

食育と心理の関連を考える試み

—子どもの発達における食の観点—

The relationship between food education and psychology
: The viewpoint of food in the child development

林 昭 志

要旨

本研究でははじめに食育基本法を取り上げた。まず食育は発達に影響を及ぼしているから、食育が生涯発達を視野に入れていることは必然であることを指摘した。次に食育基本法と人々の食生活、伝統の継承、その他との関連性について述べた。また食育基本法における家庭、学校、保育所、地域等の課題や、食の現状について述べた。

次に食と心理の関連性を取り上げた。まず朝食と成績の関連を示す調査を取り上げた。次に栄養素と心理・能力との関連について述べた。そして食が子どもの発達に影響を与えることを指摘した。また従来の発達心理学では食の研究が主要な研究ではなかったことを指摘した。

次に食を考える際の注意点として食の個人差について述べた。さらに子どもの食の改善には社会からの協力が必要なことを指摘した。

最後に食育のために発達心理学には何ができるかを述べ、食の変数をいくつか挙げた。

キーワード：食、食育、子育て、発達心理、能力

1. 食育基本法と食の現状について

最近、食育という用語がよく聞かれるようになってきた。その背景には現代人、特に子どもたちの食生活が乱れていると言われるようになってきたことがある。ここでは食育と発達の関連を考える。

1) 食育基本法と生涯発達

平成17年成立の「食育基本法」 (財)食生活情報サービスセンターのホームページ

http://www.e-shokuiku.comより)では「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としている。

さらに「もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」としている。

このように食育とは単に健全な食生活の実践のための教育というだけではない。食育は人間の生涯発達を視野に入れたものとなっているのである。

そもそも子どもを育てること・保育・教育などは人間の生涯発達に関わることである。なぜなら保育・教育・子育てなど子どもを育てる営みとは、一時的な発達的变化を求めるものではないからである。不可逆的な変化、つまり生涯にわたって続いていく変化が起こることが子どもたちに期待されているからである。生涯にわたって続いていく変化のためには、子どもを育てる時に短期的ではなく長期的な視点を持つことを必要とする。つまり発達には子どもの一生を見通した視点が必要とされるのである(林、2007)。

したがって食育が発達に影響を及ぼすものであるだけに、食育が生涯発達を視野に入れていることは必然である。

2) 食育基本法と人々の食生活、伝統の継承、その他

さらに「食育基本法」では「社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。」としている。

また「豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある」としている。

さらに「こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会

の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。」としている。

近年においては日本の食文化が変化したと言われるようになり、食をめぐる様々な問題が起こっている。日本の伝統的な食文化、日本の各地域に残された食文化を守っていくことが課題になってきた。このように日本の伝統的な食文化を継承するためにも食育が必要なのである。

そもそも日本食・和食は日本人の文化・体質・嗜好にあった食であり、気候・風土など日本の環境の中で育てられてきたものである。日本人にとっては日本食が体にあっていて心やすらぐ食事なのである。もちろん時代的な変化もあるが、そういう食の基本を守り続けていくことが重要であるということである。

またこの日本の伝統食は日本人としてのアイデンティティを守ることと関係していると思われる。現代は国際化の時代であるが、日本人らしい食生活を維持することは日本人としては大切なことであり、生活の上で必要性のあることなのである。

さらに食育が必要なのはそれだけでない。都市と農村の共生、生産者との信頼関係、地域社会の活性化、環境、食料自給率、国際交流など様々な分野の重要な問題への貢献が期待されているのである。

日本は食の急激な変化にともなって食に関して様々な問題を抱えるようになったので、食育を通してこれらの問題を解決することが期待されているのである。

3) 家庭、学校、保育所、地域等の課題

さらに「食育基本法」では「家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である」としている。

食育を具体的に進めていく方法に関して家庭、学校、保育所、地域等が挙げられている。つまり健全な食生活の実践のための教育は家庭、学校、保育所、地域等の課題なのである。もちろん国、地方公共体の役割もある。

以下のような条文がある。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等に

おける食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

このように学校、保育所なども食育の推進への努力が必要なのである。従来の保育所では食は重視され、行事などでも食文化を伝えたりしてきたが、さらに食育推進に努める必要があるのである。

しかし現在、保育所の設置基準を地域ごとに見直して、(調理室・調理員を置かずに)公立保育所の給食の外部搬入を可能にすべきという意見がある。これは保育においても効率化を図るための意見である。(地方分権改革推進委員会資料2007.10.3 以

上「月刊 保育情報」 No372 2007.11 p13より)

これらが食育推進を重視しないことにつながってはならない。たとえば新設の園では従来の保育所が行ってきた料理教室を行わないこと、従来の保育所が行ってきた季節感のある給食を行わないこと、地産地消の献立を行わないこと、日本食・和食の給食が減ってしまうことなど、が今後起こることが危惧される。

したがって食育を推進するためには従来の基準を上回るような新基準を設定することが必要であろう。

食育基本法第20条にあるように、食育の計画、指導體制、給食、調理、様々な体験などを講ずることを通して食育を推進することが国や地方公共団体に求められているのである。したがって国や地方公共団体は食育を推進するための施策を講ずる必要があるので、保育所の設置基準においても食育に関する基準を充実させる必要がある。

また第5条、第6条のように、保育・教育関係者が食育への努力が必要なことが示されている。また保護者や、広く国民にも食育への努力が必要なことが示されている。

このように全国民を対象にして食育推進を行っていくというのが食育基本法の考え方である。その中でもとりわけ重要な役割を果たすべきなのが、食育の条件整備を行う国・地方公共団体であり、食育を実践していく学校、保育所等、教育・保育関係者なのである。

4) 食の現状

ここでは日本の子どもの食の現状を考えたい。以下の資料は「日本こども資料年鑑 2007 KTC中央出版 恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所（編集）」より引用した。

小学生の好きな食べ物を平成7年と平成17年で比較した調査（学習研究社「学研版〈小学生白書〉2005-2006年小学生まるごとデータ」2006年）によれば、上位を占めているのはおすし、ラーメン、カレーライス、ステーキ、ピザ、さしみ、ハンバーグ、ハンバーガー、焼き肉などである。しかも男女の差、学年の差、年度の差もそれほど大きくないようである。

同じく嫌いな食べ物は、サラダ、焼き魚、さしみ、目玉焼き、てんぷら、シチュー、そばなどが挙げられている。野菜・魚・和食が嫌いな傾向であることがわかる。

和食嫌いである一方で、おすしが好きなのは意外にみえる。これは料理の仕方で魚が好きになったりすることがあるのではないだろうか。焼き魚・さしみには骨があり嫌いであることがあるが、おすしには骨がないから好きなのではないだろうか。

子どもたちにとっては骨をとることがまだ熟達していない。そこで骨がなければパクッと口に入れられるものが好まれているのではないか。

また子どもたちは噛みやすさや食べやすさを好んでいるのではないだろうか。

乳幼児の食事で困っていること（複数回答）の推移（厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課「平成17年度乳幼児栄養調査報告」2006年より）については、昭和60年度から平成7年度へ、さらに平成17年度にかけて、「困っていることはない」が、23%から18.6%へ、さらに13.1%へと減っている。乳幼児の食事で困っていることはない割合が減少しているのである。

一方困っていることとして、「遊び食い」（38.6%から45.4%へ）「偏食する」（18.8%から34%へ）「むら食い」（24.5%から29.2%へ）「よくかまない」（10.7%から20.3%へ）などが増加している。乳幼児の食べ方で困っていることが増加しているのである。

また困っていることが減少しているものは、「小食」（18.8%から14.9%へ）「食欲がない」（8.8%から4.6%へ）などであった。

このことより乳幼児のいる家庭において、食の困難度が増加していることがわかる。特に食事のマナーが悪くなり、食べ物の好き嫌いが激しくなっていることが伺える。

乳幼児の食事で特に気をつけていること（複数回答 6ヶ月から3歳まで 平成17年度）については、「栄養バランス」（81.9%から77.5%の範囲）「一緒に楽しく食べること」（60.9%から68.6%）がどの年齢の調査対象幼児においても多い。栄養バランスや一緒に楽しく食べることに気を付けていることが多いのである。

また調査対象幼児の年齢（6ヶ月から3歳へ）につれて増加するのは「食事のマナー」（27%から62.7%へ）「一緒に楽しく作ること」（3.4%から12.3%）であり、減少するのは「食事のリズム」（52.9%から34.4%へ）である。

このことから家庭では子どもの年齢に関わらず栄養のことや楽しく食べることに気をつけていることがわかる。そして子どもが大きくなるにつれてマナーに気をつけるようになるが、食事のリズムには気をつけなくなるのがわかる。食事のリズムはだ

んだん大人と同じになってくるので気をつける必要がなくなるからかもしれない。マナーについては大きくなるにつれて教えていく必要があるからであろう。また一緒に楽しく作ることも年齢につれて増えている。

このようなことから食事は楽しくするように気をつけているので、食欲がなかったり小食だったりすることが少ないのであろう。一方で遊びながら食べたり、好き嫌いがあったり、よくかまずに食べていたりすることが多くなった。したがってマナーに気をつけてはいるが食事に困ることが次第に多くなる結果となっている。

幼児では楽しく食べようとする遊びながら食べることになってしまいがちである。しかも嫌いなものは食べないことになりがちである。一方でマナーを強調すると食事が楽しいものではなくなってしまいがちである。

先の小学生の好きな食べ物の調査では食べやすいことを好んでいる傾向が考えられた。この調査では楽しく食べるようにしていることがわかった。両者の調査からは「手軽に楽しく食べる」ことが好まれていることが共通点として考えられる。

そこで手軽に楽しく食べることと、マナーや食文化とを両立できるようにすることが今後の課題であろう。

このためにも子どもの食の特徴を明らかにすることが必要であろう。子どもがどのように食べるのかということをもさらに明らかにしていく必要があるだろう。

2. 食と心理の関連性

食と心理の関連性を示す証拠として、まず朝食と心理の関係をとり上げ、次に栄養素と心理の関係をとり上げることにする。

1) 朝食と心理・能力との関係を示す証拠

朝食と成績の関係については朝食を食べる子どもほど学業成績が高いという調査結果が多くある。この調査結果に対して、朝食を食べてくると午前中に頭脳が活発に働くが、朝食を食べないと午前中に頭脳が活発に働かないということが一般的には推測できそうである。

しかし朝食と成績の関係は見かけの相関（第3の要因）がある可能性がある。例えば家庭の状況が成績に影響を与えている可能性がある。つまり学力に取り組む度合いの高い家庭の子どもは高い成績になるが、同時に朝食を食べることも多いという可能性がある。だから朝食を食べているからといって学業成績が高いとは限らないという

ことである。

この点については鈴木（2007）が「生活に余裕があり教育熱心な高収入家庭の子どもは、毎日朝食を食べ成績もいいが、困難を抱えた低収入家庭の子どもは毎日朝食を食べる割合が低く、成績も低いことを明らかにしたと考えられるのです。」と述べている。（鈴木佐喜子 2007 「朝食」を食べない子は成績が悪い？（一） ちいさいなかま2007年6月号 草土文化）

最近の全国的な調査である文部科学省の全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）（信濃毎日新聞2007年10月25日より）によれば、「就学援助を受けている子どもが多い学校ほど正答率が低い」ことから、「家庭の所得による格差の存在を示した。」という。また「調査では、朝食を毎日食べる小中学生の正答率はともに80%超。頻度の減少に伴い正答率も下がり、登校前の持ち物確認や親とのコミュニケーションも同傾向を示した。」という。そして「基本的な生活習慣と正答率に明確な相関関係がある」結果であったという。（信濃毎日新聞2007年10月25日より）

これらの調査結果から、家庭の所得の格差や、毎日の食生活や生活習慣が子どもたちの発達に影響を与えている可能性が推測できる。

食は生活習慣の一部であり、心理的能力などは生活習慣から大きな影響を受けていると考えられる。また所得格差が生活習慣に影響を与えて、心理的能力に反映されている可能性も考慮しなければならない。

したがって生活習慣・家庭の所得などを含めた家庭の生活全体を捉える視点を食と心理の研究においては大切にしなければならない。朝食を食べることが直接的にすぐさま成績の向上につながるのかどうかについては慎重な吟味が必要である。

このような調査は食と能力の関係を明らかにするものであり、心理学に関係した研究である。

2) 栄養素と心理・能力との関係を示す証拠

必要な栄養素が不足すれば心身に様々な影響が現れると考えられる。例えばカルシウムが不足すればイライラしやすいなどが一般的に挙げられる。また食事による栄養素の摂取を工夫すれば高い能力が発揮できると考えられる。例えば長距離ランナーなどスポーツ選手の食事と運動能力の関連性が挙げられる。

世間一般でもこのように栄養素と心理の自明の関係があると考えられていると思われる。

また久司（2005）は「マクロビオティックの観点からすれば、身体的不均衡と精神的・感情的不均衡は不可分であると考えられる。身体的な疾患が、精神的・感情的な疾患の直接的原因となる場合が多く、思考や気分は、身体の状態に直接、影響を及ぼしている。」とし「食物の波動エネルギーは、瞬時にして感情的な変化をもたらすものである。」としている。（久司道夫 2005 「THE マクロビオティック」 マガジンハウス p194 （原著はThe macrobiotic Path to Total Health. 米バレンタイン出版社 翻訳は野口結加））

心身相関という用語があるが、このように身体と精神は不可分の関係にあるのである。しかも食物が感情に大きな影響を与えていることが考えられるのである。

特に子どもが発達する上で食は欠かすことのできない大切なものである。保育・子育てにおいて食は大変大切なものである。

3) 従来が発達心理学と子どもの食

このように食が心理に大きな影響を与えているにもかかわらず、従来が発達心理学は食にはあまり関心を払わず、発達心理学において食事の観点を含んだ研究は主流ではなかった。

従来が発達心理学では平均的・一般的な発達を論じてきたことがほとんどで、栄養素について心理との関係を研究したものはメジャーなものではなかった。食が子どもの発達における主要な要因として注目を浴びてこなかった。

食は子どもの身体を作るものだけではなくて、子どもの発達や能力や心理に大きな影響を与える重要なものである。

このように食と心理には深い関わりがあり、子どもが発達する上で食は重要なものである。今後は発達心理学はもっと食に関心を持たなければならない。

3. 食を考えるに際して

ここでは食を考えるに際しての問題を挙げて食を考える視点について述べる。

1) 食の個人差

食の問題を考える上で避けることのできない大きな問題がある。それは個人差である。

そもそも個人差は心理学ではしばしば取り上げられてきたものである。しかし食の

あり方を考える際に個人差は大きな問題となる。それは食は一人一人の必要に合ったものでなければならないということである。

例えばカロリーや栄養素の所要量についても生活スタイルや体質などによって大きな違いが個人ごとに存在することはよく知られているところである。したがってすべての人が標準的な栄養所要量をとればよいというわけではないのである。

同様に例えば朝食を食べるべきか、という朝食の是非について色々な考え方があがる。生活スタイルや体質などによっては、朝食を食べない方が能力を発揮する上で効果的な人々がいるかもしれない。従って朝食を食べることを一律に常によいと断定することは避けるべきである。一方で朝食を食べない方がよいても一律にはいえないのである。これは個人や家庭の状況によって決められることであるということになる。

このような個人差を食の研究は想定すべきである。食の研究にはこのような個人差があり、一般的な理論をすべての人に当てはめられないという問題がある。

2) 食と子どもと社会

食はきわめてプライベートなもののように思われている。子どもに食べさせるものを選択することは親次第であり、親の権利のように思われている。しかし食は社会と密接な関わりを持っているものなのである。

もし朝が時間的に忙しいのであれば、たとえ望んでいても朝食に十分な準備をして十分な時間をかけることができないのである。したがって簡素な朝食になってしまうであろう。しかも出来合いの食品を食べる機会も増えるだろう。

もしも親が夜遅くに帰ってくるならば、夕食を子どもと一緒にとることはできない。親が早朝に出勤し夜遅く帰宅することが多ければ、子育て家族がいつも全員そろって食卓を囲むことはできないだろう。このような家庭の事情は食の問題を考える上で避けることができない。

このようなことから、子育て家庭が食育に取り組めるようにするためには、家庭の事情が改善されるような社会全体からの協力が必要とされていると考えられる。

3) 食を考える視点とは

以上のことから、食の問題を考える視点として次のことが挙げられる。

- ・食は子どもの生涯発達にとって大切である。

- ・食は子どもの心理や能力に影響を与えるものである。
- ・食は生活習慣の一部である。
- ・食には生活スタイル・体質などの個人差がある。
- ・食は個人が比較的自由に選択できるものであるが、食は環境・文化の影響を受けるものであり、子育て家庭は社会全体からの協力がなければ食を健全なものに改善していくことができない。

4. 食育のために発達心理学に何ができるか

ここでは食育のために発達心理学に何ができるかを考える。

1) 従来研究方法を使うこと

従来の発達心理学では食の問題を取り上げることはメジャーな研究ではなかったが、食の問題を取り上げるとすると、まずは食に関する事柄を変数として取り込むことから始めることが考えられる。つまり発達心理学的な研究においては食の変数を研究計画に組み込むことが考えられる。

そして食の変数を細かく分析することである。そして人間の発達との関連性を明らかにすることである。

研究方法としては実験法、質問紙法、面接法、観察法などが考えられる。つまり従来の研究手法を用いて食の発達心理学的な研究ができるのである。ただし実験法が実際に行うことが困難である場合には質問紙調査や面接法、観察法が主として用いられることになるであろう。

分析方法としては分散分析、重回帰分析、質的分析などが可能であると考えられる。分析方法においても従来の研究手法を用いて食の発達心理学的な研究ができるのである。

2) 食の変数として考えられるもの

ではどのような事柄が食の変数として考えられるであろうか。ここでは子育て家庭の食の問題を取り上げてみる。

まずは先に挙げた朝食と成績の関連性の研究のように、朝食の有無が子どもの心理や能力の発達にどのような影響を与えているかが挙げられる。

この他には日本の伝統的な食生活を守っていくという問題があるので、和食中心か

どうか、どのようなものを食べているのかが挙げられる。

また「孤食」という用語がよく聞かれるので、家族そろって食べるかどうか挙げられる。

また「食育」という用語がよく聞かれるので、「食育」に対する意識が挙げられる。

その他に食育基本法から現代の食の課題を拾うこともできる。

以上より例えば「朝食の有無」「和食中心」「孤食」「食育への意識」という食の変数が挙げられる。

文献

- ・「食育基本法」平成17年6月10日成立（財食生活情報サービスセンターのホームページ<http://www.e-shokuiku.com>より）
- ・文部科学省 平成19年4月 「全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）」（信濃毎日新聞2007年10月25日の記事より）
- ・鈴木佐喜子 2007 「朝食」を食べない子は成績が悪い？（一）「月刊 ちいさいなかま」 2007年6月号 全国保育団体連絡会 p74～77
- ・久司道夫 2005 「THE マクロビオティック」 マガジンハウス（原著はThe macrobiotic Path to Total Health.（米バレンタイン出版社） 翻訳は野口結加）
- ・地方分権改革推進委員会資料 2007年10月3日 「月刊 保育情報 No372 2007.11 p13」より
- ・恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所（編集）「日本こども資料年鑑 2007」KTC中央出版
- ・学習研究社 2006年 「学研版＜小学生白書＞2005-2006年小学生まるごとデータ」
- ・厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課 2006年 「平成17年度乳幼児栄養調査報告」
- ・林 昭志 2007 発達の心理学 I 「安西豪行編著 保育に役立つ教育心理学」大学図書出版