

子どもの食と栄養に関する力と栄養摂取状況・健康状況の関連

清水菜月¹⁾＊、古川照美¹⁾

1) 青森県立保健大学

Key Words ①子どもの食習慣 ②子どもの栄養 ③子どもの生活習慣

I. はじめに

現代の日本は、飽食の時代と言われ、食の選択肢が多様化している。先行研究では、子どもの頃に身に着けた食習慣や食意識が大人になってからの食習慣や食意識に影響を与えること明らかになっており^{1)~5)}、生涯の食生活を健全で充実したものにするには、子どもの頃からの食育が鍵を握る。子どもの頃から、食に関する興味・関心を持ち、望ましい食品・食事を選び、適切な栄養摂取を目指す力を養い、大人になるにつれ、自らで食生活を営んでいく必要があると考えた。また、青森県の児童は、肥満傾向児出現率が男女とも5~17歳すべての年代で、全国の結果を上回っている⁶⁾。肥満は、運動不足や過剰な栄養摂取、偏った栄養摂取といった望ましくない食習慣が要因とされており、児童においても望ましくない食習慣があるのではないかと考える。青森県には、249校の小学校、153校の中学校があるが、栄養教諭の配置は46校にとどまっている⁷⁾⁸⁾。栄養を専門とする指導者による食育が十分とは言えない状況で、児童たちがどのような環境で食と栄養に関する力を獲得していくのか、どのような支援を必要としているのかが明確になるよう、食育の質の向上に資するデータが必要であると考えた。

II. 目的

本研究の目的は、食に対する興味関心や、食生活を営む力の背景要因に着目し、子どもの「食と栄養に関する力」と栄養摂取状況・健康状況との関連について明らかにする。それにより、子どもの頃からの健康的な食習慣を身に付ける方策について示唆を得る。

III. 研究方法（または「研究の経過」等）

1. 研究の種類、デザイン

1) 研究デザイン

自記式質問紙を使用した横断研究

2) 対象

青森県内の小学6年生

子ども自身で望ましい食生活を獲得できる食育を行う必要があると考え、小学生の頃から「食と栄養に関する力」を高める必要性がある。また、現行の教育課程において、家庭科の授業が開始するのは小学5年生であるため、対象を小学6年生とした。

3) データ収集方法

対象となる学校責任者へ依頼文書と承諾書、調査手順書、返信用封筒と、児童・保護者への依頼文書、同意撤回書、自記式質問紙・BDHQ15yを見本として送付した。承諾を得られた学校へは、対象となる児童とその保護者への封筒の配布と回収を依頼した。

4) 調査内容

(1) 食習慣の調査:食習慣に関する無記名自記式質問紙

(2) BDHQ15yを用いた栄養摂取状況の調査

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: 2484004@ms.auhw.ac.jp

Ⅳ. 結果

3月31日現在、33校(計1,237名所属)の小学校より研究協力の承諾を得て、32校949名から結果の返送があった。そのうち、結果の整理が完了した452名(男子223名(49.3%)、女子228名(50.4%)、無回答1名)の結果について示す。

表1. 児童の体格

	男子平均値	男子最大値	男子最小値	女子平均値	女子最大値	女子最小値
身長	153.5	180.0	130.7	152.6	170.0	128.0
体重	46.1	89.0	25.0	44.3	83.0	24.0
ローレル指数	126.0	215.9	88.8	124.0	216.1	93.4

表2. 児童のローレル指数

ローレル指数	やせ 100未満	やせ傾向 100~115未満	標準 115~145未満	肥満傾向 145~160未満	肥満 160以上	計
男子	14(6.2%)	0(0%)	156(69.9%)	26(11.6%)	17(7.6%)	223
女子	10(4.5%)	0(0%)	186(83.7%)	16(7.2%)	10(4.5%)	222

肥満率の平均は、男子で2.14。女子で1.40であった。痩身傾向児出現率は、男子で6.57、女子で3.14であり、肥満傾向児出現率は、男子で19.2、女子で11.7であった。(n=213(男子),223(女子))

表3. 児童の肥満度

肥満度	やせ -20未満	標準 -20以上20未満	軽度肥満 20以上30未満	中等度肥満 30以上50未満	高度肥満 50以上	計
男子	14(6.6%)	165(77.5%)	11(5.2%)	18(8.5%)	5(2.3%)	213
女子	7(3.1%)	194(87.0%)	12(5.4%)	6(2.7%)	4(1.8%)	223

表4. 直近1か月間に運動クラブやそれに近い運動の頻度

運動習慣	しなかった	ほぼ週1回	週2~3回	週4~6回	ほぼ毎日	無回答	計
男子	69(31.5%)	27(12.3%)	54(24.6%)	35(15.9%)	27(12.3%)	7(3.1%)	219
女子	88(39.2%)	41(18.3%)	34(15.1%)	38(16.9%)	21(9.3%)	2(0.8%)	224

睡眠時間は、平日で平均8.3時間(最短6時間、最長11時間)、土日で平均9.3時間(最短4.8時間、最長14時間)であった。(n=450(平日),448(土日))

表5. 直近1か月の食事摂取状況(n=451)

	食べなかった	食べない日があった	食べた	無回答
平日朝食	9(1.9%)	25(5.5%)	412(91.3%)	5(1.1%)
平日夕食	0(0%)	4(0.8%)	435(96.4%)	12(2.6%)
土日朝食	10(2.2%)	83(18.4%)	353(78.2%)	5(1.1%)
土日夕食	0(0%)	6(1.3%)	429(95.1%)	16(3.5%)

食事にかかる時間の平均は26.3分(最短5分、最長70分)であった。(n=434)

Ⅴ. 考察

令和6年度青森県学校保健調査結果⁹⁾より、青森県の小学6年生男子平均身長は147.8cmであり、全国平均は146.0cmである。青森県の小学6年生男子平均体重は42.7kgであり、全国平均は39.6kgである。青森県の小学6年生女子平均身長は149.2cmであり、全国平均は147.8cmである。青森県の小学6年生女子平均体重は42.4kgであり、全国平均は40.1kgである。本調査の結果は男女ともに青森県の平均、全国平均に比べ身長が高く、体重が重い結果となった。(表1)学校保健統計に使われるデータは、6月までに測定したデータであり、本調査は1~2月に実施したため、約半年の成長が反映されたと考えられる。令和6年度青森県学校保健調査⁹⁾によると、青森県の小学6年生男子の痩身傾向児

出現率は、3.2、肥満傾向児出現率は、18.5 であった。青森県の小学 6 年生女子の痩身傾向児出現率は、2.8、肥満傾向児出現率は、13.9 であった。本調査の結果は、青森県と比べると男子は、やせ傾向、肥満傾向ともに強い結果となり、女子は、やせ傾向が強く、肥満傾向が弱い結果となった。栄養摂取や運動習慣と併せて検討していく必要がある。

小学生の運動習慣に関して、全国調査¹⁰⁾では、小学 4 年生から 6 年生において「一度も運動しなかった」が 9.8%であるに対し、本調査では男子 31.5%、女子 39.2%で、いずれも高く、運動不足と思われた。ただし、調査時期が降雪の多い 1~2 月であったことも影響していると考えられた。朝食欠食に関して「令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」¹¹⁾では、「朝食は毎日食べる」は男子で 80.8%、女子で 79.4%であり、本調査では男子平日 91.9%、土日 78.9%、女子平日 90.8%、土日 77.6%であり、類似した結果となった。土日の朝食摂取率が低いため、睡眠時間や起床時刻も踏まえて検討する必要がある。

Ⅵ. 文献

- 1) 田中美里, 武見ゆかり, 青年期独身男性における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連, 日建教誌, 2015, 23(3), 182-194
- 2) 鈴木公啓, 子どものころの食に関する経験が成人後の健康的な食や食育への態度に及ぼす影響—二次データの分析による検討—, 東洋大学大学院紀要, 2024, 60, 35-47
- 3) 加藤佳子, 西田真紀子ら, 大学生の健康な食生活を送る動機づけと子どもの頃の食生活に対する態度との関係, 学校保健研究, 2013, 54, 507-519
- 4) 太田雅規, 梅木陽子ら, 小学校高学年時の朝食時の食環境がストレス対処能力に及ぼす影響, 日本食育学会誌, 2019, 13(3), 201-210
- 5) 森脇弘子, 岸田典子ら, 女子学生の健康状況・生活習慣・食生活と小学生時の食事の楽しい会話との関連, 日本家政学会誌, 2007, 58(6), 327(13)-336(22)
- 6) 学校保健統計調査-確定値-2022 年度(令和 4 年度): 青い森オープンデータカタログ Aoi Mori Open Data Catalog (aomori.lg.jp) (閲覧日: 2025.03.01)
- 7) 青森県学校一覧: 【調査・統計】学校一覧 | 青森県庁ウェブサイト Aomori Prefectural Government (閲覧日: 2025.03.01)
- 8) 栄養教諭配置状況: 栄養教諭の配置状況 (令和 5 年 5 月 1 日現在): 文部科学省 (mext.go.jp) (閲覧日: 2025.03.01)
- 9) 児童生徒の健康・体力 | 青森県庁ウェブサイト Aomori Prefectural Government (<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/jidou-seito-kenko-tairyoku.html>) (閲覧日: 2025.3.29)
- 10) 子どもの運動頻度、運動時間の変化 (保護者回答) (<https://www.mhlw.go.jp>) (閲覧日: 2025.3.29)
- 11) 令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果: スポーツ庁 (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html) (閲覧日: 2025.3.29)

Ⅶ. 発表 (誌上発表、学会発表など採択年度から過去 2 年間の実績を記載してください。)
第 95 回日本衛生学会学術総会においてポスター発表。
