

小学校高学年対象「健康食育プログラム」の実施が、 健康への理解および料理の自己効力感に及ぼす影響

○濱口郁枝（甲南女子大学）、西村佳子（大阪ガスネットワーク株式会社）

キーワード： 健康、食育、自己効力感

研究の背景

「食育」とは、さまざまな経験を通して食に関する知識を身につけ、栄養バランスの良い食事を選択する力や、食事を作る力を育み、健全な食生活を自ら実践できるようにすることである。食育推進基本計画では、多様な関係者が相互理解を深め、連携・協働しながら食育を推進することが求められている。

そこで、著者らは産学連携の共同研究として、大阪ガスネットワーク主催、小学校高学年対象「健康食育プログラム」の実施が、健康への理解および料理の自己効力感に及ぼす影響を検証した。

研究目的

著者らはこれまで、大阪ガスネットワーク主催「和食だし体験講座」について分析を行い、児童（以下、子ども）が楽しく講座を学ぶことが、意識・行動変容を促進し、家庭における食生活に影響を及ぼしていることを確認した[1]。

そこで、2022年9月から開始された「健康食育プログラム」について、2023年・2024年度の講座を受講後の子どもと保護者の意識や感想を分析し、健康への理解や、料理作りに対する自己効力感に及ぼす要因について検証することを目的とした。

方法

講座は、元気な体をつくるために必要なことを学び、栄養バランスのとれたみそ汁を考えるなど、健康と食についての学習、煮干しの味覚体験、調理実習と試食、振り返り「私の健康宣言」で構成されたプログラムである。

本研究では、2023年6月～2025年2月に講座を受講した子どもと保護者を対象とし、講座実施後とその後（1か月後）にアンケート調

査（4件法）を行った。対象者は、産学連携研究として協力を得た大阪府、奈良県、京都府、兵庫県、滋賀県内の小学校57校とし、実施後は2,295組の親子が回答し、有効回答1,698組（74.0%）、その後は1,084組の親子が回答し、有効回答817組（75.4%）であった。

基礎統計には IBM SPSS Statistics 22、構造方程式モデリングには IBM SPSS Amos 22 を用いた。文章データの分析には、ユーザーローカル テキストマイニングツール (<https://textmining.userlocal.jp/>) を使用した。

結果

1. 講座実施後の結果

- (1)「講座が楽しかった」子どもは、「そう思う」、「どちらかというと思う」を合わせると1,667人（98.2%）、保護者に「家でみそ汁を作ってみたくて意思表示があった」子どもは、「あてはまる」、「どちらかというにあてはまる」を合わせると1,228人（72.3%）であった。
- (2)保護者に、みそ汁に使用する「だし」を尋ねたところ、顆粒だしが一番多く1,024人（60.3%）と過半数を占めていた。また、煮干しは152人（9.0%）と少なかった（表1）。

表1. みそ汁に使用するだしの種類

だしの種類	n	%
顆粒だし	1,024	60.3
だしパック	709	41.8
だし入りみそ	669	39.4
インスタントみそ汁	263	15.5
かつお節	250	14.7
こんぶ	248	14.6
煮干し	152	9.0

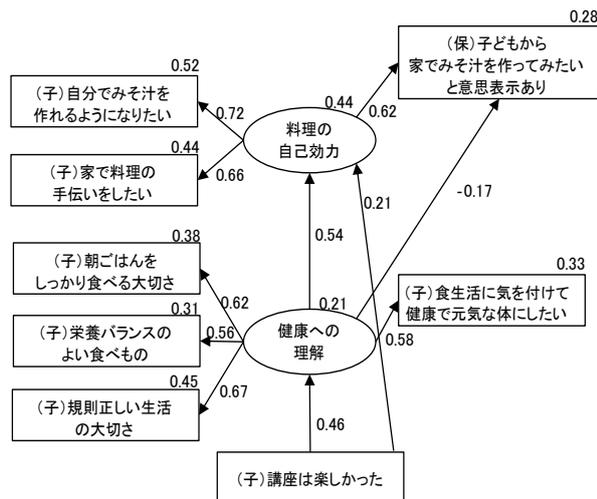
（複数回答、n=1,698）

- (3)講座後に、子どもが家族に伝えたいことについて、文章を分析した結果、「みそ汁の作り方を知ることができて良かった」、「自分で作

ったみそ汁がとてもおいしかった」などの表現が多かった。

(4)子どもに対する質問の回答1~4を得点化し、項目間の得点について *Pearson* の相関係数を算出した。その結果、全項目間に弱い~中程度の有意な正の関係がみられた ($p<0.01$)。「規則正しい生活の大切さ」と「朝ごはんをしっかり食べる」の理解 ($r=0.426, p<0.01$)、「自分でみそ汁を作れるようになりたい」と「家で料理の手伝いをしたい」($r=0.479, p<0.01$)は、中程度の関係性が確認された。

(5)子どもが講座を受講後の意識が、健康への理解、料理の自己効力感へ及ぼす影響について検討するために、構造方程式モデリングによる分析を行った(図1)。その結果、子どもの観測変数「講座は楽しかった」は、潜在変数「健康への理解」($0.46, p<0.01$)および「料理の自己効力感」($0.21, p<0.01$)に対して、有意な直接の関連が認められた。また、潜在変数「健康への理解」は、「料理の自己効力感」を促進し($0.54, p<0.01$)、保護者の観測変数「子どもから家でみそ汁を作ってみたいと意思表示あり」にプラスの影響を及ぼすことが示唆された($0.62, p<0.01$)。しかし、「料理の自己効力感」を介さない直接のパスは、マイナスの影響を及ぼすことが確認された($-0.17, p<0.01$)。



構造方程式モデリング 標準化解 $n=1,698$

矢印上のパス係数は全て有意 ($p<0.01$)

$\chi^2(16)=21.9, p=0.148, GFI=0.997, AGFI=0.993,$

$CFI=0.998, RMSEA=0.015$

※誤差変数、攪乱変数は省略

図1. 健康への理解、料理の自己効力感に及ぼす諸要因の検討

2. その後(1か月後)の結果

(1)子どもの回答は、「そう思う」、「どちらかというと思う」を合わせると、「講座が楽しかった」は790人(96.7%)、「朝ごはんをしっかり食べるようになった」は757人(92.7%)、「自分でみそ汁を作ることができるようになった」は644人(78.8%)であった。

(2)保護者の回答は、「あてはまる」、「どちらかというにあてはまる」を合わせると、「子どもと一緒にみそ汁を作ようになった」は539人(66.0%)、「こんぶ・かつお節・煮干し等を使うことが増えた」は442人(54.1%)であった。

(3)保護者が、子どもについて気付いたことについて、文章を分析した結果、子どもと一緒にみそ汁を作るなど、料理を通じて親子の絆が深まったことがわかった。

考察

講座は楽しかったと子どもが感じることは、健康への理解を高め、料理の自己効力感を促進し、家庭で子どもと一緒にみそ汁を作ることにつながると推察された。しかし、楽しさは重要であるが、料理の自己効力感を媒介することで、子どもが家庭でみそ汁を作りたいという行動意図が高まると考えられた。

結論

「健康食育プログラム」は、子どもが楽しく学び、健康への理解および料理の自己効力感を向上させ、家庭において食に関するコミュニケーションを促進する機会となる。また、家庭で作ってみようという行動意図には、料理の自己効力感が不可欠であると示唆された。

謝辞

調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

参考文献

[1]濱口郁枝,大石ひとみ,他4名:小学生における食育プログラム「和食だし体験講座」が及ぼす意識・行動変容に関する研究,「和食だし体験講座」共同研究報告書,1-12(2021)