

中学生における肥満と生活習慣について

大手前栄養文化学院 ○岡田真理子 大阪市大生活科学 奥田豊子
大阪府立看護短大 中塘二三生 渡辺完児

(目的) 近年、子供を取りまく生活状況は色々な面で子供の精神的、肉体的健康に悪影響を及ぼしている。その一例に肥満による成人病やその予備軍が小学生にも見られ、社会問題として注目されている。そこで私達は思春期にある中学生を対象に肥満化の現状及びその背景にある食生活習慣、日常生活活動状況について調査をおこなった。

(方法) 1992年6月大阪市内の公立中学校1・2・3年男女計439名について、身体計測、Bio-electrical Impedance法 (BI法) による体脂肪量の測定及び食生活習慣、生活活動時間についてのアンケート調査をおこなった。

(結果、考察) 中学生の体脂肪率は全体平均22.4%で学年間に差は見られなかった。各学年男女別でみると、男子は1年が22.1%と最も高いが女子では1年22.7%、2年24.5%、3年25.9%と学年が進むにつれて着実に体脂肪が増加していた。体脂肪30%以上の肥満者は全体では11.8%であるが、1年男子では19.4%と肥満者が最も多く見られるのに対し、1年女子は8.6%と最も少なかった。一方、全体的な食生活習慣では朝食の欠食率が全体で4.8%あり、欠食は女子に多くみられ、学年が進むに従い3食きっちりと食べている者の数が減少し、体型を意識しだす結果ではないかと思われる。また弧食も見られ、朝食では42.4%、夕食でも11.3%が「一人で食べる」と答えている。肥満と生活習慣の関連性は体脂肪30%以上の肥満者では朝食の欠食率が11.5%と高い事と、弧食している者の割合が高い傾向にある以外は食生活上の特色はなかったが、生活時間調査ではクラブ活動で運動をしている者がやせている者では66.7%であるのに対し肥満者では31.4%と少なく、運動クラブの活動をするか、しないかが肥満に大きく影響している事が伺われた。