

領域「健康」のねらい及び内容に即した保育者養成校における 指導の課題と可能性

——学生の食生活の実態と健康に関する意識調査の結果から——

坂井 莉野 ・ 高島 裕美

Current Issues and effective Ideas at Lectures according to Aims and Content of "Health" Field in the Training School for Early Childhood Education and Care : Based on Research of Students' Eating Habits and Health Consciousness

Rino Sakai, Hiromi Takashima

キーワード：領域「健康」、幼稚園教育要領、食育、若者、生活習慣

1. はじめに

本稿の課題は、保育者養成課程に在籍する学生の食生活の実態と健康に関する意識調査の結果をもとに、保育・幼児教育における領域⁽¹⁾「健康」の分野の指導上の知識・技能を学生が獲得する際の課題を明らかにするとともに、保育者養成校としての指導法や指導内容の新たな方針を探ろうとするものである。なお、本稿で対象とするのは、領域「健康」のうち、子どもたちの食に関わる指導、いわゆる「食育」についてである。

2006（平成18）年の教育基本法の改定以降、幼児教育に求められる役割はこれまでになく高まっている。2018（平成30）年4月より、改定幼稚園教育要領・認定こども園教育保育要領・保育所保育指針（以下、教育要領等と略記）が次々に施行を迎えるなか、これからの幼稚園・こども園・保育所（以下、幼稚園等と略記）では、これまでより一歩踏み込んだ幼児教育・保育の実践が求められるようになることが予想される。保育者（幼稚園教諭・保育教諭・保育士）養成校にとっては、特に今次の改定により力点が置かれた分野や項目について、その指導法や指導内容を刷新することを求められているといえる。

保育者養成校として、これからの社会に求められる幼児教育・保育の担い手を育成するにあたり、適切で効果的な教育課程あるいは学習内容の再編は、喫緊の課題である。そのために、現在の指導上の課題を整理し、そこから新たな展望を探ることには一定の意義があると考えられる。

2. 問題の所在と課題の設定

以下では、第一に、改定教育要領等における領域「健康」の記述から、これからの幼児教育・保育によって、どういった子どもたちを育成しようとしているのかを明らかにする。第二に、国民全体の食生活の改善に関わるさまざまな施策を時系列的に整理する。それらによって、「食育」の重要性が高まっていることを示す。第三に、将来の保育者である保育者養成課程に在籍する学生らの世代における、食生活の特徴と課題を述べる。そのうえで、本稿の課題を改めて設定する。

2-1. 教育要領等における領域「健康」のねらい及び内容の新旧対比からみえる現代的課題

教育要領等における領域「健康」では、その目的として、「健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う」と述べられている。また、そのねらいの中には「健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける（注：下線部筆者）」とあり、単に運動能力や体力の向上にとどまらない、自身の健康を持続するための習慣付けとそこへ向かおうとする意欲の醸成を重視しているということがわかる。

ところで教育要領等は、現行のものが2006（平成18）年より施行され、およそ10年を経て、2018（平成30）年4月より改定された要領が順次実施されることとなる。新要領等では、旧要領等と比較して、どこに重点が置かれているのだろうか。以下の**図表1**は幼稚園教育要領の領域「健康」のねらい・内容ならびに内容の取扱いにおける記述について、新旧を比較したものである。

図表1 領域「健康」のうち食に関する記述の部分に焦点を当てた新旧対比表

	2006(平成18)年度改定	2018(平成30)年度改定
1 ねらい	(1) 明るく伸び伸びと行動し、充実感を味わう。 (2) 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。	変更なし
	(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付ける。	(3) 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身に付け、 <u>見通しをもって行動する。</u>
2 内容	(1)～(4) 略	変更なし
	(5) 先生や友達と食べることを楽しむ。	(5) 先生や友達と食べることを楽しむ、 <u>食べ物への興味や関心をもつ。</u>
	(6)～(10) 略	変更なし
3 内容の取扱い	(1)～(3) 略	(1)、(3)変更なし
	(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。	(4) 健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、 <u>食の大切さに気付き</u> 、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること。
	(5) 略	(5)一部変更あり、(6)新設・略

※注 加筆部分を太字・下線で表示している。

今次改定では、同じ領域「健康」のなかでも、遊びや運動に関する部分の変更がほとんどみられない（注：図表中網掛け部「変更なし」）のに対し、2の(5)と3の(4)にみられるように、食育にかかわる部分に特に力を入れていこうとしていることが分かる。

さらに文言を詳細にみると、旧要領の記述をベースに、新たに「食べ物への興味や関

心をもつ」や「食の大切さに気付く」等の表現が加筆されている。ここから、子どもたち自身が、遊びや日常の活動の中で、誰かに強いられることなく主体的に、自ら感じ・気付くことに重点を置いているということが分かるだろう。ひるがえって、そこでの保育者の役割とは、一方向的な指導ではなく、子どもたちの興味や関心を惹くことができるような環境づくりと活動の内容編成であろう。

改定教育要領等においては領域「健康」に限らず全体として、これまで以上に、子どもたちが、自身の考えを述べそれを他者と共有する経験を通して、自ら学びを深める過程を重視している⁽²⁾。子どもたちに対し、学びへの促しができるような保育者が今日求められていると考えることができる。

2-2. 日本における食生活改善にかかわる諸制度とその成立背景

幼児教育・保育に限らず、食育は現在、すべての国民が望ましい食習慣を身に付け豊かな食生活を送るために、特に重点化しようとしている分野といえる。2005（平成 17）年より施行された「食育基本法」をもとに、農林水産省・厚生労働省・文部科学省等各省庁を横断する形で、「食育」が現在推し進められている。

ここで「食育」の定義・位置づけを確認しよう。農林水産省ウェブページ⁽³⁾によると「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること（注：下線部筆者）」とある。つまり、国民の食生活を健全なものにするため、引用下線部の「知識や力の習得」という表現にあるように「教育」を通して、その改善を図ろうとするものであることが分かる⁽⁴⁾。食育は、幼い子どもたちにとってだけでなく、あらゆる世代の国民にとって必要な取組であるという認識がみて取れる。

当然ではあるが、食育が重視される背景には、国民の食生活・健康について何らかの課題が存在する。次では、本稿で分析の対象とする 10 代後半～20 代前半の学生の世代に焦点化して、彼ら・彼女らの世代＝若者世代の食生活・健康上の課題を整理する。

2-3. 若者世代の食生活・健康上の課題

ここでは厚生労働省が実施している年次調査「国民健康・栄養調査」の結果より、国民、なかでも若者世代の食生活の特徴と課題を整理する。

まず前提として、国民全体の食生活の問題として指摘されているのは、いわゆる「食生活の欧米化」であり、それによって生活習慣病（糖尿病、心臓疾患、脳卒中等）が増加していることである。また、高齢化が進み平均寿命が延伸すると同時に、疾病に脅かされ日常生活の制限を余儀なくされる不健康な期間も増大することが予想されることか

ら、健康な心身状態での生活を長く送るために、予防の観点から食生活をはじめとする普段の生活習慣を整えることが肝要であると指摘されている⁽⁵⁾。

さて、この「国民健康・栄養調査」のうち、食生活に関する最も詳しい調査を行っている 2011（平成 23）年の結果をみてみよう。

調査の結果、10 年前と比べて、野菜類、果物類、魚介類の摂取量は減少し、肉類の摂取量が 1 割近く増えていることが明らかとなった。この件を報道した日経新聞（2012 年 12 月 6 日付朝刊）では「日本人の肉食化進む『生活習慣病リスク高まる』 11 年、厚労省が 10 年前と比較」という見出しを付けている。

また同じ調査で、20～40 代において、野菜類、果物類、魚介類の摂取量が特に少ないという傾向が指摘されている。特に若い世代（20 代）では、①栄養バランスが悪い ②外食等の利用が多い ③生活習慣を改善しようという意思が弱い という特徴が指摘されている。なかでも③については、良好な生活習慣を送っていない者に対し、それを改善する意思があるかどうかを訊ねた設問において、実に 7 割近くが「今は改善するつもりはない（が、将来的には改善したい）」と回答している⁽⁶⁾。これは、若者世代にとって、現在の生活習慣が一生涯の健康に関わるという認識が浅薄であることを示す。

しかし一方で彼ら・彼女らの世代は、先に挙げた「食育基本法」制定時に就学期を迎え、文部科学省「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業（2006（平成 18）年）により「早寝・早起き・朝ごはん」運動が励行される等、「正しい」食生活・生活習慣に関する指導を最も多く受けてきたと推測できる。にもかかわらず、彼ら・彼女らが良好な食生活・生活習慣を送ることにに対し積極的でないのはなぜだろうか。内容は若干異なるが、大学生の運動習慣の実態と意識について調査した北海道教育大旭川校グループの論文⁽⁷⁾では、大学生の多くが運動不足を自覚しており、日常的に運動をすることの必要性は自覚しながらも、さまざまな理由をつけて結局は実行に至らないという行動パターンを明らかにしているが、この指摘は、生活習慣の不良を自覚しながらも、何らかの阻害原因があつて改善に至らないという図式と一致する。ここから提起されるのは、彼ら・彼女らが、どういった理由で「良好」とはいえない食生活・生活習慣を送ることを自ら選択してしまうのか、という論点である。

2-4. 本稿の課題と研究の目的

ここまでの考察をまとめ、本稿の課題を改めて提示したい。

第一に、今次の教育要領等の改定では、領域「健康」のうち、食育に関する改定が多くみられることから、食育の観点がさらに重点化されているといえることができる。またその内容として、「(子どもたちが) 興味・関心を持つ」「(子どもたちが) 気付く」とあるように、保育者による一方的な指導の強化よりも、子どもたちが自ら主体的に学びを

深められるような環境づくり等の、いわば「仕掛けづくり」が重要だとみることができ
る。

また第二に、子ども世代に限らず、日本では、国民全体の食生活・生活習慣の改善を
目的とし「食育基本法」をはじめとする施策が特に 2000 年以降次々と着手されているこ
とが確認できた。なかでも食育とは、「教育」を通して、食生活・生活習慣の改善あるい
は予防を進めようとするものである点で、画期的であるといえよう。

そして第三に、若者世代の食生活・生活習慣の問題が、さまざまな調査で指摘されて
いる。その一方で、上記のような施策が取られていてもなお、現状の改善に至っていな
いということが課題である。

以上の考察をもとに、保育者養成校として、子どもたちが主体的に自らの食生活を創
造できるような幼児教育・保育の「仕掛け」を考え実践することができる保育者を育成
するためには、保育者養成課程に在籍する学生（以下、学生と略記）の食生活の実態を明
らかにすると同時に、学生自身の食に対する意識について明らかにしたうえで、指導法
や指導内容の改善策を提示することを本稿の課題に設定する。

3. 研究の方法とデータの特徴

以上の課題に取り組むために、学生の、現在の食生活の実態、なかでも食事のバラン
スや朝食摂取の有無等、先にふれた「国民健康・栄養調査」等で課題が指摘されている
部分について、どのような様相を表しているのかを明らかにする。またその際、食生活
の実態だけでなく、そうした選択・判断に至った考えや意識にも目を向け、実態と意識
との両面における課題を明確にする。

具体的には、学生の三食（朝・昼・夕食）の摂取の有無と内容について明らかにする
とともに、どういった食物・メニューを好んで摂取しているか(好き嫌いの有無と種類)、
食事についての意味づけを数量データと自由記入等の言語データとにより明らかにする。

分析に使用するデータは、筆者らが 2018 年に実施したアンケート調査によって得ら
れたものである。調査の概要、分析対象者の基礎データは**図表 2-1、2-2** のとおりであ
る。

図表2-1 アンケート調査「若者の食生活の実態と健康に対する意識に関する調査」の概要

調査の名称	「若者の食生活の実態と健康に対する意識に関する調査」
調査対象者	保育者養成校(短期大学)に在籍する学生
調査票配布数	115
調査時期	2018年10月
調査方法	集合調査法
回答者数	110
回収率(%)	95.7

図表2-2 回答者(N=110)の基礎データ

	内訳
年齢	18歳(23.6%)、19歳(42.7%)、20歳(26.4%)、21歳以上(7.3%)
性別	女子学生100名(90.9%)、男子学生10名(9.1%)
居住形態	実家で暮らしている(80.0%)、自炊が必要なひとり暮らしをしている(17.3%)、自炊が不要なひとり暮らしをしている(0.9%)

4. 結果の分析

4-1. 学生の食生活の実態と健康状態

学生らは、普段、どのような食生活を送っているのだろうか。ここではまず、平日つまり学校がある日の朝／昼／夕食について、その摂取の有無や内容をデータより明らかにすると同時に、その特徴について述べる。次に、主に夕食について、これも近年指摘されているいわゆる「孤食」(ひとりで食事を摂る)の有無・頻度、その理由等を明らかにする。さらに、学生らの食事のメニュー選択・決定に大きな影響を与えられられるいわゆる「好き嫌い」の特徴を紹介する。

4-1-1. 朝食

若者の食生活を特徴づけるものとして、「朝食の欠食」傾向がある。厚生労働省による「平成21年国民健康・栄養調査」によると、朝食を食べない者の割合は20歳代では男性21.0%、女性14.3%、30歳代では男性21.4%、女性10.6%となっており、若い世代での比率が高くなっている(全体では男性10.7%、女性6.0%)。

図表3-1 普段(※注 学校のある平日)朝食を摂るかどうか(N=110)

	回答数	構成比
1)毎日食べる	59	53.6
2)時々食べる	25	22.7
3)あまり食べない	13	11.8
4)食べない	12	10.9
無回答	1	0.9
合計	110	100.0

図表3-1をみると、8割近くが朝食を食べて

はいるが、全国調査の結果に比べて欠食率はやや高いということがわかる。

図表3-2 朝食を摂る理由(※注 Q1(1)で「1)毎日食べる」「2)時々食べる」を選んだ人(N=84)のみ、複数回答)

	回答数	構成比
1)食べることが当たり前(習慣)だから	48	57.1
2)食べた方が身体の調子がよいから	37	44.0
4)お腹が鳴らないようにするため	25	29.8
7)特に理由はない	11	13.1
3)ダイエットのため	7	8.3
5)家族・同居者が食べるから	7	8.3
6)その他	6	7.1

M.A.計=141

朝食を摂ると回答したグループについて、その理由を訊ねた。**図表3-2**をみると、「食べることが当たり前」等、朝食を摂ることが習慣化していることがわかる。また、「食べた方が身体の調子がよい」等、朝食の摂取の有無と一日

の体調が関係しているという感覚を持っていることもわかる。朝食が習慣化しており、その利点を、自身の実感として知っているということが、8割の学生の朝食の摂取につながっていることがわかる。

図表3-3 朝食を摂らない理由(※注 Q1(1)で「3)あまり食べない」「4)食べない」を選んだ人(N=25)のみ、複数回答)

	回答数	構成比
4)時間がないから	15	60.0
1)食べないのが当たり前(習慣)だから	5	20.0
2)食べると身体の調子が悪いから	5	20.0
6)用意されていないから	5	20.0
7)その他	4	16.0
5)家族・同居者も食べないから	2	8.0
8)特に理由はない	2	8.0
3)ダイエットのため	1	4.0

M.A.計=39

う回答は2割にとどまっていることから、朝食を摂らないグループの学生にとっても、朝食の摂取はある程度習慣として捉えられていることがわかる。

ところで、朝食が、「習慣」として身に付くようになるためには、家庭での幼いころからの食生活の影響が強いと考えられる。食事の時間や内容というものは、食事の作り手や、ともに食事を摂る家族・同居者等の動きに多くがゆだねられるものと予想される。そこで筆者らは、学生は、家族・同居者等が朝食を摂っていればそれに同調して食べるか、あるいは、誰かが朝食を準備してくれていれば食べるのではないかという仮説を立てた。

その点に関して、**図表3-3**を見直すと、質問項目5)の「家族・同居者も食べないから」や、質問項目6)の「用意されていないから」への回答数は多いとはいえ、この仮説を支持する結果にはなっていない。朝食が準備されているかどうか、また、自分以外の誰かが朝食を摂っているかどうかにかかわらず、学生らは、いわば「主体的に」朝食を摂ろうとしていることがわかる。このことは、朝食を摂ることが多くの学生にとって当たり前として認識されていることを表しているが、一方で、朝食時にこそ、後述するような「孤食」傾向が広がっているということを示しもする。

図表3-4 朝食のメニュー(※注 Q1(1)で「1)毎日食べる」「2)時々食べる」を選んだ人(N=84)のみ、複数回答)

	回答数	構成比
1)主食(ご飯、パン、麺類、芋類、シリアル等)	82	97.6
6)飲み物(お茶、牛乳、ジュース等)	55	65.5
2)主菜(肉類、魚介類、卵等)	27	32.1
4)汁物(みそ汁、スープ等)	27	32.1
5)果物、デザート	18	21.4
3)副菜(野菜類等)	16	19.0
7)菓子	7	8.3
8)その他	3	3.6

M.A.計=235

「汁物」は3割程度にとどまっている(順に32.1%、32.1%)。

さらに、これら8項目のメニューの組み合わせを調べた結果、「主食」のみで朝食を済ませている学生は82名(74.5%)に上ることが明らかになった。栄養バランスのよい食事メニューとされる「一汁三菜(主食+主菜+副菜+汁物)」を実行している学生

その一方で、朝食を摂らないとする学生らの理由とは何だろうか。**図表3-3**をみてみよう。

母数は少ない(N=25)ものの、実にその6割が選択しているのは「(朝食を摂っている)時間がない」である。その一方、「食べないのが当たり前」とい

次に、**図表3-4**から、朝食の内容をみてみよう。

回答が集中しているのは、ご飯やパン等の「主食」(97.6%)、「飲み物」(65.5%)である。この2項目が突出している反面、肉や魚等の主菜・野菜等の「副菜」、身体を温めるような

は、わずか6人(5.5%)であった。

先の結果とも合わせて解釈すると、時間のない中で朝食を摂ろうとすれば、栄養バランスに配慮する余裕はなかなか持てないため、手軽に摂ることができ、また満腹感を得られるご飯やパン等の主食にその大部分を頼っているという状況があることが想像できる。

実は、こうした「主食」＝炭水化物に偏った食事内容は、今回の調査において朝食だけでなくすべての食事において多くみられた。本調査の回答者における大きな特徴といえよう。本調査では、回答者に1日の食事メニューの記載を依頼している。その中から特徴的なものを紹介しよう(図表4)。

図表4 炭水化物を多く摂っている例(1日の食事メニュー)

	メニュー(食事内容)	食事時刻
朝食	食パン	7:00
昼食	チャーハン(手作り) カップ麺	12:00
夕食	ギョーザ(手作り)	19:30
間食	アイス	21:00

ID=104(男子学生、自炊の必要なひとり暮らし)の回答より、原文ママ

もちろんここに示したのは110の母数の内の1ケースではあるが、これと同様のメニューの偏りや食事品目の少なさは、他の多くの学生の回答にもみられた。

4-1-2. 昼食

次に、昼食の内容についてみていこう。

図表5 普段(※注 学校のある平日)の昼食のメニュー(※N=110、複数回答)

	回答数	構成比
1) 家族や同居者が作った弁当	75	68.2
7) カップラーメン	50	45.5
3) 学食を利用する	44	40.0
2) 自分が作った弁当	26	23.6
6) コンビニの調理済み惣菜・弁当	24	21.8
8) 市販の菓子(袋菓子、ケーキ、アイスクリーム等)	13	11.8
4) 学校外の店を利用する	8	7.3
5) スーパー等の調理済み惣菜・弁当	3	2.7
9) その他	3	2.7

M.A.計=246

で弁当を作って学校に持参してきているということがわかった。さらに、学食を利用するという学生も少なくなく(40.0%)、健康的な食生活を送っているようにみえる。

その一方で、カップ麺を食べるという学生が、5割近くに上るという点は無視できない。また、図表4でみたような「主食」のみに大きく偏った食事メニューは、昼食においてもみられる。そのなかで特筆すべきは、市販の菓子だけで昼食を済ませている学生が存在するということだ。決して割合は多くはない(11.8%)が、食事のメニューや栄養バランスに無頓着という学生の傾向が、ここから垣間みえる。

図表5をみると、実に7割近くの学生が、家族や同居者の作った弁当を持参しているということがわかる(68.2%)。また、自宅通学生とひとり暮らしの学生とで、回答の傾向の違いをみた結果(図表略)、ひとり暮らしの学生の20人中11人が、自分

4-1-3. 夕食

ここまでみてきたように、学生らは、三食の食事を摂ること自体には積極的なものの、食事のメニューや栄養バランスに対しては、あまり注意を払っていない・気にしている余裕がないという傾向がある。ところで、一日の食事の中で、おそらく最も時間をかけてメニューを考え、自分以外の誰かとともに食べる機会が多いのが夕食であろう。そのメニューに、学生らは何を選んでいるのだろうか。

夕食に関して筆者らが明らかにしたいと考えたのは、世の中にあふれかえる市販品(惣菜・弁当・ファストフード等)がどれだけ学生の食卓に上っているのかということであった。さらに、カップ麺や菓子といった、もはや食事メニューとは呼べない「メニュー」がどれだけ選ばれているのか、その頻度を明らかにすべくいくつかの質問を設定した。

図表6-1 夕食を市販品(※注 自分や家族・同居人が調理したものではないもの)で済ませる頻度(※平日、N=110)

		利用することはない	ほとんど利用することはない	週に3日未満は利用する	週に3日以上は利用する	毎日利用する	「利用する」*合計
2) スーパー等の調理済み総菜・弁当 (N=109)	回答数	15	50	38	5	1	44
	構成比	13.8	45.9	34.9	4.6	0.9	40.4
6) 外食(ファストフード以外) (N=108)	回答数	11	61	29	7	0	36
	構成比	10.2	56.5	26.9	6.5	0.0	33.3
7) 市販の菓子(袋菓子、ケーキ、アイスクリーム等) (N=106)	回答数	39	32	20	13	2	35
	構成比	36.8	30.2	18.9	12.3	1.9	33.0
5) 外食(ファストフード) (N=107)	回答数	13	59	30	5	0	35
	構成比	12.1	55.1	28.0	4.7	0.0	32.7
3) コンビニの調理済み総菜・弁当 (N=108)	回答数	27	53	25	3	0	28
	構成比	25.0	49.1	23.1	2.8	0.0	25.9
1) 冷凍食品 (N=107)	回答数	34	50	14	7	2	23
	構成比	31.8	46.7	13.1	6.5	1.9	21.5
4) カップ麺 (N=107)	回答数	33	53	17	4	0	21
	構成比	30.8	49.5	15.9	3.7	0.0	19.6
8) その他 (N=27)	回答数	24	2	1	0	0	1
	構成比	88.9	7.4	3.7	0.0	0.0	3.7

*注 「利用する」は、「週に3日未満は利用する」「週に3日以上は利用する」「毎日利用する」を合計した数である。

図表6-1をみると、すべての項目において、「毎日利用する」と回答した人はごくわずかであることがわかる。回答のうち、「毎日利用する」「週3日以上/未満利用する」の数を合計したものが、図表中の最右列の太字の数値である。毎日ではないものの、全体の4割以上がスーパーの調理済み総菜・弁当を、また3割以上がファストフードをはじめとする外食や菓子で夕食を済ませているという実態が明らかになった。

図表6-2 市販品を利用する理由(※注 Q6(1)の1)~8)のいずれかの項目で、「毎日利用する」「週3日以上は利用する」「週3日未満は利用する」を選んだ人(N=83)のみ、複数回答)

	回答数	構成比
4)おいしいから	37	44.6
2)作る手間が省けるから	36	43.4
1)調理する時間がないから	28	33.7
5)自分では作れないから	16	19.3
3)後片付けの手間省けるから	15	18.1
9)安いから	13	15.7
10)その他	9	10.8
11)特に理由はない	8	9.6
7)食事の品数増やすため	4	4.8
8)少量で買えるため	2	2.4
6)栄養バランスに配慮するため	1	1.2
無回答	2	2.4

M.A.計=169

その理由についてみていこう。理由として最も支持されているのは、「おいしいから (44.6%)」であった。次に支持されているのは、調理時間や手間の軽減である (順に43.4%、33.7%)。その一方、「食事の品数を増やす」や「栄養バランスへの配慮」といった項目はほとんど選択されていない (順に4.8%、

1.2%)。こうした結果は、これまでみてきた「食べること自体は習慣化しようとしている一方、食事の内容等については無頓着」という学生らの行動の傾向を裏付けるものといえよう。

特に気になるのは、ここでも、市販の菓子を頼っている学生の存在が一定数いる (図表6-1中、網掛け・太字囲み部分) —— というよりも、他の市販品に負けるとも劣らない勢いで支持されている (33.0%) ことである⁽⁸⁾。

4-1-4. 「孤食」の有無と頻度

ここでは、4-1-1でふれた「孤食」の実態について明らかにする。改めて「孤食」とは、明確な定義はないが、ひとりで食事を摂る状況を指す。厚生労働省が行っている「児童環境調査」によると、近年、家族がそろって食事を摂る頻度が減少しているという⁽⁹⁾。こうした状況から、ひとりで食事を摂る子どもたちが増加していると予想できるが、果たして学生たちにはそうした傾向はみられるのだろうか。

図表6-3 普段(※注 学校のある平日)、夕食をひとりで摂る頻度(N=110)

	回答数	構成比
1)毎日ひとりで食べる	17	15.5
2)時々ひとりで食べることもある	44	40.0
3)あまりひとりで食べることはない	33	30.0
4)ひとりで食べることはない	16	14.5
合計	110	100.0

まず、普段から夕食をひとりで摂ることがどのぐらいの頻度であるのかを訊ねたのが図表6-3である。「毎日ひとりで食べる」と「時々ひとりで食べることもある」の回答数を合わせると、実に全体の半数以上を占める (55.5%)。

この図表6-3を居住形態ごとにみたのが図表6-3-1である。ひとり暮らしの学生が「孤食」傾向にあるのは理解しやすいが、自宅通学生でも、夕食をひとりで摂ることのある学生が88人中44人と実に半数に及ぶということは驚きである。

図表6-3-1 居住形態別・夕食をひとりで摂る頻度(N=110)

		夕食をひとりで摂る頻度				合計		
		毎日ある	時々ある	あまりない	ない			
居住形態	自宅通学	回答数	6	38	30	14	88	
		構成比	6.8	43.2	34.1	15.9	100.0	
	自炊必要・独居	回答数	11	3	3	2	19	
		構成比	57.9	15.8	15.8	10.5	100.0	
	自炊不必要・独居	回答数	0	1	0	0	1	
		構成比	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	
	合計		回答数	17	42	33	16	108
			構成比	15.7	38.9	30.6	14.8	100.0

図表6-4 夕食をひとりで摂る理由(※注 Q6(3)で「1)毎日ひとりで食べる」「2)時々ひとりで食べることがある」を選んだ人(N=61)のみ、複数回答)

	回答数	構成比
1)食事の時間や場所が合わないから	39	63.9
7)一人暮らしだから	11	18.0
2)一緒に食べる人がいないから	10	16.4
8)特に理由はない	5	8.2
4)ひとりの方が気楽だから	2	3.3
3)自分の時間が大切だから	1	1.6
6)食事中に作業をするから	1	1.6
5)他の人と一緒に食べる習慣がないから	0	0.0
無回答	2	3.3

M.A.計=71

ちであることは容易に想像ができる。

「孤食」の理由に関連して、筆者らは、学生は自ら「孤食」を選んでいる——つまり、他の人と食べることを自ら回避している——のか否かについて、質問項目3)～6)を配置することで明らかにしようとしたが、いずれもほとんど支持されていなかった。学生たちは、自ら「孤食」を望んでいるわけではなく、時間や場所が合わないために「孤食」にならざるを得ない状況にあるということが改めて明らかになった。

「孤食」に関して、ここまでの結果をあわせて考察すると、夕食における「孤食」は想定内だった一方、むしろ朝食において「孤食」傾向が進行しつつあるということがいえよう。朝食の風景を想像する際に、誰かが食事の支度をし、皆で食卓を囲むというありようから、各々が仕事や学校に向かう時間に合わせ、個別に朝食を準備し摂取するという形式に移り変わっているように感じる。

こうした食事の形式上の変化は、おそらく、食事の内容に関する変化をも引き起こすだろう。ひとりで食事を摂るということは、そのメニューも個別に決定するということを示す。つまり、ひとりで食事を摂るという意味の「孤食」だけでなく、食事の内容が個別化しているという、いわば「個食」傾向が進行している可能性がある。本調査ではこの分析に資するようなデータを収集することはかなわなかったが、学生たちの好き嫌いの実態をもとに、この「個食」傾向について考えてみたい。

次に、「孤食」の理由についてまとめたのが図表6-4である。最も支持されたのは「食事の時間や場所が合わないから」(63.9%)であった。

生活パターンが多様化するなか、家族・同居者等全員のスケジュールを毎日合わせるといのは現実的には困難であろう。学生自身も、アルバイト等によって夕食を摂る時間が不規則になりが

4-1-5. 食物についての好き嫌いの有無とその特徴

食事のメニューの個別化という意味での「個食」を加速させるのは、食物についての好き嫌いではないだろうか。本調査では、学生らの好きな食べ物・嫌いな食べ物について訊ねている。**図表 7-1** は、自分の好きな食物ばかりを摂取している例で、**図表 7-2** は、特に好き嫌いの多い例である。

図表 7-1 自分の好きな食べ物だけを摂っている食事例(1日の食事メニュー)
ID=112(女子学生、自宅暮らし、好きな食べ物:アイス、チョコ) ※原文ママ

	メニュー(食事内容)	食事時刻
朝食	チョコケーキ うめぼしのごはん どんべいのきつねうどん ポテチ さけるチーズ ぶどうジュース	7:00
昼食	クッキー	12:00
夕食	ハンバーグ	19:30
間食	チョコのおかし ガリガリ君(※注 アイス) パルム(※注 アイス) スーパーカップ(※注 アイス) ポテチ	22:00

図表 7-2 食物の好き嫌い例

ID=235(女子学生、自宅暮らし)※原文ママ

	食材、メニュー等
好きな食べ物	ラーメン・ハンバーグ・カレー・カルボナーラ・ピザ・おすし(わさび抜き)・やきにく・ケーキ・ゼリープリン・チョコ・クッキー・たこやき・おこのみやき・やきそば・コロッケ
嫌いな食べ物	レバー・トマト・ナス・きのこ類・うめぼし・かい類・うなぎ・オクラ・豆類・キムチ・ゆでたまご・わさび・レーズン・種のあるブドウ・とけてないチーズ・レンコン・かずのこ・おせち料理・しらす・マグロ・紅しょうが・からし・トピッコ

食物の好き嫌いには個人差があり、ここで示した特徴が、学生全体の傾向だと主張するつもりは決してないが、**図表 7-2** の学生のように好き嫌いが非常に多いなかで、同じ食卓を囲むメンバーが同じメニューを食べるということ自体が難しいことになっている状況があるのかもしれない。「孤食」という形式をより詳細に内実に踏み込んで分析することにより、「個食」の問題点を掘り下げる必要があるように思われる。

4-1-6. 体調・健康状態

図表 7-1、**7-2** でみたような、栄養バランスの偏った食生活を送ることは、学生たちの体調や健康状態に影響を及ぼしてはならないのだろうか。彼ら・彼女らに、現在気になっている身体の不調について訊ねた結果が次の**図表 8-1** である。

図表 8-1 現在気になっている身体の不調や現れている症状(N=110、複数回答)

	回答数	構成比
10)いつも眠い	58	52.7
1)体重の増加	49	44.5
9)疲れやすい・体力がない	42	38.2
8)肌荒れ	37	33.6
5)便秘・下痢	28	25.5
7)生理不順	23	20.9
11)物事に集中できない	19	17.3
6)貧血	17	15.5
12)イライラする	17	15.5
4)腹痛	15	13.6
3)頭痛	10	9.1
15)特に気になる症状はない	9	8.2
14)その他	8	7.3
13)アレルギー症状の悪化	7	6.4
2)体重の減少	4	3.6
無回答	1	0.9

M.A.計=344

まず、表中下部のマルチ・アンサー(M.A.)計(注:複数回答の設問における全回答数)をみると344となっており、学生1人あたり3つ以上の項目を選択していることがわかる。つまり学生たちの多くは、日常的に、複数の心身の不調に悩まされているということが明らかになる。

回答が多く集まっている項目としては、「いつも眠い」(52.7%)「体重の増加」(44.5%)であり、「疲れやすい・体力がない」(38.2%)「肌荒れ」(33.6%)が続く。これまでの食生活の実態の分析から明らかになった点から考えると、炭水化物に偏った食事

バランス、好きなものを好きなだけ食べるという食生活から推測すると、体重の増加や肌荒れ等に悩む学生が少なくないということは容易に想像がつく。また、朝食を摂らない理由の際にも挙がっていた「時間がない」という状況とも関連するのか、睡眠不足（睡眠が取りたいのに取れていない）状況もみてとれる。紙幅の関係上、本稿では食生活と健康状態の因果関係等についての詳細な分析を掲載することはできなかったが、全体的な傾向として、常に複数の心身の不調を抱えているという状況については、早急な改善が必要であろう。

4-2. 学生の健康に関する考え方と食生活に対する意識

先にも述べたとおり、本調査の対象者である10代後半～20代前半の世代は、学校教育の中で「食育」を経験してきている。それゆえおそらく学生らは、栄養バランスの良い食事がどのようなもので、それが心身の健康維持のために重要であるということは十分に理解しているものと想像できる。また同時に、自分たちの現在の食生活において、栄養バランスが偏っていることも自覚しているだろうし、そのことが引き起こす問題についても熟知していると考えられる。にもかかわらず、そうした実態を改善するための具体的な行動につなげることができていないのはなぜだろうか。そこにはどんな意思が介入しているのだろうか。以下では、学生らの健康と、食生活に対する考え・意識について考察する。

図表8-2は、学生らの健康に対する意識についての回答をまとめたものである。

図表8-2 健康についての考え方(N=110)

		当てはまらない	あまり当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる	「当てはまる」合計
4) 生活習慣を変える時間的なゆとりがない	回答数	13	28	41	28	69
	構成比	11.8	25.5	37.3	25.5	62.7
3) 生活習慣を変えることは面倒である	回答数	10	33	45	22	67
	構成比	9.1	30.0	40.9	20.0	60.9
5) 生活習慣を変える金銭的なゆとりがない	回答数	19	31	35	25	60
	構成比	17.3	28.2	31.8	22.7	54.5
2) 病気になってから治療すればよい	回答数	18	34	42	16	58
	構成比	16.4	30.9	38.2	14.5	52.7
1) 自分の健康に自信がある	回答数	18	43	31	18	49
	構成比	16.4	39.1	28.2	16.4	44.5

自分の健康に自信があるかどうかという点について、「当てはまらない」「あまり当てはまらない」を選択した者は5割を超え（55.5%）、先にみてきた学生らの心身の不調を裏付ける結果となった。ただし、こうした諸々の不調に対して、「生活習慣を変える時間的なゆとりがない」（62.8%）「生活習慣を変えることは面倒である」（60.9%）「生活習慣を変える金銭的なゆとりがない」（54.5%）「病気になってから治療すればよい」（52.7%）等、半数以上が、生活習慣を変えることや心身の不調を改善することに対し、決して積極的ではないということがわかる。

次に、学生らが、食事あるいは食生活において、何に重点を置き、何を求めているのかをみていこう。図表9は、食事に関して、学生らが気を付けていることや大切にしていることについて訊ねた設問への回答のまとめである。

図表9 食事に関して、気を付けていること・大切にしていること(N=110)

		まったく 気を付けて いない	あまり 気を付けて いない	まあまあ 気を付けて いる	とても 気を付けて いる	「気を付 けている」 合計
4) おいしいものを食べる・選ぶ(N=110)	回答数	0	2	41	67	108
	構成比	0.0	1.8	37.3	60.9	98.2
19) 食事のマナーを守る(N=110)	回答数	3	8	48	51	99
	構成比	2.7	7.3	43.6	46.4	90.0
3) その時の気分を大切に食べる・選ぶ(N=110)	回答数	1	15	45	49	94
	構成比	0.9	13.6	40.9	44.5	85.5
6) 価格の安いもの・お得なものを食べる・選ぶ(N=110)	回答数	1	18	37	54	91
	構成比	0.9	16.4	33.6	49.1	82.7
8) 賞味期限・消費期限を守る(N=110)	回答数	7	17	38	48	86
	構成比	6.4	15.5	34.5	43.6	78.2
9) 鮮度を重視して食べる・選ぶ(N=110)	回答数	11	22	47	30	77
	構成比	10.0	20.0	42.7	27.3	70.0
13) 安全性を重視して食べる・選ぶ(N=109)	回答数	12	29	33	35	68
	構成比	11.0	26.6	30.3	32.1	62.4
16) 野菜から食べるようにしている(N=110)	回答数	17	25	26	42	68
	構成比	15.5	22.7	23.6	38.2	61.8
5) 見栄えの良いものを食べる・選ぶ(N=110)	回答数	5	40	43	22	65
	構成比	4.5	36.4	39.1	20.0	59.1
18) 食事を通してのコミュニケーションを大切にしている(N=108)	回答数	16	30	40	22	62
	構成比	14.8	27.8	37.0	20.4	57.4
15) よく噛むようにしている(N=109)	回答数	18	30	43	18	61
	構成比	16.5	27.5	39.4	16.5	56.0
11) 国産のものを食べる・選ぶようにする(N=109)	回答数	33	35	22	19	41
	構成比	30.3	32.1	20.2	17.4	37.6
2) 栄養バランスを重視するして食べる・選ぶ(N=110)	回答数	30	44	27	9	36
	構成比	27.3	40.0	24.5	8.2	32.7
7) アレルギー症状が出ないようにする(N=110)	回答数	59	15	13	23	36
	構成比	53.6	13.6	11.8	20.9	32.7
17) 規則正しい食事時間を守る(N=110)	回答数	28	47	23	12	35
	構成比	25.5	42.7	20.9	10.9	31.8
1) カロリーをチェックして食べる・選ぶ(N=110)	回答数	43	33	26	8	34
	構成比	39.1	30.0	23.6	7.3	30.9
10) 季節・旬のものを食べる・選ぶようにする(N=110)	回答数	33	48	22	7	29
	構成比	30.0	43.6	20.0	6.4	26.4
12) 地元産のものを食べる・選ぶようにする(N=109)	回答数	41	43	16	9	25
	構成比	37.6	39.4	14.7	8.3	22.9
14) こだわりの食品メーカーのものを食べる・選ぶ(N=109)	回答数	41	50	13	5	18
	構成比	37.6	45.9	11.9	4.6	16.5
20) その他(N=12)	回答数	10	0	1	1	2
	構成比	83.3	0.0	8.3	8.3	16.7

各項目の「とても気を付けている」「まあまあ気を付けている」の合計数（図表中右端の数値）をみてみよう。

まず、学生らが、自身の口にする食品や食事のメニュー選択の際重視していることは、「おいしいもの（を選択する）」（98.2%）「その時の気分（を大切に選択する）」（85.4%）、そして「お得さ・安さ」（82.7%）という順になっている。ここでもや

は、「栄養バランスの重視」(32.7%)「カロリーのチェック」(30.9%)は下位に沈んでいる。先にみたように、体重の増加をはじめとした心身の症状を訴えているながらも、それを改善するための行動には結びついていないということがわかる。

質問項目7)～14)は、食の安全に関して訊ねたものである。「賞味期限・消費期限を守る」(78.1%)「鮮度を重視(する)」(70.0%)「安全性を重視」(62.4%)の3つは多くの支持を集めた一方、「国産のもの(を選択する)」(37.4%)「地元産のもの(を選択)」(23.0%)「食品メーカー(のこだわりがある)」(16.5%)については、いずれもあまり支持されてはいない。国産・地元産のものは、新鮮で味が良いだけでなく、供給ルート等が明確であるために、国外産のものに比べて安全性が高い。また、食品メーカーによっては、原材料を厳選したり食品添加物を極限まで排除したりすることで、安全な商品を供給しようという目的を持っているところもある。学生らにとっては、食の安全を重視したいという思いはあるものの、そのことが、国産のものを食べたり食品メーカーを吟味したりという行動に結びついてはいないということが推察できる。

次に、支持が少ない項目として、「規則正しい食事時間(を守る)」は、7割近くが重視していない(できていない)という回答であった。先にみてきた朝食や夕食の「孤(個)食」の状況からもわかるように、実際、決まった時間に食事を摂ることができていない状況があることが改めてわかる。

これら以外で学生が気を付けようとしているのは、「食事のマナー(を守る)」(90.0%)「野菜から食べる」(61.8%)「食事を通してのコミュニケーション」(57.4%)「よく噛む」(55.9%)である。学生らは、食事に関するすべての面において軽視しているというわけではなく、できることから気を付けていこうという意思も確認できる。

5. 調査結果の考察

5-1. 学生の食生活の実態

ここまでの分析をまとめると、学生の食生活の実態として、次の6点が挙げられる。これらは、他の多くの調査とほぼ同様の結果であったといえる。

- (1) 朝食の欠食率は、全国調査に比べてやや高く、欠食の理由は「時間がない」というものだった。一方、朝食を摂る学生については、食べるのが習慣化してはいるものの、家族・同居者とともに食卓を囲むというよりは、自分のペースで個別に必要なものを摂取するという「孤(個)食」傾向がみられた。
- (2) 昼食については、家族が準備するあるいは自作の弁当を食べるという学生が多い反面、カップ麺等の手軽なメニューで済ませる者が半数を超えていた。
- (3) 夕食について、一部、市販の菓子で済ませる者がいるものの、市販品を常時利用し

ている学生はそれほど多くはなかった。

- (4) 夕食における「孤食」について、「一緒に食べる人がいない」という状況が多くの学生にみられたが、自らすすんで「孤食」を選択しているわけではなかった。
- (5) 食事メニューについて、すべての食事において、炭水化物の摂取量が多い学生が目立った。好き嫌いの多さもあいまって、栄養バランスの偏りが顕著であり、自分の食べたいものだけを食するという「個食」傾向が表れていた。
- (6) 「いつも眠い」「体重の増加（が気になる）」等、心身の不調を訴えている学生が 9 割以上に上った。

5-2. 学生の健康・食生活についての意識の特徴

次に、健康や食生活についての、学生の考えや意識の面の特徴をまとめる。おおまかにいえば、上でみてきたように、栄養バランスの偏り等により、多くの学生が心身の不調を訴えているにもかかわらず、その改善に向けた行動につなげることができていないということが、改めて浮き彫りになった。

- (1) 自身の健康に対する意識の面では、時間的・金銭的あるいは心情的な理由によって、生活習慣を変えることへの諦めあるいは忌避があることが明らかになった。
- (2) 食事のメニュー選択において重視していることは、「おいしいものを選択する」「その時の気分を大切に選択する」「お得なもの・安いものを選ぶ」等、その時々気分を重視し、状況に依存した判断が行われているということが分かった。
- (3) 食生活において重視することに関して、「安全性」を重視する者が 6 割を超えている一方で、安全性が高く担保される「地元産・国産の食物」「食品メーカーへのこだわり」は支持を集められなかった。「地元産・国産の食物は安全である」「安全性にこだわっている食品メーカーがある」等の知識自体が身に付いていない可能性がある。

特に (2) に関して、学生らの、食事のメニュー選択にみられる「その時の気分」にゆだねるという傾向は、健康面での不安がありつつも、生活習慣を改善する取り組みには消極的であるという指向性と、強く関連するように見える。「(将来的に不安はあるかも知れないが、) 今変える必要はない」という、実に刹那主義的な選択をしていることがわかる。

学生らのこうした傾向は、古市憲寿のいう、若者の「コンサマトリー（自己充足）化」（古市 2011:104）を如実に表している。コンサマトリー（自己充足）とは、『今、ここ』の身近な幸せを大事にする感性」であり、将来の“幸せ”や目的の達成のために現在努

力・邁進するのではなく、“今、この時が幸せかどうか”を重視し、「仲間たちとのんびりと自分の生活を楽しむ生き方」だという（以上カッコ内、同著より引用）。

また、やや文脈は異なるが、若者の友人関係の結び方を自己意識との関係で議論した浅野智彦が、その際に提示した「状況志向（因子）」（浅野 1999 :45）もまた、学生たちの行動パターンとして現れているようにもみえる。何かを決定するにあたり、揺らがぬ指針や規範によってではなく、その時々状況に応じて——「空気を読む」「地雷を踏まない」等の表現にあるように——行動する、若者の行動「規範」である。彼ら・彼女らにとって重要なのは、状況に応じて適切な回答、行動ができているのかどうかという尺度なのかもしれない。こうした行動「規範」のもとでは、「正しい」食事に関する知識や技能の獲得の重要性をいくら強調しても、主体的な生活習慣の改善は期待できないだろう。

6. 保育者養成校の学生指導の課題と展望 ——学生への効果的な動機付けとは——

学生らの行動や意識のパターンを以上のように捉えたならば、保育者養成校として、将来の保育者としての彼ら・彼女らをいかにして育成すればいいのだろうか。食に対して興味・関心を持ち、自らの食生活に責任を持つことができるような子どもたちを育てる担い手として、刹那的・状況志向的ではない食生活のデザインが描けるようになるには、どのような仕掛けが必要なのだろうか。その際に重要であるのは、学生らが重視している「おいしさ」「安さ」「(気分によって選択できる)自由」なのではないだろうか。生たちに必要な指導とは、知識や技能といったものというよりは、彼ら・彼女ら自身が日々の食事を楽しみつつ、その楽しみを収奪するのではなく、学生たちの身体感覚を取り戻す援助をすることなのではないだろうか。

具体的なアイデアを提示するのは非常に困難であるが、筆者らは以下の2点を提案したい。

- (1) 自分の身体を感覚として実感できるようなプログラムの開発・実施。それによって、自身の身体に、まず興味・関心を持てるようにする。

小学校から高等学校までの学校教育では、体力・運動能力テストが行われているところであるが、短大・大学では実施が義務付けられているわけではないので、自分の身体能力を知る機会が減少してしまう。「テスト」という形にこだわらず、自分の身体のバランスや動きを省察できるようなプログラムを体育等の授業カリキュラムに導入する。

- (2) 「おいしさ」「楽しさ」に訴えられるようなプログラムの実施。例えば、食材を実際に口にすることで、その食物を感じられるようなプログラムである。

拓殖大学北海道短期大学では、現職保育者を対象とした研修プログラムである2017（平成29）年度「保育セミナー」において、北海道の食育マイスターである中橋氏をお迎えして、「子どもの味覚と好き嫌い」について講話をいただいた。その際に、挽きたてのきな粉を学生らは試食させていただいた。実際に口にしたらきな粉は、市販のものより細かくまたほのかに温かく、その味もとても美味しかった。普段きな粉だけを食することなどない学生でも手が伸びるほどであった。こうした経験の積み重ねが、真に良いものは、美味しいという理解に結び付き、より良いものを食べようとする意欲に結び付くのではないだろうか。

7. おわりに ——学生たちの生活実態に目を向ける——

本稿の課題は、保育者養成課程に在籍する学生の食生活の実態と健康に関する意識調査の結果をもとに、学生らの実態から、保育・幼児教育における「食育」の指導の際の課題を明らかにし、学生に対する新たな指導法や指導内容のアイデアを探ろうとすることであった。

最後に、学生の食生活の実態をみていくなかで、本稿の課題とはやや離れた部分ではあるが、筆者らが考えさせられた点を指摘しておきたい。

これまでに明らかになったように、学生らは、将来を見据えた行動規範を持たず、刹那的で状況依存的な食生活を送っている。自分自身の健康状態に不調を感じながらも、その改善に取り組まず、「その時の気分」や感覚（おいしさ）を重視している。そうした姿は、学生たちの怠惰や将来設計の脆弱さによるものと一方的に批判されがちである。しかし、彼ら・彼女らの側のいわば「しんどさ」に目を向ける必要があるのではないか。

「しんどさ」のひとつは、経済的な困難さである。実際調査結果からも、「生活習慣を変える時間的・金銭的余裕がない」、また、「その時の気分」「おいしさ」に次いで重視されているのは「安さ・お得さ」であることが示されている。現在の学生の多くは、日々アルバイトに追われ、なかには自身の学費を複数の奨学金によって賄う者も存在する。そうしたなかで、安全で栄養バランスのよい食事をする「余裕」がないという事情は深刻ではないだろうか。もうひとつの「しんどさ」は、人間関係を構築するうえでの困難さである。先に述べたように、コンサマトリー化している一方で、その内部での狭く濃密な人間関係を維持しなくてはならないという課題を、若者は背負っている。「空気を読んで」仲間と付き合う若者たちにとっては、そこでの娯楽費や、「仲間から浮かない」ようなファッション・美容にかかる手間や時間・費用の方が、より重要であろう。そうした中で、「正しい」食生活を送ることの優先順位が下がる一方であるのは容易に想像できる。

しかし、彼ら・彼女らのこうした姿を誰が批判できるだろうか。若者の食の問題は、注意深く掘り下げてみると、若者の行動規範の複雑さや、貧困等の社会問題にもつながっているような気がしてならない。現代の若者が置かれたこれらの状況を、保育者養成校として十分に理解し、彼ら・彼女ら自身の興味・関心が開花するような関わりが必要であろう。そしてそうした経験を、次は、自分が保育者になった時に子どもたちへ伝える。教育とは、文化を繋げていく試みである。保育者養成校は、これまで教育を「受けてきた」者を、その年限のなかで、教育を「する」者に変えるという大きな目的がある。学生らが、このことに自覚的になり、自らの食生活を見直すというのを願う。

[注]

(1) 「領域」とは、教育要領等によって示された保育内容を、子どもたちの発達の側面から分類したものである。子どもたちが日々活動するなかで、保育者が総合的に指導を行う際の観点ともいうことができる。2008（平成 20）年改訂の幼稚園教育要領では、心身の健康に関する領域「健康」、人とのかかわりに関する領域「人間関係」、身近な環境とのかかわりに関する領域「環境」、言葉の獲得に関する領域「言葉」、感性と表現に関する領域「表現」の 5 つの領域が定められている（柴崎 2010:11）。

保育者養成校では、この 5 つの領域ごとに保育内容理解に関するカリキュラムを構成していることが多い。

(2) 中央教育審議会, 2016, 『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）別添資料 1 幼児教育』参照。

(3) 農林水産省, 2018, 『食育の推進』（www.maff.go.jp/j/syokuiku/, 2018.2.27）より引用。

(4) 実際には、「食育基本法」の制定よりも前から日本では、国民の食生活の改善を図ろうとする取り組みは行われていた。1985（昭和 60）年には、厚生省（当時）が「健康づくりのための食生活指針」を策定しており、この当時に問題視されていた食生活の欧米化による生活習慣病の増加をとどめるために、日本型の食生活を推進しようとしたものである。2000（平成 12）年には、文部省（当時）、厚生省及び農林水産省が共同で「食生活指針」を策定するに至る。その後も順次、「食育基本法」の制定（2005（平成 17）年）、10 年計画の国民健康づくり運動である「健康日本 2 1（第二次）」の開始（2013（平成 25）年）、「第 3 次食育推進基本計画」の作成（2016（平成 28）年）、そして同年「食生活指針」が改訂されるなど、国民の食生活の改善への取り組みは継続されている（文部科学省・厚生労働省・農林水産省, 2016, 『食生活指針の解説要領』「1. 食生活指針改定の趣旨」（<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/shishinn-5.pdf>, 2018.2.27）, p1 参照）。

(5) 同上資料参照。

- (6) 厚生労働省, 2011, 『平成 23 年 国民健康・栄養調査結果の概要』「第 8 章 健康寿命や地域のつながりに関する状況 表 6 健康寿命を延伸するために良い生活習慣を実践していない者における、取組意識 (男女計・年齢階級別)」
(www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st-att/2r9852000002q1wo.pdf, 2018.2.28), p24 参照。
- (7) 芝木美沙子・岡健吾・竹下美奈子・笹嶋由美, 2009, 「大学生の疲労自覚症状について (第 1 報) --運動習慣・食生活との関連--」, 『北海道教育大学紀要 (教育科学編)』59(2), 123-135. 参照。
- (8) 本稿では分析を省略したが、本調査では、間食の有無や内容についても訊ねている。その結果、89.1%の学生が日常的に間食を摂っており、その内容としては「市販の菓子」が多い (88.8%) もの、ファストフードやカップ麺などカロリーの高いメニューを一部の学生が選んでいることが明らかになった (順に 12.2%、9.2%)。
- (9) 厚生労働省が 2009 (平成 21) 年に実施した「」では、「一週間のうち、家族そろって一緒に食事 (朝食及び夕食) をする日数」を訊ねている。このうち夕食についてみると、「2~3 日」と回答した者が 36.2%、順に「毎日」が 26.2%、「4 日以上」が 18.6% となっている (厚生労働省『平成 21 年度 全国家庭児童調査結果の概要』「I 世帯の状況 2 その他の状況」。
(<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001yivt-att/2r9852000001yjc6.pdf>, 2018.2.28), p6)。

[参考・引用文献等]

- 浅野智彦, 1999, 「親密性の新しい形へ」, 富田英典・藤村正之『みんなぼっちの世界若者たちの東京・神戸 90's・展開編』, 恒星社厚生閣。
- , 2006, 『検証・若者の変貌——失われた 10 年の後に』, 勁草書房。
- 古市憲寿, 2011, 『絶望の国の幸福な若者たち』, 講談社。
- 後藤由美, 2017, 「食育に関する意識の調査研究——食育基本法成立から 10 年を経過した現状と課題について——」, 『愛知教育大学幼児教育研究』19, 39-46。
- 濱田有希, 2015, 「学校全体で推進する食育のための教育活動 学校における食育の重要性とその意義」, 『初等教育資料』934, 東洋館出版社, 2-5。
- 花村満豊, 1968, 『図説日本の食糧と栄養』, 第一出版株式会社。
- 林昭志, 2011, 「食育と心理の関連を考える試み (その 4)」, 『児童文化研究所所報』33, 27-36。
- 「生きる力を育む食育」編集委員会, 2013, 『生きる力を育む食育 (「子育て支援と心理臨床」増刊第 2 号)』, 福村出版株式会社。

厚生省公衆衛生局栄養課, 1963, 『昭和 45 年を目途とした栄養基準量及び食糧構成基準について (付. 将来の日本人の体位)』, 第一出版株式会社.

森上史朗・小林紀子・若月芳浩, 2013, 『最新保育講座 保育原理 [第 2 版]』, ミネルヴァ書房.

成瀬宇平・中丸ちづ子・久野仁・日毛清文, 2007, 『基礎からわかる・授業に活かせる 食育指導ガイドブック』, 丸善出版株式会社.

柴崎正行, 2010, 「第 1 章 保育の基本と計画」, 柴崎正行・戸田雅美・増田まゆみ『最新保育講座⑤保育課程・教育課程総論』, ミネルヴァ書房.

豊川裕之, 1987, 『「食生活指針」の比較検討』, 農山漁村文化協会.

山岸博美, 2017, 「短期大学生における食生活および生活習慣調査についての一考察」『富山短期大学紀要』 52, 45-51.