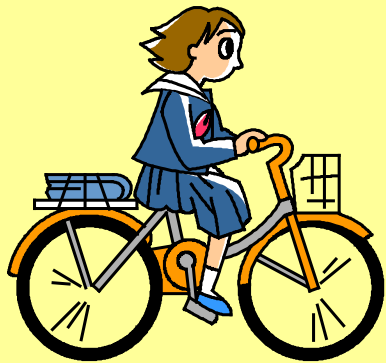


高校生の食事の実態から 「食育」のポイントをさぐる

～平成16・10年

県民健康・栄養調査の再解析結果より～

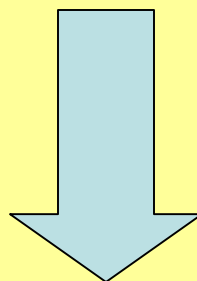


都城保健所 地域保健課

興梠 郁子

【はじめに】

平成10年・16年の「宮崎県の小児の健康と食生活の現状」を比較して得られた、県内の高校2年生の食事の実態

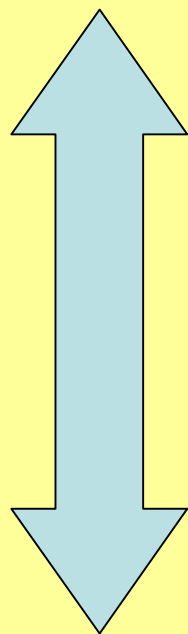


「食育」のポイントをさぐる

【方法①】

平成10年調査結果

(男子452名・女子545名)



比較

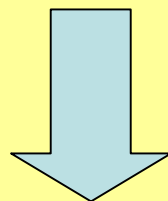
「2005年度版食事摂取基準活用に当たっての留意点」(厚生労働省)に示されているエネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン類(A、B1、B2、C)、カルシウム、鉄、食塩相当量の10項目について「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を用いて比較解析

平成16年調査結果

(男子555名・女子819名)

【方法②】

エネルギー・栄養素の給源を
独自に27食品群にまとめ



食品群別にエネルギー・栄養素摂取量
と寄与率について解析

(栄養価算出方法)

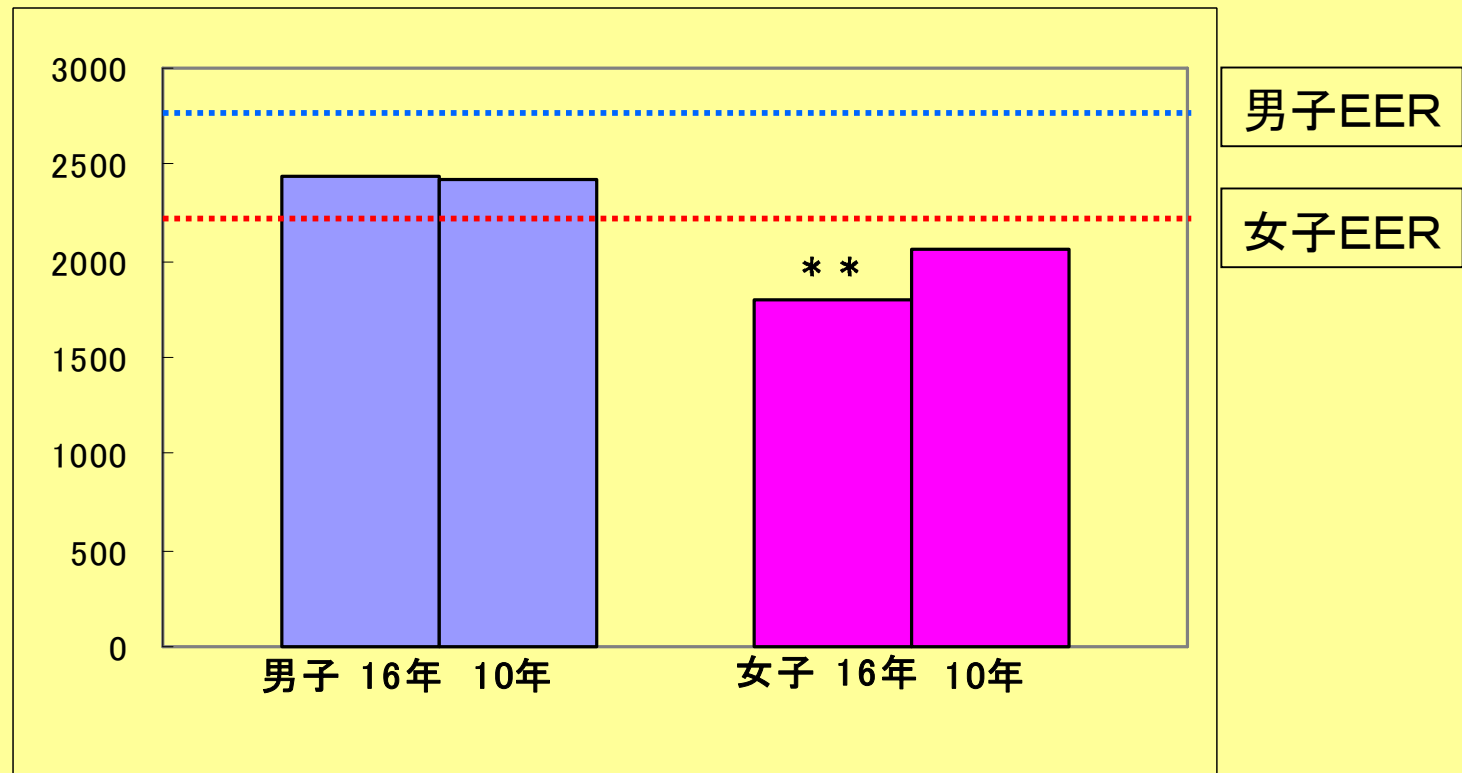
4訂補日本食品標準成分表で入力

➡ 5訂日本食品標準成分表に置き換えて再評価

【結果①】

平均エネルギー摂取量

16年は女子は有意に減少している

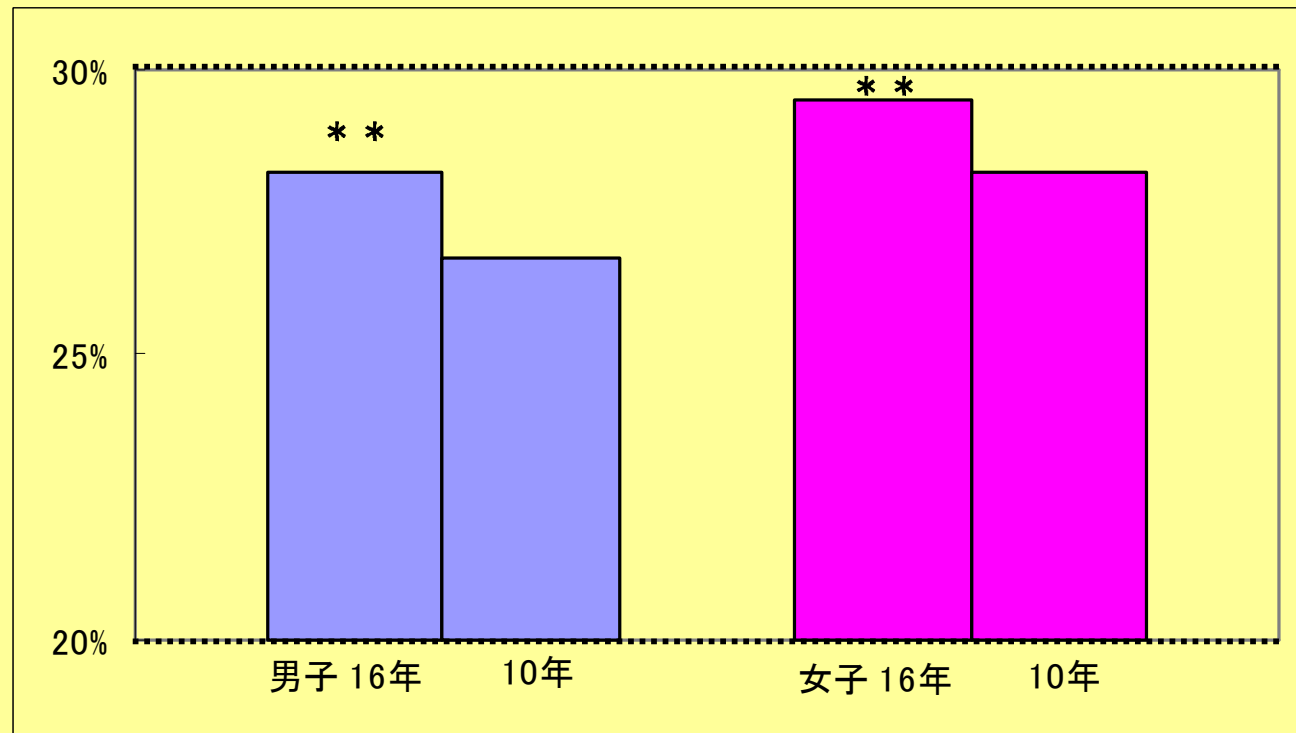


EER・・・推定エネルギー必要量

【結果②-1】

脂肪エネルギー比率

男女とも16年は10年より有意に増加



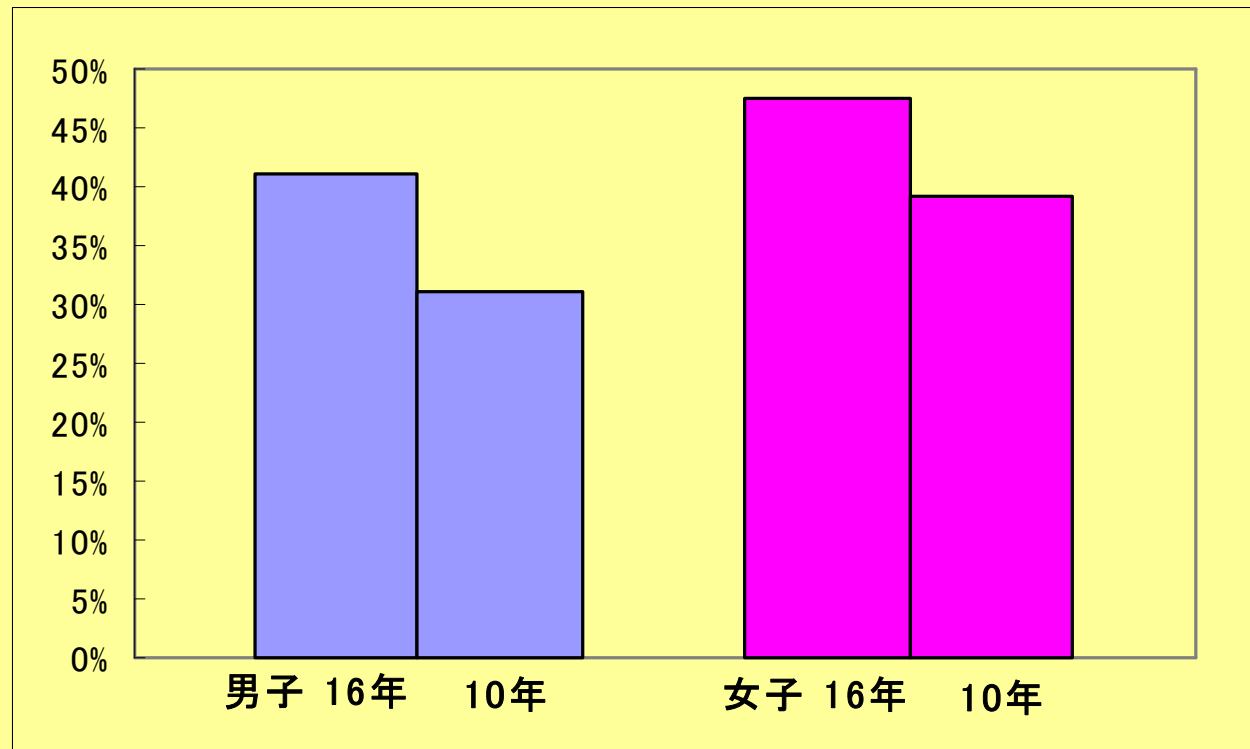
DG範囲

DG・・・目標量

【結果②-2】

脂肪エネルギーの過剰の者の割合

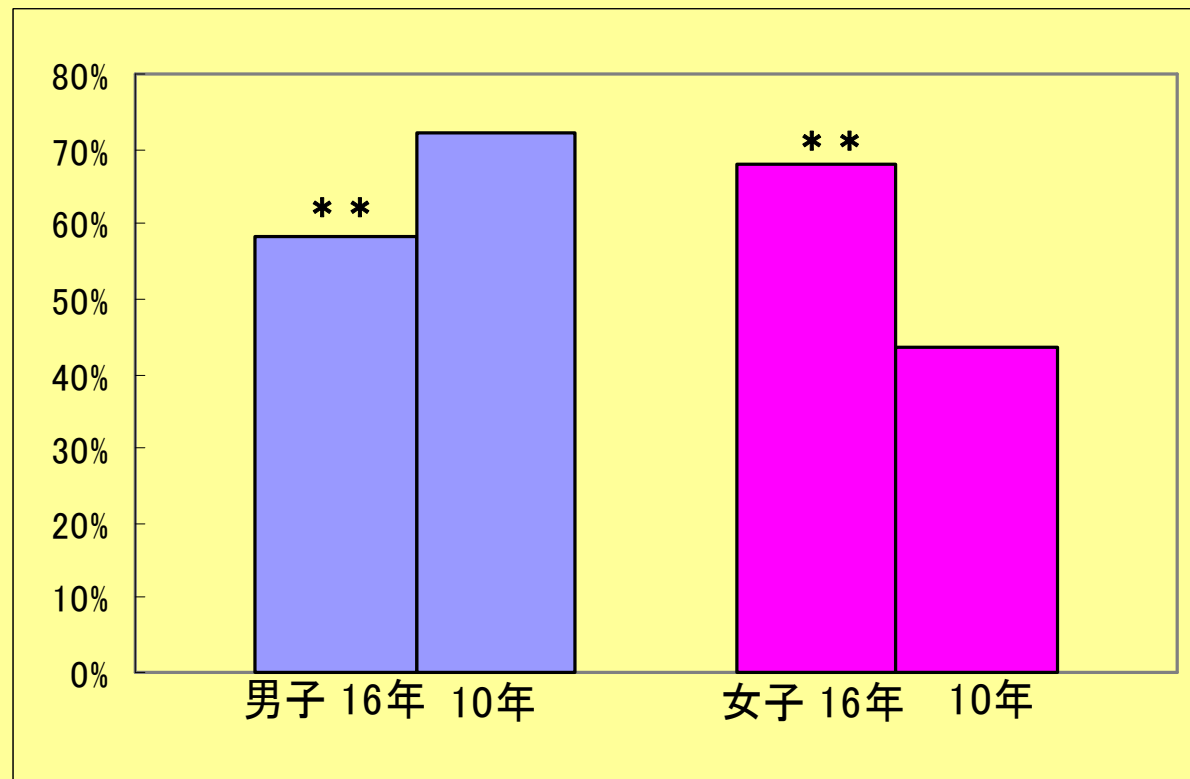
男女とも過剰摂取の者の割合が10年より増加



【結果③-1】

ビタミンB1のEAR以下の者の割合

男子は10年より有意に減少し、女子は有意に増加

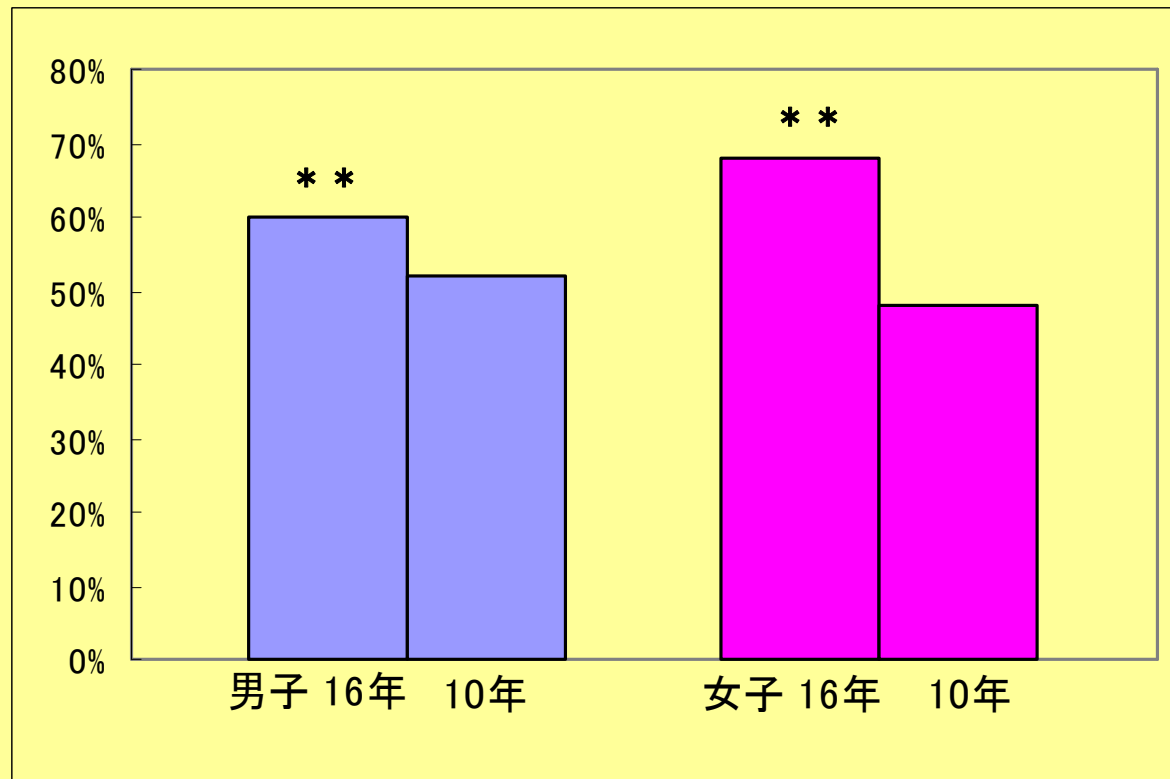


EAR・・・推定平均必要量

【結果③-3】

ビタミンCのEAR以下の者の割合

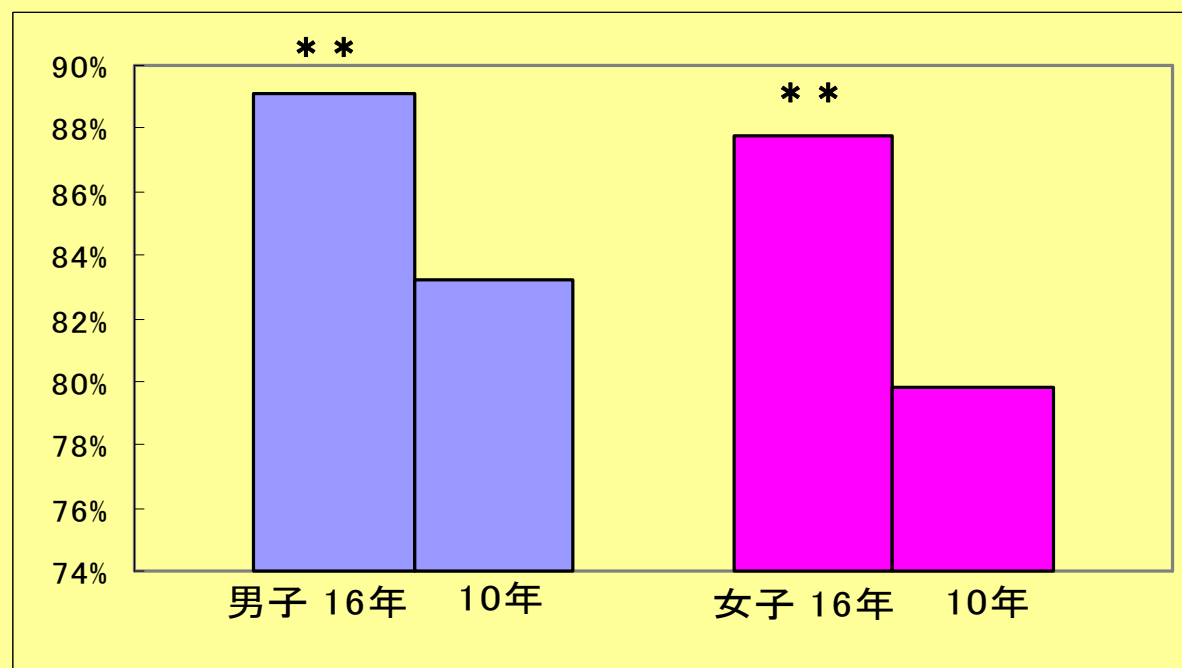
男女とも10年より有意に増加



【結果④】

カルシウムの目標量未満の者の割合

男女とも目標量未満の者が、16年は有意に増加し約9割もいる。

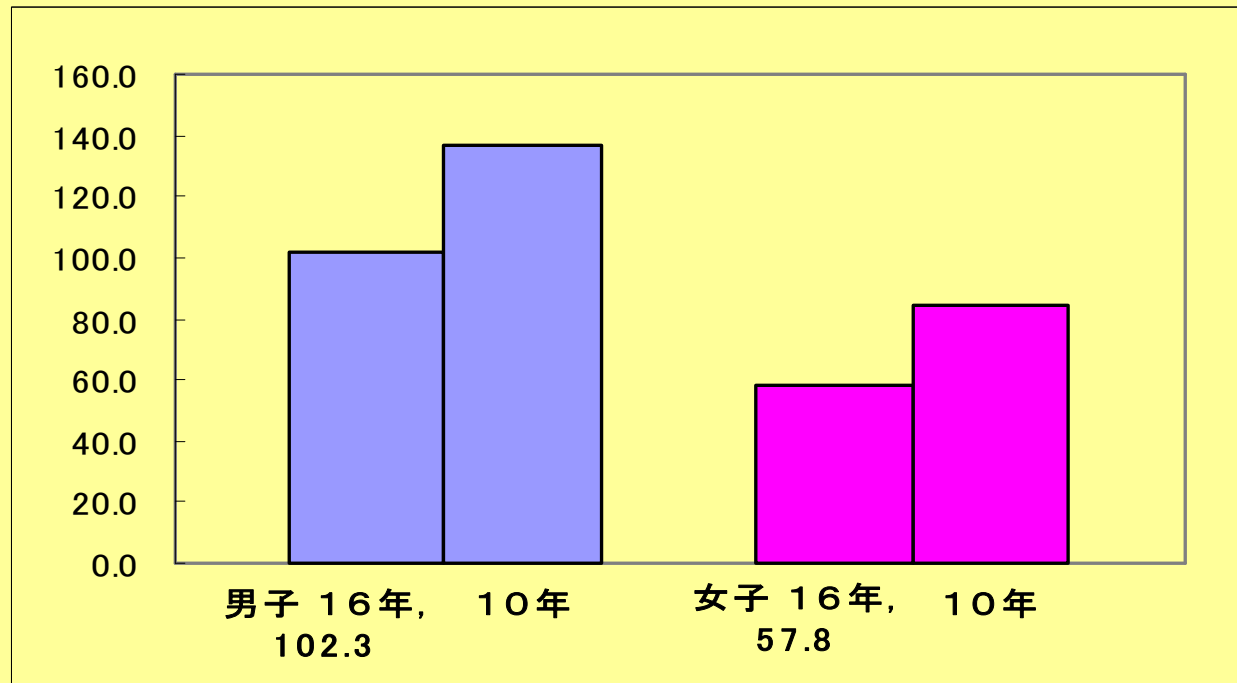


カルシウムの目標量・・・男子850、女子650mg/日

【結果⑤】

乳類の摂取量(1人1日平均)

男女とも乳類の摂取量は減少している

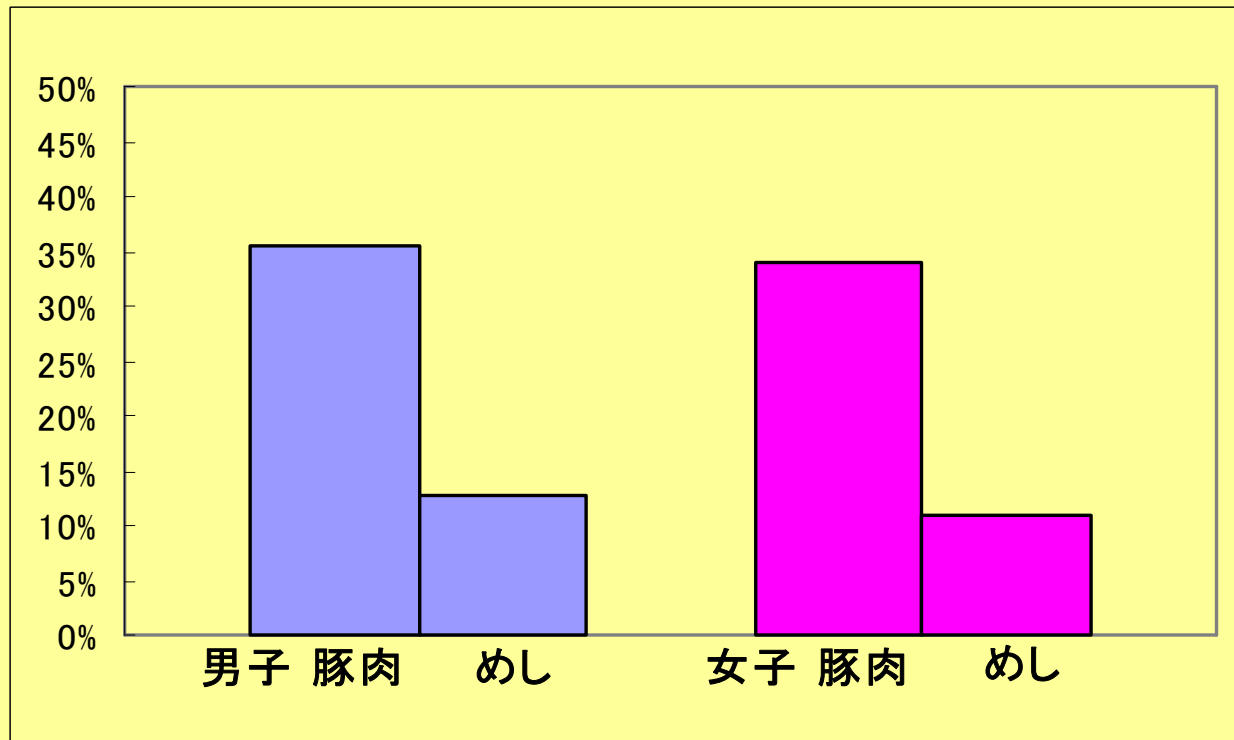


平均摂取量は、16年の男子は107.3g、
女子は57.8gしか摂れていない

【結果⑥-1】

ビタミンB1の寄与食品と寄与率

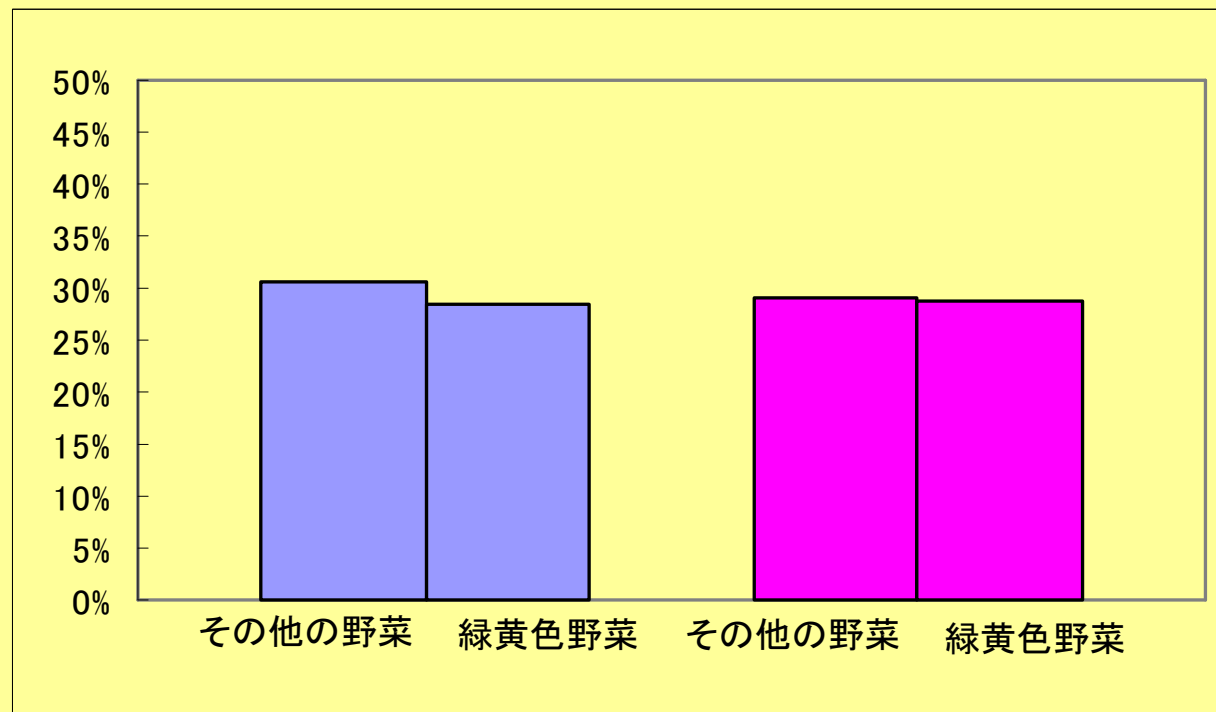
男女とも豚肉が約3割を占めている



【結果⑥-2】

ビタミンCの寄与食品と寄与率

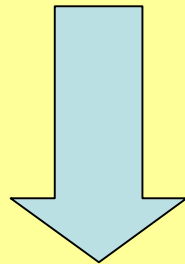
男女とも緑黄色野菜とその他の野菜の野菜類全体で約5割を占めている



【考察①】

両調査共に1日調査であり個別には習慣的な食事を把握できていないという問題点に留意しつつ以下の考察を行った

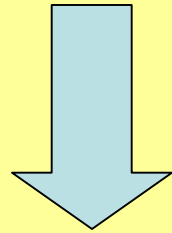
カルシウムの目標量に満たない者の割合が男女とも約9割もいた。



食品レベルの原因として

カルシウムの給源である乳類の摂取不足

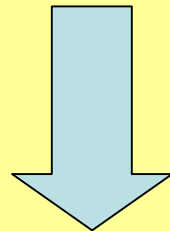
【考察②】



食習慣レベルの原因
としては

高校生になり給食を実施しているところが減少いることが考えられる。この現状は（第59回日本公衆衛生学会で報告している）

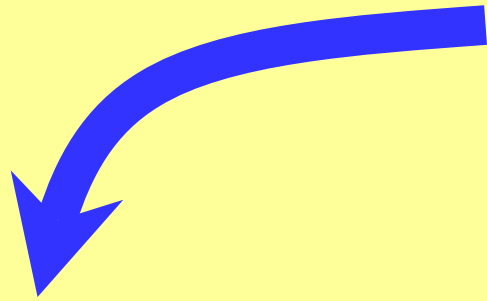
これらのことから



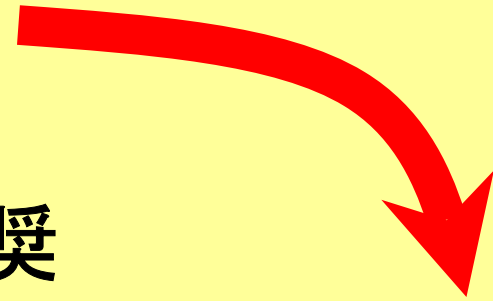
高校生に対する「食育」
のポイントとしては

カルシウムの摂取に重点を置く
ことが重要である。

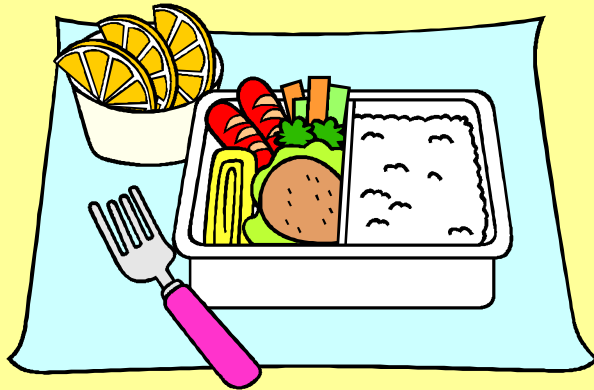
【まとめ①】 これらの問題の解決のために



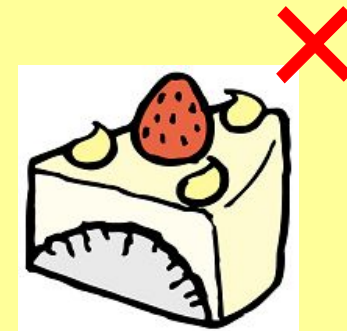
牛乳の摂取を推奨



メリットとして
カルシウム摂取量の増加
が図られる



デメリットとして
脂肪エネルギー比率の増加
が懸念される



【まとめ②】 この実態を踏まえ

保健所の取り組み①

高校生へ直接アプローチして
この現状を認識してもらう

保健所の取り組み②

養護教諭や保健主事の先生方など
学校との連携を密にし、この問題に
積極的に取り組んでいきたい

