

令和元年度児童生徒の食生活等実態調査のまとめについて

－ 香川の子供は野菜不足 野菜なしの朝ごはん －

I 調査の概要

1 調査目的

児童生徒の家庭における食生活等の実態を把握し、学校給食の食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てるとともに、家庭との連携により、児童生徒の望ましい食習慣づくりを図る基礎資料を得る。

2 調査期日及び調査対象

令和元年6月

栄養教諭等が配置されている小・中学校、特別支援学校で、小学校第5学年、中学校第2学年のそれぞれ1学級の児童生徒。

(有効回答等)

	小学校						中学校					
	対象数		回収		有効回答		対象数		回収		有効回答	
	学校	人員	人	%	人	%	学校	人員	人	%	人	%
特別支援学校	6	41	26	63.4	14	53.8	(5) [†]	79	60	75.9	40	66.7
市町等	50	1592	1487	93.4	1137	76.5	24	743	692	93.1	528	76.3
合計	56	1633	1513	92.7	1151	76.1	24	822	752	91.5	568	75.5

[†] 特別支援学校小学部で校数で計上(小学校6の内数)

3 調査内容及び方法

(1) 身長・体重・身体活動レベル及び家庭における児童生徒の食品群等の食物摂取頻度の調査

「『エクセル栄養君 Ver.8』 オプションソフト 食物摂取頻度調査 新 FFQg Ver.5」* (建帛社) を使用

(2) 食習慣等の状況：アンケート方式による調査用紙を配付

(3) 統計解析：X₂検定及び Kruskal-Wallis 検定。SPSSver.23 (日本IBM (株)) を使用

II 調査結果の概要

1 食事摂取の状況

○ 中学生は、推定エネルギー必要量より、摂取量が少ない。

○ 野菜不足

健康日本21の目標量である「1日350g」の野菜を取れている児童生徒は少ない(小学校7%、中学校10%)。小中学校男女とも『不足量はおよそ140~150g』であり、野菜料理2皿分に相当。

朝食に副菜が食べられている児童生徒は、およそ1/4。

○ 各種栄養素の不適合率(基準(推奨量(RDA)・目安量(AI)・目標量(DG)と摂取量が適合していない割合)

小・中学校男女に共通して、不適合率50%以上は、ビタミンA、ビタミンB2、カルシウム、鉄、食塩相当量。特に女子の鉄は、ほぼ100%。

適合している栄養素の数が少ないグループほど、各食品群別摂取量が少なく、小・中学校男女とも1000kcal当たりの穀類が多い。

2 食生活アンケート

「早寝早起き朝ごはん」に関して

○ 起床時刻・就寝時刻は、改善傾向。朝食摂取は平成26年から現状維持。

○ 朝食での共食は、「不定愁訴」「食事が楽しい」「前向きな姿勢」「350g以上の野菜摂取」と有意に関連していた。

○ 起床時刻・就寝時刻・朝食摂取は、「前向きな姿勢」と有意に関連しており、起床時刻・就寝時刻が早い、朝食を必ず取っている児童生徒は、前向きな姿勢で物事に取り組んでいる児童生徒が多かった。

○ 主食・主菜・副菜がそろっている朝食は、「排便」と有意に関連しており、主食・主菜・副菜がそろっている朝食を食べている児童生徒は、毎日、排便がある児童生徒が多かった。