

平成9年厚生省心身障害研究  
「子どもの健康と栄養に関する研究」

乳幼児の食生活習慣と食教育に関する研究  
総括報告

分担研究者 女子栄養大学 足立己幸

**【要約】**

食教育の食生活習慣形成に与える影響について発達学、教育学、食生態学の視点から同内容の文献や資料の分析により、「食教育」「食生活習慣」等の概念の検討をし、乳幼児期の特徴をふまえた幼児自身が食生活を営む力の形成を目指す。食教育の必要性和重要性が示された。

現行の食教育の報告書等 214 件の分析から、目的、方法、実施、評価等の内容があいまいでかつ一貫性がみられない例が多いことも明るみに出された。さらに保育所、幼稚園の保育関係者に対する食教育のニーズ調査(全園 52 園 672 名)から食教育への重要性の認識は非常に高いが、セルフエフィカシーと実践状況では低率でかつ対象とする食生活の視野が狭いこと、一方、食教育への関心が高い保育者は自己の食生活への態度においても積極性が高い傾向が示された。また、子ども主体の参加型の食教育への具体的な教育や研修へのニーズが高いことも示され、子ども自身、保育者自身の両面からの体系的な食教育の必要性が明らかになった。

見出し語：乳幼児、食教育、評価、食生活習慣、発達

**【目的】**

リサーチクエスション 1) 食教育の食生活習慣の形成に及ぼす影響 2) 実践的な食教育のための教材の開発、の検討に先だつて乳幼児期における食教育の必要性について、乳幼児の発達や教育面、現行の食教育や保育者のニーズの両面から明らかにすること。

**【分担と方法】**

1. リサーチクエスションを踏まえ、関連するキーワードの概念の整理、総括、(文献調査、討論：足立己幸)
2. 乳幼児の食習慣の形成とその中での食教育の特殊性に関する文献学的研究(文献調査：無籐隆、外山紀子)

3. 乳幼児の食生活習慣の形成と食教育に関する研究(文献調査：長島和子、栗下育子)
4. 乳幼児を対象とした食教育の実践活動の動向に関する研究(資料分析：足立己幸、西田千鶴、伊与田治子)
5. 乳幼児への食教育のニーズに関する研究(グループインタビュー、質問紙調査：武見ゆかり、高橋千恵子)

**【結果と考察】**

1. リサーチクエスションのキーワードである「食教育」「食生活習慣」の概念を確認し、観察指標の枠組みについて、乳幼児期の特殊性を踏まえて検討した。

- 1) 乳幼児期の食教育とは、“幼児期や関係する人々に対し、乳幼児がそれぞれの生活の質(Quality of Life)の向上につながるような、望ましい食生活を営む力とライフスタイルを形成するための学習の機会を提供すること(狭義の食教育)、並びに、そうした食生活を実践しやすい食環境(フードシステムや栄養・食情報システム)づくりの両方からのアプローチを、栄養学や関連する学問等の成果を活用しつつ、すすめるプロセスである(広義の食教育)。ここでいう食生活を営む力は、食べる行動、食事を準備したり作る行動と栄養・食情報などの受発信によりその能力を形成し、伝承する行動から構成され、かつ、その方向決定の要因は健康状態、食嗜好、食物観、食知識や技術等である。また、すすめるプロセスとは、アセスメント、計画、実施、評価とその総体である”としている。幼児期は、養育者や保育者等が長期にわたって介護、補助をしていることから、養育者や保育者等が幼児期の食教育の対象となる場合が多いが、どのチャンネルを経る場合でも、幼児期の食教育の第一義的な目的は幼児自身の食生活を営む力の形成である(足立己幸他)。
- 2) 食生活習慣の観察指標について、幼児の食事は児がどれだけ自立した食べ手であるか、又はどれだけ食欲があるかに大きく規定されているという研究成果を踏まえて、かつ幼児が食事場面等から習得する可能性に注目して、次の行動と観察指標が抽出された。すなわち、摂食にまつわる基本的な知識、好き嫌い、交流の物としての食事、肥満、食行動の社会的側面、社会的な場面の規定性他(無籐隆他)。
- 3) 一方、生涯を通じた教育体系の中で、幼児期は、学童期、すなわち、学習への内的欲求の形成へと移行していく時期であり、自己中心性から社会性や対人関係の発達を促進していく過程であり、楽しむ、充実感を味わう、

親しむ、興味関心を持つ、考える、感性を持つ、等の心情や態度を育てる時期であると位置づけられる。アメリカやカナダの幼児を対象とする食生活指針等でも“幼児が快適な状態でいられ、自分自身について良い感情を持つことができるようになること”が取り上げられていることから、この視点の観察指標が抽出された。幼児期の良い食生活習慣の育成に有効な食教育の方法は、知識の習得・情報の普及をもたらす戦略よりも、発達段階に応じた食にかかわる活動を通して食べ物に対する肯定的な態度を育成する行動科学アプローチに基づく方法である(長島和子他)。

2. 実践的な食教育のために教材開発を進めるに先立ち、以下の2つの実態調査から、前項の視点で緊急性の高い課題を抽出した。

- 1) 食教育又はこれに準じる実践活動の記録(214件)の分析(足立己幸他)

①食教育の目的について記述内容が不明瞭なものが多い。記述されている場合でも“保育所と家族が共に考え、よく遊び、よく食べ、よく眠る元気な子を目指す”や“健やかな育ちを目指して一食生活の見直し”等の大目標のみを掲げており、幼児が何を習得することを目指すのかが曖昧なものが多い。②ニーズアセスメント、働きかけの実施、評価の手順を踏んで報告されているものは11%弱であった。何らかの評価を試みているものは26.2%であったが、目的と合致しない評価指標が使われているものがほとんどである。③教材や教具については、報告書の中での記述が多いことから、食教育をする者のこだわりを示すと捉えられた。しかしながら、目的や対象児の学習ニーズとの関係が検討されないまま、教材や教具の選択が行われている傾向であった。

以上のことから、食教育を実施する上で、上記の内容を踏まえ、かつ自己チェックできるマニュアルの項目が作成されれば、食教育のポイントを具体的に検討できることが明らか

かになった。

2) 食教育に関するニーズ調査（武見ゆかり他）

前項の視点で抽出した項目について、重要性の認識、実践状況、実践へのセルフエフィカシーの3面からなる質問紙調査を、全国52園の保育士、教諭、栄養士等の677名を対象に実施した。保育所、幼稚園共に重要性の認識で「とても重要」と積極的な回答をした者が60%を超えた課題は、健康との関わり、食べ方・食べる内容、食事の、マナー、家庭との関わり、生活・地域との関わり等の各側面で見られたが、セルフ・エフィカシーと実践状況で積極的な回答者率が60%を超えた項目は、食事のマナーに関する項目と食べ方の中の「食事を楽しむこと」、家庭との関わりの中の「家庭や友達との共食」だけであった。一方、子どもへの食教育に関心の高い者は、低い者に比べ、重要性の認識、セルフ・エフィカシー、実践状況の各面で積極的な回答者率が有意に低かった。また、食教育への関心が高い者は、自己の食生活への態度においても積極的な者が多かった。さらに事後のフォーカス・グループの結果、子ども主体の、参加型の食教育等、幼児の食教育を新しい方向へ展開するための具体的な情報や研修のニーズが高いことが示された。

【今後の研究方針】

- 1) 食生活習慣について食教育へのニーズアセスメントや結果評価に使用できるチェックリストの作成
- 2) 乳幼児自身の生活の質（QOL）や健康を高める食教育プログラムを作成し、その食生活習慣形成に及ぼす影響について、教育実践的な検討。1)の結果を活用した結果評価を行い、プログラムの可能性と有効性を検討（9年度の調査対象園で実施可能）
- 3) 2)を用いて食生活習慣のタイプ別に対応した食教育マニュアル（幼児対象、母親対象、

保育士等対象）の作成

- 4) 3)について、発達段階に応じた、又は異年齢で一緒に使える教材を作成し、その有効性の検討他の分担班で開発された食品構成等の資料を対象児の食生活習慣やライフスタイルのタイプ別に対応して展開した食教育用教材を作成し、評価し、そのマニュアルを作成する、等



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



### 【要約】

食教育の食生活習慣形成に与える影響について発達学,教育学,食生態学の視点から同内容の文献や資料の分析により,「食教育」「食生活習慣」等の概念の検討をし,乳幼児期の特徴をふまえた幼児自身が食生活を営む力の形成を目指す.食教育の必要性和重要性が示された.

現行の食教育の報告書等 214 件の分析から,目的,方法,実施,評価等の内容があいまいでかっ一貫性がみられない例が多いことも明るみに出された.さらに保育所,幼稚園の保育関係者に対する食教育のニーズ調査(全園 52 園 672 名)から食教育への重要性の認識は非常に高いが,セルフエフィカシーと実践状況では低率でかつ対象とする食生活の視野が狭いこと,一方,食教育への関心が高い保育者は自己の食生活への態度においても積極性が高い傾向が示された,また,子ども主体の参加型の食教育への具体的な教育や研修へのニーズが高いことも示され,子ども自身,保育者自身の両面からの体系的な食教育の必要性が明らかになった.