

3 共食と生活習慣との関連

食事を「一人で食べる」児童生徒は就寝時間が遅く、目覚めのすっきり度が低く、朝食欠食が多いなど、生活習慣が乱れている傾向。

朝食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒の78.7%が「楽しく食べる」ことに気をつけているが、「1人で食べる」と回答した児童生徒では64.6%であった（図 - 3 - 1参照）。同様に夕食は「家族とそろって食べる」が76.7%、「1人で食べる」で54.2%であった（図 - 3 - 2参照）。

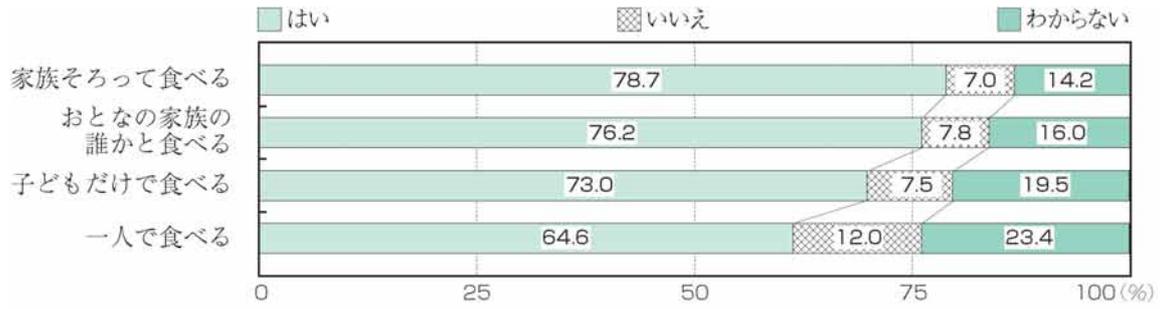
夕食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒は、「1人で食べる」に比べ、食事のときに「いつもあいさつをする」割合が高かった。さらに、食事時のあいさつを「いつもしない」と回答した児童生徒は、「家族そろって食べる」の11.7%に比べ、「1人で食べる」割合が3倍以上の35.9%であった（図 - 3 - 3参照）。

朝食と夕食を家族とそろって食べている割合は79.0%、子どもだけで食べている割合が9.8%、1人で食べている割合が12.4%であった（図 - 3 - 4参照）。

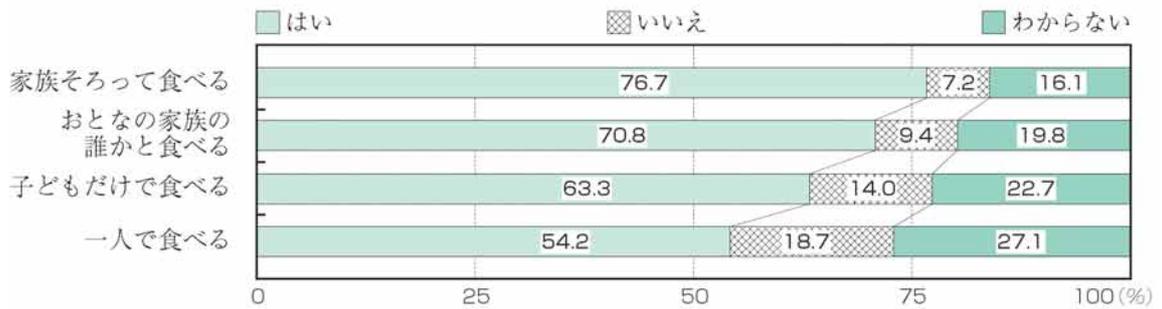
「家族そろって食べる」と回答した児童生徒では、「すっきり目覚めた」の割合が高く、「眠くて、なかなか起きられなかった」の割合が低い。一方、「1人で食べる」と回答した児童生徒では、「すっきり目覚めた」の割合が低く、「眠くて、なかなか起きられなかった」の割合が高かった（図 - 3 - 5参照）。

夕食を「1人で食べる」、「子どもだけで食べる」と回答した児童生徒は、「家族そろって食べる」、「おとなの家族の誰かと食べる」に比べ、朝食を「必ず毎日食べる」の割合が低く、「ほとんど食べない」の割合が高かった（図 - 3 - 7参照）。また、朝食の共食状況と朝食欠食では、1人で食べている子どもで欠食の割合が高い傾向にあった（図 - 3 - 6参照）。

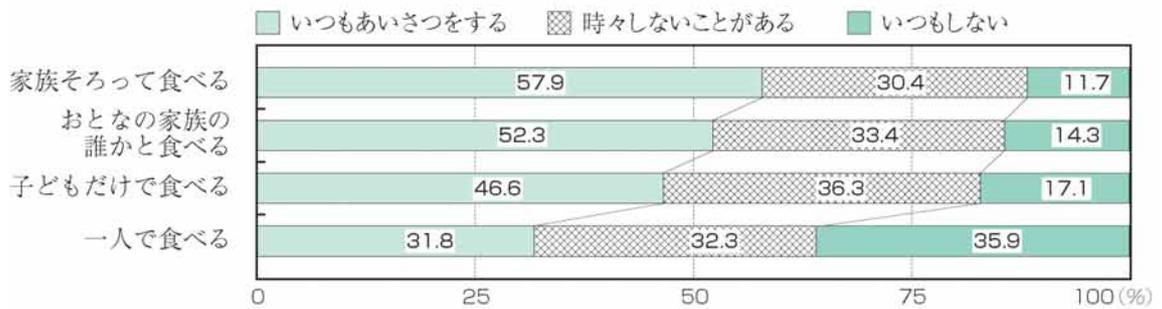
小学校児童において午後11時以降に就寝する割合は、「家族そろって食べる」で13.0%、「おとなの家族の誰かと食べる」で13.0%、「子どもだけで食べる」で19.3%、「1人で食べる」で34.8%であった（図 - 3 - 8参照）。また、中学校生徒において午前0時以降に就寝する割合は、「家族そろって食べる」で15.7%、「おとなの家族の誰かと食べる」で17.4%、「子どもだけで食べる」で20.2%、「1人で食べる」で33.0%であった（図 - 3 - 9参照）。



図V-3-1 「問25(1)朝食の共食状況」と「問7(11)楽しく食べる」の関係

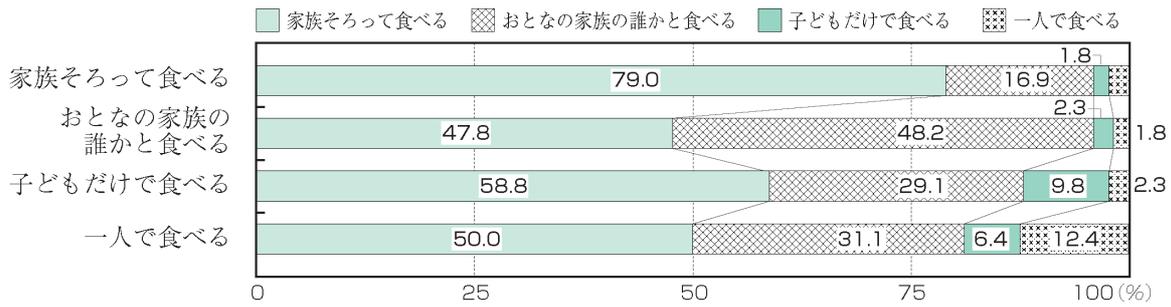


図V-3-2 「問25(2)夕食の共食状況」と「問7(11)楽しく食べる」の関係

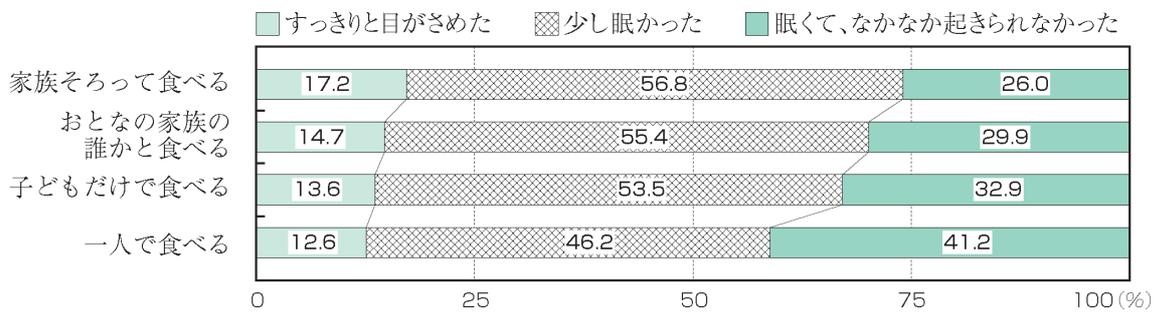


図V-3-3 「問25(2)夕食の共食状況」と「問23食事時のあいさつの頻度」の関係

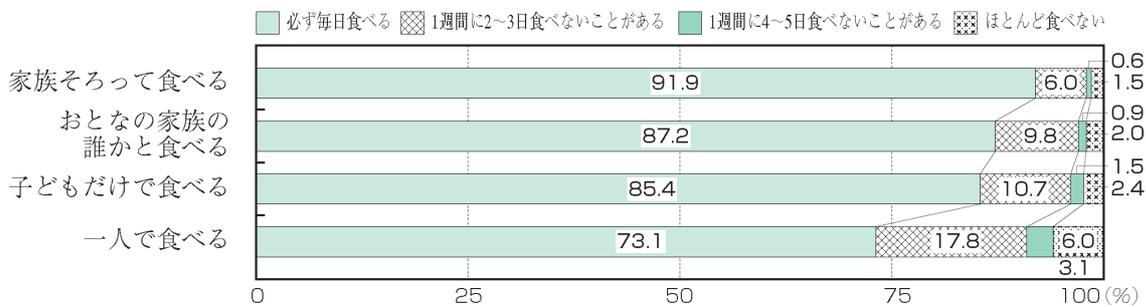
データP202参照



図V-3-4 「問25(2)夕食の共食状況」と「問25(1)朝食の共食状況」の関係

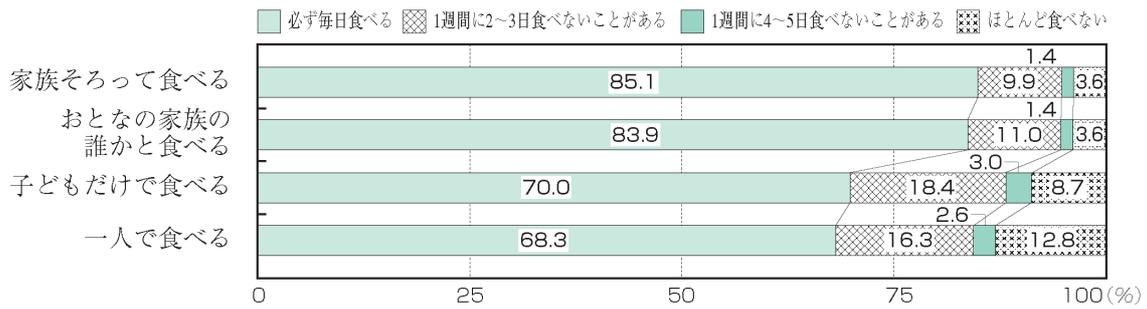


図V-3-5 「問25(2)夕食の共食状況」と「問11目覚めの状態」の関係

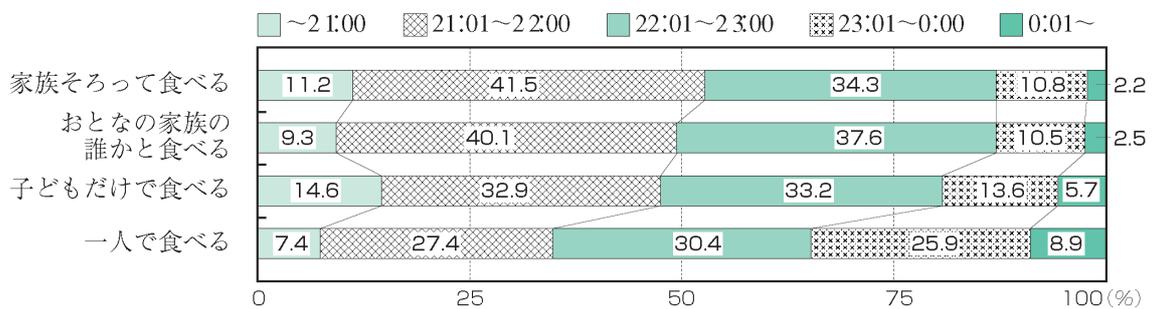


図V-3-6 「問25(1)朝食の共食状況」と「問12朝食を食べる頻度」の関係

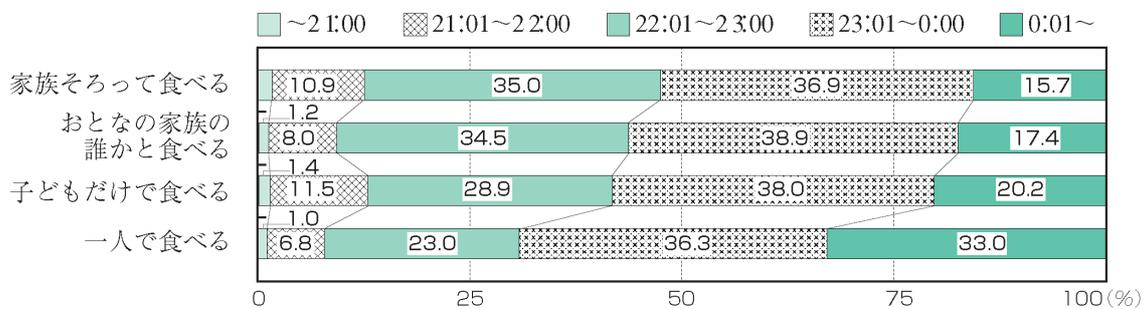
データP202参照



図V-3-7 「問25(2)夕食の共食状況」と「問12朝食を食べる頻度」の関係



図V-3-8 「問25(2)夕食の共食状況」と「問10(2)就寝時刻」の関係 (小学校)



図V-3-9 「問25(2)夕食の共食状況」と「問10(2)就寝時刻」の関係 (中学校)

データP202参照

4 健康状態と学校給食・食習慣との関連

「給食を残す」、「朝食を食べない」、「一人で食事をする」児童生徒は、不定愁訴を呈する割合が高い。

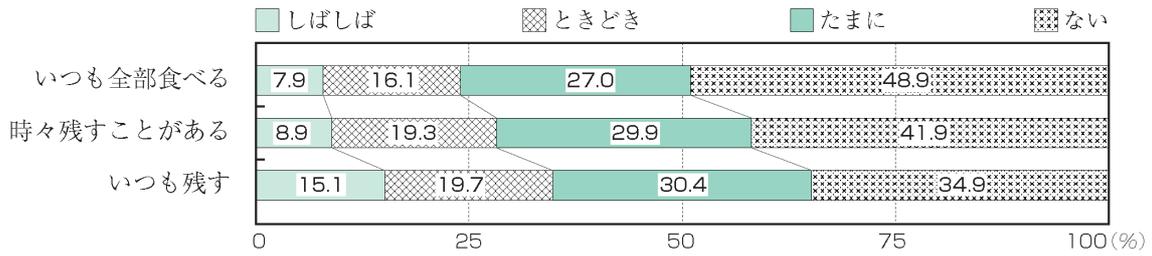
学校給食を「いつも残す」と回答した児童生徒は、「いつも全部食べる」と回答した児童生徒に比べて、「たちくらみやめまいを起こす」、「身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」などの不定愁訴を呈する割合が高く、「ない」と回答した児童生徒の割合が低かった（図 - 4 - 1～7参照）。

朝食を「食べないことがある」、「ほとんど食べない」といった朝食欠食の傾向がある児童生徒でも不定愁訴を呈する割合が高いが、朝食を「必ず毎日食べる」者では、その割合が低い傾向が認められた（図 - 4 - 8～14参照）。

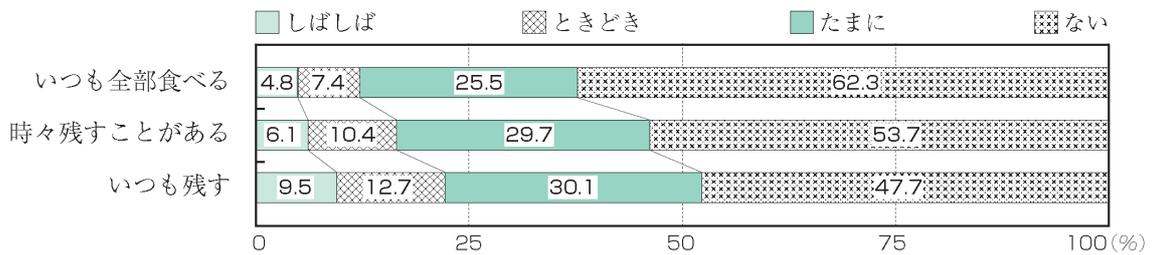
朝食を「一人で食べる」と回答した児童生徒では、不定愁訴を呈する割合が高いが、「おとなの家族の誰かと一緒に食べる」、「家族そろって食べる」と回答した児童生徒では、不定愁訴を呈する割合が低かった（図 - 4 - 15～18参照）。夕食を「一人で食べる」児童生徒も、不定愁訴を呈する割合が非常に高く、「子どもだけで食べる」と回答した児童生徒が続く（図 - 4 - 19～25参照）。「家族そろって食べる」、「おとなの家族の誰かと一緒に食べる」と回答した児童生徒では、「ない」と回答した割合が高かった。

「食事を楽しいと感じるとき」で、「一人で食べるとき」と回答した児童生徒が不定愁訴を呈する割合は非常に高かった（図 - 4 - 26～30参照）。一方、「家族そろって食べるとき」と回答した児童生徒ではその割合が低かった。また、「朝食のとき」と回答した児童生徒では、「ない」と回答した割合が高かった。

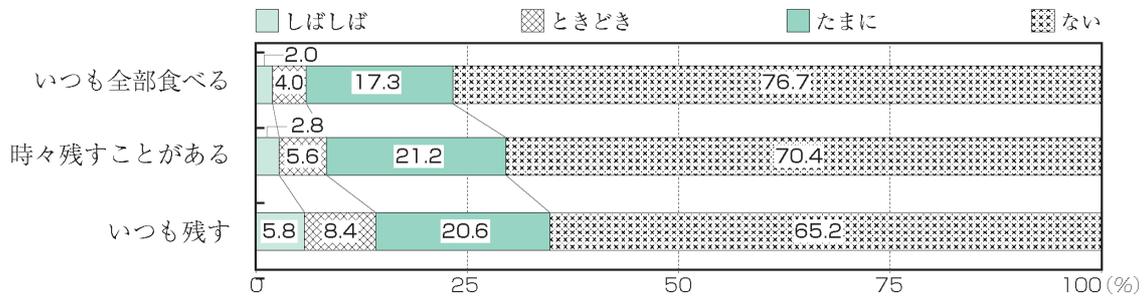
「問5学校給食を食べる量」と「問32健康状態」の関連



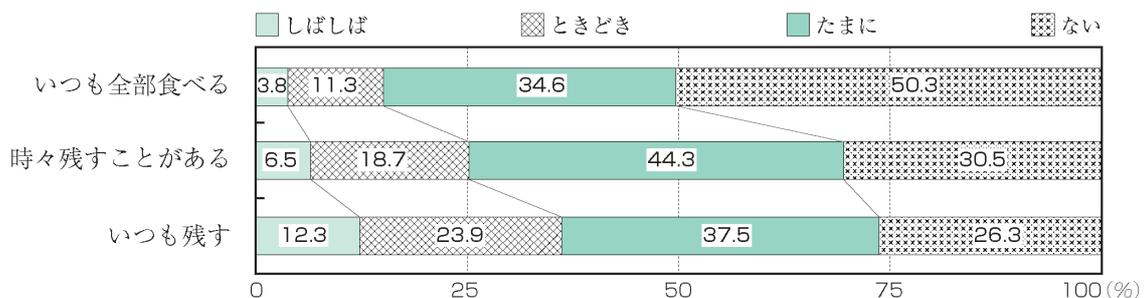
図V-4-1 「問5学校給食を食べる量」と「問32 (1) たちくらみ」や「めまい」の関係



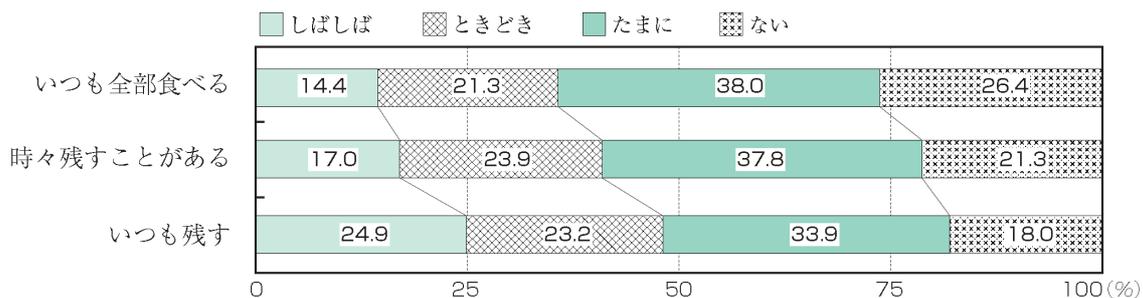
図V-4-2 「問5学校給食を食べる量」と「問32 (5) 朝なかなか起きられず、午前中身体の調子が悪い」の関係



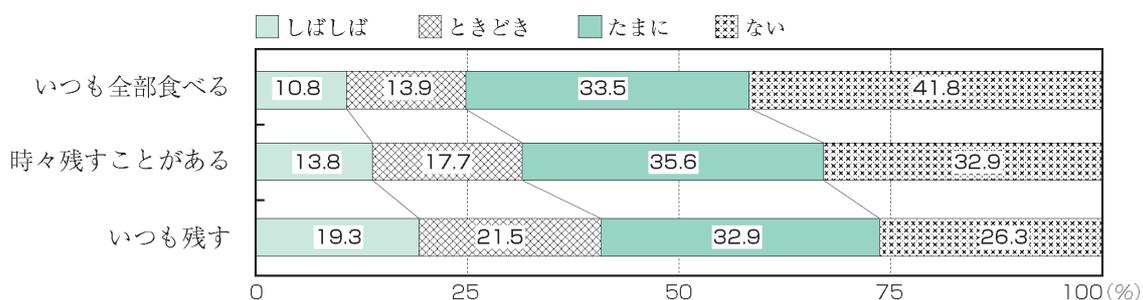
図V-4-3 「問5学校給食を食べる量」と「問32 (6) 顔色が悪い(青白い)といわれることがある」の関係



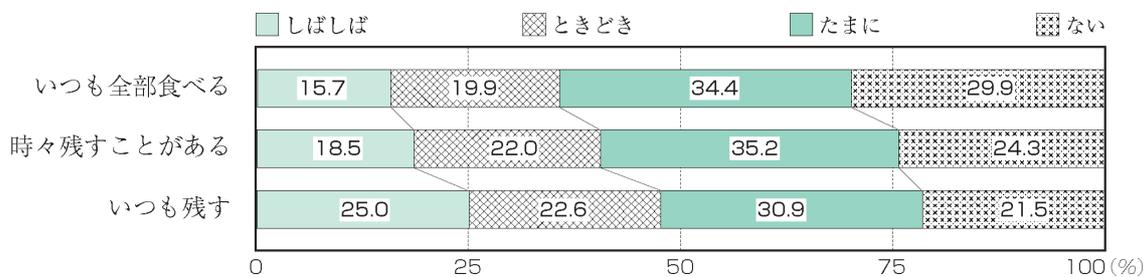
図V-4-4 「問5学校給食を食べる量」と「問32 (7) 食欲がないことがある」の関係



図V-4-5 「問5学校給食を食べる量」と
「問32 (9) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係



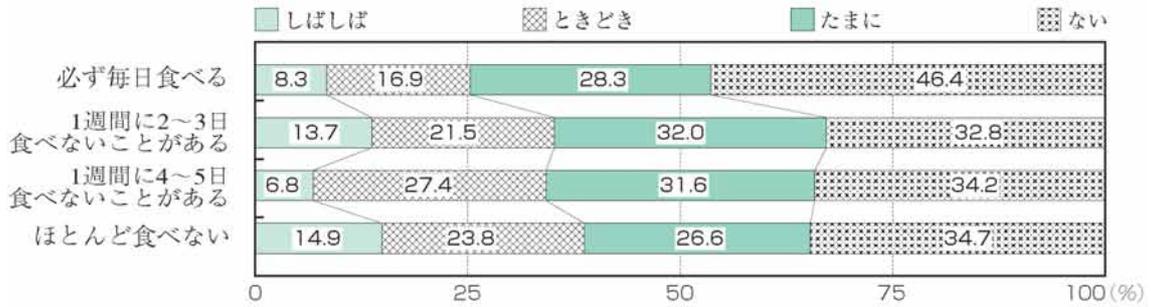
図V-4-6 「問5学校給食を食べる量」と
「問32 (14) 何もやる気がおこらない」の関係



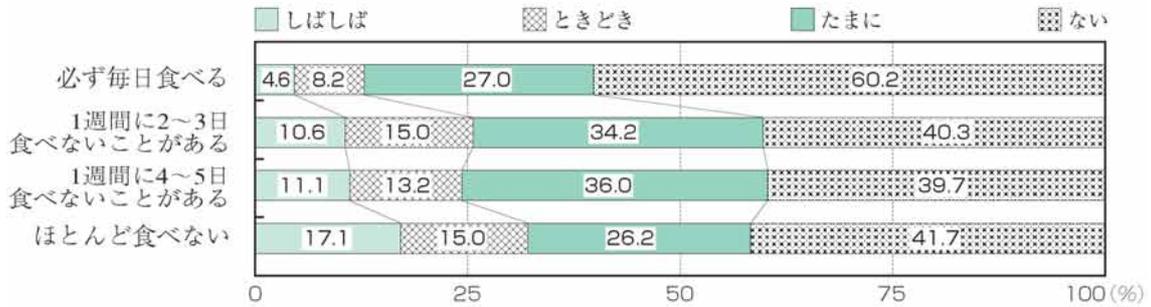
図V-4-7 「問5学校給食と食べる量」と
「問32 (15) イライラする」の関係

データP203参照

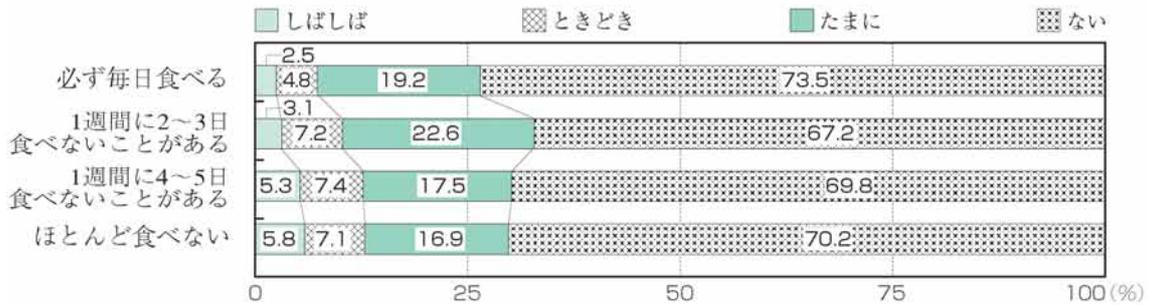
「問12朝食を食べる頻度」と「問32健康状態」の関係



図V-4-8 「問12朝食を食べる頻度」と「問32(1)「たちくらみ」や「めまい」を起こす」の関係

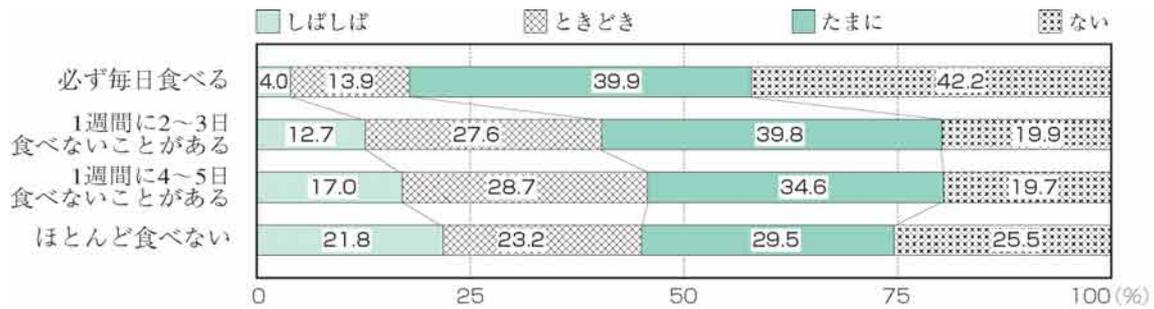


図V-4-9 「問12朝食を食べる頻度」と「問32(5)朝なかなか起きられず、午前中身体の調子が悪い」の関係



図V-4-10 「問12朝食を食べる頻度」と「問32(6)顔色が悪い(青白い)といわれることがある」の関係

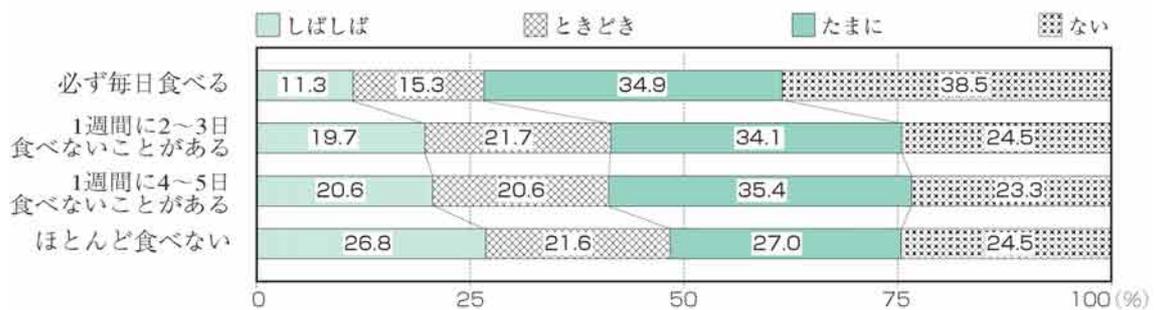
データP204参照



図V-4-11 「問12朝食を食べる頻度」と「問32 (7) 食欲がないことがある」の関係



図V-4-12 「問12朝食を食べる頻度」と「問32 (9) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係



図V-4-13 「問12朝食を食べる頻度」と「問32 (14) 何もやる気がおこらない」の関係



図V-4-14 「問12朝食を食べる頻度」と「問32 (15) イライラする」の関係

データP204参照