

児童・生徒の朝食摂取状況と生活習慣の関連について

The Relationship between Breakfast Intake and Lifestyle in Japanese Children

(2010年3月31日受理)

山本 由理 三宅 敦子 森 恵子
Yuri Yamamoto Atuko Miyake Keiko Mori

Key words : 児童・生徒, 朝食摂取, 生活習慣, 起床・就寝時刻, 情報機器, 不定愁訴

要 約

近年の社会環境の変化とともに児童・生徒の生活習慣, 食習慣も変化しており, 朝食の欠食や偏った食品の摂取など様々な問題が提起されている。児童・生徒の規則正しい生活習慣, 食習慣の獲得のため, 岡山県I市では「朝ご飯食べよう運動」が開始されている。そこで, 朝食摂取を取り巻く生活要因を探り, この活動をさらに効果的に実施するため, 2004年から2008年の5年間, 市内の小学4年生, 中学1年生, 高校1年生, 延3,785名を対象に毎年1回, 朝食摂取状況と生活習慣に関するアンケート調査を行い, 小・中・高校生を週5日以上朝食を食べる「朝食を食べる」群と朝食摂取が週4日以下の「朝食を食べない」群に分けて, 朝食摂取状況と生活習慣の関連について統計学的検討を行った。「朝食を食べる」群では, バランスのとれた朝食内容で共食をし, 朝食を楽しんでいる傾向にあった。また, 元気と自覚している者の割合が高く, 良い生活リズム, 生活習慣である傾向が窺えた。また, 朝食摂取状況と就寝, 起床時刻, 情報機器の使用時間との関連では, どの学年でも「朝食を食べない」群で就寝時刻が有意に遅くなり, テレビ・ビデオの視聴時間が有意に長かった。今回の調査から, 朝食摂取は, 生活リズム, 生活習慣を反映する指標となると思われた。「朝ごはん食べよう運動」では, 朝食摂取だけでなく生活習慣, 生活リズム, また児童・生徒の保護者を視野に入れた活動を推進していく必要があることが示唆された。

1. はじめに

近年の急激な生活環境及び社会環境の変化に伴い, 日本人の生活習慣や食習慣も大きく変化している。児童・生徒の生活習慣や食習慣においても, 朝食の欠食や偏った食品の摂取など様々な問題が提起されている^[1]。これらの問題の背景には, 大人社会の生活リズムに合わせ, 児童・生徒の生活時間が夜型化の傾向にある^[2-3]ことや, 児童・生徒の親の世代となる成人期以降の朝食欠食率の増加^[4]などがある。朝食の欠食は, 肥満などの身体的な変化^[5], 好ましくない精神的諸症状^[6], 好ましくない体調^[7]などに関係していると言われており, 学童期・思春

期からの正しい生活習慣や食習慣の形成の必要性が指摘されている。

これら背景から, 児童・生徒の適切な生活習慣, 食習慣の形成のため, 岡山県I市では「朝ご飯食べよう運動」を開始し, 2004年から2009年の間, 「朝ご飯食べよう運動」の活動時に小学4年生, 中学1年生, 高校1年生を対象に, 朝食摂取状況, 朝食摂取時の状況, 就寝・起床時刻, 自覚している体調等に関するアンケート調査を行った。アンケート調査から朝食摂取状況と生活習慣との関連について検討を行い, 今後の「朝ご飯食べよう運動」の活動を一層効果的に展開するための基礎資料を得る事にした。

2. 対象と方法

岡山県 I 市内の小学4年生(以下, 小学生という), 中学1年生(以下, 中学生という), 高校1年生(以下, 高校生という)を対象に, 朝食摂取状況等のアンケート調査を2004年~2009年までの5年間, 毎年1回行った。ただし, 高校生は2004年~2008年までの4年間となっている。調査期間中の対象数は表1の通りで, 小学生1,748人, 中学生1,700人, 高校生337人だった。アンケート調査は各学校で取り組んだ「朝ご飯食べよう運動」活動時に自記式で行った。調査内容は, 朝食摂取状況, 朝食を誰と食べるか, 朝食内容, 朝食を食べない理由, 楽しく朝食を食べているか, 就寝時刻, 起床時刻, 大便の習慣, 自覚している不定愁訴, 1日のテレビ, ビデオ, パソコン, 携帯電話の使用時間などの生活習慣に関する質問15項目とした。質問に対する回答は, 5~7つの項

目から選択する多項目選択法を用いた。ただし, 自覚している不定愁訴に対する回答は複数回答可とし, 起床時刻と就寝時刻は時刻を記入, 1日の内のテレビ, ビデオ, パソコン, 携帯電話の使用時間については使用時間を記入することとした。

集計及び統計学的検討は, SPSS14.0Jを用い, χ^2 二乗検定及び対応の無い t 検定を用い, 有意水準5%未満を有意とした。

表1. 対象者

		2004年	2005年	2006年	2007年	2008年	合計	
小学生	男	185	150	190	168	195	888	1,748
	女	155	162	227	147	169	860	
中学生	男	178	161	222	121	172	854	1,700
	女	168	144	206	132	190	840	
高校生	男	26	26	29	17	—	98	337
	女	86	69	50	58	—	263	

表2-1. 小学生の朝食摂取状況

朝食摂取状況	2004年		2005年		2006年		2007年		2008年		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	
群(I群) 朝食を食べる	毎日食べる	151(81.6)	135(87.1)	149(92.0)	125(83.3)	149(92.0)	167(88.4)	138(93.9)	151(89.9)	151(89.3)	173(89.6)
	週5~6日食べる	15(8.1)	8(5.2)	7(4.3)	14(9.3)	7(4.3)	10(5.3)	8(5.4)	6(3.6)	9(5.3)	10(5.2)
	計	166(89.7)	143(93.3)	156(96.3)	139(92.6)	156(96.3)	177(93.7)	146(99.3)	157(93.5)	160(94.6)	183(94.8)
群(N群) 朝食を食べない	週3~4日食べる	8(4.3)	6(3.9)	0(0)	9(6.0)	0(0)	3(1.6)	1(0.7)	6(3.6)	4(2.4)	6(3.1)
	週1~2日食べる	8(4.3)	5(3.2)	6(3.7)	0(0)	6(3.7)	7(3.7)	0(0)	4(2.4)	4(2.4)	3(1.6)
	食べない	3(1.6)	1(0.6)	0(0)	2(1.3)	0(0)	2(1.1)	0(0)	1(0.6)	1(0.6)	1(0.5)
	計	19(10.2)	12(7.7)	6(3.7)	11(7.3)	6(3.7)	12(6.4)	1(0.7)	11(6.6)	9(5.4)	10(5.2)

表2-2. 中学生の朝食摂取状況

朝食摂取状況	2004年		2005年		2006年		2007年		2008年		
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	
群(I群) 朝食を食べる	毎日食べる	148(83.1)	119(72.1)	135(83.9)	119(83.2)	170(76.6)	155(75.2)	105(86.8)	108(81.8)	145(84.8)	175(92.1)
	週5~6日食べる	14(7.9)	23(13.9)	12(7.5)	12(8.4)	24(10.8)	20(9.7)	8(6.6)	14(10.6)	11(6.4)	8(4.2)
	計	162(91.0)	142(86.0)	147(91.4)	131(91.6)	194(87.4)	175(84.9)	113(93.4)	122(92.4)	156(91.2)	183(96.3)
群(N群) 朝食を食べない	週3~4日食べる	10(5.6)	13(7.9)	7(4.3)	7(4.9)	17(7.7)	11(5.3)	4(3.3)	7(5.3)	6(3.5)	4(2.1)
	週1~2日食べる	4(2.2)	6(3.6)	4(2.5)	4(2.8)	8(3.6)	14(6.8)	2(1.7)	2(1.5)	6(3.5)	3(1.6)
	食べない	2(1.1)	4(2.4)	3(1.9)	1(0.7)	3(1.4)	6(2.9)	2(1.7)	1(0.8)	3(1.8)	0(0)
	計	16(8.9)	23(13.9)	14(8.7)	12(8.4)	28(12.7)	31(15.0)	8(6.7)	10(7.6)	15(8.8)	7(3.7)

表2-3. 高校生の朝食摂取状況

朝食摂取状況	2004年		2005年		2006年		2007年		
	男	女	男	女	男	女	男	女	
	人数(%)								
朝食を食 べる群 (I群)	毎日食べる	14(53.8)	64(74.4)	16(61.5)	45(66.2)	21(75.0)	35(70.0)	10(58.8)	46(79.3)
	週5～6日食べる	5(19.2)	8(9.3)	5(19.2)	9(13.2)	1(3.6)	6(12.0)	2(11.8)	6(10.3)
	計	19(73.0)	72(83.7)	21(80.7)	54(79.4)	22(78.6)	41(82.0)	12(70.6)	52(89.6)
朝食を食 べない 群 (N群)	週3～4日食べる	5(19.2)	6(7.0)	1(3.8)	7(10.3)	0(0)	4(8.0)	0(0)	5(8.6)
	週1～2日食べる	0(0)	6(7.0)	1(3.8)	3(4.4)	3(10.7)	3(6.0)	3(17.6)	1(1.7)
	食べない	2(7.7)	2(2.3)	3(11.5)	4(5.9)	3(10.7)	2(4.0)	2(11.8)	0(0)
	計	7(26.9)	14(16.3)	5(19.1)	14(20.6)	6(21.4)	9(18.0)	5(29.4)	6(10.3)

3. 結 果

(1) 朝食摂取状況

朝食摂取状況は表2-1, 表2-2, 表2-3に示した。「毎日食べる」「週5, 6回食べる」「週3, 4回食べる」「週1, 2回食べる」「朝食は食べない」の5つの選択肢に対して, 小学生は「毎日食べる」人の割合が最も高くなっていて, 中・高校生では, 「毎日食べる」人の割合が最も高いものの, 小学生と比較すると, 「朝食は食べない」とした人の割合が増えた。

以後の統計学検討は, 「週3, 4日食べる」, 「週1, 2日食べる」「食べない」群の人数が少ないので「毎日食べる」「週5, 6日食べる」を「朝食を食べる」群(以下, I群という)とし, 「週3, 4日食べる」, 「週1, 2日食べる」「食べない」を「朝食を食べない」群(以下, N群という)として, 小・中・高校生別に, 調査年, 男女の状況の χ^2 乗検定を行ったが, 2005年の中学生の男女間以外は有意差が認められなかったため, 以後の統計学的検討は調査年間及び男女間の検討は行わず, 小・中・高校生で検討を行った。

(1) 朝食摂取状況と朝食内容

I群では, どの年代でも「ご飯+味噌汁+おかず」を食べている人が最も高く, 小学生21.3%, 中学生25.5%, 高校生27.3%であった。N群では, 小学生26.0%, 中学生30.2%と「パンのみ」食べている人が最も多く, 高校生では, 「ご飯・おにぎりのみ」を食べている人が23.8%と最も高くなっていて, いずれも有意な差は見られなかった(表3)。

表3. 朝食内容

朝食内容	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
ご飯・おにぎりのみ	170(10.4)	11(14.3)	112(7.3)	15(11.9)	32(10.8)	10(23.8)
パンのみ	241(14.8)	20(26.0)	186(12.2)	38(30.2)	43(14.6)	9(21.4)
ご飯+味噌汁	221(13.6)	8(10.4)	196(12.9)	14(11.1)	42(14.2)	5(11.9)
パン+牛乳	317(19.5)	19(24.7)	272(17.8)	26(20.6)	41(13.9)	6(14.3)
ご飯+味噌汁+おかず	347(21.3)	4(5.2)	388(25.5)	17(13.5)	82(27.8)	2(4.8)
パン+牛乳+おかず	135(8.3)	2(2.6)	169(11.1)	4(3.2)	15(5.1)	0(0)
その他	198(12.2)	13(16.9)	201(13.2)	12(9.5)	40(13.6)	10(23.8)

(2) 朝食摂取状況と共食者の状況

朝ごはんを「家族の誰かと食べる」人は, I群は, 小学生63.9%, 中学生58.2%と最も高く, N群では, 「家族の誰かと食べる」人は小学生49.3%, 中学生48.0%だった。高校生では, I群は, 「ひとりで食べる」人が55.6%と最も高く, N群では, 「家族の誰かと食べる」人が50.9%と最も高くなっていて, いずれも有意な差はなかった(表4)。

表4. 朝食摂取状況と共食者

朝食を いっしょ に食べる 人	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)	朝食を食 べる群 (I群)	朝食を食 べない群 (N群)
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
家族全員	422(25.8)	14(13.9)	254(16.7)	5(3.3)	27(9.2)	1(1.8)
家族の誰か	1,044(63.9)	50(49.5)	887(58.2)	72(48.0)	164(34.6)	25(50.9)
ひとり	162(9.9)	33(32.7)	374(24.5)	70(46.7)	102(55.6)	28(45.5)
その他	5(0.3)	4(4.0)	9(0.6)	3(2.0)	2(0.7)	1(1.8)

(3) 朝食摂取状況と朝食の楽しさ

「楽しく朝ごはんを食べている」人の割合は、I群は、小学生60.1%、中学生42.2%、高校生30.5%、N群では小学生31.3%、中学生14.9%、高校生18.0%であり、N群よりI群の方に楽しく食べる人は多かったが、いずれの群も学年があがるにつれて楽しく食べる人は少なくなった(表5)。

表5. 朝食摂取状況と食事の楽しさ

	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
楽しい	981(60.1)	32(31.1)	641(42.2)	24(14.9)	90(30.5)	11(18.0)
どちらとも言えない	497(30.5)	32(31.1)	374(24.5)	89(55.3)	168(56.9)	31(50.8)
楽しくない	153(9.4)	39(37.9)	887(58.2)	48(29.8)	37(12.5)	19(31.1)

(4) 朝食摂取状況と就寝時刻・起床時刻

平均就寝時刻と平均起床時刻は、どの年代もN群が遅かった。小・中学生は、I群とN群との間に就寝時刻、起床時刻のどちらも有意な差があった。高校生は、就寝時刻、起床時刻ともに有意な差は認められなかった(表6-1, 表6-2)。

また、小学生I群は21時台、N群は22時台に就寝、中学生I群は22時台、N群は23時台に就寝する者が多かったが、高校生になるとI、N群共に24時台以降の人の割合が高かった(表7)。

表6-1. 朝食摂取状況と就寝時表

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	就寝時刻	標準偏差	人数	就寝時刻	標準偏差	
	小学生	1,583	21時42分	49分	165	22時03分	
中学生	1,525	22時43分	55分	175	23時05分	1時間7分	0.000
高校生	293	23時35分	1時間5分	44	23時46分	1時間26分	0.227

表6-2. 朝食摂取状況と起床時刻

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	起床時刻	標準偏差	人数	起床時刻	標準偏差	
	小学生	1,583	6時35分	23分	165	6時45分	
中学生	1,525	6時38分	31分	175	6時52分	34分	0.000
高校生	293	6時37分	33分	44	6時43分	45分	0.213

表7. 朝食摂取状況と就寝時刻の状況

就寝時刻	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
21時以前	95(5.8)	6(5.8)	20(1.3)	3(1.8)	4(1.4)	2(3.1)
21時台	870(53.2)	32(30.8)	132(8.7)	7(4.3)	7(2.4)	0(0)
22時台	526(32.2)	43(41.3)	613(40.4)	42(25.6)	29(9.8)	4(6.3)
23時台	130(8.0)	19(18.3)	604(39.8)	77(47.0)	120(40.7)	20(31.3)
24時以降	14(0.9)	4(3.8)	150(9.9)	35(21.3)	135(45.8)	38(59.4)

(5) 朝食摂取状況と食事時のテレビ視聴、パソコン、携帯電話・メール等の実施時間

食事の時、テレビは、どの年代のI群、N群ともに、「いつも見る」人の割合が最も高く、次いで「見る人が多い」人の割合が高かった(表8)。

1日の間に「テレビ・ビデオを見る時間」(表9-1)、「パソコンをする時間」(表9-2)、「携帯で話す時間」(表9-3)、「携帯電話でメールをする時間」(表9-4)と朝食摂取状況の比較検討では、どの年代も、「テレビやビデオを見る時間」は、N群がI群より、有意に長くなっていた。

「パソコンをする時間」と「携帯電話で話す時間」ではどの年代も2群間に有意な差は認められなかった。

「携帯電話でメールをする時間」は、中・高校生は、N群がI群より、メールをしている時間が有意に長かった。小学生はN群が携帯でのメール実施時間は長かったが有意な差は認められなかった。

表8. 食事時のテレビの状況

視聴状況	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)
	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
いつも見る	473(35.6)	42(56.8)	548(45.0)	61(55.0)	101(49.8)	26(57.8)
見る人が多い	282(21.3)	13(17.6)	286(23.5)	22(19.8)	40(19.7)	6(13.3)
半々	276(20.8)	9(12.2)	161(13.2)	19(17.1)	25(12.3)	5(11.1)
見ないことが多い	170(12.8)	6(8.1)	134(11.0)	6(5.4)	23(11.3)	5(11.1)
見ない	126(9.5)	4(5.4)	89(7.3)	3(2.7)	14(6.9)	3(6.7)

表9-1. 朝食摂取状況とテレビ・ビデオをみる時間

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	テレビ・ビデオを見る時間 (分)	標準偏差	人数	テレビ・ビデオを見る時間 (分)	標準偏差	
小学生	1,583	151.9	106.9	165	193.4	157.4	0.519
中学生	1,525	200.7	111.7	175	260.0	144.3	0.175
高校生	293	198.3	103.8	44	262.0	164.7	0.500

表9-2. 朝食摂取状況とパソコン実施時間

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	パソコンをする時間 (分)	標準偏差	人数	パソコンをする時間 (分)	標準偏差	
小学生	1,583	21.2	39.2	165	24.3	45.0	0.519
中学生	1,525	40.9	63.4	175	51.8	85.6	0.175
高校生	293	31.4	54.3	44	37.8	68.8	0.500

表9-3. 朝食摂取状況と携帯電話時間

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	携帯で話す時間 (分)	標準偏差	人数	携帯で話す時間 (分)	標準偏差	
小学生	1,583	1.4	8.6	165	0.8	2.6	0.546
中学生	1,525	3.3	20.8	175	3.5	10.0	0.906
高校生	293	10.7	33.6	44	17.3	30.6	0.228

表9-4. 朝食摂取状況と携帯メール時間

	朝食を食べる群 (I群)			朝食を食べない群 (N群)			p 値
	人数	携帯メールをする時間 (分)	標準偏差	人数	携帯メールをする時間 (分)	標準偏差	
小学生	1,583	1.3	6.3	165	2.8	10.8	0.231
中学生	1,525	29.7	67.8	175	49.7	88.0	0.020
高校生	293	112.2	136.5	44	183.3	189.8	0.022

(6) 朝食摂取状況と自覚している体調

どの年代の I 群, N 群とも「元気」の割合が高く, I 群は, 小学生77.9%, 中学生68.1%, 高校生52.5%であり, N 群は, 小学生61.9%, 中学生52.5%, 高校生48.4%だった。「体がだるくなりやすい」, 「頭が痛くなる」, 「お腹が痛くなる」, 「午前中ぼんやりする」などの好ましくない体調がある人の割合は, I 群より N 群で高かった。高校生は「体がだるくなりやすい」人は I 群37.6%, N 群46.9%だったが, いずれも有意差はなかった (表10)。

表10. 自覚している体調

項目	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
元気	1,275 (77.9)	65 (61.9)	1,041 (68.1)	85 (51.8)	155 (52.5)	32 (48.4)
風邪をひきやすい	161 (9.8)	13 (12.3)	105 (6.8)	16 (9.7)	46 (15.5)	9 (13.6)
体がだるくなりやすい	223 (13.6)	34 (32.3)	350 (22.9)	55 (33.5)	111 (37.6)	31 (46.9)
便秘しやすい	47 (2.8)	5 (4.7)	41 (2.6)	6 (3.6)	42 (14.5)	10 (15.1)
下痢しやすい	30 (1.8)	8 (7.6)	29 (1.8)	3 (1.8)	11 (3.7)	3 (4.5)
よく頭が痛くなる	158 (9.6)	17 (16.1)	154 (10.0)	22 (13.4)	51 (17.2)	20 (30.0)
よくお腹が痛くなる	194 (11.8)	23 (21.9)	226 (14.8)	33 (20.1)	55 (18.6)	13 (19.6)
よくめまいがする	147 (8.9)	21 (19.9)	197 (12.9)	38 (23.1)	50 (16.9)	14 (21.2)
午前中ぼんやりする	39 (2.3)	13 (12.3)	137 (8.9)	22 (13.4)	40 (13.5)	16 (15.1)

(7) 朝食摂取状況と朝の大便習慣

朝の大便習慣は, I 群では「どちらともいえない」とした人が小学生26.0%, 高校生33.5%で最も高く, 中学生では「朝しないときの方が多い」とした人が26.6%と最も高かった。N 群では「朝しないときの方が多い」小学生が39.1%, 高校生は31.8%と最も高かった。中学生では, 「朝しない」人が36.0%と最も高かった (表11)。

表11. 朝の大便習慣

大便の状況	小学生		中学生		高校生	
	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)	朝食を食べる群 (I群)	朝食を食べない群 (N群)
	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)	人数 (%)
毎朝する	207 (15.6)	2 (2.7)	129 (10.7)	129 (5.7)	22 (11.2)	5 (11.4)
朝するとき多い	150 (11.3)	4 (5.4)	180 (14.9)	180 (4.9)	18 (9.1)	2 (4.5)
半々	345 (26.0)	14 (18.9)	309 (25.6)	309 (23.0)	66 (33.5)	10 (22.7)
朝しないとき多い	341 (25.7)	29 (39.2)	322 (26.7)	322 (30.3)	51 (25.9)	14 (31.8)
朝しない	283 (21.3)	25 (33.8)	268 (22.2)	268 (36.1)	40 (20.3)	13 (29.5)

4. 考 察

今回の調査では, 朝食摂取頻度の状況は小・中・高校生とも調査年及び男女で大きな差はなかったが, 小学生で朝食の欠食率は最も低く, 年代が上がるとともに, 欠食率が高くなる傾向を示した。

朝食を「毎日食べる」, 「週5, 6日食べる」とした者を「朝食を食べる群 (I 群)」, 「週3, 4日食べる」, 「週1, 2日食べる」, 「朝食を食べない」とした者を「朝食を食べない群 (N 群)」とした。

い(群(N群))とし、朝食内容や生活習慣との関連を見た。

(1) 朝食の摂取内容、環境、楽しさについて

朝食内容については、どの年代もI群では、「ごはんあるいはパン+汁物あるいは牛乳+おかず」と主食、副菜、汁(牛乳)とバランスのとれた朝食がとれている割合が高い傾向にあるが、N群では、「ご飯・おにぎりあるいはパンのみ」と主食のみで朝食を済ませている人の割合が高い傾向にあることが窺えた。

先行研究^[5-6,9]において、朝食欠食をする児童・生徒について、家族が朝食を毎日作る割合が低いことや^[6]、母親が朝食を欠食する習慣がある^[8]ことと関連があることが報告されている。今回の調査では、保護者の朝食摂取頻度や朝食内容についての調査は行っていないが、I群とN群において、明らかに朝食内容の違いがあることから、児童・生徒の朝食欠食や朝食内容にはこれらの背景が関連しているのではないかと思われた。このことから、子供たち自身で朝食を作る力をつけることが必要と考える。

朝食摂取時の状況については、I群では、家族全員または、家族の誰かと食べている人、朝食を楽しんでいる人の割合が多い傾向にあり、N群では、家族の誰かと、または、ひとりで食べる人が多く、朝食を楽しめない、どちらともいえないと回答した人が多い傾向だった。また、朝食摂取頻度に関係なく、年代があがるとともに朝食はひとりで食べる、楽しくないと回答した人の割合が多くなっていった。朝食と個食(孤食)は強い関連性があるという結果から、「家族と朝食を共にする割合の低さ」、「保護者と比較し、子どもが個食(孤食)に対して敏感である」ことなどが朝食欠食や朝の食欲のなさに影響を与えており、「共食」が重要であるとの報告^[9]があり、今回の調査でも、個食(孤食)が朝食摂取や朝食に対する感じ方に影響を与えている可能性が示唆された。

また、今回の調査では、どの年代でも朝食の摂取状況に関係なく「食事中にテレビをいつもみる」、「見る人が多い」と回答した人が半数以上だった。食事の時間は「コミュニケーション」や「食事中のマナー」などを学ぶ場でもあり、食事中にテレビをみることは家族間の会話、コミュニケーションの減少、対人関係への影響や、食

事を前を向いて食べる事が出来ないなどの姿勢の問題など食事のマナーへの影響もあるとされている^[10]。児童・生徒の朝食摂取状況、朝食内容、朝食摂取に対する感じ方には、児童・生徒だけでなく、家族の朝食摂取に対する姿勢や考え方も影響があることや、食事中のテレビ視聴など食事を行う環境は、児童・生徒の「食事のマナー」や「コミュニケーション能力」の獲得など児童・生徒の人間形成に影響を与えている。これらのことから、今後、「朝ご飯食べよう運動」は、児童・生徒だけでなく保護者も視野に入れた活動を行う必要があることが窺えた。

(2) 朝食摂取状況と生活習慣との関連について

朝食摂取について、近年、児童・生徒の生活指導の一環として「早寝・早起き・朝ご飯」が提唱されている^[11]背景には、情報機器の使用などによる生活時間の夜型化があると考えられている。すなわち、朝食欠食の理由として、夜型化による就寝時刻、起床時刻の遅延により朝食を食べる時間が無いことが挙げられている^[12]。また、生活時間の夜型化は、食生活を変化させるだけでなく、運動など身体活動の機会を減少させ、ねむけ、だるさなどの心身の不定愁訴を増加させている^[13]ことや、不定愁訴、大便習慣は、朝食摂取を含めた食習慣、運動習慣、就寝時刻、朝の時間にゆとりのある生活など、生活リズム、生活習慣との関連があることが報告されている^[14-15]。

今回の調査では、小・中・高校生のどの年代においても朝食摂取状況と平均就寝時刻には有意な差があることが認められた。また、小・中学生では、I群とN群間で平均起床時刻にも有意な差があることが認められ、I群の方が早く起きており、良い生活リズムが確立されている可能性が示唆された。

朝食摂取とテレビ・ビデオ、携帯電話、携帯メール、パソコンなどの情報機器の平均実施時間との関連では、どの年代においても朝食摂取状況と「テレビやビデオを見る時間」に有意な差があり、N群で、テレビやビデオの視聴時間が長かった。また、中・高校生では朝食摂取状況と「携帯でメールをする時間」に有意な差が認められ、N群で携帯電話のメール実施時間が長くなっていった。これらの結果から、先行研究と同様に、情報機器の使用時間の増加や、起床・就寝時刻の遅延は朝食摂取に影響を与えている可能性が示唆された。

朝食摂取状況と自覚している体調との関連では、どの年代においてもI群、N群とも「元気」と自覚している人の割合が最も多かったが、年代が上がるとともに「元気」と自覚している人は減少していた。どの年代でも、I群に「元気」と自覚している人の割合が多い傾向にあり、他の自覚している体調についてもI群がN群より、「体がだるくなりやすい」、「よく頭が痛くなる」、「午前中ぼーっとする」などの好ましくない体調を訴える人の割合は少ない傾向にあることが窺えた。

朝の大便習慣については、どの年代でもI群で「毎朝する」、「朝するときの方が多し」人の割合が高かったものの「朝しない」、「朝しないときの方が多し」人も多く、朝食摂取状況に関係なく朝の大便習慣の無い人が多い傾向にあることが窺え、排泄リズムの乱れは、生活リズム、生活習慣の乱れが背景にあるのではないかと推測された。

朝食は、1日の生活リズムを確立するうえで重要である。今回の調査結果からも、朝食摂取は生活リズム、生活習慣を反映する指標となると考えられた。今後の「朝ご飯食べよう運動」においては、朝食欠食者の減少を目指すとともに、適切な生活リズム、生活習慣の確立を視野に入れた活動内容とする必要があると思われる。また、保護者の夜型の生活習慣が、児童・生徒の就寝・起床時刻の遅延、朝食欠食、不定愁訴の訴えなどに影響を与える^[15]ことや、コミュニケーション能力や食事のマナーの獲得などを考えると、保護者の協力も必要であり、「朝ご飯食べよう運動」は児童・生徒だけでなく、保護者を視野に入れた活動を行う必要がある。また、「朝ごはんを食べよう」だけではなく、朝ご飯の作り方を習得でき、自分で朝食を用意し、朝食を摂取することが実践できるよう促す内容にしていくことが重要であると思われる。

今回の調査で、児童・生徒の朝食摂取状況と生活習慣との関連について把握できたことは、今後の「朝ごはん食べよう運動」の活動推進するにあたり貴重な基礎資料となった。また、今後も調査を継続することで、「朝ごはん食べよう運動」の効果、活動内容の検討、児童・生徒の生活習慣の把握をする事が必要であると思われる。

謝 辞

研究を進めるにあたり、アンケート調査に御協力頂いた、岡山県I市の小学4年生、中学1年生、高校1年生の児童・生徒の皆様、また、各学校の教員の皆様に深く感謝致します。

文 献

- 1) 独立行政法人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等調査報告書」（2009），pp. 19-21.
- 2) 中永征太郎：朝型・夜型の高校生における生活習慣：ノートルダム清心女子大学紀要(1997) 21(1)，54-61.
- 3) 鈴木泰：生活時間の変化－実態調査から－. 健康管理(1987) 391，pp6-10.
- 4) 健康・栄養情報研究会：国民健康・栄養の現状－平成18年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より－(2009) pp50-78.
- 5) 徳光光昭，南里清一郎，関根道和，鏡森定信：朝食欠食と小児肥満の関係. 日本小児科学会雑誌(2004) 108(12)，487-1494.
- 6) 春木敏，川畑徹郎：小学生の朝食摂取行動の関連要因. 日本公衆衛生雑誌(2005) 52，235-245.
- 7) 松村京子：児童生徒の生活リズムに関する研究（第4報）－朝型，夜型と学習状況－. 日本家庭科教育学会誌(1994) 37(2)，75-81.
- 8) 厚生労働省：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要(2006).
- 9) 江田節子：幼児の朝食と共食状況と生活習慣 健康状態との関連について. 小児保健研究(2006) 65(1)，55-61.
- 10) 原陽一郎：食事中のテレビと子どもたち. 食べものの文化(2008)，338(5)，pp8-12.
- 11) 蔭山英男：蔭山英夫先生の早寝・早起き・朝ご飯ノート. 講談社(2006).
- 12) 日本学校保健会：児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 日本保健学校会(2006)，東京，p53.
- 13) 野々上敬子，平松恵子，三浦真梨恵，門田新一朗：

中学生の健康状況と情報機器の使用状況及び生活習慣の関連について. 学校保健研究 (2006), 48(1), pp46-56.

- 14) 田村裕子, 黄義龍, 前橋明, 中永征太郎: 幼少年期の健康福祉に関する研究(I)ー児童・生徒の睡眠時間・朝食摂取・元気さの実態とその課題ー. 幼少児健康教育(2005) 12(2), 41-49.
- 15) 宮原公子, 藤原尚子, 中永征太郎: 児童・生徒の睡眠時間と朝食の摂取頻度. 運動・健康教育(2001) 10(1), 23-28.
- 15) 小林奈穂, 篠田邦彦: 幼児, 児童, 生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー. 新潟医療福祉誌(2007) 7(1), 2-9