

3. 活用するために

近年、「食事バランスガイド」は、学校において家庭科、総合的な学習の時間、特別活動及び給食の時間など様々な場面で活用され始めています。ここでは、実際に「食事バランスガイド」を活用している方々から寄せられた、うまく伝えるためのポイント、疑問点や、それに対して『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』で話し合われた内容をまとめました。「食事バランスガイド」を活用する時の参考にしていただければと思います。

どのような場面で活用することが多いのでしょうか？

学校では、家庭科、総合的な学習の時間、給食の時間の中で、栄養的にバランスのとれた食事の食べ方を伝えるためなどに用いられる例が多く見られます。

例えば、家庭科では、日常の食事を見直したり(事例① P.24)、バランスの良い食事を考えて献立をたてる際(事例② P.36)に使われることが多くあります。総合的な学習の時間では、地域の郷土料理などを取り入れた「地域版食事バランスガイド」を活用して地域の料理を学んだり(事例③ P.42)、「食」について学ぶ一環として自分の食生活を振り返る時に活用する(事例④ P.48)など、様々な使い方があります。給食だよりなどにSV数を表示し、バランスの良い料理の組み合わせを、自然と視覚的に意識するための取組(事例⑤ P.58)なども行われています。

どの学年に何を教えたら良いのでしょうか？

状況などによって異なるので一概には言えませんが、例えば、下のような取組を行う学校もあります。
●小学校低学年・中学年：「食事バランスガイド」に慣れる環境作り(給食へのSV数表示、コマのイラストの掲示など) ●小学校高学年・中学生：「食事バランスガイド」を実際に使ってみる学習(家庭科や総合的な学習等の時間の中で自分の食生活を振り返ったり、バランスの良い組み合わせを学ぶなど)

実際に活用した方の意見は、「低学年でも自分の適量を考えることができる」「高学年でも難しい」など様々です。「食事バランスガイド」を児童・生徒に教える時は、状況等を見ながら、柔軟に対応する必要があります。

例えば、ある学校では小学校低学年・中学年の時は、給食にSV数を表示したり、校内にポスターを貼って、自然に「食事バランスガイド」に慣れる環境を作ります。そして、高学年になってから、家庭科などで自分の食事のバランスがとれているかを確認するため、1日の食事を記録して「食事バランスガイド」でチェックしたり、バランスのとれた1食の献立を考える時に活用しています。小学校では、SV数を数えるのは高学年になってからとする場合が多いようです。

中学校では、自分で食べ物を購入したり、外食する時にどのような料理を選ぶとバランスが良いかを考えるために、「食事バランスガイド」を活用している例もあります。また、保護者会や給食だよりを活用して、児童・生徒だけでなくとどまらず保護者の方の食生活の改善につなげている学校もあります。

さらに、SV数を数える時には、栄養教諭と担任教諭がティームティーチング(TT)で教室内を回りながら児童・生徒の質問に答えたり、地域の保健所・保健センターや大学等と連携し、専門職や学生がSV数を数えるのをサポートすると、より理解しやすくなるようです。

「5. 活用事例」では、現在「食事バランスガイド」を活用している事例を紹介していますので、参考にしてください。

食事バランスガイドを学校で活用して良かった点がありますか？

児童・生徒からは、「自分の食生活の見直しができた」保護者からは、「食事のバランスについて気づきがあった」といった感想が多く見られます。

学校で「食事バランスガイド」を活用し、バランスのとれた食事の食べ方や選び方を学んだ児童・生徒からは、「野菜は嫌いでもよく残していたが、好き嫌い無く食べることが大事だと分かった」「自分のコマは飛び出したり少ないところがあってびっくりした」といった感想がありました。また、アンケートをとった小学校では、90%以上の児童が、「食事バランスガイド」を活用した授業を終えて、自分の食生活の問題点を理解できたと回答しています。

さらに、児童・生徒の食生活の見直しの機会となるにとどまらず、保護者をはじめとした家族への影響も見られました。例えば、授業参観を見た保護者の方からは、「前々から食育の大切さは感じていながら、なかなか実践することができませんでした。今日参加して、あらためて考えながら料理を作っていくかなくてはいけないと実感しました。食事バランスガイドを利用して子どもと一緒に楽しみながら作っていきたいと思います」「食べることの大切さを実感しました。食べすぎやバランスにも気をつけないと」といった感想が寄せられました。また、別の学校では、授業を終えた児童が書くおうちの方への手紙(今日の感想)に「野菜をもっと食べようと思う。妹にもしっかり食べるように言おう」「今度から小さいお菓子里にしてください」といった内容がありました。

子どもが活用する時に特に注意する点がありますか？

食べる量が大人と比べて少なく、食べたものが0つ(SV)になってしまう場合は、0.5刻みでSV数を数えることもできます。また、牛乳・乳製品の適量が大人と異なります。

子どもの食べる量は、大人と比べて少ないことがあります。このような場合、子どもの食べたSV数を数える時に、0.5刻みの考え方を活用することも可能です。0.5刻みで数える場合、例えば副菜では小鉢1つ(副菜1つ)の半分くらいの量の野菜やきのこ、海藻料理を0.5つ(SV)と数えます(専門家の方が詳細な計算をする時は、P.97の表を参照してください)。実際に、子どもの食べている料理は、0.5つ(SV)となるものが果物、副菜で特に多く、0.5つ(SV)という考え方を入れることにより、実際の食事内容をより反映したものになる、という調査結果もあります。0.5表示を活用する時は、小学校4年生までは小数を習っていないことに配慮する必要はあるものの、給食へのSV数の表示を0.5刻みにしておくと、高学年の児童が自分の1日の食生活をチェックする時に取り組みやすいという声もあります。

「食事バランスガイド」で示されている料理例とそのSV数は、「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から算出しており、大人が食べている標準的な料理の大きさになっています。このため、独自で子ども向けの料理例とそのSV数の一覧表を作成している学校もあります(P.82)。また、牛乳・乳製品の適量は、成長期に必要なカルシウムを十分に与えるために、成人と適量が異なります(詳細は、P.10を参照してください)。

三色食品群、六つの基礎食品等と一緒に使う時はどのように扱えば良いですか？

学校の家庭科などで、「食事バランスガイド」を活用する時に、三色食品群、六つの基礎食品との混乱が生じた、という声もあります。一方で整理すれば、これらを家庭科の中でもうまく伝えられたという例もあります。こういった事情を参考に、『小学生・中学生に対する「食事バランスガイド」の活用に関する検討会』において、それぞれの関係や活用方法を検討し、見解を次のように整理しました。

三色食品群、六つの基礎食品と食事バランスガイドの関係性

小学校学習指導要領¹⁾の「家庭」では、栄養を考えた食事について「体に必要な栄養素の種類と働きについて知る」「食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる」「1食分の献立を考える」ことが指導項目としてあげられている。また、中学校学習指導要領²⁾の技術・家庭でも中学生の食生活と栄養について「栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考える」「食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知る」とされている。

このような栄養素の種類や働きを理解させるために、教育現場では、三色食品群や六つの基礎食品を用いて、多様な食品をバランス良く組み合わせる必要性を教えることが多い。平成17年に「食事バランスガイド」が決定されて以降は、「食事バランスガイド」によって、実際に口にする料理レベルで食事のバランスについて考えるといった取組も見られるようになった。学校給食などでも、給食がどのようなバランスになっているかを、三色食品群を活用して表している事例もあれば、「食事バランスガイド」を活用した表示をしている事例も見られる。

現在の活用例を見ると、三色食品群や六つの基礎食品と「食事バランスガイド」はバランスの良い食事を学習する一連の指導教材として用いられることが多い。ただし、三色食品群や六つの基礎食品は「食品」による分類、「食事バランスガイド」は「料理」から見た分類と違いがある。三色食品群では「食事バランスガイド」と同じ「色」を使って分類することから、混乱を生じないよう、それぞれの特徴をふまえ、注意して活用する必要がある。

次ページに、これらの特徴をまとめた。これらをふまえ、小学校・中学校において、食品を組み合わせることや、調和の良い食事のとり方の必要性などを教える際に、三色食品群、六つの基礎食品に加えて「食事バランスガイド」を用いると、日々食べている食事が体の中での働きによってグループに分けられること、成長や活動には偏りなくそれぞれのグループの食品をとる必要があることだけでなく、どのような料理をどのくらい食べたらいのかについても学ぶことができ、栄養素から、食品、最終的に自分が日常食べる料理までの段階が繋がっていることを理解しながら食生活を考えられるようになる。

〈概要〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドの特徴

○五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品：

人に必要な栄養素の面から食品を分類している。バランスの良い食事をするには、異なるグループの“食品”を組み合わせることが必要。六つの基礎食品の目安を用いると、“食品・食材”単位で1日に食べたらい量と組み合わせが分かる。

○食事バランスガイド：

どのような料理をどれだけ食べたらいバランスの良い食事か、“料理”で量と組み合わせを示している。各料理グループに使われている主な食品を分類すると、必要な栄養素が偏りなく入っている。

3. 活用するために

〈詳細〉五大栄養素、三色食品群、六つの基礎食品、食事バランスガイドとは

〈五大栄養素〉

食品に含まれている成分を栄養素といい、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンを五大栄養素という。これらの栄養素は、体内において「エネルギーとなる」「体の組織をつくる」「体の調子を整える」などの働きがあり、相互に関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っている。

〈三色食品群〉

三色食品群は、栄養素の働きの特徴から、食品を3つのグループに分けている。

3つのグループ

- ・主に体をつくるもとになる(赤)…肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻 など
- ・主にエネルギーのもとになる(黄)…米、パン、めん類、いも類、とうもろこし、油、砂糖 など
- ・主に体の調子を整えるもとになる(緑)…野菜、果物、きのこ など

元気な体をつくるためには、これら3つのグループをバランス良く組み合わせて食べる必要があることが分かる。「どれくらい食べたら良いかという量」=「食事バランスガイド」の利点は示されていない。

〈六つの基礎食品〉

六つの基礎食品は、栄養教育の教材として、厚生省保健医療局(当時)から示されたものであり、食品を栄養的な特徴によって、6つの群に分類している。

これらをうまく組み合わせて摂取することで、健全な日常生活を営むために必要な栄養素(五大栄養素)を摂取することができる。学習指導要領上に明記はされていないが、中学校の教科書では、栄養バランスのとれた食事を考える際の基本として、1日に摂取すべき食品の種類と概量を示した「六つの食品別摂取量のめやす」³⁾が用いられているものもある。

6つの群

- ・1群…魚、肉、卵、大豆・大豆製品
- ・2群…牛乳・乳製品、海藻、小魚
- ・3群…緑黄色野菜
- ・4群…淡色野菜、果物
- ・5群…穀類、いも類、砂糖類
- ・6群…油脂、脂肪の多い食品

〈食事バランスガイド〉

「食事バランスガイド」は、日常食べる料理を5つのグループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)に分類し、料理として、「何を」「どれだけ」食べたら良いかを伝えるものである。料理グループごとの食べる量の目安はSV数で示される。

「食品」ではなく、「料理」で1日に必要な量を考えることが、三色食品群や六つの基礎食品と異なる。