

表1 ぱくぱく弁当パートI・II終了後に記入したワークシート「ふり返りカード」の  
記述による「ふり返る力」の評価基準別人数 (S小学校) n=60

ふり返る力の評価基準と例	ぱくぱく弁当 パートI	ぱくぱく弁当 パートII
①学習における活動の感想及び自己評価 例: 「楽しかった」「おもしろかった」「～できた」「できなかった」等	45人 (75.0%)	5人 (8.3%)
②学習のねらいと自分の生活と照らし合わせて自己評価している。 (自己評価の内容として、自己の成長への気づき、実感、自分なりの健康の価値づけ、疑問を含む) 例: 「～できるようになった」「自分よくなった」「健康わて～だ」等	7人 (11.7%)	0人 (0%)
③②に加えて、これからの生活へかそうとしている 例: 「～しなくちゃ」「これから～しよう」等	8人 (13.3%)	46人 (76.7%)
④③に加えて、自分の課題を焦点化し、新たな健康課題の設定で役立てている。 例: 「～だから～しよう」等	0人 (0%)	8人 (13.3%)
⑤④に加えて、その課題の具体的な解決方法を考えている。 例: 「～だから～しよう。そのためは～だ」等	0人 (0%)	1人 (1.7%)

表2 ばくばく弁当パートI・II終了後に記入したワークシート「ふり返りカード」  
にみられる「ふり返る力」の評価基準別 具体的記述例 (S小学校) n=60

ふり返る力の 評価基準と例	具体的記述例	
	ばくばく弁当パートI	ばくばく弁当パートII
①学習における活 動の感想、 自己評価 (「～できた」「～ 楽しかった」)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろ作れて楽しかった。</li> <li>・楽しい、またやりたい。</li> <li>・自分で作ったのはうまかった。・自分で作るとおいしい。</li> <li>・みんなおいしいといっていたけど、私はおいしくなかった。</li> <li>・おいしくできてよかった。</li> <li>・たいへんだったけど、おいしい弁当が食べられてよかった。</li> <li>・結構簡単だった。</li> <li>・完成してうれしかった。</li> <li>・さつまいもの皮をむくとき、熱くて大変だった。</li> <li>・蒸すのに時間がかかりました、みんなで手際よく作ったら、早く終わりました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・量を考える。</li> <li>・調味料を入れるとおいしい。</li> </ul>
②学習のねらいと 自分の生活と照ら し合わせた自己評 価 (「～できるよう になった」「自分 は～だった」)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつものお母さんたちの苦勞がわかった</li> <li>・自分でもお弁当が作れるかも。</li> </ul>	
③②に加えて、こ れからの生活への 行動意欲 (「～しなくちゃ」 「これから～しよ う」)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家でも作ってみようと思った。</li> <li>・家で作るときは色合いも考えたい。</li> <li>・お母さんに作ってみたい。</li> <li>・1ヶ月に1回ぐらいは自分で弁当を作りたい。</li> <li>・もっと自分でお弁当を作って、何をどこにつめればいいのか考えて上手になりたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんとバランスよく、主菜・副菜にも気をつけたいと思います。</li> <li>・自分で作れたら作りたい。</li> <li>・また作ってみたい。</li> <li>・外に行って食べに行ったときもきちんと主食と主菜を副菜があるか見ていきたいと思った。</li> <li>・毎日一食自分で作ろうと思う。</li> <li>・いろどりと3:1:2の割合を覚えて、将来にいかそう。</li> <li>・野菜をいっぱい食べる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆には栄養成分がたくさん含まれているので1週間に3回ぐらいは続けてみたい。</li> <li>　　だけど、納豆だけでは気持ち悪くなってしまうので、豆類(とうふなど)もしっかり食べるようにしたい。</li> <li>・タンパク質、鉄分が多く含まれている食べ物をたくさん食べたいと思う。</li> <li>・今までの調べたことを日頃生活に活かし、他の人の調べたことも活かしていきたいと思う</li> </ul>
<p>④③に加えて、自分の健康課題の焦点化</p> <p>(「～だから～しよう」)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今考えると家だと好きなものばかり食べているので、野菜もたくさん食べたいと思います。</li> <li>・家では、野菜をあまり食べていなかったもので、今度から家でも野菜を多めに食べたい</li> <li>・揚げ物が多かったから、次はそういうことに気をつけたい。</li> <li>・大食いだった。食べず嫌いだった。気をつけたい。また作ろうと思う。</li> <li>・今までの自分は好きなものやお菓子などばかり食べていたけれど、勉強したから、バランスよく食べようと思う。</li> <li>・豆腐があまり好きじゃなくて、食べなくなかったけど、豆類は体力づくりに良いつて聞いて食べようと思った。こういうものをバランスよく食べていけば体力にはいいと思う。野菜とかもちゃんと食べようと思う</li> <li>* (主食、主菜、副菜のバランスの割合) お母さんにもしっているかもしれないけど教える。おねえちゃんとかにも。</li> </ul>
<p>⑤④に加えて、その手立ての明確化</p> <p>(「～だから～しよう。そのためには～だ」)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パートⅠでは、量が多く、いりどりも悪く、カロリーも多かった。毎日は無理だけど、週に1回か2回、カルシウムやビタミンを多く含む食べ物を家でも食べてみたい。</li> <li>たまには自分でも作ってみたい。</li> </ul>

\* 人に伝えたい内容の記述

表3 ぱくぱく弁当パートⅠからⅡへ「ふり返る力」の変化（S小学校）

n=60

評価基準の変化	人数
向上	49 (81.7%)
変化なし	11 (18.3%)
低下	0 (0%)

表4 最後の学習における「ふり返しカード」の記述による  
「ふり返る力」評価基準毎人数と具体的記述例（Y小学校） n=34

ふり返る力の評価基準と例	人数	具体的記述例
①学習における自己評価 感想 （「～できた」「～楽しかった」）	4人（11.8%）	・発表の準備をもっと早くしたい。
②学習のねらいと自分の生活と 照らし合わせた自己評価 （「～できるようになった」「自 分はまだだった」）	18人（62.9%）	・しっかりと主食・主菜・副菜を取るようになった。 ・主食・主菜・副菜を考えて、食事をした。 ・野菜をたくさん食べるようになった。 ・食事の中のカルシウム マグネシウムを弟と二人でチ ェックしています。借を借りたいので *調理などお母さんに教えてあげた。 ・苦手なものも食べられるようになった。 ・夜少しだけ早く寝るようになった。 ・毎日外で遊ぶようになった。 ・運動などが楽しかった。
③②に加えて、これからの生活 への行動意欲 （「～しなくちゃ」「これから しよう」）	11人（32.4%）	・健康についていろいろわかったから、じゃあ食べよと ・キムチ料理を作りたい。 ・家の夕食を考えてみたい。 ・どうしても食べられない野菜料理として食べる。 ・自分の生活の中にもっと食に関するところを取り入れ、も っと良い生活を送りたいです。 ・休日の昼食や朝食の時にも、主食・主菜・副菜がきちん とそろうようにしたい。 ・両親のために塩分・カロリー・油分をひかえめのごはん を食べさせてあげたい。 ・親の誕生日の時バランスのよい料理を作っておきたい
④③に加えて、自分の健康課題 の焦点化 （「～だから～しよう」）	0人（0%）	
⑤④に加えて、その手立ての明 確化 （「～だから～しよう。そのため はまだ」）	0人（0%）	
未記入	1人（2.9%）	

\* 人に伝えた内容の記述

### 学校を拠点とした保護者への学習の場の提供

分担研究者 武見ゆかり 女子栄養大学栄養学部 助教授

研究協力者 嶋田 雅子 女子栄養大学栄養科学研究所 客員研究員 管理栄養士

小林 陽子 世田谷保健所健康推進課 管理栄養士

#### 研究要旨:

平成14年度に本事業として実施した食習慣・食物摂取状況に関するベースライン調査でも、学童保護者の健康・食生活面の課題が明らかになり、栄養教育の必要性が確認された。そこで、ベースライン調査結果をふまえ、平成15年度に学校を拠点とした取組みを展開する中で、地域保健の場への参加はなかなか得られにくい学童保護者に対し、どのような学習の機会を提供できたか、その結果どのような参加がみられたかを明らかにすることを目的とした。

学習者は世田谷区内介入小学校校2校の児童保護者であり、6年生の食に関する学習内容と連動した学習の機会を、PTAとの連携により提供した。来校してプログラムに参加した保護者にはアンケートを実施し、プロセス評価を行った。

1. 学習機会提供の内容: 6年生保護者を対象として、保護者会開催時にベースライン調査結果の説明、食に関する授業の参観及び学習への支援の参加、子供の学習内容を資料として情報提供、子供の学習成果発表会への参加の機会を提供した。全保護者を対象として、PTA主催による参加型学習会の開催、学級保健委員会からの食生活の質問に対する回答書を全学年保護者に配布(1校のみ)、学校公開行事の時にプロジェクトのブースを設置し体脂肪測定や情報提供を行った。2. 参加の状況: 学童の授業参観、及び学習への支援には各回約1/4~1/3以上の保護者が参加、多くは母親だった。PTA主催の学習会には1校が女性37名、もう1校も女性47名と母親のみの参加に限定された。3. 参加した保護者の反応や変化: アンケートでは授業を参観した保護者の大多数が「楽しかった」と回答。PTA学習会の1つでは、児童の学習と連動させてバイキング形式を取り入れ、1食あたりの適量の把握、主食・主菜・副菜の組み合わせ方などの学習を行なったが、6割以上の参加者がこれまで思い違いをしていたと回答し、9割近くが学習内容を自分や家族の食生活に取り込みたいと記述していた。【考察】学童の学習内容と連動した学習の場に参加した保護者の満足度は高く、日常生活への実践意欲につながることも示唆されたが、参加者が熱心な者、女性に限定されるという課題は解決されなかった。

#### A. 研究目的

国民健康・栄養調査等の結果では、学童保護者世代である30~40歳代の食習慣、栄養状態の問題が深刻化している。平成14年度に本事業として実施した食習慣・食物摂取状況に関するベースライン調査でも、学童保護者の健康・食生活面の課題が明らかになり、栄養

教育の必要性が確認された<sup>1)</sup>。そこで、ベースライン調査結果をふまえ平成15年度に学校を拠点とした取組みを展開する中で、地域保健の場への参加はなかなか得られにくい学童保護者に対し、どのような学習の機会を提供できたか、その結果どのような参加がみられたかを明らかにすることを目的とした。

## B. 研究方法

学習者は世田谷区内介入校2校(S小学校、Y小学校)の児童保護者であり、6年生の食に関する学習内容と連動した学習の機会を、PTAとの連携により提供した。学習内容は、2000年の食生活指針で提唱されている「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることを、特に副菜(野菜料理)の摂取に焦点を当て、さらに、足立己幸・針谷順子による「弁当箱ダイエット法」<sup>2)</sup>を応用し、各料理の適正な割合から適量を具体的に把握するための学習を行なった。来校してプログラムに参加した保護者にはアンケートを実施し、プロセス評価を行った。

## C. 研究結果

### 1. 学習機会提供の内容

6年生保護者を対象として、保護者会開催時にベースライン調査結果の説明、食に関する授業の参観及び学習への支援の参加、子供の学習内容を資料として情報提供、子供の学習成果発表会への参加の機会を提供した。全保護者を対象として、PTA主催による参加型学習会の開催、学級保健委員会からの食生活の質問に対する回答書を全学年保護者に配布(1校のみ)、学校公開行事の時にプロジェクトのブースを設置し体脂肪測定や情報提供を行った。PTA主催による参加型学習会の学習プログラムは、調理実習を伴う学習会、演習形式を用いた学習会、親子で学ぶ学習会、と3パターンの学習会を行なった。各学習プログラムの実施要項を資料1~3に示す。

### 2. 参加の状況

学童の授業参観、及び学習への支援には各回約1/4~1/3以上の保護者が参加し、その多くは母親だった。PTA主催の学習会には1校が女性37名、もう1校も女性47名で、母親のみの参加に限定された。

学習会参加者2校の食生活行動変容段階をProchaskaらのTranstheoretical model<sup>3)</sup>に

従い、態度と行動の実行状況を無関心段階から維持段階の5段階で判断した結果、無関心段階の者が1.3%、関心段階8.8%、準備段階42.5%、実行段階11.3%、維持段階36.3%だった。

### 3. 参加した保護者の反応や変化

6年生の授業を参観した保護者に実施したアンケートでは、授業を参観した感想として、大多数が「楽しかった」と回答した。そのうちの1校では、「家での食事についても考える必要性を感じた」と回答した者が26%、「保護者ももっと一緒にやりたかった」という回答が22%あった。

また、PTA学習会の1つでは、児童の学習と連動させてバイキング形式を取り入れ、1食あたりの適量の把握、主食・主菜・副菜の組み合わせ方などの学習を行なった(資料1)。バイキング形式では参加者は「自分にとって丁度良いと思う量」を自由に選択し、主食・主菜・副菜は「少ない・ちょうどよい・多い」の3段階で評価したところ、全員主食・主菜・副菜がそろった料理を選択していたが、摂取量の判定では、全て「少ない」という者が22人(64.7%)と最も多く、特に主食の白飯の盛り付け重量は最小50g、最大でも194gで平均 $110 \pm 27g$ と少なく、児童の学習結果<sup>4)</sup>と同じような傾向がみられた。また、63.7%の参加者がこれまで思い違いをしていたと回答し、88.9%と9割近くが学習内容を自分や家族の食生活に取り込みたいと記述していた。またその具体的な内容として、「主食・主菜・副菜のバランスを考える」「主食(ご飯)をもっと食べるようにする」という記述が多かった。

## D. 考察

学童の学習内容と連動した学習の場に参加した保護者の満足度は高く、日常生活への実践意欲につながることを示唆された。しかし、参加者が熱心な者、女性に限定されるという

課題は解決されなかった。昨年度実施したベースライン調査では、男性保護者は、女性に比べて学習会への参加意欲が低く、食習慣上の課題も多かったことから、勤労者や男性も参加しやすい学習プログラムの提供手段を検討する必要性を感じると共に、児童の学習と連動した学習プログラムを組むことにより、児童と母親の共通した食に関する知識や行動が、直接参加できない家族（父親など）に波及する効果を期待したい。

また、学習プログラムの参加者の学習後のアンケートから、学習会の参加が、新たな健康や栄養に関する知識の習得や、望ましい食行動への関心を高めるきっかけになったことが示唆され、保護者に対する栄養教育の重要性が再確認された。

#### E. 結論

1. 学習機会提供の内容：6年生保護者を対象として、保護者会開催時にベースライン調査結果の説明、食に関する授業の参観及び学習への支援の参加、子供の学習内容を資料として情報提供、子供の学習成果発表会への参加の機会を提供した。全保護者を対象として、PTA 主催による参加型学習会の開催、学級保健委員会からの食生活の質問に対する回答書を全学年保護者に配布（1校のみ）、学校公開行事の時にプロジェクトのブースを設置し体脂肪測定や情報提供を行った。
2. 参加状況：学童の授業参観、及び学習への支援には各回約1/4～1/3以上の保護者が参加、多くは母親だった。PTA 主催の学習会には1校が女性37名、もう1校も女性47名と母親のみの参加に限定された。
3. 参加した保護者の反応や変化：アンケートでは授業を参観した保護者の大多数が「楽しかった」と回答。PTA 学習会の1つでは、児童の学習と連動させてバイキング形式を取り入れ、1食当りの適量の把握、主食・主菜・副菜の組み合わせ方などの学習を行なったが、6割以上の参加者がこれまで思い違いをしていたと回答し、9割近くが学習内容を自分や家族の食生活に取り込みたいと記述していた。
4. 学童の学習内容と連動した学習の場に参加した保護者の満足度は高く、日常生活への実践意欲につながることも示唆されたが、参加者が熱心な者、女性に限定されるという課題は解決されなかった。

#### 引用文献

- 1) 武見ゆかり, 小林陽子, 嶋田雅子: 小学5年生保護者の食生活・ライフスタイル, 平成14年度厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業報告書「行動科学に基づく栄養教育と支援的環境づくりによる地域住民の望ましい食習慣形成に関する研究」, pp.30-47, 2003
- 2) 針谷順子: 弁当箱ダイエット法; 食の科学 No.307 pp40-47, 2003
- 3) Prochaska JO et al.:The transtheoretical model and stages of change,in Glanz K. et al:Health Behavior and Health Education, 3rd ed.,pp.99-120,2002
- 4) 嶋田雅子, 坂口寄子, 小林陽子, 岡田加奈子, 村山伸子, 佐々木敏, 武見ゆかり: 小学6年生の食物選択傾向: 総合的な学習の時間を利用したランチバイキングにおける選択内容の分析」第58回日本・栄養食糧学会, (2004) にて発表予定

## 【資料1】S小学校保護者学習会 実施要項

日 時：平成15年6月20日（金） 10：00～13：30

場 所：S小学校 家庭科室、会議室

テーマ：「ヘルシー&美味しい 家族のための簡単料理教室」

対 象：全学年保護者へPTAを通じて呼びかけ（プリント配布）

参加人数：37名

参加費：500円（食材費として）

持ち物：エプロン・三角巾・布巾1枚

スタッフ：嶋田雅子、武見ゆかり、村山伸子、坂口寄子、高田しずか、小林陽子、他

学習のねらい：

- ①国民栄養調査や平成14年度のベースライン調査結果から、食生活の問題点を認識する。
- ②食品衛生（食中毒の予防）についての知識を得る。
- ③1食あたりの適量を把握する。主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスがとれることを知る。
- ④栄養目標量を摂取するための調理、献立のポイントを学ぶ

学習プログラムの流れ

時間	内容	教材	スタッフの支援
9:00	スタッフ集合・打ち合わせ		実習、会場準備
9:50～	《会議室にて》 受付・事前アンケート配布	事前アンケート	アンケート回収
10:00	学習会開始（挨拶、本日の学習の流れを説明）		
10:05 (15分)	講義①昨年度の食物摂取状況調査結果からから：問題提起	資料（図表）	
10:20 (15分)	講義②食品衛生（食中毒の予防）について	資料（小冊子）	
《家庭科室へ移動・身支度》			
10:50	調理デモ ・問題解決に向けて、食事への展開（食材選びや調理法のポイントについて解説）	レシピ カルシウム、鉄、 食物繊維が多く とれる食品	
11:10	調理実習 ・1台4～5人で4品×6人前を実習 ・出来上がった料理は、バイキング用に盛り付け （1/3人前ずつアルミカップに盛り分ける）		調理補助 セッティング
12:30	昼食バイキング ① 「自分に丁度良いと思う量」を選択する。 ② 主食（白飯）は盛り付けた量を計量する ③ 選んだ料理をチェックシートに記入 ④ 記入後は自由に試食	栄養バランスチ ェックシート	シートの回収→ コピー後返却
13:00	まとめ：バランスの良い食べ方は？ ・1食分の献立モデル提示・献立作成のポイントについて ・「弁当箱ダイエット法」に基づく食事選択について	弁当箱ダイエッ ト法のリーフレ ット	献立、お弁当の見 本を提示
13:15	質疑応答・事後アンケート記入	事後アンケート	アンケート回収
13:20	片付け		
13:30	終了		

<レシピ> ※バイキングは主食・主菜・副菜の12品

主食 (1品) : 白飯

主菜 (4品) : 鶏のソテー野菜あんかけ、ビーンズバーグ、サバのトマト煮、鮭のホイル焼き

副菜 (7品) : 小松菜と厚揚げの炒め物、ブロッコリーとアサリ辛し和え、ごぼうときのこのさつと煮  
切り昆布とさつま芋の煮物、切り干し大根の味噌マヨあえ、かぼちゃのヨーグルトソース  
グレープフルーツとワカメのみぞれ和え

その他 (2品) : 葡萄ヨーグルトゼリー、なすとみょうがのみそ汁

## 【資料2】Y小学校保護者学習会 実施要項

日 時：平成15年10月10日（金）、16年1月21日（水）10：00～11：45

場 所：Y小学校 ランチルーム

テーマ：「バランスの良い食べ方を知ろう 一家庭での食事、見直してみませんか」

対 象：10月10日6年生保護者（6年担任より声がけ）；1月21日全学年保護者（PTAより声がけ）

参加人数：10月10日17名、1月21日 30名

参加費：無料

持ち物：電卓

スタッフ：嶋田雅子、武見ゆかり、坂口寄子、小林陽子、他

学習のねらい：①前年度実施した「ぱくぱく」ベースライン調査結果から、食生活の問題点を認識する。

②適正体重、適正エネルギーを知る。（子供も含めて）

③主食・主菜・副菜の組み合わせで栄養バランスがとれることを知る。

④栄養目標量を摂取するための調理、献立のポイントを学ぶ

### 学習プログラムの流れ

時間	内容	教材	スタッフの支援
9:00	スタッフ集合・打ち合わせ		
9:50～	受付・事前アンケート配布	事前アンケート	アンケート回収
10:00	学習会開始（挨拶、本日の学習の流れを説明）		
10:05 (30分)	講義＜基礎編＞ ・昨年度の食物摂取状況調査結果から：問題提起 ・体格判定	資料（図表） ワークシート	BMI計算補助
10:45 (40分)	料理カードを用いた演習＜実践編＞ ① 自分に丁度良いと思う1食分の献立をつくる ② カードをみてエネルギー量を計算する ③ 自分の体格から1食あたりの摂取エネルギー量の目安を算出する ④ 主食・主菜・副菜を理解し、エネルギー量と料理バランスを考えて献立を修正する	ワークシート  実物大そのまま料理カード（群羊社）  主食・主菜・副菜のリーフレット	ワークシート記入補助  ワークシートは回収後、コピーして返却
11:25 (25分)	料理の展開＜応用編＞ ・家族単位での1食あたりの適量の把握  ・不足している食品・栄養素（野菜、鉄、カルシウム、食物繊維）の具体的な摂取法の提案 ・ エネルギー・脂肪を控える調理の工夫について ・「弁当箱ダイエット法」に基づく食事選択について	家族単位の適量 父親（40代）の1食量の目安量（実物：お弁当）  レシピ  「弁当ダイエット法」のリーフレット	1食分の食材の目安量、お弁当の見本を提示
11:50 (5分)	質疑応答・事後アンケート記入	事後アンケート	アンケート回収
11:55	終了		

#### <レシピ>

主菜：若鶏の香草焼き、ぶりの香味づけ

副菜：青菜のしめじのピーナッツあえ、かぼちゃのサラダ、切り干し大根と大豆の和え物

【資料3】 S小学校 親子おやつ教室 実施要項

日時	平成15年7月19日(土) 13:30~15:30
会場	S小学校 ランチルーム・家庭科室
対象	全学年児童・生徒およびその保護者の希望者 PTAを通じて呼びかけ(プリント配布)
参加人数	大人 25人 子ども 28人 計53人
会費	1人500円 子ども1人のみ、子どもと大人1人の場合は500円 子どもの数が1人増える毎に100円増
スタッフ	坂口寄子, 嶋田雅子, 他
学習のねらい	<p>授業目標 <u>おやつに関する知識・態度・スキルの習得</u></p> <p>①自分にちょうどよいおやつの量を知る。          ②子どもたちは自分でおやつの選択・用意ができる。          ③学んだことを家族や友人に伝えていくことができる。</p> <p>個別目標</p> <p>①・おやつは1日の栄養を補うための食事ではなく間食であること、(心の)楽しみの時間として食べるものであることに気づく。          ・1日に摂ることができるおやつのエネルギー(上限)について理解する。          ・スナック菓子やチョコレートは、脂肪の量が多い事がわかる。          ・市販のおやつを適正な量, 摂取するために栄養成分表示の見方(エネルギー)がわかる。</p> <p>②・健康的なおやつとは何か、作り、食べて理解する。          ・おやつを作る楽しさ、家族や友人と食べる楽しさを知る。</p> <p>③・飲料は内容によっておやつになることを理解し組み合わせの仕方がわかる。          (特に炭酸飲料、牛乳について)</p>

学習プログラムの流れ

時間	内容	親・子の活動	教材	スタッフの支援
11:00	スタッフ集合・打ち合わせ			実習、会場準備
13:30	《ランチルームにて》 受付・事前アンケート配布		事前アンケート	アンケート回収
13:35 (25分間)	挨拶、学習課題の確認 「おやつってなあに？」 ・ おやつを食べる時間は何時頃かな？ ・ どうしておやつを食べるの？ (おやつは食事ではないこと、楽しみの時間であることを知る) ↓ 「では、どんなおやつがいいのかな？」 ・ いつもどんなおやつを食べていますか？ ・ みんなは毎日どれくらいおやつを食べているのかな？ ・ 何がいいおやつなの？どんな食べ方がいいの？ (一日にとる丁度良いおやつの量を知る。 栄養成分表示について) ↓ 市販のおやつと、実習する手作りおやつのエネルギーを比較してみる	挙手 順番に答えてもらう  市販のおやつのカロリーを当てる 200kcal分を小袋に分ける	学習参考資料  市販のおやつの実物  200kcal前後のおやつ表	
《家庭科室へ移動・身支度》				
14:10 (10分) (30分)	おやつを作ってみよう(調理実習) ・ 作り方の説明(調理デモ) ・ 実施 4品(うち1品はお土産用にスタッフが調理)		料理レシピ	調理補助
《ランチルームへ移動・セッティング》				
15:00 (15分)	試食 3種類×1/2人前(計213kcal)			
15:15 (10分)	まとめ ・ 飲み物について(炭酸飲料に含まれている砂糖はどのくらい？) ・ 牛乳とおやつの組み合わせで気をつけたいこと ・ 今日つくったおやつに、メッセージを添えて家族や友達に伝えよう ・ 質疑応答・事後アンケート記入	クイズに答える  メッセージの記入	メッセージカード 事後アンケート	アンケート回収
13:30	片付け・終了			

商店街における地域の食環境づくりプログラムの開発とプロセス評価

分担研究者 村山伸子 新潟医福祉大学健康栄養学科 助教授  
中嶋康博 東京大学大学院農学生命科学研究科 助教授  
研究協力者 小林陽子 世田谷保健所健康推進課 管理栄養士  
古川 摂子 世田谷保健所健康推進課  
春木絢音 女子栄養大学大学院栄養学研究科修士課程 2年

研究要旨:地域ベースの食環境づくりプログラムについて、文献による理論的整理を踏まえて、世田谷区の2地域での取り組みを実施し、そのプロセス評価をおこなった。食環境プログラムの構成は、「食情報提供」としてポスターやリーフレット等、「食物提供」として、栄養素のバランスが良いばくばく弁当の開発と販売、「組織や仕組みづくり」として協議会等の設置、からなる。場(セッティング)は、商店街、スーパーマーケット、関係機関の広報、地域の行事などである。プロセス評価の結果より、1)教材の配布数は25,000を超え、単純計算ではプログラムは対象地域住民の20~25%の人に普及したことになる。2)開発した教材・商品の質では、ばくばく弁当は児童の学習内容に合わせ、料理構成、栄養素構成が適切なものとなるよう確認された。3)参加者の満足度や反応では、児童が作成したツールにはスーパー、商店街、客ともに肯定的な反応であり、児童が食環境づくりに果たす役割が大きいことが考えられた。商店街からは、店の種類や関心の違いに、プロジェクトが対応できることが求められた。4)活動の展開としては、商店街やスーパーが個々の関心や事情に合わせて主体的な取り組みが行えること、小学校と商店街の連携の定着などを促進していくための仕組みづくりが、今後必要である。

A. 研究目的

地域ベースの食環境づくりプログラムについて、文献による理論的整理を踏まえて、世田谷区の2地域での取り組みを実施し、そのプロセス評価をおこなうことを目的とした。

B. 研究方法

対象地域は世田谷区内の2小学校区、桜地区と用賀地区である。取り組み実施期間は2003年5月~2004年3月。

1. 地域ベースのプログラムの構成は、Diffusion of Innovation 理論、コミュニティ・オーガニゼーション理論などをもとにした。個別教材(リーフレット)は、行動変容段階モデルなどの行動科学理論を用いた。

2. プロセス評価の指標と調査方法

1)プログラムの実施状況:調査員・行政機関による記録、2)参加者の満足度や反応:商店主会役員、スーパーマーケット店主へのインタビュー、3)開発した教材・商品の質:弁当の料理構成、栄養素構成を算出、利用者へのインタビュー、4)活動の展開(主体的活動、連携・ネットワークの構築):観察・記録

C. 研究結果

1. 食環境プログラムの構成

食環境プログラムの構成は、ソーシャル・マーケティング理論、Diffusion of Innovation 理論を基に、ターゲット層を小学生とその保護者の年代(若年成人30~40歳代)に定め、そこから地

域全体に波及することをねらい、この層にアプローチする場（セッティング）とツールを選んだ。その際、「食情報提供」、「食物提供」、「組織や仕組みづくり」の側面から構成した。場は、商店街、スーパーマーケット、関係機関の広報、地域の祭りなどの場である。プログラム構成は、個々のツールが、有機的に関係し、行動変容につながるように構成した。例えば、スーパーで児童のポスターや売り場のPOPで食に関心をもち、リーフレットで知識を得、栄養バランス良く開発された弁当で食物選択行動を支援するなど食に関心をもつことから行動の維持までを支援できるように構成された。（表1）

## 2. プロセス評価

### 1) プログラムの実施状況

#### (1) 食情報の提供面

①区や商店連合会などの広報にプロジェクトの記事を掲載、ホームページ開設。②プロジェクトのポスター（写真1）、③児童が作成した食のポスター（写真2）は、地区内の全ての商店約280店中55店、スーパー2店の店頭貼った。④缶バッジは商店街で1600個配布した。④店頭POP（写真3）は、スーパー1店舗あたり30～50枚が毎日掲示された。⑥食・健康情報リーフレット（写真4）は、16種類22000部配布。⑦食に関するミニブック3000部配布（表2）。対象地区の人口が、約10万人であるので、単純に考えると20～25%（4～5人に1人）はプロジェクトの情報に触れたことになる。

#### (2) 食物の提供面

栄養バランスを考えた「ばくばく弁当」（写真5）は、桜地区のスーパー1店舗で1日平均15食を12週間販売した。商店街の肉店でも販売を開始した（表2）。

#### (3) 組織・しくみづくりの面

商店会、小学校、保健所、NPO、大学などによる協議会をたちあげ、教育や食環境づくりプログラムについて協働で実施する基盤をつくった。また、保健所での会議を2ヶ月に1回開催し、保健

所の関係課、保健センター、大学等がプロジェクト全体について協議した。

### 2) 開発した教材・商品の質

「ばくばく弁当」は、小学校児童の食に関する学習の中で考案され、管理栄養士が栄養価計算をして内容を調整し、12種類を開発した。内容は、児童が小学校で学習した「弁当箱ダイエット法」を用い、料理構成は、主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めた。エネルギーは653～739Kcal（平均700Kcal）、脂肪エネルギー比18.7～29.2%（平均23%）、たんぱく質17.5～34.8g（平均25g）、食塩2.4～4.5g（平均3.2g）、野菜重量80～147g（平均120g）であった（表3）。

その他の教材の質について、客の反応からみると、以下のような結果が得られた。

### 3) 参加者の満足度や反応

#### ①教材等に対する客の反応

スーパー、商店街共に、「児童の手描きのポスターはインパクトがあり店の取り組みを印象づけた」「児童の製作したレシピは人気があった」「POPで客が売り場に興味をもってくれた」「POPの評判がよく、指差しながら買い物をしている親子が多かった」「リーフレットは内容が難しいと思ったが、意外と持ち帰る人が多かった」、「リーフレットは内容が少し難しい、インパクトが少ない」など、児童のポスターやレシピ、POPに対する反応がよく、リーフレットに対しては内容が難しいという反応であった。

#### ②店としてのメリット

スーパーでは、「客が売り場に興味をもってくれた」、「店員が商品知識を学習する機会になった」などがあげられた。商店街では、「客から良い取り組みだと言われた」という意見があった。

#### ③店員・店長・店主の意識の変化

特に変化はないという意見が多かった。

#### ④今後の企画への希望

スーパーでは、「客にとって健康や食の情報はプラスになり、スーパーでそうした情報を提供する

ことは必要」、「社員が健康や栄養について学習する機会」をもち、商品知識を高めて客とのコミュニケーションをはかれるようにしたいといった意見があった。またチェーン店の場合は、「全店で店として保健所と共同で実施するのが理想的である」という意見もだされた。

商店街に特徴的な意見として、店として「いろいろな業種に対応できる内容にしてほしい」「店によってニーズが違うので、個別対応をして欲しい」などの意見があった（表4）。

#### 4) 活動の展開

主体的取り組みへの展開としては、商店街での「ぱくぱく弁当」の販売拡大、商店街としてこのプロジェクトに関連した企画を検討中などがみられている。スーパーでは、独自のヘルシー弁当の開発と販売が検討されている。

連携・ネットワークの構築では、小学校と商店街が一緒に実施する取り組みの継続、協議会や保健所の会議の継続などがあげられている（表5）。

#### D. 考察

スーパーに比べて、商店街では取り組みの進行が遅かった。また多様な業種に対応したプロジェクトが求められた。これらは、商店街では業種が多様であり、食の取り組みに対する関心が一様ではないためと考えられた。しかし、児童が作成したポスターやレシピには、多くの店が肯定的であった。また、スーパーでも、小学校に隣接する店

舗のほうが主体的な取り組みをしていた。これらから、児童が食環境づくりに果たす役割が大きいことが考えられた。

平成15年度は保健所等が取り組みを持ちかけて実施してきたが、取り組みをしてよかった点は継続、発展されると考えられる。今後の方向性としては、商店街やスーパーの主体的な取り組みになるようなしくみづくりが必要であると考えられる。

#### E. 結論

世田谷区の2地区で1年間、地域の食環境づくりの取り組みを実施した。1) プログラムは「食情報提供」「食物提供」「組織・しくみづくり」の側面から実施され、教材の配布数は25000を超え、単純計算ではプログラムは地域住民の20~25%の人に普及したことになる。2) 開発した教材・商品の質では、ぱくぱく弁当は児童の学習内容に合わせ、料理構成、栄養素構成が適切なものとなるよう確認された。3) 参加者の満足度や反応では、児童が作成したツールには店、客ともに肯定的な反応であり、児童が食環境づくりに果たす役割が大きいことが考えられた。商店街の反応では、店の種類や関心の違いに、プロジェクトが対応できることが求められた。4) 活動の展開としては、商店街やスーパーが個々の関心した事情に合わせて主体的に取り組みを行えること、小学校と商店街の連携の定着などを促進していくためのしくみづくりが今後必要である。

表1 食環境プログラムの構成 :ねらい別 場とツール

食環境の区分	プログラム		ねらい					
	場(セッティング)	ツール	プロジェクトの認知	食や健康に関する関心を高める	食知識・スキルを高める	やるう、できるとい態度を高める	行動を支援する	プロジェクトを継続・展開させ
食情報の提供	広報誌	区の広報誌等でのPR	◎	○				
	インターネット	ホームページ	◎	○				◎
	地域の行事	ばくばくブース	◎	○				
食物の提供	スーパー、商店	プロジェクトのポスター	◎					
		児童が描いたポスター	○	◎				
		缶バッジ	○	◎				
		POP	○	◎	○		◎	
		リーフレット、ミニブック	○	○	◎	○		○
スーパー、商店	ばくばく弁当(ヘルシー弁当)	○	○	○	○	◎	○	
組織・しくみづくり		協議会(商店会、小学校、保健所、NPO、大学)	○				○	◎
		保健所の会継(保健所関係課、保健センター、大学)						◎

◎ 重点的なねらい  
○ ねらい

表2 食環境プログラムの実施状況：取り組みは対象集団に届いているか

項目	場	内容	期間	桜地区	用賀地区	合計	
食情報の提供	区の広報	せたがや (世田谷区)	2004年2月15日			3	
		せたがや商運報 (世田谷区商店連合会)	2003年7月1日			1	
		FMせたがや放送	2003年10月13日			1	
	インターネット ホームページ	スーパー	協力店数	2004年3月			1
			プロジェクトのポスター (店数)	2003年5月～2004年3月	1	1	2
			児童が描いたポスター (枚数)	2003年5月～2004年3月	1	1	2
			POP 主食 (枚数)	2003年11月～2004年4月	4	0	4
			POP 主菜 (枚数)	2003年11月～2004年4月	4	6	10
			POP 副菜 (枚数)	2003年11月～2004年4月	40	20	60
			POP ゆとりの1品 (枚数)	2003年11月～2004年4月	3	4	7
食・健康情報リーフレット16種類 (枚数)	2003年10月～2004年4月	6,503	4,747	11,250			
ミニブック (冊数)	2003年11月～2004年4月	675	1,253	1,928			
商店街	協力店数	プロジェクトのポスター (店数)	2003年5月～2004年3月	24	31	55	
		児童が描いたポスター (枚数)	2003年5月～2004年3月	24	31	55	
		POP 合計 (枚数)	2003年5月～2004年3月	12	46	58	
		食・健康情報リーフレット16種類 (枚数)	2004年1月～3月	40	94	134	
		ミニブック (冊数)	2004年1月～3月	4,930	5,695	10,625	
		缶バッジ (個数)	2004年1月～3月	420	560	980	
		店主の健康教室	2004年1月～3月	706	865	1,571	
		ぱくぱくブース*	2003年7月	1	0	1	
		*体脂肪測定、アルコールパッチテスト、健康情報の読み方、リーフレット配布、小学校でのとりくみ写真展示、調査結果展示	7月19-20日、9月7日桜地区 10月19日用賀地区 小学校の行事 8月30日、1月桜地区 12月10日用賀地区	2	1	3	
		地域の行事	商店街の祭り	2	1	3	
食物の提供	スーパー	ぱくぱく弁当 (オオゼキ)	2003年12月と2004年2月～3月 合計12週間(1週間1種類) 1日10～20食	180	なし	180	
		ぱくぱく弁当 (佐藤肉店)	2004年～継続中	なし	なし		
		商店会、小学校、NPO、保健所、大学	2003年4、6、7、9月(桜地区) 2003年10月(用賀地区) 2002年～2004年	4	1	5	
		保健所の全護保健所関係課、保健センター、大学					
		協議会					
対象地域の人口 世田谷区の人口	上町出張所 用賀出張所						
			47,523	53,495	101,018		
					803,934		

リーフレットの内容  
 ③主菜  
 ④副菜  
 ⑤朝食  
 ⑥適正体重  
 ①主食・主菜・副菜  
 ②主食  
 ⑦運動  
 ⑧旬の野菜  
 ⑨外食・惣菜  
 ⑩食品表示  
 ⑪日本型食生活  
 ⑫適塩  
 ⑬カルシウム  
 ⑭飲酒  
 ⑮喫煙  
 ⑯健康情報の読み方

表3-1 ぱくぱく弁当(スーパー販売分)の料理構成

	販売日	販売日数 (日)	価格 (円)	主食	主菜	副菜	その他(付け合せなど)
エースランチ	12月1~5日	5	480	玄米飯	ヒレカツ・エビチリ	カボチャの煮物、菜の花の辛し和え	鮭フレーク、キャベツ、ミニトマト、マカロニサラダ、にんじんの梅干、サラダ菜、ミニトマト、キャベツ
おふくろの味弁当	12月6~11日	6	500	白飯	オクラの豚肉巻き、卵焼き	きんぴらごぼう、菜の花の辛し和え、さつまいものレモン煮、さといもの煮物、切干大根のサラダ	
ヘルシー洋風弁当	12月12~17日	6	450	白飯	ホタテのバター焼き・卵コロック	なます、ホウレンソウのおひたし、野菜炒め	梅干、キャベツ、ミニトマト、レタス、たらこスライス
ヘルシーバラエティー弁当	12月18~23日	6	450	白飯	豚肉のから揚げ、卵焼き	いんげんのおひたし、にんじんのさんぴら、ブロッコリーとカリフラワーの甘	梅干、キャベツ、レタス、ミニトマト、メロンゼリー
カロリー控えめ奮だるま弁当	12月24~29日	6	450	白飯	鶏肉のから揚げ、豆腐ハンバーグ	ホウレンソウのおひたし、マッシュポテト、コーンサラダ	
平均							
おめざめ弁当	2月16日~22日	7	450	白飯	トンカツ、いかのリングフライ	ホウレンソウのごま和え、さといもの煮物	たくあん、キャベツ、ミニトマト
スマイル弁当	2月23日~29日	7	450	白飯	鶏肉の照り焼き、	マーボーなす、ジャーマンポテト	たくあん、キャベツ、ミニトマト、サニーレタス、ブロッコリー
バランス弁当	3月1~7日	7	498	白飯	鮭の塩焼き、だし巻き卵	さやいんげんのごま和え、きゅうりとわかめの酢の物、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう	たくあん、そぼろ、レタス、ミニトマト
ポパイ弁当	3月8~14日	7	450	白飯	鶏肉のから揚げ、ホタテの照り焼き、ヒレカツ	ホウレンソウのごま和え、にらとピーマンのお浸し、ポテトサラダ	たくあん、キャベツ、ミニトマト、レタス、ブロッコリー
プリティー弁当	3月15~21日	7	450	白飯	豚肉とキャベツのみそ炒め	ポテトサラダ、かぼちゃの煮物	たくあん、春雨サラダ、サラダ菜、ミニトマト、ブロッコリー
魚のから揚げさわやか弁当	3月22~28日	7	450	白飯	かれいのから揚げ	ポテトサラダ、きんぴらごぼう、ホウレンソウのごま和え	たくあん、キャベツ、ミニトマト
1日元気弁当	3月29~4月4日	7	450	玄米飯	ヒレカツ、チキンロール	大根とにんじんの甘酢漬け、筑前煮、ポテトサラダ	キャベツ、ミニトマト
平均							

表3-2 ぱくぱく弁当(スーパー分)の栄養素構成

	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	カロテン ( $\mu$ g)	レチノール 当量 ( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相 当量 (g)	野菜重 量 (g)	いも重 量 (g)	脂肪工 ネルギー 比 (%)
エースランチ	653	94.7	17.7	17.5	685	122	2.0	3174.0	539	0.29	0.14	34	6.2	2.5	138	0	24.4
おふくろの味弁 当	656	102.2	14.9	24.3	962	143	2.4	1737	350	0.56	0.38	27	6.3	3.1	112	40	20.4
ヘルシー洋風弁 当	709	100.4	19.6	27.7	898	93	3.6	2637	518	0.27	0.41	40	4.3	4.5	109	35	24.9
ヘルシーバラエ ティー弁当	694	103.2	18.5	24.4	689	114	2.1	3287	620	0.18	0.36	41	4.8	2.8	122	20	24.0
カロリー控えめ替 だるま弁当	712	105.5	16.6	28.0	915.0	133	2.8	2759	510	0.22	0.31	31	5.4	2.9	98	40	21.0
平均	685	101.2	17.5	24.4	830	121	2.6	2719	507	0.30	0.32	35	5.4	3.2	116	27	22.9
おめざめ弁当	739	105.3	24.0	21.0	944	141	2.2	2016	354	0.43	0.18	34	5.8	2.4	80	60	29.2
スマイル弁当	713	103.9	19.9	23.1	726	76	1.6	518	121	0.21	0.27	36	4.3	2.9	112	30	25.1
バランス弁当	706	105.0	14.7	34.8	1221	181	2.8	1007	223	0.39	0.43	23	6.8	4.2	138	0	18.7
ポパイ弁当	726	105.9	20.0	26.7	890	162	3.3	3149	544	0.50	0.33	55	6.8	4.1	147	20	24.8
プリティー弁当	709	109.7	17.9	23.8	714	72	1.9	1557	263	0.57	0.23	45	5.7	3	130	40	22.7
魚のから揚げさ わやか弁当	733	110.0	20.5	25.2	928	253	2.7	3256	549	0.22	0.40	35	7.6	3.9	126	20	25.2
1日元気弁当	693	102.1	16.7	29.5	838	102	3.6	1492	269	0.54	0.39	30	5.2	2.6	121	20	21.7
平均	717	106.0	19.1	26.3	894	141	2.6	1856	332	0.41	0.32	37	6.0	3.3	122	27	23.9