

## 児童生徒の食生活状況調査結果から

# 食未来へのメッセージ



家族と一緒に食べる朝食づくり  
(つくろう料理コンテストにて)



楽しい給食風景(水戸市立赤塚小学校にて)

### 小学生・中学生・高校生を持つ保護者の方へ 小学生・中学生・高校生の教育に携わっている先生方へ

我々大人には、「子どもたちの生涯にわたる健康づくりのための食生活」に果たすべき責任があります。そのため、保護者の方や先生方には「今、是非やっておくこと」があります。

平成15年度に県教育委員会が実施した児童生徒の食生活状況調査の結果のなかに、そのための沢山のメッセージが出ています。

そのメッセージの中から、考える視点や実践のポイント等について、ここにまとめてみました。

みんなで考え、子どもたちの明るい食未来を一緒に築いて行きましょう。

#### 【児童生徒の食生活状況調査について】…県内の児童生徒の食生活状況について調査しました

- ・調査年度：平成15年度(茨城県教育委員会実施)
- ・調査内容：①栄養摂取状況調査(日曜日・月曜日の連続する2日間 児童生徒のみ)  
②食生活状況調査(児童生徒、保護者)
- ・調査対象：県内小学校5学年、中学校2学年、高校2学年の調査対象校の校長が選定した1学級の児童生徒及びその保護者
- ・有効回答数：①栄養摂取状況調査—児童生徒1,955人 ②食生活状況調査—児童生徒2,052人/保護者1,995人

# 1 気になる児童生徒の食習慣

# こうしたい児童生徒の食習慣

朝食欠食

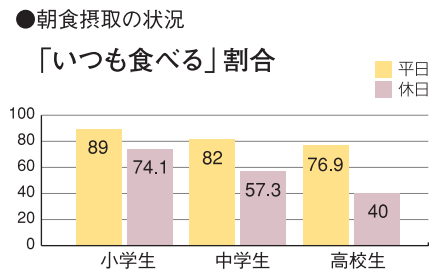
朝食欠食をなくす

朝食を毎日食べているのは(平日)

小学生 **89%** 中学生 **82%** 高校生 **77%**

だれもが「**朝食を毎日食べる**」ようにしましょう

朝食摂取状況と栄養素充足率



●朝食摂取と栄養素充足率  
全ての栄養素で朝食を毎日食べる群の方が充足率が良い

毎朝、朝食を食べる群の栄養素充足率 >>> 欠食群の栄養素充足率

※欠食群は、通常不足しがちなビタミン・ミネラルが、より以上に不足している。

栄養のバランスをとるためにも、朝食は欠かすことのできない食事

- まずは毎日食べる習慣をつけましょう。
- 次に食事の内容についても目を向けて行きましょう。

朝食欠食の理由

●各年代の最多回答

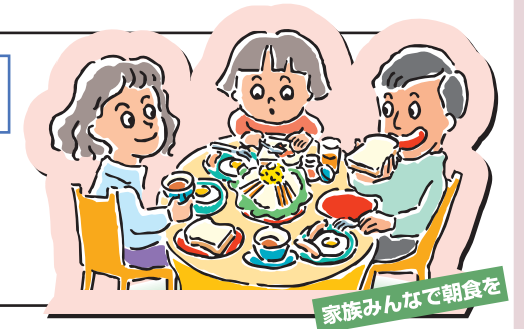
小学生 ..... 「食欲がない(平日・休日)」

中学生 ..... 「食欲がない(平日)」 「遅く起きるため時間がない(休日)」

高校生 ..... 「遅く起きるため時間がない(平日・休日)」

生活全体を見直して、悪循環を断つことが必要

- 朝食を食べる時間の確保(家族ぐるみで)
- ストレスの緩和
- 起きてから朝食までの時間
- 夕食の時間や夜食のとりにかた 等への配慮が必要



朝食欠食の習慣化と将来の欠食率

●朝食欠食者のうち、すでに習慣になっている割合(平日)

小学生：男子2.3% / 女子11.3%

中学生：男子13.5% / 女子4.4%

高校生：男子25.4% / 女子8.8%

( 20代・30代の高率の欠食率につながっている )

30代男性の欠食率 21.9% (全国より4割多い)

20代女性の欠食率 23.3% (全国の2倍)

~H15.茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より~

朝食欠食が習慣化しないために、今すぐの改善が必要

今、朝食を食べない子は、将来にわたっても食べなくなる可能性が高い。

成長期のこの時期に、17時間も栄養を摂らないで過ごしていることは、極めて重大なこと。

朝食摂取と生活習慣との関連

●朝食を毎日とっている児童生徒の特徴 ※統計的有意差が認められたもの。

「不定愁訴を感じない」 「11時以前に就寝している」

「毎日の排便がある」 「大人と一緒に朝食を食べている」

「体育の授業以外での運動習慣がある」

毎日朝食をとることは、望ましい生活習慣を定着させ、生活リズムを整えるためにも大変重要

生活のリズムを整える

不定愁訴・便秘等の解消

保護者の朝食摂取状況

●朝食をいつも食べる保護者の割合..... **82.3%** (小中高平均)

●朝食欠食の主な理由.....

- ・食欲がない(4割弱)
- ・習慣になっている(3割弱)

保護者の意識との関連

- 保護者が講習会に参加して健康や食事について学習している家庭ほど、毎日朝食を食べている子どもの割合が多い。
- 保護者が毎日朝食を食べている家庭ほど、子どもも毎日朝食を食べている。

※統計的有意差が認められたもの。

まずは、大人の食習慣を見直し、改善することが子どもの食習慣改善につながる

特に朝食が大切なわけ...

脳は、ブドウ糖(血糖)がエネルギー源です。睡眠中でも脳は活動を続けているので、朝は低血糖になってしまいます。そこで、朝食を食べると脳にエネルギーが送られ、脳の働きが活発になります。

- 脳**のため 朝食は脳の栄養となり、仕事や勉強に集中できます。**知**
  - 体**のため 元気に運動出来ます。集中力がつき、けがを防ぐことができます。**体**
  - 心**のため 朝食をとることで、心が安定します。**徳**
- 食は、知・徳・体の基本です。



つくるう料理コンテスト最優秀献立(休日の朝食)

## 2 気になる児童生徒の食事内容

## こうしたい児童生徒の食事内容

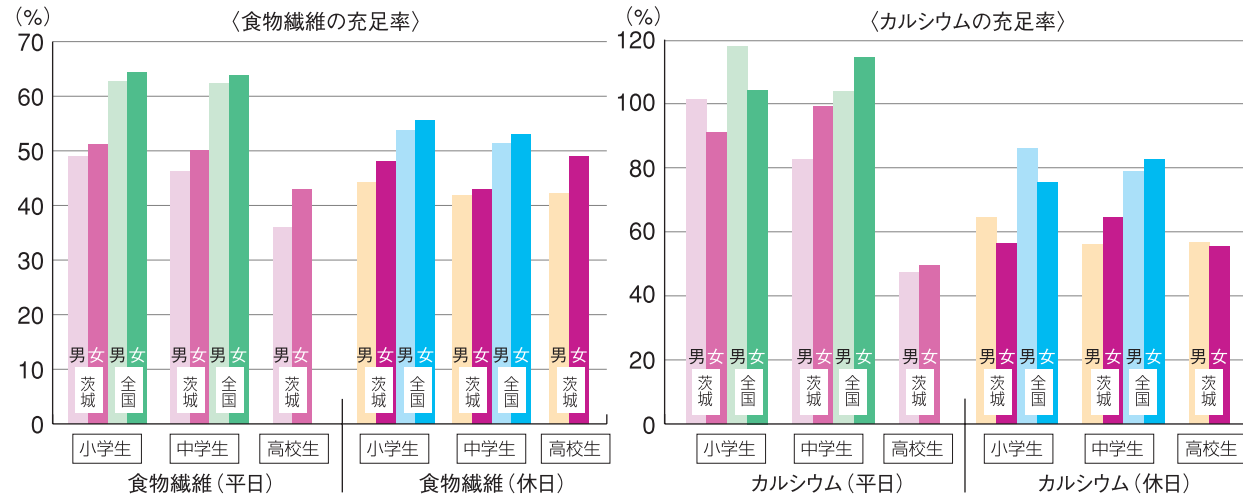
不足している栄養素

家庭食での**食物繊維・カルシウム・鉄**などの栄養素が不足しています

家庭で

家庭でも栄養バランスを考え、特に**野菜・豆類・魚介類・いも類**等を今より多く食卓に登場させるようにしてみましょう。

●1日の食事での栄養素充足率



- 栄養素では**食物繊維・カルシウム・鉄**の充足率が低く、**休日はさらに低くなっている**（平日は学校給食により増）
  - 全国と比較して**茨城県は平日・休日ともにさらに低くなっている**
  - 高校生は**全ての栄養素が不足** 平日と休日の差は見られない
- ※全国の数値は、平成14年度児童生徒の食生活調査（全国）による。 ※充足率とは、栄養所要量（摂りたい量）に対して、満たされている割合。



食品群	目標摂取量	不足している栄養素
<b>野菜</b>	〈1人1日〉小学生は <b>300g</b> 、中学生以上では <b>350g以上</b> とりましょう 野菜の小鉢をあと1皿ずつ追加してみましょう	不足している <b>食物繊維やカルシウム</b> などがとれます
<b>豆類</b>	〈1人1日平均〉小学校低学年は <b>60g</b> 、高学年は <b>80g</b> 、中学生は <b>70g</b> を目安にとりましょう 豆腐や納豆、煮豆などを取り混ぜると摂りやすくなります	不足している <b>食物繊維や鉄</b> などがとれます
<b>魚介類</b>	〈1人1日平均〉 <b>70g</b> を目安にとりましょう	不足している <b>カルシウム</b> などがとれます
<b>いも類</b>	〈1人1日平均〉 <b>100g</b> を目安にとりましょう	不足している <b>食物繊維</b> などがとれます
<b>乳類</b>	〈1人1日〉牛乳 <b>300cc</b> を目安にとりましょう 休日の嗜好飲料の一部を牛乳に代えてみましょう。	不足している <b>カルシウム</b> などがとれます

献立づくりのポイント

- 副菜**：野菜・海藻・きのこ・いも等
- 主菜**：魚・肉・卵・豆製品等
- 主食**：ごはん・パン・麺等
- +間食等で牛乳と果物**

・・・1日3食ともこの3つがそろると栄養バランスが良くなります

- 献立や食材の選び方は、**給食の献立表**が参考になります。詳しくは学校栄養職員にお尋ねください。
- 料理のヒントや地元の野菜などのおいしい食べ方などについて、地域ボランティアの**食生活改善推進員**などに相談してみるのも良いですね。

不足している食品群

家庭の食事では、**牛乳・野菜・豆類・魚介類・いも類**などの食品が不足しています

学校で

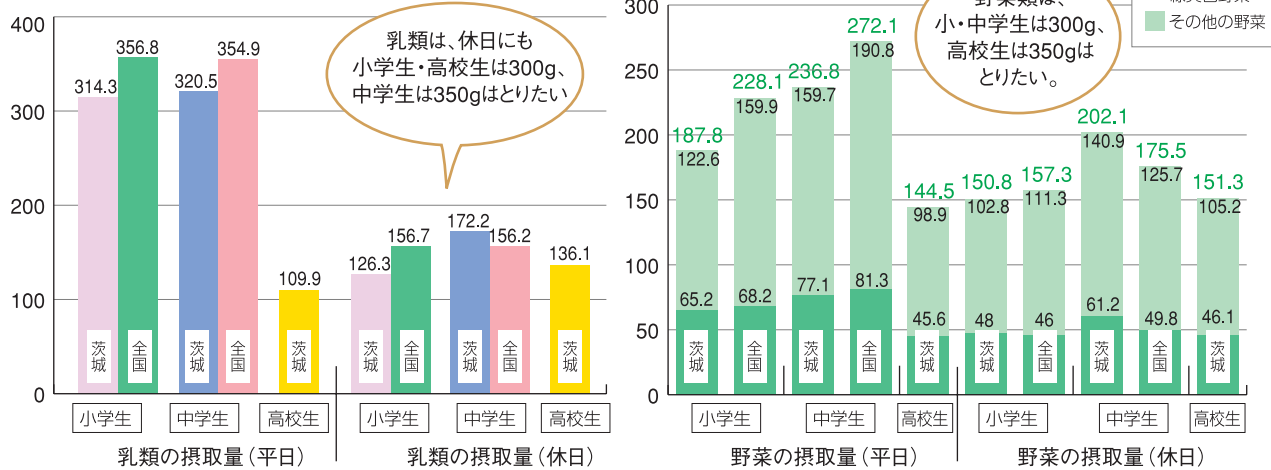
給食で、特に**牛乳・野菜・豆類・魚介類・いも類**等の残りが無いように工夫をしましょう。

学校で

子どもたちの自己管理能力や実践力を養い、**正しい食生活を定着**させましょう。

家庭で

●1日の食事での食品摂取量



- 食品群を見ると**牛乳・野菜・豆類・魚介類・いも類**が、必要な量に対して不足している。**休日**はさらに少なくなっている。
- 茨城県は、全国よりも**少ない摂取量**になっている。
- 高校生は、小・中学生に比べ**極端に摂取量が少なくなっている**。
- ほとんどの食品で、平日のほうが休日より摂取量が多いのに対し、嗜好飲料・獣鳥肉類・菓子類は**逆転**（休日のほうが多い）していた。

残菜を少なくする指導のワンポイント

- 給食を生きる教材として活用し、給食の献立がどのように考えて作られているか等について、学校栄養職員と連携をとりながら児童生徒に知らせて行きましょう。
- 給食委員会等の活動の中に残菜を少なくする取り組みを取り入れるのも一方法です。
- 生産者の話を直接聞くことも、食への興味を深め、食物の大切さや感謝の気持ちが生まれ、効果的です。
- その他、各クラスで工夫した取り組みを行いましょう。



- 教科等や給食の時間を活用して食に関する指導を充実
- 調理の手伝い等を通して実践力を養う
- 正しい食生活の話題を食卓に

●小・中学生の時期に正しい食生活が身につけば、高校生になっても正しい食生活が継続できる。

生活習慣病になる成人の減少へとつながる

ちょっと気になる

**獣鳥肉類のとりすぎ** >>> 血液中の悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化のもとになります。 >>> **1日平均70gの範囲でとりましょう。**

**菓子類・嗜好飲料（糖分入）のとりすぎ** >>> 脂肪や糖類の過剰摂取につながり、血液中の中性脂肪を増やし、動脈硬化のもとになります。 >>> **清涼飲料水や菓子類は、お皿やコップに取り分け、とりすぎないように工夫をしましょう。**

不足している食品群をなくす ↓ 栄養素の不足がなくなる

### 3 気になる児童生徒の食行動

### こうしたい児童生徒の食行動

孤食(ひとりで食べている)

食事の手伝いが少ない

安易なダイエット

孤食をなくす

食事の手伝いを増やす

安易なダイエットを防ぐ

朝食をひとりで食べているのは(平日)

小学生 **11%** 中学生 **33%** 高校生 **46%**

家族そろって楽しい食卓を囲むようにしましょう

**朝食** 5年前と比べ、孤食は低下傾向 大人との共食が増加傾向→やや改善傾向だがさらに改善が必要

**夕食** 5年前と比べ、孤食は低下傾向だが、大人との共食も低下傾向→大人と一緒に食べる割合が減らないようにする

孤食は食事の  
中身にも影響が出ています

大人と一緒に食べるほうが、カルシウムやビタミン類等の栄養素の充足率が有意に高いという調査結果が出ています。

児童生徒の食生活における**自己管理能力や実践力、そして家族に対する思いやり(愛情)**は  
毎日の食事のなかで大人を見本として育ちます

だから

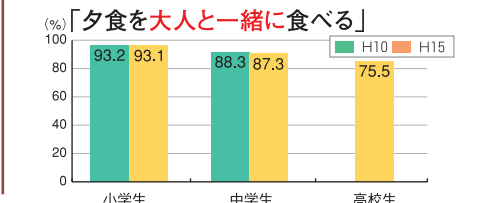
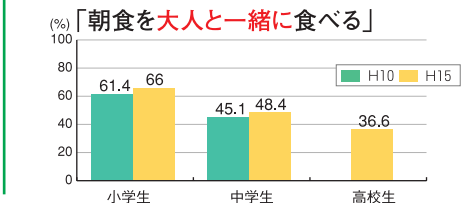
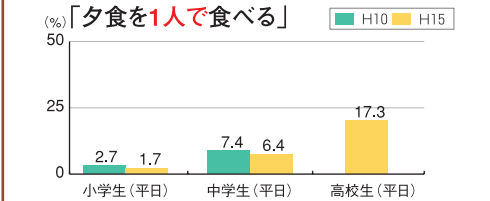
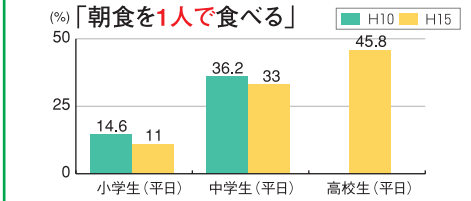
だから

家族団らんは、児童生徒の  
心と体を育むために特に大切です

食事の手伝いの機会は、児童生徒の  
食生活における**自己管理能力や実践力**を  
養うための大切な時間です

みんなで食べる食事の方が内容も充実傾向

みんなで楽しく食べると、消化吸収力も増加



こんな結果も出ています  
家族揃っての  
食事を楽しいと  
感じる割合  
小学生 **94.6%**  
中学生 **79.3%**  
高校生 **78.7%**  
保護者 **21.8%**

「調理の手伝いをほとんどしない」

小学生

女子**3割**  
男子**5割**

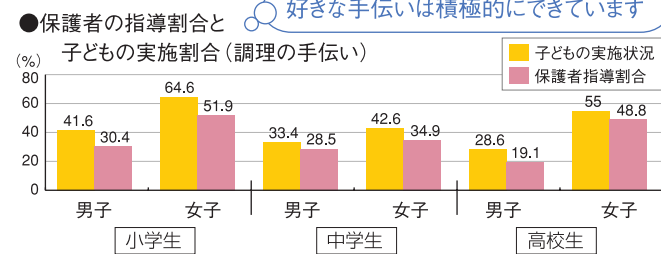
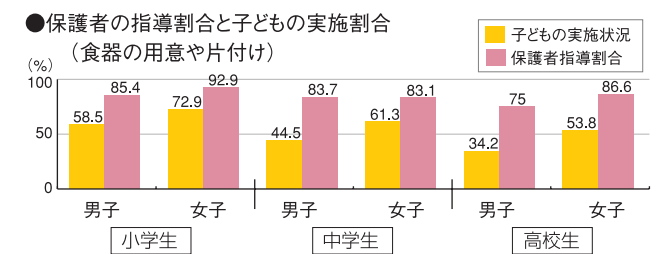
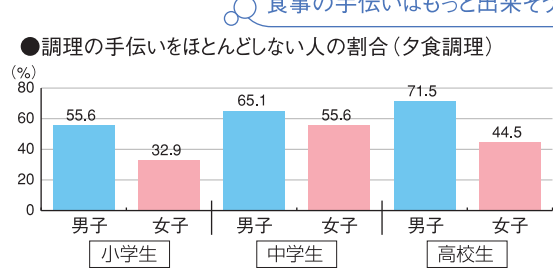
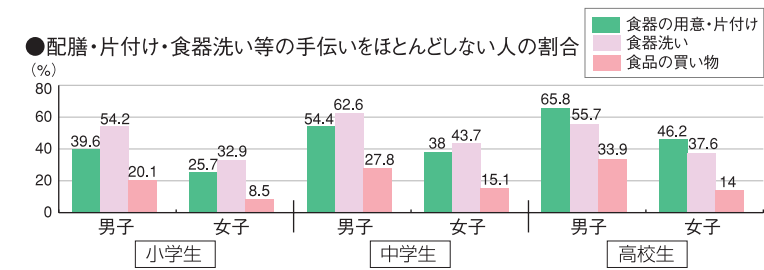
中学生

女子**5割強**  
男子**6割強**

高校生

女子**4割強**  
男子**7割**

子どもたちが食事の手伝いをする機会を積極的につくってあげましょう



食事の手伝いをする子どものほうが、食事時に**手洗いをする・あいさつをする・マナーを守る**人が多く、**食事への配慮**もしているという結果も出ています。  
※統計的有意差が認められたもの。

「食事の手伝いをよくする」

【食生活における自己管理能力とは】

食に関する  
**よい習慣が身につく**

健康を考え栄養バランスのとれた適切な量の食事をとることが出来る能力です。食の選択を行おうとする姿勢と実践力を育てることが大切です。授業等で学ぶ他に、実際の給食で栄養のバランスを確認したり、家庭の食事の手伝い等をおして食品選択や調理の実践をするなど、毎日の繰り返しで大きな力がつきます。

保護者が手伝わせたい内容と、子どもがやりたい内容に違いがある

好きな手伝いから、徐々に広げていくのも良い方法です

「自分で考えてダイエットを実行したことがある」

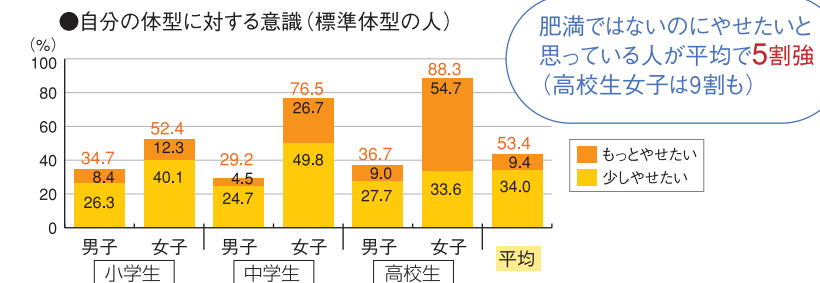
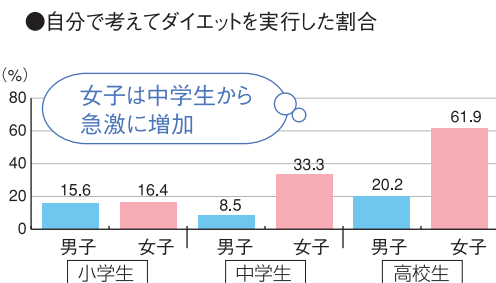
小学生 **女子 6人に1人**

中学生 **女子 3人に1人**

高校生 **女子 3人に2人と 高率**

必要のないダイエット、自己判断のダイエットの危険性について  
知らせましょう

過度のやせたい願望は、栄養素の充足率を満たす食生活の実践をさまたげています



必要のないダイエットの  
判断ができるように!

まず、自分にとって健康的でちょうど良い体重を知ることが第一歩です

ちょうど良い体重で生活するために必要な食事の量と内容を知ることが大切です

【自己判断のダイエットや過度のダイエットは非常に危険】

成長期であるこの時期は、きちんと栄養素をとることが大切です。(特に骨づくりに重要な時期です。)いわゆる「ダイエット」を行うことで、将来の健康にも影響を及ぼすことにつながる恐れもあります。また過度のダイエットは、命まで脅かすものにもなります。ダイエットが必要と判断される人は、必ず専門家の指導を受けてください。

学校で  
心がけたい



小学生

基本的な望ましい食習慣を身に付けさせる時期です。

- 特に朝食をしっかり食べて登校出来るよう、家庭との連携を十分に図りましょう。
- 給食を通して実践力を身に付けさせましょう。
- 関連教科等の指導を通して自己管理能力をしっかり身に付けさせましょう。



中学生

食生活における自己管理能力や実践力を大いに育む時期です。

- 教科等の指導や給食を通してしっかりと身に付けさせ、自分で健康を考えて望ましい食生活が送れるようにしましょう。それが高校生になっても継続できるようにしましょう。
- ダイエットについて正しい認識を付けさせましょう。



高校生

自分の食生活を振り返り、考える事が出来る力をより充実させる時期です

- 成長期に必要な栄養素等が不足している生徒が多くみられますので正しい食事の摂り方について、より実践的な指導が急務です。
- 生徒の実態を把握し、関連教科等でのきめ細やかな指導が必要です。
- 食事の摂取量や体重の状況等により個別指導が必要な場合の体制整備も必要です。

家庭で  
心がけたい



小学生

大人を見本とする機会を増やし、家族そろっての楽しい食卓づくりを心がけましょう。

- 子どもの孤食は極力避け、大人と一緒に食事を心がけましょう。
- 食卓では食生活に興味をもつような話題も加え、食の大切さを伝えましょう。
- 朝食は、栄養が充足し、生活リズムを整え、心を安定させ、集中力をアップさせます。家族みんなで必ず朝食をとりましょう。
- 食事の手伝いをする機会を積極的につくってあげましょう。



中学生

毎日の生活の中で「食」の大切さを伝え、自己管理能力や実践力を発揮できるような環境づくりを心がけましょう。

- 睡眠時間や起床時間など、生活全体を見直して、必ず朝食が食べられるようにしましょう。朝食欠食の習慣化へ向かわないように注意しましょう。
- 家族等のために、食事づくりや準備に関わることが出来るよう、環境を整えましょう。
- 安易にダイエットにはしることがないように注意しましょう。

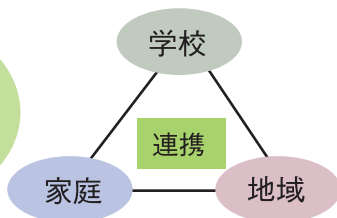


高校生

自分の食生活を振り返り、考えることが出来るよう支援しましょう。

- 全ての栄養素が不足しています。高校生こそ、家族一緒に充実した食事が必要です。魅力ある食卓を演出しましょう。
- コンビニなどを利用するときは、嗜好だけでなく健康も考えて食品を選ぶように一言添えましょう。
- 朝食欠食に気をつけ、習慣化ないようにしましょう。
- 必要な食事量が確保出来ているか、必要のないダイエットをしていないか、時々確認をしましょう。

さらに今後  
必要なこと



学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら連携し、食環境を整備して子どもたちが望ましい食生活を築いて行けるよう後押しをし、育んで行きましょう。

そのための羅針盤

II

「児童生徒の食育行動指針」

が今後必要となります