

2009年度  
総合演習レポート

3G19-1239  
宮崎 郁未

「子どもの食生活 —現代の食が子どもに与える影響—」

## 序章

### 第一章 子どもの食生活の現状

- (1) 食卓が貧しくなっている
- (2) 孤食
- (3) 欠食
- (4) 偏食の増加

### 第二章 現代の食が子どもの体に与える影響

- (1) 孤食や欠食が与える影響
- (2) キレる子ども
- (3) 増える小児生活習慣病
- (2) 肥満

### 第三章 現代の食が子どもの育ちに与える影響

- (1) 人間関係能力の低下
- (2) 社会の変化が家庭・子どもに影響

### 第四章 望ましい食生活のあり方

- (1) 健康な体を作る食生活
- (2) 人間関係能力を育てる食卓
- (3) 食卓におけるしつけのありかた
- (4) かけがえのない「愛情」と「信頼関係」を育む食卓

## 終章

## 序章

食事は子どもの基本的な生活習慣の一つでもあり、家族のコミュニケーションの場としてもとても大切なものである。しかし今日子どもの食生活の乱れが騒がれるようになり、問題視されている。体も心も大きな成長を遂げる幼児期や学童期の子ども達に現代の食生活がどのように関わっているのか、また、その背景にはどのような原因があるのかなど、子どもの将来に大きく関わる「食」について改めて考えていきたいと思う。

## 第一章 子どもの食生活の現状

### (1) 貧しい食卓

今日の家族の食卓は、食べるものは豊富にあるのに貧しい食卓が広がっている。その中には、「一人ぼっちで食べる食卓」「せかさされ、追い立てられる食卓」「小言や愚痴の多い食卓」「干渉や支配される食卓」「命令や強要の食卓」「テレビばかりで会話のない食卓」など、どれも心が満たない食卓ばかりである。家族のみんなが賑やかに会話を弾ませる家庭の中にはあるが、事実その数は年々減ってきている。

### (2) 孤食

子ども達がひとりで、または子ども達だけで食事をとることを「孤食」という。ここ数年来、食事を一人でまた、きょうだいだけでとる子どもが増えている。中でも孤食は朝食に多く見られ、その割合は年々増加傾向にある。今や、4分の1の家庭の朝食は孤食というのが実情である。

J A全農の実施した「子どもと食べ物アンケート調査」から、以下のような結果が出ている。このアンケートは、2000年5月に小学3年生～6年生479名を対象に行われたものである。また、この調査は、政府が発表した「食生活指針」に基づき設計された。

この資料によると「朝・夜ごはんは、だれと食べるか?」という問いに対して、「家族みんなと一緒に」が50%、次いで「お母さんと」13.2%、「お父さんと」2.1%「子どもだけ」19%、「1人で」9.6%であった。「1人で食べる」、「子どもだけで食べる」と答えた子を合計すると28.6%の子どもが孤食をしていることが分かった。

また、家族一緒に食事をとる子供は「食事を楽しみにしている」割合が高いのに対し、1人で食事をとる子どもは「楽しみにしていない」と答える割合が高くなっている。この結果から日頃の食環境が子どもの食への興味・楽しみ方の差として明確に表れている事がわかった。

孤食の形態は、子供が1人で食べる食事や子供だけで食事をとることなども孤食と呼びさらに、家族で、一緒に食べ始めて、先に食べ終わってしまった大人が、食事以外のことを始め、子供だけが残って食事をすることも孤食と呼べる。同じ室内であったとしても、ずっと食卓にいるのといないのとでは、やはり違うのだ。そして、食事内容が1人だけ違うことも孤食と言われることがある。同じ食事を食べているのではなく、1人1人が別の食事をする。食堂などでは、それは当たり前かもしれませんが、家族なのに、自宅にいるのに、同じ食事をしないということは、やはり孤食といえるのかもしれない。最近では、食事を自室に持ち込んで食べる子供も増えている。TVを見たい。パソコンをしたい。勉強をしている。など、理由はさまざまですが、同じ時間に家族が揃って食事をするのできるのならば、食卓で食事をさせるといことも大切ではないのか?でも、実際は、父親不在で食事をする家族も多い。帰宅する時間まで待っているわけにはいかず、先に食べてしまう。結果、父親が孤食になる。家族である3人に1人は、孤食になっているのが現状なのだ。

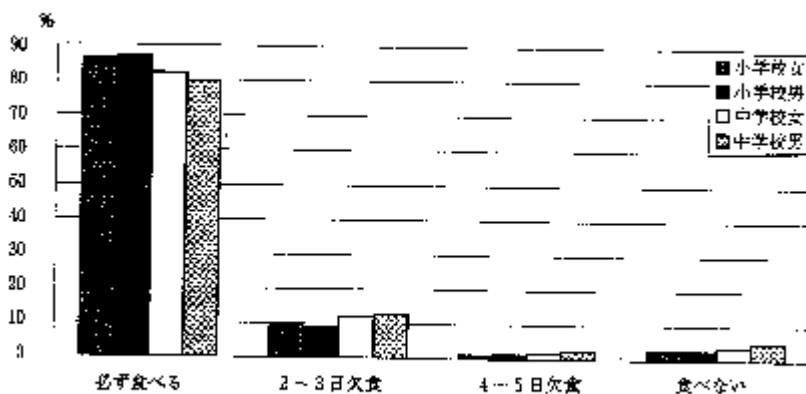
孤食が増える背景としていくつかの要因が考えられる。その要因は、核家族が増えたこと、共働きの家庭が増えたこと、父親は仕事が忙しく遅く帰ってきて朝は早いという状況の家庭が増えたことなどである。社会全体が忙しく、食事にゆとりを持っていないという家庭が孤食の子どもを増やしていると考えられる。

### (3) 欠食

朝食を抜く子供が増えているというのも、今の子ども達の食生活の現状である。欠食の理由としては、「朝食を食べる時間がない」「食欲がない」という者が多い。しかし、発育盛りの子どもにとって欠食は健康上、問題となることはいままでのない。朝食の欠食率と共に、体調不良を起こす子どもが増えているということも事実である。また、朝食を抜くことで、集中力に欠けたり、体力が持続しなかったりと日中活動にも大きく影響してくるといえる。下記のグラフによると、児童の欠食状態がいかにひどいものかよく理解できると

あろう。

○ 児童・生徒の朝食の欠食状態



資料：日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成7年度)

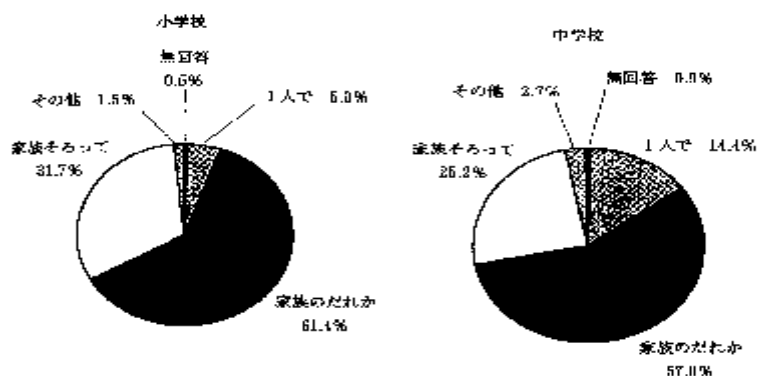
○ 朝食欠食率の年次推移

年齢	(男)			(女)		
	1977	1987	1997	1977	1987	1997
20-29歳	20.1%	25.6	32.9	14.3%	14.3	15.9
30-39歳	9.2	14.4	20.5	5.8	6.6	8.8
40-49歳	6.5	10.1	11.4	6.5	6.8	6.7
50-59歳	4.5	5.9	6.2	4.7	5.2	4.5
60-69歳	4.4	3.6	2.8	4.4	3.4	1.7
70歳以上	2.6	2.6	2.3	1.9	3.1	1.7

資料：厚生省「国民栄養調査」

孤食の状況をみると、朝食を子どもが1人で食べている割合は、小学校で5.0%、中学校で14.4%となっている。

○ 児童・生徒の朝食の欠食状態(朝食を一緒にとる相手)



資料：日本体育・学校健康センター「児童生徒の食生活等実態調査」(平成7年度)

#### (4) 偏食の増加

偏食とは、特定のものだけを好むために栄養が不足し、健康を害する状態、または、食べ物への好き嫌いの感情が強く、食事内容がアンバランスになり発育や発達が悪くなる場合を言う。

偏食傾向が強くなる時期は、離乳期と2～4歳頃といわれその理由としては、離乳食を与える際の親の強制・発育段階に適した離乳食を与えない・2～4歳頃に見られる反抗期や、自我意識の確立などがあげられる。

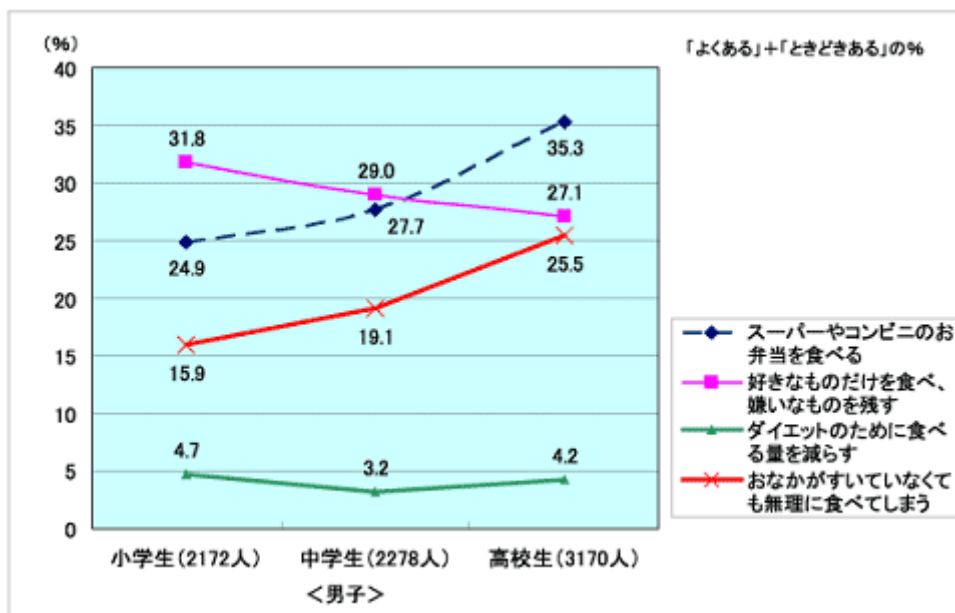
偏食の原因としては次の3つの要因があげられる。

- ① 心理的要因
- ② 身体的要因
- ③ 環境的要因

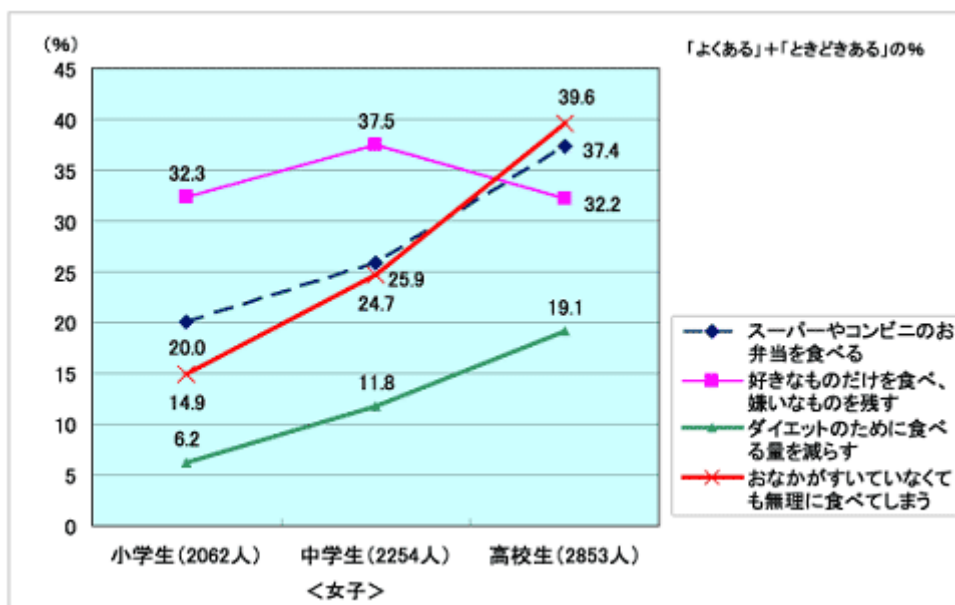
この中でも最も重要なものは環境的要因、即ち家族の食習慣、不規則な生活リズムなどである。偏食の原因は、子ども自身の問題より家庭環境や養育態度が関与するのである。

これは小学生から高校生までの偏食グラフである。

(図1)



男子をみると【図1 毎日の食事の様子について<男子>】、「好きなものだけを食べ、嫌いなものを残す」の割合が全学校段階を通じて3割程度と、他の項目よりも高めです（「よくある」と「ときどきある」の合計。小学生31.8%、中学生29.0%、高校生27.1%。以降同）。また、中学生、高校生になると、「スーパーやコンビニのお弁当を食べる」「おなかがすいていなくても無理に食べてしまう」割合が増えている。とくに「スーパーやコンビニのお弁当を食べる」高校生が35.3%と3人に1人以上いる点は注目される。



出典:『第1回子ども生活実態基本調査報告書』(2005年)Benesse 教育研究開発センター

女子の場合はどうでしょうか【図2 毎日の食事の様子について<女子>】。男子と同じく、「スーパーやコンビニのお弁当を食べる」「おなかがすいていなくても無理に食べてしまう」割合が、学校段階があがるにつれて増加している。たとえば、「おなかがすいていなくても無理に食べてしまう」小学生は14.9%で、中学生は24.7%、高校生になると39.6%に増加します。また、男子とは異なり、「ダイエットのために食べる量を減らしています(小学生6.2%→中学生11.8%→高校生19.1%)」。

このグラフから、高校生女子の5人に2人(39.6%)はおなかのすき具合と関係なく食事をとることがあり、5人に1人(19.1%)はダイエットのために食べる量を制限し、3人に1人(32.2%)は好きなものだけ食べる偏食の傾向がある、ということになる。多忙な学生生活や、食べることへの興味の高まり、ストレスなどさまざまな背景があると思われませんが、食生活が乱れることで、日々の学習行動や生活全般に良くない影響を与えることが懸念される。

## 第二章 現代の食が子どもの体に与える影響

ここでは、第一章で述べた食生活の現状が子どもの「体」に与える影響について述べていくことにする。

### (1) 孤食や欠食が与える影響

一人や子どもだけで食事をすることによって、食事のメニューや栄養面においても偏りが出てくる。また孤食に加えて食事を抜くことも体の不調の大きな原因となっているのである。体調不良の症状として多いものに・だるくなりやすい・夜よく眠れない・頭が痛くなりやすい・風邪を引きやすい、などがあげられる。

さらに、成長した時に「会食不能症」になる可能性がある。会食不能症とは、家族や一人、他人の中でも食事、外食ができるのに、同じ学校や職場の人や恋人など、ある程度知っている人との食事ができないという食行動異常のことで、対人恐怖症の一種。そのような状態になる前に、孤食ではなくするように心がけていくのが大切。

### (2) キレル子ども

乱れた食生活は、子どもの精神面にも大きな影響を与える。その結果、近頃「キレル子ども」が増えているということが問題となっている。「キレル」として朝食抜きや孤食などの「食生活の乱れ」が大きく関係しているようである。乱れた食生活は、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素の不足を招き、精神面にも作用するといわれる。ビタミンB群の不足は不安になったり、協調性がなくなったり、集中力が低下したり、カルシウムの不足はイライラを招いたりする。

「キレル子ども」の食事には次のようなものが見られる。

- ① 長期にわたって、清涼飲料水を大量摂取している。
- ② 甘いお菓子、スナック菓子を大量に食べている。
- ③ 朝食は抜き
- ④ 菓子パンやインスタントの食事が多い
- ⑤ 副食として肉（焼肉や肉加工食品）をよく食べる
- ⑥ 野菜はほとんど食べない

こうした食生活から「低血糖症」になり、精神面に悪影響を及ぼしているのである。

「低血糖症」とは簡単にいえば脳のぶどう糖が足りなくなり、脳の機能が低下することである。このように乱れた食生活は脳にも影響を及ぼし、その結果、精神の不安定やイライラにつながりキレル子どもが増えているのである。

### (3) 増える小児生活習慣病

これまで中年期以降に発症していた動脈硬化症、高脂血症、高血圧、脂肪肝、糖尿病などが、近年、小児期にも見られるようになり、「小児生活習慣病」といわれるようになった。その原因としては、外食などによる摂取カロリーの増大、スナック菓子などによる塩分の取りすぎ、そして学童期の運動量の低下などが上げられる。

子どもに多い症状として以下のものがあげられる。

- ①肥満
- ②高血圧
- ③高脂血症
- ④糖尿病
- ⑤腎臓病

小児生活習慣病は以下のとおり3つのグループに分けられる

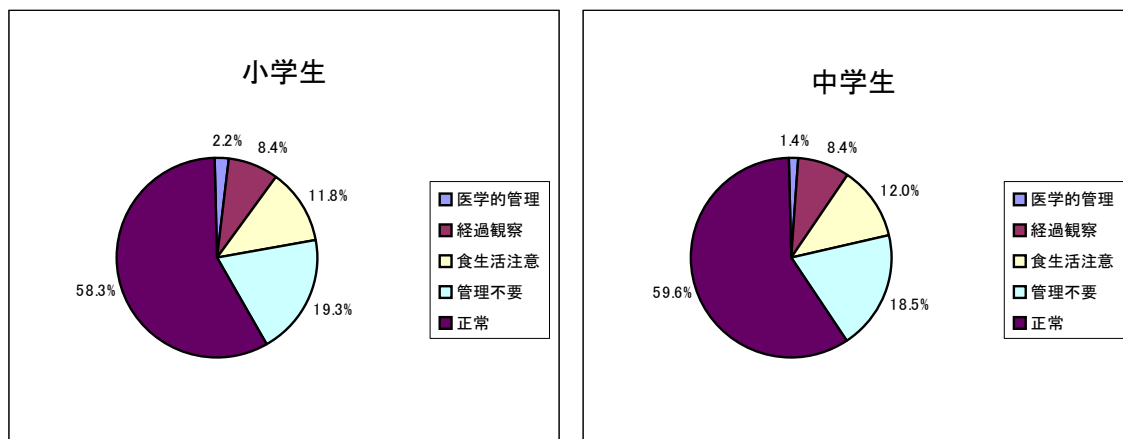
- ①第一群・・・生活習慣病がすでに小児期に顕在化しているもの
- ②第二群・・・潜在している生活習慣病
- ③第三群・・・生活習慣病の危険因子がすでに小児期に見られるもの

※第一群の症状としてあげられるのには、成人病型糖尿病・虚血性疾患・消化性潰瘍がある。第二群の中で動脈硬化の初期病変は10代の小児の98%にみられるという。第三群の



危険因子とは生活習慣病予備軍の小児肥満、小児高脂血症、小児高血圧をいう。

下のグラフは、平成 13 年度に小・中学生のべ 15,801 人に行った、小児生活習慣病予防検診の結果である。総合判定では、「医学的管理」「経過観察」「食生活注意」の結果が出た生徒は、小学生で 22.4%、中学生で 21.8%だった。これは、将来生活習慣病になるかもしれない危険因子を持つ生徒が 5 人に 1 人はいるということになる。



#### (4) 肥満

小児生活習慣病の第三群でも述べたように、肥満は将来、生活習慣病につながる危険因子の一つなのである。子どもの肥満は食べすぎと運動不足の合作がほとんどである。特に、脂肪と動物性のたんぱく質のとりすぎ、甘いお菓子やジュースのとりすぎなど過食と偏食の食習慣が必ずと言っていいほどある。そして、見逃してはいけないのが、ストレス社会の影響が子どもにも反映しているということである。

肥満の増加は、1968 年に比べて 2000 年には 2~4 倍になり、最近では 3~5 歳児の肥満が増加傾向にある中、小・中学生の 1 割が肥満というのが現状である。今一度子どもの食生活を見直し、改善していく必要があるだろう。

### 第三章 現代の食が子どもの育ちに与える影響

今日の家庭の食卓は、家族の時間が合わずみんなバラバラに食事をする、子どもは一人で好きなものだけを食べる、といった家庭が増えている。その背景には、今の社会が大きく関係していた。

そこで、このような食生活の問題点が、子どもの心の育ちにどう影響しているのだろうかということ考えた。

#### (1) 人間関係能力の低下

子ども達の人と関わる力（人間関係能力）が低下してきている。人と一緒にいると「疲れる」「緊張する」「くつろげない」「めんどろ」などと、しばしば訴える子どもが増えたのである。このような傾向の原因として考えられるのは、子どもの数が減った、塾やお稽古事にとられる時間が多い、外遊びの場が少ない…など、社会的状況の変化が大きく関わっている。しかし、原因はこのような外的状況の変化ばかりではなく、子どもの家庭環境も影響していると言えるだろう。子どもが人間関係の基礎を身につける家庭の中で、人と関わる力を育てきれないという家庭の現状は、今の貧しい食卓に現われていると考えられる。家族の時間があわず、食卓でのコミュニケーションが充分にとれていないために、人と関わるのが苦手だったり、疲れを感じたりする子どもが増えているのである。子ども自身の家庭環境をもっと考え直していく必要があるだろう。

#### (2) 社会の変化が家庭・子どもの育ちに影響

日本の高度経済成長から、世の中は大きく変わってきた。よい生活をするために、よい学校に入ることが条件となり、受験戦争が勃発した。子どもは塾通いの忙しさからゆとりを失い、家族団らんの機会も減り、親子の会話もふれ合いも少なくなった。核家族化が進む中、家庭を顧みずに働く父親、そして女性の社会進出がすすみ、共働きの家庭が増えたことは、孤食の子どもを増やし、不規則な食生活を生み出す元となり、子どもの生活自体に大きな影を落としたのである。

この一連の社会の流れから、子どもの生活は、赤ちゃんの時から夜型の生活スタイルになり、まともなしつけも受けず、小さいときから欲しいものを欲しい時に与えられたため、苦勞せずに物が手に入ることを覚え、我慢することを知らずに育ってしまった。その結果、子どもは、食べたいときに食べたいものだけ食べるという乱れた食生活を送るようになった。当然だが朝から元気のよい子は少なくなり、不登校やキレる子どもが増えている原因となっているのである。

## 第四章 望ましい食生活のあり方

子どもの食生活における様々な問題を見てきたが、ここでは、望ましい食生活のありかたについて述べていくことにする。

### (1) 健康な体を作る食生活

健康な体を作るには、適度な運動と規則正しい毎日の食事が大切なのである。毎日、三度の食事をきちんととり、栄養面や摂取量も見直す必要があるだろう。しかし、小さな子どもにそこまで要求するのは無理がある、やはり大人が食に関する知識を持って、子どもの食事を考えていく必要があるといえる。そして、食事を楽しむことも忘れてはならない。楽しむことから子どもの食に対する意識は高まっていくことだろう。

### (2) 人間関係能力を育てる食卓

家族が密度高く関わる場面である食卓は、家族の日常の関わりを象徴的に示していると考えることができる。食卓は、食事を共にする相手との間で様々な交流を経験することができる、きわめて人間的な場である。食卓に集まる家族との関係の中から、子どもは、善悪の判断や価値基準、人として必要なルールを身につける。家庭の食卓は、子どもが一人前の判断をする人間になっていくのを助ける絶好の場であるといえる。

### (3) 食卓におけるしつけのありかた

食卓においてのしつけは、多すぎても少なすぎても子どもに不安や負担を与える要因になってしまう。「多すぎ、強すぎるしつけ」は、子どもから見ると管理や干渉、命令、時には自分自身に対する拒否として映り、ストレスへと変わる。一方、「少なすぎるしつけ」は、親に関わってもらえない不安感を呼び起こすのである。子どもは自由気ままであるようであり、実は自分の行動に対しての承認や、受け入れを感じることができないので、確かめてみたくなる気持ちから大人の気を引く困った行動をとることもある。しかし、多すぎず少なすぎずほどよいしつけを、愛情を持って行うことで子どもの心を大きく育てるのである。

### (4) かけがえのない「愛情」と「信頼関係」を育む食卓

子どもの心身の発達には、たんぱく質、炭水化物、脂肪、ビタミン、無機質の五大栄養素が必要である。しかし、これらの体の栄養素だけでは不十分なのである。心の発達には、家族や養育者の「愛情」が必要不可欠なのである。かつての家庭では、子どもは食の場で心の栄養をたっぷり摂っていた。しかし、今どきの家庭では親も子どもも忙しい日々を追われ余裕がなく、会話交わすことや、家族で食事を楽しむことを忘れている。子どもにとって、食卓は家族のコミュニケーションの場であるはずなのに、なぜかストレスを感じる子どもが増えているのが現実である。愛情を与える場は食卓に限らないが、この忙しい世の中、せめて食事の場は家族が集まれるように心がけ、団らんを通して深い信頼関係を築いていくべきである。家族との信頼関係が子どもに安心感を与え、「道徳心」や「思いやり」の心を育てるのである。つまり、子どもの心身の発達に、愛情はかけがえのないものなのである。

## 終章

子どもにとって食事は、全ての行動の元となり、生きていく上で欠くことのできない大切なものなのである。しかし、今の日本は、大人も子どもも時間に追われるゆとりのない社会となってしまった。その結果、食の面にも影響が現れてきた。「食生活の乱れ」その言葉は、まさしく社会の変化によって生み出されたものだといえるだろう。食生活の乱れは、心身ともに大きく成長する子ども達に大きな影響を及ぼしている。大人の仕事の忙しさ、子どもの塾通いやお稽古事などの忙しさから、家族は同じ時間を共有することがとても少なくなった。食事の時さえ、お互いバラバラのことをしていたり、同じ家の中にいながら別々に食事をしたり…このような時間のズレから孤食という問題が生じたのである。そして、子どもだけで食事をするが増えたために、偏食が増加し、そして小児生活習慣病を引き起こすのである。また、家族との団らんが充分にとれず、子どもの心は満たされなくなった。

このように考えていくと、子どもの食生活の基盤となるのは、家族のつながりだと思う。忙しさに負けてしまい、家族の集まる食卓が貧しくなってしまうのは、家族はどこでつながるのだろう。せめて食事の場だけでも、家族が集まり会話を交わす、賑やかな場所であってほしいと思う。そして、より一層深い信頼関係を築いてほしい。そうすることが、子どもの体も心も豊かに成長させる一番の元になると思う。

### 《参考文献》

- 『子どもの食事 知っておきたいABC』丸岡玲子・著 新日本出版社
- 『子どもの孤食 食と環境は今』日本生活協同組合連合会・著 岩波書店
- 『育児に関わる人のための小児栄養学』山口規容子、水野清子・著 診断と治療社
- 『幼児食の基本』幼児食懇話会 日本小児医事出版社
- 『今、子どもの食を考える』上瀬英彦・著 文芸社
- その他・インターネット情報