



千葉ユニットセンターの質問票集計結果から

4歳半  
質問票

気になる...

# 子どもの食生活



健康のためにはよい食生活が大切ですね。

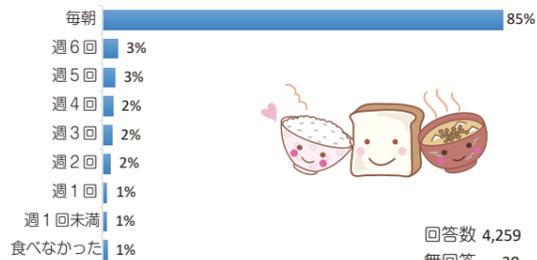
今回は、ほぼみなさんの回答が出そろった **4歳半質問票** から、お子さんの食事と体格についての回答の集計結果を紹介します。

(2020年1月9日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です)

## 朝ごはん食べてる？

### 図1 「主食のある朝ごはん」を食べた頻度

主食：ごはん・パン・麺・コーンフレーク等



85%のお子さんは、毎朝、主食のある朝ごはんを食べていました(図1)。毎朝食べていないというお子さんの中には、主食は食べていないけれど他の物を食べていることもあるかもしれません。中には、朝ごはん自体を食べていないお子さんもいるのでしょうか。

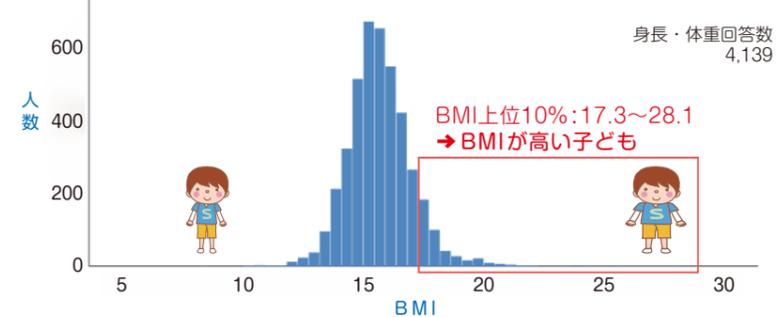
糖質はとり過ぎると体によくありませんが、一日のはじまりには糖質が必要です。脳や筋肉はブドウ糖をエネルギー源にしているため、糖質(炭水化物)を摂取してブドウ糖を補給しないと頭が働かず、生活習慣病にもなりやすくなります。

朝ごはんを糖質をとるようにしましょう。

## 子どもの体格

### 図2 4歳半の子どもの体格指数(BMI)

BMI: Body mass index  
=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



千葉ユニットセンターのエコチルキッズの4歳半の体格を調べてみました。

左の図は、子どもの体格指数(BMI)の分布です。BMIが高いほど、身長わりに体重が多い(肥満傾向)ということになります。BMIは8.3~28.1まで幅がありました。男の子と女の子の違いはなく、平均値はともに15.7でした。

次に、どんな食生活でBMIが高い子どもが多いのかを調べました。

ここでは図2(左下)の赤枠のように、BMIが上位10%に入っている子どもを「BMIが高い子ども」としました。

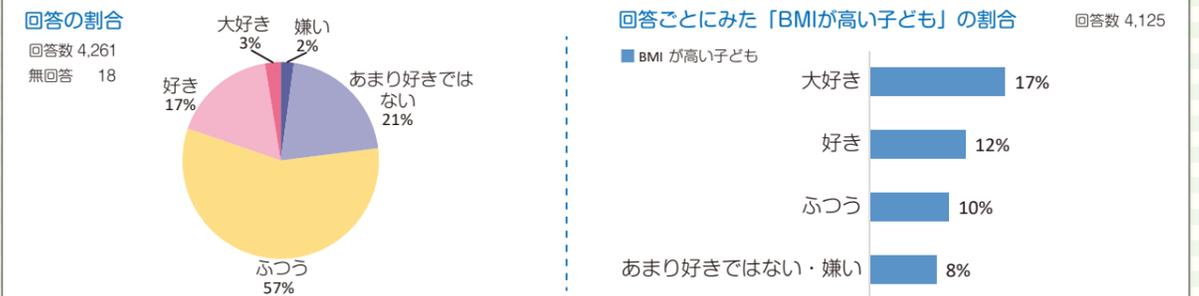
## 「BMIが高い子ども」に多い食生活は？

統計的にみて体格と関係がありそうな食生活を2つ紹介します。

- 1) 油っこい物が好き(図3)
- 2) 食べるのが早い(図4)

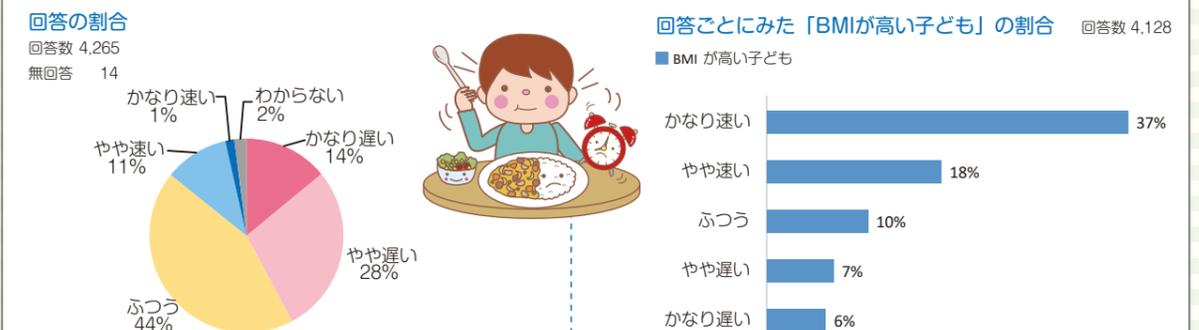


### 図3 油っこい物を好んで食べますか？



油っこい物を好きな方が、「BMIが高い子ども」が多いようです。脂質のとり過ぎに気をつけたいですね。

### 図4 他の子に比べて食べる速さは？



早食いは肥満になりやすいといいますが、今回の集計でも早く食べる子どもの方が「BMIが高い子ども」が多いという結果になりました。

早食いが肥満になりやすいのは、おもに次のような理由があります。

私たちの体では、食べ始めてから満腹感を感じるまでに20分くらいの時間がかかります。

早食いの人は、満腹感を自覚できる前にどんどん食べてしまうため、食べ過ぎになりやすいのです。

これからも質問票のご提出に、ご協力をお願いします！

何を食べるだけでなく、どんなふうに食べるかがとても大切です。

お子さんもご家族も、ゆっくりよく噛んで食べるよう、習慣を見直してみませんか。

