

小学生の朝ごはんとおやつの摂取状況について

An Investigation of Breakfast and Snack Food Intake in Elementary School Students

守 田 律 子
MORIITA Ritsuko

I. はじめに

富山短期大学食物栄養学科は、栄養士養成施設校である。本学科の専門科目に「給食の運営」があり、「調理学」6単位、「給食管理」5単位履修することになっている。通称「校外実習」と呼んでいるのは「給食管理Ⅱの2」のことで2単位課している。栄養士養成課程履修細則第7条の別表に定める科目であり、病院、小・中学校、事業所、福祉施設での4施設中2週間の実習が必修とされている。今回、小学校へ実習にいくに当たり課題として挙げたものの中より、「朝ごはんの摂取状況」と「おやつについて」調査したものをまとめたので、以下に報告する。

II. 調査方法

1. アンケート調査

(1) 調査方法と調査時期

小学生にアンケート用紙を配布し、回収、集計を行った。

調査時期は平成16年9月13日～17日、平成17年9月12日～16日である。

(2) 調査対象者

「朝ごはんについて」の対象者は低学年と高学年に分け、表1に示した。富山県東部（以下、東部）の低学年101名、富山県西部（以下、西部）は197名の計298名、高学年の東部67名、西部246名の計313名、合計611名を対象として行った。また、「おやつについて」の対象者は表2に示したように、低学年87名、高学年82名の計169名を対象とした。

III. 結果および考察

1. 朝ごはんについて

(1) 摂取状況

朝ごはんの摂取状況は図1、2に示した。低学年は「毎日食べる」89.6%、「時々食べない」9.7%、「いつも食べない」0.7%であった。高学年では「毎日食べる」87.2%、「時々食べない」11.2%、「いつも食べない」1.6%という結果であった。いずれの学年も殆どが朝ごはんを摂取していた。しかし「いつも食べない」と回答している子どももわずかながらあるのには驚かされた。

表1 朝ごはんについての対象者

区 分	低学年					高学年				
	県東部			県西部		県東部			県西部	
学校名	S校	S校	K校	F校	N校	S校	H校	N校	A校	A校
学 年	1年	2年	3年	3年	2年	5年	6年	4年	5年	6年
人 数	29	33	39	81	116	33	34	117	62	67
	298					313				

(人)

表2 おやつについての対象者

区分	低学年			高学年		
	県東部			県東部		
学校名	Y校	M校	M校	Y校	Y校	T校
学年	1年	1年	3年	4年	5年	5年
人数	24	29	34	27	23	32
	87			82		

(人)

(2) 欠食理由

朝ごはんを欠食する理由としては、「食欲がない」39.4%、「時間がない」「好きなものがない」「太りたくない」が各々18.2%であった。中には「食べるものがない」という理由も挙げられていた。

「食欲がない」のは前日の夕食後に何か食べ、おなかすいていなのではと思い設問に加えた。その結果、図3に示したように37.9%～

94.9%と学年によって幅があったが、2/3が何かしら食べていた。

次に多かったのは「時間がない」という回答だった。就寝時間について調べた結果は図4に示した。低学年では10時までに就寝するものは89.7%と大部分を占めていたが、高学年になると9時～10時に就寝していたのは52.7%と減り、11時までに就寝するものは35.0%と低学年の7.7%の4.5倍に増え、遅くまで起きていることがわかった。中には12時前後に就寝するものが12.5%もあり、夜型の生活傾向が見受けられた。親が起きていると一緒に起きている場合が多いと思われるので、もう少し早めに寝るよう親の方で配慮してほしい。なお、小学生の平均睡眠時間は子どもの生活時間調査によると、8時間24分である。起床時間は午前7時が半数であるので、遅くても10時半には就寝しないと睡眠不足にな

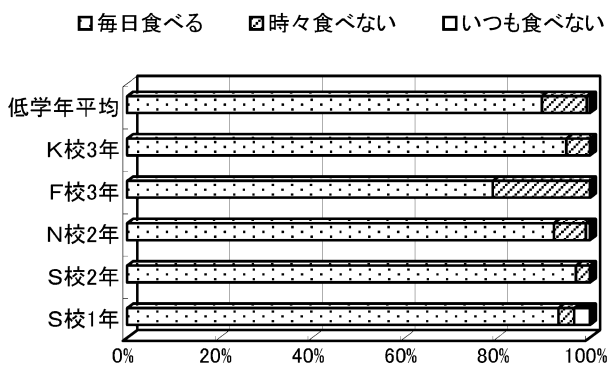


図2 朝ごはんは食べていますか（低学年）

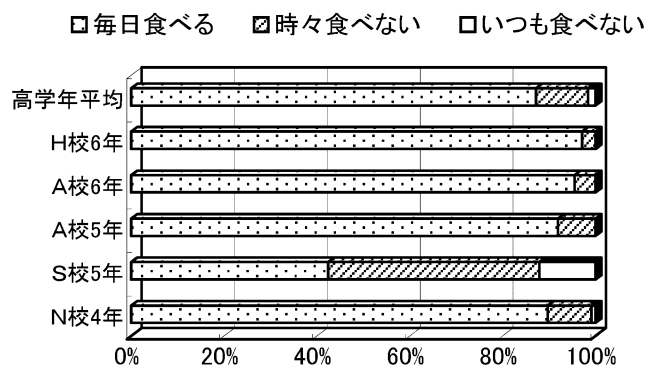


図2 朝ごはんは食べていますか（高学年）

る。子どもにとっての睡眠は、成長・発育に関係のある成長ホルモンがノンレム睡眠の時にたくさん分泌される。また、身体的疲労回復のためにも、よい目覚めのためにも睡眠は大事である。

起床してから朝ごはんまでの時間は10分以内30.3%、20分以内57.6%、30分以内9.1%、30分以上は3.0%という結果になった。90%近くが20分以内という短い時間であった。身体が寝ている間の「休息モード」から起きている「活動モード」への切り替えが短時間ではうまくできない。この切り替えをうまくするためにも朝ごはんは必要であり、ちょっとした身体の動き、感覚器官への刺激によって、脳と身体をめざめさせ、活動モードへ移行させるためにも朝ごはんは必要である。時間があるから食べるのではなく、食べるための時間を作ることが重要である。朝ごはんにかかる時間は、10分未満が44.1%、15分までが34.9%と4/5は15分で食べ終わっていた。つまり、起床から食べるまで30分、食事に15分ということで45分～1時間前には起床するよう生活時間を見直してほしい。

朝ごはんを欠食すると脳へのエネルギーが不足する。脳は絶えず働いており、脳の機能を支えているのにエネルギーが必要で、特にブドウ糖が使用される。夕食を食べてから翌日の朝ごはんまでには、約10時間あるが、さらに朝ごはんを欠食すると14～15時間も何も食べないことになり、脳へのエネルギー不足で集中力や注意力は散漫になってしまう。朝ごはんを食べることにより、体温も上昇し、子どもが元気に動き回るためにも栄養素バランスのよい朝ごはんを毎日きちんと食べることが大切である。また、子どもの頃の食習慣が大人になってからも続くので、生活リズムを作るうえでも大切な役割を担っている。

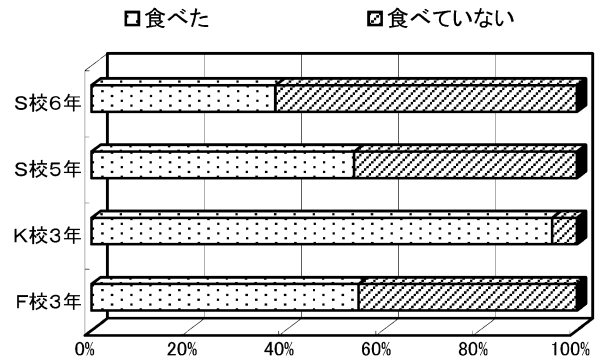


図3 夕食後に何か食べましたか

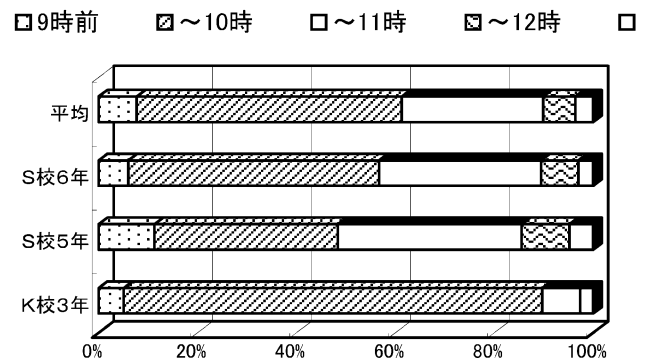


図4 何時に寝ましたか

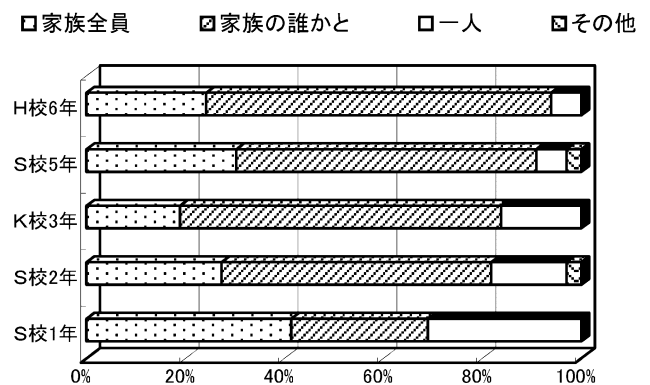


図5 朝ごはんは誰と食べますか

(3) 朝ごはんの内容

「朝ごはんを誰と食べますか」では、図5に示したように「家族全員がそろって食べる」は1年では41.4%と多く、その他の学年では、18.9～30.3%を占めていた。また、「家族の誰かと一緒に食べる」は1年は27.6%であるが、その他の

学年は、54.5～69.7%であった。しかし、1年は3人に1人が1人で食べる孤食であった。富山県は共働きの家庭が多いので家族そろって食べるというのは難しくなっていると思われる。しかし家族全員でなくても家族の誰かと一緒に食べるよう努めてほしい。相手のある食卓であることやどのように愛されながら、豊かに食べていくことなどは人格形成にもつながり、食欲もでてくる。

また、「朝ごはんのメニュー」は図6に示した。「ごはんまたはパンなどの主食のみ」は、1、2年では半数を超えており、3年では、「主食とおかず」が83.5%と多くなり、5、6年では59.1%であった。また、おかずでは目玉焼き、卵焼きなどの卵を使ったものが多かった。子どもが大人と違うのは、心身ともに成長期であること。この時期には、たんぱく質や脂肪、ミネラルなど必要栄養素は主食のみで補えないので、おかずも一緒に整った食事を食べさせるよう心がけてほしい。この時期に固食つまり、固定化したメニューでは、いろんな弊害がでてくる可能性があるので、いろんな食材を数多く使ったり、いろんな味に慣れておいてほしい。これは朝ごはんに限らず、夕ごはんにも言えることである。

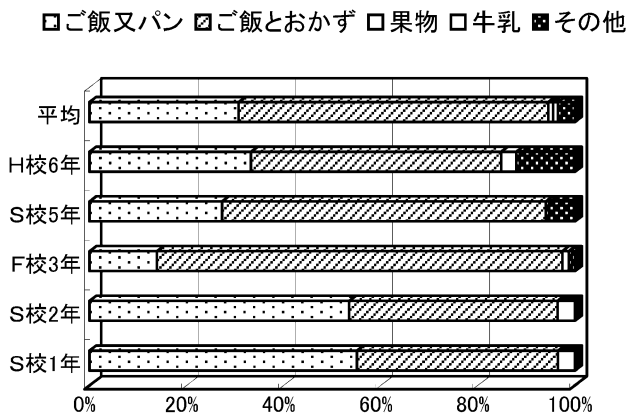


図6 朝ごはんのメニューは何でしたか

2. おやつについて

(1) 摂取状況

間食、つまりおやつは、子どもや高齢者は、三食では、必要なエネルギーなどを補充できない。そこで、全エネルギーの10～15%はおやつとして補充している。「学校から帰宅後、就寝までにおやつを摂取しているか」では図7のように、1年の62.0%が「毎日食べる」、「食べない」は38.0%であった。中学年の3年になると「毎日食べる」30.0%、「時々食べる」52.0%、「食べない」は18.0%と低学年の3/5に減少していた。また、高学年の5年では「毎日食べる」は21.9%と少なくなり、「食べない」はゼロであった。高学年になるにつれ、エネルギー不足になるのか何かしら食べていた。

(2) おやつの内容

おやつを摂取する時間帯は図8に示した。4時までは43.3%、4時～6時までは17.6%、7時以後は17.5%である。1年は3時～4時が37.5%を占めていた。

「おやつは誰が用意してくれたか」では図9に結果を示した。1年は「家の人で用意してある」45%、「家に用意してあるおやつより自分で選ぶ」（以後、「自分で選ぶ」）は50%であった。4年では「自分で選ぶ」が66.7%、「自分で店に買いに行く」（以後、「買いに行く」）33.3%と4年は一番好奇心が旺盛で活動的であることが伺えた。5年になると「買いに行く」は8.3%と4年の1/4に減り、「自分で選ぶ」が75%に増えていた。高学年になると帰宅時間も遅くなり、家にあるものの中から選ぶことになるのではないかと推察される。また、表4によく食べるおやつを示した。ポテトチップスが22.5%と高頻度で摂取されていた。次いでアイスクリームが17.9%、あめ・ガム16.6%、果物11.1%、チョコレート菓子10.9%であった。その他と

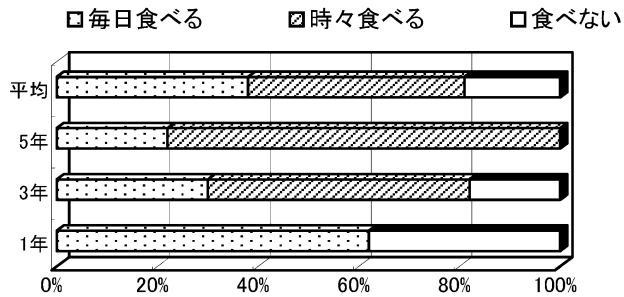


図7 おやつは食べますか

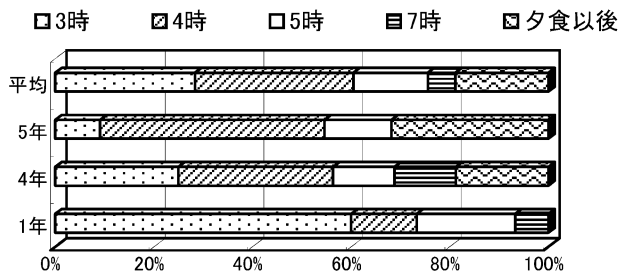


図8 おやつは何時頃食べますか

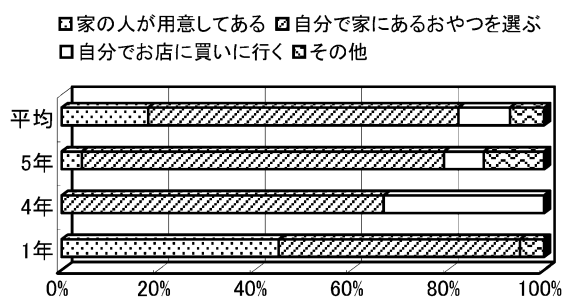


図9 誰がおやつを用意していますか

して洋菓子、和菓子、ヨーグルト、ゼリーやプリンが挙げられていた。今回、アイスクリームが上位に挙げられていたのは、9月ということでもまだ暑い日があったためと思われる。

また「おやつを摂取する際に、何か飲みますか」では「飲む」「時々飲む」が60.7%、37.8%だった。その内容は、お茶が38%と多く、次いでスポーツドリンクやジュースが各々19.3%、牛乳15.9%であった。スポーツドリンクやジュース類はエネルギーや糖質を多く含んでいる。例えば、ポテトチップスなどは1袋が70～80gでエネルギー400kカロリー前後、脂肪は25～30g前後含まれてるので、おやつの内容や一緒に飲む飲料にも配慮してほしい。

平成17年7月に厚生労働省、農林水産省が合同で検討会を組織して、食事バランスガイドが発表され、食事の望ましい組み合わせやどの位食べればよいのかをイラストで示された。また、「食育基本法」が制定され、子どもへの食育の大切さが強調されており、人間として生きていくための基本として「食」に関する教育の必要性が明確にされつつある。子どもだけでなく両親にも食育は必要でないかと考える。

表3 よく食べるおやつは何ですか。

おやつ名	H校 1年	Y校 1年	H校 3年	Y校 4年	Y校 5年	T校 5年	平均 (人) (%)	
ポテトチップス	16	16	13	9	16	13	83	22.5
アイスクリーム	15	3	12	8	9	19	66	17.9
和菓子	16	1	3	2	1	0	23	6.2
果物	10	0	25	4	1	1	41	11.1
洋菓子	8	0	8	3	7	0	26	7.0
チョコ	7	9	8	2	3	11	40	10.9
ゼリープリン	7	1	4	1	0	0	13	3.5
ヨーグルト	6	0	9	1	0	0	16	4.3
あめ・ガム	3	14	15	7	10	12	61	16.6

IV. まとめ

朝ごはんを食べることにより、脳のエネルギー源である糖質が補充され、活発に動き始めるとともに、体温も上昇し、元気に活動することができる。朝ごはんとおやつの摂取状況について校外実習報告よりまとめ、以下のことがわかった。

1. 朝ごはんは殆どの学年で食べていた。しかし、わずかではあるが、いつも食べない子どももいた。
2. 朝ごはんの欠食理由として、「食欲がない」39.4%、「時間がない」「好きなものがない」「太りたくない」各々18.2%であった。
3. 「食欲がない」「時間がない」理由として就寝時間と間食について調べた。低学年は10時までに89.7%、高学年になると10時までは52.7%、11時には32.5%、12時前後に就寝しているものが12.5%もいた。また、起床してから朝ごはんまでは、10～20分と短かった。また、おやつについては殆どが摂取しており、「家にあった中より自分で選んで食べる」が多かった。4年では、店に買いに行くが多かった。好まれていたおやつの種類は、ポテトチップスが高頻度で摂取されていた。次いでアイスクリーム、あめ・ガム類であった。
4. 朝ごはんの内容については、「1人で食べている」孤食が1年では3人に1人の割合でいた。しかし、大部分は「家族の誰かと一緒」に食べていた。朝ごはんのメニューは、「主食のみ」が半数と多く、「主食+おかず」の組み合わせは、高学年になるにつれ、多くなっていた。しかし、バランスのよい食事とは言い切れなかった。

謝辞

本調査をまとめるにあたり、ご協力頂きました卒業生、学生に深謝いたします。

参考文献

1. ニッポン人の生活時間データ総覧2005年版、日本能率協会総合研究所、生活情報センター
2. 「寝る子は育つ」を科学する、松本淳治、大月書店
3. どう食べている子どもの朝食、食べもの文化研究会編、(株)芽ばえ社
4. 国民衛生の動向・厚生指標臨時増刊・第52巻第9号