

女子中高生サッカー選手を対象とした食育活動で実施した 食生活についての調査

土岐田 佳 子*,篠 原 能 子*,西 山 一 朗*,曾我部 夏 子*

Survey of Eating Habits Conducted in Dietary Education for Junior and Senior High School Female Soccer Players

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

〔要旨〕

女子サッカーのユースチームに所属する中学生および高校生（18名）を対象に、調理実習形式の食育を実施し、食生活についての調査を行った。

食生活に対する意識は、現在の食生活について「良い」と回答した者は94.4%であり、栄養・食生活に関する情報に興味がある」と回答した者が27.8%、「少しある」が66.7%であった。「サッカーのパフォーマンスを高めるために、食事が大切だと思うか」については、全員が「とてもそう思う」と回答した。また、家庭での調理頻度は「ほとんど作らない」が72.2%であった。「今回調理した料理で、自分で作ってみようと思った料理はあるか」については、88.9%の者が「はい」と回答し、調理実習で得た知識や経験を家庭で活かしてもらえる可能性が示された。今後も、今回得られた結果や感想を踏まえて、女子中高生アスリートに対する効果的な食育プログラムについての検討を続けていきたい。

キーワード: 食育、食習慣、調理実習、女子中学生、女子高校生

1. はじめに

近年の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、平成17年7月に食育基本法が施行された。食育とは、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ことが目的とされている¹⁾。さらに平成23年3月には、単なる周知にとどまらず、「食料の生産から消費等

に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めること」とし、「周知」から「実践」に重点を置いた第二次食育推進基本計画が発表された²⁾。第二次食育推進基本計画では、食育に関し、専門的知識を備えた管理栄養士や栄養士、専門調理師や調理師等の養成を図るとともに、学校、各種施設等との連携の下、食育の推進に向けてこれらの人材やその団体によ

*人間健康学部 健康栄養学科

る多面的な活動が推進されるように取り組む²⁾ことが挙げられている。

我々は、管理栄養士養成施設の立場から、様々な食育活動を行っている^{3)~5)}。今回は女子サッカーチームに所属する中学生・高校生を対象に調理実習形式の食育を実施した。調理実習後に食生活についてのアンケート調査を実施したので、その結果を報告する。

2. 方法

(1) 対象

東京都内の女子サッカーのユースチームに所属する中学生および高校生、12歳～17歳女子18名を対象とした。

(2) 調査方法及び調査内容

今回の食育のテーマは「中高生アスリートに大切な鉄・カルシウム」とした。鉄・カルシウムについて、働きや多く含む食品などについて、配布資料を用いて話した後、ひじきや切干大根など鉄やカルシウムを豊富に含む食品を使った献立で調理実習を行った。「試合があった日の夕食」という設定で、メニューは「白飯」、「豚肉のしょうが焼き」、「切干大根の煮物」、「ひじきとツナのサラダ」、「小松菜の味噌汁」とした。

調理実習後、自記式調査票によるアンケートを匿名で実施した。アンケートの調査項目は、①現在の食生活についてどのように思いますか（大変良い、良い、少し問題がある、問題が多い）、②サッカーのパフォーマンスを高めるために食事が大切だと思いますか（とてもそう思う、そう思う、どちらともいえない、あまり思わない、まったく思わない）、③栄養・食生活に関する情報に興味がありますか（ある、少しある、あまり興味がない、全く興味がない）、④次の10食品（卵、肉、魚、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、ひじき、ほうれん草・小松菜、切り干し大根）について、家での食事、食品そのものや、

食品を使った料理を普段どのくらい食べますか（毎日2回以上、毎日1回、週4～5回、週2～3回、ほとんど食べない）、⑤普段、自分で料理をすることはありますか（よく作る、たまに作る、ほとんど作らない）、⑥作る料理を教えてください（自由記述）、⑦調理した料理で、自分で作ってみようと思った料理はありますか（ある、ない）、⑧今日の調理実習は、楽しかったですか（楽しかった、楽しくなかった、どちらともいえない）、⑨今回のような調理実習に、また参加したいと思いますか（はい、いいえ、どちらともいえない）、⑩今日の感想や栄養・食生活について知りたいことなど、自由にご記入下さい、とした。なお、⑥は⑤の質問で「よく作る」、「たまに作る」と回答した者に対してのみ、回答を求めた。

3. 結果と考察

(1) 現在の食生活についての意識

「現在の食生活についてどのように思いますか」との質問については、「良い」と回答した者は94.4%、「少し問題がある」と回答した者は5.6%であった。（図1）。

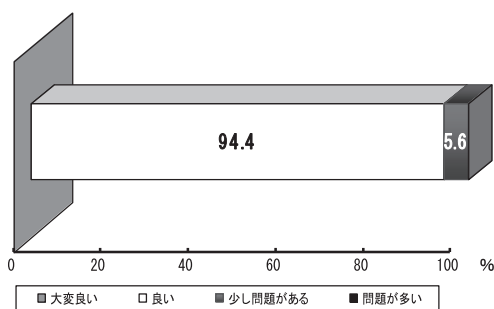


図1. 現在の食生活について

「サッカーのパフォーマンスを高めるために、食事が大切だと思いますか」との質問については、全員が「とてもそう思う」と回答した。先行研究では、運動部に所属する生徒は、非運動群に比べて栄養や食事に関する関心が高いことが報告されている⁶⁾。今回の対象者には、我々は以前から栄養講

習会などを実施しており、アスリートにとって食事はコンディションを整える上で大きな要因であることを伝えている。今回の結果は、栄養教育の成果のひとつとらえることもできるであろう。

(2) 栄養・食生活に関する情報への興味

「栄養・食生活に関する情報に興味がありますか」との質問に対し、「ある」が27.8%、「少しある」が66.7%、「あまり興味がない」が5.6%と、ほとんどが栄養・食生活に関する情報に興味があると回答した(図2)。主な情報源としては、監督・コーチ、学校教育、家庭、友人、マスコミ、スポーツ雑誌等を挙げることが出来るが、今回のような調理実習もまた、情報発信の一つとして活用できるのではないかと考える。

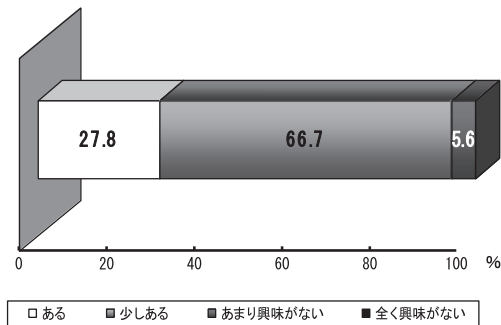


図2. 栄養・食生活に関する情報への興味

(3) 家庭での摂取頻度

「卵」、「肉」、「牛乳」、「ヨーグルト」については「毎日1回食べる」と回答した者の割合が最も多く、「卵」が55.6%、「肉」が44.4%、「牛乳」が55.6%、「ヨーグルト」が50.0%と約半数が毎日1回は摂取していると答えた。特にカルシウムの重要な補給源となる「牛乳」や「ヨーグルト」は「毎日2回以上摂取する」と答えた者がそれぞれ、16.7%、11.1%であった。

また、「魚」、「豆腐」、「納豆」については「毎日1回」、「週4～5回」、「週2～3回」の回答間でばらつきがあった。良質な動物性たんぱく質である「肉」と「魚」の摂取頻度について比較すると、

毎日1回以上食べる者の割合が、「肉」では55.5%であるのに対し、「魚」では、22.2%と顕著に少なかった。平成22年度国民健康・栄養調査の結果からもわかるように、7～14歳の肉類の摂取量92.0gに対して魚介類が48.3g、15～19歳の肉類の摂取量115.8gに対して魚介類48.3gと魚介類の摂取量は肉類の摂取量の約半分となっている⁷⁾。近年、我が国においては、若年層を中心に急速に「魚離れ」が進行している⁸⁾。伝統的な日本型食生活を継承して行く上でも、生活習慣病予防に効果的なn-3系多価不飽和脂肪酸の給源としても、魚介類の摂取を意識的に心掛ける必要がある。今後、魚に関する食育の実施も検討していきたいと考えている。

また、「ひじき」、「ほうれん草・小松菜」については、「週4～5回」または「週2～3回」と回答した者が「ひじき」で83.3%、「ほうれん草・小松菜」で88.8%であった。

一方、「切干大根」は「週2～3回」と回答した者が61.1%と最も多く、「ほとんど食べない」と回答した者が27.8%おり、他の食品と比べると摂取頻度は少ない結果となった(図3)。切干大根は、他の食品に比べると、料理方法やレパートリーが少ないというイメージがあり、鉄やカルシウムが豊富に含まれているということが認知されていないため、今回の結果に繋がったと考えられる。家庭での切干大根の摂取頻度を高めるためには、保護者に向けて切干大根の料理方法や栄養について食育をするなども効果的だと考える。

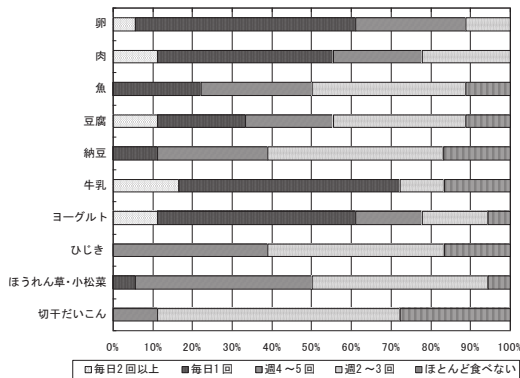


図 3. 家庭での摂取頻度

(4) 家庭での調理頻度

「普段、自分で料理をつくることはありますか」との質問に対して、「ほとんど作らない」との回答が 72.2%と最も多く、「よく作る」が 16.7%、「たまに作る」が 11.1%であった（図 4）。

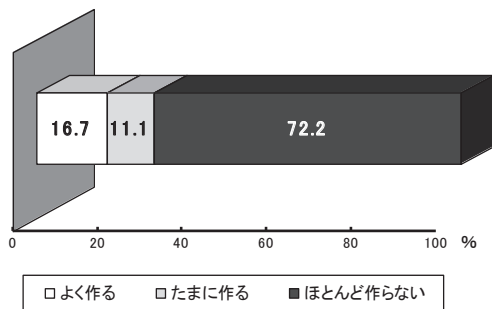


図 4. 家庭での調理頻度

さらに「よく作る」、「たまに作る」と回答した対象者に「作る料理は何か」質問したところ、「カレー（3名）」、「味噌汁（3名）」、「チャーハン（1名）」、「野菜炒め（1名）」、「お浸し（1名）」、「目玉焼き（1名）」などが自由回答で得られた。平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査⁹⁾では、自分だけで作ることが出来る料理（中学校女子）は、1 位カレーライス、2 位卵の焼き物、3 位チャーハン、4 位オムライス、5 位汁物と本対象者においても、全国調査とはほぼ同じ傾向であることが示された。

(5) 家庭実践意欲

「調理した料理で、自分で作ってみようと思った料理はありますか」という質問では、88.9% が「はい」と回答した（図 5）。なかでも「切干大根の煮物」が最も多く 68.8% だった。次いで、「豚肉の生姜焼き」で 50.0% が自分で作ってみようと思ったと回答した。家庭での摂取頻度において最も摂取頻度が少なかった「切干大根」について、作ってみようと思った者が過半数であったことから、今回の調理実習が有効であったことがうかがえる。

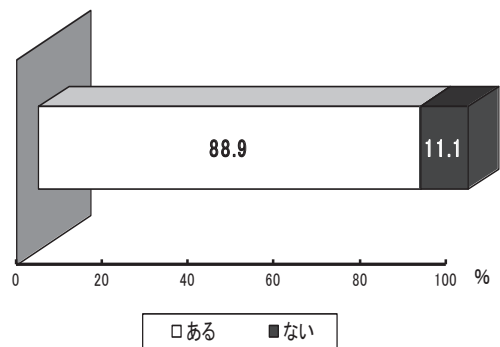


図 5. 作りたい料理はあったか

(6) 調理実習の感想

調理実習の感想では、対象者全員が「楽しかった」と回答した。また、今回の調理実習の感想や栄養・食生活について知りたいことなどを自由記述で記入してもらったところ、「せん切りが難しかったが、ゆっくり切ったら少し出来てうれしかった」、「教えてもらった食事を自分でも作ってみようと思う」、「バランスの取れた食事を家でも作れるように献立を参考にしたい」、「みんなで作ったら楽しく美味しく料理が出来た」、「これからも栄養を考えてしっかり食べたい」、「普段出来ない体験が出来てよかった」、「普段、副菜はあまり作らないのでよい勉強になった」、「生姜焼きを初めて作ったが上手に出来た」、「バランスよく食べることの大切さを知り、今後に活かしたい」、「管理栄養士や調理師に興味を持った」

など調理実習に参加し、料理や栄養に興味・関心を持ったとの感想が多数寄せられた。また少数ではあるが、「包丁を使うのが難しかった」などの記述もあった。

さらに、「今回のような調理実習に、また参加したいと思いますか」との質問には、77.8%が「はい」、22.2%が「どちらともいえない」と回答した。

4. まとめ

参加型形式である調理実習では、食物や栄養に関する知識や調理技術の基本的な知識の定着が期待できることが報告されている¹⁰⁾。今回のような調理実習形式の食育では、作業の全ての工程を自らが体験したことで、食や栄養について興味が深まり、自分の食生活を振り返り、栄養バランスの重要性に気が付く「きっかけ」作りになると考える。実習後の感想では「教えてもらった食事を自分でも作ってみようと思う」など家庭実践に繋がるといわれる感想が多数寄せられた。調理実習で得た食や栄養についての知識を、今後家庭で活かすことが出来れば、食育の目的が達成出来たと言える。今後も、今回得られた結果や感想を踏まえて、女子中高生アスリートに対する効果的な食育プログラムについての検討を続けていきたい。

参考文献

- 1) 食育基本法（法律第63号）：官報号外第134号（2005）
- 2) 内閣府（2011）第二次食育推進基本計画
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf>
（アクセス日：平成25年10月15日）
- 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，駒沢女子大学紀要，17:395-399（2010）
- 4) 曾我部夏子，篠原能子，西山一朗：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，駒沢女子大学紀要，19:339-344（2012）

- 5) 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，7:57-63（2013）
- 6) 金子佳代子，三浦あゆみ，太田和子，高橋裕美，伊藤孝：運動部所属学生・生徒の栄養についての認識と食生活の実態，横浜国立大学紀要，35:235-243（1995）
- 7) 厚生労働省：平成22年度 国民健康・栄養調査結果（2012）
- 8) （財）東京水産振興会：「魚と食育」フォーラム資料
<http://www.suisan-shinkou.or.jp/promotion/pdf/sakanasyokuiku2010forum.pdf#search='魚と食育'>（アクセス日：平成25年10月16日）
- 9) 独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課：平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書
http://www.jpnnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_4.pdf（アクセス日：平成25年10月16日）
- 10) Katsura O: Relationships between Knowledge Cooking Technique Self-Efficacy and Behavior for Healthy Eating among Japanese Senior High School Students, J.Home.Ecom, 54:993-1005（2003）