

Ⅲ 生活習慣・食生活アンケート調査について（岡山県立大学川上准教授による）

① 調査の概要

1. 調査目的

「栄養教諭を中核とした食育推進事業（地域食育推進事業）において、笠岡市の児童生徒の食に関する実態を把握し今後の取り組みの基礎資料とする。

2. 調査対象と調査時期

笠岡市公立小学校 4 年・6 年生、中学校 1 年生の全児童生徒、およびその保護者とした。調査は取組前の第 1 回調査を平成 23 年 6 月に、取組後の第 2 回調査を平成 23 年 11 月に行った。

3. 調査方法

調査は「生活習慣・食生活アンケート(調査用紙)」児童生徒用(付表 1)または保護者用(付表 2)を配布し、配布数に対する回収率を以下に示した。調査は無記名で行い、回収後集計を行った。

表1 調査対象数と回収数

児童生徒 在籍者数 n=1357	児童生徒回収数 [回収率%]				保護者回収数 [回収率%]	
	第1回		第2回		第1回	第2回
	n=1332[98.2]	(男, 女)	n=1330[94.1]	(男, 女)	n=1097[80.9]	n=1027[72.2]
小学校	4年 426	419[98.4] (205, 214)	420[93.5] (204, 216)		680[77.4]	664[71.7]
	6年 454	451[99.6] (230, 221)	447[94.1] (230, 217)			
中学校	1年 477	462[96.9] (236, 226)	463[93.9] (239, 224)		417[87.4]	363[73.2]

4. 調査項目

児童生徒用の調査用紙は朝食、給食、夕食、睡眠、運動、勉強・余暇時間、健康についての質問項目、保護者用の調査用紙については朝食、給食、夕食、運動についての質問項目にて構成した。

5. 解析方法

学年、朝食頻度別、家族との共食状況による各調査項目の比較については、順序変数は Kruskal Wallis H 検定、カテゴリー変数は χ^2 検定にて行った。統計解析には SPSS for Windows (Version 19.0) を使用し、有意な確率は両側検定で水準を 5% 未満とした。

6. 結果の概要

児童生徒の家庭での朝食摂食状況は毎日食べる「7 日」と回答した割合は全体として 83.7%、児童 86.1%、生徒 79.2% であり、小学生に比べて中学生は朝食を食べない生徒が多かった。朝食の内容では「軽食型」と「主食偏重型」で 8 割を占め、「定食型」は少なく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事がとれている児童生徒の割合についても低い実態であった。家族との共食状況については全体の 6 割が「だいたい家族全員で

食べることが多い」の回答であった。学校給食は好き、どちらかといえば好きの割合が全体で 8 割であり、主食やおかずの残食では 43%、牛乳では 87%が残さず食べる状況であった。

このような児童生徒の朝食摂取習慣や家族との共食機会がもたらす健康・生活状況への関連性について検討した。その結果、朝食を食べる頻度が高いほど、早寝早起きの生活習慣があり、体の調子がよい傾向であった。また家族や大人の誰かとそろって食べる児童生徒ほど、就寝時刻が早く、朝食欠食が少ないなど望ましい生活習慣が身につけている傾向であった。このような家族との共食機会が多い児童生徒は家族にその日にあったことを話す傾向であったことは、食事が子どもにとって家族とのコミュニケーションの場になっていることが示唆された。

一方、児童生徒の保護者については、平日に朝食を食べる頻度は 85.2%、朝食にかかる時間は 10 分以内が 4 割、朝食では「短時間で食べられる」、「栄養バランス」、「何でもよいから食べてくれるもの」を重視している状況であった。朝食がからだの健康に大切と回答は 97%、子どもにとって朝食は食べないといけないとの回答は 89%であり、保護者は朝食の重要性への認識はあるものの、子どもの健康に向けた朝食づくりの実践に対する態度や行動にむすびついていない実態であった。そこで、子どもが毎日朝食を食べることに及ぼす保護者の食生活や朝食に対する意識の影響を検討した結果、「毎日朝食を食べる」児童生徒では、保護者の朝食頻度が高い家庭であり、子どもにとって朝食は食べないといけないと回答する割合が高かった。

今回の取組後に行った 2 回目の調査において、児童生徒の朝食摂取頻度の分布は 1 回目とほぼ同様であった。

7. 成果・課題および今後の展望

以上の結果から、朝食の摂取頻度を高め、家族と食事を共にする機会を増やすことは児童生徒の生活リズムをととのえ、体の健康を支えることにつながることを示された。しかしながら、今回の児童生徒の食生活・生活調査では、毎日朝食を食べている割合が低く、その内容もバランスのよい食事がとれている児童生徒は少ない実態が明らかとなった。そして、子どもが毎日朝食を食べることの背景として、家庭における保護者の朝食摂取頻度や意識が影響する可能性が示唆された。朝食を食べることは大切であることの意識は児童生徒、保護者のいずれも高いものの、望ましい朝食づくりを実行できる家庭が少ない現状であったことから、保護者の意識や行動にも配慮しつつ、今後も家庭および児童生徒へ継続して改善に向けた取り組みが必要と考えられた。

② 調査結果

1. 第 1 回調査における児童生徒の食生活の実態(単純集計)

第 1 回アンケートを児童生徒に実施したところ、98.2%の回収率で、1332 名を解析対象として集計を行った。

ア. 児童生徒の家庭での食事（朝食・夕食）の実態

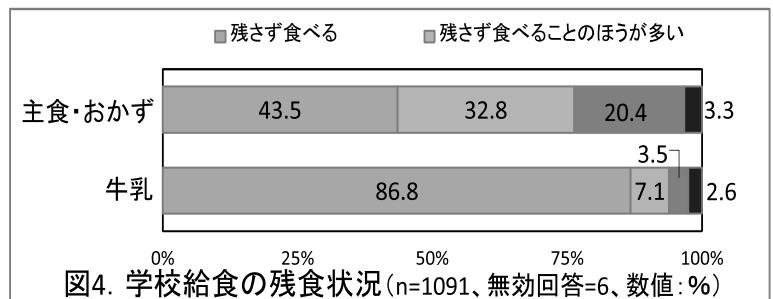
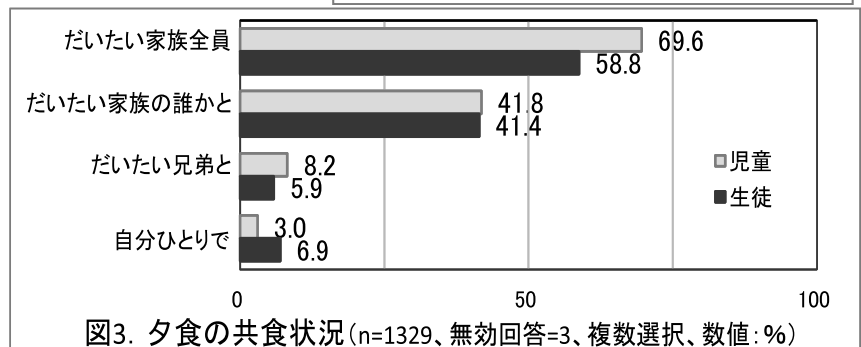
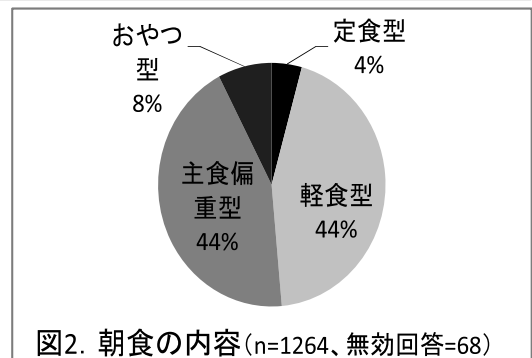
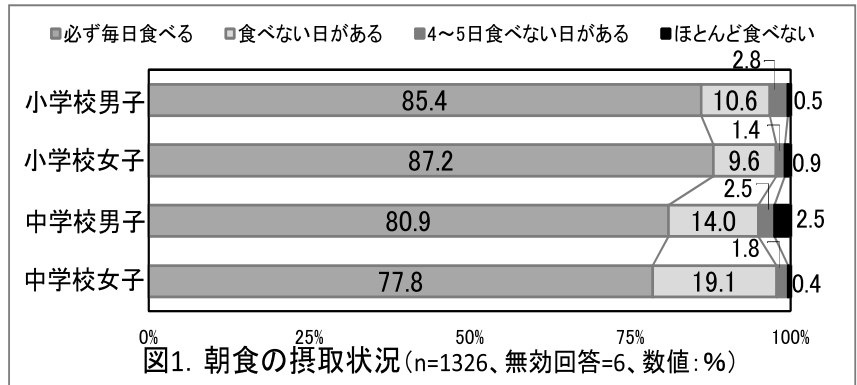
朝食の摂食状況について、毎日食べる「7日」と回答した割合は全体として83.7%、児童86.1%、生徒79.2%であり、独立行政法人日本スポーツ振興センターによる平成19年度児童生徒の食事状況調査の児童90.8%、生徒86.8%に比較すると低いものであった(図1)。小学校に比べ特に中学校では朝食を毎日食べるものが少なく、女子生徒では77.8%であった。

朝食を食べない理由は「お腹がすいていない」、「食べる時間がない」が多かった。一方で全体の97%は「朝食を食べることは健康のために大切」と答え、朝食は体の健康によいとの認知は高いものであった。朝食の内容は「軽食型(主食に主菜か副菜がついている)」「主食偏重型(主食のみまたは主食と飲み物のみ)」が各4割を占め、「定食型(主食、主菜、副菜(汁物)がそろっている)」は4%、「おやつ型(主食がなく、副菜のみ、おやつのみ、菓子パンのみ)」は8%であった(図2)。

夕食では全体の65%が「だいたい家族全員で食べることが多い」、次いで「家族の誰かがいる(大人がいる)」が多く、「自分ひとりで食べることが多い」は全体の4.4%であった(図3)。また、夕食時にその日にあったことを「いつも話す」と回答した児童は35%、生徒では22%であった。全体の7割が夕食時食べ方を注意されたことが「ある」と回答した。

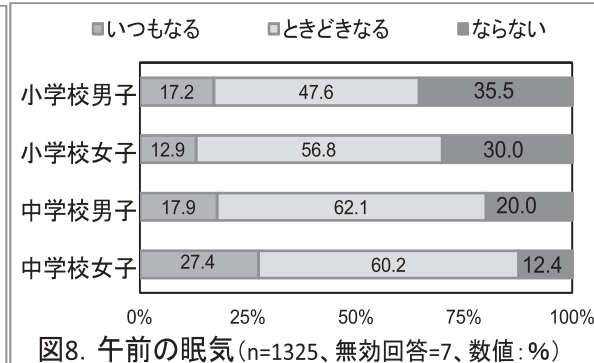
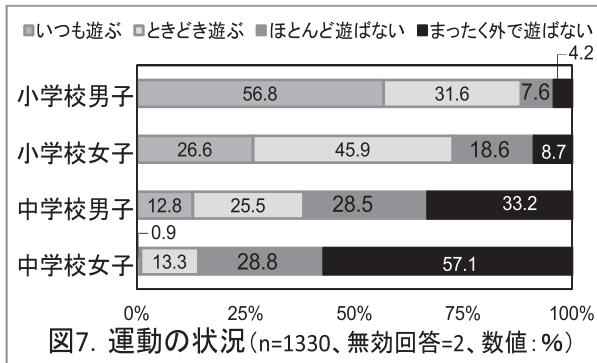
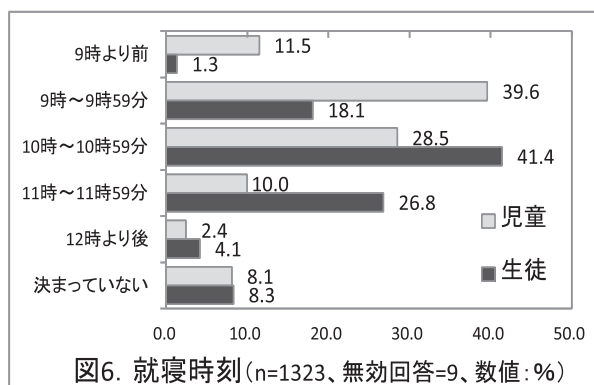
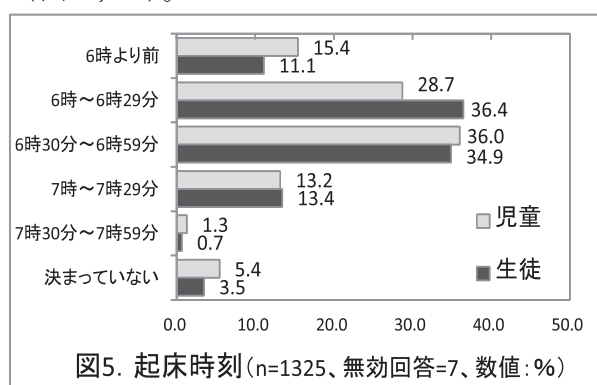
イ. 学校給食の実態

給食については、全体で84%が「好き」または「どちらかといえば好き」と答えた。給食の牛乳を「残さず飲む」ものは86.7%で残す割合は少ないものの、主食やおかずを「残さず食べる」と回答した児童生徒は43.5%、「残すことが多い」「いつも残す」が23%であった(図4)。その理由として「時間が短く残す」、「嫌いなものを残す」が多かった。また給食に地場産物が使われていることを「知っている」と回答したものは全体の78%、児童76.3%では、生徒では81%であった。



ウ. 生活状況

生活習慣について、起床時刻は全体の45%が6時30分までに起きると回答し、7時以降は14%であった(図5)。就寝時刻では児童では51%が10時までに就寝しているが、12%は11時以降の遅い時刻に就寝していた(図6)。中学校生徒では10~11時に就寝しているものが41%と最も多く、31%は11時以降の遅い時刻に就寝していた。11時を過ぎてしまう理由として「テレビをみていたから」が多く、「勉強」、「なんとなく」、「その他」の順であった。運動や外遊びの状況は、小学校で5割が「いつも遊ぶ」と回答したが、中学校では7割は「ほとんど遊ばない」「まったく遊ばない」と回答し、男子生徒は33%、女子57%が「まったく外で遊ばない」と回答した(図7)。午前中に眠くなることが「ならない」、学校での体調が「いつも調子が良い」との回答は、中学生は小学生よりも少ない傾向であった(図8, 9)。



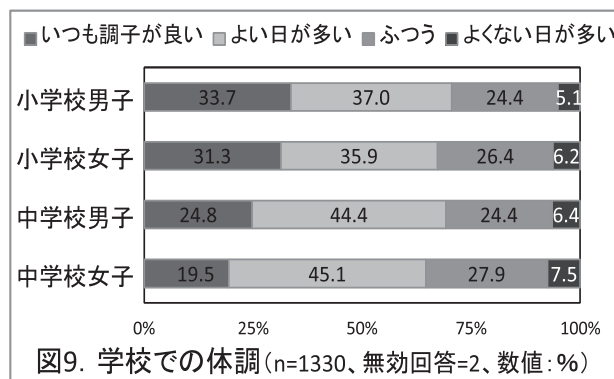
2. 保護者の実態(単純集計)

保護者に向けたアンケートを実施したところ80.9%の回収率で、1097名を解析対象として単純集計を行った。

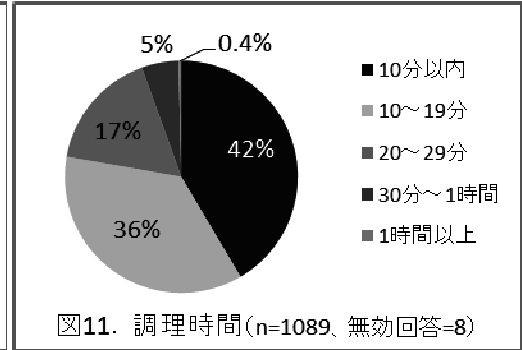
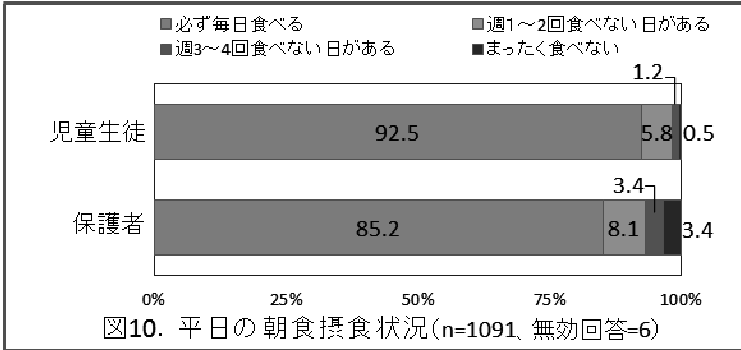
ア. 家庭での朝食実態と保護者の意識

朝食摂食状況について、学校のある子どもは朝食を「毎日食べる」と回答した保護者は全体として92.5%に比し、保護者自身の平日の朝食摂食は全体で85.2%であった(図10)。

調理にかかる時間として「10分以内」の回答が多くは約4割であった(図11)。朝食作りで気をつけていることは「短時間で食べ



られるもの」が全体約5割、「栄養バランス」、「何でもよいから食べてくれるもの」が各3割の回答であった。また、子どもにとって朝食は食べない日があっても他の食事で補えると「思わない（朝食は食べないといけない）」と答えるものは89%と高く、子どもにとって朝食を食べることは健康に大切かの項目では「思う」の回答が全体の97%であった。



イ. 給食に対する意識

学校から配布される給食の献立表を見ると答えたものは50%、給食便りを見ると答えたものは67%であった。また給食に地場産物が使われていることを「知らない」を回答した保護者は1割あった。

ウ. 保護者の生活・健康状況

保護者の生活習慣については、運動は約半数が週のうち運動をしている回数を「0回」と回答し、「睡眠不足と思う」ものは25%であった。「食育」という言葉を「知っていて内容もわかる」と回答したものは68%、「メタボリックシンドローム」という言葉を「知っていて内容もわかる」は84%であった。

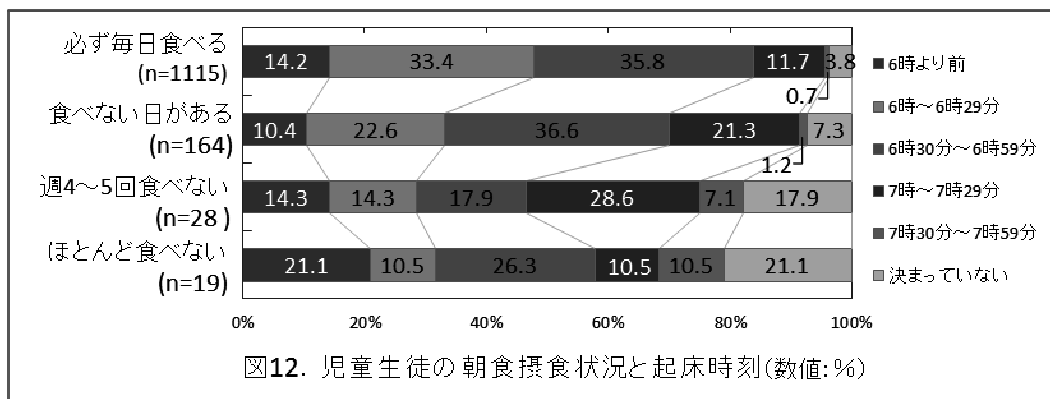
3. 児童生徒の家庭での食事状況と生活習慣等との関連（クロス集計）

児童生徒の第1回調査をもとに、家庭での食事状況のうち、朝食頻度または夕食の家族との共食について生活状況や健康状況との関連を検討した。

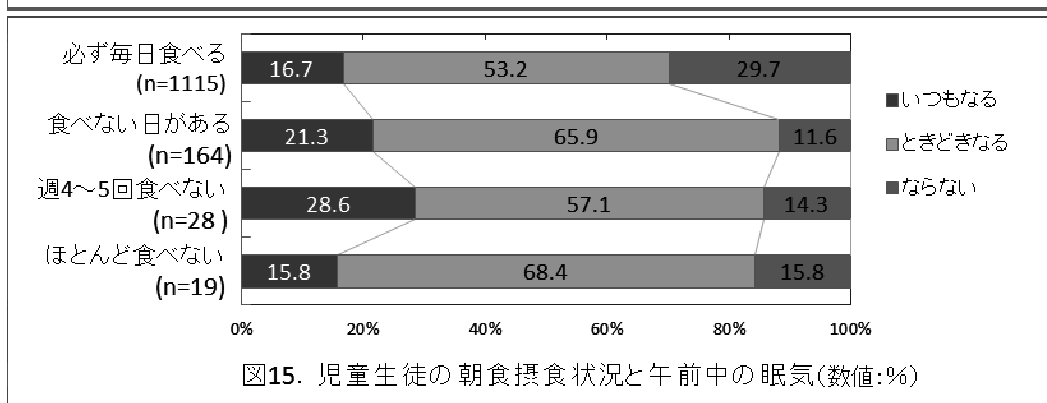
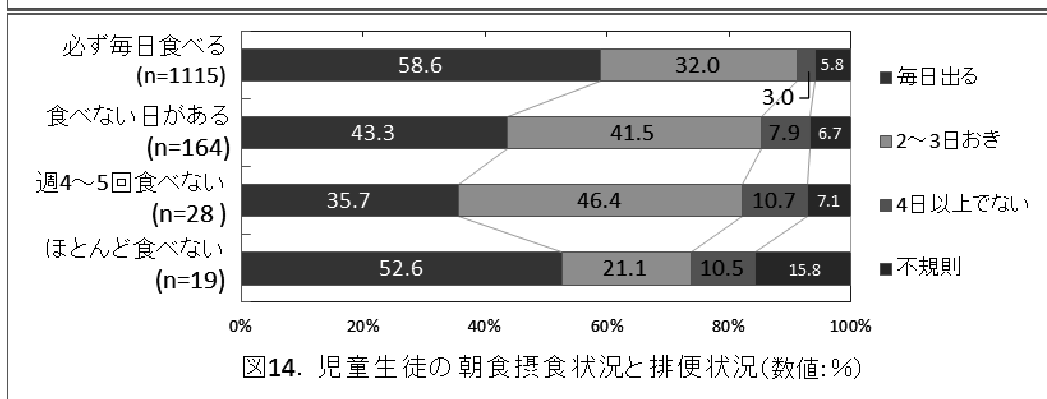
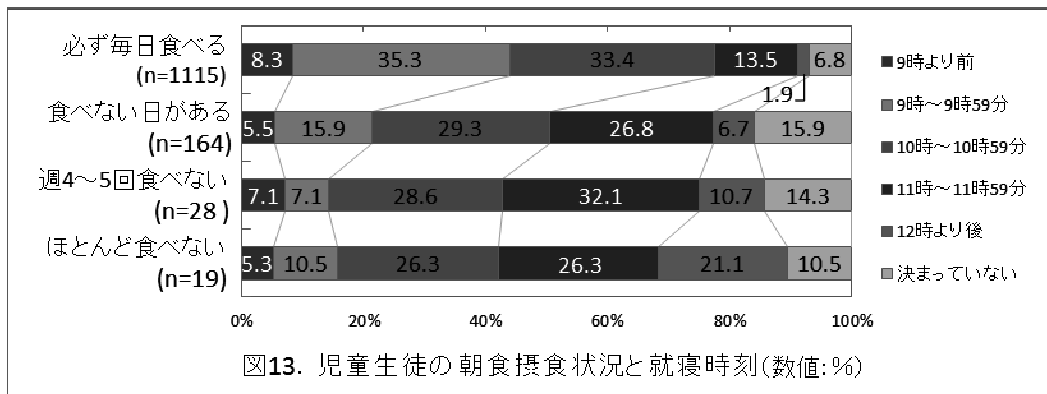
ア. 朝食頻度と生活習慣との関連

朝食頻度は「毎日食べる」、「食べない日がある」「週4~5回食べない」「ほとんど食べない」に分類し、健康・生活関連項目との関連を検討した。

その結果、朝食を食べる頻度が高いほど、起床時刻は早く、就寝時刻が遅い傾向であり(図12, 13)、健康状態のうち排便状況では「大便が毎日です」(図14)、学校での体調が「いつも



調子がよい」、午前中の眠気は「ならない」との回答が多い傾向であった(図 15)。また朝食を食べる頻度が高いほど、「朝食を食べることが健康のために大切だと思う」と回答する傾向があった。



イ. 家族との共食と生活習慣等との関連

夕食の共食状況については「家族全員または家族の誰か(大人)と一緒に食べる」と「子どもだけまたはひとりで食べることもある」に分類し、健康・生活関連項目との関連を検討した。

夕食を「家族全員または家族の誰か(大人)と一緒に食べる」児童生徒は毎日朝食を食べる(図 16)、就寝時刻が 10 時以前に寝る (図 17)、体調についてもいつも調子がよいとの回答が多い傾向であった (図 18)。またその日にあったことを家族に「いつも話す」と回答するものが多い傾向であった (図 19)。

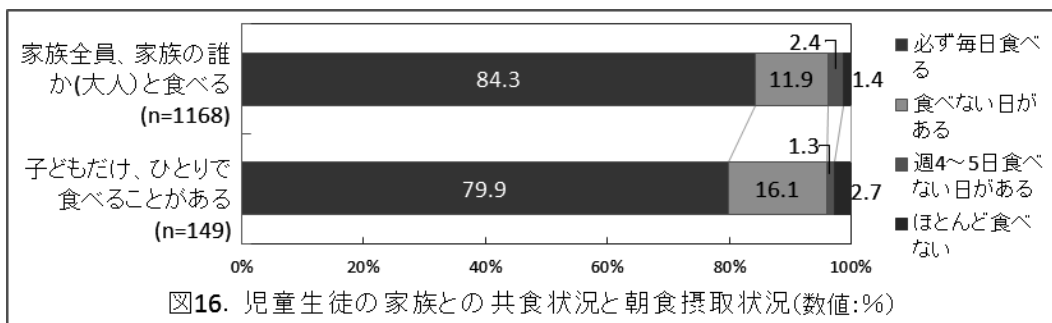


図16. 児童生徒の家族との共食状況と朝食摂取状況(数値:%)

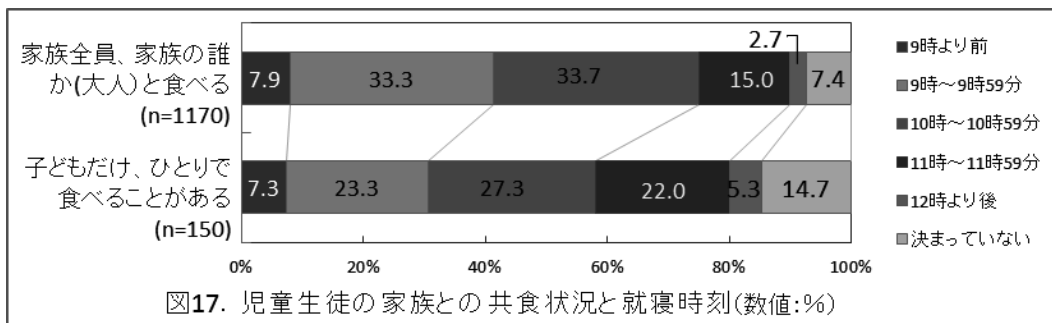


図17. 児童生徒の家族との共食状況と就寝時刻(数値:%)

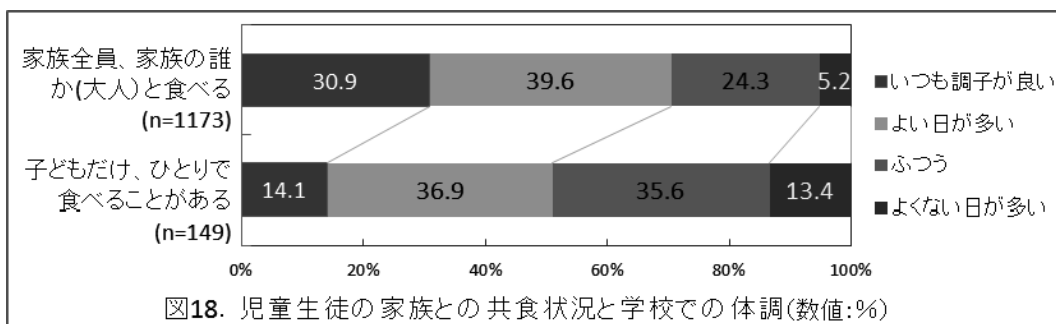


図18. 児童生徒の家族との共食状況と学校での体調(数値:%)

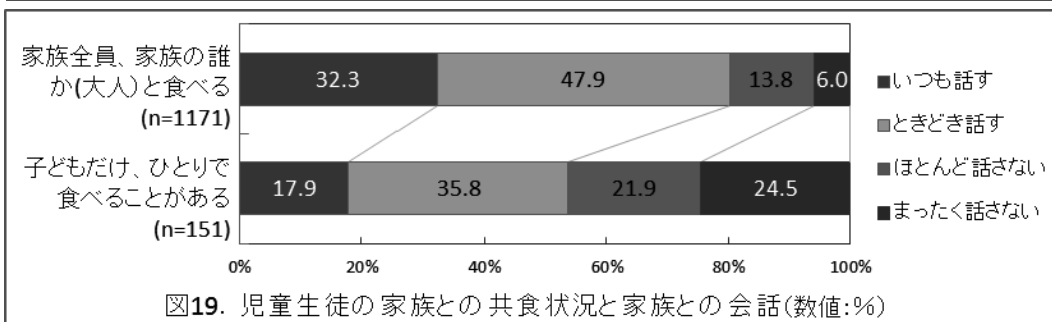


図19. 児童生徒の家族との共食状況と家族との会話(数値:%)

ウ. 食生活や生活習慣の自己採点と生活習慣との関連

食生活や生活習慣の自己採点について、児童・生徒では80点以上が全体の58%に対し、保護者は27%と低かった。また60点以下のものは児童・生徒で20%、保護者は45%であり、保護者は低く評価することが示唆された。児童生徒または保護者の自己採点を3段階に分類し健康・生活関連項目との関連を検討したところ、朝食や給食の摂食状況や意識、また生活時間や運動状況、健康状態など多くの項目に関連がみられた。

4. 第2回調査における児童生徒の実態(単純集計)

第2回調査では児童生徒1417名に調査用紙を配布したところ、93.9%の回収率で1330名を解析対象として単純集計を行った。

朝食の摂食状況について、毎日食べると回答した割合は全体として 83.1%であり、児童 84.9%、生徒 79.7%と第 1 回調査と同様の分布であった。その理由は「お腹がすいていない」、「休みの日は食べない」が多かった。

給食の残食も、第 1 回と同様の分布であった。給食については地場産物使用を「知っている」と回答した割合は 80.7%であり、小学校 6 年生では 85.2%と高い分布を示した。

生活習慣について、児童生徒の就寝時刻においては 1 回目と同様に分布していた。一方起床時刻では 6 時 30 分までに起きると回答したものは、全体の 36%、7 時以降は 19%であり、2 回目は早い時刻に起床する児童生徒が少ない傾向であった。

5. 児童生徒の朝食摂取状況に及ぼす家庭の食事環境の影響(クロス集計)

2 回目の調査において家庭ごとの調査に協力が得られた 266 家庭の児童生徒と保護者の対応データを用いて児童生徒の朝食摂取状況に及ぼす家庭の食事環境の影響を検討した。

まず、児童生徒が朝食を毎日食べることに及ぼす家庭での食事環境の影響をみるため、児童生徒の朝食状況は「毎日朝食を食べる」、「朝食を食べない日がある」に分類し、保護者の各項目の関連性を検討した(表 2)。対象の朝食摂取状況については図 1 と同様の傾向であった。性別、年齢、調理担当者の就業状況については児童生徒が「毎日朝食を食べる」家庭と保護者と「朝食を食べない日がある」家庭の保護者の間に明らかな差はなかった。「毎日朝食を食べる」児童生徒では、保護者の朝食頻度が高い家庭である傾向が認められた。また、児童生徒が「毎日朝食を食べる」家庭の保護者は、朝食を食べなくても他の食事で補えると「思わない(朝食はたべなくてはいけない)」と回答する割合や、朝食は子どもの健康にとって大切であると「思う」と回答する割合が高かった。そのような家庭の保護者は子どもが朝食を食べなかつたり残したりすることが「ない」と回答する割合や、食事中にマナーや食べ方を教えることが「ある」と回答する割合が高いものであり、自分の食生活や生活習慣の自己採点が高い傾向が認められた。

次に、保護者の朝食づくりの状況と児童生徒の朝食内容との関連について検討した。児童生徒の朝食内容および保護者の朝食にかける調理時間は図 2、11 の結果と同様の傾向が確認された。その結果、調理時間「20 分以上」は、「20 分以内」に比較して定食型の占める割合は高い傾向であった。しかし、20 分以上時間をかけている場合でも、軽食型、主食偏重型、おやつ型が占める割合は高かった。対象の朝食内容を料理区分で分類すると、主食はほとんどの家庭の朝食に提供され、ごはん、パンが主であった。主菜は全体の 35%、副菜(サラダ、和えもの、汁ものなど)は 45%という実態であった。果物は全体の 13%、乳・乳製品は 30%程度であった。品目数でみると 2 品目または 3 品目が各 29%、1 品目は 18%、4 品目以上のものは 19%であった。

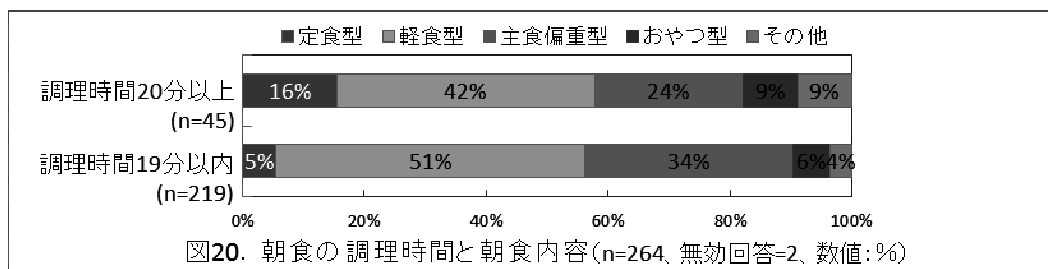


表2. 児童生徒の毎日朝食摂取の有無別の属性と食生活状況の比較

	朝食を毎日食べる	朝食を食べない日がある	有意確率
n	220	45	
保護者年代			
20代	2 (100.0)	0 (0.0)	0.595
30代	87 (82.9)	18 (17.1)	
40代	118 (83.7)	23 (16.3)	
50代	8 (72.7)	3 (27.3)	
その他	1 (50.0)	1 (50.0)	
保護者性別			
男性	5 (62.5)	3 (37.5)	0.143
女性	211 (83.4)	42 (16.6)	
勤務状況			
勤めをしている	154 (80.2)	38 (19.8)	0.082
勤めをしているが朝は余裕がある	24 (88.9)	3 (11.1)	
勤めをしていない(家にいる)	41 (93.2)	3 (6.8)	
保護者の朝食摂取状況(平日)			
毎日食べる	194 (87.8)	27 (12.2)	0.000
週1~2回食べない日がある	9 (60.0)	6 (40.0)	
週3~4回食べない日がある	7 (70.0)	3 (30.0)	
まったく食べない	7 (43.8)	9 (56.3)	
朝食の調理時間(準備も含めて)			
10分以内	88 (82.2)	19 (17.8)	0.385
10~19分	96 (86.5)	15 (13.5)	
20~29分	25 (75.8)	8 (24.2)	
30分~1時間	9 (90.0)	1 (10.0)	
1時間以上	1 (50.0)	1 (50.0)	
朝食の内容			
和食	62 (78.5)	17 (21.5)	0.062
洋食	79 (85.9)	13 (14.1)	
だいたい半分	61 (88.4)	8 (11.6)	
いつも両方準備	9 (90.0)	1 (10.0)	
菓子パン・ヨーグルトなど単品	6 (66.7)	3 (33.3)	
その他	1 (33.3)	2 (66.7)	
子どもは朝食を残すことがある			
よくある	7 (63.6)	4 (36.4)	0.002
ときどきある	64 (74.4)	22 (25.6)	
ない	146 (89.6)	17 (10.4)	
朝食を食べなくても他の食事でおぎなえると思う			
思う	3 (60.0)	2 (40.0)	0.039
少し思う	14 (66.7)	7 (33.3)	
思わない(朝食は食べなくてはいけない)	203 (84.9)	36 (15.1)	
朝食は健康のために大切と思う			
思う	219 (83.9)	42 (16.1)	0.016
少し思う	1 (25.0)	3 (75.0)	
思わない	0	0	
食事中に食べ方の注意をすることがあるか			
ある	143 (87.7)	20 (12.3)	0.031
ときどきある	72 (75.0)	24 (25.0)	
ない	4 (80.0)	1 (20.0)	
食生活・生活習慣の自己採点			
100点	5 (100.0)	0 (0.0)	0.031
90点	12 (92.3)	1 (7.7)	
80点	43 (84.3)	8 (15.7)	
70点	54 (80.6)	13 (19.4)	
60点	80 (87.9)	11 (12.1)	
50点以下	21 (63.6)	12 (36.4)	