

# 保育士養成課程における食育の課題

～保育学生の食生活の実態からみた一考察～

清水 陽子

## A Problem of The Food Education in Childcare Training Courses

- A Consideration Judging from The Eating Habits Actual Situation of The Childcare Student -

Yoko SHIMIZU

### 1. 緒言

健全な食生活は人間が生きていく上での基本である。特に乳幼児期は、生涯にわたる人間形成の基礎を培う時期であり、乳幼児期から適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着および食を通じた豊かな人間形成の育成を図ることは重要である<sup>1)</sup>。しかし、豊かで便利になった社会環境の変化に伴い、食生活の乱れや栄養摂取の偏り、肥満や生活習慣病の増加など食に関わる様々な問題<sup>2)</sup>が生じ、望ましい食習慣の形成が課題となっている。

保育所保育指針<sup>3)</sup>では、食育は保育の一環として位置付けられ、子供の育ちを支える食育の重要性が示されるとともに、第3次基本計画<sup>4)</sup>を踏まえた食育推進に関する内容の充実が図られており、保育現場では多彩な食育活動が取り組まれている。しかしながら、保育者をめざす年代の若者は食生活の乱れが憂慮される結果が報告<sup>5)</sup>されている。効果的な食育を実践できるのかどうかは保育者の力量にかかっており、保育現場での食育の質に影響を及ぼすと推察される。

そこで本研究では、保育士養成課程の食学習科目「食育の基礎知識」において基礎的な学習による食育の知識を習得することにより、食育に対する意識と学生自身の食生活に対する意識や態度の変容との関連を明らかにし、保育現場で食育を実践することができる保育士を養成するための効果的な教育方法を構築することを目的とする。

### 2. 方法

#### (1) 対象

対象は、平成30年度の保育学科における「食育の基礎知識」の授業を受講した1年生50名および2年生38名の計88名とした。調査は、無記名自記式質問紙を用いて2回実施した。1回目

の調査は、講義の初回、2回目の調査は講義の最終日に実施した。調査票はいずれも全て回収した。

#### (2) 食生活調査

食生活調査に関する質問については、エクセル栄養君FFQ食習慣アンケート<sup>6)</sup>を用いた。質問項目については、食行動に関する質問19項目、食態度に関する質問19項目、食意識に関する質問17項目とした。回答は、エクセル栄養君FFQ食習慣アンケートの得点設定を用い、2～5段階で評価し、各々の合計点を算出した。また、これらの質問項目に、基本属性に関する性別および年齢の2項目、食育への意識に関する3項目、現在の食生活を改善する意識があるかの質問を追加した。2回目の調査時には、授業で習得できた内容、授業を学んだ感想として自由記述を依頼した。

#### (3) 解析方法

食行動、食態度、食意識の各得点では、質問の回答から合計点を算出したのち、講義前の各得点の中央値により低得点、高得点（中央値を含む）の2つに区分した。すなわち、食行動では低得点（1～8点）、高得点（9～16点）、食態度では低得点（3～10点）、高得点（11～18点）、食意識では低得点（2～8点）、高得点（9～18点）とした。また、食行動、食態度、食意識の各質問項目の回答は、エクセル栄養君FFQ食習慣アンケートの選択肢が4段階に設定されたものは2区分に、5段階に設定されたものは3区分にまとめ、それぞれ解析を行った。

講義前後における食育への意識および食行動、食態度、食意識の得点、各質問項目の比較には、 $\chi^2$ 検定を用いた。統計解析ソフトは、IBM SPSS Statistics for Windows 21を用い、有意水

準は5%とした。

(4) 倫理的配慮

調査内容や回答者の個人情報の取り扱いについては、函館短期大学実験等倫理委員会の審査を受け、承認を得た(H.30-01号)。調査対象者となる学生には本研究の趣旨について、書面において十分に説明し、研究実施に対する許可を得た。書面の内容には、結果の公表にあたり統計的に処理されるため個人を特定されることはないこと、得られた研究データは研究以外の目的で使用しないこと、この研究に参加しないことでの不利益はないことなどを明確にした。

3. 結果

(1) 講義前後における食育に関する意識の変容

質問紙調査を実施した88名全員(男性11名、女性76名、回収率100.0%)から調査用紙を回収した。対象者88名のうち、質問紙の回答に不備があったものを除いて解析対象とした。すなわち、1回目の調査では87名(平均年齢20.6±6.9)、2回目の調査では、86名(平均年齢21.1±7.6)を解析対象とした。

食育への意識について表1に示した。

表1 講義前後における食育に関する意識 人数(%)

質問項目	講義前 N=87	講義後 N=86	p値
食育の関心	関心がある	19 (21.8)	42 (48.4)
	どちらかといえば関心がある	56 (64.4)	33 (38.4)
	どちらかといえば関心がない	11 (12.6)	7 (8.1)
	関心がない	1 (1.1)	4 (4.7)
食育の言葉と意味	言葉も意味も知っている	11 (12.6)	49 (57.0)
	言葉は知っているが意味は知らない	68 (78.2)	34 (39.5)
	言葉も意味も知らない	8 (9.2)	3 (3.5)
食育活動への参画	重要だと思う	82 (94.3)	75 (87.2)
	どちらともいえない	5 (5.7)	11 (12.8)
	重要だと思わない	0 (0.0)	0 (0.0)

χ<sup>2</sup>検定 \*; p<0.05, \*\*; p<0.01, 無印; 有意差なし (ns)

食育への関心については、講義前では「関心がある」と回答した者は19名(21.8%)、「どちらかといえば関心がある」と回答した者は56名(64.4%)と合わせて8割以上を示し、食育への関心は高かった。講義後では、「関心がある」と回答した者は42名(48.4%)と講義前より高く有意な差がみられた(p<0.01)。しかしながら、講義後においても「どちらかといえば関心がない」、「関心がない」と回答した者は10%程度と講義前と比較し変化はみられなかった。食育につ

いて「聞いたことがあり意味も知っている」と回答した者は講義前では11名(12.6%)であったが、講義後には49名(57.0%)と有意な差がみられた(p<0.01)。食育活動への参画では、「重要だと思う」と回答した者が講義前では82名(94.3%)であったが、講義後には75名(87.2%)と低下した。

(2) 講義前後による食生活に関する行動、態度、意識の変容

講義前後の食行動、食態度、食意識の各得点を表2に示した。食行動、食意識では講義前と比較し講義後に高得点を示した者が多かったが、有意な差はみられなかった。また、食態度では講義前後による変化は見られなかった。

表2 講義前後の食行動、食態度、食意識の各得点 人数(%)

	講義前 N=87	講義後 N=86	p値
食行動	低得点	43 (49.4)	33 (38.4)
	高得点	44 (50.6)	53 (61.6)
食態度	低得点	41 (47.1)	40 (46.5)
	高得点	46 (52.9)	46 (53.5)
食意識	低得点	43 (49.4)	36 (41.9)
	高得点	44 (50.6)	50 (58.1)

χ<sup>2</sup>検定 \*; p<0.05, \*\*; p<0.01, 無印; 有意差なし (ns)

食行動：低得点(1~8点)、高得点(9~16点)

食態度：低得点(3~10点)、高得点(11~18点)

食意識：低得点(2~8点)、高得点(9~18点)

得点の中央値は高得点に含む

次に、講義前後による食行動、食態度、食意識の各質問項目別の結果を表3に示した。食行動では、「食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見るか」の質問項目で「必ず見る」、「ときどき見る」と回答した者は講義後で高く、有意な差がみられた(p<0.01)。また、「健康や栄養に関する情報を得るように心がけているか」の質問項目で「はい」と回答した者は、講義前の35名(40.2%)から講義後では49名(57.0%)と高く有意な差がみられた(p<0.01)。食意識では、「魚料理と肉料理ではどちらが多いか」の質問項目で「魚料理が多い」と回答した者が講義前の9名(10.3%)から講義後16名(18.6%)と高く有意な差がみられた(p<0.05)。

表3 講義前後による食行動、食態度、食意識の各質問項目別の結果

		講義前 N=87	講義後 N=86	p値	
食 動	自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えていますか？	よく考える 全く考えていない	57(65.5) 30(34.5)	63(73.3) 23(26.7)	
	主食、主菜、副菜を整えて食事をしていますか？	いつもしている ほとんどしていない	38(43.7) 49(56.3)	35(40.7) 51(59.3)	
	多種類の食品を組み合わせて食べていますか？	いつもしている ほとんどしていない	35(40.2) 52(59.8)	39(45.3) 47(54.7)	
	調理方法が偏らないようにしていますか？	いつもしている ほとんどしていない	26(29.9) 61(70.1)	29(33.7) 57(66.3)	
	食品の購入時や外食時に栄養成分表示を見ますか？	必ず見る ときどき見る 見ない	6(6.9) 30(34.5) 51(58.6)	16(18.6) 41(47.7) 29(33.7)	**
	食事から必要な栄養素はとれていると思いますか？	充分とれている 大体とれている とれていない	5(5.7) 50(57.5) 32(38.6)	11(12.8) 44(51.2) 31(36.0)	
	健康や栄養に関する情報を得るように心がけていますか？	はい いいえ	35(40.2) 52(59.8)	49(57.0) 37(43.0)	**
	地域の特産物を知っていますか？	知っている 知らない	72(82.8) 15(17.2)	78(90.7) 8(9.3)	
	調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なくするように心がけていますか？	はい いいえ	58(66.7) 29(33.3)	65(75.6) 21(24.4)	
	食 態 度	食事を楽しんでいますか？	楽しんでいる 楽しんでいない どちらともいえない	75(86.2) 3(3.4) 9(10.3)	69(80.2) 7(8.1) 10(11.6)
食事をするとき一人ですることはありますか？		はい いいえ どちらともいえない	15(17.2) 52(59.8) 20(23.0)	21(24.4) 46(56.3) 19(22.1)	
食事は味わって食べていますか？		はい いいえ どちらともいえない	71(81.6) 5(5.7) 11(12.6)	66(76.7) 5(5.8) 15(17.4)	
どのくらいの頻度で食事づくりをしますか？		ほとんど毎日作る ときどき作る ほとんど作らない	23(26.4) 24(27.6) 40(46.0)	27(31.4) 21(24.4) 38(44.2)	
食事は満腹になるまで食べる人が多いですか？		はい いいえ	60(69.0) 27(31.0)	58(67.4) 28(32.6)	
外食はどのくらいの頻度でしますか？		ほぼ毎日 1週間に2~3日 利用しない	6(6.9) 20(23.0) 61(70.1)	12(14.0) 18(20.9) 56(65.1)	
コンビニ弁当や持ち帰り弁当を利用する頻度は？		ほぼ毎日 1週間に2~3日 利用しない	1(1.1) 15(17.2) 31(35.6)	8(9.3) 20(23.3) 24(27.9)	
間食はどのくらいの頻度でしますか？		ほぼ毎日 ほとんどしない	45(51.7) 42(48.3)	43(50.0) 43(50.0)	
現在の食事の状況は良いと思いますか？		大変良い どちらともいえない 問題がある	23(26.4) 28(32.2) 36(41.4)	21(24.4) 32(37.2) 33(36.4)	
食 意 識		ご飯などの穀類はしっかり食べていますか？	充分食べている 少ないと思う 食べないことが多い	72(82.8) 11(12.6) 4(4.6)	71(82.6) 14(16.3) 1(1.2)
	乳製品(牛乳やヨーグルト、チーズなど)を食べるように心がけていますか？	いつも心がけている あまり心がけていない どちらともいえない	53(60.9) 22(25.3) 12(13.8)	66(76.7) 12(14.0) 8(9.3)	
	豆や豆腐など豆加工品を食べるように心がけていますか？	いつも心がけている あまり心がけていない どちらともいえない	59(67.8) 17(19.5) 11(12.6)	57(66.3) 20(23.3) 9(10.5)	
	野菜を食べようと心がけていますか？	いつも心がけている あまり心がけていない どちらともいえない	68(78.2) 12(13.8) 7(8.0)	72(83.7) 10(11.6) 4(4.7)	
	果物を食べようと心がけていますか？	いつも心がけている あまり心がけていない どちらともいえない	49(56.3) 28(32.2) 10(11.5)	51(59.3) 25(29.1) 11(11.6)	
	魚料理と肉料理ではどちらが多いですか？	魚料理が多い 肉料理が多い ほぼ同じ	9(10.3) 51(58.6) 27(31.0)	16(18.6) 56(65.1) 14(16.3)	*
	塩分を控えようと心がけていますか？	いつも心がけている あまり心がけていない どちらともいえない	40(46.0) 38(43.7) 9(10.3)	47(54.7) 27(31.4) 12(14.0)	
	薄味と濃い味のものではどちらが好きですか？	薄味が好き どちらともいえない 濃い味が好き	24(27.6) 23(26.4) 40(46.0)	29(33.7) 20(23.3) 37(43.0)	
	揚げ物や炒め物など、油を使用した料理をよく食べますか？	よく食べる ほとんど食べない	76(87.4) 11(12.6)	73(84.9) 13(15.1)	

$\chi^2$  検定 \* ; p<0.05, \*\* ; p<0.01, 無印 ; 有意差なし (ns)

#### 4. 考察

(1) 講義前後における食育に関する意識と食生活に関する意識や態度の変容

食育の意識では、講義前後で食育に「関心がある」と回答した者は19名(21.8%)から42名(48.4%)と講義前より高まった。また、食育について「聞いたことがあり意味も知っている」と回答した者は11名(12.6%)から講義後には49名(57.0%)と高まった。しかしながら、半数の学生は、食育について「言葉は知っているが意味はわからない」と回答した。三浦ら<sup>7)</sup>は、保育士・幼稚園教諭を目指す学生を対象に食育活動への取り組み前後で食育への関心やイメージについて調査した結果、食育活動への取り組み後においても食育への関心は低く、食育に対するイメージもあまりできないと回答した者が半数以上であったと述べている。本調査では、講義により食育への関心は高まったが、食育の意味への理解については三浦らの結果と同様、講義後においても不十分であり、食育をイメージすることの難しさが伺えた。しかしながら、食育の周知度が高いほうが、望ましい食生活を実践している者の割合が多い<sup>8)</sup>ことから食育の意味を十分に理解させることは重要であると考えられる。

食生活に関する意識や態度の変容では、食行動、食意識において講義前と比較し講義後に高得点を示した者が多くなった。また、食行動に関する「食品の購入時や外食時に栄養成分表示を毎日見る」および「ときどき見る」、「健康や栄養に関する情報を得るように心がけている」、食意識に関する「肉料理より魚料理が多い」と回答した者が講義後で高くなり、学生の食生活の改善がみられた。しかしながら半数以上の項目で講義前後による顕著な差がみられるものは少なかった。

講義前後で学生の食生活に関する意識や態度の変容がみられなかった理由としては、食生活に対する行動変容の準備性の問題があったと考える。結果には示していないが、現在の食生活を改善する意識について講義前では「時々気をつけることはあるが、今後それを継続するかわからない」、「気をつけることはないが、今後何かを気をつけようと思う」と回答した者は7割以上を占め、講義後でも変化はみられなかった。一方で、授業で習得できた内容および授業を学んだ感想には、「子供たちへの食育や、自分自身の食習慣に役立つ

とが学べてよかった」、「食育について全く知らなかったが、知識を身につけることができた」など知識の習得に関する感想が35件、「自分自身の食生活や食習慣を見つめ直すことができた」、「食文化について様々なことを学び、今後の自分の生活にも生かせると思う」など自分の食生活の振り返りに関する感想が20件、「以前より食に関心を持てるようになった。今後は学んだことを生かしたい」、「最初は食育に関して興味はなかったが、受講しているうちに関心が高まった」など食への興味・関心の向上に関する感想が45件であった。これらの感想から、食知識の習得や自身の食生活を見直すことはできたが、問題の原因追究や解決、行動の意思決定へは結びつかず、食生活の変容までは至らなかったと考えられる。津吉<sup>9)</sup>は、大学生を対象に調理学教育前後で朝食と昼食の欠食状況は悪化したが、調理頻度の多い学生では朝食の欠食が少ないことから、調理習慣の定着が朝食欠食を減少に導くのではないかと述べている。本調査では、講義前後で半数の学生が「食事をほとんど作らない」と回答している。学生の食生活に関する意識の変容を図るためには、講義による知識の習得後、簡単に作れるレシピなどを提供し実践力を高めていく必要があると考える。

(2) 保育士養成校の今後の食育に関する教育について

第3次食育推進基本計画<sup>4)</sup>では、社会状況の変化に伴い、子供たちの食の乱れや健康への影響が見られることから、保育所は子供への食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められている。宮本ら<sup>10)</sup>は、保護者が保育所に求める食育は、集団における教育効果が期待される食事のあいさつやマナー、自宅で教えることが難しい食事づくりが多く、保護者自身が食生活で身に付けたい知識や技術は、手早く作れる料理の作り方、食事と健康の関係に関する知識、食品に含まれる栄養素の知識が多かったと報告している。また、高橋<sup>11)</sup>らは、現場保育士が養成校に求める食知識として、子供への食支援において判断の基準となる「栄養の基礎知識」が最も多く、次いで「食形態介助の実習」、「食事のマナー」、「栽培活動の知識」と実際の食育活動に必要な知識、技術の習得が求められていると報告している。

一方で、現場の保育士と保育学生は、保育所指

針に示されている「食と健康」に関する食育内容について「援助しにくい」と感じている<sup>12)</sup>。特に、「慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する」、「自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んでとろうとする」において両者ともに「援助しにくい」と回答していることから、健康支援という視点から食育に結びつける難しさを感じていることが伺える。また、これらの食育内容に関し援助しにくさを感じることは、保育士としての経験年数が影響しているわけではない<sup>12)</sup>。保育士の経験により理解や技術が向上する食事援助と比較し、栄養・食品への理解は、通常の保育経験だけでは育成が難しいことが指摘<sup>11)</sup>されている。本調査では、講義による学生自身の食生活の改善は顕著にはみられなかったが、保育経験により育成が難しいとされ、かつ現場や保護者から要望の多い食に関する基礎知識を習得させたことは、今後、保育者として子供たちを援助していく際の手助けになると思われる。保育所での食教育実践が保護者の意識や家庭に影響を与えることから<sup>13)</sup>、食の知識と技能を活用し課題を解決させるための思考力、判断力等や主体的な態度の育成を図れるように調査結果を講義に反映させ教育の質を高めていきたい。

## 5. 謝辞

本研究に快くご協力いただいた本学保育学科の学生に心より感謝いたします。

## 6. 引用文献

- 1) 杉浦令子, 坂本元子, 村由光範: 幼児期の生活習慣病リスクに関する研究. 栄養学雑誌 65 (2): 67-73. 2007.
- 2) 日本スポーツ振興センター. 平成 22 年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/school\\_lunch/tabid/1490/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/school_lunch/tabid/1490/Default.aspx)  
(2018/01/07)
- 3) 厚生労働省. 保育所保育指針  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidouk\\_ateikyoku/0000160000.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidouk_ateikyoku/0000160000.pdf) (2018/01/07)
- 4) 農林水産省. 第 3 次食育推進基本計画 <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129496.pdf>  
(2018/01/07)
- 5) 浅野美登里, 坂本裕子, 落合利佳, 中島千恵: 栄養士, 保育士養成課程に学ぶ学生の食に関する実態. 京都文教短期大学研究紀要 46: 20-30. 2007.
- 6) 高橋啓子, 吉村幸雄, 関元多恵, 國井大輔, 小松龍史, 山本茂. 栄養素および食品群別摂取量調査のための食品群をベースとした食物摂取頻度調査票の作成および妥当性. 栄養学雑誌 59: 221-232. 2001.
- 7) 三浦さつき, 島村知歩, 古海忍, 和田公子, 新庄敏子: 栄養士・保育士養成課程の短期大学生による食育実践の検討. 奈良佐保短期大学研究紀要 18: 1-18. 2010.
- 8) 三田村理恵子: 子供の保護者における食育周知度と実践との関連. 藤女子大学 QOL 研究所紀要 8(1): 5-10. 2013.
- 9) 津吉哲士: 大学生における調理学教育についての研究: 調理関連科目の教育効果に着目して. 仙台大学紀要 44(1): 19-29. 2012.
- 10) 宮本啓子: 保護者が保育所に求める食育ニーズの検討. 神戸松蔭女子学院大学研究紀要 人間科学部篇 (6): 79-90. 2017.
- 11) 高橋美保, 川田容子: 保育者の食の認識からみる食育推進の課題: 保育士養成課程におけるカリキュラムを通して. 白鷗大学教育学部論集 4 (2): 351-370. 2010.
- 12) 清水陽子, 中野博子, 坂手誠治: 保育士における食育の課題: ~保育士と保育学生の認識の違いからみた検討~. 日本食育学会誌 11(3): 229-238. 2017.
- 13) 石見百江, 富永美穂子, 湯浅正洋: 保育所での食教育実践が保護者の意識や家庭に及ぼす影響について. 長崎県立大学看護栄養学部紀要 15: 67-72. 2016.