

|      |   |
|------|---|
| 例 10 | 食生活に関する教育実践事業—望ましい食生活の基礎・基本を養い、健康な体と豊かな心を育てる食生活をめざして— |
| 対象   | 保育園児、幼稚園児、小学生、中学生                                     |
| 連携   | 教育委員会、保育所、幼稚園、小学校、中学校、家庭、町健康福祉課、健康づくり食生活推進協議会等        |

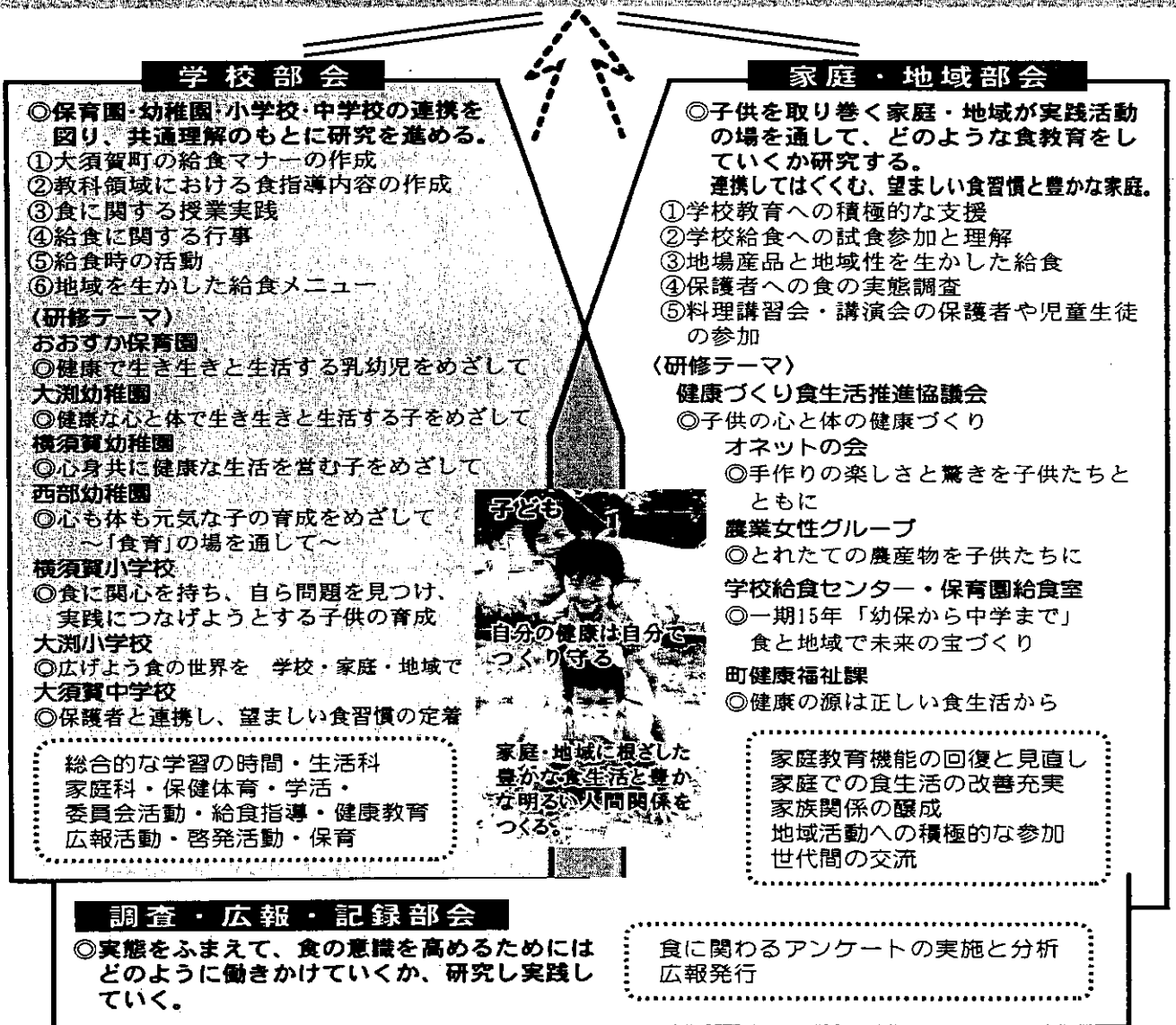
## 大須賀から「食文化の創造」と「食文化の光」を発信しよう

大須賀町研究テーマ

### 望ましい食生活の基礎・基本を養い、健康な体と豊かな心を育てる食生活をめざして……

（研究テーマ設定の理由）

現代の日本において飽食の時代にも関わらず、社会全般に食生活の乱れが指摘されています。本町では、乳幼児期から若年期の子供たちへ「食」についての働きかけをすることにより、その後の食習慣に大きく影響すると考えました。そのため、15年間を一つのスパンとし捉え、未来の宝である大須賀の子供たちに、健康な体と心が養われるとともに生きる力が育まれるよう、研究テーマを設定しました。また、全町をあげて取り組むことにより、地域・家庭との発信・受信を積極的に行い、子供たちが地域とのつながりや郷土への関心を深めつつ、地域と共に育つことも望んでいます。



**大須賀町「食生活に関する教育実践事業」**  
推進協議会・大須賀町教育委員会  
学校・家庭・地域 みんなで ぐるぐる光る 未来の宝づくり!!

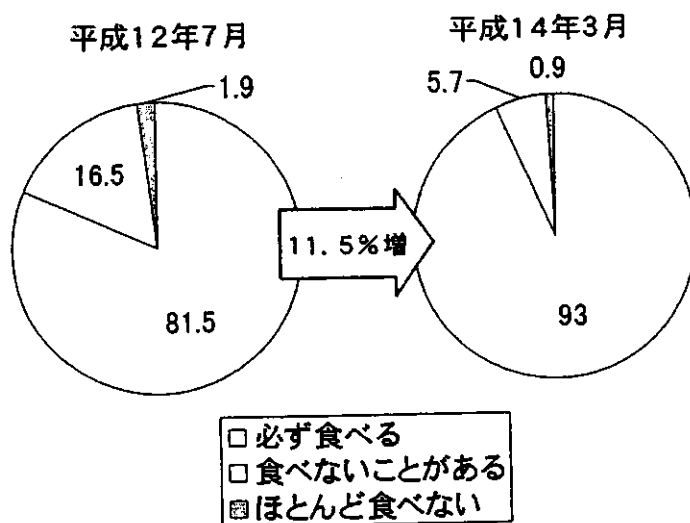
# 食生活に関するアンケート結果

## 1, アンケート結果の比較(抜粋) (平成12年7月と平成14年3月)

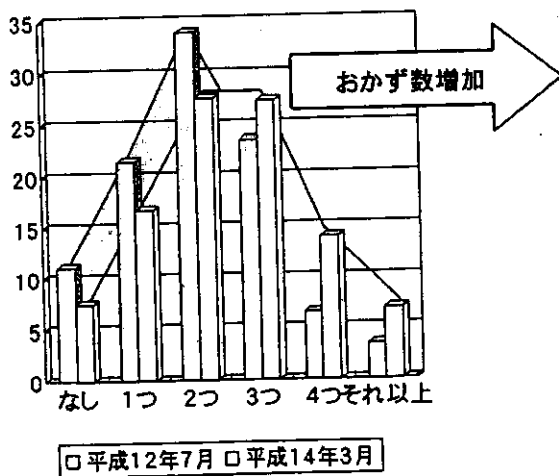
対象児童・生徒数及び保護者数

|                | 平成12年7月 | 平成14年3月 |
|----------------|---------|---------|
| 小学生<br>(3年生以上) | 553人    | 456人    |
| 中学生            | 454人    | 468人    |
| 保護者            | 871人    | 608人    |
| 総計             | 1878人   | 1532人   |

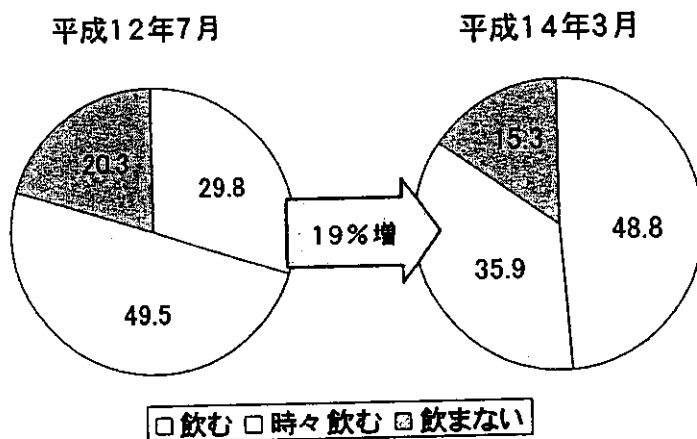
### (1) あなたは朝ご飯を食べますか(児童・生徒)



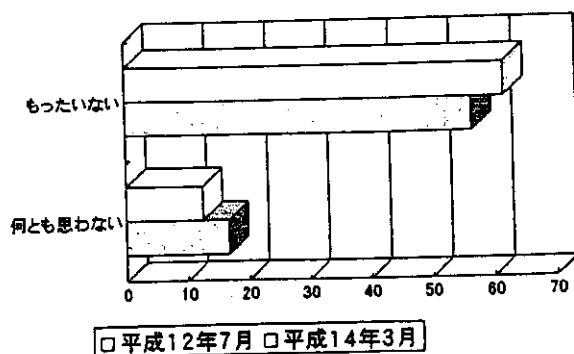
### (2) 今日の朝ご飯の時、ご飯やパンの他に いくつおかずを食べましたか。(児童・生徒)



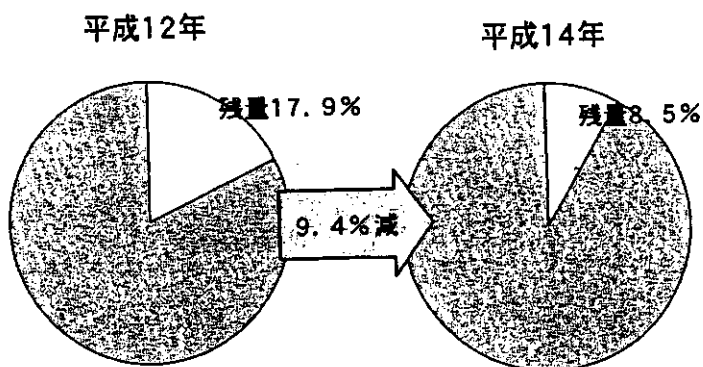
### (3) 家でも牛乳を飲んでいきますか(保護者)



### (4) 給食の食べ残しをどう思いますか。(児童・生徒)



### (5) 給食残量調査(児童・生徒)



資料：大須賀町「食生活に関する教育実践事業」推進委員会

『「食生活に関する教育実践事業」研究資料集』(平成14年12月)

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 例 11 | 食育の推進における地域ネットワークの構築          |
| 対 象  | 乳幼児、保育園児、幼稚園児、小学生、中学生、高校生等    |
| 連 携  | 保健所、市町村、保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校等 |

## 飯伊地域食育プログラム

長野県飯田保健所

<テーマ>豊かな食卓づくりを通じて生きる力を育む～朝食をおいしく食べる～

<テーマ設定の背景>

20歳代の朝食欠食者の割合が、男性 29.6%、(県 34.2%) 女性 28.8% (県 18.9%) と高い状況にある。

(参考：平成13年度食生活改善推進協議会健康アンケート・県民健康栄養調査)

そこで、朝食欠食者の減少を、地域の優先課題として位置づけ、生活リズムを整え、朝食をおいしく食べる環境づくりを行うことで、食生活の自己管理能力を身につけ、生活習慣の改善と疾病の予防を図る。

キャッチフレーズ

～朝食から始まる豊かな食卓～

乳児期

ねらい

おいしく  
楽しく食べる

幼児期

生活習慣を身につけ、おいしく  
楽しく食べる

学童期

食生活の自己管理能力を身につける

思春期  
青年期

次世代を育む親となるために、食を通じた家族形成や人間性を育成する

[2003. 1]

| 年代  | <担当部署>担当 者   | ね ら い   | 取 り 組 み 事 項  | 事 業 内 容   | 関 係 機 関 と の 連 携  | 連 絡 会 等   | 評 価 方 法   |   |
|-----|--|---|--|---|--|---|---|---|
| 乳児期 | <市町村><br>保健師<br>栄養士 歯科衛生士  | ◎生活習慣を身につけ、食事を<br>おいしく楽しく食べる  | 離乳食教室、遊びの教室、健診、訪問等の際<br>に家庭への働きかけ  | ○生活習慣の大切さ<br>○こころを育てる楽しい食卓づくり<br>○発達に合わせた食事づくり  | 子育て支援センター 栄養士<br>会 ファミリーサポートセン<br>ター 食改 健康増進   |   | ◎健診問診<br>◎各種アンケート   | 食   |
| 幼児期 | <地域><br>食生活改善推進協議会員<br>保健指導員<br><br><市町村><br>保健師 栄養士<br>歯科衛生士<br><保育所><br>保育士 栄養士 調理員<br>保護者会<br><br><幼稚園><br>教諭 栄養士 調理員<br>保護者会               | ◎生活習慣を身につけ、食事を<br>おいしく楽しく食べる<br><br>◎朝食の大切さを知る<br><br><保護者><br>・基本的な生活習慣を身につける<br>・朝食欠食をなくす環境づくり<br><br><幼児><br>・家族そろって食事をすること<br>の楽しさを知る<br>・朝食を食べる習慣をつける<br>・食事のマナー(あいさつ)を<br>身につける                             | <保護者><br>○保育参観時の講話・健診時・試食会、調理<br>実習、給食だよりによる啓発<br>○アンケートの実施(子どもの食事づくりへ<br>の参加状況、手伝いに対する家族の意識等)<br>⇒「食の知恵」の普及と食改<br>○「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周<br>知(手伝いを通じての学習)・事例集の作成<br><幼児><br>○絵本、紙芝居等による食教育、クッキング<br>保育の実施<br>◎地産地消の推進<br><br>◎情報提供:保健所だより、市町村広報等<br>を身につける  | ○生活習慣の大切さ<br><br>○朝食の大切さ(主食・主菜・副菜<br>をそろえることの必要性。簡単朝食<br>メニュー紹介)<br><br>○こころを育てる楽しい食卓づくり<br>(家族そろって食べる)<br><br>○わが家・地域の伝承料理(楽しい<br>食体験づくり)  | 市町村<br><br>栄養士会<br>保護者会<br><br>公民館 老人クラブ<br><br>子育て支援センター<br>ファミリーサポートセン<br>ター<br>生産者<br>食生活改善推進協議会<br><br>保健所 | 食生活指針の普及  | ◎絵・ポスター・作<br>文等こどもの気持<br>ちが表現できる方<br>法での評価<br><br>◎保護者へのアン<br>ケート | 育<br>推<br>進<br>協<br>会                                 |
| 学童期 | 県教育委員会<br>教育事務所(担当者)<br><市町村教育委員会><br>栄養職員 担当者<br><br><小学校><br>栄養職員 給食主任<br>養護教諭 家庭科教諭<br>保健主事<br><br><中学校><br>栄養職員 給食主任<br>養護教諭 家庭科教諭<br>保健主事 | ◎朝食の必要性を理解し生活<br>習慣を見直す<br>◎食を通じて家族形成や人間<br>性を育成する<br><保護者><br>・生活リズムの大切さを理解<br>し、朝食欠食をなくす環境をつ<br>くる<br><br><児童・生徒><br>・朝食をおいしく食べる<br>・食を通じて自分の身体の大切<br>さを知る<br>・食生活の自己管理能力を身に<br>つける<br>・家族のための食事づくりの楽<br>しさをを知る | <保護者><br>○参観日、PTA 懇談会、育成会等の講話、<br>給食だより、保健だよりによる啓発<br><保護者・児童・生徒><br>○「親子の料理教室」等の開催、クラスレ<br>クレーション等(学習体験の場)<br>○「キッズ・イン・ザ・キッチン」運動の周<br>知(手伝いを通じての学習)・事例集の作成<br><児童・生徒><br>○食教育の実施:子どもから子どもへの伝達<br>授業、体重測定、給食、試食会・児童会・保<br>健委員会、給食委員会等<br>○ヘルスサポーター21事業<食改><br>○赤ちゃんふれあい体験学習<br>◎地産地消の推進<br><br>◎情報提供:保健所だより、市町村広報等 | ○生活リズムの大切さ<br>○朝食の大切さ:主食・主菜・副菜<br>をそろえる<br>○わが家の朝食メニュー紹介等<br><br>○楽しい食卓づくり<br>・郷土食・伝承料理:地域の食<br>文化・旬のおいしさ・<br>・家族のための食事づくりの楽し<br>さ<br>・食生活とところとの関係<br><br>○コンビニ活用時のポイント、外食<br>(ファーストフード等)、弁当等の賢<br>い選択方法<br>○自分のからだにあった食事作り | 市町村<br><br>栄養士会<br>公民館<br>児童館<br>老人クラブ<br><br>生産者<br><br>食生活改善推進協議会<br><br>保健所                                 | ●学校保健委員会等各<br>種連絡会<br><市町村単位><br><br>●食育推進連絡会議<br><保健所> | ◎県民・健康栄養調査<br><県><br><br>◎食生活アンケート<br><食生活改善推進員><br><br>◎各種アンケート  | 議<br>・ 実<br>践<br>研<br>究<br>の<br>研<br>究<br>協<br>議<br>等 |
| 青年期 | 県教育委員会<br><保健所><br>管理栄養士 保健師<br><br><高等学校><br>養護教諭 家庭科教諭<br><br><短大><br>養護 大学生協  | ◎食生活の自己管理能力を身<br>につける<br>◎次世代を育む親となるた<br>めに、食を通じて家族形成や人間<br>性を育成する<br><生徒><br>・朝食をおいしく食べるために<br>生活時間を見直す<br>・朝食の必要性を理解し、実践<br>に結びつける。<br>・食を通じて自分の身体の大切<br>さを知る<br>・家族のための食事づくりの楽<br>しさを知る                        | <生徒><br>○食教育の実施:家庭科・学級指導・生徒会<br>活動・家庭科クラブ等<br>○食生活、生活時間の見直し<br>○ヘルスサポーター21事業<食改><br>○赤ちゃんふれあい体験学習<br>◎高校生への「食の出前講座」<保健所><br><br>◎情報提供:売店、食堂等でのチラシ配布等   | ○朝食の大切さ:主食・主菜・副菜<br>をそろえる<br>○コンビニ活用時のポイント、外食、<br>弁当等の賢い選択方法<br>○自分のからだにあった食事作り<br>○自分で作る簡単朝食メニュー<br>紹介(ヘルシー・ダイエット等)<br>○楽しい食卓づくり<br>・郷土食・伝承料理:地域の食<br>文化・旬のおいしさ・<br>・家族のための食事づくりの楽し<br>さ<br>・食生活とところとの関係                   | 学校医<br><br>食生活改善推進協議会<br><br>保健所   |   | ◎生活実態調査   |   |

☆ 健康グレードアップながの21  
☆ 飯伊地域健康づくり計画  
☆ 市町村健康増進計画

## 「飯伊地域食育プログラム」の評価方法

《経過評価》 事業実施目標値の達成度を評価する

- (1) 食育推進連絡会議において、参加者が、事業の趣旨、必要性を理解し、各所属機関や団体へ、本事業の説明・周知を行う等の協力、連携体制について確認する。
- (2) 連絡会議参加者が、各所属機関や団体における食育の取組みについて報告する。
  - ①市町村・保育所・食生活改善推進協議会の実施状況を保健所がまとめる
  - ②学校については、「学校給食委員会」を通じて状況を把握し、保健所がまとめる。

《影響・結果評価》 事業効果目標値の達成度を評価する

### (1) 食生活の目標 (影響評価)

- ①「朝食欠食者が減少する」
- ②「主食・主菜・副菜（又は具の多い汁物）をそろえて食べる」（自己管理能力）子どもが増える

### (2) QOLの目標 (結果評価)

- ①「朝食をおいしく食べる」子どもが増える
- ②「食事づくりの楽しさを知る」子どもが増える

**現状把握・評価** 各種アンケートに下記の内容を共通項目として盛り込む。

### **アンケート実施対象者並びに実施時期**

◎各ライフステージにおいて必要時に実施

- (1) 市町村単位（幼児健診 保育所 小・中学校）：学校保健委員会等各種連絡会
- (2) ライフステージ単位（幼児健診 保育所 小・中・高等学校）
- (3) 食育実施前後：親子料理教室 試食会 小・中学校における食に関する学習 食の出前講座 等

◎地域全体については小学校高学年並びに20歳代を対象に食生活改善推進員の協力により保健所が実施

- (1) 時期：平成15年 平成22年
- (2) 方法：食生活改善推進協議会「健康アンケート」（親子1000組）

### **内 容** <食生活・QOLの目標評価>

- 1 あなたは、1週間のうち何回朝食を食べますか。1つ選んでO印をつけてください。  
(1) ほぼ毎日食べる (2) 4~5回 (3) 3回 (4) 1~2回 (5) 食べない
- 2 主食・主菜・副菜が毎食そろうようにこころがけていますか（\*主菜・副菜説明）  
(1) はい (2) ときどき (3) いいえ
- 3 朝食をおいしいと感じますか  
(1) いつも (2) ときどき (3) おいしくない  
「おいしくない」と答えた方は、なぜですか。  
(1) 食欲がない (2) 体調がわるい (3) その他（具体的に）
- 4 食事は楽しみですか  
(1) はい (2) いいえ (3) どちらともいえない
- 5 食事のお手伝いは、（食事づくりを担当している人は食事づくりが）好きですか  
(1) はい (2) ふつう (3) きらい
- 6 <保護者へ>食事づくりを担当している方は、お子さんが食事の手伝いをするに関してどのように思いますか  
(1) 是非させたい (2) こどもがやりたい時は尊重したい (3) あまりさせたくない

## (参 考)

# 信州食育推進事業実施要領

～食育で未来をひらく健康長寿長野県～

## 1 目 的

県民の健康づくりを推進するためには、生活習慣の改善と疾病の一次予防が最重要であり、特に子どもから青年期までの成長期の生活習慣のあり方が生涯の健康づくりの土台となる。

しかし、最近の子どもたちは、幼児期から生活リズムの夜型、朝食欠食や食事内容のアンバランスがみられ、肥満、アレルギーや心の不安など身体的にも課題が表れている状況が県民健康・栄養調査や学校保健統計結果で見られる。

「健康グレードアップながの21」の「栄養・食生活」では、乳幼児期から青年期までの一貫した食教育の充実を位置づけている。

そこで、家庭、地域、保育所、学校、市町村、地区組織や関係団体がそれぞれの役割を理解し、連携して、子どもたちが健康ではつらつと生き抜く力の基本となる食生活や食環境の健全化を目的とした取り組みが、地域の状況に応じて活発に行えるよう体制整備し、推進を図る。

## 2 事業内容

### (1) 食育推進連絡会議

＜地域食育連絡会議（保健所）＞

回 数 年3回

内 容

- ・地域における子どもたちの食事の課題の共有と効果的取り組みについて
- ・関係者、機関、団体間の連携と役割分担について
- ・地域に応じた食教育プログラムの作成

参集者

|       | 構 成 メ ン バ ー                            |
|-------|--|
| 保 育 所 | 保育士代表、栄養士代表                            |
| 学 校   | 学校医代表、高校養護教諭代表、小・中養護教諭代表、<br>学校栄養職員代表、 |
| 地 域   | 食生活改善推進協議会代表、保健補導員等連絡協議会代表<br>栄養士会代表   |
| 市町村   | 市町村管理栄養士・栄養士、保健師                       |
| 保 健 所 | 保健所管理栄養士、保健師                           |

### (2) 研修会の開催

地域の課題解決のため、関係者が的確に役割を果たせるよう研修会を開催し、資質の向上をめざす。

### (3) 高校生の“食”に関する出前講座の実施

例)・卒業前に賢い食の選択方法や、自炊生活の知恵等を内容とした出前講座

- ・あやまったダイエットの是正と Good ウェイトコントロール
- ・ヘルシークイズで健康度アップ作戦

### (4) 普及啓発用リーフレットの作成

### (5) 地域における食育推進活動への支援

保育所、学校、地域、市町村等からの要望に応じ、保健所が支援する。

|      |   |
|------|---|
| 例 12 | 子どもを対象とした食生活・栄養に関わる教育等の効果を検証した研究について<br>研究デザイン・エビデンスからみた整理(例) |
| 対象   | 子どもを対象とした研究   |
| 連携   | 実践活動機関、大学・研究機関  |

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| ファイル番号: | 161                           |
| 論 題:    | 小児肥満改善教室における体重変動の評価           |
| 著 者:    | 永井成美、武川公                      |
| 掲 載:    | 栄養学雑誌                         |
|         | 巻 57 号 4 ページ 211-220 発行年 1999 |

◆方法◆

<研究デザイン>

小児肥満改善教室で栄養・運動指導を行い、対照群との比較によりその介入効果を評価（非無作為化比較試験）

<対 象>

4歳児～3年生までの小児で、肥満度が20%以上の320人のうち、教室に参加し終了した者（介入群）155人、参加希望しなかった者（対照群）137人

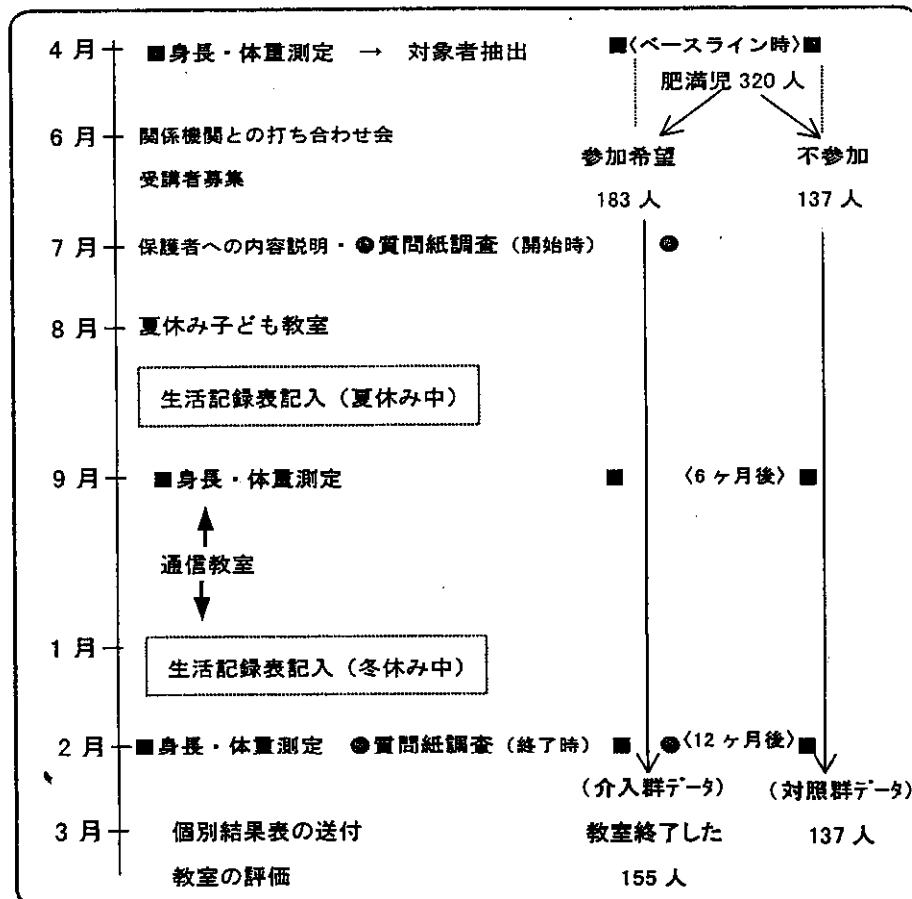
<調 査 期 間>

1996年4月～1997年3月

<指 標>

A. 肥満度（変化量と改善者割合）B. 質問紙調査（生活習慣・肥満改善への意欲（開始時）、生活習慣の変化、保護者の反応）

<研究のながれ>



<統計解析>

対応のあるt検定・カイ二乗検定・数量化理論第Ⅱ類分析

◆結果◆

・介入群の肥満度の平均は、ベースライン時 30.8%、6ヶ月後 31.5%、12ヶ月後 31.5%であり、6ヶ月後と12ヶ月後までの双方の増加とも 0.7%であった。対照群の肥満度の平均は、ベースライン時 32.3%、6ヶ月時 35.1%、12ヶ月時 35.6%であり、6ヶ月後の増加が 2.8%、12ヶ月後の増加が 3.3%であった。

・肥満度を加齢的要因、季節的要因等により調整すると、介入群は対照群に比べ、6ヶ月後で 2.1%、12ヶ月後で 2.7%の有意に減少した（t検定、 $p < 0.001$ ）。6ヶ月後から12ヶ月後の間においても 0.5%の肥満度の減少がみられたが、有意差はなかった（t検定）。

・同様に、肥満度調整後、肥満度が4月から翌2月までに減少していた者は、4~5歳児では 44人中 34人（77.3%）、小学1~3年生では 111人中 73人（65.8%）、全体では 155人中 107人（69%）であった。

・教室終了時の肥満度改善に有意に関連のある項目としては、“年齢が低い（1年生以下）”、“性別・女”、“肥満発症年齢が2歳以下”、“食欲旺盛でない”、“夕食後の飲食をしていない”、“朝食を欠食しない”、“親に肥満改善への意欲がある”、“夏休み中の取り組みが良好”、“保護者からの返事回数が多い（4回以上）”があった（カイ二乗検定、 $p < 0.05$ ）。また、夏休み後の肥満改善に有意に関連のある項目は、“年齢が低い”、“早食いしない”、“夏休み中の取り組みが良好”であった（カイ二乗検定、 $p < 0.05$ ）。

・数量化理論第Ⅱ類により、肥満度の改善・非改善に関わる各要因を、数量化することにより、肥満度増減や質問紙調査に基づく個別対応の可能性が示された。

**教室プログラム**

平成8年7月から翌年3月までの9ヶ月間にわたり実施した。7月に教室の内容説明と質問紙調査を実施した後、8月に「夏休みこども教室」を各市町ごとに開催し、食事・運動指導を行った。指導内容の実施状況を知るために、夏休み中に家庭生活記録を指定用紙に記入してもらい、回収した。

指導効果を継続させるために、9月から1月までは通信教室を実施し、①表に示したテーマを各回に取り上げた「たべもの通信」を保健所が作成し、小学校、幼稚園、保育所を通じて保護者へ配布、②保護者が同封の返信用紙に子どもの様子や質問を記入し、学校を通じて保健所に返送、栄養士が返事を書き、次回の「たべもの通信」に同封、という流れで、双方向で継続的な指導を実施した。また、カウンセリング希望者には、保健所において管理栄養士、健康運動指導士が随時対応した。

表1 通信教室で取り上げたテーマ

|     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 第1回 | 夏休みのこんな過ごし方に注意<br>夏休み生活記録表（提出） |
| 第2回 | 食事対策のポイント                      |
| 第3回 | 好ましい間食の与え方<br>朝食・間食チェックシート（提出） |
| 第4回 | 夜型生活にサヨナラしよう                   |
| 第5回 | しっかり動いてダイエット<br>冬休み生活記録表（提出）   |
| 第6回 | 食品の組み合わせ方のコツ                   |
| 第7回 | おやつエネルギーと上手な食べ方                |

**データの見方—口メモ**

資料：厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究）「子どもの発達段階に応じた効果的な栄養・食教育プログラムの開発・評価に関する総合的研究」班（主任研究者 山本茂、分担研究者 吉池信男）作成