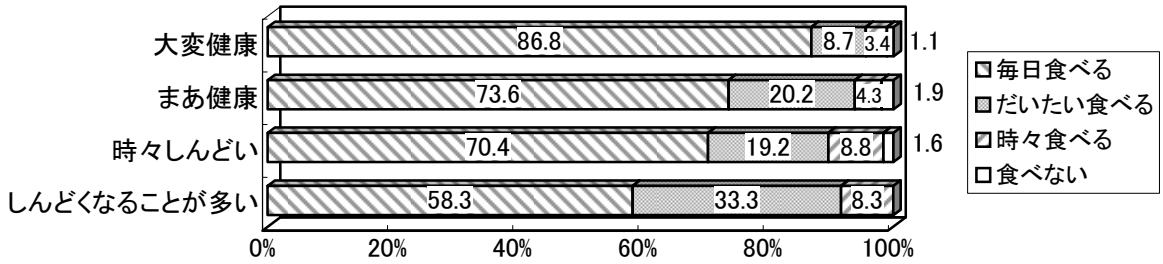
２．家庭の食生活状況と体の調子の相関関係

（１）体の調子と生活習慣

毎日朝食を食べる子ほど、体の調子がよい。
また、よく運動し、よく食べる子ほど健康である。

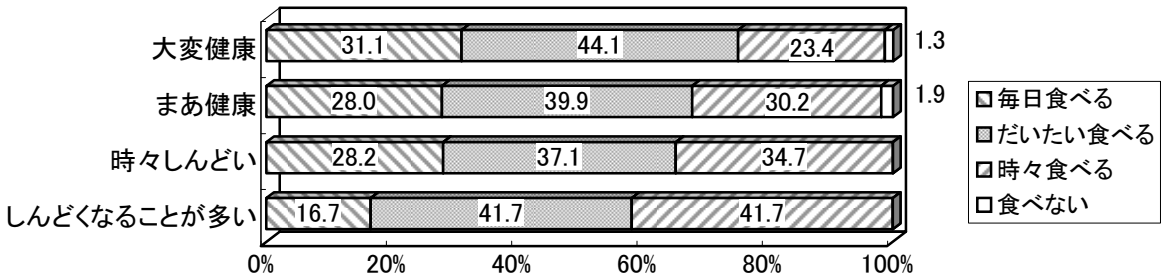
①体の調子と朝食



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えた86.8%が、朝食を毎日食べている。
・「しんどくなる」と答えた子に朝食を「時々食べる」「食べない」が多い。

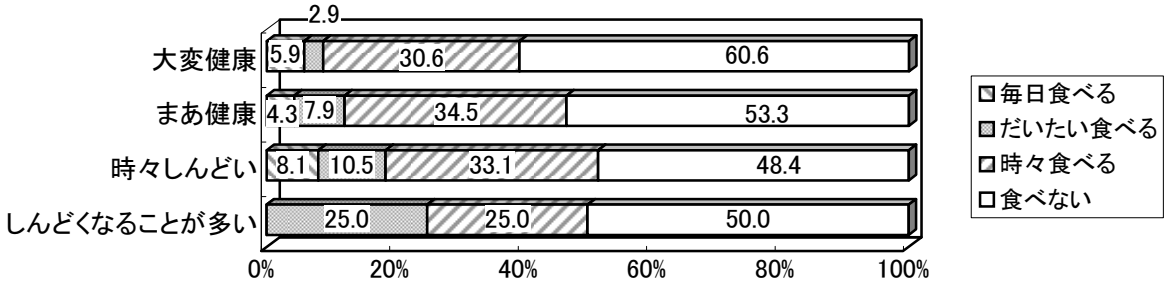
②体の調子と間食



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えている子ほど、毎日食べている割合が高い。

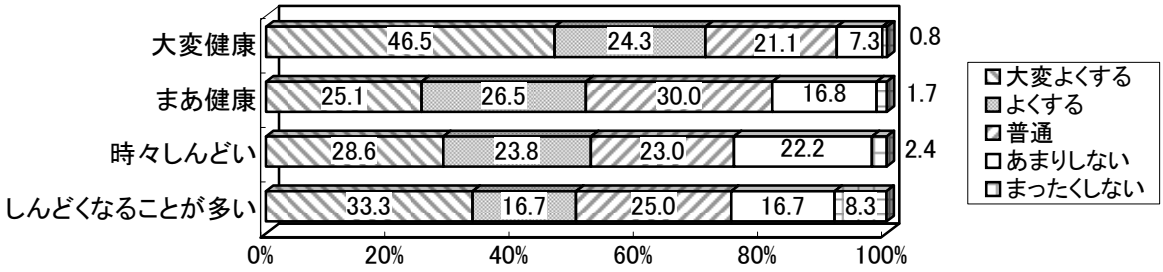
③体の調子と夜食



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えている子ほど、夜食を食べない割合が高い。

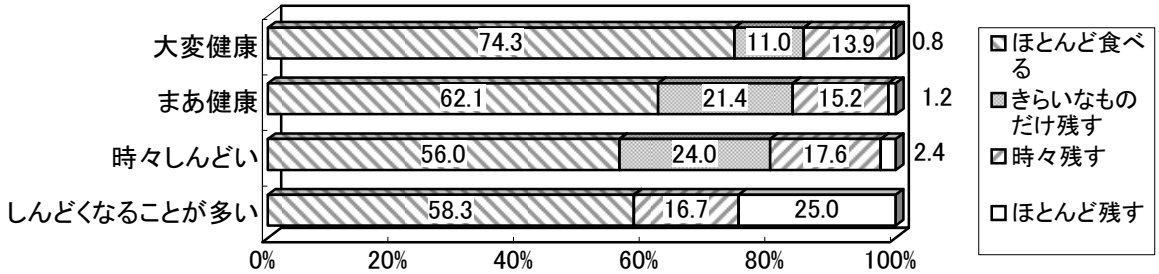
④体の調子と運動や遊び



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えた70.8%が、運動や遊びをよくしている。
・「しんどくなることが多い」と答えた25%が、運動や遊びを「あまりしない」「しない」。

⑤体の調子と食欲

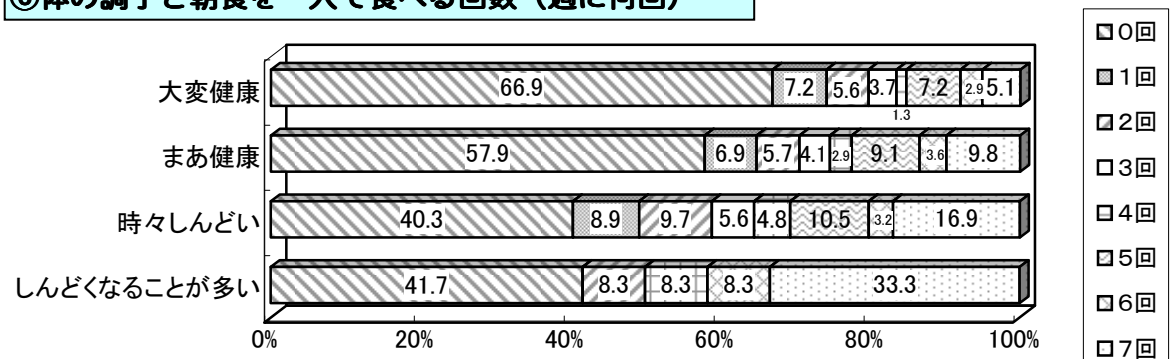


（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えた74.3%は、食事の時出されたものは、ほとんど食べている。
・「しんどくなることが多い」と答えた25%は、食事の時ほとんど残している。

「大変健康」と答えた2/3は、毎日家族と食事をし、「しんどくなることが多い」と答えた1/3は毎日一人で食べている。

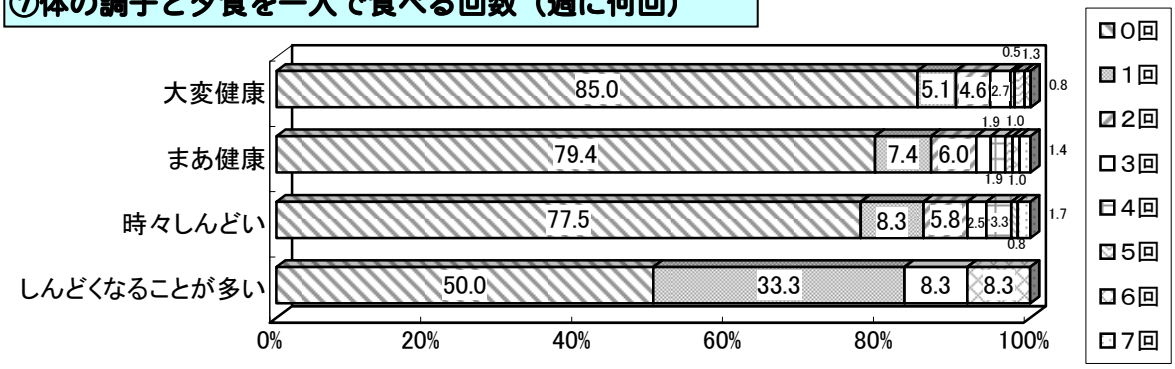
⑥体の調子と朝食を一人で食べる回数（週に何回）



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えた66.9％は、一人で食べていない。
・「しんどくなることが多い」と答えている子は、朝食を一人で食べている回数が多い。

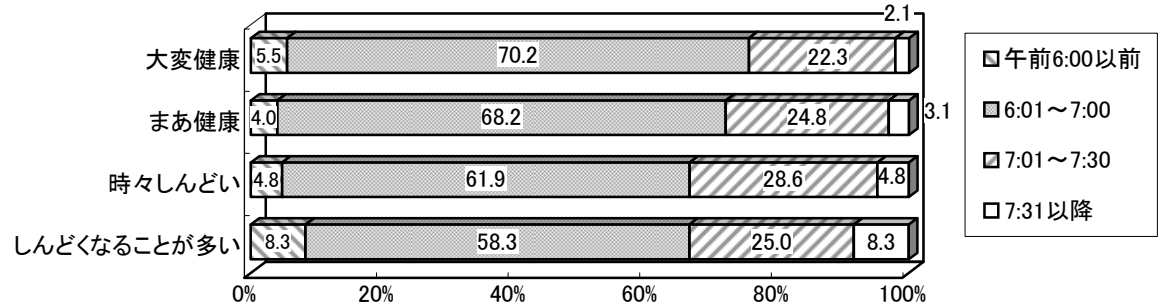
⑦体の調子と夕食を一人で食べる回数（週に何回）



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「大変健康」と答えた85％が一人で食べていない。
・「しんどくなることが多い」と答えている子は、夕食を一人で食べる回数が半数くらいある。

⑧体の調子と起きる時刻

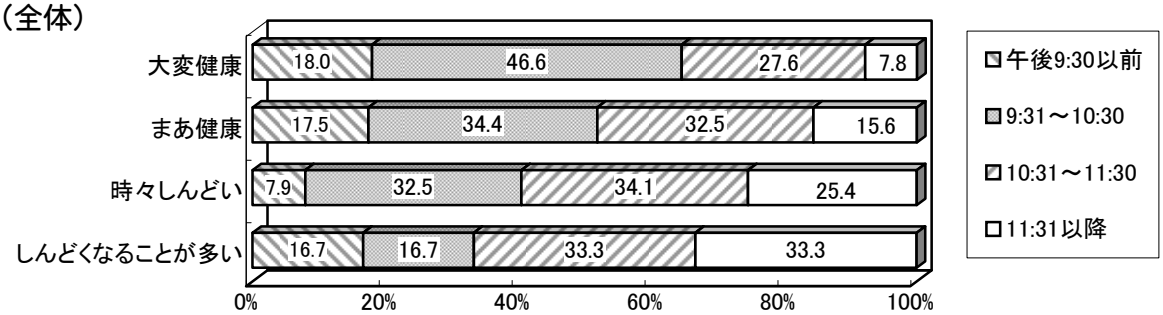


（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「時々しんどい」「しんどくなることが多い」と答えている子に、7時31分以降に起きる割合が高い。

⑨体の調子と寝る時刻

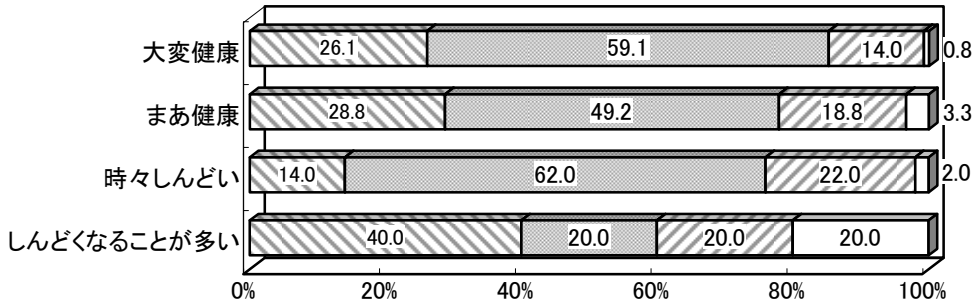
（全体）



（大変健康　380人　　まあ健康　421人　　時々しんどい　125人　　しんどくなることが多い　12人）

・「時々しんどい」「しんどくなることが多い」と答えている子は、11時31分以降に寝る割合が高く、「大変健康である」子の7.8%に対し、「しんどくなることが多い」子は33.3%である。

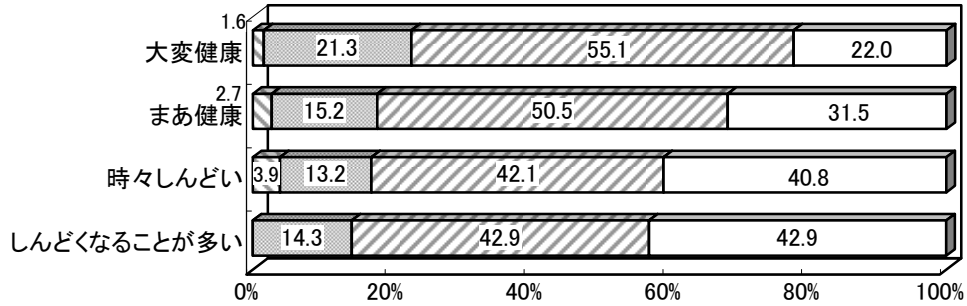
（小学校５年生）

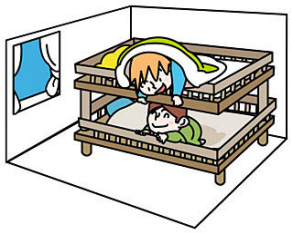


（大変健康　257人　　まあ健康　240人　　時々しんどい　50人　　しんどくなることが多い　5人）

・「大変健康である」と答えている85.2%は、10時半までに寝ている。

（中学校２年生）



（大変健康　127人　　まあ健康　184人　　時々しんどい　76人　　しんどくなることが多い　7人）

・「時々しんどい」「しんどくなることが多い」と答えている約40%は、11時31分以降に寝ている。