

まずは体を知ることから

～高校生の体づくりと食～

○長瀬千恵美、石本朋子、高島さち子（高島市健康福祉部健康推進課）
齊藤祥子、齋藤佳子（南部健康福祉センター）、森田京子（北部健康福祉センター）

【はじめに】

高島市は、乳幼児・小中学生を中心に食育を推進してきたが高校生を対象とした食育事業は実施していなかった。人生のライフステージに応じた一貫性・継続性のある食を通じた健康づくりは重要である。学校給食もなくなり、1日3回の食事をどのように摂るか自己管理能力が問われていく高校生においても「食育」は必要であると考えていた。

今回、「郷土料理伝承の会」より、地域の児童・生徒を対象に、自立した生活を送るための関わりができないかとの相談を受けたことをきっかけに、高校生を対象とした食育事業を実施した。その結果高校生の食に関する現状が把握でき、地域と連携しながら事業を展開することの大切さを感じたので、その取り組みについて報告する。

【取組み経過と内容】

<18年度～20年度>

★部活動単位（テニス部・野球部・混合）で実施

講話：健康の3本柱「栄養・運動・休養」

調理実習：郷土料理を取り入れたお弁当づくり

高校生の食育事業事前アンケートを実施（H19）

協力：郷土料理伝承の会

参加人数：延べ100名（4回実施1回平均25名）

<21年度>

★全校生徒を対象に文化祭で実施

①測定コーナー（骨量・血圧・体脂肪など）

②栄養コーナー（管理栄養士による食事相談・試食）

③歯科コーナー（歯科衛生士のブラッシング指導）

④啓発コーナー（ヘルスパネル展示など）

協力：地域活動栄養士協議会・学校保健委員会

参加人数：延べ450名（生徒数のおおよそ25%）

【結果】

◆平成19年度高島高等学校野球部を対象にした食育事業事前アンケート調査結果では、自分の健康に関心がある人は88.6%、1日の食事の摂り方については、ほぼ決まった時間に3回とる人は40%、食事は3回摂るが時間が不規則である人は42.9%、朝食を毎日食べる人は88.6%、自分の適正体重を知っている人は半分以下の42.9%であった。

◆生徒は血圧や骨量測定・体脂肪を測定し数値に関心をもつとともに、自分の食事について相談する生徒が多かった。

◆生徒はブラッシング指導を受け、食と関連が大きい歯の健康について関心を深めることができ、その後も歯のことで保健室へ相談にくるようになった。

【考察】

●アンケート結果より、生徒の健康に関する意識は高いが、食事時間が不規則であったり、自分の適性体重を知らないなど、将来を見据えた健康づくりができていない。

●生徒は健康の3本柱については授業でも習っているが、実際に、バランスを考えたお弁当を作ることで、食品の組み合わせ方について意識するきっかけとなった。

●外部講師による指導で地域の方々と交流ができ地域の郷土料理や文化について知る機会になったのではないかと考える。

●管理栄養士による個々に応じた食生活相談ができ、自分の食生活について振り返る機会となった。

●今年度は多数の高校生が参加し、各種の測定を通して、自分の食と健康を考える動機づけになったのではないかと考える。また、栄養や歯の個別相談を受けた生徒は、食事や自分の口腔内の状態を見直し改善する機会となったのではないかと考える。

【まとめ】

思春期は骨量が一番増える時期であり、適正体重を維持し、最大骨量を高めておくことは、生涯において骨粗しょう症による骨折、寝たきりを予防することにつながる。今回のアンケート結果から適正体重を知り、将来の妊娠・出産を見据えた健康づくりができるよう、栄養のバランスを考えた食事や自分自身の健康状態を知り、毎日の食事が自分の体をつくることを認識できるような関わりが必要である。

高校との連携は難しいと思われたが、今回高校生を対象とした食育事業が実施できた要因には、学校の理解と協力、学校保健委員の生徒と一緒に活動できたことが良かったのではないかと考える。更には「地域活動栄養士協議会」や「郷土料理伝承の会」の関係団体が児童・生徒の食に危機感を持ち、必要性を感じていたからではないかと思われる。

高島市では食育推進計画を平成22年3月に策定予定である。今後も計画的に各ライフステージに合わせたきめ細かい食育活動を地域の力と協働しながら継続して実施していきたい。