

平成28年度スーパー食育スクール事業 事業結果報告書

受託者名	学校法人椋山女学園	実施校名	椋山女学園中学校・高等学校
学校のホームページアドレス	中学校 http://www.sugiyama-u.ac.jp/junior/ 高等学校 http://www.sugiyama-u.ac.jp/high/		

1 取組テーマ（中心となるテーマ：食と健康）

和食のすすめ ～若年から「健康寿命を延ばす食習慣」を身に付ける～

2 栄養教諭の配置状況

栄養教諭配置人数	1人
配置されていない場合の対応状況	

3 推進委員会の構成

【委員長】	本校教頭 1名
【副委員長】	本校家庭科教諭 2名（うち1名は栄養教諭併任）
【委員】	本校校長 1名、教頭 1名、養護教諭 1名、PTA 会長 1名 椋山女学園大学生生活科学部教授 2名 愛知県教育委員会保健体育スポーツ課健康学習室主査 1名 名古屋中央卸売市場北部市場業務課課長 1名 名北魚市場株式会社常務取締役 1名、名古屋北部青果物商業協同組合理事 1名 東海農政局経営・事業支援部地域食品課課長 1名、 同局消費・安全部消費生活課課長補佐 1名 ハーベスト株式会社（ランチルーム運営会社）栄養士 1名 椋山女学園企画広報部企画課課長 1名、同課職員 1名
	合計 18名

4 連携機関及び連携内容

連携機関名	連携内容
椋山女学園大学	測定調査協力、データ分析、大学教授による生活習慣病予防に関する特別授業、事業への助言
椋山女学園食育推進センター	食育講演会開催、ランチルームメニューの監修、食事バランスガイドリーフレット、ポスター作成等
愛知県教育委員会	食育推進委員会での助言・指導
名古屋中央卸売市場北部市場業務課	中央卸売市場の役割等の啓発
東海農政局	食料自給率、消費者教育等出前授業
ハーベスト株式会社	学校内ランチルーム運営
高知県中央東ブロック青年農業者連絡協議会	農業・高知県産農産物に関する出前授業・料理教室
名古屋北部青果物商業協同組合	国産青果等の出前授業・料理教室、組合全国大会内「和食料理人によるシンポジウム」への生徒参加
名北魚市場株式会社	日本の魚食文化の出前授業・料理教室
愛知県牛乳協会	骨密度測定、カルシウム等資料提供

伊那食品工業株式会社	寒天に関する出前授業・料理教室
節辰商店	だしに関する出前授業・実験実習

5 実践内容

事業目標

事業目標 3つの柱に沿って「健康寿命を延ばす食習慣」を身に付けることを目指す。

【事業目標 3つの柱】

1. 骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践

大学と連携して骨密度測定や生活習慣調査、ロコモ度テストなどを行い、生徒に現状を意識させるとともに、健康寿命を延ばす食生活や、運動の必要性について学び実践する。

2. 和食教育の実践

ユネスコ無形文化遺産にも指定された和食を中心とした栄養バランスのよい食生活を目指して特別講師による調理実習を行うほか、地産地消、食事マナー、魚食、だしの利用など、日本型食生活の文化的側面についても学ぶ。

3. 食に対する意識改革

学園独自に作成した「食事バランスガイドリーフレット」を活用して栄養バランスを考えた食生活を学び、特別授業により「食」をグローバルに捉える心を養い、世界との比較により日本の食糧事情を考える。

評価指標

1. 骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践

- 生活習慣調査（東京大学佐々木式）
- 食習慣調査（東京大学佐々木式の自記式食事歴調査法-BDHQ）
- ロコモ度テスト（日本整形外科学会）

2. 和食教育の実践

- SSS「食」に関するアンケート調査

3. 食に対する意識改革

- SSS「食」に関するアンケート調査

評価方法

1. 骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践

- 生活習慣調査（東京大学佐々木式）
- 食習慣調査（東京大学佐々木式の自記式食事歴調査法-BDHQ）
- 体組成測定

これらの調査を4月下旬と10月下旬に計2回、高3選択科目「食物」を履修する生徒約60名（介入群）とそれ以外の生徒約30名（対照群）に実施し、取組前後で評価する。

4月下旬に、生徒が自分の骨の状態を知り、食の意識改革へと繋げる動機付けとして1回のみ骨密度測定も行う。

2. 「和食教育の実践」と3. 「食に対する意識改革」

- SSS「食」に関するアンケート調査

・中2約250名、高1約400名、高3のうち「食物」を履修する生徒約60名を対象に、第1回目を4月下旬から6月中旬にかけて、第2回を10月下旬に計2回実施し、「食」「和食」等に対する意識・行動の変化を取組前後で比較するとともに、一部の設問ではH26 椋山女学園「食」に関する実態調査の結果とも比較する。

- 特別授業アンケート

・特別授業、特別講師の調理実習などを行うたびに授業アンケートを実施し、取組の成果を評価する。

評価指標を向上させるための仮説(道筋)

1. 「骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践」について

- ① 大学管理栄養学科による食習慣調査、生活習慣調査、SSS「食」に関するアンケート調査、骨密度測定、ロコモ度テストなどを行うことにより、生徒が現状を知り、自分の食習慣などを振り返り、食の意識改革へと繋げる動機付けとなる。
- ② 大学と連携した栄養教育を行うことで、食と健康を意識し栄養に関する興味が高まり、将来にわたって健康で過ごすための基礎となる食習慣が若いうちから身につく。

2. 和食教育の実践について

- ① 「和食」の基本である「一汁三菜」はPFCバランスが理想型であることを、授業で知識として学び、調理実習を通して実践することにより、和食を中心とした健康寿命を延ばす食習慣への関心がより一層高まる。
- ② 保護者向けや親子料理教室を行うことにより、保護者の食育に対する関心も高まり、家庭でも親子で料理・共食を実践して、家庭の味を伝承していくことにつながる。その結果、評価指標である「郷土食や行事食を大切にする」の割合を好転させることができる。

3. 食に対する意識改革

- ① 学園独自に作成した「食事バランスガイドリーフレット」を活用したり、栄養素のはたらき、それを多く含む食品の授業実践を行うことで、栄養バランスの良い食事がすこやかな体づくりにつながることを理解し、進んで実践しようとする生徒が年々増える。その結果、評価指標の「栄養のバランスを考えて食べる」「自分の食生活は適切である」の割合を好転させることができる。
- ② 東海農政局による出前授業により、「日本の食料自給率を知っている」「食に対する情報を正しく選択し、判断できている」の割合を好転させることができる。

実践内容

○具体的な取組

1. 骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践

- 骨密度測定、食習慣調査、生活習慣調査、ロコモ度テスト
- 大学教授による「生活習慣病予防の食生活」の出前授業
- 食育講演会「メタボ予防の新たな展開」 など

2. 和食教育の実践

- 外部専門家による出前授業・調理実習
(魚の三枚おろしと刺身づくり 講師：名北魚市場株式会社)
(和風だしのとり方について 講師：節辰商店)
(秋の野菜果物を使った和風献立 講師：食育インストラクター)
(農業・高知県産農産物について 講師：高知県中央東ブロック青年農業士連絡協議会)
(和食のすすめ・一汁三菜調理実習 講師：食育インストラクター)
- 保護者向け料理教室 (和風献立：魚の三枚おろし 講師：名北魚市場株式会社)
- 全国青果物商業協同組合連合会全国大会「和食料理人によるシンポジウム」への生徒参加
- 作法実習 (日本料理の作法、訪問先でのマナー、美しい所作、和室での作法) など



3. 食に対する意識改革

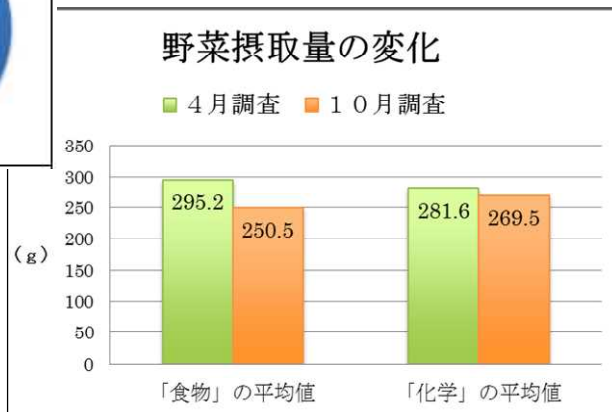
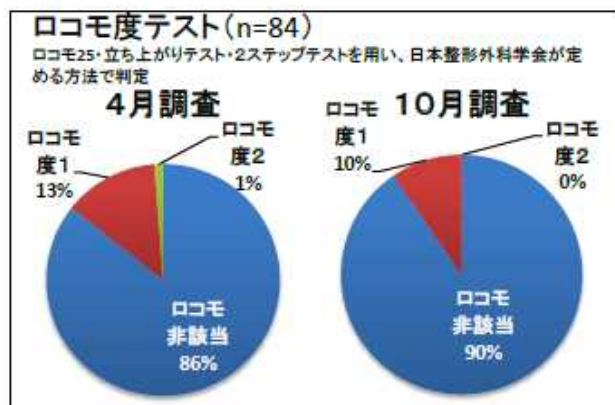
- 栄養教諭を中心とした食に関する授業
- リフレット「相中生・相高生のための食事バランスガイド」や、食育 SAT システムを使用した栄養の授業
- 外部専門家による出前授業・調理実習
 (夏の野菜や果物について講義・実習 講師：食育インストラクター)
 (食物繊維を主成分とする寒天について 講師：伊那食品工業株式会社)
 (食料自給率、消費者教育について 講師：東海農政局)
 (冬の野菜・果物を使った洋風献立 講師：食育インストラクター)
- 長期休暇の夕食作り課題・研究レポート・新聞発表
- 名古屋市中央卸売市場北部市場「食の物語フェア」への出店（まいたけクッキーの制作と市民への試食提供）
- 30日大根栽培、LEDによるサラダ菜・バジルの人工栽培実習
- 食と環境講演会（日本の漁業・魚食文化・水不足・遺伝子組み換えなど）
- 食事バランスガイドに関するポスターを教室掲示、栄養に関する卓上メモ、トレイステッカーをランチルームに設置
- 図書館に「食育関連図書コーナー」設置 など



6 成果

1. 骨や筋肉を強化し、健康寿命を延ばす食生活の実践

大学と連携して骨密度測定や体組成測定、ロコモ度テストなどを行い、対象生徒の 94.6%が「自分の骨や体の現状を知るために役立った」と回答した。また大学教授による特別授業により「生活習慣病予防の食生活に興味・関心が深まった」の割合が 89.3%にのぼった。食習慣調査では、2回目調査で野菜摂取量が減少した。原因は、夏以降の野菜価格の高騰が考えられるが、特別授業アンケートから、旬の野菜への関心は高まったことがわかった。



2. 和食教育の実践

中央卸売市場をはじめ外部専門家の特別授業・調理実習を多様化した結果、SSS「食」に関するアンケート調査において、「一汁三菜の内容まで知っている」の割合が全体で増え、特に高校3年生では外部講師による和食の特別授業が多かったため83.6%となった。指標とした「郷土食・行事食を大切にしている」の割合は目標としていた50%には届かなかった。

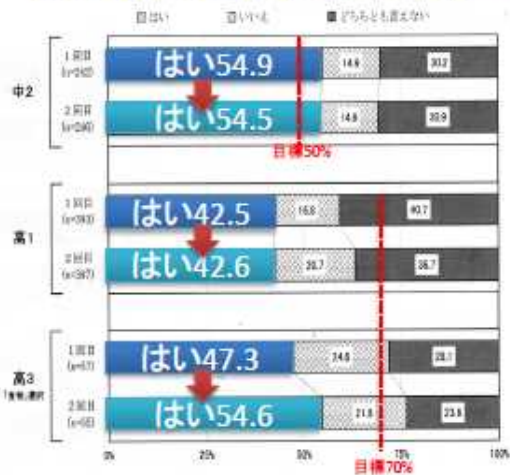
あなたは郷土食、行事食を大切にしていますか？



3. 食に対する意識改革

SSS「食」に関するアンケート調査で、「栄養バランスを考えて食べる」の割合は中学2年生で平成26年度調査より大幅に増え、目標としていた50%を超えた。「自分の食生活は適切である」と考える割合は2回目調査でむしろ減少したが、生徒の様子からSSSの取組で正しい知識が増えたことで「適切」と考える基準が高くなったと推察された。

栄養のバランスを考えて食べる



自分の食生活は適切である



7 スーパー食育スクール事業の取組状況の情報発信

- 本校ホームページのSSSスペシャルサイトで情報発信
- 文化祭での展示発表
- 広報誌「食育通信」「糸菊」等に記事を掲載し全校配布。併設保育園・幼稚園・小学校・大学でも配布
- スーパー食育スクール実施報告書（冊子）を作成し、愛知県教育委員会、名古屋市教育委員会及び、名古屋市近郊の小学校・中学校・高等学校（840校）へ送付
- 全国青果物商業協同組合連合会全国大会や名古屋市中央卸売市場北部市場「食の物語フェア」での特設ブース設置・参加
- 報道機関へのプレスリリース、新聞記事による地域住民への情報発信

8 今後の課題

- ① 骨密度測定の結果、17歳女性の平均値より骨密度がやや低い生徒が6割いることが判明し、予想より悪い結果であった。カフェテリア方式のランチルームでは好み優先、栄養のバランスを考えて食べる意識が低い。併設大学の管理栄養学科やランチルーム運営会社と連携し、骨密度改善や栄養バランスを考えたメニューの構築を考え、粘り強く生徒に働きかけていく。
- ② ロコモ度テスト結果から、ロコモの可能性のある生徒が1割程度いることが明らかになった。今後も測定を継続し結果を改善できるよう大学の協力を仰ぐ。
- ③ 野菜摂取量においても、目標値を下回った。外部講師による特別授業を継続し、調理実習で野菜摂取量の増加に繋げていく。
- ④ 郷土食や行事食を大切にしているという評価指標も目標に届かなかった。これらの指標を上げるためには家庭の協力が必須である。PTAと協力して保護者向けや親子で参加できる講座を継続し、家庭との連携を強める。