

KAO HEALTH CARE

2005.KAOヘルスケアレポート

REPORT

No.10



発行：花王健康科学研究会

1.花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、脂質栄養研究および生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社が設立しました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動等を行うことにより、日本人の生活の質の向上に貢献することを目指しています。

2.研究会の活動内容

研究助成

花王健康科学研究助成は、脂質栄養に関する研究分野、種々の生活習慣病の予防等を対象とした健康科学研究分野に対して研究助成を行い、日本国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励することを目的として実施しております。

KAOヘルスケアレポートの発行

KAOヘルスケアレポートは、生活習慣病予防や健康に関心を持つ専門家やマスコミなどの方々に、それらに関する最新の情報を提供することを目的に、「花王健康科学研究会」より4回/年発行を予定しております。

C O N T E N T S

巻頭 INTERVIEW P.1

健全な食生活を取り戻すために

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 学科長
社団法人 日本栄養士会 会長 中村 丁次

栄養 TOPICS P.2

食事バランスガイドを活用した食育

女子栄養大学 栄養学部 教授 武見 ゆかり

P.3~P.4

2005年度 第3回花王健康科学研究所研究助成結果

第1回研究助成受賞者のその後 肥満による免疫異常に有用な食品の探求

独立行政法人国立健康・栄養研究所
食品表示分析・規格研究部 三戸 夏子

行政 TOPICS P.5

健康はつくるもの、育てるもの

栄養教諭に期待される職務

文部科学省 スポーツ・青少年局
学校健康教育課 食育調査官 小川 達也

フロンティアな人 P.6

栄養教諭となって

周囲とスクラムを組んだ食育を目指して

福井県鯖江市片上小学校 栄養教諭
福井県学校栄養士研究会 副会長 藤田 法子

巻頭 INTERVIEW

健全な食生活を取り戻すために

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 学科長
社団法人日本栄養士会 会長

中村 丁次



食育基本法が成立

食育を総合的かつ計画的に推進するため、今年7月に「食育基本法」が施行されました。成立するまではかなりの難産だったのですが、日本人の食生活が乱れ、肥満や生活習慣病も急増しているために、どうしても必要な法律だったと思っています。

食を取り巻く環境が激変する中、食の欧米化が進んで栄養バランスが偏向するといった従来の問題に加えて、最近では「人としての食べ方」、つまり食を大切にすることまでもが失われつつあるように思います。食糧自給率も先進国の中で最低、そんな日本人の食事を抜本的に見直す時期にきているのではないのでしょうか。

食育基本法に基づき内閣府では、食育推進会議を設置しました。内閣総理大臣を委員長とする委員25名(うち13名が大臣)で構成されています。今後は、より積極的な施策を行い、「食」に関する正しい知識を様々な教育の場で普及させることによって、健全な食生活を実践することができる人間を育てていければと思います。

今年度から始まる栄養教諭制度

おりしも今年4月から栄養教諭制度が創設され、既に3県で活動が始まっています。実は制度については、もう30年ほど前から議論していますが、なかなか成立しませんでした。最近になって、子どもたちの食生活の乱れが深刻化する現状に対応するため、給食の経験をした栄養士・管理栄養士が教壇に立って実践者として教育をしてほしいという要望に後押しされる形で制度ができたのです。

今後は、栄養教諭は学校給食の現場と栄養教育を、つまりプロフェッショナルとエドューケーターの部分を両方担う事になり、大変ではありますが活躍が期待されているところです。

教育の現場で求められる力とは

私は若い頃、子どもたちを対象に、バランスよく食べる大切さを教えるため、人形劇の脚本を書いてもらって何人かのグループと一緒に活動をしていました。劇に出てくるいろんな子どもの食べ方を紹介することで、自分たちの食事を見直してもらおうきっかけになればと思ったのですが、対話を通して確かな手ごたえを感じました。これから栄養教諭として教える場面に立つ栄養士・管理栄養士さんたちにも、食事の大切さや食の文化まで、わかりやすいことばで伝える経験をたくさん重ねてもらいたいと思います。

また栄養教諭が活動する場は、学校の教壇だけではなく、地域の集会所や公民館等で、大人を対象に食生活の改善の指導をして、今の食事を見直してもらうことも食育活動の一環です。地域における信頼される食のリーダーとして、新しい分野を切り開いてほしいと思います。

【中村先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】



栄養 TOPICS

食事バランスガイドを活用した食育



女子栄養大学 栄養学部 教授
武見 ゆかり

厚生労働省と農林水産省の協働により本年6月に公表された「食事バランスガイド」について、検討会の委員として策定に関わられた武見先生にインタビューしました。

食事バランスガイドとは

食事バランスガイドは、何をどれだけ食べたらよいのかを、イラストでわかりやすく示したものです。このようなものを、国際的には「フードガイド」といい、各国それぞれが自国のフードガイドを策定し、栄養教育の教材として使用しています。諸外国のフードガイドは、食品を4~5つ程度のグループに分類し、各グループからの推奨摂取量を食材料レベルで「どれだけ」食べたらよいかを示したものがほとんどです。日本の食事バランスガイドの特徴の一つは、食材料ではなく、実際に食べる時の状態、つまり料理として「どれだけ」食べたらよいかを示した点です。これは、世界でも初の試みだと思います。

個々人が自分の食生活を自己管理するためのツール

日本でこれまで、栄養指導・栄養教育の中で主に使われてきた教材は、「3色分類」や「6つの基礎食品群」などです。これらは含まれる栄養素によって食品を分類して、それぞれの摂取量の目安を重量(g)で示すものです。

しかし、現在は、外食や中食の利用が増え、また、家庭内でも加工食品の利用が増えています。こうした状況では、従来の方法は、食材料を直接扱う人(調理する人)には良くても、外食・中食が多い人には使いにくい、という課題が生じてきました。また、昔は家族の食事は、主に家庭の主婦がマネジメントできていました。ところが今は、自分で食事を選んで食べる機会が多くなっています。

このような背景から、栄養素や食材に関する知識があまりない人でも、食事を選ぶときの参考となるような、わかりやすいフードガイドの必要性が生じてきたわけです。従って、いちいち食材の重量を量るような手間をかけなくても、おおよそ自分がどのくらい食べたらよいのか、あるいは実際に食べているのかを、一人ひとりが自己診断、自己管理できるようにするためのツールが、食事バランスガイドといえるでしょう。

誰にでもわかりやすく - デザインに込められたメッセージ

食事バランスガイドではまず、一番たくさんとってほしい主食(ごはんやパンなど)は、目に付きやすいように上位に配置し、次にとって欲しい副菜(野菜、きのこ、海藻、いもの料理)が二番目、その次が主菜(肉、魚、卵などの料理)、そして一番下に牛乳・乳製品、果物を並列で置く逆三角形にしました。つまり、主食と野菜はもっと食べて、主菜はややひかえめにするというメッセージをイラストで表現したわけです。

これら5区分ごとに、1日に食べる目安を、「つ(SV:サービング)」という単位で示しています。例えば、主食ならば、ご飯軽く1膳(約100g)、パン1枚が1つ(SV)で、成人では5~7つ(SV)

となります。基本形は、成人が1日に食べる目安の量を示し、想定エネルギーは2,000~2,400kcalとなり、生活活動レベルがふつう以上の女性と活動量が低い男性、すなわち成人の多くが該当します。

コマのデザインは、形状が逆三角形であることと、日本的なものであること、さらにコマは回転すると安定するので「運動」のことも合わせて表現できるということ、などから決めました。「食事のバランスに気をつけるだけでなく、運動とのバランスも考慮することによって、あなたのコマが安定しますよ」というメッセージが込められています。

食事バランスガイドの活用法

一般の方の入門用として、まずは食事バランスガイドを参考として、自分の食べている食事をチェックしていただく。そして足りないもの、多すぎるものを調整するように、次の食事を考えていただくと良いと思います。イラストに描かれているメニュー例が示す望ましい食事の組合せやおおよその量は、カロリーや栄養素の摂取基準を示す「食事摂取基準」に照らして、ほとんどすべての指標が適正な幅の中に収まっています。

また、年内には、専門家向けの詳しい活用マニュアルも発行されますので、必要な方は活用されるといいでしょう。管理栄養士・栄養士が栄養指導の際に食事バランスガイドを活用するときには、対象者の健康や栄養状態と、知識量や学習への意欲などをアセスメントした上で、どのレベルまでの情報を伝えるべきかを適切に判断して使っていただきたいと思います。相手に合わせた情報提供を行い、日常の食事、食生活と専門的な内容とをつなぐのが専門家の仕事です。

国民栄養調査によれば30~60歳代の男性の約3割が肥満となっています。食に対する関心の低い人が多いことが、現在これほど肥満者が増え、生活習慣病のリスクが増大している一因だと思います。このような無関心層が食の大切さに気づき、行動が変わらなければ、なかなか全体としての改善には向かいません。これまであまり考えずに食事を選んでいた人が、「今日は副菜が足りないから、もう1品食べなきゃ」など、自分の食事についてちょっと考えていただくきっかけとなれればいいと思います。できるだけ広く一般の方に知っていただいて、皆さんのコマが倒れないように上手に活用していただきたいと思います。



2005年度 第3回花王健康科学研究助成結果 受賞者10名が決定

2003年の花王健康科学研究会の設立以来、毎年行ってきた研究助成も3期目を迎え、多数ご応募いただいた中から2005年度は10研究テーマが決定いたしました。

目的

花王健康科学研究会は、脂質栄養に関する研究分野や、種々の生活習慣病の予防等を対象とした健康科学研究分野に対し、日本国内の脂質栄養関連の研究を促進・奨励することを目的として、研究助成を行っています。

2005年度 第3回研究助成受賞テーマ

受賞テーマならびに研究助成金の受賞者10名は右表のとおり決定いたしました。

研究助成期間と助成金額については、1年間、100～200万円を助成します。

なお、研究成果につきましては、助成1年後に研究成果報告会の開催を予定しています。

第1回研究助成受賞者のその後

肥満による免疫異常に有用な食品の探求

2003年度の受賞者の一人である三戸先生(受賞テーマ「高脂肪食誘導性肥満マウスにおける腸管免疫機能の解析」)に、その後の研究の進展などについてお話をお伺いしました。

独立行政法人国立健康・栄養研究所
食品表示分析・規格研究部
三戸 夏子



肥満が免疫機能に及ぼす影響

肥満者では癌や感染症の発症率が高く、その原因の一つとして、肥満に伴う免疫機能の低下が関与しているのではないかということは古くからいわれていました。しかし、肥満者は様々な疾患を抱えていることが多いため非常に個体差が大きく、均一な対象者における検討を行うことの難しさがあります。そのため、肥満と免疫機能との関係については、まだそれほど詳しく調べられていません。

これまでの研究によって肥満者では、免疫機能を司るリンパ球であるT細胞の数が減少し、機能を示す指標の一つであるT細胞幼若化反応などが低下していることが明らかになっています。これらの結果は、肥満による免疫機能の低下によって、感染症や癌の罹患率が高まる可能性を示唆するものですが、実際に何が肥満者において免疫機能を弱める原因となっているのかまでは突き止められていない段階です。

また、肥満による免疫系への影響は、同じリンパ球でもB細胞にはあまり変化がなく、特にT細胞の機能が低下することも報告されているのですが、なぜ細胞の種類によって差があるのかといったこともまだわかっていません。

食餌誘導性肥満マウスをモデルに用いた研究に着手

レプチンシグナルの欠損により肥満する遺伝的肥満モデルマウスでは、レプチン*1が機能しないことが免疫異常の原因の一つであることが示唆されています。しかし、ヒトにおいてはレプチン遺伝子の異常による肥満は極めて稀な症例で

あり、食事や環境因子が原因となって肥満するほうが非常に多いのです。そこで私はよりヒト単純性肥満者に近い結果を得るために、高脂肪食で太らせた食餌誘導性の肥満マウスを用いて免疫機能の解析に取り組んでいます。これまでに、肥満によってリンパ球が産生するサイトカイン産生に異常が生じることや、リンパ球のレプチンの感受性が変化することなどを明らかにしました¹⁾。

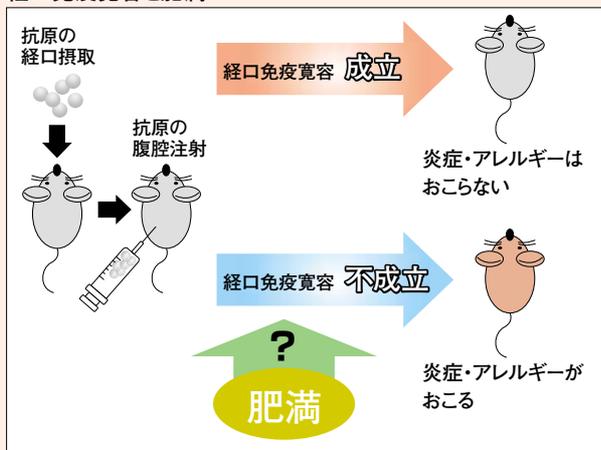
助成研究では腸管免疫に着目 肥満の影響を明らかに

腸管免疫機能は最近特に注目されている分野で、全身の免疫系とは異なり、独自に生体の防御機能を担っていると言われています。腸管の免疫機能を活性化することによって、アレルギー予防などの効果が期待できるとして、腸内の有益菌を増やすために、プロバイオティクス*2、プレバイオティクス*3を含む食品も注目されてきています。肥満と免疫との関係は、全身の免疫系でもまだまだわかっていないことが多く、肥満と腸管の免疫機能との関係については、今までに全く研究がされておらず未解明の状態でした。一方で近年の疫学研究では、肥満者で喘息やアレルギー疾患の発症が増加することも報告されています²⁾。

そこで助成研究では特に、腸管免疫機能とかかわりの深い、経口免疫寛容に肥満がどのような影響を及ぼすのかを調べることにしました。ヒトはいろいろな食品を食べていますが、異物にもかかわらず、口から摂取したものに対してはアレルギーがおきにくいという現象があり、これを経口免疫寛容といいます。

研究テーマ	氏名	所属
茶カテキンの抗肥満効果の解析:幹細胞からの脂肪細胞分化誘導への影響	松原 主典	岡山県立大学 保健福祉学部栄養学科 助手
食餌誘導性肥満マウスにおける皮膚接触過敏反応抑制のメカニズム解析	片桐 一元	大分大学医学部 生体分子構造機能制御講座(皮膚科学) 助教授
茶カテキン類の摂取による体脂肪減少効果およびミトコンドリアDNA欠失変異の出現抑制の効果に関する研究	岩井 浩一	茨城県立医療大学 教授
ジアシルグリセロール投与による酸化ストレスマーカーおよび抗酸化酵素の変動	瀧谷 公隆	大阪医科大学 小児科 助手
酵素変換高機能緑茶ポリフェノールの開発	宇山 浩	大阪大学大学院工学研究科 応用化学専攻 教授
食事バランスガイドを利用した食習慣に対する意識介入	渡邊 浩幸	戸板女子短期大学 食物栄養科 教授
小児生活習慣病予防を目的とする遺伝子多型と自律神経機能を考慮した栄養管理に関する研究	田中英高	大阪医科大学 小児科学教室 助教授
母親の妊娠中の脂質栄養が乳幼児期の成長やアレルギー発症に及ぼす影響	永田 知里	岐阜大学大学院医学系研究科 疫学・予防医学分野 助教授
脂肪細胞由来セロトニンを標的としたメタボリックシンドローム治療法の開発 ～脂肪細胞分化に必要な遺伝子の網羅的解析～	尾野 亘	独立行政法人国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター展開医療研究部 生命情報科学 研究室長
緑茶カテキンによる脳卒中予防効果	田淵 正樹	近畿大学医学部 薬理学教室 助手

経口免疫寛容と肥満³⁾



アレルギー反応がおきないのは、腸管に存在する免疫担当細胞を通して免疫機能が働いているためだとされていて、腸管免疫系が正常に作動すると、経口免疫寛容が働くようになるといわれています。

経口免疫寛容の研究モデルとして、OVA(鶏の卵白アルブミン抗原)抗原を用いる系が確立されています。OVAをマウスの腹腔に注射すると、異物ですから当然アレルギー反応がおきます。しかし、あらかじめマウスに口からOVAを飲ませておくと、経口免疫寛容が働いて、後から腹腔にOVAを注射してもアレルギー反応がおきません。

今回は、その方法を食餌誘導性肥満マウスと同じように応用し、普通のコントロールマウスと比較しました。その結果、経口免疫寛容誘導時の免疫応答の動態に違いが見られました。今回の研究では、その違いが良いほうに働くのか、悪いほうに働くのかはまだわからないのですが、今後さらにアレルギーや喘息などの疾患モデルを用いた研究を行うことにより、病態に対してどのような影響を及ぼすのかかわかると思います。

肥満による免疫異常に対して有用な食品の探求

現在は、食餌誘導性肥満マウスの免疫異常に対するコーヒーの効果について検討しています。

肥満による免疫異常に対して有用な食品の研究は、国内外でもほとんど行われていません。コーヒーについては、糖尿病の発症を防ぐことや血糖値を下げるのが大規模な疫学研究によって報告されていますが⁴⁾、高脂肪食摂取時の体重変動、肥満抑制効果、あるいは減量中にコーヒーを摂取することによる効果などもわかっていません。そこで、食餌誘導性肥満マウスにコーヒーを与えて、免疫機能を解析すると同時に、肥満度や脂肪細胞産生因子を測定することを予定しています。これによって、肥満の免疫異常におけるコーヒーの調節機構を明らかにできる可能性があります。

肥満者の健康に寄与する食品の提供を目指して

免疫機構は免疫系の疾患のみならず、多くの生活習慣病の病態形成にも関与しています。肥満者では様々な合併症が生じやすくなりますが、その原因に肥満による免疫異常が関与している可能性があります。今はコーヒーについて検討していますが、合併症を予防する観点からも、肥満による免疫異常に有用な食品を探索する必要があります。腸管免疫機能が肥満者と健常人とで異なっていれば、免疫系を活性化作用のある食品を摂取したときの影響にも違いがあるかもしれませんので、さらなるメカニズムの解明が望まれます。

肥満の免疫異常に対して有用な食品を明らかにすることによって、肥満者の食品・栄養療法への応用や、ダイエット後の健康な予後に寄与することを目標に、これからも研究に取り組んでいきたいと思っています。

- *1レプチン:脂肪細胞から分泌されるホルモンで、細胞性免疫機能を活性化させる働きがある。
- *2プロバイオティクス:乳酸菌など、腸内細菌のバランスを改善する生きた微生物
- *3プレバイオティクス:オリゴ糖など、腸内細菌のバランスを改善する物質

- 1) Mito, N. and Sato, K. et al, Metabolism 2000, Eur J Clin Nutr 2002, Metabolism 2002, J Endocrinol 2004
- 2) von Mutis, E. Thorax 2001.
- 3) 三戸、佐藤:日本肥満学会誌「肥満研究」11(2), 2005
- 4) van Dam, R. M. et al. JAMA 2005.

【三戸先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】

健康はつくるもの、育てるもの — 栄養教諭に期待される職務

文部科学省 スポーツ・青少年局
学校健康教育課 食育調査官

小川 達也

栄養教諭制度創設の背景

社会環境が大きく変化し、子どもの食生活を取巻く状況には様々な問題が生じています。例えば、朝食を毎日食べていない小・中学生は16～20%もいます。また、家族と一緒に朝食を食べない子どもや、肥満傾向の児童生徒数が年々増加している問題など、子どもが栄養や食事のとり方について正しい知識を持って、食の自己管理ができる能力を養えるようにすることの必要性が指摘されるようになりました。

平成9年の保健体育審議会において、学校教育現場において食に関する指導や健康教育を推進するようといった答申が出されました。その後、中央教育審議会における検討を経て、平成16年1月に栄養教諭という新しい制度をつくるのが適当であろうという答申が出されました。これを受けて国会において審議が行われ、平成17年4月から栄養教諭制度が開始されることとなりました。

栄養教諭に具体的に求められる役割

栄養教諭は、学校における食育の牽引役としての役割を担い、教育に関する資質と栄養に関する専門性を活かして、学校給食と食に関する指導を一体として職務を担うことにより、高い教育上の効果をもたらすことが期待されます。

栄養教諭が行う食に関する指導は、大きく分けて三つあります。一つは、肥満傾向や偏食傾向の児童生徒やアレルギーを持つ児童生徒などに対して行う個別的な相談指導です。二つ目は教科や特別活動における指導で、給食の時間や家庭科、理科などの関連教科の中での指導といったものです。学級担任や教科担当と連携・協力しながら、食に関する指導を行います。三つ目は食に関する指導のコーディネーターとしての役割を担っています。食に関する指導を効果的に進めていくためには、学校の内外を通じて教職員や保護者、地域の関係機関等の連携を密接に図ることが大切であり、栄養教諭は、その専門性をいかして、食に関する教育のコーディネーターとしての役割を果たしていくことが期待されています。

家庭への働きかけ、食を通じた地域の理解など

食生活の重要性を気づかせるための家庭への働きかけや、地域への情報提供は、学校給食だよりなどを活用して、子どもを通して行うことができます。

また、学校給食の献立に地域の生産物を取り入れることで、その地域の自然や文化、産業について児童生徒は学ぶことができますし、郷土食を通してその地方独特の伝統的な食事について学ぶこともできます。そのような教育的な意義をもった学校給食が、様々な効果を果たし

ていることをきちんと家庭に伝えることが、家庭において食に対する関心を高めることにもつながると考えます。

栄養教諭導入の状況

初年度にあたる今年、栄養教諭の配置は高知県、福井県、長崎大学附属小学校で合計16名でした。この夏、全都道府県において栄養教諭になるための単位取得の講習会が行われている最中です。平成18年4月以降は配置がどんどん進んでいくことを期待しています。栄養教諭の配置は、自治体に任されているので、今後一つでも多くの都道府県が一人でも多くの栄養教諭を配置するように各自治体に働きかけをしていく考えです。

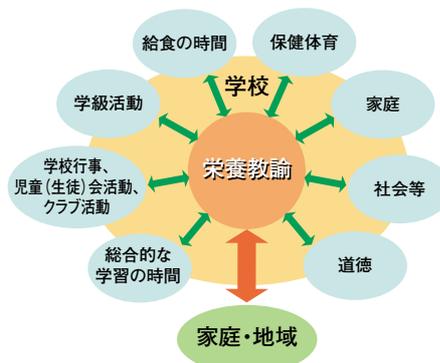
国としては、食に関する指導の手引きや、優れた事例を紹介する事例集を作成したりすることを考えています。また、周囲の教諭などにも理解してもらい、より効果的な環境を作るために、学校における食育推進のための啓発の手立てについても、今後考えていかなければならないと思っています。

健康はつくるもの、育てるもの

「健康はつくるもの、育てるもの」というのが私の考えです。私達の食を取巻く環境は複雑化しているのに、食に関する知識・意識を持たないまま、生活をしている人が多いと思います。「健康」が幸せの第一条件だと考え、子どもの将来の幸せを祈るのであれば、栄養教諭・学校栄養職員には、健康の基本を形成する食に携わっているという自覚を持つとともに、「健康はつくるもの、育てるもの」といった使命感をもって、児童生徒の教育にあたっていただきたいと考えています。

また、子どもに対する食育は、学校だけで行うものではありません。地域でご活躍いただいている管理栄養士などの方々につきましても、子どもが健康に過ごすことができるよう、就学前の乳幼児などを持つお母さん方へ栄養や食に関することを指導していただければと思います。

食に関する指導の充実と栄養教諭に期待される役割



栄養教諭となって 周囲とスクラムを組んだ食育を目指して



福井県鯖江市片上小学 栄養教諭
福井県学校栄養士研究会 副会長
藤田 法子

本年度からスタートした栄養教諭の第一期生として活躍されている藤田先生にインタビューしました。

学校における食に関する指導全体のコーディネーター

私は、昨年まで学校栄養職員として勤務していましたが、主な業務は学校給食の運営と管理で、周囲からは給食室の担当者として認識されていたと思います。栄養教諭となってからは「食に関する指導」に重点がおかれるようになったことが今までと大きく異なります。

学校において、食に関する学習の機会は、様々な教科にわたってありますが、これまではあくまでも先生をお手伝いする立場でした。しかし、「教諭」となったことによって、家庭科や体育、理科の授業、さらには委員会活動やクラブ活動などに、指導する立場として参加できるようになりました。食物アレルギーや肥満児についての個別指導への対応にも、助言する立場ではなく中心となって指導していくことが求められています。何よりも、これら食に関する指導の全体計画に、栄養教諭が計画段階から参画できるようになりました。

他の先生や児童からの要望・期待が増大

栄養教諭となってからは、先生方から積極的に食に関する指導について協力を要請されるようになりました。学校において先生と連携して指導していくために、同じ教諭という立場となることは、食育を推進していく上での体制づくりとしても重要な一歩であったと思います。

子どもたちも「先生」と呼んでくれるようになって、食べ物に関することを何でも教えてくれる先生として認識してくれるようになり、いろいろと質問してきます。また、給食についての質問も増えました。学校給食に、より興味を持ってもらい、給食を生きた食育の教材として機能させるためにも、児童と接する機会が増えたことの大切さを日々感じています。

ランチルームの設置などハード面を整備

今年、福井県では私を含めて10人の栄養教諭が誕生しました。お互いに意見交換等をしていますが、各学校によって指導方針は異なりますし、地域によって抱えている問題も様々です。実際にどのような指導を行うかは、各栄養教諭に任されているので、暗中模索というのが正直な感想です。まずは、これから指導を行っていく上での児童や家庭、地域の食の実態調査と、食育のためのハード面の整備を進めました。その取り組みの

ひとつはランチルームの設置で、多くの児童が学年を超えて一緒に給食を食べられる空間を作りました。ランチルームでは、児童の発達段階にあった食に関する指導を行っています。

また、私単独の指導だけでなく、養護教諭と一緒に嘸むことの指導も行いました。これは、校内における教員間の連携を強くしたいという思いがあったからです。さらに、「この言葉は子どもたちには難しすぎたね」とか、二人でいろいろと相談しながら進めることもできて、大きな収穫となりました。2学期からは、いよいよ本格的な授業を開始します。

子どもをとりまく食環境

子どもたちを取り巻く食環境が変化し、不適切な食習慣による健康への影響が問題視されています。肥満児や食物アレルギーを持つ子どもが増えている現状は、都会も田舎も同じです。鯖江市では肥満傾向児が全体の7~8%を占めているという状況です。

ただ、子どもは成長過程にあるため、食べる量を理解できれば、自然と肥満も解消に向かう可能性が大きいともいえます。だからこそ栄養指導が一番いきる時期であって、子どもたちがきちんと適切な食生活を理解できれば、将来にわたって一生健康な身体が保てます。それが栄養教諭という専門職が求められている意味でもあると思います。

また、子どもが調理の手伝いをしたり、楽しく食事をしたり、親がマナーをしつける場面が減ってきていると思います。家庭における食環境にまで踏み込んだ指導をどこまでできるかということも大きな課題です。

周囲と連携した取り組みを目指して

私は、子どもたちの食に対する意識を変えるための一番の早道は、何よりも先生方の意識が変わることだと思っています。栄養教諭が食べることの大切さを教えても、それが子どもたちに定着していくためには担任の先生による毎日の声かけなどのケアが重要となるからです。

学力も、体力も、すべてはきちんと食べることが基本であり、食育というしっかりとした土台の上に成り立つということも、まずは他の先生方にご理解いただくことが重要だと思います。学校における食育推進は、栄養教諭一人の力ではできません。これから先生方や家庭、さらには地域と連携して、一緒に食育について考え、取り組んでいきたいと思っています。

【藤田先生のインタビュー記事は、「花王健康科学研究会」ホームページでさらに詳しくご紹介する予定です。】

◆「花王健康科学研究会」ホームページのご案内

本研究会による研究助成や「KAOヘルスケアレポート」既刊のNo.1~9をご覧いただけるとともに、今号に掲載した記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(11月更新予定)。

<http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>

KAO Health Care Report No.10

編集・発行:花王健康科学研究会 事務局(担当:深川、佐久間)

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1/3 / TEL:03-3660-7205 / FAX:03-3660-7848 / E-mail:kenkou-rd@kao.co.jp / 2005年10月17日発行

