

学童肥満児の食生活に関する研究

(分担研究：小児の障害につながる傷病に関する研究)

高野 陽 佐藤加代子 鈴木 健*
長浜幸子**

要約：わが国の肥満(傾向)学童の出現頻度は、全学年とも以前と変わらず増加している。本研究は、肥満児教室において、より効果的な栄養指導の実践を目的に肥満児の食生活状況および食事調査による栄養摂取状況を検討した。間食をよく摂る肥満児は、摂らないものに比べ1日あたりのエネルギー比が高く、脂肪エネルギー比が低い。間食を摂らないものは、脂肪エネルギー比が高い。間食をよく摂る理由は、家庭条件、生活条件などの要因が複雑に絡んでいる。

見出し語：肥満児，食生活，栄養調査，肥満度

<対象・方法>

対象は、都区内の某小学校の学童のうち(表 1)，村田の肥満判定基準による肥満度20%以上の53名である。なお、肥満児とその母親は、小学校で実施している「肥満教室」の指導を受けている。肥満度20～29%のもの33名(男子17名，女子16名)(以下1群)，肥満度30%以上のもの20名(男子12名，女子8名)(以下2群)とした。男女，学年による差はみられなかったので今回，合わせて検討した。対照は，村田の判定基準に従い，-10%～20%未満の範囲のもの89名(男子46名，女子43名)である。方法は，学童とその母親に対しアンケート調査を行い，さらに肥満児の母親に1週間

の食事内容を記入してもらった。今回は，土・日曜日を除いた5日間が完全記入された35名について検討した。比較した平均栄養所要量は，各人それぞれに求め，食事の時間以外に食べたものすべてをまとめて「間食」とした。

<結果>

1・肥満児の特性

肥満児は，対照児に比べ，朝食を摂らないもの(特に2群)が多く，夕食を十分満足するまで食べるもの(特に2群)が少ない。また，おやつ・夜食(図1)を「摂らない」ものが多い。母親のおやつ・夜食の与え方は時間も分量も決めていないもの(特に2群)が多い。おやつの内容は肥満児，

* 国立公衆衛生院(The Institute of Public Health)

** 昭和大学病院(Hospital of Syouha University)

対照児ともに果物、せんべい類、ポテトチップス、夜食は、ラーメン、果物、スナック類などが多い。肥満児とその母親が共におやつを毎日摂るのは2群、共に摂らないものは1群に多い。また、肥満児とその母親の両方が夜食を摂るものは例がなく、どちらか一方が摂るものは32%である。夜食を摂る頻度が高い肥満児は、おやつもよく食べ、また、母親も摂っている。テレビ(テレビゲームを含む、以下同じ)を視聴する時間は、肥満児が対照児に比べ長い(図2)。しかし母親は、肥満児自身の回答よりも短いと思っており、1群にその傾向が強い。運動の種類・時間、稽古事および、家庭内での行動などは、今回の調査で差はなかった。肥満児の母親は、学童に対しておやつ・夜食の分量・与え方など一見無関心と思われる面、また、テレビを視聴する時間、運動面などから学童の日常の行動を十分に把握していないと思われる面がみられた。また、肥満教室での指導効果が、意識の上にもみられる反面、無視、あきらめ、あるいは十分理解されていない面が行動に現れ、いずれも、肥満度の高い学童の母親にその傾向が強かった。肥満児の体位を学童本人とその母親が共に「太っている」と意識するものは6割であった。肥満児の性格は、対照児に比べ「よく動く」が少なく、「何でもすすんでやる」や神経質でないものが多い傾向である。

2. 食生活に影響を及ぼす問題点

肥満時の食生活上の問題点を意識調査をもとに多角的に検討した結果、おやつをよく摂る肥満児は、テレビを視聴する時間が長いもの、偏食があるもの、職業(特にパート・アルバイト)をもつ母親に多い。また、夜食を食べる頻度が高いものでは、

テレビを視聴する時間が長く、夕食時刻が早い、インスタントラーメンの使用頻度が高く、職業(特にパート・アルバイト)をもつ母親に多い。職業をもつ肥満児の母親は、夕食を満腹するまで食べると答える学童の自覚に対し、その事実を認識するものが少ない。肥満児の共通点は、テレビを視聴する時間が長い・おやつや夜食を摂る頻度が高い・また、間食の量や時間の面で規則性がない・偏食がちである。一方、母親においてもおやつ、夜食の摂り方が、学童と似た傾向である。学童が間食を摂る理由は、母親の職業、学童の塾通いなどを含む生活条件、環境条件の要因が複雑に絡んでいる。

3. 意識調査と栄養摂取状況との関連

意識調査で指摘したおやつ・夜食の食べ方、テレビを視聴する時間、母親の職業別に1日当たりの栄養摂取・栄養摂取比率、間食からの栄養摂取量および1日の栄養素量の割合などについて検討した。エネルギーの1日平均摂取量(表2)は、肥満度別に差はみられず、しかも平均所要量とほとんど変化がない。しかし、タンパク質、脂肪の摂取量は全体に所要量よりも多い。1日当たり栄養摂取比率で見ると、動物性タンパク質比、タンパク質エネルギー比、脂肪エネルギー比は目標値を大巾に上回っている。間食をよく摂る肥満児は、摂らないものに比べ、1日当たりのエネルギー比が高く、脂肪エネルギー比が低い。しかも、1日のエネルギーのうち、朝食の割合が低い。間食を摂らないものは、脂肪エネルギー比が高い。テレビを視聴時間がながいもの・夜食を摂る頻度が高いもの・母親が職業をもつ肥満児の栄養摂取状況は、間食をよく摂るものと同じパターンである。

<考察>

今回、肥満学童を対象に食に関する意識調査と食事調査を行い、両方を照らし合わせると、意識調査でおやつ・間食を「ほとんど毎日食べない」と答えながらも、食事調査から食べている事が分り、調査の困難さを思うと同時に学校での栄養指導の影響が感じられる。間食を摂る学童は、朝食を摂ってもその分量が少なく、栄養素の朝の割合が少ないと思われる。特に夜食を摂るものは、就寝時間が遅い傾向であり、1日の穀類エネルギー比が高いことからラーメン・スナック類などを食べるため、お腹のもちがよく朝に影響していると考えられる。一般に肥満児は、過食という印象である

が、今回の調査では、むしろ食事を中心とした食事型、間食をよく摂る間食型、つまり、食事形態の違いから栄養素摂取に差がみられた。母親自身の間食の摂り方、学童の食生活の管理上十分とは思えない一面が伺われた。食生活は、肥満児各々の事情により成り立つことを改めて確認した。学童そして母親の状況をよく把握した上で、より綿密な栄養指導の必要性を痛感した。

表1 対象

調査内容	対象	配布数	回収数 (%)
意識調査	肥満児(1~6年生)	53	53 (100)
	対照児(4,5,6年生)	89	89 (100)
	肥満児(1~6年生)の母親	48	43 (90)
食事調査	肥満児(1~6年生)	48	37 (77)

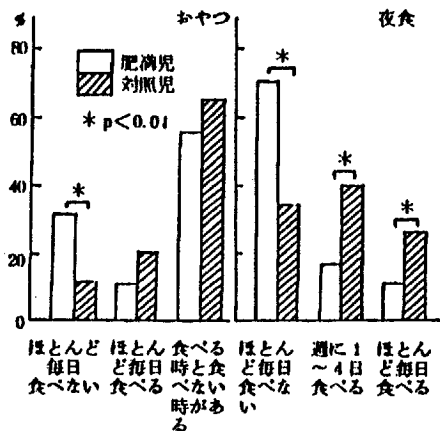


図1 おやつと夜食の摂取状況

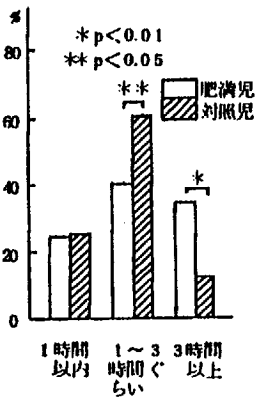


図2 テレビを見る時間/日

表2. 肥満度別栄養摂取量 (5日間の平均)

* () は平均栄養所要量を示す

肥満度	人数	平均栄養摂取量 (ノ/日)								栄養摂取比率 (%)				食事の割合 (%) (エネルギー)				
		エネルギー kcal	タンパク質 g	脂肪 g	炭水化物 g	穀類 1割比	動物性 1割比	9割脂肪 1割比	9割脂肪 1割比	平均エネルギー kcal	9割脂肪 g	脂肪 g	炭水化物 g	回数	朝	昼	夕	間
I群	26	1,925 (1,904)	75.3 (66.2)*	70.4	241.4	38.3	60.4	15.4	32.5	27.2	6.1	7.0	45.2	3.8	18	37	31	14
II群	9	1,923 (1,950)	79.0 (68.3)	72.1	231.4	35.2	61.1	16.5	33.7	217	5.3	5.0	39.2	4.0	19	38	32	11



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:わが国の肥満(傾向)学童の出現頻度は,全学年とも以前と変わらず増加している。本研究は,肥満児教室において,より効果的な栄養指導の実践を目的に肥満児の食生活状況および食事調査による栄養摂取状況を検討した。間食をよく摂る肥満児は,摂らないものに比べ 1 日あたりのエネルギー比が高く,脂肪エネルギー比が低い。間食を摂らないものは,脂肪エネルギー比が高い。間食をよく摂る理由は,家庭条件,生活条件などの要因が複雑に絡んでいる。