

小学生の家庭における食事の実態について

Dietary survey of elementary school students at home

*磯部 由香¹、平島 円¹、中井 茂平²、紀平 征希¹

*ISOBE Yuka¹, HIRASHIMA Madoka¹, NAKAI Mohei², KIHIRA Masaki¹

1. 三重大学、2. 上野ガス（株）

1. Mie University, 2. Ueno Gas Corporation

【目的】家庭での食育を効果的に行うためには対象となる子どもの課題を明確にすることが重要である。そこで、児童の家庭における食事の実態を把握し、問題提起することを目的にアンケート調査を行った。

【方法】2019年6月および10月に、A市内の小学校3校の5年生314人を対象に調査を行った。各月の3日間の朝食および夕食の摂取状況と摂取した食品について質問紙を用いて調査した。

【結果および考察】朝食の欠食率は3.4%と少なかった。しかし、朝食で「主食・主菜・副菜」がそろった食事をしている子どもは18%のみで、「主食のみ」の食事の割合が45%であり、バランスの取れた食事をしている子どもは少なかった。夕食における食品の摂取は、牛乳・乳製品を除く食品群で朝食よりも高い割合だったが、夕食であっても「主食・主菜・副菜」がそろった食事をした子どもは67%であった。主菜の食材としては、肉・肉加工品が最も多く（朝62%、夕78%）、魚介類・魚加工品は少なかった（朝12%、夕26%）。成長期に重要なカルシウム源である牛乳・乳製品の摂取は朝50%、夕43%であった。子どもの嫌いな食品の上位である野菜の摂取は朝食では20%と少なく、夕食においては70%が摂取していたが、ニンジン・キャベツ・タマネギなど上位5種類の野菜に集中していた。以上の結果より、保護者に対する食事のバランスや摂取する食品の種類について啓発の必要性がうかがえた。

キーワード：食事調査、小学生、食品摂取

Keywords: Dietary survey, Elementary school students, Food intake

Dietary survey of elementary school students at home

*ISOBE Yuka¹, HIRASHIMA Madoka¹, NAKAI Mohei², KIHIRA Masaki¹

1. Mie University, 2. Ueno Gas Corporation

Keywords: Dietary survey, Elementary school students, Food intake