

1. 調査の概要

児童生徒の食事状況調査は、児童生徒の食事摂取状況・食生活の実態を調査することにより、児童生徒の1日の栄養摂取における学校給食の役割を把握し、今後の学校給食における食事内容の検討及び家庭における食事の指導等の資料を得ることを目的に実施しています。

調査対象は、全国47都道府県から選定した、完全給食実施公立学校（1クラス30名程度）の小学5年生、中学2年生となっています。

2. 調査結果

1) エネルギー摂取量

エネルギー摂取量は、小・中学校の男女ともに学校給食のある日の方が高い傾向がみられましたが、推定エネルギー必要量は満たしていませんでした。

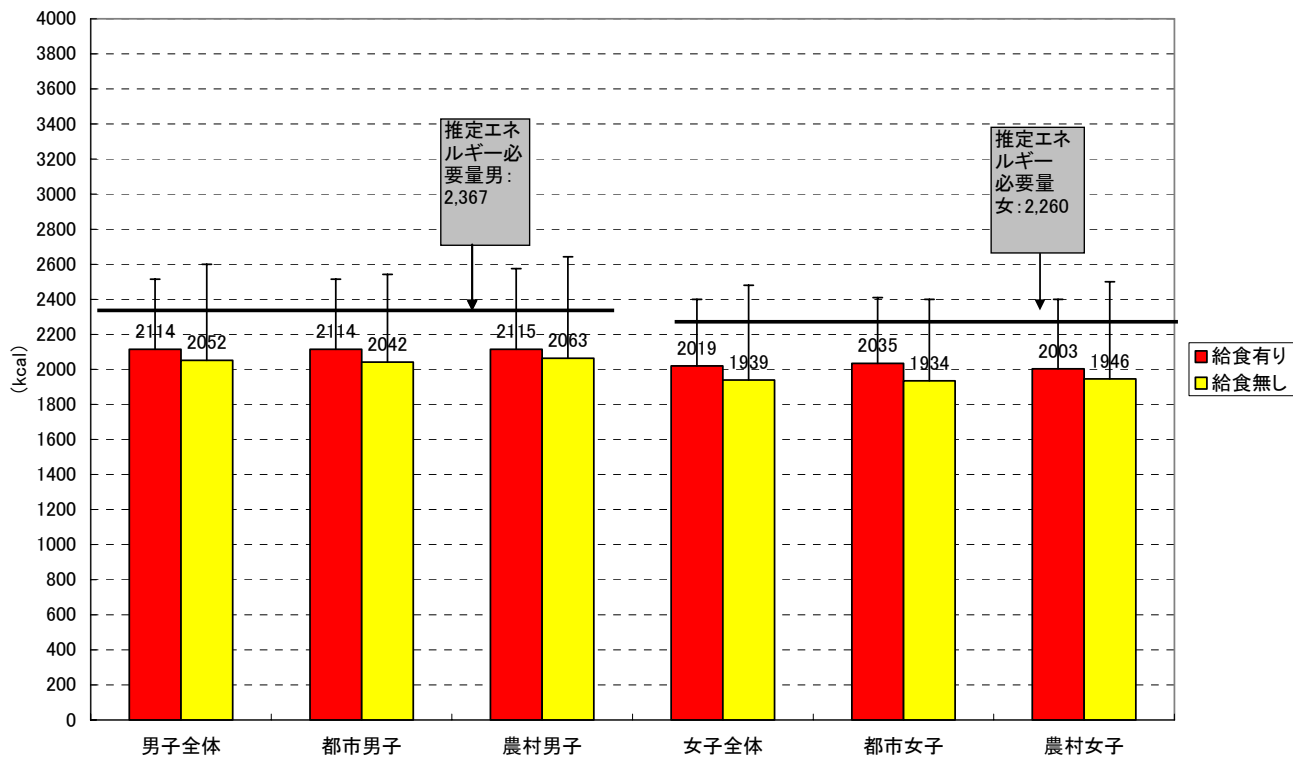


図1-1 1日のエネルギー摂取量(小学校 男女別、地域別)

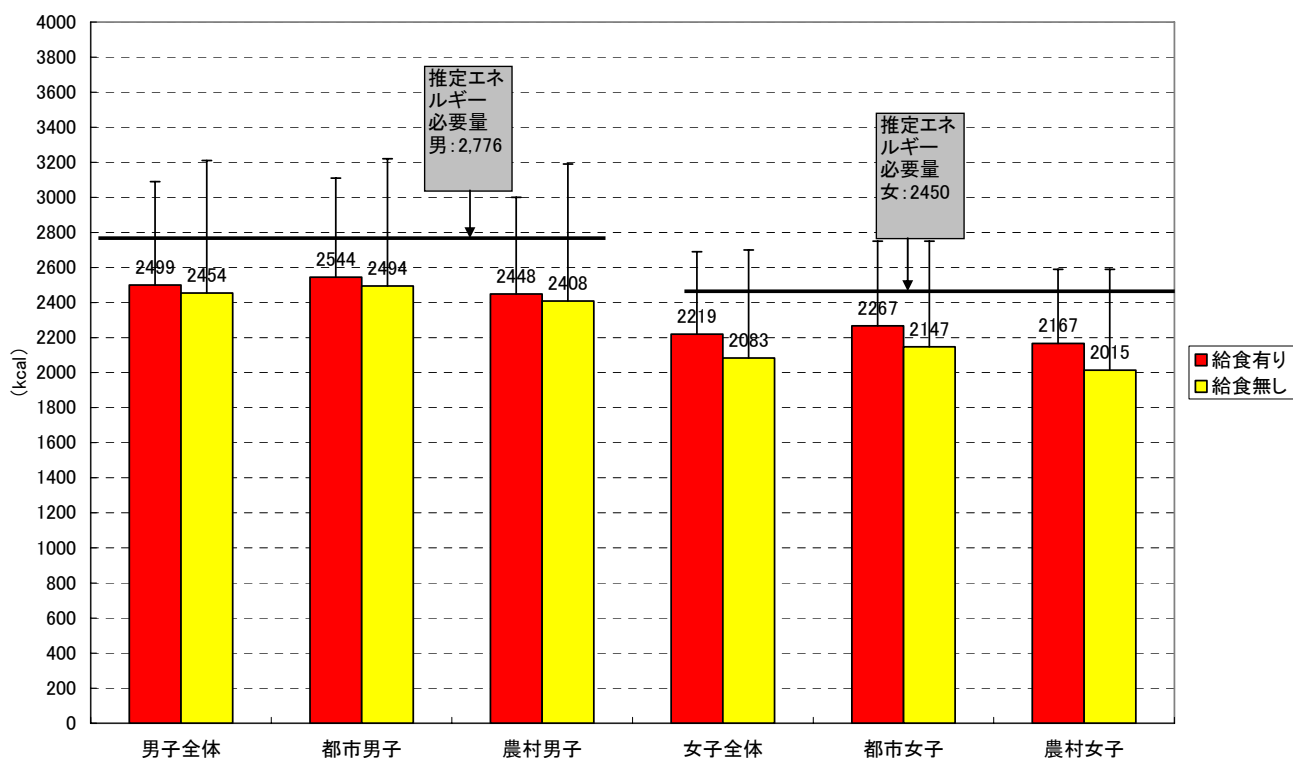


図1-2 1日のエネルギー摂取量(中学校 男女別、地域別)

2) たんぱく質摂取量

たんぱく質の摂取量は学校給食の有無に関わらず、推奨量を十分に満たしていました。摂取量は、小・中学校の男女ともに学校給食のある日の方が高い傾向がみられました。

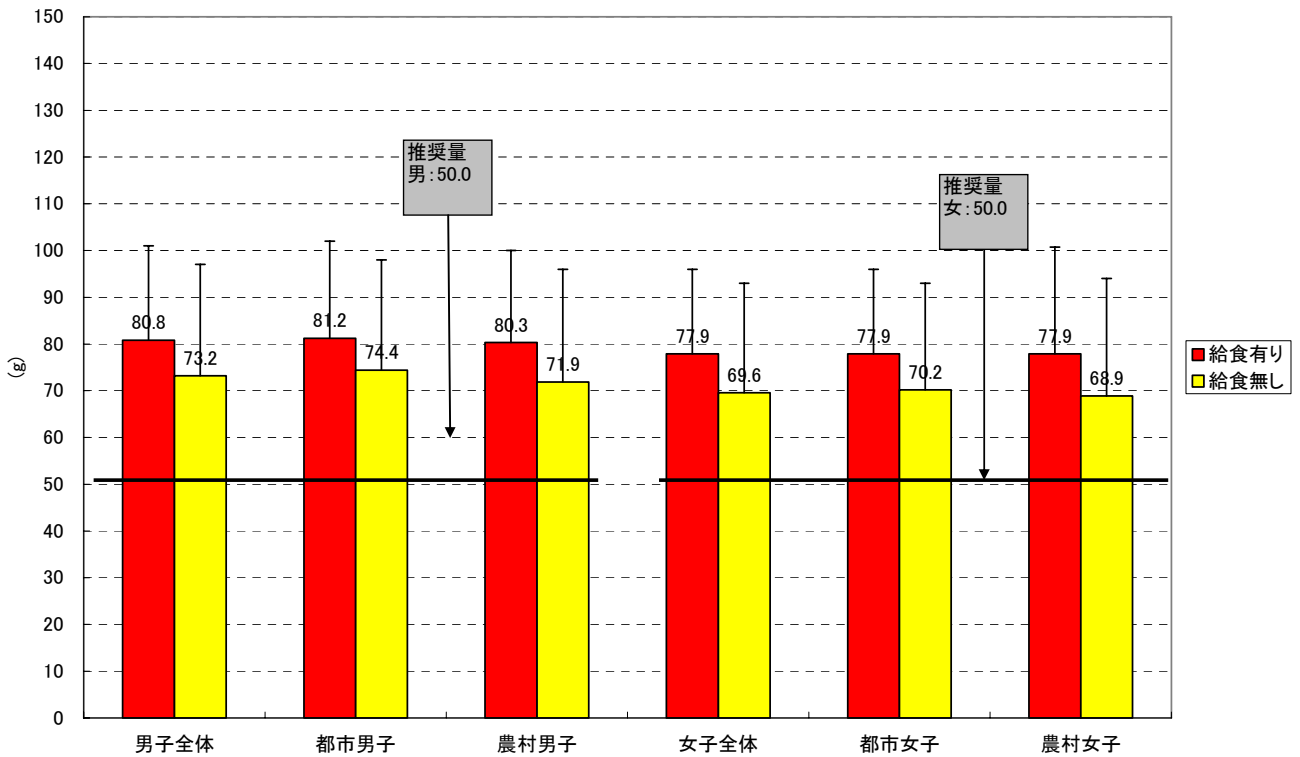


図2-1 1日のたんぱく質摂取量(小学校 男女別、地域別)

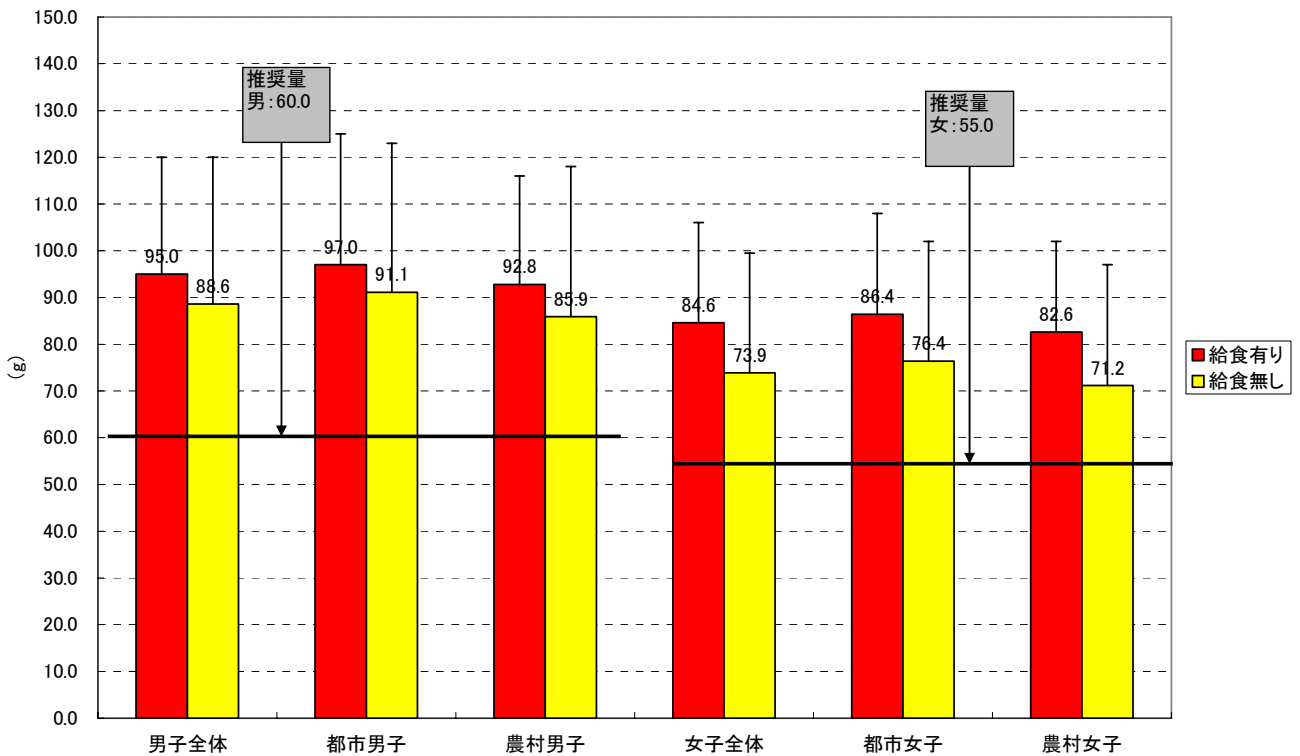


図2-2 1日のたんぱく質摂取量(中学校 男女別、地域別)

3) 脂質摂取量

脂質の摂取量は、目標量の脂質エネルギー比率の上限値に近い傾向がみられました。

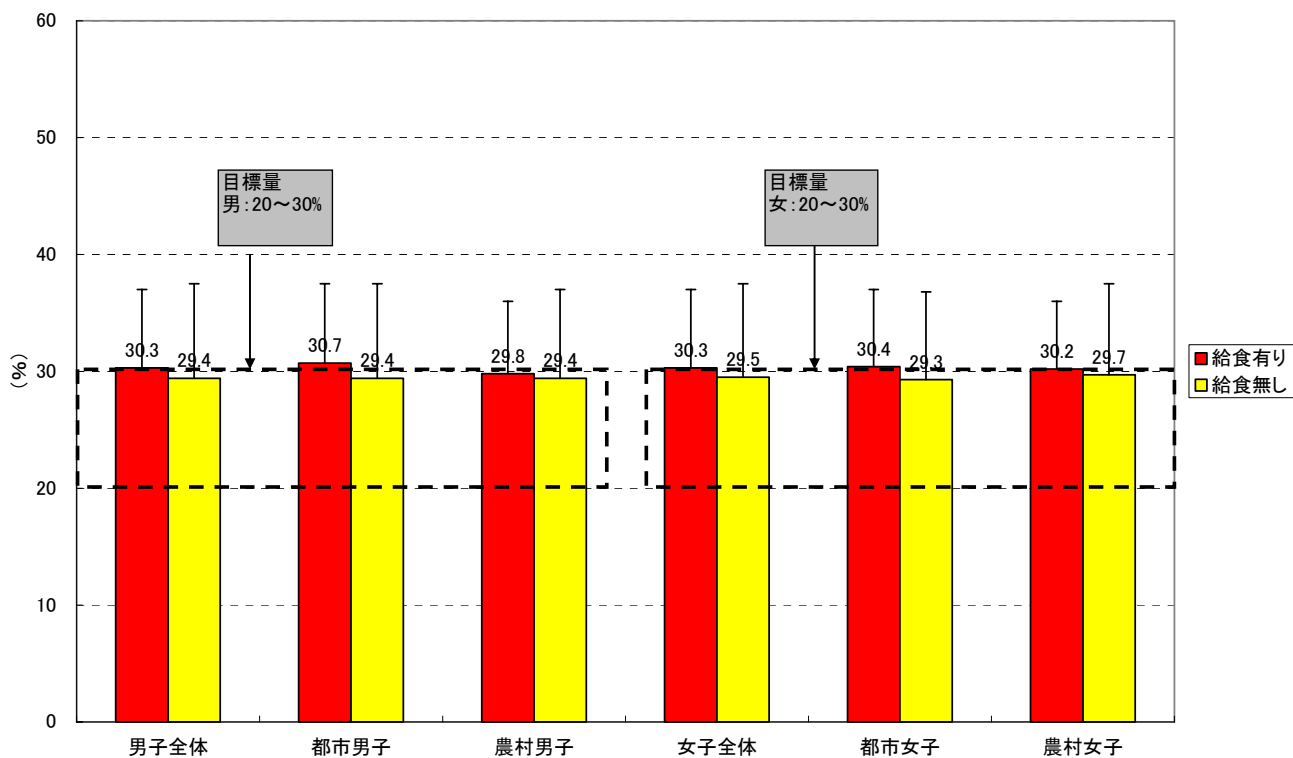


図3-1 1日の脂質摂取量(小学校 男女別、地域別)

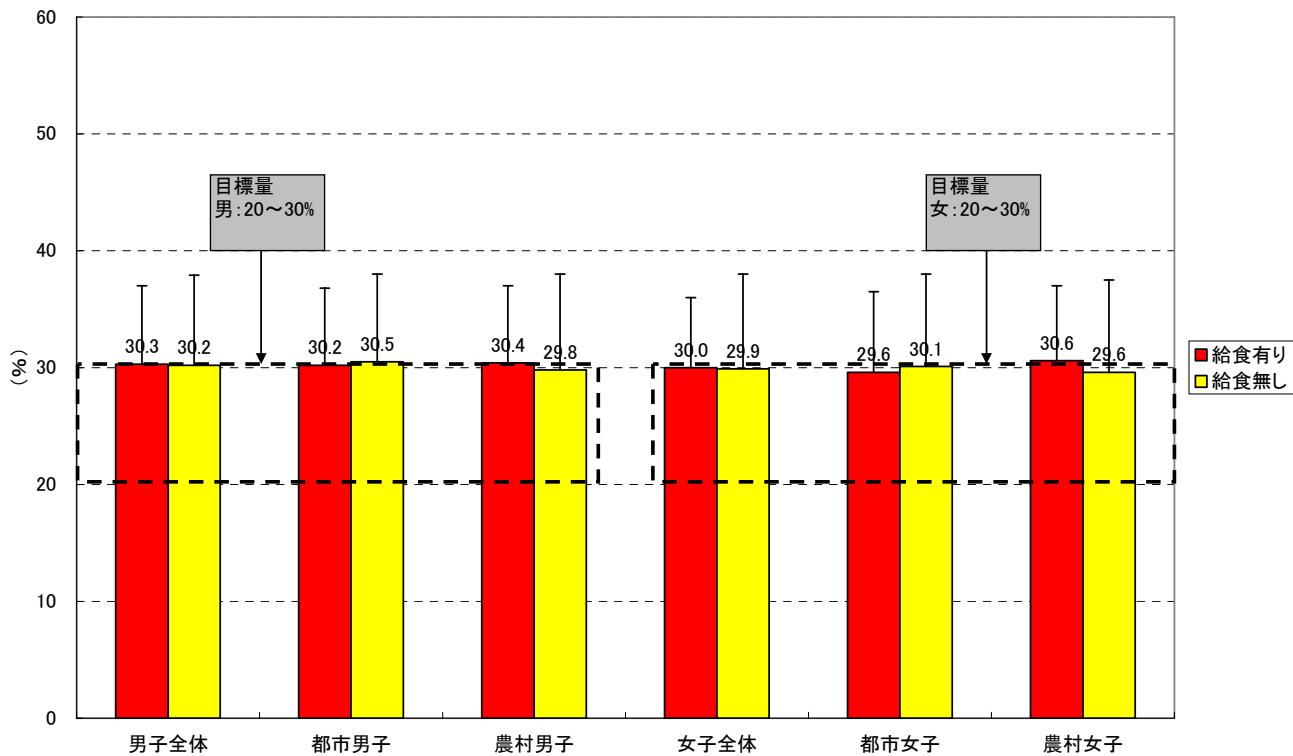


図3-2 1日の脂質摂取量(中学校 男女別、地域別)

4) カルシウム摂取量

学校給食のある日の摂取量は目標値にほぼ近い値になりましたが、学校給食のない日のカルシウム摂取量は、小学校で目標量の約65%、中学校で約70%でした。カルシウム摂取における学校給食の果たす重要性が明確になっています。

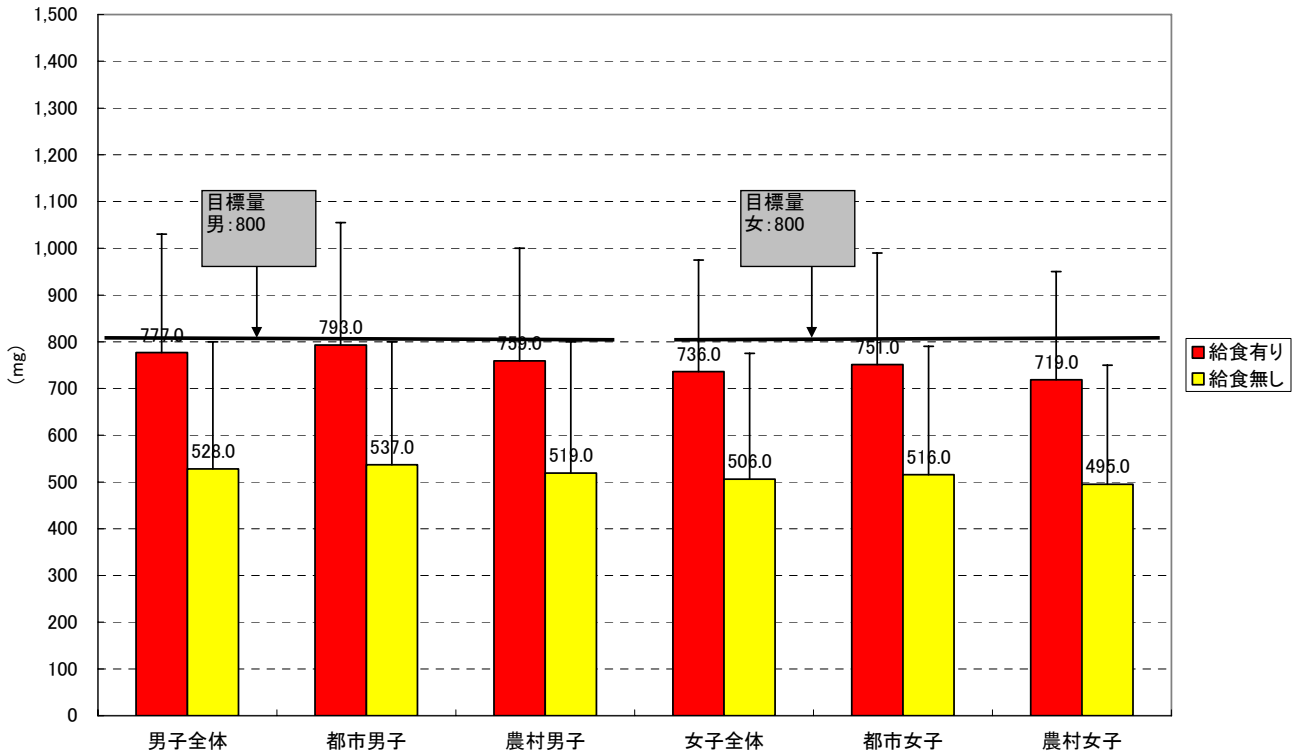


図4-1 1日のカルシウム摂取量(小学校 男女別、地域別)

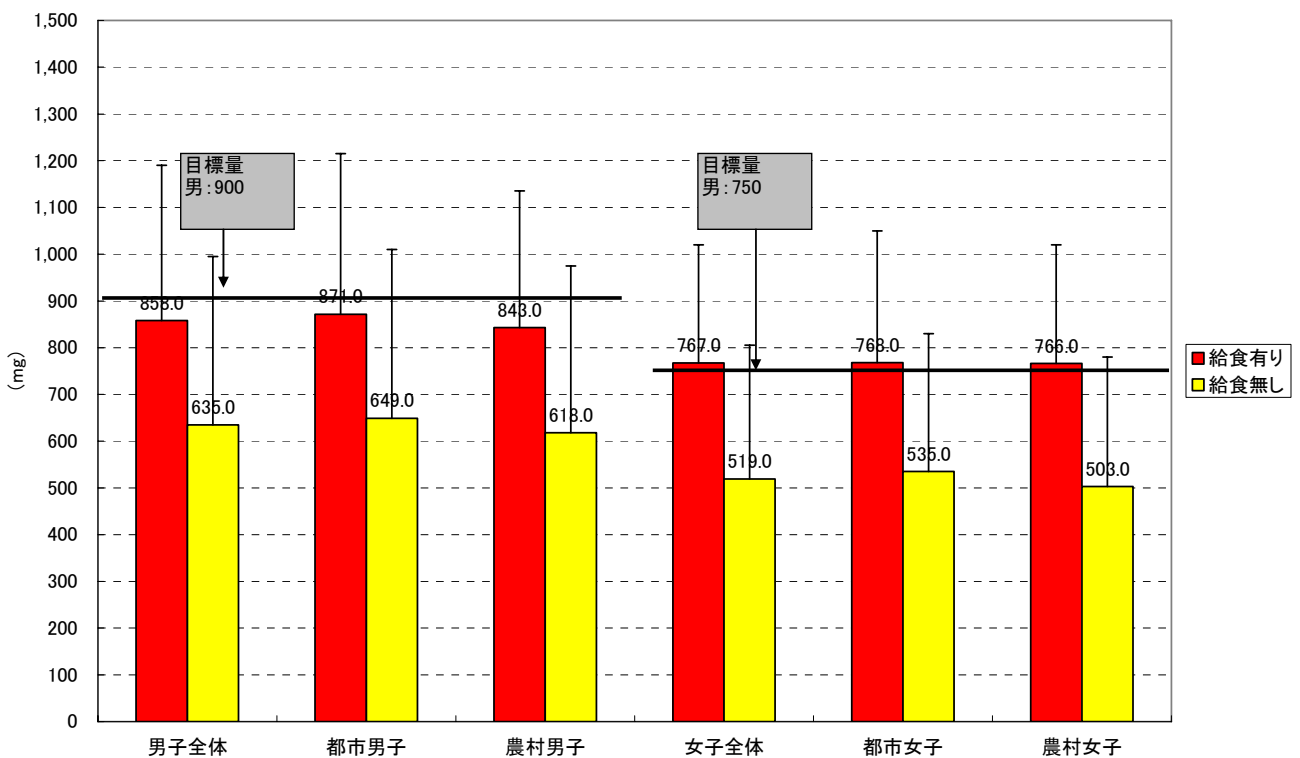


図4-2 1日のカルシウム摂取量(中学校 男女別、地域別)

5) 鉄摂取量

学校給食のある日の方が摂取量は多かったが、両日ともに推奨量は満たしていませんでした。特に推奨量の高い女子においては鉄の摂取不足が顕著でした。

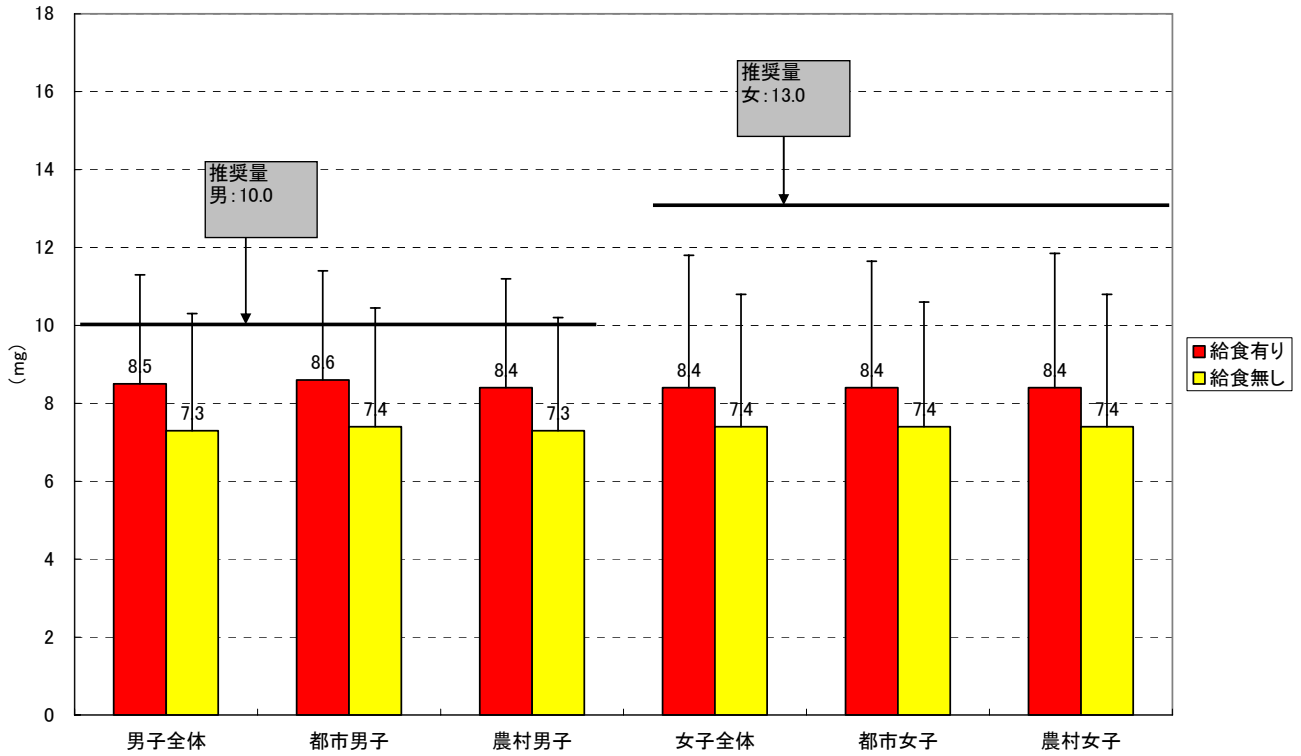


図5-1 1日の鉄摂取量(小学校 男女別、地域別)

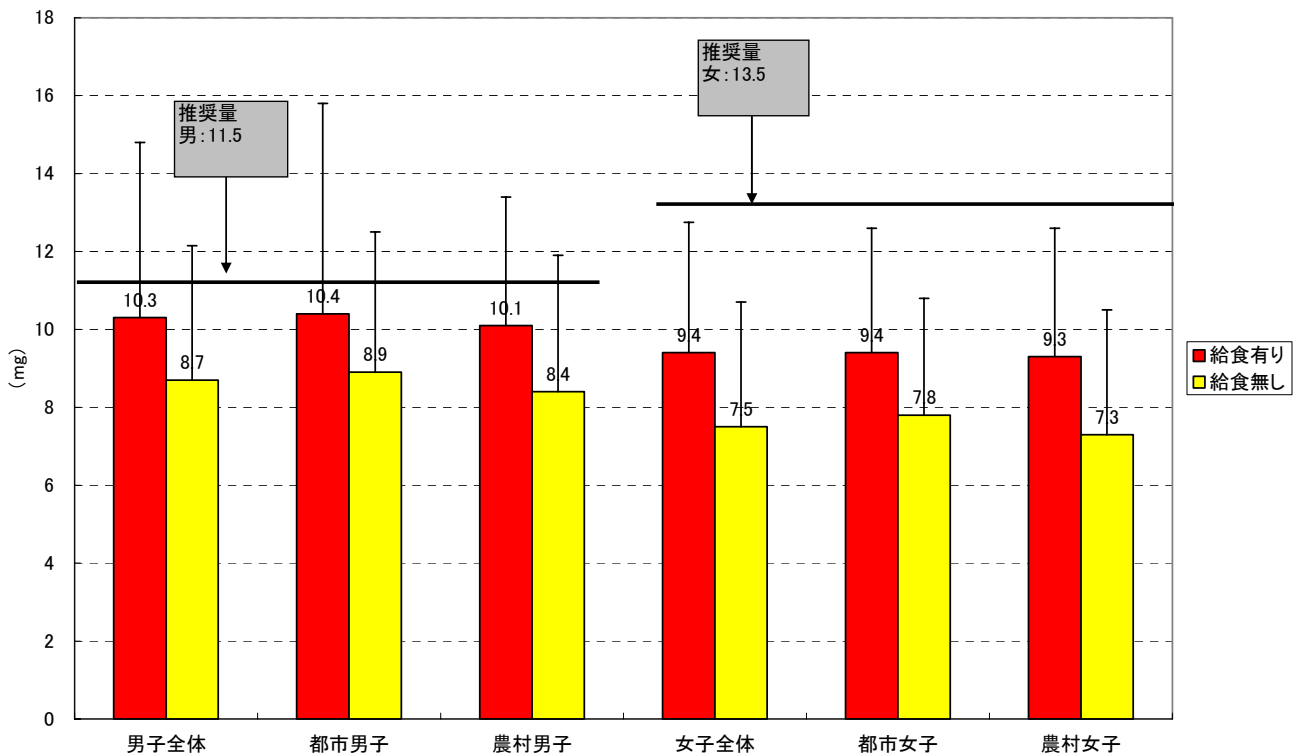


図5-2 1日の鉄摂取量(中学校 男女別、地域別)

6) ビタミンA摂取量

ビタミンAの摂取量は、学校給食のある日の方が推奨量を満たしていました。

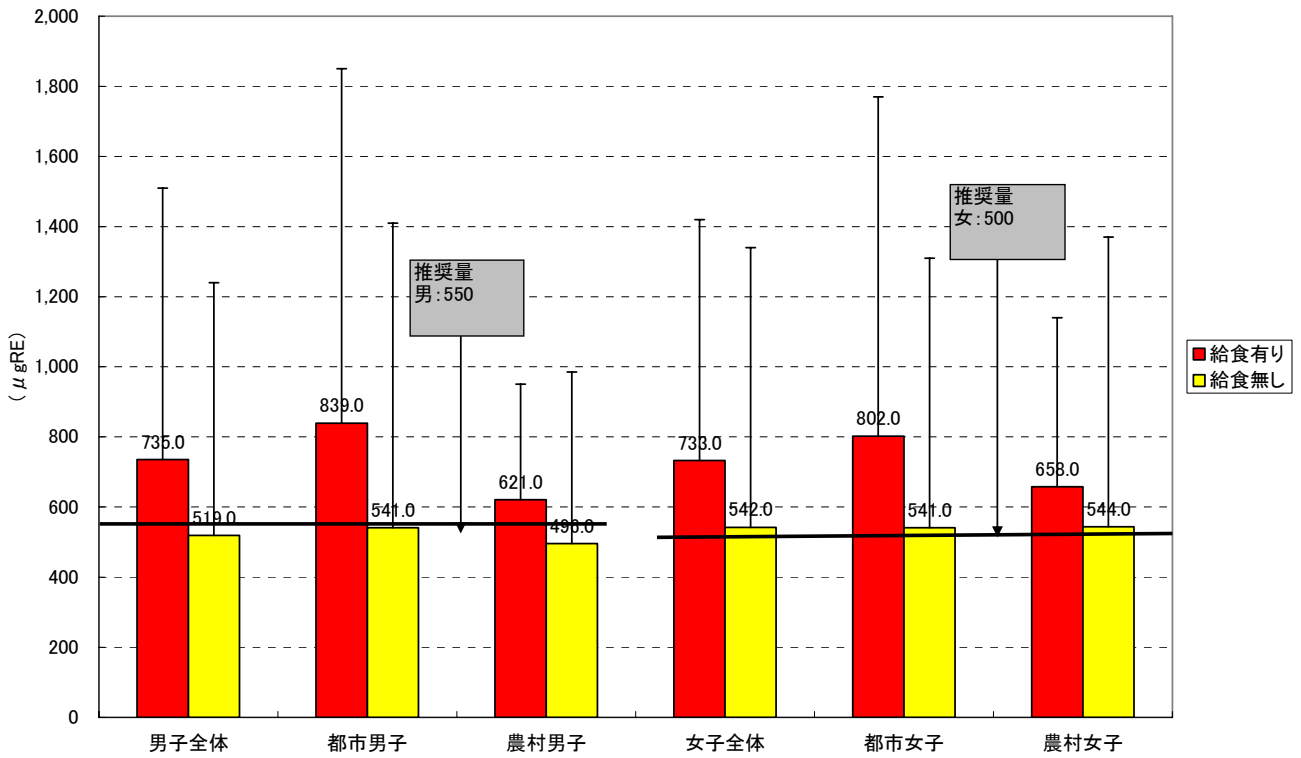


図6-1 1日のビタミンA摂取量(小学校 男女別、地域別)

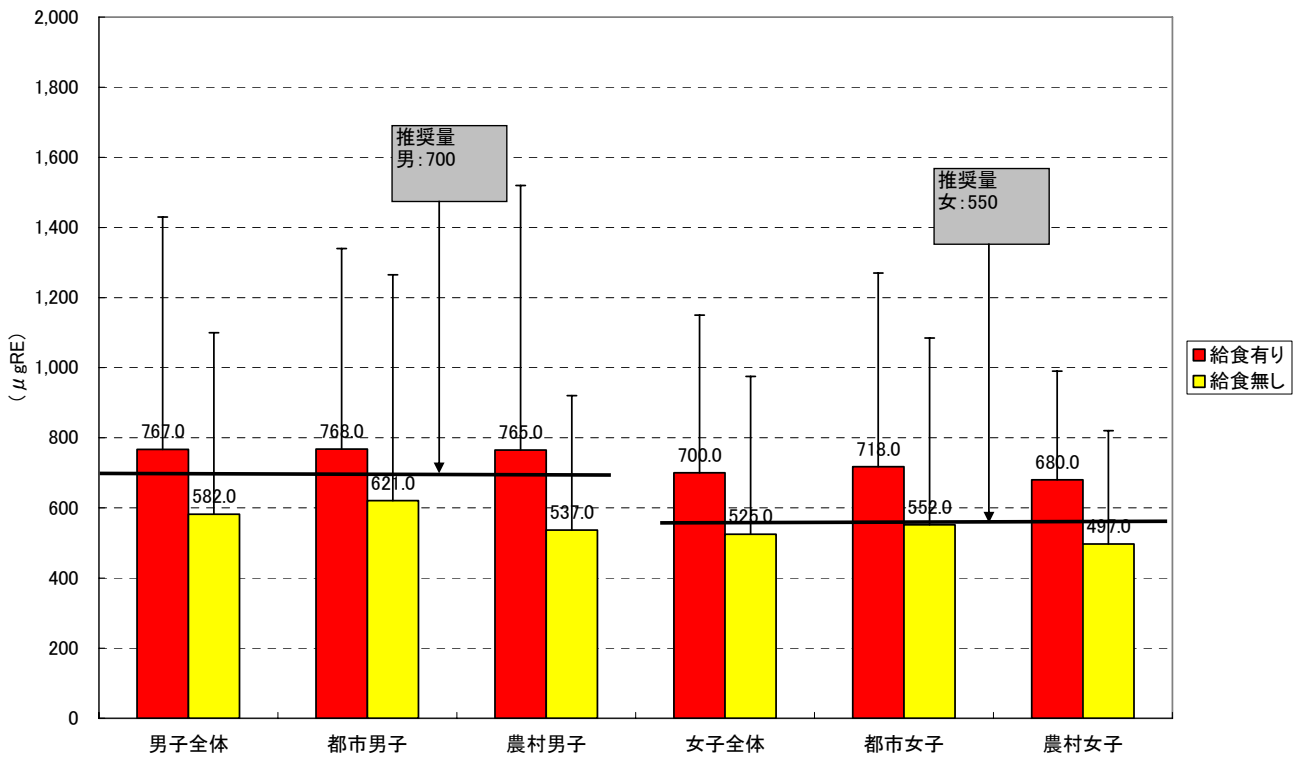
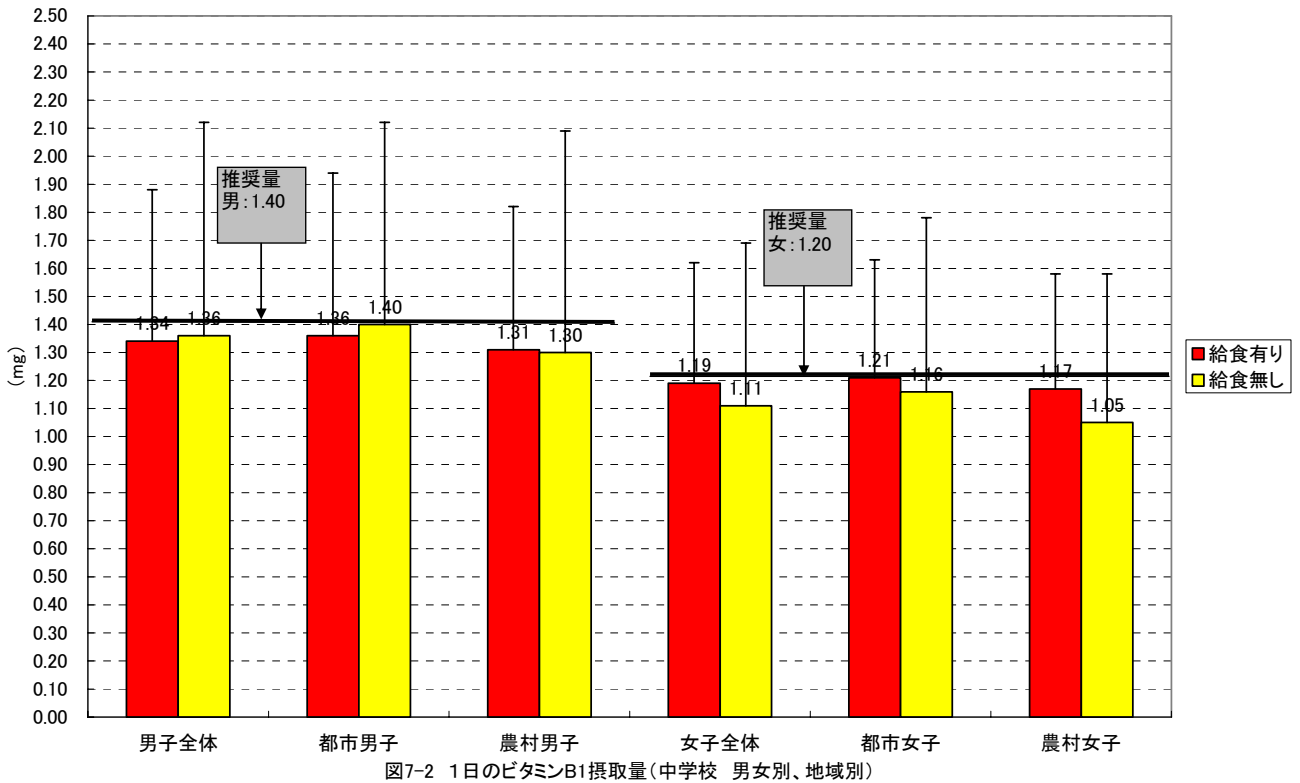
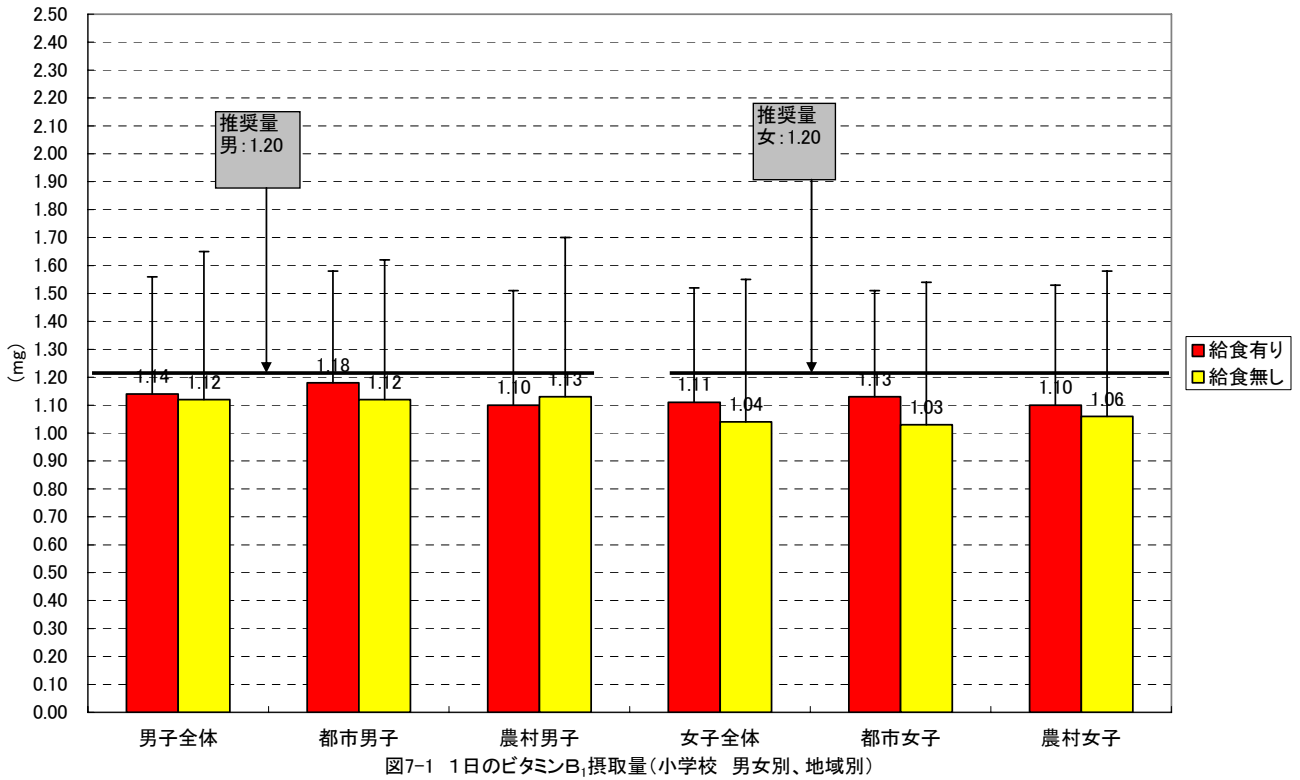


図6-2 1日のビタミンA摂取量(中学校 男女別、地域別)

7) ビタミンB₁摂取量

学校給食のある日と無い日で大きな差はなく、両日ともに推奨量に近い値でした。



8) ビタミンC摂取量

ビタミンCの摂取量は、学校給食の有無に関わらず推奨量を満たしていました。

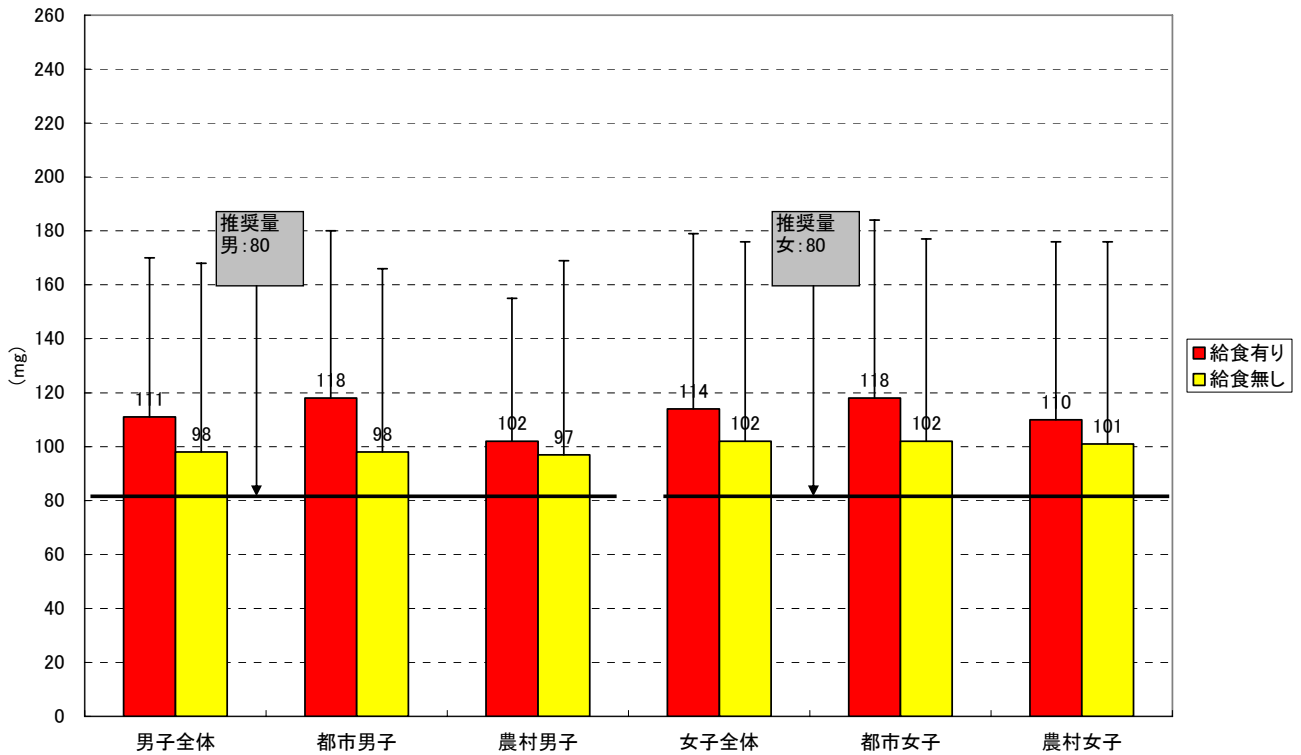


図8-1 1日のビタミンC摂取量(小学校 男女別、地域別)

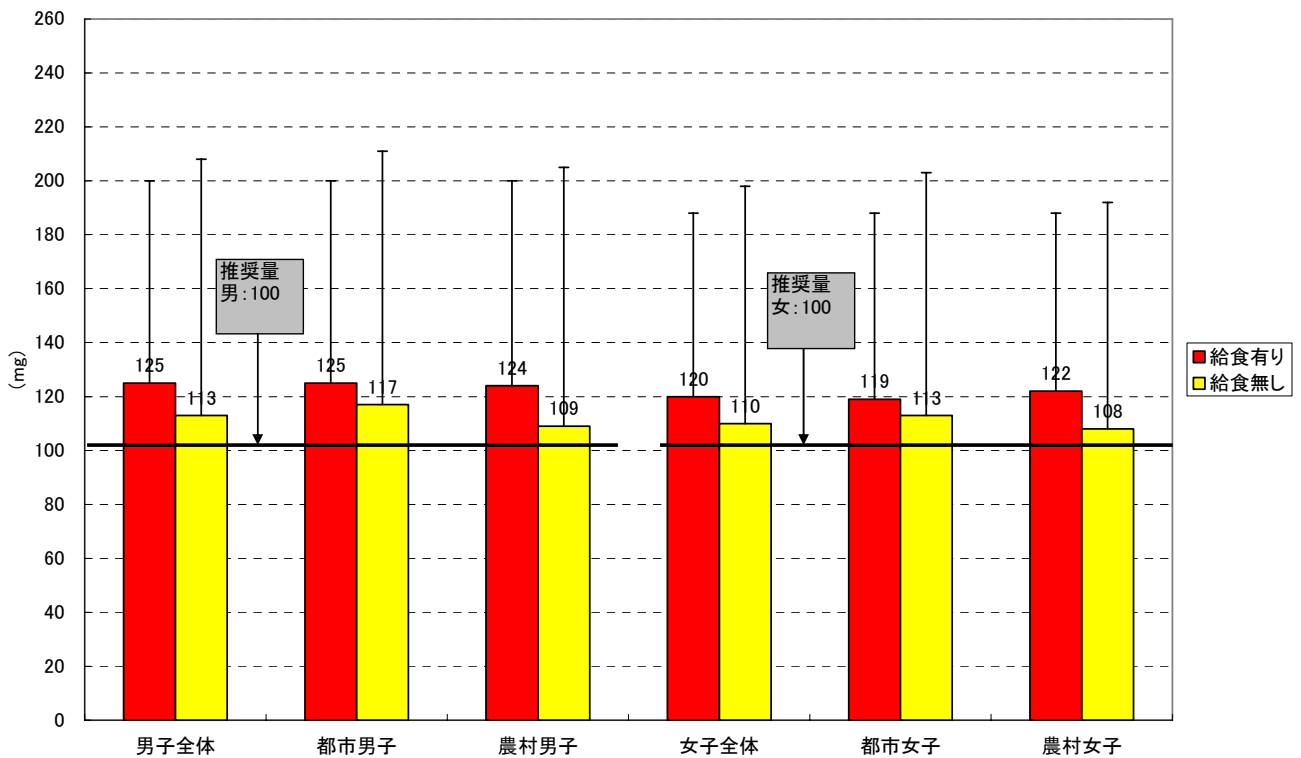


図8-2 1日のビタミンC摂取量(中学校 男女別、地域別)

9) 食物繊維摂取量

食物繊維の摂取量は、学校給食の有無に関わらず1,000kcal 当たり10gの参考値を著しく下回っていました。

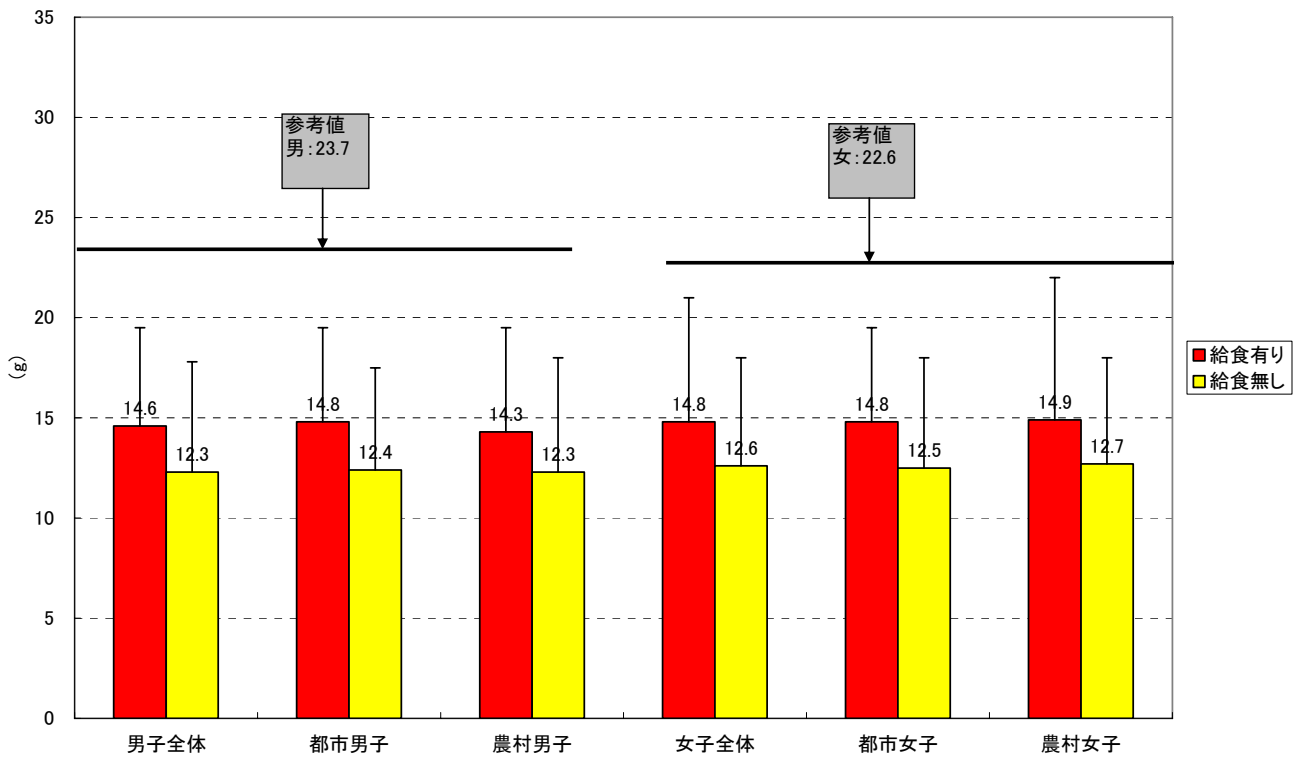


図9-1 1日の食物繊維摂取量(小学校 男女別、地域別)

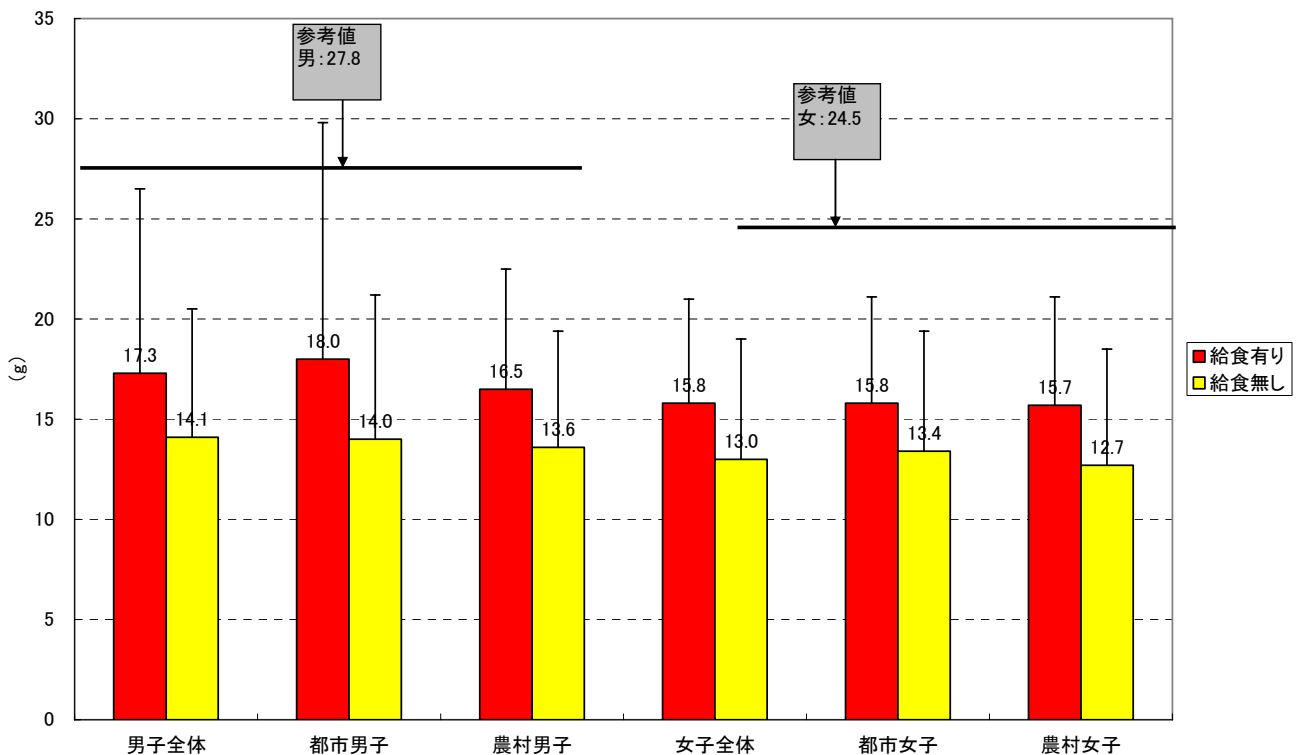


図9-2 1日の食物繊維摂取量(中学校 男女別、地域別)

10) 食塩摂取量

食塩の摂取量は、目標よりも過剰に摂取していました。生活習慣病予防の観点から更に減塩に努める必要があります。

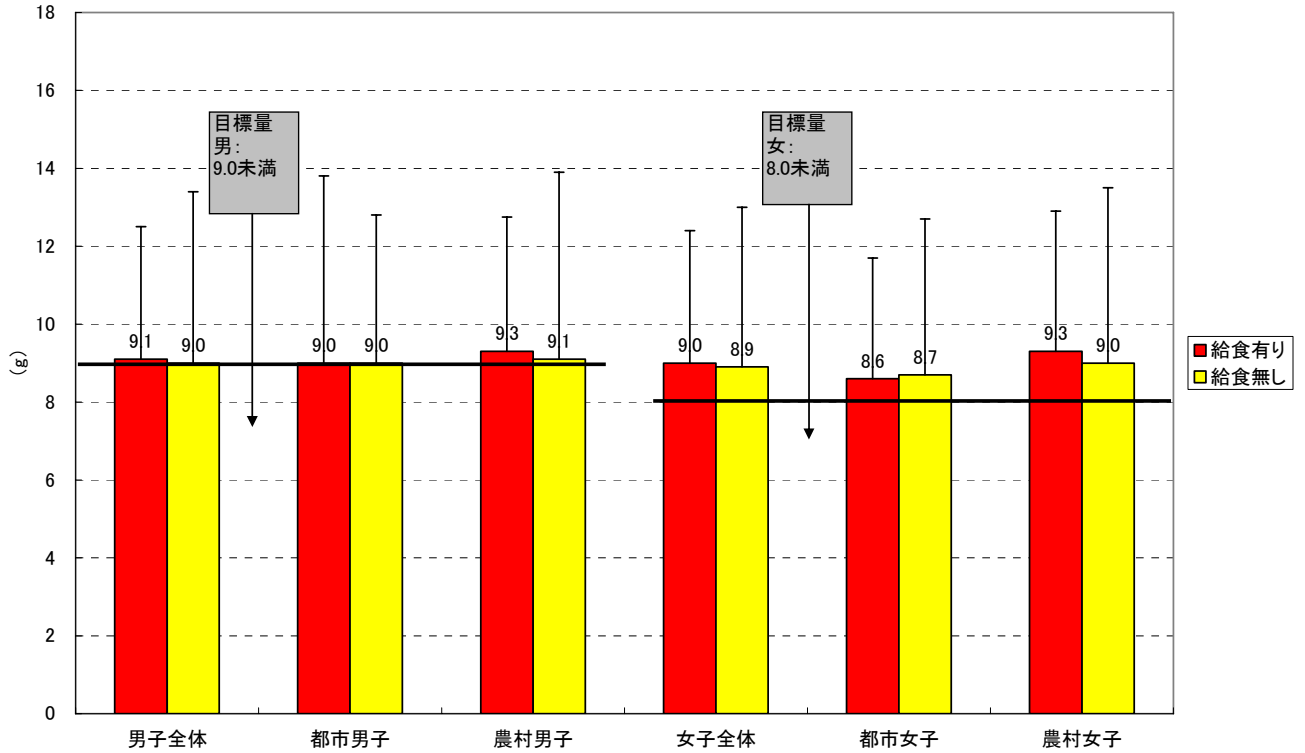


図10-1 1日の食塩摂取量(小学校 男女別、地域別)

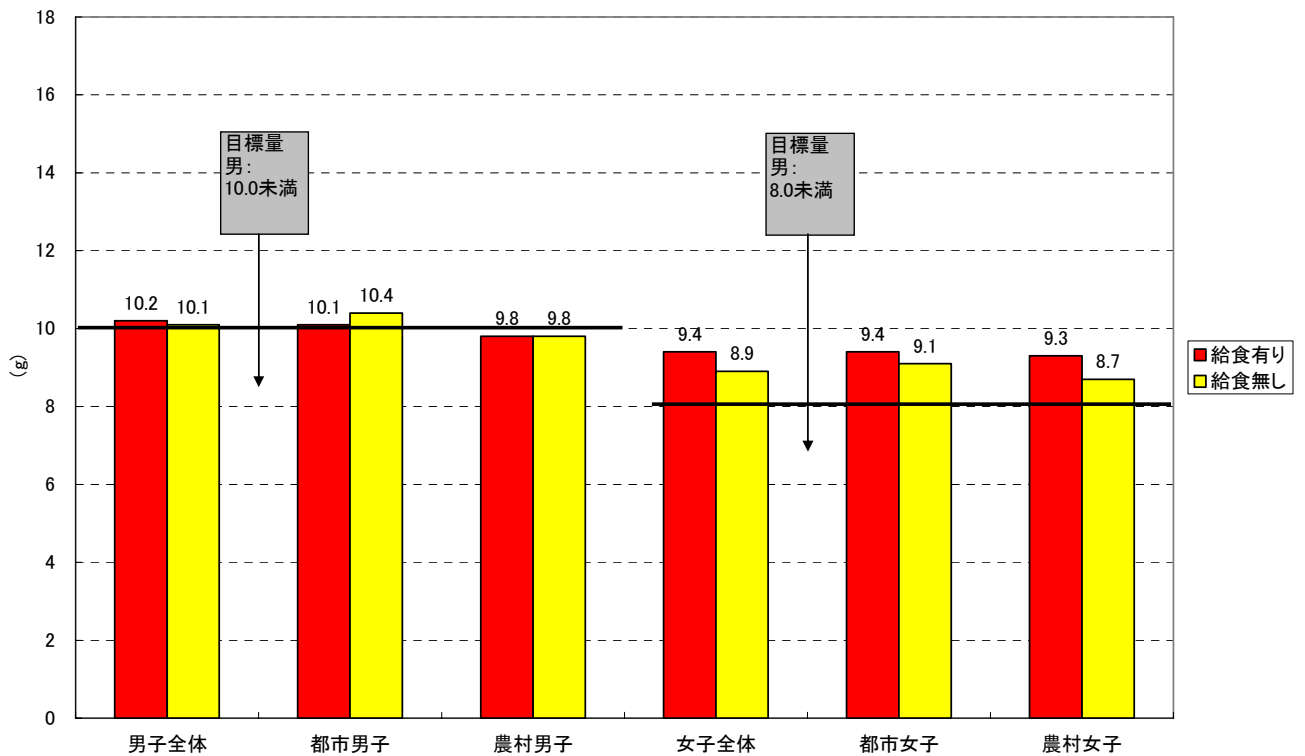


図10-2 1日の食塩摂取量(中学校 男女別、地域別)

【引用文献】

独立行政法人日本スポーツ振興センター. 平成 19 年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食事状況調査編】

http://www.naash.go.jp/kenko/siryou/chosa/syokuji_h19/chosa_h19_jyoukyou.html