

1) 食育基本法と「本県のめざす学校における食育のイメージ」

(食育基本法の参照先; 内閣府食育推進施策 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html> または、食生活情報サービスセンター <http://www.e-shokuiku.com/index.html>)

表1.食育の位置付け・目的と食育の寄与が期待されている事項 食育基本法前文 より

<p>食育の位置付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ○子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために、何よりも重要なもの ○生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの ○あらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる
<p>食育の主な目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ○様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる ○自然の恩恵への感謝の念や理解を深める ○食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深める
<p>食育の寄与が期待されている主な事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する考え方を育てる ○健全な食生活の実現 ○都市と農山漁村の共生・対流を進める ○消費者と生産者の信頼関係の構築 ○地域社会の活性化 ○豊かな食文化の継承及び発展 ○環境と調和のとれた食料生産及び消費の推進 ○食料自給率の向上

食育基本法(平成十七年法律第六十三号)は、食育に関しての基本理念を定め、国及び、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めたものです。前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。」「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」「食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」「人々は、毎日の『食』の大切さを忘れがちである。」「豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の『食』が失われる危機にある。」等とあります。食育基本法前文に記載されている食育の位置付けと主な目的、その寄与が期待されている事項は表1のように整理できます。食育基本法に示された食育の第一の目的は、「様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得する」「健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことですが、同時に、「自然の恵みや食に関わる人々への感謝の念を深める」ことも大きな目的とされています。また、「一人ひとりの食に対する考え方を育てる」「健全な食生活の実現」に加え、「都市と農山漁村の共生・対流」「地域社会の活性化」から「食糧自給率の向上」にいたるまで、食に関わる幅広い分野へ寄与するこ

とが期待されています。

従って、学校での食育においても、どのように食べたいか、どのようにしたらよい食習慣が身に付けられるか、という栄養・健康教育に関わる内容の学習だけではなく、食農教育や地域学習、食品の消費・流通に関わる学習など、食の持つ多様な側面に気づくような取組が求められており、また、このような多様な取組があつてはじめて「食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」という目標も達成できるといえます。

このような学校での食育の学習内容を整理し、全体像として示したものが、本実践プログラム8ページに記載した「本県のめざす学校における食育のイメージ」です。児童・生徒の「心身の健康」を中心課題ととらえています。食育基本法で想定されている食に関する幅広い学習は「食の持つ多様な側面に気づく学習」に相当し、「食の大切さを学ぶ」という目標の下に、その具体的な学習内容を「食べ方」「調理」「食べもの」「地域と食文化」に分けて示してあります。教科・特別活動(給食指導・学級活動)・道徳において、また、主に総合的な学習の時間に行われる食農教育、食に関わる環境・地域・消費流通の学習等として、「食の持つ多様な側面に気づく学習」が実践されることが期待されます。食育の指導計画をこのイメージ図に沿って作成することで、今までの栄養・健康教育の枠を超えた、幅広い内容を視野に入れた食育の実践とすることができるでしょう。ただし、このイメージ図は食育の全体像を示したものですから、一つ一つの取組や単元の設定において、示された内容の全てを含む必要はありません。この中から重点的に取り組む内容を絞り込み、ねらいをはっきり定めることが、よりよい食育実践につながります。

2) 新しい「食に関する指導」と食育の実践

食育と重なる意味を持つ言葉として、学校では「食に関する指導」が使われています。「食に関する指導」は現在の学習指導要領に記載された言葉ではなく、はっきりと内容が定められているものではありません。しかし、従来の栄養教育に代わって平成9年(1997年)の保健体育審議会答申で使用され、その内容については、食に関する指導参考資料(文部科学省 2000)にまとめられているため、「学校での食に関する指導」には一定の枠組みがあると見ることもできます。食に関する指導参考資料にある「食に関する指導」は、特別活動の一環として行われる給食指導を発展させたもので、「生きた教材としての給食」を活かした活動に重点が置かれています。同時に、給食の時間や学級活動での指導だけではなく、教科や総合的な学習の時間と関連させ、食に関する知識を望ましい食習慣の形成につなげられるような実践的な態度を養うことが求められ、「体の健康」「心の健康」「社会性の涵養」「自己管理能力の育成」が四つの目標とされました。しかし、食育基本法に示されている食育の内容(表1参照)全てをこの四つの目標にまとめることは非常に困難になっており、学校における「食に関する指導」についても新たな目標とそれに基づいた内容が求められるようになっていきます。

実際、中央教育審議会・教育課程部会の審議経過報告(平成18年2月 参照先:文部科学省 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/06021401.htm) では、食育を子ども

表2.学校における「食に関する指導」の新しい考え方
中央教育審議会・教育課程部会、審議経過報告 2006 より

理解する	1.食事の重要性、喜びや楽しさ 2.心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方 3.各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史
育む	1.(上記 1.2.を理解することを通して、食生活を)自己管理していく能力 2.正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力 3.食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心 4.食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力 5.各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を尊重する心

の体験の基礎と位置付けるとともに、新しい観点に沿って「食に関する指導」を行うことを「学校における食育」としました。この新しい観点を、更に「理解する」項目と「育む」項目としてまとめ、表2に示してあります。本文中の「本県のめざす学校における食育のイメージ」とともに、これからの学校での食育では、この新しい「食に関する指導」の考え方も、指導計画の作成や単元の目標設定等に活用していくことが求められているといつてよいでしょう。また、食育実践の時間として、給食指導や学級活動は依然として重要な柱の一つですが、学校の教育課程全体で食育を推進していくことが必要です。食育に関連した教科学習が大切であり、また、教科・道徳・特別活動の学習を統合し、体験的・問題解決的な学習を可能とする総合的な学習の時間を活用することが、充実した食育実践には必須のものとなっています。

3) 食べ方に関する内容の基礎・基本としての家庭科・保健の役割

実践プログラム本文中でも強調したように、食育の重要な側面である栄養・健康や調理についての基礎・基本は小学校家庭科、中学校技術・家庭の家庭分野(以下家庭科と略)、並びに小学校体育・中学校保健体育(以下保健と略)の内容として示されていることに改めて注意を喚起してください。8ページに示した「本県のめざす学校における食育のイメージ」の「食べ方」「調理」の具体的指導内容、さらには食べものと栄養については、ほぼ全てこの二つの教科に示されています。例えば、家庭科では、表3に示す内容が学習対象となっており、食べ方や調理について学ぶべきことがほぼ網羅されています。

特別活動等で行われる食に関する指導において、この家庭科や保健の内容と相反するような実践を見ることが時としてあります。このような指導は、児童・生徒の理解を混乱させるばかりか、不適切なことも

表3. 家庭科で扱われる食育に関連した内容
:「岡陽子 家庭科における食育の推進 初等教育資料平成18年9月号、文部科学省」に示された表を改変

	小学校	中学校
校種別視点	食生活の自立の基礎に必要な知識と技能 家族の一員としての視点	食生活の自立に必要な基礎的な知識と技能 自己の生活の自立を図る視点
食事 栄養 食品	日常の食事に関心を持つ(なぜ食べるのか、どのように食べたらよいか)。調和のよい食事(栄養的にバランスの良い食事)のとり方を知る。 楽しく食事ができる。 ・食事において、食品を組み合わせるとの必要性 ・食品の栄養的特質(三つの食品群)	生活の中で食事が果たす役割と健康と食事の関わりについて知る。 栄養素の種類と働き、食品の栄養的特質を知る。 中学生の時期の栄養の特徴について考える。 ・食事の役割(健康保持増進のために毎日食事をとることの必要性、食事のリズムと生活リズムの関係、食事が人と人との関係を深めること) ・健康によい食習慣 ・五大栄養素の基礎的事項と水の働き ・食品の栄養学的特性(食品群) ・日本食品標準成分表と食品群別摂取量の目安
	・食品の組み合わせ	・食品の組み合わせ(食べる量の把握) ・生鮮食品の良否と加工食品の表示(消費期限等) ・用途に応じた食品の選択(目的、栄養、価格、調理の能率、環境への影響等)
	・一食分の食事の献立	・中学生の一日分の献立
調理	簡単な調理ができるようにする。 ・一人分の材料の分量 ・手順を考えた調理計画 ・米飯とみそ汁	健康の保持増進を考えて、1日分程度の食事を整えることができるようにする。 ・簡単な日常食の調理(魚、肉の加熱調理、野菜の生食や加熱調理、卵の様々な調理法等)
	・洗いや、切り方の基礎 ・味の付け方の基礎	・適切な洗いや、切り方 ・調理の目的にあった調味
	・ゆでる、炒める	・煮る、焼く、炒める
安全 衛生	用具や食器の安全で衛生的な取り扱い及びこんろの安全な取り扱いができる。 ・生の肉や魚を扱わない ・後片付けの仕方 ・用具や食器の取り扱い ・こんろの取り扱い	食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具の適切な管理ができる。 ・安全な包丁の使い方 ・食品の適切な取り扱い(保存方法、保存期間等) ・ゴミの適切な処理 ・用具の正しい使い方、ふきんやまな板の取り扱い ・熱源の安全な取り扱い

あります。指導内容の正確さが、教科等と同様に求められるのです。「どこかで聞いたことがある」「テレビで言っていた」「ある本に書いてあった」ことをそのまま教材として用いた授業も時として見受けられます。このようなことを避けるために、まず教師が正確な食情報の選択を心がけ、事前に教材研究を充分行うことが求められますが、家庭科と保健の教科内容との整合性を意識することで、より適切な教材の選択が可能となります。また、家庭科や保健に示された内容は、児童・生徒が生活習慣を確立するための基礎を示すという側面を持っており、生活に関わる内容は、発達段階に充分留意しつつも、学年進行に関わりなく必要なときに繰り返して示すことで身に付いていくものです。この二つの教科内容との整合性は、家庭科や保健を学んでいない小学校低学年の食育を考えるとときにも強く意識し、よりよい食習慣を低学年から確立するために役立ててください。また、家庭科や保健と整合性のとれた低学年での食育は、小学校高学年、さらには中学校・高等学校で学ぶ家庭科や保健体育における効果的な指導と学習内容の定着につながり、食育の目的達成にも貢献することとなります。

なお、言うまでもないことですが、教科を組み込んだ食育の実践(例えば家庭科を組み込んだ小学校5・6年生の食育実践)においては、全体計画・年間指導計画を考える際、各教科の目標・内容を踏まえて計画を組み立てる必要があります。

4) 「健康づくりのための食生活指針」と小中学生の「食べ方」に関する内容の基礎・基本

(参照先:農林水産庁、食生活指針の解説要領 http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/yo-ryo-.pdf、食生活情報サービスセンター、食生活指針について <http://www.e-shokuiku.com/guide/index.html>)

表4. 健康づくりのための食生活指針 :文部省、厚生省、農林水産省 2000

食生活指針 (番号は解説のために付けたもの)	食生活指針実践のために取り組むべき具体的内容
1.食事を楽しみましょう	<ul style="list-style-type: none"> 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
2.1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを	<ul style="list-style-type: none"> 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。 飲酒はほどほどにしましょう。
3.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。	<ul style="list-style-type: none"> 多様な食品を組み合わせましょう。 調理方法が偏らないようにしましょう。 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
4.ごはんなどの穀類をしっかりと。	<ul style="list-style-type: none"> 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
5.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせせて。	<ul style="list-style-type: none"> たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
6.食塩や脂肪は控えめに。	<ul style="list-style-type: none"> 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
7.適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。	<ul style="list-style-type: none"> 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。 しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。
8.食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。	<ul style="list-style-type: none"> 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。 ときには新しい料理を作ってみましょう。
9.調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。	<ul style="list-style-type: none"> 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
10.自分の食生活を見直してみよう。	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。 子どものころから、食生活を大切にしよう。

国民の健康の増進、生活の質(QOL)の向上及び食料の安定供給の確保を図るために、平成12年(2000年)に文部省、厚生省及び農林水産省が連携して策定し、その普及が閣議決定されたもので、10項目の指針と、項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容が示されています(表4)。この食生活指針は、ほぼ同時に制定された「健康日本21」(健康・体力づくり事業財団「健康日本21」<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>)の栄養・食生活分野で設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてを示し、また、食料・農業・農村基本計画の「食料自給率目標」を踏まえ、これを達成していく取組の一環として策定されたもので、その後の食育基本法制定の先駆けとなる内容で構成されています。日本人の伝統的食生活が強く意識されており、食事のとり方(指針3～7)だけではなく、生活の質(QOL)の向上(指針1、2)、食料の安定供給や食文化(指針8)さらには食料資源・環境問題(指針9)に言及している点で、諸外国の指針にはない、食についての幅広い視野に立った指針となっています。学校での食育においても、各教科に示された内容や新しい食に関する指導の目標(表2)に加え、この食生活指針を学習のねらいの設定等に活用することで、適切な実践に結びつけることができます。10項目の指針はどれも大切ですが、小中学生の食べ方に関しては、「食事を楽しみましょう」「1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを」「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」を基本と考え、これに「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」を加えて、自分の食生活を見直せるよう指導するとよいでしょう(表5)。

表5. 小中学生にとって大切な「食べ方」の基本とその意義 :「健康づくりのための食生活指針」から

食事を 楽しみましょう	1日の食事の リズムから、 健やかな生活リズムを	主食、主菜、副菜 を基本に、 食事のバランスを	適正体重を知り、 日々の活動に見合った食 事量を
<p>食事を味わっておいしく楽しく食 べることが身体的にも精神的にも 重要なことを表し、特に小学校低 学年の児童にとっては最も大切な 指針と言えます。</p> <p>ただし、子どもたちにとって望ま れる「食事を楽しむ」とは「好きなも のだけ、好きなときに、好きなよう に(時にはひとりで)、今、楽しんで 食べる」ことではなく、「いろいろな 食事を、生活リズムに気をつけ て、まわりの皆(家族)と一緒に、 今だけではなく将来にわたって も、楽しむことができる食習慣をつ ける」ことです。</p> <p>従って、この指針には、現在問 題とされている「孤食」や「個食」 (足立己幸、知っていますか子ど もたちの食卓 NHK出版 2000) の習慣をなくすことも含まれます。</p>	<p>食事が栄養面だけではなく生活 の質と密接に関連していることを 表しています。これも、児童・生徒 にとって非常に大切な指針で、食 事のリズムが乱れがちになる小学 校高学年～中学・高校生に対して は、最も大切な指針と言えるかも 知れません。</p> <p>子どもの生活リズム改善策とし て文科省生涯学習政策局が主導 している「早ね早おき朝ごはん運 動」(早ね早おき朝ごはん全国協 議会http://www.hayanehayaoaki.jp/)は、この指針の実践をめざ した運動の一つとみることができ、 各学校での食育実践の参考にな るものです。</p>	<p>穀物、特にお米(ごはん)を主食 としてきた日本人の食生活が、世 界の中で特に優れた食事パラン スを生み出してきたことを反映し た指針です。</p> <p>以前の食生活指針にあった「1 日30品目」に代わって、日本人の 食べ方、特にバランスのとれた栄 養摂取の方法の核となる新たな 考え方を提示しており、「一汁三 菜」にみられるような日本の伝統 的なご飯とおかずの組み合わせ 方が特に奨励されています。</p> <p>なお、資料と解説(6)、7)に記載 したように、主食・主菜・副菜は、 三つの食品群(三色食品群)にほ ぼ相当する食材で構成され、主 食・主菜・副菜の摂取量は、食事 バランスガイドに示されていること に留意することが大切です。</p>	<p>食事と身体活動(運動)との関連 を示したもので、肥満とそれに続く メタボリックシンドロームの予防を 主な目的とした指針といえます。</p> <p>肥満は小中学生でも増加し、平 成17年学校保健統計調査では、 12歳児童の約10%が肥満傾向と され、健康日本21では、児童・生 徒に関わる唯一の数値目標とし て、肥満傾向の子どもの減少が取 り上げられています。</p> <p>一方、痩身傾向の児童・生徒も 同時に増加し、12歳児童の約4% が痩身傾向と判定されていること も忘れてはなりません。特に、瘦 身傾向の児童・生徒のかなりの割 合がいわゆる思春期やせ症とい われ、痩身が、時には肥満以上に 深刻な状況につながる可能性が あることに注意する必要があります。</p>

5) 社会科・理科・生活科等と連携した「食の持つ多様な側面に気づく指導」

食育基本法にも示されているように、食育には栄養・健康教育の枠組み(「食べ方に関する内容の指導」)を超えた内容が求められており、本実践プログラムでは、食育で指導する内容を「食の持つ多様な側面に気づく指導」ととらえています。「食べ方」「調理」の基礎・基本は家庭科や保健の教科内容に示されていることは資料と解説3)で説明しました。また、「本県のめざす学校における食育のイメージ」(8ページ)にある「食べもの」「地域と食文化」に関する内容の多くは、社会科、理科や生活科、さらには中学校技術の内容と重なっています。例えば、作物の栽培は、小学校生活科や理科、中学校技術で行われており、命のつながりについては、食物連鎖などの理科における内容と重なります。社会科では、食料の生産(農業・漁業)・流通・消費、地域学習、さらには食文化や食料自給率の問題も扱っています。食育単独の時間枠はそれほど多くとることができない学校が多いと思われませんが、「食育を意識した社会科・理科・生活科の指

導」や、「社会科・理科と関連づけた総合的な学習の時間における指導」が「食の持つ多様な側面に気づく指導」を充実させるでしょう。また、社会科・理科・生活科の教科内容と関連させることにより、発達段階を留意した指導につながります。社会科・理科と関連した体験的・問題解決的な指導は、従来から「食農教育」の形で、または環境教育、地域学習、消費・流通に関する学習の一環として、総合的な学習の時間を活用して行われてきました。このような指導が、教科との関連をより意識して、今後ともさらに活発に展開されることが期待されます。

なお、資料と解説3)でも指摘したように、教科を組み込んだ食育の実践(例えば社会科を組み込んだ食育実践)においては、全体計画・年間指導計画を考える際、各教科の目標・内容を踏まえて計画を組み立てる必要があります。

6)「食品群」の考え方と栄養教育の枠組み

表6.三つの食品群(三色食品群)

:小学校家庭科指導要領解説家庭編、栄養改善普及会近藤とし子の図を一部改変して示した。

()内は三色食品群における説明。

(赤群)	(黄群)	(緑群)
<p>魚・肉・卵 小魚 [しらす、めざし等]</p> <p>牛乳・乳製品 [ヨーグルト・チーズなど]</p> <p>豆・豆製品 [豆腐・納豆・みそ等]</p>	<p>穀類 [米・パン・めん類 ・とうもろこし] いも類</p> <p>油脂類 [サラダ油・バター ・マヨネーズ]</p> <p>砂糖類 [砂糖 ・甘い菓子類]</p>	<p>緑黄色野菜 淡色野菜</p> <p>海藻類 きのこ類 果物</p>
(タンパク質 /脂肪/カルシウム)	(炭水化物 /脂肪 /ビタミン A、D、B1)	(カロテン/ビタミン C /カルシウム/ヨード 食物繊維)
主に体をつくるものになるもの (血や肉になるもの)	主にエネルギーのものになるもの (力や体温となるもの)	主に体の調子を整える ものになるもの (からだの調子をよくなるもの)

食品群とは、日常よく食べられる主な食品について、体の中での役割が類似した食品をグループに集めて分類したもので、様々な食品群が考案されてきました。栄養素等の専門的知識がない場合にも、各グループの食品を組み合わせることでバランスのよい食事とすることができるため、一般の方々に対する栄養教育の最も基本的な、そして最も大切な教材となっています。現在の学習指導要領では、どのような食品群を用いるかを指定していませんが、小学校家庭科学習指導要領の解説に三つの食品群の例示があり、これは小学校低学年の栄養指導で最もよく用いられてきた三色食品群(栄養改善普及会 近藤とし子氏考案)とほぼ同じものです(表6)。様々な食品群の基本形を示しており、年齢にかかわらず使用できる教材ですが、内容の説明の際には、対象とする児童・生徒の発達段階に注意する必要があります。小学校の家庭科指導では栄養素名と結びつけないことになっており(触れてはいけないということではありません)、また、低学年で用いる場合は、5・6年の家庭科できちんと学び直すことを充分意識すると共に、食材の種類に気をつけ、各食品群の働きについての説明も児童にわかりやすいものとする必要があります。一方、中学校の家庭科の教科書には六つの食品群が記載され、学習対象とされています。もともとは厚生省保健医療局が発表し、長い間小学校でも使用されてきた「六つの基礎食品群」に基づくもので、三色食品群と比べて、カルシウム、緑黄色野菜、脂肪を強調した食品群と考えることができます(図1)。

以上のように、食品群は栄養教育の最も基本的な教材として用いられてきたもので、これからの食育においてもその有効性は変わりません。しかしながら、食品群を用いた食べ方の指導は、思ったより難しい側面があり、使用する際の混乱も多くみられます。学校現場から寄せられた疑問等をふまえ、その問題点の幾

図1 三つの食品群(三色食品群)と六つの基礎食品群の関係:三つの食品群は「主にたんぱく質を含む食品」「主にエネルギー源となる食品」「主にビタミン・ミネラルを含む食品」で構成されます。六つの基礎食品群は、三つの食品群に、「カルシウムを含む食品」を選抜した第2群、「緑黄色野菜」を選抜した第3群、「脂肪を多く含む食品」を選抜した第5群を加えたものと考えるのが最も合理的な考え方です。「六つの基礎食品群の1群と2群を合わせたものが三つの食品群の赤群」ということではありません(本文参照)。

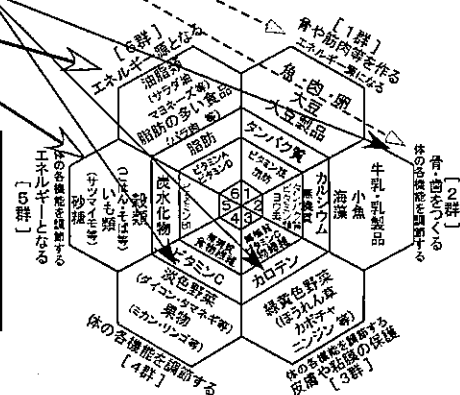
三つの食品群(三色食品群)(栄養改善普及会近藤とし子、小学校家庭科指導要領解説家庭編、より:一部改変)

(赤群)	(黄群)	(緑群)
魚・肉・卵 小魚(しらす、めざし等) 牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど) 豆・豆製品(豆腐・納豆、みそ等)	穀類【米・パン・めん類・とうもろこし】 かもの類 油脂類【サラダ油・バター・マヨネーズ】 砂糖類【砂糖・甘い菓子類】	緑黄色野菜 淡色野菜 海藻類 きのこ類 果物
(たんぱく質/脂肪/カルシウム)	(炭水化物/脂肪/ビタミンA, B, E)	(カルシウム/ビタミンC/カルニチン/ム/イソド/食物繊維)
主に体をつくるものとなるもの(血や肉になるもの)	主にエネルギー源となるもの(力や体温となるもの)	主に体の調子を整えるものとなるもの(からだの調子をよくするもの)

三つの食品群

- + カルシウムを摂取しましょう
- + 緑黄色野菜を摂取しましょう
- + 脂肪のとりすぎに注意しましょう

→六つの基礎食品群



六つの基礎食品群(厚生省保健医療局:一部改変)

つかをまとめてみました。

1. 三つの食品群や六つの食品群は、主な食品をグループ分けしたものですから、うまく分類できない食品もあることに注意した方がよいでしょう。例えば、ナッツ類やデンプンを多く含む豆類(いんげん豆、小豆等)は分類がなかなか困難です。また、こんにやくは「こんにやく芋」からつくられるものですが、「黄」群に分類することはできません。どうしても分類したいという場合には、食物繊維が多い点で「緑」群の方が適当でしょう。乳製品といってもバターははじめから「黄」群に分類されていて、同じように生クリームも「黄」群であって、「赤」群とは考えられません。

分類が困難な食品については、無理にグループに分けずに、「分類は難しい」と伝えて、理由を説明する方がよい場合も多いと思われます。

2 食品群は、体の中での役割が類似した食品のグループ分けですが、栄養学の考え方では、「体の中での役割」は「体の中での栄養素の役割」を意味しています。一つの食品は多くの栄養素を含みます。従って複数の役割に関わることが一般的です。たとえば、穀類は、主にエネルギー源となるのであって、たんぱく質もかなり含んでいます。小学校高学年でも、このことに触れておくことが必要で(小学校学習指導要領解説 家庭科)、これが、中学生になってからの栄養素の理解を促すことにもつながるでしょう。

ただし、食品群の優れた点は、食品・食材の分類のみを知ることで、バランスのよい食事と調理を可能とする点にあって、栄養素の説明をするための教材ではありません。栄養素を理解しないでもバランスのよい食事・調理が可能となる点は、家庭科で六つの食品群の群別摂取量を学ぶ中学校でも強調する必要があります。

3 小学校で給食指導に三つの食品群を用いると、「なぜいつも牛乳を飲むの?」という児童の疑問をうまく説明できません。肉や魚とは役割が異なるためにわざわざ牛乳を飲むのですから、三つの食品群の応用もしくは発展的な学習として、「赤・黄・緑(三色食品群表示) + 牛乳」とし、「三色だけでは骨や歯を十分に強くすることができないから」と教えるのが最もスムーズな説明でしょう。これは、給食の献立作成をそのま

ま反映した説明でもあり、実際、給食指導用の教材としても用いられてきています。

なお、この「三つの食品群の応用」は、中学校で三つの食品群から新しく六つの食品群を教える時にも役立つ考え方で(図1)、また、高等学校家庭科の教科書に記載されている四つの食品群は、卵と乳製品を強調したものです。更に、例えば、低血色素性貧血の児童・生徒に、鉄分の多い食品を勧める場合にも、同じ考え方を適用して、三色食品群に、新たに「鉄を多く含む食品のグループ」を加えることで対応できるといえるのではないのでしょうか。

4 食品群の指導で、学校現場から最も多くの疑問が寄せられてくるのが、小学校家庭科教科書や食生活学習教材小学校高学年用(文部科学省)で示されている三つの食品群が、小学校学習指導要領解説家庭科の例示(表6参照)と異なっている点です。小学校家庭科では、六つの基礎食品群を長く扱ってきた経緯があり、その後、三つの食品群へ移行しました。この移行が、教科書や食生活学習教材の作成において十分に反映していないことが、疑問を生んでいる主な原因と思われます。

実際、小・中学校の家庭科教科書では、現行教科書においても、食品群の図としては六つの食品分類を掲載しています。しかし、グループ分けの説明は三つの食品群で行っています。そのため、六つの基礎食品群でカルシウムを多く含む食品群に分類された海藻類が、三つの食品群の「主に体をつくる食品」に分類された図となっています。骨や歯は、体の重要な部分ですから、「カルシウムが体をつくる」という考え方は、必ずしも間違いとはいえません。しかし、小学校家庭科学習指導要領解説の例示や、そのもとになったと考えられる三色食品群は、栄養素としては「主にたんぱく質を含む食品」を一つのグループと考えた食品群であり(表6)、主菜として魚類・肉類・大豆製品を食べるという日本人の食生活を反映したものです。小学校低学年で三色食品群を使う場合にも、家庭科教科書の記述を反映して、最近では海藻を赤群としている例がよく見られるようになりました。しかし、これではバランスのよい食事のとり方の実践に結びつけた指導は難しいでしょう。小学校の家庭科教科書でも、「のりやわかめなどの海そうは、主に体の調子を整えるもとになる食品に分類することもある」とただし書きが記載されるようになってきました。三つの食品群を用いた指導においては、このただし書きを優先しない限り、三つの食品群に基づいた食事のとり方を児童・生徒が理解し、バランスのよい食事摂取に結びつけていくことはできないと思われます。海藻は主菜にはなりませんし、血や肉をつくるためにはほとんど役に立たないからです。

5 小・中学校の教育課程では、食品群の考え方が、バランスのよい食事摂取を教えるときの基本となって

表7. 栄養教育の枠組み : 楽しく食べる子どもに(日本児童福祉協会 2004)記載の図をもとに作成

栄養教育の枠組み	栄養素選択型	食材選択型	料理選択型		
主な行動・営み	エネルギー・栄養素の種類・量の把握	食材入手・購入・料理	料理選択/献立作成・調理・食事		
基準	日本人の食事摂取基準	食品群・食品構成	料理群・料理構成	[料理選択型における食分量]	
行動目標	一日に必要な栄養素のバランスをとります	一日の食事に三群の(三色)食品を組み合わせましょう	一食に主食・主菜・副菜を組み合わせましょう	食事バランスガイド(成人:性・年齢・活動量によって異なる)	お弁当箱なら:
料理食品栄養素の対応	(エネルギー)	穀類 芋類 砂糖・油脂	主食	主食 5-7SV	主食 3
	炭水化物 脂質(主に脂肪) たんぱく質	魚/肉/豆類/卵/乳	主菜	主菜 5-6SV	主菜 1
	ビタミン ミネラル 食物繊維	緑色野菜 淡色野菜 海藻・きのこ	副菜	副菜 3-5SV	副菜 2
			(汁など)	(牛乳 2SV) (果物 2SV)	

います。また、小学校低学年でも三色食品群が用いられてきたことは既に説明したとおりです。一方、健康づくりのための食生活指針では、日本の伝統的な食べ方を重視した「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」が基本とされています。この取り扱いについての疑問も学校現場で食育に携わる教師や学校栄養職員の方々から多く寄せられます。しかし、食品群と「主食、主菜、副菜を基本に」の考え方は相反するものではありません。このことを教える側は充分認識する必要があります。表7に「栄養教育の枠組み」として、食品群と主食、主菜、副菜の関係、さらには栄養素摂取との関係を示してありますが、この表に記載された関係を発達段階に沿って理解していくことは、児童・生徒にとっても、非常に大切なことといえます。

7) 食事バランスガイドの考え方と食生活指針・食品群との関連

食事バランスガイドは、健康づくりのための食生活指針の中心となっている指針「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」を具体的な行動に結びつける目的で、平成17年(2005年)に厚生労働省と農林水産省が共同して作成・発表したもので、「主食、主菜、副菜を」「どれだけ」食べたらよいかが示されています。また、牛乳と果物は食事としては摂取しないと見なし、その摂取量は別に示しています。詳細は、フードガイド(仮称)検討会報告書(http://j-balanceguide.com/pdf/guide_exam1.pdf)を、また、その使用方法等については、厚生労働省健康局総務課のウェブサイト(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>)等を参照できます。国民の健康づくり、生活習慣病の予防、食糧自給率の向上に寄与することが期待されており、食育基本法に基づいて食育推進施策の基本的事項を定めた食育推進基本計画(平成18年 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/suisin/kihonmokuji.html>)においても、食育推進のための目標値の一つに、「食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加」があげられました。

学校における食事バランスガイドの具体的な活用法は、今後の課題といえますが、学校教育においては食品群をバランスのよい食事の基本としてきたことから、三つの食品群と主食・主菜・副菜、食事バランスガイドの関係(表7)を念頭に置いて指導に用いることになると考えられます。ただし、主食・主菜・副菜は、黄・赤・緑(三色食品群表示)にほぼ相当しますが、日本の食生活では、いも類を主食とみなすことはほとんどないことに気がつくでしょう。また、油脂類や砂糖は、調理・調味に用いられるものです。従って、主食・主菜・副菜の量を示した食事バランスガイドでは、「芋の煮っころがし」は副菜に挙げられ、油脂類・砂糖の量に相当する数字はありません。この点では三色食品群の分類と食事バランスガイドは一致しないことになります。資料と解説6)で説明した「三つの食品群の応用」を援用すれば、食事バランスガイドは次のように説明できると思われれます。黄群の穀物(特にお米)を特に強調して「主食」、残ったいも類は緑群と一緒に「副菜」、そして、給食指導の場合と同様、牛乳は一つのグループと考え、更にデザート等で食べられる果物も独立させたものが、食事バランスガイドの基本的な分類となっています。

食事バランスガイドに示されたSVの数値自体は、やや理解しにくいものですが、食卓、外食、惣菜など、食べるときに見ている状態のものの量を示した点で、考え方としてはよりわかりやすくなっています。しかし、学校教育に導入する場合には、家庭科の内容との関係や児童・生徒の発達段階には充分注意し、使用方法や教え方等を事前に充分検討しておく必要があるでしょう。