

鹿児島市X地域における子どもの食生活 2005

Dietary Habits of Children in Kagoshima City, Kagoshima Prefecture 2005

倉元綾子*¹・田之上(石原)垂紀*²

KURAMOTO Ayako*¹ and TANOUE-ISHIHARA Aki*²

(Received October 2nd, 2006)

We investigated the dietary habits of 69 children in X area, Kagoshima City, October 2005.

The results were as follows:

Almost all children ate their breakfast every morning. Most of children ate rice as staple food. Thirty percent of children ate their breakfast with whole family, and 25-30% ate alone or with sisters or brothers. Eighty percent of children helped the household chores at meal, such as putting back in order, preparing the table, and spreading a table. Eighty six percent used the products in Kagoshima Prefecture and local area. Insufficient food groups were vegetables, milk or dairy products, seaweed, and fruits. The average numbers of food used were 26.5 in Friday and 22.4 in Saturday. These results were an almost similar to or a little higher than the results of the survey in Kagoshima Prefecture.

On the other hand, they ate local dishes 2-5 times more than the results of the survey in Kagoshima Prefecture, and they acknowledged the Kagoshima Brand Products 3 times more than the results of the survey in Kagoshima Prefecture.

We analyzed how taking the staple food, the main dish, and the side dish together plays the role because the meal balance guide had been presented. The ratios to take main three dishes together were 43% in breakfast on Friday, and 30% on Saturday. The ratio to take milk and dairy products was 45%, and the ratio to take the fruit was very few in breakfast. Taking main three dishes together made better to keep good meal balance, and high number of food. In addition, when the staple food was rice, the meal balance, the average number of food, and taking main three dishes together were the best.

キーワード Keywords ; 食生活 dietary habits, 子ども children, 小学校 elementary school, 中学校 Junior High School, 鹿児島市 Kagoshima City

*¹ 鹿児島県立短期大学 (〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-52-1, Kagoshima Prefectural College, Kagoshima 890-0005)

*² 鹿児島市立郡山学校給食センター (〒890-1105 鹿児島市郡山町2091番地1, Kagoshima municipal Koriyama school meal center, Kagoshima 890-1105)

1. はじめに

日本国民の食をめぐることは、2005年には食育基本法¹⁾が制定されるとともに、栄養教諭が設置された。鹿児島県は2006年4月で69人と、全国第1位の栄養教諭配置を行っている²⁾。今後さらに、認定講習によって現職栄養職員を順次栄養教諭に変換し、数年のうちにはすべての学校栄養職員が栄養教諭になる計画である。

日本における国民の栄養・健康に関する実態は2000年の「健康日本21」³⁾の策定や健康・医療に関する対策の推進にもかかわらず、改善を見せていない⁴⁾。そればかりか、肥満ややせの増大などいっそう悪化しているものもある。また、近年の食生活をめぐる状況は大きく変化してきており、それらの中には環境ホルモン問題、生活リズムの乱れ、肥満・やせ、食料自給率、食に関する多様な情報の氾濫など、子どもの日常生活と食生活に直接影響を及ぼすようなことがらも少なくない。

たとえば、今日の食生活をみると、欠食が目立つ。特に朝食の欠食は大きな問題となっている。国民健康・栄養調査結果報告によれば、1975年に6.3% (男6.7%, 女5.9%) であった朝食の欠食率は2004年には10.5% (男12.6%, 女8.7%) になった。20代、30代でもっとも高く、それぞれ27.4% (男34.3%, 女22.0%) と20.1% (男25.9%, 女15.0%) に達した⁵⁾。

以上のような傾向は、生活時間、生活リズムの混乱や破壊、運動不足、マスコミの影響などあいまって進行している。

そこで、本稿では、鹿児島市X地域における小学生、中学生の食生活の実態を明らかにするとともに、食生活調査分析のための提言をおこないたい。

2. X地域の概要

X地域は市町村合併により2006年度から鹿児島県鹿児島市に属することになった。鹿児島市の郊外に位置し、平地が少ないとはいえ、自然に恵まれ、鹿児島市内中心部に対して農産物を供給してきた田園地帯である。地域の人口は8545人 (2004年9月)、近年は住宅開発が進み、人口は増加傾向にある。また、その人口構成は男性より女性がやや多く、年齢別にみると15歳未満13.9%、15歳～64歳が60.0%、65歳以上が26.1%であった。この結果は、鹿児島県全体の、14.4%、60.8%、24.8%であるのと比較して、平均的な地域であると考えられる (2005年国勢調査鹿児島県)⁶⁾。しかし、全国の調査14.6%、67.5%、17.3%に比べて、少子高齢化が著しく進んでいる (2000年国勢調査)⁷⁾。

地域の産業をみると、専業農家は減少してきているものの、地域の産業構成は農業10.0%、卸売業・小売業15.9%、サービス業27.1%、建設業15.5%、運輸・通信業7.0%、公務員4.9%、その他2.5%である (2000年国勢調査)⁸⁾。これは、2000年国勢調査の全国の結果では、農業・林業・漁業5.0%、建設業10.0%、製造業19.4%、運輸・通信業6.2%、卸売業・小売業22.7%、サービス業27.4%、公務・その他3.4% (2000年国勢調査) であるのに比べ⁹⁾、特に農業に従事する者が多いことが特徴としてあげられる。

地域には3つの小学校と1つの中学校が存在し、児童生徒の人数は近年横ばいを続けている。

3. 調査方法

調査は、鹿児島市内のX小学校の小学5年生53人、およびX中学校の中学2年生90人の親を対象に、2005年10月に行った。回収率は、「食生活に関するアンケート」でX小学校83.0% (44人)、X中学校27.8% (25人)、合計48.3% (69人)であった。一方、「たべもの診断調査」では52.8% (28人)、12.2% (11人)、合計27.3% (39人)であった。たべもの診断調査の回収率は特に中学校できわめて低かった。なお、子どもの男女の内訳は調査していない。

「食生活に関するアンケート」の質問項目は、朝食、夕食、インスタント食品の利用、外食、手伝い、郷土料理、かごしまブランドなどであった。「たべもの診断調査」は連続する金曜日、土曜日の朝食、昼食、夕食、おやつ、夜食の料理名、食品名を記入し、栄養バランスをチェックするものである。

調査結果の比較に当たっては同年に実施された鹿児島県全体の結果を用いた¹⁰⁾。なお、回収数が少ないこと、比較に用いた鹿児島県の結果では実数が不明であることなどから、有意差検定は行わなかった。

4. 結果および考察

1) 朝食に関する調査

朝食は、一日の活動開始のためのウォームアップであり、体温や心身の活動力を上げる。朝食を食べ、生活リズムを適切に保つことは、運動などの活動を促し、よりよい体調を維持することにつながる。また、特に朝の十分な量のグルコースは、脳神経系の働きを活発にし、集中して学習にとりくめるようにさせる。一日3回の食事を適切にとることは適正な体重を維持し、生活習慣病を防ぐことにもなる。

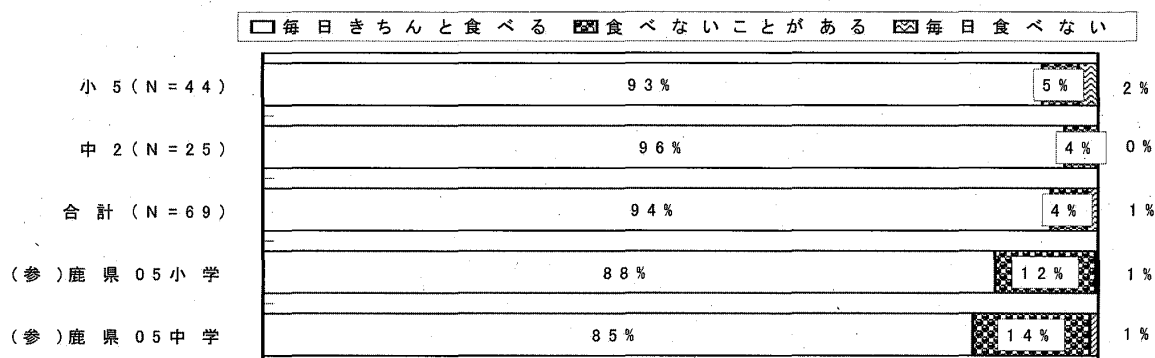
近年では、子どもにとって朝食は身体的発達の見地からばかりでなく、生活意欲、勉学意欲の面からも朝食の重要性が指摘され、理解されるようになってきている¹¹⁾。

平成14年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書によれば、朝食をいつも食べない割合は小学校5・6年生男子で0.7%、同女子で1.1%、中学生男子3.5%、同女子3.9%であった¹²⁾。2004年国民健康・栄養調査の概要では、7～14歳5.4% (男子5.7%、女子5.1%)、中学生2.2% (男子2.6%、女子1.6%) という結果であった¹³⁾。

まず、X地域における朝食に関する調査の結果を示しておきたい。

図1に示すように、本調査の結果、合計では毎日きちんと食べるが94%であり、X地域の子どもたちは朝食をしっかりと食べている様子がわかる。これは、鹿児島県全体の調査結果に比べて、朝食を食べている割合がより多かった。また、2004年国民健康・栄養調査の7歳から14歳の朝食摂取の割合97%とよく符合した¹⁴⁾。

図1 朝食を規則正しく食べているか



また、筆者らが過去に行った調査結果（笠利町小学生：食べた79%，少し食べた19%，食べなかった2%；龍郷町小学生：食べた82%，少し食べた16%，食べなかった2%）^{15,16)}に比べ、非常に良好な結果であった。同様に行われた和歌山県の調査では、小学4年生で食べる（毎日+ほとんど）食べる90.0%，時々食べる7.6%，食べない1.3%，未回答0.2%，中学校2年生では83.8%，15.4%，9.5%，5.6%，0.2%であった¹⁷⁾。この結果と比べても良好であった。

2) 主食の種類

米，小麦，とうもろこし，芋など，主食は地域の風土，食文化を反映する穀物で，食生活の中心に据えられる。主食は，主として炭水化物が供給するエネルギーをはじめ，各種栄養成分を補給するとともに，他の料理を選択する際のリードする役割を果たす¹⁸⁾。したがって，主食に何を食べているかということは食生活を調査する際の重要な鍵である。

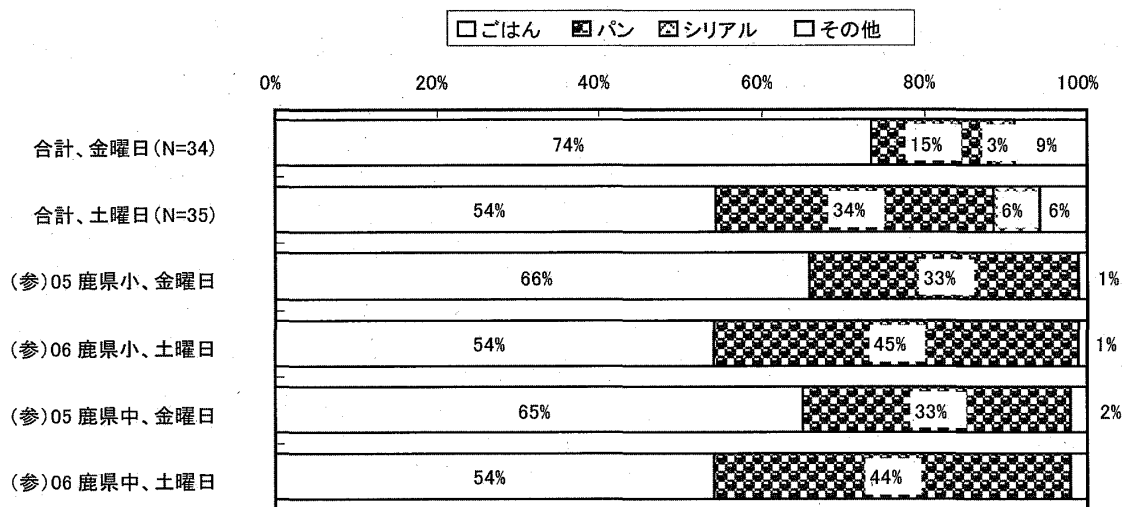
そこで，子どもたちが朝食の主食について調査した。その結果，99%の子どもが主食をとっていた。この結果は，足立の調査での主食91%よりも多く¹⁹⁾，筆者らによる他の調査結果（2002年鹿児島市94%，2003年笠利町81%，2003年龍郷町85%）に比べてもきわめて高い値であった^{20,21,22)}。

他の調査結果と比較するために，たべもの診断から朝食の主食について検討したところ，図2に示すように，金曜日には特にごはんの割合が高く合計で74%，土曜日にはごはんが少なくなり54%で，パンが34%になっていた。これらは子どもが活発に活動する月曜日から金曜日までの平日と，土曜日・日曜日の休日では食事摂取の仕方，内容に違いがあることを示唆している。

この結果は，2005年の鹿児島県全体の結果と類似していた。これらの結果は，2002年鹿児島市の小学生：ごはん52%，パン33%，その他10%，主食なし6%，2003年笠利町小学生：ごはん41%，パン46%，その他6%，主食なし9%，同年龍郷町小学生：ごはん53%，パン41%，その他3.4%，主食なし2%に比べ，明らかにごはんを主食としている割合が多かった。また，パン類51%，ごはん類49%²³⁾といった全国の結果とも異なっている²⁴⁾。

以上の結果から，X地域では，朝食でごはんを主食とする割合が多く，このことは，食生活の内容，食文化の面からも大変好ましい状態であると推測される。

図2 朝食の主食（たべもの診断の結果）



3) ごはんのときのおかず、パンのときのおかず

次にごはん食のときの主要なおかずについて調査した結果が図3である。みそ汁71%、卵料理51%が非常に多く、次いで、ハム・ソーセージ32%、のり・佃煮23%であった。また、野菜料理16%、魚料理14%、豆腐・豆製品14%、肉料理12%、牛乳・乳製品9%となっていた。これを鹿児島県全体の結果と比較すると、みそ汁が多く、卵料理はやや少なく、ハム・ソーセージはほぼ同じ程度であった。野菜料理がやや多い傾向にあるものの、のり・佃煮も多い。ごはんを主食とする割合が多いことや、田園地帯であることなどから、塩分の摂取が多くなる恐れがあり、今後、その推移を注視していく必要がある。

一方、パン食のときのおかずを調べたところ、図4に示すように、牛乳・乳製品51%、卵料理36%、ハム・ソーセージ35%、果物22%、スープ19%、野菜料理15%の順であった。この結果は、鹿児島県全体の結果と比べ、牛乳・乳製品がやや多く、卵料理、ハム・ソーセージでは少ない。一方、果物、野菜ではやや多い結果となった。

また、ごはん食の場合のおかずとパン食の場合のおかずを比較すると、ごはんではみそ汁が最も多く（約70%）、パンでは牛乳・乳製品（約50%）が最も多かった。ごはんでは卵料理が約半数であり、ハム・ソーセージが約30%、パンでは卵料理とハム・ソーセージが同じ程度で約35%であった。ごはんでは、前述のように、のり・佃煮がその次に多かった。一方、パンでは果物、スープが多かった。このことから、ごはん食ではみそ汁、卵料理を摂取する割合が多く、そのほかにハム・ソーセージなどが添えられるものと予測できる。パン食の場合には、牛乳・乳製品が中心で、そのほかに卵料理、ハム・ソーセージが添えられることが予測できる。したがって、ごはん食の方がパン食よりもおかずを多く食べることになると推測される。

図3 ごはんのおかず

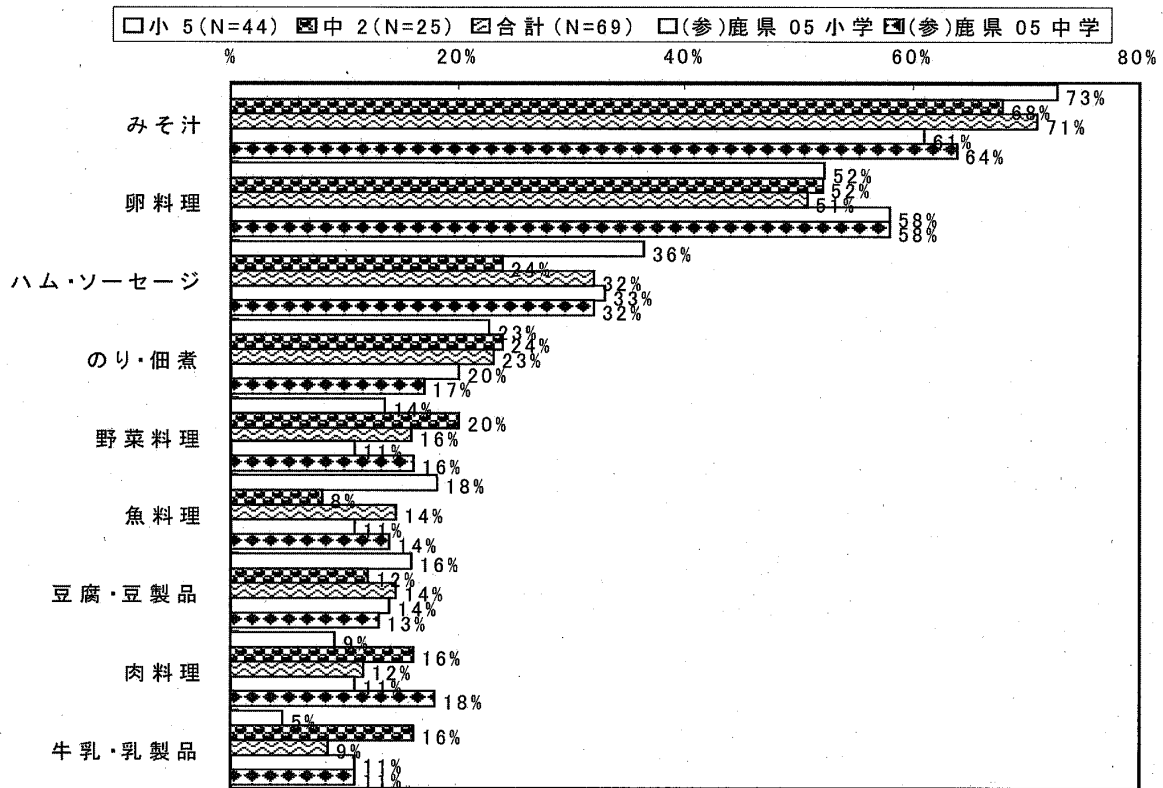
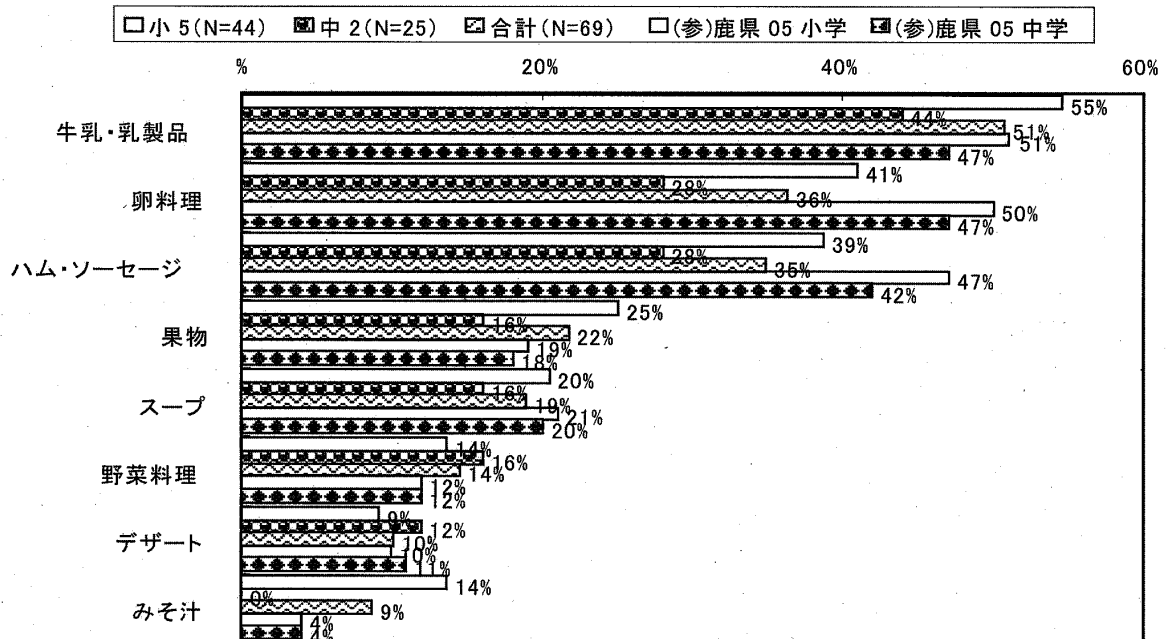


図4 パンのおかず



4) 食事を一緒にとる人

次に、食事を一緒にとる人について調べた。朝食では、鹿児島県全体の結果と類似した傾向を示した。家族全員での朝食の摂取は約30%、子どもだけ、ひとりの割合は小学生で約25%、中学生で約30%であった(図5)。

一方、夕食についてはX地域が鹿児島市の郊外地域、田園地帯にあるということなどから、家族全員での食事は鹿児島県全体の結果よりも少なく約50%であった。その一方で、大人もいるが全員でないが多かった(図6)。

足立ら、筆者らが報告したように、朝食をとっている場合でもその実態を詳細にみると、家族全員がそろって朝食をとる子どもは少なく、おとながいても全員でない場合があり、さらに、ひとりあるいはきょうだいと食べる子どもが増加している(ひとりあるいはきょうだいと食べる割合、足立ら1982年38.5%、同1999年50.9%、筆者ら2003年笠利47.3%、同2003年龍郷44.4%)^{25,26,27)}。本調査の結果は、このような一般的な傾向より良好であった。

図5 朝食を一緒にとる人

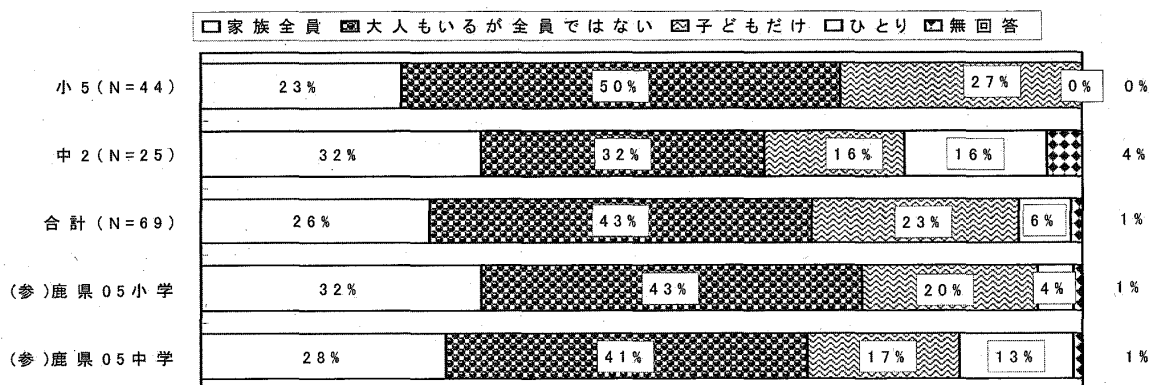
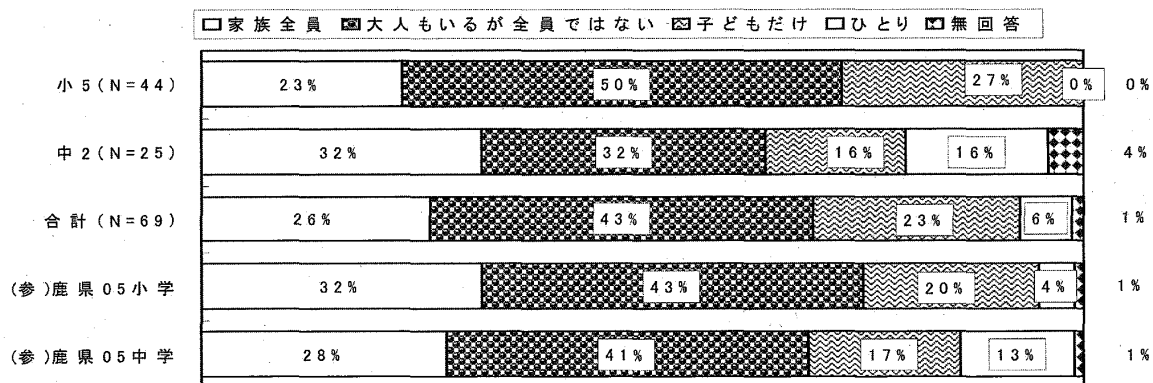


図6 夕食を一緒にとる人



5) インスタント食品の利用

インスタント食品の利用についてみると、約75%が時々食べると回答し、約20%がほとんど食べないと回答した。これは、鹿児島県全体の結果とほぼ同様であった。また、インスタント食品を使用するときには、それに他の一皿を添えるように努めており、その傾向は鹿児島県全体の結果よりも多かった(図7, 図8)。

これらの結果から、インスタント食品が子どもや家族の食生活に定着しており、別に一皿を作るなど、工夫をして利用されていることが示された。

図7 インスタント食品

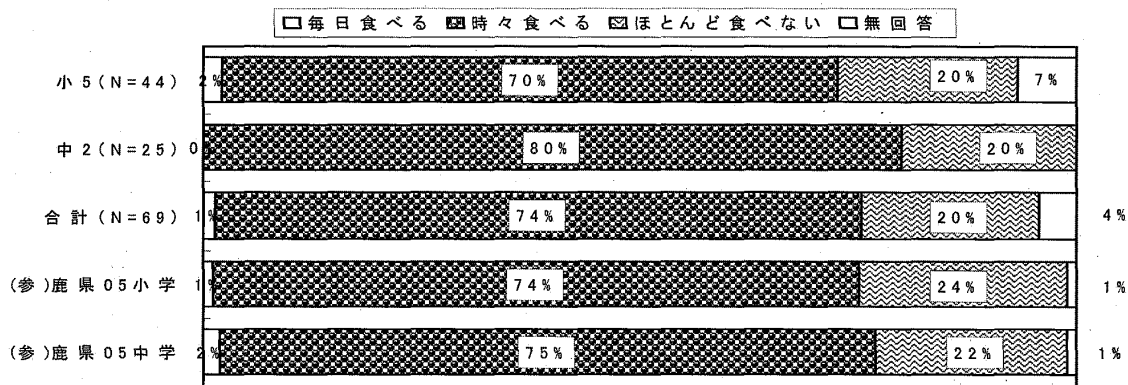
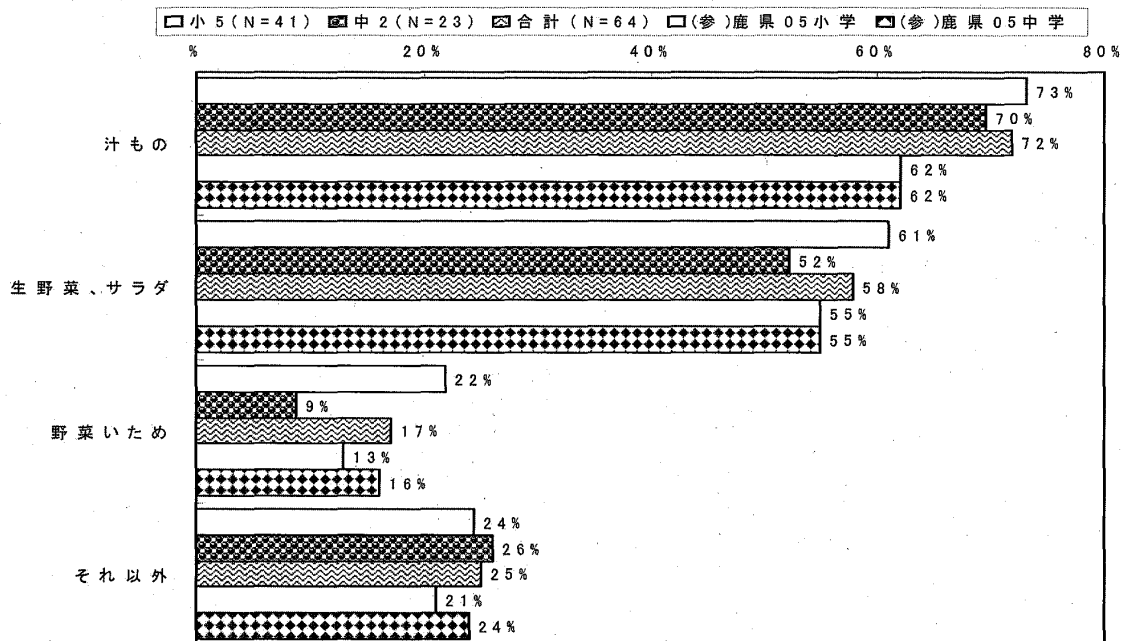


図8 インスタント食品を使うとき、外に作るもの



6) 外食

外食の頻度は子どもの年齢，経済状況によって変化する傾向がある。そこで，X地域の外食の状況を見てみた。その結果，外食は，小学生で多く，中学生では少ないことがわかる。この結果は，鹿児島県全体の結果に比べ，小学生ではやや外食が多く82%，中学生では全県的結果と類似しており52%であった（図9）。また，外食の頻度は月に1回が最も多かった。とはいえ，小学5年生における外食の頻度は他に比べて非常に多かった（図10）。

図9 外食するか

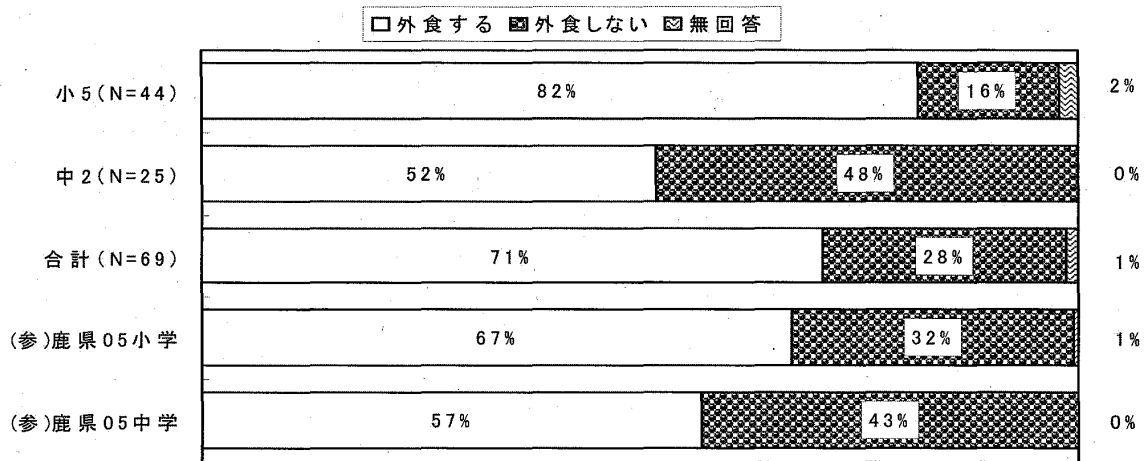
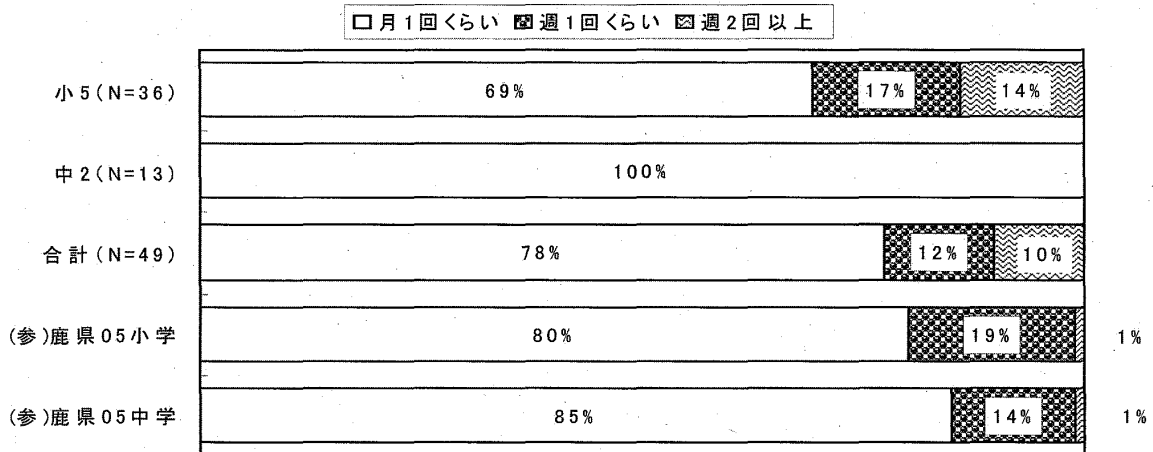


図10 外食頻度



7) 手伝い

食事の手伝いをする事は、食事への動機付け、食への関心を喚起することにつながる。食事や調理に関する活動の体験は、多様な体験をする機会が少なくなっている現在、子どもにとって極めて貴重な体験を通しての学習にもなりうるものである。そこで、子どもが食事のお手伝いの様子を調査した結果が、図11および12である。手伝いをする子どもは約80%で、鹿児島県全体の結果とよく似ていた。その内訳を見ると、後片付け、食卓の準備、配膳が多く、全県の調査結果とほぼ同様であった。一方、調理、調理手伝い、盛り付けはやや少なかった。

図11 手伝いをするか

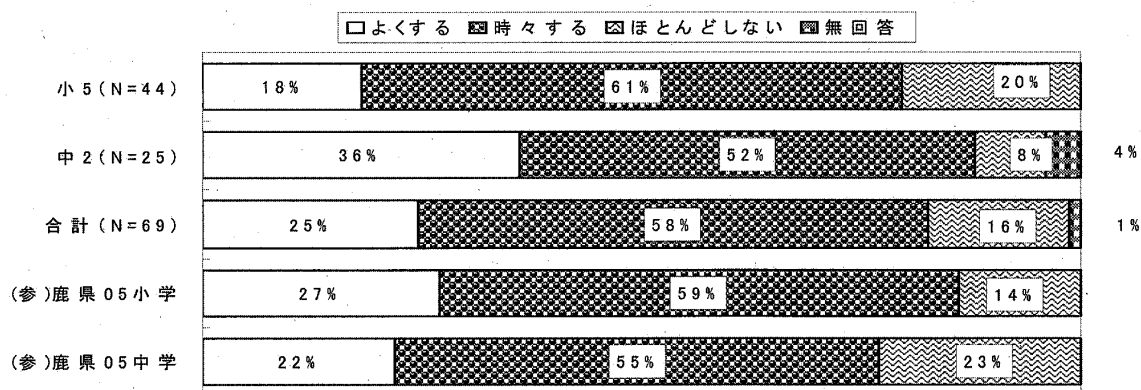
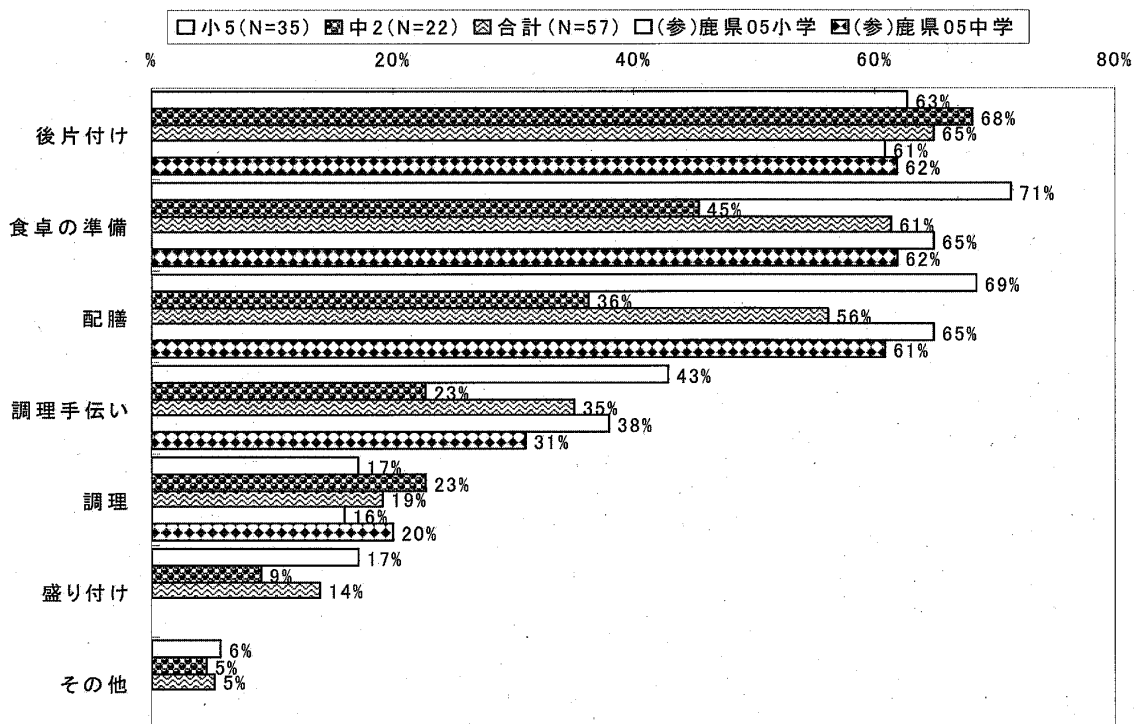


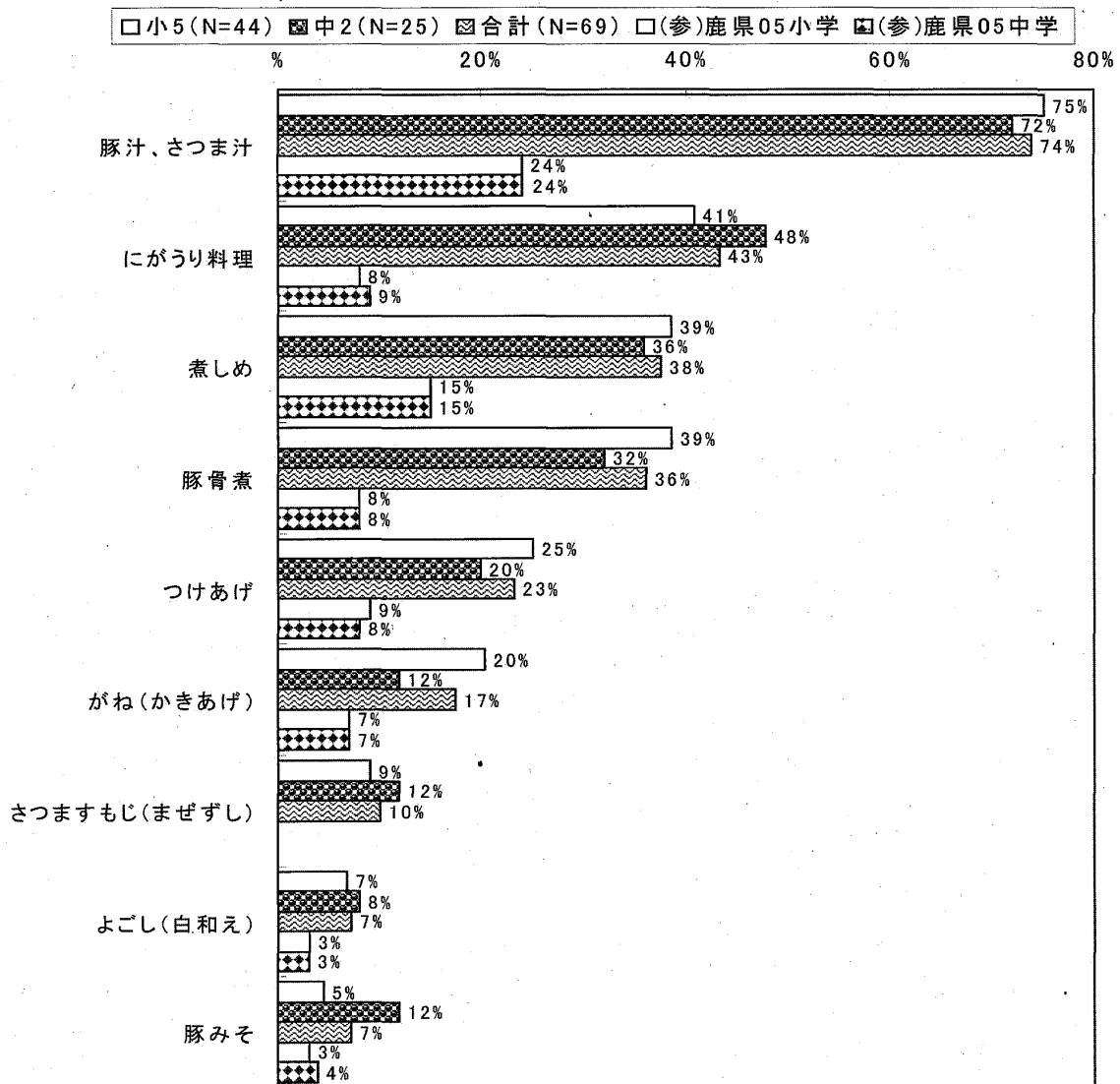
図12 手伝いの内容



8) 郷土料理

また、郷土料理の認知について調べた結果を示したのが、図13（主要なもの）である。X地域の小中学生は鹿児島県全体の結果に比べ、郷土料理を非常によく食べていた。豚汁、さつま汁74%（鹿児島県全体、24%）、にがうり料理43%（鹿児島県全体、9%）、煮しめ38%（鹿児島県全体、15%）、豚骨煮36%（鹿児島県全体、8%）、つけあげ23%（鹿児島県全体、9%）、がね17%（鹿児島県全体、7%）であった。そのほか、さつますもじ（まぜずし）、よごし（白和え）、豚みそ、きびなご料理も少なくなかった。X地域では、田園地帯であるという地域特性を反映し、地域の行事等の伝承も良くおこなわれ、その結果、郷土料理が伝承され、非常によく食べられていることが示唆された。

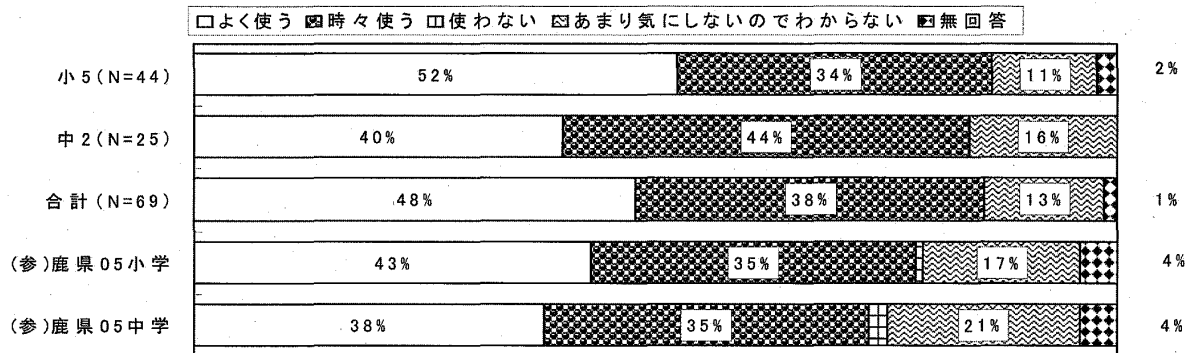
図13 よく食べる郷土料理（主要なもの）



9) 地産地消

県内産、地元産の使用について調査したところ、よく使う48%、時々使う38%で、鹿児島県全体に比べ、それらの割合が多い。これは、X地域の地域性、郷土料理を食べていることなどと深く関連していると考えられる(図14)。

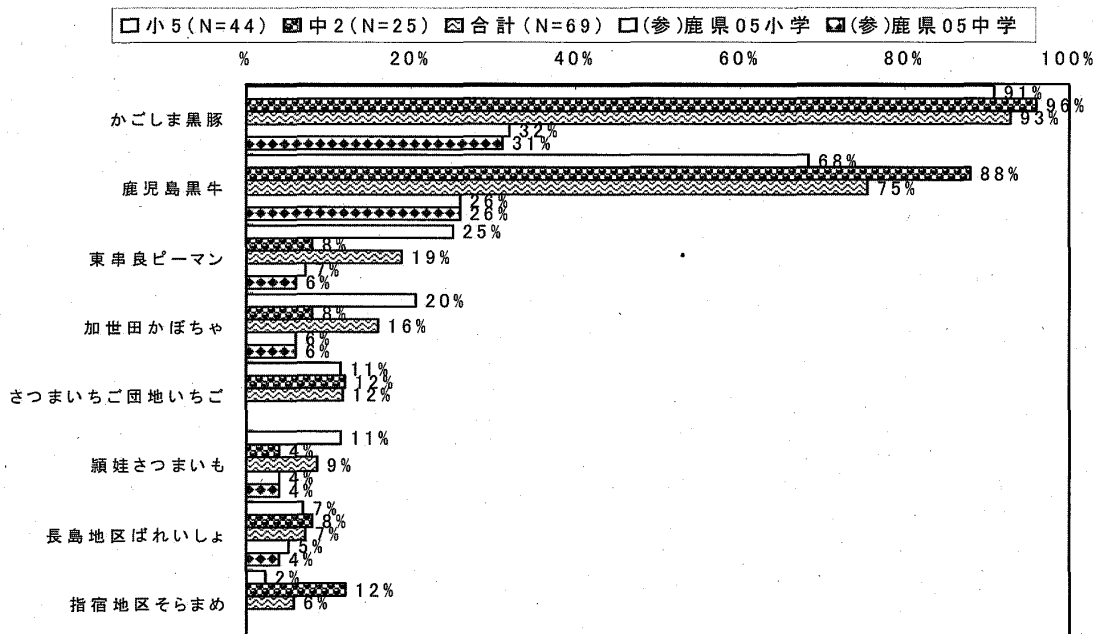
図14 県内産、地元産を使うか



10) かごしまブランド

かごしまブランドの農産物の知識を質問したところ、図15に見るように、全県的な結果に比べて、非常に高い認知率を示した。かごしま黒豚93% (鹿児島県全体、約30%)、鹿児島黒牛75% (鹿児島県全体、約25%)、東串良ピーマン19% (鹿児島県全体、約7%)、加世田かぼちゃ16% (鹿児島県全体、6%) などの結果にみるように、鹿児島県全体の各結果の約3倍の値を示した。この結果は、郷土料理、地産地消に関する上述の調査結果とも深く関連している。

図15 よく知っている「かごしまブランド」(主要なもの)



11) 食事バランス—各食事

たべもの診断調査から、朝食と夕食の食事バランスを検討した。その結果は図16～19に示すようになった。金曜日の朝食の食事バランスの平均値は、小学5年3.9、中学2年4.4、合計4.1であった。一方、土曜日の朝食では、食事バランスの平均値は、それぞれ、3.8、4.2、3.9であった。朝食では金曜日の方がややバランスがとれていた。全県の結果、金曜日小学5年3.9、中学2年4.1、および土曜日小学5年4.1、中学2年3.8と比べ、ほぼ同様の結果となった。

夕食では金曜日夕食小学5年5.2、中学2年5.4、合計5.2、土曜日夕食小学5年5.3、中学2年5.3、合計5.3となり、土曜日の方がややバランスが取れている様子がうかがえる。これは、全県では金曜日、土曜日ともに、小学5年5.1、中学2年5.0であったのと比べ、やや異なっている。

図16 食事バランス—金曜日、朝食

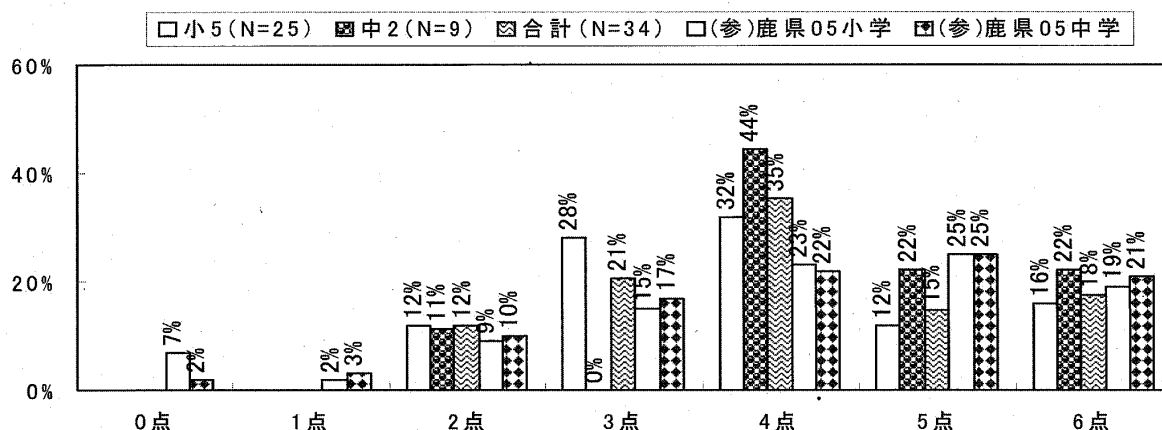


図17 食事バランス—土曜日、朝食

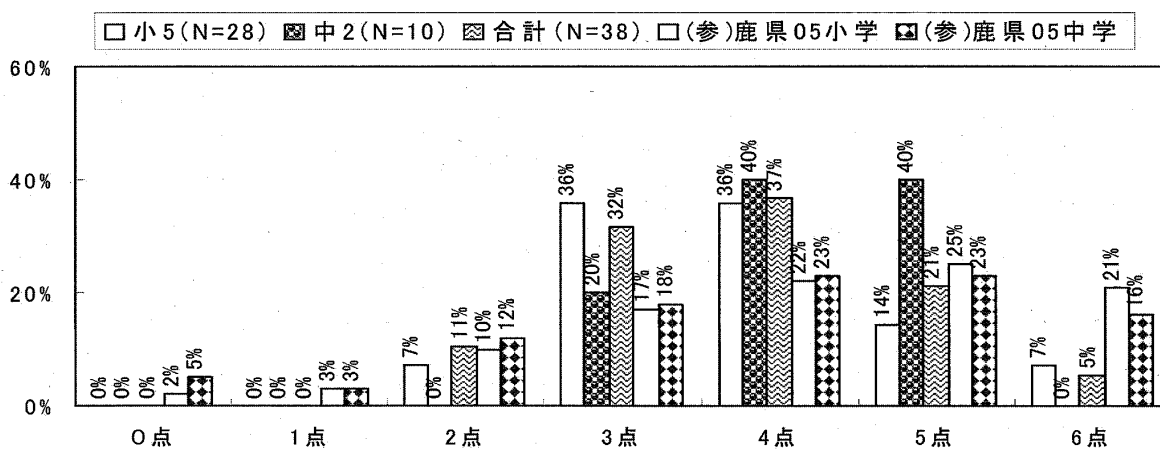


図18 食事バランス—金曜日, 夕食

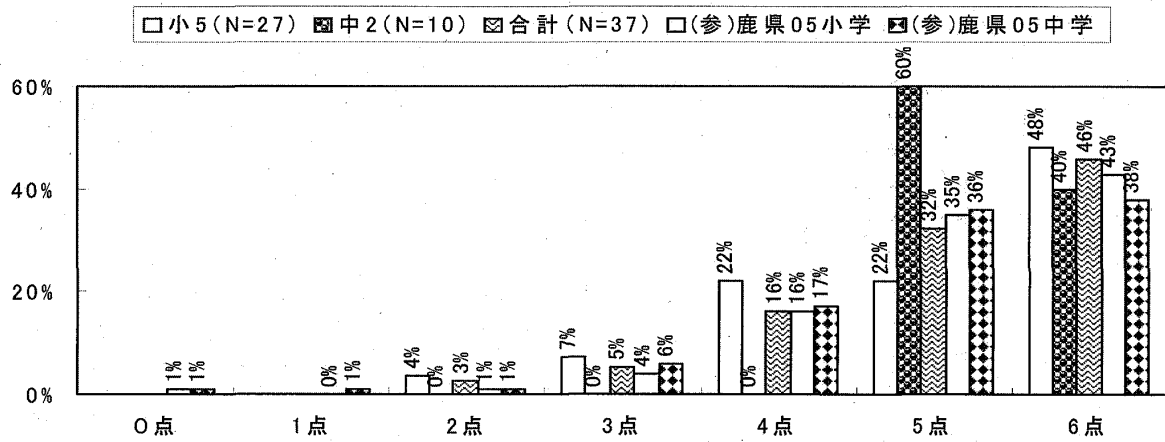
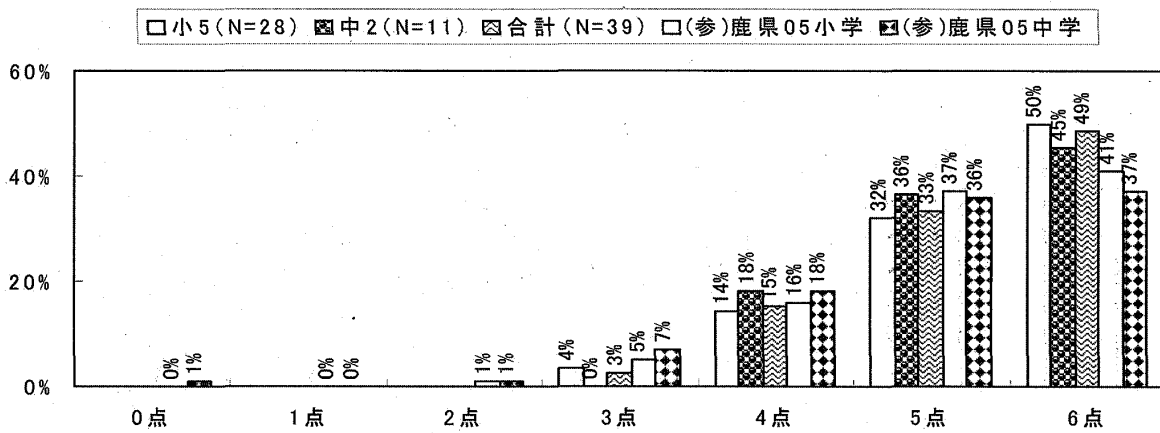


図19 食事バランス—土曜日, 夕食



12) 1日の食事バランス

上述の結果をさらに、一日の食事バランスで検討したのが、図20, 21である。X地域では、鹿児島県全体に比べ、金曜日の食事バランスに大きなばらつきがあった。金曜日には鹿児島県全体では約半数が16-18点であった。また、X地域では約3分の1であった。一方、土曜日の食事バランスは全体として低く、13-15点が多かった。16-18点は鹿児島県全体では約4分の1、X地域では約5分の1であった。これらから、子どもたちの平日の食生活において学校給食のはたしている役割が大きいことが示唆された。

図20 1日の食事バランス—金曜日

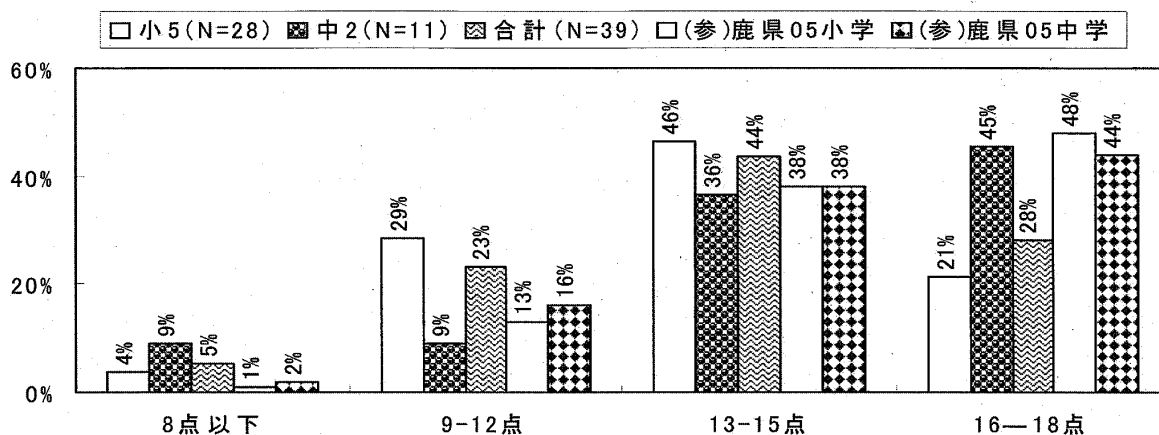
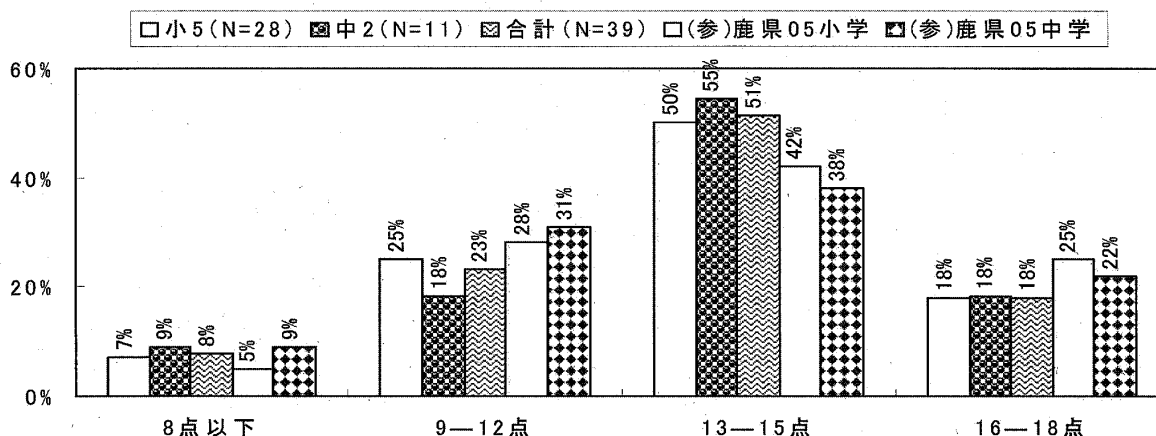


図21 1日の食事バランス—土曜日



13) 1日の使用食品数

次に、食品数が多ければ多いほど栄養バランスがよい傾向にあることから、「一日30食品」が唱えられてきた。そこで、1日の食事摂取している食品数を調査した。

図22に示すように、全体の平均値は金曜日で小学5年25.7品、中学2年28.7品、平均26.5品、土曜日では小学5年21.9品、中学2年23.6品、平均22.4品であった。金曜日の結果をみると、X地域の合計の値は、鹿児島県全体の結果、小学5年26.8品、中学2年26.7品とほぼ同様であった。一方、土曜日では、X地域の値は、鹿児島県全体の小学5年18.2品、中学2年17.2品に比べ、4～5品多く、食事内容が優れていることが示唆された。平均食品数は休日である土曜日の方が少ない。

また、図23, 24に示すように、金曜日では26-30および31以上に集中し、土曜日には21-25に集中していた。平日の方が休日よりも食事内容が良好であるように見える。

図22 1日の合計食品数—金曜日、土曜日

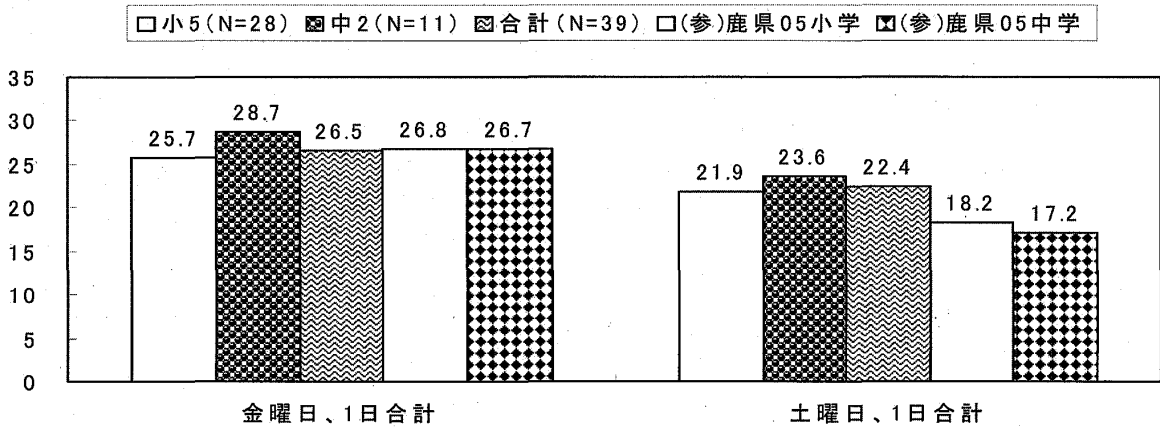


図23 1日の使用食品数—金曜日

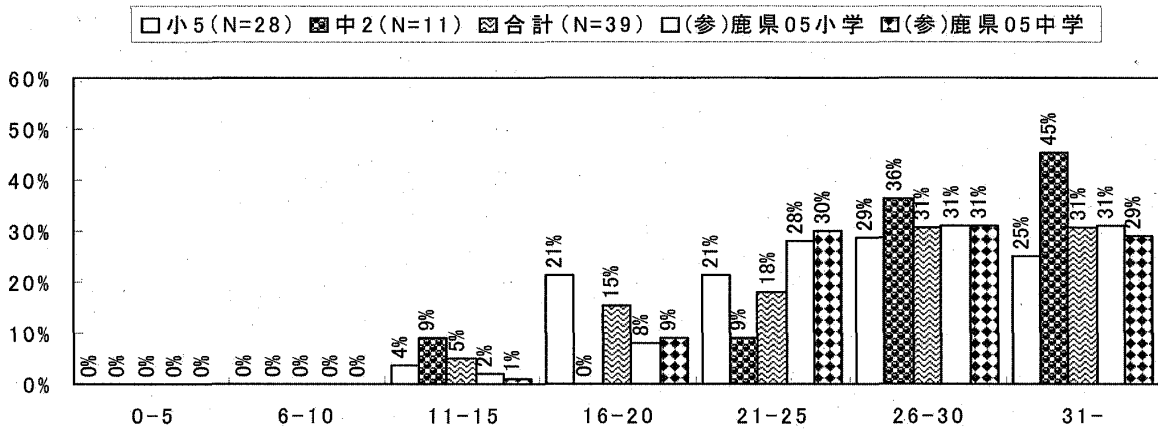
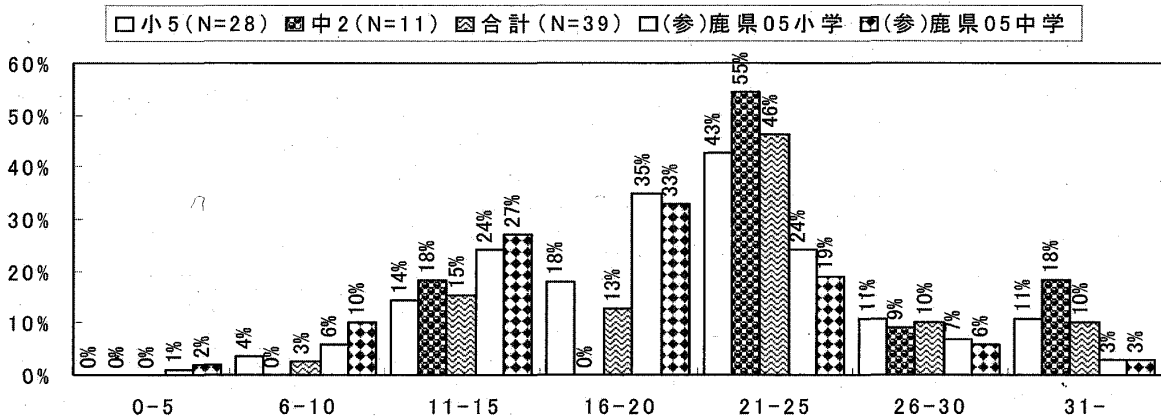


図24 1日の使用食品数—土曜日



14) 食品群別使用食品数

次に、食品群別に使用食品数を調べた結果を示したのが、図25、26である。金曜日の「魚・肉・卵・大豆」、「その他の野菜」の食品数は鹿児島県全体の数値が高く、それ以外ではX地域の方が高いか、ほぼ同様であった。一方、土曜日で、全ての群でX地域の使用食品数が多かった。以上のことから、X地域では摂取食品の数が多く、摂取食品群も多いことが示唆された。

図25 1日の食品群別使用食品数－金曜日

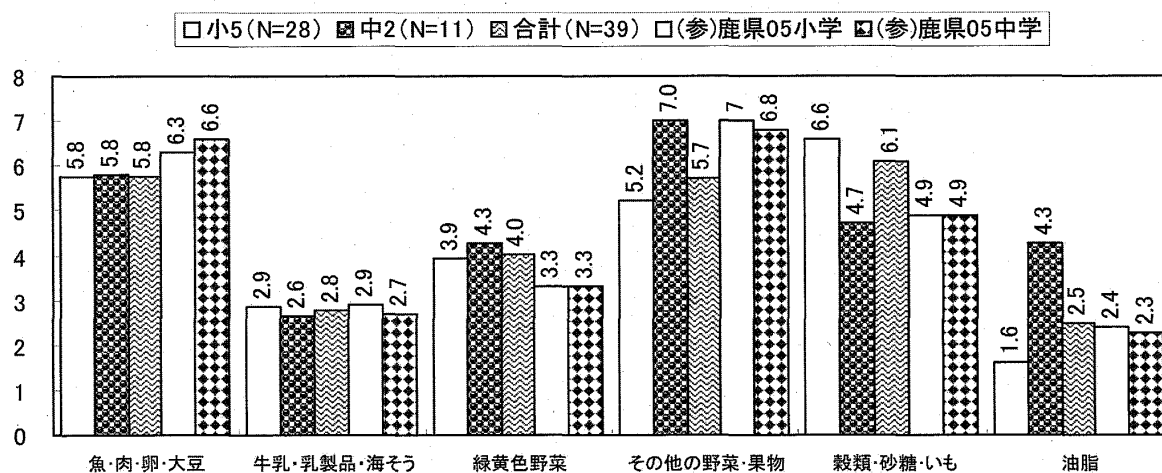
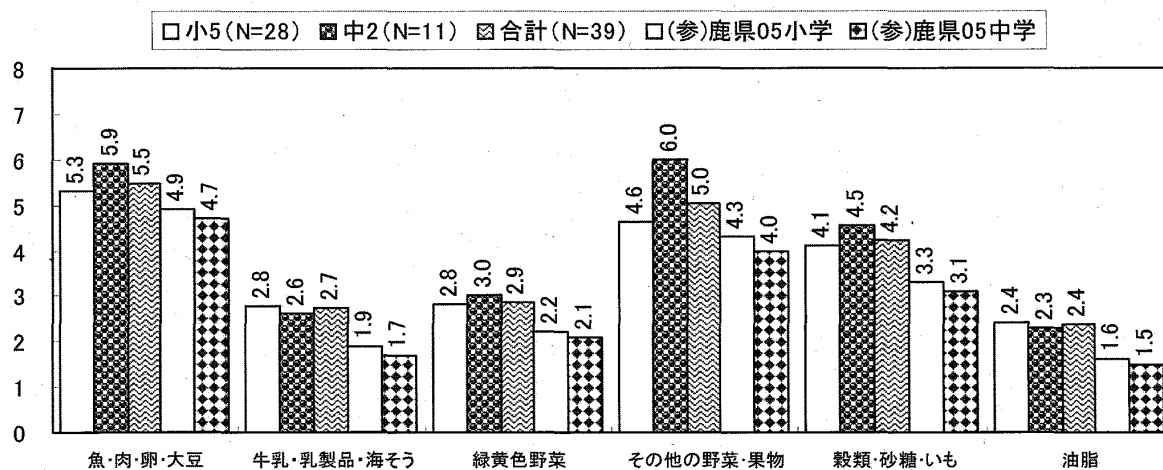


図26 1日の食品群別使用食品数－土曜日



15) 食品群別摂取状況

各食事の食品群別摂取状況を検討した。図27～32に示すように、最も不足しているのは、緑黄色野菜、牛乳・乳製品・海そう、その他の野菜・果物であった。また、昼食にみられるように、金曜日と土曜日とでは土曜日の食品の摂取状況が全般的に悪い。さらに、夕食においても緑黄色野菜、牛乳・乳製品・海そう、油脂の摂取していない場合が少なくない。なお、この傾向は鹿児島県全体の調査結果とほぼ同様の結果であった。

しかしながら、食品群別による調査ではみそ汁のみそが肉・魚・卵・大豆の1品に、みそ汁の具のねぎが緑黄色野菜の1品に、換算されることになる。そのため、食品群別摂取状況の結果から、集団としての食事の質を的確に判断するのは容易ではないと思われる。

図27 食品群別摂取状況－金曜日，朝食

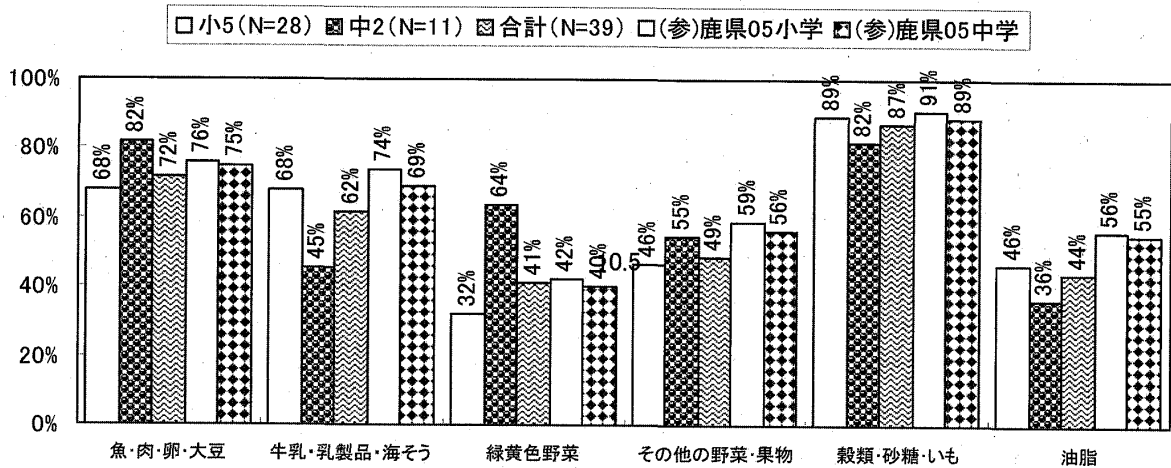


図28 食品群別摂取状況－土曜日，朝食

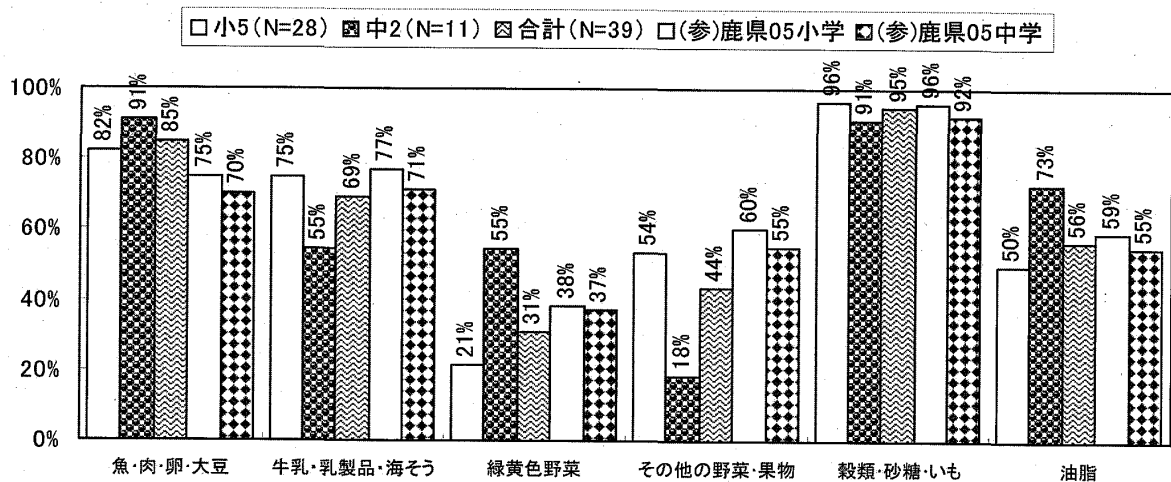


図29 食品群別摂取状況—金曜日，昼食

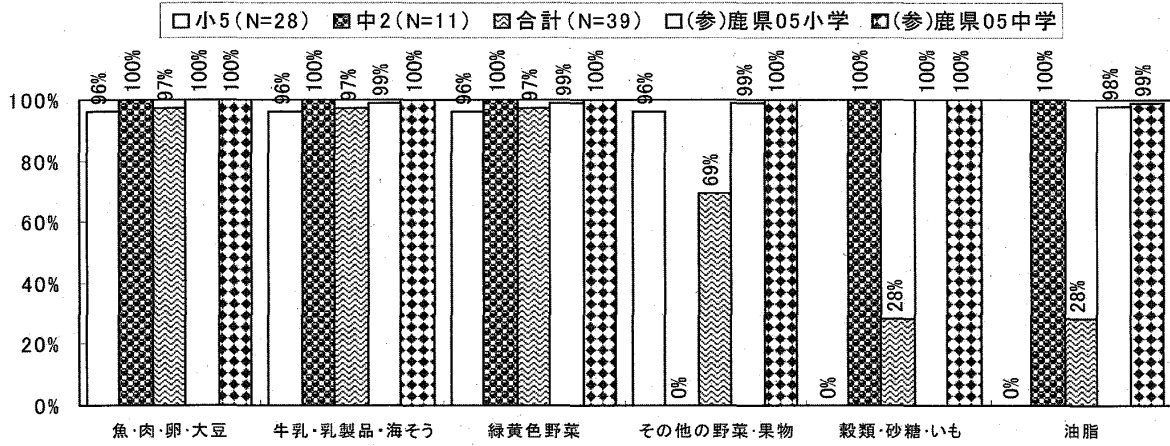


図30 食品群別摂取状況—土曜日，昼食

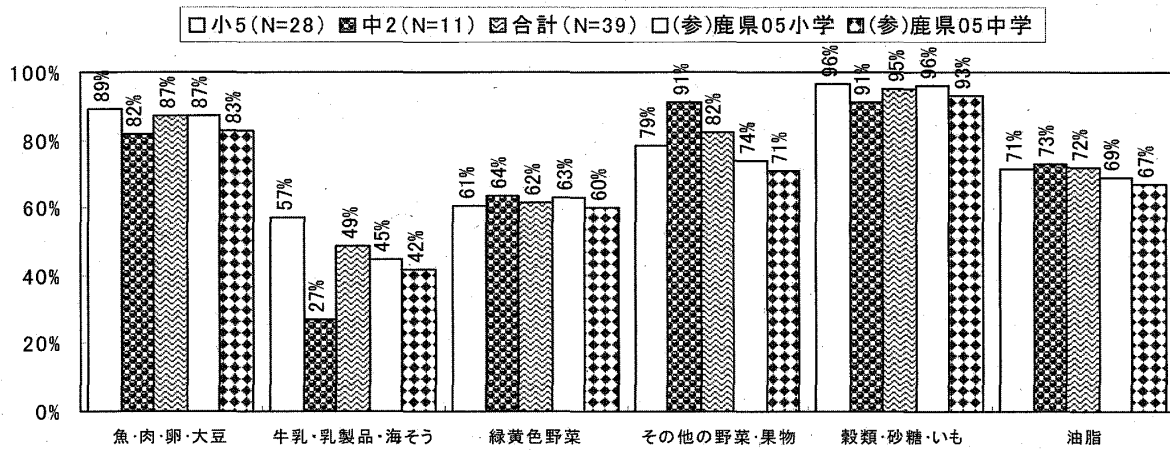


図31 食品群別摂取状況—金曜日，夕食

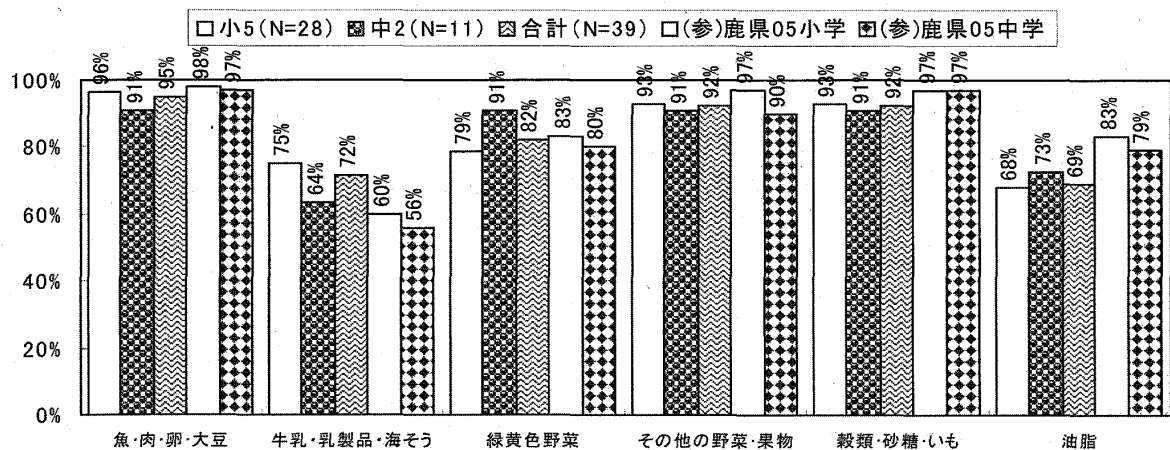
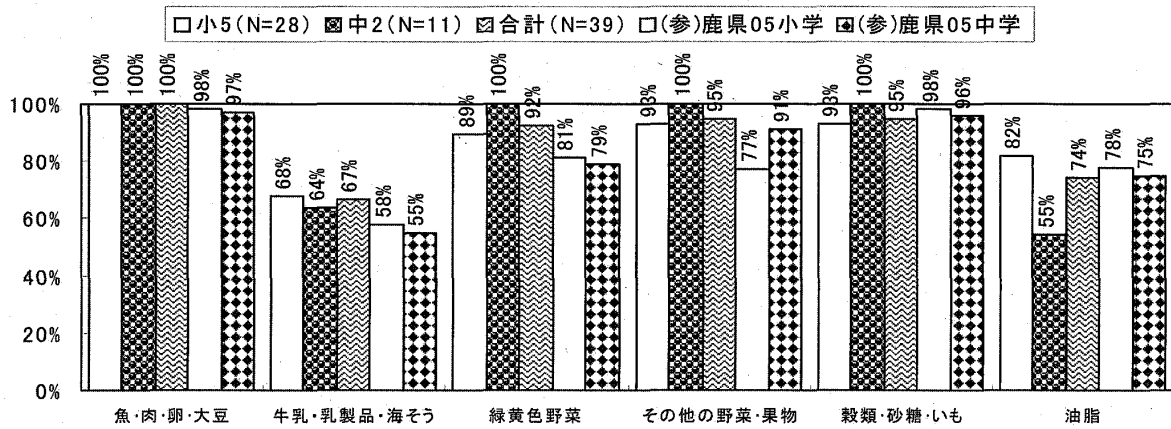


図32 食品群別摂取状況—土曜日，夕食



5. 主食・主菜・副菜，および主食を軸とした分析の試み

1) 主食・主菜・副菜による食事バランス分析の試み

食事において，主食，主菜，副菜がそろっているかどうかは，食習慣，食事のバランス，食文化伝承などの面から重要な意味を持っている。また，2005年の食事バランスガイド²⁸⁾は食事を主食，主菜，副菜，牛乳・乳製品，果物にわけて摂取の目安を示している。

そこで，X地域の子どもの食事を主食，主菜，副菜にわけて検討した。ここでは，牛乳・乳製品，果物を含めた分析は行わなかった。

図33，34に示すように，主食，主菜，副菜をそろって摂取している割合は朝食を摂取しているもののうち，金曜日では小学5年24%，中学2年78%，合計43%であった。土曜日では小学5年26%，中学2年40%，合計30%であった。

本調査の結果を他の調査と比較すると，分類の仕方がやや異なるが，8.7%であった足立らの調査結果に比べ²⁹⁾，非常に良好であり，小学5年生の結果は，26%であった筆者らの2000年の鹿児島市調査³⁰⁾とほぼ同様の結果であった。

図33 主食・主菜・副菜のそろい方—金曜日，朝食

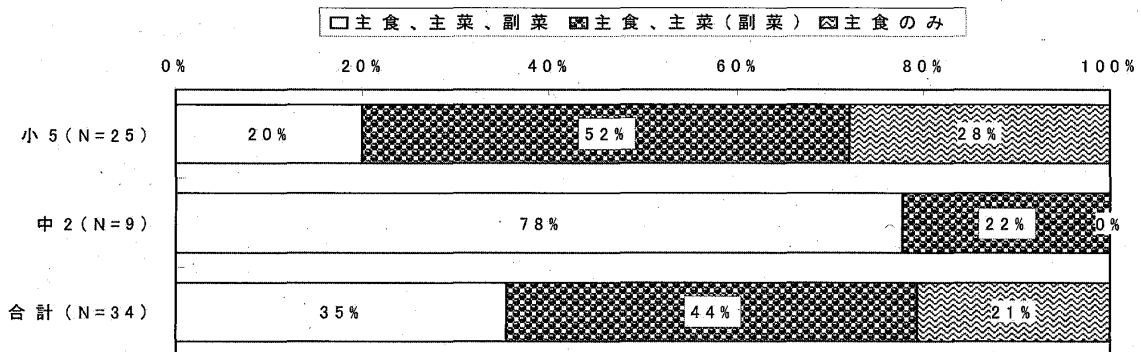


図34 主食・主菜・副菜のそろい方—土曜日，朝食

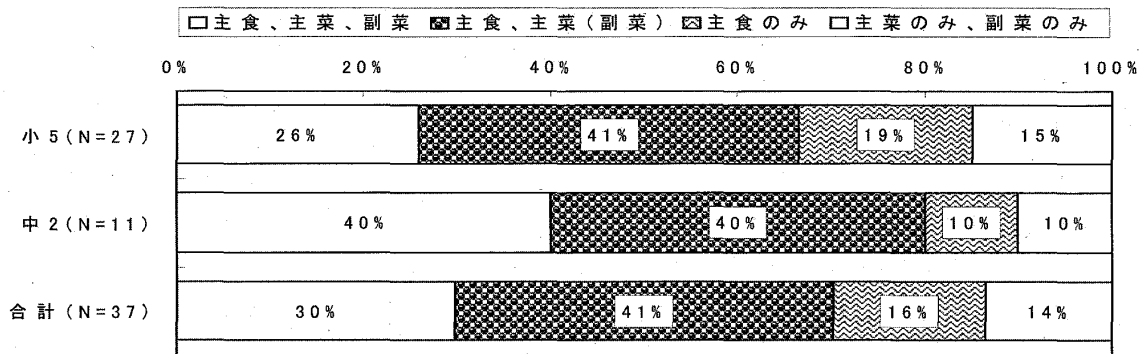


図35 主食・主菜・副菜のそろい方と食事バランス—朝食

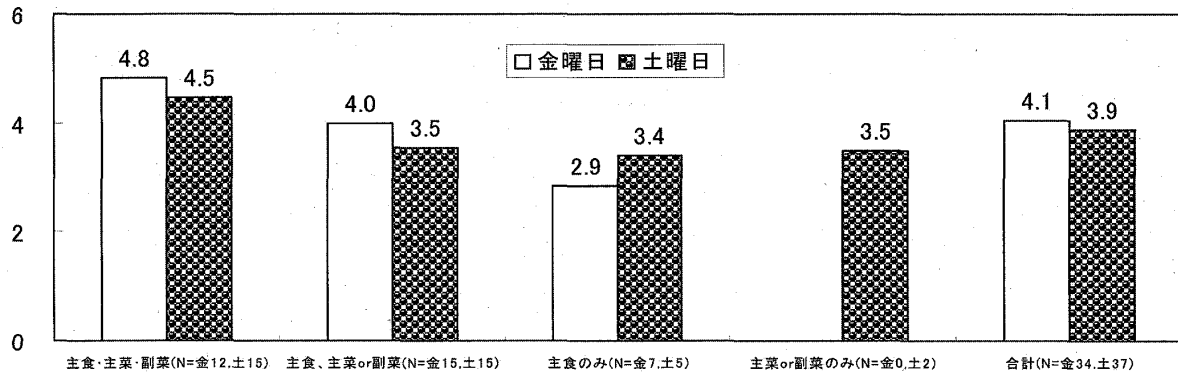
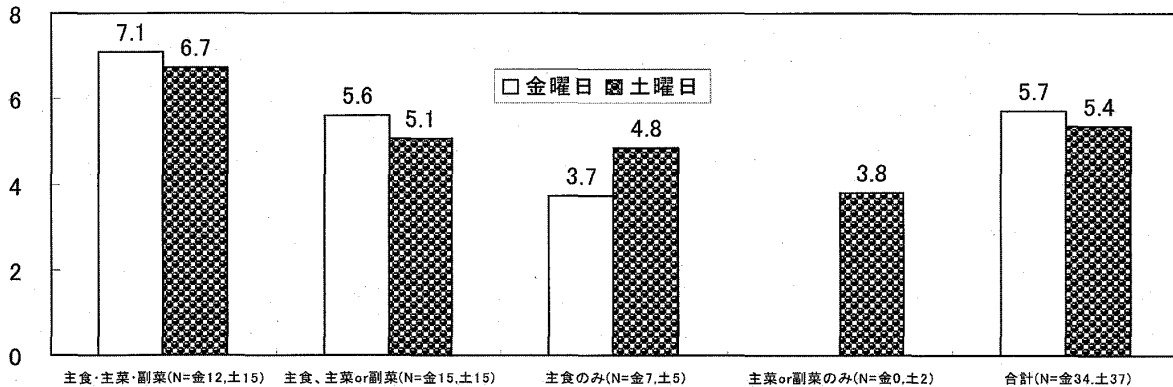


図36 主食・主菜・副菜のそろい方と食品数—朝食



また、牛乳・乳製品を摂取している割合は小学5年50%，中学2年36%，合計46%であった。果物を摂取している割合は小学5年11%，中学2年0%，合計8%にすぎなかった。

次に、主食、主菜、副菜のそろい方と食事バランス、食品数との関係を、朝食を用いて検討した。その結果、図35、36に示すように、金曜日、土曜日とも、主食、主菜、副菜がそろっている方が食事バランスで金曜日4.8、土曜日4.5、食品数で金曜日7.1品、土曜日6.7品であり、他の場合に比べ

て良好である。したがって、主食、主菜、副菜のそろい方を指標にして、食事の状況を検討することは有効であると考えられる。

2) 主食の種類による分析

次に、食事バランスが主食の種類によってどのように違うかを検討した。その結果、図37に示すように、ごはん類の場合に食事バランスがもっとも多く、金曜日4.4品、土曜日3.9品であった。一方、パン食の場合には、食品数は金曜日3.4品、土曜日4.1品であった。ごはんの場合には食事バランスがよいことが明らかになった。

さらに、食品数が主食の種類によってどのように違うかを検討した。その結果、図38に示すように、ごはん類の場合に平均の食品数がもっとも多く、金曜日6.4品、土曜日5.8品であった。パン食の場合には、金曜日3.7品、土曜日5.3品だった。ごはんの場合に食品数が増えることが明らかになった。

この結果は、ごはん派の場合、汁物、卵料理、豆類などで、パン派を大きく上回っていたという結果と類似し³¹⁾、ごはんが主食の場合、おかずの種類が多く、栄養素の組み合わせバランスがよくなる³²⁾ことが改めて確認された。

さらに、主食の種類による主食・主菜・副菜の摂取状況を検討した。その結果、図39、40に示すように、主食がごはんの場合には主食・主菜・副菜がそろっている割合は金曜日で48%、土曜日で47%であった。これに対して、パンの場合には、金曜日14%、土曜日17%、その他の場合には、金曜日、土曜日とも0%であった。

このことから、いくつかの調査が指摘し³³⁾、筆者らもすでに明らかにしてきたように³⁴⁾、ごはんを主食として用いることの重要性、ごはんが献立を構成するためのきわめて重要な役割を担っていることがここでも確認された。

図37 主食の種類と食事バランス—朝食

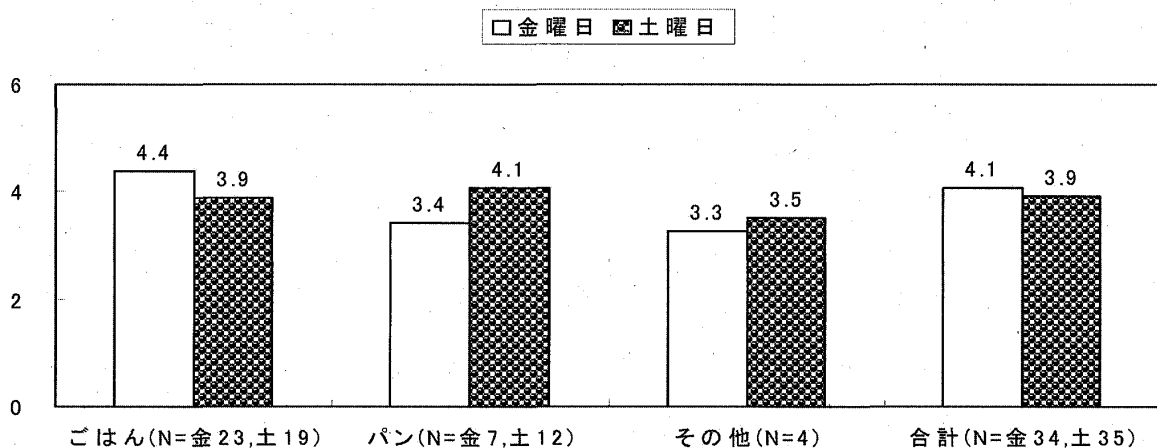


図38 主食の種類と食品数—朝食

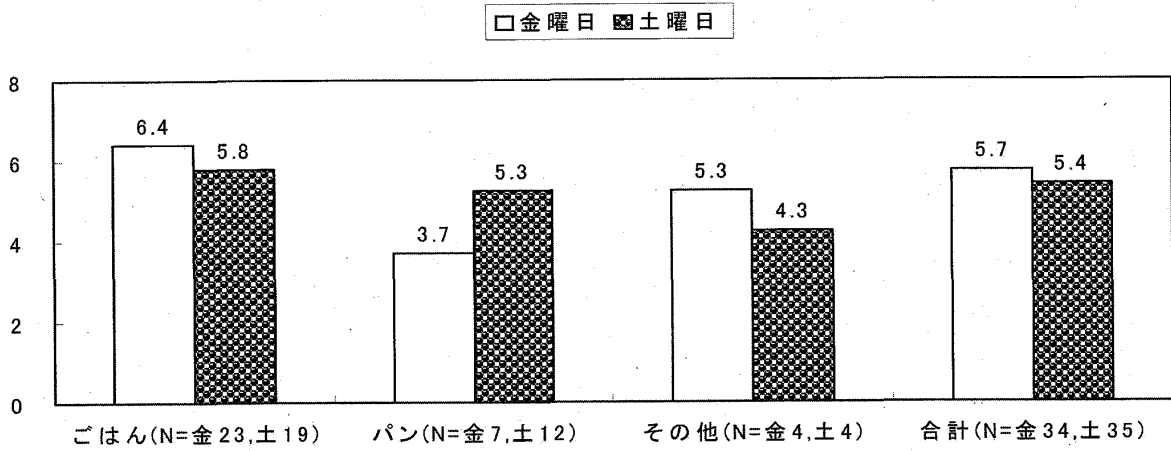


図39 主食の種類と「主食・主菜・副菜」のそろい方—金曜日，朝食

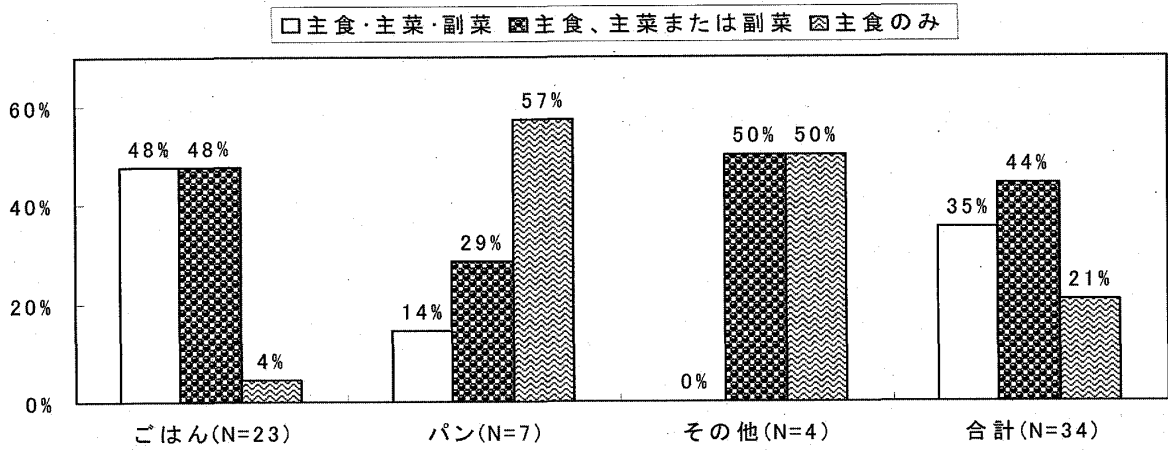
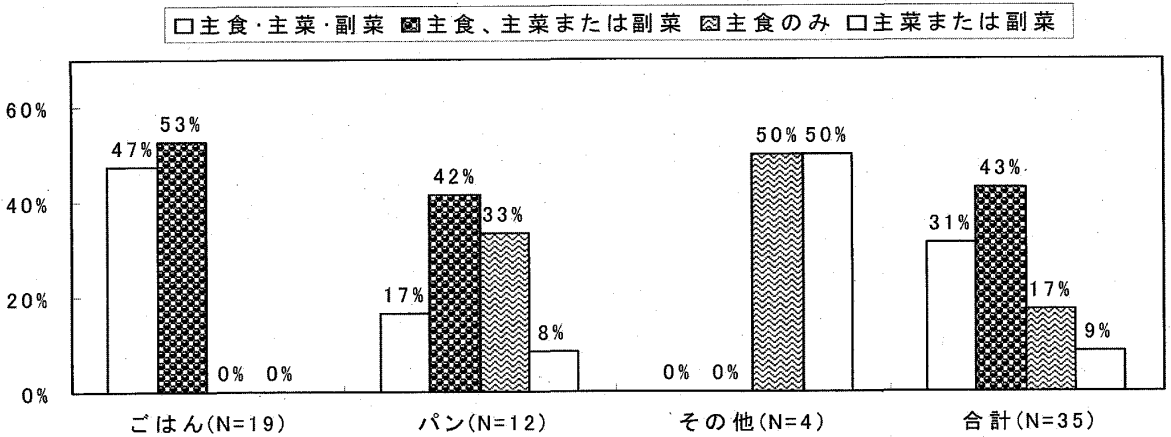


図40 主食の種類と「主食・主菜・副菜」のそろい方—土曜日，朝食



6. 要約および提言

鹿児島市内の X 地域の小学 5 年生および中学 2 年生の合計 69 人を対象に、2005 年 10 月におこなった食生活実態に関する調査した結果、以下のことが明らかになった。

朝食については、毎日きちんと食べる割合が 94% であった。主食はごはんが多く、金曜 74%、土曜 54% であった。ごはん食のときの主要なおかずは、みそ汁 71%、卵料理 51%、ハム・ソーセージ 32%、のり・佃煮 23% であった。パン食のときの主要なおかずは、牛乳・乳製品 51%、卵料理 36%、ハム・ソーセージ 35%、果物 22% であった。家族全員での朝食の摂取は約 30%、子どもだけまたはひとりの割合は小学生で約 25%、中学生で約 30% であった。インスタント食品は、約 75% が時々食べると回答した。外食は小学生で多く 82%、中学生では 52% で、ほとんどが月 1 回だった。手伝いをする子どもは約 80% で、後片付け、食卓の準備、配膳が多かった。県内産、地元産は、よく使う 48%、時々使う 38% であった。食事バランスは少し工夫がいる（1 日当たり 18 点満点中、13-15 点）割合が金曜、土曜とも最も多かった。不足している食品群は、緑黄色野菜、牛乳・乳製品・海そう、その他の野菜・果物であった。平均食品数は金曜で小学 5 年 25.7 品、中学 2 年 28.7 品、平均 26.5 品、土曜では小学 5 年 21.9 品、中学 2 年 23.6 品、平均 22.4 品であった。これらの結果は、鹿児島全体の傾向とほぼ同様か、やや高い値であった。なお、平日の食生活において学校給食のはたしている役割が大きいことが示唆された。

一方、よく食べる郷土料理、鹿児島ブランドの認知については、鹿児島全体とは大きく異なっていた。よく食べる郷土料理をみると、豚汁・さつま汁 74%（鹿児島全体 24%）、にがうり料理 43%（鹿児島全体 9%）、煮しめ 38%（鹿児島全体 15%）、豚骨煮 36%（鹿児島全体 8%）、つけあげ 23%（鹿児島全体 9%）、がね 17%（鹿児島全体 7%）で、鹿児島全体の結果と比べ、2 倍から 5 倍程度多く、郷土料理を食べていることが明らかになった。かごしまブランドについての認知については、かごしま黒豚 93%（鹿児島全体約 30%）、鹿児島黒牛 75%（鹿児島全体約 25%）、東串良ピーマン 19%（鹿児島全体約 7%）、加世田かぼちゃ 16%（鹿児島全体 6%）など、鹿児島全体の約 3 倍、認知の程度が高かった。

食事バランスガイドが提示されたことなどから、主食、主菜、副菜のそろい方を指標にして、食生活実態の分析を試みた。主食、主菜、副菜をそろって摂取している割合は、金曜朝食では小学 5 年 24%、中学 2 年 78%、合計 43% であった。土曜朝食では小学 5 年 26%、中学 2 年 40%、合計 30% であった。牛乳・乳製品を摂取している割合は小学 5 年 50%、中学 2 年 36%、合計 46% であった。果物を摂取している割合は非常に少なかった。主食、主菜、副菜がそろっている方が食事バランスが良く、食品数も多かった。さらに、主食がごはんの場合に食事バランス、平均食品数、主食・主菜・副菜のそろい方がもっとも良好であった。したがって、主食、主菜、副菜のそろい方、主食の種類を分析の軸にして、食生活状況を評価することは有効だと考えられる。

今日、食生活をめぐる状況には多くの問題点がある。食料自給率の低下（2005 年、40%）、食品の安全の危機、農薬、BSE 問題、食品添加物の危険、食品偽装などがある。食生活の洋風化の定

着と加速，米の摂取量の減少，脂肪エネルギー比率の増大，肥満ややせの増加などがある。また，子どもたちの生活は，塾，おけいこごと，スポーツクラブなどによって，多忙化，夜型化，睡眠時間の不足などがある。

筆者らは，2003年に食教育の進め方の課題を提示した³⁵⁾。それらは，子どもに対する食教育の必要性を深く理解すること，食教育を学校教育カリキュラムの中での的確に位置づけ，総合的，系統的，継続的なものにする事，教育計画とその結果・効果を適切に評価するシステムを作ること，であった。その後，2005年には栄養教諭制度が創設され，食教育に関する本，実践事例集が数多く出版され³⁶⁾，子どもの生活，食生活の改善のための努力が着実に進められてきている。

こういった中で，子どもの生活と食生活の実態を的確に把握し，食教育や教育全般に反映させていくことが切実に求められる。

本調査では，これまでの調査分析を踏まえつつ，X地域の実態をさらに解明するために食事バランスガイドをもとに，主食，主菜，副菜による分析を試みた。その結果，このような分析方法は極めて有効であることが示唆された。

そこで，今後，子どもの生活，食生活を調査分析するにあたって求められる視点を示しておきたい。

その第一は，子どもの日常生活，食生活の実態を統一的に把握することである。そのためには，調査項目の中に，男女，生活時間調査，身長，体重などの資料を含め，包括的に調査することである。

第二には，食生活分析の軸を，食事バランスガイドや食生活指針などを参考にして，設定することである。なぜなら，健康日本21の目標を達成し，食事バランスガイドや食事摂取基準に従った食生活を推進するのに効果があると考えられるからである。

第三には，保護者にも子どもにも記入させることが可能な様式にすることである。このような様式の開発は決して容易ではないかもしれない。しかし，調査用紙への記入を通して，食に対する関心を高めることができると考えられるので，調査者がこのことに挑戦する価値は大きいと思われる。

第四には，よりきめ細かい分析を統計ソフトや聞き取り調査などを用いておこなうことである。近年では，多数を収集し集団的な統計調査を行うことが難しくなった。そこで，収集した貴重な調査票をよりきめ細かく分析し，その価値を高める努力をすることも求められている。クロス集計や重回帰分析など，各種の統計的手法を積極的に取り入れることが必要である。また，聞き取り調査などを行い，典型的な事例から今日の子どもの食生活実態を描写する手法も有効だと思われる。

注および引用文献

- 1) 食育基本法, <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>
- 2) 学校給食ニュース：都道府県状況 46 鹿児島県, <http://gakkyu-news.net/jp/010/019/46.html>
- 3) 厚生労働省：健康日本21（総論）, http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/s0f.html
- 4) 厚生労働省：健康日本21中間評価作業チームによる暫定総合評価, 平成17年4月21日,
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2005/04/dl/s0421-5d.pdf>
- 5) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成16年国民健康・栄養調査結果の概要,
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0506-1a.html>
- 6) 平成17年国勢調査結果, <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005>
- 7) 平成12年国勢調査結果, <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000>
- 8) 鹿児島市, 合併情報BOX・郡山町のすがた, <http://www.city.kagoshima.lg.jp/wwwkago.nsf>
- 9) 2000年国勢調査結果, <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000>
- 10) 鹿児島県学校栄養士協議会：児童生徒の家庭における食生活状況（平成17年度）, 鹿児島県（2006）.
- 11) 朝ごはん実行委員会, <http://www.asagumi.jp/asagohan/index.html>（2006）など, 多数。
- 12) 財団法人日本学校保健会：平成14年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, p.53, 財団法人日本学校保健会, 東京（2004）.
- 13) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室, 平成16年国民健康・栄養調査結果の概要,
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html>（2006）.
- 14) 同上。
- 15) 拙稿：鹿児島県奄美大島笠利町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査, 鹿児島県立短期大学地域研究所・研究年報, No.36, pp.37-62(2005).
- 16) 拙稿：鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査, 鹿児島県立短期大学地域研究所・研究年報, No.36, pp.63-90(2005).
- 17) 和歌山県：平成16年度 小・中学校食生活に関するアンケート, 2004年12月, 和歌山県の小学校4年生, 中学校2年生対象 [生活情報センター：食生活データ総合統計年報2006年版, p.103, 生活情報センター, 東京（2006）].
- 18) 足立己幸：NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト：NHKスペシャル知っていますか子どもたちの食卓－食生活からからだと心がみえる, p.86, p.99, 日本放送出版協会, 東京（2000）.
- 19) 足立己幸：同上, p.87.
- 20) 拙稿：鹿児島市における子どもの朝食, 鹿児島県立短期大学紀要（自然科学篇）, No.55, pp.1-17(2003).
- 21) 拙稿：前掲15).
- 22) 拙稿：前掲16).
- 23) 全農：スポーツキッズの食と生活2005, JA全農チビリンピック2005参加の小学5, 6年生対象 [生活情報センター：食生活データ総合統計年報2006年版, p.86, 生活情報センター, 東京（2006）].
- 24) MBK 流通パートナーズ：食の総合サイト Food's-Foo「みんなの食卓アンケート朝食編」2002年8月～

9月調査, 食の総合サイト Food's-Foo を利用した全国の男女14963人対象 [生活情報センター：食生活データ総合統計年報2003年版, p.245, 生活情報センター, 東京 (2003)].

25) 足立己幸：前掲18), pp.29-30, p.216.

26) 拙稿：前掲15).

27) 拙稿：前掲16).

28) 厚生労働省：食事バランスガイドについて, <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> (2005).

29) 足立己幸：前掲18), pp.86-87.

30) 拙稿：前掲20).

31) 朝ごはん実行委員会：朝ごはん実行委員会ニュース, 2000年7月号 (2000).

32) 教育家庭新聞：主食がご飯の子どもは食欲旺盛, 2000年8月12日号 (2000); 朝ごはん実行委員会, <http://www.asagumi.jp/asagohan/index.html> (2006) など.

33) 同上.

34) 拙稿：前掲20).

35) 拙稿：前掲20).

36) 山崎文雄：こどもの食教育, 第一出版, 東京 (1996, 2000); 文部科学省：食に関する指導参考資料 (小学校編), 東山書房, 京都 (2000); 新村洋史・猪瀬里美：人間形成と食育・食教育—食のいとなみからからだをつくる・心を育てる, 芽ばえ社, 東京 (2001); 坂本元子：子どもの栄養・食教育ガイド, 医歯薬出版, 東京 (2002); 女子栄養大学栄養教諭研究会：栄養教諭とはなにか—「食に関する指導」の実践, 女子栄養大学出版部 (2005); 金田雅代：栄養教諭論—理論と実際, 建帛社 (2005); 川戸喜美枝：栄養教諭は何をすべきか—豊かな心と丈夫なからだを育てる食の教育, ぎょうせい (2005); 食料・農業政策研究センター：2005年版食料白書 食生活の現状と食育の推進, 農山漁村文化協会, 東京 (2005); 武見ゆかり, 吉池 信男：「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル, 日本栄養士会, 第一出版 (2006); 第一出版編集部：厚生労働省・農林水産省決定 食事バランスガイド—フードガイド (仮称) 検討会報告書, 第一出版 (2006); 吉田隆子：食育ガイドブック—子どもの心と体を育てる, メイト (2006); 河合知子, 久保田のぞみ, 佐藤信：問われる食育と栄養士—学校給食から考える, 筑波書房 (2006); 服部幸應：増補版 食育のすすめ, マガジンハウス (2006); センターフォーエコリテラシー, ゼノビア・バーロ, マーゴ・クラブトゥリー, Zenobia Barlow, Margo Crabtree, ペブルスタジオ：食育菜園 エディブル・スクールヤード—マーティン・ルーサー・キング Jr. 中学校の挑戦, 家の光協会 (2006); 戸井和彦「食育基本法」学校で取り組む QA 事典, 明治図書出版, 東京 (2006) など, 多数.