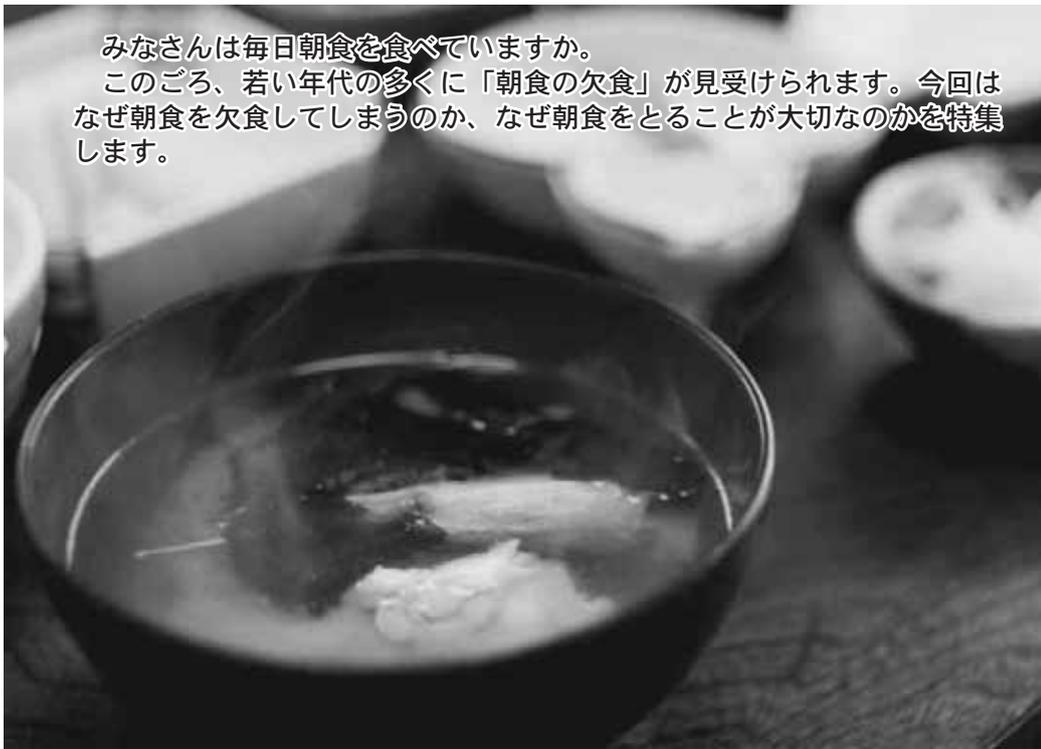


朝ごはんを食べない子どもたち

『朝食欠食』は学力にも影響大



みなさんは毎日朝食を食べていますか。
このごろ、若い年代の多くに「朝食の欠食」が見受けられます。今回はなぜ朝食を欠食してしまうのか、なぜ朝食をとることが大切なのかを特集します。

なぜ朝食を食べないの？朝食を抜いてしまう3つの理由

①生活リズムが夜型になっている

近

年、生活の志向や生活習慣の変化に伴う生活リズムの夜型化が、朝食欠食を招く背景にあるようです。

生活リズムの夜型化により「夕食を食べる時間が遅い」「夜食を食べる」「就寝時間が遅い」「睡眠時間が短い」といった状態が続き、心身ともに寝不足の状態となります。その結果、朝起きてもすっきりとした目覚めを感じることができないため、あまり食欲がわかず、朝食欠食を招く原因となっています。



②朝起きるのがつらい

夜

更かしが原因で朝起きるのが遅くなり、「食事をする時間がない」「食べたくない」「朝食を食べないことが習慣化している」などということが、朝食欠食の理由のひとつになっています。

睡眠時は胃腸の動きが鈍く、目覚めた直後すぐには活動的にならないため、出かける直前まで寝ていると空腹感を感じにくいということが原因として考えられます。

③ダイエットのため

朝

食を抜くことで、1日に体に取り入れるエネルギー量を少なくしてダイエットをしようとしている方も多いうです。これは比較的、若い女性に多く見受けられる傾向にあります。



調査結果で分かる朝食欠食の状況 ～ まずは規則正しい生活と環境づくりから～

村では、「健康せきかわ21」の計画に基づき、「自分の健康は自分で守る」という意識を村民の皆さんに呼びかけ、家庭・地域・学校・職場などにおいて、積極的に健康づくり運動を推進しています。



保育園における調査結果

調査項目	対象	平成16年9月	平成22年12月
朝食を欠食する割合	保育園児	6.3%	5.0%
	保護者	14.9%	9.6%

⇒平成16年よりも平成22年の方が数値の改善が見られます。
(※平成17年に健康せきかわ21を策定し、平成22年に中間評価を行いました)

●小・中学校ではそれぞれ毎年アンケートを実施し、朝食の欠食状況を調査しています。調査結果は以下のようになっています。(※小学校の結果は、アンケート回答者のみの数値です)

小学校における調査結果

調査項目	平成24年5月	平成25年5月
朝食を毎日食べる児童の割合	95.3%	92.3%

⇒平成24年よりも3ポイント数値が悪化しています。

中学校における調査結果

調査項目	平成25年6月	平成25年12月
朝食を毎日食べる生徒の割合	65.7%	87.0%

調査項目	平成24年6月	平成25年6月
朝食を週に1～2回食べないことがある生徒の割合	11.4%	29.3%

朝食を欠食する理由	平成24年6月	平成25年6月
食欲がないから	48.5%	70.3%
朝食を食べる時間がないから	30.3%	26.6%

⇒朝食を毎日食べる生徒の割合では、21.3ポイント数値が改善していることが分かります。
一方、「朝食を週に1～2回食べないことがある」という項目を比較すると17.9ポイント数値が悪化しています。

朝食を食べるための環境づくりに取り組もう！

健康せきかわ21「栄養・食生活部会」では、望ましい姿として子どもの頃から食生活を大切にし、健康な体を生涯にわたって保つこと（食育の充実）を長期目標に掲げています。

主要になる取り組みとして、

- ①生活リズムが整い、朝食を食べる子を増やす働きかけ
 - ②地元の食材や郷土料理を食べる機会を増やす働きかけ
 - ③自分の身体や活動に見合った栄養と量を知る機会を増やす働きかけ
- の3つを取り上げ、部会全体で取り組んでいます。

