

おしゃべい食卓

第 18 号
2007 年 6 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

いっしょに朝ごはん食べていますか？

厚生労働省は、○五年の国民健康・栄養調査を発表しました。この中で驚くべきことは、朝食を一人か、兄弟ら子供だけで食べる小中学生の割合が、四割を超えるということです。八八年の調査では、低学年二六・八％、高学年二九・〇％でいずれも三〇％を切っていました。つまり、現在は、小学生のうちから親と朝食を囲まない子供が約二〇年で大幅に増えたということになります。親と朝食をとらない低学年の内訳は、兄弟ら子供だけで食べているのが、二七・四％、子供ひとりで食べているのが、一三・五％ということです。

また、同時に体型の二極化についても報告されています。肥満、太りぎみは、男子二二・六％、女子二五・四％と変わりありませんでした。しかし、普通の体型が減少し、やせぎみ、やせすぎが増加しているということです。

孤食・個食の影響は、好きなものしか食べないので、栄養のバランスが悪くなるということです。孤食・個食をすると誰も見ていないということから、嫌いなものを残し、好きなものしか食べない。さらに、ほとんどの子供の食事というのが、市販されているコンビニのお弁当だったり、インスタントの食事だったり、子供自身が調理できる簡単なものを与えられていることが多いのです。他には、食事ではなく、ファーストフードやお菓子のみで食事をすませてしまふなどあるようです。その結果、栄養のバランスが悪くなり、肥満になったり、やせすぎたり、栄養の偏りがみられるようになるのです。個食を改善するには、何をしたら良いのでしょうか？ほとんど家族そろって食事をしたことがない人は、週に一度でも家族そろって食事をする日を作りましょう。同じ食事をして、おいしいと共感できる人がいることが大切です。あなたは、子供のこと、知っていることを作文にしてみてください。書けますか？食事をしながら、子供のことを十分理解してあげてください。

肥満のボーダーライン、それは「25」です！

肥満とは、過体重とは区別し、体構成に占める脂肪組織量の過剰蓄積状態のことをいいます。現在、体脂肪をもっとも反映していると言われているのは、Body Mass Index(BMI)による肥満の判定基準です。

これは、どのように計算するかというと $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ のように体重を身長二乗で割ります。体重 70kg、身長 170cm の人なら、 $70 \div (1.7)^2 = 24.2$ となります。

判定は、右表のように 25 以上になると肥満ということになります。

注意することは、BMI は、18 歳以上の人に用いられているということです。子どもの食育だけでなく、大人もきちんと栄養を考えてみてはいかがという事で紹介させていただきます。

BMI 18.5 以下	低体重
18.5 ~ 25 未満	普通体重
25 ~ 30 未満	肥満 1 度
30 ~ 35 未満	2 度
35 ~ 40 未満	3 度
40 以上	4 度

医食同源

千葉大学の明石教授グループが「朝食が和食の子どもは早起きし、学校が楽しいと感じる割合も高い」と発表しました。明石教授は、「朝食メニューも子どもの生活リズムに影響を与えていると考えられる」と話をされているそうです。しかし、これは、朝食メニューの違いによるものでしょうか。和食の場合、前の晩からお米をとき、朝からおみそ汁を作り、卵や魚を使った主菜料理を作る必要があるでしょう。かなり手の込んだ作業になるのではないのでしょうか。洋食の場合でも、主食のパンに、主菜、スープ、副菜をつければ、なんと和食と比べて見劣りしないと思います。報告の中に詳しくいメニュー内容はありませんが、洋食の子どもは、朝食にパンだけを食べて、学校に行っているのではないのでしょうか。それも、個食かもしれないですね。子ども(家族)のために、時間を費やすのも楽しいものかもしれません。