

子どもの食と排便の状況から健康生活の基盤を考えてみよう

子どもの健康福祉研究所

所長・医学博士 前橋 明

1. はじめに

子どもが一日を快適にスタートさせるためには、「前夜からの十分な睡眠」と「朝の朝食摂取」が、なによりも不可欠です。このことは、長く経験的に語り継がれてきましたが、現代の幼児にも同様に当てはまるのでしょうか。

ここでは、幼児の睡眠習慣と朝食・朝の排便状況との関係を明らかにし、その知見から子どもたちの健康生活を保障するための課題を考えてみます。

2. 生活時間相互の関連性

保育園に通う5歳児143名を対象に、2024年6月、2週間にわたり就寝・起床時刻、朝食摂取、朝の排便状況を保護者に記録してもらいました。結果、就寝時刻は、平均で男児21時37分、女児21時40分でした。統計解析の結果、就寝時刻が遅いほど、起床時刻も遅くなり、睡眠時間は短縮する傾向が明らかになりました。また、十分な睡眠を確保できている子どもは、就寝が早いか、起床が遅いかのいずれかでした。

3. 朝食・排便習慣と睡眠の関係

生活習慣を、朝食・排便の有無で4群に分けたところ、「朝食・排便ともにあり」群は最も早く就寝し（男児21時27分、女児21時31分）、起床も早い傾向にありました。この群は、午前6時40分前後に起き、登園までに余裕をもって朝食と排便を済ませていました。

早寝・早起きと朝の生活の関係をみると、就寝が早いほど、起床も早く、朝ごはん・排便がしやすい結果でした。

就寝・起床傾向	朝食摂取	朝の排便
早寝（21:30 前後）・早起き	ほぼ毎日あり	しやすい
遅寝（22:00 以降）・遅起き	欠食や軽食多い	しにくい

4. 夜型化と生活リズムの乱れ

近年、幼児の生活は夜型化し、平均睡眠時間は9時間10分台と短いです。結果として、朝食を欠食したり、菓子やジュースだけで登園したりする子どもが増え、午前中の活動への集中力低下や倦怠感が見られました。早寝が早起きと朝の快適な排便につながることから、各家庭で就寝時刻を意識的に早めることが必要と考えます。

5. 朝の排便状況の実態

2024年度の全国調査（保育園5・6歳児の保護者23,904名対象）では、「毎朝、排便する」または「することが多い」幼児は、男児31.0%、女児26.7%にとどまりました。その背景には、食事量不足、栄養の偏り、朝の時間的余裕の欠如が推測されました。毎朝、排便している子どもは、就寝・起床ともに早く、朝の生活にゆとりがあり、園生活でも活動を中断することが少ないこともわかりました。

6. 朝食と排便の相関

朝、排便しない子どもは、朝食を欠食、または不定期的に摂る割合が多く、起床時刻も遅い傾向がみられました。生活時間を整えることが、朝食への集中と規則正しい排便習慣の形成に寄与することが示唆されました。

7. 問題改善のポイント（家庭でできること）

- ① 生活リズムを整えるには、早寝（21:00～21:30）を意識すること、起床時刻を毎日ほぼ同じにし、朝に余裕がもてるように、前日の準備を奨励しましょう。
- ② 栄養のある朝ごはんには、魚（DHAで脳の働きを活発に）、豆・大豆製品（神経伝達と記憶力向上）、和食中心でバランスよくなります。
- ③ 朝の排便習慣をつくるには、起床後すぐの水分摂取や、朝食をしっかり食べること、トイレに行く時間を確保することが有効です。

8. 食事内容の改善 — 魚と豆の推奨

魚に含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）は、脳神経の働きを活性化し、情緒の安定にも寄与します。豆類は、神経伝達と記憶力向上に効果があり、日本の和食文化の中核をなすものです。現代の子どもに魚・豆類の摂取が減少していることは、情緒不安や集中力低下の一因となるネガティブな可能性があり、家庭での献立改善が求められるところです。

9. 健康生活の基本と地域の役割

「食べて、動いて、よく寝る」という基本的な生活習慣は、依然として揺らぎつつあります。夜更かしや朝食欠食は、高校卒業までに習慣化しやすく、排便習慣の欠如や情緒不安にもつながります。こうした状況を改善するためには、家庭だけでなく、地域社会も連携し、運動・自然体験の機会、あそび場や居場所の確保を進めることが重要です。心身の調和のとれた発達は、健やかなからだと豊かな人間性、確かな学力を育む基盤となっていくます。

10. まとめ

- (1) **元気な朝**には、「十分な睡眠」と「朝ごはん」「朝のうんち」がそろうことが大切です。
- (2) 最近の子どもは**夜型化や朝食の欠食、朝の排便不足**が目立ちます。
- (3) 調査から、**早寝 → 早起き → 朝食摂取 → 排便習慣**が良い流れをつくることがわかりました。
- (4) 「朝食&排便あり」グループが、最も早寝・早起き、平均起床時刻：朝食&排便ありは6:40 前後、朝食なし&排便なしは7:00 以降が多いことがわかりました。
- (5) **排便習慣と生活のゆとり**：朝に排便する子は、夕食・就寝が早く、朝の支度時間もゆったりしています。登園途中での中断や不快感がなく、午前中から元気に活動できています。

要は、「早寝・早起き・朝ごはん・朝のうんち」は、元気な一日の原動力であり、子どもたちが生き生きと活動できるように必要です。また、家庭と園、地域が協力して**生活習慣の土台**を整えることが、将来の健康・学力・人間性を育みます。