

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研 究 テーマ	児童の朝食内容と健康・食生活状態および生活習慣との関連				
研究組織	代 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	桑野 稔子
	研究分担者	所属・職名	東洋大学・教授	氏名	井上 広子
		所属・職名		氏名	
		所属・職名		氏名	
	発 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	桑野 稔子

講演題目
児童の朝食内容と健康・食生活状態および生活習慣との関連
研究の目的、成果及び今後の展望
【目的】 朝食の摂取は、児童の健康状態や食生活に関連があると報告がある。また、菓子パンのみの朝食は健康意識やストレスに関連があるという報告もされている。一方で、児童の朝食内容と児童の健康状態や食生活、生活習慣との関連の報告は少ない。そこで、本研究では、児童の朝食の内容別の健康状態や、食生活、生活習慣との関連を明らかにし、栄養教育のエビデンスとして活用することを目的とする。 【方法】 本研究倫理審査委員会の承認後、S 県内小学校 5 年生の児童とその保護者を対象とした調査を行った。アンケートにより、児童の食事内容 (BDHQ15y)、身体状況、食生活、生活習慣を調査した。児童、保護者各 551 人にアンケートを配布し、朝食に関する質問に全て回答した児童、保護者各 353 名を解析対象とした。児童の朝食内容分類 5 群と健康状態や食生活、生活習慣との関連について解析を行った。統計処理は SPSS 27.0 J for Windows にて行い、有意水準は 5%未満とした。 【結果・今後の展望】 児童の朝食内容は、「主食・主菜・副菜群」が最も多く 40.8%、「主食・主菜、主食・副菜、主菜・副菜群」が 34.8%、「主食のみ、主菜のみ、副菜のみ群」が 19.0%、「菓子パン群」が 5.1%、「朝食なし群」が 0.3%であった。「菓子パン群」は男子が 33.3%で女子が 66.7%であり、女子が多かった。児童の健康状態との関連については、朝食で主食・主菜・副菜が揃っている児童は「食欲がない」と感じない、「毎日規則正しい時間に排便がある」、支援の必要性が低い者が有意に多かった。特に菓子パンのみの朝食を食べている児童では、「毎日排便がない」者が有意に多かった。児童の食生活状態との関連については、朝食で主食・主菜・副菜が揃っている児童は、「食事内容に気を付けている」、「大切だと感じている」者が有意に多かった。菓子パンのみを食べている児童は、「栄養バランスを考えて食べている」、「朝食を大切であると思う」者が少なく、その保護者も「栄養バランスを整えるように気を付けている」者が有意に少なかった。児童の生活習慣との関連については、主食・主菜・副菜が揃っている児童は、起床・就寝時刻が早い者が有意に多かった。 本結果より、児童と保護者に対し、主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い朝食を摂取することの大切さの教育を行い、児童の朝食内容の向上へ行動変容ができる食育の取り組みが求められる。