

京田辺市 大学・地域パートナーシップ研究事業の報告

「食に関する家庭科授業による生徒の調理経験と食事観、自尊感情の関連性の研究」の一環として、2022年度は「朝食内容、食習慣を含む生活状況、調理経験、食事観に関する調査」を実施させていただきましたので一部をご報告します。

○朝食栄養バランス評価法

日本では、主食、主菜、副菜の揃った食事が「食事バランスガイド」等で推奨されています。学校の家庭科でも主食、主菜、副菜の料理区分に関する学習が行われていますが、様々な報告から生徒が栄養バランスについて十分に意識できていない実態が推測されます。また、生活習慣病予防の観点から、大人も朝食摂取・朝食の栄養バランスについて関心を高める必要があります。

そこで本研究室では 2016 年に朝食内容を簡易に評価するための「朝食栄養バランス評価法」を考案しました。この方法は、主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品の 6 区分のうち、量は問わず、それぞれ 1 つ以上の摂取で 1 点とし、6 点満点で評価するというものです。夏休み前に朝食の重要性、朝食づくりの推奨、朝食栄養バランス評価法の説明等を記載したリーフレットを配付し、夏休みに朝食づくりを促すとともに朝食栄養バランス評価法を 1 週間程度実施してもらい、自分の食事に関心を持ってもらうことを目的としました。

◇評価の方法



○本研究における中学生の朝食摂取状況の実態について

朝食の摂取頻度に関して、平日と休日で調査したところ、平日朝食欠食をすることがある生徒は、2021年度で 15.0%、2022年度で 10.2%でした。また、休日では 2021年度で 37.2%、2022年度で 34.5%という結果でした(表 1)。

表 1. 朝食の欠食率

平日	2021年度 n=258		2022年度 n=226		休日	2021年度 n=258		2022年度 n=226	
1. 全く食べない	3.7	合計 15.0	1.8	合計 10.2	1. 全く食べない	3.7	合計 37.2	3.1	合計 34.5
2. 週に1~2日食べる	2.6		2.2		7.7	13.3			
3. 週に3~4日食べる	8.8		6.2		25.9	18.1			
4. 必ず毎日食べる	85.0		—		89.8	—		62.8	

平日の朝食欠食率を令和元年の国民健康栄養調査の結果及び令和 3 年度の全国学力・学習状況調査の中学校の結果と比較したところ、国民健康栄養調査の 7~14 歳の 4.4%よりは高く、15~19 歳の 12.9%や全国学力・学習状況調査の 18.1%よりは少し低いという結果でした(図 1、2)。

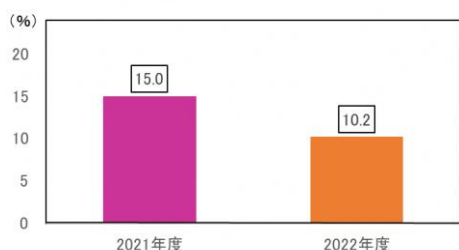


図 1. 京田辺市の中学 2 年生の朝食欠食率

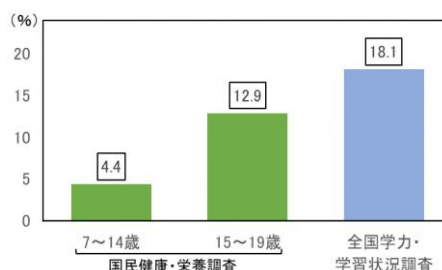


図 2. 全国の朝食欠食率

○朝食欠食理由、朝食栄養バランス得点について

2022年度の研究における朝食の欠食理由の回答結果を表2に示しました。平日では「1. 食べる時間がない」という回答が47.8%で最も多く、休日では「5. その他」が52.6%と多く、「起きるのが遅い」、「昼食と兼用で食べる」、「部活動がある」などの回答がありました。

また、朝食栄養バランス得点を調査した結果、2点が最も多い結果となりました(図3)。

表2. 朝食欠食の理由

夏休み前調査	平日(%) n=23	休日(%) n=78
1. 食べる時間がない	47.8	15.4
2. 食欲がない	26.1	25.6
3. 朝食に食べるものがない	8.7	5.1
4. 太りたくない	4.3	1.3
5. その他	13.0	52.6

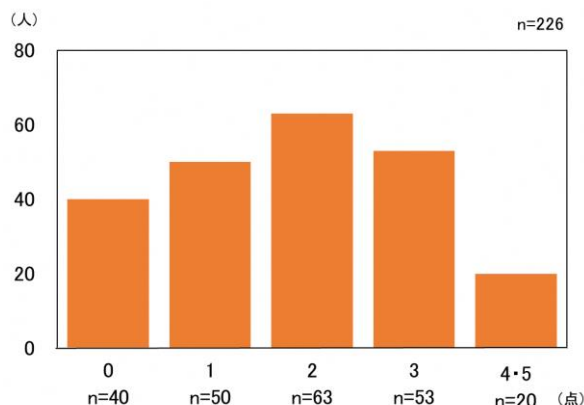


図3. 朝食栄養バランス得点5群の分布

○夏休みの取り組みの結果

夏休みの前後で、朝食に関する意識の変化を観察しました。得点は、「朝食は重要だと思いますか」「あなたの朝食は改善する必要があると思いますか」という質問に対して「1. あまり思わない」「2. 少し思う」「3. 思う」「4. とても思う」という4つの選択肢を設定し、選択肢の番号を得点として合計し、2~8点で算出しました。これを夏休み前後で比較したところ、夏休み前よりも夏休み後で得点が高くなりました。

次に、「リーフレットをどれくらい読みましたか」という質問に対し「1. ほとんど読まなかった」「2. 少し読んだ」「3. 半分読んだ」「4. ほとんど全部読んだ」の選択肢を設定し、選択肢の番号を得点としました。この得点の中央値で2群に分け、2点以下の閲覧低群と3点以上の閲覧高群とで朝食に関する意識の得点を比較したところ、リーフレットをよく読んだ閲覧高群の方が高いという結果が得られました。

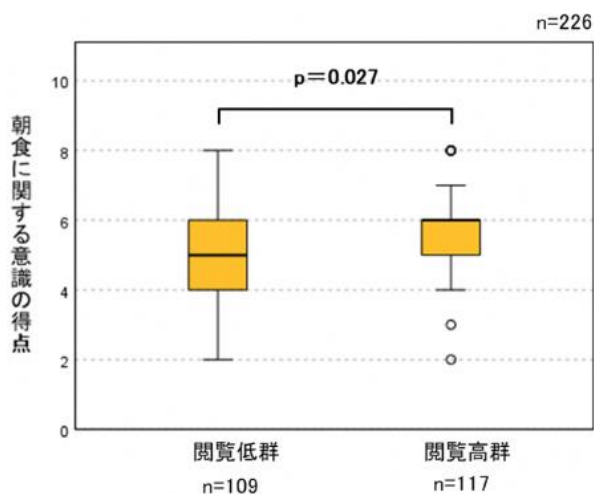


図4. リーフレット閲覧の程度2群

夏休みという短期間でもリーフレット等の配付により意識の変化がみられたことから、学校でのこのような取り組みが有効であると思われました。