

令和3年度浜田市と島根県立大学の共同研究事業

「浜田市民が求める高等学校のあり方や育てたい人材（育みたい力）について
～生きる力を身につけ、地域で夢を実現できる人材を育むために～」

2021年5月～2022年3月

活動報告書



島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科

今中 美栄、多々納 浩、福田 詩織

目次

1. 背景・目的
2. 浜田高校における、食習慣調査・ヘルスリテラシー調査
 - ①食習慣調査の結果
 - ②健康意識・ヘルスリテラシー調査
 - ③考察
3. 浜田高校における食育実践活動
 - ①浜田高校全日制
 - 1) 時短クッキング「オムライス」(令和3年10月5日(火))
 - 2) 時短クッキング「クリスマスケーキとドリア」(令和3年12月11日(土))
 - ②浜田高校定時制通信制
SDGsと私たちの食生活を考える(令和3年11月11日(木))
4. 食育実践活動をまとめたレシピ集の作成
美肌県しまねの高校生、食でパワーアッププロジェクト
～高校生の思いが詰まった 自分で作ろう！かんたん時短レシピ～
5. 今後の展望

1. 背景・目的

浜田市民が求める人材を育むために「社会に開かれた教育課程」の実現のもと、「地域とともにある学校づくり」や「学校を核とした地域づくり」に向け、高校魅力化を推進する具体的ビジョンの作成を目的とする。

豊かになった現代社会において、将来を担う子どもたちに、生きる力を身につけるための教育が期待されている。食に関する行動は、生きる力の基礎力であり、学習効果との関連性についても報告されている。また、社会において、健康な心身を育むために、自分自身で選択し、行動するヘルスリテラシー教育の必要性も注目されている。

島根県立大学健康栄養学科では、2019年、2020年の2年間において、浜田高等学校、定時制・通信制の教諭と協力して、「心と体の健康教室」において、「食」についての講話や調理実習を行ない、自らの食生活を大切にすることで、生きる力の基礎力を身につけるための実践教育を行った。

本研究では、健康な学校生活の基本となる食教育や自発的学習能力であるヘルスリテラシー教育のあり方について、浜田市住民や地元企業の求める高等学校教育における人材のニーズ、また、一方で高校進学に向けた中学生およびその保護者の望む高等学校教育について意識調査を行い、また、浜田市の高校生の満足度や、高校教諭の育てたい人材について、相互の関係性を分析することにより、現状とのギャップや課題について検証する。

2. 浜田高校における、食習慣調査・ヘルスリテラシー調査

浜田高校普通科1年生191名に対して、食習慣調査（BDHQ）ならびに健康意識・ヘルスリテラシーに関する調査（HLS-14）をおこない、浜田市の高校生の食行動やヘルスリテラシー教育のあり方に関する現状を調査した。

①食習慣調査の結果

1) 対象者属性

項目	総数 (n = 191)	男 (n = 92)	女 (n = 96)
年齢 (才)	15.3 ± 0.5	15.2 ± 0.5	15.3 ± 0.5
身長 (cm)	162.8 ± 8.8	169.7 ± 6.1	156.1 ± 4.9
体重 (kg)	53.7 ± 8.5	58.3 ± 8.2	49.2 ± 6.0
BMI (kg/m ²)	20.2 ± 2.4	20.2 ± 2.3	20.2 ± 2.5

平均値±標準偏差で表している。性別（その他）3名については除外して計算した。

2) 栄養価

栄養価		浜田高校 (n = 191)
推定エネルギー必要量	(kcal/日)	2438.3 ± 227.0
エネルギー	(kcal/日)	2476.2 ± 1116.5
重量	(g/日)	2781.9 ± 1152.6
水	(g/日)	2250.0 ± 927.7
たんぱく質	(g/日)	90.8 ± 40.1
動物性たんぱく質	(g/日)	56.0 ± 27.7
植物性たんぱく質	(g/日)	34.8 ± 16.0
脂質	(g/日)	80.4 ± 34.8
動物性脂質	(g/日)	37.4 ± 17.3
植物性脂質	(g/日)	37.9 ± 17.8
飽和脂肪酸	(g/日)	26.5 ± 13.4
一価不飽和脂肪酸	(g/日)	27.1 ± 11.6
多価不飽和脂肪酸	(g/日)	16.1 ± 6.4
コレステロール	(mg/日)	495.9 ± 245.5
n-3系脂肪酸	(g/日)	2.9 ± 1.3
n-6系脂肪酸	(g/日)	13.4 ± 5.5
炭水化物	(g/日)	337.5 ± 181.3
水溶性食物繊維	(g/日)	3.3 ± 1.6
不溶性食物繊維	(g/日)	9.9 ± 4.5
総食物繊維	(g/日)	13.7 ± 6.3
食塩相当量	(g/日)	12.2 ± 4.4
ショ糖	(g/日)	12.0 ± 10.8
アルコール	(g/日)	0.0 ± 0.0
ダイゼイン	(mg/日)	14.2 ± 10.5
ゲニステイン	(mg/日)	24.2 ± 17.8

栄養価		浜田高校 (n = 191)
灰分	(g/日)	22.2 ± 8.6
ナトリウム	(mg/日)	4836.7 ± 1719.6
カリウム	(mg/日)	3070.6 ± 1419.5
カルシウム	(mg/日)	905.9 ± 521.5
マグネシウム	(mg/日)	312.1 ± 149.2
リン	(mg/日)	1490.4 ± 721.3
鉄	(mg/日)	9.9 ± 4.0
亜鉛	(mg/日)	11.3 ± 5.2
銅	(mg/日)	1.5 ± 0.7
マンガン	(mg/日)	4.7 ± 2.2
レチノール	(μg/日)	503.4 ± 325.6
βカロテン当量	(μg/日)	4424.0 ± 2864.6
レチノール当量	(μg/日)	876.2 ± 457.0
αカロテン	(μg/日)	485.6 ± 408.1
βカロテン	(μg/日)	3953.4 ± 2608.7
クリプトキサンチン	(μg/日)	354.6 ± 420.3
βトコフェロール	(mg/日)	0.4 ± 0.2
γトコフェロール	(mg/日)	16.3 ± 6.8
δトコフェロール	(mg/日)	3.9 ± 1.7
ビタミンD	(μg/日)	14.7 ± 10.1
αトコフェロール	(mg/日)	9.6 ± 4.0
ビタミンK	(μg/日)	327.3 ± 189.2
ビタミンB1	(mg/日)	1.1 ± 0.5
ビタミンB2	(mg/日)	1.9 ± 0.9
ナイアシン	(mg/日)	18.4 ± 8.3
ビタミンB6	(mg/日)	1.5 ± 0.7
ビタミンB12	(μg/日)	9.3 ± 5.8
葉酸	(μg/日)	430.0 ± 171.3
パントテン酸	(mg/日)	8.7 ± 4.0
ビタミンC	(mg/日)	147.5 ± 70.9

栄養価		浜田高校 (n = 191)
C4:0(S)	(mg/日)	517.5 ± 387.8
C6:0(S)	(mg/日)	329.5 ± 247.9
C8:0(S)	(mg/日)	306.5 ± 205.7
C10:0(S)	(mg/日)	512.5 ± 353.2
C10:1(M)	(mg/日)	43.2 ± 32.1
C12:0(S)	(mg/日)	1119.6 ± 766.9
C14:0(S)	(mg/日)	2367.5 ± 1408.9
C14:1(M)	(mg/日)	195.3 ± 122.8
C15:0(S)	(mg/日)	218.4 ± 135.9
C15:1(M)	(mg/日)	0.5 ± 0.7
C16:0(S)	(mg/日)	14496.6 ± 6914.0
C16:1(M)	(mg/日)	1116.5 ± 515.2
C16:3(?) (P(n-6))	(mg/日)	11.9 ± 8.7
C17:0(S)	(mg/日)	216.7 ± 107.8
C17:1(M)	(mg/日)	154.0 ± 76.1
C18:0(S)	(mg/日)	5917.9 ± 3055.8
C18:1(M)	(mg/日)	24915.2 ± 10787.3
C18:2(n6) (P(n-6))	(mg/日)	12970.7 ± 5314.0
C18:3(n3) (P(n-3))	(mg/日)	1932.4 ± 789.6
C18:3(n6) (P(n-6))	(mg/日)	11.5 ± 7.4
C18:4(n3) (P(n-3))	(mg/日)	73.2 ± 61.8

栄養価		浜田高校 (n = 191)
C20:0(S)	(mg/日)	229.8 ± 106.7
C20:1(M)	(mg/日)	539.8 ± 292.5
C20:2(n6) (P(n-6))	(mg/日)	63.1 ± 28.6
C20:3(n6) (P(n-6))	(mg/日)	42.6 ± 19.9
C20:4(n3) (P(n-3))	(mg/日)	28.3 ± 22.9
C20:4(n6) (P(n-6))	(mg/日)	218.2 ± 101.0
C20:5(n3) (P(n-3))	(mg/日)	271.1 ± 223.3
C22:0(S)	(mg/日)	104.6 ± 45.0
C22:1(M)	(mg/日)	302.8 ± 276.9
C22:2(?) (P(n-6))	(mg/日)	0.0 ± 0.0
C22:5(n3) (P(n-3))	(mg/日)	87.7 ± 61.6
C22:5(n6) (P(n-6))	(mg/日)	8.2 ± 6.1
C22:6(n3) (P(n-3))	(mg/日)	491.2 ± 352.6
C24:0(S)	(mg/日)	48.6 ± 21.8
C24:1(M)	(mg/日)	45.6 ± 30.6
C7_0	(mg/日)	1.8 ± 1.9
C13_0	(mg/日)	5.2 ± 5.8
C15_0A	(mg/日)	77.4 ± 58.2
C16_0I	(mg/日)	34.8 ± 26.4
C17_0A	(mg/日)	77.1 ± 56.9
C16_2	(mg/日)	11.6 ± 8.5
C16_4	(mg/日)	8.7 ± 7.9
C21_5N3	(mg/日)	8.3 ± 7.6
C22_4N6	(mg/日)	8.1 ± 4.4

平均値±標準偏差で表している。黄色のラインについては以降にて詳細に検討した。

3) 食品摂取量

食品摂取量		浜田高校 (n = 191)
鶏肉	(g/日)	40.3 ± 26.7
豚肉・牛肉	(g/日)	43.4 ± 28.5
ハム	(g/日)	17.1 ± 12.9
レバー	(g/日)	0.9 ± 1.8
いか・たこ・えび・貝	(g/日)	13.4 ± 14.9
骨ごと魚	(g/日)	6.9 ± 10.5
ツナ缶	(g/日)	3.4 ± 5.3
干物	(g/日)	11.5 ± 14.5
脂がのった魚	(g/日)	15.5 ± 16.6
脂が少ない魚	(g/日)	15.1 ± 14.7
たまご	(g/日)	58.3 ± 36.4
とうふ・油揚げ	(g/日)	55.9 ± 47.8
納豆	(g/日)	11.5 ± 14.8
漬物(緑葉野菜)	(g/日)	6.9 ± 9.7
漬物(その他)	(g/日)	4.6 ± 7.6
生(レタス・キャベツ)	(g/日)	38.6 ± 27.9
緑葉野菜	(g/日)	48.5 ± 41.5
キャベツ	(g/日)	46.5 ± 35.4
にんじん・かぼちゃ	(g/日)	25.3 ± 21.5
だいこん・かぶ	(g/日)	17.7 ± 21.4
根菜	(g/日)	44.3 ± 32.9
トマト	(g/日)	40.7 ± 36.8
きのこ	(g/日)	10.5 ± 11.3
海草	(g/日)	12.8 ± 14.8

食品摂取量		浜田高校 (n = 191)
洋菓子	(g/日)	19.6 ± 26.8
和菓子	(g/日)	4.9 ± 7.8
せんべい	(g/日)	4.2 ± 7.7
アイスクリーム	(g/日)	45.3 ± 43.5
柑橘類	(g/日)	17.3 ± 23.9
かき・いちご	(g/日)	14.7 ± 26.4
その他	(g/日)	37.8 ± 45.5
パン	(g/日)	36.7 ± 32.9
そば	(g/日)	6.7 ± 12.0
うどん	(g/日)	18.3 ± 19.3
ラーメン	(g/日)	19.8 ± 24.4
パスタ類	(g/日)	14.8 ± 14.9
緑茶	(g/日)	489.0 ± 252.4
紅茶・ウーロン茶	(g/日)	53.7 ± 135.9
コーラ	(g/日)	118.9 ± 198.0
100%ジュース	(g/日)	95.0 ± 184.8
めんスープ	(g/日)	74.6 ± 61.9
しょうゆ量	(g/日)	1.7 ± 0.2
柑橘類(季節)	(g/日)	17.8 ± 18.2
かき(季節)	(g/日)	4.8 ± 10.9

食品摂取量		浜田高校 (n = 191)
いちご(季節)	(g/日)	9.9 ± 14.2
ヨーグルト	(g/日)	90.6 ± 108.9
チーズ	(g/日)	16.7 ± 18.2
練り製品	(g/日)	9.8 ± 11.0
フライドポテト	(g/日)	6.4 ± 8.9
その他のいも	(g/日)	30.8 ± 27.9
スナック菓子	(g/日)	6.7 ± 8.5
チョコレート	(g/日)	9.6 ± 12.7
バター	(g/日)	1.1 ± 2.2
マーガリン	(g/日)	0.8 ± 2.1
ジャム	(g/日)	2.2 ± 5.1
マヨネーズ	(g/日)	2.4 ± 3.3
ケチャップ	(g/日)	1.2 ± 1.7
ソースしょうゆ	(g/日)	2.7 ± 2.9
白米	(g/日)	394.8 ± 257.3
その他米	(g/日)	75.6 ± 184.8
みそ汁(茶碗サイズ考慮済)	(g/日)	231.4 ± 174.7
水	(g/日)	417.5 ± 272.5

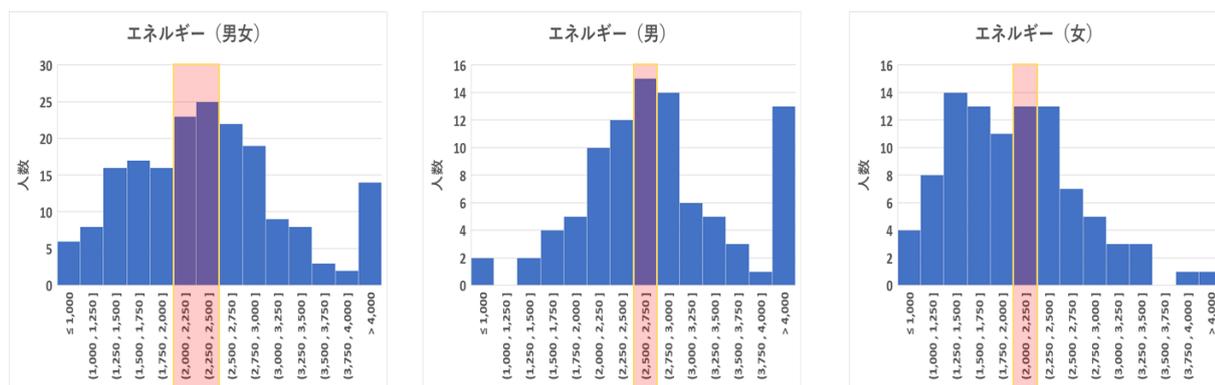
食品摂取量		浜田高校 (n = 191)
低脂脂肪乳	(g/日)	45.5 ± 131.5
普通乳	(g/日)	120.4 ± 178.3
乳酸菌飲料	(g/日)	22.8 ± 55.0
コーヒー(ミルク入り)	(g/日)	21.3 ± 61.7
カロリーメイト	(g/日)	4.7 ± 7.6
滋養強壮剤	(g/日)	4.8 ± 11.4
調理法・生魚	(g/日)	24.6 ± 33.8
調理法・焼き魚	(g/日)	28.5 ± 24.9
調理法・煮魚	(g/日)	32.9 ± 43.3
調理法・魚てんぷら・揚げ	(g/日)	16.1 ± 18.0
調理法・焼肉	(g/日)	17.6 ± 21.3
調理法・肉ハンバーグ	(g/日)	52.2 ± 47.1
調理法・肉揚げ物	(g/日)	34.7 ± 33.0
調理法・肉炒め物	(g/日)	79.2 ± 51.3
調理法・肉煮物	(g/日)	69.3 ± 60.1
調理食塩	(g/日)	3.1 ± 1.3
調理油	(g/日)	14.4 ± 7.1
調理砂糖	(g/日)	2.1 ± 1.7

平均値±標準偏差で表している。

4) エネルギー摂取量

栄養価	総数 (n = 191)	男 (n = 92)	女 (n = 96)
エネルギー (kcal/日)	2476.2 ± 1116.5	2931.0 ± 1295.3	2026.8 ± 681.1
推定E必要量 15歳~17歳 [※]		2,800 kcal/日	2,300 Kcal/日

平均値±標準偏差で表している。※食事摂取基準（2020）身体活動レベルⅡ

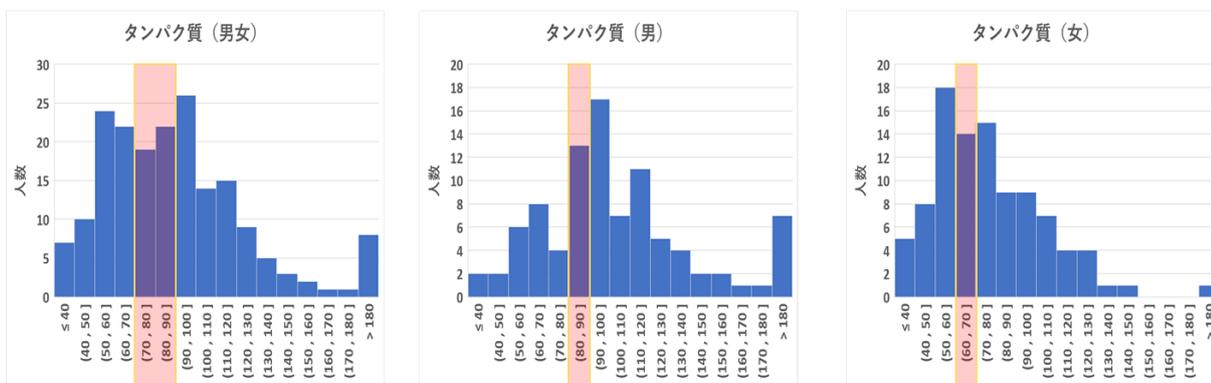


エネルギー摂取量の分布を示す。赤色のラインは推定エネルギー必要量を表している。

5) タンパク質摂取量

栄養価	総数 (n = 191)	男 (n = 92)	女 (n = 96)
たんぱく質 (g/日)	90.8 ± 40.1	105.2 ± 45.8	77.2 ± 28.4
目標量 15歳~17歳 [※]		90~140 g/日	75~115 g/日

平均値±標準偏差で表している。※食事摂取基準（2020）身体活動レベルⅡ

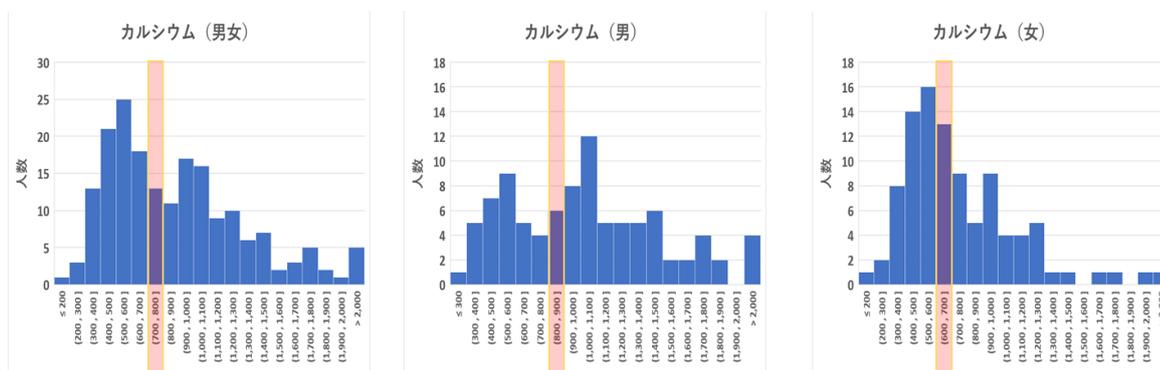


タンパク質摂取量の分布を示す。赤色のラインは目標量を表している。

6) カルシウム摂取量

栄養価	総数 (n = 191)	男 (n = 92)	女 (n = 96)
カルシウム (mg/日)	905.9 ± 521.5	1070.6 ± 604.4	754.6 ± 375.5
推奨量 15歳~17歳*		800 mg/日	650 mg/日

平均値±標準偏差で表している。※食事摂取基準（2020）身体活動レベル分類無し

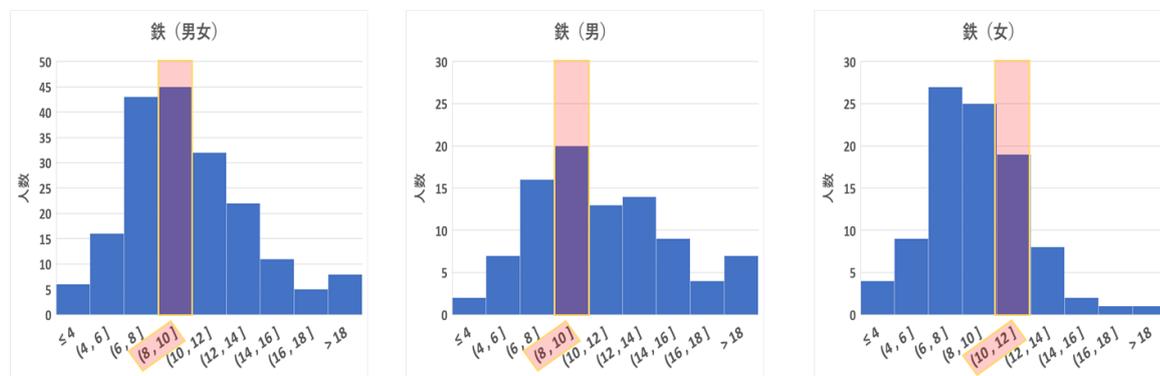


カルシウム摂取量の分布を示す。赤色のラインは推奨量を表している。

7) 鉄摂取量

栄養価	総数 (n = 191)	男 (n = 92)	女 (n = 96)
鉄 (mg/日)	9.9 ± 4.0	11.0 ± 4.7	8.9 ± 2.9
推奨量 15歳~17歳*		10.0mg/日	10.5mg/日

平均値±標準偏差で表している。※食事摂取基準（2020）身体活動レベル分類無し、月経あり



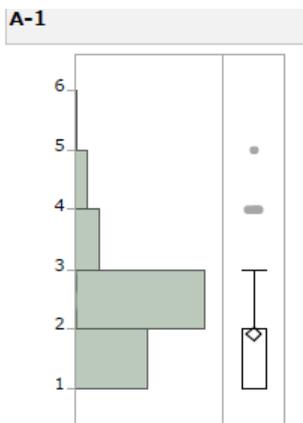
鉄摂取量の分布を示す。赤色のラインは推奨量を表している。

②健康意識・ヘルスリテラシー調査

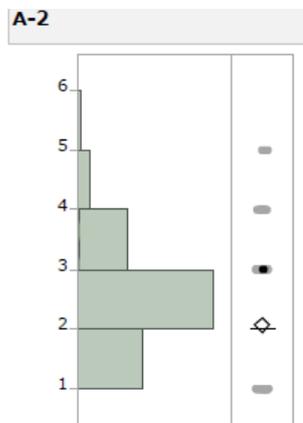
A・あなたの思っているものに近いものを選択してください。

- A-1. 元気に過ごしていますか？
 A-2. 毎日が楽しいですか？
 A-3. 夜はよくねむれますか？
 A-4. 食欲はありますか？
 A-5. 朝ごはんはおいしいですか？
 A-6. 毎日牛乳を飲みますか？
 A-7. 給食はおいしいですか？
 A-8. 牛乳は好きですか？

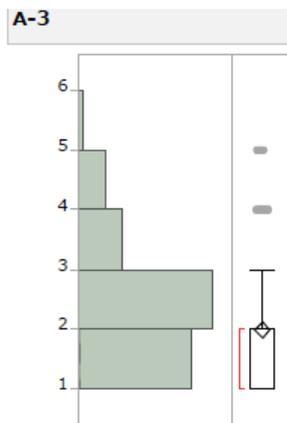
選択肢：1. とてもそう思う、2. ややそう思う、3. どちらでもない、4. あまりそう思わない、5. まったく思わない



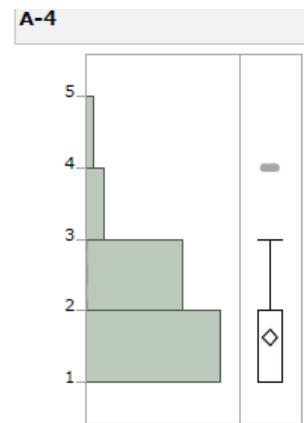
要約統計量	
平均	1.9162011
標準偏差	0.8063756
N	179
中央値	2



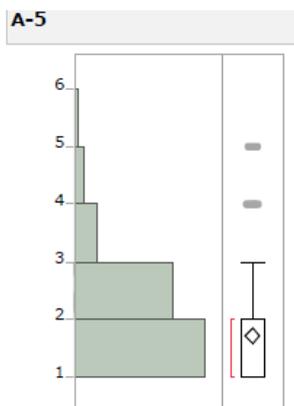
要約統計量	
平均	2.0670391
標準偏差	0.8453293
N	179
中央値	2



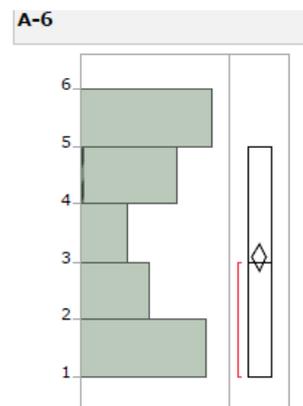
要約統計量	
平均	1.9832402
標準偏差	0.9626442
N	179
中央値	2



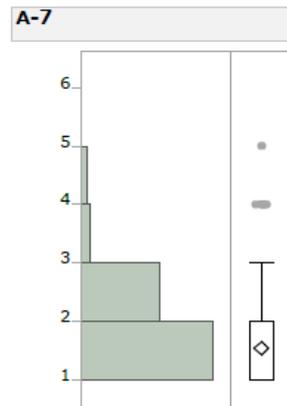
要約統計量	
平均	1.6201117
標準偏差	0.764991
N	179
中央値	1



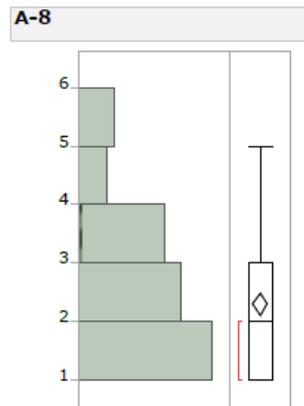
要約統計量	
平均	1.7094972
標準偏差	0.8833474
N	179
中央値	2



要約統計量	
平均	3.0837989
標準偏差	1.5965958
N	179
中央値	3



要約統計量	
平均	1.5307263
標準偏差	0.7517059
N	179
中央値	1



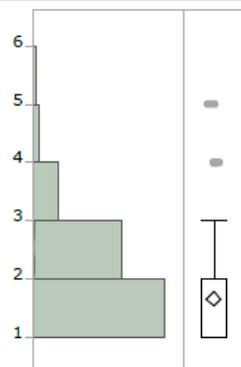
要約統計量	
平均	2.2905028
標準偏差	1.260671
N	179
中央値	2

A・あなたの思っているものに近いものを選択してください。

- A-9. ヨーグルトは好きですか？
 A-10. からだを動かすことは好きですか？
 A-11. 家の中で遊ぶことは好きですか？
 A-12. 牛乳を飲むと大きくなると思いますか？
 A-13. 牛乳は骨をつくると思いますか？
 A-14. スポーツ選手は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？
 A-15. 男の子は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？
 A-16. 女の子は牛乳を飲んだ方がよいと思いますか？

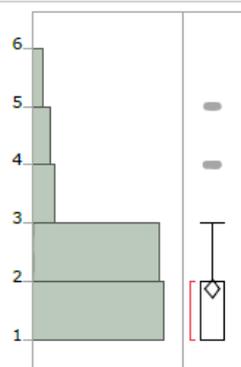
選択肢：1. とてもそう思う、2. ややそう思う、3. どちらでもない、4. あまりそう思わない、5. まったく思わない

A-9



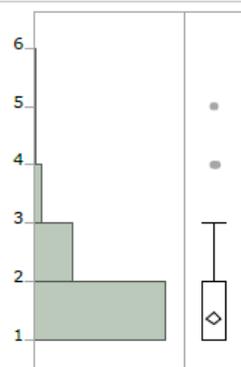
要約統計量	
平均	1.6592179
標準偏差	0.8353573
N	179
中央値	1

A-10



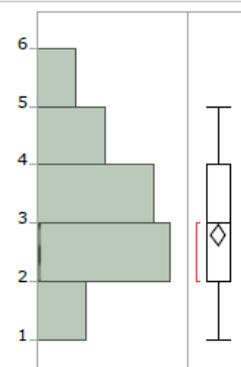
要約統計量	
平均	1.8715084
標準偏差	1.0168377
N	179
中央値	2

A-11



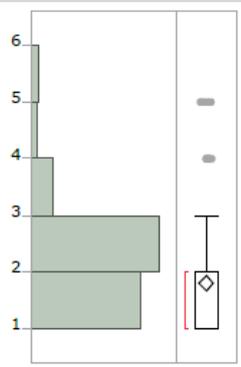
要約統計量	
平均	1.3595506
標準偏差	0.6764345
N	178
中央値	1

A-12



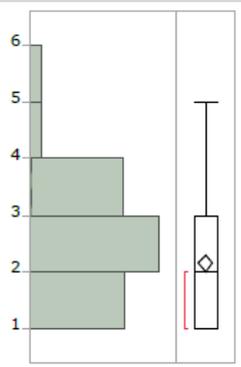
要約統計量	
平均	2.7932961
標準偏差	1.1449743
N	179
中央値	3

A-13



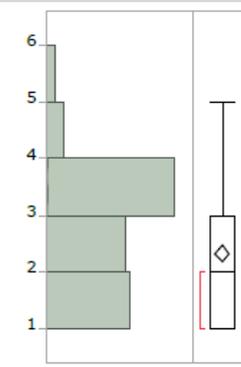
要約統計量	
平均	1.8044693
標準偏差	0.8873532
N	179
中央値	2

A-14



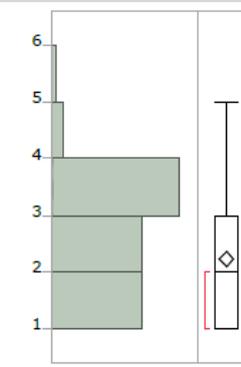
要約統計量	
平均	2.1620112
標準偏差	0.9838633
N	179
中央値	2

A-15



要約統計量	
平均	2.3258427
標準偏差	1.0115188
N	178
中央値	2

A-16



要約統計量	
平均	2.2290503
標準偏差	0.9528459
N	179
中央値	2

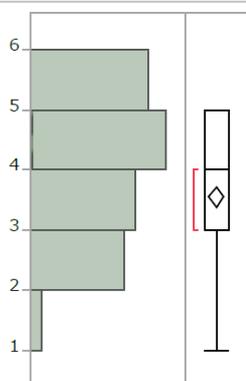
B・健康づくりの「情報」について、おたずねします。

1. 健康に関するパンフレットやインターネットの情報を読むとき

- B-1-1. 読めない字がある
- B-1-2. 字が小さくて読みにくい
- B-1-3. 書いてあることがむずかしくて、わかりにくい
- B-1-4. 読むのに時間がかかる
- B-1-5. だれかに読んでもらっている
- B-1-6. 読まない

選択肢：1. とてもあてはまる、2. ややあてはまる、3. どちらでもない、4. あまりあてはまらない、5. まったくあてはまらない

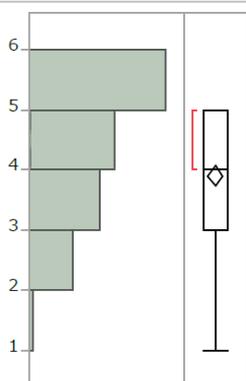
B-1-1



要約統計量

平均	3.5536723
標準偏差	1.1425154
N	177
中央値	4

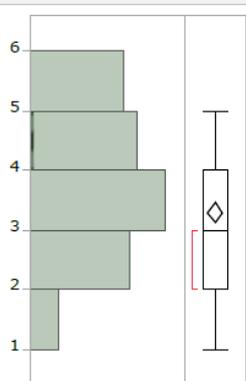
B-1-2



要約統計量

平均	3.8988764
標準偏差	1.1051492
N	178
中央値	4

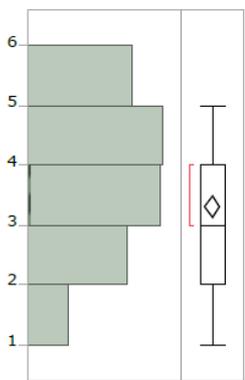
B-1-3



要約統計量

平均	3.2977528
標準偏差	1.1913509
N	178
中央値	3

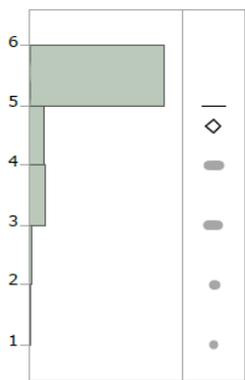
B-1-4



要約統計量

平均	3.3146067
標準偏差	1.2221635
N	178
中央値	3

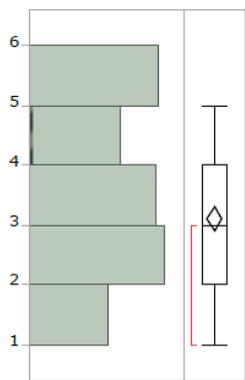
B-1-5



要約統計量

平均	4.6516854
標準偏差	0.7680208
N	178
中央値	5

B-1-6



要約統計量

平均	3.1011236
標準偏差	1.3740529
N	178
中央値	3

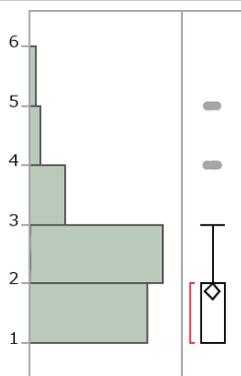
B・健康づくりの「情報」について、おたずねします。

2. 健康で過ごすための方法について

- B-2-1. 健康で過ごすための方法を知りたいと思う
- B-2-2. いろいろなところから「情報」をあつめた
- B-2-3. たくさんの「情報」から、自分が知りたいものを選んだ
- B-2-4. 自分が、見たり聞いたりしたことは、よくわかった
- B-2-5. 健康で過ごすための方法を、家族や友だちに伝えた
- B-2-6. 見たり聞いたりしたことを自分もやってみた
- B-2-7. なにもしていない

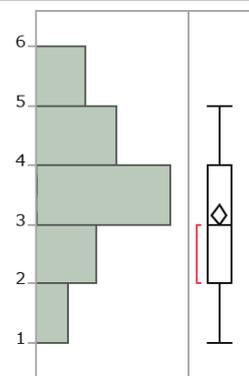
選択肢：1. とてもあてはまる、2. ややあてはまる、3. どちらでもない、4. あまりあてはまらない、5. まったくあてはまらない

B-2-1



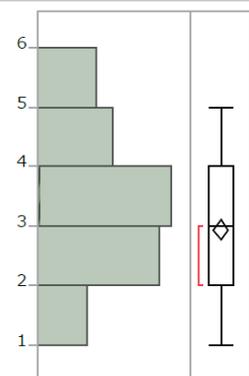
要約統計量	
平均	1.8651685
標準偏差	0.9105907
N	178
中央値	2

B-2-2



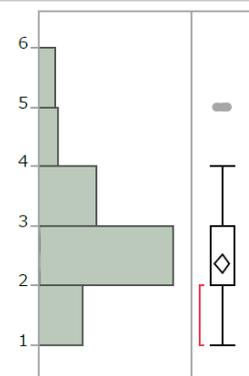
要約統計量	
平均	3.1573034
標準偏差	1.1389248
N	178
中央値	3

B-2-3



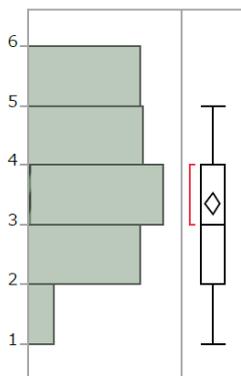
要約統計量	
平均	2.9378531
標準偏差	1.202073
N	177
中央値	3

B-2-4



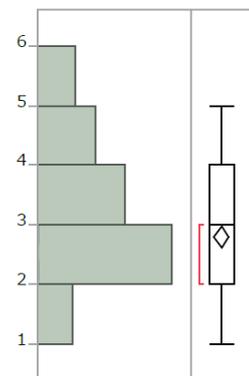
要約統計量	
平均	2.3707865
標準偏差	1.0347851
N	178
中央値	2

B-2-5



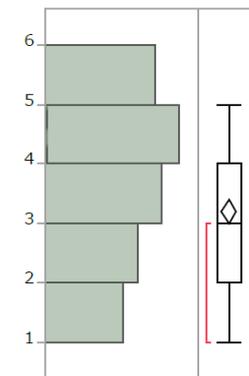
要約統計量	
平均	3.3539326
標準偏差	1.1995815
N	178
中央値	3

B-2-6



要約統計量	
平均	2.7921348
標準偏差	1.1578984
N	178
中央値	3

B-2-7



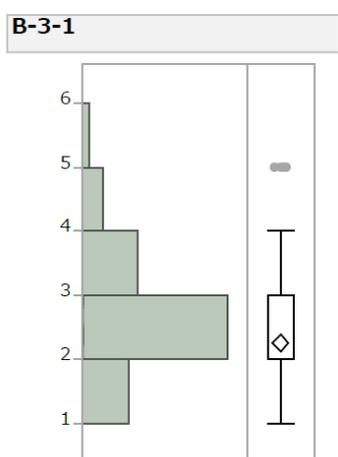
要約統計量	
平均	3.2022472
標準偏差	1.3460952
N	178
中央値	3

B・健康づくりの「情報」について、おたずねします。

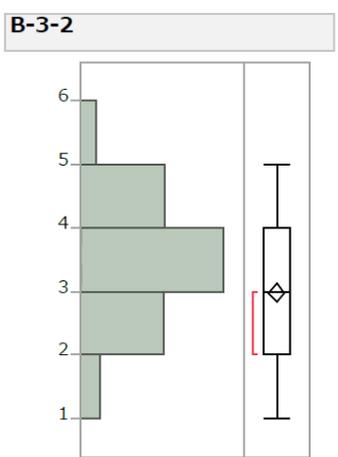
3. 健康で過ごすための方法に関する、見たり聞いたりした「情報」について

- B-3-1. 自分にも、あてはまるかどうか考えた
- B-3-2. 本当かどうか、信じられなかった
- B-3-3. 正しい方法かどうか、自分で調べた
- B-3-4. 自分のことは自分で決めるために調べた
- B-3-5. 人から聞いたことは信じない
- B-3-6. 自分で調べない

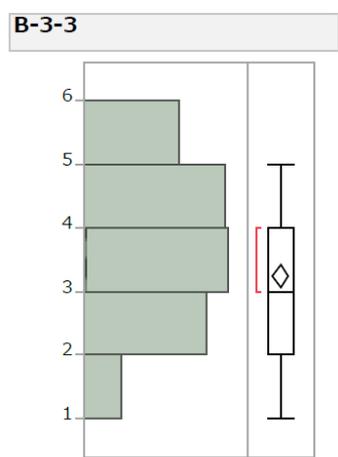
選択肢：1. とてもあてはまる、2. ややあてはまる、3. どちらでもない、4. あまりあてはまらない、5. まったくあてはまらない



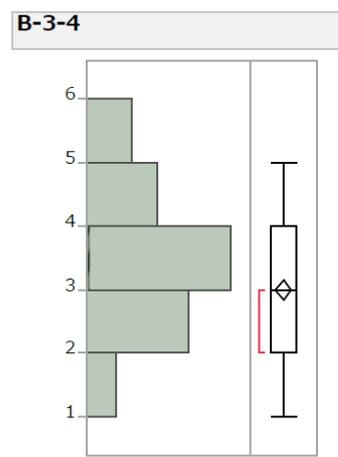
要約統計量	
平均	2.2613636
標準偏差	0.92575
N	176
中央値	2



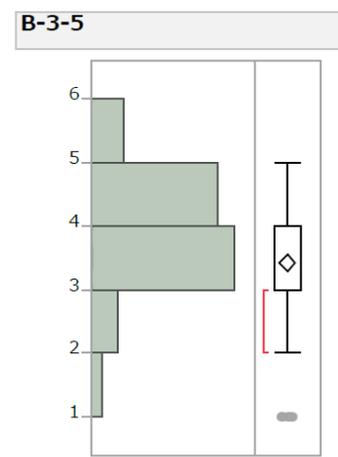
要約統計量	
平均	2.9829545
標準偏差	0.947022
N	176
中央値	3



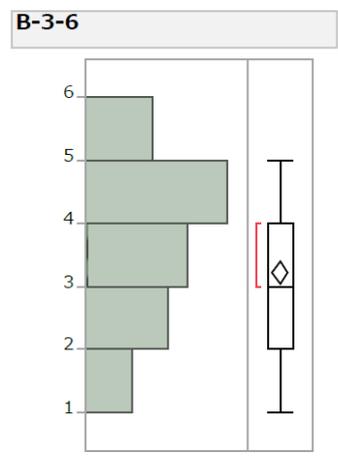
要約統計量	
平均	3.25
標準偏差	1.1880356
N	176
中央値	3



要約統計量	
平均	3
標準偏差	1.0954451
N	176
中央値	3



要約統計量	
平均	3.4147727
標準偏差	0.8967293
N	176
中央値	3



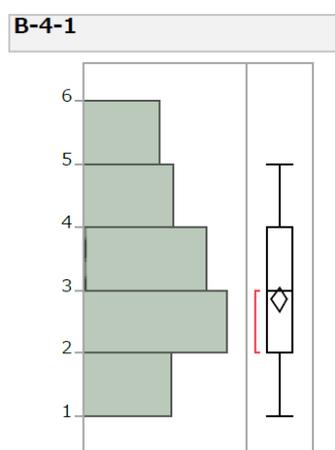
要約統計量	
平均	3.2259887
標準偏差	1.2269707
N	177
中央値	3

B・健康づくりの「情報」について、おたずねします。

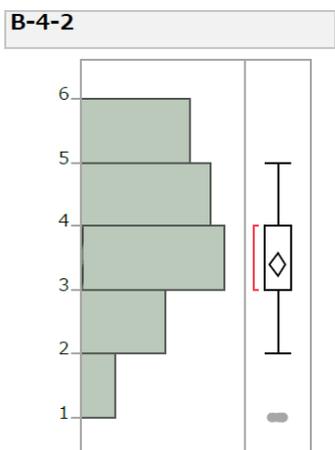
4. COVID-19（新型コロナウイルス感染症）が食行動に及ぼした影響について

- B-4-1. 自宅で料理をする機会は増えましたか
- B-4-2. スーパーやコンビニでお惣菜を買う、または出前を利用する機会は増えましたか
- B-4-3. 外食をする機会は減りましたか
- B-4-4. 食生活のリズムは乱れましたか
- B-4-5. 食事の栄養バランスに不安はありますか
- B-4-6. 食費に不安はありますか

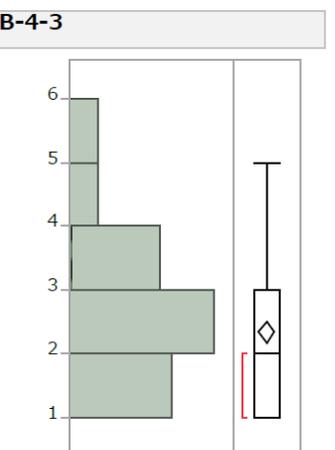
選択肢：1. とてもあてはまる、2. ややあてはまる、3. どちらでもない、4. あまりあてはまらない、5. まったくあてはまらない



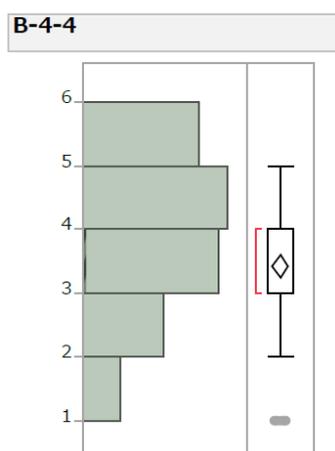
要約統計量	
平均	2.8539326
標準偏差	1.3023279
N	178
中央値	3



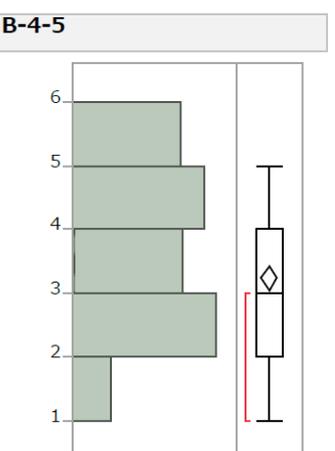
要約統計量	
平均	3.3932584
標準偏差	1.1943178
N	178
中央値	3



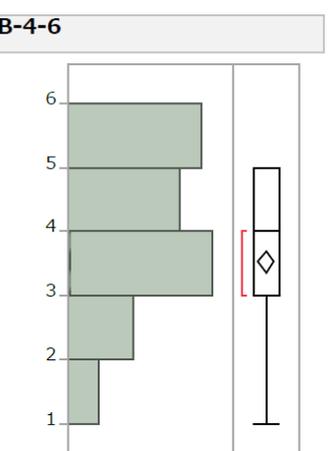
要約統計量	
平均	2.3370787
標準偏差	1.1541507
N	178
中央値	2



要約統計量	
平均	3.4269663
標準偏差	1.2062703
N	178
中央値	4



要約統計量	
平均	3.2359551
標準偏差	1.253447
N	178
中央値	3



要約統計量	
平均	3.5224719
標準偏差	1.2035966
N	178
中央値	4

B・健康づくりの「情報」について、おたずねします。

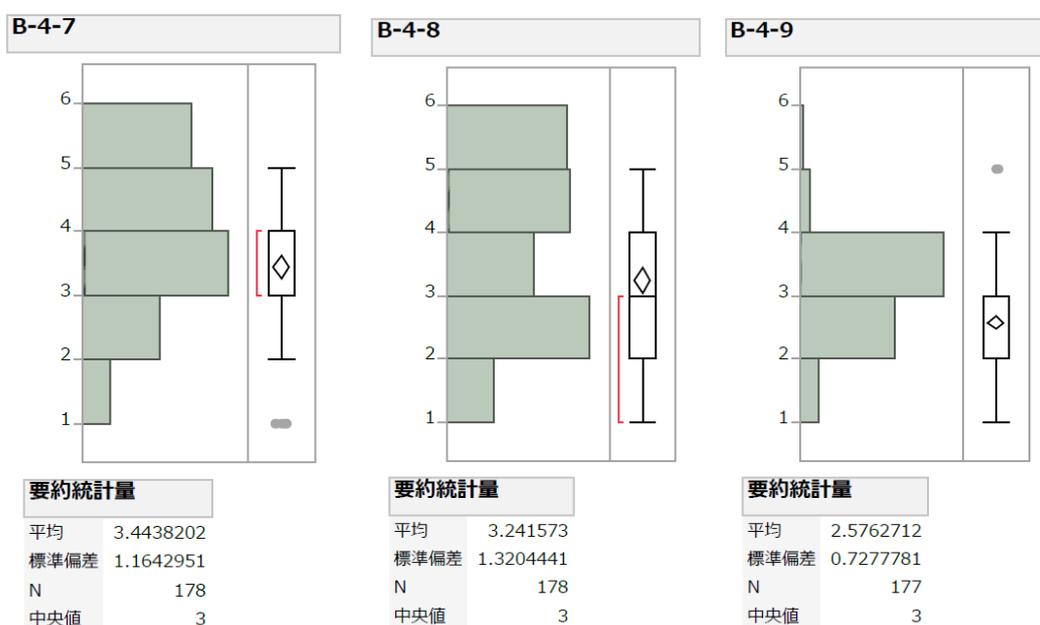
4. COVID-19（新型コロナウイルス感染症）が食行動に及ぼした影響について

B-4-7. 健康情報を集めるようになりましたか

B-4-8. 運動をする機会は減りましたか

B-4-9. 体重は増えましたか

選択肢：1. とてもあてはまる、2. ややあてはまる、3. どちらでもない、4. あまりあてはまらない、5. まったく



③考察

浜田高校の生徒の栄養摂取状況は、男子生徒は、成長期に必要な十分な食事を確保しており、エネルギー量、たんぱく質、鉄についても、厚生労働省が推進している運動量（生活活動量Ⅱ）の水準に達している推奨量であり、体格的にも理想的であることから、適切な運動量と栄養量を確保していることが伺える。このことは、学習における高い集中力や大会上位を狙うにふさわしい体力を維持する栄養状況である。一方、女子生徒においては、全国的な女子の痩せ志向と同様な結果であり、食事が必要量に満たない状況であった。鉄分、カルシウムも不足傾向にあるため、貧血、月経不順、冷え性、集中力の低下等の、生活や学習に影響する不定愁訴のある生徒へのサポートの必要性を検討されたい。

健康を決める力である「ヘルスリテラシー」調査の結果から、読み書きの能力である「機能的ヘルスリテラシー」や健康に過ごすための行動力である「相互作用的ヘルスリテラシー」は良好である一方、自ら健康情報を調べる力である「批判的ヘルスリテラシー」は、それらに比べて低い結果であった。本結果は、諸外国と比較して日本人は低いと報告されている結果と同傾向であり、今後のヘルスプロモーション教育の一環としてヘルスリテラシー教育の必要性が示唆された。

3. 浜田高校における食育実践活動

浜田高校全日制では今年度初めて、浜田高校定時制通信制では一昨年度・昨年度に引き続き、食育実践活動を行った。「2. 浜田高校における、食習慣調査」の結果から、不足しやすい栄養素（主にたんぱく質、カルシウム、鉄）を豊富に含み、手軽に調理して食べられる食事について、高校生と高校の先生方と意見交換を行った。高校生自らが「これが食べたい！」と声をあげたものの中から、調理や食材選びのポイントについて、食の専門家である管理栄養士がサポートしながら活動を行った。

①浜田高校全日制

1) 時短クッキング「オムライス」（令和3年10月5日（火））



2) 時短クッキング「クリスマスケーキとドリア」(令和3年12月11日(土))



生徒1人1人の個性があふれた「オムライス」や「ドリア」「クリスマスケーキ」を作りました。卵は栄養満点の食材で、“たんぱく質”や“鉄分”を豊富に含んでいます！冷凍のチキンライスやお惣菜のマカロニサラダを使うことで、あっという間にできあがりしました。クリスマスケーキには、“カルシウム”が豊富な生クリームを使い、“ビタミン”を豊富に含む季節のフルーツを飾りました。

生徒からは、「とても簡単で美味しかった」「また家でも作りたい」といった感想が多く聞かれた。料理は楽しい。食は楽しい。またつくりたい。このような思いを引き出す機会ができて良かったと思う。ただ作るのではなく、なぜ？どうやって？がつかめていると高校生の動きは劇的に変わると感じた。社会に出る一歩手前の高校生に実践経験を積ませることは大事だと生徒の姿を見て感じた。

②浜田高校定時制通信制

SDGs と私たちの食生活を考える（令和3年11月11日（木））

「SDGs と私たちの食生活を考える」というテーマのもと、高校生約50名と交流を行い、SDGs に関する講演やカードゲームを通して、SDGs につながる身近な行動について学んだ。高校生が手軽に選べる食事の選択方法や、身近な食材から簡単に作れるメニューとして、「おにぎり」「チョコバナナ」「季節のフルーツ」を紹介し、実際に調理した。



自分だけの「おにぎり」を作りました。ご飯は、成長のために大切な“たんぱく質”も含んでいます！具材を工夫することで、栄養たっぷりのおにぎりができました。

むき甘栗をつぶして混ぜて、かんたん栗ご飯。干し芋を切って混ぜて、かんたん芋ご飯。

チョコバナナのチョコレートには“鉄分”も豊富、季節のフルーツは手軽に”ビタミン”をとることができます。

参加者に対して交流活動に対する満足度をアンケートしたところ、浜田高校の生徒のうち76%が「とても満足」と回答し、高い満足度が得られた。自由記述では、「楽しかった」「大学生との交流は良いと思った」「来年も開催してほしい」との意見を複数の生徒からもらった。本学学生からも、他学科の学生や高校生との交流が良い刺激になったとの声がきかれた。来年度からも継続して活動を行うことで、調理や栄養を身近に感じてもらい、健康的な生活をサポートしていきたい。また、浜田高校での活動内容は、Real Reporter Onlineに掲載することで、学外への情報発信を行うことができた。

Real Reporter Online

We have the courage to make mistakes.

Empowering Youth Through Foods

“Eat, play and sleep” A Recipe for Peace and Prosperity

January 27, 2022

By Mariko Eguchi

Seventy three students from Night and Correspondence Departments of Hamada High School and five students of the University of Shimane participated in a workshop to learn how to eat to achieve the SDG Goals on Thursday, November 11, 2021.

The cooking workshop was part of nutrition education provided by Professor Mie Imanaka's research team that was funded by Hamada City.

Professor Imanaka, Chair of Health and Nutrition Department of the University of Shimane gave a lecture and cooking workshop featuring “SDGs and our eating habits.”

<https://realreporter.online/?s=youth+through+foods>

4. 食育実践活動をまとめたレシピ集の作成

3回の食育実践活動を通して、高校生の声を中心に、高校の先生方、食の専門家である管理栄養士がサポートしながら、意見交換や調理活動を行いできあがったものです。(一部抜粋)



美肌県しまねの高校生

食でパワーアッププロジェクト

高校生の思いが詰まった
自分で作ろう！かんたん時短レシピ



島根県教育庁 保健体育課 健康づくり推進室 福嶋 綾子
島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科 管理栄養士 今中 美来, 多々崎 浩, 福田 詩織
2021年度

島根県内の高校生にご協力いただき、食に関する調査をさせていただいたところ、3つの栄養素が不足している人が多いことがわかりました。これらは、**鉄**、**たんぱく質**、**カルシウム**にも欠かせない、大切な栄養素です！

たんぱく質 元気のみならず！**筋肉や皮膚、髪**の大切な材料です。島根の新鮮な**魚や肉、たまご、牛乳**に豊富に含まれています！

カルシウム 高校生になってから、**牛乳**を飲む機会が減っていませんか？島根の美味しい牛乳で、**骨**の健康を保ちましょう！

鉄 きれいな**お肌**には欠かせない♡大切な栄養素です。島根の新鮮な**赤身肉(牛、豚)、しじみ**に豊富です！

身近な食品でかんたんに作れる、栄養たっぷりレシピをご紹介します！

グラタン お惣菜のサラダとカルシウムたっぷりのチーズでどうぞ

スイーツ 果物でビタミン補給しませんか？



かんたんなレシピと一緒に、**栄養のポイント**も紹介します。

ぜひ、作って食べてみてください！

冷凍チキンライスの王道オムライス



- 材料**
- 冷凍チキンライス 1人前
 - たまご 2個
 - 塩こしょう 適量
 - 油 適量
 - デミグラスソース お好みの量
- 作り方**
- 冷凍チキンライスを電子レンジで温める
 - フライパンに油をひき、といたたまごをお好みのかたさに焼く
 - お皿にチキンライス、たまご、デミグラスソースを盛りつけ、できあがり！

あっという間にできあがり！どんなオムライスができるか楽しみます。

島根県内高校生の皆さんへ

毎日、元気に楽しく過ごしていますか？

食は、**元氣**で楽しい生活のみならず！

これから紹介するレシピは、**高校生自らが「これが食べたい！」**と声をあげ、高校の先生方や、食の専門家である管理栄養士がサポートしながら、意見交換や調理活動を行いできあがったものです。



高校生に不足しやすい栄養素をとりやすいレシピです。

島根県の高中生！食でパワーアップしませんか？

身近な食品でかんたんに作れる、栄養たっぷりレシピをご紹介します！

スパゲッティ バリエーションが豊富

ごはん ご飯は糖質だけでなくたんぱく質も豊富

オムライス 卵は栄養満点たんぱく質、鉄分豊富



心もほっこり♡かんたん栗ごはん



- 材料**
- ごはん 茶碗1杯分
 - むき栗 お好みの量
- 作り方**
- 袋に入ったむき栗を手でつぶす
 - ごはんと混ぜて、できあがり！

むき栗をつぶして混ぜるだけで、本格的な栗ごはんに！**食物繊維**も豊富です。

牛乳と一緒に♡チョコフォンデュ



- 材料**
- お好みの果物 お好みの量
 - チョコレート お好みの量
 - 牛乳 お好みの量
- 作り方**
- コーティング用チョコレートを電子レンジでとろかす
 - お好みの果物を食べやすい大きさに切る
 - お皿に盛りつけて、できあがり！

果物のビタミンと、牛乳のカルシウムで、**栄養たっぷり**のスイーツを！

5. 今後の展望

本調査結果から、浜田高校の生徒たちは、学習面、運動面ともに優秀な結果を残していることについて、栄養摂取状況からも実証できたのではないかと考える。健康的な食生活は、学習力、運動力を向上させることが報告されている。一方、近年、フェイクニュースやウェブ状でのさまざまな誤解を生む健康情報に惑わされ、過剰なダイエット行動やサプリメント依存の低年齢化が公衆衛生上の課題となっている。そのような中、浜田高校の男子生徒の食生活の結果は、全国的にも評価される内容である。このことは、生徒指導はもとより、家庭や地域との連携を含めた浜田高校の教育指導の結果であると確信する。

島根県内の高校生たちは、進学、就職を含め、高校卒業後に1人暮らしをする生徒も多く、生きる力の基礎力である食行動を自分自身で選択し、健康な心身を育むために行動するヘルスリテラシー教育は重要である。今後は、浜田市教育委員会が実施した中学生の「進路選択」に関するアンケートも踏まえ、本研究の調査研究や食育活動を浜田市内の高校魅力化の推進につなげていきたい。浜田市の将来を担う子どもたちが、生きる力を身につけることができるよう、継続的な活動支援を行っていきたい。