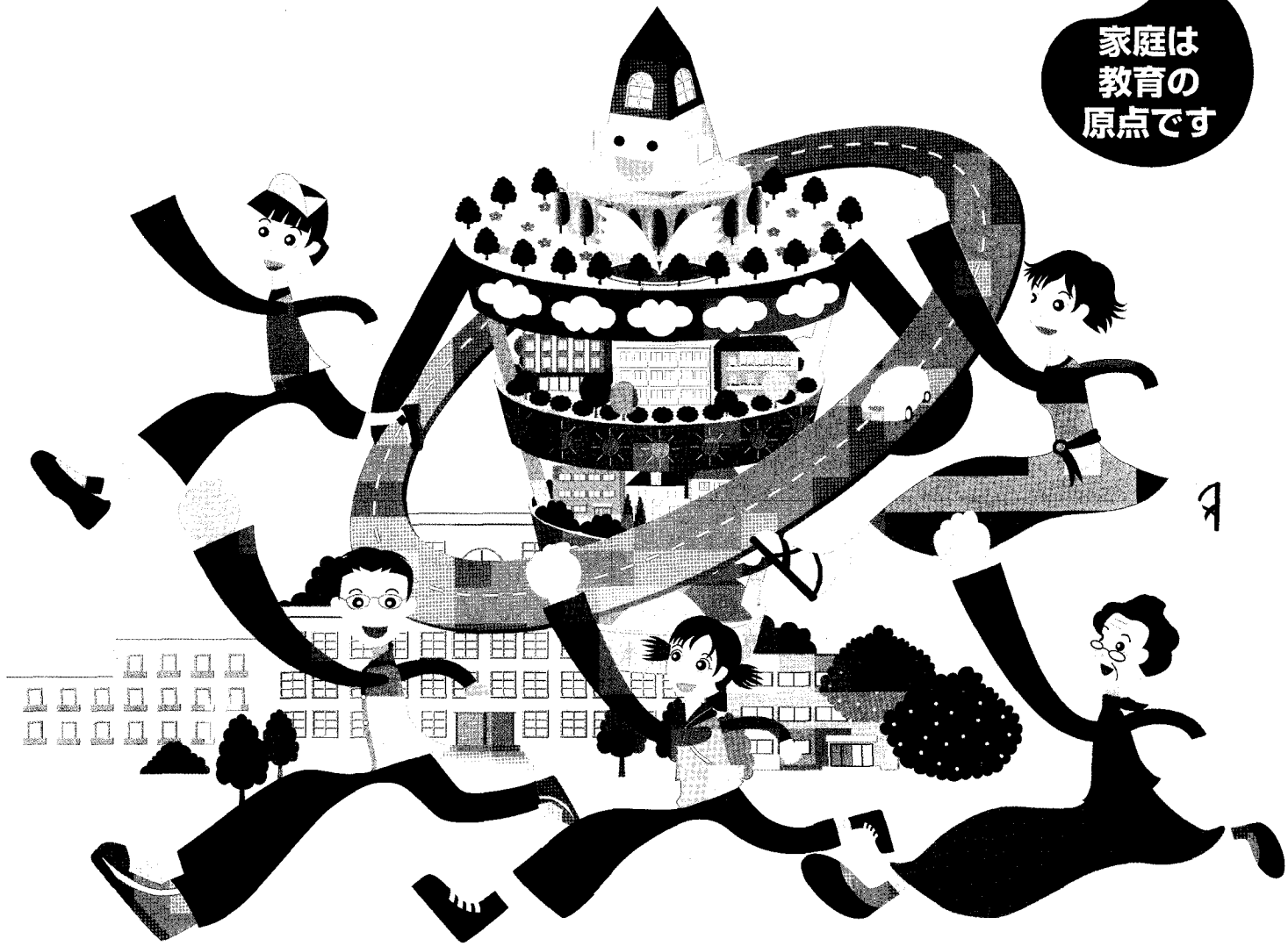


子どもの幸せのために

みんなでいっしょに考えてみませんか

家庭は
教育の
原点です



てきたよ!

みそ汁

吾北村では「吾北の子どもの生活を考える会」が中心となって、「みそ汁で一日のスタートを」という取り組みをしています。家庭への情報提供・子どもに自分で食生活をコントロールする力をつけることを目標に、専門家の講演会をしたり、パンフレットを作成し各家庭に配ったり、それを活用して村内4つの小学校の6年生での食生活合同授業などを行っています。

合同授業では子どもたちが実際にみそ汁を作り、栄養士からみそ汁の働きについて学びました。子どもたちが朝食に関心を持ち、自分の食生活を見つめるきっかけになりました。



生活編 考えよう! みんなの生活

食べることは生きること

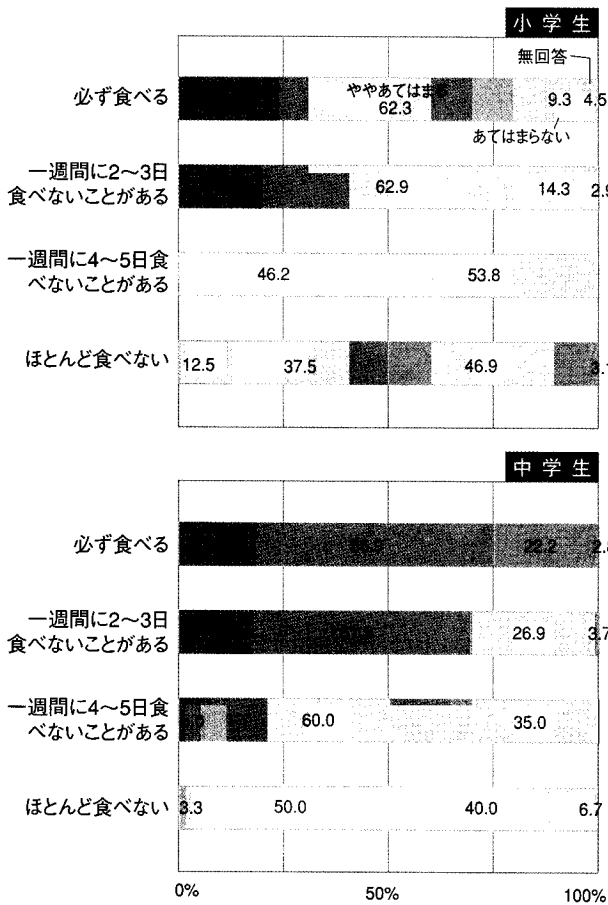
●たいせつな朝ごはん

朝食を「食べなかった」人の割合が、全国調査より高くなっていることがわかりました(表1)。朝食を食べなかった理由としては、「時間がなかったから」「食欲がなかったから」「いつも食べないから」という順になっています。朝食の欠食が習慣化している割合は、小学生からすでに2割近くありました。

表-1 「朝食を食べなかった」人の割合(%)

	小学生		中学生		高校生	
	女	男	女	男	女	男
高知県	4.2	7.0	8.4	13.4	15.2	19.4
全国	2.5	2.9	6.1	8.7	9.0	11.7

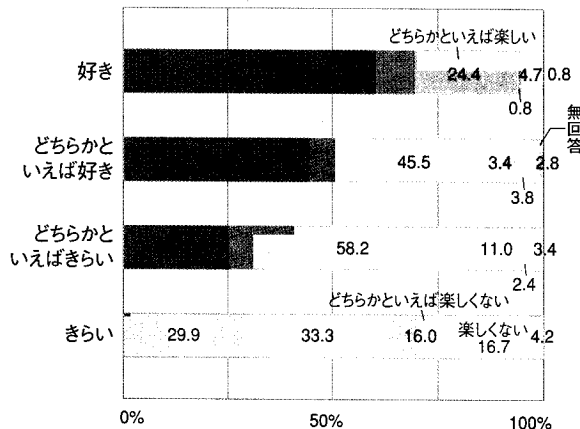
図-1 毎日朝食を食べているか × 授業に集中できるか



朝食を「毎日必ず食

べる」と答えた人は食べない人よりも、「授業に集中できる」と答えた人の割合が高くなっています(図1)。また、心と体の健康度の高い人ほど「主食+副食」形態の朝食を食べていることもわかりました。さらに勉強が「好き」な人の方が、夕食の時間が「楽しい」傾向にあります(図2)。

図-2 勉強に対する気持ち × 家での夕食の時間は楽しいか(小学生)

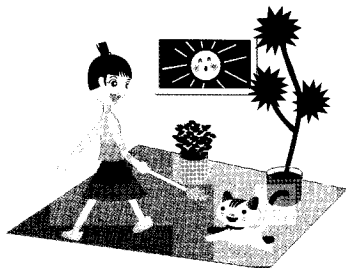


●朝食の役割ってなんだろう

人間は寝ている間にもエネルギーを使っています。脳は、そのエネルギーであるブドウ糖を蓄えることができないので、常に体から補給しています。朝のからっぽの体には送るエネルギーがありませんから、午前中に活動するためには新しいエネルギーをとらなければならないのです。

また、寝ている間には体の中の水分も失われています。朝食にはそれらを補う働きもあります。

※1 心と体の健康得点(度)とはアンケートの対象者に「授業に集中できる」や「ひとりぼっちでさみしい」、「疲れやすい」、「いらいらしている」などの調査項目に答えてもらい、望ましいと思われる回答を高得点として、心と体の健康状態を知る目安としました。その結果をもとに、総数を100%として上位から25%ずつにわけ、集計分析を行いました。



朝、食欲がない時は...

起きてすぐ水や牛乳、野菜ジュースを飲むと胃が目覚めます。酸っぱい物も効果的。梅茶やオレンジジュース、ヨーグルトドリンクなど酸味のあるものは胃液の分泌を促してくれます。

- 平成14年7月に高知県内の小学5年生と中学2年生、高校2年生とその保護者、一般県民を対象に「児童生徒の生活スタイルに関するアンケート調査」と「家庭教育に関する調査」を行いました。その結果、規則正しい食事や生活習慣が心や体の健康に大きな影響を与えることが改めて確認されました。



●夕食は大切な「団らん」の場

規則正しい食事とともに大切なのは、「楽しい」食事です。食事の楽しさは心の安定とつながっています。とりわけ家族がそろった食卓は、団らんの場として欠かせないばかりか、「こころ」にも「からだ」にも非常に重要です。家族の健康状態を知る場でもあります。

毎日のことだからこそ、「こころ」と「からだ」においしい食事を味わって食べたいものです。

からだに「おいしい」は
こころに「おいしい」

子どものころから買い物や食事作り、そして後かたづけまでを体験することにより、食生活に関する技術や知識が自然に身につく、食事の楽しみがわかります。

また、心のかもった食事は、「からだ」の栄養だけではなく、「こころ」の栄養にもなること間違いなしです。



おとうさん、おかあさん、
朝ごはん食べてますか？

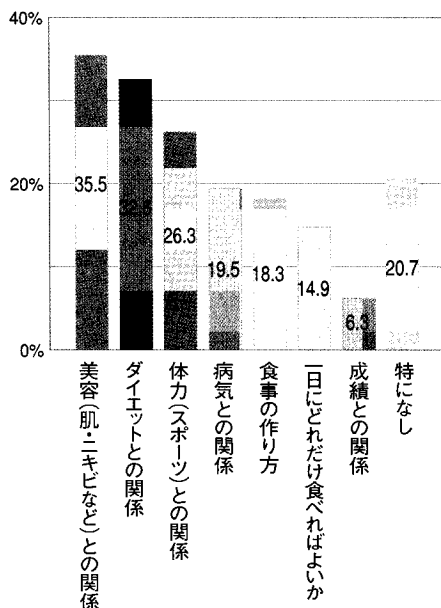
朝食欠食時の知的作業への影響は子どもばかりでなく、成人にもみられます。成人の実験では、朝食を十分に食べた人に比べ、まず記憶力に差が見られました。集中力の低下にもはっきりと差が見られます。体温の上昇と知的作業率はよく一致するといわれています。特に午前中の作業に影響が大きいようです。

その傾向は年齢が低いほど強くなりますが、子どもの場合には創造的な感覚も鈍化するようです。

●子どもたちはこんなことが知りたい

「栄養や食品・健康についてどんな情報が知りたいですか」という問に対して、小学生は「体力(スポーツ)との関係」と答えた割合が最も高く、次いで「病気との関係」、中学生では「体力」「美容」「ダイエット」、高校生では「美容」「ダイエット」「体力」の順となっています(図3)。女性では中高年生で「美容」「ダイエット」の答えが目立って高く、男性では小中高年生ともに「体力」が高くなっています。

図3 健康について知りたい情報(高校生)



《ダイエットのおとしあな》

「やせ願望」の低年齢化が気になるところですが、間違ったダイエットをすると、身体の機能に障害が生じたり骨粗鬆症などになることもあります。過度なダイエットは髪の健康状態にも悪影響があるといわれています。

10代のからだはまだまだ発展途上なので、必要な栄養をきちんととるよう心がけましょう。



成長に大切な眠り

●睡眠は生きるためのシステム

質のよい睡眠の目安となる「すっきり目が覚めた」人の割合も、全国と比べて低い傾向にあります(表2)。睡眠不足と心と体の健康度とは大きく関連しており、小中高校生とも心と体の健康度が低いほど睡眠不足を感じています。また、学年が上がるほど睡眠不足を感じている割合が高くなっています。

就寝時間が決まっている人は決まっていない人よりも、「学校は楽しいと思う」と答えた割合が高くなっており(図4)、規則正しい生活リズムは、充実した学校生活を送るためにも大切なことがうかがえます。

表2 「すっきり目が覚めた」人の割合(%)

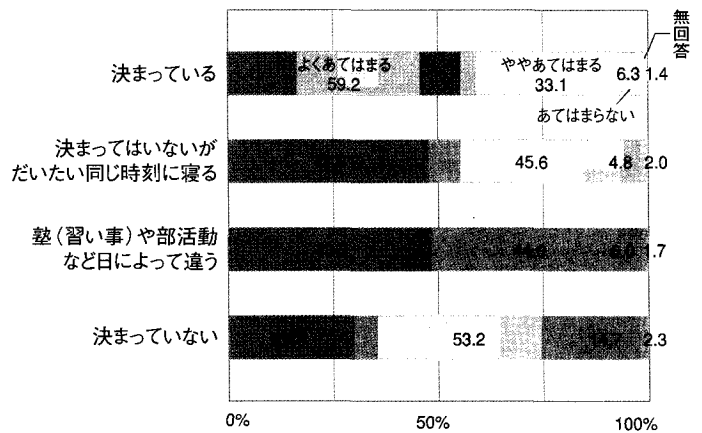
	小学生		中学生		高校生	
	女	男	女	男	女	男
高知県	23.7	27.9	11.0	15.3	14.7	13.8
全 国	28.3	35.7	14.6	20.7	17.6	16.4



体のリズムは…

人間は昼間行動し夜は休むようにできています。食事のリズムは1日3回定期的に繰り返されるので、それをもとに生活のリズムが整えられます。食事回数が少なくなると、体は次にいつエネルギーをとれるか分からないので、いざというときのためにエネルギーとして脂肪を蓄えようとします。このため太りやすくなるといわれています。

図4 就寝時間は決まっていますか
× 学校は楽しいと思う(小学生)



●寝る子は育つ

深い睡眠時に成長ホルモンが分泌されることがわかっていますが、成長ホルモンは骨を伸ばし筋肉を肥やすほか、体の組織の傷んでいるところを治す働きがあります。文字どおり「寝る子は育つ」のです。

起きている間に入ってきた情報は、脳が処理しています。そして眠っている間に、脳は点検され修理され、さらに新しい連絡網ができていきます。小学生や中学生は、まだ脳が成熟しつつありますから、眠ることは成長のために大切な役割を果たしているといえます。

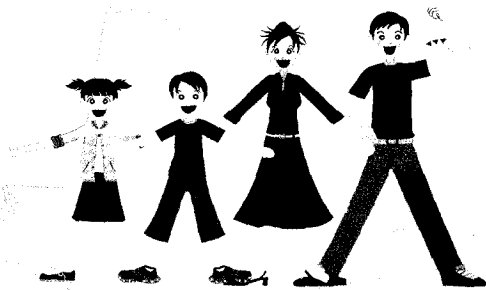
体を動かそう

●運動と心と体

運動については、高学年になるほど身体を動かしていない傾向にあります。特に高校生では3人に1人が「あまり運動をしない」と答えています。運動が心と体の健康に及ぼす影響は大きく、小中高校生ともに、心と体の健康度が高い人ほど「いつも運動をしている」割合が高くなっています。

「運動」というと、スポーツを連想しますが、身近なところで体力をつける方法はいろいろあります。学校の行き帰りはしっかり歩く、休み時間は活発に遊ぶことを心がけましょう。





本を読んで夢を広げよう

●読書と勉強

勉強に対する気持ちは「きらい」が「すき」を大きく上回り、特に中学生になると急に増えます。家庭学習の時間が30分未満の人は小学生で3割、中学生で5割、高校生で7割弱という結果でした。また、読書を全くしない人に家庭学習の時間が30分未満である割合が高く、読書と学習時間は相互に関連していることが改めて明らかになりました(図5)。

読書によって、想像する楽しみを知り、調べ読みに慣れることができます。また、活字に親しむことで思考力も高まります。どんな状況でも、自分のテーマに必要な資料を集め整理していく能力は今後さらに大切な力になるでしょう。

読書を習慣づけることはとても大切です。小さい時から読み聞かせをしたり、子どもといっしょに本を読んだり、一日の中で10分でも読書の時間をつくるのもよいでしょう。

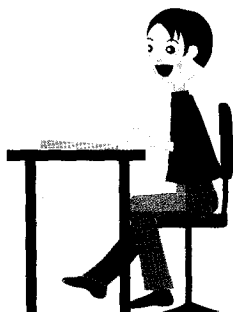
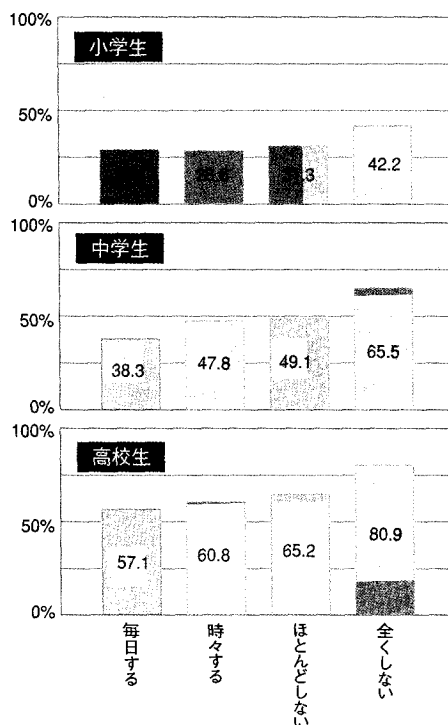


図5 読書をする頻度と「勉強時間30分未満」人の割合(%)



食生活と健康

～いろいろ食べよう～



高知女子大学大学院人間生活学
健康生活科学研究科教授

川村 美笑子

生活習慣病の低年齢化がすすんでいます。体のリズムに合わせた生活をしていれば、これを防ぐことができます。生体リズムは約25時間ですが、定期的に食事や運動、睡眠をとることで24時間の生活リズムに整えられています。

食事というものに対する考え方は人さまざまですが、専門家の指す食事は主食・主菜・副菜がそろっているものをいいます。ただ栄養

のあるものを食べたらいよいよというのではなく、決まった時間に食べることで体の中に食物を受け入れる体制ができます。



味覚と脳はつながっていて、子どもの時に豊かな食体験をかさねることで脳にマップができます。これができると正しい食欲を持つことができ、偏食をふせげます。たとえば肉類や糖類、油脂などはとりすぎるとよくないですが、身体にと

って必要なものですから適度に摂取しなくてはなりません。また、一般に和食が良いといわれていますが、パン食が好きであれば、菓子パンよりも調理パン、それに野菜たっぷりのスープを添えるなどの工夫でバランスをとってあげばよいのです。

年齢、仕事、生活スタイルなどによって個人差がありますし、子どもの成長ぐあいでもちがってきます。個々に応じて良し悪しが判断できる自己管理能力を育てたいものです。生活の中にきちんと食事を位置づけ、家族で食事をとることができれば、マナーも身につけ、手伝いをする中で協力することやゆずることも学ぶことができるでしょうし、感謝の心も育ちます。

