

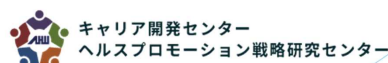
第15回 子どもの食育を考えるフォーラム

2021年2月11日

子どもの食育に際して考えたい 「ヘルスリテラシー」

青森県立保健大学 ヘルスプロモーション戦略研究センター
健康科学部栄養学科

吉池 信男



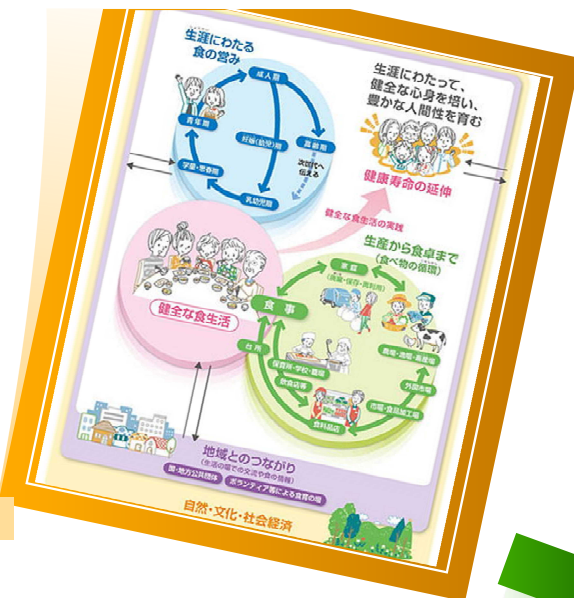
「食」はつながっている！

食育の環

- 生涯にわたる食の営み
「ライフ・サイクル」(=環)
- 食べ物の循環 (環)
生産から食卓、そして再利用...

健全な食生活 ↔ 地域とのつながり

健康寿命の延伸



農林水産省 第3次食育推進基本計画より

「第3次食育推進基本計画」

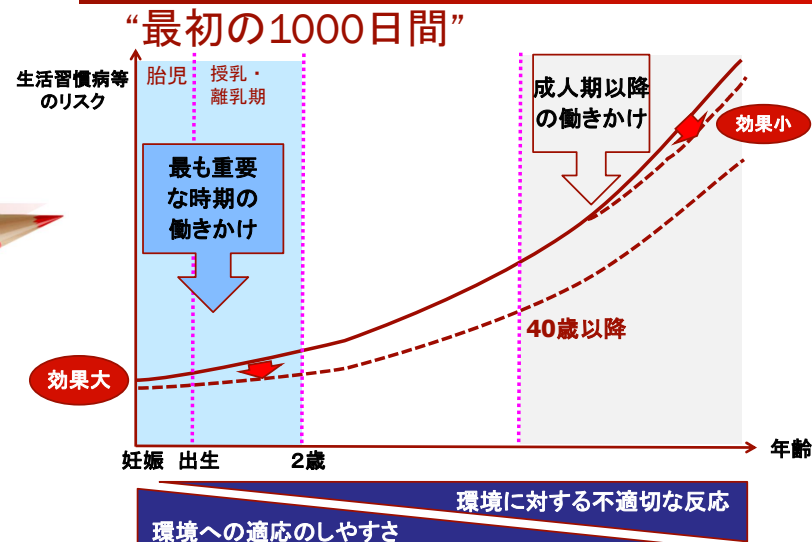
重点課題

- 若い世代を中心とした食育の推進・・・特に20,30歳代
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進

重点課題に取り組む際に留意すべき2つの視点

- 子供から高齢者まで、生涯を通じた取組を推進
- 国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進

栄養に関する「最も重要な時期」とは？



成長・発達過程に応じて育てたい“食べる力”（まとめ）

授乳期・離乳期—安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり—

- 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする

幼児期—食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—

- おなかがすくリズムがもてる
- 食べたいもの、好きなものが増える
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
- 食べ物や身体のことを話題にする

学童期—食の体験を深め、食の世界を広げよう—

- 1日3回の食事や間食のリズムがもてる
- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ
- 自然と食べ物の関わり、地域との食べ物との関わりに関心をもつ
- 自分の食生活を振り返り、評価し、改善できる

思春期—自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になろう—

- 食べたい食事のイメージを描き、それを実現できる
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べることができる
- 食料の生産・流通から食卓までのプロセスがわかる
- 自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる
- 食に関わる活動を計画したり、積極的に参加したりすることができる

厚生労働省：楽しく食べる子どもに ～食からはじまる健やかガイド～、2004より

こんなこともありましたので注意

1歳未満に蜂蜜与えないで 乳児ボツリヌス症で6カ月男児死亡

東京都の生後6カ月の男児が蜂蜜の摂取が原因で死亡したとみられることを受け、厚生労働省などが1歳未満児に蜂蜜を与えないよう注意を促している。

蜂蜜には強力な毒素を出すボツリヌス菌が混入していることがあり、消化器官が未熟で腸内環境が整っていない赤ちゃんが口にする、乳児ボツリヌス症になる恐れがある。ただネット上では、蜂蜜入りの離乳食のレシピが紹介されるなど危険性の周知徹底がされていない。

（細川暁子）

出典：東京新聞 TOKYO Web 2017年4月25日

ここでクイズ！

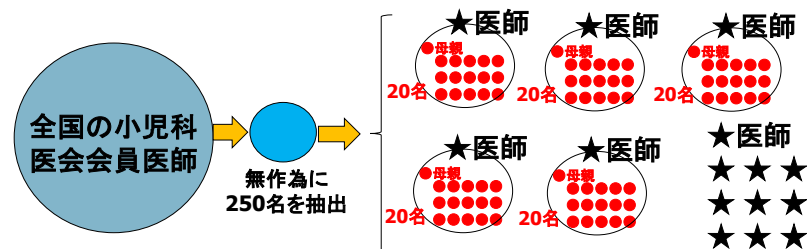
子どもの栄養や食品について、次の情報は正しいと思いますか。

情報の内容	正誤
1) サプリメントと呼ばれる食品の有効性・安全性は、製品によって大きな違いがある。	1 2
2) 「ブルーベリーは目にいい」には、実は科学的根拠があまりない。	1 2
3) 自然の食品から抽出した成分であれば、安全だ。	1 2
4) 偏食や少食の子どもは、栄養不足にならないように、サプリメントを使用するのが望ましい。	1 2
5) 発熱時の水分補給には、市販のイオン飲料が適している。	1 2

小児保健・医療サービスにおける栄養・食生活に関わる教育・支援に関する多施設観察研究
～ヘルスリテラシーに着目して～

対象と方法

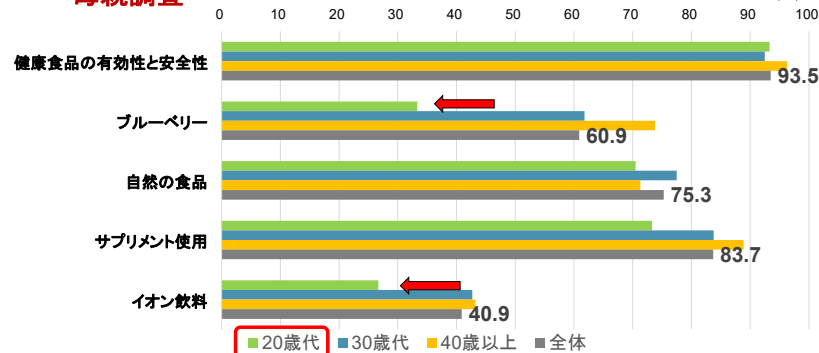
- ・ 日本小児科医会会員医師250名を無作為に抽出し、協力を依頼。
- ・ 協力が得られた小児科外来施設において、特定の基礎疾患のない外来患者（就学前2～6歳）の母親にアンケートへの回答を依頼（各施設20名ずつ）。
- ・ 小児科医にもヘルスリテラシー等に関するアンケートに回答を依頼
- ・ 2019年11月～12月に実施



- ・ 医師調査：77名（うち、母親調査協力施設20名）
- ・ 母親調査：369名

母親調査

栄養・食品の知識(“正解者”割合)



1. サプリメントと呼ばれる食品の有効性・安全性は、製品によって大きな違いがある。	○	94.2%
2. 「ブルーベリーは目にいい」には、実は科学的根拠がありません。	○	36.7%
3. 自然の食品から抽出した成分であれば、安全だ。	×	70.4%
4. 偏食や少食の子どもは、栄養不足にならないように、サプリメントを使用するのが望ましい。	×	※
5. 発熱時の水分補給には、市販のイオン飲料が適している。	×	※

先行研究: ※ 幼児をもつ母親1050名(2008-2009年調査)

ヘルスリテラシーとは

- ▶ 個人が、健康課題に対して適切に判断を行うために、必要となる基本的な健康情報やサービスを獲得、処理、理解する能力

(米国; Healthy People 2010)

- ▶ 良好な健康の増進または維持に必要な情報にアクセスし、理解し、利用していくための個人の意欲や能力を規定する、認知及び社会生活上のスキル (WHO)

ヘルスリテラシーの3つの要素

基礎的・機能的 ヘルスリテラシー

Basic/functional

基本的なスキルとしての
読み書き能力

伝達の・相互作用的 ヘルスリテラシー

Communicative / Interactive

異なるコミュニケーションから
情報を引き出したり
適応したりする能力

批判的 ヘルスリテラシー

Critical

情報を批判的に分析し、
その情報を生活上の出来事や状況に
活用する能力

(Nutbeam 2000)

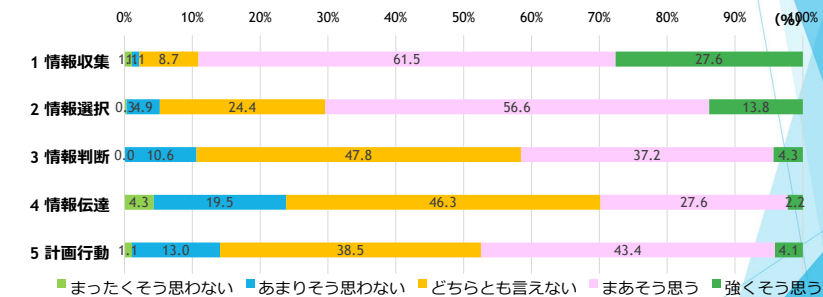
ちょっと確かめてみましょう！

あなたは、もし必要になったら、健康に関連した食情報を自分自身で探したり利用したりすることができますか。

	まったく そう思わ ない	あまりそ う思わな い	どちら ともい えない	まあそ う思っ てる	強くそ う思っ てる
1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から食情報を集められる	1	2	3	4	5
2) たくさんある情報の中から、自分の求める食情報を選び出せる	1	2	3	4	5
3) 食情報がどの程度信頼できるか判断できる	1	2	3	4	5
4) 食情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
5) 食情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

母親調査「健康的な食生活リテラシー」

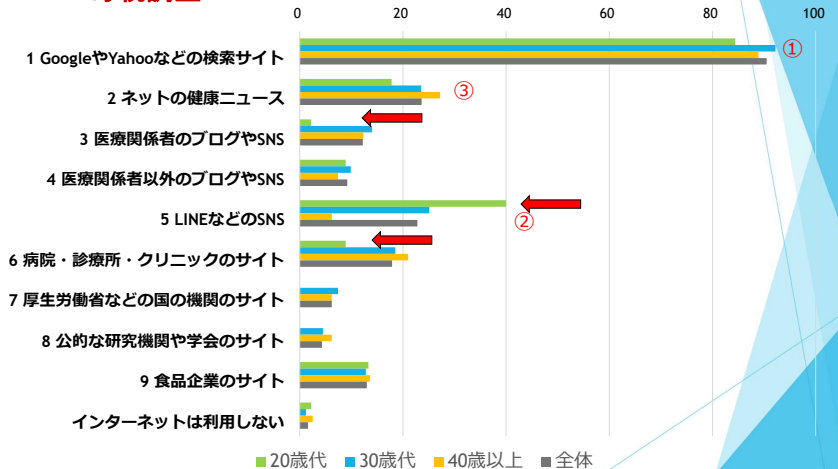
1. 新聞、本、インターネットなど、いろいろな情報源から食情報を集められる。
2. たくさんある情報の中から、自分の求める食情報を選び出せる。
3. 食情報がどの程度信頼できるかを判断できる。
4. 食情報を理解し、人に伝えることができる。
5. 食情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる



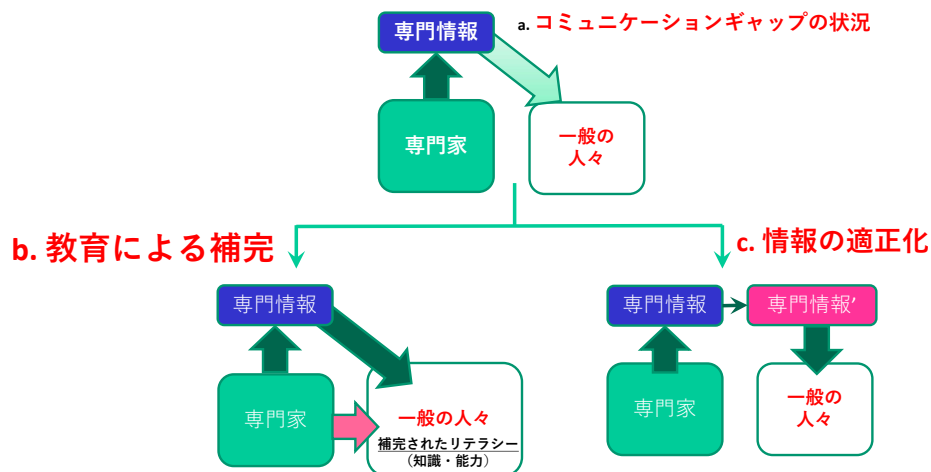
	20歳代	30歳代	40歳以上
スコア 平均, SD	3.37, 0.74	3.55, 0.56	3.58, 0.59

先行研究: 3.5±0.7 [成人1254名(平均40.3歳)], 3.20[女子大生124名], 3.66[小学5, 6年生保護者150名]

母親調査 インターネットの情報源 (複数回答)

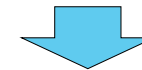


ヘルスリテラシー問題の情報側からの解決アプローチ



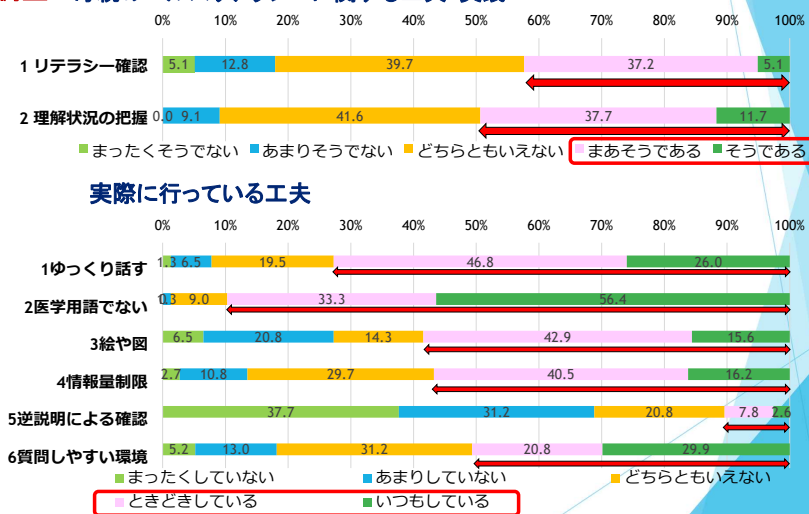
ヘルスリテラシーに関して医師が患者に対してとるべき態度や行動

1. 患者のヘルスリテラシーが低いかどうかを確認しようと心がけている。
2. 自分が話していることを患者が理解しているかどうかをきちんと掌握している。



1. ゆっくりと話す。
2. 医学用語でない、わかりやすい言葉を使う。
3. 絵を見せたり、図を描く。
4. 伝える情報量を制限して、繰り返す。
5. 患者に話したことを、逆に説明し返してもらい、理解を確認する。
6. 質問しても恥ずかしくない環境をつくる。

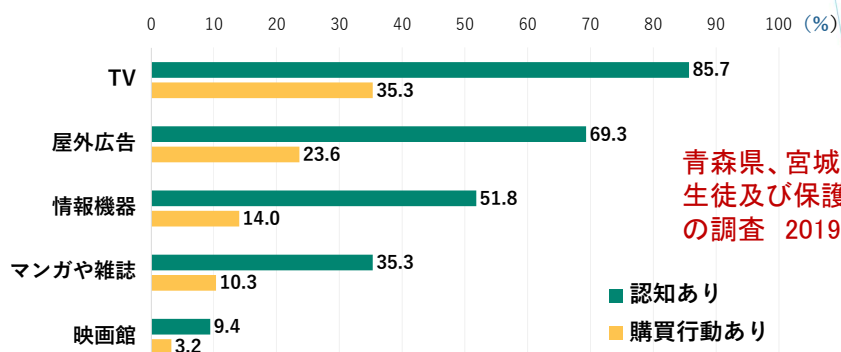
医師調査 母親のヘルスリテラシーに関する工夫・実践



子どもをターゲットとした食品マーケティング

- “ジャンクフード”など健康面で推奨されない食品や飲料について、食品企業は子どもをターゲットに強力な宣伝を行い、そのことが肥満を増加させていると国際的には認識されている(WHO, 2004)。
- 海外では、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、糖分や食塩を多く含む子ども向けの食品についての各種マーケティング(例:テレビ広告、有名人やキャラクターの使用、おまけの玩具、SNS・検索エンジンやアプリにおけるポップアップ広告、学校での自動販売機の設置)に関して、政府の規制あるいは民間団体の自主規制等がなされている。 ※しかし、わが国では全く無い。
- このような宣伝等に惑わされない力は、ヘルスリテラシー(HL)と考えられるが、子ども本人や親のHLが、宣伝等の曝露を受けた時に予防的に働くかを検証した研究は国内外にも無い。

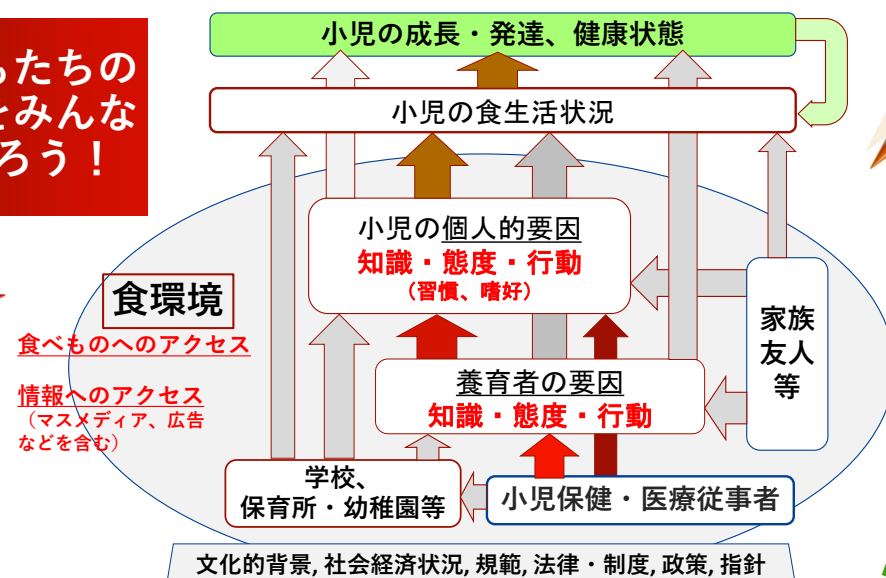
食品マーケティングの経路別の“曝露”状況（認知の有無）とその影響の大きさ



- TVは主たる曝露源であり、30%を超える中学生の購買行動につながる影響力の大きいチャンネルであった。
- 屋外広告や情報機器を介した曝露とその影響も大きかった。

(平澤、吉池 2020)

子どもたちの「食」をみんな で守ろう！



吉池信男, 小児臨床栄養学2018