

背景

- 青森県西北地区では、児童の肥満・痩せ、低体力傾向がみられる
- 生活習慣病予防には、食の自己管理能力を高めることが効果的である

目的

青森県西北地区の児童の食習慣・生活習慣の実態を調査し、今後の学校現場における効果的な栄養教育について検討すること

研究内容・方法

- 青森県西北地区の小学3～6年生を対象
- 生活習慣、食習慣、食意識、食知識について調査

- 学年による特性を検討
- 今後の栄養教育について検討

研究成果

- スナック菓子や洋菓子等を好む者が多く、朝食摂取をする者がいた→継続した指導の実施が必要
- 高学年でバランス良く食べる意識や、食事が楽しい者が多かった→野菜・果物を食べる習慣や意識が食事の楽しさに影響していた

望ましい生活習慣・食習慣

運動習慣の形成

体力向上

肥満・痩せの減少

食に関する指導のみならず、保健体育等の授業と連携を図り、生活習慣・食習慣と健康の関連について学習を行う必要がある。

青森県西北地区の児童の実態を把握、栄養教育を検討することで、課題解決の一方法となる

今後は他の地域とも比較を行い、さらに健康課題を明らかにする