

## 6. 間食（夜食を含む）の摂取状況

### (1) 小学校5年生

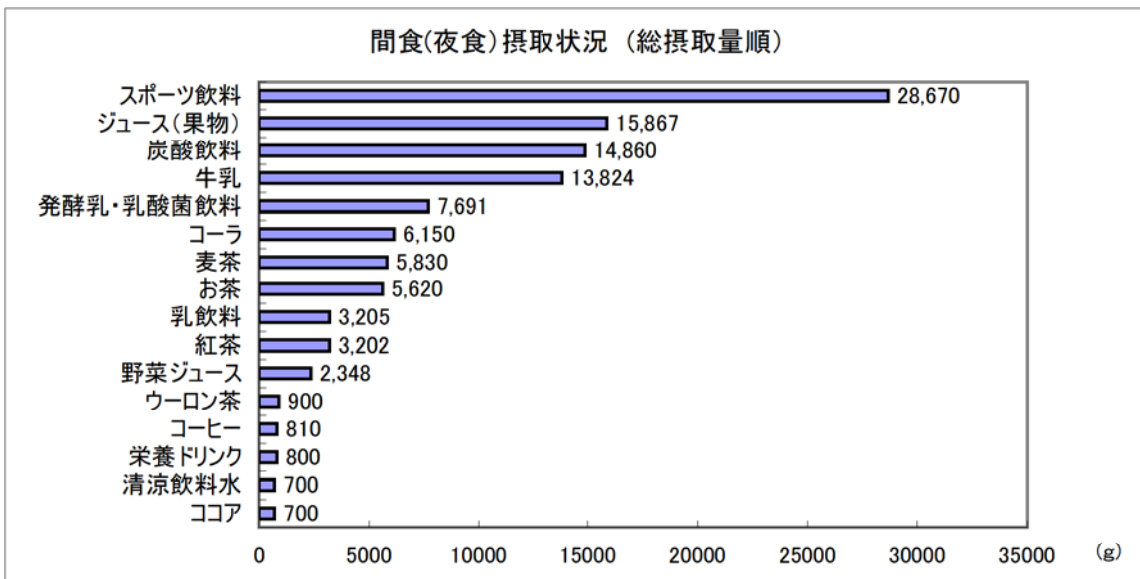
#### ① 飲み物

ア 延べ摂取人数: 408人

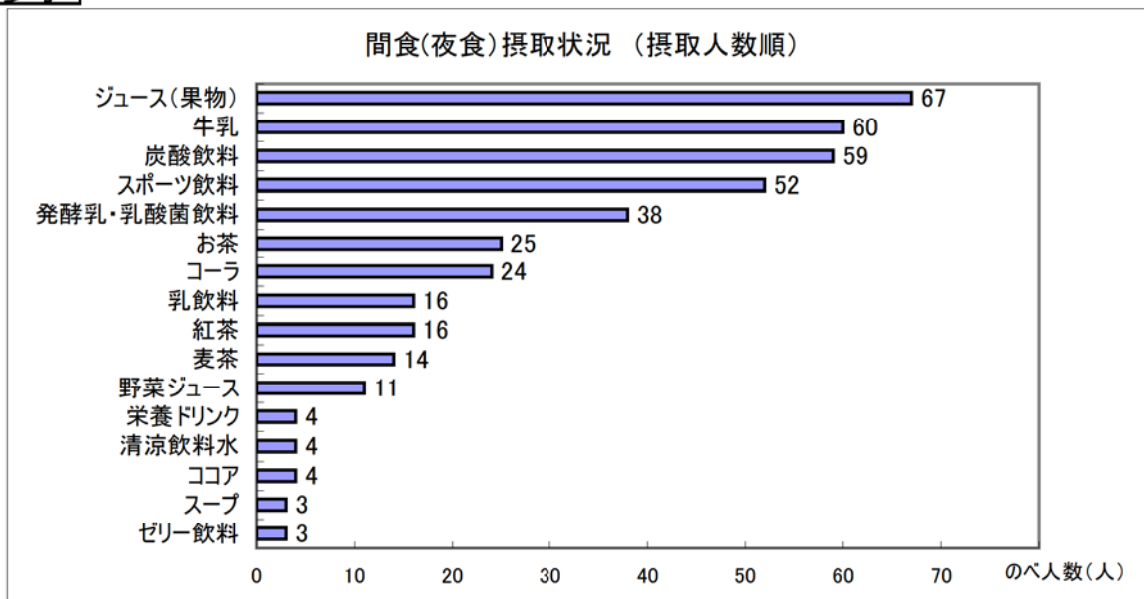
イ 1人当たり摂取量: 276.2g

ウ 延べ摂取人数における総摂取量の多い順

1	スポーツ飲料	9	紅茶	17	ココア
2	ジュース(果物)	10	乳酸菌飲料	18	清涼飲料水
3	炭酸飲料	11	野菜ジュース	19	スープ
4	牛乳	12	乳飲料	20	ゼリー飲料
5	コーラ	13	コーヒー飲料	21	シェイク
6	麦茶	14	ウーロン茶	22	飲むヨーグルト
7	お茶	15	コーヒー	23	豆乳
8	カルピス	16	栄養ドリンク		



#### 参考



\* グラフは再度、種類別にまとめている。

① 乳飲料・・・コーヒー飲料、乳飲料

② 発酵乳・乳酸菌飲料・・・カルピス、乳酸菌飲料、飲むヨーグルト

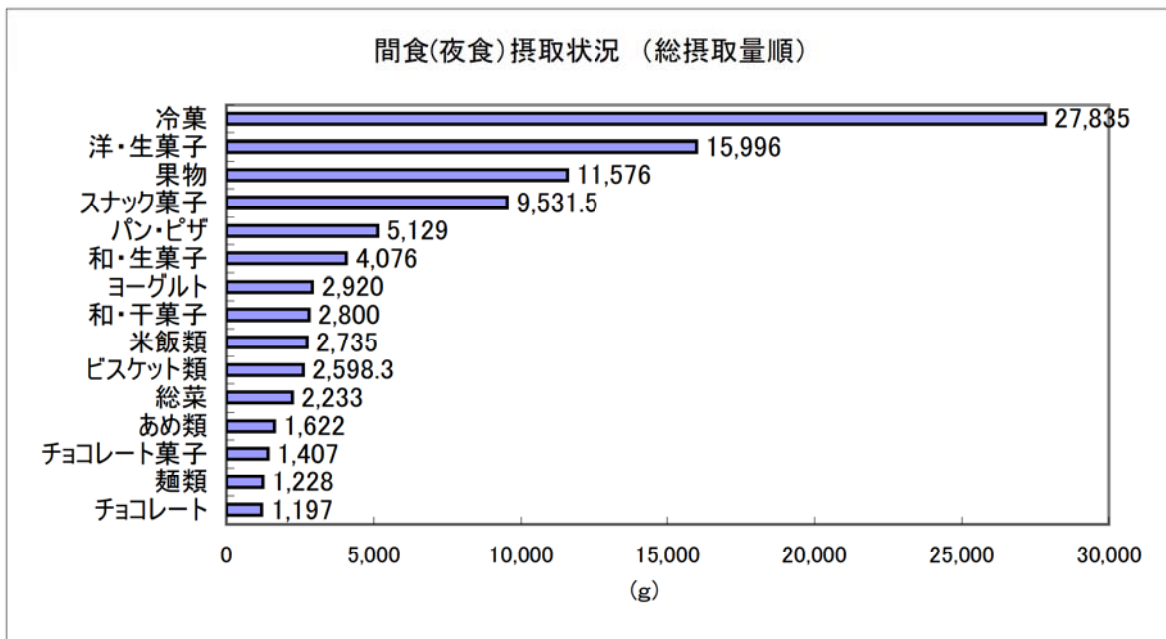
②食べ物

ア 延べ摂取人数:1,423人

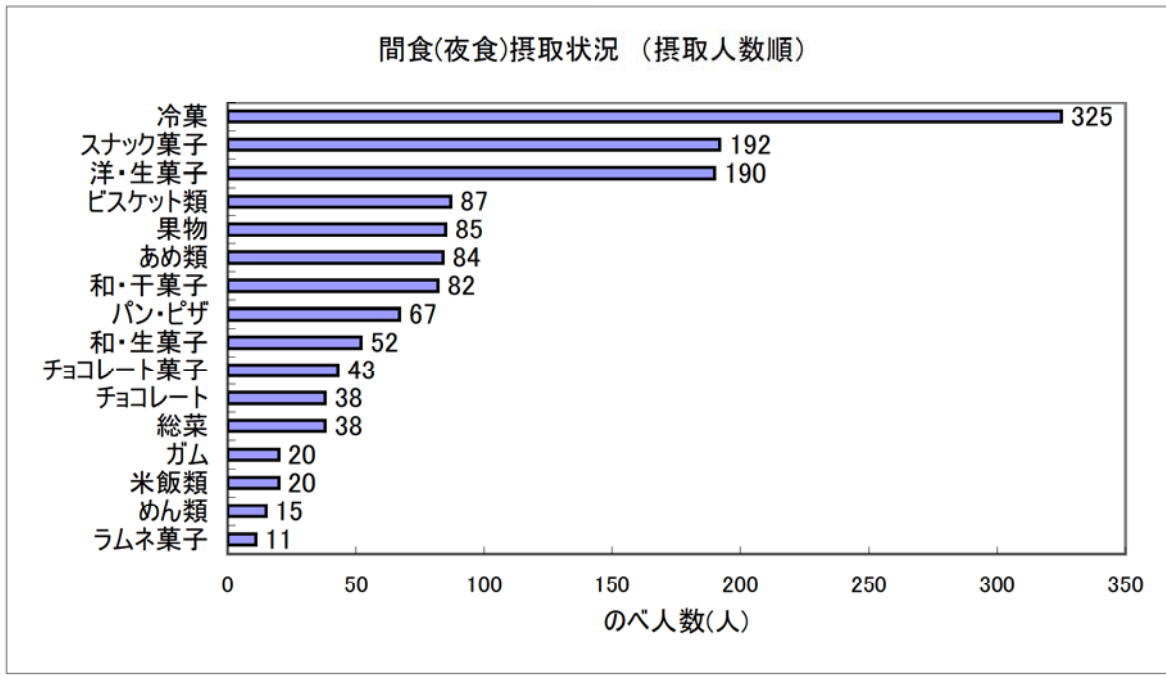
イ 1人当たり摂取量:67.6g

ウ 延べ摂取人数における総摂取量の多い順

1	アイスクリーム	34	フルーチェ	67	お茶漬け
2	ケーキ	35	グミ	68	キウイ
3	アイスクャンデー	36	フライドチキン	69	ナタデココ
4	ポテトチップス	37	ホットケーキ	70	コロッセ
5	ゼリー	38	レタス・サラダ	71	甘夏
6	スナック菓子	39	パイナップル	72	マンゴー
7	菓子パン	40	りんごあめ	73	焼きこあじ
8	スイカ	41	パスタ	74	チーズ
9	ヨーグルト	42	トマト	75	白身魚フライ
10	団子	43	フライドポテト	76	フランクフルト
11	クッキー	44	ハンバーガー	77	合わせ焼き
12	メロン	45	オレンジ	78	焼き鳥
13	おにぎり	46	カレー	79	サラミ
14	かき氷	47	ガム	80	そうめん
15	プリン	48	うどん	81	ブルーン
16	せんべい	49	ブルーベリー	82	お好み焼き
17	ドーナツ	50	りんご	83	ウインナー
18	チョコレート菓子	51	ご飯	84	かまぼこ
19	まんじゅう	52	プラム	85	ちくわ
20	チョコレート	53	みかん	86	納豆
21	桃	54	ようかん	87	イカフライ
22	おかき・あられ	55	かりんとう	88	綿菓子
23	シャーベット	56	するめ	89	串さしうずら卵
24	バナナ	57	カツ丼	90	ハンバーグ
25	グレープフルーツ	58	杏仁豆腐	91	ウエハース
26	ぶどう	59	すもも	92	魚肉ソーセージ
27	総菜パン	60	ラムネ菓子	93	マシュマロ
28	あめ・キャラメル	61	ミカン缶詰	94	甘納豆
29	とうもろこし	62	クラッカー	95	いちご
30	唐揚げ	63	コーンフレーク	96	いり豆
31	たこ焼き	64	甘栗	97	酢昆布
32	ラーメン	65	ピザ		
33	さくらんぼ	66	ネーブル		



参考



- \*グラフは再度、種類別にまとめている。
- ①冷菓・・・アイスクリーム、アイスキャンデー、シャーベット、かき氷
  - ②スナック菓子・・・ポテトチップス、スナック菓子
  - ③洋・生菓子・・・ケーキ、プリン、ホットケーキ、ドーナツ、ゼリー、杏仁豆腐等
  - ④和・生菓子・・・まんじゅう、団子、羊羹、甘納豆
  - ⑤和・干菓子・・・せんべい、あられ、おかき、かりんとう
  - ⑥米飯類・・・おにぎり、カツ丼、カレー、お茶漬け、ご飯
  - ⑦ビスケット類・・・クッキー、クラッカー、ウエハース
  - ⑧総菜・・・唐揚げ、フライドチキン、サラダ、コロッケ、チーズ、サラミ、竹輪等
  - ⑨あめ類・・・あめ、キャラメル、グミ、りんごあめ、綿菓子

(2) 中学校2年生

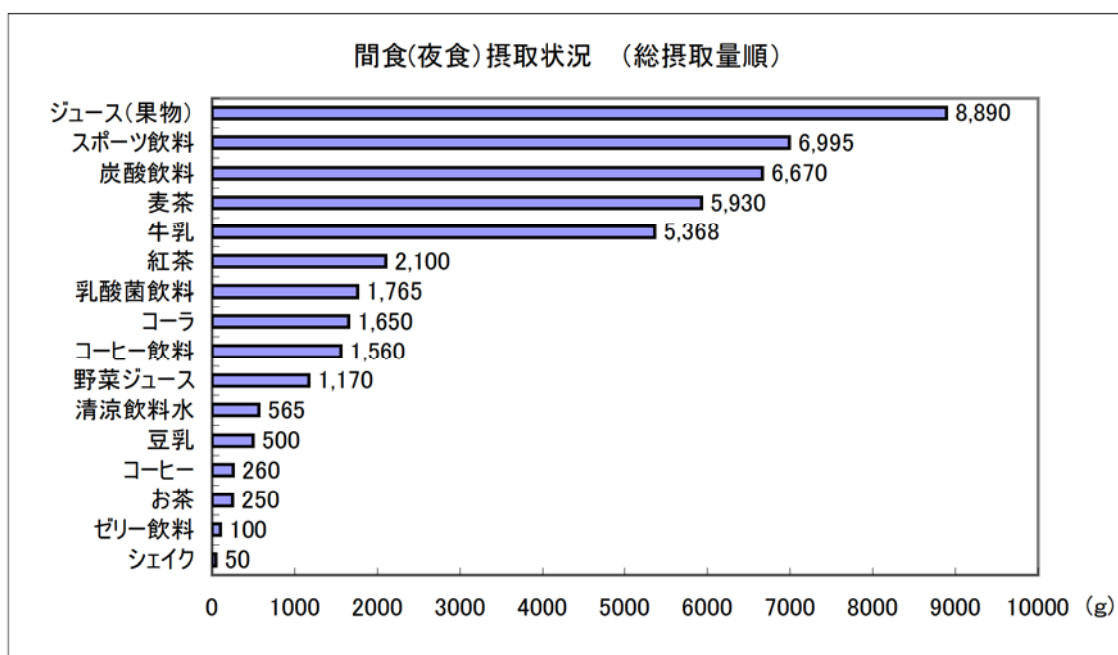
① 飲み物

ア 延べ摂取人数: 131人

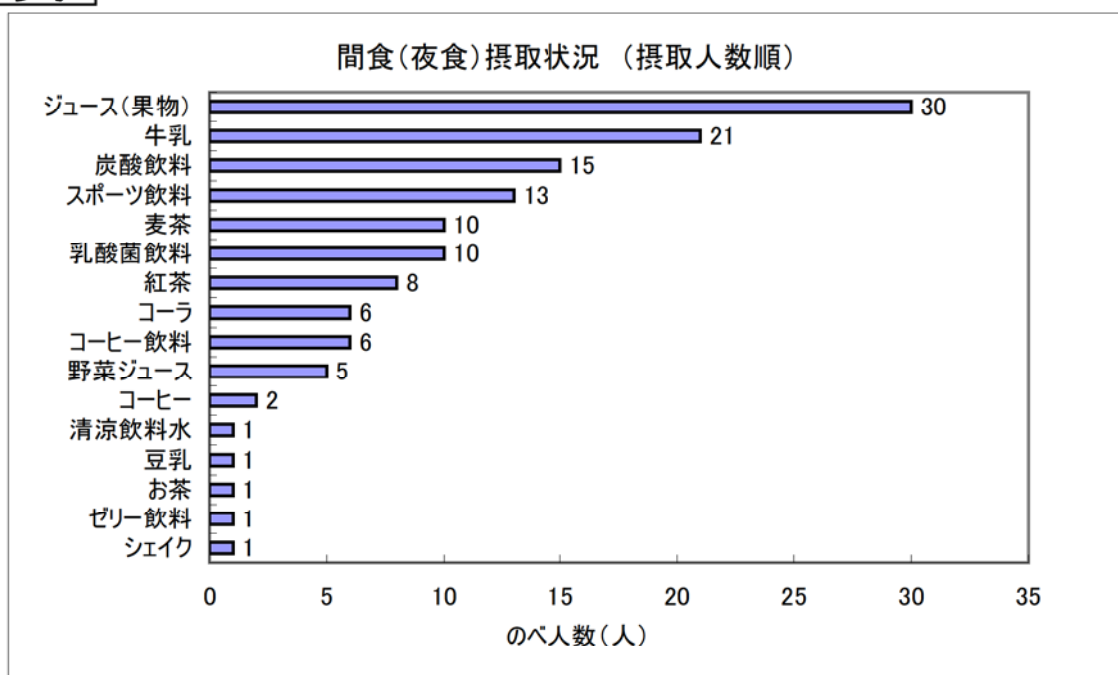
イ 1人当たり摂取量: 334.5g

ウ 延べ摂取人数における総摂取量の多い順

1	ジュース(果物)	7	乳酸菌飲料	13	コーヒー
2	スポーツ飲料	8	コーラ	14	お茶
3	炭酸飲料	9	コーヒー飲料	15	ゼリー飲料
4	麦茶	10	野菜ジュース	16	炭酸飲料
5	牛乳	11	清涼飲料水	17	シェイク
6	紅茶	12	豆乳		



参考



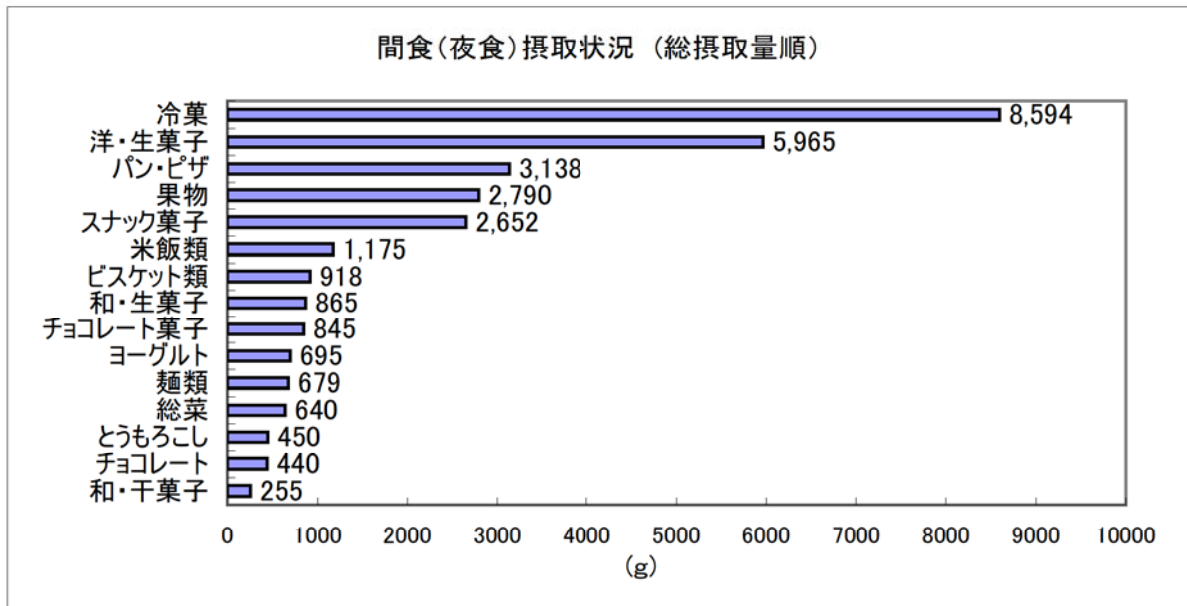
②食べ物

ア 延べ摂取人数:383人

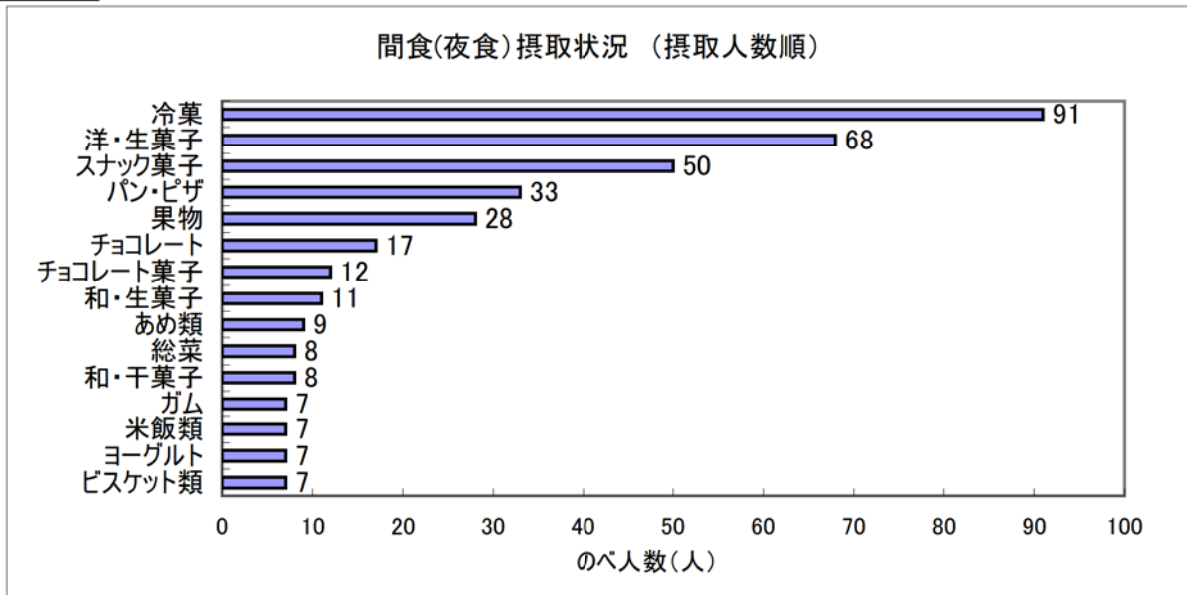
イ 1人当たり摂取量:80.2g

ウ 延べ摂取人数における総摂取量の多い順

1	アイスクリーム	20	チョコレート	39	あめ・キャラメル
2	ケーキ	21	桃	40	キウイ
3	菓子パン	22	カツ丼	41	ガム
4	ゼリー	23	まんじゅう	42	リンゴ
5	ポテトチップス	24	グレープフルーツ	43	そうめん
6	プリン	25	ピザ	44	クラッカー
7	スナック菓子	26	かき氷	45	フランクフルト
8	クッキー	27	団子	46	ぶどう
9	チョコレート菓子	28	ご飯	47	コーンフレーク
10	アイスキャンデー	29	バナナ	48	かりんとう
11	スイカ	30	せんべい	49	ようかん
12	ヨーグルト	31	くずきり	50	チーズ
13	総菜パン	32	サクランボ	51	ミートボール
14	メロン	33	シャーベット	52	イカフライ
15	おにぎり	34	フライドポテト	53	ウエハース
16	チキン	35	オレンジ	54	カリカリ梅
17	ドーナツ	36	焼きそば	55	ラムネ菓子
18	ラーメン	37	たこ焼き		
19	とうもろこし	38	炒り卵		



参考



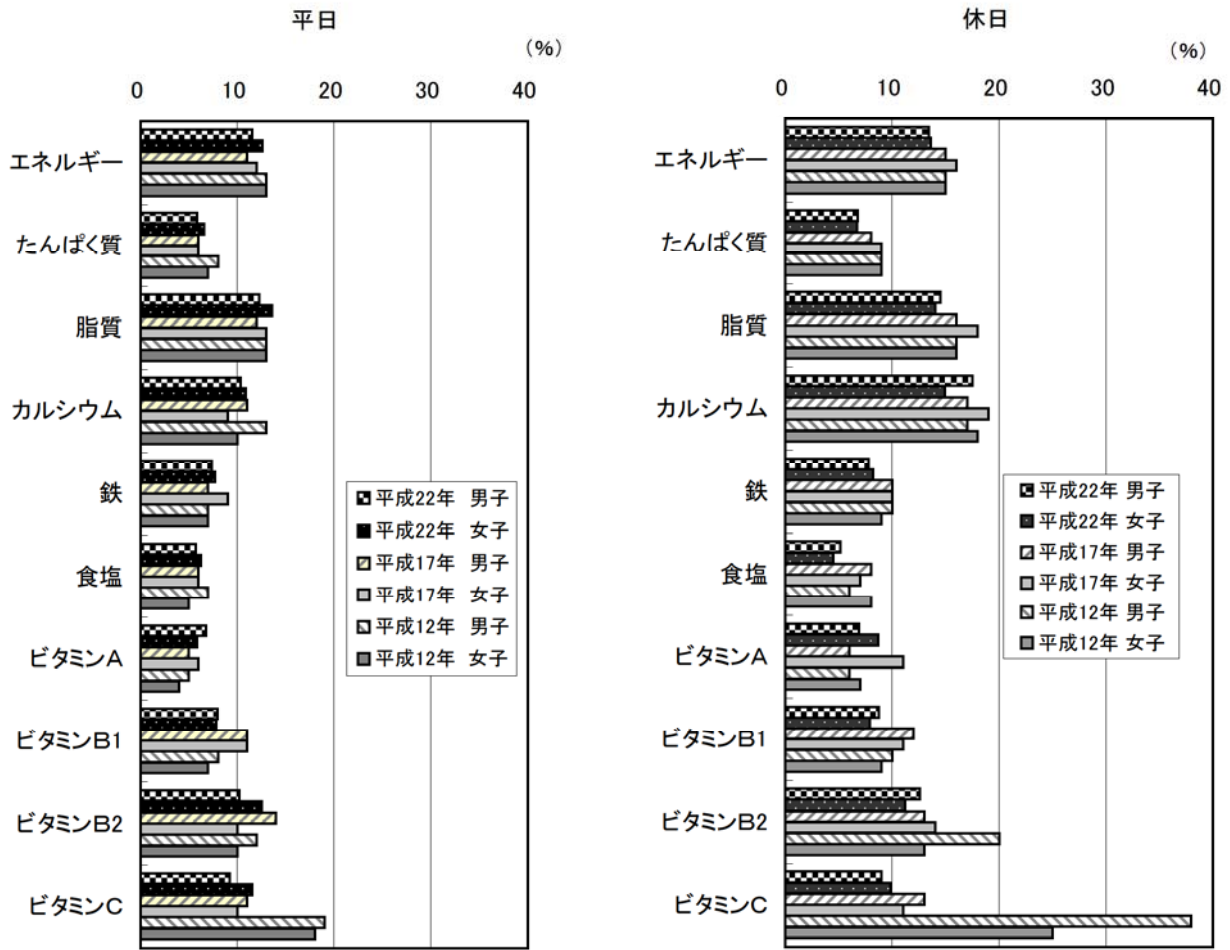
\*グラフは再度、種類別にまとめている。

- ①冷菓・・・アイスクリーム、アイスキャンデー、シャーベット、かき氷
- ②洋・生菓子・・・ケーキ、プリン、ドーナツ、ゼリー
- ③スナック菓子・・・ポテトチップス、スナック菓子
- ④米飯類・・・おにぎり、カツ丼、ご飯
- ⑤ビスケット類・・・クッキー、クラッカー、ウエハース
- ⑥和・生菓子・・・まんじゅう、団子、くずきり、羊羹
- ⑦総菜・・・チキン、炒り卵、イカフライ、ミートボール
- ⑧和・干菓子・・・せんべい、かりんとう

- ・飲み物については、小学生、中学生ともスポーツ飲料やジュース等の糖分が多いものの摂取量が多い。
- ・食べ物についても、小学生、中学生ともアイスクリームやケーキ等の糖分の多いものの摂取が多い。また、ポテトチップスやスナック菓子等の脂質や塩分の多いものの摂取も多い。
- ・食べ物については、小学生、中学生ともいろいろな種類のものを摂取している。

(3) 1日の栄養摂取量に占める間食（夜食を含む）の割合

①小学校5年生



	平日						休日					
	平成22年		平成17年		平成12年		平成22年		平成17年		平成12年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
エネルギー kcal	240 〔12〕	248.9 〔13〕	226 〔11〕	235 〔12〕	291 〔13〕	269 〔13〕	276.2 〔13〕	254 〔14〕	278 〔15〕	290 〔16〕	328 〔15〕	338 〔15〕
たんぱく質 g	4.5 〔6〕	4.7 〔7〕	4.4 〔6〕	4.5 〔6〕	6.8 〔8〕	5.3 〔7〕	4.8 〔7〕	4.3 〔7〕	5.1 〔8〕	5.5 〔9〕	7.1 〔9〕	7.3 〔9〕
脂質 g	8.5 〔12〕	9.1 〔14〕	7.9 〔12〕	8.2 〔13〕	9.2 〔13〕	8.2 〔13〕	9.7 〔14〕	8.8 〔14〕	9.6 〔16〕	10.4 〔18〕	10.8 〔16〕	11.1 〔16〕
カルシウム mg	69 〔10〕	72 〔11〕	71 〔11〕	61 〔9〕	96 〔13〕	67 〔10〕	80 〔18〕	70 〔15〕	77 〔17〕	83 〔19〕	86 〔17〕	97 〔18〕
鉄 mg	0.5 〔7〕	0.5 〔8〕	0.5 〔7〕	0.6 〔9〕	0.8 〔7〕	0.7 〔7〕	0.5 〔8〕	0.5 〔8〕	0.6 〔10〕	0.6 〔10〕	1.0 〔10〕	1.0 〔9〕
食塩 g	0.5 〔6〕	0.5 〔6〕	0.5 〔6〕	0.5 〔6〕	0.7 〔7〕	0.6 〔5〕	0.5 〔5〕	0.4 〔4〕	0.7 〔8〕	0.6 〔7〕	0.7 〔6〕	0.8 〔8〕
ビタミンA μgRE	38 〔7〕	33 〔6〕	40 〔5〕	53 〔6〕	42.3 〔5〕	28 〔4〕	40 〔7〕	40 〔9〕	46 〔6〕	84 〔11〕	42.9 〔6〕	47.1 〔7〕
ビタミンB1 mg	0.09 〔8〕	0.08 〔8〕	0.11 〔11〕	0.10 〔11〕	0.10 〔8〕	0.08 〔7〕	0.09 〔9〕	0.08 〔8〕	0.12 〔12〕	0.10 〔11〕	0.12 〔10〕	0.11 〔9〕
ビタミンB2 mg	0.14 〔10〕	0.17 〔13〕	0.20 〔14〕	0.13 〔10〕	0.20 〔12〕	0.14 〔10〕	0.15 〔13〕	0.13 〔11〕	0.17 〔13〕	0.16 〔14〕	0.29 〔20〕	0.18 〔13〕
ビタミンC mg	8 〔9〕	10 〔12〕	9 〔11〕	8 〔10〕	22 〔19〕	21 〔18〕	7 〔9〕	7 〔10〕	10 〔13〕	8 〔11〕	58 〔38〕	32 〔25〕

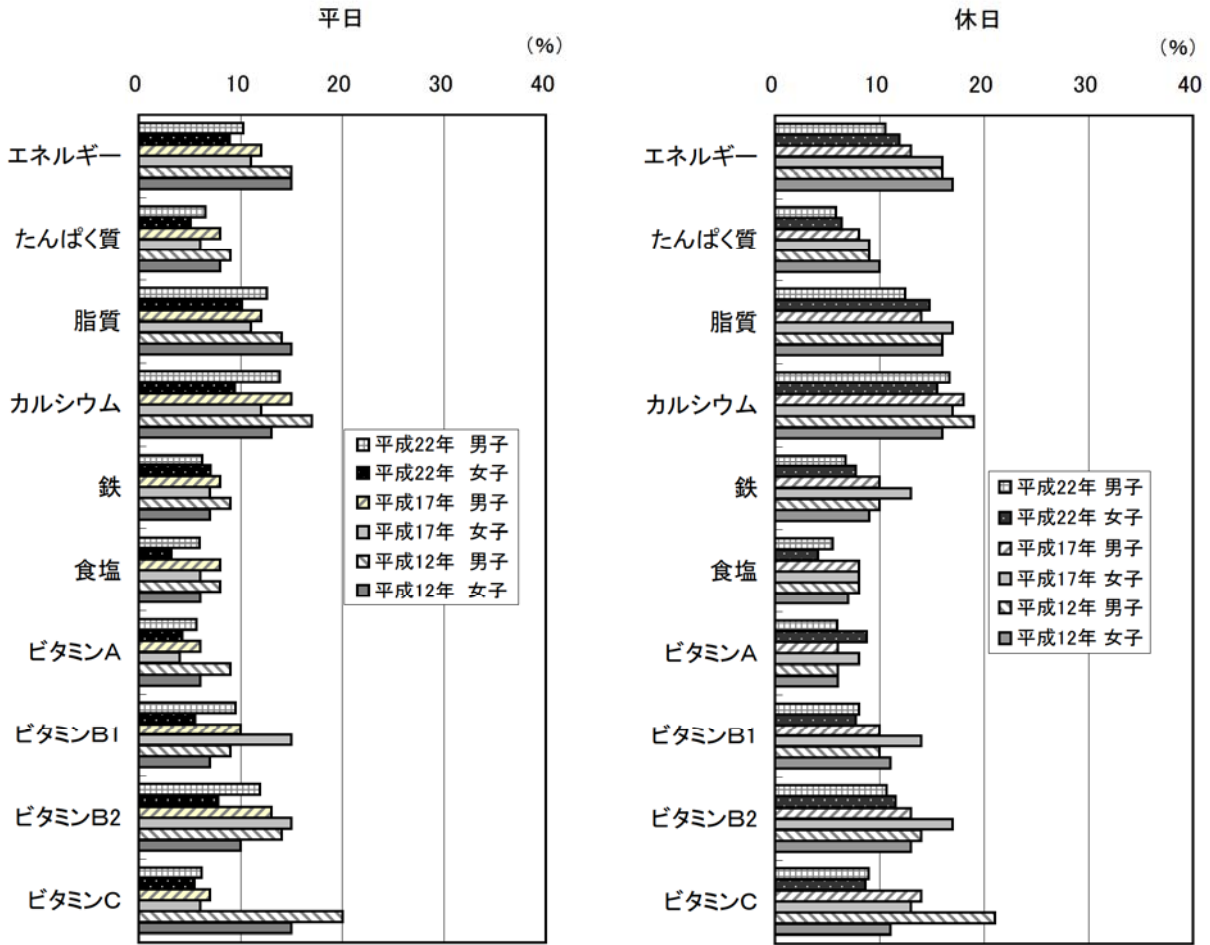
※下段の( )内は一日の栄養摂取量に占める間食(夜食を含む)の割合である。

・平日と休日を比べると、男女ともに平日より休日の方が間食の占める割合が高い。

・平成12年度からの推移をみると、平日、休日ともにエネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミンCは、減少傾向にある。

※平成22年度調査から栄養価算定には五訂増補日本食品標準成分表を使用している。

②中学校2年生



	平日						休日					
	平成22年		平成17年		平成12年		平成22年		平成17年		平成12年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
エネルギー kcal	247.5 (10)	181.2 (9)	278 (12)	207 (11)	346 (15)	321 (15)	262.1 (11)	233.8 (12)	298 (13)	297 (16)	394 (16)	355 (17)
たんぱく質 g	5.9 (7)	3.8 (5)	6.4 (8)	4.2 (6)	8 (9)	6.1 (8)	4.9 (6)	4.4 (6)	6 (8)	5.9 (9)	8.4 (9)	7.7 (10)
脂質 g	9.8 (13)	7.0 (10)	8.9 (12)	7 (11)	10.3 (14)	10.6 (15)	9.7 (12)	9.8 (15)	9.7 (14)	10.5 (17)	12.3 (16)	10.9 (16)
カルシウム mg	86 (14)	53 (9)	92 (15)	67 (12)	108 (17)	82 (13)	81 (17)	71 (16)	85 (18)	74 (17)	109 (19)	84 (16)
鉄 mg	0.5 (6)	0.5 (7)	0.6 (8)	0.5 (7)	1.1 (9)	0.8 (7)	0.5 (7)	0.5 (8)	0.7 (10)	0.8 (13)	1.1 (10)	1 (9)
食塩 g	0.6 (6)	0.3 (3)	0.8 (8)	0.5 (6)	0.9 (8)	0.7 (6)	0.6 (6)	0.4 (4)	0.8 (8)	0.7 (8)	0.9 (8)	0.8 (7)
ビタミンA μgRE	40 (6)	25 (4)	60 (6)	36 (4)	74 (9)	45 (6)	37 (6)	41 (9)	48 (6)	56 (8)	51 (6)	44 (6)
ビタミンB1 mg	0.13 (9)	0.06 (6)	0.11 (10)	0.15 (15)	0.14 (9)	0.09 (7)	0.10 (8)	0.07 (8)	0.12 (10)	0.14 (14)	0.14 (10)	0.13 (11)
ビタミンB2 mg	0.18 (12)	0.1 (8)	0.18 (13)	0.19 (15)	0.24 (14)	0.14 (10)	0.15 (11)	0.12 (12)	0.17 (13)	0.2 (17)	0.21 (14)	0.17 (13)
ビタミンC mg	6 (6)	5 (5)	7 (7)	10 (6)	29 (20)	19 (15)	8 (9)	6 (9)	10 (14)	9 (13)	29 (21)	17 (11)

※下段の( )内は一日の栄養摂取量に占める間食(夜食を含む)の割合である。

- ・平日と休日を比べると、男女ともに平日より休日の方が間食の占める割合が高い。
- ・平成12年度からの推移をみると、平日、休日ともにエネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、ビタミンCは、間食の占める割合が減少傾向である。

※平成22年度調査から栄養価算定には五訂増補日本食品標準成分表を使用している。