

中学生における栄養摂取状況と睡眠状況との関連（要旨）

—健康教育の充実のために—

学校保健サブプログラム

中田 侑果

【指導教員】 西尾 尚美 関 由起子 下野 純平 立川 芙美佳

【キーワード】 中学生 栄養 食育 睡眠 健康教育

1. 緒言

成長期の中学生にとって、食事と睡眠は心身の健康を支える重要な要素である。本研究では、中学生への食育実施後の栄養摂取状況の変化を分析し、栄養素の改善が多い生徒と少ない生徒の特徴を比較することで、養護教諭による効果的な健康教育の在り方を検討した。

2. 方法

本研究では、中学生を対象に食育教室前後でアンケート調査を行い、栄養摂取状況の変化と生活習慣との関連を分析した。アンケート調査後には13種類の栄養素を中心に掲載したフィードバック資料を配付した、加えて、食育教室後には、養護教諭と保健委員会によって1週間の実践期間を設けられた。13種類の栄養素の改善数により、改善が多い群と少ない群に分け、睡眠状況や心身の状態、スクリーンタイムを比較した。

3. 結果と考察

食育教室後に改善がみられた栄養素数は平均 7.8 であり、本研究で実施した食育教室と実践週間には一定の効果が認められた。一方で、改善栄養素数には個人差がみられ、生活習慣や実践状況の違いが影響した可能性が考えられた。特に、睡眠や食習慣など生活リズムが整っている生徒ほど、学んだ内容を日常生活に取り入れやすいと推察された。また、13 栄養素別の摂取量と改善状況に着目すると、改善率は栄養素ごとに 40～84%とばらつきが認められたが、平均値の大きな上昇はみられなかった。このことから、本研究における教育的介入は個々の生徒の行動に対して選択的に影響したと考えられた。また、改善率の差から、たんぱく質や炭水化物エネルギー比、n-3 系多価不飽和脂肪酸は行動変容を起こしやすく、鉄やカルシウム、レチノール活性当量は摂取の改善が困難な栄養素であることが示された。改善した生徒は必ずしも、基準値を満たしているわけではないため、引き続き指導の必要がある。改善栄養素数が多い群と少ない群を比較すると、豆類および果実類の摂取量が有意に多かった。さらに、エネルギー、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類において改善栄養素数の多い群のほうが改善した生徒の割合が高く、13 栄養素以外の栄養素においても改善している生徒が多かった。このことから、食育の効果は食事全体に波及しており、本研究で設定した 13 種類の栄養素の選定は妥当であると考えられた。これらの結果から、改善栄養素数は、食事全体の質や食品選択の広がりやを反映する包括的な指標である可能性が示された。睡眠状況を比較する

と、改善栄養素数が多い群は、休日の起床時間が早く、平日と休日の起床時間の差も小さい傾向が認められた。また、寝つきまでの時間も短かった。一方、改善栄養素数が少ない群では、寝つきが悪い、朝布団から出られない、二度寝をするといった傾向が認められた。改善栄養素数が多い生徒は、睡眠リズムが安定している可能性が示され、睡眠リズムが不安定な生徒では、食事準備や食品選択といった行動を継続的に実践することが難しく、食育教室で得た知識が行動変容に結びつきにくかった可能性が考えられた。ただし、本研究は横断的な関連を示すものであり、睡眠の安定が食行動の改善をもたらした可能性だけでなく、食生活の改善が睡眠の質に影響した可能性も考えられた。今後は、両者の因果関係について縦断的に検討する必要がある。

これらの結果を踏まえ、健康教育をより充実させるために、2点を提案する。1つ目は、個別の健康指導を充実させることである。特に、改善が困難であった栄養素は、個人に対して具体的な食品例や摂取場面を示した助言を行うことや、食品群の多様性を意識した指導を行うことが必要だと考えられた。そこで、それらを踏まえて、養護教諭が保健室での関わりの中で、個別指導や情報発信を行うことで、生徒自身の気づきを促し、行動変容につながる支援となる可能性がある。2つ目は、食育と睡眠指導を結び付けた生活習慣指導を行うことである。起床・就寝時刻の一定化や寝つきまでの時間短縮を意識した指導は、食行動の改善につながる可能性がある。朝食習慣の確立や睡眠リズムの調整を中心とした支援を行うことで、自分自身の生活を調整する力を育成し、食育の効果を高めることが期待される。以上の2点に加えて、学校全体および家庭と連携した環境づくりも重要である。本研究対象校のように、学校全体で取り組む体制づくりや、保護者参加型の食育教室の実施、保護者への情報提供及び協力依頼を行うことで、家庭における食習慣や生活リズムの改善を支援することが可能となる。

4. 検討課題

本研究における栄養摂取状況は、自己申告によるアンケート調査に基づいており、その正確性に一定の限界がある。また、アンケートの記入で有効回答とならないものも多かったことから、中学生がより正確に回答できるアンケート調査方法や調査手法について、今後検討する必要がある。

5. 主な参考文献

1) 厚生労働省, 「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」策定検討会報告書, 2025/03/25, 厚生労働省