

平成 22 年度  
生活習慣・食生活に関するアンケート調査報告書

平成 23 年 3 月

浜田市食育推進ネットワーク会議

## 目次

〔1〕 調査の概要	3
〔2〕 生活習慣・食生活に関するアンケート	5
〔3〕 返却用資料	8
〔4〕 調査結果の見方	10
〔5〕 調査結果	11
<b>単純集計</b>	
1. 体型	11
2. 血液検査	12
3. 生活のリズム	14
4. テレビとの付き合い方	16
5. 運動の頻度	17
6. 体調について	19
7. 朝ごはんについて	21
8. 食卓を囲む環境	22
9. 食べ方について1	24
10. 食べ方について2	27
11. 塩分について	28
12. 食品の摂取状況について1	29
13. 食品の摂取状況について2	31
14. 子どもの食に対して保護者が気にしていること	34
<b>クロス集計</b>	
15. 体型と検査結果の関係	35
16. 朝ごはんの内容と生活習慣について	37
17. 各種食材を食べる回数と生活習慣について	39
18. テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームとの接触時間と生活習慣について	42

## 〔1〕 調査の概要

### 1. 調査の目的

最近、子どもの食生活の乱れや、生活習慣による病気が問題になってきている。このため、浜田市食育推進ネットワーク会議では、浜田市在住の児童・生徒の体型や血中コレステロール等についての検査結果と、生活習慣と食生活のアンケートの結果を基に、一人一人の状況に合わせた生活改善のための資料を個別に作成し、児童・生徒に返却する。

また、個別の情報を個人を特定できない形で集計し、今後の食育のあるべき姿を検討するための資料とするとともに、各学校においては、生活習慣と食生活に関する指導の計画と実践のための資料とする。

### 2. 調査対象

浜田市立小学校に在籍中の第1学年、第4学年児童  
浜田市立中学校に在籍中の第1学年生徒

### 3. 調査時期

平成22年9月～10月

### 4. 調査の方法

体型、各種血液検査については、浜田市医師会 学校医部会の協力を得て、各児童・生徒保護者の同意の下、同部会が実施している生活習慣病予防検診の結果を提供していただいた。

生活習慣に関するアンケートについては、学級担任を通して児童・生徒にアンケートを配布し、各家庭で記入後回収した。

浜田市食育推進ネットワーク会議では、生活習慣病予防検診とアンケート結果をあわせて、各児童・生徒の健康状態、生活状況を現すグラフを作成し各学校に返却した。また、この情報から個人を特定する情報のみ削除して、集計と解析を行った。

各学校では養護教諭を中心に、グラフを参考にして各児童・生徒への生活改善資料を作成していただき、個別に返却した。

### 5. 調査内容

- (1) 体型について
- (2) 血中コレステロール等検査結果について
- (3) 就寝・起床リズムについて
- (4) 運動について
- (5) 食事について
- (6) 生活習慣について

## 6. 調査実施状況

学校数	実施 学校数	児童・ 生徒数	体型調査 実施数	実施率	血液検査 実施数	実施率	アンケー ト回収数	実施率
小学1年生 25	25	485	476	98.1%	437	90.1%	475	97.9%
小学4年生 25	25	474	465	98.1%	414	87.3%	470	99.2%
中学1年生 9	9	516	513	99.4%	445	86.2%	516	100.0%

## 〔2〕生活習慣・食生活に関するアンケート

昨年度のアンケート内容と異なる設問には下線を引いた。

### 1 生活リズムについてお聞きします

	平 日	休 日
寝る時間	午後・午前 時 分ごろ	午後・午前 時 分ごろ
起きる時間	午前 時 分ごろ	午前 時 分ごろ

### 2 テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームをあわせて1日どれくらいしますか

《平日》 ①5時間以上 ②3～5時間 ③2～3時間 ④1～2時間 ⑤1時間未満

《休日》 ①5時間以上 ②3～5時間 ③2～3時間 ④1～2時間 ⑤1時間未満

### 3 テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを設けていますか

① はい ② いいえ

### 4 体育の時間以外でどれくらい運動や体を積極的に動かしていますか

(学校の休憩時間や放課後、スポ少、中学生は部活動を含めてどのくらい体を動かしますか)

《平日》 ①毎日 ②週に3～5日 ③週に1～2日 ④ない

《休日》 ①毎週 ②月の休日のうち約半数 ③月の休日のうち1～3日 ④ない

### 5 イライラすることがありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

### 6 肩こり、腰痛がありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

### 7 授業中に眠くなることがありますか

①よくある ②ときどきある ③あまりない ④ない

### 8 家族とおしゃべりをしますか

①よくする ②ときどきする ③あまりしない ④しない

### 9 排便はどのくらいの頻度でありますか

①毎日 ②2～3日に1回 ③4～5日に1回 ④決まっていない

### 10 毎日朝ごはんを食べますか

①毎日食べる ②食べないときもある

### 11 食べないときの理由を教えてください

①起きるのが遅くて食べる時間がないから ②食欲がないから

③他の家族もあまり食べないから ④太りたくないから ⑤食事が用意されていないから

⑥その他 ( )

### 12 朝ごはんの内容は、主食(ごはん、パン等)と主菜(卵、魚等)、副菜(野菜等)がありますか

①はい ②いいえ

### 13 好き嫌いがありますか

①たくさんある ②少しある ③あまりない ④ない

### 14 楽しくおいしく食事ができていますか

①はい ②いいえ ③わからない

- 15 楽しく食事ができていると答えた人にお聞きします。どんな時が楽しいですか  
 ①みんなで一緒に食べる時 ②好きな食べ物が出たとき  
 ③外食の時 ④一人で自由に食べる時
- 16 1日1回は、家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会がありますか  
 ①ある ②ほとんどない
- 17 料理（食事づくり）を手伝うことがありますか  
 ①毎日 ②週3～4回 ③週に1～2回 ④なし
- 18 早食いですか  
 ①はい ②どちらかといえば早食い ③いいえ
- 19 かむことを意識していますか  
 ①意識してかむようにしている ②普通 ③あまり考えていない
- 20 歯磨きは1日何回しますか  
 ①3回以上 ②2回 ③1回 ④0回
- 21 1口に食べる量が多いですか ①はい ②いいえ
- 22 ついついおなかいっぱい食べるほうですか ①はい ②いいえ
- 23 スルメやごぼうなどのかたい食べ物は苦手ですか ①はい ②いいえ
- 24 間食を食べて、食事が食べにくい時がありますか ①はい ②いいえ
- 25 毎食野菜を使った料理を食べますか ①はい ②いいえ
- 26 おかずや味噌汁などの味付けは濃いほうですか ①はい ②いいえ
- 27 味付けをしたおかずに、しょうゆ、ソース、または塩をかけますか  
 ①はい ②いいえ
- 28 めん類の汁をほとんど全部飲みますか ①はい ②いいえ
- 29 午後9時以降に夕食や夜食をよく食べますか ①はい ②いいえ
- 30 食事中的テレビはいつ見ますか  
 ①見ない ②朝食のみ ③夕食のみ ④朝食夕食の両方
- 31 肉類（肉、ウインナー、ハムなど）はどれくらい食べますか  
 ①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回  
 ⑥ほとんど食べない
- 32 魚類はどれくらい食べますか  
 ①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回  
 ⑥ほとんど食べない
- 33 きのこと、海藻、こんにゃく、大豆製品を使った料理をどのくらい食べますか  
 ①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回  
 ⑥ほとんど食べない
- 34 スナック菓子、チョコレート、アイスクリームをどのくらい食べますか  
 ①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない
- 35 清涼飲料水（ジュース、缶コーヒー、スポーツ飲料）はどれくらい飲みますか  
 ①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない

**36 お店で売っているおかず（惣菜、弁当など）をどのくらい食べますか**

- ①毎日2回以上 ②毎日1回 ③週3～4回 ④週1～2回 ⑤ほとんどとらない

**37 揚げ物はどれくらい食べますか**

- ①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回  
⑥ほとんど食べない

**38 マヨネーズ、油入りドレッシングはどのくらい食べますか**

- ①毎日3回以上 ②毎日2回 ③毎日1回 ④週3～4回 ⑤週1～2回  
⑥ほとんど食べない

**39 地元の食材や旬の食材を食べますか**

- ①毎日 ②週3～4回 ③週1～2回 ④ほとんど食べない

\* 保護者の皆さんにお伺いします

**40 子どもの食に関して保護者の方が特に気をつけているものを3つあげてください**

- ①子どもや家族の好きなものを作る。 ②短時間でできるもの ③安くできるもの  
④栄養のバランス ⑤野菜を食べる ⑥肉類を減らす  
⑦揚げ物や炒め物を減らす ⑧薄味 ⑨魚を食べるようにする  
⑩清涼飲料水を減らす ⑪砂糖類を減らす ⑫手作りの料理を出す  
⑬家族と一緒に食べる ⑭手伝いをさせる ⑮好き嫌いなないように  
⑯食事のマナー（はしの持ち方や食べる姿勢など） ⑰地元の食材や旬の食材を使う  
⑱特に気をつけていない ⑲その他（ ）

### 〔3〕返却用資料

表面

## 平成22年度 生活習慣および食生活調査結果

浜田市食育推進ネットワーク会議

これは 浜田 太郎 さんの結果です

#### ・グラフの見方

調査結果を、体型、血液検査や生活習慣など10の項目に分けて診断しました。  
グラフが短くなるにしたがって改善が必要です。  
各項目の詳しい内容は裏面に説明してあります。



#### ・あなたの診断結果



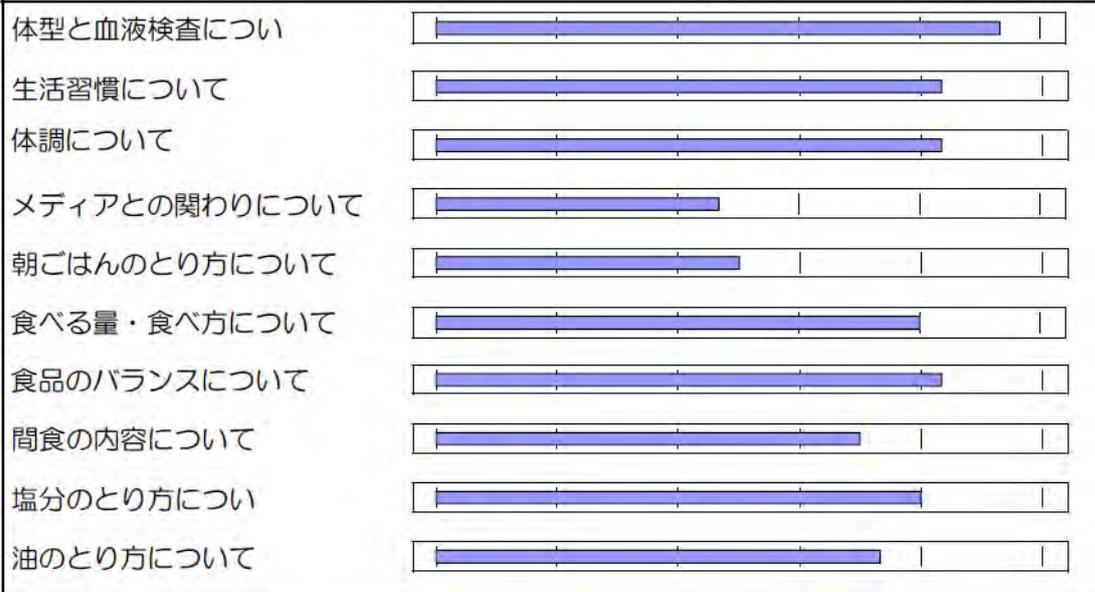
見直してみましょう



もうちょっと



この調子で続けましょう



#### ・生活習慣病予防のためのアドバイス

# 元気な浜田っ子を育むために

## 1. 体型と血液検査について 肥満度と血液検査の結果を反映

子どもの肥満の多くが大人の肥満につながります。肥満は糖尿病や高血圧などの原因にもなります。生活習慣が身につく子どもの時期から気をつけることが大切です。また、最近はやせすぎも問題になってきています。やせすぎは体に必要な栄養分が足りなくなり、脳の発達や体の調子を整えるホルモンの分泌にも悪影響を及ぼします。

## 2. 生活習慣について 起きる時間、寝る時間、睡眠時間、体を動かす時間を反映

寝る時間が遅いと、睡眠時間が短くなります。睡眠不足はイライラの原因になったり、老化を早めたり、肥満を進行させたり、子どもにとっても大人にとっても良いことはありません。健やかな成長や生活を送るためにも成長ホルモンと深い関わりのある睡眠時間をしっかりとしましょう。

## 3. 体調について イライラ、肩こり、腰痛、排便、授業中の眠気を反映

睡眠不足はイライラの原因になったり、集中できなくなったりします。毎日の排便は規則正しい生活リズムのパロメーターになります。

## 4. メディアとの関わりについて

テレビ、ビデオ、パソコン、携帯、ゲーム等メディアとの接触時間、食事中のテレビを反映  
メディアと長い時間接触していると寝る時間が遅くなってしまいます。時間を決めて利用しましょう。

## 5. 朝ごはんのとり方について 朝ごはんの摂取と朝ごはんの内容を反映

朝ごはんを食べることで、体に栄養がいきわたるだけでなく、1日の生活に規則正しいリズムがつかめます。元気な体、豊かな心、勉強する力が育まれます。家族みんなが、朝ごはんを食べるようにしましょう。

## 6. 食べる量・食べ方について 食べる量、早食い、かみ方、夜遅くの食事を反映

かむことは消化を良くするだけでなく、必要以上に食べてしまう肥満を予防することにも効果があります。まずゆっくりかむことを気をつけてみましょう。午後9時以降の食事は肥満のもとです。また、朝ごはんがおいしく食べられなくなる原因にもなります

## 7. 食品のバランスについて 野菜や肉、魚、きのこ、海藻など食品摂取割合を反映

様々な食品をバランスよく食べることが大切です。バランスよく食べるためには、主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえるようにしてみましょう。

## 8. 間食の内容について 清涼飲料水、スナック菓子などの利用回数を反映

炭酸飲料 500ml に約 60g の砂糖が含まれています。スポーツ飲料でもこの半分。スナック菓子などの食べ過ぎにも注意し量を決め、毎日習慣的にとるのはやめましょう。

## 9. 塩分のとり方について 味付け、調味料のかけ方、めん類の汁、惣菜利用を反映

子どもの頃から塩辛い味に慣れてしまうと、大人になってから薄味に戻すことは難しく、高血圧など生活習慣病の一因にもなってしまいます。塩に含まれるナトリウムという物質は、化学調味料にも含まれています。

## 10. 油のとり方について 揚げ物、マヨネーズ、スナック菓子などの利用を反映

揚げ物を食べる回数が多かったり、マヨネーズ、油入りドレッシングの利用が多いとカロリーオーバーになりがちです。また、スナック菓子や洋菓子、菓子パンにも見えない油がたくさん含まれています。



## 〔4〕 調査結果の見方

- ・ グラフは、全回答者数に対する構成比（％）で表した。肥満の有無による血液検査の差を示したグラフと血圧のグラフのみ、各検査で用いている単位で表した。
- ・ 表は、全回答者数に対する構成比で（％）で表した。数字は小数点第2位を四捨五入して表記した。
- ・ 複数回答の場合、比率を合計すると100％を越える。

### ※ 各検査データの定義と判定基準

- ・ 肥満度は以下の計算式で計算した。  
肥満度(%)=(実測体重(kg)－標準体重(kg))÷標準体重(kg)×100  
肥満度-20未満「やせすぎ」、-20以上-10未満「やせぎみ」、  
-10以上+10未満「普通」、+10以上+20未満「太りぎみ」、  
+20以上「肥満」と判定した。  
標準体重は年齢身長別標準体重表から算出
- ・ HDL コレステロールは 40mg/dl 以上を正常値、40mg/dl 未満を異常値と判定した。
- ・ LDL コレステロールは 130mg/dl 未満を正常値、130mg/dl 以上を異常値と判定した。
- ・ 中性脂肪は 120mg/dl 未満を正常値、120mg/dl 以上を異常値と判定した
- ・ 尿酸は以下のように学年により基準を分けて判定した。
  - 小学1年生 5.8mg/dl 未満：正常値 5.8mg/dl 以上：異常値
  - 小学4年生 6.0mg/dl 未満：正常値 6.0mg/dl 以上：異常値
  - 中学1年生 6.5mg/dl 未満：正常値 6.5mg/dl 以上：異常値

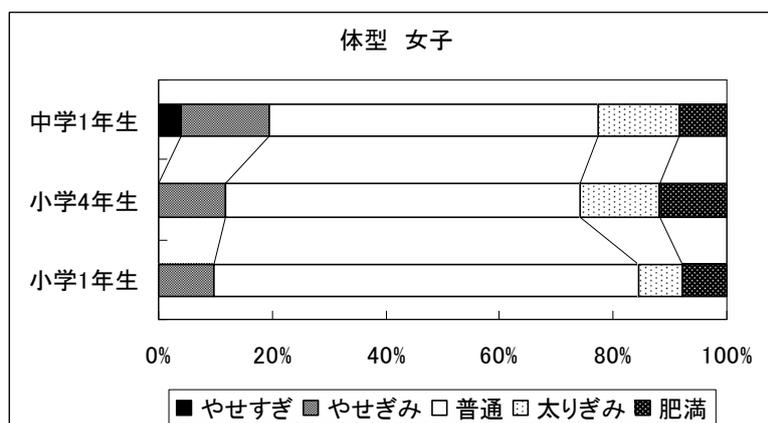
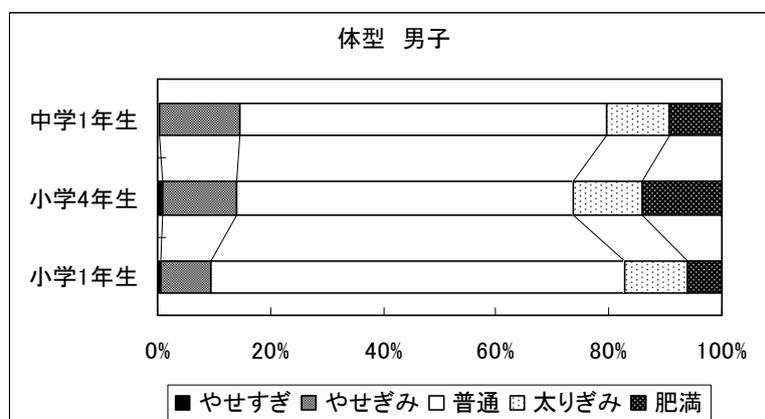
### ※ 有意差の検定

- ・ 各調査項目の平均値の有意差を調べるために、検定を実施する各群間の分散を検定し、等分散が認められる場合Studentのt検定で、等分散が認められない場合Welchのt検定で有意差を検定した。有意差が認められた場合、そのp値を併記した。
- ・ その他の有意差検定では、分割表の検定を行い、期待値に5未満のものがある場合はFisherの正確確率検定を、期待値に5未満のものがない場合にはχ<sup>2</sup>検定を実施した。p値が<0.05を有意と判定し、そのp値を併記した。

## 〔5〕 調査結果

### 1. 体型

- これまでの調査同様に、男女とも高学年になるにしたがいやせ気味、やせの割合が多くなる傾向がみられた。今年はやせと判断された割合が2.3%増加した。
- 平成22年度の全国統計（全国学校保健統計調査）と比較すると、肥満児の出現率は男女とも小学1、4年生で高く、中学1年生では低い傾向がみられた。中学1年生は部活動が始まり、運動する機会が増えるため肥満が少なくなったと考えられるが、食生活習慣が固まってくる小学生の時期に肥満児が多いことは、成人での肥満の危険性が高くなるため注意が必要と考えられた。

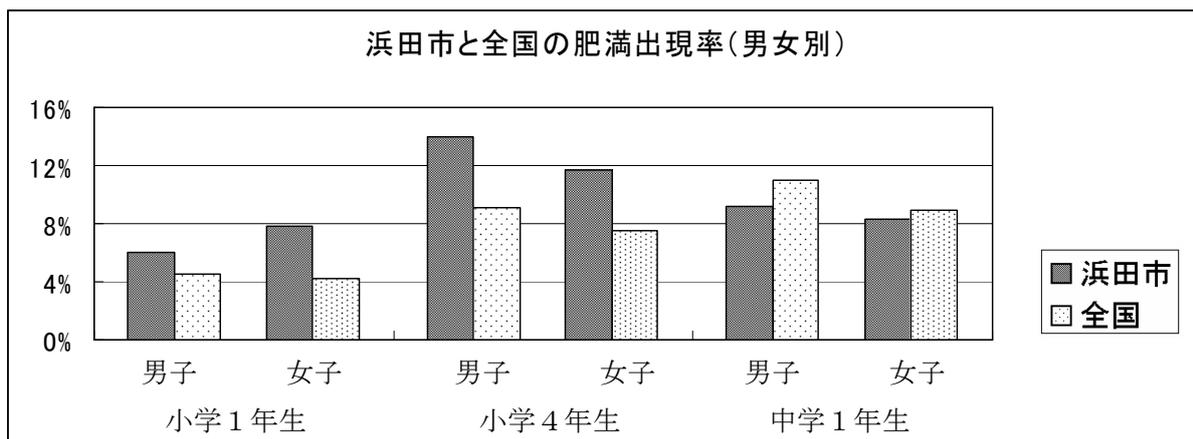


#### 男子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	0.4	14.2	65.1	11.1	9.2
小学4年生	0.9	13.2	59.6	12.3	14.0
小学1年生	0.4	9.1	73.3	11.2	6.0

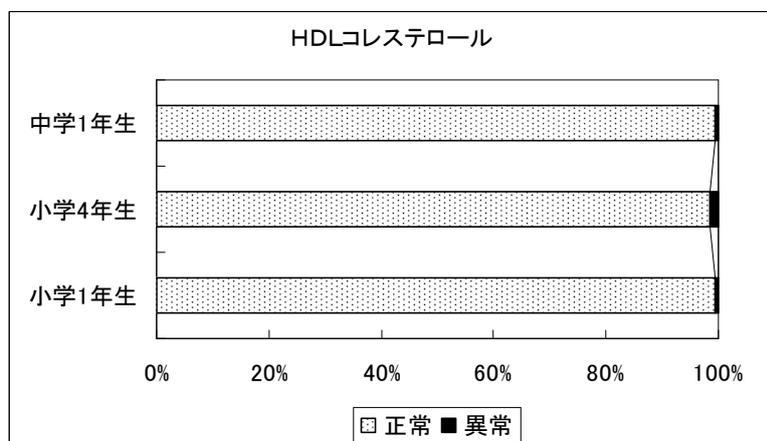
#### 女子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	4.0	15.5	57.9	14.3	8.3
小学4年生	0.0	11.7	62.6	13.9	11.7
小学1年生	0.0	9.8	74.6	7.8	7.8

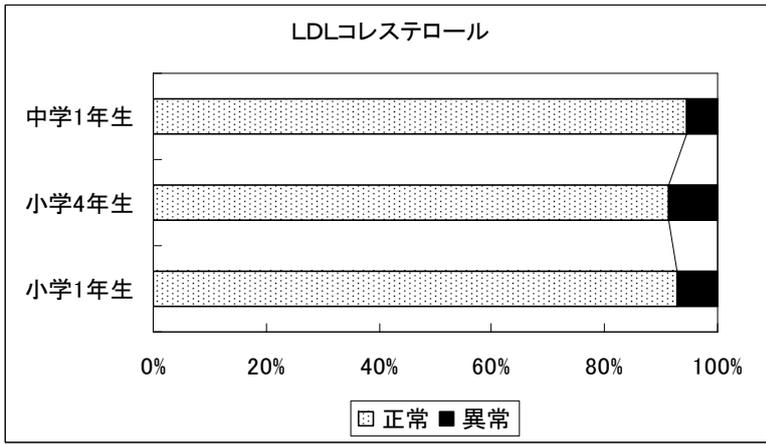


## 2. 血液検査

- ・ HDL コレステロール検査は、各学年とも異常値を示す児童・生徒の割合は極めて低く、性別により異常値の出現率に差はみられなかった。
- ・ LDL コレステロールは、昨年までは小学生で異常値を示す割合が高く 10%を超えていたが、今年は全学年で異常値を示す割合が 5~10%までに低下した。男女別の集計では女子に異常値の出現率が高くみられた年度もあったが、今年度は男女で明らかな差はみられなかった。
- ・ 中性脂肪検査は、異常値を示す児童・生徒の割合は低かった。
- ・ 尿酸は、昨年度より低下したものの、中学1年男子で異常値を示す割合が高かった。異常値を示す中学1年男子は、身長が高く、体重が重く、HDL コレステロールが低く、血清鉄が高かった (※)



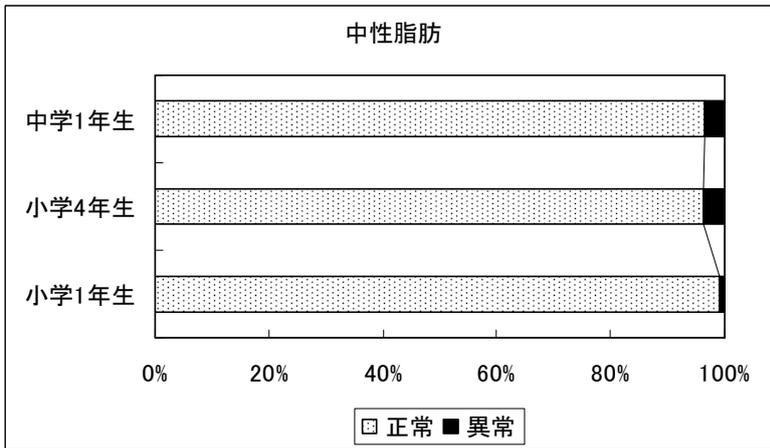
	異常値	正常値
中学1年生	0.4	99.6
小学4年生	1.4	98.6
小学1年生	0.7	99.3



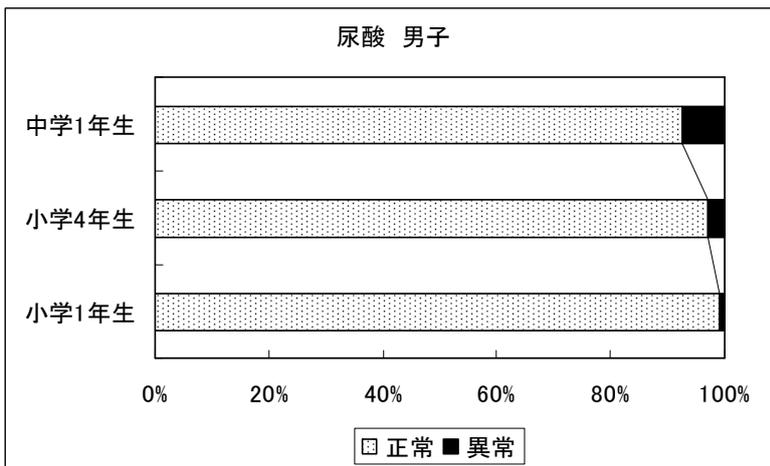
全体	異常値	正常値
小学1年生	7.1	92.9
小学4年生	8.7	91.3
中学1年生	5.4	94.6

男子	異常値	正常値
小学1年生	6.2	93.8
小学4年生	8.1	91.9
中学1年生	4.5	95.5

女子	異常値	正常値
小学1年生	8.0	92.0
小学4年生	9.3	90.7
中学1年生	6.3	93.7

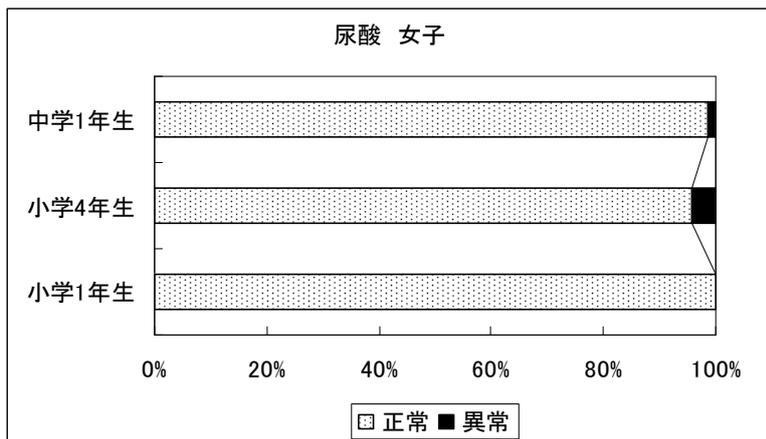


	異常値	正常値
小学1年生	0.9	99.1
小学4年生	3.6	96.4
中学1年生	3.4	96.6



男子

	異常値	正常値
小学1年生	0.9	99.1
小学4年生	2.9	97.1
中学1年生	7.6	92.4



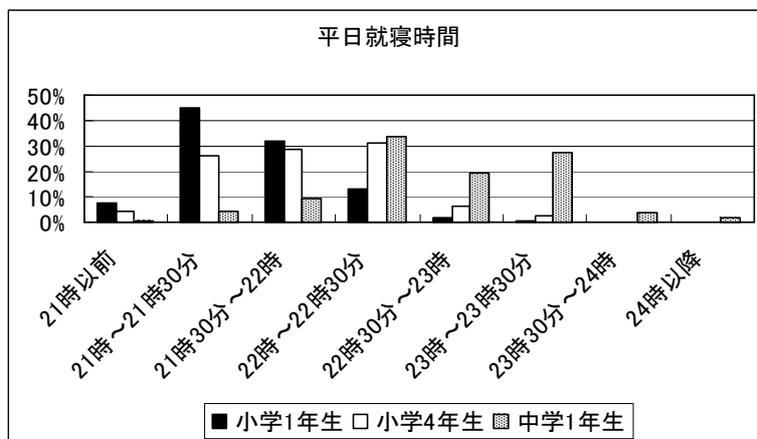
女子

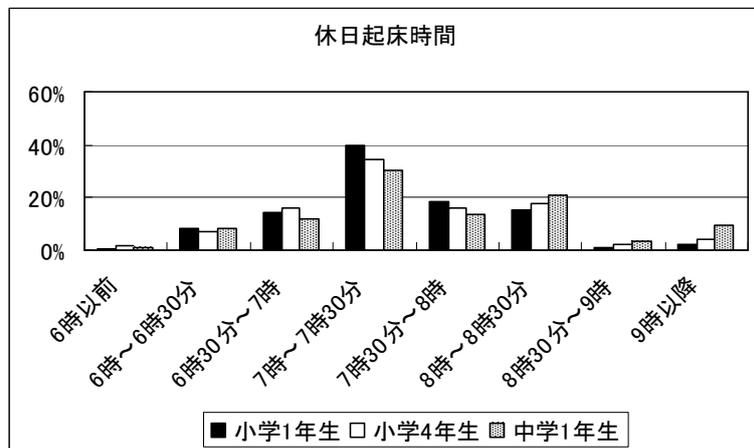
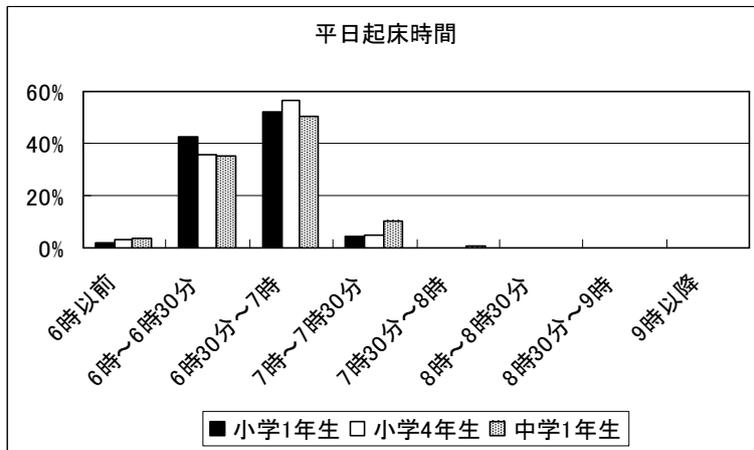
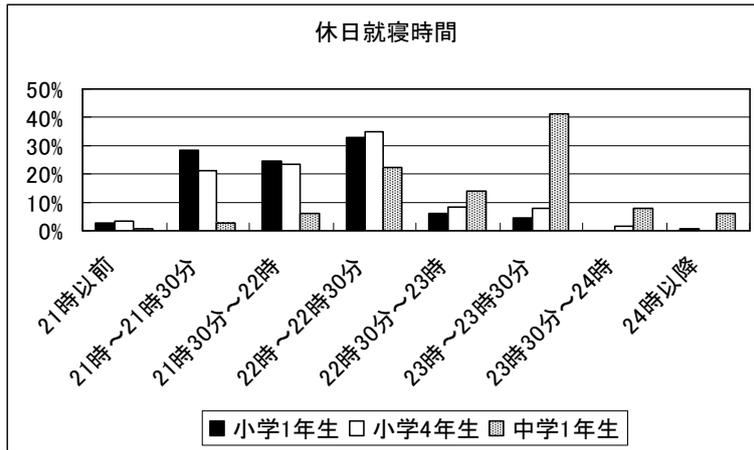
	異常値	正常値
中学1年生	1.4	98.6
小学4年生	4.4	95.6
小学1年生	0.0	100.0

※ 異常値を示す中学1年生男子の平均値：正常値を示す中学1年生男子の平均値→【身長】162.2cm：154.4cm, 【体重】57.5kg：44.1kg, 【HDL】56.3mg/dl：65.2mg/dl, 【血清鉄】126.1μg/dl：106.8μg/dl

### 3. 生活のリズム

- ・ 高学年ほど就寝時間が遅くなる傾向がみられた。平日の就寝時間では、小学1年生は21時台に集中し、グラフは一峰性を示しているが、高学年になると、ピークが低くなり、早く寝る群と遅く寝る群とに分かれてくる傾向がみられた。
- ・ 今年度も睡眠時間は高学年ほど短くなる傾向がみられた。休日の睡眠時間は全ての学年、性別で休日に延長しており、平日の睡眠時間が不足していると推察された。特に中学1年女子は平日の睡眠時間が最も短く、平日に比較して休日の睡眠時間が約1時間も延長していたことから、平日の睡眠不足が著しいと思われた。
- ・ 平日の起床は登校の準備もあるため、6時から7時までの短時間に集中してみられた。7時以降に起床する群の割合は、高学年になるほど高くみられた。



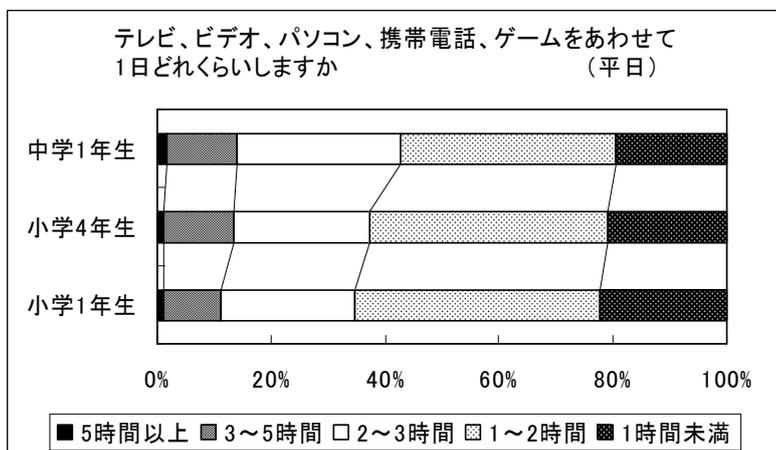


平日	小学1年生	小学1年生	小学4年生	小学4年生	中学1年生	中学1年生
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均就寝時間	21:22	21:14	21:35	21:35	22:20	22:24
平均起床時間	6:24	6:20	6:23	6:24	6:29	6:22
平均睡眠時間	9時間3分	9時間6分	8時間49分	8時間49分	8時間9分	7時間58分

休日	小学1年生	小学1年生	小学4年生	小学4年生	中学1年生	中学1年生
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均就寝時間	21:41	21:36	21:56	21:57	22:38	22:41
平均起床時間	7:10	7:09	7:04	7:22	7:16	7:38
平均睡眠時間	9時間30分	9時間33分	9時間8分	9時間25分	8時間37分	8時間56分

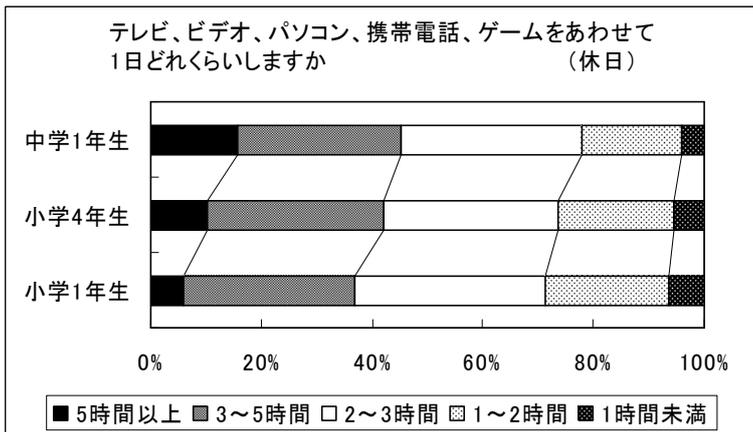
#### 4. テレビ等との付き合い方

- 平日テレビ等に接する時間は、これまでは高学年ほど増加する傾向があったが、中学1年生で長時間接する割合が低下し、小学生で増加しているため、学年による接触時間の差がなくなってきた。
- 「テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを設けていますか」の設問と、「食事中にテレビを見ますか」の設問結果では、低学年ほどテレビやビデオを見ない日を設定している割合が高く、食事中テレビを消す割合も高いことから、低学年ではテレビ等を制限する傾向がみられている。
- 食事中にテレビを見ると回答した群では、朝食・夕食ともにテレビを見ている群が最も多くみられた。
- 平日テレビ等に3時間以上接する群と2時間未満の群についての生活習慣の特徴については、後述のクロス集計で掲載した。



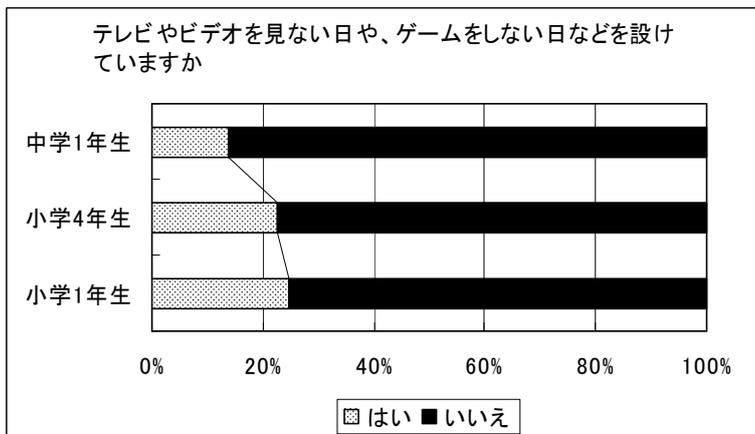
#### 平日

	5時間以上	3~5時間	2~3時間	1~2時間	1時間未満
中学1年生	1.7	12.2	28.7	38.0	19.4
小学4年生	1.3	12.2	23.9	41.8	20.9
小学1年生	1.1	10.1	23.6	42.9	22.3

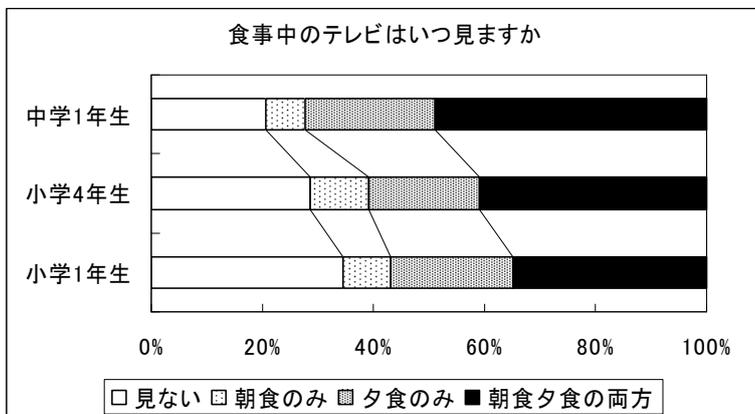


### 休日

	5時間以上	3~5時間	2~3時間	1~2時間	1時間未満
中学1年生	15.7	29.7	32.6	18.2	3.9
小学4年生	10.2	32.0	31.6	20.9	5.3
小学1年生	5.9	31.1	34.2	22.4	6.3



	はい	いいえ
中学1年生	13.7	86.3
小学4年生	22.7	77.3
小学1年生	24.7	75.3

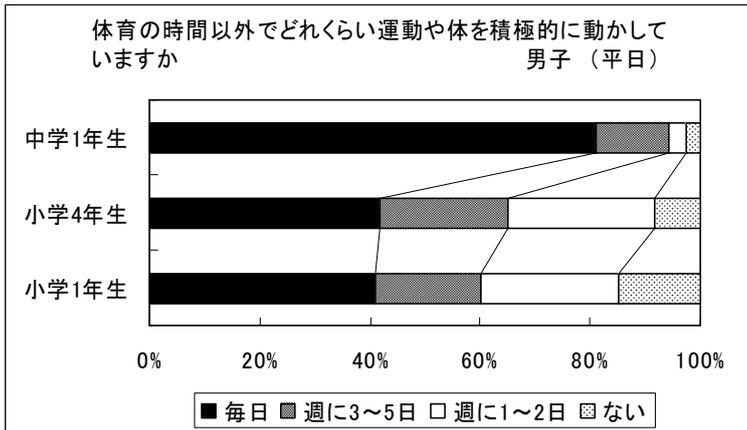


	見ない	朝食のみ	夕食のみ	朝食と夕食の両方
中学1年生	20.4	7.3	23.6	48.7
小学4年生	28.4	10.6	20.3	40.7
小学1年生	34.7	8.5	22.0	34.9

## 5. 運動の頻度

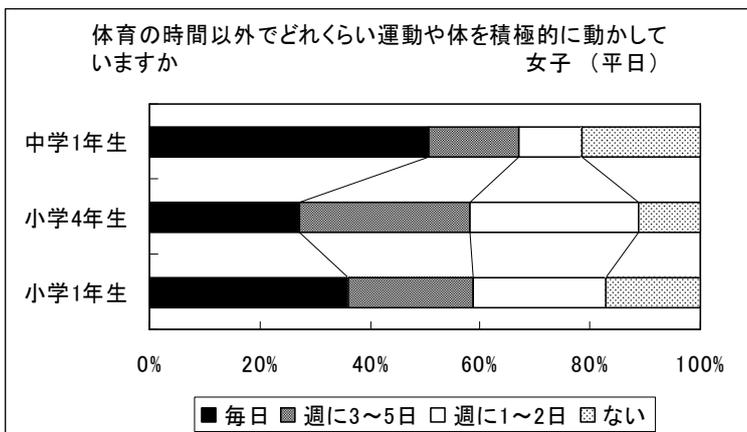
- 男女とも、毎日運動する群が中学1年生で最も多かったのは、部活動の影響と考えられた。
- これまでの調査では、平日の体を動かす頻度は小学4年生で最も低い傾向が見られてきたが、今年度は平日毎日体を動かす小学1年男子の割合が、昨年度に比較して12%も低下しており、小学4年生と同程度となっている。

- ・ まったく運動しない群は男子では高学年ほど少なく、女子では中学1年生で多かった。高学年になるほど運動習慣の男女差が大きくなる傾向がみられた。
- ・ 中学1年女子で平日全く体を動かさない群と毎日動かす群ついて他の設問とクロス集計をしたところ、低い群は休日も運動しない傾向が強く、休日のテレビ等メディアとの接触時間が長い傾向があり、家族とのおしゃべりが少ない傾向が見られた(※)。



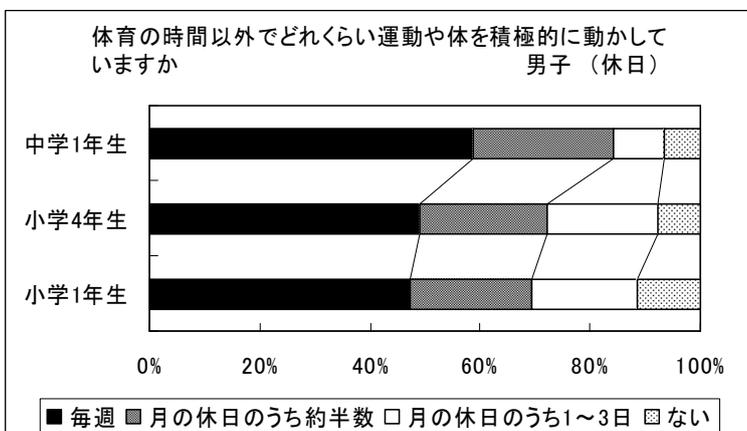
平日 男子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	81.1	13.1	3.1	2.7
小学4年生	41.8	23.2	26.6	8.4
小学1年生	41.1	19.1	25.0	14.8



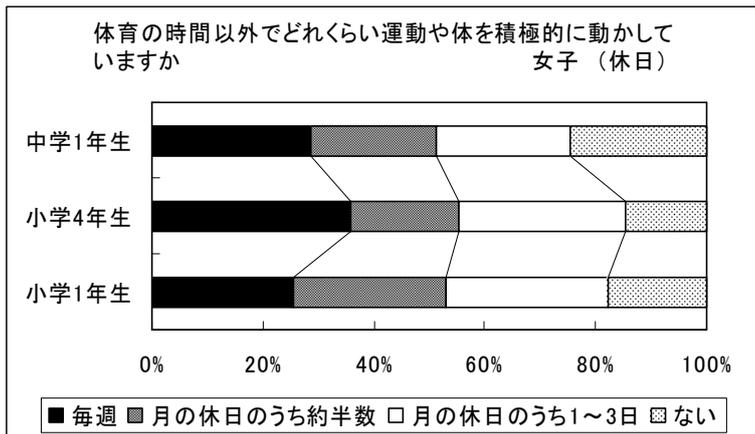
平日 女子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	50.6	16.3	11.7	21.4
小学4年生	27.2	31.0	30.6	11.2
小学1年生	36.1	22.7	23.9	17.2



休日 男子

	毎週	月の休日のうち約半数	月の休日のうち1~3日	ない
中学1年生	58.7	25.5	9.3	6.6
小学4年生	48.9	23.4	20.0	7.7
小学1年生	47.2	22.1	19.1	11.5



## 休日 女子

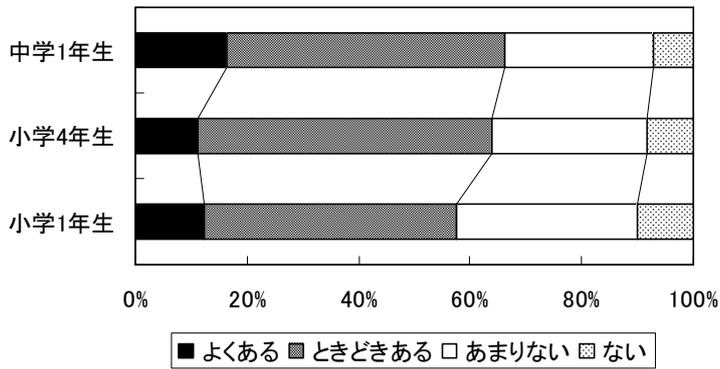
	毎週	月の休日のうち半数	月の休日のうち1~3日	ない
中学1年生	28.8	22.6	24.1	24.5
小学4年生	35.9	19.5	29.9	14.7
小学1年生	25.5	27.2	29.3	17.6

※中学1年女子で平日体を全く動かさない群：毎日動かす群→【月の半分以上の休日で体を動かすと回答した割合】1.8%：83.1%  $p < 0.05$ ，【休日のテレビ等メディアとの接触時間3時間以上と回答した割合】64.8%：47.2%  $p < 0.005$ ，【家族でのおしゃべりをよくすると回答した割合】75.5%：93.8%  $p < 0.005$

## 6. 体調について

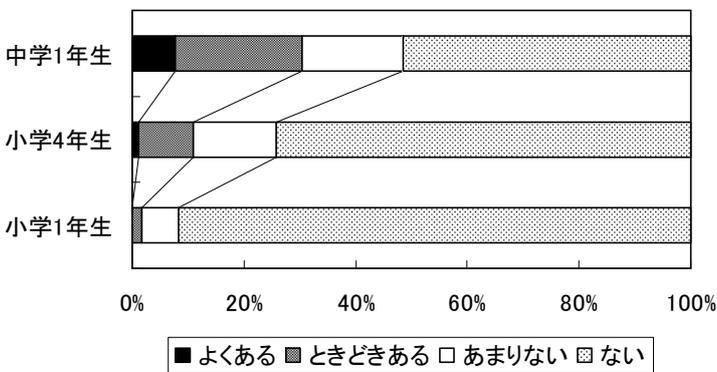
- ・ イライラすることがときどき以上あると答えた群の割合は、全ての学年で昨年度より3~7%増加しており、全ての学年で約6割の児童・生徒がときどき以上イライラしていた。
- ・ 小学1年では、男子にイライラが多い傾向が見られたが、小学4年では男女差はなくなり、中学1年では逆に女子に多くみられた（※）。
- ・ 肩こり、腰痛は高学年ほど多くみられた。また、男女別では女子に肩こり、腰痛が多くみられた。
- ・ 授業中に眠くなることがあるかどうかの設問は平成20年度の調査から始めたが、年々、授業中に眠くなることがある群の割合が少しずつ少なくなってきた。眠くなる群には男女差はみられなかった。
- ・ 毎日排便がある群の割合は各学年で6割弱であった。毎日排便のある群の割合を男女で比較したところ、昨年度と同様に全ての学年で女子の方が男子より低く、高学年ほど差が拡大する傾向がみられた。
- ・ 毎日排便があることと関連のある他の生活習慣として、「テレビ等の接触時間が短い」、「朝ごはんは主食、主菜、副菜がそろっている」、「地元の食材や旬の食材をよく食べている」があげられた。

イライラすることがありますか



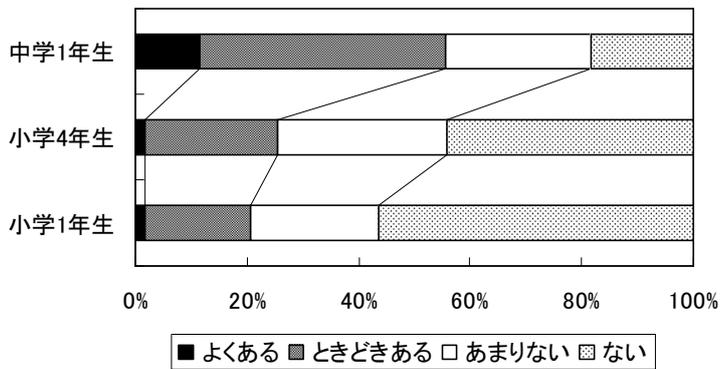
	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	16.5	49.6	26.7	7.2
小学4年生	11.1	52.8	27.9	8.3
小学1年生	12.2	45.3	32.4	10.7

肩こり、腰痛がありますか



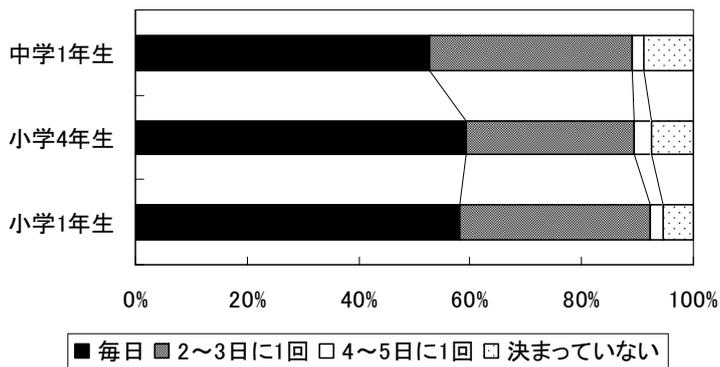
	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	7.8	22.5	18.2	51.4
小学4年生	1.3	9.6	14.9	74.3
小学1年生	0.0	1.7	6.5	91.8

授業中に眠くなることがありますか



	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	11.6	43.9	26.3	18.2
小学4年生	1.7	23.7	30.4	44.2
小学1年生	1.7	18.9	23.0	56.4

排便はどのくらいの頻度でありますか

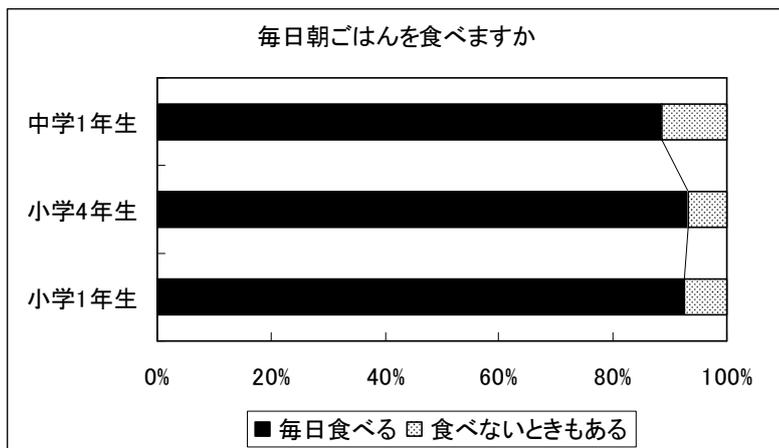


	毎日	2~3日に1回	4~5日に1回	決まっていない
中学1年生	52.8	36.4	1.8	9.0
小学4年生	59.4	30.1	3.0	7.5
小学1年生	58.2	34.0	2.3	4.8

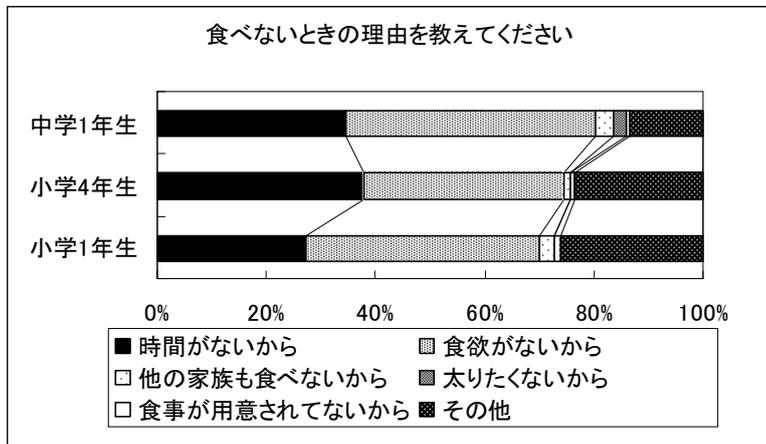
※よく又はときどきイライラする生徒の割合→中学1年男子：中学1年女子 59.8%：72.4% p<0.01

## 7. 朝ごはんについて

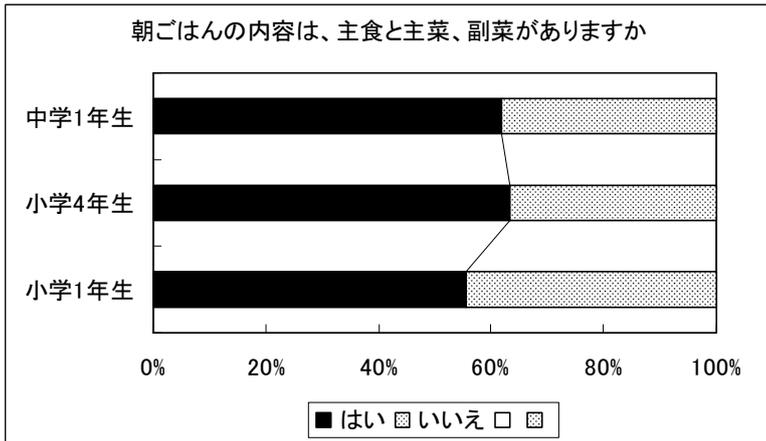
- ・ 朝ごはんを食べないときもある児童・生徒の割合は、昨年度全ての学年で10%を下回ったが、今年度は全ての学年で上昇し、中学1年生では11.5%みられた。
- ・ 朝ごはんをとらない理由として、「食欲がない」「時間がない」が減少し、「その他」と回答する割合が全ての学年で多くなった。
- ・ 朝ごはんの内容について、今年度の調査ではこれまでよりも細かい内容の設問にした（昨年度までは、「朝ごはんの内容は、主食とおかずがありますか」であったが、今年度は「朝ごはんの内容は、主食と主菜、副菜がありますか」に変更した）。これに伴い、「はい」と回答する割合が全ての学年で約25%低下した。
- ・ 朝ごはんに主食、主菜、副菜をしっかり食べている児童・生徒の生活習慣については後述のクロス集計でさらに詳しく検討した。



	毎日食べる	食べないときもある
中学1年生	88.5	11.5
小学4年生	93.2	6.8
小学1年生	92.6	7.4



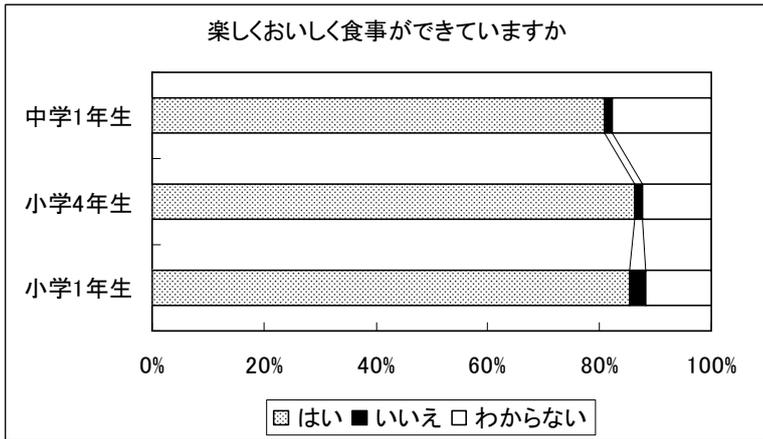
	時間なし	食欲なし	他の家族	太る	用意なし	その他
中学1年生	34.6	45.7	3.1	2.4	0.8	13.4
小学4年生	37.8	36.7	1.1	0.0	1.1	23.3
小学1年生	27.3	42.9	2.6	0.0	1.3	26.0



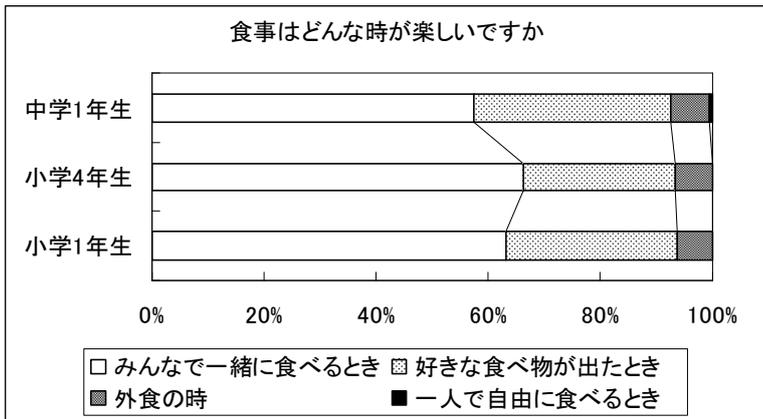
	はい	いいえ
中学1年生	61.9	38.1
小学4年生	63.4	36.6
小学1年生	55.6	44.4

## 8. 食卓を囲む環境

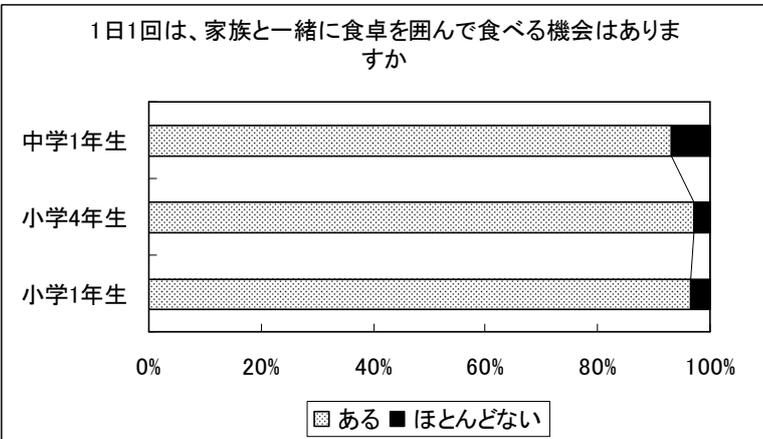
- ・ 小学1年生で食事が楽しくおいしいと感じている割合が5%上昇した。楽しくおいしいと感じていない割合は、昨年同様極めて低かったが、「わからない」との回答が依然として全学年で10%を超えており、積極的に楽しくおいしいと回答できない群が多くいる。
- ・ 一人で食事をとっている群の割合は低いものの、この群の児童・生徒の約半数が積極的に「食事が楽しくおいしい」と回答しておらず、よく家族と会話すると回答した割合も62%と低かった。
- ・ 今年度新しく、家族とのおしゃべりについての設問を追加した。家族とのおしゃべりは高学年ほど少なくなる傾向がみられた。男女別で比較すると、全ての学年で女子のほうがおしゃべりをする傾向がうかがえた。
- ・ おしゃべりと他の設問をクロス集計したところ、おしゃべりをよくする児童・生徒は、「楽しくおいしく食事ができている」、「1日1回は家族と一緒に食卓を囲んでいる」と回答する割合が高かった。食卓が家族との関係構築の場として重要な役割を果たしていると考えられた(※)。
- ・ 料理を全く手伝わない割合が昨年度と比較して、小学4年生と中学1年生で約5%増加した。これは、小学4年生と中学1年生で女子の全く手伝わない頻度が大きく増加したことが要因となった(※※)。料理を手伝う頻度はこれまで同様、すべての学年で女子に多く見られたものの、全く手伝わない群も増加しており、男女差が少しずつ小さくなってきている。



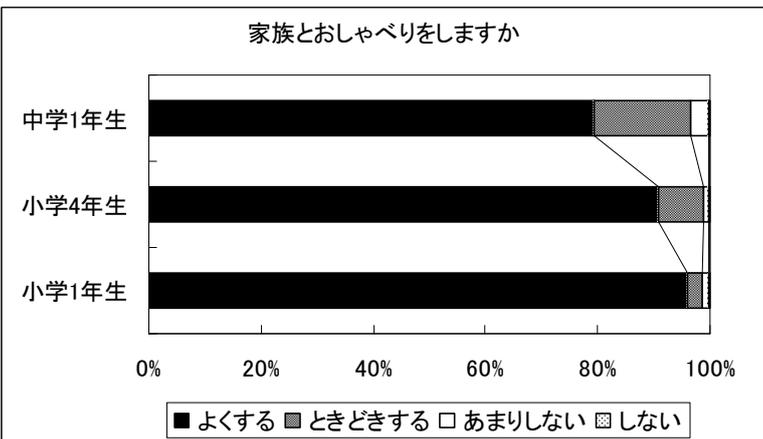
	はい	いいえ	わからない
中学1年生	80.8	1.6	17.6
小学4年生	86.1	1.5	12.4
小学1年生	85.5	2.7	11.8



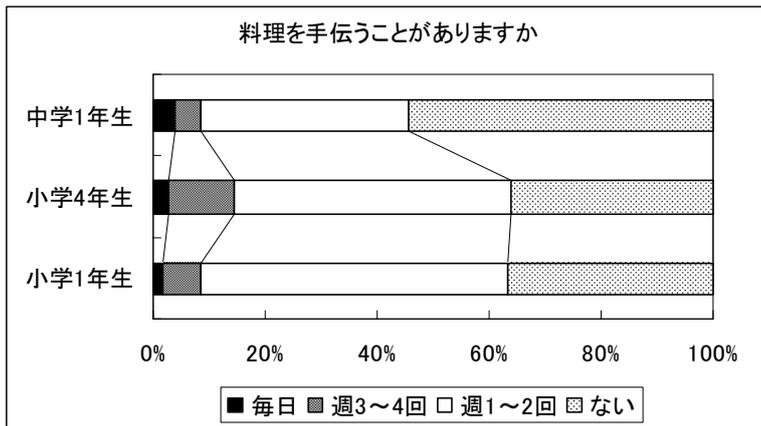
	みんなで一緒に食べる時	好きな食べ物が出た時	外食の時	一人で自由に食べる時
中学1年生	57.3	35.3	6.9	0.5
小学4年生	66.3	27.1	6.6	0.0
小学1年生	63.3	35.3	6.9	1.1



	ある	ほとんどない
中学1年生	93.0	7.0
小学4年生	97.0	3.0
小学1年生	96.4	3.6



	よくする	ときどきする	あまりしない	しない
中学1年生	79.5	17.1	3.1	0.4
小学4年生	90.8	8.1	0.6	0.4
小学1年生	96.0	2.5	1.3	0.2



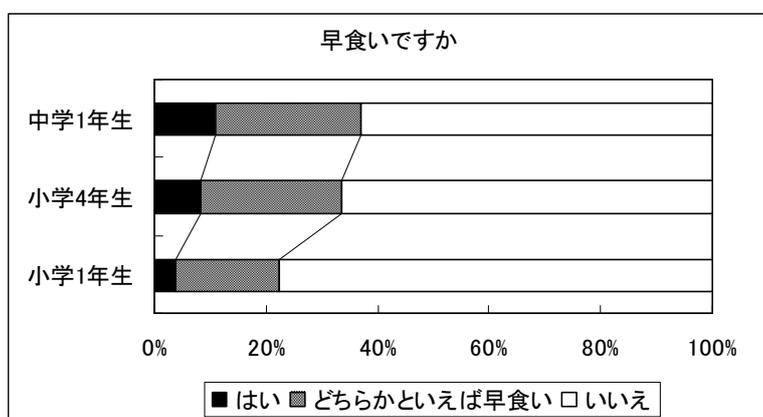
	毎日	週 3~4回	週 1~2回	ない
中学1年生	3.9	4.7	37.3	54.2
小学4年生	2.8	11.9	49.3	36.0
小学1年生	1.7	6.8	55.1	36.5

- ※ よくおしゃべりをする回答した群：ときどき以下の群→【楽しくおいしく食事ができると回答した割合】小学1年 86.8%：52.6%，小学4年生 88.9%：59.1%，中学1年生 87.6%：54.7% 全ての学年で  $p < 0.005$ 、【1日1回は家族と一緒に食卓を囲むと回答した割合】小学1年 96.9%：84.2%  $p < 0.05$ ，小学4年生 97.7%：90.9% 有意差なし，中学1年生 94.6%：86.8%  $p < 0.01$
- ※※ 全く手伝わない女子の割合比較→【昨年度：今年度】小学4年生 15.2%：22.8%，中学1年生 33.8%：43.2%

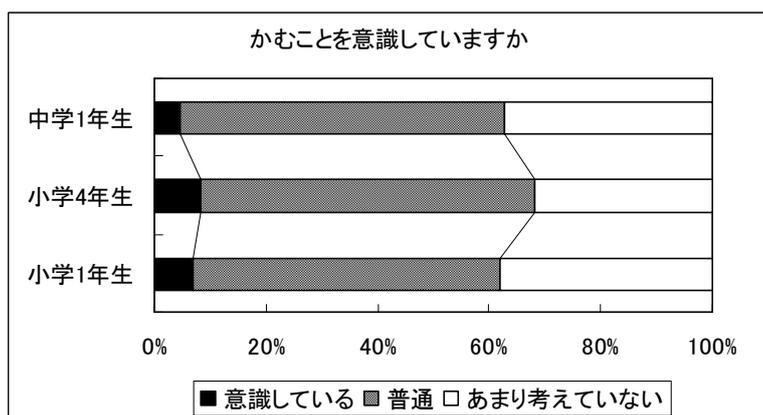
## 9. 食べ方について1

- ・ 高学年ほど早食いの傾向が強まる。男女別にみると、男子では小学1年生から早食いが多く3割ほどみられるが、女子は小学1年生では1割に過ぎず、高学年ほど高い値を示すようになる（※）。
- ・ 平成21年度の浜田市の成人を対象に行った特定健診の結果、肥満者は非肥満者と比較して、明らかに早食いの人が多いことが報告された
- ・ 今回の調査でも、肥満体型の児童・生徒と普通体型の児童・生徒を比較すると、すべての学年で肥満体型の児童・生徒に早食いが多い傾向がみられた（後述のクロス集計）。小児期の肥満は成人に移行しやすいことが知られており、要因のひとつとして、小児期からの食べる速さが関係している可能性が考えられた。
- ・ かむことを意識している群の割合は、全ての学年で昨年同様低い状況にあった。前述の早食いを予防するためにも、かむことを意識付けることが重要と考えられた。
- ・ 「1口に食べる量が多い」と答えた割合は学年による差が小さかった。今年度の調査ではすべての学年で、肥満と「1口に食べる量が多い」との回答の間に関連が見られた。また、早食いと答えた群は明らかに「1口に食べる量が多い」と回答する割合も高く、1口を適量にして、かつよく噛むことを指導することが重要と考えられた（※※）。

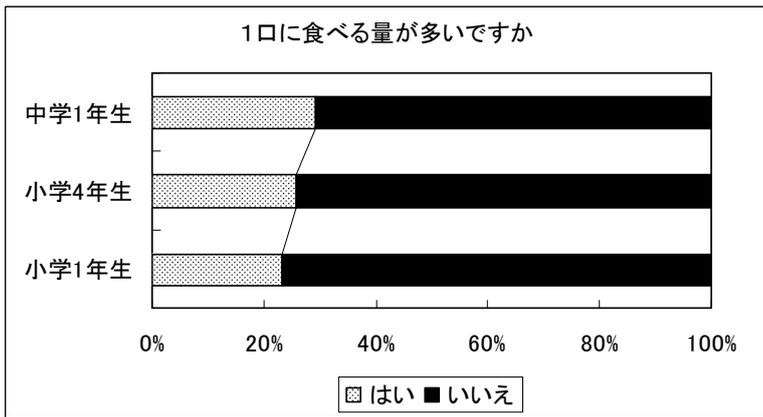
- これまで、おなかいっぱい食べる習慣は高学年ほど多くみられていたが、今年度は小学4年でもっとも多くみられた。特に低学年ほどおなかいっぱい食べる習慣と肥満が関連していたため、適切な食事量の指導は、低学年ほど必要であると考えられた（後述クロス集計でグラフ記載）。
- 高学年ほど午後9時以降に夕食をとる割合は高くなる傾向がみられた。「夕食を食べ始める時間」についての全国調査の結果（平成19年度 児童生徒の食事状況等調査結果）では、午後9時以降と答えた割合は小学5年生、中学2年生ともに1%を下回っており、設問の内容が同じではないものの、浜田では夜遅く夕食をとる児童・生徒が多いと考えられた。
- 歯磨きを全くしていない群は全ての学年でほとんどみられなかった。浜田市では近年、一人当たりのむし歯の数が減少してきており、歯磨きの習慣がむし歯減少に大きく貢献したと考えられた。



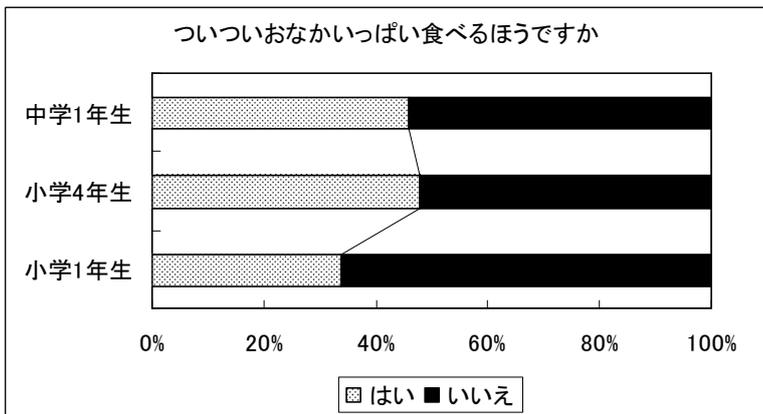
	はい	どちらかといえ ば早食い	いいえ
中学1年生	10.9	26.0	63.1
小学4年生	8.4	25.1	66.5
小学1年生	3.8	18.4	77.8



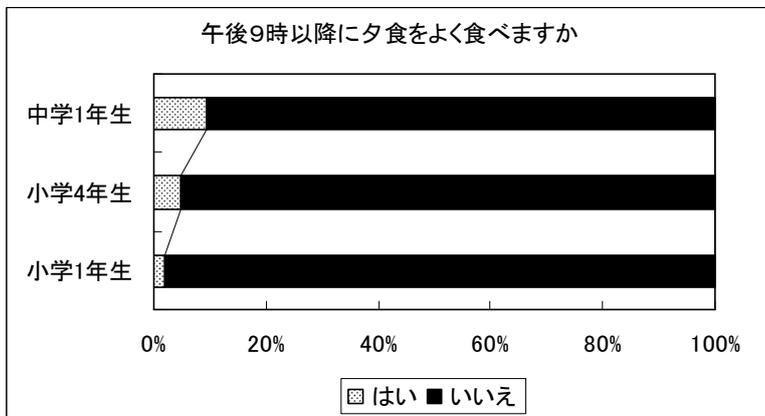
	意識して いる	普通	あまり考 えて いない
中学1年生	4.7	58.0	37.3
小学4年生	8.4	60.0	31.7
小学1年生	6.8	55.2	38.1



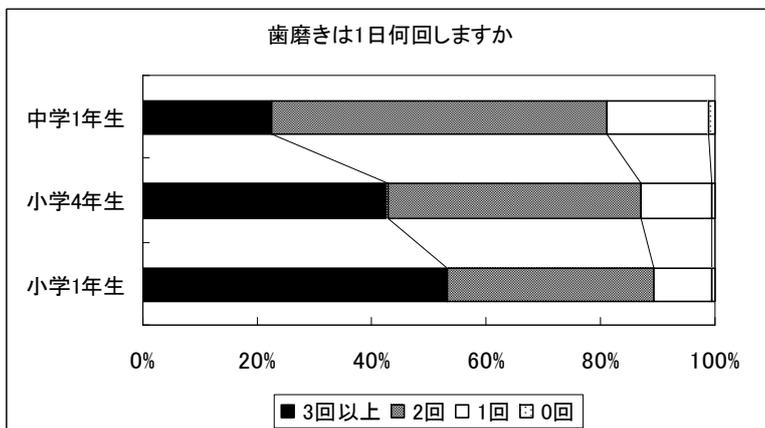
	はい	いいえ
中学1年生	29.1	70.9
小学4年生	25.8	74.2
小学1年生	23.3	76.7



	はい	いいえ
中学1年生	46.0	54.0
小学4年生	48.0	52.0
小学1年生	33.8	66.2



	はい	いいえ
中学1年生	9.4	90.6
小学4年生	4.8	95.2
小学1年生	2.1	97.9

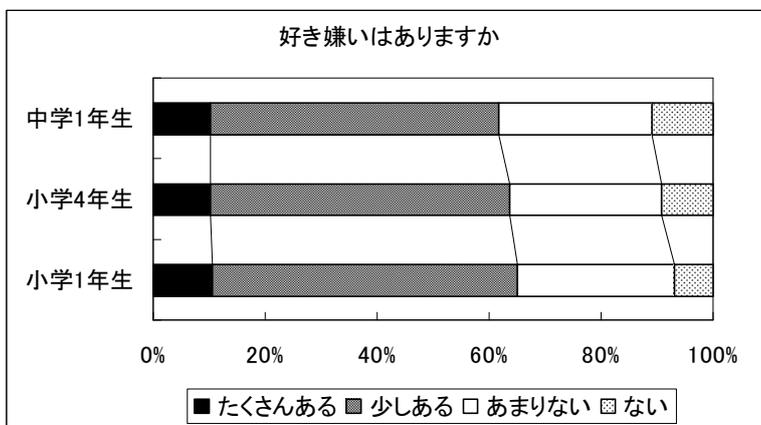


	3回以上	2回	1回	0回
中学1年生	22.5	58.7	17.6	1.2
小学4年生	42.7	44.2	12.7	0.4
小学1年生	53.3	36.2	10.1	0.4

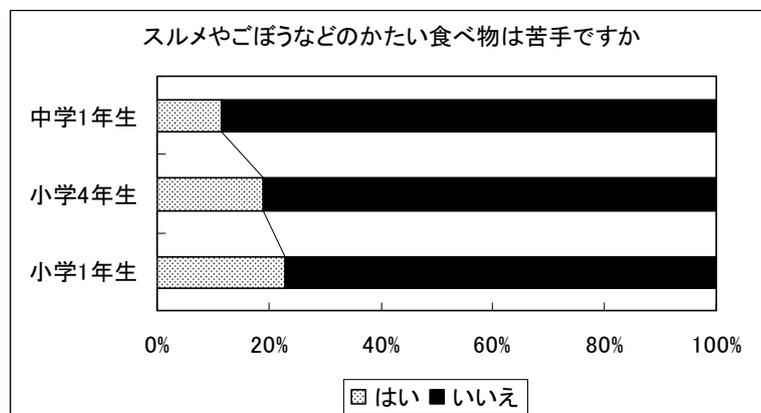
- ※ 「早食い」または「どちらかといえば早食い」と答えた群の割合→【男子】小学1年生 33.0%, 小学4年生 44.0%, 中学1年生 41.0%, 【女子】小学1年生 11.7%, 小学4年生 22.8%, 中学1年生 32.8%
- ※※ 1口に食べる量が多いと回答した割合→【肥満体型：普通体型】小学1年生 46.9%：20.5%, 小学4年生 45.6%：24.0%, 中学1年生 48.9%：27.2% 全ての学年で  $p < 0.01$ 、【早食い：早食いではない】小学1年生 59.0%：13.1%, 小学4年生 57.1%：10.3%, 中学1年生 57.1%：12.7% 全ての学年で  $p < 0.005$

## 10. 食べ方について2

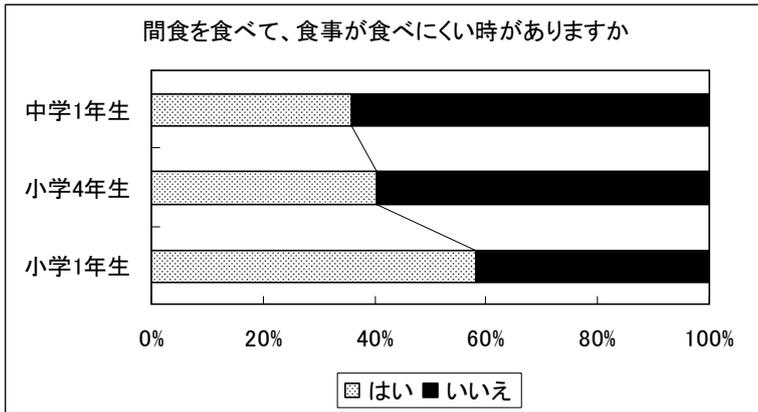
- ・ 食べ物について、好き嫌いがある・なしの割合は、これまで同様、学年による差が少なかった。好き嫌いのある・なしが低学年から固定する傾向にあると推測され、より低学年での対応が重要と考えられた。
- ・ 低学年ほどかたい食べ物が苦手な群の割合は増加する傾向がみられた。小学1年生では、毎食野菜を使った料理を食べると回答した群で、かたい食べ物が苦手な割合が少なかったことから、就学前から、野菜等よくかむ必要がある食材を積極的に使用することが望まれた。
- ・ 小学1年生では約6割の児童が間食をとることで食事が食べにくくなると回答した。特に低学年では、食事が中心となるよう、間食の摂取時間、量に配慮する必要があると考えられた。



	たくさんある	少しある	あまりない	ない
中学1年生	10.3	51.6	27.3	10.9
小学4年生	10.3	53.4	27.1	9.2
小学1年生	10.5	54.7	27.8	6.9



	はい	いいえ
中学1年生	11.5	88.5
小学4年生	18.9	81.1
小学1年生	22.8	77.2

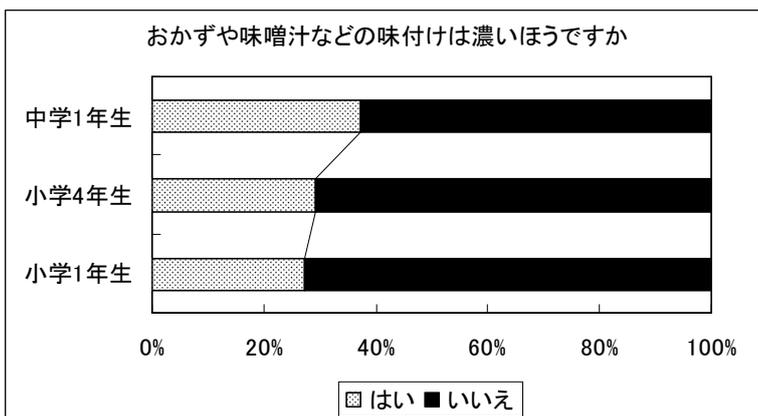


	はい	いいえ
中学1年生	35.9	64.1
小学4年生	40.3	59.7
小学1年生	58.1	41.9

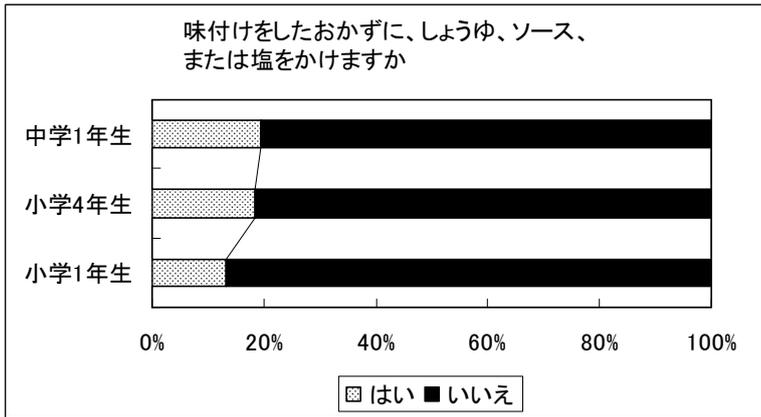
※かたい食べ物が苦手と回答した割合→【毎食野菜料理を使った料理を食べますかの設問に「はい」と回答した群：「いいえ」と回答した群】小学1年生 18.3%：35.2% (p<0.005)

### 1 1. 塩分について

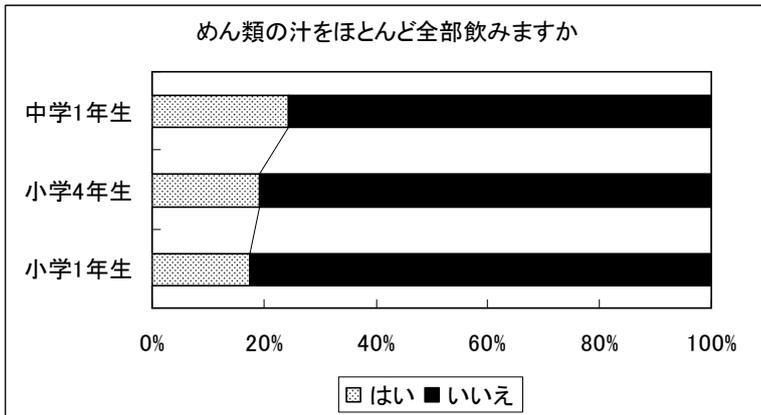
- 「おかず等の味付けが濃い」、「味付けしたおかずに更にしょうゆ等をかける」、「めん類の汁をほとんど全部飲む」と回答した塩分を多く摂取していると考えられる群は、学年による差があまりみられなかった。
- きのこ等をよく食べる児童・生徒は肉、魚、野菜もバランスよく食べる傾向にあり、おかずの味付けが濃いと回答した割合が少なかった (※)。
- 1日のテレビ等メディアの接触時間が長い群では、味付けが濃いと回答した割合が高かった。



	はい	いいえ
中学1年生	37.3	62.7
小学4年生	29.2	70.8
小学1年生	27.1	72.7



	はい	いいえ
中学1年生	19.5	80.5
小学4年生	18.2	81.8
小学1年生	13.1	86.9



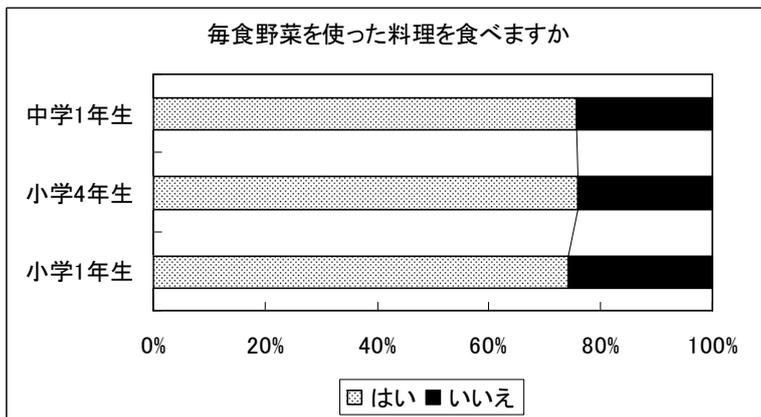
	はい	いいえ
中学1年生	24.4	75.6
小学4年生	19.3	80.7
小学1年生	17.4	82.6

※、※※ おかずの味付けが濃いと回答した割合→【きのこ等を毎日1回以上食べる群：1回未満の群】小学1年生 19.0%:36.8%，小学4年生 19.6%:40.8%，中学1年生 31.1%:47.6% 全ての学年で  $p < 0.005$ ，  
 【1日にメディアに接する時間が3時間以上の群：2時間未満の群】小学1年生 44.2%：23.1%  $p < 0.005$ ，  
 小学4年生 46.8%：23.9%  $p < 0.005$ ，中学1年生 47.8%：34.0%  $p < 0.05$

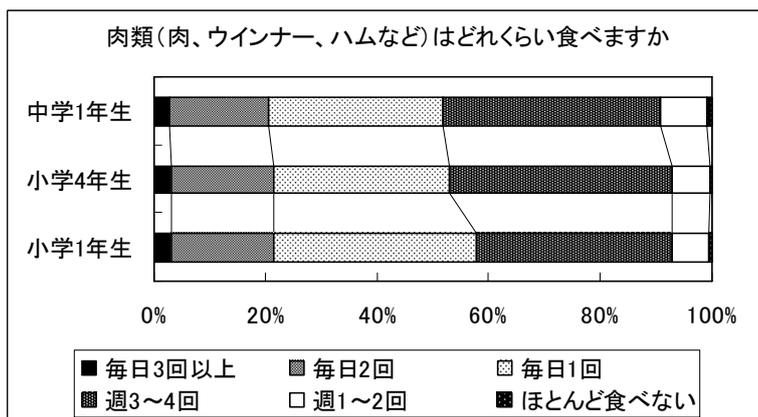
## 1 2. 食品の摂取状況について 1

- ・ 毎食野菜を使った料理を食べる群の割合は、全ての学年で約 75%であった。
- ・ 肉類はこれまで同様、毎日 3 回以上食べる過剰摂取群と、ほとんど食べない過少摂取群はほとんどみられなかった。
- ・ 魚類は全ての学年で週 3～4 回摂取する群が最も多く、ほとんど食べない過少摂取群は著しく少なかったが、今年度は中学 1 年生で 1 日 1 回以上食べると回答した割合が、昨年度より 7%も低下したことが注目された。
- ・ きのこと・海藻・大豆製品などの摂取頻度は、これまでの調査と比較して大きな変化はみられなかった。
- ・ 今年度新たに地元の食材や旬の食材を食べますかの設問を加えた。積極的に地元の食材や旬の食材を取り入れていると考えられる週 3 日以上食べると回答した群の割合はす全ての学年で約 60%であった。一方、ほとんど食べないと回答した群は 10%弱にみられた。

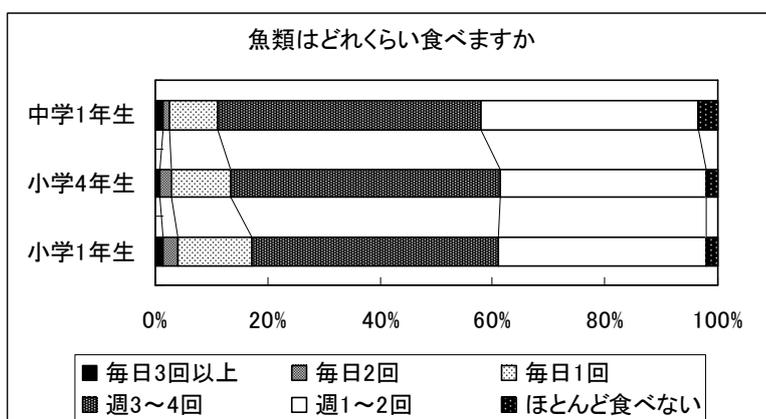
- 地元の食材や旬の食材を週3日以上食べると回答した群は、きのこ等を毎日1回以上食べると回答した割合が高く、野菜を毎食食べると回答した割合も高かった。これに加えて、朝ごはんを毎日食べる、食事中テレビを消すと回答した割合も高く生活のリズムに気を配っている姿がみうけられた(※)。
- 各食材を食べる頻度と他の生活習慣については後述のクロス集計で詳しく検討した。



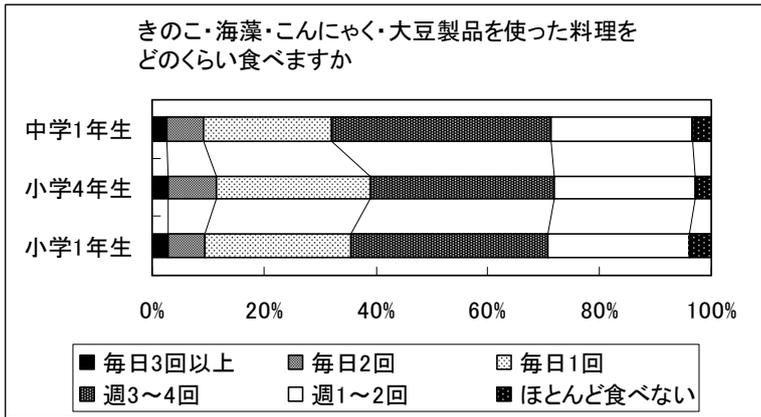
	はい	いいえ
中学1年生	75.6	24.4
小学4年生	76.0	24.0
小学1年生	74.2	25.8



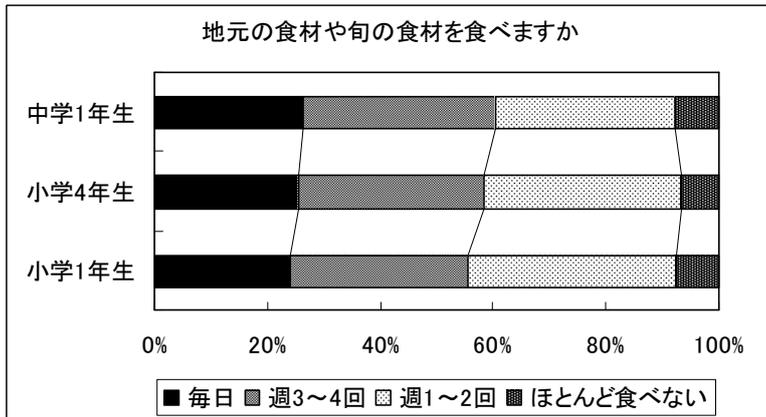
	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	2.9	17.8	31.1	39.1	8.2	1.0
小学4年生	3.2	18.4	31.3	39.8	7.1	0.2
小学1年生	3.2	18.2	36.6	34.9	6.6	0.6



	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	1.6	1.0	8.6	46.7	38.7	3.5
小学4年生	0.9	1.9	10.7	47.8	36.6	2.1
小学1年生	1.5	2.5	13.1	44.0	37.0	1.9



	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
小学1年生	3.0	6.6	26.0	35.3	25.2	4.0
小学4年生	3.0	8.6	27.5	32.8	25.3	2.8
中学1年生	2.5	6.7	22.9	39.3	25.0	3.5



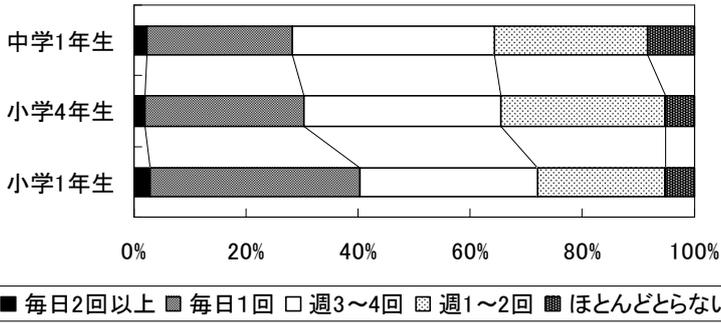
	毎日	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
小学1年生	24.2	31.6	36.9	7.4
小学4年生	25.4	33.0	35.1	6.5
中学1年生	26.3	34.1	31.8	7.8

※ 地元の食材や旬の食材を週3回以上食べる群：3回未満の群→【きのこ等を毎日1回以上食べる割合】小学1年生 44.4%：24.4%，小学4年生 48.3%：26.3%，中学1年生 42.5%：16.4% 全ての学年で  $p < 0.005$ 、【毎食野菜を使った料理を食べる】小学1年生 82.1%：63.9%，小学4年生 84.9%：63.4%，中学1年生 83.8%：62.9% 全ての学年で  $p < 0.005$ 、【毎日朝ごはんを食べる】小学1年生 96.2%：88.0%  $p < 0.005$ ，小学4年生 95.6%：89.7%  $p < 0.05$ ，中学1年生 91.9%：83.6%  $p < 0.05$ 、【食事中にテレビを消す】小学1年生 39.9%：27.8%  $p < 0.01$ ，小学4年生 34.4%：19.8%  $p < 0.005$ ，中学1年生 25.5%：12.4%  $p < 0.005$

### 1.3. 食品の摂取状況について2

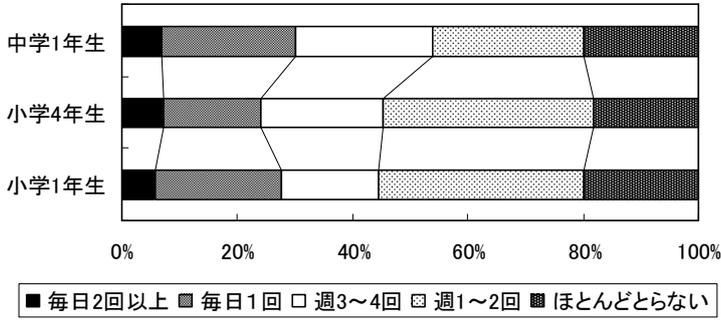
- ・ スナック菓子等を食べる頻度は低学年ほど高くみられた。
- ・ 昨年度までの調査では、清涼飲料水を飲む頻度は高学年ほど高かったが、今年度は1日1回以上清涼飲料水を飲む小学1年生の割合が11%も増加し、清涼飲料水の摂取頻度に学年による差はみられなくなった。
- ・ スナック菓子を1日1回以上食べる群は、清涼飲料水を1日1回以上飲むと回答した割合が全ての学年で高く、糖分、脂肪分摂取が過多になる可能性があり、注意が必要と思われた（※）。
- ・ 昨年度までの調査と同様に市販の惣菜・弁当を食べる頻度は全ての学年で低く、揚げ物を食べる頻度も全ての学年で大部分が週4回以下だった。

スナック菓子、チョコレート、アイスクリームをどのくらい食べますか



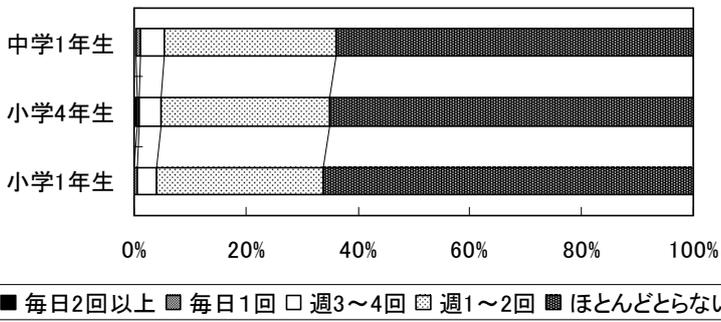
	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	2.3	25.8	36.2	27.4	8.2
小学4年生	2.1	28.1	35.1	29.6	5.1
小学1年生	2.7	37.6	31.5	22.8	5.3

清涼飲料水(ジュース・缶コーヒー・スポーツ飲料)はどれくらい飲みますか



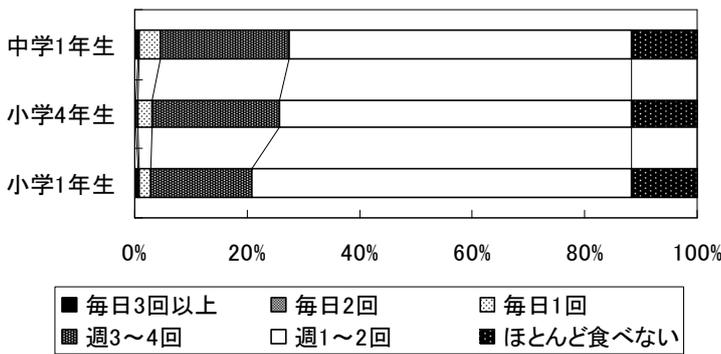
	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど飲まない
中学1年生	6.8	23.2	23.8	26.2	19.9
小学4年生	7.1	16.9	21.2	36.6	18.2
小学1年生	5.9	21.6	16.9	35.6	19.9

お店で売っているおかず(惣菜、弁当など)をどのくらい食べますか

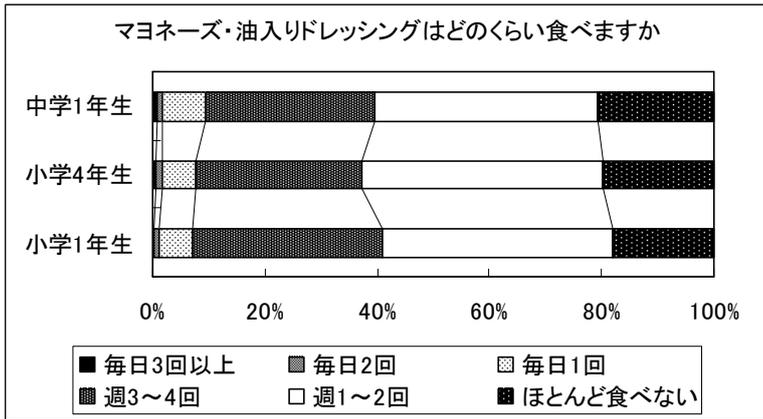


	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	0.4	0.8	4.3	30.7	63.9
小学4年生	0.4	0.4	3.9	30.3	64.9
小学1年生	0.0	0.6	3.4	29.8	66.2

揚げ物はどれくらい食べますか



	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	0.6	0.4	3.5	23.0	60.7	11.7
小学4年生	0.2	0.2	2.8	22.5	62.7	11.6
小学1年生	0.6	0.2	2.1	18.0	67.4	11.6

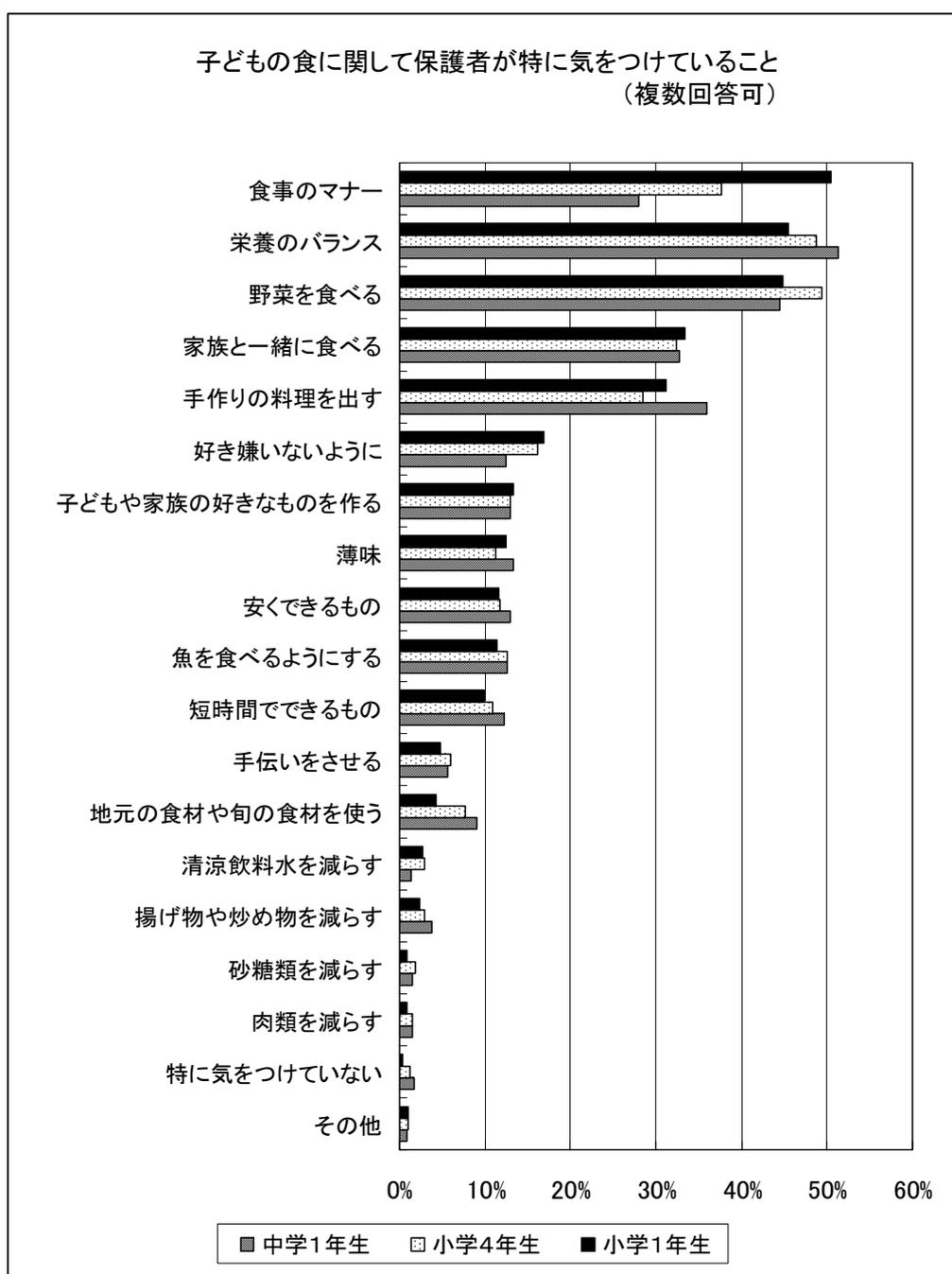


	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	0.8	1.0	7.8	30.1	39.8	20.5
小学4年生	0.6	1.1	6.0	29.6	42.9	19.7
小学1年生	0.2	0.8	6.1	33.8	40.8	18.2

※ スナック菓子を1日1回以上食べる群：1回未満の群→【清涼飲料水を1日1回以上飲むと回答した割合】小学1年生 41.6%：18.1%，小学4年生 42.2%：16.0%，中学1年生 41.0%：25.9%  
 全ての学年で  $p < 0.005$

#### 1 4. 子どもの食に対して保護者が特に気にしていること

- ・ 昨年度は「食事のマナー」を気にしている保護者が各学年で 10～15%まで低下していたが、今年度は全ての学年で回答率が増加し、小学 1 年生の保護者では全ての選択肢の中でもっとも回答率が高かった。
- ・ 「野菜を食べる」「栄養のバランス」昨年度までの結果を同様に、全ての学年で高い回答率となった。
- ・ 本調査開始時の平成 18 年度の結果と比較すると、家族と一緒に食べることに気をつけている保護者が全ての学年で約 10%増加しており、食事が栄養を取るだけでなく、家族団らんの場としての認識が深まってきたものと考えられた。

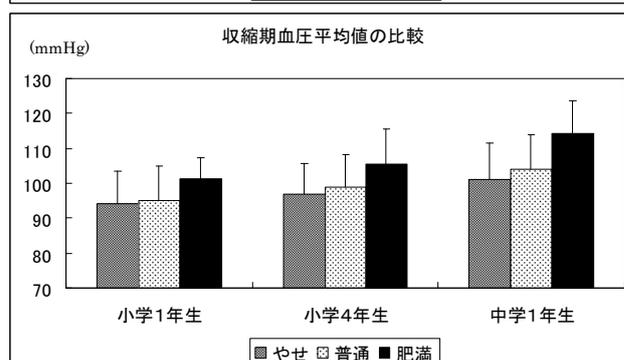
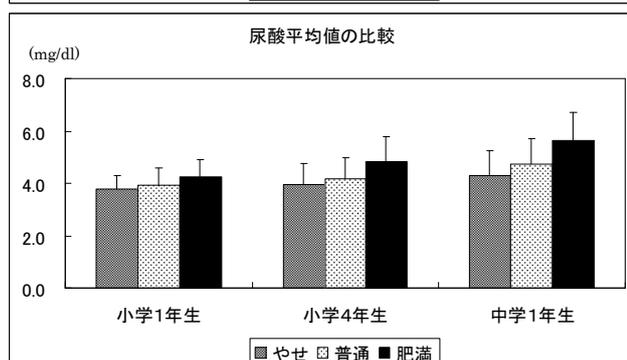
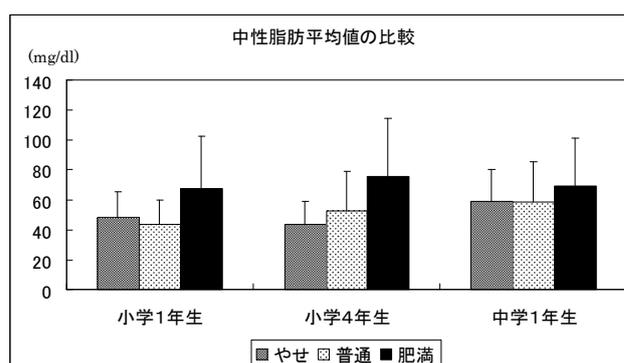
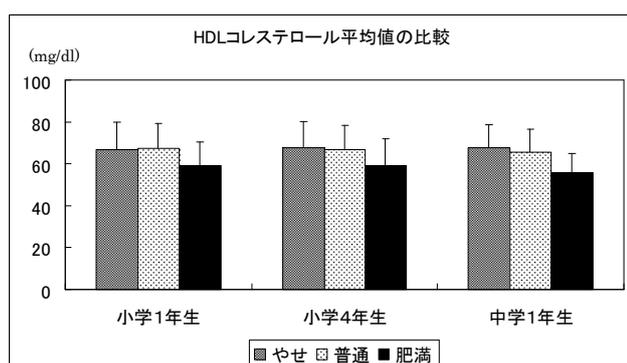


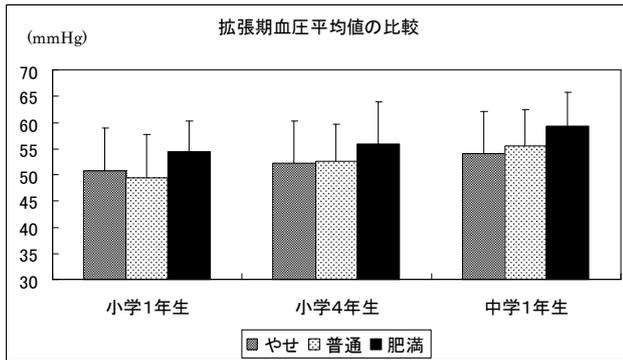
## 15. 体型と検査結果の関係

体型の判定で肥満度が「-10以上+10未満」、「+20以上」及び「-10未満」の群を抽出した。この3群間で検査結果と他の設問の回答結果を比較し、体型の違いによる体への影響を調べた。以下「-10以上+10未満」を『普通』、「+20以上」を『肥満』、「-10未満」を『やせ』と表記する

### 血液検査・血圧検査の比較

- ・ HDLコレステロールの平均値は、『やせ』と『普通』の比較では明らかな差はみられなかったが、『普通』と『肥満』、『やせ』と『肥満』の比較では、全ての学年で『肥満』が低かった(※)
- ・ 中性脂肪の平均値は、『やせ』と『普通』の比較では明らかな差はみられなかったが、『普通』と『肥満』、『やせ』と『肥満』の比較では、すべての学年において『肥満』が高かった(※※)。
- ・ 尿酸の平均値は全ての学年において、『やせ』で最も低く、『普通』、『肥満』の順に高くなった(※※※)
- ・ 収縮期・拡張期血圧の平均値は、『やせ』と『普通』の比較では明らかな差はみられなかったが、『普通』と『肥満』、『やせ』と『肥満』の比較では、小学4年生の『やせ』と『肥満』の拡張期血圧比較を除いた全てにおいて肥満群が明らかに高かった(※※※※)。
- ・ 今年度の調査結果でも、健康に関する指標である血液生化学検査や血圧値の多くの項目で、『肥満』は明らかに数値の悪化を認めている。数値の悪化は既に低学年からみられており、肥満への対応は小学校入学前から必要であると考えられた。

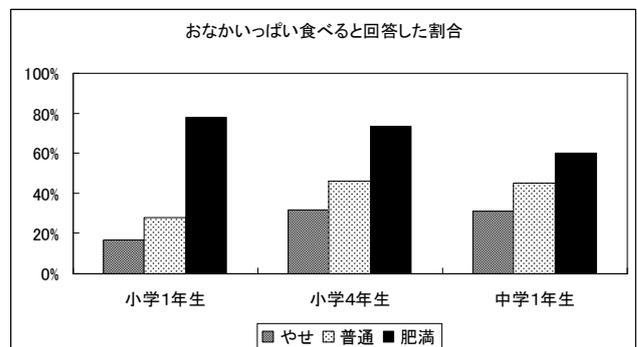
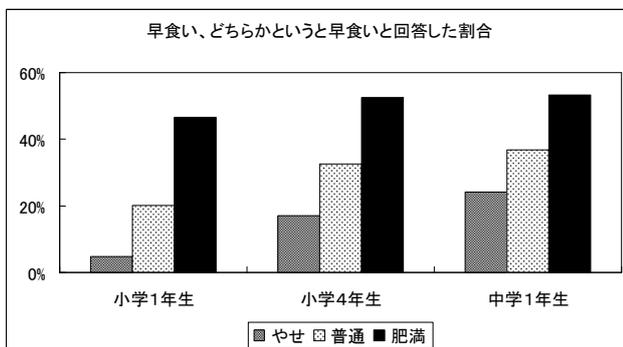


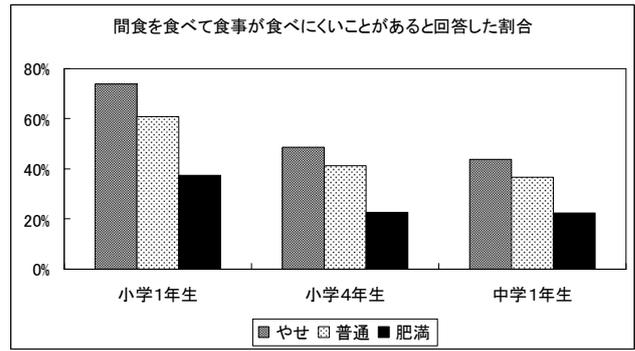
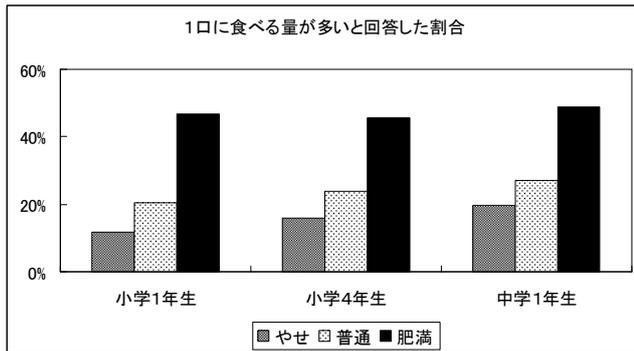


- ※ 小学1年生の『やせ』と『肥満』の比較のみ  $p < 0.01$ , その他は全て  $p < 0.005$
- ※※小学1年生、小学4年生の『普通』と『肥満』の比較、小学4年生の『やせ』と『肥満』の比較  $p < 0.005$ , 中学1年生の『普通』と『肥満』の比較、小学1年生と中学1年生の『やせ』と『肥満』の比較  $p < 0.05$
- ※※※小学4年生と中学1年生は『普通』と『肥満』、『やせ』と『肥満』の比較全てで  $p < 0.005$ , 小学1年生は『普通』と『肥満』の比較のみ  $p < 0.01$ , 中学1年生では『やせ』と『普通』の比較でも  $p < 0.01$
- ※※※※収縮期血圧の比較では小学4年生の『やせ』と『肥満』の比較では  $p < 0.05$ , それ以外は全て  $p < 0.005$ , 拡張期の比較では小学4年生の『やせ』と『肥満』の比較では有意差なく、小学1年生の『やせ』と『肥満』の比較で  $p < 0.05$ , それ以外の比較は全て  $p < 0.005$

#### アンケート調査での比較

- ・ 「早食い・どちらかという早食い」、「1口に食べる量が多い」、「おなかいっぱい食べる」と回答した割合は『肥満』で最も多く、『やせ』で少なかった。全ての学年で食事の食べ方と、体型が深く関係していることが示され、就学前から食べ方には気をつける必要があると考えられた (※)。
- ・ 「間食を食べて食事が食べにくいときがある」と回答した割合は、『やせ』で高く、『肥満』で低かった。『やせ』の児童・生徒は満腹を感じやすい傾向があると考えられた。
- ・ 小学4年生と、中学生では『肥満』は休日体を動かす頻度が少ないと回答する割合が高い傾向がみられた。





※【早食い】中学1年生の『普通』と『肥満』の比較では有意差なし、小学4年生の『普通』と『肥満』の比較  $p < 0.01$ 、全ての学年で『やせ』と『普通』の比較  $p < 0.05$ 、それ以外の比較では  $p < 0.005$ 、  
 【1口多い】全ての学年で『やせ』と『普通』の比較では有意差なし、中学1年生の『普通』と『肥満』の比較  $p < 0.01$ 、それ以外の比較では全て  $p < 0.005$ 、  
 【おなかいっぱい食べる】中学1年生の『普通』と『肥満』の比較では有意差なし、それ以外の比較では全て  $p < 0.005$ 、  
 【間食食べて食事食べにくい】中学1年生の『普通』と『肥満』の比較では有意差なし、小学4年生の『やせ』と『普通』の比較  $p < 0.01$ 、それ以外の比較では全て  $p < 0.05$

## 16. 朝ごはんの内容と生活習慣について

朝ごはんの内容は、主食、主菜、副菜が揃っているかの設問に「はい」と回答した群と「いいえ」と回答した群に分け、この2群間で他の設問の回答結果を比較し、朝ごはんの内容と他の生活習慣の関係について調べた。以下「はい」と回答した群を『充実』、「いいえ」と回答した群を『少ない』と表記する。

- ・ 平日・休日の就寝時間・起床時間を比較すると、全ての学年で『充実』群が早かった (※)。
- ・ 朝ごはんを食べないときもあると回答した割合は『充実』群で低かった (※※)。
- ・ 平日2時間以上テレビ・ビデオ・パソコン・携帯・ゲームに接触する割合を比較すると、全ての学年で『充実』群が低かった。休日3時間以上メディアに接する時間を比較しても全ての学年で『充実』群が明らかに低かった。また、食事中にテレビを消すと回答した割合は『充実』群が高かった (※※※)。
- ・ 「毎食野菜を使った料理を食べますか」「きのこ、海藻等を使った料理をどれくらい食べますか」「地元の食材や旬の食材を食べますか」の設問では、『充実』群がこれら食材を食べる回数が明らかに多かった (※※※※)。
- ・ 楽しくおいしく食事ができていると回答した割合は『充実』群が高かった (※※※※)。
- ・ これらの結果より『充実』群の家庭は生活リズムや食事のバランスに気を配っており、家族関係も良好であることが伺われた。

平日の平均就寝時間

	充実	少ない
小学1年生	21:14	21:22
小学4年生	21:30	21:44
中学1年生	22:18	22:28

休日の平均就寝時間

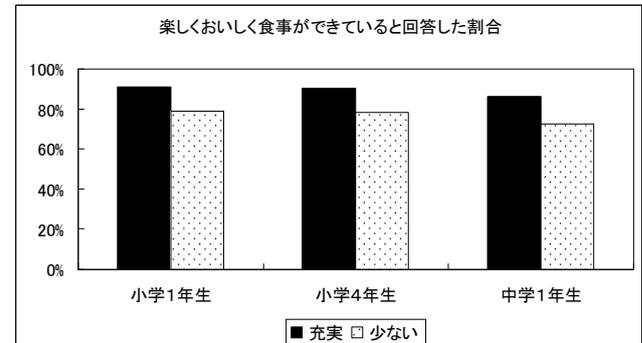
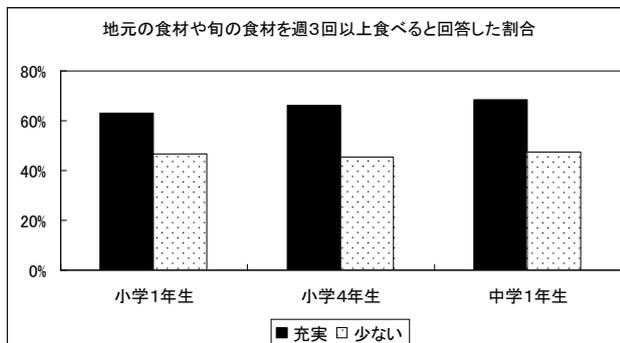
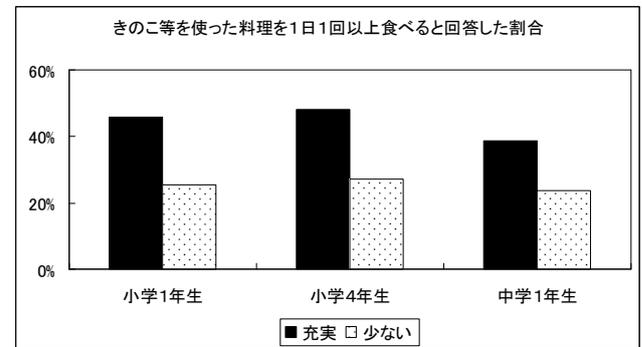
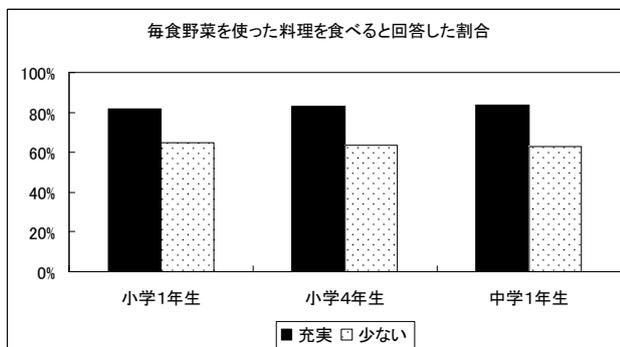
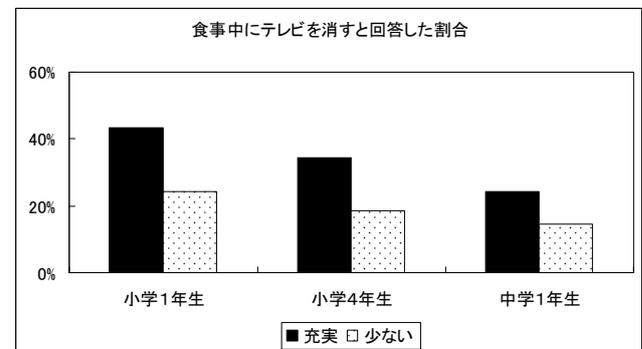
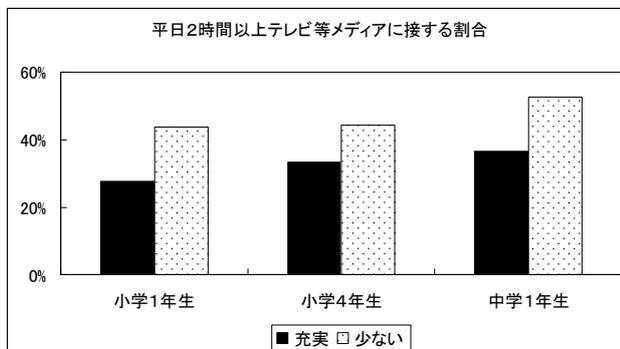
	充実	少ない
小学1年生	21:32	21:46
小学4年生	21:52	22:04
中学1年生	22:34	22:48

平日の平均起床時間

	充実	少ない
小学1年生	6:20	6:25
小学4年生	6:22	6:27
中学1年生	6:24	6:28

休日の平均起床時間

	充実	少ない
小学1年生	7:04	7:17
小学4年生	7:08	7:22
中学1年生	7:14	7:47



※【平日就寝時間】小学1年生 p<0.05, 小学4年生、中学1年生 p<0.005, 【平日起床時間】小学4年生 p<0.01, 小学1年生、中学1年生 p<0.005, 【休日就寝時間】小学4年生 p<0.01, 小学1年生、中学1年生 p<0.005, 【休日起床時間】中学1年生 有意差なし, 小学1年生、小学4年生 p<0.005,  
 ※※毎日朝ごはんを食べると回答した割合→【『充実』:『少ない』】小学1年生 97.0%:87.2%, 小学4年生 96.3%:87.8%, 中学1年生 92.5%:82.1%

※※※【平日2時間以上メディアに接する割合】小学4年生  $p < 0.05$ , 小学1年生、中学1年生  $p < 0.005$ , 【休日3時間以上メディアに接する割合】すべての学年で  $p < 0.005$ , 【食事中にテレビを消す割合】小学4年生  $p < 0.05$ , 小学1年生、中学1年生  $p < 0.005$   
※※※※【毎食野菜を使った料理を食べている割合】すべての学年で  $p < 0.005$ , 【きのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品を使った料理を1日1回以上食べる割合】すべての学年で  $p < 0.005$ , 【地元の食材や旬の食材を週3回以上食べる割合】すべての学年で  $p < 0.005$   
※※※※※楽しくおいしく食事ができていると回答した割合は全ての学年で  $p < 0.005$

## 1.7. 各種食材を食べる回数と生活習慣について

「毎食野菜を使った料理を食べますか」の設問で「はい」と回答した群と「いいえ」と回答した群に分け、この2群間で他の設問の回答結果を比較し、野菜を食べる頻度と他の生活習慣の関係について調べた。

また、「肉」、「魚」、「きのこ・海藻・こんにゃく・大豆製品」を使った料理をどのくらい食べますかの設問で、1日1回以上食べる群と、1日1回以下食べる群に分け、他の生活習慣の関係について調べた。

- ・ 肉類を毎日1回以上食べる群は、全ての学年で魚類ときのこ等を毎日1回以上食べる割合が高かった。また、毎日朝ごはんを食べる割合や朝ごはんには主食、主菜、副菜がそろっている割合も高く、食事の内容、リズムがしっかりしている傾向がみられた。一方、スナック菓子、揚げ物、マヨネーズ等油を多く含んだ調味料を食べる回数も多くみられ、油分の摂取が多い傾向がうかがわれた。
- ・ 魚類を1日1回以上食べる群は、全ての学年で、肉類やきのこ等を毎日1回以上食べる割合が高かった。朝ごはんには主食、主菜、副菜がそろっている割合、野菜を毎食食べる割合、地元の食材や旬の食材を週3回以上食べる割合も高く、味付けが濃いと回答した割合は低かった。魚を1日1回以上食べる群は、肉を1日1回以上食べる群と同様に食事の内容が充実しているとともに、食事のバランスにも気を配っている姿がうかがえた。
- ・ 毎食野菜を使った料理を食べている群は、朝ごはんには主食、主菜、副菜がそろっている割合が高く、地元の食材や旬の食材を食べる回数も多く、食事の内容が充実している傾向を示すとともに、好き嫌いが少ない、楽しくおいしく食事ができている割合が高い、テレビ等と接する時間が少ない、食事中にテレビを消す習慣が多いなど、他の生活にも特徴的な傾向がみられた。
- ・ きのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品を1日1回以上食べている群は、野菜、肉、魚を食べる回数も多く、地元の食材や旬の食材を食べる回数も多かった。朝ごはんには主食、主菜、副菜がそろっている割合が高く、味付けも薄めで、好き嫌いが少なく、間食が過剰にならないよう気をつけている様子もうかがえた。この群も小学4年生と中学1年生で楽しくおいしく食事ができる割合が高かった(表には未掲載、いずれの学年でも  $p < 0.05$ )。

- 全国規模の調査である平成17年度児童生徒の食生活等実態調査の結果では、小中学生の嫌いな食べ物の上位に野菜やきのこ類、納豆などが入っている。毎食野菜を使った料理を食べている群やきのこ等を1日1回以上食べている群の保護者は、子どもの好き嫌いによらず、食事のバランスや好ましい習慣を重視している傾向があると考えられた。この結果、好き嫌いが少なくなったり、テレビとの接触や間食の摂取にある程度制限が設けられたり、楽しくおいしく食事できると推察された。

#### 肉を食べる回数と他の生活習慣の関係

		毎日朝ごはんを食べる	朝ごはんは主食、主菜、副菜がある	1口に食べる量が多い	魚類を1日1回以上食べる	きのこ等を1日1回以上食べる	スナック菓子等を1日1回以上食べる	揚げ物を1日1回以上食べる	マヨネーズ等を週に3回以上食べる	
小1	食べる回数	1日1回以上	93.1%	61.4%	18.8%	<b>27.7%</b>	<b>50.5%</b>	<b>50.5%</b>	5.9%	<b>13.9%</b>
		1日1回未満	90.4%	54.3%	20.1%	<b>6.0%</b>	<b>26.6%</b>	<b>32.2%</b>	1.5%	<b>4.5%</b>
	有意差		なし	なし	なし	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	なし	<b>p&lt;0.01</b>
小4	食べる回数	1日1回以上	<b>97.0%</b>	<b>76.2%</b>	<b>35.0%</b>	<b>20.8%</b>	<b>58.0%</b>	44.6%	<b>7.0%</b>	<b>16.0%</b>
		1日1回未満	<b>89.1%</b>	<b>59.1%</b>	<b>23.3%</b>	<b>3.6%</b>	<b>27.3%</b>	23.6%	<b>1.6%</b>	<b>4.5%</b>
	有意差		<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	なし	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.005</b>
中1	食べる回数	1日1回以上	<b>94.3%</b>	<b>69.5%</b>	<b>39.6%</b>	<b>17.9%</b>	<b>45.7%</b>	<b>34.9%</b>	<b>14.2%</b>	<b>25.5%</b>
		1日1回未満	<b>85.8%</b>	<b>57.3%</b>	<b>25.9%</b>	<b>4.0%</b>	<b>21.9%</b>	<b>18.7%</b>	<b>1.2%</b>	<b>3.6%</b>
	有意差		<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.01</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>

#### 魚類を食べる回数と他の生活習慣の関係

		朝ごはんは主食、主菜、副菜がある	毎食野菜を食べる	料理の手伝いをする事がある	味付けが濃い	肉を1日1回以上食べる	きのこ等を1日1回以上食べる	地元や旬の食材を週3回以上食べる	
小1	食べる回数	1日1回以上	<b>66.7%</b>	80.2%	63.8%	<b>16.0%</b>	<b>85.2%</b>	<b>63.0%</b>	<b>67.9%</b>
		1日1回未満	<b>42.4%</b>	68.3%	60.3%	<b>35.3%</b>	<b>51.1%</b>	<b>23.9%</b>	<b>44.0%</b>
	有意差		<b>p&lt;0.005</b>	なし	なし	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>
小4	食べる回数	1日1回以上	<b>69.8%</b>	<b>92.1%</b>	<b>73.0%</b>	<b>16.1%</b>	<b>87.3%</b>	<b>63.4%</b>	<b>67.7%</b>
		1日1回未満	<b>50.3%</b>	<b>66.9%</b>	<b>56.4%</b>	<b>42.7%</b>	<b>45.9%</b>	<b>23.9%</b>	<b>43.9%</b>
	有意差		<b>p&lt;0.01</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>
中1	食べる回数	1日1回以上	66.7%	<b>87.7%</b>	<b>59.6%</b>	<b>26.8%</b>	<b>82.5%</b>	<b>56.1%</b>	<b>78.9%</b>
		1日1回未満	55.1%	<b>66.7%</b>	<b>40.7%</b>	<b>43.3%</b>	<b>46.3%</b>	<b>21.4%</b>	<b>44.0%</b>
	有意差		なし	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.05</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>	<b>p&lt;0.005</b>

毎食野菜を使った料理を食べることと他の生活習慣の関係

			平日テレビ等に2時間以上接する	朝ごはんは主食、主菜、副菜がある	好き嫌いがあまりない	楽しくおいしく食事ができている	食事中テレビを消す	きのこ等を1日1回以上食べる	清涼飲料水を1日1回以上飲む	地元や旬の食材を週3回以上食べる
小1	毎食食べる	はい	30.0%	61.1%	39.1%	86.6%	38.6%	40.9%	24.3%	61.9%
		いいえ	47.5%	39.3%	22.1%	82.8%	23.8%	20.5%	36.4%	38.5%
	有意差	p<0.005	p<0.005	p<0.005	なし	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005
小4	毎食食べる	はい	34.4%	69.3%	39.9%	88.4%	31.9%	45.2%	21.7%	65.3%
		いいえ	45.5%	43.8%	25.9%	79.5%	17.3%	19.6%	31.3%	36.6%
	有意差	p<0.05	p<0.005	p<0.01	p<0.05	p<0.005	p<0.005	なし	p<0.005	
中1	毎食食べる	はい	40.1%	68.5%	42.9%	84.2%	22.9%	35.4%	26.1%	67.0%
		いいえ	50.4%	41.5%	21.6%	70.4%	12.9%	21.8%	42.4%	40.0%
	有意差	なし	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.01	p<0.01	p<0.005	p<0.005	

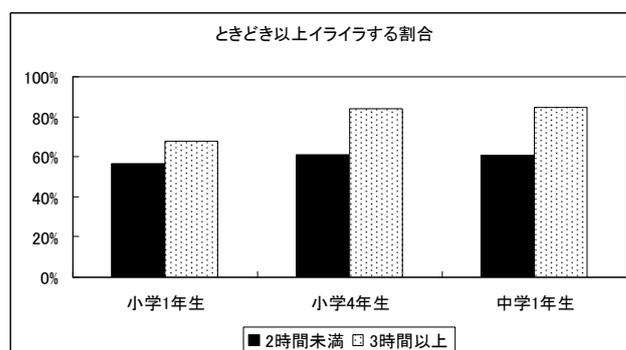
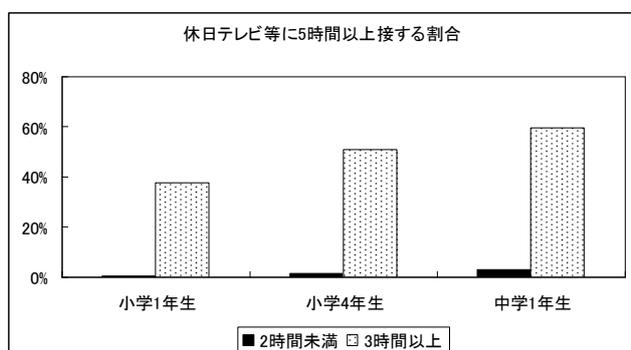
きのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品の食べる回数と他の生活習慣の関係

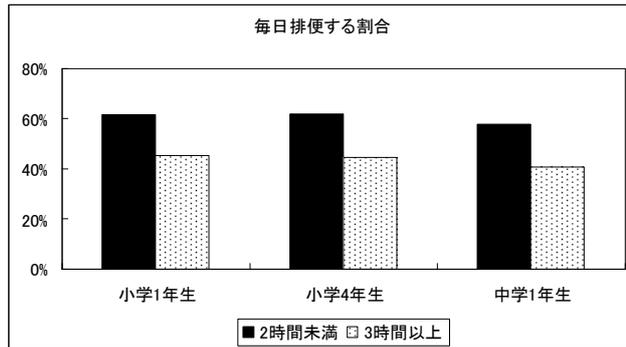
			朝ごはんは主食、主菜、副菜がある	好き嫌いがあまりない	間食を食べて食事が食べにくいことがある	毎食野菜を食べる	味付けが濃い	肉を1日1回以上食べる	魚類を1日1回以上食べる	地元や旬の食材を週3回以上食べる
小1	食べる回数	1日1回以上	68.5%	41.1%	54.8%	85.1%	19.0%	68.5%	30.4%	69.6%
		1日1回未満	44.9%	23.9%	67.4%	60.1%	36.7%	45.7%	5.1%	36.2%
	有意差	p<0.005	p<0.005	p<0.05	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005
小4	食べる回数	1日1回以上	74.7%	47.8%	33.0%	87.9%	19.6%	67.0%	22.0%	72.0%
		1日1回未満	49.6%	30.5%	46.6%	59.5%	40.8%	42.7%	4.6%	36.6%
	有意差	p<0.005	p<0.005	p<0.05	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005
中1	食べる回数	1日1回以上	72.4%	43.9%	28.7%	83.5%	31.1%	67.1%	19.5%	80.0%
		1日1回未満	49.7%	26.7%	45.9%	64.4%	47.6%	45.2%	6.2%	39.7%
	有意差	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005

## 18. テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームとの接触時間と生活習慣について

「テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームをあわせて1日どれくらいしますか」の設問で「平日3時間以上」と回答した群と、「平日2時間未満」と回答した群を抜き出した。この2群間で他の設問の回答結果を比較し、平日テレビ等に接する時間と他の生活習慣の関係について調べた。

- 休日のテレビ等に接する時間を比較した。「平日2時間未満」の群では休日に5時間以上接する児童・生徒はほとんどいなかったが、「平日3時間以上」の群は約40～60%もの児童生徒が5時間以上テレビ等に接していた（※）。
- 毎日排便すると回答した割合について比較してみると、「平日3時間以上」の群は全ての学年で毎日排便する割合が少なかった。「朝ごはんは主食、主菜、副菜がそろっていない」と回答した群や、「地元の食材や旬の食材を週3回未満しか食べない」と回答した群も、一部の学年で毎日排便する回答した割合が低かったが、全ての学年で悪影響が出た生活習慣は「平日3時間以上」の項目だけであった（※※）。
- イライラすることがよくある、ときどきあると回答した割合について比較してみると、「平日3時間以上」の群は、イライラが多くみられた。平日も休日もテレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、ゲームに長時間接することが、精神の安定に悪影響を及ぼす可能性が考えられた（※※※）。
- 「平日3時間以上」の群と関連のある他の生活習慣としては、①毎日朝ごはんを食べる割合が低い、②朝ごはんは主食、主菜、副菜がそろっている割合が低い、③楽しくおいしく食事ができている割合が低い、④1日2回以上歯磨きしている割合が低い、⑤毎食野菜を使った料理を食べる割合が低い、⑥味付けが濃い割合が高い、⑦食事中にテレビを消す割合が低い、⑧地元の食材や旬の食材を週3回以上食べる割合が低いと挙げられた。いずれも好ましい生活習慣ではなく、テレビ等と接触する時間が長くなることで、他の生活習慣やリズムも崩れやすいと考えられた。





			毎日朝ごはんを食べる	朝ごはんは主食、主菜、副菜がある	楽しくおいしく食事ができる	歯磨きは1日2回以上	毎食野菜を食べる	味付けが濃い	食事中テレビを消す	地元や旬の食材を週3回以上食べる
小1	平日テレビ等との接触時間	2時間未満	96.1%	61.6%	89.4%	92.2%	79.3%	23.1%	43.4%	61.7%
		3時間以上	84.9%	43.0%	73.6%	78.8%	57.7%	44.2%	13.5%	42.3%
	有意差		p<0.005	p<0.05	p<0.005	p<0.01	p<0.005	p<0.005	p<0.005	p<0.005
小4	平日テレビ等との接触時間	2時間未満	94.9%	67.3%	88.7%	90.4%	79.2%	24.0%	34.7%	61.5%
		3時間以上	88.9%	57.1%	80.6%	72.6%	66.1%	46.8%	8.2%	45.9%
	有意差		なし	なし	なし	p<0.005	p<0.05	p<0.005	p<0.005	p<0.005
中1	平日テレビ等との接触時間	2時間未満	92.2%	68.5%	84.8%	85.4%	78.9%	34.0%	26.0%	65.9%
		3時間以上	80.6%	47.2%	365.3%	74.6%	69.0%	47.8%	11.3%	45.7%
	有意差		p<0.01	p<0.005	p<0.005	なし	なし	p<0.05	p<0.05	p<0.005

※ すべての学年で p<0.005

※※すべての学年で p<0.05

※※※小学1年生は有意差なし，小学4年生と中学1年生では p<0.005