

### 3. 家庭の食生活状況結果の考察

#### (1) 家庭の食生活状況

##### 体の調子、運動や体を動かす遊びについて

小学生は中学生に比べ、「大変健康である」と感じている児童が多く、特に小学生では、男子は女子に比べ「まあ健康である」と感じている児童が多い。また、小・中学生とも、男子は女子に比べると運動や体を動かす遊びをよくしていると言える。

中学生女子は「しんどくなる」と感じている生徒が多く、平成 17 年度と比較すると割合が高くなっており、原因は夜ふかし等と密接な関係があることが予想される。また、運動や体を動かすことが少なく、平成 17 年度と比較すると、「大変よくする」割合が半減しているので、よりよい生活習慣を確立できるような指導が必要である。

##### 寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻について

寝る時刻は、小学生が午後 9 時 1 分～9 時 30 分、中学生が 10 時 31 分～11 時の割合が最も高い。中学生女子は、深夜 0 時以降に寝る生徒が 13.8%と高い割合を占めている。

起きる時刻は、小・中学生とも 6 時 31 分～7 時の割合が最も高い。平成 17 年度と比べると、寝る時刻は小・中学生とも早くなり、起きる時刻は小学生が早くなっている。

食事の時刻についてみると、朝食を食べ始める時刻は、中学生男子が 6 時 31 分～7 時、小学生と中学生女子は 7 時 1 分～7 時 30 分の割合が高い。平成 17 年度と比べると、小・中学生とも朝食を食べ始める時刻が早くなっている。中学生では、朝食を早く食べる割合が高い反面、7 時半以降に食べる割合は小学生の約 4 倍の 13.6%となっている。

夕食を食べ始める時刻は、小 5 女子と中 2 男子は午後 6 時 31 分～7 時、小 5 男子と中 2 女子は午後 7 時 1 分～7 時 30 分の割合が最も高い。8 時以降に食べる小学生と中学生の割合の差は、平成 17 年度と比較すると少なくなっている。小・中学生とも早寝早起きの生活リズムに変化してきているのではないかと考えられるが、中学生女子に極端に遅い就寝時刻の生徒もいることから、個別的な関わりも必要と思われる。

##### 家庭での食事の様子について

小・中学生ともに、平成 22 年度においては、朝食、夕食とも家族全員がそろう家庭の割合がやや増えている。

一人だけで食事をする中学生の割合はやや低くなっているが、小学生は増加傾向が見られ、食事のもつコミュニケーション機能の重要性や、家族そろって食事することの意義を保護者に啓発していく必要がある。

##### 朝食について

毎日食べているのは、小学生男子が 90%、女子は 95.5%、中学生男子が 95.3%、

女子は83.3%である。5年前と比較すると全体的に割合が高くなっており、特に中学生の増加が大きい。

「時々食べる」「食べない」の理由としては、小学生は「食欲がない」「時間がない」の割合が高く、小学生男子においては、夜食を毎日食べている児童の割合が高いことが朝食摂取状況に影響を与えているのではないかと考えられる。

また、中2女子では「時間がない」のみが理由となっており、深夜の就寝時刻が影響しているのではないかと考えられる。

今後も朝食の必要性や朝食内容について、継続的に実践に結びつけられるような指導を行っていく必要がある。

#### おやつについて

小学生で84.4%、中学生で61.3%がよくおやつを食べており、種類としてはスナック菓子が非常に多く、次いでアイスクリーム、パン類、清涼飲料水、牛乳・乳製品となっており、脂肪や糖分、塩分の摂りすぎが心配される。生活習慣病予防のためにも、おやつの選び方や食べ方の指導が大切である。

#### 夜食について

小学生の14.5%、中学生の10.3%がよく夜食を食べており、特に、小学生男子の頻度が高い。種類としては、ごはん類、アイスクリーム、くだもの類、スナック類が多い。夕食の食事内容や寝る時刻と密接に関係していると考えられ、朝食をとる時刻や朝食内容への影響が懸念される。

#### 外食・出前・弁当について

外食は10年前に比べ、週に3回以上から1ヶ月に1回以上までをあわせると増加している。出前をとる頻度は少なくなっているが、小・中学生とも中食の頻度が高くなっている。家庭で調理して食べることで、いろいろな食材に興味をもったり食べものを大切にする気持ちが育ったりすると考えられることから、家庭での食事のあり方について啓発していく必要がある。

#### 主食について

朝食は、今回の調査では5年前に比べてわずかにごはん食が増加している。特に、中学生ではごはんが49.6%となり、ごはん食がやや回復した状況である。

昼食ではごはんを食べている児童生徒が主であり、5年前と比較すると、小・中学生ともごはん食がわずかに増加している。また、めん類を食べている児童生徒も1～2割いるが、小学生では割合が減少している。

夕食では98%がごはんを食べており、この傾向は10年間変化が見られない。

朝食でのごはん食の回復については、「早寝、早起き、朝ごはん運動」や米消費拡大、地産地消、食育などの成果の現れと期待したいところである。また、パンやめん類に

については、単品で食べることが可能であり簡単に食べられるものとして、朝の忙しい時や昼食を簡単にすませたい時にぴったりの食事であると考えられているのではないかと考えられる。パンやめん類を食べる時には、食品や栄養のバランス、献立の工夫をして食べるよう、必要な知識や技能を習得させる必要がある。

#### 食事の様子について

夕食時には、7～8割の家庭でテレビがついている。食事の時に話し合っている家庭は、10年前に比べてわずかに減少した。しかし5年前と比べ、中学生では「食事の時間が楽しみでない」「あまり楽しみでない」と答えている児童生徒が7.7%と半減していることから、家庭の団らんがわずかでも取り戻されつつあるとも考えられるのではないだろうか。

食事での家族からの注意については、姿勢や好き嫌い、残さず食べることについて言われる児童生徒が多い。10年前と比べて、ほとんど言われない小学生はやや減少している。中学生ではほとんど変化がなく、約3割はほとんど何も言われていない。

食事のあいさつは、7～8割の子どもが「いつも」「だいたい」しており、よい傾向にある。

食事の時間は家族団らんの場、マナーを身につける場として大切であり、保護者に対しても家庭でのコミュニケーションのあり方について啓発していく必要がある。

#### 手洗い、食事の準備や後片づけについて

食事前の手洗いをしている割合は、10年前に比べ中学生はやや減少し、小学生はほぼ同じ割合である。近年、新型インフルエンザやノロウィルスの流行などを考えると、自分や家族を守る観点からも健康管理が大切なことを自覚させる指導が必要と思われる。

食事の準備や後片づけは、男子より女子がよくしている。子どもの頃から性別にかかわらず、食事の準備や後片づけを習慣づけることによって、相手に対する思いやりの心が育ち、将来の自立へとつながっていくと思われる。また、準備より後片づけの方をしている傾向があるが、子どもの頃から食事の準備を手伝うことは食事に対する興味や関心をさらに高めることにつながり、楽しい食事に対する期待感や感謝の心を育むためにも大事にしたいものである。

## (2) 家庭の食生活状況と体の調子の相関関係

### 体の調子と生活習慣の関係について

「大変健康」と答えている子どもは、朝食を毎日食べている割合が高く、運動や体を動かす遊びをよくし、食事の時には出されたものをほとんど食べている。また、朝は7時まで起きて、夜は10時半までに寝る割合が高い。

「しんどいことが多い」と答えている子どもは、朝食を毎日食べる割合が低く、運動や体を動かす遊びをすることが少なく、食事が出されたものを残すことが多い。また、朝は起きる時刻が遅く、夜は小学生で10時半以降、中学生で11時半以降に寝る割合が高い。

規則正しい食事や朝食のとり方、運動や体を動かす遊び、早寝・早起きが体の調子と大きな関わりがあることがうかがえる。

### 朝食と生活習慣の関係について

朝食を毎日食べる子どもは、夜食を食べない割合が多く、寝る時刻や起きる時刻が早い。逆に、食べない子どもは、夜食を食べている割合が高く、寝る時刻や起きる時刻が遅い。

このことから、規則正しい生活習慣を身につけるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の強力な推進が今後必要である。

### 家族そろっての食事と食環境

朝食や夕食を一人で食べることが少ない子どもは、健康であると感じている割合が高い。一人で食べる回数が多い子どもほど「しんどくなることが多い」と答えている割合が高い。

食事中は、家族がそろって食べる回数にかかわらず、夕食時に7～8割の家庭でテレビがついている。

夕食を家族そろって食べる回数が少ないほど食事を残すことが多く、食事が楽しみでないと答えている割合も高い。また、家族そろっての食事が0回の子どもの「あいさつをしない」割合が10.4%を占める。このことから、家族そろって食事することは、食習慣・食事のマナーなどの習得について大きく影響しているといえる。

### 食事の楽しみとの関係

食事をいつも楽しみにしている子どもは、健康であると感じている割合が高い。また、食事中に話し合っていることが多く、食事の準備や後片づけもしていることが多い。また、運動や体を動かす遊びもよくしている傾向にある。

食事の楽しみは、健康や食事中の雰囲気、食事の準備や後片づけ、運動や体を動かす遊びとも関連していることがうかがえる。

### 運動や遊びとの関係

朝食を食べる習慣がある子どもほど運動や遊びをしている割合が高い。また、運動や遊びをよくする子どもほど食欲があり、就寝時間が早い傾向にある。

健やかな体をつくるためには、食事や睡眠とともに運動も重要な要素であり、体を動かす必要性も食育と関連づけながら指導する必要がある。