

## 小学生の食育講座参加による親子の食行動の変容

武政睦子\*<sup>1</sup> 出口佳奈絵\*<sup>2</sup>

### 要 約

健全な食生活は健康で豊かな人間性の基礎をなすものである。子どもへの食育を通じて保護者自身の食育への期待が高まっている。そこで、H町小学校高学年を対象に食育講座「わくわく早鳥キッチン2014～楽しくおいしくクッキング～」を開講した。参加者14名のうち食行動アンケートが回収できた9名の子どもとその保護者を対象とした。アンケートは、子ども自身、保護者自身、保護者から見た子どもについて、回答を得て点数化し評価した。講座前の子どもの食行動の得点数は保護者と差がなく、子どもの食行動は保護者の食行動に依存していることが明らかとなった。しかし、保護者から見た子どもの食行動の得点数は有意に低かった。講座後では、保護者から見た子どもの食行動の得点数は有意に増加し、保護者自身も増加傾向にあった。このことより小学生を対象とした食育講座は、子ども本人だけではなく子どもを通じて保護者の食行動変容が期待できると示唆された。

### 1. 緒言

近年、次世代が食事づくりに必要な知識や技術を十分有していないとの報告<sup>1,6)</sup>があり、子どもの食の問題がその後の心身の成長及び人格の形成に影響を及ぼすことが懸念されている。平成17年に食育基本法が制定され、これらの問題に対応するために食事を通じて親子や家族との関わり、仲間や地域との関わりを深め、子どもの健やかな心と身体の発達を促すことをねらいとして、厚生労働省では食育活動「食を通じた子どもの健全育成」<sup>7)</sup>に取り組んでいる。そのうち学童期では、食の体験を深め食の世界を広げる力を育むことが推奨されている。

一方、保護者に対して、食育活動の重要性や必要性は強く認識されているが、その対応は積極的に行われていないのが現状である。しかし保護者の食生活は、子どもの食育による波及効果が期待されている<sup>8)</sup>。

子どもの食育は、保護者の食に対する考え方や意識に大きく影響を受け<sup>9-11)</sup>、保護者の食生活は子どもの食育効果の影響を受ける<sup>8)</sup>。したがって子どもの食育を通して保護者の食習慣を見直すことは重要である。

そこで今回H町において、小学校高学年を対象

とする食事づくり支援事業として食育講座「わくわく早鳥キッチン2014～楽しくおいしくクッキング～」(以下食育講座)を開講し、参加した子どもとその保護者の食行動の変容について考察したので報告する。

### 2. 対象および方法

#### 2.1 対象

H町小学校高学年で食事づくり支援のための食育講座「わくわく早鳥キッチン2014～楽しくおいしくクッキング～」に参加応募した4年生8名、5年生4名、6年生2名の計14名(女児12名、男児2名)のうち食生活アンケートに回答した4年生6名、5年生2名、6年生1名計9名(女児9名、男児0名:回収率は64.3%)とその保護者を対象とした。

#### 2.2 食育講座

食育講座は、H町地域福祉センターの調理室で平成26年7月12日～8月2日の毎週土曜日に4回開催した。テキストは自宅で子どもが一人で食事づくりを行えるよう、準備する器具や食材を示した。当日は、参加の子どもを3～4人のグループ分け、管理栄養士養成大学4年生が1～2人で担当した。食事づくりの調理方法を1工程ずつデモンストレーションし、子ど

\*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 \*2 東北女子大学 家政学部 健康栄養学科  
(連絡先) 武政睦子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学  
E-mail: takemasa@mw.kawasaki-m.ac.jp

も1人ずつに全調理工程を体験させるプログラムとした。試食前には作った料理の写真をテキストに添付し、帰宅後保護者からのコメントをもらう機会を設けた。また、最終回は保護者同伴の参加とし、子どもがつくった食事を試食した。

### 2.3 食生活アンケート

食育講座参加の子どもとその保護者に対し、食行動アンケート(表1)を郵送法で行い食育講座受講前後の食生活を調査した。

調査時期は、食育講座受講前(以下Preとする)の平成26年7月と食育講座終了2か月後(以下Aftとする)の平成26年10月の2回とした。

食行動アンケートはSatter Eating Competence Model<sup>12)</sup>に準じて作成された白根らの「食べる力」の食行動アンケート用紙<sup>13)</sup>を用いた。

食行動アンケート用紙の質問項目は全34項目あり、「食態度(問1~問5)」、「食物の受容(問6~問12)」、「内的調整(問13~問20)」、「食に関するスキル(問21~問34)」の4分野で構成されている。回答方法は、項目に対して「いつもあてはまる」を3、「ほとんどあてはまる」を2、「ときどきあてはまる」を1、「あてはまらない」を0の4段階とし、点数化して食行動を評価した。合計102点満点を100点に換算し点数が高いほど食行動が良いものとする。また、「食態度」を15点、「食物の受容」を21点、「内的調整」を24点、「食に関するスキル」を42点満点として分野ごとの得点率を算出した。

食行動アンケート用紙は子どもが自身について回答する用紙、保護者が自身について回答する用紙、保護者から見た子どもについて回答する用紙の3種類を用いた。

子ども自身、保護者自身、保護者から見た子どもの3つの区分においてPreとAftの子どもと保護者の食行動を比較した。

値は平均値±標準偏差で示した。有意差検定はSpss.ver19を用いてt検定(対応あり)により有意水準を5%とした。

本研究は、川崎医療福祉大学倫理委員会(承認番号14-024)の承認を得て行った。

## 3. 結果

### 3.1 PreとAftの食行動の総合得点数

子ども自身、保護者自身、保護者から見た子どもの食育講座PreとAftの食行動総合得点数を図1に示す。

#### 3.1.1 Preの食行動の総合得点数

Preの総合得点数は子ども自身が78.7 ± 6.6点、保護者自身が77.3 ± 7.3点で有意な差はなかった。

保護者から見た子どものPreの総合得点数は、子ども自身と保護者自身の総合得点数に比べて有意( $p < 0.05$ )に低かった。

#### 3.1.2 Aftの食行動の総合得点数

子ども自身のAftの総合得点数はPreと比べて有意な変化はなかった。

保護者自身のAftの総合得点数は79.3 ± 7.5点とPreに比べて増加傾向( $p = 0.224$ )がみられた。保護者から見た子どものAftの総合得点数は76.3 ± 7.8点とPreにくらべて増加傾向( $p = 0.181$ )がみられた。

総合得点数のPreからAftへの平均変化率は、保護者自身が+2.7%、保護者から見た子どもが+5.3%であった。

#### 3.2 PreとAftの食行動の分野別得点率

子ども自身、保護者自身、保護者から見た子どものPreとAftの「食態度」、「食物の受容」、「内的調整」、「食に関するスキル」4分野の得点率を図2に示す。

子ども自身は、全ての分野の得点率でPreとAftで有意な差はみられなかった。

保護者自身は、「食物の受容」の得点率がPreに比べてAftが有意( $p < 0.05$ )に増加した。その中でも問7の「あまり興味のない食材(料理)でも健康に大切なものであれば食べることができる」、問8の「いろいろな食材(料理)を積極的に食べるようにしている」、問10の「外国や他地域の食文化に関心がある」、問12の「地産地消(地域で生産された食材をその地域で消費すること)や旬を大切に食事している」の項目の得点数が有意( $p < 0.05$ )に増加した。保護者自身の「食態度」、「内的調整」、「食に関するスキル」の3分野の得点率はPreとAftで有意な差はみられなかった。

保護者から見た子どもは、「食物の受容」の得点率がPreに比べてAftが増加傾向( $p = 0.228$ )にあった。「食に関するスキル」の得点率がPreに比べてAftが有意( $p < 0.01$ )に増加した。その中でも問23の「栄養のバランスを考えて食べている」、問33の「テレビを見ながら食事をしていない」の項目の得点数が有意( $p < 0.05$ )に増加した。

## 4. 考察

健全な食生活は健康で豊かな人間性の基礎となり、子どもへの食育を通してその保護者自身の食育への期待が高まっている<sup>14)</sup>。そこで、H町において食事づくり支援プログラムとしての食育講座を開講し、食育講座を受講した子どもとその保護者の食行動の変容を評価した。

表1 食生活アンケート

参加されるあなた自身の食行動についておたずねします  
 次の文章を読んで、当てはまる番号にそれぞれ○印をつけてください。

問	いつも あてはまる	ほとんど あてはまる	ときどき あてはまる	あてはま らない
1 食べることでつらさを感じられる	3	2	1	0
2 食事のときは楽しいと感じる	3	2	1	0
3 料理をしたり、調理を手伝ったりすることは楽しいと感じられる	3	2	1	0
4 一緒に食べたいと思う人がいる	3	2	1	0
5 食べることで満足感が得られる	3	2	1	0
6 新しい食材（料理）を食べてみたいと思う	3	2	1	0
7 あまり興味のない食材（料理）でも健康に大切なものであれば食べることができる	3	2	1	0
8 いろいろな食材（料理）を積極的に食べるようにしている	3	2	1	0
9 好き嫌いをせずに食べる	3	2	1	0
10 外国や他の地域の食文化に関心がある	3	2	1	0
11 食べ物の栽培や収穫など（農業）を体験したことがある	3	2	1	0
12 地産地消（地域で生産された食材をその地域で消費すること）や旬を大切に食事をしている	3	2	1	0
13 満腹になるのが分かる	3	2	1	0
14 満腹感を感じたら食べるのをやめる	3	2	1	0
15 満腹感を得るまで食べる	3	2	1	0
16 食事時間は20分未満である	3	2	1	0
17 朝食は必ず食べる	3	2	1	0
18 よく噛んで食べる	3	2	1	0
19 3食欠かさず食べる	3	2	1	0
20 1日3回の食事の前に空腹を感じる	3	2	1	0
21 決まった時間に食事をしている	3	2	1	0
22 規則的な食生活を送っている	3	2	1	0
23 栄養のバランスを考えて食べている	3	2	1	0
24 食材や料理を選ぶとき、栄養や健康について考えている	3	2	1	0
25 食事のマナーは身につけている	3	2	1	0
26 魚の骨を箸で取ることができる	3	2	1	0
27 夕食は午後8時までに食べる	3	2	1	0
28 サプリメントを食べる	3	2	1	0
29 マスコミで話題になっている食品を食べる	3	2	1	0
30 食べ放題に行く	3	2	1	0
31 コンビニの食品を食べる	3	2	1	0
32 食後にはデザートを食べる	3	2	1	0
33 テレビを見ながら食事をする	3	2	1	0
34 カップラーメンを食べる	3	2	1	0

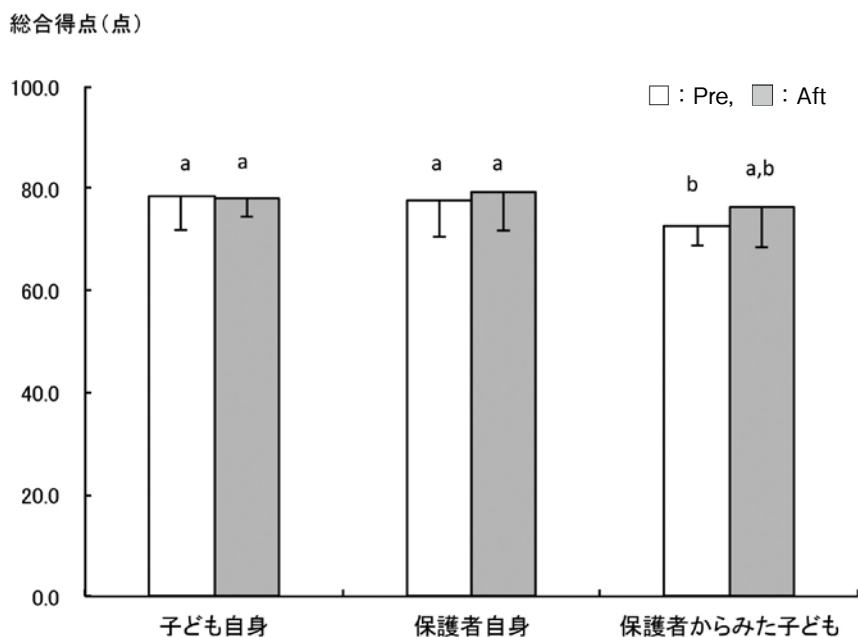


図1 子ども自身，保護者自身，保護者から見た子どもの食育講座 Pre と Aft の食行動総合得点数

a,b : 異なる記号間で有意差 ( $p < 0.05$ ) あり

子ども自身，保護者自身，保護者から見た子どもの総合得点数は，いずれも75～80点であり，中学生，高校生，大学生を対象とした総合得点数に比べて高い得点数であった<sup>13)</sup>。これは，食育講座に参加しかつアンケートに回答し返送した子どもとその保護者であるため，食育に対する意識が高い可能性があると考えられる<sup>15)</sup>。

しかし，保護者から見た子どもの総合得点数は保護者自身の総合得点数に比べて有意 ( $p < 0.05$ ) に低いという結果が得られたことから，食育の意識が高い保護者は，自分の子どもに対して食育の必要性を感じているのではないかと考えられた。

幼稚園から中学生までの子どもを育てる母親たちを対象とした調査<sup>16)</sup>によると，その9割以上が食育に関心をもっているが，具体的に何をすべきかわからない人や食育の実践を負担に思う人が少なからずいる現状にある。成長期の子どもへの食育が強調され，家庭での食生活が子どもの食育に重要な役割をもつとしている。子ども料理教室や親子料理教室等の単回の開催やおやつ作りでの食育効果の報告が多い<sup>17-23)</sup>。これらの料理教室では，調理することの楽しさ<sup>17,18)</sup>，家庭で調理を実践する意識<sup>19)</sup>，自分で調理することができる自信<sup>20)</sup>，食に対する関心や感謝の気持ち<sup>21-23)</sup>，好き嫌い<sup>23)</sup>への効果がみられている。

本食育講座は，各調理過程の全てを子どもが経験し，自宅で保護者にコメントをもらうという内容のプログラムを導入した。子どもたちが食育講座で学

んだことを保護者に伝え，夏休みの期間に調理の手伝いをする機会が増えることで，子どもやその保護者が食へ興味関心をもつことが期待できる企画とした。Pre の子ども自身と保護者自身の食行動の総合得点数には差がなかった。このことより Pre では，家庭で子どもの食行動は保護者の食行動の影響を受けている<sup>24,25)</sup>ことが確認できた。

一方，保護者から見た子どもにおいては，Pre の食行動の総合得点数が有意 ( $p < 0.05$ ) に低かったが，Aft では Pre に比べて総合得点数の増加傾向が明らかとなり，保護者自身の総合得点数も増加傾向が認められた。Pre では子ども自身は食行動の変容に気が付いていないものの保護者からの子どもに対する食行動の評価は，高くなる傾向にあった。分野別にみると，保護者から見た子どもの「食物の受容」と「食に関するスキル」の得点率が，それぞれ増加傾向と有意 ( $p < 0.05$ ) な増加がみられ，同時に保護者自身においても，「食物の受容」の得点率が有意 ( $p < 0.05$ ) な増加があった。これは，Aft で子どもの食行動変容が保護者の食行動変容に影響を及ぼしたと推測される。

以上のことから，食育講座を受講することで食行動は，子ども自身では変化に気付かなかったが，保護者から見た子どもでは改善傾向にあり，保護者自身の食行動も改善する傾向にあることが確認できた。

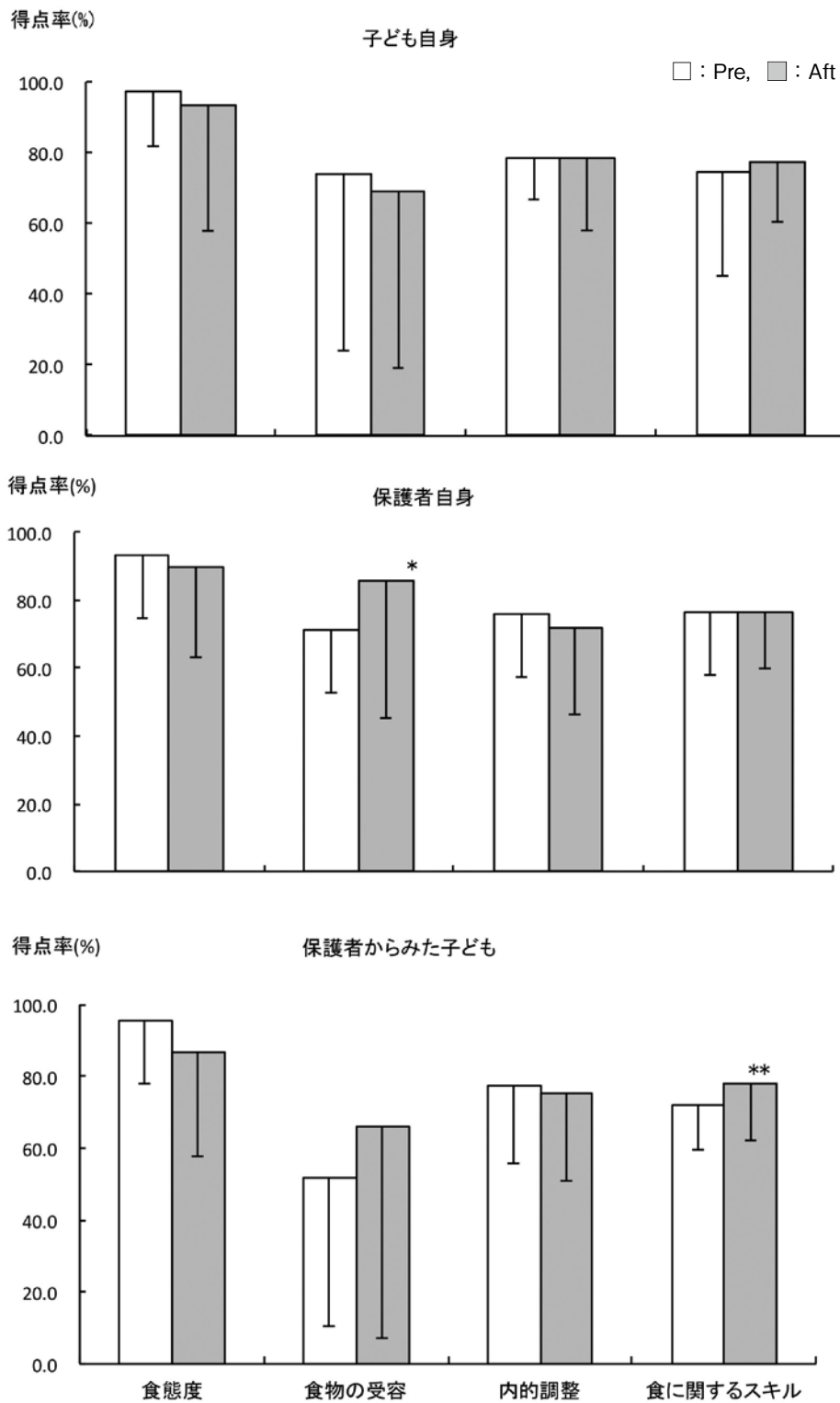


図2 子ども自身, 保護者自身, 保護者からみた子どもの Pre と Aft の「食態度」, 「食物の受容」, 「内的調整」, 「食に関するスキル」4分野の得点率

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$  vs Pre

## 5. 結語

子どもへの食行動は保護者の食行動に依存しており、子どもが食育講座に参加することで、子どもの食行動の改善効果がみられ、保護者の食行動へ影響を及ぼすことが明らかとなった。小学生への食事づくり支援プログラムの実践は、参加した子どもを通じてその保護者の食行動変容が期待できることが示唆された。

## 謝 辞

本研究を行うにあたって、ご協力いただきました川崎医療福祉大学臨床栄養学科橋本あかね氏、重政光彰氏、麻原礼圭氏、上北采佳氏、早島町教育委員会生涯学習課の皆様ならびに関係者の皆様方に厚く御礼を申し上げます。

## 文 献

- 1) 農林水産省：我が国の食生活の現状と食育の推進について。  
[http://www.maff.go.jp/j/council/seisaku/kikaku/bukai/18/pdf/h160916\\_18\\_02\\_siryu.pdf](http://www.maff.go.jp/j/council/seisaku/kikaku/bukai/18/pdf/h160916_18_02_siryu.pdf), 2004.  
(2016.2.22確認)
- 2) 北海道教育委員会：児童生徒の食生活に関する調査報告書。  
<http://www.dokyoii.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/kyusyoku/syokuseikatutyousahoukoku.htm>, 2013.  
(2016.2.22確認)
- 3) 戒利光, 新野麻美, 多田有希, 吉田美紀：子どもの食生活と健康及び親のかかわり—朝食の摂取状況—。福井大学教育実践研究, 36, 121-131, 2011.
- 4) 辻本洋子, 奥田豊子：小学生の食生活と健康状態や学習態度との関連性。大阪教育大学紀要第Ⅱ部門, 58(1), 15-26, 2009.
- 5) 内閣府：平成27年版食育白書。  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2015/pdf-honbun.html>, 2015. (2016.2.22確認)
- 6) 熊本市栄養教諭・学校栄養職員研究協議会：よりよい食生活を目指そうとする児童生徒の育成—実態調査を生かした栄養教諭の取り組み—。平成25年度教育論文, 1, 1-28, 2013.
- 7) 厚生労働省：「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書について。  
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>, 2004. (2016.2.22確認)
- 8) 大城あゆみ：食と食育の課題と解決策の一考察。西九州大学子ども学部紀要, 3, 89-98, 2012.
- 9) 菅原千鶴子：就学前の子どもを育てる保護者に効果的な継続食育教室と札幌市の幼稚園ならびに保育園の現状。天使大学紀要, 13(2), 2012.
- 10) 児玉浩子：小児の栄養・食の問題と対応。総合健診, 40(5), 546-551, 2013.
- 11) 金田直子, 子安愛, 大畑千弦, 鍛冶晃子, 太田愛美, 春木敏：幼稚園と家庭を結ぶ食育プログラムの評価。生活科学研究誌, 13, 27-39, 2015.
- 12) Lohse B, Satter E, Horacek T, Gebreselassie T and Oakland MJ : Measuring Eating Competence— Psychometric Properties and Validity of the ecSatter Inventory—. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 39(5), 154-166, 2007.
- 13) 白根明日香, 齊藤亜衣子, 劉芳, 溝田夏未, 前田朝美, 高田聖子, 加藤秀夫：高校生の運動能力と「食べる力」について。広島スポーツ医学研究会誌, 111(11), 58-61, 2010.
- 14) 鈴木秀子：子どもから家庭へつなぐ食育—保護者の「学び」からの検討—。会津大学短期大学部研究年報, 67, 2-19, 2010.
- 15) 會退友美, 赤松利恵, 林芙美, 武見ゆかり：成人期における食に関する主観的QOL (subjective diet-related quality of life (SDQOL)) の信頼性と妥当性の検討。栄養学雑誌, 70(3), 181-187, 2012.
- 16) 松島悦子：食育における親の役割とは？—子どもの調理参加と家族の共食に着目して—。内閣府食育推進室編, 親子のための食育読本, 初版, 41-44, 内閣府, 東京, 2010.
- 17) 太田貴子, 阪野朋子, 川田由香, 佐喜眞美帆, 丸山智美：思春期における効果的な食育展開のための基礎研究。金城大学紀要, 5(2), 9-16, 2009.
- 18) 森脇弘子, 上田愛子, 山岡(遠藤)雅子, 樹山敦子, 佐野尚美, 田淵桂子：公民館との連携事業小学生を対象としたおやつづくり教室の実践。県立広島大学人間文化学部紀要, 7, 15-23, 2012.
- 19) 今村佳代子, 林葉子, 久永まゆみ, 興野真由美：管理栄養士による料理教室の実施と学生への教育効果。鹿児島純心女子大学看護栄養学部紀要, 16, 53-60, 2012.

- 20) 磯部由香, 早川巳貴, 平島円: 小学生を対象とした料理教室を通じた食教育. 日本食育学会誌, 6(2), 207-211, 2012.
- 21) 槌本浩司, 森谷紜, 荒川義人, 荃津智子, 菅原千鶴子, 清水やよい, 梅澤敦子, 関谷千尋: 地域に在住する小学生を対象にした「天使21世紀子どもの食育教室」が食生活・食行動に及ぼす効果. 天使大学紀, 11, 1-10, 2011.
- 22) 曾我部夏子, 西山一朗: 小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告. 駒沢女子大学研究紀要, 17, 395-399, 2010.
- 23) 花田玲子, 山田和歌子, 今村麻里子: 食育ファームを活用した料理教室の実施報告—野菜食育クッキング収穫から食卓まで—. 東北女子大学・東北女子短期大学紀要, 51, 70-77, 2012.
- 24) 富岡文枝: 母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響. 栄養学雑誌, 56(1), 19-32, 1988.
- 25) 衛藤久美, 武見ゆかり, 中西明美, 足立己幸: 家族との夕食共有頻度及び食事時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, 72(3), 113-125, 2014.

(平成28年5月24日受理)

## Improvements in Parental and Child Eating Behavior through a Dietary Workshop for Schoolchildren

Mutsuko TAKEMASA and Kanae IDEGUCHI

(Accepted May 24, 2016)

**Key words** : dietary workshop, eating behavior, dietary education, elementary schoolchildren

### Abstract

A workshop entitled “Hayashima Happy Kitchen 2014—Fun and Yummy Cooking” was offered to older students at H-Town Elementary School. Parental views of their children’s dietary behaviors appeared to be significantly lower than children’s views and parents’ views of their own behaviors. After workshop participation, however, parental scores of their children’s dietary behaviors were significantly improved, and scores of parents’ own dietary behaviors also appeared to be rising. Taken together, the findings of this study suggest that dietary workshops for children can help to improve the eating behaviors of children as well as parents.

Correspondence to : Mutsuko TAKEMASA

Department of Clinical Nutrition

Faculty of Health Science and Technology

Kawasaki University of medical Welfare

Kurashiki, 701-0193, Japan

E-mail : [takemasa@mw.kawasaki-m.ac.jp](mailto:takemasa@mw.kawasaki-m.ac.jp)

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.26, No.1, 2016 71 – 78)