

高岡キャンパスでの栄養教育の試み

富山大学保健管理センター高岡支所 宮元芽久美

Megumi Miyamoto: The Practice of Nutrition Education at Takaoka Campus

<索引用語：食育，栄養教育，大学生>

<Keywords：shokuiku, nutrition education, college student>

「はじめに」

社会情勢の変化を背景として、脂質摂取の増加や不規則な食事形態といった食生活の乱れが指摘されるようになってきた。これとともに、肥満・糖尿病といった生活習慣病が若い世代にも増加してきており、改めて、食に対する関心が高まってきた。こういった情勢の中で、最近「食育」という言葉が改めてクローズアップされるようになってきた。

平成12年3月に、食生活指針が当時の文部省・厚生省・農林水産省で策定され、平成17年6月には食育基本法が設定された。農林水産省の発表した食育推進のしくみを図1にしめす。食育とは表1に示すように、国民が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の保持等がはかれるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みをさしている。表2には教育関係者の責務として、積極的に食育を推進するよう努める事が明記されている。最近、小・中学校や地域社会では食育に関する試みがなされているが、大学としては、栄養関係や医学系の学部等限られた場合をのぞいては、キャンパス全体として食育を推進するような試みはまだなされていないようである。

保健管理センターは、キャンパス全体としての共通機関であること、健康教育が重要な職務の一つであることから、今後食育に関しても積極的に関わっていく必要があると考えられる。食育の柱として、健全な食生活の知識と実践・食文化の継承・食の安全があげられるが、センターとしての教育では、実際は健全な食生活の知識と実践に限定されてくるのはやむを得ないであろう。最近では、センターのスタッフに栄養士をむかえ積極的に栄養教育を行っている大学も見られる。

高岡キャンパスでは、食を通して将来的な生活習慣病の予防についての理解を深めることを目的として、平成13年より管理栄養士を健康アドバイザーとして迎え、栄養セミナーを開催することとなった。本文では、今までの活動の報告と今後の抱負について述べたい。

「セミナー内容について」

本セミナーでは、調理実習だけに終らず、食を通して将来的な生活習慣病の予防についての理解を深めることを目的としている。まず手始めとして、身近な疾患である、貧血・便秘・高脂血症・骨粗鬆症などをテーマとして選んでいる。一般に食生活と関係の深い疾患として、糖尿病・高血圧・心疾患等が挙げられるが、これらの疾患は大学生

図1 食育推進の仕組み

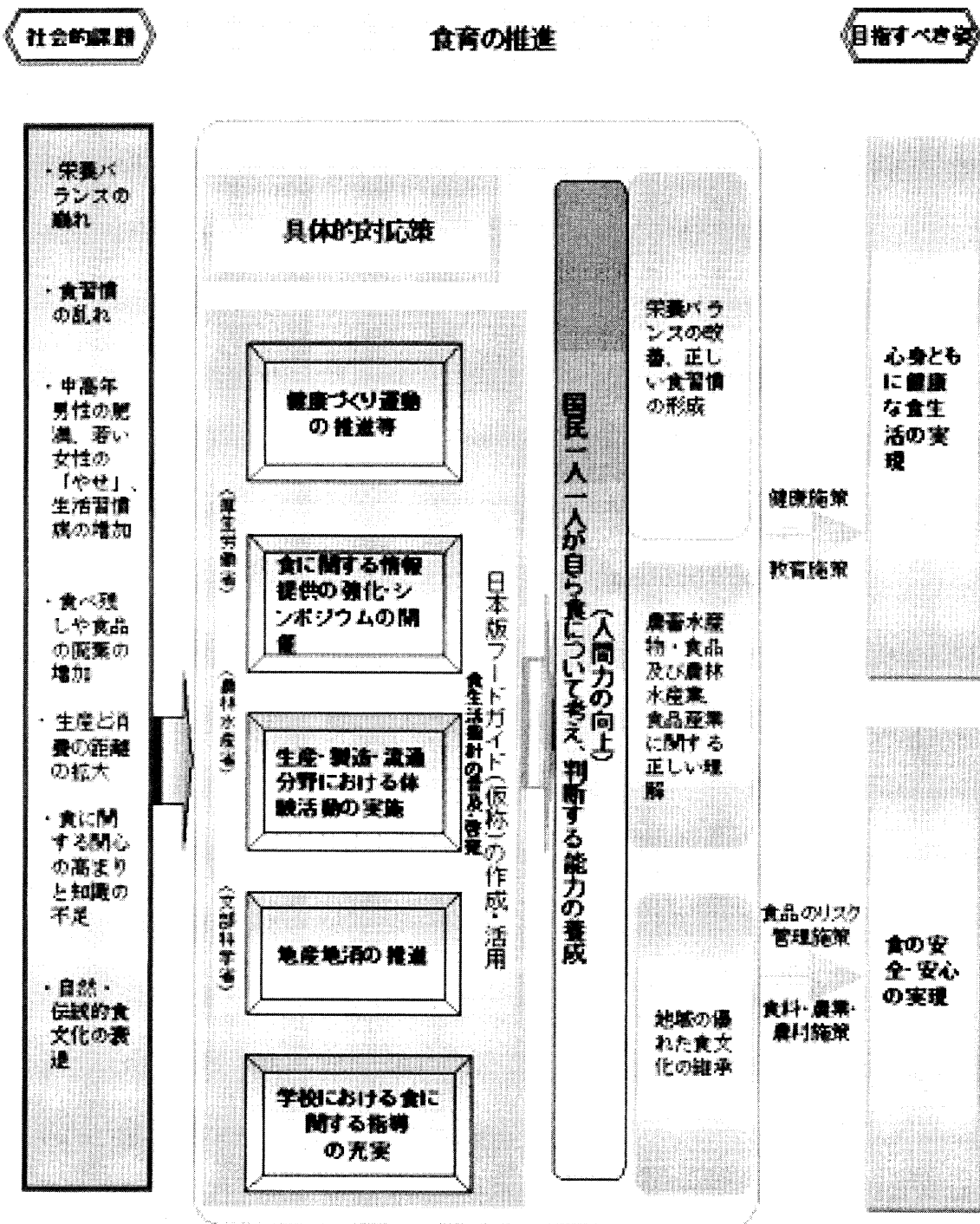


表1 食育基本法

<p>第一章 総則</p> <p>(目的)</p> <p>第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが、緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国・地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与する事を目的とする。</p> <p>(国民の心身の健康の推進と豊かな人間形成)</p> <p>第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の推進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。</p>

表2 食育基本法

<p>(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)</p> <p>第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関連機関及び関連団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。</p> <p>(国民の責務)</p> <p>第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり、健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。</p>

にはなじみが薄いようである。このためより身近な疾患を選択した。表3に今までの実施報告を示す。

① 貧血

一過性の脳虚血や低血圧による症状を貧血と誤認している学生はかなり多い。医学的な貧血の正しい意味の理解と、学生に多い貧血の種類と症状についての説明を主としている。

毎年4月の定期健康診断における採血検査

において、男子 Hb 14.0g/dl, 女子 Hb 12.0g/dl 未満を貧血としているが、例年貧血者は、7～10%で、男子 Hb 12.0g/dl, 女子 Hb 10.0g/dl 未満の高度の貧血を呈するものは、約2%である。ほとんどが鉄欠乏のパターンを示しているため、栄養学的な指導として、鉄分の多い食品や吸収のよい摂取方法などの説明を行っている。

表3 栄養セミナー実施表

講師 本学健康アドバイザー（管理栄養士） 森本鈴子氏
 本学健康管理医 宮元芽久美

年度	回	テーマ	疾患テーマ
13年度	第1回	手軽でおいしい、貧血によい食事	貧血
	第2回	野菜たっぷり、お手軽メニュー 健やかな腸のために	便秘
	第3回	コッコツといまのうちから骨太メニュー	骨粗鬆症
14年度	第1回	コレステロールを減らして体の中からサラサラきれいにしよう	高脂血症
	第2回	体脂肪減量大作戦	体脂肪
15年度	第1回	コレステロールを減らして体の中からサラサラにしよう	高脂血症
	第2回	便秘解消！体内スッキリ、お肌つるつる	便秘
16年度	第1回	今度こそ！ダイエット～体脂肪バイバイメニュー～	体脂肪
	第2回	ミネラルたっぷり！～こころも、体も絶好調～	ミネラルと健康障害
17年度	第1回	コレステロール、体脂肪が気になる人へ～食事でおいしく改善するポイント	高脂血症
	第2回	知って安心！胃の病気	胃炎

② 便秘

便秘で以前から悩んでいると保健管理センターに相談にやってくる学生が多いことから本テーマを選択した。

平成13年11月に本キャンパス1年生185名、2年生20名、計205名に便秘と生活習慣についてのアンケート調査をおこなった。便秘であると答えた学生は33%をしめた。生活習慣のアンケートについては、表4に示す。

便秘学生と便通正常学生にわけて、生活習慣についての集計を行った。（図2参照）統計学的な処理は行っていないが、便秘学生は、水分摂取・乳製品・野菜の摂取が少なく運動習慣も少ない。またトイレを我慢する傾向にあるようである。この結果をもとに、排便を促す生活習慣についての指導と食品についての講義をおこなった。

③ 骨粗鬆症

骨密度は20歳から30歳ごろに最大となり、その後老化とともに減少する。しかし、最近では、過度のダイエット・運動不足等により骨密度が年齢の平均値より低下している学生も見られる。本キャンパスでは、平成13年に希望者86名に超音波法による骨塩定量を行った（腫骨で測定）。80%未満の異常者は認められなかったが、80%以上90%未満が3.5%認められた。学生に聞いてみると骨粗鬆症は聞いたことがあるが、こういった疾患かという知識はあまりないようである。

そこで、疾患についての説明とともに、骨粗鬆症を防ぐための生活習慣・栄養摂取についてセミナーを開催した。

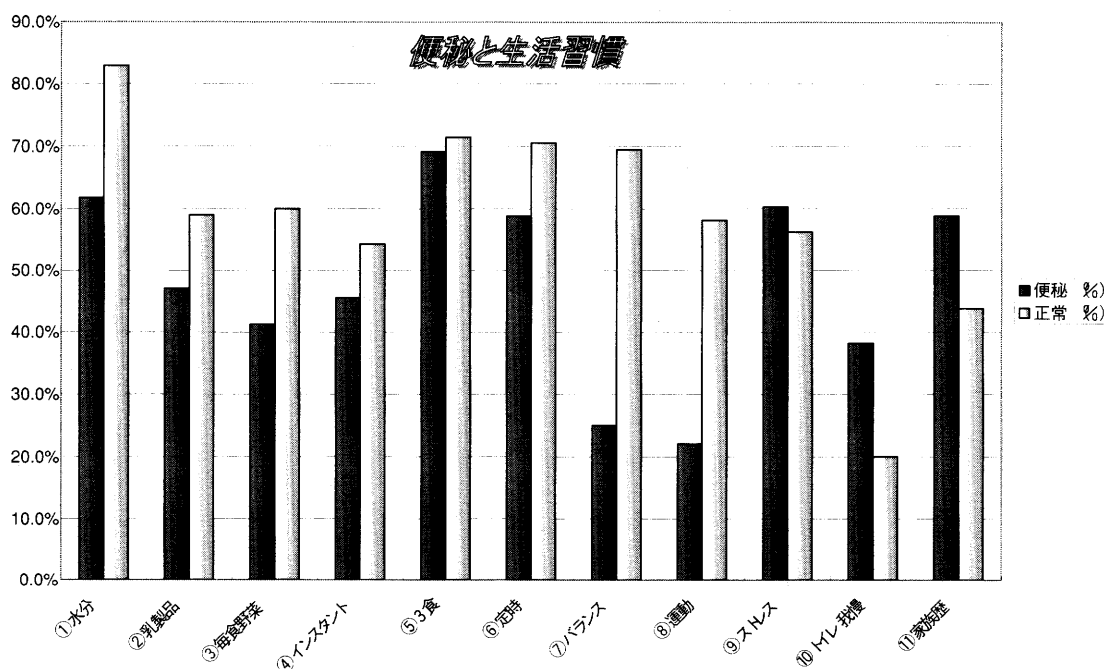
④ 高脂血症

本キャンパスでは、平成13年より1年生

表4 便秘と生活習慣アンケート

① 水分をよくとりますか？
② 乳製品（牛乳・ヨーグルト等）をよく食べますか？
③ 野菜を毎食たべますか？
④ インスタント食品をよく食べますか？
⑤ 一日3食たべますか？
⑥ 食事の時間はだいたい決まっていますか？
⑦ バランスよく食品をたべていますか
⑧ 運動（簡単な体操等を含む）をしていますか？
⑨ ストレスがたまっていますか？
⑩ よくトイレを我慢しますか？
⑪ 家族に便秘の方はいますか？

図2 便秘と生活習慣アンケートより



と専攻科生に定期健康診断の際に血清脂質（総コレステロール・HDL-コレステロール・中性脂肪）を測定しているが、総コレステロール値 220 mg/dl 以上の異常者は5.0~8.8%認められる（表5）。特に専攻科1年生の総

コレステロール値の異常者は非常に多く、問診すると、食習慣・生活習慣の乱れが認められる。特に食習慣において、インスタント食品摂取の増加（カップ麺）・夜食の摂取が総コレステロール値上昇の大きな要因となって

表5 年度別総コレステロール値異常者の割合

	総コレステロール (mg/dl)					
			220以上		200以上～220未満	
200未満	平成14年度	22人	8.6%	43人	16.7%	192人
74.7%	平成15年度	12人	5.0%	26人	10.8%	202人
84.2%	平成16年度	22人	8.8%	22人	8.8%	207人

いる。また運動不足も大きく影響しているようである。本キャンパスでは、専攻科生は造形・デザインの学生が78～80%を占めていて（9割以上は本学出身者）、専攻科に入学する前の本科2年生の後期は課題・卒業制作に忙殺され、食事はカップ麺や菓子類だったり、夕食が21時以降の夜間であったりと食生活にまで気が回らないといった実態がある。また、1年生は前年度冬季の入試シーズンにはやはり食生活が乱れ、運動不足となっていることが、背景因子として存在する。

セミナーでは、高脂血症による影響についての医学的な説明を中心とし、放置による危機感を持たせるとともに、生活習慣を見直し、自己管理の必要性を納得させることを目的としている。栄養学的にはコレステロール含有量の多い食品の理解と実際の調理法・メニューを具体的に説明するようにしている。

⑤ 体脂肪

最近の学生（特に女子学生）はダイエットに非常に関心がる。本テーマは学生からの希望もあったため行った。本キャンパスでは、毎年5～6月頃に体育の授業の体力測定の際に体脂肪を測定しているが、その際に体脂肪を減らすにはどうしたらよいかといった質問が非常に多い。食事抜きやかたよった食品摂取による間違ったダイエットをするのではなく、健康的にやせることを認識させることを目的としている。

⑥ ミネラルと健康障害

某飲料メーカーのコマーシャルでミネラルバランス…といった言葉がよく流れ、また健康ブームによってニガリが注目され、ミネラルに対する関心が高まってきた。

ミネラルって何？といった疑問もよく耳にするようになり本テーマを行うこととなった。ミネラルの中から代表的なカルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛をとりあげ、不足による健康障害とそれらの含有量の多い食品についての解説を行っている。

⑦ 胃炎

課題・試験その他さまざまなストレスにさらされているためか、胃痛を訴えて受診する学生は多い。投薬後安心するためか、刺激物を摂取したり、消化の悪いものを食べていたり食生活には注意を払っていないケースもよくある。そこで本テーマを行うこととなった。最近話題のピロリ菌の話も含めて、症状のあるときの一般的な食事内容を中心にセミナーを開催した。

「参加状況」

10数人～30名程度の参加者である。毎年課題提出などの学業との兼ね合いもあり、第1回に比べ第2回は参加者が少なくなる傾向にある。また、第2回の参加者は1回目も参加したりピーターが多く、幅広い参加者をつのることも今後の課題の一つである。

参加者の感想は良好である。健康教育的な観点

だけでなく、学科を超えた学生同士の交流という点でも成果があるようである。

「今後の展望」

食育基本法の成立により、幼稚園から小・中学での栄養教育が行われるようになってきている。こういった教育を受けてきていない現在の大学生に対し、食についての情報を正しく理解し、自ら判断できるよう、基礎的な知識を提供することは非常に重要である。マスメディアで食についての情報があふれている現在、この情報を正しく活用するためにも食と健康についての教育は不可欠であろう。

大学という大きな学生集団の中で、保健管理センター主催の自由参加型の健康教育を行うのは非常に困難な状況である。まず学生全体に知らせる事が困難である。ポスター掲示や学内の放送を流しても、なかなか注意を引くことはできない。またそれぞれの専門の学部等の講義と違って、単位には関係しないこと、学業以外のサークルやアルバイトに時間をとられることなども参加者が少ない大きな理由のひとつである。こういった現状の中で、いかに学生達の興味を引き、参加意欲を持たせるかは将来に渡っての大きな課題である。

【文献】

- 1) 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）
- 2) 内閣府：食育基本法パンフレット「食育の推進に向けて」
- 3) 農林水産省：わが国の食生活の現状と食育の推進について
- 4) 厚生労働省：平成15年国民健康・栄養調査結果
- 5) 堀部敦子, 食育、その展開, 保健の科学, Vol46, No1, 4-8, 2004
- 6) 河野美穂, 古畑公, 国民健康づくり運動の推進と「食育」, 保健の科学, Vol46, No1, 9-13, 2004