

研究ノート

スポーツを行う小学生を対象とした 栄養摂取状況と料理区分の出現頻度との関連

田口 素子*¹、長坂 聡子*²、金子 香織*³、古旗 照美*⁴、
木村 典代*⁵、鈴木 志保子*⁶、青野 博*⁷、樋口 満*⁸

*¹日本女子体育大学、*²国立スポーツ科学センター、*³華学園栄養専門学校、*⁴(株)しょくスポーツ、
*⁵高崎健康福祉大学、*⁶神奈川県立保健福祉大学、*⁷(財)日本体育協会、*⁸早稲田大学スポーツ科学学術院

【連絡責任者】田口 素子 日本女子体育大学

TEL&FAX: 03-3300-2263 E-mail: taguchi@jwcpe.ac.jp

要 旨

日常的にスポーツ活動を行う小学校4～6年生の男子30名を対象に、栄養摂取状況と料理区分ごとの出現頻度との関連について検討し、スポーツする学童向けの食事形態を導き出すことを目的とした。対象者全体での料理区分ごとの出現頻度をみると、主食、主菜、副菜1の出現頻度は高かったが、副菜2、乳製品、果物の出現頻度は50%を切っていた。対象者のうち、主食・主菜・副菜2品・乳製品・果物を毎食揃えて摂取している頻度が50%以上の「高い」群(n=15)の方が50%以下の「低い」群(n=15)と比較して、栄養摂取量及び食品群別摂取量を高値にできることから、日常的にスポーツ活動を行う学童は主食・主菜・副菜2品・乳製品・果物をできるだけ毎食揃えた食事をするにより、スポーツ活動により増加すると考えられるエネルギー及び各栄養素の摂取を容易にすることが可能となり、スポーツする学童の食事形態として望ましいことが示唆された。

キーワード スポーツ食育、小学生、料理区分、栄養摂取状況、食事指導

緒 言

近年、朝食欠食の増加や偏食、夜型の生活による食事時間のずれ、嗜好品の過剰摂取、ファストフード店、コンビニエンスストアの乱用など、子どもの生活をめぐるさまざまな問題点が報告され[1, 2, 3]、健全な食生活が失われつつあることが危惧されている。そのため、疲れやすい、集中力に欠けるなど体調不良を訴える子どもや肥満、高血圧症、脂質異常症などが増加傾向にあるといわれている[1, 2, 4, 5, 6, 7]。特に学童期は食生活や生活習慣が形成される時期であり[8, 9]、その後の食生活に大きな影響を及ぼす可能性がある。小学生時代の食習慣は高校生になっても持続するとの報告もあり[10]、この時期に適正な食習慣を獲得することが重要であると考えられる。

このような問題点を解決するために、平成17年6月に食育基本法が制定された。その内容は、食育は

生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけ、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためにはなによりも「食」が重要であるとしたもので、現在学校や地域等でさまざまな取り組みが進められている[11, 12, 13]。

一般的な食育ツールとしては厚生労働省と農林水産省による合同決定の「食事バランスガイド」[14]が用いられてきた。「食事バランスガイド」は科学的根拠に基づいた数値による「日本人の食事摂取基準[2005年版]」[15]と現代人が抱える食生活上の様々な問題を解決するためのスローガンを示した「食生活指針」の両方が実践できるような工夫がなされ作成されたものである。何を、どれくらい(量)とればよいか誰にでもわかるよう、料理レベルで示されていることが特徴であり、食事摂取基準2010年版が策定された後の「食事バランスガイド」における基本形