

II 調查結果

1. 結果の概要（全体的な傾向）

1. エネルギー・栄養素の摂取状況

エネルギー・栄養素の摂取状況については、食塩を除くすべての栄養素等の摂取量が学校給食のある日の方が多かった。

エネルギー、たんぱく質、脂質の摂取量については、学校給食のない日に極端に摂取量が多い者や少ない者がみられた。

(1) エネルギーについて

エネルギー摂取量については、推定エネルギー必要量を超えていない児童生徒が約半数いた。

食事別エネルギー摂取量の割合は、全学年を平均すると、朝食：昼食：夕食：間食（夜食を含む）が22：30：34：14であり、特に間食については一日の望ましい割合と言われている総エネルギー摂取量の10%を超えていた。

(2) たんぱく質について

たんぱく質摂取量が推定平均必要量を下回っている児童生徒は、学校給食のある日で約4%、学校給食のない日では約12%おり、学校給食のない日にその傾向が顕著であった。

たんぱく質摂取量の中央値は、学校給食のある日で推奨量の約1.7倍、学校給食のない日で約1.5倍であった。

また、たんぱく質エネルギー比率の中央値は、推定エネルギー必要量に対して学校給食のある日で約15%、ない日で約14%であった。

(3) 脂質について

脂肪エネルギー比率は、目標量の上限値である30%を超える児童生徒が約半数を占めた。また、間食（夜食を含む）からの脂質摂取量の割合が全摂取量の10%を上回っており、このことから間食（夜食を含む）の内容にも留意する必要がある。

(4) カルシウムについて

学校給食のある日の摂取量の中央値は、小学校3年男子と小学校5年男女で推奨量を超えていたが、中学校においては男女ともに学校給食のある日でも推奨量を大きく下回った。学校給食のない日の中央値は、全学年男女ともに推奨量を下回った。

また、食事別摂取割合では、学校給食からの摂取量が約50%であった。

これらのことからカルシウム摂取においても学校給食の有用性が明確になった。

(5) 鉄について

学校給食の有無に関わらず推奨量より低かったが、学校給食のある日の方が摂取量は多かった。特に推奨量の設定が高い女子においては鉄の摂取不足が顕著であった。学校給食の有無に関わらず推奨量を超えている児童生徒は、小中学校男子平均で約25%、女子では小学校3年で約24%、小学校5年と中学校2年平均では約4%であった。

(6) ビタミンについて

ビタミンAの摂取量の中央値は、小学校では学校給食のある日の方が推奨量を超えていた。

ビタミンB₁、B₂の摂取量の中央値は、推奨量に近い値であったが学校給食がない日の方が著しく不足している児童生徒が多かった。

また、ビタミンCの摂取量の中央値は、学校給食の有無に関わらず推奨量に近かった。しかし、学校給食のない日は小・中学校ともに、推奨量より低い児童生徒が多かった。

(7) 食物繊維について

食物繊維の摂取量の中央値は、学校給食の有無に関わらず1000kcal当たり8gの参考値を著しく下回っていた。

(8) 食塩について

食塩の摂取量の中央値は、学校給食の有無に関わらず目標量を大きく超えて摂取していた。生活習慣病予防の観点からさらに減塩に努める必要がある。しかし、学校給食から摂取された食塩量は、学校給食のない日の昼食に比べ、低値であった。

(9) マグネシウム・亜鉛について

マグネシウムの摂取量の中央値は、給食の有無に関わらず中学校2年男女以外で推奨量を超えるかまたは近値であった。

亜鉛の摂取量の中央値は、学校給食のある日において小学校5年女子を除き、推奨量に近かったが、学校給食のない日は推奨量より低かった。

2. 食品群別摂取状況

(1) 学校給食がある日とない日における主な食品群の摂取量の比較

学校給食のある日とない日を比較した結果、穀類、肉類、卵類、菓子類、嗜好飲料類、調理加工食品類以外で、学校給食のある日の摂取量が多かった。特に乳類については、学校給食のある日とない日で摂取量に大きな差がみられ、学校給食に牛乳が付

くことの成長期におけるカルシウムの供給源としての有用性が確認された。

3. 学校給食と学校給食のない日の昼食における栄養素等及び食品群別摂取状況

(1) 栄養素等摂取状況

学校給食では、ビタミン、ミネラル類及び食物繊維の摂取量が多く、学校給食のない日の昼食では、食塩摂取量が多かった。

(2) 食品の摂取状況

学校給食では、穀類、肉類、卵類、菓子類、嗜好飲料類、調理加工食品類以外の摂取量が多かった。特に、牛乳、豆・豆製品類、種実類、野菜類において顕著であった。

学校給食のある日の方がない日よりも不足しやすい栄養素や食品群からの摂取が充実していた。学校給食のない日では、間食（夜食を含む）の摂取量が多かった。

学校給食では、家庭で不足しがちな栄養素を補填するため、カルシウムが1日の必要量の約50%、ビタミンB₁とB₂は約40%を提供しており、これらが児童生徒の栄養素量の確保に貢献している事が確認された。

鉄、食物繊維等については、学校給食のある日においても不足しているため、家庭での献立の充実に努めるとともに、学校給食においてもさらなる献立の工夫が望まれる。