



## ▶ CONTENTS

### 特集

令和2年度  
「食」に関する実態調査……………P1

### 学園食育ニュース

大学・高等学校・中学校・小学校……P4  
幼稚園・こども園・保育園……………P5

### F/O/U/R/M

地中海食とオリーブオイル……………P6

感染症対策をしながら久々の調理実習に取り組む生徒たち

特集

令和  
2年度

# 「食」に関する実態調査



食育推進センターでは、保育園・こども園・幼稚園・小学校・中学校・高等学校・大学と協働し、平成20年度以降3年に1回、「梶山女学園食育推進基本指針」で明らかにした本学園で学ぶ子どもたちに培いたい「食に関する力(知識・技術・行動など)」等の状況に関する調査を、各園・学校の保護者及び児童・生徒・学生の協力を得て行い、その結果を踏まえた学園での食育活動の改善に努めています。

令和2年10月に第4回調査を実施しましたので、結果の概要を報告します。詳細はセンターのWebサイト「新着情報」に掲載していますのでご覧ください(<https://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp/news/2021/07/2.html>)。

なお、平成31年度に開園した相山こども園については今回が初めての調査になります。一方、大学についてはコロナ禍により遠隔授業を行っていたため、調査を実施することができませんでした。また、結果にも同様の影響があると思われます。

## 1 概況

表1のとおり、今回は前回と比べて睡眠時間の状況や自分の食生活は適切であると回答した生徒の割合など、基本的に子どもたちの「食に関する力」は改善傾向にありました。なお、食事の前に手洗いをを行う子どもが多くなっていますが、このことはコロナ禍の影響と推測されます。また、夕食を「家族そろって食べる」子どもの割合(表からは割愛)が増加していましたが、このことも同様と思われます。

表1 前回調査と比較し10ポイント以上増減している主な項目

区分	項目	H29(%)	R2(%)	増減率(ポイント)
保育園児	睡眠時間10時間以上	42.0	70.0	+28.0
	いろいろな食べ物があることを「だいたい知っている」	39.4	66.6	+27.2
	食事を「楽しんでいるようだ」	78.8	93.3	+14.5
	いろいろな食べ物を「いつも食べようとしている」	24.2	50.0	+25.8
幼稚園児	食事の前に手洗いを「いつもしている」	32.7	44.4	+11.7
小1～4年生	睡眠時間9時間以上	61.9	72.9	+11.0
小5～6年生	食事と生活習慣病との関係を「知っている」	62.4	52.2	-10.2
	「食品のはたらき」について全問正解者	18.1	6.6	-11.5
	体重を減らそうとした方法について、「食事を制限する」ことを「したことはない」	27.1	50.0	+22.9
	体重を減らそうとした方法について、「運動する」ことを「現在している」	26.3	54.7	+28.4
	食事の前に手洗いを「いつもしている」	64.0	74.3	+10.3
中学2年生	睡眠時間7時間以上	61.8	78.9	+17.1
	自分の適正体重を「知っている」	52.2	65.4	+13.2
	食事と生活習慣病との関係を「知っている」	56.9	67.7	+10.8
	「食事バランスガイド」を使って「食事を選ぶことができる」	22.9	35.7	+12.8
	自分で献立を考えて料理を作ることが「できる」	26.6	41.2	+14.6
	体重を減らそうとした方法について、「食事を制限する」ことを「したことはない」	30.6	43.0	+12.4
	自分の食生活は「適切である」	38.2	51.1	+12.9
	食事の前の手洗いを「いつもしている」	31.7	56.2	+24.5
高校2年生	睡眠時間7時間以上	35.6	52.4	+16.8
	学校の授業以外で運動を「1週間に5日以上する」	33.2	19.3	-13.9
	自分の適正体重を「知っている」	61.5	73.5	+12.0
	日本や世界の食文化を「知っている」	42.5	55.5	+13.0
	妊娠中の葉酸の摂取が重要であることを「知っている」	13.6	28.1	+14.5
	胎児期や乳幼児期の栄養が、その赤ちゃんが成人になってからの肥満、2型糖尿病、循環器疾患の発生と関連があることを「知っている」	18.1	35.5	+17.4
	「食事はゆっくりとよくかんで食べる」	44.9	60.9	+16.0
	「できるだけ多くの種類の食品を食べる」	48.0	58.9	+10.9
	体重を減らそうと「現在している」	29.7	39.9	+10.2
	自分の食生活は「適切である」	40.4	52.0	+11.6

## 2 痩せ志向

これまでの調査で危惧されてきた児童・生徒の「痩せ志向」に関して、自分の適正体重を知っている者の増加、体重を減らそうとした方法について食事を制限する者の割合の減少など、改善している項目もありました。しかし、「自分の体型(ボディイメージ)」に関する質問に「やや太り気味」と回答した割合は、小学校5～6年生29.9%、中学生38.4%、高校生36.2%、「体重を減らしたいと思っている」と回答した割合は、小学校5～6年生45.7%、

中学生64.5%、高校生73.0%、「体重を減らそうとしたことがあるか」という質問に「以前したことがある」「現在している」と回答した割合は、小学校5～6年生38.3%、中学生58.3%、高校生76.2%でした。表2に「自分の体重を減らしたいと思っている」と回答した者の割合の経年推移を、表3に痩せ志向・ダイエット経験に関する全国の状況(平成30・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(公益財団法人日本学校保健会))との比較を示しますが、ダイエット経験ありの割合が全国より高い状況にあります。

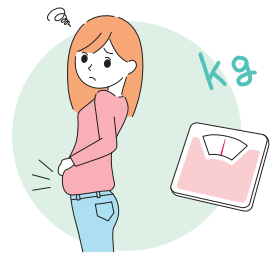


表2 「自分の体重を減らしたいと思っている」と回答した者の割合

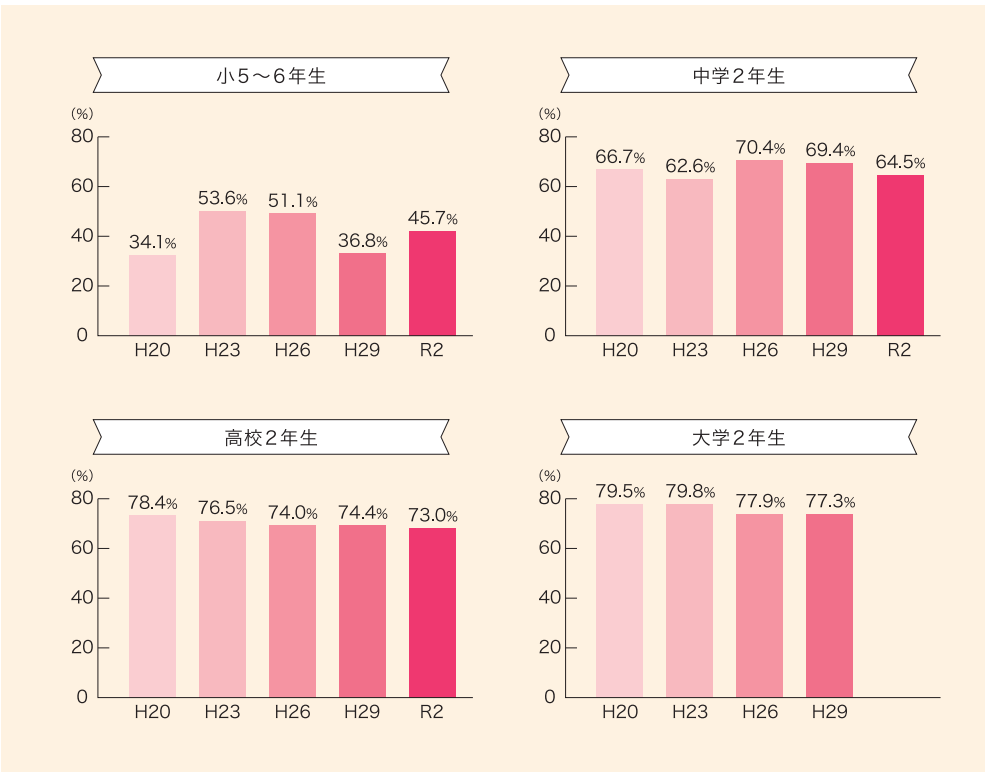
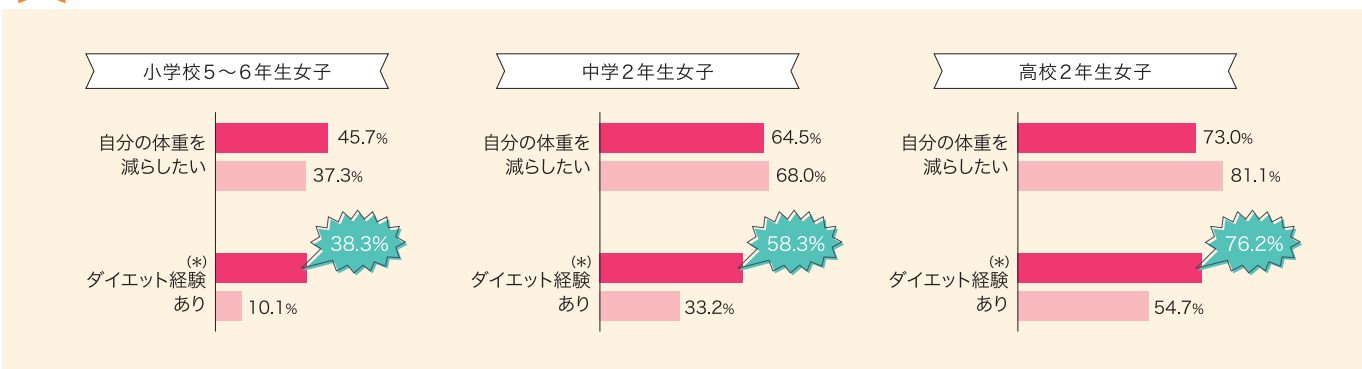


表3 痩せ志向・ダイエット経験に関する全国調査との比較



\*椛山：食事制限、全国：自分で考えた内容

肥満の人は体重を適正にコントロールすることが必要ですが、かといって痩せていることが健康によいということではありません。健康の保持増進のために、体型は「普通」であることが推奨されます。体型が「普通」や「痩せ」の児童・生徒・学生がダイエットを行うと種々な健康障害が起こる可能性が高まります。具体的には、低身長、性腺機能不全による二次性徴の遅れ・月経異常・不妊など、また、10代でみられる骨量増加が障害されることによる骨粗しょう症になりやすさ、拒食症などがあります。また、痩せた妊婦や妊娠中の体重増加が望ましい量でない妊婦からは低体重児が生まれることが多くなりますが、近年、その赤ちゃんが大人になってから糖尿病などの病気を発症しやすくなることが注目されています(Developmental Origins of Health and Diseases(DOHaD)説)。引き続き、不必要・不適切なダイエットによる痩せすぎは、自らの健康だけでなく次世代の健康にも影響を与える可能性があることを伝える必要があります。



# 学園食育ニュース



## 体成分と食事をチェック! 「健康美人になろう! 栄養相談会」

学生の「食」に関する疑問や悩み、不安などを解決し、適切な食事で健康な学生生活が送れるようにすることを目的として「栄養相談会」を開催しました。コロナ禍のため、昨年に引き続き、事前予約制とし、パーティションの設置や消毒を徹底するなど感染対策を万全にした上で行いました。

参加者は、まず、体水分や筋肉量、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを分析できる「InBody」で測定した後、ICタグ内蔵のリアルなフードモデルで瞬時に栄養価を判定することができる「食育SATシステム」で前日の夕食の栄養バランスをチェック。管理栄養士が、どのようなことに気をつけて食生活を送ればよいか、体成分と食事の両面を踏まえて個別にアドバイスをしました。参加した学生は、毎日の食事や生活習慣を見直すきっかけとなったようです。



## 久しぶりの調理実習

今年度、選択科目「食物」の授業を受講する生徒は117名となり、4クラス編成で授業を行っています。

例年ならば、5月から旬料理、夏にはトマトソース作りなど季節の旬を感じるように調理実習を行っていますが、コロナ禍の影響でスタートが10月となりました。

1回目の実習は、外部講師の協力を得ながら、魚の三枚おろしに取り組みました。生徒たちは大きな魚と格闘しながら刺身と漬け丼を作り、その様子は中日新聞やCBCテレビに取り上げられました。楽しく会話をしながら食べることはできず、全員前を向いての黙食ではありましたが、生徒は皆、とても満足そうな表情で、「実習」の大切さを再確認しました。

少しでも多くの実習をしようと考え、2回目の実習は、大根を丸ごと使ったエコクッキングを実施し、葉も皮も捨てずに様々な調理法に挑戦しました。今後は、外部講師を招いての出汁の授業、お節料理も作る予定です。



## 本学生活科学部管理栄養学科生による 喫食調査や栄養教育

本学生活科学部管理栄養学科の学生が小学校の食育活動の支援を行っています。給食の喫食調査は、コロナ禍のため昨年と今年では実施できませんでしたが、これまでの調査により児童の野菜離れが鮮明になってきました。今年は、食育についての興味・関心を高めようと各クラスや廊下に食育掲示板を設置してもらい、児童は興味津々! 本来なら来校して教室で行う栄養教育も動画配信で実施するなど、対面での関わりが難しいなかでも、工夫して活動しています。





## たくさん実ったよ

10月の秋晴れの下、園庭にある小さな田んぼで、年長組が稲刈りをしました。田植えの時にはとても小さな苗でしたが、暑い夏を乗り越えて一粒一粒にお米がぎっしりと詰まった稲穂に成長しました。頭が垂れた稲穂を見て「これがお米なんだね」とじっくり観察する園児もいました。一人ひと塊ずつハサミで切って刈り取りましたが、あまりにしっかりとした稲に大苦戦の園児たちでした。

この後、乾燥、脱穀、粃摺り、精米とまだまだ米にしていける作業が続きます。普段何気なく口に入っているお米ですが、こんなにも多くの人の手を経ているということに、園児たちが気づいてくれることを願っています。



## 秋の味覚 さつまいもごはん!

そう組(5歳児クラス)の園児たちが5月の終わりに苗を植えて、育てていたさつまいもを11月に収穫しました。収穫したさつまいもは、数日間干したのち給食でさつまいもごはんにしました。ごはんが炊きあがり、炊飯器のふたを開けると、鮮やかな黄色のさつまいもがびっしり!「わあ〜」という歓声とともにさつまいもの甘い香りが給食室中に広がりました。

待ちに待った給食の時間、真っ先にさつまいもごはんを食べる園児たち。「あまくておいしかったね」「もうなくなっちゃったよ」と友達同士で顔を見合わせながら、あっという間に完食です。秋の味覚を味わうことができました。



あまくて  
おいしい!!



## 焼き芋ほっかほか ~ちえこばあばのクッキング~



園庭の畑でぶどう組(2歳児)の園児たちが中心となり、6月からさつまいもを育ててきました。

10月に行った芋掘りではたくさんのさつまいもを収穫し、大喜び!焼き芋にして食べるのを心待ちにしていました。そこで、ちえこばあばの登場です。柔らかく蒸したお芋を焼くと園内に甘い香りが広がります。チリンチリン♪とベルの音が響けば出来上がりの合図。園児たちは、焼きたてほっかほかのお芋を「あついね〜」「あま〜い」と言いながらほおばり、たくさんおかわりしました。

# F/O/R/U/M

## 第43回梶山フォーラム

### THEME 「地中海食とオリーブオイル」

6月16日(水)から6月30日(水)にかけて、食育推進センター主催の第43回梶山フォーラム「地中海食とオリーブオイル」をオンデマンド映像配信によるオンライン講演会として開催しました。



柴田 秀明氏

はじめに、香川県農業試験場小豆オリーブ研究所の主席研究員である柴田英明氏が「意外に知らない!オリーブオイル」をテーマに講演。オリーブの品種や歴史、オリーブオイルの採油方法、種類について触れた後、オリーブオイルは気象条件や果実の成熟度、品種や採油方法によって全て味や香りが違うため、化学検査とあわせて官能評価(テイステイング)による品質基準が必要であり、機械ではなく、訓練されたテイスター(評価者)が行っている官能評価の流れについても解説が続きました。

次に、東京大学・お茶の水女子大学の名誉教授である脊山洋右氏は、「オリーブオイル～長寿の秘密～」と題し、地中海食が健康によいと注目されるきっかけになったアンセル・キーズ博士の「7か国研究」について取り上げました。これは、バターを使い牛肉を常食とする北欧やアメリカより、オリーブオイルを使い魚介や緑黄色野菜を食する地中海沿岸地方のほうが、冠状動脈疾患による死亡率が低くなった結果から、地中海食が長寿に役立ち、バター



脊山 洋右氏

に多く含まれる飽和脂肪酸を大量に摂取する国では冠状動脈疾患が多いと結論づけた内容について解説。また、「天然の強力な抗酸化物質を豊富に含む極めて優れた油脂であるオリーブオイルが、さまざまな健康効果をもたらしている」と、地中海食にかかせないオリーブオイルが健康に与える影響について説明しました。

最後に、本学生活科学部准教授の河合潤子氏は「地中海食の楽しみ方」として、地中海食について「野菜が多く、魚介類を中心とし、脂肪分はオリーブオイルなどの良質なものをとり、ナチュラルチーズやヨーグルトを食べること」を主な特徴とした上で、それぞれの具体的な食事を「地中海食ピラミッド」を用いて解説。地中海食ピラミッドに伝統的な和食の食材(ま・ご・わ・や・さ・しい:豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いも)を取り入れた「地中海式和食」や、普段の和食にオリーブオイルを一振りするなど、地中海食を日々の食生活に手軽に取り入れることを推奨しました。



河合 潤子氏

視聴者からは「オリーブオイルを和食に取り入れてみたい」「自分の好みにあうオリーブオイルで地中海食を作りたい」などの声が寄せられ、健康長寿へのヒントとともに新たな食生活を楽しむきっかけとなったようです。

### 編 | 集 | 後 | 記 |

コロナ禍で閉店状態となっていたセンターも、昨年は少しずつ食育活動を再開。梶山フォーラムは初めてオンライン講演会として行いました。今までは県内の参加者がほとんどでしたが、さすがはオンライン!東京や神奈川など関東地方からはもちろん、なんとカルフォルニアからの参加もあり、世界進出?!を果たしたのです。

コロナ禍だからこそ発見できた新たな可能性です。どんな時でも今できることをひとつずつ。その先に、マスク会食や黙食ではなく、楽しく食事ができる日々がやってくることを信じて活動を進めていきます。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

梶山女学園食育推進センター(企画広報部企画課) TEL: 052-781-4346(直) FAX: 052-781-8115 E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp