

# 琉球大学学術リポジトリ

## 学校・家庭・地域の連携による食生活教育プログラムの開発及び普及に関する実践的研究（第1報）

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践研究指導センター 公開日: 2008-11-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 金城, 昇, 石川, 銘徳, 徳山, 恵, 稲嶺, 加代子, 桑江, 尚子, 仲宗根, 睦子, 當山, 小百合, 上里, 嘉郎, 大城, 恵里子, 村上, 芳美, Kinjou, Noboru メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/8210">http://hdl.handle.net/20.500.12000/8210</a>

## 学校・家庭・地域の連携による食生活教育プログラムの開発及び普及に関する実践的研究（第1報）

金城 昇\* 石川銘徳\*\* 徳山 恵\*\*\* 稲嶺加代子\*\*\* 桑江尚子\*\*\*

仲宗根睦子\*\*\* 當山小百合\*\*\* 上里嘉郎\*\*\* 大城恵里子\*\*\* 村上芳美\*\*\*\*

### 1. はじめに

沖縄県がこれまで世界一の長寿県として知られてきたのは周知の通りである。しかしながら、この「長寿県沖縄」にも黄色信号が灯りつつあることもまた事実である（沖縄タイムス1998. 9. 15付）。1995年の沖縄県成人病疫学調査<sup>1)</sup>によれば、54歳未満の県民の死亡率は全国平均を大きく上回り、また、成人病（生活習慣病）のリスクファクターであるコレステロール高値者、中性脂肪高値者、高血圧高値者、BMI（肥満度）等も全国平均を凌駕しているのが実際である<sup>2)</sup>。これらの健康実態に関する数値は、「沖縄県の健康状況」を4層に世代分類して捉えることができるように思われる。すなわち、長寿世代（90歳以上）、長命世代（54歳以上）、短命世代（54歳未満）、そして超短命世代（30歳未満）が想定されるのである。ここで位置づけた「超短命世代」とは、特に小中高校生を指し、その世代の成人病リスクファクターであるコレステロール値はすでにアメリカ合衆国の値を越え<sup>3)</sup>、このデータを基に日本人の平均寿命は10年縮まるのではないかとさえ言われている。その中でも沖縄県のコレステロール値及びその上昇値は、全国平均値を上回っており、こ

のような事態を打破するための早急な対応が沖縄県（民）には迫られている。

現在、生活習慣病は日本人の死因の63%を占め、その原因は「運動・栄養・休養」等の生活習慣であり、その中でも食生活によるところが大きいとされている。青少年期の食生活は、その後の食習慣を規定することから、その時期は健康的な食習慣・生活習慣の形成に大きな影響を与え、生活習慣病予防においてきわめて重要な時期である。

生活習慣病対策は早期発見・早期治療という第2次予防から、1978年の「国民健康づくり対策」の健康増進をも視野に入れた第1次予防へと変化し、さらに、1996年12月「生活習慣病」として新たな取り組みがはじめられ、その戦略としての「ヘルスプロモーション」が提唱されているものの、地域健康教育や学校健康教育及び公衆衛生活動にその思想が十分に盛り込まれているとはいえない現状である<sup>4)</sup>。この教育的・環境的支援を視野に入れたヘルスプロモーションの企画・実施・評価のためのモデルとしてプリシード・プロシードモデルがあり、地域保健や学校保健における問題点整理の枠組みとして、評価の枠組みとして極めて有効なモデルである。

\*琉球大学学校教員養成課程保健体育教室

\*\*琉球大学大学院教育学研究科

\*\*\*沖縄市役所市民健康課

\*\*\*\*沖縄市立山内小学校

ところで上述の沖縄県の健康実態を打破していくためには青少年期からの健康生活習慣、特に食生活習慣の形成は最重要課題であり、学校健康教育・地域健康教育がその役割を担わなければならない。沖縄市ではこのような沖縄の健康実態を打破していくための試みとして、学校・家庭・地域の有機的な連携による食生活教育、とりわけ市民の生活習慣病予防を目的に「食生活行動変容をめざした食生活教育プログラムの開発と普及」事業に着手し、ヘルスプロモーションの理念に沿って事業を進めているところである。

そこで本稿では、この食生活教育プログラム開発及び普及事業の捉え方について整理するとともに、その一環として取り組んだ食生活教育教材の一部（「栄養素の働き：1・2年」「清涼飲料：3・4年」と生活習慣病（5・6年）の実践について紹介することを主なねらいとした。

## 2. 事業概要

本事業は厚生省地域保健特別対策事業の一環として実施しているものである。本事業の目的は、学校・家庭・地域を食生活教育を媒介に連携していくことで、生活習慣病リスクファクターの低減に貢献する食行動変容を目標にした食生活プログラムの開発と普及である。そのため次の3つで構成した。

- (1) 学校における食生活教育の充実と普及発展
- (2) 学校と家庭を結ぶ食生活教育
- (3) 地域における食生活教育の充実と普及発展

最終目標は「子ども・父母・地域の人々の望ましい食生活行動の変容」を通じた地域住民のQOLの向上であり、そのための「学校における食生活教育」、「学校と家庭を結ぶ食生活教育」、「地域における食生活教育」プログラムの開発と普及にある。

### 【学校・家庭・地域の有機的連携】

食生活行動の変容を目的にした食生活教育は、学校の授業のみでその成果を期待するのは難し

く、家庭と地域が連携した取り組みが重要となってくる。ここで学校・家庭・地域の有機的連携とは、あくまで教材を媒介とした教師・子ども・親（PTA）・地域のつながりをいい、そのことが可能なプログラムの開発と実践を目指すのが本事業の特徴である。有機的連携を念頭に置いたプログラムの構成は以下の通りである。

- (1) 子ども達の食生活行動の変容プログラム（学校食生活教育）
- (2) 子どもが親に伝えるプログラム（学校から家庭へのメッセージ）
- (3) 親自身の食生活行動の変容プログラム（地域食生活教育）
- (4) 親が子どもに伝えるプログラム（家庭生活教育）
- (5) 地域の人達の食生活行動変容プログラム（家庭↔地域）

### 【事業の進め方：学校との連携】

学校において年間計画に基づき進められている教育実践研究に新たにこの事業を組み込むことは、現場教師への過重負担を招く恐れがある。そのため、校務分掌に位置づけられている既存の研究部会（家庭科教育・保健体育教育等）の研究活動の一環として取り組めることが望ましいと考える。その取り組み方法の一例としては、プログラム開発及び授業実践を市民健康課と琉球大学保健体育教室（健康教育研究室）が担当し、そのプログラムの分析検討を校内研の取り組みに位置づける方法をとった。学校への事業研究協力の内容は以下であった。

- (1) 検討委員会：校長先生の参加
- (2) 実行委員会：教師（家庭科・保健体育・養護等）の参加（アンケートやプログラムの検討）
- (3) アンケートへの協力（事前・事後）
- (4) 授業実践及び検討（初年度を小学校5年、中学校1年をベースに3年間継続して実践する）

### 3. 食生活教育プログラムの考え方

本事業は、ヘルスプロモーションを踏まえた「生活習慣病」対策の一環として位置づけ、その手法であるプリシード・プロシードモデルの学校及び地域健康教育への適用を想定している。我が国でもプリシード・プロシードモデルを適用したJKYBの「ライフスキル（生きる力）」に

基礎を置く食生活教育」<sup>5)・10)</sup>がすでに存在する。参考までにJKYBの食行動変容モデルを図1に示した。JKYBの理論的根拠の一つとするプリシード/プロシードモデルは大きく分けて、ニーズアセスメント（診断）に関わるPRECEDEの部分と、実施・評価に関わるPROCEEDの部分からなっている（図2）<sup>11)</sup>。プリシードモデルに沿ってのモデル地域におけ

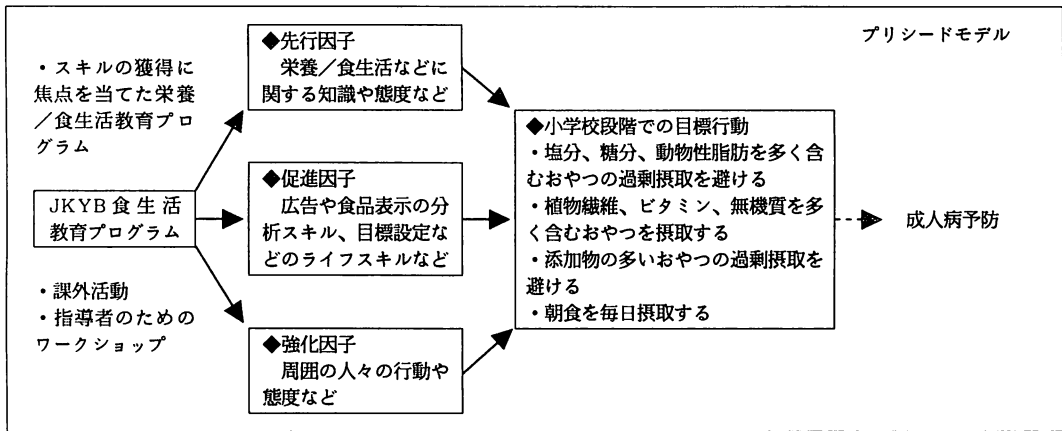


図1 JKYB食行動変容モデル

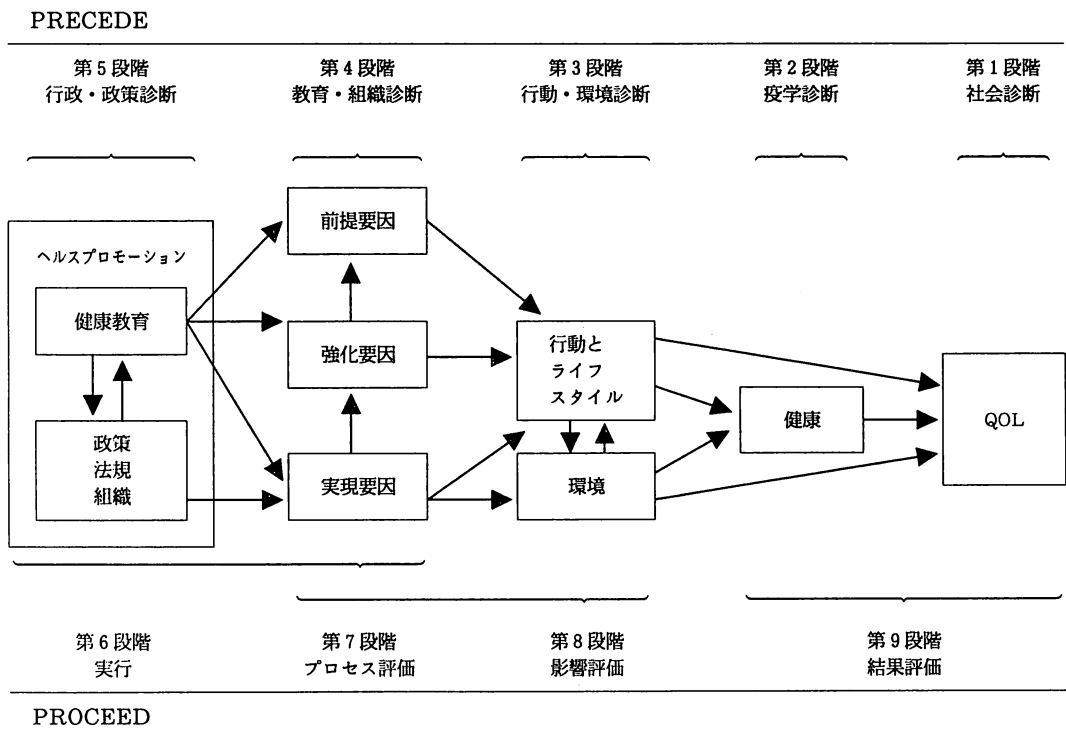


図2 ヘルスプロモーション計画作成、評価のためのPRECEDE-PROCEEDモデル<sup>(11)</sup>

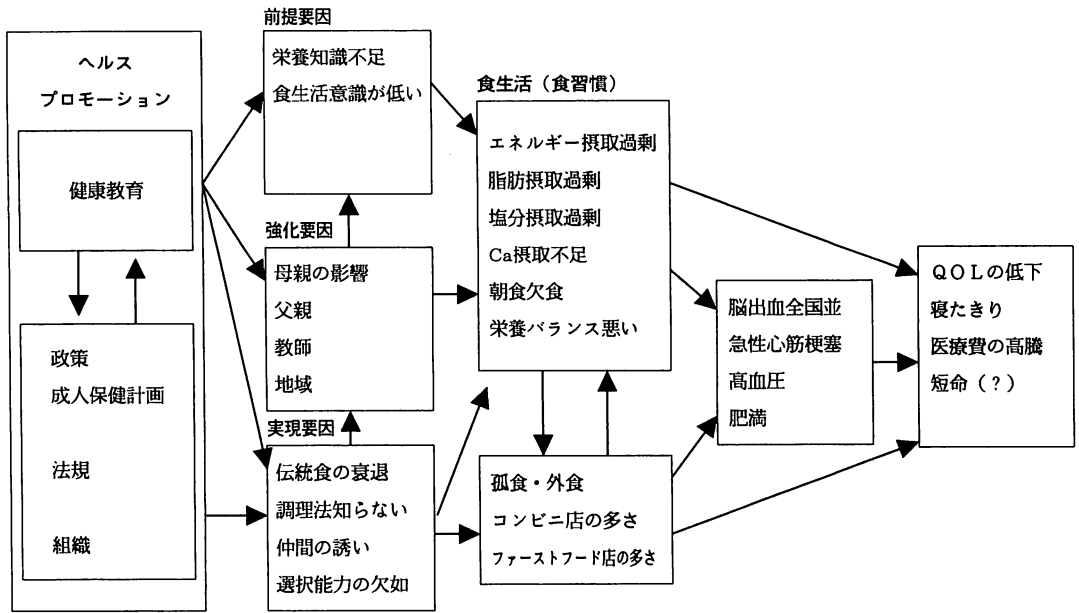


図3 食生活行動に関わる問題点把握のためのプリシードモデル  
(県民の健康づくり指針，沖縄市母子・成人保健実施計画書より)

る診断はアンケート調査をもとにこれから実施するが、本稿では仮の診断として沖縄県のデータ<sup>12)</sup>及び沖縄市が成人保健福祉計画策定の際実施したアンケート調査結果<sup>13)</sup>を参考にその結果を示したのが図3である。まず、社会診断の段階では、QOLの低下や医療費の高騰、寝たきり、死亡率等が考えられ、これらに関わる疫学診断では、脳出血の全国並への増加、急性心筋梗塞の増加、高血圧高値者や中性脂肪高値者、肥満者の全国平均よりも高い値を示しているなど悪化の傾向にあるのが沖縄県の現状である。これらの原因としての行動・環境診断では、食生活にのみ限定して診断すると、エネルギーの摂取過剰世帯の増加（1988年13%から1993年の15%へ増加）、脂肪の過剰摂取（1日当りの摂取量全国より10.7g多い）、Caの充足率84%、塩分摂取量0.8gオーバー、朝食欠食率の増加（1988年11.9%から1993年の14.7%へ2.8%増加）、20代・30代で欠食率が高いなどとなっている。また、環境診断ではコンビニエンスストア、ファーストフード店の多さがこのことに拍車をかけている。そして本モデ

ルの特徴でもある教育・組織診断では、先の行動・環境の原因としての前提要因（栄養知識の不足、食生活意識の低さなど）・強化要因（母親・父親の意識・態度、教師の影響、地域の影響など）・実現要因（調理技術の欠如、仲間の誘い、選択能力の欠如、伝統食の衰退など）の3要因が影響しているものと思われる。これらの診断結果をもとに食生活行動変容モデル（仮）を作成すると図4のようになる。

今後このモデルを参考にしながら学校用・家庭用・地域用の食生活行動アンケートを作成し、調査分析を行ない詳細なプリシード・プロセスモデルを完成させ、これをもとに食生活プログラムの開発、実践・分析、修正、普及していく予定である。

#### 4. 実践紹介

今回は、その前段として先にモデル地区の小学校において実施した学級活動としての学校健康教育の一端を紹介する。本稿では、子どもと教師のやりとりを含めた指導（案）形式で誰も

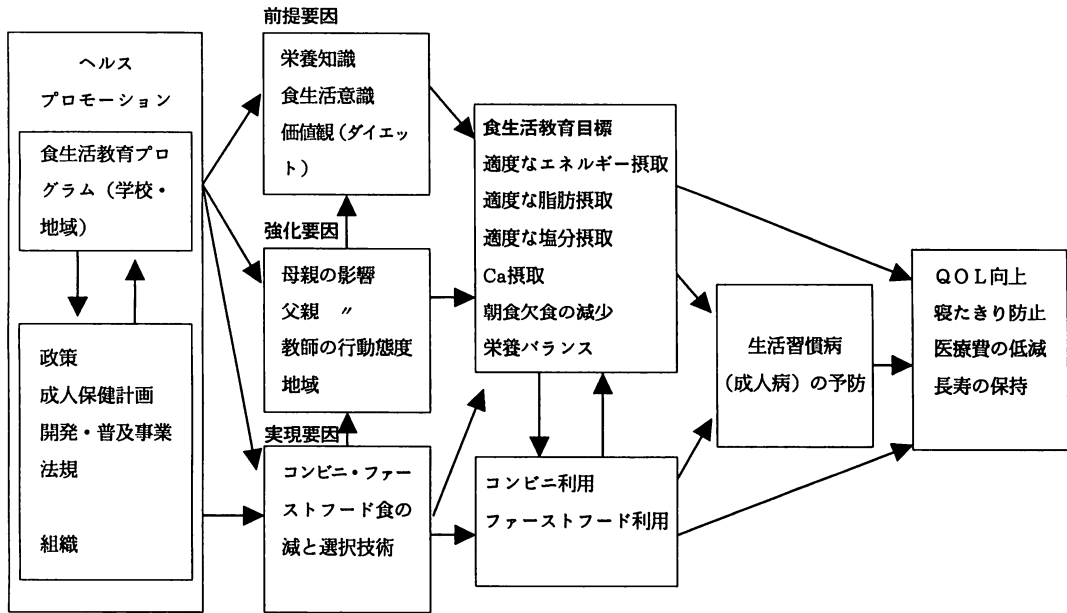


図4 事前・事後調査アンケート作成及び食生活プログラム開発、実践・評価のためのプリシードモデル

(注：今後、現在実施している事前調査をもとにさらに詳細に完成させていく予定である。)

がすぐに学級活動で利用できるようにした。

実践は、身体測定と抱き合わせで実施した。教材は、1・2年生「栄養素のはなし『あか・きいろ・みどりって何だろう?』」、3・4年生「嗜好飲料『見えない砂糖はどのくらい?』」、5・6年生「生活習慣病」であった。

今回は、授業分析を行っていないが、いくつか子どもの授業後の感想を掲せておいた。1・2年生で実践した「栄養素のはなし『あか・きいろ・みどりって何だろう?』」については、第1案と第2案をのせてある。

これは、第1案が従来の展開法で、まず、3色に色分けして、その色に栄養素の働きを関係

させていく方法である。この場合、子どもの感想にも出てくる通り、白い食品(ミルク等)等の色分けが子どもにとってかなり難しい概念になっており、無理な分類法に落ち込んでいるのがわかるであろう。その点、第2案は栄養素の働きから入り、子ども達がそれぞれに持っている食べ物の働きを予想し、その後に色分けしていく展開が無理のないように思われた。同様のことが、「見えない砂糖はどのくらい?」(3・4年生)や「生活習慣病」(5・6年生)でも見られた。本稿では、この2教材については、最終案を掲せたが、さらに、実践検討を加え、第2報以降授業分析を含め報告する予定である。

からだの発達と栄養素  
「あか・みどり・きいろ」って何だろう（1案）

### 1. 指導のねらい

食べ物を「あか・きいろ・みどり」の働きに分け、3色をバランスよくとることが健康なからだづくりにとって大切であることを知る。

### 2. 授業目標

- ①あか・みどり・きいろの働きが分かり、食べ物を3色に分類できる。
- ②1色・2色だけではなく、3色を好き嫌いなく食べることが、からだにとって大切だということを知る。
- ③学校給食や家庭の食事が、この3色の組み合わせで作られており、給食のおじさん・おばさんや家の人たちは、みんなのからだの事を考えて食事を作っていることに気づく。

### 3. 教育課程への位置づけ

1・2学年学級活動（各学期の測定の時間）

### 4. 準備物リスト

- (1) フードモデル（3色を均等に配分できるものを、クラスの人数分用意する）
- (2) 3色の色画用紙
- (3) 3色の働きが分かる絵（P        ）  
赤：骨や歯、血や筋肉をつくる  
緑：からだの調子をととのえる  
黄：からだを動かすエネルギーになる
- (4) 栄養の歌（P        ）
- (5) 活動シート

### 5. 指導過程と学習活動

<導 入>

**STEP1** 食べ物の仕事を3つの色で考える

発問1	「みなさんが、毎日食べている食べ物を3つの色に分けると、何色が出てくると 思いますか？」
-----	---

子ども：「赤」「紫」「青」「オレンジ」「緑は絶対あるよ」など…

教 師：3色の色がでたらそれぞれの色画用紙を黒板に貼る。

「食べ物にはいろいろな色がありますが、今日は食べ物の仕事をこの3つの色に分けて勉強します。」

子ども：「あ、信号の色と同じだ」

<展 開>

STEP 2

自分の持っている食べ物（フードモデル）が、どの色の働きをするか考える

発問2 「みんなの持っている食べ物は何色の仕事をしますか？」

教 師：全員にフードモデルを配る。

子ども：自分の持っている食べ物をそれぞれどの色の働きに入るかを考える。  
考えが決まったら、赤・緑・黄の順に黒板に貼る。

あ か	みどり	きいろ
牛肉 とうふ めん	ほうれんそう	にんじん ぶどう
パン 油揚げ えび	はくさい	すいか 肉
ごはん 牛乳 ぶた肉	ピーマン	桃 さつまいも
卵 玉ねぎ じゃがいも	のり さかな	鶏肉

子ども：「僕の色はない」「先生、これは白色」「どこにもはれないよ」等  
（豆腐・牛乳・卵を持っている子ども達）

教 師：「わからないのは、真ん中に貼っといてもいいよ」  
友達を見て、貼る位置を直したい子どもには訂正させる。  
「みなさんにそれぞれ貼ってもらいましたが、合っているかな？」

子ども：「合っている」「まちがってる」「りんごは赤だよ」…など

STEP 3

それぞれの色が、どんな仕事をするか・どんな種類があるかを確認する

教 師：それぞれの色の上に働きの絵を貼り、どのような働き（仕事）をするのか説明し、それぞれの働きに入る食べ物の種類をあげる。

赤：骨や歯、血や筋肉をつくる（肉、魚、卵、牛乳、海藻）

緑：体の調子を整える（野菜、果物）

黄：体を動かすエネルギーになる（ごはん、パン、麺類、いも）

（それぞれの色の下に代表的な食べ物の種類をあげる。）

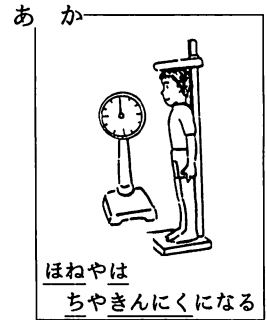




ごはん  
パン  
めん



やさい  
くだもの



牛乳 肉  
さかな 海草

「それでは、もう一度みんなの貼った食べ物を見てみましょう。仲間はずれはないかな？」

子ども：間違いを訂正する。

教師：みんなが迷いやすい食べ物は教師がヒントを出し、子どもに分類させる。

「にんじんは血をつくるから赤だよ」  
「豆腐は黄色かな」  
「わかめは緑かな」  
「くだものは緑だよ。だって、かぜの時くだもの食べるもん。」  
「じゃがいもは野菜だから緑だよ」

<まとめ>

教師：赤、緑、黄色の仕事とそれぞれの仕事をする食べ物の種類は何だったかを、子どもに確認する。

**STEP 4** 赤、緑、黄の仕事をする食べ物を、バランス良く摂ることが大切だということがわかる

発問3 「赤の食べ物だけ食べていい？ 緑だけ食べていい？ 黄色だけ食べていい？」

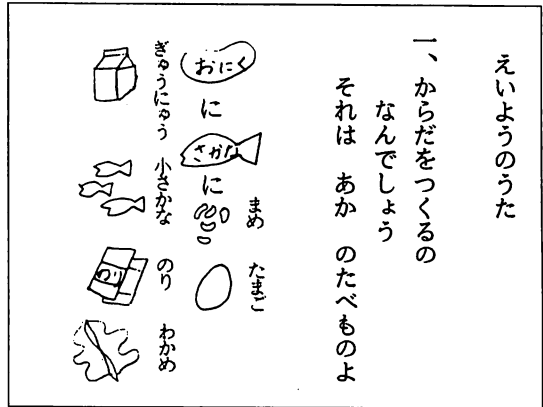
子ども：「だめー」「全部食べる」「全部食べたら太るよ」

教師：「赤・緑・黄の一つだけ食べてもいけないし、二つだけ食べてもいけません。どの色も大切な仕事をしてくれるので、赤・緑・黄の三つとも残さず食べるようにしようね。給食や、家で食べる時にも、この三つがちゃんと入っているか見てみてね。」

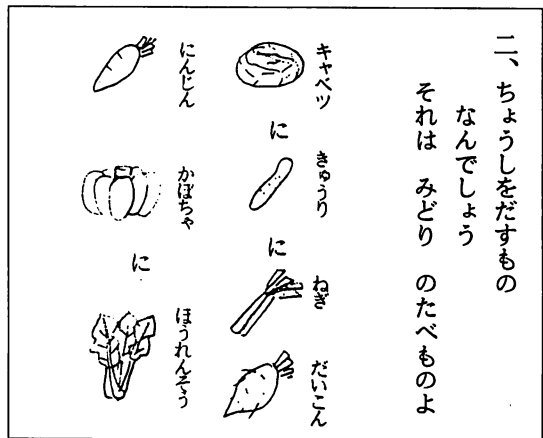
子ども：栄養の歌を歌う

栄養の歌

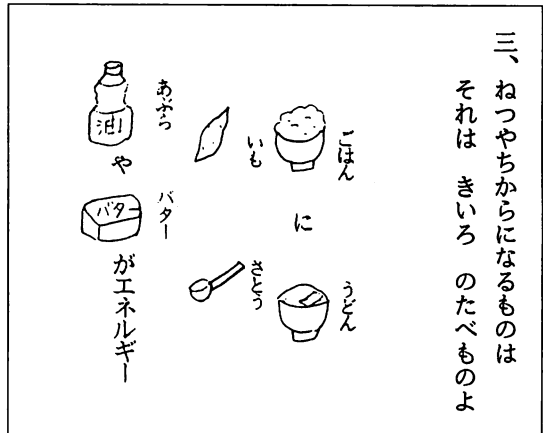
1. からだをつくるの何でしょう。  
それは赤の食べ物よ  
お肉に、魚に、豆、卵  
牛乳、小魚、のり、わかめ



2. 調子を出すものなんでしょう。  
それは緑の食べ物よ  
キャベツに、きゅうりに、ネギ、大根  
にんじん、かぼちゃに、ほうれんそう



3. ねつや力になるものは  
それは黄色の食べ物よ  
ごはんに、うどんに  
いも、さとう  
油やバターがエネルギー



6. 子どもの感想

「黄色だけ食べないで、赤、緑、全部いつも食べて、病気にならないようにしたいです。」  
「ぼくは、赤の食べ物を食べすぎないように気をつける。」  
「好き・嫌いをなくすようにする」

「食べ残しをしない」

「赤の食べ物だけ食べない。黄の食べ物だけ食べない。」

## 7. 授業の留意点

- ①フードモデルは子どもが見て分かりやすい絵や種類にする。(鶏肉は、鶏の絵にしたり、代表的な食べ物にする等)
- ②間違っただ子どもにも、訂正するチャンスを与え、子どもが考えた答えを尊重する。
- ③間違いの訂正は、迷いそうなものは、教師がヒントを与えながら子どもにさせる。
- ④間違っただままにしない。
- ⑤色から入ると、低学年の子どもには、見た目の色のイメージしか残らず、働きと結び付けにくい。
- ⑥こんにゃく、マヨネーズ、などは低学年の子どもには難解である。

からだの発達と栄養素

## 「あか・みどり・きいろ」って何だろう (2案)

### 1. 指導のねらい

食べ物を「あか・きいろ・みどり」の働きに分け、3色をバランスよくとることが健康なからだづくりにとって大切であることを知る。

### 2. 授業目標

- ①あか・みどり・きいろの働きが分かり、食べ物を3色に分類できる。
- ②1色・2色だけではなく、3色を好き嫌いなく食べることが、からだにとって大切だということを知る。
- ③学校給食や家庭の食事が、この3色の組み合わせで作られており、給食のおじさん・おばさんや家の人たちは、みんなのからだの事を考えて食事を作っていることに気づく。

### 3. 教育課程への位置づけ

- 1・2学年学級活動(各学期の身体測定の時間)

### 4. 準備物リスト

- (1) フードモデル(3色を均等に配分できるものを、クラスの人数分用意する)
- (2) 3色の色画用紙
- (3) 3色の働きが分かる絵
  - 赤: 骨や歯、血や筋肉をつくる
  - 緑: からだの調子をととのえる
  - 黄: からだを動かすエネルギーになる
- (4) 栄養の歌
- (5) 活動シート

## 5. 指導過程と学習活動

### <導入>

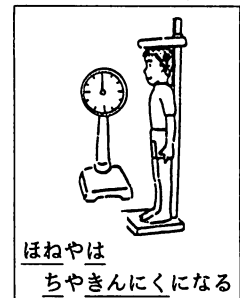
#### STEP 1

なぜ、毎日食事を摂るのか考える

発問1 「どうして毎日ごはん（食事）を食べるの？」

子ども：「大きくなるため」「病気になるため」「お腹がすくから」など…  
（3色の働きが出てくるように導く）

教師：3色の働きがでたらそれぞれの働きの絵を黒板にはる。  
「食べ物にはいろいろな働きがありますが、今日はこの3つについて勉強します。」



それぞれ声を出させて読み上げ、働きのイメージが子どもに分かるように説明する。

### <展開>

#### STEP 2

自分の持っている食べ物（フードモデル）が、どの働きをするか考える

発問2 「みんなの持っている食べ物はどの仕事をしますか？」

教師：フードモデルを配る

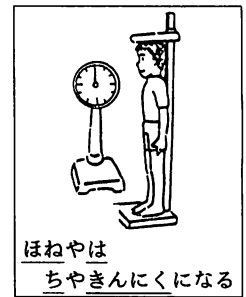
子ども：自分の持っている食べ物をそれぞれの色の働きに入るかを考える。  
考えが決まったら、それぞれ黒板に貼る。



ぶどう ごはん  
はくさい めん  
ヨーグルト 柿  
ウィンナー ピーマン



ほうれんそう  
とうふ さつまいも  
とり肉 さかな  
トマト みかん



すいか まめ  
ピーマン いちご  
牛乳 牛肉 なし  
ねぎ にんじん

教師：友達のを見て、貼る位置を直したい子どもには訂正させる。  
「みなさんにそれぞれ貼ってもらいましたが、合っているかな？」

子ども：「合ってる」「まちがってる」「ぶどうは赤だよ」…など

**STEP 3** それぞれの働きに入る食べ物の種類を確認する

教師：3つの食べ物の働きの中に入る食べ物の種類を黒板に提示する。  
「骨や歯、血や筋肉をつくる食べ物の種類は 肉や魚、豆や海草などの仲間が入ります。」  
「体の調子を整える食べ物の種類は 野菜や果物などが入ります。」  
「体を動かすエネルギーになる食べ物の種類は ごはんやパン、麺類や油などが入ります。」  
(それぞれの色のとなりに食べ物の種類を板書する。)

「それでは、もう一度みんなの貼った食べ物を見てみましょう。仲間はずれはいないかな？」

子ども：間違いを訂正する。



教師：みんなが迷いやすい食べ物は教師がヒントを出し、子どもに分類させる。

<まとめ>

教師：それぞれの仕事をする食べ物の種類は何だったかを、子どもに確認し、3つの働きに入る食べ物の種類から、それぞれ赤、緑、黄を導き、働きを3色に分類する

「骨や歯、血や筋肉をつくる食べ物、は何ですか？と言うと長いでしょ。それで、この3つの働きをそれぞれ色で表してみましよう。」

「骨や歯、血や筋肉をつくる食べ物は、何色だと思いますか？」

子ども：「あかー」「ピンク」「白」等……

教師：それぞれ3つの働きを赤・緑・黄で表すように導く

赤：骨や歯、血や筋肉をつくる

緑：体の調子を整える

黄：体を動かすエネルギーになる

STEP 4

赤・緑・黄色の仕事をする食べ物を、バランス良く摂ることが大切だということがわかる

発問3 「赤の食べ物だけ食べていい？緑だけ食べていい？黄色だけ食べていい？」

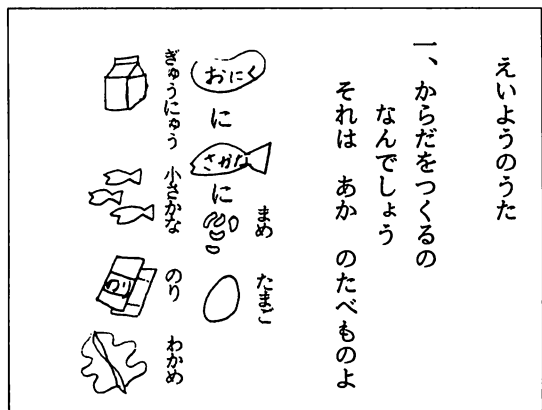
子ども：「だめー」「全部食べる」

教師：「赤・緑・黄の一つだけ食べてもいけないし、二つだけ食べてもいけません。どの色も大切な仕事をしてくれるので、赤・緑・黄の三つとも残さず食べるようにしようね。給食や、家で食べる時にも、この三つがちゃんと入っているか見てみてね。」

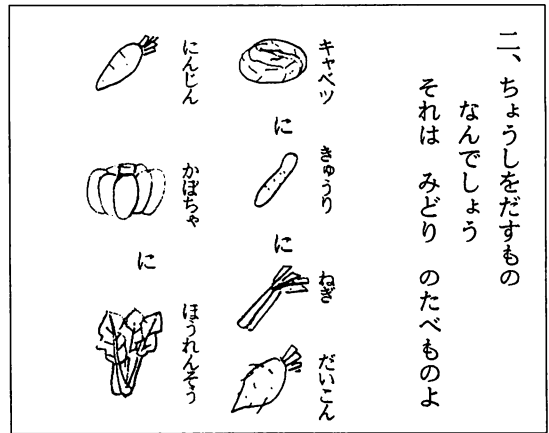
子ども：栄養の歌を歌う

栄養の歌

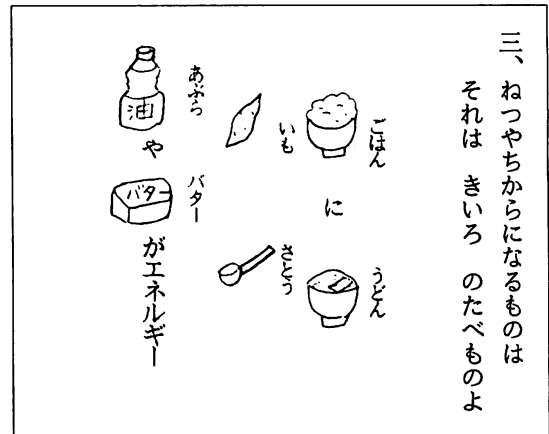
1. からだをつくるの何でしょう。  
それは赤の食べ物よ  
お肉に、魚に、豆、卵  
牛乳、小魚、のり、わかめ



2. 調子を出すものなんでしょう。  
それは緑の食べ物よ  
キャベツに、きゅうりに、ネギ、大根  
にんじん、かぼちゃに、ほうれんそう



3. 熱や力になるものは  
それは黄色の食べ物よ  
ごはんに、うどんに  
いも、さとう  
油やバターがエネルギー



## 6. 子どもの感想

「黄色だけ食べないで、赤、緑、全部いつも食べて、病気にならないようにしたいです。」

「ぼくは、赤の食べ物を食べすぎないように気をつける。」

「好き・嫌いをなくすようにする」

「食べ残しをしない」

「赤の食べ物だけ食べない。黄の食べ物だけ食べない。緑の食べ物だけ食べない。」

## 7. 授業の留意点

- ①フードモデルは子どもが見て分かりやすい絵や種類にする。(鶏肉は、鶏の絵にしたり、代表的な食べ物にする等)
- ②間違っただ子どもにも、訂正するチャンスを与え、子どもが考えた答えを尊重する。
- ③間違いの訂正は、迷いそうなものは、教師がヒントを与えながら子どもにさせる。
- ④間違っただままにしない。

# 「見えないさとうはどのくらい？」

## 1. 指導のねらい

子どもたちが普段よく飲んでいる清涼飲料水には、一日の摂取量より多い砂糖が入っていることに気づかせ、どのように摂ったらよいかを考えさせる。

## 2. 授業目標

- ①子ども達がよく飲んでいるコーラやCCレモン等には角砂糖でどのくらいの量が入っているかが分かる。
- ②子ども達の一日に必要な砂糖の量が分かる。
- ③砂糖の摂りすぎが、からだに及ぼす影響について知る。
- ④今後、清涼飲料水を飲むときはどのように飲んだり、どんな事に気をつけるかを考える。

## 3. 指導過程への位置づけ

3・4年学級活動（各学期の身体測定の時間）

## 4. 準備物リスト

- ①清涼飲料水（コーラ、CCレモン、カルピス、ポカリスエット等）
- ②角砂糖
- ③菓子類（コアラのマーチ、スニッカーズ等）
- ④砂糖を摂りすぎたときのからだに与える影響の絵  
（太る、骨が弱くなる、イライラする等）

## 5. 指導過程と学習活動

### <導入>

教師：「今日は、みなさんが毎日食べている食べ物の中に入っているあるものについて勉強します。何だと思いますか？」

子ども：「ジュース、お菓子、魚、カルシウム」……など

教師：いろんな答えの中から、「さ」のつくもの等というヒントを与えながら「さとう」という答えをひきだす

「さとうについて勉強します。（さとうと黒板に板書する）みなさんは、さとうをそのまま食べますか？」 → 「食べない、食べたことあるよ」

「さとうをそのまま食べる人は余りいないと思うけど、さとうは、調味料といって、味つけのためにいろいろな食べ物や飲み物の中に入っています。今日は、みなさんがよく食べたり飲んだりする物の中に、さとうがどのくらい入っているかを一緒に考えましょう。」



<展 開>

教 師：「夏になると暑くて喉が渇かなかった？そんなときこういうのみんなは飲まなかった？」  
（箱の中からコーラ500mlを出す）

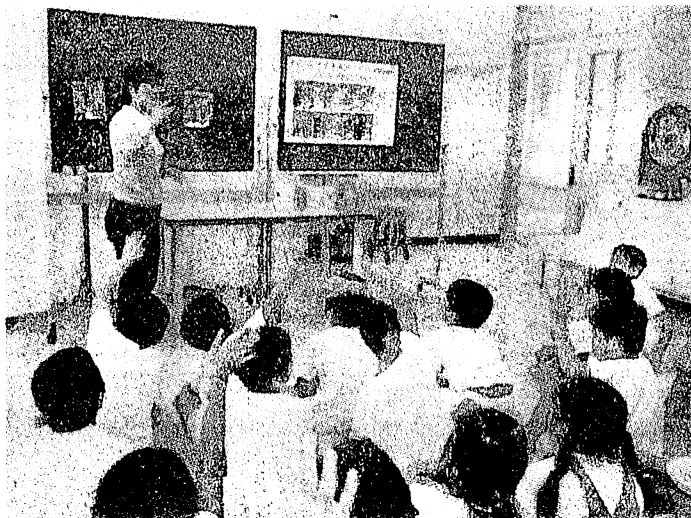
子ども：「飲んだ」「飲みたかったけど、お母さんが駄目って」「麦茶を飲んだ」  
「歯が溶けるよ」「骨が折れるから飲まなかった」等……

STEP 1

コーラ1本に入っている砂糖の量を考える

発問1 「コーラ1本にはどのくらい砂糖が入っていると思いますか？」

（わかりやすくするために、角砂糖が何個入っているかを考えさせる。）



選択肢

- ① 7個
- ② 13個
- ③ 9個

子ども：選択肢の中からさとうの数を選び、それぞれの番号に挙手して答える。  
「ぜったい②番だよ」「①番じゃ少ないかな」など……

教 師：「答えは、②番の13個です。（正解を少し間を置いて言う）コーラ1本には、13個のさ  
とうが入っているんだね。知ってた？」  
（コーラの缶と13個の砂糖をくっつけて子どもに見せる）

子ども：「イエーイ当たった」「うそー」「こんなに入っているのー」

教 師：同じようにCCレモン、カルピス500mlも子どもに考えさせて、答えを言う。  
（答え：CCレモン12個、カルピス12個）  
それぞれ、正解した子どもにどうしてそう思ったか等を発表させる

子ども：「CCレモンは、炭酸が入っているからコーラと同じくらいと思った」  
「カルピスは、飲んだ時、とても甘くておいしいから」等……

教師：では、コーラやCCレモンに入っている砂糖の量は、みなさん小学生にとって多いでしょうか？それとも少ないでしょうか？

子ども：「多いー」「少ない」「いいくらい」等……

STEP 2

一日に必要な砂糖の量が分かる

発問2 「みなさんが一日に必要な量はどれくらいでしょうか」

(子どもに予想させ何人かに発表させる)

子ども：「5個」「20個」「3個」「7個」等……

教師：「みなさん小学生が、一日に必要な量は（すぐに答えは言わず、一つ一つ数えて、7個という答えを言う）7個です。グラムで言うと25グラムです。思っていたより多かった？少なかった？」

子ども：「うそー、たったの7個なの」「7個は食べていいんだ」等……

教師：必要な量とコーラや他の飲み物に入っている砂糖の量を比べさせて、コーラに入っている砂糖の量の多さを実感させる。さらに、おやつとしてよく子どもが食べていると思われるコアラのマーチ（砂糖の量：9個）を出す。  
「コアラのマーチと、コーラ1本一緒に飲むと、どうなる？」

子ども：「多い」「さとうのとりすぎ」

教師：「一日の必要量の7個よりだいぶオーバーしますね」

**STEP 3****砂糖の摂りすぎが体に与える影響についてわかる**

発問3	「さとうをとりすぎるとどうなるでしょうか？」
-----	------------------------

子ども：「太る」「虫歯になる」「糖尿病になる」等……

教師：「太る」・「骨が弱くなる」・「イライラする」は、絵を貼り、子どもからでたそれ以外の内容は板書する

（一つ一つゆっくり子どもにイメージを湧かせながら説明する）

他に「血が止まりにくくなる」・「傷が治りにくい」・「運動能力が低下する」等も言う

<まとめ>

**STEP 4****清涼飲料水やお菓子の摂り方を考える**

教師：「今日わかったことは何ですか？」いくつか子どもに発表させる

子ども：「コーラには13個入っている」「さとうをとりすぎると、骨が弱くなる」等……

教師：「今日は、コーラの中に砂糖が13個入っていることや、とりすぎると太ったり、骨が弱くなったり、イライラしたりすることがわかりましたね。それから、一日に必要な量よりコーラお菓子には多くの砂糖が入っていることもわかりました。」

「でも、たまにはコーラも飲みたくなるし、コーラのマーチも食べたくなる時もあるよね。」

発問4	「これからは、どのようにして、食べたり飲んだりしようと思いますか？」
-----	------------------------------------

子ども：「半分づつ分ける」「コーラは飲まない」「水を飲む」「1週間に一回にする」等……

教師：「いろんな意見が出ましたが、これからは、今日習ったことを思い出して考えながら食べたり、飲んだりしてください。」

**6. 子どもの感想**

「一日に必要な砂糖の量が、7個だとわかった」

「コーラに13個もさとうが入っているとは思わなかった」

「レモンティーには何個の砂糖が入っていますか？」

「コーラの大きいペットボトルには、何個の砂糖が入っていますか？」

「コーラには、角砂糖が13個も入っているとは思いませんでした。たしかに、炭酸がなくなると、甘くておいしいです。」

「砂糖の入っていないお菓子やジュースはありますか？」

「子どもと大人は砂糖の量は同じですか？」

「ポテトチップスにも砂糖は入っていますか？」

## 7. 授業の留意点

- ①提示する清涼飲料水は、子どもが普段よく飲む物や、テレビCM等によく出てくる物を使うほうがよい。(提示の仕方も工夫する)
- ②砂糖のとりすぎが体に与える影響について、そのメカニズムについても知っておいた方がよい。
- ③今後、子どもたちが飲み物や食べ物を選択する時には、どうしたらよいかについてをもっと深めた方がよいと思われる。

# 「生活習慣病って何？」

## 1. 指導のねらい

日本における死因の60%余は生活習慣病（成人病）である。生活習慣病の原因である、食事、運動、休養等の生活習慣は早い時期から形成されることから、小学校期からの生活習慣に関する学習はきわめて重要である。

## 2. 授業目標

- ①生活習慣病（成人病）についてわかる。
- ②7つの生活習慣がわかる（7つの生活習慣をあげることができる）
- ③守っている生活習慣の数と死亡率の関係がわかり、それぞれの習慣を守るようにする。

## 3. 指導過程への位置づけ

5・6 学年学級活動（各学期の測定の間）

## 4. 準備物リスト

- ①ビンゴカード（P            ）・ビンゴマスターカード（P            ）
- ②守っている生活習慣の数と死亡率のグラフ
- ③生活習慣病（フラッシュカード）
- ④7つの生活習慣（フラッシュカード）
  - <十分な睡眠をとる>
  - <朝ご飯を毎日食べる>
  - <タバコを吸わない>
  - <おやつを食べ過ぎない>
  - <お酒を飲みすぎない>
  - <太りすぎ・やせすぎに気を付ける>
  - <運動をする>
- ⑤活動シート

## 5. 指導過程と学習活動

<導入>

STEP 1

生活習慣病の種類を確認する

発問1 「日本人が亡くなっている病気には、どんなものがありますか？」

教師：「日本人が亡くなっている病気で、多いものからあげてください。どんな病気があると思う？」

子ども：「がん」「インフルエンザ」「かぜ」「白血病」「エイズ」「脳卒中」「心筋梗塞」

教師：<子どもがあげた病気の中から、「がん」「心臓病」「脳卒中（脳血管疾患）」を板書する>

1. がん
2. 心臓病
3. 脳卒中（脳血管疾患）

「この3つの病気を何といいますか？」

子ども：「三大病気」「成人病」

教師：「こういう病気を成人病といいます。」

<「成人病」と板書する>

「最近では、こういう病気を生活習慣病と呼ぶようになりました。」

<フラッシュカード「生活習慣病」を貼る>

「成人ってどんな人？」

子ども：「大人」「（成人病って）大人の病気なの？」

教師：「今までは、大人にしか現れていなかったこれら（3つの病気を指す）病気が、最近では、皆さんと同じ子ども達にも増えてきているそうです。そこで、名前が「生活習慣病」という名前に変わりました。」

「悪い生活習慣だと **こういう** 病気になります。」

<展開>

STEP 2

生活習慣には、どんな行動があるか考える

発問2 「みなさんの生活習慣にはどんなものがありますか？」

教師：「生活習慣とは、普段あまり意識しないで毎日のようにとる行動のことをいいます。どんなものがありますか？」

子ども：「運動」「勉強」「寝る」「遊ぶ」「ゲーム」「サッカー」「バスケット」「スポーツ」「テレビ」「おやつ」「夕飯」「食べる」「歩く」「おしゃべり」「お出かけ」

教師：<子どもがあげた生活習慣を板書する>

「いろいろみなさんにあげてもらいましたが、ほかにもたくさんの生活習慣があります。そこで今日は、みなさんが生活習慣病にならないためには、どうしたらよいかをゲームをしながら勉強していきましょう。」

STEP 3

健康にとって重要な生活習慣を選ぶ(考える)

教師：「みなさん、ビンゴゲームって知っていますか。」

子ども：「イエーイ」「わかるよ」「オレ苦手」

教師：<ビンゴカード・ビンゴマスターカードを配る>

<ビンゴマスターカードの説明>

「ここには、1～24までの生活習慣がかかれています。(ビンゴマスターカードを指す)この中から、自分にとって、今や将来の健康に重要だと思うものを9つ選んでください。」

<ビンゴカードの説明> (子どもにわかりやすいように大きく作ったビンゴカードを説明する)

「選んだ9つは、ビンゴカードに記入します。さらに9つの中でも最も重要だと思うものはマスの真ん中に書いてください。」

<ビンゴマスターカードの内容をすべて読み上げる> (JKYBによる)

1. くだものややさいをよく食べる	9. こく類(米やいも)をよく食べる	17. 車に乗る時はシートベルトをする
2. 小魚を食べる	10. おやつを食べすぎない	18. 自転車に乗るときはヘルメットをかぶる
3. 食事のあとは歯をみがく	11. 朝ごはんを毎日食べる	19. 心配なことや困ったことを信頼のおける人に相談する
4. 毎日お風呂にはいる	12. 太りすぎ、やせすぎに気をつける	20. 知らない人に誘われてもついて行かない
5. 十分な睡眠をとる (早寝早起をする)	13. 運動をよくする	21. 車や工場の煙などによる空気の汚れがない
6. 先祖が健康である	14. 病気になったら、お医者さんに言われたことをよく守る	22. ぐあいが悪くなったら、すぐにお医者さんにみてもらう
7. タバコをすわない	15. 定期的に健康診断をうける	23. 飛行機や自動車などによる騒音がない
8. お酒のみすぎない	16. 予防接種をうける	24. 規則的な排便をする

子ども：<ビンゴマスターカードから生活習慣を選ぶ>

教師：<机間巡視して、子どもが選んだものを確認する。>

(全員が記入したのを確認してから答えを読み上げる)

「全員かいたようなので、始めたいと思います。まず、全員起立してください。

先生が、番号を読み上げていきますので、その番号があったら○で囲んでください。

その○がタテ・ヨコ・ナナメどちらかに3つ揃ったらビンゴです。ビンゴになったら座ってください。一度ビンゴになっても、そのままゲームを続けて下さい。」

<7つの生活習慣のフラッシュカードを貼る>

- 「5. 十分な睡眠をとる」
- 「10. おやつを食べ過ぎない」
- 「7. タバコを吸わない」
- 「8. お酒を飲みすぎない」
- 「12. 太りすぎ・やせすぎに気を付ける」
- 「11. 朝ご飯を毎日食べる」
- 「13. 運動をよくする」

ビンゴカード (JKYBによる)

	○	

子ども：「イエーイ」「終わった」「リーチ」「ダブルリーチ」「ビンゴ」「ダブルビンゴ」  
「先生、○番言って」

教師：<全員の子どもが座れるように答えをいう(ここからは順不同)>

「24. 規則的な排便をする」

「1. くだものや野菜をよく食べる」

「2. 小魚をよく食べる」

「20. 知らない人に誘われてもついていけない」

「17. 車に乗る時はシートベルトをする」

子ども：「先生、シートベルトは健康に関係ないよ」

教師：「そうだね。これは事故に関係するね。」

<まとめ>

STEP 4

健康に生きるために良い生活習慣を守ることが大切だということが分かる

教師：「先生が、はじめに読み上げたこの7つの生活習慣（フラッシュカードの7つの生活習慣を指す）を選んだ人は、早くビンゴになったと思います。1～24までありますが、どれも大切ですが、この7つは特にみなさんに守ってほしいものです。」

子ども：「オレ全部守っている」「オレ5個くらい（守っている）」「（守っているから）大丈夫だ」「5番（十分な睡眠をとる）以外は全部守っている」

教師：<7つの生活習慣の説明をする>

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 5. 十分な睡眠をとる         | （一日の疲れを取る）       |
| 10. おやつを食べ過ぎない      | （肥満を予防する）        |
| 7. タバコを吸わない         | （がんや心臓病などの原因になる） |
| 8. お酒を飲みすぎない        | （適量がいいが飲みすぎると悪い） |
| 12. 太りすぎ・やせすぎに気を付ける | （肥満や栄養不足）        |
| 11. 朝ご飯を毎日食べる       | （一日のエネルギー、朝倒れない） |
| 13. 運動をする           | （肥満予防）           |

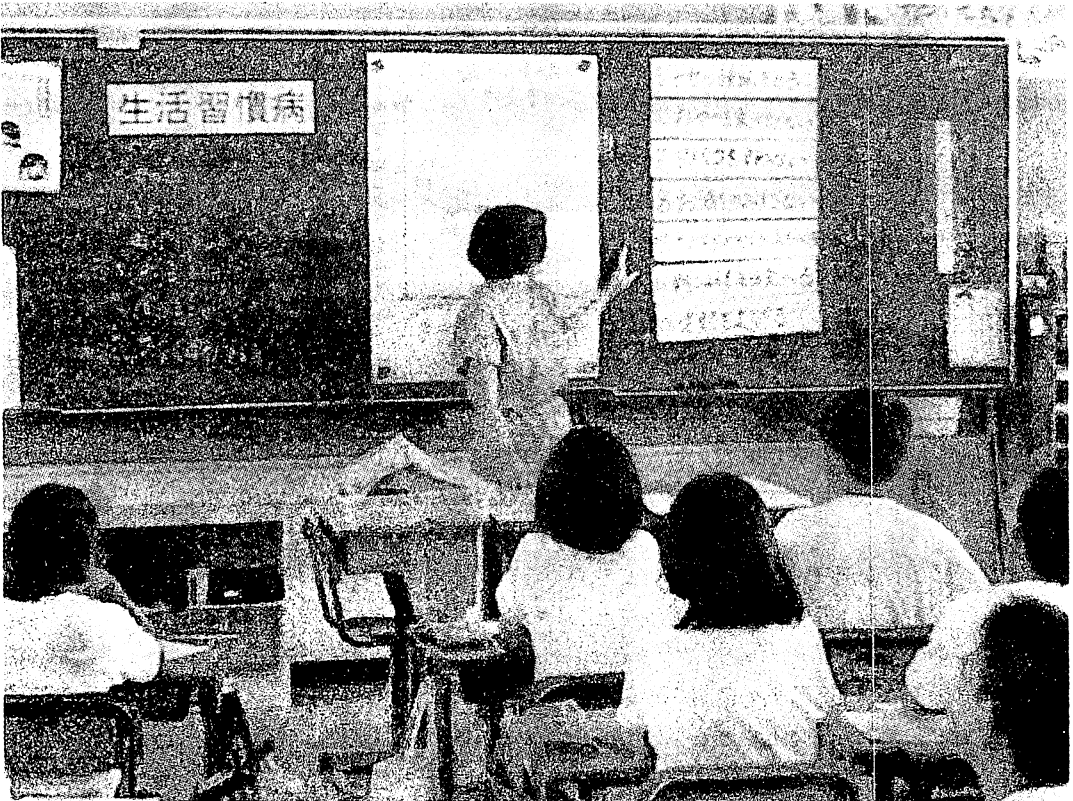
「7つ守れていると思う人？」<子どもに挙手させる>

子ども：半分くらいの子どもが手を上げる

教師：「この7つの生活習慣を守ることと生活習慣病は、とても深い関係があります。この7つを守ると病気になりにくいし、早死ににくいといわれています。」  
<守っている生活習慣の数と死亡率のグラフを提示する>

教師：グラフのタイトルを子どもに読み上げさせる





子ども：「なんで男のほうが（死亡率が）多いの？」  
「男はストレスがたまりやすいんじゃない？」

教師：「タテは、死亡率を表しています。上にいくほど死んでいる人が多いということです。」  
「ヨコは、守っている生活習慣の数を表しています。右にいくほど生活習慣を多く守っているということです。」

「7つ守っている人はどうですか？」

子ども：「死んでる人が少ない」「死にくい」

教師：「3つ守っている人は7つ守っている人と比べてどうですか？」

子ども：「死んでいる人が多い」

教師：「そうです。この7つの生活習慣を守っている人とそうでない人では、死亡率にこんなに差があります。だから、これから将来健康に長生きするために、この7つをぜひ守ってください。」

## 6. 子どもの感想

「規則正しい生活をしないと生活習慣病になるということがわかった」

「朝ご飯は毎日食べた方がいい」

「タバコを吸わないことが一番大事だとわかった」

「今度は、がんの病気について知りたい」

「あの7つを守れば生活習慣病にならないということが分かった」

「7つを守れば何歳まで生きられますか？」

「前は、成人病と言われていたのに、今は子どもにもなり、生活習慣病という名前になった。気を付けなければ。」

「脳卒中やがん、心臓病、糖尿病などは、自分の普段している生活の中から発生すること。」

「成人病でも、生活習慣病でも名前はどうでもいいと思います。」

## 参考文献

- 1) 沖縄県環境保健部：「沖縄県成人病疫学調査」1995.
- 2) 沖縄県環境保健部：「県民の健康づくり指針」1996. 3
- 3) 本田恵：「小児期成人病の現況」臨床スポーツ医学 Vol. 14, No. 3, 1997.
- 4) 吉田亨：「『生活習慣病』対策にプリシード/プロシードモデルをどう使うか」保健婦雑誌 Vol. 54, No. 9, 1998.
- 5) 川畑徹朗：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第1回）』－JKYB食生活教育プログラムの理論と方法－」第554集, 1997. 1月号
- 6) 川畑徹朗：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第2回）』－なぜ食べるのか－」第555集, 1997. 2月号
- 7) 川畑徹朗・丸谷宣子・白杉直子・春木敏：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第3回）』－栄養素って何だろう－」第556集, 1997. 3月号
- 8) 春木敏：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第4回）』－おやつを選択（油の概念を理解する）－」第557集, 1997. 4月号
- 9) 西岡伸紀：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第5回）』－広告のテクニク－」第558集, 1997. 5月号
- 10) 春木敏：「『ライフスキル（生きる力）に基礎を置く食生活教育（第6回）』－食品表示を読む－」第559集, 1997. 6月号
- 11) Lawrence W. Green, Marshall W. Kreuter : Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach, Mayfield Publishing Co., 1991
- 12) 成人病疫学調査検討委員会：「健康長寿をめざして若いうちから健康づくり」沖縄県福祉環境保健部健康増進課, 1998. 9
- 13) 沖縄市：「沖縄市母子・成人保健実施計画書」沖縄市福祉部市民健康課, 1998. 2