

小学生の食生活調査 —朝食形態の影響—

Eating-Habits Investigation of School Children — Influence of a Breakfast Form —

塩原 紘 栄
SHIOHARA Tsunae

I. 目的

家庭家族のあり方についての変化、生活の場における「食」への関心の多様化の波の中で小学生の食生活も多様化している。そこで小学生の朝食や夕食の内容、食卓や台所での行動や家族とのコミュニケーション、野外での食体験食行動、そして食物食料に対する行動力や意識などを調査し問題点を探ろうと試みた。そして米離れが進む中、朝の主食を、日本人の特色であるご飯にしている児童とそうでない児童の食意識や食行動に差が見られるのかも調べようと思った。

II. 調査方法

富山県U市の全小学校13校の6年生全員417名(男子219, 女子193)に、市の教育委員会からの依頼で各小学校の教員から直接にアンケート調査を行うことができた。調査時期は平成12年9月初旬である。調査用紙はB4版の1枚に10項

目の質問をし、回答しやすいように全問数種の例を提示し、同意できる例示を選択し○印を付けてもらう方法をとった。○印の数は1つ、2つ、いくつでも(自由)と指定した。対象者は学校名と男女の区別のみで無記名である。

III. 結果と考察

1. 結果の概況

はじめに10項目の質問についての内容とその回答の単純集計を行った。しかしデータ数が多く評価も見えにくいので、各データを統合したり、順序を換えたりして表1のような結果を得た。

以下表1に従って問いの順に概況を述べていく。

(1) 朝食についての質問

問1から問4は朝食についての質問である。問1では児童本人の1週間の期間に摂る回数を4例提示したところ①7~6回、即ち殆ど毎日摂る児童は81%である。本調査は朝食をとったか否か

しおはら つなえ (幼児教育学科)

の欠食率調査とは異なるが、決して良好な数値ではなく、1週間に5回以下の19%の児童は非常に不規則な状況である。表には①を [a] とし、②5～4回、③3～2回、④1～0回はまとめて [b] 5回以下とした。

問2は内容について①ごはん、おかず・みそ汁・つけもの、②パンとおかず、③1品だけ、それは牛乳・パン・飲物・果物・コーンフレークなど（該当する物を選ぶ）の3例を示し2つまでを選択させた。

その結果を単純に集計すると①ご飯派が61%、②パン派が46%、一品が26%となった。この結果からは①ご飯派が最も多く②パン派の1.3倍である。しかし回答率は132%、③一品の内容が②パン派に該当する例や全く不明の例などが見られた事から調査票を念査して以下のような結果とした。

即ち、①のみの選択者を [A] ご飯派、②のみの選択者を [B] パン派、①と②の両方の選択者を新たに [C] 両方派、不明および食事の形を成してない例を新たに [D] 不明派とした。[a] 派 [b] 派が単純集計した時よりも差は小さくなりほぼ同数と考えてもよい結果となった。表には [A] [B] [C] [D] で示した。

児童は学校給食では主食がパンの場合が多いので、夕食のみにご飯と言う児童が半数はいると考えられる。米ばなれの進むなか1度にとるご飯の量に加えて、ご飯をとる機会の減少も大きな要因になっていることがこの調査でも明らかになった。

問3は欠食についての質問である。欠食理由を5例と⑥いつも食べるの6例提示し、複数選択で140%の回答率であった。⑥いつも食べるは55%になり問1で①と回答した81%は7回が

表1 結果の概要

問およびまとめの内容	回答率%	備考(回答番号)	問およびまとめの内容	回答率%	備考(回答番号)
1. 1週間の朝食回数			5. 夕食内容		
[a] 7-6回	81	①	[a] 手作り派	85	①
[b] 5回以下	19	②③④	[b] 外部派	43	②③⑥
2. 朝食内容			[c] 個盛り	45	④
[A] ご飯派	36	①	[d] まとめ盛り	31	⑤
[B] パン派	33	②③	6. 食事作りへの係わり		
[C] 両方派	24	①②	[a] 参加型	114	①②⑦
[D] 不明派	7	③	[b] 積極型	66	③④
3. 朝食を食べない理由			[c] 消極型	33	⑤⑥
[a] 毎日食べる	55	⑥	7. 外出前をする時		
[b] 自分の都合	60	①②⑤	[a] する	159	①②③④⑤
[c] 他の都合	6	③④	[b] しない	20	⑥
4. 朝食を一緒に食べる人 (共食者)			8. 小使いで買う物		
[a] 大人と一緒に	57	①②	[a] 買う	160	②③④⑤⑥
[b] 子どもだけで	42	③④	[b] 買わない	33	①
[c] 食べない	1	⑤	9. 食料に関する体験		
			[a] 有り	150	①②③④⑤
			[b] 無し	26	⑥
			10. 食物食料に関する意識		
			[a] 同意	252	①②③④⑤

55%, 6回が26%と考えることもできる。欠食理由で多かったのは①食欲のない時, ②時間のない時がほぼ同数の30%ずつ, ③食事の準備がしてない時, ④家族が食べない時, ⑤太りたくない時の理由も少数が見られた。

これらの結果をまず⑥を [a] 毎日とし, 欠食理由については①②⑤をまとめ [b] 自分の都合, ③④を [c] 他の都合とした。[c] は [b] の約1割りとはいえ家庭のあり方が児童の朝食の欠食に影響を与えている事実が見られた。また [b] の場合も家族がどれだけ子どもの朝食を大切にしているかの姿勢が表れると思われる。

問4では共食者をたずね5例を提示し単数回答とした。その結果①家族全部一緒に②お父さん, お母さんなど大人と一緒に③兄弟など子どもだけが殆ど同数で全体で83%を占めた。本調査では児童の家族構成は不明であるので誤解のないように①②を [a] 大人と一緒に, ③④を [b] 子どもだけ, ⑤食べないを [c] とした。その結果 [a] は6割にも満たなく, 側に大人が付いている場合も考えられるが孤食も含めて [b] が4割である。父親が夕食を共に出来ない現状はよく問題視されるが大人と一緒にでない児童が朝食の場合も多く居ることが明らかになった。

(2) 夕食について

問5は唯一夕食に関わる質問である。夕食の内容を6例提示し, 複数選択で回答率は210%である。内容として①家族が調理した物が殆どが85%の大多数にのぼり, 週3回以上の②調理済みお総菜・③レトルト食品, の利用, ⑥週1回の出前・外食はまとめて43%である。①を [a] 手作り派, ②③⑥を [b] 外部派とする。[a] は [b] の約2倍で夕食のおかずは家族が調理するよう努力されていると思った。[a] と [b] は必ずしも食事としての優劣を評価するもので

はなく [b] は頻度の問題となる。それは生活が多様化し家族の夕食の時間帯に, 在宅できない夕食の作り手が大勢いる結果私たちは便利な生活を享受出来ているからである。

盛りつけについての質問では④と⑤両方選択の場合も予測したが回答率は75%に止まった。盛りつけの違いの④を [c] 個盛り⑤を [d] まとめ盛りとした。

(3) 行動・体験について

問6は食事作りへの係わりの問いかけである。参加型から不参加型まで色々な場面を想定して7例を提示し複数選択としたところ回答率は220%である。特に高い例示はないが⑦盛りつけ, 配膳, 片付けは手伝う, や③一人の時やおなががすいた時自分で作る, が約50%, 次いで②食べたい物を頼むと作ってもらえる, ①よく手伝う, ⑤出来上がった物を食べるだけ, ④学校で習ったりすると作る, と続き⑥作りたいと思っても作らせてもらえない, もあった。

①②⑦を [a] 参加型, ③④を [b] 積極型, ⑤⑥を [c] 消極型としてまとめた。[a] [b] 合わせて約180%, 1人2.2の回答率では8割の児童に相当する。しかし [c], 特に⑥の場合は子どものやりたい気持ちの芽を摘むことになり残念である。

集計に際し男女差は度外視してきたが, 問6は男女差の出る質問であると予測し男女別に集計したところ男子対女子の比は, [a] は77:134, [b] は63:70, [c] は62:28となり [b] で予想外に男女差は小さかったが [a] [c] で男女差は大きくやはり男女差が現存する結果になった。

問7は外食や出前についての質問である。問5で外食と言う語句をあげ外食が絶対悪いとは言えないと述べたが, ここでは5例の事由と⑥しないを提示したところ回答率は180%である。

するの事由では③家族と出掛けた時、①誕生日など特別の時など楽しみの場合が多く、②作る人がいない時も見られ、全体で160%になる。これらをまとめて [a] する、⑥を [b] しないとした。

問8は小使いについての質問である。小学生にとって自分の自由になる小使いで食べ物を買って食べる喜びは大きいと思われる。そこで用途を5例と①ほとんど買わないを提示し複数回答としたところ回答率は180%である。するの事例では調査時期が9月の初めの影響も考えられるが④飲物、⑥お菓子、⑤アイスが多く②おにぎりや③パンなど主食的な物は少なかった。これらを [a] 買うとしてまとめ①を [b] 買わないとした。

問7と問8を比べると行為の回答率は同値であるが無為が問8で10%多かったのは食べ物は家庭家族が準備するものと言う立場の人が多いためと思われる。

問9は食べ物に関する体験の質問である。食べ物は食材料が調理されて最終的には口から体内に入る物である。食材料は自然の風土の中で人が日にちと手間をかけて植物や動物を育てることで人体に適する物に育って行く。生活が都市化機械化されて便利になってくると植物や動物が育つ食材料の生産現場から離れてしまい生き物としての食べ物の感覚が忘れ去られがちになる。本調査地域は海岸から平野、中山間地へと拡がり漁業も農業も盛んな自然豊かな環境にあり自然の中での体験学習も取り入れられている。

そこで食材料生産体験に関して6例提示して複数選択としたところ回答率は170%である。①から⑤までの体験有りの147%を [a] 有りとし、内容は多い順に③野菜

などの栽培収穫、②田植えなどの手伝い、⑤魚などを取る、①飼育場の見学④果物の収穫である。⑥農家・農業漁業の仕事に関心がなを [b] 無しとした。問9も男女差を予測し集計すると⑤魚などを取るが特に大きく2：1であったがその他の差は小さかった。

問10は食べ物に関する意識についての質問である。食べ物とは、と言う視点で5例提示したので回答率は500%に近くなるはずであるが結果は252%である。①体に大切の回答率が最も高い87%とはいえ残りの13%の児童が食べ物が体に必要なことを認識していない結果は憂慮すべき事と思われる。④食べ物が足りない子の存在、②食物を育てることは大切な仕事③安全が大切、⑤環境汚染の影響を受けやすいと続く。

2. 朝食の主食形態の影響

前項1. (1) 朝食の内容の問2で、主食形態を

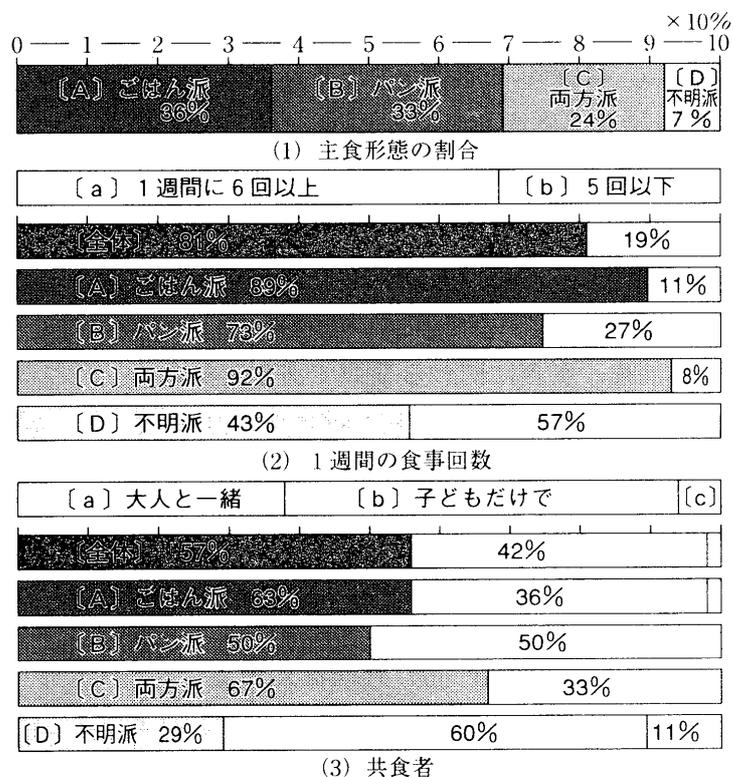


図1 朝食

〔A〕 ご飯派, 〔B〕 パン派, 〔C〕 両方派, 〔D〕 不明派に分けたところ 〔A〕 〔B〕 〔C〕 は同列に論じてよいと思ったので朝食の主食形態の影響を調べた。

(1) 朝食

朝食は問1の回数, 問4の共食者, 問3の欠食理由について主食形態別に比較し, それぞれの結果を図1と2に表した。

図1-(2) は1週間の食事回数を [a] 7-6回と [b] 5回以下の2分類で示した図である。[a] の全体平均回答率81%に対し 〔C〕 〔A〕 が高かった。図1-(3) は共食者を [a] 大人と一緒に, [b] 子どもだけで, [c] 食べない, の3分類で示した図である。[a] の全体平均回答率57%に対し 〔C〕 〔A〕 が高かった。両図は類似しており 〔C〕 両方派が最も良好な結果を示し次いで 〔A〕 〔B〕 と続く。〔D〕 は予測通り低くその上図1-(2) の [c] 食べないが目立った。

図2は欠食理由を [a] 毎日食べる (欠食なし), [b] 自分の都合による欠食, [c] 他の都合によ

る欠食の3分類で比較した図である。[a] の全体平均値55%に対し 〔C〕 〔A〕 が高く [b] の全体平均値60%に対し 〔C〕 〔A〕 が低く, [c] も全体が低い中で 〔C〕 が低かった。また [a] は図1-(1) (2) と類似した図になっている。

これらの事より 〔C〕 が朝食を欠かさず食べる率が大きく, それは大人と一緒にだから, またその逆で大人と一緒にの割合が多いので自分の都合で朝食を抜くわけにはいかないからとも考えられる。しかしごはん食にしたり, パン食にしたりと変化に富んだ朝食であることも要因のひとつと思われる。またごはんかパンか, 即ち和食か洋食かで比べると図1-1, 2, 図2各 [a] を見ると和食の方がやや優れているように思える。それは家族揃って食事をとることが出来やすい, 反対に家族揃って食事をとることを強制しやすいためと思われる。

〔D〕 の児童はもともと朝食の形をなしていない何かを口に入れる程度の児童であるが, それさえもせず時間がない, 食欲がないの理由を付けての欠食の多さは図1の食事回数・大人と一緒にの低さに及んでいる。欠食が日常的になって家族も子どもの食事の準備をしない事実もかいま見える。このような児童が7%もいるのは児童本人の責任ではなく保護者の責任として問題視しなければならない事であり家庭の教育力の衰退の指標でもある。

(2) 夕食

図3は夕食内容を [a] 手作り派, [b] 外部派そして, [c] 個盛り, [d] まとめ盛りに分けて比較した図である。[a] の全体平均85%に対し 〔C〕 〔A〕 が高く, [b] の全体平均43%にたいして 〔A〕 〔C〕 が低かった。また 〔D〕 では [a] と [b] の回答率が同じとなり朝食をおろそかにしている児童の家庭では夕食についても手を掛ける事が少ない結果となった。さらに

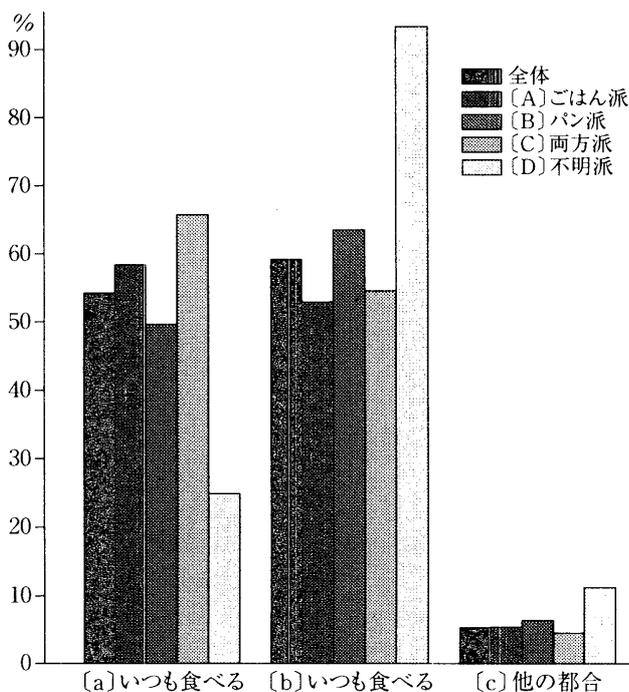


図2 欠席理由

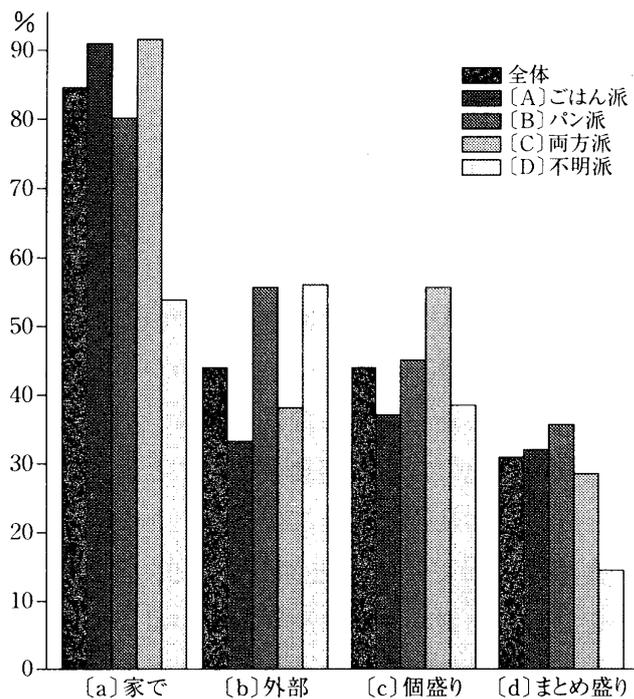


図3 夕食内容

[b] の回答率では [B] と [D] が同じになった。

盛りつけの違いを比べると [c] 個盛りの全体平均45%に対し [C] が高く [A] [D] が低い, [d] まとめ盛りの全体平均31%に対し [B] [A] が高かった。夕食のおかずの盛りつけはそれぞれの家庭のやり方があり, どちらが良いと判定すべきことではなく両方折衷の場合も多いと思われる。

盛りつけの [c] 個盛り [d] まとめ盛り全体の回答率は [C] [B] [A] の順に段階的に低くなり [D] で最低となった。回答率の大きさは児童が自宅の夕食の食卓を思い浮かべる大きさ, 即ち自分の所はこれこれであるとの判断力や夕食についての関心の大きさを表すのではないかと考えると [D] 不明派の児童はやはり食べることに関心が低いと思わざるを得ない。

(3) 行動や考え

この項では問6の食事作りへの係わり, 問7,

問8の外食・買い物行動, 問9の食べ物への体験, そして問10の考えについて比較した。

図4は, 食事作りへの係わりを [a] 参加型, [b] 積極型, [c] 消極型に分けて比較した図である。[a] は平均114%に対し [C] 両方派が, 高く [b] は平均66%に対し [B] パン派, [A] ご飯派が高く [c] は平均35%に対し [A] [D] 不明派が高かった。以上の結果から [C] の児童は食事作りに参加するものの積極的に作ることまではせず [D] は参加もせず消極的であるが積極さは [C] と同割合であった。

図5は問7・8の結果である。[a] 外食をする・出前をとるは全体平均159%に対して [C] が高く, [b] しないは20%に対して [A] [D] が高かった。1. 概況で述べたように [a] は楽しみの場合が多かった事を考えると [C] [B] が行動力が大きく多様な食生活を営んでいるのではないかと思われる。

[a] 小使いでの買い物をするは全体平均

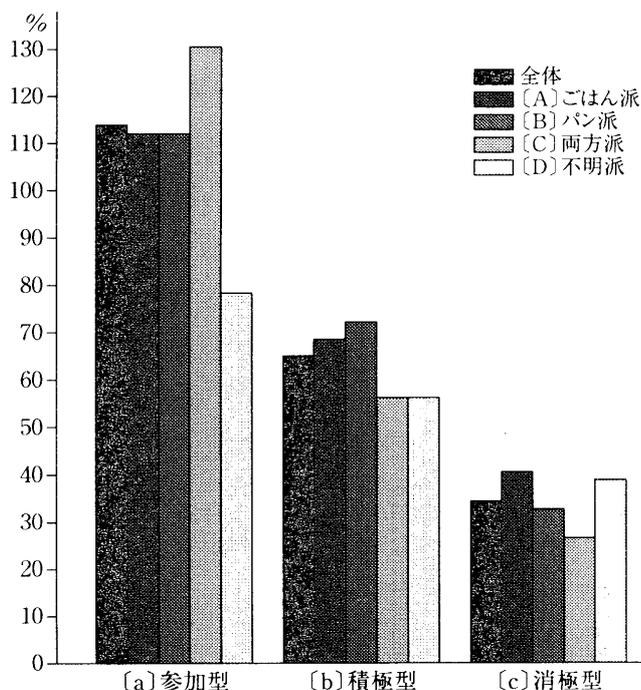


図4 食事作りへの係わり

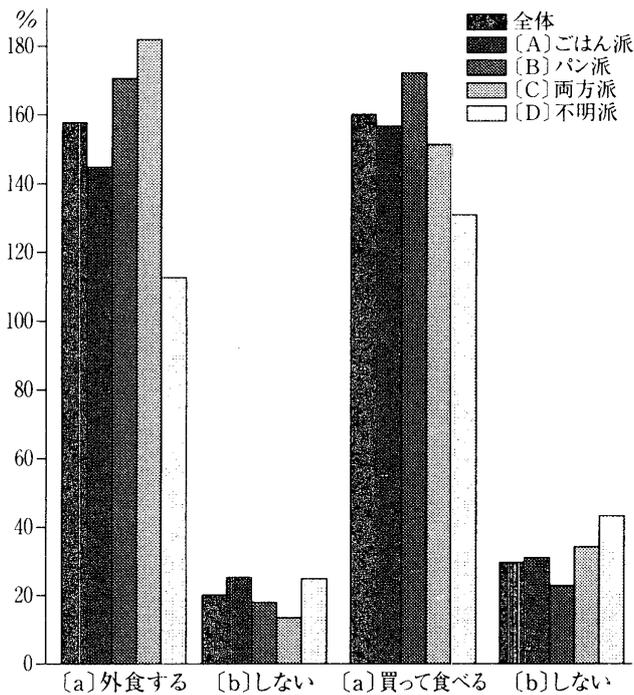


図5 外食および小使い

160%に対して〔B〕が高く、〔b〕しないは全体平均33%に対して〔D〕が高かった。〔a〕と〔b〕を合わせた回答率は全問の中で最も幅が狭く、この行動は家庭よりも自分および友人の影響が強く回答に関して平等な立場に立てるためと思われる。その上〔a〕買う率の順と〔b〕買わない率の順の関係は〔A〕から〔D〕までの派も逆の関係になった。

図6は問9・10の結果である。〔a〕体験ありは全体平均147%に対して〔D〕が高いという今までとは異なる結果が見られ、有りとなしとの順位が逆になった。食物に対する考えの同意を、同意率が高いほど自然科学、社会科学の知識や関心が大きいとすると、この図もまた今までよく例があった〔C〕〔A〕〔B〕の順でほぼ均等な段階となった。

図5の小使いでの買い物、図6の食物食料に対する体験は児童本人の意志による他、家庭環境、学校も含めた地域の影響をそれぞれに強く受けられると思われる。

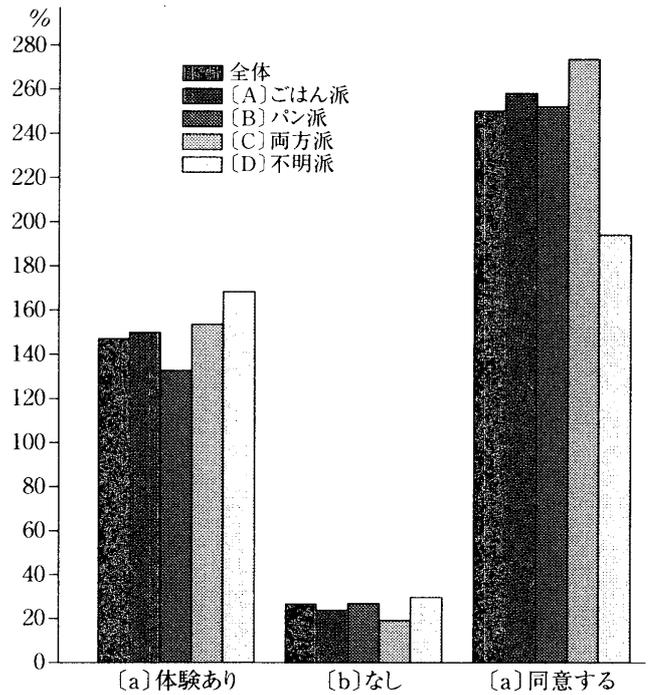


図6 体験、および意識

以上の結果を朝食の主食形態を通して、特徴を見てみた。まず〔C〕両方派が朝食に関して食事回数、および大人との共食の割合の高さ、欠食理由の少なさに於いて良い食生活を送っていると評価できる。食物に対する意識の評価が高く、視野の広い児童として育っていると思われる。

〔D〕不明派は全体の7%と少数であるが朝食に関して食事回数、および大人との共食の割合の低さ、欠食理由の多さが著しい。そして夕食などでも児童本人も家族の係わり度合も小さく家族共々食習慣の改善指導が必要と思われる。しかし食体験では良い結果になっている。

〔B〕パン派を〔A〕〔B〕〔C〕の3者で比較すると朝食に関して食事回数、および大人との共食の割合が低く、欠食理由も多い。夕食の外部化率が高く、児童の食体験・食意識も少なくあまり良い評価は得られなかった。同じく〔A〕ごはん派を3者で比較すると朝食やその他に関しても特徴が無く、夕食の手作り率がやや多い

程度である。〔A〕〔B〕〔C〕の3者を単純に比較すると〔C〕は〔A〕〔B〕を合わせた状態であるので結果も両者の中間になりそうであるが相乗的効果が働いて良好な評価が得られた。

3. 朝食回数などの影響

本調査では10の質問の中、回答を1つに限定した問は食事回数と共食者である。そこで食事回数および共食者別による比較を行い、また調査小学校名の記入があるので地域差も比較し表2に示した。

朝食回数は表1で示した〔a〕7～6回を規則正しい群、〔b〕5回以下を不規則な群として2群に分けて表した。問2の主食形態を見ると〔b〕群

では当然〔D〕不明派が多いが〔B〕パン派が約半数を占めるという特徴が見られた。その分〔C〕両方派と〔A〕ごはん派の割合が低く、ごはん食でない人が不規則になりやすい結果が見られた。問3の欠食の理由も〔b〕不規則群では〔b〕自分の都合が〔a〕規則群の2倍以上の割合、問4の共食者も〔b〕子どもだけが多かった。規則正しい朝の食事風景は個々の都合を二の次とすれば家族が揃ってごはんを食べることから実行できやすそうである。

問5の夕食内容では、〔a〕規則群の〔a〕手作りが〔b〕外部の約2倍に対し、〔b〕不規則群はほぼ同割合であり、朝食のあり方が夕食内容

表2 食事回数などから見た食生活

問の内容とまとめの内容	全体%	朝食回数		共食者		地域	
		〔a〕 7-6回	〔b〕 5回以下	〔a〕 大人と	〔b〕 子ども	〔a〕 海側81%	〔b〕 山側19%
1. 朝食回数							
〔a〕7-6回	81	-	-	86	77	82	77
〔b〕5回以下	19	-	-	14	23	18	23
2. 朝食内容							
〔A〕ご飯派	36	40	22	40	32	35	43
〔B〕パン派	33	30	47	29	39	33	32
〔C〕両方派	24	27	10	28	19	24	23
〔D〕不明派	7	4	20	3	10	8	3
3. 朝食を食べない理由							
〔a〕毎日食べる	55	68	0	63	46	56	51
〔b〕自分の都合	60	48	125	67	56	61	73
4. 共食者							
〔a〕大人と一緒に	57	60	43	-	-	57	56
〔b〕子どもだけで	42	40	57	-	-	42	44
5. 夕食内容							
〔a〕手作り派	85	88	70	87	80	85	87
〔b〕外部派	43	41	66	41	44	42	53
6. 食事作りへの係わり							
〔a〕参加型	114	118	104	120	108	113	117
〔b〕積極型	66	64	62	63	71	61	89
〔c〕消極型	33	33	33	30	40	37	27
9. 食料に関する体験							
〔a〕有り	150	154	128	152	145	130	225
〔b〕無し	26	24	33	25	28	25	19
10. 食物への考え	252	268	222	257	245	197	277

にも影響を与えていることが分かる。問6の食事への係わり、問9の食べ物に関する体験については大きな差は見られなかった。

共食者も表1で示した [a] 大人と一緒に [b] 子どもだけの群に分けて示した。[a] 大人群の特徴として、問1の回数では全体値よりも [a] 規則正しい朝食になる割合が高く、問2の主食形態別では [A] ごはん派と [C] 両方派が高かった。[b] 子ども群では逆の特徴となった。その他 [a] 大人群では問5の夕食内容では [a] 手作り派がやや高く、問6の食事への係わりでは [a] 参加型がやや高く、全体として良好な結果といえる。

地域差では、調査市は海側から順に私鉄、JR、R8、北陸高速が縦断しているので調査小学校の場所を高速の海側と山側に分けた。13小学校417名の児童に対し、[a] 海側には8校、339名、[b] 山側には5校78名、児童数の比は81%と19%、食事回数で分けた比率と同じである。

[a] 海側の特徴としては問1の [a] 規則正しい朝食がやや多い事、[b] 山側の特徴としては問2の [A] ごはん派が多く [D] 不明派が少ない、問3の [b] 自分の都合による欠食、問5の [b] 外部派、問6の [b] 積極型が多い事である。[b] 山側では [A] ごはん派が多いにも係わらず朝食回数が不規則という結果になって、これまで考察してきた結果と異なりこの事が地域差の1つと考えられる。そして [b] 外部派が多い事が [b] 積極型が多くならざるを得ないという見方が成り立つ。

以上、この項では3つの視点をそれぞれの人数割合の異なる（回数、地域は偶然一致）条件で比較したので食生活の影響の大小を導き出すことは難しいと思われる。しかし各視点の差を大中小の評価をして比較を試みた。朝食回数で

は、朝食についての問いは勿論問5夕食でも [a] 大人群は問1、3で非常に良好であり問5でも良好である。地域では問2ご飯の差は大きく食事そのものについては地域の影響が最も小さいが、活動や体験、意識については影響が大きく出た。

IV. まとめ

富山県U市の児童417名に食生活に関するアンケート調査を行った。質問数は10問、中、朝食に関してが4問、夕食に関してが1問、行動・考えについてが4問である。

結果は初めに全体を通しての概況を述べ次に朝食の主食形態を主な視点として、その他朝食回数・共食者、および学校の場所の違いによる比較を行った。

主食形態を [A] ごはん派 [B] パン派 [C] 両方派の3者で比較するとその割合はそれぞれ36%、33%、24%で先ず朝食の主食が多様化していることが分かった。

[C] 派では食事回数6回以上といつも食べる、大人と一緒に食べるの割合が最も高く朝食に関しては良好な結果となった。食事作りへの参加度合いが高く、消極的な割合が低く、食物食料の体験も最も高く全体的にも良好な結果となった。

[B] 派では食事回数6回以上といつも食べる、大人と一緒に食べるの割合が最も低く、自分の都合による欠食が高く朝食に関しては悪い結果である。夕食内容は手作りが低く外部品の利用度が高い、食物食料の体験が最も低いという悪い面も出た。小使いでの買い食いが多い事も特徴である。

[A] 派では朝食に関しては [C] 派と [B] 派のやや [C] 派よりの中間、自分の都合による欠食だけは低かった。夕食内容は外部依存が低く外食をする事も最低である。食事への係わり

りでは〔B〕派に近く、意識では中間となった。

〔C〕派は〔A〕派〔B〕派の混在したものであるが、その結果は最も望ましい朝食の児童が多かった。その他夕食や食物食事体験についても比較的良好な結果となり食生活を通して積極的・活動的な生活を送っている事がうかがえる。朝食回数や共食者の視点でも考察を行ったが朝食の主食形態の影響の方が大きいように思われる。

本調査は富山県と新川広域圏市町主催の食祭とやまin魚津に於けるとやま食文化フォーラムの基調報告として北日本新聞社の協力を得て行ないました。関係団体に深謝申し上げます。またアンケート調査に協力いただきました魚津市教育委員会・小学校の関係者および児童に厚く感謝申し上げます。