

幼児期における『食育』の必要性について

The importance of nutritional education about how to eat during childhood

1K04A193-3

馬場 智子

指導教員

主査 鈴木正成先生

副査 内田直先生

研究動機

現在、食生活の乱れや生活習慣病の増加、及び食の安全への危機などを背景に、食育が国主導で推進されている。なぜ今このように改めて「食育」と言われるのか。

先進国では、近年、生活習慣病の低年齢化が社会問題となっている。生活習慣病は、大人も子どもも含めて食生活との関係が深い健康問題である。外食産業の発展、調理済み食品の多様化、自動販売機の氾濫など誰もが簡単にいつでも食べたいものを享受できる豊かさの結果、好ましくない食習慣が作る生活習慣病の時代ともいえる。食べ物の豊かな環境とその情報の氾濫するなかから、健康に本当によいものを選択すること、健康的な食べ方をするのはやさしいことではない。

このような状況の中で健康を維持するためには、自分の責任で食べ物や合理的な食べ方を選択するために判断力が要求される。そのためには、食の自己管理能力を子どものときから身につける食教育が不可欠な時代となっている。最近では食育という言葉も使われているようになってきた。よい食習慣づくりには幼児期からの食体験を通じての食教育が重要である。「三つ子の魂百まで」といわれるとおり幼児期の食習慣は、その人の生涯の食生活に大きな影響を及ぼすと考えられている。

そこで、ノルディックスキー選手として、ウエイトコントロールと競技成績向上に向けての自己の食生活の過去を振り返って、幼児期における食育について、どのような指導がなされるべきであるかを考えてみたいと思い、今回の研究に取り組んだ。

各章の要約

I. 調査

1. 目的: 事前調査として、3日間の食事記録調査を2回行い、食の改善を図った。その上で、実施項目を3つに分け、食事と運動が体成分に及ぼす影響を調べる調査をした。
2. 期間: 期間は、①ダンベル体操と食事記録を2004年10月13日～12月9日、②食事記録のみを2005年7月7日～10月27日、③ダンベル体操のみを2006年7月27日～10月17日、それぞれ約2ヶ月間という期間で行った。
3. 方法: 運動は、ダンベル体操を起床後と就寝前に各15分ずつ、ジョギングやバイク漕ぎを15分ずつ、

計30分間である。食事記録を所定の用紙に記録した。

4. 結果: この調査から①ダンベル体操と食事を記録した期間で体組成変動が最も大きくみられ、筋肉量増大に伴い、体脂肪量が減少するという結果となった。また、②食事記録のみをとった期間では、筋肉量が減少し、体脂肪量が増大した。さらに、③ダンベル体操のみの期間では、①の調査と同様の結果がみられたが、数値変動量は極めて小さかった。以上の結果から運動と食事が体成分に及ぼす影響は、明らかであり、筋肉量の増加に伴い、体脂肪量が減少することがわかった。

II. ダンベル体操について

ダンベル体操は筋肉を鍛えて基礎代謝を高めることで普段から脂肪を燃焼しやすい体作りを目指すことが目的である。ダンベル体操を行なうことで効率的に体脂肪を減少することが可能である。

III. 食事記録について

個人を対象にした食事指導は学校教育などでおこなわれている集団的な指導とは異なり、対象者の問題を明らかにし、それを改善するために対象者個人の生活に合った適切かつ、具体的な指導が可能である。そのため効果的な食改善がおこなえる。

IV. 食育の必要性

経済的な発展と国際化の背景のなかで、小児の生活習慣病の問題が深刻化している、このような食品摂取構造の変化は、食料自給率を低下させ、食品の安全性の喪失や環境問題などにつながっている。これらの問題を解決していくために食育が必要とされている。

V. おわりに

今後の課題として最も必要なのは、食の自己管理能力を子どものときから身につけ、自分の責任で食べ物の食べ方を選択する習慣を持つことである。

食教育として、幼児期に食事の記録を行うことで食に対する関心を持たせること、そしてダンベル体操を行い、体力をつけ、健康を保つことが必要である。そして、ダンベル体操と食事の記録を習慣化し、「当たり前の行為」として認識できるようになることが重要なのである。