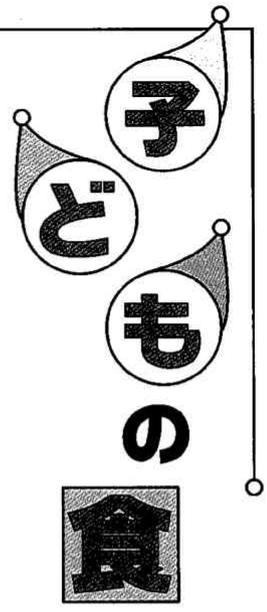


子どもの食の健康科学講座(23)  
— 偏食の実態とその悪影響 —

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2009-11-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 戎, 利光 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10098/2239">http://hdl.handle.net/10098/2239</a>



# 子どもの健康科学講座(23)

福井大学 教育地域科学部  
生涯学習講座 人間健康科学系

教授 戎利光

(教育学博士・医学博士)

## ◆戎利光(えびすとしみつ) 先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国プリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に関する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。現在 福井大学 教育地域科学部 教授

(教育地域科学部 生涯学習講座 人間健康科学系 教授)

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文献演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野 健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会議を始め、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。



## 栄養が偏ると成長に悪影響



### 偏食の実態とその悪影響

特定の食べ物だけを食するという偏った食生活では、摂取する栄養素も偏ってしまい、その為身体の機能を損ねてしまいます。成長期の子どもで、偏食によって摂取栄養素が偏ってしまうと、成長にも悪影響を及ぼします。炭水化物(身体や神経系の主なエネルギー源になる)・脂肪(熱や力のもとになる)・蛋白質(身体の筋肉や組織を形作る)・ミネラル(骨や歯を作る「カルシウム」・貧血を予防する「鉄」・血管を収縮する「ナトリウム」・筋肉や神経の働きを調節する「カリウム」等、身体を円滑に機能させる)・ビタミン

(炭水化物・脂肪・蛋白質などがエネルギーに変化するのを補助する)など、それぞれの栄養素がいろいろな働きをする以上、栄養素を幅広く摂取する必要があります。

従って今月号では、偏食の実態とその悪影響について解説しましょう。

## 1. 偏食の実態

偏食の子どもはやはり多くみられます。全国十都県の小・中・高等学校合計四六校(調査対象の児童生徒数は六、六七四人)という多くの児童生徒を対象にした調査報告(「財」日本学校保健会、一九九八)を表にしております。表をみると、食事の時によく残す嫌いなものがあると回答した子どもは、男子が三九・二%(小学校三・四年生が四九・一%、小学校五・六年生が三七・三%、中学生が四二・二%、高校生が三四・一%)で女子が四二・四%(小学校三・四年生が四三・四%、小学校五・六年生が三七・七%、中学生が四五・五%、高校生が四一・九%)であることがわかります。中学生に嫌いな物を多く残す子どもは多いようですが、全体的には三割、四割の子どもが、嫌いな物をよく残

表 食事の時によく残す嫌いなものの有無

男 子	小学生		中学生	高校生	計
	3・4年生	5・6年生			
ある	N 162	N 190	N 411	N 356	N 1,119
	% 49.1	% 37.3	% 42.2	% 34.1	% 39.2
ない	N 168	N 320	N 562	N 687	N 1,737
	% 50.9	% 62.7	% 57.8	% 65.9	% 60.8
計	N 330	N 510	N 973	N 1,043	N 2,856

女 子	小学生		中学生	高校生	計
	3・4年生	5・6年生			
ある	N 135	N 179	N 423	N 817	N 1,554
	% 43.4	% 37.7	% 45.5	% 41.9	% 42.4
ない	N 176	N 296	N 507	N 1,132	N 2,111
	% 56.6	% 62.3	% 54.5	% 58.1	% 57.6
計	N 311	N 475	N 930	N 1,949	N 3,665

(「財」日本学校保健会、『平成8年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』  
「財」日本学校保健会、p.156、1998)

していることがわかりました。

そして女子大生の偏食状態は、小・中・高校生に比べて、やはり多くなっています。女子大生(二二二人)を対象に調査をした結果、偏食について「少しある」「好き嫌いが激しい」と答えた学生が五三・三%もいたという報告(松田ら、一九九七)があります。

次に、中学生五四〇人(男子二七三人・女子二六七人)を対象に食品摂取状況等を調査した結果、学校の給食を「いつも残す」「時々残す」と回答した男子は四四・〇%・女子は八二・〇%に達し、その理由は、男子では「嫌いだから」「おいしくない」が上位を占め、女子では「量が多すぎる」「嫌いだから」「時間がない」「おいしくない」が上位であったという報告(大内ら、一九九九)があります。女子は八割以上が給食を残していることになり、学校でやはり子ども達に給食指導をする必要がありそうです。

## 2. 偏食による悪影響

胎児の脳は、身体の他の部分より急激に発達するので、蛋

白質などの栄養素（神経細胞や神経繊維をはじめ、脳を作る原料となる）が不足すれば、胎児の脳の発育を損ない、その後生まれても（赤ん坊になっても）、栄養素の不足が脳の発育に大きな障害となるといふ指摘はよくあります。そして、神経細胞の成長（神経細胞の活動によって、大脳の働きが営まれる）や神経繊維の伸長（神経細胞は神経繊維によって結合し、神経回路網「神経繊維が増え、神経回路網が複雑になって大脳が発育する」を作る）には、蛋白質以外にビタミンも必要です。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、エネルギーを発生する酵素が十分できないので、発育中の脳がうまく糖分を分解しない為、エネルギーを十分発生できないといわれています。新生児の脳の酸素摂取量（消費する酸素の量）は全身の酸素摂取量の半分（五割）以上である（成人では一割）といわれていますので、発育の著しい子どもの脳に、多くのエネルギーが必要であることは十分理解できます。

カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>（脳内物質の代謝をよくして、情緒を安定させる作用がある）が不足すると、イライラや不眠、精神的な能力低下を招くといわれています。その他、蛋白質（ストレスが加わると身体の蛋白質が減少することから、蛋白質の蓄積量が多いほど、ストレスへの抵抗力が強い）・ビタミンC（ストレスが加わって交感神経の働きが盛んになると、ビタミンCの消耗が激しくなることから、ビタミンCの補給が多ければ、ストレスに対する抵抗力が増す）なども、

ストレスに抵抗する働きのあることが指摘されています。

偏食の悪影響は脳以外にもみられます。日教組の調査によると、骨折をしたことのある児童は、ない児童に比べて偏食のあるものが多く、偏食児童の大部分は野菜嫌いであり、魚嫌いの児童も多かったといふ指摘（小池、一九九一）があります。偏食をすると摂取する栄養素がどうしても偏りますので、カルシウムの摂取量が少なければ、骨折を起こす危険性がそれだけ高くなります。また、偏食者の大半が加工食品などをたくさん食べる傾向があること、さらに加工食品には、リン酸塩の含有量の多いもの（防腐剤などとして添加する為）が多く、リン酸が多過ぎるとカルシウムの消化管吸収率を低下させ、骨への沈着をも妨げる傾向があるといふ指摘（小池、一九九一）もあります。やはり偏食をする子どもにも骨折が多いという理由が、十分理解できます。加工食品は手軽に食べることができるといふ利点がありますが、カルシウムの吸収ということがからは大きな欠点があります。そして、血液中のカルシウムが少ない状態で、スポーツを頻繁に行っている人は骨折が多いという研究（戎ら、一九九七）などもあり、偏食をしている子どものスポーツにも注意が必要です。

また、本誌二〇〇二年十月号（子どもの食の健康科学講座「16」食とストレス予防）で詳しく解説しましたが、ストレスをいろいろとかかえていて、その解消法のわからない子どもが多い中、子どもの偏食には十分注意が必要です。