資料

食生活論と乳幼児期の食育
－保育者をめざす学生のために－

古　郡　曜　子

Theory of Dietary Habits and "Shokuiku" in Infancy For Students
－ Who Want to be Nursery School Teachers －

FURUGORI Yoko

Ⅰ　はじめに

食育とは、食育基本法によると「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」としている。食生活論とは、食事をはじめとして様々な食に関する生活での物事について論ずることを基本としている。

また、従来行われてきた栄養教育とは、栄養に関する知識を習得させ、健康を目指した実践力を身につけさせることである。食教育とは、栄養教育を基に食生活に興味・関心をもたせ、食生活の自立を目的とする。

保育者を目指す学生にとって、これらの「食」に関する内容を把握することは、「食育」を正しく理解するために必要と思われる。

そこで、本研究では、食生活論と食育の観点を整理し、食育実践例の傾向を知り、保育者をめざす学生の「食育実践」の資料とする。

Ⅱ　食生活論と食教育

1　食生活論の視点

食生活論は、食生活学の研究として1980年前後[1]に始まり、まだ約30年の変遷しかない。そのため様々な視点から論じられている。

食生活論の主な著書には、次のような視点が見られる。まず、「食生活の実態を把握し、食生活はいかにあるべきかを探求して、それを実践することを目指しています。」[2]といった探求して実践するものがある。

次に、「食生活を基本的に、食品を素材とし調理という実践を通じて栄養に資する生活ととらえ、食品・栄養・調理の3つを軸にして食生活論を展開している。」[3]とする食品・栄養・

調理を中心とする視点がある。

一方、「数量的に把握しにくいもの、～中略～人間の食事の仕方などは調査研究が遅れている。」とし「食生活論の原点は、食べ物を物としてみるのではなく、食べる人間側から見るところにある。」[4] と人間を中心に見据えて、原点を述べたものがある。

また、「一人ひとりが、食生活のあり方を自分自身のライフスタイルの一環として把握し、問題点をみつけ、それを日常的に処理することが求められている。食生活のあり方を総合的に考える食生活論が重視されるゆえんである。」[5] とし、問題解決のための総合的な考えを求めるものがある。

他には、「食生活とは、食物を食べたいと欲求（食欲求）を起こしたとき、そのことを具体的な行動に移し、食べて安全で、美味しい食材料を選択し、調理し、それを食事として構成し、さらにその食事をどのようなスタイルで食べるかを考え、実際に食べた結果、どのような健康状態が維持、あるいは回復されたかを総合的に捉える現象といえよう。」[6] と欲求から発して健康へと結ぶ様々な現象を捉える視点がある。

さらに、人との関係を視点にして「食生活とは単に必要な栄養素を摂取して生きて行くだけではない。食べることの喜びを生きる喜びとし、食べることを通して他者と交流する。このような食にかかわる営みが重なり合い、入り混じりながら続けているのが食生活なのである。」[7] と述べたものがある。

これらの文献[2)～9)] から食生活論で扱っている分野をA食糧経済・供給、B食文化・歴史、C調理科学・食品衛生（給食）・食品、D栄養・健康、E食と環境（主に自然環境）、F食習慣（マナーを含む）、G食と心（おいしさ・流行など）、H食教育（栄養士養成）、I食の概念（社会・家庭状況）の９つに分類した。さらに、文献を発行年順に並べ、扱っている各分野の項目数をグラフにして図１に「食生活論の内容分類」として示した。

1996年発行の文献を境に、分野項目数に変化が見られ、I食の概念（社会・家庭状況）、が多く扱われ、次にC調理科学・食品衛生（給食）・食品、D栄養・健康、B食文化・歴史、G食と心（おいしさ・流行など）が扱われていることが分かった。

これらの背景には、食生活の現状把握の必要性と、食の外部化、人間としての食事のあり方を問うなどの問題がある。この問題を改善するための食生活論の方向性が示されていると思われる。

なお、食生活論における「食生活の自立」の扱いは、食生活の問題提起と知識・技術などの記載のみで、自立方法を具体的に扱ってはいない。食生活の自立を提起するH食教育（栄養士養成）は扱いが少なくなってきている。

以上のことから、食生活論は食生活の現状を把握して、問題を明らかにして改善を目指すものであり、人間の食生活を原点から考え直すものである。

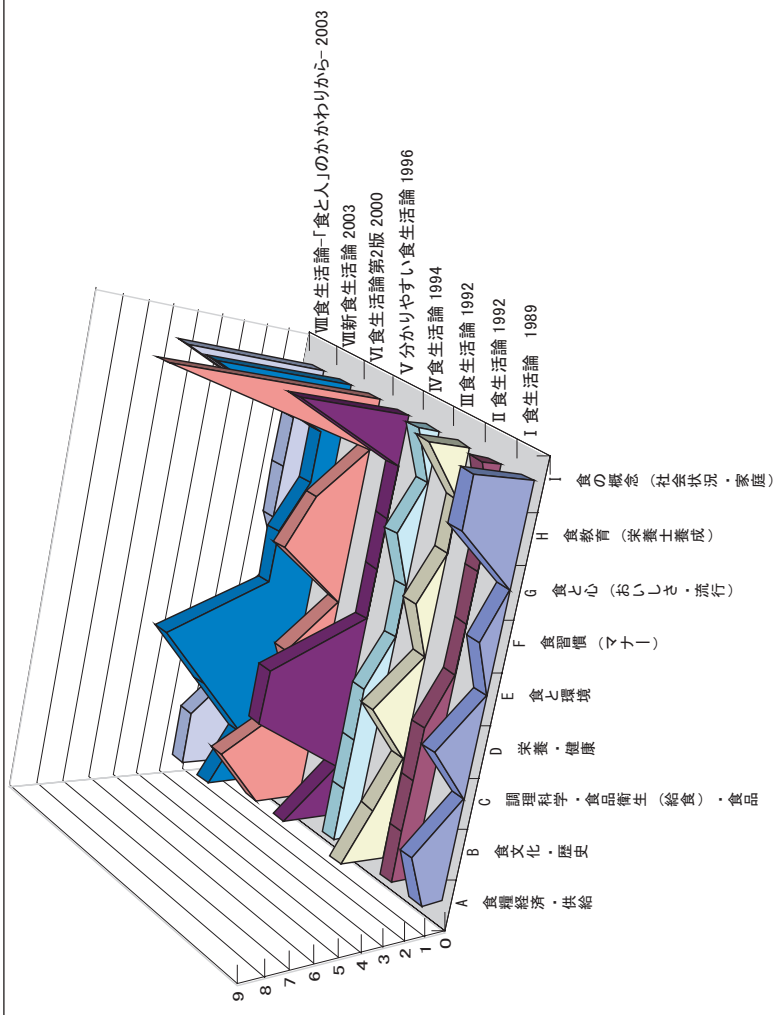
視点が様々であることは、食生活そのものが①人間の食欲に支えられていること、②個々人によって多様であること、③個人（または家族）的であることから公にしにくいこと、などが推察される。

また、食生活は現代の変化に敏感であり、①消費者として、②生産者として、③提供者としての情報や変化に左右されることがある。

食生活論は、食生活に関する様々な分野を総合的に捉え、研究し、関係性を重視しながら包括的に論じなければならない。これらの点をふまえて、論ずることがこれからも課題となるであろう。

２　食生活の教育（食教育）

食生活における教育としての「栄養教育」は



	A食糧経済・供給	B食文化・歴史	C調理科学・食品衛生(給食)・食品	D栄養・健康	E食と環境	F食習慣(マナー)	G食と心(おいしさ・流行)	H食教育(栄養士養成)	I食の概念(社会状況・家庭)
Ⅰ食生活論 1989	1	2	0	2	0	1	0	3	3
Ⅱ食生活論 1992	1	1	1	1	0	0	0	0	1
Ⅲ食生活論 1992	2	1	0	2	0	1	0	0	2
Ⅳ食生活論 1994	1	1	1	1	0	0	1	0	1
Ⅴ分かりやすい食生活論 1996	2	0	4	4	0	0	0	0	5
Ⅵ食生活論第2版 2000	2	4	1	2	0	3	2	0	9
Ⅶ新食生活論 2003	3	2	4	6	2	2	1	1	6
Ⅷ食生活論－「食と人」のかかわりから－ 2003	3	3	1	2	0	1	1	1	6

図１「食生活論の内容分類」

第２次世界大戦後に「栄養強化」を目的として盛んになり、現在では「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」といった「栄養的なバランスのとれた食事摂取」を目的としたものへと移行している。栄養教育は栄養士・管理栄養士養成課程で必須の科目であり、学校給食や病院、保健所での栄養指導を目的とする。

一方､学校教育で行なわれている｢食教育｣は、1972年のNHK番組「子どもたちの食卓、なぜ一人で食べるの」[10] をきっかけとして、子どもたちの「孤食」､「栄養摂取のアンバランス」などの問題が浮上したことで重視された。

「食教育」は、これら児童生徒をとりまく食生活の問題をふまえて、児童生徒に食生活への興味・関心をもたせること、食生活への実践させることを目的としている。

さらに、食生活を栄養だけでなく、食に関する経済や文化、共食や地産地消、さらにはマナーをふまえた教育が行われるようになった。すなわち「食教育」として、主に学校家庭科や学校給食の栄養指導を中心として、食生活の大切さを包括的に教育するものとなった。

学校家庭科における食生活分野の取り扱い内容は食生活論の分野（視点）と重複する。その上で「家庭で生かすこと」、さらには「食生活の自立」を目指す教育で、家庭へのフィードバックをふまえている。したがって、食生活論の分野を中心に、栄養教育・消費者教育・環境教育を加えて、摂食障害や食の流行といった心の問題を扱う発展を見せた。

筆者は2000年に『食生活分野の「ひろがり」と「つながり」の授業構成モデル」[11] を提案し、児童生徒が食教育をとおして食生活を主体的に行えることを目指した。これは、それまでの学校家庭科教育での食生活分野の考え方や授業研究を前提としたものである。したがって、幼稚園や保育所、家庭や地域における食育は視野に入っていない。

Ⅲ　食育とは

１　食育の背景

現在の「食育」の言葉は、厚生省による平成元年（1989年）５月～８月開催「食を考える懇談会」に見られる。「食育時代の食を考える」の報告[12] によると、砂田登志子氏（食生活・健康ジャーナリスト）が『食育時代の健康づくりージャーナリストからの提言ー』として､｢体育と連動し表裏一体の食育は大切だと思います。食育・体育はエネルギー（カロリー）のインとアウト、摂取と消費、～中略～しっかり食べて、しっかり汗を流すということをきちんと教えなくてはなりません。｣と述べている。しかし、同氏は子どもたちを対象にして「食べるものに自分で責任を持つ」と述べ、アメリカの栄養教育を例に述べており、現在の学校教育を対象とした食教育の広範囲な捉え方をしていない。

次に食育に関する行政の動きとして、平成12年「日本人のための食生活指針」（厚生労働省・農林水産省・文部科学省）[13] がある。

この「食生活指針」閣議決定[14] において次のような背景が述べられている。「最近の我が国における食生活は，健康・栄養についての適正な情報の不足，食習慣の乱れ，食料の海外依存，食べ残しや食品の廃棄の増加等により，栄養バランスの偏り，生活習慣病の増加，食料自給率の低下，食料資源の浪費等の問題が生じている。このような事態に対処して，国民の健康の増進，生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため，別添の食生活指針について，国民各層の理解と実践を促進することとし，政府としては，特に，下記の事項について重点的な推進を図るものとする。」とあり､これが「食育」へと移行する前提となったことがわかる。

以上のように、子どもたちへ学校教育や栄養指導など公共の場での食生活改善が行われてき

た。現在、社会や家庭における食生活への危機感があり、子どもたちの健康のために食に関する教えが必要であると言える。

２　食育の視点と食生活論

食育の視点を、「食生活論」の平成19年版食育白書[15]から分類し表１に示した。食育白書の第１章から第６章の内容を「食生活論」の分野ごとに分類したものである。

「食生活論」の分野には無く、新たな項目として第２章「学校、保育所等における食育の推進」があげられて「保育所」での食育推進が明記された。

また、「食生活論」では少ない「食育」と分類されるものに「国民・都道府県・家庭の食育の推進」、「学校における指導･保育の推進」、「食品関連業者など・ボランティア活動による推進」、「地産地消の推進、農林漁業者等による体験活動」、「海外の食育に関連する状況、国際交流の推進など」の４つがある。

現在、食育論と称されるものは確立されていないと言えるだろう。しかし、これまでの家庭や社会状況から､食育は必要であり重要である。さらに、保育者への期待と役割が明らかになってきた。

Ⅳ　乳幼児期の食育

１　小児栄養と乳幼児期の食育

「食育」以前の乳幼児の食教育として、「小児栄養」での扱いがある。その内容は、乳幼児の発達にそった栄養摂取の仕方に重点が置かれ、乳汁、離乳食や幼児食、間食、弁当、病気のときの食事、虫歯予防、障碍を持つ子どもの食事、保育所給食などがある。

「小児栄養」の目的は、栄養士や保育士に保育所給食や学校給食を理解させ、乳幼児の健康に直接関係する栄養に関する知識を習得させることである。その内容は、食生活論での視点も含まれており、栄養士・保育士が多様な面からのアプローチを行える。

近年ではそこに、「保育所での食育実践」の記述が出されてきた。そこでは「乳幼児期という食の自立能力の基礎を確立する時期に、食育を実践し、子どもたちに正しい食生活を身につけさせるようにしています。」[16]という子ども自身の「食の自立」を目的にしているものがある。

さらに、食べるという実践指導的な面を重視して、「食べることを通して心も発達し、人格の形成にもつながり、小児にとって“食”は大きな影響力をもつ。～中略～小児期の食育の根幹として、食べることを教える･育てる･育つ、この３つのバランスを保つことが重要となる。」[17]と延べたものがある。

「小児栄養」においても「食育」が必要であり、重要であると言える。

２　乳幼児期の食育の必要性と目的

食育の必要性については、「現代のように加工食品の増加や食の外部化が進み、手作りの心が失われたり、食習慣の乱れが目立つ時代だからこそ、子どもの情緒発達及び健全育成、望ましい食習慣の育成などの視点から、食育の大切さを考え、食育に関する取り組みを実行したいものである。」[18]と子どもたちの食生活の問題点に着目して､必要性を述べているものがある。

さらに､保育所に求められる食育に関して「子どもが『生きる力』を身につけるためには、まず子ども自身自ら『何をどう食べたらよいか』を考えて、食べることに興味を持つことが求められています。」[19]と子ども自身が興味をもつための食育の必要性を述べているものがある。

乳幼児の食育は発達段階に沿って行われることが必須である。その目的は「特に幼児期は習慣を形成する重要な時期なので、食事を通して

表1「平成19年度版食育白書の内容」

食生活論 ＼ 食育白書	＊ 食 育	A 食糧経済・供給	B 食文化・歴史	C 調理科学・食品衛生（給食）・食品	D 栄養・健康	E 食と環境	F 食習慣（マナー）	G 食と心	H 食教育（栄養士養成）	I 食の概念（社会状況・家庭）
第1章 国民運動としての食育の推進	国民･都道府県･家庭の食育の推進									家庭における食育の状況
第2章 学校、保育所等における食育の推進	学校における指導・保育所での推進		学校給食・伝統的な食文化を継承した献立	給食・地場産物の活用の推進・米飯給食	生活リズムの向上		望ましい食習慣や知識の習得			学校給食の現状
第3章 地域における食生活の改善のための取り組みの推進	食品関連業者など・ボランティア活動による推進		ボランティア・専門調理師の取り組み、イベントやシンポジウム、知的財産立国との連携		日本型食生活・食事バランスガイド・健康づくり・草の根活動				管理栄養士・栄養士・・専門調理師・調理師の養成と活用 医学教育	
第4章 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和の取れた農林漁業の活性化等	地産地消の推進、農林漁業者等による体験活動	都市と農産漁村の共生・滞留を通じた都市住民と農林魚業者の交流				バイオマス利用と食品リサイクルの推進				
第5章 食品の安全性に関する情報提供の推進				リスクコミュニケーションの充実、食品の安全性による情報提供						
第6章 調査、研究その他の施策の推進	海外の食育に関連する状況、国際交流の推進など			食品情報に関する制度の普及啓発						調査・研究等の実施（日本人の食事摂取基準、国民健康･栄養調査など）

基礎的な食習慣、望ましい食事態度、健全な食嗜好、衛生習慣が正しく育成されるように図ることが大切です。」[20] である。

また、「保育者による食育・栄養教育」[21] として、「食育・栄養教育の目標は食生活と食環境の向上によって、より健康的で充実した幸福な日々をおくれるようにすることである。」とし、「食生活の向上」として「価値観の押し付けではなく、対象者の価値観を核にして働きかけを考えていくことが原則となる。」、「食環境の向上」として「安全な食物の供給は、人間が健康に生きて行くために必要である。」と、価値観や食環境の視点から健康に生きることを延べたものがある。

乳幼児の食育における必要性の背景は、食生活論でも取り上げられたこととほぼ同じものである。教える人々が栄養士と学校教諭から、保育士・幼稚園教諭へと広がり、対象者も成人と児童･生徒から、乳幼児へと広がったのである。

乳幼児の食育の特徴は、基本的生活習慣の習得と密接につながっているため、生活での「しつけ」の場面と切り離すことは出来ない。
乳幼児の食育は、生活のいろいろな場面で食に関する「しつけ」と「教育」を意図的に行うことになると思われる。

３　乳幼児期の食育を行うために

厚生労働省保育所における食育に関する指針[22] において、「食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培うことが重要である。保育所は１日の生活時間の大半を過ごすところであり、保育所における食事の意味は大きい。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもある。子どもが身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとのかかわりを通して､豊かな食の体験を積み重ね、楽しく食べる体験を通して､食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う「食育」を実践していくことが重要である。」と概要が示された。

さらに「ねらいは、『子どもが身につけることが望まれる心情、意欲、態度などを示した事項』である。」と示し、「内容はねらいを達成するために援助する事項である。」としている。

これら「ねらいの事項」を、食と子どもの発達の観点から、心身の健康に関する項目「食と健康」、人とのかかわりに関する項目「食と人間関係」、食の文化に関する項目「食と文化」、いのちとのかかわりに関する項目「いのちの育ちと食」､料理とのかかわりに関する｢料理と食｣としてまとめ、示している。

さらに、食育に関する指針[22] ではこれらを具体化し､実践をふまえて「保育所からの発信」として次の６つをあげている。｢遊ぶことを通して」は「食の話題を広げる機会」として､｢人とのかかわり」は「食生活の充実につながることを気づかせ｣､｢自然とのかかわり」は「飼育･栽培し、自然の恵み、いのちの大切さを気づかせ」、「料理づくりへのかかわり」は「体験を大切にし」、「食文化との出会いを通じて」は「基本的習慣・態度を身につけて」、さらにこれら５つを通じて総合的に「食べることを通じて」は「興味・関心を引き出す」としている。

以上の６つの視点から、「食育の実践」に関する著書[19) 23) ~26)] を分類し表２に「食育実践の内容」を示した。

A「遊ぶことを通して」は、３つの書籍で21項目であった。B「人とのかかわり」は、３つの書籍で４項目であった。C「自然とのかかわり」は、４つの書籍で22項目であった。D「料理づくりへのかかわり」は、５つの書籍で27項目であった。E「食文化との出会いを通じて」は、５つの書籍で10項目であった。F「食べる

表２「食育実践の内容」

食育に関する指針 ＼ 食育実践　書籍	A 遊ぶことを通じて	B 人とのかかわり	C 自然とのかかわり	D 料理づくりへのかかわり	E 食文化とのかかわり（マナー）	F 食べることを通して（行事・給食・栄養）
保育所の食事を通して食育を [19]（食育実践のための知識）		・ひとり食べをさせないようにするには「1項目」		・クッキング保育「1項目」	・箸とスプーンの使い方 ・郷土料理　など「3項目」	・好き嫌い ・子どもにとって大切な朝食　など「4項目」
子どもがかがやく乳幼児の食育実践へのアプローチ [23]		・みんなと一緒に楽しい食事 ・丸い卓袱台を囲んでみんなで楽しく食べる「２項目」	・飼育活動のいのちの恵み ・食農保育の実践　など「3項目」	・お台所のお手伝い活動 ・調理室が子どもの食欲を育てる　など「4項目」	・おはしの持ち方を練習してみよう ・梅干作りを通した食文化との出会い「2項目」	・新入園児が母乳・ミルクを飲むことができるようになる ・朝ごはんをしっかり食べよう　など「9項目」
保育・教育現場のための食育 [24]	・「おなかのへるうた」 ・やおやのお店 ・食べ物しりとり「15項目」		・どっしり重たいカボチャ ・サツマイモいろんなおやつに変身！　など「10項目」	・ポップコーンを手作りで ・いろいろな味探し　など「13項目」	・「おいしい！」ルーツを探しに町に出かけよう「1項目」	
食を育む－食育実践ガイドブック－ [25]	・遊びで食育ことはじめ ・絵本を読みながら ・おままごとの設定　など「4項目」		・野草を摘みに行く ・ヤキイモパーティー ・畑で野菜を作ろう　など「7項目」	・本物の食材を見る、触る、においをかぐ ・アウトドアランチを楽しむ　など「7項目」	・盛りつけとよそう経験 ・はしを正しく持つ　など「3項目」	・バイキング体験 ・行事食の演出「2項目」
食育で子どもの育ちを支える本－食育カリキュラム＆家庭・地域へ向けての食育支援－ [26]	・からだをつくる　など「３項目」	・世代間交流と食べ物「1項目」	・「旬」を伝える　など「2項目」	・園での食事に感謝する　など「2項目」	・マナーを身につける「1項目」	・食事のバランス ・食べ物に親しむ　など「3項目」

ことを通じて」は、４つの書籍で18項目であった。

いずれも、乳幼児期に食への興味・関心をもたせるための工夫や、保育所での食事場面を計画的に行う手立てを考えたものであった。

Ⅴ　まとめ

食生活論の背景には、食生活の現状把握の必要性と、食の外部化、人間としての食事のあり方を問うなどの問題がある。

食教育は、食生活論や栄養教育を基に、学校家庭科教育での食生活分野の考え方や授業研究を前提としたものである。したがって、幼稚園や保育所、家庭や地域における食育は視野に入っていない。

食育の背景には、社会や家庭をとりまく食生活の危機感がある。子どもたちの健康のために食に関する教えが必要であると言える。

乳幼児の食育における必要性の背景は、食生活論でも取り上げられたことと同じものであり、教える者が栄養士と学校教諭から、保育士・幼稚園教諭へと広がり、対象者も成人と児童・生徒から、乳幼児へと広がったのである。

乳幼児の食育は、基本的生活習慣の習得と密接につながっているため、生活での「しつけ」の場面と切り離すことは出来ない。乳幼児の食育は、生活のいろいろな場面で食に関する「しつけ」と「教育」を意図的に行うことになると思われる。

乳幼児の食育実践例では、乳幼児期に食への興味・関心をもたせるための工夫や、保育所での食事場面を計画的に行う手立てを考えたものであった。

今後、本研究を基に保育者をめざす学生が食育の実践に生かせるような資料提供を目指すものである。

引用・参考文献

1）林　淳三　編　　食生活学への道　建帛社　平成11年　P.153

2）草間正夫　　食生活論　裳華房　1992　P.1

3）藤野安彦　編　　分かりやすい食生活論　裳華房　1996　P.ⅲ

4）福田靖子　　食生活論第2版－食の機能と食事感－　朝倉書店　2000　P.4 - 5

5）遠藤金次、橋本慶子、今村幸生　編　　食生活論－「人と食」のかかわりから－改定第2版　南江堂　2003　P.5

6）岡崎光子　　新食生活論　光生館　2003　P.1

7）澤田寿々太郎　他　　食生活論　化学同人　1994　P.116

8）細谷憲政・難波三郎・花村満豊・藤沢良知　食生活論　第一出版　1989

9）北岡正三郎　　食生活論　培風館　1992

10）足立巳幸　　知っていますか、子どもたちの食卓　NHK出版　2000

11）田部井恵美子　他　　家庭科の教育と授業研究　学術図書出版社　2000　P.75

12）食育時代の食を考える　厚生省保健医療局健康増進栄養課　中央法規出版　1993

13）厚生労働省・農林水産省・文部科学省　http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin2.htm

14）厚生労働省　http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/004/toushin/030201i.htm

15）平成19年版食育白書　内閣府　社団法人時事画報社　2007

16）新藤由喜子　他　　小児栄養発育期の食生活と栄養　学建書院　2006　P.8 - 9

17）笹谷美恵子・江田節子　編　　小児栄養－実践書－　同文書院　2006　P.1

18）藤沢良知　　子どもの心と体を育てる食事学　　第一出版　2002　P.27
19）亀城和子　他　　保育所の食事を通して食育を　学建書院　2004　P.2
20）藤沢良知　　食育の新時代－楽しく食べる子どもに－　第一出版　2005　P.2
21）上田玲子　　子どもの食生活－保育と小児栄養－　ななみ書房　2006　P.149 - 150
22）厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/06/dl/s0604-2k.pdf#search
23）保育所における食育研究会　編　　子どもがかがやく乳幼児の食育実践へのアプローチ　平成16年
24）ラポムブックス　　保育・教育現場のための食育　学習研究社　2006
25）師岡　章　他　　食を育む－食育実践ガイドブック－　2006
26）高橋美保　　食育で子どもの育ちを支える本－食育カリキュラム＆家庭・地域へ向けての食育支援－　　2006

（2008年１月23日受稿）

Abstract

It is necessary to know the content of the "Eating Habit Theory" and "Shokuiku" correctly.

In this study I pointed out the problems of the eating habit theory, the viewpoint of Shokuiku, and some examples of Shokuiku. There are some problems with eating habit theory. (1) The necessity to grasp the present condition of the eating habit. (2) A meal not prepared at home. (3) What is meal to people.

There seems to be an eating habit crisis in the society and at home. The instruction of good eating habit is required for children's health. I think it is important to educate children in infancy intentionally about good eating habit.

The examples of eating habits of infants are as follows:
(1) The device which interests infants concerning eating habits.
(2) Some intentional planning at the mealtime of a nursery school.
I want to provide the students studying childcare with the data which can be efficiently employed in practice.