

つくば市の小学校における食育教室の実践

阪本直人(医学医療系・講師)、横谷省治(医学医療系・講師)、
前野哲博(医学医療系・教授)、皆吉智之(人間総合科学研究科・修士課程)

背景

近年、国民の「食」をめぐる状況が変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加等の問題が生じている。国民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、健全な食生活の確立が重要とされており、食育は極めて重要なテーマである。

しかし、医療系学生が、健康教育プログラムを自ら企画・制作し、現場の実践を経験しながら“地域住民へ教育する力”を身につける機会が、ほとんどないのが現状である。

そこで、本プロジェクトでは、食育教育を通してヘルスポモーションを実施できる人材を養成するプログラムを開発・実践した。

実施内容

本プログラムは、医学生(3年生)が現場で教育できる力を習得する健康教育企画実習・実践力養成プログラムと、実際に小学生に対して行う食育プログラム開発の2つから構成されている。

医学生 健康教育 企画・実践力 養成 プログラム

- 食習慣に関する価値観を育て、理解を深める
 - 自己の食事を分析: バランスよく適切なカロリー摂取の重要性と難しさを経験
 - 「減塩」や「ランチのセレクション」などをテーマとするワークショップに参加
 - 小学校での食育教室を学生がグループで準備し、実施する
- 学童期の食の問題とそれが引き起こす生活習慣病との関係を理解する
 - レクチャーで食習慣は親から伝承され、学童期以降に完成することを学ぶ
- “心に届くメッセージ”を伝えるコミュニケーションスキルの向上
 - 小学生の理解力に応じたコンテンツ制作とプレゼンテーションを行う練習
 - 色覚障害、認知心理学的な配慮(カラーユニバーサルデザイン)を学習



小学生 食育 プログラム

- 間食をテーマに、学童期に必要な栄養について理解を深める
 - 栄養素(鉄分、カルシウム、食物繊維)、カロリー、塩分の役割
 - 学童期に不足あるいは過剰になりやすい栄養素とは
 - 適切なカロリー、塩分(1日量、間食それぞれについて)などを学習
- 学童期における食生活の問題が将来の病気の原因になることを理解する
 - カロリーと塩分が引き起こす生活習慣病について説明
 - 学童期に獲得した不適切な食習慣は、将来も継続してしまうことを説明
- 学童自身で、普段の食習慣を振り返り、今後に生かすことが出来る
 - 冒頭で、普段の間食をおやつカードで再現、最後におやつカードを選び直す



成果

- 実施校: 今鹿島小学校(5・6年生55人)、前野小学校(6年生24人)、東小学校(6年生90人)、大曾根小学校(5年生108人)、葛城小学校(5年生70人)。
- どの小学校でも児童達は真剣に取り組み、「食べ過ぎてはいけないものと、多く摂るよう心がける栄養素があることを知った」、「将来の病気を防ぐには、小学生のころから食習慣に気をつけておくことの重要性に気付いた」といった意見が聞かれた。また、教室の後半では、1日の摂取範囲内でやりくりするためにおやつカードのカロリー、塩分をみながら主体的に選び直しているグループが多くみられた。
- 教員からも「臨床と絡めた説明もあり、すごく説得力があった」といった意見が聞かれ、普段学校内で行われている食育以外に外部の臨床家が指導することの有用性がみられた。
- 医学生からは、「教室で指導するには、自分自身が相当しっかりと理解しておかなくてはいけないことに気付いた」、「1週間、食について考え、自身の食生活を振り返る過程で、食習慣への興味が沸き、その重要性を強く感じるようになった」など、知識の深化だけにとどまらず、食習慣の問題に対する重要性を見いだすきっかけを提供する効果もみられた。
- 教職員や学校栄養士、PTA代表との意見交換会では、小学校内で実施されている食育と連動させることで、互いのプログラムを補強し合えることが分かった。そこで、小学校との連携を強化し、互いのプログラムをさらに学習効果の高いものへ改良させてゆく取り組みを今後の課題とした。