

## 食育イベントに参加した小中学生の食生活に対する意識の検討

曾我部 夏子\*, 篠原 能子\*, 西山 一朗\*

### Dietary Attitudes Observed in a Dietary Education Event of Elementary School Students and Junior High School Students

Natsuko SOGABE\*, Yoshiko SHINOHARA\*, Ichiro NISHIYAMA\*

#### [要旨]

我々は、地域で開催される食育イベントに管理栄養士養成校の立場でブースを出展し、食生活・栄養に関する情報の提供を行っている。今回、我々のブースに参加した小中学生に実施した、食生活に対する意識調査の結果を報告する。無記名の自記式調査票を用いた調査の解析対象者は34人(男子11名、女子23名)であった。「朝・昼・夕食必ず食べていますか」の質問には、「わからない」と回答した1人を除く全員が三食必ず食べていると回答し、欠食がほとんどない参加者であった。「好き嫌いをしないで食べていますか」について「はい」と答えた者の割合は、小学校低学年で最も高く75.0%であり、中学年42.9%、小学校高学年・中学生は64.3%であった。今回のような食育イベントは、食べ物について考える機会を提供することになり、自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できる。調査結果を参考として、今後も継続的な食育プログラムを検討していきたいと考えている。

キーワード：食育、食生活、地域、小学生、中学生

#### 1. はじめに

毎日の食生活は、健全な心と身体を培うために重要であり、適切な食生活の習慣を身につけることが望ましい。しかし、わが国では食に関する問題として、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、「食」の安全性や海外への依存などが問題点として指摘されており、こうした背景から平成17年には食育基本法が施行された<sup>1)</sup>。食育基本法第四条では、食育推進運動の展開は国民、民間団体等

の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得て、連携を図りつつ推進していくことが挙げられている<sup>1)</sup>。つまり、地域性を活かし、地域のあらゆる分野が協力・連携して食育を進めることが重要である。さらに第2次食育推進基本計画では、食育への関心や意識を高めていくためには、多様な手段を通じた積極的な情報提供を行うとともに、国民の意見や考え方等を積極的に把握し、できる限り施策に反

\*人間健康学部 健康栄養学科

映させていくことが必要であるとされている<sup>2)</sup>。よって、参加者の状況やニーズに合った食育を実施するためには、対象者の実態を把握することが大切であると考え。

本学のある東京都多摩地域においても様々な食育活動が展開されており<sup>3)</sup>、そのひとつとして食育イベントが開催されている。この食育イベントは、地元の企業や学校、市民団体による「実行委員会」が主催し、A市およびA市教育委員会などの後援のもと、約20団体がブースを出展している。我々は、この食育イベントに管理栄養士養成校の立場でブースを出展し、食生活・栄養に関する情報の提供、さらに効果的な食育活動を実施するための基礎資料とするために、参加者の食生活に対する意識、食習慣、栄養や食事の知識の情報源について調査を行っている<sup>4)</sup>。今回は、小学生および中学生を対象として実施した調査の結果を報告する。

## 2. 方法

### (1) 実施時期と対象

2012年2月に東京都多摩地域のA市で行われた、食育イベントの駒沢女子大学のブースへの参加者のうち、中学生以下を対象とした。

### (2) 調査方法及び調査内容

自記式調査票による調査を無記名で実施し、平成22年度児童生徒の食生活実態調査の項目<sup>5)</sup>を参考にし、食事で気をつけていることについて調査した。調査項目は、①食事はゆっくりとよくかんで食べていますか、②朝・昼・夕三食必ず食べていますか、③栄養のバランスを考えて食べていますか、④できるだけ多くの種類の食品を食べていますか、⑤ジュースなどをのみすぎないようにしていますか、⑥おかしやスナック菓子を食べすぎないようにしていますか、⑦塩からいものを食べすぎないようにしていま

すか、⑧牛乳や小魚を食べていますか、⑨色の濃い野菜を多く食べていますか、⑩好き嫌いをしないで食べていますか、について[はい、いいえ、わからない]から回答を求めた。対象属性については、学年と性別の質問を設けた。

### (4) 倫理的配慮

本研究は、駒沢女子大学・駒沢女子短期大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

## 3. 結果および考察

### (1) 対象者の内訳

アンケート用紙の回収数は64人、うち、年齢や性別などの記入漏れがあった者を除いた有効回答数は43人であった(有効回答率67.2%)。そのうち、小学生未満の9人を除いた34人を解析対象とした。解析対象者の性別の内訳は、男子11名、女子23名であった。学年構成は、小学1年生7人、2年生5人、3年生4人、4年生4人、5年生6人、6年生3人、中学生5人であった。小学1、2年生を小学校低学年、3、4年生を小学校中学年、5、6年生および中学生を小学校高学年・中学生として3群に分けて検討を行った。

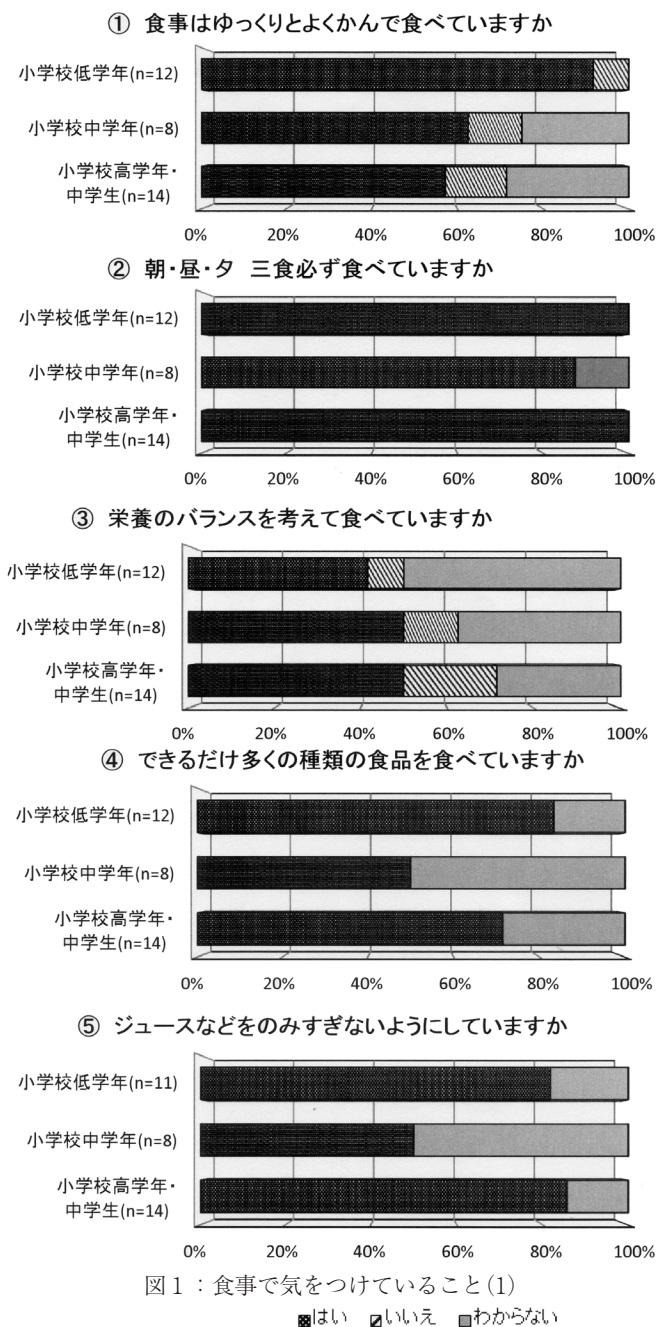
### (2) 食事で気をつけていること

普段、家庭で食卓に出された料理や給食を食べる時、どのようなことを考えているか、下記の10項目について調査した。質問は大別すると二つの性格に分けられ、一つは児童・生徒自身の食べ方や嗜好をたずねたもの(質問項目①、②、⑤、⑥、⑩)、他方は出された料理について、本人はそれをどのように食べているかについて答えるもの(質問項目③、④、⑦、⑧、⑨)である。次に指摘しておきたいのは、小学校低学年は前者の食べ方などの質問は理解し、回答したと考えられるが、後者の料理の内容について

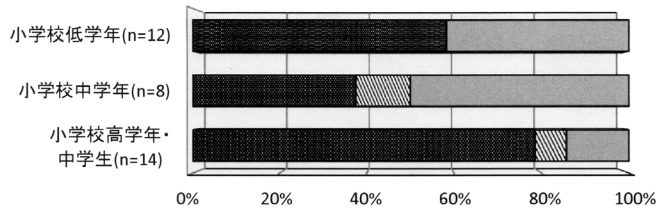
の質問は理解されていないおそれがあるので、結果は参考として付記した。

「①食事はゆっくりとよくかんで食べる」ことに気をつけている者の割合は、学年が上がるにつれて低下している。小学校低学年の91.7%

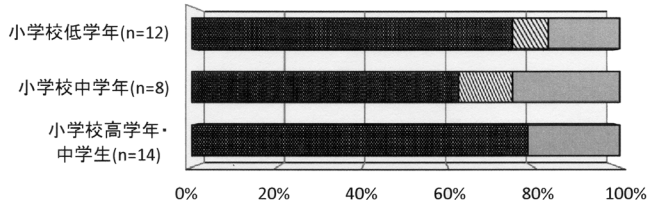
が最も高く、小学校中学年62.5%、小学校高学年・中学生57.1%であった。小学5年生、中学2年生を対象とした平成22年度児童生徒の食生活実態調査(以下、「児童生徒の食生活実態調査」という)と比較すると今回の対象者の方がゆっ



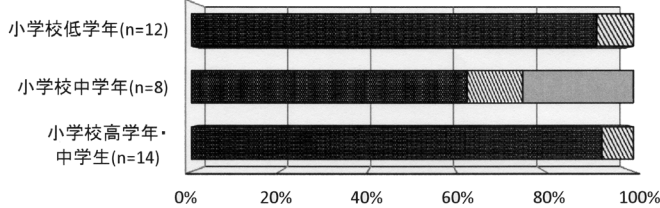
⑥ おかしやスナック菓子を食べすぎないようにしていますか



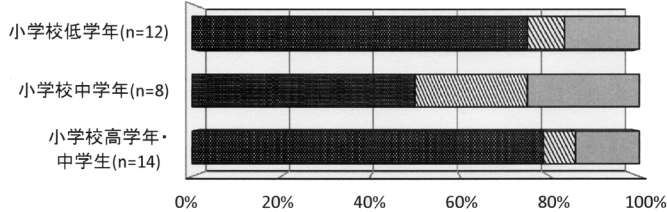
⑦ 塩からいものを食べすぎないようにしていますか



⑧ 牛乳や小魚を食べていますか



⑨ 色の濃い野菜を多く食べていますか



⑩ 好き嫌いをしないで食べていますか

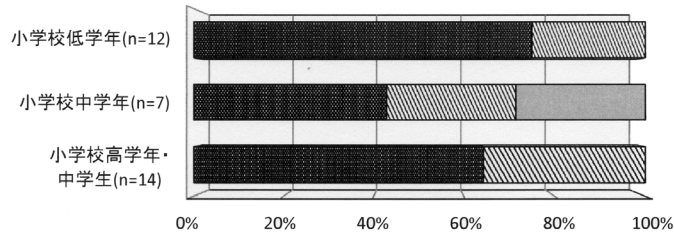


図2：食事で気をつけていること(2)

■はい □いいえ ▨わからない

くりよく噛んで食べていると回答する者の割合が高かった。「②朝・昼・夕三食必ず食べる」ことについては、「わからない」と回答した小学校中学年1人を除き、三食必ず食べていると回答した。「児童生徒の食生活実態調査」では、

三食必ず食べることに気をつけていないと回答した者が、最も低い小学校女子で6.1%、最も高い中学校男子で9.6%であったことから、本対象者は食事の欠食がみられない者が多いことが示された。

「③栄養のバランスを考えて食べている」と回答した者は、小学校低学年では41.7%、小学校中学年および小学校高学年・中学生では50.0%であった。「わからない」と回答した者は、学年が下がるほど高い割合であり、小学校低学年の50.0%、小学校中学年37.5%、小学校高学年・中学生28.6%であった。栄養バランスの概念の理解は、低学年では特に難しいかもしれない。「児童生徒の食生活実態調査」においても、30%以上の者がわからないと回答している。

「④できるだけ多くの種類の食品を食べますか」については、「食べている」と回答したのは、小学校低学年で80%以上、小学校高学年・中学生で70%以上であった。小学校中学年では「わからない」が多く、肯定と「わからない」が同数であった。「児童生徒の食生活実態調査」においても、「わからない」と回答した者は最も低い小学校男子で23.0%、最も高い中学校女子で35.0%であった。できるだけ多くの食品を食べるということは、家庭や給食で嫌いなものが出てもしっかり食べるということで、様々な栄養素が摂取できて栄養バランスがよくなるのである。このことを食育イベントなどで情報提供していく必要がある。

「⑤ジュースなどをのみすぎないようにしていますか」については、小学校低学年および小学校高学年・中学生では80%以上が気を付けていると回答した。小学校中学年では肯定する者と「わからない」とするものが同数であった。「⑥おかしやスナック菓子を食べすぎないようにしていますか」については、小学校低学年では否定するものはいなかったが、中学年では12.5%、小学校高学年・中学校では7.1%存在した。これは、小学校中学年以降では、自分でお菓子の量を決めたり、あるいは自分で買う機会が増加するためではないかとも考えられる。「児童生徒の食生活実態調査」では、この項目に「いい

え」と回答した者は小学校男子28.4%、女子23.5%であるのに対し、中学校男子35.2%、中学校女子では31.7%であり、中学生で割合が増加している。

「⑦塩からいもの食べすぎないようにしていますか」では、すべての群で60%以上が「はい」と回答した。「⑧牛乳や小魚を食べていますか」では、小学校低学年および小学校高学年・中学生では90%以上が「はい」と回答している。小学校中学年では「はい」が62.5%、「わからない」が25.0%であった。「⑨色の濃い野菜を多く食べていますか」では、小学校低学年および小学校高学年・中学生では70%以上が「はい」と回答している。小学校中学年では「はい」が50.0%、「わからない」が25.0%であった。「児童生徒の食生活実態調査」では、「はい」の割合が最も高い小学校女子で46.7%であったことから、今回の低学年および高学年・中学生は高い割合であった。「⑩好き嫌いをしないで食べていますか」については、小学校低学年で最も高く75.0%であり、中学年42.9%、小学校高学年・中学生は64.3%であった。この項目は「児童生徒の食生活実態調査」ではもっとも高い中学校男子で48.7%、最も低い中学校女子で37.7%であった。

本調査では、対象者の人数が限られていること、また、「児童生徒の食生活実態調査」の対象学年と異なり、学年が幅広いことから結果の解釈に注意が必要であろう。今回のような食育イベントは、食べ物について考える機会を提供することになり、自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できる。調査結果を参考として、今後も継続的な食育プログラムを検討していきたい。

## 参考文献

1) 食育基本法（法律第63号）：官報号外第134

号 (2005)

- 2) 第2次食育推進基本計画 (平成23年3月31日食育推進会議決定)
- 3) 曾我部夏子、西山一朗。小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告  
駒沢女子大学研究紀要 17:395-399 (2010)
- 4) 曾我部夏子、篠原能子、西山一朗。地域で実施した食育イベント参加者の食生活に対する意識の検討 日本食育学会誌 印刷中 (2013)
- 5) 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
平成22年度児童生徒の食生活実態調査  
[http://naash.go.jp/anzen/school\\_lunch//tabid/1490/Default.aspx](http://naash.go.jp/anzen/school_lunch//tabid/1490/Default.aspx) (アクセス日:平成24年4月19日)