

青森県西北地区の児童の食習慣・生活習慣の実態とその後の栄養教育の検討

米谷瑞紀¹⁾*、木村幸子²⁾、吉岡美子¹⁾

1) 青森県立保健大学、2) 鶴田町学校給食共同調理所

Key Words ①児童 ②食習慣 ③生活習慣
④栄養教育 ⑤食の自己管理能力

I. はじめに

近年、児童生徒における食の問題点として、栄養摂取の偏り、朝食欠食、学童期・思春期の肥満、痩せなどがあげられており¹⁾、これらの問題点を解決するために、学童期から生活習慣病予防に努めることが必要となる。そのためには、食の自己管理能力を高めることが効果的だとされている²⁾。青森県西北地区では県内においても肥満傾向児、痩身傾向児が多く、低体力傾向である³⁾こともうかがえる。青森県の課題の多い地域の児童の食習慣・生活習慣の実態を明らかにし、食の自己管理能力を高める力をつけるための栄養教育を検討する必要がある。

II. 目的

本研究では、青森県西北地区の児童の食習慣・生活習慣の実態を調査し、今後の学校現場における効果的な栄養教育について検討することを目的とした。

III. 研究方法

1. 研究デザイン：青森県西北地区の児童を対象に横断的に調査を行う観察研究とした。
2. 調査対象者：青森県西北地区の小学3年生55名、4年生63名、5年生73名、6年生60名の計251名を調査対象者とした。そのうち、有効回答が得られた3年生55名(有効回答率100.0%)、4年生63名(有効回答率100.0%)、5年生65名(有効回答率89.0%)、6年生58名(有効回答率96.7%)の計241名(有効回答率96.0%)を解析対象とした。
3. 調査内容：生活習慣・食習慣調査(生活習慣、食習慣、食意識、食知識について調査)
4. 調査時期：2015年10月～11月とし、6年生は2015年7月に行った調査結果を使用した。
5. 統計解析：生活習慣、食習慣、食意識について、学年間の比較には χ^2 検定を使用、食知識は対応のないt検定を使用した。SPSS 22.0を使用し、有意水準を5%未満とした。
6. 倫理的配慮：本研究は青森県立保健大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号：1533)。

IV. 結果及び考察

先行研究において、学年が上がるにつれて生活習慣が悪くなる傾向があるという報告があるが⁴⁾、本研究においても生活習慣については、高学年のほうがテレビを見る時間が多い、就寝時間が遅い等の傾向がみられた。食習慣では、朝食を「毎日食べる」者は4年生が少なかった。また、3

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

～5年生では「毎日食べない」者もいた。また、よく食べる間食では、ジュースやスナック菓子、洋菓子が多くみられた。これらのことから、朝食摂取の重要性や望ましい間食のとり方についての栄養教育や、保護者に対する指導を継続して実施することが必要であると考え。特に高学年になると、自分で健康を管理する機会が増加する。望ましい生活習慣や食習慣を形成することで、運動習慣を身につけることができ、体力向上や肥満傾向児、痩身傾向児の減少に寄与するとされていることから⁶⁾、食に関する指導のみならず、保健体育等の授業と連携を図り、生活習慣・食習慣と健康の関連について学習を行う必要があると考えた。食意識について、高学年でバランス良く食べることの大切さや自己効力感が高くみられ、学校給食が好きな者、食事が楽しいと思う者も多かった。食事が楽しいと思う者は、野菜を食べる習慣や意識があり、学校給食に関する食知識もあると報告がある⁴⁾。本研究の高学年の対象者も、野菜や果物を食べる習慣や意識、食知識が食事の楽しさに繋がっていると考えられた。5、6年生で食知識を調査したところ、正答率ほどの項目においても全体で5割程度であり、6年生のほうが食知識が高かった。食知識は指導を行うと効果が現れやすく、継続した指導で知識が身につくことが明らかとなっていることから⁵⁾、食に関する指導を継続し、知識を習得させることが生活習慣・食習慣の改善に繋がるものと考え。

以上より、本研究において、生活習慣は学年があがるにつれて悪くなる傾向があり、全体的に朝食摂取の重要性や望ましい間食のとり方について指導を行う必要があると示された。食に関する指導によって食意識や食知識が向上しても、生活習慣や食習慣は継続した指導を長期間行う必要があることから⁵⁾、継続した食に関する指導や問題となる生活習慣・食習慣についての指導を実施し、より効果的な食の自己管理能力の形成に繋げていくことが必要であると考え。今回の調査は西北地区の1小学校のみであったため、今後は他の地域とも比較を行い、青森県の児童の健康課題解決に向けた栄養教育を検討し、実施していきたい。

V. 文献

- 1) 坂本達昭, 萩真季, 小出真理子, 春木敏: 6 学年保健体育領域と学級活動における食に関する指導の試みー健康的な生活習慣の形成を目指した授業実践ー, 学校保健研究, 54, 440-448, 2012
- 2) 文部科学省: 食に関する指導体制の整備について(答申)
- 3) 青森県教育庁スポーツ健康課: 平成 25 年度児童生徒の健康・体力
- 4) 辻本洋子, 奥田豊子: 小学生の楽しく食べることと食生活・生活習慣との関連性, 大阪教育大学紀要 第II部門, 57, 2, 49-60, 2009
- 5) 米谷瑞紀: 児童における食物選択能力の習得に関する栄養教育の評価についての検討, 2015 年度青森県立保健大学大学院修士論文, 2016
- 6) 上野卓也, 小宮秀明: 体力が劣る児童生徒の体力向上のための生活習慣の要因分析に関する4年間の縦断的研究, 体育学研究, 60, 401-404, 2015

VI. 発表

・米谷瑞紀, 木村幸子, 吉岡美子: 青森県西北地区の児童の食習慣・生活習慣の実態とその後の栄養教育の検討, 2016 年度保健医療福祉研究発表会(発表予定)