

## 健康の自己管理と食育について

〈東北福祉大学における学生支援〉

島山 英子

(東北福祉大学教学委員・教授)

わが国の国民医療費は増大の一途を辿っており、この傾向に歯止めをかけるためには国民全体による生活習慣病などの予防を目的とした食育の実践的取組が必須となる。このような状況下で平成一七年には食育基本法が施行され、平成一八年度には都道府県レベルでの食育推進計画が策定されるに至った。ここでは栄養学的視点からのみならず、食生活の質の向上をめざした日本型食生活や食文化の再評価にも力点が置かれている。すでに地域の食材生産者との連携のもとで、保育・幼児教育の場、学校給食の場などにおける具体的な取組が実施され始めている。

しかるに、高等教育の場においてははその着手・進展が緩

慢であり、青年期における健康の自己管理能力は低下の一途を辿っている現状にある。本学学生も例外ではなく、特に七割弱に及ぶ自炊学生の食生活の乱れとそれに伴う心身の不調はかねてから課題となっていた。本学学生の場合は、他者の生命や生き方をサポートする職務に就くことが多く、健康の自己管理能力の不備は、職務遂行上の妨げとなるばかりか、福祉の本来的目的である人の幸福の創成が困難になってしまうものと危惧される。また、大学生は近い将来に人の親になる年齢にあり、学生のうちに適切な食育による健康増進のための力を養っておく必要がある。

本学における食育の取組は地域社会との連携のもとで、

図2 「食の学校」プログラム

| 第1期                                                                                  | 第2期                                                                     | 第3期                                                                            | 第4期                                                    | 第5期                                                   | 第6期                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 11月15日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30                               | 11月15日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30                  | 11月22日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30                         | 11月29日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30 | 12月6日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30 | 12月13日(水)<br>17:30-18:30<br>18:30-19:40<br>19:40-20:30             |
| <b>講座 主食・穀物1 (日本人の主食、米について)</b><br>・食生活、お弁当について<br>・体験<br>・日本人の主食、米について<br>・様々な穀物と健康 | <b>主食・穀物2 (ご飯中の食生活とは?)</b><br>・日本人の食生活と食生活について<br>・体験<br>・健康 現代の食生活の問題点 | <b>講座・1 (ご飯と組み合わせたい、名産品)</b><br>・講座 米の上地と米、旬の食材を取り入れよう<br>・体験<br>・健康 豆類の食生活の活用 | <b>講座2</b><br>・主食と組み合わせたいとは<br>・体験<br>・健康 健康食の楽しみ方と食生活 | <b>実践</b><br>・調理、説明<br>・調理実習、試食、片付け                   | <b>自分でできる食生活について</b><br>・自分でできる、食生活の改善について考えてみよう<br>・体験<br>・健康、まとめ |

食育推進ボランティア活動として、食育コーディネーターの養成も行っている。ランチタイムをアウトドアで楽しめるようにキャンパス内の随所にテーブル席を用意し(図3)、手弁当を味わう環境づくりに努めている。学生食堂は明るく広々とした空間が確保され、メニューにも工夫を凝らし、調理品の組み

図3 学内の随所に設けられたランチタイムをアウトドアで楽しむ場



食堂とは別に食科学応用研究施設「食工房風土」(学内レストラン)を開設した(図1)。この施設では家庭の雰囲気大事にしており、食器類は全て木製や陶製のものを用い、ゆったりとした環境でおふくろの味を味わうことができるように配慮している。また、この場は「食の学校」(図2) 展開の場と

食を取り巻く環境に学生自らが着目できるプログラムを実施し、自己の改善点を見出させ、望ましい食生活実践を通して自己の健康管理能力を確たるものにさせること、この能力を福祉実践の場に活用できるようにすることを目標としている。ここで言う健康管理能力とは体、心、社会的な面、精神の全てにおいてバランスのとれた快適な状態を創出する能力を意味し、この中には豊かな食の感性も含まれる。適切な学習機会を与えることにより、学生が進んで習得した知識や技術は、自らの継続的実践を経て、真の生きる力や豊かな感性となり、福祉実践の場での他者の健康管理や多様な感性の尊重を可能にさせるものと考えられる。ここではこれまで実施してきた食育支援や今年度から新たに導入している支援の概要を紹介したい。

従前からの食育支援

本学では、学生の食生活の乱れに危機感を感じ、これまでに学生延べ四〇〇〇人を対象にした健康診断項目に加え、食生活チェック、健康意識(元気点検票) チェックを行い、その結果をもとに学内に開設されているクリニックの医師・医務室スタッフ・栄養士が個別面談により個々の健康状態

図1 快い食事の場「食工房風土」とおふくろの味メニュー



米飯は雑穀米、玄米、精白米からセレクトできる

に応じた望ましい食生活に関する指導を実施している。併行して大学正課教育(医学一般、成人保健、生理学、精神保健、小児保健、公衆衛生学など)の中で、健康保持に関する理論教育も行っている。さらに、栄養学関連の教員も心身の健康に関わる食品機能の講義(小児栄養学、栄養化学、食品化学、栄養学、食と生活など)に力を注いでいる。本学での実践的な食育の取組は平成一二年より実施されてきた。食べ物は栄養的機能のみならず、五感に働きかける機能や食べる環境、食べ方、タイミングなどによって人の快さを左右する機能をも有するが、これらのことを考慮し、和食素材、無添加食品、地域無農薬農産物について食しながら学ぶ場、伝統料理の調理法やテーブルセッティングを学ぶ場、食環境について多方面から学ぶ場として、学生

表1 本学の食育支援の視点

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>◎自分の健康は自分で保つ・・・そのためには・・・</p> <p>1. 食べることをゆったりと楽しめるように<br/>テレビを消す・会話を楽しむ・味わう・季節感を感じる・伝統や文化に触れる・五感を駆使する・咀嚼を十分に など</p> <p>2. 夜更かしをせずに早寝早起きでリズムを整え、おいしく食事ができるように<br/>夜更かしは禁物・夕食は早めに・間食は抑える・夜食は控える・三食は定時に など</p> <p>3. 朝食を特にしっかりと<br/>・「早寝、早起き、朝ごはん」の意味をしっかり受け止めた朝食摂取習慣の定着<br/>・朝食の役割を理解できるように<br/>(1) 一日のリズムの形成 (2) 基礎代謝の保持 (3) 枯渇した脳活動エネルギーの補給 (4) 細胞分裂のリズムメーカーとしての役割 (5) 快適な気分状態の保持 (6) 体温調節リズムメーカーとしての役割 など</p> <p>4. 食嗜好の固定化の改善<br/>食べものの種類が偏らないように・多食材の摂取、野菜の栽培や調理などの体験型学習により、楽しみながら食のバリエーションを広げられるように</p> <p>5. 安全な食材や食品を選び、危険から身を守るように<br/>・環境ホルモンから回避できるように<br/>安全な魚介類、回遊魚の選択・トレーサビリティと残留農薬の理解・調理器具や食器の吟味・電子レンジの使用法習得 など<br/>・その他の危険因子からの回避ができるように<br/>異常プリオン、食品添加物、食中毒、遺伝子組み換え食品、アレルギーなどの理解・過酸化脂質の理解・食品表示の見方の理解 など</p> <p>6. 健全な食品の積極的摂取ができるように<br/>魚類、大豆加工品、豆類、イモ類、海藻類、緑茶、野菜などの積極的摂取・栄養充足のための量、質、バランスの理解・既製加工品、即席品、冷凍食品の多用回避 など</p> <p>7. 自分で食事を作れ、日本型食生活ができるように<br/>・材料調達から調理まで自分で行えるように<br/>・日本食、郷土料理、伝統的加工品を日常的に作れるように など</p> <p>8. 食を通じた多様な価値を感じ取れるように<br/>作り手への感謝心・おいしく作れた充足感・自然への畏敬の念・環境保護の大切さの認知・自炊生活の経済性・世界の文化理解 など</p> <p>9. 生きていることの素晴らしさ分かるように・生命の尊厳の認知<br/>食べられることの意味を広く捉え、生命を見つめられるように など</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

図4 学生の手による食材について学ぶパンフレット



食材の由来、種類、栽培法、生育の様子、新鮮判別法、保存法、料理レシピ、加工法などがカラフルな冊子にまとめられている

合わせが自在にできるように配慮している。  
また、学生自らが食材についての冊子を作成し(図4)、多くの仲間たちへのCPデータの配布を行っている(本学では全学生にノートパソコンが貸与される)。  
日常の食習慣を見直し、適切な食素材を選択する能力や調理する能力を育み、健康管理上の実践力を定着させるためには、これらの取組をさらに発展させ、学生のあらゆる食生活の場での多面的な支援を充実させる必要があると考

え、今年度から新たな取組を始めている。

今年度から展開している新たな食育支援

(一) 食育支援の方向性

これまでの食育展開に加え、さらなる発展のために行われている食育支援の方向性を概観してみる。表1に示した食育の視点を念頭に、以下の方向性で支援を進めている。  
・学内の組織的連携(大学教学部、関連教科担当教員、ゼミナール担当教員、体育会ならびに文化系の部活動指導者、医務室、学内クリニック、学生相談室、予防福祉健康増進センター、大学付属病院、食工房風土、学生食堂など)のもとで実施する。  
・学生の意識高揚や望ましい食習慣の定着を図るために、学生と教職員の協働体制で臨む。学生相互の情報交換や食育関連情報の入手がしやすい環境を整える。  
・理論的健康教育と併行し、実践的体験型の食育を展開する。  
・学内外の評価委員による定期的評価会議を経て、支援システムや支援プログラムの改善を重ねる。

- (二) 具体的内容(楽しみながら自然な形で定着)
- ・学生ニーズや個に応じた健康支援システムの構築
  - ・地域の食文化や伝統的調理法についてのフィールド実習
  - ・学生の手による農作物の作り方の冊子作成と配布
  - ・農作物の栽培(コンポストを用いた学生食堂排出残飯からの有機肥料づくり、ハウス栽培、プランター栽培など) (図5)、収穫、調理、供食
  - ・農業者(地元の契約農家) ともに行う農業体験(土壌耕作から収穫までの一貫した展開、農村の暮らし体験(協力の大切さの学習)、労働の喜びや自然環境の学習
  - ・一人暮らしのヘルシーライフ応援(日常的に摂取する食材についての由来、種類、旬、栽培法、生育過程、調理法、食材の組み合わせ法などのデータを可視的にまとめ、CDやDVD、小冊子を作成して、全学生の食生活に役立ててもらおう学生の主体的取組
  - ・「学生が提案する春夏秋冬朝昼晩レシピ集」の作成と配布(学生とともにレシピ集の小冊子を作成、栄養バランスが整った、簡便で安価にできる食事情報の提供、弁当づくりのためのレシピの紹介
  - ・安全な食材選びのための食品表示や食中毒防止法など食品衛生面の情報や食物アレルギー対処メニューの紹介

(学生との協働)

・学生食堂における食生活支援(学生の好みに偏りがちだった学生食堂のメニューの見直し、学生が食の重要性を理解して自己の健康管理能力を自主的に高めるために、映

図5 200坪の農産物栽培用ハウスと肥料づくりのためのコンポスト



旬の野菜や新鮮な野菜のおいしさ、有機栽培の安全性、環境を大切にすることの意味を学ぶための農業体験の場

- 像やIT機器を駆使した食環境全般の情報提供、学生食堂運営実務者と学生による食育サロンの開催、学生食堂のメニュー開発
- ・「大学いちば」での食材提供(地元農家と提携し、安全で安価な減農薬野菜や有機栽培野菜、加工品を提供、旬の食材によるメニューや季節感のある伝統的料理の作り方の指導、多種多様な伝統的調味料についても同様の取組実施
  - ・多元的な食育プログラムを提示することは、学生にとって、「健康の自己管理能力」を育むために自分に合った門をくぐる可能性を高める。いろいろな門をくぐっても最終的に行き着くところは「食の営みの自立」である。これが達成されて初めて「生きる力」が確かなものになるであろう。青年期の大切な時期に「食」にしっかりと向き合ったという経験的事実は、必ずやその後の人生の糧になるはずである。
- 大学としてこのように考え、記録を重ねつつ丁寧に取り組を進めている。