

健康長寿に係る先進的な取組事例

三郷市

～小学校における健康朝食レシピ周知調理教室の開催～

(1) 取組の概要

三郷市では、平成29年2月に「第2期三郷市健康増進・食育推進計画『すこやかみさと』」を策定した。計画には、「食べる」、「うごく」、「なごむ」、「まもる」の4つの領域があり、各領域において最重点取組を定めている。朝食の摂取は、基礎代謝を保ち、肥満予防効果が認められるとともに過剰な血圧上昇を抑え、脳出血のリスクを軽減することもできる。一方、朝食の欠食は筋肉を減らすことにもつながる。

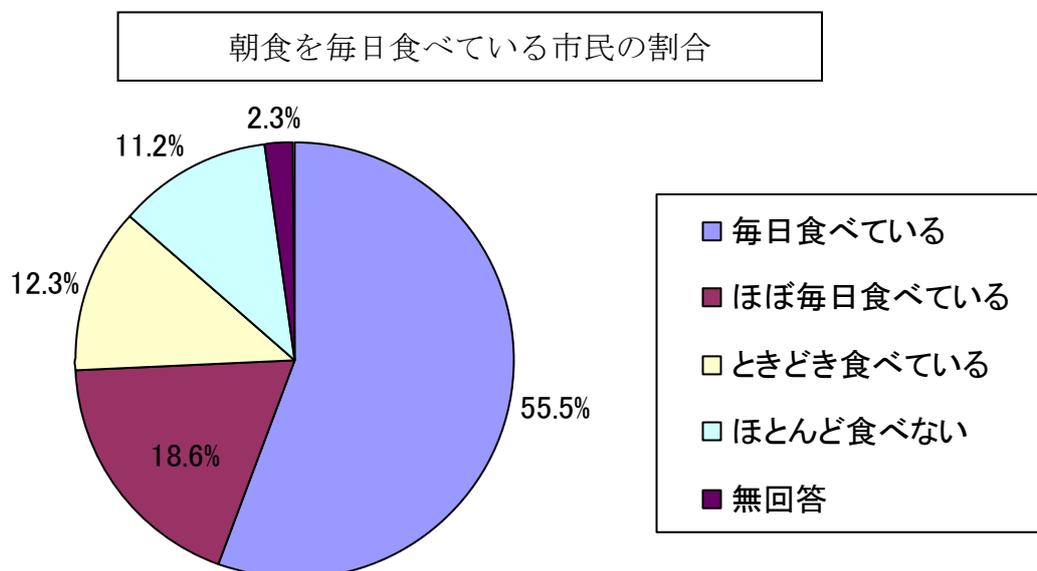
平成29年度には、生活習慣病やフレイル予防も見据えた計画の重点評価取組である「朝食を欠食する人の割合」の改善手段として「すこやかみさと朝食レシピ『ぱぱっと簡単！しあわせ朝ごはん』」を2万部作成した。この朝食レシピ集を活用して市民のかたを対象とした調理教室や市の健康診査会場において朝食摂取の啓発を行い、半年ほどで作成部数のほとんどを配布することができた。

今年度は新たな事業取組として、発育・発達に重要な時期で成人期における肥満や、やせにつながりかねない学童期を対象とし、主に朝食の欠食率の改善を中心とした生活習慣改善を目的に、小学校でレシピ内容をふまえた調理実習及び朝食や味覚に関する講話を行った。

(2) 取組の契機

(ア) 朝食欠食率

第2期三郷市健康増進・食育推進計画「すこやかみさと」策定のための健康づくりに関するアンケート調査（調査時期：平成28年2月18日から3月10日まで 調査対象：20歳以上65歳未満の市民2000人のうち回収できた731件）の中で、「朝食を食べますか」という問いに対して「朝食を毎日食べている」と回答した人が55.5%と最も多いが、「ほぼ毎日食べている」が18.6%、「ときどき食べている」が12.3%、「ほとんど食べない」が11.2%、「無回答」が2.3%であった。



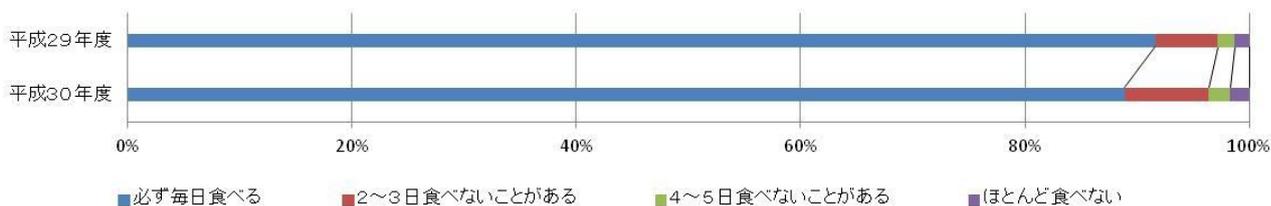
(イ) 小学生の朝食欠食率低下

学童期は、発育・発達の重要な時期であり、朝食の欠食、肥満の増加、思春期におけるやせなど、問題は多様化し、成人後への健康への影響が懸念される。

当市では、毎年、教育委員会で行っている小学5年生を対象にした食に関するアンケートを行っており、この調査結果から、「朝食を食べますか」という問いに対して「必ず毎日食べる」と回答した児童が平成30年度は88.9%であった。昨年度と同調査結果では、91.6%であり、減少傾向がみられる。そのため、小学校の学校教育目標の重点取組みのひとつに、朝食の欠食率の低下を目標に早寝早起き朝ごはんが明記されている。

また、家庭でもライフスタイルの多様化により子どもの孤食など、家庭でのコミュニケーションの場となる食卓において家族そろって食事をする機会も減少している状況が考えられる。このことを改善するために、まず児童に朝食の調理を経験させ、児童自身に朝食を摂取する習慣をつけるとともに、児童から親や同居家族への波及効果も目的とした。

朝食を食べている児童の割合(小学5年生)



(ウ) 教材の活用

平成29年度に女子栄養大学の協力を得て、朝食を手軽で簡単に作れるレシピ冊子、「すこやかみさと朝食レシピ」を作成した。また、併せてレシピを気軽に利用できるよう1分程度の調理動画も公開した。作成したレシピ集は大変好評であり、包丁や火を使わないレシピもあり、小学校での事業展開に役立つと考えられた。

(3) 取組の内容

事業名	健康朝食レシピ普及事業 (平成31年度より簡単健康レシピ普及事業 予定)
事業開始	平成30年度
事業概要	朝食の欠食率改善に係る啓発。手軽で簡単に作ることができる健康レシピの作成・周知を行う。平成29年度に作成した「すこやかみさと朝食レシピ集」を活用し、平成30年度より市内小学校児童を対象にレシピ集の内容をふまえた調理実習及び講話を実施した。今後は、4年間かけて市内全校の小学6年生の児童を対象に同様の授業を行う予定である。

	平成30年度	平成31年度【予定】
予算	6万円 ・食生活改善推進員協議会委託料 6万円	20万円 ・食生活改善推進員協議会委託料 20万円
参加人数	約100人	300人予定
期間	平成30年9月	平成31年4月～平成32年3月
実施体制	市内小中学校2校(3クラス)	市内小中学校6校(10クラス)

(ア) 教育委員会と打ち合わせ(平成30年6月)

初めて健康推進課と教育委員会が協同で行う取組であり、学校への周知方法等について打ち合わせを行った。

(イ) 協力校へ依頼(平成30年7月)

この取組を始めた初年度であったため、協力してもらおう各小学校へ授業の中で本事業を取り組んでもらえないか打診を行った。

(ウ) 食生活改善推進員と事前打ち合わせ(平成30年8月)

食生活改善推進員協議会の定例会にて、当日の献立の試作や当日の作業確認を行った。

(エ) 担任の先生と事前打ち合わせ(平成30年9月)

授業内容について事前に担任の先生と指導案に基づき確認を行った。また、児童に持参してもらおうもの、学校で用意してもらおうもの、家庭科室での使用器具等についても確認した。

(オ) 当日(平成30年9月)

健康推進課の管理栄養士による朝ごはんの重要性、味覚、健康朝食レシピの内容について講話を行い、調理実習を行った。



(カ) アンケートの集計（平成30年10月）

参加児童と教員に授業内容の理解度等を問うアンケートを実施した。

(キ) 学校へのフィードバック（平成30年10月）

アンケートの集計結果とともに、今後の展開と反省点等について話し合った。

(ク) 来年度に向けて（平成30年12月）

市内小・中学校長会にて、来年度以降の事業継続についての説明と通知を行った。

(4) 取組の効果

(ア) 児童の理解度

授業を通して、児童が朝ごはんの重要性を理解し、家庭でも児童自らが朝ごはんを作れることの自信をつけた。

アンケート結果より、「家でも朝ごはんを作ってみようと思いましたが」という問いに対し、9割以上の児童が作ってみたいと回答した。

	作ってみたい	どちらともいえない	作りたくない
Aクラス	93.1%	3.4%	3.4%
Bクラス	100%	—	—
Cクラス	97.2%	2.8%	—

「授業の内容は理解できましたか」という問いに対し、全員が「はい」と回答した。「授業で学んだことを書いてください」という問いに対しては、「朝ごはんを食べると体温を上昇させたり、授業に集中できる」など朝ごはんの重要性についても理解したと考える。

	はい	いいえ
Aクラス	100%	—
Bクラス	100%	—
Cクラス	100%	—

(イ) 食生活改善推進員のモチベーション向上

普段は、月1回の定例会とイベントでの試食提供や健（検）診者への朝ごはんの試食などの事業も行っており、子どもと触れ合う機会の少ない食生活改善推進員にとって、良い機会となった。児童に積極的に声をかけてコミュニケーションをとる姿や、講師の補助を積極的に行っていた。事業終了後も、会員同士で意見交換を行っていて、モチベーションの向上に繋がったのではないかと考える。また、来年度以降も継続してやるべきだという意見も多かった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 教育委員会の協力

これまで教育委員会と協同で事業を行う機会がなかったが、学校現場でも朝食摂取の重要性を認識していたため、今回教育委員会に協力してもらうことができた。また、教育委員会が市と学校間の調整を行ってくれたため、周知等がスムーズに行われた。

(イ) 食生活改善推進員協議会の協力

地域で活動している食生活改善推進員の協力が得られたことで、児童も楽しく調理実習ができ、食生活改善推進員にとっても児童と接することで、今後の活動意欲に繋がった。

(ウ) 専門職の知見を活用したこと

授業を行うにあたって、健康推進課の管理栄養士が実施した。専門家が行うことで、普段授業を行っている教員にはできない講話が行うことができた。

(エ) 既存のレシピ集を有効活用ができた

平成29年度に作成した健康朝食レシピ集は最適な教材であり、それを有効に活用することができ、レシピ集の周知効果は十分にあったと考える。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 授業の定着

今後、4年間かけて市内全小学校の授業を行う予定であり、また各校の家庭科主任等とおして、この取組を定着させていきたい。学校の教員の負担をなるべく軽減し、授業の一環として定着させられるかが課題である。

(イ) 食生活改善推進員の高齢化

食生活改善推進員協議会の高齢化と人員確保が難しく来年度は新規会員の確保にも取り組むたい。

(ウ) 器材の運搬等、当課の労力負担が大きい

小学校の家庭科室の設備には限界があり、電子レンジやオーブントースターを使用する調理実習を行うにあたっては、当課の所有する調理実習室からそれらを運搬する手間がかかる。

(エ) 今後の取組

今年度は、平成29年度に作成したレシピ集を活用して主に学童期を重点的に取組んできたが、児童を通して朝食の欠食率が高いと言われている30代や40代のその両親等を通じた波及効果を期待している。今後は、簡単をテーマにして様々な対象者向けのレシピ集を作成し、食を中心とした生活習慣病予防やフレイル予防等正しい健康知識の普及啓発に努めたい。

