３．家庭の食生活状況結果の考察

（１）家庭の食生活状況

①体の調子、運動や体を動かす遊びについて

小学生は中学生に比べ、「大変健康である」と感じている子が多く、特に男子は女子に比べ、「健康である」と感じている子が多い。また、小学生・中学生とも、男子は女子に比べると、運動や体を動かす遊びをよくしていると言える。

中学生女子は「しんどくなる」と感じている子が多く、平成 12 年と比べて増えている。原因が夜ふかし等と密接な関係があることが予想されるので、よりよい生活習慣が確立するような指導が必要である。また、男子より運動や体を動かす遊びをすることが少ない。

②寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻について

寝る時刻は、小学生が午後 10 時～10 時半、中学生が 11 時～11 時半にもっとも多い。中学生女子は、深夜０時以降に寝る生徒が 15%と多い。

起きる時刻は、小学生と中学生女子が午前６時半～７時、中学生男子が７時～７時半にもっとも多い。平成 12 年と比べると、小学生は寝る時刻が遅くなり、起きる時刻は小中学生とも早くなっている。

食事の時刻についてみると、朝食を食べ始める時刻は、小学生・中学生とも午前７時～７時半がもっとも多い。平成 12 年に比べると、小中学生とも朝食を食べ始める時刻が早くなっている。中学生になると、朝食を早く食べることが多い反面、７時半以降に食べる子が小学生の３倍の 17%にものぼっている。

夕食を食べ始める時刻は、小中学生とも午後６時半～７時がもっとも多い。８時以降に食べる子が小学生より中学生に多く、下校時刻が遅くなるなどの生活リズムの変化によるものと考えられる。

③家庭の食事の様子について

朝食は、小中学生ともに家族全員がそろわない家庭が多くなっている。また、夕食については、中学生で家族全員がそろわない家庭が多くなっている。

一人だけで食事をする子もあり、年々孤食の傾向が見られる。特に中学生においては、その傾向がはっきり現れてきており、家族の生活時間がそれぞれ違うことがうかがえる。食事の持つコミュニケーション機能の重要性や、家族そろって食事することの意義を保護者に啓発していきたいものである。

④朝食について

毎日食べている子は、小学生男子では 82.6%、女子で 84.7%、中学生男子で 75.9%、女子で 65.8%である。５年前に比べると小学生女子を除いて低くなっており、特に、中学生女子の低下が著しい。食べない理由としては、「食欲がない」が大多数であるが、中学生女子では「時間がない」が多くなっており、深夜の就寝が朝食摂取状況に影響しているのではないかと考えられる。

また、中学生では食べない理由として「面倒くさい」があがっており、朝食の必要性について実践に結びつけるような指導を徹底して行う必要がある。

⑤おやつについて

小学生で 77.5%、中学生で 59.5%がよくおやつを食べており、種類としては、スナック菓子が非常に多く、次いでアイスクリーム、パン類、清涼飲料水、牛乳・乳製品となっており、脂肪や糖分、塩分のとり過ぎが心配される。おやつの選び方や食べ方の指導が大切である。

⑥夜食について

小学生の 11%、中学生の 13%がよく夜食を食べており、特に、中学生男子の頻度が高い。種類としては、ごはん類、くだもの類、アイスクリーム、スナック類が多い。夕食の食事内容や寝る時刻と密接に関係していると考えられ、朝食をとる時刻や朝食摂取内容への影響が懸念される。

⑦外食・出前・弁当について

外食は 10 年前に比べ、１ヶ月に１回以上がやや増加している。小学生の方が外食に行く傾向があり、中学生は中食の頻度が高くなっている。

夕食の外食・中食は顕著な増加は見られないが、家庭での食事のあり方の見直しが必要である。

⑧主食について

朝食は、年々ごはんが減りパンを食べる子が増えている。特に中学生ではごはんが 43.8%となり、初めてパンの割合がごはんを上回った。昼食はごはんを食べている子が主であるが、めん類を食べている子も１～２割いる。夕食では、98%がごはんを食べており、この傾向は 10 年間変化が見られない。パンやめん類は単品で食べることが可能で、簡単に食べられるものとして、朝の忙しい時、昼食を簡単にすませたい時にぴったりの食事であると考えられているのではないだろうか。パンやめん類を食べる時には、食品バランスや献立の工夫をして食べるよう、必要な知識や技能を習得させる必要がある。

⑨食事中の様子について

夕食時には、半数の家庭でテレビがついている。食事の時話し合っている家庭は、10 年前に比べて減少し、中学生では「食事の時間が楽しみでない」と答えている子が 15.2%ある。

食事の時、家族から姿勢や好き嫌いについて言われる子が多いが、反面、ほとんど言われない子は 10 年前に比べ増加している。特に中学生の 3 割は、ほとんど何も言われていない。

食事の時間は家族団らんの場、マナーを身につける場として大切であり、このような実態から、家庭でのコミュニケーションのあり方について見直しが必要である。

⑩手洗い、食事の準備や後片づけについて

食事の前の手洗いは、10 年前に比べ、小中学生とも洗わない子が増加している。食事の準備や後片づけは、男子よりやや女子がよくしている。子どもの頃から性別にとらわれず、食事の準備や後片づけを習慣づけることによって相手に対する思いやりの心が育ち、将来の自立へとつながっていくと思われる。

また、準備より後片づけの方をしている傾向があるが、子どもの頃から食事の準備を手伝うことは食事に対する興味や関心をさらに高めることにつながり、楽しい食事に対する期待感や感謝の心を育むためにも大事にしたいものである。

2. 家庭の食生活状況と体の調子の相関関係

①体の調子と生活習慣の関係について

「大変健康」と答えている子は、朝食を毎日食べている子が多く、運動や体を動かす遊びをよくし、食事の時出されたものをほとんど食べている。また、朝７時までに起きて、夜 10 時半までに寝る割合が高い。

「しんどいことが多い」と答えている子は、朝食を毎日食べる割合が低く、運動や体を動かす遊びをすることが少なく、出されたものを残すことが多い。また、朝起きる時刻が遅く、夜は小学生で 10 時半以降、中学生で 11 時半以降に寝る割合が高い。

規則正しい食事や朝食のとり方、運動や体を動かす遊び、早寝・早起きが体の調子と大きな関わりがあることがうかがえる。

②朝食と生活習慣の関係について

朝食を毎日食べる子は、夜食を食べない子が多く、夜寝る時刻も早く、朝起きる時刻も早い。逆に、食べない子は、夜食を毎日食べている割合が多く、寝る時刻も遅く、起きる時刻も遅い。

このことから、規則正しい生活習慣を身につけることが大切であり、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の強力な推進が必要である。

③家族そろっての食事と食環境

朝食や夕食を一人で食べることが少ない子は、体の調子がよい。一人で食べる回数が多い子ほど「しんどくなることが多い」と答えている割合が高い。

食事中の雰囲気は、家族がそろって食べる回数にかかわらず、夕食時には半数の家庭でテレビがついている。

家族がそろって食べる回数が少ないほど食事を残すことが多く、楽しみでないと答えている割合も多く、家族そろっての食事が０回の子はあいさつをしないが 27.9%ある。このことから、家族そろって食事をすることは、食習慣・食事のマナーなどの習得について大きく影響しているといえる。

④食事の楽しみとの関係

食事をいつも楽しみにしている子は健康である割合が高い。また、食事中、話し合っていることが多く、食事の準備や後片づけも体験していることが多い。運動や体を動かす遊びもよくしている。

食事の楽しみは、健康や食事中の雰囲気や、食事の準備や後片づけ、運動や体を動かす遊びと関連していることがうかがえる。