

**平成 26 年度
児童生徒の食生活等
実態調査のまとめ**

平成 27 年 3 月

香川県教育委員会

目 次

I 調査の実施概要

| | | |
|---|---------|---|
| 1 | 調 査 目 的 | 1 |
| 2 | 調 査 期 日 | 1 |
| 3 | 調 査 対 象 | 1 |
| 4 | 調 査 内 容 | 1 |
| 5 | 調 査 方 法 | 1 |
| 6 | 調 査 票 | 2 |

II 調査結果の概要

| | | |
|---|---------------------------|----|
| 1 | 身体・身体活動状況 | 9 |
| 2 | 食事摂取基準の状況 | 10 |
| 3 | 食品群別摂取状況 | 12 |
| 4 | 食生活アンケート | 23 |
| 5 | 児童生徒の朝食の摂取状況と心身の状態の関係 | 31 |
| 6 | 児童生徒の朝食内容と心身の状態の関係 | 32 |
| 7 | 児童生徒の就寝時刻と朝食摂取状況、心身の状態の関係 | 33 |
| 8 | 児童生徒の食事の手伝いや食事作りと心身の状態の関係 | 34 |
| 9 | 児童生徒の食事環境と心身の状態の関係 | 36 |

I 調査の概要

1 調査目的

児童生徒の家庭における食生活等の実態を把握し、学校給食の食事内容の改善や食に関する指導の充実に役立てるとともに、家庭との連携を深めることにより、児童生徒の望ましい食習慣づくりを図るための基礎資料を得る。

2 調査期日

平成26年7月

3 調査対象

栄養教諭または学校栄養職員が配置されている小・中学校について、小学校は5年生1学級、中学校は2年生1学級を対象とする。

調査対象校数と調査人数等

| 区分 | 調査対象校数 | 調査数 | 回答数 | | |
|-----------|--------|--------|------|------|--------|
| | | | 男 | 女 | 計 |
| 小学5年(10歳) | 52校 | 1,586人 | 654人 | 651人 | 1,305人 |
| 中学2年(13歳) | 26校 | 889人 | 331人 | 355人 | 686人 |

4 調査内容

- (1) 身長・体重・身体活動レベルと家庭における月～金曜日の5日間の食物摂取頻度調査*
- (2) 食習慣等の状況

5 調査方法

栄養教諭または学校栄養職員が調査対象の児童生徒に調査用紙を配付し、調査と記録の方法について説明し、調査票1は家庭で児童生徒の保護者が、調査票2は児童生徒が回答する。

調査用紙の様式 調査票1 「食物摂取頻度調査 調査票」
調査票2 「食生活アンケート」

食物摂取頻度調査*：特定の食物や栄養素の摂取量を知ることがを目的に作成され、食品や栄養素の摂取と疾病との関連を見出す疫学調査で利用されている。食品リストにより設定された重量とその摂取頻度を回答する方法。本調査で使用した「食物摂取頻度調査 FFQ g Ver. 3. 5」は、最近1～2か月程度のうちの1週間を単位として、食物摂取量と摂取頻度から食品群別摂取量等を推定するもの。

6 調査表

【調査票1】食物摂取頻度調査 調査票

平成26年7月 実施

番号(ID)

回答欄 ①

| | | |
|----|---|---|
| 性別 | 男 | 女 |
|----|---|---|

↑ ○をつけてください。

| | | | | | | |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|
| 身長 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | cm |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|

| | | | | | | |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|
| 体重 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | . | <input type="text"/> | kg |
|----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|----|

↑ 記入してください。

★ 毎日の生活(活動内容)について

毎日の生活(活動内容)について、あてはまるものを1つ、選んでください。
(平日の平均的な生活内容を中心に、答えてください。通学時間も含まれます。)

↓ あてはまる生活を、1つだけ選んで○をしてください。

| | |
|----------|---|
| 身体活動レベルⅠ | 体育や休み時間以外は、活発な活動がほとんどない。(1日30分程度まで) |
| 身体活動レベルⅡ | よく外遊びや運動(部活)をする。(1日1時間程度) |
| 身体活動レベルⅢ | 外遊びや運動(部活)を、1日2時間程度している。 または 平日は1日1時間程度までの外遊び(または運動)をしており、休日は1日2時間以上、活発に体を動かしている。 |

このあと、下記の「食事摂取状況の記入上の注意」をお読みくださいまして、2～5ページの質問にお答え下さい。

■ 食物摂取状況の記入上の注意 ■

お子さまの最近(1～2カ月程度の間)の食生活についておたずねします。平日(月曜日～金曜日)の家庭での食事のとり方についてお答えください。

分量 質問の下にはそれぞれの食品の「普通」量の目安を、イラストで示しています。

※「1 少し」は普通量の1/2、「3 たっぷり」は普通量の1.5倍を目安にして、回答欄の番号(0, 1, 2, 3)を○で囲んでください。

回数 月曜日～金曜日の5日間に食べる回数を、回答欄に数字で記入してください。

※1ヶ月に1～2回程度の食品は省いて下さい。

例 1

※月曜日～金曜日の5日間に、朝食に、ハムを2枚 3回食べた場合は、「1 少し」に○、回数を3と記入してください。夕食に、肉を普通量 5回 と、ウィンナーを普通量 3回 食べた場合は、合計をした数を回数欄に記入してください。

肉・肉加工品類

2 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？



肉・肉加工品類

分量 1回に食べる量を 0. 1. 2. 3から選び○を付ける 5日間に食べる回数を記入

| | | | | | | | |
|---|--------|-----|------|--------|----------|---|---|
| | 0 食べない | 1 少 | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | 3 | 回 |
| 朝 | | ○ | | | | | |
| 夕 | | | ○ | | | | |
| | | | | | 月～金の5日間に | 8 | 回 |

例 2

2週間に1回程度 習慣的に食べる食品は、0.5回と記入してください。

19-a

その他

塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？



塩辛いものは

| | | | | | | | |
|----|--------|-----|------|--------|----------|-----|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少 | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | 0.5 | 回 |
| | | | ○ | | | | |

必ず、食べる量を、どれか選んでください。

必ず、おおよその回数を記入してください。

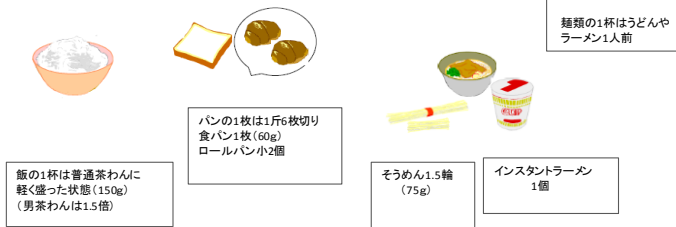
毎日は食べないが、1～2週間に1回程度習慣的に食べる場合は回数を0.5回とする。1ヶ月に1回程度しか食べない場合は、「0. 食べない」を選ぶ。

1ページ

★記入方法 食品ごとに示した図はふつう量の目安です。この分量を参考にして1回に食べる量を回答してください。

「0. 食べない」は5日間に1度も食べない場合。「1. 少し」は普通量の1/2。「3. たっぶり」は普通量の1.5倍が目安です。

1-a 穀類 主食は朝、夕にそれぞれ何をたべますか？
また、5日間にそれは何回ですか？



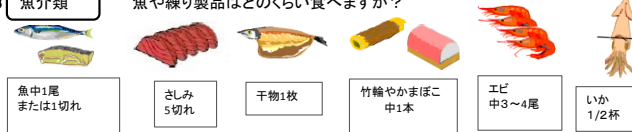
-b 飯のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりなど和風のご飯ものは家庭で何回食べますか？

-c 飯のうち、カレーライスやハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は家庭で何回食べますか？

2 肉・肉加工品類 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？



3 魚介類 魚や練り製品はどのくらい食べますか？



4 卵類 卵は5日間に家庭で何個くらい食べますか？

1個は鶏卵1個

5 大豆・大豆製品 大豆や大豆製品はどのくらい食べますか？(みそは除く)

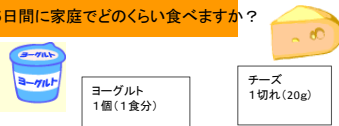


6-a 牛乳・乳製品

牛乳は5日間に家庭でどのくらい飲みますか？コップ1杯(170ml)を1とする。



-b 乳製品は5日間に家庭でどのくらい食べますか？

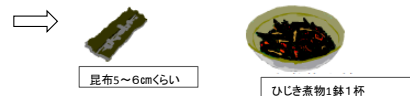


7 海藻 ワカメやひじきなどの海藻は家庭でどのくらい食べますか？

1. 少しの量の目安



2. 普通の量の目安



回答欄 ②

穀類 1回に食べる量を 0. 1. 2. 3から選び○をつける

| 平日の朝 | ご飯 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|------|----|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | ご飯 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | パン | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 麺 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

| 平日の夕 | ご飯 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|------|----|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | ご飯 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | パン | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 麺 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

特に和風のご飯もの

| | | |
|----------|----------|---|
| ご飯のうち朝夕で | 月~金の5日間に | 回 |
|----------|----------|---|

特にカレーやハヤシライス

| | | |
|----------|----------|---|
| ご飯のうち朝夕で | 月~金の5日間に | 回 |
|----------|----------|---|

肉・肉加工品類

| 朝 | 夕 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|---|---|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 朝 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 夕 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

魚介類

| 朝 | 夕 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|---|---|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 朝 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 夕 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

卵類

| | | |
|-----|----------|---|
| 家庭で | 月~金の5日間に | 個 |
|-----|----------|---|

大豆・大豆製品

| 朝 | 夕 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|---|---|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 朝 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| | 夕 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

牛乳

| | | |
|-----|----------|---|
| 家庭で | 月~金の5日間に | 杯 |
|-----|----------|---|

乳製品

| | | |
|-----|----------|---|
| 家庭で | 月~金の5日間に | 個 |
|-----|----------|---|

海藻

| 1回 | 1回に食べる量 | | | | 5日間に食べる回数 | |
|-----|-----------|---------|---------|-----------|-----------|---|
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |
| 家庭で | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぶり | 月~金の5日間に | 回 |

回答欄 ③

8 小魚 小魚は家庭でどのくらい食べますか？



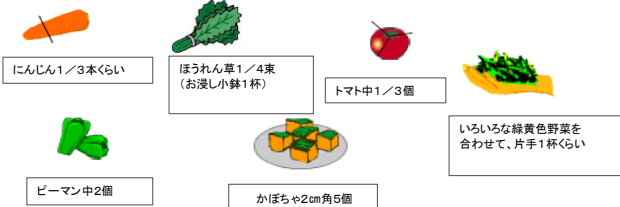
しらす干し 大きじ山盛り2杯
ししも 1匹

小魚

家庭で1回に食べる量を
0. 1. 2. 3から選び○をつける

| 1回 | 5日間に食べる回数 | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|--------------|---|
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

9 緑黄色野菜 緑黄色野菜は、どのくらい食べますか？



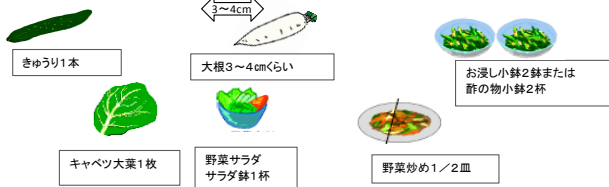
にんじん1/3本くらい
ほうれん草1/4束 (お浸し小鉢1杯)
トマト中1/3個
いろいろな緑黄色野菜を合わせて、片手1杯くらい
ピーマン中2個
かぼちゃ2cm角5個

緑黄色野菜

| 朝 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
|---|-----------|---------|---------|-----------|--------------|---|
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |
| 夕 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

10 淡色野菜・きのこ類 淡色野菜やきのこ類はどのくらい食べますか？

野菜ジュースの場合は、160g(コップ8分目くらい)を普通とする。



きゅうり1本
大根3~4cmくらい
お浸し小鉢2鉢または
酢の物小鉢2杯
キャベツ大葉1枚
野菜サラダ
サラダ鉢1杯
野菜炒め1/2皿

淡色野菜・きのこ類

| 朝 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
|---|-----------|---------|---------|-----------|--------------|---|
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |
| 夕 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

11 果物 果物は家庭でどのくらい食べますか？
果汁100%ジュースの場合は300g(コップ1.5杯位)を普通とする。



みかん2個
りんご1/2個
バナナ1.5本
スイカ1/8個
メロン1/6個
柿1/2個

果物

| 家庭で | | | | | | |
|-----|-----------|---------|---------|-----------|--------------|---|
| 1回 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

12 いも いも類は家庭で1回にどのくらい食べますか？



じゃがいも中1個
さつまいも中1/2個
里いも中3個

いも

| 家庭で | | | | | | |
|-----|-----------|---------|---------|-----------|--------------|---|
| 1回 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

13 -a 砂糖 ジャムやはちみつは家庭でどのくらい食べますか？



ジャム小さじ1杯
はちみつ小さじ1杯

ジャムやはちみつ

| 家庭で | | | | | | |
|-----|-----------|-------------------|----------------------|----------------------|--------------|---|
| 1回 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し (3.5g) | 2 普通 (小さじ1+7g) | 3 たっぷり (10.5g) | | |
| | | | | | | |

-b 砂糖やみりんを使った煮物を家庭でどのくらい食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります。



煮物料理の普通量は
筑前煮
すき焼き風煮
大根やいもなどの煮物
煮魚
酢の物や和え物の普通量は
酢の物
白和え
三杯酢漬け
黄身酢かけ

煮物料理は

| 家庭で | | | | | | |
|-----|-----------|---------|-----------------|-----------|--------------|---|
| 1回 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 (1皿) | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

酢の物や和え物は

| 家庭で | | | | | | |
|-----|-----------|---------|-----------------|-----------|--------------|---|
| 1回 | 5日間に | | | | 月～金の 5日間に | 回 |
| | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 (1皿) | 3 たっぷり | | |
| | | | | | | |

回答欄 ④

14 菓子類 次のような菓子は5日間に家庭でどのくらい食べますか？
それぞれの1個の目安量を参考に教えてください。

①和菓子 桜餅1個 ようかん1切れ 大福餅1/2個

②菓子パンやケーキ 菓子パン1個 クロワッサン1.5個 ショートケーキ1/2個

③スナック・揚げ菓子 ポテトチップスやスナック菓子1袋(100g程度)

④せんべい類やクッキー(1枚8~10g) せんべい直径8cm位1枚 揚げせんべい2枚

⑤アイスクリーム(1個100g程度) ソフトクリーム1個 アイスクリーム1個

⑥チョコレート(小1枚50g) 5~6粒

⑦キャンディ・キャラメル(1個5~6g) キャンディ・キャラメル

⑧ゼリーやプリン(1個100g) フルーツゼリー1個(100g) ミルクプリン2/3個(70g)

15 -a 嗜好飲料 コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量はどのくらいですか？

小さじ1杯(3g) 細いスティック1本(3g) 太いスティック1本(6g)

-b 缶ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水はどのくらい飲みますか？

普通缶(250ml) 太い缶(350ml) やや小さい缶(180~200ml) ビン(150ml)

スポーツ飲料は1/2に数えます。カロリーオフの飲料は数えません。

16 栄養補助食品 エネルギーやたんぱく質などを含む栄養補助食品は1週間にどのくらい食べますか？

* 特定の栄養素を含むサプリメント(ビタミンやミネラル等を含む錠剤など)は含まない。

固形(ブロック)1個 液状やゼリー状なら1本

17 -a 油脂 バターやマーガリンは家庭でどのくらい使いますか？

普通量の目安は 小さじ1=4g

-b 天ぷらやフライなど揚げ物料理は5日間に家庭で何回食べますか？

1回量の目安は 唐揚げ5~6個 フライ1皿 天ぷら1皿

※ 唐揚げ10個を食べた場合は2回として数えます。

菓子

5日間に家庭で食べる回数

| | | | |
|---------------------|----------|--|---|
| 和菓子 | 月~金の5日間に | | 回 |
| 菓子パンやケーキ | 月~金の5日間に | | 回 |
| スナック・揚げ菓子 | 月~金の5日間に | | 回 |
| せんべい類やクッキー(1枚8~10g) | 月~金の5日間に | | 回 |
| アイスクリーム(1個100g程度) | 月~金の5日間に | | 回 |
| チョコレート(小1枚50g) | 月~金の5日間に | | 回 |
| キャンディ・キャラメル(1個5~6g) | 月~金の5日間に | | 回 |
| ゼリーやプリン | 月~金の5日間に | | 回 |

嗜好飲料 家庭で1回に食べる量を0.1.2.3から選びOをつける

| | | | | | | |
|----|--------|------------|------------|------------|----------|---|
| 1回 | 0 入れない | 1 砂糖1杯(3g) | 2 砂糖2杯(6g) | 3 砂糖3杯(9g) | 月~金の5日間に | 杯 |
|----|--------|------------|------------|------------|----------|---|

清涼飲料水

| | | | | | | |
|----|--------|------------------|-------------|--------------|----------|---|
| 1回 | 0 飲まない | 1 小1本(100~120ml) | 2 1本(250ml) | 3 大1本(350ml) | 月~金の5日間に | 本 |
|----|--------|------------------|-------------|--------------|----------|---|

栄養補助食品

| | | |
|----------|--|---|
| 月~金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

油脂

家庭で

| | | | | | | |
|----|--------|----------|----------|------------|----------|---|
| 1回 | 0 使わない | 1 少し(2g) | 2 普通(4g) | 3 たっぶり(6g) | 月~金の5日間に | 回 |
|----|--------|----------|----------|------------|----------|---|

天ぷらやフライは
家庭で

| | | |
|----------|--|---|
| 月~金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

回答欄 ⑤

- c マヨネーズやドレッシングなどは月～金の5日間に家庭で何回食べますか？
これらを使った料理も含みます。

ノンオイルドレッシングの
場合は回数
に入れない。



マヨネーズやドレッシングを使った料理は・・・



ポテトサラダ 野菜サラダ お好み焼き

家庭で5日間に食べる回数は

マヨネーズやドレッシングは 家庭で

| | | |
|----------|--|---|
| 月～金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

- d 炒め物など少量の油を使う料理は月～金の5日間に家庭で何回食べますか？

少量の油を使う料理には次のようなものがあります。
バターやマーガリンを使用する場合は17-aの質問に教えてください。



野菜炒め 肉のソテー 焼きそば・うどん焼き

炒め物は 家庭で

| | | |
|----------|--|---|
| 月～金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

- 18 -a **種実** ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類は家庭で1回にどのくらい食べますか？

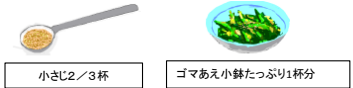
普通量の目安は



ピーナッツ5～6粒 アーモンド2～3粒

ゴマは家庭で1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



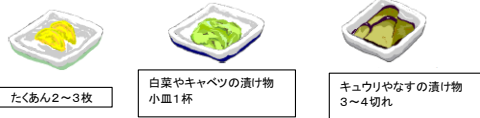
小さじ2/3杯 ゴマあえ小鉢たっぷり1杯分

- 19 -a **その他** 塩辛いものは家庭で1回にどのくらい食べますか？



梅干し1個 昆布つくだ煮小皿1杯 塩辛 大さじ1杯 たらこ1/3腹

- b 漬物は家庭で1回にどれくらい食べますか？



たくあん2～3枚 白菜やキャベツの漬物 小皿1杯 キュウリやなすの漬物 3～4切れ

- c 家庭の食卓でしょうゆやソースを1回でどのくらい使いますか？
漬物や焼き魚、さしみ、冷や奴などにかけるしょうゆやソースです。
(普通量は小さじ1)



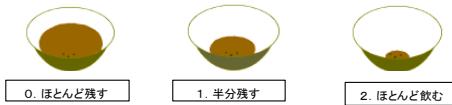
味噌汁

- d 汁物は月～金の5日間に家庭で何杯飲みますか？
みそ汁とその他の汁物を分けて教えてください。



すまし汁やコンソメ、ポタージュなど

- e 麺類を食べる時その汁は残しますか？
また、麺類は月～金の5日間に家庭で何回くらい食べますか？



0. ほとんど残す 1. 半分残す 2. ほとんど飲む

- 20 外食や市販弁当の味をどう感じますか？

| | | |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. 家庭の味より 外食の味を薄く感じる | 2. 家庭と外食の味は ほとんど同じ | 3. 家庭の味より 外食の味を濃く感じる |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------|

種実 家庭で1回に食べる量を

0. 1. 2. 3から選びOを付ける

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|

家庭で

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|

塩辛いものは 家庭で

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|

漬物は 家庭で

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|

しょうゆやソースは 家庭で

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|
| 1回 | 0 食べない | 1 少し | 2 普通 | 3 たっぷり | 月～金の5日間に | | 回 |
|----|-----------|---------|---------|-----------|----------|--|---|

味噌汁は 家庭で

| | | |
|----------|--|---|
| 月～金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

すまし汁やスープは 家庭で

| | | |
|----------|--|---|
| 月～金の5日間に | | 回 |
|----------|--|---|

麺類の汁は 家庭で

| | | | | | | |
|-------------|-----------|-------------|-----|----------|--|---|
| 0 ほとんど残す | 1 半分残す | 2 ほとんど飲む | 家庭で | 月～金の5日間に | | 回 |
|-------------|-----------|-------------|-----|----------|--|---|

麺類を食べる回数は

麺類の摂取回数は1-aの回答とあっていますか。

外食の味は

| | | |
|-----------------|-------------|-----------------|
| 1 外食の味を薄く感じる | 2 ほとんど同じ | 3 外食の味を濃く感じる |
|-----------------|-------------|-----------------|



ご記入ありがとうございました。

【調査票2】 食生活アンケート

性別 男 ・ 女

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 番号 (ID) | | | | | | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

※ あてはまるものの番号を、右の□に書いてください。

問1 あなたは、朝、何時ごろに起きますか。

- 1 6:30より前 2 6:30～6:59 3 7:00～7:29 4 7:30以降

問2 あなたは、夜、何時ごろに寝ますか。

- 1 9:00より前 2 9:00～9:59 3 10:00～10:59
4 11:00～11:59 5 12:00以降

問3 あなたは、毎日朝食を食べますか。

- 1 必ず食べる 2 1週間に4～5日食べる 3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問4 問3で2、3、4と答えた人に聞きます。その理由はなんですか。

- 1 食欲がないから 2 太りたくないから 3 時間がないから 4 いつも食べないから
5 朝食が用意されていないから 6 その他()

問5 朝食はだれと食べることが多いですか。

- 1 家族そろって食べる 2 家族のだれかと食べる 3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる

問6 あなたは、毎日夕食を食べますか。

- 1 必ず食べる 2 1週間に4～5日食べる 3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問7 夕食はだれと食べる人が多いですか。

- 1 家族そろって食べる 2 家族のだれかと食べる 3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる

問8 あなたは、家で食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

- 1 いつもする 2 することが多い 3 しないことが多い 4 いつもしない

問9 あなたは、夕食を何時ごろに食べますか。

- 1 6:00より前 2 6:00～6:59 3 7:00～7:59
4 8:00～8:59 5 9:00以降

問10 あなたは、3度の食事以外に、間食や夜食を食べますか。(水・お茶は除く。)

- 1 ほとんど毎日食べる 2 1週間に4～5日食べる
3 1週間に2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問 11 あなたは、食べものの好き嫌いがありますか。(食物アレルギーは除く。)

- 1 きらいなものはない 2 きらいなものが少しある 3 きらいなものがたくさんある

問 12 きらいな食べものは、食事のときにはどうしていますか。

- 1 きらいなものはない 2 がまんして食べる 3 学校では食べるが、家では食べない
4 少しだけ食べる 5 食べない

問 13 あなたは、毎日排便がありますか。

- 1 毎日ある 2 2～3日に1回ある 3 1週間に1回程度ある 4 決まっていない

問 14 あなたは、身体のだるさや疲れやすさを感じることがありますか。

- 1 いつもそうだ 2 ときどきそうだ 3 そんなことはない

問 15 あなたは、何もやる気がおこらないと感じることがありますか。

- 1 いつもそうだ 2 ときどきそうだ 3 そんなことはない

問 16 あなたは、イライラすることがありますか。

- 1 いつもそうだ 2 ときどきそうだ 3 そんなことはない

問 17 あなたは、食事が楽しいですか。

- 1 いつもそうだ 2 ときどきそうだ 3 そんなことはない

問 18 あなたは、前向きな姿勢でものごとに取り組んでいますか。

- 1 いつもそうだ 2 ときどきそうだ 3 そんなことはない

問 19 あなたは、家で自分で調理をすることがありますか。

- 1 ほとんど毎日 2 1週間に数回 3 1か月に数回 4 しない

問 20 あなたは、家で食事のときに手伝いをすることがありますか。

- 1 ほとんど毎日 2 1週間に4～5日 3 1週間に2～3日 4 しない

問 21 あなたは、今日、朝食に何を食べましたか。(複数回答可)

- 1 食べていない 2 ご飯・パン・麺類等の主食 3 魚・肉・卵・大豆製品等のおかず
4 野菜のおかず 5 果物 6 牛乳・乳製品 7 汁物(みそ汁・スープ等)
8 その他()

※ 2の「パン」は、食パン・ロールパン・サンドイッチ・ピザ・ホットドッグです。

※ それ以外のパンは、8に書いてください。

※ 1～7のどれにあてはまるか分からないものは、「8 その他」の()中に食べたものの名前を書いてください。

II 調査結果の概要

1 身体・身体活動状況等

表1 学年及び男女別身体活動レベル*と身体状況、これらから算出した推定エネルギー必要量

| 学年 | 性別 | 人数 | 身体活動レベルごとの人数 | | | 平均身長 (cm) | 平均体重 (kg) | 平均身長別 標準体重 (kg) | 推定エネルギー 必要量(kcal) |
|---------------|----|-----|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|----------------------|
| | | | レベルⅠ (低い) | レベルⅡ (ふつう) | レベルⅢ (高い) | | | | |
| 小学5年 (10歳) | 男 | 654 | 178 | 209 | 267 | 138.6±6.3 | 33.9±6.9 | 33.8±4.7 | 2156±367 |
| | 女 | 651 | 261 | 248 | 142 | 139.8±7.2 | 33.5±6.6 | 34.0±5.3 | 1936±348 |
| 中学2年 (13歳) | 男 | 331 | 28 | 51 | 252 | 159.3±8.0 | 48.8±9.2 | 48.5±6.5 | 2700±401 |
| | 女 | 355 | 124 | 57 | 174 | 154.1±5.6 | 47.3±7.2 | 46.7±3.6 | 2343±321 |

*身体活動レベルについて
 レベルⅠ（低い 1.45）：体育や休み時間以外は、活発な運動がほとんどない。（1日30分程度まで）
 レベルⅡ（ふつう 1.65）：よく外遊びや運動（部活）をする。（1日1時間程度）
 レベルⅢ（高い 1.85）：外遊びや運動（部活）を、1日2時間程度している。または、平日は1日1時間程度までの外遊び（または運動）をしており、休日は1日2時間以上活発に体を動かしている。

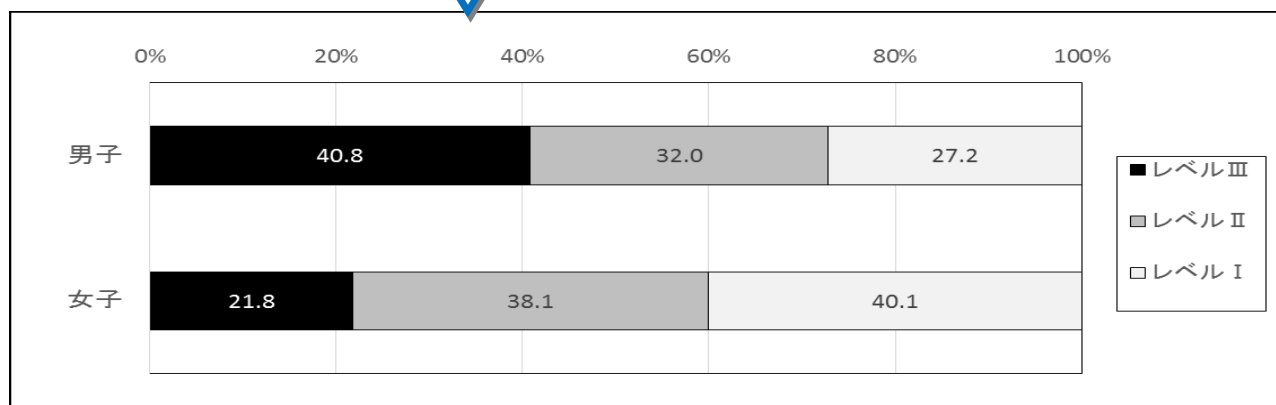


図1 小学5年（10歳） 身体活動レベルごと人数の割合

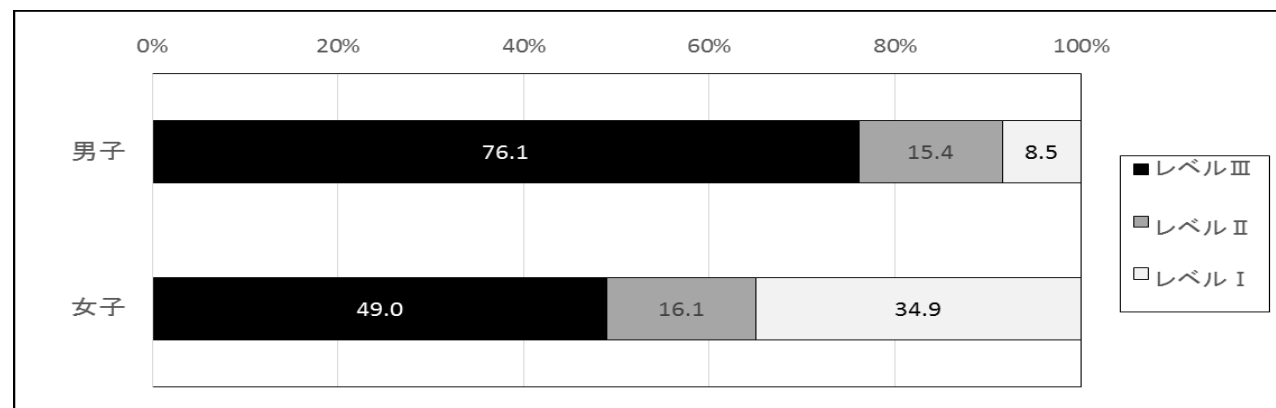


図2 中学2年（13歳） 身体活動レベルごと人数の割合

身体活動レベルは、【調査票1】食物摂取頻度調査の「毎日の生活（活動内容）」により、レベルⅠ（低い 1.45）、レベルⅡ（ふつう 1.65）、レベルⅢ（高い 1.85）の3段階に分けた。

身体活動レベルの平均値は、小学5年（10歳）では、男子が1.68、女子が1.61、全体が1.65であり、中学2年（13歳）では、男子が1.79、女子が1.68、全体が1.73であった（表1）。小学5年では、現行の「学校給食実施基準」（文部科学省 平成25年1月30日改正）で示されている「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準（以下「学校給食摂取基準」）を算出するために設定されている身体活動レベル1.7より低い（「学校給食摂取基準」では、エネルギーを算出するにあたり、児童（6歳～7歳）は1.65、児童（8歳～11歳）及び生徒（12歳～14歳）は身体活動レベルを1.7と設定している）。

2 食事摂取基準の状況

(1) 食事摂取基準から算出した推定エネルギー必要量について

「日本人の食事摂取基準（以下「食事摂取基準」）（2010年版）」（厚生労働省）は、健康な個人または集団を対象として、国民の検討の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すものである。

上記表1の推定エネルギー必要量の算定に当たっては、性別、年齢、身長から「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」（文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修、日本学校保健会編 平成18年3月）により身長別標準体重を求め、「食事摂取基準（2010年版）」（厚生労働省）の考え方を踏まえて、個人ごとに推定エネルギー必要量を算出し、平均値等を年齢別・男女別に求めたものである。

推定エネルギー必要量は、同じ年齢、性別であっても、身長や身体活動レベルによって個人差が生じる。どのくらい個人差があるのかを、(2) 児童生徒の食事摂取基準の図3から図6に示した。推定エネルギー必要量の最小値と最大値の差は、小学5年男子女子、中学2年女子では約2000kcal、中学2年男子では約1500kcalの差がある。

また、表1から1回の食事の推定エネルギー必要量として、「学校給食摂取基準」の考え方を踏まえて、年齢別の推定エネルギー必要量の33%を求めると、小学5年（10歳）で682kcal、中学2年（13歳）で838kcalであり、小学5年（10歳）では約70kcal低く、中学2年では同じくらいであった（参考値として「学校給食摂取基準」では、児童（10歳～11歳）の場合750kcal、生徒（12歳～14歳）820kcalと示されており、「この摂取基準は、男女比1：1として全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に適用すること」とある）。

(2) 食事摂取基準から算出した児童生徒の推定エネルギー必要量の分布

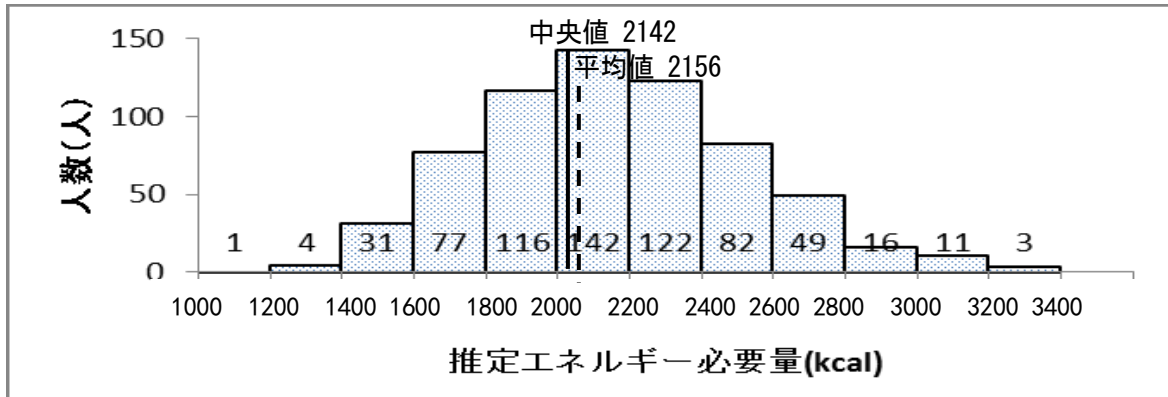


図3 小学5年(10歳)男子 推定エネルギー必要量の度数分布

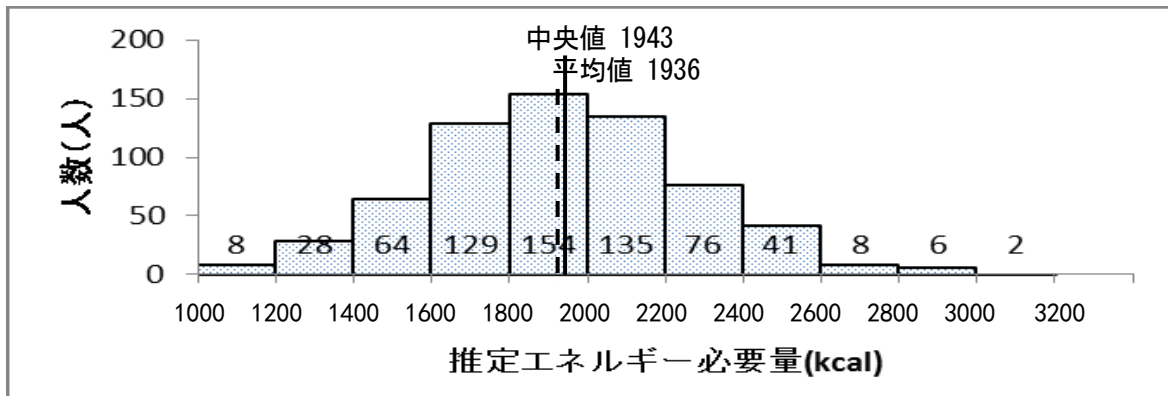


図4 小学5年(10歳)女子 推定エネルギー必要量の度数分布

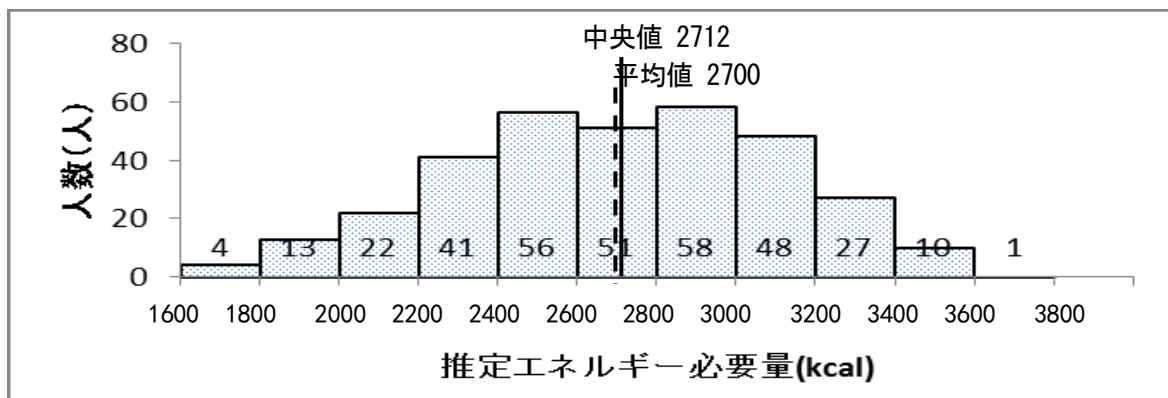


図5 中学2年(13歳)男子 推定エネルギー必要量の度数分布

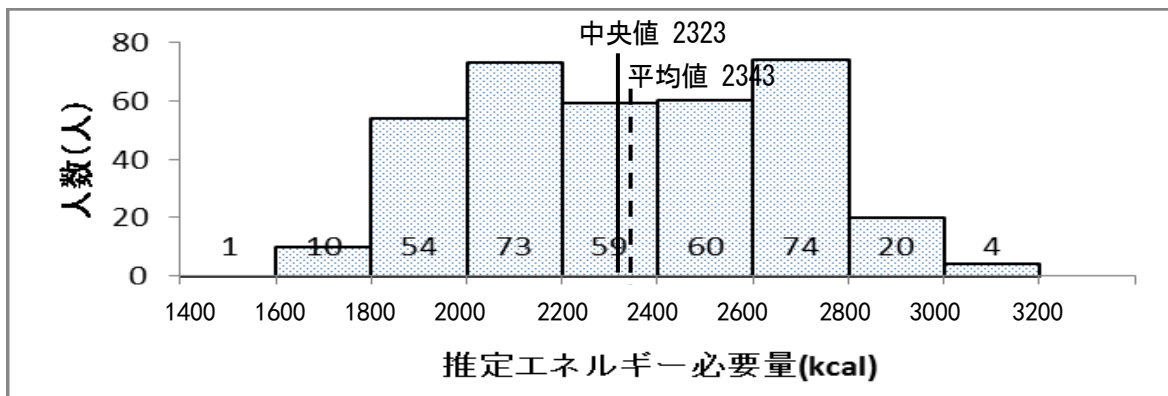


図6 中学2年(13歳)女子 推定エネルギー必要量の度数分布

3 食品群別摂取状況

(1) 児童生徒の平日の学年別摂取状況（1日）

表2 学年別摂取状況

| 区分 | 平日の摂取量の平均±標準偏差 | |
|----------------------|----------------|---------------|
| | 小学5年生(10歳) | 中学2年生(13歳) |
| 穀類 | 375.6 ± 69.0 | 419.1 ± 77.6 |
| いも及び でんぷん類 | 63.8 ± 32.3 | 61.3 ± 31.6 |
| 砂糖類 | 13.9 ± 5.8 | 12.2 ± 6.2 |
| 油脂類 | 21.7 ± 6.4 | 22.9 ± 6.1 |
| 種実類 | 3.0 ± 2.7 | 3.4 ± 3.4 |
| 豆類・豆 製品類 | 63.7 ± 38.2 | 59.1 ± 34.3 |
| 魚介類・ 小魚類 | 63.7 ± 31.7 | 61.6 ± 30.5 |
| 肉類 | 104.3 ± 40.2 | 112.5 ± 44.8 |
| 卵類 | 45.6 ± 30.2 | 46.1 ± 30.5 |
| 牛乳・乳 製品類 | 440.4 ± 193.1 | 449.8 ± 202.7 |
| 藻類 | 5.8 ± 3.9 | 6.1 ± 4.0 |
| 野菜類 (きのこ類 を含む) | 270.5 ± 85.5 | 269.2 ± 92.9 |
| 果実類 | 90.9 ± 68.9 | 100.9 ± 80.2 |
| 菓子類・ 嗜好飲料 | 193.1 ± 138.8 | 219.1 ± 159.7 |

(参考) 学校給食摂取状況

| 区分 | 小学 4年生 | 中学 2年生 | |
|----|-------------------------------|--------------|-----------|
| | 学校給食 の摂取量 | 学校給食 の摂取量 | |
| 穀類 | 米・大麦 類 | 48.7±6.7 | 64.1±11.2 |
| | パン及 びめん 小麦粉 その製 品 | 34.1±8.6 | 45.7±13.7 |
| | いも及び でんぷん類 | 25.6±8.2 | 28.6±11.7 |
| | 砂糖類 | 3.4±1.7 | 3.5±1.8 |
| | 油脂類 | 3.7±1.4 | 4.2±1.5 |
| | 種実類 | 1.2±1.0 | 1.5±1.2 |
| | 豆類 | 6.8±3.5 | 7.7±4.2 |
| | 豆製品類 | 7.6±7.3 | 14.4±13.6 |
| | 魚介類 | 13.7±5.4 | 17.2±7.6 |
| | 肉類 | 20.3±7 | 27.4±6.3 |
| | 卵類 | 5.4±3.2 | 6.5±4.1 |
| | 牛乳 | 205.5±0.9 | 204.8±2.5 |
| | 乳製品類 | 6.9±5.6 | 11.5±8.5 |
| | 小魚類 | 2.2±2.2 | 3.7±3.8 |
| | 藻類 | 1.3±1.2 | 2.2±1.9 |
| | 緑黄色野菜類 | 31.9±8.5 | 39.0±7.9 |
| | その他野菜類 | 71.3±7.5 | 90.7±5.9 |
| | 果実類 | 16.7±3.2 | 24.4±14.5 |
| | きのこ類 | 2.8±1.9 | 3.6±2.3 |

単位：g

平成26年度6月学校給食栄養報告書（県教委）

(2) 食品群別摂取量の分布

① 小学校

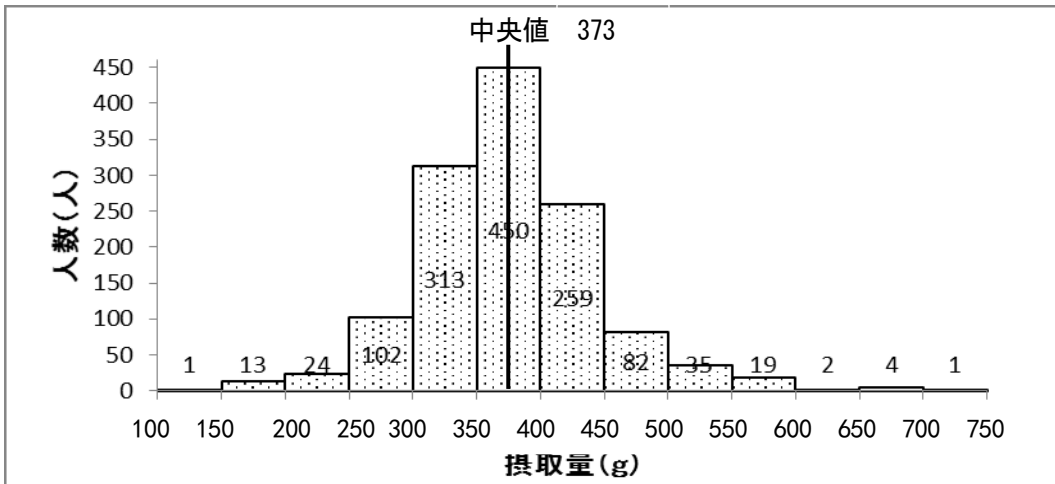


図7 穀類 摂取量度数分布

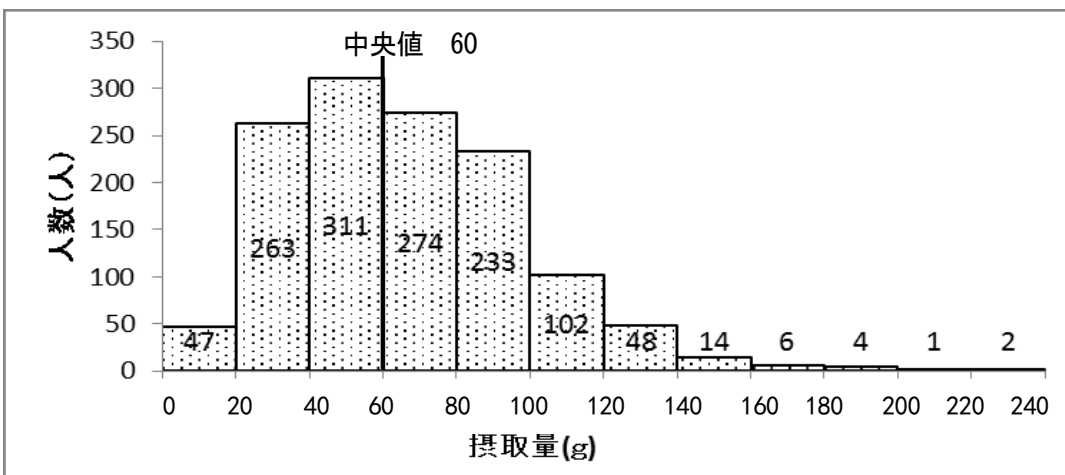


図8 いも及びでんぷん類 摂取量度数分布

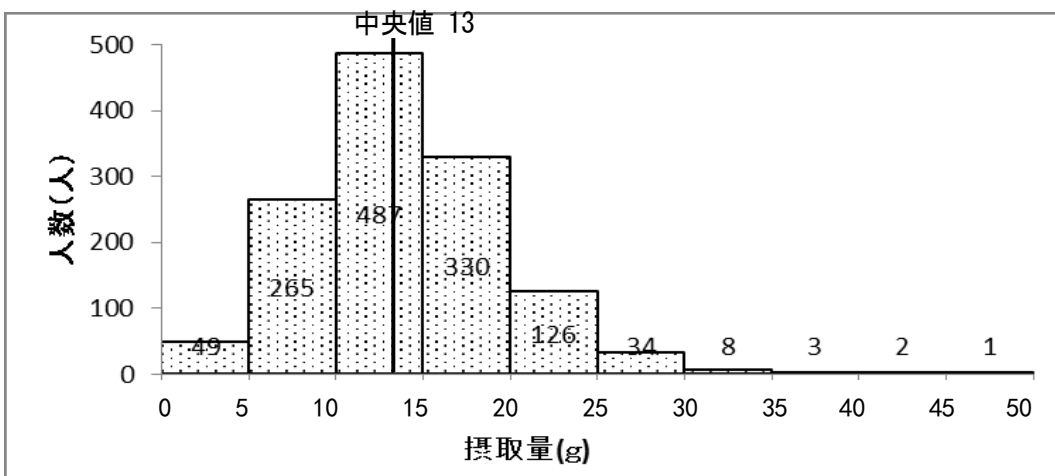


図9 砂糖類 摂取量度数分布

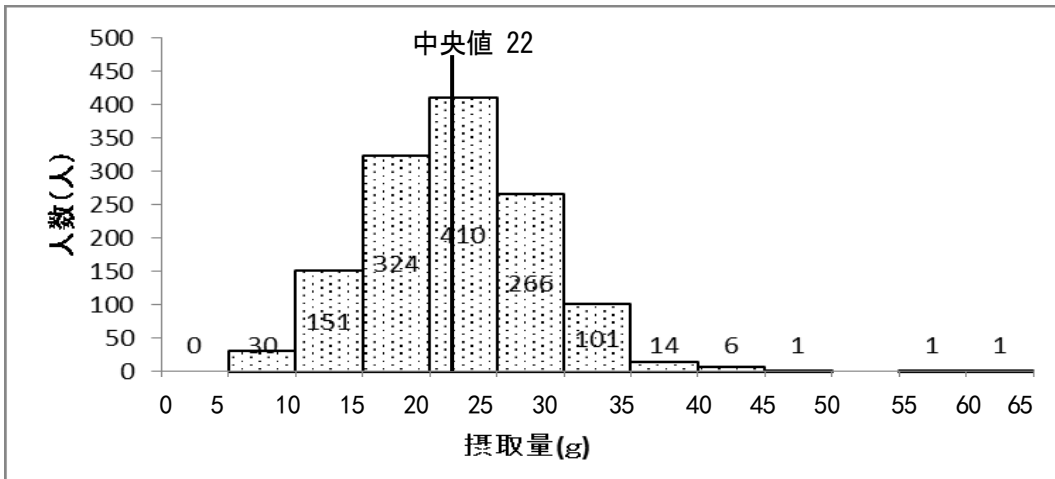


図 10 油脂類 摂取量度数分布

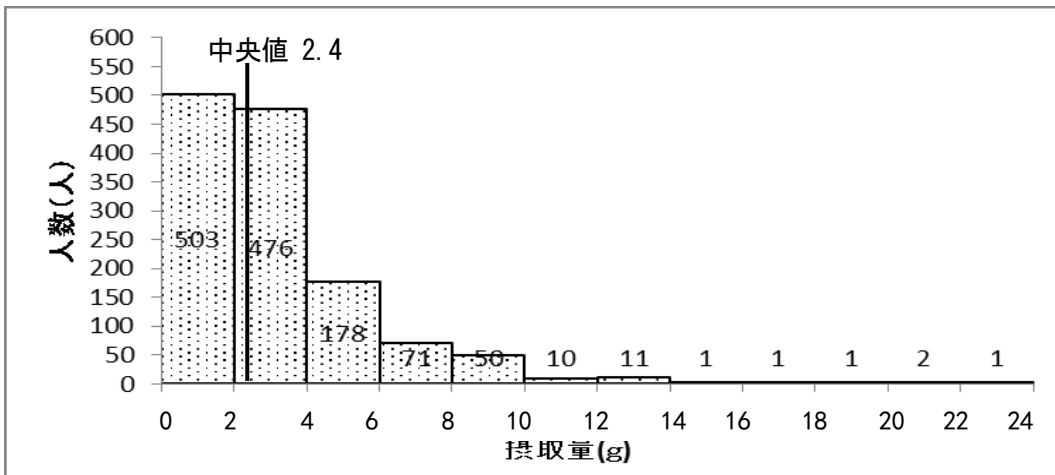


図 11 種実類 摂取量度数分布

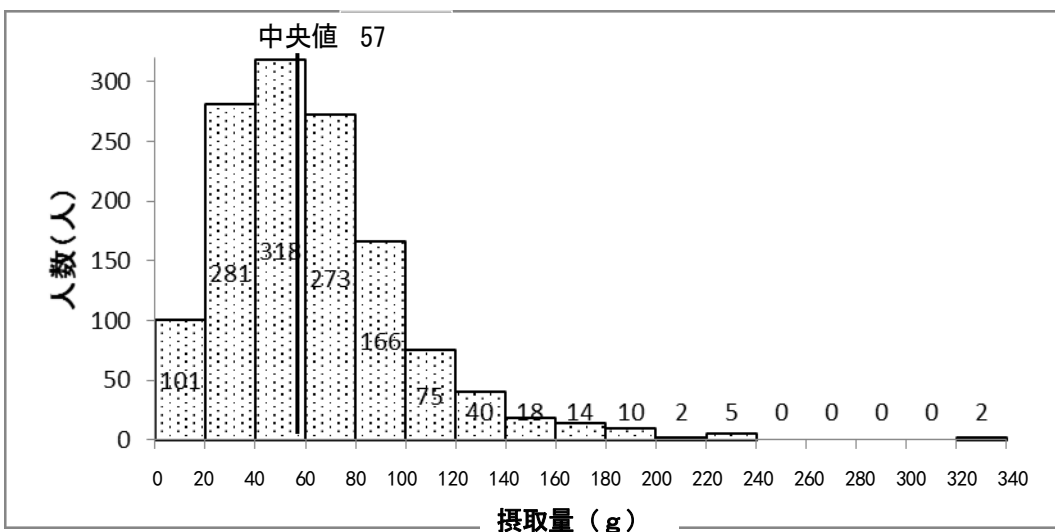


図 12 豆・豆製品 摂取量度数分布

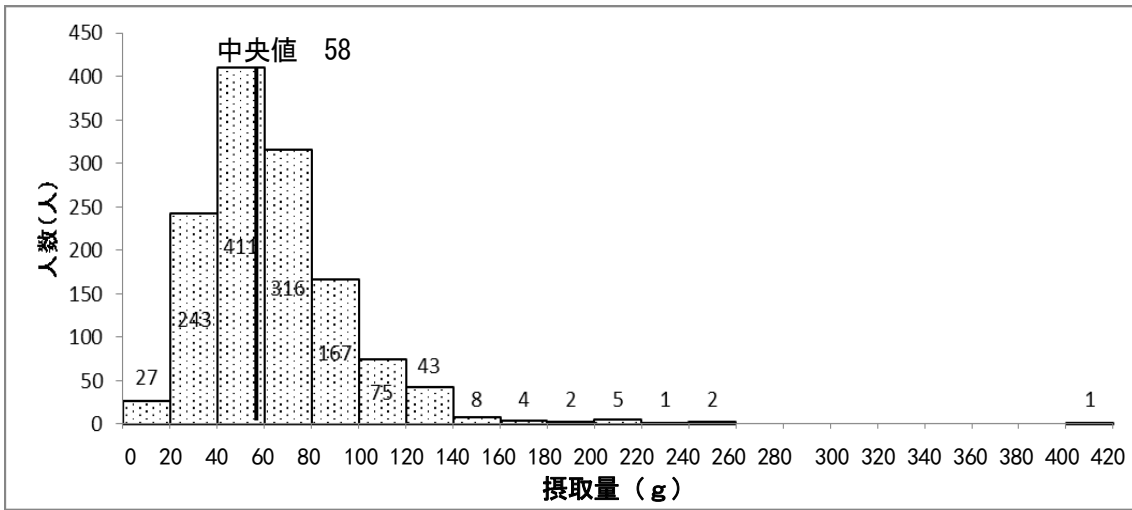


図 13 魚介類・小魚類 摂取量度数分布

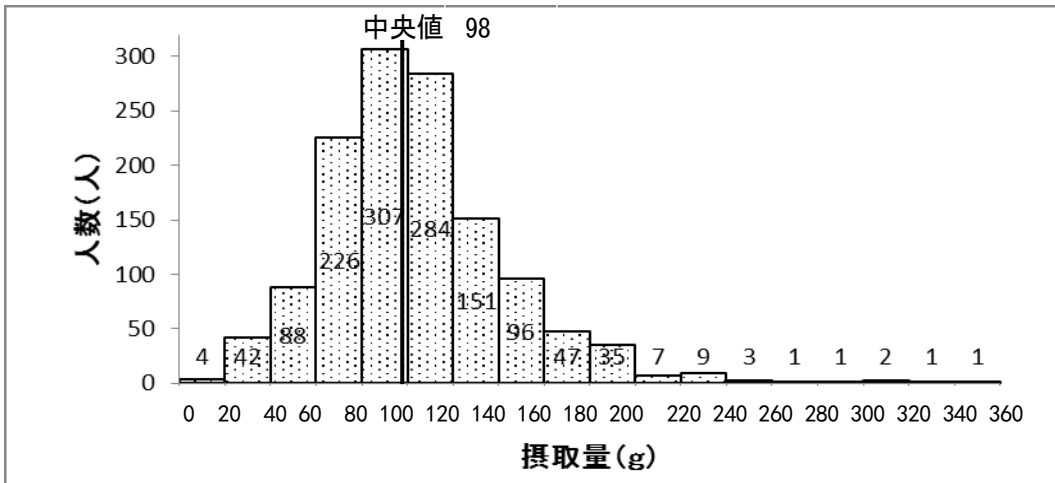


図 14 肉類 摂取量度数分布

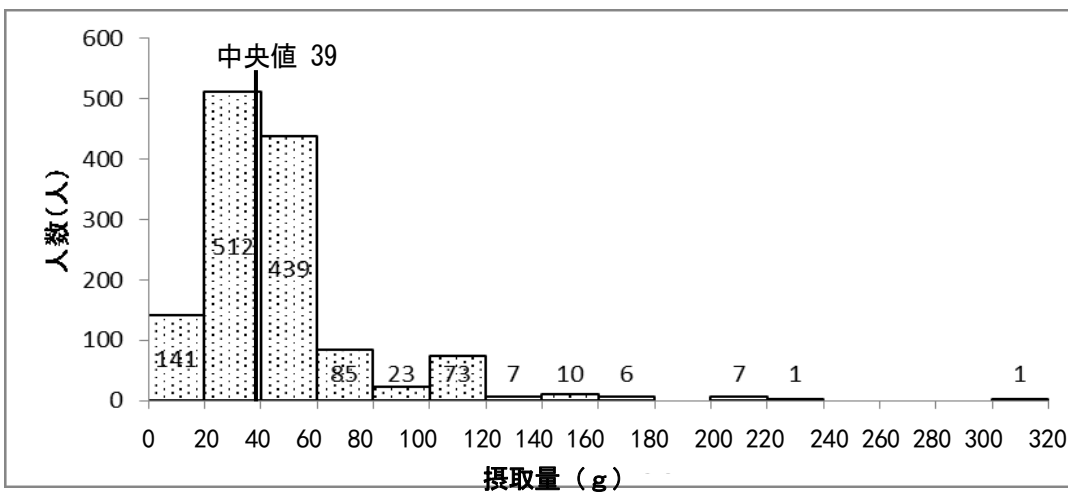


図 15 卵類 摂取量度数分布

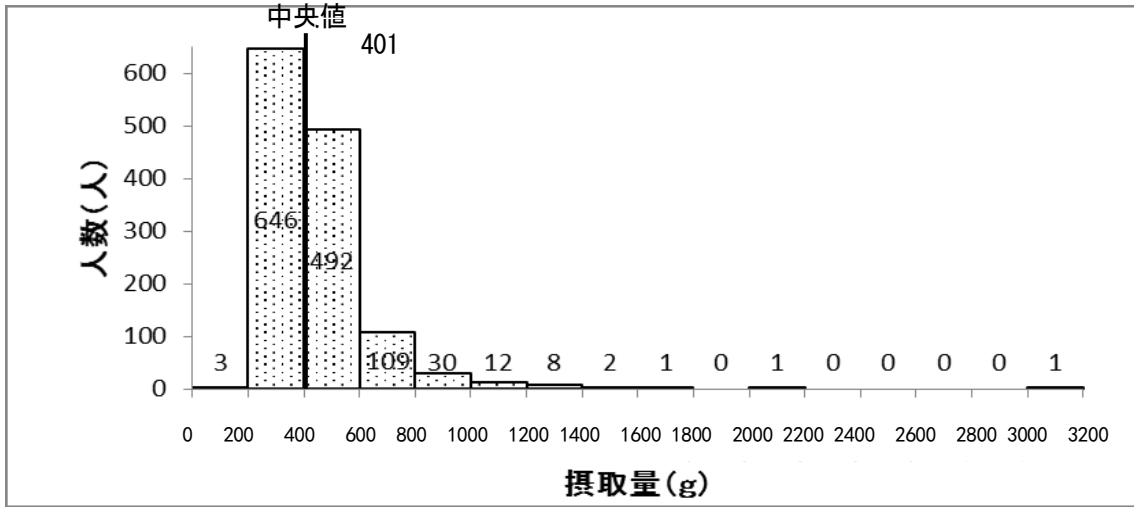


図 16 牛乳・乳製品 摂取量度数分布

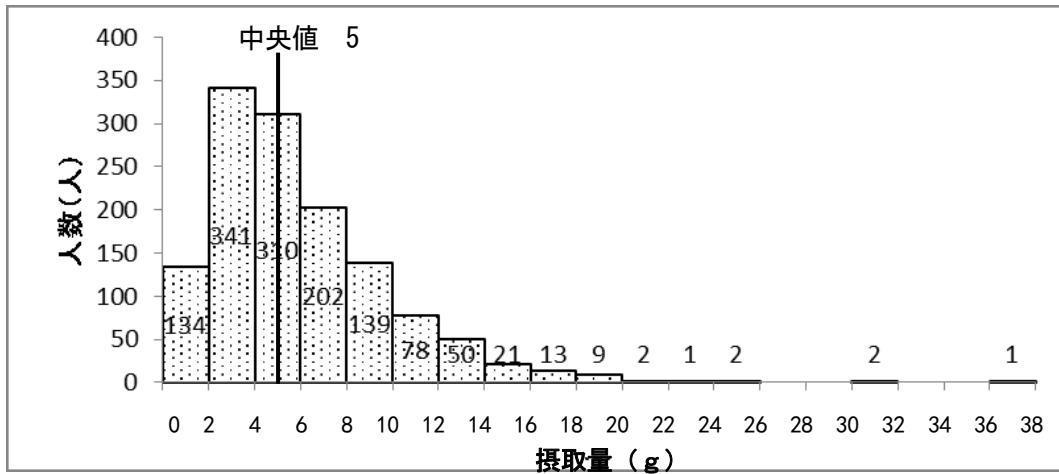


図 17 藻類 摂取量度数分布

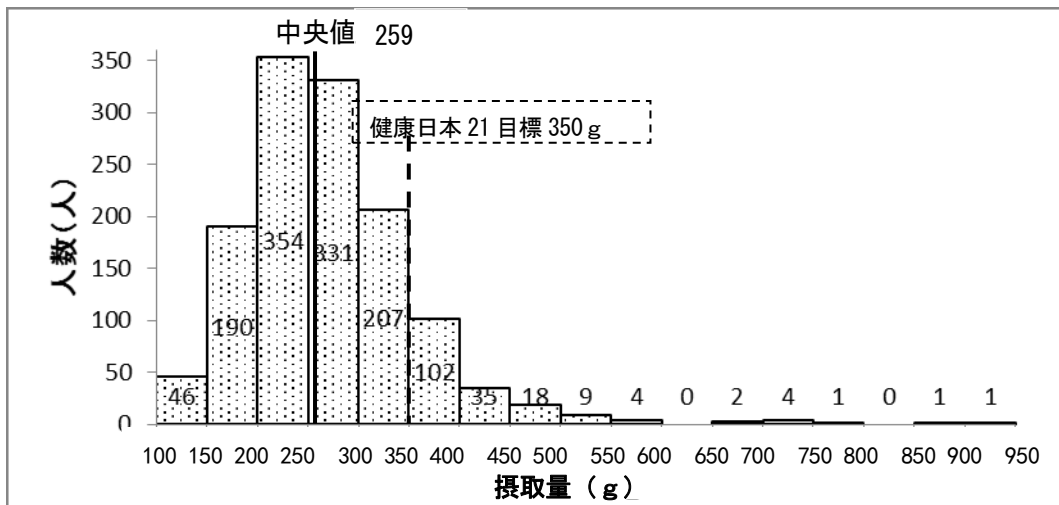


図 18 野菜類・きのこ類 摂取量度数分布

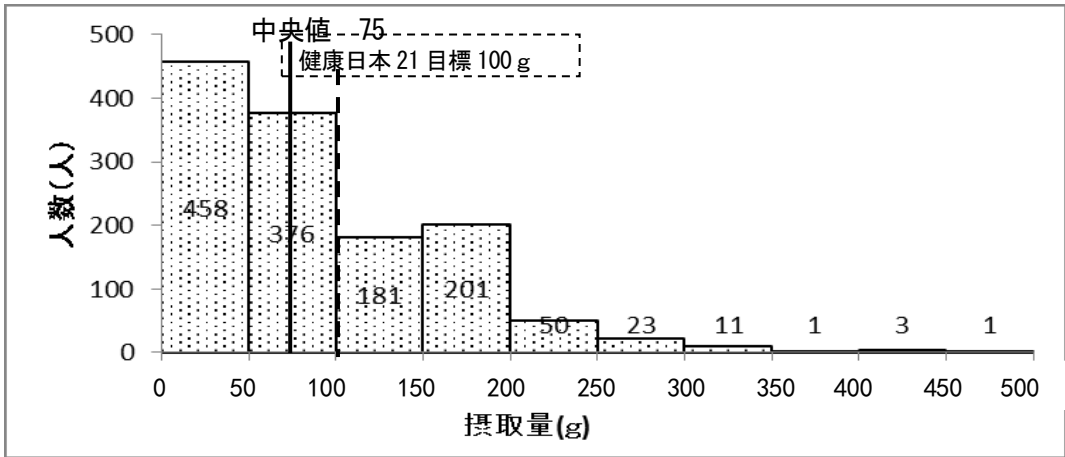


図19 果実類 摂取量度数分布

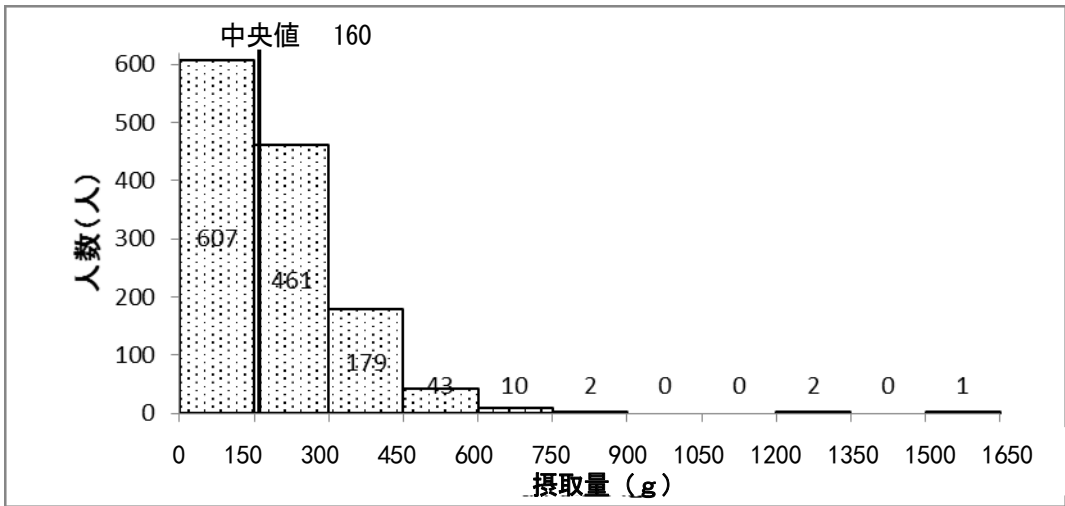


図20 菓子類・嗜好飲料 摂取量度数分布

② 中学校

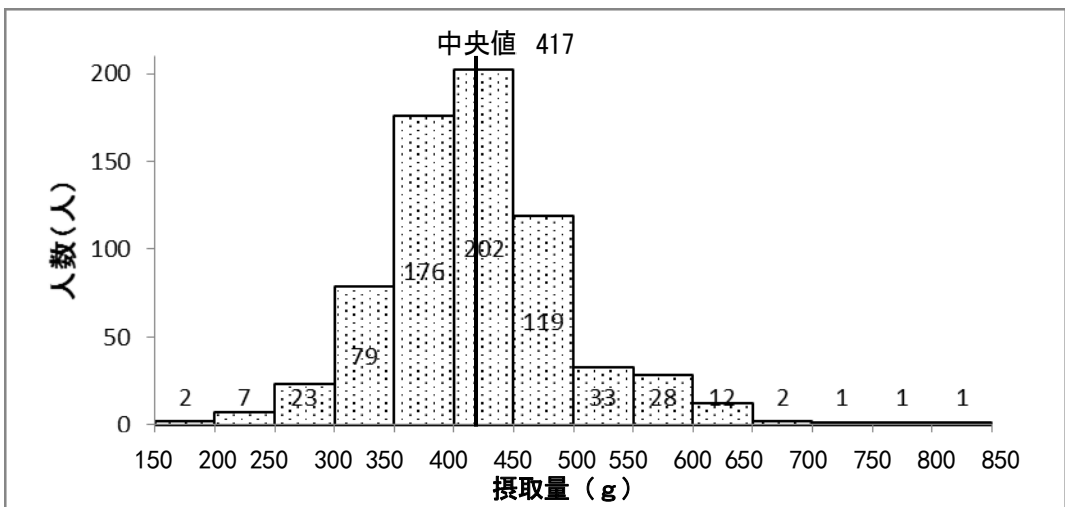


図21 穀類 摂取量度数分布

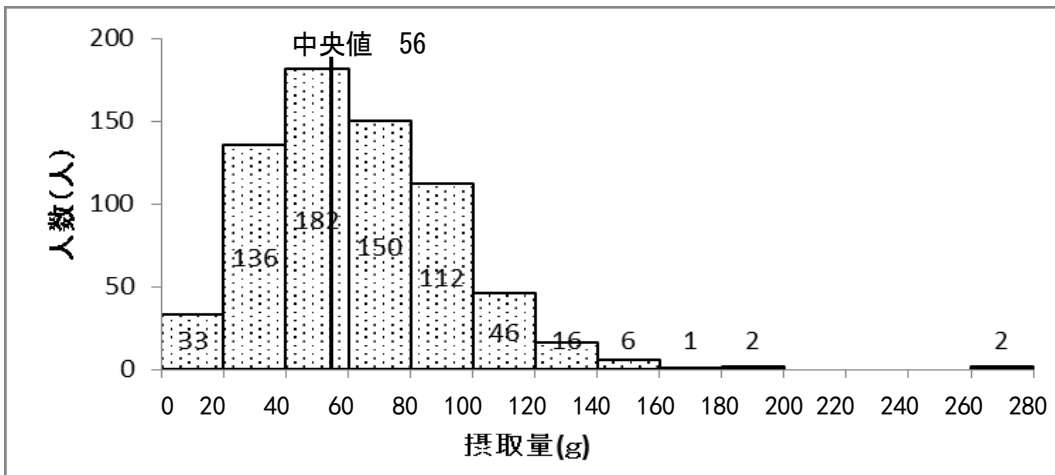


図 22 いも及びでんぷん類 摂取量度数分布

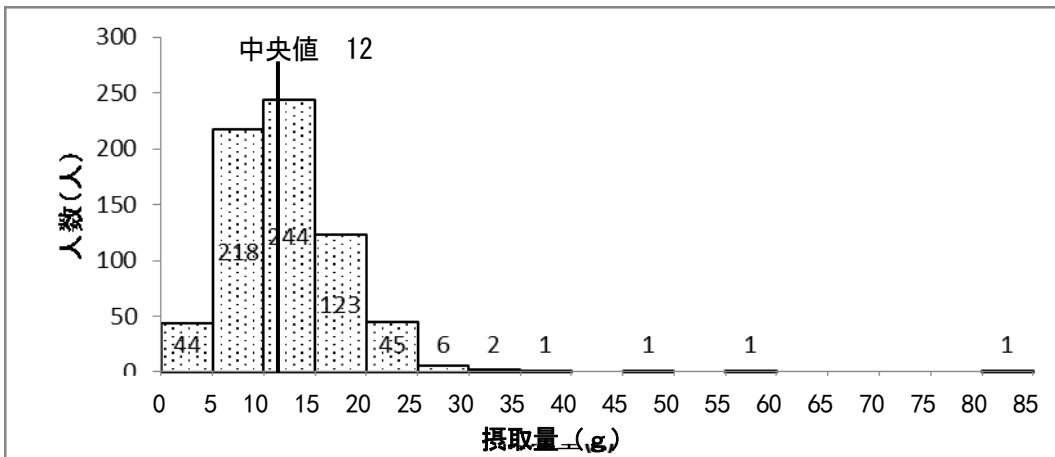


図 23 砂糖類 摂取量度数分布

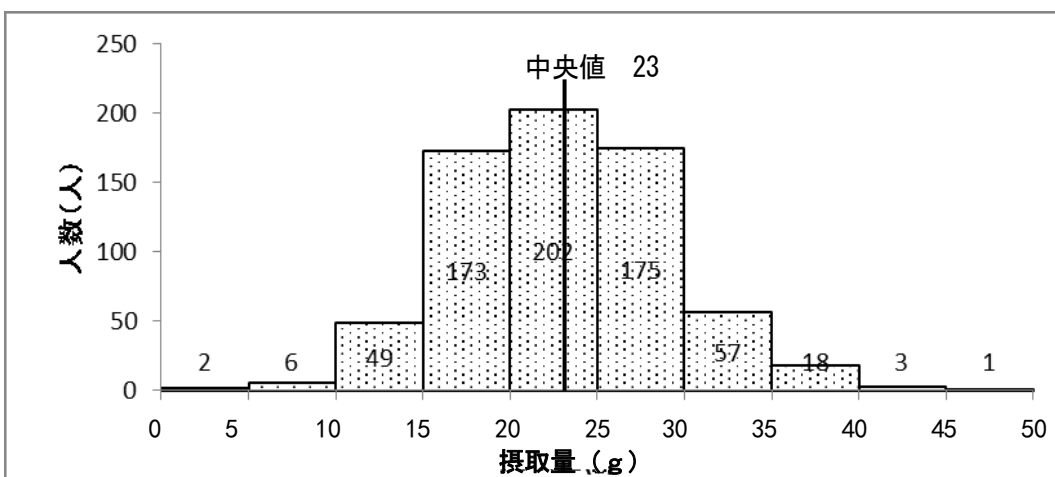


図 24 油脂類 摂取量度数分布

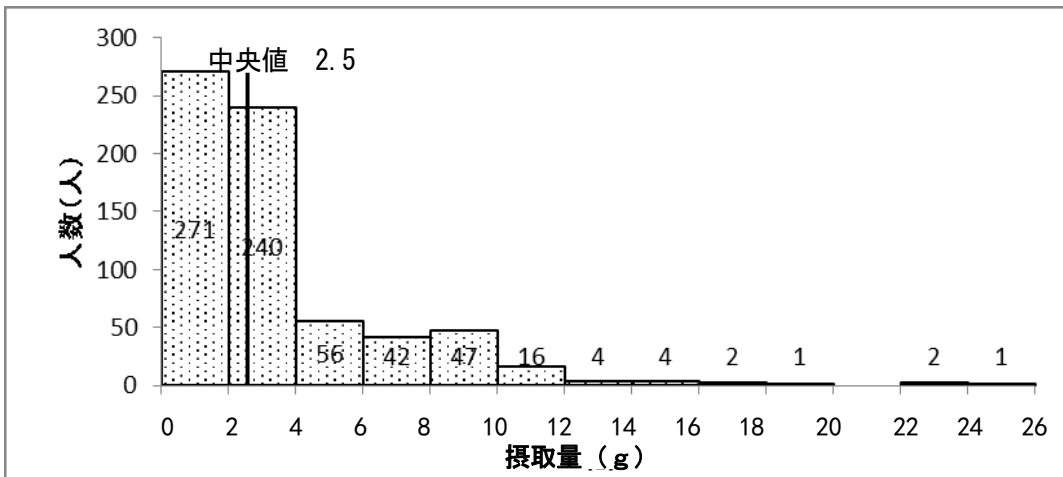


図 25 種実類 摂取量度数分布

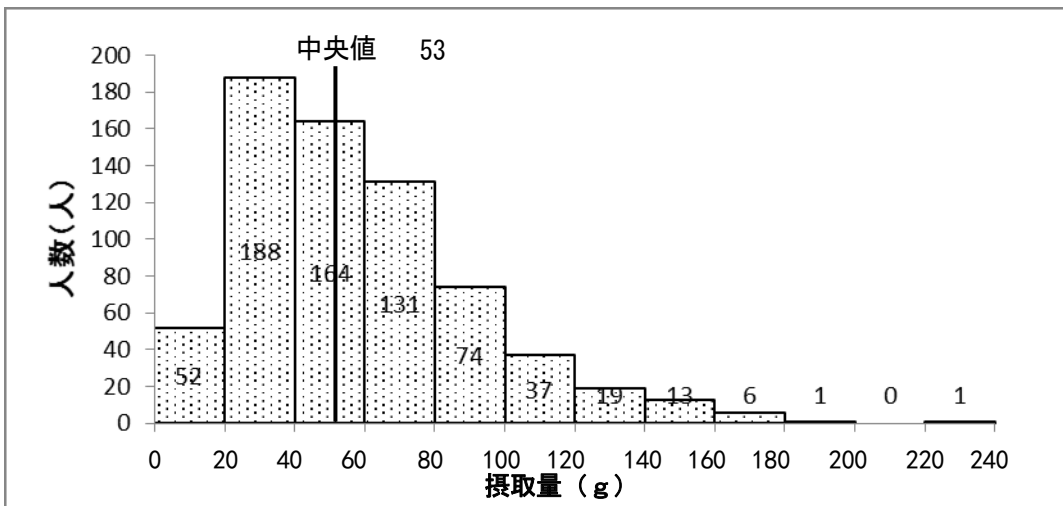


図 26 豆・豆製品 摂取量度数分布

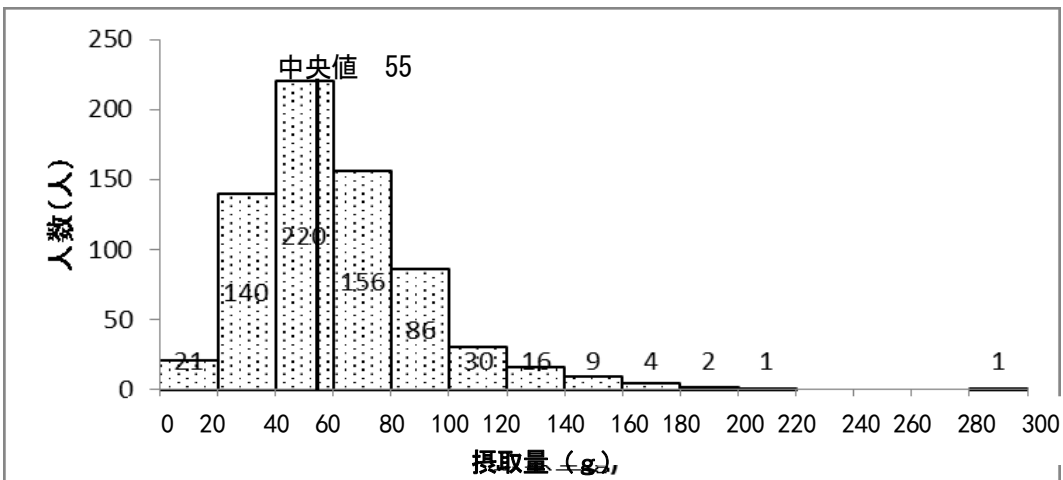


図 27 魚介類・小魚類 摂取量度数分布

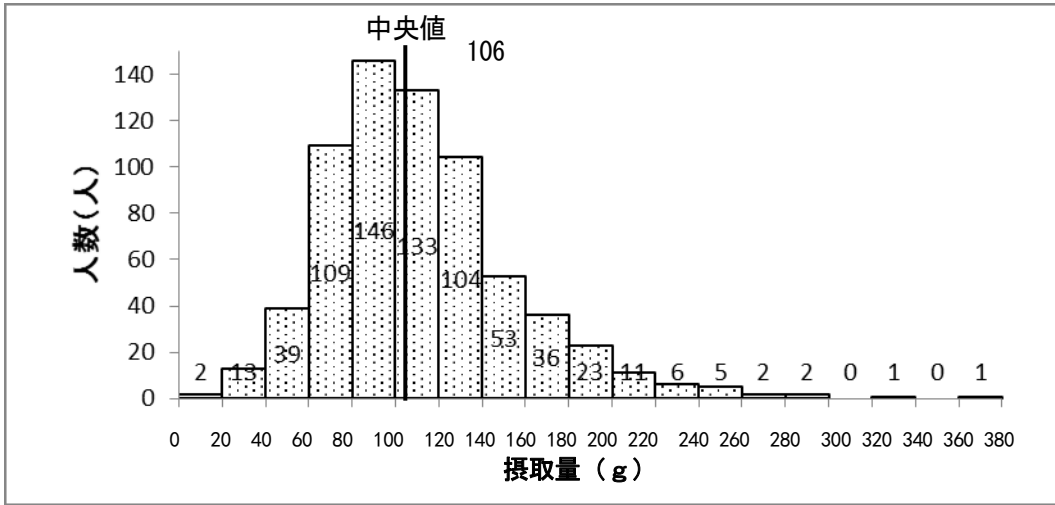


图 28 肉類 摂取量度数分布

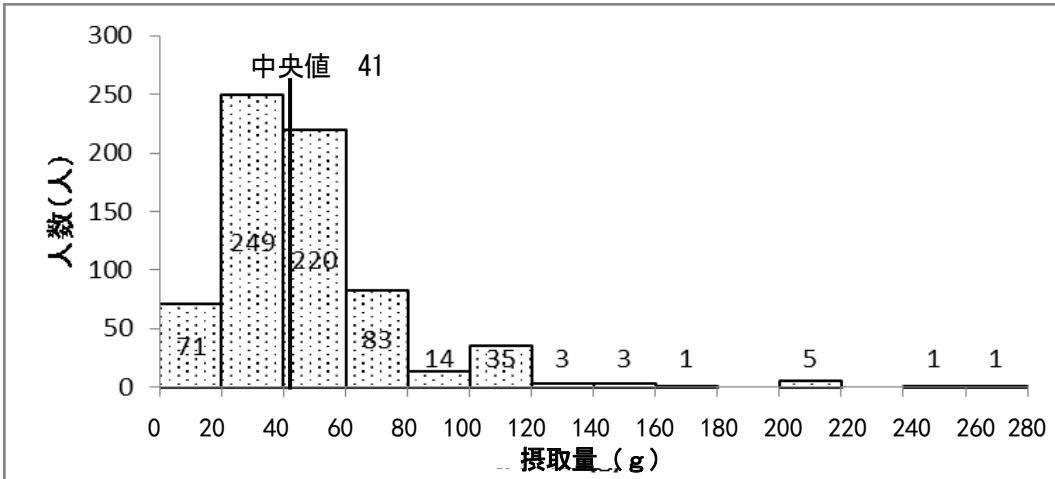


图 29 卵類 摂取量度数分布

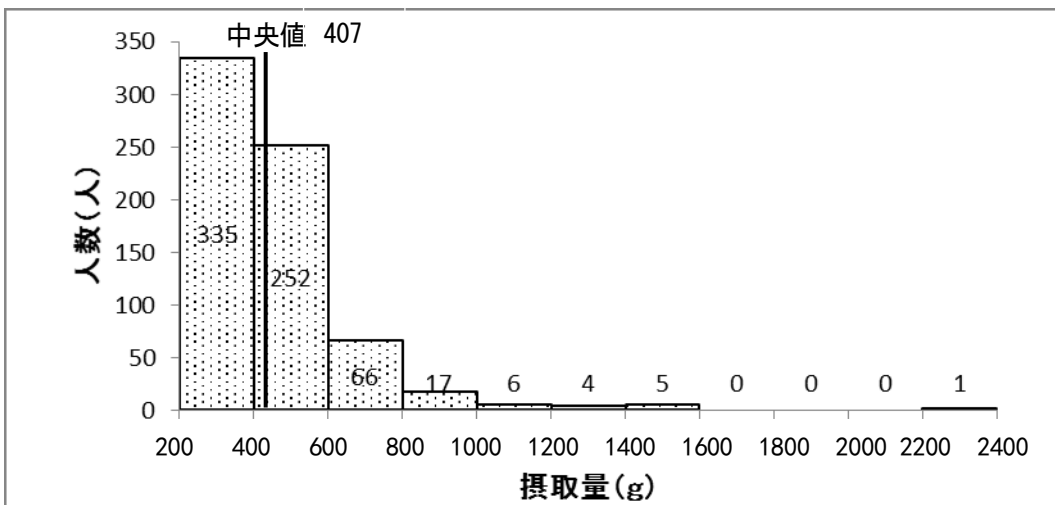


图 30 牛乳・乳製品 摂取量度数分布

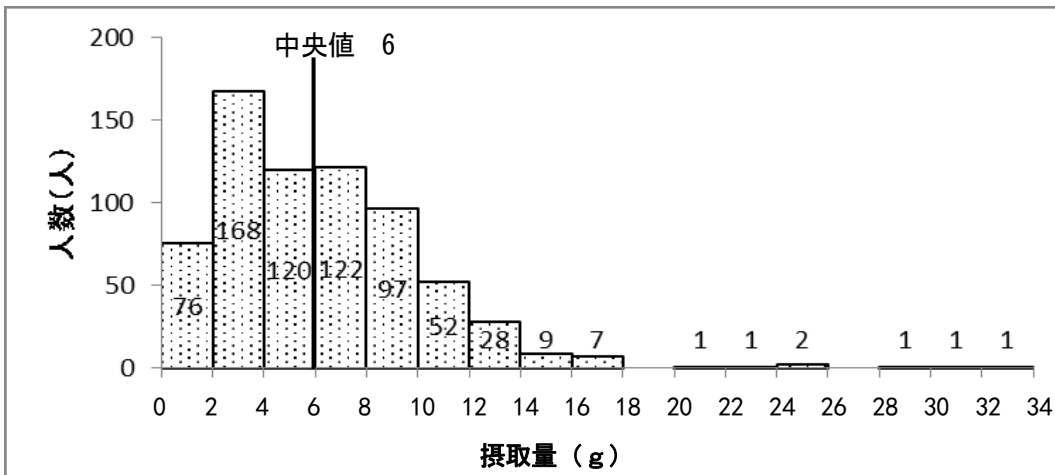


図 31 藻類 摂取量度数分布

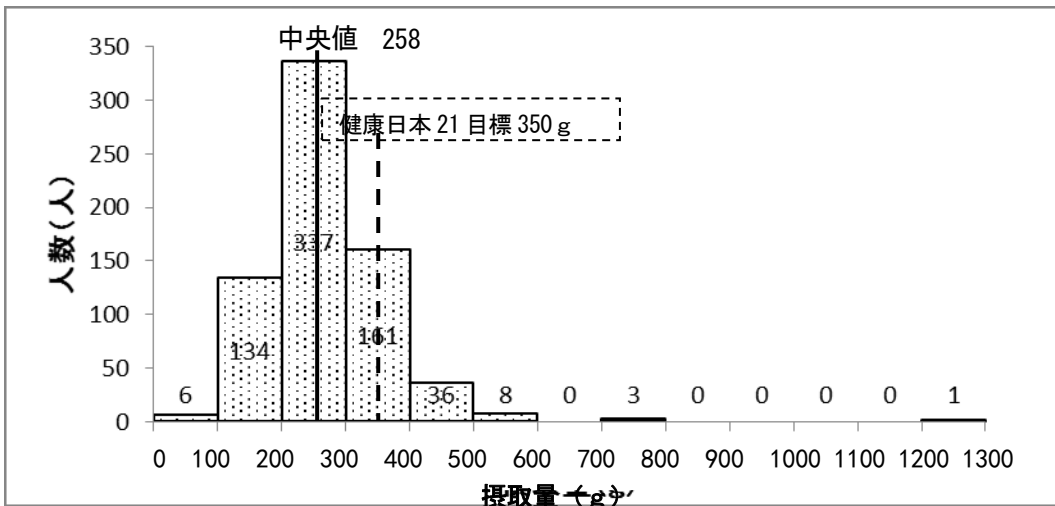


図 32 野菜類・きのこ類 摂取量度数分布

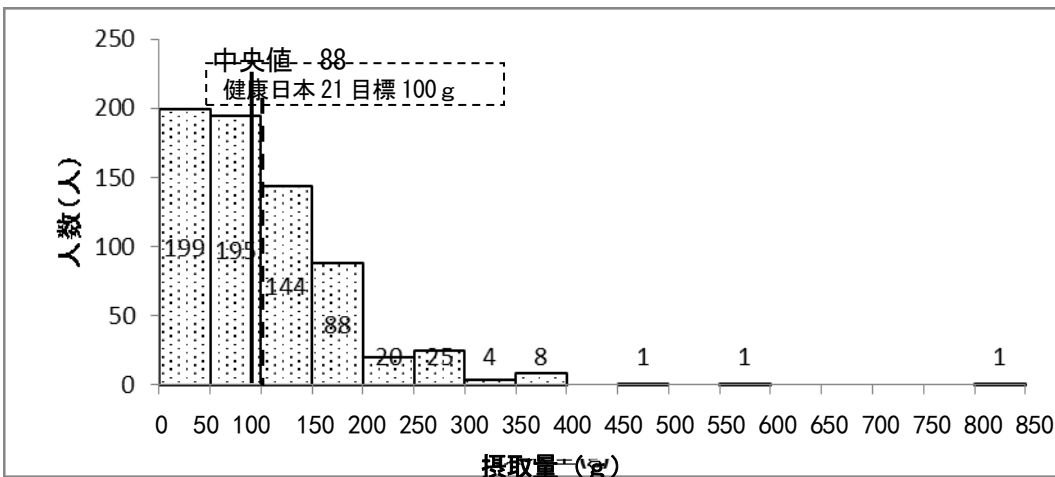


図 33 果実類 摂取量度数分布

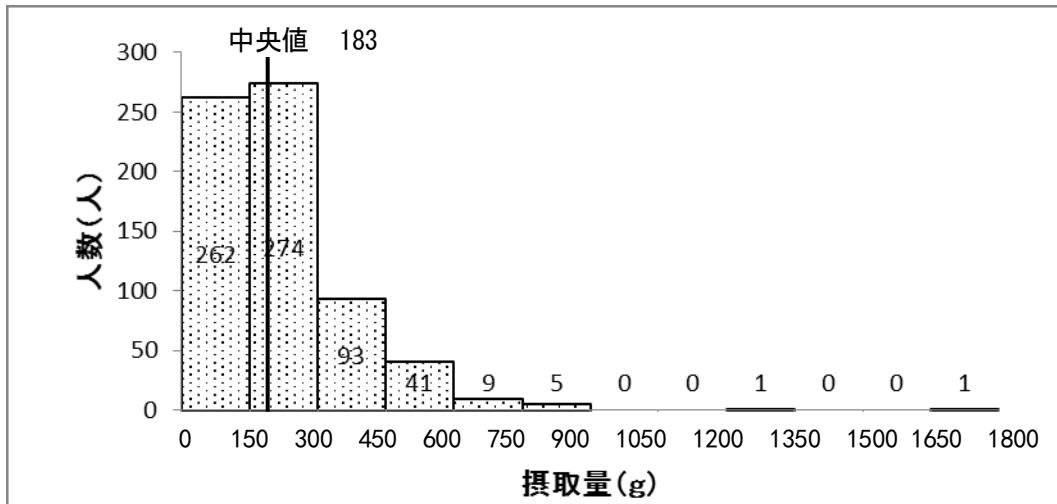


図34 菓子類・嗜好飲料 摂取量度数分布

食品群別の摂取状況等について

- 魚介類・小魚類と肉類の摂取量の平均値では、小学5年も中学2年も魚介類・小魚類より、肉類の摂取量が多かった（表2）。
- 牛乳・乳製品類の摂取量については、平均値では、小学5年も中学2年も約450gで、中央値では、小学5年、中学2年とも約400gであった（表2、図16、図30）。
学校給食実施日には、学校給食で摂取している牛乳（1本分）に加えて、牛乳1本程度を家庭で摂取している傾向であった（図16、図30）。
- 野菜類の摂取量（きのこ類を含む）については、平均値は小学5年も中学2年もほぼ同じ270g程度、中央値は小学5年も中学2年もほぼ同じ260g程度であった（表2、図18、図32）。
摂取量の分布からも、健康づくりの指標となる「健康日本21（第2次）」（平成25年度～平成34年度 厚生労働省）における1日に摂取すべき野菜の目標量である350gに比べて、学校給食実施日であっても大部分の児童生徒で少ない傾向がみられた。
- 果物類の摂取量は、中央値は小学5年が80g程度、中学2年が90g程度で、健康づくりの指標となる「健康日本21（第2次）」における1日の果物の摂取目標量である100gより少ない傾向がみられ、摂取量の分布が100g未満の人数が小学5年、中学2年ともに全体の3分の2程度を占め、果物の摂取不足の傾向がうかがえた（図19、図33）。

4 食生活アンケート

問1 あなたは、朝、何時ごろに起きますか。

図35

小学校

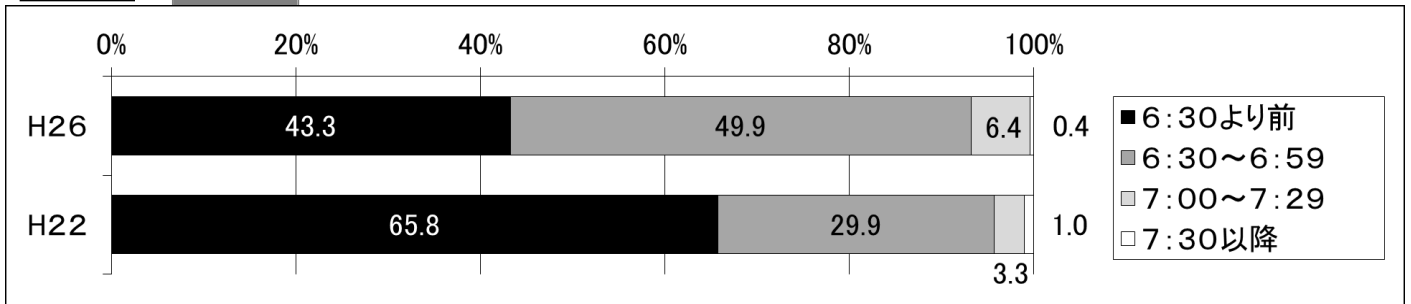
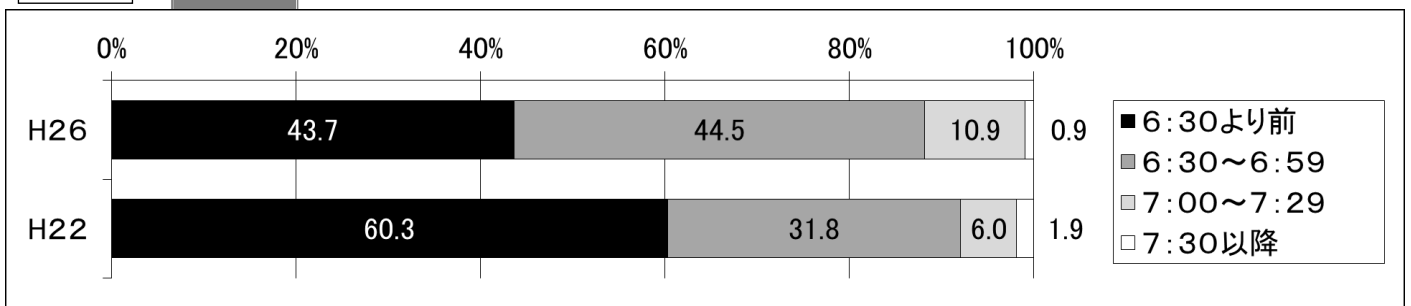


図36

中学校



問2 あなたは、夜、何時ごろに寝ますか。

図37

小学校

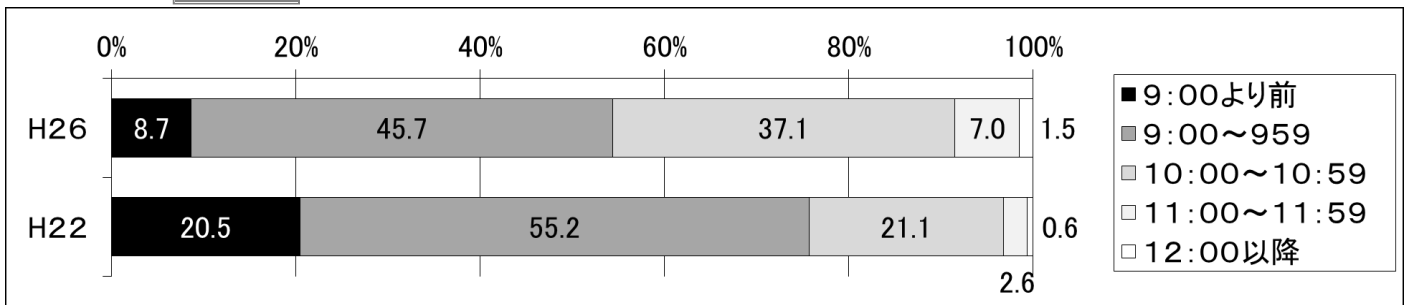
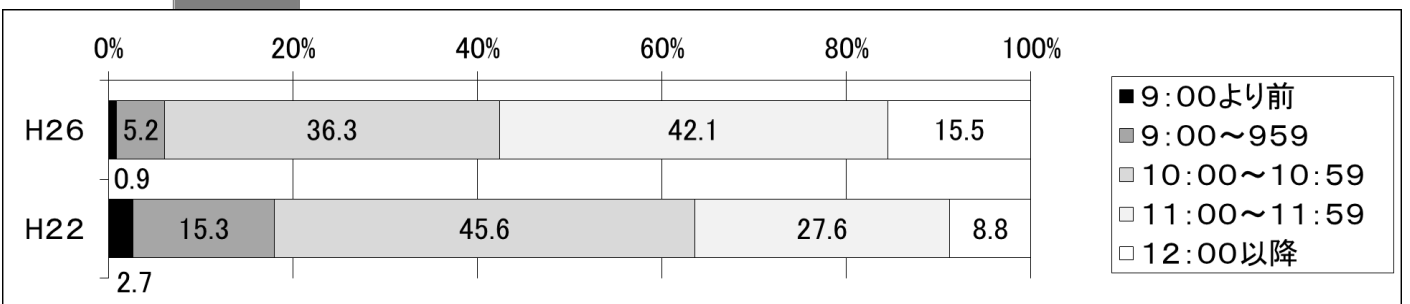


図38

中学校



- 起床時刻は、小学校では、7時までが93.2%、中学校では88.2%で、H22調査に比較し、起床時刻の遅い人の割合が増加していた。
- 就寝時刻は、小学校では、10時までが54.4%、中学校では11時までが42.4%で、これもH22調査に比較し、就寝時刻の遅い人の割合が増加していた。

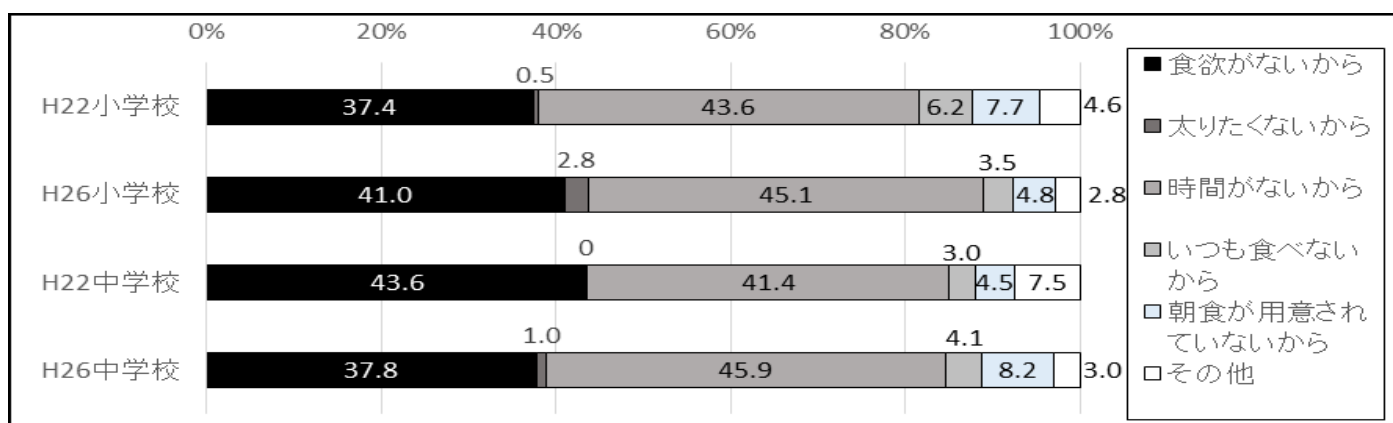
問3 あなたは、毎日朝食を食べますか。

図39



問4 朝食を食べないことがある理由は何ですか。

図40



問5 朝食はだれと食べることが多いですか。

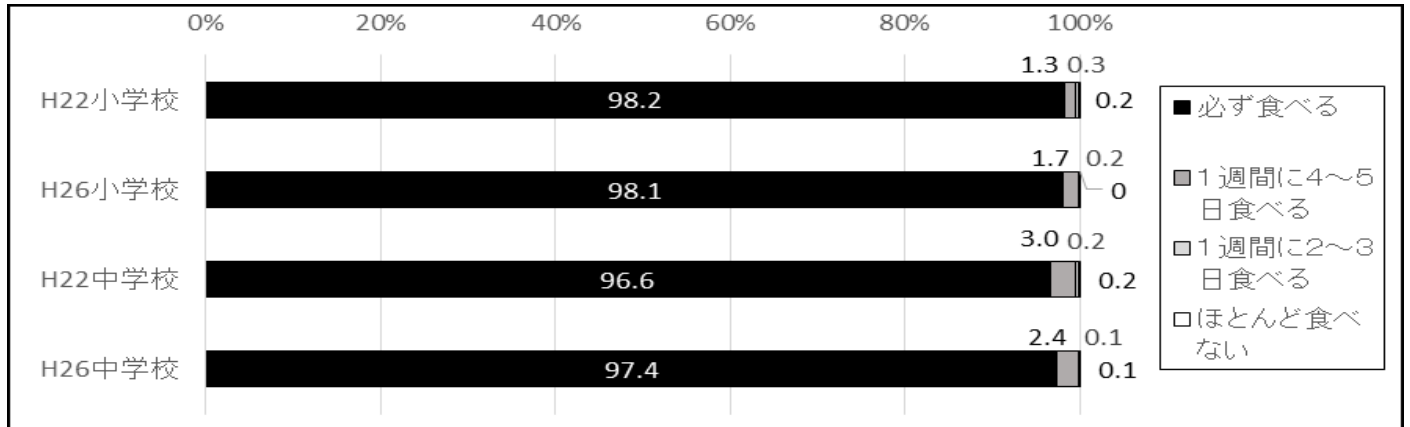
図41



- 小学校は「朝食を必ず食べる」割合が89.0%でH22調査と比較し、わずかに減少していた(図39)。
- 朝食を食べない理由では、小・中学校とも「時間がないから」の割合が最も高く、次いで「食欲がないから」となっていた。また、小・中学校とも「時間がないから」と回答した割合がH22調査と比較し、増加していた(図40)。

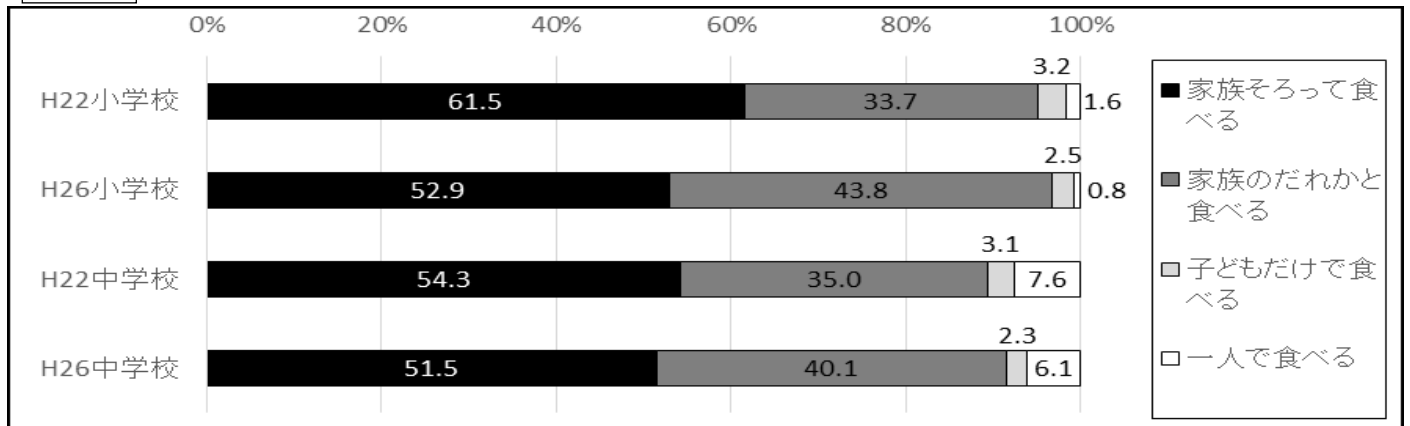
問6 あなたは、毎日夕食を食べますか。

図4 2



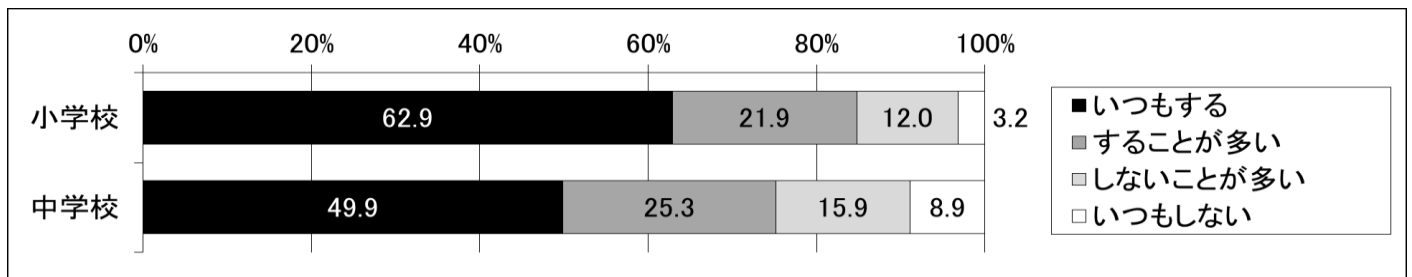
問7 夕食はだれと食べることが多いですか。

図4 3



問8 家で食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。

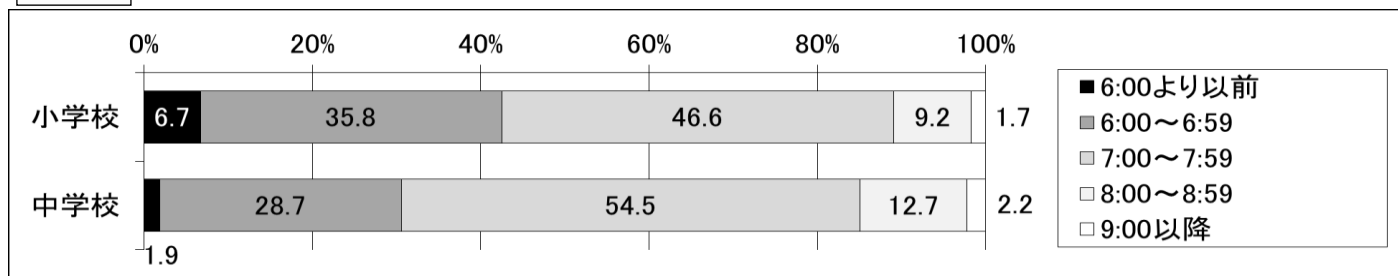
図4 4



- 食事環境（食事をだれと食べる人が多いか）では、朝食も夕食も「子どもだけで食べる」、「一人で食べる」と回答した割合は、小・中学校とも H22 調査に比較し、減少していた（図 4 1、図 4 3）。
- 家庭での食事の時のあいさつでは、小学校の約 6 割、中学校の約半数が「いつもする」と回答していた（図 4 4）。

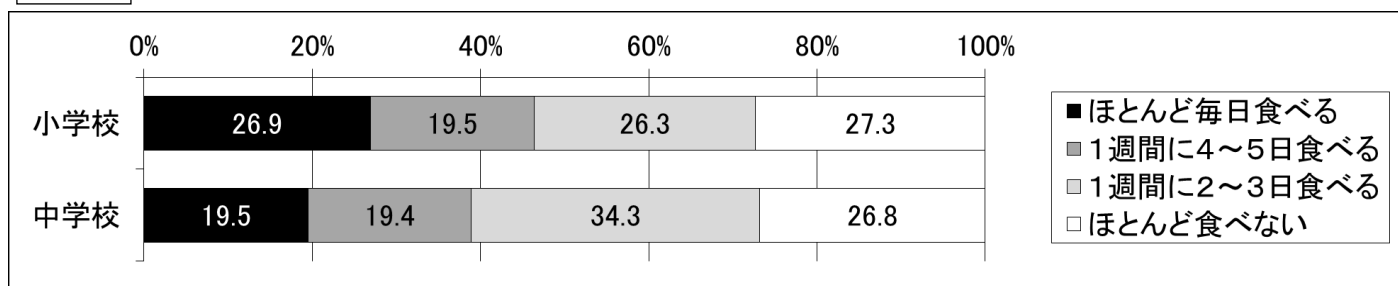
問9 あなたは夕食を、何時ごろ食べますか。

図45



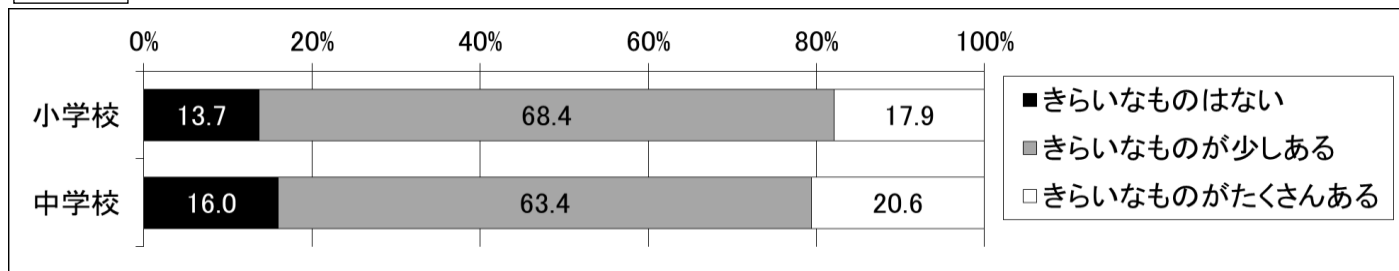
問10 あなたは、3度の食事以外に、間食や夜食を食べますか。(水、お茶は除く。)

図46



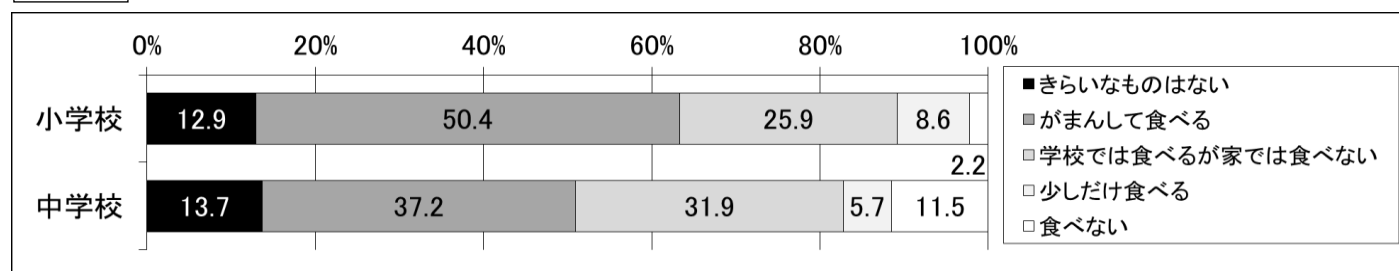
問11 あなたは、食べ物の好ききらいはありますか。(食物アレルギーは除く。)

図47



問12 きらいな食べ物は、食事のときにはどうしていますか。

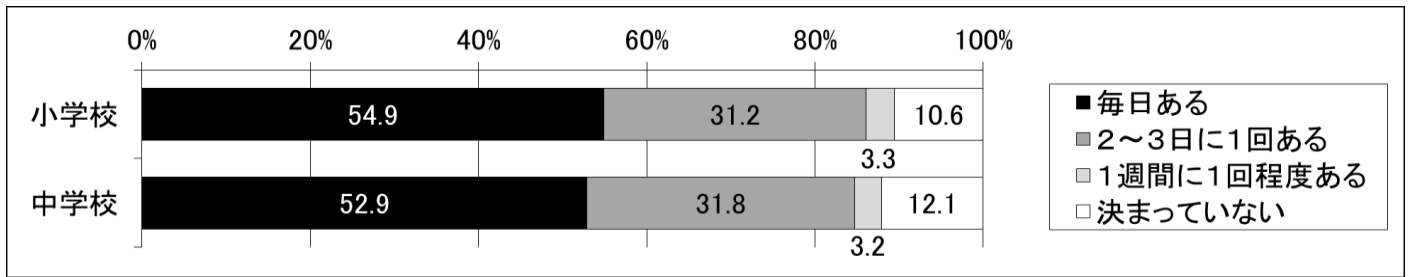
図48



- 夕食を食べる時間は、小学校も中学校も約半数が午後7時台に食べていた(図45)。
- 間食や夜食の摂取状況は、小学校でほぼ4人に1人、中学校でほぼ5人に1人が「ほとんど毎日食べる」と回答し、小学校、中学校ともにほぼ4人に1人が「ほとんど食べない」と回答していた(図46)。
- 好き嫌いについては、小学校でほぼ6人に1人、中学校でほぼ5人に1人が「きらいなものがたくさんある」と回答していた(図47)。小学校では約半数が「嫌いなものをがまんして食べる」と回答していた(図48)。

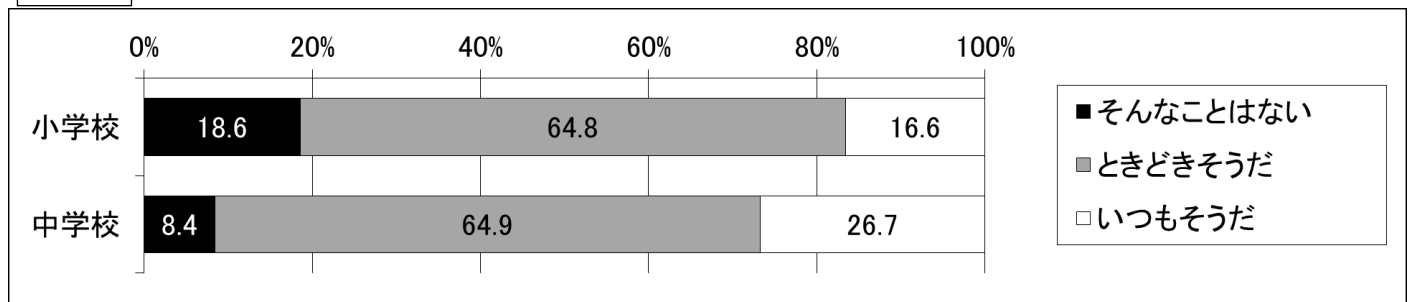
問13 あなたは、毎日排便はありますか。

図49



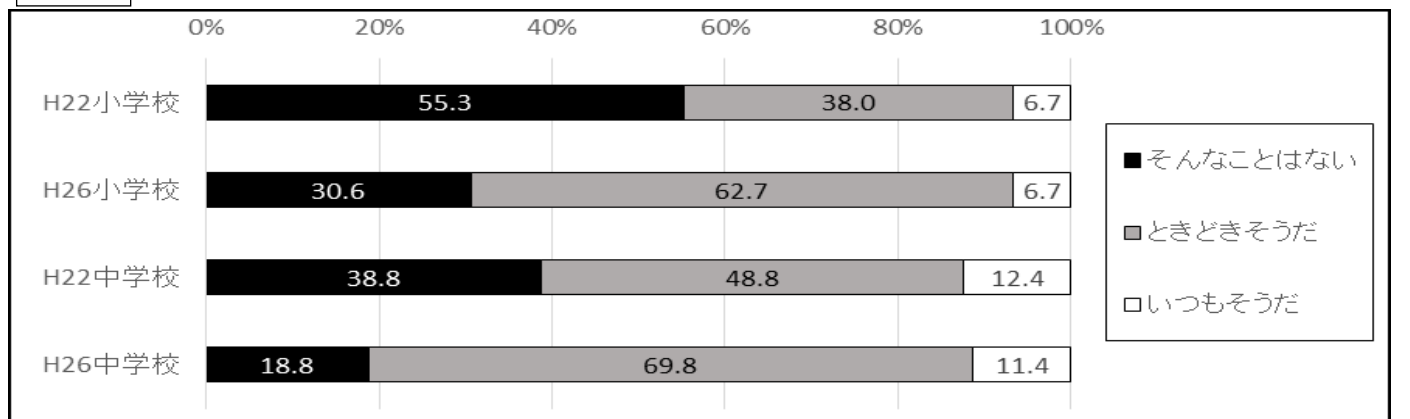
問14 あなたは、身体のだるさや疲れやすさを感じることはありませんか。

図50



問15 あなたは、何もやる気がおこらないと感じることがありますか。

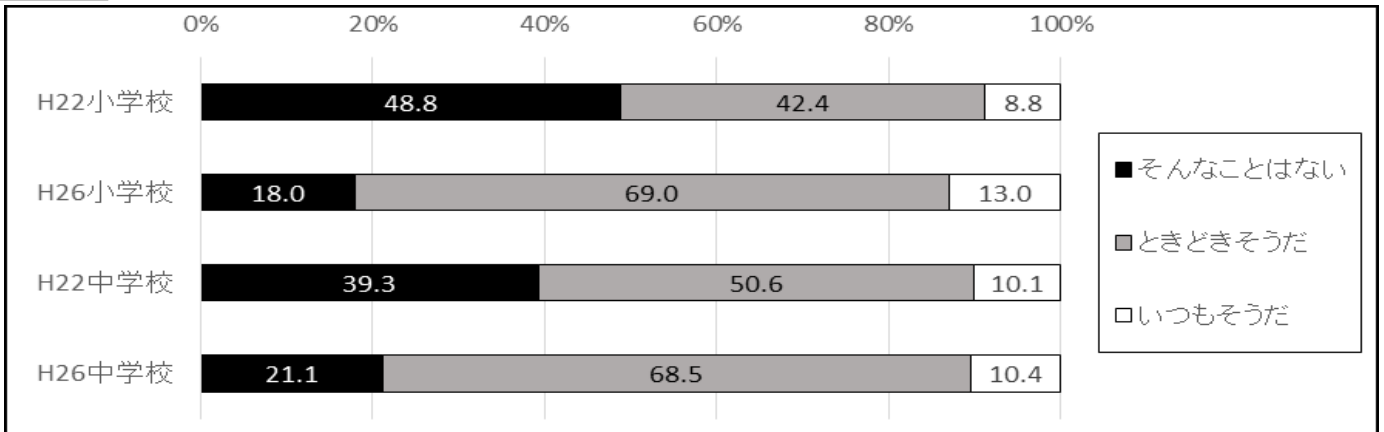
図51



- 排便が「毎日ある」と答えたのは、小・中学校ともに約半数であった（図49）。
- 身体のだるさや疲れやすさを感じる子ども（「ときどきそうだ」、「いつもそうだ」）は、小学校で81.4%、中学校で91.6%であった（図50）。
- 何もやる気が起こらないと感じている子ども（「ときどきそうだ」、「いつもそうだ」）は、小学校で69.4%、中学校で81.2%であった（図51）。小・中学校ともに、「そんなことはない」と回答した割合がH22調査に比較し、減少していた（図51）。

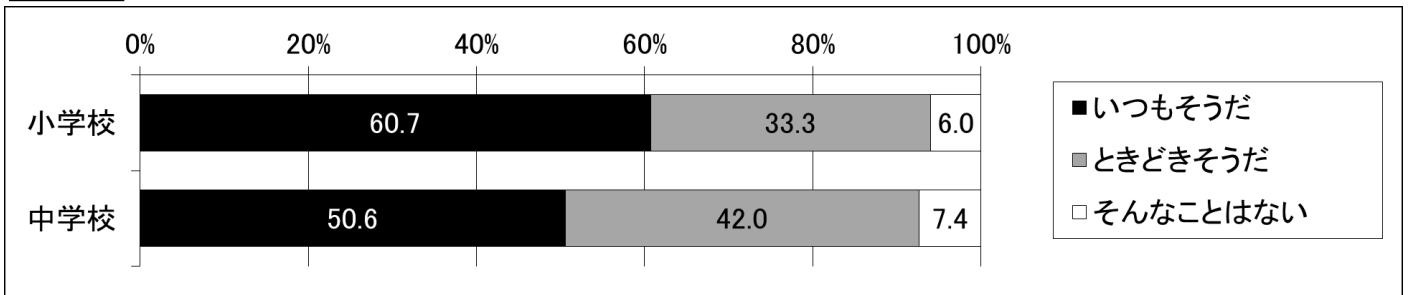
問16 あなたは、イライラすることがありますか。

図52



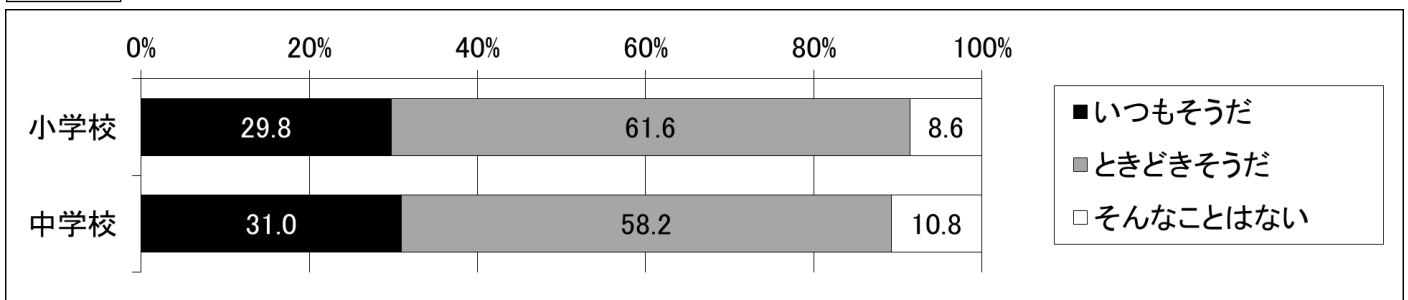
問17 あなたは、食事が楽しいですか。

図53



問18 あなたは、前向きな姿勢でものごとに取り組んでいますか。

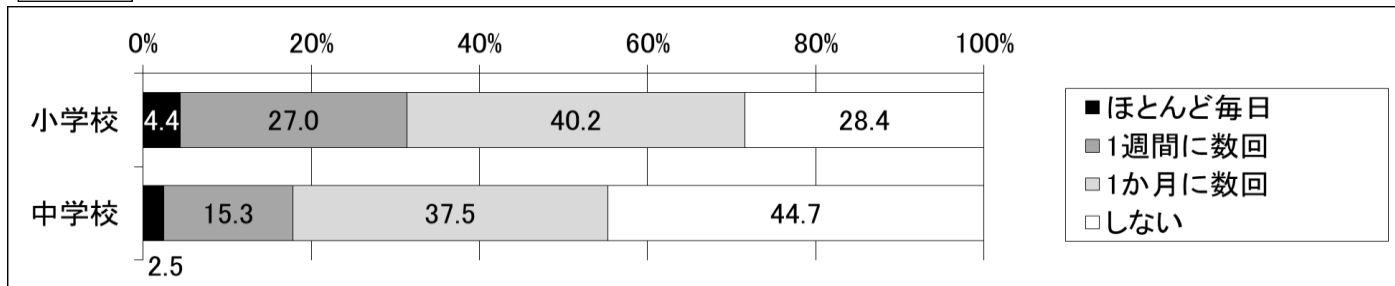
図54



- イライラすることがある子ども（「ときどきそうだ」、「いつもそうだ」）は、小学校で82.0%、中学校で78.9%であった（図52）。小・中学校ともに、「そんなことはない」と回答した割合がH22調査に比較し、減少していた（図52）。
- 食事が楽しいと感じている子ども（「ときどきそうだ」、「いつもそうだ」）は、小学校で94.0%、中学校で92.6%であった（図53）。
- 前向きな姿勢でものごとに取り組んでいる子ども（「ときどきそうだ」、「いつもそうだ」）は、小学校で91.4%、中学校で89.2%であった（図54）。

問19 あなたは、家で自分で調理をすることがありますか。

図55



問20 あなたは、家で食事のときに手伝いをすることがありますか。

図56

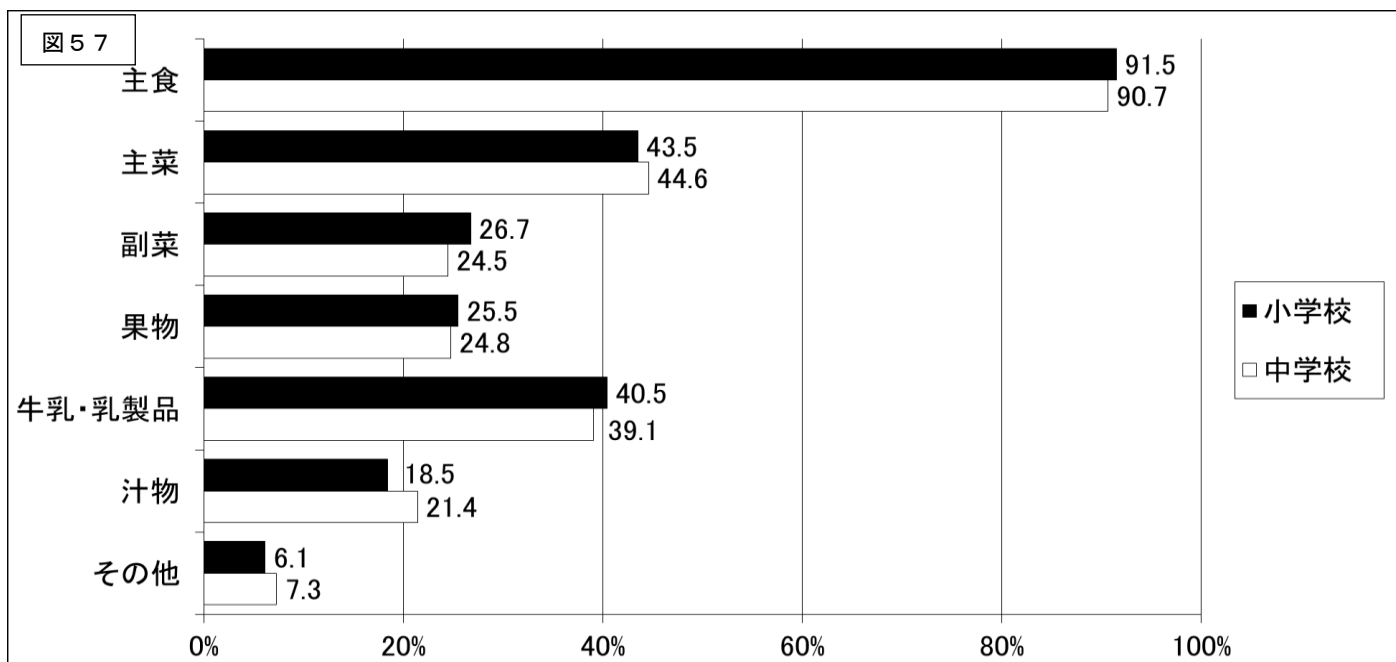


- 家での調理の頻度では、小学校でほぼ4人に1人、中学校で約半数が「家で自分で調理をしない」と回答していた(図55)。
- 家での食事の手伝いの頻度では、小学校でほぼ7人に1人、中学校でほぼ3人に1人が「手伝わない」と回答していた(図56)。中学校では「手伝わない」と回答した割合がH22調査に比較し、増加していた(図56)。

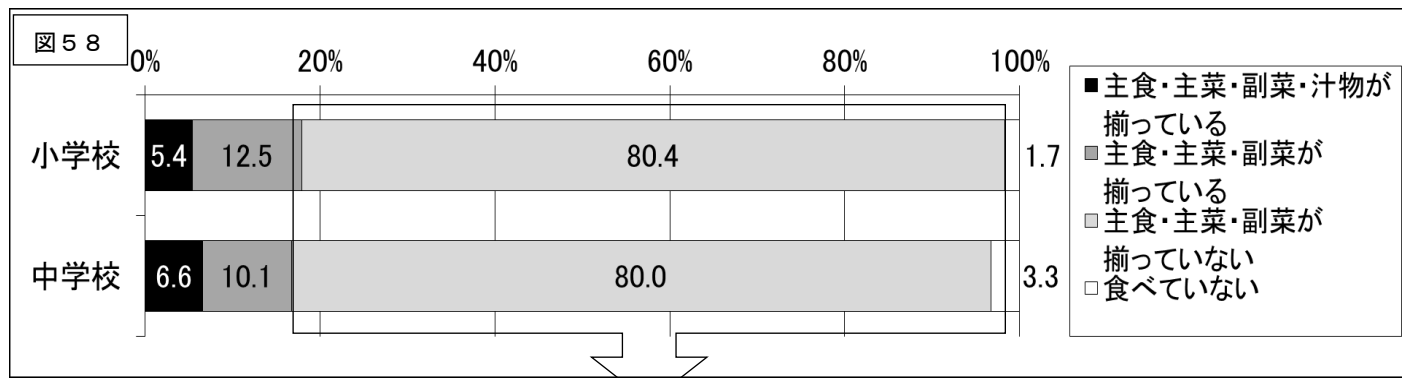
問21 あなたは、今日、朝食に何を食べましたか。(複数回答可)

【主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品、汁物、その他の摂取状況】

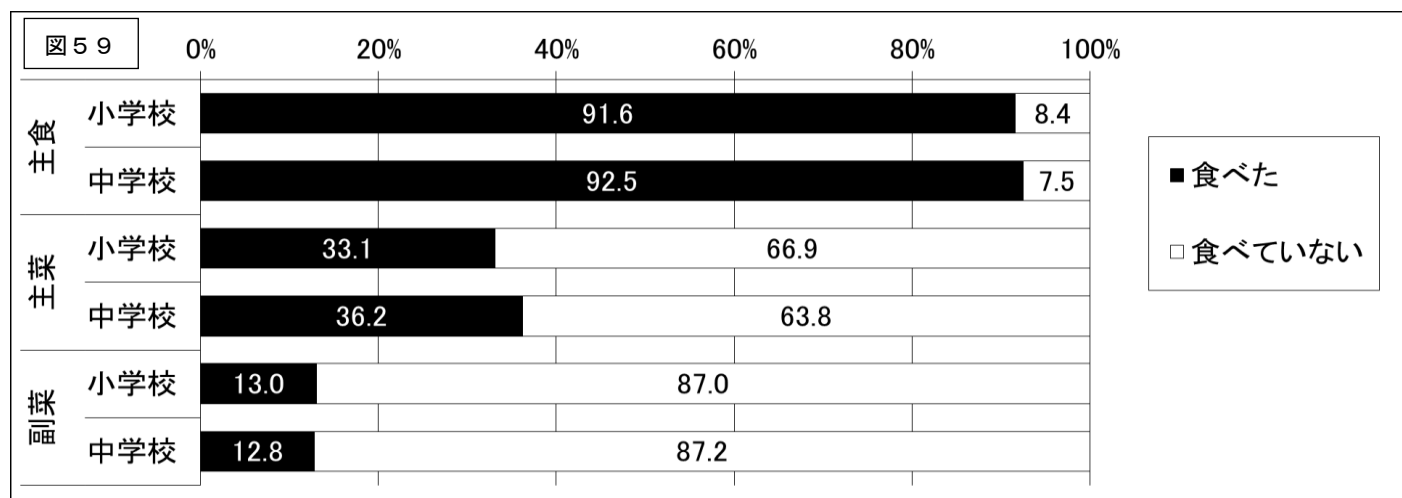
図57



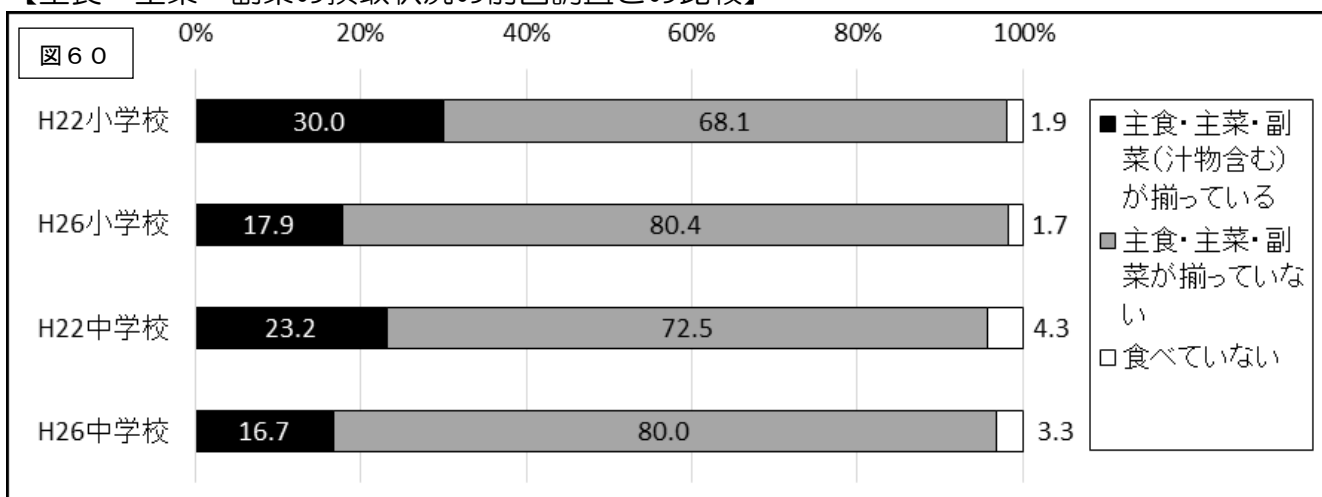
【主食・主菜・副菜の摂取状況】



【主食・主菜・副菜が揃っていない人の摂取状況】



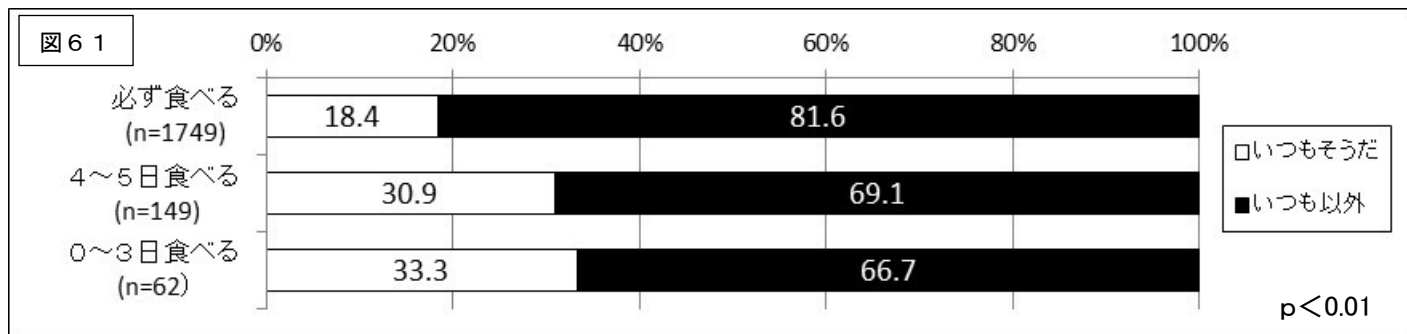
【主食・主菜・副菜の摂取状況の前回調査との比較】



- 主食・主菜・副菜が揃っているのは、小学校 17.9%、中学校 16.7%である (図 5 8)。
- 主食・主菜・副菜が揃っていない人のうち、主食は小・中学校は 90%以上が食べている。主菜については 60%以上、副菜は 80%以上が食べていない (図 5 9)。
- 小・中学校ともに、「主食・主菜・副菜 (汁物を含む) が揃っている」朝食を食べている割合が H22 調査に比較し、減少していた (図 6 0)。

5 児童生徒の朝食の摂取状況と心身の状態の関係

(1) 「朝食をとる頻度」と「身体のだるさや疲れやすさを感じるか」の関係



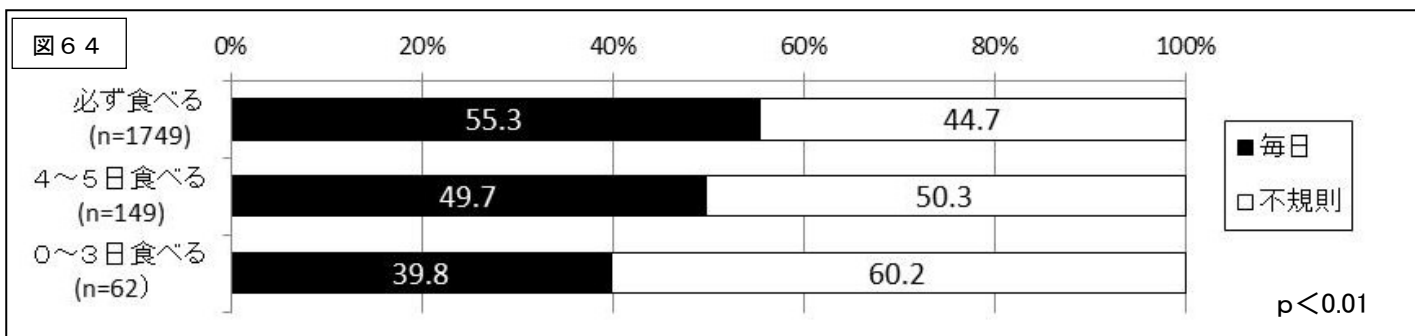
(2) 「朝食をとる頻度」と「何もやる気が起こらない」の関係



(3) 「朝食をとる頻度」と「イライラする」の関係



(4) 「朝食をとる頻度」と「排便の状況」の関係



※1 「朝食をとる頻度」は【調査票2】の食生活アンケート問3から「4~5日食べる」は「1週間に4~5日食べる」、「0~3日食べる」は「1週間に2~3日食べる」と「ほとんど食べない」を合わせた。

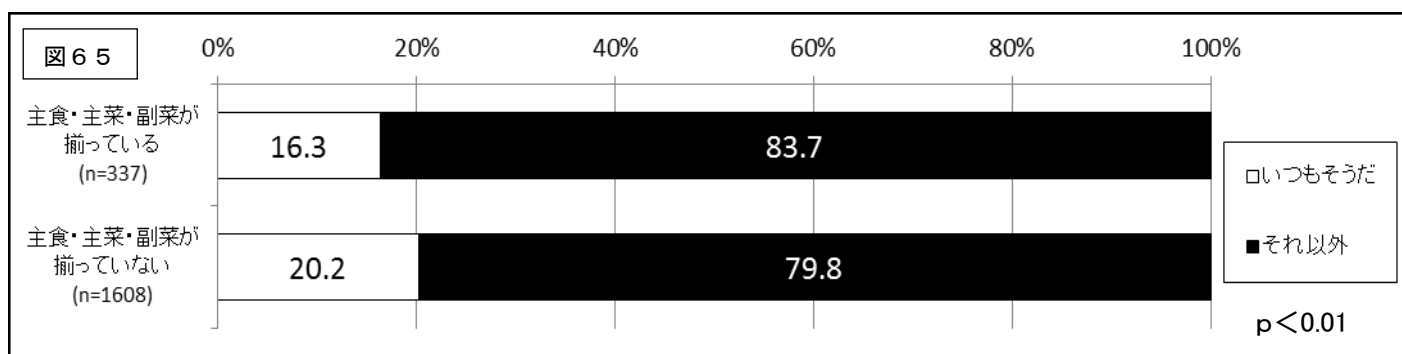
※2 (1)~(3)の「いつも以外」は「ときどきそうだ」と「そんなことはない」を合わせた。

※3 (4)の「毎日」は排便が「毎日ある」、「不規則」は「2~3日に1回ある」「1週間に1回程度ある」「決まっていない」を合わせた。

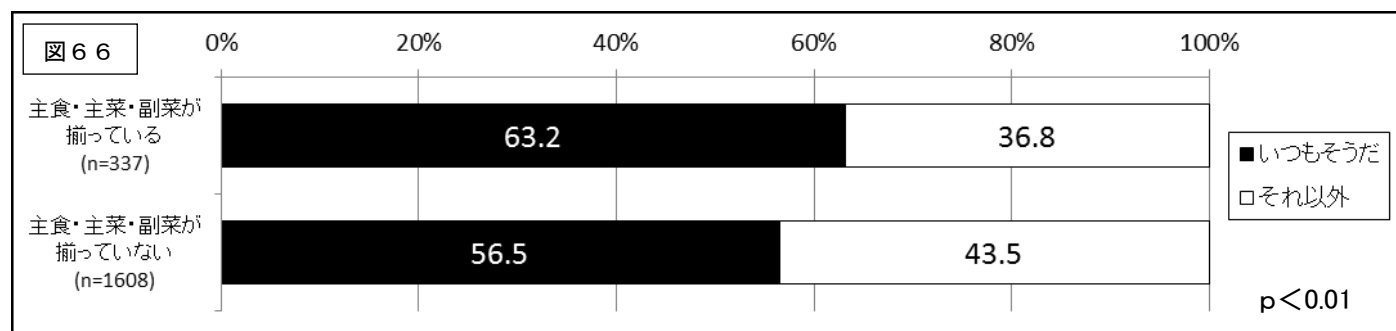
- 毎日朝食をとる児童生徒と、朝食を欠食することのある児童生徒とでは、「身体のだるさや疲れやすさを感じるか」、「何もやる気がおこらない」、「イライラする」、「排便の状況」について分布に違いが見られた。(図6 1・6 2・6 3)。
- 朝食をとる頻度が高いほど、「毎日排便がある」児童生徒の割合が高かった(図6 4)。

6 児童生徒の朝食内容（学校給食実施日）と心身の状態の関係

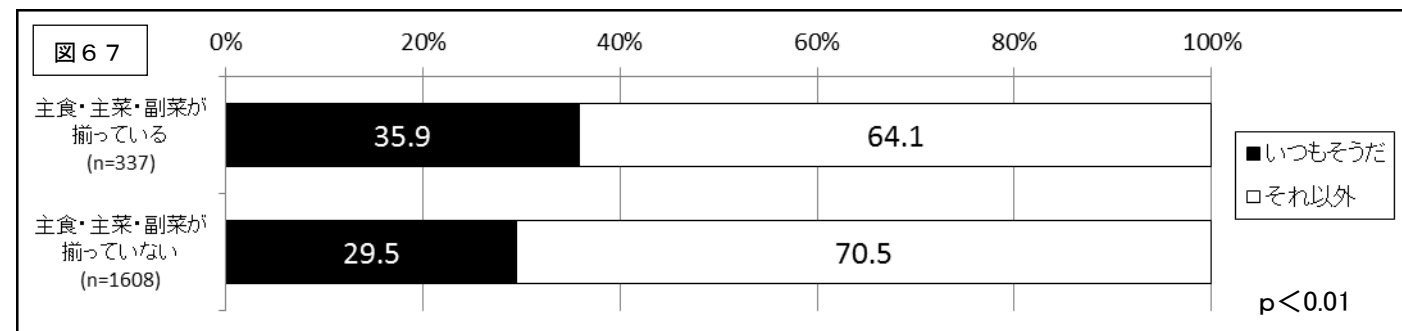
(1) 「朝食の内容」と「身体のだるさや疲れやすさを感じるか」の関係



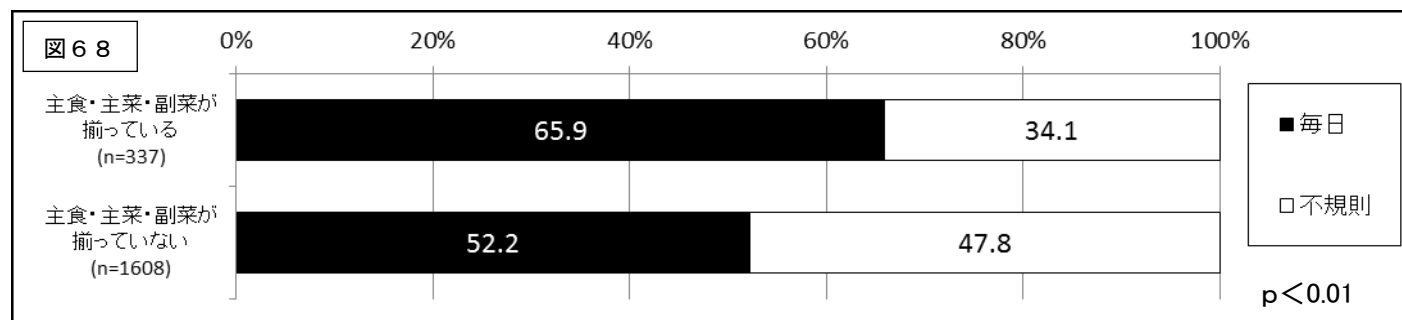
(2) 「朝食の内容」と「食事が楽しいか」の関係



(3) 「朝食の内容」と「前向きな姿勢でものごとに取り組むか」の関係



(4) 「朝食の内容」と「排便の状況」の関係



※1 「朝食の内容」は【調査票2】の食生活アンケート問21から「主食・主菜・副菜が揃っている」は「2ご飯・パン・麺類等の主食」「3魚・肉・卵・大豆製品等のおかず」「4野菜のおかず」の3つが必ず揃っているものを合わせた。「主食・主菜・副菜が揃っていない」は「食べていない」と「主食・主菜・副菜が揃っている」以外である。

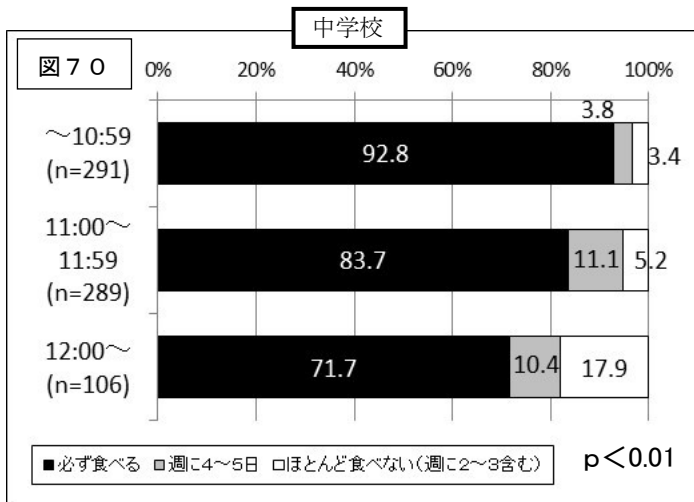
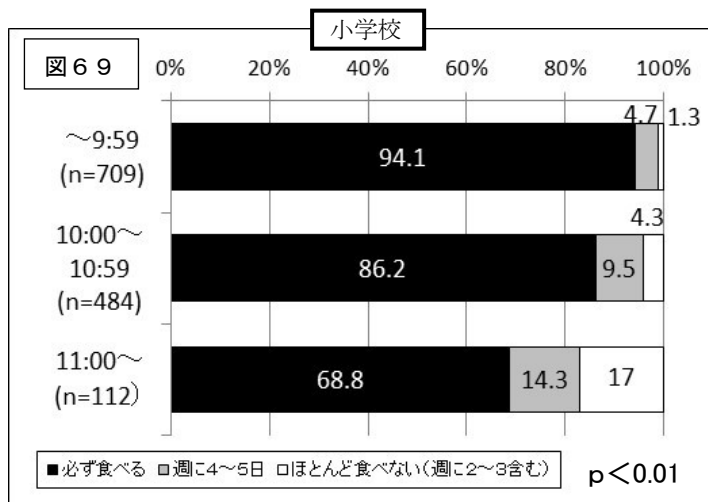
※2 (1)～(3)の「それ以外」は「ときどきそうだ」と「そんなことはない」を合わせた。

※3 (4)の「毎日」は「毎日ある」、「不規則」は「2～3日に1回ある」「1週間に1回程度ある」「決まっていない」を合わせた。

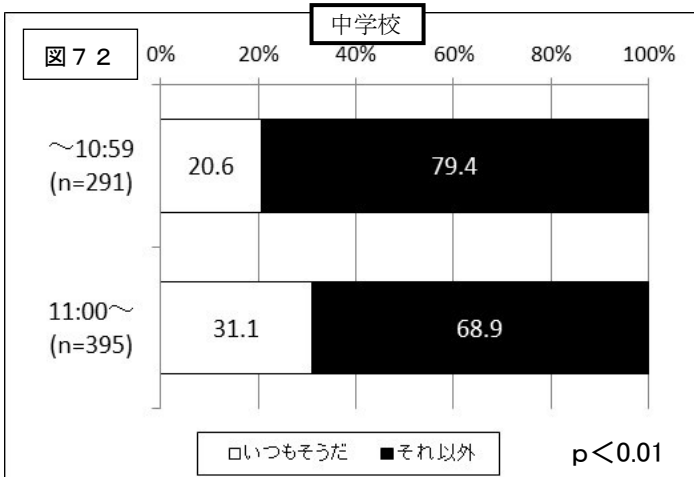
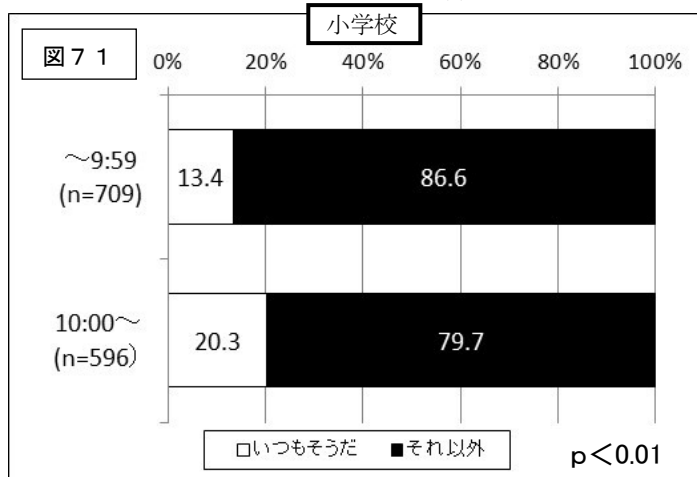
○ 「朝食の内容」が「主食、主菜、副菜が揃っている」ほうが、「主食、主菜、副菜が揃っていない」より「いつも身体のだるさや疲れやすさを感じる」割合が低く（図65）、「いつも食事が楽しい」、「いつも前向きな姿勢でものごとに取り組む」、「毎日排便がある」の割合が高くなっている（図66・67・68）。

7 児童生徒の就寝時刻と朝食摂取状況、心身の状態の関係

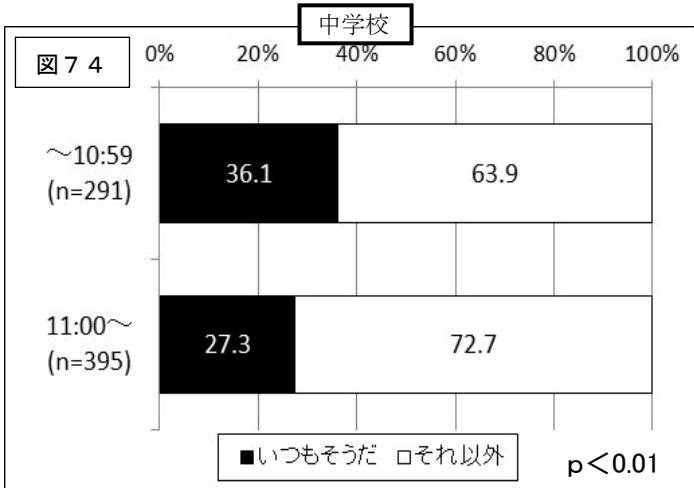
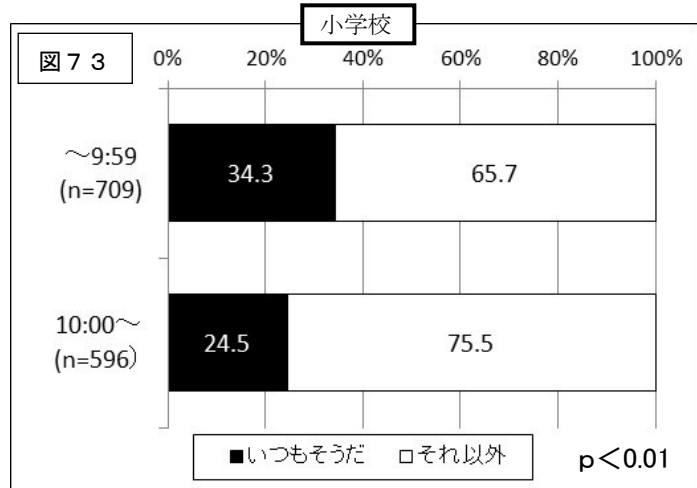
(1) 「就寝時刻」と「朝食をとる頻度」の関係



(2) 「就寝時刻」と「身体のだるさや疲れやすさを感じるか」の関係



(3) 「就寝時刻」と「前向きな姿勢でものごとに取り組むか」の関係



※1 「就寝時刻」は【調査票2】の食生活アンケート問2から小学校の「~9:59」は「9時より前」と「9:00~9:59」を合わせた。「11:00~」は「11:00~11:59」と「12:00以降を合わせた。中学校は小学校よりも1時間遅い時刻で分けた。

※2 (2)~(3)の「それ以外」は「ときどきそうだ」と「そんなことはない」を合わせた。

○ 小学校、中学校とも就寝時刻が遅くなるほど、朝食を「必ず食べる」割合が低くなり、「ほとんど食べない」割合が高くなっている(図69・70)。

○ 小学校、中学校とも就寝時刻が早いほうが、いつも身体のだるさや疲れやすさを感じる割合が低く、いつも前向きな姿勢でものごとに取り組む割合が高くなっている(図71・72・73・74)。

8 児童生徒の食事の手伝いや食事作りと食事のあいさつ等の関係

(1) 「家での自分で調理をする頻度」と「食事のあいさつをするか」の関係

図 7 5

小学校



図 7 6

中学校



(2) 「家での食事のときの手伝いの頻度」と「食事のあいさつをするか」の関係

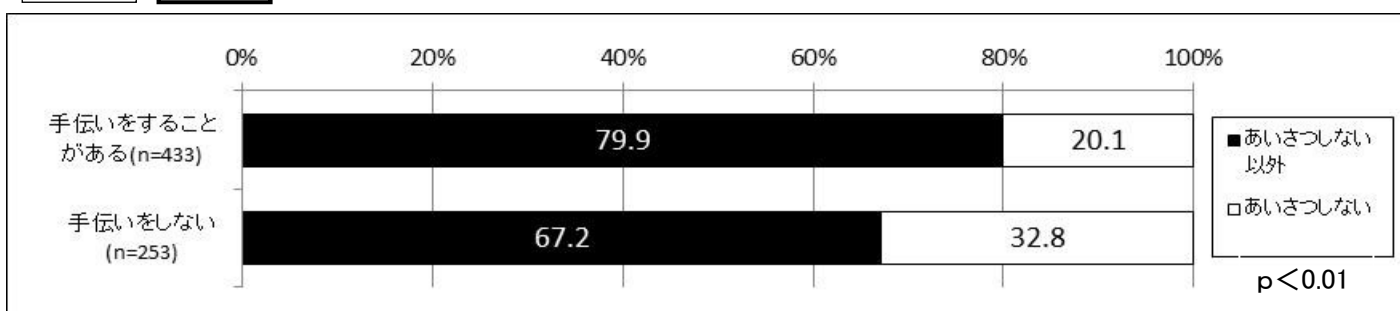
図 7 7

小学校



図 7 8

中学校



※1 「調理をすることがある」は【調査票2】の食生活アンケート問 19 から「ほとんど毎日」「1 週間に数回」「1 か月に数回」を合わせた。「手伝いをするがある」は同アンケート問 20 の「ほとんど毎日」「1 週間に 4～5 日」「1 週間に 2～3 日」を合わせた。

※2 「あいさつをしない以外」は【調査票2】の食生活アンケート問 8 から「いつもする」「することが多い」「しないことが多い」を合わせた。

○ 「調理をするがある」、「手伝いをするがある」より、「調理しない」、「手伝いをしない」児童生徒の方が「食事のあいさつをしない」割合が高い (図 7 5・7 6・7 7・7 8)。

(3) 「家での食事のときの手伝いの頻度」と「食べ物の好き嫌いがあるか」の関係

図 79 小学校

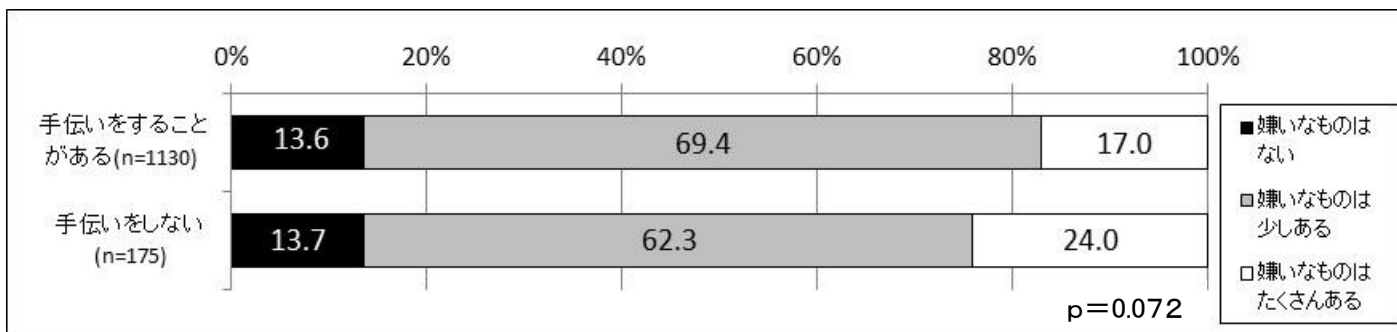
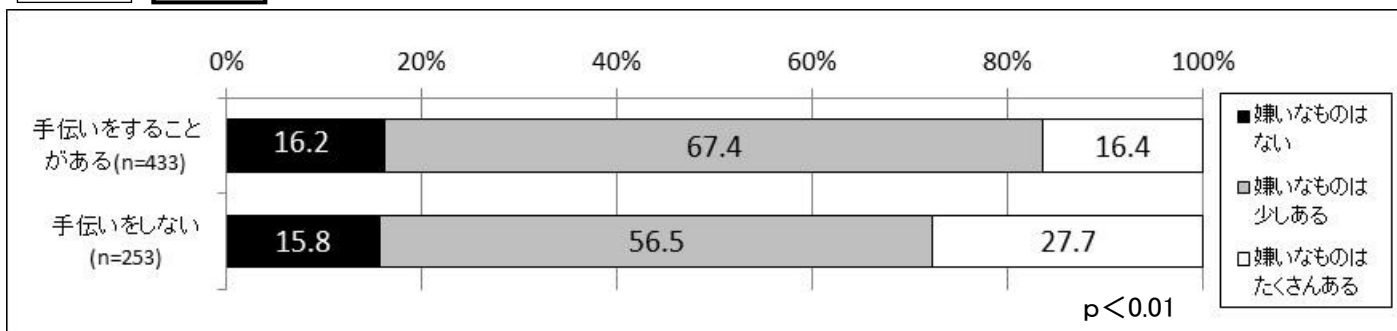


図 80 中学校



(4) 「家での自分で調理する頻度」と「食事が楽しいか」の関係

図 81 小学校

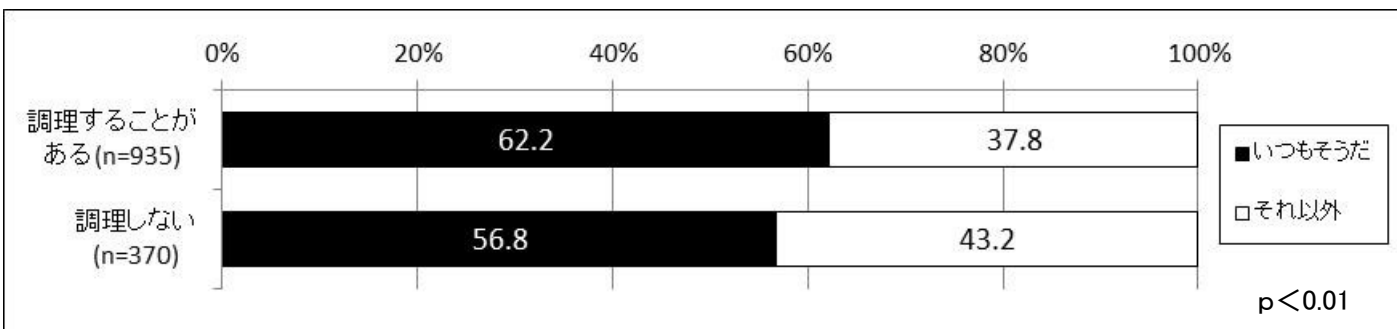
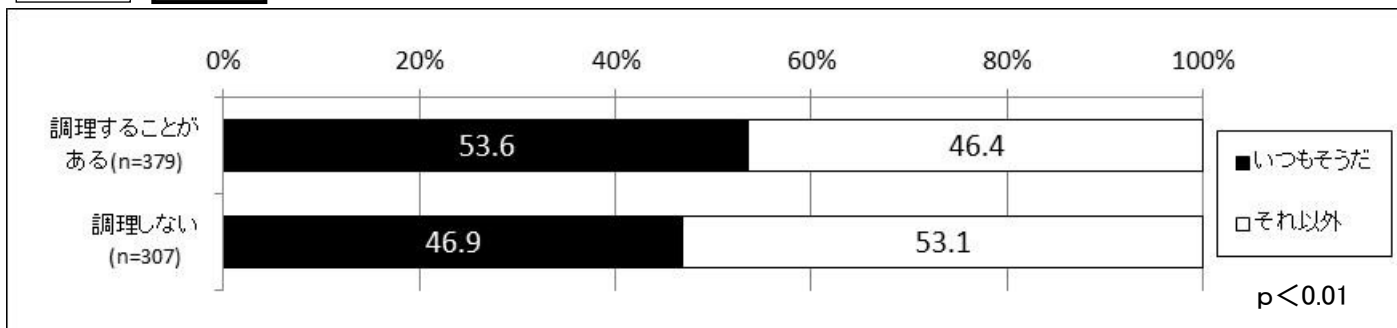


図 82 中学校

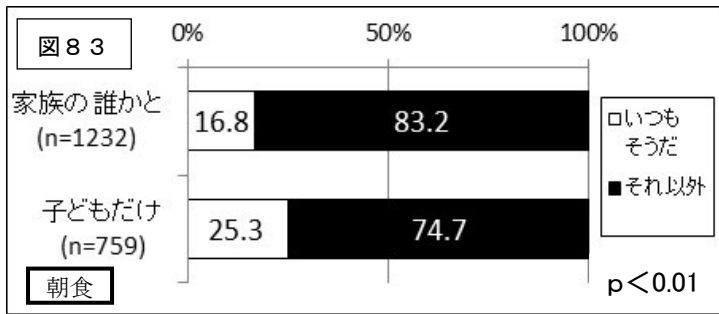


※1 「食事が楽しいか」の「それ以外」は「ときどきそうだ」と「そんなことはない」を合わせた。

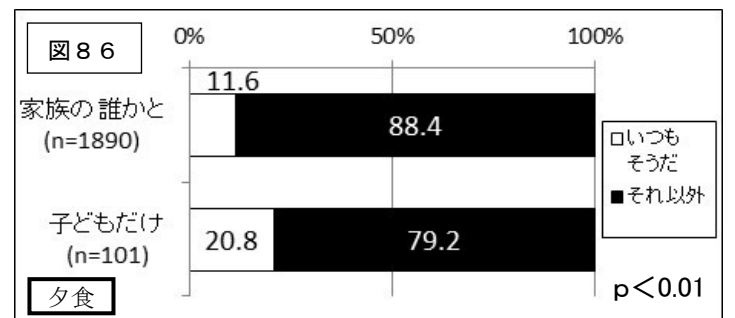
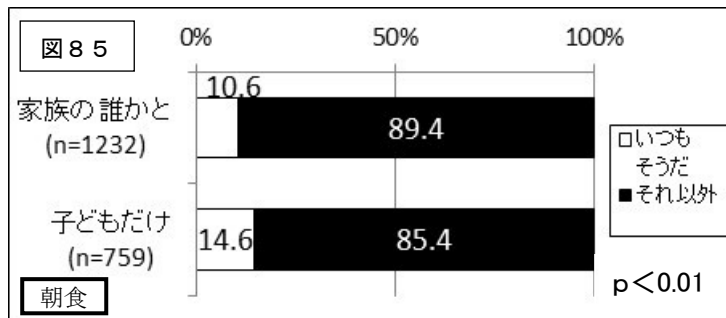
- 「手伝いをしない」より「手伝いをすることがある」児童生徒の方が、「嫌いな物がたくさんある」割合が低かった (図 79・80)。
- 「調理しない」より「調理をすることがある」児童生徒の方が、「いつも食事が楽しい」割合が高い (図 81・82)。食事の手伝いをしたりや調理したりするなどの家庭での食事の関わりは、「嫌いな食べ物」や「食事の楽しみ」に関係があると考えられる (図 79・80・81・82)。

9 児童生徒の食事環境（食事を誰と食べるか）と心身の状態の関係

(1) 「食事を誰と食べるか」と「身体のだるさや疲れやすさを感じるか」の関係



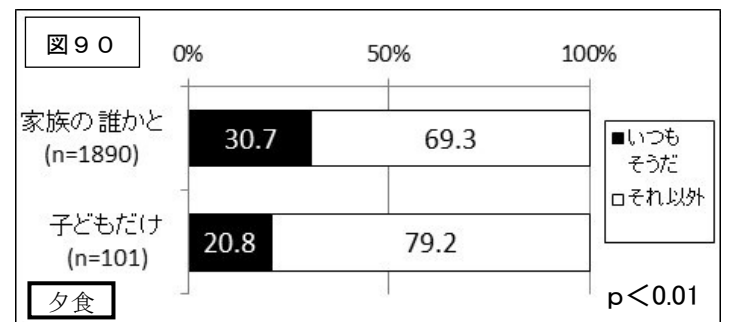
(2) 「食事を誰と食べるか」と「イライラする」の関係



(3) 「食事を誰と食べるか」と「食事が楽しい」の関係



(4) 「食事を誰と食べるか」と「前向きな姿勢でものごとに取り組むか」の関係



※1 「食事を誰と食べるか」は【調査票2】の食生活アンケート問5問7から「家族の誰かと」は「家族そろって食べる」「家族の誰かと食べる」を合わせた。「子どもだけ」は「子どもだけで食べる」と「一人で食べる」を合わせた。

※2 「それ以外」は「ときどきそうだ」と「そんなことはない」を合わせた。

○ 朝食、夕食とも「子どもだけ」で食べるより、「家族の誰かと」一緒に食べる児童生徒のほうが、心身の状態がよいといえる（図8.3～9.0）。

「家族の誰かと」一緒に食べるほうが、「子どもだけ」で食べるより、「食事が楽しい」と答える児童生徒が多いことから（図8.7・8.8）、食事を通して家族のコミュニケーションを図ることが望まれる。

平成26年度児童生徒の食生活等実態調査のまとめ作成協力者

○児童生徒の食生活等実態調査ワーキング委員会委員

(五十音順) ○：委員長

| | | |
|--------|-------------------|-----------|
| 愛染 麻水 | 宇多津町立宇多津小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 赤松 美雪 | まんのう町立仲南小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 安藤 千代子 | 善通寺市立中央小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 池内 夕起子 | 高松市立香川第一中学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 石田 美代 | 三豊市立高瀬中学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 亀井 弘美 | 香川丸亀養護学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 香西 京子 | 高松市立仏生山小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 高津 敏恵 | 三豊市立詫間小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 神野 久子 | 東かがわ市立本町小学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 下岡 純子 | 高松市立国分寺北部小学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 定谷 晴子 | 高松市立古高松南小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 白坂 吉識 | 高松市立太田南小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 豎石 季子 | 高松市立香西小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 中尾 しのぶ | 坂出市立坂出中学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 秦 和義 | 高松市立亀阜小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 前川 奈穂 | 高松市立高松第一小学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 宮井 通子 | 高松市立屋島小学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 宮武 千津子 | 高松市立国分寺南部小学校 栄養教諭 | 平成26年度 |
| 村井 栄子 | 丸亀市立綾歌中学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| ○村上 淳 | 中国学園大学現代生活学部 准教授 | 平成25・26年度 |
| 山本 克枝 | 坂出市立坂出小学校 栄養教諭 | 平成25・26年度 |
| 山本 菜穂子 | 小豆島町立小豆島中学校 栄養教諭 | 平成26年度 |

教育委員会事務局職員

| | | |
|-------|-----------------|-----------|
| 西森 千鶴 | 県教委保健体育課 主任指導主事 | 平成25・26年度 |
|-------|-----------------|-----------|