

児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査

「朝孤食」と「朝共食」の比較

A Survey on Dietary Habits and Health Conditions of Pupils at Primary and Junior High Schools

A Comparison between Eating Breakfast Alone and Eating with Family

竹原小菊¹⁾ 純浦めぐみ¹⁾ 福司山エツ子¹⁾ 児玉むつみ²⁾ 佐藤昭人³⁾

Kogiku Takehara Megumi Sumiura Etuko Fukushima
Mutsumi Kodama Akito Satou

要 旨

児童生徒や保護者の食に関する実態や意識などの現状を把握し、家庭、学校における今後の食育推進のあり方を考察するための基礎資料を得ることを目的に調査した。

今回は「朝孤食」と「朝共食」の食習慣、健康状態等との比較を行った。「朝孤食」は「朝食を一人で食べる」、「朝共食」は「朝食を「家族全員」と「大人もいるが全員ではない」と「子どもだけ」の該当者を全て加えた。今回の調査では、孤食を避け、誰かと共に食卓を囲むこと「子どもだけで食べる」でも心身の健康には十分効果があることが推察でき、一般的には「子どもだけで食べる」は孤食に分類¹⁾されるが本調査では「共食」に値すると判断しこのような群に分け検討した。正しい食習慣の育成や食文化の伝承などは、大人と一緒に食べる「共食」に期待したい。

児童生徒の「朝孤食」の割合は、小学生9.1%、中学生25.7%と差がみられ、朝食の共食状況と心身の不調との関係では、「朝孤食」は「朝共食」に比べ「身体がだるい」、「目覚めが悪い」、「イライラする」等の順で割合が高かった。今回の調査で、「朝孤食」は就寝時刻が遅いことで、夜食の摂取が多くなり、朝食の欠食につながり、身体の不調に現れていることが推察できた。

また、保護者の食意識では、「一人で食べさせない」と回答したのは、「朝共食」の児童生徒の保護者60.2%に比べ「朝孤食」のそれは36.5%と親の意識に大きな差がみられた。

今回の調査で「朝孤食」の健康に及ぼす影響や食習慣上の問題点が明らかになり、「朝共食」が心身の健康にとって好ましいことが分かった。

Key word 「朝孤食」「朝共食」「食習慣」「調査」「食育」

¹⁾ 鹿児島女子短期大学生活科学科食物栄養学専攻

²⁾ 霧島市立溝辺学校給食センター栄養教諭

³⁾ 霧島市学校保健会 会長

緒 言

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、極めて重要である。

近年、食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、食生活の多様化が進むなかで、児童生徒の偏った栄養素摂取や不規則な食事の増加に伴って、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など、食生活の乱れによる様々な問題が提起され、これらの現状に対応するため、学校における食に関する指導の充実が必要になり、栄養教諭制度が創設された。

更に、食についての意識を高め、「食育」にかかわる活動を「食」、「子育て」、「教育」などの専門家とともに国民活動として推進するために、平成17年に制定された食育基本法では、「子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割」が示されており、日常的に子どもと接する保護者の役割は大きい。

しかし、現状は、読売新聞社の年間連続調査²⁾によると、日本人の家族については、「子供の躾ができなくなっている」と思う人が88%に上がった。自らの家族については、日頃心がけていることを聞くと「できるだけ話をする」67%、「一緒に食事をする」61%などであった。更に、一般的な考え方として「食育問題は、もともと家庭の躾の問題であって学校の給食の場で論議されることではないと思う。家族が揃って食事をするだけで、その効果がでるものと考えている。」³⁾とある。その裏付けとして、鹿児島市の食育に関する市民意識調査⁴⁾では、『子どもの食育は「家庭」で行うものだと思う』が89.1%と高い割合で、未就学児及び小学生の保護者から回答を得た。

今後、保護者には、栄養素のバランスのとれた食事の重要性とともに、「家族揃って食事をとる＝共食」ことが心身の健康にとって好ましいことを食育推進の要としたい。

調 査 方 法

1. 調査対象、調査時期および方法

1) 対 象：溝辺学校給食センター受配校の小学校3校（177人）、中学校2校（141人）

児童生徒回答者数（学年別、男女別）：表1

保護者回答者数（小・中学校別、年代別）：表2

表1 児童生徒回答者数（学年別、男女別）

	男子(人)	女子(人)	不明(人)	全体数(人)		割合(%)
小学5年生	44	33	5	82	177	55.7
小学6年生	39	48	8	95		
中学2年生	29	38	3	70	141	44.3
中学3年生	27	42	2	71		
合 計	139	161	18	318		100.0

表2 保護者回答者数（小・中学校別，年代別）

	30歳未満	30代	40代	50代	不明	合計
小学校（人）	1	100	71	4	1	177
中学校（人）	2	30	95	5	9	141
合 計（人）	3	130	166	9	10	318
割 合（％）	0.9	40.9	52.2	2.8	3.1	100.0

2）調査地域の概要

鹿児島県北部の空港を有し，農村地域に位置する溝辺町は茶栽培及び製茶業が盛んであるが果樹栽培，蔬菜園芸，畜産等も多い．昭和47年に鹿児島空港が開設され，空港開設のもたらした就業機会の増大により，農業の兼業化や共働き家庭が増加している．それに伴い生活様式の都市化もみられる．（以下 M 地区とする）

平成11年の調査⁵⁾では，社会の変化に伴い，鹿児島市外の農村部の M 地区でも生活行動や食行動の変化が認められ，鹿児島市内と市外的生活行動の違いなど地域差がみられなくなった．

3）調査時期及び方法

平成18年6月下旬から7月中旬に，溝辺学校給食センターの協力を得て実施した．児童生徒用・保護者用を1セットにした調査用紙を学級担任から児童生徒に配布し家庭において記入後各学校単位で回収した．（回収率82％）

アンケート処理は単純集計及び朝食共食別にクロス集計を行い比較検討した．検定方法はカイ2乗検定を行い，危険率5％未満の場合統計学的有意差とした．

4）調査項目

- 児童生徒
- (1) 生活状況：健康状態，運動頻度，就寝時刻
 - (2) 便通状態：頻度，便の状態
 - (3) 食 習 慣：朝食摂取状況，朝食・夕食の共食状況，食事の楽しさ
 夜食・間食の頻度・内容，食事の手伝いの頻度・内容
 清涼飲料水の飲用量，飲用するお茶の種類
 牛乳の休日飲用状況，加工食品等の摂取状況
- 保 護 者
- (1) 食に関する意識
 - (2) 朝食・夕食の食事内容

結果および考察

I 児童生徒の実態

1. 共食状況について

1) 共食状況の比較（朝・夕食別，学年別，小中学生別）（表3）

朝食を「ひとり」で食べるは小学5年生9.8%，6年生8.5%と学年差はあまりみられなかったが，

中学生においては、2年生21.7%、3年生29.6%と3年生が「ひとり」で食べる割合が高く、学年差がみられた。また、小学生と中学生を比較すると「ひとり」で食べる割合は中学生で高くなっている。

夕食を「ひとり」で食べる小学生はいなかったが、中学生においては、2年生1.4%、3年生4.2%と3年生が「ひとりで食べる」割合が高く、学年差がみられた。

小中学生全体で「家族全員」と「大人もいるが全員ではない」を合わせると朝食63.6%、夕食97.1%であり、これは平成17年国民健康・栄養調査⁶⁾(3歳～14歳)の朝食61.4%、夕食96.5%と比較すると、やや良い結果が得られた。しかし、孤食については、小中学生全体で朝食16.5%、夕食1.3%であり、平成17年国民健康・栄養調査⁶⁾の朝食14.4%、夕食1.0%に比べると若干好ましくない結果となったが、M地区では朝食に比べ夕食は家族団らんの家庭が多いことが分かった。

表3 共食状況(朝・夕食別, 学年別, 小・中学生別)(%)

	家族全員		大人もいるが全員ではない		子どもだけ		ひとり	
	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食	朝食	夕食
小学5年生	25.6	69.5	46.3	28.0	18.3	2.4	9.8	0.0
小学6年生	24.5	63.8	42.6	36.2	24.5	0.0	8.5	0.0
小学生(全体)	25.0	66.5	44.3	32.4	21.6	1.1	9.1	0.0
中学2年生	24.6	68.1	39.1	29.0	14.5	1.4	21.7	1.4
中学3年生	22.5	52.1	26.8	40.8	21.1	4.2	29.6	4.2
中学生(全体)	23.6	60.0	32.8	35.0	17.9	2.9	25.7	2.9
小中学生(全体)	24.4	63.6	39.2	33.5	19.9	1.9	16.5	1.3

2) 朝食共食状況の比較(1999年・2006年)(図1)

朝食共食状況では「家族全員」で食べる割合は年々減少してきており足立氏らの調査⁷⁾によると1982年の22.4%から1999年には12.6%と約10%減少し、本県の推移⁸⁾は、小学生で1985年の40%をピークに「家族全員」で食べる割合は1990年に33%に減少しその後は横ばいで2005年には32%であった。また、中学生においては36%をピークに1995年に27%に減少しその後横ばい状態にあり、2005年には若干回復し28%であるが、M地区の1999年の調査⁵⁾と比べると、「家族全員」で食べる割合は、中学生で21.6%から23.6%と若干増えており、小学生においては、27.5%から25.0%に減っている。

さらに「ひとり」と「子どもだけ」を合わせると大人不在の朝食は中学生44.8%から43.6%、小学生で31.4%から30.7%と若干減っている。また、「ひとり」で食べる割合は、中学生で31.9%から25.7%と好転していたが、小学生においては、5.1%から9.1%と孤食が増えていた。家族団楽の食卓¹⁴⁾は子どもの躾や食事の習慣・マナーなどの様々なことを学ぶ場であり、家族の人間関係作りの場であるとともに食事の栄養バランス、栄養価を充足させる場でもある。しかし、生活時間のずれなどで家族揃って食事をする機会が減り、ひとりで食べる「孤食」が増え、家族のコミュニケーションの機会が減少し、健康的な心身を育み、豊かな人格を形成する場としての家庭の機能の低下が懸念される。

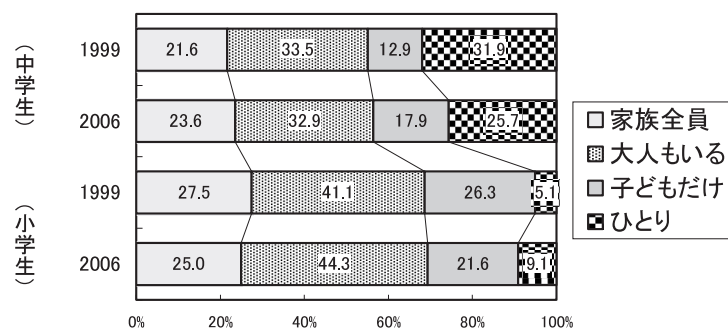


図1 朝食共食状況の比較 (1999, 2006)

3) 朝食共食状況の比較 (鹿児島県及び全国) (図2)

小中学生別に朝食共食状況を本県⁸⁾と全国⁹⁾の調査と比較すると、「ひとり」で食べる割合は、本県は小学生4.0%，中学生13.0%，全国は、小学生14.8%，中学生33.8%であり、M地区は小学生9.1%，中学生25.7%で、全国平均よりは好ましかったが、本県平均より2倍も悪い結果となった。子どもの孤食が心身に及ぼす影響⁷⁾が大きいことから、M地区の孤食の背景、理由を明らかにし家庭での食育の効果が期待できる小学生特に低年齢層への対策が急務である。

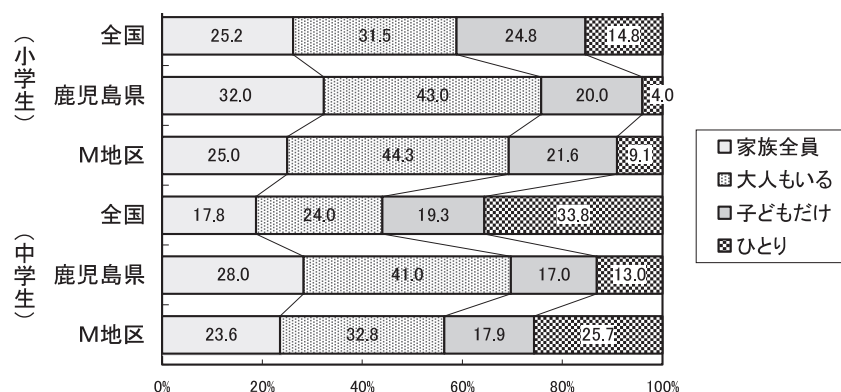


図2 小中学生別朝食の共食状況比較 (全国平均・本件・M県)

2 生活状況

1) 朝食共食状況と心身の不調との関係 (表4) (3つ以内の選択)

朝食共食状況と最近の身体状況については、「元気である」と答えたのは、「朝共食」の39.4%に比べ「朝孤食」はわずか15.4%であった。具合の悪い症状では、「身体がだるい」は「朝孤食」42.3%，「朝共食」20.4%，「目覚めが悪い」は34.6%，23.6%，「イライラする」は25.0%，7.6%で他の殆どの不定愁訴の項目でも「朝孤食」が「朝共食」より高率を示しており、「朝孤食」は身体の不調に繋がっていることが分かった。さらに、「朝孤食」を全国⁹⁾と比較すると「身体がだるい」23.0%でM地区は約2倍の42.3%と高率を示し、「イライラする」，「食欲がない」はM地区と全国とはほぼ同率であった。

また、「身体がだるい」は「朝共食」の中では、「家族全員」16.9%，次に「大人もいるが全員ではない」18.5%，「子どもだけ」23.8%の順で共食の良さがみられた。また、「子どもだけ」，「大人も

いるが全員ではない」,「家族全員」の順で「目覚めが悪い」「イライラする」の割合が増加している。さらに,「子どもだけ」と「ひとり」を比較すると不定愁訴については,孤食を避け,誰かと共に食卓を囲むこと,それがたとえ「子どもだけ」でも十分効果があり,「子どもだけで食べる」も『共食』に値することが推察できた。

表4 朝食の共食状況と心身の不調との関係(%)

項 目	朝食の共食状況(調査地区)				朝共食	全 体
	朝 共 食			朝孤食		
	家族全員	大人もいるが 全員ではない	子どもだけ	ひとり		
身体がだるい	16.9	18.5	23.8	42.3	20.4	23.0
目覚めが悪い	20.8	21.8	25.4	34.6	23.6	24.2
イライラする	3.9	7.3	11.1	25.0	7.6	10.1
頭痛	7.8	6.5	4.8	19.2	6.8	8.5
めまいがする	2.6	3.2	3.2	17.3	3.2	5.3
お腹がいたい	15.6	5.6	14.3	13.5	11.6	9.4
貧血気味	0.0	3.2	1.6	11.5	2.0	3.5
食欲がない	6.5	4.8	3.2	7.7	5.2	5.3
夜眠れない	9.1	7.3	1.6	7.7	6.8	6.6
便秘	5.2	4.8	3.2	3.8	4.8	4.4
生理不順	1.3	3.2	4.8	3.8	3.2	3.1
元気がない	0.0	0.8	0.0	3.8	0.4	0.9
かぜをひきやすい	3.9	6.5	3.2	1.9	5.2	4.4
その他	3.9	4.0	3.2	1.9	4.0	3.5
元気である	41.6	41.9	31.7	15.4	39.4	35.2

(群分け)

「共食状況」:小中学生全体の集計,以下略

「朝孤食」:朝食を一人で食べる者

「朝共食」:朝食を「家族全員」・「大人もいるが全員ではない」・「子どもだけ」食べるの該当者を全て加えた者

2) 朝食共食状況と運動頻度の関係(図3)

運動頻度においては,「朝孤食」と「朝共食」の間には有意差は認められなかったが,体育の時間以外に1回30分以上の運動を「毎日する」は「朝孤食」28.8%,「朝共食」33.1%「週に3~4回」は「朝孤食」21.2%,「朝共食」27.3%と,「朝共食」で運動頻度が高い傾向にあった。また,「殆どしない」と回答したのは,「朝共食」16.5%,「朝孤食」26.9%で運動頻度に差がみられた。

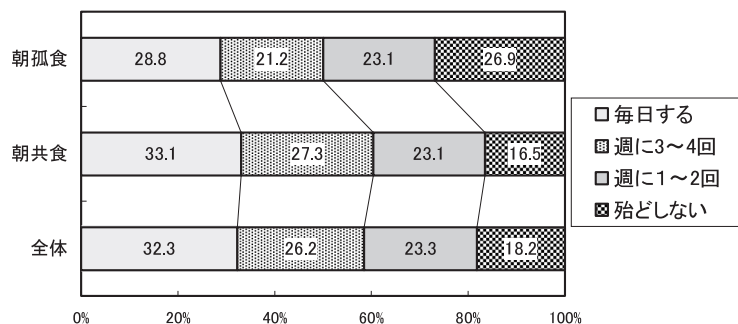


図3 朝食共食状況と運動頻度の関係

3) 就寝時刻

(1) 小中学生別、朝食摂取と就寝時刻の関係 (表5)

小学生は朝食摂取と就寝時刻の間には高い有意差 ($p < 0.01$) が認められたが中学生においては認められなかった。午後10時までに就寝する小学生は、朝食を「毎日食べる」46.4%、「食べないことがある」27.3%、午後11時までに就寝する中学生は「毎日食べる」39.7%、「食べないことがある」38.9%、午後11時以降に就寝する小学生は朝食を「毎日食べる」4.7%、「食べないことがある」22.7%、午前0時以降に就寝する中学生は、「毎日食べる」13.8%、「食べないことがある」22.3%と、朝食を「毎日食べる」小中学生は早く就寝する傾向にあり、朝食を「食べないことがある」は夜更かしの傾向が見られ、就寝時刻と朝食の摂取状況には関連が深いことが分かった。

小中学生別の就寝時刻で、2001年の調査⁵⁾と比較すると、11時以降に寝る小学生は52.3%から7.3%と激減し、12時以降に寝る中学生は10.3%から15.9%に増え、全国平均⁹⁾と比較すると小学生は午後10時以前に寝るのはM地区44.0%、全国50.5%、中学生は午後11時以降に寝ているのはM地区60.5%、全国55.8%であり、全国平均よりもさらにM地区で夜更かしの傾向が強くなっていることが分かった。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して欲しい。

表5 小中学生別、朝食摂取状況と就寝時刻の関係 (%)

	毎日食べる		食べないことがある		ほとんど食べない		全 体	
	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生	小学生	中学生
8～10時	46.4	5.2	27.3	5.6	50.0	33.3	44.0	5.8
10～11時	49.0	34.5	50.0	33.3	0.0	33.3	48.6	33.8
11～12時	4.0	46.6	13.6	38.9	0.0	0.0	5.1	44.6
12～午前1時	0.7	12.1	0.0	16.7	50.0	33.3	1.1	13.7
午前1時過ぎ	0.0	1.7	9.1	5.6	0.0	0.0	1.1	2.2

(2) 朝食の共食状況と平日の就寝時刻との関係 (図4)

小学生は、朝食の共食と就寝時刻には高い有意差 ($p < 0.025$) が認められたが、中学生においては認められなかった。小学生で午後11時過ぎに寝ている割合は「朝孤食」18.8%、「朝共食」6.3%と「朝孤食」が「朝共食」の約3倍の比率で夜更かしをしていることが分かった。

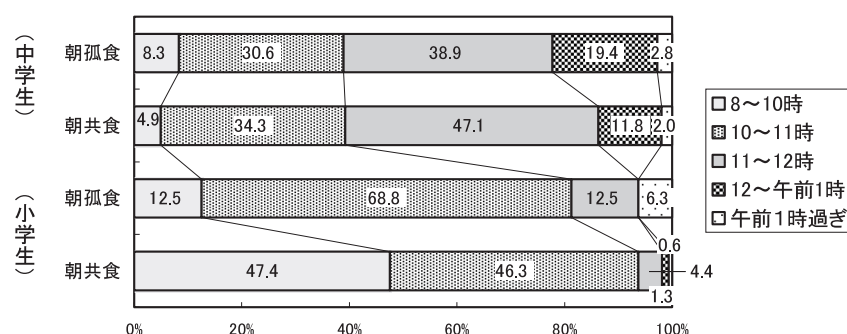


図4 朝食の共食状況と平日の就寝時刻との関係

(3) 学年別・朝食共食別の就寝までの行動 (図5)

学年別では、小学生でテレビを見ている児童生徒の割合が5年生72.0%，6年生75.8%と最も高く，5年生では学習している割合は37.8%と6年生の29.5%よりも高く，ゲームをしている児童も17.1%と6年生の10.5%よりも高かった。小学生の学習の割合が中学生より著しく低いのは，学習を夕食までに済ませていることが推察できる。中学生においては学習する割合が高く，テレビ視聴，ゲームをする割合が低く，好ましい夕食後の時間の使い方をしてしていると推察できる。

一方，「朝共食」と「朝孤食」を比較すると，学習は48.0%，58.5%，読書は13.7%，17.0%，テレビ66.9%，62.3%，ゲーム10.5%，7.5%で「朝孤食」は「朝共食」に比べ学習や読書の割合が高く，テレビ視聴やゲームの割合が低かった。

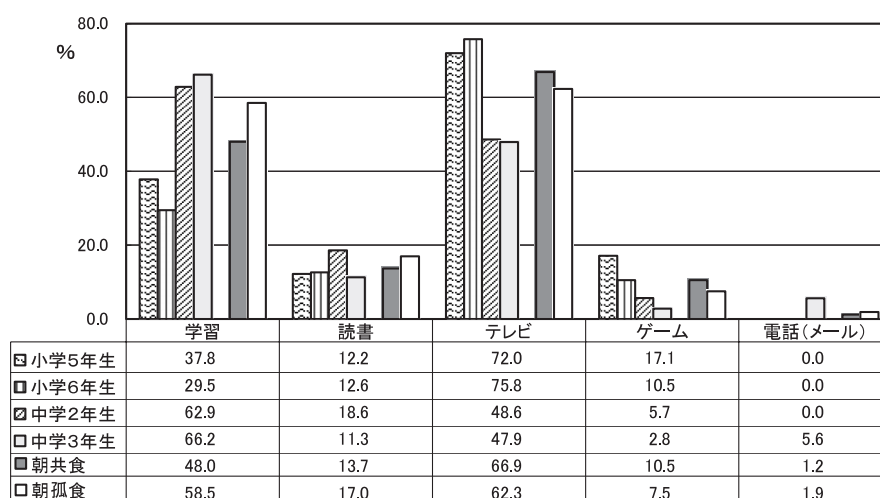


図5 就寝までの行動 (学年別・朝共食別)

3 便通状態

1) 朝食共食状況と1週間の便通回数との関係 (図6)

便通回数と朝食の相手との関連をみると，「週1～2回」しかない「朝孤食」26.9%，「朝共食」8.4%，「週3～4回」は26.9%，25.3%，「週5～6回」は26.9%，35.9%，毎日便通がある「週7回以上」は19.2%，30.4%であり，「朝孤食」と「朝共食」間には便通回数において有意差が認められた。(P<0.01)「週1～2回」全体11.8%は，全国の調査⁹⁾「排便の習慣を心配している」保護者の割合13.8%に比べ若干低い。

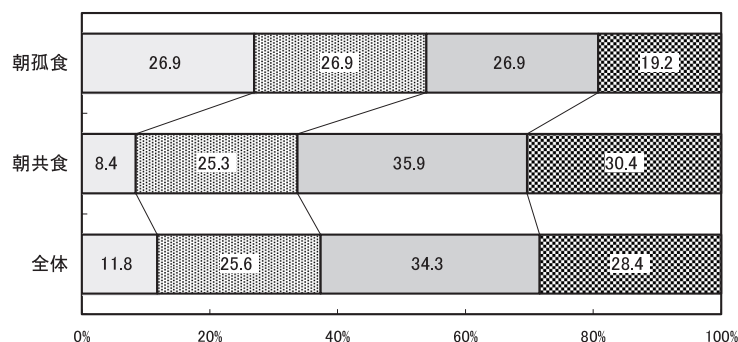


図6 朝食の共食状況と1週間の便通回数との関係

2) 朝食の共食状況と便の状態 (表 6)

便の状態では「普通」が全体で約88.5%「軟らかい」は小学生の9.0%が最も高く、「硬い」は「朝共食」3.6%、「朝孤食」7.7%であった。「朝孤食」で便秘気味の児童生徒の割合が高く、また、中学生は小学生に比べ便秘気味の割合が高いことが分かった。「全体」で「硬い」と答えた4.3%は、調査地区で心身の不調に便秘を挙げている4.4% (表 4) とほぼ一致していた。

表 6 朝食の共食状況と便の状態 (%)

	朝共食	朝孤食	小学生	中学生	全 体
硬い	3.6	7.7	3.0	5.8	4.3
普通	88.9	86.5	87.4	89.9	88.5
軟らかい	6.7	5.8	9.0	3.6	6.6
水様状	0.8	0	0.6	0.7	0.7

4 食習慣

1) 朝食について

(1) 朝食共食状況と朝食摂取の関係 (図 7)

「必ず毎日食べる」は「朝共食」89.0%、「朝孤食」65.4%、「食べないことがある」9.8%、28.8%、「ほとんど食べない」0.8%、5.8%であった。朝食共食状況と朝食摂取の間に高い有意差が認められた。(P < 0.001)

また、朝食摂取状況を M 地区、本県⁸⁾、全国⁹⁾の平均の調査結果と比較すると「必ず毎日食べる」で「朝共食」89.0%は、M 地区全体85.4%、本県⁸⁾ 87.5%、全国⁹⁾ 83.0%より高い割合を示した。朝食を毎日食べる子どもを増やすために「朝共食」を進めていくことも有効な方法であることが推察できた。保護者に朝食共食の意義を示し、朝食時は夕食時よりも家族は家に居る場合が多いので、少し早起きすることで、朝食の共食は可能だと考えられる。

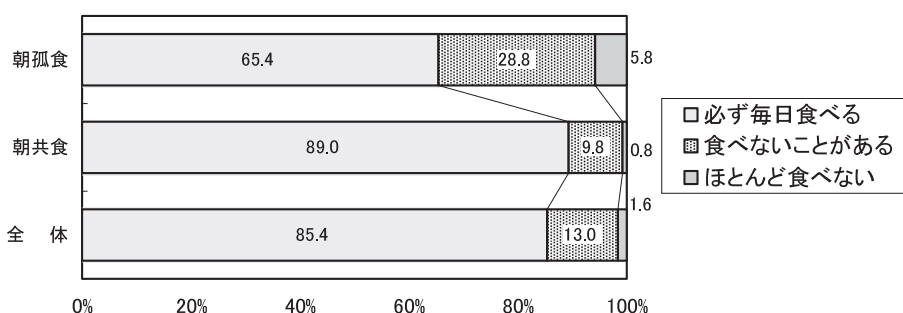


図 7 朝食共食状況と朝食摂取の関係

(2) 朝食共食状況と朝食欠食理由の関係 (図 8) (複数回答)

「食欲がない」は「朝共食」64.3%、「朝孤食」72.2%で最も高率を占める朝食欠食の理由であり、次に高いのは「朝寝坊」35.7%、38.9%は、「朝孤食」の者は夜更かしの傾向があることとも関連する事が示唆され、次に「準備していない」7.1%、5.6%で「朝孤食」で準備していないが低い割合を示しているのは、早く出勤しなければならない等の理由で共に食べられない保護者は準備して出

かけていることが推察でき、「朝孤食」で「太るから」の理由で朝食を食べない児童生徒が「朝共食」の0%に対し、5.6%の高率で挙げているのは、孤食で保護者からの食育の機会が共食に比べ少ないことが推察できる。朝食で共に食べることができない家庭は、夕食や一週間に一回でも休日等を利用し家族団らんの機会をもつことは好ましい食習慣の確立のためにも考慮されなければならない。

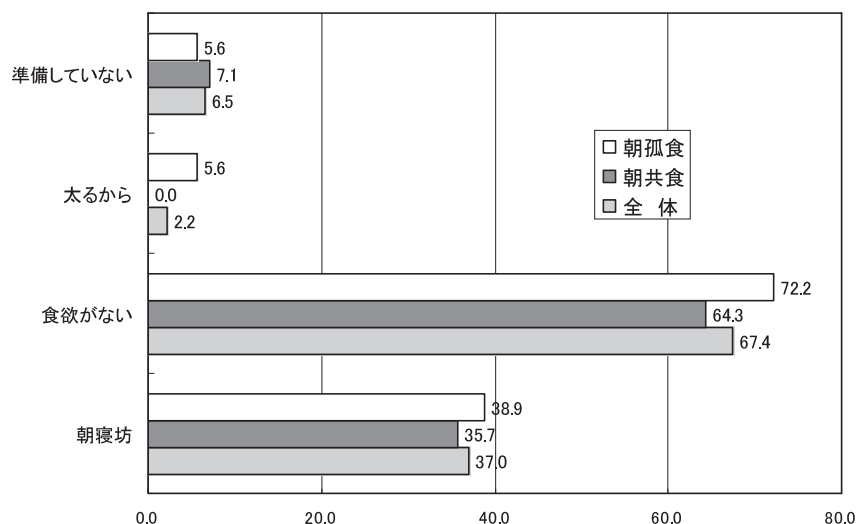


図8 朝食共食状況と朝食欠食理由の関係

2) 朝食共食状況と夕食共食状況との関係 (表7)

朝食を家族全員で食べた者は、夕食では「家族全員」75.3%、「大人もいるが全員ではない」23.4%、「子どもだけ」1.3%、「ひとり」で食べた者はいなかった。一方、朝食を「大人もいるが全員ではない」者は、「家族全員」65.1%、「大人もいるが全員ではない」34.9%、「子どもだけ」、「ひとり」で食べている者はいなかった。しかし、朝食を「子どもだけ」で食べていた7.9%は、夕食でも「子どもだけ」で食べ、「ひとり」で食べていた7.7%は夕食でも「ひとり」で食べていることが分かった。

一方、全国⁹⁾の状況と比べてみると、全国平均では、朝食で「家族全員」、「大人もいるが全員ではない」、「子どもだけ」、「ひとり」のいずれにおいても夕食を「ひとり」食べる者は2.3%、1.8%、2.3%、12.4%の割合でいる現状に比べ、M地区では夕食を「ひとり」で食べる者は朝食を「ひとり」で食べていた7.7%のみで、それ以外は家族の誰かと食事を共にしていることが分かり好ましい傾向だった。

表 7 朝食共食状況と夕食共食状況の関係 (%)

		朝食							
		家族全員		大人もいるが全員ではない		子どもだけ		ひとり	
		全国	M 地区	全国	M 地区	全国	M 地区	全国	M 地区
夕食	家族全員	79.0	75.3	47.8	65.1	58.8	50.8	50.0	55.8
	大人もいるが 全員ではない	16.9	23.4	48.2	34.9	29.1	41.3	31.1	36.5
	子どもだけ	1.8	1.3	2.3	0.0	9.8	7.9	6.4	0.0
	ひとり	2.3	0.0	1.8	0.0	2.3	0.0	12.4	7.7

3) 朝食共食状況と食事の楽しさの関係 (図 9)

食事の楽しさと朝食の相手との関連をみると「楽しい」と答えているのは「朝共食」58.0%、「朝孤食」32.7%、また、「あまり楽しくない」あるいは「楽しくない」と答えた割合は、「朝孤食」21.2%と高く、「朝共食」ではわずか1.6%だった。朝食共食状況と「食事の楽しさ」の間に $P < 0.001$ の高い有意差が認められた。

授乳・離乳支援ガイド¹⁰⁾では、精神面の発達のためにもまず優先すべきことは「食事の楽しさ」が挙げられており、離乳食の進め方の目安、9～11か月頃「食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく 家族一緒に楽しい食卓体験を。」の文言も有り、この時期、父母に共食の重要性の認識を促すことが有効である。

平成19年食育推進に関する標語¹¹⁾で子どもからの応募では「食卓の団らん、楽しい食事」をテーマにした「語り合おう その日のでき事 食卓で」が選定された。また、食育に期待される潜在的効果の第3因子に健全な心身育成の期待の一つ「食事が家族のコミュニケーションの場として見直される」が住民調査¹²⁾の中から挙がってきている。子どもも大人も今、家族の絆を食育で得られるのではないかと期待しているように思える。

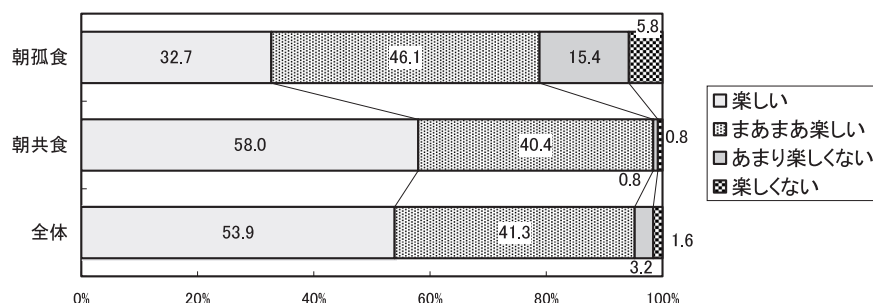


図 9 朝食共食状況と食事の楽しさの関係

4) 夜食・間食について

(1) 朝食共食状況と夜食摂取の関係 (図10)

夜食摂取と朝食の相手との関係を見ると「朝共食」の4.6%に比べ「朝孤食」は13.7%が「ほとんど毎日」夜9時以降に間食を食べている。朝食共食状況と夜食摂取の間に $P < 0.001$ の高い有意差が認められた。

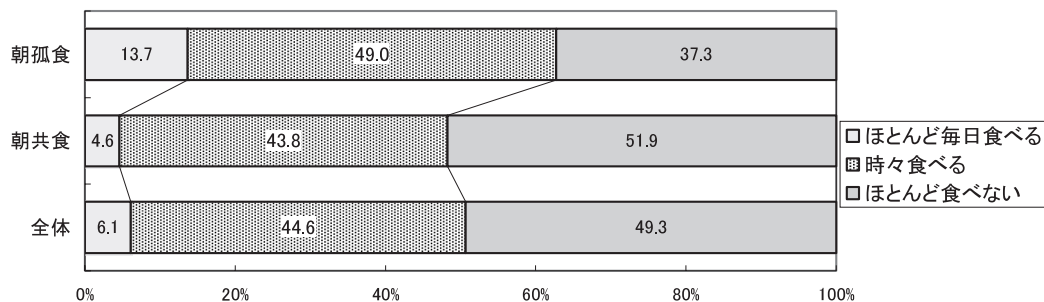


図10 朝食の共食状況と夜食摂取との関係

(2) 朝食共食状況と夜食・間食の内容 (図11)

朝食を食べる相手と夜食や間食の内容の関連では、飲み物では、牛乳を飲む割合は「朝共食」17.5%に比べ「朝孤食」11.5%と低く、清涼飲料水を飲む割合は「朝共食」13.8%に比べ「朝孤食」30.8%と高く、共食状況により大きな差がみられた。

また、間食として相応しいと考えられ果物については「朝共食」5.6%に比べ「朝孤食」9.6%と高く、塩分やエネルギー量が多いと考えるスナック菓子においては「朝共食」40.6%に比べ「朝孤食」36.5%と割合は低い。

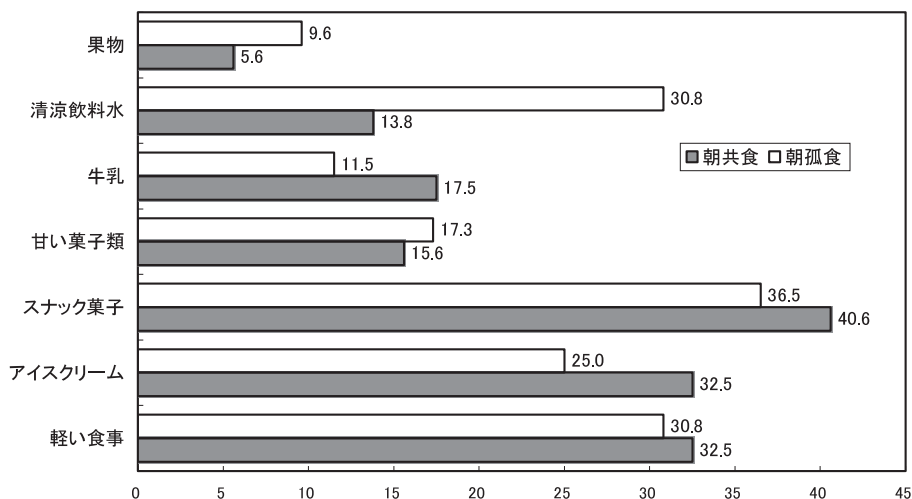


図11 朝食共食状況と夜食・間食の内容（複数回答）

5) 食事の手伝いについて

(1) 朝食共食状況と食事の手伝いの頻度の関係 (図12)

朝食を食べる相手と手伝いの頻度の関連については「ほとんどしない」の項目で「朝共食」21.7%に比べ「朝孤食」32.0%と高率を示した。しかし、朝食共食と手伝いの頻度には有意差は認められなかった。

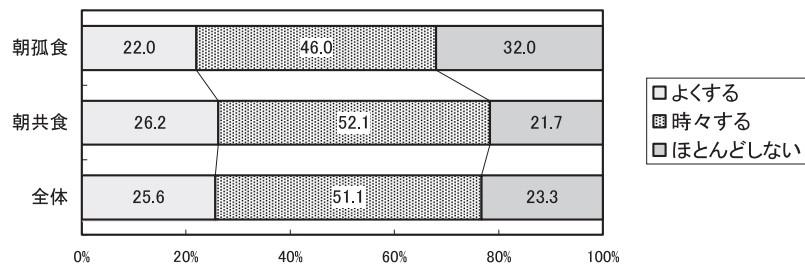


図12 朝食共食状況と食事の手伝いの頻度の関係

(2) 朝食共食状況と手伝いの内容 (図13)

朝食共食状況と手伝いの内容については、「自分で料理する」が「朝共食」9.7%、「朝孤食」12.1%と「朝孤食」が「朝共食」よりやや高い割合を示していた。また、「後片付け」は「朝共食」8.7%、「朝孤食」45.5%と孤食で高い割合を示し「朝共食」と「朝孤食」に差がみられた。

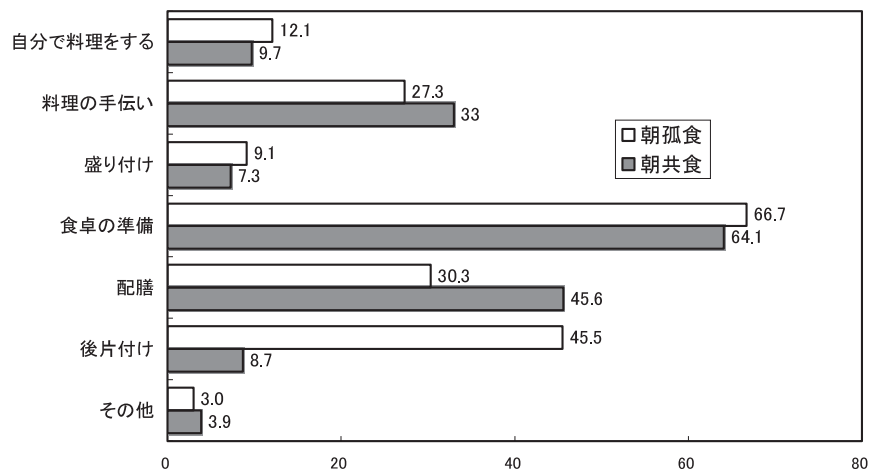


図13 朝食の共食状況と手伝いの内容との関係 (%) (複数回答)

6) 朝食共食状況と清涼飲料水飲用量との関係(図14)

清涼飲料水 (500ml) を1日に1/2本以上飲む者は「朝共食」24.5%、「朝孤食」38.8%、「ほとんど飲まない」の項目で「朝共食」62.8%、「朝孤食」42.9%で差がみられた。これは前述で夜食や間食で清涼飲料水を飲む割合が「朝孤食」で高かったことと一致する。朝食共食状況と清涼飲料水飲用量の間には、有意差が認められた。(P < 0.05)

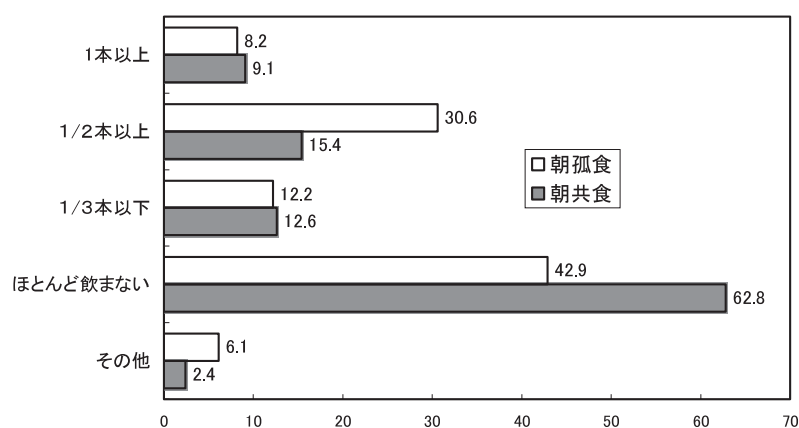


図14 朝食共食状況と清涼飲料水飲用状況との関係

7) 朝食共食状況と飲用するお茶の種類との関係 (図15)

調査時期が夏ということもあり、麦茶の飲用が共食状況に関わらず高い割合を示していた。一方、温かいお茶として飲まれることが多い緑茶においては「朝共食」の33.0%は「朝孤食」の25.0%より飲用される割合が高く、差がみられ、緑茶は家族団らん時 (= 共食) の飲み物であることが推察でき、また、お茶のある食卓は栄養素のバランスのとれた食事内容であるという調査結果¹³⁾も有り、M地区が緑茶の生産地でもあることから緑茶の飲用も勧めていきたい。

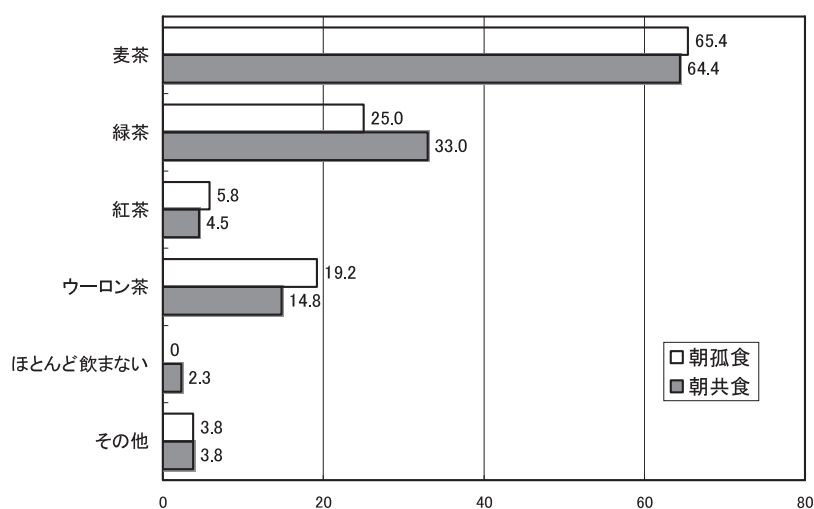


図15 朝食共食状況と飲用するお茶の種類との関係

8) 朝食共食状況と休日の牛乳飲用の関係 (図16)

小中学生は、学校給食においては毎日牛乳を飲用しており、牛乳200ccの学校給食の栄養所要量基準に占めるカルシウム等の割合は高く成長期の児童生徒にとっては欠かすことができない食品である。したがって学校給食の無い休日での牛乳飲用状況の把握は栄養素のバランスの取れた食生活であるか否かを判定する上で重要である。結果をみると「よく飲む」は「朝孤食」25.0%、「朝共食」38.4%で「朝共食」が「朝孤食」より休日の牛乳飲用はなされていたが有意差は認められなかつ

た．全体で「ほとんど飲まない」者が32.7%もいることから，牛乳は手軽に摂取できるカルシウム給源として家庭での飲用を勧めていく必要がある．

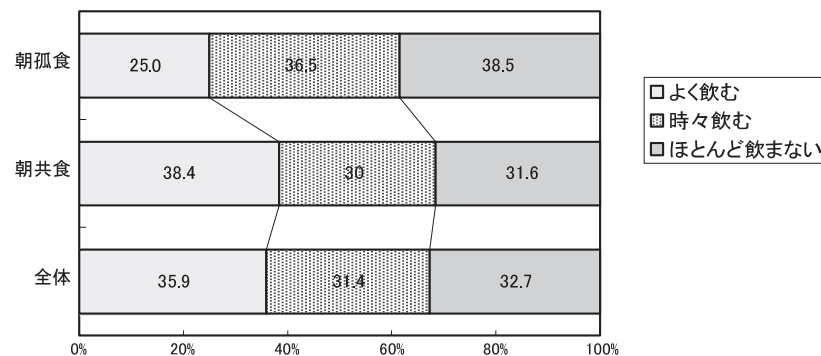


図16 朝食共食状況と休日の牛乳飲用の関係

9) 朝食共食状況とインスタント麺摂取との関係 (図17)

朝食共食状況とインスタント麺摂取の間には有意差が認められた．(p < 0.05)

「朝共食」17.6%に比べ「朝孤食」の30.8%が週1回以上インスタント麺を食べていることが分かった．一方「朝共食」22.2%に比べ「朝孤食」が28.8%の高い割合で「ほとんど食べない」と答えていた．「朝孤食」の児童生徒の中には，好きな物を好きなように食べている層と食生活に対する保護者の意識の高い層が混在していることが推察できる．

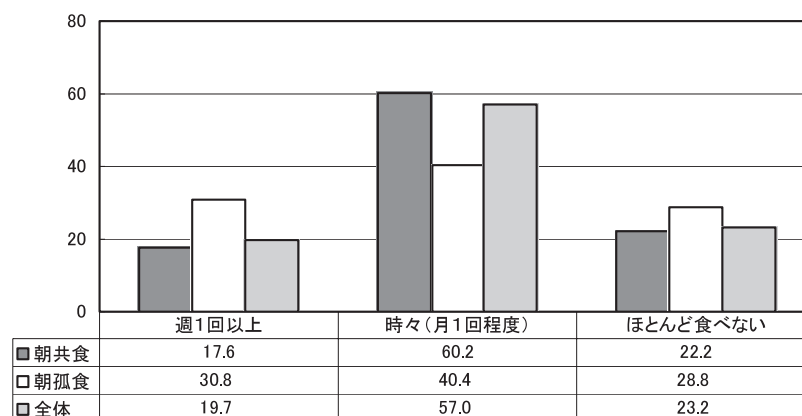


図17 朝食共食状況とインスタント麺摂取との関係

II 保護者の実態

1) 食に関する意識

(1) 朝食共食状況と「食で大事にしていること」の比較 (図18)

「一人で食べさせない」は「朝共食」60.2%、「朝孤食」36.5%で「朝孤食」の保護者は孤食を問題として捉えている割合が低いことが分かった．一方「食品添加物や食品表示に注意している」では、「朝孤食」40.4%、「朝共食」で25.4%と、「朝孤食」の保護者は食品の安全性に対する意識が高く、「栄養素のバランスを考えた食事作り」については、「朝孤食」71.2%、「朝共食」74.2%とほぼ

同じ割合で関心が高いことが分かった。

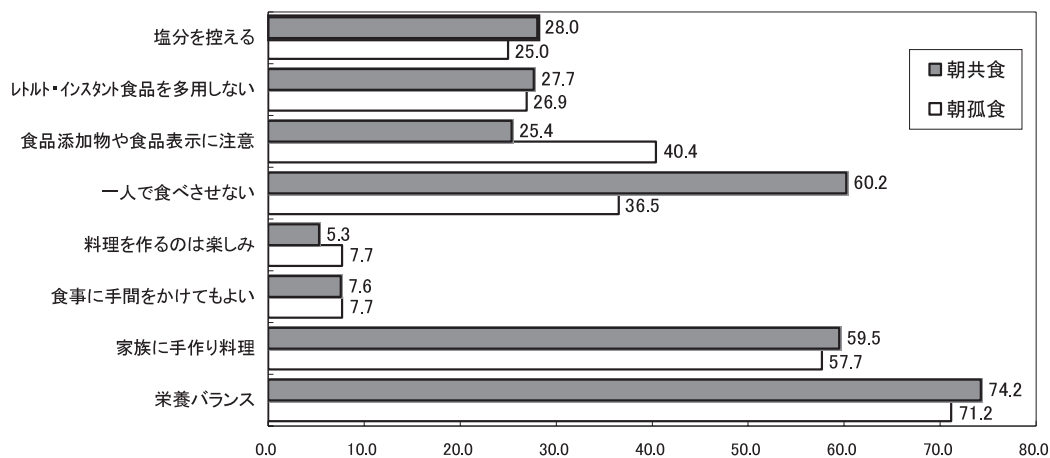


図18 朝食共食状況と「食で大事にしていること」の比較（保護者・3選択）

（2）朝食共食状況と「食生活で子どもに期待すること」の比較（図19）

保護者が食生活で子どもに期待することの比較では、「朝孤食」では「料理ができること」を「朝共食」の保護者よりも高い割合で期待している。さらに、「偏食しない」「栄養と健康の関わりを知る」「よく噛んで食べる」の順で「孤食」の保護者の意識が若干高い傾向にあることが分かった。また、「素材の味が分かる」や「箸が上手に持てる」が「孤食」で低いのは、「孤食」では伝えにくい内容¹⁴⁾であることと一致した。

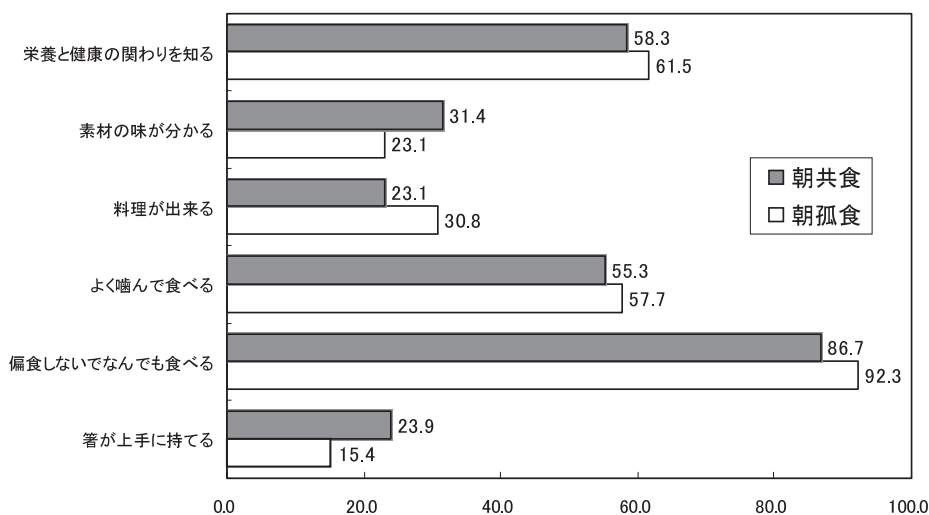


図19 朝食共食状況と「食生活で子どもに期待すること」の比較（保護者・3選択）

（3）朝食共食状況と「子どもの健康のための留意点」の比較（図20）

「栄養・休養を十分にとる」ことの保護者の意識は「朝共食」84.8%より「朝孤食」90.2%と高く、「スポーツや適度な運動」については、「朝共食」61.1%より「朝孤食」52.9%が低かった。

また、「食事の場を楽しむ」という意識では、「朝共食」35.8%に比べ「朝孤食」31.4%と低く前

述の「朝孤食」の児童生徒が「朝共食」に比べ食事を「楽しくない」と答えている割合が高いこととも一致する。一方「食事の場を楽しむ」は、「朝孤食」68.6%、「朝共食」64.2%が留意点に挙げていなかったことから共に食事を楽しむ意識が低いことが推察される。

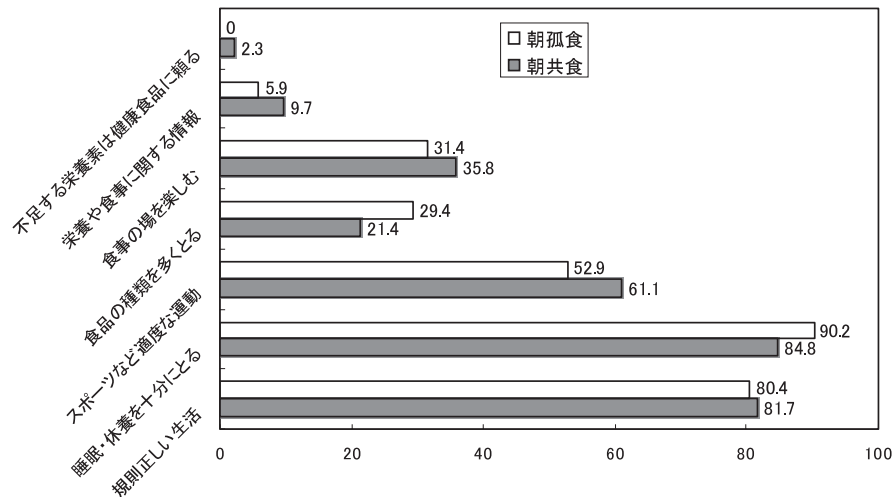


図20 子どもの健康のための留意点の比較（保護者・3選択）

2）朝食・夕食の食事内容について（表8）

（1）朝食共食状況と麺類の使用状況の比較（朝食・夕食別）

夕食において麺類を「よく使う」は「朝孤食」34.0%、「朝共食」17.9%と「朝孤食」は夕食に簡単に調理ができる麺類を主食にしている割合が「朝共食」の約2倍高いことが分かった。

表8 朝食共食別主な食材等の使用状況の比較（%）

	麺 類				み そ 汁				大豆製品			
	朝 食		夕 食		朝 食		夕 食		朝 食		夕 食	
	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食
よく使う	2.2	5.7	34.0	17.9	43.8	62.8	64.0	62.5	15.2	41.7	62.0	68.4
時々使う	22.2	24.2	58.0	71.3	45.8	29.2	32.0	31.0	45.7	35.2	38.0	30.5
あまり使わない	75.6	70.1	8.0	10.8	10.4	7.9	4.0	6.5	39.1	23.1	0.0	1.2

	海藻・小魚類				野菜料理				果 物			
	朝 食		夕 食		朝 食		夕 食		朝 食		夕 食	
	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食	朝孤食	朝共食
よく使う	10.6	23.1	36.2	42.3	24.5	33.6	85.4	90.7	8.5	10.7	15.2	23.6
時々使う	34.0	37.4	53.2	48.0	38.8	40.5	14.6	9.3	44.7	46.9	41.3	53.7
あまり使わない	55.3	39.5	10.6	9.7	36.7	25.9	0.0	0.0	46.8	42.4	43.5	22.7

（2）朝食共食状況とみそ汁の調理状況の比較（朝食・夕食別）

朝食で味噌汁を作る頻度は「よく作る」は「朝共食」62.8%に比べ「朝孤食」43.8%と低いですが、夕食では「朝孤食」「朝共食」とほぼ同じ割合64.0%、62.5%でよく作られており「時々作る」は「朝孤食」32.0%、「朝共食」31.0%で多くの家庭でみそ汁が作られている。

(3) 朝食共食状況と大豆製品の使用状況の比較 (朝食・夕食別)

朝食で大豆製品を使う頻度は「よく使う」は「朝共食」41.7%に比べ「朝孤食」15.2%と低い、夕食では「よく使う」と「時々使う」を合わせると「朝孤食」100%、「朝共食」98.9%とほぼ全家庭で大豆製品が使われていることが分かった。生活習慣病の予防のためにも好ましい傾向である。

(4) 朝食共食状況と野菜類の使用状況の比較 (朝食・夕食別)

朝食で野菜類を使う頻度は、朝食で「あまり使わない」は「朝孤食」36.7%、「朝共食」25.9%で共に高かった。「朝孤食」、「朝共食」共に野菜類の不足が懸念される。1日の摂取量で望ましいとされている300~350gを摂取するためには朝食での摂取量を増やすことが望まれる。

(5) 朝食共食状況と果物の使用状況の比較 (朝食・夕食別)

果物類の使用状況は朝食で「よく食べる」は「朝孤食」8.5%、「朝共食」10.7%といずれも低く、「ほとんど食べない」は「朝孤食」46.8%、「朝共食」42.4%と高かった。手軽に食べられ特産品の果物が多いこの地区で果物類を朝食で摂取して欲しい。

III 要 約

M地区の小中学生とその保護者を対象にした実態調査の「朝共食」と「朝孤食」との比較の結果は以下のとおりである。

1. 児童生徒の実態

1) 平成11年との比較では、「朝孤食」は小学生で5.1%から9.1%に増え、中学生で31.9%から25.7%に好転していたが小中学生で差が顕著であった。

「朝孤食」の群で夕食に家族全員が揃うのは55.8%で夕食もひとりで食べる割合は7.7%であった。また、「朝孤食」の児童生徒で朝食欠食の割合が高い傾向にあった。

2) 身体の具合の悪い症状では、「身体がだるい」、「目覚めが悪い」、「イライラする」等の項目で「朝孤食」が「朝共食」より高率を示し「朝孤食」は「朝共食」に比べ心身の不調が顕著であった。

「週1~2回しか便通がない」は「朝孤食」で高く、「週7回以上便通がある」は「朝共食」で高い割合を示し、便通状態に差がみられた。

3) 小学生で午後11時過ぎ、中学生で午前0時過ぎの就寝は「朝孤食」で高い割合を示し「朝孤食」が夜更かしをしている傾向にある。

「朝共食」4.6%、「朝孤食」13.7%が夜9時以降に「ほとんど毎日」夜食を食べており、夜食や間食の内容では、「朝共食」は牛乳、「朝孤食」は清涼飲料水を飲む割合が高く「朝共食」と「朝孤食」には大きな差がみられた。また、「朝孤食」の約3割が週1回以上インスタント麺を食べていることが分かった。

4) 食事の楽しさでは、「楽しくない」あるいは「あまり楽しくない」と答えた割合は「朝孤食」で21.2%と高く、「朝共食」ではわずか1.6%であった。

2. 保護者の実態

1) 保護者の食に関する意識

「朝孤食」の保護者は「孤食」を問題と考えている割合が少ないことが分かった。また、「素材の味が分かる」や「箸が上手に持てる」が「朝孤食」で低いのは孤食では伝えにくい内容であることと一致した。「食事の場を楽しむ」は「朝孤食」より「朝共食」が若干高い割合ではあったが、全体的に「食事の場を楽しむ」意識が低かった。

2) 朝食・夕食の食事内容

(1) 使用頻度の高い食品群等

麺類は、「朝孤食」で夕食によく使われており、みそ汁は「よく作る」「時々作る」を合わせると朝食で約9割の家庭で作られている。

大豆製品は朝・夕食を合わせるとほとんどの家庭で毎日使われている。

(2) 使用頻度を高める必要のある食品群等

野菜類は、「朝孤食」36.7%、「朝共食」25.9%、果物類は、「朝孤食」46.8%、「朝共食」42.4%で朝食での使用があまりなかった。1日に必要な量をバランスよく摂るためには朝食での野菜類や果物類の使用を増やすことが必要であることが示された。

国を挙げて、家庭・地域等の連携による食育推進国民運動の重点事項に「家庭等での食卓を囲む機会の増加・充実」が謳われている¹³⁾。今回の調査で改めて孤食が心身の健康に及ぼす影響が浮き彫りになった。しかし、保護者の意識で孤食でも「一人で食べさせない」と約4割が努力しており、一方「食事の場を楽しむ」は、「朝孤食」、「朝共食」ともに関心が低かった。また、「朝共食」でも問題がないわけではなく「朝孤食」はもちろん「朝共食」の保護者にも家族団らんの楽しい食事への努力が望まれる。

今、新たに「食生活が子どもを変える」¹⁵⁾ 認識に立ち、家族揃っての楽しい食卓が人間形成上必要なコミュニケーションの場となることを再認識し、食事のマナー・躰、食事を調える力の育成、食文化の継承等のために、共食が望ましいことを食育推進の中で具体的に示し、普及・定着を目指していくことが課題である。

この調査にご協力いただきました溝辺町の小学校・中学校の校長先生をはじめ関係の先生方、アンケートにお答えいただきました皆さんに深く感謝申し上げます。

参考, 引用文献

- 1) 上田伸男他：学校栄養教育概論，化学同人 37 (2007)
- 2) 読売新聞，日本人 家族観 本社連続世論調査 「家族は支え」今も強い「きずな」願う 2008.4.27
- 3) 東北農政局，平成18年度第2回食農タウンミーティング，意見発表者 鶴岡市消費生活研究会総務部長茂木洋子氏 2006.8.30
- 4) 鹿児島市，「食育に関する市民意識調査」鹿児島市食育推進計画策定会議資料 (2008)
- 5) 澤村，柚木園，岩崎：食生活と健康状態についての研究 - 第3報 - (溝辺町における児童・生徒の生活行動の現状と健康状態についての解析) - 鹿児島女子短期大学紀要 第35号 61-77 (2001)
- 6) 厚生労働省：平成17年度 国民健康・栄養の現状，第一出版 (2008)
- 7) 足立己幸 NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト：知っていますか子どもたちの食卓～食生活からだと心がみえる (2000)
- 8) 鹿児島県学校栄養士協議会：「児童生徒の家庭における食生活状況」平成18年3月 (2006)
- 9) 独立行政法人日本スポーツ健康センター：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書，(2006)
- 10) 厚生労働省：「授乳・離乳の支援ガイド」(2007.3)
- 11) 内閣府：平成19年版食育白書 社団法人時事画報社 26-27 94 (2007)
- 12) 上岡美保「食育の社会的意義 - 社会科学からのアプローチ - 住民の意識調査から食育の潜在的意義を探る」日本食育学会誌 第2巻 第4号 230-235 (2008)
- 13) 福司山，木戸：栄養士を目指す女子学生の食行動について - 居住形態別による比較 - 鹿児島女子短期大学紀要 第41号 29-47 (2006)
- 14) 木村友子 西堀すき江：「事例で学ぶ食育と健康」(株)建帛社 149-153 (2008)
- 15) 足立己幸，なぜひとりで食べるの，日本放送出版協会，(1983)

(2008年12月3日 受理)