



Eat Well, Live Well.



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。

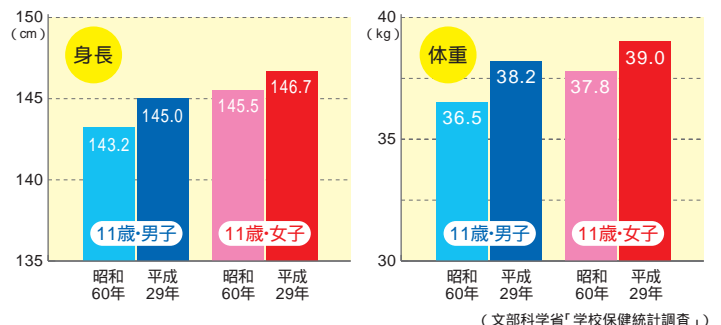
今の子どもとその親世代の11歳のころの体格を比べてみると、平均身長・体重ともに大きくなっており、栄養状態はより良くなっていると思われます。

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。

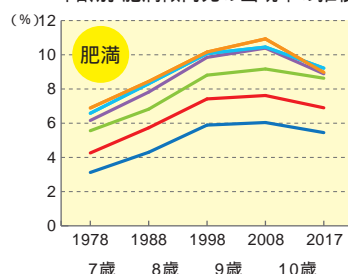
これらの背景には、睡眠時間や運動の習慣など、生活習慣に関する要因などが推察されます。

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。

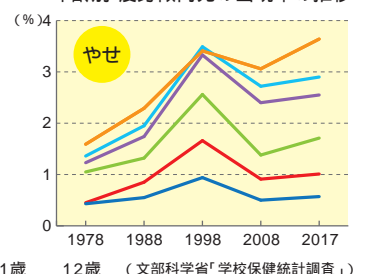
今の子どもと親世代の身長・体重の平均値比較



年齢別 肥満傾向児の出現率の推移



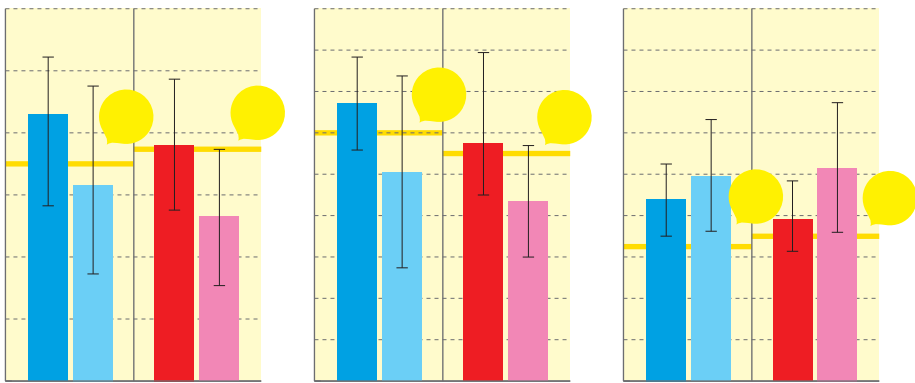
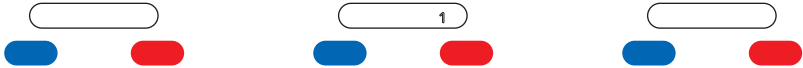
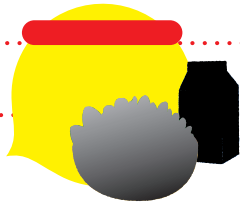
年齢別 痩身傾向児の出現率の推移



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



1

