

—スーパー食育スクール事業—

# 「食と健康

～食生活を見直し、健康な体を作る～」

## についての検証

兵庫大学 健康科学部 栄養マネジメント学科

准教授 増村美佐子

## 「食と健康

～食生活を見直し、健康な体を作る～  
 についての検証



兵庫大学 健康科学部 栄養マネジメント学科  
 増村美佐子

## 発表内容

1. 検証
  - 課題1「自己管理能力を身につける」
  - 課題2「生活習慣を改善する」
  - 課題3「家庭との連携を行う」
  - 課題評価「食生活を見直し、健康な体を作る」
2. 取り組み内容の検証
3. 教員の変化
4. まとめと課題

表1 取り組み内容と時期

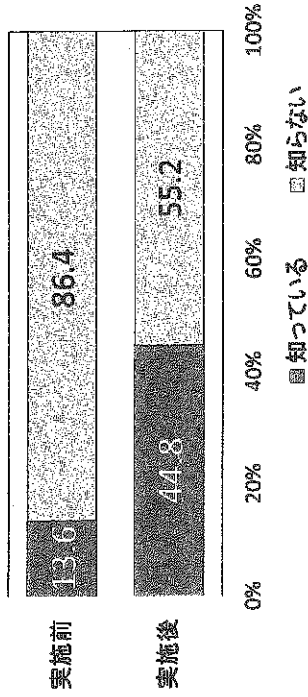
取り組み内容	0 (6月)	1 (7月)	2 (8月)	3 (9月)	4 (10月)	5 (11月)	実施後 (12月)
給食献立表	○	○	○	○	○	○	○
給食だより(栄養教諭・大学からのアドバイス)	○	○	○	○	○	○	○
給食知つどきタイム(給食の献立紹介など)	○	○	○	○	○	○	○
食生活チェックリスト(イキイキ度チェック表)	○	○	○	○	○	○	○
食生活チェックリスト(朝食バランスチェックシート)	○	○	○	○	○	○	○
食生活アンケート	○	○	○	○	○	○	○
らよこごと食育	○	○	○	○	○	○	○
お弁当の日	○	○	○	○	○	○	○
生産者との交流会	○	○	○	○	○	○	○
生徒の主体的活動	○	○	○	○	○	○	○
実施校 のみ	○	○	○	○	○	○	○
栄養教諭による食育指導(給食の時間、展示、掲示物)	○	○	○	○	○	○	○
栄養教諭による食育指導(部活動生徒への食事指導)	○	○	○	○	○	○	○
1日量のフードモデル展示	○	○	○	○	○	○	○
給食個別指導(肥満児への食生活指導)	○	○	○	○	○	○	○
体格測定	○	○	○	○	○	○	○

## 1. 検証

# 課題1

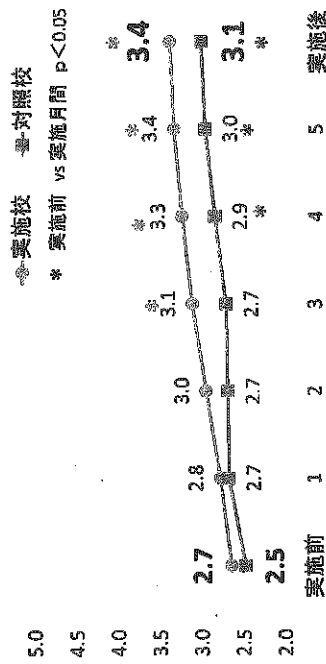
## 自己管理能力を身につける 「1日の必要量を知る」

図1 自分に必要な食事量を知っている生徒の割合 (実施校)



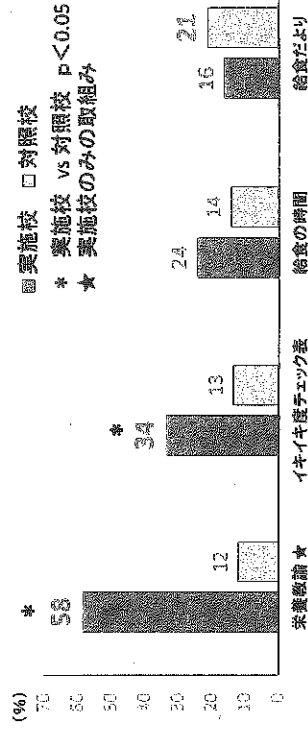
13.6% → 44.8% 増加

図2 給食を食べる前に「主食・主菜・副菜を確認して食べる」生徒の自己評価点(5点満点)



実施校 2.7点 ⇒ 3.4点(0.7点)、対照校 2.5点 ⇒ 3.1点(0.6点)  
両校増加 ⇒ 両校への取り組みは効果があつた。  
実施校若干点が高い ⇒ 実施校の取り組みは効果を高めた。

図3 1日の食事量を知ったきっかけ(生徒)



実施校 ⇒ 「栄養教諭」「イキイキ度子エック表」  
対照校 ⇒ 「給食だより」  
「栄養教諭」は実施校の取り組みであつた。  
⇒ 「栄養教諭」の配属、「給食だより」の強化が重要である。

## 課題1 結論

- ・1日量を知っている生徒の増加
- ・1日量の内容を確認する生徒の増加

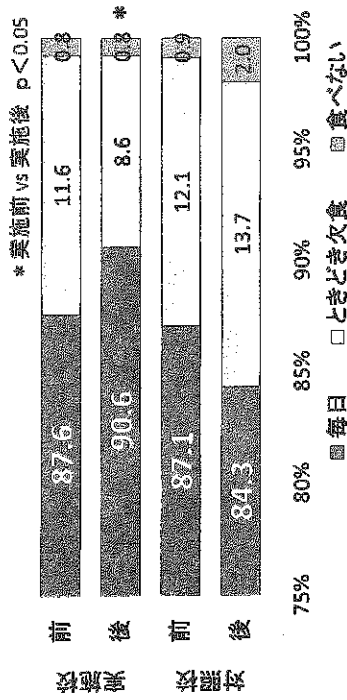


★自己管理能力を身につけ始めている

## 課題2

生活習慣を改善する  
「全員が朝食を食べる」

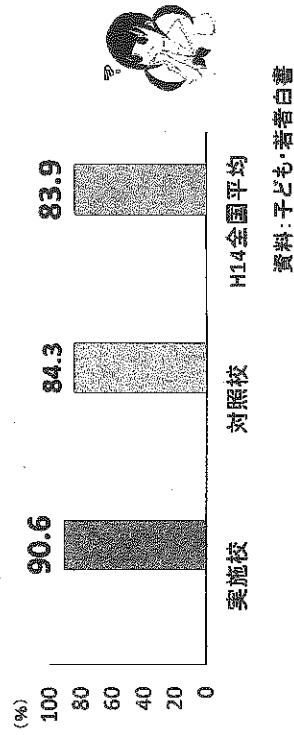
図4 朝食摂取者の割合



実施校 87.6% → 90.6%に増加  
対照校 87.1% → 84.3%に低下  
⇒ 実施校の取組みに効果があった。

朝食摂取90.6%は増加したと言ってよいか？

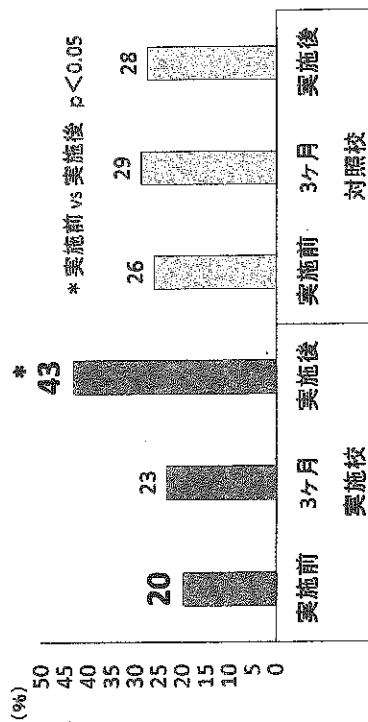
図5 朝食摂取状況(実施校・対照校・全国平均)



実施校は全国平均に比べ実施後でも高い!  
⇒ 90.6%は増加したと評価できる。

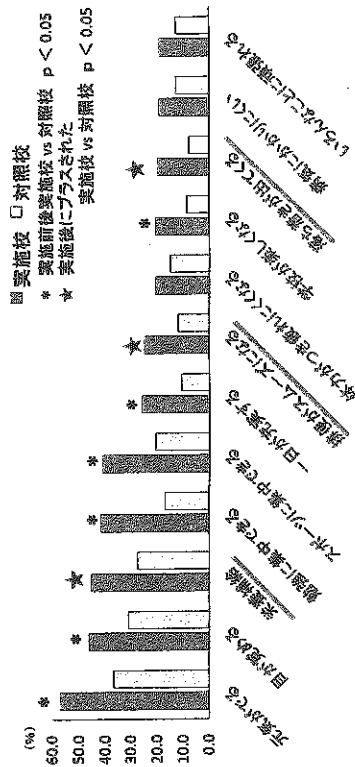
朝食摂取90.6%は増加したと言ってよいか？

図6 朝食バランス(主食・主菜・副菜がある)割合



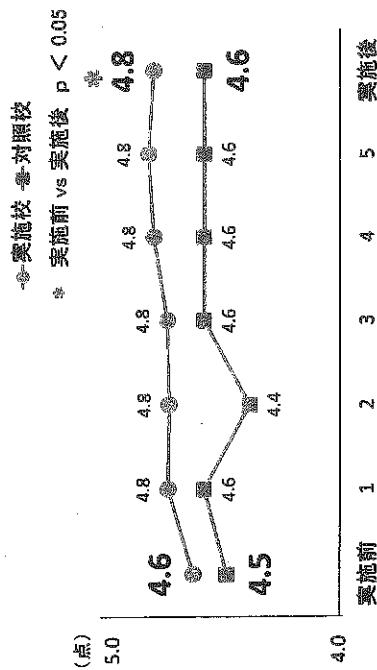
実施校では20% → 43%に増加  
⇒ 朝食のバランスも整ってきた。

図7 朝食の効果で感じること(実施後)



実施校では、朝食の効果を強く感じていた。「栄養補給」「排便がスムーズになる」「落着きが出てくる」は、実施後に差がみられた。⇒ 実施校の取組みに効果があった。

図8 生徒の自己評価による「朝食喫食状況」



実施校4.5点 ⇒ 4.8点(0.2点)、対照校4.5点 ⇒ 4.6点(0.1点)  
実施校は自己評価が上昇  
⇒ 実施校の取組みに効果があった。

課題2 結論

- ・ 朝食喫食者の割合の増加
- ・ 朝食内容(バランス)の変化
- ・ 朝食を食べる効果を感じる生徒の増加

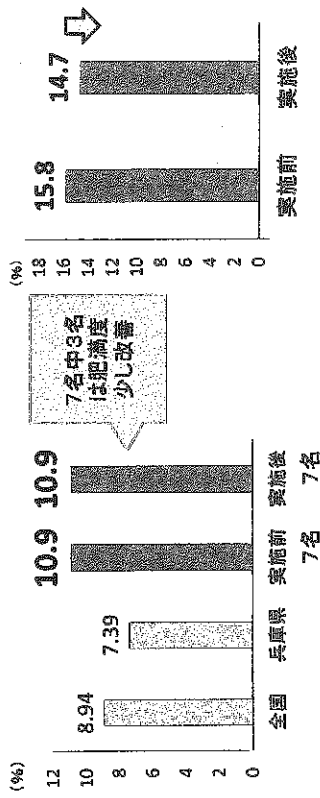


★ 生活習慣の改善につながりつつある

## 検証3

### 家庭との連携 「肥満傾向児の減少」

図9 肥満傾向児(実施校) 図10 体脂肪率(実施校)



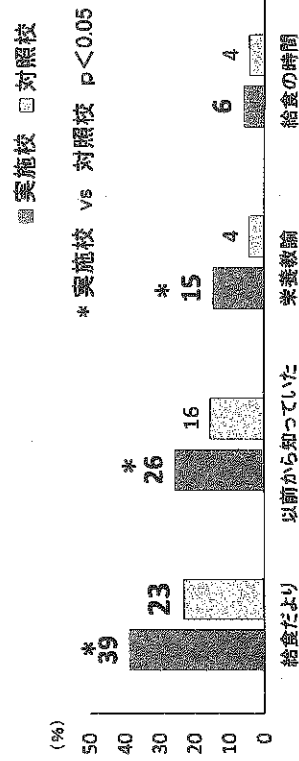
肥満傾向児数は減少しなかった。  
体脂肪率は15.8%→14.7%僅かに減少した。  
⇒ 成長期に体脂肪率減は取組み効果といえる。

表2 肥満傾向児の体重に対する気持ち

	実施前 (7名)	実施後 (7名)
痩せたい	3	3
今のままでよい	3	4
無記入	1	

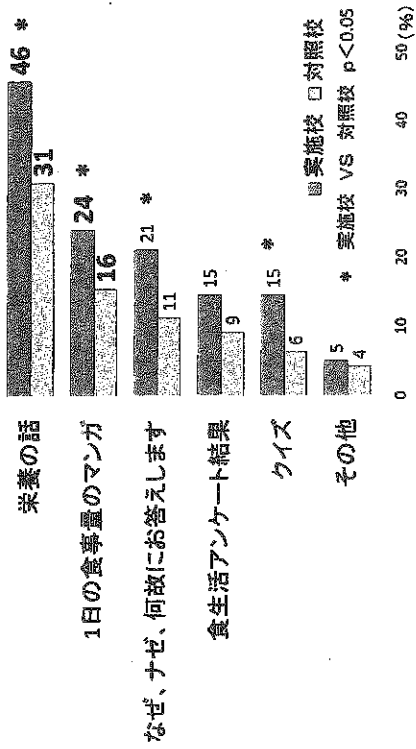
「今のままでよい」が多い  
⇒ 適正体重の意味を一緒に考える。  
保護者との連携などの取組みが必要。

図11 1日の食事量を知ったきっかけ(保護者)



両校とも「給食だより」の回答者が多かった。

図12 給食だよりで役に立ったこと (保護者)



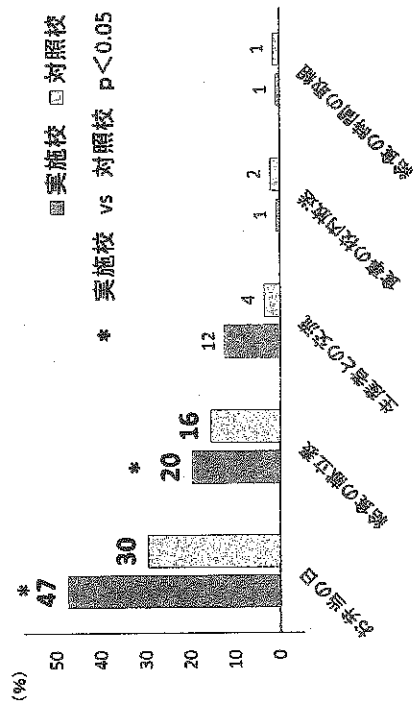
「栄養の話」46% が役に立ったと答えていた。  
⇒ 理解して欲しい話題を受け入れやすい形で取り上げる。

### 課題3 結論

・肥満傾向児の減少には至らなかった。

★成長期を考慮すると、やや改善といえる。  
「給食だより」「お弁当の日」などを活用した  
家庭との連携が必要である。

図13 食の知識を身につけるために必要なこと(保護者)



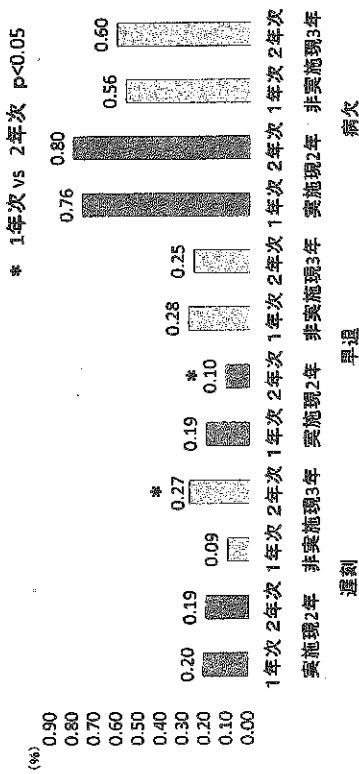
「お弁当の日」「給食の献立表」  
⇒ これらの取組みを今後も活用する。

### 課題評価

食生活を見直し、健康な体を作る

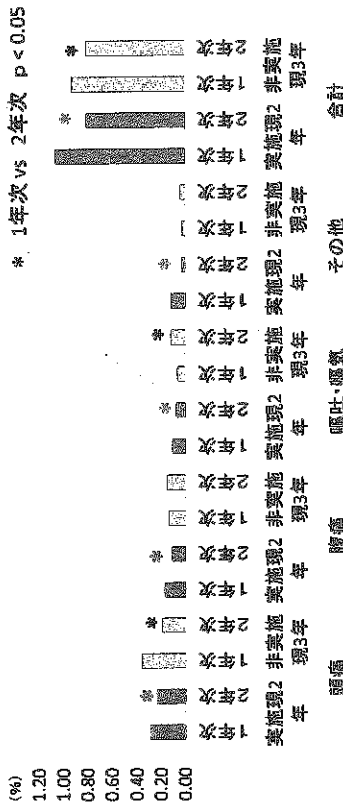
「病気、欠席生徒数の減少」  
「保健室来室生徒数の減少」

図14 欠席状況の変化



「遅刻者」の増加を防止した。  
 「早退者」の増加を防止した。  
 ⇒ 欠席者の減少となった。

図15 保健室来室状況



実施2年は、「頭痛」「腹痛」「嘔吐・嘔気」「その他」は低下した。  
 非実施3年2年次では、「頭痛」が低下した。  
 ⇒ 保健室来室者は減少傾向にあった。  
 1年次より2年次で自然減少傾向がみられる。

課題評価 結論

- ・頭痛、腹痛、嘔吐・嘔気による保健室来室人数や早退者が減少した。



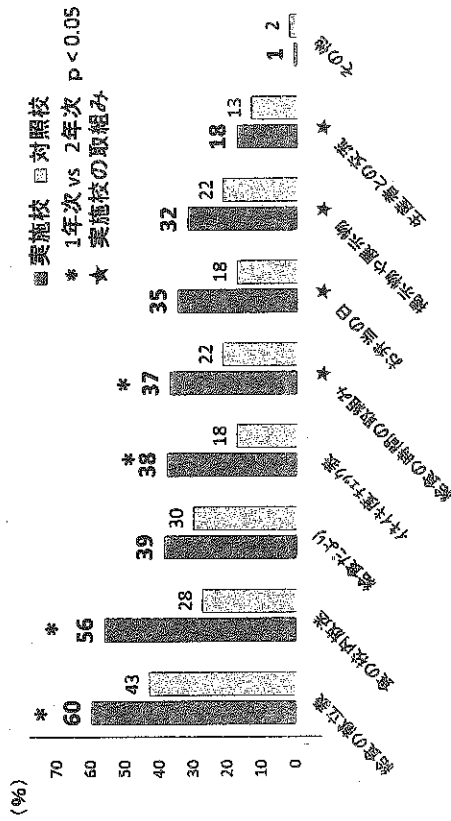
- ★知識がつくことで行動変容が起こり、健康状態の改善に繋がった。

2. 取組み内容の検証

- ・給食日より
- ・イキキ度チェック表

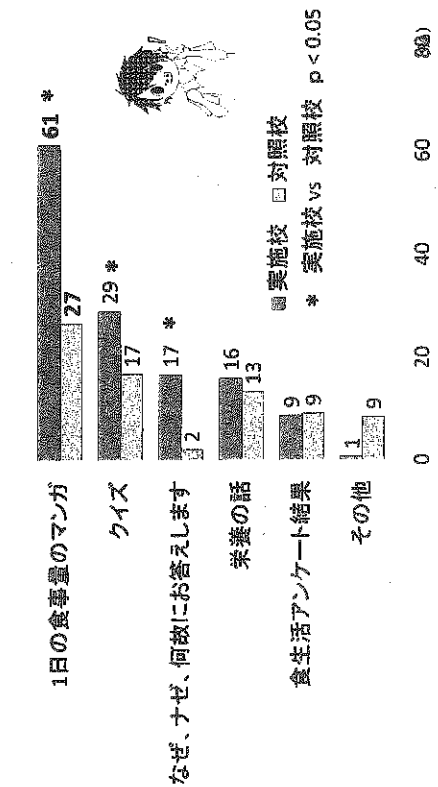


図16 食の知識を身につけるために必要と思う取り組み(生徒)



「給食の献立表」「食の校内放送」「給食だより」  
⇒ 多くの取り組みが役立っていた

図17 給食だよりの内容で興味が持てたこと(生徒)



「1日の食事量のマンガ」「クイズ」  
⇒ 興味関心を引き易く、考えるきっかけとなる。

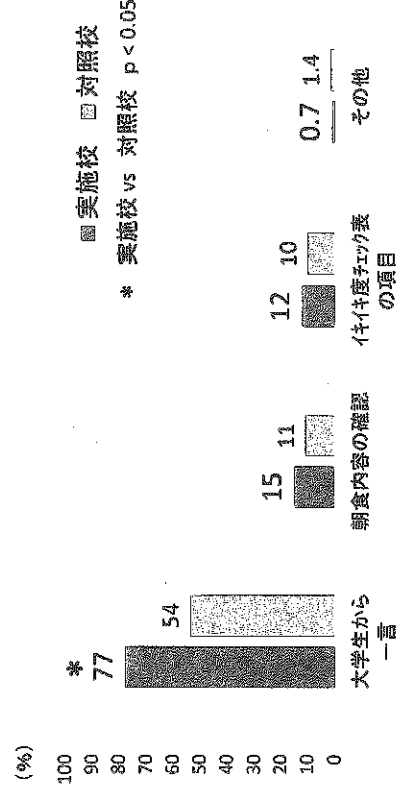
図18 イキイキ度チェック表「実施時期」「評価方法」

色の付いた時期: 実施前 vs 実施月 p < 0.05

項目	自己評価の得点(点)						
	実施前	1	2	3	4	5	終了時
朝ごはんを食べる	4.6	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8
主食・主菜・副菜を確認して食べる	2.7	2.8	3.0	3.1	3.3	3.4	3.4
清涼飲料水やほかのドリンクを飲み過ぎないようにする	3.7	3.9	3.9	4.1	4.1	4.2	4.2
給食の時間を楽しむ	4.0	4.2	4.3	4.4	4.5	4.5	4.5
「給食だより」に書いてあることを家の人と話し	2.0	2.1	2.2	2.4	2.3	2.5	2.6
予習・復習の習慣をつける	3.0	3.1	3.3	3.3	3.5	3.5	3.6
朝ごはんを食べる	4.5	4.6	4.4	4.6	4.6	4.6	4.6
主食・主菜・副菜を確認して食べる	2.5	2.7	2.7	2.9	3.0	3.1	3.1
清涼飲料水やほかのドリンクを飲み過ぎないようにする	3.5	3.6	3.6	3.7	4.0	4.1	4.2
お菓子を食べ過ぎない	3.4	3.6	3.6	3.7	3.7	3.7	3.9
給食の時間を楽しむ	3.5	3.7	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0
「給食だより」に書いてあることを家の人と話し	1.8	1.9	2.0	2.0	2.0	2.1	2.2
予習・復習の習慣をつける	2.8	2.9	2.9	3.1	3.1	3.3	3.3

毎月実施 → 改善時期、改善状況が確認できる。  
状況に応じた対応(内容の見直しなど)ができる。  
⇒ 経過評価に適していた。

図19 イキイキ度チェック表で「役だった項目」(生徒)



「大学生からの一言」  
⇒ 世代の近い人からのアドバイスは効果が高い。

## 取組み内容の評価

- ①給食だより  
興味を持たせ、知識を与える事ができる。
- ②イキキ度チェック表  
生徒の理解実施状況が把握できる。



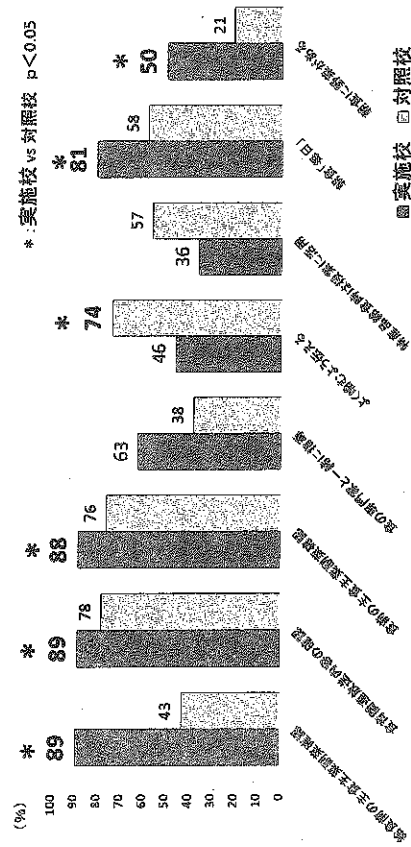
★ 効果的である。

## 3. 教員の変化

- ・実施後の変化
- ・食育への興味

### 「教職員の变化」

図20 実施後の変化



実施校は、「給食前の主食主菜副菜確認」「食育関連放送内容の確認」「食前の主食主菜副菜確認」(85%以上)、「朝食摂取」「野菜量」高い。⇒ 取組みは、教員の意識・行動を変化させた。

### 「教職員の变化」

図21 食育に興味のある教職員

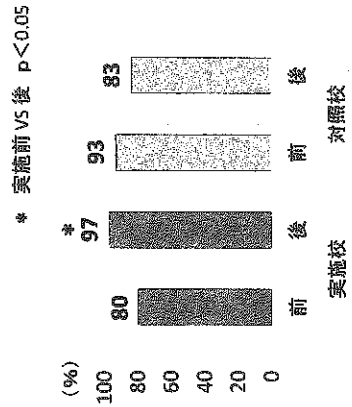
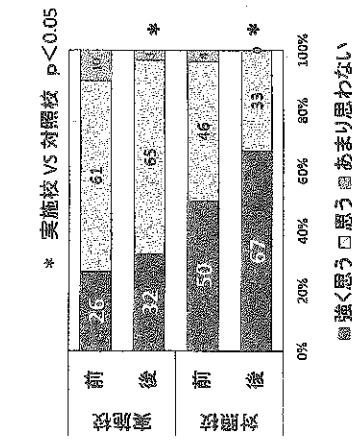
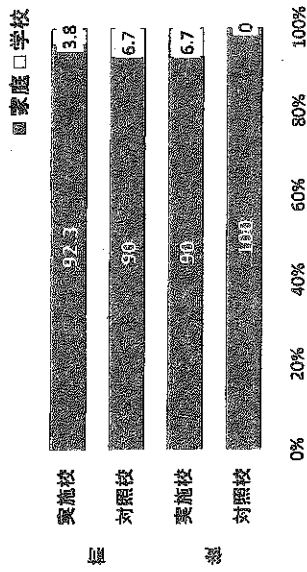


図22 給食と学級経営の関係



食育に興味のある教員が実施校で増加(80%→97%)した。「給食と学級経営」は対照校で「強く思う」が増加した(実施校26%→32%、対照校50%→67%)。

図23 食育の担い手は誰と想いますか？



「家庭」(実施校90%、対照校100%)が多い。  
 ⇒ 取組む程、家庭との連携が大切と感じた結果といえる。  
 生徒から保護者へ知識伝達できる取組みを考える。

ご清聴ありがとうございました

## 4. まとめと課題

### <まとめ>

生徒の食に関する知識、行動、体調に変化が見られた。  
 自分で考え行動できる年代に合った取組みであった。

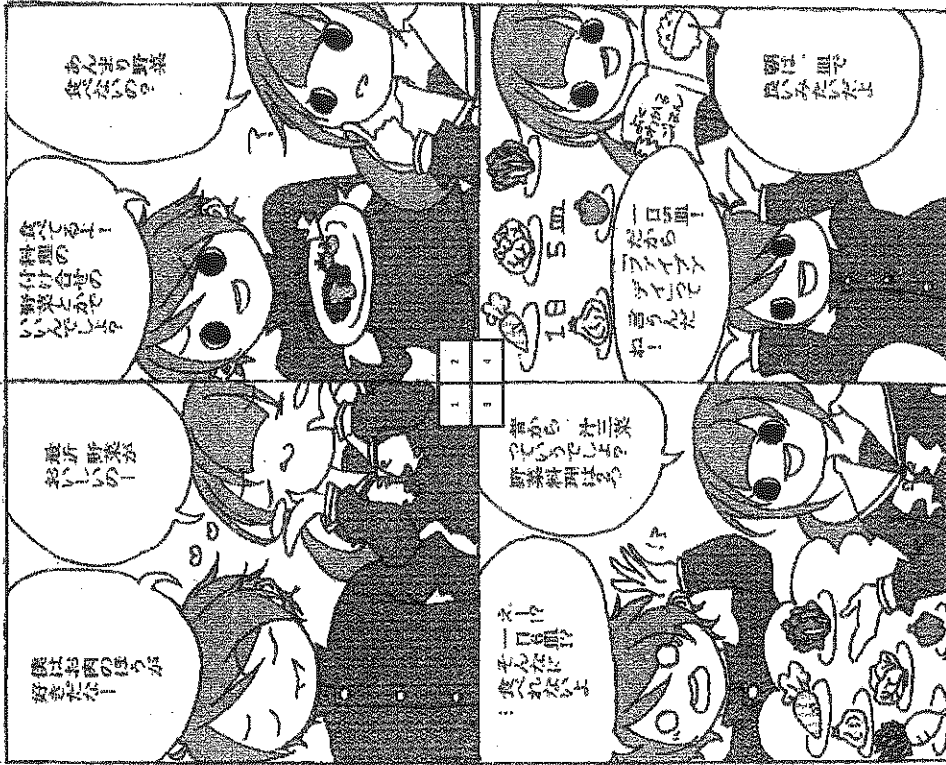
### <今後の課題>

定着化(習慣)を目指す！

- ・具体的な継続・定期的指導
- ・定着度の確認・評価・見直し



# 「自分の健康のために1日に必要な食事を覚えよう!!」 ～まづは、野菜編～ 11月号



## ■野菜クイズ

- Q1. 野菜は1日に何グラム必要でしょうか?  
 ① 100g    ② 200g    ③ 350g
- Q2. 1日に必要な野菜量は、何皿になるでしょうか?  
 1皿生野菜で70g(卵 1.5個位)です。  
 ① 1皿    ② 3皿    ③ 5皿
- Q3. 一汁三菜の三菜とは、どんな意味でしょうか?  
 ① 主菜(肉や魚の料理)1つ、副菜(野菜料理)2つ  
 ② 主菜2つ、副菜1つ

## ■野菜の効果

野菜には多くのビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。たくさん食べると体の調子がよくなり、満腹感をえます。

本日の話!  
 「野菜を食べようと思ったら、ユルユル便が、普通の味さになりました!」  
 「便通が良くなったから、トイレの後の臭いが少なくなりました!」



## ■みんなからの、なぜ? 十ぜ? 何故? 一にお答えします!

Q. なぜ「朝ごはんを必ず食べる」必要があるのですか?  
 A. 人間の体は、夕食でとったエネルギーを肝臓という臓器に溜めておきますが、量に限界があり、朝には減っています。「朝ごはん」は、お昼ご飯まで元気に動き、勉強するエネルギー源になります。また、眠っている体を起こしたり、排便を促す指令を送ります。その結果、集中力が増し、勉強、運動力が上がります。

Q. 朝ごはんを食べてもすぐにお腹がすきます。なぜですか?  
 A. 胃の中の滞留時間(消化の速さ)は、食べ物の量や種類により違います。ご飯だけではすぐに空腹がきます。内容や量も確認しましょう。理想は「主食+主菜+副菜を揃える」ことです。

短いもの: ご飯、パン、シリアル、柔らかい物、少量の食べ  
 長いもの: 硬いもの(野菜・きのこ・海藻など)、脂肪の多いもの(肉、油など)、多量の食べ物

Q. なぜ「1日の食事の量を知る」必要があるのですか?

A. 「好きな食べ物を好きなだけ食べたい!」先生もそんな時がありました。でも、栄養学を勉強する中で、例えば、野菜を食わず脂の多い肉とご飯ばかり、またはお菓子ばかりたりべ続けると、肥満、糖尿病や高血圧などの病気にかかり、家族に迷惑をかけたたり、好きなことができなくなるなどの悩みになりました。

今、記憶力のよい時に、自分の必要量を知れば、一人暮らしになった時、また家族の食事を作る時、家族の健康を守ることが出来ます。それが、「自分のしたいことが出来て、イキイキとした生活を一生送るための鍵になる」でしょう!!

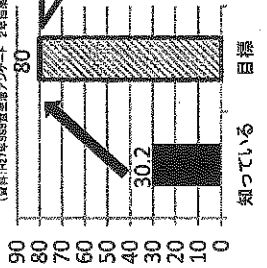
「給食」は、「主食+主菜+副菜」が揃い、1日の食事量の3分の1になっています。∴1日の必要量は、この3倍です。

給食を自宅にすればいいのね! 簡単かも...

イラスト(崎) 兵庫大

## ■1日に必要な食事を知っている人

(資料: 147年産生活習慣病予防アンケート 2年結果)



■ 5 A DAY (ファイブ・ア・デイ) とは  
 アメリカで始まった健康増進運動です。野菜や果物を食べる可能性が高いと生活習慣病発症のリスクを下げることがわかりました。その結果、米国内では生活習慣病での死亡率が減少したのです! 日本では、「1日5皿分(350g)以上の野菜と200gの果物を食べましょう!」運動を行っています。

野菜は、朝1皿+昼2皿+夜2皿 = 5皿  
 お肉や魚の付け合せも1皿、野菜いっぱいばいの味噌汁も1皿と数えてOKです!

① Q1: ③、Q2: ③、Q3: ①