

分類 番号	A23	取組 名称	食育の推進によるこ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	職・氏名：	教授・東 あかね
研究担当者：	京都府立大学（和田小依里、青井渉、猿渡綾子、古谷佳世） 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 健康推進課 子育て支援課		
<b>【研究活動の要約】</b>			
<p>本研究において保育所に通う幼児とその保護者の食・生活習慣を調査し、朝食の品数が少ないことや、朝食での孤食が見られることを明らかにした。そこで、地域と連携し、朝食の改善を目指した食育プログラムを幼児と保護者に実施し、その効果を検討することを目的とした。目指すところは食育により生涯にわたる質の高い生活と健康づくりである。</p> <p>幼児に対しては、保育所にて計3回の食育を実施した。食育内容は①朝食のすすめ、②バランス食のすすめ、③共食のすすめとし、保育士と共食して行った。保護者には、自身の家庭の朝食を振り返ることができる「あさごはんノート」を配布し、朝食で摂取した食品と、共食者等をノートに記入するように依頼した。</p>			
<b>【研究活動の成果】</b>			
<p>保護者による「あさごはんノート」の取組を行った保育所において、母親の、主食・主菜・副菜の揃った朝食に関する行動変容段階「維持期」「実行期」が増加、「無関心期」が減少した。また幼児の朝食品目では「主菜」の摂取が27.5%から46.4%に上昇した。</p> <p>精華町の全5ヶ所の保育所において、食育の前後で比較を行ったところ、「主食・主菜・副菜の揃った朝食」の摂取割合は、男児、女児共に上昇し、幼児全体で17.7%から22.4%となり上昇傾向であった。「副菜」の摂取割合は、女児で28.4%から37.5%に有意に上昇し、幼児全体においても28.6%から34.4%に有意に上昇した。</p> <p>以上の結果より、地域と連携した食育プログラムは朝食品目の改善に有効である可能性が示唆された。</p>			
<b>【研究成果の還元】</b>			
<p>学会発表 平成27年9月26日第62回日本栄養改善学会学術総会「保育所における朝食品目の充実を目指した食育の実践と評価」 福岡国際会議場</p> <p>論文投稿 平成27年12月 日本栄養士会雑誌投稿「保育所に通う幼児とその母親を対象とした朝食摂取状況-男女比較-」 査読結果：修正後再投稿</p> <p>修士論文発表会 平成28年2月16日 「保育所の幼児に対する朝食の改善を目指した地域との連携による介入研究」成果報告会</p> <p>平成28年2月23日 精華町役場 関係者約14名「京都府立大学地域貢献型特別研究成果報告会」</p>			
<b>【お問い合わせ先】</b> 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)

## 食育の内容と実施風景

### 幼児への食育内容

保育士、行政栄養士と連携しプログラムを計画

**幼児**

- 保育所にてクラス毎に15~20分の食育を実施

回数	内容	スタッフ	教材
1回目	朝食のすすめ 「おいしく食べて元気もりもり朝ごはん」	大学院生 保育士	紙芝居
2回目	バランス食のすすめ 「食べ物の3つの力と水の力」	大学院生	料理カード
3回目	共食のすすめ 「家族そろっていただきます」	保育士	劇

**保護者**

- 毎回、アンケート調査の結果、各食育の内容を掲載した食育だよりを配布
- 朝食の工夫とレシピ(2回目)

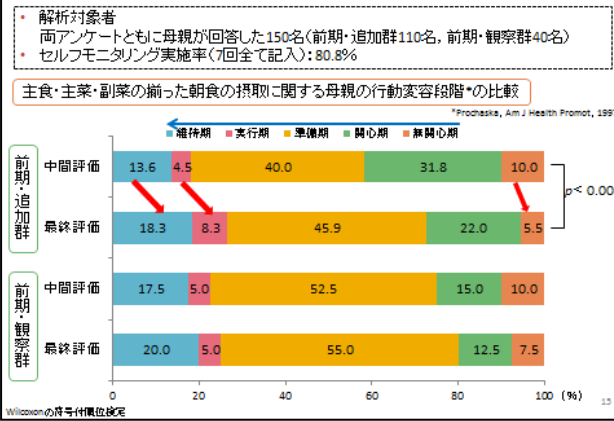
### 保護者による 幼児の朝食のセルフモニタリングの内容

- 目的、実施方法の説明と協力依頼(書面)
- 子ども一人につき1冊セルフモニタリングノートを配布
- 記入事項(任意の平日1日)
  - 朝食で摂取した食品  
「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」ごとに記入  
果物は「副菜」、牛乳や飲み物は「汁物」に含む
  - 朝食の共食者
  - 保護者の意欲、行動
- 実施期間:3ヵ月(全7回)
  - 2週間に1度のペースで保育所に提出
  - 保育士が確認し、次回記入日まで保育所で保管(終了後、保護者に返却)
- 記入は全て選択方式



## 主な結果

### ②保護者による朝食のセルフモニタリングの評価



### ③全体の前後評価

