

# 子供から親へのメッセージ

～親子で育む食育～

阿万博和 小倉美千子 村岡郁美（綾町 福祉保健課）

## はじめに

平成 17 年度、当町の 20～40 代の若年成人 543 人に対して「食事に関するアンケート調査」を行った。主観的健康観が高く、健康や栄養に関する知識やスキルが少ないと認識している者が多いにも関わらず、学習の場がない、あっても学習意欲がない者が多く、対面型の指導が難しいことがわかった。そこで、若い両親を持つ児童に継続して食生活や健康についての教育を行い、それを家庭で子供から大人へ伝達することによって、健康づくりが後回しになっている若い世代が食生活を振り返り、健康行動に結びつける健康支援を目的とした「親子で育む食育」を行った。教室開催の前後に保護者を対象にアンケート調査を行い、それを分析し、今後の教室の開催のあり方について検討したので報告する。

## 実施方法

### 1. 児童を対象にした教室

- (1) 対象：綾町児童館の児童クラブ 46 名（小学 1 年生 31 名、2 年 11 名、3 年 4 名）
- (2) 場所：綾町児童館
- (3) 開催期間、回数：2007 年 6～7 月の水曜日、お迎えまでの 1 時間、計 6 回
- (4) 指導者：綾町役場福祉保健課の管理栄養士及び保健師、南九州大学健康栄養学部管理栄養学科学生 11 名、宮崎看護大学ボランティア学生
- (5) 実施テーマ：3 つのお皿をそろえよう、野菜について学ぼう、魚について関心を持ち魚が健康に良いことを知る、おやつを上手に選ばう、生活習慣病について知ろう、子どもからの通信簿
- (6) 実施方法及び実施上の注意点：

対象が低学年であり、新学期、また放課後実施のため疲れを予想し、遊び感覚で食に興味を持たせ、知識の獲得につながるよう 4～6 人程度の少人数のグループ指導とした。紙芝居やパズル、クイズやパネルシアター、実際の野菜や魚を使用し、楽しく教室に参加できるプログラムとした。また、教室の始めに前回の復習をし、終わりに保護者への伝達事項を復習する形を繰り返した。さらに保護者への伝達がスムーズにいくように教室の最後に保護者に伝える内容を整理し、家庭でしっかり伝えるよう約束した。テーマ毎にノート最後に保護者からの伝達サイン欄を設け、次回開催時にノートを確認し、チェックシートにシールを貼った。お迎えの保護者には毎回、テーマと簡単なレシピを手渡し、家庭で子供と一緒に学んだことを話してもらうよう声かけをした。

### 2. 前後比較のためのアンケートの実施

- (1) 調査対象：児童クラブの保護者
- (2) 調査方法：教室開催 1 月前（以下事前）と教室終了 2 ヶ月後（以下事後）の 2 回、無記名の自記式質問紙法により実施、児童館を通じ配布、回収は封筒に入れて所定の箱に入れることとした。（回収率事前 33.1%、事後 89.1%）
- (3) 調査項目：栄養や食事についての考え方、朝食や、家族揃っての食事、子供との会

話、挨拶、食事の手伝い、主要食物群 10 品目の摂取頻度状況、食セルフエフィカシーに関する 10 項目を共通の設問とし、事後調査に児童の教室参加状況を加えた。

#### 解析方法

主要食物群 10 品目の摂取頻度状況は使用頻度が一番高いものを 3 点とし、順に 2 点、1 点、0 点とし、最高 30 点(以下食 B 点)とした。食セルフエフィカシーについては「かなりできる 3 点」「少しできる 2 点」「あまりできない 1 点」として最高 30 点(食 S E 点)とした。平均の比較は t 検定、アンケート項目とそれぞれの点数の関係については一元配置の分散分析を行い、割合の検定は  $\chi^2$  検定を行った。

#### 結果

栄養や食事についての考え方、朝食摂取の割合、家族揃っての食事の状況、子供との会話、挨拶、食事の手伝いなどのすべての項目について、教室の開始の前後で有意に差のあるものはなかった。実施テーマの 3 つの器をそろえようについて、朝食の組み合わせが主食とおかず 2 品が 3.7%から 12.1%と増えた。野菜について「1 日の子供の野菜の必要量知っているか」については知っている割合の前後の差はなかった。しかし、野菜摂取の状況は緑黄色野菜を日に 1 食以上摂取が 33.3%から 42.4%、淡色野菜 25.9%から 33.3%と増えた。また、魚については摂取の少ない週 2・3 回以下が 14.8%であったが 9.0%に減った。食 B 点は事前 16.6 $\pm$ 5.1、事後 17.0 $\pm$ 5.3、また食 S E 点は事前 23.2 $\pm$ 2.8、事後 23.2 $\pm$ 3.0 でどちらも有意な差はなかった。しかし、「お子さんと食べ物や食べることについて話すことがありますか」と食 B 点の関係は事後、よく話す 20.3 $\pm$ 3.7、時々話す 16.0 $\pm$ 5.0、あまり話さない 14.4 $\pm$ 6.2 でよく話すバランスが良いことが分かった。食べることについてよく話すあまり話さないの間には有意な差があった ( $p < 0.05$ )。

#### 考察

6 回の開催では保護者の意識の変化や行動に大きな差は見られなかったが、伝達者が低学年の児童であり、教室の趣旨が理解できない児童も多く、学んだ知識を伝達することが難しかった事や、週に 1 回で継続したプログラムではなかったことも原因と思われる。しかし、そんな中でも野菜や魚の摂取状況に変化がでており「食育」をすることにより食生活について意識し始めていることは感じられる。また、児童と食べ物や食べることについて話す者は食事のバランスも良好であり、児童から家族への情報提供と「食育」実施のプロセスの中で家族皆で健康について考えることのできる健康支援ができており、若年成人の支援として子供からメッセージを送るプログラムは有効であると考えられる。

#### まとめ

仕事や子育てで時間的余裕がなく対面型の栄養教育が難しい若年成人の情報へのアクセスとしての「子供からのメッセージ」は伝達の方法を工夫すれば有効であることが示唆された。また学んだ知識を家庭で正確に伝達できる年齢層の選定、各機関と連携をとりながら学校教育の中での実施も視野に入れ、子どもから親への情報提供というプログラムをさらに構築していきたい。そして学んだ知識を生活習慣病予防の観点からも栄養・食育の必要性・緊急性が高い若年成人が健康行動に移す支援としてのプログラムを構築するため今回の試みをさらに分析・工夫していきたい。

最後に今回のプログラムの提供やご指導、また、多くの学生の派遣をいただきました南九州大学田上敬子教授に感謝いたします。