

(4)

### 朝ごはんの点数化による朝食内容の改善に関する研究

赤松 美雪

背景) 朝食の食事内容の偏りや摂取量の不足などの新たな課題も指摘されており、平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書によると、主食・主菜および副菜の出現率には、違いがある。朝食欠食の割合について調べた調査等は多くあるが、調和のとれた食事の重要性がいわれているにもかかわらず、朝食内容を調査したり、改善に向けて取組んだりしたところは少ない。家庭との連携によって朝食内容向上につながったことを報告しているものもあるが、具体的方法は示されていない。本研究では、朝食内容の望ましさ(主食・主菜および副菜がそろっているか)を点数化という方法を用いて分かりやすく指導し、その方法が朝食内容の改善に対して効果があるかどうかについて評価をした。

方法) 対象は、四国にある公立の小規模校の1～6年生の全校児童約170名として4年間継続して調査した。データ解析には調査が1～4年生、2～5年生、3～6年生の4年間追跡できた児童を対象とした。朝ごはんの点数化には児童にも使用しやすいようなカード「コケッコカード」を開発し利用した。その得点によりグループ分けをして評価を行った。

1週間の合計得点が0～7点、8～10点、11～14点、15～17点、および18～21点をそれぞれグループ1～5とした。その結果人数は、グループ1～5で、それぞれ2名、10名、21名、22名および19名となった。人数の少なかったグループ1を除き、残ったグループ2からグループ5までの4つのグループについてデータ解析を行った。

結果) 初めから点数の高かったグループでは、有意な差は見られなかったが、点数の低い2つのグループの点数は4年間で有意に高まった。

結論) 朝ごはんの食事内容を点数化するという方法は食事内容の改善に有効な方法であることが示唆された。

(4)

## Study on the Improvement of the contents breakfast due to the number of breakfast

Miyuki Akamatsu

Background) According to the child nutrition survey in 2012, there are several critical issues such as lack of intake and bias in meal content. In these circumstances, many surveys have examined such questions as the proportion of breakfast skipping. In spite of the importance of the balanced diet, there has been almost no research on breakfast content or action to improve breakfast content. There has been only one survey of breakfast content, which reported that content was improved through cooperation between school and home, but the specific method was not mentioned. Thus we have concluded that there has been no research indicating a method to improve breakfast content. In this study, subjects were taught how to 'score' meals and this method was evaluated as to its effectiveness in improving the subjects' breakfast content.

Method) The subjects were 170 students in grades 1 to 6 in a public school in a prefecture in Shikoku and the survey was continued for 4 years. Students who could be followed from grades 1 to 4, 2 to 5, and 3 to 6 were included as sources for data for analysis. A card called a 'Kokekoko-card' was created to score subjects [Kokekoko is the crowing of a cock in Japanese, same as "Cock-a-doodle-doo" for roosters in English]. Subjects were evaluated and grouped according to their scores on these cards. Depending upon the total scores in the first week of the study, they were divided into 5 groups (group 1 to 5), with scores of 0-7, 8-10, 11-14, 15-17, and 18-21 points respectively. As a result of this sorting, the number of subjects in groups 1 through 5 were 2, 10, 21, 22, and 19 respectively. Group 1 was excluded because the number was too small.

Results) There were no significant changes among the high-point groups, but significant changes in the low-point groups were observed in the course of the four-year survey.

Conclusion) It is suggested that scoring meal content (breakfast) was an effective means of improving the meal.