

女子高校生にとって食べやすい朝食とは～汁物を中心に考える～

東京大学教育学部附属中等教育学校 6年 納谷 明日香

1、はじめに

本研究を行ったきっかけは、私が友人と朝食内容について話していた時、朝食を摂っていない、パンだけと話していたのを聞き、その友人の将来の健康に不安を持ったことだ。私は朝食が健康状態や学力に影響するということを知っていたため、女子高校生が栄養素の不足した朝食を摂り続ける習慣を解消し、栄養バランスの取れた朝食を毎日摂ってほしいと思った。しかし、普段からあまり朝食を摂っていない女子高校生からすると、急に普段より品数を増やした朝食を食べるのはなかなか難しい。また、女子高校生は朝時間がなかったり、食欲がなかったり、と朝食を食べるのにも生活の条件を満たさなければならない。そこで本研究では朝食時に主食に加えて食べる汁物を題材に、女子高校生が食べやすく、かつ栄養バランスをとれる朝食を追究した。調査方法としては、まず現在の女子高校生の朝食摂取状況や生活習慣を調査するため、本校後期生にアンケート調査を行った。また、女子高校生の栄養摂取量と食事摂取基準を比較し、栄養バランスがとれているかを検討した。さらに、食欲のない患者様のためにも普段から食事を提供している、病院の管理栄養士の方々に、実際に食事を食べやすくするためにどのような工夫をしているのかということについてインタビューを行った。それらに加え、関連論文や書籍等から、朝食が不足する科学的原因や、食べやすい朝食のために必要な要素を調査した。そのうえで、女子高校生が食べやすいと思われる朝食用のスープを考え、それを実際に本校後期生女子数名に食べてもらった。そこで得た意見をもとに、女子高校生が本当に食べやすい朝食とはどのようなものなのかを考察した。

2、研究結果

まず、女子高校生が特に不足している栄養素は、ビタミンA・ビタミンB1・ビタミンC・カルシウム・マグネシウム・鉄（月経時）であり、特にこれらの栄養摂取量の不足分を補うことが必要である。また、本校後期生女子にとったアンケート結果から、大半の回答者はほぼ毎日朝食を摂っており、朝食ではほとんどの人が主食を摂っていた。その一方で、野菜類、肉魚卵豆類、汁物、乳製品、果物は主食に比べて52%以下と圧倒的に割合が低く、朝食の栄養不足が心配される。このままの朝食習慣が続くことで、体の動きや集中力、疲労度等に大きな影響が出る。このアンケート結果から多くの女子高校生が十分な朝食を摂れない理由は、時間の不足・食欲の無さ・栄養バランスが不足している朝食に慣れたためにそれが習慣化していることの3点が挙げられた。これらの具体的な解消法としては、15分以内に食べられる朝食にすること、食事の提供温度を65℃にすること、胃運動を活発にするために辛味や酸味を取り入れることなどが挙げられる。しかし、これらの工夫以上に女子高校生が食べやすい朝食にするためには、実験から、見た目・食感・慣れを考慮することが重要であると分かった。見た目では、全体の量を少なくしたり、食材を小さく切ったり、食事を暖色で構成したりする等の工夫がある。また食感や慣れを考慮すると、とろみをつけたり、普段の朝食の内容と大きくずれすぎない朝食にしたりすることで食べやすい朝食になる。女子高校生にとってこれらの工夫を取り入れた食べやすい朝食を毎日継続して食べることで、普段の胃運動が活発になり、苦勞することなく毎日十分な朝食を食べられるようになると期待できる。