学童期・思春期の家族との共食や食育が健康・食生活に及ぼす影響

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 日本DOHaD学会 公開日: 2022-03-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 衛藤, 久美 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10271/00003967

DOHaD 研究 (ISSN 2187-2597)
2021 年 第 9 巻 第 2 号 29 頁

第 45 回日本女性栄養・代謝学会学術集会
＜ワークショップ＞

学童期・思春期の家族との共食や食育が健康・食生活に及ぼす影響

女子栄養大学

衞藤　久美

学童期・思春期は、子ども自身が自分で何を、いつ、どこで食べるかを選択する機会が増加する時期である。一方で心身の発達、生活スタイルの変化等により、食生活が乱れやすくなる。学童期・思春期の頃に重要とされる食行動として、家族と一緒に食事を食べる「共食」がある。本発表では、学童期・思春期における家族との共食や食育が、同じ時期さらには将来の健康・食生活にどのように関連するかを概説する。

最近の全国規模の調査結果より、共食せずに 1 人で食事をする「孤食」の機会がある子どもの割合は、夕食よりも朝食の方が高く、学年が進むにつれて増加する傾向が見られている。学童期・思春期に共食する機会が多いことは、その頃の健康・食生活に関連することに加え、将来の健康・食生活にも影響することが国内外で報告されている。さらに、共食の頻度だけではなく、食事中に子どもからの話しやすさ、食事の楽しさや心地よさ等も重要な要素である。

学校における食育の実践例として、埼玉県坂戸市と女子栄養大学が 2006 年より協働して取り組んでいる「坂戸食育プログラム」を紹介する。食育プログラムのねらいは「望ましい食習慣を身につけ、心身ともに健康な児童・生徒を育成する」ことであり、市内の全小学 5 年生から中学 2 年生を対象に、全 13 時間の授業が、共通の教材を使用して実施されている。追跡調査の結果、小・中学校に「坂戸食育プログラム」を学習した女性は、しなかった者と比較して、20 歳時の主観的健康感が高く、栄養のことを考えて食事をすることは大切であるといった食態度が積極的であった。

以上より、家庭、学校、地域等が連携し、学童期・思春期を対象に望ましい食習慣を形成するための食育を行うことは、その時期の健康・食生活だけではなく、将来の健康・食生活にとっても重要であると考えられる。