

2023 年度名古屋学芸大学健康・栄養研究所 研究・実践報告

■研究・実践の課題（テーマ）

学校健診における体組成データを活用した食育の効果に関する研究

■主任研究者 和泉秀彦

■共同研究者 松下英二、岸根美絵

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

学童後期は身長伸びが著しくなり、急激な発育のスパートの時期を迎える。この時期は、身体に比較して多くの栄養素を必要とする。この時期の食に関連する健康障害に肥満と生活習慣病、やせと摂食障害、鉄欠乏性貧血が報告されている。また、肥満ややせがコロナ流行前と比べ大きく増加しているとの報告もある。このように学童期・思春期の子どもの栄養摂取は十分とはいえず、生活リズムの乱れから朝食の欠食が始まり、成人後の食習慣にも影響している。

本研究にて我々は、学童後期の体組成測定結果に基づいた栄養教育を実践することで、食と体づくりとの関連を実感してもらう。また、栄養教育前後でのアンケート・栄養教育後の食事調査を行うことで、食育の効果を確認する。児童一人一人のヘルスリテラシーを向上させることで健康によい食習慣について理解してもらう。

【方法】研究デザイン：ランダム化比較

対象：三重県川越北小学校 6 年児童 82 人のうち本研究に同意を得た 74 人（男子 40 人、女子 34 人）

5 月初旬…説明文書・同意書の保護者への配布

5 月中旬…ヘルスリテラシーアンケートの実施（ベースライン調査）

超音波骨密度計（AOS-100SA）、体成分分析装置（InBody470）を用いて児童の測定実施

6 月…栄養教育「3 色食品群を活用して食事を整えよう」を 2 群に分けて実施

A グループ(n=37)：授業開始前に測定結果を知らせる

B グループ(n=36)：授業終了後に測定結果を知らせる

測定結果は解説を交えて児童に結果票を渡す。保護者へは測定機より出力される結果票を渡す。

7 月…栄養教育後のヘルスリテラシーアンケート実施

食事調査（任意）の実施（n=20）：給食の無い日の 2 日間の食事をタブレットを使用して児童自ら撮影し、調査用紙へ食物内容の記入をしてもらう。（A グループ 10 人、B グループ 10 人）

8 月以降…データの解析、アンケート結果による効果の確認

【結果】

①測定結果

肥満度、体脂肪率、筋肉率、骨密度のいずれも、8割以上の児童が標準範囲内だった。男子の体脂肪率は7人(17.5%)が標準以上だった。

②ヘルスリテラシーアンケート結果

・授業後の生活習慣目標達成については、30満点で、Aグループ25点、Bグループ24.68点で、差異はみられなかった。(p=0.6190)

・主食・主菜・副菜のそろった食事についての理解度については、10点満点で、Aグループ9.32点、Bグループ8.64点と両群ともに高い理解度だった。(p=0.0753)

・授業を受けて自分の生活習慣を振り返ることができたかについては、10点満点で、Aグループ9.27点、Bグループ8.28点で、Aグループが有意に高い結果だった。(p=0.0113)

・食事調査については、参加した20人いずれの食事も主食、主菜、副菜がそろっており栄養バランスに配慮していた。Aグループにおかずが多い傾向がみられた。食事はほとんどが夕飯を撮影したものだった。

また、自分が提出した食事が満点だと思った理由については、AB両群とも特に野菜に関する記述が多く、大きな差異はみられなかった。

【考察】

・授業後アンケートで自分の生活習慣をふりかえることができたと答えたAグループの児童の方が、生活改善の具体的な目標を上げて、実践できていた。学校健診の測定結果を食育に利活用する有効性を示すことができた。

・食事調査に参加した両群(20人)に差異はなく、いずれも食に興味関心が高い児童の参加であった。参加率の低さは、保護者の関心の低さも反映しており、家庭へのアプローチを再検討する必要がある。

【今後の課題】

・体組成測定結果を利活用した食育が児童自身の知識や態度を高めるきっかけとなったが、食事調査への参加が少ない現状であった。子どもの食行動においては、家庭の影響が大きく、今後、学校での食育を情報として保護者に伝えるという児童の働きかけを通じて児童・家族共に望ましい食行動への変容を目指した授業の実践を検討したい。