

学童の食生活と生活習慣（第4報） －肥満傾向児の生活状況の推移と課題－

The Eating Habits and Lifestyle of the Schoolchildren (4) －The Change of Life Conditions and the Problems of Overweight Children－

俵 万里子

要旨

本研究では肥満傾向児の生活状況調査をもとに経年比較を行い、肥満傾向児の生活状況の変化や食生活の課題について明らかにし、指導のあり方を検討することを目的とした。家族形態の変化に伴い、「孤食」が増加し、保護者の関わりが少なくなっている状況が明らかとなった。児童の肥満指導においては、多様化するライフスタイルや価値観を踏まえながら、個々の状況に応じた働きかけを行うと共に、子ども自身が肥満改善の取り組みを通して、食に関する自己管理能力を身につけられるよう働きかける必要がある。

キーワード：肥満傾向児 (overweight children) / 生活状況 (life conditions) / 生活習慣 (lifestyle) / 経年変化 (long-term changes)

I 諸言

肥満傾向児の出現率は昭和52年以降増加傾向にあったが、平成15年以降はおおむね減少傾向となっている¹⁾。しかし、子どもを取り巻く生活環境が大きく変化する中で、「肥満」と「やせ」の2極化など新たな問題も顕在化しており、子どもの生活環境の実態の把握に努め、課題に取り組むことが求められている。我々はK市学校保健事業の一環である「すこやか発育健康相談」に携わっており、肥満傾向児の生活状況調査を実施してきた。相坂らは2001年・2002年の調査結果とその10年前の結果について生活状況を中心に比較し、変化した点や問題点を明らかにしている²⁾。その後10年以上が経過し、食の外部化の進展など食をめぐる環境は変化し続けている。それに伴い、肥満傾向児の生活状況は変化し、新たな課題が生じていることが推察される。そこで本研究では、肥満傾向児の生活状況調査をもとに現在と10年前、20

年前を比較し、変化した点や食生活の課題について明らかにするとともに、指導のあり方について検討を行った。

II 方法

1. 調査対象・時期・方法

「すこやか発育健康相談」はK市立全小・中学校で実施された身体計測の結果を基に、標準体重を20%以上超える肥満者に通知し、希望者が参加している。参加希望者には事前に、生活状況調査表を郵送し、相談時に回収している。

本研究は参加した小学1年生から6年生の肥満傾向児を対象とした。20年前を1991年度・1992年度とし117名、10年前を2001年度・2002年度とし98名、現在を2010年度から2014年度とし114名の合計329名である。

2. 調査内容

生活状況調査表の調査項目は、表1の通りである。本研究では、家族の状況と食生活について比較検討を行った。

TAWARA, Mariko

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科
応用栄養学、調理学実習 B・D

表1 生活状況調査項目

<input type="checkbox"/> 出生時体重・乳児期栄養法
<input type="checkbox"/> 体型の自己評価
<input type="checkbox"/> 家族の状況に関する事項 (家族構成・母親の年齢・母親の職業)
<input type="checkbox"/> 食生活に関する事項 (献立決定者・食事に要する時間・食事の方法 間食の時間・間食の量・間食の内容)
<input type="checkbox"/> 生活習慣に関する事項 (睡眠・運動・手伝い・遊びの内容)

3. 集計および解析方法

集計および解析は各調査項目のクロス集計を行い、各調査項目の比較は χ^2 検定に残差分析を追加した。残差分析で有意な項目には、表中に▲、▽を付した。

Ⅲ 結果

1. 家族の状況に関する事項

(1) 家族形態

家族形態の結果を表2に示す。二世帯世帯と三世帯世帯との割合に有意な差は認められなかった。

表2 家族形態 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	
二世帯世帯	81(71.1)	71(72.4)	72(61.5)	0.146
三世帯世帯	33(28.9)	27(27.6)	45(38.5)	

(2) 母親の年齢

母親の年齢の結果を表3に示す。20年前は20代・30代の母親の割合が有意に高く、現在は40代・50代の割合が増加していた。晩婚化の影響があるものと思われる。

表3 母親の年齢 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	
20・30代	60(52.6)▽	68(69.4)	89(76.1)▲	<.01
40・50代	50(43.9)▲	30(30.6)	27(23.1)▽	
無記入	4(3.5)▲	0(0.0)	1(0.9)	

残差分析：▲有意に多い,▽有意に少ない p<.05

(3) 母親の職業

母親の職業の結果を表4に示す。20年前は専業主婦の割合が有意に高く、10年前はパートの割合が有意に高かった。現在は有意な差は認められなかったものの、仕事を持つ母親が増加する傾向が認められた。

表4 母親の職業 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	
専業主婦	36(31.6)	27(27.6)▽	55(47.0)▲	<.01
常勤	31(27.2)	22(22.4)	28(23.9)	
パート	30(26.3)	33(33.7)▲	18(15.4)▽	
自営業	15(13.2)	7(7.1)	14(12.0)	
その他	0(0.0)	2(2.0)▲	0(0.0)	
無記入	2(1.8)	7(7.1)▲	2(1.7)	

(4) 兄弟の人数

兄弟の人数の結果を表5に示す。現在は一人っ子の割合が有意に高くなっていた。

表5 兄弟の人数 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	
1人	38(33.3)▲	11(11.2)▽	12(10.3)▽	<.01
2人	52(45.6)▽	58(59.2)	74(63.2)▲	
3人	22(19.3)	25(25.5)	30(25.6)	
4人以上	2(1.8)	4(4.1)	1(0.9)	

2. 食生活に関する事項

(1) 献立を決める人

食事や間食の献立を誰が決めるかについての結果を表6・7・8・9に示す。

朝食、昼食について、現在は肥満傾向児本人が食事内容を決めている割合が有意に高くなっていた。

夕食については、有意な差は認められなかった。

間食については、20年前は祖母、10年前は母親が間食の内容を決めている者の割合が有意に高かった。現在は本人の割合が有意に増加していた。

表6 朝食献立の決定 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
母	95(83.3)	90(91.8)	101(86.3)	
祖母	7 (6.1)	6 (6.1)	12(10.3)	
本人	11 (9.6)▲	2 (2.0)	2 (1.7)	
その他	1 (0.9)	0 (0.0)	2 (1.7)	

表7 昼食献立の決定 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
母	95(83.3)	93(94.9)▲	92(78.6)▽	
祖母	7 (6.1)	3 (3.1)▽	20(17.1)▲	
本人	11 (9.6)▲	1 (1.0)	2 (1.7)	
その他	1 (0.9)	1 (1.0)	3 (2.6)	

表8 夕食献立の決定 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	0.436
母	99(86.8)	88(89.8)	98(83.8)	
祖母	13(11.4)	9 (9.2)	16(13.7)	
本人	0 (0.0)	1 (1.0)	0 (0.0)	
その他	2 (1.8)	0 (0.0)	3 (2.6)	

表9 間食献立の決定 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
母	65(57.0)▽	72(73.5)▲	77(65.8)	
祖母	12(10.5)	11(11.2)	29(24.8)▲	
本人	34(29.8)▲	8 (8.2)▽	9 (7.7)▽	
その他	3 (2.6)	7 (7.1)▲	2 (1.7)	

(2) 間食の頻度

間食の頻度の結果を表10に示す。間食の頻度については、「毎日食べる者」の割合が減り、「時々食べる者」の割合が有意に増加していた。

表10 間食の頻度 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
毎日食べる	62(54.4)▽	69(70.4)	87(74.4)▲	
時々食べる	45(39.5)▲	20(20.4)	25(21.4)	
ほとんど食べない	3(2.6)	6(6.1)	5(4.3)	
無記入	4(3.5)	3(3.1)	0(0.0)▽	

(3) 食事の方法

食事の方法の結果を表11に示す。現在は「子どもだけで食事をする」者の割合が増え、「家族と一緒に食事をする」者の割合が有意に減っていた。

表11 食事の方法 n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
家族と一緒に	94(82.5)▽	87(88.8)	100(85.5)	
子どもだけ	16(14.0)▲	4 (4.1)▽	9(7.7)	
どちらとも言えない	1 (0.9)	4 (4.1)	8(6.8)▲	
無記入	3 (2.6)	3 (3.1)	0(0.0)	

(4) 食べる速さ

食べる速さの結果を表12に示す。早食いは肥満者によく見られる行動であるが、現在は「早い」とする者の割合が減り、「普通」とする者の割合が有意に増加していた。

表12 食べる速さ n(%)

	現在	10年前	20年前	p 値
n	114	98	117	<.01
早い	24(21.1)▽	51(52.0)▲	55(47.0)▲	
普通	65(57.0)▲	24(24.5)▽	41(35.0)	
ゆっくり	24(21.1)	21(21.4)	21(17.9)	
無記入	1 (0.9)	2 (2.0)	0 (0.0)	

IV 考察

肥満傾向児の生活状況について20年間の経年変化を見た結果、母親の年齢の上昇や母親の有職率の増加、一人っ子の増加など、家族の状況に変化が認められた。

食生活に関しては、朝食や昼食、間食の内容について、肥満傾向児本人に任せられている状況が増えていた。また、子どもだけで食事をする「孤食」の増加が認められるなど、保護者の関わりが少なくなっている現状が明らかとなった。

社会状況の変化に伴い、各家庭のライフスタイルや価値観が変化し、子どもの生活に影響を与えている。児童の肥満指導においては、多様化するライフスタイルや価値観を踏まえながら、個々の状況に応じて、児童及び保護者の行動変容を促す働きかけを行うことが必要と考える。また、子ども自身に食事の管理が任されている状況が増加している現状を鑑み、子ども自身が肥満改善の取り

組みを通して、食に関する自己管理能力を身につけられるよう働きかける必要があると考える。

〈参考文献〉

- 1) 文部科学省：平成27年度学校保健統計調査報告書
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1365985.htm 2016/10/3
- 2) 相坂国栄, 三田陽子, 伊関靖子：学童の食生活と生活習慣（第1報）－肥満傾向児の生活状況調査からみた10年前と現在の比較－, 北陸学院短期大学 紀要, 35, pp.117-132, 2003