

現代の子どもたちが抱える 食育上の課題

～痩せ願望と食生活との関連について～

福岡県立3大学連携県民公開講座
(2013年12月6日)

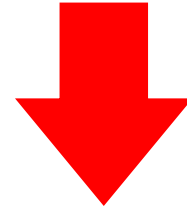
福岡県立大学
人間社会学部長
教授 小松 啓子

本日の講座の流れ

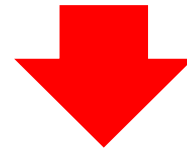
1. 中学生の体格に対する誤認識の実態
2. 体格に対する誤認識と食生活の偏りと不定愁訴（体調不良）との関連
3. 改善に向けた取組み



1966年に登場した
イギリスの17歳のモデル
少女ツイッギー

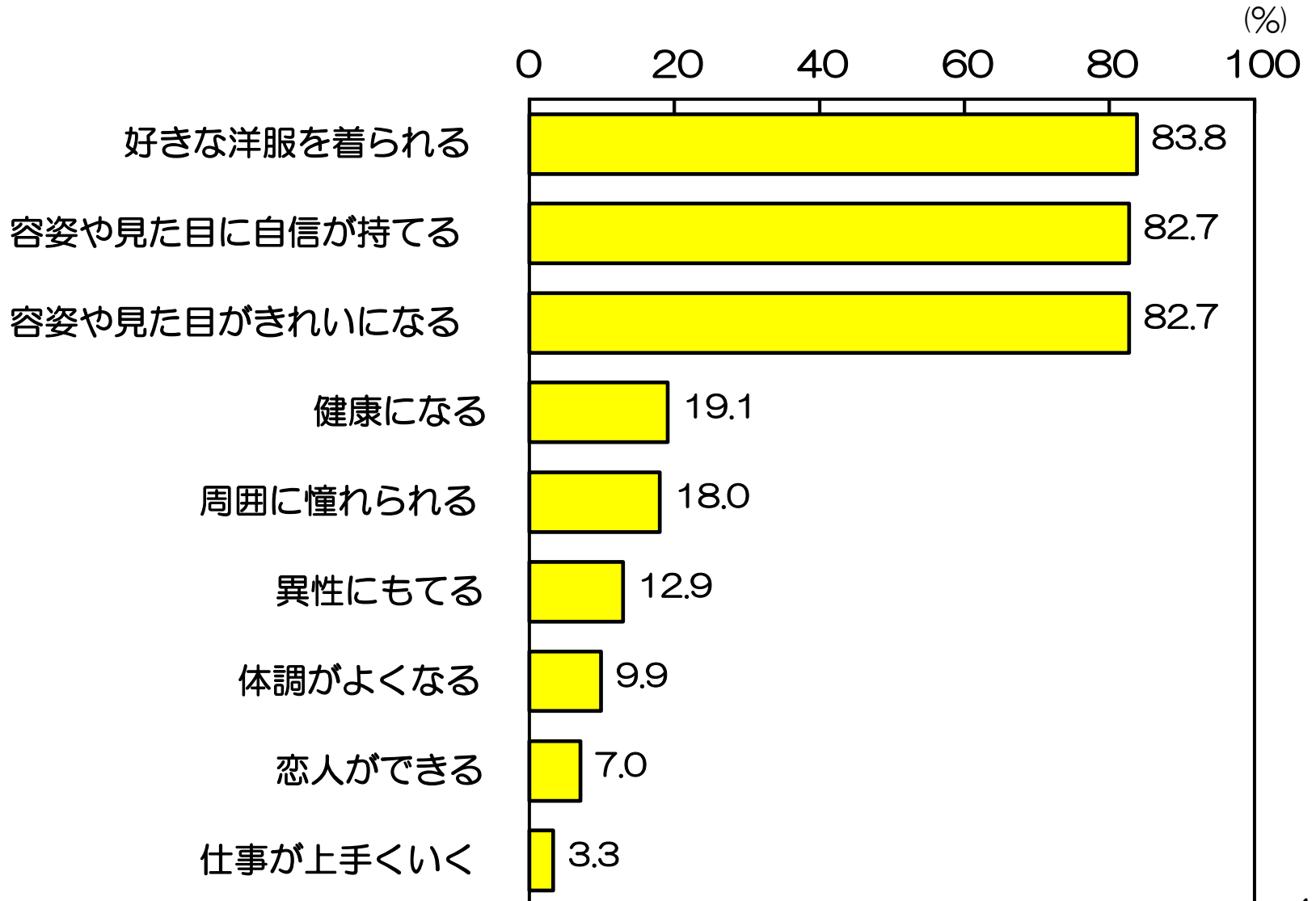


日本では当初は批判的だった
1970年代頃から変化



女性の社会進出
ミニスカート
スタイル

痩せることのメリット



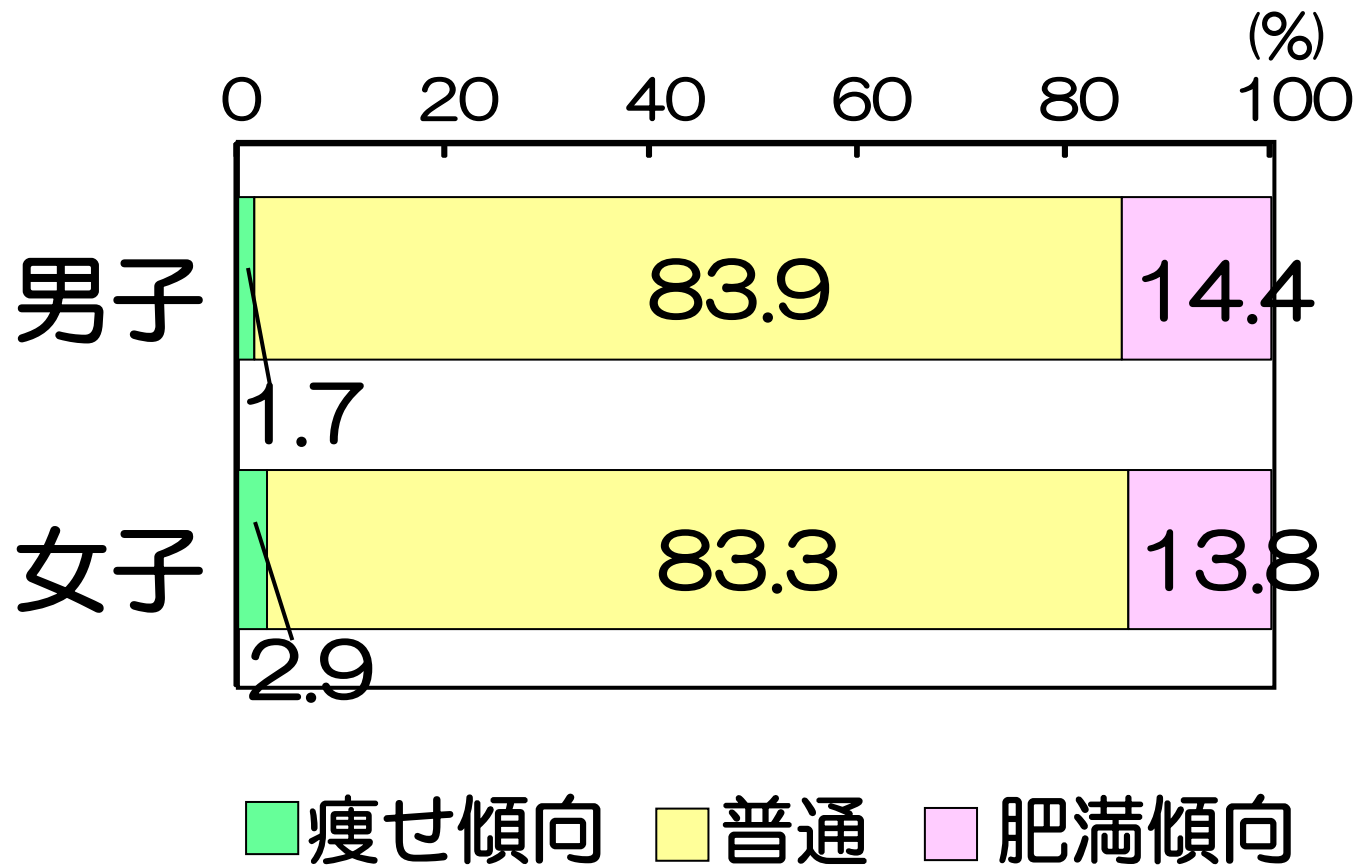
1.中学生の体格に対する 誤認識の実態

2008（平成20）年

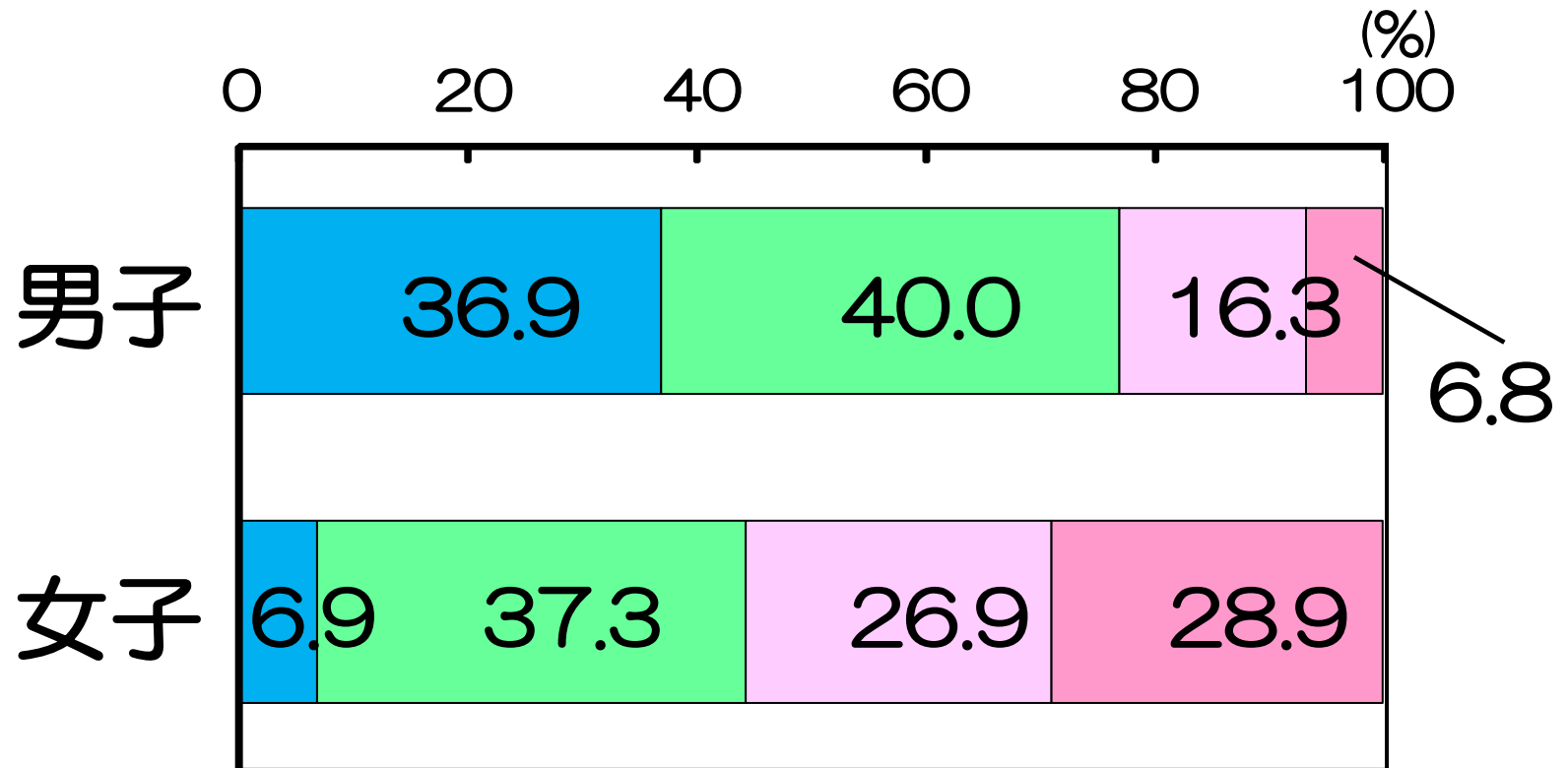
男子523名

女子528名

肥満度の分布



体格に対する自己認識(普通群)



■ 痩せている ■ 普通 ■ やや太っている ■ 太っている

痩せ願望(普通群)

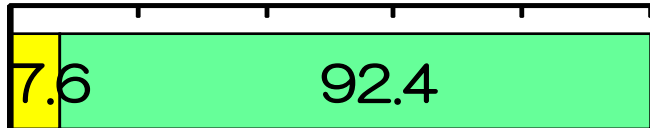
男子

女子

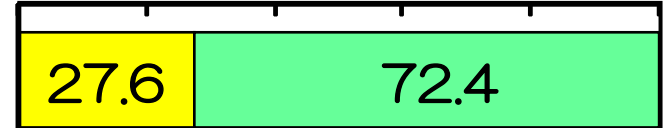
(%)
0 20 40 60 80 100

(%)
0 20 40 60 80 100

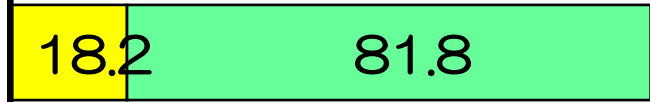
痩せている



痩せている



普通



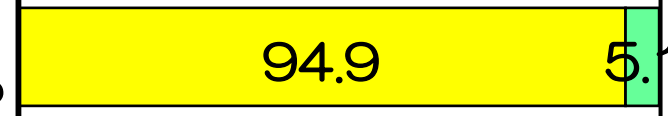
普通



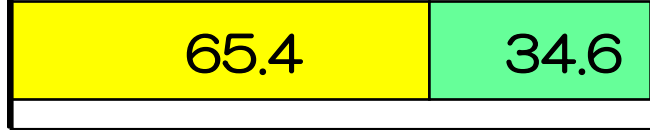
やや太っている



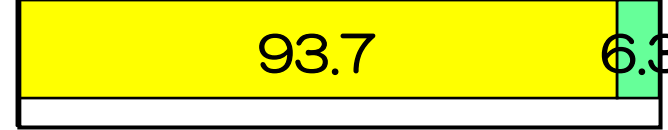
やや太っている



太っている



太っている



有る 無い

体格に対する自己認識と ダイエット経験の有無(普通群)

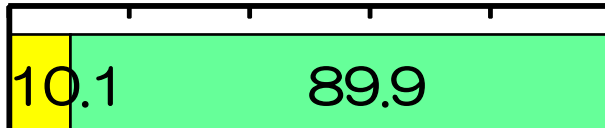
男子

女子

0 20 40 60 80 100 (%)

0 20 40 60 80 100 (%)

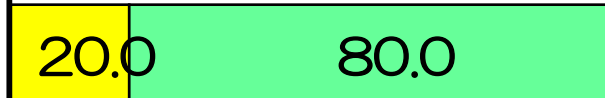
痩せている



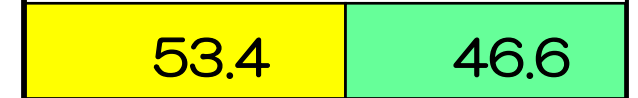
痩せている



普通



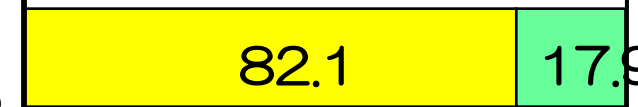
普通



やや太っている



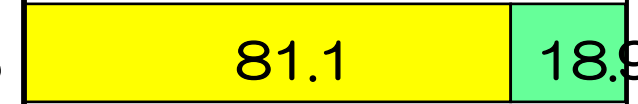
やや太っている



太っている



太っている



■ 経験有 ■ 経験無

心身愁訴の各項目のカテゴリー

不定愁訴	頭が痛い
	頭がおもい、ぼんやりする
	朝、食欲がない
	肩がこる
	よく風邪をひく
	からだがだるい
	目が疲れる
イライラ感	人と話すのがいやになる
	イライラする
	大声を出したい
	気がちる
	ゆううつになる
無気力感	横になって休みたい
	何もする気になれない
	考えがまとまらない
	根気がなくなる
	友人とうまくいかない

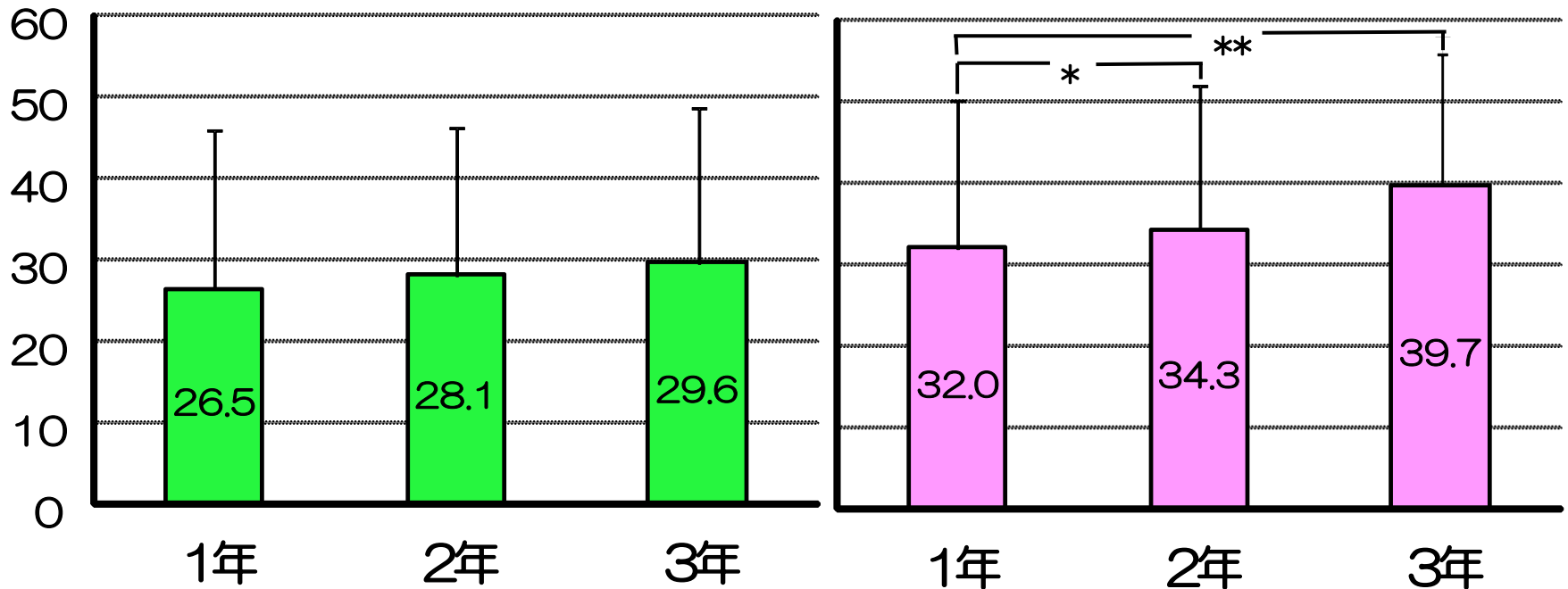
心悸高進・消化器系	わけもなく心臓がドキドキする
	急に息苦しくなる
	手足のしびれやふるえがある
	おなかが痛い
	下痢をする
	胃のもたれやむかつきがある
	皮ふに湿疹がでる
	耳鳴りがする
不眠傾向・肉体疲労	何となく気分がすぐれない
	夜、眠れない
	立ちくらみやめまいがする
	まぶたや筋肉がピクピクする

よくある、時々ある、あまりない、全くない

心身愁訴得点

男子

女子



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

中学生の体格に対する誤認識の実態

- ✓ 不必要なダイエット ⇒ 不定愁訴（体調不良）
- ✓ 女子の方が男子より、不定愁訴高頻度
- ✓ 女子では学年が、上がるに伴い⇒

不定愁訴高頻度

3. 体格に対する誤認識に起因する食生活の偏りが不定愁訴（体調不良）に繋がっているのでは？

対象および方法

調査時期：2008（平成20）年7月

対象：大学近郊市の中学校（8校）

中学3年女子173名のうち、小学2年と
小学6年のデータとを突合できた140名

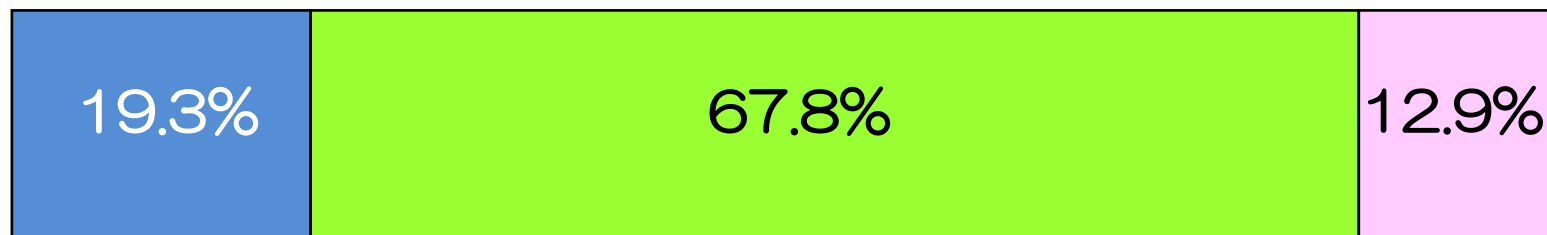
調査方法：質問紙調査（集合法）

調査項目：体型認識、痩せ願望、減量行動、心身愁訴、
生活習慣、食習慣、身長・体重（4月保健室測定）

統計解析：SPSS15.0for windows

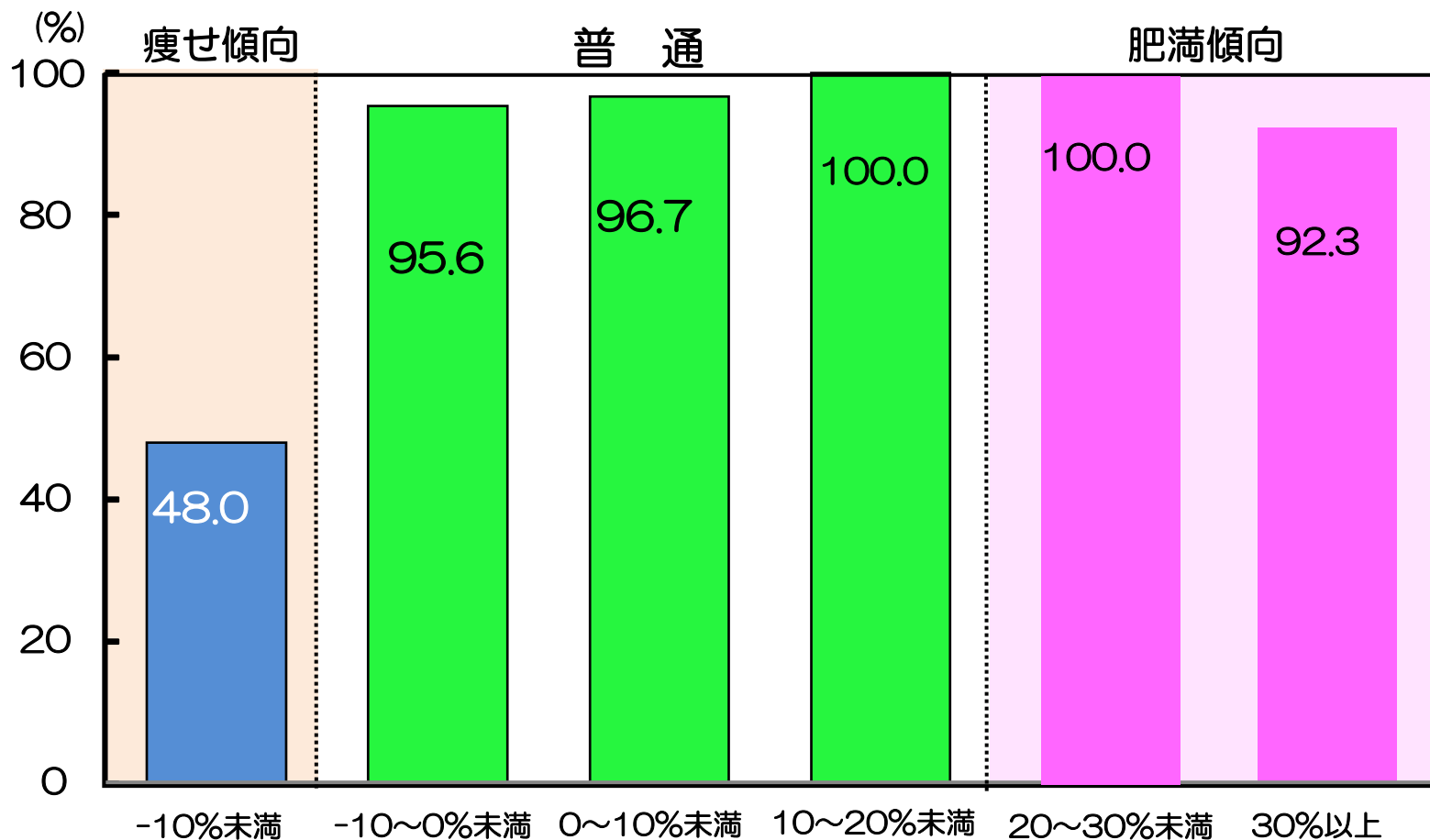
倫理的配慮：本大学の倫理研究委員会の承認を得て実施

肥満度の分布(中学3年女子)

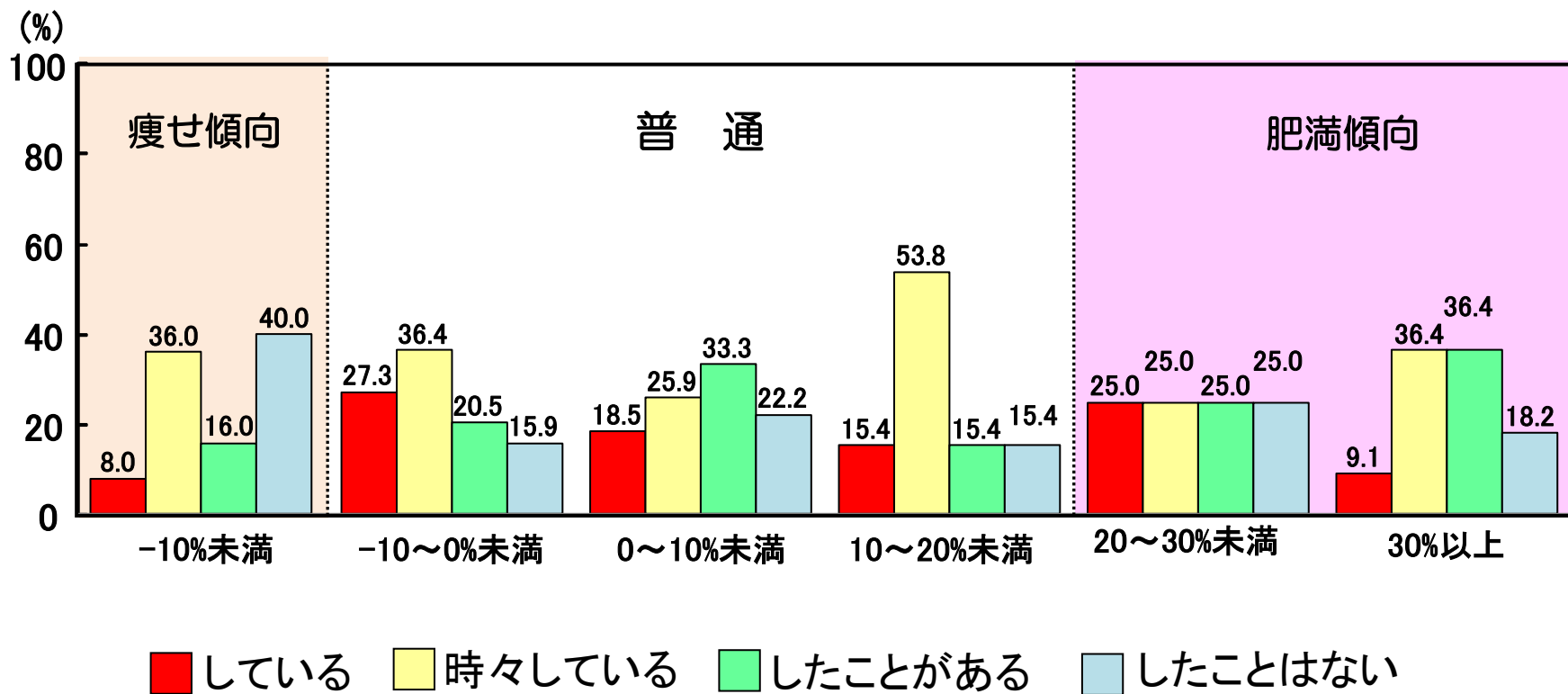


- −10%未満
- −10%~20%未満
- 20%以上

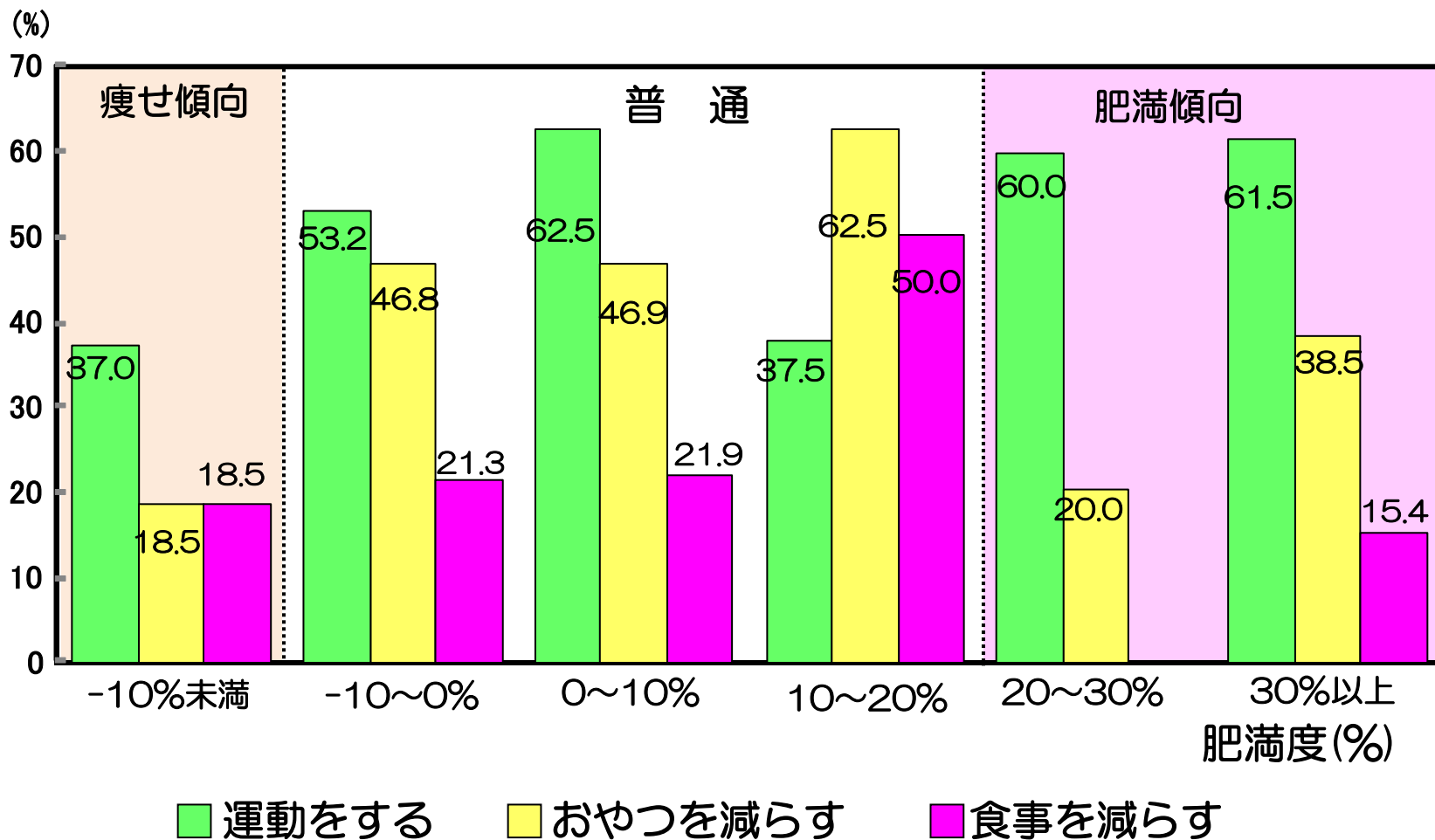
体格と痩せ願望(中学3年女子)



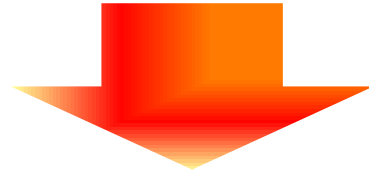
体格と痩せるための工夫や努力 (中学3年女子)



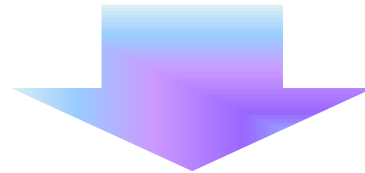
痩せるための工夫や努力の方法



体格に対する誤認識に
起因する痩せ願望



不必要なダイエット



不定愁訴（体調不良）

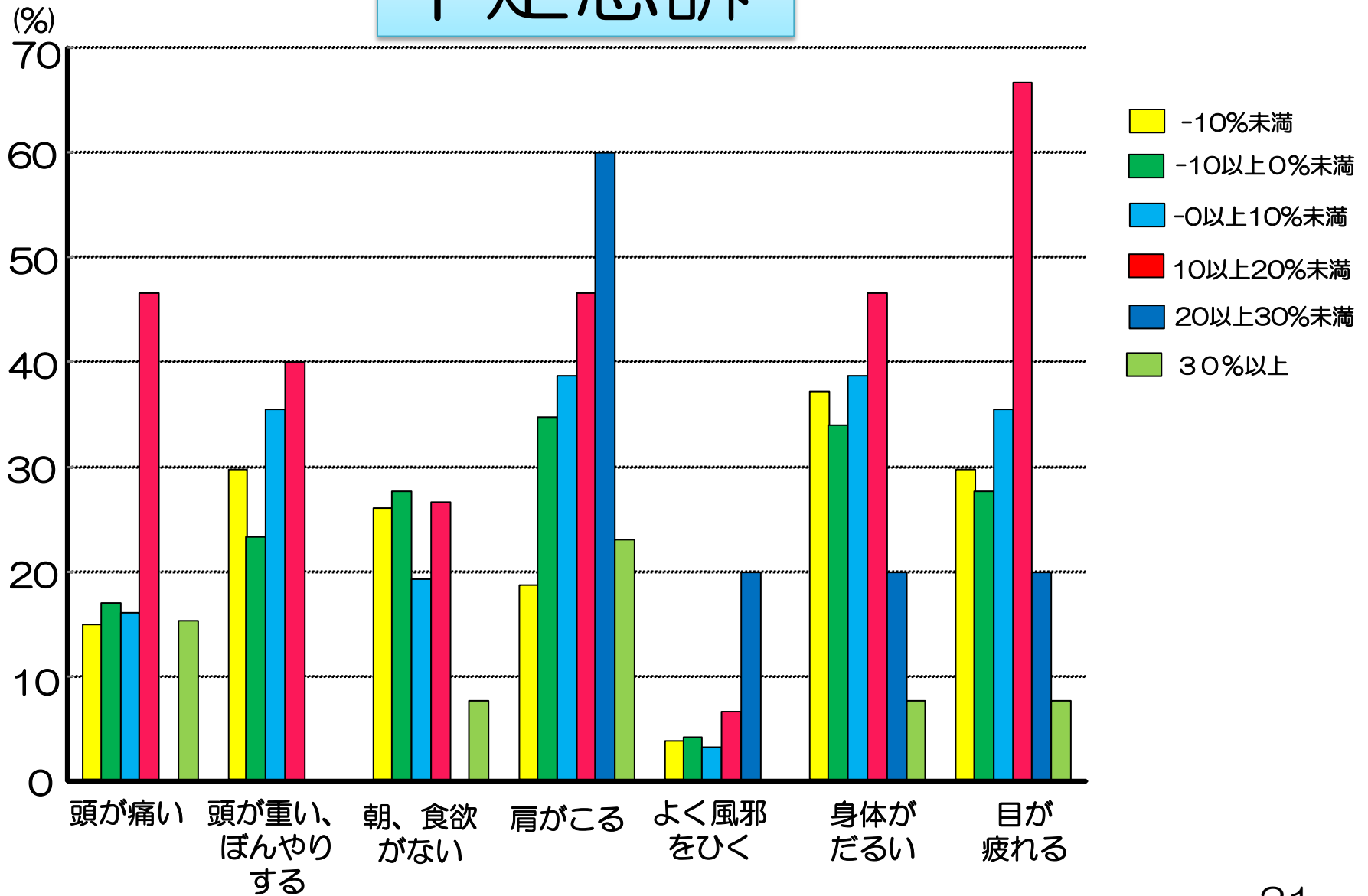
心身愁訴の各項目のカテゴリー

不定愁訴	頭が痛い
	頭がおもい、ぼんやりする
	朝、食欲がない
	肩がこる
	よく風邪をひく
	からだがだるい
	目が疲れる
イライラ感	人と話すのがいやになる
	イライラする
	大声を出したい
	気がちる
	ゆううつになる
無気力感	横になって休みたい
	何もする気になれない
	考えがまとまらない
	根気がなくなる
	友人とうまくいかない

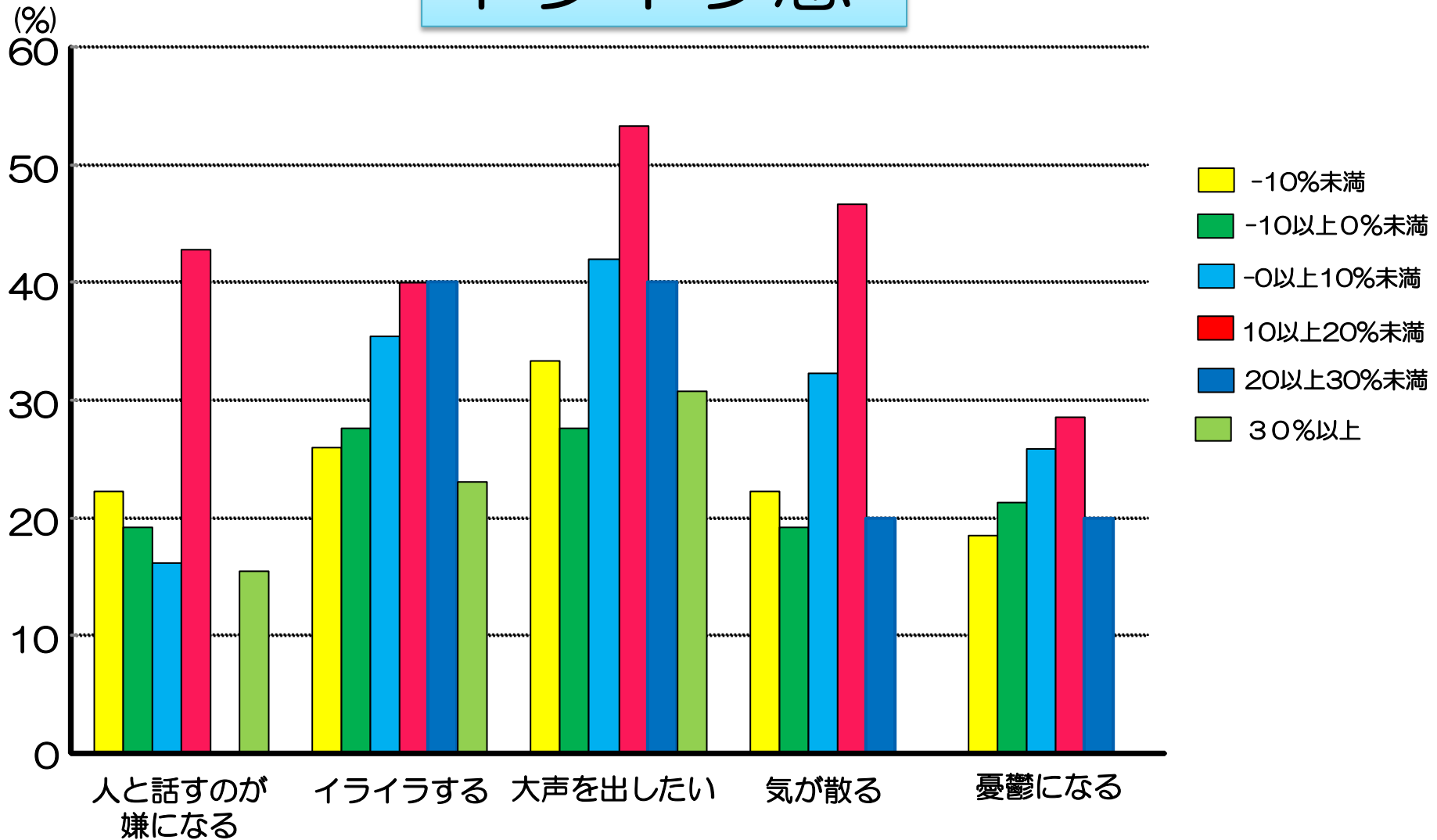
心悸高進・消化器系	わけもなく心臓がドキドキする
	急に息苦しくなる
	手足のしびれやふるえがある
	おなかが痛い
	下痢をする
	胃のもたれやむかつきがある
	皮ふに湿疹がでる
	耳鳴りがする
不眠傾向・肉体疲労	何となく気分がすぐれない
	夜、眠れない
	立ちくらみやめまいがする
	まぶたや筋肉がピクピクする

よくある、時々ある、あまりない、全くない

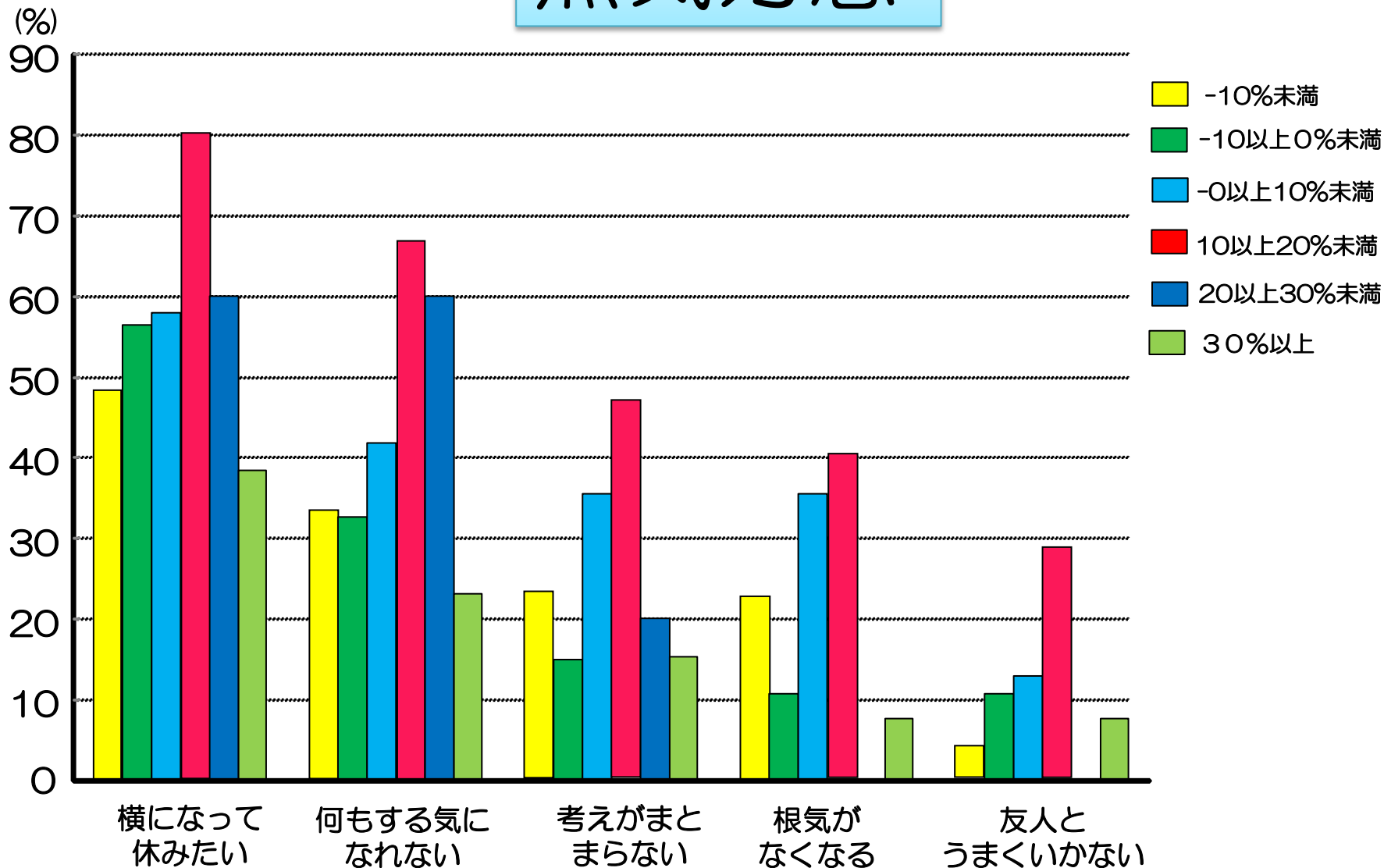
不定愁訴



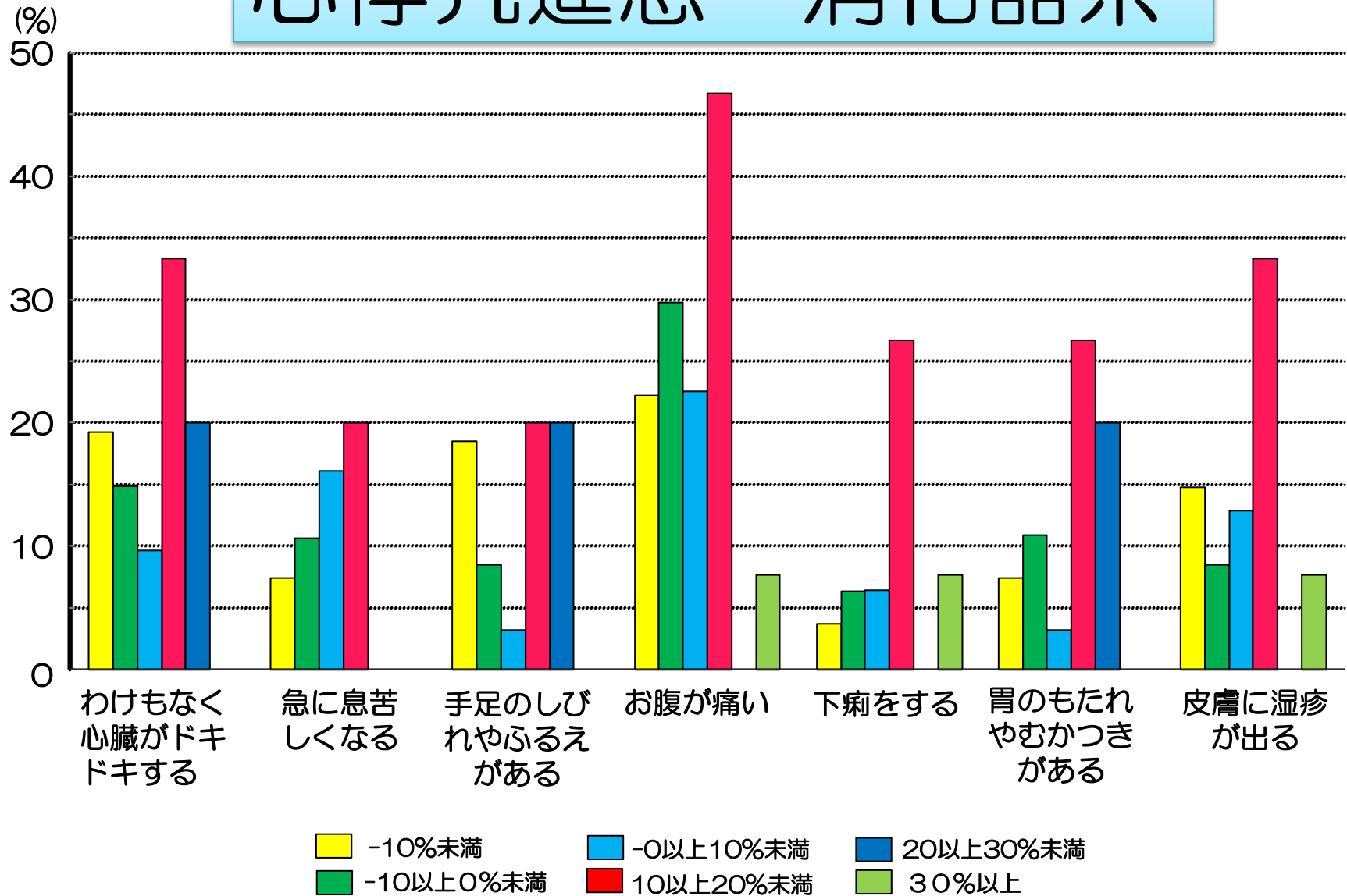
イライラ感



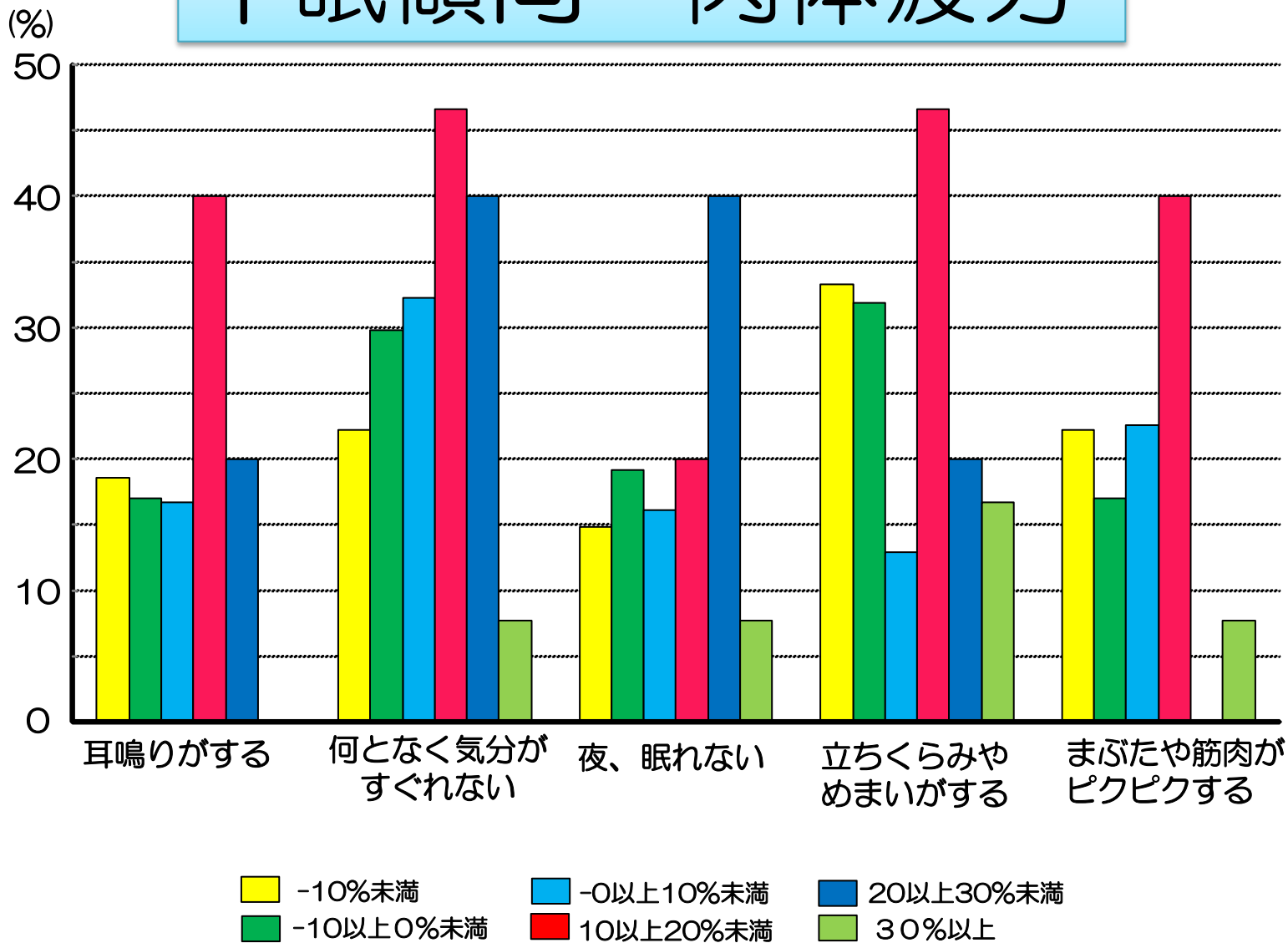
無気力感



心悸亢進感・消化器系



不眠傾向・肉体疲労

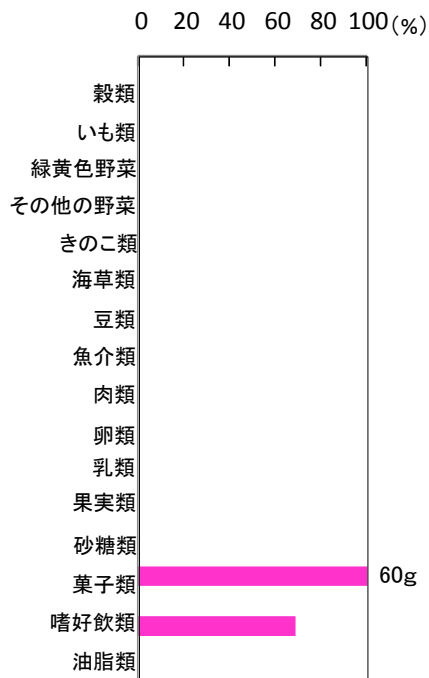


事例3 平日

朝食



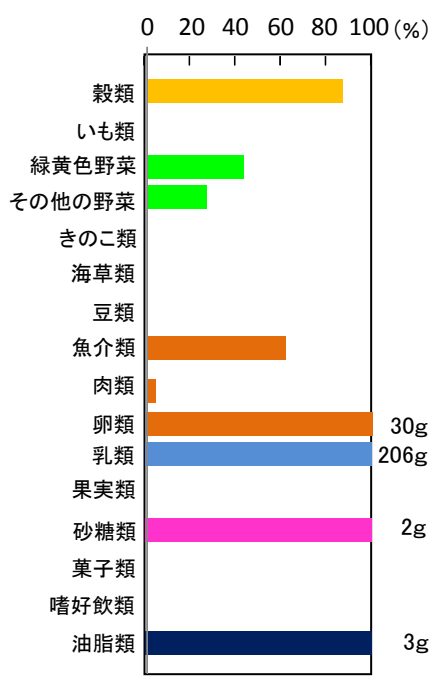
菓子パン・コーヒー牛乳



昼食

- ・ごはん
- ・たまご焼き
- ・さつまあげ
- ・蓮根のきんぴら
- ・ブロッコリー
- ・マカロニ, コーン, ハム
- ・牛乳

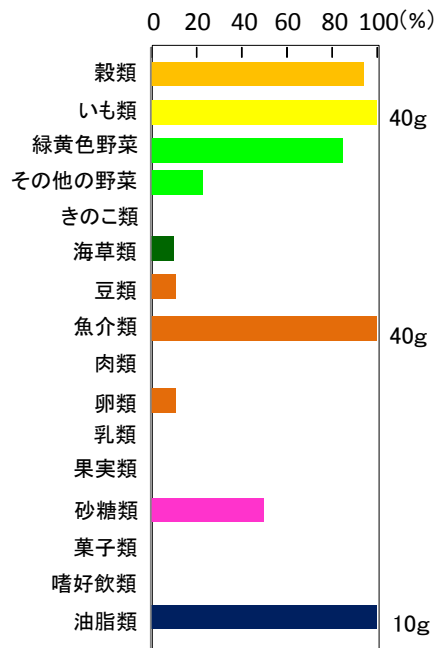
弁当・牛乳



夕食



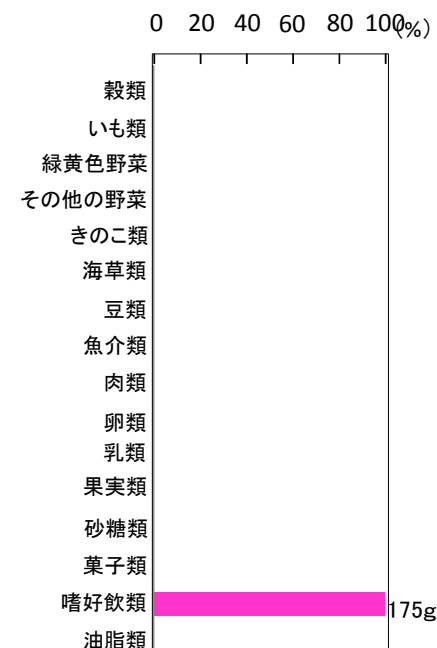
ご飯・いもの天ぷら・竹輪の
磯辺揚げ・おひたし・つけもの



間食



炭酸飲料水



事例3 土曜日

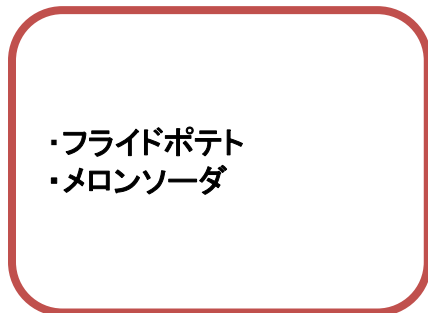
朝食



サンドイッチ

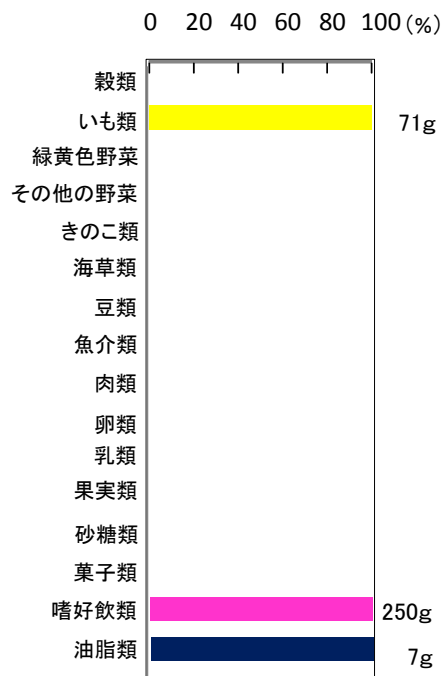


昼食



・フライドポテト
・メロンソーダ

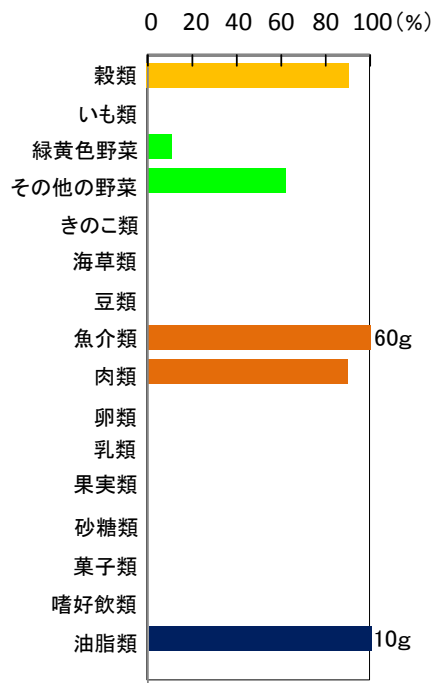
スナック・炭酸飲料



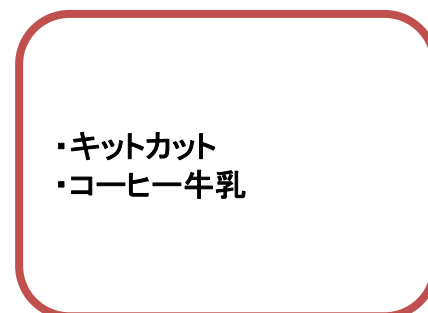
夕食



ご飯・餃子・さしみ

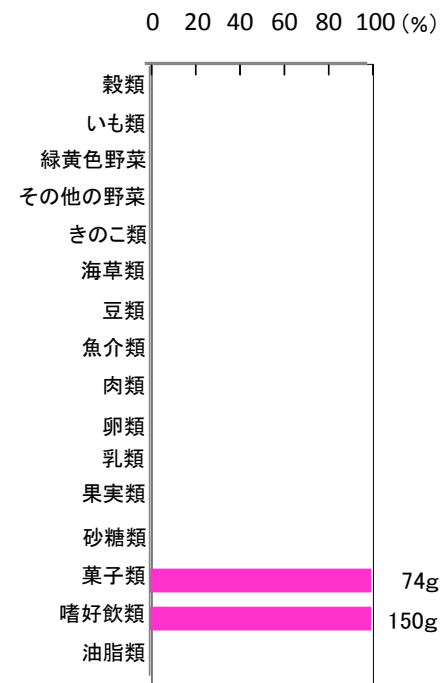


間食



・キットカット
・コーヒー牛乳

チョコ菓子・嗜好飲料



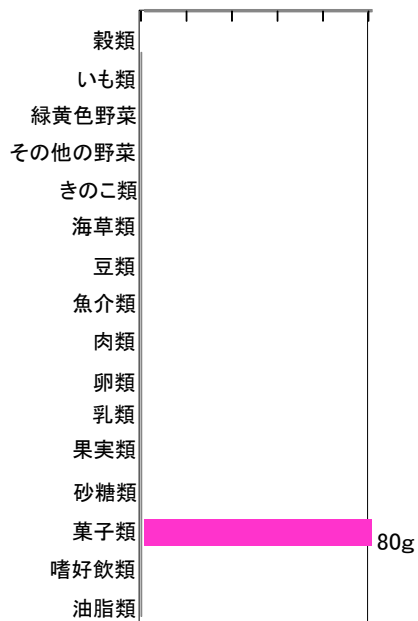
事例3 日曜日

朝食

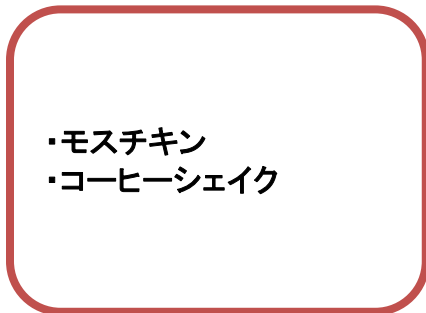


菓子パン

0 20 40 60 80 100 (%)

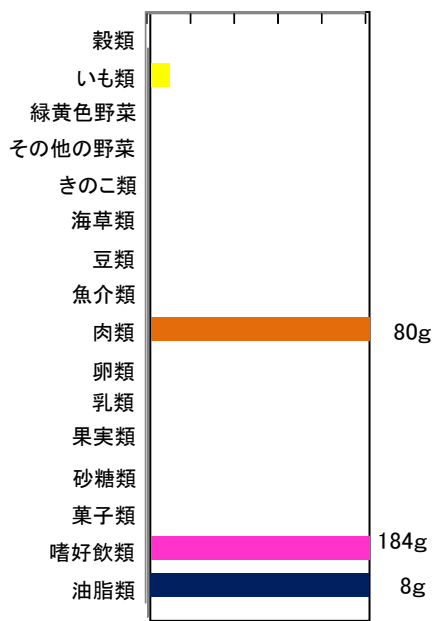


昼食



フライドチキン・嗜好飲料

0 20 40 60 80 100 (%)

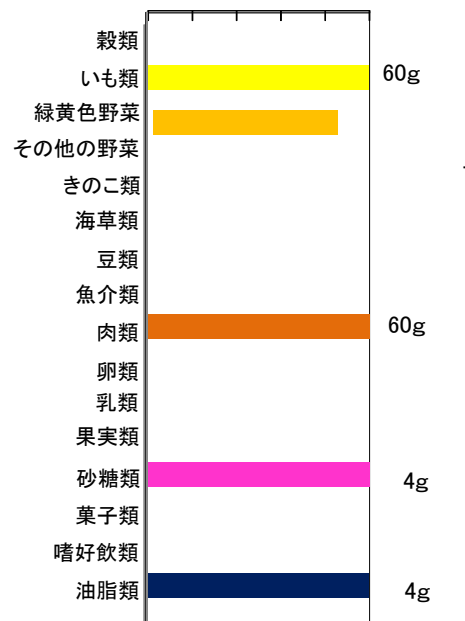


夕食



ご飯・ポークソテー・ さつまいもの煮物

0 20 40 60 80 100 (%)

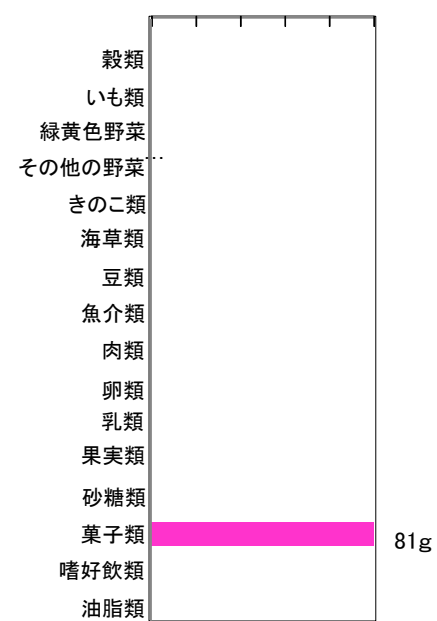


間食



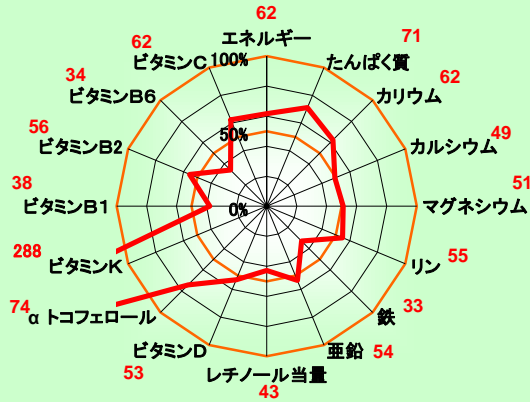
チョコ菓子

0 20 40 60 80 100 (%)

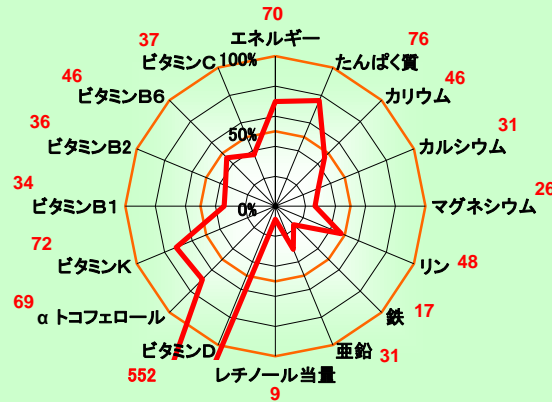


栄養素摂取比率とバランスゴマ (事例3: 3年生女子、肥満度-5.9%)

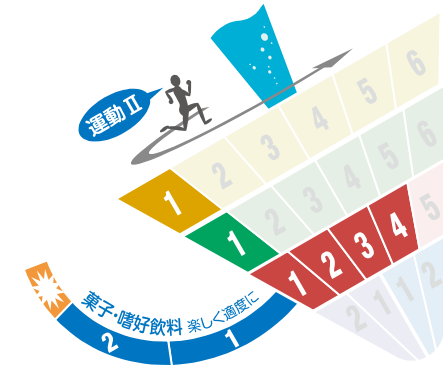
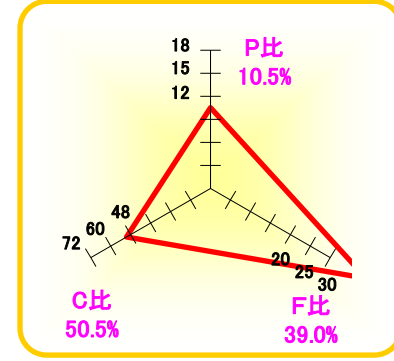
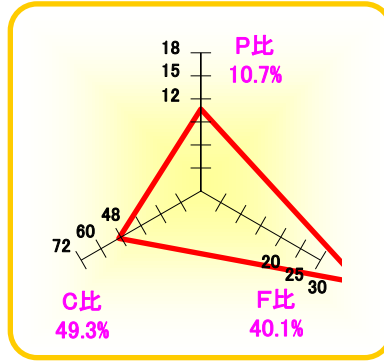
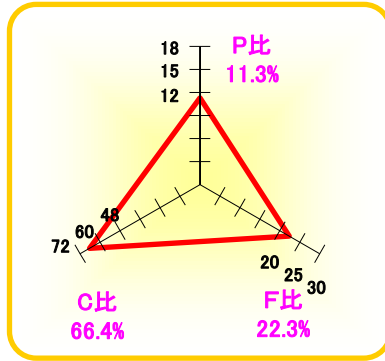
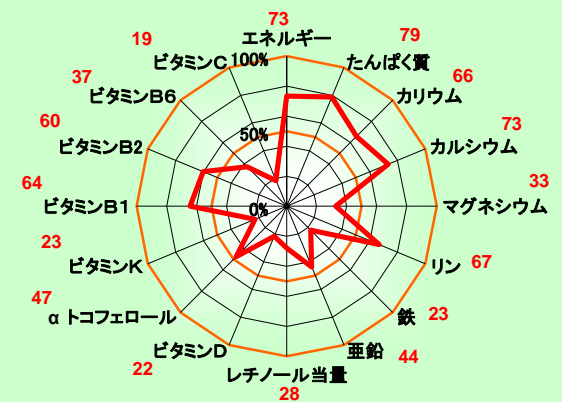
平日

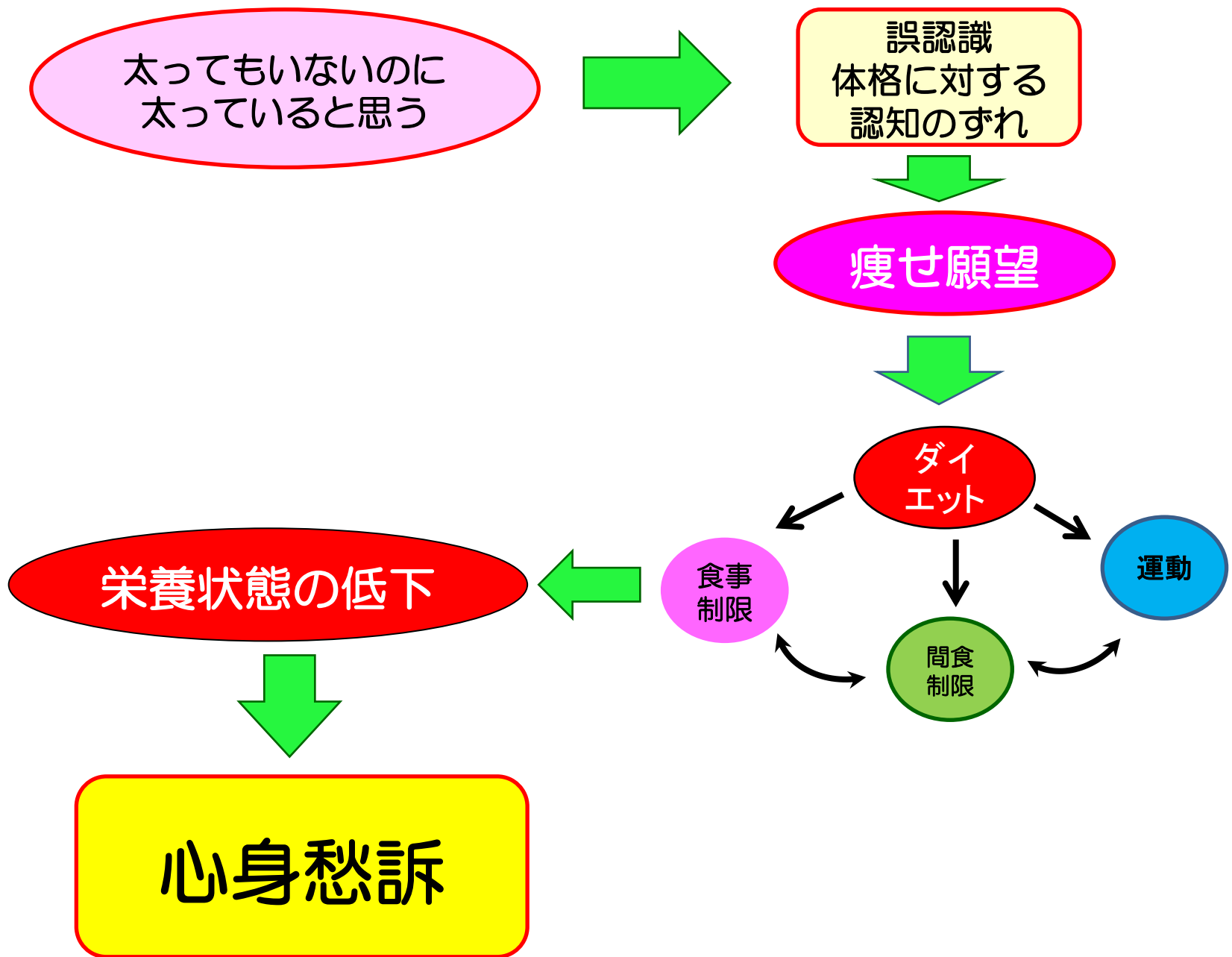


土曜日

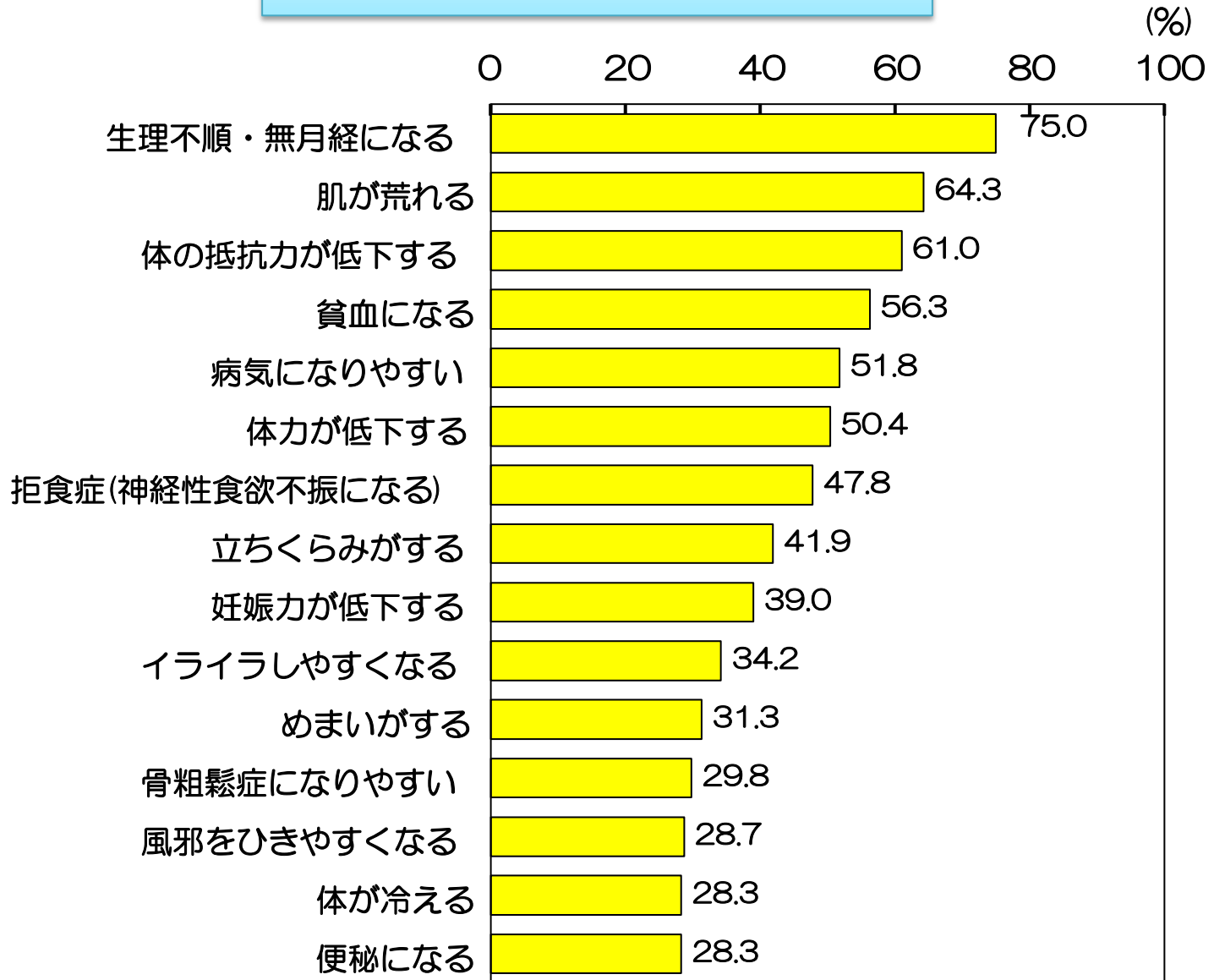


日曜日





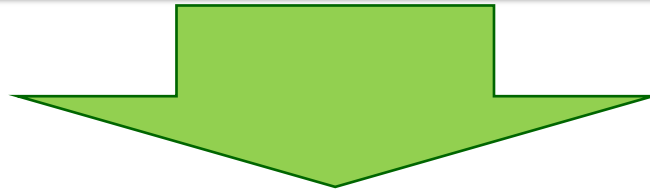
痩せすぎの影響



痩せの若年女性にみられる課題

- ✓ 不定愁訴症候群
- ✓ 月経異常の発生
- ✓ 骨密度の低下
- ✓ 死亡率の上昇

妊娠に伴う低出生体重児出産傾向と低体重児が成人になり、生活習慣病になりやすい



子どもの頃から身体セルフエスティームを
高めるよう
支援していくことが重要