



# 東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

## Learning from History: Schools' Ideal Future Dietary Education.

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2022-04-05<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 南, 道子, 齋藤, 美奈子, 櫛山, 櫻<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="http://hdl.handle.net/2309/00173810">http://hdl.handle.net/2309/00173810</a>                             |

## 温故知新

—— 学校でのこれからの食教育のあり方 ——

南 道子\*・齋藤 美奈子\*\*・櫛山 櫻\*\*\*

(2022年1月11日受理)

MINAMI, M., SAITO, M. and KUSHIYAMA, S.; Learning from History: Schools' Ideal Future Dietary Education.

ISSN 2435-3876

In school education, teachers must create lesson plans in accordance with the Course of Study. However, they must also consider other factors. As one example, the numbers of class hours for home economics are decreasing year by year, even though the subject deals with matters that are related directly to everyday life. By contrast, contents to be taught in high school home economics classes are expected to increase from the next academic year, incorporating contents related to monetary asset management, such as investment trusts. Such circumstances are unlikely to enable students to acquire sufficient knowledge and skills about the contents of the Course of Study. What should be done? The author presents a proposal for learning contents, particularly in the field of food, giving examples of recent circumstances in Japan.

Keywords : contents of food guidance, Food Education Basic Law, total time for home economics, younger generation's diet, food education at school

\* *Tokyo Gakugei University*

\*\* *Tokyo Metropolitan Mizuho Noge High School*

\*\*\* *National College Nursing Japan*

### 1. はじめに

私たち人間は、生命を維持するために食事をしている。それに適した栄養素量については、厚生労働省から出されている『日本人の食事摂取基準<sup>1)</sup>』に示されている。最新の値は2020年版に示されているが、1日に必要な栄養素量である。一方、我々が日々食事を整えるのは食品をもとにして調理するので、栄養素をもとに考えるのは無理がある。家庭科の食分野では、文部科学省が学校教育の現場で食品群の形で考えられるよう、校種別に食品に含まれる栄養素の特徴で群分けした食品群として示している。この食品群の摂取が正しく行われていれば、現在問題となっている生活習慣病患者数は相当数減少すると考えられるのであるが、現実はそうではない。

国が算出している国民医療費は現在年間で約45兆円である<sup>2)</sup>が、その約3割が生活習慣病であるので、国民の正しい食生活の履行は医療費の削減も伴うものである。現在の国民の食生活の問題としては、特に若い世代である20～40歳までの世代の栄養素の摂取が特に悪く、一部はその後その食生活を維持し続けるため、若くして生

---

\* 東京学芸大学

\*\* 東京都立瑞穂農芸高等学校

\*\*\* 国立看護大学校

活習慣病となるのである。不足する栄養素については、ミネラルの数種、特に学校給食を終えた年齢からはカルシウムの充足率が6割程度である。またビタミンC、Dが各年代の中で最低値を示しているが、脂質は各年代中最高値を示している。これらは、肉を多食し野菜や果物の摂取が少ないことを反映している。これは、高校卒業後、大学で食生活の自立をはじめたのが原因ではないかと考えられる。また、そのまま社会人になってからも、そのまま大学時代の食生活を引き継ぐことになる。この食生活の乱れが早期の発症をさせる。しかし、ミネラルやビタミンは各種酵素の補酵素や賦活剤としての役割があるので、体の代謝回転が充分できなくなると考えられるので、なんとなく憂鬱である、だるいといった未病状態や、葉酸欠乏によるうつ病の発症など本人だけでなく、周りの人間関係など社会生活に重大な影響を及ぼす。また、これら低栄養状態が長く続くとDOHaD仮説<sup>3)</sup>も考えられるのではないだろうか。

## 2. 大学生の食生活の実態

日本人の食事摂取の実態を把握しているのは、厚生労働省が行っている国民栄養調査であるが、20～29歳までの参加者は令和元年では全国で444名である。また、1日の食材をもれなく計測するところから、参加者はそれらアンケート調査に協力的な人間に限られる。

そこで、積極的にそのようなアンケートに参加しないと思われる学生も含まれると考えられる東京学芸大学の学生1094人を対象に2018～2019年度にアンケート調査を行った。その結果図1のように国民栄養調査の結果と比べると、ほぼ毎日食べない学生は国民栄養調査の結果よりすくないが、週4～5日食べないという数を足すと、東京学芸大の下宿生は32.6%で、22.4%の国民栄養調査での結果を上回る。自宅生と下宿生では、朝食欠食の割合も違うものとなり、社会人の一人暮らしもこの大学生の一人暮らしとおなじ傾向があるのではないかと考えられる。また相当数の学生が自宅で、自炊して朝食を作っていた。

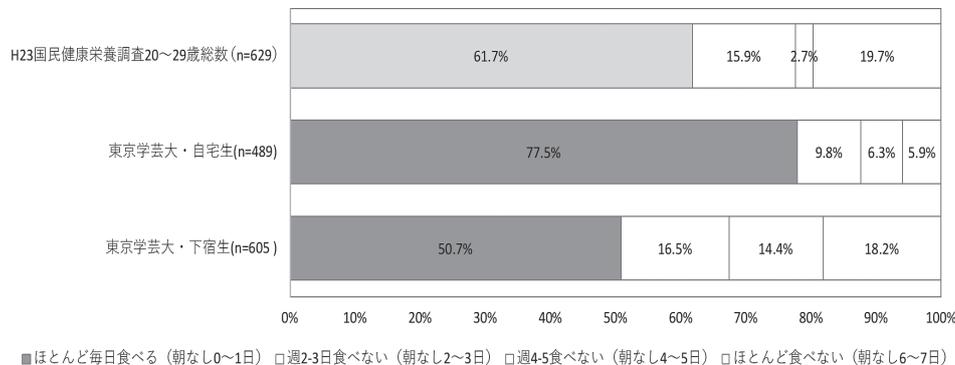


図1 習慣的な朝食の摂取状況について国民健康・栄養調査との比較引用<sup>4)</sup>

現状は調査に協力的な人を対象にした、国民栄養調査の結果をそのまま当てはめるわけにはいかないと思われる。栄養素の必要量を賄うには、やはり3食食べることで補えるのであって、常に1日に2食の学生は、かなり栄養や食品の知識がない限り、何かしらの栄養素の欠乏や、少量の栄養素の摂取による、未病や不調を抱える可能性が高い。また、摂取食品数についても、3食食べている学生とくらべ、10品程度少ない傾向である。

## 3. 学校教育での食教育の記憶

では、なぜ小・中・高で食育を12年間、家庭科も8年履修して大学生生活で正しい食生活が送れないかというところで、東京学芸大学の家庭科研究の時間に、学生に日常食に関する過去の家庭科の食分野の学習について調べると、小学校時代の3色の食品群の記憶はほぼ全員が持っていた。しかし、中学の6つの食品群になると完全に使いこなせる学生は少ない。図2には、齋藤ら<sup>4)</sup>がインターネットを介したアンケートおよび家庭科研究の授業アンケートで、高校生、大学生、大学院生に食育をどこで受けたかについて調査した結果を示している。高校生

|                   | 時期     | 家庭で学んだ | 家庭科で学んだ | 家庭科以外の教科で学んだ | その他 |
|-------------------|--------|--------|---------|--------------|-----|
| 高校生<br>(n=55)     | 小学校就学前 | 15     | 0       | 4            | 4   |
|                   | 小学校    | 25     | 20      | 17           | 4   |
|                   | 中学校    | 10     | 35      | 10           | 1   |
|                   | 高等学校   | 7      | 9       | 2            | 5   |
|                   | 合計     | 57     | 64      | 33           | 14  |
| 大学生以上<br>(n=80)   | 小学校就学前 | 26     | 0       | 6            | 8   |
|                   | 小学校    | 38     | 22      | 13           | 7   |
|                   | 中学校    | 17     | 46      | 10           | 7   |
|                   | 高等学校   | 16     | 26      | 26           | 12  |
|                   | 合計     | 97     | 94      | 55           | 34  |
| 家庭科研究生<br>(n=227) | 小学校就学前 | 9      | 0       | 5            | 2   |
|                   | 小学校    | 42     | 68      | 12           | 15  |
|                   | 中学校    | 8      | 59      | 0            | 1   |
|                   | 高等学校   | 3      | 19      | 2            | 2   |
|                   | その他    | 4      | 1       | 2            | 8   |
| 合計                | 66     | 147    | 21      | 29           |     |

図2 食育の学習時期と学習方法についての回答件数(件, 全体, 校種別, 複数回答可)<sup>4)</sup>

は「家庭でも食教育を受けている」を選択しているが、大学院生以上だと、家庭科以外の教科でも学んだと答え、学芸大生は家庭科と答えている学生が圧倒的であった。このことから、本人が現在置かれている状況で、答えが左右されると推測される。社会人である20～39歳を対象にした農林水産省消費・安全局「若い世代の食事習慣に関する調査」<sup>5)</sup>のアンケートでは、小学校時代に食に関する指導を受けたかの質問に「受けていない」と「どちらでもない」を合計すると7割になり、学校での食育が成人になって記憶されていないという結果が明らかになった。その食教育を受けたことがないと回答している人は、食事に関しても健全な食生活の実践をこころがけていない割合が高い。全く心がけていない人の85%が小学校で食教育を「受けていない」もしくは「どちらでもない」と答えている。

#### 4. 家庭科の学習内容・時間の変遷

現在、どれくらいの成人が正しい食事量を念頭に食事をおこなっているか甚だ疑問である。これら、人間が健康に過ごす、寿命を全うするなど、生存に次ぐ大事な生命を維持する食事摂取をするために必要な事柄は、家庭科の食分野のみでつい最近まで学習されていた。食分野では、図3に示すように五大栄養素や食品の栄養的特徴

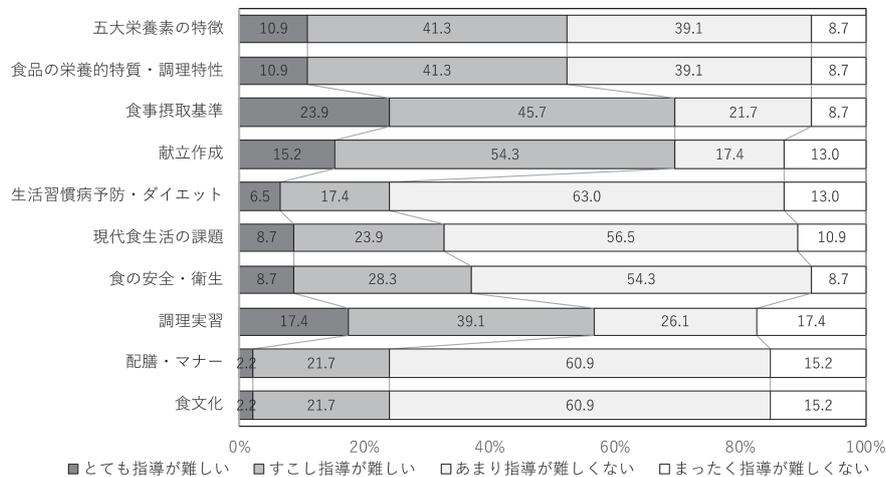


図3 現職家庭科教員を対象とした食分野に関する指導の実態調査<sup>4)</sup>

以外に、食の安全や食事のマナー、食文化やダイエットなど様々な内容がある。家庭科の基本を学ぶ小学校で、昭和31年から高学年に家庭科が導入された。内容は1日の献立作成をするという今では中学校で学ぶ内容が教科書に記載されている。また内容も献立作成と調理実習を中心として、文部科学省もそれが食分野の中心的内容だと考えているのがわかる。図3に示すのは、その後食生活の変遷で必要なことがらが増えたため、食分野の内容が多様化し、同じ時間内に行を行うことで、本来一番必要な1日に必要な栄養素を摂取するための食事量を学ぶ時間が減少したということにもなる。図3は生徒に対する食分野の各内容の指導の困難さをアンケートしたものであるが、1日に必要な栄養素量を会得するのに必要な食事摂取基準、献立作成については「とても難しい」や「すこし難しい」を足すと約7割の教員が指導の難しさを指摘している。このことから、生徒が1日の食事の必要量を十分理解できているのかという疑問にもなる。

家庭科の食教育が十分行われない背景の一つには、教科としても時数の減少、食分野の内容の増加がある。野中ら<sup>6)</sup>のまとめによると、昭和33年からの中学・高校の時数の変化であるが昭和33年は女子のみで主に、衣・食・住が中心に教えられた。昭和48年ころから、徐々に家庭科は男女共修となり、中学では家庭分野は3年間で昭和の時代に315時間だったのが平成になって87.5時間に激減している。小学校の時間数の減少は140時間から115時間へとわずかであるが、高校は4単位だったものが、4単位または2単位となっている。また、食分野の中で教える内容が増加したこともあげられる。戦後すぐの小学校の家庭科の教科書をみると、献立作成と調理実習は、その内容はかなり高度である。その後、献立作成・調理以外の内容が入るに従い、調理実習の回数が少なく、内容がやさしくなっている。さらに時代は降って、小学校では現在は1日分から1食分を3色食品群で献立を作成するのである。本学の大学生を対象にしたアンケートでは、3色食品群はほぼ全員記憶しているが、中学の6つの基礎食品群は半数以下、高校の4群の食品群に関しては記憶している学生がほとんど存在していない。

日本人の食生活をめぐる状況があまり悪化しているので、平成17年に食育基本法が制定され、学校、地域、家庭、職場で食育（食教育）をすることが法律でさだめられた。その法律の制定にあいまって、栄養教諭制度ができ、都道府県の教育委員会の見解にもよるが、市町村単位、もしくは各学校に栄養教諭が配置され、学校での食育は家庭科教員以外に、栄養教諭も担うこととなった。これらは何を意味しているかということ、家庭科の時間では十分な食教育が行えなくなったことが原因だと考えられる。

文部科学省は「食に関する指導の手引き」<sup>7)</sup>という数百ページの冊子を小・中・高に配布した。これは家庭科の時間以外に、総合の時間、特別活動の時間、社会・理科・英語・国語・保健体育・道徳で食教育を行う指導書である。これは、食育基本法ができて学校に義務つけられている食育を行うための指南書ともいえるが、食生活についてわからない日本人が増えるのは憂慮すべき事なので、チーム学校でそれを行い、教員・児童・生徒ともに食に関する知識の向上をはかるのが目的ではないかと考える。

## 5. 家庭科食分野の課題

日本学術会議は「提言 食生活の教育」<sup>8)</sup>の中で、学校教育の中での食教育分野の課題・問題点の一つには学校教育と社会教育との食教育の統一性がない事実があるとしている。例えば、食生活の在り方に関する指針として、2000年に策定された「食生活指針」は農林水産省、厚生労働省、文部科学省の3省の提案であり、教育の場でも保健指導の場でも食糧行政の場でも使われてきた。しかし、2005年の「食事バランスガイド」には文部科学省は加わっておらず、現在、教科書で使用されている「食品群別摂取量のめやす」とは一致していない。このような一貫性のない教育・情報提供の方法は、実生活で活かすことができないだろう。学校教育でも以下のように食事を整える上で、大事な献立をたてることのベースになる食品群の教科書の記載が校種によって異なる。

図4に示したのは、小学校の3色食品群、3色食品群が2つにわかれた中学の6つの基礎食品群、6つの基礎食品群のうち2つの群がなくなった高校の4つの食品群の栄養素との関わりである。図4はさらに食育基本法が制定されてできた食事バランスガイドも記載してあるが、これも1日に必要な調理品を整える基準として登場している。これら、進学するたびに違う基準で献立作成を考える統一性のない教育を是正することが平成22年に学術会議で提唱された統一性を持った教育になると考えるが、教科書の記載はまだ統一されていない。今後、統一性を持った教育にするためには、教科書の記載が改善されなければならないが、それはまだされていない。

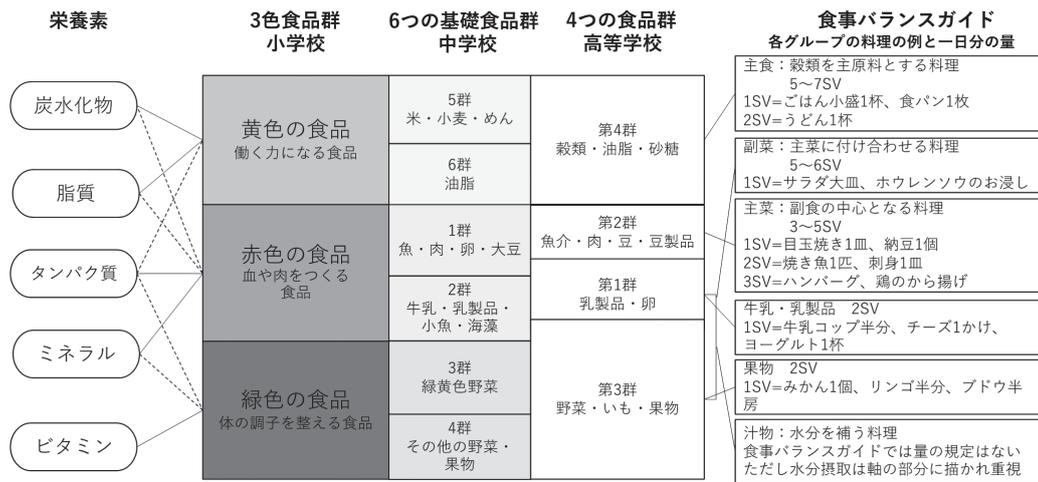


図4 学校種による献立学習を考える食品群と食事バランスガイド, 栄養素の関係

教育とは何か, 学校教育は何のためにあるかを考えると, 家庭科食分野では基本を教える小学校で, しかも戦後初めての教科書に記載されている内容である献立作成と調理実習が人間の生命を維持し, 健康を保つための最重要課題であり, 家庭科の食分野および学校教育の食育ではそこを押さえた教育がなされるべきである。そして, 社会人となって自分の生命を維持し健康的に生き生きとした生活を送る食生活を営むことができる人材を育成する必要があると考える。

### 引用文献

- 1) 厚生労働省 (2020), 日本人の食事摂取基準 2020年版 最終更新: 令和2年1月21日
- 2) 厚生労働省 (2020), 令和元 (2019) 年度 国民医療費の概況 令和3年11月9日公表
- 3) 佐田文宏 (2014), DOHaDの視点に立った生涯にわたるヘルスケア 小児保健研究 73 (6) 769-775
- 4) 齋藤美奈子, 櫛山櫻, 南道子 (2021), 若年層の食生活の課題と家庭科の食の授業, 東京学芸大学紀要 総合教育科学系72 323-338
- 5) 農林水産省 (2020), 若い世代の食事習慣に関する調査結果 令和2年6月24日公表 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/websurvey/websurvey.html> 2022年1月9日閲覧
- 6) 野中美津枝, 荒川紀子, 鎌田浩子, 亀井佑子, 川邊淳子, 川村めぐみ, 齋藤美保子, 新山みつ枝, 鈴木真由子, 長澤由喜子, 中西雪夫, 綿引伴子 (2012), 高等学校家庭科の単位数をめぐる現状と課題 21都道府県の家庭科教員調査を通して 日本家庭科教育学会誌 54 (4) 226-235
- 7) 文部科学省 (2021), 食に関する指導の手引—第二次改訂版— 平成31年3月公表 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/1292952.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1292952.htm) 2022年1月9日閲覧
- 8) 日本学術会議 健康・生活科学委員会 生活科学分科会 (2008), 提言 食生活の教育 <https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf> 2022年1月3日閲覧