

## (1) 日本人小児の野菜摂取を促す教育プログラムに関わる研究

栄養学科 岩部万衣子

### 背景と目的

- 日本人小児に関する教育プログラムの効果に関する報告はいくつかあるものの、幼児を対象とした報告は少なく、また野菜摂取の向上のためにより効果的な介入の時間や回数については不明であった。
- より効果的な介入の時間や回数を明らかにすることは、小児の野菜摂取向上のためにより効果的な教育プログラムを検討する上での基礎資料になると考えられる。
- 本研究では小児の野菜摂取向上のためのより効果的な介入の時間と回数について分析した。

### 内容・方法

- 青森県保育連合会に加盟している保育施設のうち、子ども元気スリムプラン事業において野菜摂取をテーマに食育が実施された10施設を分析の対象とした。対象者は各園の4～5歳の幼児336名であった。
- 各施設で実施された食育の実施記録内容及び排便記録の記録状況から、小児の野菜摂取向上のためにより効果的な教育プログラムの内容の整理、介入時間及び回数についての整理を行った。

### 成果

食育イベントの回数が10回以上と多い施設では、1回あたりの食育時間は10～30分と短く、5回未満と少ない施設では、1回あたり1時間以上と長い傾向にあった。どちらのパターンがより効果的かは、統一した教育プログラムを実施し検討する必要がある。そこで、統一した教育プログラム作成のための内容について整理した結果、テーマ一貫型、準備・強化・実現要因を経て行動変容へと移行する展開、野菜と排便の両方を取り入れた複数構成の内容、親子の両方にはたらきかける内容を取り入れることがポイントとして考えられた。本課題では幼児の野菜摂取を促す教育プログラム内容の仮説設定ができ、得られた成果は取組事例集としてまとめ地域の保育現場に還元した。この取組事例集は地域での幼児の野菜摂取促進の取組に貢献し得るものと考えられる。