

# いわてっこの姿

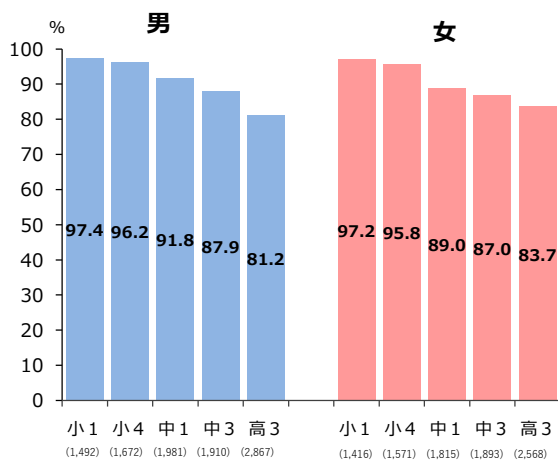
岩手県では、こどもの頃からの健康づくりや生活習慣病予防の取り組みに役立てるため、県内の小・中学校、高校のご協力により、児童生徒の生活習慣に関するアンケート調査を毎年実施しています。調査から見てきた、岩手県のこどもたちの生活習慣の状況をご紹介します。

## 1 学年が進むにつれて増える 朝食欠食

朝食を毎日食べるこどもの割合は、男女ともに小学1年生が最も高く、学年が進むにつれて減っていくことがわかります。また、調査を始めた平成16年度以降、年々増加していましたが、平成23年度以降は、特に中学生、高校生で減少傾向が続いています。

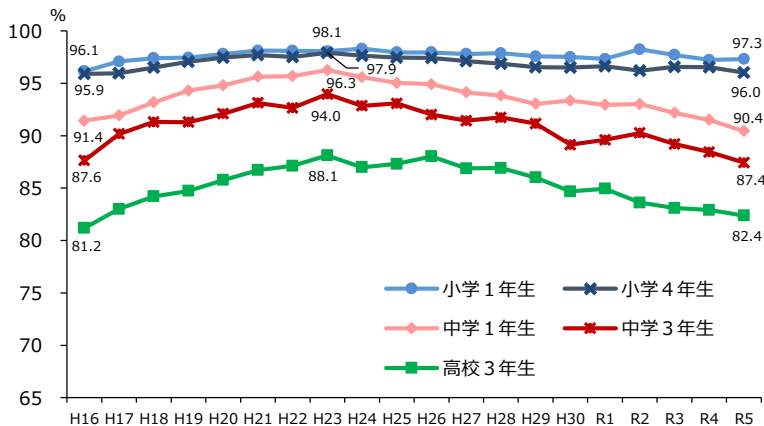
朝食を毎日食べるこどもの割合

令和5年度 岩手県



※ ( ) は回答者数

年次推移 (岩手県 学年別)



出典：生活習慣病予防支援システム (学校保健対象事業領域)

### 朝食は 1日のはじまりのスイッチ！



#### ★ 朝食で脳のエネルギーを補給

脳のエネルギー源「ブドウ糖」は寝ている間に空っぽに。朝食をしっかり食べて、脳とからだを目覚めさせましょう！

#### ★ 朝食で体内時計をリセット！

わたしたちの体内時計は24時間よりも少し長く、1日は24時間なので、ズレがあります。朝食をとると体内時計がリセットされるので、生活リズムが整います。

#### ★ 体を作るための栄養素補給

朝食を抜くと、昼と夜の2食で1日に必要な栄養素を補給しなければならないため、不足しがちに。朝・昼・夕の3食をとって、成長期のみなさんに必要な栄養素を補給しましょう。

### 朝食を食べるための工夫



#### ★ 早寝、早起きの習慣を

夜更かしをすると、朝早く起きられず、食欲もわきにくくなりがちです。早寝・早起きで生活リズムを整えましょう！朝食を食べる習慣をつけると生活リズムも整います。



#### ★ 簡単に食べられるものを用意しておく。

そのまま食べられるパンやチーズ、ヨーグルト、果物などを用意しておく、手軽に食べられます。納豆や卵など簡単に食べられるご飯のお友や前の日の残り物も、もちろんOK！



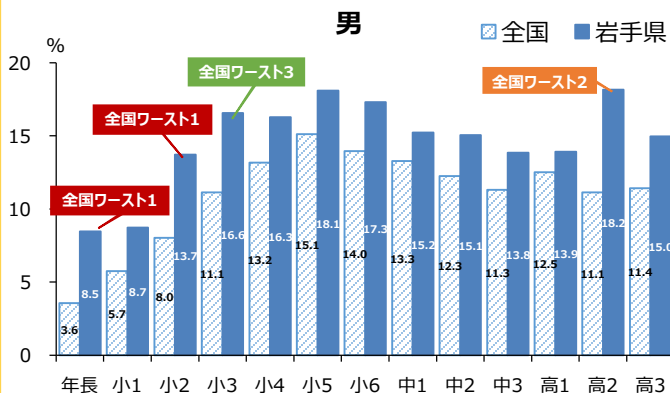
朝から勉強や運動に集中できるよ！



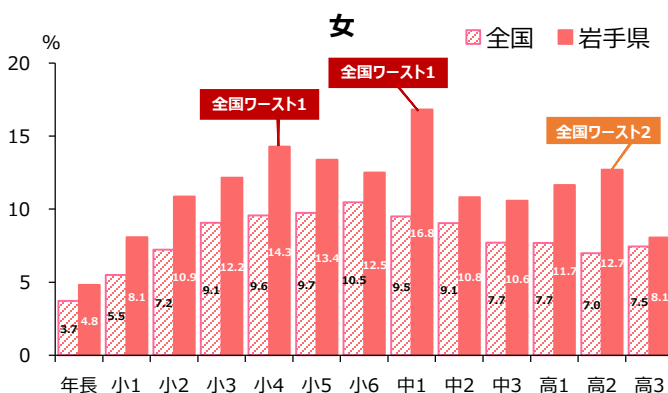
## 2 全国より高い いわてっこの肥満傾向

肥満傾向児の割合は、全国に比べて、男女ともに全ての学年で高くなっています。

全国と岩手県の肥満傾向児出現率（令和4年度）



出典：文部科学省 令和4年度学校保健統計（確定値）

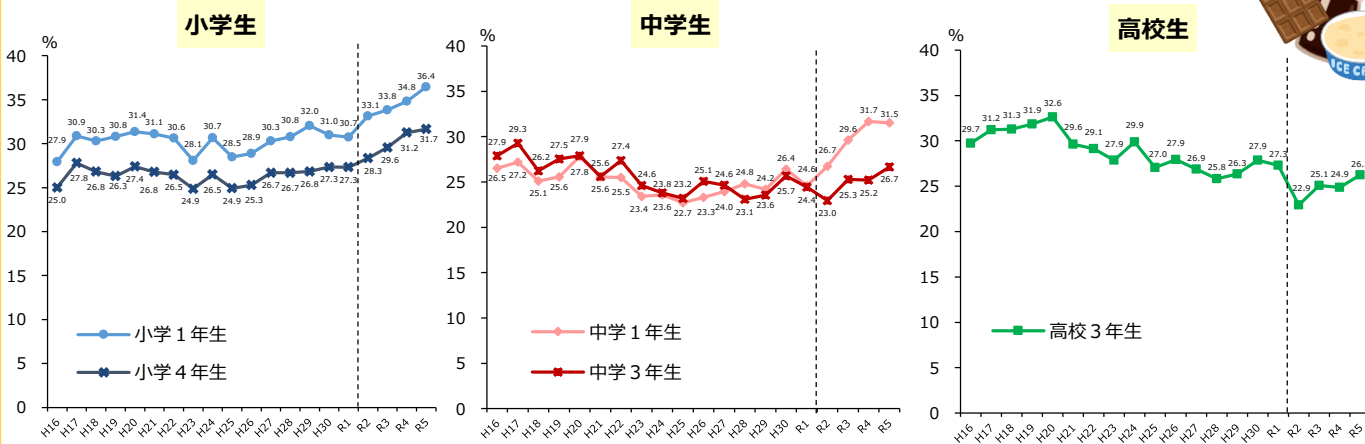


肥満は様々な病気の原因になりますが、食事や運動、睡眠時間などの生活習慣の見直しで、予防したり、改善することができます。定期的に体重をはかり、生活習慣を振り返ってみましょう。

## 3 見直してみよう おやつとり方

甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とるこどもの割合は、令和5年度は、ほぼ全ての学年で前年度よりも高くなっています（中学1年生を除く）。特に小学1・4年生は、平成16年度以降、最も高くなりました。新型コロナウイルス感染症が拡大した令和2年度以降、小・中学生では増加傾向が続いています。

甘い食べ物や飲み物をおやつとして1日2回以上とるこどもの割合の年次推移



出典：生活習慣病予防支援システム（学校保健対象事業領域）

### お菓子は軽めに

お菓子やジュースの量が多過ぎると、夕食をきちんと食べられず、食事リズムや栄養バランスがくずれやすくなります。また、肥満にもつながります。

エネルギー表示も参考になるよ！



### おやつ工夫

目安は、1日200kcal以内。

大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。果物やヨーグルト、塾や部活などで夕食が遅くなる時には、おにぎりなどを選ぶと、不足しがちな栄養素もとることができます！



みんなで健康になろう！

プラス 毎日の生活に + 早寝・早起き・朝ごはん

健康で、元気に過ごすためには、こどもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。生活リズムを整えると、食事リズムも整います。家族みんなで、まずはできることから始めてみませんか。

岩手県環境保健研究センターでは、健康づくりの取り組みに役立てていただくため、様々なデータをもとに県民の皆さまの健康や生活習慣の現状について、情報発信しています。情報はホームページでもご覧いただけますのでぜひご活用ください。

岩手県環境保健研究センターHP「保健情報の広場」 <https://www.pref.iwate.jp/kanhoken/hoken/index.html>

〈作成〉岩手県環境保健研究センター 保健科学部（令和6年1月）