

3. 中学生の体格認識と食生活の状況について

中学生の生活習慣調査の結果から

飯澤裕美（松本保健福祉事務所）、廣田直子（松本大学）、阪口しげ子（信州大学）、本郷実（信州大学）

要旨 中学生において自己の体格認識が実際の食生活での食品摂取頻度や食嗜好・食習慣に何らかの影響を及ぼしているかを検討した。摂取頻度では「太めの認識」者が他の群より偏った食べ方をしていることが示唆され、食習慣では「太めの認識」者にダイエットをしたり、過食をしている者が多かった。これらのことから中学生に対する食生活指導は家庭食や学校給食などでバランスよい食生活を営むための環境を整えるとともに、自己の体格変化を理解させながら、食生活の自立に向けて自分の嗜好を取り入れたよい食生活が維持できるよう“食”するための知識や技術を身につけさせることが重要であることを痛感した。

キーワード：中学生、体格認識、食品摂取頻度、食習慣、食嗜好

A. 目的

中学生に対する食育の出前講座を受けるにあたり、成長期の自分の体を作るための“食”する力をつける機会となるよう考え、養護教諭に今の中学生の自分自身の体や健康に関する興味は何かと尋ねたところ、女子の興味は「太りたくない」男子の興味は「背が高くなりたい」「筋肉をつけたい」であるとのことであった。実際、食育講話後のアンケートでは、女子で自分の体格を「太っていると思う」者は46%、男子で「背が高くなりたい」者「筋肉をつけたい」者がそれぞれ6割であった。変化する自己の体格認識が実際の食習慣や食意識に何らかの影響を及ぼしている可能性があるとするれば、その認識に応じたアプローチができれば食育指導もより効果的になると思われた。

そこで、実際に中学生を対象に行った調査データから体格の自己認識が実際の食行動や食習慣に何らかの影響を及ぼしているかを検討したので報告する。

B. 方法

①調査対象

県内の市街地にあるA中学校と市近郊にあるB中学校で、本人及び保護者から同意が得られた生徒に対して調査を実施した。

②調査の実施方法

それぞれの学校をとおして調査用紙と調査協力同意書を配布、自宅で保護者とともに回答し、各自封筒に入れて封をして学校に提出するという方法で回収した。

③解析方法

今回の解析に利用したアンケートの項目は、食品群別等摂取頻度33項目、食の嗜好・食習慣10項目の43項目である。なお、統計的有意性の検討にはカイ二乗検定を用いた。

④解析対象者の状況（表1）

今回解析に用いたデータはいずれも2年生でA中学校は平成19年及び平成20年に実施した調査、B中学校は平成20年に実施した調査データから自己の体格の認識状況

表1 解析対象者の自己体格認識別内訳 (人)

	やせ	ちょうど	太め	計
男子	52(31.5%)	86(52.1%)	27(16.4%)	165(100%)
女子	23(14.7%)	61(39.1%)	72(46.2%)	156(100%)
計	75(23.4%)	147(45.8%)	99(30.8%)	321(100%)

のわかる326名（対象生徒 409人、回収率79.7%）を、自己体格の認識別に、「太めの認識」者、「やせの認識」者、「ちょうどいい認識」者の3グループに分類して解析をした。

C. 方法

①食品群別等摂取頻度（表2、表3）

表2 食品群別等摂取頻度（男子）

	認識	%	有意差
豆類を週1回以下	太め	67.9	p<0.05
	やせ	42.3	
大豆製品が週1回以下	太め	25.0	p<0.05
	やせ	5.8	
漬け物が週1回以下	太め	78.6	p<0.05
	やせ	63.5	
緑黄色野菜を毎日食べる	太め	39.3	p<0.05
	やせ	67.3	

表3 食品群別等摂取頻度（女子）

	認識	%	有意差
肉類を毎日食べる	太め	27.8	p<0.05
	やせ	47.8	
芋類が週1回以下	太め	20.8	p<0.05
	やせ	0.0	
漬け物が週1回以下	太め	58.3	p<0.05
	やせ	47.8	
砂糖を使った料理が週1回以下	太め	33.3	p<0.05
	やせ	4.3	

男子では、「太めの認識」者と「やせの認識」者で豆類、大豆製品、漬け物について摂取頻度が週1回以下の者が「太めの認識」者で有意に高かった。緑黄色野菜の摂取頻度が毎日の者は「太めの認識」者が有意に低かった。

女子では、「太めの認識」者と「やせの認識」者で肉類の摂取頻度が毎日の者は「やせの認識」者が有意に高かった。いも類、漬け物、砂糖を使った料理の摂取頻度

表4 食の嗜好・食習慣（男子）

	認識	%	有意差
脂っこいもの好き	太め	32.1	p<0.05
	ちょうど	16.1	
	やせ	17.3	
薄い味が好き	太め	3.6	p<0.05
	やせ	25.0	
好きなものだけ食べる	ちょうど	20.7	p<0.05
	やせ	5.8	
満腹まで食べる	太め	57.1	p<0.05
	ちょうど	34.5	
	やせ	34.6	
ダイエットしている	太め	14.3	p<0.05
	ちょうど	2.3	
過食をする	太め	46.4	p<0.01
	ちょうど	18.6	
	やせ	5.8	

表5 食の嗜好・食習慣（女子）

	認識	%	有意差
ダイエットしている	太め	16.7	p<0.05
	やせ	0.0	
過食をする	太め	30.6	p<0.05
	ちょうど	16.7	
	やせ	8.7	
少食である	太め	2.8	p<0.01
	ちょうど	16.4	
	やせ	21.7	

が週1回以下の者は「太めの認識」者が有意に高かった。

②食の嗜好・食習慣（表4、表5）

男子では脂っこいものが好きな者は「太めの認識」者が有意に高かった。薄い味のものを好む者は「やせの認識」者と「太めの認識」者で「やせの認識」者が有意に高かった。好きなものだけ食べる者は「やせの認識」者と「ちょうどいい認識」者で「やせの認識」者が有意に低かった。満腹まで食べる者は「太めの認識」者が有意に高かった。ダイエットをしている者は「ちょうどいい認識」者と「太めの認識」者で「太めの認識」者が有意に高かった。過食をする者は「太めの認識」者が有意に高かった。

女子では、ダイエットをしている者は「やせの認識」者と「太めの認識」者で「太めの認識」者が有意に高かった。過食をする者は「太めの認識」者が有意に高かった。少食である者は「太めの認識」者が有意に低かった。

D. 考察

今回のデータを解析するにあたり性別学年別に自己体格認識者の状況を分析したところ、男子生徒では学年別に有意な差は見られなかったが、女子生徒で学年が上がると太めである認識者の割合が有意に増えている状況が見られたため、今回は2年生のデータを抽出して解析に用いた。

「太めの認識」者と「やせの認識」者で食品群別等摂取頻度いくつかの差がみられたが、これらの食品は摂取エネルギー量に大きく影響する食品とは考えにくい。しかし、いずれも「太めの認識」者の摂取頻度が低いという結果であり、これは「太めの認識」者が他の群より

偏った食べ方をしていることを示唆している。今回の調査では摂取量は明らかではないが、偏った食べ方が他の食品の摂取量に影響し食事のアンバランスを招いていることも推測された。

男子で脂っこいものを好む、満腹まで食べる食習慣が「太めの認識」者に多く、この習慣を続けていると肥満の持続及び増長に結びつく恐れがあることが推測される。また、男女とも「太めの認識」者にダイエットをしている者が多かったが、過食をしている者も多かった。思春期に起こる自己の体格の変化を認識しつつも具体的にどのようにしたらよいのか分からない状況が推測された。

今回の解析からは、食品群別等摂取頻度でいくつかの差がみられたものの、極端な栄養摂取のアンバランスを引き起こすような偏りが見られなかったのは、中学生の食生活は家庭食や学校給食など周りの環境に依存する面が大きいからとも考えられる。しかし、食の嗜好・食習慣の面では、脂っこいものを好む傾向や過食・小食などの習慣に差が見られ、また、「太めの認識」者では男女とも15%程度が意識的にダイエットをしているなど、長期的にみて栄養摂取のバランスに影響することが懸念された。

これらのことから、中学生に対する食生活指導は思春期に起こる自己の体格の変化を理解させながら、家庭食や学校給食などを通して基本の食生活を身につけさせるとともに、将来の食生活の自立に向けて、自分の嗜好を取り入れながらバランスよい食生活が維持できるよう、考えて食べることでできる知識や技術を身につけさせることが重要であることを痛感した。

今回は体格認識による比較を行ったが、今後は実測値による体格での比較検討や、実測値による体格と自己認識体格との関連なども検討してみたい。

E. まとめ

中学生の時期は第2発育急進期の時期でもあり、ホルモン等の影響で体格が飛躍的に変化し、体格の性差が際立ってくる時期である。また、精神面でも周りから見られる自分というものを強く意識してくる時期でもある。

また、この時期に身についた食習慣や生活習慣は生涯の基盤となるものであり、偏った習慣はその時々健康を脅かすだけでなく、長期にわたる、特に、中年期以降の健康への影響も懸念される。

食品流通や食品加工技術、外食産業などの発達により私たちの食生活を取り巻く環境は大きく変化した。お金があれば、いつでもどこでも何でも食べられる現在、食生活の自立を控えた思春期の生徒たちに対して、より具体的かつ実践的な食生活を営むための教育が望まれる。保健福祉事務所では、学校保健、学校給食、地域等とも連携を図りながら、将来的な健康を見据えた取り組みが推進できるよう支援していきたい。