

幼児における実践体験型食教育の試行

——味覚識別能, 食習慣との関連性——

吉田 隆子^{1)*1}, 甲田 勝康^{1)*2}
中村 晴信^{1)*2}, 竹内 宏一^{1)*2}

【論文要旨】

従来わが国の食教育は栄養素選択型教育と, 食材料選択型教育の2種類が行われてきた。これらの食教育は, 幼児にとっては必ずしも理解しやすいとは言いがたい。今回我々は, 幼児が理解しやすい実践体験型の食教育を試行した。

実践体験型の食教育を受けた保育園児は対照園児に比べ, 甘味および酸味において有意に味覚識別能が高く, 塩味, および苦味においても高い傾向にあった。また, 日頃の食習慣についても, 実践体験型の食教育を受けた幼児, およびその家庭においては, 料理の仕方や食品の取り方に気をつけているなどの回答が多かった。

今回の実践体験型の食教育は幼児の味覚識別能や食習慣に関連している可能性が示唆された。

Key words : 幼児, 味覚, 食育, 食習慣, 栄養

I. 緒 言

従来わが国の食教育は栄養素選択型教育と, 食材料選択型教育の2種類が行われてきた¹⁻³⁾。栄養素選択型教育は, 栄養所要量を基準に摂取すべき栄養素の種類や量などについて教育するものであり, 食材料選択型教育は, 食材料から必要な栄養素を確保するための知識や技術を教育するものである。しかし, このような栄養素を中心とした教育は幼児にとっては理解が難しいのではないかと²⁾, という指摘もある。

近年, 生活習慣病が増加しているが⁴⁾, 大腸がんや乳がんなどは食習慣と関連し⁵⁻⁸⁾, 心疾患や脳血管疾患についても食習慣と関連することが多い。これらの食習慣は, 成人期にはじめて確立されるものではなく, すでに小児期より

徐々に形成されていくものである。このようなことから, これらの生活習慣病の予防には小児期から正しい食習慣を身につけることが必要であり, そのためには, 幼児にとっても理解しやすい食教育の普及が必要である²⁾。

足立らはその新しい試みとして, 「主食」「主菜」「副菜」という料理形態の概念を提唱し, 提供される料理の中から選択することにより必要栄養素を摂取する栄養教育を推奨した²⁾。今回我々は, この料理形態の概念に「汁物」⁹⁾という料理形態も加え, さらに, 料理教室の体験や消化吸収のメカニズムの理解, および食材となる野菜の栽培体験なども併せて行う, より実践的な食教育を保育園児に試行した。

今回の報告は, この実践体験型の食教育の試みが, 幼児の味覚や, 幼児およびその家庭の食

Trial of Pediatric Nutrition Education with Experience: Relationship to Taste or Dietary Behaviors (0070)

Takako YOSHIDA, Katsuyasu KOUUDA, Harunobu NAKAMURA, Hiroichi TAKEUCHI

受付 98.12.14

1) 浜松医科大学公衆衛生学教室 *1 管理栄養士・研究職, *2 医師・文部教官

採用 98.12.30

別刷請求先: 吉田隆子 浜松医科大学公衆衛生学教室 〒431-3192 静岡県浜松市半田町3600

Tel 053-435-2329 Fax 053-435-2330

習慣とどのように関連しているのかについての検討である。

II. 対象および方法

1. 実践体験型の食教育（「食育」）の内容

食育の内容は、まず、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4種の料理形態を通して食材料をバランスよく摂取することについての教育である。この教育のために、毎日の給食時に食育ランチオンマット（図1）を幼児に使用させた。このマットは、幼児にわかりやすいように、主食は「きいろのおさら」、主菜は「あかのおさら」、副菜は「みどりのおさら」、汁物は「しろのおさら」で表現してある。ここで「主食」とは食事の中心的位置を占める穀物を主材料とする料理、「主菜」とは大豆、卵、魚、肉、乳などを主材料として主食以外で中心的位置を占める料理、「副菜」とは主食、主菜以外で、菓子類は含まない料理、「汁物」とはうま味成分の抽出液であるだし汁を利用した料理とした。

給食時以外においては、4種の料理形態についてわかりやすく解説してある「4つのおさら」の絵本¹⁰⁾の読み聞かせを1回10分間週4回行った。

食育の他の内容として、毎年1回、「消化吸

収排泄の生理についての講義」を、60分間行った。この講義では、体内の消化管と排便メカニズムを表現した布製の教材を用い、4種の料理形態の消化吸収、さらに排便との関係を解説した。

さらに、毎月1回、保育時間内に園児に対して120分間の「料理教室」を開催した。料理教室では、園児自身が栽培、収穫した野菜、大豆、鶏卵を使い納豆、豆腐、豆ご飯、豆汁、サラダ、ごまあえ、卵焼き、オムレツ、ゆで卵等を年間スケジュールに従って調理体験をさせた。そしてこれらの料理がどの色の「おさら」になるのかを教えた。また料理に用いるだし汁については、干しこんぶやかつお節や干しいたけを用い、それぞれから得られるだし汁の味を体験させた。

毎日の給食や料理教室に使用する野菜などは可能なかぎり園で栽培し、幼児に生育を体験させた。その他、園の行事ごとに食育の内容について「保育園だより」へ掲載したり、父親が食への関心を持つ目的で、6月と10月の2回にわたり「父親クッキング」を行い、園児と一緒に野菜を使ったおやつ作りを体験した。

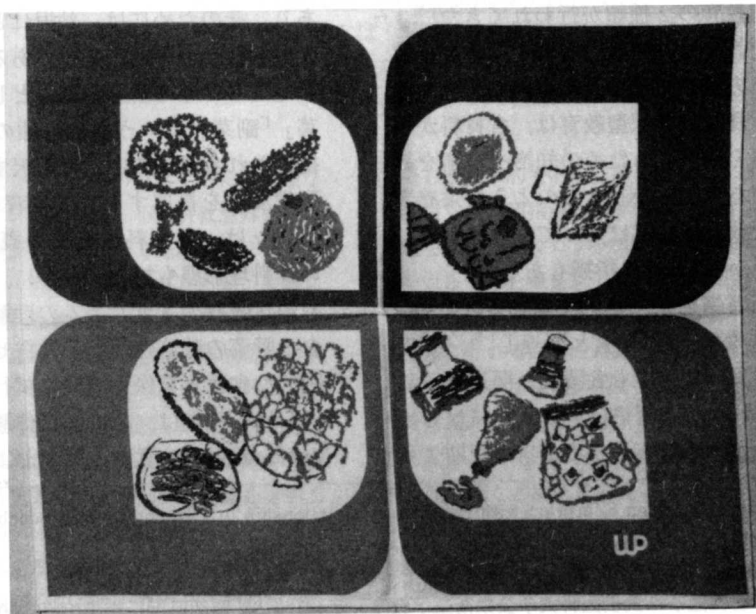


図1 ランションマット

