

プレ कांग्रेस シンポジウム A

子どもの育つ良い環境づくりへ向けて

4. 子どもの“食”を育む環境づくり

酒 井 治 子 (山梨県立女子短期大学/現 東京家政学院大学)

I. はじめに

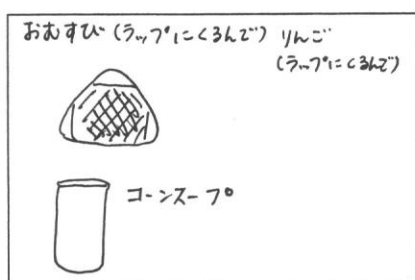
近年、ファーストフードの普及やコンビニエンスストアなどの出店によって、子どもを取り巻く食環境が著しく変化し、食生活の乱れが指摘されている。こうした背景の中で、「子どもの食べる意欲を育みたい」「食を通して命を大切にしたい」といった保護者、保育・保健関係者の願いから、次の世代を担う子どもへの『食育』と呼ばれる活動の重要性が指摘されている。行政的にも、“食”を通じて家族、仲間や地域との関わりを深め、子どもの健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとし、子ども一人ひとりの「食べる力」を豊かに育むための支援づくりが急務とされている。

ここでは、子どもの“食”を取り巻く問題点

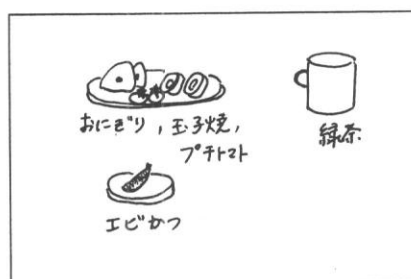
とともに、子どもの「食べる力」を育むための環境づくり、支援ネットワークづくりの事例を提示し、その可能性を探ってみたい。

II. 子どもの“食”を取り巻く実態

まず、子どもの食事の実態を食事スケッチ法による食事調査の結果からみてみる。養育者が描いた幼児の食事をみると(図1¹⁾), a児では幼稚園に向かう車の中で、急いでいるお母さんの後ろでチャイルドシートに乗りながら、おにぎりをほおばっている姿が目につく。食器も食具もなく、アウトドア化した食事である。b児はa児に比べると、料理数が多く、整った食卓に見える。養育者は箸で玉子焼きとエビかつを食べたと回答しているが、複数の料理が一つの皿に盛られているため、おむすびと一緒に他



a<5歳朝食>
時間:9時15分
場所:幼稚園に向かう車の中で
誰と:ひとりで
料理:おむすび、りんご、コーンスープ
食具:なし



b<4歳朝食>
時間:7時40分
場所:自宅
誰と:家族の一部と
料理:おにぎり、玉子焼、プチトマト
エビかつ、緑茶
食具:箸(玉子焼、エビかつ)

図1 幼児の朝食¹⁾

の料理も手づかみで食べたのではないかと想像してしまう。果たして、こうした食事で、子どもが箸使いを発達できる環境を整えているといえるであろうか。

小学生自身が描いた食事をみると(図2²⁾), ニュータウン地区に住む小学5年生のc児はシリアルと牛乳をひとりで食べている。同じ学年で山間地区に住むd児は家族全員で、ごはん、みそ汁が揃い、煮物やお茶も登場している。c児はd児に比べて、描いている料理の大きさが小さく、寂しげであることに気づく。

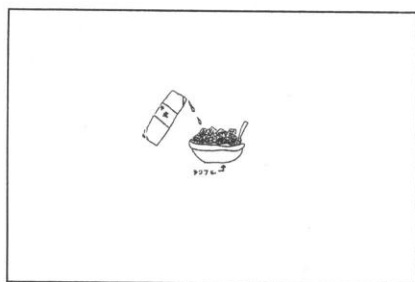
ここにあげた事例は数例でしかないが、子どもの食事が象徴的に表現されている。こうした子どもの“食”をめぐる課題が指摘される。からだの健康の面から、朝食の欠食、ファーストフード等の食事が多いことによる摂取栄養素の偏り、小児期における肥満の増加、思春期におけるやせの増加など、食に関する問題が多様化・深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。一方で、こころの健康の面からも食卓は親子のコミュニケーションの場といわれてきたが、家族そろって食事をする機会は減少する傾向にある³⁾。こうした子どもの問題は独立して存在するのではなく、子どもを取り巻く家庭、地域・国全体の“食”の課題だといえる。

Ⅲ. 今求められている食育とは～子育て支援、そして、次世代育成の視点から～

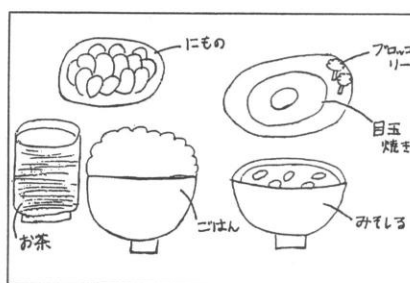
子どもの“食”をめぐる課題が提起される中、行政的な対応も出てきている。厚生労働省は、次世代育成の観点から、平成14年9月「少子化対策プラスワン⁴⁾」を発表し、子どもの“食”をめぐる問題に対して正しい知識の普及を図ることの重要性を強調していた。15年度は「食を通じた子どもの健全育成(いわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討会」が設置され、平成16年2月報告書がまとめられた³⁾。食を通じて、親子や家族の関わり、仲間や地域との関わりを深め、子どもの健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとし、家庭や社会の中で、子ども一人ひとりの“食べる力”を豊かに育むための支援づくりを進めようとしている。

一方、農林水産省でも食の安心・安全を保障する施策として、平成14年『「食」と「農」の再生プラン⁵⁾』を策定し、食育を推進していくこととしている。その中で、子どもの時から「食」について考える習慣を身につけるよう「食」の安全、「食」の選び方や組み合わせ方などを子どもたちに教える食育を促進すること、広く消費者が食の安全・安心などについて自ら考える運動が取り上げられ、今後も全国各地でより活動が充実していく方向である。

以上のように、『食育』は、それぞれの行政



c<11歳朝食、ニュータウン地区>
時間:8時00分
場所:自宅
誰と:ひとりで
料理:シリアル、牛乳
食具:スプーン



d<11歳朝食、山間地区>
時間:7時15分
場所:自宅
誰と:家族全員で
料理:ごはん、みそ汁、目玉焼き、
ブロッコリーボイル、煮物、お茶
食具:箸

図2 小学校5年生の朝食²⁾

機関で独自の視点での取り組みが始まり, 今後, 地域での活動が期待されている。

Ⅳ. 地域ぐるみですすめる食育～子どもの発達段階に即した食育の目標設定～

食育の具体的な活動事例として, 東京都南多摩保健所「21世紀を担う子どもたちの食育ガイドライン⁶⁾」を紹介する。このガイドラインは, 「地域食育システムの確立」をねらって, 家庭や保育園, 幼稚園はもとより, 市町村保健センター, 児童館, 子育て支援センター, 保健所等の地域の関係者が連携し, 食育についての共通認識を深めるために, 次の3点を提案している。

- 1) 食育の到達目標「食の楽しさ, 大切さがわかる」(図3)
- 2) 6つの食育目標と21の具体的な項目(図4)
- 3) 食育項目21について幼児への食育を実施するめやすの時期

食育の目標を地域で共有できるよう, 食育の到達目標を「食の楽しさ, 大切さがわかる」と設定し, 期待する子どもの姿をシンボルマーク

(図3)として表現している。生涯を通して健康やかにいきいきと生活でき, 生活習慣病を予防し, QOLの向上を図るための目標を, 子どもにとってわかりやすさの視点から検討している。この到達目標を達成するために, 食事の問題の解決しやすさや成長・発達に即して低年齢



図3 食育の到達目標を示す食育シンボルマーク⁶⁾

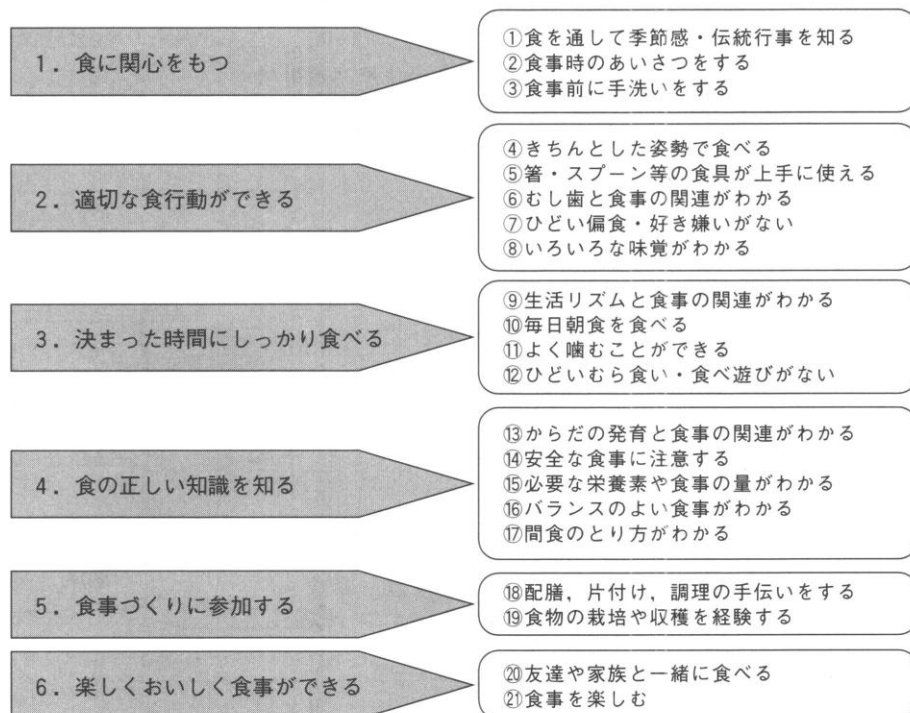


図4 食育目標と具体的な項目⁶⁾

児から年長児へと段階を追って実践することができるよう、次の6つの具体的な食育目標(図4)を掲げている。

子どもが日頃の食体験を通して、食の楽しさや大切さがわかり、人とのふれあい・交流を深め、共に生きる力が形成できることを目標としている。今までも、食育は家庭、保育所、保健センター等の拠点で独立的・断片的には実践されてきているが、今回、食育目標が設定されたことで、それぞれの拠点での一回一回の食育が地域全体の目標に寄与できることを確認することを可能にしたことになる。同時に、一つの目標に向かって多様な食育の教材や方法での展開が期待でき、その改善点を模索することもできることが特徴である。

V. 食育支援ネットワークと食環境づくり

地域の中で、食育の支援ネットワーク、環境づくりの拠点とはどのような場であろうか。足立の子ども・食物・食環境の関連図⁷⁾を基に考

えると(図5)、子どもを中心に、家庭、保育所・幼稚園、子育て支援センター、学校、児童館、子育てボランティアグループ、病院や保健センター・保健所等の保健機関、コンビニや飲食店などの食品産業者、農協などの生産団体など、様々な場が食育の発信拠点となる可能性を持っている。これらの拠点が地域での食育の目標を共有し、それぞれの特徴を生かした展開と連携を図っていくことが重要である。特に、レストランやコンビニエンスストア、スーパーマーケット等の存在を見落しがちであるが、今日の食育にとって大変重要な鍵を握っている⁸⁾。筆者も外食店での食育の可能性⁹⁾を探っているが、食品産業者自体が地域の食育、そして、食環境を支えているという認識を強く持ってもらいたいものである。同様に、テレビ、雑誌などのマスメディアから流される食情報もまた、今日の食育にとって重要な拠点である。地域ぐるみで食育をすすめるにあたっては小児科医師、看護師、保健師、栄養士などの保健関係者が中

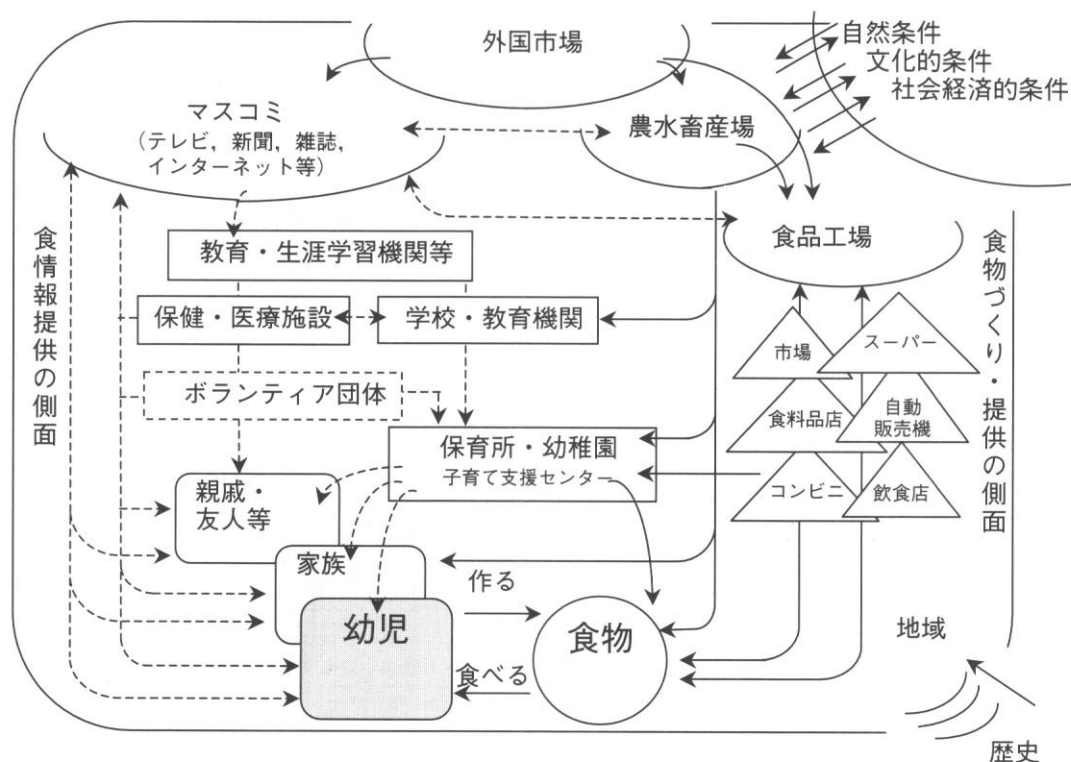


図5 子ども、食物、食環境の関連図⁷⁾

心となって、現在の食育の実践状況を詳細に把握し、地域の行政、活動団体、企業で食育の目標を共有することにより、食育の実践度の低い拠点はどこなのか、また、その改善策を探ることが可能となるであろう。

VI. おわりに

今、注目されている『食育』という活動は健康づくりであるとともに、今、私達大人も忘れがちな食を通した心の交流、地球全体の環境問題、すべての命を大切にすること等を再確認させてくれる。大人に対してはちょっと照れくさいようなことでも、子どもを目の前にすると自分の食事観をも表現してしまう。むしろ、子どもへの食育は子どもを取り巻くすべてのライフステージの人々への食育につながっている。子ども、大人、高齢者と世代を超えて交流することによって、「食」の世界が広がっていく。そして、身近な地域とともに、世界全体に目を向け、食を支えるネットワークに関心を持つことができる。今までの様々な場でのそれぞれの活動の特徴を活かし、相補的な健康づくり、人づくり、地域づくりの視点での食育が求められている。

子どもは乳児期から五感を使って味わい、ワクワクドキドキしながら食事をつくることを楽しみ、食に対する有能感（competence）を生成していく力を持っている。本来子どもが持っている「食べる力」を育むことのできる環境づくりを期待したい。

文 献

- 1) 酒井治子. 食事・料理構成の検討—幼児の食器・摂食行動をふまえて、幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究. 平成10年度厚生科学研究（子ども家庭総合研究事業）報告書 1999：56-73.
- 2) 酒井治子. 上野原町の小・中学生の食事パターン. 山梨県立女子短期大学「地域研究」 2002；2：67-79.
- 3) 厚生労働省雇用均等児童家庭局. 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～、「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会」報告書 2004.
- 4) 厚生労働省. 少子化対策プラスワン—少子化対策の一層の充実に関する提案— 平成14年9月20日
- 5) 農林水産省. 「食」と「農」の再生プラン. 平成14年4月11日
- 6) 東京都南多摩保健所. 21世紀を担う子どもたちの食育ガイドライン～保育園・幼稚園の園児への食育のために～ 2003：1-51.
- 7) 足立己幸. 幼児のライフスタイルに対応し「食事」を指標とする食教育の枠組に関する研究. 平成12年度厚生科学研究（子ども家庭総合研究事業）報告書 2001：611-627.
- 8) 酒井治子. 子どもの食育の現状と食環境づくりへの課題. 食品流通研究 2003；7：43-57.
- 9) 酒井治子, 高橋千恵子. 食育の観点からみた幼児用外食メニューの食事構成と養育者の食育ニーズの解明. 平成13年度食に関する助成研究調査報告書, 財団法人すかいらくフードサイエンス研究所 2002；15：23-32.