CLAIR REPORT No. 355

米国における子ども達の肥満とその対策

～学校での取り組みを中心に～

Clair Report No. 355 (March 10,2011)

(財)自治体国際化協会 ニューヨーク事務所

CLAIR 財団法人自治体国際化協会

「CLAIR REPORT」の発刊について

当協会では、調査事業の一環として、海外各地域の地方行財政事情、開発事例等、様々な領域にわたる海外の情報を分野別にまとめた調査誌「CLAIR REPORT」シリーズを刊行しております。

このシリーズは、地方自治行政の参考に資するため、関係の方々に地方行財政に係わる様々な海外の情報を紹介することを目的としております。

内容につきましては、今後とも一層の改善を重ねてまいりたいと存じますので、御叱責を賜れば幸いに存じます。

本誌からの無断転載はご遠慮ください。

問い合わせ先
〒100-0013 東京都千代田区麹町 1-7 相互半蔵門ビル
(財)自治体国際化協会 総務部 企画調査課
TEL: 03-5213-1722
FAX: 03-5213-1742
E-Mail: webmaster@clair.or.jp

目次

はじめに…… i
概要…… ii
第１章　アメリカの肥満の現状 1
　第１節　現状認識 1
　　１　肥満の概況 1
　　２　肥満を引き起こす様々な要因とその対応 2
　　３　子ども達の現況 5
　第２節　憂いてばかりはいられない 5
第２章　肥満対策の様々なプログラム 9
　第１節　概観 9
　　１　ホワイトハウスの取り組み 9
　　２　Wellness Policyという名の重要事項説明書 16
　第２節　学校区が実施している具体的な取り組み 22
　　１　概要 22
　　２　デラウエア州ドーバー市キャピタル学校区の学校給食 22
　　３　ウエストチェスター・カウンティでの総合的な取り組み 30
　　４　ニューヨーク州ロングアイランド地区での体育授業改善の取り組み 39
　第３節　その他の様々な取り組み 42
　　１　農家から学校へプログラム（Farm to School Program） 42
　　２　メニューへのカロリー表示 42
　　３　スーパーマーケットへのアクセス 43
　　４　コンプリート・ストリート 44
　　５　マサチューセッツ州ボストン市における「校庭の再生」プロジェクト 45
第３章　新たな動きと今後の展望 47
　第１節　最新の動き 47
　　１　連邦政府の法案 47
　　２　食生活指針の改定 48
　第２節　おわりに 49
参考文献・ウエブサイトURL 51

はじめに

「肥満は人類史上で最も有害な流行病である」

前アメリカ疾病予防管理センター所長のジュリー・ゲルバーディング博士がかつてこう指摘するほどに、世界的に肥満である人は増加傾向にあり、なかでも米国は圧倒的に肥満率が高くなっている。

近年わが国でも生活習慣病や肥満等の問題が大きく取り上げられつつある。2008年4月から実施されているメタボリック症候群検診の導入により、行政のみならず国全体として肥満予防への意識は高まっていると言えよう。現に平成19年に行われた国民健康・栄養調査では、全ての年齢階級において20年前と比して肥満者の割合が増加していることが明らかとなっている。

一方で、米国における肥満の状況は非常に危機的な状況にある。BMIが30%以上の超肥満者の割合は、OECD諸国の中では圧倒的な30.6%の数字を叩き出しており、肥満が与える社会経済的な影響は計り知れず、その対策は待ったなしのところまで来ていると言えよう。

米国では老若男女問わず肥満者が多い状況であるが、老若男女を対象に様々なプログラムが展開されている。そのような中で、本稿では「子ども」の肥満対策にスポットをあてて米国の悪戦苦闘ぶりを紹介していきたい。幼少期・青年期にしっかりとした食習慣、運動習慣を身につけることが疾病リスクも抑えられ、個人の生活の質（QOL）も高まるであろう。現在のアメリカの肥満の蔓延は学校教育においてこうした習慣を身につけさせなかったことも大きな一因として挙げることができる。

では、米国の学校では実際にどのような対策が取られているのか、将来的にはどのような方向に進んでいくのかについて、その考え方や実践方法を中心に紹介していきたい。ここから得られる知見は、現在我が国の学校を中心に各方面で行われている肥満対策の今後の指針になり得るだろうし、アメリカにおける行政のあり方や、地域住民がどのように子ども達の教育に関わっているかについても紹介できるのではないかと考える。

財団法人自治体国際化協会　ニューヨーク事務所長

概要

本レポートは、現在の米国の肥満対策について、特に将来への影響が大きい子ども達への対策について紹介するものである。

第１章では、米国における肥満の状況及びその原因と生活習慣を概観する。この 40 年で子ども達の肥満率が３倍以上増加しており、その原因として「よく食べ」「運動してない」生活習慣を挙げる。「よく食べる」ということの裏付けとして、食事のカロリー数の変化を 20 年スパンで比較し、現在がいかにカロリー過多な状況にあるかを示す。「運動してない」裏付けとしては、余暇時間の過ごし方の調査を紹介し、余暇時間の 6%しか運動していない実態を紹介する。これらの身体的な生活習慣の他に肥満を引き起こす社会経済的な要因として、ヘルシーな食品へのアクセスの問題について取り上げている。

第２章では、行政やその他の主体が、肥満に対してどのような対策を行っているかについて、連邦政府の基本方針、給食や運動についての学校での具体的な取り組みを紹介している。

まず、ホワイトハウスの作業委員会が作成した肥満対策に関する報告書を取り上げる。これによって、学校を中心とした子ども達への肥満対策の全体像をつかむことができる。この報告書は４つの大きなテーマからなっており、①学校でのヘルシーな食事の提供。②給食以外での食習慣の形成。③Food Desert（食の砂漠）という問題の解決。④運動機会の増加。これらのテーマごとに行政やその他の主体がどのようにアクションを起こすべきかについて提言している。

さらに、デラウエア州ドーバー市の学校区の取り組みとニューヨーク州ウエスト・チェスター・カウンティの事例を通じて、実際の現場で給食や体育の授業がどのように行われているかを紹介する。この他、学校外のコミュニティ等での対策についても紹介する。

第３章では、2011 年初頭の動きを紹介している。具体的には、連邦政府からの実質的な学校給食への補助金である全国学校昼食プログラムの栄養基準の改正を紹介する。これは、学校での給食以外で販売・提供される食品について規制をするものであり、これが施行されれば子ども達の食生活もかなりの改善が見込まれるものと期待されている。

さらに５年ごとに改定されている「アメリカ人のための食生活指針　第７版」について触れ、最新の米国民向けの栄養基準を紹介する。

第１章　アメリカの肥満の現状

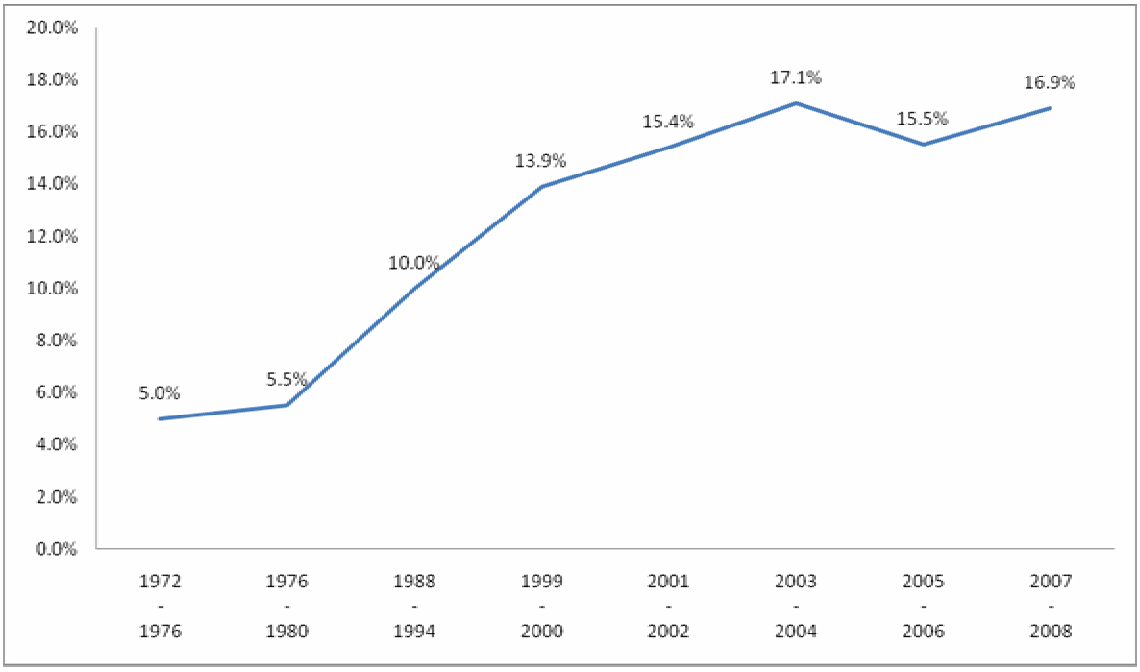
第１節　現状認識

１　肥満の概況

肥満とは、体脂肪が超過している状態のことを指し、大人の場合、BMIが 25.0%から 29.9%の間がOverweight（過体重）、30.0%以上が Obese（肥満）、40%以上がExtremely Obese（極度の肥満）と定義付けられる[1]。

子どもの場合は、年齢や性別で大きな差異があるので、大人の場合とは異なりパーセンタイル発育曲線[2]に基づき、体重が 85 から 94 パーセンタイルの間にある場合を太り気味、95 パーセンタイル以上にある場合を肥満としている。図 1－1 にあるとおり、子どもの肥満の統計を見てみると 40 年弱で 5%から約 17%へと 3 倍以上増加していることがわかる。

図１－１米国の子どもの肥満率の変遷



【出所】NCHS（国立保健統計センター）が実施したNational Health and Nutrition Examination Survey（米国全国健康・栄養調査）によるもの[3]。

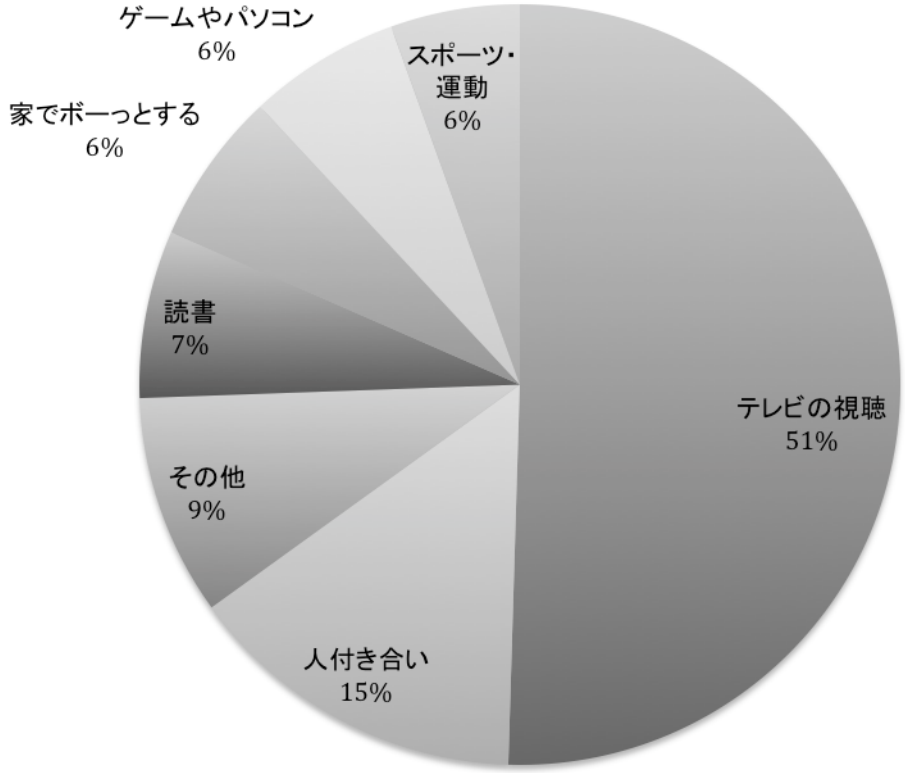
[1] National Institute of Health (アメリカ国立衛生研究所)の定義による。
[2] パーセンタイル発育曲線については、財団法人日本学校保健会ウエブサイトを参照。
http://www.hokenkai.or.jp/1/1-2/1-22/1-22-7-frame.html
[3] Solving the problem of Childhood Obesity within a Generation" White House Task Force to the President, p.4

２　肥満を引き起こす様々な要因とその対応

こうした肥満者の増加の原因として様々な要因が挙げられるが、アメリカの食文化に深く根づいている加工食品と外食の氾濫による栄養過多な状況が続いていることや、街の基本設計が、車を使わないと生きていけないという住環境、子どもの遊びの形態の変化（テレビゲーム、インターネット等家にこもるレジャーが中心となっている）が大きなものと言えよう。このような長期的な要因の他に、短期的には 2008 年からの経済不況が各家計に、ヘルシーな食物を購入できる経済的な余裕を失わせていることが挙げられる。

図１−２は、アメリカ労働省の労働統計局が実施している一日の余暇時間の行動内訳に関する調査[4]であるが、これが示すように、一日の活動で余暇スポーツに費やされる時間のうち、運動やレクリエーションに費やされる時間がわずか６％なのである。

図１−２：一日の余暇時間の行動内訳



残りの 90%ほどは、「動かない」「動いても指か腕だけ」のような行動ばかりである。この調査は 15 歳以上の男女を対象としているが、子ども達にもほぼ当てはまると言って差し支えないであろう。

このように「動かない」上にどれくらい食べているのだろうか。次にそれを確認してみる。表１−１は、1970 年代から 90 年代にかけて、同じ食品の量とカロリーがどれだけ変化したのかを示すもの[5]である。

[4] この調査は、労働統計局が実施した 2003 年アメリカ人の時間消費調査をもとに作成されもの。出典：The Fattening America p42-43

[5] アメリカ国立心肺血液研究所によるもの。出典：The Fattening of America p31-32

食品名	20年前	現在	増加量
ベーグル	140	350	210
マフィン	210	500	290
シーザーサラダ(チキン入り)	390	790	400
ターキー･サンドイッチ	320	820	500
チーズバーガー	333	590	257
フライドポテト	210	610	400
ピザ (ペペローニ)	500	850	350
スパゲッティ (ミートボール入り)	500	1025	525
鶏肉の炒め物	435	865	430
ジュース	85	250	165
コーヒー	45	350	305
ポップコーン	270	630	360
チーズケーキ	260	640	380
チョコレートチップクッキー	55	275	220

表１－１：20 年間の食品のカロリー数の変化（単位：Kcal）

20 年前からして日本と比べるとカロリー過多な食事が多いという印象を受けるが、この 20 年間で驚くほどのカロリー上昇がわかる。

その要因としては、１食当りの量そのものが増えていることや、食材・調味料等の、変化などが挙げられる。例えば、スパゲッティは添えられるミートボールの大きさが大きくなったことや、ソースの中身が変わったために劇的にカロリー数が増加した。コーヒーに関しては、昔はシンプルな「砂糖とミルク」入りだったのが、スターバックスの伸長からも見て取れるように、「カフェラテ」「モカ」などより乳脂肪分の多い（シロップもかなり入った）飲み物に取って変わられている。

アメリカ疾病予防管理センター（CDC: Centers for Disease Control and Prevention）によれば、この食生活のトレンドが続けば、将来 30%から 40%の子どもが大人になったときに糖尿病に罹患してしまうという。

次に、運動量についての状況について紹介する。アメリカ保健社会福祉省が２００８年に出版した“2008 Physical Activity Guidelines for Americans(2008 年アメリカ人のための運動指針)”において、全年代向けに推奨される運動量が提示されている。

その中で、６歳から１７歳までの年齢層向けの運動量は図１－３のようになっている。大きな柱として、「１日６０分の有酸素運動」を毎日行うことと、それに付随する形での「週３日のサブの運動」を行うことを推奨している。有酸素運動で脂肪を燃焼させるという大原則があり、その燃焼させる土台を形成するために、サブの運動では筋肉と骨格の強化を謳っている。

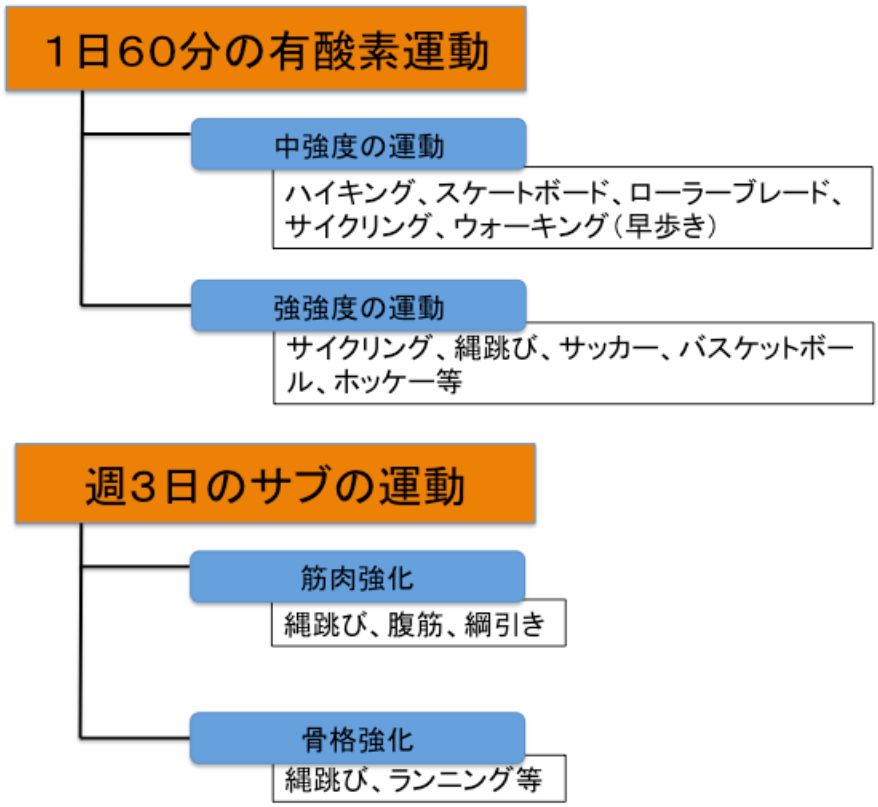


図１－３：米国の子ども向けの推奨運動量

大人にとってもかなり負荷の高い内容になっており、このような高い目標を掲げてはいるものの、子ども達の現状は下記の通りとなっている。

上記の運動指針では一日 60 分の運動を推奨しているが、実際の運動量はそれ以下。

◯9 歳の子どもは一日３時間の中～強強度の運動をしているが、15 歳になると平日で一日 49 分、週末で 35 分しか運動していない

◯高校生で推奨される運動レベルに達しているのはわずか 35%

◯高校生の 25%は一日 60 分の運動すらしていない

◯週１回以上体育の授業を受けているのは 54%にとどまっている

◯25%は一日３時間以上テレビゲームをしている

◯35%が一日３時間以上テレビを見ている

明らかに運動量は少ない。この運動量の指針は単なる画餅かと思えるほどに運動をしていない。ほぼ半数が週１回も体育の授業を受けていないという事実は衝撃的である。これでは食事量を抑えてもなかなか減量は難しい。

以上の状況を簡単にまとめれば、より「食べ」、より「動かない」のが肥満の大元の原因であり、逆に、より「食べない」で、より「動く」という方向に子どもたちを誘導していければ、なんとか問題は解決するように見えるが、人々の生活様式を変えるのは一筋縄ではいかない。このような難問にアメリカ全体が頭を抱えているのが現状である。

３ 子ども達の現況

前節でアメリカの全体的な食習慣、運動習慣について概観した。アメリカ全体として「良く食べ」「あまり動かない」ということがはっきりしたが、本稿では、老若男女向けの肥満対策を紹介するのではなくて、学校に通っている小学校から高校生くらいまでの若年層にスポットを当てていく。

若年層が問題となるのは、若い時期に肥満になることで将来の疾病リスクが高まることや、子どもたちのメンタル面でも大いに問題があるためとのことである。さらに、多くの肥満に関する論文・ブログ等の言説を見てみると、「子どものうちから肥満であると、大人になってリカバーするのは難しい。」「将来ある子ども達を肥満から救ったほうが、費用対効果的にもベター」などの意見も多く見られる。

幼少期に形成された食習慣・運動習慣というものは、大人になってもなかなか変えることは難しく、子ども達が将来後悔しないためにも、行政が何らかの対策を打ち出すことが必要であることが痛感させられる。

第２節　憂いてばかりはいられない

こうして運動習慣・食生活の状況を見てみると、肥満の解消は夢物語のようにも思えてくるが、誰もこの深刻な状況の進行を座して眺めているわけではない。

アメリカの連邦政府は５つの重点項目[6]を定め、この肥満の問題に取り組み、2030 年までに子どもの肥満率を５%に戻すという壮大なプランを打ち出している[7]。

①生まれた時から健康的な生活が営めるように、お母さんのお腹の中にいるときからの対策を施すこと

②育児の際に、両親やその他世話をする人たちが、より健康的な選択をすること

③学校で健康的な食事を提供すること

④健康的で安価な食物へのアクセスを確保すること

---

[6] 本稿では、「学校での対策」を中心に施策を紹介していくので、①と②の施策には言及しない。

[7] “Solving the problem of Childhood Obesity within a Generation” White House Task Force to the Presidentより。

⑤運動の機会を増やす。とにかく身体を動かすようにすること

これらの項目は、肥満を減らしていくためには極々当たり前の事柄だが、実際に進めていくのは非常に難しい。

果たして、「健康的」な食事を出されて児童たちは喜んで給食を食べるだろうか。多くの児童は肉や甘いデザートを出されたほうが楽しく食事をするに決まっている。しかし、子ども達の欲求を満たしてばかりいては肥満が減るどころか、蔓延するのは時間の問題である。まず、学校で健康的な食事を出すには、「ヘルシーさ」と「児童生徒の欲求」の落とし所をどこに置くかが最初にぶち当たる課題である。

運動の問題にしても、これは食事の問題もよりもさらに困難な課題なのかもしれない。日米の区別無く、子ども達のレジャーは確実にインドア傾向にあると言ってよいだろう。まずテレビゲームは子ども達を家に閉じ込めるようになったことは統計の数字を持ち出すまでもなく明らかであろう。それに拍車をかけたのが、インターネットの出現である。外で走り回らなくても、両手の指先を動かすだけで友達とコミュニケーションが取れるようになった。インターネットは社会に不可欠なインフラになったが、こと肥満退治の世界では大きな障害である。

この「テレビゲーム」「インターネット」という二つの大きな障害への対抗策になりうるものを肥満退治のために子ども達に提示することができるのだろうか。

肥満退治においては、学校のみならず地域社会も大きな障害として立ちはだかる。仮に学校で「健康的な食事」「十分な運動量」を達成できたとしても、家庭を軸とした地域社会が「アンチ肥満」的な考え方を取り入れていなければ、肥満退治は一向に進まない。

また、これは社会経済的な話になるが、世帯収入が低い世帯に限って高カロリーな食生活を強いられるという状況が実際にある。

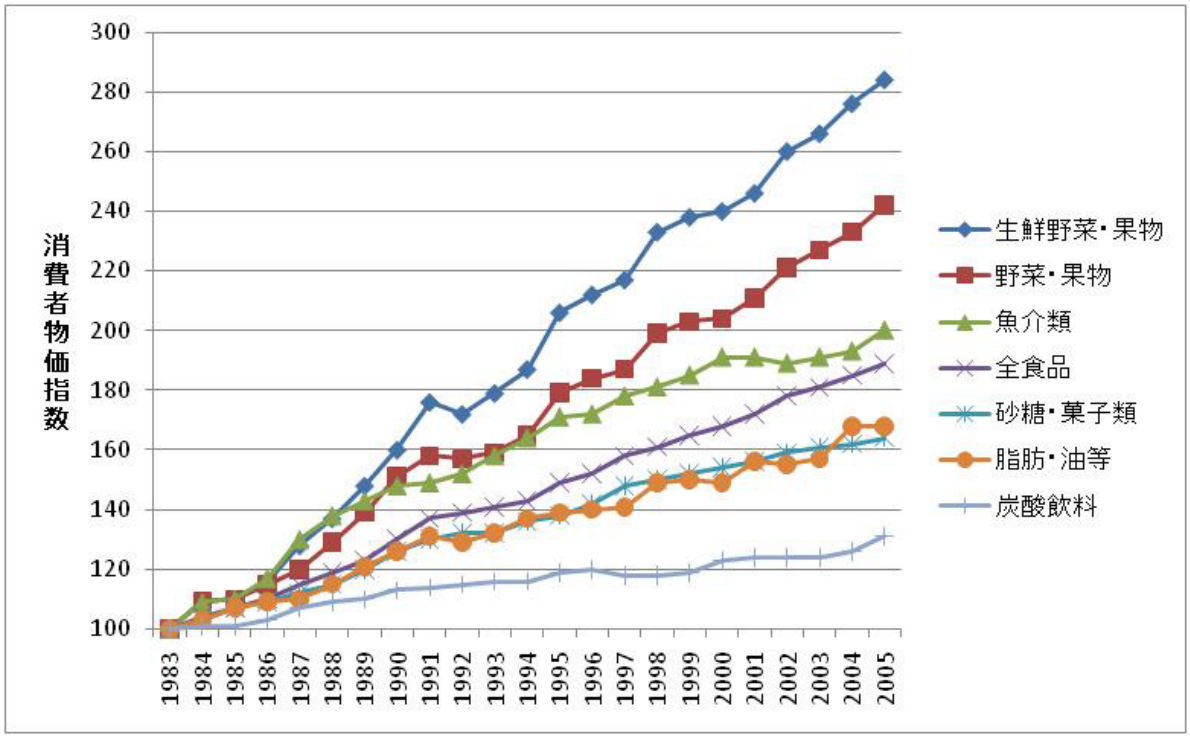


図１－４　1982 年から 1984 年を 100 とした消費者物価指数[8]

図１－４は、1983 年から 2005 年までの各カテゴリーごとの消費者物価指数である。指数全体の伸びに比べて、「脂肪・油」「炭酸飲料」「砂糖・お菓子」というカテゴリーが極端に低くなっており、これとは鮮やかな対照を示すように、「生鮮野菜・果物」「野菜・果物」「魚介類」が高い上昇トレンドを示している。全体よりも低い３カテゴリーはその過多な摂取が肥満に結び付きがちなものであるのに対し、高い３カテゴリーはそのまま「フレッシュ」「ヘルシー」というイメージが強い。結局のところ、世帯収入が低い世帯はフレッシュでヘルシーなものの入手可能性が非常に限定的になってしまうことがこの図から読み取っていただけると思う。

私たちの身近なところで考えると、トクホ指定された食品は指定されていないものよりも価格は高く設定されている。また、オーガニックと名が付けば、多少の出費を気にせず買うという人もいるだろう。経済的な余裕があればこうした行動を取ることができるが、低所得の人はそうはいかない。買いたくても経済的な余裕がないし、あったとしても近所のスーパーには健康的な生鮮食品は売っていないのである。

「生鮮食品を売るスーパーを増やす」と簡単に言っても、経営者側は簡単に首を縦に振ってくれるとも思えない。何らかのインセンティブを与える必要があるだろう。そこで、アメリカの地方自治体の都市計画部局は、地域に新しくスーパーや食料品店を誘致することにより、地域住民が生鮮食品を買うことのできる場を確保するだけでなく、地価の上昇、税収の増加、雇用の増大が期待できるとともに、他分野の店舗やサービスを地域に呼び込む誘引となり、民間部門の投資も活発になると

[8] The Fattening of America p20 より抜粋

いう期待を込めている。この取り組みについては第２章第３節であらためて「紹介する。

子ども達の一日の生活を追ってみると、「学校」「家庭」「地域」というのが子ども達の生活の場になっていると言える。子ども達の生活行動を変えていくにはこの３つのステージに食い込んでいく必要がある。学校での対策も必要だが、子ども達の生活空間は学校だけではない。いくら学校でヘルシーな生活習慣や運動習慣を身につけさせようとしても、下校時にハンバーガーやコーラを飲んでしまったらそういった習慣は身につかなくなってしまう。そこで、学校だけではなく、地域をキャンパスにして、家庭も巻き込んで一大「肥満退治ミッション」を行っていく必要がある。

本稿では、このようなアメリカにおける肥満対策について、学校という現場を中心にどのような対策を講じ、どのように悪戦苦闘し、どのような未来予想図を描いているのかを紹介していく。2001 年くらいまでは多くのアメリカ人は、肥満について深刻に考えていなかった。しかし、メディアや行政が大きな問題として取り上げるようになると、その潮流は 180 度転換し、特に子ども達の肥満に関しては深刻な問題として捉えるようになっている。

筆者もこれまでは和食＝ヘルシーというような認識でいたが、我が国でも確実に食生活は西洋化しているし、「食育」という言葉が学校でも大きく取り上げられている現状に、少しでも役に立てれば幸いである。

第２章　肥満対策の様々なプログラム

第１章で何度も言及したとおり、子ども達の肥満対策は学校を中心に行われる。アメリカの公立学校の運営は州政府及び市町村に委ねられており、運営のための財源は主に州からの補助金と地域住民の税金により賄われている。しかし、実際に学校の運営をしているのは学校区である。州は一般的教育基準、卒業要件、教師資格、補助金の交付等の法令を学校区に対して制定することができ、学校区に対する統制力は働いてはいるが、各州によってその程度が異なっていたり、財源の多くが地域住民の税金（主に固定資産税）から来ていたりすることから、州政府よりもむしろ地域住民の意向によって学校の運営が左右されると言える[9]。

このような状況に対して州政府は手を拱いているわけではなく、学校区に法令に従わせるために州の財政的支援において、例えば、州独自の栄養基準を設けたり、Wellness Policy（健康増進指針）の制定の義務付けなどの遵守規定を盛り込んでいる[10]。学校区としても昨今の経済状況により、タイトな予算運営を強いられているので、肥満対策の企画・運営には州政府からの補助金は欠かせないものとなっている。

このような学校区での取り組みに対して、州政府のみならず、連邦政府やカウンティ政府も様々な支援等を行っている。筆者は実際に学校区（デラウエア州ドーバー市キャピタル学校区）とカウンティ政府（ウエストチェスター・カウンティ健康局）の担当者にインタビューを行い、それぞれの行っている肥満対策について話を伺い、その概要や悩み等を聞くことができた。その他の取り組み、特に連邦政府については、新聞記事やウエブ上での情報をもとに事例を紹介していきたい。

第１節　概観

１　ホワイトハウスの取り組み

2008 年にバラク・オバマ氏が大統領に当選してから、ホワイトハウスの肥満に対する取り組みは大きく変わった。それまでのブッシュ政権では”No Child Left Behind Act”(落ちこぼれ防止法)に代表されるように、どちらかと言えば、学力の向上に重点が置かれていたが、オバマ政権になり体育・栄養の面にスポットライトが当たるようになった。学力も重要だがそれ以上に子どもたちに肥満が蔓延していることの証左かもしれない。

オバマ政権の具体的な取り組みとしては、ホワイトハウスが肥満に関するタスクフォースを立ち上げ、2010 年５月に報告書を大統領に提出したことである[11]。100 ページ超にも及ぶ報告書には、子ども達の置かれている現状、その現状を打破する

---

[9] 自治体国際化フォーラム第 113 号『アメリカの合衆国の教育の現状について』を参照
[10] F as in Fat 2010　p.25
[11] 第１章第２節で言及した、”Solving the problem of childhood obesity within a generation” White House Task Force on Childhood Obesity Report to the Presidentのこと

ための５つの重点項目と、それに沿った形で「連邦政府」「州政府等の地方自治体」「民間部門」がとるべき方策について言及している。

再掲するが、オバマ政権が考えている５つの重点項目とは下記のとおりである。

① 生まれた時から健康的な生活が営めるように、お母さんのお腹の中にいるときからの対策を施す
② 育児の際に、両親やその他世話をする人たちがより健康的な選択をすること
③ 学校で健康的な食事を提供すること
④ 健康的で安価な食物へのアクセスを確保すること
⑤ 運動の機会を増やす。とにかく身体を動かすようにすること

これらの大きな枠組みに沿って、様々な施策を行うことでホワイトハウスは肥満率を 2007−2008 年の 16.9%から 2030 年には 5.0%まで押し下げるという壮大な目標を掲げている。「ちょっとそれは言い過ぎじゃないの？」と感じてしまうが、これほど強烈なメッセージを掲げないといけないところまで来ているのではないだろうか。このオバマ戦略がどのような施策を考えているのかについて概観することで、アメリカで取り組まれている肥満対策の全貌が大まかに見えてくる。図２－１に概略図を示す。

図２－１　ホワイトハウスの提言の概略

（１）学校で健康的な食事を提供することへの提言

子ども達は一日の多くの時間を学校で過ごす。学校での生活の多くは授業等に費やされるが、なかでも子ども達が楽しみにしているのが給食の時間である。この給食のあり方が現在のアメリカの医者・栄養士等の専門家から問題視されている。

米国の学校給食の概要についてはクレアレポート「アメリカの学校給食」で詳述されている。同レポートは 1992 年時点での内容が記載されているが、制度の概要自体は変わっていない。学校での食事を直接コーディネートしているのは、学校区における栄養部門であるが、そのコストを補助しているのは連邦政府である。

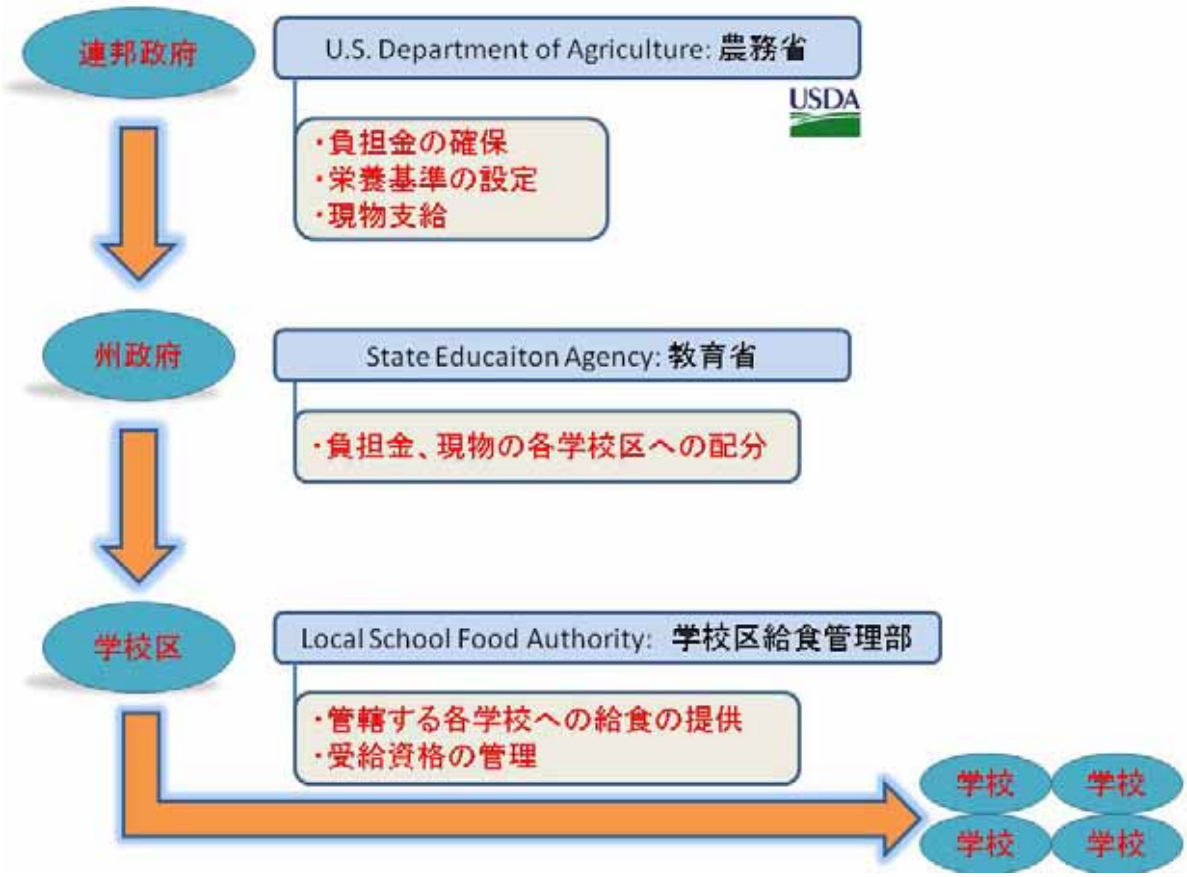


図２－２　アメリカの学校給食の概略図[12]

連邦政府が補助金を出しているのだが、その補助金を出す条件として、給食 1 食の栄養価が連邦政府の定める栄養基準を満たしていることが必要となってくる。専門家たちはこの点を標的に非難の声を高めている。2010 年時点でその基準が 2004 年に定められた基準であり、今日「肥満はパンデミック級」とまで言われている状況を改善するのにマッチングしてないというのである。実際、2009 年が連邦政府の定める栄養基準の改正の年であったが、ヘルスケア（国民皆保険）法案等の重要課題に押し出される形で、2010 年になってもまだ改正が行われていないのが現状

[12] クレアレポートNo.088『アメリカの学校給食』（自治体国際化協会、1994 年６月）Ｐ４を参照

である[13]。

そうは言っても、なんらかのアクションを起こさなければ問題の解決につながらないので、学校給食に対して報告書では以下の解決策を提示している。

ア　学校給食の栄養基準の更新

これは、上記にもあるとおり、2010 年段階での学校給食プログラムに関する栄養基準がアップデートされておらず、学校で出される給食が「高カロリー低滋養」の状況が続いている。これを打破するために栄養基準の改訂は不可避であるとの認識が表れている。

イ　学校給食への予算・資源の増大

学校というのは、学力を上げるのはもちろんだが、それにもまして「生活の場」であることを忘れてはならない。給食がより豊かなものになれば、子ども達の学校生活も豊かになる。この正のスパイラルを形作り維持していくためには、「お金」が必要となる。その「お金」を学校、行政、地域で負担を共有し、給食にかける予算を減らさず、かと言ってむやみやたらに増やさないで健康的な食事を提供できるような体制づくりを目指すとしている。

ウ　学校の給食サービス担当者への研修・訓練等のサポートを充実させる

より健康的な食事を提供できる枠組みを作りあげたとしても、実践する担当者に知識が無ければうまく機能しないこととなってしまう。学校区の担当者にはなかなか健康的な食事を提供するノウハウを学ぶ機会・場所が得られないのが実情なので、専門的な知見・経験を持った、農務省やアメリカ疾病予防管理センターといった機関から専門家を招致し、様々な研修・訓練の機会を設けるべきである。そうすることで、草の根的に健康的な食事を提供することが広がっていくことが期待される。

エ　よりヘルシーな食事を提供するために、給食の調理施設を改装するべき

従来型の食事にしか対応してない調理施設では、ヘルシーな食事を作ることはなかなか難しい。民間のこうした設備を販売する業者にインセンティブを与えるなどして、設備の価格を抑え、より多くの学校で設備の更新ができるような体制を整えるべきである。

オ　”Farm to School”プログラムの推進

通常の学校給食プログラムは、全ての子どもに平等に食事を提供することを目的として、連邦農務省が実施しているものであるが、それと同時に政府が余剰農

[13] その後、2010 年 12 月に学校給食の栄養基準や補助金の嵩上げに関する法案がオバマ大統領によって署名された。詳細は第 3 章にて紹介する。

作物を買いあげて市場価格を調整するという機能も備わっているものである。この考え方を基本として、日本でいうところの「地産地消」を導入し、「フレッシュ」で「ヘルシーな」食べ物を学校で提供して、子ども達には「ヘルシー」、農業関係者には「売上アップ」という一石二鳥なシステムを構築すべき[14]。

（２）給食以外での食物の提供

給食以外にも学校は子ども達の食生活に大きな影響を与える。例えば、授業の中に栄養教育を取り入れることで子ども達への啓蒙を行ったりすることが挙げられるが、ここ最近は授業時間や予算が減少傾向にあり、栄養学等の知識を有した教師の確保も（財政的・カリキュラム的に）難しくなっている現状がある。さらに、教室や食堂の環境が生徒たちの食習慣の形成に大きな影響を与えるという知見に従って、下記のような解決策を提示している。

ア　農務省と教育省は州政府の関係機関と連携して、栄養教育の機会を増やす

あらゆる教員に対して基本的な栄養学の知識を身につけさせ、栄養教育に関する指針を改善していく必要がある。そして、通常の授業の際にも可能なかぎり栄養に結びつけた内容を心がけさせる。

イ　学校菜園を作り、ヘルシーな食習慣についての教育を行う

学校菜園を運営することで、生徒たちが身体を動かすことにつながるし、ヘルシーな食べ物（野菜・果物等）がどのように作られるのかという教育効果も期待できる。

ウ　食品業界等からの広告は慎重に取り扱うべき

学校にとって、外部からの資金援助は貴重な収入源である。そのなかで、企業（特に食品や飲料業界）の宣伝に伴うスポンサー料は大きな割合を占める。しかし安易に広告を学校内へ掲載することは、生徒たちの消費行動に大きな影響を与えることから控えるべき。

エ　強力なWellness Policy（健康増進指針）を作成し制定する[15]

学校内における栄養・保健教育全般についての学校としての明確な指針を定め明文化することで、学校全体として健康・栄養の問題に取り組む姿勢を強調するだけでなく、実際の体制づくりにも役立てる。

（３）Food Desert（食の砂漠）という大きな問題

アメリカ国内で 2,350 万人（人口の約 8%）が低所得者層で、自分の家の１マ

[14] 第２章第３節にて詳述する。
[15] 第２節にて詳述する。

イル以内にスーパーマーケットがないという状態である。この状態は「Food Desert（食の砂漠）」と呼ばれ、大きな問題として捉えられている。

近くにスーパーマーケットや大きな食料品店が無く、店があるにしても日本で言うところのコンビニエンスストアのような店しかない場合は、自ずとヘルシーな野菜や果物から遠ざかるようになり、ポテトチップスやチョコレートバーなどのジャンクフード中心の食生活になってしまう。こうした物理的な要因だけでなく、経済的にもジャンクフードは非常に安価であり、食習慣の負のスパイラルが形成されてしまう。

こうした状況を打破するために、下記のような解決策を提示している。

◯官民共同でヘルシーな食品へのアクセス向上のための基金を立ち上げるべき

◯地方自治体は、Food Desert の地域にスーパーマーケットや食料品店を進出させるようなインセンティヴを作るべき

◯食品流通業者は、保有している流通ネットワークを活用して、Food Desert の地域にヘルシーな食品を提供できる体制を確立すべき

◯地域も、行政や企業に頼るだけではなくて、住民独自でヘルシー食品へのアクセスを増やす工夫をすべき

（４）運動機会の増加

とにかく子ども達は、深刻に「運動していない」状況である。生活環境が「デスクワーク」中心で「動かなくても済む」ので、自ずと運動量は減少している。

ア　学校での運動機会の改善

子ども達にとって学校が運動する機会の最も多い場所である。従って、学校は下記の戦略をもって総合的な体育教育(Comprehensive Physical Education)を実施し、子ども達の運動機会の増加に努めるべきである。

◯運動する機会を増やすためのインフラ整備及び規則を制定する。

◯生徒たち個々人の体力を十分に把握し、それに合わせて生徒たちの運動機会を増やすよう促進する。

◯授業時間だけではなくて、学校の外でもいつでもどこでも楽しめるような様々な運動を提供するようにする。

◯体育教育の学位をきちんと有している教師に従事させる。

◯体育の授業以外にも、始業前・放課後・休み時間に運動の時間を設けたり、部活動や学校対抗のスポーツ大会、さらには学校へ徒歩や自転車で登校させるイベントを実施する。

こうした総合的な体育教育を学校区の健康増進指針に組み込み、学校区全体として、体育教育に注力すべきとしている。

イ　放課後活動等の充実

授業時間における総合的な体育教育以外にも、放課後活動などを通じて運動機会の増大を図ることができる。それを促進するために下記の提言をしている。

◯学校区や学校、地方自治体や地域レベルの NPO 等の団体が連携して、体を動かすことを組み入れた放課後活動プログラム等を実施すべきである。

◯運動の得意でない生徒にも運動するインセンティブを与えるために、体育の授業に室内でのスポーツを組み込んだり、放課後のクラブ活動で非競争的（non competitive）なスポーツを組み込んで参加者を広げるべきである。

◯放課後のクラブ活動の活動内容を審査し認定する際には、年齢や発達段階を踏まえた身体活動の基準を組み込んでいるかどうかを審査基準に入れるべきである。

◯学校区と市の担当部局は、放課後活動のための学校施設の利活用について、きちんとした合意を取り交わすべきである。

◯放課後活動で行われるスポーツは、概してお金がかかる[16]ので、費用を抑える方策を考えるべき。例えば、コーチの招聘費用を抑えたり、体育館を低廉で利用できるようにするなど。

◯連邦政府は、州政府や学校区や市の教育部門の行っているこうした放課後活動の充実のための取り組みを資金的にも技術的にも支援すべきである。

ウ　生活環境の改善

生活環境は子どもたちの肥満とは大いに関連がある。街づくりが無秩序になされている地域において、より肥満率が高いという研究もある。無計画に街づくりを行ってしまった結果、様々な生活拠点が点在化してしまい、地域での移動手段が自家用車しかないことや、歩道や自転車道がまったく整備されていないといったことが運動量の減少を引き起こし、肥満へつながるという状況を生んでいる[17]。こういった町の物理的環境とは別に、治安の問題も運動量と大いに関連性がある。治安の良し悪しによって、住む場所や通わせる学校などの生活条件が大いに変わるし、近隣の公園で遊ばせたり、近所を散歩させるなどの行動をとるかどうかが変わってくる。

子どもたちの生活行動により密着した問題点として、学校までの登下校の移動手段という問題がある。自転車や徒歩で通学する生徒の割合が 1969 年には 44%だったのが、2009 年には 13%にまで落ち込んでいる。その理由としては、

[16] 野球やアメリカンフットボール等のユニフォーム・用具など

[17] 米国運輸省の旅行行動に関する調査によれば、アーバン地域で車での移動の 20%が１マイル以下であり、40%が３マイル以内の移動である。

家までの距離や交通安全の問題、さらには治安の問題も引き合いに出されている。

こういった生活環境の改善を通じて運動量を増加させるために、地方自治体は“Complete Street”や“Safe Routes for School”の考え方を導入し、街づくりに活かすべきである。この街づくりの考え方とケーススタディは第３節で紹介する。

2　Wellness Policy という名の重要事項説明書

連邦政府の提供する学校給食プログラムの補助を受けるには各学校区で独自に「Wellness　Policy（健康増進指針）」の制定が義務付けられている。給食の補助が無くなれば、たちまち給食の運営が成り立たなくなってしまう。かと言って「規則を作れ！」と言われてもノウハウの蓄積がない。そこで、様々な主体がこの規則の制定の援助を行っている。そのなかで、National Alliance for Nutrition & Activity（栄養と行動に関する全米連盟）という団体が Wellness Policy の雛形を提供している。ここではそれを紹介したい。

（１）指針の目標

◯当学校区は、生徒、保護者、教師、給食担当者、保健担当者、その他の地域内で利害関係がある組織等を巻き込んで栄養及び運動に関する規則を作成し、適用し、チェックする。

◯幼稚園から高校まで、学校区の全校生徒が日常的に運動する機会を提供し、運動習慣を付けるようにする。

◯学校で販売される飲食物は全て U.S. Dietary Guidelines for Americans（アメリカ人のための食生活指針）に記載されている推奨栄養基準に合わせる。

◯子どもに関する栄養学を習得している専門家を配置し、生徒たちに必要な栄養を満たすような食事を提供する。食事を提供する際には、宗教、民族、文化、身体的な違いを考慮して、誰しもが食べることができるものにし、食堂は常に清潔、安全にする。

◯連邦政府が提供する学校給食プログラムには、可能な限り参加する。

◯健康教育と給食プログラムの連携を高め、地域で提供されるサービスを絡ませることで、生徒たちに生涯を通じたヘルシーな食習慣や運動習慣を身につけさせる。

（２）目標達成のための具体的方策

ア　学校の健康増進委員会の立ち上げ

健康増進指針を実践し、成果測定し、練り直し、必要とあらば改定するような委員会を立ち上げるか、既にある場合はその機能を強化する。委員会は、

学校と地域を代表するメンバー（保護者、生徒、学校の給食部局長、教育委員会の委員、事務局員、教師、健康教育の専門家、一般住民の代表）で構成する。

イ　学校で提供される、もしくは販売される飲食物の栄養価を高める

（ア）学校で提供する飲食物について

連邦政府の全国学校給食プログラムや朝食プログラムを通じて提供される飲食物は下記の要件を満たさなければならない。

◯子ども達への訴求力が高い。
◯清潔で心地良い環境で食事をとる。
◯連邦、州及び地方政府が定める栄養基準を満たす。
◯様々な種類の果物や野菜を提供する。
◯牛乳の脂肪分は１％か無脂肪もしくはそれと同等の乳製品にする。
◯使用する小麦粉の 50%以上は全粒粉にする。

これらの要件を満たしたうえで、保護者や生徒を対象にした新メニューの試食会を開催するなどして、ヘルシーさをアピールするとともに、生徒と家庭を巻き込んだ動きを作りだす。さらに、その栄養情報をウエブサイトや献立表に載せるなどして、家庭との情報共有を図る。

（イ）朝食について

生徒全員が朝食を欠食しないように、下記の要件を満たすこと。

◯可能なかぎり朝食プログラムを実施する。
◯できるだけ生徒の参加を促すようにスクールバスの運行スケジュールを調整するなどして、授業開始前や休憩時間に朝食をとらせるようにする。
◯保護者・生徒に対して、学校だよりや連絡帳やウエブサイトなどの手段を使って、朝食プログラムの PR を行う。

（ウ）無料もしくは低連な価格での食事の提供について

全国学校給食プログラムは、低所得世帯の子どもにも確実にヘルシーな食事を提供できるように、世帯所得に応じて無料もしくは低価格での食事の提供を保証している。このような形で提供を受ける生徒が差別されることがないように、支払い方法を電子化するなどの工夫を行う。

（エ）給食の時間設定について

◯食事をとる時間については、朝食は 10 分以上、昼食は 20 分以上とする。
◯昼食は午前 11 時から午後１時の間にするなど、適正な時間に提供する。
◯食事の時間に授業やクラブ活動などの他の活動を設定してはならない。
◯小学校においては、給食のあとに休憩時間を設定する。

◯食事の前の手洗いを励行する。
◯歯磨きを励行する。

（オ）学校の給食スタッフについて

学位を取得しているなど、栄養学の知見をしっかりと有している人材を管理スタッフとして雇用する。その他、調理スタッフや栄養士等のスタッフに対して、その職責等に応じて研修の機会を設ける。

ウ　学校で販売される飲食物について

学校が提供する給食プログラムとは別に、自動販売機や食堂、資金集めのイベントや売店で販売される飲食物について指針を定める。

（ア）飲み物

＜認めるもの＞

◯水、炭酸水（カロリーが含まれる甘味料が添加されていないもの）
◯野菜ジュース、果物ジュース（50%以上の果汁かつカロリーが含まれる甘味料が添加されていないもの）
◯低（無）脂肪の牛乳、それと同等の非乳製品飲料

＜認めないもの＞

◯カロリーが含まれる甘味料が添加されている飲料水（スポーツドリンク、アイスティー、果汁 50%以下のフルーツジュース等）
◯カフェインが入っている飲み物（低（無）脂肪のコーヒー牛乳は OK）

（イ）食べ物

◯一食あたりの総カロリー数のうち、脂肪から得られるカロリーが 35%以上のものは認めない。（木の実や種、ピーナッツバター等の木の実が原料のバターは除く）
◯一食あたりの総重量のうち、砂糖が 35%以上を占めるものは認めない。
◯ポテトチップスやシリアル、クラッカーやクッキー等の焼菓子などについては、一食あたりのナトリウム[18]の量が 230mg以上のものは認めない。
◯パスタや肉、スープについては 480mg 以上のナトリウムは認めない。
◯ピザ、サンドイッチ、その他の主食については、600mg 以上のナトリウムは認めない。

（ウ）提供される量

◯ポテトチップス、クラッカー、ポップコーン、シリアル、トレイル・ミッ

[18] ナトリウム１グラムは食塩 2.54 グラム相当である。

クス[19]、木の実、種、ドライフルーツ、ジャーキーは 1.25 オンス[20]

◯クッキーは 1 オンス

◯シリアル・バー、グラノーラ・バー、ペストリー、マフィン、ドーナツ、ベーグル、他のパン系の食物は 2 オンス

◯冷凍系のデザートは 4 オンス

◯凍っていないヨーグルトは 8 オンス

◯飲料水は 12 オンス

◯学校で提供する給食以外の形態[21]で販売するものは、学校給食の量よりも多く販売してはならない。

（3）栄養教育・運動教育の促進と飲食物の販売

ア　栄養教育の基本

栄養教育を行い、促進し、生徒たちの健康をサポートするために下記の原則に従う。

◯生徒たちが自身の健康を促進し、保護していくために必要な知識や技能を収得させるための総合的なプログラムを各学年ごとに提供する。

◯栄養教育の授業だけでなく、通常の授業時間でも栄養教育のエッセンスを取り入れた内容にする。

◯コンテストや試食会、農場見学や学校菜園など、生徒たちが楽しめて、発達上適切で、文化的にも適切な参加型のコンテンツを提供する。

◯果物や野菜、全粒粉の食物、乳製品は低（無）脂肪乳を推奨し、ヘルシーな食事の調理法や、よりヘルシーな食習慣を促進させる。

◯食べることで摂取するカロリーと、運動することで消費するカロリーのバランスを強調する。

◯学校の給食だけではなく、その他の食事の機会（販売されるもの）や地域のヘルシー系のイベントも絡め合わせてプログラムを実施していく。

◯食に関するメディアリテラシーを強化する。

◯生徒だけでなく、教師やその他の学校スタッフへの教育を充実させる。

イ　教室での運動教育

連邦政府が推奨する運動量[22]を確保するために、通常の体育の授業とは別に、生徒達が日常的に運動できるように、下記の取り組みを行う。

---

[19] 「◯◯アソート」と同様なもの。ハイキングなどの際に気軽にカロリーの高いものを取れるよう、ナッツや乾燥フルーツなどを自分の好みでビニール袋に詰めて携帯するもの。

[20] 1 オンスは約 28 グラム

[21] 売店、自動販売機など

[22] 例えば、1 日 60 分の運動

◯座学での運動教育を行うことで、生徒達に日常的な運動習慣やセルフマネジメントの方法を知識として身に付けさせる。
◯体育とは関係のない他の授業にも、運動に関するエッセンスを加えたものにする。
◯休み時間等に軽い運動時間を適度に設けるようにする。

ウ　家庭との密なコミュニケーション

学校だけではなく、家庭においても生徒達のヘルシーな食習慣、適切な運動習慣を付けさせるために、保護者の取り組みへのサポートも行う。

◯ヘルシーな食事に関する保護者向けセミナーを開催する。
◯栄養に関する情報の学校ウエブサイトや給食の献立表を掲載する。
◯体育の授業やその他の学校行事にまつわる運動教育の情報を保護者と共有し、家に持ち帰ることのできる教材の配布や宿題などを通じて、日常生活の中でも生徒達に運動させるようにする。

エ　学校での飲食物の販売

学校での飲食物の販売・提供[23]というのも栄養教育と健康増進に大いに関連がある。給食以外での食物の販売・提供については、給食のように栄養基準が適用されないため、学校は自主的に低栄養価の食品の提供を禁止すべきである。

（４）運動機会の提供と運動教育

ア　日常の体育授業

小学校では週に 150 分、中学校・高校：週に 220 分の授業時間を確保する。授業では体育教育の学位を持っている教師のみが指導できるものとする。クラブ活動や放課後活動での運動時間はこの授業時間には換算しない。体育の授業時間のうち、50%以上は、中強度から強強度の運動を行うものとする。

イ　休憩時間の確保

小学校では、１日に最低でも 20 分の休憩時間を設けるべき。休憩時間内は、教師がしっかり監視を行い、場所と用具をしっかり準備して中強度から強強度の運動を行わせるようにする。さらに、定期考査等で一日教室に篭らなければならない日でも、身体を動かすような休憩時間を設ける。

ウ　運動と体罰の関係

生徒たちへの罰としての運動（ランニングや腕立て伏せなど）は禁止する。

[23] アメリカの学校では、給食以外でも飲食物の提供機会が多い。食堂の自動販売機やベイクセール（Bake Sale）と呼ばれる放課後や週末の課外活動での販売等。ベイクセールについては学校でのバザーを想像するとわかりやすい。

エ　通学路の改善

生徒たちが徒歩や自転車で容易に通学できるように、通学路の状況を調査して、必要があれば何らかの改善を行う。改善が必要なときは、市町村の土木部局や警察等の治安対策部局と連携する。財政的な裏付けを確保するために、連邦政府の”Safe Routes to School（学校への安全ルート）”プログラムを活用する。通学に公共交通機関を使える場合は最大限使用させるようにする。

オ　学校施設の利活用

放課後や休日はもちろんのこと、学校の時間内においても、生徒や学校スタッフや地域住民が学校のグラウンドや施設などを利用できるような体制づくりを行う。安全対策を施したうえで、地域住民がレクリエーションや栄養教育などで使えるようにする。

第２節　学校区が実施している具体的な取り組み

１　概要

第１節では肥満対策の概要を紹介したが、第２節では、実際の学校区へ赴いての関係者へのインタビューや施設見学の結果を紹介し、教育現場でどのような取り組みがなされているかを見ていきたい。

はじめに、デラウエア州ドーバー市のとある学校区の様子を紹介し、給食がどのように行われているのかを見ていく。

２　デラウエア州ドーバー市キャピタル学校区の学校給食

アメリカの学校給食では、メニューの作成や調理は各学校区が運営しているが、高等学校以下の児童・生徒たちに区別なく給食が行き渡るように、連邦政府農務省が”National School Lunch Program”というプログラムを通じて、各学校区に補助金を出している。

各学校区が補助金を受けるためには、提供する給食がプログラムで定める栄養基準を満たす必要がある。この補助金は学校区にとっては貴重な財源となる。しかし、子ども達の健康を考えるとその基準を満たすだけでは十分にヘルシーとは言えない現状もあり、逼迫する財源と子ども達の健康をどのように折り合いをつけて給食を運営しているかを紹介したい。

（１）学校区の概要

キャピタル学校区は、デラウエア州の州都ドーバー市にあり、幼稚園から高校まで 12 の学校[24]があり、6,250 名の生徒が通っている。日本の学制に合わせると、幼稚園（Pre-Kindergarten, Kindergarten）で 637 名、小学校（Grade1-6）が 3,122 人、中学校(Grade7-9)が 1,468 人、高校(Grade10-12)が 1,023 人である。

この学校区の給食の企画立案の責任者であるジェームズ・トロワー氏にインタビューを行い、実際の給食の現場も見せていただくことができた。

（２）トロワー氏の感じている最近の状況

ここ数年、国内のトレンドとして、体育の授業が減らされ、数学等の授業の数が増えている。トロワー氏が子どもの頃（20～30 年前）は、放課後は体育館や外でよく遊んでいた。宿題があっても、それを済ませたら外で走り回ったものだと。それに比べて、現在はテレビゲームやインターネット等々子ども達の活動が全体に内にこもっているのは実感としてある。

[24] Elementary School 7 校、Middle School 2 校、High School 1 校、その他の形態 2 校

（３）キャピタル学校区での給食の概要

トロワー氏が献立作成と材料調達を引き受けているが、実際の調理は各学校に設置されている厨房で行われている。

全ての学校に厨房と食堂が設置されており、司令塔であるトロワー氏が提示する内容に従い、材料を納入し、実際に調理をして各生徒に食事を提供する形をとっている。

日本の学校給食は自前の調理室を有しているところもあるが、給食センター方式が多い。アメリカの多くの学校区ではこうした「マネジメント管理集中」＋「調理は現場で」型の給食運営を行っている。

（４）予算

栄養管理部門の人件費は学校区から出ており、氏の給料もそこから出ている。しかし、給食の運営に伴うコスト（厨房スタッフの人件費、食材料費、設備費等）は学校区の予算とは切り離されており、生徒からの給食費と連邦政府や州政府からの補助金により運営されている。栄養管理部門の予算は、連邦政府の補助金もあるのでなんとかやっていくことができている。学校区全体で 55%の生徒が全国給食プログラムの無料対象となっており、補助金はかなりもらえるので、この存在は大きい。

学校区全体の予算が縮小している中で、栄養給食部門も例外ではなく、様々なコストカットが要求されている。そこで、給食の運営を民間に委託するという選択肢もありうるが、「彼らに委託することで給食の運営方針が利益優先になってしまう。我々はお金を取るが、そこから利益を得るのではなくて、給食の改善などに使っている。」というのがトロワー氏の見解である。

（５）メニュー

キャピタル学校区の給食では、昼食は主食が選択制になっており、小学校では２種類から、中学校・高校では４種類の中から選択させる仕組みになっている。

ここでは、実際に学校区のウエブサイトに掲載されている学校ごとのメニューを掲載する。

Mon	Tues	Wed	Thur	Fri
				1 Frudels Assorted Cereal Twisted 4 Cheese Pizza or Turkey Sandwich Fresh Baby Carrots w/Dip Apple Juice Sugar Cookie
4 Breakfast Pizza Assorted Cereal Chicken Nuggets w/dinner Roll or "Meal in a Peel"(Baked Potato (w/Ham & Cheese Sauce) Broccoli Mixed Fruit	**5** Cheesy Eggs & Toast Donut Cheese Steak Sandwich Or Cheese Fish Sandwich Green Bean Fresh Fruit	**6** French Toast Stick w/Syrup Assorted Cereal Doritos w/Meat & Cheese Sauce or BBQ Chicken Sandwich Corn Apple Sauce	**7** Egg Patty Sandwich Yogurt & Graham Crackers "Bunch at Lunch" Pancake & Sausage or Popcorn Chicken w/Dinner Roll Hash Brown Potato Fruited Jell-O w/Topping	**8** NO SCHOOL Professional Development Day
11 Breakfast Pizza Assorted Cereal Hot Dog on Bun or Chicken Fajita Oven Brown Potatoes Sherbet	**12** Cheesy Eggs & Toast Mini Pancakes Hamburger on Bun or Chicken Cheese Steak French Fried Potatoes Fresh Fruit	**13** French Toast Stick w/Syrup Assorted Cereal Oven Baked Chicken w/Roll or BBQ Rib Sandwich Mashed Potatoes w/Gravy Green Peas Chocolate or Vanilla Putdding	**14** Egg & Cheese Sandwich Donut Chicken Nuggets or Beef-a-Roni Italian Bread Green Beans Diced Pears	**15** Waffle Sticks w/Syrup Assorted Cereal Cheese Pizza or Ham & Cheese Wrap Tossed Salad Fruit Juice Carnival Cookie
18 Breakfast Pizza Assorted Cereal Shrimp Poppers Macaroni & Cheese or Cheese Quesadilla Broccoli Chilled Peaches	**19** Cheesy Eggs & Toast Cinnamon Roll Chicken Patty on Bun or Hot Ham & Cheese on Bun Oven Baked Potatoes Fresh Fruit	**20** French Toast Stick w/Syrup Assorted Cereal Taco Boat w/ Lettuce, Tomatoes, Cheese & Salsa or Turkey Ranch Wrap Corn Cinnamon Applesauce	**21** Egg Patty Sandwich Yogurt & Graham Crackers Grilled Cheese or Italian Sub Tomato Soup Mixed Vegetables Fruit Popsicle	**22** Frudels Assorted Cereal 3 Meat Stuffed Crust Pizza or Cheesy Fish Sandwich Fresh Baby Carrots w/Dip Apple Juice Chocalate Chip Cookie
25 Breakfast Pizza Assorted Cereal Chicken Patty Sandwich or Philly Cheese Steak Sandwich French Fried Potatoes Mixed Fruit	**26** Cheesy Eggs & Toast Cinnamania Soft Taco w/Lettuce, Tomato, Cheese & Salsa or Tuna Fish Sandwich Corn Fresh Fruit	**27** French Toast Stick w/Syrup Assorted Cereal Spaghetti with Meat Sauce & Roll or Chicken Salad Sandwich California Blend Vegetables Polish Water Ice	**28** Egg Patty Sandwich Yogurt & Graham Crackers Cheeseburger or Hot Turkey Sandwich Mashed Potatoes w/Gravy Peas Jell-o	**29** Waffle Stick w/Syrup Assorted Cereal Twisted 4 Cheese Pizza or Turkey Sandwich Tossed Salad Apple Juice Cookie

図２－１　キャピタル学校区の小学校の献立表

図２－１から５日の献立を見てみると、「チーズ・ステーキ・サンドイッチ(Cheese Steak Sandwich)」か「チーズ・フィッシュ・サンドイッチ(Cheese Fish Sandwich)」の選択になっている。これに、何らかの野菜とフルーツと牛乳を付けて１セットとなる。下記の写真は主食の一例である。

左：ミックスベジタブル
中：パスタソース（ミートソース）
右：パスタ

Mon	Tues	Wed	Thur	Fri
				1 Pizza Hot Dog Chicken Tenders w/Dinner Roll Tuna Fish Sandwich Ham & Cheese Salad
4 DHS Pat's Pizza Chicken Cheese Steak Sandwich Beef-a-Roni w/Dinner Roll Chili Cheese Dog Italian Sub Crispy Chicken Salad	**5** Meatball & Cheese Sub Cheese Quesadilla Shrimp Poppers Chicken Fajita Wrap Large Tuna Salad	**6** Popcorn Chicken & Roll Nacho Cheese w/Meat & Chips Cheeseburger Ham & Cheese Sandwich Large Chicken Salad	**7** Grilled Cheese Chicken Sandwich Cheese Steak Sandwich Chicken Ranch Wrap Taco Salad	**8** NO SCHOOL Professional Development Day
11 Italian Sausage Sandwich Hamburger on Bun Turkey Sub Taco Salad Baked Potato(Ham & Cheese)	**12** CMS Pat's Pizza Capital Cheese Steak Chicken Patty Sandwich BBQ Mighty Rib Sandwich Ham & Cheese Sub Large Chicken Salad	**13** Buffalo Chicken Cheese Steak Pasta w/Meat Sauce Hot Ham, Egg & Cheese on Bagel Turkey & Cheese Sub Chef's Salad	**14** Chinese Soft Taco Fajita Italian Sub Crispy Chicken Salad	**15** Pizza Hot Dog Chicken Tenders w/Dinner Roll Tuna Fish Sandwich Ham & Cheese Salad
18 Chicken Cheese Steak Sandwich Beef-a-Roni w/Dinner Roll Chili Cheese Dog Italian Sub Crispy Chicken Salad	**19** Meatball & Cheese Sub Cheese Quesadilla Shrimp Poppers Chicken Fajita Wrap Large Tuna Salad	**20** WHMS Pat's Pizza Popcorn Chicken & Roll Cheeseburger Ham & Cheese Sandwich Large Chicken Salad	**21** Grilled Cheese Chicken Sandwich Cheese Steak Sandwich Chicken Ranch Wrap Taco Salad	**22** Pizza Chicken Nuggets w/Dinner Roll Cheesy Fish Sandwich Egg Salad Sandwich Chicken Fajita Salad
25 Italian Sausage Sandwich Hamburger on Bun Turkey Sub Taco Salad Baked Potato (Ham & Cheese)	**26** Capital Cheese Steak Chicken Patty Sandwich BBQ Mighty Rib Sandwich Ham & Cheese Sub Large Chicken Salad	**27** Buffalo Chicken Cheese Steak Pasta w/Meat Sauce Hot Ham, Egg & Cheese on Bagel Turkey & Cheese Sub Chef's Salad	**28** Chinese Soft Taco Fajita Italian Sub Crispy Chicken Salad	**29** Pizza Hot Dog Chicken Tenders w/Dinner Roll Tuna Fish Sandwich Ham & Cheese Salad

図２－２　キャピタル学校区の中学校の献立表

中学校の献立表は小学校よりもバラエティーに富んでおり、４種類の中から１種類を選び、サラダは強制的に取らせるようにしている。同じく５日の例を挙げてみると、「ミートボールとチーズサンドイッチ」か「チーズ・ケサディーヤ[25]」か「シュリンプ・ポッパー[26]」か「チキン・ファヒータ[27]・ブリトー」か「ツナサラダ」の選択肢になっている。筆者にすれば、ヘルシーなのかどうか疑問符がつくメニューではある。

[25] 主な材料はチーズで、トウモロコシ、小麦、または穀粉のトルティーヤまたはマサ（トウモロコシ粉の生地）に包む
[26] 小エビのフライ
[27] メキシコ風肉野菜炒め

（６）食堂の様子

小学校の食堂は標準的なアメリカンスタイルである。

アメリカでは教室で給食をとることが稀であり、どの学校でも食堂スペースを有している。全校生徒を一度に収容できるスペースを確保することは難しいので、いくつかのグループに分けて時間を区切ってローテーションさせる方式を採っている。そのため、早いグループになると、午前 11 時前後には昼食をとることになる。

学校によって食堂の形態も異なり、食堂と講堂を合体させている学校もあった。

食堂部分

講堂部分

（７）費用の支払方法

アメリカの給食は基本的にカフェテリアスタイルで、１食ごとに料金を支払う形式になっている。日本のように月極等で集金するような形はとっていない。

各児童は、プリペイメントカードのようなものを持っており、それをレジでカードリーダにかざして支払を行う。このカードについては、毎年度はじめに各学校のウエブサイト上で登録を呼びかけている。連邦政府の全国給食プログラムを採用しているところでは、このカードに無料対象者の情報が保存されているので、管理も容易である。給食の他に何か追加で食べたいものがあれば、購入することも可能である。これが子どもの肥満の蔓延の一因なのかもしれない。実際に、小学校の給食風景をのぞいたところ、給食以外にポテトチップスを食べている生徒

もいた。

このレジを通して給食をとる

カードを通して購入

（８）ヘルシーなものを食べさせる工夫

給食の献立の工夫としては、全粒粉のスパゲッティやパンなどを提供している。牛乳については毎日提供しているが、これまでは脂肪分２％だったものを今では１％もしくは無脂肪牛乳に転換している。たまに豆乳を出すこともある。さらに、2010 年度からは、全ての小麦粉をこれまでの強力粉から全粒粉へ転換する。予算的な制約もあり、すぐに全面的に転換はできないが、徐々に移行する予定である。

生徒たちはヘルシーなものを好まない。「良薬口に苦し」とはよく言ったもので、トロワー氏はヘルシーなものを食べさせるにはどうすればよいかと試行錯誤をしたところ、行動科学的な知見を取り入れ、「人は、視覚でものを食べるという側面を持っているので、見栄えの良いものを『これはおいしいだろう』と考えて食べる。」ということをうまく活用して、見栄えの良いヘルシーなメニューづくりに挑戦している。また、調味料を工夫することで、見栄え以外にも香り、味を引き立たせるといったような工夫をしている。

このような努力・工夫をしてはいるものの、生徒たちに食べてもらえる料理を出さないと収入が無くなって給食の運営が行き詰まるが、かと言って、生徒たちに迎合したものを提供すると、ヘルシーなものが出せなくなる、というジレンマがある。

ミネラルウォーターや野菜の陳列

果汁飲料の陳列

（９）給食以外での生活行動への配慮

Bake Sale（ベイク・セール）[28]で販売される飲食物が意外に不健康なものである。学校区が規制できるのはあくまで学校内のことであり、課外活動にまで口出しできない。これは非常に大きな問題である。いくら給食でヘルシーなものを出したとしても、こういうところで高カロリーな飲食物（クッキーやポテトチップス、コーラ等）へのアクセスができてしまう。この問題にどのように対処していくかが課題である。

たまに「学校が子どもを肥らせた」と苦情を受けることがある。学校ではヘルシーなものを提供するよう努めているので、結局は学校外での食行動が問題である。学校から出れば、マクドナルドに寄ったり、家でポテトチップスを食べたりしているのが現状である。ファーストフード店では１食あたり 1,500～3,000 キロカロリーのサンドイッチすらメニューにあるのだから、学校だけでの努力では限界がある。アフリカ系住民の高い割合が単親世帯であり、そういう世帯は親が仕事で家を開けがちである。そんな状況で誰が食事の準備をするのか？手作りの食事はなかなか難しいのが現状である。

（１０）健康増進指針の改訂

キャピタル学校区では、2005 年に健康増進指針を制定した。しかし、古くなっており改定する必要があるので、現在、検討委員会を立ち上げて検討している。指針を改定するためには、栄養管理部門の努力だけではうまくいかない。学校管理部門やその他の部門、全校的な協力が必要である。

生徒たちによりよい食生活・生活習慣を身につけさせようとしても、子ども達にはカリキュラム等の問題で給食や体育の時間が限られてしまう。そこで、栄養管理部門のみならず、学校区全体として真剣に栄養教育・体育教育を推進していこうということになった。というわけで、健康増進指針の改訂作業を行っている。

（１１）朝食プログラム

希望する生徒全員に無償で朝食を提供するプログラムを実施している。昼食の場合は世帯収入等の条件により、料金を支払う生徒もいるが、朝食については無条件で無料である。

実施している中で、学校スタッフの雇用契約の関係上、早朝からスタッフを食堂へ長時間張り付けることができないという問題がある。そこで、朝食を教室でとらせるという工夫もしている。もうひとつの問題が、提供する中身である。食事の時間が 10～15 分と限られているので、パッケージフードに頼らざるを得ない。一般的にこうしたパッケージフードは塩分が高い等、あまりヘルシーではないので、極力ヘルシーなものを提供するように努めている。

[28] Bake Saleについては、注 23 に説明が記載されている。

（１２）余談

小学校から高校まで、各学校を見学したが、高校の校舎内を歩いていると、廊下にコカコーラの自動販売機が置いてあった。

生徒向けの自販機は高校だけに置いてある。自販機そのものは、全ての学校に設置しているが、基本的に職員用である。自販機が高校に置いてある理由として、アメリカンフットボール用のフィールドが高校にあるのだが、コカコーラがそのスポンサーになっている。契約条件の中に「学校でコカコーラ製品を買うこと」という条項があるので、やむを得ず設置している。最近のヘルシー志向により、自販機で販売されている飲み物も水やカロリーゼロの飲み物に移行しているが、自販機には「コカコーラ」というラベルが貼られているため、PR 効果もあり、生徒たちは運動が終わって家路につく際には、「コーラでも買って帰ろうか」と買ってしまうこともある。これは大きなジレンマである。

3　ウエストチェスター・カウンティでの総合的な取り組み

（1）　カウンティ政府の取り組み全般

ニューヨーク市に隣接するウエストチェスター・カウンティでは、隣接する3つの郡と協同で、Fit Kids プロジェクトなる、子ども達の肥満防止のための「食事」と「運動」の両面からの様々な施策パッケージを展開している。ニューヨーク州からの補助が原資となっており、2005 年から 5 年間の期限付きで毎年 11 万ドル（約 1,000 万円）の補助金を受けている。４つの郡で 110 校、67,000 人の生徒が参加している。このプロジェクトの第一の目的は、学校において健康的な食習慣の確立と日常的な運動を促進するというものである。

参加条件は、①学内に Wellness Committee（健康増進委員会）を設置すること。②米国疾病対策センターが策定している「学校健康指標」に基づいた行動計画を策定し、改善していくこと。③郡当局に対し進捗状況を報告すること。となっており、このプログラムに参加することで各学校には次のようなメリットが生まれる。

○学校の健康増進政策の推進・拡張の支援を受けられる。
○昼食メニューのコンサルティングを受けることができる。
○州や連邦、その他の機関からの助成金、法制度等についての最新情報が得られる。

図２－３　Fit Kids of Hudson Valley の参加カウンティ地図

このプログラムは、「子どもたちの肥満を減らすのは良いことだが、どこから

手をつければよいのか？」という各学校の課題に対して、カウンティ政府が支援を行うものである。2004 年の Child Nutrition and WIC の再承認の結果、連邦政府の提供する学校給食プログラムを受けるには各学校で独自に「健康増進指針」の制定が義務付けられた。給食の補助が無くなれば、たちまち給食の運営が成り立たなくなってしまう。かと言って「健康増進指針」と言われてもノウハウの蓄積がない。という状況の学校に対して一つのパッケージとして「健康増進指針」の制定を支援するものであるとも言える。

まず、対象となる学校の「学校健康指標[29]」を測定する。これによって、その学校の強みと弱みをしっかりと把握する。この現状認識が非常に重要であり、ここで間違った把握をすると後々影響が出てくる。この指標に基づいて、栄養と運動に関するプログラムの優先順位を付け、その順位をもとに行動計画を立てる。

実際に誰が計画を立てるのかということが問題になってくる。学校の政策なのだから学校が自主的に作らなくては意味がない。そこで、学校管理運営者、給食管理運営者、PTA、生徒、専門家である看護師や栄養士が集まって「Wellness Committee（健康増進委員会）」を設置する。この委員会で現状認識をもとに各自がそれぞれの立場から話し合いを行うことで「優先順位」と「行動計画」が決まり、それをまとめたものが「健康増進指針」になる。それをもとにして様々な肥満対策プログラムが実施される。

こうした健康増進委員会を立ち上げることで、学校での栄養教育や体育教育の指針を決める際に、実際の利害関係者を組み込ませて意思決定ができ、ひいてはより実践的、効果的なプログラムを構築することができる。

[29] CDCが作成している、学校向けの自己評価のためのツール。ウエブサイトからも簡単にアクセスできる。http://www.cdc.gov/HealthyYouth/shi/

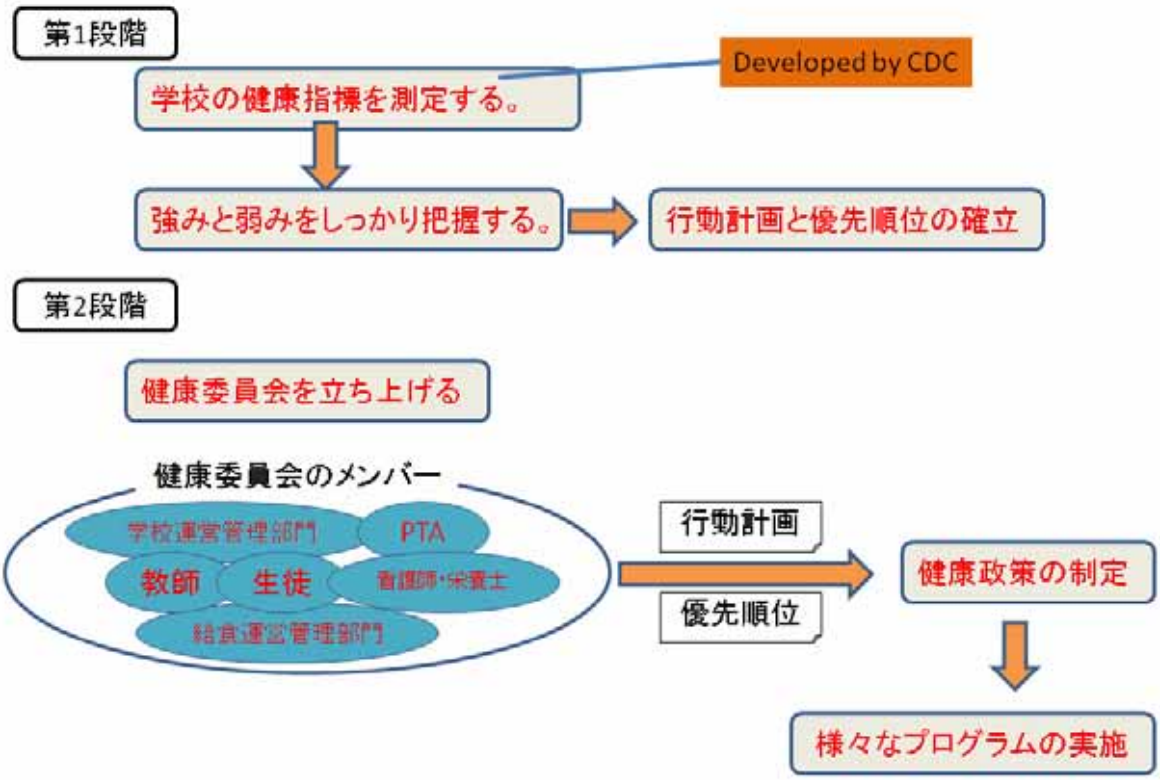


図２－４　Fit Kids の流れ

（２）栄養教育

ア　“Wellness Wednesdays（健康増進デー）”の制定

毎週水曜日を「健康増進デー」に設定して、「１日に５種類の青果品を摂ろう！」といったスローガンを設定して、それを毎朝校内放送等で流す。さらに食堂にもこのスローガンを積極的に宣伝し、子どもたちに健康的な食生活習慣を促すプログラムである[30]。

[30] 学校によっては、水曜日以外の曜日に設定するところもある。

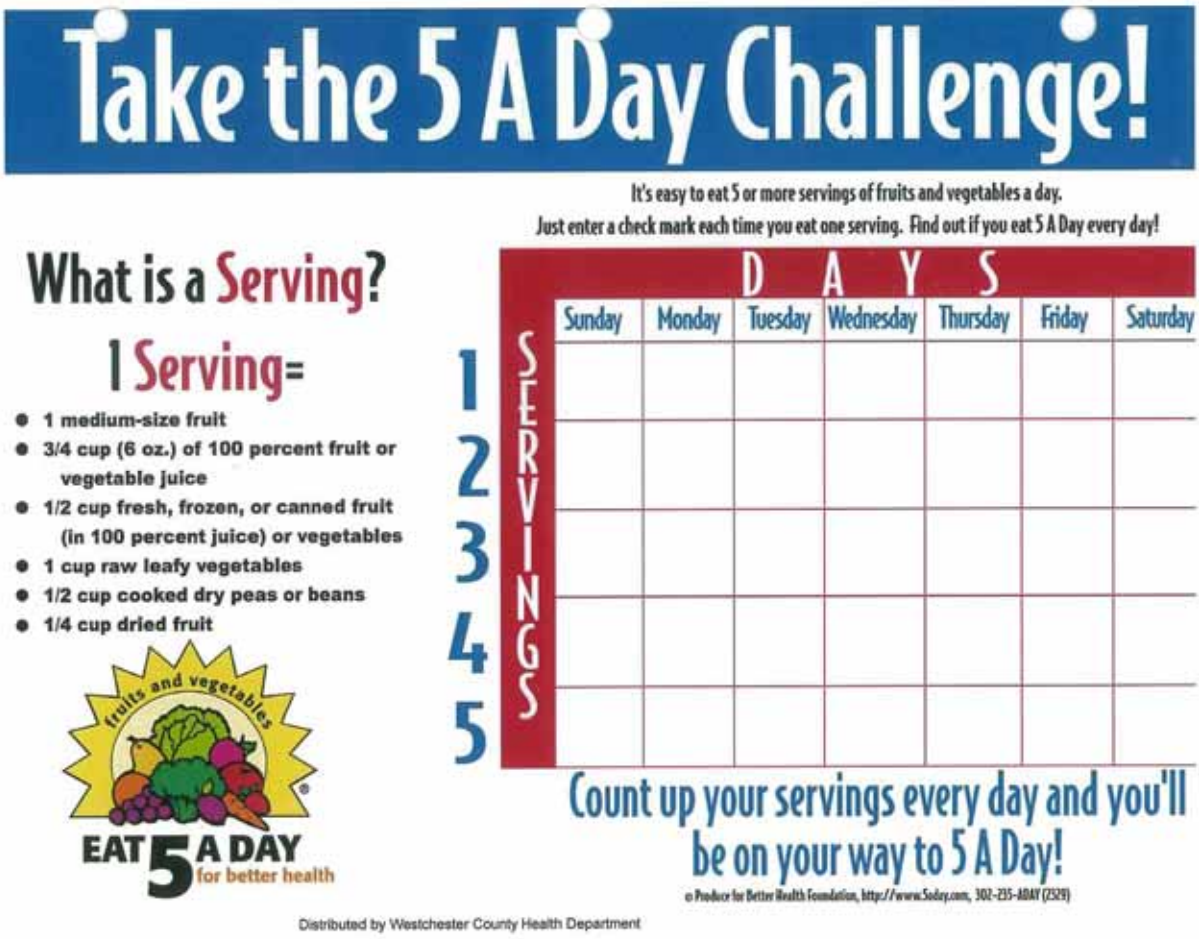
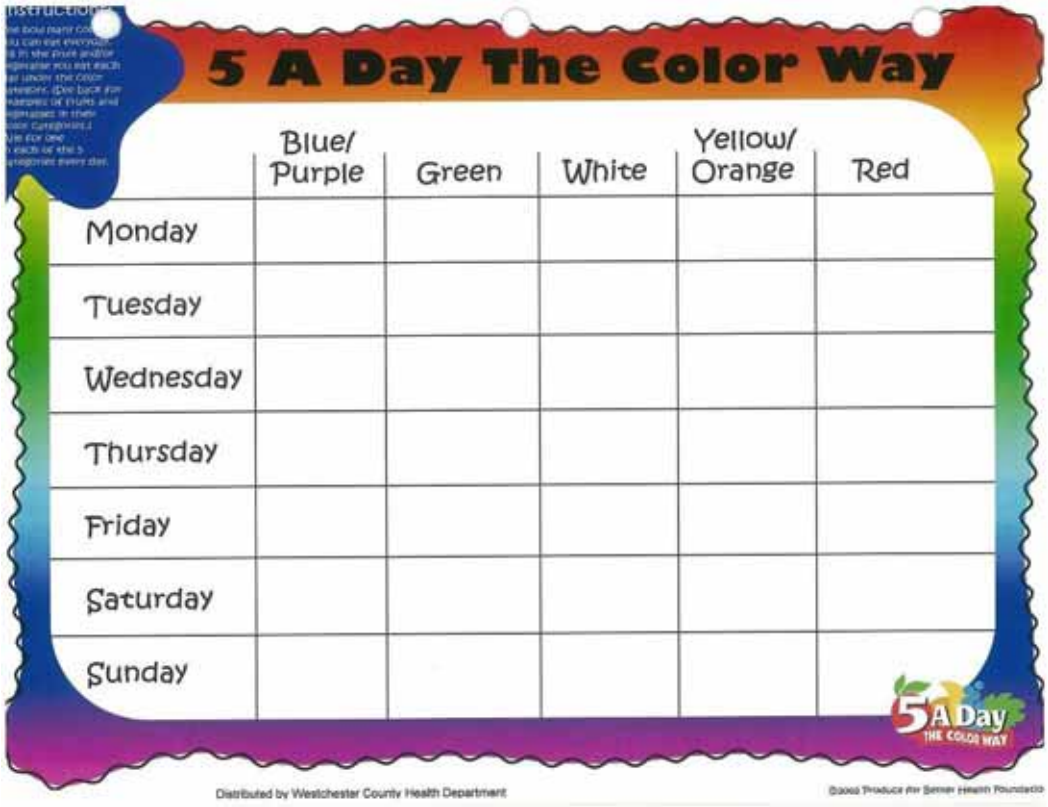


図２－５　子ども達へ配布する資料１

図２－５は、実際の「１日に５回は野菜とか果物を食べようプログラム」の資料の例だが、この資料１には表が７(日)×５(回)マスの表と一回あたりの標準摂取量が記載されている。

具体的な量としては、「中くらいの大きさの果物１個」「果汁 100%ジュースの４分の３カップ分」「生、冷凍、缶詰を問わず、２分の１カップ分の果物か野菜」「菜っ葉を生で １ カップ分」「豆類２分の１カップ分」「ドライフルーツ４分の１カップ分」となっている。



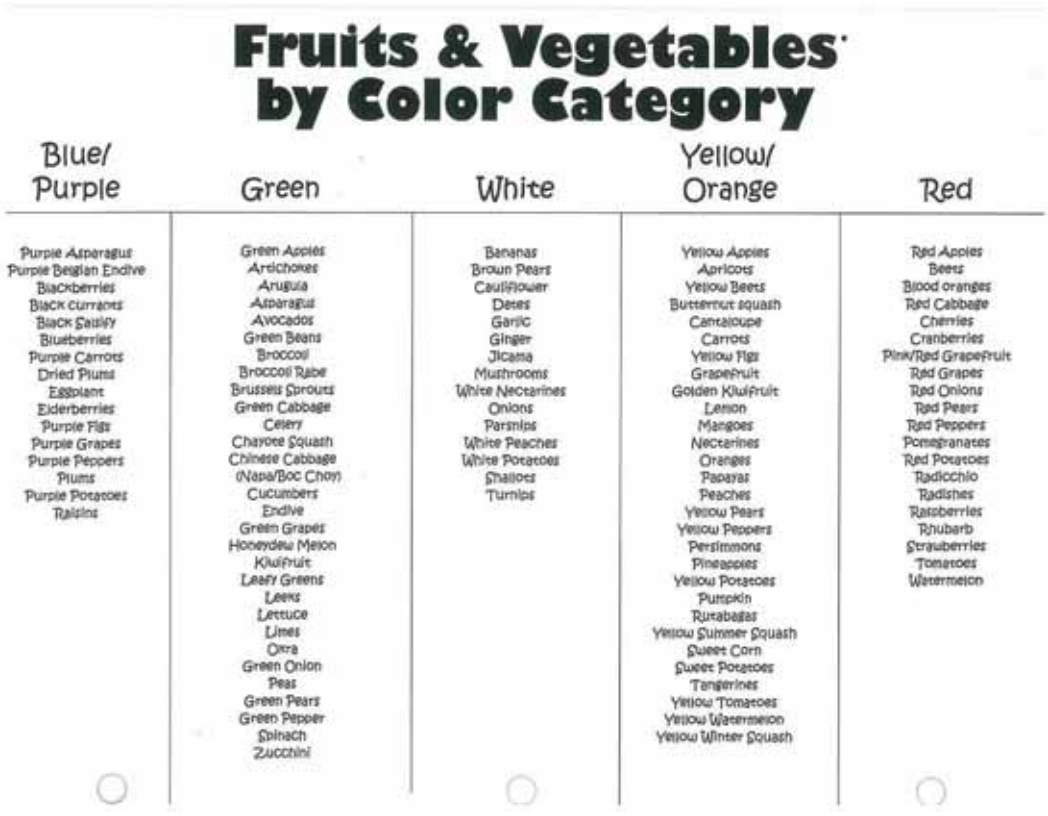
5 A Day The Color Way

	Blue/ Purple	Green	White	Yellow/ Orange	Red
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					

5 A Day THE COLOR WAY

Distributed by Westchester County Health Department

図２－６　子ども達へ配布する資料２



Fruits & Vegetables by Color Category

Blue/ Purple	Green	White	Yellow/ Orange	Red
Purple Asparagus	Green Apples	Bananas	Yellow Apples	Red Apples
Purple Belgian Endive	Artichokes	Brown Pears	Apricots	Beets
Blackberries	Arugula	Cauliflower	Yellow Beets	Blood oranges
Black currants	Asparagus	Dates	Butternut squash	Red Cabbage
Black Salsify	Avocados	Garlic	Cantaloupe	Cherries
Blueberries	Green Beans	Ginger	Carrots	Cranberries
Purple Carrots	Broccoli	Jicama	Yellow Figs	Pink/Red GrapeFruit
Dried Plums	Broccoli Rabe	Mushrooms	GrapeFruit	Red Grapes
Eggplant	Brussels Sprouts	White Nectarines	Golden KiwiFruit	Red Onions
Elderberries	Green Cabbage	Onions	Lemon	Red Pears
Purple Figs	Celery	Parsnips	Mangoes	Red Peppers
Purple Grapes	Chayote Squash	White Peaches	Nectarines	Pomegranates
Purple Peppers	Chinese Cabbage (Napa/Boc Choy)	White Potatoes	Oranges	Red Potatoes
Plums	Cucumbers	Shallots	Papayas	Radicchio
Purple Potatoes	Endive	Turnips	Peaches	Radishes
Raisins	Green Grapes		Yellow Pears	Raspberries
	Honeydew Melon		Yellow Peppers	Rhubarb
	KiwiFruit		Persimmons	Strawberries
	Leafy Greens		Pineapples	Tomatoes
	Leeks		Yellow Potatoes	Watermelon
	Lettuce		Pumpkin	
	Limes		Rutabagas	
	Okra		Yellow Summer Squash	
	Green Onion		Sweet Corn	
	Peas		Sweet Potatoes	
	Green Pears		Tangerines	
	Green Pepper		Yellow Tomatoes	
	Spinach		Yellow Watermelon	
	Zucchini		Yellow Winter Squash	

図２－７　子ども達へ配布する資料３

資料２及び３は生徒たちが一日の食生活のなかで野菜や果物を食べたかということを記録する目的で作成されたものである。資料２は「青・紫」「緑」「白」「黄・オレンジ」「赤」に食べたものを色で分類できるようになっており、実際に食べたものがどの色の分類に入るのかを資料３で確認することができる。

イ　ジャンクフード撲滅週間

生徒たちに野菜や果物をとらせる試みと並行して、いわゆる「ジャンクフード」を食べさせないという試みも重要である。Fit Kids では以下のような取り組みを行っている。

Wellness Wednesday を活用して、この日をスタート台にしてジャンクフード撲滅週間に入らせる。具体的にどのような食べ物がよくて、どれがダメなのかというリストを配布し、生徒たちの理解を深める。リストの例を下の図２－９に示す。上段が「食べるべきヘルシーな食べ物」下段が「食べてはいけないジャンク的な食べ物」となっている。生徒たちは学校でも家庭でもこのリストを参照して食生活を過ごすことが期待される。

図２－８　No Junk Food Week のちらし例

図２－９　No Junk Food Week の食べ物リスト

リストを渡すだけでも効果はあると思われるが、これに加えて、実際にヘルシーなものを食べたかどうかをチェックする表についても、図２－１０のようなものを配布する。一番上に子ども達の宣誓署名を書かせ、１週間分毎日記録をつけさせるようにし、裏付けのための保護者の署名も入れさせるようにしている。

図２－１０　No Junk Food Week の状況チェック表

ウ　運動機会の促進

栄養教育の箇所で紹介した「健康増進デー」の運動版ということで、毎週金曜日を運動増進の日に設定し、連邦政府が推奨する１日 60 分の運動を行うように生徒達に働きかけることや校内放送を使って運動に関する情報を提供したり、さらには休み時間に何らかの運動メニューを考えたり、体育の授業に工夫を加えたりすることで生徒たちの運動量を増加させる目的とした、「金曜日は運動デー」を推奨している。

実際にFitKidsを活用して体育の授業の改善を行なっている例を紹介したい。ウエストチェスター・カウンティにあるライネック学校区のダニエル・ウォーレン小学校では、地元のYMCAと共同して全校生徒にZumba[31]と呼ばれるダンスとロッククライミングの運動の指導をしている。ロッククライミングでは、児童たちがいとも簡単に壁を渡っていることに感嘆した。

こうした通常の授業時間だけではなく、放課後の活動にも力を入れており、夕方の時間に学校の校庭で”Gets Moving（動こうぜ！）”というイベントを年１回行っている。これはダニエル・ウォーレン小学校の健康増進委員会と地元のライ市の共催で行われる。図２－11 はそのイベントの告知ちらしだが、学校の校庭で、DJ まで招待してダンスダンスレボリューションのようなテレビゲームや、Zumba ダンスを開催するなど、児童たちの関心をひくようなプログラム作りに腐心していることが見て取れる。さらに、このようなイベントをき

[31] http://afaa.co.jp/modules/zumba/index.php?content_id=1 から抜粋
Zumba（ズンバ）は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、その特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウト。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できる。

っかけにして、Pedometers（万歩計）を無料で配布するなどの工夫も行っている。

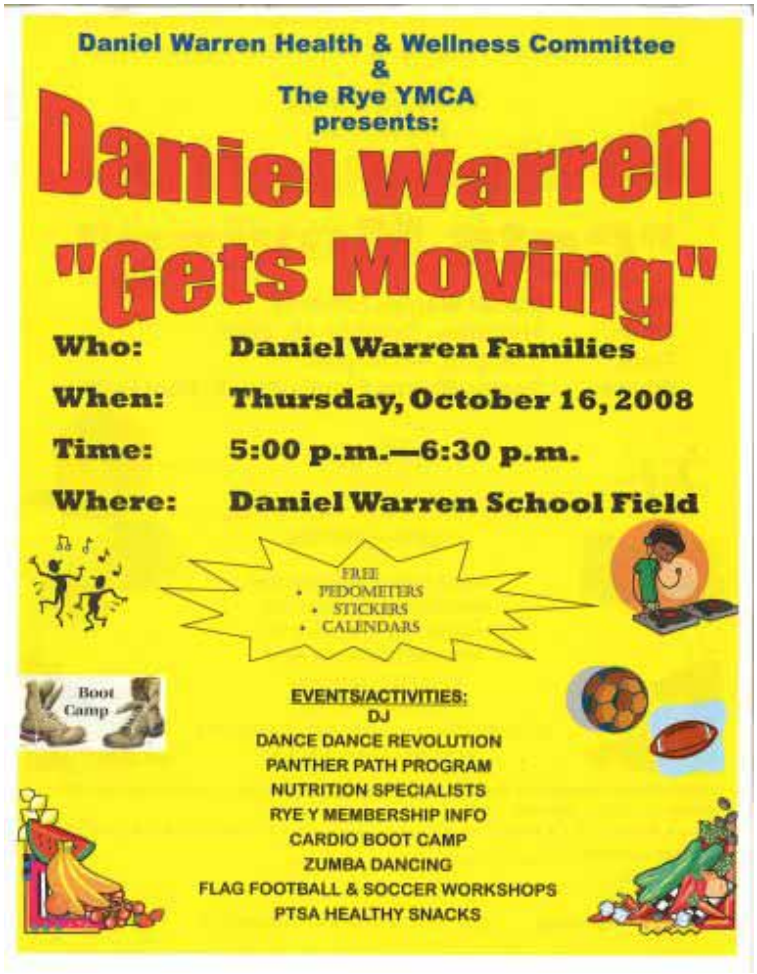


図２－１１：ダニエル・ウォーレン小学校の放課後イベント告知ちらし

4　ニューヨーク州ロングアイランド地区での体育授業改善の取り組み[32]

（1）ロングアイランド地区の概要

図２－１２：ロングアイランド島の地図（学校区の場所入り）

ロングアイランドはニューヨーク州に属しているマンハッタンの東に位置する島で、４つのカウンティーからなっており、富裕層が比較的多い地域である。Long Island Rail Road という鉄道が走っており、マンハッタンへ通勤する住民も非常に多い。日本からの駐在員も多く住んでいる。ここでは、同地区の中の４つの学校区の取り組みを紹介する。

（2）学校区の体育の授業のトレンド

ロングアイランドの多くの学校区では、体育のカリキュラムを改訂しているところが増えつつある。従来の団体競技と運動技能の習得を中心としたプログラムから脱却して、大人になっても生涯楽しめるフィットネスに関心が持てるプログラムを組み入れるというものである。

この流れを受けて、体育の授業における様々なプログラムは、団体競技よりも個人が楽しめる内容に一元化されてきている。例えば、ベルモア・メリック学校区における路上でのサイクリングプログラムやサヨセット学校区でのライフガードのプ

[32] 2009 年 1 月 11 日付New York Timesの記事より。ウエブサイトでも参照可能。
http://www.nytimes.com/2009/01/11/nyregion/long-island/11gymli.html

ログラム[33]などがあり、さらに、他の多くの学校ではプログラムにヨガやピラティス[34]、挙句の果てには、ダンスダンスレボリューションのようなテレビゲームを取り入れているところもある。

ニューヨーク州では全学年に 1 週間に 120 分の体育の授業を義務付けているが、その実施内容は学校区の裁量に任されている。

アデルファイ大学保健体育学部の学部長であり、全米スポーツ体育協会の理事でもあるステファン・J・ヴィルジリオ教授は、体育の授業に関する現状と将来像を次のように説明している。「団体競技よりも個人の健康を重視するという新しい考え方は、体育の授業の進め方に影響を与えています。現在、子どもの肥満は危険水域に達していると言えます。それに対して我々はどのような策を講じることができるのでしょうか。子どもが健康で元気に過ごすためには、高校入学前までには運動する習慣をつける必要があります。習慣づけるためには、運動することを魅力的なものにし、子どもたちに運動させる方法論を見つけていかなくてはなりません」

一方で、現場の戸惑いのあるのも事実で、前述のヴィルジリオ教授は次のように状況を説明する。「ロングアイランドの体育教師の多くは、個人インストラクターをすることもでき、これまで紹介してきたような新しいプログラムの指導力は持っているのですが、違った意味での教師への再教育が必要になっているのです。実際、従来の指導方法を変えることに抵抗する学校区も見受けられます。しかし、それぞれの学校の校長先生がトップダウンで『カリキュラムをもっと生徒に魅力あるものにして、子どもの肥満を減らすために、何か違ったことをするのも良いのではないか。キャッチフレーズは CHANGE だ。』と言えば、教師達は従うものなのです。」

（3）ウエスト・バビロン学校区の取り組み

ウエスト・バビロン学校区の体育のプログラムは、「フィットネスと健康」「追求型学習」「生涯継続していける力」という３つの大きな柱をベースに構成されている。保健体育の責任者であるロン・ハワード氏は現状を次のように解説する。「運動が好きな生徒は全校生徒のうちわずか 15%から 18%しかいません。残りの生徒は授業から取り残されてしまいます。なので、現在体育の授業を従来型のスポーツ教育から脱却させ、運動が嫌いな生徒を取り込めるような努力をしています。具体的にどのような授業にしているかといいますと、小学校の段階からアイススケートやボーリング、さらにはゴルフのような、生涯楽しめるようなプログラムを取り入れています。」

こうした学校の取り組みに地域も強力なサポートを施しているようである。ハワ

---

[33] スポーツとしてのライフセービングの内容を行うもの。

[34] ピラティスとは、第一次世界大戦時に負傷兵へのリハビリプログラムとして開発されたもので、エアロビクスを基にしたエクササイズ・メソッド。呼吸法を活用しながら、主に体幹の深層筋をゆるやかに鍛えるものである。直接的な筋肉トレーニングの意味合いが大きいが、筋力よりむしろ筋肉の使い方のトレーニングに重きが置かれ、動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、主に女性の美容・健康法として、近年人気を博しつつある。

ード氏によれば、「『ウエスト・バビロン健康機構』という NPO 団体があり、これは 2003 年に設立されて、地域の先生と保護者とその他の当事者で構成されているのですが、発足当初から、連邦政府や州政府からの助成金などの募金、寄付金やその他のルートで資金を調達した結果、高校にフィットネスセンターの建設費用や、設備やスタッフ研修などのために 130 万ドル（約 1 億 1 千万円）を寄付しています。」

（４）その他の学校区の取り組み

ロングアイランドの他の学校区は、ウエスト･バビロンのようにお金をかけずに、生徒達をこうした生涯継続できるフィットネスへ動機付ける努力をしている。

ベルモア・メリック学校区はヨガ、ピラティス、エアロビクスに加えて、ボディーバー[35]などの授業があり、さらには、自転車の安全な乗り方を実際に公道へ出て教えるサイクリングの授業もある。これらのプログラムは３つの高校と１つの中学校で取り入れられており、最新の試験的なプログラムとして、スケートボードのプログラムも行っている。保健体育の責任者である、サウル・ラーナーさんは「どの学校だってお金をかけずにこうした大きな変化を生み出すことができるのです。私達が実践していることはとてもやりがいがあるし、コストがあまりかからないので、他の学校への適用性も高いものだと思います。」と、その効果を説明している。

サヨセット学校区においては、ボディーボードやウォーキング、加えて、ライフガードの技術やボクササイズ、さらにはレッドローバー[36]や缶蹴りなどの路地で遊べるゲームを取り入れている。保健体育のコーディネーターのジェニファー・デセナさんは、「ウチの学校区では、『競技スポーツとレクリエーション的なスポーツを融合させた、より健康増進的なプログラム』を生徒に提示するよう努力してきました。生徒が生涯楽しめるフィットネスに出会えるかどうかは、そのフィットネスを楽しめるかどうかにかかっています。ですので、生徒達にどのプログラムを選択するのか選択肢を与えて、その中から生徒達は４～５個のフィットネスを選択して、卒業後も継続してフィットネスを続けてくれれば良いと思っています。」

ローカスト・バレー学校区では、「フィットネス・フライデー」というプログラムが毎週金曜日に行われている。このプログラムは、中学校や高校の金曜日の体育の授業をフィットネスセンターに変えてしまうというものである。内容としては、縄跳びやトレーニングマシン、メディシン・ボールなどを使った、14 ないし 15 プロセスの敏捷性を高める工程になっており、全て音楽に合わせて行われる。マットの光った部分を踏んでいくという「ダンスダンスレボリューション」もこのプログラムに含まれている。

---

[35] 棒状のダンベルのようなもの。ダンベルより大きい分両手で持てるので手を肩幅にキープできて、効率よく運動できる。様々なエクササイズに用いられている。

[36] 2 チームが距離をおいて向かい合い，相手チームから指名された人が相手の列を突破しようとして失敗すると相手の一員となる。日本でいうところの花いちもんめのようなもの。

第３節　その他の様々な取り組み

1　農家から学校へプログラム（Farm to School Program）

このプログラムは、地元の農家の野菜や果物を学校へ販売するものである。学校と農家をつなげるもので、新鮮な野菜や果物を学校給食に用いることで単に給食の栄養価が改善されるのみならず、農家にとっても売上の増加につながるメリットがある。単純に地産地消を増やすだけではなく、児童生徒に地元で取れる食品のことや農業について教える機会が増える。例えば、農場訪問や学校農園で農業の仕組みについての課外授業を行うことや、地元産品の調理デモンストレーションを通じて、各家庭にもヘルシーな献立のアイデアを提供するといったメリットがある。このプログラムを実施している学校・農家は全米レベルで増加しており、2010 年時点で、50 州全てにおいて 2,000 以上のプログラムが実施されている。

こうした学校と農家の Win-Win な関係を構築できるメリットや全国的な潮流を受け、多くの州が「農家から学校へ」プログラムを支援する法令を制定している。一部の州では法令を制定してこのプログラムを推進しているが、法令に関係なく地域レベルで実施されている例も多く見られる。

このプログラムに参加している学校では、生徒達の果物や野菜の消費量が増えており、さらに食習慣を変え、昼食時により健康的なメニューを選ぶ傾向が強まるという効果が見られる。

こうした州政府や地域の動きを支える民間の全国組織がある。The National Farm to School という NPO 団体で、30 以上の関係団体が連携して 2007 年に発足した。ウエブサイトを立ち上げたり、啓蒙のためのビデオ素材や評価ツールを作成するなど、積極的に活動している。

2　メニューへのカロリー表示

レストランのメニューやファーストフード店のメニューボードに栄養情報を表示させるという施策は、年を追うごとに多くの州や地方自治体が導入を検討してきた。この流れを受けてか、連邦政府でもレストランにカロリー表示を義務付ける法案が成立した。具体的には、オバマ政権の目玉である、「The 2010 Patient Protection and Affordable Care Act （米国医療保険制度改革法） 」の中に含まれているものである。法では、全米で 20 店舗以上の支店を抱えているレストラン企業[37]に対して、メニューや看板、ドライブスルーの看板に書かれている全ての品目について、カロリー数を表示することを義務付けている。その他、脂肪によるカロリー数、脂肪量、トランスファット[38]量、コレステロール量、ナトリウム量、炭水化物量、砂糖、食物繊維、タンパク質の量を任意で表示させることも盛り込まれている。自動

[37] 全米で、都合 200,000 店舗が対象となる。
[38] 不飽和脂肪酸のこと

販売機にもカロリー表示を義務付けることが明記されている。

2010 年になって連邦政府レベルでこうしたカロリー表示が義務付けられたが、この動きよりも前に、州や市町村レベルで同様の動きがあった。

カリフォルニア州では、2008 年 9 月に全米で初めて州全体に適用されるメニュー表示の法令ができた。この法令は 2009 年 7 月から、州内に 20 店舗以上を有しているレストランにカロリーと栄養情報を何らかの形[39]で明確に表示するよう義務付けている。2011 年 1 月 1 日からは、メニューに直接カロリー等の情報を載せることが義務付けられた[40]。

マサチューセッツ州では、州内に 20 店舗以上有しているレストランに対し、メニューやメニュー板だけではなくドライブスルーのウインドウにまで、すべての品目に対するカロリー表示を義務付けている。この法令は 2009 年 5 月に制定され、2010 年 11 月 1 日から実施されている。

3　スーパーマーケットへのアクセス

第 1 章でも「低所得世帯のヘルシー食品へのアクセス」について言及したが、ここではそれへの対策について紹介する。

ニューヨーク市では、市の保健精神衛生局が肥満対策の重要なプレーヤーとなっており、ここで紹介する施策は「スーパーマーケットを増やす取り組み」「外食店におけるカロリー表示の義務付け」「トランスファット禁止条例」である。

言うまでもなくニューヨーク市は世界に冠たる大都市であり、手に入らないものはないほどのモノに溢れている都市である。食生活にしても、ジャンクフードからオーガニックフードまでありとあらゆる食品が手に入る。しかし、実際に街を歩いてみると、インスタント食品を中心に売るドラッグストアやコンビニエンスストアが軒を連ねており、ヘルシーな食品へのアクセスが困難であるのが現実である。そこで、ニューヨーク都市計画局と保健精神衛生局、さらにはニューヨーク経済開発公社が協働して、ニューヨーク市における「生鮮食料品を売っている」食料品店の調査を行った[41]。具体的には、スーパーマーケット必要指数（Supermarket Need Index）という独自の指標を用いている。この指標は「人口密度」「家計収入」「糖尿病疾病率」「肥満率」などの一般的な指標に加えて、「生鮮食料品の消費頻度」と「生鮮食品を販売している店舗数」を取り入れている。

その結果、ニューヨーク市民のうち、300 万人が家の近所にそのような食料品店が不足している地域に住んでいることがわかった。この結果を踏まえ、この調査プロジェクトでは「生活や健康の質の向上」「経済開発」の 2 つの観点から、ニューヨーク市に生鮮食料品店を増やすべきであり、都市計画に組み込むべきだと提言している。

---

[39] ウエブサイト等への表示やメニューとは別の冊子を作成するなどが想定される。
[40] メニューに表示するのが一番効果的なので、メニューへの表示を義務付けている。
[41] この施策の内容についてはニューヨーク市都市計画局ウエブサイトの内容を元にしている。http://www.nyc.gov/html/dcp/html/supermarket/index.shtml

生活や健康の質の向上の観点からは、スーパーや食料品店が少ない地域では、生鮮食料品の購入機会が限定的であり、このことが偏った食生活に走らせている要因とした上で、こういった地域にスーパーや食料品店を増やすことで、生鮮食料品の購入機会を増大させ、生活や健康の質の向上を図るべきであるとしている。

経済開発の観点からは、地域に新しくスーパーや食料品店を誘致することで、地価の上昇、税収の増加、雇用の増大が期待できるとともに、他分野の店舗やサービスを地域に呼び込む誘引となり、民間部門の投資も活発になることが期待されるとしている。

モノに溢れているはずなのに本当に必要なモノが買えない。必然的に入手可能な範囲での食生活に限定される。食料品店についてのこうした現実がニューヨークにはある。業者側の視点から考えれば生鮮食品を売るよりも冷凍食品等の保存が利く食品を販売したほうが効率よく事業を展開できる。しかし、こうした現実が肥満の蔓延を生んだ一因となっており、ニューヨーク市はこの現実を変えようと苦闘している。

4　コンプリート・ストリート

「コンプリート・ストリート」とは、あらゆる年代、障害の有無を問わず自動車運転者、自転車運転者、歩行者、公共交通機関利用者、とにかくすべての人があらゆる公共交通機関を安全に使えるように道路を設計し、運営していくことである。

多くの州や自治体が、運動量を増やし、健康的な生活を促し、環境に優しい交通利用を促進するためにこの「コンプリート・ストリート」の政策を採用している。

運動不足と不健康な食習慣は最近の肥満の蔓延の推進力となっている。運動不足の大きな要因として、「安全」の問題がある。例えば、徒歩で登校する生徒数はこの 40 年で劇的に減少している。1969 年には 48%の生徒が徒歩で登校していたが、2009 年の時点では 16%に減少している。親が子ども達を徒歩や自転車で登校させないのは、交通安全に支障があることが一番の理由となっている。

交通安全の問題に取り組んでいる政府や地域のコミュニティーでは、健康的な生活を促進させることができる。例えば、2003 年の研究では、家から徒歩 10 分圏内に安全な場所がある場合は 43%が適切な運動量を満たしているが、安全な場所がない場合は 27%しか運動量を満たしていない。とある研究によれば、近所に歩道があれば 65%の人は歩く傾向にあるとのことである。

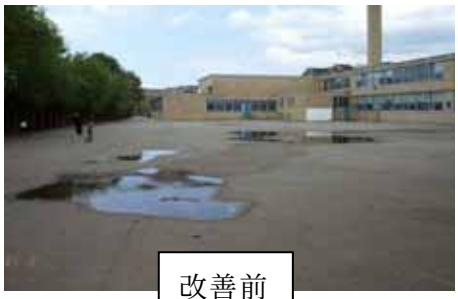
全米州議会連盟（NCSL）の調査によれば、サイクリングや徒歩を促す手段として５つの政策の選択肢を挙げている。

- ○ 歩道と自転車レーンを地域のコミュニティデザインに組み込む。
- ○ 道路を作る際に、自転車レーンや歩道に助成金を出す。
- ○ 安全な通学路を確立する。
- ○ 交通静穏化（トラフィック・コーミング）の手段を強化する。

○ 車道・歩道・自転車道を混合して使うことへのインセンティヴを作り出す。

5　マサチューセッツ州ボストン市における「校庭の再生」プロジェクト

ボストン市では 1950 年以降建設された学校の校庭は全てアスファルト敷きであった。単にアスファルトのメンテナンスコストが安価なためである。このため児童生徒たちが運動できる緑地は不足していた。1980 年から 90 年代にかけて、この状況を変えようと様々な NPO 組織が校庭の緑地化計画を打ち出して独自に助成金事業などを展開していたが、個々の組織の力ではなかなか大きな流れに結びつかず、市民の関心をあまり呼ばずに立ち消えになりかけていた。


改善前

しかし、1994 年にターニングポイントが訪れた。それは 2010 年現在も市長の職にあるトム・メニーノ氏の市長就任である。関係 NPO 組織の働きかけもあり、メニーノ市長は校庭の改善の必要性を痛感して、この問題に関するタスクフォースを立ち上げた。このタスクフォースに市役所でもトップクラスの職員に担当させ、行政サービス部門、地域開発や教育、交通等々校庭の再生という事業に関わる利害関係者を一同に集めてプロジェクト立ち上げの検討を行った。このタスクフォースを経て、市は Boston Schoolyard Initiative という組織を立ち上げ、市として全面的にこの「校庭の再生」というプロジェクトに取り組む姿勢を明確に打ち出した。市長はこの組織に 5 年間で 1,000 万ドルの資金を提供することで財政基盤も磐石なものとした。こうして市としての「本気」を明確にすることで民間部門からの資金はもちろんのこと、様々な資源をこのプロジェクトに投入させることが可能になった。

改善後

当初は市内の 130 ある学校のうち 71 校[42]の校庭を新築又は改築する計画だったが、2010 年までに 85 校の校庭の改築が完了する予定に至った。

新築・改築の計画を立てる段階で、生徒や地域の代表者、さらには両親や教師を関与させ、設計、建築、メンテナンスの全てのプロセスに彼らの意見を反映させる仕組みを作ることで、実際に便益を得るであろう地域のニーズを取り入れた校庭づくりにつながっている。単純に見栄えの良いものにするのではなく、校庭を活用して運動させることはもちろんのこと、学校菜園の運用や地域のイベントを開催することで費用対効果を上げる工夫もしている。こうして街づくりに「運動機会の増加」を組み込むことに成功している。

以上のように、単純にインフラ整備するだけではなく、行政・民間・地域住民が

[42] 9 割は小学校である。ちなみに 71 校分で 125 エーカー（153,000 坪）、児童生徒 30,000 人分の校庭になる。

一体となってプロジェクトに関わることで、メディアや住民の理解も促進され、効果的に街づくりが展開されている。

第３章　新たな動きと今後の展望

第１節　最新の動き

1　連邦政府の法案

ここまで、子ども達の肥満の問題とそれへの対策について様々な面から紹介してきたが、こうした動きは着実に大きなものとなっている。2010 年 12 月 1 日に「Child Nutrition Bill（子ども達の栄養法案)」が連邦議会の下院を通過した[43]。これは、第 2 章第 1 節で紹介したホワイトハウスの取り組みが初めて現実の法案になったものであり、無料給食を受ける子ども達の範囲を広げ、給食の栄養の質も高まり、学校の自動販売機でのジャンクフードや加糖飲料水を禁止するものである。

この法案は 2010 年夏に上院を通過しており、264 対 157 の賛成多数で可決された。具体的には今後 10 年間で総額 45 億ドルの予算が付けられた[44]。使途は、学校給食に対する連邦政府の補助の嵩上げである。こうした予算的措置とは別に、各学校に対して食事を提供するスペースにおいて飲料水を無料で提供することが義務付けられた。また、学校給食の質の改善も促すものとなっている。

（１）これまで無料の給食を受けるには書類の申請が必要であったが、保護者がその申請を忘れるといったケースが数多く見られ、それを防ぐために、メディケイド[45]のデータを使って資格審査を行うようにする。

（２）放課後に食事が必要な生徒に対する食事提供プログラムを拡大する。これまでワシントン DC やメリーランド州、その他 12 の州で実施されていたもを全ての州で実施するようにする。これに伴い、年間 2,100 万食の食事が必要となる。

（３）食堂に限らず、学校内で販売・提供される食品については、新たに栄養基準を設定する。これに伴い、給食以外のアラカルトセールや自動販売機によるお菓子や加糖飲料水の販売を禁止する目的がある。

（４）今後連邦農務省から出される新たな栄養基準[46]に基づく給食（昼食）については連邦政府からの補助金は一食当たり６セント上積みする。現行の一食

---

[43] 2011 年 11 月の中間選挙で民主党が敗北し、共和党に下院の主導権が移るために民主党が法案の成立を急いだという背景もある。

[44] 45 億ドルの予算の財源的な裏付けは、フードスタンプの予算からの付け替えという形になっている。こうしたやり方に各方面から、「政府支出の拡大につながる」「弱者救済の政策からの予算の付け替えで本当に良いのか」と言った批判の声も大きい。

[45] 米国の公的医療保険制度の一つで、低所得者に公的医療扶助を行うもの。

[46] 今回の法案の成立を受け、連邦農務省が栄養基準を策定し、2012 年には新しい基準が示される予定。

あたり 2.72 ドルのレートでは栄養基準に沿った食事を提供できないといった批判があったため、それに配慮したものとなっている。

形式的には学校給食プログラムの補助金制度の改訂になっているが、これまで問題となっていた学校での給食以外の食品の提供ということに連邦法で対応するということが 2010 年になって初めて現実のものとなり、子ども達の肥満対策がより一層進展することが期待される。

2　食生活指針の改定

1977 年に策定され、以後５度の改定を経て 2010 年に最新改訂版が出された「アメリカ人のための食生活指針（以下、「食生活指針」という。)」について紹介する。

今回の改訂で第 7 版となる食生活指針は、2005 年以来の改訂となった。2005 年から 2010 年までの期間は、ちょうど全米レベルでの肥満の問題が顕在化し、2005 年版に対して早期の改訂を求める動きも多く見られていた。実際この食生活指針は連邦法によって 5 年ごとの改訂が規定されており、今回の改訂は外部の圧力というよりは、法令に則って行われたものと言える。

食生活指針は、2 歳以上の国民男女向けにそれぞれ適正な食事量を設定している。本稿は子ども達の肥満対策を中心に記述してきたが、我々の食生活にも活用できる内容となっており、ここで「健康的な生活を過ごすための食生活の基本」を示す。この内容は第 1 節で紹介した学校給食の栄養基準の根拠となるものである。連邦農務省は栄養基準の策定の際にこの指針に準拠するものとされている。

◯１日のナトリウム摂取量について、基本的には 2.3 グラムとするが、51 歳以上の男女全員、アフリカ系アメリカ人、高血圧や糖尿病、腎臓疾患を患っている人は 1.5 グラムとする。
◯食事の半分は果物や野菜にすること。そして全粒穀類を多く食べること。
◯脂肪分の少ない肉、鶏肉、豆類、ナッツ類、種子類を食べること。
◯無脂肪、あるいは 1%の低脂肪牛乳を使うこと。
◯砂糖の添加食品、精製穀物類、固形脂肪を避けること。
◯缶詰のスープや冷凍食品は塩分を比較する。そして塩分量が一番少ないものを選ぶ。
◯コレステロールの摂取量は 1 日 300 ミリグラム未満にすること。
◯トランス脂肪酸の摂取は避けること。
◯サプリメントなどの栄養補助食品を食べる代わりに、栄養価の高い食品から栄養分を摂取すること。
◯アルコールはほどほどに。女性は 1 日 1 杯以下、男性は 2 杯以下。
◯砂糖入りのソーダ水や飲料水の代わりに、水を飲むこと。

第２節　おわりに

アメリカの肥満問題は老若男女に関わらず大きな問題であり、アーノルド・シュワルツェネッガー前カリフォルニア州知事をして“This is a public health disaster”（公衆衛生の大災害）と表現せしめるほどである[47]。

本稿では論点を明確にするために、米国における肥満の原因まで深く掘り下げなかったが、「何故この国はこんなにも肥満な人が多いのだろうか」と感じたのが本稿を執筆する出発点であった。肥満の一番の原因は過食と運動不足であるが、それを引き起こす原因は家庭環境や社会経済的な側面、さらには政治的な力学も大いに働いている。

肥満対策・予防に国の別はない。「正しい生活習慣を身につけさせる」という一見簡単そうなことにアメリカという超大国が決して少なくはない資源（資金・マンパワー等）を割いていることは、将来の我が国への警鐘と考えたほうが良いだろう。

我が国でも、「健康日本２１」にもあるように、現在の食生活が「がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加」につながっており、それに従って、栄養対策も従来の栄養欠乏から過剰栄養に焦点をあてたものへと転換を図ることが求められている。さらに、人々の健康で良好な食生活の実現のためには、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みが求められているという問題意識を持っている。

本稿を通してみてもわかるとおり、アメリカでも日本同様の問題意識は持っており、様々な機関が様々な対策を実行している。ここで紹介した内容はその一部でしかない。学校を中心とした行政制度が我が国とは異なっているため、単純に適用させることは難しいが、行政のみならず地域社会、NPO などが大きく関与しているということは、我が国の今後の栄養・健康対策に大いに参考になるのではないだろうか。

アメリカで生活してみて、「なるほど、この食生活や生活様式では肥満の人が増えるのも仕方がない」だろうということを痛感した。ニューヨークはまだ良い方である。マンハッタン島内は徒歩の移動が合理的な場面のほうが多いし、ジムやフィットネスクラブも星の数ほどある。オーガニック食品を売るスーパーマーケットやビーガン[48]を全面に押し出したレストランも数多くある。その気になればヘルシーな生活を謳歌することができる。

しかし、ニューヨークは例外中の例外であり、ニューヨークを一歩離れれば車無しでは生きていけない都市設計になっている。日本でも公共交通機関だけで移動が事足りるのは三大都市圏だけではないだろうか。その他の地域では車に依存した都市設計になっている。この状況が続けば、運動不足に陥ることは間違いなく、その上、食生活も栄養過多になれば、あっという間に肥満の人が増加する。西洋人のほうが見た目で「肥満」とわかる人が多いが、我が国も実際には肥満的な人は多いの

[47] F as in Fat 2010 p.39 参照

[48] 純粋菜食者、完全菜食主義者のこと。乳製品も含む動物性の食品を一切摂らず、革製品等食用以外の動物の利用も避ける人々。

ではないだろうか。対岸の火事がこちらに移る前に着実に肥満予防をしていく必要があるだろう。わずかながらも本稿が参考になれば幸いである。

最後に、本稿の執筆にあたりご協力頂いた関係者の皆様に改めて御礼申し上げる。

参考文献・ウエブサイト URL

＜日本語＞
Greg Critser 著、竹迫仁子訳『デブの帝国―いかにしてアメリカは肥満大国となったか―』バジリコ株式会社、2003 年

Marion Nestle 著、三宅真季子・鈴木眞理子共訳『フード・ポリティクス――肥満社会と食品産業』新曜社、2005 年

Morgan Superlock 著、伊藤真訳『食べるな危険！！―ファストフードがあなたをスーパーサイズ化する―』角川書店、2005 年

クレアレポート No.088『アメリカの学校給食』財団法人自治体国際化協会、1994 年

自治体国際化フォーラム第 113 号『アメリカ合衆国の教育の現状について』財団法人自治体協会、1999 年

＜英語＞
William L. Fibkins, *TEEN OBESITY: How Schools Can Be the Number One Solution to the Problem*, Rowman & Littlefield Education, 2006

Eric A. Finkelstein & Laurie Zuckerman, *the Fattening of America*, John Wiley & Sons, 2008

J. Eric Oliver, *Fat Politics: the Real Story behind America's Obesity Epidemic*, Oxford University Press, 2006

Susan Levine, School Lunch Politics: the Surprising History of America's Favorite Welfare Program, Princeton University Press, 2008

US Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General: *Childhood Overweight and Obesity Prevention Initiative*.

Robert Wood Johnson Foundation, *Improving Child Nutrition Policy: Insights from National USDA Study of School Food Environments*, 2009

The Trust for America's Health and the Robert Wood Johnson Foundation, *F as in Fat: How Obesity Policies are Failing in America*, 2009, 2010

The National Conference of State Legislatures, *Promoting Healthy Communities and Reducing Childhood Obesity*: Legislative Options, 2009

CQ Researcher, *Preventing Obesity, CQ Researcher Volume 20, Number 34*, CQ Press, 2010

＜ウエブサイト＞
国立衛生研究所発行の成人の肥満に関する臨床ガイドライン（1998 年発行）
Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults: The Evidence Report
http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.pdf

パーセンタイル成長曲線に関する説明（財団法人　日本学校保健会）
発育曲線の活用パーセンタイル発育曲線で個々に子どもの心と体を見守る
http://www.hokenkai.or.jp/1/1-2/1-22/1-22-7-frame.html

ホワイトハウス（ミシェル夫人）の肥満対策総合ウエブサイト
Let's Move
http://www.letsmove.gov/

子ども達の肥満に関するホワイトハウスの報告書
White House Task Force on Childhood Obesity Report to the President
http://www.letsmove.gov/obesitytaskforce.php

F as in Fat（米国健康基金とロバートウッド・ジョンソン財団による肥満が米国の未来に与える脅威に関するレポート）の最新情報（報告書の無料 DL 可）
http://healthyamericans.org/reports/obesity2010/

アメリカ人の食生活指針
Dietary Guidelines for Americans
http://health.gov/dietaryguidelines/default.asp

NCHS が行った最新肥満率調査
National Health and Nutrition Examination Survey
http://www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm

CDC ウエブサイト内の肥満に関するページ
Obesity and Overweight (Center for Disease and Control and Prevention)
http://www.cdc.gov/obesity/index.html

CDC の学校健康指標　自己評価ツール
http://www.cdc.gov/HealthyYouth/shi/

ロングアイランドにおける体育授業についての記事（New York Times 2009/1/11）
http://www.nytimes.com/2009/01/11/nyregion/long-island/11gymli.html

全米農家から学校へプログラム
National Farm to School Program
http://www.farmtoschool.org/

ニューヨーク市のスーパーマーケット調査
Going to Market: New York City's Neighborhood Grocery Store and Supermarket Shortage
http://www.nyc.gov/html/dcp/html/supermarket/index.shtml

全米栄養協会
School Nutrition Association
http://www.schoolnutrition.org/

連邦農務省が運営している栄養改善プログラム
Team Nutrition
http://www.fns.usda.gov/tn/Default.htm

子ども達の栄養法案に関する新聞記事
1. Congress Approves Child Nutrition Bill (The New York Times 2010/12/3)
http://www.nytimes.com/2010/12/03/us/politics/03child.html?scp=1&sq=child%20nutrition%20bill%20approved&st=cse

2. House votes to send child nutrition bill to President Obama (The Washington Times 2010/12/3)
http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/12/02/AR2010120202737.html

【執筆者】
財団法人自治体国際化協会ニューヨーク事務所 所長補佐 半澤太一