

【平成28年度 若手奨励研究】

青森県西北地区・上北地区の児童の食習慣・生活習慣の実態と地域差からみたその後の栄養教育の検討

栄養学科 米谷瑞紀

背景

- 青森県西北地区・上北地区では、児童の肥満・痩せがみられるが、体力に差がある
- 児童の実態に合った栄養教育を検討する必要がある。

目的

青森県西北地区・上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した。

研究内容・方法

- 青森県西北地区・上北地区の小学3～6年生を対象
- 生活習慣、食習慣、食意識、食知識について調査

- 学年・地域による特性を検討
- 今後の栄養教育について検討

本研究で明らかとなった課題

3年生：野菜摂取、4,5年生：朝食摂取、6年生：間食

西北地区：運動時間や野菜摂取頻度を増やすこと

- 体育の授業以外にも、学校生活等で運動時間を増やす取組をし、体力向上を目指す
- 朝食摂取や望ましい間食のとり方についての栄養教育や、保護者への指導を継続する
- 野菜を食べることの自己効力感を高められるような栄養教育を実施する

研究成果

- 運動時間が長く、野菜摂取が多いほど、体力得点が高い傾向があった。
- 欠食がなく、食事のリズムが整っていることが、バランスよく食べることの大切さの意識に繋がること示された。
- 特に6年生において、食事の楽しさを感じており、バランスよく食べる意識や食知識も高かった。

学年や地域で良い習慣や意識が異なるものや、共通の課題がみられるものがあった。今後は、本研究で明らかとなった課題についてさらに解析を進めて関連のある要因を明確にすることで、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、実施したい。