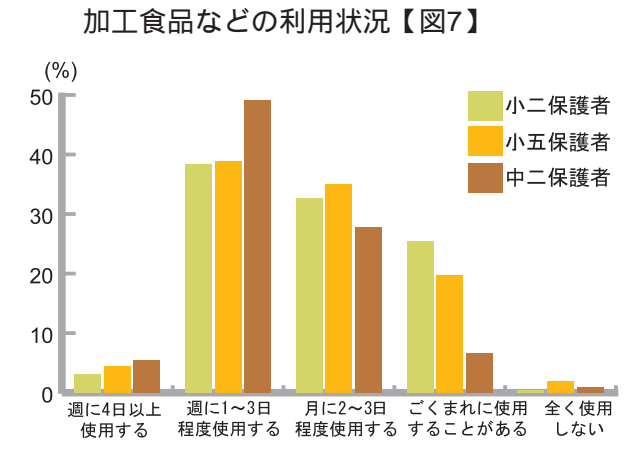


# 佐世保の食は？

本市では、昨年1月、食育の取り組みを効果的に進めるため、子どもとその保護者を対象とした「佐世保市民の食育および健康・食生活に関する実態調査」を実施しました。

## 加工食品などの利用状況

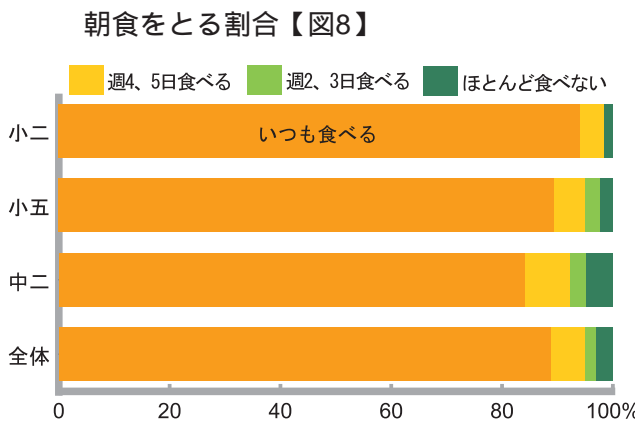
加工食品を全く使用しない家庭は全体の1%に過ぎず、ほとんどの家庭で加工食品が使用され、47%の家庭で週に1回以上は利用されていた(図7)。



「朝食はいつも食べる」とする子どもの割合は、小学2年生(小二)94%、小学5年生(小五)89%、中学2年生(中二)84%と、学年が上がるとともに低くなっています(図8)。

## 朝食の欠食

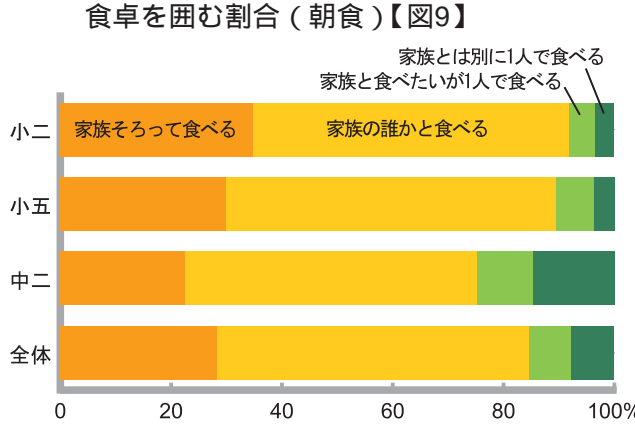
欠食の理由は約50%が「時間がないうえに、起床から登校するまでの時間をみると、30~60分が約60%と最も多く、30分未満は約5%に過ぎませんでした。この子どもたち



「家族で食べたいが1人で、または「家族とは別に1人で」食べている割合は、小二8%、小五11%、中二25%で、「孤食」が学年が上がるとともに増加傾向にありました(図9)。

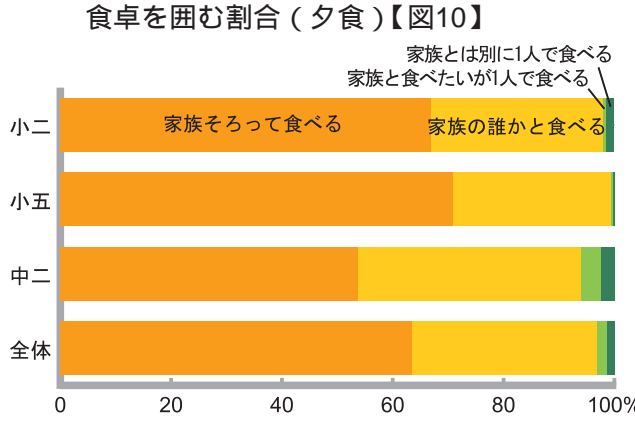
## 食卓を囲む割合

朝食時に「家族そろって食べている」とする子どもは、小二35%、小五30%、中二25%と、学年が上がるとともに減少しています。



「孤食」は自分で「食を選ぶ」ことができる機会でもありません。間違っただけでなく、経験を通して食を選ぶ力を養っていく必要があります。

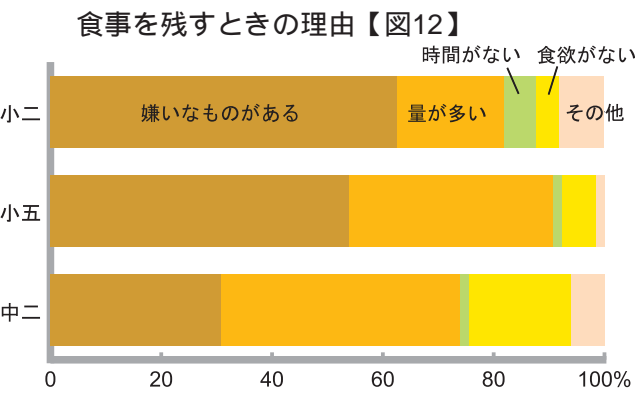
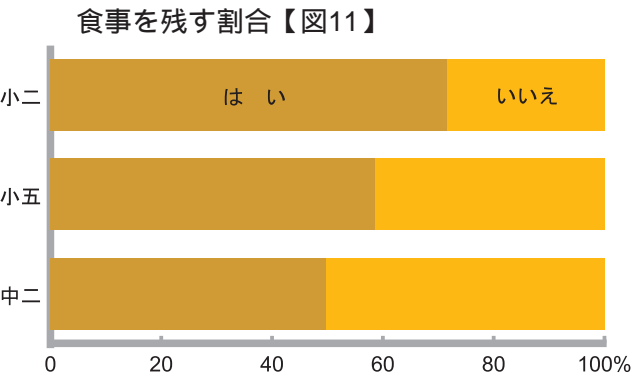
また、家族が一緒に、別々の料理を食べる「個食」の傾向が一部で見られます。個食では、好きなものばかりを食べる傾向があるため、偏食にならないよう注意が必要です。



## 子どもの好き嫌い

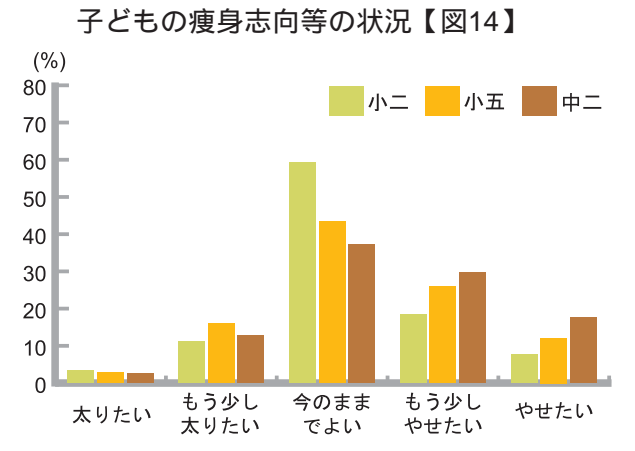
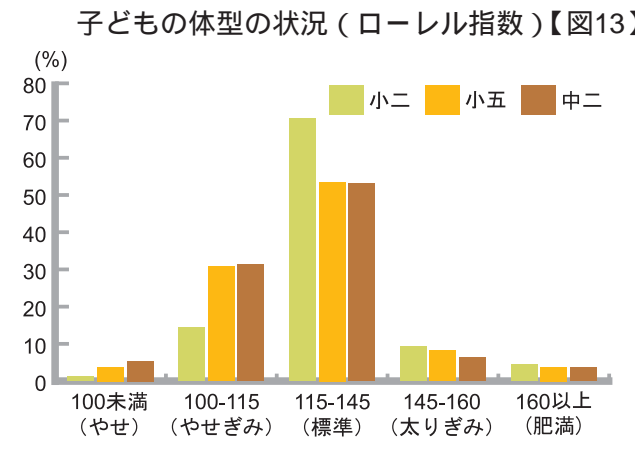
食事を残す子どもの割合は、小二72%、小五59%、中二50%で学年が上がることも減少傾向にあります(図11)。

食事を残す理由として最も多かったのが、小二・小五では「嫌いなものがある」で、中二では「量が多い」でした(図12)。



## 肥満・痩身志向の状況

児童・生徒の成長期における体型の指標として一般的に用いられているローレル指数(注5)では、「肥満」と「太り気味」の合計の割合は、小二14%、小五12%、中二10%でした。



「自分の体型をどうしたいですか?」の問いには、子どもの実際の体型が標準であるにもかかわらず、「やせたい」、「もう少しやせたい」と回答する傾向がみられるなど、本市の子どもにも痩身志向の傾向があることが分かりました(図14)。

また、保護者の肥満度(BMI 25以上)は約13%で、一般に報告されているように肥満者が増加しているという状況にはありませんでしたが、自分の体型が肥満的であると自己評価

この集計結果は、市内の小学2年生、5年生、中学2年生の児童・生徒とその保護者、計千六百十六組を対象に調査を実施し、八百四十七組から得た回答を基に作成したものです。調査した全ての集計結果は、市ホームページ(「第1回佐世保市食育推進会議」のページ)に掲載しています。  
市ホームページアドレス  
<http://www.city.sasebo.nagasaki.jp>