

V 調査結果

(クロス集計)

1 朝食と生活習慣等との関連

朝食を「必ず毎日食べる」児童生徒は、早寝、早起きの望ましい生活習慣が身に付いており、食に関する意識が高い傾向。

朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒において、小学校児童で90.0%、中学校生徒では86.1%が7時以前に起床していた（図V-1-1、図V-1-2参照）。

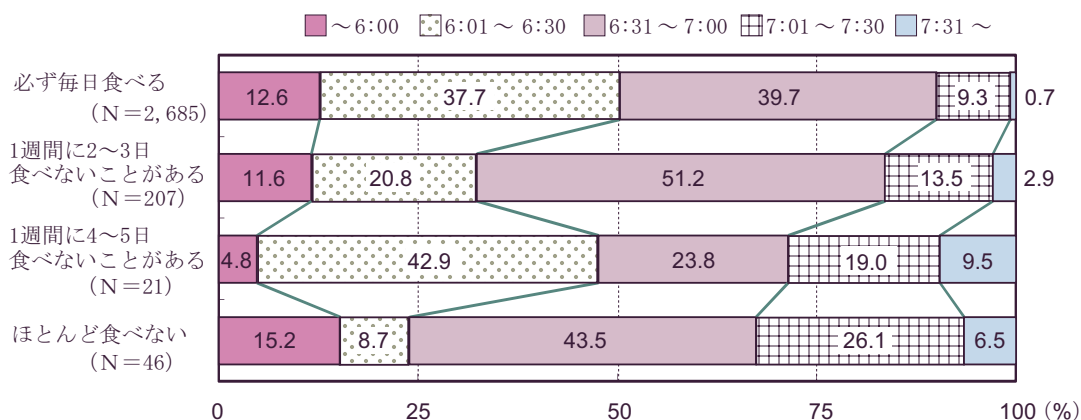
また、目覚めの状態では、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒が、「すっきりと目がさめた」の割合が高かった（図V-1-3参照）。逆に、朝食を「ほとんど食べない」と回答した児童生徒は、「すっきりと目がさめた」の割合が低く「眠くて、なかなか起きられなかった」と回答する割合が高かった。

朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒は、「ほとんど食べない」と回答した児童生徒に比べて「ジュース等を飲みすぎない」、「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」、「楽しく食べる」等食事に気をつけている割合が高かった（図V-1-4、V-1-5、V-1-6参照）。

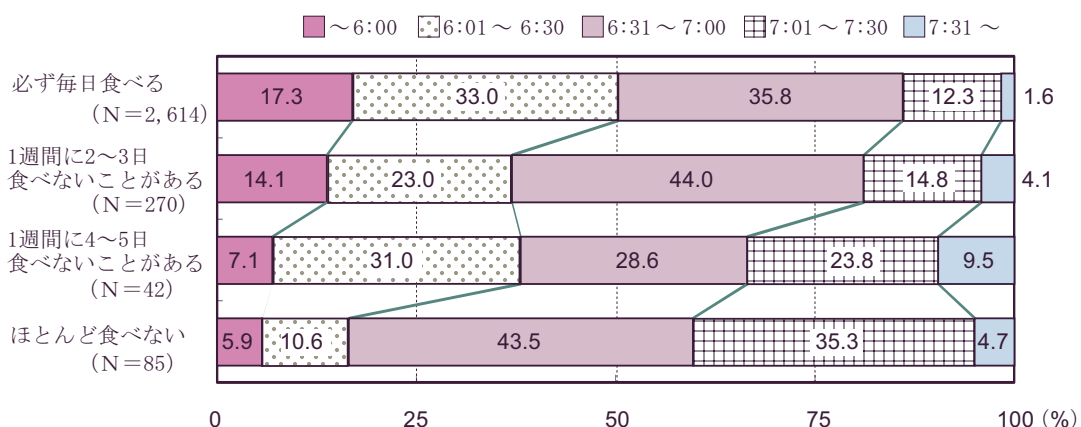
就寝時刻では、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した小学校児童において、23時以前に就寝している割合が94.5%、「ほとんど食べない」と回答した児童では、58.7%であった（図V-1-7参照）。中学校生徒においては、0時以降に就寝している割合が、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した生徒で8.0%であったのに対し、「ほとんど食べない」と回答した生徒では24.7%であった（図V-1-8参照）。就寝時刻が遅くなることにより、朝食欠食の傾向が高くなることが明らかとなった。

また、目覚めの状態と就寝時刻の関連を見ると、小学校児童では「眠くて、なかなか起きられなかった」と回答した児童の50.4%が22時以降に（図V-1-9参照）、中学校生徒では54.9%が23時以降に就寝していた（図V-1-10参照）。

問5 朝食摂取状況 × 問3(1) 起床時刻

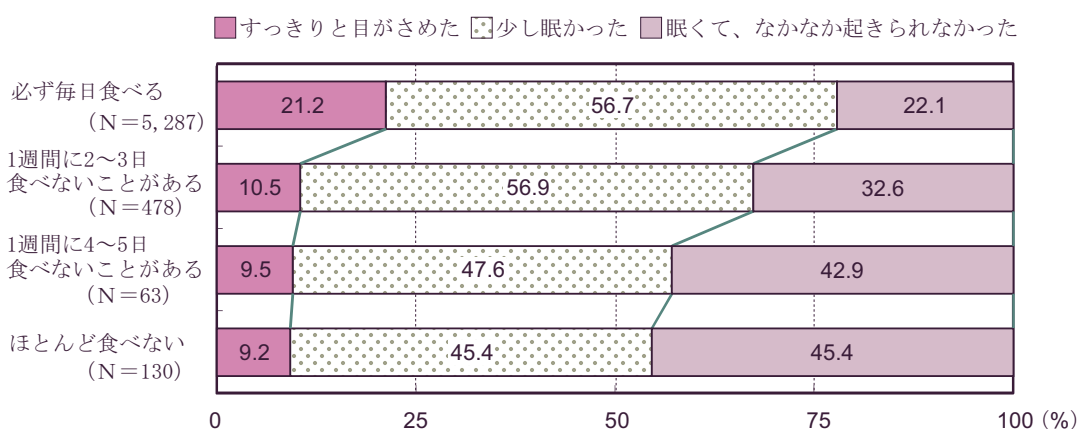


図V-1-1 「問5 朝食摂取状況」と「問3(1) 起床時刻」の関係 (小学校)



図V-1-2 「問5 朝食摂取状況」と「問3(1) 起床時刻」の関係 (中学校)

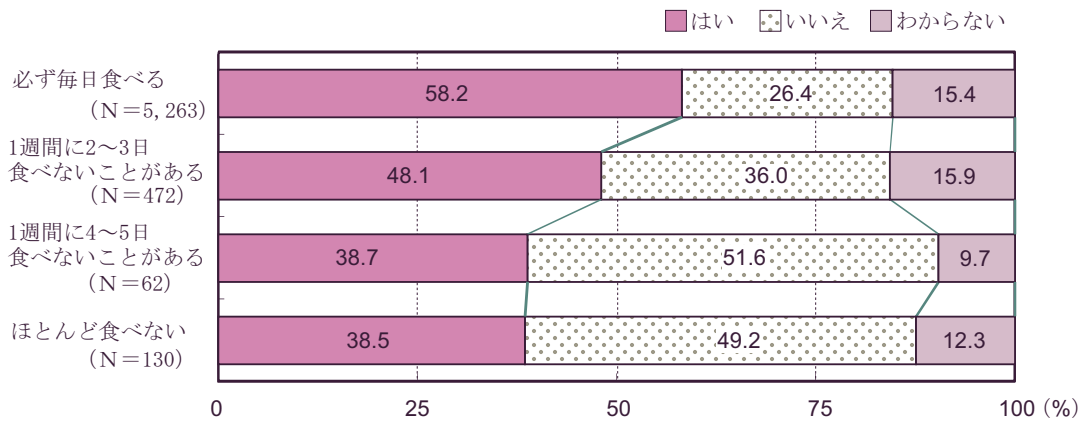
問5 朝食摂取状況 × 問4 目覚めの状態



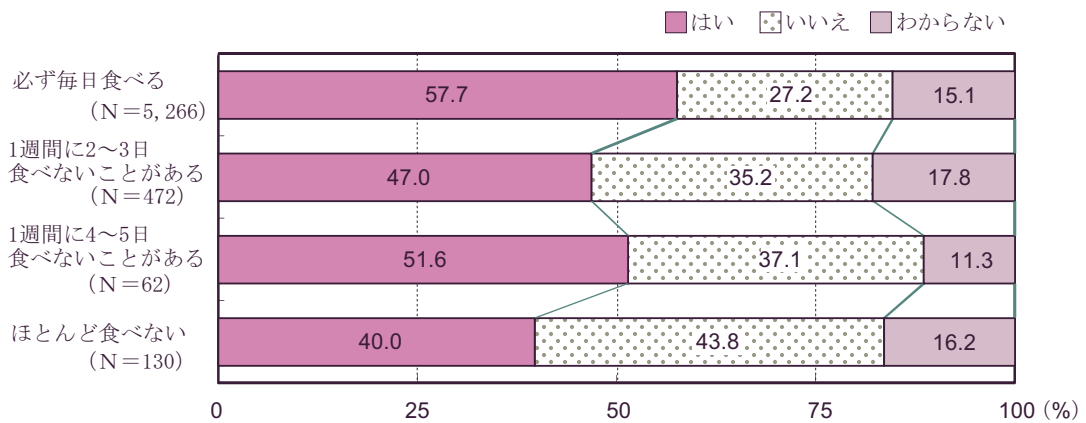
図V-1-3 「問5 朝食摂取状況」と「問4 目覚めの状態」の関係

表P.310参照

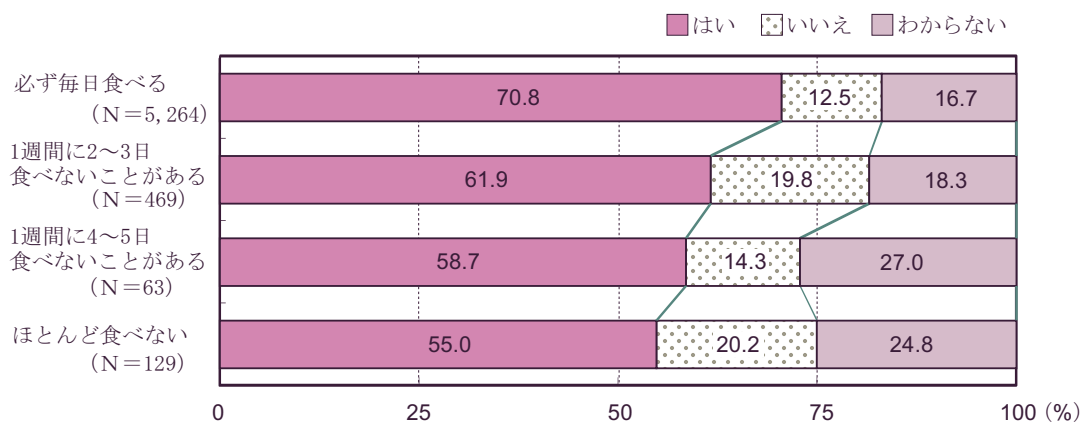
問5 朝食摂取状況 × 問11 次のことに気をつけて食事をしているか



図V-1-4 「問5 朝食摂取状況」と「問11(5) ジュース等を飲みすぎない」の関係



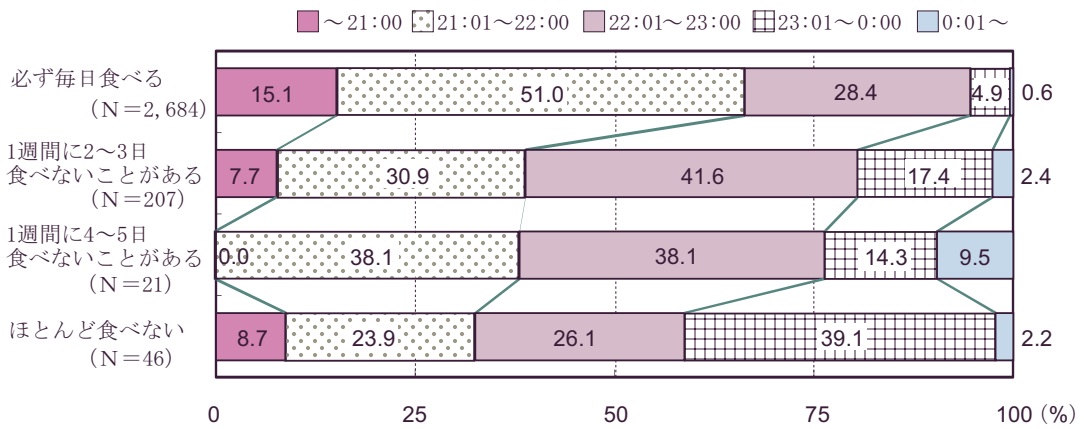
図V-1-5 「問5 朝食摂取状況」と「問11(6) お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」の関係



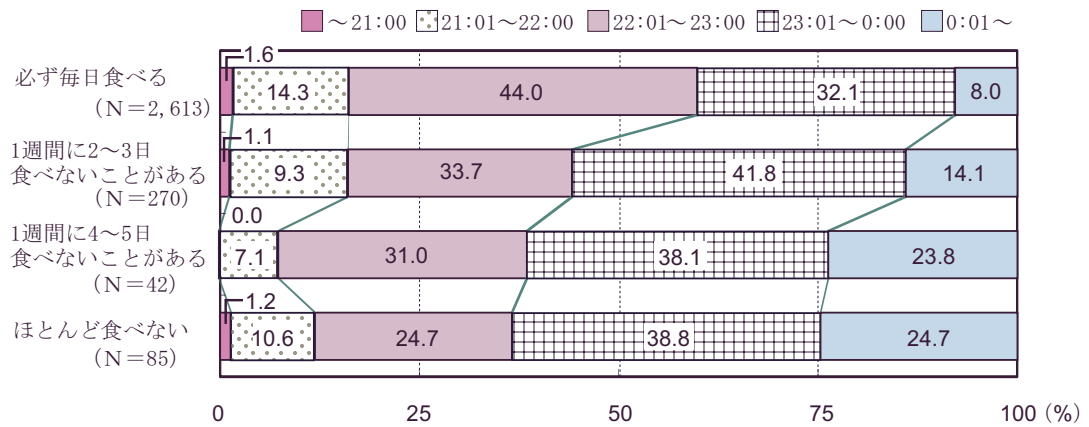
図V-1-6 「問5 朝食摂取状況」と「問11(11) 楽しく食べる」の関係

表P.310参照

問5 朝食摂取状況 × 問3(2) 就寝時刻



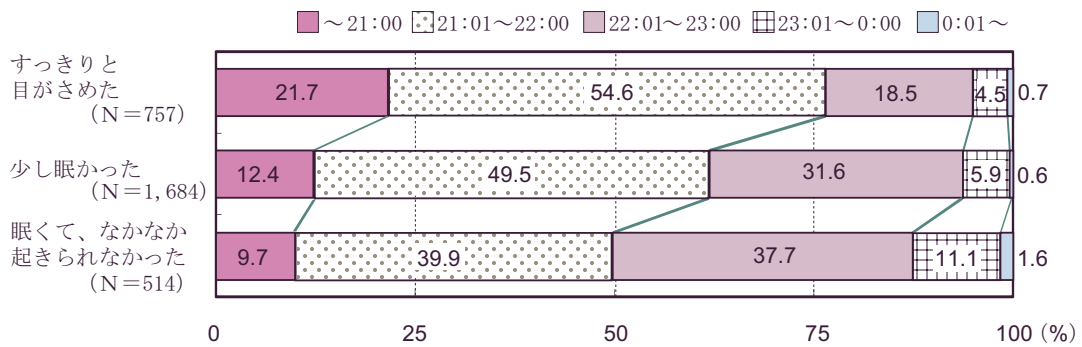
図V-1-7 「問5 朝食摂取状況」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (小学校)



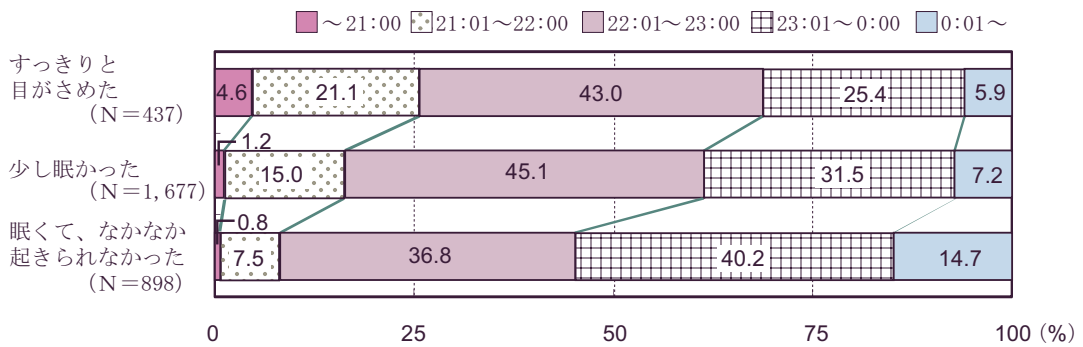
図V-1-8 「問5 朝食摂取状況」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (中学校)

表P.311参照

問4 目覚めの状態 × 問3(2) 就寝時刻



図V-1-9 「問4 目覚めの状態」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (小学校)



図V-1-10 「問4 目覚めの状態」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (中学校)

表P.311参照

2 学校給食と生活習慣等との関連

学校給食を「いつも全部食べる」児童生徒は、朝食欠食が少ないなど、望ましい食習慣を身につけている傾向。

学校給食を「いつも全部食べる」児童生徒は、朝食を「必ず毎日食べる」割合が高く、「時々残すことがある」「いつも残す」の順に「必ず毎日食べる」児童生徒の割合が低かった（図V-2-6参照）。学校給食を「いつも残す」児童生徒の割合は、朝食を「必ず毎日食べる」において8.1%であったが、「ほとんど食べない」では、16.9%であった（図V-2-1参照）。

また、学校給食の前に「おなかがすいている」児童生徒の割合は、朝食を「必ず毎日食べる」と回答した児童生徒が、「ほとんど食べない」児童生徒に比べて高かった。

就寝時刻との関係では、小学校において22時以前に就寝している児童は、学校給食を「いつも全部食べる」で65.5%だったが、「いつも残す」児童では57.2%だった。23時より遅い時刻に就寝している児童の割合を見ると、「いつも全部食べる」が6.3%であるのに対し、「いつも残す」では、11.4%であった（図V-2-3参照）。

中学校では23時以前に就寝している生徒は、学校給食を「いつも全部食べる」で61.5%だったが、「いつも残す」では46.5%だった。0時より遅い時刻に就寝している生徒の割合を見ると、「いつも全部食べる」が6.8%であるのに対し、「いつも残す」では、14.8%であった（図V-2-4参照）。

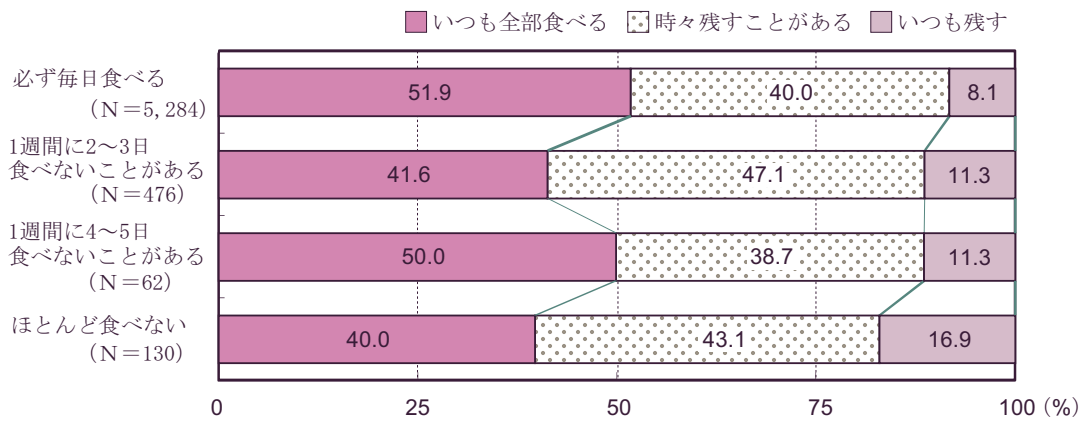
このことから、学校給食を「いつも全部食べる」と回答した児童生徒の平日の就寝時刻は、早い傾向であることが認められた。

目覚めの状態との関連においては、学校給食を「いつも全部食べる」児童生徒で「眠くて、なかなか起きられなかった」と回答した割合が低く、逆に「いつも残す」では36.5%であり、目覚めの状態が悪い傾向にあった（図V-2-5参照）。

昼食から夕食までに間食をする児童生徒の割合は、学校給食を「いつも残す」において高かった（図V-2-7参照）。

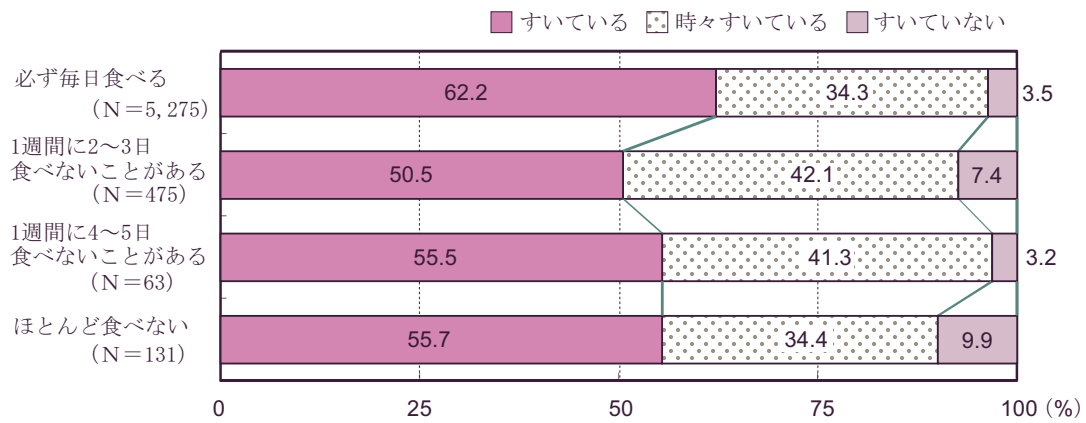
また、学校給食を「いつも全部食べる」と回答した児童生徒において「朝・昼・夕三食必ず食べる」「栄養のバランスを考えて食べる」「できるだけ多くの食品を食べる」「お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない」ことに気をつけて食事をしている割合が高かった（図V-2-8、図V-2-9、図V-2-10、図V-2-11参照）。

問5 朝食を食べる頻度 × 問1 学校給食を食べる量



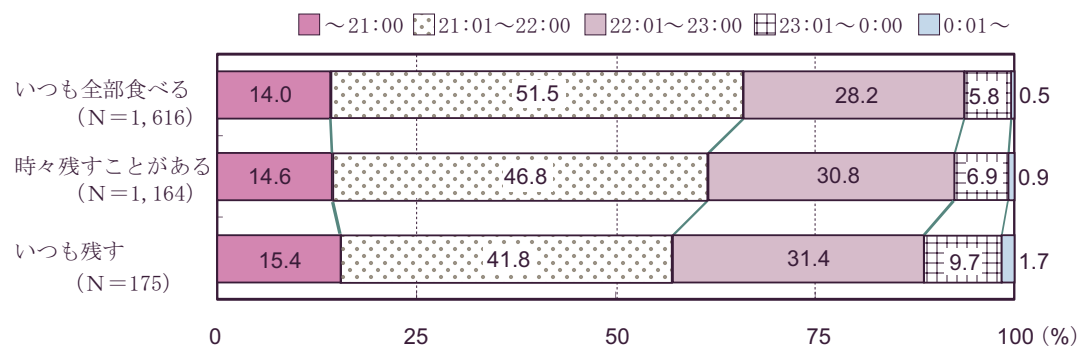
図V-2-1 「問5 朝食を食べる頻度」と「問1 学校給食を食べる量」の関係

問5 朝食を食べる頻度 × 問2 学校給食前の空腹度



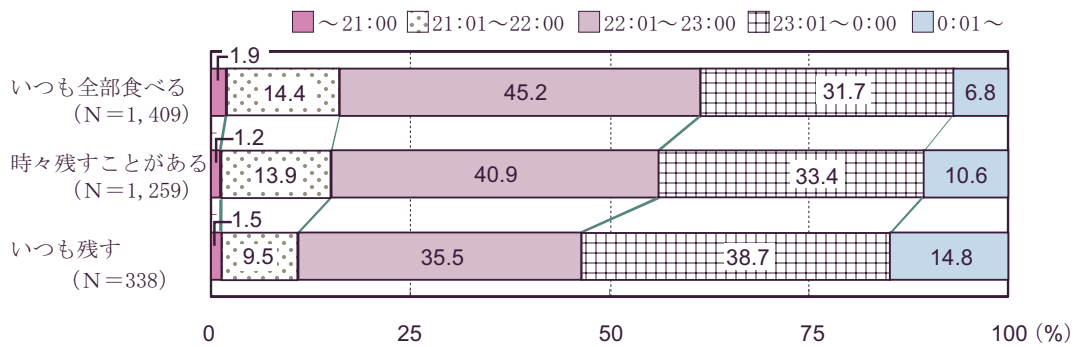
図V-2-2 「問5 朝食を食べる頻度」と「問2 学校給食前の空腹度」の関係

問1 学校給食を食べる量 × 問3(2) 平日の「就寝時刻」



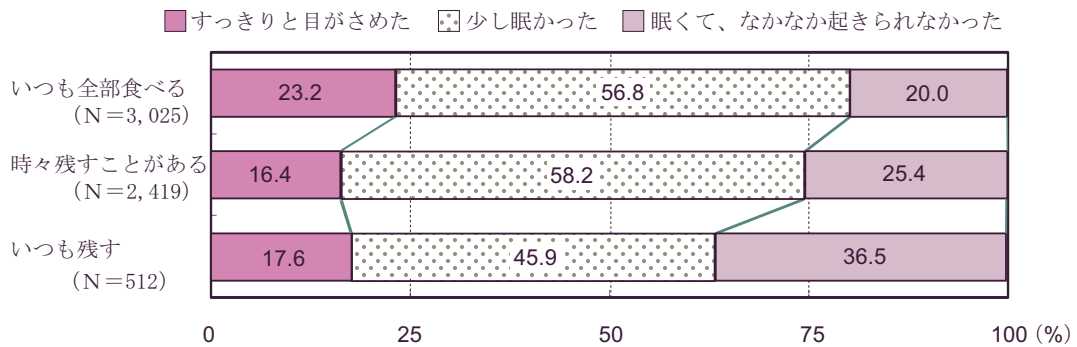
図V-2-3 「問1 学校給食を食べる量」と「問3(2) 平日の就寝時刻」の関係（小学校）

表P.312参照



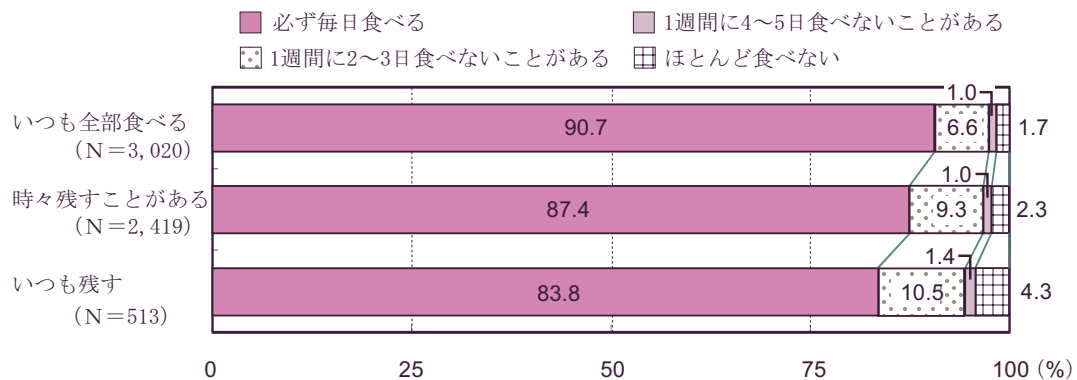
図V-2-4 「問1 学校給食を食べる量」と「問3(2) 平日の就寝時刻」の関係(中学校)

問1 学校給食を食べる量 × 問4 目覚めの状態



図V-2-5 「問1 学校給食を食べる量」と「問4 目覚めの状態」の関係

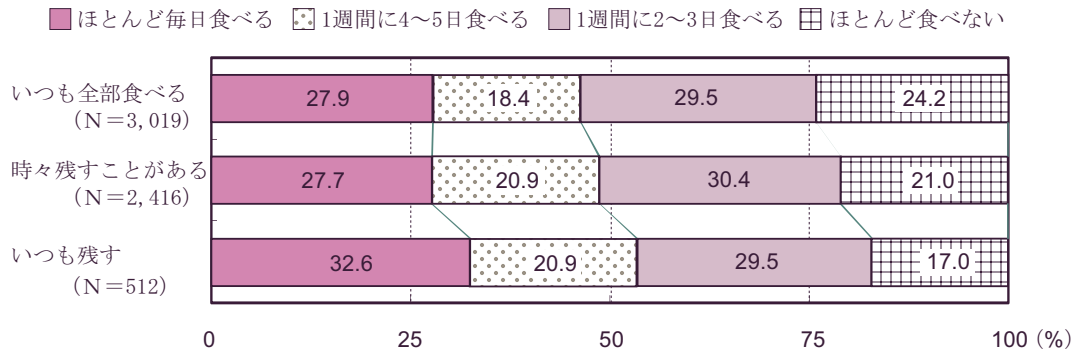
問1 学校給食を食べる量 × 問5 朝食を食べる頻度



図V-2-6 「問1 学校給食を食べる量」と「問5 朝食を食べる頻度」の関係

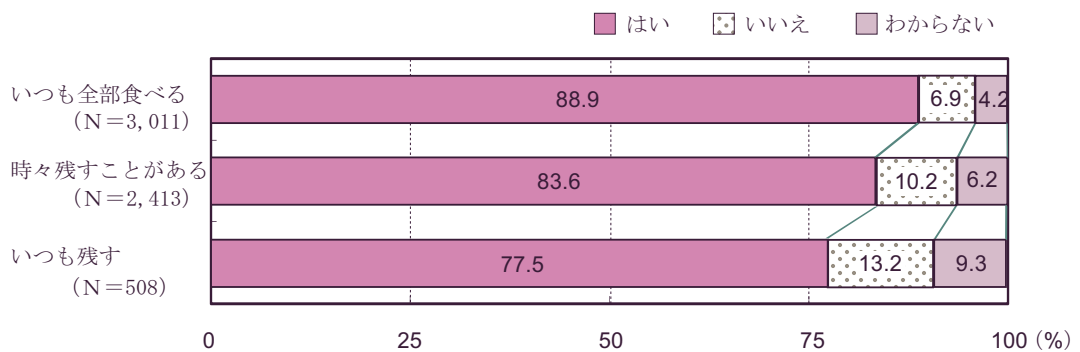
表P.312参照

問1 学校給食を食べる量 × 問6 昼食から夕食までに間食をする頻度

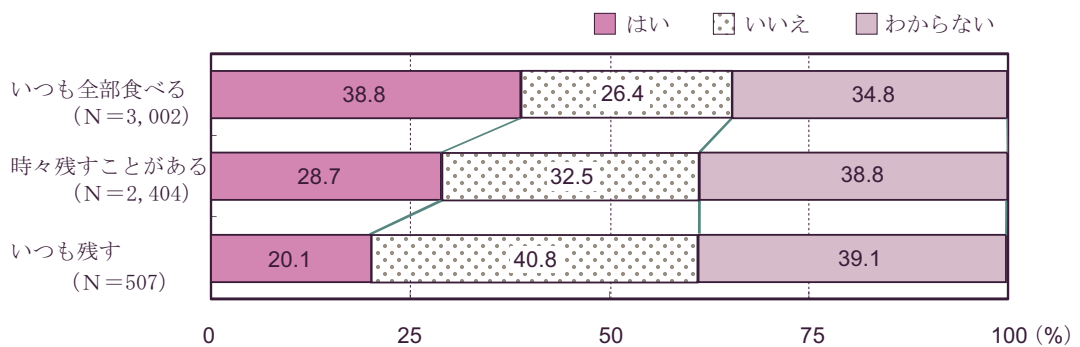


図V-2-7 「問1 学校給食を食べる量」と「問6 昼食から夕食までに間食をする頻度」の関係

問1 学校給食を食べる量 × 問11 次のことに気をつけて食事をしているか

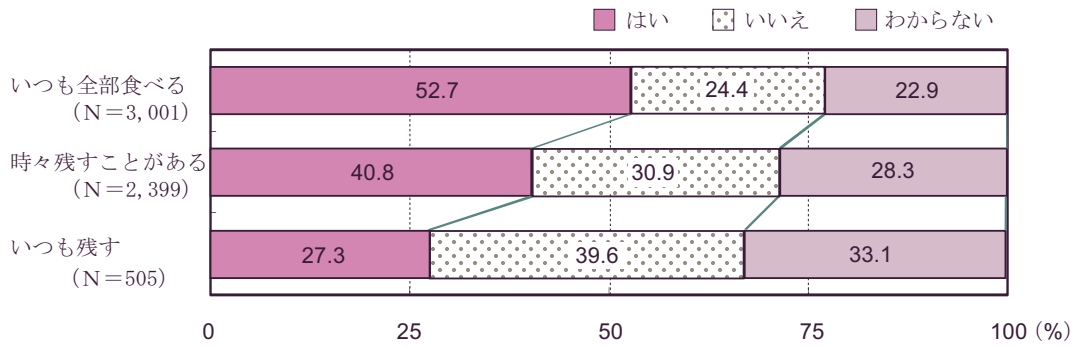


図V-2-8 「問1 学校給食を食べる量」と「問11(2) 朝・昼・夕三食必ず食べる」の関係

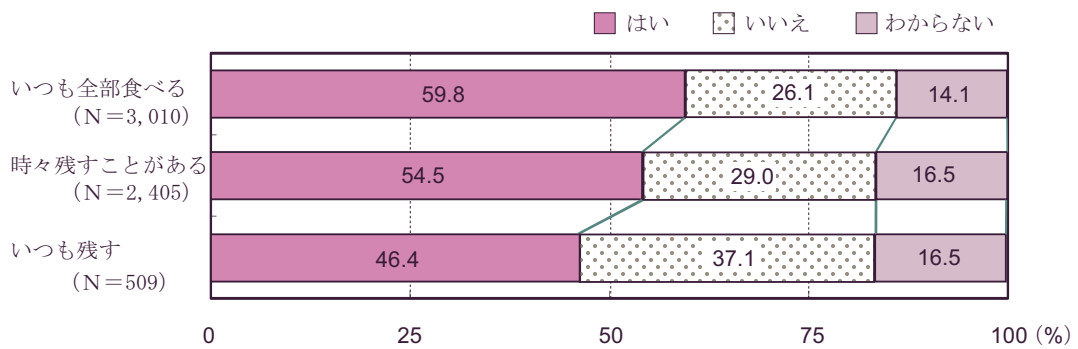


図V-2-9 「問1 学校給食を食べる量」と「問11(3) 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

表P.313参照



図V-2-10 「問1 学校給食を食べる量」と「問11(4) できるだけ多くの食品を食べる」の関係



図V-2-11 「問1 学校給食を食べる量」と「問11(6) お菓子やスナック菓子を食べすぎない」の関係

表P. 313参照

3 共食と生活習慣との関連

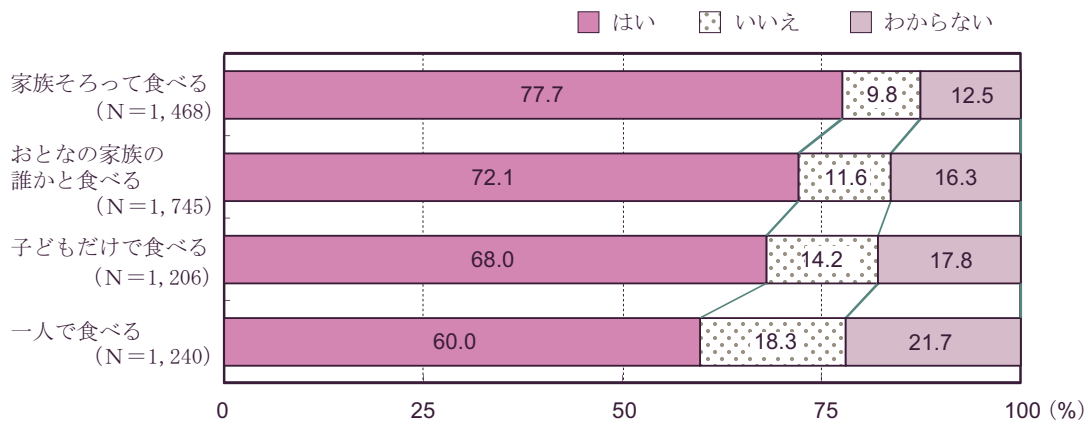
食事を「家族そろって食べる」児童生徒は、就寝時刻が早く、朝食欠食が少ないなど、望ましい生活習慣が身につけている傾向。

朝食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒の77.7%が「楽しく食べる」ことに気をつけているが、「おとなの家族の誰かと食べる」、「子どもだけで食べる」、「一人で食べる」の順にその割合が低くなり、「一人で食べる」と回答した児童生徒では60.0%であった（図V-3-1参照）。また、夕食においても同様の傾向が認められた（図V-3-2参照）。

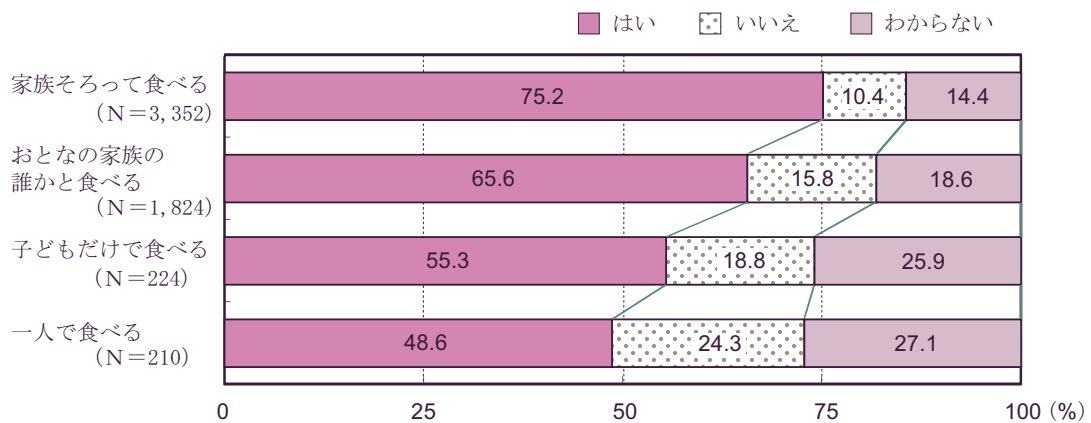
朝食を家族そろって食べている児童生徒では、夕食も家族そろって食べている割合が高かったが、朝食を一人で食べている児童生徒では低く、そのうち夕食も一人で食べている割合が高く、11.7%であった（図V-3-3参照）。朝食を「子どもだけで食べる」児童生徒は、夕食においても「子どもだけで食べる」割合が高かった。

夕食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒では、「一人で食べる」児童生徒よりも就寝時刻が早く、「すっきりと目がさめた」割合も高かった（図V-3-7、図V-3-8、図V-3-4参照）。小学校においては23時以降、中学校では0時以降に就寝する割合は、高い順に「一人で食べる」、「子どもだけで食べる」、「おとなの家族の誰かと食べる」、「家族そろって食べる」であった（図V-3-7参照）。

問9 朝(夕)食の共食状況 × 問11(11) 楽しく食べる

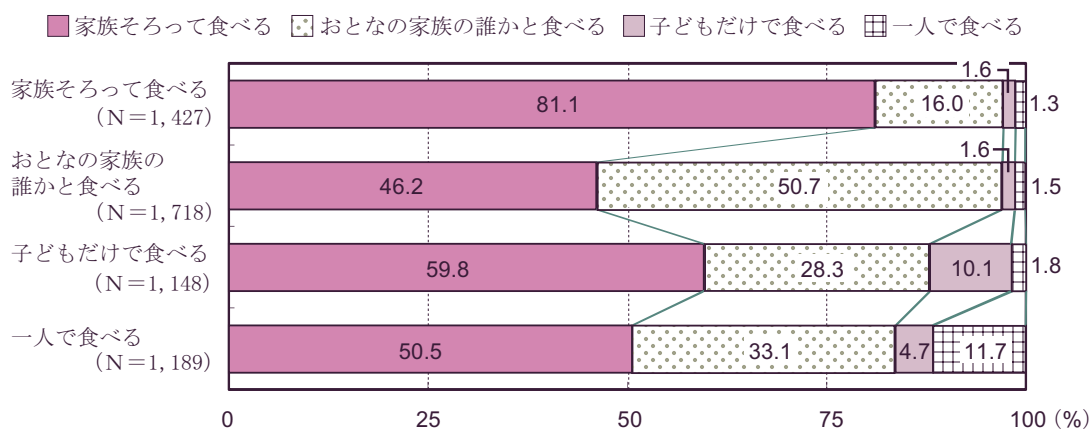


図V-3-1 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問11(11) 楽しく食べる」の関係



図V-3-2 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問11(11) 楽しく食べる」の関係

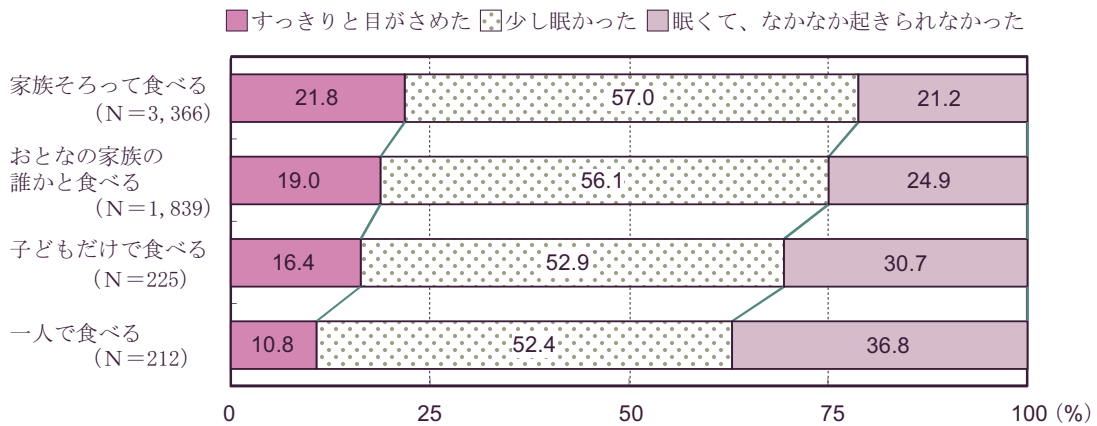
問9(1) 朝食の共食状況 × 問9(2) 夕食の共食状況



図V-3-3 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問9(2) 夕食の共食状態」の関係

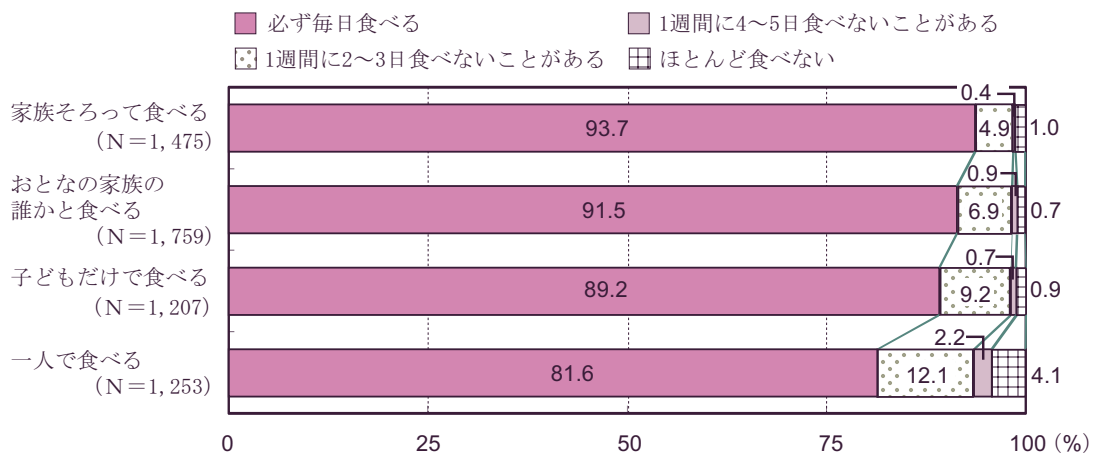
表P.314参照

問9(2) 夕食の共食状況 × 問4 目覚めの状況

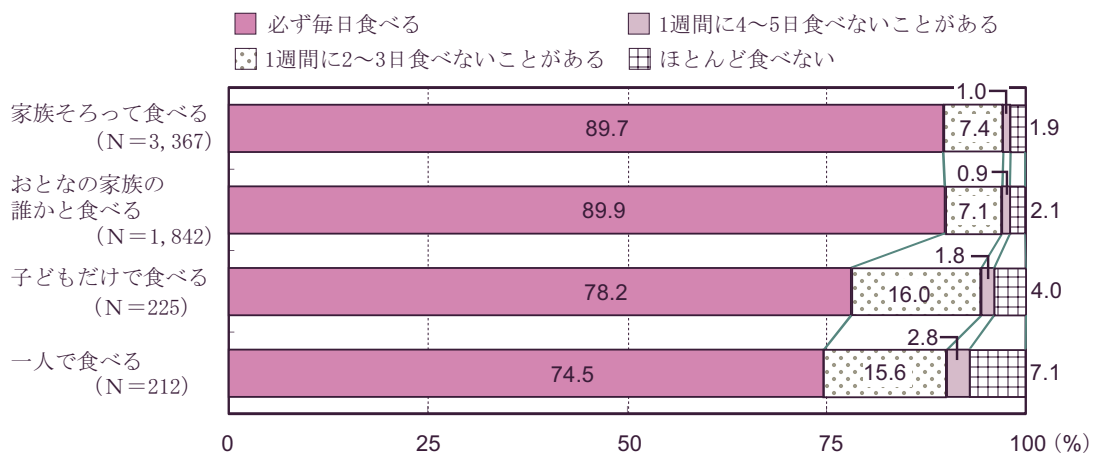


図V-3-4 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問4 目覚めの状態」の関係

問9 共食状況 × 問5 朝食を食べる頻度



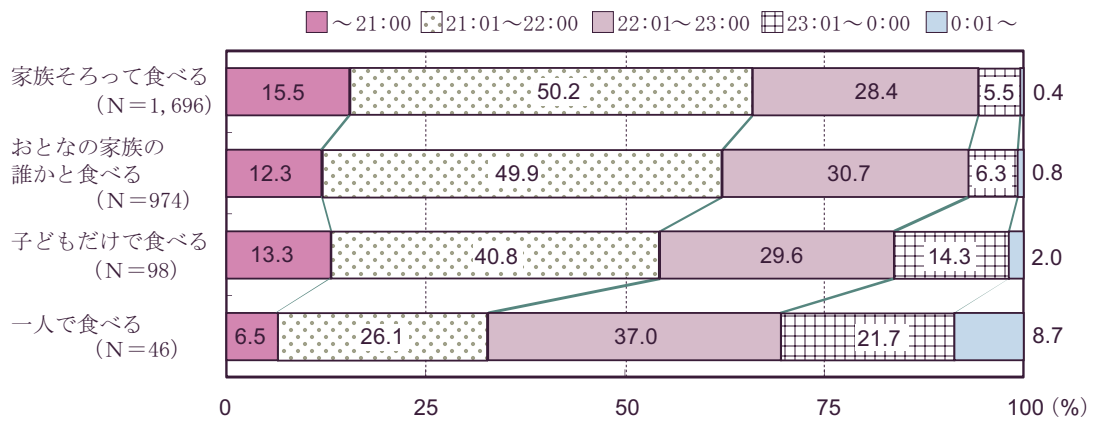
図V-3-5 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問5 朝食を食べる頻度」の関係



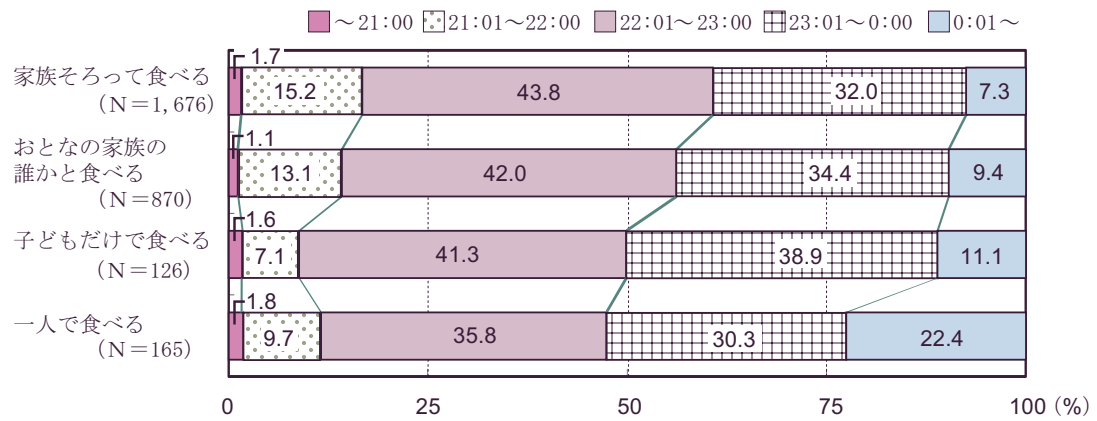
図V-3-6 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問5 朝食を食べる頻度」の関係

表P.314参照

問9(2) 夕食の共食状況 × 問3(2) 就寝時刻



図V-3-7 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (小学校)



図V-3-8 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問3(2) 就寝時刻」の関係 (中学校)

表P.315参照

4 健康状態と学校給食・食習慣との関連

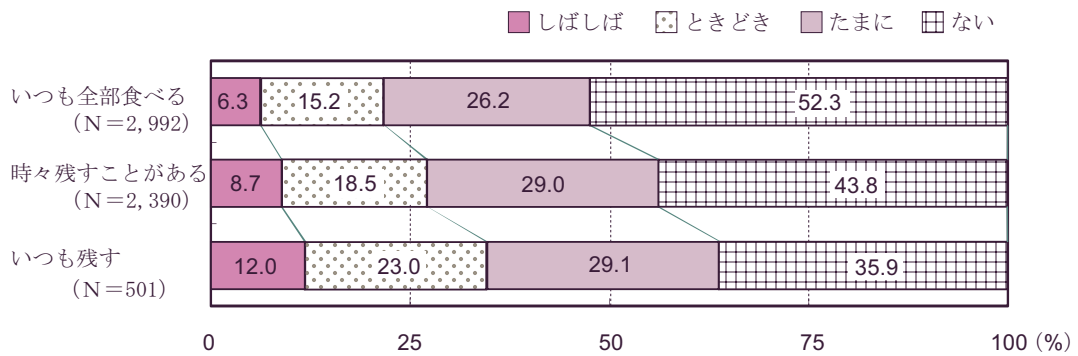
「学校給食をいつも全部食べる」、「朝食を必ず食べる」、「家族そろって食事をする」児童生徒は、身体の不調を訴える割合が低い。

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」、「朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」、「身体のだるさや疲れを感じることもある」、「何もやる気がおこらない」、「イライラする」など身体の不調を訴える割合が高かった（図V-4-1～5参照）。

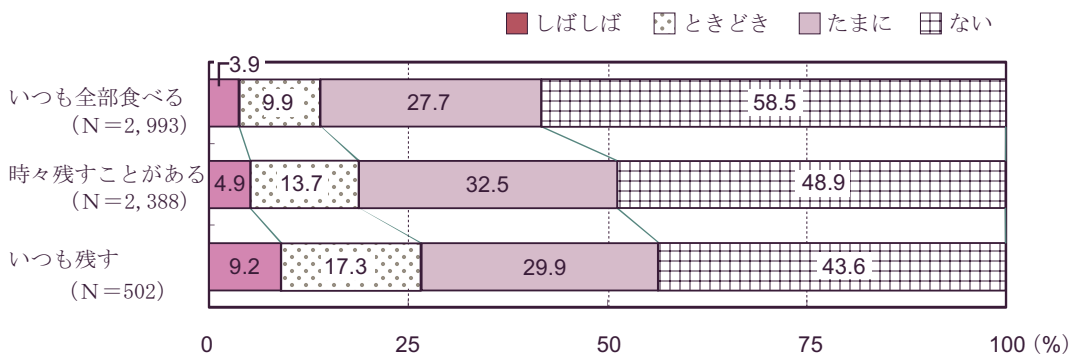
朝食を「必ず毎日食べる」児童生徒は、「ほとんど食べない」児童生徒に比べて身体の不調を訴える割合が低かった（図V-4-6～10参照）。逆に朝食を「ほとんど食べない」児童生徒では、不調を訴える割合が高かった。

朝食を「家族そろって食べる」と回答した児童生徒では、「一人で食べる」と回答した児童生徒に比べて身体の不調を訴える割合が低い傾向にあり、「たちくらみやめまいを起こす」、「朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」の項目において、半数以上が「ない」と答えている（図V-4-11～15参照）。夕食を「家族そろって食べる」児童生徒も、「一人で食べる」児童生徒に比べて身体の不調を訴える割合が低い。夕食を「一人で食べる」児童生徒は身体の不調を訴える傾向が高かった（図V-4-16～20参照）。

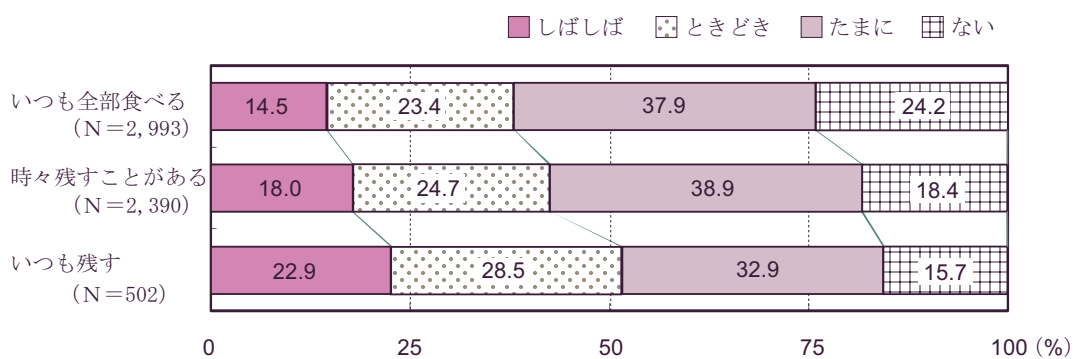
問1 学校給食を食べる量 × 問12 健康状態



図V-4-1 「問1 学校給食を食べる量」と「問12(1) たちくらみやめまい」の関係

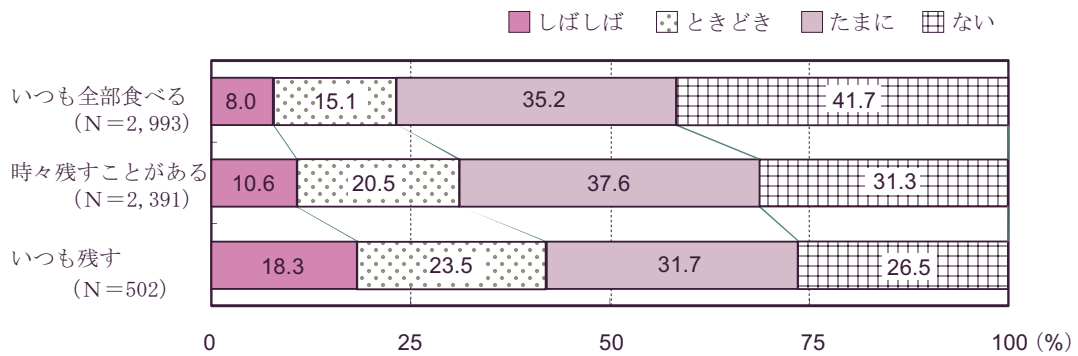


図V-4-2 「問1 学校給食を食べる量」と「問12(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」の関係

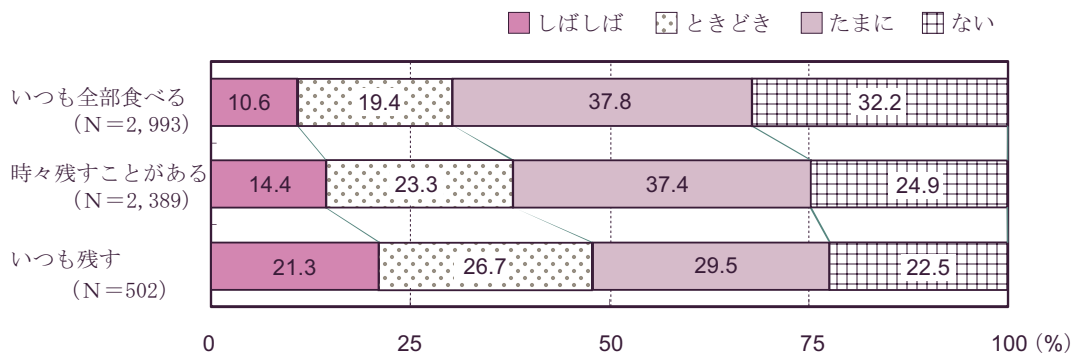


図V-4-3 「問1 学校給食を食べる量」と「問12(3) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係

表P.316参照

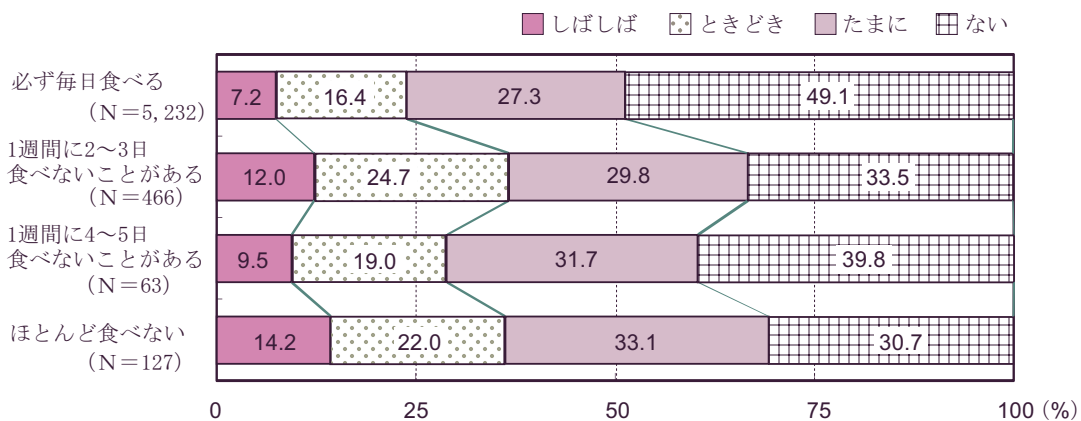


図V-4-4 「問1 学校給食を食べる量」と「問12(4) 何もやる気がおこらない」の関係



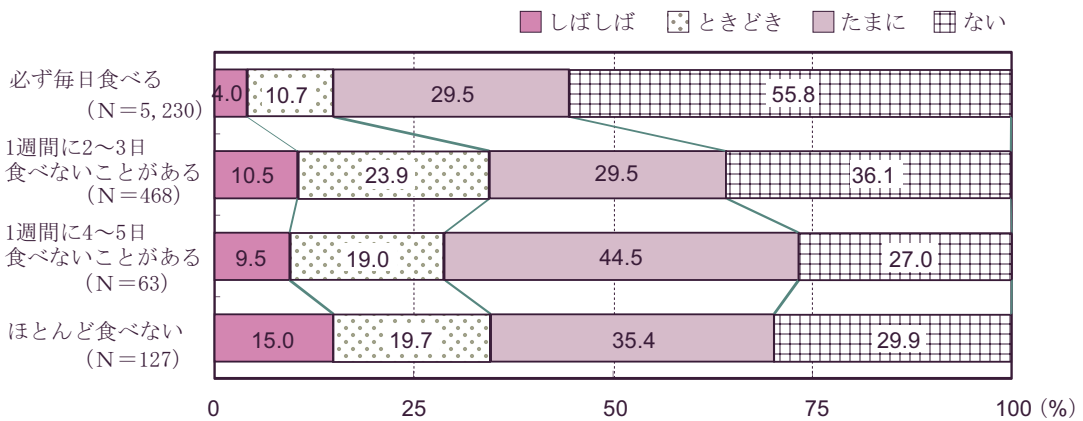
図V-4-5 「問1 学校給食を食べる量」と「問12(5) イライラする」の関係

問5 朝食を食べる頻度 × 問12 健康状態

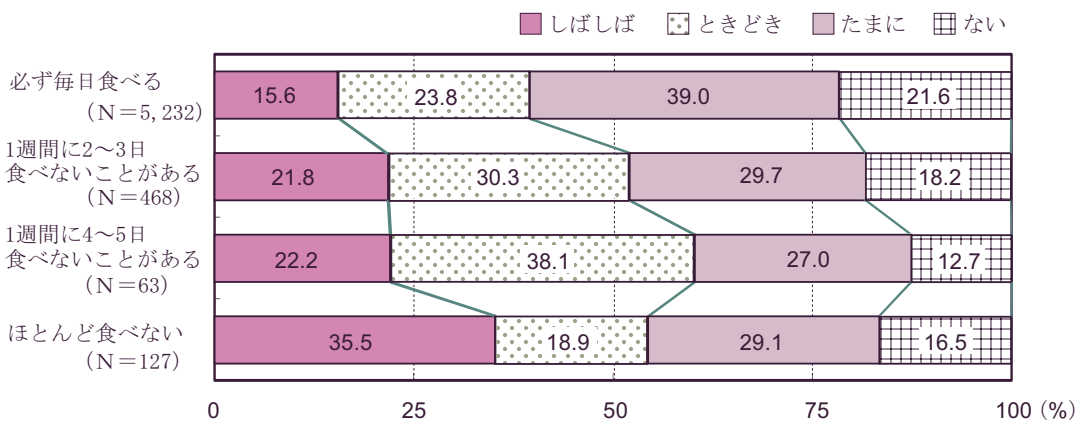


図V-4-6 「問5 朝食を食べる頻度」と「問12(1) たちくらみやめまいを起こす」の関係

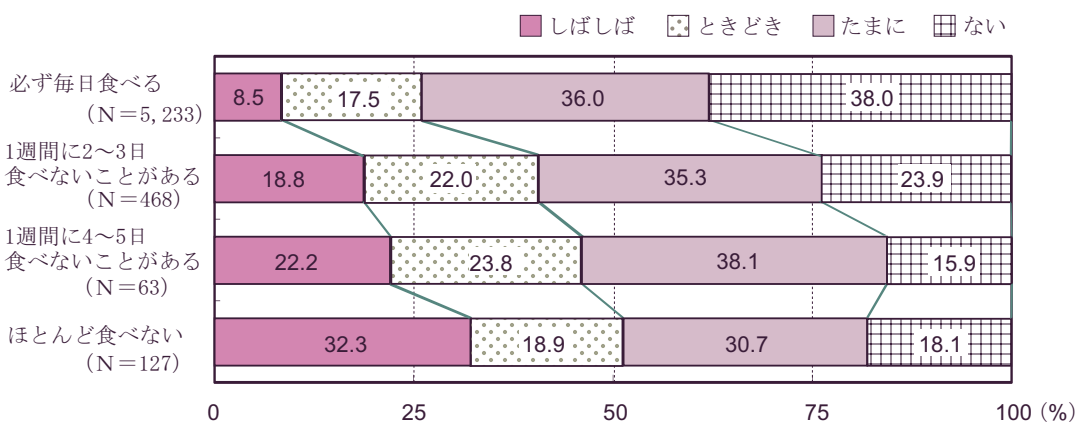
表P.316参照



図V-4-7 「問5 朝食を食べる頻度」と「問12(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」の関係

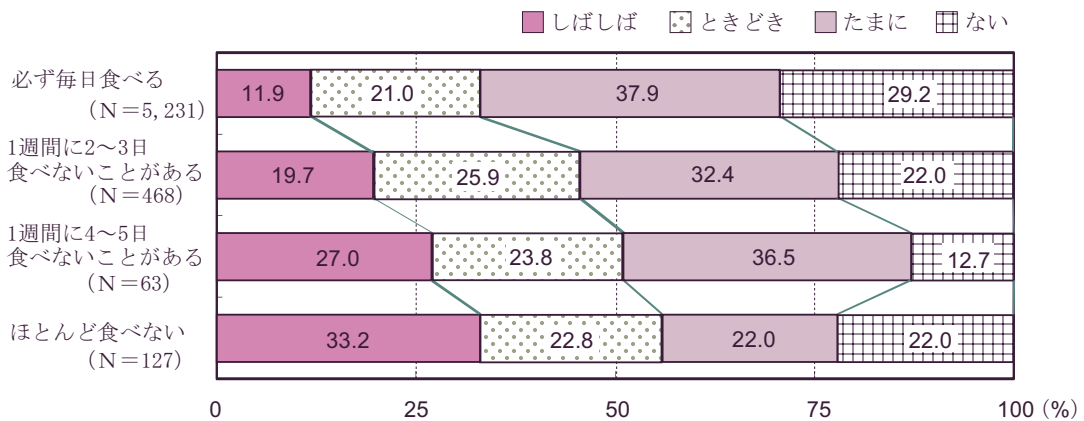


図V-4-8 「問5 朝食を食べる頻度」と「問12(3) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係



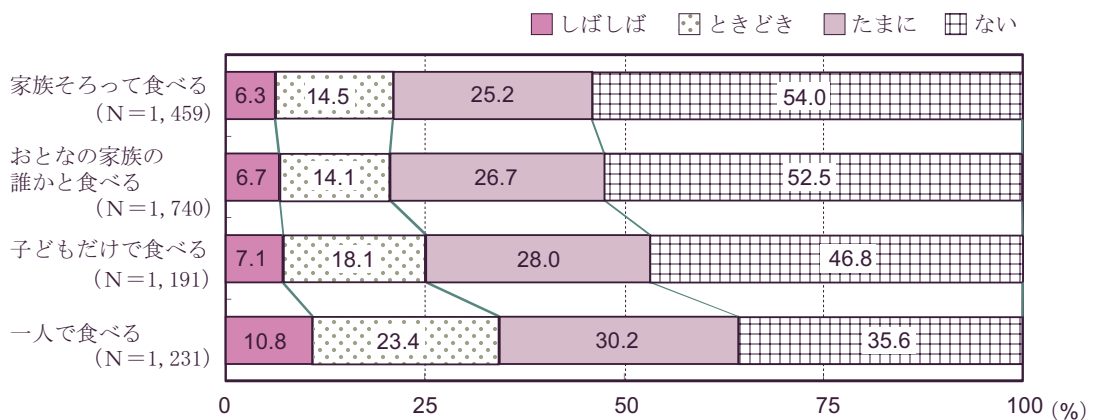
図V-4-9 「問5 朝食を食べる頻度」と「問12(4) 何もやる気がおこらない」の関係

表P. 317参照

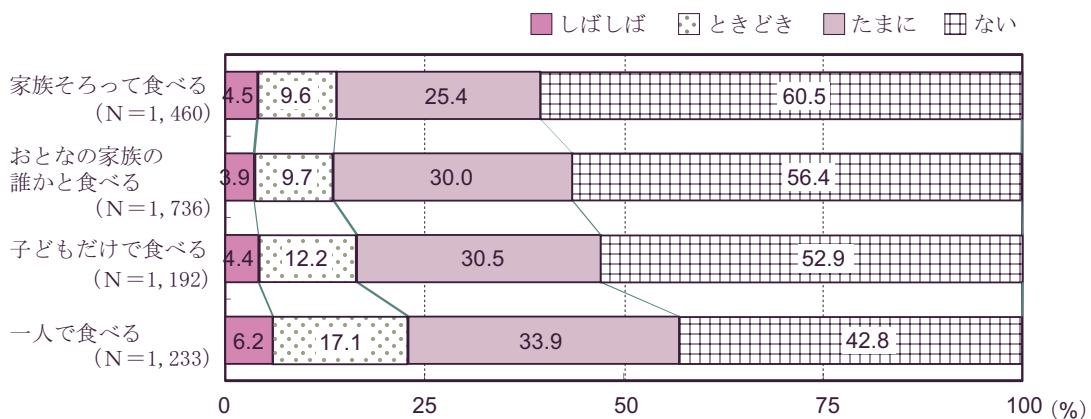


図V-4-10 「問5 朝食を食べる頻度」と「問12(5) イライラする」の関係

問9(1) 朝食の共食状況 × 問12 健康状態

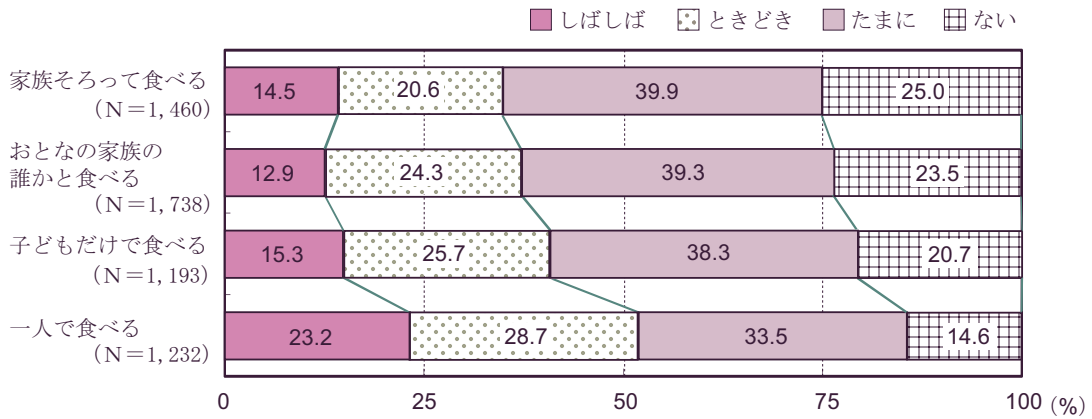


図V-4-11 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問12(1) たちくらみやめまいを起こす」の関係

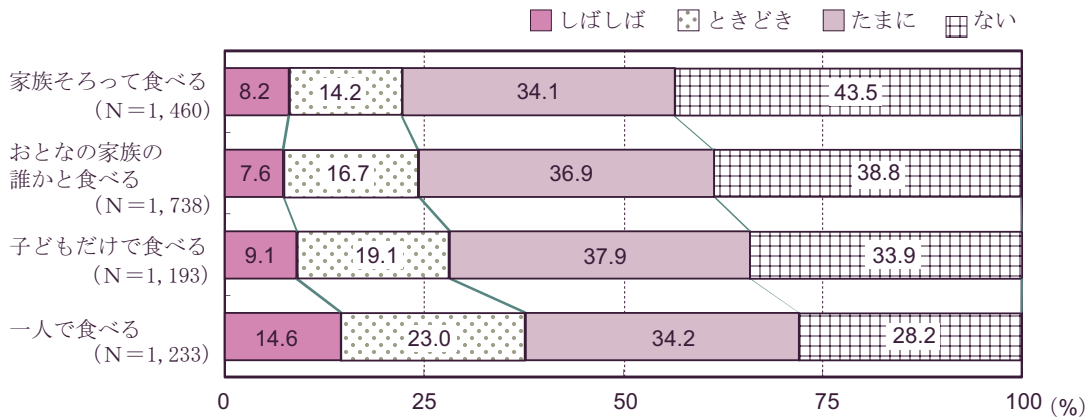


図V-4-12 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問12(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」の関係

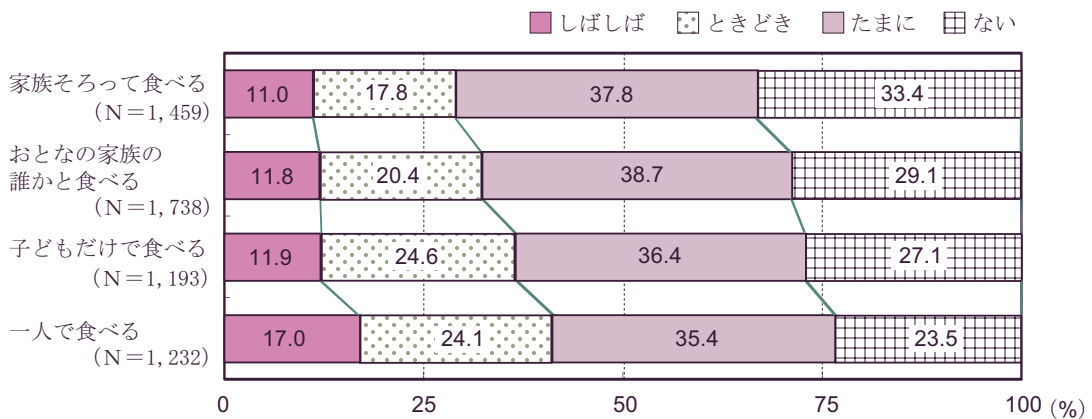
表P.317参照



図V-4-13 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問12(3) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係



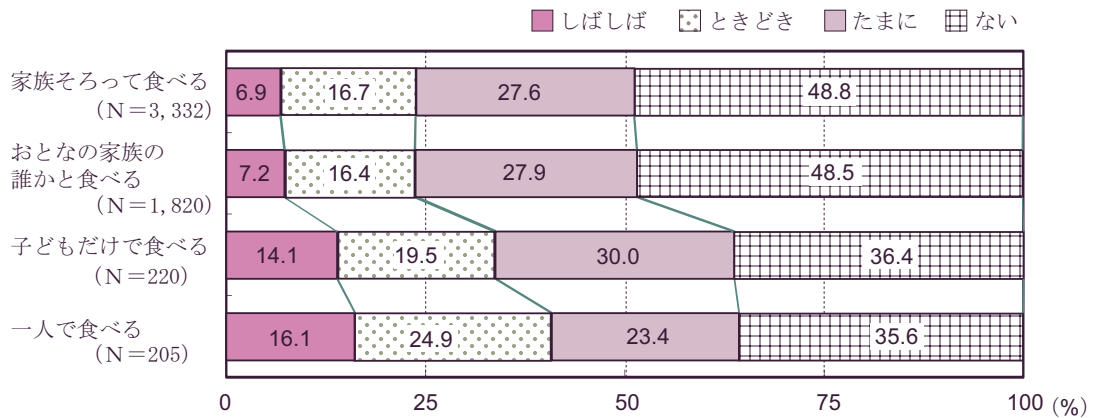
図V-4-14 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問12(4) 何もやる気がおこらない」の関係



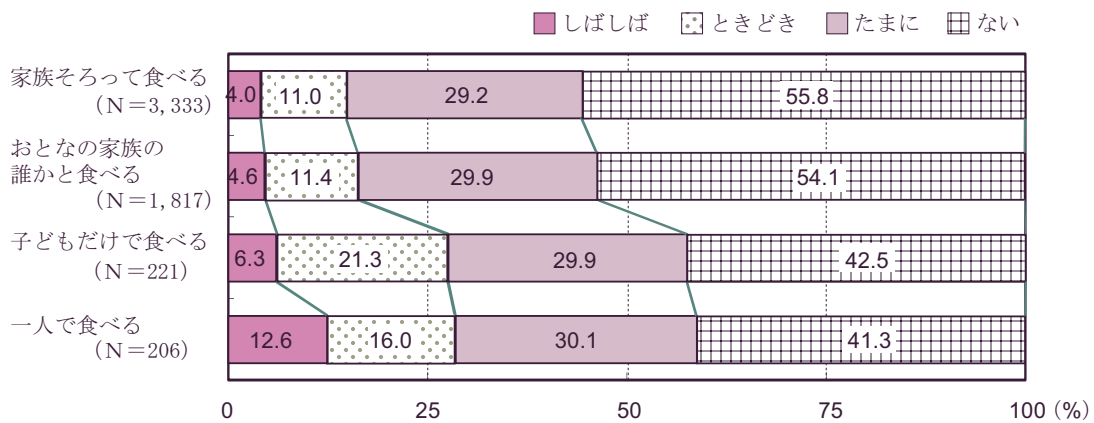
図V-4-15 「問9(1) 朝食の共食状況」と「問12(5) イライラする」の関係

表P.318参照

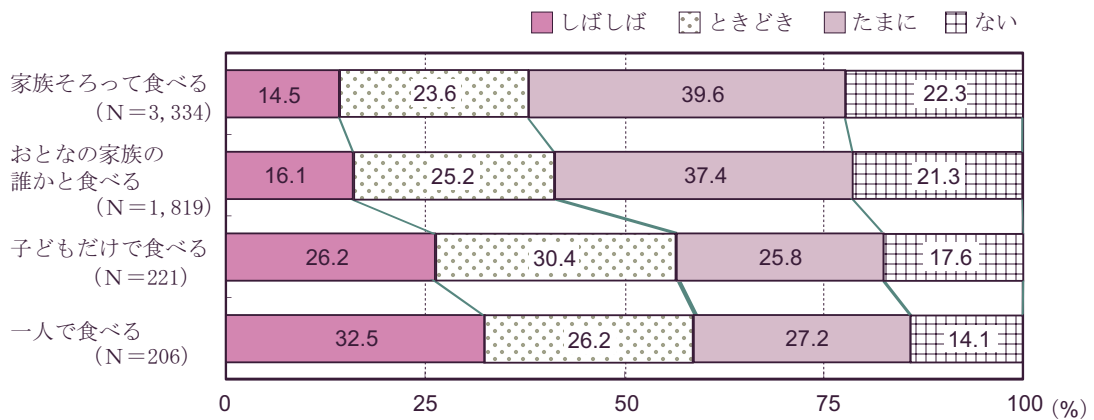
問9(2) 夕食の共食状況 × 問12 健康状態



図V-4-16 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問12(1) たちくらみやめまいを起こす」の関係

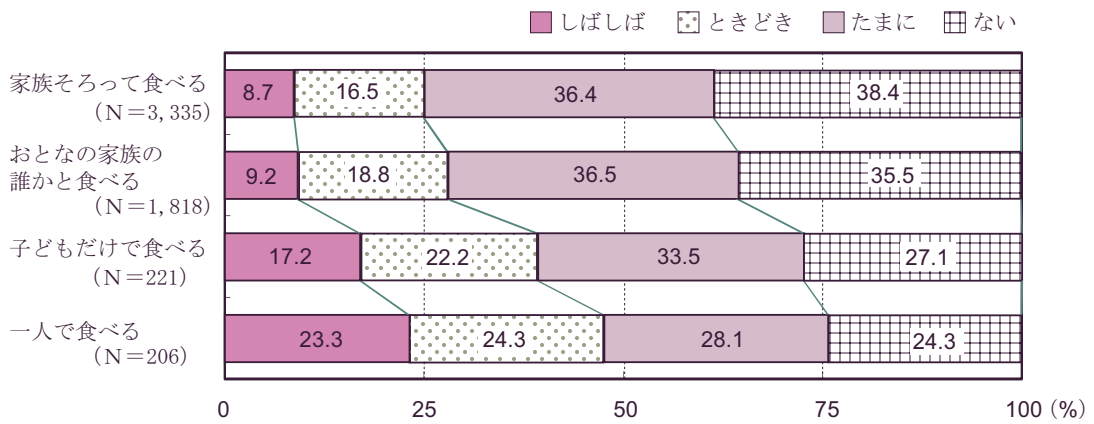


図V-4-17 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問12(2) 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪い」の関係

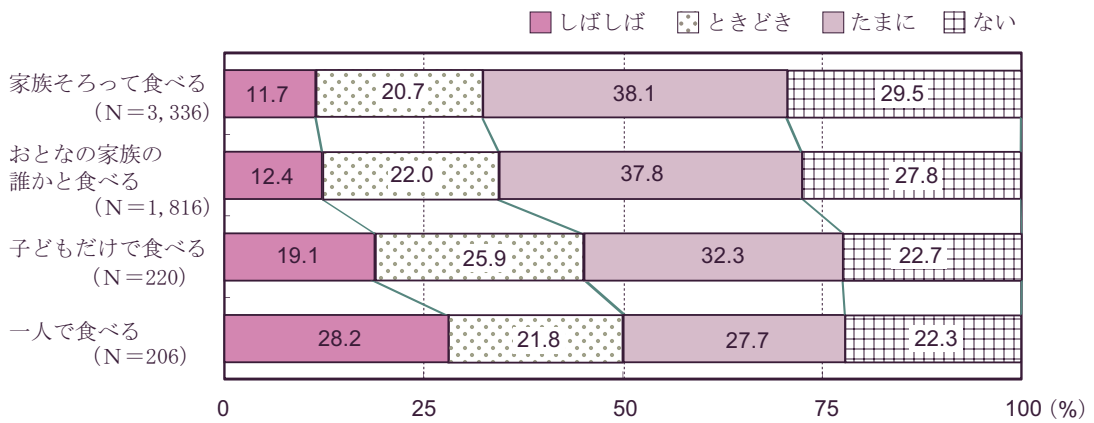


図V-4-18 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問12(3) 身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係

表P.319参照



図V-4-19 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問12(4) 何もやる気がおこらない」の関係



図V-4-20 「問9(2) 夕食の共食状況」と「問12(5) イライラする」の関係

表P.319参照