

学童における間食に関する調査研究 (第1報)

——間食の実態——

A Survey on Eating between Meals among Primary School Children (Part 1)

Patterns of Taking Refreshments among 12-Year-Old Children

(1988年4月7日受理)

Key words: 学童, 間食

佐々木敦子 森 忠繁
Atsuko Sasaki Tadashige Mori

Abstract

The purpose of this study was to investigate the patterns of taking refreshments among 12 year-old children. Questions inquired of the children were; 1) How often a day do you take refreshments? 2) When do you take refreshments? 3) What kind of refreshments do you take? 4) Why do you take refreshments? The subjects of our inquiry covered 1244 children in 5 schools in Okayama City and 6 schools in Kurashiki City in Okayama Prefecture.

70% of the children took refreshments once or more times per day, and 10% of the whole subjects took more than three times per day. Many children took soft drinks and so-called snack confectionaries on getting back home in order to appease their hunger. Children who took refreshments very often a day took many kinds of confectionaries, drinks and snacks and their motives were various.

1. はじめに

間食は成長過程にある子どもにとって、三度の食事による摂取エネルギー以外に、成長に必要なエネルギーの補給に重要な役割をもっている。また、子どもにとっては間食は楽しみなものであり、精神的なくつろぎを与えるものでもある。しかし、間食には糖質を主としたものが多く、う歯の発生や過剰摂取による肥満¹⁾、高脂血症²⁾など子どもの健康の問題が指摘されている。子どもの栄養指導の立場より、間食のもつ意義、あるいは役割を認識する上で、子どもの間食摂取の実態を把握するために、学童の間食についての調査を行ったので報告する。

2. 調査対象および調査方法

岡山市の住宅地域の小学校5校および倉敷市の住宅農業地域の小学校6校の計11校の6年生1244名(男子595名, 女子649名)を対象とした。昭和61年6月上旬の本学家政科食物栄養専攻2年生の学外実習

表 1 間食の調査票

1. 間食をどのくらいしますか			
1) 1日に4回以上			
2) 1日に3回			
3) 1日に2回			
4) 1日に1回			
5) 時々する			
6) 全くしない 6) に○をつけた人は、以下の回答はしなくてよい。			
2. いつ間食をしますか			
① 学校から帰るとすぐ	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
② 帰校後に遊んでから	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
③ 夕食前	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
④ 夕食後	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
⑤ ふろからでた後	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
⑥ ねる前	1) いつも	2) 時々	3) 食べない
3. 間食として何を食べていますか。			
① キャンディ, チョコレート, クッキー, まんじゅうなど	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
② エビせん, プリッツなどスナックがし	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
③ あられ, おかきなど	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
④ パン, ケーキなど	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑤ アイスクリーム, シャーベット, かき氷など	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑥ ラーメン, そばなどめん類	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑦ ピーナッツ, まめ, 木の实など	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑧ 牛乳, ジュース, コーヒーなどのみもの	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑨ スイカ, メロン, いちごなどくだもの	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
⑩ プリン, ゼリー, ヨーグルトなど	1) いつもよく食べる	2) 時々食べる	3) 食べない
4. なぜ間食をしますか。			
① お腹がすくから	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない
② あまいものがほしいから	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない
③ 間食しないと口がさびしいから	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない
④ コマーシャルでしていたから	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない
⑤ くせ(習慣)になっているから	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない
⑥ なんとなく	1) いつも	2) 時々	3) そんなことはない

時に表 1 に示した間食についての質問紙を配布して、子どもに記入させ、直ちに回収した。回収率は100%であった。アンケートの内容は間食の回数、間食をする時間帯、間食の種類、間食をする理由などの項目である。集計、統計解析は京大計算機センターのSPSS³⁾を利用した。

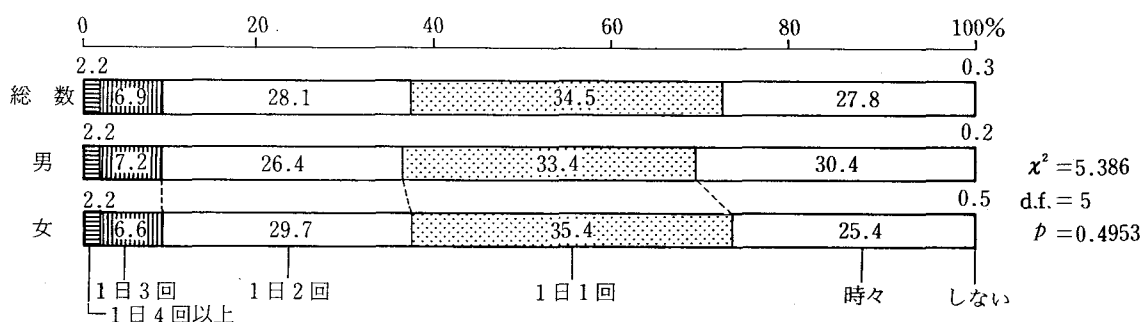


図1 間食の回数

3. 結果および考察

1) 間食の回数

間食の回数は図1に示すように「1日に1回」と答えた者が34.5%で最も多かった。続いて「1日に2回」28.1%、「時々する」27.8%、「1日に3回」6.9%、「1日に4回」2.2%、「全くしない」は0.3%であった。対象者の約70%は1日に1回以上間食をとっていることになり、全く間食しない者はほとんどいなかった。1回の間食のエネルギー量は1日の所要エネルギー量の10%程度が適当とされていることから考えれば、1日3回以上間食をとっている約10%の者はエネルギー過剰摂取であると考えられる。

2) 間食の時間帯

「いつ間食をしますか」の問に対して、図2に示すとおり、「学校から帰ってすぐ」が最も多く、「いつも」36.1%、「時々」48.6%を合わせて84.7%であった。「帰校後に遊んでから」（いつも10.9%、時々57.3%）が続き、「夕食前」（いつも4.3%、時々26.4%）、「夕食後」（いつも7.1%、時々32.2%）、「ふろからでた後」（いつも6.7%、時々31.2%）も予想以上に食べられていた。「ねる前」は最も少なかったが「いつも」2.0%、「時々」11.8%みられた。

間食を食べる時間帯としては「学校から帰ってからすぐ」が夕食までの時間が一番長くあくので最も好ましいと思われる。「帰校後に遊んでから」も夕食までの時間がある程度あくであろうから夕食に影響しない量を食べるならよいであろう。「夕食前」は夕食が遅く待ちきれずに食べるケースと考えられ、共働きのためと思われる。「ふろからでた後」の間食は清涼飲料水を飲んでいるのではないかとと思われる。少数であるが「ねる前」に間食する者は夜食の習慣とみられるので好ましくない。

「学校から帰ってすぐ」間食するのは女子に、「帰校後に遊んでから」は男子に有意に多かった。また、「ねる前」に食べる者は男子に多かった。「夕食前」、「夕食後」、「ふろからでた後」は男女に有意差はみられなかった。

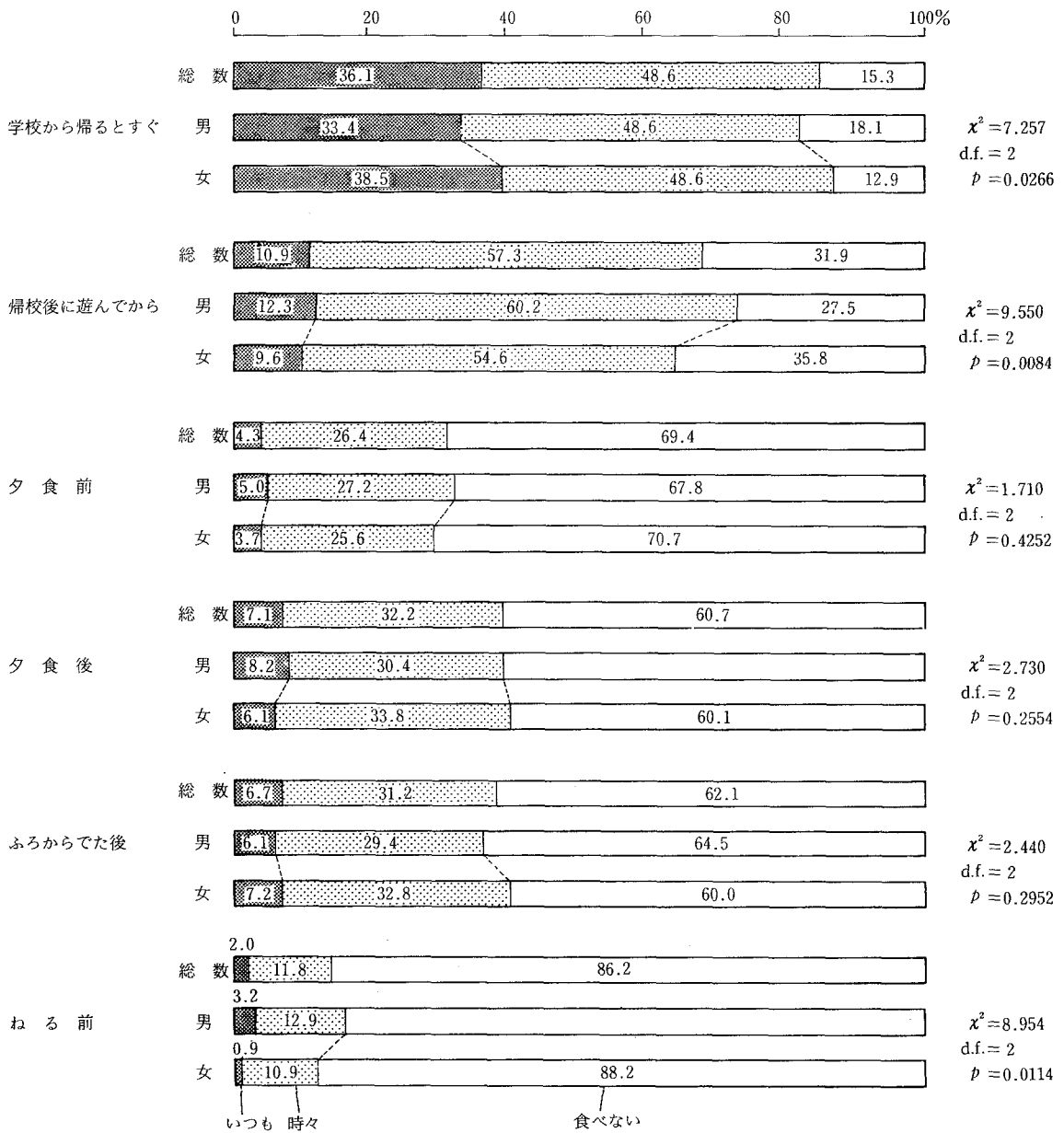


図2 間食の時間帯

3) 間食の種類

間食の種類はう触誘発能による分類⁴⁾などを参考にして、10種類に分類したものである。図3に間食の種類を性別に示した。「牛乳、ジュース、コーヒーなどのみもの」が「いつも」36.8%、「時々」50.9%、「アイスクリーム、シャーベット、かき氷など」が「いつも」31.0%、「時々」61.6%で多かった。次いで多いのは「エビせん、ブリッツなどスナックがし」で「いつも」16.1%、「時々」65.5%であった。さ

学童における間食に関する調査研究（第1報）

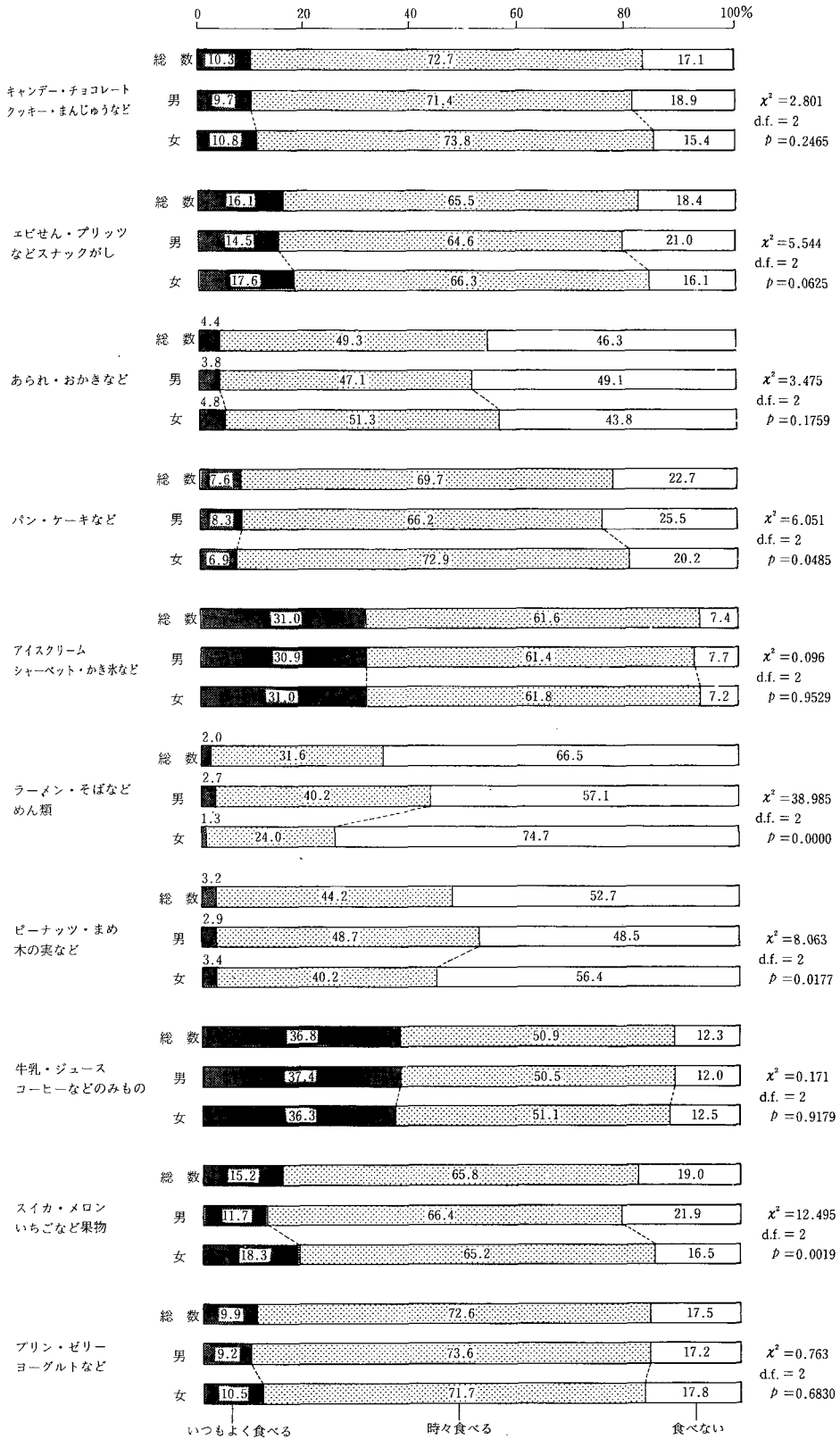


図3 間食の種類

らに「スイカ、メロン、いちごなどくだもの」、「キャンデー、チョコレート、クッキー、まんじゅうなど」、「プリン、ゼリー、ヨーグルトなど」、「パン、ケーキなど」、「あられ、おかきなど」、「ピーナッツ、まめ、木の実など」と続き、「ラーメン、そばなどめん類」が最も少なかった。間食の種類は季節的な変動が大きく、調査時期が6月であったため、飲み物類やアイスクリーム類が多かったと思われる。以前の我々の調査では間食として牛乳を飲用する者が少なかった⁵⁾が、このことを考慮すれば、清涼飲料水を多く利用していると考えられるので、喜島が指摘している⁶⁾ような砂糖の摂取過剰の状態であろう。従って、う歯、肥満、高脂血症などとの関連性が深いと考えられる。エビせんなどスナック菓子は、昭和57年国民栄養調査によると、子どもにおやつとして与える頻度の高い第1位にあがっている⁷⁾が、本調査でもよく利用されていた。スナック菓子の多くは油で揚げており、油の酸化に気をつけなければならない。また、スナック菓子は脂肪、食塩の含量の多いことより、摂取エネルギーおよび塩分の過剰摂取が考えられる。近年、食品の軟化傾向は顕著で不正咬合や下顎の発育不良などの原因としてあげられている⁸⁾が、間食においても咀嚼の必要な間食の利用は少なかった。

男子が女子より多く食べているのは「ラーメン、そばなどめん類」、「パン、ケーキなど」、「ピーナッツ、まめ、木の実など」であった。女子は果物類を多く食べていたが、これは川良らの調査⁹⁾と同じ傾向であった。

表2は間食の回数と間食の種類との関係を示している。間食の回数の多い者ほど多種類の間食を摂取していた。

4) 間食の理由

図4は間食の理由を性別に示している。「お腹がすくから」(いつも30.4%、時々49.2%)が最も多く、次いで「なんとなく」(いつも24.0%、時々48.6%)であった。「くせになっているから」、「あまいものがほしいから」、「間食をしないと口がさびしいから」、「コマーシャルでしていたから」の順に少なくなった。

「お腹がすくから」、「あまいものがほしいから」は、成長期にある子どもの生理的欲求であることを示している。「なんとなく」、「くせになっているから」、「間食しないと口がさびしいから」、「コマーシャルでしていたから」は単なる習慣であったり、仲間と同じ行動をとるといった類のものであると考えられる。

「コマーシャルでしていたから」、「間食をしないと口がさびしいから」は男子に有意に多かった。他の理由は男女に差はなかった。男子の間食は習慣的であり、仲間と同じ行動をとることを示している。

表3は間食の回数と間食の理由の関係を示している。間食回数の多い者は、どの理由も有意に多く、生理的要求、習慣性、類似行動性が強いと考えられる。

4. ま と め

岡山市および倉敷市内の小学6年生の学童1244名(男子595名、女子649名)を対象として、間食に関するアンケート調査を行った。間食の回数、時間帯、種類、理由について集計し、さらに性別および間食の回数と種類、理由などについても検討し、次の結果を得た。

表2 間食の回数と間食の種類

単位 (人)

間食の種類	種類による頻度	間食の回数					総計	χ^2 検定
		1日に4回	1日に3回	1日に2回	1日に1回	時々		
まんじゅうなど キャンデー	いつも	9 33.3%	21 25.9%	37 11.0%	39 9.6%	14 4.4%	120 10.3%	$\chi^2 = 69.120$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	18 66.7%	53 65.4%	252 75.0%	302 74.6%	223 70.1%	848 72.7%	
	食べない	0 0.0%	7 8.6%	47 14.0%	64 15.8%	81 25.5%	199 17.1%	
えびせん・ プリッツなど	いつも	12 46.2%	28 34.1%	59 17.8%	64 16.1%	23 7.3%	186 16.1%	$\chi^2 = 69.147$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	13 50.0%	46 56.1%	225 67.8%	262 65.8%	210 66.5%	756 65.6%	
	食べない	1 3.8%	8 9.8%	48 14.5%	72 18.1%	83 26.3%	212 18.4%	
あられ・ おかきなど	いつも	3 12.0%	5 6.4%	12 3.7%	21 5.4%	8 2.6%	49 4.4%	$\chi^2 = 27.063$ d.f. = 8 p = 0.0007
	時々	17 68.0%	49 62.8%	170 52.6%	182 46.9%	137 44.1%	555 49.3%	
	食べない	5 20.0%	24 30.8%	141 43.7%	185 47.7%	166 53.4%	521 46.3%	
パン・ ケーキなど	いつも	6 23.1%	15 18.5%	22 6.7%	28 7.1%	16 5.0%	87 7.6%	$\chi^2 = 47.937$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	18 69.2%	55 67.9%	249 75.9%	275 70.0%	203 63.6%	800 69.7%	
	食べない	2 7.7%	11 13.6%	57 17.4%	90 22.9%	100 31.3%	260 22.7%	
アイス クリームなど	いつも	15 55.6%	46 56.1%	146 42.8%	120 29.7%	39 11.9%	366 31.0%	$\chi^2 = 119.205$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	11 40.7%	34 41.5%	183 53.7%	252 62.4%	248 75.6%	728 61.6%	
	食べない	1 3.7%	2 2.4%	12 3.5%	32 7.9%	41 12.5%	88 7.4%	
ラーメン・ そばなど	いつも	2 7.7%	5 6.2%	9 2.8%	3 0.8%	3 1.0%	22 2.0%	$\chi^2 = 63.805$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	17 65.4%	44 54.3%	100 31.1%	96 24.9%	98 31.6%	355 31.6%	
	食べない	7 26.9%	32 39.5%	213 66.1%	286 74.3%	209 67.4%	747 66.5%	
木の 実など	いつも	2 8.0%	8 10.1%	7 2.2%	11 2.9%	7 2.3%	35 3.2%	$\chi^2 = 37.053$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	15 60.0%	47 59.5%	142 44.5%	172 44.9%	113 37.5%	489 44.2%	
	食べない	8 32.0%	24 30.4%	170 53.3%	200 52.2%	181 60.1%	583 52.7%	
牛 ジュースなど	いつも	19 70.4%	49 60.5%	157 47.0%	128 32.4%	75 23.1%	428 36.8%	$\chi^2 = 91.456$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	8 29.6%	30 37.0%	147 44.0%	222 56.2%	184 56.6%	591 50.9%	
	食べない	0 0.0%	2 2.5%	30 9.0%	45 11.4%	66 20.3%	143 12.3%	
スイカ・ メロンなど	いつも	9 36.0%	18 23.1%	68 20.6%	48 12.3%	30 9.5%	173 15.2%	$\chi^2 = 55.432$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	15 60.0%	53 67.9%	223 67.6%	259 66.6%	198 62.9%	748 65.8%	
	食べない	1 4.0%	7 9.0%	39 11.8%	82 21.1%	87 27.6%	216 19.0%	
プリン・ ゼリーなど	いつも	5 19.2%	17 21.3%	44 13.5%	34 8.7%	13 4.1%	113 9.9%	$\chi^2 = 55.049$ d.f. = 8 p = 0.0000
	時々	21 80.8%	59 73.8%	238 73.0%	286 73.1%	225 70.5%	829 72.6%	
	食べない	0 0.0%	4 5.0%	44 13.5%	71 18.2%	81 25.4%	200 17.5%	

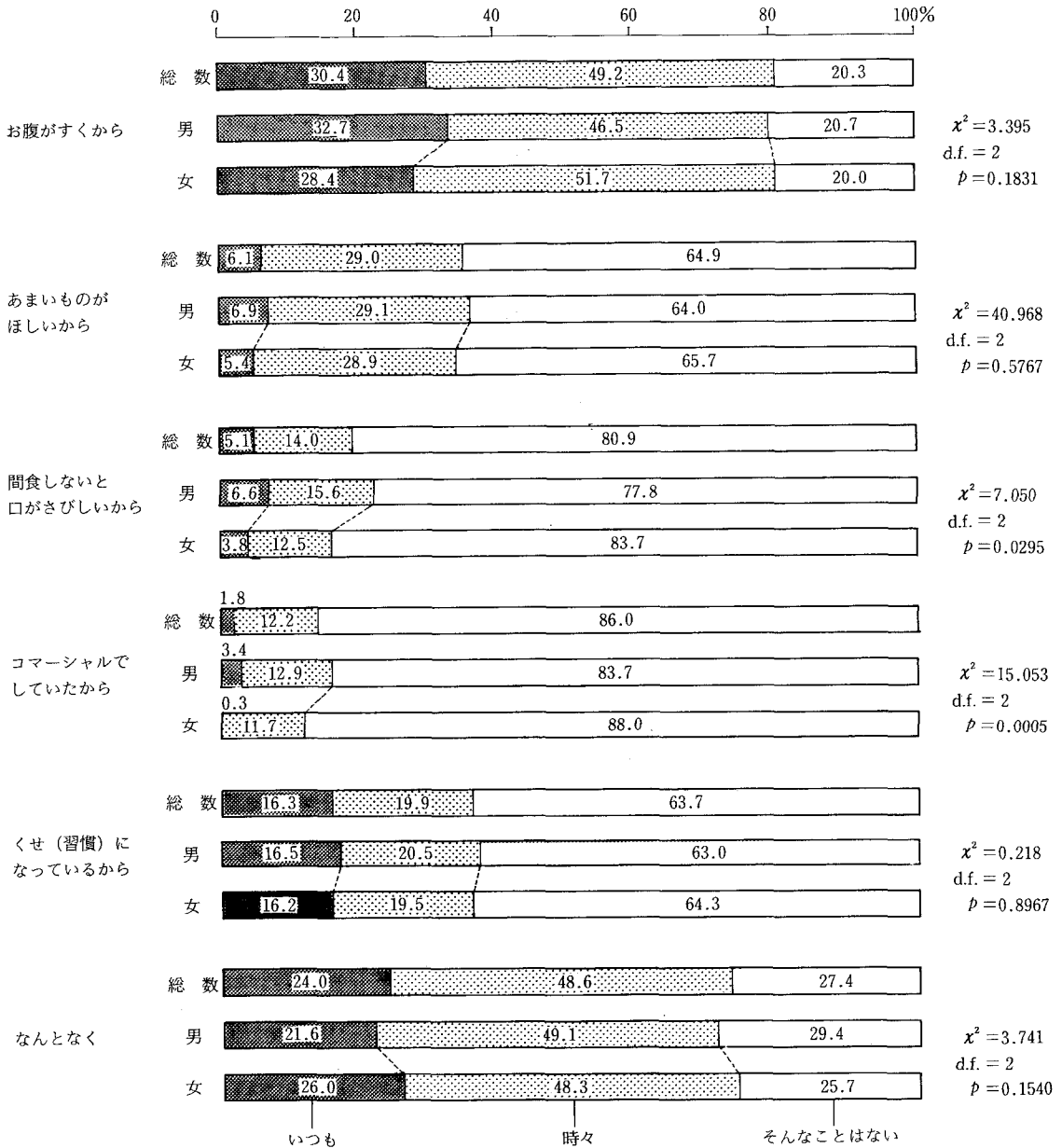


図4 間食の理由

- 1) 間食を全くしない者はほとんどなく、約70%の者は1日1回以上間食していた。1日3回以上間食する者は約10%であった。
- 2) 間食の時間帯は、「学校から帰ってすぐ」が最も多かった。「夕食前」、「ねる前」に常に間食する者がそれぞれ4.3%、2.0%あった。間食の時間帯において、「学校から帰ってすぐ」は男子より女子に多く、「帰校後に遊んでから」は女子より男子に多かった。
- 3) 間食の種類は調査時期が6月であったために「牛乳、ジュース、コーヒーなどのみもの」や「ア

表3 間食回数と間食理由

単位 (人)

間食理由	理由の頻度	間食の回数					時 々	総 計	χ^2 検定
		1日に4回	1日に3回	1日に2回	1日に1回				
すくお腹がから	いつも	15 57.7%	43 51.2%	116 34.7%	133 33.7%	45 14.2%	352 30.4%	$\chi^2 = 81.490$ d.f. = 8 p = 0.0000	
	時々	8 30.8%	29 34.5%	173 51.8%	173 43.8%	186 58.7%	569 49.2%		
	食べない	3 11.5%	12 14.3%	45 13.5%	89 22.5%	86 27.1%	235 20.3%		
がほしいものから	いつも	6 25.0%	15 19.2%	20 6.4%	20 5.4%	5 1.7%	66 6.1%	$\chi^2 = 64.470$ d.f. = 8 p = 0.0000	
	時々	8 33.3%	33 42.3%	92 29.4%	100 26.9%	81 27.3%	314 29.0%		
	食べない	10 41.7%	30 38.5%	201 64.2%	252 67.7%	211 71.0%	704 64.9%		
しいから	いつも	5 21.7%	10 13.0%	20 6.5%	15 4.1%	5 1.7%	55 5.1%	$\chi^2 = 45.507$ d.f. = 8 p = 0.0000	
	時々	8 34.8%	12 15.6%	46 14.9%	49 13.4%	35 11.7%	150 14.0%		
	食べない	10 43.5%	55 71.4%	243 78.6%	302 82.5%	259 86.6%	869 80.9%		
でしていたから	いつも	2 8.7%	3 3.9%	5 11.6%	8 2.2%	1 0.3%	19 1.8%	$\chi^2 = 18.262$ d.f. = 8 p = 0.0193	
	時々	3 13.0%	15 19.5%	39 12.7%	45 12.3%	29 9.8%	131 12.2%		
	食べない	18 78.3%	59 76.6%	264 85.7%	314 85.6%	266 89.9%	921 86.0%		
いるから	いつも	10 41.7%	31 42.3%	54 17.4%	71 19.0%	11 3.7%	177 16.3%	$\chi^2 = 107.709$ d.f. = 8 p = 0.0000	
	時々	6 25.0%	18 23.4%	75 24.2%	76 20.3%	41 13.8%	216 19.9%		
	食べない	8 33.3%	28 36.4%	181 58.4%	227 60.7%	246 82.6%	690 63.7%		
なんとなく	いつも	11 42.3%	36 46.2%	102 31.2%	98 25.3%	26 8.1%	273 24.0%	$\chi^2 = 90.382$ d.f. = 8 p = 0.0000	
	時々	8 30.8%	25 32.1%	137 41.9%	175 45.2%	209 65.1%	554 48.6%		
	食べない	7 26.9%	17 21.8%	88 26.9%	114 29.5%	86 26.8%	312 27.4%		

アイスクリーム、シャーベット、かき氷など」が多かった。次いで「えびせん、プリッツなどスナックがし」であり、「ラーメン、そばなどめん類」は最も少なかった。男子は「ラーメン、そばなどめん類」、「パン、ケーキ、など」「ピーナッツ、まめ、木の実など」が女子より多く、女子は「スイカ、メロン、いちごなど果物」が男子より多かった。

- 4) 間食の理由で最も多かったのは「お腹がすくから」であった。次いで「なんとなく」、「くせになっているから」が多かった。「コマースシャルでしていたから」、「間食をしないと口がさびしいから」は女子より男子に多かった。
- 5) 間食の回数と間食の種類、理由の関係は、間食の回数の多い者は間食の種類も多く、理由も多様であった。

文 献

- 1) 日比逸郎：乳児の「ふとりすぎ」の問題，小児科臨床，19，471（1966）
- 2) 鈴木雅子：子どもは何を食べればよいか，山陽新聞社，153（1986）

- 3) 三宅一郎：中野嘉弘：SPSS統計パッケージ，I 基礎編，東京経済新報社，東京 (1980)
- 4) 松久保隆，高江洲義矩：非う蝕性甘味料としてのマルチトール，食の科学，94，84(1985)
- 5) 森忠繁，河上敦子，長谷川亨，小野小夜子：学童の牛乳飲用と身長，体重よりみた牛乳の栄養学的位置，中国短期大学紀要，8，17 (1977)
- 6) 喜島健夫：学童，生徒の間食の実態，臨床栄養，54 (5) 449 (1979)
- 7) 山崎文雄：国民栄養，食料・栄養・健康，4，41 (1984)
- 8) 二木武：小児の発育・発達と食べさせ方，食物形態，食料・栄養・健康，6，132 (1986)
- 9) 川良睦子，小山美智子，八丁雄子：小学生の間食に関する研究，福岡女子短大紀要，20，37(1981)