

生涯を見通した食生活教育の体系化 その1

-調理技術面からの検討-

○岸田恵津¹, 増澤康男¹, 久保加織², 堀越昌子², 中西洋子³, 成瀬明子³,
細谷圭助⁴(¹兵庫教育大, ²滋賀大, ³京都教育大, ⁴和歌山大)

【目的】高齢化社会の到来、単身世帯の増加等の社会的基盤の変化に伴い、老若男女の別なく、全ての個人が、自己の食生活を管理できる能力を身につけることが、生涯を健康に生きるための必須の要件となってきた。また健康に関する大量の情報の真偽を判断し、生活スタイルに合った適時性のある食べ方を考え、実行する能力を養う教育が社会的に要請されている。本研究では、「生涯を健康に生きていくためには、最低限どれだけのことを全ての人が身につけておくべきか」という観点を基本として、食生活教育の内容を整理・体系化し、一貫性のある実践的教育プログラムを構築することを目標としている。そこで教育内容を精選するための資料を得る目的で、食生活に関する知識・技術・意識等に関する調査を各世代にわたって実施した。本報では、調理技術に関して得られた結果を報告する。

【方法】近畿地区の18歳以上の男女約2000名を対象にして、食生活の実態、身体状況、食品・栄養に関する知識、調理技術、学校での教育や学習内容に対する考え等に関する質問調査を実施した。

【結果】栄養や料理に対する関心は、年齢とともに高くなり、「関心あり」の割合は、10歳代の女性では約40%であるが、50歳代の女性では約80%であり、また男性よりも女性のほうが、関心が高かった。調理技術をできる料理品目数・調理操作数からみると、女性では10歳代から30歳代まで増加し、その後ほぼ一定水準になるのに対して、男性では40~50歳代でレベルが低下していた。男女を問わず多くの人ができるほうがよいと思う料理・調理操作の中で、魚料理に対する考えに、男女・世代間で相違が見られた。学校での学習内容については、40~50歳代男性では、調理技術のレベルにより、「病気を防ぐための食品・栄養素・食べ方」に対する要望の程度に差が見られた。