

栄養指導実習の実践教育の研究 第4報

国策の「健康日本21」を組み入れた実習教育の取り組み

五十嵐 福代・林 久子・浅田 憲彦

A Study of Social Training in the Field of Nutritional Guidance
Practice Report 4 in connected with the National Policy
“Japan of Health Guidance 21th.”

Fukuyo Igarashi, Hisako Hayashi, Norihiko Asada

<はじめに>

21世紀を迎え、新しい価値観を選択しながら伝統に接ぎ木して行く息吹を感じる。

栄養教育も卒業後に予測される健康阻害因子を想定し、過去に積み上げられた技術と統合していく時代を迎えたと考える。その動きの一つが20世紀に積み残した健康問題を課題として、国策である「健康日本21」を改革登場させたことである。目的を国民全体の健康の質を上げることに変更し、健康の推進基盤を各市町村および所属団体としてスタートした。栄養士はこの対応への活躍を期待されており、第一次予防の担い手として、今までの健康教育とは異なり、生活習慣病対策の項目だけでなく、目標値を設定し、この目標値に向け住民や対象者に対し生活習慣病予防の対応をすることとなった。

本学の栄養指導実習は、学生の対人教育学習のできる場となっている「消費生活展」と「農業まつり」を導入し、江南市の掲げるテーマ(表1)に適応させながら19回の参加をしてきた¹⁾⁻³⁾。

2000年においては「健康日本21」の主要項目に対し、江南市の掲げるテーマを考慮しつつ栄養指導教育へのアプローチをしたので報告する。

<方 法>

江南市主催の消費生活展テーマは「地球にやさしい暮らしを見つめて 次の世代へ引き継ぐ知恵」であり、その趣旨と国策である「健康日本21」を生かし、「無駄なし食事は健康食事(健康日本21、9項目を源として)」のテーマを掲げ、栄養士養成コース2年生の参加を当てた。開催期日は2000年11月18、19日の2日間であり、その内容については次の通りである。1.デモルーム：多収穫食品や残り料理の七変化 2.展示コーナー：健康日本21の簡単なポスター、春夏秋冬のバランス食、栄養新聞、農業まつり(1999年)でのQ&A 3.栄養指導コーナー：体脂肪

表1 消費者ふれあいプラザおよび消費生活展テーマ

| 年度と回数 | テ | マ |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------|
| 昭和57年 11回 | 「見直そう - 省資源、食生活」 | 五十嵐福代、林 久子 参加 |
| 58 12回 | 「見直そう - 省資源、食生活」 | 上記に加え加嶋千恵子江南市管理栄養士 参加 |
| 59 13回 | 「見直そう - 省資源、食生活」 | 栄養士養成コース学生 参加 |
| 60 14回 | 「見直そう - 省資源、食生活」 | |
| 61 15回 | 「見直そう - 省資源、食生活」 | |
| 62 16回 | 「考えてみようあなたの暮らし」 | |
| 63 17回 | 「活かしていますか！あなたのくらしに」 | |
| 平成元年 18回 | 「もっと豊かに より健やかに」 | |
| 2 19回 | 「体に地球にやさしい暮らしの知恵を」 | 1年生「農業まつり」に参加 |
| 3 20回 | 「夢、暮らし、環境 - 心豊かな暮らしを求めて - 」 | |
| 4 21回 | 「共に考えよう！地球にやさしいライフスタイル」 | |
| 5 22回 | 「ささえあう未来 私たちの地球 - 明日へ託す暮らしの知恵」 | |
| 6 23回 | 「来て！見て！いかそう生活の知恵 - いま、私たちにできることは - 」 | |
| 7 24回 | 「共に生きる地球 - 私たちの「これから」を見つめて - 」 | |
| 8 25回 | 「地球への思いやり - より良い暮らしは、あなたの手で - 」 | |
| 9 26回 | 「暮らしの中への思いやり - 今、私のできることは - 」 | |
| 10 27回 | 「地球にやさしい暮らしを見つめて - 消費者としてできることは - 」 | |
| 11 28回 | 「地球にやさしい暮らしを見つめて - 未来をになう子供のために - 」 | |
| 12 29回 | 「地球にやさしい暮らしを見つめて - 次ぎの世代へ引き継ぐ知恵 - 」 | |
| 13 30回 | 「ささえあう21世紀！夢・暮らし・環境」 | 2001年11月17、18日開催 |

測定、血圧測定、体調チェックをした後、バランス食の栄養指導の中でとくに脂肪と砂糖量の指導を加えた。

農業まつりは江南市農政課主催であり、「消費者と生産者のふれあい広場」というテーマを継承している。開催期日は2000年11月11、12日の2日間であり、栄養士養成コース1年生が参加した。テーマは「生活習慣病は子供のときから、家庭食から。野菜は命のお助けマン!!」とした。内容は1.展示コーナー：食生活指針10項目を源にパネルと参考資料の掲示、食品群の栄養とその効果を知らせるポスターと実物食品展示 2.栄養指導コーナー：「あなたのバランスのよい食事量を知ろう」のテーマで実施した。

<結 果>

「健康日本21」は2010年までの10年間に国民全体の健康レベルを各項目について、また項目によっては年齢階級を区分して目標値を揚げ、その目標を達成させるような各市町村および自治体で実行して成果を上げようとする計画である。推進の方法や内容については従来の行政指導型ではなく各自治体や団体の自主運営型となっている。

今年からほぼ10年間の卒業生は「健康日本21」を基本とした食を用いた健康づくりの担い手として活躍することになる。9分野の項目は表2の通りであり、健康教育あるいは健康づくりの条件は「食」である。

表2 健康日本21の9分野

| | | |
|----------|-----------|----------------|
| 1 栄養・食生活 | 2 身体活動・運動 | 3 休養とこころの健康づくり |
| 4 たばこ | 5 アルコール | 6 歯の健康 |
| 7 糖尿病 | 8 循環器病 | 9 がん |

これらを前提に入学後間もない1年生は農業まつりに参加、主題は食品や食品群および野菜の効用について、2年生は生活習慣病予防の指導について基本と応用の接点を考慮し、学生の対人教育の内容と2室の使用方法を考えた。

1. デモルームの活用

学生による調理デモンストラーション(以下デモ)は上手に演じられなくても、学生側からは対人教育を緊張感あふれる場面とするため必要であり、市民からはたどたどしい慣れない指導であっても学生と会話することが好評で、デモ終了毎の試食も好評である。

調理デモのテーマは高齢化社会への対応および江南市政策テーマである環境問題を考えつつ、無駄や廃棄量を最小限にすることを目標に設定した。すなわち大型の野菜や多収穫の食品および残り物の有効利用を考え、「蓮根、蕪、南瓜、冬瓜、大根と大根葉、なす、さつまいも、ミカン、ゆで大豆、きなこ、鯖、トンカツ、助六」の13種を各班1課題とし、各学生が1レシ

表3 エコクッキングを意識した大型野菜や多収穫の食品および残り物を有効利用した学生考案のデモ用テーマ「食品からの七変化」レシピ一覧

| 食 材 | 蓮 根 | 蕪 | 南 瓜 | 冬 瓜 |
|-----|--|---|---|--|
| 料 理 | きんぴら 蓮根チップ 蓮根包み揚げ もち蓮根 蓮根梅肉和え 蓮根すし うなぎもどき | 漬け物 蕪味噌もち 蕪まんじゅう 蕪の葉サブレ 蕪蒸し クリーム煮 ポトフ | お焼き 南瓜とズッキーニのグラタン ガーリック炒め 和風コロッケ 大学南瓜 南瓜あんドーナツ ベーコンとの葛煮 | みそ汁 そぼろあんかけ 冬瓜の野菜スープ 冬瓜の蜂蜜ジュース 塩もみ 含め煮 酢の物 |
| 食 材 | 大根・大根菜 | な す | さつまいも | ゆ で 大 豆 |
| 料 理 | 大根菜入りグラタン 葉入りミートソース 葉入り卵焼き ハンバーグ 炒飯 炒め煮 かき揚げ | 田舎煮 はさみ揚げ ビール漬け グラタン ジェラード 中華風 味噌炒め | 大学いも いも金時 鬼まんじゅう きんぴら みそ汁 いもご飯 いもしるこ | ミートローフ ピンズシャンティ ポークビーンズ かき揚げ サラダ 大豆プリン お好み焼き |
| 食 材 | き な こ | 鯖 | 助 六 | ト ン カ ツ |
| 料 理 | きなこしるこ きなこいも きなこ白玉 きなこミルク ハニーきなこ わらびもち すはま風 | 酢鯖 味噌オイル焼き 骨チップ 船場汁 団子 竜田揚げ 唐揚げトマト煮 | 炒飯 ライスコロッケ 雑炊 ライス巾着 カレーライス 焼きずし せんべい | カツ丼 カツカレー カツサンド イタリアンカツ カトリア おろし煮 くずしハンバーグ |
| 食 材 | み か ん | | | |
| 料 理 | みかんタルト みかんの皮白玉 皮甘煮 みかんシャーベット パンケーキ マーマレード みかん粥 | | | |

ピについてデモし、作った料理を展示した(表3)。また各グループの責任者はそのほかにエコクッキングの必要性について解説し、その代表レシピとして野菜くずを利用した「野菜いっぱいカレー」(表4)を紹介指導することとした。

表4 野菜いっぱいカレーのレシピ

| | |
|-------------|---|
| 材料 (1人分) | ジャガイモ、南瓜など皮付き、ピーマン種ごと、人参、キャベツの芯の部分、ブロッコリー、たまねぎ、大根などの野菜類150g程度、ニンニク1/5個、鶏ミンチなどの肉類25g、炒め油5g、コンソメ1/2個、カレー粉小1-2、ケチャップ、ウスターソース各大1、塩、こしょう |
| 作り方 | 1) 大きき切った野菜を鶏ミンチ、ニンニクとともによく炒め、コンソメ、カレー粉1/2量および熱湯をひたひたに加え、約30分間煮込みミキシングする。*2) 残りのカレー粉、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょうで味を調えながらさらに煮込む。*3) トッピングの食材は症状や好みによって選ぶ。 |

デモ教育の手順は、1) テーマに沿った献立作成と調味料の量を決定する。2) 試作のための発注書作成。3) 試作による味の評価と重量の確認。4) 栄養量の再計算。5) デモ進行の指導案と媒体づくり。6) 当日のデモのための主材料と調味料の計量など様々な準備が必要となる。

当日のデモに用いた時間は1グループ30~40分であり、準備と後片づけを加え90分とした。作り上げた料理1人分は展示に使用し、2~3人分は試食用とした。野菜いっぱいカレーは時



図1 デモンストレーション風景

間の都合上、試食用としてあらかじめ作成したものを準備した。1日のデモ回数は7回であり、1回の見学者は15人程度であった。市民からの質問も出るようになり、毎年この調理デモを聴衆しているという市民も増加している(図1)。

2. 展示コーナー

1) 栄養新聞または栄養速報の作成

栄養新聞や栄養速報の作成(図2)は、栄養意識を掲揚するのに必要である。今回、読者に負担を感じさせない程度に作成するためB4サイズ、4段または5段で1列約15文字で作成することとし、展示にはA3サイズに拡大した物を用いた。テーマは「生活習慣病および栄養素情報」とし、前期期間から準備し、学内にも掲示した。

現業栄養士の活動において、この方法は以外と簡単な作業であり、作成した栄養速報を拡大しポイントにマークを付け、食堂や病院の入り口などに掲示したり、縮小して配布するのにもよい手段となる。

消費生活展での掲示はB4からA3に拡大したが、文字数が多いためか、丁寧に読んでいく人は少なかった。1文字1.5cm程度の大きさに拡大する必要があると考える。



図2 作成した栄養新聞の1例

2) 農業まつりでのQ&A

1999年11月における農業まつりでの栄養相談時に約100の質問が寄せられた(表5)。各学生が2問ずつB4サイズ用の紙1枚に回答した。文字数は100文字(15字×7行)程度とした(図3)。

この質問を分類してみると、食品の摂取方法、病態について、肥満、適正な食量などであった。このような質問が栄養相談時には日常繰り返されている。適切な指導すなわち体調や病態、さらには生活条件などを含めたアクセスが必要であり、栄養指導教育のよい教材となる。Q&Aの内容を中年の男性や女性がゆっくり読み、時にはメモをとる風景も見られた。このような掲示的壁新聞は質問に答える簡便法で「Q&Aコーナー」も構えた栄養教育ではなくとっさの栄養指導法として簡単に活用できる方法である。

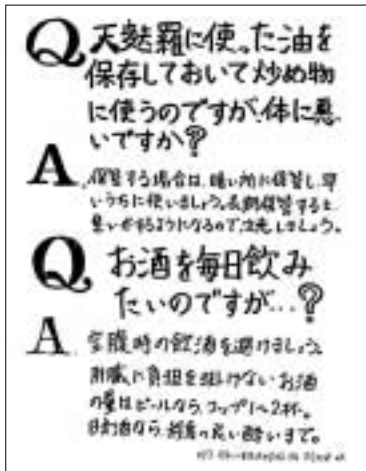


図3 農業まつり「Q&A」の一例と掲示風景

表5 市民からの質問項目

[油]・冷凍食品の揚げ油はどのくらいの使用量か・植物油と動物油の違い・使用油の保存期間と体への影響は[酒]・酒は毎日飲みたいが?・アルコールの1日の量はどのくらいか?・お酒を一合のんでいるがよいのか? [おやつ]・焼き芋は皮付きで食べてもよいのか、灰がついていても癌にはならないか?・おやつは何がよいのか・まんじゅう1個何カロリーあるのか?・甘いものが止められないのはどうしたらよいのか?お菓子の糖分(まんじゅうなど)はどうすればよいのか? [果物]・バナナを食べ過ぎてしまった、どうすればよいのか。・パイナップルの効果は?・飴でも効果はあるのか?・果物の適量は1日1回か?・適量ならどんな種類の果物を食べてもよいのか?・果物のとりすぎはよいのか?・バナナとご飯はどちらがカロリーが高いのか?・1日にリンゴ1個、みかん3個、柿3個食べているが食べ過ぎか? [卵]・卵を食べるとコレステロールが気になるが?・卵は体にわるいのか・卵が嫌い、どうすればよいのか?・朝に大豆製品(納豆など)を、昼に卵をもってきているがよいのか?

[コーヒー]・珈琲を朝昼夕と飲むのですが体への害は?・珈琲と紅茶どちらが体に良いのか? [肉]・肉類全部が嫌いだが・2080Kcalを肉にするとどうなるのか?・鳥豚牛のどれが脂が多いのですか? [ミルク]・スキムミルクって何?・乳製品全て受け付けられないが?・乳製品のとりすぎは大丈夫か?・テレビで牛乳は夜飲むと良いとこのことを聞いたが?・牛乳と山羊乳の栄養はどう違うのか? [豆]・豆製品を豆乳で補うのはよいのか? [ご飯]・ご飯を2杯食べるのは多いのか?・ご飯をパンで置き換えるとどうなるのか?・ご飯を食べないでおかずを食べれば良いのか?・なぜご飯を食べるのがよいのか? [野菜]・野菜を漬物で取っても良いか?・野菜はどれだけとっても良いのか?・朝から野菜ばかり食べて良いのか?・どれだけ野菜を取ればよいのか?・きゅうりは生で食べても良いのか?野菜嫌いだが変わりのものは何か?・白菜を食べると貧血の用になるのだが何が原因か?オニオンスライスが貧血に良くないと聞くが?

[栄養素]・高蛋白の食事とは?・糖質を減らすとどうなるのか?・鉄が摂取できる食品は?・1日のエネルギーは分かっていたが具体的にどれだけ食べたら良いのか。 [調味]出しパックでも塩分は変わらないのか?・薄味にするには?醤油とソースのエネルギーは?

[体調から]・どうしたら太れるのか・痩せたいのだがどの程度たべればよいのか?・5kg痩せるにはどうすればよいのか?・痩せ薬を使っても良いのか?・食生活は完璧と思うのに体脂肪がなぜ多いのか?・お腹に脂肪がついたがどうすれば良いのか?・体脂肪33.7%と言われたが?・手足が冷え、特に足が冷えて寝れないことが多いが?・糖尿病の食事の注意点は?・糖尿病ですが甘い珈琲を飲みたいのだが?・血圧を下げるには・白血病の食事はどうすれば良いのか?・脳血栓で倒れたがその後の食事は?・高脂血症の食事は?・血の巡りが悪いといわれた、食べるものは?・五十肩と食事の関係は? [コレステロール]・コレステロールが高いので下げるにはどうすればよいのか?・コレステロールとは何か?・コレステロールが高いとき卵は食べられないのか?・肉が嫌いでコレステロールが低すぎるが?・中性脂肪とは何でしょうか?

[生活]・夜食にはどんなものが良いのか?・年寄りなのにこんなにたべていいのか?子供は大人の量と同じくらいたべていいのか?・夕食が早いと寝るときにおなかが空いて寝られないが? [運動]・ウォーキングは体によいが、早朝の運動は体によくないと聞いたが?・運動しない分食事を減らせばよいのか?・運動は食後、食前のどちらがよいのか?

3)「健康日本21」および「食生活指針」の簡単なポスター

「健康日本21」の目標とする項目は表2に示した通りである。また、厚生労働省が示した概要(表6)では、生活習慣の改善はリスクファクターの減少につながり、それが疾病の減少につながっていくことを示すものの、具体性にはほど遠い表現である。各項目の指導は地域や場の状況と指導者や企画者の能力にゆだねられ、実現していくのである。

表6 「健康日本21」の概要図⁴⁾

| 食習慣の改善 | 危険因子の低減 | 疾病の減少 |
|-----------|--------------|-------------------|
| 栄養・食生活 | 適正体重の維持 | 癌・心臓病・脳卒中などの循環器疾患 |
| 身体活動・運動 | 喫煙・血圧・糖尿病 など | 糖尿病合併症 |
| 休養・心の健康 | 検診などの充実 | 自殺者 |
| 飲酒・歯科保健など | 検診受診者の増加 | う触および歯周病 など |
| | 事後指導の徹底 など | |

そこで考えられる具体的な方法をできるだけ簡単に、かつ文字数を少なくした表現を掲示することを条件としてポスターを作成し展示した(図4)。



図4 「健康日本21」の展示風景

「健康日本21」のメッセージには病態的要素が挿入されていることから2年生が担当した。「食生活指針」は、各テーマ(表7)のいずれについても日常生活に活用できるような案内文とすることを目的にA3サイズ用の紙3枚に表現することとした(図5)。

4) 食品と食品群の展示

入学して間がない1年生が健康と栄養の知識を深めることは教育課題の1つであるが、その前提として栄養と食品、そして料理への栄養的特徴を関連づける一連の関係を確認する必要がある。そこでまず食品群系列から指導できるよう「そのまんま料理カード」(群羊社)を分類して使用することとした。さらにそこに該当する市販食品の実物を展示し、1単位の重量をテーピングして表現する予定であったが、時間不足のため100gのエネルギー量とたんぱく質、脂肪量を掲示するスタンド表示に変更した(図6)。

5) 春夏秋冬のバランス食の展示

「健康日本21」の健康を作る食生活の基本は「主食・主菜・副菜をそろえたバランス食」で

表7 「健康日本21」における食事内容の登場と「食生活指針」

| 健康日本21 | | 食生活指針 |
|--------------------|------------------|-----------------------------|
| 1 栄養・食生活 | 2 歯の健康 | 1.1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを |
| 適正栄養量の摂取 | 間食の量と習慣者の減少 | 2.主食・主菜・副菜をそろえて |
| 適正体重の維持 | 3 糖尿病患者の減少 | 3.食事を楽しみましょう |
| Ca食品の増加 | 過食や脂肪の過剰摂取を控える | 4.ご飯などの穀類をしっかりと |
| 緑黄色野菜とその他の野菜350g以上 | 質量ともにバランスのよい食事 | 5.野菜・果物・牛乳乳製品・豆類・魚なども組み合わせて |
| 外食にヘルシーメニューの提供 | 4.循環器病の減少 | 6.適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を |
| 朝食欠食の減少 | 血圧低下のための減塩 | 7.食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も |
| きちんとした食事 | 5.ガン | 8.調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく |
| 食生活の改善意識者の増加 | 野菜・果物・新鮮野菜・緑黄色野菜 | 9.自分の食生活を見直してみましょう |
| 学習の場を増加 | n-3系脂肪酸に富む魚類 | |



図5 食生活指針の表現例

あり、朝食と夕食はこのパターンを基本とした。しかし、昼食はさらに簡単にするため「家庭で簡単にできる手法の丼物」とした。展示献立の重複を避けるためにあらかじめテーマ(表8)を掲示し、学生の各自献立作成後、班内で調整し、展示献立(表9)を決定、試作しフードモデルを作成した。さらに栄養管理を考慮させる手段として配付資料には、各メニューの「作成時間」と「栄養素のポイント」を明記させた(図7)。

食事を季節表現することが難しくなっている。これを示す方法として、過去においては

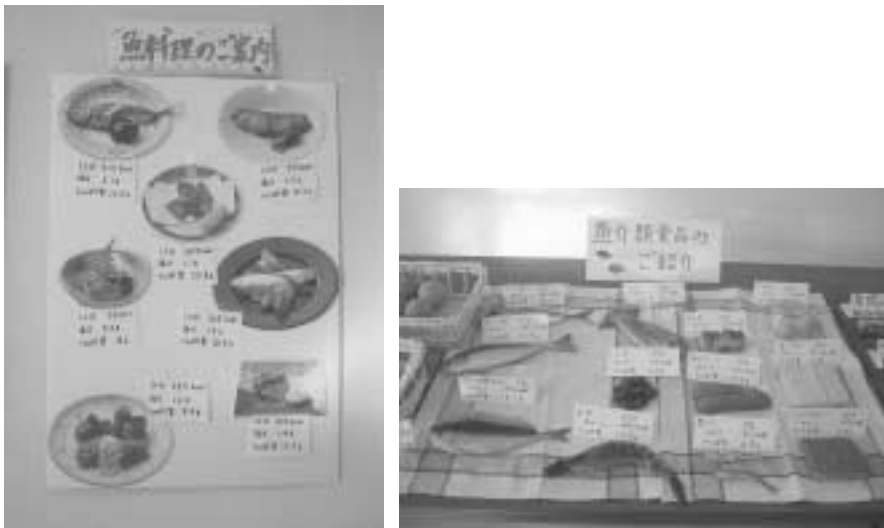


図6 「そのまんま料理カード(群羊社)の利用と食品群別食品の展示

表8 バランス食の主菜献立のテーマ

| テ ー マ | | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|--|-----------|--------|--------|---------|---------|
| 1食の栄養量は6単位 <栄養比率>から ・主食3単位・主菜1.5単位 ・副菜1単位・副々菜0.5単位に設定 | 朝食の主菜は卵料理 | ゆで卵 | 兎卵 | ウズラ卵 | 輪切り卵 |
| | 昼食は肉入りの丼物 | 残り物で炒飯 | チキンライス | 豚照り焼き丼 | ビビンバご飯 |
| | 夕食は魚料理 | 照り焼き | 鰯のあんかけ | サンマの塩焼き | 鯖の味噌仕立て |

表9 展示したフードモデル献立のメニュー

| | 春 | 夏 | 秋 | 冬 |
|----|---|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| 朝食 | ご飯 兎卵とサラダ モロヘイヤのみそ汁 | 枝豆ご飯 兎卵のサラダ 人参ポタージュ | キノコご飯 ゴボウ入り煮合わせ ベーコン炒め | 甘藷入り麦飯 白和えとわかめ添え 船場汁 |
| 昼食 | ハンバーグ入り炒飯 春菊の胡桃和え わかめのスープ | チキンライス 海藻サラダ 南瓜のスープ | 豚の平切り照り焼き丼 レタスサラダ みそ汁 | ビビンバご飯 精進炒め 小松菜スープ |
| 夕食 | 残り炒り大豆のご飯 ブリの照り焼きおろし添え ジャガイモのそぼろ煮 青菜のひたし | 胚芽ご飯 鰯のあんかけ きくらげの酢の物 ぬるぬるサラダ | 栗ご飯 サンマの塩焼き 田舎煮 ひじきひたし風 | 三色おにぎり 鯖の唐揚げ酢味噌添え ふるふき大根そぼろあん 人參中華和え |

魚、野菜、果物であったが、今日では料理法とその料理の盛りつけ方や器などに依存することになる。

6) 子供への栄養教育の場面づくりと「6コマまんが」による栄養教育

大衆教育における対象は、多くが成人への情報提供を目的に様々な資料⁵⁾が提供されている。

しかし、楽しい、遊べるといった方法を取り入れた子供への提供はなかなか困難なことである。農業まつりには子供連れあるいは遊び感覚で参加する子供の姿が多く見受けられる。このような場で、食や健康に関心を持たせるにはマンガが適切であると考えた。とくに「食生活指針」にも登場してきた食文化とは何か、そのものが何か学生自身がふれあっていない。そこで、民話や昔話などに食物が登場している意味を考えさせるため、また、将来自分の子供に手作り童話を作成する豊かさを育成するため、さらには国策としての米・麦・魚などの消費奨励も含め、6コマまんがを各班で1部作成させた(図8、9)。

あらかじめヒントとなるテーマおよび学生が作成したまんがのタイトルを示す(表10)

6コマにしたのは、B4サイズの内紙を4つ折りにし、小さく書く簡単さを考慮したことおよび大衆教育の場において簡単に読み切れる程度の量であることで採用した。

このような大衆教育の場において子供も参加できる方法は常に苦慮するところではあるが、過去に実施してきた方法は1)おにぎりを作ろう、2)緑黄色野菜を30gゆでてみよう、3)15分間栄養シアター、4)紙芝居がある。



図8 まんがを読んでいる子供

表10 6コマまんがのテーマとタイトル

| | テ | マ | タ | イ | ト | ル |
|-----|----------|---|-------|--------|---|---|
| 1班 | 米 | | ごはんを | 食べよう | | |
| 2班 | 麦 | | ムギッコ | 親子 | | |
| 3班 | 柿 | | なぞの | たね | | |
| 4班 | ゴマ | | おたすけ | ごま六郎 | | |
| 5班 | 鶏卵 | | 銀の | たまご | | |
| 6班 | 魚 | | ちいさな | さかな | | |
| 7班 | 鶏肉 | | チキン | マン | | |
| 8班 | ねぎ | | ねぎ | マン | | |
| 9班 | 黒砂糖と白砂糖 | | どっちが | 体にいいの? | | |
| 10班 | バターと天ぷら油 | | 天ぷら油と | バターのお話 | | |



図9 まんがの1例

3. 栄養指導コーナー

学生にとって栄養相談の場は料理デモとともに緊張する2大場面の1つでもある。しかし、この場面における指導は、栄養士教育にとって大変力のつくところである。1年生の「農業まつり」時点では教育課程がほとんど進んでいない時期であるため、指導のテーマは「あなたの栄養量をお知らせします」として五十嵐桂葉案の食事バランス食表を用いた概量の説明を主としているが、2年生では生活習慣病対策を導入するため、病態的要素として①減塩、②植物油と魚油のDHA・EPA、③野菜の繊維とカロテンの効用を追加説明することとした。

指導手順を1)糖質を主成分とする主食、2)たんぱく質性食品を主とする主菜、3)ビタミン・無機質性食品を主とする副菜の順に説明した後、ついで4)糖質補助食品としての果物、5)植物性油脂を主として指導する脂肪性食品、6)塩分、糖分の節約の必要性を話しながらの調味料の説明の順が理解されやすい手順であることを多くの栄養指導経験から結論づけられる。その手順で練習を重ねるが、その通りに相談者を導入できないことが生じる場合もあり、自信への入り口である体験学習となる。学生の体験学習反省文の例を示す(表11)。

多くの市民は栄養士の栄養相談のみで指導を受けようとすることは少ない。この機会を健康教育の場として利用することのメリットはお互いに大きい。また、体脂肪測定や血圧測定の導入は有効で、数値の表示に驚いた表情を示し、栄養指導へ積極的に参加し、さらに熱意を示して多くの質問をするようになった。

このように市民が栄養相談にも抵抗なく応じるようになってきた。そこで1年生では生活習慣病の予防対策として、対象者の栄養量の決定からバランス食指導のみとし、2年生では生活習慣病の危険因子として病態的要素を加え、日常料理に利用する脂肪の質(植物油とn3系の油)と砂糖量および酒類の適否の指導を加えた。なお、栄養相談の参加者は農業まつりでは2日間で約500名、消費生活展では250名程度で盛況であった(図10)。

学生には「農業まつり」あるいは「消費生活展」の情報処理の一環として、関連の教育資料や収集資料を簡易製本し、将来の教育に活用できるようにまとめさせた(図11)。



図10 栄養相談風景

表11 栄養指導体験感想文の1例

江南市消費者ふれあいプラザに参加して

愛知江南短大の学生として、市主催の行事には昨年の職業まつりに続いて2回目の参加となった私たち2年生は、昨年より少しバージョンアップして、内容も濃くなり、実物顔負けのフードモデルを作って展示したり、四季のバランス食を実際量のフードモデルで展示したり、市民の皆さんの前で、色々な食材を使ってのデモンストレーションも行いました。昨年の農業まつりの時の宿題であった市民の方々からの質問にも、各自2問ずつわかりやすくお答えしました。

2日目は市内の別の場所でも、生活習慣病に関連するイベントが行われていた事もあり、人の入りは幾分少なかったようですが、会場を訪れ私たちのコーナーをのぞいて頂いた貴重な市民の方に感謝したいと思います。

*デモンストレーション

初日の2回目が私たちの班のデモンストレーションでしたが、前の班は授業の中で練習をされていたのでとても上手くできていました。初めての私たちは、調理の手順の説明はなんとかできていたと思いますが、準備が不十分だったり、調理の途中で手元のほうに意識が集中してしまい、どうしても沈黙の時があり、傍らの林先生がお客様との会話をもって下さり助けられました。

包丁を持つ手も震えぎみとなりましたが、デモを見学して頂いた方が、私たちの一言一言にうなずいて下さったり、会話もできたりしたので、一生懸命に聞いて貰っているのだと実感できました。デモの試食で余ったものもあり、1口ずつ食べられるメニューの方がよかったのかな?と思いました。

テレビなどで料理番組を見ている、調理法は見ているアシスタントの方の動きには関心をもって見たことがなかったので、私たちはそちらの面からも見て学ばなくてはならいのだなと思いました。

*展示

・健康日本21ポスター

前期の早い時期に作成したもので、自分の中で印象は薄かったですが、季節にとらわれず、年間通じて展示できる絵柄にしたほうがよかったのではないかなと思いました。もう少し丁寧に作ってあるとよかったのではないかと反省。

・栄養新聞

偶然その日同じテーブルに隣り合わせた人達で、1枚の新聞を作ったわけですが、全員の意見を限られた紙面にコンパクトに、わかりやすく書き尽くすことは大変でした。積極的に参加する人とそうでない人とがあり、一部の人の負担になってしまったように思いました。期間が長くあったので、各自で1枚ずつ作ってもよかったように思いました。個性豊かなものが多数展示できたのではないかと。

・バランス食フードモデル

過去の先輩の作品も利用したり、さまざまな材料で作りましたが、私達は春の夕食の担当でしたので、幕の内弁当での製作でこじんまりとしていて、見栄えがしたように思います。

グループ全員がもっと協力して作ることができたらよかったのではないかな?と感じました。

・ゆで大豆七変化(フードモデル3品デモ4品)

デモンストレーションでは、メニュー選択に少しミスがあったように思いました。若年、壮年のそれぞれに合ったものを用意しておくとうよかったです。

ゆで大豆は、今まで煮物のイメージが強かったように思ったので、今回は洋風のメニューに片寄ってしまいました。

・Q & A

質問を各自2問ずつもらい直後に調べた時には、人前に出すことのできるような内容にまとまっていませんでしたが、最終的には我ながら満足いくものとなりました。

他の人の質問の解答も一般の人にもわかりやすく解説してあり、みんなの頑張ったあとが読み取れました。

*栄養指導

今回は事前にマニュアルを作成して挑んだのですが、100%その通りには出きませんでした。また、栄養士の方に「私にも指導してください」と言われ緊張しましたが、五十嵐先生考案の「手計り栄養法」に絶賛され、メモをしておられました。

指導させていただいた方の中には、外見よりも体脂肪率が高い人が多かったのが印象に残っています。

身体障害者の方の指導もさせてもらいましたが、健常者とは所要量が若干異なると思いましたので、手計り法とバランス食について説明し、「しっかり食べてください」と話しました。

私は5人に指導をしましたが、私たちの熱意がどの程度伝わり、実行してもらえるか?気になるところです。



図11 簡易製本まとめの1例

<ま と め>

実践力のある栄養士の養成には対人教育は必修であり、校外実習の1単位で実力を養うにはあまりにも少ない体験学習時間である。その内容を補足するためにも、本学における江南市市民に対応できる対人栄養指導は非常によい機会である。また、現場から学ぶ姿勢を得る機会であり、教育研究の姿勢でもあり、客観性を養う姿勢でもある。

今回、「健康日本21」を江南市のテーマに沿わせつつ、イベント参加での対人指導実践教育において、1)料理指導におけるデモンストレーション、2)市民1人1人の適応栄養量の確認とてのひら栄養指導法による食品量の確認、3)各種媒体作成(栄養新聞、Q&A、フードモデル、既製写真の活用、リーフレット、ポスター、まんが)、4)会場設営の方法や準備方法、5)情報の処理方法と卒業後の活用法など、短い期間ではあったが準備、本番、片づけ、報告など一連の作業として対人教育を実施できた収穫は大きい。

今後、①廃棄物にしないエコクッキング法の再考、②子供を参加させる方法は何かが課題となる。後者について学生にアンケートを実施し、その中から活用できると考えられる方法として、簡単子供の料理教室、簡単料理の理科実験、カルタ、野菜のお絵かきコーナー、クイズラリー、ばっかり食引き出しコーナー、インターネットの公開などがあり、「健康日本21」および「健やか親子21」の路線にも適合させ、子供とその家族が参加する方法を構築していく「次代」としたい。

参考文献

- 1) 五十嵐福代、林 久子 他 著：栄養指導実習の実践教育の研究 第1報、江南女子短期大学紀要No .21 (1991)
- 2) 五十嵐福代、林 久子 他 著：栄養指導実習の実践教育の研究 第2報、江南女子短期大学紀要No .23 (1993)
- 3) 五十嵐福代、林 久子 他 著：栄養指導実習の実践教育の研究 第3報、江南女子短期大学紀要No .27 (1997)
- 4) 社会保険実務研究所：週間保健衛生ニュース平成11年11月号～12年7月号(1999～2000)
- 5) 細谷憲政、藤沢良和 著：食生活指針の理解のために、全国調理師養成施設協会(2001)

〒483 8086 愛知県江南市
高屋町大松原172番地
愛知江南短期大学
生活科学科