

「早寝早起き朝ごはん」運動

— 八戸市および近隣市町村の実態 —

The “Early to Bed, Early to Rise, and Breakfast” Programme

— Actual Conditions in Hachinohe City and its Neighboring Municipalities —

佐藤 千恵子

I はじめに…

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法が制定された。それを踏まえて平成18年3月には同法に基づく食育推進基本計画（平成18年度から平成22年度まで）を策定し「国は5年にわたり都道府県、市町村、関係機関、団体等多様な主体と共に食育を推進してきた。その結果すべての都道府県における食育は着実に推進されてきている¹⁾」というのが国の評価である。が、一方で生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をとる、いわゆる「孤食」が依然として見受けられること、あるいは高齢者の栄養不足等、食をめぐる諸課題への対応の必要性はむしろ増している¹⁾とも述べている。そして今後の食育の推進にあたっては、単なる周知にとどまらず、国民が「食料の生産から消費に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための

活動を実践することにより、食に関する理解を深めること」（食育基本法第6条）を旨として、生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指すとともに、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要である¹⁾とし、これまでの食育の推進の成果と食をめぐる諸課題を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成23年度から平成27年度までの5年間を期間とする新たな食育推進計画を策定する¹⁾ことでこの期間を第2次食育推進計画として設定し、食育推進計画は継続されることになった。

また国民健康・栄養調査結果¹⁾（平成21年度）によれば習慣的に朝食を食べない人は男女ともに20歳代（男性21.0%、女性14.3%）が最も多く、ついで30歳代（男性21.4%、女性10.6%）の順²⁾になっている。さらに興味深い点は習慣的に朝食を摂らない人のうち、その習慣が「小学校」または「中学・高校」の頃から始まった人は、男性32.7%、女性

25.2%²⁾ という結果である。子どもの頃からの食習慣形成がいかに大事であるかということ、改めて周知させてくれたのではないだろうか。もとより「早寝早起き朝ごはん」運動³⁾は文部科学省が「基本的生活習慣の乱れ」に警鐘を鳴らし、子どもたちが健やかに成長していくためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切であり、子どもがこうした生活習慣を身につけていくためには「家庭の果たすべき役割は大きい」と提言し、この基本的生活習慣を改善するべくことを課題に「社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組み」として平成18年にスタートさせた国民運動³⁾であり、今や「早寝早起き朝ごはん」運動は地域によっては標語になっているところさえある。具体的な食育の推進に当たっての目標としては生活習慣の形成途上にある子ども（小学生）については、平成12年度の4%から19年度に1.6%となっている「欠食」の割合を、27年度までに0%とすることを目指すとし、成人の中でも特に問題が顕在化している20歳代及び30歳代の男性については、平成20年度に28.7%となっている割合を、27年度までに15%以下とすることを目指す¹⁾としている。

さらにこの第2次食育推進計画には「家庭における共食」を重点課題とした基本的な取り組み²⁾も盛り込まれており、その背景として子どもだけで食事をする「孤食」が当たり

前になり、結果「偏食」「肥満」「生活習慣病」等の予備軍を構成している現状を認識しなければならない。国の提言の項にも子どものころに身についた食習慣を大人になって改めることは困難であり、子どものうちに健全な食生活を確立することは、成長段階にある子どもが、必要な栄養を摂取し健やかな体を作り、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる。このため、日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取り組みを確実に推進していくことは重要な課題である¹⁾とし、「共食」こそ「食育」の原点であり、それを推進することで食卓を囲む家族の団らんによる食の楽しさを実感させるとともに、食事のマナーや挨拶習慣などの習得ができることを明言しながらもとより、ライフスタイル、家庭の態様や家族関係は多様化しており、家庭における食育は一律には推進できないが、家庭が子どもへの食育の基礎を形成する場であることは否めない²⁾と公言している事は注目すべき点である。

そこで実際に今まで「食育」を題材とした講演等で収集したデータから、私たちが暮らす八戸市および近隣市町村における小・中学生の「朝食の欠食」についてスポットを当てて現状を理解すると共に、地方の子ども達の「欠食」状況やその生活習慣の背景等について把握し、今後の方向性を見出すことを目的とする。

II 調査方法

八戸市における食育推進協議会策定の「食育推進計画」資料⁴⁾からのデータおよび近隣

市町村である階上町養護教諭部会作成の「三戸郡小中教研保健教育研究会・発表資料」⁵⁾

からのデータを収集。今回の調査のポイントは「子ども」小・中学校の児童生徒であるが、資料の内容によって、あるいはその背景を知

る手段として成人や幼稚園園児のデータを掲載する場合もある。それらを基に分析し考えを述べたい。

Ⅲ 結 果

(1) 八戸市の現状⁴⁾

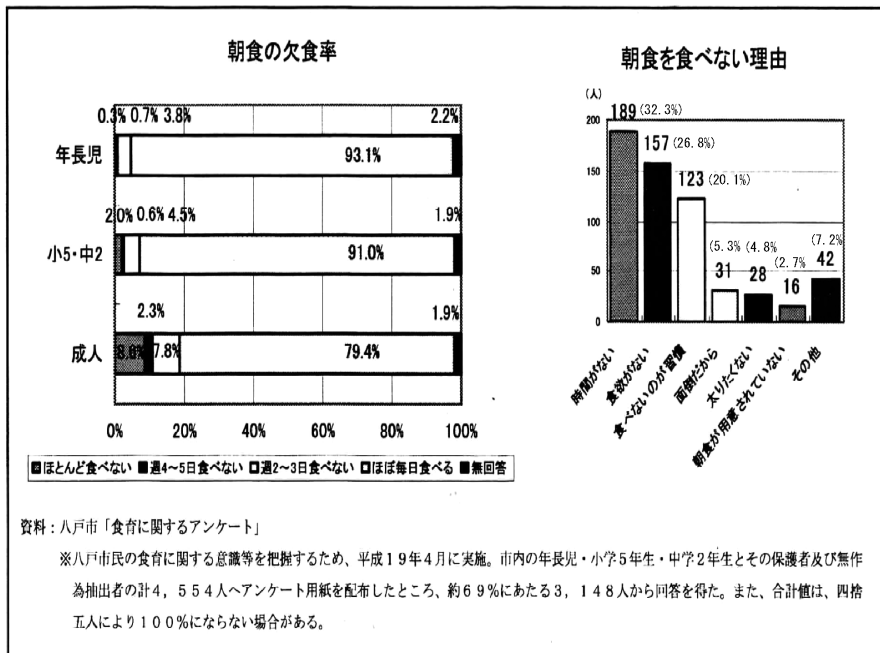


図 1

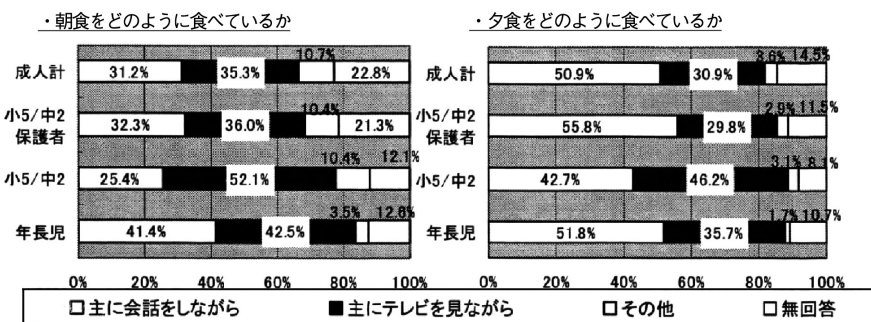


図 2

八戸市の場合、小中校生の朝食欠食率は2.0%、成人は8.6%であった。さらに見逃せない数字は幼稚園・保育園児の朝食欠食率が0.3%であるが、「週に4～5日食べない」0.7%を加えれば1%になるし「週2～3日食べない」子が3.8%である。つまり週の半分は食べないで登園している子が5%弱いるということだ。欠食の理由としては「時間がないから」が32.3%、次いで「食欲がない」が26.8%、「食べないのが習慣」というのが20.1%という結果であるが、この理由の数字には子どもだけでなく成人の答えも混在していると思われる。次に「面倒だから」5.3%、「太りたくない」4.8%、最後「朝食が用意されていない」2.7%という結果である。「面倒だから」「太りたくない」も恐らく成人の答えと思う。また図2では「朝食をどのように食べているか」という問に対しては「主にテレビを見ながら」小中校生52.1%で半数以上の人は会話もなく食事をしている。次いで年長児42.5%という結果だ。「主に会話をしながら」は小中校生25.4%、年長児41.4%と「主にテレビを見ながら」食べている人より少ないことに気づく。が、「夕食をどのように食べているか」では「主にテレビを見ながら」小中校生46.2%と朝食の時より5.9%減少している。さらに「主に会話をしながら」は42.7%と、朝食時よりも17.3%増加している。年長児においても同様の結果で「主に会話をしながら」51.8%、「主にテレビを見ながら」35.7%で、それぞれ「主に会話をしながら」が10.4%の増加「主にテレビを見ながら」は6.8%の減少という結果である。つまり朝食よりは夕食での会話が増えていることを示している。

(2) 三戸郡の現状⁵⁾

三戸郡では階上町養護教諭部会が平成20年から平成23年までの3年間をかけて階上町内の小・中学校の児童生徒を対象に調査した結果を参考とし、「朝食の欠食」の背景となる生活習慣のアンケートも調査してあるのでそれと合わせて掲載する。

就寝時刻は3年間の推移からみても下学年では8時台で寝ている児童はH20年度29.9%からH22年度39.6%に増加し、上学年でも10時以降に寝ていたH20年度44.8%の児童がH22年度には19.9%まで減少し、どの子も早く寝るようになったことがわかる。その結果が起床時刻にも効果が現れたようで、特に上学年の午前7時以降に起きていた3.2%の児童がH22年度には0.5%にまで減少しているし、8割以上の児童が午前6時30分までには起きている。では「朝ごはんを毎日食べているか」という問いかけに対して「食べない」の項目は0%になっている。つまり全く食べない子はなく、「眠くて食べられない」児童もいない。ところが「食べる方が多い」「食べない方が多い」という「食べたらずらり」の児童は全校割合で見てもH20年度21.5%から減少しているとは言え12.4%の結果である。さらに「食べない理由」を全校割合で見ると「食べる時間がない」がH22年度47.6%とありH20年度34.1%より増加しているし、上学年の結果を見るとH22年度62.5%とありH20年度の32.3%の倍になっている点は注意が必要である。次に多い理由は「おなかがすいていない」H22年度38.1%でこれもH20年度24.4%より増加している。次いで「食べたくない」H22年度19.0%で、「食事が用意されていない」H22年度14.3%も

表 1 平成 20～22 年度の比較

<小学校>

1. 夜何時ころにねますか。

	小学生			上学生			全校		
	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度
午後8時前	8.6	6.2	9.4	1.1	1.3	10.0	4.5	3.6	9.8
午後8時台	21.3	21.0	30.2	6.7	6.5	15.4	13.4	13.3	22.4
午後9時台	51.4	58.2	52.2	44.6	48.6	54.7	47.7	53.1	53.5
午後10時台以降	18.7	14.6	7.9	44.8	43.7	19.9	32.9	30.0	14.2

2. 朝何時ころにおきますか。

	下学年			上学年			全校		
	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度
午前6時前	19.5	26.6	31.2	17.2	26.5	26.6	18.2	26.5	28.8
午前6時～6時30分	53.2	59.5	54.6	53.0	55.9	57.5	53.1	55.9	56.1
午前6時31分～7時	24.6	9.2	11.3	23.2	14.9	15.4	23.8	14.9	13.5
午前7時以降	2.8	4.7	2.4	3.2	2.7	0.5	3.0	2.7	1.4
無回答	0.0	0.0	0.5	3.4	0.0	0.0	1.9	0.0	0.2

3. 朝ごはんを毎日食べていますか。

	下学年			上学年			全校		
	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度
毎日食べる	87.1	90.0	84.8	67.4	89.1	89.7	76.4	89.5	87.4
食べる方が多い	10.4	7.0	11.3	22.7	8.0	8.4	17.1	7.5	9.8
食べない方が多い	2.0	2.7	3.4	6.4	2.2	1.9	4.4	2.5	2.6
食べない	0.5	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.3	0.4	0.0

3の2 食べない理由

	下学年			上学年			全校		
	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度	20年度	21年度	22年度
食べたくない	40.0	9.1	0.0	38.7	23.1	50.0	39.0	16.7	19.0
食べる時間がない	40.0	45.5	38.5	32.3	46.2	62.5	34.1	45.8	47.6
食事が用意されていない	30.0	9.1	15.4	6.5	7.7	12.5	12.2	8.3	14.3
おなかがすいていない	40.0	27.3	38.5	19.4	46.2	37.5	24.4	37.5	38.1
気分がすぐれない	20.0	0.0	7.7	9.7	23.1	25.0	12.2	12.5	14.3
すきなものがない	0.0	9.1	7.7	0.0	7.7	0.0	0.0	8.3	4.8
眠くて食べられない	20.0	18.2	0.0	6.5	15.4	0.0	9.8	16.7	0.0
その他	20.0	9.1	7.7	9.7	0.0	0.0	12.2	4.2	4.8

表 2 平成 20～22 年度の比較

<中学校>

1. 夜何時ころにねますか。

	20 年度	21 年度	22 年度
午後 10 時前	9.5	10.8	15.0
午後 10 時台	32.0	25.9	30.4
午後 11 時台	35.0	39.2	40.9
午前 0 時以降	23.5	24.1	13.7

2. 朝何時ころにおきますか。

	20 年度	21 年度	22 年度
午前 6 時前	14.6	17.9	24.4
午前 6 時～6 時 30 分	46.2	48.4	50.1
午前 6 時 31 分～7 時	31.2	26.5	21.6
午前 7 時以降	7.9	7.2	3.9

3. 朝ごはんを毎日食べていますか。

	20 年度	21 年度	22 年度
毎日食べる	78.3	80.5	82.2
食べる方が多い	12.3	11.0	12.2
食べない方が多い	5.5	5.0	4.1
食べない	4.0	3.4	1.5

3 の 2 食べない理由

	20 年度	21 年度	22 年度
食べたくない	41.7	23.8	38.5
食べる時間がない	39.6	23.8	42.3
食事が用意されていない	2.1	7.1	15.4
おなかがすいていない	37.5	26.2	30.8
気分がすぐれない	14.6	16.7	23.1
すきなものがない	2.1	2.4	3.8
眠くて食べられない	18.8	7.1	19.2
その他	4.2	2.4	7.7

H22年度12.2%より増加している点や「すきなものがない」4.8%なども全校割合の結果としては見逃せない。

次に表2から中学校を見てみる。

就寝時刻は3年間の推移から午後11時台までに就寝している割合はH20年度76.5%からH22年度86.3%に増加。同様に午前0時以降に就寝している割合はH20年度23.5%からH22年度13.7%に減少している。起床時刻に関しても6時30分までに起床している人はH20年度60.8%からH22年度74.5%まで増えている、6時30分以降に起床していた人はH20年度39.1%からH22年度25.5%にまで減少した。「朝ごはんを毎日食べているか」という問いかけに対しては「毎日食べる」という割合がH20年度78.3%からH22年度82.2%に増加。「食べる方が多い」「食べ

ない方が多い」といういわゆる小学校と同じように「食べたり食べなかったり」症候群もH20年度17.8%からH22年度16.3%へと1.5%の減少を示す。が、依然H22年度結果において1.5%の中学生が「食べない」と答えている。「食べない理由」として一番多いのが「食べる時間がない」H22年度42.3%とH20年度39.6%より増えている。次が「食べたくない」H22年度38.5%、「おなかがすいてない」30.8%、そして「気分がすぐれない」23.1%、「眠くて食べられない」19.2%に次いで「食事が用意されていない」15.4%、「すきなものがない」という順になっている。特に「食事が用意されていない」の項目はH20年度2.1%より13%も増えて15.4%もいる点には留意しなければならない。

IV 考 察

1 「早寝早起き朝ごはん」運動の実態

序文で述べたが、厚生労働省の食育推進計画²⁾では平成17年に食育基本法が制定され、平成18年度から平成22年度までの5年間にわたり、都道府県、市町村、関係機関、団体等多様な主体とともに食育が推進されてきた結果、すべての都道府県における食育推進計画の作成・実施、食育の推進に関わるボランティアの数の増加、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の数の割合は増加し、さらに家庭、学校、保育所等における食育の推進等、食育は着実に推進されてきているとのこと。確かに私自身も平成20年から食育の一環として八戸市や近

隣市町村の保育園や幼稚園、小学校、そして中学校等を訪問し教員や保護者の方々を対象とした学習会で講話をさせて頂くことがあり、その度に「食育」はいろいろな形でその地域で推進されてきていることを実感する。それは「基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つ」と提言した文部科学省の「早寝早起き朝ごはん」運動を念頭に家庭、学校、保育所等が取り組んできた成果であろうと思うが、改めてその現状と今後の課題を考えてみたい。

(1) 就寝時間の遅延化

これまでの数々の研究および国の資料¹⁾²⁾

によれば「朝食欠食」の原因の一つに「就寝時間の遅延化」がある。八戸市のデータに今回は就寝時間や起床時間の調査の報告はなかったが、「朝食の欠食」には大いに影響することなので次回の課題として提案し、今回は三戸郡の資料⁵⁾で考察する。資料によれば小学生の下学年は午後9時、上学年は午後10時、さらに中学生においても午後11時台までには寝ることを目標に掲げている。H20年度からH22年度までの3年間の推移の結果をみると、小学生の全校割合ではH20年度65.6%から20%もアップして85.7%という数字になっていて、早く就寝する子が増えたことになる。相反してこれまで午後10時台以降に寝ていた子はこれまでの32.9%から14.2%へと18%の減少があり「早寝」に努めている様子が伺える。生活習慣において「早寝」が可能になれば、朝早く起きることも可能になる。全校割合で見ても6時30分までにおきる児童はH20年度71.3%からH22年度84.9%と13.6%の増加で、6時30分以降に起きる児童は26.8%から14.9%と約半分に減少。効果があったと言える。結果毎日朝ごはんを食べる三戸郡の小学生はH20年度76.4%からH22年度87.4%へと増加したことで証明されよう。

続いて中学生の場合を見てみる。午後11時台までに就寝している生徒はH20年度よりは増えているし、午前0時以降に寝ている人も減少してきている。結果朝ごはんを食べる人は小学校同様微増である。が、ここで遅く寝る理由も考えてみる。最近の傾向ではゲームやマンガ本を読んでいて遅くなったり、中学生ともなれば勉強をしていて遅くなる場合もある。そんな時ほど朝はなかなか起

きられないものだから家族の支援が必要である。が、その親の方にも近年は変化があり、八戸市の資料⁴⁾にも見られるように核家族化や親の共働きによる夕食の時刻の遅延化が子ども達の生活習慣の乱れが引き金になっている傾向も考えられるので、夕食前に小学生であれば宿題を終わらせるとか中学生の場合は部活後の帰宅ともなれば就寝は遅くなりがちであるからいずれにせよ親からの助言や話し合いが必要と考える。家族間での関わりがなければこれらは改善されないし、これらが継続されなければ本当の意味で効果があったとは言えない。調査の結果が一過性に終わらないためにも親や家族の見守りが大切と思われる。

健康の三原則は「運動・休養・栄養」であるから成長期のこの形成期には努めて早寝をしてもらいたいものである。順調な発育形成をしていけば年齢を重ねるうちに少しずつ睡眠時間は短縮されていく。それが中学生になると共に自己管理能力が完成され、さらには思春期に心身の両面から自立することにもなっていくという研究報告⁸⁾もあり、生涯における健康の保持・増進や食生活への確保においても重要ともいわれている。また「朝食の欠食」率が低齢化していることにも留意しなくてはならない。八戸市の朝食欠食率の資料³⁾に年長児0.3%とあった。これは八戸市だけではなく、三戸郡のT保育所でも見られた。近頃は朝食の欠食のまま登園する子も珍しくないという。まだまだ育児に大人の手を必要とする園児だが、私達大人の都合をおしつけてはいないだろうか。例えば「寝なさい」と子どもだけを寝室へ送り出すのではなく、眠りにつくまでの間に一緒に横になって

本を読んでやるとか、その日あったことを聞いてやるなどの時間をせめて小学校の下学年までは共有してやってほしい。

「就寝時間の遅延化」が改善されれば、結果「起床時間の遅延化」も改善されよう。三戸群の資料⁵⁾を見てもわかるが、小・中学校の児童生徒が目標の6時30分までに起床するケースが増加していて、朝ごはんを「毎日食べる」小学校の学年と中学生が微増するというデータがそのことを証明している。確かに数字としては小さいが、この積み重ねこそが生活習慣であろう。

(2) 「食べたり食べなかったり」症候群

三戸群の場合、小学生は3年間の追跡調査の結果、国の目標値である朝食欠食率0%に到達したが、その一方でまだ「食べるほうが多い」「食べない方が多い」という「食べたり食べなかったり」症候群が全体で12.4%もいるし、中学生においても欠食率は1.5%であり、そのうえ「食べたり食べなかったり」症候群は16.3%という結果もまた事実として受け止めなければならない。確かに「早寝早起き朝ごはん」運動を推進すれば欠食は食い止められるかも知れないが、原因はもっと根深いところにあるのではないかとも思う。たとえば「朝食を食べない理由」では八戸市、三戸群とも「時間がない」が最も高い数字であった。が、「朝食が用意されていない」（八戸市：2.7%）や「食事が用意されていない」（三戸群；小学校14.3%・中学校15.4%）ことも問題ではないだろうか。個人の食生活に介入することは困難を極めるが、そこにも原因はあるように思われてならない。なぜ「用意されていない」のか？ 起こしても起きないか

らか、遅く起きてきたからか、もとより食事を作らないのか、それとも親は仕事に行かなくてはいけないから片づけてしまったのかなどいろいろ原因は考えられるが、「幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連」について発表した研究報告⁷⁾によれば「平成21年国民健康・栄養調査によると、男女とも20～30歳代の朝食欠食率が高いことから、親世代の食事の規則正しさに対する意識が低く、親自身も食事のリズムが整っていない者が多いと推測できる。保護者の食習慣は子どもの食習慣に強く影響し、保護者が朝食を食べないと、子どもの朝食欠食率も高くなる」とのこと。さらに厚生労働省¹⁾の見解によれば習慣的に朝食をとらない人のうち、その習慣が「小学校」または「中学、高校」の頃から始まった人は男性32.7%、女性25.2%。つまり朝食を食べない人は、朝食の欠食が子どもの頃から習慣化していると公言している。ということはこういう男女が結婚したなら、そこの家族は「朝食欠食」が当たり前ということになる。もはや「食べたり食べなかったり」症候群どころではない。完全に「食べない」のだ。大人だけならいいが、もしも子どもがいたなら恐ろしい未来が待っていることになる。

また20～30歳代の若い世代だけではなく、私達「親世代」の意識にも問題はないだろうか。朝食を欠食する割合を子ども（小学生）については、厚生労働省²⁾は平成12年度の4%から19年度に1.6%となっている割合を、平成27年度までに0%とすることを目指すとしている。結果八戸市の場合2.0%とは提示されているものの対象が無作為抽出4,554人という人数であって、人口25万人弱

の市町村であれば実際の数字はもっと大きくなるのではないと思われる。が、この数字を見て「2%なんてたいしたことないじゃないか」と発言された人がいたのには驚いた。確かに数字の分母がいくつかにもよるかも知れないが、たとえ100人の2%で2人であったとしても病気でもない限り「朝食抜き」での登園・登校が日常的であれば問題であると思う。「食をめぐる現状」と題して国の食育推進計画²⁾の冒頭にも「人格形成期にある子どもの食育は重要である」と公言してるし、国は「朝食を欠食する国民の割合の減少」を目標とし、子供については平成27年度までに0%とすることをめざしているのに「たいしたことじゃない」発言はない。100人で2人だからというのであれば、1,000人で20人なら、あるいは10,000人で200人なら策を講じるというのだろうか…。どうやらこの発言は育児に参加しない男性の意見なのではないかとも推測する。世の中男女共同参画時代と言われて久しいが、地方のこの片田舎においてはまだまだ子育ては女性の仕事と、全く育児に参加しない男性も多いのが現状である。世の中不況と嘆く現実を、核家族でかつ夫婦共働きなのであれば女性任せの子育てを分担し、家事や育児に男性も参加したなら「朝食欠食」問題は子どもや大人にも解決の糸口とはならないだろうか。

(3) 嗜好の変化

「朝食を食べない理由」の項目でもう一つ気になる項目がある。「すきなものがない」である。じゃあ「すきなもの」があれば朝食を食べるのか？眠くても食べられるのか？「すきなもの」とは何か？といろいろ考えた

が、もしかしたらこれは献立が単調であることや本来朝ごはんの献立としてふさわしい内容であったとしても子どもたちにとっては「嫌い」な食べ物だったりするのかもしれない。例えば朝ごはんの献立としては「ごはん」が主食であれば味噌汁に納豆、魚、煮豆、卵料理などがある。副菜はお浸し、漬物、煮物などが主菜に合わせて登場するし、「パン」が主食であればハムエッグ、スクランブルエッグなどの卵料理だろうし、あとは副菜にサラダ、果物、ヨーグルトというところだろうか。ところが、実際の子どもたちの朝食の内容はとてもちぐはぐで献立の数が少なく、簡単なものが目立ち、地域によって差があるかといえそうではなく都会と変わらないと指摘した研究著書⁶⁾がある。それによれば朝食に「味噌汁とカップめんとホットケーキ」や「菓子パン」だけとか、あるいは主食の「おにぎり」「ふりかけだけのご飯」などという簡単なものに飲み物という組み合わせであることや驚いたことには朝食に「たこ焼き」ばかりを食べる子がいるというのだ。そしてこれらの原因とされているのが朝食の「ひとり食べ」にあるという。

「ひとり食べ」いわゆる「孤食」に関しては後で述べることにするが、著者⁶⁾はなぜ、食料供給の現場でもある地方の農村部でも、子どもたちの食卓は豊かではないのかと疑問を持ち、岩手県野田村での調査を実施し都会との格差がなかったことを報告している。また八戸市の資料⁴⁾にも朝食の重要性を認識しつつも好きなものだけ偏って食べたり、手軽なパンや麺ばかりを好んで食べることは栄養バランスの乱れを招くことになることを伝えていし、先ほど提示した研究結果⁶⁾でも主

食・主菜・副菜の三種が揃わないと全栄養素の機能がうまく進まないことになると述べ、対象が成長期の児童・生徒だけにその将来を危惧するものであった。また三種が揃っている「朝食」だとしても毎日同じような献立内容であれば、大人はよくてもファストフードやインスタント食品、冷凍食品に魅力を感じる子どもたちには「単調なもの」としか思えず食欲もわからないこともまた理解できる。でももしかしたら毎日調理する家族も、多忙を理由にしてるだけでその事に気付きながら悩んでいるのかも知れない。そんな時はたまには地域で開催される料理教室へ参加したり、外出が無理なら今やインターネット時代でもあるからネットを利用した新しいメニューに挑戦してみることもお勧めだ。

私自身いろいろな地域を訪問し、度々「早くて簡単でおいしい料理」を教えてほしいという要望を受けることがある。スーパーや食品売り場等ではこれらのことを「簡便食品」というのだと、先日ある講習会でお会いした株式会社さくら野百貨店・食品部の一戸昭彦氏が言われていたが、氏はシニア野菜ソムリエの資格を活用し、要望があれば「青森食育サポーター」としていろいろな所へ出かけて出前講座を開催しているとのことだった。そして、その「簡便食品」である加工食品や総菜などの売上は伸びているが、生物（なまもの）つまり生鮮食品である魚や野菜が売れないのだと言う。なぜか？ 調理方法がわからない、鮮度が見分けられない、野菜の味がしない、野菜の味がわからないという客が多いとのことだった。そこでご自分で資格取得をされ、売り場で鮮度や調理方法をアドバイスしながらの販売をしたり、さくら野百貨店で

のカルチャー教室を開催して野菜や果物のおいしさをPRしているとのことだった。私たちが暮らす街にもこんなふう「おいしさ」を提供することに奮闘している方がいるのだ。機会があったなら買い物に出かけてその「おいしさ」を分けてもらってはどうかだろう。

(4) 「孤食」

近年、「欠食」の他に問題視されていることに「孤食」がある。孤食は偏食になりやすく、「早食い」や「ながら食い」などの食生活の乱れを招き、肥満になりやすい、というのが大方の意見である。が、今回の八戸市、三戸郡には「孤食」に関してのデータはなかった。しかし三戸郡の⁵⁾表1、表2から「食べない理由」の「食事が用意されていない」という回答から「孤食」が浮かび上がる。親がいて「食事が用意されていない」とはどうあっても考えにくい。八戸市の⁴⁾場合も図2「朝食をどのように食べているか」「夕食をどのように食べているか」の「主にテレビを見ながら」が該当するのではないかと推測される。

さらに八戸市の食育推進計画⁴⁾によれば「核家族化や共働き夫婦の増加に加え、大人は残業や休日勤務、子どもも部活や塾通いなどと、ライフスタイルの多様化によって食事の時間もバラバラになり、家族が揃って団らんしながら食卓を囲む機会が減ってきている」状況を指摘しているし、「スーパー等で手軽にインスタント食品や調理済み食品が手に入り、食卓には調理に手間をかけずとも食品が並ぶようになり、調理や後片付けの手間がいらないという理由から外食を利用する人も増え、食の外部化や簡素化が進行している」との報告もある。今や「おふくろの味」は「昭

和時代の食べ物」となり、平成生まれの子たちにとっては「意味わかんない」物に化し、挙句の果てには「居酒屋のお品書きにあるやつ？」などこちらが首を傾げたくなるやりとりになってしまう。

以前NHKで「知っていますか 子どもたちの食卓」⁶⁾という番組が放送されたことがあった。子どもたちが「ひとり食べ」をしているという実態調査に基づいた内容で、発端となった調査をされ、内容に関しての詳細を綴った同名のタイトルの研究著書⁶⁾がある。テレビから流れる映像からの衝撃も大きかったが、改めて本を読むと衝撃はさらに増幅し、子を持つ親として子どもに申し訳ないと思った。実態調査は昭和56年(1981年)に始まり、10年後の1991年、さらに1999年にも行われ、結果「ひとり食べ」の比率は高くなっていたとのこと。さらにその「ひとり食べ」が日常化している子どもの場合は共食観も貧困であり、その両親の共食観についても貧困であること等が明らかになった。「共食観」とは子どもが食事を家族と一緒に食べることへの思いや考え方であると明記し、「ひとり食べ」の子供がふえている現実や「ひとり食べ」の場合の料理構成が乏しいことにも注目している。つまりご飯、パン、麺のような主食は食べても肉・魚・卵等の主菜や野菜を主とする副菜を食べる子が減って来ていることを指摘し、一生のなかで最も重要な成長期なのに主食ばかり食べていたのでは体がもたない。確かに私たちの体のエネルギー源となるのは糖質を多く含む炭水化物であるが、主菜であるたんぱく質源はエネルギー源にもなり、かつ筋肉、血液を作る役割もあるし、副菜の野菜には体の機能を調節するビタミン、ミネラル

が多いことは学校給食を通して子ども親も情報としては知っているはず。それなのに家での「孤食」の場合「おにぎり、ふりかけご飯、のりご飯、」が多く、おかずが少ないことが成長に影響しないわけがない。そのことに対して子どもたちに聞くと「学校で給食を食べているから大丈夫」と言う。が、給食は一日三回の食事をした場合に摂取すべき必要量の一回分であって、足りない分が摂取できなければ正常な発育に何かしらの影響があることは否定できない。それを私たち大人がいろいろな機会を利用して子どもたちへ伝えてあげなくてはいけないし、大人も子どもの手本になるように生活習慣を改善していく必要があると思う。たとえ自分がたべなくても子どもには用意するくらいの気持ちは持ってほしい。

2 今後の課題

わが国は戦後の高度成長により国民の生活水準が著しく向上し、かつての食糧難と言われた時代から、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代を迎えた。¹⁾ 他方、食料は海外に大きく依存しており、わが国の食料自給率は平成23年度には39%と先進国中最低の水準となっており、食料自給率の向上が急務となっている。¹⁾²⁾ 一方、青森県の食料自給率は118%⁹⁾ (平成21年度)と非常に高い数字を示しているのに、一人ひとりの子どもたちの食生活は量的にも質的にもあまりにも都会の子と同じように貧弱である。この現実気付かずに「飽食」が強調され、「過食」のみが注目されている⁶⁾が、もっと自分や地域の子どもたちに目を向けなくてはならない。国は「早寝早起き朝ご

はん」運動を通して食育は実践し、推進されて来たというが、今だに「朝食の欠食」「孤食」等は見受けられるし、この社会情勢であればむしろ今は増加してきている。さらに震災後の東北においてはますます増加していくように思われる。

実際に青森県の健康・栄養調査⁹⁾結果を見れば、総エネルギー摂取量は年々減少し、成人の「やせ」は男女ともに増加しているとのこと。図3「朝食の欠食率」においても7～14歳という成長期の子どもがH17年度3.0%だったのがH22年度4.4%の結果だった。さらに衝撃的だったのはその親世代の年齢層である40歳代の欠食がH17年度7.1%であったものがH22年度17.5%と倍以上に増加し

たことである。働き盛りの壮年期がこれでは「朝食の欠食」は改善されない。もちろん厚生労働省はこれらを念頭において先の食育推進基本計画を継続することとし、「欠食」や「孤食」を改善し「共食」を推進すると提言²⁾し、家庭、学校、地域へと協力を要請している。

未来を担う児童・生徒の成長のために今後は家族との「共食」の機会を増やすことが健全な食生活を送る上で大切である⁸⁾という研究報告も多々あり、「共食」による楽しい雰囲気親子関係を親密にし、心の健康に良好な影響を与える⁷⁾という研究報告も参考にし、今後は今以上に「欠食」や「孤食」が増えないように地方の現状を伝えながら、また新たな取り組みをしていきたい。

青森県民健康・栄養調査結果（平成22年度）

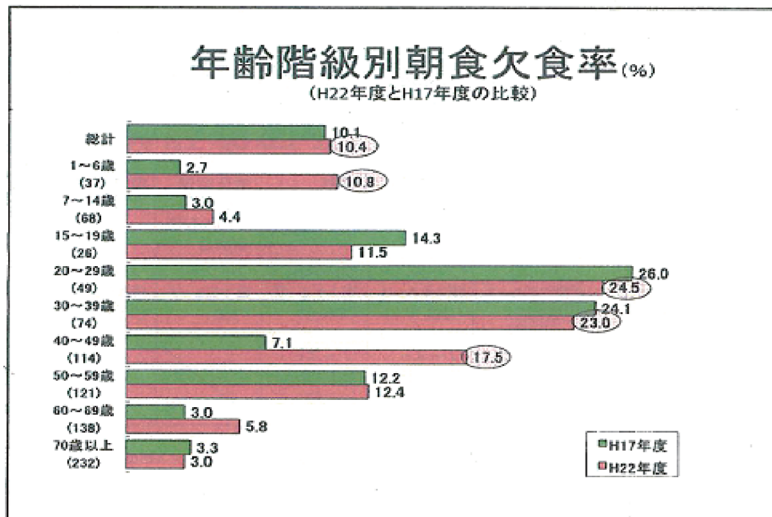


図3

引用・参考資料および文献

- 1) 厚生労働省 H.P 平成 17 年国民健康・栄養調査
平成 21 年国民健康・栄養調査
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoubu04/pdf/01-03.pdf>
(2012 年 8 月 22 日)
- 2) 厚生労働省 H.P 第 2 次食育推進基本計画
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000xtwq.html>
(2012 年 8 月 22 日)
- 3) 文部科学省 H.P http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/
(2012 年 8 月 22 日)
- 4) 八戸市食育推進計画：平成 20 年 3 月 八戸市健康福祉部健康増進課
はちのへ食育行動プラン：平成 20 年 3 月 八戸市食育推進協議会
- 5) 三戸郡小中教研保健教育研究会 研究発表資料：階上町養護教諭部会
平成 23 年 11 月 17 日
- 6) 足立弓幸・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト：知っていますか子どもたちの食卓
(2000) 日本放送出版協会
- 7) 会退友美・市川三紗・赤松利恵：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連 栄養学雑誌・69. 304-311 (2011)
- 8) 祓川摩有・佐野美千代・大橋英里・田辺里枝子・五関一曾根正江：小中学生の食生活への意識と食習慣との関係 栄養学雑誌・69. 90-97 (2011)
- 9) 平成 22 年度 青森県民健康・栄養調査 結果の概要について
<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/health/22eiyoutyousa.html>