

# 琉球大学学術リポジトリ

## ライフスキルを育む食教育 ―食事バランスにおける目標設定スキル形成の検討―

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2008-04-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大城, 理沙, 金城, 昇, 神谷, 義人, 島袋, 久美, Oshiro, Risa, Kinjo, Noboru, Kamiya, Yoshito, Shimabuku, Kumi メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/5669">http://hdl.handle.net/20.500.12000/5669</a>

[実践報告]

## ライフスキルを育む食教育

### —食事バランスにおける目標設定スキル形成の検討—

大城理沙\*<sup>1</sup>, 金城昇\*<sup>2</sup>, 神谷義人\*<sup>3</sup>, 島袋久美\*<sup>3</sup>

## Nutrition Education for the formation of life skill —Acquisition of the goal setting skill that aimed at improvement of meal balance—

RISA OSHIRO\*<sup>1</sup>, NOBORU KINJO\*<sup>2</sup>,  
YOSHITO KAMIYA\*<sup>3</sup>, KUMI SIMABUKU\*<sup>3</sup>

### I. はじめに

近年、我が国では、めざましい経済の発展に伴い食環境が急激に変化し、人々の食生活に大きな影響を与えている。以前は、栄養上の問題として栄養不足が挙げられていたのに対し、現在では高カロリー食品や動物性脂肪の過剰摂取、過食や偏食などの食生活の乱れが指摘されている。さらに、「食」を大切にすする心の欠如、伝統ある食文化の喪失、「食」の安全性の問題など、個々人としての問題だけでなく社会全体の問題としてクローズアップされるようになった。

このような現状を受けて国は2005年に食育基本法を制定し、食育の推進策を打ち出した。食育基本法の前文で食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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」と位置付け

ている。今後、家庭、学校、地域などのあらゆる分野において食育の推進が取り組まれる予定である。すでに取り組みを進めている地域や学校もあるが、具体的なプログラムや展開については模索の段階で、その評価が課題としてあげられている。

ライフスキルは、日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力であり、誰でもが学習し、経験し、練習することによって獲得可能な能力である。ライフスキル教育に関する研究によると、スキル形成に基礎を置く健康教育は行動変容に有効であることが示唆されており、さまざまな健康教育の実践において成果が得られたと報告されている。そこで本稿では、小学校で行ったライフスキルを基礎とした食教育の実践報告を行うとともに、食教育のすすめ方やプログラムの効果について検討する。

\*<sup>1</sup>琉球大学教育学部生涯健康教育コース非常勤

\*<sup>2</sup>琉球大学教育学部教育カウンセリングコース

\*<sup>3</sup>琉球大学国保支援プロジェクト

## II. 実践方法およびプログラムの概要

### 1. 対象および実施期間

2005年12月上旬から中旬にかけて、沖縄県糸満市立光洋小学校の5年生(全3クラス)を対象に、1クラス3時間の授業実践を行った。授業は連続ではなく、小学校にカリキュラムに合わせて生まれ、各時2～3日の間隔をあけて行った。

### 2. プログラムの概要

プログラムはライフスキル教育を基礎に構成されており、意志決定スキル、目標設定ス

キルの獲得を目指した(表1)。第1時は"The Food Guide Pyramid" (1992)を用いて、どの食品群をどのくらい摂取すればよいかという知識を中心とした指導を行った。第2時は自分の食事の課題点を把握することを目的とし、食事分析と目標設定を行った。分類の仕方は、事前に記録してきてもらった1日に食事の内容を、食品ピラミッドと食事別に色分けされた4色のシールを用いて、5つの栄養素に分類し、食事バランスに過不足があるか確認していくという方法で行った。第3時で

表 1 プログラムの概要

	活動のステップ	活動のポイント	準備物
第1時	STEP1 思いつく栄養素を挙げてみよう	出てきた答えが栄養素の名前であることを知る	文殊カード
	STEP2 食品ピラミッドの意味がわかる	食べる量がピラミッドの形で表されていることを知る	食品ピラミッド
	STEP3 いろいろな食品を5つの栄養素に分類する	食品が5つの栄養素に分類できることを知る	活動シート
	STEP4 栄養素の働くがわかる	それぞれの栄養素にはどんな働きがあるかを知る	食べ物カード
	STEP5 わかったこと気づいたことを活動シートに書く	バランスよく食べることやきちんと3食とることの大切さを説明する	活動シート
宿題	STEP1 1日分の食事の内容を記録	1日の食事の内容を記録してくる	
第2時	STEP2 自分が食べた食事を分類する	自分の食事の内容を5つの栄養素に分類し、自分の食事の課題を見つける	食品ピラミッド 活動シート
	STEP3 目標設定	自分の食事の課題を整理し、次の時間までの簡単な目標を立てる	活動シート
	STEP4 わかったこと気づいたことを活動シートに書く	今日の授業を振り返り整理する	活動シート
第3時	STEP1 前回の授業を振り返る	目標は達成できたか?	
	STEP2 ・食事の問題点がどうして起こるか ・目標を達成できなかった理由は?	ブレインストーミングを用いて各グループで食事の問題点について、その理由を考える	文殊カード
	STEP4 自分の食事の問題点について解決策を考える。	ブレインストーミングを用いて各グループで解決策のアイデアを出す	文殊カード
	STEP5 自分の食事の目標を立てよう	目標設定 達成可能な目標を設定する	活動シート
	STEP6 わかったこと気づいたことを活動シートに書く	今日の授業を振り返り整理する	活動シート

は、目標達成のための工夫点をあげ、さらに自分に見合った達成可能な目標設定を行うことを目的とした。前回の授業であがった課題を確認し、その問題がどうして起こるのかについてブレインストーミングを行った後、その問題を解決するための工夫策をブレインストーミングで出し合った。みんなであげた工夫策の中から1つ選んで1週間の目標とし、実践した。

### Ⅲ. 実践結果及び考察

第1時では、食品ピラミッドを用いて、食品に含まれる栄養素、その働き、どの栄養素をどのくらい摂ればよいかについての学習を行った。食品ピラミッドは1番下の段に炭水化物、2段目にビタミン、3段目にたんぱく質とミネラル、1番上の段に脂肪と炭水化物(単糖類)が示され、どの栄養素(食品)をどのくらい食べたらよいのかが視覚的に捉えやすいようになっている(図1)。第1時終了後の子どもたちの感想では、「5つの栄養素がわかった」「炭水化物を1番多く摂らないといけないことがわかった」など栄養学的知識の獲得のほかにも、「脂肪も働いていることがわかった」「チーズは脂肪だと思っていたが無機質の仲間に入ることがわかった」など、食べものに関する誤解の修正の効果がみられた。また、「1つ1つの食べものにも働きがあることがわかった」「わたしたちの生活に欠かせないことがわかった」など普段の食事に

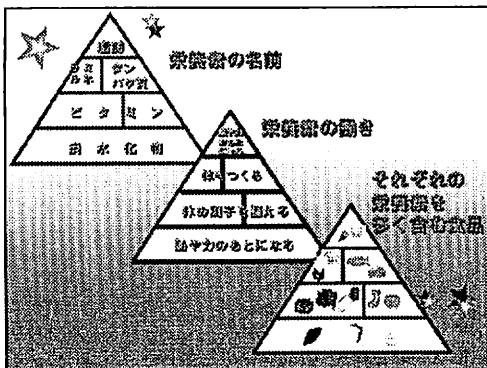


図1 食品ピラミッド

表2 第1時終了後の感想

第1時終了後の感想
・栄養素が大きく5つに分かれていることがわかった
・栄養素はいろいろあるということがわかった
・野菜が体の調子を整える働きすることがわかった
・炭水化物が体を動かしていることがわかった
・脂肪も働いてくれていることがわかった
・ごはんやパン、めんは1番食べないといけないことがわかった
・いろいろな食べものは体の必要な部分になるのだなと思った
・1つ1つの食べものにも働きがあるんだなと思いました
・野菜でも色の濃い野菜と色の薄い野菜に分かれることがわかった
・こんにやくがイモでつくられてることをはじめて知りました
・今までチーズは脂肪だと思っていたけど、無機質に入ることをはじめてわかりました
・ビタミンはいつも食べていることがわかった
・一つ一つの食べものにいろいろな成分が含まれていて、わたしたちの生活に欠かせなくなるというのがすごいなあと思いました
・いつも食べているものには5つの栄養素があることがわかった
・ふだん食べているものがいろいろな働きをしていることがわかった
・ピラミッドでの説明がわかりやすかった
・とてもわかりやすかった
・とても楽しかった

対する関心が高まったり、「ビタミンはいつもよく摂っていることがわかった」など自分の食事にフィードバックさせている子どももみられた。

第2時は自分の食事の課題点を把握することを目的とした。記録してきた1日の食事の内容を活動シートに画かれた食品ピラミッドとシールを用いて5つの栄養素に分類した(図2)。はじめに黒板を使ってその日の給食の献立を説明しながら5つの栄養素に分類した後、各自の活動にとりかかった。活動の進行は、個人差はあるもののほとんどの子どもたちがスムーズに行っていた。分類の結果、多くの子どもの食事バランスはビタミンとミネラルが不足している傾向にあった。分類の結果を何人かの子どもに発表してもらったところ、「ビタミンの部屋が少なかったからこれからはもっと野菜をとるようにしたいと思った。」など自分の食事の偏りに気づいたという意見が聞かれた。分類の結果から自分の課題と思うことを見つけて目標設定を行ったところ、「野菜をもっと食べるようにする」「牛乳を毎日飲む」などの目標があがっていた。

第3時では、目標達成のための工夫点をあげ、さらに自分に見合った達成可能な目標設

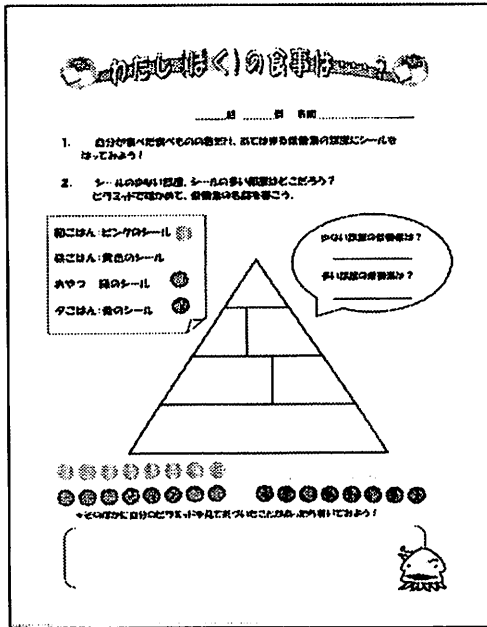


図2 活動シート

定を行うことを目的とした。授業のはじめに目標達成の評価を行った。100%達成できた子どもは少なかったが、ほとんどの子どもが50%以上達成していた。目標を上手に達成するための工夫を考えるために、発表であがった問題点をふまえ、その理由を明確にするためのブレインストーミングを行った。ブレインストーミングとは、各グループで限られた時間の中で、ある課題についてできるだけ多くのアイデアを出し合うもので、参加型学習の授業形態をつくる手法の一つである。今回は、子どもたちの食事の課題で最も多かったビタミン、ミネラル不足に焦点を当て、「ビタミンやミネラルを多く含む食品をあまり食べていない理由は何だろう？」というテーマでブレインストーミングを行った。その結果、「嫌いだから」という意見が最も多く、次いで「家の料理に出ない」、「家がない」、「おいしくない」などの意見があげられた(表3)。ビタミンやミネラルが不足している理由には、本人の食嗜好の問題のほかに、家族や周囲の人の影響も大きいことがわかる。テーマに対し、「今までこんなことを考えた

表 3 ブレインストーミングの結果

ビタミン・ミネラルを多く含む食品をあまり摂取していない理由	(人)
・嫌いだから	56
・家の料理に出ない	22
・おいしくない	19
・家がない 買わない	13
・苦い 食感 においが嫌	12
・アレルギー	5
・値段が高い	2
・食べたくない	2
・インスタント食品が多いから	2
・とりすぎると体に悪いから	2
・食べると太るから	2
・食べる時間がない	2
・主食ばかり食べるから	2
・牛乳は給食でしか飲まないから	1
・残すから	1
・和食を食べないから	1
・ポテトチップスの食べすぎ	1
・肉ばかり食べるから	1
・甘いものを食べ過ぎるから	1

ことがない」という子どももみられたが、他の子どもの意見を聞きながら自分の食事を振り返っている様子がうかがえた。食事の課題が起こる理由を全員で確認した後、それぞれの理由に合った解決策を考えるブレインストーミングを行った。その結果、「サラダはドレッシングをかけて食べる」「みそ汁に入れる」「何かで味をごまかす」など、嫌いなものをおいしく食べるための食べ方・調理法の工夫や、「お母さんに作ってもらう」「買ってとお願いをする」など家族や周りの人へのサポートの呼びかけ、「おやつ代わりに食べる」といった普段の行動に置き換える代替法、「少しだけでも食べるようにする」「ヨーグルトなど食べやすいものを食べる」といった自分にできることから始めるスモールステップ法、「おなかをすかせて食べるようにする」などの先を見通しての工夫策などの多くの意見があがった(表4)。これらの意見から1週間の目標を選択させたところ、目標設定のワークシートでは「好きなものと混ぜて野菜を多くとるようにする」といった、具体的に自分の課題に合った工夫点を選択して目標設定し

表 4 ブレインストーミングの結果②

ビタミン・ミネラルを多く含む食品をもっととるための工夫		(人)
食べ方(調理)の工夫	・好き嫌いをなくす	39
	・サラダはドレッシングをかけて食べる	
	・卵焼きに牛乳を入れる	
	・みそ汁に入れる	
	・ココアにする	
	・ピザの上につける	62
	・味を濃くする	
	・何かで味をごまかす	
	・好きなものと一緒に食べる	
	・デザート風にする	など
ソーシャルサポート	・お母さんに作ってもらう	10
	・おいしくつくってもらう	12
	・「買って」とお願いをする	14
	・親に好き嫌いしないように頼む	1
	・無理やり食べさせてもらう	2
代替法	・おやつ代わりに食べる	3
	・果物をおやつに食べる	5
	・安いものを選んで買えばいい	2
スモールステップ法	・苦手なものは少しでも食べるようにする	4
	・好きな野菜だけでも食べる	6
	・食べやすものから(ヨーグルトなど)食べる	7
見通し確保法	・おなかをすかせて食べるようにする	1
	・インスタントを少なくする	1
環境改善法	・冷蔵庫にいつも入れておく	3
	・細かくしてわからないようにする	9
	・残さず食べるようにする	8
	・自分でつくる	5
	・食品について調べる	1
	・目をつぶって食べる	1
	・鼻をつまんで食べる	1
	・水で飲み込む	1
	・栄養剤	1

ていることがうかがえた。

JKYB 研究会によると、知識・態度などの先行因子に基づいて動機づけが生まれ、自分自身の健康増進のための目標設定や意志決定などのライフスキル、広告や食品成分表示の分析スキル、資源の活用といった促進因子によって動機が実際の行動に結びつきやすくなり、家族や友人、教師など周囲の人々の影響が強化因子となって健康的な食行動が習慣化

され、生涯における生活習慣病予防に寄与することができるといわれている(図3)。第1時の感想から栄養や食生活に関する知識の獲得(先行因子)がみられ、第3時のブレインストーミングでは、家族への働きかけ(強化因子)や調理や食べ方の工夫(促進因子)などがあげられた。

今回のプログラムは、ライフスキルの中でも意志決定、目標設定スキルの獲得をねらい

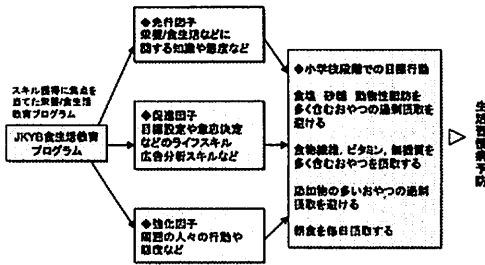


図3 JKYB 食生活プログラムの行動変容モデル (JKYB 研究会, 2002)

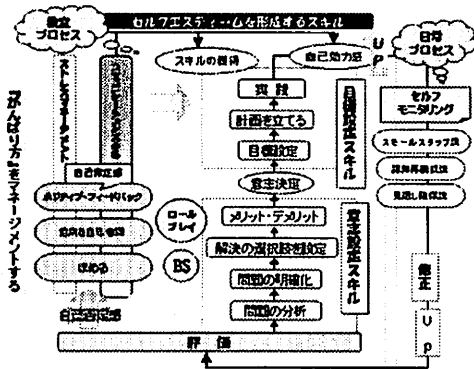


図4 ライフスキルの構造 (金城, 2005)

とし構成されており、これらを獲得することで食行動の変容を目指した。具体的には、図4のライフスキルの構造(金城, 2005)の意志決定スキル・目標設定スキルを形成していくステップを踏んで構成されている。自分の1日の食事の内容を5大栄養素に分類して食事バランスの分析を行い(問題の分析)、栄養バランスが悪い理由をブレインストーミングを用いて考え(問題の明確化)、バランスよく摂取するための解決策を考えた(解決の選択肢を設定)。その中から、自分にできそうなものを選択し(意志決定)、1週間の目標設定を行った(目標設定)。

その結果、子どもたちは、自分自身で問題の分析を行うことで食への感心が生まれ、さらに自分の課題に気づき、自らの意志で食事バランスをよくするための解決策を考え、自分に合った目標設定を行うことができた。実際の食行動変容への結びつきに関してはまだ

評価にいたっていないが、自分自身で考え目標を実践していく課程を繰り返し経験することが健康的な食生活の形成につながっていくと考えられる。

今回のプログラムにおいては、目標を評価、修正し、さらに再設定していく過程が含まれていない。健康行動の動機付けや継続に影響を及ぼしているのが自己効力感である。自己効力感はある結果を生み出すために必要な行動をどれだけうまく行うことができるかという確信のことで、成功体験、代理的経験、言語的説得、生理的情動の状態を通して向上する(Bandura, A, 1977)。目標を実行してみて感じたことや工夫したことを行動変容技法別に整理し、子どもたちに返すことで「目標が達成されていること・できていること」を実感し、他の子の意見から自分にもできそうなことを学ぶことができる。行動を改善し継続していくためには、こうした評価の過程きちんと組み込んでいくことが重要であるといえる。

#### IV. まとめと今後の課題

今回は学校現場の年間授業計画の兼ね合いから、3時間という授業数の確保が限界であった。食生活における行動変容は、短期教育では効果は現れにくく、長期にわたる継続した教育が必要であることが示唆される。地域における健康教育では、本人の体験を通して目標の評価を行い、修正し、再設定していく過程を踏む活動が行われているものもあるが、学校における健康教育ではカリキュラムの影響からこうした継続した評価が行われているものは少ない。目標を設定し、実践した後、どのような目標だと達成率が高く、どのような工夫すると実践しやすいかなど、自己体験や他者体験(代理的経験)を通して実感し、評価・修正・再設定していく過程を組み込んだプログラムづくりが重要である。また、本稿では、介入効果の検討を目標設定スキルの獲得の評価にとどまっておき、実際の食行動の変容に関しては評価に至っていない。ライフ

スキルそのものの獲得が、食に対する意識や態度、行動の変容につながるかどうかという検討も今後の大きな課題であり、変容のプロセス評価を組み込んだ長期的な食生活教育プログラムの構築と実践できる環境づくりが必要であると考えられる。

#### 参考・引用文献

- 1) 金城昇 「ライフスキルを基礎とした食育～学校における食育の可能性～」食生活2004,5 P26-32
- 2) 金城昇他 「沖縄県佐敷町国保ヘルスアップモデル事業支援プログラムの開発と効果評価（第1報）」琉球大学教育学部紀要第67集 P301-311
- 3) JKYB 研究会 「ライフスキルを育む食生活教育」 東山書房
- 4) Bandura.A 「Self-Efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change」 Psychological Review 84(2), 1977, P191-215
- 5) Dr.Donna Cross 「Skill Building in School Health Education : A Solid Foundation or House of Cards」 Japanese Journal of School Health 38, 1996 P5-19
- 6) 春木 敏 「学童期の栄養教育」臨床栄養特別増刊 Vol.101, No.7, 2002 P929-936