

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

米谷瑞紀¹⁾*、木村幸子²⁾、山本久美子³⁾、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、3) 東北町立上北小学校

Key Words ①児童 ②食習慣 ③生活習慣
④地域差 ⑤栄養教育

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・思春期の肥満や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。青森県西北地区、上北地区は県内においても肥満傾向児、痩身傾向児が多い。西北地区では体力得点も低い種目が多いが、上北地区では少ない²⁾。このように地域差や学年差もあることから、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、児童の実態に合った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・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・上北地区の児童を対象に横断的に調査を行う観察研究。
2. 調査対象者：青森県西北地区児童3年生55名、4年生63名、5年生73名、6年生60名、上北地区3年生49名、4年生50名、5年生54名、6年生66名の計470名を調査対象者とした。そのうち、有効回答が得られた西北地区3年生55名、4年生63名、5年生65名、6年生58名の計241名、上北地区3年生48名、4年生49名、5年生54名、6年生62名の計213名、両地区合わせて454名を解析対象者とした。
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：西北地区3～5年生は2015年10月～11月、6年生は2015年7月、上北地区は2016年10月～11月に実施した。
5. 統計解析：生活習慣、食習慣、食意識については χ^2 検定、食知識は対応のないt検定を使用した。SPSS22.0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：1626)

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

IV. 結果及び考察

生活習慣は、西北地区、上北地区ともに学年が上がるにつれて就寝時間が遅い、テレビを見る時間が長い等の習慣がみられた。運動習慣では、全学年で上北地区のほうが運動時間が長かった。新体力テストの結果では、西北地区の児童のほうが得点が低く、特に筋持久力、全身持久力の項目が県平均を下回っている学年が多い²⁾。運動時間が長い児童ほど体力総合得点が高いという報告もあることから³⁾、体育の授業以外にも、学校生活や放課後、休日に運動時間を増やす取組をし、体力を向上させる必要があると考える。食習慣では、朝食を摂取する者は両地区ともに4年生、5年生で少なかった。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。野菜摂取では、両地区ともに3年生が摂取頻度が少なかったことから、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行うことで、野菜をよく食べる児童が増えるのではないかと考えた。

食意識について、本研究では学校給食が好きな者や食事を楽しみと思う者は、西北地区では5年生が多かったが上北地区では5年生が少なかったというように、対照の結果となった学年が多かった。その要因として、朝食欠食が多いと食事を楽しみと思う者が少ないことが関連していると示された。また、自分で知識に基づいて食品を組み合わせる学習は高学年で行われることから、両地区ともに6年生でバランスよく食べることの大切さが高くみられた。5,6年生で食知識を調査したところ、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⁴⁾、継続した栄養教育で知識を習得させ、生活習慣・食習慣の改善に繋がるのではないかと考えた。

以上より、本研究では学年や地区によって課題が共通している習慣や異なる習慣がみられた。栄養教育によって食意識や食知識が向上しても、習慣は継続した指導を長期間行う必要があることから⁴⁾、継続した指導や問題となる習慣の指導を実施し、さらに児童の発達段階、地域や学校における習慣や意識を把握して児童の実態に合った栄養教育を行うことが大切になると示された。

VI. 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) 青森県教育庁スポーツ健康課: 平成 27 年度児童生徒の健康・体力
- 3) 奥寺昌子, 塚原典子, 江澤郁子, 麻見直美: 児童の体力と体脂肪率, 骨量および食事摂取状況の関係, 学校保健研究, 54, 137-143, 2012
- 4) 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

VII. 発表 (誌上発表、学会発表)

- ・米谷瑞紀, 木村幸子, 山本久美子, 吉岡美子: 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, 2017 年度青森県保健医療福祉研究発表会(発表予定)