

チェック

3回シリーズその①

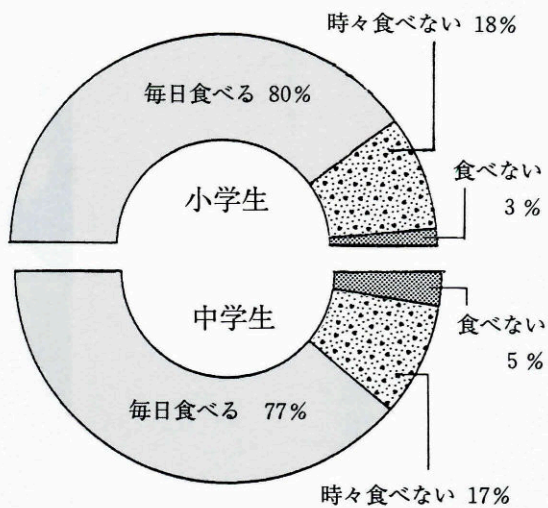
明倫小学校・浅田小学校四一
 六年生、三隅中学校全学年を対象とし、平成7年7月に、食生活、食事内容、運動、心と体の状態などいろいろな方向から、子どもたちの日常生活を見つめる内容のアンケートを実施しました。

その結果、子どもたちは家中での遊びが多く、運動不足気味。テレビの時間が長く、夜ふかしをして睡眠不足の傾向にあります。そのため朝から食欲がなかったり、体がだるかったりという、心や体への悪影響がみられます。またおやつとり方も時間を決めず、スナック菓子をダラダラと食べている様子うかがえます。

これらは、むし歯や肥満の原因につながり、ひいては「習慣病」といわれている「小児成人病」になりかねません。

食生活

朝食を毎日食べていますか？



朝食はどうか食べていますか？
 が内容をみてみると、パンとコーヒー、菓子パンにジュース、ごはんにふりかけのみなど、気になる組み合わせもみられます。親はおかずを準備しているが、食欲がなく食べないという面もありました。



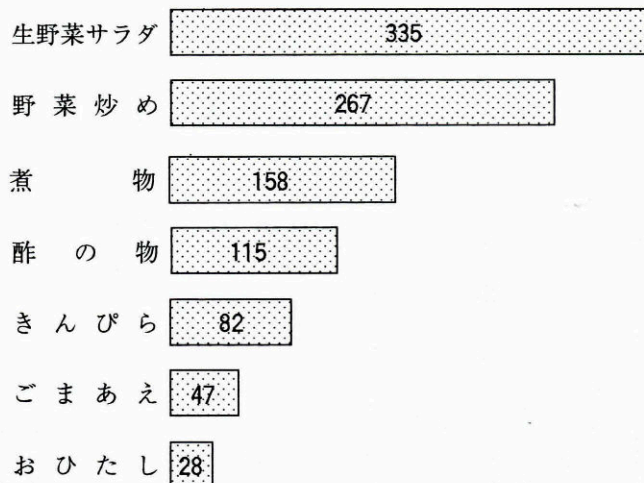
そこで、起きてから朝食までの時間を調べると、20分以内の者が小学生で52%、中学生では70%を占めています。

また、夜10時までに寝ると答えた者は小学生が36%、中学生は9%です。時間設定が中学生には不向きですが、全体的にみると夜ふかしの傾向にあり、それが朝食に影響しているといえます。

食事内容

夕食でよく食べる野菜料理

(単位：人)



夕食では、魚や肉のおかずが半々で登場している様子。野菜料理をみると、食物繊維のたくさんとれる煮物やきんぴら、ごま和え、お浸しなどは少なく、また、海藻は一週間に一回しかとらない者が58%もいました。

食物繊維は、大腸ガンの予防にもなるといわれているので、れんこんやごぼうなどの根菜類、たけのこや切干し大根、きのこや海藻などをとると頻りに利用したいものです。

