

G-4 食品の栄養的分類による栄養教育の方法について(オ2報)
福井大教育 木村温美

目的 オ1報において、日常の献立の作り引きや食事の栄養評価に用いる簡便な手段として用いられている食品の栄養的分類による図や表(Food Guides)の妥当性を検討し、現時点においては小・中学生用としても一般社会人向けとしてもかなり不備である点を指摘し、それらの改訂案および新しい考案物を示した。今回はさらにそれらの再改訂を行って実用性の検討を行い、栄養教育の方法上の改善に資することを目的とする。

方法 オ1報で取上げた3色分類、6群分類、および著者の試案につき多様な献立例を使って各々のFood Guideの栄養評価尺度としての妥当性を検討した。さらに使いやすさについては各種Food Guidesによる献立作製の所要時間、主観による使用感の難易を明らかにした。

結果 食品の群別数が少ないということは必ずしも①栄養評価尺としての精度の低下や②使用が簡単ということを意味するものではないようである。そのうち試案のFood Guideは①②の点において有望である。しかし使用する者の栄養知識(とくに食品分類上の)や献立作製技能などによりFood Guidesの効用は規制される点が多いと見込まれるので、さらに検討を続けたい。