

2・3 歳児への五感をきたえる味の教室の実践とその効果

染 井 順一郎

(一般社団法人味の教室協会代表理事、
独立行政法人国立病院機構京都医療センター
臨床研究センター予防医学研究室研究員)

要旨

好き嫌いがピークとなる2・3歳の園児を対象とする「五感をきたえる味の教室」は6回にわたって講師2名が試食物等を持参して保育園等を訪問する講座です。2017年より開始し昨年度は京都市内8園で実施しました。先生や友達と一緒に楽しい時間を過ごした子どもたちは苦手野菜数が減り、日常の活動でも五感を意識して使うなどの好影響が確認されています。94%の保護者から継続実施を望まれるなど高い満足度をしています。

キーワード：食育、味覚教育、五感、乳幼児、保育、サペレメソッド

目次

- 第一章 五感をきたえる味の教室とは
- 第二章 味の教室の誕生
- 第三章 味の教室の内容
- 第四章 味の教室の効果
- 第五章 今後の課題

第一章 五感をきたえる味の教室とは

最初に「五感をきたる味の教室」(以下「味の教室」という)についてご説明します。味の教室という名前から誤解されるかもしれませんが、この教室は「グルメ」を育てるものではありません。五感を使って食材に触れてその感覚を楽しむもので、2歳・3歳といった就学前児童を対象としています。私たちが味の教室で用いている手法はSAPERE(サペレ)メソッドといい、北欧諸国を中心とした欧州各国で普及しています。よく味わって食べる食習慣をつけることでの健康効果を期待すると共に、食を題材とした会話(フードトーク)によるコミュニケーションの活発化も意図しています。この教室は2名の講師が定期的に保育園や幼稚園を訪問して行っています。

その様子が昨年5月の京都テレビで紹介されましたので、この画像から味の教室の様子がわかりいただけるかと思います。番組はニュースフェイスという番組で「学び」というテーマの一環で5分ほどの紹介でした。場所は京都市右京区の山ノ内保育園というところです。広い園庭と緑に恵まれ、また優しい先生方のおられる素敵な保育園です。これらの画像は私たちの味の教室をはじめて体験する2歳児クラスの様子です。私たち講師はもちろんTVのカメラマンも含め、初めて見る知らない人たちがいきなり園のクラスにやってきたので、子ども達はさぞ緊張して講座の運営に支障が出ないか心配していたのですが、ひとたび教室に根っこ付きのタマネギや葉っぱ付きのカブが現れると、子ども達は目を輝かせてそれぞれにその感触を楽しんでいる様子がわかります。フサフサしたタマネギの根っこを鼻先につけて気持ち良さそうにしている女の子、カブの葉をつかみ丸い根の部分を鼻先に近づけまさにカブリつきそうな男の子の様子などがわかるでしょうか。目を手で覆って見ないようにしながら袋の中に隠れている野菜が何かを手探りで推察する子どもたちの姿や野菜を提供してくれた京都大原の有機栽培農家の方へのインタビューや生産

地の様子などがわかります。

このサペレメソッドについては、NHK スペシャル「食の起源」という番組でも「世界が注目する食育サペレ」
として、フィンランドでの取り組みが紹介されています。フィンランドは国の幼児教育・養護に関するカリキュラム
に定められた食育の実践は、「サペレメソッドによる方法が最適」であるとして、国をあげてその取り組みを行って
いる国です。番組では、ユバスキュラという町で子ども達が目隠しをして匂いから食材をあてるゲームや野菜に自由
に触れて楽しんでいる様子などが紹介されています。

サペレとは、「知る」「味わう」を意味するラテン語です。サペレメソッドは、味わうことを通じて食を学ぶもので、
五感を使って子どもの興味や好奇心を目覚めさせて、食の不思議な面白さを発見するものです。具体的には表1に示
すように、食材を食べる前から食べている間に、視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚の五感をフルに活用して、どのよう
なことを感じるかを言葉で表現する取り組みを行います。

表1：五感を集中して使い食を感じる体験「サペレメソッド」

	感覚	器官	行為
食べる前	視覚	目	見る・凝視・観察
	聴覚	耳	聞く
	触覚	手	触る・感触
	嗅覚	鼻	嗅ぐ
食べている間	聴覚	耳	聞く・傾聴
	味覚	舌	味わう
	触覚	口・歯	感触
	嗅覚	口内	(戻り香) 嗅ぐ

ここまでお話した中で、皆さんは本日の冒頭に紹介のあったフランスのピュイゼ博士がはじめた味覚教育とサペレ
メソッドが共通していると気が付かれたかと思います。実はサペレメソッドというのはピュイゼメソッドから生まれ
ました。1970年代にピュイゼ博士が小学生を対象に始められた味覚教育について、その五感を使って食に触れる手
法の有用性に着目した民間有志によって1995年にベルギーに本部を置く国際非営利法人 SAPERE 協会が設立され
ました。そして小学校就学前児童も対象としてフランス以外の国々を含めてその活用について取り組みが進められて
います。現在、SAPERE 協会の国際的ネットワークの中では私たちが日本の代表として参画して紹介されています。

第二章 味の教室の誕生

味の教室が生まれた経緯をお話します。私たちは医療機関で働く管理栄養士として年間1000名近くの患者様への
栄養食事指導や保健指導などを行ってきました。こうした中で食の問題については、病気になる前のもっと早い段階、
若いうちから積極的に行っておくべきことがあるのではとの想いを強く抱くようになり、2013年に「食と健康の地
域づくり研究会」という任意団体を立ち上げて院外での食育活動を行うようになりました。

若いうちからの取り組みと言いましたが、今若い人たちの食にはどんな課題があるのでしょうか？日本政策金融公
庫が年代別に「食志向」を調べたデータがあります。食についての健康志向、手作り志向、安全志向、国産志向につ
いては全て20代が最も低く70代が最も高くなっています。逆に経済性志向や簡便化志向は20代が最も高く70代が
最も低い結果です。つまり若い世代ほど健康への関心が薄く、安くて簡便なものを志向している様子がわかります。
また内閣府の食育に関する意識調査では、20代男性の85.7%が「健康に配慮した料理の作り方を知らない」という
結果が出ています。

サペレメソッドに国をあげて取り組むフィンランドのお話をしましたが、フィンランドでは北カリリアプロジェクト



トという食事改善を主体とした生活習慣改善運動の結果、35年間で冠動脈疾患による死亡者数を85%も減少させた事例があります。その関連の研究に Young Finn Study というのがあります。1980年に3歳から18歳の3569人の食事などを調査し、21年後の2001年に1037人の追跡調査を行った結果、子どものころに野菜や果物の摂取が少ない人は大人になっても少なく、子どもの頃に油脂の摂取が多い人は大人になっても多いことを明らかにしました。子どものうちに「食習慣の基礎づくり」が大切であることを示すデータです。

それでは日本での子どもへの食育はどうでしょうか。このグラフは就学前児童の保育所利用率の近年の推移を示しています。平成24年に34.2%だった就学前児童全体の保育利用率は平成31年には45.8%にまで急増しました。特に3歳未満児については同期間に33.0%から48.1%へと顕著に増加しています。これは人手不足や経済事情、女性の社会参画の進展などによるもので、家庭がとて忙しくなっていることを示しています。一方の子どもを受け入れる側の保育園ですが、保育士不足が社会問題として報道されるように、多忙な状況となっています。つまり、親も保育園も忙しい中で子どもの食育に手が回らなくなっているのではないかと心配が生まれます。俗に三つ子の魂百までと言われますが、2歳3歳の時期は偏食のピークでもあります。3歳頃には乳歯20本が生えそろいます。免疫や健康との関係で注目される腸内細菌叢も離乳食の開始と共に急激な変化をとげて3歳頃には成人型となってその後の変化はあまり見込めないとされます。食物の五感での感知、認知機能をつかさどる脳も3歳頃に急激に発達します。この大事な時期に手をうたないと将来大変なことになるのではないかと考えました。

ではこの時期の子どもにどんなことを教えたらいいのでしょうか。栄養の知識を教えたところで意味がないのは明らかで、何らかの体験活動が大切と考えました。保育関係者からはレイチェル・カーソンのセンスオブワンダーの一節「知ることは感じることの半分も重要でない」という話をよくお聞きします。そうです「感じる体験」こそが大切です。体験学習を行っている人の中では「原体験」という言葉があります。人間の五感で知覚して記憶に残るものを原体験と言い、この原体験が多いほど理解力が高くなると言われています。原体験の第一義的な役割は多様な五感刺激がヒトの脳皮質のシナプス形成やネットワーク化に寄与することです。これらが著しく促進され全体の90%が完成する「乳幼児期から小学校低学年」が体験学習の最適期と言われています。乳幼児期に五感を使った良質な体験をさせたい。そのためには食育の専門家がイベント的な活動でなく継続的なカリキュラムとして行う食育活動が出来ないかと考えました。

サベレメソッドとの出会いは、2013年にフィンランドの国立保健研究所で糖尿病予防の研究をされている Jaana Lindstrom さんとの面談時に、IT機器を使ってバーチャルに行う食事指導でなく、リアルな食体験を重視する食事指導について話題が及んだ際に、フィンランドでの新たな取り組みとしてこんな事をやっていると紹介されたのがきっかけです。翌2014年にサベレメソッドを使った食育を行っていたフィンランドのユバスキュラ市の栄養士 Arja Lyytikainen さんを訪問して、その取り組み内容を一日かけて勉強させていただきました。2015年にはスウェーデンで開催された SAPERE の国際シンポに事務局長の Stina Algotson さんからの誘いを受けて参加し、日本での食育の取り組みを紹介すると共に欧州各国での取り組みの様子も知ることが出来ました。スウェーデンでは幼稚園の視察や実演もさせていただきました。その後、日本でのプログラムを構想し2017年から年間6回の「五感をきたえる味の教室」のプログラムを開始し、各回終了後に保育士さんから意見をいただいて改善を行いながら現在に至り、本年は9園で実践しています。

第三章 味の教室の内容

味の教室は年間6回の講座で、ほぼ毎月1回定期的に保育園等を訪問して実施しています。開催の前後に保護者アンケートをとって、子どもの食に関する態度や保護者の意識の変化などを把握するようにしています。各回の講座は30分で必要な食材、教材は全て私たちが準備しています。

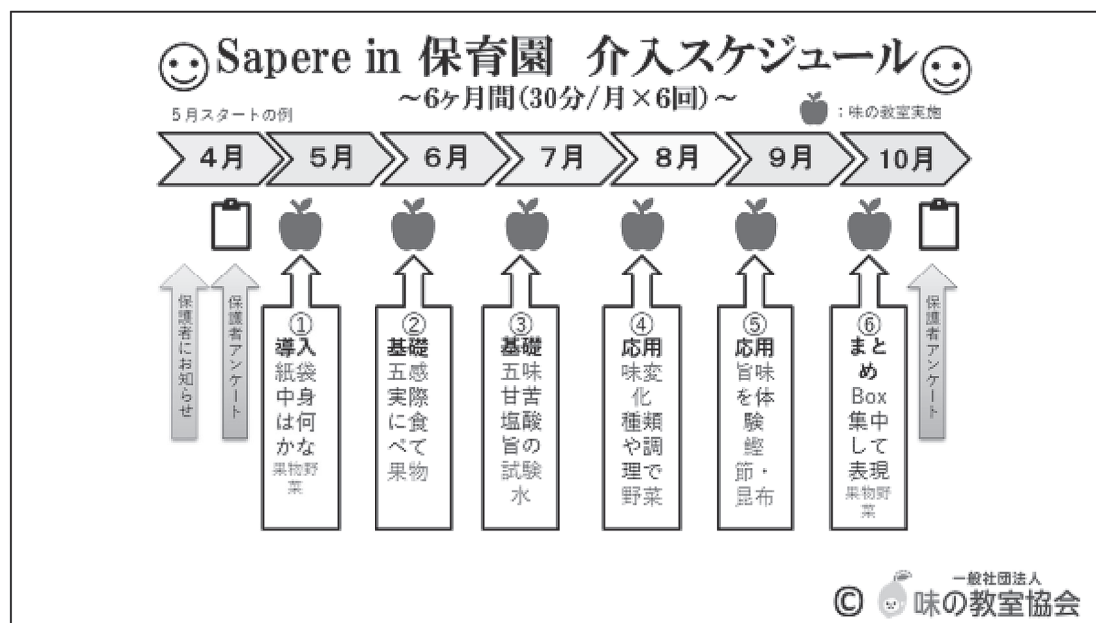


図1 味の教室の年間実践例

実践にあたっては、子どもにとって味の教室が楽しい時間となるように様々な工夫をしています。手作りの紙芝居を用意し、ぬいぐるみのロールモデルを利用したやりとりで子どもの関心を引き付けています。また食材についても、なるべく自然の姿を感じられるように有機栽培農家さんから協力をいただき、量販店で普段目にするラップされた規格品（写真1の左側）でなく、子どもたちが普段目にする事が出来ない市場に出回らない規格外品のような多様で生き生きとした食材（写真1の右側）を提供するよう心掛けています。



写真1 食材へのこだわり

講座の中では、子どもが①触って楽しみ、②見て楽しみ、③匂いを嗅いで楽しみ、④音を楽しみ、⑤味わって楽しむ、という過程を丁寧にを行います。



写真2 見て楽しむ様子



写真3 噛むときの音を楽しむ様子

この味の教室の取り組みで最も大切なことは、子どもとの関わり方です。フィンランドの1～7歳児をあずかる施設の教員向けテキストには、「サペレメソッドにおいては、子ども自身の体験を見くびったり、間違ったものだと判断しないことが大切であることを覚えておく必要があります。子どもに質問することによって、子どもは自分の体験に対して価値が与えられ、尊重されている、と受け止めます。子どもたちは五感を使った食の世界について自分なりの評価を作り上げ、提示することができます。そして自分自身の価値判断に基づいて、自分の経験を言葉にすることを学びます。」と記載されているように、子どもを中心に据えて、子どもの意思を尊重することが何よりも大切です。

第四章 味の教室の効果

味の教室を体験した園児の保護者へのアンケートから、「食べるとき、食べものをにおいて確かめて食べる」様子が増加（2018年に実施した3園）し、苦手とする野菜数が減った（2019年に実施した6園）という結果を得ました。対照群がなくアンケートという主観的なデータですから厳密な研究結果とは言えませんが、わずか6回の講座でも子どもには大きな変化を与えたようです。実施後の保護者へのアンケート（2019年：回収率50%）では、子どもの88%は味の教室を楽しみ、74%は食べものや料理に関心を持つようになり、63%は食事のお手伝いをしたがるようになり、26%は好き嫌いが少なくなった、との回答を得ました。好き嫌いについては、もともと好き嫌いの少ない児も多いことから数値は低くなっていますが、好き嫌いがピークになる時期にもかかわらず好き嫌いが増えたという回答は3%にとどまっています。保護者から味の教室を今後も園で継続してほしいという回答は94%でした。子どもが味の教室での体験について家庭で何回話をしたかの設問に関しては、ほとんどの回（4回以上）と答えた割合が2歳では45%、3歳では68%と月齢による差がありますが、その他の質問項目では2歳と3歳の差はほとんどありません。自由記入欄には、帰宅した子どもが楽しかった味の教室の体験を自ら話す様子、その体験した内容を子どもが記憶しており後日披露している様子や、保護者も子供と一緒に食を楽しむ姿や忙しくて家では出来ないことを保育園で実施してくれることへの感謝の言葉などが数多く記載されていました。

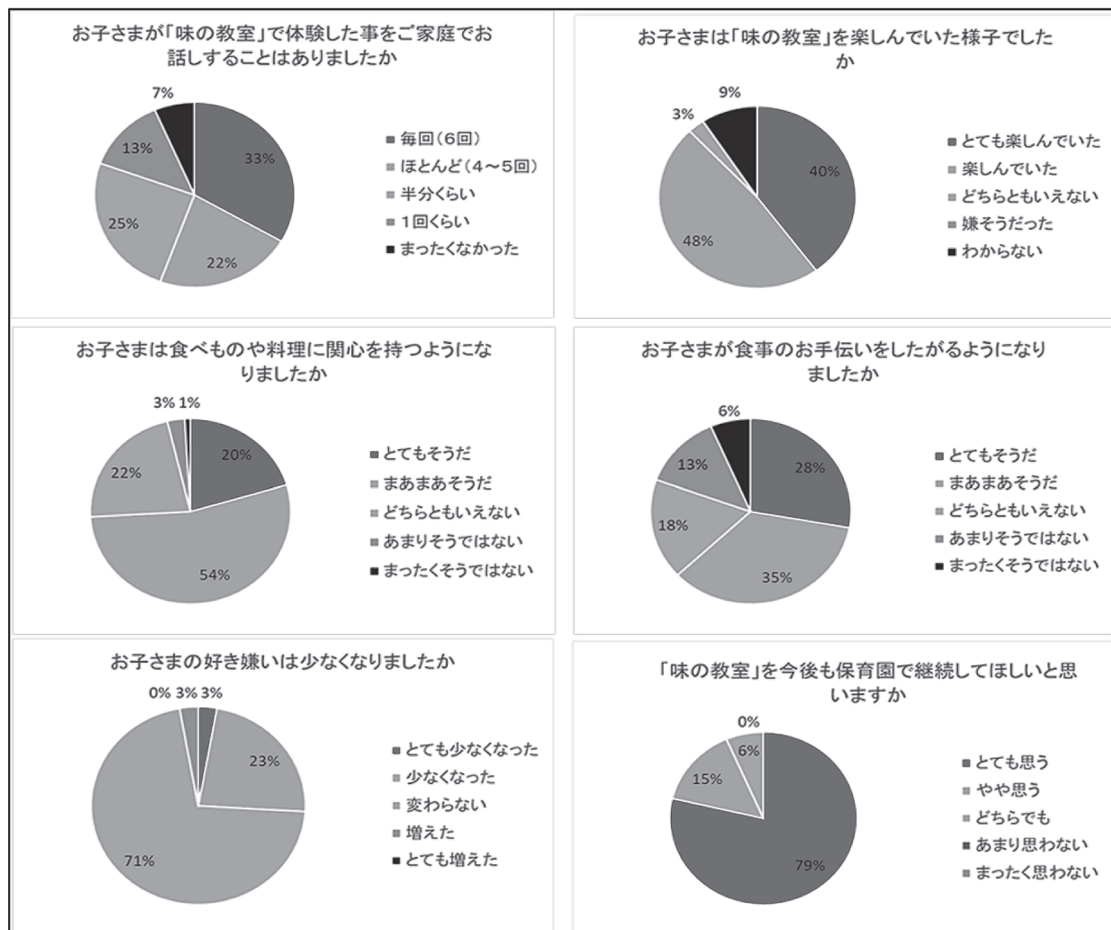


図2 味の教室実施後の6園での保護者へのアンケート結果（2019年、n=108）

味の教室の実施によって子どもの発達にどのような好影響を与えたかを6項目にわけて6園の保育士に質問し30名の回答を得ました。それぞれの項目について「とてもそう思う」及び「そう思う」と答えた保育士の割合は、①自分が感じたことを言葉にして表現すること（93%）、②食べものに関心を持ち、新しい食べものも積極的に受け入れ

ること（90%）、③子どもたちが自分の五感を意識して使うこと（87%）、④子どもたちの給食への関心が高まり子どもの食べ方（子どもへの食べさせ方）が変わった（83%）、⑤家庭に会話を通じて働きかけ、家族とともに食べることを楽しむこと（65%）、⑥お友だちの感じ方を受け入れて違いを共有すること（60%）の順でした。保育士の感想には、味の教室の実施後数か月たっても子どもたちが体験したことを覚えており、その後の食行動への影響も報告されています。例えば、両手で耳をふさいで囃んでいる音を聞く体験をした園児らが、その後も園での給食時間に自発的に手で耳をふさいで囃む音を楽しむ姿がみられています。

この囃むときの音を聞く例のように、私たちの味の教室での体験が子どもの楽しい記憶となれば、その後に家庭や園での給食で囃む音を楽しむ食材、囃み応えのある料理を提供していく中で、「よく囃んで食べる」という望ましい食習慣の形成につなげていくことができるのではないかと期待しています。「よく囃んで食べましょう」という指導の前に、「囃むと音がして楽しい」という原体験があれば、その指導はより有効に働くのではないのでしょうか。

図3は味の教室による体験を子どもの望ましい食習慣の形成にどのようにつなげていくのかをイメージしたものです。味の教室では五感を集中して使う楽しい体験をしてお友だちや先生と会話をします。この教室で子どもたちが単に何かを感じるだけでなく、子どもの記憶に残るような、心が動く感動体験を出来れば、その後の園や家庭での継続的な促しによって、望ましい食習慣の形成につなげることができると考えます。このように味の教室は、望ましい食習慣の形成に向けた原体験となるきっかけ作りを目指し、「食育の入り口を作る」ものでないかと考えます。そして2歳・3歳の時期はその適齢期であると思います。

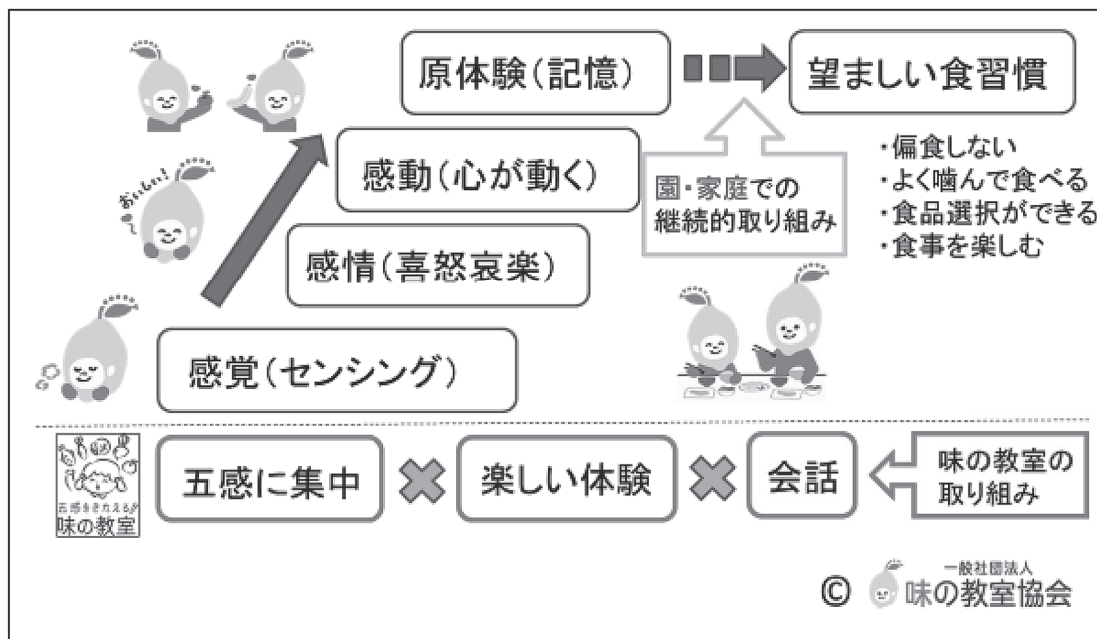


図3 望ましい食習慣の形成に向けて食育の入り口を作る味の教室

第五章 今後の課題

最後に、この味の教室を普及するための課題についてお話しします。一番目は担い手の問題です。フィンランドは人口500万人、京都府の2倍程度の人口規模の国ですが、既に7000名の幼稚園の先生方がサベレメソッドの研修を受けているそうです。そのフィンランドでも幼稚園の先生方は当初「食育ならケータリング担当の仕事で、私たち教員の仕事ではない」といった反応だったそうです。しかし、サベレメソッドの有用性、子どもを中心に据えて子どもが感じたことを丹念に観察しながら応答していく手法の有用性を理解するにつれ、「これは幼児教育に責任を持つ私たち教員の仕事である」との反応に変わったそうです。日本でも食育は給食室の仕事で保育士の仕事ではないといった空気があると思います。しかしながら園児に直接触れる機会の多い保育士さんの働きが重要であり、味の教室がこ

こまでの成果を得られたのは、保育士さんと一緒に行ってきたからです。一方、保護者は園の給食について「多くの食材を使って薄味に仕上がっている」として、家庭では出来ない食材の扱いについて高い評価をしています。素材そのものの味を味わう場所としても園の給食は貴重であり、家庭では食べなくてもお友だちのいる園では食べる、という共食効果とも考えあわせ、調理室担当職員と保育士の連携による味の教室の展開が望まれます。

また私たちが使う食材の多くは、私たちの活動に賛同いただいている農家さんの協力によって「イキのいい」食材を入手していますが、股割れニンジンのように一般の市場に出回らないけれど園児が自然の姿の食材を理解するのに役立つ食材について、食育教材として価値を与えた規格外品の流通も考えねばなりません。

そして私たちのような外部講師を活用する場合の園の費用負担が問題となります。馴染みのない手法であり、多忙な保育士さんの現状から外部講師による支援が最初だけでも必要だと思います。「良さそうなことはわかるけどお金が出せない」という園が多いのが実態です。将来の医療費削減効果など、具体的な効果を提示しながら政策的な支援を求めていくことが必要と感じています。

時間がまいりましたのでここで私からの発表は終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

利益相反

著者は一般社団法人味の教室協会より役員報酬を得ている。

参考文献

1. NHK. “子どもと大人の野菜嫌い・偏食改善できる注目の食育「サベール」とは (2020)” https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1156.html (参照 2020 年 8 月 27 日)
2. National Nutrition Council. “HEALTH AND JOY FROM FOOD- meal recommendations for early childhood education and care (2017)” p29. (参照 2020 年 8 月 27 日)
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135969/URN_ISBN_978-952-343-033-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y (参照 2020 年 8 月 27 日)
3. SAPERE AISBL. “Learning about taste at school” <https://www.sapere-association.com/> (参照 2020 年 8 月 27 日)
4. 日本政策金融公庫. 平成 24 年度上半期消費者動向調査 (2012)
5. 内閣府. 食育に関する意識調査報告書 (2013)
6. P Puska, E Vartiainen, T Laatikainen, et al. THE NORTH KARELIA PROJECT: FROM NORTH KARELIA TO NATIONAL ACTION (2009). p126
7. V. Mikkila, L. Rasanen, O. T. Raitakari, et al. (2005). Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. British J. Nutrition. 2015; 93, 923-931
8. 厚生労働省. “保育所等関連状況取りまとめ (平成 31 年 4 月 1 日)”. <https://www.mhlw.go.jp/content/11907000/000544879.pdf> (参照 2020 年 8 月 27 日)
9. 体験活動と指導のあり方に関する調査研究委員会. “少年期に必要な体験活動と指導のあり方 (2004)”. pp.44-101
10. A Koistinen, L Ruhanen. “AISTIEN AVULLA RUOKAMAILMAAN SAPERE -MENETELMÄ PÄIVÄHOIDON RAVITSEMUSJA RUOKAKASVATUKSEN TUKENA” (2009). p49
https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf (参照 2020 年 8 月 27 日)