

【地域活動ノート】

食を通じた子どもたちの将来の可能性を広げるためのきっかけ作り

——地域ショッピングモールにおける栄養士職業体験イベントを企画して——

松本夏実*・江川和哉**・鈴木佳那**・田中真奈美**・前原宏洋**・雨宮光汰***・伊澤泉那***
護守広太***・鈴木悠斗***・深谷睦****・今井十夢*****・伊東順太*****

活動の概要

2024年6月15日、16日にさいたま市内の商業施設で開催された「食と職」がテーマのイベントに、城西大学として参加体験型の「栄養士職業体験」を出展した。今回は、その一員として栄養士職業体験の準備、実施に関わった。体験内容は、普段の食事バランスをチェックし、適切な栄養指導を行うものとした。栄養士の職業体験を通じて、子どもたちの将来の夢の選択肢を増やすとともに、健康増進に興味関心を持つための取組を行った。参加者からは「楽しかった」「今後、食事のバランスを気にしていきたい」などの好意的な感想をもらった。

キーワード：栄養士、職業体験

食事は単なる栄養摂取だけでなく、家族間のコミュニケーションを深める大切な機会であるが、現代社会では、共働き世帯の増加やライフスタイルの変化に伴い、家族で食卓を囲む時間、すなわち「共食」の機会が減少し、家族間の絆が希薄になっているという問題が指摘されている。特に、成長期にある子どもたちにとって、家族との食事の時間は、食に関する知識やマナーを学ぶだけでなく、心の安定を図る上でも重要な役割を果たす。また、食育は、子どもたちの心身の発達に不可欠な要素である。食育は学校で行われるだけでなく、家庭においても重要な役割を果たす。家族と食について話し合うことは、子どもたちの食に対する興味を引き出し、食に関する知識を深める上で効果的である。そこで、今回さいたま市内の商業施設で開催された「食と職」がテーマのイベントに、食育の観点から家族の関わりを強化し、子どもたちの食に関する意欲を高めること、さらに子どもたちが栄養士の仕事の一つである食事調査を経てからの個々の状態に応じた食事のアドバイスをを行うという体験を通して、栄養士という職業を知ってもらい将来の選択肢を広げ、栄養や食事を通じた健康増進に興味関心が持てるようになることを目指し、参加体験型の「栄養士職業体験」を企画し出展した。

本イベントは、小中学生とその家族を対象に、食生活の重要性を認識し、バランスの取れた食事を実践するためのきっかけを提供することを目的として開催された。特に、成長期にある子どもたちの食生活に焦点を当て、家族みんなで一緒に食事について考える機会を設けることを目指した。職業体験の一環として、参加者には、実際に家族の食事バランスをチェックし、その結果に基づいた栄養指導を体験してもらった。こ

-
- * 城西大学大学院薬学研究科医療栄養学専攻2年
 - ** 城西大学大学院薬学研究科医療栄養学専攻1年
 - *** 城西大学薬学部医療栄養学科3年
 - **** 城西大学薬学部医療栄養学科助手
 - ***** 城西大学薬学部医療栄養学科助教

の体験を通じて、食に関する知識を深め、実践的な栄養指導のスキルを習得させることを目指した。

食事調査方法の選定にあたっては、小中学生でも簡単に組み組めるよう、視覚的に分かりやすい工夫を凝らした。国立長寿医療研究センターの資料を参考に、小学校低学年以下でも理解できるよう、ひらがな表記や可愛らしいイラストをふんだんに盛り込んだチェックシートを作成した。このチェックシートでは、各食品を週にどのくらいの頻度で食べているかを4段階で評価し、全体の食事バランスを点数化した。食事バランス評価の結果に基づいて、参加者の子どもたちからご家族へ食事において注意してほしいことを伝えてもらった。我々スタッフは、アドバイザーとして、今後積極的に食べてほしい食品や健康に良い食事の組み合わせなどをアドバイスした。特に、ご家族が楽しみながら食生活の改善に取り組めるよう、野菜や果物の魅力や、バランスの取れた食事がもたらす身体の変化などを分かりやすく説明した。栄養指導の参考資料として、「手ばかり栄養法」と呼ばれる、食事のバランスを簡単に把握できる方法を取り入れた。この方法は、手のひらで食材の概量を視覚的に比較することで、食事の偏りをチェックできる。参加者からは、「手ばかり栄養法は、普段の食事作りにすぐに役立つ」という声を多くいただいた。

当日は、子どもたちが積極的に家族に質問を投げかけ、一緒に食事について話し合っている姿が見られた。特に、食事バランスが悪いとどうなるのか、どんな食品を組み合わせると良いのかなどを、楽しみながら会話していた。また、大人の方々からは、普段の食事に関する悩みや、子どもの食に関する相談が多く寄せられた。今回のイベントを通じて、参加者たちは、食の大切さや、バランスの取れた食事の重要性を改めて認識することができたと感じている。また、子どもたちは、家族に栄養アドバイスをするという体験を通して、自信と達成感を味わうことができたと感じている。今後は、より多くの子どもたちに食に関する知識を深めてもらうため、今回のイベントで得られた知見を活かし、食育ワークショップの開催や地域住民向けの栄養相談会の実施など、様々な活動を行っていきたいと考えている。

本イベントは、小中学生とその家族が共に食について学び、実践できる貴重な機会となった。食は、人々をつなぐ大切な要素であり、地域住民が食を通じて交流し、コミュニティを活性化することは、地域社会の活性化につながると考えている。また、食を通じたイベントや活動は、地域住民が共通の目標に向かって協力し、新たな人間関係を築く機会にもなると感じている。本イベントで参加者から得られた声を参考に、今後もより良い食育プログラムの開発に努めていきたい。

あなたの食事は・・・

☐ 26点以上 食事バランスが整っています(〇)！
いまの食事を続けましょう！

☐ 0～25点 食事バランスが偏っています(×)！
「ほとんど食べない」食品も食べましょう！

とくに、() が 少ない ので意識して食べましょう！

未来の栄養士：_____

図1 上：作成したチェックシート 下：評価



図2 イベント当日の様子