

# 健康教育

☆ 食べ物を見直して 河野友美 ..... 2

☆ 生活の中で、豊かな感性を育て、のびのびと表現する意欲をおこさせるためには、どのような環境構成をすればよいか  
——遊びとしての造形活動を通して—— 大林美紀 ..... 5

親と子のこあら教室  
玄関前での運動遊び  
(幼児とお母さん、おばあさん)

石川県金沢市立城北児童会館





# 食べ物を見直して

大阪薫英女子短期大学教授

河野友美

## いつも少ないカルシウム

カルシウム不足のことがよく話題になります。一つには、骨粗鬆症の人が増えているということもあるようです。この病気は、表面に出て来ない中はあまり気が付きません。ちょっとしたことで、骨折などが起こって初めてそれと分かることがしばしばです。

この病気はカルシウムの不足が長く続くと起こつくるようです。それも、思い出したように、時々カルシウムの多い食品を食べてもあまり効果がないばかりか、かえってマイナスのことさえあるようです。

そのマイナスというのは、急にカルシウムの量が血液中に増加すると、骨に入り込んでくれないで、血管壁に沈着し、動脈硬化の原因になることです。

動脈硬化というと、コレステロールの血管壁への沈着を想像される方が多いと思いますが、このカルシウム沈着もかなり多いと推定されています。このカルシウム沈着による動脈硬化は、コレステロールのように

それを溶かすことが難しく、その点でも、普段からのカルシウム摂取が大切であるということです。しかし、実際には、国民栄養調査の結果のように、毎年カルシウムが不足していることが示されています。

その数字は平均値ですが、それをもっと詳しくみると、他の栄養素に比べて、カルシウムでは、特に不足の人が多いのに驚くほどです(図参照)。

## 女性と高齢者は特に注意

カルシウムが不足しないように注意する必要があるのは、特に女性と高齢者です。女性では、女性ホルモンとの関係が深く、閉経期ころから、急速に骨粗鬆症が増加していきます。この症状は、骨からカルシウムが抜け、スポンジのようにカサカサの状態になるところから付けられた名前です。

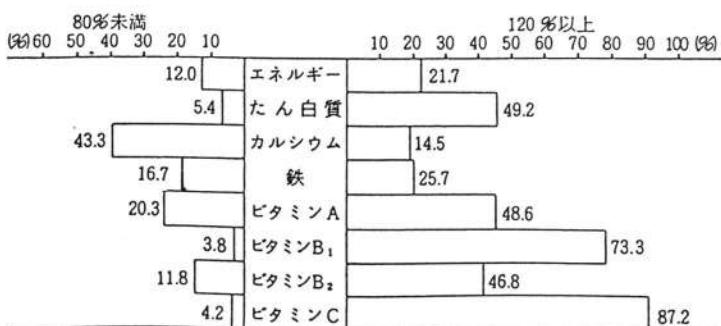
女性の場合、だいたい、30代半ばからよく注意して、カルシウムを摂取しないと、骨に影響が出てきます。

よく腰が曲がったり、背が急に低く、なったりするのは、この症状が出たということでもあるのです。

こうならないためには、前にも書いたように、毎日、一定量のカルシウムをとるように気を付ける必要があるということです。もし、血中のカルシウムが不足してきますと、必要以上のカルシウムが骨から取り出されてきて、血中のカルシウムをオーバーにすることも分かってきました。

このことは、前にも書いたように、

所要量に対する栄養素等摂取量の充足状況(昭和63年全世帯)



昭和63年国民栄養調査(厚生省)より

カルシウムに因る動脈硬化になりやすいということです。つまり、思い出したようにカルシウムを時々摂取したりしたのと、カルシウムが不足したときは、動脈硬化に対しては同じような影響が出てくるということです。

血中のカルシウムが常に一定量を保とうとするのは、カルシウムが各種の酵素の働きを担っているからです。もし、そのカルシウムの濃度が変化しますと、酵素の働きが狂い、生存が難しくなるからです。

## 骨の形成時にはビタミンCも必要

骨が造られる時、普通カルシウムが重視されますし、リンなどの比率も説明されます。しかし、ビタミンCが共に必要であることは案外と知られていないのではないかでしょうか。ビタミンCが骨の形成時にカルシウム、リン等とともに非常に大切であることが判明したのはそんなに古いことではありません。

面白いのは、魚の養殖の時に判明したもので、ハマチなどの魚が盛んに養殖されるようになった時、魚の中に背骨の曲がったものが、よくみられるようになり、奇病が出てきたのではないかと驚かされたものです。ところが、よく調べてみると、ビタミンCが不足していることが分かりました。そこで養魚の飼料にビタミンCを添加するようになって、骨の曲がった魚は出なくなつたということです。

では、どうして、ビタミンCが骨の曲がるのを防止するのでしょうか。それは、骨の蛋白質と関係のあることが分かったのです。

骨は、カルシウムやリンなどのミネラルだけでできている訳ではありません。骨が通常簡単に折れないのは、骨の中に蛋白質が含まれ、それも、硬蛋白質の一種であるコラーゲンによって弾力が付けられているからです。つまり、蛋白質の弾力によって骨折が防止できているということができます。

ビタミンCは、実は骨直接よりも、コラーゲン生成のときに必要であり、それが骨の形成にも間接的に役立っているということです。

## ビタミンCは足りているようで不足

ビタミンCは国民栄養調査によると、十分摂取しているようにみえます。しかし、実は不足ということができる状態なのです。その理由は、平均値では足りていても、個々の状態で見ると不足している人がかなり

いることは図の通りです。

しかも、タバコを吸う人は、本数に関係なく、通常の人に比べて、血中のビタミンC含有量が半分程度の場合が多いという調査もあるくらいです。

しかも、国民栄養調査の数字は、生の材料のものですから、調理による減少はこれより大きく、実際はもっと割り引きして考える必要がありそうです。

それから、日常の生活では、排気ガスなどの汚染物質を含む空気をかなり吸っています。こういうものや、便秘なども増え、それによる不用成分の体内吸収も当然多くなり、その解毒のための肝臓の働きにも、ビタミンCは消費されています。

結果として、ビタミンCは、もっと摂取しないといけないのではないかと思われるところがあります。

## 脂肪分を控え、マグネシウムを多く

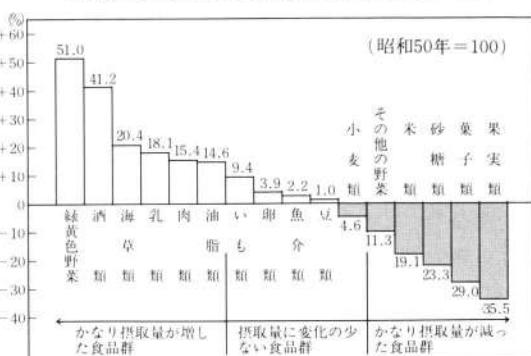
脂肪分の摂取量が増加し、問題になっています。昭和63年の国民栄養調査の結果で日本の歴史始まって以来の脂肪分の摂取量が多くなったことが指摘されています。この調査は、国民栄養調査ではもっとも新しいものです。

脂肪分が量的に適当かどうかは、総エネルギー摂取量に対する脂肪分からのエネルギー比率で判断します。適当な比率は、25%と今年から1995年まで使用する栄養所要量ではきめられています。

それは、ここ5年前からも同様で、したがってこれを超過すれば、当然ですが問題になります。それが、昭和63年の調査で25.5%と0.5%超過したのです。たしかに0.5%と感じられるかもしれません、これは決して無視できないものがあります。

脂肪分の摂取過剰は、ガンや動脈硬化の原因になりやすいことが指摘されていますし、さらに、エネルギー

昭和50年と昭和63年の主要食品群別摂取状況の比較



## エネルギーの栄養素別摂取構成比(PFC比)

昭和年	たん白質	脂肪	糖 質	( )内は国民1人1日当たりの総エネルギー摂取量: kcal
21年	12.4	7.0	80.6	(1,903)
25	13.0	7.9	79.1	(2,098)
30	13.3	8.7	78.0	(2,104)
35	13.3	10.6	76.1	(2,096)
40	13.1	14.8	72.1	(2,184)
45	13.9	18.7	67.4	(2,248)
50	14.6	22.3	63.1	(2,226)
55	14.9	23.6	61.5	(2,119)
60	15.1	24.5	60.4	(2,088)
63	15.4	25.5	59.1	(2,057)

( )内は国民1人1日当たりの総エネルギー摂取量: kcal

(国民栄養調査より)

一のとりすぎから、肥満にもつながりやすいのです。

問題は、子供や若い人に脂肪分の摂取過剰が多くみられることです。平均値では脂肪分のエネルギー摂取比率が25.5%でも、子供などを調査してみると、脂肪分のエネルギー比率が40%以上という場合が多くみられ、中には、60%台といった、とてもまともな食事をしていないのではないかと思われる例さえ出てきます。

どうして脂肪分が食事の中に多くなったのかといいますと、穀類が減り、脂肪分の多いフライ菓子やスナックなどをはじめ、脂肪分の多い料理を食べる傾向が多いからです。

この点でこまるのは、穀類の摂取が減り、そのために、マグネシウムの摂取量が低下したことです。マグネシウムがカルシウムとの比率を崩し、カルシウムの半分以下の比率になりますと、狹心症や心筋梗塞などを多発することが分かり、そのため、1990年から使用する新栄養所要量から、ビタミンEとともに、マグネシウムの摂取目標量がはいりました。

カルシウムの摂取は成長期では800mg程度のところもありますが、平均的には、だいたい600mgが所要量

です。したがって、その半分の300mgが摂取目標量になっています。

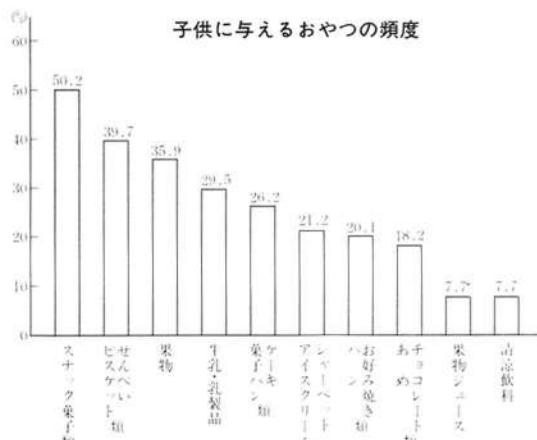
ところが、実際には、農村部で250mg程度、都市部では200mg程度です。結局米などの穀類の摂取量が、極度に少なくなったことが原因です。もっと穀類を食べるようにして、半面、脂肪分の摂取を控える努力が必要な時代になったということです。

親が子供に与えるおやつも脂肪分の多いものが目立つのも考えさせられます。

## 一おやつとして与える頻度の最も高いものは

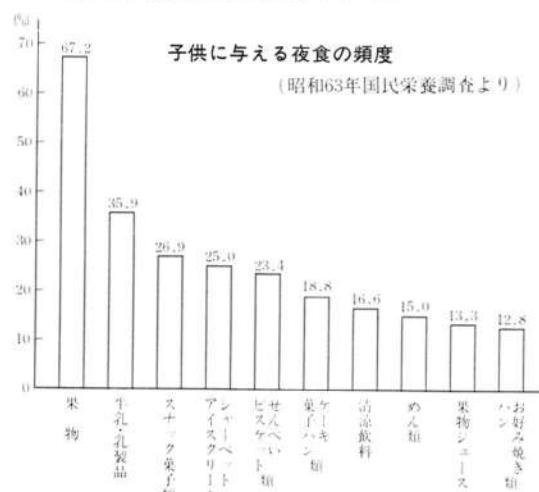
### スナック菓子である

子供におやつとして与える頻度の高いものを3品あげてもらったところ図のとおり、最も上位を占めたのはスナック菓子類で50.2%がベスト3にあけており、ビスケット・せんべい類39.7%、果物35.9%の順となっている。



## 一夜食として与える頻度の最も高いのは果物である

また、おやつと同様、夜食を与える頻度の高いものは図のとおり、果物で67.2%、牛乳・乳製品で35.9%、スナック菓子26.9%の順になっている。





〔第37回全国国公立幼稚園教育研究協議会  
第31回九州国公立幼稚園会研究大会  
宮崎大会にて発表〕

## 生活の中で、豊かな感性を育て、のびのびと表現する意欲をおこさせるためには、どのような環境構成をすればよいか

——遊びとしての造形活動を通して——

熊本県山鹿市立山鹿幼稚園

教諭 大林 美紀

### 1. はじめに

幼児は、園生活の中で、自然など身近かな環境と十分かかわり、多様な経験をする中から、美しいものや心を動かす出来事に出会う。それを身近な友だちや教師に伝えたり、共に感動したりする経験を積み重ねる中で、豊かな感性も、自己を表現する意欲も育つと考えられる。

したがって、そのための環境は、幼児の自發的で、主体的な活動を促し、のびのびと表現する意欲をおこせるような柔軟な環境でなければならない。

そこで、これまでの本園の環境を見直し、それらが果たして、柔軟な教育環境として機能しているのか。また、幼児が主体的にかかわり心から感動するような環境構成はどうあればよいのか。そのための教師の役割や援助はどうあればよいのか。以上3点について、特に、遊びとしての造形活動を通して、具体的に明らかにしていきたいと考えた。

### 2. 研究のすすめ方

#### ○「研究仮説」

幼児自らが、興味・関心を持って働きかける柔軟な環境を工夫すれば、豊かな感性を育て、のびのびと表現する意欲をおこすことができるのではないか。

#### ○研究内容

- (1) 幼児と環境とのかかわりについての実態を調査し、問題点を明らかにする。
- (2) 幼児を取り巻く周囲の環境を見直し、幼児自らが、心を動かし、主体的に遊ぶような環境づくりを工夫する。(実践A)
- (3) さまざまな遊びの場面において、活動時間を十分とて、幼児の興味や関心、あるいは発達特性、個人差など大切にしながら、幼児自ら活動に打ち込むような教師の援助のあり方について研究する。(実践B)



楽しい行事のひとつ。七夕の笹飾りの下でみんなでソーメンパーティー。おいしいね！

(前畠栄枝園長先生と)

### 3. 研究の実際

#### (1) 本園の実態（造形活動を中心）

研究主題にそって、園の環境（物的・人的・自然・社会事象）の実態を明らかにし、問題点を検討する。

造形活動に視点をおいた環境の実態		
物的・自然・社会事象の面	人的な面	
室 内	子どもの姿	大人のかかわり
園 庭	個人的な面	教師の援助
行 事		
園外(自然・社会事象)	友だち関係の面	保護者のかかわり



幼稚園横の用水路で毎日小動物を素手でとっている。  
イモリ、ゴーリキ（雑魚）、ザリガニ、サワガニがとれるよ。「身近な環境をもう一度見直し、活用している」



砂場の柵をとりはずす。年齢やクラスの枠をこえ  
子どもたちが集まってきて遊ぶようになってきた。

#### (2) 実践A 周囲の環境の見直しから

- (ア) 各クラスの実態に即した室内環境を工夫した。
- (イ) ままごと道具（家庭からの不用品を活用した。ナイフを使用した。）
- (ウ) 既製の遊具だけでなく、廃物を再活用した。
- (エ) 教材室の開放（さまざまな素材を準備しておき、幼

児が必要に応じて取る。）

- (オ) 活用されていなかった場所を、幼児の欲求に応えて広げていった。（土手・用水路）
- (カ) 飼育動物とのふれあう場を多くもてるようにした。
- (キ) 片付けは、一つ一つ大切に取り扱う態度を、教師の姿も通して気づくようにした。
- (ク) 楽しい行事の工夫をした。（運動会・誕生会・季節の行事・保育参観）
- (ケ) 身近な自然とのふれあいを一層深めた。
- (コ) 地域社会とのふれあいを多くした。（祭り・イヘントへの参加・地域の川・公園の清掃）



フル開きにヨーヨーフリ。「幼児主体のより身  
近な行事。楽しむ行事を大切にしている」

#### 〈実践Aの結果〉

- 必要に応じて、材料が取れるので、自発的に遊び姿がみられた。
- 室内に素材が多くて、子どもの興味・関心をそそねた。
- 本物（野菜類・ナイフ）を使うので、幼児の満足感が感じられた。
- 教材室を開放したため、「物の使いすぎ」が目立つた。
- 行動範囲が広がり、安全面からの配慮がむずかしくなった。
- 動物が弱ったり、死んだりする場面が多くなった。
- 直接体験できるような行事が多く、感動の度合が増した。

#### 〈実践Aの考察〉

- 幼児の興味・関心を適確にとらえ、幼児と共に環境の再構成をおこなう必要がある。
- 物を大切にする態度や、動植物をいたわる気持ちは、教師の適切な援助と、幼児が繰りかえし経験する中で身についていくのではないか。

- クラス担任だけでなく、全職員で幼児をみつめ、特に安全面からの配慮をし、教師間の共通理解を深める必要がある。
- 人的環境は、子どもと教師だけでなく、保護者はもちろん地域の人々も含めて考える。
- 幼児の直接体験が、豊かな感性や表現意欲につながっていくのではないか。

(3) 実践B アンパンマンごっこ（年中4才児・9月）  
(アンパンマンの実践結果)

- アンパンマンになりきって遊んでいた。
- 男女を問わず、喜んで遊んでいた。  
(アンパンマンの実践考察)
- お面の色をぬるという事で、抵抗感がなかったのではないか。
- 変身願望がかなえられた遊びであったため、子どもが主体的に遊んだのではないか。
- 幼児の興味・関心を、教師が認めたり共感したり、個人差に応じて適切な援助をおこなったりしたので、表現意欲がおこったのではないか。

#### 4.まとめ

- 幼児の素朴な表現を認め、共感する事が、幼児を理解することにつながる。
- 活動を開くのは、幼児自身であり、教師は、必要に応じて、適切な援助をする。
- 園の職員が、共通理解し、情報交換しながら、幼児をみつめていく。

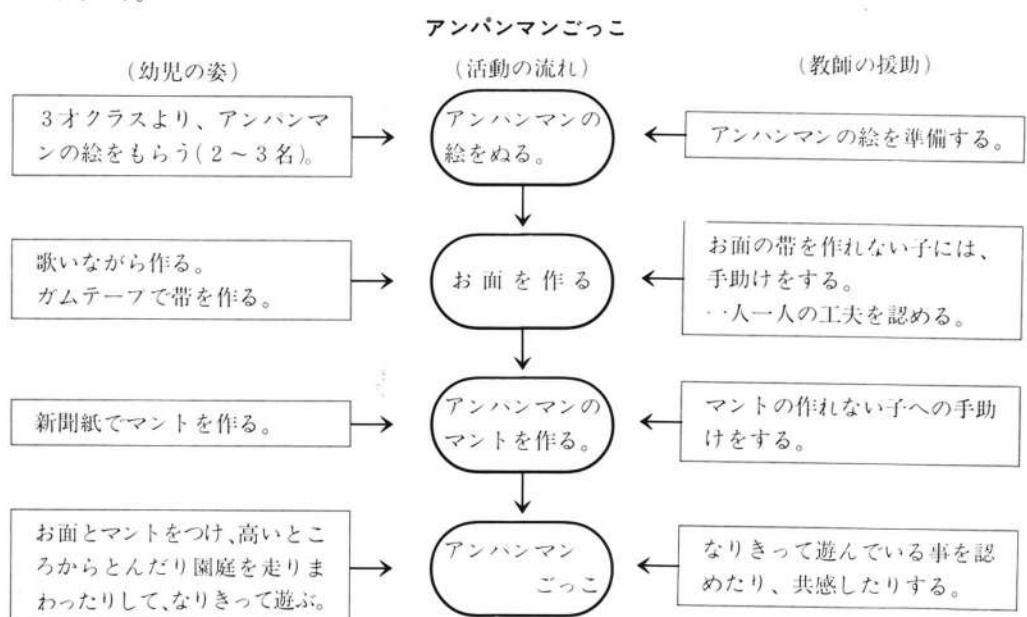


させられる造形活動ではなく、子どもたちの興味・関心から生まれた造形遊び。テレビマンのがヒーローであるアンパンマンになりきって遊んでいる。

- 幼児と共に、環境の再構成をおこなっていく。

#### 5.今後の課題

- 柔軟な環境について、さらに実践を通して考えていく必要がある。
- 幼児の欲求を、安全面との関係の中で、どこまで認めていくかが問題点として残った。
- 教師自身が、素材の特性についての知識や技能を身につける必要がある。
- 新園舎へ移転したため、新しい環境を幼児の遊びを通して、どのように生かしていくか検討・工夫していきたい。



# 年齢別 裸眼視力・う歯等 (男女合計)

(%)

区分	計	裸 眼 視 力			歯				その他の歯疾	
		1.0未満	0.7未満	0.3未満	う歯					
		0.7以上	0.3以上	以上	計	処完了者	未処置歯	の ある者		
幼稚園	5歳	25.81	19.00	6.27	0.53	80.86	28.18	52.68	1.03	
小学校	計	20.60	8.87	7.33	4.39	90.34	35.43	54.91	8.26	
	6歳	18.76	12.79	5.10	0.87	86.52	28.25	58.27	5.95	
	7	16.30	9.63	5.05	1.63	89.51	29.71	59.80	7.03	
	8	16.93	8.18	5.97	2.78	92.05	32.92	59.13	8.16	
	9	19.78	7.62	7.67	4.48	92.32	36.35	55.97	9.95	
	10	23.33	7.72	9.05	6.56	91.38	40.25	51.14	9.66	
	11	27.32	7.70	10.50	9.11	89.99	43.39	46.60	8.49	
	計	40.90	10.29	13.50	17.11	90.43	41.43	49.00	6.52	
	12歳	34.13	10.05	11.28	12.80	88.28	41.70	46.58	8.15	
	13	41.62	10.53	13.89	17.19	90.28	41.49	48.80	6.21	
	14	46.28	10.27	15.11	20.89	92.48	41.13	51.35	5.35	
高等学校	計	55.81	10.53	15.81	29.46	94.15	46.00	48.15	4.07	
	15歳	54.99	11.07	15.89	28.03	93.41	46.00	47.41	3.97	
	16	55.89	10.45	15.86	29.58	94.25	45.83	48.42	4.14	
	17	56.60	10.02	15.68	30.89	94.85	46.18	48.67	4.10	

[平成元年度 学校保健統計調査速報(文部省)より作成]

## 育ちざかりの ひと粒!

体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……



## カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井2-51-8