

共立女子短大 黒澤美智子

目的 飽食時代に生まれ育った現代の小学生は、健康の面でしばしば校医や保健ふから食生活に問題があるのではないかと指摘される。そして食品の消費構造においては獣肉類が増加していることから魚食をすすめる傾向がある。例えば瀬戸内沿岸に生活している小学生の食生活においては地域柄、野菜食、魚食が多い。しかしそれが直接健康に結びついているか否かは明らかでない。そこで岡山市および(財)農生研センターによる地域資源活用に関するコンサルタント事業の一環として小学生およびその保護者の魚食に関する意識と各小学生の一日の摂取食品構成および献立内容について調査し、種々の検討を加えた。

方法 調査対象；岡山市教育委員会の協力の下に市街地域および瀬戸内沿岸地域の各1小学校の全児童とその保護者。児童416名(回収率98%)、保護者255名(同85%)である。調査時期；平成2年2月の給食のない土曜日。調査内容；家庭環境、成長状況、食事内容等。

結果 ほとんどの保護者は魚が子供の成長によい、と考えており約半数が魚を食べさせる努力をしている、という。実際、魚料理を一週間に3～4回以上作っている家庭が半数以上あった。小学生は刺身や寿司を最も好み、フライやバター焼きも好むが煮魚も好きだという。また朝の主食はご飯とパン類が半々で多く、昼はご飯、麺類 および 主食+主菜(カレーライスやチャーハンなど)が肩を並べている。夜は圧倒的にご飯が多い。ご飯+味噌汁の形態は決して少なくない。しかし汁もの以外からの水分の摂り方は特徴的である。低学年も高学年も朝から色々な飲み物を希望し、事実冬季でも食事中に 水やお茶類、牛乳、ジュース、乳酸菌飲料、コーヒー、紅茶、ココアなどを多く飲んでいることが判った。