

小中学生自身による食物選択行動と食態度・ライフスタイルとの関連 —長寿村『桐原』地域と、都市化の進む『巖』地域との比較—

○酒井治子, 小竹佐知子, 堤マサエ (山梨県立女子短大)

【目的】急激な食環境による食生活の乱れが指摘される中で、子ども自身で食生活を自己管理する力を養うことが最も重要な課題である。そこで、本研究の目的は、山梨県北都留郡上野原町で食環境の異なる長寿村で有名な桐原、都市化のすすむ巖の比較により、小中学生の食物選択行動と、食態度、ライフスタイルの実態を明らかにすることである。

【方法】平成11年11月、桐原地域(84名)、巖地域(402名)の小学校5.6年生と中学校1~3年生計486名を対象に、質問紙調査を行った。

【結果及び考察】1)塾、おけいこの通塾率が巖で74.2%、桐原で52.9%と、全国標準68.4%と比較しても桐原では低かった。2)買い食いをする頻度は巖で59.1%、桐原で42.2%と、桐原地域で少なかった。買い食いをする食品の種類は桐原ではおやつが多く、通塾率の高い巖では軽食類が多かった。3)スケッチ法を用いた家庭での朝食・夕食の調査から、桐原では主食・主菜・副菜の揃った食事が多かった。4)桐原では伝統食に対する知識を持っている児童が多く、「お菓子などを食べ過ぎない」「油物やしょっぱい物を食べ過ぎない」ことを食事において重視し、「3食必ず食べる」ことに対するセルフエフィカシーが高かった。5)巖で午後11時以降の就寝が34.6%を占め、桐原の15.6%に比べて就寝時間が遅かった。不定愁訴については、巖で「横になって休みたい」と「イライラする」ことによくある児童が多かった。桐原では食教育を含めた道徳的推進事業が実施されており、その効果が伺えた。食環境の違いに加え、小中学生自身が食生活を自己管理する力を育む食教育が小中学生の食物選択行動、食態度、ライフスタイルに影響を及ぼす可能性が示された。