

こどもの肥満が急増

食生活の欧米化にともない、 こどもの体に変化が起きています。



● 肥満傾向のこどもが増えてます

文部科学省の調査*1によると、ここ30年の間、肥満傾向のこどもは2~3倍に増えており、9~17歳の男の子の10人に1人は肥満であるとの数字が出ています。とくに、男の子では15歳で13.5%、女の子では12歳で9.8%ともっとも高い肥満出現率が示されています。また、平成17年の国民健康・栄養調査*2でも、こどもの「体格の変化」として、「肥満」、「太りぎみ」の男子は22.6%、女子は25.4%でした。

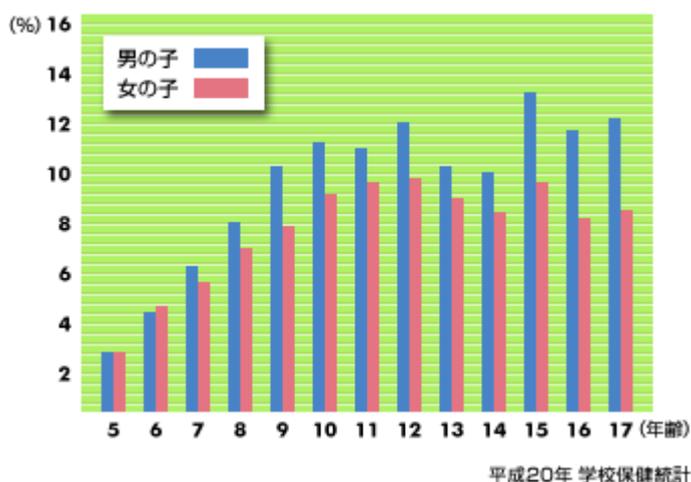
● 食習慣の変化

さらに、こどもたちの生活リズムにも変化が表れており、「夜型」になっています。日本小児保健協会が平成12年に行った「幼児健康度調査」*3によると、「22時以降に就寝する」こどもの割合は、1歳6ヵ月児で55%、2歳児で59%、3歳児で52%といずれも半数を超えており、10年前の調査(それぞれ25%、29%、22%)と比べると、2倍以上に増加。夜型傾向になっているのは、大人の生活リズムに同調している要因が大きいとみられます。

食生活でも、夕食を19時以降に食べる小中学生が46.2%と、12年前の36.2%から10%増。うち20時以降に食べるこどもは7.1%で、12年前(1.7%)に比べ5.4%増加しています。平成20年の同調査*4では、朝食欠食は、7~14歳までの男の子では6.5%、15~19歳になると18.4%、20代になると30%と、年齢とともに上昇しています。このように、親世代に比べ、こどもたちの食習慣も大きく変化しているのです。

このような、食や生活習慣の乱れたこどもたちは、肥満のリスクが高いとされており、家庭や学校を中心に改善への取組みが必要となってきます。

こどもの年齢別 肥満傾向児の出現率



こどもの朝食欠食率の状況

