

白石区食育アンケート

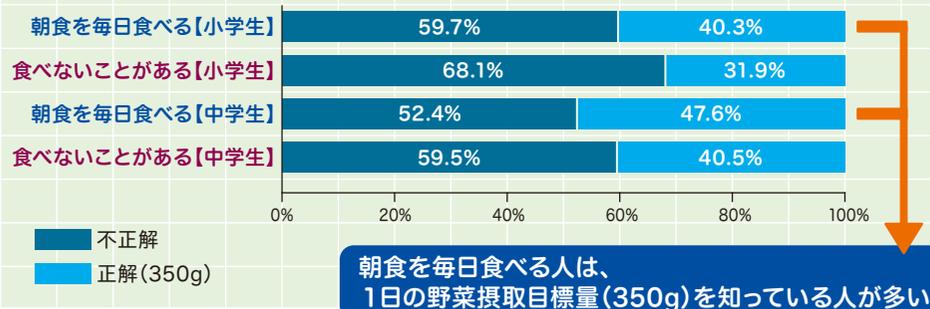
白石区食育推進ネットワークでは、白石区の小中学校にご協力をいただき、小学校6年生と中学校3年生の食生活についてのアンケートを実施しています。

このアンケートは、朝食・野菜の摂取について調査するものです。平成25年からこれまで、それぞれの摂取状況に大きな変化は見られませんでした。

今年度は「朝食や野菜の摂取状況」と「1日の野菜摂取目標量の認知状況」の関連を調べたところ、小学校・中学校ともに関連が見られたので紹介します。

朝食の摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況

野菜摂取目標量を尋ねる問題を出しました



抜かずに食べましょう ~朝ごはんを毎日食べるとこんないいこと

朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

ある調査では、朝食を毎日食べる人は、週3回以上朝食を欠食する人と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。

朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

ある調査では、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることで生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

ある調査では、朝食を毎日食べる子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。

朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

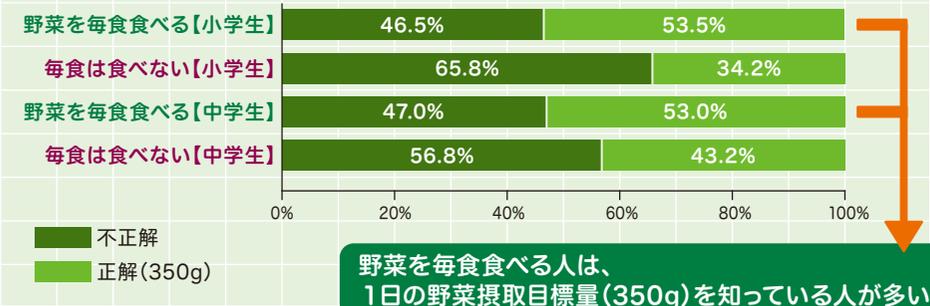
ある調査では、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2~3回食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿の平均点が高いことが分かりました。



参考:食育ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~ 農林水産省

野菜の摂取頻度と野菜摂取目標量の認知状況

野菜摂取目標量を尋ねる問題を出しました



野菜は1日に350g食べましょう!

なぜ350gなの?

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350~400g摂取する必要があると推定されているからです。なお、子どもの場合は4~5歳児で200g、小学3~4年生で280gが1日の目標量の目安です。



350gってどのくらい?



生の状態で両手に3杯



料理にすると野菜料理5皿分

3食のうち、野菜料理を食べないことがあると、なかなか目標量を摂ることができません。毎食取り入れるよう心がけましょう。