

子どもの約 4 割がやせ傾向 親の“食に関する知識の差”が子どもの体形に影響！？ 「葉物・レンチン・切るだけ」のトリプル野菜＋お肉の食事を

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、子どもからシニアまで724人の男女を対象に、「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」をインターネットで実施しました（有効回答数719人）。医学博士・管理栄養士の本多京子先生によると、多くの料理が並んだ一見バランスのよさそうな夕食でも栄養バランスに偏りがあり、特に、小学生の夕食ではビタミン類や鉄分・カルシウムなどのミネラル類が不足傾向にあることがわかりました。また、小学生の約4割にやせ傾向が見られ、その原因の一つに親の「食に関する知識の差」があることもわかりました。

エバラ食品ではこの調査結果を受け、肉と野菜のわかりやすい摂取バランスを発信するとともに、子どもが喜ぶお肉とたれを使った「バランスパワーサラダ」を提案することで、手軽で栄養バランスのとれた食事作りのお役立ちを図ってまいります。

「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」サマリー

✓ 小学生の約 4 割が“やせ傾向” 10 歳からは成人女性と同じエネルギー量が必要！

小学生の 37.1 パーセントが“やせ傾向”にある。10～11 歳の子どもは男女ともに、20～40 代の成人女性よりもエネルギーが必要

✓ 親の“食に関する知識の差”が子どもの体形に影響！？

やせ傾向の子どもを持つ親で「基礎調味料をうまく使いこなせない」という質問に“かなりあてはまる”と回答した割合は、標準体形の子どもの持つ親のそれと比べて 2 倍以上多い。「料理のレパートリーが少ない」と回答した割合は 1.5 倍以上

✓ ビタミン類・ミネラル類が不足しがちな小学生の夕食実態

小学生の夕食は家庭の手料理が多く、品数も多いが、野菜不足気味

✓ 母親の約7割が意識と実態にギャップあり！無意識に“子どもの好きなもの”ばかり！？

小学生の子どもを持つ20～40代の女性のうち71.3パーセントが、子どもの食事の“栄養バランスがとれている”と回答も、全体的に野菜不足の傾向にある

■ 調査概要

調査期間 2018 年 3 月 13 日（火）～16 日（金）、3 月 30 日（金）～4 月 2 日（月） 計 8 日間

調査対象および有効回答数 合計 719 人（男性 122 人、女性 597 人）

- | | | |
|---|------------------|-------|
| ① | 小学生の子どもを持つ女性（※1） | 240 人 |
| ② | 20～30 代の働く独身女性 | 238 人 |
| ③ | 60 歳以上のシニア | 241 人 |

調査方法 インターネット調査（※2）

調査地域 全国

※1 対象①は、回答者自身ではなく小学生の子どもについてのアンケートです。

※2 小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100.0 パーセントにならない場合があります。



本多京子（ほんだ きょうこ）先生

医学博士/管理栄養士/NPO 日本食育協会理事

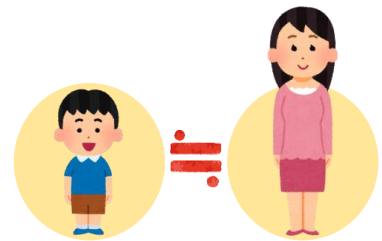
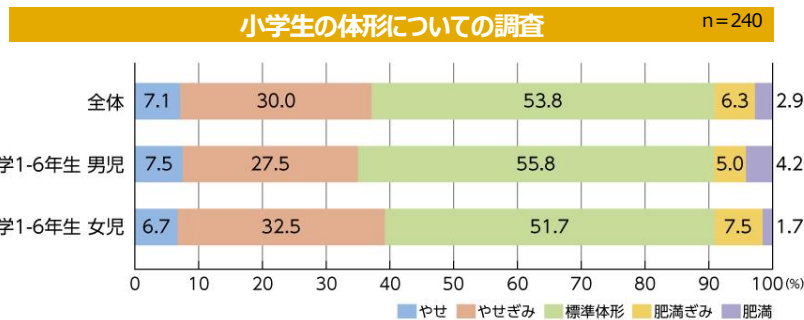
スポーツ選手の栄養指導や食育に長年携わる。テレビや雑誌では、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供。主な出演番組 NHK『ごごナマ』、『きょうの料理』、『趣味どきっ』他雑誌、新聞の出演多数。著書は 60 冊を超える。

小学生の約4割が“やせ傾向” 10歳からは成人女性と同じエネルギー量が必要！

調査結果によると、小学生の約4割にあたる37.1パーセントが“やせ傾向”にあることがわかりました。

本多先生は「成長期の子どもは体が小さくても、実は大人並みに栄養が必要です。例えば10~11歳の子どもは男女ともに、20~40代の成人女性よりもエネルギーを必要とします（※）。“子どもは大人の半分くらい”と適当に考えて、必要な食事量を与えていないケースも多いので注意してくださいね」と指摘しています。

※ 日本人の食事摂取基準（2015年版）

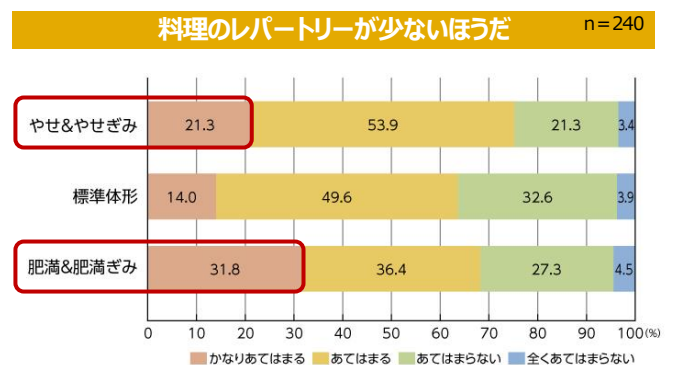
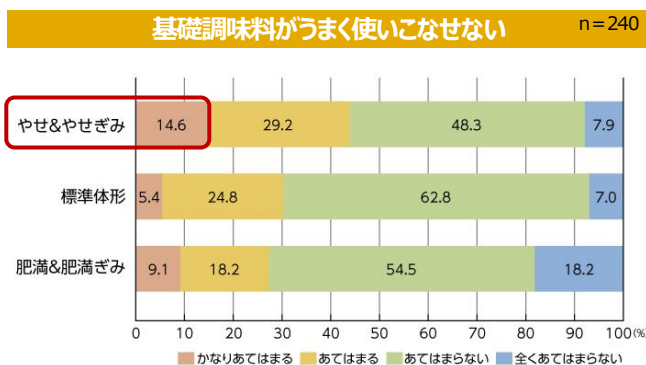


児童の栄養状態の判定に用いるローレル指数をもとに算出

親の“食に関する知識の差”が子どもの体形に影響！？

調査によると、標準体形の子どもを持つ親と比べ、やせ傾向の子どもを持つ親の方が2倍以上も「基礎調味料をうまく使いこなせない」と感じていることがわかりました。また、標準体形の子どもを持つ親と比べ、「料理のレパートリーが少ない」と感じている人は、やせ傾向の子どもを持つ親で1.5倍以上、肥満傾向の子どもを持つ親で2倍以上も多いことがわかりました。

本多先生によると「食への知識や調理経験の不足を感じている親御さんには、少しずつでもいいので、子どもの成長に必要な栄養知識や、効率よく栄養がとれる調理法などを身につけてもらいたいですね」とコメントしています。



ビタミン類・ミネラル類が不足しがちな小学生の夕食実態

今回の調査では、夕食の写真を撮影し、食べたメニューを記入してもらいました。すると、小学生の夕食は、家庭の手料理が多く見られ、品数も多い傾向が見受けられました。しかし、管理栄養士から見ると、野菜が不足気味で全体的に栄養バランスに偏りがあることがわかりました。



小学生女児の夕食

- 白米お茶碗1杯
- 自宅で作ったわかめスープ1杯
- 自宅で作った鶏肉とカシューナッツとピーマンのカラフル炒め1皿
- 自宅で作ったもやしときゅうりのナムル1皿
- 市販の素を使って自宅で作った麻婆豆腐1皿

バランス判定

不足：ビタミン類、鉄分、カルシウム
過剰：カロリー、塩分



小学生女児の夕食

- 豚バラとレンコンの照り焼き
- レタスとトマト
- 市販のひき入りはんぺん焼き2つ
- 蒸しさつまいも 2切れ
- 豆腐、しめじ、玉ねぎ、わかめの味噌汁
- 白米

バランス判定

不足：ビタミン類、カルシウム
過剰：カロリー、塩分



小学生男児の夕食

- 白米お茶碗1杯
- 自宅で作ったチーズカツ
- レタス
- ミニトマト
- 自宅で作ったもやしのナムル
- 自宅で作ったチーズ揚げ餃子

バランス判定

不足：ビタミン類、食物繊維、カルシウム、鉄分
過剰：なし

※夕食メニューは原文ママ、一部固有名詞を修正しています

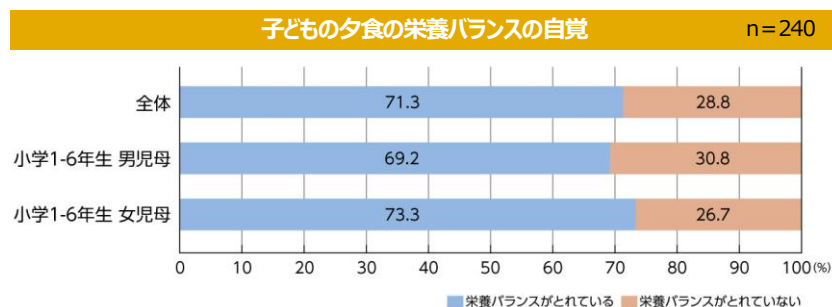
この結果について本多先生は「一見すると品数が多く、見た目には栄養バランスがよさそうですが、多くの小学生の食事で、野菜が不足していました。その結果、ビタミン類、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が不足しがちになってしまうのです。鉄分は体がどんどん大きくなり血液や筋肉がたくさん作られる成長期の子どもに不可欠な栄養素です。10~11歳の男児では1日当たり10ミリグラム、女児では10~14ミリグラムの鉄分摂取が推奨されています（※）。これは、成人の摂取基準量よりもはるかに多い量なのです。また、海藻類やナッツ類に多く含まれるマグネシウムは、カルシウムを吸収し、骨に定着させるために必要な栄養素です。カルシウムは吸収率が低いので、マグネシウムやビタミンDなど骨作りに役立つ栄養素とバランスよくとることが大切です。子どものためにも、栄養バランスのとれた食事を作ってあげたいですね」とコメントしています。

※ 日本人の食事摂取基準（2015年版）

母親の約7割が意識と実態にギャップあり！ 無意識に“子どもの好きなもの”ばかり！？

調査によると、小学生の子どもを持つ20~40代の女性のうち71.3パーセントが、子どもの食事の“栄養バランスがとれている”と自信を持っていたものの、管理栄養士から見ると全体的に野菜不足の傾向にあり、栄養に偏りがあることがわかりました。

本多先生は「今回の調査では、仕事に家事に育児に忙しい毎日を送っているにもかかわらず、子どものために家庭で手料理を食べさせている親御さんが多く見受けられました。品数も多く栄養バランスがとれているだろうと自信を持たれているようです。ただ、子どもがごはんを残さず食べてくれるようにと、無意識に子どもが好きな食材やメニューばかりになり、苦手な野菜を食卓に出さなくなっているのかもしれない。栄養バランスの偏りは『やせ』や『肥満』にもつながります。『食』は体と心を育む基本です。子どもの身長や体重の変化、生活習慣に気を配り、好き嫌いなく、なんでもおいしく食べられる大人に育ててあげてほしいですね」とコメントしています。



大切なのは量と質！本多京子先生がおすすめる 「葉物・レンチン・切るだけ」のトリプル野菜とお肉の黄金バランス

本多先生は「1日の野菜の摂取目安は大人の場合で350グラム以上（※）とされているため、1食当たりの野菜摂取量は120グラムを目安にしましょう。量の目安は、両手のひらに山盛り1杯の野菜。ただ、レタスやキャベツなどの『葉物野菜』ばかりだと栄養素が足りません。かぼちゃやブロッコリーなどカロテン類やビタミンC、食物繊維を多く含み、電子レンジで加熱して簡単に食べられる『レンチン野菜』や、トマトやピーマンなど切るだけでおいしく食べられる『切るだけ野菜』をとり入れるようにしてください。『葉物・レンチン・切るだけ』のトリプル野菜を、それぞれ同じくらいの分量ずつ食べれば、自然にビタミン類や食物繊維などの栄養素をバランスよく摂取することができます。そして子どもが好きなお肉などのたんぱく質食品は片手分（約100グラム）を目安にして、栄養バランスをとってくださいね。ただし、注意したいのが味付け。ソースやドレッシングなどをたっぷりかけてしまったり、味が濃くなり食べ飽きてしまううえ、塩分や脂質を過剰にとりすぎてしまいます。つつい多くなりがち塩分に気をつけて栄養バランスのよいごはんを作ってあげましょう」とコメントしています。

※厚生労働省の「健康日本21」が推奨する野菜摂取量

トリプル野菜	野菜例
葉物	レタス、キャベツ、白菜、ベビーリーフ、サラダほうれん草、スプラウト など
レンチン	かぼちゃ、ブロッコリー、とうもろこし、アスパラガス など
切るだけ	トマト、きゅうり、パプリカ、ピーマン、大根、かぶ、にんじん など

＜1食当たりの目安量＞ ※イラストは目安量のイメージです



トリプル野菜 約120グラム



お肉 約100グラム



3分の1をお肉、
残りを3等分して
トリプル野菜を入れる

エバラ食品の管理栄養士が考案！ 子どもが野菜を食べやすくなるお手軽ワンボウルメニュー

「サラダだけではあまり量を食べられない」、「子どもがなかなか野菜を口にしてくれない・・・」と悩んでいる親御さんも多いのではないのでしょうか。そんなときは、子どもが好きなお肉と野菜をセットにしたワンボウルメニューがおすすめです！

管理栄養士の資格を持つエバラ食品の菊岡裕子は「野菜の切り方や味付けを工夫することで、子どもが野菜をもりもり食べてくれるパワーサラダ（※）が完成します。緑・赤・黄・白・茶の5色をバランスよく入れて見た目を鮮やかにして、キウイやイチゴなどのフルーツと、歯ごたえのよいナッツをプラス。一口大にカットした野菜の上に焼いたお肉をのせることで、野菜がしんなりとほどよいかたさになり、噛む力が未発達な子どもでも食べやすくなります。ドレッシングの代わりにフルーツがたっぷり入った焼き肉のたれで味付けすれば、酸味の苦手な子どもでも野菜をおいしく食べてくれると思いますよ。また、野菜を洗ったり、レンチンを子どもにお手伝いしてもらえば、親子で料理が楽しめるうえ、自分が作ったものなら子どもが自ら進んで野菜を食べしてくれるかもしれません」とコメントしています。

※ 野菜やフルーツ、たんぱく質などを組み合わせたサラダのこと



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子

管理栄養士／フードコーディネーター 1 級／お肉検定 1 級

2006年エバラ食品工業株式会社入社。マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当。

2016年商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発。

2018年コミュニケーション部にてメニュー開発を担当。

子どもでも要注意！夏バテ予防には「ビタミンB₁」 子どもの成長に欠かせない「たんぱく質」と一緒にとって

海やプールなど、夏休みの子どもたちは外で遊ぶ機会が増え、多くの汗をかきます。子どもは大人よりも体温調節が苦手なので、熱中症や夏バテに注意が必要です。



夏バテの予防にはビタミンB₁を意識してとりましょう！ビタミンB₁は糖質の代謝に欠かせない栄養素で、豚ヒレ肉や牛レバー、赤身の多いもも肉などに多く含まれます。また、赤身肉は子どもの成長に欠かせないたんぱく質も同時にとることができます。

猛暑が予測される今年の夏は、ビタミンB₁が豊富に含まれる食品を積極的にとって、夏バテを防ぎましょう！



お肉とたれをプラス！野菜がすすむバランスパワーサラダ

メニューのポイント

- ✓ 野菜を一口大にカットすることで、噛む力が未発達な子どもでも食べやすくなる
- ✓ 好きな食材・好きな味付けをプラスして、苦手な野菜をごちそうメニューに変身させる
- ✓ 牛赤身肉に豊富に含まれるヘム鉄を、野菜や果実のビタミンCで効率よく吸収する
- ✓ ナッツに含まれるマグネシウムでカルシウムを効率よく吸収・定着させる



<材料（2人分）>

牛ももステーキ用肉	1枚（約200グラム）
リーフレタス	2枚（約60グラム）
きゅうり	1/2本（約50グラム）
ミニトマト	4個（約50グラム）
コーン	大さじ4（約40グラム）
かぼちゃ	50グラム
ブロッコリー	3〜4房（約50グラム）
キウイフルーツ	1個
モッツァレラチーズ	1/2個（約50グラム）
ミックスナッツ	適量（約20グラム）
エバラ黄金の味	大さじ4
サラダ油	大さじ1/2
ごはん	茶碗2杯分（約300グラム）

<作り方>

- ① 牛肉は焼く30分〜1時間前に常温に戻します。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を強火で約30秒、弱火で1〜2分焼き、裏返したら強火で約30秒、弱火で1〜2分、好みの焼き加減まで焼き、一口大に切ります。
- ③ レタスは手でちぎり、きゅうりは乱切りに、ミニトマトは半分に、かぼちゃは一口大に、ブロッコリーは小房にわけ、キウイフルーツは1cm厚さのいちょう切りに、モッツァレラチーズは一口大に、ミックスナッツは粗くきざみます。
- ④ かぼちゃとブロッコリーはそれぞれ耐熱容器にのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(500W)でかぼちゃは約2分、ブロッコリーは約1分加熱し、粗熱をとります。
- ⑤ 器に、②・③・④・コーンを盛り、「黄金の味」をかけて、できあがりです。ごはんと一緒に召しあがってください。

※ 牛肉は「黄金の味」に約15分漬け込んでから焼くと、味が染みてよりおいしく仕上がります。

<栄養成分（1人分）>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
719kcal	29.6g	25.3g	91.6g	2.0g

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970（フリーダイヤル）