

C. 高校生の「食事力」を高める食育実践に関する考察

栄養学が取り扱うべき範囲が広がる中での食育の必要性

食育を推進していくうえで欠かせない学問が、栄養学です。私なりに考察してみますと、これまでの狭義の栄養学は、栄養素摂取による身体の健全な成長・発達を中心とした必須栄養素の過不足ない補給という目的での栄養学でしたが、現代社会における栄養学は、「必須栄養素を過不足なく摂取すること」とともに、「必須栄養素の適切な摂取の方法」、「摂取する人間側の状況（時・場所）に合わせた栄養の摂取」、「人間の生活全般の中での食生活のあり方」、「食生活を支える食環境」などまでもが栄養学の対象となっていくものであり、幅広く発展していくべきものと考えています。（表1）

表1 現代社会において栄養学の研究・教育の対象となる分野や内容

分野・概要	内容・具体例
栄養素	イオン、原子、分子、複合体
食品	成分、物性、機能性
食事	調理法、料理、提供方法
喫食	方法、時間、環境
人間の身体・生理機能	遺伝子、感覚受容、消化・吸収、代謝
人間の健康	身体、精神、性・年齢、活動状況
人間の知識・意識	学習、記憶、意識・無意識
人間の心理・行動	快・不快、幸福感
食環境・食情報	生産、加工、流通、消費、広告、情報
法・基準	法律、省令、条例、推進計画、指針

例えば、より良い食行動（例：野菜を食べたら健康になる）について考えてみると、多くの人は、そのような良い食行動を実践すればよいのは理解しているのですが、実際にその食行動を実践することが難しいことがわかります。また、子どもたちへの食育においては、身につけていきたい食行動の必要性を理解させ、定着に導くという役割があると思います。このように栄養学に関する近年の研究が広がり進歩している中で、高校生や大学生に向けた食育の充実を図ることが求められます。

保育園や小中学校の食育実践を大人になるまで維持・持続していくためには

「食育空白世代」と呼ばれる高校生や大学生に向けた食育の充実が必要である

食育基本法制定から15年が経過した現在だからこそ、あらためて多様な世代における食育実践を再考してみると、「食育空白世代」と呼ばれる高校生や大学生に向けた食育を丁寧に実践しなければ、保育園や小学校・中学校で取り組んでいる食育の成果が大人になるまで持続できなくなってしまうのではないかと懸念されます。

保育園や小中学校での食育の取り組みは、とてもやりやすいものです。しかし、その後の継続がなされずに、いわゆる「食育から放置される」ような状態になれば、高校生活のたった3年間でそれまでの食育の知識や技術の習得が無駄になってしまうことでしょう。

だからこそ、食育を地域連携の視点で考えていくことが大切です。ライフステージに応じた世代間ギャップを埋めていくことに注視していかなければなりません。また、図1に示したような成長・発達の過程に応じた適切な食育の実践が求められることを認識していくべきでしょう。

そして、食育計画を再点検しながら、「やりっぱなし食育」ではなく、「やってよかったと確認できる食育」を積み重ねていきたいところです。そのためにも、主体的な姿勢で対象（人間・食物・環境）の問題点を把握し、科学的な視点を踏まえつつ、各対象の関連を調整することによって人々の暮らしにおける食と健康・疾病に関する問題解決とより良い状態や環境への導きを実践できる能力を持って取り組むことが現代の食育に求められていることであり、高校生や大学生における食育に関する研究を今後も充実させていかなければならないと考えています。

若い世代における栄養バランスに配慮した食生活の実践状況について

高校生や大学生を対象とした食育を推進していくにあたり注目しておくべき点は、食への意識の低下をどのように防ぐか、ということです。朝食欠食が増えてくるのが10代から30代にかけての思春期・青年期であることは有名ですが、大人としての健康な体と心を保ち、「健康寿命の延伸」のために欠かせないのが健全な食生活であり、特に、栄養バランスを考えた食事を習慣的にとることが大切です。

図2は、「栄養バランスに配慮している人がどれほどいるのだろうか」を調べたデータです。農林水産省による「食育に関する意識調査」の結果、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合」は、平成27（2015）年度は57.7%であったのに対して、平成30（2018）年度は58.6%となり、少し増加していました。（図2）



図1 発育・発達過程に関わる主な特徴

(参考：厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」より)

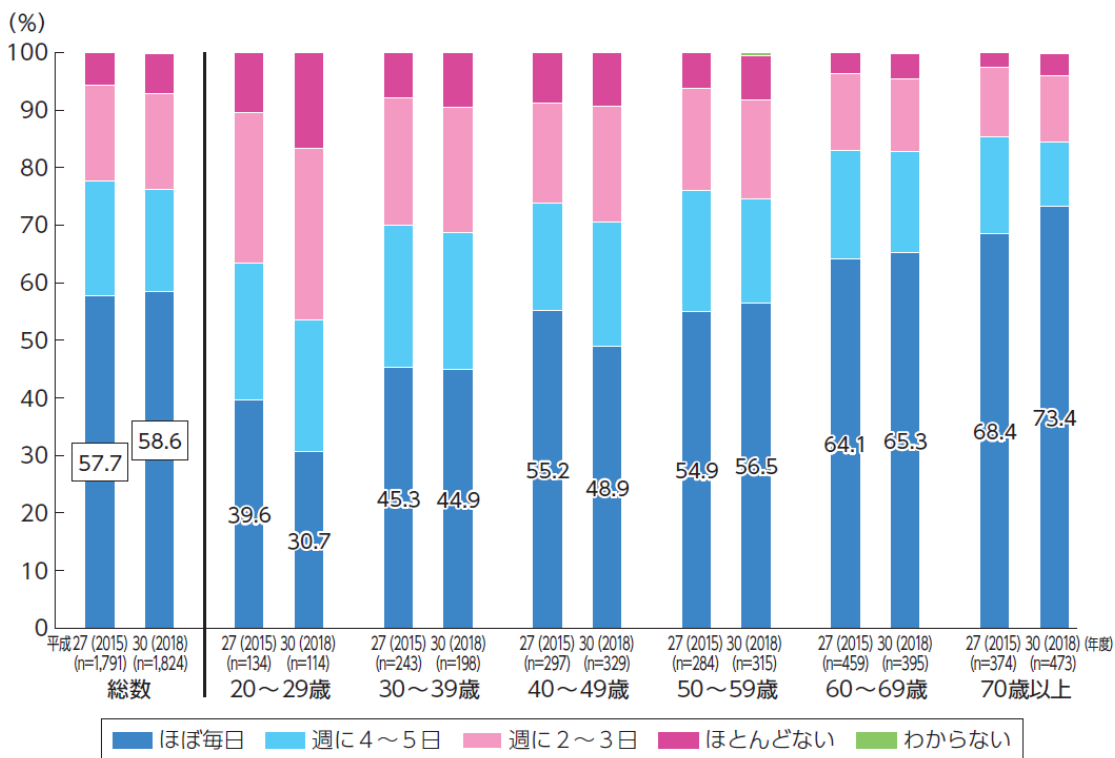


図2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている国民の割合（年齢階級別）
（平成30年度食育白書より一部改変）

※資料:農林水産省(平成 27(2015)年度は内閣府)「食育に関する意識調査」

しかし、この項目の数値目標として、令和2（2020）年度までに70%以上とすることを目指していることから、現時点で目標に到達したのは70歳代のみであり、特に、20～40歳代の若い世代においては、平成27年度よりも低下しているため、若い世代に対する栄養バランスの大切さを伝える努力を今後もより一層伝えていかねばならないことがわかります。

グラフより、20歳代における栄養バランスへの意識・実践が厳しいことがわかりますが、今の20歳代は、子どもの頃から食育を受けてきた「食育世代」であり、10年前や15年前の保育士、教師、栄養士、栄養教諭などの努力によって展開された食育を受けて育った世代であり、「食育を受けて育った子が、20歳になる頃には、栄養バランスを考えた食事を実践することが出来る大人になってくれるだろう（なって欲しい）」との願いを込めた食育を受けて育った世代です。

これまでの15年間の食育の成果がこのグラフなのか、と思うと悲しい気持ちになる人も多いかもしれませんが、この15年間の食育実践は、「食に関する情報を与えて知識を積み上げるだけの食育」であった可能性が考えられます。また、この問いに「ほぼ毎日が○」と答えるためには、頭の中に入っている知識を生かして実践する力を発揮するための「技術の修得」が十分ではなかったのかもしれない、という可能性も考えられます。さらには、

小中学校での食育実践で身についた知識や技術があったとしても、高校 3 年間において「実践をする場」や「実践をする機会」から遠ざかってしまっているのは、それまでの食育の取り組みが定着せずに流されてしまっている可能性も考えられます。

高校生にこそ身につけて欲しい「食事力」

大人になる前の段階で食に関する「技術の修得」のために必要なこととして、近年、私が提唱していることは「食事力」です。これは、「レシピを見ながら料理を上手に作る事が出来る調理能力」ではなく、冷蔵庫を開けた時にそこに入っていた食材を用いて、その食材の特徴を生かして、必要な人数分（もちろん 1 人分の場合も多い）のおかずを短時間（数分）で作って、一回分の食事をいただく事が出来る能力のことを指します。

本事業の中心事業として高校生を対象とした料理教室を開きましたが、特徴的なことは、「レシピのない料理教室」だったということです。目の前にいろいろな食材を置き、その食材を好きなように切り、加熱し、調味を行って、短時間でどれくらいのおかずを作ることが出来るのか挑戦してもらいました。はじめのうちはどうしたらよいのか迷っていた生徒たちも徐々に慣れていき、全員が制限時間内で 1 品以上の簡単おかずを作ることが出来ました。「やってみれば出来る」という感覚を大切にしていきたいと考えて企画しています。今後も、この食育企画は、保育園・小学校・中学校での食育を受けて育ってきた「高校生や大学生」に向けた実践的な食育として広げていきたいと考えています。

ちなみに、高校生以上の大人の方々向けに、レシピを提供する形の通常の料理教室を実施したことがある人なら理解いただけると思いますが、普通の料理教室では、とにかく講師への質問攻めになります。「小口切り」の言葉がわからないことや、「中火」がどの程度の火なのかわからないことなど、とにかく料理のレシピに使われている言葉が難しいことや、火加減が難しいことなどから、「料理が難しい」「料理の工程が不安」と考える人が多いのです。

一方、私の企画する「レシピのない料理教室」は、自分自身で、どのように食材を切れば良いかを考え、どのような火加減で加熱をすれば美味しくできあがるかを考える料理教室です。自分の目で見て、音を聞いて、匂いを嗅いで、味見をしながら、ほどよい味に調味をしていくことによって「食事力」を育成することが出来るのです。

今日のようなインターネットの発展による情報化社会においては、料理レシピを検索すれば数百万通りの料理レシピを瞬時に検索することが出来ます。私の身近な学生たちもそのようなサイトを活用しながら料理の腕を磨いているようなのですが、レシピを見ながら忠実に調味料の分量を守って料理をしても美味しくないと（失敗する）ことがよくあるそうです。具体的には、「レシピ通りに作ったのに焦げた」とか「レシピ通りに作ったら塩味が強かった」などの言葉を聞くことが多いのですが、それは、レシピに書かれているコンロの火力と自分自身が使っているコンロの火力がそもそも違っているからであり、ま

た、レシピに示されている醤油と自分自身が使う醤油の味がそもそも違っているために、最終的に出来上がるものが全く別物になってしまうということなのです。少し考えればだれでもすぐにわかることなのに、なぜか、世の中に出回っている料理レシピを完全に信用しきっている風潮が現代社会には存在しているようです。

つまり、料理の秘訣は、自分の感性（見る、聞く、触れる、匂う、味わう）をフル動員させながら味見を重ね、自分で納得する味を「創造する」ことだと言えるでしょう。

「栄養バランス」の難しさ

最後に、栄養バランスという言葉の意味の難しさについて述べておきたいと思います。食育白書の中に、「生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、国民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要」と明記されている通りなのですが、その知識は得ていても、実践することが難しいのですね。単純に、面倒であるとか、経済的に対応出来ない、などの理由はいろいろと述べられていますが、先ほど紹介しました高校生向け食育の「レシピのない料理教室」で実現したようにほんの数分間で作ることが出来る料理はたくさんありますし、日本国内の生産地には、少しだけ規格を外れてしまっても市場に売ることが出来ない野菜や果物や魚介類はほんとうにたくさんありますので、それらを活用することが出来れば、先ほどの「実践の困難の克服」が出来ます。

ただし、私はもう少し考察を広げていまして、もしかしたら「栄養バランス」という言葉があるために、多くの人を混乱させているのではないかと考えています。一例としては、専門職の間でも答えが違ふということです。機会がありましたら、是非とも身近な管理栄養士・栄養士・調理師の有資格者に、「栄養バランスとは何ですか」と質問していただきたいです。その人はどのように答えるでしょうか。糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素のバランスと答える人もいることでしょう。

一方で、食育白書における「栄養バランス」とは、『食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する国民を増やすことを目標としています』とのことで、イメージとしては、器やお皿の数でバランスを表現しているところです。しかし、「具たくさん味噌汁」であれば、「具の少ない味噌汁」と「煮物」の器を足した食品・栄養として同一の可能性もありますし、ピザやサンドウィッチやカレーなどは、それぞれどのように数えたら良いのかとても悩むところです。さらには、「砂糖の多く入った甘い卵焼き」と「手作り蒸しプリン」の違いを判断することもとても難しいところであり、「おかず」と「デザート」の境界がわからないことも多いのです。

このように考えていくと、私たちの食生活を「栄養バランスを良くしていこう」という一言で片付けることはとても乱暴な気がします。または、管理栄養士・栄養士という専門

職の人間が、本来行うべき食と健康に関する導きを示していく丁寧な説明を行わずに「栄養バランス」という言葉を使うことで逃げていたのではないかと感じています。

本事業のように、高校生と正面から向き合う時には、「栄養バランス」などのような曖昧な言葉で逃げることなく、1つ1つの食材の特徴を理解して、料理に活用することを伝えていきたいと考えています。

食の奥深さを知り、食を楽しむことが人間のこころを健康にする

高校生は、進学や就職などの将来の不安を抱えながら、喜怒哀楽の感情が大きく揺れ動く毎日を過ごしています。出来る限り面倒なことから逃れたい、という気持ちが高まれば、料理から遠ざかってしまうことでしょうか。そのような生活習慣が大人にまで延長してしまうことが心配です。

本事業の報告書のまとめとして、高校生に伝えている言葉を記しておきます。

- ・無理をしすぎず「食」を楽しむこと
- ・食事に「ひと手間」をかけることは愛情の証しであること
- ・「食について学ぶこと」は、誰かの役に立つ優しさに満ちあふれていること

食育は、きっかけが大切です。そして、「楽しさ」や「美味しさ」を実感することが出来ればその実践は継続につながり、習慣化され、食生活が健全になっていきます。

今後も、本事業を少しずつ改善・発展させていきながら、高校生や大学生を対象とした食育実践を進めていきたいと考えています。

あとがき

平成 17 年の食育基本法制定以降、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者が一体となり、地域におけるすべての世代を対象とした食育が推進されてきました。

ここ上越におきましても、保育、教育、行政、生産（農業・漁業等）、企業（製造・小売等）、ボランティア、専門家（大学、栄養士、調理師等）それぞれの立場や環境に応じた食育を実践し、子どもたちを中心とした「家庭」の食をより良いものにしていくために、地域の中でお互いが連携し合いながら食育活動が展開されてきました。

その中で、子どもから大人まで間断なく食育を実践していくことが大切であることは多くの人が理解しているところですが、特に、「食育空白世代」と呼ばれる高校生や大学生に対する食育の実践が強く求められるところです。

そこで、平成 31（令和元）年度の上越市における食育推進に関する新規事業として予算化されたのが本事業でした。上越教育大学が事業委託を受け、食育を専門とする教員が中心となって企画・立案し、高田高等学校と高田農業高等学校の生徒を対象として1年間にわたって「新しい」食育事業を実施してきました。

本年度事業では、以下の3点を強く意識をして取り組みました。

- (1) 高校生・大学生が、食への興味・感心を持つ内容とすること
- (2) 高校生・大学生が、日常生活で実践できる内容とすること
- (3) 報道機関を通じて事業内容（食育の大切さ）を地域に広めること

ひと言でまとめると「無理なく継続出来る食育を広めること」ですが、概ね達成出来たのではないかと考えています。しかし、この事業だけで上越市の高校生・大学生向け食育が完成するものではなく、本年度は、あくまでも2校における取り組みから今後の方向性のヒントを得ただけかもしれません。

今後、本年度の取り組みをさらに詳細に評価・解析を実施することによって、高校生や大学生を対象とした食育の実践活動の展開を創造することが可能になることと考えます。また、この取り組みを参考に「高校生の食事力向上のための取り組み」が上越市内や新潟県内に広がることを期待し、ここに「平成 31（令和元）年度上越市食育推進連携業務委託事業報告書」をまとめ提出いたします。

令和2年1月31日

国立大学法人上越教育大学

学長 川崎直哉

食育推進事業実施責任者

教授 野口孝則

発行日：令和2年1月31日

報告書内容に関する問い合わせ

<食育推進事業実施責任者>

上越教育大学学校教育研究科 臨床・健康教育学系

教授 野口孝則

noguchi@juen.ac.jp

〒943-8512 新潟県上越市山屋敷町1番地

電話 025-521-3365