

## 家庭や地域における食を通じたヘルスプロモーションの実践・評価

さかもとたつあき  
○坂本達昭 (熊本県立大学環境共生学部)

### 【はじめに】

大学院修士課程を修了した後、小学生、中学生に向けて栄養教育を行う機会に恵まれた。この時は、知識を提供することはできたかもしれないが、対象者の行動変容や健やかな成長の実現には、ほとんど貢献できなかった。

この悔しい経験をもとに、学びを深めるため大学院博士課程に進学した。進学先の大阪市立大学大学院では、春木敏先生にご指導いただき、小学校における食育に関する研究を行った。思い返すと、大学院博士課程進学後に初めて受理された論文は、日本健康教育学会誌に投稿した論文だった(坂本他、日本健康教育学会誌、2012 ; 20 : 119-130)。

以降、児童生徒を対象にして、家庭における食事のあり方に関する研究、子どもの食支援に関する実践研究を進めてきた。本稿では、近年取り組んだ研究成果を報告する。

### 【食事中的スマートフォン等の利用は、食事の楽しさに関連しているのか？】

多くの中学生、高校生は毎日2~3回、家庭で食事をする。日々繰り返される家庭での食事は、楽しくないよりは、楽しいほうがよい。そこで、家庭における食事の楽しさとの関連要因を検討し、家庭での食事のあり方についての基礎資料を得るために、食事中的スマートフォン等の利用に着目して、中学生、高校生を対象に以下の研究を行った。

#### 1. 中学生と保護者の食事中的スマートフォン等の利用は、食事の楽しさに関連するのか？

中学生と保護者の食事中的スマートフォン

等の利用と家の食事の楽しさとの関連を検討した。その結果、男子の食事の楽しさには、母親が食事中的スマートフォン等を利用しないことが関連し、女子は父親が食事中的スマートフォン等を利用しないことが関連していた。このことから、中学生が家の食事を楽しんでいるためには、保護者は食事中的スマートフォン等の利用を控えるべきであることが示唆された。

(坂本他、日本健康教育学会誌、2018 ; 26 : 3-12)

#### 2. 食事中的スマートフォン等を利用しないルールは、家の食事の楽しさに関連するのか？

食事中的スマートフォン等の利用頻度および食事中的スマートフォン等を利用しないルールの有無とその遵守状況と家の食事の楽しさとの関連を検討した。その結果、男女ともに食事中的スマートフォン等を利用しないルールがあり守っていることは、家の食事の楽しさに関連していた。女子のみ、食事中的スマートフォン等をほぼ毎日利用していることと食事の楽しさには負の関連が認められた。

(坂本他、日本健康教育学会誌、2019 ; 27 : 246-255)

これらの研究成果は、日本健康教育学会誌に掲載されたことを通じて、新聞記事に取り上げていただいた。新聞記事をもとに、いくつかの中学校、高校において校長先生が、研究成果を家庭に向けたお便り等で発信してくださった。論文文化することによって、成果が社会に還元されることを実感する貴重な経験となった。

## 【子どもたちの成長につながる「食支援」を実施できないか？】

子どもの貧困への対策の一つとして、子ども食堂等による食支援の取り組みが充実してきた。しかしながら、食事提供により空腹を満たすことができても、支援を受ける子どもたち自身の成長や自立にはつながりにくい。

本研究では、子どもの成長につながる「新たな食支援」の方法を検討するために、小学生を対象に調理スキルと自尊感情を高めることをねらいとした調理実習プログラムを実施し、その効果を検討した。その結果、調理スキルに関する項目は、自分だけで作れる料理の数がプログラム参加後に増加した。自尊感情は、プログラム受講前の自尊感情の得点により、自尊感情高群と低群に分け分析を行ったところ、自尊感情が低かった群のみ自尊感情が有意に上昇していた。これにより当プログラムは、調理スキルを向上させ、自尊感情が低い児童の自尊感情を高める可能性が示唆された。

(日本健康教育学会誌 2019 ; 27 : 48-359)

ここに記したすべての論文は、査読して下さった先生や編集委員の先生方による、的確かつ建設的なコメントなしには、書き上げることはできませんでした。査読して下さった先生、編集委員の先生方に、心からお礼を申し上げます。

## 【おわりに】

2017年から当学会の栄養教育研究会の委員を仰せつかり、学校における食育の評価についての公開学習会等の企画運営等に携わる機会を頂いている。こうした活動を通じて、委員の先生方との交流や、食育の研究指定校の先生方に話を伺う機会を得ることができた。

今後は、幅広い世代の健康づくりを支えるための研究を行い、成果を社会に還元する実践活

動を進めていきたい。

## 【謝辞】

本学会奨励賞受賞にあたり、奨励賞の選考委員の先生方をはじめ関係の諸先生方に心より感謝いたします。また、これまでの研究にご協力いただいた共同研究者の皆様、研究室の学生、大学院生にお礼申し上げます。

### 略歴

2013年 大阪市立大学大学院生活科学研究科後期博士課程修了

2013年 仁愛大学人間生活学部 助教

2014年 仁愛大学人間生活学部 講師

2017年 熊本県立大学環境共生学部 講師

2019年 熊本県立大学環境共生学部 准教授、現在に至る

(E-mail ; sakamoto3@pu-kumamoto. ac. jp)