

# 食品表示の実践指導による生徒の行動変容

## — 高等学校の保健学習での実践 —

### Teaching Practice on Food Labeling Changes Students' Behavior : A Practice in High School Health Education

林 崇子\*<sup>1</sup>, 山崎 捨夫\*<sup>2</sup>, 別府 哲\*<sup>3</sup>

Takako HAYASHI \*<sup>1</sup>, Suteo YAMAZAKI \*<sup>2</sup> and Satoshi BEPPU \*<sup>3</sup>

**KeyWords** : food labeling, students, behavior, health education

#### 要 旨

本研究の目的は、高等学校の保健学習で行った食品表示に関する実践指導が、生徒の行動変容に与える影響を探ることである。対象は、A 高等学校の2年生 114 人である。食品表示の種類、食品表示の見方について指導した後、現物の食品表示を一人に一例ずつ配布し、それぞれに食品表示の内容を調べさせた。その後、その食品表示についてグループで交流学习をした。

授業終了直後、質問紙にて調査を実施した。114 人 (100%) から有効な回答が得られ、全員が「食品に興味・関心を持たた」、「食品表示の見方が分かった」と回答した。

授業日から1週間後、同 114 人を対象に、授業日以降、食品表示を見たか、質問紙にて調査した。回答した生徒は 109 人 (95.6%) である。その結果、「もともと食品表示をみている」と回答した 34 人を除くと、「食品表示を見た」という生徒は 61 人 (81.3%) で、食品表示を見ていない生徒 14 人 (18.7%) より多く、有意差が認められた ( $\chi^2=54.49$ ,  $p=0.00$ )。

本結果から、知識・理解を高める指導に加え、現物教材の活用やグループワーク等、興味・関心を高められるような工夫を授業に組み込むことで、生徒の行動変容につながる可能性が示唆された。

#### Abstract

The purpose of this research is to examine the influence that teaching practice on food labeling conducted in high school health education had on student's behavior change. The target of this research is 114 second-year students in the high school "A". After teaching about the types of food labeling and how to read food labels, one actual food label sample to be checked was distributed to each student. After that, students had group learning about food labeling. Immediately after class, a survey was conducted by question paper. An effective answer was obtained from 114 students (100%), and all responded "I became interested in food" and "I understood how to read food labels."

One week after the class, the same 114 students were surveyed on the questionnaire whether they had seen food labels since the class day. 109 students answered (95.6%). As a result, except for 34 students who had already been checking food labels before the class, 61 students (81.3%) answered "I saw food labels", which is larger in number than those who answered "I didn't" (14, 18.7%), and a significant difference was observed ( $\chi^2=54.49$ ,  $p=0.00$ ).

This result suggests that in addition to instructions that increase students' knowledges and understandings, introducing devices to enhance students' interests such as authentic materials and group activities may help students' behavior change.

\*1 岐阜県立加納高等学校 / Gifu Prefectural Kano Senior High School

\*2 岐阜大学教育学部 / Faculty of Education, Gifu University

\*3 岐阜大学教育学部・学校教育講座 (心理学) / Department of Psychology, Faculty of Education, Gifu University

## I. 緒言

「食」は、人が生きていく上で欠かせないものである。しかしながら、社会経済情勢がめまぐるしく変化する現代において、人々は日々忙しい生活を送り、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。加えて、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じている現状がある。「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活改善の面からも、「食」の安全確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。

このような背景の中、2005年に食育基本法が制定された(農林水産省2005年)。この中で、食育は「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」と位置付けられた。加えて、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た。特に、子どもたちについては、「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育てていく基礎となるもの」としている。

他方、同2005年に「栄養教諭」制度が創設された。栄養教諭の職務については、学校教育法と学校給食法で定められているが、栄養教諭は食に関する指導(学校における食育)の推進に中核的な役割を担っている。この栄養教諭の配置状況をみてみると、平成30年度の報告では全国で6,324人であり、栄養教諭創設時である平成17年の34人と比較すると急増していることがわかる(文部科学省2018)。この数値から、教育現場で栄養教諭が中心となって食育が進められていることが推測される。

しかしながら、栄養教諭が配置されているのは学校給食が実施されている小学校や中学校が中心で、全日制の高等学校には配置されていない(文部科学省2018)。

では、高等学校に在学する生徒、いわゆる高校生が食について学ぶ機会はいつか。学習指導要領(文部科学省2009)を確認してみると、「保健体育」と「家庭」の教科で取り扱われている。その

中で、食の安全に焦点を当ててみると、保健体育の科目「保健」では、第2章第2節3(3)社会生活と健康「環境と食品の保健」の中で、「食品衛生活動は、食品の安全性を確保するよう基準が設置され、それに基づき行われていること」を学ぶ。家庭科では、第2章第1節2(2)生活の自立及び消費と環境「食事と健康」の単元で、「健康で安全な食生活を営むために必要な栄養、食品、調理及び食品衛生などの基礎的・基本的な知識と技術」を学ぶ。具体的に見てみると、いずれの科目においても、食品表示について取り上げられている。

食品表示は、日常的に目にすることが可能である。このことに加え、これから社会に出ていく高校生が、自ら食品表示を見て、情報を得て、より安全な食品を選択できるようになることが望ましいと考えられる。そこで、本研究では、保健学習の該当単元において、食品表示の見方に加え、実際の食品表示を使用した指導を行い、生徒が実生活においてそれが実践できたかについて、また指導の効果について検討した。

## II. 方法

### 1. 対象者

A高等学校の2年生10クラスのうち、3クラスを抽出し食に関する授業を行った。対象者は、この授業を受けた生徒114人である。このうち、男子生徒は49人(43.0%)、女子生徒は65人(57.0%)であった。

### 2. 実施時期

2018年1月

### 3. 実践指導と調査方法

保健学習「食品と環境の保健と私たち」の単元において、保健体育科の教諭(T1)と養護教諭(T2)がチーム・ティーティング(以下、TT)で授業を行った。

各クラス1時限(50分)ずつであり、学習内容の概要は表1の通りである。

授業後、調査を3回行った。1回目の調査は、授業終了直後に、授業に関する内容で、2回目の調査は、授業日から1週間後に、行動変容に関する内容で実施をした。3回目の調査は、授業日から1か月後に、2回目と同内容で実施した。2回目と3回目の調査内容を同じにしたのは、授業日

表1 学習内容

【本時の目標】		<ul style="list-style-type: none"> <li>・消費者として安全な食品を選択し、さらにその後の保存や調理を適切に行う必要があることを理解する。</li> <li>・食品表示の見方がわかる。</li> <li>・今後、どのような食品を選ぶと良いか、自ら考えることができる。</li> </ul>	
【使用教材】		教科書、学習用プリント、商品の食品表示（現物教材）	
【本時の展開】			
過程時間	学習項目 (指導のねらい)	学習活動 (□：指示・説明，○：発問・活動)	指導上の留意点・ 観点別評価 (⇒：評価方法)
導入 (10)	食品表示の種類  賞味期限と消費期限	<input type="checkbox"/> 机列をグループ体系にする。 <input type="checkbox"/> 最近コンビニで買った食べ物は何か。 <input type="checkbox"/> 食品表示を見たことがあるか。 <input type="checkbox"/> 食品表示には、どのようなものがあるか。 <input type="checkbox"/> 賞味期限と消費期限の違いは何か。 <input type="checkbox"/> 賞味期限と消費期限の違いと、対象の食品がどちらに分類されているかについて説明する)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体指導 (T1)</li> <li>・それぞれの発問について、何人かの生徒に聞く。</li> <li>・食品表示について考えようとする。【関・意・態】</li> </ul>
展開 (30)	食品表示のチェックポイント  実際のさまざまな商品の食品表示	<input type="checkbox"/> 食品表示のチェックポイントは何か。 <input type="checkbox"/> チェックポイントの5項目（①賞味・消費期限，②原材料名，③栄養成分，④アレルギー，⑤注意事項）の見方について、プリントに掲載した商品の食品表示例を見て、以下の点に留意しながら確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・原材料名は重量割合が多いものから順に表示されている。</li> <li>・栄養成分は、自分に合ったものを参考にする。 (高校2年生の身体活動レベルⅠ～Ⅱ：(男子)約2500kcal, (女子)約2000kcal)</li> <li>・保存方法は、自分の行動と照らし合わせて考える。</li> <li>・添加物のメリットとデメリットについて</li> </ul> <input type="checkbox"/> 実際にあるさまざまな商品の食品表示を見てみよう。 <input type="checkbox"/> 現物の食品表示を切り取ったものを一人一つ配布し、食品表示を確認する。その後、グループで交流する。  <input type="checkbox"/> グループで、添加物が多いもの、または少ないものを選んでみる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体指導 (T2)</li> <li>・巡回指導 (T1)</li> <li>・プリント配布</li> <li>・生徒が同じ商品の食品表示例を見て説明を聞くことで、表示の見方を理解する。</li> <li>・食品表示の見方がわかる。【知】</li> </ul> ⇒形成的評価  <ul style="list-style-type: none"> <li>・商品の食品表示を切り取り、ラミネートしたものを配布</li> <li>・巡回指導 (T1・T2)</li> <li>・手元に配られた食品表示を見て、チェックポイントを確認することができる。【知】</li> </ul> ⇒形成的評価 <ul style="list-style-type: none"> <li>・あずきバーの食品表示を紹介し、添加物の少なさを確認する。</li> </ul>
まとめ (10)	安全な食	<input type="checkbox"/> 安全な食とは何か。 <input type="checkbox"/> 昨日の夕食や昼の弁当などを思い出させ、それをもとに、安全な食とは、どのようなものかについて考えさせる。 <input type="checkbox"/> 家族がつくってくれる食事が安全であること、つくってくれる家族に感謝の気持ちをもつこと、将来、家庭を持ったときに還元できるとよいことを確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体指導 (T1)</li> <li>・今後、どのような食品を選ぶと良いか、自ら考えることができる。【思】</li> </ul>

から1週間後と1か月後の生徒の行動変容を比べるためである。それぞれの調査内容の詳細については、後述する。

4. 分析方法

HAD ver.15.00 (Shimizu H., Murayama A., Daibo I. 2006) を用いて、統計分析を行った。

5. 倫理的配慮

本研究は、A 高等学校の学校長等の許可を得て実施した。また、生徒には、調査に回答しなくても不利益を受けることはないこと、倫理的配慮や人権プライバシーの保護などについて説明した。

Ⅲ. 結果

1. 食品表示に対する興味・関心(授業終了直後)

授業終了直後に、授業で取り扱った「食品表示」について、興味・関心が持てたか質問した。結果を表2に示した。授業を受けた114人全員(100.0%)が興味・関心を持てたと回答した。

2. 食品表示の知識・理解(授業終了直後)

同じく授業終了直後に、授業で説明した食品表示の見方が分かったか質問した(表2)。この質問についても、114人全員(100.0%)が分かったと回答した。

3. 行動変容の有無(授業日から1週間後)

授業日から1週間後に、授業日以降、行動が変わったか否かについて質問した。授業を受けた生徒114人のうち、この調査に回答した生徒は109人(95.6%)である。

回答の選択肢は、「もともと食品表示を見ている」、「行動は変わらなかった(食品表示を見ない)」、「行動が変わった(今まで食品表示を見なかったが、授業日以降、見た)」の3つである。結果は、表3の通りである。もともと食品表示を見ていると回答した生徒34人を除くと、61人(81.3%)の生徒は、授業日以降、行動が変わり、食品表示をみていた。これに対し、14人(18.7%)の生徒は行動が変わらなかった。

また、指導の前後で生徒の行動変容を比較してみると(表4)、指導前は食品表示を見えていなかったが、指導後に食品表示を見たという生徒が61人で最も多く、有意差が認められた( $\chi^2=54.49, p<0.01$ )。

4. 行動変容の内容(授業日から1週間後)

食品表示をみたと回答した生徒61人について、食品表示を見ただけに留まったのか、もう一步踏み込んだ行動があったのかを知るため、その具体的な行動内容について質問した。回答の4つの選択肢と結果は次の通りである(表3の「行動が変わった」の細項目)。

「①家にある物やお店、外出などで、食品表示を見た」との回答は44人(72.1%)、「②お店や外出などで、食品表示を見て、商品を買った(注文した)」は14人(23.0%)、「③お店や外出などで、食品表示を見て、分からないことを調べた」は0人(0.0%)、「④お店や外出などで、食品表示を見て、買うのをやめた(注文するのをやめた)または他の商品に替えた」は3人(4.9%)であった。

5. 行動変容の有無(授業日から1か月後)

授業日から1週間後に、行動変容がみられなかった生徒14人を対象に、追跡調査を実施した。調査内容は、授業日から1週間後に調査した内容と同じである。回答が得られたのは13人(92.9%)であった。

この13人のうち、行動が変わらず、食品表示をみていない生徒は9人(69.2%)で、行動が変わった生徒、つまり食品表示をみた生徒は4人(30.8%)であった(表5)。

6. 行動変容の内容(授業日から1か月後)

授業日から1週間後には行動が変わらなかったが、1か月後には行動が変わった生徒4人に、その具体的な行動内容を質問した。質問と選択肢は、授業日から1週間後に調査した内容と同じである。表5の「行動が変わった」の細項目に結果を示した。

表2【授業終了直後】興味・関心と知識・理解 (N=114)

	はい	いいえ
食品表示に興味・関心が持てたか	114	0
食品表示の見方が分かったか	114	0

表3【授業日から1週間後】生徒の行動変容 (N=109) (人)

もともと食品表示を見ている	34
行動が変わらなかった (食品表示を見ていない)	14
行動が変わった (食品表示を見た)	61
①家にある物やお店, 外食などで, 食品表示を見た	44
②お店や外食などで, 食品表示を見て, 商品を買った (注文した)	14
③お店や外食などで, 食品表示を見て, 分からないことを調べた	0
④お店や外食などで, 食品表示を見て, 買うのをやめた (注文するのをやめた) または他の商品に替えた	3

表4【指導前後の比較】食品表示を見たか (N=109)

		指導前		計	P 値
		見ている	見ていない		
指導後	見た	34	61	95	0.00**
	見ていない	0	14	14	

\*\*  $p < 0.01$ 

表5【授業日から1か月後】生徒の行動変容 (N=13) (人)

行動が変わらなかった (食品表示を見ていない)	9
行動が変わった (食品表示を見た)	4
①家にある物やお店, 外食などで, 食品表示を見た	2
②お店や外食などで, 食品表示を見て, 商品を買った (注文した)	1
③お店や外食などで, 食品表示を見て, 分からないことを調べた	0
④お店や外食などで, 食品表示を見て, 買うのをやめた (注文するのをやめた) または他の商品に替えた	1

#### IV. 考察

##### 1. 生徒の興味・関心と知識・理解

今回の調査結果から, 授業受講者全員が, 食品表示に興味・関心を持てたことが分かった。このような高い割合で生徒の興味・関心を惹くことができた要因として, 次の4つが考えられる。

一つ目は, 「食」そのものが, 日常生活で欠かせない身近なテーマということである。授業者が生徒に対し, コンビニで買ったものや, お弁当, 夕食などに関連した発問をしたこと, 教科書に載っている内容だけでなく, 高校生に必要なエネルギー量や栄養成分量を具体的に提示したことで, 生徒は, より身近なテーマに感じ, 興味・関心を

示したと考えられる。

二つ目は, 実際の食品表示を現物教材として使用したことである。実際の授業で, 現物教材を手にした生徒は, 「私, ○○の食品表示やった」, 「これ, 食べたことある」等の発言をしていた。講義形式の授業が多い中で, 日常生活で見たことがあるものや, 実際に食べたことがある食品表示を提示したことで生徒の興味・関心や学習意欲が高くなったと考えられる。

三つ目は, 授業前に教員間で打ち合わせを十分に行ったことである。高等学校の学習指導は, 文部科学省の高等学校学習指導要領 (文部科学省2009) に基づいて行われている。高等学校で食に



ついて扱うのは、主に保健体育科と家庭科である。

今回、授業実施前に、養護教諭が中心となり、保健体育科教諭、家庭科教諭とそれぞれ打合せをした。A 高等学校では、1年次の家庭科で「食品表示と選択」の学習をすでに行っていたため、まず、家庭科教諭に、学習内容と取り扱い内容等について具体的に確認をした。次に、今回の授業担当者である保健体育科教諭と打合せをした。打合せ内容は、該当授業の単元と内容、1年次の家庭科での学習内容と取り扱い内容、生徒の実態、本時の目標等である。

仮に、1年次の家庭科で、現物教材を使った授業をすでに行っていたとしたら、今回の授業内容と重なり、生徒にとっては目新しさがなく、本結果でみられたような興味・関心の高さはなかったかもしれない。生徒にとって、学習内容や教材の提示の仕方が重ならないことは、興味・関心を惹く一因になったと考えられる。

四つ目は、グループ体系で授業を進めたことである。高等学校の授業形態としては、生徒全員が、黒板や教壇に立つ教師の方を向いて授業を受けることが多い。これに対し、今回は、5～6人のグループで机を寄せ合い、話しやすい環境を設定した。そして、生徒が配布された現物教材について話をしたり、自分自身の生活を振り返るような時間を設けた。グループでの交流時には、「私は〇〇の食品表示やった」、「こんなにカロリーがある」、「私、これ食べたことあるけど、こっちの方が、〇〇が少ないね」等といった生徒の発言がみられた。交流の場を設けたことで、視野が広がり、興味・関心や学習意欲を助長したと考えられる。

また、このグループ体系で授業を進めたことは、生徒の知識・理解にも大きく影響したと考えられる。調査結果で、全員の生徒が「食品表示の見方が分かった」と回答していた。進学校であり、教員が説明をすれば、多くの生徒はその内容を理解できるため、このような結果となるベースはできていたのかもしれない。これに加え、グループ体形にして授業をすすめたことで、生徒自身の手元にある現物の食品表示だけでなく、グループ内で自分以外の食品表示を見たり、比較したり、見方を教え合える環境を整えることができた。前述し

た生徒の発言からも分かるように、このことは、知識を深めたり、理解を高めることにもつながったと考えられる。

このように、生徒の興味・関心や知識・理解を高めるためには、生徒の実態を掴むことはもちろんであるが、他教科との十分な打ち合わせ、現物教材等の事前準備、グループディスカッションができるような授業の構築がやはり必要である。いずれも、多忙な教員にとっては労力を要することであるが、後述する行動変容への影響から推察しても、それ以上の効果が期待できると考えられる。

## 2. 生徒の行動変容

授業日から1週間後に行った調査結果から、81.3%の生徒に食品表示をみるという行動変容がみられた。この中には、食品表示を見るだけにとどまらず、その商品を買ったり注文した生徒が23.0%、食品表示を見て買ったり注文したりするのをやめたり、他の商品に替えた生徒が4.9%含まれている。このような生徒の姿から、今回の実践指導は、生徒の実際の日常生活に行動変容をもたらしたと推察される。

高等学校の保健教育における評価の観点は、「関心・意欲・態度」、「知識・理解」、「思考・判断」である（文部科学省 2010）。これらは、授業中の様子や定期考査ではかたりすることで評価が可能である。しかし、保健で学ぶ内容は、特に日常生活や実際の場面で生かせることが望まれる。今回の学習内容もこれに当てはまり、食品表示の見方を学習するだけではなく、学んだ内容を、日常生活の中で活用できることが、本来求めたい生徒の姿である。

生徒が実際の生活でやってみようと思うには、やはり興味・関心を持つことが一番重要であるとされる。そのきっかけのひとつとして、授業は貴重な機会である。先述したように、今回の授業において、生徒の興味・関心は非常に高かった。これに加え、知識理解も十分できていたことが、実生活での行動変容につながったと考えられる。

普段の保健学習において、実際の生活で行動変容がみられたか、というところまで見届けることは難しい。今回、授業後の行動変容までを見据えて調査を行ったことにより、改めて、生徒の興味・

関心や知識理解が、日常生活での行動変容に大きく影響することが推察された。

一方で、授業日から1週間後の調査で行動変容が見られなかった18.7%の生徒のうち、1か月後に食品表示を見るという行動変容に至った生徒は30.8%であり、1週間後と変わらず行動変容がみられなかった生徒は69.2%と大半を占めていた。1週間後に行動変容がみられなかった生徒については、1か月後まで待つことなく、早い段階で、個別に言葉かけをしていくことが、行動変容の視点からは効果的なのかもしれない。一斉指導による行動変容がみられなかった生徒については、個別に支援していくことが必要であり、今後の課題である。

## V. 結論

2018年1月に、A高等学校の2年生114人を対象に、保健学習「食品と環境の保健と私たち」で、現物教材(実物の食品表示)を用いて授業を行った。授業後に調査を行った結果、以下の点が明らかになった。

- ・授業直後の調査結果では、114人から有効な回答が得られ、全員が「食品に興味・関心を持った」、「食品表示の見方が分かった」と回答した。
- ・授業日から1週間後、授業日以降に、食品表示を見たか調査した。109人(95.6%)から有効回答が得られ、「もともと食品表示をみている」と回答した34人を除くと、「食品表示を見た」という生徒は61人(81.3%)で、食品表示を見ていない生徒14人(18.7%)より多く、有意差が認められた( $\chi^2=54.49$ ,  $p=0.00$ )。

これらの結果から、知識・理解を高める指導に加え、現物教材の活用やグループワーク等、興味・関心を高められるような工夫を授業に組み込むことで、生徒の行動変容につながる可能性が示唆された。

## VI. 文献

- 実教出版(2017):生活学Navi, 114-117.  
 実務教育出版株式会社(2015):家庭基礎, 32-35.  
 文部科学省(2009):高等学校学習指導要領解説保

健体育編・体育編(平成21年), 94-97, 117-124.  
[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_icsFiles/afiedfile/2011/01/19/1282000\\_7.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afiedfile/2011/01/19/1282000_7.pdf)

文部科学省 教育課程部会(2010):児童生徒の学習評価の在り方について(報告),

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo3/004/gaiyou/attach/1292216.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/004/gaiyou/attach/1292216.htm)

文部科学省(2018):栄養教諭配置状況(平成30年5月1日現在),

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/08040314.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/08040314.htm)

文部科学省(2018):学校給食実施状況等調査-平成30年度結果の概要,

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/kekka/k\\_detail/\\_icsFiles/afiedfile/2019/02/26/1413836\\_001\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/kekka/k_detail/_icsFiles/afiedfile/2019/02/26/1413836_001_001.pdf)

農林水産省(2005):食育基本法,

[http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho\\_28.pdf](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf), 1-2.

大修館書店(2017):現代高等保健体育, 100-103.

Shimizu H., Murayama A., Daibo I. (2006): Analyzing the interdependence of group communication (1): Application of hierarchical analysis into communication data, IEICE Technical Report, 106(146), 1-6.

