

# Wellness & Medical Care

## 子どもの「食育」を考える ③



### 子どもの生活習慣と食育

お子さんの食事について困っていることはありませんか？厚生労働省による乳幼児栄養調査の結果によると、約8割の保護者が子どもの食事の心配を抱えており、特に「食べるのに時間がかかる」、「偏食をする」などが上位に挙げられています。

食事の悩みを解決しようと思うと、どうしても食事だけに着目しがちですが、食事と生活習慣は密接に関わっています。新型コロナウイルス感染拡大の影響でも、子どもの身体活動量の低下、スクリーンタイム(テレビ視聴やゲーム・スマートフォン操作などに費やす時間)の増加、菓子類摂取量の増加など、生活習慣全体の変化が報告されています。

筆者らが東京農業大学近郊の小学生を対象に行った調査では、外でよく遊んでいる児童や、間食にスナック菓子などよりも、果物や乳製品等を食べている児童の方が、野菜をたくさん食べているという結果が示されました。体を動かすことも、間食の内容に配慮することも、どちらも食事前の空腹感に

影響します。「空腹は最高の調味料である」という格言がありますが、野菜が少し苦手でも、おなかがいっていたらチャレンジできるかもしれません。

子どもが食事前におなか为空くリズムを確保するためには、朝・昼・夕食の時刻を規則的にすることも大切で、これは起床・就寝時刻とも関わります。つまり睡眠習慣も重要です。東京農業大学が位置する世田谷区では、「3快プログラム」と称して快食・快眠・快運動を推奨しています。実際に筆者らの調査でも、食事バランスがよく、早寝・早起きで、よく体を動かす子どもは、風邪による欠席が少ないことが示されました。どれか一つの習慣が良いだけでは、風邪による欠席との関連はみられませんでした。

バランスの取れた食事を美味しく食べるために、食事前におなかの空くりズム、体を動かす機会の確保、早寝・早起きを心がけてみてください。



東京農業大学応用生物科学部  
栄養科学科准教授

多田由紀 先生

東京農業大学応用生物科学部  
栄養科学科公衆栄養学研究室  
助教を経て、2018年4月より同  
学応用生物科学部栄養科学科  
准教授。

#### 東京農業大学

総合農学の観点からSDGsの課題解決に貢献する国内外のあらゆる教育・研究を展開。地球の豊かな未来に貢献できる人材を育成している。

<https://www.nodai.ac.jp/>

情報誌 **Mi-S-Mo** ミスモ 10月号 に掲載されています

