

[目的]心身ともに発育のピークを迎える学童期の子どもたちの生活環境は大きく変わってきている。特に、学習塾通いや習い事などによる不規則な生活リズムは、食生活の乱れに影響を及ぼしていると思われる。そこで、子どもたちの身体状況、食生活状況、食物摂取状況を捉え、子どもを取り巻く環境との関連について問題点を指摘し、子どもと母親への食教育のあり方を提言したいと考えている。

[方法]東京都区内、八王子市、東村山市、横浜市、茨城県の小学校5年生689名(男児345名、女児344名)を対象に、1995年6月から7月にかけて生活状況調査と栄養摂取量調査を実施した。

[結果]1. 栄養摂取状況:平均栄養摂取量は、エネルギー1622kcal、たんぱく質57.6g、脂質52.6g、糖質210.0g、カルシウム530mg、鉄6.5mg、ビタミンA1782IU、ビタミンB₁0.93mg、ビタミンB₂1.13mg、ビタミンC59mgであった。ビタミン類を除いて対象年齢の栄養所要量を下回っている。2. 生活状況:学校の授業以外の時間の使い方をみると「テレビ 雑誌をみる」「室内のゲームをする」という児童が多いが、塾に通う児童も45.7%いた。塾に通う児童は「疲れぎみ」「体がだるい」という体の不調を訴えている。3. 食生活状況:朝食を欠食する児童が約10%おり、それらの者は朝食をいつも食べる者に比べて夜食を食べることが多い。また、夕食を家族そろって食べる児童は41.1%であり、家族で食べ物や健康についての話をするのが少ない傾向がみられる。食事に対する満足度をみると、「食事が楽しい」と答えた児童は、朝食では17.6%、給食では68.5%、夕食では50.5%である。食事が楽しい理由は「友達と話ができるから」「家族がそろうから」で、楽しくない理由は「一人で食べるから」「時間がないから」などがあげられており、味覚よりも食事をするときの環境や雰囲気が大きく関与しているものと思われる。