

お肉を食べて元気になろう

ヘルシーパートナー

More Health with Meat No.12

監修/「食肉と健康に関するフォーラム」委員会

●子どもの健康と栄養●



財団法人 日本食肉消費総合センター

乳幼児期にたいせつなコレステロール

*コレステロールがもっとも含まれている組織は

コレステロールは、私たちのからだになくてはならないものです。そのコレステロールがもっとも多く含まれている組織は脳です。2位の脂肪組織、3位の筋肉を抑えて第1位で、コレステロール全体の22%を占めています。

では、臓器における濃度はというと、副腎が2.6～15%ともっとも高濃度ですが、臓器が小さいので含まれているコレステロールは少量です。2位は脳神経系で、2.0%です。脳神経系には大量のコレステロールが含まれ、その濃度もたいへん高いのです(表)。

人間の生命をつかさどっているのは脳です。その脳にコレステロールがもっとも多く含まれているということはそれだけ大切なものであることの証ともいえます。

*乳幼児期はコレステロールが大活躍

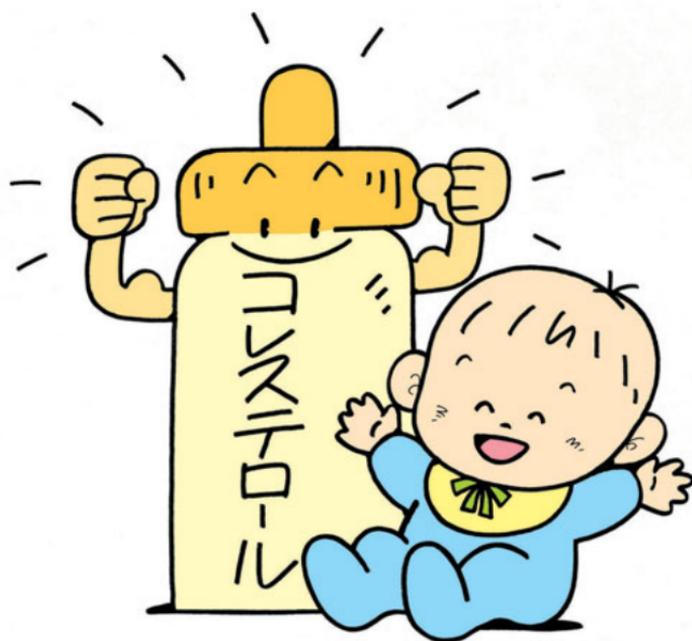
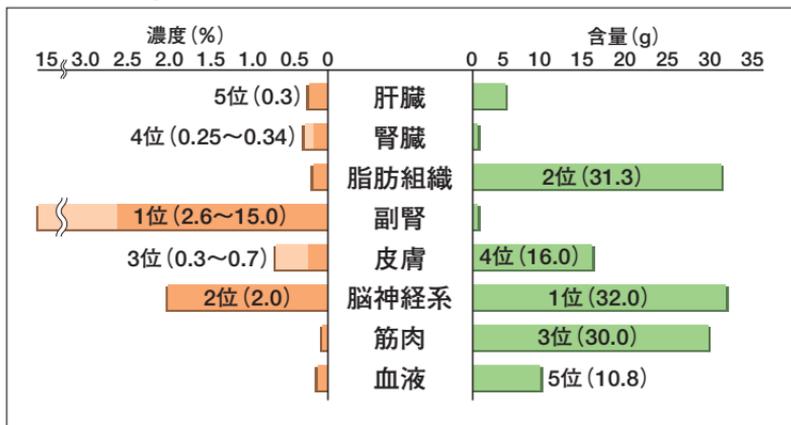
脳神経が急速に発達するのは、胎児から乳児期にかけてです。この間、脳の中ではコレステロールの合成が活発におこなわれ、神経細胞にコレステロールが供給されています。妊娠したら、胎児がコレステロール不足にならないように、栄養のバランスに気をつけることがだいじです。

また成長期は、からだを構成する細胞の数が増加し、細胞自体も大きくなります。細胞膜の構成成分であるコレステロールも大量に必要で、乳幼児期にはコレステロールを積極的に摂ることがたいへん重要になってきます。

(茨城キリスト教大学 板倉弘重教授のお話より)

の役割

●表 ヒト(70kgの男性)の体内におけるコレステロール分布ベスト5



日本の子どもたちは栄養過多、それとも

現代の子どもたちは、巷にあふれる多種多様な食品に囲まれ、かつてないほど豊かな時代に育っています。しかし、その一方で、子どもの生活習慣病や肥満が問題になるなど、その栄養過多の食生活に警鐘が鳴らされるようになりました。

ところが、各種の栄養調査から浮かび上がってくるのは、日本の子どもたちの意外な素顔です。たとえば、「児童生徒の食事状況調査報告書」(日本・体育学校健康センター 1998年)を見ると、給食のない日は、都市部も農山漁村部も、伸び盛りの中学生在がエネルギー不足と報告されています。中学生の女子に至ってはエネルギーの充足率は84.5%で、15%以上が不足しているのです。



栄養不足？

エネルギー以外では、小学生男子は充足していますが、カルシウム、鉄が所要量不足。ビタミンB1も、給食がない日は小学生男子を除いて、0.3%から7.2%の不足でした。脂肪、カルシウム、鉄、ビタミン類は、子どもにより摂り方にばらつきが激しく、充足率が所要量の半分にも満たない子がいます。もちろん所要量の倍以上も摂っている子どももいますが、調査から明らかになったのは、豊かな社会の栄養の貧しい現代っ子の食生活でした。

(桜美林大学大学院 柴田博教授のお話より)



子どもの生活が激変している

*運動不足の子どもたち

子どもたちの生活は、ここ数十年の間に大きく変わってきました。なかでも目をひくのは、運動不足です。外遊びが減ったといわれる子どもたちの1週間の総運動時間は、どのくらいなのでしょう。日本学校保健会が2000年に実施した調査を見ると、体育の授業時間や授業間の遊びも含めて「10～12時間以下」が小学3、4年生男子で60%強。同女子の場合はなんと70%を超えています。1日に2時間も身体を動かしていない子が半数を超えていることになります。

では、身体を動かさないとどういう影響が出てくるのでしょうか。筋力と骨密度が低くなります。そして、心肺機能の発達が鈍くなります。さらに動かない生活は、体重増加につながり、肥満を招くのです。文部科学省の調査でも、子どもたちの体力が落ちてきたことが報告されています。

*夜型生活の低年齢化

運動不足と並んで、目をひくのが夜型生活の低年齢化です。

小中高生の起床時間と就寝時間を調査したものがありますが、1962年から1990年までの20数年間に、就寝時間は小学生で1時間半近く、中・高生で2時間近く遅くなっているのです。

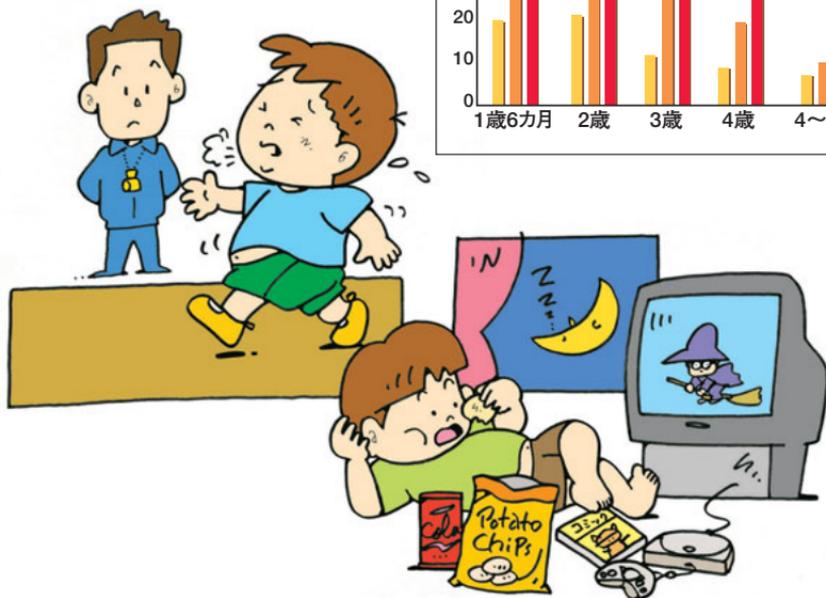
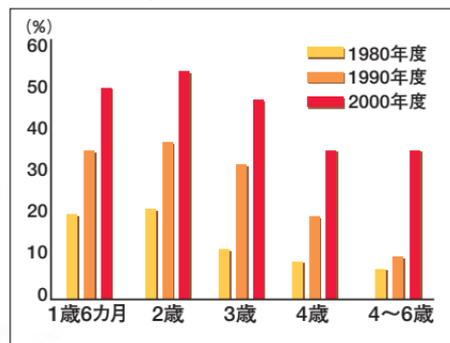
さらに驚くのは、夜型生活がますます低年齢化していることです。日本小児保健協会が2000年に実施した調査を見ると、夜10時以降に寝る1歳6カ月～6歳までの幼児が軒並み急増しており、この20年で3倍くらいに増えていることが明らかになっています(図)。

では、夜型生活になると身体はどうなるのでしょうか。自律神経

のバランスがくずれます。また、成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されますが、このホルモン分泌リズムが乱れてきます。さらに、夜食を食べるようになったり、朝食抜きの生活になりがちで、食生活のリズムが乱れ、心身の健康に悪い影響を与えるのです。

(東京女子医科大学 村田光範名誉教授のお話より)

● 図 就寝時刻が10時以降であった幼児の年次推移



肥満児は急増している？

* 子どもの肥満はほんとうに急増している？

子どもの肥満が問題になっていますが、肥満児はほんとうに増えているのでしょうか。

実は、予想に反して、肥満児は増えていないのです。ただ、標準体重の子どもたちは減っており、標準領域からずれる子どもたちが増加しています。言い換えれば、かつては標準領域がマス集団で、グラフにすると標準領域が大きな山型を描いていたのですが、最近はそのカーブがゆるやかになってきています。つまり、やせも増

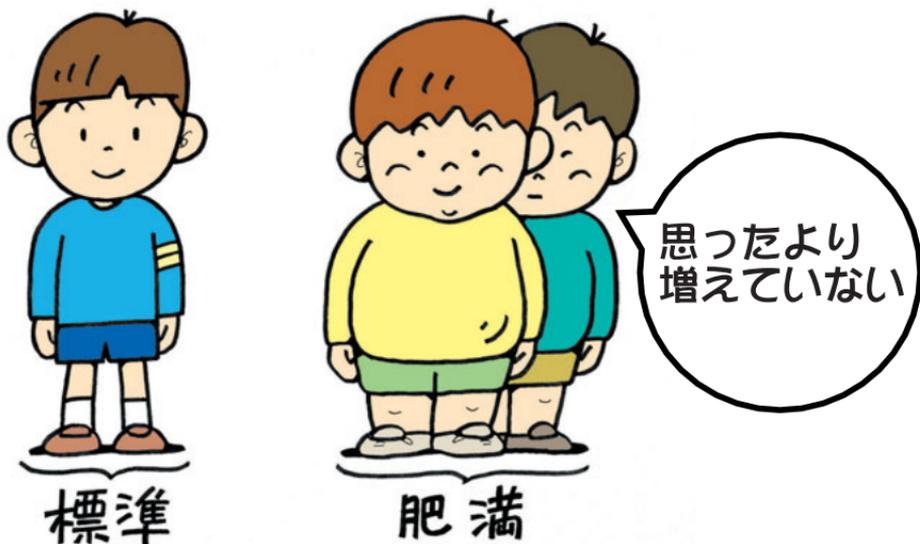


えてきており、全体で見ればいまの子どもたちは一昔前の子どもたちより、スリムになっている傾向があります。

肥満だけがクローズアップされるのは、やせを研究する人より、肥満を専門に研究する人のほうが多いという事情も関係していますが、現実には、肥満もやせも同じように問題です。

肥満の子どもの特徴は、肉や牛乳、野菜などの基本的な食品をきちんと摂らず、ジャンクフードなどの間食を多く摂ることがあげられます。また、テレビやゲームに没頭してからだを動かすことが少ないという生活習慣も肥満の大きな要因になっているのです。

(桜美林大学大学院 柴田博教授のお話より)



食生活の恐るべき変化

*朝食を食べない子が急増

朝食を食べない子が、実際、増えています。

日本学校保健会が2000年に実施した調査では、小学生ではまだそれほど目立ちませんが、中学生になると「(朝食を)食べないほうが多い」「いつも食べない」をあわせると、なんと10人に1人強に達しています。

その理由を調べると、「食べる時間がない」が男女ともに約4割でトップ、次いで「食欲がない」で、男子は3割弱、女子は3割強います。



「朝食が用意されていない」という回答が数パーセントいるのも大きな問題ですが、夜型生活がいかに大きな影響を及ぼしているかがわかります。

朝食抜きの生活は、子どもたちに学習能力の低下と運動能力の低下をおこします。また、イライラしやすくなったり、キレやすくなったりするともいわれます。

・COLUMN・
コ ラ ム

子どもたちは 脂肪を摂りすぎているか？

食生活の欧米化が進み、子どもたちの脂肪の摂りすぎを問題視する声があります。実際は、どうなのでしょう。

日本人の脂肪摂取量は、この四半世紀の間にわずか3g増えたに過ぎず、アメリカ人と比較しても、脂肪摂取量はその3分の1程度です。大人についても「脂肪の過剰摂取」と決めつけるのは早計ですし、成長期の子どもの脂肪摂取を制限するのは大いに問題です。

日本の子どもたちは、12歳以降、急速に成長期に入ります。それに備えて、コレステロールを体内に蓄積しておくことがたいせつです。ところが、現実にはエネルギー全体に対する脂肪摂取割合が、望ましい数値の最低ラインの25%より低い小・中学生が10人に1人程度いるという調査報告もあります。

ダイエットと貧血

*小学生の女の子の1割弱がダイエット実行

エネルギーとバランスのとれた栄養が何よりたいせつな成長期に、やせの子どもたちが増えているということだけでも大きな問題ですが、最近では、肥満=悪のイメージが持たれるようになり、子どもたちの間でもやせ型志向が強くなっています。



「かなりやせたい」子は小学生の女の子では8%弱、これが中学生になると約35%に増え、「少しだけやせたい」をあわせると、中学生の女の子の8割以上がやせ型志向を持っているのです。

ダイエット開始も驚くほど低年齢化していて、小学校で8~9%の女の子が自分の意志でダイエットしています。中学生になるとダイエット実行者は30%に増え、高校生では半数近くになります。「したいと思ったが、まだ実行していない」女の子を入れると、なんと、高校女子の9割がダイエット志向を持っているようです。

*鉄分不足

必要のない、むやみなやせ型志向は、いうまでもなく、健康に大きな害をもたらします。

その代表が、貧血です。思春期の貧血は鉄欠乏性貧血がほとんどで、女性に圧倒的に多く、中・高・大学生の2~3%を占めるといわれます。

鉄欠乏性貧血をおこす原因は、ダイエットなどによる鉄分の供給不足です。発育・成長期には、鉄分の需要が多くなります。女性は月経などで鉄分を失いますから、意識的かつ積極的に鉄分を摂取しないと、日に必要な10~12mgを満たすことはむずかしいのです。

豚や鶏のレバーは40gで3~5mg、牛肉の赤身では80g程度で2mgの鉄分が摂取できます。

(東京女子医科大学 村田光範名誉教授のお話より)

子どもたちの健康のために

*子どもの食生活は 大人と同じに考えてはいけません

育ち盛りの子どものためにたいせつなのは、成長と発達に必要な栄養を十分に摂取することで、栄養不足がいちばんの問題です。

また、エネルギー摂取もだいで、1日の基礎代謝量はこの間、年齢とともに増加していきます。女の子は12～14歳くらい(1340kcal/日)、男の子は15～17歳くらいで(1610kcal/日)、エネルギー摂取量の一生のピークを迎える時期です。

この時期の子どもたちの食生活は、大人以上に筋肉や骨、内臓が発達する時期ですから、タンパク質をしっかり摂ること。なかでも、必須アミノ酸の多い動物性タンパク質が重要で、総タンパク質の半分は肉、魚、乳製品など動物性食品から摂るようにするのが望ましいのです。

*脂肪を上手に摂ることも重要です

成長期は、大人に比べ、からだの割にエネルギー量が必要です。消化器に負担をかけずにエネルギーを摂取するには、脂肪を上手に摂ることです。「日本人の栄養所要量」(第6次改定)を見ると、エネルギーに対する脂肪の摂取割合は、大人が20～25%、1～17歳までは25～30%が望ましいとされています。

その脂肪の摂り方ですが、脂肪といってもいろいろな種類がありますから、かたよらずに摂るようにするのがいいでしょう。畜産物、植物、魚貝類由来の脂肪摂取量の割合を、4:5:1にするとよいといわれています。

*かたよらずに、無理強いせずに豊かな食生活を

バランスのとれた、かたよらない食事が望ましいことはいうまでもありませんが、子どもに無理強いするのは考えものです。子どもの味覚は大人より敏感で、香りの強いもの、苦いものなどを強制してしまうと、受けつけなくなることもあります。

また、成長期の子どもは少し太めでも、食事でコントロールするよりは、からだを動かして消費カロリーを増やす方法で様子を見るほうがいいでしょう。無理な食事制限は、子どものからだと心に、好ましくない影響を与えることがあるのです。



財団法人 日本食肉消費総合センター

〒107-0052 東京都港区赤坂6-13-16 アジミックビル

<http://www.jmi.or.jp>

e-mail ご相談・お問い合わせ：consumer@jmi.or.jp

資料請求：info@jmi.or.jp

後援/農林水産省生産局

独立行政法人 農畜産業振興機構 (<http://www.lin.go.jp>)

平成15年度 国産食肉等消費拡大総合対策事業

制作/株式会社 北斗システムジャパン

株式会社 文芸社