

保育者養成校における食育の意義

—間食（おやつ）を中心として—

Childhood Education Students' Thoughts and Practices in Food Education and Snacks in Nursery School

今 井 景 子

IMAI, Keiko

Abstract

It is important for nursery school teachers to have the ability to deliver effective food education to infants and young children. If nursery school teachers themselves do not know healthy food behaviors, they cannot be expected to guide infants in learning good behaviors. In this study, we clarified students' thoughts on food education with a focus on snacks.

A questionnaire survey was distributed to 113 students at Hosen College of Childhood Education, and we performed quantitative and text mining analysis on valid responses.

About half of the students were underweight and were considered to be malnourished. Students of normal weight tended to think that eating snacks is a cause of weight gain. Malnourished students tended to think of a snack as a meal, and believed that the purpose of snacks is to satisfy hunger. The students preferred to select chocolates and snack foods for themselves, but they selected fruits, dairy productions, and homemade snacks for infants. The students also selected carbonated drinks for themselves, but they selected healthy drinks like water and barley tea for infants. The students expected that infants enjoy trying a variety of foods through food education.

This study suggests that improving their own eating behaviors would help nursery teachers deliver more effective food education.

Key words : Food education, Snacks, Text mining, Body mass index, Eating behavior

I. はじめに

現代では食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいる。平成17年に制定された食育基本法に基づいて食育推進基本計画が作成され、10年にわたり国民運動として、都道府県、市町村、さまざまな機関・団体・地域が食育を推進してきた。その結果、「食育に関心を持っている国民の割合」や「共食の回数」、「栄養バランスに配慮した食生活を送っている国民の割合」などが増加し、地域、家庭、学校、保育所などにおける食育は着実に推進され、進展してきている¹⁾。

しかし、第3次食育推進基本計画において、今回初めて「若い世代では、健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する知識が少ない人も多い。また、他の世代と比べて、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないなど、健康や栄養に関す

る実践状況に課題が見受けられる」と言及された²⁾。20歳代及び30歳代を中心とする世代はこれから親になる世代でもあるため、こうした世代に対して食に関する知識の啓蒙や取り組みを重点的に推進することとなった。自分のための食育の取り組み以外にも、保育者には子どもを指導するために健康、栄養、人間関係など食にまつわるあらゆることを知っておく必要がある。保育者が正しい食や食育の知識を持ちそれを実践していなければ、子どもたちや保護者に正しい食を教えることはできない。

大学生になると生活時間を自分でコントロールするようになり、食生活も自立して、食事や食品の選択も自分で行うことが多くなる。現代の食環境は簡便化しており、多種の中から自由に好きなものを簡単に購入できる。幅広い選択肢のなかから選ぶことで豊かな食生活が送れるのかといえ、必ずしもそうとはいえない。授業において、理想の食事の組み合わせを考える演習を行ったところ、1回の食事で主食・主菜・副菜の整った学生の割合は高くなかった。考えられた食事は、カレーライス、ラー

メン、オムライスといった1皿料理が多く、日本型食生活として推奨されている食事形式をそろえられないのが現状であった。また、体型維持の観点から、食事の量を加減することや特定の食品を食べたり食べなかったりする偏った食生活をしているものもある。外食の料理やスイーツを写真にとりSNS（ソーシャルネットワークサービス）に載せることは日常化しているが、料理の見栄えが重視されているものであり、食事内容に対する興味や関心は薄れているように感じられる。国民健康・栄養調査では、やせの者（BMI<18.5kg/m²）の割合は、この10年間では女性では有意に増加している³⁾。食生活の中で間食が占める割合が高くなり、間食をとりすぎるために、食事からの栄養が不足する原因となることはないであろうか。

保育課学生は、将来食育を行う者として、望ましい食生活を知り、実践する必要がある。

食事内容は生活や家族の状況、本人の食の意識、嗜好の違いなどによって大きく違うが、間食内容は本人の意思により選択される部分が大きい。間食の摂り方が本人の体格や体調に影響を与えているとも考えられる。

本研究では、対象者の間食の位置づけと摂り方が食育や食生活の在り方を決める重要な要素になると考え、学生が間食をどのようなものであると捉えているかの意識および栄養状態との関連を調べることとした。また、対象者が望ましいと考える食生活と食育について、間食に選択する食品や飲料の傾向を調べるとともに間食を選ぶ際に重要視することを調査した。対象者が食育に期待することを調査し、食や保育について多くを学んできた学生と十分でない学生の比較を行い、養成校において学生が食育について身につけるべき課題を検討した。

Ⅱ. 調査方法

1. 調査対象者

対象は本学学生113名で、内訳は（1）学生1年次生「こどもの食と栄養（健康と食生活）」受講者90名（男性13名、女性77名）、（2）食育イベント参加者5名（2年次生:男性1名、女性3名、4年次生:女性1名）、（3）食育に関するゼミナールおよび子どもの食育に関するプログラム受講者18名（3年次生:女性10名、4年次生:男性2名、女性6名）である。（1）または（3）の学生で（2）と重複する者は、（2）の調査を除外し（1）または（3）として集計した。

食育イベントは、7月27日に学内で行った「ミニトマト収穫祭」で栽培の様子の展示やクイズおよびトマトスープの試食を行ったものである。

2. 方法

2-1 調査方法および実施日

調査は、質問紙法により自記式無記名で行った。調査実施日は以下の通りである。（1）1年次学生「こどもの食と栄養（健康と食生活）」受講者平成29年7月21日、（2）食育イベント参加者および子どもの食育に関するプログラム受講者7月27日、（3）食育に関するゼミナール受講者7月20日。

2-2 調査項目

2-2-1 対象者の状況

性別、学年、身長、体重、体調、間食の摂取頻度を調査し、調査対象者は学年、体格および栄養状態により分類した。

体格は、身長、体重からBMIを求めた。日本肥満学会の肥満度分類に従い、<18.5を「低体重」、18.5≤～<25を「普通体重」、25≤～を「肥満（1度）（2度）（3度）」と分類した。栄養状態は、身長、体重からBMI値と標準体重を求め、標準体重比（標準体重に対する実際の体重の比率：%IBW）を計算した。%IBWが80未満のものを中等度栄養不良、80≤～<90を軽度栄養不良、90以上を普通体重とした。学年は、1年次生と2、3、4年生の上級生に分類した。体調は、「体調は良いですか」という質問に対して本人が感じる体調を「悪い、どちらかという」と悪い、どちらともいえない、どちらかという」と良い、良い」の5段階尺度とした。

2-2-2 対象者の間食の位置づけ

質問紙調査の「あなたにとって間食（おやつ）とはどのようなものですか」の自由記述による回答は、対象者の間食に対する意識を明確に示すものとして、対象者の間食の位置づけとした。

2-2-3 対象者が望ましいと考える食生活と食育

①間食として選択する食品の種類、②間食に選択する飲料の種類、③間食を選ぶ際に重要視すること、④食育に期待することについて学生と子どもにとらせたいものそれぞれを調査した。食育に期待することの調査項目は、『楽しく食べる子どもに～保育所の食育に関する指針～』⁴⁾の16項目と、筆者が身につけて欲しいと考える4項目の計20項目の中から順位をつけて5項目選択とし、1番目を5点、2番目を4点のように重みを付けて集計した。

3. 分析方法

調査項目2-2-2に関する自由記述は1文ずつテキストデータを入力し、テキストマイニングの手法を用いて分析した。分析には、Microsoft Excelのアドインソフトで

あるトレンドサーチ 2015（株式会社社会情報サービス）を用いた。

Microsoft Excelに入力したテキストデータをトレンドサーチ 2015のKeyword Associator機能の形態素解析によりキーワード抽出を行い、重要度、関連テキスト数、出現頻度を得た。次いで、Concept Mapper機能によりキーワード間のマッピングを行った。最大限に枝刈りをしてキーワード群のクラスタをつくるレイアウトを行った。レイアウトにおいては、キーワード（以下、単語）をつなぐ線の太さや長さが関連性や共起性を示すが、正確に図示すると重なり合っ見えなくなるため、必要に応じて移動させた。

調査項目 2-2-3①は選択肢より順位をつけて3つ選ぶ複数選択とし上位より3点、2点、1点としたものを点数として分析した。調査項目 2-2-3③は選択肢より順位をつけて5つ選ぶ複数選択とし、上位より5点、4点、3点、2点、1点としたものを点数として分析した。

2群間の平均値の差の検定には t 検定、割合の差の検定には χ^2 検定を用いた。IBM社SPSS Statistics ver. 20を使用して解析し、5%未満を有意水準とした。

アンケート調査結果は、集計に基づき解析を行った。

項目により未記入や無効回答がある場合は欠損値として分析ごとに処理した。

4. 研究倫理

本研究は、こども教育宝仙大学研究倫理規定に基づき、倫理委員会の承認を受けて実施した。アンケートは無記名式で行い、倫理面を考慮し解答による成績への影響がないことおよび個人情報の遵守に関する説明をアンケート配布時に行い、アンケートの回答をもって同意とみなした。

Ⅲ. 結果

アンケート回収率

113名に配布し100%の回答を得た。保育を学ぶ学生として性差は考慮にいれずに集計した。

3-1 調査対象者の状況

対象者の性別、学年、BMI、%IBW、体調、および間食の摂取頻度を表1に示した。調査した身長および体重から求めたBMIは、平均 20.5 ± 3.0 (kg)であった。低体重が19.3%、普通体重が73.4%、肥満が7.3%であり、平成27年度国民健康・栄養調査の20-29歳女性の低体重者の割合が22.3%、普通体重が67.5%、肥満が10.2%⁵⁾であることと比較すると、低体重と肥満の割合がやや低く、普通体重が多かった。標準体重と比較した%IBWは、平均 93.2 ± 13.8 (%)であった。中程度栄養不良が全体の10.1%、軽度栄養不良が39.4%、普通体重以上が50.5%であった。70%未満の高度栄養不良のものはいなかった。BMIでは普通体重と判定されるが、実際は低体重と考えられる標準体重比が90%未満の栄養不良状態のものが49.5%となり、約半数であるという結果であった。

体調は良い傾向にあるものが全体で57.5%（良い24.8%、どちらかという和良好的32.7%）で、悪い傾向にあるもの15%（どちらかという悪い11.5%、悪い3.5%）であった。

間食の摂取頻度は、食べない8.0%、週に1~2回39.8%、週に3~5回30.1%、ほとんど毎日11.5%、毎日複数回10.6%であった。間食をとらないという食生活を実践する学生がいる一方、大部分は生活の中に間食をとりいれていることがわかった。

栄養状態と間食摂取頻度を図1に示した。群間に有意な差は見られなかったが、中度栄養不良群および軽度栄養不良群（以後、栄養不良群）は、食べない、週に1~2

表1 対象者の状況

	1学年	2学年	3学年	4学年	人数 (%)
男性	13 (14.4)	1 (25)	0 (0)	2 (22.2)	16 (14.2)
女性	77 (85.6)	3 (75)	10 (100)	7 (77.8)	97 (85.8)
	90 (100)	4 (100)	10 (100)	9 (100)	113 (100)

BMI判定	(n = 109)
低体重	21 (19.3)
普通体重	80 (73.4)
肥満	8 (7.3)

%IBW 判定	(n = 109)
中度栄養不良	11 (10.1)
軽度栄養不良	43 (39.4)
普通体重	47 (43.2)
肥満	8 (7.3)

体調	(n = 113)
良い	28 (24.8)
どちらかという和良好的	37 (32.7)
どちらともいえない	31 (27.4)
どちらかという悪い	13 (11.5)
悪い	4 (3.5)

間食の摂取頻度	(n = 113)
食べない	9 (8)
週に1~2回	45 (39.8)
週に3~5回	34 (30.1)
ほとんど毎日	13 (11.5)
毎日複数回	12 (10.6)

度食べるものが合計で55.5%であり、普通体重以上群（以後、普通群）40.0%に対して高かった。ほとんど毎日食べる、毎日複数回食べる、には大きな差は見られなかった。

栄養状態、体調、および間食摂取状況間に有意な差は見られなかった。

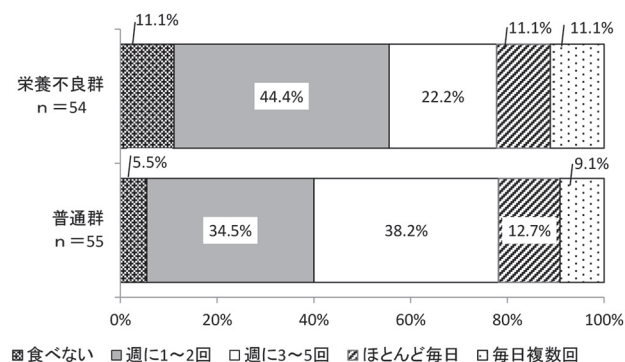


図1 栄養状態と間食の摂取頻度

3-2 対象者の間食の位置づけ

3-2-1 「あなたにとって間食（おやつ）とはどのようなものですか」を尋ね、得られたキーワードを栄養状態により栄養不良群および普通群の2群に分けて分析した。それぞれの単語の意味の分類、重要度、関連テキスト数、出現頻度を重要度の上位20位までを表2に示した。

キーワードは、「食べるものに関する単語」、「空腹を満たすことに関する単語」、「心情や感想に関する単語」、「食事や食べることに関する単語」が多く記載されていた。どちらの群にも食べ方や心情に強いこだわりを示す単語は確認できなかった。

重要度の上位5位までの単語は、普通群で「満たす」(4.95)、「空腹」(4.92)、「食べる」(3.24)、「美味しい」(3.07)、「お菓子」(2.29)であった。栄養不良群では「お菓子」(3.80)、「アイス」(3.73)、「満たす」(2.88)、「食べる」(2.53)、「美味しい」(2.52)であった。いずれも空腹を満たすことやお菓子をおいしく食べるという内容であった。また、普通群では「太る」(1.34)は10位であり、50位の「楽しむ」(0.50)ことより上位に位置していた。楽しく食べる事よりも太ることが意識されていた。栄養不良群では、「楽しむ」(1.61)は13位、14位「太る」(1.54)であり、栄養不良群では楽しむことが上位にあった。「ストレス」発散に関する単語が両群に見られ（普通群1.66、栄養不良群1.50）、食べる行為自体が目的となることがあることも判明した。

出現頻度の上位3位までの単語は同順で、「食べる」(普通群27、栄養不良群22)、「空腹」(普通群12、栄養不良群12)、「満たす」(普通群11、栄養不良群8)、普通群では次いで「美味しい」(6)、「アイス」(6)であった。栄養不良群では「お菓子」(6)、「アイス」(6)、「小腹」(6)、「甘い」(6)が続いた。

関連テキスト数はどちらの群でも、出現頻度とほぼ同様の内容を示した。「食べる」は出現頻度が最も高かったが頻度とばらつきから重要度が求められるため、重要度は3位（普通群）または4位（栄養不良群）になっていた。

食品の分類では、本来アイスクリームと氷菓などは分けられるべきものであるが、まとめて「アイス」とした。調査は7月下旬に行い、最高気温は7月20日33.6℃、21日34.9℃、27日26.8℃であったので特に「アイス」の出現頻度が高くなっていた。

表2 「間食とは」に関するキーワードの重要度

栄養不良群					普通群				
順位	キーワード	重要度	関連テキスト数	出現頻度	順位	キーワード	重要度	関連テキスト数	出現頻度
1	お菓子	3.796778	6	6	1	満たす	4.952374	11	11
2	アイス	3.728789	6	6	2	空腹	4.920025	12	12
3	満たす	2.883944	8	8	3	食べる	3.241819	20	27
4	食べる	2.530187	17	22	4	美味しい	3.066382	6	6
5	美味しい	2.524872	5	5	5	お菓子	2.288226	3	3
6	空腹	2.466071	12	12	6	アイス	1.914287	6	6
7	小腹	2.260389	6	6	7	小腹	1.634025	3	3
8	甘い	2.032506	6	6	8	ストレス	1.498479	4	4
9	ずく	1.719992	5	5	9	息抜き	1.485188	2	2
10	食事	1.687046	5	6	10	太る	1.34317	3	3
11	ストレス発散	1.657612	3	3	11	発散	1.336645	3	3
12	おやつ	1.649679	3	4	12	ジュース	1.192437	2	2
13	楽しむ	1.611958	2	2	13	なる	1.071845	2	2
14	太る	1.542875	3	3	14	三食	1.05637	5	5
15	楽しみ	1.343059	3	3	15	パン	1.022386	3	3
16	ポテトチップス	1.341817	2	2	16	気軽	1.01971	2	2
17	する	1.295693	3	3	17	ポテトチップス	0.958219	3	3
18	チョコレート	1.079142	2	2	18	ガム	0.939203	2	2
19	クッキー	1.078363	2	2	19	あわせる	0.897887	2	2
20	あわせる	1.057804	2	2	20	する	0.897887	2	2

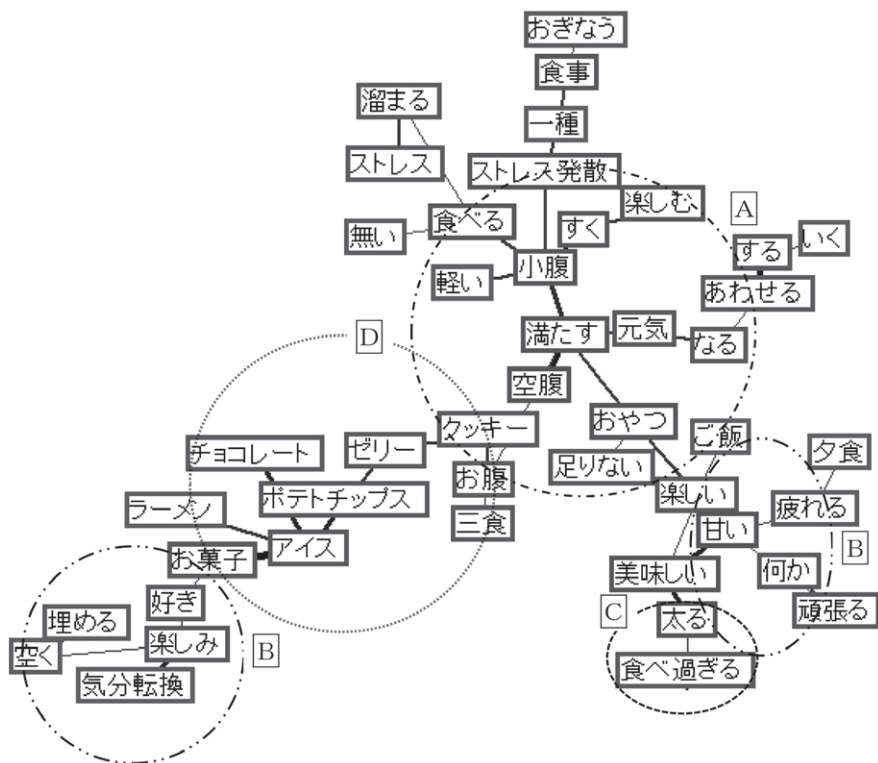


図2 重要キーワードのコンセプトマップ（栄養不良群）

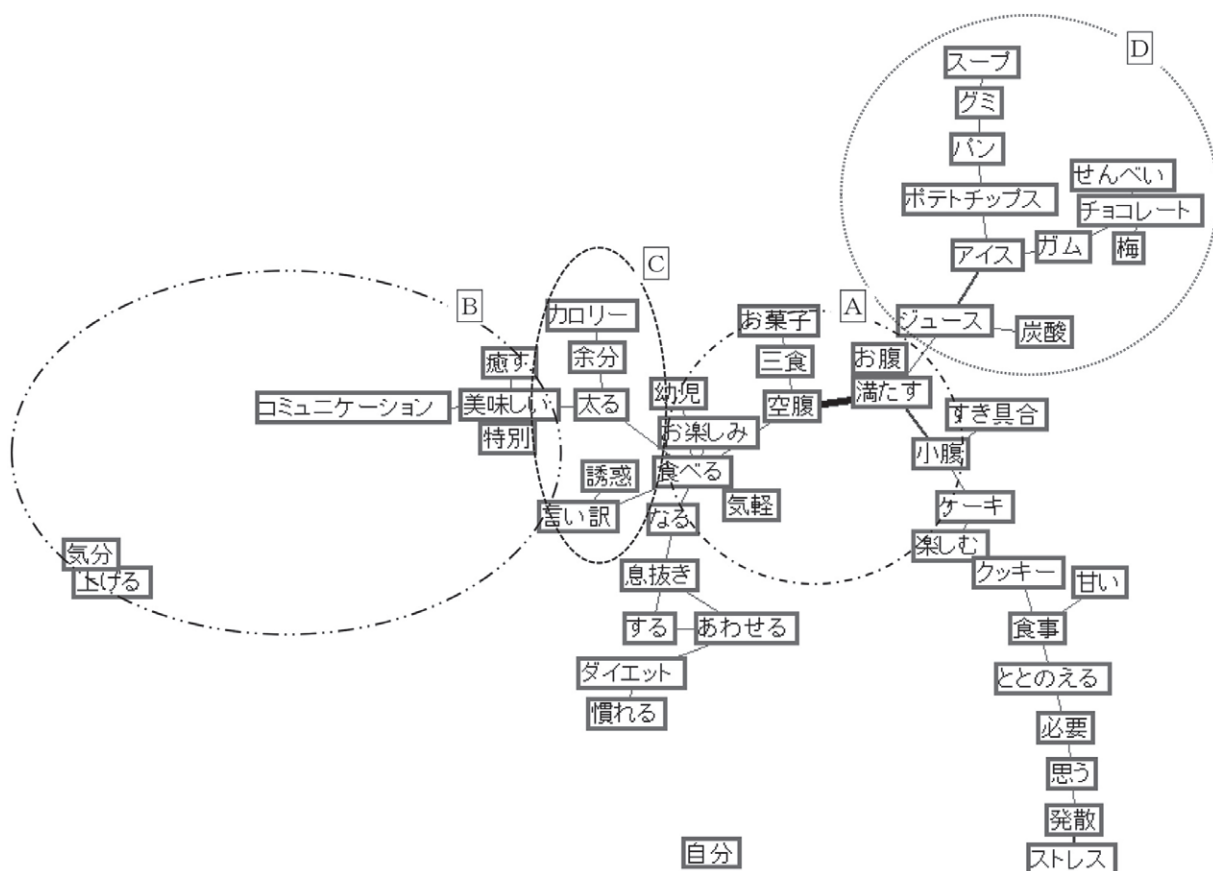


図3 重要キーワードのコンセプトマップ（普通群）

3-2-2 「あなたにとって間食（おやつ）とはどのようなものか」について記述された単語について重要度の高いキーワードから作成した各群のコンセプトマップを図2および図3に示した。

各群で重要度の最も高い「満たす」「空腹」という単語を中心に4種類のグループが見られた。A:「満たす・空腹」を中心としたグループ、B:「食べることの心情」を中心としたグループ、C:「食べる事について否定的な単語」を中心としたグループ、D:「食品名」を中心としたグループである。

Aについては、どちらの群も「空腹」「小腹」「満たす」というような、空腹感をまぎらわすような単語が中心になった。栄養不良群では「食事」「ご飯」などの単語があり食事的な意味合いが見られた。Bでは普通群には「コミュニケーション」「癒す」「気分」「上げる」「特別」「楽しい」などの幅広い単語が見られた。栄養不良群では2か所に分かれておりCと近い部分には、「楽しい」「美味しい」「頑張る」などの単語が見られ、Dの食品から続く部分には、「好き」「楽しみ」「気分転換」という自分の内面に向けた単語が多く見られた。Cについては、普通群には「太る」「誘惑」「言い訳」「余分」「カロリー」など摂りすぎを否定する単語がみられたが、栄養不良群には「太る」「食べ過ぎる」の単語だけがあり、摂る事への罪悪感のような単語はみられなかった。D「食品名」のグループでは、「アイス」を中心としてどちらも「ポテトチップス」「チョコレート」などがマッピングされた。普通群では「ガム」「グミ」「梅」など満腹感を得にくい食品や「ジュース」「炭酸」などの飲み物がある一方、栄養不良群では「ラーメン」との記載があり食事のような内容でも間食と考えるものがあることがわかった。

どちらの群でも、食べる事に対して否定的な単語の近くに心情を表す単語が来ていたが、栄養不良群では、食品名からも心情を表す単語がきていた。

3-3 対象者が望ましいと考える食生活と食育

3-3-1 「学生が間食時に選択する食品」と「子どもに食べさせたい間食」について、3種類ずつ選択した食品と選択した割合を図4に示した。

調査日が7月末の暑い日だったこともあり、学生が選択した食品はアイスが57.7%と最も多く、次いでスナック菓子42.3%、チョコレート31.7%と多かった。さらにガム27.9%、ゼリー21.2%、クッキー20.2%であった。どれも甘味や塩味の強い菓子であり、脂肪の多い食品である。食品の加工度の低いごはん、いも、乳製品などはどれも10%に満たない選択だった。

子どもに食べさせたいものとして半数以上の者が選択したのは、くだもの64.6%、手作り菓子54.0%であった。

次いで、ゼリー41.6%、乳製品29.2%だった。学生は、間食の食品選択には、ビタミンやカルシウムなどの栄養素を含む食品や水分を多く含むもの、さらに「手作り」の愛情の含まれたものを選択した。

学生と子どもの間食の選択については、アイス、スナック菓子、チョコレート、ガム、ゼリー、果物、乳製品、手作り菓子、野菜（以上 $p < .01$ ）、パン（ $p < .05$ ）に有意差が見られた。

3-3-2 間食時に選択する飲料について「学生が間食時に飲む飲料」と「間食時に子どもに飲ませたい飲料」に分け、飲料と選択割合を図5に示した。間食をとらない学生は、設問非該当として除外した。

学生の46.2%のものが水・麦茶などを選択した。他の飲料は、炭酸飲料が13.5%、ジュース11.5%、コーヒー・紅茶が11.5%と嗜好飲料が選択された。牛乳は10.6%であった。間食時に子どもに飲ませたい飲料には、水・麦茶などを44.3%、牛乳を42.5%の学生が選択した。学生の飲み物としては選択しなかった乳酸菌飲料を9.7%のものが選択した。ジュースは2.7%であった。学生が子どもに飲ませたいと考える飲料は、水分や栄養を補うものおよび整腸作用などの機能を持つものであった。

学生と子どもの飲料の選択については、牛乳（ $p < .01$ ）、乳酸菌飲料、ジュース、炭酸飲料、コーヒー・紅茶（以上 $p < .05$ ）に有意差が見られた。

3-3-3 間食を選ぶ際に重視することに関して学生と子どもそれぞれについて尋ねた結果を図6に示した。学生が自分で食べる間食を選ぶ際に重視することは、「好きな味・香り」208点（選択度数82）、「空腹を満たす」155点（選択度数68）、「安価であること」86点（選択度数48）、「低カロリー」48点（選択度数24）、「準備しやすい」31点（選択度数24）であった。

好きなものを食べて空腹を満たすが、価格や体型を気にして低エネルギーなものを選ぶという制約があることがわかった。今回の調査では食べる場所の検討はしなかったが準備しやすく簡単に食べられるというものを選択していることがわかった。

子どもの間食を選ぶ際に重視することは、「栄養がある」167点（選択度数67）、「アレルギーの原因とならない」84点（選択度数43）、「そしゃく力をつける」72点（選択度数38）、「好きな味・香り」54点（選択度数24）、「虫歯になりにくい」42点（選択度数22）、「手作りのもの」41点（選択度数22）であった。

栄養があり、そしゃく力をつけるものや手作りのものの愛情が子どもの成長の助けになり、アレルギーや虫歯など害にならないようなものを重要視していることがわ

かった。子どもの好きな味・香りも重要視されているが、もっとも重要とは考えられていなかった。

3-3-4 学生が食育活動に期待することを1年次生と上級生に分け、それぞれが選択した項目を分類した結果を表3に示した。

1年次生が最も食育に期待することは、「多くの種類の食べ物や料理を味わい、嫌いな食べ物にも挑戦する」（『保育所における食育に関する指針』「食と健康」項目）で2.78点であった。次いで、「好きな食べ物を美味しく食べる」（同「食と健康」項目）1.43点、「あいさつや姿勢などのマナーを身につける」（同「食と文化」項目）1.38点、「身近な大人や友達とともに、食べる喜びを味わう」（同「食と人間関係」項目）1.26点であった。

上級生が最も食育に期待することは、「多くの種類の食べ物や料理を味わい、嫌いな食べ物にも挑戦する」（同「食と健康」項目）で2.78点、「身近な大人や友達とともに、食べる喜びを味わう」（同「食と人間関係」項目）1.96点、「食べ物の大切さを知る」（独自設定）1.43点、「あいさつや姿勢などのマナーを身につける」（同「食と文化」項目）1.39点、であった。

1年次生と上級生の選択内容では、「食材に旬があることを知り、季節感を感じる」（同「食と文化」項目）において下級生0.71点、上級生0.26点間に有意差が見られた。

全体では、「食と健康」項目、次いで「食と人間関係」項目が重要視されており「いのちの育ちと食」項目に関することは低く、「料理と食」に関することは最も関心が低かった。

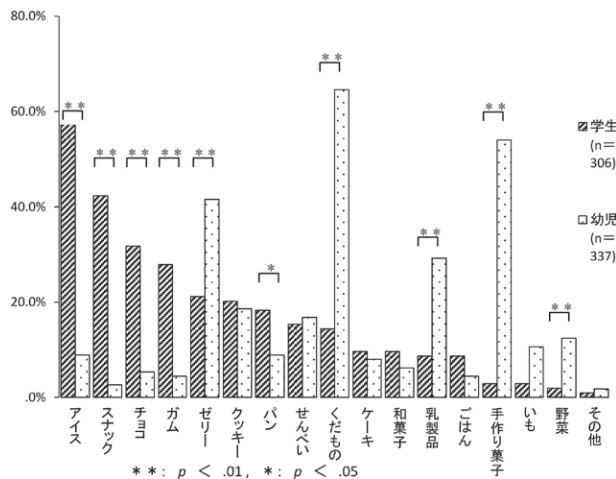


図4 学生の間食と子どもに食べさせたい間食（複数回答）

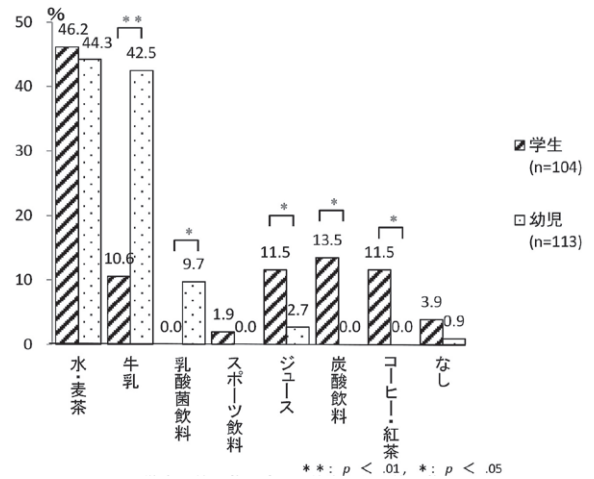


図5 学生の飲み物と子どもに飲ませたい飲み物

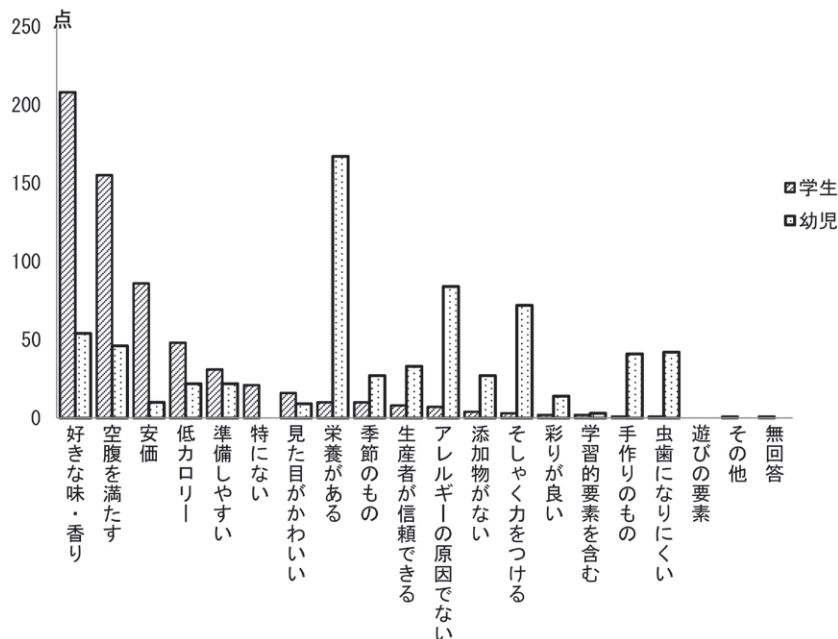


図6 間食を選ぶ際に重視すること

表3 食育に期待すること

	食育の 項目	1年生(n=90)		上級生(n=23)		全体(n=113)		p値
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
多くの種類の食べ物や料理を味わい、嫌いな食べ物にも挑戦する	食と健康	2.78	2.22	2.78	2.21	2.78	2.21	0.993
好きな食べ物をおいしく食べる	食と健康	1.43	2.11	0.87	1.77	1.32	2.05	0.198
あいさつや姿勢などのマナーを身につける	食と文化	1.38	1.70	1.39	1.50	1.38	1.65	0.972
身近な大人や友達とともに、食べる喜びを味わう	食と人間関係	1.26	1.65	1.96	2.08	1.40	1.76	0.144
食具(スプーンや箸など)の使い方を身につける	食と文化	1.24	1.64	0.70	1.40	1.13	1.60	0.143
食の場を共有する中で、友達のかかわりを深め、思いやりを持つ	食と人間関係	1.07	1.56	0.52	1.20	0.96	1.51	0.076
うがい・手洗いなどを自分でする	食と健康	0.96	1.61	0.96	1.74	0.96	1.63	0.998
食べ物の大切さを知る	独自設定	0.81	1.31	1.43	1.90	0.94	1.47	0.149
調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ	食と人間関係	0.78	1.44	1.00	1.41	0.82	1.43	0.508
食材に旬があることを知り、季節感を感じる	食と文化	0.71	1.37	0.26	0.69	0.62	1.27	0.03 ※
健康と食べ物の関係について関心を持つ	食と健康	0.64	1.40	1.13	1.77	0.74	1.49	0.163
五感を使った体験をする	独自設定	0.37	1.10	0.13	0.34	0.32	0.99	0.085
必要な決まりに気付き守ろうとする	食と人間関係	0.33	1.02	0.26	0.92	0.32	0.99	0.756
栽培、飼育、食事を通していのちを大切にすることを学ぶ	命の育ちと食	0.29	0.80	0.70	1.43	0.37	0.97	0.201
卵や乳など身近な動物からの恵みに感謝の気持ちを持つ	命の育ちと食	0.26	0.92	0.22	0.85	0.25	0.90	0.857
自然の恵みや働くことの大切さを知り感謝の気持ちを持つ	命の育ちと食	0.22	0.85	0.09	0.29	0.19	0.77	0.452
日本特有の食物や地域の食文化を体験し、郷土への関心を持つ	食と文化	0.21	0.68	0.09	0.42	0.19	0.63	0.405
調理を楽しむ	料理と食	0.14	0.61	0.17	0.83	0.15	0.66	0.849
自分でできた喜びを感じ、自己肯定し、自立心を養う	独自設定	0.09	0.41	0.26	0.62	0.12	0.47	0.218
調理を通して科学的な力を養う	独自設定	0.02	0.21	0.09	0.42	0.04	0.26	0.478
特になし		0.01	0.11	0.00	0.00	0.01	0.09	0.615

※ : $p < .05$

IV. 考察

4-1 調査対象者の状況

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」ことであり、全ての世代に向けて切れ目なく行われるものである⁶⁾。つまり、食育を受け健全な食生活を行う実践者の面と、食育を行う教育者の面が同居するものである。この両面から考えていく。

BMIは日本人の食事摂取基準(2015年版)において、エネルギー摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として採用された⁷⁾。BMIは、18.5未満が低体重であり、普通体重として判定されるものは18.5~25の範囲である。普通体重とされる範囲が広いため、標準体重と現在の学生の体重の比(標準体

重比)で栄養状態の判定を行った。その結果標準体重比90%未満の栄養不良状態の者が約半数であることが明らかになった。この結果から健康で活発な活動を目指すためには、適正な体重を知ったうえで、エネルギーの収支をBMI値の変化を通して把握しておくことが重要であると考えられる。

40歳以上でBMIや腹囲周囲径が高値を示すものは、特定保健指導を受けることとなっているが、低体重のものには保健指導は特にない。20歳代から30歳代にはどちらもなく、身についた食生活や痩身志向を変えるきっかけがない。特に栄養状態に注意すべき妊娠中の女性にあっては「非妊娠時からの痩身願望に加え、妊娠中においても体重が増加することを嫌い、至適体重増加量を示しても容易に受け入れられない」との報告がある⁸⁾。食生活のありようが定まる前の学生のうちに、保育者として子どもと体型の話をしたり、妊娠・出産を視野にいれて健康

を維持していくことを考えて、適切な栄養の摂り方を身につけるべきである。

標準体重に対して現在の体重が90%未満の栄養不良群は、本調査では、体質的に低体重か、意識的あるいは無意識な食事量の不足による低体重か判別できないが、間食の摂取頻度が低い者が多かった。これらの者は、十分な活動ができる適切な栄養を得られる食事のとり方を身につける必要があると考える。間食を、毎日あるいは一日複数回摂るものに関しては、食事からとるエネルギーや栄養素を軽視して、楽しみである間食を多くとる傾向にあることも考えられるので、食生活の在り方について注意が必要であると考えられた。

4-2 対象者の間食の位置づけ

学生は、間食は空腹を満たすものと考えていると推測された。空腹でも、特に「小腹」を満たすものと考えられており、日常生活において、少し空腹感を感じると何かしら菓子などを食べて満たしているということが記述の内容から推測された。特に間食や菓子に執着している様子はなかった。

間食に関するキーワードにアイス、スナック、チョコレートなどの菓子名が多くあったことから、間食は菓子が中心であり、エネルギーや脂質、塩分の多く含まれているものが好まれることがうかがわれた。また、間食により楽しみを得るだけでなく、気分転換や息抜きの働きを見い出していた。ストレス発散という位置づけもあったため、過食や神経性食欲不振の対策を含んだ健全な食生活の在り方を学ぶ必要があると考えられた。

栄養不良群では、間食は食事に近く、特に菓子類を好み、楽しむこととして肯定的に受け止める傾向にあり、普通群が、「太る」「摂り過ぎてはいけない」と考えていることとは対照的であった。栄養不良群が間食を肯定するのは、食事からとる栄養の割合が低いことも背景として考えられるので、食事のとり方を調査する必要があると考えられた。

4-3 保育者として望ましいと考える食生活と食育

4-3-1 「学生が間食時に選択する食品」と「子どもに食べさせたい食品」の食品選択の違いについては、学生が自分が食べる食品は、嗜好的な食品の傾向があり、間食に求めるものは、おいしさ、気持ちよさ、リラックスできるものであった。一方、子どもに対しては、エネルギーや栄養素を補うという幼児期の間食の目的に合致した、栄養を含み、作り手の愛情を感じられるような、子どもに対して有益なものを選択する傾向にあった。

幼稚園児の母親が子どもに間食として与えたいと考えている食品は、果物、せんべい、乳製品、飲み物では牛

乳、麦茶、お茶、果実飲料などで学生が選択したものと同様の傾向にあった。しかし、保護者が実際に与えるものはスナック菓子、せんべい、クッキー・ビスケットなどで、飲み物には、牛乳、麦茶、果実飲料だったという報告がある⁹⁾。保育者は保育の中では子どもの間食の選択をすることは多くないが、食事の準備をしたり食することの援助を行う。児童養護施設や学童保育などでは間食の用意をすることもある。また、自分の間食を選択することは日常的にあるので、間食の目的を理解して、望ましい間食の選択をする力をつけておくことは大切な事であると考えられる。

4-3-2 間食時に選択する飲料では、水分補給のために自分にも子どもにも水・麦茶が最も望ましいと考えていたが、それ以外では、自分には炭酸飲料、ジュース、コーヒー・紅茶の嗜好飲料を選び、子どもには、牛乳、乳酸菌飲料などの栄養や機能を持つものを選んでいった。授業中に、乳酸菌飲料については、糖分が多いのでジュースなどと同様に適度に取り楽しむとして与え、日常的に摂取することには注意が必要であると伝えていたが、牛乳に次いで選択されており、間食を選択する根拠は授業からだけでなくことが推測された。マスメディアには食品や栄養に関する情報があふれている。それらの中から学生が正しい情報を選択することも保育者として身につけておくべき資質の一部になると考えられる。

4-3-3 学生が間食の選択時に重視することは、好きな味、空腹を満たす、安価、低カロリーであり、自分の願望を素直に表していた。子どもには、栄養があるもの、アレルギーの原因にならない、そしゃく力をつける、虫歯になりにくいなど子どもの発達に寄与する内容や、こどもの害にならないようなことであった。間食とする食品を選択することにおいては、保育者としての目が養われてきていると考えられた。

可能であるならば、自分と子どもを完全に分けて考えるのではなく、自分自身に対しても、カルシウムや食物繊維のような足りない栄養素を補ったり、噛むことを促す食品を選択したり、食育の知識を自分でも実践していくことが望ましいと考える。

4-3-4 保育所においては、「食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもが身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う『食育』を実践していくことが重要である」⁴⁾とされている。これを受けて、3歳児以上の食育の

ねらいには「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の項目が定められ、さらに具体的な目標が示されている。

学生が食育に期待することは、多くの種類の食べ物や料理を味わい、嫌いな食べ物にも挑戦する、好きな食べ物を美味しく食べる、などの「食と健康」の項目、身近な大人や友達とともに、食べる喜びを味わうという「食と人間関係」の項目であり、栽培や飼育の内容を含む「いのちの育ちと食」および「料理と食」に関して期待が低かった。栽培、飼育、料理など、経験を必要とする内容は学生にとってイメージしにくく、食育と結びつきにくかったと考えられる。

1年次生は、食育について十分学んでいないが、今まで受けた食育と重ねあわせてこれらのことに期待していると考えられる。また、1年次生の方が有意に高かった「季節感を感じる」ことも今まで受けた食育の経験から選ばれていると推測された。上級生は、学びを深める中で他の項目の方が重要だと考えるようになったと推測される。

上級生が期待することは、食事を味わい、嫌いなものに挑戦する、食べ物大切さを知る、マナーを身につけるなど給食時の食育指導のようなことが多かった。これは、保育実習や教育実習を経て、食事時の子どもの様子から必要であると感じたと考えられる。

料理に関する位置づけは低いものであった。学生は子どもに料理をさせたことはなく、料理をする場面にであったこともないと考えられるが、クッキング保育などで食材に触れることは食材の色、形、香りなどに興味を持たせる生きた教材になる。さらに食材が変化していく過程を見ることは、科学にふれるきっかけになる。子どもが行う活動の中で、自らが料理に参加することは主体性を育み、食べる意欲の上昇にもつながるので、可能であれば取り組んで欲しいと考える。

進藤らの調査には、保育士は「意識は食事援助が中心である。栄養や食品への関心は低く、それらに対する関心や理解は保育経験だけでは育成が困難であるという傾向にある」¹⁰⁾と示されている。栄養や食品の知識とあわせて調理器具の使い方や基本的調理操作を習得することは、食育のためだけではなく自分の食生活の実践のためにもなるので学生のうちに身につけて欲しいと考える。

V. まとめ

間食に選択する物に関して、学生は、自分には好きなものや楽しみになるもの、子どもには害にならずに、体のためになるものを選択する傾向にあった。保育者として子どものためになる物を選択するという食育の教育者としての資質は身に付きつつあったが、多くの情報のな

かから正しいものを選ぶ能力は十分ではないと考えられた。最も身につけるべき課題は、食事の重要性を認識して適切な栄養を摂る食生活を実践することと、栄養や食品の知識および基本的な調理技術を身につけることであると考えられた。このような食生活の実践のためには、「食事を楽しみましょう」からはじまる食生活指針¹¹⁾を活用すれば、具体的な食品や食事の構成などに関する知識を身につけることが可能である。そのためのプログラムを作って検討してゆきたい。

本研究の限界

本調査では、体格指数により栄養状態を推定したが、実際の食事などの摂取状況を確認していないため、問題点を推測することにとどまった。次回は、食物摂取頻度調査を合わせて行い、食生活における間食のあり様を明らかにしていきたい。テキストマイニングで間食に関する意識の解析を行い、群別の意識の関係は多少なりとも確認できたが、栄養不良に関する特徴的な記述は確認できなかった。引き続き調査し、傾向を調べていきたい。

引用・参考文献

- 1) 農林水産省編：平成29年度 食育白書、日経印刷、東京、188頁 (2017)
- 2) 1) 前掲
- 3) 厚生労働省：平成28年国民健康・栄養調査結果の概要
http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/kekagaiyou_7.pdf (平成29年11月14日閲覧)
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭福祉保育課：「楽しく食べる子どもに～保育所の食育に関する指針～」平成16年3月29日
- 5) 厚生労働省：国民健康・栄養調査 (平成27年) 123-1
http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/GL08020103.do?_toGL08020103_&listID=000001176863&requestSender=dsearch (平成29年11月14日閲覧)
- 6) 内閣府：食育基本法, 官報 (2005)
- 7) 菱田明、佐々木敏監修：日本人の食事摂取基準 (2015年版)、第一出版、2014年、4頁
- 8) 杉浦 恵子、横山 芳子：妊娠中の体重増加に影響を与える要因、松本短期大学研究紀要25号、73-78頁、(2016)
- 9) 高橋淑子、寺田和子：幼稚園児の間食摂取の実態と母親の意識、駒沢女子短期大学研究紀要第33号、41-49 (2000)
- 10) 進藤容子、原口富美子：食育実践に求められる資質と保育者養成の課題 (1)、湊川短期大学紀要、第42集、7-14頁 (2005)
- 11) 農林水産省：食生活指針
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shishinn.html> (平成29年11月14日閲覧)