

平成 23 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 24 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
単純集計	
1. 体型	11
2. 血液検査	11
3. 生活のリズム	13
4. テレビとの付き合い方	15
5. 運動の頻度	17
6. 体調について	18
7. 朝ごはんについて	20
8. 食卓を囲む環境	21
9. 食べ方について1	23
10. 食べ方について2	25
11. 食品の摂取状況について1	27
12. 食品の摂取状況について2	30
クロス集計	
13. 体型と検査結果の関係	32
14. 朝ごはんの摂取状況と生活習慣について	34
15. 食べ物の好き嫌いと生活習慣について	35
調査結果の推移	
16. 体型・血液検査の推移	37
17. 生活習慣の推移	38

## 〔1〕調査の概要

### 1. 調査の目的

最近、子どもの食生活・生活リズムの乱れや、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、全ての情報について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23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、血圧について
- (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) 体調について
- (6) 食事について

(7) 生活習慣について

6. 調査実施状況

	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	507	495	97.6%	426	84.0%	486	95.9%
小学4年生	25	504	495	98.2%	434	86.1%	494	98.0%
中学1年生	9	464	460	99.1%	374	80.6%	460	99.1%

## 〔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とき 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とき
- 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 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
- 22 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
- 23 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
- 24 毎食野菜を使った料理を食べますか ①はい ②いいえ
- 25 味付けをしたおかず、しょうゆ、ソース、または塩をかけますか  
 ①はい ②いいえ
- 26 めん類の汁をほとんど全部飲みますか ①はい ②いいえ
- 27 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
- 28 食事の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
- 29 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
- 30 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
- 31 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
- 32 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
- 33 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
- 34 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

**35 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

**36 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

**37 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

**38 浜田の郷土料理を知っていますか**

- ①知っている ②知らない

\*①の知っていると答えた方に伺います。それはどんな料理ですか。

( )





# 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とりましょう。
- 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バ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 未満を正常値、5.8mg/dl 以上を異常値と判定した
  - 小学4年生 6.0mg/dl 未満を正常値、6.0mg/dl 以上を異常値と判定した
  - 中学1年生 6.5mg/dl 未満を正常値、6.5mg/dl 以上を異常値と判定した

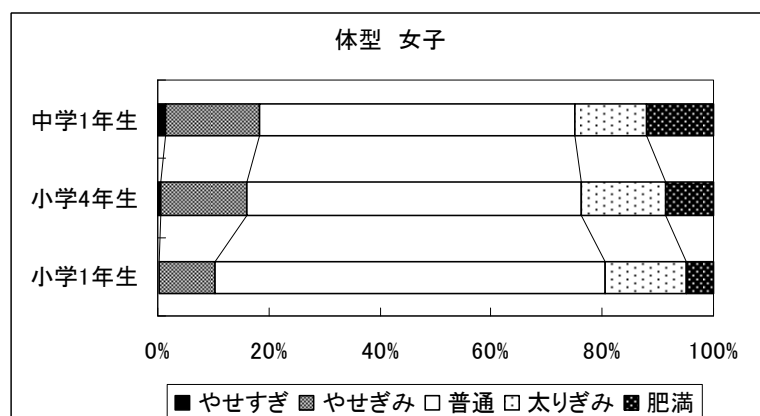
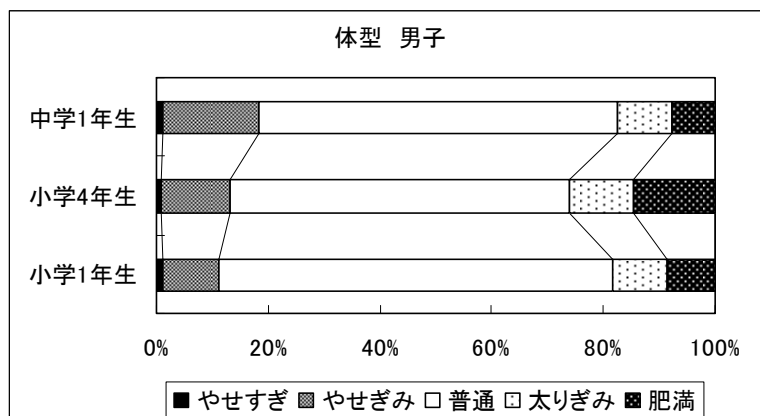
### ※ 有意差の検定

- ・ 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。
- ・ 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 $\chi^2$ 検定を実施した。

## 〔5〕 調査結果

### 1. 体型

- ・ 肥満児の出現率は、男子では小学4年生、女子では中学1年生が最も高く、太りぎみ、肥満を合わせると小学4年生男子は26.0%、中学1年生女子は25.0%となった。
- ・ 体型と他の設問の相関については後述のクロス集計の項で記載する。



#### 男子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	1.3	16.9	64.4	9.7	7.6
小学4年生	0.8	12.5	60.8	11.3	14.7
小学1年生	1.2	9.9	70.6	9.5	8.7

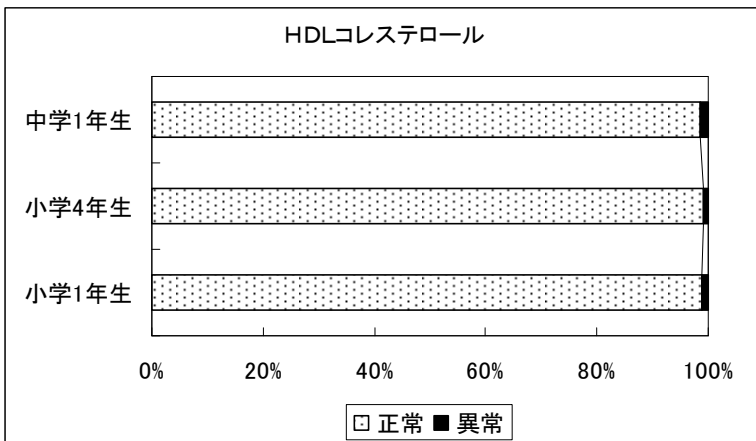
#### 女子

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	肥満
中学1年生	1.3	17.0	56.7	12.9	12.1
小学4年生	0.4	15.7	60.0	15.2	8.7
小学1年生	0.4	9.9	70.4	14.4	4.9

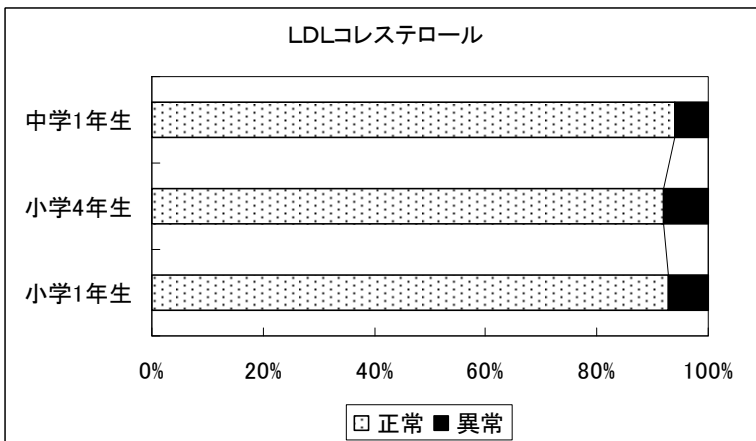
### 2. 血液検査

- ・ 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。

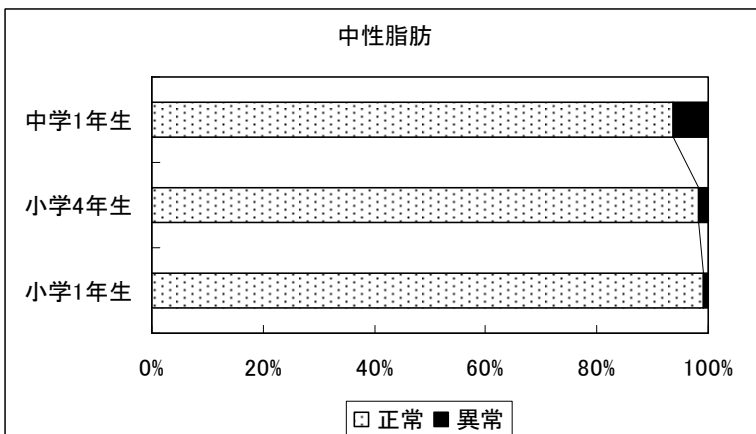
- LDL-コレステロールは、学年、性別により異常値を示す児童・生徒の割合が異なる年度もあったが、今年度は学年、性別による大きな差はみられず5~10%と低い値にとどまった。
- 中性脂肪は、中学1年生で異常値を示す生徒の割合の軽度上昇がみられた（男女別集計では、中学1年男子4.8%、女子8.1%と女子に異常値の出現の割合が高かった）。
- 尿酸は昨年度までの調査結果同様、中学1年男子で異常値を示す割合が高かった。



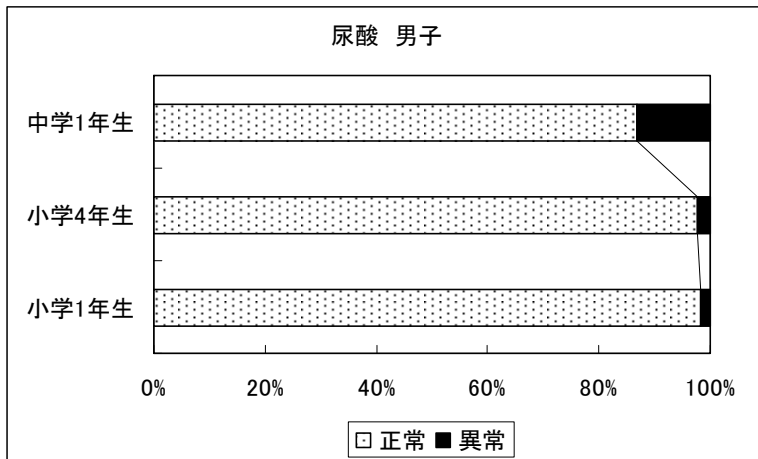
	異常値	正常値
中学1年生	1.3	98.7
小学4年生	0.9	99.1
小学1年生	1.2	98.8



	異常値	正常値
中学1年生	5.9	94.1
小学4年生	8.1	91.9
小学1年生	7.3	92.7

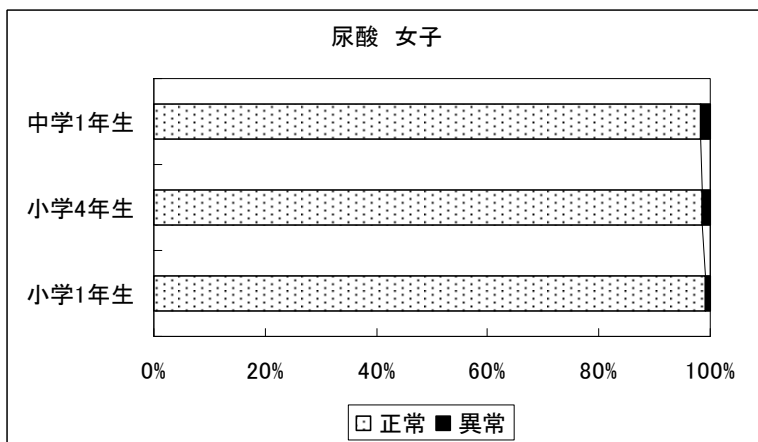


	異常値	正常値
中学1年生	6.4	93.6
小学4年生	1.6	98.4
小学1年生	0.9	99.1



男子

	異常値	正常値
中学1年生	13.2	86.8
小学4年生	2.2	97.8
小学1年生	1.8	98.2



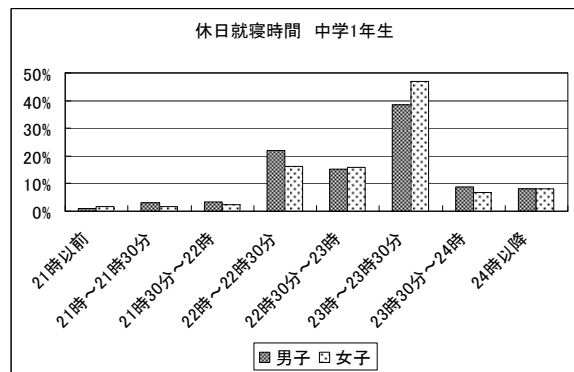
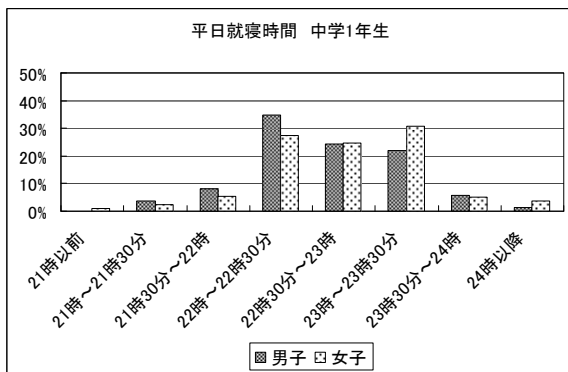
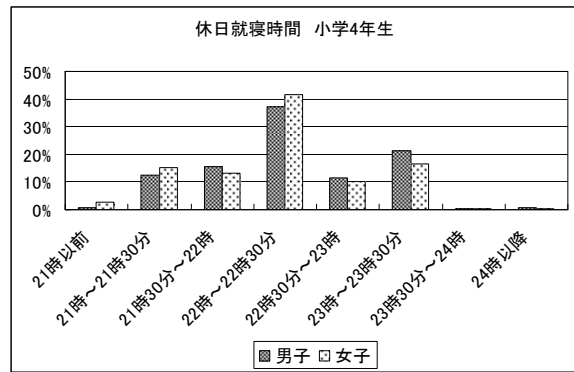
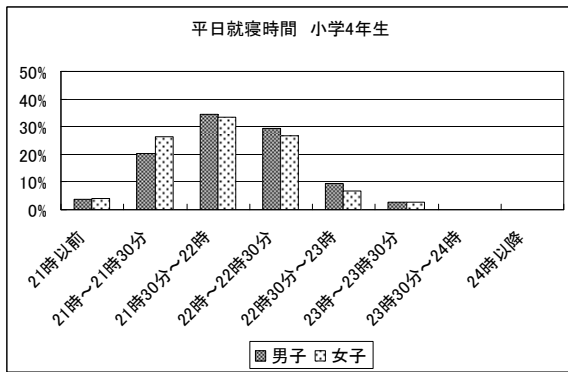
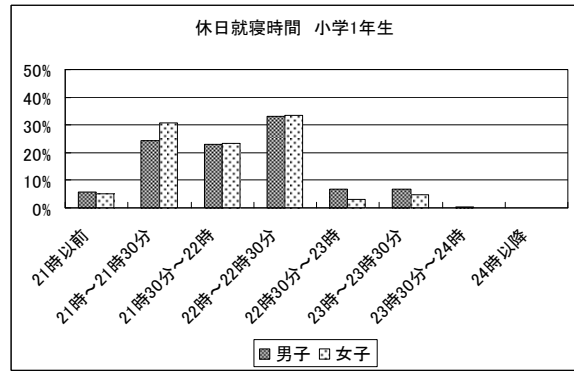
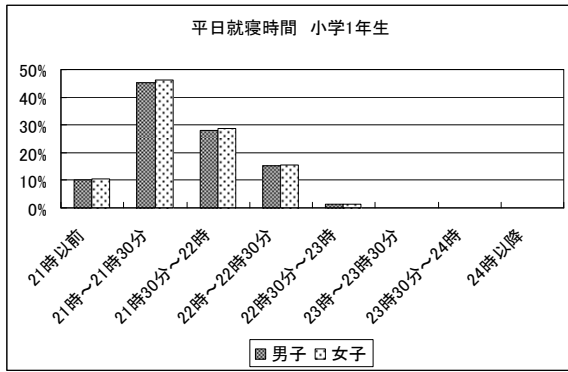
女子

	異常値	正常値
中学1年生	1.6	98.4
小学4年生	1.5	98.5
小学1年生	1.0	99.0

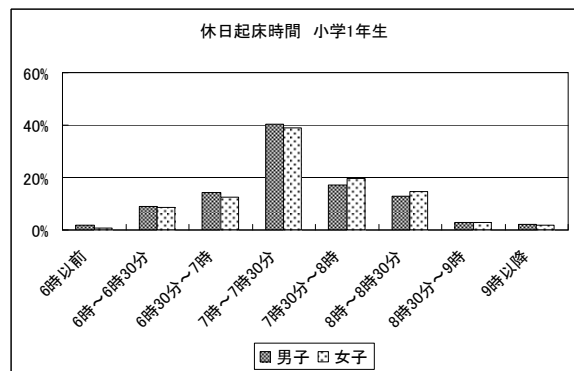
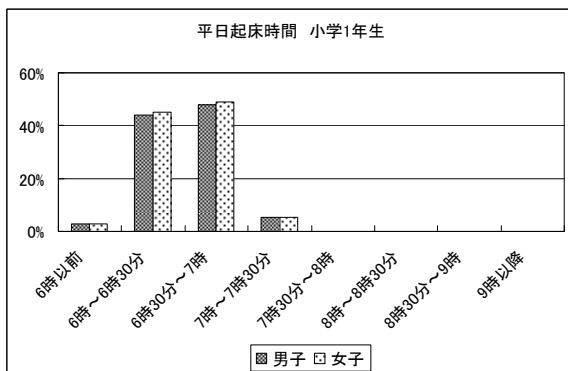
### 3. 生活のリズム

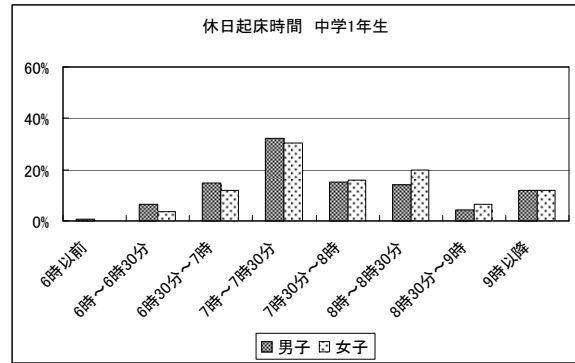
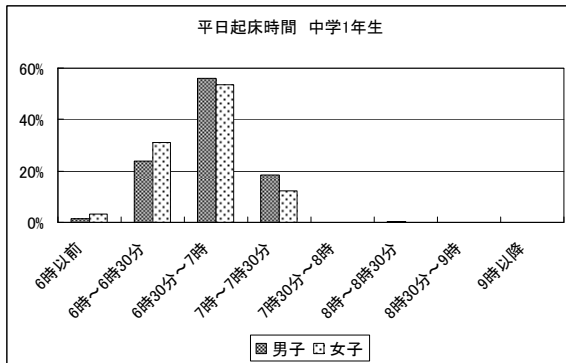
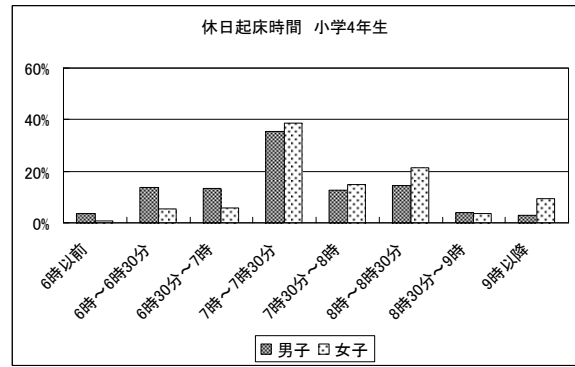
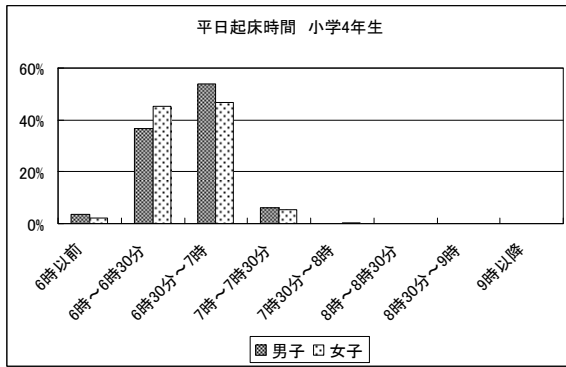
- ・ 高学年ほど就寝時間が遅くなる傾向がみられた。平日の就寝時間では、小学1年生は21時台に集中し、グラフは一峰性を示しているが、高学年になると、ピークが低くなり、早く寝る群と遅く寝る群とに分かれてくる傾向がみられた。
- ・ 小学生では就寝時間に男女で大きな違いは見られないが、中学1年生では平日・休日ともに女子において23時～23時30分に就寝する生徒の割合が高く、女子でやや遅寝の傾向がみられた。
- ・ 中学1年生は小学生に比較して、平日6時～6時30分に起床する生徒の割合が男女とも低下していた。
- ・ 中学1年生女子の平日の平均睡眠時間が最も短く8時間未満である。また、全ての学年の平均睡眠時間は平日より休日で長くなっているが、平日と休日の差が最も大きいのは中学1年生女子であることから、平日の睡眠不足を休日に補っていると思われる。

## 就寝時間



## 起床時間





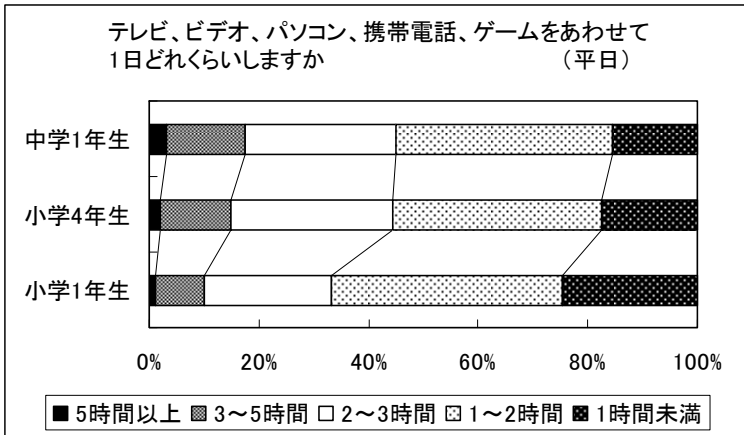
平日	小学1年生	小学1年生	小学4年生	小学4年生	中学1年生	中学1年生
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均就寝時間	21:15	21:14	21:38	21:34	22:22	22:31
平均起床時間	6:22	6:21	6:24	6:23	6:32	6:27
平均睡眠時間	9時間7分	9時間7分	8時間46分	8時間49分	8時間10分	7時間56分

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	21:40	21:34	22:04	21:58	22:42	22:45
平均起床時間	7:07	7:10	7:04	7:27	7:27	7:36
平均睡眠時間	9時間27分	9時間36分	9時間0分	9時間29分	8時間44分	8時間51分

#### 4. テレビ等との付き合い方

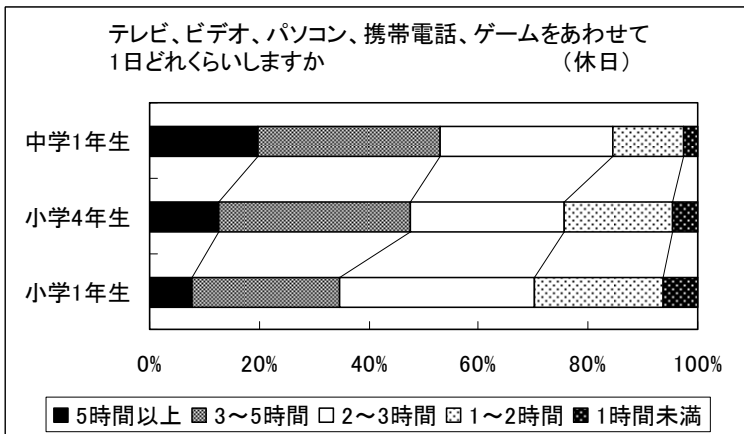
- 平日テレビ等に3時間以上接している児童・生徒の割合は、小学1年生で10%、小学4年生、中学1年生で15%以上みられ、過去5年間の調査結果と比較して、毎日長時間テレビ等に接している児童・生徒の割合が低下していない状況であった。
- 「テレビやビデオを見ない日や、ゲームをしない日などを設けていますか」の設問結果では、小学1年生で「はい」と回答する割合が昨年度と比較して7%も低下した。ノーテレビデー等のテレビやゲームとの付き合い方を見直す活動については継続して取り組む必要があると思われた。

- ・ 食事中にテレビを見ないと回答した割合は高学年ほど減少している。高学年になるほどテレビ等に接する時間が長くなる傾向がみられることもあり、食事中のテレビ視聴について特に高学年への働きかけが大切であると思われた。



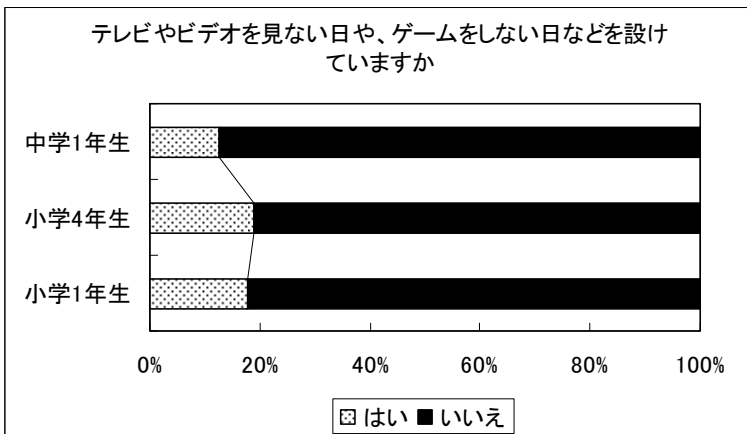
平日

	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	3.0	14.3	27.6	39.6	15.4
小学4年生	2.0	13.0	29.6	37.9	17.6
小学1年生	1.0	9.1	23.1	42.3	24.5



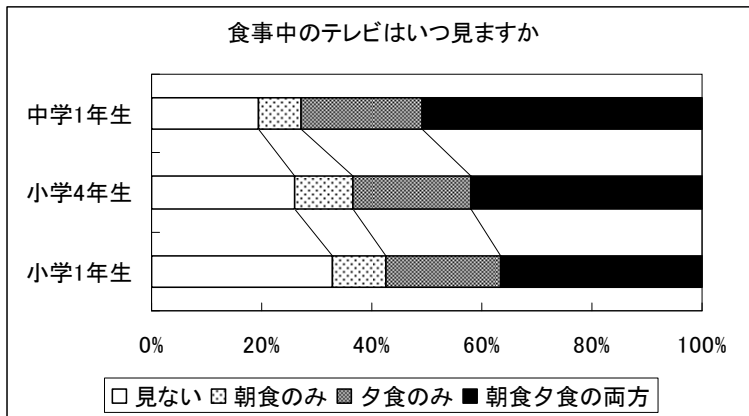
休日

	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	19.8	33.1	31.6	12.9	2.6
小学4年生	12.6	35.1	28.0	19.7	4.7
小学1年生	7.8	26.8	35.7	23.3	6.4



	はい	いいえ
中学1年生	12.5	87.5
小学4年生	19.0	81.0
小学1年生	17.7	82.3

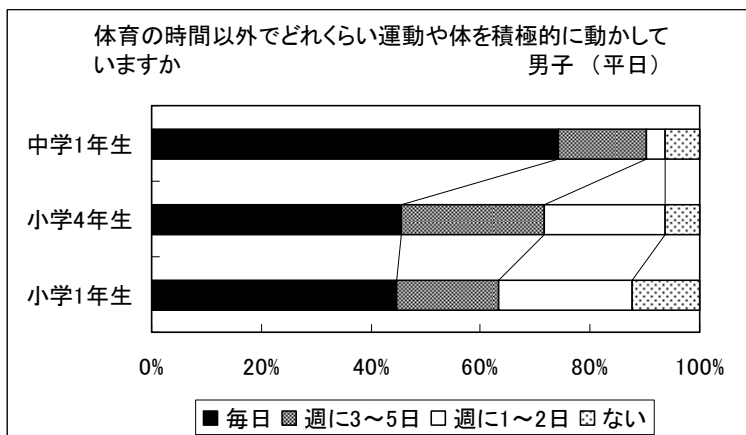




	見ない	朝食のみ	夕食のみ	朝食と夕食の両方
中学1年生	19.4	7.6	22.1	50.9
小学4年生	26.0	10.5	21.5	42.0
小学1年生	32.7	9.9	20.8	36.6

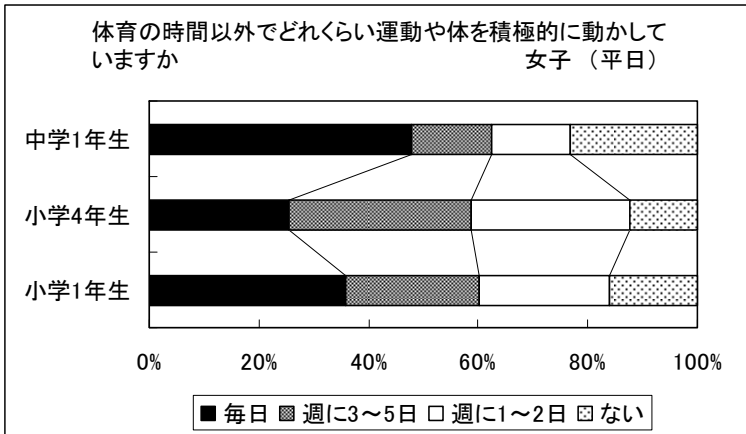
## 5. 運動の頻度

- ・ 今年の調査でも、中学1年生女子において平日体育以外では体を動かさない生徒の割合が23.3%と高率に認められた。
- ・ 平日に体育以外には全く運動しない群と毎日運動する群を比較すると、全ての学年で平日運動しない群は明らかに休日も運動しない傾向がみられた。平日運動しない群の生活習慣上の特徴としては、テレビ等に接する時間が長い傾向にあること、授業中眠たくなる割合が高いこと、朝食を毎日とると回答した割合が低いことがあげられた。特に中学1年生女子において平日に運動しない生徒が多くみられることより、運動習慣の啓発が必要と考えられた。



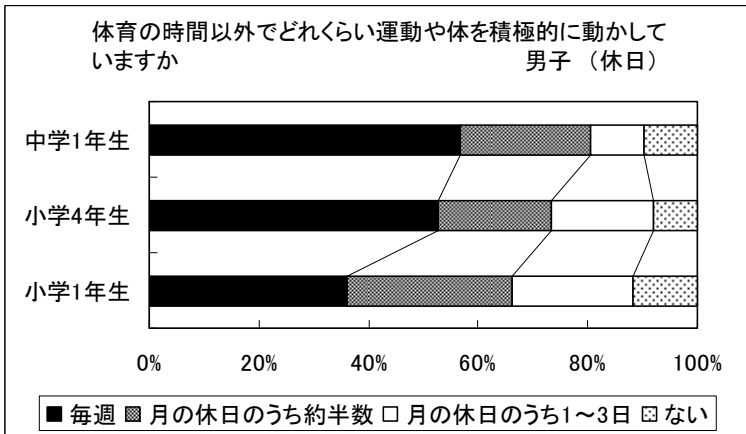
### 平日 男子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	74.3	16.0	3.4	6.3
小学4年生	45.5	26.1	22.0	6.4
小学1年生	44.7	18.7	24.4	12.2



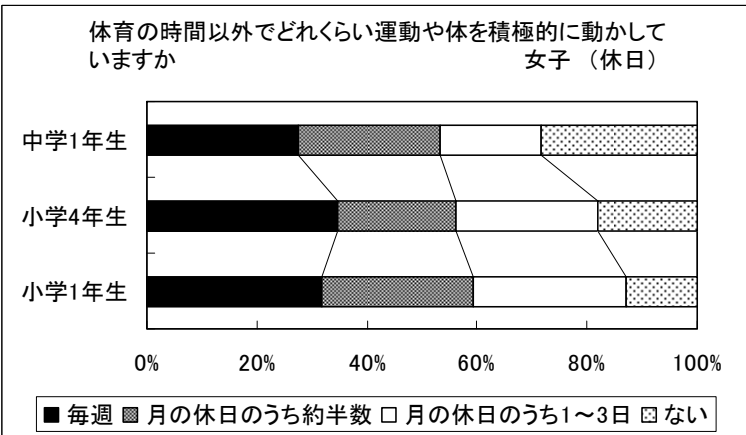
平日 女子

	毎日	週に3~5日	週に1~2日	ない
中学1年生	48.0	14.3	14.3	23.3
小学4年生	25.4	33.3	28.9	12.3
小学1年生	35.7	24.4	23.9	16.0



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	56.8	23.7	9.7	9.7
小学4年生	52.9	20.5	18.6	8.0
小学1年生	36.2	30.1	22.0	11.8



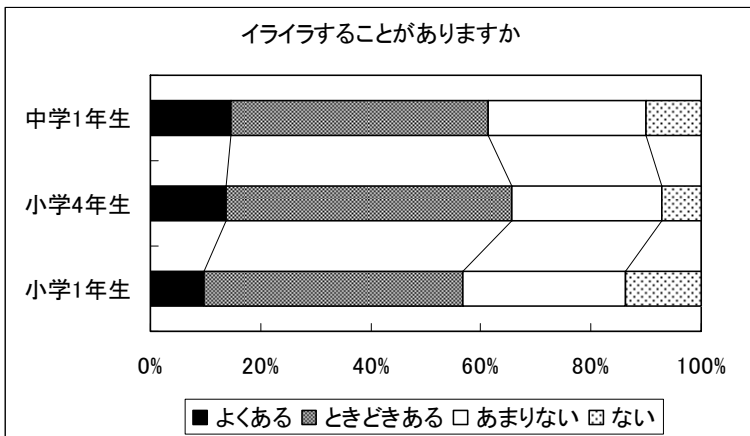
休日 女子

	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	27.6	25.8	18.1	28.5
小学4年生	34.6	21.5	25.9	18.0
小学1年生	31.9	27.3	27.7	13.0

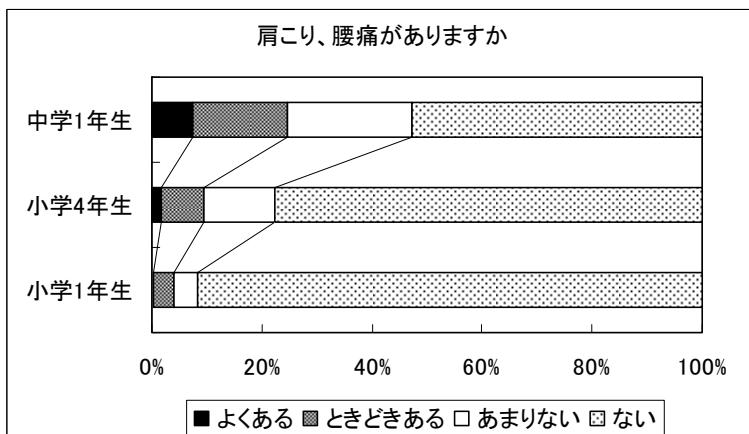
## 6. 体調について

- ・ 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、今年度も全ての学年で約6割にみられ、依然として過半数の児童・生徒にイライラが多い状況であった。

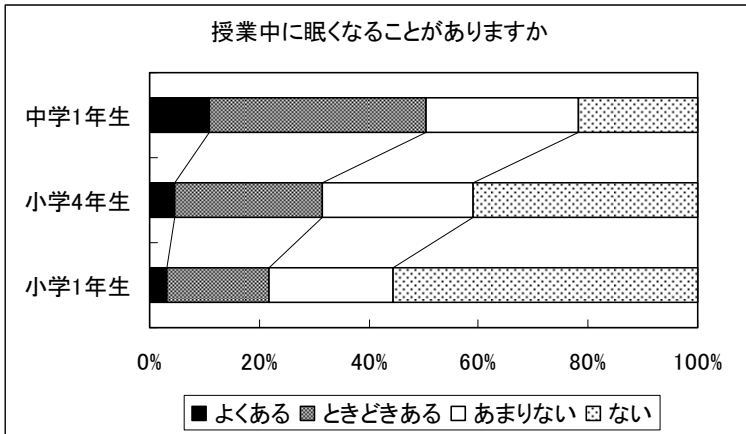
- ・ イライラが多い児童・生徒は、テレビ等に接する時間や、授業中に眠くなることが多い傾向がみられ、楽しくおいしく食事ができていると回答した割合が低い傾向がみられた。このことから、児童・生徒のイライラを少なくするために、テレビ等への接触時間や家庭での食卓のあり方見直してみることも大切であると考えられた。
- ・ 肩こり、腰痛は高学年ほど多くみられた。特に中学1年生女子に肩こり、腰痛が多くみられた。
- ・ 授業中に眠くなることがあるかどうかの設問で、中学1年生は眠くなるという回答した群の割合が他の学年より高いが、以前の調査と比較するとその割合は年々減少してきており、本年はよくある、ときどきあると回答した割合が約5割まで低下してきた。
- ・ 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、全ての学年で女子の方が男子より低く、男子は高学年になるほど毎日排便のある群の割合が高くなるのに対して、女子では高学年になるほど低くなるため、高学年ほど男女差が著しくなった。



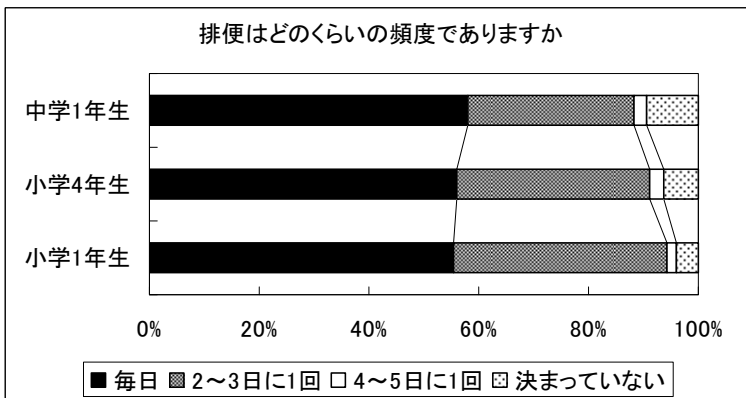
	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	14.6	46.8	28.5	10.0
小学4年生	13.8	51.8	27.1	7.3
小学1年生	9.7	47.1	29.4	13.8



	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	7.4	17.4	22.6	52.6
小学4年生	1.6	7.9	13.0	77.5
小学1年生	0.2	3.9	4.1	91.8



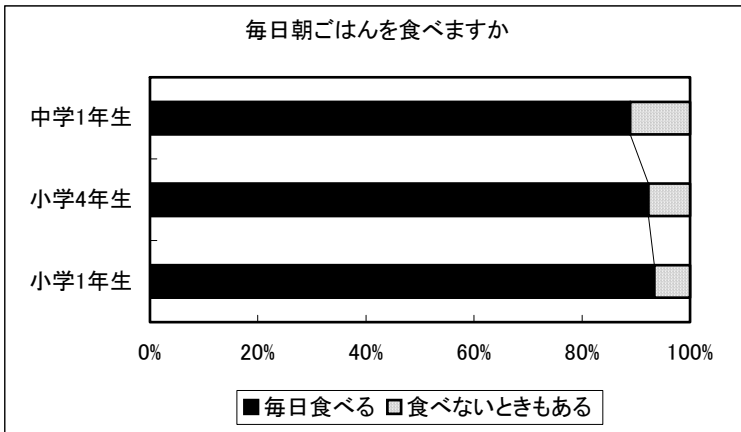
	よくある	ときどきある	あまりない	ない
中学1年生	11.0	39.6	27.7	21.8
小学4年生	4.5	27.1	27.5	40.9
小学1年生	3.2	18.7	22.5	55.6



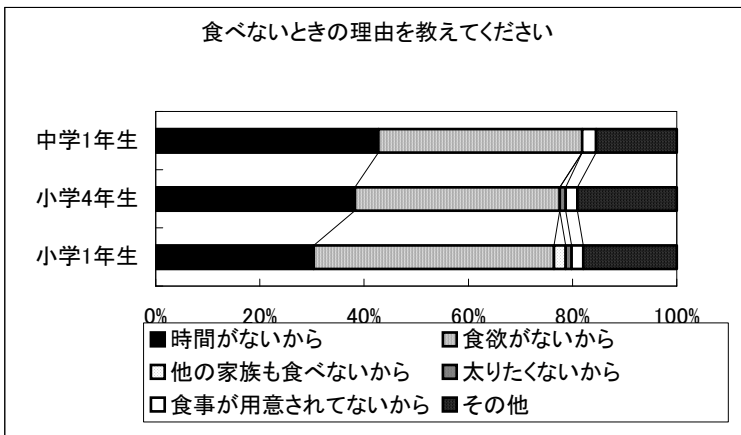
	毎日	2~3日に1回	4~5日に1回	決まっていない
中学1年生	58.0	30.2	2.4	9.4
小学4年生	55.9	35.2	2.6	6.3
小学1年生	55.4	39.0	1.7	3.9

## 7. 朝ごはんについて

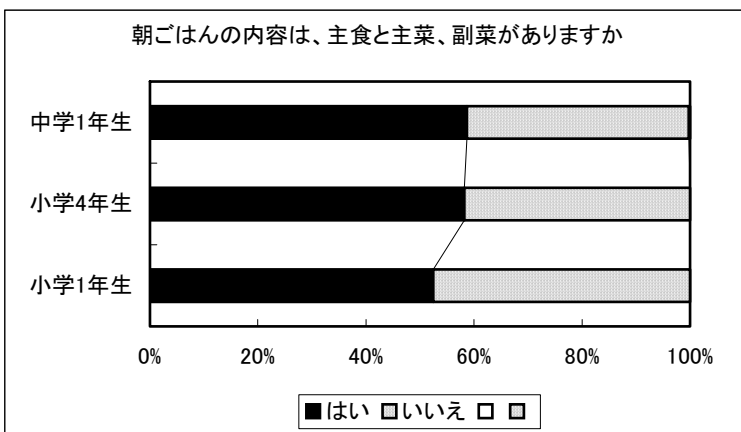
- ・ 朝ごはんを食べないときもある児童・生徒の割合は、小学1年生と4年生は6~7%程度で同等であったが、中学1年生で11.1%と増加傾向がみられた。
- ・ 朝ごはんをとらない理由として、「食欲がない」「時間がない」という回答が多かった。
- ・ 朝ごはんの内容について、主食・主菜・副菜があると回答した割合は、昨年度の調査と比較して全ての学年で3~5%低下した。
- ・ 朝ごはんの摂取状況とその他の生活習慣の関係については後述のクロス集計の項に記載する。



	毎日食べる	食べないときもある
中学1年生	88.7	11.1
小学4年生	92.3	7.7
小学1年生	93.4	6.6



	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	42.7	39.1	0.0	0.0	2.7	15.5
小学4年生	38.2	39.3	0.0	1.1	2.2	19.1
小学1年生	30.3	46.1	2.2	1.1	2.2	18.0

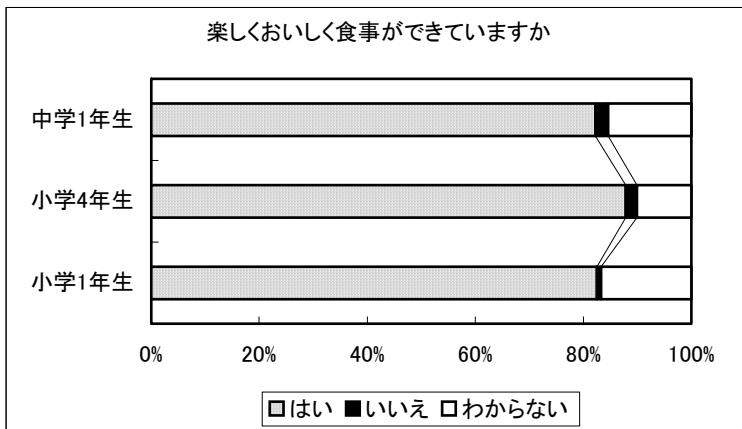


	はい	いいえ
中学1年生	58.8	41.2
小学4年生	58.2	41.8
小学1年生	52.5	47.5

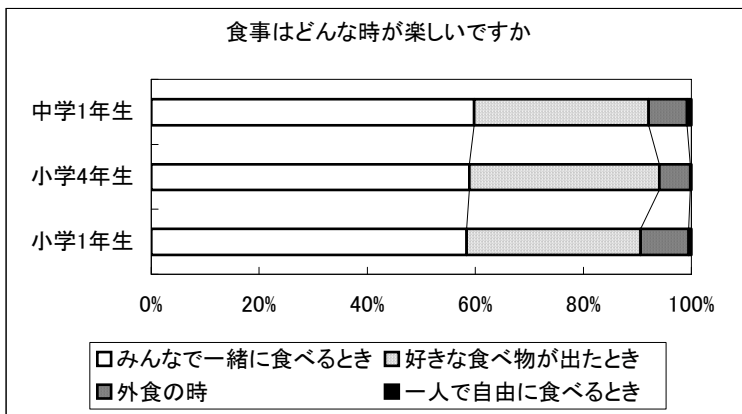
## 8. 食卓を囲む環境

- ・ 食事が楽しくおいしいと感じている割合が全ての学年で8割を超えていた。一方、「わからない」と回答し積極的に楽しくおいしいと回答できない群が依然として全ての学年で1割以上いた。

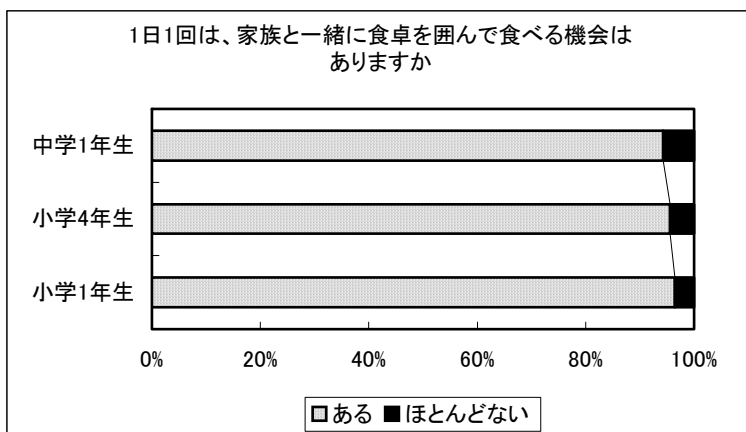
- 一人で食事をとっている群の割合は全ての学年で1割未満であるが、今回の調査においても食事が楽しく感じられる最大の理由は、みんなで一緒に食べることなので、毎食、家族全員揃っての食事が困難な場合でも1日1回は一人で食事をとることのないような工夫が必要と思われた。
- 家族とのおしゃべりについては、「あまりしない」「しない」と回答した割合は全ての学年で3%未満であり、家庭内で会話が多いことがうかがわれた。
- 料理を全く手伝わない割合は男子で明らかに高かった。女子においても中学1年生になると、全く手伝わない割合が4割を超えていた。



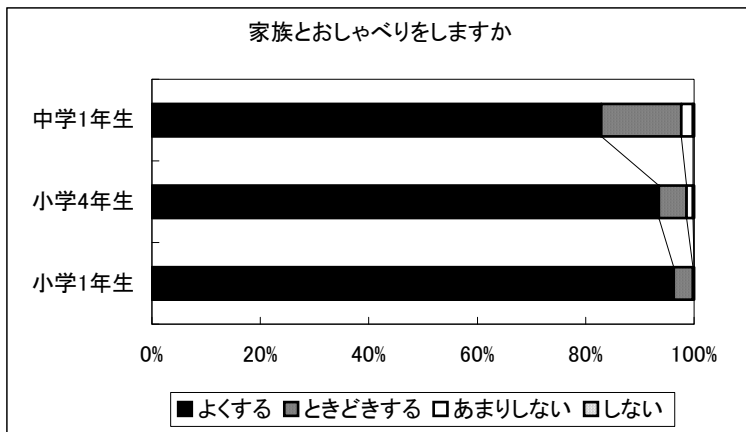
	はい	いいえ	わからない
中学1年生	82.2	2.4	15.4
小学4年生	87.9	2.0	10.1
小学1年生	82.5	0.8	16.7



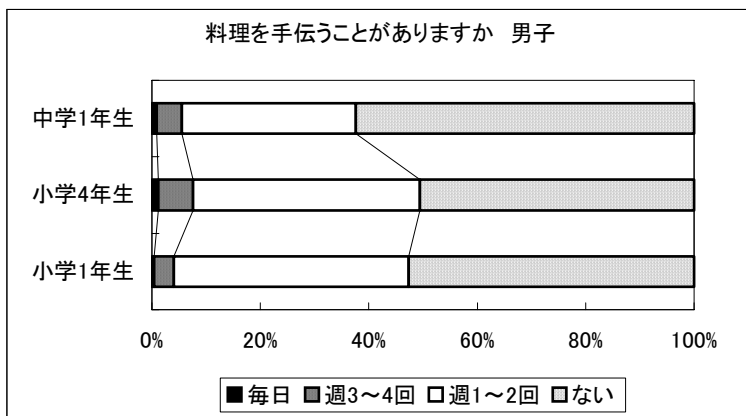
	みんなで一緒に食べる時	好きな食べ物が出た時	外食の時	一人で自由に食べる時
中学1年生	59.7	32.3	7.2	0.8
小学4年生	58.9	35.2	5.7	0.2
小学1年生	58.4	32.2	8.9	0.5



	ある	ほとんどない
中学1年生	94.3	5.7
小学4年生	95.5	4.5
小学1年生	96.5	3.5

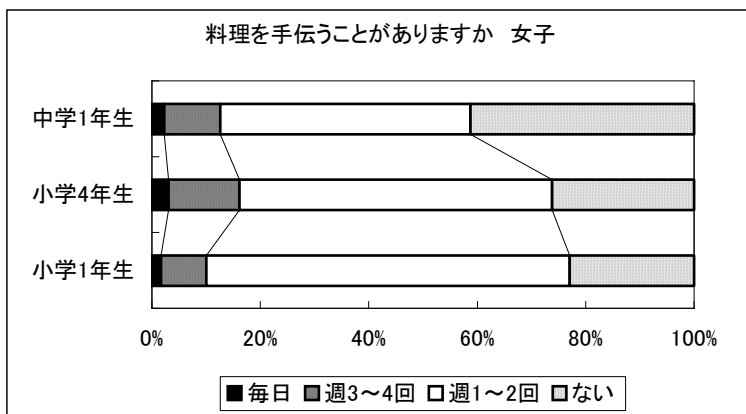


	よくする	ときどきする	あまりしない	しない
中学1年生	82.8	14.8	2.2	0.2
小学4年生	93.5	5.1	1.2	0.2
小学1年生	96.3	3.5	0.2	0.0



### 男子

	毎日	週3~4回	週1~2回	ない
中学1年生	0.8	4.6	32.1	62.4
小学4年生	1.1	6.4	41.9	50.6
小学1年生	0.4	3.7	43.3	52.7



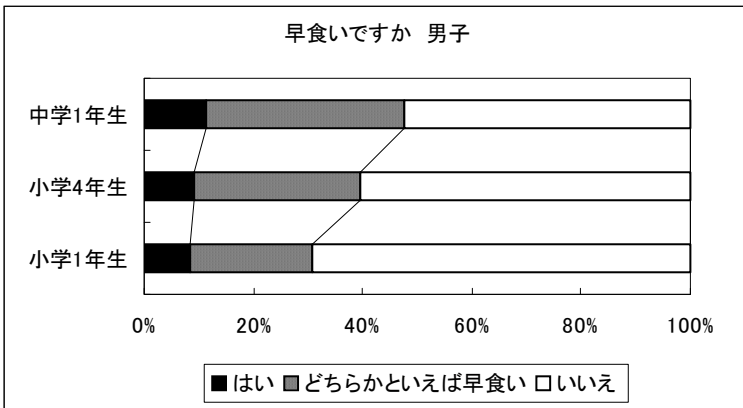
### 女子

	毎日	週3~4回	週1~2回	ない
中学1年生	2.2	10.3	46.2	41.3
小学4年生	3.1	13.1	57.6	26.2
小学1年生	1.7	8.3	67.1	22.9

## 9. 食べ方について1

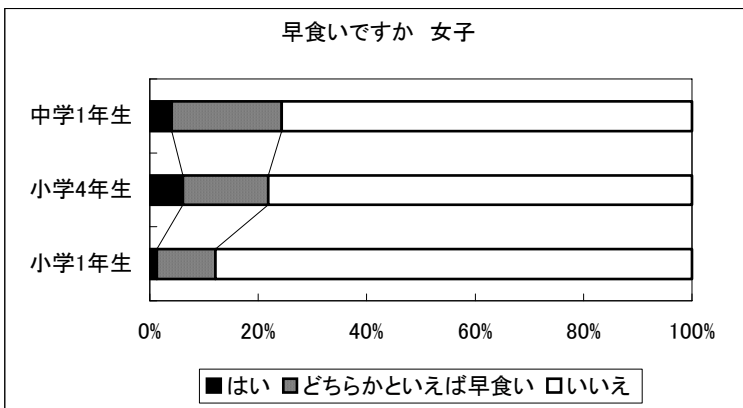
- ・ 高学年ほど早食が多くみられ、特に男子ではこの傾向が強い。早食いと肥満は強く関連しており、小児期の食べ方は大人になっても変わらないことが多いため、良く噛んでゆっくり食事をする習慣づくりをすすめる必要があると思われる。
- ・ かむことを意識している群の割合は、全ての学年で低い状況にあった。前述の早食いを予防するためにも、かむことを意識付けることは大切である。食事の際に、噛むことへの注意を促すとともに、固めの食材や大きめの食材を用いることでしっかり噛む習慣をつける工夫をすることも大切である。

- ・今年度はおなかいっぱい食べるという回答が全ての学年で増加しており、特に中学1年生では11.1%も増加していた。おなかいっぱい食べる習慣と肥満とは深く関係しているの、「腹八分目」の取り組みが必要と思われた。
- ・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、中学1年生では昨年度に比較して約2倍と著しく増加した。前述の食事の食べ方、量と併せて、食事をとる時間についても注意を払っていく必要があると思われた。
- ・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。



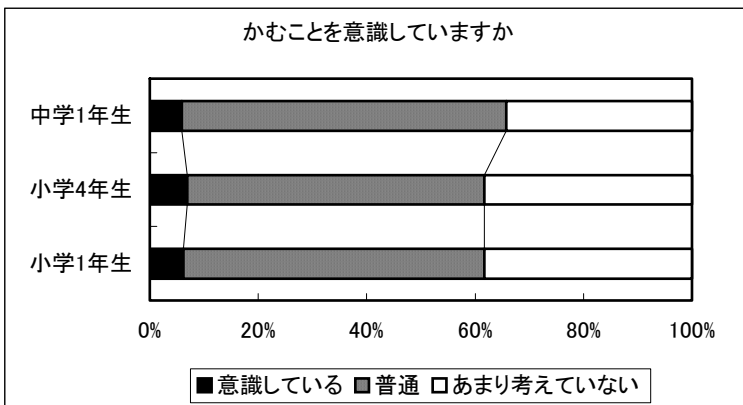
男子

	はい	どちらかといえ ば 朝食	いいえ
中学1年生	11.4	36.3	52.3
小学4年生	9.1	30.6	60.4
小学1年生	8.6	22.0	69.4



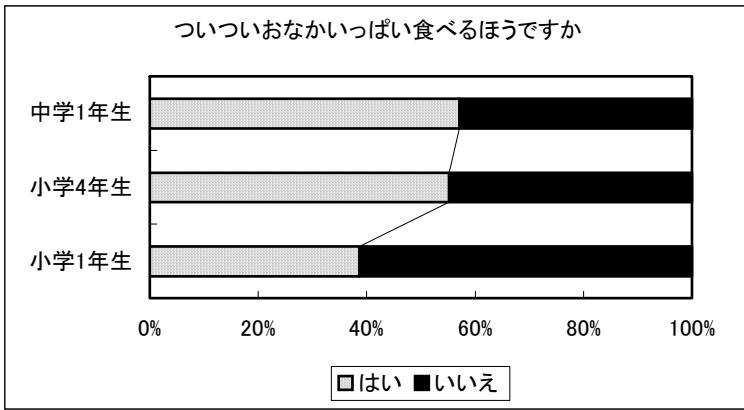
女子

	はい	どちらかといえ ば 朝食	いいえ
中学1年生	4.1	20.3	75.7
小学4年生	6.1	15.7	78.2
小学1年生	1.3	10.8	87.9

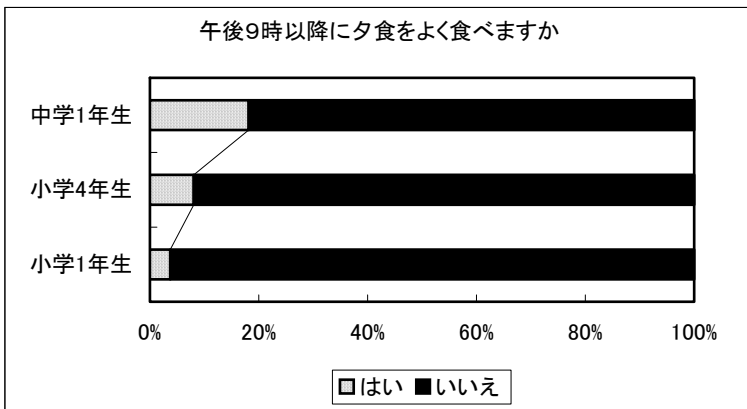


	意識して いる	普通	あまり考 えて いない
中学1年生	5.9	59.9	34.2
小学4年生	6.9	54.9	38.3
小学1年生	6.2	55.6	38.3

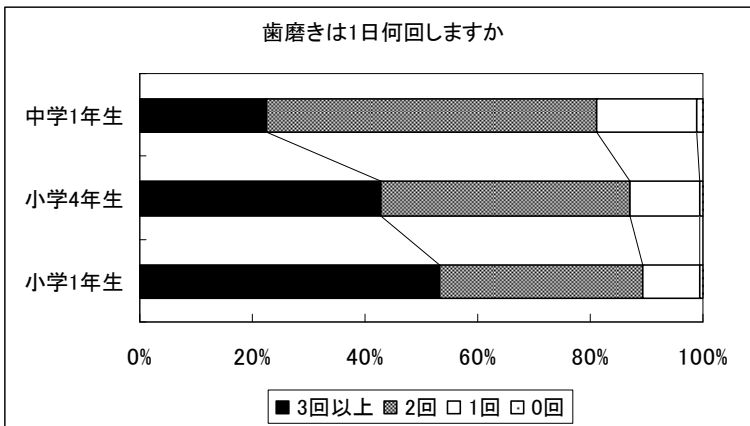




	はい	いいえ
中学1年生	57.1	42.9
小学4年生	55.2	44.8
小学1年生	38.7	61.3



	はい	いいえ
中学1年生	18.2	81.8
小学4年生	8.0	92.0
小学1年生	3.7	96.3

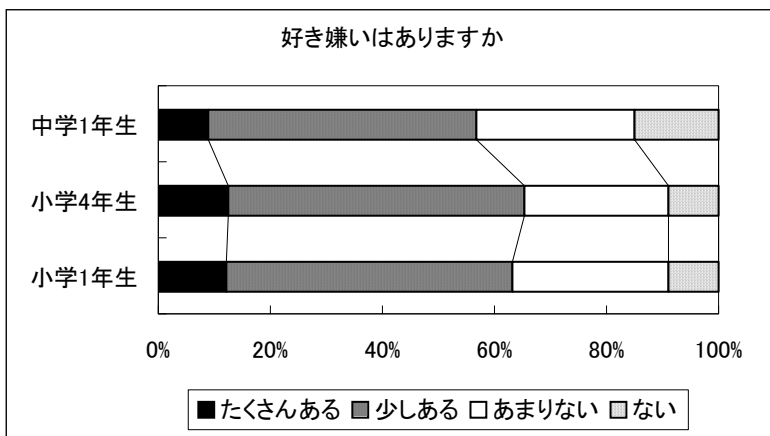


	3回以上	2回	1回	0回
中学1年生	23.1	63.0	13.9	0.0
小学4年生	46.0	41.1	12.8	0.2
小学1年生	54.1	36.6	8.6	0.6

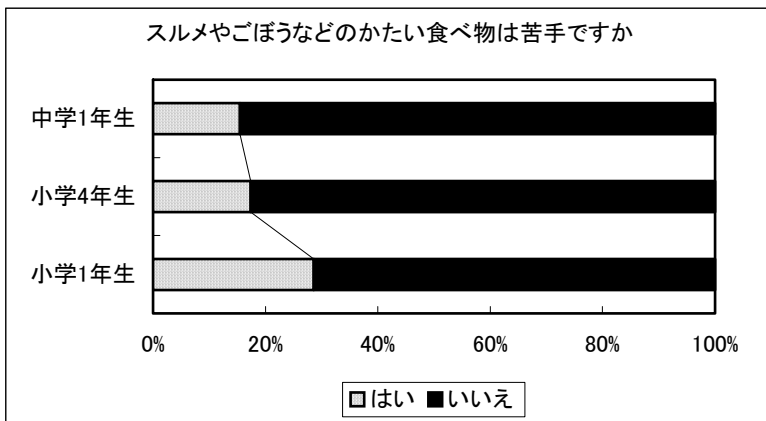
## 10. 食べ方について2

- ・ 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。
- ・ 好き嫌いとその他の生活習慣の関係については後述のクロス集計の項に記載する。

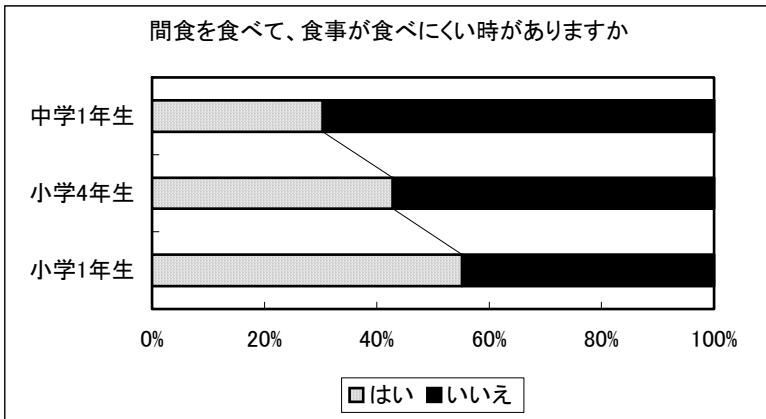
- 低学年ほどかたい食べ物が苦手な群の割合は増加する傾向がみられた。小学1年生では、毎食野菜を使った料理を食べると回答した群で、かたい食べ物が苦手な割合が少なかったことから、就学前から、野菜等よくかむ必要がある食材を積極的に使用することが望まれた。
- 低学年ほど間食をとることで食事が食べにくくなると回答した。このため、低学年では、食事が中心となるよう、間食の摂取時間、量に配慮する必要があると考えられた。
- 食塩の摂取状況については、これまでの調査の結果と同様に、高学年になるほど摂取量が多いことが推測された。日本人は食塩摂取過多による高血圧が多いことが知られており、小児期より薄味に慣れておく必要があると考えられた。



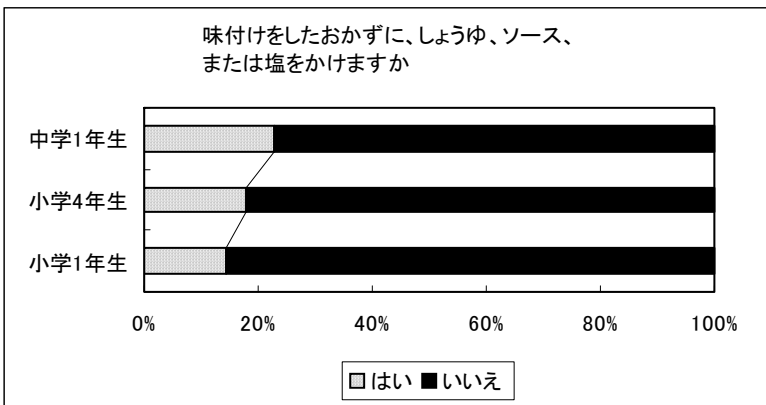
	たくさんある	少しある	あまりない	ない
中学1年生	8.9	48.0	28.0	15.0
小学4年生	12.3	53.0	25.7	8.9
小学1年生	12.1	51.2	27.6	9.1



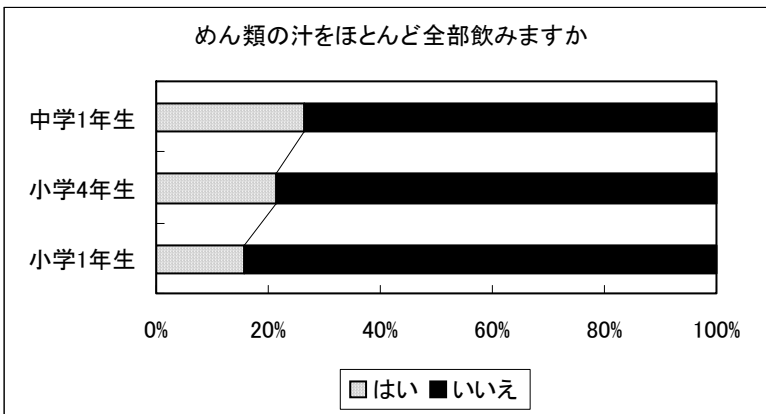
	はい	いいえ
中学1年生	15.5	84.5
小学4年生	17.4	82.6
小学1年生	28.6	71.4



	はい	いいえ
中学1年生	30.3	69.7
小学4年生	42.8	57.2
小学1年生	55.1	44.9



	はい	いいえ
中学1年生	22.9	77.1
小学4年生	18.0	82.0
小学1年生	14.4	85.6

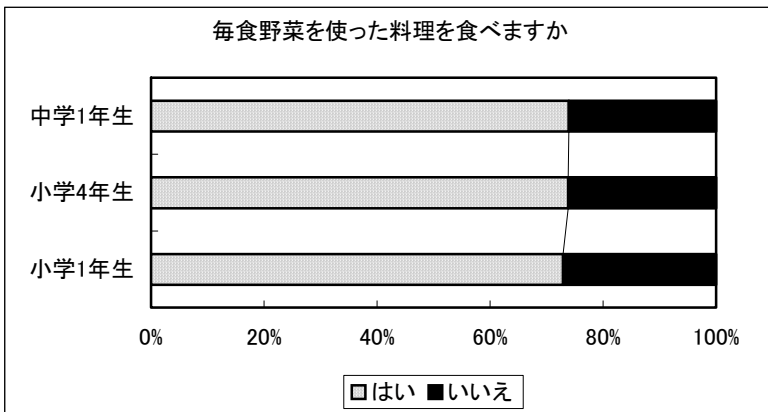


	はい	いいえ
中学1年生	26.4	73.6
小学4年生	21.3	78.7
小学1年生	15.6	84.4

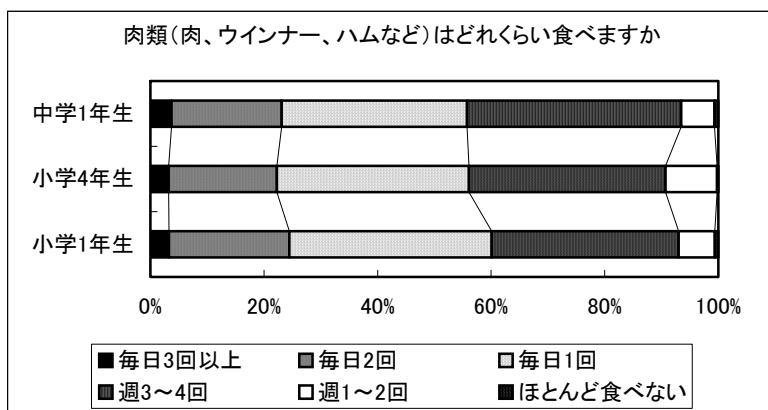
## 1 1. 食品の摂取状況について 1

- ・ 毎食野菜を使った料理を食べるかの設問で「いいえ」と回答した群の割合は、全ての学年で約 1/4 にみられた。好き嫌が多い児童・生徒は、全ての学年においてこの設問で「いいえ」と回答する割合が著しく高かったため、野菜を食事に取り入れるると同時に、野菜嫌いを克服するような調理の工夫も必要と考えられた。
- ・ 肉類は毎日 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。

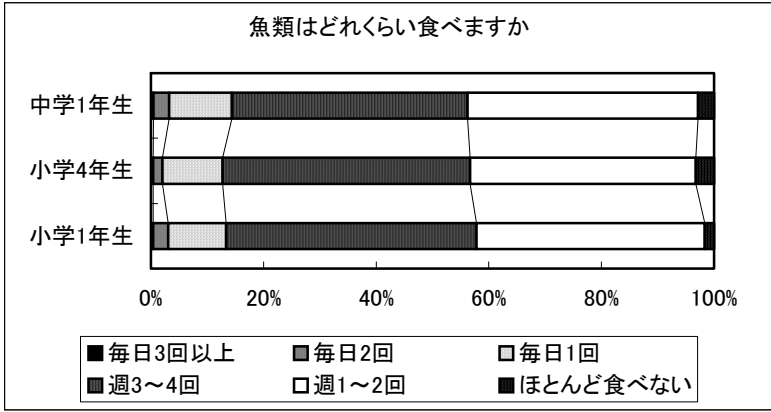
- 魚類は全ての学年で週3～4回摂取する群が最も多かったが、「ほとんど食べない」、「週1～2回食べる」と回答した摂取頻度の少ない群の割合は昨年度に比べて全ての学年で軽度増加した。これまで浜田市の児童・生徒の魚を食べる頻度は、全国調査の結果と比較して高かったが、積極的に魚を食べる習慣が今後とも継続できるような取り組みが必要と考えられた。
- きのこ・海藻・大豆製品などの摂取頻度が週2回以下と少ない群が、各学年に約1/4以上みられた。海藻、大豆製品はカルシウムなどのミネラルをたくさん含んでおり、成長期の栄養素としてはとても重要なので、積極的に食べる習慣をつけることが望まれた。
- 地元の食材や旬の食材を食べますかの設問で、昨年は高学年ほど食べる頻度が高くなる傾向がみられたが、今年度は毎日食べると回答した割合が7%低下するなど中学1年生で食べる頻度が大幅に低下した。
- 今年度は新たに浜田の郷土料理を知っていますかという設問を追加した。高学年ほど知っている割合が増加していたが、中学1年生でも知っている割合は3割にとどまっていた。前述の地元の食材を食べるかの設問結果とあわせて、地産地消、地元の伝統料理の伝承をすすめる活動が必要と思われた。
- 知っている郷土料理で最も多かったのは、「ぼべめし」で、以下「うずめ飯」、「さば寿司」、「イカめし」、「のどぐる煮付け」と知名度が高かった。



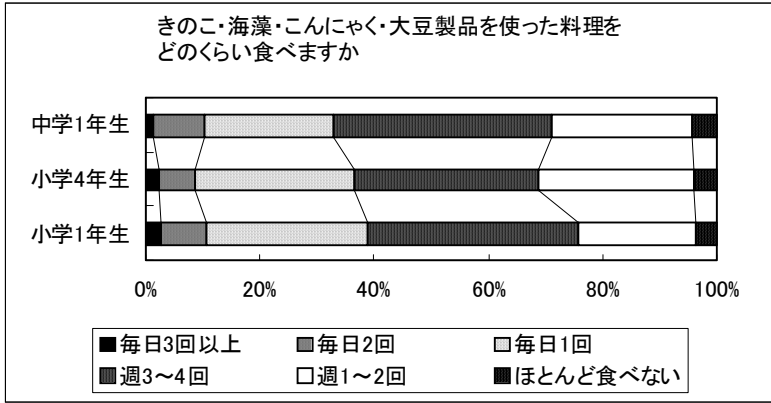
	はい	いいえ
中学1年生	74.0	26.0
小学4年生	73.8	26.2
小学1年生	72.9	27.1



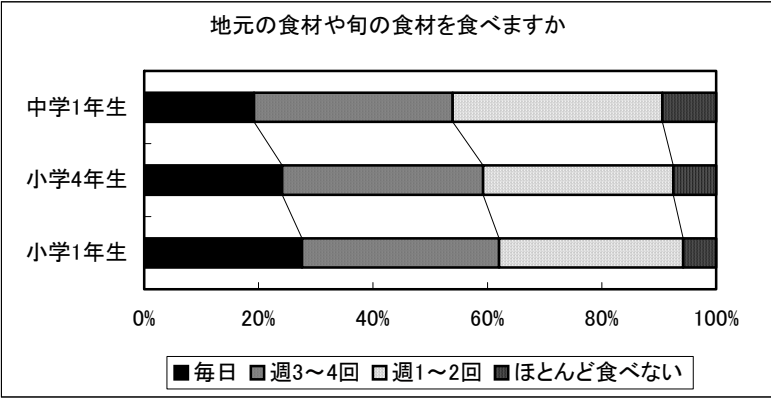
	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	3.7	19.4	32.7	37.7	5.9	0.7
小学4年生	3.2	19.0	33.8	34.6	9.1	0.2
小学1年生	3.3	21.2	35.6	32.9	6.4	0.6



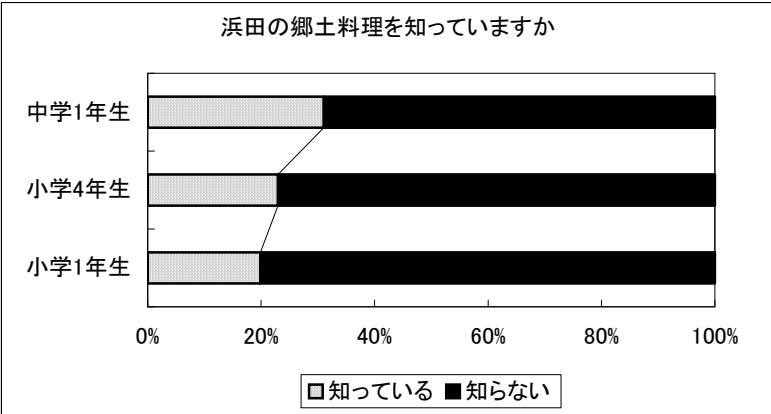
	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	0.4	2.8	11.1	41.8	41.0	2.8
小学4年生	0.4	1.6	10.7	43.9	40.1	3.2
小学1年生	0.4	2.7	10.3	44.4	40.5	1.6



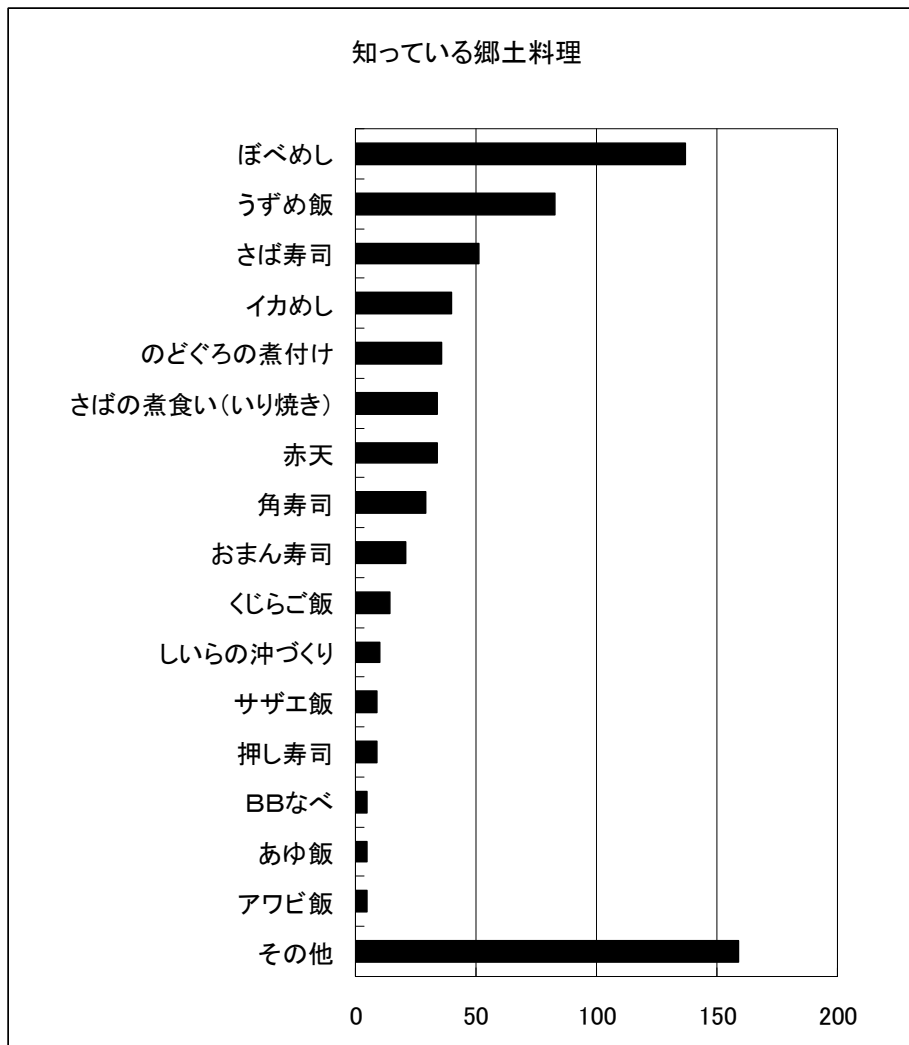
	毎日3回以上	毎日2回	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	1.1	9.2	22.7	38.3	24.6	4.1
小学4年生	2.2	6.3	27.9	32.4	27.1	4.0
小学1年生	2.5	8.2	28.0	37.0	20.6	3.7



	毎日	週3~4回	週1~2回	ほとんど食べない
中学1年生	19.2	34.6	36.6	9.4
小学4年生	24.1	35.1	33.3	7.5
小学1年生	27.6	34.4	32.2	5.8



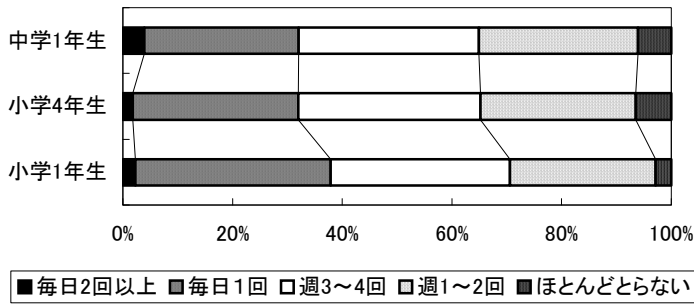
	知っている	知らない
中学1年生	31.1	68.9
小学4年生	23.0	77.0
小学1年生	19.8	79.8



## 12. 食品の摂取状況について2

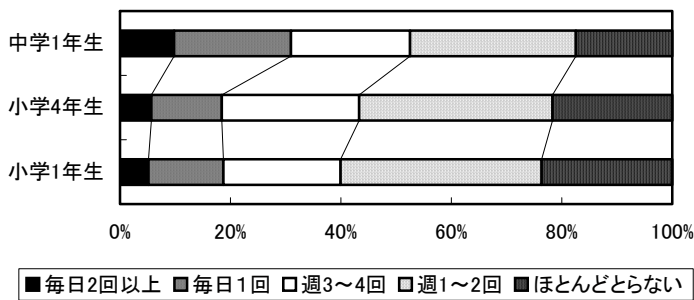
- ・今年度は高学年でスナック菓子等を食べる頻度が高まったため、学年による差はあまりみられなくなった。
- ・清涼飲料水を飲む頻度は、今年度小学生で低下した。全ての学年で週1~2回未満の割合が半数を超えていた。
- ・市販の惣菜・弁当を毎日食べている児童・生徒はほとんどおらず、家庭でしっかり料理している状況がみられた。
- ・揚げ物や、マヨネーズ・油入りのドレッシングを著しく頻回に摂取している児童・生徒はほとんどいなかった。

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



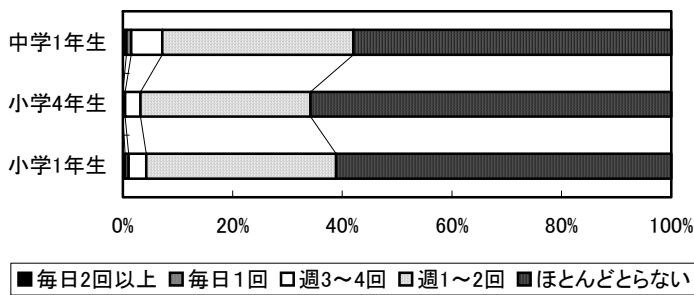
	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	3.9	28.1	32.9	29.0	6.1
小学4年生	1.8	30.2	33.2	28.3	6.5
小学1年生	2.3	35.6	32.7	26.5	2.9

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



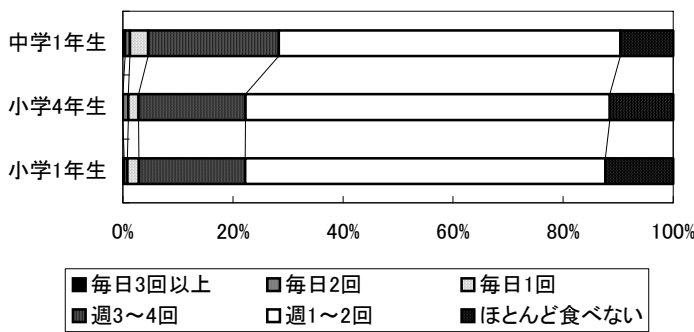
	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんど飲まない
中学1年生	9.8	21.1	21.6	30.1	17.4
小学4年生	5.7	12.8	24.9	35.0	21.7
小学1年生	5.1	13.6	21.2	36.4	23.7

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

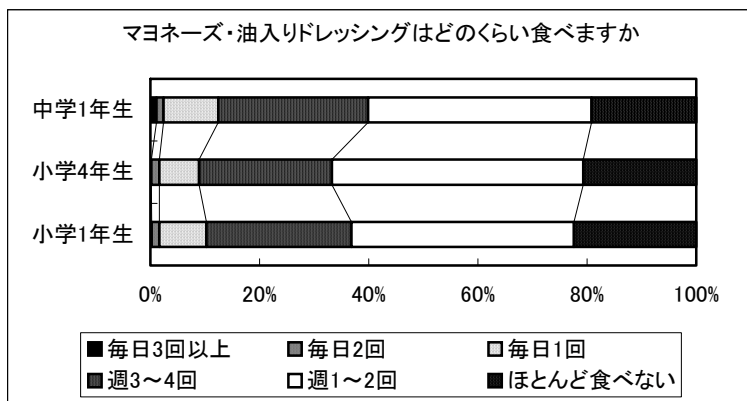


	毎日2回以上	毎日1回	週3~4回	週1~2回	ほとんどとらない
中学1年生	0.7	0.9	5.7	34.9	58.0
小学4年生	0.0	0.4	2.8	31.0	65.8
小学1年生	0.4	0.6	3.2	34.6	61.1

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	0.4	0.9	3.3	23.7	62.1	9.6
小学4年生	0.0	1.0	1.8	19.4	66.2	11.5
小学1年生	0.2	0.6	2.1	19.3	65.4	12.3



	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	1.1	1.3	10.0	27.5	41.0	19.2
小学4年生	0.2	1.4	7.3	24.3	46.0	20.7
小学1年生	0.2	1.4	8.6	26.5	40.7	22.4

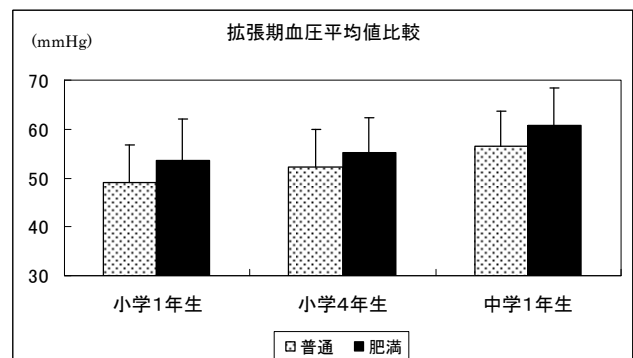
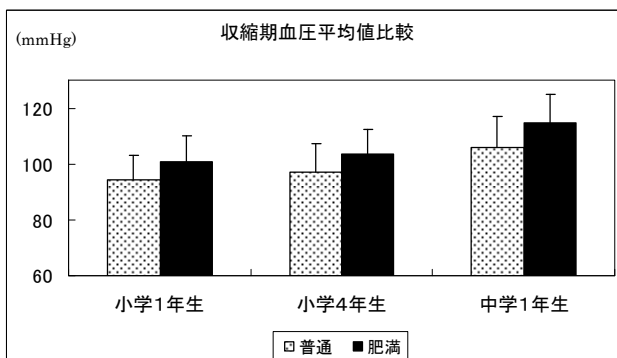
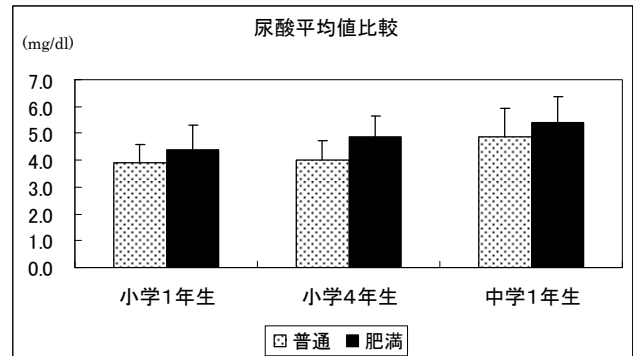
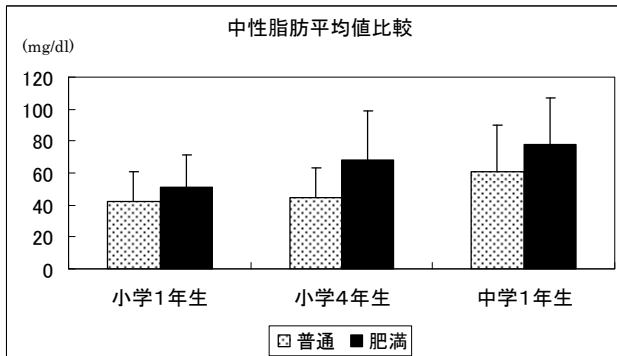
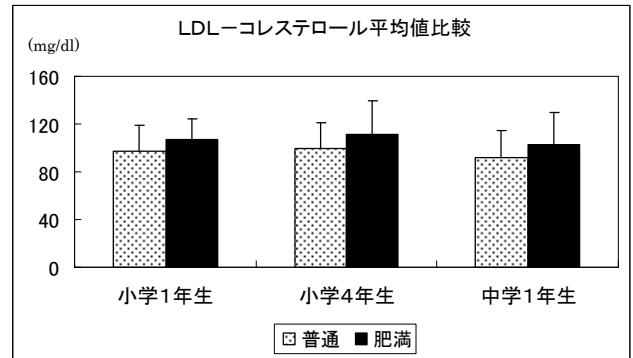
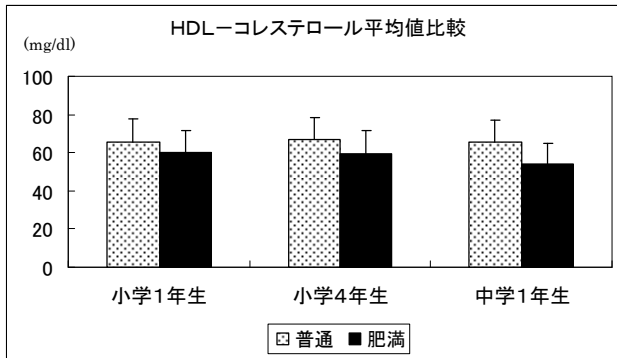
### 1.3. 体型と検査結果の関係

体型の判定で肥満度が「-10以上+10未満」および「+20以上」の群を抽出した。この2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』と表記する。

#### 血液検査・血圧検査の比較

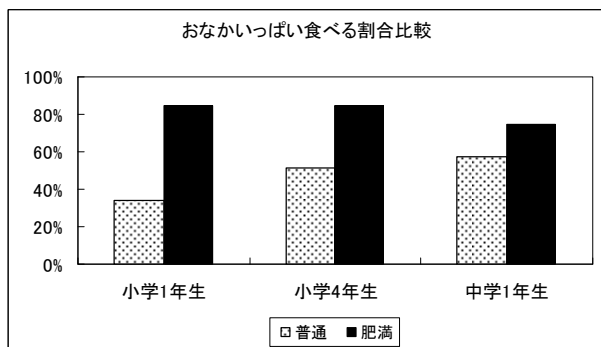
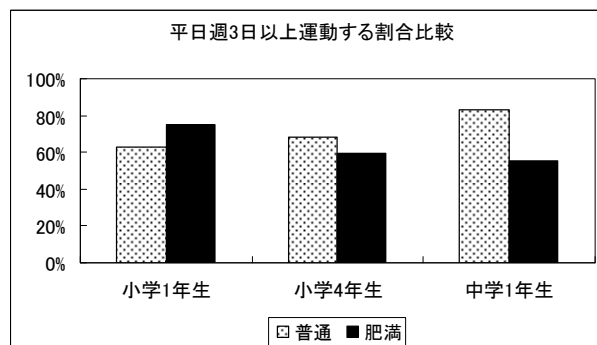
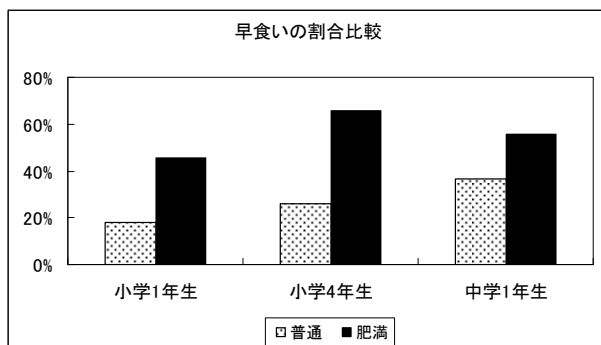
- HDL-コレステロールの平均値は、全ての学年で『肥満』群が明らかに低かった（小学1年生のみ  $p < 0.05$ 、小学4年生、中学1年生は  $p < 0.005$ ）。
- LDL-コレステロールの平均値は、全ての学年で『肥満』群が明らかに高かった（小学4年生のみ  $p < 0.005$ 、小学1年生、中学1年生は  $p < 0.05$ ）。
- 中性脂肪の平均値は、全ての学年で『肥満』群が明らかに高かった（小学1年生のみ  $p < 0.05$ 、小学4年生、中学1年生は  $p < 0.005$ ）。
- 尿酸の平均値は全ての学年において、『肥満』群が明らかに高かった（中学1年生のみ  $p < 0.05$ 、小学1年生、小学1年生は  $p < 0.005$ ）
- 収縮期・拡張期血圧の平均値は、両方とも『肥満』で明らかに高かった（小学4年生の拡張期血圧の比較のみ  $p < 0.01$ 、その他の比較では全て  $p < 0.05$ ）。
- 今年度の調査結果でも、健康に関する指標である脂質、尿酸、血圧において、『肥満』群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。





### アンケート調査での比較

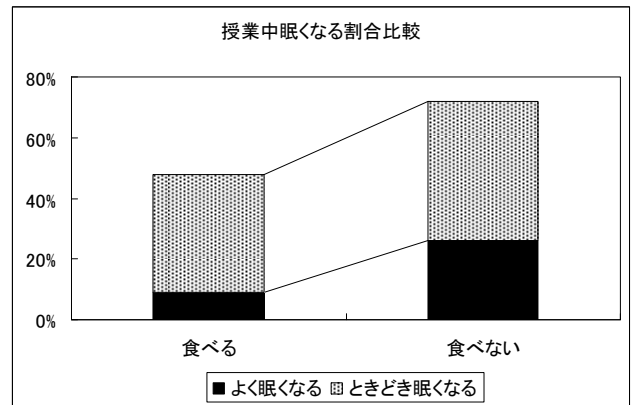
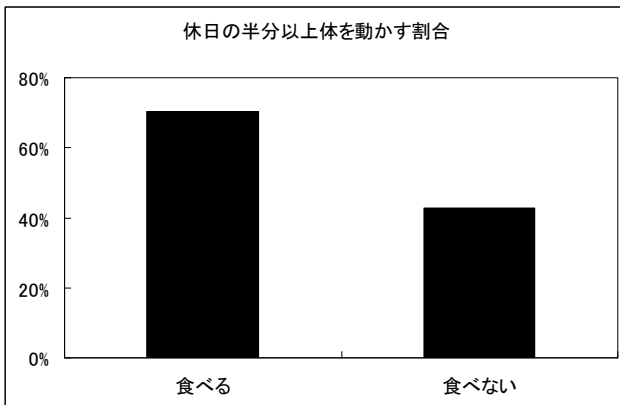
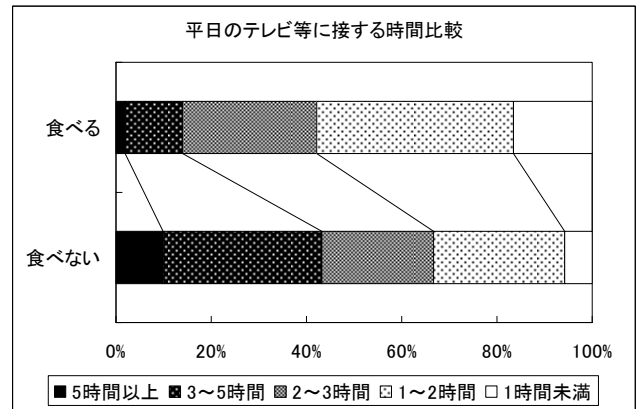
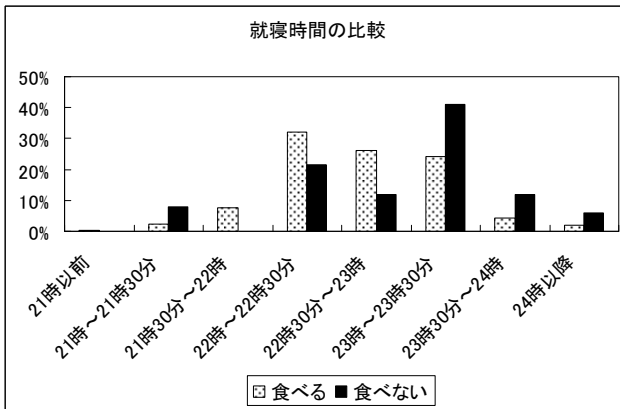
- 体型と食事の摂り方についてクロス集計した。「早食い、どちらかという早食い」、「おなかいっぱい食べる」と回答した割合は、全ての学年において『肥満』で明らかに多かった（両クロス集計で中学1年生のみ  $P < 0.05$ 、小学1、4年生は  $p < 0.005$ ）。全ての学年で食事の摂り方と体型が深く関係していることが示され、就学前からしっかりかんでゆっくり食べることに気をつける必要があると考えられた。
- 体型と体を動かす頻度についてクロス集計をした。週3日以上体育以外で体を動かす割合を『普通』と『肥満』で比較したところ、小学生では有意差はなく、中学1年生のみ『肥満』群の割合が低かった。全ての学年で関係のみられた食事の摂り方とは異なり、運動については特に中学生で注意する必要があると考えられた。（中学1年生  $p < 0.005$ ）。



#### 14. 朝ごはんの摂取状況と生活習慣について

毎日朝ごはんを食べている割合は、毎年中学1年生で低い値となっている。このため、中学1年生について朝食を「毎日食べる」群と「食べないときもある」群に分け、この2群間で他の設問の回答結果を比較し、朝食の摂取状況と他の生活習慣の関係について調べた。以下「毎日食べる」群を『食べる』、「食べないときもある」群を『食べない』と表記する。

- ・ 平日の就寝時間を比較すると、『食べる』群は22時～22時30分に就寝のピークがあるが、『食べない』群は23時～23時30分にピークがあり、就寝時間が明らかに遅かった（平均就寝時間の比較検定では $p < 0.005$ ）。
- ・ 平日テレビ等に2時間以上接する割合を比較すると、『食べない』群で明らかに2時間以上接している割合が高かった（ $p < 0.005$ ）。
- ・ 平日の運動の頻度は部活動の影響があると考えられたので、休日の運動頻度を比較したところ、休日の半分以上運動すると回答した割合は『食べない』群で明らかに低かった（ $p < 0.005$ ）。
- ・ 授業中にときどき以上眠くなる割合を比較すると、『食べない』群が明らかに高かった（ $p < 0.005$ ）
- ・ 上記の比較から、『食べない』群はテレビ等に長時間接し、就寝時間が遅くなっており、このため日中眠たくなったり、活動性が低下する傾向がみられた。朝食は1日の生活リズムを整える上でも重要であるため、朝食を摂れるような生活を推進することが大切と考えられた。

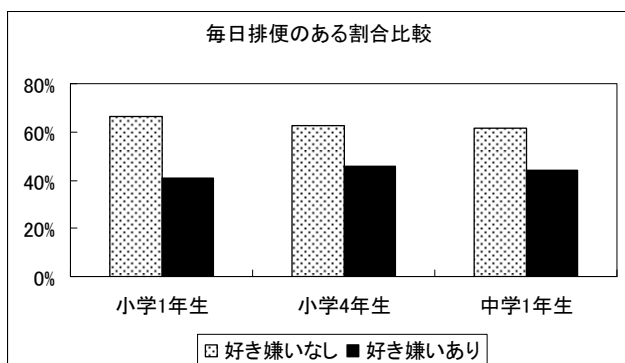
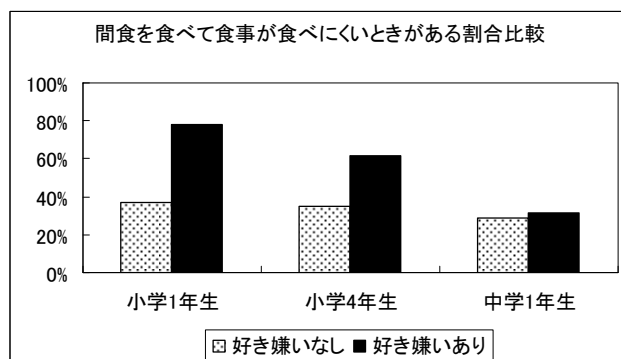
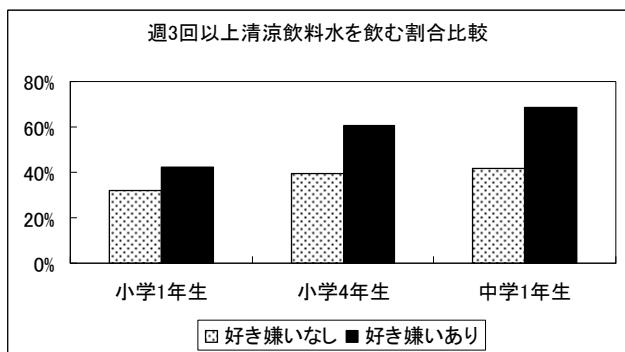
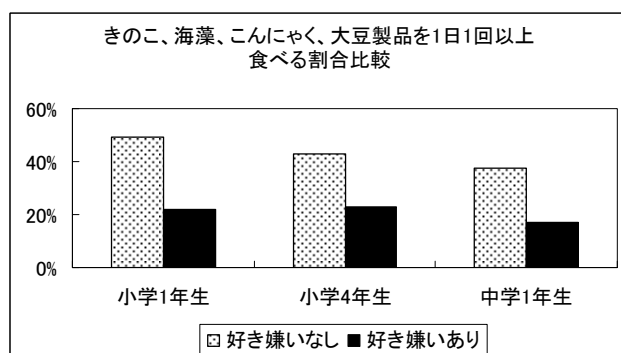
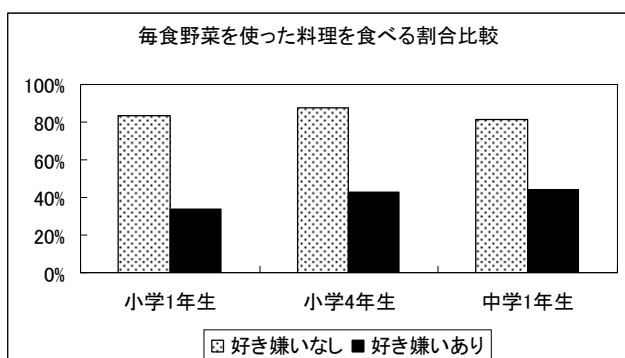


## 15. 食べ物の好き嫌いと生活習慣について

「好き嫌いがありますか」の設問で「たくさんある」と回答した群と「あまりない」「ない」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、食べ物の好き嫌いとの生活習慣の関係について調べた。以下「たくさんある」群を『好き嫌いあり』、「あまりない」「ない」群を『好き嫌いなし』と表記する。

- ・ 毎食野菜を使った料理を食べる割合を比較すると、全ての学年で『好き嫌いあり』群が明らかに低かった ( $p < 0.005$ )。
- ・ きのこと、海藻、こんにゃく、大豆製品を使った料理を1日1回以上食べる割合を比較したところ、全ての学年で『好き嫌いあり』群が明らかに低かった (小学1年生  $p < 0.005$ 、小学4年生、中学1年生  $p < 0.05$ )。
- ・ 肉、魚を食べる頻度を比較したところ両群間に明らかな差はみられなかった。このことより、野菜やきのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品が好き嫌いの対象になりやすいと考えられ、この傾向は全国調査(平成17年度 児童生徒の食生活等実態調査)の結果と同様の傾向を示した。

- 週3回以上清涼飲料水を飲む割合を比較したところ、小学4年生と中学1年生において、『好き嫌いあり』群で明らかに高かった（小学4年生  $p < 0.01$ 、中学1年生  $p < 0.005$ ）。間食を食べて、食事が食べにくいときがある割合を比較したところ、小学1、4年生において、『好き嫌いあり』群で明らかに高かった（小学1、4年生  $p < 0.005$ ）。このことより、『好き嫌いあり』群は間食や清涼飲料水の摂取が多くなっていると考えられた。
- 毎日排便がある割合を比較したところ、小学1、4年生において、『好き嫌いあり』群で明らかに低かった（小学1年生  $p < 0.005$ 、小学4年生  $p < 0.05$ ）。野菜等の摂取量が少なく、間食、清涼飲料水の摂取が多いことが排便に影響していると考えられた。適切な排便習慣を確立するためにも、野菜等の好き嫌いを改善することが大切と思われた。



## 16. 体型・血液検査の推移

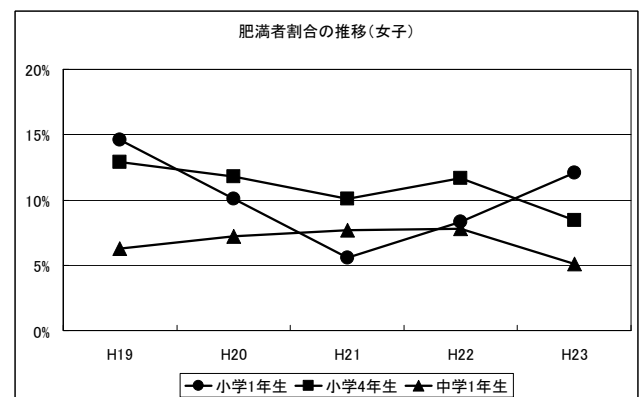
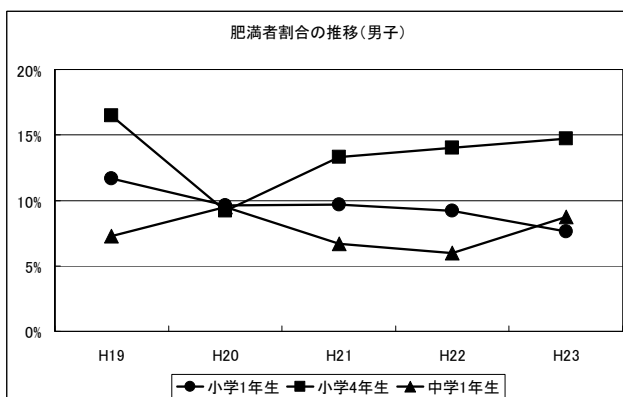
平成19年度から本年度までの体型・血液検査のデータの推移を示す。

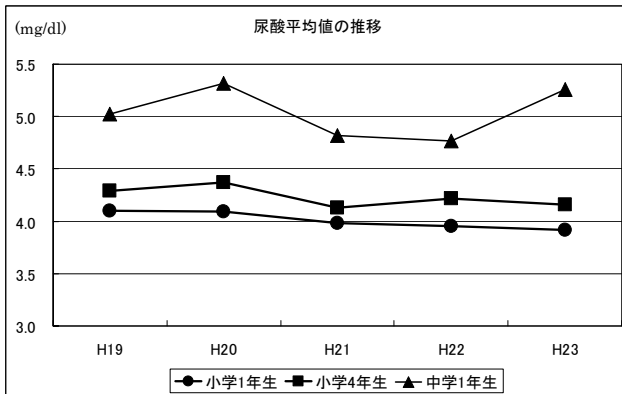
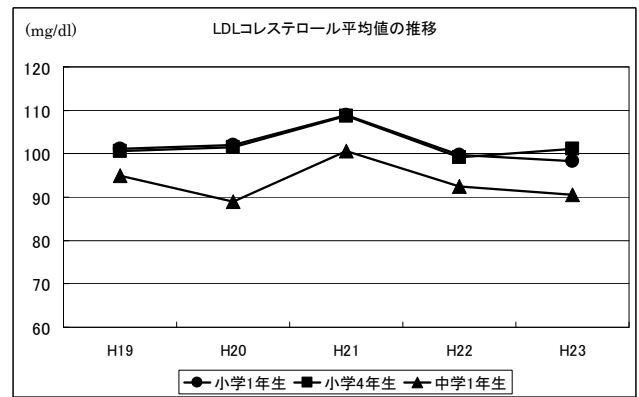
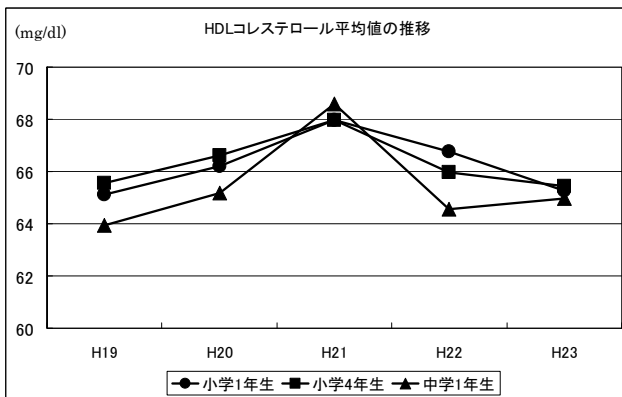
- 肥満児の割合について：男子は平成20年度を除き、各学年の肥満児の割合に年度による変化があまりみられず、小学1年生で約10%、4年生で増加するが、中学1年生では小学校1年生と同程度もしくはそれ以下まで減少するという傾向がみられた。女子では小学1年生の年度による変化が大きい、小学4年生は10%前後、中学1年生は7%前後を推移していた。

国民健康・栄養調査の結果をみると、男性の年代ごとの平均BMI\*は30代以降の年齢層で年々増加傾向にあり、浜田市の特健康診査の結果からも全国調査と同様の傾向がみられた。これより、男性は中学生で一時肥満児の割合が減少するものの、その後再度増加することが示唆された。これまでの当アンケート調査で食生活習慣が肥満と強く関連していることと、小学1年生から4年生にかけて肥満児童の割合が増加していることから、小学校低学年からの肥満予防を強化する必要があると考えられた。

※BMI：肥満度を表す体格指数で、体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>で算出される

- 血液検査の結果について：HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、尿酸の平均値の推移を記載した。各値は年度毎に軽度の増減はあるものの、一貫した増加や減少の傾向はみられなかった。また、各検査結果で小学1年生と4年生の値がほぼ同じである一方、中学1年生はHDL-コレステロール、LDL-コレステロールではやや低値、尿酸では高値を示した。





## 17. 生活習慣の推移

- ・ 平日の平均睡眠時間の推移について、平成 19 年度から各学年でほぼ一定の値を示しており、高学年になるほど睡眠時間が短い傾向が継続していた。
- ・ 授業中眠くなることが時々以上ある割合の推移について、各学年でほぼ一定の割合を示しており、睡眠時間とは反対に高学年になるほど高くなる傾向がみられた。日中の眠気については、夜間の睡眠時間の不足との関連も考えられる。眠気を示す児童・生徒の割合が一定であり、かつ高学年ほど高率であることから、睡眠の大切さを伝える取り組みを継続するとともに、特に高学年についてはさらに取り組みの充実が必要であると考えられた。
- ・ 毎日朝食を摂る割合の推移について、中学 1 年生で 90%を下回ることが多かった。平成 21 年度では一時改善がみられたがその後再度低下している。また、小学 4 年生では毎日朝食を摂る割合がやや低下傾向を示している。このため、朝食を摂ることの大切さを継続して伝えていく必要があると考えられた。
- ・ 平日 3 時間以上テレビ等に接する割合の推移について、高学年ほど高値を示す傾向が続いており、各学年の割合に減少傾向がみられない。長時間テレビ等に接する群は朝食を抜く割合も高く、睡眠時間も短くなる傾向があるため、生活のリズムを整えるためにも長時間のテレビ等への接触は控える必要があると思われた。

- ・ 早食いの割合の推移については平成 20 年度から始めた設問であるため平成 19 年度のデータはない。過去 4 年間では各学年の割合は一定であり、高学年ほど高くなる傾向がみられた。早食いと肥満は深く関係しており、肥満児の割合の項でも記載したとおり、小学生の間に肥満児童が増加していることから、特に小学校でゆっくり食事を食べる習慣づくりに取り組む必要があると考えられた。

