

## 大学授業改善のパートナーシップの構築

— 小児栄養実習を手がかりに —

橋川 喜美代\*, 石井 弘子\*\*

(キーワード: 授業改善・保育者の養成・小児栄養)

### はじめに

本学では、平成12年度から幼児教育専修の学生を対象に保育士の養成を開始した。4年制の教員養成大学がこうした保育士養成を目指す上で困難を要するのが、保育の専従スタッフではこなし切れない科目をいかに充実させ、質の高い保育者として育成していくのかにある。本稿で取り上げた「小児栄養」は、家庭科で開設している「栄養学」で基礎理論を履修させたとしても、小児栄養の各論部分や実習を担当できる非常勤講師の選定・授業内容では、最も苦勞した科目である。

「小児栄養」は、平成13年の厚生労働省告示「保育士養成校の修業教科目及び履修方法」によって、授業形態が講義・実習から演習へと変更されたのみならず、単位も3単位から2単位へと減少した。かつて、養成校の中には、栄養学・食品学・調理学といった基礎理論を学習させた後、小児栄養の各論(授乳期・離乳期・幼児期・学童思春期の栄養と、集団給食の意義と保育所給食の食構成・献立作成・給食指導・管理等)を履修させ、小児栄養の特徴と重要性を理論的・実証的に学習するために、小児栄養の科目を講義4単位・実習1単位で構成する学校も珍しくなかった。こうした学校では、「食事の見直しは、食生活を視野に入れ、生体リズム・生活リズム・摂食リズムのバランス、栄養の質と量のバランス、睡眠(休養)・栄養(食事)・運動(仕事・遊び)のバランス等を吟味する」上で欠かせないこと。しかも、「保育所や育児110番等に寄せられる相談内容のトップは食に関するものである」という親のニーズにも裏付けられ、卒業後も情報を取捨選択する能力が問われるという認識に基づいていた<sup>1)</sup>。

今回の告示において、小児栄養は「発達心理学」「小児保健」「家族援助論」とともに、「保育の対象の理解に関する科目」の系列に位置付けられ、小児の健やかな心と体の成長発達を促すために欠くことのできない科目として捉えられている。ちなみに、その目標は、以下の5点

にある<sup>2)</sup>。

- ① 小児期の栄養と食生活は生涯にわたる健康と生活の基礎であることを理解し、小児期から成人にいたる一貫した食生活の意義を理解させる。
- ② 保育者として、保育の関連の中で、小児に適切な食事が提供できることの意義を理解させる。
- ③ 保育者として、保育における食生活が心の健康にも影響することを理解させる。
- ④ 食生活が、家族の健康や生活、地域との密接な関係があることを理解させる。
- ⑤ 食生活を通じて、生活全般や環境の望ましい姿を理解させる。

小児の健全な心と身体の成長発達面から重視されてきたとはいえ、小児栄養実習が重視してきた調理法の意義は軽視できない。自分で調理した経験の少ない学生たちにとって、その意義は経験につきるのではない。調理法、離乳食、幼児食の献立を実際に調理することは、栄養や食品の知識を身につけ、調理室で調理された給食を子どもの興味・関心に応じて与えたり、積極的に給食を保育内容に位置づけたり、保護者の離乳食への不安に応えたりする上で、極めて重要だと考えられる<sup>3)</sup>。つまり、調理法の意義は、生きる力の重要な要素である「たくましく生きるための健康と体力」づくりに、欠かせないという点にある<sup>4)</sup>。

そこで本稿では、学生が子どもの食行動の発達過程に応じた適切な食事を提供することの意義を十分に理解し、乳幼児や保護者の栄養・食生活の向上を図るといった、小児栄養の目標を達成するための授業改善を保育者養成の観点から探ることを目的とする。

### I. 子どもの食に関わる問題と研究方法

#### 1. 問題の所在

本論に入る前に、子どもの食に関わる問題について整理しておこう。資料は古くなるが、佐野勝徳は1986年、

\*鳴門教育大学幼年発達支援講座

\*\*平成調理師専門学校

『子育て・子育て・生活リズム』において、食生活リズムの乱れは、「たとえば、朝食抜きによる貧血や脳のほたらしきの低下、さらには栄養のアンバランスによる栄養失調状態、ビタミンB1欠乏による脚気、カルシウム不足による骨の育ちの弱さ<sup>5)</sup>」といった子どもの育ちに影響を及ぼすと指摘していた。

佐野による子どもの食生活に関する問題点は、以下の3点に要約できる<sup>6)</sup>。

- ① 栄養素摂取の偏り：子どもに人気のあるオムライス、カレーライス、ハンバーグ、スパゲッティなどといった献立や、スナック菓子などの間食は、エネルギーやタンパク質、脂肪、糖分、塩分を多めに摂取させる反面、カルシウム、ビタミンAやビタミンB1、鉄分の不足をもたらしている。
- ② 咀嚼力の発達の遅れ：「美味しく、柔らかく、食べやすい」ものだけを食べるために、顎の育ちが悪く、咀嚼力の育っていない子どもが多い。
- ③ 食生活のリズムの乱れ：食生活のリズムの乱れは、自律神経やホルモンの分泌リズムを乱すことに繋がる。ところで、高齢化や工業化に伴い、産業によるライフスタイルの脅威を認識した多くの大人たちは、ジョギングやウォーキングをしたり、健康食を摂ったりするなど、自分たちの日常生活に適切な運動や活動を取り入れる方法を探し求めている。その一方で、多くの子どもや20歳代の若年成人たちが、食事代わりにスナック菓子を頼りながら、テレビやゲームに興じる姿は、どうもわが国だけの傾向ではないようである<sup>7)</sup>。

20年前から指摘されてきた子どもの食生活の乱れは改善されないまま、20歳代の若年成人に見られる不規則な生活リズム、不適切な栄養素摂取、運動不足、体力不足、やせ願望を引き起こし、食生活面・健康面での問題をもたらしている<sup>8)</sup>。さらに、相川ら大妻女子大学による研究では、身体がだるい、眠い、あくびが出る、目が疲れる、肩が凝る、頭が痛い、根気がない、いらいらするなど、疲労感としての自覚症状はあっても、それが半健康あるいは半病気の状態であるという認識はないと言う<sup>9)</sup>。こうした研究結果から、20歳代に達した本学学生たちは知識を得たとしても、実際に食生活改善に取り組もうとする動機付けには乏しいのではないかと考えられる。

そこで本稿では、学生の食生活を明らかにするために、①栄養摂取状況調査、②食事パターン調査、③食事観・食意識調査、を実施することとした。こうした調査は、既に小児栄養実習を受講した3年生と受講前の2年生を対象に実施した。それは両者間の食生活を比較し、小児栄養実習の効果と問題点を探るためである。なお、3年生を対象に、「小児栄養実習」評価アンケートを実施し、授業についての研究と改善の手がかりを探ることとした。

## 2. 研究方法

対象者：幼児教育専修在籍の学生12名（3年生7名の内1名未回答、2年生5名の内1名未回答）

実施日：平成14年7月17～24日

調査内容・方法：

### ① 栄養摂取状況調査

「FFQg-エクセル栄養君食物摂取頻度調査」による「食物摂取状況調査票」を使用し、1週間の平均的な食事内容について回答してもらった。食事内容は、穀類・肉や肉加工品類・魚介類・卵以下20種目に及んでいる。同時に、資料表1に示した「生活活動強度調査」を行い、「第6次改訂日本人の栄養所要量」にそった生活活動強度の区分を判定した。栄養摂取量は、それらをもとに「Excel 栄養君」を用いて算出した。

### ② 食事パターン調査

資料表2の「食事パターン調査」を行い、1日の食事の摂り方とその内容について回答を求めた。

### ③ 食事観・食意識調査

資料表3に示したように、食事・食文化・食習慣・栄養などに関連する35項目を設定し、それに対する意識の程度を「とても大事」「少し大事」「あまり大事でない」の3つの回答を設けた。さらに、その実行の有無について回答を求めた。

### ④ 小児栄養実習評価アンケート

平成13年度に実施した「小児栄養実習」を受講した3年生7名を対象に、資料表4に示した評価アンケートを行った。設問項目は本学の「授業評価アンケート」を基に、授業概要、授業の内容、学生の授業への取り組み、教官の授業の進め方、授業に対する満足度に関する18項目を設定し、各設問に対して「そうである」「どちらともいえない」「そうでない」の3つの回答を設けた。また、アンケートの最後に、学生の「授業についての感想・意見」を聞けるようにした。

## II. 結果および考察

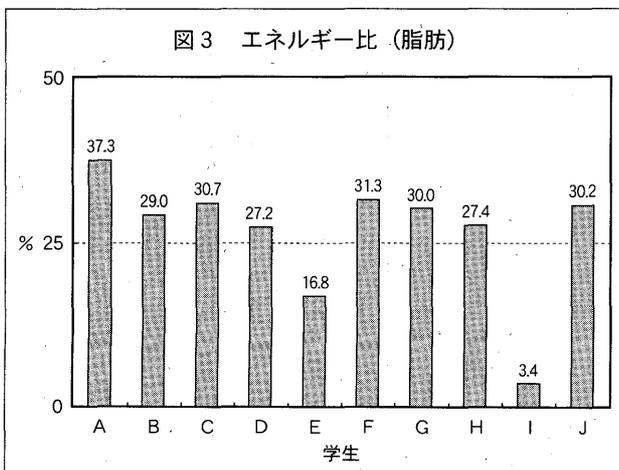
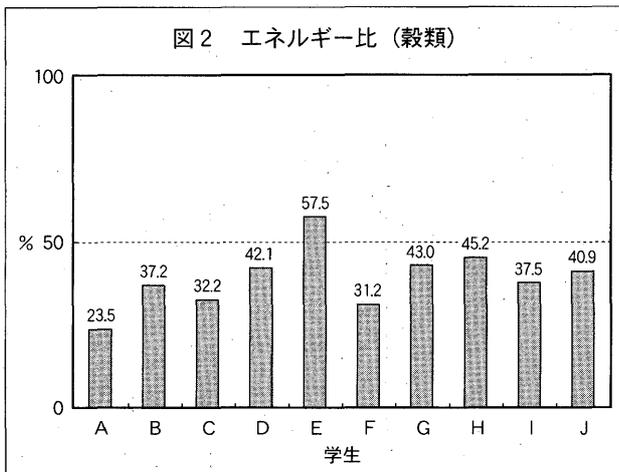
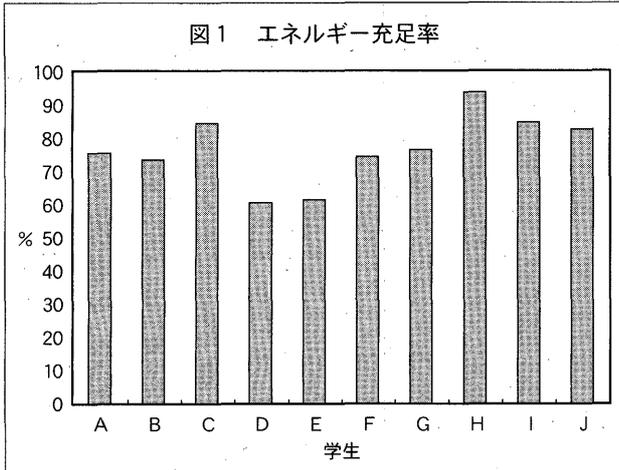
調査の対象者が12名、しかも回答者が10名と少なく、2年生と3年生の食生活の比較から、小児栄養実習による効果を見出すことは困難であった。そこで、回答者10名の食生活の傾向を明らかにしながら、問題点を考察して行きたい。

### 1. 栄養摂取状況

「食物摂取頻度調査」および摂取栄養量の算出結果は、学生の食生活が摂取エネルギー不足、肉類による脂質(脂肪)摂取過剰と野菜・植物性食品の摂取不足、食事代わりの嗜好飲料・菓子類と運動不足、といった傾向を浮き彫りにした。

(1) 所要量に満たない摂取エネルギー (図1)

一般に成人が1日に摂取すべきエネルギー量、すなわちエネルギー所要量は、「第6次改訂日本人の栄養所要量」を用いて、年齢別・性別・生活活動強度別にその概量を知ることができる。回答した学生の殆どが、所要に必要な量の70~80%程度しかエネルギーを摂取していない。しかも、エネルギー源となる炭水化物と脂質の摂取バランスの悪さが目立った(図2・3)。

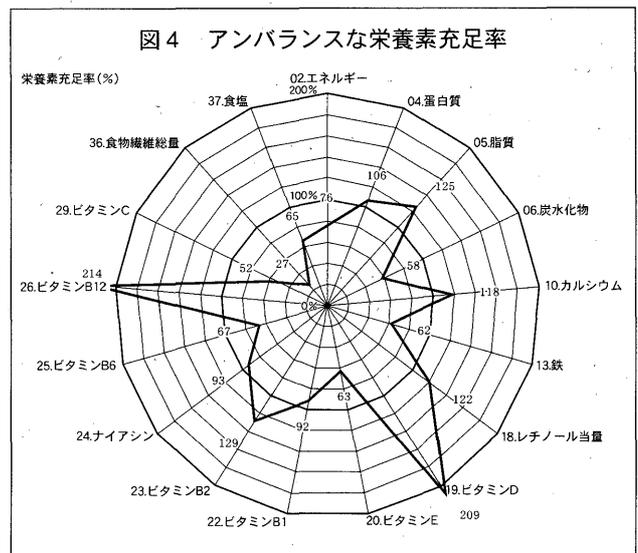


体内で通常エネルギー源として用いられているのはブドウ糖などの炭水化物である。これを効率よく供給して

くれる食品としては、米を代表とする穀類がある。日本人全体を見ても、穀類の摂取割合が減り、脂肪やたんぱく質を含む食品の摂取割合が増えたことは、戦後急激にすすんだ食生活の洋風化による弊害であると指摘されて久しい<sup>10)</sup>。

学生においても、穀類つまりは「主食」の不足した食生活を日常的に送っていることがうかがえる。1日に食物から摂取するエネルギーのうち50~60%を穀類からとることが望ましいといわれている<sup>11)</sup>が、ほとんどの者が30~40%程度という低い割合に過ぎなかった。

一方、炭水化物と並んで重要なエネルギー源となる脂質(脂肪)の摂取割合は、望ましいとされる摂取エネルギー比率である20~25%<sup>12)</sup>をほとんどの者が上回り、27~30%という割合を示している。特に高い者では37%にも達していた。この学生の場合、穀類エネルギー比が24%と理想を大きく下回っていた点から見て、栄養素充足率が顕著にアンバランスであった(図4)。



摂取している食品の種類に注目すると油脂類そのものの摂取は60%程度の者が多かったが、中には十分すぎるほどにとっている者もいた。脂肪の摂取量が多くので目標量を上回っていたという事実は、脂肪をとったという認識を持たずに食べていると言えそうである。つまり、肉類の摂取が、目標量を上回る脂肪の摂取に繋がるという意識が余りないのである。

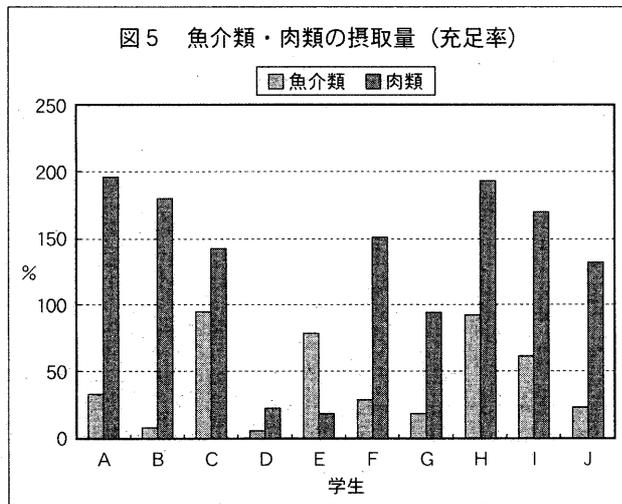
脂肪は炭水化物に比べ少量で多くのエネルギーを含むので、非常に効率のよいエネルギー源であり、持続的にエネルギーを消費するようなスポーツ、労働、寒冷環境下での作業時などの場合有効に利用される。しかし、通常の日常生活では、適正量を超える脂肪の摂取は種々の生活習慣病のリスクを高める<sup>13)</sup>。

穀類と脂肪を含む食品の摂取割合はこのように相反する傾向があり、エネルギー摂取量が過剰になっても、健康に悪影響を及ぼす危険性が十分にあると考え

なければならない。

(2) 栄養素摂取の偏り：魚よりも肉類 (図5)

さて、肉の摂取の多さは殆どの学生に魚を食べる量を減らしている。魚の摂取は1日に摂るべき量を満たしていないだけでなく、摂取頻度が週に1~2回程度に限定されている点で深刻である。魚には良質たんぱく質の他、各種ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているが、特に脂溶性ビタミン (D, Eなど) やカルシウム・鉄など重要なミネラルの供給源となる。言うまでもないことだが、魚摂取が少ないとこれらの栄養素が著しく不足しやすくなる。



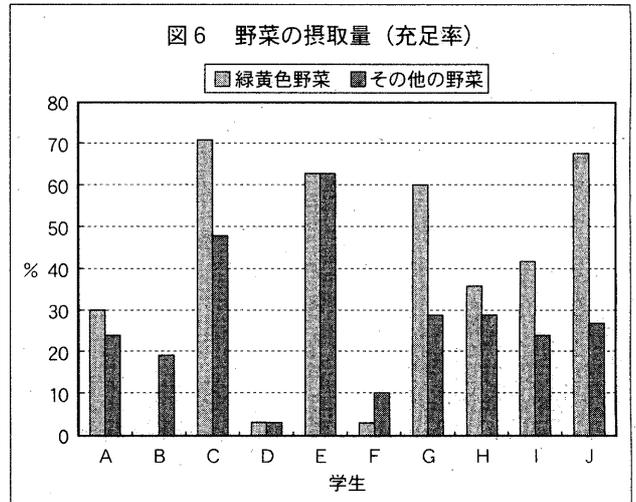
また近年の研究では、魚には多価不飽和脂肪酸が含まれ、そうしたDHAやEPAは体内の各種生理作用に関わることによって、人の健康維持に重要な役割を担っていることが明らかにされてきた<sup>14)</sup>。

先にも触れたように、肉の摂取が増えたことは、飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪の摂取が増えたということである。これは種々の生活習慣病を引き起こす原因になりやすい。また、魚の摂取頻度が低いほど脳血管疾患、心臓病、ガンなどによる死亡率が高まるという報告もある。さらに、20歳代が最も魚離れの進んだ世代だと言われているが<sup>15)</sup>、学生達の食生活状況はそれをまさに証立している。したがって、学生に求められる食事への改善は肉類の摂取量を減らし、毎日の食卓に魚や大豆・種実など植物性食品を欠かさないことである。つまり、学生には植物性脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸の摂取割合を高くした食事が望まれる。

(3) 少ない野菜・植物性食品の摂取 (図6)

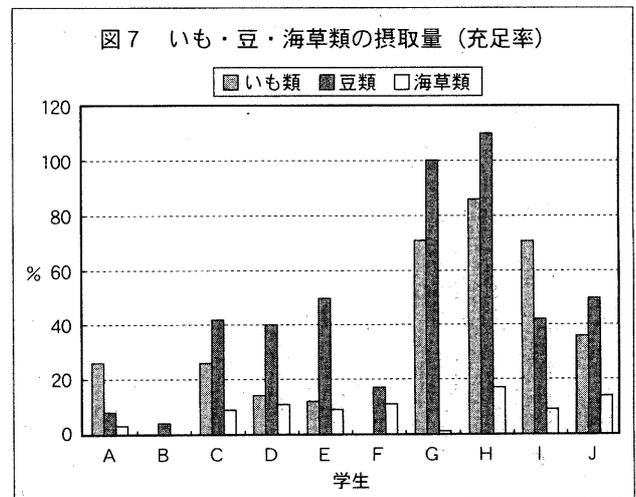
野菜の摂取量はいずれの学生についても目標量を満たしていない。1日1, 2度だけ、しかも少量の野菜料理しか食べていない者さえいる。目標とされる種類と量を十分にとるためには、毎食2~3品の野菜料理が必要であ

る。しかし、これは調理の手間がかかることや、一人暮らし等の条件を考え合わせると、かなり難しいようである。



最近の研究では、各種生理活性物質が野菜から発見され、老化防止、美肌効果、生活習慣病予防など数々の保健効果を持つことが報告されている<sup>16)</sup>。また、食物繊維という非栄養成分が腸内環境をよくなり、健康効果を高める<sup>17)</sup>ことも重要である。野菜に含まれる微量の栄養素よりもむしろ、こういった成分を得ることが現代人の食生活改善に役立つことを認識しておくべきだろう。

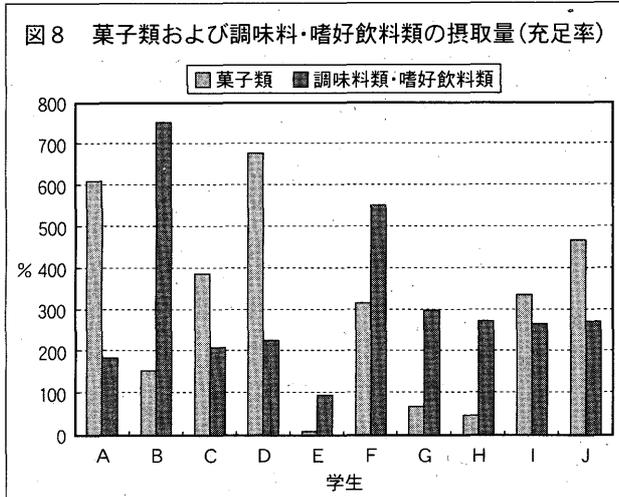
また、芋、豆、海藻などの植物性食品を十分に摂取している学生はいなかった。豆や海藻の充足率は目標量の10%以下である (図7)。これらの食品は古来から日本人が伝統的に食べてきた食品であり、ビタミン、ミネラルなどの栄養素、食物繊維の他、近年盛んに発見されている生理活性物質の効果、咀嚼を促す食感などから日本人の健康を支えてきたことも忘れてはならない<sup>18)</sup>。



(4) 多い嗜好飲料・菓子類の摂取と少ない活動量 (図8)

個人によるばらつきはあるが、極端な者では目標量の

6～7倍を摂取している。①菓子類が食事代わりになっている、②ジュースがお茶代わりになっている、③アルコール摂取が習慣化している、などが心配される要因である。



こうした傾向と生活活動強度の結果を総合すると、学生たちは高エネルギーのこうした食品を3度の食事代わりに摂取するという、極めて栄養摂取バランスの悪い食事を摂り、「低い」ないし「やや低い」運動量で、何とか1日を過ごしていると言えそうである。部活動等を行っている学生が、「高い」ないし「適度」の生活活動強度を示していることから、生活活動強度の低さが摂食行動に悪影響を及ぼし、不適切な栄養素摂取にいたっている可能性が考えられる(図9・10)。

ところで、必要最低限の砂糖や調味料類の他は栄養的にいけば必要のない食品ではあるが、これらの食品には精神的な喜びや満足感を与えてくれたり、人間関係の潤滑油といった役割もある。とはいえ、生活活動強度の低下による消費エネルギーの減少は筋力の低下、心肺機能の低下、食べ過ぎによる肥満をもたらし、食欲が湧かな

い、栄養バランスがとりにくいなど、いわゆる「運動不足」の害も引き起こす。そういった長所短所を理解した上で、日常生活の中で積極的に身体を動かし、消費エネルギーを増大させ、適量の間食や嗜好飲料を楽しみながら、潤いのある豊かな生活を送るといった賢明な選択がなされるべきである。

## 2. 食事パターンの傾向

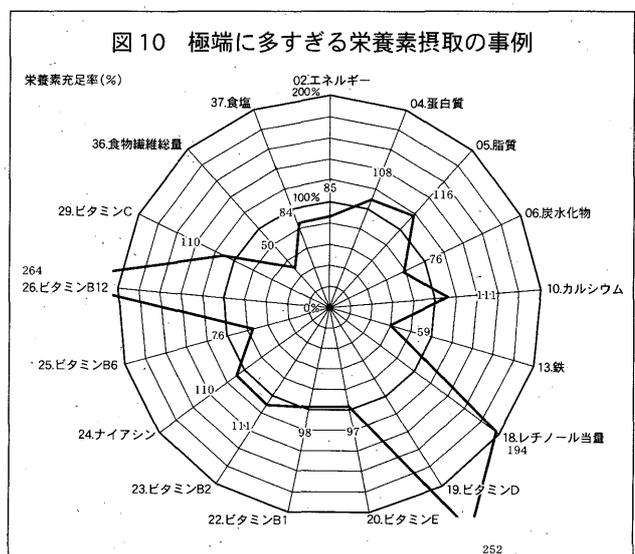
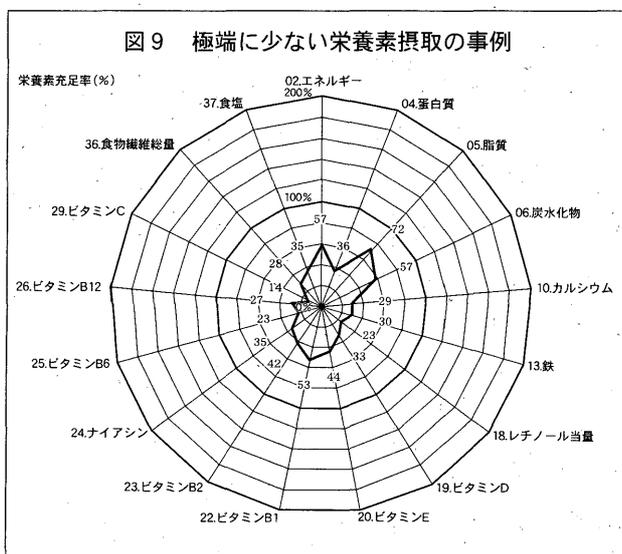
食事パターン調査の結果から、朝食を食べない学生は半数以下だが、その内容や間食の習慣に問題があることが明らかになった。

### (1) おろそかにされる朝食

朝食を全く食べていない学生は、半数以下であったが、彼らは食べないことが当たり前の生活になっているようである。日本人の食生活は、どちらかという「朝食を軽く夕食をたっぷり」という傾向が昔からあるが、最近では特に生活パターンの多様化が著しく夜型生活になりがちであることも相まって、「朝起きるのが遅い」、「時間がない」、「食欲がない」などの理由で朝食を食べない人が増えている<sup>19)</sup>。

また、朝食を食べている学生では、その内容に問題がある。すなわち、パンと紅茶や牛乳のみ、パンとヨーグルトと果物といったように、主食・主菜・副菜がそろったいわゆる「食事」といえる形を持った朝食ではないことである。

朝食はいうまでもなく、昼食においても「主食・主菜・副菜」がそろっていないことがある。この3つをそろえていれば、食事で摂りたい栄養素のバランスは非常にとりやすくなる。それを意識して食べていない場合、ただ空腹を満たすためだけの食事になってしまいがちである。昼食は学生の置かれた条件から判断して、短時間で手軽に済ませたいところであろう。しかし、学食などの定食



を利用したり、単品の組み合わせによって主食・主菜・副菜を取りそろえるようにしたり、不足しがちな食品を用いた1品を持参するなど、ちょっとした心がけと手間でよくなる。朝食であれ、昼食であれ、それをきちんと食べることは、自ずと生活習慣全体を見直すことに繋がる。

(2) 検討すべき間食の習慣とその内容

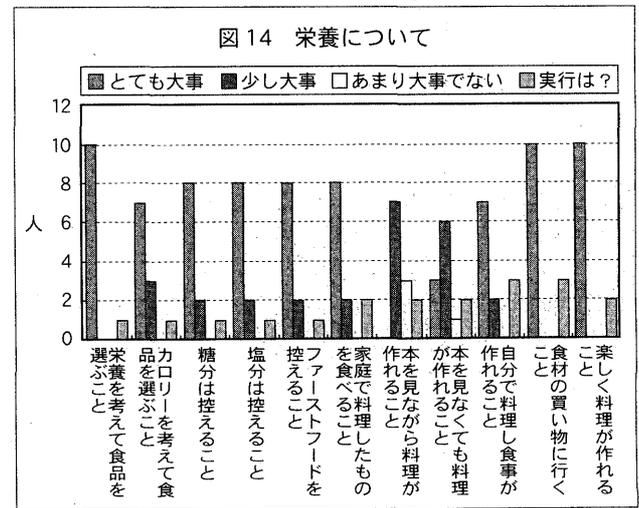
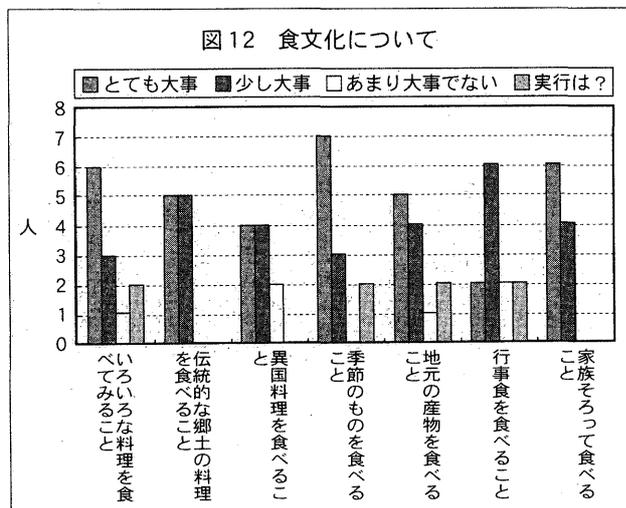
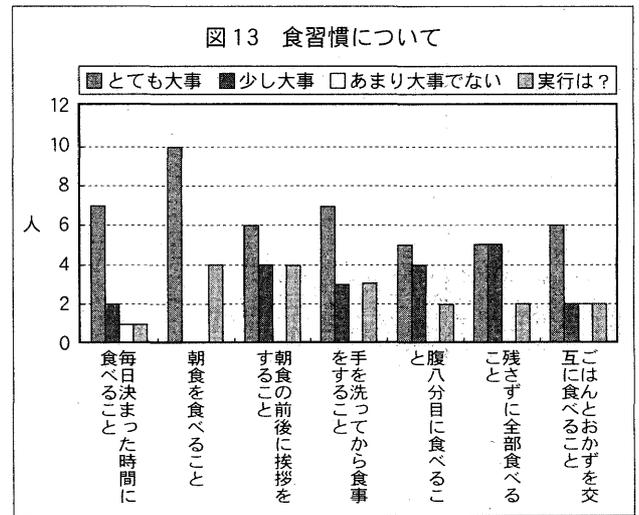
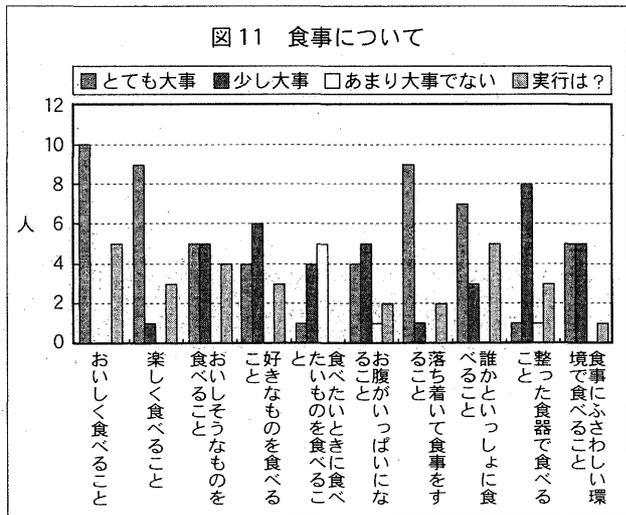
多くの学生が夕方または夜遅くにスナック菓子、ケーキ、アイスクリームなどを食べる習慣がある。成長期を過ぎた彼らにとってこういったおやつに栄養的な価値はないといえる。しかしながら魅力的なこれらの食べ物が身近に溢れている環境からすれば、それらを口に楽しむことはむしろ自然なことであり、精神的な満足を得、心をリラックスさせたり周囲の人たちとのコミュニケーションを円滑にすることが出来るのも事実である。ところが、中にはそれが朝食代わりになっていたり、就寝前の時間に摂り体脂肪蓄積の原因をつくっていたり、胃腸の休息を妨げ、朝食時に食欲が湧かない原因になっている者もあると考えられる。あくまでも3度の食事をきちんと摂った上で不足するものがあれば補うのが、本来の

間食の意味であることを理解する必要がある。

3. 食事観・食意識の傾向 (図11・12・13・14)

食事を摂る時、人は視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚を働かせている。こうした五感で認識できる「食事」の捉え方を尋ねたところ、ほとんどの学生が「とても大事」あるいは「少し大事」だと感じている。食事はただ単に栄養素を摂ることのみが目的ではなく、食べ物を食べることで五感が刺激され、そのことによって生じる喜びや満足感・充実感こそが生きる力の源になるということを知識だけでなく、実感として認識していると言える。

次の食文化に関連する質問では、「とても大事」、「少し大事」と答えている学生が多い。しかし、実行できていると答えた者は非常に少なかった。食物の生産流通に伴い、各地の農産物はいつでもどこでも入手可能となった。生産と生活の場の分離や核家族化の進行は、収穫の喜び、自然や人への感謝の気持ちを持ちにくくすると同時に、食にまつわる様々な文化を伝承しにくくした。そうした環境において、学生たちは大切だと分かっている、実際の生活にどのように取り入れていけばよいのか、あるいはどのように実行すればいいのか、そのチャンスが見



いだせずにいるようである。

食習慣については、食事時の挨拶や手を洗ってから食事をすること、ごはんとおかずを交互に食べることなど、学生自身が幼少の頃から身につけて来たはずの事柄についても、意外と実行されていない。

さらに、「栄養」に関する質問では、「栄養を考えて食品を選ぶ」、「カロリーを考えて食品を選ぶ」、「糖分・塩分を控える」などは大事なことだとは思っていても、実行していると答えた者は少なかった。こうした回答は、栄養摂取状況の問題を裏付けている。どんなふうに大事なものが実感できていかなかったり、実行する方法が分からないのである。

とはいえ、「料理」に関する質問では、自分で食材を購入し楽しみながら食事を作れることが大事と答えている学生が多かった。自分で作らなくても手軽に食事ができる環境にあっても、学生は食事づくりに興味を持っている様子が見える。

#### 4. 「小児栄養実習」評価アンケート

授業概要、教官の授業への取り組み、授業の進め方、授業に対する満足度などの評価は、「そうである」と答えた学生が多かった。そこで、「どちらともいえない」という回答が見られた授業内容、授業に対する満足度と授業への感想意見を詳細に検討しておく。

「小児栄養における調理の技術が身についたか」という質問に対して、「どちらともいえない」と答えた学生が若干いた。調理技術自体が複雑多岐にわたるものであり、与えられた時間内に全てを習得することは不可能に近いのかもしれない。こうした結果からも、家庭における反復練習は必須であり、学生がそれに取り組もうとするような課題を与えるなどの働きかけが必要である。

「小児栄養に対する見方・考え方」は、「小児保健」、「発達心理学」、「家族援助論」といった他科目との関連について気づかせる糸口が提示できれば、より深い理解を得られるものと考えられる。

「小児栄養実習を履修することで、保育所実習で学んだことが深められたか」という質問に対して、「どちらともいえない」と答えた学生が半数もいた。このことは、①保育現場の栄養・食事への取り組みは、限られた時間・環境の中で効率よく行われるため、作業に慣れない学生にとって、その意義がとらえ難かったこと、②個々の乳幼児に対応した調理作業は、学内実習で行われるようなシンプルな作業ではなかったこと、などが理由と考えられる。また、学生自身の食生活の貧しさが、栄養・調理に関する知識を知識にとどめ、それを実践に生かせるまでには発展しにくいのかも知れない。保育所実習における栄養・調理に関する情報を収集することによって、学生が繋がりを感ぜられるような内容の実習を計画する必

要がある。

「授業についての感想・意見」を自由に書かせたものでは、「子どもと一緒に作る料理や子どもが喜ぶような料理など、子どものことを考えながら料理するのはいつもと違い、新鮮だった。」「自分の食生活が改善されるかという微妙だが、きっと役には立つと思う。」などの意見が少数ではあるが見られた。これは、学生が小児栄養実習を履修することにより、「小児の視点に立って食事や栄養を考えること」、「自らの食生活を見つめ直すこと」のきっかけを掴んだものと評価できる。また、「課題レポートが出ることでもう一度、講義・実習で学んだことを復習できた」と記していることから、実習で得た知識や技術を家庭に持ち帰り、確実に身につけるための復習・練習を促すには、積極的に課題を与えることも有効な方法であることが分かった。

### III. 授業改善の視点

「小児栄養」が目指すべき小児期から成人に至る一貫した食生活の意義を理解し、家族の健康や生活、地域との密接な関係を維持するためには、学生が自らの食生活を根本から見つめ直し、その誤りに気づき、適正な食事と運動を行うことが不可欠である。つまり、調理の基本を学び、小児に適切な食事を提供することが、学生に求められる基本的知識であり、実践力である。こうした認識から、以下の6点を授業改善の視点と考えた。

- ① 自分自身の適正な栄養素とその量を知り、具体的な食品の組み合わせによる食事を計画する。
  - (a) 栄養素の種類と働きを知る。
  - (b) 食品に含まれる栄養素の特徴をとらえる。
  - (c) 栄養所要量をもとに自分の適正栄養量を知る。
  - (d) 食品群別に必要な食品とその量を把握する。
  - (e) 1日の食事献立を作成する。
- ② 自らが行っている食生活を見つめ直し、間違っている点に気づき、どうすればよくなるのかを考える。
  - (a) 食物摂取状況調査により自らの栄養摂取状況を知り、目標値との違いを知る。
  - (b) 目標値に近づけるためには、何をどう変えるべきか、どう変えることができるかを考えてみる。
  - (c) コンビニ弁当などを利用する場合の注意点、不足するものの補い方を知る。
  - (d) 実践してみる。
- ③ 栄養と健康の関係を理解し、食事の大切さを知る。
  - (a) 不適切な栄養素摂取の結果、どのような健康障害が起こり得るかを知らる。
  - (b) 栄養素のみでなく、食べることで身体や心の健康に及ぼす効果について知る。

- ④ 調理技術の基本を学ぶとともに、乳幼児の特性を踏まえた調理のポイントを理解する。
- (a) 基本的な調理法を幾種類かの料理を作ることで、そのポイントを学ぶ。
  - (b) 基本的な食品を調理することでその扱い方のポイントを学ぶ。
  - (c) 乳幼児の発達段階における身体機能の特徴を考慮しながら、効率よい栄養素摂取ができるように援助する調理を学ぶ。
- ⑤ 調理技法の反復練習で技術を習得する。
- (a) 小児の栄養を支える上でぜひ習得しておくべき調理技法について、材料等を提供して家庭における反復練習を促す。
  - (c) 家庭で簡単に実践できる料理レシピを提供し、実習で学んだことの確認、復習を促す。
- ⑥ 保育現場において求められる問題を取り上げ、対応してみる。
- (a) 保育所において実践されている栄養・食教育の事例をあげ、その目的・方法・結果を検証してみる。
  - (b) 自分たちで食教育計画を立ててみる。

## おわりに

青年期の心の問題が取り沙汰される中、保育現場でも、乳幼児の発達段階に応じて、給食等を通した望ましい食事のとり方(栄養、衛生、マナー等)、食物への感謝の心、食物を通して知る命の大切さ等を伝えていくことが、改めて注目されてきている。それは保護者が家庭での食事のあり方を見直すきっかけを与えることでもあり、小児の健全な成長・発達を支援することに繋がる。

小児栄養実習に対する学生評価は、学生が自らの食生活を見直し、その誤りを是正するには、課題レポートを出すことによって、講義・実習で学んだことを復習させ、知識や技術を身につけるだけでは不十分であることを明らかにしている。学んだ知識を毎日の生活や保育実践に応用させるには、授業者一人の力には限界がある。

保育者養成カリキュラムを充実させ、学んだ知識を実践に応用する力を学生に修得させるには、学内外の教官が相互の専門性と実践力を磨くためのパートナーシップを構築し、意思疎通と情報交換を重ねていく必要がある。

## 注

- 1) 全国保育士養成協議会「保育士養成教育課程シラバス」1997年、97と99頁。
- 2) 全国保育士養成協議会「保育士養成教育課程シラバス」2001年、101-102頁。
- 3) 法華教子「連絡帳からみた保育所と家庭の連携についての研究」2001年鳴門教育大学学校教育学部卒業研究。初めての子育てに翻弄される保護者が、乳児の後期食に関する詳細な連絡帳の記述や専門的な支援によって励まされ、保育所や保育者への信頼を深めていく様子を連絡帳を通して明らかにしている。
- 4) 文部省『幼稚園教育要領解説』フレーベル館、1999年、2頁。
- 5) 佐野勝徳『子育て・子育て・生活リズム』エンデル研究所、1986年、131頁。
- 6) 同上書、133-137頁。
- 7) 米国カリフォルニア州、石垣恵美子監修、前橋明・安達励人監訳『アメリカの幼児体育』大学教育出版、2002年、7-8頁。
- 8) 健康・栄養情報研究会『国民栄養の現状：平成12年厚生労働省国民栄養調査結果』第一出版、2002年。
- 9) 相川りえ子・彦坂令子・近藤恵久子・八幡巻和子「女子大生の栄養摂取と生活時間—かくれ肥満傾向者の食摂取と生活状況—」『栄養学雑誌』59巻3号、2001年、147-155頁。
- 10) 藤沢良知編『栄養・健康データハンドブック第五版』同文書院、2000年。
- 11) 健康・栄養情報研究会編『第六次改定日本人の栄養所要量：食事摂取基準』第一出版、1999年、41頁。
- 12) 同上書、54-55頁。
- 13) 中村丁次編著『栄養食事療法必携』医歯薬出版、1999年。
- 14) 国立健康・栄養研究所国民健康栄養振興会『健康栄養—知っておきたい基礎知識—第二版』第一出版、2001年。鈴木喜隆・高橋幸則編『食の科学—水産食品を中心に』成山堂書店、2001年。
- 15) 菅野道廣『「あぶら」は訴える：油脂栄養論』講談社、2000年、75頁。
- 16) 北村聖監修『健康日本21リーフレット栄養・食生活No.6 野菜の健康機能』社団法人日本栄養士会、2000年。
- 17) 国立健康・栄養研究所、前掲書、64頁。
- 18) 日本人の伝統的な食品文化やその効果は、国立健康・栄養研究所や鈴木らの研究において詳細に述べられている。
- 19) 辻啓介編著『食環境と健康』第一出版、2000年、204頁。

<資料表1>

### 生活活動強度 調査

あなたが1日に必要としているエネルギーや栄養素を算出するために、1日にどのくらい活動を行っているかを知る必要があります。そのための調査です。  
 1日の活動を次の6種類の区分に分類し、それぞれ行っている時間数を記入して下さい。  
 (最低単位は30分=0.5時間とします。)  
 時間数の合計が24になるように注意して下さい。

活 動 内 容	時 間
1. 睡眠時間 例;寝る、横になる	時間
2. 横になったり座ったりして何かしながらくつろいでいる 例;テレビ、ビデオ、映画を見る、本や新聞を読む、日記や手紙を書く、電話で話す、など	時間
3. 座って軽い作業をしている 例;おしゃべり、立ち話、趣味、娯楽(生け花、茶道、麻雀、楽器など)、車の運転、裁縫、料理をする、食事をする、講義を受ける、事務作業、身支度、トイレ、など	時間
4. 立って作業をしている 例;バスなどの立位乗車、買い物、散歩などのゆっくり歩き、掃除、洗濯、入浴、など	時間
5. 弱い運動 例;運動、急ぎ足で歩く、時速10キロ程度の自転車、野球、ソフト、バレー、ゴルフ、ウォーキング、ハイキングなどの運動	時間
6. 強い運動 例;エアロビクス、テニス、ジョギングマラソン、ジョギング、サッカー、バスケ、水泳、トレーニングなどの比較的激しい運動	時間

\*\*\*\*\* 記入時の注意 \*\*\*\*\*

- ① 休日と平日では生活パターンが異なることが多いと思いますが、平日の生活を中心に答えて下さい。
- ② 休日など週に1~2回運動をする場合は、その時間数を1日あたりに直し(7で割って)記入して下さい。(0.5未満なら0とする)
- ③ 6の強い運動については、実質その活動をしている時間数を記入して下さい。

&lt;資料表2&gt;

**食事パターン 調査**

あなたの1日の食事パターンを簡単に記入して下さい。(例を参考に)

	時間	内容
(例)夕食	午後7～8時	ご飯 肉か魚の料理1品 野菜中心のおかず2品 みそ汁 時々
朝食		
昼食		
夕食		
間食		

\*\*\*\*\* 記入時の注意 \*\*\*\*\*

- ① 欠食したり時間が不規則になる場合はその旨記入して下さい。
- ② 間食は食事以外に食べているものを書いて下さい。

<資料表3>

食事観・食意識調査

食事をするうえで次のことについてあなたはどのように思っていますか？○をつけて下さい。

また実行できていると思うものには右の欄に○をつけて下さい。

		とても 大事	少し 大事	あまり大 事でな	実行 は？
食 事	おいしく食べること				
	楽しく食べること				
	おいしそうなものを食べること				
	好きなものを食べること				
	食べたいときに食べたいと思うものを食べるこ				
	お腹が一杯になること				
	落ち着いて食事をするこ				
	誰かと一緒に食べるこ				
	整った食器で食べるこ				
	食事にふさわしい環境で食べるこ				
食 文 化	いろいろな料理を食べてみるこ				
	伝統的な郷土の料理を食べること				
	異国料理を食べること				
	季節のものを食べるこ				
	地元の産物を食べるこ				
	行事食を食べること 家族そろって食べるこ				
食 習 慣	毎日決まった時間に食べるこ				
	朝食を食べること				
	食事の前後に挨拶をすること				
	手を洗ってから食事をするこ				
	腹八分目に食べるこ				
	残さずに全部食べるこ ご飯とおかずを交互に食べるこ				
栄 養	栄養を考えて食品を選ぶこ				
	カロリーを考えて食品を選ぶこ				
	糖分は控えるこ				
	塩分は控えるこ				
	ファーストフードを控えるこ				
	家庭で料理したものを食べるこ				
	本を見ながら料理が作れるこ				
	本を見なくても料理が作れるこ				
	自分で料理し食事が作れるこ				
	食材の買い物に行くこ 楽しく料理が作れるこ				

## &lt;資料表4&gt;

## 「小児栄養実習」評価アンケート

このアンケートは「小児栄養実習」の授業についての研究と改善に役立てることを目的として行なうものです。以下の項目について、次の3段階に○をつけてください。  
なお、このアンケート結果がみなさんの成績などに影響することはありません。

## 1. 授業概要（シラバス）について

- (1) 授業概要に書かれた授業計画や内容は、授業を把握する上で適切であった。  
(2) 授業概要に書かれた授業内容は、興味のあるものだった。  
(3) 授業概要に書かれた授業の成績評価の方法は妥当であった。

そうである	どちらともいえない	そうではない

## 2. 授業の内容について

- (1) 授業内容はよく理解できた。  
(2) 「小児栄養」に関する知識・見識が身についた。  
(3) 「小児栄養」における調理の技術が身についた。  
(4) 授業を通して、「小児栄養」に対する見方や考え方を深く学ぶことができた。  
(5) 「小児栄養実習」を通して、子どもの「食」を考え直すきっかけをつかんだ。  
(6) 「小児栄養実習」を通して、保育所実習で学んだことがより深められた。


## 3. あなたの授業への取り組みについて

- (1) 授業によく出席した。  
(2) 授業に積極的に取り組んだ。  
(3) 与えられた課題に対して、充分準備した。


## 4. 教官の授業の進め方について

- (1) 授業をよく準備し、熱心に教えた。  
(2) 授業の理解を助けるために、適切な資料や参考文献などを紹介した。  
(3) 教官の説明は要領よく、理解しやすかった。  
(4) 安全に対する適切な指導と配慮は十分になされていた。  
(5) 与えられた課題のレベルや分量は適切だった。


## 5. 授業に対する満足度

- (1) この授業は自分自身にとって満足できるものであった。

--	--	--

## 6. この授業についての感想・意見などを自由に書いてください。

&lt;ご協力ありがとうございました。&gt;

# Building of the Partnership for the University Lecture Improvements

— Through the practice of “Child Nutrition” —

Kimiyo HASHIKAWA \* and Hiroko ISHII \*\*

The purpose of this paper is to build the partnership between practicers and university reseachers by discussing the contents of the lecture looked for “Child Nutrition”, and the method of the university lecture improvements from the point of view of the training curriculum for the nursery teachers. It is important for university students to understand the significance that a suitable meal corresponding to the development process of the child's food activities is provided and the improvement in toddlers', infants', and their parents' nutrition and eating habits. In order to attain such understanding, the students have to improve their own nutrition and eating habits.

In this paper, we made the investigations into the students who attended the practice of “Child Nutrition”, and the student before taking it to clarify their eating habits. It is to compare both eating habits and to explain the effect on and the problem of the practice. From the result of the investigations, we couldn't explain the effect on the practice.

In order to effect on the practice, we found it important to be six points of the following with the point of the lecture improvement.

- 1) To understand the nutritive substance which is suitable for itself and that quantity. And plan the meal by the combination of concrete and proper food.
- 2) To find the problem on own eating habits and adjust the wrong habit.
- 3) To understand the relation between nutrition and health, and appreciate the importance of the meal.
- 4) To learn the basis of the cooking skill and understand the point of cooking.
- 5) To acquire cooking skill through the repeated practice.
- 6) To predict the problem of meal which will be looked for at the day-care center.

---

\* Naruto University of Education

\*\* Heisei Cookery School