

肩の力をぬいて聞く

がんばらない食育のお話

～健やかな心と身体を育むために～

日 時：令和3年12月15日（水）10：00～12：00
場 所：湯田地域交流センター
講 師：森永 八江 氏（山口大学教育学部准教授）
受講生：大人23人



<講座内容>

なぜ食育が必要なのか、また、学童・思春期の食事において注意する栄養素や苦手克服の仕方、「食」を介した親子の関わりなど、家庭における食育のポイントを学びました。



講師自己紹介

山口大学教育学部で准教授として家庭科の教員養成を行っています。また、山口県食育推進会議の委員として、食育の推進に携わっています。管理栄養士。

家庭では一児の母。我が子の食事には、肩の力をぬきつつ、いろいろ工夫してみています。給食や加工品などに頼ることもありますが、栄養バランスを意識し、【主食（炭水化物）、主菜（タンパク質）、副菜（野菜、果物）】を揃えるようにしています。

「食育基本法」とは？

豊かな人間性を育む

知 育

徳 育

体 育

食 育（基礎）

「全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができ、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、**何よりも食事が重要**である」

「食育基本法」（平成17年6月10日成立）より

具体的に食育とは？

- ・栄養バランスの改善と正しい食習慣の形成 ➡ きちんとした食習慣を身につけよう！
- ・農畜水産物・食品及び農林水産業、食品産業に関する正しい理解 ➡ 生産・流通を知ろう！
- ・地域の優れた食文化の継承 ➡ 郷土料理、日本料理を継承していける環境づくり

親は、子どもが自分で食について考え、判断する能力をつけてあげよう！

食育の最終目的 ➡

「人間力を向上」させる！

- ・学校で食育を進めるために、「栄養教諭」が配置されています。
給食や教科授業の中で、子ども達に様々な知識を学んでもらっています。
- ・学校給食の現場では、アレルギー問題や「小1ギャップ」などがあり、各学校で対応が求められます。

食育の目標に沿って…

- 1 食育に関心を持つ
- 2 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食※」の回数を増やす
- 3 地域等で共食できる環境づくり
- 4 朝食の欠食を減らす
- 5 学校給食における地場産物を活用した取り組み等を増やす
- 6 栄養バランスに配慮した食生活を実践
- 7 生活習慣の予防や改善のために、普段から気をつける
- 8 ゆっくりよく噛んで食べる
- 9 食育推進のボランティア活動に取り組む
- 10 農林漁業体験
- 11 産地や生産者を意識して選ぶ
- 12 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ
- 13 食品ロス削減のために行動する
- 14 地域や家庭での伝統料理、作法の継承
- 15 食品の安全性について知る
- 16 市町村における推進計画を作成、実施



令和2年度食育白書より

※「共食」とは？

➡一緒にごはんを食べること。

「家族の共食」のためには、親が早めに帰宅できるなどの配慮が必要です。

➡（社会全体での努力も必要）

学童・思春期の栄養の特徴、注意点

- ・身体、生理機能の発達がめざましく、食事摂取基準の推定平均必要量が最も高い。
- ・塾通いや受験勉強で生活が夜型となり、朝食を欠食する割合が増える。
- ・女子は初潮により鉄、タンパク質などが失われるため、補給が必要。
- ・極度のやせ願望から摂食障害になることもある。

そして問題となっている「こしょく」とは・・・

- ①孤食 一人で食事をする
- ②子食 子どもだけで食事をする
- ③個食 皆バラバラの食事をする
- ④固食 同じものばかり食べる
- ⑤粉食 やわらかいものばかり食べる
- ⑥戸食 戸外で食べる



成長期の栄養ポイントを学ぶ！

骨の成長に関わる栄養素



- ・カルシウム
- ・ビタミンD（おすすめ食材：キノコ、レバー、煮干し、紫外線を浴びる）
- ・ビタミンK（納豆、緑黄色野菜）
- ・タンパク質

運動

…ジャンプなど、骨に負荷をかける運動により、骨密度がアップします。

睡眠

…睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。

※土、日曜日など、給食の無い休日の食事において、カルシウムや野菜は不足しがち。意識してみましょう！

鉄

- ・月経の始まった小中学生は、十分な鉄の摂取が必要です。（おすすめ食材：レバー、あさり、ひじき、コマツナなど）
- ・肉類の鉄の多さの見分け方
色が赤いものほど鉄が多く含まれます。牛、豚、鶏の順に覚えましょう。



ポイント

- ・食後に果物
肉類に含まれる鉄の多くは、「ヘム鉄」で吸収されやすいですが、野菜に含まれる鉄は、「非ヘム鉄」で、吸収が悪い。
→ビタミンCは鉄の吸収をよくするので、食後に果物を食べると、植物性食品の鉄が吸収しやすくなります。
- ・渋みに注意
穀類、豆類に含まれるフィチン酸、野菜に含まれるシュウ酸、茶に含まれるタンニンなどは鉄と結合し、体外に排出してしまうため、注意しよう。
→ほうれん草は下茹でする、渋いお茶を飲みすぎない
- ・鉄鍋を使うと鉄分摂取が期待できます。

困りごと解消のヒントを学ぶ！

口内炎がよくできる場合

- ・ビタミンB₂不足
- ・ビタミンB₂はレバー、緑色野菜、チーズに多く含まれている
- ・エネルギー産生に必要なので、エネルギーを多く摂取するスポーツ選手などは不足しやすい
- ・お菓子の食べ過ぎにも注意が必要



便秘解消に

- ・効果がある食物繊維の豊富なもの
野菜、くだもの、芋、こんにゃく、海藻
- ・水分摂取
- ・野菜 摂取目安量：大人／350g、小学生270～300g
- ・果物 〃 〃 大人／200g、小学生100g



☆森永先生のお子さんへの取組例

- ・リンゴを積極的に
- ・メカブトマト
- ・こんにゃく入り五目豆
- ・ピーマンとこんにゃくのきんぴらなど

苦手食材克服のヒントを学ぶ！

例1：ピーマン

- ①生で食べるより火を通す。苦みを消すには熱を利用する。
- ②小さく切って、他のものと一緒に牛乳で煮る。生姜と一緒に炒める。
- ③甘みの多いパプリカから挑戦してみよう。



例2：トマト

嫌いな理由ベスト3

- ・酸っぱいところ
- ・青臭いところ
- ・種の中のドロツとしているところ

- ①煮込む！ニンニク、オリーブオイルとは相性抜群。鶏肉の煮込みで旨味が増します！
- ②生に挑戦するときは、高糖度のものから
- ③卵と炒める
- ④すりおろしてドレッシングに入れる

子どもの好き嫌い

子どもが好き嫌いをもっている場合、多くの親に好き嫌いがあります。
2人以上の世帯の主婦に調査した結果より
子どもに嫌いなものを食べさせる工夫をしている…60%
好き嫌いを容認している…40%

10年前の調査に比べて、かなり「容認している」割合が増えている

- ・おやつの影響でおなかが減らない
- ・「喜んで早く食べ終わってくれるほうがいい」
- ・足りない栄養素はサプリメントなどで補う という意見も…。

幸せにんじん



ある小学校の給食で…

・にんじん嫌いの生徒が多いことに栄養士が気づき、カレーやシチュー、汁物などに可愛く型抜きされたにんじんをいくつか入れました。

・そのにんじんが入っていた生徒には、「いいことがあるよ！」とブレミアをつけたところ、にんじん嫌いが克服されました。

環境というのはとても大事。（みんなで！ ・ 楽しく！）

ポイント

- ☆親が美味しそうに食べる
- ☆一緒に料理する
- ☆出来立てすぐを食べる（または適温で）
- ☆野菜などを自分で栽培してみる
- ☆一緒に買い物に行って、選ばせてみる

家庭での環境づくりは、保護者の方の意識から！



朝ごはんのこと

- 「朝食を毎日食べている」⇒ 学力調査の平均正答率が高い！・体力合計点が高い！
(令和2年度食育白書より)
- 朝食を欠食する割合は就寝時刻が遅くなるほど多い。⇒**早く寝かせよう**
- 親（母親）の朝食習慣に欠食がある場合には、子どもも欠食の傾向がある。⇒**親が食べよう**
(2005年度乳幼児栄養調査より)

お手軽バランス朝食の例

主食 主菜 副菜

おにぎり



卵



野菜



⇒主食、主菜、副菜を揃えるのが難しい時は
こんな組み合わせも！

パン



牛乳



果物



わが家の例
(親)

パン
味噌汁
ヨーグルト
果物
コーヒー

(子)

パン
ゆで卵
牛乳
果物

以前は子どもにも味噌汁を出していましたが全く手につけないのでやめています。この間、私が「あー！美味しい」と言って飲んだところ、子どもも味噌汁がいると言いました。その時は結局出しても食べませんでした。子どもには「『食べたい』と思ったことが偉い」と褒めました。

朝ごはん摂取について、出来る範囲で取り組んで欲しいと思います。

一人暮らしが始まるまでに・・・

朝食欠食が始まる時期は、家を出て一人暮らしを始める20歳前後に多いというデータがあります。特に男性に多いです。家庭科では小学校6年生の学習内容で朝食を作りますが、ぜひ、男のお子さんをお持ちの方は、お子さんが大学や就職などで一人暮らしをする前に、自分で朝食を用意する力をつけてあげてほしいと思います。

ご参考資料：「朝ごはんナビ」(山口市作成リーフレット) リンク参照

サプリメントの注意点

お菓子の様なサプリメントについて気を付けること

- ・1日の摂取目安量を守ろう。
- ・摂りすぎによる過剰症に注意しよう。(特にビタミンA, ビタミンD, ビタミンEなど)
- ・一定のお墨付きのある食品を選ぼう。
- ・体調が優れなければ使用を中止しよう。

郷土料理について

ご存じですか？山口県の郷土料理

- ・けんちょう
- ・いとこ煮
- ・ちしゃなます

保護者の方への調査（平成29年山口県中学校）で、「知らない」、「作らない」方の割合が特に多いのがいとこ煮、ちしゃなます。

グループワーク

次のテーマでふせんに各自書き出し、グループで共有しました。解決できなかったことなどを発表していただきました。

- ・「食について悩んでいること」
- ・「わが家のおすすめの食育」



発表＆質問

Q 自分の家でおやつをすでに食べさせているときに、遊びに来た子どもの友だちへおやつを出すかどうか。行くときは持たせた方がよいのか。二重になると食べ過ぎになって困るのでは？

A おやつをあげるかどうか親同士で話すなど、コミュニケーションを大切にしてみて。時には目をつぶることも。

Q 子どもが、刺身なら食べるけれど焼いたり煮たりした魚を食べたがらない。

A 参加者より「一緒に魚釣りに行ってみる。自分で釣った魚は喜んで食べるかもしれないですよ。」

Q 野菜料理について

A 「ぼく・わたしのお料理コンクールリーフレット」など、子どもの目線を参考にしてみるのもいいです。

森永先生より

親が美味しそうに食べるというのは大切なこと。

それが子どもの食への興味につながります。

講座の様子から

2時間の講座の間、手元の資料とパワーポイントを使用した講義をしていただきました。最後のグループワークでは、子どもの年齢もバラバラな保護者同士が、互いに相談やアドバイスされながらお話され、盛り上がりが見られました。

※新型コロナウイルス感染症対策として以下を行いました。

- ・受付にて検温・体調の確認・手指消毒の奨励・休憩時窓の開放による換気

アンケートより ご意見・ご感想を一部ご紹介

- ★食育について、とても深く知ることができ、大変勉強になりました。好き嫌いについては、まず親である私がその食べ物を美味しそうに食べる、ということを実行しようと思いました。また、今は中学生の息子が、大学で一人暮らしをすることになった時のために、今から朝ごはんの大切さを伝え、自分で準備できるように話をしていきたいと思います。
- ★困っていること、悩んでいることは、どこのお子さんも一緒なのだということがよくわかりました。気分的に楽になりました。子どもと一緒にイベントに参加したり、一緒に作ったり楽しみながら美味しい食事、楽しい食事をめざしていきたいと思います。楽しかったです。ありがとうございました。
- ★食や栄養について考える良いきっかけとなりました。子どもにバランス良く食べてもらえるように、工夫していきたいです。
- ★とても勉強になりました。家でも実践してみたいと思います。グループの話が楽しかったです。朝食はいつも一品だったので、もう一品増やそうと思います。
- ★なかなか理想の栄養素をとれてないなと改めて痛感しました。成長盛りなので、少しでも良い栄養をとらせてあげたいと思いました。

