

## 4. 「現代の子供の食生活はどうなっているか」

九州女子大学教授

石 松 成 子

### 1. 小・中学生の食事の実態

#### ① 生活リズムの変化

子供を取りまく家族との関係や生活環境は個人単位で動く傾向があり、生活リズムは複雑になってきている。このことは食事時間が不規則になっていることから推察されるが、とくに夕食時間が決まっていない家庭が増加している。

#### ② 食の個食化・孤食化傾向

食事の個食化傾向は、「惣菜売場」のパックが小型化していることから伺える。そしてまた食事時間の差などによって孤食を行っている。家族と食事を共にする場合の1食の料理数は4.5種であるのに対して孤食の場合は3.0種と料理が貧弱になる傾向がみられる。

#### ③ 間食の増加

好まれる間食はアイスクリーム・ラーメン・ハンバーガーなど主食的意味をもつ間食が増加している。とくに夜の間食が増加し1日4回食というような子供も少くない。

#### ④ 朝食欠食

理由は、時間がない、食べたくないというものが大部分を占めていた。なかには朝食が用意されていないという理由もみられた。また、朝食時に食欲がない子供は中学生ほど多くなっていた。

#### ⑤ 主食とおかずの区別のない食事

子供の好むメニューは、ハンバーガー・スパゲッティ・ラーメン・グラタンなどの「洋食」であり、主食とおかずの区別のない一品もの一皿ものが多かった。また嫌いなものは、野菜の煮物・なっとう・漬物である。これらの食事は軟らかい食物繊維の少ない食事となっている。

### 2. 今後の課題

子供の食生活を取りまく環境を考え、よい方向へと進める食物教育と具体案が必要である。