

子どもの食生活と健康及び親の関わり ～研究報告～

< 冊子:子どもの食生活と健康・生活習慣及び親の関わり…研究のまとめ…より抜粋 >

前号(旧機関紙「さくら通り」第50号)で標記研究結果の要約を掲載しましたが、今回は、子どもの朝食摂取状況の詳細や、食に関する意識の変化がもたらす食生活習慣の変化について、上記冊子から抜粋して掲載いたします。

1. 子どもの朝食摂取状況

今回の研究の結果から、以下のことが分かりました(図1、図2参照)

朝食を毎日食べる子どもの割合は多いものの、

○1週間に3～5日やほとんど食べない子どもが、男子14%、女子12%もいる。

○小学生、中学生、高校生、大学生と、毎日朝食を食べる子どもの割合が減っている。

また、朝食摂取頻度の少ない子どもは、以下の特徴が出ています。

○元気が出ないことがよくある

○疲れやすい

○睡眠時間が8時間未満である

○頭が痛くなることがよくある

○夜眠れないことがよくある

○めまいをすることがよくある

○夕食時間が不規則である

○ダイエットの経験がある

○悩み・心配事がある

○自分の体型を太りすぎだと意識している

○摂取頻度の多い子どもより、BMIの平均値が高かった

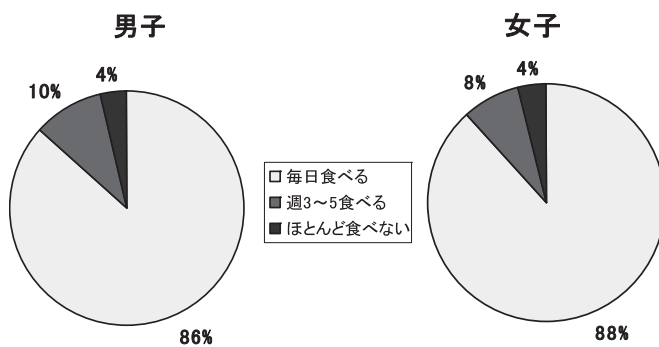
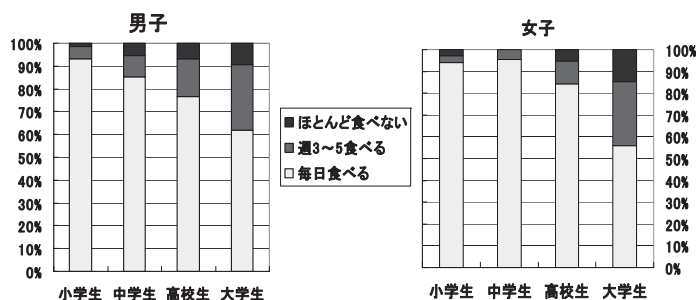


図1. 朝食摂取状況(全体)



⇒男女共に、年齢が大きくなるにつれ、毎日朝食を食べる人の割合が減少している。

図2. 朝食摂取頻度(学校種別)

2. 食に関する意識の変化がもたらす食生活習慣の変化

配付した冊子「子どもの食生活と健康」を全部読んでいただいた方と全然読んでいない方の、「食事時間は楽しみですか」という問の回答について、配付前のプレテスト(平成19年8月頃実施)と配付後のポストテスト(平成20年1月頃実施)の結果を比べました。(図4～6参照)

○冊子を全部読んだ人たち

食事時間がいつも楽しみ 61%⇒73%と増加

○冊子を全然読んでいない人たち

食事時間がいつも楽しみ 75%⇒62%と減少

子どもの食生活と健康に興味を持っていただいて冊子を読むことで、親の食事時間の楽しみも変わるようです。

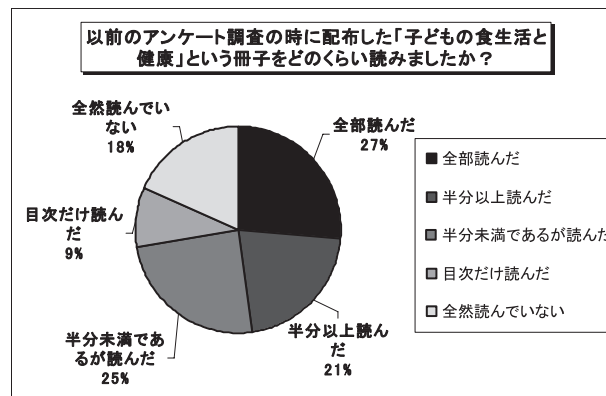


図4. 冊子購読の程度

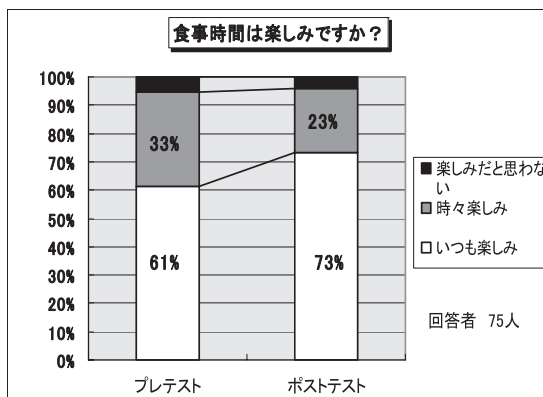


図5. 冊子を全部読んだ人たち

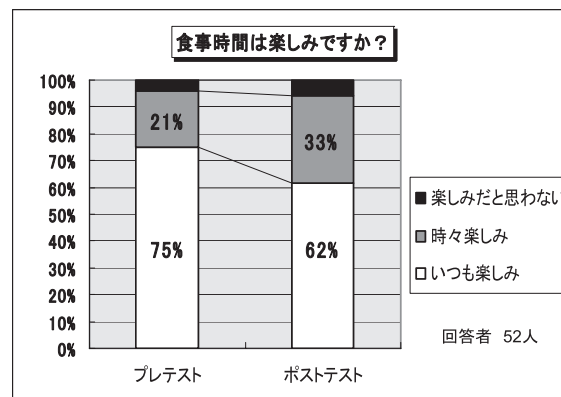


図6. 冊子を全然読んでいない人たち

また、その他にも「冊子『子どもの食生活と健康』をどのくらい読みましたか」という親への質問と「食事時間は楽しみですか」という子どもへの質問の回答は、明らかに相関関係があることを示しました。親が冊子等を読んで学ぼうという意識があるほど、家庭では子どもが「食事時間が楽しみだ」と思っていることが分かりました。

以上より、朝食を抜く子どもは精神・身体の両面に影響が出ていること、親の食生活改善の意識が子どもの「食事時間の楽しみ」に影響を与えていることが明らかになりました。

くらしの研究所としても、今後予定している食育シンポジウム等を通じて、正しい食生活や健康について、啓発に取り組んで参ります。