

# 学校給食という食環境と食習慣 —ライフコースの視点から—

柳 奈津代、近藤 克則

千葉大学予防医学センター



## 給食の歴史と 戦後の新しい給食の役割

近年、子どもの貧困が社会問題となり、そのセーフティネットの1つとして学校給食が注目されている。わが国での国公立小学校における現在の給食普及率(平成28年度)は99.2%であり、貧困児童にとって貴重な食環境になっているからである。しかし、かつて戦時中の日本には今のような給食はなかった。学童期の給食という食環境の有無は、果たして高齢期の食習慣に影響を残しているのだろうか。本稿では、ライフコースの視点から、学校給食を中心とした食環境について考える。

戦後の給食がスタートして30年余り経った1980年、給食が国民の食生活にどのような影響を及ぼしているかを18〜40歳の対象者にたずね3046名が回答したアンケート調査(農林中央金庫)がある。「皆と一緒に食べられるのがうれしかった」「残さないように注意された」という学校給食の思い出とともに、「学校給食で受けた影響」では、「皆で食べる楽しさを知った」と約半数が回答した。加えて偏食是正効果、食器利用へ

## 給食に関するアンケート調査

れたことが特徴である。栄養改善による健康の保持増進と疾病予防だけでなく、栄養の知識を与えること、食事訓練、偏食の矯正、家庭における食生活改善に寄与することや円満な社交生活の指導なども含まれるようになった。貧困児童だけでなく、クラス全員で食べる給食は貧しい家庭の子どもにも劣等感を与えることなく、偏食が矯正され、子どもが家庭で栄養の話をすることにより家族も栄養知識が増えたことなどが報告されている。

## 食習慣に関連する環境因子

食習慣は人生の早い時期に確立するといわれ、学童や青年期では、家庭と学校が重要な食の環境要因である。家庭において、たとえば野菜や果物を食べている子どもの家庭は、両親が高学歴・高所得であったり、両親が野菜を実際によく食べていたり、食べられる野菜や果物が家庭に置いてある傾向がある。一方、学校においては、学校で買える食べ物や自販機、提供されるランチなどの影響が大きく、スナックやソフトドリンクなどが身近にあると、高エネルギー摂取が習慣化し、野菜や果物摂取が少ない傾向にある。

野菜や果物の摂取は、慢性疾患予防に重要であるが、わが国ではいずれの世代においても推奨量に



達していない。その理由として、栄養や健康への知識や認識が低いだけでなく、野菜や果物の価格が高いこと、野菜を一定量以上食べるには料理のスキルが必要なことなどが考えられる。これまでの研究から、野菜・果物摂取に関して、所得や教育歴などの社会経済的状況が高い人で摂取が多い傾向が明らかになっている。栄養知識や自己効力感なども、野菜・果物摂取との関連がみられているが、それらも元をたどれば社会経済的状況が関連していることがわかっており、社会経済的状況も食習慣に関連する重要な環境要因といえる。

### ライフコース疫学研究

ライフコース疫学では、胎児期、幼少期、青年期、その後の成人期におけるさまざまな要因の影響を長期的な視点でとらえ、健康への影響を調べる。

日本老年学的評価研究（JAGES）では、健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目的として、要介護認定を受けていない65歳以上の者を対象に全国の市町村と共同して研

究を行っている。

JAGESが2010年に1万9920人の高齢者を対象に、15歳当時の自身の生活レベルをたずね、高・中・低の3グループに分けて解析したところ、子どもの時の生活レベルが低かった人たちでは、高齢期に野菜・果物を毎日食べないリスクが36%高い（vs生活レベル高い群、年齢・性別で調整）ことがわかった。子どもの頃の生活レベルと高齢期の食行動に関連がみられたのである。しかし、これを年代別に解析してみると、戦前・戦中期に小学生だった年代では格差がみられたのに対し、戦後の学校給食が普及していたと考えられる年代ではこの関係はみられなかった。この調査では給食の経験を直接たずねていなかったため、時期や地域を史実と照らして疫学的な手法で解析したものであるが、戦後の給食がめざした「栄養のあるものを食べて身体をつくり、学校で栄養知識やよい食習慣を得て家庭にもち帰り、学級の仲間と一緒に食べて社会性を養う」という教育的効果によって、子ども期の生活レベルが低くても高齢期に野菜・果物を毎日食べるとい

う健康的な食生活につながったのではないかと考えられる。

### 給食のある環境

日常の食事において、給食がある場合とない場合の環境については、表1にまとめた。給食がない環境では、会話の弾む楽しい食卓もある一方、孤食（一人で食べる）や個食（1人ひとり違うものを食べる）、安くてエネルギーの高いジャンクフードや野菜不足も考えられ、経済的に困窮していれば満足な食事がとれない可能性もある。また、給食の応用例として、高齢者では孤食がうつ発症のリスクを高めるため、1人で食べるよりサロンでの会食など皆と一緒に食べることやうつ発症予防が期待できるかもしれない。

### まとめ

本稿では、ライフコースの視点から、戦後の給食の影響や食習慣の関連要因、給食の有無と環境について述べてきた。近年では、学校給食における課題も議論されているが、給食制度は海外から栄養

面だけではない側面にも注目が寄せられている。子どもたちの現在だけでなく、将来までの長期的影響を考慮した給食制度の検討が必要である。

表1 給食のある環境とない環境での食事の要因の比較

	給食がある環境	給食がない環境
食事の内容	栄養士によるバランスの取れた献立 全員が同じものを食べる 栄養知識を得る機会 地場農産物の利用	好みに応じた献立 身近にある食べ物 個食の可能性 保護者などの栄養知識・所得などに依存
食事をする場所	教室・ランチルーム 衛生面に配慮	場合によっては、衛生面に配慮されていない可能性もある
食事の準備	調理は担当の調理員 配膳は児童・生徒も参加してチームで準備 栄養教諭やクラス担任とのかわり	料理のスキルを得られる機会がある一方、既製品では準備の必要がない
食事の相手	学級・学年・学校全体など規模に応じてさまざま 一緒に食べる仲間がいる	家族・同居者・仲間など状況に応じてさまざま 孤食の可能性

【参考文献】  
学校給食十五周年記念会編「学校給食十五年史」1962年  
日本老年学的評価研究 [https://www.jages.net/] 2018年12月28日アクセス  
農林金融「国民食生活と学校給食」1980年  
Yanagi et al., Prev Med. 2018