

大学院派遣研修での研究内容の概要

所 属 校	八王子市立石川中学校	氏 名	鈴木智子
派遣大学院	上越教育大学大学院	専攻・コース	教科・領域教育専攻 生活・健康系コース（家庭）
研究テーマ	中学生における食環境と味覚に関する一考察		
<p>1 研究の目的（学校における現状、課題、課題を解決するための研究の位置づけ）</p> <p>近年、家庭と家庭を取り巻く社会の変化が著しい。そうした中で食生活を焦点に充ててみると、中食やインスタント食品、加工食品の増加、外食産業の広く普及した食生活においては、栄養の偏りとともに生活習慣病や子どもの味覚異常などの問題が危惧されている。家庭や社会の食環境の変化は中学生の食意識や食行動に様々な影響を与え、生涯にわたる健康な心身づくりへの関与が大きいことからこの時期の食教育は特に重要である。</p> <p>これまでに中学生の食意識や食行動に関する研究は、健康への姿勢、摂取食物、食生活習慣などに関連する研究がみられる。しかし中学生の味覚に関する研究においては、基本味の識別能の実態を調査するにとどまっており、味覚と食意識・食行動との関連についての考察という視点に立った研究はされていない現状である。</p> <p>ゆえに本研究の目的を次の3点とし取り組んだ。(1)中学生の食意識と食行動の現状を把握し、その問題点を明らかにする。(2)中学生の味覚の現状と食意識、食行動についての関連を探る。(3)中学生の食環境について考察し、今後の家庭科教育における食教育の在り方について検討を行う。</p>			
<p>2 研究内容（方法・経緯・内容等）</p> <p>(1)研究方法</p> <p>ア 文献研究</p> <p>中学生がおかれている現在の食環境について、家庭教育的側面、社会環境的側面、学校教育側面から分析、検討した。</p> <p>イ 調査研究</p> <p>(ア)中学生の食意識・食行動の実態調査</p> <p>上越市内大学法人中学校1校の1、2年生232名及び、上越市内公立中学校1校の1、2年生244名を対象に、中学生の食意識・食行動の実態を探るため、質問紙法による自記式調査を実施した。調査は2004年4月から5月に行った。</p> <p>(イ)中学生の味覚の官能検査</p> <p>上記(ア)と同様の中学生を対象に味覚の実態を探るため「基本五味識別官能検査」、「甘味と塩味における濃度差識別官能検査」、「甘味と塩味における識別官能検査」を実施した。さらに、「甘味と塩味における識別官能検査」の結果を指標にして生徒を味覚の識別能高群と低群に区分し、食意識・食行動と味覚との関連を比較検討した。なお、味覚の官能検査は2004年4月から5月の期間に行った。</p> <p>(ウ)聞き取り調査</p> <p>上記上越市内大学法人中学校1年生12名（識別能高群生徒6名、低群生徒6名）を対象に、上記(ア)、(イ)の調査の補足を目的に、半構成面接法により調査を実施した。調査は2004年9月に行った。</p> <p>(2)結果と考察</p> <p>ア 文献研究に関する結果と考察</p> <p>現在の子どもを取り巻く食環境は、家庭教育に関する問題では家族の食卓を通した</p>			

求心力の衰退、社会食環境の問題ではファスト化された社会による生きる力の減退、学校教育の問題ではその量（時間数）と質（内容）の問題が生じており、その結果十分な食教育がなされていない現状となっている。今後、家庭、社会や学校教育がそれぞれの問題を認識し食教育のために連携していくことが重要である。

イ 調査に関する結果と考察

(ア) 中学生の食意識・食行動

中学生の食意識について因子分析を行った結果、「ファスト・享楽性」、「食文化・マナー性」、「食卓環境性」が抽出され、女子の意識に「食文化・マナー性」、「食卓環境性」が高いことが示された。食行動では「健康情報性」、「栄養バランス性」、「ファスト・濃厚味志向性」、「間食志向性」、「刺激味志向性」が抽出され、男子の食行動は「ファスト・濃厚味志向性」が、女子には「栄養バランス性」、「間食志向性」が高いことが示された。女子は男子に比べて食事の手伝い等食生活にかかわる機会が多く、食生活への関心も高かったことから男女の意識や食行動に違いが見られたものと考えられた。

(イ) 中学生の味覚

本調査における中学生の味覚の識別能は、幼児、小学生および食物栄養学科や家政学専攻の学生の文献値と比較すると低い傾向にあった。その要因として食行動の違いが考えられた。次に味覚の識別能高群・低群における味覚と食意識・食行動との関連を因子得点を用いて t 検定をおこなった結果、食行動において、味覚の識別能高群は「栄養バランス性」が高く、低群は「ファスト・濃厚味志向性」が高いことが示された。これら結果から、健全な味覚感度を養い保つためには日常的に栄養バランスのとれた食物摂取とファスト化された食品や濃厚味食品の過剰摂取を控える食行動が重要であることが示された。

(ウ) 聞き取り調査

食品の味の識別については、味覚の識別能の高低にかかわらず、意識的な味覚経験の積み重ねが食品の微妙な味の識別力を育てることが示唆され、素材本来の味や多様な味に触れることの重要性が示された。また、食への関心や食行動は家庭の食生活と深く関わっており、味覚の識別能高群は食への関心が高く家庭の食事の手伝いに関わる生徒と、食への関心が低く親任せの食生活を送る生徒に二分された。一方、味覚の識別能低群は家庭の食事の手伝いへの関わりが少なく食への関心も薄い傾向にあった。したがって、味覚の識別能の高低には保護者の食意識と自身の食意識・食行動が関連していることが示唆された。食の自律を迎える中学生期に食への関心を高める教育が必要であると考えられる。

3 研究成果と課題

以上のように味覚と食意識・食行動についての関連を明らかにした結果、味覚教育を通じた食教育の必要性が大きいことが提示された。

子どもたちにとって生活の根幹である食教育は、本来家庭が中心になり行われることが望ましい。しかし、生活状況の多様化は食生活にも影響を及ぼし、保護者が子どもに豊かな食教育を施すことが難しい家庭があることもまた現実である。したがって学校教育、とりわけ義務教育における食教育が担う役割は大きいと考える。子どもたちに五感を通じた十分な食体験と、自律的・自覚的食生活を送るために必要な関心を育て、食に関する基礎的な知識、技術、食事観を教育していくための教材開発が課題である。

大学院派遣研修成果活用状況

所属校	八王子市立石川中学校	氏名	鈴木智子
派遣大学院	上越教育大学大学院	専攻・コース	教科・領域教育専攻 生活・健康系コース（家庭）
研究テーマ	中学生における食環境と味覚に関する一考察		
1	家庭科における味覚教育の一環として「食品の味について考える」授業実践を、中学1年生を対象に5時間実施した。		
所属校での成果活用	<p>1 題材名「食品の味について考えようー五感についてー」（2時間扱い） 「食品の味に関心をもつ」「基本五味について体験を通して理解する」「食品の味が体の諸感覚を通して認知されることを理解する」「味細胞の特徴について理解する」を目的に、2種類のお茶を諸感覚を通して比較、4食品の味を諸感覚を通して比較、味を感じるメカニズムについての学習等を行った。</p> <p>2 題材名「食品の味について考えようー旨味ー」（1時間扱い） 「基本五味の一つである旨味を食体験を通して理解する」「味の相乗効果を理解する」を目的に、かつおだし、昆布だし、煮干しだしを諸感覚を通して比較、味の相乗効果についての学習等を行った。</p> <p>3 題材名「食品の味について考えようー調味料（味噌）ー」（1時間扱い） 「味噌が地域色豊かな日本の伝統食であることを理解する」「日本の代表的な味噌について、体の諸感覚を使って味わい理解する」を目的に、代表的な6種類の味噌を諸感覚を通して比較、味噌の特徴を生かした料理等を行った。</p>		
2	<p>【研修会名】 八王子市パワーアップ研修会 【実施日】 平成17年8月5日（金） 【参加対象者】 八王子市内小・中学校教員（参加者52名） 【研修テーマ】 「児童・生徒の生活実態を考えた家庭科指導の工夫」 【研修内容】 1 中学生の食生活の現状と課題 (1) 中学生の食生活の現状 ア 食意識について イ 食行動について ウ 味覚について (ア) 味覚についての説明 (イ) 味覚の現状 エ 味覚と食意識・食行動との関連 オ 食に対する関心と食生活 (2) 今後の課題 2 味覚教育の実践 (1) 五味について (2) 旨味について (3) 調味料（味噌）について</p>		
委員会・研修会での成果活用	<p>【学会名】 日本家庭科教育学会 【実施日】 平成17年6月25日（土） 【場所】 群馬県前橋市 前橋テルサ 【発表題目】 中学生の食生活環境と味覚との関連</p>		

<p>3</p> <p>成果を 生か し 研 究 授 業 等</p>	<p>【日時】 平成17年9月21日(水) 13:25～14:15</p> <p>【参加対象者】 八王子市内中学校家庭科教員(参加者12名)</p> <p>【題材名】 「食品の味について考えようー調味料(味噌)ー」</p> <p>【学級】 1年5組 34名</p> <p>【題材設定の理由】</p> <p>近年の中食やインスタント食品、加工食品の増加、外食産業の普及等、子どもたちが置かれているファスト化された食環境は、現在の中学生の味覚にも影響を及ぼしている。その問題点を二点挙げると、一点目は味覚の貧困化の問題である。いろいろな食事を経験すると脳に豊富な様々な食物の味が記憶される。記憶された食物の数が増えると、微妙な味の識別力も増す¹⁾。成人の味の嗜好性は子どもの頃に何を食べるかによって決まる²⁾と言われるが、青少年期の食の外部化やファスト化された食品の多食は、やがて味覚異常へと進む危うさをもっている。子どもの時からの様々な味覚経験の積み重ねが、今一層求められている。二点目はファスト化された食品の過剰摂取と栄養バランスの不均衡の問題である。最近の日本における味覚異常の発生率は年間14万人である。この20年間で約3倍に増加している。第一は加齢に伴うものであるが、次に若い世代の味覚障害も漸増している。その背景には、食生活の簡便化による栄養の偏りや、食品添加物の害が考えられる³⁾。授業者が行った調査によると、味覚の識別能の低い生徒は「栄養バランス性」が低く、「ファスト・濃厚味志向性」は高い食行動であった。「栄養バランス性」が低いということは、ビタミン欠乏症による味覚減退を起こす⁴⁾可能性がある。また、亜鉛不足が味細胞の新生交代を遅らせることが言われているが、食品添加物として使用されるリン酸塩の中のリン酸には、亜鉛を体外に排出してしまうという指摘もある⁵⁾。したがって、これらの状況・問題点を考え合わせると、食教育における味覚体験的学習とともに、日常的に栄養バランスのとれた食物の摂取と、ファスト化された食品などの過剰摂取を控える食行動の習慣を養う食教育が必要である。</p> <p>そこで、五感を通した十分な食体験と、自立的・自覚的食生活を送るために必要な関心を育て、食に関する基礎的な知識・技術・食事観を育てるため本題材を設定した。本時はその5時間目である。</p> <p>【題材のねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌が地域色豊かな日本の伝統食であることを理解する。 ・日本の代表的な味噌について、体の諸感覚を使って味わい理解する。 <p>【学習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌の歴史を知る。 ・味噌を使った料理(郷土料理)について考える。 ・「全国味噌MAP」を参考に、全国の味噌について特徴を理解する。 ・代表的な6種類の味噌を視覚、嗅覚、味覚等諸感覚を通して比較する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p>関西白味噌、江戸甘味噌、信州味噌、仙台味噌、九州麦味噌、東海豆味噌</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・味噌の特徴を理解し、それぞれの味噌に合った料理を考える。 <p>【引用文献】</p> <p>1) 栗原堅三:食習慣の成り立ち、『vesta.36』味の素食の文化センター・農山漁村文化協会 p.34.1999</p> <p>2) 前掲 1), p.30-35</p> <p>3) 富田寛:味覚障害、『最新 味覚の科学』(佐藤昌康・小川尚),朝倉書店.p.244.1997</p> <p>4) 前掲 3), p.234-236, p.240-243</p> <p>5) 山下柚実:〈五感〉再生へ,岩波書店.p.114-116.2004</p>
<p>4</p> <p>今後の 活動計 画等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・系統だった味覚教育の教材開発及び授業実践。 ・小・中学校連携による、発達段階に応じた味覚教育プログラムの開発。