



Title	子どもの食生活と健康を考える会の設立に向けて：今、食生活の危機を感じて
Author(s)	田中, 宏
Citation	社会教育研究, 8, 72-82
Issue Date	1988-03
Doc URL	<a href="http://hdl.handle.net/2115/28465">http://hdl.handle.net/2115/28465</a>
Type	bulletin (article)
File Information	8_P72-82.pdf



[Instructions for use](#)

# 子どもの食生活と健康を考える会の設立に向けて

## — 今、食生活の危機を感じて —

田 中 宏

飽食の時代と言われている今日、日本人は、好きなものを食べ、食生活については、何不自由無く生活し、一面平和で豊かな生活をしているように思われるがはたしてそうでしょうか。

食べることは、本来、健康な体を維持増進するために、欠かすことの出来ない大きな柱の一つだと考えています。

私達は、ただ多くのものを食べれ、栄養が満たされていることで満足をしていないでしょうか。「心の通った食べ物」を美味しく食べることが、子供達の成長には欠かすことの出来ない食の大事な柱ではないでしょうか。

自然とのかかわりの中で、人間の食べ物が生産され、季節の織り成す変化が食べ物の味わいを深めます。個々の体や精神の条件が食欲を左右し、そうゆう中で、家族を単位とする食事が行われているのではないのでしょうか。

家庭生活の中での食卓は、家族の喜びや、明日の活力の源であります。また食事を通しての家族に人間関係は非常に大切なことであり、家族そろっての食事の中から自然にしつけが行われていて、食事の果たす役割は、無限なものがあつたようにおもいます。

飽食の時代と言われる現代はどうでしょうか。津別町でもこんな問題があります。「昼食のパンを自分で買う園児」・「のりの佃煮だけがおかずの弁当」・冷凍食品のハンバーグ、エビフライ、肉団子ばかりで、茶色に見える弁当、と言ったことがあります。

このように今、子供の食生活が大きく変わって、食生活の乱れからくる種々の病気や食生活の欠如からくる非行など、色々な影も現れています。

この様な実態を危惧した仲間が集まり、津別町子供食生活と健康を考える会が結成されました。

仲間の構成は、町内の「養護教員6名」・「保健婦3名」・「社会教育主事2名」・「広報係2名」・「給食センター係長1名」・「栄養士1名」の計15名のメンバーで構成されています。この会の概要を紹介しますと、

### 1. 趣 旨

- (1) 津別町内の子供達の食生活の実態を把握し、食事をとおして子供達の健康と生活の健全化を計ると共に、地域並びに、家庭の教育力を高めるものとする。
- (2) 町内の子供達の食生活や健康に携わるものが参加し、相互の連携を図りお互いの情報交換と研

修を促進するものとする。

## 2. 目 的

- (1) 子供の食生活と健康のための実態調査の実施
- (2) 子供の食生活と健康についての情報交換
- (3) 子供の食生活と健康についての研修
- (4) 広報（津別広報）等をおして子供の食生活と健康についての問題点を広く住民に周知し、啓蒙、啓発を図る。
- (5) 事業の効果を促進するため、関係機関相互の連携を高める。

## 3. 事業推進計画

### (1) 企画及び運営

事務局 津別町教育委員会社会教育課

執行予算 町費（社会教育振興費）充当

ア. 年1回「子供の食生活と健康」の実態調査の実施

イ. 前年実態調査の研修と発表

ウ. 食生活から健康問題に発展させる。

エ. 定例会

年1回（第2月曜日午後2時から中央公民館会場）

\*出席者は勤務として取り扱う。

### (2) 事業の周知

ア. 広報（津別広報）で特集号として住民に周知し啓蒙、啓発を図る。

イ. 調査研究結果を学校及び関係機関へ配布する。

ウ. 調査研究結果をもとに関係機関が、それぞれの立場で取組の問題解決を図る。

## 4. 組織と役員構成

1. 会長1名（社会教育主事）

2. 事務局2名（養護教諭・保健婦）

3. 専門部会構成

(1) 調査部長1名（養護教諭）調査部次長（養護教諭）部員（栄養士・保健婦・養護教諭）

(2) 研究部長1名（保健婦）・部員（全員）

(3) 広報部長1名（役場企画室広報係）

昭和60年度は研究テーマを「子供の健康と栄養のバランス」とし、町内の小学校5年生全員を対象に調査を実施しました。

その調査結果を分析しまとめるとつぎのような結果となります。

この調査は9月2日の給食と夕食、3日の朝食について、種類・量を調べたもので、対象者は全町の5年生、114人です。

結果は、

- 1 朝食を時々食べない子がいる。
- 2 食事の栄養のバランスが取れていない。
- 3 緑黄色野菜の不足
- 4 糖分の取り過ぎ

の4点が問題視されました。

食事は子供の成長にとって、身体的精神的にも重要な部分です。今回の調査結果は主な特徴が現れて、今後の基礎資料として期待がもてました。今回の調査結果の問題点を順を追って考えてみました。

#### (1) 時々欠食は10.5%で都会並?

今の子供は欠食が多いと言われています。千葉私立花見第一小学校が57年に実施した調査では、5年生の場合、時どき食べていない11.6%・食べないことが多いが3.8%もいました。同市の隣接小学校でも調査結果がほぼ同じとでています。津別町の場合は、朝食を時どき食べていないと答えた子供だけで10.5%でした。食べないと答えた子供がいないのは良い点ですが、時々欠食する子供は、千葉市の児童とほぼ差がなく都会並みの数値です。理由は寝坊・食べたくない・用意ができていなかった、の3点があげられていますが、昨年同会が実施した調査からも、寝るまえのおやつ、夜更かしといった不規則な生活が影響していると推察されます。

欠食は、栄養のバランスが崩れ、体調や体力に悪影響を与えたり、太る原因にもなります。「朝の集会で倒れる子供は、朝御飯を食べていない子供が多い」と養護教諭から身近な例も出されています。

#### (2) 栄養のバランス65.8%が偏る

今回の調査の目的は栄養のバランスです。そこで子供の食事内容についてアンケートをとっています。ただ対象者が小学生なので、料理の材料までの調査は無理と考え、調理名を選ぶ方法を取りました。栄養は料理から考察しています。

答えられた名前は表3の通りで、実にいろんな種類が並んでいます。続いて表2からは、食べられたものを主に、エネルギーになる主食(御飯やパン・麺類等)、主に体を作る主菜(肉や魚・大豆製品等)、主にビタミン・ミネラルの補給源になる副菜(野菜・果物等)の区別に分類し、朝夕の食事が、どういう組み合わせで、何が該当しているかを表しています。

この表から考察すると、「栄養のバランスの悪い食事が多いという印象です。特に主食のみと答えた子供が、朝食で11人、夕食で16人もいます。その中に、朝夕とも主食のみという子供が4人もいて、こんな食事の内容では十分な栄養が取れない」との認識に成りました。食事は、主食・主菜・副菜をバランス良くとることが大切だといわれていますが、子供、特に成長期の場合は、大人より摂取を必要とする栄養もあるなど、一段と重要です。

しかし、表2の中でこの条件をおおむね満たすと考えられるのは、黒い部分の34.2%だけ、残りは、主菜や副菜の一方が抜けたり欠食があったりして、「バランス」の悪い食み合わせと考えられます。

子供の野菜嫌いが言われていますが、調査の日の食事で、野菜を食べたかという質問では、食べたが97人(85.1%)、食べないが14.9%でした。種類は、トマトを筆頭に約20種類。上位5種類は、トマト・キャベツ・きゅうり・玉ネギ・ニンジンとなっています。割に食べられているようですが、問題点も多くあります。「子供達の食べる野菜は、淡色野菜が断然多く、摂取種類も多く3品以上が43人にも達しました。反面、緑黄色野菜のほうは全くとらない子供が63人もいて、摂取に非常に差があります。

緑黄色野菜は、淡色野菜に比べて大変ビタミンが多く、栄養があるが食べるのが少ないのは、栄養面から見ても少し問題です。また、淡色野菜にしても、トマト、きゅうり、レタスと生で食べられるのが多いのが特長です。しかし、生では多くは食べられないので全体として野菜不足の傾向にあり、ビタミンやミネラルが不足していることを給食センター栄養士は指摘しています。

最近改正された国の食品成分表では、野菜のビタミンC含有率が以前の成分表に比べて少なくなっています。

ビタミンの多くが野菜からとられ、しかも、そのビタミンの量が減っているとしたら、今まで以上に野菜をとらなければいけません。ビタミン・ミネラル等の栄養のアンバランスが骨の形成や皮膚のトラブル、細菌性の病気への抵抗力に深い係わりがあるのではないかと思います。

### (3) 多いジュース・糖分過剰の生活実態

子供の食生活に大きな比重を占めているおやつについては、昨年度調査と同様な結果でした。食べたのは93人(81.6%)、食べないのは21人(18.4%)で、食べた子のうち78人が菓子類を食べています。

特に清涼飲料水にしぼって考えてみると、おやつを食べた子(93人で100%とする)のうち59人(63.4%)が清涼飲料水のみ、乳酸飲料を含めると延べ73人にもなります。量は、1本未満が16人、1～2本が33人、2本以上が8人でした。ここで問題になるのが糖分です。各ジュース類に含まれている糖分の量は、少ないもので20グラム、多いもので32.5グラムにも達しています。子供の糖分の適量は、1日15グラム又は体重20キログラムの子供で1日20グラムが目安であると言われていています。従って、一缶で適量には余りある量で、1本以上のんでいる子供41人は、まさに糖分過剰摂取に思われます。飲み方でも朝夕の食事時にという例(朝13人、夜17人このうち朝夕ともが3人)があり、問題があると考えられます。食事中的ジュース等は糖分のとりすぎによって空腹感がなくなったりします。そ

の為に、きちんと御飯を食べず、結果として栄養のバランスを崩す恐れがあります。糖分の過剰摂取は肥満につながり、ビタミンB1の欠如もひきおこすともいわれ、事実、津別町でもお菓子とジュースの取り過ぎが原因と思われる『かけ』の事例が同会で取り上げられ、糖分をとり過ぎる子供のおやつの実態に警告を発しております。このように子供の食生活と健康を考える会の調査・研究を通して多くの成果があったように思われます。

その結果は

- (1) 津別町の子供達の食生活の実態がよく理解できた。
- (2) 調査等の結果を住民に周知することによって、父母の理解が得られた。
- (3) この事業を通して、学校や給食センターとの連携がよくなった。
- (4) この事業で町内の指導者や関係機関の相互の連携が強くなり共通して問題を解決していく体制ができました。図2はこの研究事業の組織が結成されるまでを図式化したものです。表9は過去3年間の調査テーマや調査結果及び今後の課題をまとめたものです。

今後、これらの成果を深めながらより一層発展させ、努力したいと考えております。

表1 欠食の状況

(単位：人)

	食 べ る	食 べ ない	時々食べない	計
いつもの朝食	102	0	12 (10.5%)	114
今日の朝食	110	4 (3.5%)		114
昨日の夕食	114	0		114

表2 夕食と朝食の組み合わせ

(単位：人)

		夕 食								夕 食 計
		1. 主食 主菜 副菜	2. 主食 主菜	3. 主食 副菜	4. 一品 料理	5. 主食 汁物	6. 主食 のみ	7. 汁物 又は その他	8. 欠食	
朝      食	1. 主食 主菜 副菜	8	11	2	—	2	2	—	2	27 (23.7%)
	2. 主食 主菜	2	19 (みそ汁6)	—	2	5	3	1	2	34 (29.8%)
	3. 主食 副食	8	4	1	—	1	1	1	—	16 (14.0%)
	4. 一品 料理	4	6	—	2	3	3	1	—	19 (16.7%)
	5. 主食 汁物	—	—	1	—	3	3	—	—	7 (6.1%)
	6. 主食 のみ	1	5	—	1	—	4	—	—	11 (9.6%)
	7. 汁物									
	朝食計	23 (20.9%)	45 (40.9%)	4 (3.6%)	5 (4.5%)	14 (12.7%)	16 (14.5%)	3 (2.7%)	4	114 (100%) 110 (100%)

この表は夕食と朝食の組み合わせを見たものです。横は夕食の組み合わせから見た朝食の内訳で、縦は朝食から見た夕食の内訳です。

表3 朝・夕食で食べたもの

料理名	夕食	朝食	料理名	夕食	朝食
ご飯	69	80	煮魚	2	2
ラーメン	8	3	焼き肉	4	2
パン	0	14	生野菜	21	12
みそ汁	31	50	野菜いため	8	6
卵焼き	8	24	野菜サラダ	5	4
焼き魚	15	22	野菜の煮つけ	3	4
ハム・ウインナー	9	14	おひたし	6	1
豆腐	8	0	ふりかけ	3	9
魚天プラ	7	2	たらこ・すじこ	6	9
ハンバーグ	5	3	うけもの	34	36
納豆	4	12	ジュース	16	13
生卵	2	5	コーヒー	1	7
バター・チーズ	2	6	牛乳	15	27
その他(夕食) うどん・チャーハン・菓子パン・オムレツ・ジンギスカン・焼ソバ・すし, ほか (朝食) すし・日の丸弁当・スパゲッティ・菓子パン・インスタントラーメン, ほか					

表4 各栄養素の上位補給源

(数字は占有率。昭和56年国民栄養調査より)

タンパク質	こく類 25.6	魚介類 23.8	肉類 15.8	その他		
カルシウム	乳類 23.1	野菜類 21.5	豆類 15.9	その他		
鉄	野菜類 17.3	こく類 14.9	豆類 13.6	魚介類 13.6	その他	
ビタミンA	野菜類 56.5			卵類 18.3	乳類 7.7	その他
ビタミンB <sub>1</sub>	こく類 34.5	肉類 18.9	野菜類 14.1	その他		
ビタミンB <sub>2</sub>	野菜類 20.0	乳類 18.6	肉類 12.6	その他		
ビタミンC	野菜類 65.1			果実類 26.1	いも 6.6	その他



表5 野菜の栄養がこんなに変わった

野菜類のビタミンC値の変化 (mg/100g)			柑橘類のビタミンC値の変化 (mg/100g)		
食品成分表の種類	三訂	四訂	食品成分表の種類	三訂	四訂
とうがらし(葉)	100	85	いよかん	30	35
ピーマン	100	80	きんかん(皮)	200	70
ハウレン草	100	65	“(果肉)	40	30
こまつな	90	75	グレープフルーツ	40	40
大根(葉)	90	70	さんぼうかん	40	35
キャベツ	50	44	なつみかん	30	40
ニラ	30	25	ネーブルオレンジ	45	60
春菊	50	21	はっさく	50	40
根みつば	60	20	ぼんかん	40	40
さんとうさい	60	20	うんしゅうみかん(早生)	50	35
白菜	40	22	レモン(汁)	50	45

表6 野菜の摂取状況 (単位:人)

種類 \ 数	0	1種類	2種類	3種類以上	計
緑黄色野菜	63	37	12	2	114
淡色野菜	24	29	21	40	114

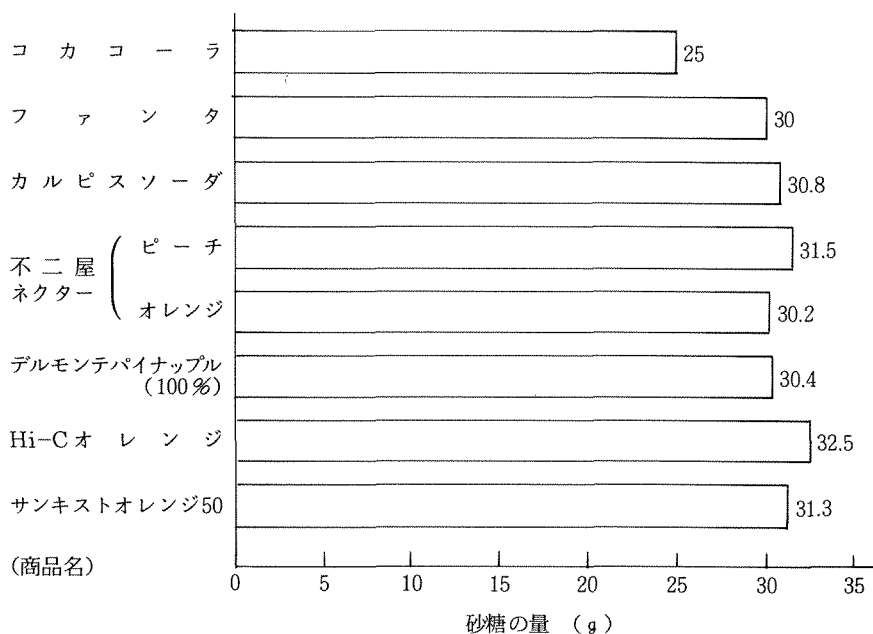
表7 飲み物の種類別摂取人数 (単位:人)

	清料飲料水	乳酸飲料	牛乳	その他
人数	59	14	2	4

表8 清涼飲料水の量 (単位:人)

	1本未満	1~2本未満	2本以上
人数	16	33	8

図1 一缶にはこれだけの砂糖分が



「さとうは？ 清涼飲料は？」(『別冊，食べもの文化』1983年6月)

図2 津別町子供の食生活を考えるプロジェクト事業の設立経過について

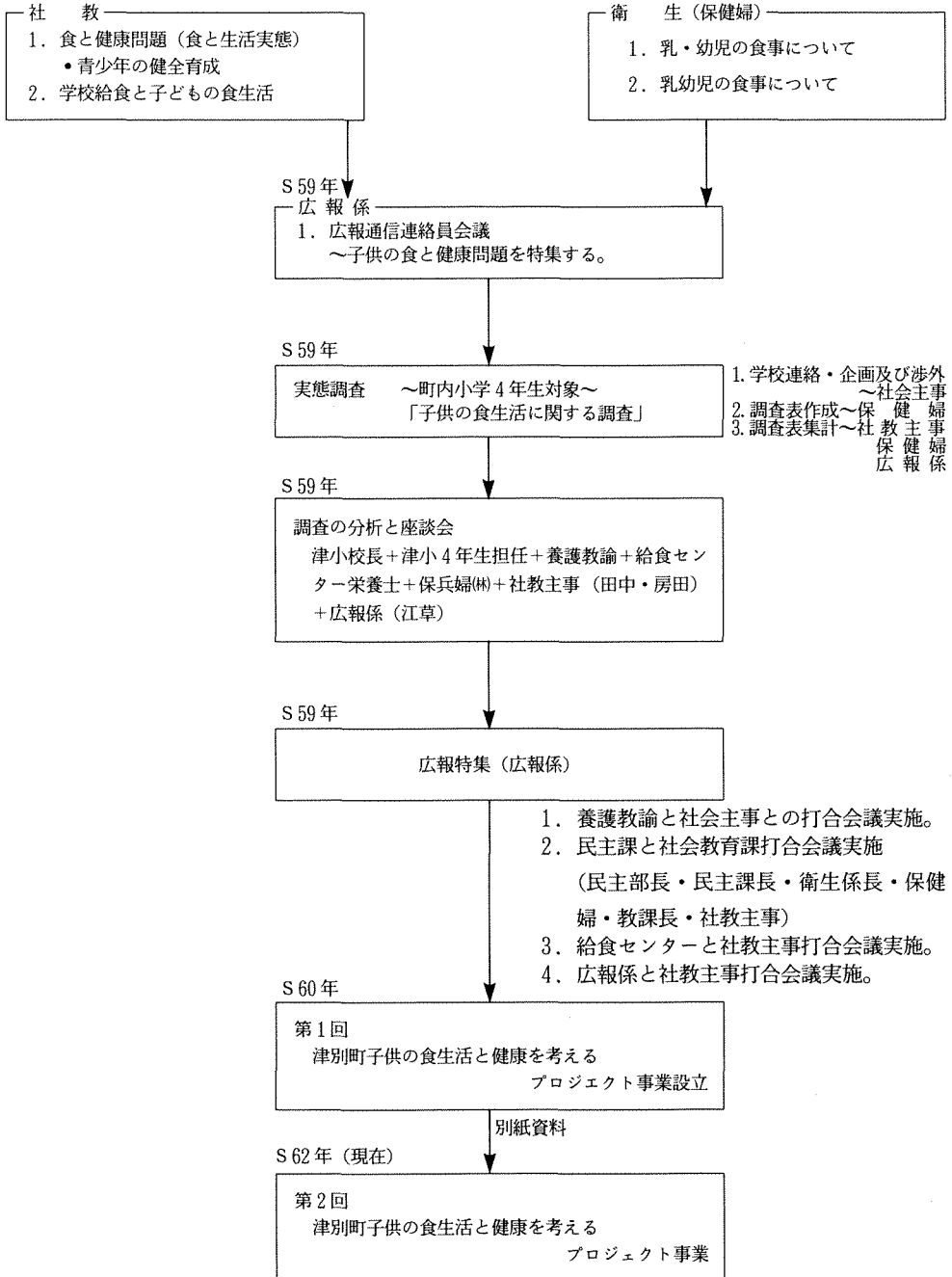


表9 「津別町子どもの食生活を考える会」の活動概要

	研究テーマ	テーマのねらい	調査結果	今後の課題(残された問題)
昭和59年度	子どもの食生活実態調査	役場広報検討委員会にて、子どもの食生活の特集を組むことになり、津別の子どもの実態を知るため調査しようと決定。 実態を知るという目的のため、生活時間、遊び・運動などもりだくさんの調査となった。	① 栄養のバランスがとれない食事 朝食の副食は一品 夕食の “ 二品 ② 間食が多い 夕食前の間食あり 71.3% 夕食後の “ 70% ③ 嫌いな食べもの 1. ビーマン 2. ネギ 3. ナス 4. ニンジン 5. キノコ ④ 体の不調がない子 7% 93% はなんらかの不調を訴えている。 ⑤ 運動はそれなりにされている。	① 食事のバランスが悪い。 ② 給食 4割の子が残している。野菜は残る。 ①②より、どのようにバランスのよい食事を取るよう考えていったらよいか。 ※ 調査項目が膨大すぎ、4年生が書くには無理な点があったのではないか。
昭和60年度	子どもの健康と栄養のバランス	S59年度の調査で、主食+副食は85%であったが、副食の数が少なく、みそ汁、つけ物を含んだ数値だった。 そのためそれらを除いた時どうなるかを調査することとした。 主食、主菜、副菜という考えに改め、バランスをみることとした。	① 朝食を時々食べない子がいる。(10.5%) 理由 ねばう、食べたくない。 ② 食事の栄養バランスが良くない。主食+主菜+副菜=34.2% ③緑黄色野菜の不足 淡色野菜が多い 食べた 85.1% 1.トマト 2.キャベツ 3.キュウリ 食べない 14.9% 4.玉ねぎ 5.ニンジン ④ おやつに甜食・糖分のとりすぎ 食べた 81.6% 食事中のジュース 朝13人 食べない 18.4% 夕17人 ⑤ 給食の残量調査 パン7.9% ハンバーグ1.0% サラダ13.9% 牛乳1.0% 平均よりも残量が少なかった。 (マラソンの練習があったためと思われる。)	① 津別町も都会なみか。 (寝る前のおやつが多い、夜ふかしが原因かと推察、朝礼で倒れる例が津別である。) ② 主食のみという子もいた、大人の食生活に対する関心の高揚が必要。 ③保健室より皮フにトラブルをもつ児童の増加～ビタミンに関係ないものか。 内科的症狀出現者の食事内容をチェックしていく(小、中、高)食べさせる努力を訴えていくのか。つくる努力を訴えていくのか。(父母に) ④ 間食の食べすぎ、内容が3度の食事に影響をおよぼしていないか。～61年度の研究のテーマとなった。 歯科の影響をみてる。 ⑤ 給食の残量結果より本当に野菜を摂取されていないのか。 調査結果と一致するか。
昭和61年度	間食が食生活におよぼす影響	間食の量と時間が3度の食事にどう影響しているか。 1日の栄養所要量に占める間食の割合はどのくらいか。 運動と間食の摂取量の関係はどのくらいか。	① 目安量以上の間食の内容では、糖・脂質に偏った傾向がある。 ③ 間食は、決った時間でなく食べたい時に食べる傾向がある。 ④ 年代が上がるにつれ、欠食が多くなる傾向にある。 ⑤ 夕食を家族と一緒に食べる子どもが年代が上がるにつれ少なくなっている。	① 運動と間食の摂取量の関係は、今回の調査では分析できなかった。 ② 給食の摂取量と食事の摂取量の関係ははっきり分析できなかった。 ③ 給食について保健室に来室した子どもの調査について分析ができなかった。