

宗像市民による未就学児童の保護者に対する食教育講習会プログラムに関する研究

家政教育講座 秋永優子

I. はじめに

近年、効率優先の社会の中で食生活は著しく乱れ、その結果、生活習慣病やその予備軍となる子どもが増え、大きな社会問題となっている。このような、日本人の心身の健康が危ぶまれ、国家の存亡も懸念される状況を受け、食育が国家の課題となり、平成 17 年には食育基本法が制定された。また、平成 18 年には、それに基づいて食育推進基本計画が策定された。

私たちの身近でも、食事の洋風化が進み、日本の「一汁三菜」の基本の食事スタイルも今やほぼ崩壊に近い状態にある。その結果、家庭の食事、子どもの発達段階に合わせた食生活を整えることができず、あるいは整えなければならないという意識がなく、特に乱れていると言われる若者の食事と同じ内容のものを乳幼児にとらせる親も見られるようになった。この背景には、親世代の意識の変化だけでなく、食事作りの技術の欠如があり、食事、特に離乳食をどのように整えてよいのかわからない親も多くなっている。

そこで、本研究者らは、平成 17 年度に、未就学児童の保護者を対象とした食教育講習会プログラムを作成した。そして、平成 18 年度には、本年度計画研究プロジェクトによる助成によって、宗像市と協働で市民ボランティアによる未就学児童の保護者を対象とした食教育講習会を実施した。この結果を踏まえ、平成 19 年度には、宗像市民による離乳期の子の保護者を対象とした離乳食作りを主軸に据えた食教育講習会に発展させ、このプログラムの有効性について検討した。

本研究の成果について報告する。

II. プロジェクト構成員

本研究プロジェクトは、次のメンバーによって構成される。活動の主体は、宗像市民から募集して結成したボランティアグループ「むなかた食育クラブ」である。

秋永優子 福岡教育大学家政教育講座教授

甲斐純子 福岡教育大学家政教育講座教授

北野幸子 福岡教育大学家政教育講座准教授

藤野英美 宗像市市民協働部部长

河野克也 宗像市市民協働部市民活動推進課

青木隆一 宗像市市民協働部市民活動推進課

柴田道世 宗像市健康づくり課管理栄養士

秋田苑子 福岡教育大学初等教育教員養成課程家庭選修学生(平成 17 年度)

中村芽久美 福岡教育大学初等教育教員養成課程家庭選修学生(平成 17 年度)

井原真紀子 福岡教育大学環境情報教育課程

環境教育コース人間環境分野学生(平成 18 年度)

谷川真紀 福岡教育大学初等教育教員養成課程家庭選修学生(平成 18 年度)

勝野友美 福岡教育大学中等教育教員養成課程家庭専攻学生(平成 19 年度)

松山朋子 福岡教育大学大学院修士課程家庭専攻学生学生(平成 19 年度)

ボランティアスタッフグループ「むなかた食育クラブ」

宗像市民によるボランティアによるグループ。初年度に宗像市民を対象に、食や子育てに関心のある人を募集して結成した。

Ⅲ. プログラムの構成および内容

このプログラムは、毎回、基本的に講義と調理実習および試食によって構成されている。初年度は、講義の時間を 30 分として設定したが、実習ならびに試食の時間が十分に取れなかったことから、19 年度は講義 10 分、実習・試食 105 分と変更した。

講習会の対象は、初年度は未就学児童の保護者とした。子どもの対象年齢が広がったことから、応募者が多く、そのうち 4 割の人に断らざるを得なかった。一方、子どもの試食も準備したことから、離乳初期の子どもから小学校入学の近い子どもまで幅があり、実習する献立の対象を保護者と子どものどちらに焦点を当てるべきかについて、スタッフの中でも意見が分かれた。そのため、19 年度は、需要が多いと考えられ、食に対する親の意識も最も高いと考えられ、食生活改善効果の持続期間も最も長いと言える、離乳期の子どもを持つ保護者を対象とすることにした。

講習会の回数は、初年度は 10 回で行った。内容を十分に深めることができ、また、受講者間の親睦もよくはかれるという点では効果的であった。しかし、より多くの人に参加の機会を作る必要があると考えられたことと、10 回は長すぎて、参加できる人が限定されることが予想された。そのため、19 年度は、4 回分を 1 期とし、同じ内容の講習会を異なる受講者に二回繰り返して実施することとした。

このように、プログラムは、より効果的なものとするために、講義および調理実習の内容や試食の仕方などの様々な実施方法について、受講者の意見を取り入れつつ、スタッフと協議しながら、修正・改善した。

さらに、講義や調理実習の説明などは、卒業研究として取り組んできた本学学生が担当していたが、19 年度の第 2 期からは、スタッフが担当することにした。

19 年度の講座の内容は、次のようであった。

(1) 講義について

第 1 期

第 1 回 「離乳食を始めよう！」

離乳食を食べさせる時期の目安やそれぞれの時期の特徴や注意事項、離乳食を食べさせる際のスプーンの使い方などについて知り、離乳食を始めるための準備を行うことについて話した。



第2回 「生活習慣病を防ごう！－脂質編－」

生活習慣病の原因のひとつとしてあげられている脂質に注目してもらい、一日に摂取してよいとされている脂質量や、普段食べている食品やお菓子に含まれる脂質量、和食と洋食における脂質量の違いについて理解してもらい、和食の良さを知らせた。



第3回 「生活習慣病を防ごう！－糖分編－」

生活習慣病の原因のひとつとして挙げられている糖分について注目してもらい、一日に摂取してよいとされている糖分量や、普段飲んでいるスポーツ飲料水、炭酸飲料水に含まれる糖分量をスティックシュガーで提示する。また、子どもたちから甘みの強いものを与えないようにするなどの注意点を知らせた。

第4回 北野幸子教員による講義と交流会

わが国の子育ての現状と食生活のあり方について、北野幸子教員による講義を実施した。また、試食後に和室にて、受講者とスタッフが講習会参加の感想を発表し、交流した。

第2期

第1期の内容とほぼ同じであるが、第1回は各離乳食期での注意事項と全ての時期に共通して言えることを新たに加えた。第2回は「母乳を悪くする食べ物」を新たに加え、普段食べている食品やお菓子に含まれる脂質量を目で見て分かるように、メスシリンダーに油を入れて提示した。第3回は水＋砂糖、炭酸水＋砂糖、炭酸水＋砂糖＋レモン（酸味料）をそれぞれ飲み比べ、同じ砂糖の量であっても、水よりも炭酸水の方が飲みやすく、さらにレモン（酸味料）が加わるとより飲みやすくなり、砂糖の甘みを感じにくくなるということを実際に体験してもらった。第4回は交流会を行った。

(2) 調理実習について

調理実習の班分けは、受講者の子どもの年齢をもとに「離乳食初期(5～6か月)」、「離乳食中期(7～8か月)」、「離乳食後期(9～11か月)」で構成した。各班に1～2名のスタッフが入った。スタッフらの試食分は、各班で作ったほかスタッフが別途調理した。

(3) メニューについて

1) 献立・食材についての留意点

①米を主食にする。②和食にする。③一汁二菜の食事スタイルを基本とする。④料理は手軽に作れるものにする。⑤食材は旬のものを使用した。⑥離乳食は、大人の食事を作る途中の段階で取り出して作る形にした。

2) 内容

第1期

第1回 「白ご飯、味噌汁、かぼちゃと豚肉の煮物、きゅうりとわかめの酢の物」

離乳食初期：かぼちゃ粥、離乳食中期：お粥・かぼちゃの煮物、離乳食後期：お粥・

かぼちゃの煮物・コロコロなすと玉ねぎ

**第2回 「白ご飯、すまし汁、魚のホイル焼き、
ピーマンとにんじんの醤油きんぴら」**

離乳食初期：魚粥、離乳食中期：お粥・魚と
野菜の柔らか煮、離乳食後期：
お粥・白身魚の野菜添え



**第3回 「白ご飯、根菜入り納豆汁、鶏ささ身の
野菜巻き揚げ、モロヘイヤのおひたし」**

離乳食初期：お粥・ネバネバ、離乳食中期：お粥・ネバネバ・つるつるチキン、離
乳食後期：お粥・ネバネバ・つるつるチキン

第4回 「白ご飯、具たくさんかきたま汁、さばの味噌煮、小松菜と厚揚げの煮浸し」

離乳食初期：10倍粥・具たくさん汁、離乳食中期：お粥・具たくさん汁・小松菜の
煮浸し、離乳食後期：お粥・具たくさん汁・小松菜と豆腐の煮浸し

第2期

第1期とほぼ同じであるが、第1回は「きゅうりとわかめの酢の物」を「れんこん梅酢」、離乳食の「コロコロなすと玉ねぎ」を「コロコロ玉ねぎとキャベツ」に変更した。第2回は「すまし汁」を「味噌汁」、離乳食の「魚粥」を「10倍粥・にんじんとキャベツの柔らか煮」に変更した。

第3回は「鶏ささ身の野菜巻き揚げ・モロヘイヤのおひたし」を「鶏ささ身の昆布煮・ほうれん草のおひたし」に変更した。第4回は「具たくさんかきたま汁・さばの味噌煮」を「具たくさん味噌汁・魚の煮つけ」に変更し、離乳食中期と後期に「魚の煮つけ」を加えた。



(4) 実施時期、場所について

スタッフの負担を考慮し、初年度と同様、集中して行うこととした。季節は、気候がよく、子どもの風邪も避けるべく、秋とした。毎週決まった曜日に4週連続で行い、講習会の時間帯は10:30～12:30（託児は、10:15～12:00）、スタッフの活動時間は9:30～13:00とし、スタッフは最後に反省会を行うようにした。実施場所は、参加者の交通の便に配慮し、宗像市中央公民館とした。なお、託児ならびに公民館の使用料が、当プロジェクト経費の主な使途であった。

IV. 結果

(1) 講義について

時間は10分を予定し、講義内容により10分を越えることがあったが、10分という時間は、受講者がしっかり集中して聴ける時間であった。また講義では、写真や

実物を使用して、受講者が目で見て分かるように工夫を行った。

(2) 調理実習について

調理 40 分、試食（大人）20 分、試食（子ども）30 分を目安に行った。試食は先に大人が食べた後、和室に移動して子どもに食べさせるという形式で行った。調理はメニューや班の人数の関係で時間に余裕がない時もあったが、試食時間は十分に確保できた。また、片付けをボランティアスタッフのみで行ったことも子どもの試食時間を十分に確保できたことに繋がったと考える。

(3) 参加人数・材料費について

参加人数は、班によって受講者が 2 名の班があり、時間的に余裕がなく慌しくなる場面があったので、各班に受講者が 3 名で構成できれば調理時間が短縮されると考えられる。材料費は、各期や各回でばらつきはあるものの、講習会の第 1 回目に全 4 回分の参加費として徴収した 1,500 円以内に収めることができた。

(4) 受講者の変化や感想等について

1) だしのとり方について<受講者>

事前アンケートでは、「昆布」が 6 名で最も多く、「いりこ」が 5 名、「かつおぶし」と「風味調味料」が 4 名、「粉末」が 3 名であった。今回、料理が苦手な人を募集したが、受講者は意識が高い人であり、ほとんどの人が昆布やいりこ、かつおぶしでだしをとっていた。事後アンケートでは、「風味調味料」を使う受講者はなく、受講者全員が素材そのものの旨味を活かした調理を行っていた。

2) 和食（おかゆ、味噌汁、おひたし、魚の煮つけ）の調理技術について<受講者>

講習会前の段階で「おかゆ」が 1 名、「おひたし」が 2 名を除いて全員ができる状態であったが、講習会を行うことで受講者全員が和食の調理技術を習得できた。

3) 講習会を受けて変化したことについて<受講者>

事後アンケートの回答は次のようであった。

- 離乳食はもともと薄味だったが、さらに薄味を心がけるようになった。
- 離乳食に関しては野菜を中心にいろいろな種類の物を取り入れるようになった。
- 自信を持って、離乳食を食べさせられるようになった。
- 子どもが以前の倍くらい野菜を食べるようになった。(3 名)
- 手作りの方が子どももよく食べるので、市販の離乳食はほとんど使用していない。
- 和食が増え、野菜の量も増えた。



このことから、野菜を多く使用した和食中心の調理実習の内容が家庭でも実践されていると考えられる。講習会で学んだことを踏まえた離乳食作りや和食調理が家庭でも実践されていると考えられる。

4) 講習会の満足度とその理由について (100点満点中) <受講者>

満足度は、「90～100点」が7名で最も多く、「80点～89点」が2名であった。

満足度の点数別の内訳は以下の通りである。

「90点～100点」

- 先生や学生の方、ボランティアの方々がすごく話やすく親近感があり、楽しく講習会を受けることができた。
- 和食中心というところが良く、和食の良さを見直せた。
- 子どもも一緒に参加できて良かった。
- 栄養のある食材をたくさん使い、おいしい料理を食べられ満足であった。
- 毎週木曜日を楽しみにしていた。
- もともと家事が苦手だったが、参加者の楽しく料理している姿を見て、自分への励みになった。
- 自分の子だけでなく、夫、そして私を含め、家族全員が「今日の料理おいしい」と言いながら食べることの楽しみ、幸せを味わうことができた。
- 離乳食+おっぱいでもあるので、母乳によい食べ物等を使ったメニューもあればさらに良かった。
- 受講者が少なかったので調理がバタバタで少し大変だった。

「80点～89点」

- 簡単に作れるし、とてもヘルシーでおいしく食べられたから。
- せっかく参加しているので、その日のメニューの作り方をきちんと全て習得したかった。分担で作業するので、きちんと理解できないメニューもあったように思える。

このことから、和食中心の献立は受講者に好評であり、講習会後の家庭での食卓にも良い影響を与えたと考えられる。昨年の受講者の満足度^①は、「90点～100点」が多かった反面、「50点以下」の受講者もいたことから、今年は受講者全員が高い満足度を示した。また、講習会参加者の雰囲気良かった、子どもと参加できて良かったなど、食以外でも満足できる部分があったようだ。しかし、調理については、受講人数が少なかったことから時間に追われる場面があったり、分担で作業するので、きちんと理解できないメニューもあったという意見が挙げられ、この点に関しては工夫が必要であると感じた。

事後アンケートの回答より、和食中心の献立や手軽な離乳食の作り方は受講者に好評であり、講習会後の家庭での食卓にも良い影響を与えたと考えられる。また昨年の受講者の満足度は、「90点～100点」が多かった反面、「50点以下」の受講者もいたことと比較すると、今年は受講者全員が高い満足度を示したと言える。

5) 講習会の日程、回数、時間

『この講習会の日程、回数、時間などで何かご意見等があれば書いてください。』という問いに対して、次のような回答があった。

- 丁度良かったと思うが、できれば毎週あればありがたい。
- 週に1度だけでなく、2・3回あってもいいなと思った。
- もう少し回数が多ければ嬉しかった。(2名)
- 調理時間をもう少し長ければ良かった。
- もう少し食べた後にゆっくりと過ごす時間が欲しい。
- 11月は少し寒くなり、風邪も流行り出していたので、9・10月くらいが良いかなと思った。
- 食生活改善の持続を考えると、月1~2回で長期にするのも良いかもと思った。このことから、回数をもう少し増やしてほしいという意見が多くあった。また、調理時間や試食時間をもう少し長くするなど時間にゆとりがほしかったという意見もあった。

6) 講習会についての要望・感想

『この講習会についてご要望・感想を自由に書いてください。』という問いに対して、次のような回答があった。

- もっと大勢の人と作りたかったので、幅広く広報等で知らせて欲しい。
- 初日はすごく不安だったが、思った以上に楽しく皆さん達と会話しながら作れ楽しかった。
- また参加したい。(3名)
- 実習後に子どもの食事もできて良かった。
- もう少し(4回の中の1回くらいは)手のこんだ難しめのメニューを作ってみたかった。
- 仕事をしていると昼間は難しいので、夕方などからあれば嬉しい。
- このシリーズでおやつ編(野菜や豆腐等を使った)を開催して欲しい。
- この講習会をきっかけに自分でも少しずつ料理や食材に変化が出てきたなと感じている。
- 母親の作る料理を食べて子ども達も成長し、大人になって同じように料理を作ると思うと今の小さいうちからちゃんとしたものを食べさせておかないといけないなと反省した。
- この講習会で生きること一番大事な食べることの大切さを学ぶことが出来た。
- 一度に何品かのメニューがあったが、自分が作っている1つのメニューに気を取られている間に他のメニューは出来上がっていて、具体的な作り方を実際に試すのは自宅に戻ってからになっていたのが少し残念に思える。調理の時間をもう少し長くとり、全品の作り方を習得出来るようにした方が頭に入るのではないかと感じた。
- 和食でしかも簡単なメニューばかりを教えてもらいとても役に立っている。
- 今回の講習会でここ1か月の食生活が改善された。

このことから、講習会の内容に満足し、交流が増えるなど楽しく参加できたようで、また参加したいという意見が多くみられた。また、講習会を通して食の大切さを知り、これまでの食生活を見直すことができ、家庭など日頃の生活に役立っていると考えられる。しかし、募集人数や献立内容、調理時間についてはもう少し改善が求められた。また、講習会の内容や時間について新たな要望がみられた。調理実習の進め方については、第2期の最後に実施した、切った食材を前で提示する方法は今後も継続して行っていこうと考えている。また、自分が担当する調理以外の調理方法を習得するために、調理の途中段階をパネル等で提示することを考えている。

(5) ボランティアスタッフからの意見や感想等について

1) スタッフ人数と受講者人数について

今回、7名のボランティアスタッフに対して5名の受講者であったが、「スタッフの人数に対して受講者が10名程度いても良い」という意見が多かった。受講者が少ないと、費用対効果や労力対効果から考えても、来年度以降の受講者の募集の仕方は重要であると考えられる。

2) 試食形態と試食時間について

「親と子が別の場所、別の時間での試食は良かった」、「講習会の第1回目に試食形態の説明しておく、受講者が子どものことを心配せずに試食ができる」という意見があり、今回の試食形態は親も子もゆっくりと食事をすることができ、あわせて試食形態を前もって理解してもらうことで、子どもの試食を心配することなく、親が試食を行うことができると考えられる。

3) 講義と調理実習の説明について

第2期はスタッフの中の適任者が講義と調理実習の説明を行ったが、「調理実習の説明は一人一人の個性が活かされていて良かった」という意見が多く、継続して行う意向が示された。また講義に関しても、講義担当者の確認や時間配分の検討を行い、継続する。



4) 講習会の反省点や改善点、提案や要望

『来年度以降も講習会を実施していくために、今回の講習会の反省点や改善点、提案や要望等を書いてください。』という問いに対して、次のような回答があった。

- 中期の離乳食には、片栗粉等を用意し、とろみをつけた方が食べやすくなると思う。
- 来年度も同じ方の参加とは限らないので、事前の話し合いや確認の時間を取られてはどうかと思う。毎回、献立の調理法の説明だけになりがちであったので、その献立の提案理由や献立のポイントまで折りこめるような話し合いができれば良かったと思う。
- 調理実習の説明で、野菜の切り方や大きさを見せたのは分かりやすくて良かったので、続けてはどうかと思う。

- 献立に“付け加えるならコレ！”として“煮魚の汁でネギを煮て付け合せにする。”“豚肉をゆでたら、そのスープで汁物を作る”など、大人向けの食事になりそうなものをボランティアスタッフ側で作って見せてはどうかと思う。
- 半分の回は今まで通りで、あと半分の回は仕事を持っている方を対象に土曜日に行うというのはどうかと思う。

このことから、講習会を始めるにあたって、ボランティアスタッフの方々と調理実習で受講者に伝えたいことについて話し合う機会をより多くとる必要があると考えられる。また、講習会をどのような目的で行うのかによって、開催日等も考える必要もある。調理実習では、片栗粉等を使用し、離乳食をより子ども達に食べやすいものにしていくこと、家庭での実践を促す目的から、調理の応用編等を行うことが考えられる。

5) ボランティアスタッフとして参加しての感想

『講習会にスタッフとして参加しての感想等を自由に書いてください。』という問いに対して、次のような回答があった。

- はじめてと2回目ではこんなに差があるかと思うほど、余裕を持ち楽しんで参加できた。和食の良さを再々確認した。ボランティアスタッフ同士とても気心が知れ、楽しい雰囲気を取り組め良かった。
- 自分自身の食生活を見直す良い機会となった。これからも和食中心の食事を心掛けたいと思う。
- 自分でも少しは役に立てたかもしれないと思えたことが嬉しかった。若い方(受講者、学生)のまじめに取り組む姿を見ることが楽しかった。また良い方ばかりで毎回、楽しかった。
- 講義を担当させて頂き、嫌な大変さではなく、充実した大変さがあり、こうしたらどうか、こんなのはどうかと色々考えたりして、ひと昔前にやっていたことを思い出しても楽しかった。(講義担当者)

このことから、講習会の内容も重要であるが、受講者やボランティアスタッフなど参加者の受講雰囲気が良いことも、講習会を有意義なものにしていくために必要であると考えられる。また、講習会を通して、ボランティアスタッフ自身も普段の食生活を見直し、和食中心の食事を心掛けていた。

V. まとめと課題

本年度は、離乳期の子の保護者を対象として、和食を中心に普段の食事から離乳食を取り分けて作る方法を試みるプログラムを作成し、「ママ・パパへの食教育講習会」を実施した。講習会を通して保護者の離乳食作りに対する認識の変化や離乳食作りの習得について調べ、実施のあり方を検討した。

講習会后、受講者は調理実習で作ったメニューを家庭でも実践し、これまで離乳食を作ることは手間がかかり大変だと感じていた受講者も、普段の食事の調理方法を変えることで手軽に離乳食を作ることができ、離乳食を良いものにしていく

と大人の食事も自然と良くなるということが実感できていた。離乳期の子の保護者を対象とした、普段の大人の食事から離乳食を作る調理方法の実習に取り組んだこの講習会は、保護者の離乳食作りに対する認識を変え、離乳食作りの習得を行うことができるようになっており、さらに子どもも喜んで食べるものを提供できたと考えられ、本プログラムが有効性の高いものとなったことを示していると言えよう。

さらに、宗像市民から公募したボランティアスタッフは、初年度の参加者が翌年度である平成 19 年度にも、進学・就職者以外は全員参加したことから、本講習会が実施側にとっても価値を見出せるものであり、今後継続していけるものとなっていることが確認された。

今後、講習会を継続して行うにあたっての課題 5 点を以下に示す。

①受講者の募集方法の検討、②公民館使用料、託児費用の検討、③調理実習の献立内容の検討、④実施時期の検討、⑤実施場所の検討

特に「①受講者の募集方法の検討」については、初年度は、定員の倍近い応募があり、申込者に対して断ったが、二年目はテーマを離乳食に絞ったためもあり、応募が少なかった。募集対象者、とりわけ料理の苦手な親に参加してもらうための方法として、スーパーマーケットや産婦人科などに掲示するなど周知方法の検討や、講習会のタイトル、募集用のチラシの内容の検討なども必要である。

また、「②公民館使用料、託児費用の検討」については、本研究助成をあてることができたからこそ実現できたこの講習会であった。今後は、宗像市の「人づくりでまちづくり事業助成金」の申請を試みるほか、これらの経費の受益者負担の可能性や、経費をかけずに実施する方法の検討が必要である。

このプログラムが継続的に、広く実施されていくことで、より多くの保護者による離乳食作りの習得、保護者の離乳食に対する認識や食習慣の変化、後の子どもの食生活や食習慣の向上に結びつけていくことが期待される。

なお、この年度計画研究プロジェクトによる助成を得て実施した本研究が、平成 20 年度から実施される「むなかた協働大学」における本学のコース「食生活応援アドバイザーコース」を立ち上げに当たって、構想の源となっていることを附記する。