

学校における食事指導

—子どものより良い口腔育成のために—

林 文子 海原 康孝 相澤 光恵 大松 恭宏
香西 克之

1. はじめに

食の崩壊が進んでいると言われる中、平成16年には食育基本法が成立し、「食育」への関心が高まっている。食行動において咀嚼および嚥下は基本的な部分を占めており、これらの口腔機能を高めていくことは重要である。また、食物の選択および摂取の仕方と口腔環境は密接に関連している。しかし、増齢とともに身に付いた生活習慣を変えることは難しく、幼少期から飲食を含む各種生活習慣への配慮が必要である¹⁾。

これまで当教室では、学校歯科医と協力して歯科健診および口腔衛生指導を行ってきた。今年度は児童のより良い口腔の育成を図ることを目的に児童の食事調査を行った。

2. 研究の目的・方法

学校歯科として、歯科健診および口腔衛生指導を行うだけでなく、食事指導を併せて行うことにより、児童のより良い口腔の育成を図ることを目的に児童の食事調査を行った。

平成19年10月に本学附属東雲小学校に在籍している1年生の児童（男子43名、女子44名、合計87名）を対象に調査票を配布した。有効回収調査票は83名であり、回収率は96.6%であった。

食事調査票は、本大学病院小児歯科において用いているものを改変した。調査内容は、食事の品目、食事を共にした人および食事に要した時間とした。食事の内容および食事を共にした人は選択式に、食事の所要時間は記述式としている。食事調査は休日（10月21日曜日）と平日（10月22日月曜日）の2日行った。実施日前に食事調査票および記入例を配布し、児童とともに保護者が一緒に記入するよう依頼した。配布した調査票の記入例を表1に示す。

3. 結果

1) 欠食の割合

朝食、昼食および夕食のうち欠食は男子において、休日の朝食と夕食にそれぞれ1名（2.4%）であった。また、女子は休日の昼食で1名（2.4%）であった（図1, 2）。

2) 孤食の割合

朝食、昼食および夕食のうち一人で食べた児童の割合は、男子および女子ともに休日と比べ平日に高い傾向を認めた。最も高かったのは、女子の「平日の夕食」で12.2%であった（図3, 4）。食事を共にした人は、男子および女子ともに「母親」が最も高く、次いで「きょうだい」であった（図5, 6）。

3) 主食の品目

主食の品目について、男子および女子ともに夕食では「ごはん」が最も多く、80%以上を占めていた。朝食は、平日では「ごはん」と「パン」が同程度の割合を示したのに対し、休日では、「パン」が最も多かった（図7, 8）。

4) 砂糖を含む飲料の摂取状況

朝食、昼食および夕食時にジュース、スポーツ飲料、炭酸飲料および乳酸飲料のいずれかを飲んだ児童の割合は、男子および女子ともに平日と比較し休日に高い傾向を認めた。4種の飲料の中では「ジュース」を飲んだ児童の割合が高い傾向を認めた（図9, 10）。

5) 食事に要した時間

「平日の朝食」に要した時間は男子および女子ともに20分以下が最も多く、「休日の朝食」に要した時間は男子および女子ともに20~30分が最も多かった。さらに、「平日の朝食」に要した時間は男子および女子

表1 食事調査票

記入例
きのうの食事は？

たべたものを○でかこみましょう。

だれといっしょにたべましたか。

たべた時間をかきましょう。

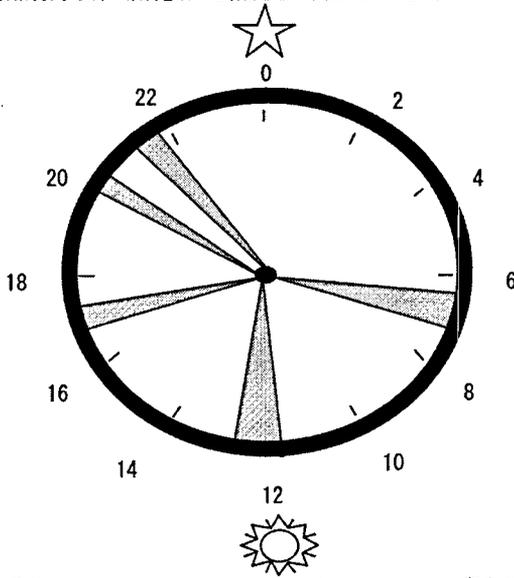
| | なにをたべましたか？ | | | | | | | | | だれと？ | いつ？ |
|-----|------------------|------------------|-------------|-----------|---------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 果実 | お茶・水 | 乳製品 | その他 | | | | |
| 朝食 | ごはん ○パン 種類 | 肉・魚 ○卵・豆 | ○野菜 海藻 | くだもの | お茶 水 | ○牛乳 ○チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | ○父・母・祖父母 きょうだい 友人・学校など | 7時00分 |
| | 昼食 | ごはん ○パン 種類 | 肉・魚 ○卵・豆 | ○野菜 海藻 | ○くだもの | お茶 水 | ○牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | 父・母・祖父母 きょうだい ○友人・学校など |
| 夕食 | | ○ごはん パン 種類 | 肉・魚 卵・豆 | 野菜 海藻 | ○くだもの | ○お茶 水 | 牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | ○父・母・祖父母 きょうだい 友人・学校など |
| | 間食1 | ごはん パン 種類 | 肉・魚 卵・豆 | 野菜 海藻 | くだもの | お茶 水 | 牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | ○甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース ○スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | 父・母・祖父母 きょうだい 友人・学校など |
| 間食2 | | ごはん パン 種類 | 肉・魚 卵・豆 | 野菜 海藻 | くだもの | お茶 水 | 牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし ○スナック 加糖ヨーグルト | ジュース ○スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | 父・母・祖父母 きょうだい ○友人・学校など |
| | 間食3 | ごはん パン 種類 | 肉・魚 卵・豆 | 野菜 海藻 | くだもの | お茶 水 | 牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | 父・母・祖父母 きょうだい 友人・学校など |
| 間食4 | | ごはん パン 種類 | 肉・魚 卵・豆 | 野菜 海藻 | くだもの | お茶 水 | 牛乳 チーズ プレーンヨーグルト | 甘くない おかし | 甘いおかし スナック 加糖ヨーグルト | ジュース スポーツ飲料 炭酸飲料 乳酸飲料 | 父・母・祖父母 きょうだい 友人・学校など |
| | 合計 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 0 | 2 | 2 | |

いつたべましたか？

かずをかぞえましょう。

・時計の中に、飲食を開始した時刻と終了した時刻を記入し、その間の部分を斜線で塗りつぶして下さい。

・食べ物だけでなく、お茶、お水以外の飲料を飲んだ場合も忘れず記入して下さい。



おきた時間： 6時 30分

ねた時間： 22時 30分

年 組 氏名： _____

(男・女)

記入日： _____

年 月 日

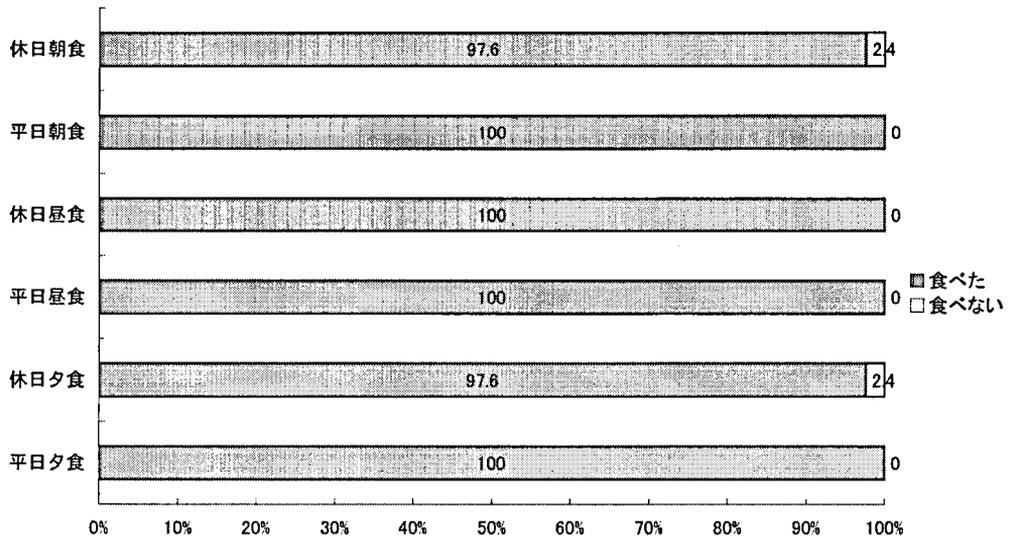


図1 欠食の割合 (男子)

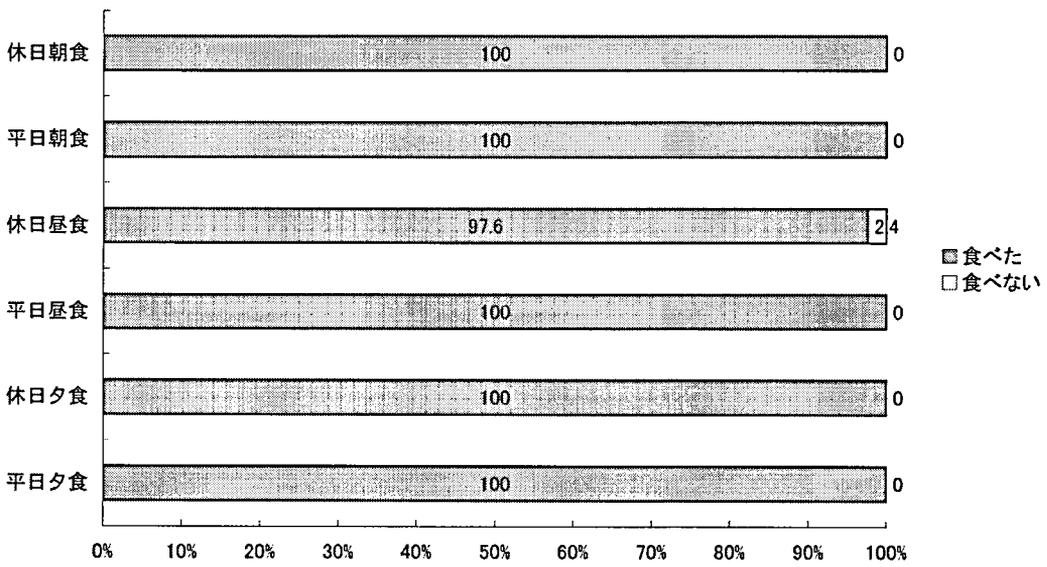


図2 欠食の割合 (女子)

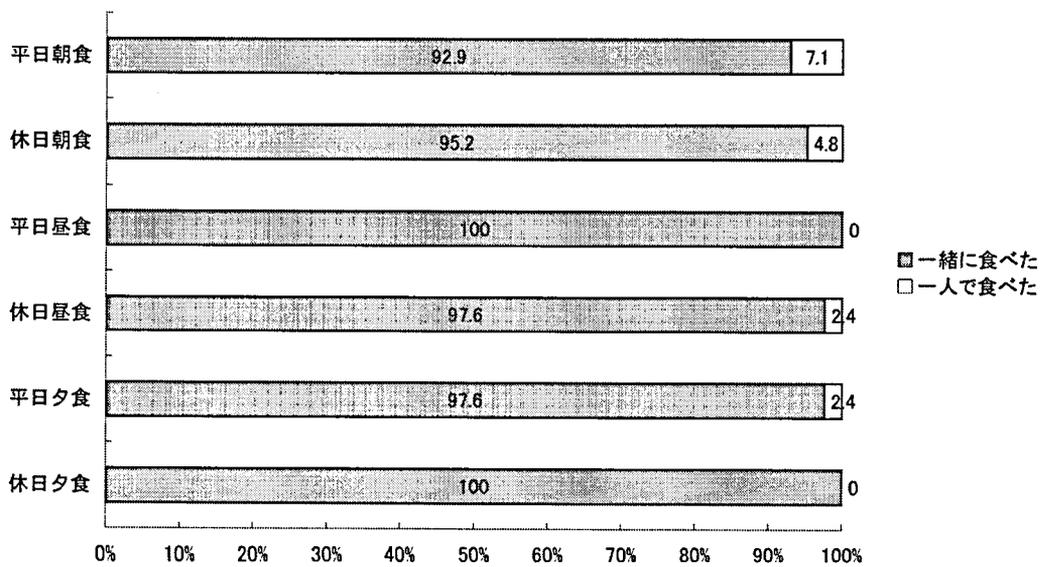


図3 孤食の割合 (男子)

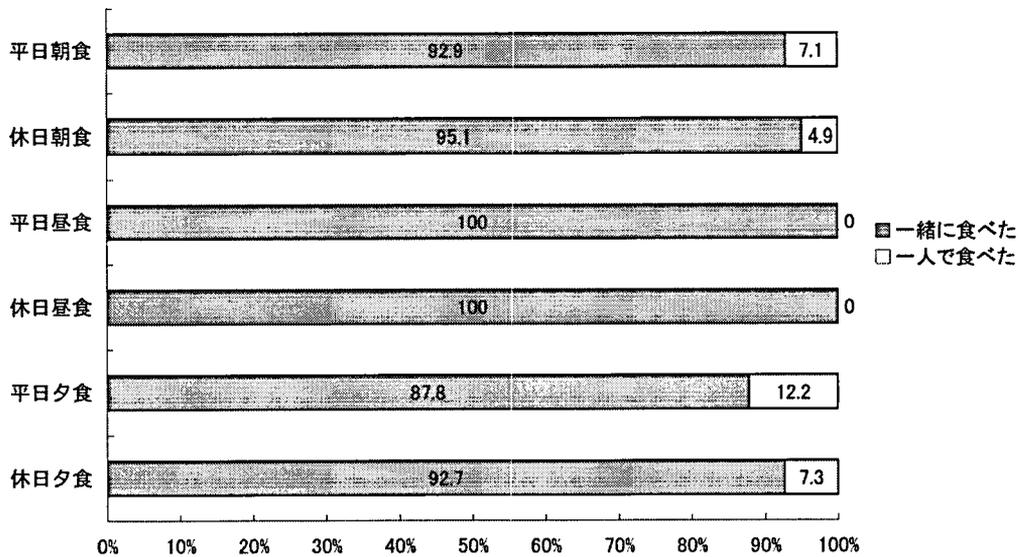


図4 孤食の割合 (女子)

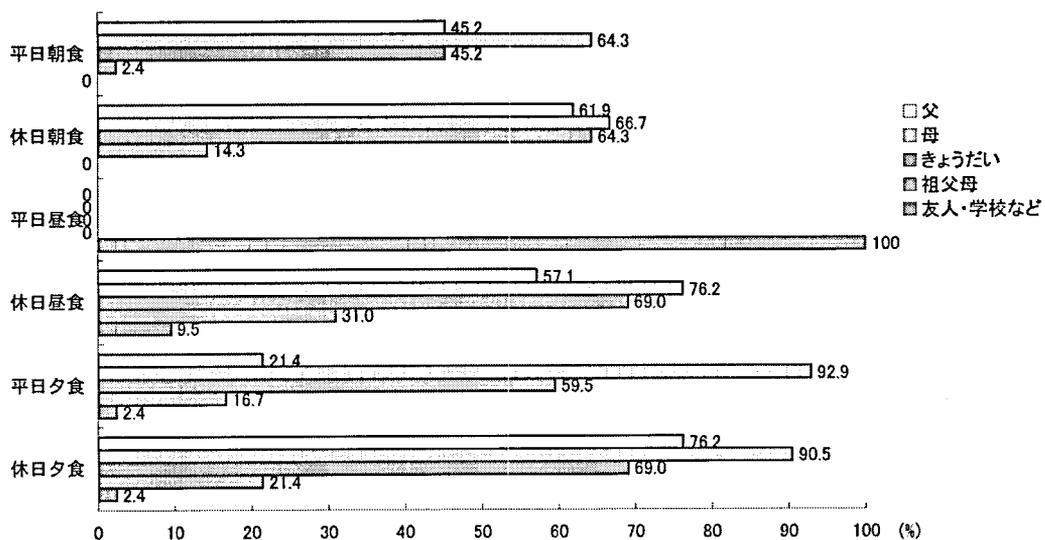


図5 食事を共にした人の割合 (男子)

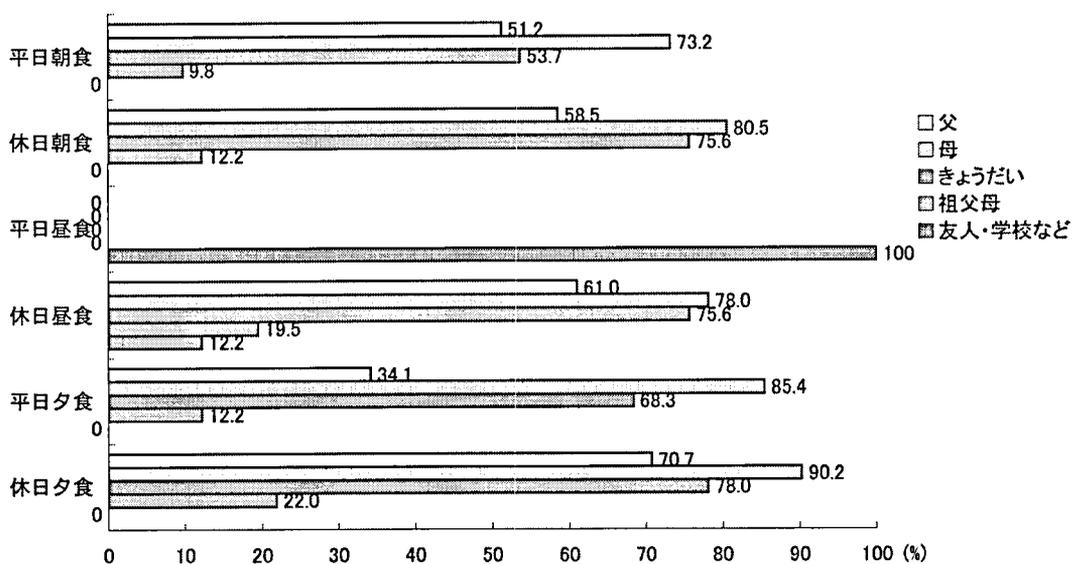


図6 食事を共にした人の割合 (女子)

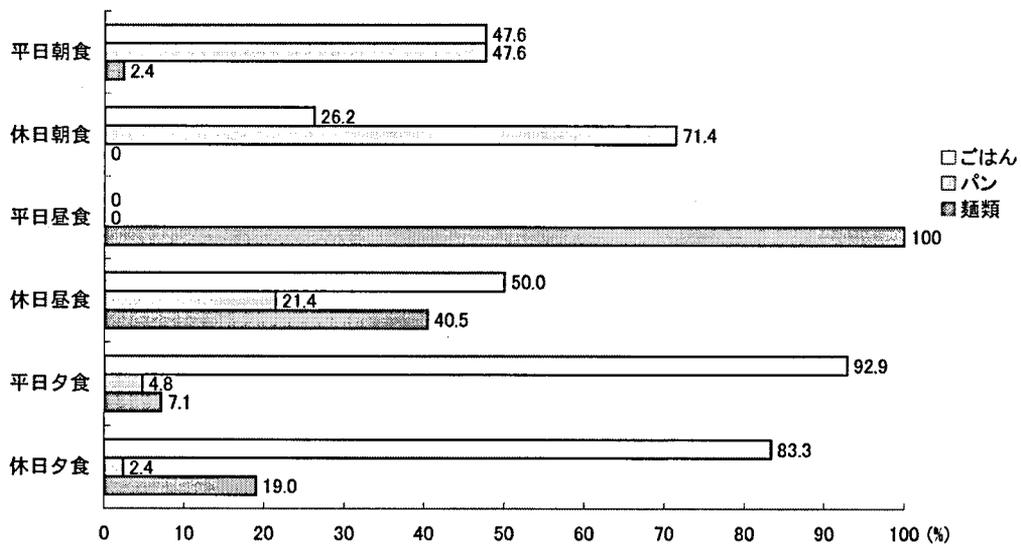


図7 主食の品目 (男子)

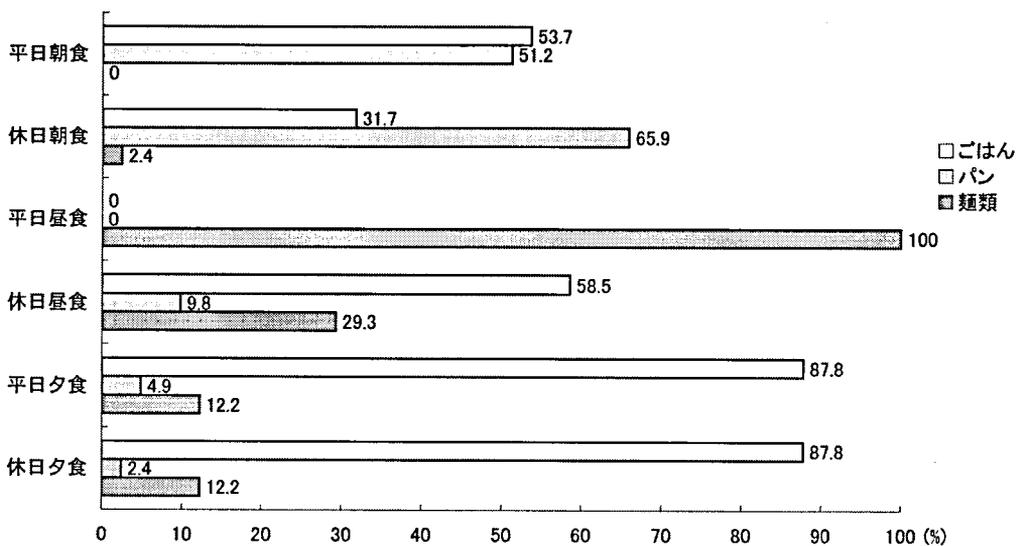


図8 主食の品目 (女子)

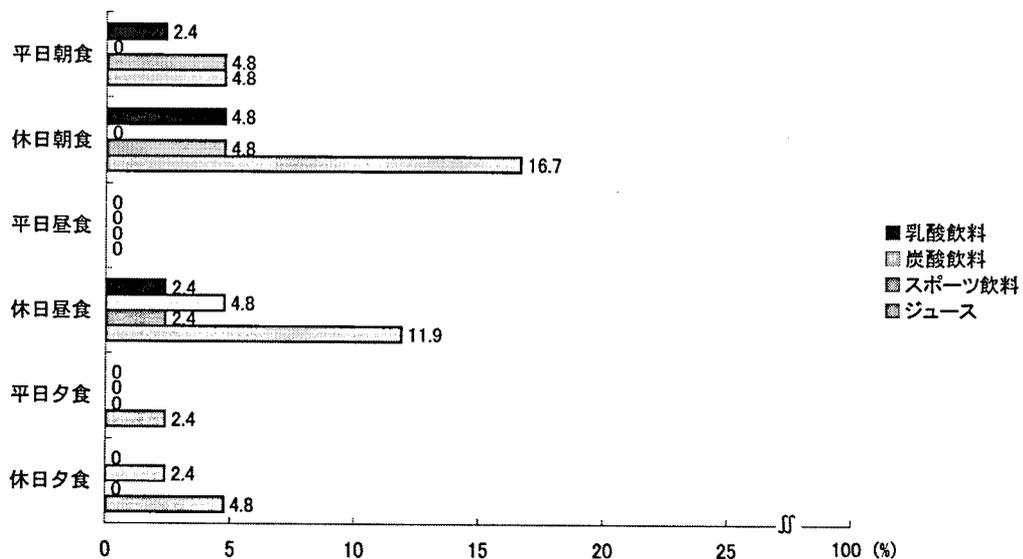


図9 食事時における砂糖を含む飲料の摂取 (男子)

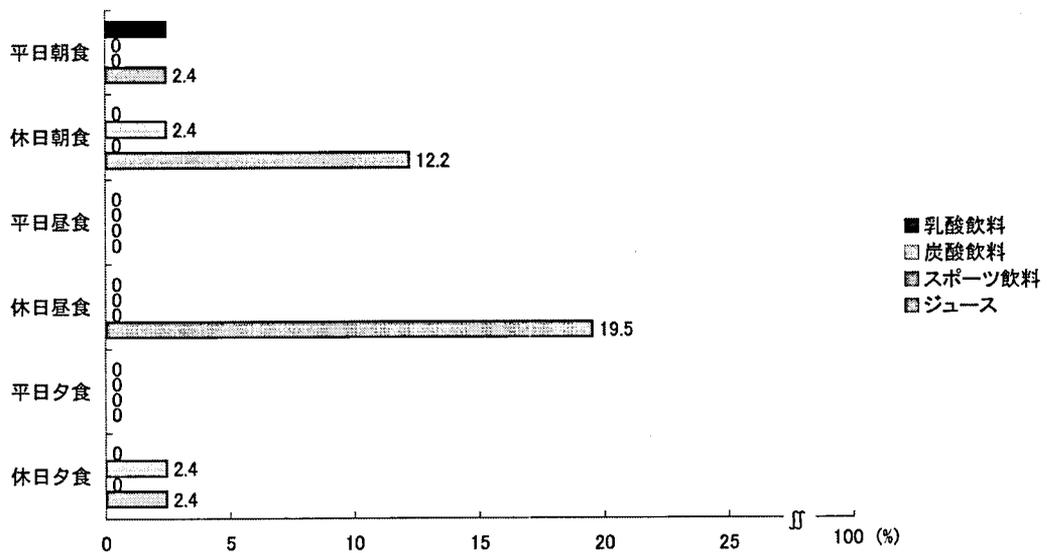


図10 食事時における砂糖を含む飲料の摂取 (女子)

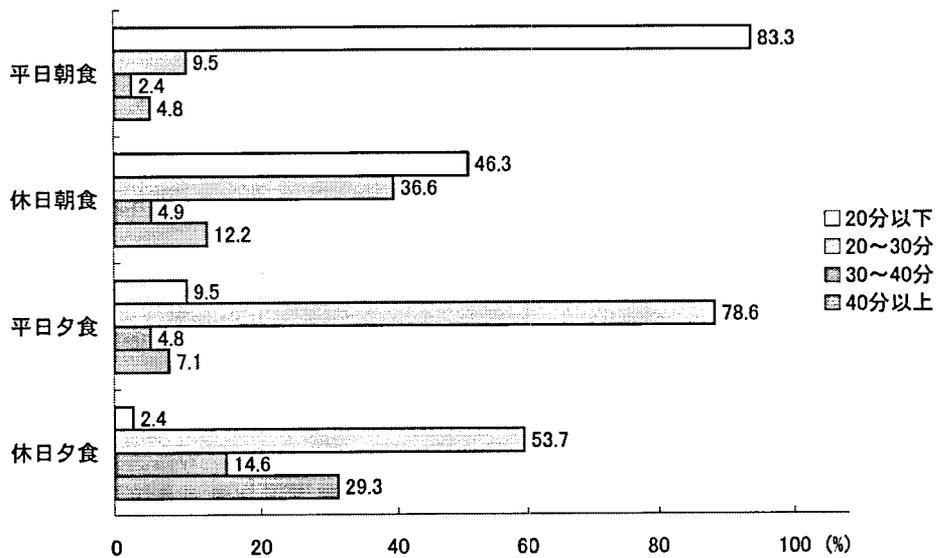


図11 朝食および夕食に要した時間 (男子)

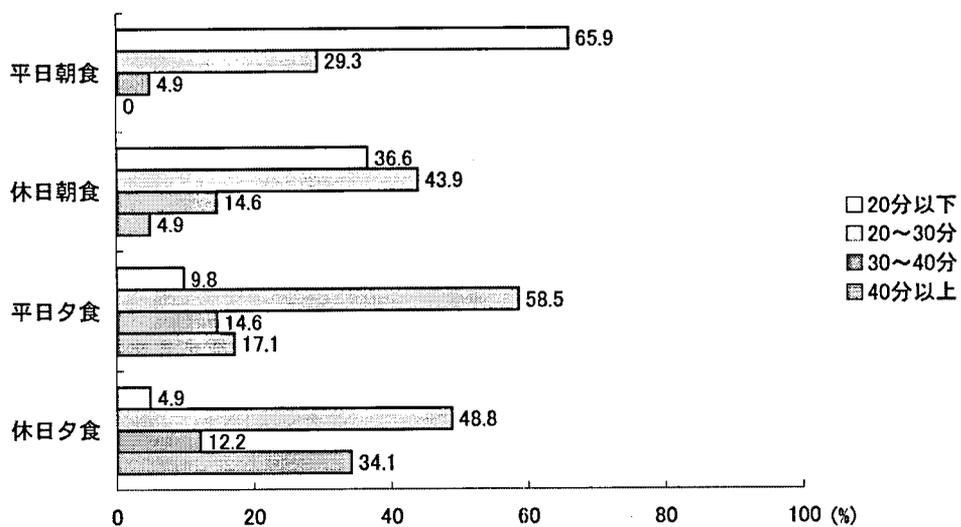


図12 朝食および夕食に要した時間 (女子)

ともに5分が最も短かった。「平日の夕食」の所要時間は男子では30～40分が最も多いのに対し、女子では20～30分が最も多かった。「平日の夕食」の所要時間は男子では40分以上が最も多いのに対し、女子では20～30分が最も多かった(図11, 12)。

4. 考 察

現在は飽食の時代と言われている。しかし食品が豊富であるがゆえに、かえって好きなものを好きなだけ食べられ、偏った食生活を送っている子どもたちもかなり多い²⁾。最近話題となっている小学生・中学生の食の問題は、主として機能面より食習慣・食行動に関するものであると言われており³⁾、学齢期にみられる食の問題として「欠食」、「孤食」、「短食」、「夜食」、「つなぎ食」、「流し込み食」および「ながら食」が挙げられる³⁾。このうち、本研究では、「欠食」、「孤食」、「短食」に注目し、さらに摂取している「飲料」について検討を行った。

その結果、まず欠食に関して、男子における欠食の割合は「休日の朝食」および「休日の夕食」において2.4% (1名)であり、女子における欠食は「休日の昼食」において2.4% (1名)であった。これは、生活リズムが変わりやすい休日に欠食となったと考えられる。国民栄養調査で幼児から中学生において朝食を欠食するものほど健康不良を訴えるものが多いことが報告されているが⁴⁾、当校の学童が平日に欠食のないことは、健康上とても好ましいと考えられる。

日本小児歯科学会の調査(平成8年)において、夕食を家族あるいは母親とほぼ毎日食べるものが6～8歳において96.7%と報告されている⁶⁾。本研究において、男子は「平日の夕食」で97.6%のものが誰かと一緒に食事をしており、同様の割合であった。一方、女子は「平日の夕食」で5名(12.2%)が1人で食べていた。最近では家族そろって食事をするのが少なく、子どもだけで食べる「子食」や1人で食べる「孤食」が増えている⁵⁾と言われている。今回は平日および休日それぞれ1日の調査であるため常時「孤食」であるかの検討は行っていないが、「孤食」が日常化しないよう注意する必要があると考えられる。なお、平日の昼食は給食であり、全員が学校で友人と一緒に食べていた。

食事を共にした人の割合は、男子および女子ともに「母親」が最も高く、次いで「きょうだい」であった。「平日の夕食」に「父親」と一緒に食べる割合が低かったのは「平日の夕食」の時間が父親の帰宅前であるためと考えられる。

主食の品目については、男子および女子ともに夕食

では「ごはん」が最も多かったのに対し、朝食は、平日では「ごはん」と「パン」が同程度の割合を示し、休日では、「パン」が最も多かった。小学生を対象にした平成16年度の「ふだん、朝ごはんに食べているもの」の調査では、「パン」75.9%を占めており⁷⁾、本研究と同様に朝食では「パン」食である傾向を認めた。

食事の時に砂糖を含む飲料を摂取したものが最も多かったのは、男子の休日の朝食で11名であった。また、食事の時に砂糖を含む飲料を摂取した児童は、男子および女子ともに平日よりも休日に高い傾向を認めた。休日は外出するなど生活リズムが変動的になりやすいことが、飲料の摂取に影響していると考えられる。しかし、ジュース類、スポーツドリンクなどの清涼飲料水をコップ一杯飲むことは約80カロリーを摂取することになり、軽くごはん一杯分のカロリーに相当する²⁾。本調査では、「朝食」、「昼食」、「夕食」および「間食」の全てにおいて砂糖を含む飲料を摂取しているものもいた。食事時にこのような飲料を摂取するということは、糖分の過剰摂取となるため、水やお茶といった糖分を含まない飲料への変更を勧めたい。

平成16年度の全国調査では小学生の朝食に要する時間は20分以下が86.9%と最も多かった⁷⁾。また、日本小児歯科学会の調査(平成8年)では、6～8歳の小児の朝食に要する時間は20分以下が84.9%であった¹⁾。本研究においても「平日の朝食」に要する時間は男子および女子ともに20分以下が最も多く、同様の傾向を示した。最も短いものは、男子および女子ともに5分であった。「短食」いわゆる「はやぐい」は食べ物の軟化、易咀嚼化および易嚥下化が一要因と考えられる¹⁾。食事の所要時間が極端に短い生徒についてはこの点に留意した指導が必要であると考えられる。「休日の朝食」の所要時間は男子および女子ともに20～30分が最も多く、休日は平日よりも朝食の所要時間が長い傾向が認められた。休日は平日と比べて朝の時間にゆとりがあるため、食事にかかる時間も平日と比較し長めになったと考えられる。さらに、平日および休日ともに夕食は朝食に比べ所要時間は長い。これは、平成16年度の全国調査⁷⁾および小児歯科学会の調査(平成8年)¹⁾と同様の傾向であった。

以上より、本校の児童は平日の欠食を認めないという好ましい点を認めたが、一方では、食事中に砂糖を含む飲料を摂取しているものがあること、朝食の所要時間が短いといった問題点も指摘される。今後児童の歯科健診の結果と食習慣との関連性について検討する予定である。

引用文献

- 1) 日本小児歯科学会：小児の咀嚼機能に関する総合的研究－食生活，食べ方，生活環境等について－，小児歯誌 36，1－21，1998.
- 2) 根岸宏邦：子どもの食事の現状－その問題点－，小児歯科臨床 7，19－25，2002.
- 3) 井上美津子：食生活の問題点を小児歯科的視点で捉えると，小児歯科臨床 8，19－21，2003.
- 4) 厚生統計協会：国民衛生の動向，42巻，48－62，厚生統計協会，東京，1995.
- 5) 中村年子：学童・思春期の食事，新小児栄養実習帳．江崎節子ら編，125－134，医歯薬出版，東京，2000.
- 6) 栄養・食生活：日本子ども資料年鑑2007，日本子ども家庭総合研究所編，157－182，TKC中央出版，東京，2007.
- 7) 栄養・食生活：日本子ども資料年鑑2006，日本子ども家庭総合研究所編，158－177，TKC中央出版，東京，2006.