

### 5. 食生活状況調査（子どもの食生活状況）

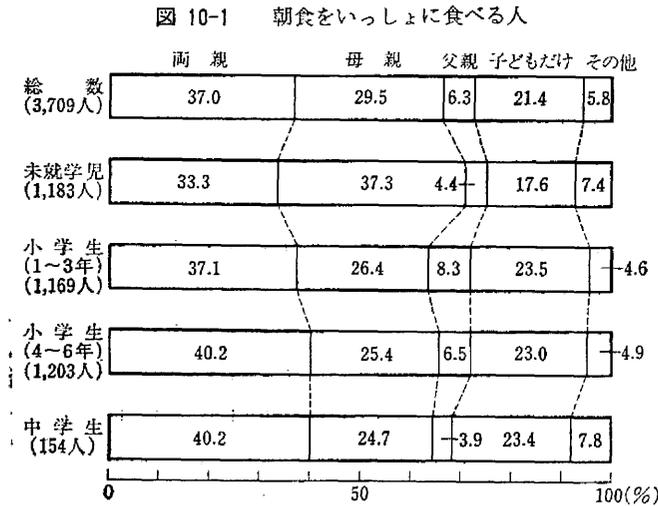
昭和57年の調査の実施にあたって被調査世帯のうち、3歳から12歳までの子ども（3,722名）のいる世帯（2,324世帯）を対象として、子供の食生活の状況等について質問調査を行ったが、その調査結果の概要は次のとおりである。

#### （1）食事をだれといっしょに食べるか

——朝食を両親といっしょに食べているのは37%である——

ふだん、子どもが「朝食をだれといっしょに食べるか」という問いに対する回答は図10-1のとおり「両親といっしょに食べる」が全体の37.0%で、次いで「母親といっしょに」が29.5%、「子どもだけで食べる」が21.4%となっている。

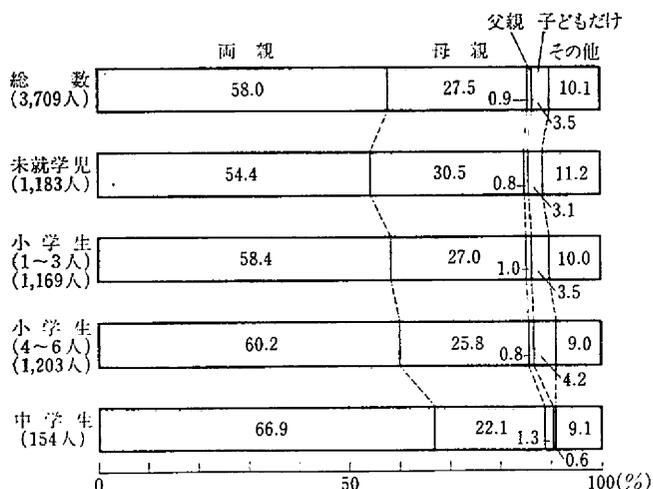
また、年齢階層別にみると高学年では「両親といっしょに食べる」子どもが多く、未就学児では「母親といっしょに」が多い。



——夕食を両親といっしょに食べているのは58%である——

次に、「夕食をだれといっしょに食べるか」という問に対する回答は図10-2のとおり、「両親といっしょに食べる」が58.0%、「母親といっしょに」が27.5%、「子どもだけで食べる」が3.5%となっている。

図 10-2 夕食をいっしょに食べる人



——子どもだけの食事では、食欲も栄養バランスも劣っている——

子どもが朝食をだれといっしょに食べるかということと、食欲との関係についてみたところ図11-1のとおり「両親といっしょに食べる」と答えた子どもに比べて、「子どもだけで食べる」と答えた子どもの方が食欲は多少劣るという結果が示されている。

また、食品を6群に分けて各群それぞれ1点とし、各群からもれなく食べた場合を6点満点として得点を比較してみると、図11-2のとおり「子どもだけで食べる」と答えた子どもは、「両親といっしょに食べる」と答えた子どもに比べて得点数が低いという結果が示されている。

図 11-1 子どもの朝食の食欲

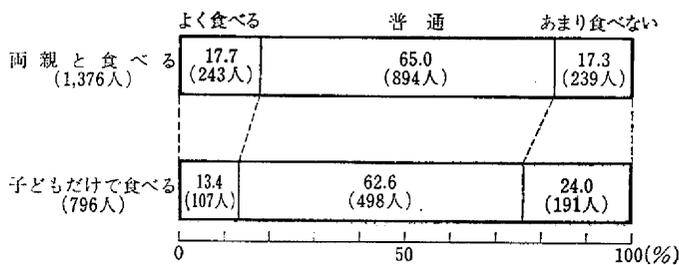
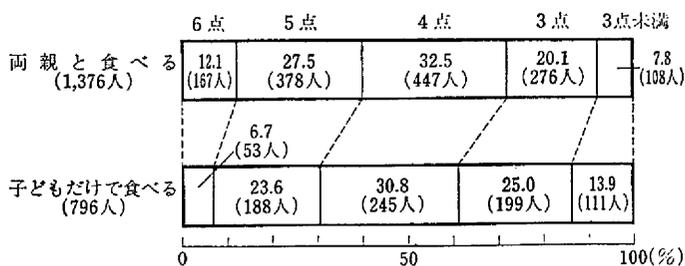


図 11-2 子どもの朝食の栄養バランス



(参 考)

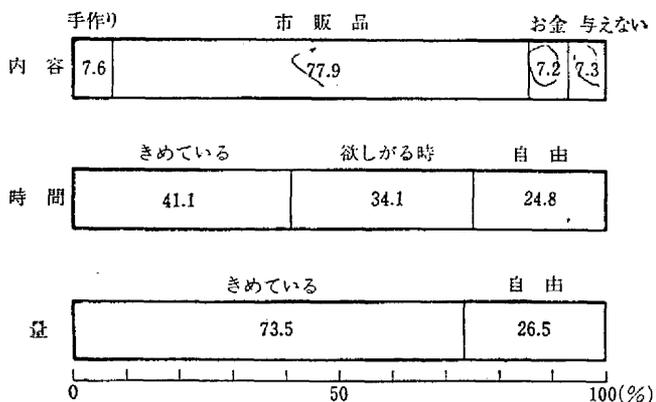
- 
- 1群 魚, 肉, 卵, 大豆
  - 2群 牛乳, 乳製品, 骨ごと食べられる魚
  - 3群 緑黄色野菜
  - 4群 その他の野菜, 果物
  - 5群 米, パン, めん, いも
  - 6群 油 脂
- 

(2) おやつ状況

——子どものうち、4人に1人は自由におやつを食べている——

おやつの与え方等についての問いに対する回答は図12のとおり、「家庭で作ったものを与えることが多い」と回答したものは全体の7.6%であり、「市販品を与えることが多い」が77.9%, 次いで「お金で与える」が7.2%となっている。

図 12 おやつの内容, 時間, 量



また、おやつを与える時間については、「時間をきめて与える」が41.1%、「欲しがる時に与える」が34.1%、「子どもの自由」が24.8%となっている。

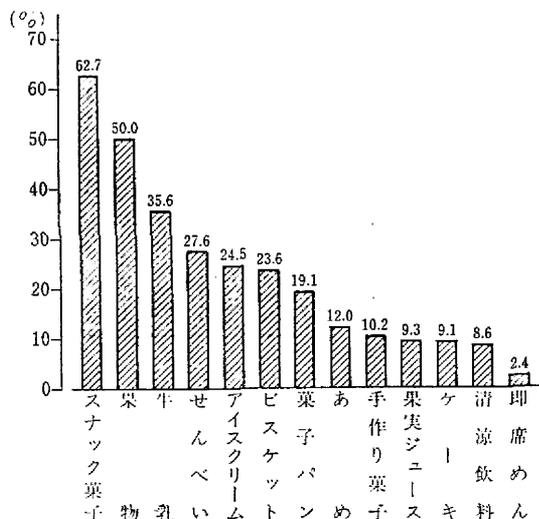
さらに、おやつの量について73.5%は「量をきめて与えている」と回答しており、「子どもの欲しがるだけ与える」が26.5%となっている。

——おやつとして与える頻度のもっとも高いものはスナック菓子である——

子どもにおやつとして与える頻度の高いものを3品あげてもらったところ図13の結果が示された。

もっとも上位を占めたのはスナック菓子類で、62.7%がベスト3にあげており、次いで果物50.0%、牛乳35.6%の順となっている。

図 13 子どもに与えるおやつ頻度 (調査対象 3,177名)



### 6. 欠食の状況

3日間の調査期間中における欠食の状況は表4のとおりである。

表 4 欠食状況 (年次別)

(%)

		男				女				
		昭和51年	53年	55年	57年	昭和51年	53年	55年	57年	
朝	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	88.0	87.9	88.1	88.4	89.4	90.5	90.8	91.8
		あり	12.0	12.1	11.9	11.6	10.6	9.5	9.2	8.2
		1回	5.4	5.1	5.3	5.2	4.8	4.3	4.1	3.7
		2回	2.6	2.7	2.4	2.3	2.2	2.1	1.8	1.7
3回	4.0	4.3	4.2	4.2	3.6	3.1	3.3	2.7		
昼	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	95.5	95.0	96.2	96.0	95.2	94.9	96.1	95.7
		あり	4.5	5.0	3.8	4.0	4.8	5.1	3.9	4.3
		1回	2.9	2.9	2.5	2.6	3.1	3.4	2.9	3.1
		2回	0.9	0.9	0.7	0.8	1.0	0.9	0.6	0.8
3回	0.7	1.2	0.5	0.6	0.7	0.8	0.5	0.4		
夕	総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	
	3日間の欠食回数	なし	97.5	96.7	97.9	97.4	98.4	98.0	98.4	98.5
		あり	2.5	3.3	2.1	2.6	1.6	2.0	1.6	1.5
		1回	1.9	2.0	1.6	2.1	1.2	1.4	1.2	1.2
		2回	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4	0.2
3回	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1		

昭和57年調査において1回以上欠食をした者の割合は、朝食では男11.6%、女8.2%、昼食では男4.0%、女4.3%、また、夕食では男2.6%、女1.5%である。

なお、年次推移をみた場合、男についてはここ数年間大きな変化はみられないが、女については朝食の欠食者の割合がわずかながら低くなっている。

また、欠食割合の多い朝食について、性・年齢階級別に内容をみたものが表5である。男女ともに