

コロナ禍における食育実践活動の報告

オンライン形式と対面形式 長所・短所について

A report on shokuiku-activity during the COVID-19 pandemic: Advantages and disadvantages of online and face-to-face shokuiku-activity

食物学科 Dept. of Food and Nutrition	橋本 明佳 Meika Hashimoto	鈴木 知沙菜 Chisana Suzuki	鈴木 花奈 Kana Suzuki	緒形 友里 Yuri Ogata
	青野 陽菜子 Hinako Aono	寺内 恵美子 Emiko Terauchi	鈴木 礼子 Reiko Suzuki	

抄 録 第4次食育推進基本計画は、新しい日常とデジタル化に対応した食育を推進している。私達は目白祭で、オンライン形式の食育活動を実施した。その後アンケート調査を実施しコロナ禍におけるオンライン形式の食育について長所・短所を検討した。アンケート結果において、98%以上が、以前より食に興味をもつこと、食に関する新しい発見や知識を得ることができたと回答した。また、オンライン形式の長所としては「参加しやすさ(73%)」があげられたが、短所としては「コミュニケーションの難しさ(70%)」があげられた。今回の活動を通して、私たちは、食育活動の重要性を再認識し、幅広い、エビデンスに基づいた知識が必要だと気づくことができた。オンライン食育活動の長所・短所を踏まえ、人とのふれあいを大切にしながら、食育活動を継続していく必要がある。

キーワード : Covid-19, 女子大生, 食育, デジタル化, 学園祭

Abstract The Fourth Basic Plan for Promotion of Shokuiku calls for efforts that focus on the promotion of shokuiku in response to the “new normal” and digitalization. We carried out online shokuiku-activities during the Mejiro Festival. Subsequently, a questionnaire survey was conducted to investigate the advantages and disadvantages of online shokuiku-activity during the COVID-19 pandemic. We observed that over 98% of respondents were more interested in eating than before, and made new discoveries and obtained knowledge about eating. Our results showed that the advantages of the online shokuiku-activity were “ease of participation (73%)”, while the disadvantages were “difficulty in communication (70%).” Through this activity, we reaffirmed the importance of shokuiku-activity and to recognize the need for broad, evidence-based knowledge. In view of the advantages and disadvantages of the online shokuiku-activity, it is necessary to continue shokuiku-activities while continuing to cherish the warmth of face-to-face communication.

Keywords: Covid-19, female college students, shokuiku, digitalization, campus festival

【背景】

2020年春以降、世界的に新型コロナウイルスの感染拡大¹⁾の影響を受け、日本でも緊急事態宣言が発令され²⁾、外出自粛要請³⁾など、人々の生活環境は一変した。特に、食事の場を通しての感染が問

題視され、アルコール消毒等衛生面の注意、食事の席配置、パーティーの設置⁴⁾⁵⁾など食育活動を含め、食の在り方が大きく変わる形となった。

食育とは、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るとともに、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ものである。⁶⁾第4次食育推進基本計画⁷⁾の中では、「新たな日常」への対応として、家庭での食育の重要性が上げられている。テレワークが増加し、通勤時間が減少していることにより、家庭で料理や食事をする機会が増加しており、こうした状況は、家族で食について考え、食生活を見直す機会となっていると考えられる。これらを踏まえ、食育活動を通じて学んだことが家庭で共有され、家庭での食育に関する理解が進むよう、引き続き取組を行うことが必要である⁷⁾と記されている。

日本女子大学の学園祭である目白祭は、2020年は実施されず、2021年も対面形式からオンライン開催へ急遽変更され、本学食育ボランティアグループの食育活動もオンライン形式へと切り替えることとなった。

1) 食育を推進・実践すべき背景

食育基本法⁸⁾に記された基本的な背景に加えて、新型コロナウイルス感染拡大による心身の健康への意識の高まり、持続可能なフードシステムの構築⁹⁾など、多岐にわたる理由で、食育の重要性は高まっている。食育の推進に当たり、国民一人一人が「食」について改めて意識を高めて、「食」について信頼できるエビデンスに基づく適切な判断を行う能力を身に付けることにより、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが重要とされてきたが、新型コロナウイルス感染症が感染拡大する中、食育の役割がさらに重要となっている¹⁰⁾。

2) 新型コロナウイルス感染拡大と食育

第4次食育推進基本計画では、デジタル化に対応した食育を推進しており、デジタル技術を活用した「新しい食育活動のかたち」を模索する必要がある¹¹⁾。食育活動について以下の形式に分類できる。

- ①対面形式：直接的に場所を特定して開催者と参加者が集い、企画を進行する。
- ②オンライン形式：間接的に遠隔で企画を進行する。
 - ・ライブ配信：ZOOM等のツールを活用し、リアルタイムで実施する方法。
 - ・オンデマンド配信：動画配信など。参加者は、特定の時間や場所に制約なく視聴が可能
 - ・HP配信：ホームページでのコンテンツ掲載。

新型コロナウイルス感染症の流行は、世界規模に拡大し、その影響は人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及した。接触機会低減のためのテレワークの増加、出張機会の減少等により、在宅時間が一時的に増加するとともに、外出の自粛等により飲食業が甚大な影響を受けるなど、我が国の農林水産業や食品産業にも様々な影響を与えた。また、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機となっており、家庭での食育の重要性が高まるといった側面も有している。こうした「新たな日常」の中でも、食育がより多くの国民による主体的な運動となるためには、ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用していくことが必要である⁷⁾。こうした状況を踏まえ、今回は、参加者が食育ボランティアグループのHPを閲覧する「HP配信」で以下の食育実践活動を実施した。

【方法・実践活動内容】

〈目白祭 2021 ～一緒に見てみよう！食べ物の不思議を実験！～〉

1) 目的

- ①家庭での食育に役立つ科学的知識を提供し、食について学びを深めてもらうこと。
- ②提供コンテンツの視聴を通して、食や食育に関心を持ってもらうこと。

この状況下における効果的な食育活動の方法を模索しながら、食の専門知識を用いて大学生として社会貢献することを目的とした。

2) 目標

- ・長期目標：参加者やその周囲の人のQOL向上。
- ・中期目標：食に関する科学的な知識を提供・周知活動を行い、食への関心を高め、面白さや楽しさを知ってもらうこと。
- ・短期目標：保護者と子どもが食について学びながら、家庭で楽しい時間を過ごせるようなオンラインの食育媒体を作成し、提供すること。

3) 対象者：目白祭2021の本企画のHP¹²⁾の閲覧者

4) 実施期間

準備期間：2021年6月～2021年10月

目白祭2021開催期間：2021年10月16日～17日

HP掲載期間：2021年10月16日～現在

5) 事業内容

食物の科学的現象や不思議について、以下のよう
な、簡単に学べる食育媒体を作成した。

日本女子大学食育ボランティアグループ 45 名の
メンバーを A~G の 7 グループに分けた。コロナ禍
でも学年の壁を越え親睦を深まるように、各グル
ープに全学年が含まれる配置とし、グループ独自で
それぞれテーマを決めて媒体を作成した。

- ・ A グループ「食べ物の組み合わせによる、味の
変化に関する実験」
- ・ B グループ「【着色料不使用】様々な色の琥珀糖
を作ってみよう！」
- ・ C グループ「肉を柔らかくする要素ってなんだろ
う？」
- ・ D グループ「食べ物ふしぎ 3 択クイズ」
- ・ E グループ「食べ物の“変化”」
- ・ F グループ「食品の色の変化について（子ども向
けクイズ）」
- ・ G グループ「溶けないアイスを作ってみよう！」

上記のうち、全体の質の向上を考慮し、最終的に
A 以外の B~G の 6 グループが実施した。各グル
ープで実験内容を撮影し写真や動画を pdf や
PowerPoint にまとめ、利用者が印刷可能な食育媒体
形式にして HP へ掲載し、目白祭 2021 にオンライ
ン形式で参加した。作品ごとに食育の取組を分かり
やすく表現した農林水産省が定めた食育ピクトグラ
ム¹³⁾を活用し、食育に関心の低い者を含めた幅広
い対象者にも分かりやすい言葉で、情報発信を心が
けた。

【結果】

1) 閲覧者へのアンケート結果

HP 閲覧数は全体で 2,023PV (2022 年 5 月 29 日
付)であった。HP 閲覧者に、今回作成した食育媒
体についてのアンケートを実施し、107 名から回答
を得た。

対象者の属性(年代・性別・属性・居住地)は年
代別では 10 代以下が半数以上、20 代が約 2 割で
あった。性別では女性が 9 割以上、属性別では大学
生が 6 割以上、社会人が 2 割以上、居住地別は東京
都が 4 割以上、神奈川県が 3 割以上であった【表
1】。

表 1 対象者の属性 (n=107)

		人数(割合%)	p 値
性別	女性	97(90.7)	p<0.01
	男性	8(7.5)	
	その他	2(1.9)	
年代	10 代以下	53(49.5)	p<0.01
	20 代	24(22.4)	
	30 代	4(3.7)	
	40 代	6(5.6)	
	50 代	19(17.8)	
	60 代	0	
	70 代	1(0.9)	
属性	80 代以上	0	p<0.01
	未就学児	0	
	小学生	0	
	中学生	1(0.9)	
	高校生	0	
	大学生・大学院生	72(67.2)	
	社会人	25(23.3)	
居住地	その他	9(8.4)	p<0.01
	東京都	45(42.0)	
	神奈川県	36(33.6)	
	埼玉県	9(8.4)	
	千葉県	9(8.4)	
	鹿児島県	2(1.9)	
	愛知県	1(0.9)	
	茨城県	1(0.9)	
	岩手県	1(0.9)	
	静岡県	1(0.9)	
島根県	1(0.9)		
兵庫県	1(0.9)		

アンケートの質問項目と結果は以下の通りである。

- ①普段から健康的な食事を意識していますか
「とても意識している」が (16 名) 15.0%
「少し意識している」が 78 名 (72.9%)、「あ
まり意識していない」が (13 名) 12.1%
「まったく意識していない」が 0%であった。
- ②作品を観ることを通して、以前より、食や食
物に興味を持つことができましたか
「はい」が (105 名) 98.1%、「いいえ」が (2
名) 1.9%であった。
- ③作品を観ることを通して、食に関する新しい
発見がありましたか

「はい」が(105名)98.1%、「いいえ」が(2名)1.9%であった。

- ④作品を観ることを通して、食に関する新しい知識を得ることができましたか

「できた」が(107名)100%、「できなかった」が0%であった。

2) 実施学生へのアンケート結果

目白祭に参加した食育ボランティアグループの学生のうち、製作に携わった45名(4年11名, 3年7名, 2年13名, 1年14名)に、オンライン食育活動に関するアンケートを実施し、うち37名から回答(回答率82%)を得た。アンケートの質問項目と結果は以下の通りである。

①参加しやすさ

「家から気軽に参加しやすい」と感じた学生が73%であった。

②空気感

「温かい・少し温かい」は76%、「少し冷たい」は24%であった。

③コミュニケーションの取りやすさ

「取りやすい・少し取りやすい」が30%、「少し取りにくい・取りにくい」が70%であった。

- ④オンライン形式で対面形式と同程度の良質な企画を提供できると思いますか?

「はい」が32%、「いいえ」が68%であった。

- ⑤オンライン形式で対面形式と同程度にわかりやすい企画を提供できると思いますか?

「はい」が35%、「いいえ」が65%であった。

これらの結果から、オンライン形式の食育活動は、対面形式に比べて、「参加しやすい」「あたたかい空気感を感じる」などの長所があげられた。一方、「主催学生同士のコミュニケーションは取りにくいと感じる」「対面形式より企画がわかりづらく、“質”は低いと感じる」という短所があげられた。

3) 経過評価

・当初、対面形式を予定していたが、コロナ禍の対応として、大学からオンラインに切り替えるように指示があったため、短期間での準備で実施された。コロナ禍で実施学生同士が一度も会えないまま企画の準備を開始したので、意思が伝わりづらい中での作業となった。

・7グループの発表予定だったが、6グループへ変

更した。

- ・情報を発信する側としての責任が、想像以上に大変なことであった。
- ・ネット情報が氾濫しており、信頼しうるエビデンスかどうかを判断することが、特に難しい状況であった。教員へ内容確認をしながら進めることが必要であった。

【考察】

食育実践活動は対面形式での実施が一般的だったが、第4次食育推進基本計画に記載されているデジタル技術を活用した「新しい食育活動のかたち」を、オンライン形式で実施するにあたり、対面形式とオンライン形式のメリット、デメリットを考察した。

対面形式の場合、従来は共食が可能であり、場の雰囲気が伝わりやすく、コミュニケーションが取りやすいことがメリットとしてあげられる。そのため、新しいコミュニティを作りやすい。実際に参加することで信頼感や、香りや味を含めて共有することで、一体感が生まれやすく、参加者同士で学びあう姿勢が意識の向上につながりやすい。一方、人が集うため、感染症蔓延時の開催が難しい。

オンライン形式の場合、開催場所に行かず、物理的にも精神的にも気軽に参加しやすいことがメリットとしてあげられる。実際に、参加者から「イベントの盛り上がりの“楽しい雰囲気”を感じにくいかもしれないが、足を運ばなくても参加できたので良かった。」という感想があった。

一方、対面形式に比べて、コミュニケーションが取りにくく、仲間意識や五感を含む食経験や学びの共有感を得ることが難しいと考えられる。画面越しであれば共食も可能だが、同時に参加者へ食物を用意するなどの下準備の負担は、対面に比べて大きい。実施者は、参加者の顔や反応が見えないために、不安感が残り、充実感や達成感を得られにくい傾向にあると思う。

新しい生活様式の浸透によって、オンライン形式のメリットを“当たり前”と感じはじめた今、完全に対面形式のみに戻すと、不便に感じる可能性もある。「食育活動の目的」や「参加者の状況」に応じて、開催形式を選択可能とする、または両方同時に用いるハイブリッド形式が、第4次食育推進基本計画の、デジタル化に対応した食育⁷⁾と考える。

閲覧者へのアンケート結果についての考察

コロナ禍における効果的な食育活動方法を模索しながら、オンライン形式でも食育活動を実施することができた。質問①について、健康的な食事を「意識している」「少し意識している」の割合は約9割と高く、一方、「まったく意識していない」と回答したのは0人だった。このような食育活動に参加する方は、普段から健康を意識している方が多い傾向がうかがえる。また、回答者に女性が多く、女性は男性よりも普段から健康な食生活を意識している割合が多いという報告もある¹⁴⁾。質問②③は98%以上が、食への興味、新しい発見があったと答えており、質問④は107名全員が食に関する新しい知識を得ることができたと答えている。

中期目標に掲げた「食に関する不思議について、科学的な知識を提供・周知活動を行い、関心を高め、食の面白さや楽しさを知ってもらう。」という目標を達成できる食育コンテンツであり、おおよそ食育対象者の食生活にプラスの価値を付与することができたとと言える。

実施学生へのアンケート結果についての考察

質問①参加しやすさについて、約7割の実施学生が「参加しやすい」と回答したのは、家で準備作業を行うことが可能なオンデマンド配信型の企画のためと考えられる。27%の「参加しづらい」と答えた学生は、直接会ったことのない、異なる学年の学生との作業が中心であったため、意見が言いづらい状況であった可能性が考えられる。

質問②空気感について、7割以上の企画学生が「あたたかい」と答えたのは、上級生や教員関係者の支援を包括的に受けることができたためと考えられる。またグループ内で4年生が作品制作でなく情報の正確性や見易さの観点から添削に回ったことで、作品を「しっかり添削してくれている・サポートしてくれる先輩がいる」と安心感が影響していると考えられる。

質問③コミュニケーションの取りやすさについて、「取りにくい」と感じた学生が7割と多かった。考えられる理由としては、コロナ禍かつオンライン形式での開催で、一度も会うことなく準備を行ったためリアルタイムでのコミュニケーションが難しかった。違う学年で会ったことのない人と、遠隔で共同作業を行うことは難しいと考えられる。

質問④オンライン形式で対面形式と同程度の質の企画を提供できると思うか、という質問については、多くの企画側の学生達は、対面形式での食育活動（子ども食堂、農業体験、調理教室など）をイメージしている傾向がある。オンライン形式よりも対面形式のほうが、人とのふれあいがあるため、良質な食育活動ができると感じた可能性がある。「いいえ」と答えた割合が6割以上となった理由としては、責任をもって情報を発信することの難しさに直面したことで、質の高さの面で確信が持てなかった事が一因であると考えられる。

質問⑤オンライン形式で対面形式と同程度にわかりやすい企画を提供できるかについては、読み手の反応が見えない状態で、「わかりやすい」食育活動ができているか確信が持てなかった可能性が考えられる。

【結語】

今回の実践活動を通して、一般の方々へ情報発信することの責任の重さや、人々が健やかに生きていく上で食育が重要であるという点に改めて気づくことができた。また、私達が責任をもった食育実践活動をするためには、食物・文化・生産・流通・衛生等の幅広い、エビデンスに基づいた知識をもち、視野を広げていくことが重要だと学ぶことができた。そのすべての過程の中で、人と人とのふれあいがあることに気づくことができた。

目白祭開催後、緊急事態宣言明けに、初めて食育ボランティアグループのメンバーに会い、直接話をした。顔を見て話せることに安心し、そして直に会わないとわからなかった、相手の雰囲気にも初めて触れることで、ようやくコミュニケーションが取りやすくなった。そして、その活動時間をとても楽しく過ごすことができた。主催した学生の間で「来年度は対面で、開催できるようになるといいね。」「やはり対面が一番良い。」などという会話が交わされた。どうにかオンライン形式で活動を成功させてきたが、その結果、「直接的対面（アナログ）の価値」を強く見出すことに繋がったようだった。学生の活動手記の中には、デジタル技術の活用は素晴らしいことだが、人とのつながり度合いの低い、オンライン形式でのコミュニケーションは、対面形式に比べて満足感を得られにくい、と感じるという意見もあった。同じオンライン形式の食育活動であっても、「ライ

ブ配信」と比べ、「時間の共有」が少なくなる「オンデマンド配信」「HP配信」のほうが、精神的満足度が低くなると感じている学生もいた。総合的にみると、デジタル化と非接触生活が進む社会で、食育活動に関しては、こうした「アナログの価値」を見出す結果となった。

新しい生活様式の浸透によって、オンライン形式のメリットを“当たり前”と感じはじめた今、完全に対面形式のみに戻すと、不便に感じる可能性もある。コロナ禍において、第4次食育推進基本計画に沿ったオンライン形式の食育活動は、便利な方法といえる。遠くの人とつながり、気軽に参加できるが、食育活動の中心は人と人とのふれあいであることから、「食育活動の目的」や「参加者の状況」に応じて、開催形式を選択可能とし、両方同時に用いるハイブリッド形式の実施を今後進めていく必要がある。

【謝辞】

本研究にご協力いただいた方々、ご指導くださいました先生方に厚く御礼申し上げます。

【参考文献】

1. CNN：WHO、パンデミックを宣言 新型コロナウイルス感染拡大で <https://www.cnn.co.jp/world/35150674.html> (2020)
2. 内閣官房：新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言 (2020)
3. 東京都防災 HP：新型コロナウイルス感染拡大防止のための東京都における緊急事態措置等(2020)
4. 内閣官房：飲食の場面におけるコロナ感染症対策のお知らせ (2020)
5. 厚生労働省：「新しい生活様式」の実践例 (2020)
6. 農林水産省：令和3年度食育推進施策 (2022)
7. 厚生労働省：第4次食育推進基本計画 (2021)
8. 農林水産省：食育基本法 (2015)
9. 農林水産省：【リーフレット版】第4次食育推進基本計画 (2021)
10. 農林水産省：令和2年度食育白書 (2020)
11. 新エネルギー産業技術総合開発機構技術戦略研究センター：コロナ禍後の社会変化と期待されるイノベーション像 (2020)
12. 日本女子大学食育ボランティアグループ HP <https://jwufoodedu.wordpress.com/2021/09/30/%e7%9b%ae%e7%99%bd%e7%a5%ad%e7%9b%ae%e6%ac%a1/> (2021)
13. 農林水産省：食育ピクトグラム及び食育マーク利用規約 (2021)
14. 農林水産省：若い世代の食事習慣に関する調査結果 (2019)