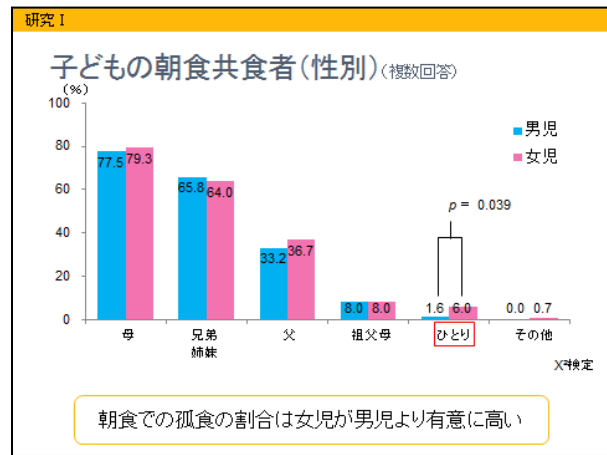
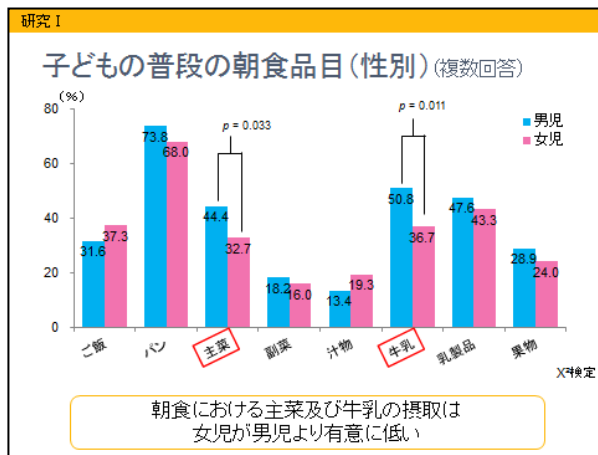


平成26年度 京都府立大学地域貢献型特別研究 (ACTR) 成果

分類 番号	A25	取組 名称	食育の推進による子どもの食生活改善と健康づくりに関する研究
研究代表者：生命環境科学研究科 教授・氏名：東 あかね			
研究担当者： 京都府立大学（和田小依里、猿渡綾子、古谷佳世、（敬称略）） 外部分担者・協力者（入田明子氏、木村操氏 ほか）			
主な連携機関（所在市町村、機関（部署）名） 京都府相楽郡精華町			
【研究活動の要約】			
<p>幼児期の子供にとって「食」は健やかな心と身体の発達に欠かせない。幼児期の食事は学童期の食事の質や生活習慣病のリスクファクターと関連するため、早期から望ましい食・生活習慣を身につけ、生涯にわたる健康づくりに資することが大切である。そのために幼児期からの食育が必要となるが、効果的な食育を実施するためには、地域特性を把握し、実態に基づいて食育することが必要である。精華町では、平成25年に第2次精華町食育推進基本方針が策定され、母子保健事業や食育推進事業が行われているが、幼児期の食・生活習慣の調査はなされていない。</p> <p>本研究では、①保育所に通う幼児とその保護者の食・生活習慣の実態を明らかにし、効果的な食育計画を立案すること、②アセスメントに基づいた食育の実施とその評価、を目的とした。</p> <p>本年度はベースライン調査の実施及びその結果をもとに食育計画の立案と、一部の保育所で食育を実施した。</p>			
【研究活動の成果】			
①保育所に通う幼児と保護者の食・生活習慣調査（ベースライン調査）			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 精華町の公立3ヶ所及び民間2ヶ所の全5ヶ所の保育所に通う3～6歳児555名の保護者を対象に食・生活習慣アンケートを実施し、343名（61.8%）から回答を得た。 ・ 朝食における主菜の摂取は、男児44.4%、女児32.7%、牛乳の摂取は男児50.8%、女児36.7%といずれも女児が有意に低かった。主食・主菜・副菜の揃った朝食を食べていた幼児は、全体で16.3%であった。 ・ 朝食を一人で食べている者は男児1.6%、女児6.0%で女児が有意に多かった。 ・ 精華町の保育所において、朝食品目の増加と共食の推進を目指した食育の必要性が示唆された。 			
②食育の実施			
<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育士と協力し、計3回の食育を実施した。 			
【研究成果の還元】			
学会発表 平成26年10月25日 日本栄養・食糧学会第53回近畿支部大会「幼児と母親における食・生活習慣の関連性—男女別検討—」 京都府立大学			
【お問い合わせ先】 生命環境科学研究科 健康科学研究室 教授・東 あかね Tel: 075-703-5416 E-mail: higashi@kpu.ac.jp			

参考 (イメージ図、活動写真等)

精華町 3～6 歳児の食・生活習慣調査の結果



食育実施の様子

研究 II

食育①: 朝食のすすめ

「おいしく食べて元気もりもり朝ごはん」

- ◆ 食育授業 (約15分)
 - ・ 保育士: 紙芝居「あさごはんでもりもりげんぎ」の読み聞かせ
 - ・ 学生: 紙芝居の内容を基に「早寝早起き朝ごはん」と朝ごはんの役割を伝える
 - ・ 使用した紙芝居を保育所において頂く
- ◆ 保護者向け配布物
 - ・ 食育授業の内容
 - ・ アンケート調査結果の報告

林あみこ・作 岡本美子・画
紙芝居・制作

研究 II

食育②: バランス食のすすめ

「食べ物の3つの力と水の力」

- ◆ 食育授業 (約20分)
 - ・ 学生: キャラクターを用いて三大栄養素の動きと水の動きを伝える
 - ・ バランスの良い朝食の献立を作成させる (4, 5歳児)
- ◆ 保護者向け配布物
 - ・ 食育授業の内容
 - ・ 朝ごはんの工夫とレシピ
 - ・ アンケート調査結果の報告

執筆
社会福祉士・子ども成長・居場所のための発達支援型食育教育
食育プログラム (2009), 講談社

研究 II

食育③: 共食のすすめ

「家族そろっていただきます」

- ・ 「共食」をテーマとしたオリジナル劇を作成 (食事を楽しくおいしく食べるためには家族や友達と一緒に食べることが大切)
- ・ 劇のシナリオを保育所に提供

- ◆ 食育劇 (約20分)
 - ・ 保育士: 職員劇の実施
- ◆ 保護者向け配布物
 - ・ 食育劇の内容
 - ・ 共食の良いところ
 - ・ アンケート調査結果の報告