

真庭地域における子どもの食と生活習慣の実態

逸見 眞理子^{*1}・春名 かをり^{*2}・高澤 卓子^{*3}・大西 孝司^{*1}

The actual situation of the dietary habits and lifestyle of the children
in the Maniwa area

Mariko HENMI, Kaori HARUNA, Takako TAKAZAWA and Takashi OHNISHI

It is important to promote dietary education that suits the realities of the target population. We investigated the actual dietary habits and the lifestyle of the children so that dietary education in the Maniwa area developed a local characteristic. We compared our findings with the findings that we carried out in the past. We examined the direction of future dietary education.

The results obtained were as follows :

- 1) There were many people who did not eat breakfast depending on their age. The ratio at those who ate breakfast became higher than in the previous survey for junior high students.
- 2) Sleeping time and rising time was earlier than in the previous survey in each age group.
The persons slept earlier was higher than the breakfast intake rate
- 3) The number of persons who ate supper with their family became low depending on their age. The number of people eating alone increased in comparison with the previous survey with junior high school and high school students.
- 4) There were few high school students who ate vegetables with every meal. Those who defecate every day eat more vegetables every day.
- 5) Many men did not help in making meals at home.

Key words : children, lifestyle, dietary education

緒 言

近年、わが国ではライフスタイルの変化や核家族化が進展する中、家族で食事をする

機会が減少し、「食」を通じたコミュニケーションが少なくなっている。孤食・個食の子どもの食事は嗜好重視の食事内容となり、栄養バランスの偏った食事になる傾向があ

キーワード：子どもたち，生活習慣，食育

※1 本学人間生活学部食品栄養学科

※2 岡山県真庭保健所

※3 本学人間生活学研究科食品栄養学専攻1年

る。さらに、朝食欠食や野菜不足の人・夜型生活の人の増加、肥満、やせが増加する等、子どもたちの食と健康を取り巻く問題が深刻化している。これらの問題は、生活習慣病の若年化の観点からも懸念されている¹⁻³⁾。

健康的な食と生活習慣を身につけるには、「食習慣」の基礎ができる幼児期・学童期、また自己管理能力を身につけ、望ましい「食」を選択する能力を培う思春期の子どもたちへの「食育」が必要である。

前報において我々は「保育所における食育の実態と連携のあり方」⁴⁾に関して調査結果を報告した。真庭地域では活発な食育の連携がなされていた。地域における食育の推進には、地域の健康課題や食習慣、食文化等を知り、地域に密着した活動を地域で一体となって推進していくことが重要である。真庭地域では、家庭で行う食育を地域全体で支援していくため、平成19年度に「真庭地域食育推進協議会」を設置し、構成団体が協働で食育を推進している⁵⁻⁶⁾。

そこで、今回我々は、岡山県真庭保健所および真庭地域食育推進協議会と協働で、真庭地域の子どもの食と生活習慣の実態を調査し、過去に保健所が実施していた調査⁷⁻⁸⁾と比較して、「食育」の成果と今後の真庭地域の効果的な食育のあり方について検討した。

対象および方法

対象は、真庭地域の保育所・幼稚園の4歳児（記入は保護者）、小学5年生、中学2年生、高校1年生の計1,779名全員である。

調査方法は、平成22年1月25日から2月5日に、保育所・幼稚園・学校に依頼し、配票法によりアンケート調査を実施した。

調査内容は、朝食・夕食摂取状況、野菜摂取状況、排便状況、起床・就寝時間、食事づくり等である。

分析方法は、クロス集計（分割表）について独立性の検定(χ^2)を行った。さらに、

結果が有意であったものについて、残差分析を行い、クロス集計表のどの値が全体に比べて有意に比率が高い、もしくは低いかを分析し、 $p<0.05$ を有意とした。

結 果

1. 対象施設の属性

有効回答は1,615人で、回収率は90.7%であった。年齢別では、4歳児が333人(84.9%)、小学5年が427人(89.3%)、中学2年が457人(93.0%)、高校1年が398人(95.2%)であった。(表1)

2. 朝食の状況

朝食を毎日食べる人は、4歳児95.5%、小学5年91.1%、中学2年84.7%、高校1年76.4%の順に高く有意の差($p<0.01$)が認められた(表2)。

朝食を毎日食べる人は、平成12年、平成16年、平成22年で年次比較すると小学5年・高校1年は横ばいで、中学2年については、わずかに増加傾向がみられた(表3)。

朝食摂取頻度を就寝時間と比較すると、就寝時間の遅い人ほど朝食欠食頻度が高い傾向にあった。朝食を食べない人では、23時31分から24時に就寝する人が35.0%で有意($p<0.01$)に高かった(表4)。

朝食を食べない理由は、「食欲がない」35.7%、「時間がない」17.9%、「睡眠重視」16.1%、「習慣がない」14.3%の順に高かった。年代別にみると、「減量目的」は小学5年生が有意($p<0.05$)に高かった(表5)。

表1 対象者の属性 (単位：人)

年齢区分	男性	女性	未記入	合計
4歳児	164	167	2	333
小学5年生	217	209	1	427
中学2年生	228	224	5	457
高校1年生	185	212	1	398
合計	794	812	9	1,615

表2 年齢区分別朝食摂取頻度

(単位：上段 人，下段 %)

区分	毎日	5-6回/週	3-4回/週	1-2回/週	食べない	未記入	合計
4歳児	318	11	4				333
	95.5 **	3.3 **	1.2				100.0
小学5年	389	27	6	4	1		427
	91.1 **	6.3	1.4	0.9 *	0.2 *		100.0
中学2年	387	37	12	12	5	4	457
	84.7	8.1	2.6	2.6	1.1	0.9	100.0
高校1年	304	40	20	20	14		398
	76.4 **	10.1 **	5.0 **	5.0 **	3.5 **		100.0
合計	1398	115	42	36	20	4	1615
	86.6	7.1	2.6	2.2	1.2	0.2	100.0

・残差分析 **:.1%有意 *.5%有意

・独立性の検定 *.5%有意

χ^2 乗値	自由度	P 値	判定	CramerのV
11.5311	5	0.0418	*	0.0847

表3 年次別朝食摂取頻度

(単位：%， n= 人)

区分	年	n	毎日	5-6回/週	3-4回/週	1-2回/週	食べない	未記入	合計
小学6年	平成12年	500	84.4	7.2	4.0	3.6	0.8		100.0
	平成16年	352	91.5	4.3	2.3	0.8	1.1		100.0
小学5年	平成22年	427	91.1	6.3	1.4	1.0	0.2		100.0
	平成12年	531	80.2	9.8	4.7	3.6	1.7		100.0
中学2年	平成16年	438	80.8	8.0	3.7	3.9	3.6		100.0
	平成22年	457	84.7	8.1	2.6	2.6	1.1	0.9	100.0
高校1年	平成12年	517	76.2	12.2	6.6	1.3	3.7		100.0
	平成16年	494	74.1	11.3	4.9	2.8	6.9		100.0
	平成22年	398	76.4	10.1	5.0	5.0	3.5		100.0

表4 朝食摂取頻度と就寝時間

(単位：上段 人，下段 %)

区分	21:00前	21:01～ 21:30	21:31～ 22:00	22:01～ 22:30	22:31～ 23:00	23:01～ 23:30	23:31～ 24:00	24:01以降	未記入	合計
毎日食べる	204	198	245	135	205	78	167	151	15	1398
	14.6 **	14.2 **	17.5	9.7	14.7	5.6 **	11.9	10.8 **	1.1	100.0
5-6回/週	3	10	18	13	18	17	14	20	2	115
	2.6 **	8.7	15.7	11.3	15.7	14.8 **	12.2	17.4	1.7	100.0
3-4回/週	1	1	7	4	10	3	8	7	2.4	43.4
	2.3 *	2.3 *	16.1	9.2	23.0	6.9	18.4	16.1	5.5	100.0
1-2回/週	1	1	1	3	12	2	5	11		36
	2.8	2.8	2.8 *	8.3	33.3 **	5.6	13.9	30.6 **	0.0	100.0
食べない			1	1	3	4	7	4		20
	0.0	0.0	5.0	5.0	15.0	20.0 *	35.0 **	20.0	0.0	100.0
未記入	1					1	1	1		4
	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0	25.0	0.0	100.0
合計	210	210	272	156	248	105	202	194	18	1615
	13.0	13.0	16.8	9.7	15.4	6.5	12.5	12.0	1.1	100.0

残差分析: **.1%有意 *.5%有意

独立性の検定 **.1%有意 *.5%有意

χ^2 乗値	自由度	P 値	判定	CramerのV
104.5150	40	0.0000	**	0.1138

表5 年齢別朝食を食べない理由

(単位：上段 人, 下段 %)

区分	時間がな い	食欲がな い	睡眠重視	減量目的	朝食準備 がない	習慣がな い	面倒	その他	未記入	合計
小学5年	1	2	1	1						5
	20.0	40.0	20.0	20.0 *						100.0
中学2年	1	8	3	1		3			1	17
	5.9	47.1	17.6	5.9		17.6			5.9	100.0
高校1年	8	10	5		1	5	1	1	3	34
	23.5	29.4	14.7	0.0	2.9	14.7	2.9	2.9	8.8	100.0
合計	10	20	9	2	1	8	1	1	4	56
	17.9	35.7	16.1	3.6	1.8	14.3	1.8	1.8	7.1	100.0

独立性の検定

**:1%有意 * :5%有意

 χ^2 乗値
11.6914自由度
16P 値
0.7649CramerのV
0.3231

朝食で主食としてよく食べるもの（2種選択）は、ごはん・おにぎり79.5%、パン69.3%の2種がほとんどであった。性別では、おもちが男性が有意 ($p<0.01$) に高く、菓子パン・ホットケーキは女性が有意 ($p<0.01$) に高かった（表6）。

主食以外によく食べるものは、みそ汁58.5%、卵料理49.2%、牛乳・乳製品42.5%の順に高かった。年齢別では牛乳・乳製品、果物は4歳児が有意 ($p<0.01$) 高く、ジュースは高校生が有意 ($p<0.01$) に高かった（表7）。

3. 夕食の状況

夕食を食べ始める時間が20時以降は4歳児が1.8%、小学5年が5.6%、中学2年は8.1%、高校1年は9.0%と年代が上がるにつれて高くなっていった（表8）。

夕食を一緒に食べる人は「家族全員」

57.6%、「家族の大人の誰か」29.8%の順に高く、「一人」と回答した人は4.9%であった。年齢別では、「家族全員」と回答した人は、小学生5年が有意 ($p<0.01$) に高く、高校1年が有意 ($p<0.01$) に低かった。性別の差は認められなかった。

平成16年と比較すると、どの年齢も「家族全員で食べる」「子どもだけ」及び「一人」と回答した人が増加し、「家族の誰か」と回答した人が減少していた（表9）。

4. 野菜の摂取状況

野菜の摂取頻度は、「毎食食べる」55.5%、「1日1回食べる」27.6%、「週に4-5回食べる」7.9%の順に高かった。年齢別では、「毎食食べる」は高校1年が有意 ($p<0.01$) に低く、性別では男性が有意 ($p<0.01$) に低かった（図1）。

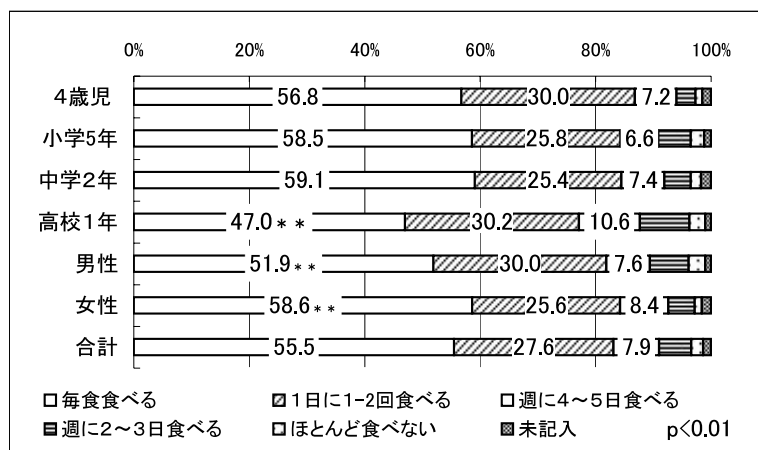


図1 野菜を食べる頻度

ふだんよく食べる野菜は、キャベツ69.3%、たまねぎ64.8%、人参56.8%、大根53.3%の順に高かった。調査時期が冬であったため、きゅうり、トマト等、生で食する野菜は少なかった(図2)。

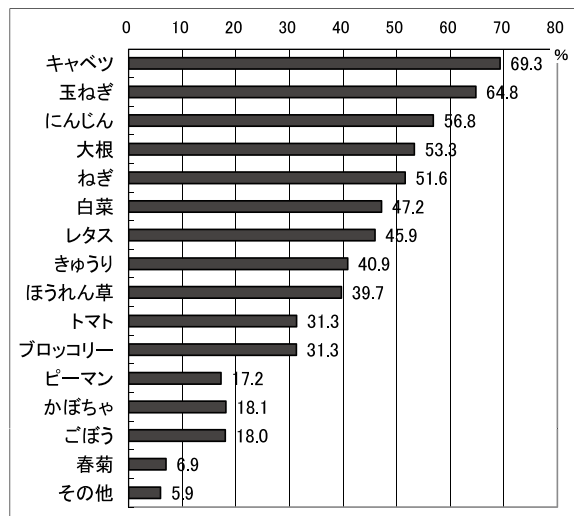


図2 ふだんよく食べる野菜

5. 起床時間・就寝時間・睡眠時間

起床時間の平均は6時47分±44分で、小学生が一番早く起きていた。年齢が上がるとつれ、ばらつきが大きくなっていた(表10)。6時31分から7時の間に起床する人が40.7%で最も高かった。小学5年43.1%、中学2年37.6%は、全国調査⁹⁾40.5%、36.9%より高かった。高校1年では7時31分から8時の間に起床する人が他の年代の人より高く、有意差($p<0.01$)が認められた。

過去と比べて平成22年の起床時間は、どの年齢についても早くなっていた(図3・4・5)。

平均就寝時間は22時40分±86分であった。年齢別では、4歳児21時25分±33分、小学5年22時±42分、中学2年23時12分±90分、高校1年23時53分±63分で、年齢があがるほど就寝時間が遅くなっていた(表10)。

表6 性別朝食で主食としてよく食べるもの(2種選択) (単位: 上段 人, 下段 %)

区分	ごはん・おにぎり	おもち	パン	菓子パン	うどんや日本そば	スパゲッティ	ラーメンや焼きそば	コーンフレーク	ホットケーキ	肉まん・あんまん	カップラーメン	その他
男性 n=794	632	67	533	88	10	8	14	23	5	9	9	9
女性 n=812	79.6	8.4 **	67.1	11.1 **	1.3	1.0	1.8 *	2.9	0.6 **	1.1	1.1 *	1.1
未記入 n=8	7	1	6									
合計 n=1615	87.5	12.5	75.0									
独立性の検定 χ^2 乗値 38.1913	1284	110	1119	225	20	13	19	36	24	20	11	23
	79.5	6.8	69.3	13.9	1.2	0.8	1.2	2.2	1.5	1.2	0.7	1.4
	**	1%有意 自由度 11	*5%有意 P値 0.0001		判定 **		CramerのV 0.1150					

表7 年齢別朝食で副食としてよく食べるもの(2種選択) (単位: 上段 人, 下段 %)

区分	みそ汁	卵料理(目玉焼き・オムレツ等)	魚料理(焼き魚・じゃこ等)	肉料理	豆腐・納豆等豆料理	野菜料理	果物	牛乳・乳製品	ジュース等	その他
4歳児 n=333	198	192	50	40	97	64	139	203	31	27
小学5年 n=427	59.5	57.7	15.0	12.0	29.1 *	19.2	41.7 **	61.0 **	9.3	8.1
中学2年 n=457	268	228	70	74	61	100	108	194	36	35
高校1年 n=398	62.8	53.4	16.4	17.3	14.3	23.4	25.3	45.4	8.4	8.2
合計 n=1615	251	191	55	76	42	101	123	170	64	23
独立性の検定 χ^2 乗値 129.5203	54.9	41.8	12.0	16.6	9.2	22.1	26.9	37.2	14.0	5.0
	227	184	37	65	28	78	69	119	55	25
	57.0 *	46.2	9.3	16.3	7.0	19.6	17.3	29.9	13.8 **	6.3
	944	795	212	255	228	343	439	686	186	110
	58.5	49.2	13.1	15.8	14.1	21.2	27.2	42.5	11.5	6.8
	**	1%有意 自由度 27	*5%有意 P値 0.0000	判定 **		CramerのV 0.1014				

表8 年齢別夕食開始時間 (単位：上段 人, 下段 %)

区分	18時以前	18時～19時	19時～20時	20時～21時	21時以降	未記入	合計
4歳児	23	213	83	6		8	333
	6.9	64.0 **	24.9	1.8	0.0	2.4	100.0
小学5年	38	221	139	18	6	5	427
	8.9	51.8	32.6	4.2	1.4	1.2	100.0
中学2年	39	224	153	31	6	4	457
	8.5	49.0	33.5	6.8	1.3	0.9	100.0
高校1年	13	142	203	32	4	4	398
	3.3	35.7	51.0 **	8.0 **	1.0	1.0	100.0
合計	113	800	578	87	16	21	1615
	7.0	49.5	35.8	5.4	1.0	1.3	100.0

独立性の検定 χ^2 乗値 104.6796
 **:1%有意 自由度 15
 *:5%有意 P値 0.0000
 判定 **
 CramerのV 0.1470

表9 年次別夕食の共食者 (単位：%, n=人)

区分	年	n	家族全員	家族の大人の だけか	子どもだけ	一人	未記入	合計
4歳児	平成22年	333	60.1	35.4	1.5		3.0	100.0
小学6年	平成16年	351	52.7	44.1	2.6	0.6		100.0
小学5年	平成22年	427	62.5	28.8	5.4	1.9	1.4	100.0
中学2年	平成16年	438	50.0	46.1	1.8	2.1		100.0
	平成22年	457	58.4	26.0	6.4	6.1	3.1	100.0
高校1年	平成16年	497	46.8	42.8	4.7	5.7		100.0
	平成22年	398	49.2	30.7	6.0	10.8	3.3	100.0
合計	平成22年	1,615	57.6	29.8	5.0	4.9	2.7	100.0

中学2年の就寝時間は22時31分から23時30分が、高校1年の就寝時間は23時以降が有意 ($p<0.01$) に高かった。24時以降に就寝する人は、中学2年は15.8%、高校1年は30.1%であった。

過去と比較すると、就寝時間は、小学5年が最も早くなっていた。中学2年・高校1年は、平成12年より遅いが、平成16年よりは早くなっていた (図6・7・8)。

平均睡眠時間は、8時間6分±89分であった。年齢別では、4歳児9時間26分±34分、小学5年8時間37分±43分、中学2年7時間36分±89分、高校1年6時間57分±93分で、年齢が上がるほど短かった。性別では、5時間31分から6時間は女性が有意 ($p<0.01$) に高く、7時間31分から8時

間は男性が有意 ($p<0.05$) に高かった。(表10)

6. 排便状況

排便の状況は、便が「毎日でる」と回答した人が53.6%で最も高く、次いで「2-3日に1回」が36.1%であった。年齢別では、「毎日でる」が、4歳児と小学5年で有意 ($p<0.01$) に高かった (表11)。

過去と比較すると、便が「毎日でる」と回答した人は小学5年、高校1年では大きな変化がみられなかったが、中学2年では平成16年より減少していた (図9)。

排便と野菜摂取との関連をみると、便が「毎日でる」と回答した人は、毎食野菜を摂取している人が有意 ($p<0.01$) に高かつ

表10 起床時間・就寝時間・睡眠時間

区分	性別	起床時間				就寝時間				睡眠時間			
		平均	SD	MAX	MIN	平均	SD	MAX	MIN	平均	SD	MAX	MIN
4歳児	男性	6時53分	25分	8時00分	5時20分	21時27分	37分	0時00分	19時00分	9時間25分	36分	11時間30分	6時間20分
	女性	6時49分	26分	8時10分	5時30分	21時22分	28分	23時00分	20時30分	9時間26分	32分	11時間00分	7時間30分
	小計	6時51分	26分	8時10分	5時20分	21時25分	33分	0時00分	19時00分	9時間26分	34分	11時間30分	6時間20分
小学5年	男性	6時37分	26分	9時55分	5時00分	22時02分	40分	0時30分	20時30分	8時間36分	44分	10時間15分	4時間30分
	女性	6時37分	24分	7時40分	5時30分	21時57分	43分	1時00分	20時00分	8時間40分	41分	12時間00分	6時間00分
	小計	6時37分	26分	9時55分	5時00分	22時00分	42分	1時00分	20時00分	8時間37分	43分	12時間00分	4時間30分
中学2年	男性	6時54分	38分	10時00分	4時20分	23時13分	68分	3時00分	19時30分	7時間42分	67分	12時間00分	3時間30分
	女性	6時40分	36分	10時00分	4時00分	23時12分	106分	2時30分	20時30分	7時間28分	104分	10時間30分	3時間30分
	小計	6時47分	38分	10時00分	4時00分	23時12分	90分	3時00分	19時30分	7時間36分	89分	12時間00分	4時間00分
高校1年	男性	7時00分	38分	9時00分	5時00分	23時57分	68分	3時30分	21時00分	7時間02分	67分	10時間00分	3時間30分
	女性	6時40分	47分	11時00分	2時00分	23時50分	58分	2時00分	20時30分	6時間49分	68分	11時間00分	4時間00分
	小計	6時53分	72分	11時00分	2時00分	23時53分	63分	3時30分	20時30分	6時間57分	93分	12時間00分	4時間00分
合計		6時47分	44分	11時00分	2時00分	22時40分	86分	3時30分	19時00分	8時間06分	89分	9時間37分	3時間30分

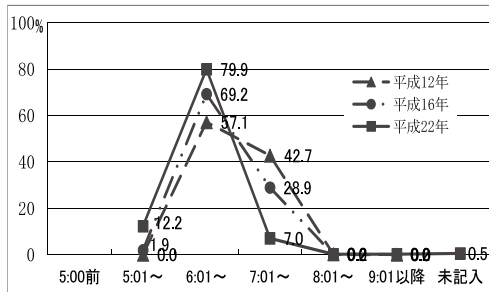


図3 年次別小学5年の起床時間

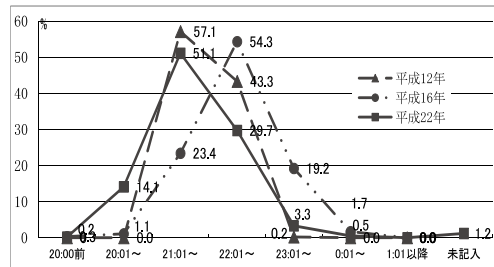


図6 年次別小学5年の就寝時間

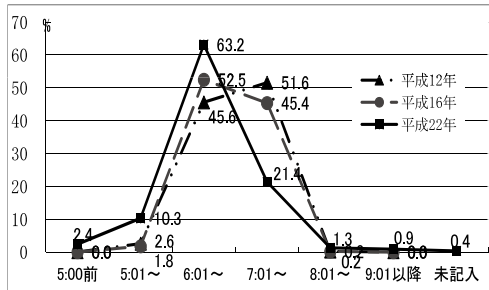


図4 年次別中学2年の起床時間

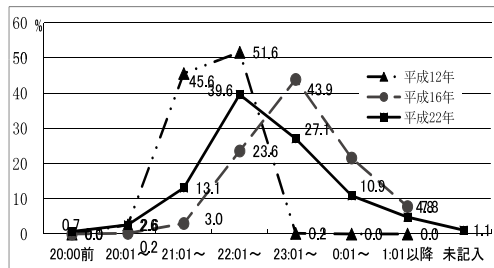


図7 年次別中学2年の就寝時間

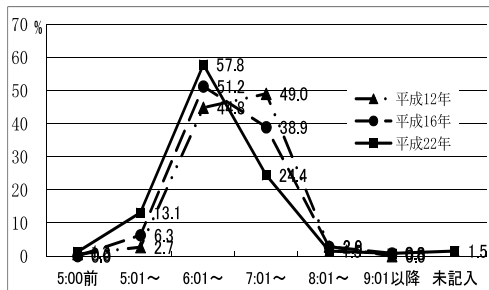


図5 年次別高校1年の起床時間

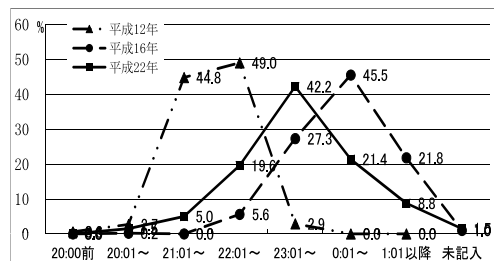


図8 年次別高校1年の就寝時間

表11 年齢別排便状況

(単位：上段 人, 下段 %)

区分	毎日です	2～3日に1回	4～7日に1回	1週間以上でない	未記入	合計
4歳児	212	117	1		3	333
	63.7 **	35.1	0.3		0.9	100.0
小学5年	253	139	28	4	3	427
	59.3 **	32.6	6.6	0.9	0.7	100.0
中学2年	203	176	22	8	48	457
	44.4	38.5	4.8	1.8	10.5	100.0
高校1年	198	151	28	5	16	398
	49.7	37.9	7.0	1.3	4.0	100.0
合計	866	583	79	17	70	1615
	53.6	36.1	4.9	1.1	4.3	100.0

独立性の検定 χ^2 乗値 108.4127
 **:1%有意 自由度 12
 *:5%有意 P値 0.0000
 判定 **
 CramerのV 0.1496

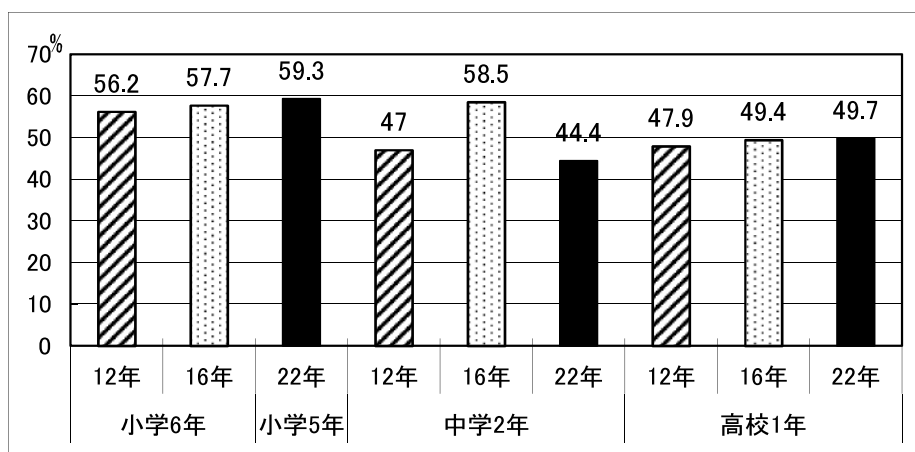


図9 年次別毎日排便習慣のある人

た。反対に「1週間以上でない」と回答した人は、週に2～3回野菜を食べている人が有意 ($p<0.05$) に高かった (表12)。

7. 食事を作る人、食事づくりの手伝い

ふだん主に食事をつくる人は、「母」が82.5%で最も高かった。年代別では「母」が作ると回答した人は4歳児の家庭が有意 ($p<0.01$) に高く、「本人」と回答した人は、高校1年が有意 ($p<0.01$) に高かった (表

13)。

ふだんの食事づくりを手伝いは、「時々手伝う」62.3%、「手伝わない」28.5%の順に高く、「いつも手伝う」は7.6%と低かった。

年齢別では、小学5年は「いつも手伝う」11.7%、「ときどき手伝う」69.8%で、手伝う人は小学5年が有意 ($p<0.01$) に高く、中学2年と高校1年は有意 ($p<0.01$) に低かった。

平成16年と比較すると、「いつも手伝う」

表12 排便と野菜摂取との関連 (単位：上段 人, 下段 %)

区分	毎食食べる	1日に1-2回 食べる	週に4-5回食 べる	週に2-3回食 べる	ほとんど食べ ない	未記入	合計
毎日です	512	225	59	41	19	10	866
	59.1 **	26.0 *	6.8	4.7	2.2	1.2	100.0
2-3日に1回 です	303	177	50	37	9	7	583
	52.0	30.4	8.6	6.3	1.5	1.2	100.0
4-7日に1回 です	33	28	7	8	2	1	79
	41.8 *	35.4	8.9	10.1	2.5	1.3	100.0
1週間以上 でない	9	2	2	3	1		17
	52.9	11.8	11.8	17.6 *	5.9	0.0	100.0
未記入	39	14	10	1	2	4	70
	55.7	20.0	14.3	1.4	2.9	5.7	100.0
合計	896	446	128	90	33	22	1615
	55.5	27.6	7.9	5.6	2.0	1.4	100.0

・独立性の検定 **:1%有意 *:5%有意

χ^2 乗値 自由度 P 値 判定 CramerのV
24.4167 12 0.0178 * 0.0730

表13 年齢別ふだん食事をつくる人 (単位：上段 人, 下段 %)

区分	母	父	祖母	祖父	兄弟・姉 妹	本人	その他	未記入	合計
4歳児	291	1	40			1			333
	87.4 **	0.3	12.0			0.3			100.0
小学5年	356	7	54	2	5	1	1	1	427
	83.4	1.6	12.6	0.5	1.2	0.2	0.2	0.2	100.0
中学2年	370	12	58	2	5	4	3	3	457
	81.0	2.6	12.7	0.4	1.1	0.9	0.7	0.7	100.0
高校1年	316	11	49	1	1	8	9	3	398
	79.4	2.8	12.3	0.3	0.3	2.0 **	2.3	0.8	100.0
合計	1333	31	201	5	11	14	13	7	1615
	82.5	1.9	12.4	0.3	0.7	0.9	0.8	0.4	100.0

独立性の検定 **:1%有意 *:5%有意

χ^2 乗値 自由度 P 値 判定 CramerのV
44.2667 21 0.0022 ** 0.0956

は中学2年が12.0%から7.9%へ、高校1年
が11.7%から7.5%へと減少しているが、「と
きどき手伝う」は中学2年が47.7%から
56.7%、高校1年が43.3%から52.5%へ増加
していた。小学5年は、「いつも手伝う」
はどちらも11.7%で変化がなかったが、「と
きどき手伝う」は49.9%から69.8%と大きく
増加していた(図10)。

考 察

1. 朝食摂取状況と内容

朝食を毎日食べる人を、過去の調査⁷⁻⁸⁾
と比較すると、小学生、高校生は横ばい

で、中学生ではわずかではあるが増加傾向
にあった。学校や教育委員会を中心とした
「早寝、早起き朝ごはん」県民運動¹⁰⁾や
栄養改善協議会主体の「朝食毎日食べよう
大作戦」活動¹¹⁾、さらに真庭市・新庄村と
もに食育推進計画¹²⁻¹³⁾を策定し、関係団
体が協働で食育活動を推進していることが
朝ごはん欠食への歯止めになったと考える。

山田ら¹⁴⁾が平成18年に岡山市の中学1
年生を対象とした調査では朝食を毎日食べ
る人の割合は88.3%であり、真庭地域より
高かった。岡山市は面積789.91km²、中学校
数46校に対し、真庭地域は面積895.53km²と

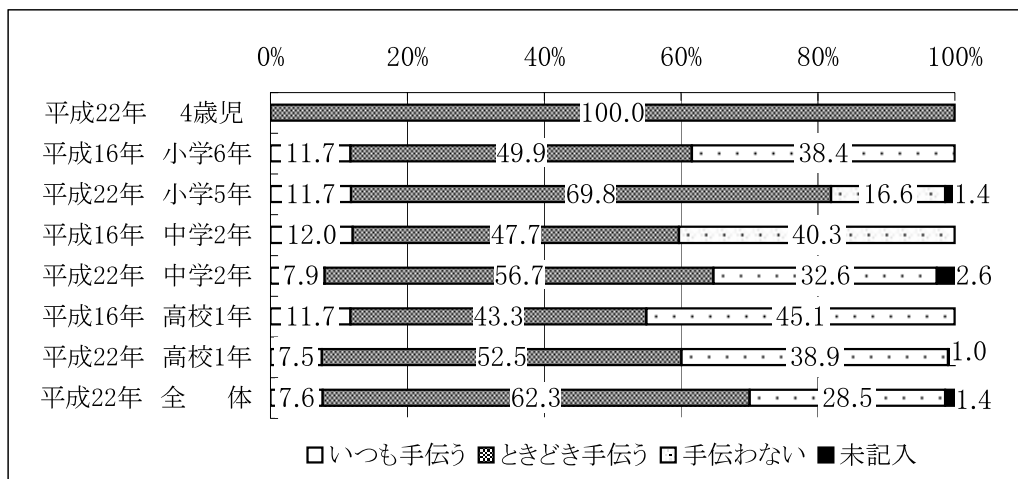


図10 年次別ふだんの食事づくりの手伝い

岡山市より広いにもかかわらず中学校はわずか7校であり¹⁵⁾、真庭の中学生の方が、通学距離が長い生徒の割合が高いと思われる。また、双方のJR・バス等の公共交通機関の交通網・運行時間間隔や真庭の中学生の通学手段を考慮しても真庭の中学生の方が通学に時間をかけている生徒が多いことは明らかである^{16) 17)}。内閣府の食育の現状と意識に関する調査¹⁸⁾と同様に本調査においても朝食摂取は通学時間との関係があることが示唆できる。

欠食の理由は「食欲がない」「時間がない」「睡眠重視」の順に多かった。これらには就寝時間が遅いことが影響しており、本調査においても就寝時間の遅い人ほど朝食欠食頻度が高い傾向にあったことから、「早寝、早起き」の生活習慣を身につけることが大切である。また、中学生・高校生になると、部活、宿題・受験勉強等により早寝が出来なくなり、夜食をとる機会も増える。今回の調査では調査ができなかったが、平成16年の調査⁸⁾では中・高校生で約7割が夜食を食べていた。夜食を食べることも「食欲がない」ことの理由に影響していると思われる。夜食をとる場合は、消化のよい夜食のとり方等の啓発も必要である。

特に、真庭地域子どもたちは、高校を卒業すると進学するにしても就職するにしても親元を離れて1人暮らしをする人が多い¹⁹⁾。1人暮らしを始めると朝食欠食をはじめとする不適切な食習慣はますます悪化することが推測できる。このことから子どもの健康づくりのためには、高校生のうち適切な食事を選択し、望ましい食習慣を確立しておくことが不可欠であり、高校と連携した対策を強化する必要がある。川島¹⁷⁾らの「朝食を食べる人ほど幸せ度と生活満足度が高い」という調査報告もあることから、朝食習慣が自己実現にもつながるという働きかけが、思春期以降の世代には有効ではないかと考える。

朝食欠食の理由に「食べる習慣がない」家庭もあった。次世代の食べない習慣にも繋がる恐れがあることから、朝食摂取習慣を効果的に推進するためには、子どもたちへの働きかけだけでなく親世代へのアプローチも必要となる。

朝食の内容は、主食ではご飯・おにぎりが8割、パンが7割で、副食は、みそ汁6割、卵料理5割、牛乳・乳製品4割、野菜料理・果物2割であった。特に高校生は単品で済ます傾向がみられた。この結果から朝食を

1日の活動に必要な栄養素をとるための大切な食事と位置づけ、主食・主菜・副菜を揃えることが必要である。単品で済ませている理由としては、子ども自身が時間がなくて単品しか食べていない場合や単品しか用意されていない場合が予想できる。前者の場合は子どもたちに早く起きる習慣が身につくよう啓発することが必要である。後者に対応する具体的な方法としては、食育推進協議会の構成メンバーがそれぞれの得意分野を生かして、野菜たっぷり簡単朝食レシピを作成して、朝食を作る保護者等に配布することが有効と思われる。そのレシピには手間がかかる料理の下処理などを前日の夕食調理時に済ませておくことや収穫時の野菜長期保存方法（朝食版）を盛り込む等、短時間ででき、無駄のない美味しい朝食を普及することが効果的であると考えられる。

真庭地域は食育推進協議会を核としてそれぞれの構成機関団体等が朝食を毎日食べようと活動を続け、ある程度の成果を得た。今後はこれまでの朝食を食べようという活動に加えて、朝食内容の充実を図るという更に一段階進んだ活動を行う時期にきていると思われる。

2. 夕食摂取状況と家族団らん

調査時期が冬場で早く日が沈む時期であったことから19時まで約6割が夕食を食べていた。共食状況は平日でも家族全員で食べる人が6割を占め全国調査⁹⁾と比べて高かった。過去の調査⁷⁻⁸⁾と比較しても家族全員で食べる人が増えていた。真庭地域は、保健所が中心となって、定期的に子どもの食と生活に関する実態調査を実施し、その結果に基づいて、学校や地域のボランティア等と連携して子どもの心身の健康づくりを推進してきた。孤食予防も活動のひとつであり、家族団らんで食事を囲

むことが子どもの心を健やかに育むことを普及し、家庭における食育を支援してきた。今回の改善はその活動の成果と思われる。

しかし、一人で食べる人も年齢と共に増加し、平成16年との年次比較でも各年齢層で孤食者が増加していた。中・高校生になると部活動や塾通い等があり、毎日家族揃うことは難しく、個々の家庭だけで実施することには限界があると思われる。行政機関または食育推進協議会において三島市のように「家族団らんの日」²⁰⁾を設置し、家族団らんの日には部活・塾・残業はしない等を決めて、地域をあげて取り組む等、孤食予防に向けた環境づくりを行う必要がある。

3. 野菜摂取状況と排便状況

野菜を毎食食べる人は約6割で、年代別では高校生が、性別では男性が毎食食べる人が少なかった。週に2-3回の人やほとんど野菜は食べない人もいたことから、野菜の健康への効用を伝えていくことが必要である。

ふだんよく食べる野菜は、旬の野菜が多い傾向にあったが、旬にかかわらず繊維の多いごぼうや一手間かかるほうれん草やブロッコリー等は摂取頻度が低かった。どの野菜も4歳児が一番よく摂取しており、高校1年は摂取頻度が最も低かった。

小・中・高校生に対しては、栄養士会、農村生活グループ、栄養改善協議会、PTA連合会と学校等が連携して、子どもとその家族向けに手軽にできる若者向けの野菜レシピを作成し、野菜摂取の増加に向けた対策を進めることが効果的ではないかと思われる。

園児・小学生に対しては、身近な家庭・保育所・幼稚園・学校等で野菜を育てる環境を作り、野菜に興味を持たせることが野菜摂取を増やす方法のひとつと考える。

毎日排便のある人は、4歳児と小学5年が6割、中学2年が4割、高校1年が5割であった。「定期的に2-3日に一度自然に排便がある場合はよいが、過敏性下痢症の子どももいるので気にかけてやる必要がある」と食育推進協議会の委員である内科医の助言もあり、便が食生活や体調のパロメーターであることを親子に啓発していくことが大切である。特に、便が4日以上でない、またはスムーズにでない子どもに対しては、市村保健部局が保健所・医師会・栄養士会等の協力のもと、保育所・幼稚園、学校と連携して、野菜摂取を増やすなど便の出やすいような食・生活習慣になるよう家庭への支援体制を整えていくことが望まれる。

4. 起床時間・睡眠時間等生活リズム

起床時間は、6時31分から7時の間に起きる人がどの年齢でも多く、過去の調査と比べて起床時間は早くなっていた。就寝時間は平成16年の調査⁸⁾よりどの年齢でも早くなっていた。睡眠時間は、年代が上がるほど短くなっており、高校1年では、平均睡眠時間が7時間を割っていた。

平成14年の調査⁷⁾において、小・中学生でテレビ・ビデオ・ゲームを頻繁に行う人に就寝時間が遅い傾向にあった。平成16年の調査⁸⁾ではゲームやパソコンをいつもする人は、小学5年で68.3%（時々を含めると94.4%）、中学2年で28.2%（時々を含めると95.5%）、高校1年で61.7%（時々を含めると87.4%）いることが明らかになっていた。

過去の調査結果を基に学校関係者が中心となって子どもや家庭に積極的に働きかけた結果、本調査では就寝時間、起床時間は平均的には改善がみられた。しかし、ふだんの睡眠時間が、小学5年で4時間代、中学2年・高校1年で3時間代の人がおり、

睡眠時間の短い人に焦点を絞った生活習慣改善への働きかけが必要である。その方法としては遅くなる原因となっているテレビ・ビデオ・ゲーム等について、学校や家庭で一定のルールを作って改善を促すとともに、学校や地域において、子どもの健康と心身の成長のために睡眠時間の確保が大切であることを子どもたちにわかりやすく教えることが有効であると考ええる。

5. 普段の食事づくり

日常の食事づくりは、母が約8割と多く、父は0.2割にも満たなかった。食事づくりを手伝う子どもは女性が約8割に対し、男性は約6割と少なく、特に中・高校生の男性では約5割であった。真庭地域は高齢化率が33.9%と高く²¹⁾、「女は家事をするもの」という古い風習が未だに残っているものと思われる。内閣府の調査¹⁸⁾において、男性で「自分に適した1食の量とバランスの理解度」が低かったのは、ふだんから食事づくりに関与することが少ないことが原因しており、このため、男性は健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力が低下しているものと推測する。栄養委員が小学生を対象に開催している親子の料理教室¹¹⁾や高校生を対象とする外食世代の健康づくり教室（巣立ち教室¹¹⁾に男性を積極的に参加勧奨する等、男性にも子どもの頃から食事づくりに関心をもたせ調理技術を習得させる必要がある。

6. 食育推進協議会組織のネットワークの広がり活動の継続

食育推進協議会を設立し食育推進基盤体制が整ったことにより、真庭地域の子どもたちの食と健康の問題は改善傾向にある。今後、食育を効果的に推進するためには、住民主体で取り組むことが不可欠であり、住民が参加しやすい身近な地域で着実に進

めることが必要である。そのためには、小林²²⁾らの研究の成果にもみられるように、小学校区における食育に関する組織・団体のネットワーク化を図り、小地区単位での活動とその継続が有効であると思われる。

結 語

真庭地域では、食育推進協議会を設置し、構成団体が協働で食育を推進している。

その食育が地域特性に応じたものになるよう、子どもの食と生活習慣の実態を調査し、今後の食育のあり方について検討した。

本調査では、次のような特徴的な結果を得ることができた。

- 1) 朝食を欠食する人は、年齢が高くなるほど多くなっていた。前回調査と比較すると中学生で朝食摂取率が改善されていた。
- 2) 就寝及び起床時間は、各年齢層において前回調査より早くなっていた。朝食摂取頻度が高い人ほど、就寝時間が早かった。
- 3) 夕食を一人で食べる人は、年齢とともに多くなっていた。
- 4) 野菜を毎食食べる人は、高校生が有意に低かった。毎日排便のある人は、毎日野菜を摂っている人が多かった。
- 5) ふだんの食事づくり及び食事づくりの手伝いは、男性の参加が少なかった。

今後の真庭地域における食育は、食育推進協議会が核となって、真庭版食育媒体の作成・貸し出し体制の整備、高校生や男性の料理教室の充実、家族団らんに向けた環境づくり等、地域の実態をふまえた、真庭方式での活動を積極的に推進することが望まれる。

さらに、真庭地域食育推進協議会のネットワークの拡大と活動の継続・強化が今後の課題であると考えられる。

文 献

- 1) 内閣府：平成18年版食育白書，pp2-18，2006
- 2) 内閣府：平成23年版食育白書，pp36-42，2011
- 3) 健康・栄養情報研究所編：国民・栄養の現状－平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－，pp46-50，pp245-305，2008
- 4) 逸見真理子，焰硝岩政樹，春名かをり，大西孝司：保育所における食育の実態と連携のあり方，ノートルダム清心女子大学紀要，Vol.35，No.1，pp91-113，2011
- 5) 岡山県：地域食育推進活動事例集～みんなで一緒に食育をすすめよう～，pp11，pp21，pp37，2008
- 6) 岡山県：平成20年度地域食育推進活動事例 pp15-16，pp22，2009
- 7) 岡山県真庭保健所：食と生活に関するアンケート調査書，2002
- 8) 岡山県真庭保健所：食と生活に関する実態調査，2005
- 9) (独)日本スポーツ振興センター：平成19年度児童生徒の食事状況調査
- 10) 岡山県：教育庁生涯学習課のホームページ「早寝早起き朝ごはん県民運動」，<http://www.pref.okayama.jp/>
- 11) 岡山県栄養改善協議会：平成22年度えいようかいぜん，岡山県栄養改善協議会総会 pp7-18，2010
- 12) 真庭市：食育まにわ～楽しく食べて元気な笑顔～真庭市食育推進計画，2008
- 13) 新庄村：健康メルヘン21計画－新庄村健康増進計画・新庄村食育推進計画，2009
- 14) 山田英明，河田哲典，門田慎一郎：中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識・知識・態度，健康状態との関連，

- 栄養学雑誌 Vol.67 No.5, pp270-278, 2009
- 15) 岡山県：統計年報（平成21年度版）1 土地, 19 教育, 文化及び宗教
- 16) 岡山市：岡山市観光情報のホームページ, おかやま観光ものがたり <http://www.city.okayama.jp>
- 17) 真庭市：真庭市ホームページ, 真庭市立小・中学校の配置について, 真庭市観光情報, 真庭市コミュニティバス <http://www.city.maniwa.lg.jp>
- 18) 内閣府：食育の現状と意識に関する調査報告書, 2009
- 19) 川島隆太：朝ごはん習慣と幸せ度と生活満足度の関係（東北大学加齢医学研究所スマート・エイジング国際共同研究センター）, 2010
- 20) 内閣府：平成21年版食育白書 pp33 2009
- 21) 岡山県：保健福祉部長寿社会対策課のホームページ 岡山県市町村別高齢化率（平成21年10月1日）現在 <http://www.pref.okayama.jp/>
- 22) 小林清美, 福島徹, 川村隆, 柴田みつ子, 今井幹枝, 諸岡歩：学校・家庭・地域が連携した食育の推進, 兵庫大学論集 Vol.13, pp83-93 2008