

御中

# 子どもたちの健康と食事管理について 【参考資料】

Style Creates

ADVERTISING CONSULTING FARM

株式会社 スタイルクリエイツ

## 3 肥満傾向児及び痩身傾向児の出現率（表12、図13）

肥満傾向児の出現率は、前年度と比較すると、男子では13歳及び15歳を除いた各年齢、女子では13歳及び16歳を除いた各年齢で増加している。なお、男子、女子共に、昭和52年度以降、肥満傾向児の出現率は増加傾向であったが、平成15年度あたりからおおむね減少傾向となっている。痩身傾向児の出現率は、前年度と比較すると、男子では6歳、8歳及び12歳から17歳、女子では7歳、8歳、10歳及び11歳で増加している。なお、男子、女子共に、昭和52年度以降、痩身傾向児の出現率は増加傾向であったが、平成13年度あたりからおおむね減少傾向となっている。平成18年度以降は、一部歳時でわずかな減少がみられるものの緩やかな増加傾向となっている。

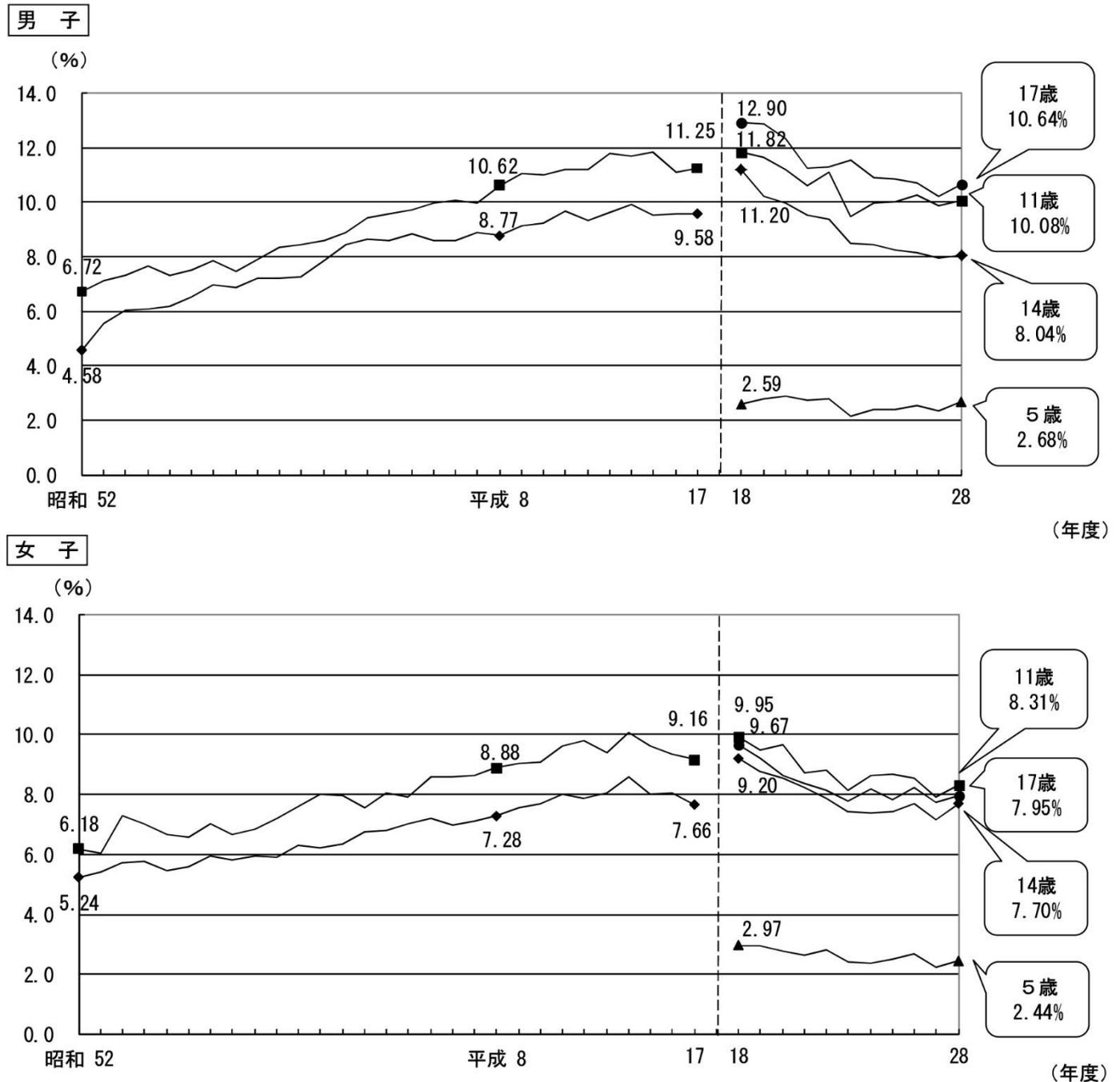
表 12 年齢別 肥満傾向児及び痩身傾向児の出現率

区 分		肥満傾向児						
		男子			女子			
		平成28年度 A	27年度 B	前年度差 A-B	平成28年度 A	27年度 B	前年度差 A-B	
幼稚園 小学校 中学校 高等学校	5 歳	2.68	2.34	0.34	2.44	2.24	0.20	
	6 歳	4.35	3.74	0.61	4.24	3.93	0.31	
		7	5.74	5.24	0.50	5.18	5.00	0.18
		8	7.65	6.70	0.95	6.63	6.31	0.32
		9	9.41	8.93	0.48	7.17	6.99	0.18
		10	10.01	9.77	0.24	7.86	7.42	0.44
	11	10.08	9.87	0.21	8.31	7.92	0.39	
		12 歳	10.42	9.87	0.55	8.57	8.36	0.21
		13	8.28	8.37	△ 0.09	7.46	7.69	△ 0.23
	14	8.04	7.94	0.10	7.70	7.14	0.56	
		15 歳	10.95	11.34	△ 0.39	8.46	7.82	0.64
16	9.43	9.21	0.22	7.36	7.48	△ 0.12		
	17	10.64	10.22	0.42	7.95	7.75	0.20	

区 分		痩身傾向児						
		男子			女子			
		平成28年度 A	27年度 B	前年度差 A-B	平成28年度 A	27年度 B	前年度差 A-B	
幼稚園 小学校 中学校 高等学校	5 歳	0.24	0.40	△ 0.16	0.44	0.47	△ 0.03	
	6 歳	0.45	0.41	0.04	0.40	0.48	△ 0.08	
		7	0.41	0.47	△ 0.06	0.64	0.53	0.11
		8	1.16	0.79	0.37	1.07	0.98	0.09
		9	1.48	1.60	△ 0.12	1.86	2.02	△ 0.16
		10	2.49	2.81	△ 0.32	2.99	2.71	0.28
	11	2.94	3.18	△ 0.24	2.99	2.97	0.02	
		12 歳	2.75	2.72	0.03	4.29	4.33	△ 0.04
		13	2.04	1.80	0.24	3.47	3.49	△ 0.02
	14	1.84	1.72	0.12	2.67	2.93	△ 0.26	
		15 歳	3.07	2.62	0.45	2.30	2.40	△ 0.10
16	2.25	2.18	0.07	1.84	1.96	△ 0.12		
	17	2.21	2.07	0.14	1.51	1.57	△ 0.06	

図 13 肥満傾向児の出現率の推移



(注) 1. 平成18年度から肥満・痩身傾向児の算出方法を変更しているため、平成17年度までの数値と単純な比較はできない。

2. 5歳及び17歳は、平成18年度から調査を実施している。次の図においても同じ。

第1表 学校給食実施状況調査

(国公立)  
平成27年5月1日現在

区分	全国総数	完全給食		補食給食		ミルク給食		計		
		実施数	百分比	実施数	百分比	実施数	百分比	実施数	百分比	
小学校	学校数	20,325	20,010	98.5	66	0.3	70	0.3	20,146	99.1
	児童数	6,543,104	6,466,669	98.8	10,094	0.2	9,210	0.1	6,485,973	99.1
中学校	学校数	10,419	8,603	82.6	43	0.4	538	5.2	9,184	88.1
	生徒数	3,481,839	2,663,962	76.5	8,595	0.2	201,100	5.8	2,873,657	82.5
特別支援学校	学校数	1,111	978	88.0	2	0.2	14	1.3	994	89.5
	幼児・児童・生徒数	137,894	121,087	87.8	63	0.0	935	0.7	122,085	88.5
夜間定時制 高等学校	学校数	574	339	59.1	104	18.1	2	0.3	445	77.5
	生徒数	87,641	23,440	26.7	4,527	5.2	398	0.5	28,365	32.4
計	学校数	32,429	29,930	92.3	215	0.7	624	1.9	30,769	94.9
	幼児・児童・生徒数	10,250,478	9,275,158	90.5	23,279	0.2	211,643	2.1	9,510,080	92.8
(参考) 幼稚園	園数	11,210	6,504	58.0	856	7.6	468	4.2	7,828	69.8
	幼児数	1,402,448	852,721	60.8	79,788	5.7	43,756	3.1	976,265	69.6

※中学校には中等教育学校前期課程を含む。

平成27年時点では1025万人の生徒のうち、約950万人が何かしらの給食に接している。

## 肥満傾向児の出現率の推移に対する考察

平成15年度以降減少傾向にあるが、平成28年は昨年に比べ上昇傾向にあり、また、ここ39年の間に、肥満傾向の子供は1.3～1.7倍に増えています。

平成28年度調査では、9～17歳の男の子の10人に1人は肥満であるとの数字が出ています。とくに、男の子では15歳で10.95%、女の子でも12歳で8.57%ともっとも高い肥満出現率が示されています。

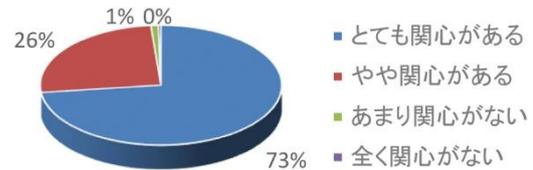
現在、学校に通う生徒数の約9割に対し、学校給食が実施されています。学校給食は栄養バランスが考えられた食事になっており、そういう意味では子どもの9割は健康的な食事をしていけると言えるはずですが、しかしながら、前期調査でも約1割の子どもが肥満傾向にあり、給食だけでは子どもの健康を担えないと言えます。やはり家庭の食生活が非常に重要であり、増え続ける成人病へのきっかけになっていることは否めません。

# 家庭の食生活と給食に関するアンケート調査

	回答数	%
全体	300	100.0
専業主婦	150	50.0
兼業主婦	150	50.0

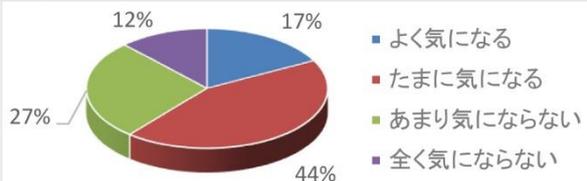
Q1 あなたは、お子様の健康に関心がありますか。

	回答数	%
全体	300	100.0
とても関心がある	219	73.0
やや関心がある	77	25.7
あまり関心がない	3	1.0
全く関心がない	1	0.3



Q2 あなたは、買い物先でお子様のその日の給食が気になりますか。

	回答数	%
全体	300	100.0
よく気になる	52	17.3
たまに気になる	131	43.7
あまり気にならない	81	27.0
全く気にならない	36	12.0



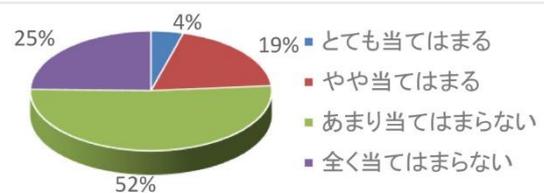
Q3.1 外食が多く、自宅で食事を作っていない

	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	6	2.0
やや当てはまる	29	9.7
あまり当てはまらない	112	37.3
全く当てはまらない	153	51.0



Q3.2 自宅の食事バランスまで考えることはない

	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	13	4.3
やや当てはまる	58	19.3
あまり当てはまらない	155	51.7
全く当てはまらない	74	24.7



Q3.3 給食の栄養バランスが整っているので、朝食・夕食は特に栄養バランスは考えない

	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	10	3.3
やや当てはまる	58	19.3
あまり当てはまらない	150	50.0
全く当てはまらない	82	27.3



Q3.4 自宅の食事は栄養バランスが取れた献立よりお子様の好きなメニューを選んでしまう

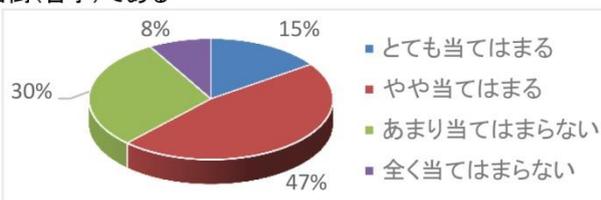
	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	18	6.0
やや当てはまる	110	36.7
あまり当てはまらない	132	44.0
全く当てはまらない	40	13.3



# 家庭の食生活と給食に関するアンケート調査

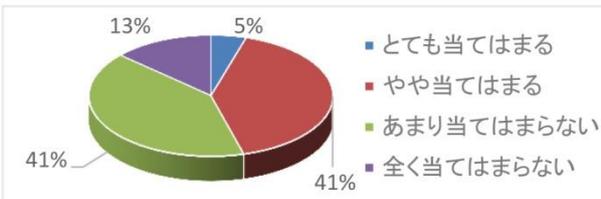
Q3.5 自宅で食事の栄養バランスが取れた献立を考えるのが面倒(苦手)である

	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	46	15.3
やや当てはまる	140	46.7
あまり当てはまらない	89	29.7
全く当てはまらない	25	8.3



Q3.6 食事の栄養バランスのことは良く分からない

	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	14	4.7
やや当てはまる	123	41.0
あまり当てはまらない	123	41.0
全く当てはまらない	40	13.3



Q3.7 仕事などの理由があり、時間が割けず買ってきたものを食べさせる

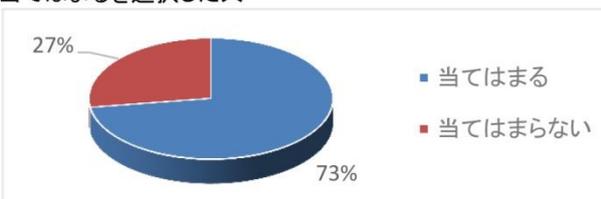
	回答数	%
全体	300	100.0
とても当てはまる	10	3.3
やや当てはまる	60	20.0
あまり当てはまらない	116	38.7
全く当てはまらない	114	38.0



● Q1で何かしら健康のことを考えていると答えた人で、

Q3.1~7にひとつでも、1.とても当てはまる もしくは 2.やや当てはまるを選択した人

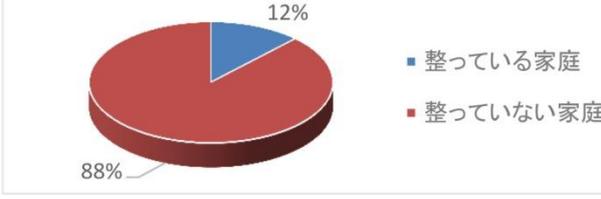
	回答数	%
全体	296	100.0
当てはまる	215	72.6
当てはまらない	81	27.4



上記結果の当てはまらない人を対象に、回答データを精査したところ、実際に栄養バランスが整っていると言える方は36人しかおられなかった

**結論** : お子さまの健康に関心があり、食事のバランスが整っているご家庭

	回答数	%
全体	296	100.0
整っている家庭	36	12.2
整っていない家庭	260	87.8



# 家庭の食事に関する考察

前項までの調査で、食事の栄養バランスが整っている食生活をご家庭でおくっている方が非常に少ないことがわかった。この原因は様々あるが、調査から読み取ると、

「自宅で食事の栄養バランスが取れた献立を考えるのが面倒（苦手）」・・・ 62%  
と最も多く、

「食事の栄養バランスのことは良くわからない」・・・ 45.7%

「お子さまの好きなメニューを選んでしまう」・・・ 42.7%

「自宅の食事の栄養バランスまだ考えることはない」・・・ 23.6%

「時間がさけず買ってきたものを食べさせる」・・・ 23.3%

と続く。

これは、多くの方が栄養バランスが何なのか、どの食材を使えば整うのか、など知識的な部分が欠如していることが読み取れ、さらに献立を考える面倒さもプラスされ、つつい子どものいいなりになっている現状が読み取れる。また仕事などの忙しさから時間がとれず、家庭で料理を作ることが少なくなっていることにも起因している。

つまり、上記の点を改善すれば、子どもたちの食生活は改善されるのである。

## 家庭での食生活の改善ポイント

- 知識がなくても栄養バランスが整う仕組み
- 献立を考える面倒さを解消する
- 子どもの好きな食事で栄養バランス整える
- 時短