

# 「長崎県の食事と生活・心についてのアンケート調査から見てきた（食）生活習慣と子どもの心身との関連性について」

永田 耕司（活水女子大学）

Keyword：小中学生・食事と生活・心や体の自覚症状

## 【問題・目的・背景】

イライラしたり、キレる子どもたちが増えている。また、大人の生活習慣病も増えている。長崎県内で3年に1回、小中学校の児童・生徒に対して大規模な調査を県の教育委員会が実施してきた。その分析のお手伝いをしてきた。今回はその分析を通して、子どもたちのどのような食事や生活習慣が「イライラする」や「カッとなる」自覚症状と関連しているのかについて分析して、子どもたちの体調不良や自覚症状を減らして、学習意欲を高め、ひいては生活習慣病予防につなげていくことが目的である。

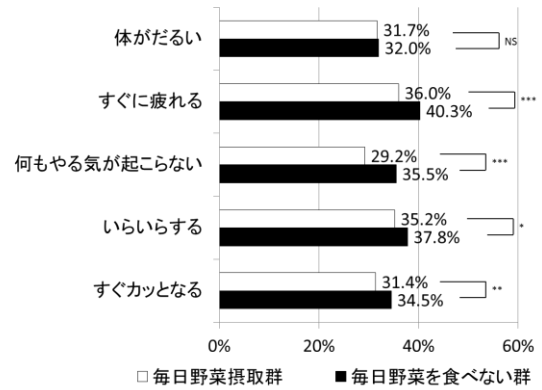
## 【研究方法・研究内容】

長崎県下の公立小学校・中学校の1クラスずつ（小学5年生、及び中学2年生）合計1万2千名を対象に、食事と生活・心についてのアンケート（食調査（朝食欠食・魚や野菜摂取習慣・間食や夜食習慣・自覚症状・自己肯定感など）を無記名自記式により配布・回収を行った。小学生のアンケートにはルビをふって、担任の先生が説明を行った。平成25年度までは県教育委員会義務教育課、平成28年度は長崎県学校栄養士会が主体となって実施した。アンケートはほぼ同じ内容で行った。

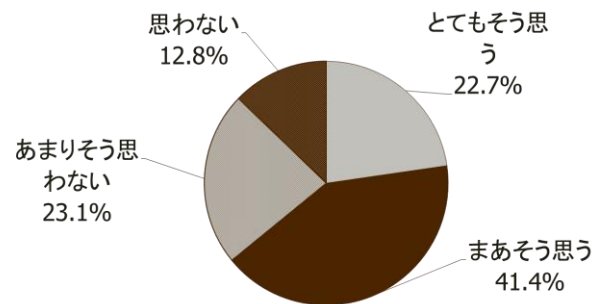
調査の集計は、「長崎県学校栄養士会」の協力を得て実施。集計データの分析・結果のまとめは食育推進委員会の「調査研究部」で実施を行った。

## 【研究・調査・分析結果】

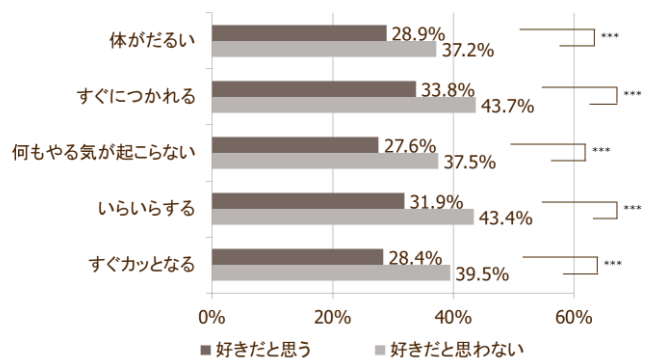
- 1) 朝食を毎日とはっていない子どもは1割程度であったが、しっかりとれている子どもは3割程度であった。
- 2) 夜食は半数がとっていた。
- 3) 自分が嫌いだと3人に一人が回答していた。
- 4) 食事や生活習慣（朝食欠食、朝食をしっかりとっていない、毎日、排便がない、嫌いなものは半分または食べない、夕飯で外食が多い、夜食食べる頻度多い）、自己肯定感（腹囲）と心や体の自覚症状とは有意に関連しており、子どもの心の安定や勉強意欲の向上に正しい（食）生活習慣や自己肯定感が寄与していることが示唆された。



野菜の摂取状況と自覚症状の関係について



自分のことが好き (全体)



「自分を好きだと思うか」と自覚症状との関係について

【考察・今後の展開】 今後は、子どもの心とからだの健康づくりのために、より一層の（食）生活づくりと自己肯定感の向上に努める必要性が示唆された。