

家庭における食教育について現状から見た今後の展望と課題

西川 陽子*・高村 雅世*・大拙 美佳*

（2005年10月5日受理）

The Future and Requirements About Food Life and Education in the Home

Yoko NISHIKAWA*, Masayo TAKAMURA* and Mika OHTSUKI*

(Received October 5, 2005)

1. はじめに

ヒトはこれまでの長い歴史の間、そのほとんどが飢餓との戦いであったが、現在先進諸国の多くは飽食の時代を迎え、過剰栄養という新たな問題と向き合っている。日本でも食の欧米化と、生活が便利になり日常の運動量が少なくなったことから、生活習慣病の増加と低年齢化が急速に進み、医療費の増大による財政逼迫の問題は避けられないとされている¹⁾。近年、この被害をなるべく小さくするために、各年齢層への啓蒙活動、運動の機会の提供など様々な取り組みが国レベルで行われるようになってきた²⁾。その一つに子どもへの食教育活動の推進があり、平成17年7月には食育基本法が制定されている。これまで家庭での刷り込みを主としてきた子どもへの食教育が、学校や地域団体といった家庭の外に出つつあり、学校で食の教育が強く行われることに関しては食生活の地域性や独自性が失われてしまう心配の声もある³⁾。それでもなお、子どもの食教育を社会的にバックアップする背景には、核家族化や女性の社会進出などにより、家庭内での食教育が立ち行かなくなっている現実がある。また、現代の子どもの食環境上、加工食品の利用の増加や食のグローバル化などに対応する必要もあり、これまで家庭の刷り込みで行われてきた食教育以外に、専門知識を要する教育の必要性が出てきたこともその背景としてある。現在の子どもの食生活における主な問題点については以下のようなものが挙げられる⁴⁾。

- ① PFC（タンパク質・脂質・炭水化物）バランスの崩れ
- ② 朝食の欠食率増加
- ③ 1日3食（朝・昼・夕）の摂食スタイルの崩れ
- ④ 肥満・痩せ過ぎの増加及び体力の低下などの健康問題⁵⁾
- ⑤ コ食（孤食、個食）の増加
- ⑥ 食の外部化による食に関する知識（調理技術や食文化等）の継承難
- ⑦ 食料資源の浪費に対する問題意識の薄れ

*茨城大学教育学部家政教育講座 食物研究室（〒310 - 8512 茨城県水戸市文京2 - 1 - 1）.

①に関して、食の欧米化を表す際、PFC バランス（3 大栄養素（P：タンパク質，F：脂質，C：炭水化物）のエネルギー換算による摂取比率）がよく用いられるが、日本でも高度成長以降、食の欧米化を表す脂質摂取率の増加が見られ、全国平均では 1990 年頃から理想値（25%）を超えはじめている。欧米諸国の脂質摂取比率（40%前後）にはまだ遠く安心されがちであるが、嗜好の変化に柔軟な若年層ほど変化を受け入れやすく、欧米化の進行はより早いこと事態は深刻とされている（図 1）。現在の子どもたちに対して、生活習慣病は現在の成人に比べより多くの者に、より若いうちから発症するであろうと予測されており⁶⁾⁷⁾、子どもらへの食教育が強調されている⁸⁾。一方、核家族化や共働き家庭の増加から、外食、中食の需要が高まっており、④の「食の外部化」の問題が起きている⁹⁾。食が家庭内から外に出ることによって、家庭内での食教育の機会の縮小も心配されている。また、親は仕事で、子どもは塾や習い事等で共に忙しく、家族で食事を共にすることが難しくなり、⑤のコ食の問題が出てきている。コ食については親が子どもの 1 日の食を把握できず子どもの食に関心が向きにくいといった問題や、コ食による寂しさやコ食から派生する栄養管理の悪さから子どもがキレやすくなるといったことが指摘されている¹⁰⁾。しかしこのキレるとの関連性については明確なデータはなく、詳細な研究を待ち慎重を期すべきである。現代の子どもたちは、お金があれば時と場所を問わず食が手に入る環境でずっと育ってきており、食を得ることの大変さについて理解することが難しい。これは食料資源に限界があることを意識できない⑦の問題と関連する。子どもらにとって食べ物が枯渇することは想像に難しく、普段の生活でも強い空腹感を覚えることは少なくなっており、これらが②や③のような食生活パターンの乱れの要因でもある。3食をしっかりとらなくても小腹が空いた時にいつでも食が手に入る安心感に加え、塾や習い事で夕食の時間をうまく確保できないといった理由から、啄み型の食スタイルが目立つようになっており、給食の残飯も近年は非常に多くなってきている。

食に関する教育は、健康な食生活のための知識、調理技術、食品の流通、食品表示の理解、食品添加物や食品の安全性に関する知識など多岐にわたる。食教育を学校教育の中で強化して行う理由は、若い世代の生活習慣病罹患率の上昇が予想され、これに伴う医療費の増大を防ぐ目的があり、漏れなく教育する必要があったことが理由として大きい。しかし、これまでも家庭科の分野で健康的な食物選択ということに関しては指導されていたが、その教育の改善といった形はとられていない。家庭科におけるこれまでの教育で問題であったのは、教えられた知識が実生活に十分活かされるに至らず、男女等しく食に関する教育がなされているにもかかわらず、男子の食への関心の向上は見られず、健康維持のための食生活におけるコントロール能力は女子に比べて低いままで、男女共修になった効果が現れてこなかった点である。朝食の欠食率が女性よりも男性で高く、若い層で特に高いことはその一端である（図 2）。男子の食の関心が低い理由の追究や、その改善のためにどのような教育改革が必要であるのかといったことについての研究はこれまで十分なされておらず、肥満率や生活習慣病の罹患率が男性でより高いことを考えると、これらの詳細について明らかにすることは重要と考えられる。

食教育には、食文化の継承も柱として含まれている。しかし、既に家庭での食文化の継承は困難になっており、家庭の食事において日本の伝統的食文化の色は薄くなっている。社会や生活環境の変化と共に、食文化の衰退は必要べくして起こったものとも考えられる。そうであれば、食文化の教育は社会の流れに逆らって行われるものであり、それらを学び継承していく教育をするためには、

その意義をより明確にしておく必要がある。

食生活は地域環境に深く根ざしており、各地域や家庭でかなり異なるものである。これから広く行われるであろう家庭外における食教育においては、画一的なものに陥らず地域との関わりを重視しつつ、なお且つ健康的な食生活を追求したものでなくてはならない。それらの推進に先立ち、地域ごとの食生活調査というものが重要になる。本研究では、水戸の子どもの現在の食生活のについて調査研究を行い、今後のこの地域の食教育のあり方について検討することを目的とした。

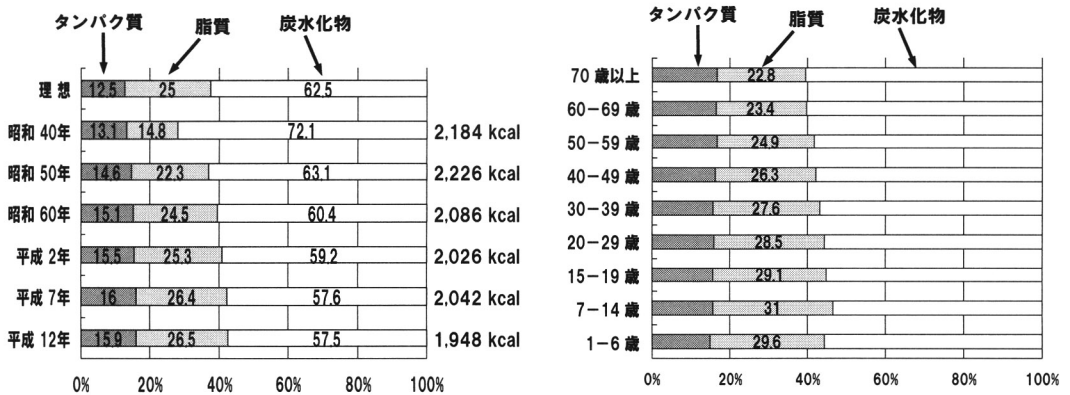


図1. 日本人のPFCバランスの変化と年齢層による違い

厚生労働省健康局「国民栄養の現状」からのデータ。3大栄養素別摂取比率をエネルギー換算し百分率で表したもの。年齢別のデータは平成9年度の調査結果。

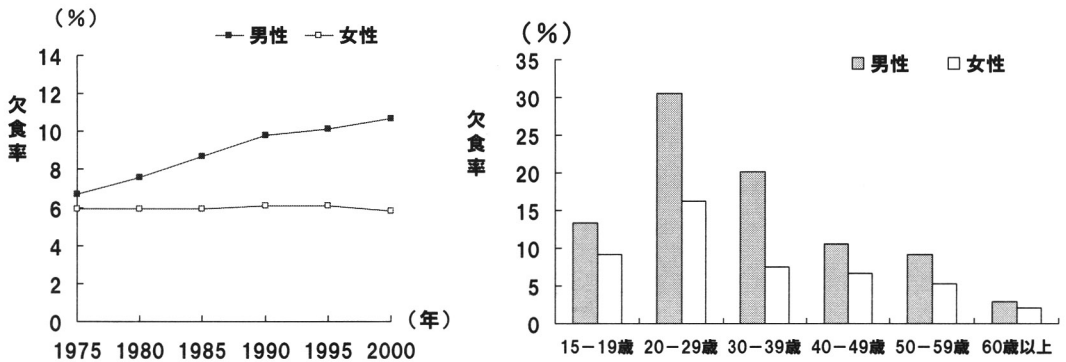


図2. 日本における男女別朝食の欠食率

厚生労働省「国民栄養調査」からのデータ。年齢別のデータは平成12年度の調査結果。

2. 方 法

2.1. アンケート調査

調査は2回行い、水戸市内の公立小学校に通う子どもとその親を対象とした。1回目の調査は水戸市内の小学校に通う子ども（5、6年生）のみを対象に行い、2回目の調査は、水戸市内の小学校6年生の生徒とその親を対象とした。調査はいずれも選択肢法・自由記述法を含めた調査用紙に自己記入法により回答してもらった。子どもについては調査用紙を配布しその場で回答してもらい回収したが、親に関しては調査用紙を子どもに渡し、自宅に持ち帰ってもらい、親が記入したものを再度学校に持ってきてもらい回収した。調査期間や調査対象者の詳細と、調査結果における本論文中対応部分を表1にまとめた。

表1. アンケート調査概要と本論文に示した結果との対応

	1回目	2回目
調査期間	2002年11月～12月	2003年10月～11月
調査対象者	水戸市内公立小学校5、6年生の生徒 278名（男子146名、女子132名）	水戸市内公立小学校6年生の生徒とその親 子ども 142名（男子76名、女子66名） 親 122名（女性のみ、回収率85.9%）
本論文で提示した結果との対応	図3、図4、図7	図5、図6
主な調査内容	<p>【食事形態】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝、夕の食事時間と欠食及び共食状況 ・おやつ摂取状況（量、内容） ・外食利用頻度と目的 ・口腔ケア <p>【食生活への関心と参加状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食に関する躰（内容、頻度） ・子どもらの栄養知識とその運用 ・食に関する手伝い（内容、頻度） <p>【食の嗜好性】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嫌いなものとその改善 ・食事を残すことに対する意識 	<p>【旬の食材】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材の理解度（親、子） <p>【輸入食品の利用】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用頻度、利用度の高い食材（親） ・利用に関する考え（親） <p>【行事食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭での実施状況（親、子） ・行事と食事の組み合わせテスト（子） <p>【食事作法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸及び食卓における配置にちなんだ作法のテスト（親、子） <p>【家庭調理のグローバル化度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調味料、だし、油脂類における常備状況（親）

3. 結果と考察

食は生活環境からの影響を受けやすいため、人々の食生活について言及しようとする際には、国全体を広く見渡すことでは不足であり、地域ごとの詳細な調査研究が必要である。水戸は都心部から比較的近く、核家族化が進みつつある中でも、農業地域が市内や近隣に多く、近年の食環境においては変化の激しかった地域である。本研究では、水戸の小学生の食生活において、都心部に多く見られる現代社会の影響を受けた問題がどの程度見られるのか明らかにするため、水戸市内の公立小学校に通う子ども（5、6年生）とその親を対象として、食に関する調査研究を行った。

図3は小学校5、6年生を対象に、おやつ摂取状況について尋ねた結果である。本来おやつは朝・昼・夕の3食でエネルギーや栄養素が不足する場合に摂取する補足的な役割を果たすものであり、この意味からするとおやつの摂取量は他の3食に比べ最も少ない4番目であるべきであるが、そのように答えたのは全体の54%と約半数にとどまった。朝食よりも多いとする3番目と答えた者が女子では約3割と多く、統計的な男女間の有意差は認められなかったが、女子におやつの摂取量が多い傾向が認められた。また、おやつの摂取量が1位もしくは2位と答え、1日の主要エネルギー源がおやつになっており、朝・昼・夕の食の基本スタイルが完全に崩れてしまっていると考えられる者は、男女差はなく全体の約2割いた。子どもの食の傾向として指摘されている3食の基本食事スタイルが崩れ、啄み型が増加している問題について、この地域でもかなり進んでいることが推察された。食事スタイルの崩れにも関連する夕食の摂取時間に関する質問では、一定した夕食の時間が確保できている子どもは半数以下と少なく（図4-(a)）、仕事で親の帰宅が不規則であることや、小学校高学年では塾や習い事に通う者が多く、親も子ども夜まで忙しいことが主な理由で夕食の摂取時間の確保が難しくなっていることが明らかになった。今回明らかになったこの現象に関する要因から、この問題は現代社会の変化によるもので、各自の努力による完全な改善は難しいと考えられた。この問題に対しては、現在消費の増えつつある中食の利用や、多くの子どもが塾や習い事に行く際にコンビニエンスストア等の軽食を利用しているが、それらの食物選択を栄養的観点から上手にできるように学校で指導するなど、改善策ではない対処法的なものに限られると推察された。外食や中食の利用が増え、食が家庭から外に出つつあることは社会の動きに沿った家庭の変化であり、善悪の次元の問題ではなく、これらに関する問題ではよりよい対処法について議論が必要と思われる。親も子どもも一定した時間に食を摂取する時間のゆとりがないことから派生する問題として、共食の機会の減少もその一つと考えられる。図4-(b)は朝・夕の家庭における食での共食状況について尋ねた結果である。朝は忙しく、孤食（1人で食べる）や個食（個人個人違うメニューのものを食べる）になるケースが多いが、夕食も合わせると1日のうちで完全に孤食である割合は1割弱と多くはなく、近年の急激な増加等は考えられず、孤食とキレル子どもの増加との間に直接的な関連はないと推察された。キレル子どもの増加に関しては、家庭内の他の要因が複数重なって起きるものと考えられる。個食の増加に関してはさらに踏み込んだ食事内容の調査を行う必要があり、今回の調査では明らかにはならず、今後さらに詳細な調査が必要である。

現在の家庭で食教育が困難とされた理由に、共食の機会が減ったことによる食教育の機会の減少と、食の外部化による教育する側の伝統的日本の食生活等の食に関する知識不足が考えられている。図4-(b)の結果では、9割近くの子どもの1日のうち少なくとも1回は家族と共に食べており、

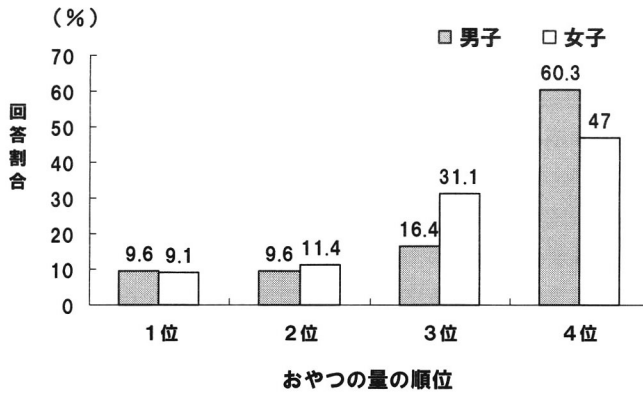
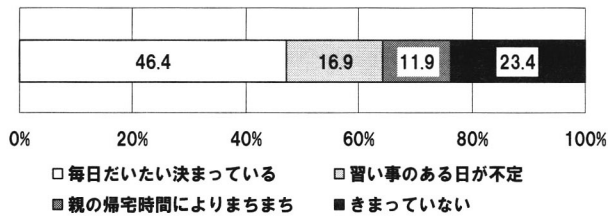
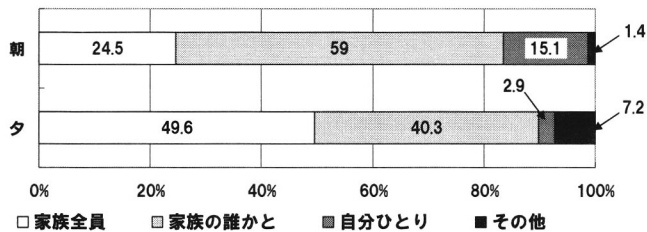


図3. 一日のうちのおやつと3食（朝、昼、夕）の摂食量
 1日のうちの“朝、昼、夕、おやつ”の食で、おやつ摂食量は何番目か？
 という問に対する回答。（縦軸は調査対象者全員（278名）に対する割合）



(a) 夕食の時間について



(b) 朝食と夕食の共食率

図4. 家庭での食事摂取に関する調査結果

前者の時間的問題は要因としてあまり大きくないと考えられた。後者の教える側の知識の不足について、伝統的な日本の食生活を実行する上で基本となる食品の旬における知識テストと伝統的行事食の家庭での実施状況から検討することを試みた。図5は茨城県の特産物も含めた現在でも比較の出盛り期の明確な16の食品について、それぞれの日本における旬の季節について小学校6年生とその親に尋ねた結果である。選んだ食品の旬は日常の食生活から小学校6年生でも知っていておかしくないものばかりであったが、子どもの平均正解数は約11問（全問題の約2/3に相当）とかなり低く、個人差も大きかった。また親に関しては、子どもに比べてばらつきが少なく平均正解数も2

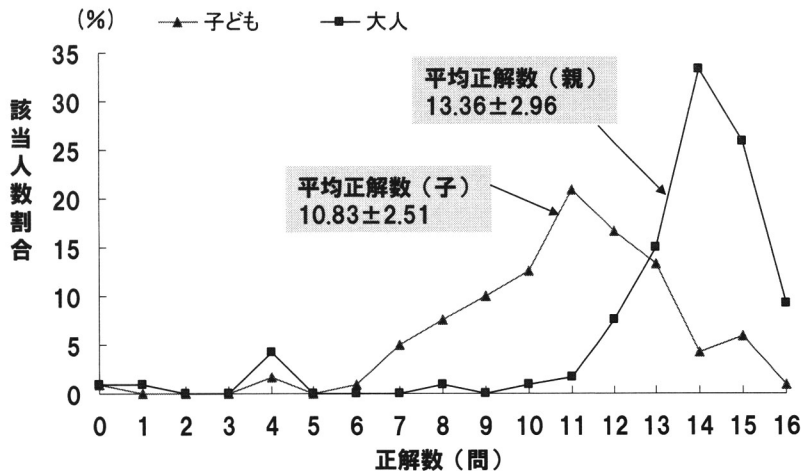


図5. 食品の旬に関する質問の正解数

平均正解率について親子間に有意差あり ($P < 0.01$)

質問食品 16 種 (親の正解率が低かった順で記載。() 内の数値は正解率。(子)と書いてあるもの以外は親の正解率を表す。)

かぼちゃ (41.9%), 鮎 (46.7%), 桃 (70.5%), 白菜 (76.7%, 40.8% (子)), 梨, サツマイモ, みかん, 筍 (38.7% (子)), きゅうり, あんこう, トマト, 柿, スイカ, サンマ, とうもろこし, 栗

問ほど多い 13 問と高かったが、内容ではかぼちゃや鮎などは正解率が半分以下であり、茨城県が生産量全国トップの白菜においても正解者は全体の $3/4$ と少なく、親の世代でも四季に沿った伝統的日本食文化から遠くなっていることが推察された。現在の小学生の親の子ども時代は、既に食の欧米化がある程度進んでいた頃で、この結果は理解に難くない。食のグローバル化や農業及び保蔵技術の進歩により食品の旬は消えつつあり、このことも四季を楽しむ日本食文化の衰退につながっている。日本の食文化の継承にはもう一世代前から教育を受ける必要があると考えられた。次に、食文化として民族や地域の特性をよく表す代表的な行事食について、家庭での実行状況を調査した。年越しそばに関してはその手軽さもあって実施状況はよかったが、その他に関しては実施割合は半数もしくはそれ以下と少なかった (図 6 - (a))。行事食の実施率が低い要因として、行事食の多くは特別な食であるために手の込んだものが多く作るのが面倒、現在では七草粥をはじめ必要な食材が特殊であることなどが挙げられる。また、図 6 - (b) から、現代は食が溢れ、昔は日常食せなかった貴重な食材が、現在ではそれほど珍しくなくなっていることや (小豆, もち米, 鮭など)、行事食の一部は企業によって日常食化していることなどがその要因として考えられた。行事食には各行事にちなんだ意味があり、年中行事では先祖の霊を祭る宗教的なものと豊作や大漁など豊かな食の恵みを神や自然に祈るもの、自身の健康を祈るものなどがある。現代の日本人の多くは一定した宗教を持たず、普段の生活から宗教は遠く、特に核家族化が進む現代では先祖の霊を意識することは少ない。一方、現代社会において不作や疾病に対して全面的に神様に原因を求める人もいない。現在わずかに残されている年中行事は本来の意味を失いつつあり、イベント的な要素が強くなっている。現在の食教育の中で食文化の継承を入れるのであれば、食文化継承の意義は別のところに求める必要があると考えられる。例えば、長い年月の試行錯誤の末に確立された調理加工技術を学ぶことに

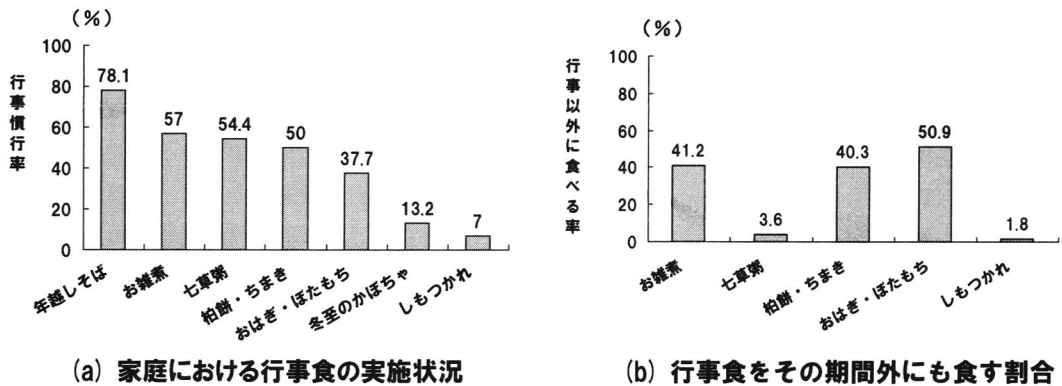


図6. 行事食に関する調査結果

しもつかれ（すみつかれ）は茨城県の郷土食。冬の食材の調達難くなる節分の時期に、栄養を取るために正月の新巻き鮭の残り（頭や腹など）と乾燥大豆、酒粕、粗くすり下ろした大根を炊き合わせた保存食。現在でも節分時期になると、それらの食材や大根を荒く摩り下ろすための道具などがスーパーなどの店頭に並ぶ。

より、厳しい自然との共生を図ってきた先人たちの努力を知ると共に、生活の中から全ての学問が生まれてきたことが実感できる。1年を通して食物を枯渇させないことがどれほど困難であったか考える機会になり、食べ物に対する自然の恩恵を常に意識できる人を育てる一助になる。また、その土地の気候風土を上手に利用した食文化は、環境により優しい。四季を基調とした日本食には季節にとれる食材を無駄なく使い、余分なエネルギーは使わない利点がある¹¹⁾。人口増加に伴う世界的な食糧不足と環境破壊が心配されている現在、自分たちが受け継いだときの自然環境をできるだけ損失なく次世代に渡す意識を育てることは重要であり、その意味で現在の食生活に活かせるものが食文化の中には多い。以前の食文化継承は日常生活に必要な不可欠なため行われたものであるが、現在の日常生活において実施し学ぶ意義はこのような別のところにあることを明確にして、小中学生の親の世代も含めた教育をする必要があると考えられた。

日本の男性は食に対する関心が低く、自身の食生活のコントロール能力が低い傾向にある。この原因として小さい頃からの家庭環境が影響しているのではないかと考え、調査した結果が図7である。親から食生活に関して注意を受けたことがあるとした小学校5、6年生は約半分（52.9%、男女差なし）と非常に少なく、子どもの食生活に対する親の関心が低いことが推察された。また、小さい頃からの食生活に関する親から受けた注意では、健康や栄養面に関する注意は男子に多いが、食べ方などのマナーの関する注意は女子に多い傾向があり、統計的有意差はないものの親から受ける注意の内容に男女差のあることが明らかになった。仕事による単身赴任や、若い世代の一人暮らしが増え、“男子厨房に立たず”という意識は薄れつつあると言われるが、小学生の親の世代では今でもこういった潜在意識があり、子どもへの教育（躾）に影響していることが推察された。現在では高齢期に入ってから的人生が長く、この時期、疾病や突然の独居生活になる場合も多い。男性が高齢になってから突然独居となった場合や、妻の介護が必要になった場合、女性よりも食生活を中心に生活はかなり困窮する。また、生活習慣病の罹患率が男性に高いことなどを考慮すると、男女差

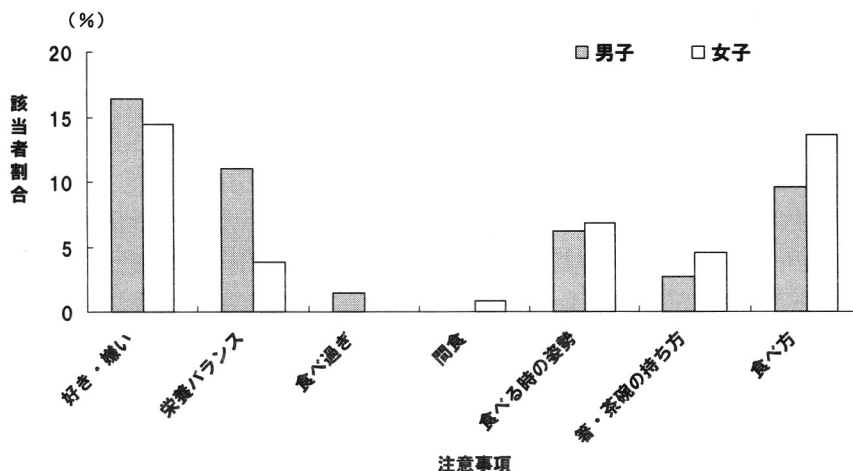


図7. 食に関して親からうけた男女別注意内容

食に関して親から注意を受けたことがあると答えた者は全体の52.9%。グラフは、調査回答者全体（278名）に対する割合を示しており、注意を受けたことがあると答えた者の中での割合ではない。

のない食教育の質と場の提供を、学校をはじめとする家庭外はもとより、家庭内でも意識して取り組むよう、親への啓蒙活動が必要であると推察された。

4. まとめ

今回、水戸の小学生（5、6年生）とその親を対象として食生活に関する詳細な調査研究を行った。その結果明らかになった水戸の小学生の食生活の現状及び食教育に関する課題は以下の内容である。

- ・小学校高学年の約2割の者において、食生活スタイルが大きく崩れ、啄み型の食生活になっている可能性の高いことが推察された。
- ・小学校高学年の約半数が、習い事等の理由により夕食の時間の確保がかなり難しい状況にあり、この年齢までに食の選択能力¹²⁾をつけるなどの食教育が必要であると推察された。
- ・小学校高学年で完全な孤食の状態にある者は全体の1割弱と少なく、孤食とキレることとの関連性は低いものと推察された。
- ・現在の小学生の親の世代では、既に伝統的な日本の食文化から生活が遠いことを示唆する結果が得られ、文化継承には家庭外からのサポートを必要とすることが推察された。
- ・家庭での食に関する教育（躾）は小学生の約半数にしかなされておらず、教育内容においては若干の性差があり、改善に向けて親への啓蒙活動が必要と考えられた。

今回の結果から、水戸における小学生の食生活について、食生活の崩れが大きいことをはじめ、かなり都心部の状況に近い印象を受けた。また、農村地域が近隣に多いことから、行事食の実施状

況は比較的高いことを予想していたが、予想に反してかなり低く、食文化継承に関してはこの地域でも、家庭外からのサポートをかなり充実させない限り難しいと考えられた。食の教育については何をどのようにどの程度教育するか未だ定まっておらず、各学校や地域団体が手探りでやっている状態である。教育の方向性としては、健康と栄養を強化するあまり地域性が軽んじられ画一的になり、食を楽しむことを忘れてしまわないよう注意しないといけない。食生活はその土地の環境に合わせて発達してきたことから、地域ごとに食教育のゴールを定めるべきであり、道を誤らないよう地域の多くの人々の意見交換の場が持たれることが望まれる。また、親は子どもの食教育を外部に任せきりにせず、共に学ぶ姿勢を持つことが大切であり、この面の地域団体や学校によるケアも重要であると考えられた。

引用文献

- 1) 吉池信男「日本における肥満の現状と推移」『食の科学』 vol.325, (2005), pp. 4 - 7
- 2) 西川陽子「食育の必要性と食育が求める生活者像」『養豚界』 vol.8, (2004), pp.18 - 21
- 3) 児玉洋子「『食育基本法』成立へ 官だけが『食』を教育するのでもいいか」『食品と暮らしの安全』182号, (2004), pp. 6 - 7
- 4) 森田倫子『食育の背景と経緯 — 「食育基本法」に関連して—』（国立国会図書館 ISSUE BRIEF, 2004） No. 457
- 5) 徳村光昭「思春期やせ症の診療指針と予防・治療について」『食生活』 vol.99 (9), (2005), pp.79 - 84
- 6) 崎原永辰「沖縄県における小児生活習慣病の現状【小児生活習慣病検診3年間のまとめ】」『食の科学』 vol.325, (2005), pp.22 - 29
- 7) 村田光範「肥満を作り出す生活習慣」『小児科臨床』 vol.56 (12), (2003), pp.2269 - 2276
- 8) 砂田登志子『フードファイターがんと成人病から身を守る食戦』（法研, 1993）p. 174
- 9) 上岡美保「日本の食生活を構造的に分析する」『農業と経済』 vol.71 (12), (2005), pp. 5 - 15
- 10) 千葉三樹男『キレル子供は食事が変わる』（エイ出版社, 2001）pp.56 - 57
- 11) 農林統計協会『食料・農業・農村白書（平成15年度版）』（（財）農林統計協会, 2004）pp.58 - 59
- 12) 大村直己「いま子どもたちに「食のリテラシー」教育を：社会全体でとらえるべき課題として」『日本調理科学会誌』 vol.34 (4), (2001), pp.446 - 449