

日本におけるフランス式味覚教育の試み[†]

—ピュイゼ理論に基づく食育実践—

大森 玲子*・佐藤 雅子**・露久保美夏***

田尻 泉****・久保 元芳*****・上原 秀一*****

宇都宮大学地域デザイン科学部*, 成田市立公津の杜小学校**, 東洋大学食環境科学部***

子どものための味覚教育研究会****, 宇都宮大学教育学部*****

フランスでは1970年代より、ジャック・ピュイゼ氏が創始した味覚教育が実施されている。フランス式味覚教育は、味の種類や濃度を教え込むのではなく、五感を使って、味わった感覚を感じ、考え、自由に表現することに重きが置かれる。日本でも2012年にピュイゼ理論の研究と実践のために「子どものための味覚教育研究会」が設立された。本稿では、2015年および2016年の夏休みに小学校4～6年生を対象に実施したピュイゼ理論に基づく食育実践プログラムの成果と課題について報告する。

キーワード：食育，味覚教育，ピュイゼ理論，五感，味わい

1. はじめに

フランスでは1970年代以降、ワイン醸造学者であるジャック・ピュイゼ氏により考案された、五感を使って味わう力と語彙を豊かにする味覚教育が子ども達を対象に実施されてきた。最初の味覚の授業は、1972年、CM2（中級第2学年，10歳）を対象に行われ、1975年には年間を通した10回に渡る味覚教育プログラムが8～10歳の児童を対象に展開された。

現在、味覚研究所（Institut du Goût）およびフランス子どものための味覚教育協会（Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes;

ANEGJ）により味覚教育に関わるプロジェクトが推進されている¹⁾。

味覚教育の効果は2005年以降、フランス国立研究機構（Agence Nationale de la Recherche）等が出資、VITAGORAが認定したプロジェクトのEduSensにより検証されている^{1,2)}。8～10歳の子どもを対象に味覚教育実施群および未実施群に割り付けて検討した結果、表現力の向上が認められ、プログラム終了後数か月経過しても持続すること等が明らかにされた。検証に関わったPascal Schlich氏は「味覚教育は子ども達にとって不可欠である」と結論付けている。

日本でもピュイゼ理論に基づく味覚教育プログラムの開発と実践のために、2015年「子どものための味覚教育研究会」が設立された³⁾。本研究会は、フランスの味覚研究所の関係組織であり、また、フランス子どものための味覚教育協会（Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes, ANEGJ）に加盟している。毎年、フランスでピュイゼ氏から直接学ぶ味覚教育セミナーを開催するほか、現在、東京都文京区の小学校にて年間プログラムを展開しており、その取り組みは毎日新聞をはじめ、各方面にて紹介され注目を集めている⁴⁾。

本稿では、2015年および2016年の夏休みに小学校4～6年生を対象に実施したピュイゼ理論に基づく

[†] Reiko OHMORI*, Masako SATO**, Mika TSUYUKUBO***, Izumi TAJIRI****, Motoyoshi KUBO***** and Shuichi UEHARA*****: Trial Study of French Taste Education in Japan; SHOKUIKU Practices Based on Theory of Jacques Puisais.

Keywords: Jacques Puisais, SHOKUIKU, Five Senses, Taste Education, Dietary Education

* School of Regional Design, Utsunomiya University

** Narita City Kouzu-no-Mori Elementary school

*** Faculty of Food and Nutritional Sciences, Toyo University

**** The Institut de Développement du Goût chez l'Enfant

***** School of Education, Utsunomiya University
(連絡先: suehara@cc.utsunomiya-u.ac.jp 上原秀一)

食育実践プログラムの成果と課題について報告する。

2. 2015年食育実践プログラム内容と成果

(1) 実施対象と内容

栃木県下の児童を対象に募集を行ったところ、定員24組（子どもと保護者）に即日達した。内訳は、小学4年生11名、小学5年生8名、小学6年生4名、中学1年生1名とその保護者であり、2015年8月1日（土）に実施した。当日の出席者は20組となり、小学4年生9名、小学5年生7名、小学6年生4名とその保護者であった。

受付にてアレルギー等の確認を行った後、活動の始めは、講師に対して子どもが前方、大人が後方に座り、主催者側の自己紹介と講座内容の説明を行った。その後、子ども講座と親講座の開催場所に移動した。子ども講座では、緊張をほぐすためアイスブレイクを取り入れ、親講座では、味覚教育の紹介と五感に関する説明をスライドにより行った（表1）。

表1 2015年プログラムスケジュール

時間	プログラム内容	大人活動支援	子ども活動支援	材料・器材
8:30	集合 ・ 佐藤（子ども講師）、大森（大人講師） 講師支援（露久保、田尻） ・ アシスタント段取り確認（事前に一度打合せ済） ・ 講座準備	久保 妻沼 黒後（記録）	小澤、大類 菊池、緑川 北條、吉村 江連（記録）	準備物 ・ 紙紙 ・ ヨーグルト3種 ・ センべい2枚 ・ すり鉢・すりこぎ ・ ヨーグルトカップ ・ アルミカップ ・ スプーン ・ 録画、撮影スタンバイ
9:00	受付開始 教育学部正面玄関 ⇒調理実習室誘導	ブラカード、垂れ幕玄関設置	ブラカード2名	
9:30	開講 ・ 講師自己紹介 （佐藤、大森、露久保、田尻） ・ 講座内容に関する説明（大森） 親子それぞれの教室へ移動	試食室にて	子ども 大人	
9:40	アイスブレイク ・ 子ども教室：ゲーム（手遊び） ・ 親教室：味覚教育の紹介（スライド）		子ども：そのまま 親：妻沼室へ移動（椅子持参）	
9:50	五感の宿 ふりかけ・カレー・配布資料			
10:00	五感の気づき：視覚 ・ 何を思い出すか感じてみよう	・ 青色、赤色をみて、何を思い出すか感じてみる ⇒色から連想されるもの・こと ⇒色から連想される季節 ⇒色から連想される食べ物		青い紙 赤い紙
10:30	視覚と嗅覚の気づき ・ 色、香りの違いの影響を感じてみよう（ヨーグルト）	・ 3種のヨーグルトの違いを感じてみる （ピンク、黄色、白） ⇒見た感じ：色、状態 ⇒味		・ ヨーグルト ・ グラニュー糖 8本(24g) ・ 香料（イチゴ、レモン） 15滴ずつ ・ 着色料（赤、黄） ・ ヨーグルト半分容器 ・ 容器（アルミカップ） ・ 大小スプーン
11:00	触覚と聴覚の気づき ・ テクスチャーの違いの影響を感じてみよう（せんべい） 食べ比べ後、耳を塞いで、聴覚とおいしさの関係を確認	・ センべいをすり潰す ・ 固形と粉末の違いを感じてみる ⇒食感、音、味 など		・ センべい ・ すり鉢、すりこぎ ・ 容器（アルミカップ） ・ スプーン（粉用） ・ 耳ふきシート ・ 聴覚チェックシート
11:30	終了後談話会 最終マイクで拾った、せんべいを食べる音を観きながらヨーグルトを食べる			
	総括（大森）	・ 五感への気づきに対する意見交換		
12:00	終了			

①五感の気づき（視覚）

提示された2種類の色をみて、何を思い出すか（連想するか）、項目に応じて感じたことを書いてもらい、他人との感じ方の違いを捉える活動を実施した。味覚教育の導入となる本活動により、自分自身に向き合い、自分が感じたことを丁寧に引き出し、表現す

る力をつけること、同じ対象を見ても感じ方は様々であり他者理解を深めること等をねらいとしている。

青っぽい色に対してイメージする季節は、子どもで、「夏」15名、「冬」3名、「夏・梅雨」1名、「無回答」1名であった。保護者では「夏」12名、「冬」4名であり、「梅雨時の晴れ間」や「夏～秋」、「冬・夏」「冬・秋・(夏)」と複数回答もあった。また、赤っぽい色に対する季節イメージは、子どもが「秋」12名、「夏」7名、「無回答」1名であり、保護者では「秋」1名、「夏」10名、「夏・冬」4名、「冬」3名であり、「春」「晩夏」の回答があった。

②五感の気づき（視覚、嗅覚、味覚）

着色料と香料で色付けした3種のヨーグルト（ピンク、黄色、白）の違いについて、見た目、におい、味について感じたことを表現してもらった。「同じ量の砂糖でも、においで味が違うように感じるのがすごいと思った」など、甘味度は同じでも見た目や香りで味の感じ方が異なることを確認できていた。また、視覚および嗅覚情報を遮断することにより、「目をつぶって鼻をつまんで食べると全部同じ味に感じた」など、3種とも同じ味であることに気づき、食べ物の味わいは視覚および嗅覚に影響を受けることを理解している様子が確認された(写真1)。



写真1 視覚・嗅覚情報を遮断して味わう様子

③五感の気づき（聴覚、触覚（食感）、味覚）

煎餅をすり潰し、固形で味わう時と粉末で味わう時の違いについて、食感、音、味について感じたことを表現してもらった。「形を変えると味が変わる」など、煎餅のおいしさには食感が大きく影響することを確認できた様子であった。また、耳を塞ぎ、聴覚情報を遮断して味わった結果、「音がないだけで味が変わるなんて知らなかった」など、食べ物の味

わいには聴覚も影響することを理解したようであった（写真2）。



写真2 聴覚情報を遮断して味わう様子

(2) 2015年活動成果

プログラム実施後に保護者に対する自由記述式アンケートを行った。その回答から見出された成果は、大きく3つに分類される。1点目は食に対する意識が向上したこと、2点目は親子関係について改めて考えることができたこと、3点目は五感を通しての感じ方に正解はないと理解できたことである。また、参加して思ったことについては、「実験や体験が面白かった」85%（17名）、「知らないことを勉強することができてよかった」55%（11名）が参加者の半数以上が回答した上位項目であった。

課題として、文京区で実施しているプログラムに比べ、定員を拡大したことによって参加者が多くなり、一人一人の発語を丁寧に汲み取れなかった点、味覚教育の活動を3種類実施したことにより親子で共有する時間が短くなった点である。2016年プログラムでは改善する方向で検討することとした。

3. 2016年食育実践プログラム内容と成果

(1) 実施対象と内容

2015年同様、栃木県下に募集を行ったところ、定員20組のところ17組の応募があった。内訳は、小学4年生3名、小学5年生8名、小学6年生6名とその保護者であり、2016年8月3日（水）に実施した。当日の出席者は13組となり、小学3年生1名、小学4年生2名、小学5年生7名、小学6年生3名とその保護者であった。

味覚教育プログラム実施までは2015年同様に実施した。2015年の課題を踏まえ、2016年プログラムは味覚教育活動を2種類とし、親子で共有する時間を20分拡大することとした（表2）。

表2 2016年プログラムスケジュール

Time	プログラム内容	大人活動支援	上原（記録）	材料・食材
8:00	集合：大森研究室メンバー 打合せ	大人活動支援	上原（記録）	準備物 ・ 色紙 ・ ヨーグルト3種 ・ ヨーグルトカップ ・ アルミカップ ・ スプーン ・ 録画、撮影スタンバイ
8:30	集合：佐藤、露久保、田尻、上原 ・ 佐藤（子ども講師）、大森（大人講師） 講師支援（露久保、田尻） ・ プレゼンテーション取り纏め ・ 講座準備	子ども活動支援 荒瀬、石田、関口、富田、永澤、北條 佐藤（記録）		
9:00	受付開始 「アレルギーの初期認識」 教育学部正面玄関 ⇒ 調理実習室誘導	垂れ幕玄関設置		
9:30	開講 ・ 講師自己紹介 （佐藤、大森、露久保、田尻） ・ 講座内容に関する説明（大森） 撮影了準備	試食室にて 子ども 大人		
9:40	親子それぞれの教室へ移動 アイスブレイク ・ 子ども教室：ゲーム（手遊び） ・ 親教室：味覚教育の紹介（スライド）	子ども：そのまま 親：実習室へ移動（椅子持参）		
9:50	五感の話 ☆ポスター＆配布資料			
10:00	五感の気づき：視覚 ・ 何を思い出すか感じてみよう ⇒色から連想されるもの・こと ⇒色から連想される季節 ⇒色から連想される食べ物	・ 青色、赤色をみて、何を思い出すか感じてみる ⇒色から連想されるもの・こと ⇒色から連想される季節 ⇒色から連想される食べ物		青い紙 赤い紙
10:30	視覚と嗅覚の気づき ・ 色、香りの違いの影響を感じてみよう（ヨーグルト）	・ 3種のヨーグルトの違いを感じてみる（ピンク、黄色、白） ⇒見た感じ：色、状態 ⇒味 ⇒香	・ ヨーグルト ・ グラニュー糖8本(24g) ・ 香料（イチゴ、レモン） ・ 15歳未満 ・ 着色料（赤、黄） ・ ヨーグルト瓶分容器 ・ 容器（アルミカップ） ・ 大小スプーン	
11:10	終了後親子合流 総括（大森）	・ 五感への気づきに対する意見交換		
12:00	終了			

①五感の気づき（視覚）

2015年同様の活動を実施した結果、青っぽい色に対する季節イメージは、子どもで、「夏」11名、「冬」1名、「春夏秋冬」1名であった。保護者では「夏」4名、「冬」2名であり、「梅雨」の記載も3名にみられた。「夏・春・冬」「春」「秋」の回答もあった。また、赤っぽい色に対する季節イメージは、子どもが「秋」7名、「夏」4名、「冬」1名、「春夏秋冬」1名であり、保護者では「秋」1名、「夏」8名、「夏・秋」3名、「冬」1名であった（写真3）。

2015年の回答も踏まえると、子どもよりも大人において複数回答する傾向が強いことが把握された。

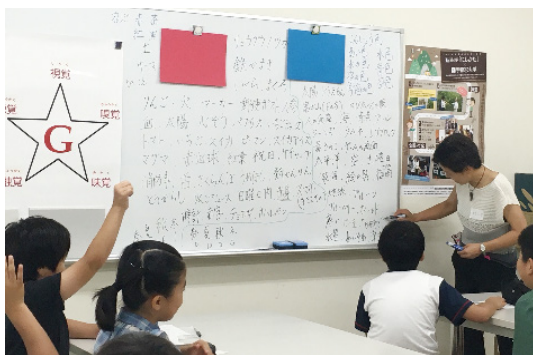


写真3 子ども講座における活動の様子

②五感の気づき（視覚、嗅覚、味覚）

2015年同様、着色料と香料で色付けした3種のヨーグルトの違いについて感じたことを表現してもらった（写真4）。「同じ食べ物でもにおいや目で見る状態などによって味覚が変わることがわかった」「1つのものでも、におい、色を分けるだけで違うように感じてしまうことに驚きました」など、甘味度は同じでも見た目や香りで味の感じ方が異なることを確認できていた。また、視覚および嗅覚情報を遮断することにより、「人間はにおい、見た目で味をだまされているのかと思った」など、3種とも同じ味であることに気づき、食べ物の味わいは視覚および嗅覚に影響を受けることを理解している様子が確認された。中には、「苦手な食べ物が少しあるので、それが給食などに出た時は鼻と目を閉じて食べてみたいです」「苦手なものは鼻をつまんで食べる意味を理解した」と、今後の行動変容に繋がる感想やこれまで行ってきた行動に対して科学的に理解を深める感想もみられた。



写真4 視覚・嗅覚情報を遮断して味わう様子

(2) 2016年活動成果

2015年同様、プログラム実施後に保護者に対する自由記述式アンケートを行った。2015年と同様の感想のほか、「子ども達のいきいきとした表情を見ることができ大変うれしく思った」と、楽しんでいる子どもの様子を捉えている感想があった。

2016年は前年の課題を踏まえて募集した結果、最終参加者が子ども20名から13名と縮小し、十分に子どもの様子を観察することが可能となった。子どもの発語等を記録し、活動を支援するために、各テーブルに学生を配置したが、子どもが気づく前に不要な言葉掛けをするケースが見受けられた。支援スタッフ間の綿密な打合せが必須であることを確認した。味覚教育の活動を3種類から2種類に減らしたことにより、子どもと保護者が感じ方を共有する

時間を十分に確保することができた。今後も味覚教育に関わる活動は2種類に抑え、子ども同士、大人同士の学び合いのほか、子どもと大人の感じ方の共有と学び合いの時間を設定していくこととする。

4. おわりに

フランスの学校教育において味覚教育は、栄養教育と並んで健康教育の中に位置付けられている。児童生徒の肥満問題が深刻化する中、栄養・味覚教育は2003年の「健康教育5か年計画」に位置付けられ、現在は2011年に国民教育省から通達された基本方針に従い、健康教育の七つの優先課題のうちの一つとして学校現場で実施されている⁵⁾。日本では、「子どものための味覚教育研究会」が開催する味覚教育セミナーに参加した教員により、ここ数年、学校現場での試みが始まっている。系統的継続的に味覚教育を実施することにより、フランスで認められた子ども達の言語力の向上や食に対する意識変容が日本で見られる日も近いであろう。

参考文献

- 1) 石井克枝, ジャック・ピュイゼ, 坂井信之, 田尻泉: ピュイゼ 子どものための味覚教育 食育入門編, 講談社, pp.3-12 (2016)
- 2) VITAGORA: A “Taste” Education: essential for children according to EduSens, <http://www.vitagora.com/en/news/news-2008-2009/a-taste-education-essential-for-children-according-to-edusens> (2017.3.31 アクセス)
- 3) 子どものための味覚教育研究会: <http://idge.jp/index.html> (2017.3.31 アクセス)
- 4) 毎日新聞: 味覚教育で五感をみがきましょう, <http://www.kyoeikasai.co.jp/kpa/agent/monosiri2015-18.htm> (2017.3.31 アクセス)
- 5) 上原秀一, 大森玲子, 久保元芳: フランスの学校健康教育における栄養・味覚教育, 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 第37号, pp.165-172 (2014)

本稿は、宇都宮大学平成27年度異分野融合研究グループに対する研究支援による成果の一部である。

平成29年3月31日 受理