

京都女子大学では平成29（2017）年度から一般市民対象に、本学の構成学部・施設の専門性に応じた実践的な生涯学習講座を、有料で提供している。栄養クリニック主催の生涯学習講座として、令和2（2020）年度は「これであなたも健康長寿！」と題して、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、対面とオンラインのハイブリッドで開催した。今年度は食育に焦点を絞り、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性」と題して3部構成でオンラインで開催した。

演 題：生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性

講 師：副栄養クリニック長 中山 玲子

日 時：令和4年6月4日（土）9：00～12：00

開講形態：オンライン

配布資料：パワーポイントのレジュメ、栄養クリニック発行冊子（高齢期の食事支援・骨を元気にするレシピ集、正しい運動・トレーニングのガイド）を連携推進課より郵送

受講者：一般市民12名（男性2名、女性10名）、年齢構成（40代4名、50代4名、10代、30代、60代、70代が各1名）であった。京都市内2名、京都市以外の京都府内1名、京都府外9名であり、オンラインの為、遠方の方が受講していた。また、短期大学部食物栄養専攻の卒業生が2名受講していた。

講義の概要

本講義では、まず、国民の食の現状・課題や食育基本法及び第4次食育推進基本計画について、概要を講義した。次いで、各論として、第4次食育推進基本計画の重要課題1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）を中心に、特に、妊娠期（胎児期）から思春期、及び成人期から高齢期までの食育について概説した。生涯を通じた心身の健康を支える食育の重要性について正しく理解していただき、望ましい食生活の実践に生かしていただくことを目的とした。

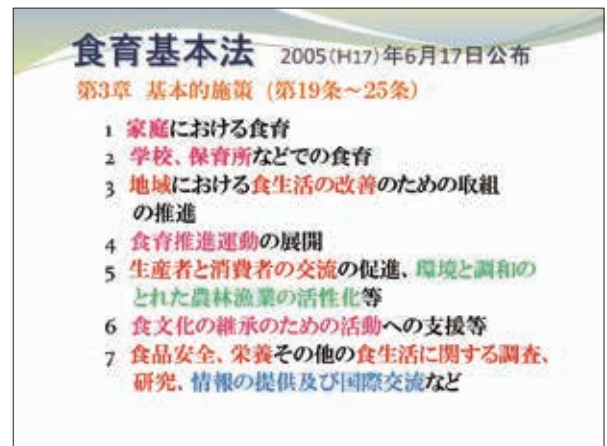
1. 国民の食の現状と食育基本法、第4次食育推進基本計画の概要

平成17（2005）年6月に食育基本法が制定された。当時の国民の食の現状として、肥満や生活習慣病の増加、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、食の安全上の問題、過度の痩身志向の増加、食を大切にする

心の欠如、伝統ある食文化の喪失などがあり、その解決のために、制定されたのである。

食育基本法では、家庭における食育、学校、保育所などでの食育、などの基本的施策が挙げられている（下記、スライド参照）。

食育の定義（同法前文に記載）は、食育とは「生きる上での基本であって、知育徳育体育の基礎となるべきものと位置付ける」とある。また、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こと、とある。



食育基本法制定の翌年から食育推進基本計画が策定され、現在第4次食育推進基本計画（令和3年4月～令和8年3月）が施行中である。

基本計画では、現代の食の課題を受けて、国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGs の考え方を踏まえながら、多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしている。

3つの重点課題1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）、2 持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）、3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）、が掲げられている。

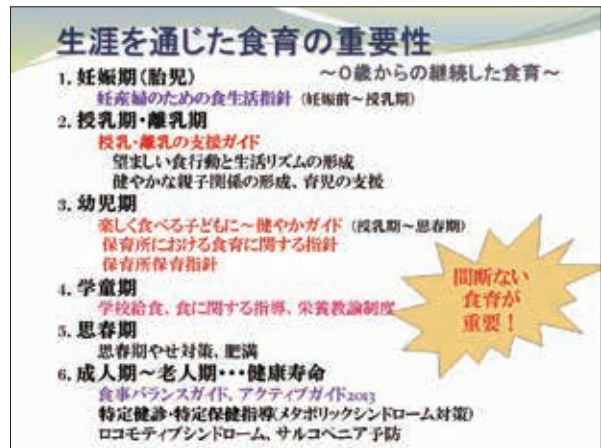
2講時、3講時では、重点課題1 国民の健康の視点：生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進について、ライフステージを大きく2つに分けて、①妊娠期（胎児期）から思春期の食育、②成人期から高齢期の食育、について講義した。

また、実践に結び付けていただくために、栄養バランスの良い食事として食事バランスガイドの紹介や食生活指針等も紹介した。

2. 重点課題1（国民の健康の視点） 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 ①妊娠期（胎児期）から思春期の食育 ～望ましい生活習慣の確立～

食育はあらゆる国民が対象である。しかし、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。そのため、家庭における食育が重要であり、早寝早起き朝ごはんや共食など、規則正しい生活リズムや、望ましい生活習慣の確立が重要である。その重要性について、時間栄養学の観点からも解説した。

人生100年時代、健康長寿を目指し、胎児期（妊娠期）からの食育（母親のやせの問題）（妊産婦のための食生活指針）や、授乳・離乳期の食育（授乳・離乳の支援ガイド2019）、幼児期・就学前の食育（楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイド）、学童期・思春期の食育（学校食育、給食や栄養教諭の役割、和食文化の継承の重要性、思春期女子のやせ志向や男子の肥満傾向の増加など）、ライフステージ別に、国の施策やガイドライン等を紹介しながら解説した。



3. ②成人期から高齢期の食育 ～健康寿命を目指して～

成人期には、まず生活習慣病（非感染性疾患）の予防と改善が重要である。生活習慣や食習慣を見直し、改善していくことにより、予防や改善が可能である。特に、栄養バランスのとれた食事と適度な運動を行うことにより、肥満を予防し、適正体重を維持することが重要である。肥満、肥満症についても解説し、過食などに対する食べ方を改善する方法（行動療法）についても解説した。

一方、高齢期になると低栄養からフレイルやサルコペニア（筋肉減少）、骨粗鬆症等の問題が出てくる。フレイルとは、健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能である。

受講者に、生活習慣のセルフチェックをしていただいた後、適切な栄養・食事と運動の重要性、不足しがちな栄養素（たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど）を含む食品についても、説明した。

要介護の原因第1位である認知症も生活習慣（睡眠不足、高血圧、脳血管疾患など）と関連しており、認知症予防のための生活習慣や栄養・食事についても概説した。

以上、人生100年時代健康寿命の延伸の為には、幼少期からの生涯を通じた望ましい生活習慣の確立や自己管理能力の育成が重要であり、そのためには間断ない食育が重要である。

受講者の評価・感想：

アンケート調査結果は、12名全員が満足（100%）と回答していた。講義内容については、質問等も多く出て、受講者の学習意欲が伝わった。感想等自由記述も多く、「期待を大きく超える満足感。今回のテーマは是非シリーズ化して欲しい。資料を用いて分かりやすかった。食育や食事の重要性などがよくわかった。時間栄養学や認知症予防など、興味深く、すぐに実践できる内容もあり、役

に立つ情報が満載でよかった。」などと高評価であった。

今後の課題：

オンラインで実施したため、京都府外の遠方の方も受講できるメリットがあったが、今後の形態としてオンライン希望5名、対面かオンラインを選択希望5名、対面希望2名おり、今後は併用できる方が、受講者が増えるように思われた。1名の方より「質問したかったが、zoomの質問の仕方がわからなかったので、音声トラブルや質問などあった場合の対応について、予め招待メールに記載しておいて欲しい」との意見があり、次回からそのようにしたい。

新聞広告を見た方が12名中7名いたが、もう少し広報できるように手段を考えたい。

希望テーマとして、フレイル予防や子どもへの食育、健康に関すること（心身共に）なども挙げられており、今後も栄養クリニックならではの、生涯学習講座を続けていきたい。

(中山 玲子)