

都市部中学生の主体的な健康食習慣の習得を目指した 地域食教育プログラムの構築

【代表者】

福村智恵 大阪市立大学 生活科学研究科 准教授

【共同研究者】

早見直美 大阪市立大学 生活科学研究科 講師

柴田亜樹 大阪教育大学 教育学研究科 特任准教授

加賀恵子 大阪教育大学 教育学研究科 特任准教授

【研究概要（申請書より抜粋）】

本研究は、都市部に在住する中学生において、健康的な食習慣を主体的に習得させることを目標に、地域ネットワークを活用した食教育プログラムの開発と実践、評価法を検討することを目的とする。

食育の必要性は社会的に認識され、健康日本 21(第 2 次)では、健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加、また、第 3 次食育推進基本計画では、子供の朝食欠食をなくすこと等を目標としている。しかしながら、H28 年度全国学力・学習状況調査結果では、朝食を毎日食べている中学生の割合は全国平均 83.3%に対し、大阪市平均は 78.0%であること等、大阪市の中学生の食習慣指標は全国平均を下回る現状にあり、学力低下との関連性も指摘され、重要な地域課題の一つとなっている。生徒の健康的な食習慣の維持という課題解決のためには、学校現場における家庭科・養護・栄養教諭等との連携が不可欠であることに加え、生徒と保護者を支える地域資源との連携体制の構築が必要であると考えられる。

我々は昨年度、本研究の事前調査として、住吉区内の中学一年生を対象に食生活状況調査を実施した。その結果、朝食を毎日食べている者の割合が 75.8%であること、また、朝食の質と量が不十分であること等、食生活上の課題が示唆された。今年度は、これらの課題解決を目指し、学校教諭、行政栄養士、食生活推進協議会等の地域資源との連携を図りながら、生徒にいかに主体的に健康的な食習慣を習得させるかという点に目標を定め、地域食教育プログラムの開発、実践・評価することを計画した。

【研究成果（報告書より抜粋）】

本研究は都市部在住の中学生における朝食欠食率の減少を目指し、行政や学校等と連携した食育活動を実践し、その評価を行うことを目的とした。本研究の事前調査は2017年9月に大阪市内A中学校1年生を対象に実施した。2018年度は家庭科教諭、養護教諭、行政栄養士、食生活改善推進員との連携のもと、通常の教科授業に加え、バランスの良い朝食づくりに関する調理実習、長期休暇における課題の実施、学校保健委員会による生徒活動、食育通信や校内ポスター、保護者懇談会での情報提供等、健康的な朝食の摂取に関する継続的な食育活動を実施した。2018年12月に事後アンケートを実施し、本活動の実施前後における朝食欠食率等の比較を行った。なお、事前、事後調査ではともに、無記名の自記式質問紙を配布し、朝昼夕夜食の摂取状況、共食状況、排便状況、生活時間（食事時刻、起床・睡眠時刻）等について問う内容とした。本研究における解析対象者数は男子47名、女子54名の計101名であった。2017年9月時の朝食摂取頻度は、毎日食べる者が76%、週に4～6日食べる者が10%、週に2～3日食べる者が5%、ほとんど食べない者が8%であったが、食育活動実施後の2018年12月時では各々、79%、7%、7%、6%となった。事前調査における朝食の内容は、主食を約9割、主菜を約4割、副菜を約3割、乳製品を約4割、果物を約2割の者が摂取している状況であり、これら食事の5区分のうち、1～2種類しか揃えて食べられていない者が多かったが、事後調査では2～4種類を揃えて食べる者の割合が多くなり、朝食の品数が増加している者が事前調査よりも多かった。本研究の中学生における朝食欠食率の低下を目指した継続的な食育活動は一定の効果があったものと考えられる。今後は、区内全域に向けた活動の展開を目指し、検討を重ねる予定である。

研究業績

※助成期間中に本研究課題を基に発表した著書、学術論文、学会発表、報告書等

著書名/論文名/発表タイトル 等	発表年	出版社名/掲載雑誌名/学会名等
都市部中学生における朝食欠食率の減少を目指した食育活動実践の試み	2019	第17回日本栄養改善学会近畿支部学術総会