健康教育

☆	四訂日本食品標準成分表の紹介	
☆	子供の性格は食生活から - 子供の性格は食生活で変る -	100
4	食生活と健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	

剣道部練習風景

福島県喜多方市立第一中学校



四訂日本食品標準成分表の紹介



国立栄養研究所

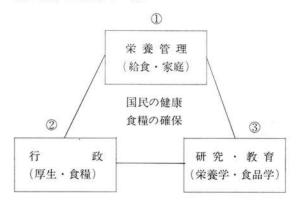
宮崎基嘉

四訂日本食品標準成分表(以下四訂成分表と略します)が昨年10月に公表されました。新聞で記事をご覧になった方も多いと思いますが、その反響が大きいのでびっくりしたくらいです。筆者は四訂成分表の編集に関係してきましたので、要点を述べることにします。

四訂のまえの三訂成分表は昭和38年に作成されているので、四訂表は19年ぶりの新しい成分表です。昭和53年から55年にかけて三訂補成分表が公表されていますが、これは四訂成分表の一部を前もって公表したもので全部が四訂成分表に吸収されていますから三訂補成分表は、四訂成分表の公表と同時に姿を消した表と思って下さい。

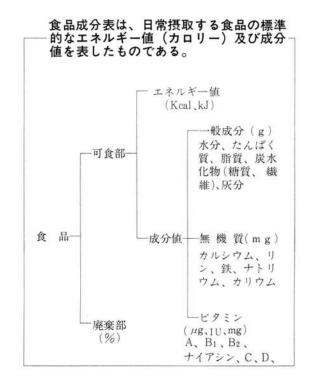
食品成分表の役割

一般家庭・各種給食等の栄養管理面、厚生・食糧等 の行政面、栄養学・食品学等の教育・研究面等で広く 活用され、国民健康の維持増進及び食糧の安定確保な どに大きく貢献している。



学校・病院・寮等の集団給食、一般家庭の日常の 食事・治療食の栄養・管理等

- ② 国民栄養調査の実施、食糧の需給見通しの作成、 学校給食の管理等(厚生省・農林水産省・文部省等)
- ③ 大学・研究機関における医学・栄養学・食品学・ 家政学・農学の研究・教育、小・中・高校の家庭科・保健体育の教育等



四訂成分表の意義

三訂成分表に収載されている食品成分は実は昭和35~36年頃の食品についてのデータであったわけですが、この時代は日本の食料事情がかなり落着いてきた時代でした。ところが、この頃から日本の経済発展はめざ

ましくなり、いわゆる高度経済成長の時代に入りました。 この高度経済成長時代は昭和48年のオイルショックま で続いたわけですが、この間に日本人の衣食住全体に 大きな変化が起こり、交通網の発達、人口の大都市へ の集中、海外旅行が盛んになったこと、輸入食料が増 えたことなど、その変り方はめざましいものがありま した。住居も日本家屋から鉄筋建築のマンション風に 変り、家族生活も核家族型に変りました。このような はげしい時代の変化に伴って、食物も大変変ってきま した。大量生産、大量供給の時代になり、スーパーマ ーケットも発達して、加工食品が増え、外食も増え、 食生活の多様化といわれる時代を迎えました。農業の ほうも変ってきて、新品種、新栽培法になり、野菜も 果物もお魚も昔のものとは変ってしまいました。この ような背景から食品の成分もおそらくずいぶん違って きているだろうということが想像されます。そこで新 しく成分表を作り直すことになり、昭和50年から8年 かかって作成されたのがこの四訂成分表です。

四訂成分表という名前で本屋さんで売っている小型 ポケット版の成分表がありますが、本家というかほん ものの四訂成分表は大蔵省印刷局発行のもので700頁 もあるずっしりと重たい大型の本です。(写真参照)



この本物版は全国の政府刊行物取扱い書店で売って いますから、ぜひ本物の成分表を手にとってご覧頂き たいと思います。

四訂成分表はいってみれば "現代食品事典" というほうがぴったりするような大変に豊富な内容をもっています。日本の食品の流通、食品の消費の実態に合わせて、食品に含まれている栄養成分をすっかり調べあげてまとめたものです。いま日本は世界一健康長寿の国ですが、成人病の問題もあるので食生活については皆さんが大きい関心を持っています。日常の食事は健康のもとです。ところが食品についての知識が混乱しているという心配な面もあります。このような時代に

食品についての正しい知識を全部整理してあるのが四 訂成分表です。この成分表が、栄養関係者だけでなく 広く社会から関心をもたれていることを、大変うれし く思っています。

四訂成分表の特長

四訂成分表の主な特長は次の四つです。

- (1) 食生活の多様化に対応して収載食品数を増加したこと。
 - ① 新しく市場に出回るようになった食品 魚介類 あさひだい、テラピア、おきあみ等 野菜類 キンツァイ、はくらん、リーキ等 果実類 アボカド、キウイフルーツ、マンゴー等 加工品 即席中華めん、スナック菓子、卵豆腐等
 - ② 地域的な特産食品

きりたんぼ、にがうり、すだち等

③ 食品の細分化

 調理方法別
 「水煮」、「ゆで」、「焼き」等

 産
 地
 別
 「国産」、「米国産」、「中国産」等

 種
 類
 別
 「大型種」、「中型種」等(豚肉)

 部
 位
 別
 「サーロイン」、「ヒレ」、「ランプ」等

④ 調理加工食品類の新設

ぎょうざ、シチュー、ハンバーグ等

- (2) 国内外の最新の分析方法を採用し、ほぼ全食品の成分を分析し直し、正しい成分値を求めたこと。
- (3) 日本人の消化吸収の実態を研究し、食品のエネルギー(カロリーのこと)を計算し直したこと。

食品の消化吸収によって得られるエネルギー値* は、食品に含まれるたんぱく質・脂質・炭水化物の それぞれの重量に成分ごとのエネルギー換算係数** を乗じて得た値の和である。

三訂食品成分表においては、エネルギー換算係数は主として国連食糧農業機関(FAO)の提唱した値を用いているが、これは35年前の1947年に作成されたもので調査手法も古く、また外国人を被験者とする消化吸収試験の結果に基づくものである。

このたびは、日本人の食生活にとって基本となる主要な食品 *** のエネルギー値については、日本人を被験者(121人)とする消化吸収試験を行った結果に基づき我が国独自のエネルギー換算係数を適用して求めた。

この結果、国民1人1日当たり平均的食事から得られるエネルギーは、従来考えられていた値より2%程度高いことが明らかとなった。

- (注)* 体内で利用される食品100g当たりのエネルギー量
 - ** 各成分値を物理的に燃焼した場合のエネ ルギー量に消化吸収率を乗じて算出
 - *** 穀類、大豆及び大豆製品、動物性食品、 油脂類等
- (4) 栄養生理上の重要性が認識されたカリウムを新しい成分に加え、全食品についてその値を掲載したこ

その他にも食塩相当量をはじめて集大成したこと など多くの特長をもつ成分表です。

説明資料

四訂成分表はぼう大な内容を持っているので、すべてを説明することは難しいので、前に述べたようにぜひ、本物の成分表をご覧になって頂きたいと思います。 主なことについての説明資料をここに掲載しますので、 参考にして頂きたいと思います。

ビタミンA一レチノール値の変化(三訂から四訂へ)

(IU/100g)

	三訂	四訂
牛 肝臓	5000 →	40000
豚 肝臓	10000 →	43000
鶏 肝臓	-	47000
あんこう きも*	_	28000
あゆ 養殖 はらわた*	_	15000
やつめうなぎ	25000	25000

注: *印は新規

カロチン値の変化(三訂から四訂へ)

(IU/100g)

	三間	四訂
しそ	20000	14500
パセリ	5600	12500
にんじん	4000	12200
(あしたば)	-	6200
しゅんぎく	6000	5700
(おかひじき)	-	5200
にら	6000	5500
こまつな	6000	5400
ほうれんそう	5200	8000

ふだんそう	4800	2500
からしな	5000	3800
かぶ(葉)	6000	3000
根みつば	4000	3000
のざわな	2000	2300
せり	1000	2200
ブロッコリー	3000	1200
ちしゃ (サラダ菜)	1800	2300
かぼちゃ(西洋)	5000	1400
つくし	1500	1300
あおのり (乾物)	2900	37000
あまのり (乾しのり)	30000	42000
いわのり (乾物)	75000	55000
まこんぶ (乾物)	1300	1700
水前寺のり(乾物)	480	6300
わかめ(乾物)	430	5500

ビタミンC値の変化 (mg/100 g)

増加した食品	三 訂	四訂
パセリ	200	200
ブロッコリー	110	160
かぶ (葉)	50	75
からしな	50	70
カリフラワー	50	65
たかな	40	65
のざわな	40	50
はす(根)	20	55
さやえんどう	20	55
あさつき	30	50
すぐきな (葉)	25	65
あまのり (乾しのり)	20	100
にがうり		120
グアバ	-	270

減少した食品	三訂	四訂
とうがらし(葉)	100	85
ピーマン	100	80
ほうれんそう	100	65
こまつな	90	75
だいこん (葉)	90	70
きゃべつ	50	44
にら	30	25
しゅんぎく	50	21
根みつば	60	20
さんとうさい	60	20
はくさい	40	22
うんしゅうみかん	50	35
ひゅうがなつみかん	60	25
キウイフルーツ	-	80



子供の性格は食生活から

---子供の性格は食生活で変る---

北海道消費者連盟事務局長

佐 藤 雄 三

はじめに

「昭和57年版犯罪白書」によれば少年非行の検挙、 補導者数は約303,000人で戦後最高を記録し少年人口 1,000人当りの検挙者数は成人の約2倍の高率でこれ も戦後最高の記録となったことを報告しています。ま た白書によれば少年非行は数年来指摘されている、低 年齢化、粗暴化傾向がさらに顕著になったことを指摘 しています。このような少年の非行の増加傾向は日本ば かりでなく、欧米諸国も同じで、大きな社会問題にな っています。少年が非行に走る原因は複雑多枝に亘っ ているようですが、最近の心理学者や栄養学の専門家 の中には、子供達が毎日食べている食品が子供達の性 格にも影響を及ぼし人格形成の上で欠陥を生じさせ非 行の要因を作っているのではないかと指摘する人達が います。又米国では食事の改善により問題児を普通の 子供に戻して行った報告が少年院の専門家や臨床医に よって行われ注目されるようになりました。

そこで、子供の食事が子供の性格や人格形成にどのような影響を与えるかを北海道消費者連盟の会員である臨床心理学の専門家や栄養学の専門家を中心に消費 者連盟事務局でまとめてみました。

○ 子供の脳の発育と栄養

まず、はじめに子供の脳の発育と栄養について述べ てみましょう。

第一図に示すように20才の大人の脳の大きさ(ほぼ

大人の大きさになる)を100パーセントとしますと、 生まれたときの脳は大人の10数パーセントしかありません。ところが僅か2年でその4倍にも達し大人の約50パーセントになります。4才になりますと大人の80パーセントに達し幼児ですでに大人の脳の大きさ近くになります。

大脳生理学者の時実利彦先生は、「人間の脳は10歳 頃までにシナプス(神経細胞の働きを次の神経細胞へ 伝達する働きをするところ)の連結が完成する」と述 べておられますが、そのためには脳の発育に栄養が必 要であります。

人間の脳の重さは、体重の2パーセントぐらいなのに、脳に送られる血液は20パーセントにも及んでいるし、子どもでは脳の重さが体重の4パーセントで脳に送られる血液の量は50パーセントもあり、これは脳が想像以上に多くの栄養を必要とすることを示しているのです。脳の働きをよくするための栄養素は、炭水化物・たん白質(動・植物性のもの)・脂質・無機質・ビタミン類(特にB1・B6・B12)などであります。ここで興味深い動物実験の例を紹介しましょう。

岩手医科大学小児科の若生宏教授の研究グループは「乳幼児のモデルとしての仔ザル(カニクイザル)の人工飼育実験」を行い栄養学的観点から"低栄養と脳の発達の関係』について追求しています。この動物実験ではカニクイザルのきょうだいを ④母乳仔ザル、®人工哺乳仔ザル、⑥低栄養仔ザル、⑩重度低栄養仔ザルの4グループに分け、8~9か月飼育し脳の発達を調べた結果、重度低栄養仔ザルの場合脳の重要な

働きをする「ポリ形不飽和脂肪酸」など明らかに減少していることが分ったのです。このことは、脳の働きをよくするためには良質の脂肪が不可欠であり、それは取りも直さずバランスのある食生活が重要であることを物語っているのです。

(この点についてメキシコのクラブオトも低栄養と精神発達との密接な関係を強調しています。)

○ 食べ物が子供の性格に与える影響

子供が摂取する栄養にアンバランスが生ずることにより、脳の発育が遅れるばかりでなく、子供の性格形成の上にも影響が生ずるという研究報告があります。島根大学教育学部家政研究室の中山郁子、藤江奏両氏による中学生を対象とした男・女別による食物に対する嗜好と性格との関連性についての研究(島根大学教育学部紀要第4巻)によれば、男子の場合12の性格特性の中で食物の嗜好(好き嫌い)との関係において1番多く相関がみられたのは、主導性因子である社会的指導性Aと社会的外向性Sであることがはっきりしました。つまり社会的指導性Aと社会的外向性Sにおいては食べ物の嗜好度の高い上位群が嗜好度の低い下位群より右よりの高い得点を示しているわけです。(矢田部、ギルフォード性格検査を用いた結果)

肉類やバター・チーズなどの製品を好む者は嫌いな者より社会的指導性があり、誰とでも付き合うことの出来る性格の持ち主であると言えます。ところが肉類や卵を好む者は社会的不適応因子及び活動性因子である攻撃性Agと衝動性因子の活動性Gとの間に深い相関があることも同時にわかりました。

その他、情緒不安定因子の回帰性傾向C (引込みじ あんである。はにかみやである。人の前で話すのは気 がひける等々)

劣等感Ⅰおよび神経質N・非内性因子であるのんき さRと思考的外向性Tなどにおいてわずかであるが関 係がみとめられています。

またこれらC・I・N・R・Tにおいては先に述べたA・S・Ag・Gとは逆に上位群が下位群より左よりの低い得点を示しています。

つまり、嗜好度の高い者は低い者に比べて安定積極 型に近い傾向であると言えます。

どんな種類の食べ物でも好き嫌いなく好んで食べる 子供は情緒も安定していて社会性もあり性格の良い子 供に育つことを示していると言えます。

一方、女子の場合食物嗜好と一番関係が多くみとめ

られた性格特性は、思考的外向性Tで上位群が下位群 よりも左よりにみられた。

また、のんきさRおよび情緒不安定因子の神経質Nでも若干の相関がみられた。女子では男子と逆に嗜好度の高い者は低い者よりプロフィールが平均型(平凡型)に近い傾向を示している。このように男子では相関が高くみられた性格特性の社会的指導性Aは女子では全然相関がみとめられなかった。逆に、思考的外向性Tは男子に比較して女子の方に多く相関がみとめられたことは注目されると述べています。島根大学教育学部家政研究室では更に小学生を対象とした調査を行ない次のような結果を報告しています。

小学生は中学生よりはるかに明瞭に各食品群の上下 二群間に有意差がみとめられたことは、嗜好の未発達 段階における年代の方が性格との関連性がはっきりと 示されることを意味していると述べています。以上の ことから子供の食物の嗜好と性格との間にある種の相 関関係が存在することがおわかりいただけたと思いま す。

○ 味覚の形成と性格

このように親が子供に与える食事がいかに子供の性格に影響を与えるかおわかりいただけたと思います。

また、子供に与える食事の種類が子供の味覚を形成 する上で大切な役割を果していることが最近の栄養学 の研究で判って来ました。

そして更に味覚と性格に関する研究もされるようになって来ました。そこで次に味覚と性格の関係について紹介します。

大阪信愛女学院短期大学の垣本充・渡部由美・河野 友美は家政学雑誌の中で第3表に示すように酸味の識 別は精神的に不安定な者は精神的に安定な者に比べて 劣ること、また酸味や苦味をもつものとして野菜類が あげられるが情緒不安定な子供に野菜嫌いな子が多い ということから食事と精神的な物との関連について関 係があるとの報告をしています。

更に大阪信愛女学院短期大学の渡部由美・垣本充両 氏による「女子児童の味覚と性格に関する研究」によ れば、第4表に示すように酸味は積極的不安定型(B 群)で最も低く、次いで消極的不安定型(E群)で低 い正解率を示しています。苦味においてもE群、次い でB群という結果で出ています。これらB群E群はと もに情緒不安定群であり、酸味・苦味の識別は精神的に 不安定であると劣るようである。表4で判るように甘 味・塩味に関しては各群の間に特徴的な点は認められなかった。また苦味の識別において、積極的安定型(D群)は消極不安定型(E群)に比べ正解率が高いことを示しています。更に甘味・酸味・塩味・苦味の四原味の正解者と誤答者について第2表で示したY・G性格検査の12種の性格特性因子の得点平均値と標準偏差を比較したところ、甘味・酸味・塩味においては正解者と誤答者の間にどの因子においても有意差は認められなかった。ただし苦味は劣等感・社会的外向に5%の危険率で、一般的活動性、支配性に1%の危険率で有意な差が認められた。つまり、苦味誤答者は劣等感をもちやすく、あまり活動的ではなく、支配性に欠け、社会的に内向の傾向があると述べています。先に述べた島根大学の研究と合わせて考えますと食品の嗜好が味覚感度に影響することを示唆するものと思われます。

味覚の嗜好は幼児期における食事に影響されること を考えますと母親の子供に対する食事の与え方が子供 の情緒を安定させ心豊かな人間になる上で大切なこと がわかります。

○ 食品添加物が子供の性格に及ぼす 影響について

図2を見ていただければおわかりのように、1969年 を境にして加工食品が生鮮食品をぬいてしまい、それ 以降は加工食品が生鮮食品を常にうわまって今日まで 来ています。

つまり生鮮食品を買って調理し、食卓に出す主婦が減り、加工食品を購入し、たんに熱を通す程度で食卓に並べる家庭が増えていることを意味しています。この加工食品を作るに際しては当然のことながら保存料を始めとして食品添加物が使われています。これらの食品添加物が子供の体のみならず性格にまで影響を与えているとすれば大きな問題と言わざるをえません。

食品添加物が子供の性格を変え問題児を生んでいることを指摘し、食品添加物をぬいた食事により子供達を立ち直らせた例を「いまの食生活では早死する」 (今村光一監訳)より2~3紹介します。

① 施設の子供たちを立ちなおらせたブラウン博士

身体的欠陥や知能発達の遅れなどの障害児ではなく 登校拒否、学習不能、極度に反抗的など、われわれも よく知っている問題児を専門に教育する「心の成長」 という施設をカルフォルニアで開設しているブラウン 博士はアメリカ上院栄養問題特別委員会で自分の扱っ た多くの例を引いて食品添加物の害を述べております。 また博士は食品添加物を含まない手作りの食品を食べさせることによって、子供たちが普通の子供に変っていったことを証言していまず。

② 暴れん坊で勉強嫌いの子供を食事の改善からなお したファインゴールド博士

添加物入りの加工食品を止め、手づくりの自然食品を子供に与えることにより、一瞬も目をはなすことのできないくらい激しく動きまわる子供(過運動症)や、集中力のない、何ごとに対してもおちつきのない子供をなおすことに成功した例を博士の著書の中で紹介しています。また博士は「添加物の許可などに当っては組織学的な変化(例えば発ガン性)のことしか今までは問題にして来なかった。これは食品行政上の重大な見落した」とのべています。

③ 犯罪者を食事の改善から立ち直らせたりード女史 オハイオ州地裁首席保護監察官リード女史は、1975 年に精神医学や他の医学の専門家の協力を受けて詳し く調べた結果「彼ら(犯罪者)の食事は加工食品や砂 糖の多いきわめて現代アメリカ的なものだったことが わかった」とのべています。またリード女史は食事の 改善により犯罪者たちが立ち直った例を報告していま す。

○ アンバランスな栄養摂取から生ずる子供 の性格の変化

相模女子大学教授・村松功雄氏は「栄養と心理」(三 共出版)の中で、大島芬生氏の論文を要約し、次のように述べています。

子供の性格はしつけ、教育、家庭環境、社会環境などに支配されるばかりでなく、栄養すなわち食物から も影響される。

- ① かんしゃく持・短気な子ども→甘いものばかり食べて、ビタミンCやミネラルなどの補給を忘れると、この気性のはげしさがだんだん性格化する。
- ② なまけ者・不精なこども→カルシウムの不足と糖質の過剰摂取により骨の発育障害として、たとえば脊柱における前後わん曲または左右わん曲などの脊柱の変形などがおこる。

そのために、体上半身を支えることが力学的に困難 になるため、それを保護しようとする潜在意織(弱体 保護の潜在意識)がはたらき、行儀がわるくなったり、 積極的に体を動かそうとしなくなる。

③ うそつきの子ども→骨の発達のわるい場合で、とくに骨の痛みをつよく感じる子供にみられ、この痛み

を親が理解しない場合には子どもはそれをだんだん誇 大に表現するようになり、性格化してしまうのである。 ④ 盗癖の子ども→原因は簡単でないが、体質的にこ の性格をつくる原因として2つある。

その1つは、がむしゃらにおやつをほしがり、貯蔵 性のない子どもの場合で、これは栄養のアンバランス のために、不足している栄養をとろうとする潜在意識 が、ものを送りこめという要求にかわる。この要求が 子供の性格を次第にものをあつめる蒐集癖あるいは蓄 積癖、ついで盗癖に発展していくのである。

他の1つは夜尿症のために水分を制限された場合で ある。子どもは、これからのがれるために、かくれて 水を飲むというないしょごとの暗さが性格化していく のである。

⑤ 異常性欲の子ども→肉や玉子が非常に好きである が、野菜や果物を食べない傾向の子どもである。このよ うな子どもの局部の粘膜は感受性が高く、興奮しやす いので、それが性格化するのである。したがって、粘 膜を丈夫にするために、とくにビタミンB2 ·B6 · Aなどをたくさん補給するとともに、緑色の野菜やビ タミンCを多くふくんでいる果物や野菜類をできるだ けたくさん食べさせ、動物性食品のみにかたよらない ように注意する。

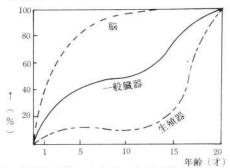
多少極端な面もあるが、大島先生の説くところは栄 養の過不足が身体的障害をおこし、それに母親の保育 態度の歪みが交合したとき不適応な性格の子供に生長 する危険を指摘していると言えます。

心身共に健康な子供を育てるために

紙面の都合もあり、我々のグループが調査した結果 の一部を紹介しましたが、この結果からも子供の脳の 発育にも子供の性格形成においても食べ物が与える影 響が大きいことが栄養学や心理学の面から明らかにな りつつあります。食べ物に対する好き嫌いが強く、食 事が著しく偏っている場合体に異変が起るばかりでな く、心にも悪い影響が出て来ます。子供の食事を作る 時に調理や味つけに工夫がみられず、いつも同じ味つ けや同じ材料を用いて食事を作っている内に子供は食 事を喜んで食べなくなり、それが食べ物の好き嫌いを 生みさらに子供の性格にも影響を与えることを忘れて はならないと思います。

人間はいろいろな味を味わうことによってそれだけ 人間性が豊かになり感情が豊かになることをバランス のとれた食事を通して知ることが出来ます。

第1図



「脳の発達と子供のからだ」久保田競著

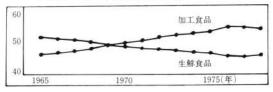
(発行所:築地書館)

生まれたときから20才までにみられる脳と一般臓器と 生殖器の成長の比較

20才(ほぼ大人の値になる)のときの値を100とした。

第2図

食費中の加工食品と生鮮食品



(「家計調査年報」による)

表 3 味覚識別テストの正解率(%)

\	\	A群	B群
甘	味	87.7	83.3
酸	味	83.6	58.3
塩	味	84.9	50.0
苦	味	79.5	66.7

心理的正常群と判定さ れる者及び心理的正常 群である可能性の強い B群~

神経症である可能性の 強い者及び神経症と判 定された者

表 4

味覚識別検査正解率(%)

	A群	B群	C群	D群	E群
甘味	70.0	81.8	100.0	71.4	77.8
酸味	66.7	36.4	66.7	57.1	55.6
塩味	83.3	90.9	100.0	71.4	77.8
苦味	63.3	54.5	66.0	92.9	44.4

A群 平均型

B群 積極不安定型

C群 消極安定型

D群 積極安定型

E群 消極不安定型

群の分類はY-G性格検査による



食生活と健康

福島県会津若松市立城北小学校

主任栄養技師 鵜 浦 喜恵子

人間の食生活は、時代の変化を背景にして敏感に影響を受ける。私が小学校4年生の時終戦をむかえたが記憶をたどりながらその頃の生活と食事とそれらが健康にどうかかわっていたのかをまとめ、現在の児童の食事と健康との問題点について、おやつ調査と肥満児の一日の食事調査から考えてみたい。

	生 活	食 事	健康状態
	○買出し	○ 脱脂大豆·	○栄養失
戦	○食品の配給制	じゃがいも	調
	○食品売場の行列	などの入っ	0しもや
中	○肝油割当配給	ったごはん	17
	○校庭を畑に耕す	○野草	○発育不
		○米の代り砂	良
		糖、干なつ	
		めの配給	○寄生虫
		○汁の多いす	
戦	○核家族	いとんやぞ	
	○共働き	うすい	
後		0さつまいも	
		の茎	
		0とうもろこ	
		し粉のパン	
		○くじら肉	○貧血
	○塾通い	○大豆蛋白食	ロサリド
現	○200カイリ漁業	品	マイド
	○公害・薬害汚染	〇インスタン	○カネミ
在	〇オイルショック	卜食品	油症
	○朝食抜き児童	○清涼飲料	○水俣病
		○冷凍食品	○成人病

○スナック店	○スナック菓	○肥満
○外食産業	子	○骨折
0 コールドチェーン	○パック詰め	むし歯
○有機栽培	食品	○心身症
○自然食品ブーム	○自然食品	

以上のようにその時の社会の状態によって食事内容 が大きく変り、それによって健康に及ぼす影響もまた 大きい。

東京から会津へ縁故疎開した私は、毎年冬になると 風邪をひきやすく、しもやけに悩まされたが、担任の S先生はみかねて学年に 3 個位配給になる肝油を優先 して分けてくださったことが思い出される。

現在の学校保健においては、肥満児、貧血、むし歯 弱視力など多くの問題をか、えているが、本校におけ る肥満児対策についてその一端を述べてみたい。

学校の運営機構では、「学校の創意を生かした教育活動」の中の「健康増進活動」の分野で学校医の指導のむとで保健主事、養護教諭、体育主任、栄養技師が中心となり、児童に対しては早朝トレーニングと給食時の指導、父兄に対しては家庭の食事調査をもとにアドバイスしたりおやつの与え方の指導をしている。

昭和57年度の肥満傾向児のようすは養護教諭の資料から下記のとおりである。

昭和57年度 肥満傾向児のようす

57年9月測定による 標準体重との比較割合より

全校児童数 1102名中 男の肥満 60人 女の肥満 39人

	肥満の程度によ	る人数	_	男1人
				女1人
	20%增	30%增	40%增	50%以上
14		Å Å		
		0		
2	* * * *	* * * *		
			0 0	
3	* * * * *	å å	Ŷ.	
			_	
	86666			
4	* * * *	<u>\$</u>	* *	* *
		°°	0	
5	* * * * * *	Å	<u>♀</u>	
c			° °	ôôô
0		9		

これらの肥満児の一日の食事調査を実施したところ 栄養的にアンバランスの食事であり、また社会的に外 食の影響を受けた食事が家庭に入りこんできているの が目立った。

肥満児の家庭での一日の食事調査から

★アンバランスの食事の場合

	あさ	ひる	よる
	・ごはん	・食パン	・ごはん
年	・なっとう	・バター	・にしんのに
I	・いもとわかめ	・ごはん 魚	つけ
子	のみそ汁	・なっとう	・みそ汁
	・食パン	・ごはん	・ごはん
	・牛乳	・みそ汁(とう	・わかめみそ
年	・ハム1枚	ふと三葉)	计
Y		・えびフライ	・なっとう餅
子		・レタス	
Ŧi.	・ごはん	・インスタン	・ごはん
年	・ベーコン3枚	トラーメン	・かつおふり
S 男			かけ

ほんの一例をのせたが肥満児の食事は焼そばとごはん、パンとうどん、カップラーメンとお茶づけと餅というような組合わせが多かった。

★外食の影響を受けた食事

三年M男

あさ カレーライス りんご

ひる 焼そば コカコーラ ごはん

よる チャーハン

おやつ ポテトチップス アイスクリーム

これらの食事は肉や野菜は少量しか使われず、その 上充分味がついているのでおかずの種類がなくても食 事が出来るので、結果的には、栄養のバランスをくず してしまう。調査書の一枚一枚にアドバイスをして肥 満児の保護者との話し合いの資料にする。肥満児の三 度の食事の量が思ったより少ないのに肥るのはおやつ の摂り方に関係があると思い調査した。

好まれるおやつは ポテトチップス・チョコレート アイスクリーム、ラーメン、スナック菓子、まんじゅ う、お好み焼き、肉まん、デコレーションケーキ、ク ッキー、餅、フライドポテト、カステーラ、ドーナツ たい焼などである。おやつの診断調査から下記のよう な結果であった。

	しんだんすることがら	1111 %	いいえ	どちらとり いえない %
1	おやつの買いおきはして いないか。	45.2	16.1	38.7
2	おやつは子どもの手の届 かない所にしまってあるか	22.7	54.8	22.6
3	おやつ(種類)は子ども まかせになっていないか	54.8	32.3	12.9
4	おやつを子どもの自由に 買わせることはないか。	48.4	12.9	38.7
5	おやつを一日に 2 回以上 食べていないか	48.4	29.0	22.6
6	毎日のおやつは甘いもの が主になっていないか。	35.5	35.5	29.0
7	おやつの時間をだいたい きめているか	58.1	29.0	12.9
8	夕食後におやつ(果物は除 く)を与えていないか	61.3	19.4	19.4

3,7,8 についてはよい傾向にあり、6 については 一工夫が必要である。肥満児を持つ親を対象に健康相 談を重ねるにつれて徐々に正しいおやつの与え方を理 解してきている。

前任校ではよいおやつの摂り方について、指導をしないで全児童対象に実施したおやつ調査の結果は下記のとおりである。

おやつ調査 (K=小S55年9月))

- おやつを食べますか
 毎日44%,時々53%,食べない3%
- 2 おやつの時間きまっている23%、きまっていない77%
- 3 どこで食べるか 家で86%,外で10%,店など4%
- 4 どのようなおやつを食べるか 手作り16%, 店から買ったもの56% 作物4%, いただきもの6% 自分のこづかいで18%
- 5、おやつの量はきまっているか きまっている52%、きまっていない48%
- 6、どんなおやつを食べるか(10種類)

⊙ 1、	くだもの	13.4%
2,	ジュース・コーヒー	8.3
3,	せんべい	7.5
4,	アイスクリーム	7.5
5、	あめ・キャンデー	6.0
6,	菓子パン	5.7
7,	チョコレート	4.8
8,	清涼飲料	4.7
9,	クッキー・ビスケット	4.6
10,	スナック菓子	4.5
11,	洋菓子	3.8
⊙ 12,	牛乳	3.0
13,	ガム	2.9
14,	ゼリー・プリン	1.4
15,	めん類	1.3
16,	その他	

この調査からは おやつの量とおやつの時間がきまっていない割合が多く、健康づくりに大切な三度の食事をとる上で悪えいきょうを及ぼしていることは確かである。

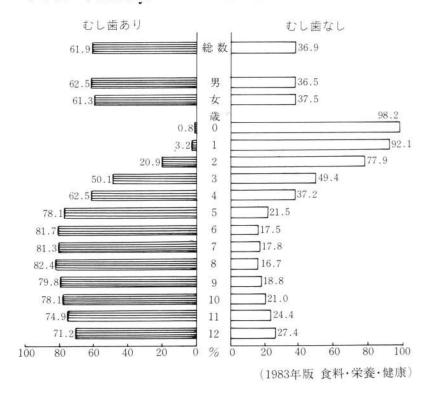
発育期の児童に正しいおやつの摂り方を指導しなければならないし、家庭に対しては市販のおやつを与える場合のちょっとした工夫のアドバイスが必要である。

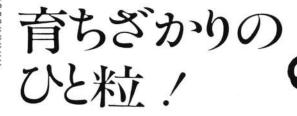
たとえばドーナツとむぎ茶、ビスケットとミルクセーキ、くだものとゆで卵、スナック菓子と牛乳というように組合わせの大切さを知ってもらう。

戦後小学生時代を過ごした私達は、食糧不足で発育 はあまりよくなかったが、あらゆるものを口にしない と満腹感が得られなかった。

現在は、日本中あらゆる食品がはんらんしていて、すきなものだけ食べても満腹になるので栄養がかたよってしまう。そのはんらんしている中で、どのようなものをどのようにして子供たちに与えたならば健康によいのか、日本中の母親はよくよく考えて実践しなければならないと思う。学校給食と家庭との連携がさけばれている折柄、私達もいっしょに考えていかなければならない。

子の性・年齢階級別にみたむし歯の有無 (保健衛生基礎調査, 昭和56年)





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



