

図●1-7 子どもの朝食の摂取状況

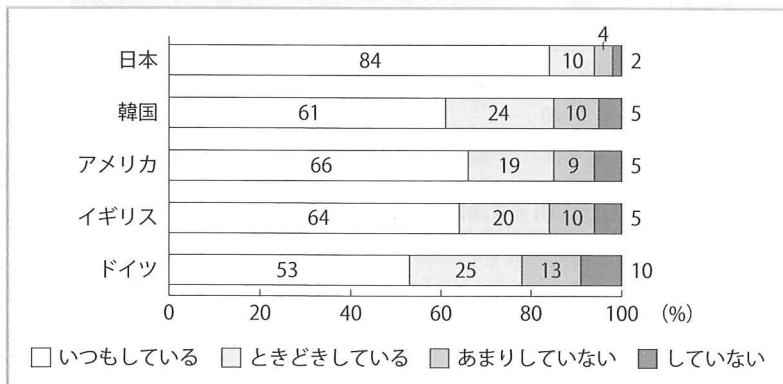
資料) 日本学校保健会：平成18年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(2008)

子どもは年齢が進むとともに自我意識が高まり、自由行動の幅が広がると考えられることから、欠食率が増加していると推察される。意識改革につながるような食事指導が必要である。

Column
コラム

● 諸外国の朝食欠食状況 ●

朝食の欠食については、日本のみならず諸外国でも問題になっているようである。子どもの体験活動研究会「子どもの体験活動等に関する国際比較」(平成12年)によると、図●aのようにドイツでは朝食をとらないが10%、あまりとらないが13%にも及んでいる。日本はむしろ朝食をいつもとる割合が他国に比べ高いようである。



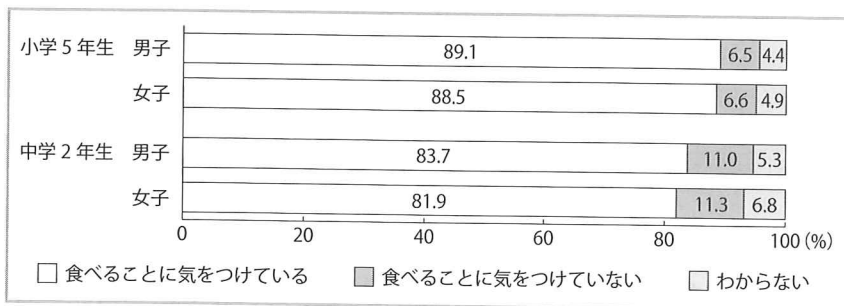
図●a 朝食をとること

資料) 子どもの体験活動研究会：子どもの体験活動等に関する国際比較(2000)

食習慣の状況

● 朝・昼・夕 3食必ず食べる割合 ●

「平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査」で、朝・昼・夕食の 3食を必ず「食べることに気をつけている」子どもの割合は、小学 5 年生男子 89.1%、女子 88.5%、中学 2 年生男子 83.7%、女子 81.9%であった。しかし、3食必ず「食べることに気をつけていない」子どもは、中学 2 年生では男子 11.0%、女子 11.3%にも及んでいる（図●2-1）。中学生になっても 3食食べる意義を理解しない子どもが多いことがわかる。



図●2-1 朝・昼・夕 3食必ず食べる割合

資料) (独)日本スポーツ振興センター：平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査報告 (2009)

● 何に気をつけて食事をしているか ●

「平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査」「平成 17 年度児童生徒の食生活等実態調査」から、何に気をつけて食事をしているかについて調査した結果をみると、「朝・昼・夕 3食必ず食べる」は、平成 19 年度で小学 5 年生 88.8%、中学 2 年生 82.9%で、平成 17 年度に比べ改善している（図●2-2）。

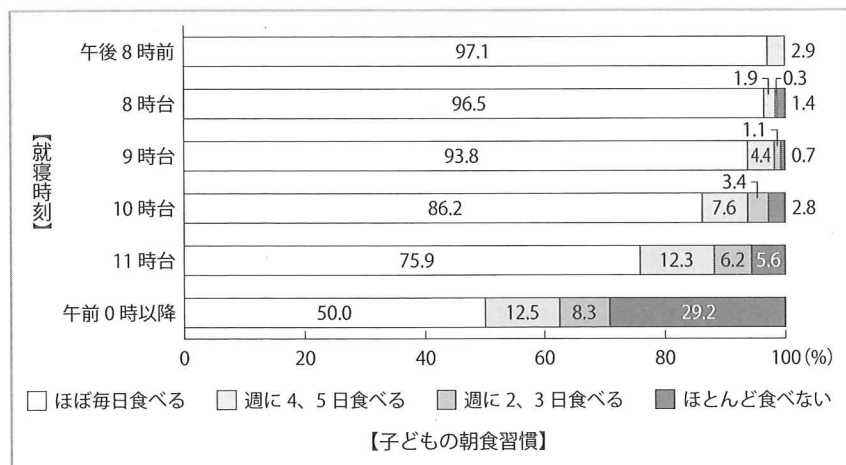
就寝時刻・起床時刻と朝食摂取状況

● 就寝時刻と朝食の欠食頻度 ●

「平成 17 年度乳幼児栄養調査」から朝食習慣と就寝時刻との関連をみると、就寝時刻が午後 10 時台の 4 歳未満の子どもで欠食（「ほぼ毎日食べる」以外）は 13.8%、午後 11 時台で 24.1%と、就寝時刻が遅れるほど欠食が増加している。欠食予防の最善策は早寝早起きであるといわれているが、本調査はその事実を裏づけている（図●2-22）。

「平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査」によると、朝食を「必ず毎日食べる」小学 5 年生は、午後 11 時以前に就寝している割合が 94.5%、「ほとんど食べない」では 41.3%であった（図●2-23）。

中学 2 年生においては、午前 0 時 1 分以降に就寝している子どもが朝食を「必ず毎日食べる」は 8.0%、「ほとんど食べない」は 24.7%で、就寝時刻が遅くなるほど朝食欠食の割合が高くなっている（図●2-24）。これらからも朝食の欠食防止の特効薬は早寝早起きであることがわかる。



図●2-22 子ども（4歳未満）の朝食習慣と就寝時刻

注) 「不詳」を除く。

資料) 厚生労働省：平成 17 年度乳幼児栄養調査（2006）

食の乱れは心の乱れ

食事は、子どもの心を育てるといった視点が大切である。本来、人の心と体は相互に深い関係を保ち、影響し合いながら恒常性を維持している。子どもを取り巻く環境、特に食環境は、子どもの心の発達や健全育成に大きな影響を与えているといわれるが、最近の食環境の変化は、子どもにとって果たして望ましいものであろうか。

幼児期から心豊かに育てられると、今問題となっているような情緒不安定を原因とする中学生などによる暴力行為や非行など、一般社会で言われる「キレル」行動もないといわれている。また、思春期の保健問題は、幼少期の発達過程と関係深く、特に、乳幼児期の発達・体験の影響を強く受けることも明らかにされている。乳幼児期に大人から十分な愛情を受ける機会がないまま育つと、親となってからも子どもの気持ちや要求を読み取ることが苦手で、子どもを愛する方法がわからないなどの育児困難に陥りやすく、さらには児童虐待につながりやすいといわれている。

Column コラム

● 愛情遮断症候群 ●

幼少期の養育に関することに、愛情遮断症候群 (deprivation syndrome) という言葉がある。これは、家庭において母子分離、適切な母性愛的愛撫の欠如・不足に起因する母性的養育の喪失 (maternal deprivation) などのことであり、子育て環境に問題がある場合には、子どもに愛情遮断症候群が観察されると報告されている。子どもの保育・養育に当たっては、心理現象と生理現象が密接に関わっていることを再認識し、愛情を込めた態度で当たっていきたい。