

歯の はなし

ごはんをよく噛んで食べる子は、勉強・スポーツに意欲的

J Aグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」の一環で、小学校1～2年生のお子様をお持ちのお母さん1,000人を対象にアンケートが行われました。その結果、「朝食をよく噛んで食べている子ほど学習やスポーツに意欲的」という結果になりました。

この調査は、子どもの「学習・スポーツに対する意欲の高さ」や「朝食をよく噛んで食べているか」などを1,000人のお母さんに質問して、「低水準」「中水準」「高水準」の3段階に分類してもらった結果です。

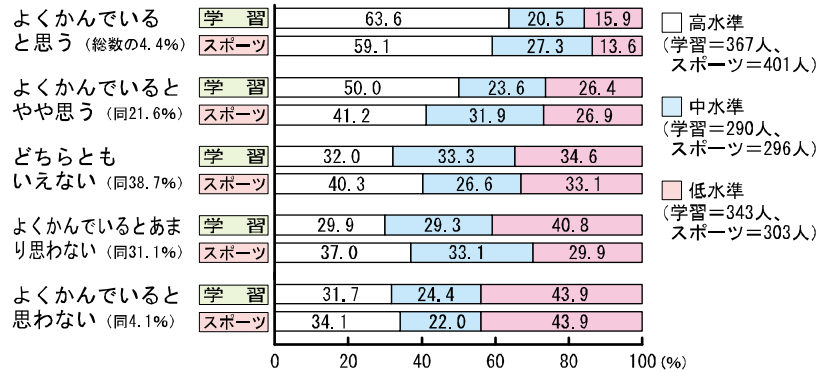
まず、お子さんの「学習・スポーツに対する意欲」と「朝食時の咀嚼」との関連については、「学習・スポーツに意欲が高い」高水準に分類された子のお母さんは、『よくかんでいると思う』と答えている割合が最も多かったため、朝食をよく噛んで食べている子ほど、学習やスポーツを意欲的に取り組んでいるといった傾向になっています。(表①参照)

また、「お母さんの教育意識」と「噛みごたえのある朝食を用意することへの意識」との関連については、学力・スポーツ面とも『教育意識が高い』と答えたお母さんの方が、「噛みごたえのある朝食を用意すること」を『意識している』また『やや意識している』と答える傾向にありました。(表②参照)

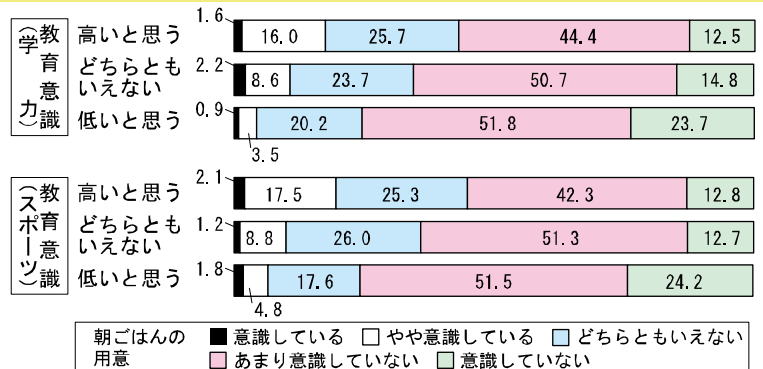
また、「よく噛めることを意識して子どもの朝ごはんを用意しているか」の問いでは、『あまり意識していない』が47.5%で最も多く、次いで『どちらともいえない(24.3%)』、『意識していない(14.6%)』といった回答になっています。(表③参照)

そして最後の「朝食を用意する上で気をつけていること(複数回答可)」の問いでは、『簡単に作れる(73.7%)』、『短時間で食べられる(71.0%)』が『栄養のバランス(35.8%)』を上回っていました。朝はあまり時間がありませんから、「朝食は手間をかけずに急いで食べさせる」ことを最優先にしているお母さんが多くなっているかもしれませんね。(表④参照)

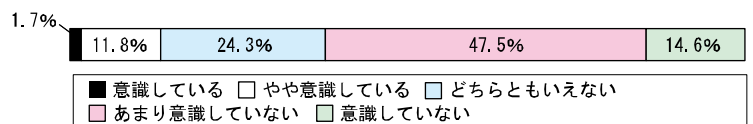
①子どもの朝ごはん時の咀嚼実態と学習意欲・スポーツ意欲



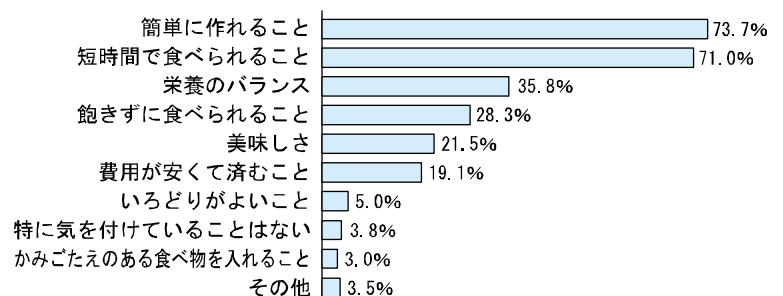
②母親の教育意識と噛みごたえのある朝ごはんを用意することへの意識



③子どもがよく噛むことを意識して朝ごはんを用意しているか



④子どもの朝ごはんを用意する上で気をつけていること



小学生のお子様をお持ちのお母さんは、この結果をご覧になってどのように思われましたか？