

食生態学—実践と研究

— Ecology of Human and Food
Practice and Theory



CONTENTS

巻頭言	弁当箱法の姉妹編「3・1・2マイごはん茶碗法」が生まれました	2
実践と理論のあいだ	発題論文 勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連	4
	発題論文の誌上フォーラム	14
	理解と活用 著者から	論文読者からの声に応じて 15
	実践的視点から	バランス弁当による喫食体験と健康・食情報カードの組み合わせによる栄養教育効果 16
	研究的視点から	行政的研究課題と食生態学的研究課題の融合 17
	より理解を深めるために	18
学習者と支援者の間で活躍する教材たち	「さかなくてすごい！」—— すごい、をどう活かすか	19
食生態学連続講座	食育ワークブック「共『食』手帳」のコンセプトと活用	マイゴール、マイサイズ、マイペースで進める食からの生きがい・健康・地域づくり 20
	食生態学連続講座レポート	課題の抽出から、討論、「共『食』手帳」の活用を考えるまで 26
		講座受講生より——私の「共『食』手帳」の活用—— 27
食生態学地域事例研修	標津体験プログラム	食生態学地域事例研修の趣旨 28
		標津食環境マップ 29
		参加者の声 30
編集後記		31
NPO法人 食生態学実践フォーラム	設立趣旨・事業内容	32

弁当箱法の姉妹編「3・1・2マイごはん茶碗法」が生まれました

足立 己幸

“教材とは何か”については、さまざまな分野で議論が交わされ、多様な定義が発表され使われている。筆者も、学習者が楽しく、いきいきと学習成果を上げることができるような教材づくりを試みる中、次のように定義してきた。“食教育・食育の教材とは、教育(学習)の目的や目標を実現するために選択され、体系化された資源である。学習者と支援者(管理栄養士・栄養士、教師、食の専門家等)が、学習目標や学習のプロセスを共有できる資源でもある(2002年)”。

これは、理科教育の目標は、子どもたちに豊かな自然観を育てることだと、熱っぽく講義してくださった故高橋金三郎東北大学教授の定義、“教材とは教育目標を実現するために教師と子どもの間に置かれ、教授活動を推進するための文化的素材である(1956年)”をベースにしている。子どもと教師は上下の関係でなく、両者の“間”にあって、教材を押し付けるのではなく、子どもの方が引き寄せていくのが理想だ。そして教材は、目標を実現するために“選択的に”使用されることだ、と強調されていた。21世紀の教育が重視している、学習者主体、内発的学習ニーズの深まり、受信だけでなく発信型学習へと進むためには、学習者自身がいつでも、どこでも、マイペースで繰り返し学習できる身近な存在の教材であることと、学習者が選択的に使用できることである。食はまさに日常茶飯事で、年代を超え、社会的な条件を超え、すべての人がかかわる営みなので、“食”教育の教材は異世代、異環境での共有性も求められる。

こうした中、筆者らは暗中模索を重ねて、料理選択型栄養・食教育の枠組みを構築し、これをベースに、1食の適量摂取の学習ツールとして、「3・1・2弁当箱法」を構想し、食事の適量摂取や積極的な食行動形成への有効性等を実証して全国的な活用を進めている。栄養素選択をベースにする「食事摂取基準」や食材料選択

をベースにする「食品群・食品構成」に比べて、食べる人・準備する人が実生活で扱う食物形態である“料理”の選択方法なので、理解しやすい・実行しやすいと活用者が増えている。同じく料理選択をベースにする「食事バランスガイド」に比べて、全体量の把握を食物の容量(箱の容量)とすること、料理の組み合わせを細かな料理別でなく、主食・主菜・副菜の料理群別の比率(3:1:2)で行うこと。その結果、目指すエネルギー量で、主要な栄養素バランスがよい1食を仕上げるできるので、子どもから高齢者まで、継続的な利用者が増えている。

しかしその一方で、日頃、弁当となじみが少ない人(弁当を利用しない、つくらない等)の中に、「3・1・2弁当箱法」を受け入れ難い人が多い。主な理由は、わざわざ弁当箱を出すのが面倒だ、四角や定形の枠にはまり、味気ない、もっと自分流で雰囲気を出してやりたい等の理由である。こうした層の生活者にとっても、身近で“選択的に”使いやすい方法が必要だ、と模索していた。

筆者は「なべ単位の調味のすすめ」と題して、適塩での味噌汁づくりに、家族サイズに合わせたなべと玉じゃくしを使う等、身近な食器や食具を活用する“概量だが、実践しやすい”調理法を提案してきた(「食塩」—減塩から適塩へ、1981年)。この視点で考えると、日本人にとって一番身近で、自分用を持つ人が多い“ごはん茶碗”がある。形態も模様も多様で、日本の食文化のシンボルとも言える！

コンセプトは、各面から科学的根拠が明らかにされている「3・1・2弁当箱法」と同じ。計量器に見立てる食器を、弁当箱の代わりにごはん茶碗にすることから「3・1・2マイごはん茶碗法」と名づけ、1食の適量摂取の食事法としての仮説を設定し、その必要性和有用性の研究を開始した。

幸い、社団法人米穀安定供給確保支援機構の平

成21年度ごはん食健康データベース整備事業助成対象研究に採択され、「ごはん茶碗等常用食器を用いる「3・1・2マイ食器食事法」(仮称)の開発に関する地域・生活実験研究」が開始された。本法の必要性や有用性に関するデータベース構築を重点的に進める研究、学習ツールとしての可能性を検討し、学習教材作成、および今後の食環境づくりの基本資料とする研究から構成された。研究全体として、食事内容、食行動、健康、生活の質、食環境の関連性を明らかにする評価方法を重視した。

ごはん茶碗が深く、円錐型であることから、料理の種類(とりわけ主菜)によって、料理の形を崩しやすく、学習者が戸惑うことも少なくない。逆に、自分の主食1食の量が具体的に理解でき、自分のごはん茶碗で実際に盛り合わせられること、同量のおかず(主菜1、副菜2の割合)を組み合わせたことが日常的に実行しやすいと評価された。身近なごはん茶碗から、適量チェックの面白さに気づき、弁当箱法へと進むタイプ、逆に弁当箱法で3・1・2の法則をマスターして、「ごはん茶碗でも同じにでき

る。これなら続けられる」と行動化、習慣化が進み、行動変容段階を高めるタイプ等、いろいろな組み合わせも可能である。姉妹編が生まれて、冒頭に書いた選択的な活用が可能になり、「3・1・2弁当箱法」の教材性も高まったと喜んでいる。

身近な小さな1個のごはん茶碗から、食事全体、体の健康、おいしさや食文化、食料自給率や地元自給率など食環境へのつながりを、自分側から発想して食を知ることができる。言い換えると、自分自身の健康や、生活の質と環境の質の両面からの認識が、身近な行動を通して可能であることが示唆されたと言える。

本研究では、家庭での食事を研究対象としてきたが、学校給食をはじめ、各種集団給食や食堂・レストラン、惣菜販売活動で本食事法を展開し、まさに食環境的アプローチと教育的アプローチの双方向の食育プログラム検討が必要であり可能である。

更に、ごはん茶碗で検証された本研究成果は、他の食器や食具にも普遍できる可能性を有している。マグカップを使って1日の牛乳の飲用量を検討する、玉じゃくしで味噌汁の味噌の量を目測する等の可能性である。全ての食器の中で、多くの日本人が高頻度で使用するごはん茶碗を用いた本研究成果から出発して、さまざまな常用食器・食具を日常的な計量器として意味づける食事法開発へと展開される可能性が高まり、食生態学の実践と理論のキャッチボールの実例が増えていくようであらう。

ワークシート 1 「3・1・2マイごはん茶碗法」を用いて、体・こころ・環境にもおいしい食事を整えるフローチャート

「3・1・2マイごはん茶碗法」とは
 「1食に何をどれだけ食べたらいいか」について、簡単に楽しく実行できる方法を創りたい、というニーズにこたえる、新しい食事法です。私たちが毎日使っている「ごはん茶碗」を計量器とみなして、主食・主菜・副菜料理をほぼ3・1・2の割合で組み合わせることで食事を作ります。すでに開発し、全国的に活用されている「3・1・2弁当箱法」とコンセプトやキーポイントは同じですので、その姉妹版といえます。

特徴は、食卓でいつも使っているごはん茶碗なので、より身近で親しみやすいこと、ごはん茶碗は日本の食文化の象徴であり、形・焼き方・模様といった使い手の個性を生かしたおいしさにつながる可能性を持っています。

フローチャート

ワークシート2「1食のマイサイズ(適量)さがし」を使って、自分の数値を入れる。

1食のマイサイズは kcal ≙ 料理の容量にするには ml

マイごはん茶碗は ml なので、 杯

1食はマイごはん茶碗 $\frac{3}{3} + \frac{1}{2}$

使うことができる料理を確かめてから

- 主食(ごはん)
- 主菜()
- 副菜()

マイごはん茶碗の1/3、2/3、1/2ラインを使って、主食、主菜、副菜ごとに適量を計る。

※料理をすぎりなく、しかし押し付けず、各料理のおいしさをそこのわなにいれに入れて盛り、食卓の食器に移す。副菜か主菜を先に、最後に主食の順がごはん茶碗の使い勝手がよい。

(セルフチェックをし、次の食事をステップアップ)

食卓の食器に盛りなおして、「いただきます」おいしそう? 体に良い? 環境に良い?

「3・1・2マイごはん茶碗法」と「3・1・2弁当箱法」は兄弟・姉妹の関係です。食ライフスタイルや食へのこだわりによって、人により、時により使いやすい方を選び、活用仲間の輪を広げていきましょう!

出典:ごはん茶碗等常用食器を用いた「3・1・2マイ食器食事法」(仮称)の開発に関する地域・生活実験研究: 研究代表者見立 立平

著者略歴

名古屋学芸大学大学院教授。女子栄養大学名誉教授。専門は、食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。子どもの「ひとり食べ」問題などに長年取り組み、食育セミナーを30年以上実施している。食にかかわる専門家を支えるNPO法人 食生態学実践フォーラムを設立。理事長に就任。

香取 輝美、大久保 公美、松月 弘恵、福田 洋、植松 里子、富永 沙織、武見 ゆかり

「食生態学—実践と研究」は、多くの食の専門家が集い、意見を交換し合う“フォーラム”です。そこで、意見交換の種となる食生態学の視点に実践的研究論文を提示し、まずは、NPO法人 食生態学実践フォーラム会員の方々からの声を「誌上フォーラム」として記載、次いで論文の著者から、さらに実践・研究の各視点から、この論文をどのように読み、活用するかについての意見を出していただきました。

今回の論文「勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連」は、「日本健康教育学会誌」第17巻 第3号(160-173)に掲載されたものです。

勤労男性の1食の適量把握の認識と 食行動・体重コントロールとの関連

香取 輝美^{*1} / 大久保 公美^{*2} / 松月 弘恵^{*3}

福田 洋^{*4} / 植松 里子^{*5} / 富永 沙織^{*5}

武見 ゆかり^{*2}

目的: 勤労男性では肥満者が増加しており、日常の食生活の中で実行可能な体重コントロールの方法を見出すことは重要な課題である。本研究では、1食の適量把握の認識と、食行動及び体重コントロールとの関連を明らかにすることを目的とした。

方法: 食事バランスガイドに基づいた「バランス弁当」と栄養情報カードを組み合わせた介入プログラムを開発し、都内N社の男性従業員63名を対象に、3ヶ月間、週3回職場昼食として提供した。事前事後の質問紙調査及び身体計測には44名から協力が得られた。事後調査の回答から「適量がわかった群(n=23)」と「適量がわからなかった群(n=21)」の2つに分け、介入前後の食行動及び体重・腹囲等の変化を検討した。

結果: 食行動の変化では、適量がわかった群で、食事バランスガイド活用ステージで有意に良好な変化がみられた。体重も平均73.7(SD11.1)kgから72.4(SD10.0)kgへ有意に減少した(p=0.02)。更に減量が必要な肥満者、適量がわかった群16名、適量がわからなかった群13名に限定し解析したところ、わかった群のみに平均78.4(SD9.0)kgから76.4(SD7.6)kgへ有意な体重減少がみられた(p=0.03)。わからなかった群では、食行動、体重共に有意な変化はみられなかった。

結論: 1食の適量把握の認識ができるようになることは、勤労男性の体重コントロールに関連しているものと示唆された。

キーワード: 勤労男性、過体重、体重コントロール、弁当、1食の適量の認識

*1 女子栄養大学大学院修士課程

*2 女子栄養大学

*3 東京家政学院大学

*4 順天堂大学医学部総合診療科

*5 (株) 日建設計

連絡先: 武見ゆかり

住所: 〒350-0288

埼玉県坂戸市千代田3-9-21 女子栄養大学

TEL&FAX: 049-282-3721

E-mail: takemi@eiyo.ac.jp

I. 緒言

平成12年から国では健康づくり施策として「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」¹⁾が推進された。その中の目標項目の1つに20歳代から60歳代男性の肥満者の減少があげられている。しかし平成19年に発表された中間評価報告書²⁾によると20歳代から60歳代男性の肥満者の割合は減少するどころかベースライン値の24.3%から29.0%まで上昇し、勤労男性の肥満者は増加の一

途にある^{2,3)}。

さらに平成18年の国民健康・栄養調査の結果では、内臓脂肪型肥満の可能性の高い上半身肥満者の割合が40歳以上の男性で30.3%と報告されている⁴⁾。内臓脂肪の蓄積により引き起こされる生活習慣病予防の面からも、この世代の肥満者を減少させることは重要な課題であり、各人が適正な体重コントロールを行なうことが求められている。

そのためには、食事や運動の面からの取り組みの強化が必要とされている^{15,6)}。食事面では、適正体重を認識し、体重コントロールを実践するために、“何をどれだけ食べればよいか”を知ることが重要である。健康日本21の栄養・食生活分野の知識レベルの目標としても、「自分の適正体重を維持することのできる食事を理解していること」¹⁾、すなわち、1食の適量把握の認識を各人がもつことが必要であることがあげられている。これに対し、近年の国民健康・栄養調査の結果では、20歳以上の男性、すなわち勤労世代の男性において、脂肪エネルギー比率が30%以上の者の増加、野菜摂取量では、「健康日本21」の目標値である350gに達していない等、1食の適量把握に係る食行動の問題点が報告されている。

1987年から20年間に発行された栄養学、公衆衛生学に関連する学術誌に掲載された日本人を対象とした肥満予防・改善(減量)をアウトカムにした「食」に関する介入研究を整理した系統的レビュー⁷⁾の結果では、肥満予防・改善(減量)に効果がみられた食生活面の取り組みとして、1食あるいは1日あたりのエネルギー摂取量の制限^{8-10,17)}、食行動意識を改善することによる体重コントロール¹¹⁻¹⁶⁾などが報告されている。しかし、自分の1食の適量把握の認識と体重コントロールの関連に着目した研究は、勤労男性を対象としたものは著者らの知る限り、国内ではまだ報告されていない。

今回著者らは、勤労男性、特にBody Mass Index (BMI) 25kg/m²以上の肥満者を主要なターゲットとして、肥満改善を目的に、食事バランスガイドに基づく「バランス弁当」の喫食による体験学習と弁当に添えた栄養・健康に関する情報提供を組み合わせた介入プログラムを開発し実施した。そして喫食体験前後での体重・腹囲・BMIおよび食行動の変化を確認した。

本研究の目的は、1食の適量把握の認識に着目し、「バランス弁当」の喫食体験を通じて、健康を維持するために「自分の1食の適量がわかった」と回答した者と「わからなかった」と回答した者を比較して、1食の適量把握の認識と食行動および体重コントロールとの関連を明らかにすることである。

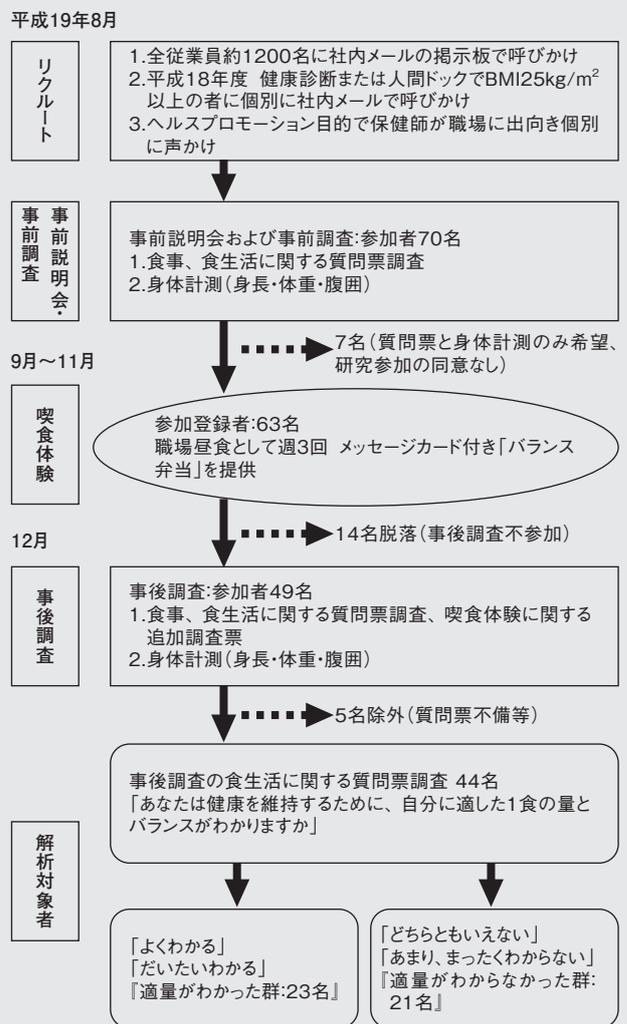
II. 方法

1. 研究対象者

対象は都内のN設計会社に勤務する男性従業員である。本プロジェクトへの参加の呼びかけは、社内の衛生委員会での議論、承認を得た

後、図1に示すとおり、まず平成19年8月に社内の健康相談室保健師により、社内メールの掲示板を用いて全従業員約1,200名に向けて呼びかけを行った。また、平成18年度健康診断および人間ドックでの健診結果においてBMI25kg/m²以上であった肥満男性従業員113名に対して、保健師より個別に社内メールで本プロジェクトへの参加を呼びかけた。さらに、職場のヘルスプロモーションの目的で健診結果をもとに保健師が早急な生活習慣の改善が必要と判断した従業員26名に、保健師が直接出向き参加を呼びかけた。以上3つの方法で参加者を募集した結果、70名の参加希望者が得られた。その内訳は、参加の呼びかけ方法別に、それぞれ、1,200名中20名、113名中24名、26名中26名である。なお、N社従業員は外勤者が多いことから、最低でも週2回以上「バランス弁当」を社内で喫食できることをプロジェクトの参加条件とした。

図1 本研究のデザインと解析対象者の選定



2. 倫理的配慮

プロジェクト参加希望者には、事前説明会時に、本プロジェクトの趣旨、目的と実施方法などの内容をプロジェクト担当者より直接文書と口頭で説明した。さらに、収集したデータは、個人が特定できない形式の

情報(ID形式)にして管理することを説明した。また、本プロジェクトへの参加を拒否する権利があること、途中辞退することは権利として保障されていることを説明し、プロジェクトについて理解し、参加の意思が得られた人から書面にて同意を得た。

以上の手続きは、著者が所属する機関が設置する香川栄養学園実験研究に関する医学倫理委員会における審査を経て承認を得た(香倫委第255号)。

3. 事前事後調査

1) 事前調査

参加希望者70名に対し、平成19年8月に社内会議室にて産業界によるメタボリックシンドロームに関する講演会およびプロジェクト担当者による本プロジェクトの趣旨と倫理的配慮の説明を行った。

その後、事前調査を実施した。調査票は、1つは食事バランスガイドの認知・活用状況、健康状態、食知識・食態度・食行動、食環境の認知に関する自記式質問票(食生活に関する質問票)、2つ目は過去1ヶ月間の習慣的な1日あたりの栄養素・食品摂取状況について調べるために、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)¹⁸⁾の2種類を用いた。質問票はあらかじめ健康相談室保健師から社内便にて参加希望者へ配布され、事前調査日までに質問票への回答を依頼し、調査当日に持参してもらった。事前調査では、調査実施マニュアルを用いた調査トレーニングをあらかじめ受けた調査員2名(管理栄養士および保健師)が2種類の質問票の内容の確認を行った。回答に不備が見られた場合は、その場で調査員が聞き取り、修正を行った。その後、身長、体重、腹囲計測を実施した。なお、当日質問票の提出ができなかった一部の者については、後日健康相談室保健師に質問票を提出するよう依頼し、当日は身体計測のみ行った。質問票の内容の確認は、健康相談室保健師が調査マニュアルに基づいて行うこととした。

身体計測は調査トレーニングを受けた調査員(管理栄養士1名、保健師2名)が担当した。

身長は、靴を脱いで身長計の足型上に直立してもらい、両手は自然に垂らし、踵、背部、臀部を軽く身長計((株)YAGAMI伸縮式デジタルハンド身長計 YG-200D)に接触させた状態で測定した。測定者は目の高さで0.1cmの単位まで目盛りを読み記録した。体重は上着、靴を脱ぎポケットの中のをすべて出してもらい、静かに体重計((株)TANITA 体脂肪計付ヘルスマーター BF-046)の中央に乗った状態で測定した。測定者は0.1kgの単位まで読み記録した。測定は2回実施し、その平均値を採用した。

腹囲測定は健康相談室保健師1名が測定者、調査員(保健師)1名が測定補助者となり実施した。立位で両足をそろえ、両手は体の横に自然に下げてもらった状態で、臍の高さで水平に立位呼吸時に2回測定し平均値を採用した。巻尺は合成樹脂製JIS規格のものを使用した。なお、腹囲測定の事前トレーニングは、「国民健康・栄養調査 身体状況調査の手技トレーニング～腹囲測定編～」¹⁹⁾のDVDを用い

て実施した。最終的に、事前調査に参加した70名のうち、書面による研究参加の同意が得られた男性従業員63名を本プロジェクト「バランス弁当」喫食体験への参加登録者とした。

2) 事後調査

平成19年9月から11月の3ヶ月間の喫食体験後、平成19年12月初めに事後調査を実施した。事後調査では身体計測および事前調査と同様の2種類の自記式質問票に、喫食体験期間中の生活全般とバランス弁当およびメッセージカードについて尋ねた自記式質問票(A4両面1枚)を加え、事前調査と同様の方法で実施した。調査員および調査時の役割分担は事前調査と同一とし、調査員個人による誤差を極力排除するようにした。

4. 介入プログラム

1) 「バランス弁当」喫食体験

平成19年9月から11月の3ヶ月間、参加登録した63名に対し、食事バランスガイドに基づいて作られた「バランス弁当」(写真1)に、プロジェクト担当者により作成された健康・食生活・生活習慣に関するメッセージカード(以下、メッセージカード)(B6版、両面カラー)(写真2)と当日の弁当を説明したチラシ(B6版、両面)を毎食各1枚ずつ添えて週3回、合計36回昼食時に提供した。初回には、メッセージカードを綴じて保管できるようカードフォルダーを付けた。

写真1 バランス弁当の一例



参加者は予め週の中で弁当を喫食する曜日を3回指定し、変更がある場合にはE-mailにて食数管理担当者に連絡をした。「バランス弁当」の受け渡しは、午前11時30分から午後1時30分までの間に、社内の指定された場所でプロジェクトの弁当受け渡し担当者が、対象者を確認しながら手渡しで行った。なお、喫食体験期間中弁当はすべて無償で提供した。

また、喫食体験期間中、参加者への介入は、職場昼食として、メッ

セージカード付き「バランス弁当」を週3回提供したのみである。身体活動や生活習慣については、メッセージカードに含まれる情報提供以外は何も行っていない。

2) 「バランス弁当」およびメッセージカードについて²⁰⁾

「バランス弁当」は、平成17年に厚生労働省、農林水産省から発表された食事バランスガイドに基づいて設定を行い、外部の弁当業者に製造、配送を合わせて、1食420円で委託した。

献立作成の基準は、本研究の対象者のほとんどが身体活動レベルの「低い」男性に該当していたことから、1食あたりのエネルギー

のための料理選択方法、アルコール、飲料の選び方、エクササイズガイド2006²¹⁾を用いた身体活動量増加のポイント、自己学習目標設定や体重測定セルフモニタリングシートなどを含んだ36枚で構成した。写真2はメッセージカードの一例で、野菜摂取量とメタボリックシンドロームのリスクの関連と副菜選びのポイントである。

5. 解析方法

1) 解析対象者の群分け

参加登録者63名中、平成19年12月の事後調査に参加したのは49名であった。不参加14名の理由は、「仕事上の都合」であった。そのうち4名は最終的に事前調査時の食生活に関する質問票についても未提出または不備のある者であった。49名からさらに、事後調査時の食生活に関する質問票の回答に不備がみられ、再調査が不可能であった4名、事後調査には参加したが、事前調査の質問票が未提出であった1名を除外し、最終的に44名を本研究の解析対象者とした。さらに44名を食生活に関する質問票の中の「あなたは健康を維持するために、自分に適した1食の量とバランスがわかりますか」という質問項目の回答により「適量がわかった群」(以下、わかった群)および「適量がわからなかった群」(以下、わからなかった群)の2群に分けた。

具体的には、上記質問項目に対し、「よくわかる」と回答した1名、「だいたいわかる」と回答した22名をあわせて「わかった群(n=23)」、「どちらともいえない」と回答した13名、「あまりわからない」と回答した7名、「まったくわからない」と回答した1名をあわせて「わからなかった群(n=21)」とした。

2) 統計解析

本プロジェクト²⁰⁾で用いられた食生活に関する質問票の項目から適量把握に関連すると考えられる要因を選択し、解析に用いた。

各群における喫食体験前後の比較にはウイルコクソンの符号付順位検定を用いた。また、喫食体験前後の各時点における群間差の検定には順序尺度はMann-WhitneyのU検定を、名義尺度にはX²検定を用いた。さらに数量データの身体計測値は、各群における喫食前後の比較には対応のあるt検定、変化量の群間差は対応のないt検定を用いた。有意水準は5%未満とし、統計解析ソフトはSPSS 16J for Windowsを使用した。

III. 結果

1. 喫食体験前の対象者の特性(表1)

喫食体験前の対象者の平均年齢および身長・体重・腹圍・BMIでは群間差はみられなかった。

また、両群の対象者を国内のメタボリックシンドロームの診断基準²²⁾となる腹圍85cm以上、BMI25kg/m²以上²³⁾で区分したところ、その両方またはいずれかに該当した者は、わかった群(n=23)では16名(69.6%)、わからなかった群(n=21)では13名(61.9%)であった。

写真2 メッセージカードの一例

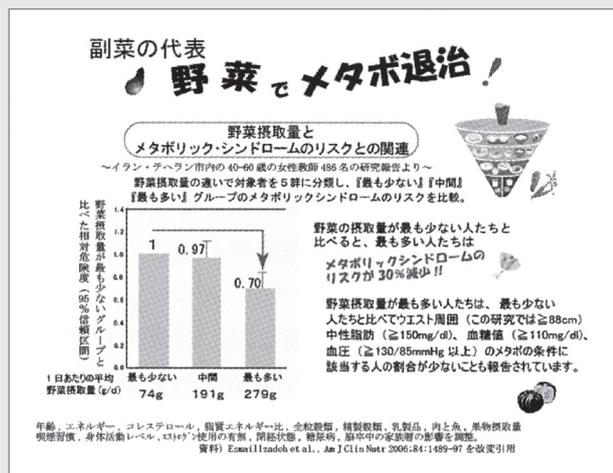


表1 喫食体験前の対象者特性

	適量がわかった群 (n=23)	わからなかった群 (n=21)	群間差 ¹ P値
年齢(歳)	43.2(SD11.6)	39.2(SD10.4)	0.24
身長(cm)	171.6(SD3.4)	171.0(SD5.9)	0.68
体重(kg)	73.7(SD11.1)	72.0(SD9.5)	0.59
腹囲(cm)	87.5(SD10.2)	86.7(SD7.3)	0.76
BMI(kg/m ²)	25.0(SD3.7)	24.6(SD2.6)	0.66
腹囲・BMIによる分布			
腹囲85cm以上かつBMI25kg/m ² 以上	10(43.5)	8(38.1)	
腹囲85cm未満だがBMI25kg/m ² 以上	1(4.4)	2(9.5)	
腹囲85cm以上だがBMI25kg/m ² 未満	5(21.7)	3(14.3)	
腹囲85cm未満かつBMI25kg/m ² 未満	7(30.4)	8(38.1)	
家族構成			
1人暮らし	5(21.7)	7(33.3)	0.27
夫婦2人	3(13.0)	7(33.3)	
夫婦と子ども	12(52.3)	6(28.6)	
三世帯同居	1(4.3)	0(0.0)	
その他	2(8.7)	1(4.8)	
1食の適量把握の認識			
よくわかる	0(0.0)	0(0.0)	0.14
だいたいわかる	8(34.8)	1(4.8)	
どちらともいえない	2(8.7)	7(33.3)	
あまりわからない	12(52.2)	9(42.9)	
まったくわからない	1(4.3)	4(19.0)	
健康のために栄養や食事について考えているか			
いつも考えている	2(8.7)	1(4.8)	0.42
ときどき考えている	13(56.5)	16(76.2)	
あまり考えていない	8(34.8)	4(19.0)	
まったく考えていない	0(0.0)	0(0.0)	
健康のために栄養や食事について実際に気をつけているか			
いつも気をつけている	2(8.7)	1(4.8)	0.52
ときどき気をつけている	13(56.5)	11(52.3)	
あまり気をつけていない	8(34.8)	9(42.9)	
まったく気をつけていない	0(0.0)	0(0.0)	
朝食の摂取頻度			
ほぼ毎日	17(74.0)	7(33.3)	0.01
週に4,5日	0(0.0)	2(9.5)	
週に2,3日	5(21.7)	4(19.0)	
週に1日程度	0(0.0)	3(14.3)	
ほとんど食べない	1(4.3)	5(23.9)	
運動習慣			
定期的に運動する	10(43.5)	6(28.6)	0.25
たまに運動する	7(30.4)	6(28.6)	
ほとんどしないが今後6ヶ月以内には始めようと思う	4(17.4)	7(33.3)	
ほとんどしないし今後もしなと思う	2(8.7)	2(9.5)	
ふだんのからだの動かし方 ²			
低い	19(82.7)	20(95.2)	0.32
ふつう	3(13.0)	1(4.8)	
高い	1(4.3)	0(0.0)	
喫煙状況			
吸ったことがない	8(34.8)	11(52.4)	0.25
止めた	10(43.5)	7(33.3)	
吸っている	5(21.7)	3(14.3)	

年齢および身体計測値は平均値(標準偏差SD)で示し,他は人数(%)で示した

BMIは,体重(kg)/(身長[m])²により算出した

¹年齢,身体計測値は対応のないt検定,家族構成はX²検定,他はMann-WhitneyのU検定を行った

²ふだんのからだの動かし方は以下のように定義した

ふだんとは,ふつうの平日のこと

低い:1日座っていることがほとんどの場合

ふつう:座り仕事中心だが,歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

高い:移動や立位の多い仕事,あるいはスポーツなどの運動習慣を持っている

さらに,喫食体験前の自分の1食の適量把握の認識,自分の健康のために栄養や食事に対する考え方・実際の気をつけ方,および身体活動状況,喫煙状況についても両群で差はみられなかった。しかし,ふ

だんの朝食の摂取頻度では,両群で有意な差がみられ,わかった群では,17名(73.9%)の者が「ほぼ毎日食べている」と回答した。

表2 喫食体験前後での食行動の変化

	適量がわかった群 (n=23)		前後の差 P値 ¹	わからなかった群 (n=21)		前後の差 P値 ¹	喫食前の 群間差 p値 ²	喫食後の 群間差 p値 ²	
	喫食前 n %	喫食後 n %		喫食前 n %	喫食後 n %				
食事バランスガイドの認知度(見たことあるか)	はい	8(34.8)		8(38.1)	21(100.0)				
	いいえ	15(65.2)		13(61.9)	0(0.0)				
食事バランスガイドの理解度(内容を知っているか) ³	よく理解している	0(0.0)	0.06	0(0.0)	0(0.0)	0.26	0.53	0.00	
	ある程度理解している	4(50.0)		3(37.5)	10(47.6)				
	あまり理解していない	3(37.5)		2(8.7)	3(37.5)				11(52.4)
	まったく理解していない	1(12.5)		0(0.0)	2(25.0)				0(0.0)
食事バランスガイドの活用セルフエフィカシー	かなりできる	1(4.3)	0.72	0(0.0)	0(0.0)	0.03	0.45	0.03	
	少しできる	8(34.8)		5(23.8)	1(4.8)				
	どちらともいえない	8(34.8)		10(47.6)	9(42.9)				
	あまりできない	4(17.4)		5(23.8)	9(42.9)				
	まったくできない	2(8.7)		1(4.8)	2(9.4)				
食事バランスガイドの活用 (参考にしてメニューを考えたり,選んだりするか) ³	ほぼ毎日参考になっている	0(0.0)	0.32	0(0.0)	0(0.0)	1.00	0.64	0.08	
	過半分は参考になっている	1(12.5)		2(25.0)	2(9.5)				
	週1日程度参考になっている	0(0.0)		0(0.0)	3(14.3)				
	ほとんどしない	7(87.5)		6(75.0)	16(76.2)				
食事バランスガイドの活用ステージ ⁴	週に半分以上は活用している	0(0.0)	0.01	1(4.8)	0(0.0)	1.00	0.72	0.07	
	週に1日くらいは活用	1(4.3)		0(0.0)	4(20.0)				
	週のほとんどで活用していないが,今後6ヶ月以内には活用しよう	12(52.2)		6(26.1)	12(57.1)				6(30.0)
	週のほとんどで活用していないし,今後も活用しようとは思わない	10(43.5)		7(30.4)	8(38.1)				10(50.0)
栄養成分表示の参考頻度	いつも参考にする	0(0.0)	0.03	0(0.0)	2(9.5)	0.01	0.11	0.34	
	ときどき参考にする	9(29.1)		2(9.5)	5(23.8)				
	あまり参考にしない	5(21.8)		8(38.1)	8(38.1)				
	まったく参考にしない	9(39.1)		11(52.4)	6(28.6)				

¹事前事後の差の検定はウイルクソンの符号付順位検定を行った

²群間の差の検定はMann-WhitneyのU検定を行った

³「食事バランスガイドをみたことあるか」に対し,「はい」と回答した者のみの回答

⁴わからなかった群の喫食後の食事バランスガイドの活用ステージはn=20

2.「バランス弁当」の受け取り率

合計36回の喫食体験のうち,全体での「バランス弁当」受け取り率は91.4%であった.具体的には,わかった群で93.2%,適量がわからなかった群で89.4%であり,群間に有意差はなかった.

3.喫食体験前後での食行動の変化(表2)

喫食体験前では,表に示す項目の群間差はみられなかった.しかし,喫食体験後では,「食事バランスガイドの理解度」および「食事バランスガイド活用セルフエフィカシー」で有意な群間差がみられた.さらに,喫食体験後では,「食事バランスガイドの活用」,および「食事バランスガイドの活用ステージ」において,わかった群では,食事バランスガイドを活用する者の割合が増加し(p=0.08),さらに,食事バランスガイドを「週に1日以上活用している」と回答する者の割合の増加もみられ,活用ステージが進んだ者が多い(p=0.07)傾向がみられた.

各群における喫食体験前後の変化では,両群とも「食事バランスガイドの認知度」で,喫食体験後は100%になったものの,「食事バランスガイドの理解度」では,両群とも有意な変化はみられなかった.わ

かった群の喫食体験前後の変化では,「食事バランスガイドの活用ステージ」で有意な変化がみられ,「週に1日以上食事バランスガイドを活用している」と回答する者の割合が喫食体験後に増加した.わからなかった群においても,「食事バランスガイド活用セルフエフィカシー」で有意な変化がみられたが,自信を持って活用することが「あまりできない」・「まったくできない」と回答する者の割合が増加した.

また,食事バランスガイド関連以外の食行動として,「ふだんの食品購入や外食の際の栄養成分表示の参考頻度」では,両群ともに喫食体験前後で有意な変化がみられ,「いつも参考にする」・「ときどき参考にする」と回答する者の割合が増加した.

4.喫食体験前後での食環境の認知に関する変化(表3)

喫食体験前では,表に示す項目の群間差はみられなかった.しかし,喫食体験後では,「食物提供面の認知」で有意な群間差がみられた.各群における喫食体験前後の変化では,わかった群で,「食物提供面の認知」,「情報提供面の認知」とともに有意な変化がみられ,喫食体験後に「わからない」と回答する者の割合が減少した.

表3 喫食体験前後での食環境の認知に関する変化

	適量がわかった群 (n=23)		前後の差 P値 ¹	わからなかった群 (n=21)		前後の差 P値 ¹	喫食前の 群間差 p値 ²	喫食後の 群間差 p値 ²
	喫食前 n %	喫食後 n %		喫食前 n %	喫食後 n %			
《食物提供面の認知》								
外食店での栄養バランスのとれたメニュー提供								
提供している	4 (17.4)	5 (21.7)	0.04	4 (19.0)	1 (4.8)	0.67	0.84	0.02
あまり提供していない	11 (47.8)	15 (65.3)		9 (42.9)	13 (61.8)			
全く提供していない	4 (17.4)	3 (13.0)		3 (14.3)	1 (4.8)			
わからない	4 (17.4)	0 (0.0)		5 (23.8)	6 (28.6)			
《情報提供面の認知》								
外食店での食生活に関する情報提供								
提供している	1 (4.3)	2 (8.7)	0.02	2 (9.5)	3 (14.3)	0.32	0.11	0.64
あまり提供していない	6 (26.1)	11 (47.9)		11 (52.5)	11 (52.4)			
全く提供していない	11 (47.9)	9 (39.1)		4 (19.0)	4 (19.0)			
わからない	5 (21.7)	1 (4.3)		4 (19.0)	3 (14.3)			

¹事前事後の差の検定は順序尺度はウイルクソンの符号付順位検定を行った

²群間の差の検定はMann-WhitneyのU検定を行った

表4 喫食体験前後での身体計測値の変化

	適量がわかった群			わからなかった群			変化量の 群間差 p値 ²
	喫食前	喫食後	前後の差 P値 ¹	喫食前	喫食後	前後の差 P値 ¹	
解析対象者全員 (n=44)	(n=23)			(n=21)			
体重 (kg)	73.7 (11.1)	72.4 (10.0)	0.02	72.0 (9.5)	71.7 (9.7)	0.33	0.10
腹囲 (cm)	87.5 (10.2)	87.0 (9.9)	0.34	86.7 (7.3)	85.9 (7.3)	0.20	0.78
BMI (kg/m ²)	25.0 (3.7)	24.6 (3.3)	0.02	24.6 (2.6)	24.5 (2.7)	0.43	0.08
解析対象者のうち、腹囲85cm以上 またはBMI25kg/m ² 以上の者 (n=29)	(n=16)			(n=13)			
体重 (kg)	78.4 (9.0)	76.4 (7.6)	0.03	76.1 (9.1)	76.0 (9.5)	0.90	0.049
腹囲 (cm)	92.6 (6.8)	92.2 (6.0)	0.60	90.6 (5.9)	89.9 (6.2)	0.41	0.74
BMI (kg/m ²)	26.7 (2.9)	26.1 (2.4)	0.03	26.0 (2.1)	26.0 (2.2)	0.90	0.04
解析対象者のうち、腹囲85cm未満 またはBMI25kg/m ² 未満の者 (n=15)	(n=7)			(n=8)			
体重 (kg)	63.0 (7.6)	62.3 (7.1)	0.35	65.5 (6.1)	64.7 (4.9)	0.25	0.90
腹囲 (cm)	75.8 (6.1)	74.9 (5.4)	0.39	80.2 (3.9)	79.4 (3.0)	0.26	0.94
BMI (kg/m ²)	21.3 (2.1)	21.1 (2.0)	0.38	22.3 (1.0)	22.0 (0.7)	0.25	0.94

数値は平均値 (標準偏差SD) で示した

¹事前事後の変化は対応のあるt検定を行った

²各群の変化量の差は対応のないt検定を行った

BMIは、体重(kg)/(身長(m))²により算出した

5. 喫食体験前後での体重・腹囲・BMIの変化(表4)

1) 全対象者での変化

わかった群のみに体重 (平均73.7 (SD11.1) kgから平均72.4 (SD10.0) kg, p=0.02) とBMI (平均25.0 (SD3.7) kg/m²から24.6 (SD3.3) kg/m², p=0.02) に有意な減少がみられた。しかし、これらの変化量の群間差はみられなかった。

2) 腹囲85cm以上またはBMI25kg/m²以上の者での変化

本プロジェクトは、職場の健康管理の一環という位置づけも併せ持つことから、腹囲85cm未満かつBMI25kg/m²未満の減量の必要のない者も対象に含まれる。そこで、これらの者を除外し、減量が必要と

される29名 (わかった群n=16, わからなかった群n=13) を対象に体重、腹囲、BMIの変化をみた。その結果、わかった群の体重は、平均78.4 (SD9.0) kgから76.4 (SD7.6) kg (p=0.03)、BMIで平均26.7 (SD2.9) kg/m²から26.1 (SD2.4) kg/m² (p=0.049) と有意な減少がみられた。さらに、喫食体験前後の体重およびBMIの変化量に有意な群間差がみられた。一方、減量の必要のない者で同様の解析を行ったところ、体重、腹囲、BMIともに変化はみられなかった。

IV. 考察

1.1 食の適量把握の認識と体重コントロール・食行動の関連

自分の適量がわかった群では、「バランス弁当」の喫食体験ならび

にメッセージカードから知識を得ることにより、「自分の1食の適量がわかる」という認識が形成され、体重およびBMIにおいて喫食体験後に有意な減少がみられた。特に、減量が必要とされる者に限定した結果では、わかった群の中で、体重およびBMIの有意な減少がみられた。そして、減量の必要のない者に限定した結果では、体重、腹囲、BMIに変化がみられなかった。よって肥満傾向にある勤労男性では1食の適量把握の認識形成は、減量という方向への体重コントロールに結びつく可能性が示唆された。

本研究では、わかった群の適量がわかるという認識の形成に関わる要因、および体重コントロールにまでつながったプロセスを明らかにできていない。しかし、1食の適量とバランスの学習を目的とした手法である「弁当箱ダイエット法」を、中高年女性を対象に用いた研究²⁴⁾においても、適切な量の食事を整えて食べる体験を通じて、有意な体重減少がみられたことが報告されている。さらに、国外でも、BMI26-46kg/m²の肥満男性を対象に、体重減少のための食事としてパッケージされた1人前料理を昼食と夕食に使用した研究²⁵⁾において、体重、BMI、腹囲に有意な減少がみられたことが報告されている。

本研究のわかった群では、喫食体験後の食事バランスガイドの理解度では91.3%が、「よく理解している」、「ある程度理解している」と回答していた。さらに「食事バランスガイドの活用ステージ」において、「週1日以上活用している」と回答する者の割合が喫食体験後に増加していた。このことから、1食の適量を把握する過程において、喫食体験で用いられていた適量のツールである「食事バランスガイド」を理解して活用していたと考えられる。一方、運動に関する情報提供も行っていたものの、喫食体験前後の「運動習慣」、および「ふだんのからだの動かし方」に変化はみられなかった。これらのことから、わかった群では、1食の適量が整えられた「バランス弁当」の喫食体験の積み重ね、および「食事バランスガイド」を理解して活用することによって、自分の1食の適量把握の能力が形成され、提供された「バランス弁当」以外の食事への応用も可能となって、体重減少にまでつながった可能性がある。

一方、わからなかった群では、「食事バランスガイドの活用セルフエフィカシー」において、自信をもって活用することが「あまりできない」、「まったくできない」と回答した者の割合が喫食体験を通じて増加していた。セルフエフィカシーは、「ある具体的な行動をとることについて人が感じる自信」といわれており、行動変容のための重要な条件であるといわれている²⁶⁾。したがって、わからなかった群では食事バランスガイドの活用セルフエフィカシーが低下したことで、食事バランスガイドの活用という具体的な行動に変化がみられなかったことは、矛盾のない関連と考えられる。しかしながら、両群になぜこのような違いが生じたかは、本研究の範囲内では明らかにできなかった。

2. 本研究の限界

本研究の限界として以下の点がある。

第一に、解析対象者数が少なく、両群の変化の差を検出する上で

十分な人数が得られなかった点である。方法で述べたように、保健師と相談し複数の方法で従業員に参加を呼びかけたが、参加が得られた者が70名と少なかった。さらに、事前調査に協力が得られなかった、あるいは不備のあった者を除き、全ての調査データが揃う44名のみを解析対象者とした点である。十分な数が得られていれば、「食事バランスガイドの活用」(p=0.08)、および「食事バランスガイドの活用ステージ」(p=0.07)においても、喫食体験後の群間に有意差がみられた可能性がある(表2)。このように、解析対象者数が少ないことにより、介入効果が過少評価されている可能性は否定できない。

第二に、本研究におけるわかった群、わからなかった群への群分けは、介入終了後の自己申告による回答結果をもとに行った点である。そのため、適量把握と体重ならびに食行動の変化についての因果関係は断定できない。さらに、わかった群は、どの程度正確に理解しているのかということも把握できていない。しかし、事前調査時では両群において適量認識の差が見られなかったことから、喫食体験を通して認識の違いが生じたと考えられる。そのため、こうした喫食体験期間中、どの時点で参加者が1食の適量把握の認識ができるようになるのか、また認識に及ぼす要因について、今後さらなる検討が必要である。

第三に、事後調査に不参加であった14名中、事前調査のデータが揃う10名(以下、脱落群)と解析対象者44名の喫食体験前の対象者特性を比較したところ、運動習慣で群間に有意な差がみられ(p=0.049)、解析対象者では「定期的に運動する」と回答した者が36.4%いたのに対して、脱落群では0.0%であった。これ以外の食行動・食態度、およびプログラム実施中の「バランス弁当」の受け取り率では群間差はみられなかった。また、群間に有意差はみられなかったものの、脱落群はBMIが平均26.8(SD3.5)kg/m²であり、解析対象者の平均24.8(SD3.2)kg/m²より高い傾向がみられた(p=0.08)。以上を考慮すると、本研究の解析対象者には、ふだんから健康に関心が高い者が多かったという可能性がある。そして、減量が必要である肥満傾向の参加者が脱落群に多く、解析から漏れてしまったという課題も残る。

第四に、対象のリクルートの選択バイアスである。喫食体験前の調査票への回答では、ほとんどの項目で両群に差はみられなかった。しかし、「ふだんの朝食の摂取頻度」では、わかった群では、7割以上の者が「ほぼ毎日食べている」と回答しており、群間に有意差がみられた。したがって、わかった群は、解析対象者とした者の中でも、さらに、健康や栄養に関心が高い者に偏っていた可能性もある。

最後に、本研究から「1食の適量がわかる」という認識が形成されることは、体重コントロールに効果があることが示唆された。しかし、3ヶ月間という短期間の効果であることから、「1食の適量がわかる」という認識形成の長期間にわたる体重コントロールへの効果については、今後追跡して検証していく予定である。さらに、「バランス弁当」喫食体験のような体験型の栄養教育プログラムを通じて、1食の適量把握の認識ができるようになるために必要な期間・要因について検証していくことも今後の課題としてあげられる。

3.プログラムの職域での実行可能性と一般化に向けての課題

本プログラムの特徴は、1食あたりのエネルギー量を制限した介入ではなく、対象者のほとんどが当てはまる身体活動をもとに1食あたりのエネルギー量を700kcalに設定した1食の適量の体験を提供した点にある。さらに情報提供においても従来のような、対面式の栄養指導ではなくメッセージカードという形で弁当に添えた情報提供であった。そのため、参加者のセルフモニタリング、管理栄養士による助言、あるいは集団指導による講義や実習というこれまで報告されている肥満予防・改善を目的とした取り組み^{9,13,14})と比較して、参加者が特別に時間を割く必要がなく、昼食時間を利用した取り組みやすいプログラムであった。実際、3ヶ月間で「バランス弁当」の受け取り状況は全体で91.4%と高率であった。しかし体重減少は、わかった群のみにみられ、逆に半数は適量がわからず、体重減少もみられなかった。したがって、1食の適量把握の認識形成や、体重コントロールは喫食体験を行ったすべての人におこる訳ではない、という点も十分に考慮して取り組む必要があろう。

さらに、本プログラムの職域での一般化に向けては次のような課題もある。

今回3ヶ月間の受け取り率が高率だった要因として、N社には社員食堂がなく、昼食時に弁当を利用すること自体には抵抗感が少なかったという食環境の前提がある。また弁当の無償配布という本研究の条件も影響したと考えられる。さらに食環境以外の要因として、N社では、社内で衛生委員会が従業員の健康づくりのために機能しており、衛生委員会に出席している労働組合のメンバーが、本プロジェクトに協力的であったこと、参加の呼びかけが、社内メール等の非対面型のリクルートだけでなく、保健師が社内イベント時や直接従業員の所に出向き対面型のリクルートを行ったことなど、産業保健スタッフだけではなく、人事部、労働組合等、社内全体の支援が得られたことも大きく関与している。

したがって、今後、他の職場での実施に向けて、従業員たちに“食べたい”と思わせ、自主的に購入し、外観、味、価格、健康面への配慮等の多様な面からも、“食べ続けたい”と思わせる魅力のある中食(弁当)の入手可能性の確保という課題がある。さらに社内において、産業保健スタッフのみならず、組織全体が従業員の健康づくりの重要性を理解し、協力を得られる体制を整えることも重要である。

V.まとめ

一食の適量把握が可能となる様に、食事バランスガイドに基づいた「バランス弁当」と栄養に関するメッセージカードを組み合わせた介入プログラムを開発し、都内N社の男性従業員63名を対象に、3ヶ月間、週3回職場昼食として提供した。事前事後のデータが得られた44名を「適量がわかった群(n=23)」と「適量がわからなかった群(n=21)」の2群に分け、喫食体験前後の食行動および体重・腹囲・

BMIの変化について解析を行った結果、わかった群では、食行動、体重ともに有意な変化がみられた。

本研究の結果から、1食の適量把握の認識ができるようになることは、勤労男性の食行動の変容と体重コントロールに関連しているものと示唆された。

本研究は平成19年度厚生労働科学研究費補助金「食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究(主任研究者:武見ゆかり)」の1つである「食事の提供(中食)を活用した職域における健康教育の試み」²⁰⁾の一環として行った。

謝辞

本プロジェクトの実施にあたり、プロジェクトに参加し、調査にご協力いただきましたN設計会社従業員の皆様に心から御礼申し上げます。また、実施にあたり多大なご協力をいただいたN設計会社人事部の皆様に深く感謝いたします。さらに、「バランス弁当」の献立作成等、多大なご協力をいただいた、(株)い和多、及びご担当の斉藤亜妃子様に深く感謝いたします。

本研究の一部は、第17回日本健康教育学会(2008)で発表した。

文献

- 1) 健康日本21企画検討会,健康日本21計画策定検討会.健康日本21:財団法人健康・体力づくり事業財団,2000
- 2) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会.「健康日本21」中間報告書,2007
- 3) 健康・栄養情報研究会.国民健康・栄養の現状.平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より.東京:第一出版株式会社.2008:51-53.
- 4) 財団法人統計協会.国民衛生の動向2008年第55巻第9号.東京:財団法人厚生統計協会:2008:79-94.
- 5) 厚生労働省保健局.標準的な健診・保健指導プログラム(確定版).厚生労働省保健局.2007:3-8.
- 6) 宮崎滋.肥満治療ガイドラインの概要.栄養学雑誌.2007:65:1-10.
- 7) 大久保公美.若年世代(20・30歳代)を含む成人を対象とした肥満予防・改善のための『食』に関する研究(分担研究報告書).平成19年度厚生労働科学研究補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業:食育を通じた健康づくり及び生活習慣病予防戦略に関する研究報告書 2008:9-27.
- 8) 鈴木恵美,大蔵倫博,中田由夫,他.食行動意識が肥満男性の活力年齢および減量効果に及ぼす影響.肥満研究.2006:12:112-118.
- 9) 入江正洋,三島徳雄,永田頌史,他.肥満職員に対する健康プログラムの心身に及ぼす効果.産業衛生学雑誌.1996:38:11-16.
- 10) 片山靖富,中田由夫,大河原一憲,他.食事制限と運動の実際による血清脂質の変化が血液流動性に及ぼす影響—減量前後の変化に着目して.肥満研究.2006:12:225-233.
- 11) 山津幸司,足達淑子.男性に対する非対面の行動的減量プログラムを用いた無作為介入試験.肥満研究.2005:11:311-316.
- 12) 土田幸恵,奥田豊子,東根裕子,他.ダイエット教室を受講した肥満傾向を示す女性の減量に影響する因子の検討.肥満研究.2007:13:74-83.
- 13) 国柄后子,足達淑子.行動療法による体重コントロールの通信指導.肥満研究.2000:6:262-268.
- 14) 足達淑子,国柄后子,山津幸司.通信による簡便な生活習慣改善プログラム—1年後の減量と習慣変化.肥満研究.2006:12:19-24.
- 15) 足達淑子,山津幸司,足達教,他.減量希望者の心理行動特性と習慣変容—コンピュータプログラム利用者における成績から—.日本病態栄養学会誌.2005:8:39-48.
- 16) 足達淑子,山津幸司.肥満に対するコンピュータを用いた健康行動変容プログラム—9カ月後の減量と生活習慣の変化.肥満研究.2004:10:31-36.
- 17) 魏丞完,大蔵倫博,中田由夫,他.肥満度と介入方法の違いが内臓脂肪型肥満者の減量効果に及ぼす影響.肥満研究.2006:12:47-53.
- 18) 佐々木敏.生体指標ならびに食事履歴問票を用いた個人に対する食事評価法の開発・検証(分担研究総合報告書).厚生科学研究費補助金がん予防等健康科学総合研究事業:「健康日本21」における栄養・食生活プログラムの評価方法に関する研究(総合研究報告書:平成13-15年度 主任研究者 田中平三)2004:10-44.
- 19) 吉池信男(主任研究者).国民健康・栄養調査 身体状況調査の手技トレーニング～腹囲測定編～(DVD)
- 20) 武見ゆかり.平成19年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業:食事バランスガイドを活用した栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究報告書.2008:149-168.
- 21) 運動所要量・運動指針の策定検討会.健康づくりのための運動指針2006—生活習慣病予防のために—(エクササイズガイド2006),2006.
- 22) メタボリックシンドローム診断基準検討委員会.メタボリックシンドロームの定義と診断基準.日本内科学会雑誌.2005:94:794-804.
- 23) 日本肥満学会.肥満研究臨時増刊号 肥満症治療ガイドライン 2006 肥満研究 2006:12:10-15.
- 24) 針谷順子.料理選択型栄養教育をふまえた一食単位の食事構成能力形成に関する研究-「弁当箱ダイエット法」による食事の適量把握に関する介入プログラムとその評価.栄養学雑誌.2003:61:349-356.
- 25) Hannum SM,Carson LA,Evan EM,et al.Using of packaged entrees as part of a weight-loss diet in overweight men:an 8-week randomized clinical trial. Diabetes Obes Metab 2004:8:146-155.
- 26) Glanz K,Rimer BK,Lewis FM.曾根智文,湯浅資之,渡部基,鳩野洋子訳.健康行動と健康教育-理論,研究,実践.東京:医学書院.2006:151-176.

(受付 2009.1.21.; 受理 2009.6.1.)

発題論文の理解と活用 ― 誌上フォーラム

この「誌上フォーラム」は、「勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連」論文について、NPO法人 食生態学実践フォーラム会員の方々からの意見を交換する広場(フォーラム)です。

私もサラリーマンの食生活指導をしておりますが、減量するにあたり、1食の適量を把握することは大変重要であると考えています。1食に必要な栄養素量の理論的理解と、実際に食べてみてわかる感覚的な理解が同時に行なわれることが、食行動を変えていく重要な要因になると思います。それを、直接指導なしに、栄養情報とコントロール弁当で行なう試みは興味深いと思いました。私も社員食堂を利用してもらう中で、1食の適量を理解してもらっています。この論文では介入期間を3か月としていますが、私の場合も、どのぐらいの期間で、1食量が自分のものとして身につき、外食のコントロールなどもできるようになるのかを検討してみたいと思いました。また、この3か月介入研究後も、減量の効果がどのくらい続くのかを知りたいところです。この論文では触れていないと思いますが、減量に対する動機づけも、経験上、大変重要と考えていますので、その効果も検討してみたいと思いました。

平良 恵理子(千葉県・クリニック栄養士)

現在、保健所に勤務していますが、男性だけでなく、勤労者をターゲットに保健所で事業を開催しても、参加者はほとんどありません。そんな中、メッセージカードを用いた情報提供は、すべての人に効果があったわけではありませんでしたが、管轄内の給食施設や外食店、中食の販売店などへの活用の可能性が考えられました。

また現在、勤労者(特に中高年)の朝食と喫茶店のモーニングサービスに関する研究をしているため、喫食体験前の調査の「普段の朝食の摂取頻度」について、「適量がわかった群」と「わからなかった群」で差異があったことを、とても興味深く感じました。本論文を読み、将来的には、喫茶店のモーニングサービスをそれぞれの状況に応じて利用することにより、朝食を毎日楽しく食べ、1食の適量把握ができるような食教育プログラムを開発したい、と更に強く考えるようになりました。

安達 内美子(愛知県・行政栄養士・大学院生)

学習者のいずれもが減量が必要な肥満者であり、かつ同様な介入プログラムを受けた人たちの中に、「適量がわかった群」と「わからない群」がほぼ同数いる、ということに興味を持ちました。対象者本人の中で情報や知識と、食べることが能動的につながっていくプロセスの詳細も知りたいと思いました。

職域の男性を対象とした保健指導では、減量希望の方がエネルギー制限の必要性は理解できても、日常生活の中で食事を変えること、今までの食事よりもボリュームが減ることが受け入れられない、続けるのが難しい、というケースがよくあります。食べる量がわかることと、対象者の食事の量的充足への期待や食後の満足感が、どのように折り合いがついていったのかも確認したいと思いました。

梁 洋子(東京都・健康保険組合栄養士)

一般に男性は女性に比べて栄養や健康への興味が低く、特に勤労男性では栄養教育の時間や場が少なく難しいですが、この介入研究では昼食をうまく活用していると思いました。管理された食事に、食事や健康に関する情報を加え、単に食事提供を行うだけでなく、情報を加えることで栄養教育を行ったという点です。減量が必要な人において「適量がわかる」と認識することは、短期間でも体重が減少し、食事の自己管理の上で重要であることが明らかにされました。

しかし、論文筆者も研究の限界の中で述べているように、解析対象者、「適量がわかる」人にはバイアスが生じていることは否めず、この種の研究の限界であるとも感じます。

また、個人的な興味として、「適量がわかる群」とそうでない群について、プログラム参加にあたってのレイビネスや、「適量がわかる」人はどのように「適量」を活用していたのかについても知りたいところです。

大山 珠美(宮城県・大学教員)

発題論文の理解と活用——著者から

論文読者からの声に応えて

香取 輝美

本研究は、体重コントロールにおいて、適量把握の認識を持つことの重要性を検証したものである。本稿では、本論文を読まれた方からの声に応えることで、研究結果の実践への展開等について考えてみたい。

Q 3か月介入研究後も、減量の効果はどのくらい続くのでしょうか?(クリニック栄養士)

本栄養教育プログラムでは、論文中に記載した事前調査、事後調査のあと、2008年9月上旬(事前調査から約1年後)に、事前・事後調査と同様の方法で追跡調査を実施しました(以下「1年後調査」と呼ぶ)。今回は、事前・1年後調査の身体計測値の変化について報告します。

<解析対象者>本論文中で最終的に解析対象者となった44名(わかった群:23名、わからなかった群:21名)中、事前および1年後調査の身体計測値データが揃う者35名(わかった群:20名、わからなかった群:15名)です。

<対象者全体の変化>両群ともに、体重・腹囲・BMIで有意な減少はみられませんでした。

<腹囲85cm以上またはBMI25kg/m²以上の者での変化>喫食体験前後の評価と同様、減量の必要がない者を除外し、わかった群:14名、わからなかった群:8名で解析を行いました。その結果、わかった群の体重は、平均78.8kg(SD9.4)~76.5kg(SD7.0)(p=0.03)、腹囲で平均92.8cm(SD6.8)~91.2cm(SD5.6)(p=0.04)、BMIで平均26.8kg/m²(SD2.9)~26.0kg/m²(SD2.2)(p=0.03)と有意な減少がみられました。さらに、事前・1年後調査の体重およびBMIの変化量においても、有意な群間差がみられました(共にp=0.04)。

Q 適量がわかる人はどのように適量を活用していたのでしょうか?(大学教員)

前述から、わかった群の人たち、その中でも肥満傾向にある人ではプログラム終了後も、体重コントロールにおいて「適量」を活用していた可能性が考えられます。しかし、「バランス弁当」を実際に食べ続けたことにより感覚として得た「適量」、あるいはメッセージカードの情報から得た「適量」、あるいはその両方など、適量をどこから学び、どのように理解し、実際に活用していたのかについてはわかりません。1食の適量把握の認識形成については、今後検証していく必要があると考えます。

Q メッセージカードを用いた情報提供は、管轄内の給食施設や外食店、中食の販売店などへの活用の可能性が考えられますか?(行政栄養士)

本研究の参加者は比較的健康意識の高い人たちであり、本来必要な人たちは、参加できていない、あるいは途中で脱落してしまう傾向があることがわかりました。また、勤労者をターゲットに保健所で事業を開催しても、参加者がほとんどいないことから、保健事業におけるリクルート活動は困難です。看護師・保健師の立場からは、自らが受診の必要性を感じ、外来患者として多くの患者が訪れる病院や診療所も、情報提供の拠点となることができるのではないかと考えています。その際、メッセージカードを用いた情報提供は、活用できる可能性が高いのではないかと考えています。しかし、外来患者が「読んでみたい」と思うメッセージを提供することが課題となります。理論から最新の栄養学の知見を得る手法を身につけ、わかりやすくまとめる力が現場の保健師にも求められていると感じています。

著者略歴

栄養士資格を取得後、看護師・保健師資格を取得し臨床看護師となる。現在は医療法人鉄蕉会亀田総合病院看護部。女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程修了。

発題論文の理解と活用 ― 実践的視点から

バランス弁当による喫食体験と健康・食情報カードの組み合わせによる栄養教育効果

大久保 公美

本論文で紹介された栄養教育プログラムは、「食事バランスガイド」活用の重点ターゲット層である勤労男性を対象に、体重コントロールを目的に開発され、都内企業と新潟市、豊田市の事業所（以下、3事業所）で同時に行われた。本プログラムでは、「食事バランスガイド」を具視化した「食事（弁当）」そのものを教材とした体験学習と、知識・スキル習得のためのメッセージカード（紙媒体）による情報提供という2種類の教材を組み合わせている。つまり、『（バランス弁当を）食べて実感！、（メッセージカードを）読んで理解！』することを繰り返すことにより、1食あたりの適量把握をねらったのである。その結果、プログラム実施前に比べて実施直後には、3事業所に共通して「1食あたりの適量とバランス」がわかる者の割合が有意に増加し、終了8か月後においても、その持続効果が観察された。さらに、外食や食品選択時の栄養成分表示の参考頻度や、家族と食に関する会話の頻度など、食行動面でも有意な改善が観察された。一方、体重変化については、実施直後には、3事業所共に減少または増加抑制効果が観察されたが、終了8か月時には、「効果があった」という結論には至らなかった。

プログラム終了後、各事業所でフォーカスグループインタビューを行い、活用した教材について学習体験者の生の声を集めた。決してよい意見だけが述べられたわけではなく、プログラム開発に携わった者としては生の声にショックを受け、“撃沈”したこともあった。しかしこのインタビューは、これらの教材を深く理解するうえで、有益な情報を得ることができた。メッセージカードについては、主食・主菜・副菜のバランスの重要性や、およその適量を理解することができた一方で、「内容によっては難しすぎる」「文字を読みたくない」という意見も挙げた。特に、メッセージカードの理解度は、学歴や社会的

地位の高さ、行動変容の準備段階の高さと関係があることがうかがえる。バランス弁当については受け入れられやすく、「適量把握の理解に役立った」という声が聞かれた。しかし、食事としての評価（味・温かさ・メニューの選択）があまりよくなかった事業所もあった。また、各料理の区別やSV数を把握するための食材の選び方や盛りつけ方の違いにより、「食事（弁当）」の教材性を十分に活かしきれなかった点があり、メッセージカードの内容と連動していないこともあった。このことは、支援者自身が各教材の特徴をよく理解していなければならぬことへの反省であり、また異なる教材を組み合わせる際に十分注意しなければならない点である。

3事業所共通して、自分の食生活の問題点や健康的な食生活のあり方に気づき、実際に食生活の変容が起こった。「気づき」→「行動変容」というプロセスは、必ずしもひとつのパスウェイではなく、例えば知識を獲得し、理論的に理解して気づき、それをもとに行動に移す場合（学習重視型）もあれば、バランス弁当を食べているうちに、いつの間にか気づき、行動が身についたという場合（体験重視型）もある。また、その中間（折中型）もあり、複数のパスウェイが示唆された。今回の研究デザインでは、どちらの教材がより効果的であったかということとはわからないが、単なる「食事」あるいは単なる「メッセージカード」ではなく、両教材が互いに補完しあっていた可能性が示唆された。今後、各教材ならびに両教材の組み合わせによる特徴や効果を改めて見つめ直し、さまざまな場における活用の可能性について検討する必要があると感じている。

著者略歴

プロジェクト参加当時は女子栄養大学助教（食生態学研究室）、現在は東京大学大学院医学系研究科博士課程。専門は公衆栄養学、栄養疫学。管理栄養士。

発題論文の理解と活用 —— 研究的視点から

行政的研究課題と食生態学的研究課題の融合

武見 ゆかり

本研究は、2005年に厚生労働省と農林水産省により策定された食事バランスガイドをツールとした栄養教育・食環境づくりプログラムを開発し、その効果検証を行うことを目的とした厚生労働科学費補助金による研究班の仕事の一部である。食事バランスガイドは、広く国民に「何をどれだけ食べたらよいか」を伝えるポピュレーションアプローチのツールとして策定され、著者も検討会メンバーの一人として策定に参画した。策定に関与したからには、その内容妥当性の更なる検討や、活用した場合の有効性の検討が研究者の責務と考える。本来、国のガイドラインは、そうした検討が十分に行われてから策定・公表するべきなのだろうが、現実には後追いで検証やエビデンスづくりを行うことも少なくない。そういう意味で、この研究は「行政的」研究ニーズにより始まったと言える。

しかし、食生態学を学び育ち、その構築をめざしている著者にとっては、食生態学の立場からの純粋な研究

課題でもあった。食事バランスガイドの一番の特徴は、食物の分類を、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物という主に料理レベルの分類にしたことである。もっと正確に言えば、食べる時の状態、食卓で目にする状態での分類を用いたということになる。これは食生態学が構築してきた「食物の階層構造」の考え方、すなわち、下の図に示すように、食べる行為の対象物である食物を、栄養素、食品・食材料、料理の各レベルでとらえ、それらの相互関係を理解し、学習者のライフスタイルや知識に合わせて選択して栄養教育に用いる考え方の検証でもあった。特に料理レベルの「主食・主菜・副菜」の指標は、かつては「核料理」と表現していたように、まさに食生態学から生まれた概念である。また、本研究では、具体的なツールとして食事バランスガイドをふまえた「バランス弁当」という1食単位の教材を用いた。これは、「弁当箱ダイエット法」の発想の応用である。日常生活の中で、健康人の多くは、一回一回の食事を「何を

「何を「どれくらい」食べたらよいかの基準

レベル	栄養素	食品・食材料	調理	料理・食事
			→	
内容	エネルギー 炭水化物、たんぱく質 脂質、ビタミン ミネラル	食品成分表(8分類) 6つの基礎食品 3色分類、四群点数法 糖尿病交換表など		主食、主菜、副菜 牛乳・乳製品、果物
基準	食事摂取基準	食事摂取基準に基づいた食品構成		食事バランスガイド
学習者にとって	目に見えないので、知識としては重要だが、実際の食事や食事づくりとつながりにくい	食品・食材料で具体的にわかるが、食材料の計量を伴わないと、重量の把握が難しい		計量の手間なく、食べるときに見ている状態で活用が可能。その分アバウトになる可能性あり
枠組み	栄養素選択型	食材料選択型		料理選択型

食べようか」と考えるのであって、1日3食を計画的に考え調整して食べてはいないだろう。であれば、まずは1食当たりの適量の把握ができるようになったら、体重コントロールにつながるのかどうかを検証することとした。

このように、本研究は行政的研究課題と、著者らの食生態学的研究課題の接点の上に成り立っていたと考える。今日、食生態学の中から生まれ提唱してきた課題の多くが、一般的に認知され、行政的施策やガイドラインの中にも取り入れられている。例えば、食育におけるひとり食べ・孤食(逆にいえば共食)の課題、地域における食環境づくりの課題などである。また、料理レベルの食事調査ツールとしてのFFQ(食物摂取頻度調

査)の開発なども進んできている。改めて、食生態学を専門と自負する研究者が、研究成果をエビデンスとして社会に提示していく必要性が高まっていると感じる。今回、本論文を誌上討論の材料としてとりあげていただいたことが、そうした研究活動のさらなる推進のきっかけになればと願う。

著者略歴

女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程を、足立己幸氏の指導の下で修了。その後、女子栄養大学食生態学研究室の助手、専任講師、助教授を経て、2005年より教授。食事バランスガイド策定検討会委員の他、内閣府食育推進会議委員などを務める。

より理解を深めるために

発題論文の研究デザインや食教育プログラムに関する理論、関連する先行文献、分析手法等に関する情報コーナーです。

料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究

民族衛生, 50, 2, 37-74, 1984

足立己幸

主食・主菜・副菜と、それら料理の組み合わせによる料理選択型栄養教育の枠組みを初めて社会に提示した学術論文。都市化段階のことなる3地区(宮崎県高千穂町、埼玉県坂戸市、東京都豊島区)における食事調査結果の解析から、日常用語としても使用されていた「主食・主菜・副菜」という用語を「核料理」と命名し、専門用語として基準を明確にし、それらの組み合わせによる食事評価結果から、その妥当性を示した。食事バランスガイドで定義された主食・主菜・副菜の原点を知り、料理レベルの栄養教育教材(ツール)の意義を再確認する意味で、ぜひ一読を勧めたい。

小学6年生における「弁当箱ダイエット法」を用いたランチバイキング学習前後の食物選択の改善

日本健康教育学会誌, 16, 3, 94-109, 2008

嶋田雅子, 小林陽子, 坂口寄子, 岡田加奈子, 村山伸子, 佐々木敏, 武見ゆかり

東京都世田谷区の小学校において、小学6年生を対象に「弁当箱ダイエット法」を用いたランチバイキング学習を実施し、この学習を通して、児童の食物選択内

容が改善するかを検討した論文。ランチバイキング学習は、年間を通じた食に関する学習プログラムの最初と後半の2回実施し、児童の食物選択内容の変化を、栄養素、食品、料理レベルと、料理の階層構造に基づいて検討を行った。食物の階層構造による食事評価方法、及びそれらのつながりを確認する具体例として参考にされたい(J-stageのJournal@rchiveで全文公開)。

在留外国人に対する英語版食事バランスガイド“Japanese Food Guide Spinning Top”の活用を通して再確認する栄養教育の基本

日本栄養士会雑誌, 53, 2, 49-53, 2010

林美美, 武見ゆかり

外資系企業に勤める在日外国人を対象に「食事バランスガイド」を活用した栄養教育を実施した事例報告。学習者はアメリカ人が多かったことから、米国のMy Pyramidと食事バランスガイドを比較対照し、具体的な活用の留意点と限界を示した。食習慣や食体験が大きく異なる外国人への栄養教育教材(食事バランスガイド)の活用を通じて、改めて「学習者主体」の栄養教育の基本を確認できたことが述べられている。この「学習者主体」という発想こそ、料理選択型栄養教育が生まれしてきた原点でもある。

学習者と支援者の間で活躍する教材たち

「さかなってすごい！」—— すごい、をどう活かすか

香川 明夫

「さかなってすごい！」とは、何とすごいタイトルであろうか。学校教育では今まで、魚の「すごさ」に気がついていなかった。小学校で魚が登場するのは、理科・社会・生活科など6年間を見渡しても、さほど多くない。しかも、それらの内容から、子ども達が魚の「すごさ」を感じることはできないであろう。しかし、小学生のうちに「食べ物」としての魚に出会い、魚のさまざまな生態を理解し、「食べ物」として受け止めることは、子ども達が将来、自立した生活者になるための「生きる力」に直結することだと考える。まさに、そこが魚の「すごさ」なのである。

子ども達が最も興味を持ったのは、「さかなの一生って、知っている？」であった。魚は水の中で生活している。だから、自分達はその生活を見て知ることができない。キンメダイが、「形」が変わったり「色」が変わったりしながら、卵から成長していく姿は、子ども達にとって初めて知ることだった。変化がはっきりわかる資料は、知識を発見する機会となり、そのものの理解や自分との関わりを考える上で、とても大切なものである。

次に人気のあったのは「さかなの栄養」だ。4年生男

子から、「魚の脂肪は、いい脂肪だとは思わなかった」という意見があった。「栄養」という実際に目で見てもわからないことが説明されているところに、興味が生まれたのだろう。また、「さかなのおいしさをいかす食事づくり」や「さかなのじょうずな食べ方」の頁は、「魚を食べるのは面倒くさい」といっている子ども達に、「チャレンジしてみないか」と呼びかけている。教師にとっても、そこから進めてみようというきっかけになる。

子ども達からの全体を通しての感想は、「普段、普通に食べている魚もこの本を読んで、かわいそうだな、命は大切だなあと思った」(5年男子)、「魚が人間にとって、大切なものということがわかりました。これからはもっと魚を大事にして、残さず食べていきたいと思いました」(5年女子)などからわかるように、魚を通して食全体を表す本教材の「魚のすごさ」を子どもたちが読み取っている。「家族のみんなに教えてあげたいです」(4年女子)という感想は、新しい感動や知識に出会ったときに感じる行動への意志が表れている。

このように、食を取り巻く循環を考え、学ぶことができる本教材は、「生きる力」を育むために、ぜひ取り上げ活かしていきたい教材である。筆者が現在取り組んでいる「魚」を通じた教育活動にもつながる。子ども達の反応に、改めて魚の「すごさ」や、本教材を活用する意味の大きさを感じている。



「さかなってすごい！」東京都産業労働局農林水産部水産課発行。東京都内の小学生に配布。

著者略歴

女子栄養大学短期大学部こども食育学研究室准教授。専門は子どもに関する食育。埼玉県公立小学校教諭を経て現職。NPO法人 食生態学実践フォーラム運営委員。

食育ワークブック「共『食』手帳」のコンセプトと活用

マイゴール、マイサイズ、マイペースで進める食からの生きがい・健康・地域づくり

足立 己幸

はじめに

連続講座のねらい

地域で生活する人々の食をどうとらえ、望ましい食をどう実現するかについて、さまざまな立場での研究や実践の成果を踏まえ、じっくり考え合い、体系化へ活かしていく期待を持って開講されている「食生態学実践フォーラム連続講座」は4回目を迎えた。今年度は、「共『食』手帳」(以下、共食手帳)を教材に、人間の尊厳(生きがいや生活の質、人それぞれのやり方など)の重視、生活と環境・地域づくりとの共生重視等をコンセプトに、この冊子にこめられた内容を理解・共有し、参加者が“食の専門家”としてそれぞれに支援する人、グループ、地域での展開・活用について実践的に研修することになった。ワークブックという学習者主体で進める教材なので、可能なら他の教材との組み合わせ・合流・再編で、それぞれの学習条件に対応する“マイ教材”作成も試みたいという、高望みの企画でもある。

参加者

具体的な検討課題を抱えての参加者は17名であったが、業務等との関係で4日間の全日程に参加できない人もいた。

時間

週末の10時～16時まで。この他に、課題についてのグループ討議が行われた。

進め方

共食手帳についての基本レクチュア、参加者それぞれが抽出してきたプライオリティの高い食教育・食育課題(以下、課題)とその解決法についてのグループ内討議、他のグループとの総合討議、そのプロセスで必要になった内容について、共食手帳等を用いた基本レクチュアの補充・討議……の繰り返しで進められた。学習

のゴールは、各自が開講時に抽出した「直面する課題について、課題の構造、その解決方法の検討を事例にし、人間の尊厳、その環境との共生を重視する食育のキーポイントを見出す」こととした。

内容

連続講座の趣旨・研修課題の確認、申し込み時の宿題だった“生きがいの図”(共食手帳p4,5)を用いた自己紹介を含む開講セレモニーの後、次の基本レクチュアが行われた。

- ・共食手帳に期待してきたこと-1.その全体像(筆者)
- ・同上-2.人間の尊厳を重視する福祉の立場から(医療法人西部診療所、社会福祉法人健友会理事長・医師 小川正時)
- ・同上-3.他職種のチーム力に期待する現場から(社会福祉法人健友会みなみかぜ施設長・看護師 谷口友子)

討議に活用した基本レクチュアの一部について、共食手帳の当該ページの内容の一部を取り上げ、活用への参考にしたい。本誌第2号、p18～19に谷口友子氏による「共食手帳を使って一福祉施設で多職種の合同研修」が掲載されているので合わせて検討の資料としてほしい。

1. 表紙に共食手帳のコンセプトを直接的に表現した

(表紙,p2)

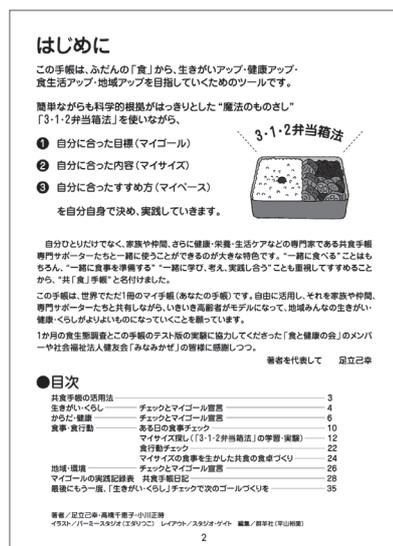
共食手帳のコンセプトは“人間の尊厳(生きがい、望み、健康)の重視、個性重視、現実・日常生活の重視、生活の質と環境の質の共生の重視をベースに、楽しくやれる、みんなで共有できる、持続可能に、連携と協働、これらの基礎としての科学的根拠(理論的、実践的根拠を含む)を踏まえる”という高邁な、しかし人間の基本要件を目指している。十分に実現されているとは限らな

いが、共食手帳の1ページごとに心がけてきたコンセプトである。

表紙にはその基本を直接、表現した。



表紙



p2

例えば、マイゴール・マイサイズ・マイペースの“マイ”は、自分自身のための手帳であること。しかも完成品ではなく、いわば塗り絵ノートである。学びながら書き加えながら学習者自身が仕立て上げる、世界で唯一の手帳である。生きがい、心身の健康状態やライフスタイルに合わせて、自分でゴールを決める。少し高望みのほうが力を発揮しやすい人、逆に確実に慎重なゴールが行動しやすい人など、人さまざまである。サイズ(体、活動や作業、食物量等)と進める道のりや速度も人それぞれであること、“人間の尊厳を重視する”“個性を重視する”というコンセプトを直接、表紙の上部に表現した。風船のように

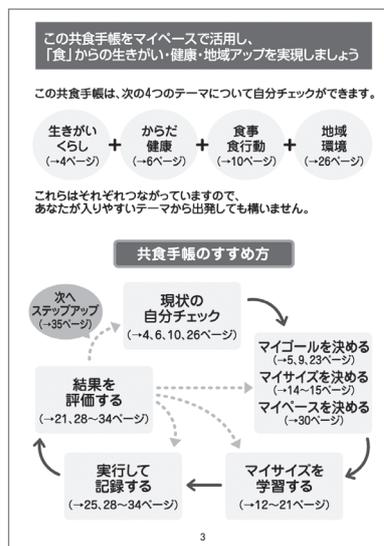
固定的でなく、空に向かって描いてある。

2. マイペースで進めるための手順、学習者も支援者も同じマネージメントサイクルでらせん状に“進歩”する

(p3)

マイゴールにすすむ入り口は選択肢が多い方がよいが、共食手帳のコンセプトに基づいて4つの入り口を用意した。「生きがい・暮らし」「からだ・健康」「食事・食行動」「地域・環境」である。自分が得意なことから入る、逆に弱いので改善したいことから入る等の選択が自由である。しかし、一般的には「生きがい・暮らし」から入ると、共食手帳の特徴を発揮しやすい。

学習の進め方も自由であるが、マイゴールを目指して、マイサイズを模索しながら、マイペースで進めるために、基本的にはアセスメント、目標設定、計画、実施、評価、次の段階へ……の手順を踏む方が着実で、合理的である。生活の場でも、専門的な活動の場でも、知恵を生かす人間行動の基本は同じだからである。このページの特徴はマネージメントサイクルに共食手帳の該当するページを表示し、目次代わりにしたことである。



p3

3. 生きがい・くらしの方向(ゴール)を描き、その中に食の位置・役割を確認する

(p4,5)

ステップ1の、自分にとって何が大事か、そのために食はどんな役に立つのかという生きることの全体を俯瞰して、その中に食の位置を確かめることが、“人間の尊厳

重視”の出発点と考えた。実際の学習会では、「私の生きがいはこれ！」「こんなくらしがしたい！」という呼びかけのタイトルに戸惑う人が少なくない。食事や食生活について学習しようとしているのに、なぜこんな質問をするのか、なぜこんな質問に答えなければならないのか、管理栄養士・栄養士としてこんなところまで立ち入っているのか等、議論百出である。栄養・食教育のゴールは生活の質(QOL)の向上だと、明記しながらこうした質問が出るのはなぜだろうか。従来の栄養指導や栄養教育では食事のことは自分に関係ない、自分にとって重要度の順位は低いという人が少なくない実社会の中で、栄養・食が社会生活から浮き上がっているように見えたのは、生きがい・生活と栄養・食の関係を真正面から問いかけていなかったからではないか。人それぞれの生きが

い・生活の中で、栄養・食とのつながりも多様であるから、このつながりの部分を明確にし、理解し、実行することが、その人の人間としての尊厳や個性を重視することになる、という考えである。

また、自分の生きがいを書くことを拒否する人、生きがいが思い浮かばない人、書こうとしても表現できない人等が回答を拒否し、怒って退席する例もあった。しかし、一方で生きがいを書けない自分を発見して悩む人、漠然としていた生きがいを客観化できたと喜ぶ人も少なくない。いずれにしろ、突然のとっぴな質問なので、回答者が落ち着くための時間を十分にとることが、無事に進めるコツのようだ。

幼児の場合は「大きくなったらどんな人になりたいの?」、学童期なら「将来、どんな人になりたい?」「今一番望んでいることは?」等、質問文を修正するとよい。

ステップ2について、健康面、食生活面、その他の面では、はじめから枠にはめないほうが望ましい。ステップ1の「生きがいを実現するためにやりたいこと、やらねばならないと思うことは?」と質問して、自由にできるだけ多く書き出してもらい、カード法等で整理する手順を踏むと、基本的な問題点や対策がより明らかになる。

ステップ3は、2で提起された問題点解決は自分だけではでき得ないので、家族や友人と協力や協働が必要であること、地域全体としての問題があることに気づき、(だから仕方がない、と引き下がる方向でなく)これら周囲の人や地域へのつながりや期待を顕在化する可能性が高い。ステップ1はきわめて個人的な情報なので、プライバシーの保護が必要だが、ステップ3に進む過程で、学習者相互の活発な情報交換が有効になる。

ステップ4は、このシートの総括にあたり、自身の情報を俯瞰する上で重要である。このときに初めて、自分にとっての食の意味や生きがいと、身近な人々との関係の重要性に気づく人も少なくない。

p5の最後に、これらの検討を経た、ワンステップ上がった段階での「生きがい・くらし」のマイゴールを記入することになる。このワークは各テーマで準備され、マイゴールを確認しながら、評価が具体的にわかるように進める。例示してあるように「自分の生きがいをはっきり書けるようにする」の段階を重要視し、位置付けていることがマイペースでの歩みを可能にしている。更に、共食手帳

p4

生きがい・くらし 生きがいやくらしについて考え、マイゴール(自分の目標)を探してみましょう

あなたにとっての生きがいは、どんなことですか? そのために、どんなくらしがしたいですか? 思いつくまま自由に書いてみましょう。

私の生きがいはこれ! こんなくらしがしたい!

記入日 年 月 日

ステップ1 どんなことを書きますか? または、書きだしたいと思っていることば?

ステップ2 それを書き出すために、やりたいことば? または、やらねばならないと思うことば? 今考えていることや、問題点がある場合は書いてみる。必要に応じて書き加えよう。

ステップ3 これらを実現するために、どんな家族・仲間・地域で助けを求めていますか?

ステップ4 全体を見て、つながりの良いところを線で囲んでみましょう。

4

p5

自分の「生きがい・くらし」の図を描いてみて、どうでしたか? その大切な生きがいを果たすために、

- ① 食事がどのようにつながっているのか
- ② 自分はどうしたらよいのか
- ③ 家族や仲間、地域はどうあってほしいのか

などが具体的に見えてきたことでしょう。

.....

これらをつまみ、 「生きがい・くらし」のマイゴールをもう一度、確認してみましょう。

「生きがい・くらし」のマイゴールは

記入日 年 月 日

です。

マイゴールの例

- 自分の生きがいをはっきり書けるようにする。
- 家族や友人と仲良く過ごしたい。
- 地域のために役に立ちたい。

5

の最終ページに同じシートが準備されている。1冊を学習した総括としての自己チェックシートでもある。

もう一点、専門支援者がこのシートを使うときには、自身が生活者として、専門家として、本題についての専門支援者としての三重性を持っていることを認識し、これらの関係を整理する必要がある。専門家としての立場に偏すると、あるべき論や理念が先に立ち、生活レベルでの悩みや矛盾を見落とす場合が少なくないからである。

4. 健康も全身チェックから、部分チェックへ。マイゴールは“調子のよい日”を増やすこと

(p6,7,8)

共食手帳のコンセプトの一つは、現実・日常生活重視であるから、物の見方も、全体から部分へと進むことを提案している。その典型例が“からだの全身→部分チェック”で全身の正面と後面のイラストを描き、その上に、「特に快調な部分には○印を、不調または心配な部分には△をつけましょう」としたことだ。この発想は、識字率の低い外国での健康調査にある。はじめは筆者自身の体の部位を指差して、不調な部位の説明を求めたが、現地の人と一緒に筆者の体を指差してしまうので、その後方法を変更して、台紙に全身を描き、「これはあなたです。どこか痛いところがありますか?」と問いかけることにした。真剣に具体的な説明を加える人、笑ってどこも痛くないと台紙の絵に大きな○をつけて持ち去る人など、楽しい健康調査になり、予想を超えた現状を知る

ことができた。日本でも幼児、高齢者と好評だ。×が多くついて自分がかわいそうだと、涙を流す高齢者もいるので、△にしてある。健康調査で最重要なことは、全身として体調がよいかどうか、次いで、どこが悪いか、その部分をどう処置するか、と考えるのが自然であろう。このワークはこの手順で進む。

p7の部分チェックにも工夫をした。現実には高齢者の場合は、加齢と共に体のあちこちに不調や支障が出てくる。これは病態でなく、加齢に伴う常態であると言われてもかかわらず、通常の検診表では×と評価される。筆者自身が70歳を過ぎて、青春時代とは常態が異なってきている中、目指すことは“自分なりに体調が良い”日が多いこと、体調の悪い日が少ないこと。従って体調の悪い状態を把握して、しかるべき処置をすることである。そこで体調評価がよいつき、悪いとき別にチェックする表にした。体調がよいつきには△が少ないので、記入しながら落ち込んでしまうことなく、悪いときとの比較ができるので、その人に合った体調管理のヒントも得られる。

更に次ページの細部へと進み、罹患している病名や薬チェックができる。ここで重要なことはp6の全身チェックとの関係を確認し、投薬で患部がよくなれば、全身の健康状態がよくなる可能性が高い、という認識を深めることである。

体格チェックで、使用するBMIについては計算が複雑なので、数値を覚えるだけで、自分の日常の健康チェックにつながらない人が多い。そこで、オリジナルの

p6

からだ・健康

自分のからだや健康を見つめなおしてマイゴール(自分の目標)を探してみましょう

今のあなたのからだの調子はどうですか? まず全身を見渡してみましょう。その次に、各部分ごとにいいにチェックしていきます。

からだの全身→部分チェック!

記入日 年 月 日

1 全身チェック

特に快調な部分には○印を、不調または心配な部分には△印を、治療中または介護を受けている部分には▲印を付けましょう。

p7

2 部分チェック

面田の場合は省略して、次のページへ進んでも構いません。

①の全身チェックで△印や▲印が付いたところを、さらにいいに書いていきましょう。「体調が良いとき」「体調が悪いとき」「現在治療中」において当てはまるところに△印を付けます。

★健康手帳、診療所・病院の指導や記録、福祉手帳、日記などを参考にしてチェックしてみましょう。

部位	症状	状態	説明	部位	症状	状態	説明	部位	症状	状態	説明
頭	痛む	○	頭痛	顔	腫れる	△	顔の腫れ	手	震る	○	手の震え
顔	ぼーとする	△	顔がぼやける	目	赤い	△	目の赤み	足	冷たい	△	足の冷え
目	かゆい	△	目のかゆみ	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	腰	こわい	△	腰のこわさ
鼻	かゆい	△	鼻のかゆみ	口	乾く	△	口の乾燥	膝	痛む	△	膝の痛み
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	足	むくむ	△	足のむくみ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	背	こわい	△	背のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ
腰	こわい	△	腰のこわさ	足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え
足	むくむ	△	足のむくみ	手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ
手	震る	○	手の震え	顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み
顔	腫れる	△	顔の腫れ	目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり
目	赤い	△	目の赤み	鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥
鼻	詰まる	△	鼻詰まり	口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち
口	乾く	△	口の乾燥	歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ
歯	抜け落ちる	△	歯の抜け落ち	腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△	腰のこわさ
腕	こわい	△	腕のこわさ	腰	こわい	△					

食生態学連続講座レポート

課題の抽出から、討論、「共『食』手帳」の活用を考えるまで

平本 福子

事前に配布された講座日程表には、開講時に「参加者が抱えている解決が必要な食をめぐる問題点の抽出と、その解決に向けての学習ゴールの設定」とあった。そして、各自が日々の実践活動で抱えている問題点や課題を、付箋20～30枚に書いて持参するように指示された。ワークブック「共『食』手帳」という学習者主体の教材がテーマの講座であることから、当然と言えばそうであるが、受講者(学習者)にも自らの課題を解決するという主体的な参加が求められた。

筆者は2日目から参加したことから、グループのメンバー(行政栄養士、大学教員)の助言を受けながら、持参した付箋を用いて、何とか課題の抽出を行った。筆者は2005年から、仙台市で小学生が主体的に取り組む食育活動の支援をしている。昨年から悩んでいる課題は、子どもと支援者の両者が活動の根幹である「子ども主体」を維持できないことであった。

この活動は弁当箱法を学んだ子どもたちが「友だちに教えたい」と始めたもので、「子ども主体」が活動のキーワードである。しかし、5年間活動を続けてきて、発足当初のように問題意識を持って活動する子が少なくなり、活動が形骸化しつつある。また、参加する子どもが低年齢化し、子ども自身がリーダーとなる活動がしにくい。地域ボランティアも入れ替わり、「子ども主体」の理念が共有しにくくなっている。

この筆者個人の課題をグループで話し合っていくうちに、新潟の行政栄養士が「うちの地域では、子どもが主体になる活動はほとんどされていない。子どもは計画されたイベントに参加するだけ」、東京の小中学校で家庭科教育に関わっているメンバーからも「学校でも子どもが主体となる活動は少ないのでは」との発言があった。結果的に、子どもが発信源になる活動ができていない、という筆者の課題は、グループメンバー全員に共通する課題であることがわかり、課題解決に向けて、全員で話

し合うことになった。

話し合いでは、まず、子ども、親、学校、地域のそれぞれが抱えている課題を出し合った。例えば、「親は子どもの話をじっくり聞いていない」「学校では教員や栄養士は子どもがしたいことを共有していない」「地域では活動に関わる人々が基本的な理念(どのような子どもを育てたいか)を共有していない」などである。ここから、関係者での理念の共有というキーワードが浮かび上がってきた。ここで言う理念とは、「子ども主体の活動が、子どもを育てる」というものである。

そして、課題解決のひとつとして、子どもが主体であるという、基本理念を共有するような研修会を開くという案が出された。また、その研修で「共食マップ」(共食手帳 p26)が活用できるのではないかとということになった。

以上のような、グループワークの発表を経て、課題の抽出→課題解決の方策→「共食手帳」の活用という流れが徐々に見えてきた。

その後、足立先生のレクチュア(「共食手帳」のコンセプトと活用)を受け、個々の頁での具体的な活用ポイントを押さえることができた。なかでも、「得意な食行動でチャンスをつくりましょう」の「食事をつくったり・準備したりする行動の表」(共食手帳 p23)は、具体的な活用プランが浮かんだ。なぜなら、筆者には低学年の子どもたちに、活動の効力感を味わってほしいという緊急の課題があり、食事づくり行動は低学年の子どもが「やってみよう」ことだからである。「得意なことから始める」ことが、どの子の効力感にもつながると感じた。

また、子どもたちが地域の中で食に関する情報を受発信していくためには、地域の資源(ヒト、モノ)が一望できる「共食マップ」が有用と思われた。子どもと一緒に地域を歩きながら、「共食マップ」をつくっていくのは楽しそうだ。「あのスーパーに寄り道しよう、あの味噌屋の店主には緊張しよう」と、子どもたちの顔が浮かんだ。

講座受講生より —— 私の「共『食』手帳」の活用 ——

受講を終えて、それぞれの受講生が「共『食』手帳」をどのように活用していくかについて、可能性や迷いも含めて語り合った。

■私の課題は、高校生や大学生を指導していく中で、関心を持って聞いてくれない生徒にどうしたら積極的に聞いてくれる授業ができるかということでした。今回グループワークをして、まずはその生徒達が自分のQOLの中で「食」を位置づけてみる、また、なぜ位置づけてみるのかに気づかせることがいいかなと思いました。その時、自分自身の強みをQOLやQOEの中で見つけ、その強みを活かしていくために「食」が重要なのだと生徒自身が気づいていくことが、「食」に関心を持ってくれることだとわかりました。具体的には、QOLのワークシート(共食手帳 p4)を生徒用につくり変えてみたいと思います。また、共食マップ(共食手帳 p26)を生徒自身がつくることを通して、自分の関心を見つけていけるようなものにできたらと思っています。(高校・大学講師)

■私は、米を中心とした日本型の食生活が、環境にも身体にもよいということがわかる国民を一人でも多くしたい、と仕事をしています。今、最も課題としているのは、いろいろマスコミで働きかけているのに、20代男性の朝ごはんを食べる人が多くならないことです。私の仕事は直接それらの人々にアプローチすることはなく、専門家を通じて、ごはんのよさを伝えることができるのが強みだと思います。そこで、「共食手帳」を使って、それらの専門家のごはんについての考え方を変えていくようなことができるのではないかと考えました。(食関連団体)

■私の課題は、私自身が小学生に向けて「食」の授業をするとき、または栄養士養成課程の学生が子どもに授業するとき、魅力ある授業ができているかということです。指導案を書く際に指導案上では、家庭科、生活科、理科、保健などの教科を決めて作成するという指導が行われています。そのため、3年生では、「共食マップ(共食手帳 p26)を使って自分の家の周りにどんなものがあるか書いてみましょう」とやっているのに、5年生での家庭科では、この共食マップの学習を活用することなく授業がなされているというように、教科で縦割りになってしまうので、教材が十分に活用できないという現

実があります。また、セルフチェックの教材として、食事づくり行動の表(共食手帳 p23)を子どもが自分のできることや、やりたいこと、それから他の人に伝えたいことなどをチェックするものとして活用できるのではないかと考えています。

(大学教員・家庭科教員養成)

■私は栄養士同士のつながりを強めたいという思いがあるので、まず共食マップ(共食手帳 p26)を使って、自分達栄養士がどのようにつながっているのかを、確認することができているのではないかと考えました。また、今回受講して、実際に何が課題であるのかを、自分自身で把握できていないことに気づきました。おそらく仲間の栄養士達も同じだと思うので、それらを共有するために使いたいと思いました。具体的には「ふだんの食事を振り返る」(共食手帳 p10,11)などです。また、検診の際には「QOL(マイゴール)」(共食手帳 p4)を、自分たちで計画する講座では「からだ・健康のマイゴール」(共食手帳 p9)をやれればと思いました。更に、「1食のマイサイズ」(共食手帳 p15)を20代や30代向けにつくってみたいとも思いました。(行政栄養士)

■私は、現実的な課題を持たないまま、この講座に参加しました。そこで、会社員だったときにあれこれ悩んでいたことを課題としました。それは若い女性の食事改善についてです。この講座を受けて、私自身が課題のレベルをまったく整理できていないことがわかり、ショックだったのですが、それを整理するために共食マップ(共食手帳 p26)が役立つと感じました。もし、今後、若い女性の食事サポートをするチャンスがあるとしたら、共食マップを使って、自分の食事が変わっていくんだよ、ということを参加者と共有できたらいいなと思いました。

(大学院生)

著者略歴

宮城学院女子大学教授。専門は調理教育。博士(栄養学)、管理栄養士。管理栄養士養成課程の大学生や、子どもの調理教育に関わる。NPO法人 食生態学実践フォーラム理事。

食生態学地域事例研修

標津体験プログラム

食生態学地域事例研修の趣旨

針谷 順子、高橋 千恵子

本研修は、地域の生々しい食の営みを実際に体験し、その内容を交換し、共有し、食の営みの広さや多様さを知り、食の営みについての認識を深め、実践へ活かしていく……という本フォーラムの真髄とも言える研修の一つである。地域のダイナミックな食の営みを具体的に見るためには、それらを俯瞰的、かつ複眼的に見る力(視座)がなければ、見えるものも見えない。それらの「見る力」の基礎となる枠組みの一つが、「食環境の図」(本誌第1号p3)である。

しかし、それぞれの地域は歴史・風土が異なり、食の営みも多様であることから、上記の食環境の枠組みが潜在化していて、見えないこともあるだろう。そこで、それらを深く鋭く見るためには、共通する理論的枠組みを持ち、一方でそれぞれの認識や問題意識を異にする仲間での意見交換が、大きな意味を持つと考えられる。事例(実践)から問題点や矛盾を見出し、その

解決のために改めて理論を深く学ぶ、そんな双方向的な研修を我々は求めてきた。

第1回目の標津町での研修は、川畑喜美子氏のコーディネートにより、質の高い内容となった。

また、本研修の内容は、秋鮭を中心とした食物の「生育環境」から「収穫」「加工」「販売」「食べる・保存・廃棄」といった一連の「食の循環」について、体験学習を行った。夕食後の学習会では、宿泊したホテル川畑のおかみや、標津町観光課参与、観光協議会会長などから、取り組みのきっかけ、目的、今後の展望等についての講話をいただき、体験学習を支える地域の組織づくりや、それらに関わる人々の熱い思いを知ることができた。標津町という限定された地域の中だけで「食の循環」の全体像が把握(実感)できたことや、標津町民がさまざまな立場で連携しながら取り組んでいる姿勢やしくみも知ることができた。

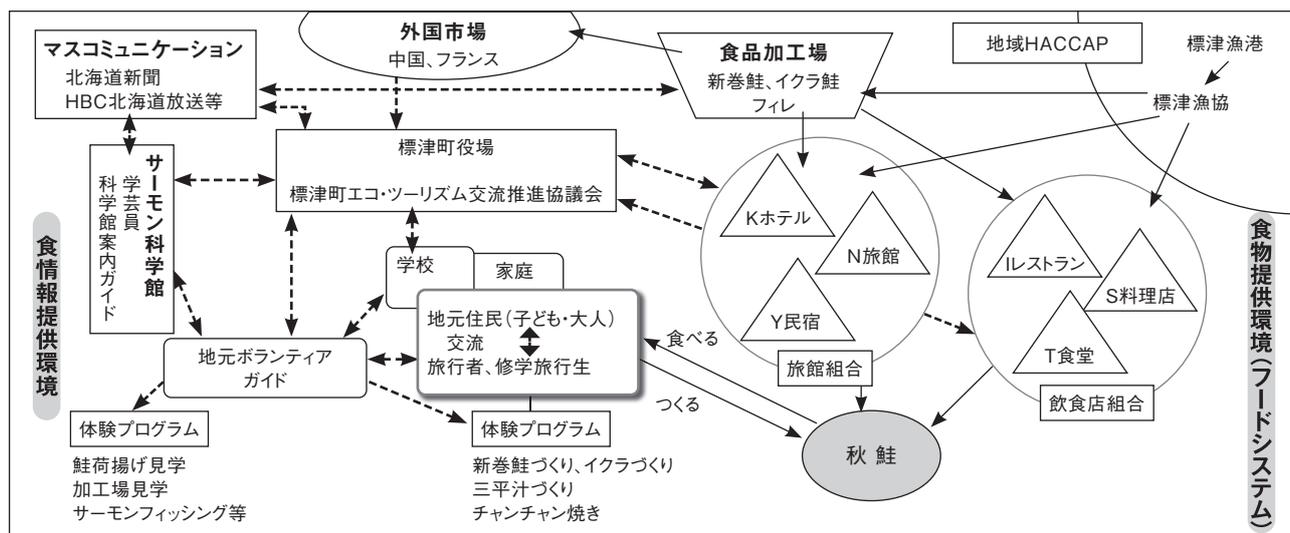
標津体験プログラム 研修日程

月日 (曜日)	時	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
9/4 (金)	研修内容	中標津空港 13:30											滋賀県高等学校体験学習見学 (いづらづくり、手餅づくり、流木アート、溪流釣り)	夕食	研修会「標津町地域HACCPと体験学習の取組について」	自由時間			
	研修場所(講師)等												文化ホール、生涯学習センター(各担当ガイド)		ホテル川畑研修室(観光ガイド協会会長)				
9/5 (土)	研修内容	漁業体験「鮭漁荷揚げ作業」	朝食	漁業体験学習「食品加工工場見学」	漁業体験学習「鮭の生態学習」	漁業体験学習「荒巻鮭づくり」	食文化体験学習「ちゃんちゃん焼き」実習と試食	自然体験学習「標津・知床半島の自然・環境観察」	自由時間	夕食	「地域体験プログラムに取り組み地域住民との交流会」								
	研修場所(講師)等	標津漁港(荷揚げ担当ガイド)		食品加工工場(工場長)	標津サーモン科学館(科学館職員)	標津ふれあい加工食品センター(荒巻鮭担当ガイド)	標津漁港第二市場(漁業関係者、ホテル川畑)	羅臼ビジターセンター(添乗員)											
9/6 (日)	研修内容	朝食		自然体験学習「野付半島自然観察」		自然・文化体験学習「ポー川史跡観察」		昼食	中標津空港 13:50		羽田空港 15:40 解散								
	研修場所(講師)等			野付半島ビジターセ(添乗員)		標津町の自然(標津湿原)と町の歴史の解説を聞きながら見学													

標津食環境マップ

川畑 喜美子

「標津町エコツーリズム交流推進協議会」が育ててきた標津町の食環境 —秋鮭を例に—



北海道の最東端に位置する標津町では第一次産業を振興する上で、本物の現場を見て、体験し味わってもらおうことが、生産活動と等しく重要であるとの考えから、平成13年に地域の産業と観光を軸にした「標津町エコツーリズム交流推進協議会」を立ち上げた。この構成メンバーは、漁協、農協、商工会、観光協会、旅館組合、ガイド協議会などである。

これらの標津町特有の食環境を体験してもらうために、エコツーリズム交流推進協議会では、旅行者等の案内をガイド協議会(町民ガイド)に依頼し、全国初の地域HACCPを行っている標津漁港の「鮭荷揚げ見学」や「鮭の加工場見学」「浜のセリ見学」、更には「標津サーモン科学館」での総合的な鮭学習などで、標津産鮭についての食情報を発信している。

また、食物づくりの側面では、体験プログラムとして、「いくらづくり体験」「新巻鮭づくり体験」「三平汁づくり体験」「チャンチャン焼づくり体験」などを、町民ガイドと共につくって食べることを勧めている。更に、宿泊する宿や飲食店においても、地産地消を第一に、標津産鮭を

使った郷土料理の提供や新しいメニュー開発にも取り組んでいる。

旅行者や修学旅行生の方々には、これらの多様な体験プログラムの中から、自分たちにあったプログラムを選択してもらおう。エコツーリズム交流推進協議会は、これらの来訪者と町民ガイド、漁協、農協、宿泊施設、飲食店などをつなぎ、コーディネートする役割を担っている。

標津産鮭の消費拡大と共に、町を訪れる人々との交流を推進することは、地元経済の活性化だけでなく、人々との交流を通して得られる町民の元気づくりにつながっている。今後は、鮭料理をつくったり、食べたりする体験を通して、地域の食文化の伝承を行っていきたいと考えている。

著者略歴

女子栄養大学栄養学部卒業。現在、標津町にてホテル「川畑」を経営しながら、標津町エコツーリズム交流推進協議会会長として活動。

参加者の声

私の地域研修への参加は、とにかく驚きの連続だった。まず、メンバーの食べっぷり、飲みっぷりと共に、食へのこだわりの強さに驚いた。観光気分で参加した私は、朝5時から夜まで、全く空きなく組まれたセミナーの日程に、メンバーの学習意欲の高さ、研究内容の濃密さに驚いた。そして、最大の驚きは、今回の標津町の体験プログラムへの取り組みに対してだった。発想の豊かさ、町民全てを巻き込んだ取り組みのすばらしさ、生き生きした町民の姿には驚くばかりだった。とにかく学ぶことの多い地域研修だった。

(田中ひさよ・行政栄養士)

標津研修で得られたものは、漁業に携わる人の苦労や工夫、収穫する喜び、鮮度のよい魚の味わいや食の楽しさを体験し、実感できたことである。標津のすばらしさは、漁業関係者のみでなく、その地域を支える人達全てが主体となり、体験漁業や環境学習など、子ども達が海と触れ合える機会を提供していることである。標津は、生産者と地域、そして自分達の生活との結びつきを学ぶ場であり、魚食への関心や理解を深め、魚食文化の伝承の場であることを確信した。

(高増雅子・大学教員)

今回の研修では、数多くの感動的な体験をすることができました。まず1点目は、標津町の方の観光客に対するあたたかい気持ち。忙しいにもかかわらず、鮭の雄・雌を目の前で見せてくださったことや、わかりやすい教材での説明などから、標津町の方の仕事に対する誇りを感じました。

2点目は、食べ物の生産から消費までの流れを、実際に見て学ぶことができたことです。鮭の荷揚げから工場見学、新巻鮭づくりの体験を通して、今まで漠然としていた知識が具体的な理解へと深まったように思います。

(齋藤沙織、安信佑美・大学院生)

先発隊として、先に標津に到着後、高校生たちが学習している場を見学させていただきました。高校生もさることながら、町民の方々がとても生き生きと高校生たちに、イクラのつくり方や芋もちのつくり方などを教えている姿をみることができました。

自分たちの仕事に対して、誇りを持って、伝えたい！という気持ちがとても伝わってきました。

標津町が町ぐるみで、町民一人ひとりが、情報の発信者となり、標津町をつくっている姿を見ることができた貴重な研修でした。

(田村みどり・管理栄養士)



年齢を忘れてワクワク感いっぱいの標津研修でしたが、印象深かったことの一つは、鮭の水揚げ見学をした漁港が、全く生臭くないということでした。町ぐるみでHACCP推進と聞いていましたが、徹底ぶりに心底驚きました。HACCPはきめ細やかな現状分析の上に、かなり具体的な衛生管理事項が定められますが、それをありとあらゆる立場の人が理解し実践することは、並大抵のことではありません。町ぐるみの食育活動に、来年もまた参加しようと心に決めました。

(山本妙子・大学教員)

■ 編集後記

発題論文とそれをめぐる意見や討論は、本誌の特徴とするところです。今年の発題論文「勤労男性の1食の適量把握の認識と食行動・体重コントロールとの関連」は、弁当箱法の体験学習とメッセージカードによる情報提供という2つの教材を組み合わせた栄養教育プログラムであることが特徴です。また、今回はこの発題論文を読んだ会員より質問や意見が寄せられたことから、それに応えるようなかたちで、著者の方々からのコメントをいただきました。創刊当初のねらいである、論文をめぐる誌上でのディスカッションが実現しています。

教材コーナーでは、東京都内の小学生へ配布された食生態学的「魚」教材の「さかなってすごい！」をとりあげました。子ども自身が魚の生態から食卓の料理、体の中まで「魚の世界」を探検するユニークな教材が、学校教育に小さな揺さぶりをかけそうです。

第1回食生態学地域事例研修(標津町)の報告は、食環境図(本誌創刊号p3)の地域体験レポートでもあります。標津町の食環境図をつくるプロセスでは、標津町の方々と実際(実践)と理論モデル(研究)を行ったり来たりしながら意見を交換しました。事例にあたるということは、理論そのものやその理解不足を具体的に指摘してくれる有用な方法であることを実感しました。

■ 編集顧問

*五十音順

坪野吉孝

東北大学大学院法学系研究科教授。専門は健康政策・公衆衛生学。

中島正道

日本大学生物資源科学部教授。専門は食品経済学。

二見大介

新潟県立大学人間生活学部客員教授。社団法人日本栄養士会参与。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

足立己幸 針谷順子 平本福子

食生態学—実践と研究 —Ecology of Human and Food : Practice and Theory Vol.3

2010年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 足立己幸

■ NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

□ 2009年度の主な活動

1. 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
— 公開研究会「3・1・2弁当箱法」の糖尿病予防・治療への展開
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
— 全国各地(東京・神奈川・秋田・名古屋)での研修会
— 食育プロモーター養成講座
— 食生態学連続講座 食育ワークブック「共『食』手帳」のコンセプトと活用
— 開発途上国の栄養・食生活改善等の専門家を学習者とするJICA等の日本での研修のうち、栄養・食に関する研修の計画・実施・評価。青年海外協力隊栄養士隊員の派遣前専門研修
3. 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
— 「共食手帳」専門サポーター研修の企画・実施・評価
4. 食育セミナー事業
— 子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ハートを食事でプレゼント」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
— HP、会報による情報発信
— 機関誌「食生態学—実践と研究」の発刊

□ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<http://www.shokuseitaigaku.com/>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらって進められ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通

してねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によって進められるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とは連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-16-10 コーポ小野202

tel&fax:03-5925-3780

e-mail:forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/