

健康教育

☆ 幼児、学童の食生活はどうあればよい？ 市川富夫 2

☆ 基本的生活習慣の形成をめざして
一本町の実態に立って—

山口県大島郡東和町立小中学校保健部会 4

赤勝て！白勝て！
いっしょうけんめい走った運動会

秋田県仙北郡田沢湖町立神代幼稚園



NO 112

幼児、学童の食生活はどうあればよいか？



国立健康・栄養研究所 応用食品部長

薬学博士 市川 富夫

1. 健康づくりのための食生活指針

厚生省では国民の食事指針として、日本人の栄養所要量を5年ごとに策定し、健康で豊かな生活をいとなむため、食べるべき食事成分の量（栄養素）を決定している。しかし一般の人が、日本人の栄養所要量を見て、それを直接、日常の食生活に活用することは不可能といってもよい。これを活用するには、科学技術庁が発表している日本食品標準成分表と照合できることが必須となる。そこでもっとわかりやすくするために提案されたのが、健康づくりのための食生活指針である。

昭和60年には「健康づくりのための食生活指針」が厚生省から発表された。それは次のようなものである。

健康づくりのための食生活指針

1. 多様な食品で栄養バランスを
 - ・ 1日30食品を目標に
 - ・ 主食・主菜、副菜をそろえて
2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
 - ・ 食べすぎに気をつけて、肥満を予防
 - ・ よくからだを動かし、食事内容にゆとりを
3. 脂肪は量と質を考えて
 - ・ 脂肪はとりすぎないように
 - ・ 動物性の脂肪より植物性の油を多めに
4. 食塩をとりすぎないように
 - ・ 食塩は1日10グラム以下を目標に
 - ・ 調理の工夫で、むりなく減塩
5. こころのふれあう楽しい食生活を
 - ・ 食卓を家族ふれあいの場に
 - ・ 家庭の味、手づくりのこころを大切に

これとても一般の人に活用困難な面が非常に多い。

1. にみられる「1日30食品」については、非常に具体的である。タンパク質何g、ビタミンB₁何mgとかを、直接食する食品の量に換算することは困難である。そのため30種類ぐらい以上とれば、栄養所要量を満たすことができるとして提案されたものである。この健康づくりのための食生活指針は、成人病予防の観点から出されたものである。勿論一般の人々にもすべてあてはまることは言うまでもない。

2. 食生活指針（対象別）

そこでさらに対象別に、対象の特性を考慮して策定されたのが平成2年10月に発表された「健康づくりの

表1 日本人の栄養所要量

年 齢 (歳)	身長推計基準値 (cm)		体重推計基準値 (kg)		エネルギー (kcal)		たん白質 (g)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0～(月)					120/kg		3.3/kg	
2～(月)					110/kg		2.5/kg	
6～(月)					100/kg		3.0/kg	
1～	80.7	79.6	10.95	10.35	960	910	30	30
2～	90.0	89.1	13.24	12.74	1,200	1,150	35	35
3～	97.3	96.6	15.04	14.70	1,400	1,350	40	40
4～	104.3	103.7	16.97	16.69	1,550	1,450	45	45
5～	110.8	110.3	19.04	18.78	1,600	1,500	50	50
6～	117.0	116.5	21.35	21.04	1,700	1,600	55	55
7～	122.7	122.2	23.85	23.44	1,800	1,650	60	55
8～	128.3	127.9	26.70	26.24	1,900	1,750	65	60
9～	133.5	133.6	29.76	29.50	1,950	1,850	65	65
10～	138.8	139.8	33.21	33.54	2,050	1,950	70	70
11～	144.6	146.5	37.26	38.46	2,150	2,100	75	75
12～	151.4	151.9	42.29	43.31	2,350	2,250	80	80
13～	159.0	155.4	48.34	47.43	2,500	2,300	85	80
14～	164.9	157.1	53.87	50.32	2,600	2,300	85	75
15～	168.5	157.6	57.98	51.99	2,700	2,250	85	70

ための食生活指針（対象特性別）」である。ここではそのうちの「成長期のための食生活指針」の中の「乳児期、幼児期、学童期」について説明する。食生活指針は以下のとおりである。

1. 子供と親を結び絆としての食事－乳児期－

- ① 食事を通してスキンシップを大切に
- ② 母乳で育つ赤ちゃん、元気
- ③ 離乳の完了、満1歳
- ④ いつでも活用、母子健康手帳

2. 食習慣の基礎づくりとしての食事－幼児期－

- ① 食事のリズム大切、規則的に
- ② 何でも食べられる元気な子
- ③ うす味と和風料理に慣れさせよう
- ④ 与えよう、牛乳・乳製品を十分に
- ⑤ 一家そろって食べる食事の楽しさを
- ⑥ 心掛けよう、手づくりおやつと素晴らしさ
- ⑦ 保育所や幼稚園での食事にも関心を
- ⑧ 外遊び、親子そろって習慣に

3. 食習慣の完成期としての食事－学童期－

- ① 1日3食規則的、バランスのとれた良い食事
- ② 飲もう、食べよう、牛乳・乳製品
- ③ 十分に食べる習慣、野菜と果物
- ④ 食べすぎや偏食なしの習慣を
- ⑤ おやつには、いろんな食品や量に気配りを
- ⑥ 加工食品、インスタント食品の正しい利用
- ⑦ 楽しもう、一家団らんおいしい食事
- ⑧ 考えよう、学校給食のねらいと内容
- ⑨ つけさせよう、外に出て体を動かす習慣を

4. 思春期（省略）

3. 食生活指針の意味するもの

これらの食生活指針は、食事は楽しく食べることが基本となっているが、厚生省が示している日本人の栄養所要量にもとづいて、それを対象別に人々がやさしく摂取する方法を示したものである。すでに記したように、タンパク質何gというよりも、ささ身何gあるいは何個といった方がわかりやすい。しかし、食品の種類は非常に多いので、それぞれ食品名をあげるわけにいかない。そこで1日30種類以上という言葉が出てきたと考えてよいと思う。その他、1日30種類以上の食品といっても、どのような考えにもとづいて示されているかを理解する必要がある。しかし実際は、何をいくぐらい食べるのがよいか明らかにならなければよい。以下に指針の中から食品の栄養素をどのくらい摂取する必要があるかに関連のあるものについて、部分的となるが述べる。

学童期の食生活指針の中のバランスのとれた良い食事とは、栄養所要量を平均的に充足することを意味している。日本人の栄養所要量のうち、0～15歳まで生活強度中等度のものを表1に示した。この表の活用はすでに述べたようにむづかしい。学童期3－②に示されている食べよう、牛乳・乳製品とは、牛乳・乳製品にはいろいろな栄養素が豊富に含まれていることは勿論であるが、とくにカルシウムの摂取を目的としたものである。カルシウムは骨、歯の成長に重要な役割を

成長期および生活活動強度II(中等度)における栄養所要量

年 齢 (歳)	脂 肪 エネルギー 一 比 率 (%)	カルシウム (g)		鉄 (mg)		ビタミンA (IU)		ビタミンB ₁ (mg)		ビタミンB ₂ (mg)		ナイアシン (mg)		ビタミンC (mg)	ビタミンD (IU)
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
0～(月)	45	0.4		6		1,300		0.2		0.3		4			
2～(月)	45	0.4		6		1,300		0.3		0.4		6			
6～(月)	30～40	0.4		6		1,000		0.4		0.5		6			
1～				7	7			0.4	0.4	0.5	0.5	6	6	40	400
2～								0.5	0.5	0.7	0.6	8	8		
3～										0.8	0.7	9	9		
4～		0.4	0.4	8	8	1,000	1,000	0.6	0.6	0.9	0.8	10	10	40	100
5～												11	11		
6～												12	12		
7～				9	9	1,200	1,200	0.7	0.7	1.0	1.0	13	13	50	100
8～		0.5	0.5					0.8	0.8	1.1	1.1	14	14		
9～			0.6	10	10					1.2	1.2	15	15		
10～	25～30							0.9	0.9	1.3	1.3	16	16	50	100
11～		0.6		12	12	1,500	1,500	1.0	1.0	1.4	1.4	17	17		
12～		0.7	0.7					1.1	1.1	1.5	1.5				
13～		0.8												50	100
14～															
15～		0.9	0.9			2,000	1,800	1.1	1.1						
15～		0.8	0.6												

もっている。この時、ビタミンDの摂取にも大いに心がけなければならない。3-③には野菜と果物を十分に食べることがうたっている。これは緑黄色野菜にはプロビタミンAであるカロチンが多く含まれている。またミネラルも多く含まれている。果物にはミネラル類が多く含まれている。野菜類には食物繊維も多く含まれており、これらを摂取することを意識的にする必要がある。そうでないと、ややもすれば十分な栄養素の摂取が得られないことになる場合があるからである。3-⑤おやつの種類、量が大事なことは、食べすぎによる肥満が問題となっている点

が注意されているのである。以上ビタミンA、D、C、カルシウムの生理作用、欠乏症、主な給源について表2にまとめた。3-⑨では、摂取したエネルギーを運動等を通じて消費することをすすめている。これにより、よりたくましい体力の持ち主の子供たちができることを期待している。3-⑦には楽しい食卓が必要としている。これにより、食事することが体を構成す

表2 ビタミンA、D、C、カルシウムの生理作用

名 称	生 理 作 用	欠 乏 症	主 な 給 源
ビタミンA	動物の成長に役立つ。 皮膚粘膜を健康に保つ。 うす暗い所で視力を保つ。 肝臓に貯えられる。	夜盲症、眼乾燥症。 角膜乾燥症。 発育止まる。皮膚や粘膜の 上皮の角化。	バター、チーズ 卵黄、魚卵、肝油 強化マーガリン 肝臓、緑黄色野菜、牛乳
ビタミンD	紫外線に当たると皮膚にできる。主に肝臓に貯えられる。カルシウムやリンの代謝に関係する。	小児ではクル病。 成人では骨軟化症。	肝油 肝臓 バター 牛乳 魚肉
ビタミンC	細胞内の呼吸作用に関与する。 コラーゲンの生成を増し、細胞間の結合組織を強くする。 体内に貯えられる量は少ない。	壊血病。 皮下出血。 骨形成不全。 貧血。 成長不良。 歯齦炎。	みかん いちご トマト 緑黄色野菜 いも類 淡色野菜
カルシウム(Ca)	骨・歯などの硬組織を作る。 血液をアルカリ性にする。 血液の凝固作用に関係。 心筋の収縮作用を増す。	十分に成長しない。 骨・歯が弱くなる。 神経過敏となる。 (ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収、利用が悪くなり、欠乏症状を起こしやすい)	小魚類、野菜 脱脂粉乳 牛乳、チーズ (乳、乳製品に含まれるカルシウムは利用率が高く、その他の約2倍である)

る物質の供給のみでなく、子供の精神的な発達にも大きく貢献することになる。また、以上述べた健康づくりのための食生活指針は、一人一人の健康づくりにとどまることなく、社会の健康づくりにも大きく貢献するものといえる。

基本的生活習慣の形成をめざして

ー本町の実態に立ってー



山口県大島郡東和町立小中学校保健部会

(代表 和田小学校 養護教諭 三戸由美子)

1. はじめに

近年、児童・生徒の基本的生活習慣が十分身につけていないことは、誰も強く感じていることであると思う。こうした状況は、将来、自らの命、健康、安全の確保を危くするだけでなく、円滑な人間関係や社会生活を送る上でも支障をきたし、青少年の好ましくない

生活態度や問題行動の発達に結びつく危険性を十分もっているといえるのではないだろうか。

東和町は、大島郡の東に位置し、白砂青松の豊かな自然に恵まれた町である。みかん作りや漁業を主な産業とし、夏には海水浴、秋にはみかん狩りに県内ばかりでなく、隣の広島県からも訪れる観光客が多い。そのためのリゾート開発も着々と進められてきている。



しかし、近年、人口の過疎化が進み、児童・生徒数も年々減ってきている。町内に小学校は6校、中学校は3校あるが、いずれも小規模校で小・中学校合わせても450人ほどであり、小学校には複式学級も存在している。このようなのんびりした田舎ではあるが、生活環境の変化は他と同じようになっている。

そこで、東和町保健部では昨年度町内一斉に基本的な生活習慣に関する調査を行い、実態を把握することにした。調査結果を分析・考察し、実際、指導にあたる学級担任に指導資料を作成し、提供した。

2. 調査の対象と方法

- (1) 調査時期：平成元年7月
- (2) 調査対象：東和町内小・中学校児童・生徒

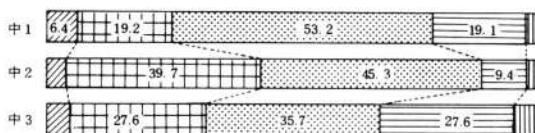
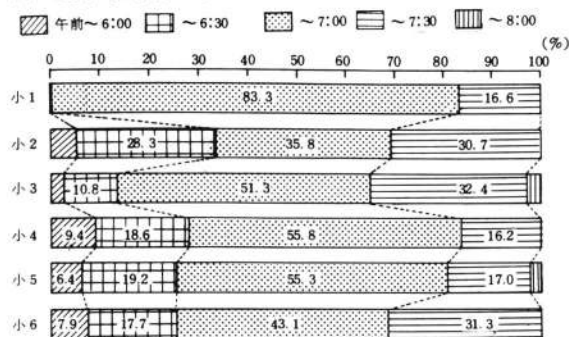
(人)

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	計	中1	中2	中3	計
男子	18	23	10	20	25	30	126	27	23	44	94
女子	28	16	27	23	22	21	137	20	30	43	93
計	46	39	37	43	47	51	263	47	53	87	187

- (3) 調査方法：氏名記入アンケートによる
- (4) 調査様式：(略)

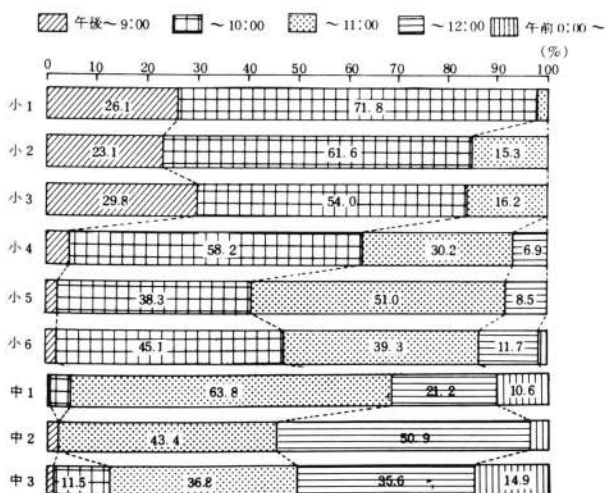
3. 調査結果と考察

(1) 起床時刻(平日)



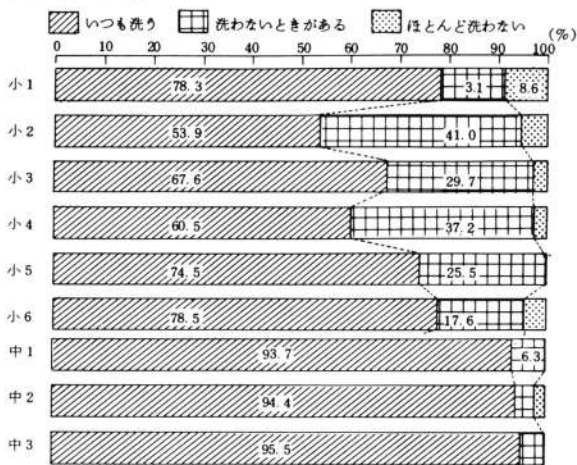
○8時を過ぎて起きている者が少数いるが、これはその後の一日の生活に大きく影響するので問題である。

(2) 就寝時刻(平日)



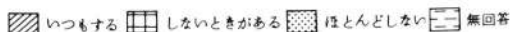
○学年が進むにつれ遅くなっており、小学校低学年・高学年・中学校と大きく3つの型に分けられる。

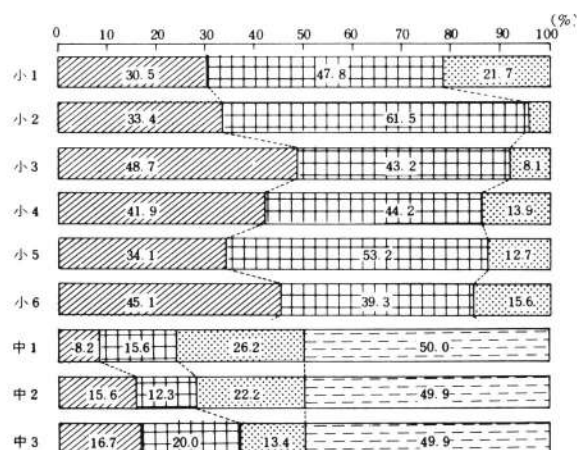
(3) 朝の洗顔



○小学生に洗わないときがあると答えた者が多い。
○朝しっかり目覚めず、ボンヤリしたままの状態に登校しているものが多いことがうかがえる。朝のあいさが元気にできない、登校中に危険を招くなどの要因となり得る。

(4) 朝の排便





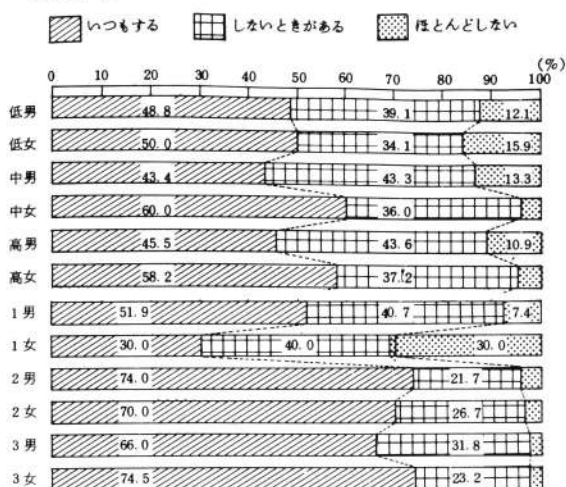
○学年差がほとんど見られず、毎日排便する習慣が身についていないことがうかがえる。

○生活のリズムや、食生活とも深い関係があり、さまざまな角度からの指導が必要である。

○朝の排便をしていないことが腹痛に結びつきやすいことを考えると、大切な問題である。

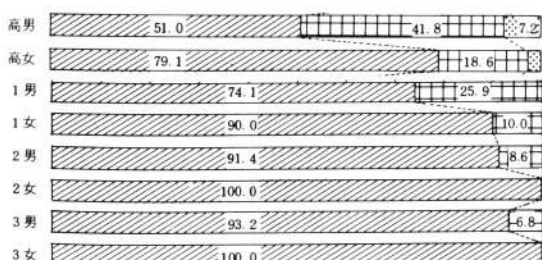
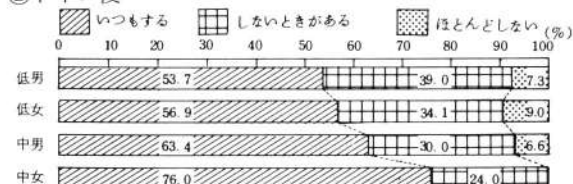
(5) 手洗い

①食事前



○病気の予防・衛生面から考えて、一番必要なのは食事前の手洗いだと思われるが、定着していない者が予想外に多かった。

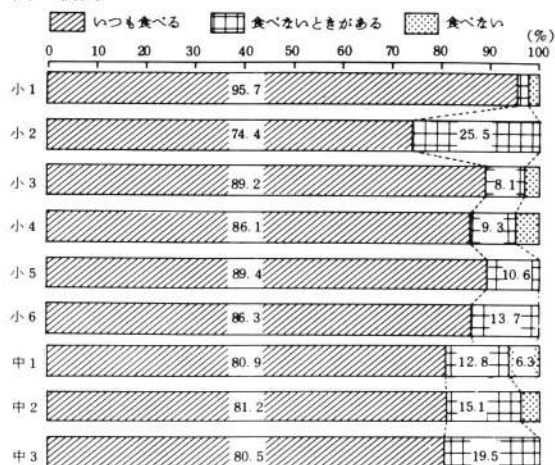
②トイレ後



○トイレの後の手洗いは、中学生ではほとんど定着している。

○手洗いの方法で、指先を湿らせるだけの者が意外と多い。正しい手洗い方法の実践化に努めたい。

(6) 朝食

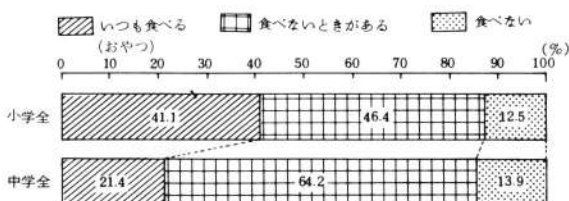


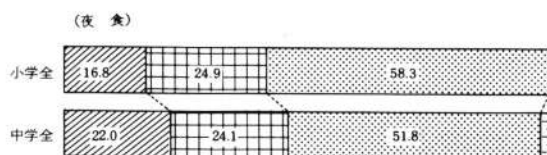
○今回の調査内容では、朝食について詳しいことは分からないが、中学生の方に欠食者が多いのは、発達段階が進んで親が手をかけなくなってくることや、就寝・起床時刻、間食等にも関連していることがうかがえる。

○朝食を食べない理由

	小学全	中学全
起きた時間が遅い	3	3
食欲がない	1	0
朝食ができていない	0	2

(7) 間食

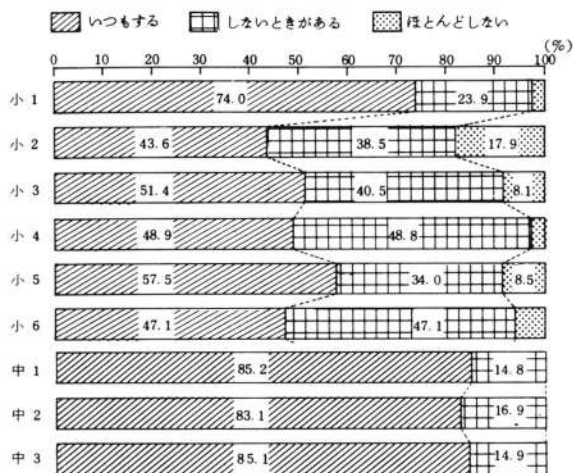




○間食をとる際は、時間・量を決めて食欲不振につながらないようにすることが大切なのだが、これに気をつけているのは小・中学生とも3割にすぎなかった。

○食事習慣の形成、肥満や虫歯予防、夕食・朝食への影響等から考えても指導の充実が必要だ。

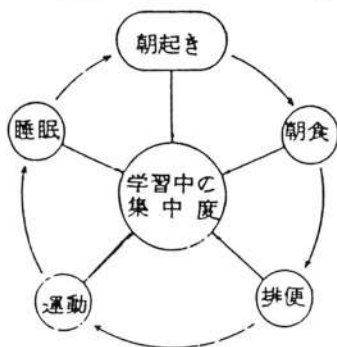
(8) 朝の歯みがき



○小学生は、朝の歯みがきが習慣化されていない。

4. おわりに

調査の結果を見ると、例えば、毎朝の洗顔、歯みがきなどの最も基本的と考えられる生活習慣が十分身についていないだけでなく、自分のことは自分ですという自立的な態度、家族の一員としての自覚など必ずしも十分でない児童・生徒がいることが明らかになっ



た。

児童・生徒の道徳性を培う基礎としても、基本的な生活習慣の確立は欠かせないものである。この育成は、学校・家庭・地域社会が互いに連携協力しながら指導を進める必要があるし、それによって成果もあがると思う。

わたしたちの体の生理機能、物質代謝及びホルモン分泌は、日周リズムをもって変動している。わたしたちが一日楽しく、快適な生活を送るためには、この生体リズムに従い、人間生活の基本となる「眠る」「食べる」「排泄する」「動く」などの生活リズムを自らの気持ちと行動で作り出し、実行し、習慣として確立していかなければならない。

また、この生活リズムが確立している子どもの表情は、活気があり、学習意欲があり、集中力もあるといえる。つまり、家庭でどのように過ごしているかで学校生活が決まってくるということである。

しかし、現代の社会の状況は、生活リズムを崩す方向へと進んでおり、子どもたちが自分の意志で規則的な生活を送ることが難しくなっている。生活リズムは、一つが乱れると将棋倒しのようにすべてに影響していく。アンケート調査の結果においても、起床時刻と就寝時刻との関連、起床時刻と洗顔、歯みがき、排便との関連をみることができた。社会に流されず、自分で考え選んでいける目を持ち、「たくましく、賢く」生きぬいて欲しいというのがわたしたちの願いである。そのためにわたしたちは、その問題の意識づけや正しい知識の普及のため、各校で学校保健委員会、児童・生徒保健委員会、保健行事、保健だより、日々の保健活動など様々の場を利用して投げかけてきた。しかし、この実践の場のほとんどは家庭であり、わたしたちの目の届く範囲のものではなく、学校においてできることも限られている。家庭の協力なしには実行できないことである。わたしたちには子どもの生活リズムや子どもなりに立てた計画を実行しようとする姿勢を支え、励ましてやることしかできない。

また、今年度は昨年度の結果を踏まえて、基本的な生活習慣の中の一つ、食事に関することをさらにくわしく調査し、分析・考察するという計画で、1学期末に調査実施となった。現在、結果を分析し、2学期以後の指導資料として活用する予定である。

わたしたちは、養護教諭として今後どのようなことをしていいたらよいか、どのようなことができるか引き続き研修していきたい。

平成2年度 年齢別 身長・体重・胸囲・座高の全国平均値

区 分		身長 (cm)		体重 (kg)		胸囲 (cm)		座高 (cm)	
		男	女	男	女	男	女	男	女
幼稚園	5歳	110.9	110.1	19.3	19.0	56.5	55.2	62.6	62.1
小学校	6歳	116.8	116.0	21.5	21.1	58.0	56.7	65.3	64.9
	7	122.5	121.8	24.0	23.6	60.1	58.8	67.9	67.5
	8	128.1	127.4	27.2	26.6	62.7	61.3	70.4	70.0
	9	133.2	133.1	30.3	29.9	65.2	64.0	72.6	72.6
	10	138.6	139.5	33.9	34.0	67.9	67.3	74.9	75.6
	11	144.4	146.3	38.0	38.9	70.6	71.2	77.4	79.0
中学校	12歳	151.4	151.5	43.5	43.9	73.9	75.5	80.7	81.9
	13	158.8	154.7	49.0	47.5	77.2	78.0	84.3	83.6
	14	164.5	156.4	54.2	50.2	80.6	79.9	87.5	84.6
高等学校	15歳	167.9	157.2	59.0	52.1	83.3	81.5	89.7	85.2
	16	169.5	157.6	60.7	52.6	85.0	81.9	90.5	85.3
	17	170.4	157.9	62.0	52.8	86.3	82.2	91.0	85.3

(注) 年齢は、平成2年4月1日現在の満年齢である。

文部省大臣官房調査統計企画課

健康教育第一一二号

平成三年五月二十日発行

発行人集
清水 常

一 発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井二一五一八
電話東京三三八五三二一一代

育ちざかりの ひと粒！

体力をつけ健康を保つ

歯・骨を丈夫に……



カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社

東京都中野区新井 2-51-8