



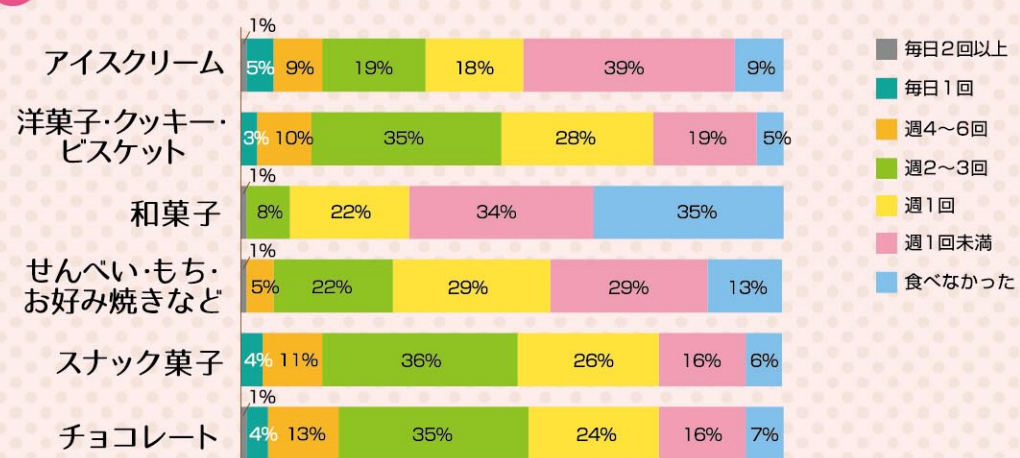
調査からわかったこと

北海道ユニットセンターのエコチル調査の参加者を対象とした質問票の調査結果の一部をご紹介します。

(なお、このデータは2018年8月9日時点の回答に基づく暫定的な数字です。回答数:4,283名)

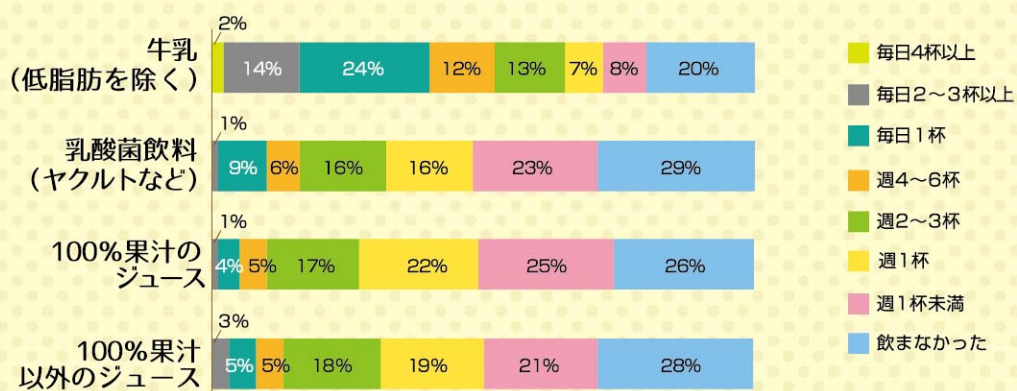
北海道ユニットセンターのエコチルキッズの年齢は、ほぼ4歳から7歳。みんな育ち盛りですね。毎日のおやつタイムが楽しみなこの時期、みんなどんな種類のおやつを食べているのでしょうか。今回は、4歳6か月の質問票の中から、「おやつ」に関する調査結果をまとめました。

1 どんなおやつをどのくらいの頻度で食べますか？



洋菓子、スナック菓子、チョコレートを食べる頻度に大きな差は見られず、全体の約半分に週に複数回以上食べるという結果になりました。和菓子は、「週1回未満」、「食べなかった」と回答した人が全体の約70%になり、和菓子よりも洋菓子やスナック菓子の方をよく食べているようです。

2 普段どんな飲み物をどのくらい飲みますか？



「毎日1杯以上」飲んでいる飲み物は牛乳が最も多く、全体の約40%になりました。「飲まなかった」という割合も最も少なく、日常的に牛乳をよく飲んでいるようです。乳酸菌飲料、100%果汁ジュース、100%果汁以外のジュースを飲んでいる頻度はほとんど同じでした。

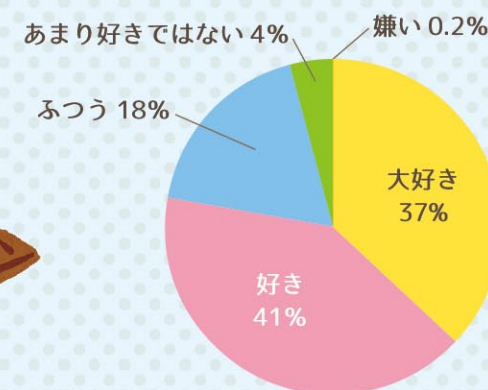
どうしても、おやつ=お菓子と思いがちですが、実は子どものおやつは大人のおやつと少し意味合いが違います。幼児期は乳児期と比べて活動量も増え、体重あたりに必要なエネルギー量は、成人の数倍になると言われています。しかし幼児の胃はまだ小さく、消化機能も発達段階。そのため、1日3回の食事ですべての栄養素を十分に摂取できないことがあります。そこで、成長に必要なエネルギーを補うために、おやつが大切な役割を果たすことになります。

ゆったりとした雰囲気、家族やおともだちと食べるおやつタイムは楽しいひと時です。お子さんの好きなものを取り入れつつ、食事で不足しがちな栄養のあるものにする事で、おやつタイムがさらに楽しく、健康な成長に欠かせない時間になるかもしれませんね。

(出典:日本小児歯科学会ホームページ)

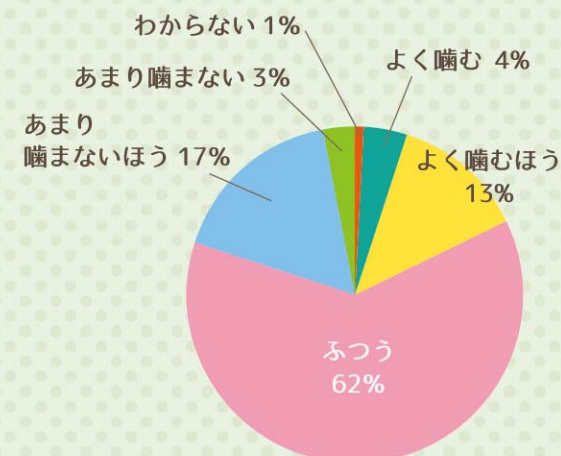
3 甘いものは好きですか？

甘いものが「好き」、「大好き」と答えた人は、全体の80%近くに上りました。



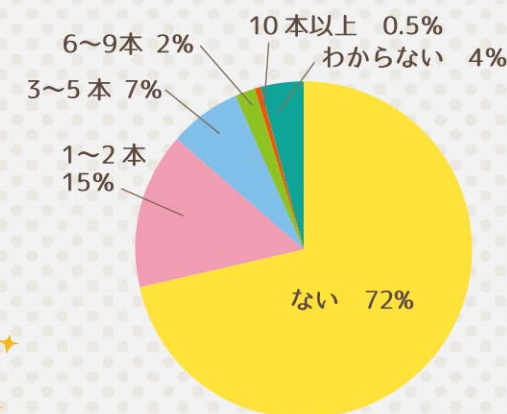
4 よく噛んで食べますか？

「よく噛む」「よく噛むほう」という答えは計17%。「あまり噛まないほう」「あまり噛まない」の合計は20%でした。



5 これまで虫歯になったことがありますか？何本ですか？

約70%のお子さんは、虫歯になったことがないという結果でした。全体の24%のお子さんが虫歯になったことがあるようです。



数値は小数点以下四捨五入しています。%の加算値が100にならないグラフがあります。