

＜「子どもの骨の健康と食生活」に関する意識調査＞

子どもの骨が危ない！？

牛乳の積極摂取は 20 年前と比べ 2 割減

先輩ママは「丈夫な体づくり」、現代ママは「知性・内面」を重視

食生活を中心とした正しい情報を発信し、効率的な骨作りを推進する「コツコツ骨ラボ」は、5月5日のこどもの日を前に、子どもの骨の健康に関する意識調査を行いました。近年、子どもの骨折が増えていることから、子どもの食生活や母親の栄養素に対する認知・理解などについて尋ねたところ、子が約20年前に小中学生だった「先輩ママ」(50～60代)と子が現在小中学生の「現代ママ」(30～40代)の二世代で、意識や実態の違いが浮き彫りになりました。

【調査概要】

調査主体: コツコツ骨ラボ

調査期間: 2017年3月24日(金)～3月27日(月)

調査方法: インターネット調査

調査対象: 二世代の母親各500名

「先輩ママ(50～60代)」「子が約20年前に小中学生」/「現代ママ(30～40代)」「子が現在小中学生」

※アレルギーや体質の問題で食べない、食べなかったものは除外して回答

＜調査サマリー＞

■先輩ママは「丈夫な体づくり」、現代ママは「知性・内面」を子どもの成長において重視

先輩ママと現代ママでは、子どもの成長において大切だと思うことに違いがあることがわかりました。

■子どもの牛乳の積極摂取は20年前と比べ2割減

先輩ママは、多くの食品(牛乳、肉、魚など)において、子どもの健康や体づくりを意識して摂らせようとしていることがわかりました。一方、現代の子どもの食品摂取傾向は低下しており、20年前に比べ牛乳の積極摂取は2割も少ないことが明らかになりました。

■食生活は20年前と比べ、子どもも母親も大きく変化

この20年間で栄養素の入った食品や機能性素材を含む食品、手軽な加工食品などが増加していることもあり、現代ママは上手に取り入れている様子がうかがえます。

■子どもの健康な骨づくりのために必要な栄養素の認知・理解率は低下

子どもの骨の成長に必要な栄養素の認知・理解率は、先輩ママと比べ現代ママは低下しており、9～15%の差があることが明らかになりました。

本調査によって、子どもの成長に必要な栄養素の摂取不足や理解不足の実態が明らかになりました。近年、子どもの骨折が増えており、学校で起きている骨折の統計を1970年から時系列で見ると、40年前との比較で約2.5倍、20年前との比較で約2倍に増えていることがわかります。(独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害－基本統計－」)

日々の食事や運動によって、子どものうちから骨を強く保つことは可能です。また将来、骨粗鬆症などの病気を防ぐためにも、子どもの頃から「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK₂」の「骨のゴールデン・トライアングル」を日々の食生活の中で積極的に摂ることが大切です。ライフスタイルの変化でお母さんたちが忙しく過ごす現代では、栄養素入りのドリンクやシリアルなどの食品を組み合わせるなど、上手に工夫することで丈夫な骨づくりを心掛けましょう。

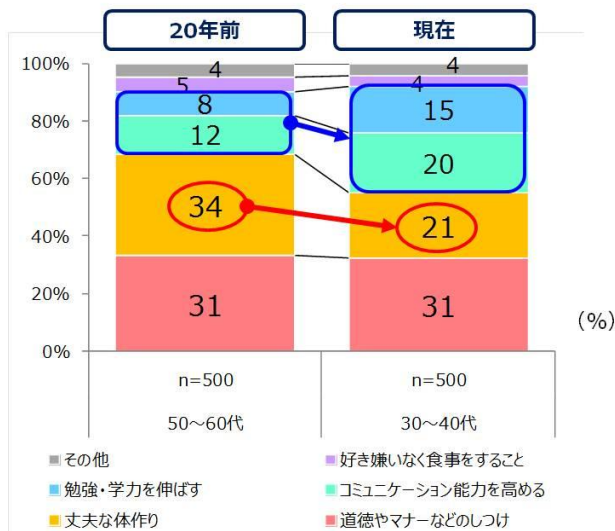
(監修: 林泰史/コツコツ骨ラボ/原宿リハビリテーション病院名誉院長)



■先輩ママは「丈夫な体づくり」、現代ママは「知性・内面」を子どもの成長において重視

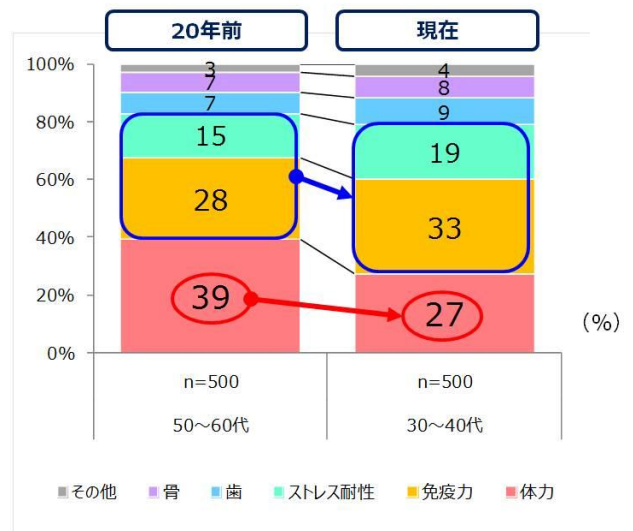
- 子どもの成長において、最も重要であると思うことを聞いたところ、世代間で違いがあることがわかりました。先輩ママは「丈夫な体づくり」を最重要視している一方、現代ママは「コミュニケーション能力を高める」、「勉強・学力を伸ばす」といった“知性”重視にシフトしていることがわかりました。
- 子どもの健康、体づくりにおいて、最も重要であると思うことを聞いたところ、先輩ママは「体力」を最重要視している一方、現代ママは「免疫力」を最重要視していることがわかりました。また、「ストレス耐性」への重視も高まっており、現代社会での問題等が、子育てにも反映されている様子が明らかになりました。

子どもの成長において重要なこと_世代別



Q.子どもの成長において最も大切だと思うことはどのようなことですか。(SA)

子どもの健康、体づくりにおいて重要なこと_世代別

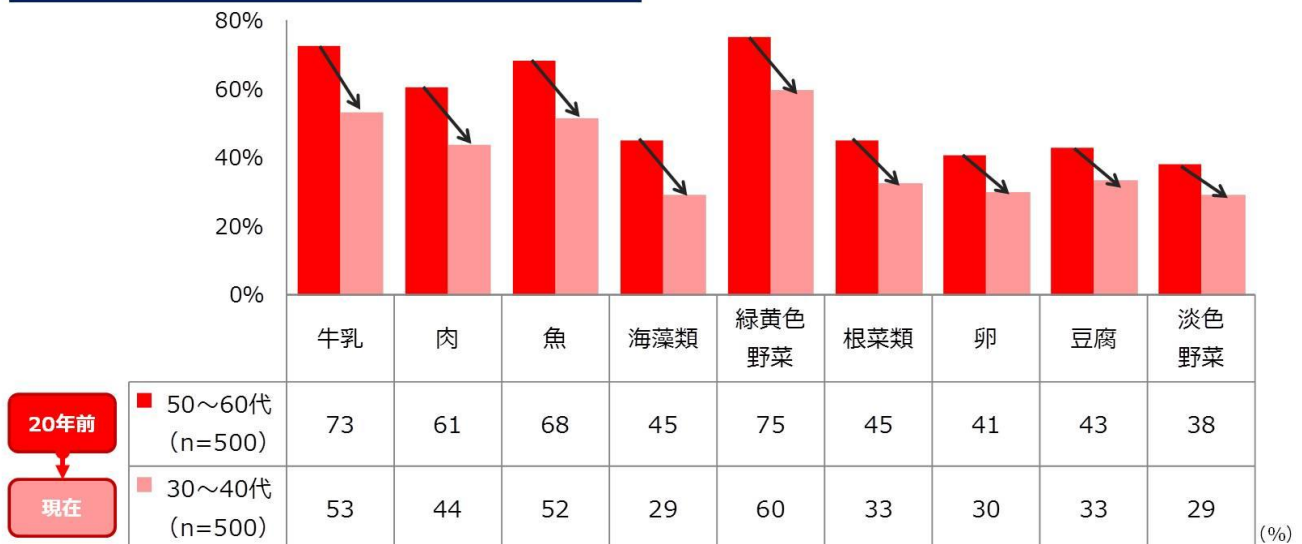


Q.子どもの健康、体づくりにおいて最も大切だと思うことはどのようなことですか。(SA)

■子どもの牛乳の積極摂取は20年前に比べ2割減

- 子どもの食生活において、健康や体づくりのために意識して摂らせたものを聞いたところ、先輩ママは「肉」「魚」「卵」「牛乳」「野菜」など多くの食品を意識して摂らせていたことがわかりました。
- 20年前と比べて、どの食品においても子どもの食品摂取傾向は低下しており、骨の材料となる「カルシウム」を含む牛乳は20%も減少していることが明らかになりました。

子どもの食品摂取傾向_世代別



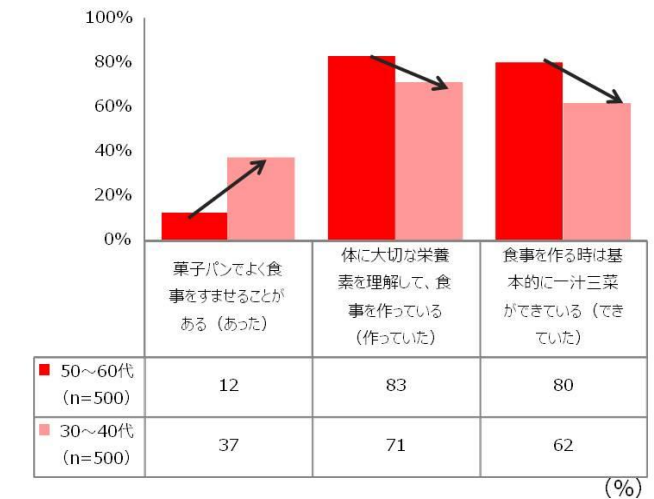
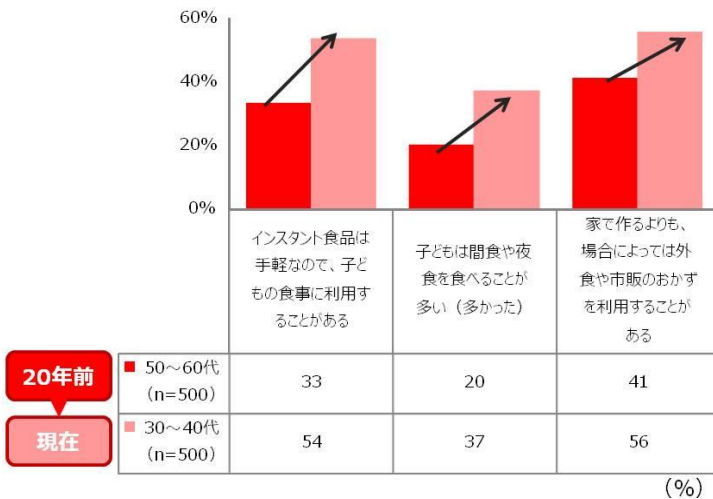
Q.子どもの食生活について、健康や体づくりのために意識して摂らせようとしたものはありますか。(MA)

■食生活は20年前と比べ、子どもも母親も大きく変化

- この20年間で栄養素の入った食品や機能性素材を含む食品、手軽な加工食品などが増加していることもあり、現代ママは上手に取り入れている様子が見えます。
- 20年前と比べ、社会背景やライフスタイルの変化などによって、食生活は子どもも母親も大きく変化し多様化してきています。

子どもの食事、食生活についての考え方_世代別

子育て中の自分の食事、食生活についての考え方_世代別



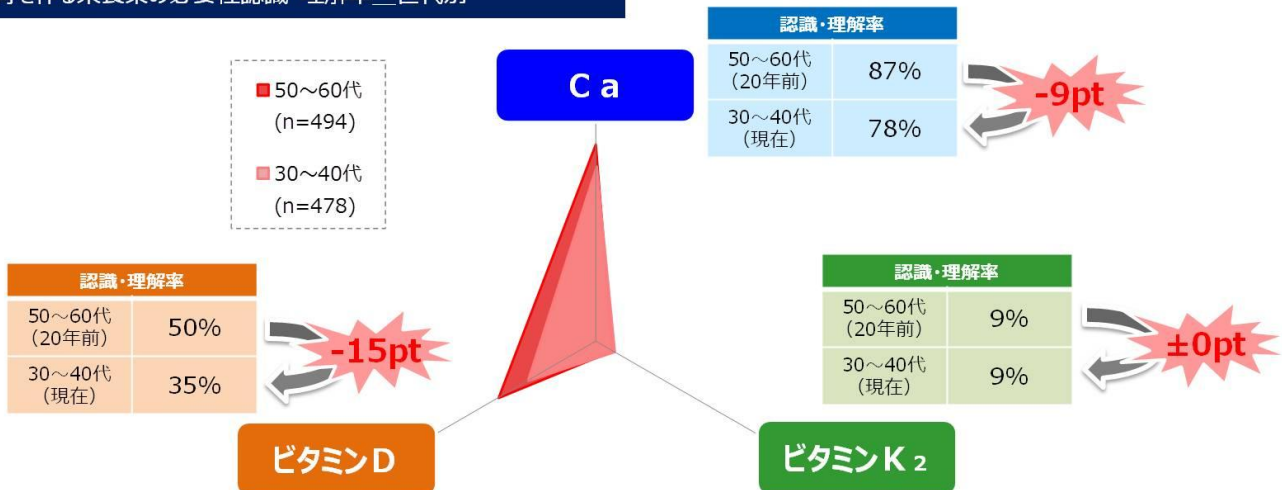
Q.子どもの食事、食生活に関してあなたのお考えを教えてください。

Q.子育て中のあなた自身の食生活について教えてください。

■子どもの健康な骨づくりのために必要な栄養素の認知・理解率は低下

- 子どもの骨の成長に必要なだと思ふ栄養素を聞いたところ、骨の材料となる「カルシウム」は先輩ママ、現代ママともに8割の認知がある一方、「カルシウム」を骨に吸収させやすくする「ビタミンD」や、「カルシウム」を骨に沈着させる「ビタミンK₂」は認知が不足していることが明らかになりました。
- 「ビタミンK₂」は先輩ママ、現代ママともに、健康な骨づくりに必要な栄養素であるという認知率がわずか9%しかありませんでした。
- 特に現代ママの子どもの骨の成長に必要な栄養素の理解は、先輩ママと比べ低下しており9~15%の差があることが明らかになりました。

骨を作る栄養素の必要性認知・理解率_世代別



Q.ご存知の栄養素について、子どもの骨の成長に必要なだと思ふものをお選びください。(MA)