



Eat Well, Live Well.

Aj

AJINOMOTO

Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 04 2019 Winter

企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の
テーマ




学童期における子どもの食の実態と課題、対策を考える

学童期は「肥満とやせ」両極の課題が存在

学校給食のない日や給食から卒業後の栄養摂取の課題

学童期以降の健やかな成長と健康のカギは
望ましい食事摂取の実践と習慣化

Contents

-  学童期の栄養摂取量・バランスは給食の有無に左右されている？
-  朝食の欠食率は横ばい。学齢が高いほど欠食率が高い
-  朝食の品数は徐々に減少し、「主食のみ」が増加

「肥満とやせ」の二極化。
その背景にある生活習慣と食行動の実態をとらえた指導を考える。

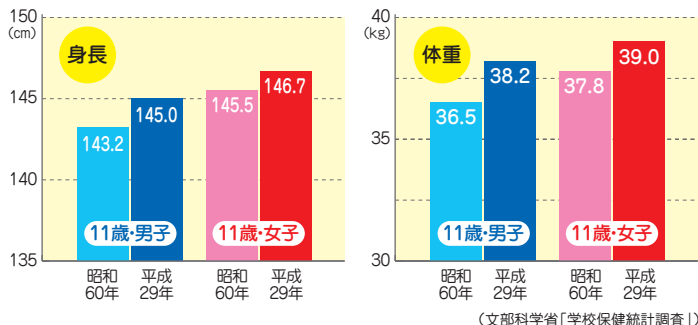
今の子どもとその親世代の11歳のころの体格を比べてみると、平均身長・体重ともに大きくなっており、栄養状態はより良くなっていると思われます。

その一方で、肥満傾向児・痩身傾向児は、1990年代以降も高い水準のままであり、二極化傾向が変わらず続いています。

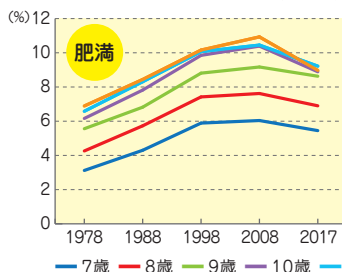
これらの背景には、睡眠時間や運動の習慣など、生活習慣に関する要因などが推察されます。

なかでも子どもの栄養状態や生活リズムの形成において、大きな役割を果たしていると考えられる**学校給食**。その現状から子どもの食の課題の解決策について探ります。

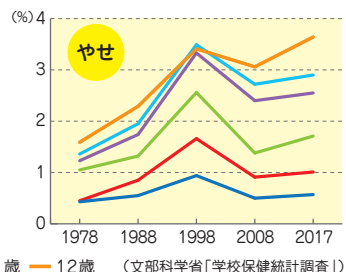
今の子どもと親世代の身長・体重の平均値比較



年齢別 肥満傾向児の出現率の推移



年齢別 痩身傾向児の出現率の推移



本テーマ

子どもたちの食事の実態を知り、
自ら食を選択する力を養うための
働きかけについて考える



子どもたちの「望ましい食習慣の定着・維持」と「自ら食を選択する力」を養うために

学童期の栄養摂取量・バランスは給食の有無に左右されている？

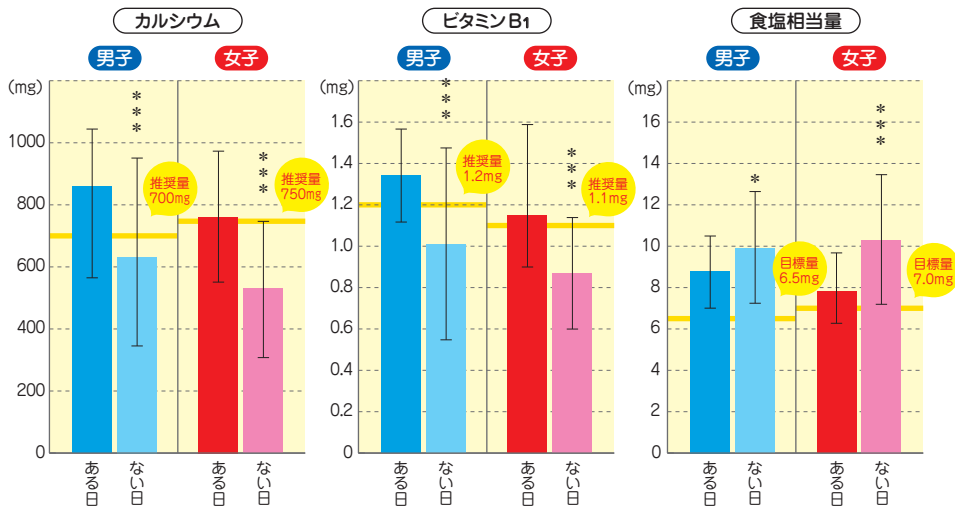
学童の栄養摂取において重要な役割を担う学校給食。

小学校5年生を対象とした学校給食のある日とない日の食事摂取量・内容を比較した調査の結果、学校給食のある日はカルシウム、ビタミンB₁の摂取量が多く、食塩摂取量は低く抑えられていることが明らかになりました。この結果は、学童期の栄養摂取における学校給食の貢献度の高さを示唆するものです。しかし一方では、学校給食のない環境や卒業した後も、望ましい食習慣を維持することの難しさを示しています。



給食がある時のような、望ましい食事摂取の習慣化が課題です。

小学校5年生の学校給食のある日とない日における栄養素別摂取量(男女別)



ある日：学校給食のある日。2日間の平均を用いた
ない日：学校給食のない日
※食事摂取基準は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に準拠
※平均±標準偏差。*p<0.05 ***p<0.001,対応のあるt検定
石田裕美ら、小学校5年生の学校給食のある日とない日の食事摂取量と食事区分別の比較 栄養学雑誌 Vol.68 No.5 298~308(2010)



朝食の欠食率は横ばい。学齢が高いほど欠食率が高い

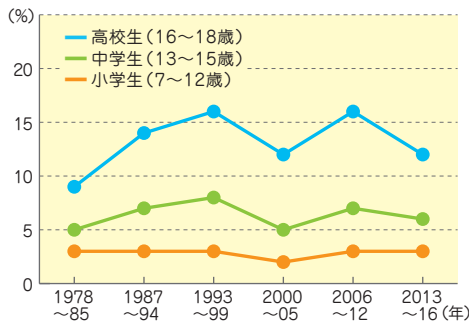
次に、家庭における朝食の実態を見てみましょう。子どもの朝食欠食率は横ばいの状態が続いており、学齢が高いほど高くなる傾向を示しています。

また、朝食欠食は大人になってもそのまま定着するだけでなく、20歳以降から始まる人が半数を占めています。



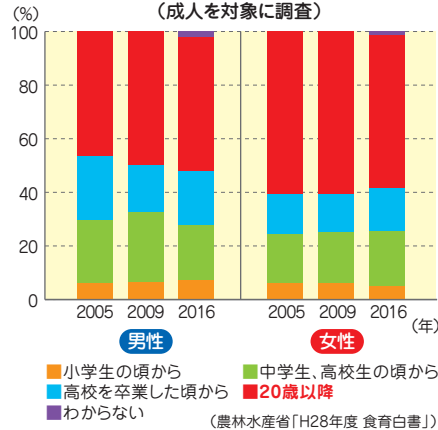
学齢が上がるほど高くなり、そのまま定着する子どもの朝食欠食。成人後も望ましい食事の習慣を続けられるよう工夫が必要です。

学齢別 朝食 家庭での欠食率の推移



(株)マーケティングリサーチ・サービス「MRS×ニューセンサス」
※各年度の間に3回の世帯調査を実施した結果より集計

朝食欠食が始まった時期 (成人を対象に調査)



朝食の品数は徐々に減少し、「主食のみ」が増加

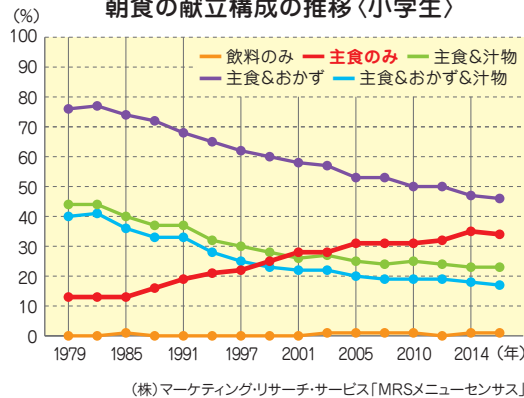
さらに子どもの朝食の献立構成を見てみましょう。近年「主食のみ」の朝食が増え、3割を超えています。主食に「おかず※」や「汁物」が添えられている朝食は減少傾向です。品数の少ない朝食や主食のみの朝食などの現状から、朝食で適切な栄養摂取量を確保することへの難しさが垣間見えます。

※おかず：主菜・副菜は区別せず、全て「おかず」として集計した。



子どもの朝食の例 (味の素(株)「2016年食卓写真調査」より)
とにかく早く作れて早く食べられるもの。かつ、栄養も考えたものを食べさせたかった。あまり朝から量を食べられないし毎日葛藤です。
●食パン ●ヨーグルト
●ミックスベリー スムージー
●ポタージュスープ ●コーヒー(大人のみ)
〈調理時間12分〉

朝食の献立構成の推移(小学生)



日常に取り入れやすく、バランスのよい食事摂取への支援が必要です。



小学生の子を持つ37歳パート