

# こどもの生活習慣病リスクを考える

食品安全委員会委員 坂本元子

## 目に見える危険・ 見えない危険

こどもの環境が危険に満ちているという。幼若年齢者の犯罪の増加、こどもの生活環境に潜む犯罪など、こどもの安全を守ろうと家族は何らかの施策を社会や学校に要求し始めています。これらの目に見える危険は多くの人の関心と不安を呼び、解決しなければならぬ要因となっています。一方でこどもの心身の健康を蝕むリスクが、目に見えない危険要因として襲っています。こどもの健康状態の観察は家庭や学校で、体に現れる症状で判断されていますが、目に見えない血管内の変化が、4-5歳の幼児、小学生、中学生に迫っています。この危険な状態は目に見えないだけに発見が難しく、また気につけない人が多いようです。しかし、それへの対応は簡単で、保育者が日々こどもの観察を怠らないことです。例えば毎日の生活習慣が年齢にあった行動であるか、食事の規則性は適正であるかなどを考え、こどもの行動を是正することで健康状態は改善されます。

※グラフの数字には、一人のこどもが複数のリスクを保有していた場合にはそれぞれのリスクが重複してカウントされています。

※( )内は、異常値保有者出現率(調査対象者のうち、一つ以上の生活習慣病リスクを保有している者の割合)

※TG=中性脂肪、HDL=HDL(高密度リポたんぱく)コレステロール、TC=総コレステロール

出典:和洋女子大学健康栄養学科による調査

## こどもの生活習慣病 リスクの発現

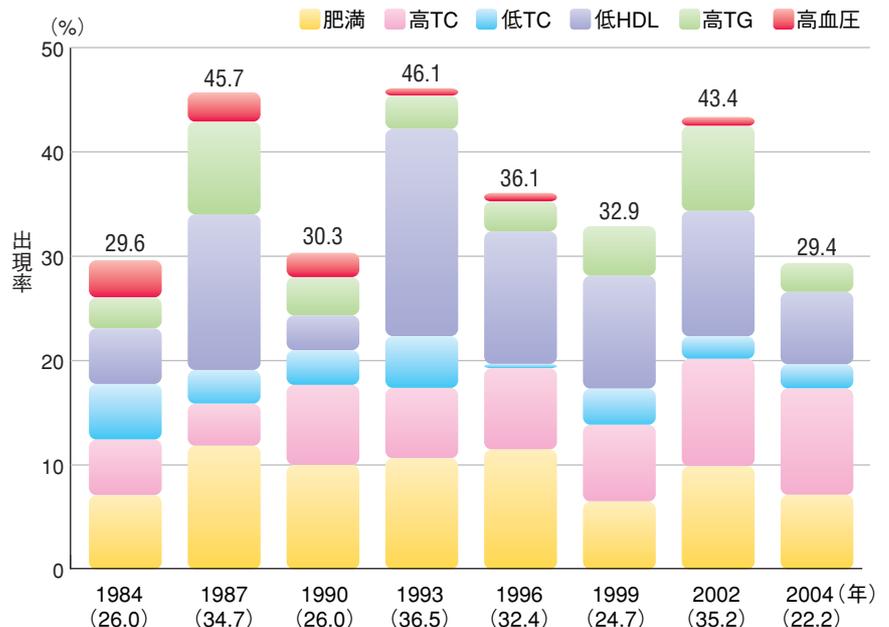
4歳・5歳児の生活習慣病リスクの健診の結果を約20年間の推移から見ると、下図に示すように、肥満、高コレステロール値(高TC)、低HDLコレステロール値(低HDL)、高中性脂肪(高TG)、高血圧などのリスクが、29.4%から46.1%と高く出現しています。リスクの出現率が高くなった時期は、町にコンビニエンスストアや自動販売機の設置が増えた時期ですが、1993年をピークにして徐々にさがってきました。これには2つの理由があります。一つは健診後お母さん方への食事相談の結果、食事に注意をし

ていただくようになったこと、もう一つは経済状態の低下によるものです。人の健康状態は食生活の環境や経済状況に左右される傾向は否定できません。

## 生活習慣病の予防のための 食生活のキーポイント

- ①規則正しい食事—1日3回の食事と軽いおやつ
- ②間食・夜食を控えて朝食をしっかり摂る
- ③食卓には主食(ご飯類)主菜(肉、魚類)副菜(野菜、果物など)を
- ④早寝・早起きの習慣をつける
- ⑤学校、家庭で運動と休養のリズムを

## 4-5歳児の生活習慣病リスクの出現率の推移



食の安全への不安・疑問から情報提供まで、皆様のご質問・ご意見をお寄せください。

食の安全ダイヤル **03-5251-9220・9221**

●受付時間: 10:00~17:00/月曜~金曜(ただし祝日・年末年始はお休みです)

ご意見等は電子メールでも受け付けています。ホームページからアクセスしてください。

食品安全委員会ホームページ <http://www.fsc.go.jp/>

内閣府 食品安全委員会事務局

〒100-8989 東京都千代田区永田町2-13-10 プルデンシャルタワー6階



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用しています