

「こころとからだを育む食」

大阪市立大学大学院生活科学研究科 春木 敏

1. 子どもをとりまく健康づくり

- 「健康日本 21」 : 生活習慣の形成・固定期にある幼児・学童期の
- 「健康おおさか 21」 健康教育の重要性
- 「すこやか大阪 21」
- 「健やか親子 21」 : 食を通じた子どもの健全育成
- 「食に関する指導」 : 健康なからだをつくる 健康なところをつくる
社会性の涵養 自分の健康は自分で
- 「新食生活指針」 : 文部科学省・厚生労働省・農林水産省合議の発信
- 「食育基本法」 : 健康な食生活が育む豊かな人間形成

2. 国民栄養の変遷からのメッセージ・・・・・・・・

- 低栄養から過剰栄養へ（主食偏重から副食偏重へ）
 - 植物生食品から動物性食品へ（和食から洋食へ）
 - 動物性脂質過多と食物繊維不足
 - 欠食，個食，外食，加工食品の利用など食習慣の変化
 - 不規則なライフスタイル
- 疾病構造の変化
感染性疾患から
慢性退行性疾患へ
(生活習慣病)

3. 子どもの朝の食卓スケッチが語るもの

大きなテーブルでひとりの朝食・・・・・・・・

「ファー！眠くて食欲ないなーー！」「もっと寝ていたいよー！」

4. 子どもの食生活と心の発達

朝の教室で落ち着かない子が給食を食べた後は…………… ☺ ……………？

例えば……

朝欠食→ 血糖低下→ 交感神経作用→ アドレリン・ノルアドレリン分泌→ 攻撃的態度

朝欠食→ 血糖低下→ 脳の概日リズムが夜型になる→ 意欲減退，記憶力低下

加工食品をよく食べる → 微量栄養素不足 → 脳の働きや心の動きに支障

牛乳を飲まずに炭酸飲料を好む → カシム不足 → 情緒不安定（イライラする）

一緒に食べたい人がいる！！ 一人で食べるほうがイイ！！

5. 幼少年期は生活習慣の形成期

子どもたちは，保護者や周囲の人々の生活行動をモデルとして育つ



食卓のコーディネーターは，だれでしょう？ ……の役割は？

6. 食育基本法がうたう育てたい力

- ・ 食べものをえらぶ力
- ・ 料理をつくる力
- ・ 食べものの味がわかる力
- ・ 食べものの育ちがわかる力
- ・ 元気なからだがわかる力

} …楽しく食べる子ども
おとなも一緒に

7. 園・学校・家庭をむすぶ食生活教育の実践

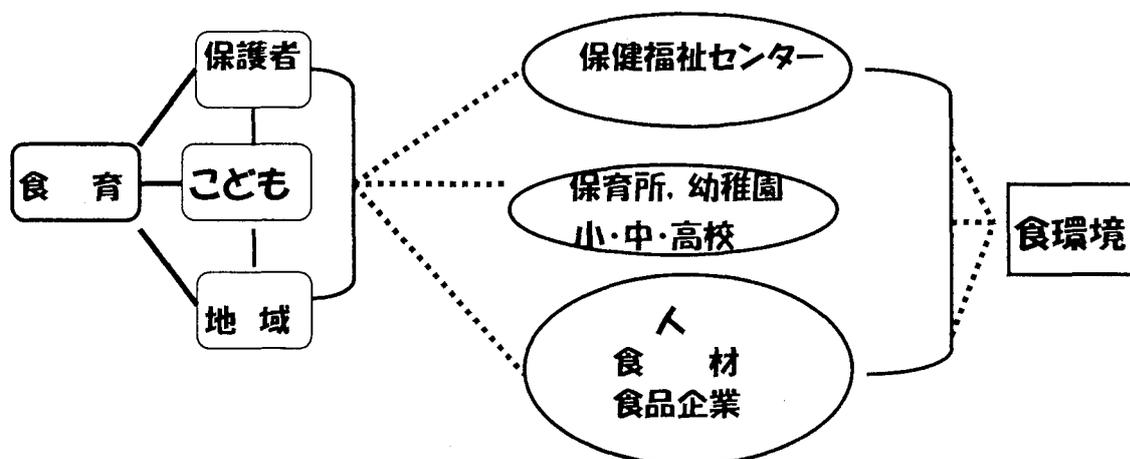
食をテーマとする学習が園や学校でもさまざまに行われている。身近な食品の名称や旬の食材を手にとって観察し、香りを知り、調理による変化を見て、命を紡ぐ糧になることを学習する幼児食育プログラムの開発が全国でおこなわれています。

ある小学校の生活科では、“赤黄緑3群バランスおやつを作って食べる”をテーマに学習する2年生の教室に、グループで食材を買い物に行った感想を「・・・みんな、なんか、かぞくみたい。・・・」と女兒が書きました。

ある5年生の総合学習では“朝ごはんを食べよう”をテーマに学習し、朝食の大切さを生理学・栄養学的に学び、栄養バランスのとれた朝食メニューを自分で考え、家庭で調理実践したところ、子どもの手づくり料理を食べた家族から「おいしかったよ。今日はよい仕事ができそうだ。」「早起きして作ってくれたごはん、おいしかったよ。ありがとう。」「びっくり。こんな朝ごはんがしてくれるなんて。」と絶賛の声がかえってきたといえます。

現代のわが国では、家族の形態もさまざまにある。人々の絆を結ぶ食卓を次代に継承するために、みんなの力をあわせて、楽しい食育をひろげていきましょう！

8. 家庭・園・学校・地域を結ぶ食育をみんなの力をあわせて・・・



2004年度 畑づくりからクッキング

高槻市立柱本幼稚園

	畑 づ く り	お楽しみレストラン	ママクッキング
4 月	トマト・ナスビ・ピーマン苗植え	みそ汁・人参ケーキ	
5 月	きゅうり・かぼちゃ種まき、いちご収穫	いちごジャムのホットケーキ スナックえんどう塩ゆで 豆ご飯・みそ汁・えんどう豆卵とじ	
6 月	オクラ・枝豆・とうもろこし種まき、玉ねぎ・じゃがいも収穫、さつまいも・冬瓜苗植え	ポテトピザ・カレー 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	ツナコーンコロケ みそ汁
7 月	夏野菜の収穫	夏野菜のかき揚げ・オクラの炒め物・みそ汁	人参ピラフ・かぼちゃグラタン・みそ汁
8 月	とうもろこし・夏野菜収穫、きゅうり種まき	とうもろこし・枝豆塩ゆで	
9 月	親子草引き、かぼちゃ冬瓜・夏野菜収穫	みそ汁・だんご栗ご飯 冬瓜の煮物	シーチキンピラフ・かぼちゃのグラタン・みそ汁
10 月	さつまいも・夏野菜収穫 大根・シロ菜・小松菜・水菜・ほうれん草種まき 玉ねぎ苗植え	大根菜のみそ汁 さつまいものみそ汁	
11 月	冬野菜収穫	おいもパーベキュー・焼き芋 小松菜のみそ汁	さつまいもご飯・のっぺい汁・スイートポテト 栄養教室
12 月	えんどう豆種まき、小松菜・シロ菜・水菜・大根収穫	水菜の卵とじ・おでん・小松菜・水菜の煮物・ケーキ・野菜スープ	ピラフ・ミネストローネ ハンバーグ・いちごのムース・親子料理教室
1 月	大根・小松菜・水菜収穫	雑煮・おもちピザ・きな粉もち・えびもち	豚汁（ババクッキング）
2 月	大根・小松菜・水菜収穫 じゃがいも植え	おでん・みそ汁・ちらし手巻き・いり豆	
3 月	大根・小松菜・水菜収穫	赤飯・千切り大根・みそ汁 カレー・おもちピザ	なめたけご飯・ごぼうのかき揚げ・シャケのから揚げ・手羽スープ

『食の安全・安心』と子どもの食生活

～心と身体に栄養を～



平成17年12月

アンケート調査結果

大阪府生活学校連絡会

「食の安全・安心」と子どもの食生活

～心と身体に栄養を～

大阪府生活学校連絡会

◇ はじめに

平成17年6月10日、第162回国会で食育基本法が成立し同年7月15日から実施されました。

またこの法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにあります。食育基本法が制定された背景は、この法律の中で具体的に述べられています。私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題について日頃から気になっている人も多いのではないのでしょうか。

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。その中で食を大切にする心や優れた食文化が失われつつあります。また栄養バランスの崩れや不規則な食事の増加正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じており、生活習慣病が増加しています。

健全な食生活を取り戻すためには、私たちひとりひとりが自分や家族の問題として食生活を見つめなおす必要があります。

これからは、より安全な食品を確保するとともに、こどもの頃から正しい食習慣を身につけることの重要性、食の大切さを考え幼稚園小学校低学年の親を対象にアンケート調査を実施しました。

◇ 調査の概要

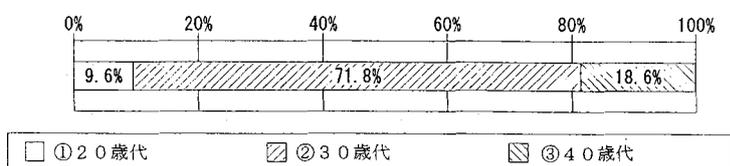
調査対象 大阪府内、幼稚園、小学校低学年の親

調査期間 平成17年9月9日～10月21日

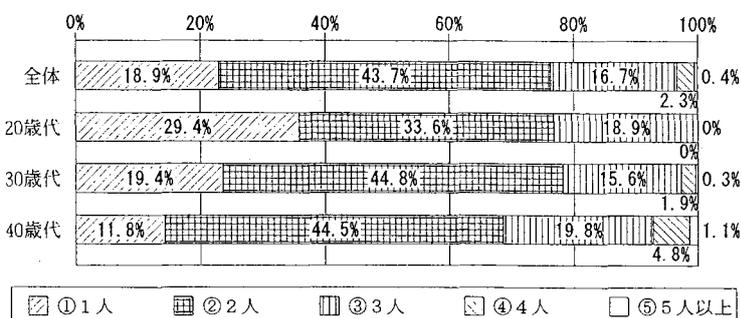
調査方法 留置法（会員が配布し回収）

配布数 850枚 回収数 824枚 回収率 96.9%

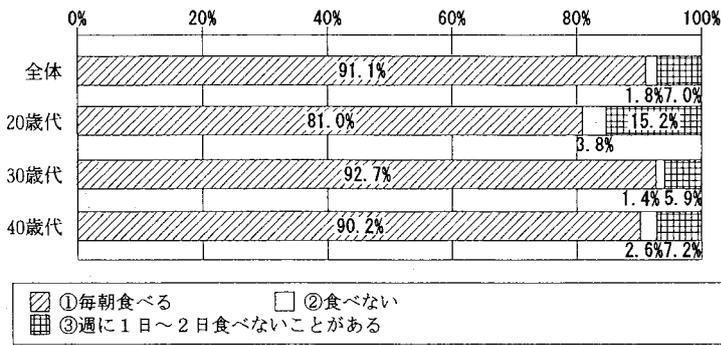
回答者の年齢



子供さんの人数

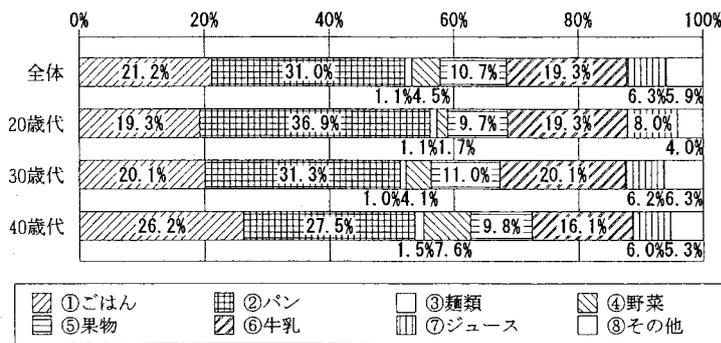


問1 子供さんは朝食を食べていますか。



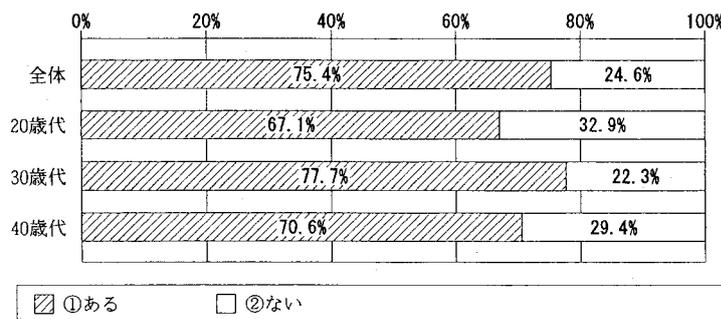
全体では食べている子どもが 91.1%
食べていない子供が 1.8% と少ない。

問2 朝食はおもにどんな物を食べていますか。(複数回答可)



パンと牛乳が多く次にごはんの順に
なっている。

問3 子供さんに好き嫌いがありますか。



全体では好き嫌いのある子どもが多く
75.4% となっている。

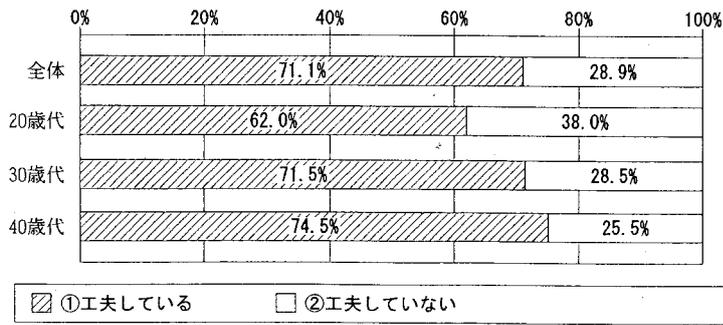
[好きなもの]

魚、肉、カレー、麺類、寿司、からあげ、果物、ハンバーグ、ごはん、納豆
変わったところでは、つけもの、もずく

[きらいなもの]

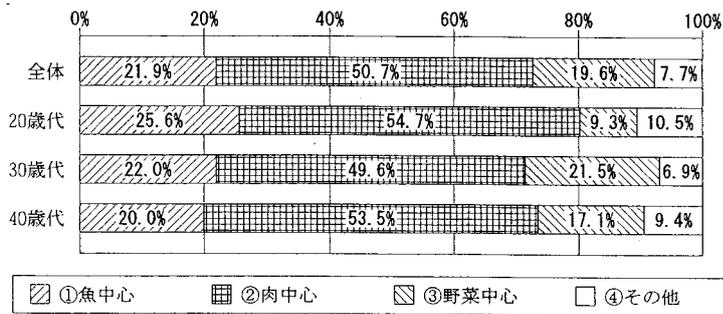
野菜（ピーマン、ナス、人参、トマト、キノコ類）、小骨の多い魚、酢のもの、わかめ、豆腐、牛乳

問4 嫌いなものを食べるように工夫していますか。



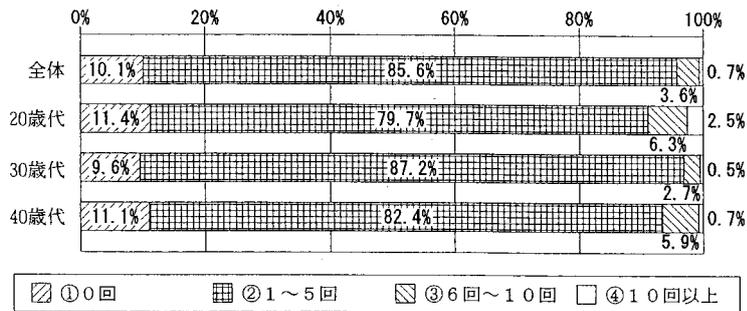
どの年代も工夫をしている人が多い。

問5 主菜はなんですか。



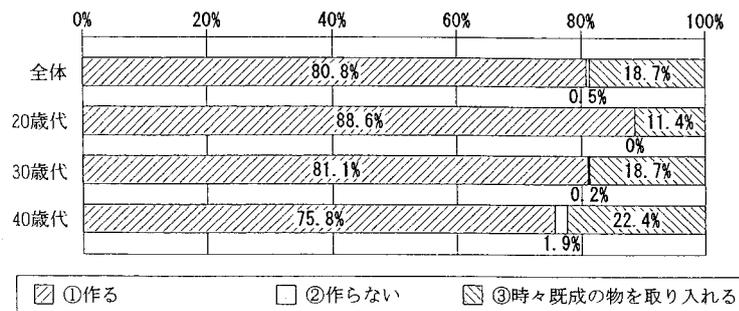
肉中心が圧倒的に多く次に魚、野菜の順になっている。

問6 家族での外食はどのくらいの割合でしていますか。(回数は1ヶ月で)



1~5回と答えた人は85.6%と多い。

問7 食事は家で作りますか。

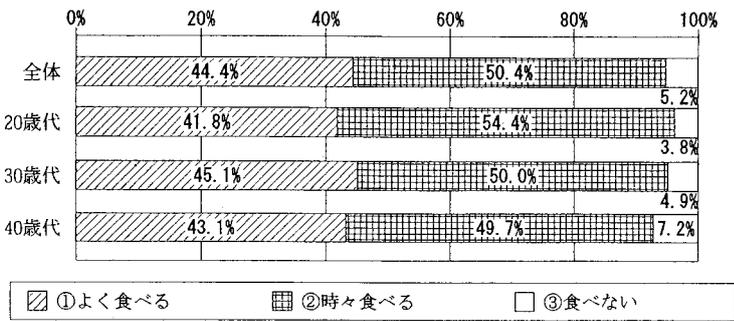


ほとんどの人が作り 0.15%作らない人がある。

③の既成の物で「どんなもの」の回答は、

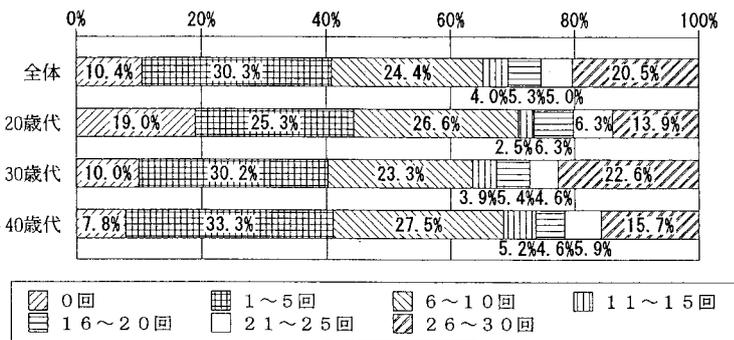
①コロッケ、②からあげ、③煮物・オカラ・ヒジキ、④すし、⑤ハンバーグ、となっている。

問8 果物はよく食べていますか。



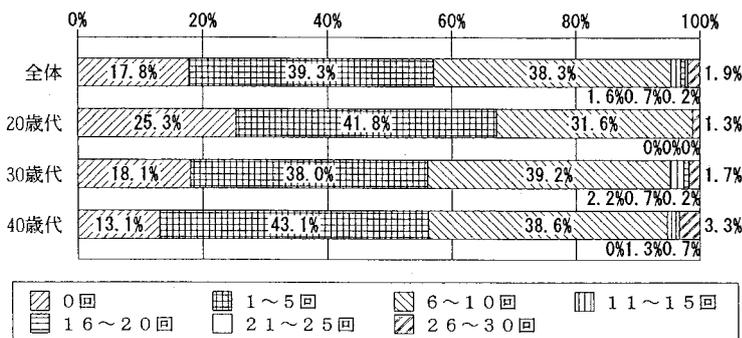
①よく食べると ②時々食べるを合せると 94.8%である。

問9-1 家族そろって食べるのは何回ぐらいありますか。〔①朝食〕 (回数は1ヶ月で)



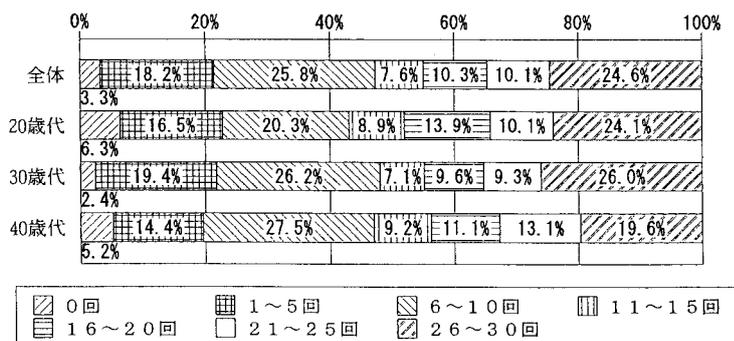
1~5回 30.3%、6~10回 24.4%
26~30回 20.5% の順になっている。

問9-2 家族そろって食べるのは何回ぐらいありますか。〔②昼食〕 (回数は1ヶ月で)



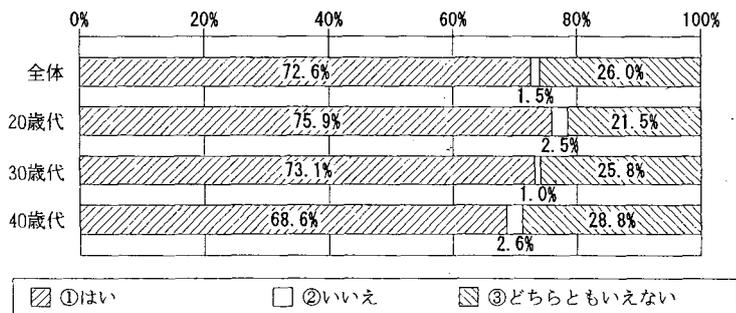
1~5回 39.3%、6~10回 38.3%
0回 17.8% の順になっている。

問9-3 家族そろって食べるのは何回ぐらいありますか。〔③夕食〕 (回数は1ヶ月で)



6~10回 25.8%、26~30回 24.6%
1~5回 18.2% の順になっている。

問 10 会話をしながら楽しく食事をしていますか。



楽しく食事をしている家庭が 72.6% と多い。

◇ まとめ

朝食はほとんどの子どもが食べています。内容はパンと牛乳が多い、好ききらいをする子どもも多いが親も食べやすいように工夫をしている人が多い。主菜は、肉中心の家庭が1位、魚、野菜の順になっている。楽しく食事をしている家庭が多いが、家族そろって食べるのは夕食が多く（土曜、日曜）と思える。

楽しく食事をすることは、身体の栄養のみならず、心の栄養にもつながります。どのような食を選択するか、またどのように食べるかで、つくられる身体はおのずと違ってくる。健康な身体をつくり維持していくためには、きちんとした日々の食生活の積み重ねることが大切である。

「子どもの食生活」についての意見

- ・栄養や量が気になる「食育」という言葉にプレッシャーを感じます。
- ・親の食にたいするいきがが大きくエイキョウすると思います。
小さい時からいろいろな食材に接するきっかけを作ってやりたい。
- ・「ばっかり食べ」をするので注意するが将来味覚障害をおこすのではないかと心配。
- ・好ききらいせず食べるだけでなく、世界には食べる事さえままならない人達がいることも知って欲しい。
- ・テレビがついているとそちらに集中してしまうので、テレビを消して家族の1日のできごとを話すよう心がけている。
- ・仕事をしているので限られた時間内で子どもの食事を作る時間と遊んでやる時間のどちらに重点をおくか迷っている。
- ・お皿に入れた物は残さず食べようと努力している様ですが、水やお茶で流し込む様に食べているので気になります。
- ・父親と一緒に子どもも楽しそうに食もすすんでいる様だ、家族そろって食べるのが大事だと思います。
- ・歯のことを考えなるべくかたい物与えるのはむずかしい。安全な食材をと思うけれどつい安く大量買ってしまうのが現実です。なるべく手作りして子どもと一緒に作りながら食べることを大切にしたい。
- ・つい忙しいとおそうざいに頼ったり、外出でファーストフードを食べたりしているので出来るだけ手作りにしたいと思っている。
- ・細かくきざんで何でも食べさせるようにしている。外食だとカロリーが高いのでなるべく家で作ったものを食べるようにしている。

「子供の食生活」に関するアンケート調査

大阪府生活学校連絡会 会長 中村 卓子

食生活のあり方は、心と身体に大変深く関わりがあり、近年、生活習慣病が増加し続けている事が問題視されています。これからは安全な食品を確保するとともに自分自身の食生活を見直し、正しい食生活を身につけることが大切です。そこで子供の頃から正しい食習慣を身につけることが必要であると考えアンケート調査を実施いたしますのでご協力くださいますようお願い申し上げます。

《調査対象 幼稚園～小学校低学年の親 ※回答は1つ選んで○をつけてください。 問2のみ複数回答可》

あなたの年齢は ①20歳代 ②30歳代 ③40歳代

子供さんの人数は ①1人 ②2人 ③3人 ④4人 ⑤5人以上

問1 子供さんは朝食を食べていますか

①毎朝食べる ②食べない ③週に1日～2日食べないことがある

問2 朝食はおもにどんな物を食べていますか (あてはまるものに○をつけてください)

①ごはん ②パン ③麺類 ④野菜 ⑤果物 ⑥牛乳 ⑦ジュース ⑧その他 ()

問3 子供さんに好き嫌いがありますか

①ある

好きな物はなんですか

嫌いな物はなんですか

②ない

問4 嫌いなものを食べるように工夫していますか

①工夫している ②工夫していない

問5 主菜はなんですか

①魚中心 ②肉中心 ③野菜中心 ④その他 ()

問6 家族での外食はどのくらいの割合いでしていますか (回数は1ヶ月で)

①0回 ②1～5回 ③6～10回 ④10回以上

問7 食事は家で作りますか

①作る ②作らない ③時々既成の物を取り入れる

どんな物

問8 果物はよく食べていますか

①よく食べる ②時々食べる ③食べない

問9 家族そろって食べるのは何回ぐらいありますか (回数は1ヶ月で) (※①②③ともに回答ください)

①朝食 (約__回) ②昼食 (約__回) ③夕食 (約__回)

問10 会話をしながら楽しく食事をしていますか

①はい ②いいえ ③どちらともいえない

※子供の食生活についてご意見等お聞かせください

ご協力ありがとうございました