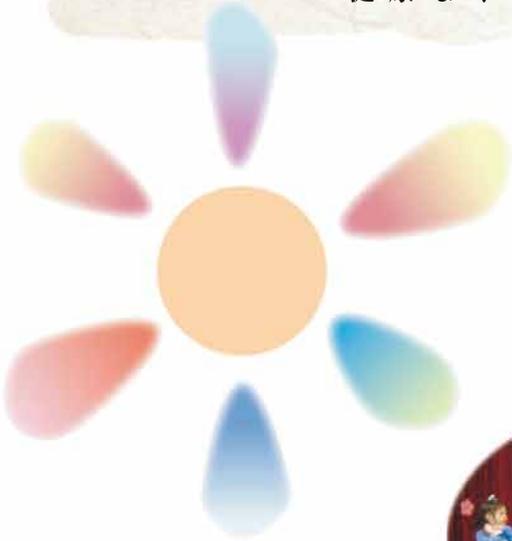


# 健康教育

— 健康なくして教育はありえない —

- ◎ 子どもの食育推進運動の重要性…… 玉井 浩
- ◎ 今ここを生きるために、  
子どもに家事を…… 辰巳 渚



# 「健康教育」

## 健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

### 目次

3	子どもの食育推進運動の重要性
10	今ここを生きるために、子どもに家事を
15	あらし

# 子どもの食育推進運動の重要性

大阪医科大学小児科

玉井 浩



社会経済情勢の変化や生活様式の多様化などにより、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつある。また、糖尿病、高血圧などが食習慣・生活習慣に大きく起因することから生活習慣病と呼ばれるようになったことも反映して、国では平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定した。そのため食育推進基本計画や都道府県の食育推進計画を基本として、全国の多くの市町村において食育推進計画を発表している。

一方、我が国の子どもを取り巻く「食」に関する環境も高度成長時代を経て大きく変化してきた。これは単に高エネルギー・高脂肪食という肥満に関連する栄養の問題に留まらない。朝食欠食、夜食、孤食など食習慣の問題の枠を超えて、長いテレビ／ゲーム視聴時間、遅い就寝時刻、運動不足などの日常の生活習慣をも含めた広義の社会現象の問題として、この「食」の問題が大きく変貌しクローズアップされてきた。とくに「子どもの朝食欠食」の問題は学校での生活、学習態度にも大きく影響を与えているという報告もあり、教育現場でも重要な課題として取り上げられつつある。

大阪府高槻市で食育推進計画策定のための資料として行ったアンケート調査を中心に、「食」に関する市民の意識、子どもの食習慣・生活習慣について述べるとともに、ビタミン摂取の重要性について解説する。



## 「食」に関する市民の意識調査

### 【アンケート調査】

■実施時期：平成20年1月21日～31日

■実施場所：大阪府高槻市

■調査方法：一般成人は郵送による配布・回収、小中高生は学校より配布・回収、保護者は学校・幼稚園・保育所・施設より直接配布・回収

■回収状況(回収数/配布数)：

一般成人は48.6%(971 / 2000)、  
小中学生は97.0%(1130 / 1165)、  
高校生は97.1%(466 / 480)、  
保護者84.3%(1403 / 1655)

## 調査結果

食に対する関心度は国や大阪府より、割合が低かった。朝食の欠食率は、20歳代で最も高く、30歳代、40歳代と徐々に低下する。

(図1)

小学生では「ほとんど食べない」児童は少ない(図2)が、成人も小児も就寝時刻が遅くなるほど、朝食欠食率は高くなっていった。

(図3-1・図3-2)

すなわち、朝食を食べないのは、「就寝時刻が遅いため、起床時刻も遅くなり、朝食を食べる時間がない」という生活習慣の乱れによると考えられた。

「食事バランスガイド」の活用状況は、ほぼ毎日あるいは毎日1回は参考になっている割合は10.4%と、大阪府より13.6ポイントも低い数字だった。

図1 朝食の摂食状況  
＜一般成人、年齢別＞

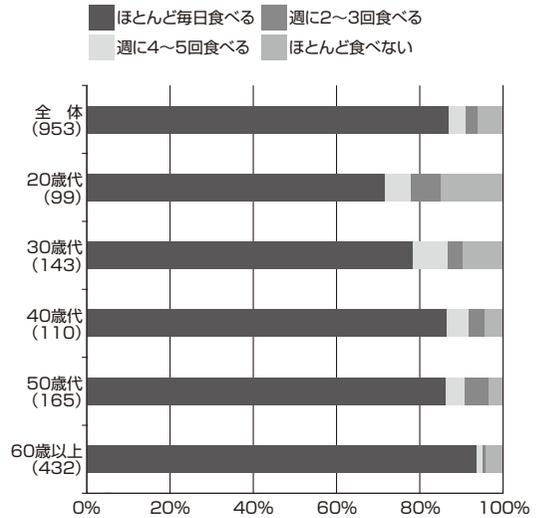


図2 朝食の摂食状況  
＜児童生徒、学年別、保護者＞

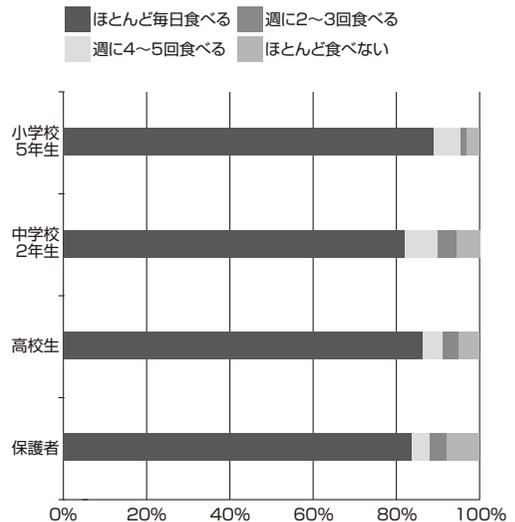
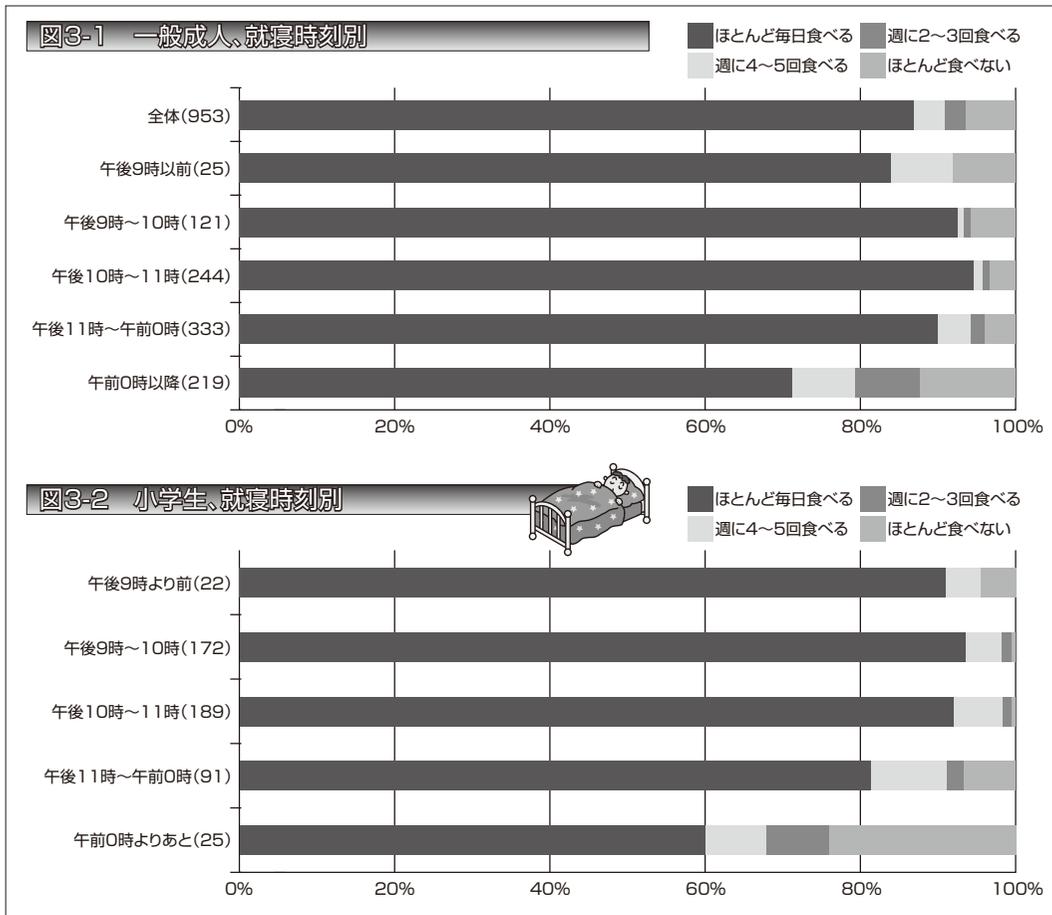


図3 朝食の摂食状況<就寝時刻別>



これらの結果が意味するところは

朝食を食べないのは、  
「就寝時刻が遅いため、起床時刻も遅くなり、朝食を食べる時間がない」  
という生活習慣のみだれによると考えられる。

他の地域での調査によると  
「朝食欠食児童に就寝時刻が遅く、夜食を食べ、肥満児が多い」  
という報告があります。

**早寝、早起き、朝ごはん**

## 日本人の体型の推移

「平成17年国民健康・栄養の現状」によると、小学校4～6年生の特徴として、男児では肥満あるいは太り気味の小児は30%近くに達し、女児ではやせ過ぎあるいはやせ気味の小児が25%に達していることがわかる。(図4)

年次推移では、BMI $\geq$ 25を示す肥満者は男性では年々増加し、女性では高齢者ほど肥満者は減少している。またBMI $<$ 18.5を示す

「やせ」を示す方は、女性で年々増加してきている。(図5、6、7)

一方、摂取エネルギー量は男女ともに年々減少傾向にある。さらに運動習慣のある者の割合も年々減少してきている。(図8)

これらのことを考えると、肥満の増加は食事摂取の問題というよりは生活習慣の影響が強く作用することが考えられる一方で、現在は女性の「やせ」が問題となっていて将来の骨粗鬆症のリスクになっている。

図4 体型の状況

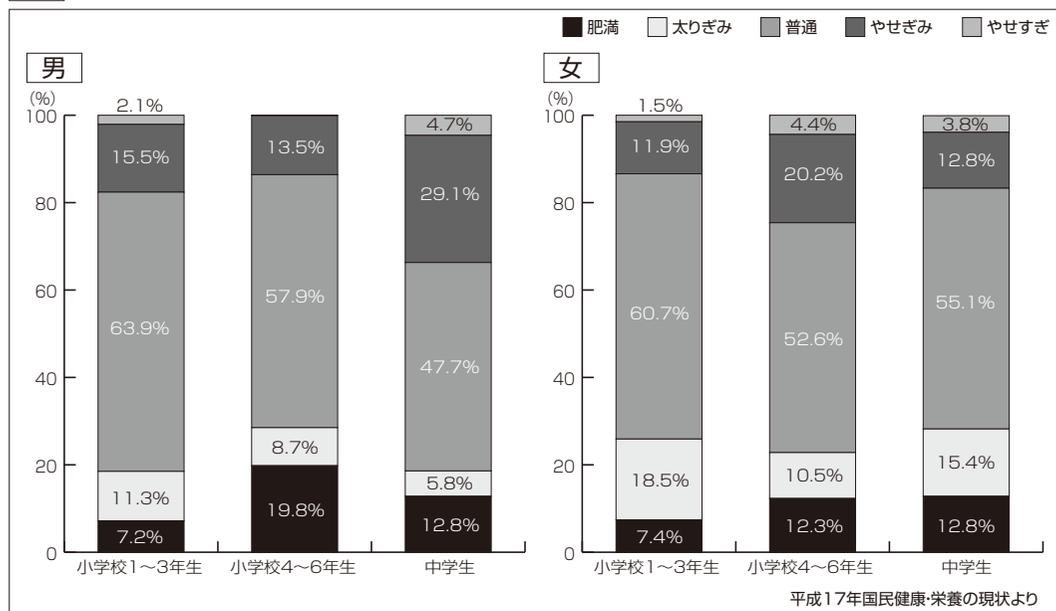
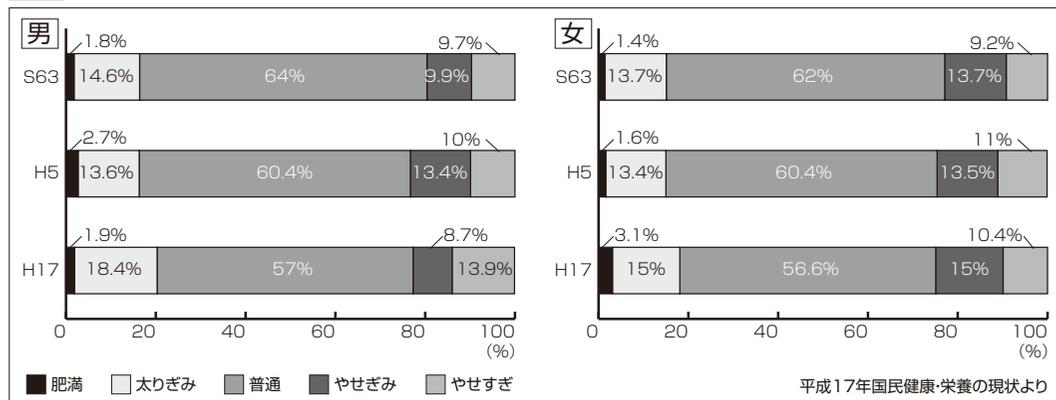


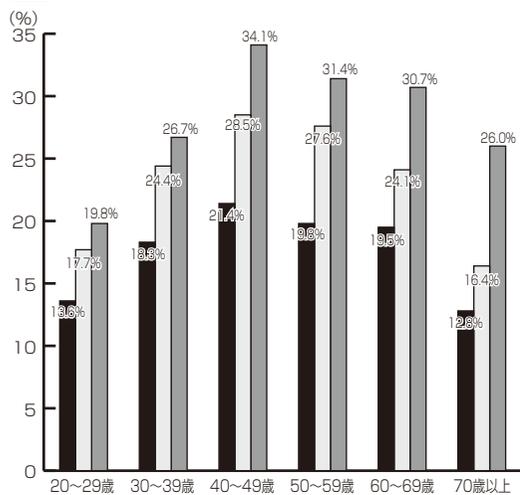
図5 体型の年次推移



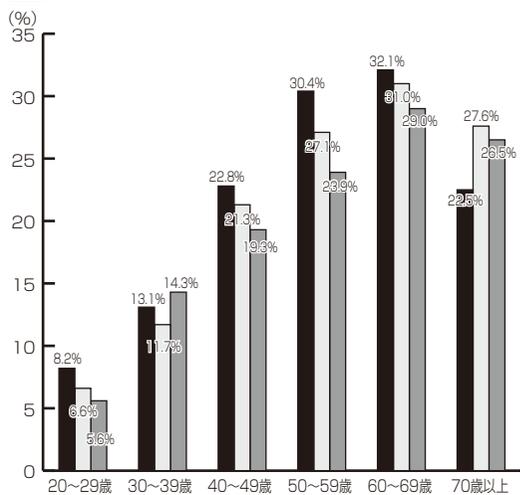
※図4、5において、合計が100%にならない数値がありますが「平成17年国民健康・栄養の現状」に基づくものですので、予めご了承ください。

図6 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(20歳以上)

男



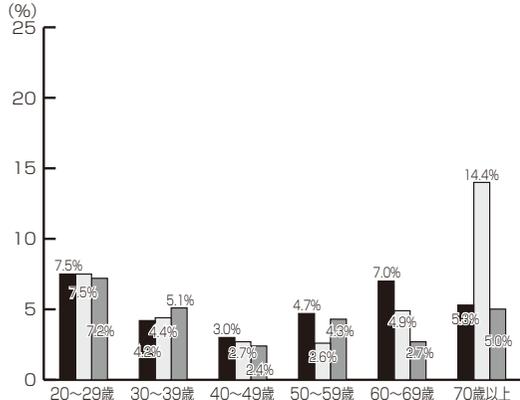
女



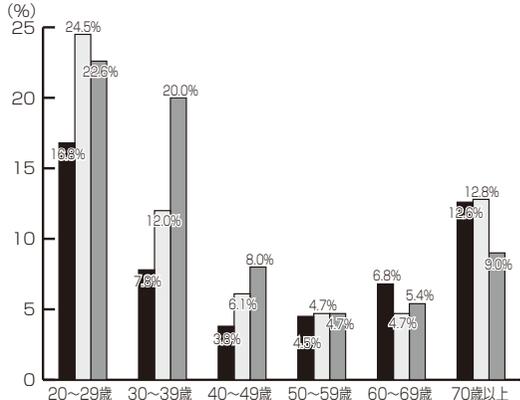
平成17年国民健康・栄養の現状より

図7 低体重(やせ)者(BMI<18.5)の割合(20歳以上)

男



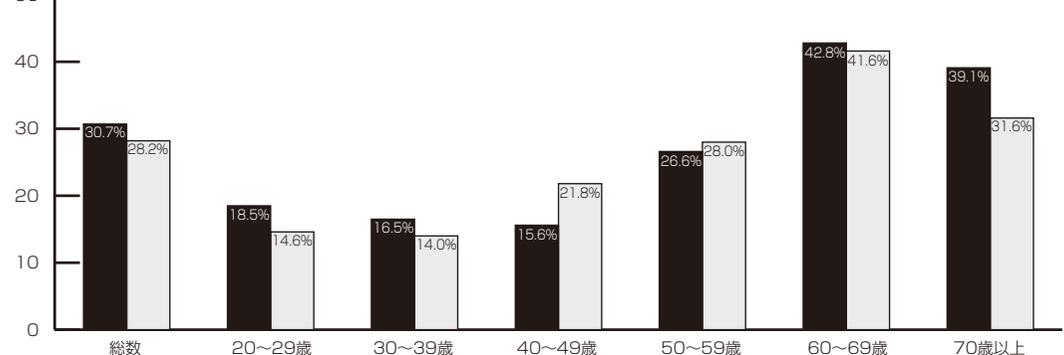
女



平成17年国民健康・栄養の現状より

図8 運動習慣のある者の割合(20歳以上)

男



平成17年国民健康・栄養の現状より

## 2010年版食事摂取基準

ビタミンD関連で、乳幼児の栄養欠乏性くる病が依然として学会などに報告されている。食物アレルギーのため極端な除去食をする場合が多かったが、紫外線を防ぐためのUVカットクリームの過剰な使用などによって体内でのビタミンD合成量が減り、くる病となることも懸念されている。(表1)

日照を受ける機会が少なく、もっぱら母乳で保育された乳児ではくる病のリスクが高いとの報告があり、5 $\mu$ g/日程度のビタミンD摂取でくる病のリスクは回避できると考えられている。

一方で、「平成17年国民健康・栄養の現状」で示された学童期以降のビタミンD摂取量は女児では目安量より少ない状況にある。さらに摂取カルシウム量は、どの年代でも目安量・推奨量に比較して少ない。(表2)

これらのことも将来の骨粗鬆症のリスクになると考えられる。

子どもの骨折が増していることと関連するのかもしれない。

表1 小児のビタミンD食事摂取基準と摂取量

年齢	男性		女性	
	目安量( $\mu$ g/日)#1	摂取量#2	目安量( $\mu$ g/日)#1	摂取量#2
0～5ヶ月	2.5 (5.0)	-	2.5 (5.0)	-
6～11ヶ月	5.0 (5.0)	-	5.0 (5.0)	-
1～2歳	2.5	2.6	2.5	2.1
3～5歳	2.5	2.9	2.5	2.6
6～7歳	2.5	2.7	2.5	2.5
8～9歳	3.0	3.1	3.0	2.5
10～11歳	3.5	3.2	3.5	3.1
12～14歳	3.5	3.7	3.5	3.4
15～17歳	4.5	5.6	4.5	3.4
18～29歳	5.5	3.1	5.5	3.2

#1: 2010年版日本人の食事摂取基準

#2: 平成17年国民健康・栄養の現状

( )内は日照を受ける機会が少ない乳児の場合の目安量

表2 若年日本人のカルシウム出納と摂取量、目安量／推奨量

	年齢	体重	蓄積量	尿中排泄量	経皮排泄量	計	吸収率	目安量・ 推奨量	摂取量(1)	摂取量(2)
	(歳)	(kg)	(mg/日)				(%)	(mg/日)		
男 性	0～5ヶ月							200		
	6～11ヶ月							250		
	1～2歳	11.9	127	38	6	172	40	400	413	393
	3～5	16.7	116	50	8	174	30	600	477	540
	6～7	23.0	105	63	11	179	30	600	635	591
	8～9	28.0	116	73	12	201	30	650	678	691
	10～11	35.5	176	87	15	278	30	700	720	748
	12～14	50.0	257	113	19	389	38	1000	791	682
	15～17	58.3	179	127	21	358	30	800	608	550
	18～29	63.5	64	135	22	221	25	800	424	434
女 性	0～5ヶ月							200		
	6～11ヶ月							250		
	1～2歳	11.0	127	36	6	169	40	400	395	344
	3～5	16.0	104	48	8	160	30	550	513	459
	6～7	21.6	88	60	10	158	25	550	575	564
	8～9	27.2	113	71	12	196	25	750	618	623
	10～11	35.7	178	88	15	281	30	700	660	654
	12～14	45.6	205	105	18	328	38	800	650	662
	15～17	50.0	86	113	19	218	25	650	478	485
18～29	50.0	45	113	20	177	25	650	412	424	

摂取量(1):平成13年国民栄養調査結果による中央値  
 摂取量(2):平成17年国民健康・栄養の現状による中央値  
 目安量・推奨量は2010年版日本人の食事摂取基準  
 0～5ヶ月と6～11ヶ月は目安量  
 1歳以降は推奨量



# 今ここを生きるために、子どもに家事を

「家事塾」主宰  
文筆家

辰巳 渚



「家事塾」という活動をはじめ、ほぼ1年になります。私は、自分の手と身体と心と頭を使って、家のことを主体的にすることで、おのずと生き方が整えられていくと考えており、その実践の場として、家事塾を立ち上げました。

親子で参加するお手伝い塾、大人向けそしてまた子ども向けのお片づけ塾などのプログラムを、生活空間としてのよさをもった施設を借りて、定期的を開催しています。

## 家事の現状

よく質問されるのは、「なぜ家事を、外で教わらなければならないのか」ということです。このことに簡単に答えるのは、なかなか難しいのですが、要は、あたりまえの営み、自然に受け継ぎ受け渡していく生活文化が、私たちの暮らしから失われてしまっているからです。

このことは、育児について考えると思い当たる方も多いのではないのでしょうか。はるか昔から、ヒトはあたりまえに次世代を産み育ててきたのに、現代の私たちは、子育てに悩み、育児雑誌などの情報があふれているのにまだ「正解がわからない」とさらに情報を探

しつづけている状態です。私自身も、現在11歳と5歳の子どもを育てている母親ですが、一人目の子どもを産んだあとのとまどいは、人生ではじめて経験したとっていいくらいのものでした。自分に経験がないばかりか、親に聞いても「今のやり方はわからない」「私は二人しか育てていないから、夜泣きについてはわからない」といった返事しか返ってきません。育児雑誌やテレビ番組を見ても、自分の子育てに「これでいい」と自信をもつよりも、さらに不安になります。

なぜ、子育てがこれほどたいへんになったのか。女性の能力が落ちたわけでありません。戦後に家族や社会のありかたが激変したために、個々人の中におのずと蓄積される子育ての文化がなくなっているからでしょう。子育てをしっかりと教えてくれ、サポートしてくれ、自信を与えてくれる親身な存在を、多くの母親は求めています。

家事についても、同様のことがおきています。子育てや食については指摘が多くなされていますが、もっとあたりまえの、もっと無意識にこなしている家事についても、戦後3世代を経るなかで、もう知恵や技術が共有されていない状態になっているのだと思います。

そんななかで、次々出てくる便利な商品が生活をかたちづくっており、暮らしとはそれ

らの商品を自分の好みで買い・使うことになっているのが現状です。

## なぜ家事なのか

もちろん、「それで何がいけないのか」という疑問もあるでしょう。ある意味、家事などの労働から人を解放するのが技術開発の使命だったのだから。女性を家事から解放するのが、近代以降の政治だったのだから。現代は、みんなの「楽に生きたい」「自分らしく生きたい」という願いが実現した世の中、とも言えます。

けれども、現実には、多くの人が幸せを感じられないでいるらしい。子どもでいえば、生きる力・考える力の低下が指摘されています。自信や自尊感情がもてなくて、自立は大事だと思っているけれど自分は自立できていないと感じている子どもが多い、という調査結果もあります。働く女性も家事に専念する女性も、「これでいい」という満足感を得られないまま、余裕のない日々をすごしています。男性の自殺率などは指摘するまでもないでしょう。

今の世の中に足りないらしい、生きる喜び、私はここにたしかに存在しているのだという実感、私は誰かに必要とされる大切な存在なのだという自信。それらがどうしたら見つかるのかを考えていくと、私たちが「つまらないこと」「無償のルーティンワーク」とみなしてきた、ごくごく身近な家族や暮らしにこそあるのだ、と考えざるをえません。

いちばん身近な居場所を、掃除をし、片づけをすることで「たしかにここは、私の場所なのだ」と感じる気持ち。片づけをしながら、ひとつひとつの物と向かい合い、物と自分との関係性を確認することで、「私はどういう人なのか」が確かめられる感覚。

大掃除であれ、料理であれ、家の仕事をそれぞれの家族がすることで、「ああ、いっしょに暮らす家族なんだなあ」と一体感を得られる体験。



大好きなお母さんの顔を思い浮かべながら、風呂そうじのお手伝いをすると、お母さんが「ありがとう。助かったわ」と言ってくれる。お母さんが喜ぶ姿を見て、自分もうずうずするほど嬉しくなるときに感じる、「誰かの役に立てる自分でよかった」というおらかな気持ち。

洗濯に取り組むときに、冬の水の冷たさや夏の水のぬるさを身体で感じ、洗濯機がゴウンゴウンと回る音を聞くとときに「洗ってる、洗ってる」と嬉しくなり、お日さまの出る物干し場でパンパンと洗濯ものをたたきながら干すときに、肌が日に照らされて温かく、気持ち晴々とする感じ。

ほんとうに、日々の営みには、それが生きる営みだからこそ実感できる、生き生きとした感情や感覚が隠されているのです。それらを具体的に体験しつづけるときに、人はほかの何からも得られない存在の確かさを備えるのだと思います。

## 親の様子、子どもの様子

子どもたちに家事を教える「お手伝い塾」で感じるのは、現代の子どもたちが置かれている状況の厳しさです。いくつもの習い事をし、塾に通い、親の「よかれよかれ」の期待に応えようとするなかで、つねに緊張している子どもたち。都市部の子どもに共通しているのは、周囲への敏感すぎるほどの感度であり、そのことに疲れてしまっている無感覚です。親もまた、まじめで努力家であるために、自分への要求水準が高すぎて、ゆとりをなくしてしまっています。

先のこと先のことを考えすぎて、いろいろな選択肢があることでかえって戸惑っている。そして、とても不安定に見えます。

子どもの時期にこそ、生まれてきたことを

肯定できるたくさんの実感を経験させてあげてほしい、子どもが一人の手として必要とされる機会が少ない現代生活だからこそ、親として子どもの力をあえて「あて」にしてほしい、と伝えます。親が、家のことの大切さ、親にしかできないという意味を納得すると、不思議なことに子どもたちの家のことへの関心が変わってきます。親子関係がいろいろと緊張したものから、おだやかなものになった、という報告をいただくこともあるのです。

少し、具体的な声をご紹介します。  
すべて子育て中の母親の声です。

「私はほとんどお手伝いをせずに18歳になり、唯一高校3年の受験が終わってから母に『あなたにはお手伝いをさせてこなかったから、今から教えるから何でもやりなさい』と言われはっとしました。母も家事をさせてこなかったことは気にしていたようでした。自分が親に愛されながら育ったと実感できるように、娘にも愛情が伝わるように身の回りのことや家事を伝えながら共に今を生きて成長していきたいと思います」

「私自身日々生活していて家事の要領が悪く、もっとうまく回るようにできればちょっと余裕ができて娘ともう少しきちんと向き合えるのではないかと考えています。……子どもには、自尊感情が持てるようにさせてあげたいです。自分自身も劣等感が強くいろいろと思い悩むところがあります。こんな私がどのようにすればいいのか、娘まで私のような思いをさせたくない……」

「お手伝い、片付けについての講座以降、それまで子どもたちが寝た後に一人でゴソゴソとやっていたことを、日中、子どもたちと一緒にやるようにしたり、子どもたちに「これやって～」と気軽に頼むようにしました。すると、「どうぞ」「ありがとう」「どういたしまして」と言う機会が増え、それが、子どもたち同

士の普段の生活の場面でも増えたのには驚きました」

ほんとうに、子どもは親という環境を生きているのだなあ、と思います。親が自信をもつことで、子どもたちもまたのびやかになれるようです。

## 今ここを生きること

家事の本質を一言で言うならば、「今ここを生きる」ことの実践だということではないでしょうか。

子ども学を提唱なさっている浜田寿美男さんは、発達の大原則であり、これ以外のかたちでは生きられないかたちとして、「この今を、この身体にそなわった手持ちの力を使って、今できないことは適当にやりくりしながら生きる。明日身につくかもしれない力で今日を生きるわけにはいかない」と表現しています。

また、昭和初期の活動家、三木清は「すべ

ての生活者は芸術家である」と言って、伝統は現在の私たちからの創造的働きかけによって伝統として存在し、生活文化は知性・叡智によって存在する技術から成る、と指摘しています。つまり、生活は、生活者が自分の暮らしを主体的に、かしく、クリエイティブに生きることで、個人にとっても共同体にとっても価値あるものとなる、と言っているのだと私は理解しました。

引用すると、ややこしいことを言っているようですが、ほんとうにシンプルなことです。シンプルな、生活者の哲学がここにあると思います。

これだけの消費社会を築きながら、生きる目的が見えなくなっている現代に生きる子どもたち、そして大人たちに必要なのは、「私はいかに生きるか」「私は何によって生きるか」という哲学なのでしょう。それも、高尚な知的遊戯としての哲学ではなく、地に足のついた、手と身体と心から生まれてくる生活者の哲学です。



## 人との関係性、物との関係性

今ここを生きる、ということをもう少し考えてみます。

ある教育者と話しているときに、「人との関係性の前に、物との関係性なのだ」という話で意気投合したことがあります。今は、人との関係性がとても複雑です。そもそも、現代だけでなく、人は感情や事情をもっているから、関係を築くのがなかなか大変な対象なのです。

けれども、物はある意味、シンプルです。鏡は磨けば光る。食器は洗えばきれいになる。大切に扱えば長持ちし、乱暴に扱えば壊れてしまいます。こちらが愛情をかければ、「気持ちよさ」「使って嬉しい気持ち」などで、しっかり見返りをくれます。

物とのシンプルな関係性を具体的に築くなかで、自分以外の対象や環境とのつきあい方にだんだん慣れていく。そのうえで、人という複雑な対象とも付き合う勘のようなものができていくのではないのでしょうか。

付け加えれば、関係性の築き方という面で、いきなり公共との付き合い方という複雑なところからスタートせず、家族という他人との付き合い方というシンプルで回復可能なところからはじめるほうがいい、という面も、忘れてはならないのでしょうか。

話を戻します。物との関係性という面でも、お片づけ、お手伝いが重要なのではないのでしょうか。ごく身近な、自分のまわりの物や場所において、じょうずにそれらを取り扱うすべを身につけていく作業だからです。



## ■執筆者紹介

### 玉井 浩(子どもの食育推進運動の重要性)

昭和54年大阪医科大学卒業、昭和60年大阪医科大学大学院医学研究科博士過程修了後、同年大阪医科大学助手に就任。平成8年大阪医科大学教授、平成16年大阪医科大学付属病院薬剤部長兼任、現在に至る。役職は、日本小児科学会栄養委員会専門委員、日本ビタミン学会理事、脂溶性ビタミン総合研究委員会委員長など。

### 辰巳 渚(今ここを生きるために、子どもに家事を)

1965年生まれ。お茶の水女子大学文教育学部卒業。マーケティング雑誌記者を経て、フリーの文筆家に。2008年から、「家のコトは生きるコト」をメッセージとする「家事塾」を主宰、現在に至る。主な著書は、『「捨てる!」技術』(宝島社新書)、『子どもを伸ばすお手伝い』(岩崎書店)など。

## ■協力園

城山幼稚園(東京都 板橋区)

## ■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育」。1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

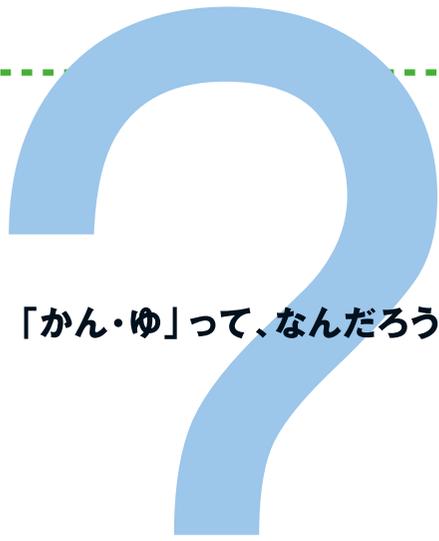
### 河合薬業株式会社 「健康教育」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス:genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>



「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



**ビタミンC肝油ドロップ**

ビタミンA・D・Cが  
入っています。



**カルシウム肝油ドロップ**

ビタミンA・D・カルシウムが  
入っています。