



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	栄養バランスのよい食事に関する指導方法の検討：栄養素・食品・料理・食事のつながりの理解に焦点をあてて(論文要旨)
Author(s)	佐藤,真紀子
Citation	
Issue Date	2014-03-14
URL	http://hdl.handle.net/2309/136252
Publisher	
Rights	

氏 名 : 佐藤 真紀子
専攻分野の名称 : 博士 (教育学)
学位記番号 : 博甲第 236 号
学位授与年月日 : 平成 26 年 3 月 14 日
学位授与の要件 : 学位規則第 4 条第 1 項該当 課程博士
学位論文名 : 栄養バランスのよい食事に関する指導方法の検討
～栄養素・食品・料理・食事のつながりの理解に焦点をあてて～
論文審査委員 : (主査) 教授 金子 佳代子
(副査) 教授 堀内 かおる 教授 石井 克枝
教授 木俣 美樹男 教授 杉山 久仁子

学 位 論 文 要 旨

本研究では、栄養バランスのよい食事について理解し、学習した知識を日常生活で実践できるようにするために、献立作成に使用するツールと指導方法について実証的に検討を行い、さらに、栄養・献立・調理をリンクさせた授業展開の有効性について検証を実施した。

第 1 章では、栄養バランスのよい食事の指導に関する課題について、小・中・高校の家庭科教科書及び先行研究の分析により検討した。児童・生徒の興味・関心をひきにくいという学習のスタート時点での課題とともに、献立に足りない栄養素を補う具体的方法がわかるといった知識を実践につなげる力の不足が明らかになった。栄養に関する学習は、年々複雑化する専門分野の研究結果をただ詳しく扱うのではなく、基礎的・基本的内容を繰り返しながらスパイラルに発展させていく必要があり、実践的な態度を育むためには、具体的な日常の食事と関連づけた学習が必要であると考えられた。献立作成に使用できる学習ツールは食品群、食事バランスガイド、栄養計算ソフトなどが教科書に掲載されているが、食事摂取基準とのつながりも含めて、それぞれの考え方を理解し、数値合わせに終わらない指導のあり方を検討する必要がある。また、これまでの学習は専門的な学問の研究成果を教授するという「知識伝達型」のアプローチであったが、これからは、子どもの日常知を学校の授業でとり上げ、様々な知識を整理しながら、関連する知識の体系化を図り、それを日常生活に活用できるようにする学習活動が求められる。そのために、協同的な探求学習や課題解決学習を取り入れていく授業展開の工夫が必要と考えられた。

第 2 章では、小・中・高校を対象として、6 つの授業実践研究を実施した。その結果、食事バランスガイド、食品群、栄養計算ソフトの 3 つの学習ツールの特徴と課題 (指導上の留意点) を整理することができた。食事バランスガイドは簡単に楽しく学習できる利点がある一方、エネルギー・脂質・塩分が多い献立になりやすい点に注意して指導する必要がある。食品群による献立作成では、食品群の分類が分からなかったり、電卓で集計することが面倒だったりして時間のかかる生徒もみられた。一方で、食品群に分類することによって、油脂や豆・豆製品の過不足に気づけるなど、食事バランスガイドでは気づきにくい事柄についても理解できた。栄養計算ソフトによる献立作成は、詳しく学べる点が評価され、脂質や塩分など、料理ベースや食品ベースで

は気づきにくい点についても自覚できる利点があった。さらに、食事バランスガイドが簡単で、楽しいとしても、学習ツールとして最もよいとは評価せず、食品群や栄養計算ソフトにより詳しく学習してはじめて納得する生徒層があることも明らかになった。また、生徒層の実態に合わせた学習ツールの選択及びツールの活用方法が重要であることも示唆された。

第3章では、R. J. マルザーノらの「行動のモデル」及び「学習の次元」を援用し、高校生を対象として、栄養・献立・調理をリンクさせた授業展開による授業実践研究を実施した。「行動のモデル」「学習の次元」とは、認知心理学の成果を導入し、断片的な知識の獲得ではなく、高次の思考力の育成を目指すための授業設計に用いる理論である。この授業展開により、栄養素・食品・料理・食事に関する知識をつなげて理解できる様になることを、知識テスト、Novakらの概念地図法を用いた認知構造の変化、Diclementeらの the stages of change model を用いた行動の変容に関する分析結果から明らかにすることができた。献立作成の学習では、理想の献立を作成するというだけでなく、できた献立を発表したり、友達の献立の改善策を共に考えたり、実際に調理して食べてみたりといった学習活動を組み合わせることにより効果的な学習になると考えられた。

第4章では、これまでの検証をふまえ、栄養バランスのよい献立に関する授業を設計する際の要点をまとめた。食事の具体的なイメージを持たせる、栄養・調理・献立の授業をリンクさせる、発表・振り返りを重視する、レリバンスを感じさせる、身につけさせたい知識を精選することにより、栄養素・食品・料理・食事のつながりの理解を促し、日常生活に生かせる学習となる。学習ツールについては、導入時は楽しく簡単に学べる食事バランスガイドのような料理ベースのツールを選択し、その後、学習集団に学ばせたい知識に応じて、料理ベースで繰り返し学んだり、栄養計算ソフトや食品群を用いてより深く学んだりするとよい。最終的に、高等学校家庭科における栄養バランスのよい食事の授業設計について提案した。

本研究の独自性は、1点目は、料理ベース、食品ベース、栄養素ベースの学習ツールについて比較する授業実践研究を行い、それぞれのツールの特徴と課題（指導上の留意点）を整理した点にある。2点目は、マルザーノらの理論を援用して授業を設計し、授業実践研究を行うことにより、これまで単発的であると指摘されてきた栄養・献立・調理の学習をつなげ、栄養素・食品・料理・食事のつながりの理解が促されることを実証した点にある。さらに、小・中学生を対象とした授業実践研究を実施し、小・中学生が学習する際の各学習ツールの指導上の留意点や、栄養・献立・調理をリンクさせた授業展開とその効果についても明らかにすることが今後の課題である。