

学童・思春期の子どもを対象にした栄養・食教育 ～家族との共食と食事中的コミュニケーションに関する研究を中心に～

○衛藤^{えとう}久美^{くみ} (女子栄養大学 食生態学研究室)

【はじめに】

平成 17 年に食育基本法が施行され、地域、学校、家庭における食育が全国的に展開されている。平成 23 年度から開始された国の第 2 次食育推進基本計画では、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が食育の重点課題の 1 つに位置付けられた。

演者はこれまで学童・思春期の子どもを対象とし、主に家族との共食と食事中的コミュニケーションに関する研究、並びに学校における栄養・食教育に関する研究や活動に取り組んできた。

【家族との共食と食事中的コミュニケーションに関する研究】

コミュニケーション学を専攻していた学部時代に、家族がコミュニケーションを図る場として食事の時間が重要であると考える、食事と家族コミュニケーションの関連をテーマに卒業論文に取り組んだ。

修士課程（栄養学）に進学し、様々な研究の基礎を習得した。全国約 2,000 名の小学 4、5 年生の食事スケッチの分析や、小学 5 年生を対象とした食事中的コミュニケーションに関するグループインタビューから、単に食事中に会話をすればよいのではなく、子どもが自分から話すこと、すなわち自発的コミュニケーションが多いかが重要ではないかと考えた。東京都内の小学 5、6 年生約 120 名を対象に質問紙調査を実施した結果、自発的コミュニケーションが多い児童は少ない児童に比べて、食態度、

食行動、家族関係、QOL が良好であった¹⁾。

その後、米国大学院（公衆衛生学プログラム 公衆栄養専攻）に留学し、「子どもの共食とその食生態に関する国際比較調査」の一環として、米国 3 州の 5～7 年生 261 名を対象に自記式質問紙調査を実施した。調査項目には、行動科学理論の 1 つである計画的行動理論をふまえた共食に対する認知 11 項目を含めた。その結果、夕食共食頻度には、共食することへの意図、家族の主観的規範、共食のために時間を作ることの難しさが有意に影響することを明らかにした²⁾。

帰国後、先行研究で多く用いられる「家族との共食頻度」という共食の量的な視点と、演者らが注目してきた「自発的コミュニケーション」という共食の質的な視点を組み合わせ、家族との共食を捉えることを試みた^{3,4)}。その結果、夕食共食頻度が週 4 日以上でかつ自発的コミュニケーションが多い児童生徒は、頻度は同程度で自発的コミュニケーションが少ない者や両方少ない者に比べて、食態度、食行動、QOL が良好であることを、小学 5 年生、中学 2 年生それぞれについて明らかにし、学位論文としてまとめた。

【学校における栄養・食教育に関する研究や活動】

1) 埼玉県坂戸市における食育の推進

坂戸市では平成 18 年度より児童生徒の健康ならびに食生活の向上を目指した「食

育プログラム」を開発し、市内全小学5年生から中学2年生を対象に継続的に実施している⁶⁾。演者は平成21年度より坂戸市立小・中学校食育推進委員として、教員対象研修会や食育プログラムの評価を担当している。準実験デザインを用い、学習前(小5)と学習後(中2)の効果検証に取り組んだが、食育プログラムを学習した児童生徒の食態度・食行動は必ずしも良好な変化を示さず、成長期である学童期から思春期にかけての食育プログラムの効果を量的に検証することの難しさを感じている。

2) 本学会 栄養教育研究会での活動

平成20年度から3年間は文献レビュー委員として「諸外国における学童・思春期の学校を拠点とした栄養・食教育に関する系統的レビュー」に取り組んだ⁵⁾。学校での効果的な栄養・食教育のためには、教育的アプローチと環境的アプローチを組み合わせることが重要であることを示した。

平成23年度からは研究会の委員を務め、食行動と健康・栄養状態の関連についてのエビデンスの整理や、学校における食育の評価のあり方についての提案に取り組み、他の委員の先生方と議論・協力しながら研究と実践をつなげる活動を行っている。

【今後の課題】

家族との共食の推進に関する介入研究は国内外においてまだ少ないのが現状である。学校における栄養・食教育の中に、子どもから共食する機会を増やすような働きかけを家族にする内容を取り入れる等、家族との共食や自発的コミュニケーションを促進するための具体的な支援の方法を検討する必要がある。

本学会の学術大会や栄養教育研究会の

活動を通して、他大学の先生方や学校現場で栄養・食教育の実践に携わる方々と交流し、意見交換する貴重な機会を得ている。今後も子ども達の健やかな成長と食生活の実現に貢献できるように、現場の課題解決や円滑な実践活動につながるような研究や活動に取り組んでいきたい。

謝辞

足立己幸先生、武見ゆかり先生をはじめ、これまで研究や活動を進めるにあたりお世話になりました多くの方々に感謝申し上げます。

【参考文献】

- 1) 衛藤久美, 足立己幸. 児童における家族との食事の自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連. 学校保健研究. 2005; 47: 5-17.
- 2) Eto K, Koch P, Contento IR, et al: Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. J Nutr Educ Behav. 2011; 43: 525-530.
- 3) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 他. 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連. 日本健康教育学会誌. 2012; 20: 192-206.
- 4) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり. 家族との夕食共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOL との関連-小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討-. 栄養学雑誌. 2014; 72: 113-125.
- 5) 衛藤久美, 岸田恵津, 北林蒔子, 他. 諸外国における学童・思春期の学校を拠点とした栄養・食教育に関する介入研究の動向: 系統的レビューより. 日本健康教育学会誌. 2011; 19: 183-203.
- 6) 衛藤久美, 中西明美, 武見ゆかり: 地域と学校が連携した食育-埼玉県坂戸市における全小・中学校「食育プログラム」の開発と実施-. 保健の科学. 2014; 56: 273-278.

【略歴】

- 2001年 国際基督教大学教養学部 卒業
- 2003年 女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程 修了
- 2007年 ニューヨーク大学大学院教育学部修士課程 地域公衆衛生学プログラム 修了
- 2009年 女子栄養大学栄養学部 助教, 現在に至る