



令和元年 6 月 3 日

報道機関各位

## 親の生活習慣がわるいと

### 親の食育への関心が低く、栄養バランスを考えず、子の孤食も多い

文部科学省スーパー食育スクール事業の結果より

富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門は、富山県教育委員会との連携事業として実施された文部科学省スーパー食育スクール事業の追加調査をおこない、食育に関する新たな知見が得られましたので公表します。

今回の調査では、高岡市内の 5 つの小学校に通う 1 年生から 6 年生までの全児童 2129 名を対象として、平成 28 年 1 月に家庭の社会経済環境、親子の生活習慣などに関するアンケート調査を実施しました。回収数は 1986 名(回収率:93.3%)、有効回答数は 1632 名でした。医学部医学科 6 年生の天神久実さん、関根道和教授らが分析しました。

その結果、①「生活のゆとりがない」と回答した家庭は、親が食育に関心なく、栄養バランスを考えない傾向にあり、子供が野菜を食べない傾向がありました。②Breslow の 7 つの生活習慣<sup>(注)</sup>で判断した父母の生活習慣がわるいと、親が食育に関心がなく、栄養バランスを考えない傾向にあり、子供の孤食も多い結果となりました。③子供のメディア利用時間が長いほど、子供は朝食を欠食し、野菜を食べず、間食をする傾向にありました。

以上から、子供の食習慣には、①家庭の経済環境の影響を受けるもの、②親の生活習慣の影響を受けるもの、③子供自身の生活習慣の影響を受けるものがあると考えられ、今後の子供の望ましい生活習慣づくりに何が必要なのか、示唆を与える結果となりました。とくに、子供だけではなく親に対する健康教育が必要ではないかと考えています。

調査結果の詳細は、6 月 1 日に国際誌 Journal of Epidemiology に早期公開されました。子供の食習慣の健康への影響についての研究は多数ありますが、子供の望ましい食習慣の形成に注目した研究は少なく、貴重なデータと考えています。

(注) Breslow の 7 つの生活習慣:①適切な睡眠時間(7-8 時間)をとる、②喫煙をしない、③適正体重を維持する、④過度の飲酒をしない、⑤定期的な運動を行う、⑥朝食を毎朝食べる、⑦間食をしないの 7 つの生活習慣からなり、当てはまる項目が多いほど生活習慣が良いと判断されます。

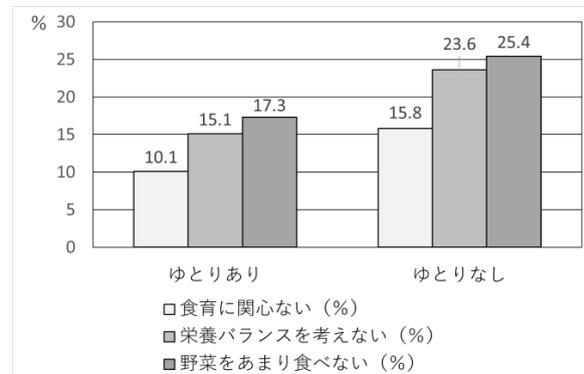
#### 【本件に関する問い合わせ先】

富山大学地域連携推進機構  
地域医療保健支援部門長 関根道和  
930-0194 富山市杉谷 2630  
TEL 076-434-7270 FAX 076-434-5022  
E-mail: sekine@med.u-toyama.ac.jp

(図1) 「生活のゆとりがない」家庭は、親が食育に関心がなく、栄養バランスを考えない傾向にあり、子供は野菜を食べない

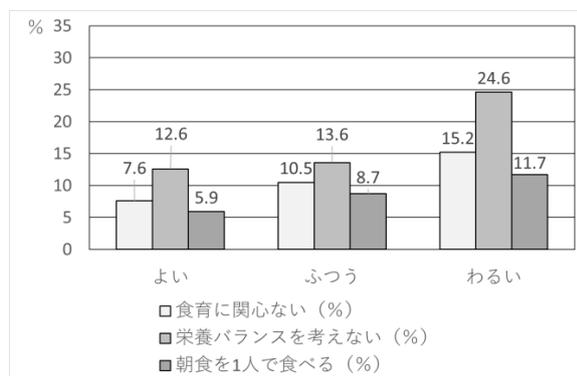
- 「生活のゆとりがない」家庭は、「ゆとりがある」家庭と比較して、親が食育に関心がなく、栄養バランスを考えない傾向がありました。また、子供が野菜をあまり食べない傾向がありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、「ゆとりがある」家庭を基準とした場合の「ゆとりがない」家庭の望ましくない習慣に対するオッズ比(リスク指標)は、「食育に関心なし」で 1.46\*、「栄養バランスを考えない」で 1.52\*、「野菜を食べない」で 1.52\*でした。(\*: p<0.05)

「生活のゆとり」と子供の食習慣

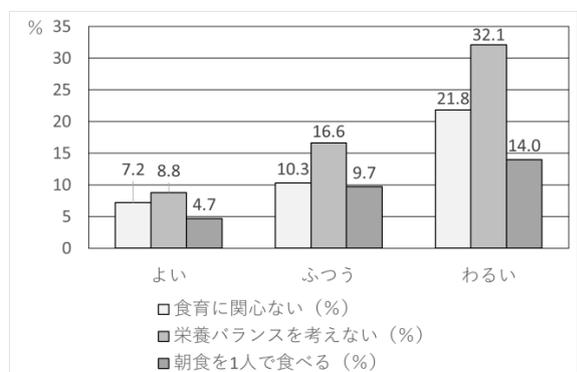


(図2) 親の生活習慣がわるいと、親が食育に関心がなく、栄養バランスを考えない傾向にあり、子供の孤食も多い

父親の生活習慣と子供の食習慣



母親の生活習慣と子供の食習慣

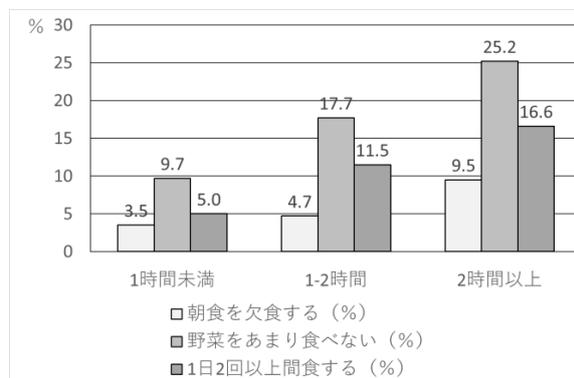


- Breslow の 7 つの生活習慣による得点で、当てはまる項目が 0-3 個の場合を生活習慣が「わるい」、4-5 個の場合を「ふつう」、6-7 個の場合を「よい」として、子供の食習慣との関係性を評価しました。
- 親の生活習慣がわるいと、親は食育に関心がなく、栄養バランスを考えなく、子供の孤食も多くなりました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、父親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした、「わるい」家庭の望ましくない習慣に対するオッズ比は、親が「食育に関心ない」で 1.53、「栄養バランスを考えない」で 1.47、子供が「朝食を 1 人で食べる」で 1.47 でした。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、母親の生活習慣が「よい」家庭を基準とした、「わるい」家庭の望ましくない習慣に対するオッズ比は、親が「食育に関心ない」で 2.95\*、「栄養バランスを考えない」で 3.86\*、「朝食を 1 人で食べる」で 2.42\* でした。(\*: p<0.05)

(図 3) 子供のメディア利用時間が長いほど、子供は朝食を欠食し、野菜を食べず、1日2回以上間食をする

- 子供のメディア利用時間が長くなるほど、朝食を欠食し、野菜をあまり食べず、1日2回以上間食するなど、望ましくない食習慣が増える傾向にありました。
- 年齢や性別等の他の要因を考慮した統計分析の結果、メディアの利用時間が「1時間未満」の子供と比較した場合の、「2時間以上」の子供の望ましくない習慣に対するオッズ比は、「朝食を欠食する」で 2.75\*、「野菜を食べない」で 2.68\*、「1日2回以上間食をする」で 4.16\*でした。(\*:  $p < 0.05$ )

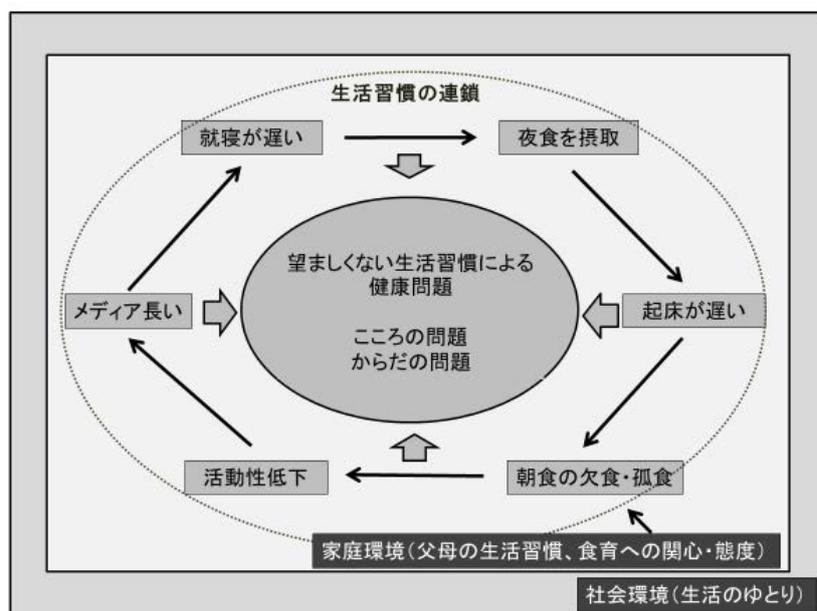
子供のメディア利用時間と食習慣



### 子供の望ましい食習慣づくりには保護者に対する健康教育が必要

今回の調査から、子供の望ましい食習慣づくりには、3つの要素(①社会環境の要素、②家庭環境の要素、③子供自身の生活習慣の要素)があることが分かりました。要素の中には、社会環境のような自分自身の力だけでは見直しが難しいものと、親の生活習慣や子供の生活習慣のように見直しが可能なものがあります。子供の望ましい生活習慣づくりには、子供に対する健康教育だけではなく、親に対する健康教育も必要であり、地域社会や学校の協力の下に子供の健康習慣づくりを進める必要があるといえます。

(図 4) 子供の生活習慣づくりにおける社会的決定要因と生活習慣の連鎖



出典: Tenjin K, Sekine M, Yamada M, Tatsuse T. Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study. Journal of Epidemiology (advance online publication) [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/advpub/0/advpub\\_JE20190015/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/advpub/0/advpub_JE20190015/_pdf/-char/en)