

バランスのよい 食事をしていますか？



エコチル調査では、数年に1回、お子さんの食習慣を教えてください、簡単な結果をお返ししています。今回は、ほぼすべてのお子さんの回答が終了した4歳半の食事質問票の結果をまとめました。(集計数4309件) 個人個人の結果は、実際とは少し違っていることもありますが、全体で集計すると、子どもたちの食生活の傾向が見えてきます。

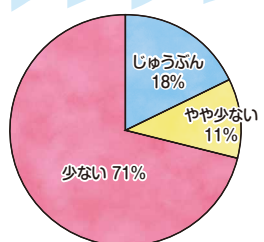
不足すると気になる栄養素

結果の見かた 食事質問票から計算した栄養素の摂取量を、日本人の食事摂取基準に示されている「推定平均必要量」「推奨量」と比較して判定しています。

少ない	じゅうぶん	だいたいの推奨量をとれているようです
やや少ない	やや少ない	必要量はとれていますが、推奨量はとれていないようです
少ない	少ない	必要量をとれていないようです

答え方による結果の「ずれ」を調整しているため、同じ摂取量の人でも判定結果が違うことがあります

カルシウム



食事調査では、10人中7人のお子さんは必要なカルシウムをとれていないという結果になりました。

カルシウムの多い食品

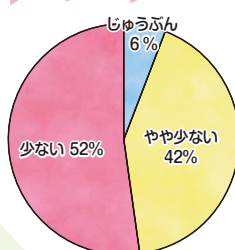


カルシウムは骨や歯の材料として、成長には欠かせません。体のさまざまな働きにも必要なので、体内のカルシウムが足りないときは、骨に蓄えたカルシウムを使って体の機能を維持しています。年を取ると骨はどんどん弱くなります。骨折しにくい丈夫な体をつくるには、若いうちにカルシウムをしっかりとり、運動をして、骨を強くしておくことが、とても大切です。

牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高く、1回にたくさんの量を取りやすいので、特に効率よくカルシウムをとることができます。カルシウムを十分に摂取してもビタミンDが不足するとカルシウムの吸収が悪くなります。ビタミンDを働かせるためには日光を浴びることが必要です。カルシウムをしっかりとり、日光を浴びて骨を強くしましょう。



鉄



鉄は、体中に酸素を運ぶヘモグロビン(赤血球の中にあるタンパク質)や、筋肉中のミオグロビンなどの成分です。鉄が不足すると赤血球が減り、酸素を十分に運ぶことができなくなり(貧血)、集中力の低下、筋力の低下なども起こります。肉や魚に含まれるヘム鉄はそのままでもよく

吸収されます。野菜などに含まれる非ヘム鉄は吸収されにくく、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。

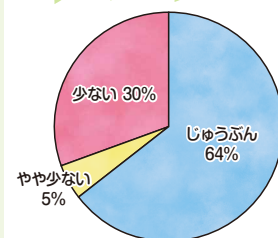
食事調査では、鉄を十分にとれているお子さんはわずか6%で、半分以上のお子さんが食事からの鉄の摂取量が少ないという結果になりました。

鉄の多い食品



不足すると気になる栄養素

ビタミンC



ビタミンCの多い食品



皮膚や血管壁を強くするコラーゲンをつくるために必要なビタミンです。ビタミンCには抗酸化作用があり、過剰な活性酸素の攻撃から細胞を守ってくれます。ビタミンCは風邪を予防するという話を聞きますが、研究により結果が異なり、効果ははっきりわかっていないようです。とはいえ、ビタミンCは健康を保つために必要なもので、十分

にとるようにしましょう。

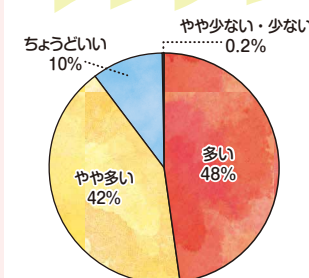
食事調査では、多くのお子さんがビタミンCを十分とれているようでしたが、30%のお子さんは摂取量が少ないという結果になりました。

食事でのビタミンCをとっていても、喫煙や受動喫煙でタバコの煙を吸うと、体を守るためにビタミンCを多く消費するため、体内のビタミンCが不足しやすくなります。ビタミンCなどの抗酸化物質をじゅうぶんにとること、体によくないものをとりこまないようにすることが大切です。

とりすぎると気になる栄養素

結果の見かた 食事質問票から計算した栄養素の摂取量を、日本人の食事摂取基準に示されている「目標量」と比較して判定しています。

食塩



食塩には体に必要なナトリウムが含まれていますが、とり過ぎると子どもでも高血圧の原因になります。最近は減塩を心がける人が増え、子どもの食塩摂取量も減ってきていますが、日本人はまだ食塩をとりすぎる傾向があると言われています。目標量は日本人の平均的な摂取量よりも低

く設定されているため、多くのお子さんの摂取量は「やや多い」「多い」と判定されます。食事調査の結果でも10人中9人のお子さんが食塩の摂取量が「多い」「やや多い」という結果でした。高血圧や将来の生活習慣病を予防するためにも、子どものときから塩分を控えた味つけや食生活に慣れておくようにしましょう。

塩の摂取量を減らす工夫

1. うま味や酸味を生かした味つけにする
2. 醤油、ソース、ケチャップなどをつける量は少なめに
3. 加工肉、ピザ、パン、スナック菓子は少なめに



子どもの食塩摂取 目標量と摂取量(g)

年齢	日本人の食事摂取基準(2020年版)の目標量	4歳半食事調査の摂取量中央値
3～5歳	3.5g/日未満	6.4g/日
6～7歳	4.5g/日未満	
8～9歳	5.0g/日未満	

中央値とは、全員の値を小さい順に並べたときに中央に位置する値です。

栄養バランスが大切ってわかっているけど、毎日子どもや家族の食事づくりは大変ですね。食事調査の結果はあくまで参考ですが、乳製品や野菜・果物を多めにとる、栄養がある食材を“ちょい足し”する、味の濃い食品を控えめにするなど、ちょっとした工夫をしてみてもいいかもしれません。