づくりには改善意欲を促し、行動変容のための知識の提供や動機づけを含めた教育が必要との結論を得た。

この節は、各ライフステージにおける調査から得られた結果を基に、幼児、小学生、中学生、高校生、大学生・青年期・壮年期、高齢者のそれぞれに設定した食育到達目標を達成するための具体的な食の学習のプログラムを作成し、対象者別に学習内容を一覧表にまとめた。

特に、生活リズムや一日3食の摂取などの食習慣や共食などの食事環境、行事食などの食文化については全てのライフステージに組み込み、食事を通して生涯の健康づくりの基礎を培うことを目標とした。

さらに、食事マナーについては、幼児期から学童期に重点的に教育する内容とし、適正体重の理解など食の自己管理能力、生産・流通などは思春期から高齢期までに設定した。

食の学習プログラム一覧表

プログラム 項目	講義内容	対 象 者							
		幼児	小学生			中学生	高校生	大学生 成人	高齢者
			【低学年】	【中学年】	【高学年】				
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について</li> <li>・朝食の重要性</li> <li>○生活リズムの確立</li> <li>・早寝早起きの習慣を身に付ける</li> <li>○健康な歯を育てよう</li> <li>・よく噛んで食べよう</li> <li>・歯磨きの習慣を身に付ける</li> <li>○一日3食摂取の重要性（食事バランス）</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎ ◎
②食事マナーについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを育てる</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</li> <li>・野菜を育て、収穫し食べる</li> <li>・育てた野菜を使用し調理実習を行う</li> <li>○食事時のマナー</li> <li>・茶碗、箸の持ち方</li> <li>・正しい姿勢の身に付け方</li> </ul>	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎	◎ ○ ◎ ○ ◎ ○ ◎				
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で食事環境づくり</li> <li>・共食</li> <li>・家庭での食事の手伝い</li> <li>・家庭外での食事づくり</li> </ul>	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について</li> <li>・調理体験を含む</li> </ul>	○ ○	○ ○	○ ○	◎ ◎ ○	◎ ◎ ○	◎ ◎ ○	◎ ◎ ○	◎ ◎ ○
⑤食の自己管理能力 について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり</li> <li>・健康状態が及ぼす影響について必要な知識を身に付ける</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・身の回りのエネルギーを知る</li> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul>				◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○	◎ ○ ○ ○
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について</li> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul>				◎ ○	◎ ○	◎ ○	◎ ○	◎ ○

◎：講義の項目 ○：実施内容

食の学習プログラム（幼児） 所要時間10分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○健康な歯を育てよう                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べよう</li> <li>・歯磨きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性（食事バランス）</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
②食事マナーについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを育てる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</li> </ul> </li> <li>○食事時のマナー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・コップ、スプーン、茶碗、箸の持ち方</li> <li>・正しい姿勢の身に付け方</li> </ul> </li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・お手伝い</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について</li> </ul>

食の学習プログラム（小学生《低学年》） 所要時間45分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○健康な歯を育てよう                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べよう</li> <li>・歯磨きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
②食事マナーについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを育てる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</li> </ul> </li> <li>○食事時のマナー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶碗、箸の持ち方</li> <li>・正しい姿勢の身に付け方</li> </ul> </li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・お手伝い</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について</li> </ul>

食の学習プログラム（小学生《中学年》） 所要時間45分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○健康な歯を育てよう                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べよう</li> <li>・歯磨きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
②食事マナーについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを育てる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</li> </ul> </li> <li>○食事時のマナー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶碗、箸の持ち方</li> <li>・正しい姿勢の身に付け方</li> </ul> </li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・お手伝い</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について</li> </ul>

食の学習プログラム（小学生《高学年》） 所要時間45分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○健康な歯を育てよう                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べよう</li> <li>・歯磨きの習慣を身に付ける</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
②食事マナーについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>○感謝の気持ちを育てる                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ</li> </ul> </li> <li>○食事時のマナー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶碗、箸の持ち方</li> <li>・正しい姿勢の身に付け方</li> </ul> </li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族で食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・お手伝い</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理体験</li> </ul> </li> </ul>
⑤食の自己管理能力について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul> </li> </ul>
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul> </li> </ul>

食の学習プログラム（中学生） 所要時間50分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの見直し・確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・家庭での食事の手伝い</li> <li>・家庭外での食事づくり</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理体験</li> </ul> </li> </ul>
⑤食の自己管理能力について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態が及ぼす影響について必要な知識を身に付ける</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・身の回りのエネルギーを知る</li> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul> </li> </ul>
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul> </li> </ul>



食の学習プログラム（高校生） 所要時間50分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの見直し・確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・家庭での食事の手伝い</li> <li>・家庭外での食事づくり</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理体験</li> </ul> </li> </ul>
⑤食の自己管理能力について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態が及ぼす影響について必要な知識を身に付ける</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・身の回りのエネルギーを知る</li> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul> </li> </ul>
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul> </li> </ul>

食の学習プログラム（大学生・成人） 所要時間60分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性（欠食の現状）</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの見直し・確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○望ましい野菜の摂取量</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・一人暮らしの食事</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理体験</li> </ul> </li> </ul>
⑤食の自己管理能力について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態が及ぼす影響について必要な知識を身に付ける</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・身の回りのエネルギーを知る</li> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul> </li> </ul>
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul> </li> </ul>

食の学習プログラム（高齢者） 所要時間60分

プログラム項目	講 義 内 容
①食習慣について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の重要性（欠食の現状）</li> </ul> </li> <li>○生活リズムの見直し・確立                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起きの習慣</li> </ul> </li> <li>○一日3食摂取の重要性</li> <li>○望ましい野菜の摂取量</li> <li>○間食の摂り方</li> </ul>
③食事環境について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事環境づくり                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食</li> <li>・一人暮らしの食事</li> </ul> </li> </ul>
④食文化について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行事食について</li> <li>○郷土料理について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理体験</li> </ul> </li> </ul>
⑤食の自己管理能力について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康な体づくり（疾病と食生活の関係）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態が及ぼす影響について必要な知識を身に付ける</li> <li>・適正体重を知ろう</li> <li>・身の回りのエネルギーを知る</li> <li>・健全な食生活を維持するために調理技術を身に付ける</li> </ul> </li> </ul>
⑥生産・流通について	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生産・流通と食生活との関係について                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生産活動等の機会を作り生産者との交流を図る</li> </ul> </li> </ul>

### 第3節 食生活評価票に基づく食の学習プログラムの作成

食の学習プログラムは、各ライフステージで明らかになった課題を改善するために考えた食の学習プログラムである。学習後は、課題の改善がどの程度できたかを判定するために評価票を使用し判定するものとしてレーダーチャートを作成した。レーダーチャートは、教室の参加者が、その都度記録した調査票（食についてのアンケート）を基に、今後の食生活の参考にするためのツールとして作成したものであり、個人の課題の抽出と改善の変化を可視化できるようにしたものである。

国民健康・栄養調査や各県の食生活の実態など調査の結果はあるが、現在40歳以上を対象とした特定健診・特定保健指導の地域別結果を平成29年度に続き平成30年の2ケ年の「データからみたみやぎの健康」のデータに留まっており、特定保健指導以外の年齢を比較した指標は無いのが現状です。

そこで、今回、すべてのライフステージを対象に食生活の実態調査の結果からそれぞれの課題が抽出できたので、地域の課題解決に向け食の学習プログラムや評価票を作成した。

様々な場面で、食の学習プログラムにおける講義内容を参考に、教室を実施、運営、効果判定をする際の指標として活用し比較ができれば、課題解決に向けた今後の教育に参考となるのではないかと考えた。

これらは、著者らが考えた簡便な内容ではあるが、ライフステージ別の基本的な食の教育のポイントを押さえているので、多くの場面で解決される課題が明らかになるものと推察される。

調査項目については次のとおりとした。また、単発や複数回の教室に使用できるように、また、個人の効果判定ができるようにも工夫した。

#### 【幼児】

幼児の調査票については、保護者が記入することを前提として作成した。

内容は、

- 1 食生活リズムや生活習慣について  
朝食摂取の有無、一日の食事回数、早寝早起き、噛んで食べる、おやつの5問とした。
- 2 食事マナーについて  
食事時の挨拶、食器を持って食べているかの2問とした。
- 3 家族との食事について  
共食状況、食事の手伝いの2問とした。
- 4 地域の食文化や伝統について  
郷土料理、行事食の2問とした。

#### 【小学生】

小学生は、低学年、中学年、高学年の3段階に分けた。食教育の効果判定項目は、3段階すべて同じ内容であるが、低学年はすべてひらがなで表記し、中学年と高学年の調査票は、学習指導要領に準じて表記方法を変え、児童が自ら記入し、判定できるように工夫した。

- 1 食生活リズムや生活習慣について  
朝食摂取の有無、一日の食事回数、排便回数、早寝早起き、噛んで食べる、おやつ、好き嫌いの7問とした。
- 2 食事マナーについて  
食事時の挨拶、食器を持って食べているかの2問とした。
- 3 家族との食事について  
共食状況、食事の手伝いの2問とした。
- 4 地域の食文化や伝統について  
郷土料理、行事食の2問とした。

#### 【中学生】 および 【高校生】

中学生と高校生の質問内容は、同一とし、食生活リズムや生活習慣、

家族との食事、郷土料理、行事食は幼児並びに小学生と同様であるが適正体重の理解、一日に必要な摂取エネルギーへの理解、食の自己管理能力など生活習慣病予防を視点とした内容を加え、11問とした。

- 1 朝食摂取の有無
- 2 一日の食事回数
- 3 早寝早起き
- 4 適正体重
- 5 調理への興味
- 6 一日に必要な摂取エネルギーへの理解
- 7 共食状況
- 8 食事への意識
- 9 郷土料理への理解
- 10 行事食への理解
- 11 食の自己管理

#### 【青年・壮年・高齢】

青年、壮年、高齢期は、生活習慣病対策並びに健康寿命の延伸を図ることを目的に質問項目を設定した。

大学生並びに青年期の市民を対象に調査を行い、食生活に関する理解と改善意欲に関する11項目について探索的因子分析を行った。その結果、当初予定していた11項目を3項目除外し、8項目にしてレーダーチャートを修正した。除外した3項目は、野菜の摂取量の理解など、野菜に関する内容の3つの設問で2因子に重複したため除外とした理由である。

調査項目、評価票はいずれも8項目に変更し設定した。

- 1 朝食の重要性
- 2 朝食欠食の現状
- 3 朝食欠食改善のための理解
- 4 朝食欠食を改善する意欲

- 5 1日 350 g の野菜を摂る方法
- 6 1日に必要な摂取エネルギーへの理解
- 7 適正体重
- 8 身の周りの食品のエネルギー

食についてのアンケート【幼児】

名前

あなたのお子様の現在の食生活についてお聞きします。  
各質問について、あてはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>③早寝早起き心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>⑤おやつは量・時間・種類を考えて食べていますか。</b>	
1	ほとんど考えていない
2	どちらかというと考えていない
3	どちらかというと考えている
4	とても考えている
<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>	
1	ほとんどしていない
2	どちらかというしていない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑦お茶わんを持って食べていますか。</b>	
1	ほとんど持って食べない
2	どちらかという持って食べない
3	おおむね持って食べている
4	ほとんど持って食べている
<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>	
1	ほとんどいっしょに食べない
2	どちらかというといっしょに食べない
3	おおむねいっしょに食べている
4	ほとんどいっしょに食べている
<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>	
1	ほとんどしない
2	どちらかというしない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑩きょう土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている
<b>⑪行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている



食についてのアンケート【幼児】

あなたのお子様の現在の食生活についてお聞きします。  
各質問について、あてはまる数字に○をつけてください。

事前( 年 月 日)

中間( 年 月 日)

事後( 年 月 日)

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている	4	じゅうぶん心がけている	4	じゅうぶん心がけている
<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>		<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>		<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている	4	じゅうぶん心がけている	4	じゅうぶん心がけている
<b>⑤おやつは量・時間・種類を考えて食べていますか。</b>		<b>⑤おやつは量・時間・種類を考えて食べていますか。</b>		<b>⑤おやつは量・時間・種類を考えて食べていますか。</b>	
1	ほとんど考えていない	1	ほとんど考えていない	1	ほとんど考えていない
2	どちらかというと考えていない	2	どちらかというと考えていない	2	どちらかというと考えていない
3	どちらかというと考えている	3	どちらかというと考えている	3	どちらかというと考えている
4	とても考えている	4	とても考えている	4	とても考えている

<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>		<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>		<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>	
1	ほとんどしていない	1	ほとんどしていない	1	ほとんどしていない
2	どちらかというとしていない	2	どちらかというとしていない	2	どちらかというとしていない
3	おおむねしている	3	おおむねしている	3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている	4	じゅうぶんしている	4	じゅうぶんしている
<b>⑦お茶わんを持って食べていますか。</b>		<b>⑦お茶わんを持って食べていますか。</b>		<b>⑦お茶わんを持って食べていますか。</b>	
1	ほとんど持って食べない	1	ほとんど持って食べない	1	ほとんど持って食べない
2	どちらかというとして持って食べない	2	どちらかというとして持って食べない	2	どちらかというとして持って食べない
3	おおむね持って食べている	3	おおむね持って食べている	3	おおむね持って食べている
4	ほとんど持って食べている	4	ほとんど持って食べている	4	ほとんど持って食べている
<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>		<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>		<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>	
1	ほとんどいっしょに食べない	1	ほとんどいっしょに食べない	1	ほとんどいっしょに食べない
2	どちらかというといっしょに食べない	2	どちらかというといっしょに食べない	2	どちらかというといっしょに食べない
3	おおむねいっしょに食べている	3	おおむねいっしょに食べている	3	おおむねいっしょに食べている
4	ほとんどいっしょに食べている	4	ほとんどいっしょに食べている	4	ほとんどいっしょに食べている
<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>		<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>		<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>	
1	ほとんどしない	1	ほとんどしない	1	ほとんどしない
2	どちらかというとしてしない	2	どちらかというとしてしない	2	どちらかというとしてしない
3	おおむねしている	3	おおむねしている	3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている	4	じゅうぶんしている	4	じゅうぶんしている
<b>⑩きょう土料理を知っていますか。</b>		<b>⑩きょう土料理を知っていますか。</b>		<b>⑩きょう土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかというとして知らない	2	どちらかというとして知らない	2	どちらかというとして知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている	4	じゅうぶん知っている	4	じゅうぶん知っている
<b>⑪行事食を知っていますか。</b>		<b>⑪行事食を知っていますか。</b>		<b>⑪行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかというとして知らない	2	どちらかというとして知らない	2	どちらかというとして知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている	4	じゅうぶん知っている	4	じゅうぶん知っている

\* 選択した番号を記入して下さい。

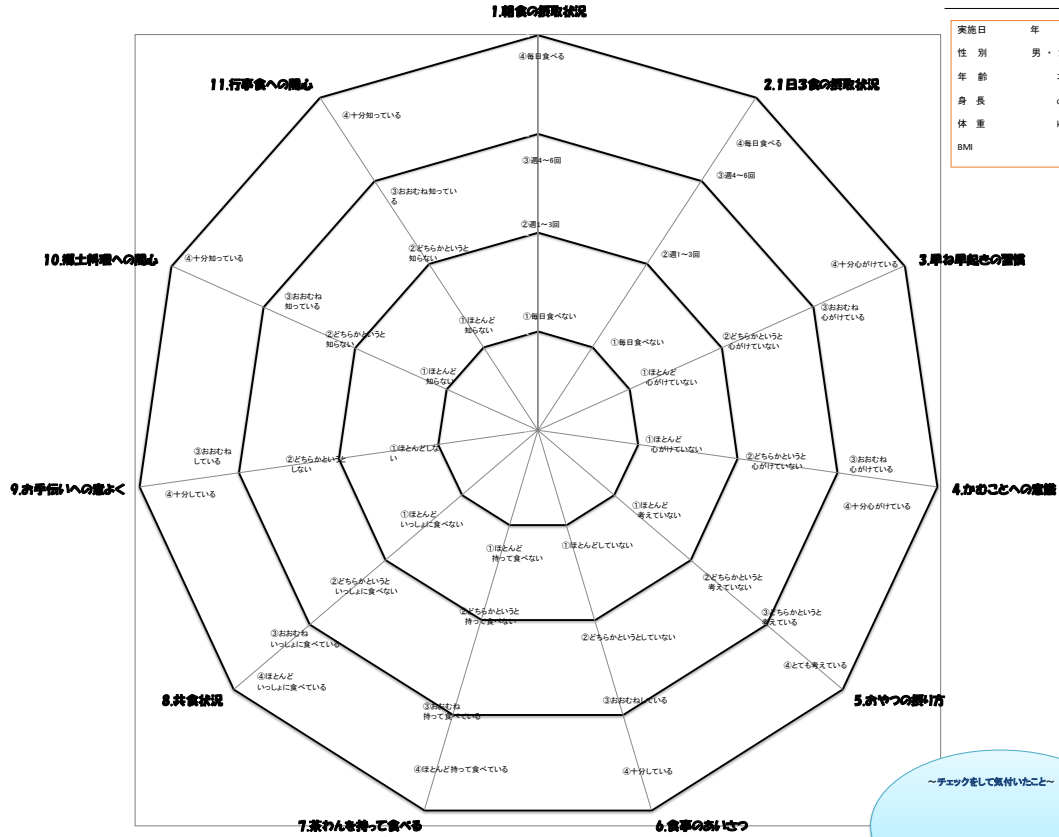
	1回目	2回目	3回目
1.朝食の摂取状況			
2.1日3食の摂取状況			
3.早ね早起きの習慣			
4.かむことへの意識			
5.おやつへの摂り方			
6.食事のあじわう			
7.茶わんを持って食べる			
8.共食状況			
9.お手伝いへの意よく			
10.園土料理への関心			
11.行事食への関心			

## 食生活評価票《幼児》

クラス名 \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

実施日 年 月 日  
 性別 男・女  
 年齢 才  
 身長 cm  
 体重 kg  
 BMI



~チェックを付けて戻付いたこと~

しょくについてのアンケート【しょうがくせい・ていがくねん】

なまえ

あなたのげんざいのしょくせいかつについておききます。  
1～4のうち、あてはまるすうじに○をつけてください。

①ちょうしょくをしゅうになんかいたべますか。	
1	まいにちたべない
2	しゅう1～3かい
3	しゅう4～6かい
4	まいにちたべる
②1にち3しょくをしゅうになんかいたべていますか。	
1	まいにちたべない
2	しゅう1～3かい
3	しゅう4～6かい
4	まいにちたべる
③はやねはやおきをころがけていますか。	
1	ほとんどころがけていない
2	どちらかというところけていない
3	おおむねころがけている
4	じゅうぶんころがけている
④よくかんでたべることをころがけていますか。	
1	ほとんどころがけていない
2	どちらかというところけていない
3	おおむねころがけている
4	じゅうぶんころがけている
⑤おやつはりょう・じかん・しゅるいをかながえてたべていますか。	
1	ほとんどかながえていない
2	どちらかというとかながえていない
3	どちらかというとかながえている
4	とてもかながえている
⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。	
1	ほとんどしていない
2	どちらかというしていない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
⑦ちやわんをもってたべていますか。	
1	ほとんどもってたべない
2	どちらかというもってたべない
3	おおむねもってたべている
4	ほとんどもってたべている
⑧しょくじはかぞくのひとといっしょにたべますか。	
1	ほとんどいっしょにたべない
2	どちらかというといっしょにたべない
3	おおむねいっしょにたべている
4	ほとんどいっしょにたべている
⑨しょくじのおてつだいをしますか。	
1	ほとんどしない
2	どちらかというしない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
⑩きょうどりょうりをしていますか。	
1	ほとんどしらない
2	どちらかというしらない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
⑪ぎょうじしょくをしていますか。	
1	ほとんどしらない
2	どちらかというしらない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている

しょうがくせいについておききます。  
 1~4のうち、あてはまるものに○をつけてください。  
 ( )にきにゆうしたひづけをかいてください。

じぜん(            年            月            日)            ちゅうかん(            年            月            日)            じご(            年            月            日)

1. しょうがくせいリズムやせいかつしゅうかんについておききます。

<b>①ちょうしょくはたべていますか？</b>	<b>①ちょうしょくはたべるようになりましたか？</b>	<b>①ちょうしょくはたべるようになりましたか？</b>
1 まったくたべない	1 まったくたべない	1 まったくたべない
2 あまりたべない	2 あまりたべない	2 あまりたべない
3 ほとんどたべない	3 たべるようになった	3 たべるようになった
4 まいにちたべる	4 まいにちたべるようになった	4 まいにちたべるようになった
<b>②1にち3しょくたべていますか？</b>	<b>②1にち3しょくたべるようになりましたか？</b>	<b>②1にち3しょくたべるようになりましたか？</b>
1 まったくたべない	1 まったくたべない	1 まったくたべない
2 あまりたべない	2 あまりたべない	2 あまりたべない
3 ほとんどたべない	3 たべるようになった	3 たべるようになった
4 まいにちたべる	4 まいにちたべるようになった	4 まいにちたべるようになった
<b>③はいべん(うんち)はしゅうになんかいありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)はしゅうになんかいありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)はしゅうになんかいありますか？</b>
1 6~7にちに1かい	1 6~7にちに1かい	1 6~7にちに1かい
2 4~5にちに1かい	2 4~5にちに1かい	2 4~5にちに1かい
3 2~3にちに1かい	3 2~3にちに1かい	3 2~3にちに1かい
4 まいにちある	4 まいにちある	4 まいにちある
<b>④はやねはやおきどころがけていますか？</b>	<b>④はやねはやおきどころがけるようになりましたか？</b>	<b>④はやねはやおきどころがけるようになりましたか？</b>
1 ころがけていない	1 ころがけていない	1 ころがけていない
2 どちらかというところがけていない	2 どちらかというところがけていない	2 どちらかというところがけていない
3 どちらかというところがけている	3 どちらかというところがけるようになった	3 どちらかというところがけるようになった
4 ころがけている	4 ころがけるようになった	4 ころがけるようになった
<b>⑤よくかんでたべることをころがけていますか？</b>	<b>⑤よくかんでたべることをころがけるようになりましたか？</b>	<b>⑤よくかんでたべることをころがけるようになりましたか？</b>
1 ころがけていない	1 ころがけていない	1 ころがけていない
2 どちらかというところがけていない	2 どちらかというところがけていない	2 どちらかというところがけていない
3 どちらかというところがけている	3 どちらかというところがけるようになった	3 どちらかというところがけるようになった
4 ころがけている	4 ころがけるようになった	4 ころがけるようになった
<b>⑥おやつはかながえてたべていますか？</b>	<b>⑥おやつはかながえてたべるようになりましたか？</b>	<b>⑥おやつはかながえてたべるようになりましたか？</b>
1 かんがえてたべていない	1 かんがえてたべていない	1 かんがえてたべていない
2 どちらかというかんがえてたべていない	2 どちらかというかんがえてたべていない	2 どちらかというかんがえてたべていない
3 どちらかというかんがえてたべている	3 どちらかというかんがえてたべている	3 どちらかというかんがえてたべている
4 かんがえてたべている	4 かんがえてたべている	4 かんがえてたべている
<b>⑦すききらいはありますか？</b>	<b>⑦すききらいはありますか？</b>	<b>⑦すききらいはありますか？</b>
1 たくさんある	1 たくさんある	1 たくさんある
2 すこしある	2 すこしある	2 すこしある
3 ほとんどない	3 ほとんどない	3 ほとんどない
4 ない	4 ない	4 ない

2. しょくじマナーについておききます。

⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？	⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？	⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか？
1 まったくいわない	1 まったくいわない	1 まったくいわない
2 ほとんどいわない	2 ほとんどいわない	2 ほとんどいわない
3 ときどきいう	3 ときどきいう	3 ときどきいう
4 いつもいう	4 いつもいう	4 いつもいう
⑨ちやわんをもってたべていますか？	⑨ちやわんをもってたべるようになりましたか？	⑨ちやわんをもってたべるようになりましたか？
1 もたないでたべる	1 もたないでたべる	1 もたないでたべる
2 ほとんどもたないでたべる	2 ほとんどもたないでたべる	2 ほとんどもたないでたべる
3 ときどきもってたべる	3 ときどきもってたべる	3 ときどきもってたべる
4 いつももってたべる	4 いつももってたべる	4 いつももってたべる

3. かぞくとのしょくじについておききます。

⑩しょくじはかぞくのひとといっしょにたべていますか？	⑩しょくじはかぞくのひとといっしょにたべるようになりましたか？	⑩しょくじはかぞくのひとといっしょにたべるようになりましたか？
1 いっしょにたべない	1 いっしょにたべない	1 いっしょにたべない
2 ほとんどいっしょにたべない	2 ほとんどいっしょにたべない	2 ほとんどいっしょにたべない
3 ときどきいっしょにたべる	3 ときどきいっしょにたべる	3 ときどきいっしょにたべる
4 いつもいっしょにたべる	4 いつもいっしょにたべる	4 いつもいっしょにたべる
⑪しょくのおてつだいをしますか？	⑪しょくのおてつだいをするようになりましたか？	⑪しょくのおてつだいをするようになりましたか？
1 まったくしていない	1 まったくしていない	1 まったくしていない
2 ほとんどしていない	2 ほとんどしていない	2 ほとんどしていない
3 ときどきしている	3 ときどきしている	3 ときどきしている
4 いつもしている	4 いつもしている	4 いつもしている

4. ちいきのしょくぶんかやでんとうについておききます。

⑫きょうどりょうりについてしっていますか？	⑫きょうどりょうりについてわかりましたか？	⑫きょうどりょうりについてわかりましたか？
1 まったく知らない	1 まったく知らない	1 まったく知らない
2 ほとんど知らない	2 ほとんど知らない	2 ほとんど知らない
3 すこし知っている	3 すこし知っている	3 すこし知っている
4 しっている	4 しっている	4 しっている
⑬きょうどりょうりをたべたことがありますか？	⑬きょうどりょうりをたべるようになりましたか？	⑬きょうどりょうりをたべるようになりましたか？
1 わからない	1 わからない	1 わからない
2 たべたことがない	2 たべたことがない	2 たべたことがない
3 たぶんたべたことがある	3 たぶんたべたことがある	3 たぶんたべたことがある
4 たべたことがある	4 たべたことがある	4 たべたことがある

\* 選択した番号を記入して下さい。

	1項目	2項目	3項目
1.ちようじよのせつしゆじようきよう			
2.11にち3しよのせつしゆじようきよう			
3.はやおほやぶきのしろうかん			
4.かむことへのあいき			
5.おやつのはかた			
6.しよくのあいまつ			
7.ちせわんまもってたべ			
8.きよしよじようきよう			
9.おてつたいのあいき			
10.きよじよじよへのかんしん			
11.せうじよくへのかんしん			

## しよくせいかつひょうかひょう (しろうがくせいといがくねん)

1.ちようじよのせつしゆじようきよう

がせきばんごう \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

じつしげ	ねん	がつ	にち
せいべつ	おとこ	おんな	
ねんれい	さい		
しんちよう	cm		
たいじゆう	kg		
BMI			

食についてのアンケート【小学生・中学年】

名前

あなたのげんざいの食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、あてはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>③早ね早起き心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>⑤おやつはりょう・時間・しゅるいを考えて食べていますか。</b>	
1	ほとんど考えていない
2	どちらかというと考えていない
3	どちらかという考えている
4	とても考えている
<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>	
1	ほとんどしていない
2	どちらかというしていない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑦茶わんを持って食べていますか。</b>	
1	ほとんど持って食べない
2	どちらかという持って食べない
3	おおむね持って食べている
4	ほとんど持って食べている
<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>	
1	ほとんどいっしょに食べない
2	どちらかというといっしょに食べない
3	おおむねいっしょに食べている
4	ほとんどいっしょに食べている
<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>	
1	ほとんどしない
2	どちらかというしない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑩きょう土りょう理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている
<b>⑪行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている



食生活についてお聞きします。  
1~4のうち、当てはまるものに○をつけてください。  
( )に記入した日付を書いて下さい。

事前(      年      月      日)                      中間(      年      月      日)                      事後(      年      月      日)

1. 食生活リズムや生活習慣についてお聞きします。

<b>①朝食は食べていますか？</b>	<b>①朝食は食べるようになりましたか？</b>	<b>①朝食は食べるようになりましたか？</b>
1 まったく食べない	1 まったく食べない	1 まったく食べない
2 あまり食べない	2 あまり食べない	2 あまり食べない
3 ほとんど食べない	3 食べるようになった	3 食べるようになった
4 毎日食べる	4 毎日食べるようになった	4 毎日食べるようになった
<b>②1日3食食べていますか？</b>	<b>②1日3食食べるようになりましたか？</b>	<b>②1日3食食べるようになりましたか？</b>
1 まったく食べない	1 まったく食べない	1 まったく食べない
2 あまり食べない	2 あまり食べない	2 あまり食べない
3 ほとんど食べる	3 食べるようになった	3 食べるようになった
4 毎日食べる	4 毎日食べるようになった	4 毎日食べるようになった
<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>
1 6~7日に1回	1 6~7日に1回	1 6~7日に1回
2 4~5日に1回	2 4~5日に1回	2 4~5日に1回
3 2~3日に1回	3 2~3日に1回	3 2~3日に1回
4 毎日ある	4 毎日ある	4 毎日ある
<b>④早ね早起きを心がけていますか？</b>	<b>④早ね早起きを心がけるようになりましたか？</b>	<b>④早ね早起きを心がけるようになりましたか？</b>
1 心がけていない	1 心がけていない	1 心がけていない
2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない
3 どちらかという心がけている	3 どちらかという心がけるようになった	3 どちらかという心がけるようになった
4 心がけている	4 心がけるようになった	4 心がけるようになった
<b>⑤よくかんで食べることを心がけていますか？</b>	<b>⑤よくかんで食べることを心がけるようになりましたか？</b>	<b>⑤よくかんで食べることを心がけるようになりましたか？</b>
1 心がけていない	1 心がけていない	1 心がけていない
2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない
3 どちらかという心がけている	3 どちらかという心がけるようになった	3 どちらかという心がけるようになった
4 心がけている	4 心がけるようになった	4 心がけるようになった
<b>⑥おやつは考えて食べていますか？</b>	<b>⑥おやつは考えて食べるようになりましたか？</b>	<b>⑥おやつは考えて食べるようになりましたか？</b>
1 考えて食べていない	1 考えて食べていない	1 考えて食べていない
2 どちらかというと考えて食べていない	2 どちらかというと考えて食べていない	2 どちらかというと考えて食べていない
3 どちらかというと考えて食べている	3 どちらかというと考えて食べている	3 どちらかというと考えて食べている
4 考えて食べている	4 考えて食べている	4 考えて食べている
<b>⑦好ききらいはありますか？</b>	<b>⑦好ききらいはありますか？</b>	<b>⑦好ききらいはありますか？</b>
1 たくさんある	1 たくさんある	1 たくさんある
2 少しある	2 少しある	2 少しある
3 ほとんどない	3 ほとんどない	3 ほとんどない
4 ない	4 ない	4 ない

2. 食事マナーについてお聞きします。

⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？		⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？		⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？	
1	まったく言わない	1	まったく言わない	1	まったく言わない
2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない
3	時々言う	3	時々言う	3	時々言う
4	いつも言う	4	いつも言う	4	いつも言う
⑨茶わんを持って食べていますか？		⑨茶わんを持って食べるようになりましたか？		⑨茶わんを持って食べるようになりましたか？	
1	持たないで食べる	1	持たないで食べる	1	持たないで食べる
2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる
3	時々持って食べる	3	時々持って食べる	3	時々持って食べる
4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる

3. 家族との食事についてお聞きします。

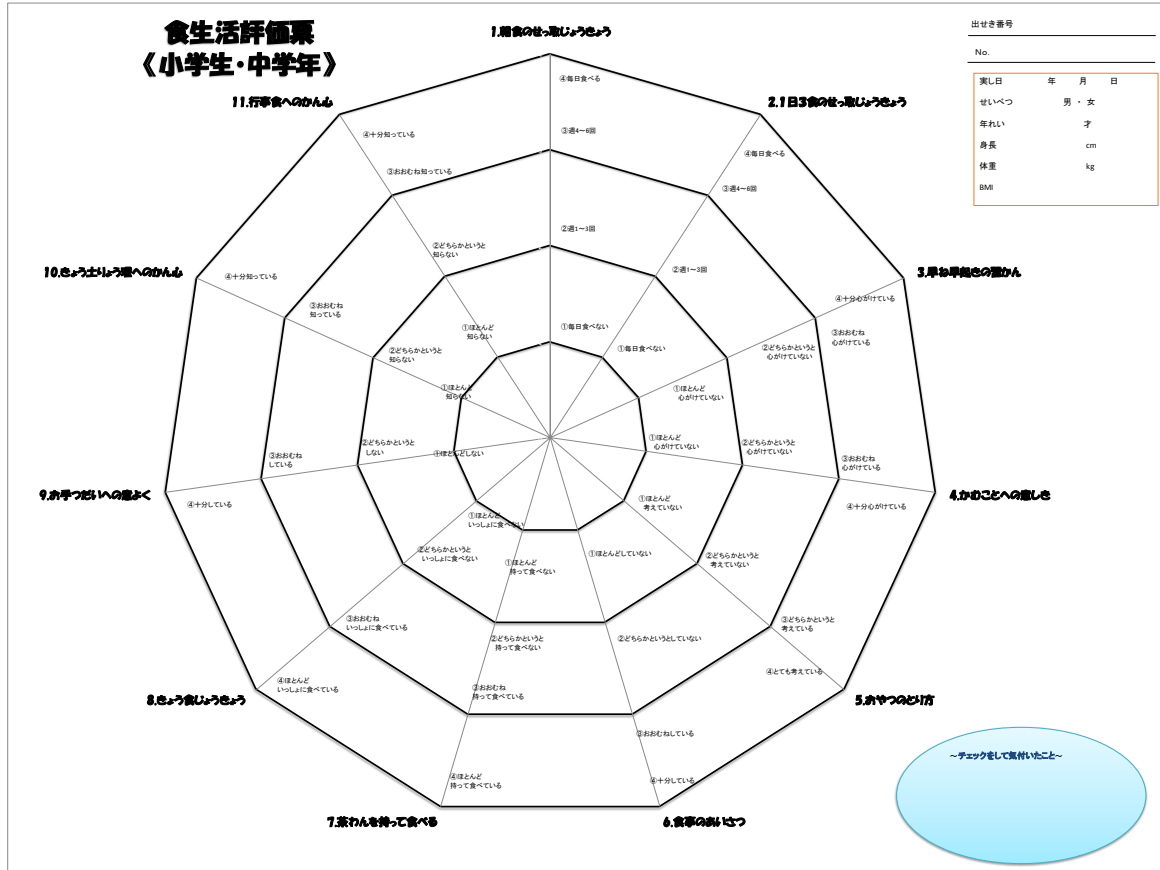
⑩食事は家族の人といっしょに食べていますか？		⑩食事は家族の人といっしょに食べるようになりましたか？		⑩食事は家族の人といっしょに食べるようになりましたか？	
1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない
2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない
3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる
4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる
⑪食事のお手伝いをしていますか？		⑪食事のお手伝いをするようになりましたか？		⑪食事のお手伝いをするようになりましたか？	
1	まったくしていない	1	まったくしていない	1	まったくしていない
2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない
3	時々している	3	時々している	3	時々している
4	いつもしている	4	いつもしている	4	いつもしている

4. 地いきの食文化や伝とうについてお聞きします。

⑫きょうど料理について知っていますか？		⑫きょうど料理について分かりましたか？		⑫きょうど料理について分かりましたか？	
1	まったく知らない	1	まったく知らない	1	まったく知らない
2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない
3	少し知っている	3	少し知っている	3	少し知っている
4	知っている	4	知っている	4	知っている
⑬きょうど料理を食べたことがありますか？		⑬きょうど料理を食べるようになりましたか？		⑬きょうど料理を食べるようになりましたか？	
1	分からない	1	分からない	1	分からない
2	食べたことがない	2	食べたことがない	2	食べたことがない
3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある
4	食べたことがある	4	食べたことがある	4	食べたことがある

\* 選択した番号を記入して下さい。

	1回目	2回目	3回目
1.朝食のせっ取じようきよう			
2.1日3食のせっ取じようきよう			
3.早ね早起きの習慣			
4.かむことへの意しき			
5.おせつどのり方			
6.食事のあいさつ			
7.茶わんを持って食べる			
8.きよう食じようきよう			
9.お手つたいへの意よく			
10.まようまよう理へのかん心			
11.行事後へのかん心			



食についてのアンケート【小学生・高学年】

名前

あなたの現在の食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、あてはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>③早寝早起き心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>④よくかんで食べることを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	じゅうぶん心がけている
<b>⑤おやつは量・時間・種類を考えて食べていますか。</b>	
1	ほとんど考えていない
2	どちらかというと考えていない
3	どちらかというと考えている
4	とても考えている
<b>⑥いただきます、ごちそうさまのあいさつをしますか。</b>	
1	ほとんどしていない
2	どちらかというしていない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑦茶わんを持って食べていますか。</b>	
1	ほとんど持って食べない
2	どちらかという持って食べない
3	おおむね持って食べている
4	ほとんど持って食べている
<b>⑧食事は家族の人といっしょに食べますか。</b>	
1	ほとんどいっしょに食べない
2	どちらかというといっしょに食べない
3	おおむねいっしょに食べている
4	ほとんどいっしょに食べている
<b>⑨食事のお手伝いをしますか。</b>	
1	ほとんどしない
2	どちらかというしない
3	おおむねしている
4	じゅうぶんしている
<b>⑩きょう土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている
<b>⑪行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	じゅうぶん知っている

食生活についてお聞きします。

1～4のうち、当てはまるものに○をつけてください。

( )に記入した日付を書いて下さい。

事前( 年 月 日)

中間( 年 月 日)

事後( 年 月 日)

1. 食生活リズムや生活習慣についてお聞きします。

<b>①朝食は食べていますか？</b>	<b>①朝食は食べるようになりましたか？</b>	<b>①朝食は食べるようになりましたか？</b>
1 まったく食べない	1 まったく食べない	1 まったく食べない
2 あまり食べない	2 あまり食べない	2 あまり食べない
3 ほとんど食べない	3 食べるようになった	3 食べるようになった
4 毎日食べる	4 毎日食べるようになった	4 毎日食べるようになった
<b>②1日3食食べていますか？</b>	<b>②1日3食食べるようになりましたか？</b>	<b>②1日3食食べるようになりましたか？</b>
1 まったく食べない	1 まったく食べない	1 まったく食べない
2 あまり食べない	2 あまり食べない	2 あまり食べない
3 ほとんど食べた	3 食べるようになった	3 食べるようになった
4 毎日食べる	4 毎日食べるようになった	4 毎日食べるようになった
<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>	<b>③はいべん(うんち)は週に何回ありますか？</b>
1 6～7日に1回	1 6～7日に1回	1 6～7日に1回
2 4～5日に1回	2 4～5日に1回	2 4～5日に1回
3 2～3日に1回	3 2～3日に1回	3 2～3日に1回
4 毎日ある	4 毎日ある	4 毎日ある
<b>④早寝早起きを心がけていますか？</b>	<b>④早寝早起きを心がけるようになりましたか？</b>	<b>④早寝早起きを心がけるようになりましたか？</b>
1 心がけていない	1 心がけていない	1 心がけていない
2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない
3 どちらかという心がけている	3 どちらかという心がけるようになった	3 どちらかという心がけるようになった
4 心がけている	4 心がけるようになった	4 心がけるようになった
<b>⑤よくかんで食べることを心がけていますか？</b>	<b>⑤よくかんで食べることを心がけるようになりましたか？</b>	<b>⑤よくかんで食べることを心がけるようになりましたか？</b>
1 心がけていない	1 心がけていない	1 心がけていない
2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない	2 どちらかという心がけていない
3 どちらかという心がけている	3 どちらかという心がけるようになった	3 どちらかという心がけるようになった
4 心がけている	4 心がけるようになった	4 心がけるようになった
<b>⑥おやつは考えて食べていますか？</b>	<b>⑥おやつは考えて食べるようになりましたか？</b>	<b>⑥おやつは考えて食べるようになりましたか？</b>
1 考えて食べていない	1 考えて食べていない	1 考えて食べていない
2 どちらかというと考えて食べていない	2 どちらかというと考えて食べていない	2 どちらかというと考えて食べていない
3 どちらかというと考えて食べている	3 どちらかというと考えて食べている	3 どちらかというと考えて食べている
4 考えて食べている	4 考えて食べている	4 考えて食べている
<b>⑦好ききらいはありますか？</b>	<b>⑦好ききらいはありますか？</b>	<b>⑦好ききらいはありますか？</b>
1 たくさんある	1 たくさんある	1 たくさんある
2 少しある	2 少しある	2 少しある
3 ほとんどない	3 ほとんどない	3 ほとんどない
4 ない	4 ない	4 ない

2. 食事マナーについてお聞きします。

<b>⑧「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？</b>			<b>⑨「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？</b>			<b>⑩「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言いますか？</b>			
1	まったく言わない	1	まったく言わない	1	まったく言わない	1	まったく言わない	1	まったく言わない
2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない	2	ほとんど言わない
3	時々言う	3	時々言う	3	時々言う	3	時々言う	3	時々言う
4	いつも言う	4	いつも言う	4	いつも言う	4	いつも言う	4	いつも言う
<b>⑪茶わんを持って食べていますか？</b>			<b>⑫茶わんを持って食べるようになりましたか？</b>			<b>⑬茶わんを持って食べるようになりましたか？</b>			
1	持たないで食べる	1	持たないで食べる	1	持たないで食べる	1	持たないで食べる	1	持たないで食べる
2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる	2	ほとんど持たないで食べる
3	時々持って食べる	3	時々持って食べる	3	時々持って食べる	3	時々持って食べる	3	時々持って食べる
4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる	4	いつも持って食べる

3. 家族との食事についてお聞きします。

<b>⑭食事は家族の人といっしょに食べていますか？</b>			<b>⑮食事は家族の人といっしょに食べるようになりましたか？</b>			<b>⑯食事は家族の人といっしょに食べるようになりましたか？</b>			
1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない	1	いっしょに食べない
2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない	2	ほとんどいっしょに食べない
3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる	3	時々いっしょに食べる
4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる	4	いつもいっしょに食べる
<b>⑰食事のお手伝いをしていますか？</b>			<b>⑱食事のお手伝いをするようになりましたか？</b>			<b>⑲食事のお手伝いをするようになりましたか？</b>			
1	まったくしていない	1	まったくしていない	1	まったくしていない	1	まったくしていない	1	まったくしていない
2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない	2	ほとんどしていない
3	時々している	3	時々している	3	時々している	3	時々している	3	時々している
4	いつもしている	4	いつもしている	4	いつもしている	4	いつもしている	4	いつもしている

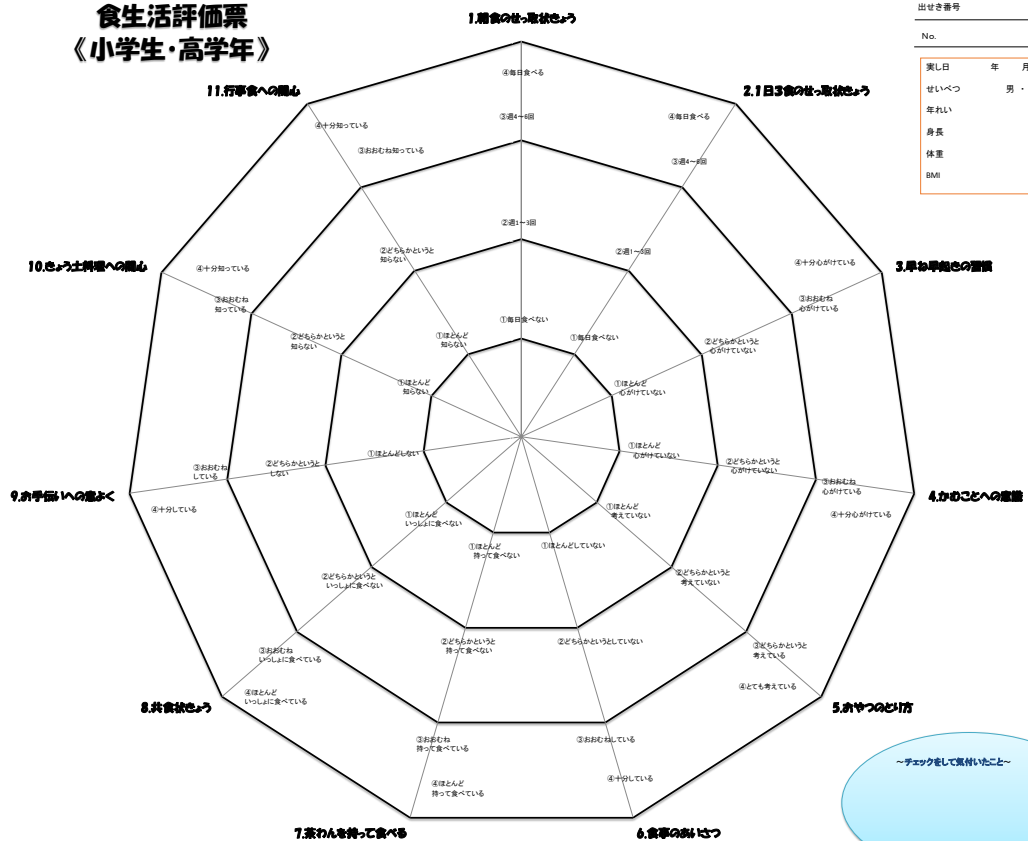
4. 地域の食文化や伝統についてお聞きします。

<b>⑳きょうど料理について知っていますか？</b>			<b>㉑きょうど料理について分かりましたか？</b>			<b>㉒きょうど料理について分かりましたか？</b>			
1	まったく知らない	1	まったく知らない	1	まったく知らない	1	まったく知らない	1	まったく知らない
2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない	2	ほとんど知らない
3	少し知っている	3	少し知っている	3	少し知っている	3	少し知っている	3	少し知っている
4	知っている	4	知っている	4	知っている	4	知っている	4	知っている
<b>㉓きょうど料理を食べたことがありますか？</b>			<b>㉔きょうど料理を食べるようになりましたか？</b>			<b>㉕きょうど料理を食べるようになりましたか？</b>			
1	分からない	1	分からない	1	分からない	1	分からない	1	分からない
2	食べたことがない	2	食べたことがない	2	食べたことがない	2	食べたことがない	2	食べたことがない
3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある	3	たぶん食べたことがある
4	食べたことがある	4	食べたことがある	4	食べたことがある	4	食べたことがある	4	食べたことがある

\*選択した番号を記入して下さい。

	1回目	2回目	3回目
1.朝食のせつ取状きよう			
2.1日3食のせつ取状きよう			
3.昼お昼起きの習慣			
4.かむことへの意識			
5.おやつのとり方			
6.食事のあいさつ			
7.茶わんを持って食べる			
8.共食状きよう			
9.お手伝いへの意欲			
10.きょうろ料理への関心			
11.行事食への関心			

## 食生活評価票 《小学生・高学年》



出せき番号

No.

誕生日	年	月	日
せいべつ	男	・	女
年れい	才		
身長	cm		
体重	kg		
BMI			

食についてのアンケート【中学生】

氏名

あなたの現在の食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	十分心がけている
<b>④適正体重を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑤調理に興味はありますか。</b>	
1	ほとんど興味がない
2	どちらかという興味がない
3	どちらかという興味がある
4	とても興味がある
<b>⑥1日の摂取カロリーについて理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>	
1	ほとんど一緒に食べない
2	どちらかというと一緒に食べない
3	おおむね一緒に食べている
4	ほとんど一緒に食べている
<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している
4	十分意識している
<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑩行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑪食の自己管理ができていると思いますか。</b>	
1	できていないと思う
2	どちらかというできていない
3	おおむねできていると思う
4	ほとんどできていると思う



食についてのアンケート【中学生】

NO 1

あなたの現在の食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

事前(       年    月    日)		中間(       年    月    日)		事後(       年    月    日)	
<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている
4	十分心がけている	4	十分心がけている	4	十分心がけている
<b>④適正体重を理解していますか。</b>		<b>④適正体重を理解していますか。</b>		<b>④適正体重を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
<b>⑤調理に興味はありますか。</b>		<b>⑤調理に興味はありますか。</b>		<b>⑤調理に興味はありますか。</b>	
1	ほとんど興味がない	1	ほとんど興味がない	1	ほとんど興味がない
2	どちらかという興味がない	2	どちらかという興味がない	2	どちらかという興味がない
3	どちらかという興味がある	3	どちらかという興味がある	3	どちらかという興味がある
4	とても興味がある	4	とても興味がある	4	とても興味がある

<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>		<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>		<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>		<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>		<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>	
1	ほとんど一緒に食べない	1	ほとんど一緒に食べない	1	ほとんど一緒に食べない
2	どちらかというと一緒に食べない	2	どちらかというと一緒に食べない	2	どちらかというと一緒に食べない
3	おおむね一緒に食べている	3	おおむね一緒に食べている	3	おおむね一緒に食べている
4	ほとんど一緒に食べている	4	ほとんど一緒に食べている	4	ほとんど一緒に食べている
<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>		<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>		<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している	3	おおむね意識している	3	おおむね意識している
4	十分意識している	4	十分意識している	4	十分意識している
<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>		<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>		<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている
<b>⑩行事食を知っていますか。</b>		<b>⑩行事食を知っていますか。</b>		<b>⑩行事食を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている
<b>⑪食の自己管理ができていると思いますか。</b>		<b>⑪食の自己管理ができていると思いますか。</b>		<b>⑪食の自己管理ができていると思いますか。</b>	
1	できていないと思う	1	できていないと思う	1	できていないと思う
2	どちらかというできていない	2	どちらかというできていない	2	どちらかというできていない
3	おおむねできていると思う	3	おおむねできていると思う	3	おおむねできていると思う
4	ほとんどできていると思う	4	ほとんどできていると思う	4	ほとんどできていると思う

\*選択した番号を記入して下さい。

	1回目	2回目	3回目
1.朝食の摂取状況			
2.1日3食の摂取状況			
3.早寝早起きの習慣			
4.適正体重の理解			
5.調理への興味			
6.摂取カロリーへの理解			
7.共食状況			
8.バランスの取れた食事意識			
9.食土料理の知識			
10.行事食の知識			
11.自己管理能力			

## 食生活評価票《中学生》

**1.朝食の摂取状況**

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

出席番号 \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

実施日 年 月 日

性別 男・女

年齢 才

身長 cm

体重 kg

BMI

**11.自己管理能力**

④十分知っている

③おおむね知っている

②どちらかというとき知らない

①ほとんど知らない

**2.1日3食の摂取状況**

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

**3.早寝早起きの習慣**

④十分心がけている

③おおむね心がけている

②どちらかというとき心がけていない

①ほとんど心がけていない

**10.行事食の知識**

④十分知っている

③おおむね知っている

②どちらかというとき知らない

①ほとんど知らない

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

**4.適正体重の理解**

④十分理解している

③おおむね理解している

②どちらかというとき理解していない

①ほとんど理解していない

**9.食土料理の知識**

④十分知っている

③おおむね知っている

②どちらかというとき知らない

①ほとんど知らない

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

**5.調理への興味**

④とても興味がある

③おおむね興味がある

②どちらかというとき興味がない

①ほとんど興味がない

**8.バランスの取れた食事意識**

④十分意識している

③おおむね意識している

②どちらかというとき意識していない

①ほとんど意識していない

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

**6.摂取カロリーへの理解**

④十分理解している

③おおむね理解している

②どちらかというとき理解していない

①ほとんど理解していない

**7.共食状況**

④ほとんど一緒に食べている

③おおむね一緒に食べている

②どちらかというとき一緒に食べない

①ほとんど一緒に食べない

④毎日食べる

③ほぼ毎日食べていると思う

②どちらかというときいていると思う

①ほとんどできていないと思う

**11.自己管理能力**

④十分知っている

③おおむね知っている

②どちらかというとき知らない

①ほとんど知らない

～チェックをして気付いたこと～

食についてのアンケート【高校生】

氏名

あなたの現在の食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない
2	週1～3回
3	週4～6回
4	毎日食べる
<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている
4	十分心がけている
<b>④適正体重を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑤調理に興味はありますか。</b>	
1	ほとんど興味がない
2	どちらかという興味がない
3	どちらかという興味がある
4	とても興味がある
<b>⑥1日の摂取カロリーについて理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>	
1	ほとんど一緒に食べない
2	どちらかというと一緒に食べない
3	おおむね一緒に食べている
4	ほとんど一緒に食べている
<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している
4	十分意識している
<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑩食の自己管理ができていると思いますか。</b>	
1	できていないと思う
2	どちらかというできていない
3	おおむねできていると思う
4	ほとんどできていると思う
<b>⑪食料の生産・流通に関心はありますか。</b>	
1	ほとんど関心を持っていない
2	どちらかという関心を持っていない
3	おおむね関心を持っている
4	十分関心を持っている

食についてのアンケート【高校生】

NO 1

あなたの現在の食生活についてお聞きします。  
1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

事前(      年    月    日)		中間(      年    月    日)		事後(      年    月    日)	
<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>		<b>①朝食を週に何回食べますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>		<b>②1日3食を週に何回食べていますか。</b>	
1	毎日食べない	1	毎日食べない	1	毎日食べない
2	週1～3回	2	週1～3回	2	週1～3回
3	週4～6回	3	週4～6回	3	週4～6回
4	毎日食べる	4	毎日食べる	4	毎日食べる
<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>		<b>③早寝早起きを心がけていますか。</b>	
1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない	1	ほとんど心がけていない
2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない	2	どちらかという心がけていない
3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている	3	おおむね心がけている
4	十分心がけている	4	十分心がけている	4	十分心がけている
<b>④適正体重を理解していますか。</b>		<b>④適正体重を理解していますか。</b>		<b>④適正体重を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
<b>⑤調理に興味はありますか。</b>		<b>⑤調理に興味はありますか。</b>		<b>⑤調理に興味はありますか。</b>	
1	ほとんど興味がない	1	ほとんど興味がない	1	ほとんど興味がない
2	どちらかという興味がない	2	どちらかという興味がない	2	どちらかという興味がない
3	どちらかという興味がある	3	どちらかという興味がある	3	どちらかという興味がある
4	とても興味がある	4	とても興味がある	4	とても興味がある

<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>		<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>		<b>⑥1日の摂取エネルギーについて理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない	2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>		<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>		<b>⑦食事は家族の人と一緒に食べますか。</b>	
1	ほとんど一緒に食べない	1	ほとんど一緒に食べない	1	ほとんど一緒に食べない
2	どちらかというと一緒に食べない	2	どちらかというと一緒に食べない	2	どちらかというと一緒に食べない
3	おおむね一緒に食べている	3	おおむね一緒に食べている	3	おおむね一緒に食べている
4	ほとんど一緒に食べている	4	ほとんど一緒に食べている	4	ほとんど一緒に食べている
<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>		<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>		<b>⑧バランスのとれた食事を意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している	3	おおむね意識している	3	おおむね意識している
4	十分意識している	4	十分意識している	4	十分意識している
<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>		<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>		<b>⑨郷土料理を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている
<b>⑩食の自己管理ができていると思いますか。</b>		<b>⑩食の自己管理ができていると思いますか。</b>		<b>⑩食の自己管理ができていると思いますか。</b>	
1	できていないと思う	1	できていないと思う	1	できていないと思う
2	どちらかというとできていない	2	どちらかというとできていない	2	どちらかというとできていない
3	おおむねできていると思う	3	おおむねできていると思う	3	おおむねできていると思う
4	ほとんどできていると思う	4	ほとんどできていると思う	4	ほとんどできていると思う
<b>⑪食料の生産・流通に関心はありますか。</b>		<b>⑪食料の生産・流通に関心はありますか。</b>		<b>⑪食料の生産・流通に関心はありますか。</b>	
1	ほとんど関心を持っていない	1	ほとんど関心を持っていない	1	ほとんど関心を持っていない
2	どちらかというと関心を持っていない	2	どちらかというと関心を持っていない	2	どちらかというと関心を持っていない
3	おおむね関心を持っている	3	おおむね関心を持っている	3	おおむね関心を持っている
4	十分関心を持っている	4	十分関心を持っている	4	十分関心を持っている

\*選択した番号を記入して下さい。

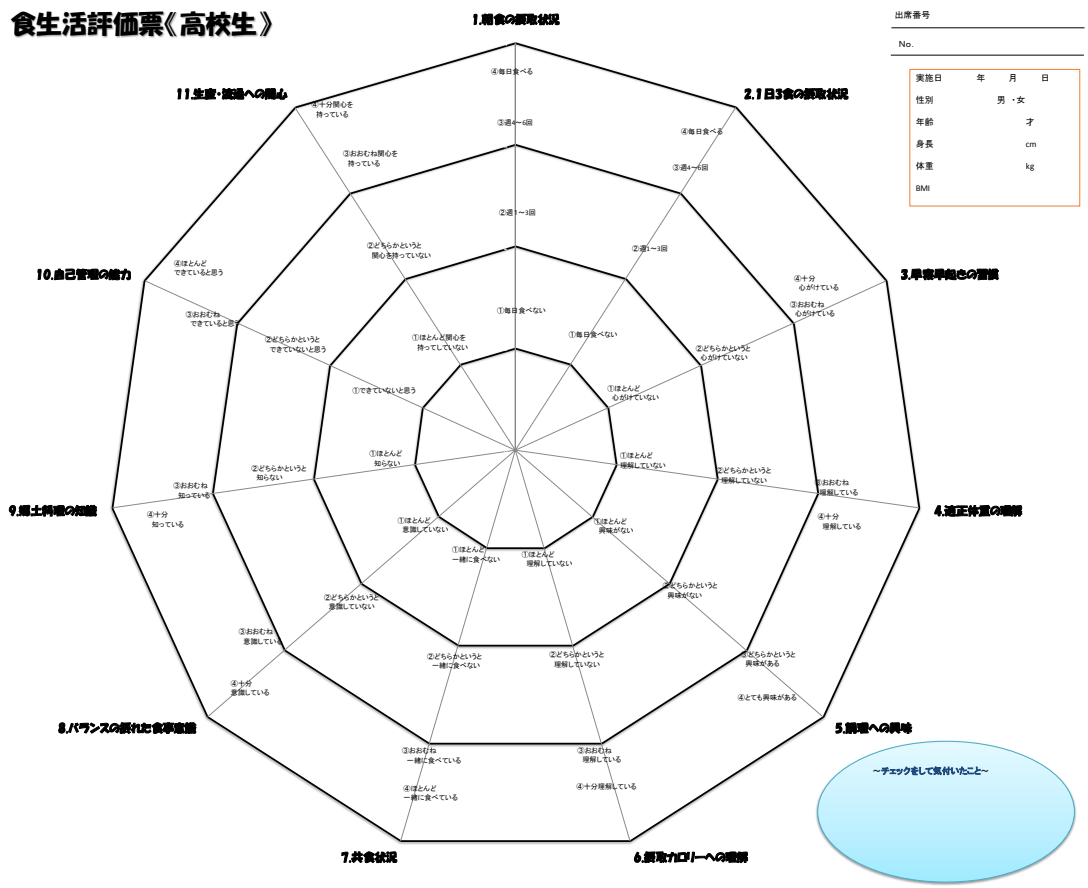
	1回目	2回目	3回目
1.朝食の摂取状況			
2.1日3食の摂取状況			
3.起床後の習慣			
4.適正体重の理解			
5.調理への興味			
6.摂取カロリーへの理解			
7.共食状況			
8.バランスの取れた食事意識			
9.郷土料理の知識			
10.自己管理の能力			
11.生涯・流通への関心			

## 食生活評価票《高校生》

出席番号

No.

実施日	年	月	日
性別	男・女		
年齢	才		
身長	cm		
体重	kg		
BMI			



～チェックをして貰ったこと～

## 食についてのアンケート【青年・壮年・高齢】

氏名 \_\_\_\_\_

あなたの現在の食生活についてお聞きします。

1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

\*このアンケートは、自分の食生活について課題を知り、改善する工夫を理解するために複数回のチェックができるシートになっています。

<b>①朝食の重要性について理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解できなかった
2	どちらかという理解できなかった
3	おおむね理解できた
4	十分理解できた
<b>②朝食欠食の現状を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>③朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>④朝食の欠食を変えるための行動に移そうとする意欲を持っていますか。</b>	
1	ほとんど意欲を持っていない
2	どちらかという意欲を持っていない
3	おおむね意欲を持っている
4	十分な意欲を持っている
<b>⑤1日350gの野菜を摂る方法を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑥1日の摂取エネルギーについて知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑦適正体重を知っていますか。</b>	
1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている
4	十分知っている
<b>⑧身の回りの食品のエネルギーを意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している
4	十分意識している



**食についてのアンケート【青年・壮年・高齢】**

NO 1

あなたの現在の食生活についてお聞きます。

氏 名

1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

\*このアンケートは、自分の食生活について課題を知り、改善する工夫を理解するために複数回のチェックができるシートになっています。

事前(      年   月   日)    中間(      年   月   日)    事後(      年   月   日)

①朝食の重要性について理解していますか。		①朝食の重要性について理解していますか。		①朝食の重要性について理解していますか。	
1	ほとんど理解できなかった	1	ほとんど理解できなかった	1	ほとんど理解できなかった
2	どちらかというと理解できなかった	2	どちらかというと理解できなかった	2	どちらかというと理解できなかった
3	おおむね理解できた	3	おおむね理解できた	3	おおむね理解できた
4	十分理解できた	4	十分理解できた	4	十分理解できた
②朝食欠食の現状を理解していますか。		②朝食欠食の現状を理解していますか。		②朝食欠食の現状を理解していますか。	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかというと理解していない	2	どちらかというと理解していない	2	どちらかというと理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
③朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか。		③朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか。		③朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか。	
1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない	1	ほとんど理解していない
2	どちらかというと理解していない	2	どちらかというと理解していない	2	どちらかというと理解していない
3	おおむね理解している	3	おおむね理解している	3	おおむね理解している
4	十分理解している	4	十分理解している	4	十分理解している
④朝食の欠食を変えるための行動に移そうとする意欲を持っていますか。		④朝食の欠食を変えるための行動に移そうとする意欲を持っていますか。		④朝食の欠食を変えるための行動に移そうとする意欲を持っていますか。	
1	ほとんど意欲を持っていない	1	ほとんど意欲を持っていない	1	ほとんど意欲を持っていない
2	どちらかというと意欲を持っていない	2	どちらかというと意欲を持っていない	2	どちらかというと意欲を持っていない
3	おおむね意欲を持っている	3	おおむね意欲を持っている	3	おおむね意欲を持っている
4	十分な意欲を持っている	4	十分な意欲を持っている	4	十分な意欲を持っている
⑤1日350gの野菜を摂る方法を知っていますか。		⑤1日351gの野菜を摂る方法を知っていますか。		⑤1日352gの野菜を摂る方法を知っていますか。	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかというと知らない	2	どちらかというと知らない	2	どちらかというと知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている

⑥1日の摂取エネルギーについて知っていますか。		⑥2日の摂取エネルギーについて知っていますか。		⑥3日の摂取エネルギーについて知っていますか。	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている
⑦適正体重を知っていますか。		⑦適正体重を知っていますか。		⑦適正体重を知っていますか。	
1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない	1	ほとんど知らない
2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない	2	どちらかという知らない
3	おおむね知っている	3	おおむね知っている	3	おおむね知っている
4	十分知っている	4	十分知っている	4	十分知っている
⑧身の回りの食品のエネルギーを意識していますか。		⑧身の回りの食品のエネルギーを意識していますか。		⑧身の回りの食品のエネルギーを意識していますか。	
1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない	1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない	2	どちらかという意識していない
3	おおむね意識している	3	おおむね意識している	3	おおむね意識している
4	十分意識している	4	十分意識している	4	十分意識している

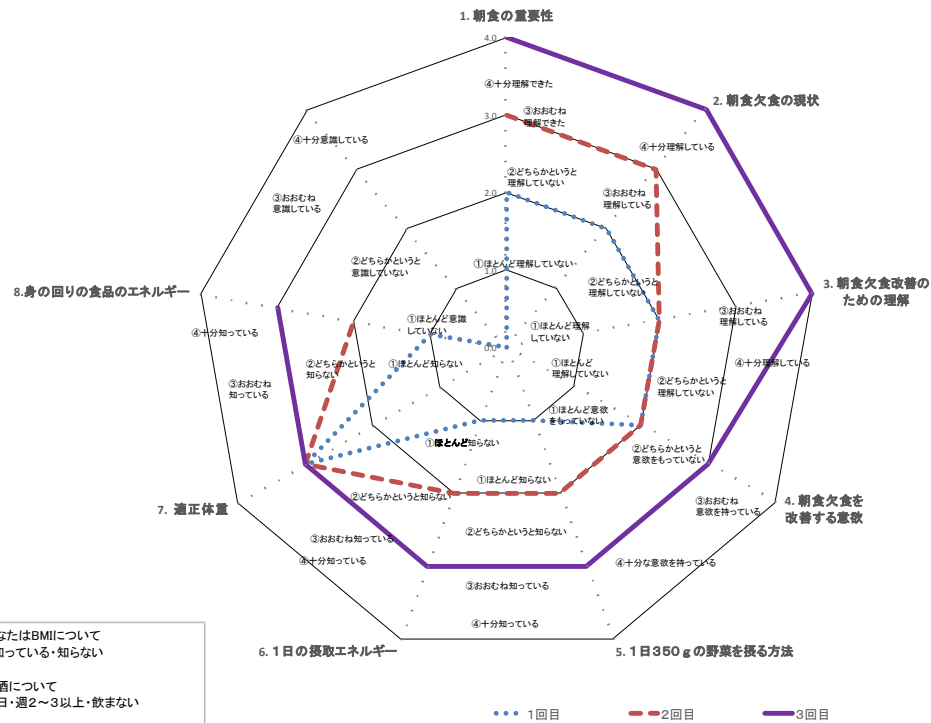
	1回目	2回目	3回目
1. 朝食の重要性	2.0	3.0	4.0
2. 朝食欠食の現状	2.0	3.0	4.0
3. 朝食欠食改善のための理解	2.0	2.0	4.0
4. 朝食欠食を改善する意欲	2.0	2.0	3.0
5. 1日350gの野菜を摂る方法	1.0	2.0	3.0
6. 1日の摂取エネルギー	1.0	2.0	3.0
7. 適正体重	3.0	3.0	3.0
8. 身の回りの食品のエネルギー	1.0	2.0	3.0

食生活評価票<青年期・壮年期・高齢期>

## 食生活評価票<青年期・壮年期・高齢期>

市町村名 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_



1回目	実施日	年	月	日
	身長			cm
	体重			kg
	BMI			
2回目	実施日	年	月	日
	身長			cm
	体重			kg
	BMI			
3回目	実施日	年	月	日
	身長			cm
	体重			kg
	BMI			

~チェックして気づいたこと~

★あなたはBMIについて  
一知っている・知らない

★飲酒について  
毎日・週2~3以上・飲まない

## 食育到達目標 引用文献

- 1) 谷田貝公明、高橋弥生：第3版データでみる「幼児の基本的生活習慣」（基本的生活習慣の発達基準に関する研究）一藝社（2016）
- 2) 厚生労働省：健やか親子21計画（第2次）（2015）
- 3) 文部科学省：食に関する指導の手引き－第二次改訂版－  
東山書房（2019）

### （幼児）

- 4) 徳村光昭、南里清一郎、関根道和、鏡森定信：朝食欠食と小児肥満の関係 日本小児科学会雑誌、108巻、12号、1487-1494（2004）
- 5) 社会福祉法人日本保育協会：保育所における、食育に関する調査研究報告書（平成20年度）－保育所入所児童の家庭における食育に関する調査研究（2008）
- 6) 上岡美保、田中裕人：食育推進における地域の課題とその効果に関する研究、農村生活研究、52巻、1号、2-11（2008）
- 7) 内閣府：平成26年版「食育白書」第1部第2章 食育推進施策の課題と取組特集「みんなで食べたらおいしいね」  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2014/pdf-honbun.html>（2017年6月23日アクセス）
- 8) 逸見光、萩裕美子、鈴木志保子、石田良恵、山本直志、吉武裕：幼児における睡眠時間と身体活動の関連 鹿屋体育大学学術研究紀要、35号、15-21（2007）
- 9) 谷内貴代子、中野米子、熊沢昭子、山家智恵：幼児の身体発育に影響をおよぼす食生活要因の研究－幼児の体位からみた縦断的検討－名古屋女子大学紀要、29号、31-37（1983）
- 10) 尾崎はすみ、尾崎莉沙、小池美菜、駒井南保、山口光枝、住田実、永井成美：聴覚障がい幼児の咀嚼習慣と口腔機能発達を支援する食教育の実践、栄養学雑誌、72巻、4号、200-211（2014）

- 11) 佐藤ななえ、林芙美、吉池信男：幼児の咀嚼行動に関わる教育プログラムラムの開発とプロセス評価、栄養学雑誌、71 巻、5 号、264-274 (2013)
- 12) 斎藤孝：子どもに伝えたい 3 つの力ー生きる力を鍛えるー 日本放送出版協会 (2001)
- 13) 保育所保育指針 平成 20 年 4 月改定 厚生労働省解説書  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/hoiku04.pdf/hoiku04b.pdf>  
(2018 年 10 月 3 日アクセス)

(小学生)

- 14) 熊沢昭子、竹内邦江、酒井映子：食生活診断に関する研究(第 5 報) 摂取食品数による評価方法の検討、名古屋女子大学紀要、24 号、77-82 (1978)
- 14) 衛藤久美、武見ゆかり、中西明美、足立己幸：小学 5 年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度、日本健康教育学会誌、20 巻、3 号、192-206 (2012)
- 15) 足立己幸：家族と“食を共にすること”共食の大切さ、親子のための食育読本、内閣府、13-21 (2011)
- 17) 高橋睦子、山本玲子：子どもの食事の準備や後片付けと関連する家庭内因子について、尚綱学院大学紀要、66 号、61-73 (2013)
- 18) 元兼君江、甲斐純子：食生活から見た家族関係の実態(第 1 報)ー小学生の食環境に関する子ども調査よりー、福岡教育大学紀要、57 号、171-179 (2008)
- 19) 文部科学省：学校における食育の推進・学校給食の充実(2005)  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/index.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm)  
(2016 年 2 月 19 日アクセス)
- 20) 今井佐和子、浅井和子、池田優枝、景安仁美、牧野裕子：小・中学生の朝食欠食に関わる要因、北陸公衆衛生学会、誌 25 巻、13 (1998)

- 21) 有宗梨恵、石田章、小山繁樹、佐藤菜穂子：小学生の欠食・偏食の背景要因に関する考察 農業経済研究、別冊日本農業経済学会論文集 2009、310-317 (2009)
- 22) 早川尚美：自ら課題をもち、ふるさとの“よさ”を追求する活動の構想－地域素材を生かした「越の丸茄子PR大作戦」の実践から(5・6年)－教育実践研究 16 集、173-178 (2006)
- 23) 酒井映子、森岡亜有、内藤正和、北川千加良、末田香里：小学生の食育推進のための栄養教育方法の検討、心身科学、7 巻、1 号、75-84 (2015)

(中学生・高校生)

- 24) 股村美里、宇佐美慧、福島昌子、米原裕美、東郷史治、西田淳志、佐々木司：中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討、学校保健研究、55 巻、3 号、186-196 (2013)
- 25) 廣田直子：中学生における朝食時のみそ汁摂取と1日の食物摂取状況との関連について、長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会 (2002)

(高校・大学)

- 26) 文部科学省高等学校指導要領(平成30年告示)「家庭編」(2018.07)
- 27) 大井加壽子：高校生・大学生の食生活の実態と意識について、四天王寺大学紀要、54 号、549-565 (2012)

(大学生・成人)

- 28) 中川李子、長塚未来、西山未夏、吉田義明：共食の機能と可能－食育をより有効なものとするための一考察－、食と緑の科学 64 号、55-65 (2010)
- 29) 熊沢昭子、中野米子、酒井映子、間瀬智子、森圭子、間宮貴代子、

- 吉田誠子：多変量解析法による食形態からみた食事構造の検討、名古屋女子大学紀要、31 巻、49-58 (1985)
- 30) 板橋由紀：特定保健指導における「尿中ナトリウム・カリウム比值」を活用した栄養指導の試みについて、公衆衛生情報みやぎ、470 号、26-28 (2017)
- 31) 堀越直子、大平哲也、安村誠司、矢部博興、前田正治：東日本大震災後における生活習慣病のリスクがある避難者への電話支援による調査票への回答及び医療機関受診の効果：福島県県民健康調査、日本公衛誌、64 巻、2 号、70-76 (2017)
- 32) 森圭子、宮田真依子、国枝紗希、伊藤里美、久世訓、高林慶子、佐藤祐造：増えない野菜摂取増に向けての研究－カット野菜について－、心身科学、5 巻、1 号、83-93 (2013)
- 33) 吹越悠子、山本久美子、赤松利恵：食行動の共起に関する研究－複数の健康的な食行動の実行と非実行の組み合わせ－、栄養学雑誌、71 巻、1 号、14-20 (2013)
- 34) 安友裕子、北川元二、山中克己：女子大学生の血中アディポネクチン値と食事摂取状況の関連、学校保健研究、55 巻、3 号、207-213 (2013)
- 35) 笠原利英：大学生の食生活実態及び栄養素摂取量調査、Obirin today：教育の現場から、9 巻、37-61 (2008)

(高齢)

- 36) 安藤弘行、岡崎久美、村田薫、田中裕子、植田政栄、村井陽子：高齢者の骨強度の実態と生活要因の関連、日本食育学会誌、10 巻、4 号、297-306 (2016)
- 37) 土橋卓也、増田香織、鬼木秀幸、榊美奈子、荒川仁香、亀田和花子、福井浩子：高血圧患者における簡易食事調査票「塩分チェックシート」の妥当性についての検討、血圧 20 巻 12 号、73-77 (2013)

- 38) 大塚礼、加藤友紀、今井具子、安藤富士子、下方浩史：地域在住中高年男女における出生コホート別の 10 年間の魚介類及び EPA・DHA 摂取量の推移、栄養学雑誌、71 巻、4 号、185-195 (2013)
- 39) 武山清子、鈴木道子：一人暮らし後期高齢者の食生活を支える諸要因、栄養学雑誌、71 巻、3 号、112-119 (2013)



## 第4章 総括・結論

本研究では、食生活改善のためのライフステージ別学習プログラムと健康づくり事業の評価のための食生活評価票を作成する目的で、県内に居住する幼児期から高齢期まで全てのライフステージについて2,300余名の食生活の実態調査を行い、問題点と課題を把握した。

幼児期の3～5歳児には、「朝食」「好き嫌い」「食事マナー」の課題が見られた。「朝食」は栄養バランスが整った朝食の摂取頻度が少ない、「好き嫌い」がある子どもほど外遊びが少ない、「食事マナー」は「ながら食いや食事中に遊ぶなど、食事に集中していないという実態が明らかになった。

幼児期の適正な食習慣の確立は、将来の健康維持のために大きな影響を与えるため、幼児期から課題を改善していくことが重要である。

学童期については、農山村部と都市部の小学校2年生及び5年生の共食と食事マナー及び食習慣の現状について調査した結果、2年生の朝食欠食率と朝食を一人で食べる割合、夕食を家族全員で食べる割合は、農山村部が高く、食事時の挨拶は、朝食・夕食ともに都市部の方が「いつも言う」割合が高く、箸をきちんと持てる割合も都市部が高かった。

農山村部と都市部に地域差が認められ、地域の食生活環境の違いとともに子どもの食習慣や食事マナーに影響を与えることが明らかとなった。

思春期については、中学生と高校生を対象に調査を行った。

中学生では、農山村部と都市部の中学生を対象に、現在の食生活意識、健康意識、生活リズムなどの調査を行った。

毎日朝食を食べている中学生の割合には、地域差は認められなかった。

家族そろって朝食を毎日食べる割合は、39.6%から48.1%と高い割合で目標の「共食割合」を、三地区とも達成していた。

地域の特徴として、農山村部のS町の中学生は、都市部のN市に比べ、有意に孤食は少ないが大声を出したい、おなかが痛いとの訴えが多い、起床時間が遅い、毎日排便がある割合が低い、食べ物や健康への関連に

ついでに関心度が低かった。N市の中学生は、残食も多く、家の手伝いも少なかった。個々人の食意識や食行動、生活リズムとの関連よりも、地域環境、食環境、家族の意識が実際の食育の目指す目標を左右している可能性が示された。

高校については、1校のみであるが、「三食きちんと食べることの重要性の理解」「間食の理解」「野菜の摂取量の理解」など調査を行った。

講話後に行った高校生の感想から意識の変容が伺えた。このことから、朝食の重要性、自分の食事への意識の向上、1日に必要な野菜の摂取量などの理解増につながった。今後も、行動変容や健康維持が確認できるような教室を継続して開催していく予定である。

青年期を対象に学生と一般市民の食生活の実態把握と課題抽出のため、食事調査を実施した。

今回の調査から、一般市民に比べて学生は、食生活に対する知識や理解は高いが食事を摂ることの行動に結びついていないなど、一般市民と学生の意識と実態の違いが明らかになった。このことから、一般市民にはより効果的な食育を実践するための知識や情報提供が必要で、学生には知識を行動・実践につなげる教育が必要であり、対象に応じた食育の重要性が示された。

高齢期の75歳以上を対象に、食生活の実態把握と健康施策などについて調査を行った。

食育の意味を理解している人は、男女とも8割を超えていたが知らないと回答したのは男性が女性に比べ多かった。朝食の摂取割合は男女ともに97.6%であった。食生活への実践については、食事を楽しんでいる、野菜や果物などを組み合わせていること、食塩や脂肪を控えめにしていることが全体の8割以上が実践できていた。

単身世帯、夫婦二世帯、その他の世帯に分けて、各問との関連について検討した結果、野菜の摂取量が少ない、栄養のバランスが悪いと自覚している割合も単身世帯が多く、有意な差があった。

今後の栄養教室は、全体で食の理解を進めるためのプログラムと併せ、家族構成の違いに配慮した個人の課題に対応した学習プログラムが求められる。

以上の調査結果を踏まえて、食生活の課題を改善するためのライフステージ別食の学習プログラムと食生活評価票および結果・問題点を可視化するレーダーチャートを開発した。これらを活用することで、個人や栄養教室において食生活改善が可能になるとともに、広域で共通の課題改善に取り組むことに役立つものと推察される。

## 謝辞

本研究を進めるにあたり、入学当初から本論文をまとめるまで、終始懇切なご指導を賜りました宮城大学大学院食産業学研究科の西川正純教授、津志田藤二郎教授、白川愛子教授に心から感謝の意を表します。

また、三石誠司教授、岩井孝尚教授をはじめ宮城大学食産業学研究科の諸先生方にはご指導、ご助言を賜りましたことに改めまして心より感謝の意を表します。

本研究を行うにあたり、多くのご教示を賜りました尚絅学院大学健康栄養学群健康栄養学類布木和夫教授に心から感謝申し上げます。

さらに同大学心理・教育学群心理学類の内田知宏准教授には、統計解析のご指導を賜り心からお礼申し上げます。

おかげ様をもちまして県内に居住する多くの市民の皆様から食生活の実態把握のための調査にご協力を頂き貴重な資料を得ることができました。厚くお礼を申し上げます。

多くの皆様に支えられて県内の 2,300 余名の皆様から貴重なデータ収集にご協力を頂きまして、全てのライフステージを多様に読み解くことができました。

3 歳児、4 歳児、5 歳児の食事調査にあたりましては県内の子ども園、幼稚園、保育所に通園、通所する園長先生をはじめ幼児の保護者の皆さま、そして小学生、中学生、高校生については教育長様をはじめ各校の先生方、給食センター長様、県内の公立小学校、中学校、高校生の児童、生徒、学生の皆様、大学生につきましては、A 大学に通う大学生の皆さま、そしてお会いする機会が少ない世代の青年期の食事調査においては乳幼児健康診査という貴重な場面を、そして高齢者につきましては、特定健診・特定保健指導の健康診査の場面を提供して下さいました自治体の職員の皆様に衷心よりお礼を申し上げます。ご協力を賜りまして、紙面をもって厚くお礼を申し上げます。

また、同期の石川潤一氏、宮井克弥氏、松田圭二氏には不安の解消に向けた様々な意見や気づきとなる情報を頂きました。常に明るく、前向きな姿勢に励まされつつ、今日を迎えることができました。感謝申し上げます。

最後になりましたが、入学に際して同僚の皆様と家族には快く送り出して頂き温かく見守って頂きましたことに深く感謝いたします。誠にありがとうございました。

## 「幼児の食生活」アンケート

宮城県内の3～5歳のお子さんがいらっしゃる家庭での食生活に対する意識・理解の現状を把握し、明らかになった問題を改善し、今後の食育活動に反映させるためにアンケート調査を実施いたします。ご協力お願い致します。尚、今回ご回答頂きました内容については現状把握でのみ利用し、個人を特定することはありません。また、調査票にご回答いただけることで本調査への同意とみなさせていただきます。

該当箇所を丸（○）および数字を記入して下さい。尚、身長と体重については最新の数値を、小数点第一位までご記入下さい。

通所・通園している施設	保育所・幼稚園・認定こども園保育所型・認定こども園幼稚園型・幼保一元化施設		
年齢	3歳・4歳・5歳	性別	男・女
出生順位	第_____子	身長/体重	_____cm/_____kg

お子さんの食生活についてお聞きします。該当する番号を選び、回答欄に記入して下さい。

### 1. 生活習慣について

- (1) 起床時間は何時ですか？  
 6時以前  6時台  7時台  8時台  9時台  10時以降
- (2) 起床時間は毎日一定ですか？  
 一定である  比較的一定である  比較的一定ではない  一定ではない
- (3) 就寝時間は何時ですか？  
 19時以前  19時台  20時台  21時台  22時台  23時以降
- (4) 就寝時間は毎日一定ですか？  
 一定である  比較的一定である  比較的一定ではない  一定ではない
- (5) 歯磨きを行うのはいつですか？（複数回答可）  
 起床後  朝食後  昼食後  夕食後  おやつ後  就寝前
- (6) お子さんと一緒に食品を買いに行きますか？  
 行く  行かない
- (7) (6) の質問で①と答えた方に質問します。  
 お子さんと食品を買いに行った時に、どんな話をしますか？（複数回答可）  
 食品の名前について  食材が何の料理になるか  産地について  旬の食べ物について  
 肉や魚、野菜の選び方について  その他の内容について  特に話さない

回答欄

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

### 2. 食事について

- (8) 朝食は食べますか？  
 毎日食べる  週に4~6回食べる  週に1~3回食べる  食べない
- (9) 夕食は食べますか？  
 毎日食べる  週に4~6回食べる  週に1~3回食べる  食べない
- (10) 主に朝食を作る人は誰ですか？  
 父  母  祖父  祖母  兄弟・姉妹  その他
- (11) 主に夕食を作る人は誰ですか？  
 父  母  祖父  祖母  兄弟・姉妹  その他

(8)

(9)

(10)

(11)

### 3. 共食について

- (12) 朝食は誰と一緒に食べますか？（複数回答可）  
 父  母  祖父  祖母  兄弟・姉妹  その他  一人で食べる
- (13) 夕食は誰と一緒に食べますか？（複数回答可）  
 父  母  祖父  祖母  兄弟・姉妹  その他  一人で食べる
- (14) ご家庭でご飯を食べているときに会話をしますか？（朝、夕のどのタイミングでも構いません。）  
 する  しない

(12)

(13)

(14)

### 4. 食事バランスについて

- (15) 朝食で主食・主菜・副菜の揃った食事を食べますか？  
 毎日食べる  週に4~6回食べる  週に1~3回食べる  食べない
- (16) 夕食で主食・主菜・副菜の揃った食事を食べますか？  
 毎日食べる  週に4~6回食べる  週に1~3回食べる  食べない

(15)

(16)

5. おやつについて。
- (17) おやつは食べますか？
- ①毎日食べる ②週に4~6回食べる ③週に1~3回食べる ④食べない
- (18) (17)の質問で、
- ①、②、③と答えた方に質問します。
- 平日、おやつを食べる時間はいつですか？(複数回答可)
- ①起床後~朝食前 ②朝食後~登園前 ③降園後~夕食前 ④夕食後~就寝前
- ⑤決まっていない ⑥平日は食べない
- (19) (17)の質問で①、②、③と答えた方に質問します。
- 休日、おやつを食べる時間はいつですか？(複数回答可)
- 起床後~朝食前 ②朝食後~登園前 ③降園後~夕食前 ④夕食後~就寝前
- ⑤決まっていない ⑥休日は食べない
- (20) (17)の質問で①、②、③と答えた方に質問します。
- どんなおやつを食べますか？(複数回答可)
- ①手作りのおやつ ②市販の甘いおやつ ③市販のしょっぱいおやつ
- ④果物 ⑤おにぎりやパン ⑥いも類 ⑦牛乳・乳製品
- ⑧甘いある飲料(野菜ジュースや果汁100%ジュースも含む) ⑨お茶 ⑩その他
6. 食事マナーについて。
- (21) 食事の時に気を付けているマナーはありますか？(複数回答可)
- ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ ②姿勢よく食べる ③食事前後の手洗い
- (22) 「ながら食い」はしますか？「ながら食い」とは、テレビを見ながら、おもちゃで遊びながら食べることをいいます。
- ①しない ②たまにしている ③だいたいしている ④している
- (23) 「ばかり食い」はしますか？「ばかり食い」とは、ごはんのみ、おかずのみ食べることをいいます。
- ①しない ②たまにしている ③だいたいしている ④している
- (24) 箸は使えますか？
- ①使える ②使えない ③矯正箸は使える
- (25) (24)の質問で①と答えた方に質問します。
- 箸の持ち方は正しいですか？
- ①正しい ②正しいが、食材をうまくつかめない ③正しくないが、食材をつかめている ④正しくない
7. 好き嫌いについて。
- (26) 食事は好き嫌いなく全て食べていますか？(アレルギーを除く)
- ①はい ②いいえ
- (27) (26)の質問で②と答えた方に質問します。
- 苦手な食べ物はなんですか？(複数回答可)
- ① ご飯 ②肉類 ③魚類 ④卵 ⑤野菜 ⑥きのこ類 ⑦海藻類 ⑧果物 ⑨牛乳・乳製品 ⑩その他
- (28) (26)の質問で②と答えた方に質問します。
- 嫌いな食べ物はどのように工夫して食べさせていますか？(複数回答可)
- ①小さく切る ②味付けを工夫する ③好きなものと混ぜる ④少量盛る
- ⑤調理の手伝いをしてもらい、食べる意欲を引き出す ⑥「おいしいよ」「頑張れ」などの声がけをする
- ⑦その他の工夫をする ⑧特に工夫はしていない
8. よく噛んで食べることについて。
- (29) よく噛んで食べていますか？
- ①よく噛んでいる ②大体噛んでいる ③あまり噛んでいない
9. 運動について。
- (30) 家庭で外遊びはしますか？
- ① 毎日する ②週に4~6回する ③週に1~3回する ④しない
10. (31)「6の食事マナーについて」(21)以外で気を付けていることがありましたら( )内に記入して下さい。自由記載。
- ( )
- アンケートは以上になります。記入漏れがないかもう一度ご確認ください。ご協力ありがとうございました。

## 「青年期の食生活」アンケート

生活習慣病予防に役立てるため、『食生活調査』を行っています。アンケートにご協力をお願い致します。

※あてはまる項目に○を、または二重下線やカッコの中に適切な数字を記入してください。

性別	1. 男 2. 女
年齢(歳)	_____歳
身長・体重	1. 身長_____cm 2. 体重_____kg ※小数点第一位まで記入してください。
区分	1. 高校生____年生 2. 大学生____年生 3. 一般(高校・大学生以外)
居住形態	1. 自宅(実家) 2. 一人暮らし 3. 寮 4. 下宿 5. その他( )
一緒に住んでいる方	1. 自分 2. 配偶者 3. 子ども 4. 祖父・祖母 5. その他( ) ⇒ 計_____人
仕事について	1. 常勤 2. 非常勤・パート 3. 自営業 4. 主婦 5. その他( )

### あなたの食生活についてお伺いします。

※それぞれの質問に対し、1~4のうち、当てはまるものに○をつけてください。

※下記の「ほとんど毎日食べる」は週6~5日、「ときどき食べる」は週3~2日程度食べることを指します。

- ア. 朝食摂取状況について 1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない  
 イ. 昼食摂取状況について 1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない  
 ウ. 夕食摂取状況について 1. 毎日食べる 2. ほとんど毎日食べる 3. ときどき食べる 4. 食べない

※カッコの中に、一緒に食事をしている方を記入してください。(例:子・父・母など)

エ. 朝食は誰と食事していますか

1. 一人で 2. 配偶者 3. 子ども 4. 父・母 5. その他( )

オ. 昼食は誰と食事していますか

1. 一人で 2. 配偶者 3. 子ども 4. 父・母 5. その他( )

カ. 夕食は誰と食事していますか

1. 一人で 2. 配偶者 3. 子ども 4. 父・母 5. その他( )

キ. 一週間のうち朝・昼・夕食で共食(一緒に食事をすること)回数は何回ありますか。

- 例) 一日、朝・昼・夕食で毎食誰かと食事をすることは3回とカウントし、一週間で21回となります。  
 ( )回

ク. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、1日2回以上ほぼ毎日食べていますか。

1. 食べている 2. 食べていない

ケ. ゆっくり、良く噛んで食べていますか。

1. 良く噛んで食べている 2. 良く噛まないで食べている

コ. 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えていますか。

1. 伝えている 2. 伝えていない

サ. 生活習慣病予防に役立てるために、市や学校の事業に参加したことはありますか。

1. ある 2. ない

ある方はどんな教室に参加したことがあるか、記入してください。

- ( )

《裏面もご記入をお願いします》



※それぞれの質問に対し、1～4のうち、当てはまる数字に○をつけてください。

<b>①朝食の重要性について理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>②朝食欠食の現状を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>③朝食欠食を改善するため行動に移すための具体的な方法を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>④朝食の欠食を変えるため、行動に移そうとする意欲を持っていますか。</b>	
1	ほとんど意欲を持っていない
2	どちらかという意欲を持っていない
3	おおむね意欲を持っている
4	十分な意欲を持っている
<b>⑤望ましい野菜の摂取量について理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑥野菜を摂ることの重要性を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑦1日350gの野菜を摂る方法を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑧1日350gの野菜を摂る意欲を持っていますか。</b>	
1	ほとんど意欲を持っていない
2	どちらかという意欲を持っていない
3	おおむね意欲を持っている
4	十分な意欲を持っている
<b>⑨1日の摂取カロリーについて理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑩適正体重を理解していますか。</b>	
1	ほとんど理解していない
2	どちらかという理解していない
3	おおむね理解している
4	十分理解している
<b>⑪身の回りの食品のカロリーを意識していますか。</b>	
1	ほとんど意識していない
2	どちらかという意識をしていない
3	おおむね意識している
4	十分意識している

ご協力ありがとうございました。

A市食育アンケート調査（国保特定健診・後期高齢者健診受診者の皆様へ）

◎次の設問をよくお読みいただき、あてはまる番号に「○」をつけてください。

- 問1 あなたの性別は 1. 男性 2. 女性
- 問2 あなたのお住まいは 1. 市内 2. 市外
- 問3 あなたの年齢はおいくつですか  
1. 10代 2. 20代 3. 30代 4. 40代 5. 50代 6. 60代 7. 70代以上
- 問4 あなたの家族構成で当てはまるものを一つ選んでください。  
1. 単身（1人暮らし） 2. 二世帯世帯（親と子） 3. 夫婦のみ  
4. 三世帯世帯（親と子と孫） 5. その他
- 問5 あなたの職業をお選びください。  
1. 高校生 2. 大学生（専門学生） 3. 会社員 4. 自営業  
5. 公務員 6. 無職 7. その他（ ）
- 問6 あなたは『食育』の意味を知っていますか。（1つ）  
1. よく知っている 2. だいたい知っている  
3. 内容は知らないが言葉は聞いたことがある 4. 知らない
- 問7 あなたは朝食を食べていますか  
1. 毎日食べる 2. 週に2～3日食べない 3. 週に4～5日食べない  
4. ほとんど食べない
- 問8 問7で②「週に2～3日食べない」③「週に4～5日食べない」④「ほとんど食べない」に○をつけた人にお聞きします。朝食を食べない理由は何ですか（1つ）  
1. 時間がない 2. 食欲がない 3. 食事の準備が面倒  
4. 食べる習慣がない 5. その他（ ）
- 問9 あなたが普段の生活で思うことはありますか。  
はい、いいえのいずれかに○をつけてください。
- |                                    |    |     |
|------------------------------------|----|-----|
| 1. ご飯などの穀類をしっかりと取っていますか。           | はい | いいえ |
| 2. 食事を楽しんでいますか。                    | はい | いいえ |
| 3. 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせていますか。 | はい | いいえ |
| 4. 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを考えていますか。    | はい | いいえ |
| 5. 食塩や脂肪は控えめにしていますか。               | はい | いいえ |
| 6. 一日の食事のリズムから生活のリズムを整えていますか。      | はい | いいえ |
| 7. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄をなくしていますか。      | はい | いいえ |
| 8. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を取っていますか。  | はい | いいえ |
| 9. つねに自分の食生活を見直していますか。             |    |     |
- 問10 あなたが、今後「健全な食生活の推進」を目指すとしたら、そのきっかけにはどんな出来事が考えられますか。（複数回答）
- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 結婚          | 7. 時間的余裕ができた    |
| 2. 妊娠・出産       | 8. 経済的余裕ができた    |
| 3. 子どもの入学（入園）  | 9. 特にない（思いつかない） |
| 4. 体重増加等の身体的変化 | 10. その他         |
| 5. 病気・怪我       | （ ）             |
| 6. 高齢者との同居を開始  |                 |

問11 A市を代表する食材を挙げるとすると、それは何ですか。(3つまで記入)  
( ) ( ) ( )

問12 あなたは地域の食文化や産物を生かし、時には新しい料理も取り入れていますか。

1. はい
2. いいえ

問13 あなたは食品を選ぶとき、どんなことに気をつけて購入していますか。(複数回答)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 賞味期限や消費期限 | 5. 販売価格      |
| 2. 食品添加物     | 6. ブランド・メーカー |
| 3. 生産地       | 7. その他 ( )   |
| 4. 鮮度        |              |

問14 あなたは、ご自分の食生活の中で課題だと思うことはありますか。(複数回答)

1. 朝食を食べないことが多い
2. 野菜の摂取量が少ない
3. 外食やコンビニの利用が多い
4. 栄養バランスが悪い(偏った食生活)
5. 食事をサプリメントなど補助食品で済ませることが多い
6. 自分で料理を作ることがない、または少ない
7. 家族と一緒に食事をする機会が少ない
8. 食事の時間が不規則である
9. 食べることに興味がない )
10. その他 ( )

問15 あなたは『食生活チェックシート』を使ったことがありますか。

1. 使ったことがある
2. 使ったことがない
3. 使ったことはないが、あることは知っている

問16 A市の「食育」を効果的に進めていくうえで、本市が取り組むべきことは何だと思えますか?

1. 親子または子ども対象の体験学習(畑づくり、海苔・蒲鉾作り、カキむき体験等)の実施など
2. 学校、家庭、地域とのネットワークづくり
3. 料理教室の開催への支援(料理などの専門家の派遣等も含む)
4. 食や栄養に関する知識習得のための講習会の開催への支援(専門家の派遣等も含む)
5. 食に関する情報提供(食品添加物、食の安全等)
6. その他 ( )

問17 「食育」に関するご意見などがありましたらご自由にお書き下さい。

\*\*\*アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。\*\*\*