

— ノート —

幼児の生活習慣と食生活の実態に関する報告

平野直美 西川貴子

Report on Actual Conditions of Life-style and Diets of Children

Naomi HIRANO and Takako NISHIKAWA

要 旨

幼児の生活習慣と食生活の実態を把握するため、幼稚園の保護者を対象にアンケート調査を行った。その結果、生活習慣についての問題点は、約4割の子どもが1週間のうち1日から4日は午後10時以降に就寝していること、さらに、朝の目覚めが悪く、低体温や食欲がない子どもが見られたことである。咀嚼に関しても、かたいものを好まず、噛む力が弱い子どもが見られた。また幼児期でも、体調不良を示す子どもが見られた。食生活については、肉類の摂取が多く、魚類や大豆製品、野菜類の摂取が少ない状況であった。さらに、体調がよくいつも元気であるという項目のみを選んだG群と、多数の体調不良の項目を選んだN群の比較では、G群の方が、魚類や大豆製品、野菜類の摂取が良好であり、食品摂取と子どもの健康状態に関連性があることが示唆された。

キーワード：幼児の生活習慣 Conditions of life-style among children,
幼児の食生活 Conditions of diets among children,
食品摂取と子どもの健康状態との関連性 relationship between diets
and healthy conditions of children

はじめに

近年は、いつでもどこでも、何でも、好きなものを好きなだけ、食べられる食環境にあり、大変便利な時代である。そのため、家庭の食生活が変化し、外食をする機会が増えたり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどのおにぎりやサンドイッチ、お弁当、お惣菜ものを購入したり、加工食品を利用したりして、食事を済ませることが多くなっている。

この現状が大人だけでなく、子どもたちにも影響している。学習研究社「学研版〈小学生白書〉2002-2005年小学生まるごとデータ」の中で「子どもの好きな食べ物」を調査した結果を見ると、お寿司、ラーメン、トンカツ、スパゲッティ、ピザ、焼肉、ハンバーガー、カレーライスなどが上位に挙がっている¹⁾。これらは外食でよく食べる料理で、お寿司以外は肉を多く

使った料理、またレトルト食品など簡単に食べられる料理である。

また、テレビを見る時間やゲームをする時間が長く、外で遊ぶことが少ないために運動不足や体力低下がみられ、姿勢の悪い子どもも急増している。就寝時間が遅い、朝起きても朝ごはんが食べられない、かたいものを好まない、好き嫌が多いなど、様々な生活習慣上や健康上の問題点がクローズアップされ、食育への関心が高まっている。

そこで、幼児の食育の方法を探る目的で、幼稚園児の生活習慣や健康面、並びに食習慣の実態調査した結果、相互の関連性が認められたので報告する。

調査方法

神戸市内の市立A幼稚園の保護者43名を対象に、子どもたちの生活習慣および食生活に関わるアンケートを実施した。子どもの年齢は5歳～6歳である。

生活習慣や子どもの健康に関わるアンケートの質問項目は、就寝時間、目覚めたときの子どもの様子、食事での咀嚼の状態、子どもたちの健康面に関する体調についてである。

また、食生活調査は、調査前日の食事内容について、朝食・昼食・夕食ごとに、献立名を記入し、食品群別に摂取食品名に○印を付けるもので、食品群とは、穀類、いも類、魚介類、肉類、卵類、乳類、大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜、海藻類、果実類である。

さらに、子どもの体調の良否で2群に分け、食品群別の摂取状況を比較した。

結果および考察

1. 子どもたちの生活習慣と健康について

最近、社会環境の変化に伴い、子どもたちの生活習慣が乱れており、様々な健康面での問題が指摘されている。中でも幼児期の睡眠時間の確保は、健やかな発育発達のためにも重要であり、朝の目覚めなどにも影響を与える。

図1は子どもたちが1週間のうちで午後10時以降に就寝する日数を調べたものである。43名中の26名は午後10時までには就寝しているが、残りの17名（約4割）は一週間のうち1日から4日は午後10時以降に就寝する場合があると回答した。また、それ以外の2名は就寝時間がほ

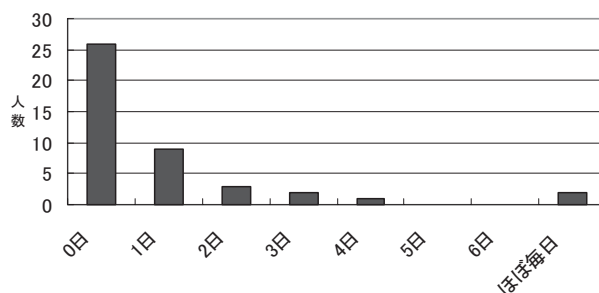


図1 1週間のうちPM10時以降に就寝する日数

ば毎日午後10時以降になると回答している。

ベネッセ教育研究開発センターが2005年、10月5日に発表した「第3回幼児の生活アンケート」では、1歳6ヶ月から6歳までの幼児を持つ首都圏の保護者約3千人への調査により、就寝時間が午後10時以降の幼児は28.5%と報告されている。

子どもたちの夜ふかしには様々な問題点が指摘されている^{2),3),4)}。睡眠時間の減少は朝のインスリン分泌の低下をもたらし、糖尿病や肥満、免疫低下に関連する可能性をもつ。また夜ふかしはメラトニン分泌低下も引き起こす。メラトニンは1～5歳の頃に最も多量に分泌されるホルモンであり、夜間に分泌され、子どもたちは夜間に「メラトニンシャワー」を浴びて成長する。メラトニンは夜でも明るい環境の下では分泌が抑制されるため、夜ふかしはメラトニン分泌量の低下を招くことになる。さらに、夜ふかしは慢性的時差ぼけの状態を引き起こし、セロトニン神経系を活性化することができなくなる。セロトニン神経は覚醒や平常心を司る神経であり、活性化されないと、キレる症状、うつ病、パニック障害、摂食障害など様々な問題が生じる可能性がある⁵⁾。またセロトニン神経は、朝の覚醒に加えて、姿勢を保つための抗重力筋の緊張を高めるはたらきも持つ。図2は、「朝、目覚めたときの子どもの様子（複数回答可）」を示したものであるが、「寝起きが悪い」や「朝はボーっとしていることが多い」というように朝の覚醒がうまくできない子どもが数人いるようである。また、「朝ごはんは食べない日がある」や「朝に食欲がない」子どももおり、就寝時間との関連性も考えられる。

子どもときの生活習慣が、将来の生活習慣の基本となることから、生物学的にも望ましい早寝早起きの習慣を身につけることが子どもの成長にも重要である。

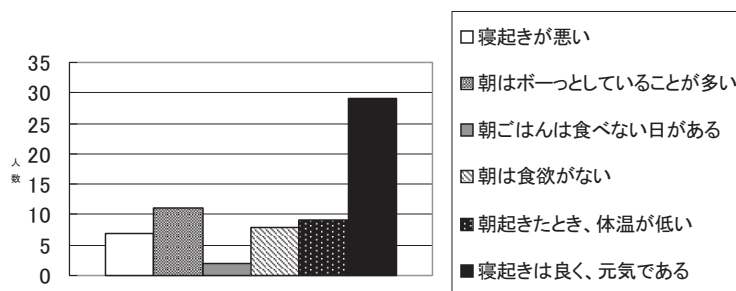


図2 朝、目覚めたときの子どもの様子（複数回答可）

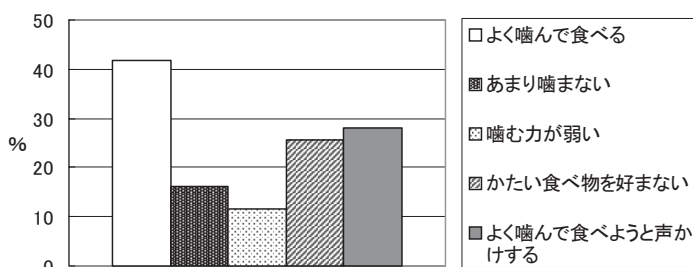


図3 食事のときの咀嚼について（複数回答可）

図3には、「食事のときの咀嚼について（複数回答可）」を示した。「かたい食べ物を好まない」は43名中11名であり、「あまり噛まない」は43名中7名、「噛む力が弱い」は43名中5名の回答があった。最近、食生活や食環境の変容から、小児の不正咬合、若年者顎関節症、咀嚼機能の低下、歯周疾患などが増加していることが報告されている⁶⁾。子どもたちを取り巻く食環境の変化によって甘味飲料、軟らかい食物、繊維質が少ない食物が急増し、噛まない子、飲み込めない子をつくってしまう。噛むことは唾液分泌を促し、免疫力を向上させ、疾病の予防や健康増進に役立つ。また、脳の血流量を増加させ、知的発達を促し、子どもの発達に大切な影響を及ぼす。乳幼児期は「噛むこと」を身に付ける感受性が高い時期（臨界期）なので、家庭や幼稚園では噛むトレーニングを行い幼児期に咀嚼の基礎をつくるのが重要である。

表1は子どもの体調に関するアンケート結果（複数回答可）である。「体調がよく、いつも元気」の項目のみを選んだのは43名中17名であり、残りの26名では、「食べ物の好き嫌いが激しい」が13名、「時々食欲がない」が6名など、食生活での問題がみられる。さらに少人数ではあるが、「姿勢が悪く背中がぐにゃぐにゃ」、「すぐにしゃがみこむ」、「歩くことを嫌がる」など子どもの体力の低下につながる項目も挙がっていた。20年前の1985年以降、子どもの体力低下が続いているとの報告が文部科学省から出されている。生活習慣において、積極的にからだを動かす習慣をつけることも重要な課題となっている。

2. 食事摂取状況について

子どもの発育・発達に欠かせないたんぱく質源食品としては、魚介類、肉類、卵類、乳類、大豆製品があるが、その摂取について、朝食・昼食・夕食の3食の中で1回以上摂取している割合を示したものが図4である。肉類の摂取が多く（95%）、魚介類（65%）と大豆製品（60%）の摂取は少なかった。肉類の摂取については、90%のうち約7割が2回以上摂取していた。近年の外食利用の増加に伴い、子どもの嗜好は、洋風化し、たんぱく質源食品が、「肉類」に偏る傾向がみられる。この調査においても肉嗜好の傾向が示され、そのため油の取り過ぎが問題になってくる。乳類の摂取については、1日1回以上取っている子どもは79%で、そのうち1日2回以上の子どもは、わずか20%であった。子どもの成長発育に欠かせない乳類は、幼児期においては1日牛乳200ml～400ml必要で、1日2回摂取が望ましいが、全く取ってい

表1 子どもの体調について

子どもの体調	人数（43人中）
体調がよく、いつも元気	36
時々、食欲がない	6
風邪をひきやすい	2
姿勢が悪く、背中がぐにゃぐにゃ	2
すぐに、しゃがみこむ	2
歩くことを嫌がる	5
下痢をしやすい	4
食べ物の好き嫌いが激しい	13
便秘になりやすい	3
すぐに、「疲れた」という	4
アレルギー疾患をもつ	7
喘息である	2

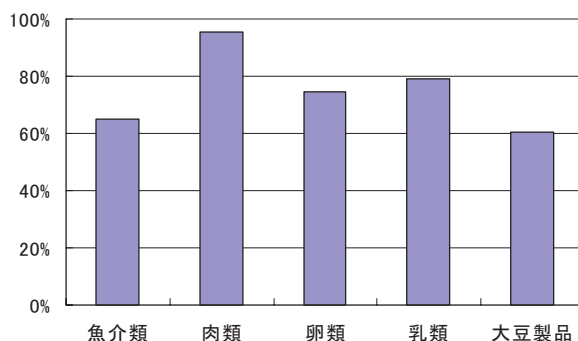


図4 たんぱく質源食品の摂取状況

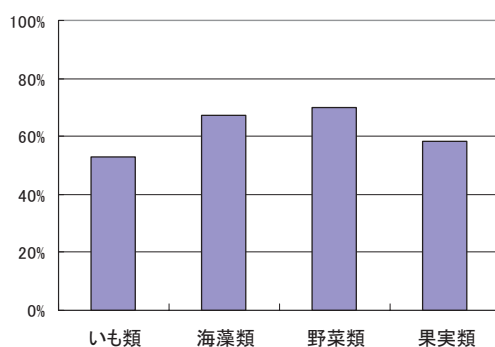


図5 ビタミンミネラル源食品の摂取状況

ないのが21%もあり、この状況では明らかにカルシウム不足が起こることが心配される。

また、図5はビタミン・ミネラル源の食品である、いも類、海藻類、野菜類、果実類について、朝食・昼食・夕食の3食の中で1回以上摂取している割合を示したものである。ただし野菜類については2回以上（緑黄色野菜かその他の野菜の一方または両方）摂取している割合である。これらビタミン・ミネラルの多い食品群の摂取は、全体的に低く60%前後であった。この時期の子どもにとって、野菜類のビタミン・ミネラルは不可欠な栄養素であるだけでなく、野菜類の摂取は、嗜好形成においても意義が大きい。食べ物の嗜好は、生まれつき決まっていたり、固定されているわけではなく、生まれてからその日まで、何をどれだけどのように食べて、どれだけ多くの味覚情報を脳に蓄積してきたかということを決まるといわれている⁷⁾。幼児期は、一生のうちで、一番このしくみが発達する時期であるため、いろいろな種類の味や調理法の記憶を蓄積させることが重要である。野菜嫌いにならないためには、野菜を毎日食べる習慣をつけることが重要である。

なお、穀類の摂取は3食とも100%で、今回の結果は良好であった。

3. 健康状態と食生活の関連性

表1の「子どもの健康面に関する体調について」の質問項目のうち、「体調がよくいつも元

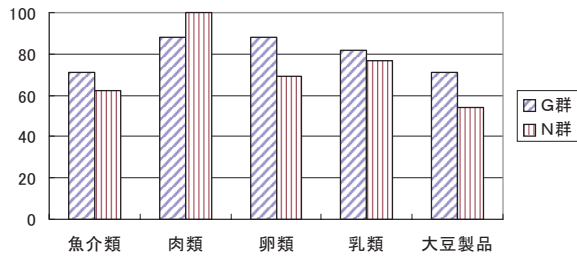


図6 たんぱく質源食品の摂取状況の比較

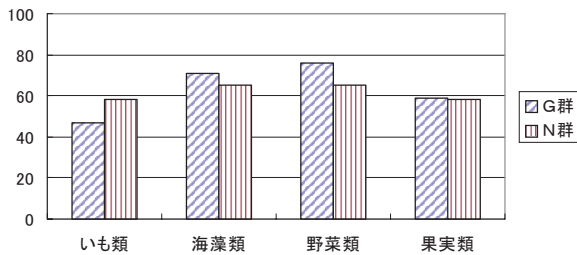


図7 ビタミン・ミネラル源食品の摂取状況の比較

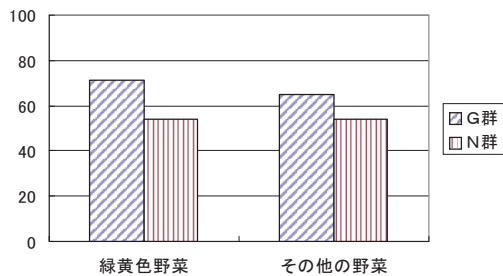


図8 野菜を1日2回以上とった割合の比較

気である」のみを選んだ17名をG群，多数の体調不良の項目を選んだ26名をN群とし，両群間でどのような食事摂取の違いが見られるのかを比較し，その結果を図6，図7，図8に示した。図6は，たんぱく質源食品の摂取状況を比較したものであるが，G群に比べて，N群は，魚介類と大豆製品の摂取が低く，肉類を多く取っていた。図8のビタミン・ミネラル源食品については，G群に比べて，N群において，野菜類と海藻類の摂取が低い状況が見られた。さらに野菜類の中で緑黄色野菜とその他の野菜に分けて比較した図8では，G群の方が両方とも良好な摂取状況であることが分かる。

以上の結果より，体調がよいG群の方が，魚介類や大豆製品，野菜類の摂取が良好であり，食品摂取と子どもの健康状態に関連性があることが認められた。

おわりに

今回の調査において，食品摂取と子どもの健康状態に関連性があることが示され，幼児期の

食生活と生活習慣が、子どもたちの心身の健全な発育・発達に影響することが示唆された。

幼児期は、望ましい食習慣を身につける大切な時期である。この時期は、肉類に偏らず、魚介類や大豆製品、野菜類など、バランスのとれた食品摂取を心がけ、早寝早起きなどの規則正しい生活習慣を身につけることが重要である。

今回の調査を通して、今後、子どもたちの食生活や健康を支える保護者への食育や健康教育を積極的に行う必要性が感じられた。

参考文献

- 1) 日本子ども資料年鑑2004, 日本子ども家庭総合研究所, KTC 中央出版, 2004
- 2) 「子どもがかわる生活習慣づくり」, 児童心理・臨時増刊・第58巻12号, 金子書房, 2004
- 3) 神山 潤, 「眠りを奪われた子どもたち」, 岩波ブックレット No.621, 2004
- 4) 神山 潤, 「睡眠の生理と臨床」, 診断と治療社, 2003
- 5) 有田 秀穂, セロトニン欠乏脳, 日本放送出版協会, 2004
- 6) 井上 直彦 「そしゃく器官の発達と歯科保健」, 口腔保健協会
- 7) 小川 雄二 「嗜好の発達」 食べもの文化 No.351, 2005