

令和3年度第12回企画展
「教員研究成果展」

佐藤 広美*¹ 杉野 学*² 原 光彦*³

令和3年度に開催された「教員研究成果展」(会期：令和4(2022)年2月24日(水) - 4月22日(金))では、教員の専門分野における研究成果を紹介している。

令和3年度教員研究成果展展示報告
現代生活学部現代家政学科

佐藤 広美

教育学研究の歩み

東京家政学院大学を去るにあたって、心のどこかに、拙いものであっても自分が一生懸命に書いたものの記録は残しておきたい、お世話になった方々、学ばせていただいたみなさんに感謝の気持ちのようなものを示しておきたい、という思いで記します。

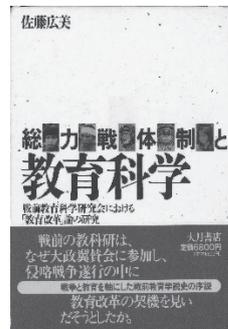
私は、自分の専門は何かを聞かれるといつも困っていました。はっきりしないのです。ほんとうに、ここ数年でやっと日本近現代教育思想史研究かな、と言えるまでになりました。専門性を深めるといよりは、教育と人間の根本的な問題が気になってしかたない、という風な問いを立て続けてきた人間のような気がします。学生さんと一緒に自分と教師の生き方を考えてみる、そのような教育学的志向を抱えてきた人間であったような気がします。私のような研究スタイルを許してくれたのが東京家政学院大学の環境であったのかなと思っています。

専門性にこだわってそこをふかく追い求めるというよりは、むしろ教育の問題に張りつく人間の根本をあれこれ考えていく、そのような研究的な習慣(habit)が形成されてきたということです。あいまいさは残りますが専門を超えて人間の根源にできるだけ触れる、そのような研究をやってみたい。そうしたこだわりが許されたということでしょうか。

一方で、戦時下の教育と教育学を検討した最初の著作『総力戦体制と教育科学』で試みた歴史研究を手放さないようにしようと考えました。教育と教育学における戦争責任問題(=戦後教育学とは何かにつながる)については、今後も考え続けていけたらと思っています。

今、「老齢期の学問」ということを考えはじめています。「加齢は人をラジカルにする」(天野正子)。だんだんと死に近づいていくにしたがって、本当のところ自分のやりたいことはなんだったのだろう。このような問いかけを、人は「古い」を自覚することで始めるような気がするのです。私もラジカルな問いを宿すことのできる歳恰好(老いの準備)になっていけばよいのかなと思っています。

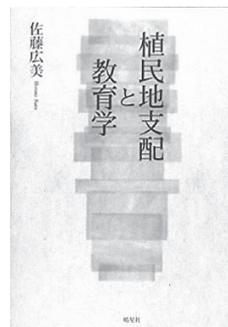
単著書籍



『総力戦体制と教育科学』

佐藤広美著、大月書店、1997年刊

あらすじ：戦前の教育科学研究会(教科研)はなぜ大政翼賛会に参加し、侵略戦争遂行の中に教育改革の契機を見いだそうとしたか。戦争と教育を軸にした戦前教育学説史の序説。



『植民地支配と教育学』

佐藤広美著、皓星社、2018年刊

あらすじ：大東亜共栄圏期、教育学者たちを植民地支配へ導いた「躓きの石」は何だったのか。戦後にいてなお検討されずにきたこの問題に切りこみ、思想的

*¹ 佐藤 広美(さとう ひろみ) 令和3年度現代生活学部現代家政学科教授
*² 杉野 学(すぎの まなぶ) 令和3年度現代生活学部児童学科教授
*³ 原 光彦(はら みつひこ) 令和3年度人間栄養学部人間栄養学科教授

根拠を問う。植民地教育史研究で、教育学の反省とあるべき姿を追求し続けてきた著者の論文を一冊にまとめた。



『「誇示」する教科書—歴史と道徳をめぐって』

佐藤広美著、新日本出版社、2019年刊

あらすじ：「日本の支配で植民地が発展」「日本人の国民性は優れている」……このように読める歴史や道徳の教科書が問題

になってきた。その叙述を詳しく分析。またその社会観や人間観、安倍政権との関係を論じるとともに道徳の教育に真摯に向き合った先人の思想も紹介する。教科書が何かを「誇示すること」の危うさに警鐘を鳴らす。

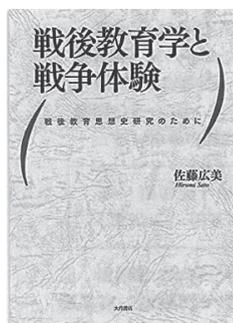


『災禍に向きあう教育—悲しみのなかで人は成熟する』

佐藤広美著、新日本出版社、2019年刊

あらすじ：苦しみ・悲しみを分かち合いながら再生をめざす。たたかいの中で自分の内なるものを見つめる……受け入れがたい

出来事の中で人は何を考えるのか。そこにある風景、地域の持つ意味とは何か。東日本大震災、水俣、ヒロシマ、沖縄…数々の災禍を生き延びた人々の事例から、その思想を教育と子どもの幸せにどう生かすかを探求する。



『戦後教育学と戦争体験—戦後教育思想史研究のために』

佐藤広美著、大月書店、2021年刊

あらすじ：敗戦後、教育科学研究会（教科研）を再開した教育学者たちは、自らの戦争体験と教育学界の戦争協力の過去をど

のように総括し思想化したのか。中心となった勝田守一、宗像誠也、山住正己らの思想を検証し平和への教育学として継承する。

その他、監修編集（解説）、編著・共著（分担執筆）、調査報告集、論稿、書評、学会口頭発表、エッセイ、時論、講演、座談、インタビューなど多数あり。

略歴

- 1954年8月18日 北海道夕張に生まれる
- 1977年3月 北海道教育大学札幌分校卒業
- 1982年3月 東京都立大学大学院人文科学研究科修士課程教育学専攻修了
- 1988年6月 東京都立大学大学院人文学部研究科博士課程教育学専攻満期退学
- 1988年7月 東京都立大学人文学部助手
- 1996年4月 東京家政学院大学家政学部助教授
- 2007年4月 東京家政学院大学家政学部教授
- 2011年4月 東京家政学院大学現代生活学部教授

学位

- 阿部重孝における教育制度論の形成 東京都立大学教育学修士 1982年3月
- 総力戦体制と教育科学—戦前教育科学研究会における「教育改革論」の研究、東京都立大学 博士（教育学） 1995年3月

所属学会・研究会

- 日本教育学会、日本教育法学会、日本教育政策学会、教育史学会、日本教育史学会、日本教育史研究会、日本植民地教育史研究会、教育科学研究会、地域民主教育全国交流研究会、

諸活動

- 1997年 日本植民地教育史研究会事務局長
- 2003年 『教育』編集長（9月～2006年6月）
- 2007年 教育科学研究会副委員長
- 2010年 『教育』編集長（11月～2012年11月）
- 2019年 日本植民地教育史研究会代表（2021年3月まで）
- 教育科学研究会委員長（2022年8月まで）

主な著作紹介

【著書】

1. 『特別支援学校における学校組織マネジメントの実際』
単著、平成27（2015）年11月、ジアース教育新社、260頁
2. 『発達障害の理解と指導』
杉野学、梅田真理、柳瀬洋美編著、平成30（2018）年3月、大学図書出版、第1章20頁執筆
3. 『特別支援教育の基礎』
杉野学、長沼俊夫、徳永亜希雄編著、平成30（2018）年3月、大学図書出版、第1章20頁、第5章15頁、第16章6頁執筆
4. 『特別支援教育概論』
杉野学編著、平成31（2019）年3月、大学図書出版、第1章10頁、第2章10頁、第12章10頁執筆
5. 『特別支援教育論』 単著、平成31（2019）年3月、大学図書出版、166頁
6. 『エピソードでひもとく知的障害児の理解と支援』
単著、令和2（2020）年3月、大学図書出版、191頁
7. 『はじめて学ぶ知的障害児の理解と指導』
杉野学、上田征三編著、令和2（2020）年5月、大学図書出版、第1章14頁執筆
8. 『共に学ぶ特別支援教育の基礎と実践』
単著、令和3（2021）年8月、ジアース教育新社、233頁

【紀要等】

1. 「キャリア教育のカリキュラム・マネジメントの方法に関する考察」
単著、平成29（2017）年8月、東京家政学院大学紀要第57号20頁

<概要>

A特別支援学校（肢体不自由）のキャリア教育に関するカリキュラム・マネジメントの事例に基づき、肢体不自由教育におけるキャリア教育のカリキュラム・マネジメントの方法を検討することを目的とした。本論考では、キャリア教育のカリキュラム・マネジメントに、PDCAサイクルを取り入れた「学校経営計画PDCA一覧表（試案）」と、キャリア教育の推進状況を自己診断する「自己変革型キャリア教育推進シート

（試案）」を併用することで、学校経営計画・教育課程編成・授業改善を関連づけたカリキュラム・マネジメントを展開する方法を考察した。結果から、両試案を併用したカリキュラム・マネジメントを、校内で組織的・計画的に進めることが、キャリア教育を推進するために効果的であることが示唆された。

2. 「日本語指導のカリキュラム・マネジメントに関する考察」
単著、平成30（2018）年1月、現代児童学研究会研究紀要第1号、20頁

<概要>

日本語指導のカリキュラム・マネジメントに関する「特別の教育課程」を構成する要素や、その基盤となる外国人児童生徒に対する教育的配慮の内容を明らかにすることを目的とした。まず、新学習指導要領に基づき特別な教育課程を編成する際の要素を捉えた。次に、特別支援学級担任へのアンケート結果を基にして、外国人児童生徒に対する教育的配慮の在り方を検討した。これらの結果から、特別の教育課程を編成・実施する際に必要な10要素とPDCAサイクルの流れ及び担任の教育的配慮などの6要素が、日本語指導のカリキュラム・マネジメントを推進するために必要な要素であることが示唆された。

3. 「学級担任による貧困の問題を抱える子どもへの教育的配慮に関する考察」
単著、平成30（2018）年3月、東京家政学院大学第4回教師教育研究会、6頁

<概要>

貧困の子どもを担当する際の教育上の配慮を明らかにすることを目的として、東京都A区立小学校特別支援学級担任22名を対象に、貧困の子どもに対する担任の教育的配慮に関する質問紙調査を行った。貧困の子どもに対する「教育上の配慮点」に関する自由記述の回答内容を、①子どもへの配慮、②保護者への配慮、③教材費等の徴収、④学用品等の準備、⑤関係機関との連携、⑥その他に類別した。特別支援教育における個別の教育支援計画作成や校内委員会による組織的な支援の手法を用いて、地域関係機関も含めた組織的で総合的な一元化したチーム対策を推進することの重要性について論述した。

4. 「特別支援学校（知的障害）の授業改善の方法に関する考察」
単著、平成30（2018）年8月、東京家政学院大学

紀要第58号、17頁

<概要>

特別支援学校（知的障害）におけるカリキュラム・マネジメントに着目して、PDCAサイクルを踏まえた授業改善を推進するための方法を検討することを目的とした。特別支援学校（知的障害）用の授業の自己診断シート（試案）を作成し研究授業で活用することで、授業者の自律的な授業改善を推進する方法を考察した。その結果、講師による授業者への指導・助言と自己診断シートを併せて授業の振り返りを行うことが、学習指導を充実するために効果的であることが示唆された。

5. 「カリキュラム・マネジメントと関連付けた授業改善の方法に関する研究」

単著、令和元（2019）年6月、現代児童学研究会研究紀要第2号、19頁

<概要>

カリキュラム・マネジメントの視点で、特別支援学校（知的障害）における授業改善の方法について検討することを目的とした。まず、新学習指導要領で示されたカリキュラム・マネジメントと授業改善との関連について概説した。次に、A特別支援学校（知的障害）における授業研究に基づき、PDCAサイクルを踏まえた自己診断シート（試案）を活用した授業改善の方法を検討した。これらの結果から、自己診断シート（試案）を活用してPDCAの流れで授業評価を行い再構成した授業を実践することが、カリキュラム・マネジメントによる組織的な授業改善を推進するための方法の一つであることを検討した。

6. 「小学校の特別支援教育体制に関する考察」

単著、令和元（2019）年8月、東京家政学院大学紀要第59号、21頁

<概要>

インクルーシブ教育システムに着目して、特別支援教育の意義や推進の方向及び校内委員会の組織運営と教育相談の基本的考えやあり方を概説した。次に、小学校教員を対象に発達障害等の特別な教育的支援を必要とする児童への指導・支援と困難を感じていることに関する調査を実施し担任の支援状況を把握するとともに、学級経営や校内支援体制の在り方について検討した。インクルーシブ教育システムにおいては、特別支援教育の視点で学級経営や教育相談を行うことが重要であり、合理的配慮に基づいた指導・支援を充実することについて論考した。

7. 「発達障害児への合理的配慮に基づく支援に関する一考察」

単著、令和2（2020）年8月、東京家政学院大学紀要第60号、20頁

<概要>

学校教育における合理的配慮に着目して、関係する法令等や学習指導要領との関連を踏まえながら、通常の学級における発達障害等のある児童生徒への支援のあり方について概説した。また、小学校通常の学級担任を対象に発達障害等の特別な支援を必要とする児童への学習指導上の問題点や支援に関する調査を実施することによって担任の支援状況を把握するとともに、合理的配慮の3観点との関連についても明らかにした。学習指導上の支援は、合理的配慮「教育内容・方法」の「学習上又は生活上の困難を改善・克服するための配慮」、「情緒・コミュニケーション及び教材の配慮」を中心として、障害特性や学習の基盤となる意欲・態度面及び書字指導への支援など、多岐に渡ることが判明される。合理的配慮について教科ごとの配慮点や、自立活動の指導との関連で、通常の学級における支援のあり方を論考した。

8. 「合理的配慮に基づくHR指導に関する一考察」

単著、令和3（2021）年3月、東京都高等学校特別活動研究会紀要第56号、21頁

<概要>

高等学校通常の学級に在籍する肢体不自由のある生徒へのHR担任の実践例を基にして、HR指導への活用を資するためのHR支援シート（試案）と作成手順を提言することを目的とした。まずHR支援シート（試案）作成については、学校生活支援シート（個別の教育支援計画）と学校生活カード（個別の指導計画）の中から、HR支援に関連する項目を選択しシートを作成した。次に、実践事例を基にして特別な教育的ニーズのある生徒に対するHR担任の効果的支援をPDCAサイクルで分析し、必要な支援例を抽出した。これらを基にして、HR支援シート（試案）を作成し効果的な支援内容・方法の提言を行った。

私のライフワークとしての小児肥満研究

専門分野である小児肥満に関する研究成果として、日本肥満学会誌「肥満研究」に掲載された論文や日本小児保健協会での活動、共働事業などを紹介します。

日本肥満学会誌「肥満研究」関係

肥満研究に関する雑感

私が、初めて日本肥満学会の学術集会に参加したのは、卒後2年目の1987年に仙台で開催された第8回学術集会であった。私は卒後小児科学に入局していたが、小児科以外の学術集会に参加するのも発表するのもこの時が初めてであった。当時の肥満学会は、食欲調節や摂食行動、脂肪代謝と自律神経系に関する研究等が盛んで、基礎から臨床までの興味深い研究結果が報告されており、学術集会のアカデミックな雰囲気と bench to bedside の姿勢に強い憧れと共感を覚えた。この時の発表を契機として小児肥満の臨床研究を始め、第8回以降現在まですべての学術集会に参加・発表させていただいている。国際学会に初めて参加したのも、1990年に神戸で開催された6th International Congress on Obesity (ICO) であった。その後、1994年トロントで開催の7th ICO、1998年パリ開催の8th ICO、2002年シドニー開催の10th ICOにも参加して、多くの著名な先生方と交流できたことは研究を続ける上で大きな励みになった。

わが国の肥満研究は、1994年のレプチン発見からアディポサイトカインに関する研究が盛んになり、その後のアディポネクチン等に関する研究成果から、過剰な内臓脂肪蓄積がアディポサイトカインバランスの乱れや全身性の慢性炎症を引き起こし、さまざまな生活習慣病を生じさせることが明らかになった。小児肥満領域でも、過剰な内臓脂肪蓄積が肥満に伴う健康障害と関係があることが確認され、小児肥満症や小児期メタボリックシンドローム (MetS) の診断基準を策定するに至った。

私は、2015年に教育施設に異動して栄養学の教鞭をとる傍ら小児肥満診療も継続している。私が行ってきた小児肥満に関する研究は、疫学調査から始まり、体組織や体脂肪分布、アディポサイトカイン、早期動脈硬化、腸内細菌叢と移っていったが、現在、最も興

味があるのは小児肥満症の治療である。肥満小児の栄養調査を行うと、早食いの者はそうでない者より、エネルギー摂取量が多く、内臓脂肪蓄積の程度が強く、血圧や肝逸脱酵素が高かった。食欲に関する研究は、学会の黎明期から連綿と続けられており、肥満治療の論理的根拠を構築するために極めて重要と思われる。

いわゆる“美味しいもの”は食欲を亢進させる。“美味しいもの”とは、エネルギーのもとになる糖質(甘味)、タンパク質のもとになるアミノ酸(うま味)、主なミネラルである食塩(塩味)を含む食品であり、とくに糖質は報酬系を刺激するため依存を形成しやすい。糖質依存の形成には、ドーパミン、 β エンドルフィン、オレキシンなどが関与している。人間は、空腹だから食べるばかりでなく、美味しいから食べる、寂しいから食べるなど情動も食欲に大きく関係し、情動は環境や社会状況の影響を受ける。

COVID-19パンデミック下の現在、新鮮で安価な食品へのアクセスが難しくなり、直接的な人的交流が制限され、多くの人たちは慢性的なストレスに耐えながら生活している。これらはすべて肥満を憎悪させる要因であり、ストレス下の食欲調節や食行動に関する研究は、極めて今日的な課題といえる。

フランスの法律家・政治家であり「味覚の生理学」(日本語題名:美味礼讃)の著者であるブリア＝サヴァランは、著書の冒頭に“国民の盛衰はその食べ方いかんによる”という格言を掲げている。

学会員の先生方のさらなるご活躍によって、日本肥満学会が主体となって国民が健康で幸福になるためのエビデンスに基づいた“食べ方”を発信することを大いに期待している。

(「肥満研究」(Vol.27 No.1 2021) <巻頭言>より抜粋)

小児肥満症診療ガイドライン策定と肥満症対策

索引用語：小児肥満症、ガイドライン、小児生活習慣病予防健診

肥満は成人後の心血管病 (cardiovascular disease : CVD) や2型糖尿病 (type 2 diabetes mellitus : T2DM) の発症リスクを高めるだけでなく、小児期からさまざまな健康障害を引き起こす。肥満は健康障害のない「肥満」と、健康障害を合併するか、合併が予測される「肥満症」に二分される。日本肥満学会は2000年、世界に先駆けて「肥満症」の概念を発表し、2002年に同学会の小児適正体格検討委員会が「小児肥満症判定基準」を策定し、小児でも医学的管理が必

要な「肥満症」の概念が明確になった。その後、小児の高血圧や糖尿病の診断基準が改訂されたことから、小児肥満症判定基準が見直され、2014年に小児肥満症診断基準（概要）が発表された。

そして、その内容を元に「小児肥満症診療ガイドライン2017」（GL2017）が発刊された。GL2017は6歳以上18歳未満に適用され、診断項目に早期動脈硬化症や高non HDL-C血症が加えられ、参考項目に運動器検診結果を反映する運動器機能障害や developmental origins of health and disease (DOHaD) の概念を反映する出生体重が加えられた。

肥満は遺伝的素因に望ましくない生活習慣が蓄積されることで形成されるため、肥満に伴う健康障害は予防可能である。肥満症対策は早期に行うほど効果的である。小児肥満症の予防効果を上げるには、教育現場の校医や教職員、スポーツ現場の指導者の協力と、地域社会や家庭の「小児肥満症」への正しい理解が不可欠である。

そこで、GL2017の執筆者が中心になって、GL2017の内容を平易に解説した「子どもの肥満症Q & A」を作成した。

さらに、GL2017に掲載されている小児肥満症や小児期メタボリックシンドローム (metabolicsyndrome: MetS) の診断基準に準拠した新しい小児生活習慣病予防健診システムを構築した。多数の疫学調査から学童期以降の肥満の多くは、その起源が幼児期にあることが明らかになったため、幼児期からの肥満予防を目的とする「幼児肥満ガイド」も作成した。

(「肥満研究」(Vol.26 No.3 2020) <解説企画>より抜粋)

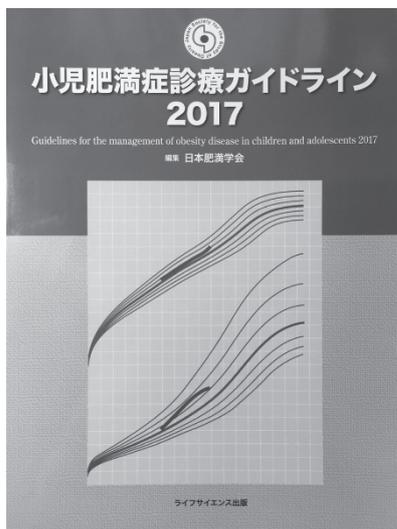


写真1 日本肥満学会編集の書籍

簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) で評価した肥満小児の脂肪摂取量やイソフラボン摂取量と腹囲身長比との関係

原 光彦*^{1,2,3}、齊藤恵美子*^{1,2}、阿部百合子*^{2,3}、岡田知雄*^{3,5}

*¹東京家政学院大学現代生活学部健康栄養学科、*²東京都立広尾病院小児科、*³日本大学医学部小児科学系小児科学分野、*⁴NTT東日本関東病院小児科 *⁵神奈川工科大学バイオ科学部栄養生命科学科

索引用語：BDHQ、肥満、腹囲身長比、イソフラボン、ゲニステイン

小児の肥満症やメタボリックシンドローム (Metabolic syndrome: MetS) の予防や治療には、日常の食事摂取状況のアセスメントが必要である。今回、小児でも妥当性が証明されている簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire BDHQ) を用いて、6～15歳の原発性肥満小児28名 (男児20名, 女児8名) を対象に、食事摂取状況アセスメントを行い、どの栄養素摂取が内臓脂肪蓄積の簡易指標と関連があるか検討した。対象全員に、身体計測、血圧測定、空腹時採血による血液検査を行い、内臓脂肪蓄積の簡易指標としては、臍周囲長 (waist circumference: WC) と腹囲身長比 (waist-to-height ratio: WHtR) を用いた。対象の平均年齢と標準偏差は、 9.9 ± 2.0 歳、平均肥満度は $+43.6 \pm 12.4\%$ 。エネルギー摂取量/推定エネルギー必要量 (EN/EER) は、 0.99 ± 0.28 で、脂肪エネルギー比率は $30.2 \pm 4.5\%$ 。総食物繊維摂取量は $11.0 \pm 3.3\text{g/day}$ 、イソフラボン主要成分であるゲニステイン摂取量は $17.2 \pm 11.3\text{mg/day}$ であった。単相間では、WHtRと脂肪エネルギー比率との間に有意な正相関 ($r = 0.51$, $p < 0.01$) が、総食物繊維、ダイゼイン、ゲニステインとの間に有意な負の相関が見られた。 ($r = -0.435$, $p < 0.05$, $r = -0.566$, $p < 0.01$, $r = -0.566$, $p < 0.01$) ステップワイズ重回帰分析では、WHtRを説明する因子として脂肪エネルギー比率とゲニステイン摂取量が採用された。 ($r^2 = 0.410$, $p < 0.01$)。今回対象とした原発性肥満小児の内臓脂肪蓄積の簡易指標であるWHtRは、脂質の過剰摂取やゲニステインの摂取不足と関連があることが明らかになった。

(「肥満研究」(Vol.23 No.2 2017) <原著>より抜粋)

原 光彦^{*1,2,3}、斉藤恵美子^{*1,2}、阿部百合子^{*2,3}、朝原崇^{*4}、高橋 琢也^{*4}、山城雄一郎^{*5}

^{*1}東京家政学院大学人間栄養学部人間栄養学科、^{*2}東京都立広尾病院小児科、^{*3}日本大学医学部小児科学系小児科学分野、^{*4}株式会社ヤクルト本社中央研究所、^{*5}順天堂大学大学院プロバイオティクス研究講座

索引用語：小児肥満、腸内細菌叢、潜在性菌血症、慢性炎症

【目的】日本人小児の肥満や動脈硬化危険因子 (risk factor: RF) 集積の有無による腸内細菌叢の違いや肥満に伴う潜在性菌血症の有無を明らかにする。【対象】6歳から16歳の小児20例。【方法】糞便を検体として細菌16S及び23S rRNA を標的とした定量的 RT-PCR 法による細菌叢解析を行った。体格の判定には肥満度を用い +20%以上を肥満とした。小児メタボリックシンドローム (Metabolic syndrome: MetS) 診断基準に含まれる腹部肥満以外のRFの有無で、RFあり群とRFなし群に分け、肥満やRFの有無による腸内細菌叢の特徴を検討した。さらに、血液を検体として同様の菌叢解析法を用いて肥満小児に潜在性菌血症が存在するか否かも検討した。肥満やRFの有無と腸内細菌叢の検討には、2型糖尿病発症例を除外した19例を、潜在性菌血症の有無の検討には20例を対象とした。【結果】糞便中の総菌数と肥満度には負の相関 ($r = -0.53$, $p < 0.05$) があり、非肥満群の症例が少ないものの、肥満群は非肥満群より、*Bacteroides fragilis* group が少なかった。RFあり群は腹部肥満のみのRFなし群を比較して、高感度CRPが有意に高く、*Lactobacillus gasseri* subgroup 菌数が少なくなる傾向が認められた。20例中1例 (5%) に潜在性菌血症が認められ、肥満合併症のない中等度肥満男児であった。【結論】日本人肥満小児には、成人で報告されているような肥満惹起性の腸内細菌叢の偏倚が認められた。さらにRFあり群には腸内細菌叢の偏倚に加えて慢性炎症指標の上昇が認められた。20例中1例に潜在性菌血症が認められた。

(「肥満研究」(Vol.24 No.3 2018) <原著>より抜粋)

第67回日本小児保健協会学術集会優秀演題賞 受賞

学術集会で登録があった一般演題から学術集会プログラム委員より若手研究奨励賞と優秀演題賞が選出された。

優秀演題賞

新しい小児生活習慣病予防健診システムを用いた健診結果

— 現行の健診システムの抽出率との比較 —

原 光彦 (東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科)

公益財団法人 日本小児保健協会 栄養委員会

提言：With コロナ時代の子どもの食事 (一般向け)

原 光彦¹⁾、堤 ちはる²⁾、太田百合子³⁾、長谷川智子⁴⁾、岩田富士彦⁵⁾、花木啓一⁶⁾、桑田弘美⁷⁾、岡田知雄⁸⁾

- 1) 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科
- 2) 相模女子大学栄養科学部 健康栄養学科
- 3) 東洋大学ライフデザイン学部
- 4) 大正大学心理社会学部
- 5) わかくさこどもクリニック
- 6) 鳥取大学医学部保健学科
- 7) 滋賀医科大学医学部 臨床看護学講座

【はじめに】

急速に世界中に広がった新型コロナウイルス感染症は、2021年1月時点でも収まる気配がなく、我が国では、更なる感染拡大によって首都圏中心に緊急事態宣言が再発出される事態に至っています。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、国民生活に大きな影響を及ぼし、子ども達の健やかな成長・発達に対する悪影響が懸念されます。

小児科医、管理栄養士、看護師、発達心理学の研究者で構成される日本小児保健協会栄養委員会では、様々な制約がある現状の中で、可能なかぎり子ども達の健やかな成長・発達を促すことを目指して、一般の方に向けたこどもの栄養に関する提言を作成しました。この提言が、With コロナ時代の子どもの望ましい食生活の維持や改善に役立てば大変嬉しく思います。

【新型コロナウイルス感染拡大下の子どもの栄養に関する問題点】

新型コロナウイルス蔓延に伴い、2020年に行われた休校に伴う給食の停止、経済活動の減弱による景気低迷、現在も続く三密を回避する生活やテレワークの推進と外出制限などは、子ども達の食生活にも大きな影響を及ぼしています。

- 1) 給食停止による栄養バランスの悪化（*2020年5～6月には、ほぼ給食再開）
- 2) 景気低迷に伴う貧困による、摂取エネルギーや栄養素不足
- 3) 三密回避による直接的なコミュニケーションの減少とストレス増大
- 4) テレワークの普及による、家庭での食事の簡略化やマンネリ化
- 5) 外出制限による消費エネルギーの減少に伴う肥満の増加や悪化

新型コロナウイルス感染症が蔓延している現在、基本的な感染予防対策とともに、成長・発達の過程にある子ども達の栄養問題にも目を向ける必要があります。適切な栄養状態の維持は、感染症に対する防衛体力を高め、落ち着いた環境で美味しくバランスの良い食事を摂ることは、子ども達の不安を軽減し未来への希望を灯すからです。

【提言】Withコロナ時代の子どもの食事

- 1) 水分を十分に与えましょう
（子どもは体重1kgあたりの水分の必要量が大人より多いです）
- 2) おやつは、自然な食物を選びましょう
（菓子類より、いも類、果物、牛乳・乳製品などが適しています）
- 3) 新鮮で良質なたんぱく質を与えましょう
（ハム・ソーセージより、魚、脂が少ない肉、大豆・大豆製品、卵などを利用しましょう）
*ただし、食物アレルギーで制限中の食品は除いてください
- 4) 飽和脂肪酸を控え不飽和脂肪酸を与えましょう
（飽和脂肪酸を多く含むものは、バターや脂の多い牛肉・豚肉など、不飽和脂肪酸を多く含むものは、青魚、アボカド、オリーブ油などです）
- 5) トランス脂肪酸の摂りすぎに注意しましょう
（トランス脂肪酸は、ファーストフード、ピザ、ドーナツやフライドポテトなどの揚げ物、クッキーなどの焼菓子、マーガリンに入っていることが多

いです）

*トランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを上昇させ動脈硬化を進行させます

- 6) 不足しがちな食物繊維を与えましょう
（食物繊維は、麦ご飯、全粒粉のパン、野菜、きのこ、海藻などに含まれています）
- 7) 砂糖や食塩の摂りすぎに注意しましょう
（味が濃いものは、食欲を増し、肥満などの生活習慣病の原因になります）
- 8) 外食より自宅で調理しましょう
（インスタント製品や惣菜は上手に利用し、インスタント麺などの加工品を使う際は、野菜や海藻などを加えましょう）
- 9) メニュー決定や調理に子どもを参加させましょう
（何らかの形で子どもが参加した料理は、美味しくいただけます）
- 10) 必要なら公的支援や専門家のアドバイスを受けましょう
（経済的理由で食べるものがない場合や、子どもに持病がある場合は一人で抱え込まないようにしましょう）

【最後に】

子どもの生活は、食べること、遊ぶこと、寝ること成り立っています。子ども達は、必要な食べ物を適切な環境で食べることで、成長していきます。そして、健やかな成長・発達には、体を使って遊ぶことも非常に大切です。現在の、新型コロナウイルス感染症蔓延による生活の変化は、子ども達からバランスのとれた美味しい食事を楽しく食べる機会や、体を動かしてストレスを発散する機会を奪っています。栄養とは、「心と体を養い、人や社会を栄えさせる営み」です。家族は、最も小さく基本的な社会の単位であり、家族の起源は、「ともに食べること（共食）」と考えられています。

現在、コロナ禍の影響で、家で食事をする機会が増えています。この機会に、家での食事内容を見直すことによって、子どもの健康的な食事に関する理解が深まり、簡単な調理技術を身につけさせることができれば、子どもにとって一生の宝となるでしょう。この提言によって、子ども達の栄養に関する問題が、“禍（わざわい）転じて福となす”ことを祈っております。

日本小児保健協会 栄養委員会委員長 原 光彦

【参考資料】

- 1) 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A:日本小児科学会HP
http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326 (2021年1月19日 確認)
- 2) 児玉浩子、松田依果、岡山和代：平日を在宅で過ごす子どもの食・栄養・健康の問題と対応 日医雑誌, 2020, 149 (5) : 883-887.
- 3) Asakura K, Sasaki S: School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrition intake among elementary-school and junior high-school children. Public Health Nutr, 2017, 20 (9) : 1523-1533.
- 4) 家で食事をつくると、こんないいことあるよ 日本栄養改善学会HP
<http://jsnd.jp/shokuji.html> (2021年1月19日 確認)
- 5) WHO Nutrition News. Feeding babies and young children during COVID-19 outbreak
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/feeding-babies-and-young-children-during-the-covid-19-outbreak.html> (2021年1月19日 確認)

【付録】 提言に関するQ&A (保護者の方へ)

- Q 1. 子どもがお菓子を欲しがるので、つい与えてしまいがちです。
- A 1. グラグラ食べる習慣になっているなら、買い置きはせず、見えるところには置きません。10時と15時というように親子で食べる時間を決めましょう。1日のおやつエネルギー量のめやすは1～2歳で100～150kcal、3歳以上は150～250kcalです。個人差があるので適量は次の食事に影響しない量とします。内容は、自然な食物にすると食事ですりきれない栄養素を補うことができます。小学生頃は、適量を自分でコントロールできるように、量や組み合わせを教えたり、食事の後に食べるなどルールを決めて自立を促しましょう。

*ポイント：

水、麦茶などの水分と固形物を組み合わせます。また、カルシウムの不足が指摘されているので牛乳・乳製品を意識するとよいでしょう。エネルギーは表示を見て水分と固形物を合わせて計算します。ジュースと

チョコレート菓子の組み合わせのように、甘いものばかりに偏ることを避けます。

- Q 2. 子どもに朝食を用意しても食べません。どうしたら食べられるようになりますか？
- A 2. 大人と一緒に食べることで食べるようになることが多いです。お腹が空いた状態にするために早起きの習慣にいきましょう。味噌汁やシチューのような水分のあるものはのど越しよく、野菜などもやわらかくなるので、食べやすく、食欲をそそります。サンドイッチやおにぎり等手でつかみやすいものも便利です。ワンパターンでもかまいませんので、おにぎりや味噌汁、サンドイッチと牛乳などがお勧めです。

*ポイント：

夕食時に多めに汁物を作り、残りを冷所に保存して、朝食時に再加熱して利用します。好きな具材を子どもがパンにはさめば、わざわざサンドイッチを作らなくても済みます。粉末やレトルトなどの汁・スープを利用したり、バナナやヨーグルトから始めてもよいでしょう。納豆や卵料理などを定番にすることもお勧めです。

- Q 3. バランスのとれた食事を教えて欲しいです。
- A 3. 食事の準備をするとき、惣菜を買うときは、主食、主菜、副菜の皿数をイメージします。献立を考える際には、順序を意識します。①主食(ごはん・パン・麺・シリアル)を決めます。②主菜(肉・魚介類・大豆・大豆製品、卵)を決め、調理方法(ゆでる、煮る、焼く、炒める、揚げるなど)も決めます。③副菜(野菜、いも、海藻、きのこ)を主菜の調理方法と同じにならないように決めます。④汁物・スープ(主菜、副菜に利用していない食材)を決めます。彩りがある緑黄色野菜や果物は、栄養的な価値があるばかりでなく、料理の見た目を華やかにして食欲を増す効果がありますので、積極的に摂ることが勧められます。給食などの展示や毎月の献立表も、料理の組み合わせなどが参考になります。保育園、学校などでは、3色食品群、食事バランスガイドなどから栄養素の役割を教えてください。家庭でもそれらを活用するとよいでしょう。

- Q 4. バランスよく作っても全量食べてくれないため、

つらくなってしまいます。

- A 4. 子どもはバランスよく食べられないことが多いです。初めて目にするものは、恐怖心を抱いたりする「食わず嫌い」がみられることがあります。保護者や先生など普段から接している（信頼関係の構築された）人から、励まされたり、誘われたりすることで安心感や自己肯定感がうまれるとともに、自己主張が発達してその後我慢を覚えていくという過程があるので、嫌いな食べ物を無理強いする必要はありません。調理方法（切り方、かたさ、味付けなど）や環境（食材に触れる、友達と食べる、食べる場所を変える、弁当に入れるなど）を工夫して試しながら見守ります。食べる喜びを求めて食べ物を選ぶ（自主性をもたせる）ほうが、成長とともに栄養面で優れた食べ物の組み合わせを作ることができると確認されています。そこで、残さず食べることよりも、まずは食材に興味をもたせたり、楽しく食べることを優先しましょう。

- Q 5. 家庭で食に興味をもたせるには、どんなことができますか？

- A 5. 食に興味をもたせるには、普段の生活のなかで、食に結び付けて遊んだり、体験したりして楽しく過ごすことが勧められます。それらを通して、食欲という生理的欲求を満たす楽しさ、心地よさを感じられるようにしていきます。

そこで、①手洗い、キッチンや食卓を清潔・安全にする環境整備、②子どもにふさわしい遊びや睡眠、食事などの生活リズムの確立、③言葉がけ、関わりなどで安らぎや安心感を与え、情緒の安定を図ることに努めます。

そのうえで、散歩をしながら畑の作物や近所のお家の庭の果物を観察する、一緒に買い物に行く、箸や食器を運ぶなど配膳や片付けの手伝いをする、一緒に料理をするなどの体験を通して食に興味をもたせることができます。

保育園、学校でもさまざまな食育が行われていますが、家庭でも楽しく食を体験したり、学んだりすることで、知識、表現力、思考力、意欲などが自然に養われることでしょう。

- Q 6. 子どもと一緒に食事を作ると、どんな良いことがありますか？

- A 6. 新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、人と人との直接的な交流が少なくなっています。

更に、学校教育の現場でも、遠隔授業の導入などによって、以前より実体験を通して学ぶ機会が少なくなっています。子どもと一緒に食事を作ることは、子どもや親にとって様々な利点があります。例えば、楽しみを与えること、食材に関する知識が増えること、様々な調理法を学べること、段取りや協力の大切さを学べること、できあがった料理をより美味しく感謝して頂くことができること、料理のレパートリーが増えて家庭の味が伝承できること、自分は他の人に役立っていることを実感することができること、達成感が得られること、親子の絆が強まることなどがあげられます。

一方、子と一緒に食事の準備をすると、いつもより時間がかかったり、失敗する可能性が高くなるなどの問題点もありますが、何度か経験を積み事で手際も良くなり失敗の回数も減ってきます。初めから上手にできる子どもは少ないので、失敗した経験も成長の糧になると考えて、簡単な料理から取り組むと良いでしょう。一人でも簡単な料理ができることは、大人になった後の、心身の健康を保つ上でもとても大切なことなのです。日本栄養改善学会も、家で食事を作ることの大切さをホームページ上で紹介しています。

- Q 7. 食を通じて子どもの心に寄り添うには、家ではどのようにすればよいですか？

- A 7. コロナ禍により、多人数での外出制限が続いている状況だからこそ、これまで以上に家族での食事を楽しみましょう。

私たちは食事が終わったとき、何気なく「ああ、おいしかった！」と口に出すことがあります。「おいしかった！」というのは、食べ物の匂いや味ばかりでなく、食卓の雰囲気良かったり、食卓での会話が楽しかったことをまとめて表現していることが少なくありません。

幼い子どもの好き嫌いへの対応は、子どもに嫌いな食べ物を強要するのではなく、楽しい食卓を心がけ、嫌いな食べ物を事前に取り除かずに、子どもが食べようと思えば、いつでも食べられるようにしておくとういでしょう。子どもが楽しい気持ちで食事に臨んだところ、他の人がおいしそうにその食べ物を食べているのを見て、ふと手を伸ばして食べてみたら、意外とおいしかった…そのような経験を積み重ねることに

よって、だんだんと食べられるようになることも多いです。子どもの様子を長い目でゆったり見守ることをお勧めします。

家庭での食事のあり方は多様化しており、家族揃って手作りの料理を頂くことは難しくなっています。調理時間がないときは調理済み食品を上手に利用して、子どもと一緒に食べることを優先する、子どもだけで食事をとらざるを得ないときは、誰かがそばにいて声をかけるなどの工夫をすれば、日常の食事が子どもにとって楽しく豊かな時間として記憶に残ることでしょう。

日本小児科学会関係

日本の子どもたちの栄養問題

東京家政学院大学 人間栄養学部 教授 原光彦 氏

栄養不良は途上国だけの問題ではありません。日本以外の先進国の子どもの5人に1人は過体重と言われ、2016年のデータでは、肥満小児の割合が41.86パーセントの米国を筆頭に、先進国で肥満の割合が高くなっています。

日本は14.42パーセントときわめて低い数値ではあったものの、コロナ禍で栄養に関する諸問題が噴出しています。学校給食の停止による栄養バランスの悪化、テレワークの影響による食事の簡略化・マンネリ化、外出制限による運動不足・メンタルストレスの増加、貧困による栄養素不足などがあげられます。肥満傾向の子どももコロナ禍で増えており、高血圧や糖尿病といった身体的問題に加え、自尊心の低下やいじめといった心理的問題も子どもたちを苦しめています。

一方、神経性やせ症の子どももコロナ禍以前より増加しています。若年女性のやせは胎児の栄養不足につ

ながり、摂取する栄養が少ないことを想定して低体重で生まれてくる子どもは、少しの食べ過ぎで肥満やメタボになりやすい身体になってしまいます。コロナ禍によって日本でも子どもの栄養に様々な問題が生じていることを受け、ウィズ・コロナ時代の子どもの食事に関して、十分な水分を摂る、自然な食物を選ぶ、砂糖や食塩の摂りすぎに注意するといった提言を発信しています。

(日本小児科学会ホームページより抜粋)

「つながる食育推進事業」関係

福島県の新地町食育推進委員会に委員として参加し、本学人間栄養学科も連携機関として参加したプロジェクトです。この活動から、レシピ集などの冊子が発行され、中心となって活躍された教諭が表彰されるなど、確かな成果があらわれている事業です。平成29年度および30年度の成果報告書から抜粋しています。

平成29年度「つながる食育推進事業」成果報告書

受託者名 福島県

モデル校名称 新地町立新地小学校

対象学年及び人数 全学年 200人

栄養教諭等の配置 平成28年度から栄養教諭が1人配置

1 取組テーマ

「新地の子どもは、さ・わ・や・か・だ!」をスローガンに、食を中心とした生活習慣の改善等による健康課題の解消

【ポイント】

和食を中心とした食生活への回帰を食の安全・安心とともに推進しながら、実態に基づき食を中心とした生活習慣の改善について継続的に指導すれば、自ずと摂取エネルギーと消費エネルギーの不均衡状態が改善され、肥満傾向児の出現率が低下するとともに児童や保護者の「健康なからだづくり」の意識向上が期待できる。加えて、地場産物活用によって食べる喜びや郷土愛の育成が期待できる。

事業展開の軸は、以下の3つとする。

- (1) 「さ・わ・や・か・だ」の実践のための食育講座(和食・地場産物活用)や食育講演会と各教科との連携を図った食に関する指導
* 「さ…魚、わ…和食、や…野菜 か…海藻だ…だし、大豆製品」



写真2 日本小児科学会ホームページ画面

(東京家政学院大学の原光彦教授が提唱している「さわやかダイエット」を参考)

- (2) 放射性物質検査の結果を基にした学校給食への地場産物活用と家庭への啓発
- (3) ICTを活用した調査とデータ処理による、リアルタイムな情報発信と課題解決への意欲付け

これらの事業展開により、子どもたちが主体的に「食と健康」を捉えることで、肥満傾向児出現率を4月比で-20%を目指す。併せて、健康関連データ、児童や保護者の「食と生活」に関する意識や保護者の地場産物活用の改善も目指す。

平成30年度「つながる食育推進事業」成果報告書

受託者名 福島県
 モデル校名称 新地町立新地小学校
 対象学年及び人数 全学年 191人
 栄養教諭等の配置 平成28年度から栄養教諭が1人配置

1 取組テーマ

「さわやかだ!」をスローガンに、学校・家庭・地域の連携による食を中心とした生活習慣の改善と健康課題等の解消

【ポイント】

学校・家庭・地域が連携しながら、「さわやかだ」を基盤とした食に関する指導や食育講座、食育講演会等を実態に基づいて実践していけば、家庭での食習慣・生活習慣の見直しが図られ、栄養バランスや生活リズムの乱れ、児童の摂取・消費エネルギーの不均衡状態が改善されるとともに、児童・保護者の「健康なからだづくり」に対する意識の向上や肥満・痩身傾向児の出現率の低下が期待できる。同時に学校給食や食に関する実践の中で安心・安全な地場産物の有用性をアピールしていくことで、食べる喜びや郷土愛の育成、根強い風評被害の払拭が期待できる。

事業展開の軸は、以下の3つとする。

- (4) 「さわやかだ」「地場産物活用」を基盤とした食に関する指導や食育講座、食育講演会の充実と学校・家庭・地域との連携強化
 - * 「さ…魚、 わ…和食、 や…野菜 か…海藻だ…だし、大豆製品」
 - (東京家政学院大学の原光彦教授が提唱している「さわやかダイエット」を参考)
- (5) 学校・家庭が連携し、全児童対象で実施する健康活動「すこやか」や肥満・痩身傾

向児対象の個別健康指導「すくすく教室」の充実

- (6) 学校給食での地場産物活用の推進と家庭への啓発活動の充実

これらの事業を、新地町教育委員会の協力の下、栄養教諭を中心にモデル校で事業を展開し、児童・保護者が様々な体験的活動を通して主体的に「食と健康」に関わることで、肥満傾向児出現率を10%以下、痩身傾向児出現率ゼロ及び健康関連データ、児童や保護者の「食と生活」に関する意識の向上、学校給食での地場産物活用率の向上をきっかけとした家庭での地場産物活用率の改善を目指す。

平成30年度「つながる食育推進事業」成果報告書

受託者名 福島県
 モデル校名称 三春町立三春中学校
 対象学年及び人数 全学年 324名
 栄養教諭等の配置 平成25年度から栄養教諭が1人配置

取組テーマ

「つながる食育」～生徒の「今」、そして、「未来」につながる食に関する指導～

東日本大震災の原発事故から7年が経過し、帰還する地域が多くなるなどして、福島県内の児童生徒の屋外での活動制限は部分的なものとなったものの、生活習慣の変化に伴い肥満傾向児の出現率が高い状況が続くと共に、本校においては、痩身傾向児の出現率も全国より高く課題となってきた。

本事業では、教育活動全体を視野に、食に関する指導、食や健康に関する教育相談体制を構築する中で、教科等横断的な学習を展開し、食に関する知識について関連性・系統性をもって学ぶ学習を位置づけた。また、生徒一人一人の食生活状況調査や発育状況調査、活動量調査、摂取基準値の設定など、個々の課題を生徒自らに把握させ、課題に応じて主体的に望ましい食習慣のあり方について考え、それを現在の家庭につなげ、学習の定着をもって自らの将来につなげていくことによって、家庭での食生活を含め、生涯にわたって、望ましい食生活を送ることができる食に関する自己管理能力の育成を目指す。

〈具体的な取組〉

- ① 生徒一人一人の生活習慣と運動量・体格等の実態の把握・分析
- ② 食生活の課題と変容を把握させる食育指導と保健

- 体育科を中心とした身体運動プログラムへの取組
- ③ 食の流通や安全などの視点から、食料生産を通じて持続可能な社会を見つめさせる取組
 - ④ 給食試食会・料理教室を通じ、望ましい食生活のあり方に関する啓発活動
 - ⑤ 栄養教諭配置校での「スーパー食育スクール事業」と「つながる食育」事業の長期にわたる実践・評価をもとにした、「共食」を含めた「つながる食育」の成果と課題の検証
 - ⑥ 健康指導と食育相談を系統的に設定し、食と健康の関連を意識させる取組
 - ⑦ 本事業の実績・評価を基にした実践プログラムの県下への啓発活動

以上のような取組を通して、望ましい食習慣を形成し、現在の生徒、さらには、未来につながる自己管理能力を身に付けられる食に関する指導の実践・評価にあたる。



写真3 出版されたレシピ集



写真4 文部科学省からの表彰状



写真5 大学での授業風景