

<「子どもの骨の健康と食生活」に関する意識調査>

子どもの骨貯金が不足！？

4人に1人「子に適切な栄養、理解に自信ない」

子育ては「丈夫な体」より、「思いやり・メンタル」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と食生活に関する意識調査を行いました。近年、子どもの骨折やロコモティブシンドロームのリスクが高まっていることから、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、丈夫な骨を作る知識や栄養摂取が不十分な傾向にあることがわかりました。

【調査概要】

調査主体: コツコツ骨ラボ

調査期間: 2018年3月30日(金)~4月2日(月)

調査方法: インターネット調査

調査対象: 25歳~49歳 子育て中の母親 1,000名(割付は下記の通り)

※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

子どもの学齢・性別	小学1~3年生	小学4~6年生	中学生	計
男性(男子)	165	165	170	500
女性(女子)	165	165	170	500

< 調査サマリー >

■TOP3は「思いやりのある子」、「コミュニケーションが上手にできる子」、「メンタルが強い子」

どんな子に育ててほしいかという問いに対し、「骨など身体が丈夫な子」より「思いやり」や「コミュニケーション上手」などのメンタル面を重視していることが明らかになりました。

■スポーツをやっている子の親は、体や骨を作る栄養素を含む食品を意識的に摂らせている

スポーツをやっている子の親は、やっていない子の親に比べ、成長期の子どもの体や骨を作る、魚、肉、ご飯、牛乳、納豆を意識して摂らせていることがわかりました。一方、緑黄色野菜以外の食品の積極摂取は5割以下であることがわかりました。

■子どもの成長に適切な食事や栄養の理解ができていないことを母親自身も痛感

子どもの食に関する悩みとして「子どもの成長に適切な食事や栄養を理解できている自信がない」母親が4人に1人以上と、母親自身も悩みを感じていることがわかりました。

■骨に関する正しい知識は不足

丈夫な骨を作るゴールデン・トライアングルの栄養素のうち、カルシウム以外の認知率は極めて低く、ビタミンK₂の認知は2割以下であることや、骨に関する知識も約4割は正しく知らないことがわかりました。

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傾向や理解不足の実態が明らかになりました。骨を作る働きは、男女ともに14歳前後でピークとなり、その子どもの一生を左右する最大骨量が決まります。この時期に骨量を増やすために、「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。作り置きや簡単アレンジメニューなど、手間の少ない食事でも骨の栄養素を十分に摂ることができます。毎日の食事を通して、子どもの一生を左右する「骨貯金」を、子どもにプレゼントしましょう。(監修: 田中清/コツコツ骨ラボ/神戸学院大学栄養学部教授)

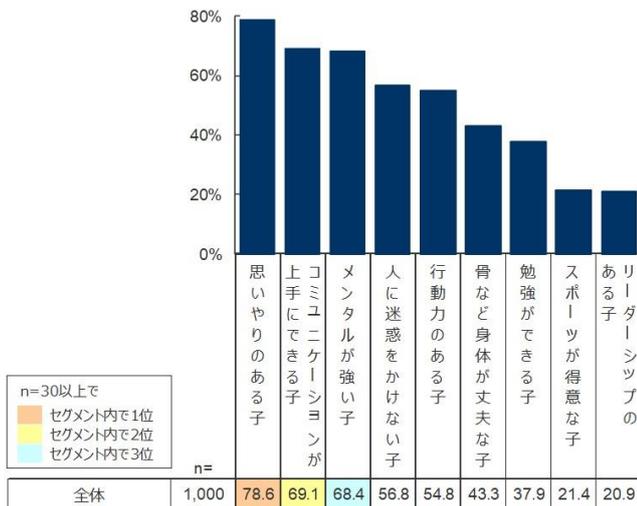
(コツコツ骨ラボ <http://5252hone-lab.com>)



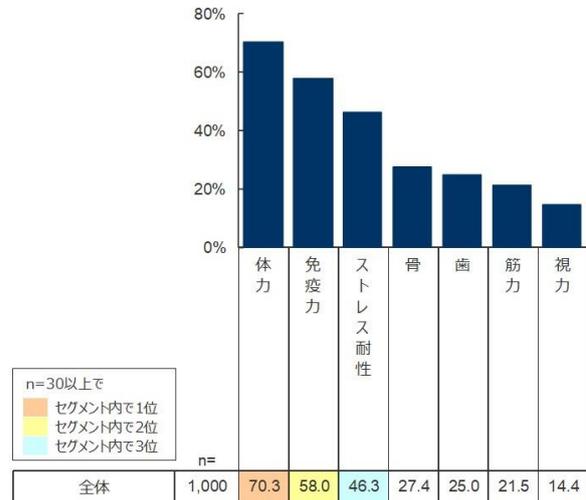
■TOP3は「思いやりのある子」、「コミュニケーションが上手にできる子」、「メンタルが強い子」

- どんな子に育ってほしいかという問いに対しては、「骨など身体が丈夫な子」より「思いやり」や「コミュニケーション上手」などのメンタル面が重視されていることが明らかになりました。
- 子どもの健康・体作りにおいて重要なことを聞いたところ、「体力」の次に「免疫力」「ストレス耐性」があげられました。成長期における「骨」や「筋力」、「視力」など、体そのものを作ることも、体を守る「免疫」や心を守る「ストレス耐性」が重視され、現代社会を反映するような傾向が明らかになりました。

どんな子に育って欲しいか



子どもの健康・体作りで重要なこと



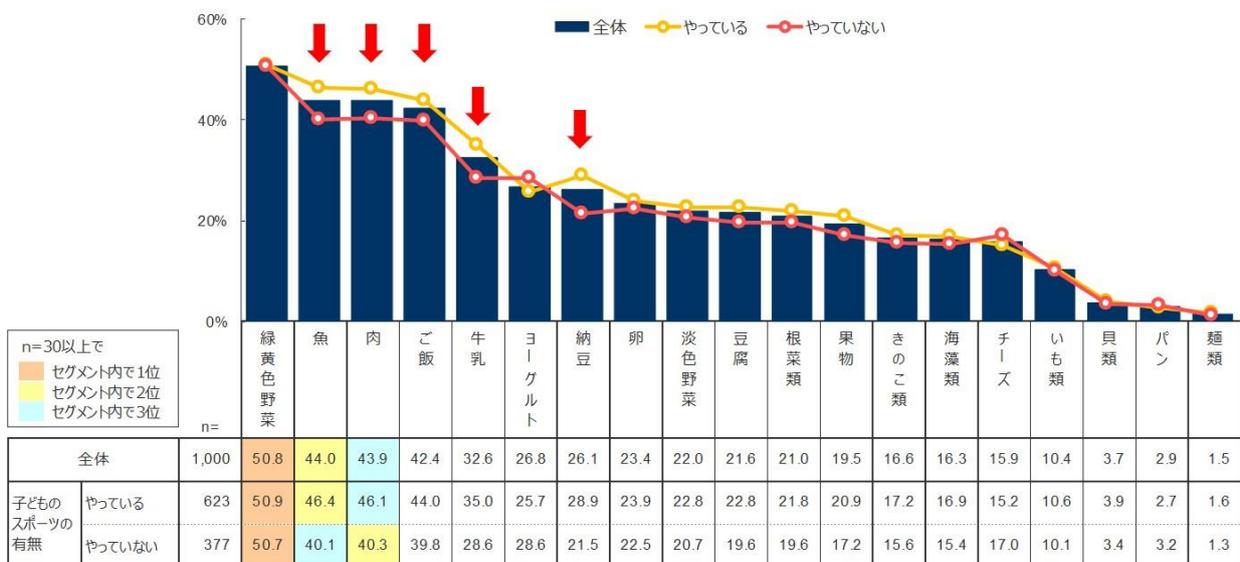
Q1 あなたは、お子さんにどんな子に育ってほしいと思いますか。以下の中から当てはまるものをお選びください。(MA)

Q2 子どもの健康、体作りで大切だと思うことはどのようなことですか。大切だと思うものを3つまでお選びください。(MA)

■スポーツをやっている子の親は、体や骨を作る栄養素を含む食品を意識的に摂らせている

- スポーツをやっている子の親は、やっていない子の親に比べ、成長期の子どもの体や骨を作る、魚、肉、ご飯、牛乳、納豆を意識して摂らせていることがわかりました。
- 一方、緑黄色野菜以外の食品の積極摂取は、5割以下であることがわかりました。

子どもに意識して摂らせている食品_子どものスポーツの有無別



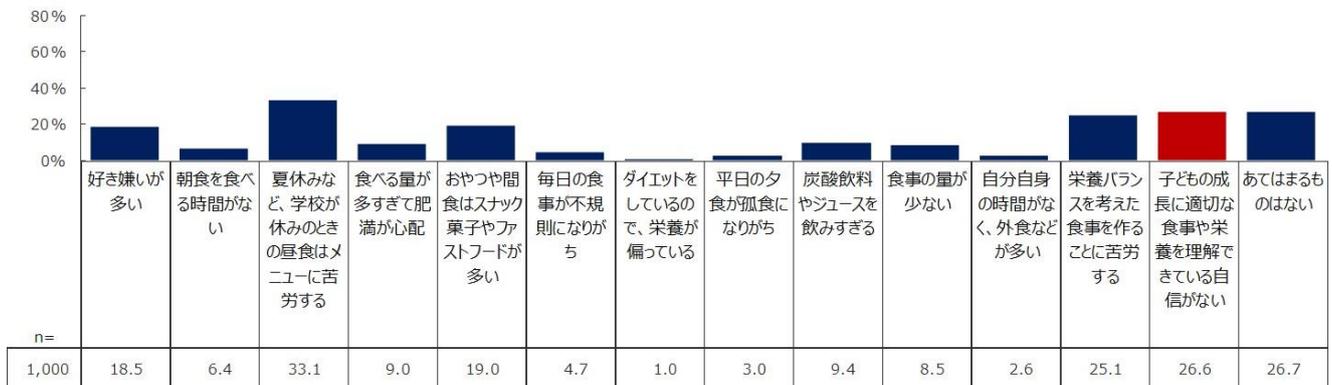
※全体値を基準に降順並び替え

Q3 子どもの健康や体作りのために意識して摂らせている食品をすべてお選びください。(MA)

■子どもの成長に適切な食事や栄養の理解ができていないことを母親自身も痛感

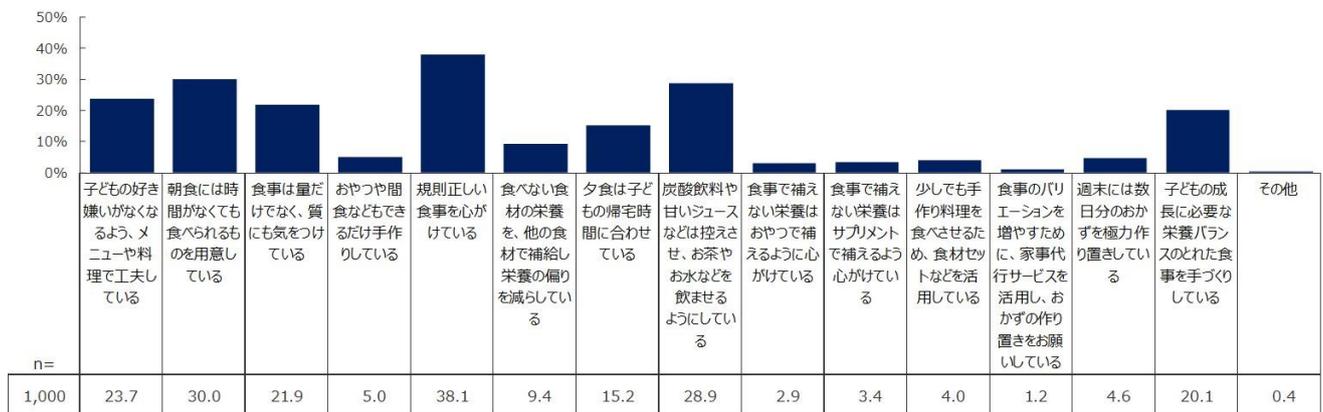
- 子どもの食に関する悩みとして「子どもの成長に適切な食事や栄養を理解できている自信がない」母親が4人に1人以上と、母親自身も悩みを感じていることがわかりました。
- 一方、子どもの食事・食生活で工夫していることは、規則正しい食事、朝食を食べさせることなどがあげられ、悩みながらも工夫をしている母親の様子がうかがえます。

子どもの食事・食生活に対する悩み



Q4 あなたのお子さんの食事、食生活に関する悩みで、あてはまるものがありましたらお選びください。(MA)

子どもの食事や食生活に関する工夫

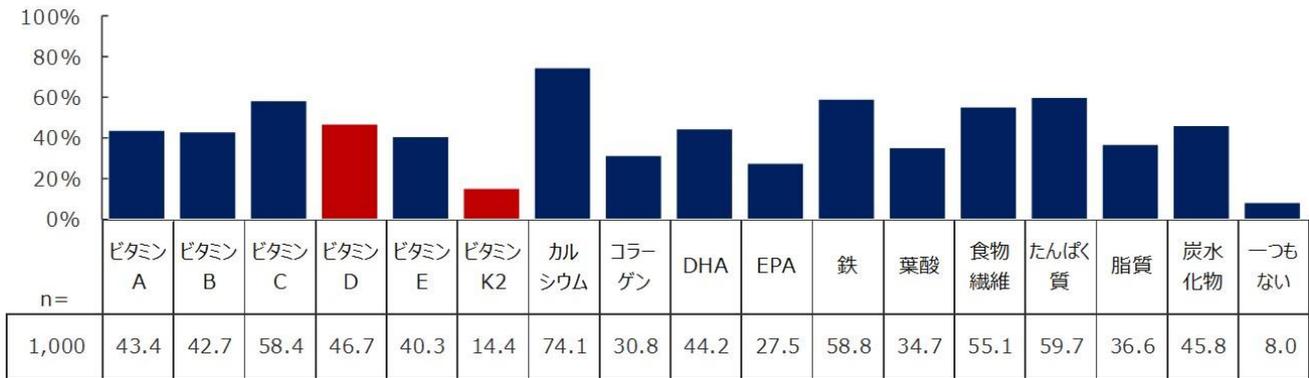


Q5 あなたのお子さんの食事や食生活で工夫していることがありましたら、教えてください。以下の中であてはまるものがありましたら、お選びください。(MA)

■骨に関する正しい知識は不足

- 丈夫な骨を作るゴールデン・トライアングルの栄養素のうち、骨の材料となる「カルシウム」以外の認知率は低く、「カルシウム」を骨に吸収させやすくする「ビタミン D」は5割以下、「カルシウム」を骨に沈着させる「ビタミン K₂」は2割以下しか認知がないことが明らかになりました。
- 骨に重要な栄養素が含まれている食品を「健康な骨をつくるため」に摂らせている母親は少なく、牛乳や乳製品以外はその割合が極端に低いことがわかりました。ビタミン D を含む「きのこ類」では13.9%、ビタミン K₂ を含む「納豆」は31.8%しか意識されていませんでした。
- 骨に関する知識の正答率は6割強で、特に「骨は成人(20歳)までを目安に作られる」、「筋肉を鍛えて強くすることはできても、骨は強くすることはできない」、「高齢になってからは、努力しても骨を強くすることはできない」など、母親世代に知っておいてほしい知識に関しては、特に正答率が低い結果となりました。

子どもの骨の成長に必要なと思う栄養素



Q6 あなたがご存知の栄養素についてお伺いいたします。子どもの骨の成長に必要なと思うものをすべてお選びください。(MA)

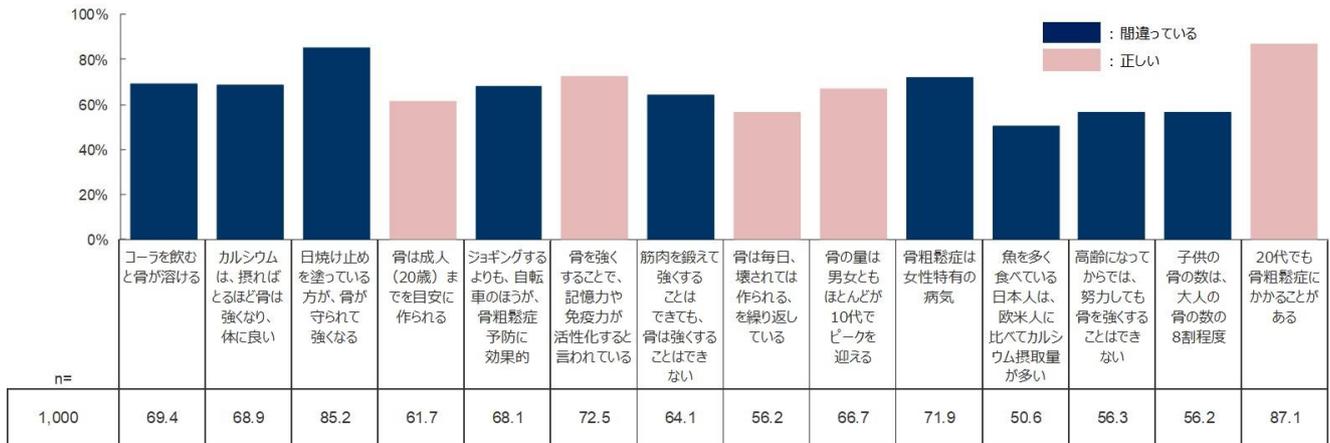
子どもの食生活で意識して摂らせている食品×摂らせている理由

n=		筋肉などを作るため	健康な骨をつくるため	エネルギー源となるため	免疫力を高めるため	肥満予防	便秘予防	知能の発達を促進するため	改善・予防のための体質	
全食品平均	-	26.9	32.5	37.6	35.6	14.4	21.5	10.6	8.3	
食品	ご飯	424	21.0	16.3	80.2	12.3	3.5	4.0	7.3	2.4
	パン	29	13.8	20.7	79.3	13.8	10.3	10.3	13.8	3.4
	麺類	15	33.3	20.0	86.7	13.3	13.3	13.3	13.3	6.7
	肉	439	85.6	29.8	53.3	15.7	3.0	2.1	8.7	1.8
	魚	440	48.4	65.5	31.8	18.2	7.7	3.0	33.9	2.3
	貝類	37	45.9	40.5	40.5	37.8	10.8	5.4	16.2	8.1
	卵	234	54.3	34.6	50.4	22.6	3.8	3.4	11.5	4.3
	豆腐	216	44.4	35.2	34.7	25.9	16.2	8.8	11.6	6.0
	納豆	261	29.9	31.8	27.6	47.9	10.0	16.1	8.8	11.5
	牛乳	326	24.8	81.0	18.7	16.9	4.9	12.3	8.3	2.5
	チーズ	159	35.8	67.9	29.6	27.0	6.9	9.4	10.7	3.8
	ヨーグルト	268	15.3	51.9	15.3	51.5	8.2	41.8	5.2	19.8
	淡色野菜	220	14.5	20.0	18.6	52.3	31.4	37.3	11.4	11.8
	緑黄色野菜	508	12.6	19.5	17.9	55.7	28.0	35.8	8.1	10.6
	根菜類	210	12.9	21.0	28.1	43.8	24.8	43.8	8.1	9.0
	いも類	104	15.4	23.1	48.1	40.4	16.3	32.7	7.7	3.8
	きのこ類	166	8.4	13.9	16.9	58.4	26.5	47.6	9.0	13.3
海藻類	163	12.3	18.4	19.6	48.5	25.8	46.0	12.9	12.3	
果物	195	8.7	14.4	29.7	60.0	11.8	32.3	5.1	8.2	
その他	4	0.0	25.0	25.0	50.0	25.0	25.0	0.0	25.0	

※n=30未満は参考値とする

Q7 あなたのお子さんに、食品を意識して摂らせている理由はどのようなことですか。(各MA)

骨に関する正しい理解



Q8 以下にあげる「骨」に関わる事柄について、正しいと思いますか。それとも間違っていると思いますか。／正答率一覧(各MA)

■コツコツ骨ラボとは

医学・栄養学などの有識者らを中心メンバーとし、健康な骨を作るための食生活を中心とした正しい情報の発信、調査、研究を通じ、効率的な骨づくりを推進します。日本では高齢化が進み、骨粗しょう症やロコモティブシンドロームが深刻な問題として顕在化してきました。日本人の骨粗しょう症の総患者数は推計約 1,300 万人※とされ、平均寿命の延びに伴い女性だけでなく男性でも骨粗しょう症のリスクが高まっている現状があります。また、子どもの骨折が近年増えていることを受け、当ラボでは、子どもから高齢者まであらゆる年代の人々に役立つ健康な骨づくりの情報を発信してまいります。(※日本骨粗鬆症学会 2015 発表)

- ・プロジェクト名 : 「コツコツ骨ラボ」
- ・設立年月日 : 2016年5月27日(金)
- ・活動目的 : 骨の健康維持に大切な『骨のゴールデン・トライアングル』の認知向上、あらゆる年代の人々に役立つ骨の情報を発信
- ・参画メンバー : 田中 清 (コツコツ骨ラボ代表/神戸学院大学 栄養学部 教授)
林 泰史 (原宿リハビリテーション病院 名誉院長)
佐藤 秀美 (日本獣医生命科学大学 客員教授 栄養士)
津川 尚子 (大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 教授)
石川 三知 (Office LAG-U 代表 管理栄養士 スポーツ栄養アドバイザー)
- ・WEB サイト URL : <http://5252hone-lab.com>
- ・主な活動概要 :
 - ・各分野の専門家による骨づくりのための情報発信
 - ・『骨のゴールデン・トライアングル』および健康な骨づくりの啓発活動
 - ・各種啓発セミナーの開催
 - ・骨に関する意識・実態調査・発信
 - ・企業・団体との共同研究 ※今後の検討や環境変化により変更する場合があります。



「コツコツ骨ラボ」WEB サイトイメージ

骨をつくるために欠かせない3つの主な栄養素



『骨のゴールデン・トライアングル』