

幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする 食教育の枠組に関する研究

主任研究者 足立己幸 女子栄養大学 教授

【研究要旨】

本研究の目的は、幼児のライフスタイルに対応し、心身の健康づくりや健全な食習慣の形成に貢献できる「食教育の枠組」を日常の食事や発育・発達の実態をふまえて構築し、その必要性和有効性を明らかにすることである。具体的には幼児期の特殊性をふまえた「主食・主菜・副菜を基本とする料理選択型食教育の枠組」を構築し、実践性の高い食教育マニュアルを作成する。

平成10年度は1日を単位とし、エネルギー・栄養素選択の指標となる「給与エネルギー・栄養素の質と量」、並びに食品（食材料）選択の指標となる「食品構成」の適正値の検討を行い、具体的な数値を提示した。加えて、1食を単位とし、料理選択の指標となる「食事を構成する主な100料理」を抽出し、家庭における幼児の摂食量を基に、各料理のポーションサイズの第1案（以下、第1案）を提示した。

平成11年度は、第1案をベースに各料理のポーションサイズについて、児の体格、1日のエネルギー・栄養素摂取量の適否、料理の盛り付けスタイル等による標準化の検討、保育所での各料理の摂食量、外食堂での子供向けメニューの供食量との整合性を検討、並びに絵を用いた食物嗜好把握の可能性の検討等により、第1案の100料理が課題に対してほぼ妥当であることを明らかにした。さらに100料理の、食文化・調理の文化性や作業合理性等を加えて総合的に検討した結果、30料理を加え合計130料理を幼児にとって身近で、料理選択型食教育の指標として活用できる「食事を構成する主な130料理（第2案）」として提示した。130料理を試作し、各エネルギー・栄養素構成、食材料構成等を算出し、ポーションサイズを示すと共に各料理を実物大写真とデジタル画像で記録した。全プロセスをふまえ、「幼児のライフスタイル、食事パターン等をふまえた料理の体系図」を構築した。

以上により、次年度に行う介入研究による本指標の有効性の検討が可能になった。

【研究目的】

幼児のライフスタイルに対応し、心身の健康づくりや健全な食習慣の形成に貢献できる「食教育の枠組」を日常の食事や発育・発達の実態をふまえて構築し、その必要性和有効性を明らかにすることである。具体的には幼児期の特殊性をふまえた「主食・主菜・副菜を基本とする料理選択型食教育の枠組」を構築し、実践性の高い食教育マニュアルを作成する。

平成10年度は1日を単位とし、エネルギー・栄養素選択の指標となる「給与エネルギー・栄養素の質と量」、並びに食品（食材料）選択の指標となる「食品構成」の適正値の検討を行い、具体的な数値を提示した。加えて、1食を単位とし、料理選択の指標として活用できる「食事を構成する主な100料理」を抽出し、家庭における摂食量を基に、各料理のポーションサイズの第1案（以下、第1案）を作成した。

平成11年度は、第1案をベースに各料理のポーションサイズについて、児の体格、1日のエネルギー・栄

養素摂取量の適否、料理の盛り付けスタイル等による標準化の検討、保育所での各料理の摂食量、外食堂での子供向けメニューの供食量との整合性の検討、絵を用いた食物嗜好把握の可能性の検討等により、第1案の100料理が課題に対して妥当であるかについて検討する。その上で100料理の、食文化・調理の文化性や作業合理性等を加えて総合的に検討し、幼児にとって身近で、料理選択型食教育の指標として活用できる「食事を構成する主な料理第2案」を作成する。第2案として抽出した各料理のエネルギー・栄養素構成、食材料構成等を算出し、ポーションサイズを示すと共に各料理を実物大写真とデジタル画像で記録する。全プロセスをふまえ、「幼児のライフスタイル、食事パターン等をふまえた料理の体系図」を構築する。

以上のプロセスをふんで、次年度に行う介入研究による本指標の有効性に関する検討の準備を完了する。

【研究方法】

全体討議と分担研究の繰り返しを密に行った。上記の

目的 については「幼児の体格、1日のエネルギー摂取量及び料理の盛り合わせからみた身近な料理のポーションサイズの標準化」(足立己幸、高橋千恵子、酒井治子)

「保育所給食におけるポーションサイズの検討」(酒井治子)、「幼児用外食メニューのポーションサイズ」(高橋千恵子)、「食物嗜好の発達に関する検討」(長谷川智子ら)、「料理の食文化、調理面の検討及び料理製作」(針谷順子ら)の研究過程に各成果を持ち寄り、総合討議を重ねた上で、幼児にとって身近で、料理選択型食教育の指標として活用できる「食事を構成する主な料理」を作成した。そのデータを各分担者が各面から検討を重ね、の作業を行った。研究成果が具体化する料理試作並びに実物大写真とデジタル映像による記録は分担研究者のほぼ全員が参加し、検討を重ねた(図1)。

【研究結果】

各分担研究の結果についてはそれぞれの研究報告に記

述するとおりである。本稿では総括として抽出した130料理を本研究成果の一つである「幼児のライフスタイル・食事パターン等を踏まえた料理の体系図」にのせて報告する(表1)。なお、本体系図の骨子は足立と針谷が成人への食教育における料理の類型化の試みとして作成してきたものである。

【考察】

130料理の抽出並びにその栄養素レベル、食材料レベル、食器や盛り付けを含めた料理レベル、食事レベル等のデータベース化が可能になったので、平成12年度に実施する、幼児、養育者、保育士、栄養士等を対象とする介入研究の準備が整った。その成果でさらに修正を加えて、幼児期の特殊性をふまえた「料理選択型食教育の枠組み」の構築とその食教育マニュアルとしての具体化が可能になる。

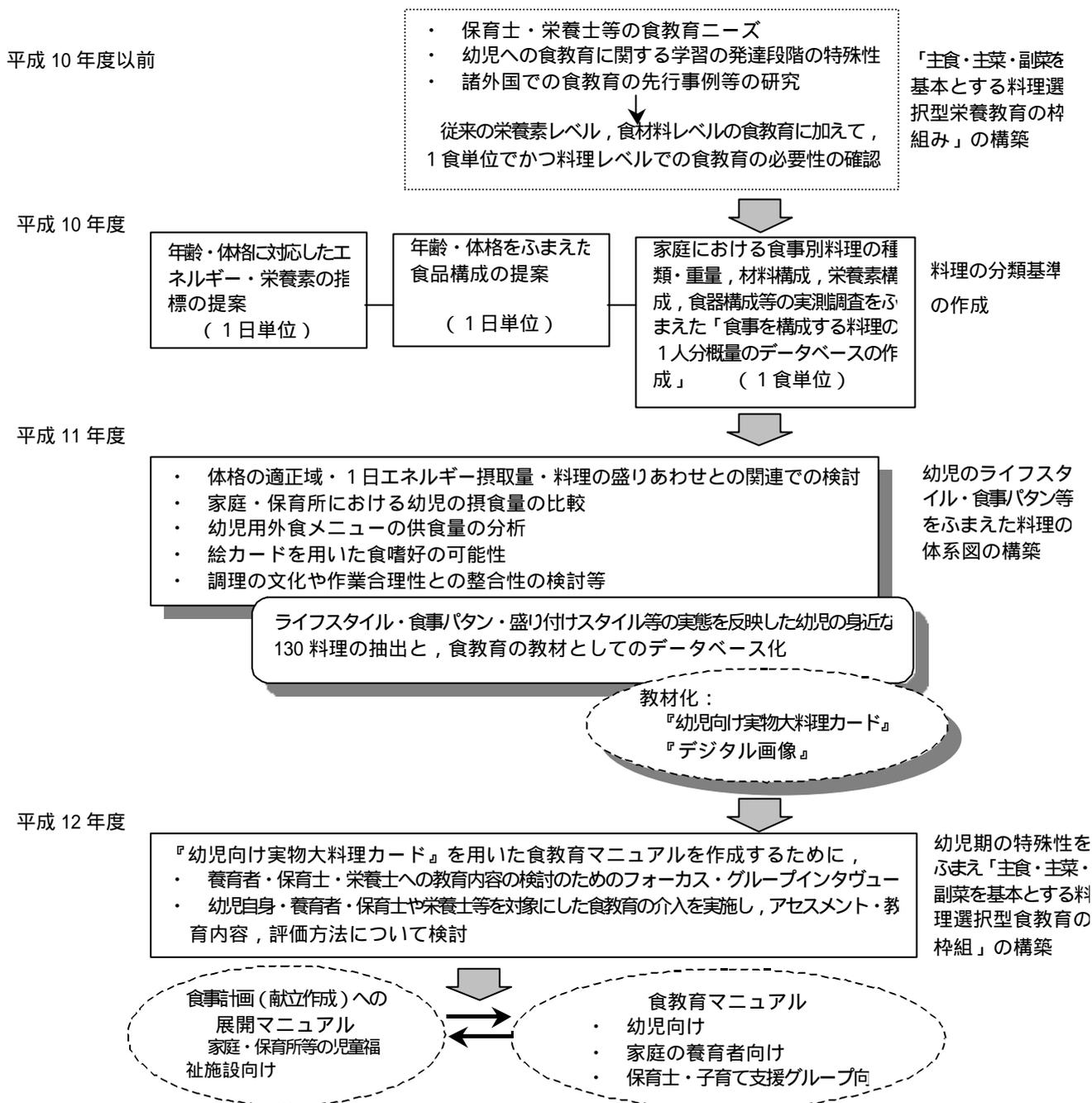


図 1 研究の目的と方法

表1 幼児にとって身近で、料理選択型食教育の指標として活用できる「食事を構成する主な130料理」

料理群	主材料	料理	調理法	揚げる	炒める	煮る (汁多い)	煮る (汁少ない)	汁物	焼く	蒸す	茹で 和え	茹で る	合わせ もの	和え る	生	漬物 (塩漬)	加工	総計	
主食	米	白飯																1	
		おにぎり																	1
		五目ご飯																	1
		雑炊																	1
		オムライス																	1
		チキンライス																	1
		炒飯																	1
		親子丼																	1
		カレーライス																	1
		いなりずし																	1
	小麦	ちらしずし																	1
		まきずし																	1
		サンドイッチ																	1
		あんパン																	1
		ぶどうパン																	1
		うどん																	1
		焼きそば																	1
		ラーメン																	1
		スパゲティナポリタン																	1
		食パン(バターロール)																	1
チキンマカロニグラタン																	1		
ホットケーキ																	1		
コーンフレーク																	1		
主食計					5	3	2		4				8				1	23	
主菜	魚介類	イカリングフライ																1	
		エビフライ																1	
		鮭バター焼き																1	
		鮭塩焼																1	
		マグロの刺し身																1	
		煮魚(アジ)																1	
		小魚(キス)のマリネ																1	
		アコウダイの粕漬																1	
		ブリの照り焼き																1	
	練製品(さつま揚げ)																	1	
	肉類	ハムソテイ																	1
		ウインナーソーセージのソテイ																	1
		ハンバーグステーキ																	1
		メンチカツ																	1
		鶏の照り焼き																	1
		鶏唐揚げ																	1
		焼肉																	1
		肉団子の野菜あんかけ																	1
		シュウマイ																	1
		餃子																	1
		肉・野菜炒め																	1
		ロールキャベツ																	1
	卵類	豚汁																	1
		ゆで卵																	1
		うずらの卵																	1
		目玉焼き																	1
		厚焼き卵																	1
		オムレツ																	1
		スクランブルエッグ																	1
		茶わん蒸し																	1
	大豆類	厚揚げの野菜あんかけ																	1
		凍り豆腐の卵とじ																	1
		納豆																	1
		麻婆豆腐																	1
		冷奴																	1
	乳類	五目煮豆																	1
		牛乳																	1
		ヨーグルト																	1
	その他	チーズ																	1
		おでん																	1
		水炊き(鴨鍋, 蟹鍋含)																	1
主菜計				6	12	2	4	1	4	2		2	1		2		5	41	

...日本風料理, ...果物など日・外国風の中間的な料理, ...外国風料理

表1 つづき

料理群	主材料	料理	調理法	揚げる	炒める	煮る (汁多い)	煮る (汁少ない)	汁物	焼く	蒸す	茹で 和え	茹で る	合わせ もの	和え る	生	漬物 (塩漬)	加工	総計		
副菜	緑黄色 野菜	青菜のお浸し																1		
		かぼちゃ煮物																	1	
		青菜のごま和え																	1	
		ピーマンのソテイ																	1	
		プチトマト																	1	
		茹でいんげんのしょうゆかけ																	1	
		茹でブロッコリーのソースかけ																	1	
	淡色 野菜	茹枝豆																	1	
		にんにくの茎と肉のソテー																	1	
		きゅうり・キャベツの塩もみ																	1	
		野菜炒め																	1	
		根菜の煮物(大根他)																	1	
		レタスのサラダ																	1	
		コールスローサラダ																	1	
		レタス																	1	
		生野菜 (レタス・トマト・キュウリ)																	1	
		線キャベツ																	1	
	芋	野菜スープ																	1	
		コーンスープ																	1	
		クリームシチュー																	1	
		ポテトコロッケ																	1	
		フライドポテト																	1	
		ポテトサラダ																	1	
		里芋の煮物																	1	
		肉じゃが																	1	
		さつま芋とりんごの甘煮																	1	
		れんこんのきんぴら																	1	
	穀類	マカロニサラダ																	1	
		うずら豆の甘煮																	1	
	きのこ 海藻	きのこの蒸し焼きレモン風味																	1	
		ひじきの煮物																	1	
	果物	わかめの酢の物																	1	
		果物ヨーグルトかけ																	1	
	副菜計				2	3	1	8	2		1	4	3		3	5	1	33		
	もう一品汁	すまし汁(とうふ)	すまし汁(とうふ)																1	
			豆腐のみそ汁																1	
			みそ汁(野菜)																1	
		漬物	梅干し																	1
			大根漬																	1
			ぬか漬																	1
			白菜漬																	1
		飲料	スポーツドリンク																	1
			オレンジジュース																	1
			ココア																	1
			ヤクルト・ビルクル・ローリ等																	1
			飲むヨーグルト																	1
			煎茶・番茶・玄米茶																	1
果物		いちご																	1	
		バナナ																	1	
		すいか(メロン)																	1	
		みかん																	1	
		りんご																	1	
		柿																	1	
		レモン(くし切り)																	1	
		ぶどう																	1	
		うさぎりんご																	1	
		ジャム																	1	
菓子		アイスクリーム																	1	
		シュークリーム																	1	
		プリン																	1	
		スナック菓子																	1	
		ゼリー																	1	
		せんべい																	1	
		チョコレート																	1	
		団子,まんじゅう																	1	
		その他	バター																	1
			ふりかけ																	1
もう一品計								3						9	4	17	33			
総計				2	3	1	8	5	0	1	4	3	0	3	14	5	17	132		