小学校教員養成課程在学生の緑黄色野菜摂取状況および理解度

中西洋子・成瀬明子

Consumption and Recognition of Green and Yellow Vegetables by Students in a Primary School Teachers' Course

Yoko Nakanishi and Akiko Naruse

Received April 26, 1995

抄　録：本研究の目的は，将来小学校教師になることを目標に学んでいる教員養成課程在学中の大学生の野菜の摂取状況と緑黄色野菜理解度を調査し，今後の指導の方途を求めることにある。

得られた主な結果は以下の通りである。

1．一人一日当りの摂取食品数の平均値は約19品目，その内緑黄色野菜は2品目，その他の野菜は3品目であった。

2．厚生省が示した緑黄色野菜47品目（四訂食品成分表）の内，1回分の消費量でみると，にんじんのカロチン含量が最も高かった。

3．厚生省が示した緑黄色野菜47品目の中にはほとんどの学生がその名前も知らないとする野菜もかなりの数含まれていた。

4．調査対象学生の摂取している緑黄色野菜の種類は少なかった。

5．調査対象学生の緑黄色野菜識別能力は低かった。

索引語：緑黄色野菜，野菜摂取，教員養成課程在学生

Abstract: To provide primary school teachers with effective nutritional education, during their training course it is important that we know their eating habits and nutritional knowledge. In this paper we surveyed students in a primary school teacher training course regarding their the consumption and recognition of green and yellow vegetables.

The results are as follows:

1. With a total average food intake of 19 different items per person per day, green and yellow vegetables accounted for 2 and other vegetables for 3.

2. For a single food intake, carrots provided the highest carotene content of the 47 green and yellow vegetables listed by the Ministry of Public Welfare.
3. Most of the students had never heard the names of many of the 47 green and yellow vegetables listed by the Ministry of Public Welfare.
4. Only a few different kinds of green and yellow vegetables were consumed by the subjects in this study.
5. Recognition of green and yellow vegetables by the subjects in this study was poor.

Key Words: green and yellow vegetable, vegetable intake, teacher's training course student

緒　　言

野菜類はビタミン，ミネラル，食物繊維のすぐれた給源食品で，人が健康な身体を維持するためには必要不可欠な食品である。野菜類の中でも，カロチンやビタミンCを多く含む緑黄色野菜（有色野菜）は体内で発生した活性酸素除去作用を有し，ガンを含む成人病予防に有効であるといわれ，注目されている[1)]。日本標準食品成分表では可食部100g当りのカロチン含量が600μg以上のものを有色野菜，また，厚生省では栄養指導上，果皮，果肉が緑黄色または赤色など，色の濃い野菜47品目を緑黄色野菜としてその他の野菜と区別している[2)]。したがって，大筋においては有色野菜と緑黄色野菜は同じ意味に用いられるが，なかには有色野菜であっても緑黄色野菜ではないものも，またはその逆のものもある。

一方，学校教育において，野菜類摂取の重要性は小学校5年生家庭科ですでに取り上げられており，「野菜は体の調子を整えるだいじな食べ物である」ということ，そして，この段階で緑や赤，黄色の濃い緑黄色野菜とその他の野菜の区別の指導もなされている[3)]。したがって，将来，小学校教師になることを目標に学んでいる小学校教員養成課程に所属する学生が，野菜類，特に緑黄色野菜をどの程度理解し，認識しているか，また実際にどの程度摂取しているか把握することは今後の本学の学生指導上必須の要件であると考えられる。そこで昨年度に引続き「小学校教科専門家庭」の受講生を対象に今回は主として野菜類の摂取状況および厚生省が示した緑黄色野菜の理解度を調査し問題点を整理した。

方　　法

1．調査対象

京都教育大学在学生：「小学校教科専門家庭」の受講者　192名（表1）

2．調査時期

1994年6月および12月

3．調査方法

表1　調査対象学生の人数

人，（）：%

調査期日	女	男	合計
6月	58 (30.2)	45 (23.4)	103 (53.6)
12月	62 (32.3)	27 (14.1)	89 (46.4)
合計	120 (62.5)	72 (37.5)	192 (100.0)

(1) 野菜類の摂取態度

用意した三つの選択肢より該当するもの一つを選択させた。

(2) 摂取食品数，食品別摂取状況

連続三日間（平日）の食事内容を記録させ，一日当りの摂取食品数を求めた。また，この記録に基づき，食品別摂取状況も調べた。

(3) 緑黄色野菜の知名度，食経験の有無，理解度

厚生省が示した47種類の緑黄色野菜（表4，5）について，「名前を聞いたことがある」（知名度），「食べたことがある」（食経験の有無），「緑黄色野菜に分類される」（理解度）の三項目の欄を作り，該当する項目すべてに○をつけさせた。なお，調査にあたっては，野菜名だけを列挙し，それらが厚生省が示した緑黄色野菜であることはふせておいた。また，提示した野菜は厚生省が示した47種類の野菜ときゅうりの48種である。

4．集計処理

集計処理はLoutus-123（Release 1. 1J）にて行った。有意差検定は，χ^2検定およびt検定により行った。

結　　果

1．野菜類の摂取状況

表2は野菜類の摂取態度の調査結果を示す。全体で見ると，「毎食とはいえないが1日1回は食べる」とした者と「ほとんど毎食食べる」としたものを合わせると97%となり，「嫌いな方でほとんど食べない」とした者3%を大きく上回り，野菜摂取に関しては好ましい結果であった。男女間で比較すると「嫌いな方でほとんど食べない」とした者は女子が男子より高い比率を示したが，「ほとんど毎食食べる」とした者は女子が男子を上回った結果となり，男女間に有意差は認められなかった（χ^2検定）。

表3は実際に連続三日間（平日）の食事内容を記録させ，一日当りの摂取食品数を求めた結果を示す。全対象でみると，一人一日当りの摂取食品総数の平均値は約19品目であり，その内緑黄色野菜は2品目，その他の野菜は3品目であった。1985年に策定された厚生省の「健康づく

表2　野菜類の摂取態度

(%)

項　　目	女 n＝120	男 n＝72	全対象 n＝192
嫌いな方でほとんど食べない	4.2	1.4	3.1
毎食とはいえないが，1日1回は食べる	54.2	72.2	60.9
ほとんど毎食食べる	41.7	26.4	35.9

表3　一日摂取食品総数および一日摂取野菜類食品数

対象者	食品総数	緑黄色野菜数	その他の野菜数
女	20.6 ± 4.67**	2.3 ± 1.07**	3.4 ± 1.27*
男	17.5 ± 5.27	1.8 ± 0.87	2.8 ± 1.16
全対象	19.4 ± 5.14	2.1 ± 1.02	3.2 ± 1.27

値は平均値±SDで示す。

** $p < 0.001$，* $p < 0.01$で有意差あり（t検定）。

りのための食生活指針」に示された「1日30食品を目標に」[4]には及ばなかった。男女を比較すると，摂取食品総数，摂取緑黄色野菜数，摂取その他の野菜数ともに女子が男子を上回った。このことは女子の方が男子よりもバラエティーに富む食生活を営んでいることを示すものと思われる。

2．厚生省が示した緑黄色野菜の主要成分値

栄養指導の観点から食品に含まれる栄養素を考える場合，1回の消費量を考慮する必要がある。表4は緑黄色野菜47種類について日本食品成分表[2]において示された可食部100g当たりの各栄養素の含量を，それぞれの食品のおよその1回の消費量当りに換算して，カロチン含量の高い野

表4　厚生省が示した緑黄色野菜（1回の消費量当たりの成分値）

順位	野菜名	1回の消費量 g	カロチン含量 μg	ビタミンC mg	Fe mg	Ca mg	食物繊維 g
1	にんじん	50	3650	3.0	0.40	19.5	1.20
2	しゅんぎく	80	2720	16.8	1.52	72.0	2.56
3	ようさい	50	2150	7.0	0.85	42.5	—
4	ふだんそう	70	2030	4.2	2.87	59.5	—
5	ほうれんそう	60	1860	39.0	2.22	33.0	2.10
6	あしたば	50	1850	27.5	0.50	32.5	2.65
7	こまつな	50	1650	37.5	1.50	145.0	1.25
8	なばな	50	1450	60.0	1.35	75.0	1.85
9	おかひじき	45	1395	15.8	0.63	72.0	1.35
10	つるむらさき	30	1080	24.0	0.45	60.0	—
11	だいこん（葉）	35	910	24.5	0.88	73.5	0.98
12	おおさかしろな	50	900	22.5	0.55	70.0	—
13	チンゲンツアイ	60	900	17.4	0.66	78.0	0.84
14	とうな	50	800	32.5	1.30	80.0	—
15	トマト	200	780	40.0	0.60	18.0	1.40
16	とうがらし（葉）	15	780	12.8	0.44	96.0	—
17	にら	20	660	5.0	0.12	10.0	0.40
18	かぶ（葉）	35	630	26.3	0.67	80.5	0.95
19	たかな	60	600	39.0	1.32	66.0	—
20	まびき菜	35	595	24.5	0.42	49.0	—
21	わけぎ	60	540	26.4	0.30	42.0	2.28
22	かぼちゃ（西洋）	50	425	19.5	0.30	12.0	1.40
23	ブロッコリー	50	360	80.0	0.95	24.5	2.40
24	たいさい	60	336	30.0	0.60	42.0	—
25	芽キャベツ	80	320	120.0	0.80	28.0	4.16
26	さやえんどう	50	315	27.5	0.45	32.5	1.15
27	かぼちゃ（日本）	50	310	7.5	0.20	8.5	1.15
28	リーキ	50	305	11.0	0.60	25.0	—
29	サラダ菜	20	280	2.6	0.44	10.0	0.28
30	さやいんげん	50	240	4.5	0.50	30.0	1.20
31	からしな	10	230	7.0	0.17	11.0	—
32	ひのな	20	200	14.0	0.16	26.0	—
33	みずがらし	10	180	6.0	0.13	14.0	0.32
34	グリーンアスパラガス	50	170	6.0	0.30	10.5	0.85
35	キンツアイ	50	160	4.0	0.80	19.5	—
36	みつば	20	158	2.0	0.06	4.8	0.42
37	じゅうろくささげ	50	155	9.0	0.35	20.5	—
38	パセリ	2	150	4.0	0.19	3.8	0.12
39	のざわな	10	140	5.0	0.06	14.0	0.32
40	ひろしまな	10	140	3.2	0.05	12.0	—
41	きょうな	10	130	4.2	0.15	15.0	0.24
42	あさつき	5	115	2.5	0.04	6.0	—
43	たらの芽	10	95	1.2	0.11	2.0	—
44	しそ（葉）	1	87	0.6	0.02	2.2	—
45	葉ねぎ	10	86	3.3	0.10	8.0	0.31
46	ピーマン	30	81	24.0	0.18	3.0	0.69
47	オクラ	20	68	3.2	0.12	19.0	0.98

菜から順に並べたものである。表4から明かなことは，カロチン摂取の目的ではにんじん，しゅんぎくなどを摂取するのが効果的であるということである。トマトは100g当たりではカロチン含量が390μgと低いが，1回の消費量が多いために，カロチンの良い供給源であると考えられる。また逆にしその葉（8700μg／100g），パセリ（7500μg／100g）は，100g当たりのカロチン含量は高いが，1回の消費量が少ないために，カロチン供給に対する貢献度は低いと考えられる。また，ビタミンCは芽キャベツ，ブロッコリー，を摂取することにより，ビタミンCの給源食品としてよく知られている柑橘類に匹敵するか，もしくは上回る量の摂取が可能になることがわかった（表4）。鉄はふだんそう，ほうれんそうに比較的多く含まれているが，ほうれんそうの鉄は吸収利用されにくいと報告されている[4]。カルシウムの摂取のためには，とうがらしの葉やかぶの葉，また，食物繊維の摂取のためには，芽キャベツ，あしたばが有効であることがわかった。

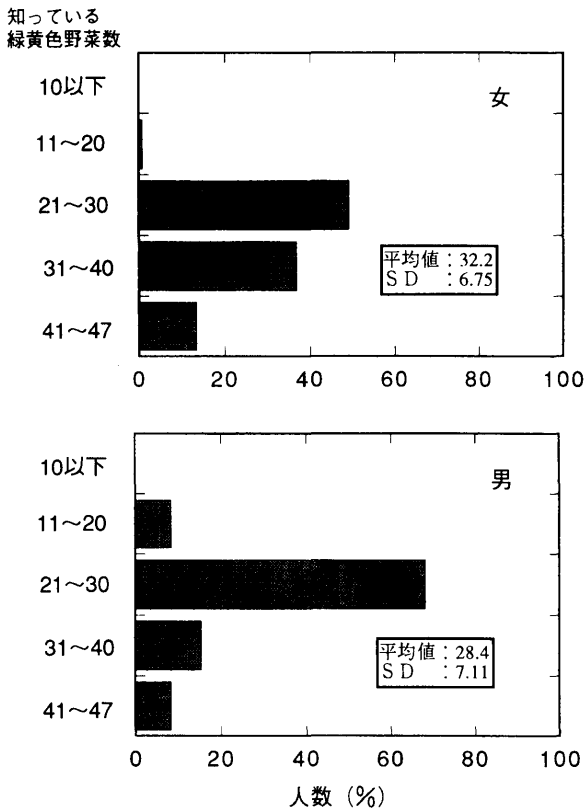
3．厚生省の示した緑黄色野菜の知名度

表5は厚生省の示した47種類の緑黄色野菜それぞれについて「名前を聞いたことがある」と回答した学生の割合を示す。91%以上の学生が知っていると回答した野菜は20品目で，この内，すべての学生が「名前を聞いたことがある」としたのはにんじん，ほうれんそう，トマト，だいこん葉であった。50%以上の学生が知らないと回答した野菜は18品目にのぼった。

図1は厚生省の示した47種類の緑黄色野菜を一人当りの学生がどれだけ知っているかを調査し，男女別に人数の分布を示したものである。図には示していないが，全体の平均値は30.8±7.12で，一人当り約31品目（47品目中）の名前を知っていたことになる。47品目すべてを知っていると回答した者は全体で19名いた。一方，知っている野菜数が20品目以下の者は全体で7名いた。男女別に比較すると，31品目以上知っているとする人数の割合は女子50%，男子23.6%であり，女子が男子を上回っていた。また，20品目以下しか知らない者は女子0.8%，男子8.3%で男子の占める割合が高かった。このことは女子の方が男子より食品に対する知識が豊富であることを示す。

表5　緑黄色野菜知名度（全対象）

知名度	野菜名	野菜数
91～100%	にんじん　ほうれんそう　トマト　だいこん(葉)　ブロッコリー　ピーマン　パセリ さやえんどう　しそ(葉)　にら　グリーンアスパラガス　かぼちゃ(日本)　さやいんげん みつば　のざわな　しゅんぎく　オクラ　こまつな　かぶ(葉)　サラダ菜	20
81～90	かぼちゃ(西洋)　チンゲンツアイ	2
71～80	とうがらし(葉)　芽キャベツ　たかな　わけぎ	4
61～70	葉ねぎ	1
51～60	きょうな　あさつき	2
41～50	たらの芽　おかひじき	2
31～40	あしたば　からしな　まびき菜　ひろしまな	4
21～30	つるむらさき　なばな　とうな　ひのな　おおさかしろな	5
11～20	ふだんそう　ようさい　キンツアイ　たいさい　みずがらし　じゅうろくささげ　リーキ	7
10%以下		0



注）男女の平均値間には $p < 0.001$ の有意差あり（t 検定）

図1　知っている緑黄色野菜数の分布

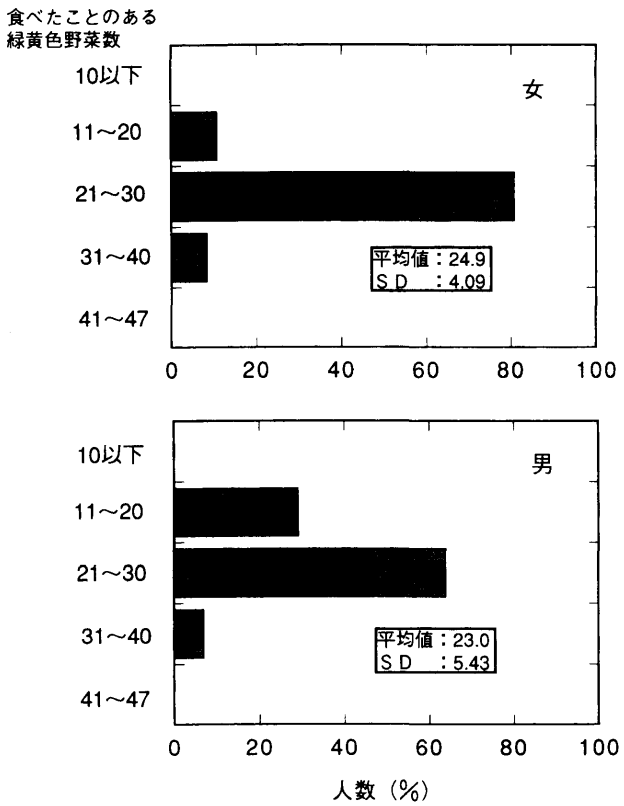
4．厚生省の示した緑黄色野菜の食経験の有無

表6は厚生省の示した47種類の緑黄色野菜それぞれについて「食べたことがある」と回答した学生の割合を示す。91% 以上の学生が「食べたことがある」と回答した野菜は15品目で，この内，すべての学生が「食べたことがある」と回答したのはにんじん，ほうれんそう，トマトの3品目であった。50% 以上の学生が「食べたことがない」と回答した野菜は22品目にのぼり，この内13品目は90% 以上の学生に食経験がなかった。

図2は厚生省の示した47種類の緑黄色野菜を一人当りの学生がどれだけの数，食べたことがあるかを調査し，男女別に人数の分布を示したものである。図には示していないが，全体の平均値は 24.2 ± 4.73 で，一人当り約24品目（47品目中）は食経験のあることが明かとなった。最も多い人で40品目，最も少ない人で12品目「食べたことがある」と回答した。男女別に比較すると，20品目以下の食経験の低いグループは女子で10.8%，男子で29.2% であり，男子の比率が高かった。これは先に示した食品知名度（図1）と相関した。

表6　緑黄色野菜食経験の有無（全対象）

食経験の有無	野　菜　名	野菜数
91～100%	にんじん　トマト　ほうれんそう　ピーマン　ブロッコリー　しそ(葉)　パセリ かぼちゃ(日本)　さやえんどう　グリーンアスパラガス　にら　のざわな だいこん(葉)　さやいんげん　しゅんぎく	15
81～90	みつば　サラダ菜　オクラ	3
71～80	こまつな　かぶ(葉)　チンゲンツアイ　かぼちゃ(西洋)	4
61～70		0
51～60	たかな　葉ねぎ　芽キャベツ	3
41～50	わけぎ	1
31～40	とうがらし(葉)	1
21～30	あさつき　おかひじき　たらの芽	3
11～20	きょうな　まびき菜　からしな　ひろしまな	4
10%以下	ひのな　なばな　つるむらさき　おおさかしろな　あしたば　みずがらし　ようさい キンツアイ　じゅうろくささげ　リーキ　たいさい　ふだんそう　とうな	13



注）男女の平均値間には $p < 0.02$ の有意差あり（t 検定）

図2　食べたことのある緑黄色野菜数の分布

5．各種緑黄色野菜の摂取状況

表7は調査対象学生が連続三日間（平日）に実際に摂取した野菜を調査し，一人，100日当り

の摂取日数の平均値を示している。調査は6月と12月に行った。どちらの調査においてもにんじんが最も多く摂取され，100日当り，約60日の割合で摂取されていた。また，100日の内，9日以上の使用頻度のある野菜は両調査とも，にんじん，トマト，葉ねぎ，ほうれんそう，かぼちゃ，ピーマンの6品目で，野菜の種類は全く同じであった。頻度の順位も2，3位のトマトと葉ねぎが入れ替わっただけで他は同じであった。また，6月および12月調査の両者で摂取されていた野菜が17品目にのぼり，野菜の季節性が乏しくなったことが伺えた。一方，厚生省の示した緑黄色野菜47種類の内，名前の上がってこなかった野菜数は6月調査で25品目，12月調査で27品目あり，実際に食卓にのぼる野菜は限られたものであることがわかった。

表7　各種緑黄色野菜摂取状況

6月調査		12月調査	
野　菜　名	摂取状況（摂取日数／100日）	野　菜　名	摂取状況（摂取日数／100日）
○にんじん	64.1	○にんじん	61.0
○トマト	37.5	○葉ねぎ	39.3
○葉ねぎ	36.5	○トマト	25.5
○ほうれんそう	17.6	○ほうれんそう	17.6
○かぼちゃ	11.5	○かぼちゃ	12.0
○ピーマン	10.9	○ピーマン	9.4
○さやいんげん	5.1	○ブロッコリー	7.9
○さやえんどう	4.5	○しゅんぎく	5.2
○ブロッコリー	4.5	○パセリ	4.1
グリーンアスパラガス	3.8	○にら	4.1
○しそ(葉)	3.8	○さやいんげん	3.7
○にら	3.5	○こまつな	2.6
みつば	3.5	○さやえんどう	2.2
○パセリ	2.2	○チンゲンツアイ	1.1
みずがらし	1.0	○だいこん(葉)	0.7
○だいこん(葉)	1.0	○しそ(葉)	0.7
オクラ	0.6	わけぎ	0.7
○こまつな	0.6	まびき菜	0.4
○しゅんぎく	0.6	サラダ菜	0.4
たかな	0.6	○のざわな	0.4
○チンゲンツアイ	0.6		
○のざわな	0.3		

○　6月および12月の両調査において摂取されていた野菜

6．厚生省が示した緑黄色野菜の理解度

表8は厚生省の示した緑黄色野菜それぞれを，調査対象の学生がどれだけ「緑黄色野菜」として認識しているか調査した結果を示す。ここに示した値はその野菜を知っていると回答した人数に対する割合である。91%以上の学生が緑黄色野菜として認識していたのはほうれんそうとにんじんであった。また，緑黄色野菜であるにもかかわらず，50%以上の学生が，緑黄色野菜と思っていなかった野菜は36品目もあった。表6，7，9の結果より，知名度，食経験ともに高い野菜の緑黄色野菜としての理解度が高く，あまり知られていない野菜の緑黄色野菜としての理解度が低い傾向にあることがわかった。

表8　緑黄色野菜理解度（全対象）

理解度	野菜名	野菜数
91～100%	ほうれんそう　にんじん	2
81～90	かぼちゃ(日本)　ピーマン	2
71～80	かぼちゃ(西洋)	1
61～70	グリーンアスパラガス　パセリ	2
51～60	ブロッコリー　にら　しゅんぎく　トマト	4
41～50	チンゲンツアイ　さやいんげん　こまつな　だいこん(葉)	4
31～40	さやえんどう　オクラ　みつば　サラダ菜　しそ(葉)　のざわな	6
21～30	かぶ(葉)　たかな　葉ねぎ　あしたば　あさつき　ひろしまな　まびき菜　わけぎ	8
11～20	きょうな　つるむらさき　からしな　ふだんそう　キンツアイ　みずがらし　芽キャベツ　ひのな　とうがらし(葉)　たいさい　リーキ　なばな　おかひじき	13
10%以下	おおさかしろな　たらの芽　じゅうろくささげ　とうな　ようさい	5

考　　察

教員養成課程在学生の野菜類の摂取状況は，緑黄色野菜一人一日当り約2品目，その他の野菜約3品目となり（表3），昨年度の調査結果（どちらも1～2品目。但，緑黄色野菜類には柑橘類，その他の野菜類には柑橘類以外の果物が含まれている[6]）を上回る結果となった。野菜類は体調を整える役目を持つ重要な食品であり，毎食少なくとも1種類は摂取したいので，摂取野菜数の増加は好ましい変化と考えられる。また，表2で「嫌いな方でほとんど食べない」とした者の比率は3%と低く，このことからもほとんどの学生が野菜摂取の必用性を理解していると判断した。

しかし，野菜類は種類も多く（四訂日本食品成分表で野菜類に分類されている食品数は255品目[2]），形態，栄養価，調理特性もまちまちである。そこで，厚生省は1983年に栄養指導上の観点から，47種類の野菜（表4）を緑黄色野菜として認定した[2]。認定された47種類の野菜の中には日常馴染みのあるものもあるが，店頭でもほとんど見ることができないもの（あしたば，おかひじき，ようさい等）や，季節的なものでほんの短期間しか見ることができないもの（たらの芽，なばな等）も含まれている。そこで教員養成課程の在学生がどの程度これらの野菜を知っているか，食べたことがあるか，また，緑黄色野菜であると理解しているかを調べたのが表5，6，8，図1，2である。同様の調査が以前に島田[7]により，家政学専攻の学生に対して行われ，「名前を聞いたことがある」という回答が30%以下の野菜はあしたば，キンツァイ，じゅうろくささげ，たいさい，ひのな，ひろしまな，ふだんそう，リーキ，みずがらし，ようさい，の12種類に及んでいたと報告されているが，今回の教員養成課程在学生の場合（表5）も30%以下の野菜は同じく12種類で，その内8種類の野菜が同一のものであった。このことは厚生省の示した緑黄色野菜の中には一般的でない部分もあり，改訂の余地のあることを示唆している。しかし一般的な野菜，たとえば，ブロッコリー，ピーマン，パセリ，さやえんどう，かぼちゃ等の野菜が知名度100%にならないということは学生の側の問題と考えられる。

食経験の有無は各野菜でさらに低下した（表6）。そして表7より，学生が実際に摂取している野菜の種類は，市場には多くの野菜が出回っているにもかかわらず，狭い範囲に限られており，夏でも冬でも10日の内の約6日はにんじんを食べているという結果になった。にんじんはカロチン含量が高く，1回の摂取量を50gと考えても，1回に3650μgのカロチン（ビタミンA効

力2050 IU）を摂取できることになり（表4），1日のビタミンA所要量（成人1日当り男子2000 IU，女子1800 IU）[2]に匹敵する。また，カロチンの持つ抗酸化作用も考慮すると，にんじんの高頻度の摂取は，栄養生理学的には好ましい結果である。しかし，野菜に期待される成分はカロチンだけではないので，やはり1つの野菜にかたよることなく，バラエティーに富んだ多くの種類を摂取するようにしたい。また，季節の限定された野菜，新しく開発された野菜等にも関心を持ち，どしどし取り入れていきたいものである。なお，今回の教員養成課程在学生の調査で摂取頻度の高かったにんじん，トマトは全国規模の調査である国民栄養調査（平成4年度）[8]の結果においても，一人一日当りの摂取量（にんじん：17.4 g　2位，トマト：12.7 g　3位。但，順位は緑黄色野菜中の順位を示す）で上位を占めた。これらの傾向はこれらの緑黄色野菜の国内生産量（にんじん：690千トン／年　4位，トマト：772千トン／年　2位。但，順位は野菜中の順位を示す）[9]が他の緑黄色野菜に比べて高く，供給量も多いことに起因しているのかもしれない。

緑黄色野菜であるかないかの判断は，緑黄色野菜がカロチン含量の高い，色の濃い野菜であることを理解していれば，たいていのものは判断がつくはずである。にもかかわらず，90％以上の学生が緑黄色野菜であると正確に理解していたのは，ほうれんそうとにんじんだけであり，50％以上の学生が緑黄色野菜であるにもかかわらず，緑黄色野菜であるとは思っていなかった野菜は36品目にもおよんだ（表8）。また，実際は緑黄色野菜ではないキュウリを緑黄色野菜であるとした学生は全体の約30％もいた。以上の事は教員養成大学在学生の食品に対する知識の低さを示している。この傾向は男女を比較すると男子に大きく現れている。小学校の家庭科は古くより男女共修であり，小学校5年生の段階で男子も女子同様に，この時点で緑黄色野菜の分類に関する指導を受けているはずである。しかし，ほとんどの男子はその後家庭科を履修する機会がなく（表9），また，家庭でも食品を扱う機会が女子に比べて少なく，緑黄色野菜に関する知識が十分に定着しなかったのではないかと考えられる。中学，高校における家庭科の男女共修が開始されたので，今後改善されていくことを期待している。

教員養成大学在学生は，将来，小学生に対し，栄養教育を行う立場にある。したがって，これら学生の食物に対する知識，関心を高め，自らの食生活を向上させるように指導することは今後の重要な課題であると考える。

表9　家庭科履修状況　（%）

学校・学年	女子（n＝120）	男子（n＝72）
小学校5年	100.0	100.0
小学校6年	100.0	97.3
中学校1年	97.5	51.4
中学校2年	100.0	25.7
中学校3年	100.0	14.9
高　校1年	98.4	9.5
高　校2年	89.3	0
高　校3年	7.4	1.4

文　献

1）Hirayama, T.: A large scale cohort study on cancer risks by diet with special reference to the risk reducing effects of green-yellow vegetable consumption. In "Diet, Nutrition and Cancer", Japan SCI. SOC. Press, Tokyo/VNU SCI. Utrecht, pp. 41－53 (1986).

2）科学技術庁資源調査会編：四訂食品成分表（四訂日本食品標準成分表準拠），女子栄養大学出版部，東京，(1994).

3）伊東清枝（監修）：新しい家庭　5，東京書籍，東京，pp. 28－33 (1991).

4）厚生省保健医療局健康増進栄養課（監修）：健康づくりのための食生活指針，第一出版，東京，pp. 59－60 (1990).

5）Scrimshaw, N. S.: 認識能力や労働力を低下させる鉄の欠乏，日経サイエンス，**12**，116－124, 1991).

6）成瀬明子，中西洋子：教員養成課程在学生の食生活の実態，京都教育大学紀要，**85 B**，19－29 (1994).

7）島田彰夫：食とからだのエコロジー，農文協，東京，pp. 65－68 (1994).

8）厚生省保健医療局健康増進栄養課（編）：国民栄養の現状，第一出版，東京，pp. 66－67 (1994).

9）農林水産省大臣官房調査課（編）：食料需給表，農林統計協会，東京，pp. 148－149 (1994).