

# 子どもの貧困と栄養

## Child poverty and Nutrition

井ノ口 美香子\*

慶應保健研究, 41(1), 021-025, 2023

**要旨**：世帯の社会経済的な状態と栄養・食生活に関する研究は欧米では多く行われている。欧米では、低収入世帯の小児においては肥満のリスクが高いとする報告が多く、また、具体的な食品摂取では、肉類やソフトドリンクなどの摂取が多く、果物、牛乳などの摂取が少ないなどの報告がある。わが国では、世帯収入と体格に関する一致した結果は得られていないが、低収入世帯の小児において、朝食欠食者が多く、野菜などの摂取が少なく、肉・魚の加工品、インスタント麺の摂取が多いことなどが報告されている。また小学生では学校給食がある平日で、こうした栄養・食生活の格差が縮小することも示されている。また一方で、低収入世帯の栄養・食生活の問題には、単純な経済的要因だけでなく、保護者の時間的な余裕、食知識が少ないことが関係することも指摘されている。近年のわが国の子どもの貧困率（17歳以下）は13.5%、特にひとり親世帯では48.1%とかなり高い。子どもの貧困対策には、食事を保障する緊急性が高い子どもへのアプローチと、子ども全体へのアプローチの両方が必要である。栄養・食生活の格差縮小のためには、学校給食のような支援を乳幼児期から思春期まで切れ目なく行う対策だけでなく、健康的な食事の知識やスキルを高めるための食育も対策のひとつとなる可能性がある。

**keywords**：相対的貧困、肥満、朝食欠食、学校給食、食育

relative poverty, obesity, skipping breakfast, school lunch, dietary education

### はじめに

WHOは、栄養・食生活を「社会経済的な格差が健康やwell-beingの格差に至る中間因子」として位置づけている<sup>1), 2)</sup>。社会経済的な状態が健康状態と関連することは、先進国でも多く報告されており、栄養・食生活の問題も合わせて指摘されている。子ども（小児）においても、世帯所得などの社会環境要因による食生活の差異が生じることは想像に難くない。本稿では、子どもにおける貧困と栄養について、わが国の現状を含め概説する。

### 1. 貧困の種類

貧困は大きく絶対的貧困と相対的貧困に分けられる。絶対的貧困は、発展途上国で認めるような飢餓や栄養失調をもたらす貧困状態、一方、相対的貧困は、社会における標準的な生活水準と比べた相対的な貧困状態を示す<sup>3)</sup>。現在、いわゆる「子どもの貧困」を把握する指標として先進国で一般的に使用されるのは、経済協力開発機構（OECD）が用いている相対的貧困率である。OECDはその社会で最も標準的（中央値）な手取りの世帯所得の半分（貧困線）以下の生活を「貧困」と定義している<sup>4)</sup>。わが国におけ

\*慶應義塾大学保健管理センター

(著者連絡先) 井ノ口 美香子 〒223-8521 神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1

る「子どもの貧困率」もこの相対的貧困の観点から定義されており、17歳以下の子どもの全世帯に対する貧困線に満たない子どもの割合を示す<sup>3).5)</sup>。

## 2. わが国の「子どもの貧困」の現状

わが国において、格差や貧困についての議論が始まったのは2000年前後と言われている。1990年以降の経済停滞、少子高齢化による生産年齢人口および労働力人口の減少などが、その背景とされ、「子どもの貧困率」も1990年以降、おおむね上昇傾向にある<sup>3).4)</sup>。こうした問題を受け、2013年、子供の貧困対策推進に関する法律が制定、2014年、子どもの貧困対策に関する大綱が閣議決定された。2015年、内閣府の子どもの貧困対策会議では、ひとり親家庭・多子世帯等自立応援プロジェクトの政策パッケージが策定、同年、多くの都道府県でも子どもの貧困対策基本計画が策定されている<sup>4)</sup>。このように、わが国でも「子どもの貧困」対策は近年進んでいるが、厚生労働省による2019年国民生活基礎調査結果によれば、2018年の貧困線（等価可処分所得の中央値の半分）は127万円、「相対的貧困率」（貧困線に満たない世帯員の割合）は15.4%であり、「子どもの貧困率」（17歳以下）は13.5%、特にひとり親世帯では48.1%とかなり高い数字である<sup>5)</sup>。

## 3. 貧困と体格（肥満・やせ）

貧困と体格の関係について一致した結果は得られていない。1990年から2013年の先進国における社会経済的地位と小児・思春期の体格（肥満・やせ）に関する文献レビュー<sup>6)</sup>によれば、60.4%の研究において負の関係、すなわち社会経済的地位が低いほど肥満の傾向を示したが、18.7%では明らかな関係なし、20.9%では年齢、性別、民族グループなどの他の変数により異なる関係あり、さらに1.1%で正の関係があった。すなわち、子どもの貧困と肥満の関係を示した報告が多いが、その傾向は研究によって必ずし

も一致しないことを示している。

こうした傾向はわが国の報告でも同様である。Uedaら<sup>7)</sup>は、低収入世帯の子どもに肥満が多いと報告しているが、Kachiら<sup>8)</sup>は低収入世帯において、12-18歳では肥満の割合が多いが、6-11歳では差を認めないと報告している。同様に、村山ら<sup>3).9)</sup>も小学5年生を対象とした研究（村山班研究：後述）において世帯収入とBMI、肥満度に関係は認められなかったとしている。但し、BMIの4分位で4群に分けた検討ではBMIの最も低い群に貧困基準以下の世帯の児が多かったとも報告している。一方、Kachiら<sup>10)</sup>の乳児を対象とした研究では低収入世帯において発育不全のリスクが高いことが報告されている。

## 4. 貧困と食生活・栄養摂取状況

欧米の研究では、低収入世帯の子どもに以下の特徴が報告されている。1) 食事回数が少ない、2) ガイドラインに沿っていない食事を摂取している、3) 食品群別摂取量：① 乳製品・果物・魚の摂取が少ない、② 肉類、ソフトドリンクの摂取が多い、4) 栄養素摂取量：① エネルギー比率としてたんぱく質が少なく、炭水化物が多い、② カルシウム、ビタミンDが少ない<sup>3).4).11).12).13)</sup>。欧米の報告における低収入世帯の子どもの肥満との関連としては、低収入世帯では、ソフトドリンクや肉加工品など、安価でエネルギーは高いが栄養素密度が低い食品を多く購入することがその背景と考えられている<sup>4)</sup>。

わが国の研究では、2012～2014年に厚生労働科学研究として実施された「日本人の食生活内容を規定する社会経済的要因に関する実証的研究」（村山班研究）<sup>9)</sup>が有用である。村山班研究では、2013年に東日本4地域19小学校に在籍する5年生の児童と保護者を対象に調査研究が行われ、その結果として、低収入世帯群の子どもでは、1) 朝食の摂取頻度が低い、2) 外食の摂取頻度が低い、3) 食品群別摂取量：① 野菜（特に緑黄色野菜）、肉、魚介類、砂糖の摂取が

少ない, ②肉・魚の加工品, インスタント麺の摂取が多い, 4) 栄養素摂取量: ①エネルギー比率としてたんぱく質が少なく, 炭水化物が多い, ②多くのビタミン, ミネラル(ビタミンB6, パントテン酸, カリウム, マグネシウム, リン, 鉄, 亜鉛)の摂取が少ないことを示した<sup>3), 14), 15), 16)</sup>。一方, こうした栄養・食生活の格差は, 学校給食のある平日には縮小することも示された<sup>1), 3), 15), 16)</sup>。さらに, 駿藤ら<sup>17)</sup>は, 低収入世帯群において, 子どもの健康維持に適した食事の量とバランスがわからないなど食知識がない者, 経済的な理由や買い物が不便という理由で生鮮食品や必要とする食物の入手が困難になる者, 時間的なゆとりを感じていない者が多いと報告した。すなわち, 低収入世帯の子どもの栄養においては, 価格が高く手間がかかるもの(野菜や肉, 魚など)の摂取が少なく, 価格が低く調理の手間や時間がかからないもの(インスタント麺や肉・魚の加工品)の摂取が多くなるというように, 世帯収入という単なる経済的な要因だけでなく, 保護者の時間的な余裕, 食知識が少ないことも影響していることが示唆される<sup>1)</sup>。

その他, 同様の傾向の報告として, 緒方ら<sup>18)</sup>は年少児(3歳児)について低収入世帯困群において, 野菜摂取が少なく, スナック菓子摂取が多いことを報告している。また2021年, 内閣府は子どもの貧困に関する初めての全国調査の報告書<sup>19)</sup>を公表した。中学生を対象とした調査において, 世帯収入が中央値の2分の1未満の世帯では, 「朝食を毎日食べる」の割合が71.2%(全体:82.0%), 「夏休みや冬休みなどの期間の昼食を毎日食べる」の割合が82.4%(全体89.1%)と他の世帯より低いことが報告された。

## 5. 生活困窮世帯の子どもの食生活の実態

村山ら<sup>20), 21)</sup>は, 2015年に開始されたNPO法人フードバンク山梨による夏休みに学校給食が無い時期の子どもの食事を支援する「フードバ

ンク子ども支援プロジェクト」において, 経済的に困難な世帯の子どもの食事・食生活の実態調査を行い, プロジェクトの対象のうち61世帯(58.7%)から回答を得た。それによると, 年間の等価可処分所得120万円未満が82%を占め, 1人1日当たりの平均食費は340円であった。過去1年間に経済的な理由で食物の入手を控えたり, 買えなかったりしたことがよくあった・時々あった世帯は79.7%, 食品選択時に重視することは「価格や量」が「栄養バランスやおいしさ」を上回るという結果であった。さらに夏休み期間中の食糧支援開始前1週間に子どもが1日3食を毎日食べていない世帯は34%, 肉や魚(生鮮), 卵, 豆腐・納豆, 牛乳, 乳製品などたんぱく質源となる食物の摂取頻度が週2-3日以下の世帯は5割以上, 野菜の摂取頻度が週2-3日以下の世帯は約4割(果物では約8割)という結果が示された。

## 6. 社会経済的要因が食生活を通じて子どもの健康に与える影響と次世代への連鎖

Galobardesら<sup>22)</sup>は, 小児期の社会経済的状況は, 死亡リスクに直接および間接的に寄与していることを指摘した。その要因として, ①小児期の低栄養による将来の生活習慣病のリスク, ②小児期に形成された望ましくない生活習慣の将来への継続, ③将来における経済的な困窮への陥りやすさが挙げられる。すなわち, 小児期の食の乏しさ(量・質)は, 成長へ負の影響を及ぼすだけでなく, 成人期の肥満やメタボリックシンドロームのリスクを高める可能性がある。また, 小児期の健康的な食経験の乏しさは, 健康的な食スキルの乏しさへとつながり, 将来の生活習慣病のリスクを高め, 医療費支出の増加や仕事継続の困難を生じ, 経済的困難につながる可能性もある。さらに子を持つ親になった場合には次世代の子どものための食の知識やスキルが乏しいことから, 食生活の貧困(自立して健康的な食事ができないこと)の連鎖につながる可能性がある<sup>20)</sup>。

## 7. わが国における子どもの貧困対策の考え方と動向

子どもの貧困対策の考え方としては、2つのアプローチ、すなわち、食事を保障する緊急性が高い子どもへの対策（ハイリスクアプローチ）と、子ども全体への対策（ポピュレーションアプローチ）がある。ハイリスクアプローチでは、世帯収入や食料を確保することが基本である。2015年に策定された、ひとり親家庭・多子家庭等自立応援プロジェクトの政策パッケージに「子どもの居場所における食事提供、調理実習」が盛り込まれたこともその一例である<sup>4)</sup>。子どもの居場所としては、子ども食堂がその代表である。子ども食堂は、2012年、東京都大田区の八百屋の店主が朝食や夕食をあたりまえに食べられない子どもたちが安心して利用できる食堂を始め、それを子ども食堂と呼んだことが先がけとされており、この活動はメディアなどでの紹介もあり、2015年頃から全国に広がり、2019年6月時点で少なくとも3718か所、存在するとされる<sup>23), 24)</sup>。

一方、ポピュレーションアプローチとしては、経済状態にかかわらず恩恵を得ることができる食環境の整備が挙げられ、そこには学校給食の無償化、あるいは一部補助による減額、さらには学校での食育も含まれる。2015年の同政策パッケージに「中学校給食の実施率向上」が盛り込まれ、2016年からの第3次食育推進基本計画にも反映されたことは、その一例であり、実際に中学校の完全給食実施率（学校数単位）は、2015年：82.6%から2021年：89.1%まで向上した<sup>25)</sup>。さらに2021年からの第4次食育推進基本計画では、地域における食育の推進の中で取り組むべき施策として、「貧困等の状況にある子どもに対する食育の推進」が挙げられている。こうした食生活面でのアプローチは、自立した生活スキルを習得するという意味で、子どもの貧困の連鎖を断ち切るためにも意義が大きいと考えられている<sup>4), 20)</sup>。

## 結語

世帯収入が低い場合に子どもの栄養・食生活が乏しくなるメカニズムには、単に経済的な要因だけではなく、保護者の時間的な余裕、食知識が少なさも影響している。わが国では学校給食がその栄養・食生活の格差を減らすセーフティーネットの役割を果たしている現状から、さらなる格差縮小のためには、学校給食のような支援を乳幼児期から思春期まで切れ目なく行う対策が有効と考える。一方、健康的な食事の知識やスキルを高めるための食育などは、貧困の連鎖を断ち切る側面からも対策のひとつとなる可能性がある。子どもの貧困と栄養の問題の解決は容易ではないが、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ両面からの支援が必要である。

文献

- 1) 村山 伸子. 栄養・食生活の格差とSDGs. 2022 ; 臨床栄養140 : 917-923.
- 2) World Health Organization. A Conceptual Framework for Action on the Social Determinants of Health. 2010. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241500852> (cited 2023-2-23)
- 3) 石田裕美. 子どもの貧困と栄養. 2021 ; 小児科診療 84 : 891-896.
- 4) 村山伸子. 日本における「子どもの貧困」と食生活を考える. 2016 ; 日本栄養士会雑誌59 : 533-535.
- 5) 厚生労働省. 2019年 国民生活基礎調査の概況, 結果の概要 II 各種世帯の所得等の状況. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/03.pdf> (cited 2023-2-23)
- 6) Barriuso L, Miqueleiz E, Albaladejo R, et al. Socioeconomic position and childhood-adolescent weight status in rich countries: a systematic review, 1990-2013. BMC Pediatr 2015 ; 15 : 129.
- 7) Ueda P, Kondo N, Fujiwara T. The global economic crisis, household income and pre-adolescent overweight and underweight: a nationwide birth cohort study in Japan. Int J Obes 2015 ; 39 : 1414-1420.
- 8) Kachi Y, Otuka T, Kawada T. Socioeconomic status and overweight : A population-based cross-sectional study of Japanese children and adolescents. J Epidemiol 2015 ; 25 : 463-469.
- 9) 村山伸子. 日本人の食生活内容を規定する社会経済的要因に関する実証的研究 平成24~26年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 2015.
- 10) Kachi Y, Fujiwara T, Yamaoka Y, et al. Parental Socioeconomic Status and weight faltering in infants in Japan. Front Pediatr 2018 ; 6 : 127.
- 11) 村山伸子, 山本妙子. 世帯の経済状態と子どもの食事・栄養状態との関連に関する文献レビュー. 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 日本人の食生活の内容を規定する社会経済的要因に関する実証的研究 平成24年度総括・分担研究報告書. 2013.
- 12) Mark S, Lambrecht M, O'Loughlin J, et al. Household income, Food insecurity and nutrition in Canadian youth. Can J Public Health 2012 ; 103 : 94-99.
- 13) Sausenthaler S, Standl M, Buyken A, et al. Regional and socio-economic differences in food, nutrient and supplement intake in school-age children in Germany: results from the GINIplus and the LISAplus studies. Public Health Nutr 2011 ; 14 : 1724-1735.
- 14) 裕野佐也香, 石田裕美, 村山伸子, 他. 世帯の経済状態と子どもの食生活との関連に関する研究. 栄養学雑誌 2017 ; 75 : 19-28.
- 15) Murayama N, Ishida H, Yamamoto T, et al. Household income is associated with food nutrient intake in Japanese schoolchildren. Especially on days without a school lunch. Public Health Nutr 2017 ; 20 : 2946-2958.
- 16) Horikawa C, Murayama N, Ishida H, et al. Nutrient adequacy of Japanese school children on days with and without a school lunch by household income. Food and Nutr Res 2020 ; 64 : 5377.
- 17) 駿藤晶子, 石田裕美, 村山伸子, 他. 小学生の子どもを持つ保護者の世帯収入別に見た食生活状況に関する研究. 栄養学雑誌 2020 ; 78 : 143-151.
- 18) 緒方 靖恵, 横山 美江, 秋山 有佳, 他. 経済格差と3歳児の食生活習慣との関連. 日本公衆衛生雑誌2021 ; 68 : 493-502.
- 19) 内閣府政策統括官(政策調整担当). 令和3年『子供の生活状況調査の分析』報告書. 2. 分析結果 2.2. 子供の生活状況, 「貧困の連鎖」リスクの発生状況. <https://www8.cao.go.jp/kodomonohinkon/chousa/r03/pdf/s2-2.pdf> (cited 2023-2-23)
- 20) 村山伸子. 生活困窮家庭の子どもの食生活. 地域保健 2018 ; 49 : 4-17.
- 21) 村山伸子, 米山けい子. フードバンクによる子どもがいる生活困窮世帯への夏休み期間の食料支援プロジェクト. 日本健康教育学会誌 2017 ; 25 : 21-38.
- 22) Galobardes B, Lynch JW, Smith GD. Childhood socioeconomic circumstances and cause-specific mortality in adulthood: systematic review and interpretation. Epidemiol Rev 2004 ; 26 : 7-21.
- 23) 金子淳子. 子ども食堂を起点とした「子どもの貧困」支援事業. 外来小児科2019 ; 22 : 165-170.
- 24) 釜池雄高. こども食堂—その多様性の現在地. チャイルドヘルス2020 ; 23 : 592-596.
- 25) 文部科学省. 学校給食実施状況等調査 [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/1267027.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/kyuushoku/1267027.htm) (cited 2023-3-24)