

子どもたちの食をめぐる近年の状況

19-1236 平山さつき

まず始めに、子どもたちをめぐる近年の食の状況についてなぜ私がこの問題について取り組もうと思ったのか、近年、国民の「食」をめぐる状況が変化し、その影響が顕在化している。この問題はマスコミでもよく報道されているのを耳にすることが多い。例えば、「食」に関係して、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の安全、食の海外への依存、伝統的食文化の危機、等の問題が生じている。何か食べたいと思えばコンビニやファーストフード店、何でも食べたいものがあふれている飽食の時代ともいえるだろう。

私は愛知県へ引っ越してきてコンビニや立ち並ぶファーストフード店を見て、一番驚いた。これだけ食の便利さが身のまわりにあるなら、現代の食をめぐる近年の状況は急速に変化していくはずだと思う。私が住んでいた島はファーストフード店もなければコンビニは近くになく、海へ行ったり、山へ行ったりなどスーパーで買出しに行くこともあるが、自然の食材をよく口にしていたように思う。だからこそこの今の状況について心配になると同時にこの問題について取り組もうと思ったのだと思う。

今日に至るまで、我が国の社会経済構造等が大きく変化していく中であって、国民のライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、これに伴い食生活やこれを取り巻く環境が変わってきた。また、このような環境の中では、食に対する意識、食への感謝の念や理解が薄れ、毎日の「食」の大切さに対する意識が希薄になってしまうのも無理はないだろう。

生活のリズムとしての規則正しい食事、栄養面でのバランスのとれた食事、安全面へ配慮した食事、食べ残しや食品の廃棄という状況を改善することへ配慮した食事、あるいは家族が食卓を囲んだ楽しい食事、等の望ましい姿の「健全な食生活」が失われつつある。このような問題を私たちが真剣に受け止め、保育者になろうとしている私たちが子どもたちのために「食」について伝えていかなければならないと思う。そして私は食育ができる保育士になりたいのでこの問題に取り組もうと思う。

子どもたちの食をめぐる状況の問題に取り組むにあたって、このような変化があげられる。現代では、白米よりもさらに消化のいい、パン・うどん・ラーメンなどが日常的となり、血糖値の上昇下降が繰り返されている。戦後の生活の洋風化に伴って、日本の食生活は大きく変化してきた。米の消費が徐々に低下する一方で、肉類や乳製品などの動物性たんぱく質を多く摂るようになったのが最大の変化だろう。現在、日本人のたんぱく源は、肉類と牛乳・乳製品を合わせた動物性たんぱく質が第一となり、それに続いて魚介類、そして米、穀物などと続くという状態になっている。ジュースやお菓子などの砂糖類の摂取がこのような状態に拍車をかけ、インスリンの分泌が頻繁に行われることによる、慢性的な低血糖状態が深刻化している。

また核家族化の進行、共働き家庭の一般化などによって、食生活の乱れ(例えば朝食の

欠食、個食、孤食、野菜の摂取不足、脂質の過剰摂取)が増加し、生活習慣(例えば肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症)が増加している。食の外部化などにより、食料の生産や加工などの場面に触れる機会が少なくなり、食の大切さに対する意識が薄れる一方、食の安全・安心に対する関心が高まっているのも現状である。

このような問題に対し、今さまざまなことが取り組まれている。その中でも「食育」というのは今大変注目されている。平成17年6月に「食育基本法」が制定され、18年3月には、国の「食育推進基本計画」を策定された。これは国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的としている。現代の「食」を取り巻く状況を踏まえ、まず食育について考えてみたいと思う。

改めて食育とは、食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組みを指す。

「食育基本法」では次のように説明されている。

- (1) 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- (2) 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。

次に、食育の大切さについて述べたいと思う。食は、私たちが生きる上で不可欠であり、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくために重要である。「体の中の仕組みを育てること」、「心と人間性を育てること」と、「食の知識や、食べるために必要な技術や食べ物を選別する能力を育てること」とも言われている。人間の体はその人が食べたものから成り立っています、とくに、子供に対しては、どんな体を培っていくのかは食べ物によって、大きく違って来る。つまり、「自分の健康は自分から守る、食育が最高な予防学」であるからこそ食育というのが大切なのではないだろうか。

食育について述べてきたが、この食育基本法がつくられた背景として国民の「食」を取り巻く問題点を箇条書きにしてまとめてみた。

- 1) 「食」を大切にすの心の欠如
- 2) 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- 3) 肥満や生活習慣病(糖尿病など)の増加
- 4) 過度の痩身志向
- 5) 「食」の安全性上の問題の発生
- 6) 「食」の海外への依存
- 7) 伝統ある食文化の喪失

これらは食育基本法がつくられた背景としてあげられるが、挙げた問題範囲を全て解決できるわけではない。そのため私が上記で述べたものの中でも大切だ

と思うことについてこれから重点をおいて問題解決に取り組んでいきたいと思う。私がこれらの中で重点をおきたいのは、

#### 1) 「食」を大切にすゝ心の欠如

である。なぜこのことについて重点をおきたいかというと今まで述べてきた中にもあったが、食が今当たり前にあふれすぎているため、保育士になるにあたって子どもたちの食をめぐる環境にとつても心配だからである。食をすることは生きるためには必要だということは誰でもわかるだろう。1日3食というのも基本スタイルとうことも知っているだろう。だが子どもたちの「食」に関しても、朝食などの食事の欠食などの「食」について大きな変化が今大変多く指摘されている。食事を朝、昼、夜とつるということにも一つ一つ意味があるのだ。だから私は朝食を抜く子どもたちの問題を取り上げる中で、「食」を大切にすゝ心の欠如の問題を解決できるようにこれから述べていきたいと思う。

まずは朝食の大切さについて、述べていきたいと思う。

新生活が始まるにあたり、新しい環境にとび込む人や「新学期からは勉強を頑張るぞ！」と意気込んでいる人も多いはず。頭がボーッとしていていつも眠そうな顔では、せつかくの意気込みも空回りしてしまう。では、好スタートするにはどうしたらよいのでしょうか？朝食は決まった時間に、きちんと食ふること。朝食をきちんと食ふことは、次のような効果がある。

##### 1. 生活のリズムを整える。

「体内時計」のこと。この体内時計は、その日の気分や体調など、いろいろなことを調節している。

生体リズムの調節に引き金的な役割を果たしているのが、朝食。ヒトは昼間活動をして、夜に眠ることで1日の疲れを癒す。血圧や体温は、1日の中で睡眠中に1番低くなるといわれている。そして、いつも起きるくらいの時間になると体温や血圧は少しずつ高くなってきて、活動のための準備を始める。からだを始動するのにまず朝日を浴び、きちんと朝食を食べると、準備万全で生き生きと活動するのによりふさわしいコンディションを整える働きがある。

##### 2. 思考力・判断力を高める。

昨年末、文部科学省から小学5年生から中学3年生までの学力調査と朝食との関係が発表された。毎日朝食を食べている子の平均点は1番高く、朝食を全く食べない子と61点も差があるという結果が出された。

なぜ、このような違いが出てくるのだろうか？

脳が活発に働くには、糖質（とうしつ）のグルコースがエネルギー源となる。（ちなみに、脳はグルコース以外をエネルギーとして利用できません。）このグルコースはいくつかつながつてグリコーゲンとなり、肝臓（かんぞう）に蓄えられているのだ。

しかし、このグリコーゲンを肝臓に貯めておくには限界があり、せつかく夕食で補給し

たグリコーゲンも睡眠中にほとんど使い切ってしまうといわれている。朝食を食べると、脳の働きに大切なエネルギーが、効率よく補給できるのだ。ゆとりと思いやりのある人は必ず朝食をとっている。

### 3. 大切な栄養源

一回量にたくさん食べられない。保育園の子どもたちには成長に必要な栄養素が2回の食事とおやつでは不足してしまうためである。

果たして現代の子どもたちはどのくらいの割合で朝食を摂取しているのか、愛知県が調べた結果がこれである。

県教育委員会では、食育推進の一環として、児童生徒の朝食喫食率の向上に取り組んでおりますが、昨年引き続き、食生活の状況を把握するために、県内の小学校5年生、中学校2年生を対象に「朝食等実態調査」を行いました。

## 1 調査結果概要

### (1) 児童生徒の朝食摂取状況について

#### 【毎日朝食を食べるか】

	小学校	中学校
必ず毎日食べる	89.2% (H19 88.6%)	86.8% (H19 85.1%)
1週間に2～3日食べないことがある	7.9% (H19 8.4%)	9.3% (H19 10.3%)
1週間に4～5日食べないことがある	1.4% (H19 1.4%)	1.6% (H19 1.7%)
ほとんど食べない	1.4% (H19 1.6%)	2.4% (H19 2.9%)

#### 【朝食を食べない主な理由】

	小学校	中学校

食欲がない	40.8% (H19 39.4%)	32.5% (H19 31.6%)
食べる時間がない	39.7% (H19 44.9%)	50.7% (H19 52.5%)

【朝食を食べない主な理由】

	小学校	中学校
食欲がない	40.8% (H19 39.4%)	32.5% (H19 31.6%)
食べる時間がない	39.7% (H19 44.9%)	50.7% (H19 52.5%)

【朝食で食べているもの】

	小学校	中学校
主食とおかずと飲み物	19.9% (H19 21.3%)	19.2% (H19 18.8%)
主食とおかずとみそ汁(汁物)	20.6% (H19 20.0%)	17.2% (H19 18.1%)
単品(主食だけまたは飲み物だけ)	19.6% (H19 17.0%)	18.4% (H19 18.0%)
(再掲)バランスの取れた朝食の組合 (主食とおかずと飲み物・みそ汁)	40.5% (H19 41.3%)	36.4% (H19 36.9%)

(2)児童生徒の孤食状況について

	小学校	中学校
朝食を1人で食べる(家に誰もいない)	2.3% (H19 2.3%)	5.6% (H19 5.4%)
夕食を1人で食べる(家に誰もいない)	0.6% (H19 0.7%)	1.7% (H19 2.0%)

## 2 結果の考察

○ 朝食を「必ず毎日食べる」と答えた小学生は平成19年度調査では88.6%であったが、今回の調査では89.2%と0.6ポイント高くなっている。また、中学生も平成19年度調査では85.1%であったが、今回の調査では86.8%と1.7ポイント高くなっている。

○ 朝食を食べない理由は、平成19年度調査では「食欲がない」と「食べる時間がない」と答えた小学生が84.3%、中学生が84.1%であったが、今回の調査でも小学生が80.5%、中学生が83.2%と圧倒的に多い。

○ バランスのとれた望ましい朝食（「主食とおかずと飲み物」や「主食とおかずとみそ汁」の組み合わせ）を摂取している割合は、平成19年度調査では小学生が41.3%、中学生が36.9%であり、今回の調査でも小学生が40.5%、中学生が36.4%とまだまだ低い。

○ 平成19年度調査と同様、小・中学校とも夕食より朝食の方が孤食の割合が高い。  
(参考：平成20年度「児童生徒の朝食等実態調査」について)

## 1 調査対象

県内市町立小・中学校の小学校5年生、中学校2年生全員

	学校数	調査実施数(人)
小学校	191	8,700
中学校	92	7,817
総数	283	16,517

朝食を抜く子どもたちのために、朝食をおいしく食べるための工夫を紹介したいと思う。

1. 10分早起きしてみよう。

今までよりも10分も早起きすることは大変だが、でも10分早起きするだけで1日が大きく変わるのだ。その10分を朝食に使ってみてほしい。集中力や持続力が増し仕事の効率がアップする。

2. 夕食、夜食の食べすぎに注意しよう。

夕食の食べすぎや、遅い時間の夜食は朝の食欲に大きく影響してくる。朝食のためにできるだけ気を配ってほしい。

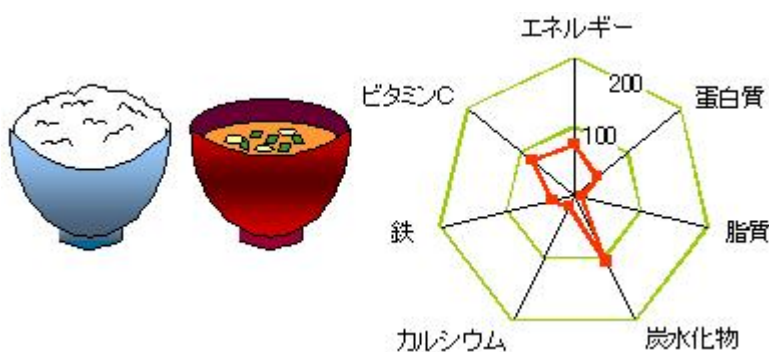
朝食摂取の実態について今まで述べてきたが、果たして朝食を食べないとどうなってしまうのだろうか。

- ・疲れやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・遊びや勉強に熱中できない
- ・コレステロール値があがる
- ・お腹がすいてイライラする
- ・落ち着きがなくケガをしやすくなる などのことがあげられる。このようなことから朝食がいかに大切であるかもわかるだろう。朝食今日はいいやという軽い気持ちが大切な1日をどう過ごせるかきまってくるひとつの要素といえるのではないだろうか。

次に手軽に理想のメニューを紹介したいと思う。

### 和食編>

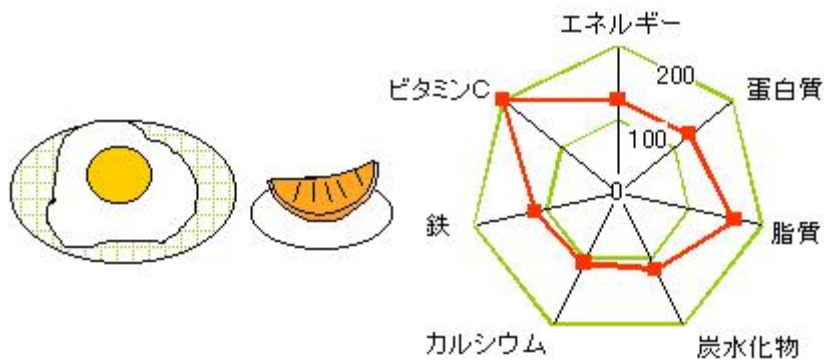
一般的な「ご飯に味噌汁」という定番メニューです。



炭水化物だけは合格ですが、  
気分をスッキリさせて頭の働きをよくするタンパク

質は摂れませんが、これでは不合格で、免疫力（めんえきりょく）も低下します。

ここで、ちょっと卵と果物を加えてみましょう！



タンパク質や鉄分がグーンとアップしました。

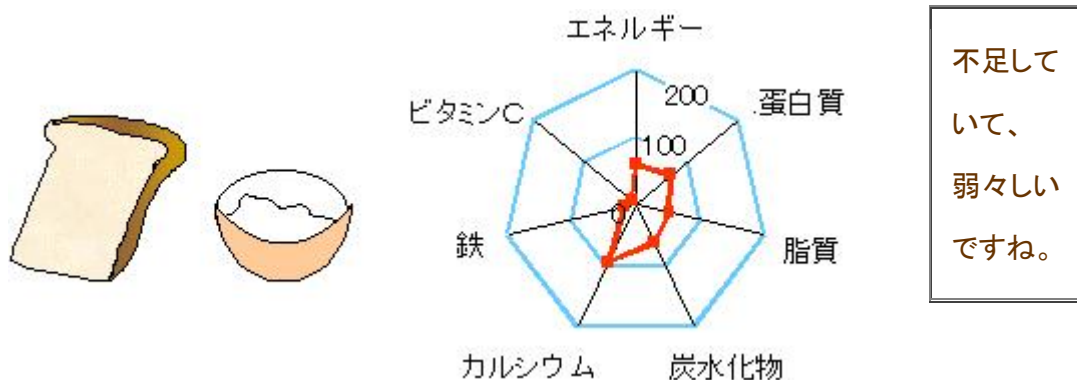
たったこれだけで、こんなに栄養バランスが良くなるのです！もちろん健康にもよいです！では次に、洋食編に移りましょう！！

### <洋食編>

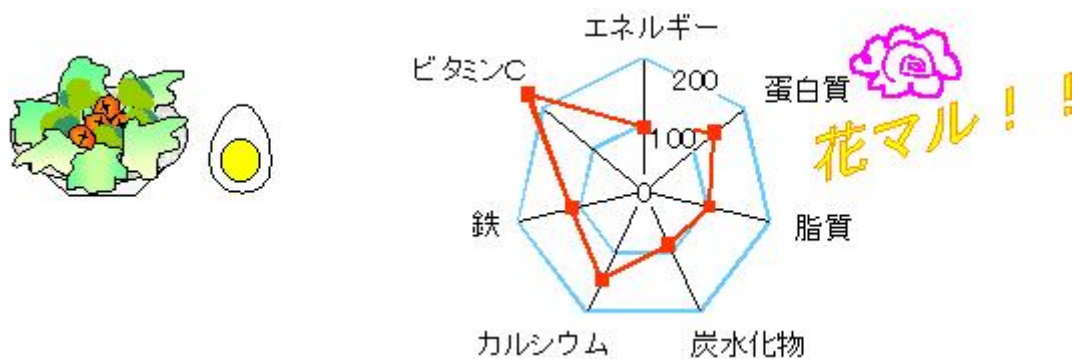
食パンにヨーグルトを食べたときはこんなバランスですが・・・。

ビタミンCと鉄分がかなり





卵1個と、野菜を少し食べるだけでこんなに栄養が改善されるのです！



### 朝食の大切さ 今月特集の引用

次に食育を子どもと親に伝えるために、親子料理教室を開くための指導案を作成してみた。

#### ～親子料理教室～

ねらい：親子で一緒に調理実習をすることを通して、朝食の役割や望ましい朝食の献立のたて方についての知識を深めると同時にバランスのよい朝食をとることの大切さについて意識を高める必要がある。

期待される変容：朝食の大切さについての保護者の意識が高まる。

朝食欠食をなくす。

栄養バランスを意識した朝食が取れるようになる。

目標値：朝食欠食0 バランスよい朝食 たんぱく質・ビタミン70%摂取

内容・方法：元気だよりや学年だよりなどを通して、昨年度の取り組みを紹介したり、子どもたちの現状を伝えたりしてできるだけ多くの保護者の参加を呼びかける。

地区食生活改善推進委員さんや保護者の協力をいただき、実施

簡単にできる野菜を取り入れた朝食献立、前日の残り物を使った朝食簡単メニューの調理実習  
調理実習だけでなく、講話、朝食ゲーム等も取り入れ、子どもたちにも朝食の大切さが意識できるよう工夫する。

このような取り組みをすることによって朝食の大切さについて考えるきっかけになってくれたらと思う。きっと口だけで食の大切さについて伝えていくことよりも実体験を通してのこのほうが印象にも残り、何か伝わるのではないかと思う。

朝食を食べないと頭が働かないとか、体がだるいとか、確かにそれは事実なのかも知れない。しかし、“だから朝食が大切”というのはあまりに短絡的ではないだろうか。むしろ、朝起きた時に、それほど消耗しているということ自体が問題なのであり、その原因を追求することこそが大切なのだ。マスコミや学者のいい加減なキャンペーンを、鵜呑みにして振り回されてはいけない。まずは何が事実なのかをつきとめ、その上で、手軽で便利で甘くて美味しい、そんな毎日の食生活そのものを見直さなければ、身体は蝕まれていくばかりだろう。

朝食によって得られる効用は、『朝食で得られる糖分』というよりは、『朝食を食べられるだけの時間のゆとりを持った』という意識の方が体に良い作用を及ぼしている。朝食をとるということは、家を出るまでに十分に早く起きなければならない。時間に余裕を持って、食事をしていると眠っていた脳も目覚める気がするし、その日一日の計画をゆっくり考えたり、天気がいいなあと感じれたり！”食べる”ということだけでなく、“食べる”にもいい事があるように思う。

食事は健康の源。そして食という字は人を良くする。楽しい食事  
で心も体も健康に！！

人間は生きていくために生涯に植物、動物を殺し、魚を何千匹、  
牛や豚を丸ごとでいうと何頭食べてきたのかわからないのである。

自分が生きるためにどれほどの支えがあるのかを感じ、感謝の気持ちを大切に！！