

# こんにちは 栄養士です

## 子どもの心の健康と食事

今回は文部科学省から出された「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告」について食事と関係する部分を少し紹介したいと思います。

この調査は子供の心の健康と食習慣、運動、休養・睡眠などの生活習慣との相互関係を、小学生から高校生に対してアンケート調査を実施し、考察したものです。子供の心の健康と生活習慣の関係を知り、早いうちに悪い生活習慣を改めることにより、心の健康問題が解決できることも考えられます。

今回は心の健康について

- 自己効力感「やればできる」と思う、将来やってみたいことがあるなど
- 不安傾向「一人ぼっちで寂しい、私なんかいないほうがよいと思うなど」
- 行動（学校や授業をさぼる、友達に乱暴するなど）

● 身体的訴え（よく頭が痛くなる、吐き気がするなど）の4つについて・・・

食事については食事を誰ととっているか、欠食、食事の規則性などについて調査しました。

食事については次のような結果がでました。

▼朝食を一人で食べている割合は小学生で約一割、中学生で約三割、高校生で約四割。

▼夕食を一人で食べている割合は高校生の男子が高く、約二割。

▼朝食を欠食する割合は中学生まではそれほど高くないが、高校生で約一割。

▼夕食後に夜食や間食を食べている割合は約五割。

このように食事を一人で食べている子供が多く、高校生になると朝食の欠食も増えてきます。また、夜更

かしをして間食や夜食をこり、朝は目覚めが悪く食欲もないので朝食を欠食するというような生活リズムになっっている子供も少なくないようです。



次に食事と心の健康の関係では、心が健康な子供は家族で食事をしているという結果がでました。食事を家族でとるといことは、家族との会話も多く、家族に相談事ができる関係であり、食事時間が決まっていることで生活リズムも整っ

ていると考えられます。

これからわかるように心の健康には食事を含む生活習慣や家族などの環境が大きく関わっており、特に中学生や高校生でそのような傾向がはつきりしました。

一方小学生では、心の健康と生活習慣の関係であまりはつきりしたものはでてきませんでした。小学生は心の健康と生活習慣の関係がとくられる時期であることが考えられるので、この時期から食事時間を含む生活リズムを整えることが大切であるといえます。

家族それぞれの生活リズムが違つと家族そろつて食事をとるといふ一見簡単そうなが難しくなっているようですが、出来るだけ家族そろつて楽しくおいしく食事をとる習慣をつけることが子供の心の健康への第一歩ではないでしょうか。