

## 1 高校生の食生活の実態

### (1) 高校生の食生活

近年、社会の急激な変化や生徒を取りまく環境もますます複雑多様化し、生徒の心身の健康状態に少なからず影響を与えていることが指摘されている。

また、薬物乱用、性の逸脱行動、肥満や生活習慣病の兆候、いじめや不登校などは、心の健康問題と大きくかかわっていると考えられる。文部科学省は、平成11年度から13年度にかけて、生活習慣をひとつの手がかりとして、心の健康問題の解決に向けた取組を進めるために、全国調査を実施し、その結果が平成14年3月に「心の健康と生活習慣に関する指導」が報告された。

調査結果からは、食習慣・運動・休養及び睡眠等の生活習慣に目を向けることにより、心の健康状態を知る手がかりとなり、何らかの問題が生じた場合、早い段階での対応が可能となること、また、生活習慣を改善するように努めることにより、心の健康を保つ可能性が高くなったことが明らかにされた。その内容を要約すると

心が健康であるほど、朝食をしっかりと食べている。

朝食を食べない子どもは全体として少ないものの、就寝時刻が遅い子どもほど、夜食を食べることが多く、朝食をとる子どもの割合が低かった。

この傾向は特に高校生において顕著であり、夜更かしと夜食が翌日の朝食に影響を与えていることがわかった。

また、経済的に豊かな時代に「食」の大切さを実感できずに、「食」に対する関心が低下しているとも言われ、心の成長の糧となる生活体験や自然体験の不足などが指摘されている。朝食を抜いたり、ファーストフードを多く利用したりしていると成長期に必要な栄養のバランスをくずし、生活習慣病になる割合も高くなるのではと懸念される。

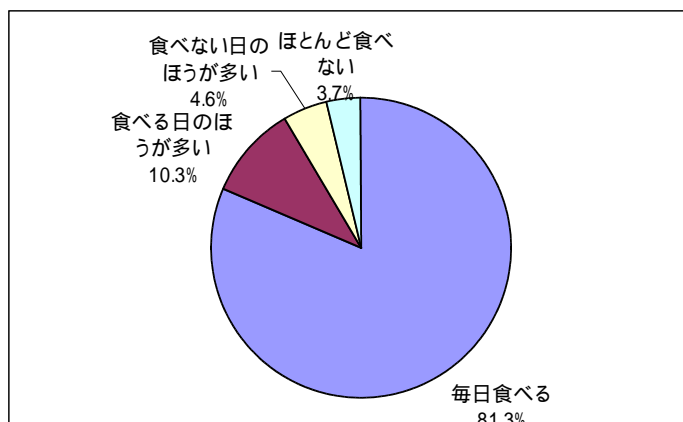
### (2) 調査結果

平成15年度、A高校において、各学年1クラスを対象に、朝食・昼食・間食や夜食・栄養のバランス等について調査した。

《食生活実態調査より》 (一部抜粋)

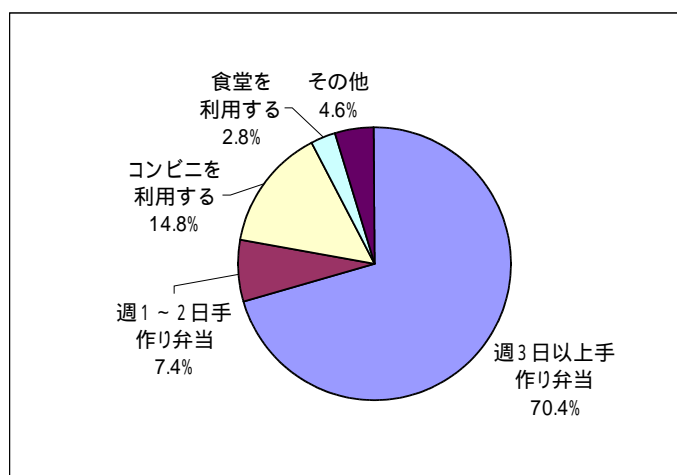
ア 朝食について

- (ア) 毎日食べる  
(87人)(80.5%)
- (イ) 食べる日の方が多い  
(11人)(10.2%)
- (ウ) 食べない日の方が多い  
(5人)(4.6%)
- (エ) ほとんど食べない  
(4人)(3.7%)



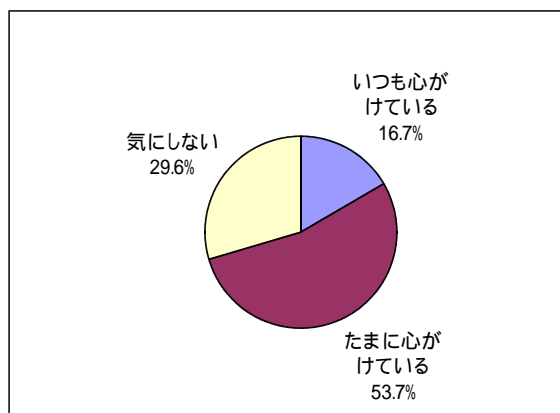
イ 昼食について

- (ア) 週3日以上手作り弁当  
(76人)(70.4%)
- (イ) 週1～2日手作り弁当  
(8人)(7.4%)
- (ウ) コンビニを利用する  
(16人)(14.8%)
- (エ) 食堂を利用する  
(3人)(2.8%)
- (オ) その他  
(5人)(4.6%)



ウ 食生活の栄養のバランスについて

- (ア) いつも心がけている  
(18人)(16.7%)
- (イ) たまに心がけている  
(58人)(53.7%)
- (ウ) 気にしない  
(32人)(29.6%)



各学年間の差はあまり見られず、朝食を食べない生徒は、わずか 3.7 %であった。  
(全国調査では小・中・高と学年が上がるに従って増加し、高校 2 年生では 10 %程度)

昼食については、食堂があり、駅と学校の間にあるコンビニエンス・ストアなどを利用できるが、予想以上に手作りのお弁当を食べていることがわかった。

しかし、間食や夜食でのスナック菓子やカップ麺についての問いでは、よく食べる(28人、25.9%)と時々食べる(48人、44.5%)を合わせて76人(70.4%)ということは、保護者の目が離れると、手っ取り早さが優先していることがわかる。

食生活については、栄養のバランスを考え、「色々な食品を摂るよう心がけているか」という問いに対して、「32人(29.6%)が気にしない」という答えであった。

成長期の高校生の食生活については、保護者から自立しつつある中で、わずかではあるが、朝食を食べない生徒・ファーストフードの利用・食生活への無関心さや食べることへの欲求の低さ等に関して生徒の心と身体の健康を考えると不安な点も見られた。

### (3) 今後の学習と実践

そこで、小・中学校での家庭科や保健で学習した健康に配慮した食生活の知識、また、学校給食で培ったものを基に、栄養のバランス・手作りと出来合いのもののバランスを考慮し、時には、その食べ物がどのように作られて自分のところまで届いているか等を考えると共に、ゆとりある食生活をしてほしいと願う。

そして、健康の基本は毎日の「食」である。その食料を生産する「農業(農)」について総合的な学習の時間の中で、コムギやダイズの栽培から、パンやとうふの加工の体験を通して、健康や食の安全性や環境を考えたり、調べたり、見直したりする機会を持つことにより、豊かな心と主体的に生きる力を身に付けさせたいと考える。