

第2章 ライフステージに応じた食育

1. ライフステージの分類
2. 各ライフステージにおける食育の目的ならびに課題
3. 食育事業の実践事例
4. ライフステージに応じた食育事業の方向性

第2章 ライフステージに応じた食育

本章では、各ライフステージの健康づくりに係る食育の取組について、その目的や課題を整理し、食育の実践事例を紹介する。

1. ライフステージの分類

前述のとおり、国の「第2次食育推進基本計画」では、生涯にわたるライフステージのうち、特に、「子ども」と「生活習慣病世代あるいは予備軍」に焦点が当てられている。また、全国の地方公共団体の食育関連計画に示されたライフステージの分類は様々である。そこで、それらのライフステージ分類事例を参照するとともに、今後の食育事業の展開を見据え、本調査研究では、下図表のとおり、5段階のライフステージを設定した。

図表 43 本調査研究におけるライフステージの分類

ライフステージ	乳幼児期	義務教育期	青年期	成人期	高齢期
年齢区分	0～5歳 (未就学児)	6～15歳	16～19歳	20歳～64歳	65歳～
主な活動場所	家庭				
	地域				
	保育園・幼稚園	小学校・中学校	高校・大学	勤め先	

1-1. 各ライフステージの概要

各ライフステージを設定した趣旨は、下記のとおりである。なお、地方公共団体が策定した食育関連計画の中には、例えば「妊婦」や「障害者」、「独居高齢者」等を個別のライフステージとした事例も見られるが、これらについては、以下に設定した主たるライフステージの一部、あるいは全部に該当するものとして整理している。

1-1-1. 乳幼児期

食育は、すべてのライフステージにおいて、でき得ることを同時に実施すべきであるが、できる限り幼少の時期から食育に触れ、基本的な食生活・食習慣を身に付けることが重要である。

また、地方公共団体等の事例においても、保育園・幼稚園での取組は多く見られる。

そのため、保育園・幼稚園の0～5歳児（未就学児）を対象とした「乳幼児期」のライフステージを設定した。

1-1-2. 義務教育期

乳幼児期に次いで食に関する基礎の習得と理解の促進に適した時期として、小学校・中学校の義務教育期間が挙げられる。

食育の事業としても、学校教育の場を活用した事例が多く取り組まれている。

そのため、小学校・中学校に通う6～15歳の児童・生徒を対象とした「義務教育期」のライフステージを設定した。

1-1-3. 青年期

義務教育期後の若年層は、食育に関する課題が増す時期である。過剰なダイエットによる“やせ”の問題、一人暮らしによる食生活の乱れ等の問題が生じてくる。

また、事業を展開する際、ターゲットとして設定が難しい世代である。

そのため、高校・大学へ通学、あるいは社会人として独り立ちする時期である「青年期」をライフステージの1つとして設定した。

1-1-4. 成人期

この時期は、学生や社会人、特に働き盛りの世代が含まれ、栄養バランスの乱れや生活習慣病のリスクなど課題が多い。しかも、学業や子育て、仕事などで忙しく、食育事業のターゲットとして設定しづらい問題も指摘されている。

そのため、20～64歳までの「成人期」をライフステージの1つとして設定した。

1-1-5. 高齢期

高齢層は、成人期に続き生活習慣病予防が大きな課題に挙げられる一方、高齢者のみの世帯や単身世帯では、孤食や低栄養などの栄養バランスの崩れといった問題も発生している。

そのため、65歳以上の「高齢期」をライフステージの1つとして設定した。

2. 各ライフステージにおける食育の目的ならびに課題

前節で分類したライフステージをもとに、各ライフステージの食育の目的や課題等について、以下のとおり整理した。

2-1. 乳幼児期

2-1-1. 乳幼児期の概要

(1) 「食を営む力」の基礎を培う

乳幼児期は、離乳食から大人の食事への移行期であり、咀嚼機能の発達を考慮しながら、食事の内容や形態を選ぶ必要がある。特に、1歳半から、乳歯がはえそろう3歳までに適切な食育を行うことで、まるのみや早食い、口にためたままにするとといったことを避けることができるとされている。

また、この時期に、味覚や食嗜好、食習慣の基礎を形成する必要がある。例えば、幼い頃から濃い味を好むようになると、大人になってもその嗜好が続き、塩分の過剰摂取による生活習慣病発症のリスクが高まるといわれている。生涯にわたる健康の保持・増進を見据え、長期的な視点に立脚した食育が必要であり、それにより、心身の健やかな成長・発達を保障することを目指す時期である。

食に対する興味・関心を醸成する時期でもあり、食べることが大好きで、食への興味・関心が強い子どもを育てる機会でもある。興味・関心があれば、知識や技術は後から獲得することも可能であり、まずは「食を営む力の基礎」を培うことを目指す時期である。

そのためにも、普段の食事が重要な食育の場となる。食事は、エネルギーや栄養補給の場であることはもちろんのこと、家族や友人など複数の人と食卓を囲む「共食」を通して、コミュニケーション能力や思いやりの心、食事マナーを身に付ける場でもある。また、食事を通して、他者への信頼感や、社会生活に必要なチャレンジ精神、達成感等が育まれるとされている。食育は、人間（親子）関係を含めた生活の質（QOL）の向上に影響する。昨今、「こ食」の問題（孤食、個食、子食、小食、固食、濃食、粉食）²が指摘されているが、乳幼児期の食育が持つ意義は大きい。

(2) 保護者を一体にとらえた食育の必要性

他方、乳幼児期には、保護者や周囲の大人が食事を用意するため、子どもは大人の食生活の影響を受けやすい。1～3歳児の母親が朝食を「ほぼ毎日食べる」と子どもは「ほ

² 孤食：一人で食べる、個食：複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違う、子食：子どもだけで食べる、小食：ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること、固食：同じ物ばかり食べる、濃食：濃い味つけの物ばかり食べる、粉食：パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる（「子どもにとって、なぜ「食」は重要なのか - 「食」を通して育つもの、育てたいもの」、堤 ちはる、月刊福祉（2014年10月号）参照）

「毎日食べる」割合が多い（約 94%）が、母親が「ほとんど食べない」と割合が減少する（約 70%）との調査結果がある³。

そのため、乳幼児期の食育においては、乳幼児の食環境が確保されるよう、保護者の意識の改善や、親子を一体にとらえた支援が必要である。また、支援する際には、長期的な視点に立ち、保護者の価値観を尊重し、保護者に寄り添い気遣う態度が重要になる。

2-1-2. 乳幼児期における食育の事業例

- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」(現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)
<70 ページ>

2-2. 義務教育期

2-2-1. 義務教育期の概要

(1) 「食に関する自立性」を育む

乳幼児期に続き、小学校・中学校の児童生徒を対象とした食育においては、食に関する自立を目指す必要がある。すなわち、食に関心を持ち、食の大切さや健康について考え、栄養バランスや食材の旬等も考慮しながら、自分で食を選択し、調理することができるよう力を育てる時期である。それにより、“食べることが大好きで興味・関心が強い子”、“食に対して能動的な子”を育てることが重要である。

(2) 保護者への啓発の必要性

この時期は、義務教育の場である学校を通じた食育事業を展開しやすいメリットを有している。一方で、家庭で過ごす時間も長く、家庭における食育についても考慮する必要がある。

子どもの食に対する興味・関心を引き出すのは、保護者や周囲の大人である。しかし、大人自身の食の優先度が低くなりがちで、栄養士等の専門家にとっては当たり前のことでも、知らない、あるいは実行できていない大人が多い現状にある。大人自身の食に対する関心が下がっているという現状を認識して、基礎的なことを丁寧に伝えていくことが必要である。最初から完璧を目指すのではなく、関心が下がっているという現状に対して、無理のないところから意識・取組を促していくといった配慮をする必要がある。

(3) 食育事業の手法

乳幼児期の保育園・幼稚園を含め、小学校・中学校では、調理体験や農業体験等、様々な食育のイベントが行われている。イベントは PR しやすいこともあって、食育＝イベントとなりがちだが、イベントだけが食育ではないことに留意する必要がある。食事や

³ 「平成 17 年度乳幼児栄養調査結果」(厚生労働省)

生活の中で行われる日々の食育とイベントとの両輪が大切である。また、イベントを行う際には、イベントは手段であり最終目的ではないことを念頭に置いて、イベントを通して育成目標を明確にする必要がある。

2-2-2. 義務教育期における食育の事業例

- ◆ 「お弁当の日」 <62 ページ>
- ◆ 「スーパー食育スクール事業」 <64 ページ>

2-3. 青年期

2-3-1. 青年期の概要

(1) 義務教育期の成果を実践につなげる

青年期は、社会人として、あるいは進学によって独り立ちをし、生活スタイルが大きく変化する時期である。生活スタイルの変化が食生活の乱れにつながり、栄養バランスを欠いた状態につながることが多い。「思春期」に該当する時期でもあり、過剰なダイエットによる“やせ”の問題が、若い女性を中心に広がっている。心身の発達にとって重要な時期に低栄養に陥ることは大きな問題である。また、ひとり暮らしを始める人が多い時期でもある。正しい食育を通じて、知識と経験を身につけていけばよいが、多くは食品の選択や調理に関する知識、経験が乏しいままの単身生活となる例が多い。

一方、青年期は、総じて体力もあり、健康を顧みることの少ない世代でもある。そのため、食育に関する事業への関心も低いことが多い。しかし、食生活・食習慣はその後の健康に影響を及ぼすことから、食の重要性に対する興味・関心を高め、実践することを促す食育の展開が重要である。また、乳幼児期、義務教育期における食育を経て、青年期において食育の成果が発揮されるともいえる。青年期までに学んだ知識と経験を活かし、次の成人期の取組へとつなげていくためにも、市町村において、有効なアプローチ方策を検討し、切れ目なく取り組んでいく必要がある。

2-3-2. 青年期における食育の事業例

- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」 <66 ページ>
- ◆ 「食育丸の内」 <68 ページ>

2-4. 成人期

2-4-1. 成人期の概要

(1) 次世代等の食育を担う役割

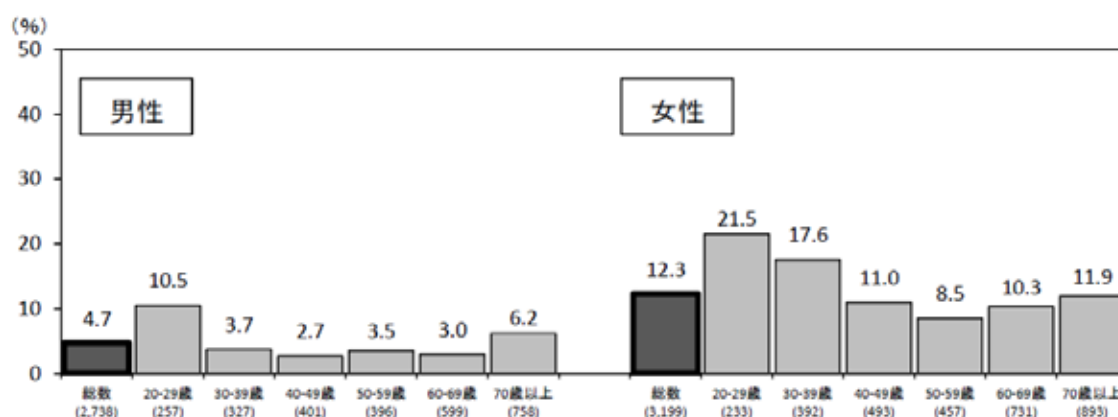
学生や社会人、特に働き盛りの世代は、食そのものに対する関心が低く、取組も低調になりがちな時期である。

しかし、この世代は子育て世代でもあり、次世代の食育を担い、知識と経験を引き継ぐ重要な役割を持った時期でもある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート結果によると、30～40代女性が食育に関心をもったきっかけとして、「親になった」「家族の体調を改善したかった」等を挙げる割合が多く、食育において子どもや家族を重視している傾向が見られる。有効な情報提供を積極的に行うことで、本人だけではなく、子どもや家族への効果も期待できる。

(2) 健康寿命の延伸に向けた食育

近年、若い女性の「やせ」が課題として指摘されている。平成25年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)では、「やせ」(BMI18.5未満)の範囲に当てはまる者の割合は男性よりも女性が高く、性・年齢階級別では男女ともに20歳代が最も高いとされている。さらに、女性の肥満者は10年間で減少傾向にあるのに対して、女性の「やせ」の者の割合は10年間で増加傾向にあるとされている。

図表 44 やせの者の割合(20歳以上、性・年齢階級別(妊婦除く))⁴



また、成人期の後半では、生活習慣病の発症リスクが高まることから、健康寿命の延伸に向けて、成人期の早い段階から食習慣や栄養バランスの改善に取り組んでいく必要がある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、30～40代男性の26.8%が朝食を「ほとんど食べない」と回答している。また、30～40代男性の32.4%が野菜の摂取は「一日に、小皿・小鉢で1皿未満」(一日に、約70g未満)と回答している。さらに、30～40代男性の20.6%が自身の現在の食生活・食習慣に問題が多いと回答している。このことから、特に男性を中心として、食生活・食習慣の改善の必要性が伺える。

(3) 関心の低い層に向けた食育のポイント

特に、食育に対して関心の低い層に対しては、個人が興味・関心を持ちやすいテーマ

⁴ 平成25年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

を設定することで、食育に関心を引き付けることが重要である。例えば、多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、食育に関心を持ったきっかけとして、男性若年層は「スポーツや体力づくりのため」、女性若年層は「美容やダイエットのため」と回答している割合が多い。ターゲットに応じて関心の高い題材を取り上げることで、食育に取り組むきっかけづくりを行うことが有効である。

また、個人が一日の中で長く過ごす場所において食育を展開していくことも有効である。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、食育に関心がない理由として、仕事や趣味等、他のことで忙しいという点が挙げられた。個人のライフスタイルを踏まえながら、通勤先や通勤経路等において食育事業を実施していくことが効果的である。

さらに、個人を取り巻く食環境を整備していく必要がある。多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、野菜不足になってしまう原因として、「野菜を調理するのが面倒である」、「飲食店に野菜が多く含まれるメニューがない／少ない」、「スーパーやコンビニなどに、野菜が多く含まれるお惣菜やお弁当が売っていない／少ない」の割合が多く、野菜の摂取を外食・中食に求める傾向が伺える。なお、個人により調理技術のレベルは様々であるため、まずは現状把握に取り組む必要もある。

2-4-2. 成人期における食育の事業例

- ◆ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」 <66 ページ>
- ◆ 「食育丸の内」 <68 ページ>
- ◆ 「食育に関するワークショップ」 <100 ページ>

2-5. 高齢期

2-5-1. 高齢期の概要

(1) 高齢社会における食育の意義

「健康日本 21 (第二次)⁵⁾」では、健康の増進に関する基本的な方向として、「① 健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底 (NCD (非感染性疾患) の予防)」、「③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、「④ 健康を支え、守るための社会環境の整備」及び「⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善」が掲げられている。また、「10 年後に目指す姿」として、「すべての国民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」を掲げ、「子どもも大人も希望のもてる社会」とともに「高齢者が生きがいをもてる社会」等が示されている。

⁵⁾健康増進法に基づき、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めた「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正 (平成 24 年 7 月 10 日厚生労働省告示 4 3 0 号)

「国民生活基礎調査」（平成 25 年、厚生労働省）によると、65 歳以上の高齢者の健康状態は、日常生活に影響があるとする者が全高齢者の 4 分の 1 となり、年齢が高まるほど上昇する傾向が見られる。エネルギーやたんぱく質が不足する低栄養の状態に陥ると、体重減少や筋肉量の低下をもたらす、生活活動度が低下する。健康寿命の延伸のためには、「健康日本 21（第二次）」の基本的な方向に挙げられているとおり、高齢者の栄養・食生活に関する生活習慣の改善が重要であり、増加を続ける高齢者を食育の主要なターゲットとして捉える必要がある。

（2）高齢者の社会参画の機会としての食育

しかしながら、多摩・島しょ地域の住民へのアンケート調査によると、50～60 代男性の 28.6%が「食育に関心がない」と回答しており、男性は女性に比べて食育、あるいは食そのものに対する関心が低い傾向がある。また、特に女性は、身体機能の低下や家族形態の変化によって料理へのモチベーションが下がり、粗食による低栄養や栄養バランスの偏り等も問題となってくる。「食育に関する意識調査」（平成 27 年 3 月、内閣府）によると、一日の全ての食事を一人で食べることがあるかについて「ほとんど毎日」と回答した割合は、特に女性の 70 歳以上で多くなっており（19%）、高齢者の孤食も課題となっている。こうした現状を踏まえ、高齢期の食育については、栄養バランスの確保に加えて、本人の経験や技術等を活かした共食の機会の設定等、社会参画の促進や見守りの観点も含めた取組が重要となる。

2-5-2. 高齢期における食育の事業例

- ◆ 「ほっこり食事プロジェクト」（現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト）
<70 ページ>

2-6. 全ライフステージ共通

全ライフステージに共通した留意点として、以下の項目が挙げられる。

- 食育は、全てのライフステージで一斉に取り組むべきである。食生活は習慣であり、急に変えることは難しい。各ライフステージにおいて、できることから取り組むことが有効である。
- 地域によって年齢分布や家族構成等が異なるため、主たるターゲットや課題も地域によって異なる。地域の特性に応じた食育の展開が必要である。
- 無関心層がいる場所にアプローチする“攻めの食育”が重要である。例えば、人の集まるスーパーや駅等において啓発を行うことも有効である。

3. 食育事業の実践事例

3-1. 「お弁当の日」(宇都宮市教育委員会)

(1) 対象とするライフステージ

「お弁当の日」は、宇都宮市立小中学校において、児童・生徒が自らのお弁当づくりに挑戦するという、義務教育期に焦点を当てた取組である。

学校だけで食育を行うことは難しく、望ましい食習慣を身に付ける上でも家庭と連携した食育を進めることが重要であると考え、学校と家庭をつなぐツールとして「お弁当」に着目している。

(2) 事例の概要

「お弁当の日」は、宇都宮市教育委員会(学校健康課 学校食育グループ)が企画して開始したものであり、平成20年度以降、宇都宮市立の小中学校全校(93校)で実施されている。保護者や生産者等、お弁当を作るにあたって関係する様々な人々への感謝の心を表して『『お』弁当の日』としている。衛生面から年度の後半(10月から3月)に少なくとも各校2回は実施することを必須としている。

平成19年度に教育委員会主導で、栄養教諭が配置されている小学校においてパイロット事業を始め、平成20年度に全校で事業を開始した。全校実施にあたっては、小中学校長会で説明を行っている。その後、平成24年度に教育委員会が中心となって指導資料を作成し取り組んでいる。

開始当初は、教員から、忙しい保護者が多いのでお弁当を持って来ることができない場合の対応等について懸念が指摘された。そのため、保護者からの問い合わせについては「家庭と学校が連携して食べる事の大切さを教える」というコンセプトを直接説明するため、教育委員会で受け付けた。しかし実際の問い合わせ等は3件のみであった。子どもたちの変化を見て教員や保護者の理解が進み、数年で理解を得られるようになった。

宇都宮市では、県費負担で栄養士が配置されている学校以外にも、市費負担で栄養士を配置し、栄養士を全校に配置することで食育や「お弁当の日」の取組も実施しやすい体制を整えている。現在では、栄養士を中心に担任も指導できる体制を作っている。また、宇都宮市では、小中一貫教育として、25の中学校を核として、小学校数校と「地域学校園」を作っている。「お弁当の日」の取組についても、「地域学校園」ごとに栄養士同士が相談しあえる体制をとり、食育の年間指導計画を「地域学校園」ごとにとりまとめている。

「お弁当の日」の効果的な実施に向け、義務教育期9年間の発達・成長段階に応じた進め方を検討するとともに、事前指導・事後指導の方法を決めていくことが必須である。事前指導では、学年ごとにねらいと目標を決めて、「お弁当とはどんなものか」「食材は誰がつくっているのか」等を理解するため、お弁当のつめ方や栄養バランス、市内で採れる野菜や地産地消、旬の食材等について指導している。事後指導では、「振り返りカ

ード」を活用し、お弁当作りを通して学習したことの振り返りを行っている。

具体的な実施方法は各学校に任せており、学校ごとの特色に応じ様々な工夫をしているため、実施回数は各校により異なる。また、各校の栄養士が地元のスーパーに「お弁当の日」の日程や地産地消を学んでいることを知らせると、「お弁当の日」のPOPを作って、近くで取れた野菜やおすすめのメニューを紹介したりするなど、地域の自主的な協力も広がっている。

(3) 効果

児童・生徒が自ら食材を選び調理する、地産地消や食品添加物等にも関心を持つことができるといった食に対する「たくましさ」が育まれている。「お弁当の日」の取組は、栄養バランス、生産者やお弁当を作る人への感謝の心、地産地消、食文化等、食育に必要な様々な要素を取り入れることができ、総合的な食育の効果が期待できる。

また、家庭とのやりとりにおいて「振り返りカード」を活用し、保護者に感想を書んでもらうようにしている。子どもたちがお弁当を一人で作ったり、家族のお弁当まで作れるようになったりしたことで、子どもの成長を感じ、保護者の関心も向上した。さらに、子どもの成長を見ることで、教職員のモチベーション向上にもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

「お弁当の日」の取組が8年目となった現在は、お弁当を作ること自体が目的となっている教職員も散見されることから、今後は教職員に食育や食に対するたくましさを育むという本来の目的を周知する必要がある。また、現在はこの取組について市内での連携はしていないが、今後、地産地消の観点から農業関連部署との連携を検討している。

さらに、義務教育期において「お弁当の日」を経験した児童・生徒が、義務教育期終了後の青年期以降も、その経験を活かせるようにしたいと考えている。自分でお弁当を作る習慣が身についていることで、高校、大学とライフステージを進んだ場合でも食育を生活の実践の場へとつなげていくことができる。中学校卒業時には、生徒が卒業後も食について自ら考え行動できるよう、学校に対して指導資料を提供している。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

「お弁当の日」の取組は基礎自治体レベルで実施しやすい。特に、農業が多い地域では、地域の食材を活かすことができるため実施しやすいと考えられる。多摩・島しょ地域で同様の取組を実施する場合は、地元の生産者と連携したり、各校の学校栄養士等のキーパーソンを中心に、事業開始時に教職員の理解を促しモチベーションを向上させたりすることが重要となる。学校を中心とした取組のため、教育委員会が中心となって取り組むことが重要と考えられる。

3-2. 「スーパー食育スクール事業」(文部科学省、お茶の水女子大学附属小学校)

(1) 対象とするライフステージ

スーパー食育スクール事業⁶は、学校における食育を推進するため、平成 26 年度から文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課が実施している事業である。対象は、国・公・私立の小・中学校、高等学校及び中等教育学校である。

(2) 事例の概要

スーパー食育スクール事業の目的は、「学校が大学や企業、生産者、関係機関等と連携し、食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解など食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行い、その成果を分かりやすく示し、普及啓発することで食育のより一層の充実を図る」こととされている。

初年度の平成 26 年度は、33 事業 (42 校)、2 か年目となる平成 27 年度は、30 事業 (35 校) が指定を受けている。

(3) 効果

食育に関しては、多くの事例が実践され、公開されている。しかしながら、その効果を科学的に検証した事例は少ない。スーパー食育スクール事業では、上述のとおり、食育を実践し、その効果を明らかにすることが目的に明記されている。

具体的な事例として、平成 26 年度、27 年度と 2 か年連続でスーパー食育スクールに指定された、お茶の水女子大学附属小学校における「食に対して能動的な児童を育てる効果的な SHOKUIKU プログラムの構築」を取り上げる。

お茶の水女子大学附属小学校では、次のような目標、仮説及び評価指標項目を設定し、食育の取組が「食に対して能動的な児童」の育成にどのような効果をもたらしたかについて、客観的に評価、検討している。

■目標

- ・画一的に与えられた量を食べるのではなく、味や栄養について、また自分が食べられる量を考えて食べる
- ・食べたことがないものや食べ慣れていないもの、嫌いなものでも少しずつ食べようという意識をもつ
- ・人によって味の好みや違いや文化の違いがあることを尊重する
- ・食に対して興味をもち、日常から情報を取り込む意識をもつ。何より食を楽しむ気持ちをもつ

⁶ 文部科学省ホームページ「スーパー食育スクール事業について」(平成 28 年 1 月 27 日アクセス)

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1353368.htm

■仮説

【仮説1】

栽培や調理を体験したり、生産・調理の専門家とともに学んだりすることをもとにし、給食指導等で適切に評価することで、食に対して能動的な児童が育つのではないか

【仮説2】

食に対して能動的な児童と健康指標の間には正の相関があるのではないか

【仮説1】、【仮説2】が児童・保護者へのアンケート、食行動調査、身体や運動量等のデータの比較検討によって検証されれば、SHOKUIKU プログラムが児童の健康に有効であるという可能性が示される

■評価指標

1 児童の食行動の変化

(1)生産・消費にかかわる理解

(2)食品選択の多様性にかかわる思考・判断

(3)給食への関心・態度

2 食行動と喫食量⁷、身長・体重・運動量等健康指標

3 各家庭の給食・食への意識調査

■主な効果

- ・食に対して能動的な子どもは、心身ともに健康的な傾向を示した
- ・体験したことや自分たちにつながりのある人が作った・考えた食事は、食べてみようという意欲を喚起することが示唆された
- ・「食に対して能動的な子どもを育てる」ための指標や尺度の開発、作成に寄与した

(4) 今後の課題と展望

上記の取組ではいくつか今後の課題が示された。まず、食育の効果を測定するためには単年度では検証が難しく、経年変化を測る必要がある点である。次に、調査対象者数が少なく、信頼性の高い効果測定を行うためには継続した実践・研究が必要と考えられる点である。スーパー食育スクール事業をきっかけに、こうした課題を踏まえながら、既存あるいは新規の食育事業を見直し、より有効な方法で継続していくことが望まれる。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

スーパー食育スクール事業の対象となる公立小中学校等は、多摩・島しょ地域にも多数存在し、教育委員会等が主体となるため、展開の可能性は高いと考えられる。効果測定のための評価指標、評価尺度についても各事例において示されていることから、効率的な設計ができると考えられる。展開時のポイントとして、大学や企業等の連携先の探索と交渉、調査実施費用等の捻出等が想定される。

⁷ 食事量。小学校3年生・5年生に対して、給食の残菜とおかわりの回数等を調査し、喫食量の指標としている。

3-3.「うちのお店も健康づくり応援団の店」(大阪府、大阪ヘルシー外食推進協議会)

(1) 対象とするライフステージ

「うちのお店も健康づくり応援団の店」は、外食の栄養成分表示やヘルシーメニュー化を推進し、健康面に配慮した大阪食文化を新たに創出することを目的とした取組である。食や健康づくりに携わる関係機関や団体、行政が連携しながら実施している。主に、働き盛りである青年期・成人期に焦点を当てた取組である。

(2) 事例の概要

「うちのお店も健康づくり応援団の店」は、「大阪ヘルシー外食推進協議会（以下、「協議会」という）」が主体となり実施している。「協議会」は、目的に賛同して事業の推進を行う（一社）大阪外食産業協会、大阪府飲食旅館生活衛生組合連合会、（公社）大阪食品衛生協会、（公社）大阪府栄養士会、大阪レストラン協会が正会員となり、大阪府、大阪市、堺市、高槻市、豊中市、枚方市、東大阪市が特別会員、企業・団体等が賛助会員となっている。

府内の飲食店のメニューのヘルシー化を進めるため、メニューの栄養成分表示（エネルギー・脂質・食塩等）、食事バランスガイドによる表示、ヘルシーメニューの提供（野菜たっぷり、塩分ひかえめ等）、ヘルシーオーダーの実施（ごはんの量を調節できる、ソースの別添え等）等を満たしている飲食店を、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の店と認定し、ステッカーを配布している。

大阪は食い倒れの町として飲食店が全国と比較して多い。また、全国に比べて健康水準が必ずしも良好とはいえない状況にある。府民のライフスタイルや外食の位置づけも変化しており、外食を含めた総合的な食生活管理が重要になってきている。

大阪府では、平成元年に「栄養成分表示店」の指定に取り組み、平成8年に大阪市・堺市・東大阪市の賛同を得て、オール大阪で全国初の官民協働の「協議会」を立ち上げた。

「協議会」は、事務局として会員飲食店のとりまとめを行っている。飲食店との直接のやり取りは各保健所が実施している。また、毎月1回、正会員と特別会員の行政が参加する運営会議を開催し、当該年度の事業計画や予算等の運営面等について話し合っている。

事業開始当初は行政からの財政支援があったが、現在はなく、正会員・賛助会員の会費で成り立っている。

「うちのお店も健康づくり応援団の店」登録までの流れとしては、まず、各店舗から各地域の保健所に申込を行う。その後、保健所が申込書を「協議会」に送付し、「協議会」が承認書を保健所に送付する。保健所は承認書とともにステッカー等を店舗に持参する。

ヘルシーメニューの内容としては、野菜たっぷりメニューを提供している店舗が多く、生活習慣病の改善につなげている。また、多くの全国チェーン店では、メニューの栄養

成分表示をメインとして、野菜たっぷりメニュー等の提供に取り組んでいる。なお、登録は無料のため、飲食店は費用負担なく登録できる。

平成26年度末現在、承認店舗数は累計11,269件、継続実施店舗数は6,764件である。

また、登録店が各店のヘルシーメニューを応募し、府民が人気投票を行う「おすすめ！わが店のヘルシーメニュー人気コンテスト」をあわせて実施している。

(3) 効果

人気コンテストに応募する飲食店等には食育への意識が広まっており、コンテストでは、野菜が多く、塩分控えめのメニューの出品が目立つようになってきている。

(4) 今後の課題と展望

課題としては、新規登録・継続確認のために、栄養士が店舗を1軒ずつ訪問するため、労力がかかることである。また、大阪府では店主に野菜たっぷり・適油・適塩メニュー（V.O.S.メニュー）の条件を理解してもらい、メニュー改善につなげることを目的とし、店主を対象にした研修を、大阪府4ブロックごとに年1回実施しているが、参加が少ないことも課題である。

事業開始当初、ターゲットは働き盛りの人が中心だったが、昨今では若年化してきている。食事が偏りがちな20代や一人暮らしの大学生も外食を利用することが多いため重視していきたい。また、飲食店の店主がヘルシーメニューを理解することで、若手の従業員自身の食育にもつながるのではないかと考えている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

取組に参加する飲食店のメリットを提示することで参加を働きかけやすいと考えられる。参加のメリットとしては、ヘルシー志向が高まる中で「協議会」のホームページや各市のイベント等において積極的にPRすることができるといった点が挙げられる。また、「うちのお店も健康づくり応援団の店」の取組の中では、ぐるなびに加盟している店舗は「協議会」のHPにぐるなびのリンクを掲載できるといった対応もしている。

事業を行う上では、「協議会」のような核となる存在が有効である。事務局運営を栄養士会に委託し、共同事業として実施する方法も考えられる。特に、飲食店からの問い合わせに関しては、詳細な問い合わせ内容に対応できるよう、専門知識を持った栄養士等が担当すると良い。直接店舗とのやりとりを行う栄養士が、地元にも溶け込むことも重要である。

さらに、各市町村が単独で行うのではなく連携することで、通勤先でも食育を展開できるなど、さらに効果が出ると考えられる。

3-4. 「食育丸の内」(三菱地所株式会社)

(1) 対象とするライフステージ

「食育丸の内」は、約 23 万人のビジネスワーカーを抱え、日本の GDP の推計 3 割を稼ぐといわれる企業が集積し、飲食店が 400 店近く集積する丸の内エリアにおいて、心身ともに健康であることを日々の食事から考えてもらう機会を創出していこうとの思いから、丸の内エリアで大人の食育を展開する、青年期から成人期に焦点を当てた取組である。子どもを育てる働き盛りの大人が食育に関する知識を身に付け、子どもに食育を広める必要があると考え、「食育丸の内」プロジェクトを推進している。

(2) 事例の概要

「食育丸の内」は、三菱地所株式会社商業施設運営事業部が旗振り役となり、丸の内エリアに出店する一流シェフら 26 名を中心に組成した「丸の内シェフズクラブ」を中心に様々な食に関する活動を行っている。

平成 20 年に食品偽装や食の安心・安全といったテーマがクローズアップされた。そこで、不動産会社として丸の内地域のステークホルダーと一緒に持続可能な街を作り、丸の内のブランディングにつなげていきたいと考えて、「食育丸の内」を開始した。

「食育丸の内」では様々な食育プロジェクトが行われている。まず、消費者と生産者を直接つなぐ場として「丸の内グラムマルシェ」「行幸マルシェ」を開催している。「丸の内グラムマルシェ」は年に 1、2 回実施している量り売りスタイルのマルシェで、平成 27 年は 3 月・10 月初旬に開催した。量り売りをする事で消費者と生産者の会話を生み出すことができている。開始当初は丸の内の OL が野菜を買って電車で帰るのかとの懸念もあったが、野菜の安全性や生産者の想いについて納得すれば購入する傾向があることが分かった。「行幸マルシェ」は、丸ビルと新丸ビルの地下通路で毎週金曜日に実施している。

「シェフズランチ」では、「丸の内シェフズクラブ」の一流シェフ協力の下、地方自治体等と連携し、その土地の産品の魅力を存分に伝えるランチの提供を期間限定で丸ビル 1 階のイベントカフェにて行っている

「イートアカデミー」では、参加者がシェフの店を訪問して料理方法を学んだり、「ウェルカムキッズ」として子どもの料理教室を開催している。平成 26 年度からは「イートアカデミー」の一環として、働く女性の健康づくりを目的に「まるのうち保健室」を実施している。

(3) 「まるのうち保健室」の概要

企業等の健診では男性のメタボ健診等は充実しているが、女性に特化した健診はほとんどない。また、働き盛りの人は忙しく食えることがおろそかになる傾向がある。女性の活躍推進や少子高齢化という背景がある中で、女性に必要な情報を提供して仕事や出産等の選択肢を増やすために「まるのうち保健室」を立ち上げた。

「まるのうち保健室」では、体組成・ヘモグロビン測定・骨密度測定・食生活アンケートをもとに、女性特有のホルモンバランスなどを把握し管理栄養士からフードカウンセリングを受けることができる。

平成 26 年は 9 月から 3 月まで毎月 1 回実施し、約 1,000 人の働く女性が「まるのうち保健室」に参加した。カウンセリング結果を分析すると、働く女性の平均摂取カロリーが 1,400 キロカロリー（20～30 代女性の平均は 2,000 キロカロリー）で、朝食の欠食率が 36%（全国平均の約 2 倍）であることがわかった。そこで、飲食店に健康的な朝食の提供を促したり、健康的にカロリーを摂取できる飲食店メニューのプロモーション展開を行った。

平成 27 年は 10 月から 12 月に計 3 回開催。また、9 月には「私のからだも仲良くなる時間」として、平成 26 年度の「まるのうち保健室」のデータから紐解かれた肩こり・疲れや眠れない等の多くの女性が抱える身体や食に関する悩みをテーマにイベントを行ったところ、約 14,000 人が来場した。また、“健康”を切り口とした「イートマップ」を作成し、来街者・就業者へ丸の内エリアの飲食店の魅力を PR した。

(4) 今後の課題と展望

「イートマップ」作製においては、レストランの協力を得ることが課題となっている。特に全国展開しているチェーン店の場合は、丸の内の店舗のみというサービスが難しく、直接本社にアプローチすることもある。

また今後は、健康食が必要になると考えている。例えば、糖尿病の人や糖質が気になる人が気軽に外食できるように低糖質の食事の提供や、出汁から出る旨味に注目することで減塩につなげるメニュー展開を行っていきたいと考えている。また、和食の良さに気付いてもらうために啓発や情報発信を行いたいと考えている。最近では、男性でも健康食を求める傾向があるため、ランチの選択肢を増やしたいと考えている。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

多忙な働き盛りの人に対する食育としては、「丸の内マルシェ」や「シェフズランチ」の取組のように、実際に手にとってもらい食べてもらうことが有効である。また、食育に継続的に取り組んでもらうためには、外食時に健康食等を選択できる状況を作り出すことが重要である。さらに「まるのうち保健室」の取組のように、女性の健康づくりといった、人々の関心の高い事柄と結びつけて食育を行っていくことが有効である。

食育を展開していくにあたっては、地元で人気のレストランのシェフ達と連携して「面」で展開することも重要である。地域の生産者をシェフに紹介し、レストランにて生産品を活用してもらえらるような、シェフと生産者のネットワーク構築も必要となる。

3-5. 「ほっこり食事プロジェクト」(公益社団法人日本栄養士会)

(1) 対象とするライフステージ

「ほっこり食事プロジェクト(現・ほっこり・ふれあい食事プロジェクト)」は、被災地の仮設住宅に住む高齢者が地域の保育園を訪問し、園児と高齢者が一緒に食事をとる共食の取組であり、乳幼児期と高齢期に焦点を当てている。

仮設住宅では、高齢者が一人で暮らす「独居」や一人で食事をとる「孤食」による栄養不足が増えている。室内にひきこもり動かずにいると、体力筋力が落ち生活不活発病を引き起こすほか、糖尿病や高血圧を併発し、認知症や要介護状態につながる。そこで、地域の保育園で食事を提供することで、高齢者の栄養状態を改善し、引きこもりを回避する取組を行っている。

(2) 事例の概要

「ほっこり食事プロジェクト」は、日本栄養士会を中心として、岩手県・宮城県・福島県3県の栄養士会が実施主体となっている。実施拠点となる保育園を事務局内部の委員会において選出し、保育園からの承諾を得た。また、行政等の協力の下、仮設住宅の高齢者へ参加の呼びかけを行った。なお、各栄養士会の栄養ケア・ステーションから管理栄養士等を保育園に派遣し事業を実施している。

平成26年度は、岩手・宮城・福島の東北3県の4園で実施し、各園とも延べ20～35人の高齢者が参加した。昼食の共食の他、手遊びや歌・ダンスの披露等を行い、あわせて、管理栄養士や保健師等による食育講座・栄養相談・血圧測定・体重測定・食生活の聞き取りなどを行った。

平成27年度は、名称を「ほっこり・ふれあい食事プロジェクト」に変更し、イベントを楽しむことを主体としていた平成26年度とは異なり、より高齢者の生きがいにつながるよう実施内容を拡充した。具体的には、高齢者に役割を担ってもらい主体的に参加できるよう、おにぎり大会等で高齢者にりんごの皮むきや、豚汁づくりを行ってもらった。平成27年度は、東北3県で14園に拡大している。

なお、平成26年度・平成27年度は、復興庁のモデル事業として実施しており、参加した高齢者の費用負担はないが、事業を継続する上では食材料費の実費負担も必要である。参加においては、行政等からの声かけだけでなく、園児が仮設住宅を訪問し直接手紙を渡したことで、高齢者が参加しやすくなったという例もある。

実施にあたって、保育園の保護者からの反対を想定していたが、保育園から保護者に説明したところ特段の反対意見は出なかった。保育園としては、新たに導入する設備等が不要で、園児と同じ内容で調理すればよいので取り組みやすいと考えられる。また、実施時期的な問題もあり、各園の協力の度合いは様々だが、園長をはじめ保育士や調理師等スタッフが一緒に楽しんでいる取組が、他の保育園への刺激にもつながっている。

(3) 効果

本取組の直接のターゲットである高齢者への効果としては、園児との共食によって喜びや生きがいにつながっている。また、園児達が食事の挨拶をすること等を見ることで、食育にもなっている。さらに、管理栄養士と高齢者がコミュニケーションをとることができ、高齢者の食べ方を直接見て、咀嚼に問題があれば入れ歯の状態を確認し、場合によっては受診勧奨する等、連携し支援することが可能となっている。なお、今後、参加した高齢者に毎回同じ項目のアンケートを実施し、最初に参加した時と直近で食行動がどのように変わったかを調査し、取組の効果検証をすることを検討している。

また、園児にとっても共食の機会となり、食に対する自立の意識が芽生えている。魚の食べ方等、保育士や保護者が伝えることが難しいことを高齢者から教えてもらえる食育の場となっている。園児への食育効果が、園にとってのモチベーションの向上にもつながっている。

(4) 今後の課題と展望

今後の実施方法としては、事前申込制等にすることで、1日の参加者をコントロールし、毎日継続的に実施したり、餅つき等のイベントでは、人数を制限せずに実施することも考えている。また、参加する高齢者が一回に10人を超える場合には、新たに管理栄養士を派遣することも考えている。なお、今まで大きなトラブルはなく、傷害保険に加入しているが、万が一、物を壊したり、園児にけがをさせるといったことがないように、一定の配慮が求められる。

平成28年度は、日本栄養士会として被災3県の事業を継続する予定である。食材費を参加者の実費負担にすることも検討している。高齢者の孤食や栄養状態の悪化は、被災3県の仮設住宅や災害公営住宅だけではなく、全国に共通する高齢者の課題だと考えられるため、本取組を全国に拡大する予定である。

(5) 多摩・島しょ地域での展開に向けて

取組の拠点である保育園の理解が得られるかが重要となる。

また、実施場所として、保育園よりも小学校等の方が調理スペースが広くスタッフも多いが、関係部署との調整の点で難しいと考えられる。

保育園だけではなく、例えば学童保育で、高齢者が児童と夕食を一緒に食べ、勉強を見たりするなど、共食とあわせて高齢者の能力や得意分野を活かした取組を行っていくことで、高齢者の生きがいにつながり、高齢者をターゲットとした食育が拡大すると考えられる。

4. ライフステージに応じた食育事業の方向性

ライフステージに応じた食育の目的・課題と実践事例を踏まえ、食育事業の方向性を整理した。

(1) 各ライフステージに共通する方向性

これまで食育は、乳幼児期や義務教育期等、子どもに対する取組が重点的に行われてきた。多摩・島しょ地域の市町村へのアンケート結果でも、乳幼児期や義務教育期を対象とした食育の取組は数多く挙げられている。今後は、子どもへの食育はもちろんのこと、青年期以降の大人の食育についても力を入れていく必要がある。健康寿命の延伸のため、また、子どもの食育を担う役割を持つという点からも意義が大きい。

食生活・食習慣をすぐに変えることは、どのライフステージにおいても難しい課題である。そのため、現在と将来を見据えて、すべてのライフステージを対象に取り組んでいく必要がある。

(2) 各ライフステージの方向性

<乳幼児期>

乳幼児期に形成された味覚や食嗜好などが生涯にわたり影響を及ぼすことは前述のとおりである。論理的な思考力が形成される以前のこのライフステージを対象とした食育事業は、知識や技術よりも、体験を通じて食に対する感性や興味・関心を育むという視点で取り組む必要がある。

先進事例である「ほっこり食事プロジェクト」では、異なるライフステージである高齢者との共食を通じて、園児の食に対する自立意識の芽生えという効果が発揮されることが示された。他者との共食の中で、子どもたちの「食を営む力の基礎」や「コミュニケーション能力」が生まれ、心身の健やかな成長・発達を促すことができる。

<義務教育期>

義務教育期には、食に対して能動的に取り組む習慣を身に付けることが必要であるが、保護者の影響が大きい時期でもあり、食育事業においては保護者へのアプローチも欠かせない。

先進事例である「お弁当の日」では、児童、生徒自身が食材を選び、調理するといった食に対するたくましさや育むという効果はもちろんのこと、保護者の関心も高めるといった効果があった。

また、この事例のように、子ども達が自身でお弁当を作れるようになるといった成果は、義務教育を修了した青年期以降のライフステージにおける食育にもつながるものである。

<青年期><成人期>

青年期と成人期の食育事業は、これまで対象となる層の関心の低さや事業に対する参加率の低さ等もあって取組事例は少ない。この時期は、前述のように生活スタイルが大きく変わることが多く、特に多忙な時期である。一方で、論理的な思考力や理解力が備わった時期であるため、食育事業についても、対象者のニーズに合致し、効果を予期できるような、説得力のあるシステムやツールを備えたものとするのが特に重要である。

先進事例である「食育丸の内」では、オフィス街の飲食店や「マルシェ」において食育事業を展開することで、働き盛りの層の巻き込みを図ることができている。多忙な人や関心の低い人が無理のないかたちで食育に参加できるように、勤務先や学校、通勤・通学経路等、接点の多い場所で食育事業を展開することが効果的である。

また、先進事例である「うちのお店も健康づくり応援団」では、外食メニューのヘルシー化を推進し、個人を取り巻く食環境の整備を行っている。外食の利用が多い働き盛りや一人暮らしの人等にとって、外食は3食の中の重要な1食であり、ヘルシーメニューを選択することで自ずと食生活改善の効果が期待できるような仕組みは有効である。

30～40代女性は食育に関心が高いもののきっかけとなる情報や場に接する機会がないことが、住民に対するアンケート結果から見出された。この世代を対象に事業を展開していくことは、前ページの乳幼児期・義務教育期にも波及する中長期的な食育の取組にもなると考えられる（30～40代女性を対象としたワークショップによる食育事業例については、第4章を参照）。

<高齢期>

高齢期は、加齢に伴う健康の減退に留意すべき時期であることは言うまでもないが、これに加えて、社会参画の機会が少なくなっていく時期でもある。このことが前述の孤食の問題にもつながっている。

先進事例である「ほっこり食事プロジェクト」では、食事を単なる栄養補給の手段のみとは捉えず、社会参画や他世代との交流の機会と捉えていた。

高齢者を対象とした食育事業においては、食生活や栄養バランスの改善のみならず、食に関する知識を次世代に伝え、地域の食文化を継承する担い手として社会参画をしてもらうことが有効である。