

小・中学生の肥満と食生活の調査
楊山女大家政 ○鈴木順子 松谷康子 伊東 祥

最近では児童にまで肥満症が増加していることが文部省の調査によっても明らかである。子供の肥満はそのまま放置すると、全身病、殊に成人病の源となり、教育の場においても性格が消極的に、運動も不活発になり、学習効果の妨げになるので、学校側でも昨今は肥満対策に取り組むようになってきた。私共は学校側に協力して、近隣の小学校・中学校の生徒を対象に肥満と食生活習慣の関係を調べる目的の栄養実態調査を行った。

方法： 調査対象は、長久手町内の小学校3校の児童81名と中学校1校の生徒21名の合計102名である。肥満の判定はRohrer指数を用い、160以上を肥満とした。アンケート記入方式で、昭和57年7月の連続3日間の食事摂取状況を、また生活時間調査を1日行った。なお、小学生は母親に、中学生は生徒自身に記入させた。

結果： 1)調査対象中の肥満の占める割合は、小学校では48.2%，中学校では23.8%で、今回の調査では、肥満者が女子にかなり多かった（男女比36：64）。2)栄養調査では、肥満と非肥満児の間に有意の差がないばかりか、意識して3日間食事に注意した為か、肥満の方が栄養摂取量平均が正常体重者を下回る結果となった。その中で肥満児の鉄摂取量の少ないことは特異的と思われる。3)食品群別では、肥満者において果実類、野菜類、芋類の摂取が平均して少なかった。4)生活時間調査では、概して肥満児の睡眠時間が長く、食事時間は短かく（早食い）、中学生では正常体重者の勉強時間が長かった。5)総括的に食事の傾向として、肥満・非肥満に限らず、高脂肪食、夜食の習慣、菓子類やジュース類による糖分の取り過ぎなどによる摂取エネルギー過剰傾向が指摘された。