

日本の学校における食育のプログラムが中国に与える示唆

劉智萍¹

(監訳, 解説 菊地るみ子²・抄訳 林翠芳²)

(¹天津师范大学教育科学学院・²高知大学教育研究部人文社会科学系教育学部門)

Suggestions to Education in China from the Program of Nutrition Education in Japanese Schools

Zhiping Liu¹, Rumiko Kikuchi² and Cuifang Lin²

¹ Faculty of Education and Science, Tianjin Normal University;

² Kochi University Humanities and Social Sciences Cluster Education Unit

Abstract

The purpose of this study is to receive suggestions as to the program of nutrition education in China from nutrition education in Japan. 2010 is the final year of the five-year plan to expand the Japanese food education. To promote food education for five years, young people in elementary and junior high school diet have been improved. By studying the system for promoting food education in Japan, I want to advance the efforts of China to the problems in the diet of young people. And I want to play a role in the development of nutrition education in schools in China in the future.

【摘要】 2010年是中国开展为期五年的饮食教育的最后一年,几年来,针对日本青少年饮食生活中的问题,通过颁布“食育基本法”,在中小学配备营养教师,利用各学科开展饮食教育等,使日本中小学生的饮食问题得到较大的改善.在中国,近年来青少年的饮食问题及其对身体健康的影响也日益严重.借鉴日本学校饮食教育的经验,在中国学校加强对青少年的饮食教育则显得更加急迫和必要.

キーワード: 日本の学校における食育の取組、中国の食育課題、中国への示唆

关键词: 日本学校饮食教育的对策 中国饮食教育的课题 对中国的启示

0. はじめに

2010年は、日本が展開した食育5か年計画の最終年であり、5年にわたる食育の推進を通して、日本国民、特に小・中学校の青少年の食生活が大きく改善された。日本の学校食育の推進体制を研究することにより、中国の青少年の食生活における問題への取り組みを促進し、さらに今後の学校食育の展開に一役担えることを願っている。

1. 日本の食育基本法の頒布

1.1 食育の目的

日本は2005年に「食育基本法」を公布し、以来5年にわたり家庭や学校、保育所さらに地域等において、国民的な食育推進運動が展開された。この食育推進運動は、食物の栄養、食品の安全、また食文化の伝承と環境との調和、さらに食物に対する感謝の気持ちを持つ教育を通して、「国民の生涯にわたる健康、心身及び豊かな人間性を養う」ことを目的としている。

1.2 食育基本法を頒布する背景

1.2.1 伝統的な食生活構造の変化

日本の伝統的な食事構造は、主食は米を中心に、副食は魚、野菜、豆・豆製品等となっている。第二次世界大戦後、経済の発展と社会情勢の変化により、人々の畜産品と油脂の摂取量が増え、1970年ごろにカロリーの摂取量は標準レベルに達した。この時点では、タンパク質、脂肪、炭水化物等のカロリーの摂取比率のバランスがとれ、典型的な日本型食生活を形成していた。

その後、アメリカの食事様式に影響され、脂肪の摂取過多、炭水化物摂取の顕著な減少が見られた。1950年と2008年の国民健康調査の結果を比較すると、脂肪の一日の摂取量は18.3gから52.1gに激増したのに対して、炭水化物の摂取量は515gから264.6gに激減した。脂肪摂取量の大幅な増加と炭水化物の摂取量の激減により、不規則な食事形態に陥り、食生活に乱れをもたらした。このようなバランスを失った生活を続けることにより、肥満病、糖尿病、心臓病、脳梗塞や肝臓癌といった本来高齢者が患うような病気が青少年の生活習慣病となってしまったのである。健康的な寿命の維持と増え続ける医療費を抑制するために、食生活問題の改善を期して、日本政府は国を上げて食育を展開したのである。

1.2.2 食事を取り巻く諸問題

パンの普及に伴い、日本では朝食をパンで簡単に済ませる人が多くなってきている。それに加えて、様々な習い事や塾通いをする人が増えたこと、テレビ番組の視聴等で、就寝時間が遅くなるため、朝食抜きの人や、朝食を簡単に済ます人が増えている。

また、日本全国の津々浦々に展開する24時間営業のコンビニエンスストアの出現により、自分の好きな時に好きなものを食べる人が増え、家族と一緒に食事をする習慣が徐々に崩されつつあり、食事を一人でする（孤食）回数が増加傾向にある。

文部科学省の調査によると、1997年時は小学生男児の毎朝食事をする割合は84.5%、女児は86.3%、ほとんど朝食を食べないはそれぞれ5.7%と3.9%であり、小学生児童の朝食欠食率はわずか4.6%であった。

1970年から2004年まで、肥満児の比率は右肩上がりの傾向にあり、9歳児を例にすると、男児は2.0%から9.5%に、女児は4.0%から8.7%に増加している。

社会の発展や食生活の変化、そして人々の生活様式の変化に伴い、次のような弊害が起きている。

- ① 食事の重要性に対する認識不足による栄養失調
- ② 不規則な食生活による肥満病、生活習慣病（糖尿病等）の増加
- ③ 過度のダイエット志向による食の安全問題

④ 海外の食品に対する依存による伝統文化の喪失

このような状況を改善するため、そして健康的な食生活を維持するために、2005年から5年にわたる食育基本法が施行された。この食育基本法の施行により国民全体の食生活に対する思考力と判断力を養い、また食に対する知識の向上、食品選択能力を高めるという狙いもあった。

2. 食育の体制を推進する

1954年に「学校給食法」が公布されて以後、学校では給食が開始され、これに伴い食育活動も展開されたが、行政による食生活の指導を学校側に求めたのは1997年であった。その背景には保健体育審議会答申「生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について」があり、生涯にわたる心身の健康の保持増進のため幅広い範囲について多様な提言を行い、「食に関する指導の充実の必要性」が提起された。

2000年に「食指導に関する参考資料」、2002年には中央教育審議会の答申「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の中で「食指導」の目標が掲げられた。その目標とは、一生健康的な生活を送るには、児童1人1人に正しい食生活の習慣を身に付け、食生活を通して健康の自己管理、また、適切な食事と給食活動を通して豊かな人間性と社会性を養うというものである。

2004年の中央教育審議会答申では「食に関する指導体制の整備について」で、栄養教諭制度の創設が明確にされた。2005年4月、学校給食を生きた教材として活用し、栄養や食事に関する指導・教育を担当する栄養教諭を配置し、栄養教諭制度が確立した。

2006年4月3日内閣府が示した「食育推進基本計画」では、給食の具体的な時間が記載され、さらに家庭科と体育を中心に、各教科と総合的な学習の時間を充実させ、「食育指導について」を促進し、学校全体で食育の実施を「組織的、計画的に推進」した。

3. 学校が展開する食育の具体的な措置

3.1 学校における食に関する指導体制の充実（2010年『食育白書』）

2005年から道府県（2007年から都道府県）において、学校の栄養職員在職者を対象に栄養教諭資格試験取得のための養成講座を開講し、日本全国で半数以上の在職者が栄養教諭免許状を取得した。

栄養教諭の職務内容は、学校給食を通じて、家庭及び地域との連携を推進するための各種事業の策定及び実施に参画するとある。また、児童生徒あるいは保護者に対して、少食、偏食、肥満といった個別指導や個別相談も行う。

3.2 学校の指導内容の充実について

いわゆる学校の食育とは、児童生徒が正しい知識を身に付け、自立して食生活を考える能力、そして理想な食生活習慣を実践することを目標にしている。給食の時間を基本に、各教科及び総合的な学習の時間を利用して、食に関する指導を中心とした教育活動を展開する（各教科等の「食指導」の具体的な内容を、表3で提示している。）。

4. 日本の学校食育が中国に与える示唆

中国の食文化は悠久な歴史をもっており、「民は食をもって天となす」という言葉からも食生活の重要性を読み取ることができる。人間は長い歴史の中で、健全な食生活を実践する中で、豊富な食知識と経験を積み、食文化を築き、生存能力を培った。

しかし、近年中国では食生活において日本を勝る深刻な問題に直面している。

① 経済の急速的な発展に伴い、物質の多様化、そして食品の多様化により、食を楽しむことと隣

り合わせに、食がもたらす不安と危険も我々を脅かしている。

- ② 昔に比べ、外食が増え、ハンバーガー・フライドチキン・ピザ等により、子供の食生活を変えてしまった。
- ③ 社会の変化により、青少年は勉強に勤しむことにより、規則正しい食生活に乱れが生じた。
- ④ 今日の情報の多様化の中、情報を受け取る側が、健康的な食生活の知識及び正しい食生活の知識がないため、多様な情報に対する取捨選択や判断能力が欠如している。

乱れた食生活を続けることにより、青少年が生活習慣病、例えば肥満病、糖尿病、高血圧、心臓疾患等の病気を患う人が年々増加傾向にある。

統計によれば、中国の超肥満児童はすでに1200万人に達し、世界の「肥満児」総数の13分の1を占める。

中国の大都市の調査によると、1985～2000年の15年間で、7～18歳の青少年男女の体重超過の検出率は、それぞれ「1.2%と1.4%」から「12%と7%」に上昇し、そして肥満の検出率はそれぞれ「0.2%と0.1%」から「5%と3%」に増加している。また、この調査では、年齢が低い児童ほど肥満率が高く、特に7～9歳の児童の体重超過率及び肥満率は最も高い。

2004年の監視測定の結果によれば、年齢層別における肥満検出率は、全体の年齢層の6割に当たる割合で肥満検出率が上昇し、そのうち特に10～12歳の都会に住む児童の上昇が著しく、1.17%も上昇し、15.97%に達している。

20世紀1980年代から、中国の児童糖尿病の発生率はほぼ10年ごとで2倍に跳ね上がり、現在、糖尿病患者の1割は青少年患者であり、中でも特に2型糖尿病患者の増加が著しい。推計すると、青少年の糖尿病患者数は中国全土で約1千万人近くいるという計算になる。

2005年の全国(中国)範囲に実施された生徒体力健康調査によると、生徒の体力は下降状態にあり、体重超過と肥満は5年前よりもさらに深刻化している。

このデータからは、食生活はもはや個人レベルの問題として済まされず、政府や学校、家庭がその改善策を講じなければならない段階にきている。

日本では「食育は、生きる上での基本であって、教育の三本の柱である知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」、そして学校教育の中核であると位置づけられている。われわれは素質教育の中に、生存能力の教育も組み入れることにより、児童生徒が社会の発展に順応し、児童生徒自身の生活に利をもたらすものであると考える。生存能力とは積極的な生活態度と健康的な生活能力を有することであると刈は考えている。小・中学校の児童生徒にとっては、健康的な食生活を実践し、そして健康的な体力を持つことにより、健康的な生活スタイルを維持する重要なポイントになる。食育を通して、大人自身の食生活を改善することも期待できるため、日本の食育経験を鑑として、中国における青少年の食生活の現状を改善すべく、中国の国情に合わせ、学校で全面的に食育プログラムを展開すべきではないかと考える。

解説

劉(刘)智萍氏は、2003年3月に高知大学大学院教育学研究科教科教育専攻家政教育専修(修士課程)を修了し、現在は天津師範大学教育科学学院の講師である。2010年7月～9月に、日本学生支援機構の帰国外国人留学生短期研究制度に採択されて来日し、日中幼稚園での食育の比較検討を行い、中国幼稚園での食育に、楽しい食事時間の提供、食物への関心の向上を図ることなどを提言した(刘智萍・菊地るみ子「幼稚園における食育に関する研究—高知市内幼稚園での観察分析から中国の幼稚園における食育への示唆—」『高知大学教育学部研究報告』71号、1—8頁、2011年)。

今回の論稿は、この来学時に資料を収集し、菊地の指導のもとで日本の食育内容を検討した結果に基づき、中国国内向けに中国語で記述した論文である。

2010年は、日本での食育推進基本計画の最終年(2006年から2010年まで)に当たる。この計画の実施以来、青少年の食生活における諸問題を改善するため、「食育基本法」の公布・施行、小・中学校の栄養教諭配置、各教科等における食育の展開により、小・中学校の児童・生徒の食生活改善に取り組んでおり、一定の向上が見られている。一方、中国では近年青少年をとりまく食問題が日々深刻化する状況にある。日本の学校教育における食育の取り組みを参考に、中国の学校において青少年に対する食生活教育に早急に取り組むべきではないかという論稿である。食育基本法の前文では「食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される」とされ、劉の研究は、これに呼応している。しかし、日本においても、まだ取り組みはじゅうぶんではなく、2011年から第2次食育推進基本計画に取り組んでいる。「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が3つの重点課題となっており、2015年まで取り組むことになっている。ここでは、取り組み対象が広がり、高齢者や男性に対する食育の推進が課題として挙げられている。

抄訳は、林が中国語を日本語に訳し、菊地が監訳を担当したが、表1から表3は原文のみである。

日本学校饮食教育的进程及对中国的启示

2010年是日本开展为期五年的全民饮食教育的最后一年，通过五年的饮食教育，日本国民尤其是中小学生的饮食问题得到了较大的改善。通过对日本学校饮食教育推进体制的问题研究，针对我国青少年在饮食方面出现的问题，以期引起我国教育机构的重视，为今后开展学校饮食教育提供可借鉴的经验。

一、日本食育基本法的颁布

(一) 食育教育的目的

2005年日本颁布了“食育基本法”，开始了为期五年的国民饮食教育运动，即食育。食育以家庭、学校、保育所、地域等为单位，通过对食物营养、食品安全的认识，以及饮食文化的传承，与环境的调和，对食物的感恩之心等的教育，来达到“培养国民终生健康的身心和丰富的天性”的目的[1]。

(二) 颁布食育法的背景

1、传统饮食结构的变化

日本传统饮食结构是主食以米饭为中心，鱼、蔬菜、豆制品和纳豆等为副食的结构。二战后，随着经济发展，社会形势发生了变化，人们对畜产品和油脂的摄取量增加，1970年前后，热量摄取基本达到标准，蛋白质、脂肪、碳水化合物的热量比率摄取均衡。达到日本型理想的饮食生活。

之后，由于受美国的饮食方式的影响，脂肪摄取过多，碳水化合物摄取量显著减少。1950年和2008年的国民健康调查结果比较显示，脂肪日摄取量由18.3g增加到52.1g，碳水化合物日摄取量则由515g减少到264.6g，脂肪摄取量大幅增加，而碳水化合物日摄取量急剧减少，这种不规则的饮食形态表明饮食生活产生了混乱[2]。这种饮食失衡的生活，使肥胖病、糖尿病等，心脏病、脑梗塞和肝癌等本来是老年人所患的疾病，现在变成了青少年的生活习惯病。为了延长健康的寿命，抑制可以预见的今后不断增加的医疗费，日本政府意识到有必要在全国范围内开展饮食教育，以期改善饮食生活中存在的

问题。

2, 围绕饮食出现的问题[3]

随着面包在日本的普及, 经过简单准备, 面包就成为了早饭。另外, 上各种提高班, 特长班和受晚间电视节目的影响, 造成了睡觉晚的结果, 影响了早餐, 如不吃早餐, 或早餐内容简单等。

另一方面 24 小时商店的普及, 形成了自己什么时候想吃就可以吃, 只吃自己喜欢吃的食物, 家人一起吃饭的机会减少了, 个自吃饭或一个人吃饭的次数增加的现状。

来自文部科学省的调查显示, 1997 年, 小学生中男生坚持每天都吃早餐的占全体的 84.5%, 女生占 86.3%, 几乎不吃的分别有 5.7% 和 3.9%。而 1997 年时小学生的早餐欠食率仅有 4.6% (开始出现早餐欠食的时期见表一)。

(表一) 日本学生早餐欠食开始时期

开始时期	小学生	初高, 中	高中毕业后
欠食比率	4.6%	28.1%	33.9%

1970 年—2004 年, 肥胖倾向的儿童比例逐年上升, 以 9 岁儿童为例, 男生由 2.0% 上升到 9.5%, 女生由 4.0% 上升到 8.7%。

由于社会发展, 饮食结构的变化, 加之人们生活方式的变化, 出现了以下问题。

对饮食重要性认识的欠缺; 营养失衡, 不规律饮食生活的增加; 肥胖病, 生活习惯病 (糖尿病等) 的增加; 过度瘦身意向; 饮食安全问题的发生; 食品对国外的依赖; 传统饮食文化的丧失等。

基于以上情况, 为了培养国民对饮食的思考力和判断力, 决定在全民中开展学习饮食知识, 掌握食品选择能力, 实践健康的饮食生活的食育活动。于 2005 年实施了食育基本法, 并开始了为期五年的食育活动。

二. 推进食育的体制进程[4]

1954 年, 制定了《学校给食法》后, 学校开始提供午餐, 也展开了相应的饮食教育活动, 但要求学校进行饮食指导是在 1997 年, 其背景是在保健体育审议答申会上, 《为了增进保持终生身心健康, 有关健康教育及体育振兴的方法》中, 提出了《充实饮食指导》[1] 问题。

2000 年, 《关于饮食指导的参考资料》, 2002 年中央教育审议答申会《提高儿童体力综合方略》中揭示了《饮食指导》的目标。即以伴随一生的健康生活为目标, 养成每个儿童正确的饮食方式及理想的饮食习惯, 通过饮食达到自我健康管理。通过愉快进食和给食活动养成丰富的人性和社会性。

2004 年中央教育审议答申会《关于完备饮食指导体制》中明确了创设营养制度。2005 年 4 月, 为学校安排了营养教师负责学生饮食教育工作, 确定了营养教师制度。

2006 年 4 月 3 日内阁府提出了《食育推进基本计划》, 其中记载了具体的给食时间, 及以家庭课, 体育课为主, 充实各教科和综合学习时间, 促进了《关于饮食指导》的工作, 学校组织实施《有组织, 有计划的推进》的饮食教育工作。

三. 学校开展食育的具体措施

(一) 学校对于饮食教育指导体制的充实 (2010 年《食育白皮书》) [5]

2005 年开始, 都道府为学校在职的营养教师举办资格考试培训, 全国大多数的学校教师, 都取得了营养教师资格证 (表二)。

(表二) 公立小, 中学校等营养教师配置情况

2005 年	4 道府县	34 人
2006 年	25 道府县	359 人
2007 年	45 道府县	986 人
2008 年	47 都道府县	1, 897 人
2009 年	47 都道府县	2, 663 人
2010 年	47 都道府县	3, 379 人

营养教师的职责是，负责学校食育活动的协调和管理，配合家庭课教或其它相关课程师开展有关饮食营养方面的教学活动，对学生进行有关营养的指导，包括对有少食，偏食，肥胖等问题的学生或学生家长进行个别指导，提供咨询服务。[6]

（二）学校关于指导内容的充实

学校的饮食教育，以培养学生掌握正确的知识，独自思考饮食生活，能够践行理想的饮食习惯为目标，以给食时间为基本，利于各学科及综合学习时间开展以饮食指导为中心的教学活动（各学科关于《饮食指导》的具体内容见表三）[7]。

（表三）各学科关于《饮食指导》的具体内容

学科	小学	中学
社会	粮食生产与国民的饮食生活， 环境资源的重要性	与世界相比较看日本 现代社会与我的生活 国民生活与经济
理科	生物与它的环境	科学技术与人 植物，动物的生活与种类 自然与人
生活	自身的生活	
家庭	食品营养的特质（三类食品） 食品的组成（一餐的饮食计划） 简单的料理（一人用餐量，考虑 烹饪顺序，制作米饭，酱汤和蔬 菜沙拉）	饮食的功能，有利于健康的饮食 五大营养素的基础知识 食品的组成（掌握适当的食量，生鲜食 品和加工食品，中学生一天的食谱） 简单的日常料理（鱼，肉和蔬菜的料理， 食物的适当切法，调味料的使用）
体育	健康的生活方式 身体的成长与发育 预防疾病（营养均衡膳食，理想 的饮食习惯）	健康与环境 健康与疾病预防
道德	注意健康，安全的有节制的生活	理想的生活习惯，增进身心健康，节制 和谐的生活，
特别活动	学校给食与理想的饮食习惯 与饮食相关的学校活动 儿童社团和俱乐部活动	学校给食与理想的饮食习惯 与饮食相关的学校活动 儿童社团和俱乐部活动
综合学习时间	关于饮食生活的课题	

四．日本学校饮食教育给中国的启示

我们的饮食文化历史悠久，从“民以食为天”的观念中，也能看出我们对饮食重要性的认识。人类在悠久的历史中，健全的饮食生活实践过程中，获得了最适合自己的丰富的饮食知识，经验，构建了饮食文化，培养了生存能力。

但是，近年我们在饮食生活方面遇到了比日本更严重的问题。

1, 伴随着经济的急速发展，物质越来越丰富，食品的品种让人们眼花缭乱，人们在想尽人间美味的同

时, 不安与危险也随处可见。

2, 饮食外部化(在外就餐机会增多), 饮食多样化, 如麦当劳, 肯德基, 比萨饼等已改变了儿童的饮食生活习惯。

3, 围绕社会的变化, 青少年在忙碌的学习, 生活中, 丧失了有规律的饮食生活。4, 我国社会信息泛滥, 信息的接受者, 缺乏健康饮食知识和对饮食的正确认识, 不具备对信息的恰当的选择和判断能力。

混乱的饮食生活使青少年患上生活习惯病, 如肥胖病, 糖尿病, 高血压, 心血管疾病等比例逐年递增。

据统计, 中国超重肥胖儿童少年已经达到1200万人, 占到世界“胖孩儿”总数的十三分之一。[8]

在我国大城市中的调查显示, 1985-2000年, 我国7-18岁的儿童和青少年男, 女超重的检出率分别由1.2%和1.4%上升至12%和7%, 肥胖的检出率分别由0.2%和0.1%上升至5%和3%。调查显示, 年龄越小, 超重和肥胖的发生率越高, 在7~9岁的儿童群体中超重和肥胖最高发。[9]

2004年监测结果显示, 60%左右的年龄组超重及肥胖检出率有所上升, 其中10-12岁城市男生平均上升了1.17个百分点, 达15.97%。[10]

自上世纪80年代以来, 我国儿童糖尿病的发病率几乎每10年就翻一番。目前每10个糖尿病患者中就有1个是青少年, 其中增长最快的是2型糖尿病。以此推算, 我国也有近千万的儿童青少年患有糖尿病。[11]

2005年全国学生体质健康调查的初步结果显示, 学生体质呈下降趋势, 超重和肥胖的问题比5年前更加严重。[12]

这些触目惊心的数字, 意味着吃饭不再是个人问题, 政府, 学校, 家庭必须寻求尽早改善的方法和途径。

日本认为“食育是生存之本, 是智育, 德育和体育的基础”[13], 是学校教育中的核心。我们在素质教育的过程中, 也融入了有关生存能力的教育, 使学生的素质更有利于生活, 利于发展, 更适应社会发展的需要。笔者认为生存能力首先要具有的就是积极的生活态度及健康生活的能力。对于中小小学生来说, 实践健康的饮食生活, 是拥有健康身体的基础, 是养成健康生活方式的保证。通过饮食教育, 也可以期待成年人改善自身的饮食生活。从这一点来看, 我们是否可以借鉴日本饮食教育的经验, 结合我国的实际情况在学校全面开展有效的饮食教育活动, 为改善目前青少年饮食生活的现状而做出切实可行的工作。

参考文献

[1]林振华 刘红. 日本青少年食育的内容与特征 《基础教育参考》[J] 2008年(12)

[2][13]日本食育基本法 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

[3] 文部科学省 食に関する指導の手引

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/07061818.htm

[4]日本保健体育審議会答申 <http://fish.miracle.ne.jp/adaken/toshin/tosin.html>

[5]2010年食育白書[M] 日本内閣府

[6] 文部科学省(营养教师制度) http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/index.htm

[7]高橋美保等 幼児保育における食育の教育的意義《白鷗大学教育部論集》[J]2008(2), 67

[8][9]中国新闻网 2009年11月27日16:40 <http://www.chinanews.com/>

[10][12]《教育部2004年学生体质健康监测报告》教体艺[2005]6号

<http://www.edu.cn/20050720/3144054.shtml>

[11]大河健康网 http://health.dahe.cn/jkyw/yw/201006/t20100602_27885.html

平成24年(2012)10月15日受理

平成24年(2012)12月31日発行