

(4) キレル子ども 偏食治し家族一緒の食卓を

学校現場での「いじめ」が再び社会問題化している。根の深いこの問題は、“対症療法”では解決に向かわないと、過去の悲劇から学びながら、また愚かな“犯人”探しや刹那（せつな）的解決策の模索に奔走し、やがて忘却していく。今、子供たちをいじめに導き、キレやすい子供たちを育てている土壌を考えよう。その一つは基本的な生活習慣の乱れではなからうか。連載第5部最終回のテーマは「子供の心を乱す食の乱れ」。



コーラなど清涼飲料水を毎日5本。板チョコを1日2枚。あめを2日で1袋。内科・小児科「マリヤ・クリニック」（千葉市）で受診した中学3年の男子が“告白”した食生活だった。この少年は不登校で苦しんでいた。

柏崎良子院長が少年の血糖値（血液中のブドウ糖の数値）を調べると、「低血糖症」であることが判明した。甘いものを食べた直後に血糖値が上がるが、膵臓（すいぞう）からインスリンというホルモンが異常に分泌され、血糖値が普通の人より急激に低下する病気だ。

血糖値が下がると、今度はそれを調整するため、アドレナリンやノルアドレナリンが副腎から急激に出る。アドレナリンは人の興奮や攻撃性を強め、ノルアドレナリンは不安感を高める。また、この2つが高濃度になると、脳の前頭葉が麻痺して感情抑制できなくなる。「中学3年の少年は（甘いものを食べるたびに）ノルアドレナリンの影響を受けて不安感が高まり、学校へ行けなくなったのでしょ」

柏崎さんは過去約20年、何百人もの子供を診てきた。“問題行動”を起こす子供を調べると、その大半が低血糖症を示した。そして、甘い物を控えるなどの食事療法を行うと多くが快方に向かったという。

「現代の子供は、膵臓が疲れる食生活をしています」と柏崎さん。例えば、朝食をとらずに学校へ行き、極度の空腹状態で甘いパンやジュースを売店などで買っておなかにつめこむと、急に血糖値が上がり、膵臓が慌ててインスリンを出す。夜中も、おなかですぐと満足するまでチョコレートを食べる。また、膵臓はびっくり。この繰り返しだ。

「そんな“甘いもの漬け”の生活を続けていれば、インスリンの分泌機能がおかしくなるのも当然です」

同じく低血糖症の悪影響を訴える岩手大学の沢博名誉教授（心理栄養学）は「約20年前から、各世帯でご飯の消費支出をお菓子が上回るようになった」と現代の食生活に警鐘を鳴らす。

確かに、平成17年の総務省家計調査の世帯あたり支出（1カ月）をみると、米の2163円に比べ、菓子類は3958円と2倍近かった。

「お菓子を食べ過ぎる生活を正すべきです」。その口調は厳しい。



長年、食と子供の行動の関係を調べている福山平成大学（広島）の鈴木雅子客員教授（病態栄養学）も、偏食の影響を重視している。

例えば同級生に尿を飲ませたり、暴力をふるったりしていじめていた小学生男児のケース。小さいころから、母親はおかずに焼き肉やハンバーグなど肉類しか与えず、野菜はほとんど食べさせなかった。夜中におなかですくと、自分でインスタントラーメンを作って食べていたという。

「このように野菜や海草類をとっていない食生活はビタミン、ミネラルなどの摂取が不足し、イライラ感や不安感が強まります」と鈴木さん。

鈴木さんが昭和61年、同県内の中学生約1200人を対象に行った調査でも、野菜や海藻類が足りず、インスタント食品やジュース類の摂取が多いグループは「イライラする」「すぐカッとする」「学校に行きたくない」といった声の比率が大きいことが分かった。

その後も折に触れ同種の調査をしたが、食の状況はどんどん悪くなっているという。

「今の子供は乳幼児のころから、味の濃い市販食品を食べ慣れていることもあり、（成長しても）薄味の和食が苦手。栄養バランスがとれていないとわかっているにもかかわらず、味付けが濃いファストフードなどに流れやすい」



現時点では国レベルで、偏食と子供のメンタル面の因果関係を調べる作業は行われていない。

「（比較調査をする場合）生活環境や年齢など条件設定をどこまで同じにするか、『イライラする』などの症状を客観的な指標でどのように評価するのか難しい」（厚生労働省）からだ。ただ民間研究も科学的データに基づいたしっかりしたものが多く、同省では「否定するものでない」とする。

福山平成大の鈴木さんも「偏食を治ささえすれば子供の問題が解決するわけではない」と短絡的な考えを戒める。そのうえで、こう訴えた。

「（親が愛情と真心を込めて作った）朝食を必ずとったり、家族と一緒に食卓を囲むなど『心の通い合い』が今、不可欠なのです。問題は総合的に解決していかなければならない」



《メモ》福山平成大学客員教授の鈴木雅子さんは校内暴力が問題になっていた昭和61年、野菜・海藻類などを多く取っている生徒ほど「食生活がいい」、逆にそれらの摂取が少なく、インスタント食品やジュース類の摂取が多いほど「悪い」と評価し、いい方から順にA～Eの5段階に分ける調査・研究を行った。

その結果、「いらいらする」と答えた生徒はEでは男子92.3%、女子97.9%。一方、Aでは男子32.2%、女子27.6%。「すぐカッとする」は、Eでは男子88.5%、女子66.0%、Aでは男子25.8%、女子10.3%だった。食生活が、子供の心に影響を与えている実態が浮かび上がった。

(連載は山口暢彦、津川綾子、森浩、海老沢類が担当しました)