

# 生涯学習として必要な食の教育について —「何をどのくらい」「どのように」食べたらいいのか—

人間発達文化学類助教授 中村 恵子

## 1. はじめに

平成17年に食育基本法が成立し、「食育」に関するさまざまな取り組みが行われるようになった。「食育」とは、生きる上での基本であって、現在学校教育で扱われている「知育・体育・徳育」の基礎となるべきものと、食育基本法<sup>1)</sup>では定義している。この法律は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために、国民運動として食育に取り組み、それを総合的・計画的に推進することを目的としている。

食育基本法が成立した背景には、現在の日本の食生活上の問題点が数多くあげられている。すなわち、栄養の偏りや不規則な食事による肥満・生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の安全性の確保、食の海外への依存、日本固有の食文化の喪失などである。これらはいずれも、将来の日本の活力や社会・産業構造、医療・福祉政策等へ多大な影響を及ぼしかねない問題として指摘されている。そこで、現在の食生活の危機的な状況に対応する施策の一つとして、食育が打ち出さ

れてきた。

食育の内容は非常に広く、人間生活の食に関係する部分がすべて対象になるといっても過言ではない。食育基本法及び食育推進基本計画<sup>2)</sup>の内容から抽出すると、①食に関する基礎的知識と理解（食品の栄養特性、食事と疾病、日本型食生活、食の安全性、農業や食品産業、伝統的食文化など）、②食を自己管理するための能力と技術（食を選択する能力、食事を作る技術など）、③食に対する意識や態度（健全な食習慣、食に対する関心、感謝の念など）、の3つに大きく分類される。その中でもっとも基本として位置づけられるのは、「何をどのくらい食べるか」という食事の内容や量に関する認識と、その食事を「どのように食べるか」という食に対する意識ではないかと私は考える<sup>3)</sup>。

本論文は、生涯にわたって食を自己管理するためにはどのような教育が必要かを、食事内容や量の観点および、食に対する意識や態度の観点から、論じたものである。

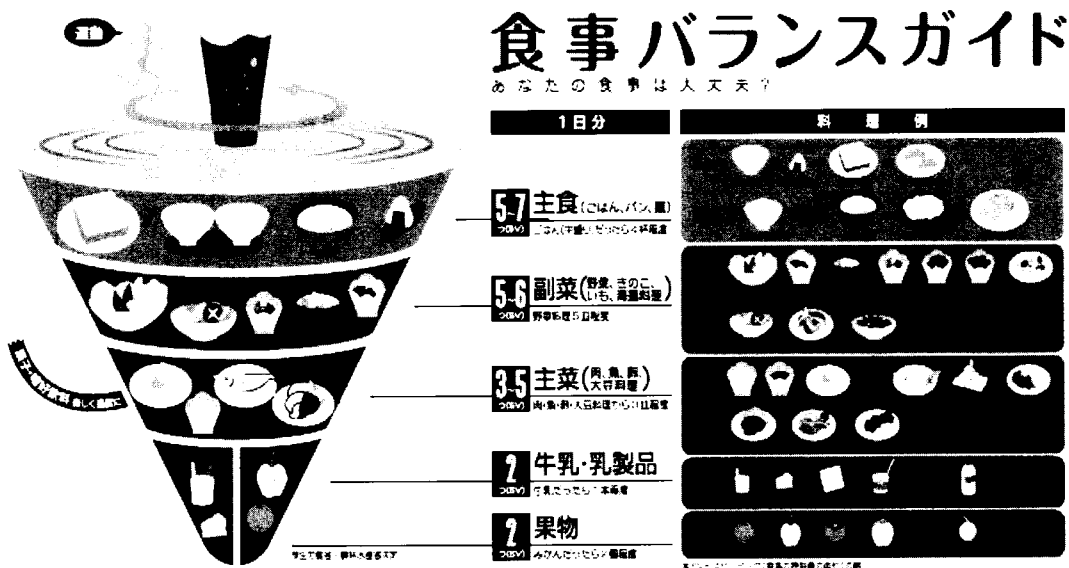


図1 食事バランスガイド

## 2. 何をどのくらい食べるか

「何をどのくらい食べるか」がわかるとは、心身共に健康であるために必要な食事の内容と量を自らが認識するということである。例えば、ハンバーガーショップで大きなハンバーガーを食べたり、飲み会でアルコールを飲み宴会料理を食べた場合、次の食事でのような料理をどのくらい食べて調整すればいいかわかり、数日間の平均をみれば自分に適当な食事であるように、自らが修正できる能力を身につけることを意味する。

「何をどれくらい」については、摂取する物質レベル別に、それぞれめやすが示されている。すなわち、①栄養素のレベルでは食事摂取基準、②食品のレベルでは食品群別摂取量のめやす、③料理のレベルでは食事バランスガイドである。①の食事摂取基準<sup>1)</sup>は、一人一日あたりに必要なエネルギーと各栄養素（たんぱく質・総脂質からナトリウム・カリウムまで34種類）の摂取量のめやすを、性別・年齢別・身体活動レベル別に示したものであり、主として栄養士による集団給食のための献立作成や、栄養士による個人の食事指導などで用いられる。②の食品群別摂取量のめやす<sup>5, 6)</sup>は、食事摂取基準に示されたエネルギー及び栄養素量をほぼ満たすように、日本人の平均的な食事内容を考慮しながら、食品としてどのくらい摂取すればよいかを重量で示したものである。同じような栄養素を含む食品同士をグループ化し、6群あるいは4群で示す。これは、栄養指導や献立作成に利用されることが多い。

③の食事バランスガイド（図1）<sup>7)</sup>は、望ましい食事の組み合わせやおおよその量を、料理の単位で示したものである。逆三角形のコマの中は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分され、1日に取るめやす量を「つ（sv：サービングの略）」で示している。栄養素から料理のレベルまで、めやす量はそれぞれ示されているが、自分に必要な食事量を実感を伴いながら認識するには、③の料理の品数で把握するのが最もわかりやすい。しかし、学校教育の現場では、長い間①及び②によって指導が行われてきた。

表1は、学校教育における食事内容に関する学習を、栄養素レベル、食品レベル、料理レベルに分類したものである。小学校、中学校、高等学校いずれの段階においても、学習として扱う教科は、家庭あるいは技術・家庭である。小学校では、学習指導要領<sup>8)</sup>の「2内容(4)ア食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせとる必要があることがわかること。」に基づいた内容が指導される。すなわち、食品を赤：おもに体をつくるもとになる食品、黄：おもにエネルギーのもとになる食品、緑：おもに体の調子を整えるもとになる食品の3つに分類し、一食の中で赤・黄・緑のバランスよく摂取する必要があることが強調される。しかし、内容の扱いとして「細かな栄養素や食品成分表の数値は扱わないこと。」とあるからか、「どのくらい」の量的指導が十分になされないことが多い。そのため、ショートケーキを食事の代わりに食べても、赤の卵、黄の小麦粉・砂糖・生クリーム、緑のイチゴが入っているので大丈夫と考えるしまうような問題が生じる。

表1 学校教育における食事内容に関する学習

	栄養素	食品	料理
小学校 「家庭」	(栄養素は扱わない)	○赤・黄・緑の3群 (数値は扱わない)	(1食分の食事を考える)
中学校 「技術・家庭」	○炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン ▲食事摂取基準	○6つの基礎食品群 ▲食品群別摂取量のめやす (ポイント)	(中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える)
高等学校 「家庭」	○炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミン ▲食事摂取基準	○3色食品群、6つの基礎食品群、4つの食品群(10の食品群) ▲食品群別摂取量のめやす (重量)	(家族の1日分の献立を考える)

○; 食事内容に関する事項 ▲; 食事量に関する事項

文部省学習指導要領<sup>8)</sup>、教科書より作成

中学校では、栄養素や食事摂取基準についての学習が始まる。栄養素についてはマスメディア等ですで見聞きして知っている生徒も多いが、食事摂取基準による量的な把握は難しい。また、食品レベルとしては学習指導要領「2 内容A(1)ウ食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考えること。」の中で、食品群別摂取量のめやすを用いて自分自身の食事の献立作成について学習する。図2は教科書に掲載されている食品群別摂取量のめやすを抜粋したものである。献立をたてる際には、各食品群で必要なポイント数を満たすように食品を選び、組み合わせで料理を考える。しかし、1ポイント相当の食品量が食品群によって異なるうえに、料理経験の乏しい中学生では一皿一人分の料理に必要な食品量が判断できず、学習効果があがりにくい。

高等学校では、教科の3科目「家庭基礎」「家庭総合」「生活技術」から一つを選択となり、学習指導要領内には具体的な記述は見られなくなる。栄養素については中学校の内容をさらに深化させた学習内容になり、食品については10の食品群について必要量を重量で把握する。献立作成では、さまざまなライフステージにある家族が対象となる。しかし、中学生と同様、料理経験の乏しい高校生にとっては、非常に難しい内容である。

料理レベルで必要な食事の組み合わせと量を示した食事バランスガイドは、平成17年に厚生労働省・農林水産省から出されたばかりであり、現行の学習指導要領には反映されていない。しかし、平成18年に内閣府の示した食育推進基本計画には、『「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合を平成22年度までに60%以上とすること」がすでに明示されており、今年出される新しい学習指導要領に、食事バランスガイドがどのように反映されるかが注目される。

「何をどのくらい食べるか」をきちんと身につけ日々実践するためには、栄養素や食品レベルではなく、まずは料理レベルで必要な食事をきちんと学習することが重要と考える。そのためには、①自分の食事内容を書き出し食事バランスガイドにあてはめる（現状認識）、②料理数を増減させたり内容を変えて過不足を補う（課題把握）、③理想的なバランスの食事を食べてみる（実践）のプロセスを繰り返す必要がある。食事内容と量は個人の健康に直結するものなので、③の食べることを通して身体で食事の変化を実感すること

2 食品群別摂取量のめやすと食品の概量(1人1日分)



図2 中学校教科書にある食品群別摂取量のめやす

が特に重要と考える。その上で、食品の栄養特性、栄養素の働き、食事と健康の関係などの知識を積み重ね、食事バランスガイドに自分なりの修正が加えられるようになるのが理想である。

3. どのように食べるか

「何をどのくらい」が提供される食事への認識であるのに対し、「どのように食べるか」は食べる主体である人間の意識や状態、態度や行動に関わるものである。すなわち、①時間・頻度（食事の時間や回数）、②食環境（食器や盛りつけ、食卓や食事場所、心理状態など）、③共食（一緒に食べる人、食事マナーなど）のあり方と考える。

①の時間・頻度とは、間食・夜食を含めたすべての食事の1日あたりの回数と、それぞれを摂取する時間帯を指す。現在、朝食の欠食率は全国平均10.5%（男性12.6%、女性8.7%）で年々増加傾向にある。特に20歳代は男女ともに欠食率が高く、20~29歳男性の一人世帯では65.5%（同年代男性の全体では34.3%、20~29歳女性の一人世帯では29.0%）に至っている<sup>9)</sup>。朝食の欠食は、夜更かしや夜食が原因といわれており、

体調不良、作業能率や集中力の低下、肥満や生活習慣病の発症助長などを引き起こすと指摘されている。また、食事は摂取するタイミングによって代謝のされ方が異なる<sup>10)</sup>ともいわれている。食事内容や量が同じであっても、1日の生活リズムの中でどのように食べるかが、健康にも大きな影響を及ぼす。②の食環境とは、食卓周囲の環境を含めた、食べる人間側の状態を指す。例えば物理的な環境としては、食器や料理の盛りつけ、テーブルクロスや卓上花、BGMや照明など食卓の整備、心理的な環境としては、「○○産地直送」「行列のできる店」「健康に役立つ」などの食情報、「誕生日」や「歓送迎会」での喜び・悲しみ・緊張感などの心理状態、生理的な環境としては、空腹や健康状態などがあげられる。どのような食環境で食べるかによって、精神的な満足度や食事に対する評価は大きく異なる。③の共食は、人と一緒に食べることを指す。食卓で他の人と一緒に食事をとり会話することでおいしさを共有し、楽しさ・やすらぎなど精神的な満足感を得ることができる。たとえカップラーメンであっても、親しい友人と分け合って食べると何よりもおいしく楽しいのは、共食の効果である。食環境や共食のあり方は、楽しさやおいしさ、食事に対する満足感に影響する項目であり、生活の質(QOL)の向上に直接寄与する。

表2に、学校教育(「家庭」あるいは「技術・家庭」)における食事のとり方の学習内容を示した。小学校では、学習指導要領<sup>11)</sup>「2内容(5)お盛りつけや配膳を考え、楽しく食事ができること。」において、食卓の整え方や会話の仕方など、食環境や共食に関する基礎的な事項を学習する。これは、中学校において「2内容A(5)い会食について課題をもち、計画を立てて実践できること。」で家族以外の人との会食に広がり、高等学校では各国の料理形式と食事マナーの学習へと発展していく。一方、中学校では「2内容A(1)ア生活の中で食事が果たす役割や、健康と食事とのかかわりについて知る事。」において、食事には「生活のリズムをつくる」「楽しみである」「人と人とのつながりを深める」等の機能があり、単に栄養素やエネルギーの摂取だけではないことを学習する。さらに高等学校では、現在の日本の食生活上の問題点として朝食の欠食や孤食をとりあげ、朝食の大切さや食事をとおしてのコミュニケーションの重要性などを学習するが、すべての高等学校教科書で扱われてはいない。

「どのように食べるか」の内容は、知識として伝え

表2 学校教育における食事のとり方に関する学習

	学 習 内 容
小学校 「家庭」	▲◎楽しい食事(食器、盛りつけ、食事中的会話)
中学校 「技術・家庭」	◎▲◎食事の役割 ▲◎会食(食事内容、マナー、食卓、盛りつけ)
高等学校 「家庭」	◎朝食摂取 ◎食事とコミュニケーション ▲◎料理形式と食卓作法

◎:時間・頻度に関する事項 ▲:食環境に関する事項

◎:共食に関する事項

教科書より作成

るものよりも、むしろ実践の積み重ねで身につけるべき意識・態度・技術が多い。そのため、実際に食卓を整えたり他人と一緒に食べたりという具体的な体験を伴わないと指導しにくいし、様々な状況に応じてくり返し学習しないと身につけることはできない。

そこで、学校で唯一の食事の場である給食について、その指導内容を検討した(表3)。給食指導<sup>11)</sup>は、特別活動の学級活動に位置付けられ、授業時数外で指導が行われている。ねらいや内容を見ると、楽しい食事、望ましい食習慣、食事を通じた人間関係の育成など、そのほとんどが「どのように食べるか」に含まれるものであり、食べる体験を通して学習するように設定されている。しかし、実際の指導はなかなか困難である。給食の時間は小学校で40分程度、食べている時間は実質20分程度であるが、低学年では食べるのに精一杯であり、会話をしながらゆっくりと食べる余裕はない。教師も給食時間は忙しくゆとりを持って指導にあたる事ができないし、食事に対する考え方には個人差があるため、その指導にはばらつきが生じる。「楽しい食事」がねらいや内容になってはいるが、どうすれば楽しく感じられるかは状況次第で臨機応変に対応せざるを得ず、教師の力量も問われる。

「どのように食べるか」を身につけるためには、家庭での食事も含めて、食事をおいしく楽しく食べる工夫を常に心がけることが重要と考える。日本の食卓の歴史を振り返ると、食卓における団らんが重要視されたのは戦後の椅子式テーブルの時代に入ってから、せいぜい数十年である。それまでの銘々膳やちゃぶ台の時代には食事中的のしつけは厳しく、食事の時間は寡黙であった<sup>12)</sup>。日本には、日々の食事を介して家族のコミュニケーションをとり、食事を楽しむ文化が希薄であったと考えられる。そのため、本来であれば家庭における毎日の食事を通して、「どのように食べるか」は親から子へと伝えられるべきものであるにもかかわらず

表3 給食指導のねらいと内容

ねらい	(小学校) ・楽しく食事をすること ・望ましい食習慣を形成を図る ・食事をとおして好ましい人間関係の育成を図る	(中学校) ・望ましい食習慣の育成 ・食事をとおしての好ましい人間関係や 明るい社交性の育成
内容	(1)楽しく会食すること (食事マナー、楽しい会食、豊かな人間関係を育てる) (2)健康によい食事のとり方 (食品の種類や働き、バランスのとれた食事、望ましい食習慣) (3)食事と安全・衛生 (身支度や手洗い、安全・衛生に気をつける、食事の準備や後片付けを協力する) (4)食事環境の整備 (食事にふさわしい環境、落ち着いた雰囲気工夫、献立にふさわしい盛りつけ) (5)食事と文化 (和食や郷土の食文化への関心、食料の生産・流通・消費の理解) (6)勤労と感謝 (感謝の気持ち、自主的で責任を持った活動)	

学校給食要覧<sup>11)</sup>より作成

らず、食事時にはテレビがついて会話は無いという状況が多いのではないかと考える。まずは、食事をおいしく楽しく食べる工夫を、家族の一人一人が常に心がけ、試行錯誤して試みるのが大切である。

### 3. 生涯学習として必要な食の教育について

生涯をとおして健康的な食生活を営むためには、「何をどれくらい食べるか」という食事の内容や量に関する知識と、「どのように食べるか」という食に対する意識や態度を身につけ、日々実践していく必要がある。前者の「何をどれくらい」については、学校教育の中で系統的に学習し、一般社会に出てからも、TVや新聞などのマスコミから、スーパーなどのチラシとして、健康診断時の食事指導などとして、情報に接する機会が多い。食事バランスガイドを付した弁当やレストランメニューの開発が、今後ますます進むと考えられるので、適量の食事を入手することも容易になるだろう。そこでまずは、自分に必要な標準的な食事を、料理の内容及び量として知ることが大切になる。そして、日々の食生活をチェックする習慣を身につけ、偏った食事をとってしまったら、数日間の平均とすれば標準的な食事から大きくはずれないように修正できる能力を養う必要がある。さらに、標準的な食事はライフステージや健康状態によって変わるので、時々見直すことが大切と考える。

「どのように食べるか」については、食事を楽しむ心を常に持ち続けることではないかと思う。表4は、

福島大学学生を対象としたアンケート調査<sup>12)</sup>において、学生が親になったときに子育てにおいて重視したいことをきいた結果である。複数回答ではあるが、「栄養バランスに気をつける57.3%」の次に、「家族と食べる50.0%」「楽しく食べる17.3%」が上がり、家族一緒に楽しい食事が将来の理想的な食生活と考えていることがわかる。ところが、現在の食生活で気にかけていることをきくと(表5)、「人と一緒に食べる」はわずか10.0%であった。回答の選択肢や対象人数が異なるために直接比較はできないが、楽しい食事は理想であり、現実には食べ方よりも食べる内容の方により注意が向けられていると考えられる。この傾向がエスカレートすると、固形食品・飲料・サプリメント類を用いてエネルギーや栄養素を補給するだけの食事になりかねない。食事の内容にのみ気をとられるのではなく、食事を楽しむ心のゆとりを持ち、家族みんなで楽しむための工夫をしていくことが重要である。

### 4. 終わりに

食は生活の中で毎日くりかえし営まれており、生涯にわたって自分で管理すべき基本的な生活行為の一つである。「何をどのくらい」は健康に直結し、「どのように食べるか」は精神的な満足度、生活の質に直結する。豊かな生活を送るためには、是非これら二つの知識や能力を身につけて、生涯にわたって実践してもらいたい。

表4 福島大学学生に対するアンケート調査<sup>13)①</sup>「あなたは『親』になったとき、食べることに  
子育てにおいて重視したいことは何ですか」

	回答数(回答率)
栄養バランスに気をつける	86 (57.3)
家族とごはんを食べる	75 (50.0)
楽しく食べる	71 (47.3)
手作り料理を食べさせる	65 (43.3)
食事マナーを身につける	36 (24.0)
1日3食必ず食べる	33 (22.0)
好き嫌いをしないで食べる	23 (15.3)
残さず食べる	21 (14.0)
野菜を多く摂取する	14 (9.3)
食経験を広げる	8 (5.3)
規則正しい時間に食べる	6 (4.0)
食品の安全性を確かめる	5 (3.3)
塩分・糖分・脂肪分をとりすぎない	4 (2.7)

n=150 (3つまで選択回答)

表5 福島大学学生に対するアンケート調査<sup>13)②</sup>「あなたが普段食事をとるとき、気にかけていること  
は何ですか」

	回答数(回答率)
野菜をたくさん摂取する	30 (60.0)
栄養バランスに気をつける	24 (48.0)
残さず食べる	23 (46.0)
1日3食必ず食べる	13 (26.0)
間食を控える	11 (22.0)
食事マナーに気をつける	9 (18.0)
カロリーをとりすぎない	8 (16.0)
糖分・塩分・脂肪分をとりすぎない	7 (14.0)
人と一緒に食べる	5 (10.0)
足りない栄養素は他の食材で補う	4 (8.0)
自炊する	4 (8.0)
食事時間を規則正しくする	3 (6.0)

n=50 (3つまで選択回答)

## 引用文献・HP

- 1) 内閣府食育推進担当 HP 食育基本法  
(<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>)
- 2) 内閣府食育推進担当 HP 食育推進基本計画  
(<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/suisin/kihonkeikaku.pdf>)
- 3) 中村恵子、「小中学校における食育の指導についての一考察」、福島大学人間発達文化学類論集、第4号、p. 25-37、2006年
- 4) 第一出版編集部編：「日本人の食事摂取基準 2005年版」、第一出版、2005年
- 5) 香川芳子監修：「五訂増補食品成分表2007」、女子栄養大学出版部、p. 520-523、2006年
- 6) 金子佳代子、杉山久仁子、渋川祥子、「新しい『日本人の食事摂取基準 (2005年版)』と『六つの食品群別摂取量のめやす』について」、日本家庭科教育学会誌、48(1)、p. 43-46 (2005)
- 7) 厚生労働省 HP 食事バランスガイドについて  
(<http://www-bm.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>)
- 8) 文部科学省 HP 学習指導要領  
([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shuppan/sonota/990301.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shuppan/sonota/990301.htm))
- 9) 内閣府：「平成18年版 食育白書」、時事画報社、p. 8、2006年

- 10) 鈴木正成：「実践的スポーツ栄養学」、文光堂、2006年
- 11) 日本スポーツ振興センター：「平成17年度版 学校給食要覧」、p. 16-18、2006年
- 12) 井上忠司：『食事空間と団らん』、『講座食の文化 第5巻 食の情報化』、農文協、p. 104-119、1999年
- 13) 都鳥裕子：平成18年度卒業論文「大学生における食生活の現状及び意識と楽しい食事へ向けての提言」、2007年

## 参考図書

- ・「新しい家庭」、東京書籍、平成16年検定済教科書
- ・「私たちの家庭科」、開隆堂、平成16年検定済教科書
- ・「技術・家庭 家庭分野」、開隆堂、平成17年検定済教科書
- ・「新しい技術・家庭 家庭分野」、東京書籍、平成17年検定済教科書
- ・「家庭総合 ともに生きる」、一橋出版、平成14年検定済教科書
- ・「家庭総合 自分らしい生き方とパートナーシップ」、実教出版、平成14年検定済教科書
- ・「家庭総合」、教育図書、平成14年検定済教科書