

生活習慣病予防のための小・中学生の親子の食事調査

古川照美¹⁾ *、谷川涼子¹⁾、播摩優子¹⁾、清水亮¹⁾

1) 青森県立保健大学

Key Words ①親子 ②食事調査 ③生活習慣病予防

I. はじめに

厚生労働省「令和元年国民生活基礎調査」¹⁾によると、青森県は総人口に対する「糖尿病」の割合が 47 都道府県中 1 位で 6.18%であり、滋賀県の約 1.5 倍強も多い状況である。さらに、これまでの調査²⁾から、青森県の小・中学生の保護者の喫煙率は約 65%で、都市部の保護者の喫煙率は約 30%ほどであるのに対し、2 倍以上を占めており、多くの子どもたちが受動喫煙に晒されている。壮年期者は不健康な生活習慣であっても健康問題として顕在化しにくい時期であり、壮年期者の生活習慣改善は、特定健診・保健指導の対象であれば、健診を受診することによって機会が得られる可能性があるが、対象年齢に達していない場合や、健診未受診の場合は、その機会すらない状態と考える。

一方、青森県の子どもたちの健康状態についても、学校保健統計調査では肥満がどの年代においてもトップクラスであり、これまでの調査³⁾において高血圧、血糖、血中脂質等で所見がある子どもは半数以上であり、子どもの頃からすでに生活習慣病予備軍となっている可能性がある。

II. 目的

本研究では、壮年期である小・中学生の親の生活習慣改善の方策として、子どもの健康状態、生活習慣、食事内容を親に認知させ、「家庭が健康をつくる場」という意識をもたせることにより自身の生活習慣を見直し、親である壮年期者の生活習慣改善と子どもの健康の保持増進に資することを目的とした。具体的には、親の生活習慣、食事内容について調査をし、親子の生活習慣、食事内容の一致やそれによる健康への影響について示すことにより、家庭が良好な生活習慣を形成する場であるという意識の高まりと、家庭としての良好な食生活、さらに親自身の生活習慣の改善や健康行動へ結びつけることを意図している。

III. 研究方法

青森県内 3 地域の町の小学生 5.6 年生と中学生の親子を対象とした。調査項目は親の生活背景として、喫煙、飲酒、運動習慣、ゲーム習慣、朝食摂取や共食、就寝・起床時刻といった生活習慣の他、生活の規則性、労働時間、健康観、生活の質、子どもへの食事配慮についてであった。子どもの生活習慣と健康状態については、対象地域の児童・生徒を対象とした生活習慣病予防健診のデータを使用した。栄養素の摂取状況は子どもに対しては簡易型自記式食事歴法質問票;BDHQ15y を用いた。親へは BDHQ を使用した。親子で突合し、生活習慣の関連や各栄養素量については、密度法で算出し、親子を突合し、親の生活背景別に子どもの栄養素摂取状況について比較検討した。

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: t_kogawa@auhw.ac.jp

IV. 結果

親子でマッチングができたのは 98 組であった。親子の生活習慣については、ゲーム習慣 ($p=0.041$)、スポーツ習慣 ($p=0.047$) において有意差がみられた。親のゲーム習慣は子どものゲーム習慣に影響していたが、スポーツ習慣は親の習慣がなくても子どもはスポーツをしていた。親子の生活時間の運動時間 ($p=0.040$)、睡眠時間 ($p<0.001$)、ゲーム時間 ($p=0.001$) は有意に子どもが長く、TV スマホ時間 ($p<0.001$) は有意に親が長い結果であった。

親の子どもへの食事配慮と子どもの健康状態について、子どもの肥満度と親の子どもへの食事配慮の比較では、「栄養バランスを考えて献立をつくるようにしている」は所見なし群が、所見あり群より高かった ($p=0.038$)。また、「夕食時間は遅くならないようにしている」は所見なし群が、所見あり群より高かった ($p=0.017$)。HDL コレステロールと親の子どもへの食事配慮の比較では、「栄養バランスを考えて献立をつくるようにしている」 ($p=0.011$)、「夕食時間は遅くならないようにしている」が高かった ($p=0.041$)。HbA1c と親の子どもへの食事配慮の比較では、「塩分をとりすぎないようにしている」が高かった ($p=0.035$)。

子どもと親の栄養素について相関の示されたのは、脂質、カルシウム、レチノール当量、ビタミン D、 α トコフェノール、ビタミン B2、女子でたんぱく質、カリウム、鉄、レチノール当量、ビタミン D、 α トコフェロール、ビタミン K、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、ビタミン B6、ビタミン B12、葉酸、パントテン酸、ビタミン C、総食物繊維であった。なお、エネルギー摂取量は、男女いずれも親との相関は示されず、男子 $r=0.237$ 、 $p\leq 0.163$ 、女子 $r=0.335$ 、 $p\leq 0.081$ であった。

親の起床時刻や生活の規則性、労働時間で子どもの栄養素摂取量の違いが認められ、起床時刻が遅い、労働時間が長い方が、子どもの栄養素摂取量が低い傾向であり、食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラルが少なかった。親が朝食欠食している場合や子どもと一緒に食事をしていない場合も子どもの栄養素摂取量が低く、晩ごはんのみ共食する家庭は朝晩共食より、タンパク質やミネラルが少なかった。

V. 考察

肥満の親には肥満の子供、特に両親ともに肥満の場合は、その子供が肥満である可能性が高いという肥満の親子類似性が報告されている⁴⁾。しかしながら本調査では親子で体格の相関はみられず、類似性が高いとは言えなかった。一方、複数の食品や栄養素の摂取量については、相関が示され類似性が高い可能性が示唆された。親子の生活習慣の比較では、ゲーム習慣は親子で関連しており、親の生活習慣が子どもの生活習慣に影響していることが考えられた。また、親の就業状況や生活の規則性といった生活背景と子どもの栄養素の摂取量との関連が明らかとなり、子ども健康増進のためには親の生活背景をも含めた対策が必要であり、子どもの健康状態や栄養状態を親が理解し、家庭全体で健康的な食生活を目指す取り組みが必要と思われた。

VI. 文献

- 1) 国民生活基礎調査 令和元年国民生活基礎調査 健康 都道府県編 <https://www.e-stat.go.jp>
- 2) 古川照美, 谷川涼子, 倉内静香, 清水亮. 小・中学生の健康調査, 2018
- 3) 古川照美, 谷川涼子, 倉内静香, 清水亮. 中学生における動脈硬化性疾患リスクの地域比較, 日本衛生学雑誌, 73, 251, 2018
- 4) 松井利幸. 肥満における親子の類似性について, 愛知教育大学体育教室研究紀要 10, 12, 35-41. 1985