

平成17年度
児童生徒の食生活等実態調査
ワーキンググループ研究成果
報告書



NAASH

独立行政法人日本スポーツ振興センター
National Agency for the Advancement of Sports and Health

は し が き

独立行政法人日本スポーツ振興センターでは、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査結果（報告書）の効果的な活用を図るため、平成17年度児童生徒の食生活等実態調査委員会に平成17年度児童生徒の食生活等実態調査ワーキンググループ（以下「ワーキンググループ」という。）を設置しました。

このワーキンググループでは、実態調査報告書の中から各委員が一つの研究テーマを設定し、クロス集計と χ^2 検定（カイ2乗検定）という分析法を用いて様々な角度から考察を行いました。その結果、児童生徒及び保護者の食に対する重要かつ興味深い結果が得られ、平成19年9月に開催された第54回日本栄養改善学会での発表では、参加者の注目を集めました。

この報告書は、各委員が取り組んだ研究テーマをとりまとめたものです。本報告書が学校給食関係者の参考となり、学校における食育の推進及び学校給食の充実に役立てば幸甚です。

平成20年3月24日

独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部

平成17年度児童生徒の食生活等実態調査ワーキンググループ

[委員]

菅	綾	愛媛県松山市立浮穴小学校 栄養教諭
神 戸	美恵子	群馬県太田市教育委員会教育部学校管理課 課長補佐
○鈴木	志保子	神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 准教授
高 瀬	美智子	長崎県諫早市教育委員会体育保健課 主任
高 橋	啓 子	和歌山県和歌山市立有功小学校 栄養教諭
飛 松	佳 子	鹿児島県立鹿児島盲学校 栄養教諭
瀬	安希子	兵庫県教育委員会事務局体育保健課 主任
平 山	素 子	秋草学園短期大学幼児教育学科 講師
牧 野	裕 子	大分県豊後大野市立朝地小学校 栄養教諭

(五十音順、平成20年3月現在) ○は座長

[指導助言者]

田 中 延 子 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 学校給食調査官

[事務局]

独立行政法人日本スポーツ振興センター健康安全部健康安全事業課

目 次

I 児童生徒の食生活等実態調査ワーキンググループ研究成果

- 児童生徒の食生活等実態調査結果から見た母親の就業の有無による母親の食に対する意識と児童生徒の意識と生活習慣について
愛媛県松山市立浮穴小学校 栄養教諭 菅 綾…… 1
- 児童生徒の食生活等実態調査から見た孤食の実態とその背景および影響について
群馬県太田市教育委員会教育部学校管理課 課長補佐 神 戸 美恵子…… 5
- 児童生徒の食生活等実態調査から見た朝食欠食の習慣化を防ぐための方策について
和歌山県和歌山市立有功小学校 栄養教諭 高 橋 啓 子……10
- 児童生徒の食生活等実態調査から見た児童の運動頻度と食生活の関係について
鹿児島県立鹿児島盲学校 栄養教諭 飛 松 佳 子……14
- 児童生徒の食生活等実態調査から見た母子の朝食欠食状況が子どもの食に関する意識や健康状態に及ぼす影響
兵庫県教育委員会事務局体育保健課 主任 瀬 安希子……18
- 児童生徒の食生活等実態調査から見た健康状態と生活習慣との関係について
秋草学園短期大学幼児教育学科 講師 平 山 素 子……22

II 研究報告書の作成法

- 学会発表を行うための手順について
神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 准教授 鈴 木 志保子……26

I

児童生徒の食生活等実態調査 ワーキンググループ研究成果

児童生徒の食生活等実態調査結果から見た母親の就業の有無による母親の食に対する意識と児童生徒の意識と生活習慣について

愛媛県松山市立浮穴小学校 栄養教諭 菅 綾

【背景】

社会環境の変化による、子どもたちの生活習慣における様々な乱れが問題とされている。

食生活では、孤食、食事リズムの乱れによる朝食欠食、夜食などの食行動の乱れがあげられる。

そのような中で働く母親の増加は、子どもを取巻く環境の変化のひとつであるといわれることが多い。

【目的】

母親の就業の有無が、母親自身の食に対する意識や、その児童生徒の生活習慣等に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

【方法及びまとめの過程】

『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査』の対象は47都道府県から選定した完全給食実施公立学校の小学校5年生、中学校2年生(有効回答12,176名)及びその保護者(同11,887名)であった。

保護者の内訳は、母親94.0%、父親4.2%、祖母1.3%、その他0.3%であった。

母親とその児童生徒を抽出し、母親を「家事専業」と「働いている」の2群に分けて分析を行った。

「働いている」の定義は、就業の時間、形態に関わらず、保護者用調査用紙の項目②において、本人が有職者であると回答したものとした。

1 データのマッチング

児童生徒、保護者の調査用紙が異なっており、それぞれの回答データが別であったので、

統計処理を行うために、2つのデータの突合を行い、マッチングデータを作成した。

母親の就業の有無をもとにした調査であるため、保護者の回答の母親分のみを抽出した。

2 クロス集計

保護者用調査用紙の項目②「就業の有無」を軸として、母親自身の回答結果と、児童生徒の回答結果についてそれぞれクロス集計を行った。

小中男女別に集計した。(エクセル ピボットテーブルを使用)

3 グラフ化

クロス集計を行ったデータのグラフを作成した。グラフ化することにより、傾向が分かる。

Q12 朝食摂取

学校種別	hF2職業	必ず食べる	週に1~2回食べない	週に4~5回食べない	ほとんど食べない
小	家事専業	88.3%	7.8%	0.9%	3.0%
小	働いている	85.1%	10.0%	1.5%	3.3%
中	家事専業	83.9%	10.0%	1.9%	4.2%
中	働いている	81.4%	12.2%	1.4%	4.9%



クロス集計からグラフを作成する。
全項目で、母親の就業からクロス集計を行った。



母親の就業と子どもの朝食欠食状況

4 結果の整理

得られた結果(数値)について統計処理(χ^2 検定を用い、 $p<0.05$ を有意差ありとした。)

を行った。

この結果から、中学校は、母親の就業の有無と生徒の食意識や生活習慣の関係には、有意差が認められなかったことから、小学校に着目した。

有効回答は、5660組となり、母親を「家事専業」26.0%、「働いている」74.0%の2群に分けて分析をすることとした。

5 発表のまとめ

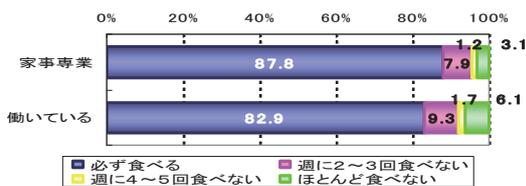
- (1) 発表のストーリーを考える。
- (2) 結果は根拠に基づいた事実のみを記述し、まとめは研究者の考えを反映させて記述することができる。
今回の調査の場合は、働く母親の影響を明らかにすることを目的としている。2群間の有意差が認められないほど、母親の就業による子どもへの影響は見られないということがいえる。

【結果】

1 母親自身の回答結果から

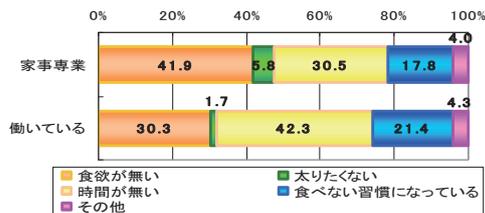
(1) 母親自身の朝食摂取状況と欠食の理由

朝食摂取状況では、2群間で有意差が認められた。働く母親のほうが、家事専業の母親に比べ欠食率が高い。



母親の朝食摂取状況

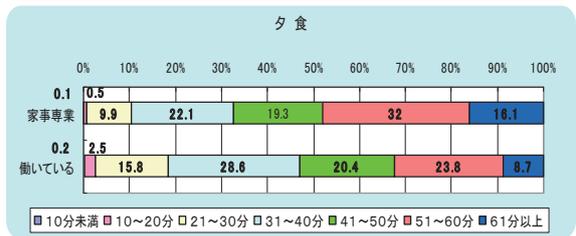
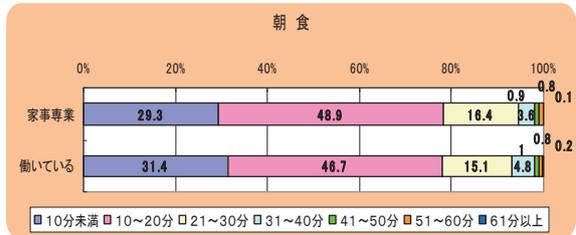
家事専業は「食欲がない」41.9%、働く母親は「時間がない」42.3%が最も多い理由であった。



母親の朝食欠食の理由

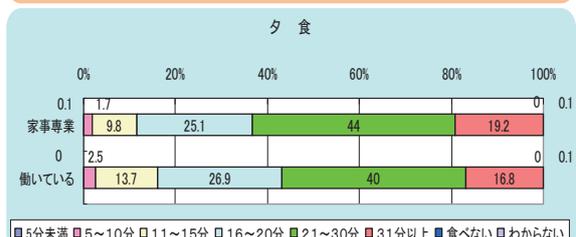
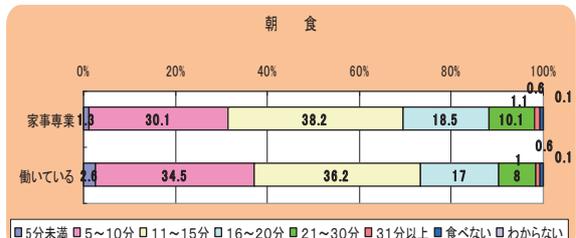
(2) 食事作りにかかる時間

朝食は、母親の就業の有無による有意差は見られなかった。夕食は、有意差が認められた。働く母親は、家事専業の母親に比べ、調理にかかる時間が短い。



(3) 子どもが食事をする時間

子どもが食事をする時間は、2群間で有意差が認められた。朝食・夕食ともに働く母親の子どものほうが、食事をする時間が短い。

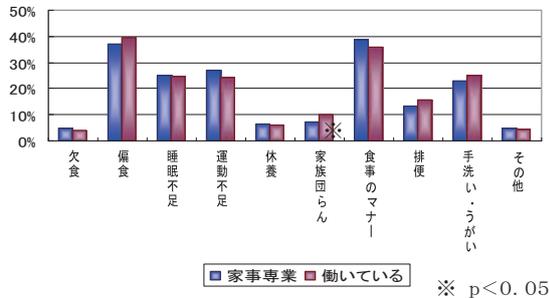


(4) 子どもの生活習慣で心配なこと

子どもの生活習慣で心配なことの内容については、偏食、家族団らん、排便、手洗い・うがいの項目において、家事専業の母親に比べ働く母親の割合が高い。

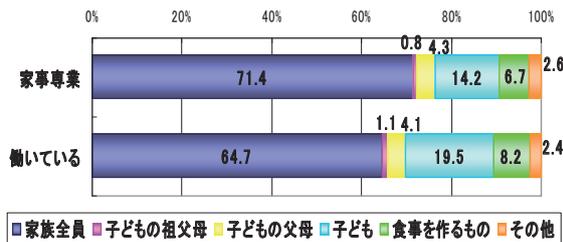
家事専業：1位マナー 2位偏食 3位運動不足

働く母親：1位偏食 2位マナー 3位手洗い・うがい



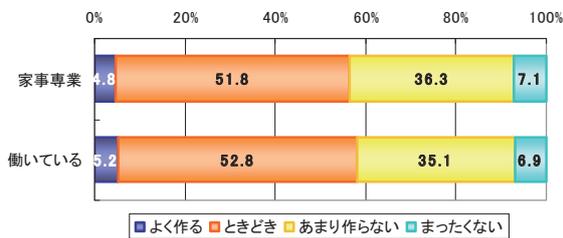
子どもの生活で心配なこと

(5) 誰の嗜好に合わせて食事を作るか
2群間で有意差が認められた。働く母親は、家事専業の母親に比べ、料理を子どもの嗜好に合わせて作る割合が高い。



誰の嗜好に合わせて食事を作るか

(6) 子どもと料理を作る頻度
子どもと料理を作る頻度は、2群間の有意差は見られなかった。



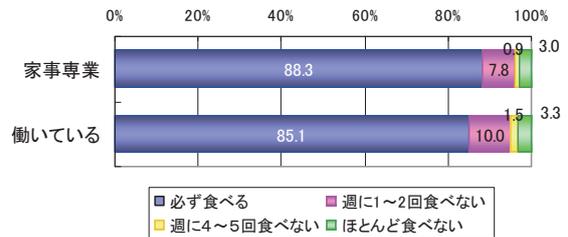
子どもと料理を作る頻度

2 母親の就業と児童の回答のクロス集計結果

(1) 子どもの朝食摂取状況

子どもの朝食摂取状況は、2群間で有意差が認められた。母親が働いている子どもは、家事専業の母親の子どもに比べ、朝食

欠食率が高い。



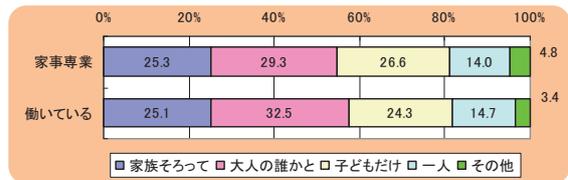
母親の就業の有無と子どもの朝食摂取状況

(2) 共食状況

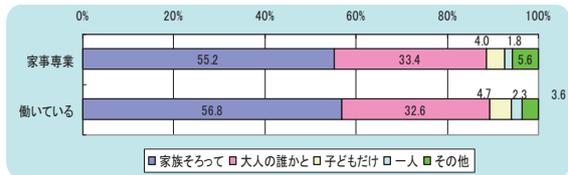
共食状況については、2群間で有意差が認められた。

「家族そろって」「大人の誰かと」の回答は、朝食：家事専業54.6%、働く母親57.6%

夕食：家事専業88.6%、働く母親89.4%であった。



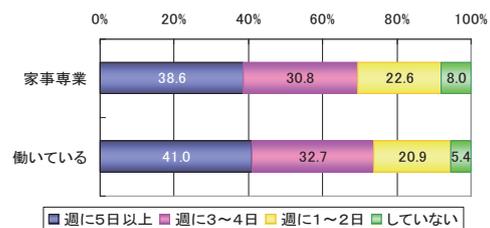
朝食の共食状況



夕食の共食状況

(3) 子どもの運動頻度

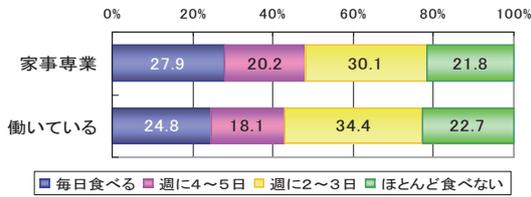
子どもの運動頻度は、2群間で有意差が認められた。母親が働いている子どもは、家事専業の母親の子どもに比べ、運動する頻度が高い。



母親の就業の有無と運動頻度

(4) 子どものおやつ頻度

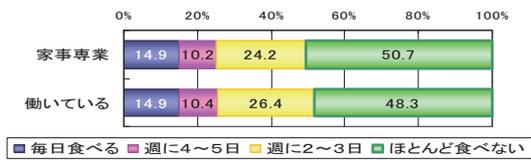
子どものおやつを食べる頻度は、2群間に有意差が認められた。母親が家事専業である子どものほうが、母親が働いている子どもに比べ、おやつを食べる頻度が高い。



母親の就業の有無とおやつ頻度

(5) 子どもの夜食頻度

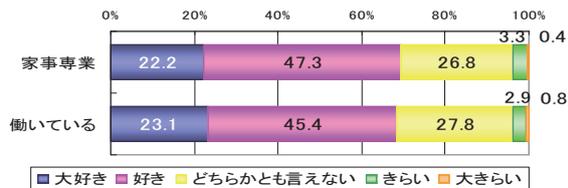
子どもの夜食の頻度については、2群間に有意差は見られなかった。



母親の就業の有無と夜食頻度

(6) 学校給食

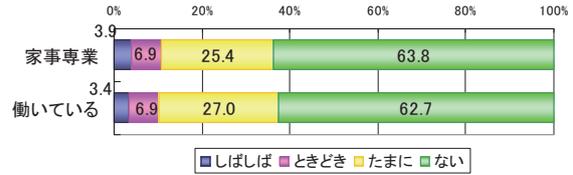
子どもの学校給食の好き嫌いについては、2群間に有意差は見られなかった。



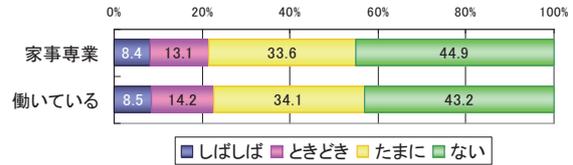
母親の就業の有無と学校給食

(7) 子どもの不定愁訴

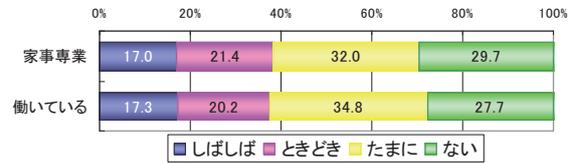
「朝起きられず、午前中身体の調子が悪い」「何もやる気がない」「イライラする」の不定愁訴については、2群間に有意差は見られなかった。



朝起きられず、午前中身体の調子が悪い



何もやる気がない



イライラする

3 まとめ

(1) 母親自身の食に対する意識

働く母親は、「朝食欠食の理由」や「食事作りにかかる時間」等の結果から、時間のゆとりが少ないことが推測されるが、母親自身の食に対する意識には、就業の有無による差はないものと考えられる。

(2) 母親の就業の有無と子どもの生活習慣の関係

母親の就業が及ぼす子どもの孤食への影響は、見られない。

「子どもと料理を作る頻度」では、母親の就業の有無による差がなく、共食状況においては、働く母親の子どものほうが孤食であると感じている割合が低い等の結果から、働く母親は、子どもと一緒に食の関わりを持つことを心がけていることがうかがえる。

また、母親の就業の有無による、子どもの生活習慣への影響に大きな差は見られないことが分かった。

児童生徒の食生活等実態調査から見た孤食の実態とその背景および影響について

群馬県太田市教育委員会教育部学校管理課 課長補佐 神戸 美恵子

【背景】

近年、食生活の乱れが深刻な問題としてあげられ、望ましい食習慣の形成は今や国民的課題となっている。特に、1981年にテレビ局が中心となって全国調査を行って以降、子どもの孤食が社会的問題として取り上げられてきた。

家族一緒の食事は、家庭生活の第一歩であるとともに、大切な家庭のコミュニケーションの場でもある。中教審は『新しい時代を拓く心を育てるために』～次世代を育てる心を失う危機～(平成10年答申)において、「食」は子どもの身体的発達のみならず精神や社会性の発達に深く関わっているものであることから、家族が一緒に食事をする機会を確保すべきことを提言した。

また、「食育推進基本計画」においても改善しなければならない課題として孤食が取り上げられている。

【目的】

『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査』の結果では、孤食の割合は、朝食では小学生14.8%、中学生33.8%、夕食では小学生2.2%、中学生6.9%であり、平成12年度と同調査結果と大きな差は見られなかったが、家族団らんの食事は徐々に減少していることがわかった。

このことから、児童生徒の孤食に注目し、その実態、影響等を保護者の意識を含め明らかにし、検討することを目的とした。

【方法及びまとめの過程】

『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査』の対象児童生徒(有効回収数12,176名)及びその保護者(有効回収数11,887名)中から、「朝

夕食共に家族そろって食べる」と回答した児童生徒(1,916名)の群と「朝夕共に1人で食べている」児童生徒(330名)の群とその児童生徒の保護者それぞれの群(1,871名、310名)を抽出し、比較を行った。

1 対象者の抽出

(1) 児童生徒について、問25のデータの並べ替えを行う。

問25 いつもどのように食事をしていきますか。1つ選んで○をつけてください。(朝食及び夕食)

- 1 家族そろって食べる
- 2 おとなの家族の誰かと食べる
- 3 子どもだけで食べる
- 4 一人で食べる
- 5 その他 ()

(2) 並べ替えたデータから「1 家族そろって食べる、4 一人で食べる」のみのデータを残し、それ以外のデータを削除する。

(3) 本調査では、児童生徒のNo.と保護者のNo.を同一としていたことから、児童生徒の「1 家族そろって食べる、4 一人で食べる」と同じNo.の保護者を残し、それ以外のデータを削除する。

(4) 「1 家族そろって食べる、4 一人で食べる」と回答した児童生徒及びその保護者を小学生、中学生に並べ替えを行い、対象者を「家族そろって食べる小学生、一人で食べる小学生、家族そろって食べる中学生、一人で食べる中学生」の4対象とする。

2 クロス集計

抽出した対象者を問25以外の項目ごとにクロス集計を行う。

本研究では、特にこの作業に手間がかかったが、ここを徹底して行うことにより結果の傾向がよりつかみやすくなる。また、データ処理を正確に行うことが大切である。

3 グラフ化

クロス集計の結果をグラフ化する。

グラフにすることにより傾向がつかみやすくなるので、グラフの中から「家族そろって食べる、一人で食べる」の2群の差がみられる項目を抽出する。

4 結果の整理

(1) 抽出した結果を数項目（食に対する意識や知識、食生活の実態、食事マナー、学校給食に対する認識、健康状態等）に整理する。

(2) 得られた結果（数値）について統計処理（ χ^2 検定を用い、 $p < 0.05$ を有意差ありとした。）を行い、有意差のないデータを削除する。

数値上では、明らかな差が認められても、統計処理により最も使用したいデータに有意差が認められない場合があり、有意差が認められないデータについては使用できないこととなる。

5 発表のまとめ

(1) 発表のストーリーを考える。その際、見方を変えたり関係する資料に目を通したりしながら進めていくと、結論の方向性ははっきりし、まとめやすくなる。

(2) 結果は根拠に基づいた事実のみを記述し、まとめは研究者の考えを反映させて記述することができる。

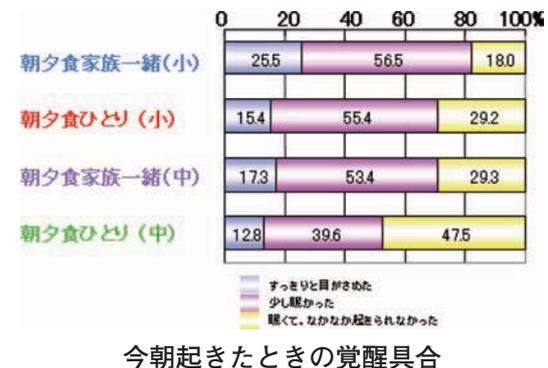
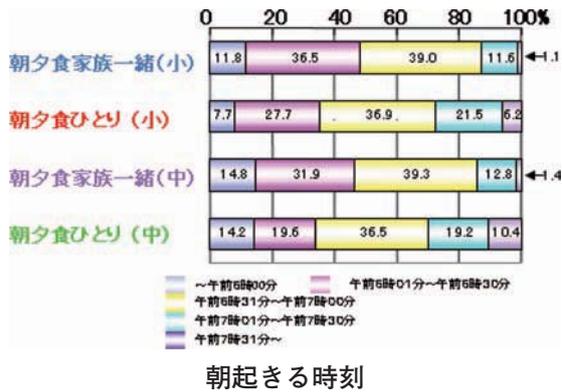
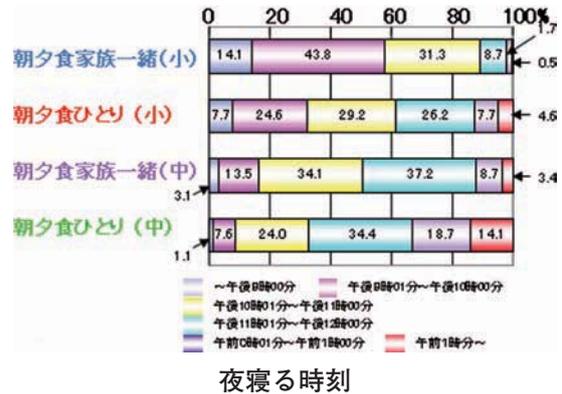
【結果及び考察】

1 朝夕食共に「家族そろって食べる」と回答した児童生徒は15.7%、「一人で食べている」は2.7%であり、「一人で食べている」児童生徒は、「家族そろって食べる」児童

生徒に比べ次のような傾向が見られた。

（以下に示すデータは「朝夕食共に家族一緒に食べる」小学生と「朝夕食一人で食べる」小学生間、「朝夕食共に家族一緒に食べる」中学生と「朝夕食ひとりで食べる」中学生間の有意差が認められたデータである。

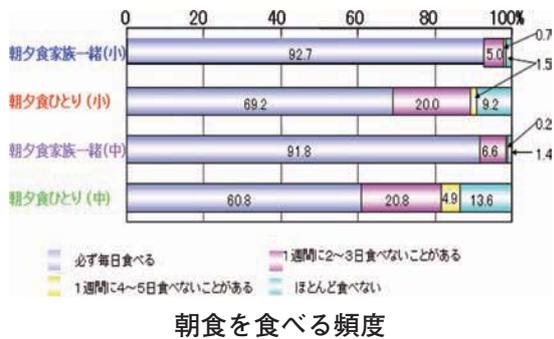
(1) 就寝、起床時刻とも遅く、すっきりと目覚めていない。



(2) 朝食欠食率が高い。

必ず毎日朝食を食べる小学生は朝夕食家族一緒に食べる者が92.7%に対し朝夕食一人で食べる者は92.7%、中学生はそれぞれが91.8%、60.8%であった。

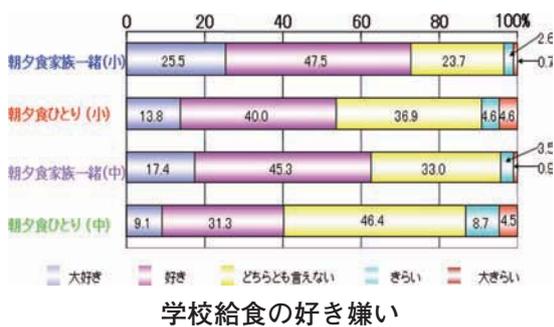
また、朝夕食一人で食べる者は、週に2～3回食べない割合が小学生・中学生共に2割であった。



朝食を食べる頻度

(3) 学校給食が嫌いな割合が高い。

朝夕食一人で食べる子どもは、学校給食が嫌い、大嫌いな割合が小学生では9.2%、中学生では13.2%で、共に朝夕食共に家族一緒に食べる子どもの約3倍であった。

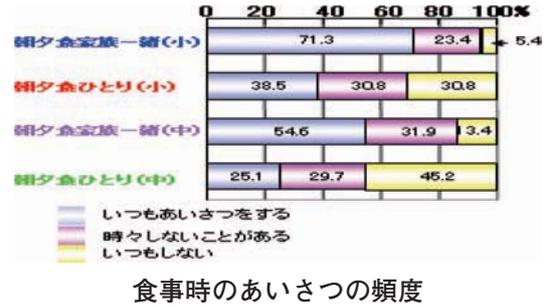


学校給食の好き嫌い

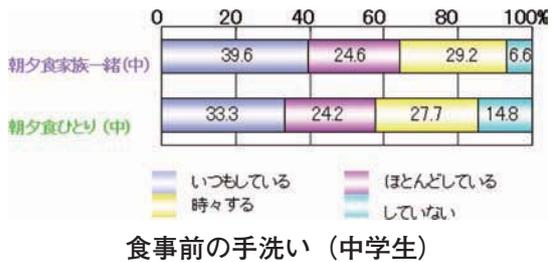
(4) 食事の基本的マナーが身に付いている割合が低い。

食事時のあいさつの頻度は、小学生・中学生共に身に付いていない傾向にあることが明らかになった。

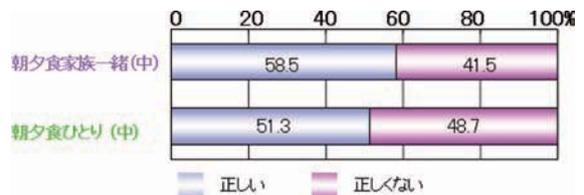
また、食事前の手洗い、食事時の「はし」の持ち方についても、小学生・中学生共に身に付いていない傾向にあったが、中学生で顕著であった。



食事時のあいさつの頻度



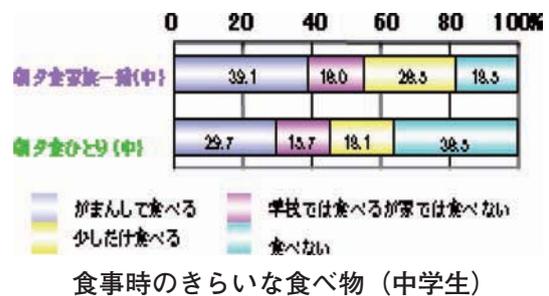
食事前の手洗い(中学生)



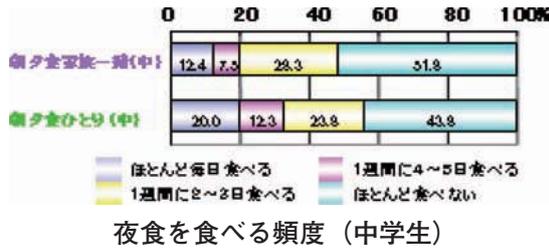
食事の時の「はし」の持ち方(中学生)

(5) 食生活及び食に関する意識が低い。

食事時のきれいな食べ物、夜食を食べる頻度、家事の手伝いについて、好ましい習慣が身に付いている傾向は低かった。特に中学生では、食事時にだされた嫌いな食べ物を食べない生徒は朝夕食一緒に食べている生徒の約2倍であり、夜食を週4～5回以上食べる生徒は約1.5倍であった。

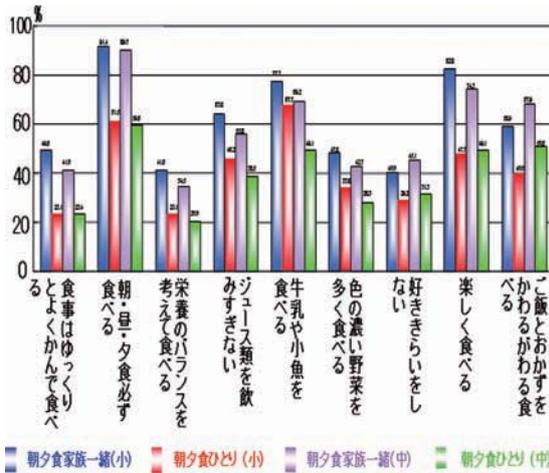


食事時のきれいな食べ物(中学生)



夕食を食べる頻度 (中学生)

食生活のさまざまな場面での意識が低い傾向にあることが明らかになった。

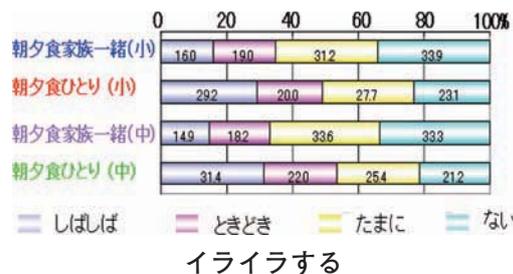


食事の時気をつけていること

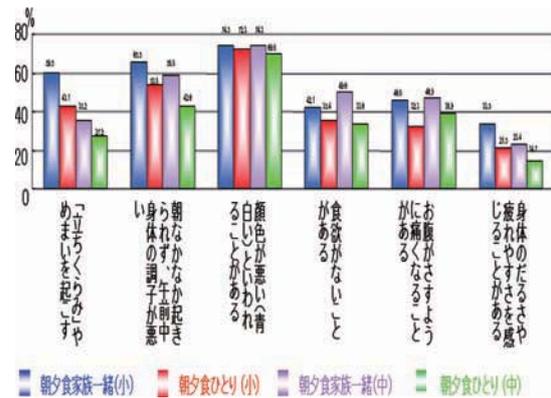
(6) 不定愁訴を呈する割合は高く、「何もやる気が起こらない」、「いらいらする」等精神面での項目が高い値となった。



何もやる気が起こらない



イライラする

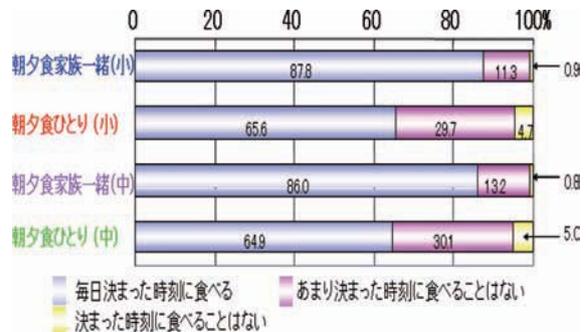


不定愁訴を感じていない割合

2 その保護者の回答から次のような傾向が見られた。

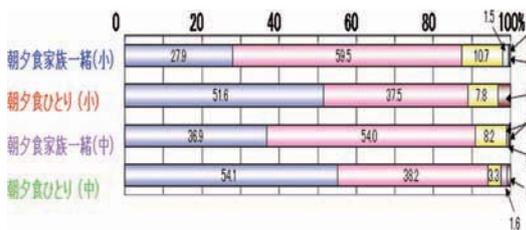
以下に示すデータは「朝夕食共に家族一緒に食べる」小学生の保護者と「朝夕食一人で食べる」小学生の保護者間、「朝夕食共に家族一緒に食べる」中学生の保護者と「朝夕食一人で食べる」中学生の保護者間の有意差が認められたデータです。

(1) 「一人で食べている」と回答した児童生徒は、決まった時間に食事をしていない割合が高く、食事時間は短い。

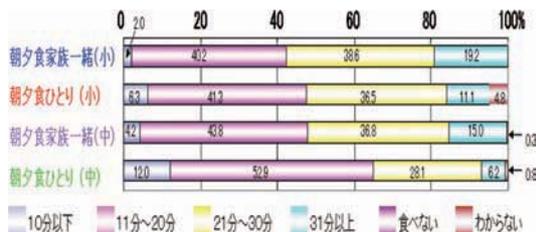


子どもの食事をとる時間帯

朝食を10分以下で食べる小学生は、朝夕食家族一緒に食べるもので27.9%であり、朝夕食一人で食べるものは51.6%、中学生ではそれぞれ36.9%、54.1%であった。また、夕食では、20分以下で食べる小学生はそれぞれ42.2%、47.6%、中学生でそれぞれ48.0%、64.9%であった。



子どもの朝食時間

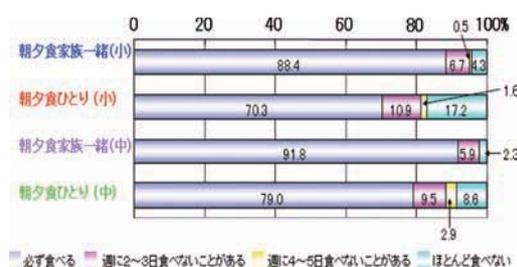


子どもの夕食時間

(2) 保護者自身が朝食を欠食し、習慣化している割合が高い。

朝夕食家族一緒に食べる小学生の保護者で必ず朝食を食べるものは88.4%、朝夕食一人で食べる小学生の保護者は70.3%、中学生の保護者はそれぞれ91.8%、79.0%であった。

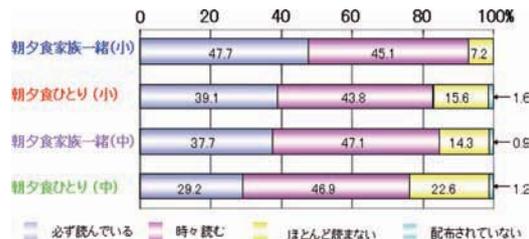
また、その理由として、朝夕食一人で食べる子どもの保護者では「食べないことが習慣になっている」と回答した割合が高かった。



保護者が朝食を食べる頻度

(3) 献立表等学校給食に関する資料に目を通す割合が低い。

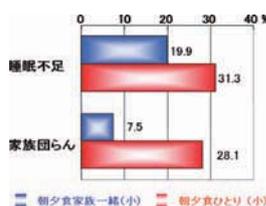
献立表等学校給食に関する資料を必ずまたは時々読むと回答した割合は、朝夕食家族一緒に食べる小学生の保護者では92.8%、朝夕食一人で食べる小学生の保護者は82.9%であり、朝夕食家族一緒に食べる中学生の保護者では84.8%、朝夕食一人で食べる中学生の保護者は76.1%であった。



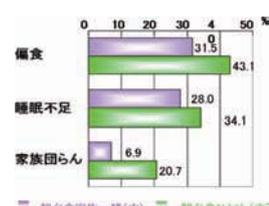
学校給食に関する資料の閲覧状況

(4) 子どもの生活習慣での課題を多く抱えている傾向があった。

子どもの生活習慣（欠食、偏食、睡眠不足、休養、家族団らん、食事のマナー、排便）での課題を多く抱えている傾向が見られたが、家族団らんについては、朝夕食家族一緒に食べている子どもの保護者に比べ、約3倍の割合で課題と捉えていた。



子どもの生活習慣で心配なこと（小学生保護者）



子どもの生活習慣で心配なこと（中学生保護者）

【孤食対策と栄養教諭の役割】

孤食は主に家庭の問題であるが、栄養教諭は、孤食の弊害について学校内における指導にとどまらず、保護者や関係機関等に対し、正しい情報の提供を行うとともに、社会全体に啓発していくことが必要である。

さらに、このような現状を改善するために、学校、地域社会、行政等が協力して積極的な取組を推進していくことが重要であり、栄養教諭は子どもの実態を把握している食に関する教育の専門家として、コーディネーターの役割を果たしてかなければならない。

また、行政等で「家族でいただきますの日（毎月19日 群馬県）」を創設する等の取組を通して、家族で食事をする環境作りを行うとともに、孤食が改善されない家庭には、個別に働きかけを行い、習慣化を推進していくことも重要である。