

と思います。お茶や麦茶など、糖分の少ないものを与えることが大切です。

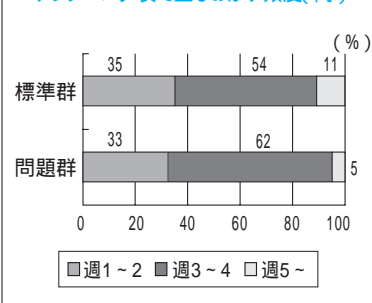
表2 おやつの内容

	問題群	標準群
プリン・ゼリー	23%	22%
スナック菓子	38%	37%
甘いお菓子	25%	20%
甘くないお菓子	13%	11%
甘い飲物	18%	24%
甘くない飲物	28%	17%

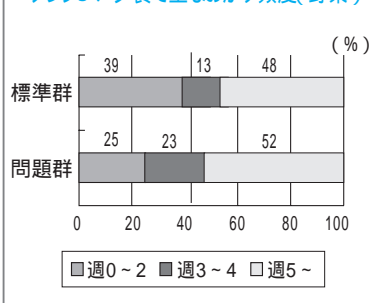
食事内容(グラフ2・3・4・5・6)については、夕食で肉と野菜を食べている子どもは、問題群と標準群とも多く、野菜はほぼ毎日食べていることが分かります。しかし魚は両群とも週1〜3回が多く、標準群に比べ問題群は少ないことが分かります。また、夕食時にコンビニ弁当・店屋物・外食を摂っている頻度は、比較的問題群の方が多く、月に全く食べないという家庭は問題群には見られませんでした。これらの結果から全体的に野菜は多く食べられているが肉や揚げ物などの脂分の多い物を摂取していることが考えられます。

今回グラフ掲載はしていませんが、生活状況では両群の約半数の子どもが10時前に寝

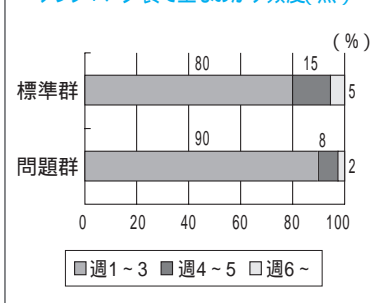
グラフ2. 夕食で主なおかず頻度(肉)



グラフ3. 夕食で主なおかず頻度(野菜)

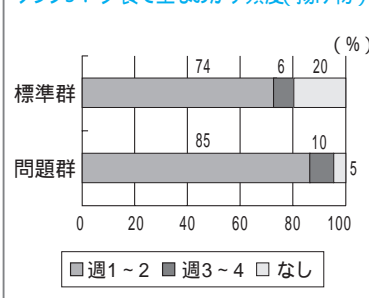


グラフ4. 夕食で主なおかず頻度(魚)

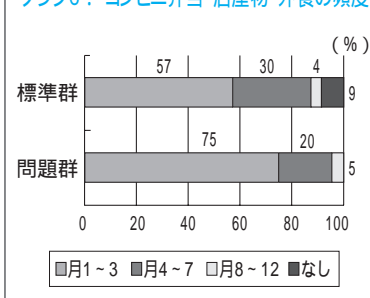


る状況にあり、半数以上が7〜8時という遅い時間に夕食を摂っています。また両群の約7割の子どもが朝、目を覚まさない、約2割が朝食を毎日食べる習慣が身に付いていないということが分かりました。毎日積み重ねている食事の影響は子ども、心身の成長・発達に大きな影響を与えるため、生活習慣の改善が子どもの健康に重要なポイントになります。

グラフ5. 夕食で主なおかず頻度(揚げ物)



グラフ6. コンビニ弁当・店屋物・外食の頻度



バランスのよい食事を

お母さんやお父さんにぜひ知っていただきたいことは、生活習慣病の芽は子どもころから育ち始めるということです。例えば、動脈硬化はすでに10代の子どもの大半に見られますし、肥満や高血圧といった危険因子をもつ生活習慣病予備軍の子どもたちが増えているという事実は見逃せません。乳幼児の段階から日頃の生活習慣を改善すれば多くは防ぐことができます。食べ物の好き嫌いを減らし、バランスのよい食事を心がけるなど、出来ることから生活習慣の改善を試みて、生活習慣病の芽をつみ取りましょう。子どもの健康を家族が守ってあげましょう。