

今回の調査に関する情報

●対象者

平成4年度の3歳児健診の際に保護者がアンケートに回答し、かつ12歳時の健康アンケートおよび22歳時のアンケート調査に回答した者1,249名（男性674名、女性575名）。

●質問項目

【早食い習慣について】

(6・12歳時)

「早食（よく噛まないで早く飲み込む）の習慣はありますか」に対し、「あると思う」「ややその傾向がある」もしくは、「夕食を食べ終わるのにどの位の時間がかかりますか」に対し、「15分以内」と回答した者を「早食い習慣あり」とした。

(22歳時)

「食べる速さはどうですか」に対し、「かなり早い」「やや早い」もしくは、「夕食を食べ終わるのにどのくらい時間がかかりますか」に対し、「15分以下」と回答した者を「早食い習慣あり」とした。

【朝食の欠食について】

「朝食は毎日食べますか（朝食を欠食することがありますか）」に対し、「週5～6回以上食べる（欠食は週1～2回まで）」と回答した者を「朝食摂取習慣あり」とした。

【肥満の定義について】

日本肥満学会の定義に基づき、BMI(= 体重(kg)/身長(m)²)が25以上を「肥満」と定義した。

●出典元

【早食い】澤田, 他. 第72回日本公衆衛生学会総会, 2013

【朝食欠食】舟生, 他. 第72回日本公衆衛生学会総会, 2013



「小児期からの生活習慣病予防に関する研究報告書—第4回調査」は茨城県立健康プラザのサイトより閲覧・ダウンロードが可能です。

最新情報をお届けします!!

～学童期の食習慣の重要性～

近年、小児期における生活習慣（食習慣・運動習慣）の乱れなどにより、生活習慣病の原因となる肥満などが増加傾向にあると報告され、生涯を通じた生活習慣病予防の重要性が指摘されています。

健康プラザでは、平成元年度の出生児を対象に、「小児期からの生活習慣病予防に関する研究事業」として、今までに3回にわたって生活習慣等に関する追跡調査を実施し、その結果を公表してまいりました。

この度、対象者が成人を迎えたことから、20歳代前半の若者の健康状態や生活習慣の現状と小児期の生活習慣との関連を検討するため、4回目の追跡調査を行い、結果をとりまとめました（小児期からの生活習慣病予防に関する研究報告書—第4回調査—, 2013）。

この資料では、第4回調査より、食習慣と健康に着目した結果の一部をご紹介します。子どもから大人まで生涯を通じた食育および健康づくり推進のため、学校教育の現場でご活用頂きたいと考えております。

茨城県

(公財)茨城県総合健診協会

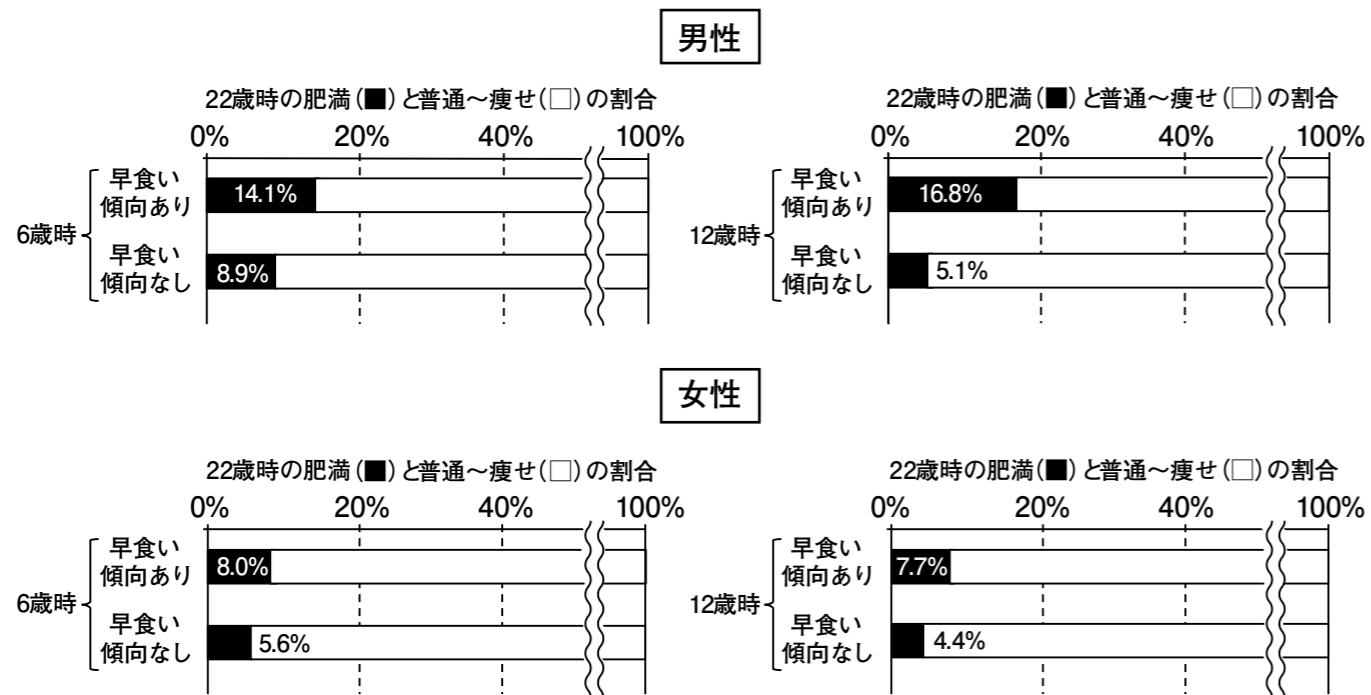
茨城県立健康プラザ

平成26年2月

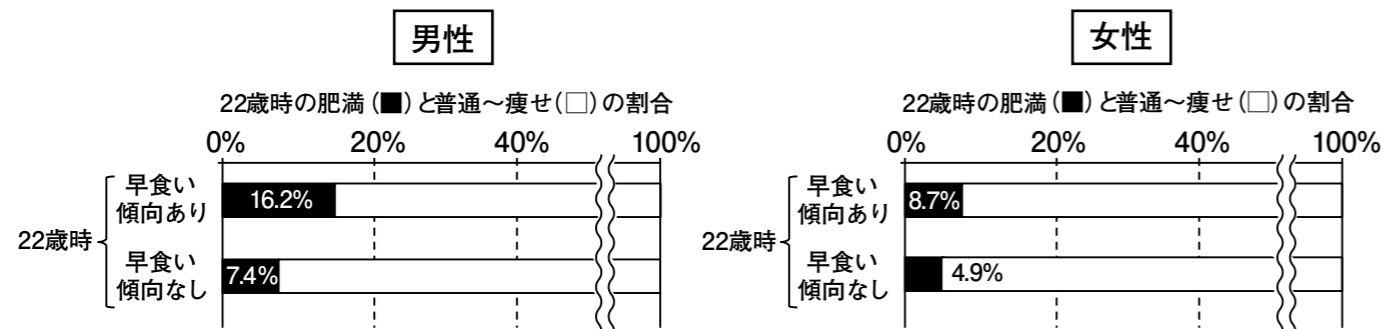
将来の肥満予防のために

よく噛んでゆっくり食事をする習慣を身につけましょう!!

① 6歳時、12歳時に早食いする習慣があると22歳時に肥満になりやすくなります。



② 22歳の時点で早食い習慣を持つ人ではそうでない人と比べて肥満の人が多くなっています。

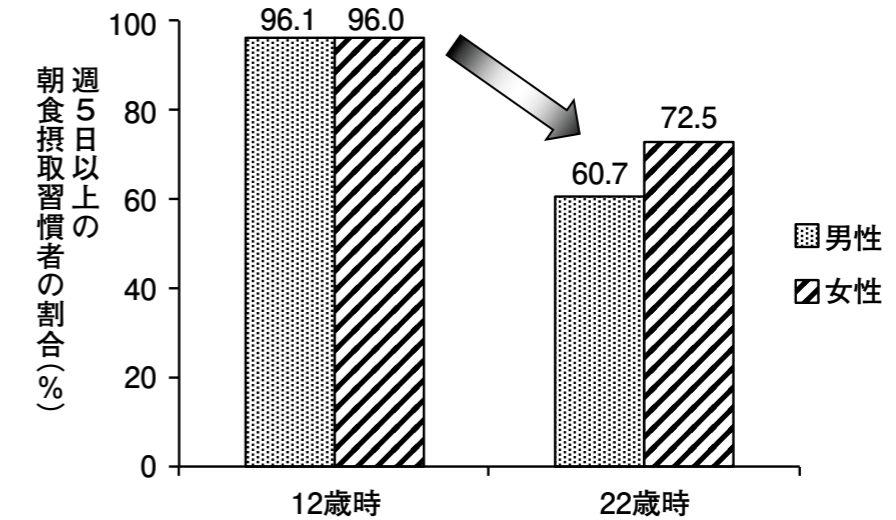


学童期の早食い習慣は大人になっても続くと考えられ
その食行動が結果的に成人期の肥満へとつながります。

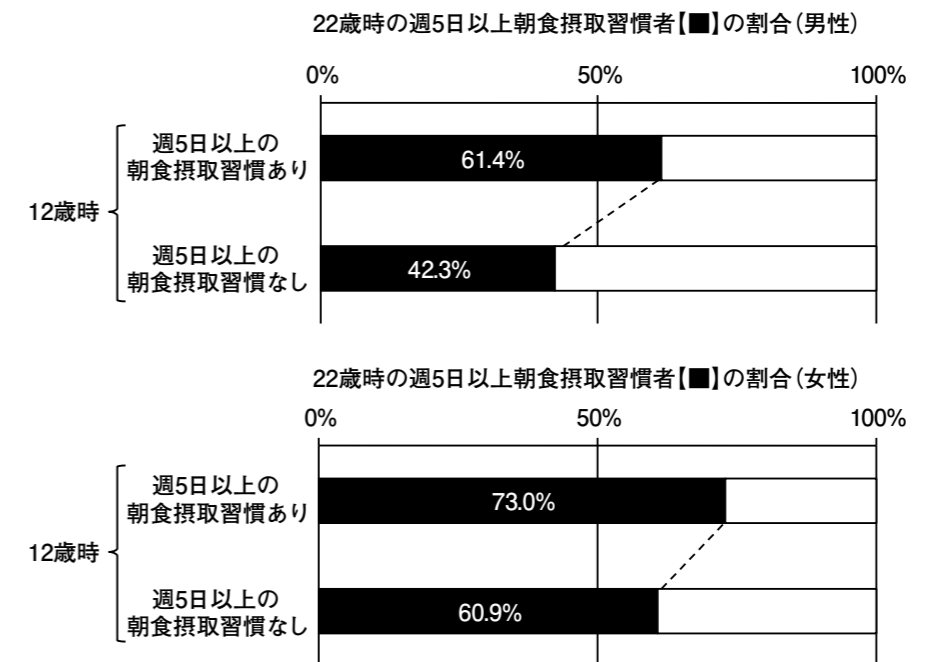
幼いころから、学校給食や家庭での食卓において
よく噛んでゆっくりと食事をする習慣を身につけさせることが重要です。

10代前半でもう一度食習慣の見直しを!!

① 12歳時と比べ、22歳時では週5日以上朝食摂取習慣がある人の割合は大きく減少します。



② 12歳時に朝食の欠食習慣があった人は、そうでない人と比べて22歳時の朝食摂取習慣がつきにくくなります。



小学校高学年～中学生は生活習慣の変化(悪化)が
起こりやすい時期であるとも言われています。

子どもだけではなく、子どもを取り巻く家庭においても
この時期に改めて朝食摂取の重要性を伝えていくことが重要です。