

図34 外食率の年次推移(男, 年齢階級別)

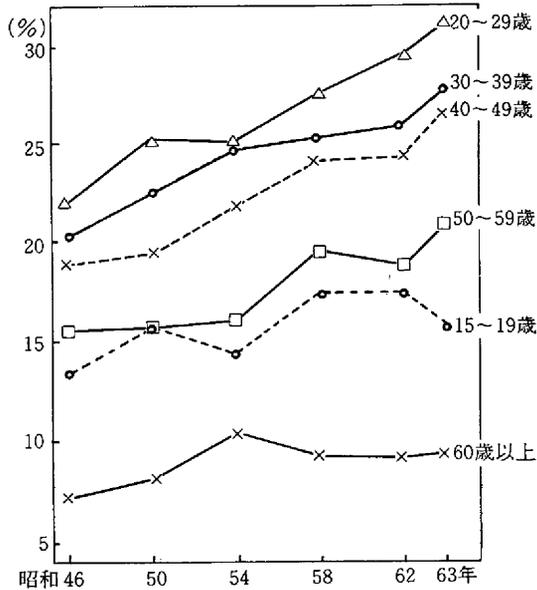
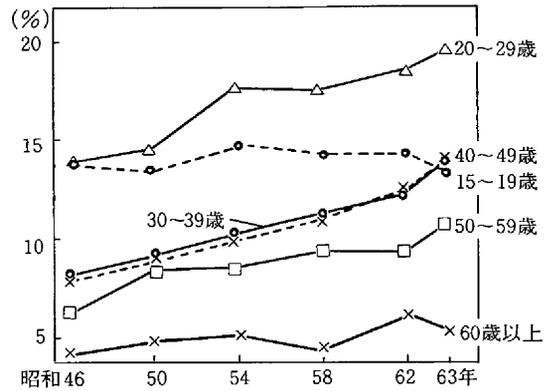


図35 外食率の年次推移(女, 年齢階級別)



7. 食生活状況調査

昭和63年の調査の実施にあたって被調査世帯のうち、3歳から15歳までの子供のいる世帯を対象として、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) ふだんの運動の状況について

ふだんの子供の運動状況について質問した結果は図36のとおりである。「よく運動する」が36.8%、「普通」が53.7%、「あまりしない」が9.5%と3人に1人はよく運動しているが、男女別にみると「よく運動する」は男子で43.4%、女性で29.6%と男子のほうが活動的であることがわかる。

また、両親の運動習慣の有無別に子供の運動状況をみると図37のとおり、両親の運動習慣と子供

図36 子供の運動状況

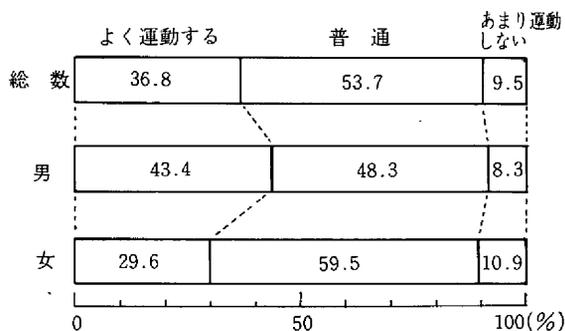
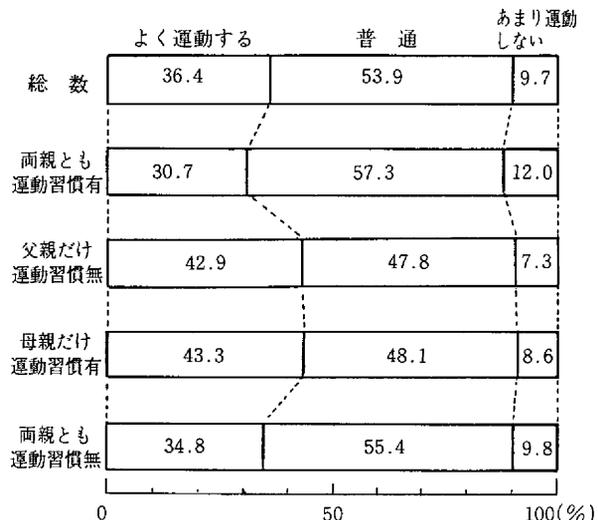


図37 両親の運動状況と子供の運動状況



の運動状況に特定の関連はみられなかった。

(2) 食事をだれと一緒に食べるか

— 4人に1人は朝食を子供だけで食べる —

ふだん、子供が「朝食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図38のとおり、「両親と一緒に食べる」が全体の30.3%で、次いで「母親と一緒に」が29.9%、「子供だけで食べる」が25.7%となっており、57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が減り、子供だけで食べる割合が4.3%増加している。

また、年齢階級別にみると図39のとおり、高学年ほど子供だけで食べる割合が多くなっている。

図38 朝食と一緒に食べる人

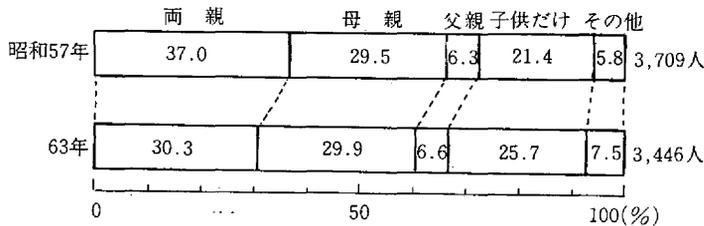
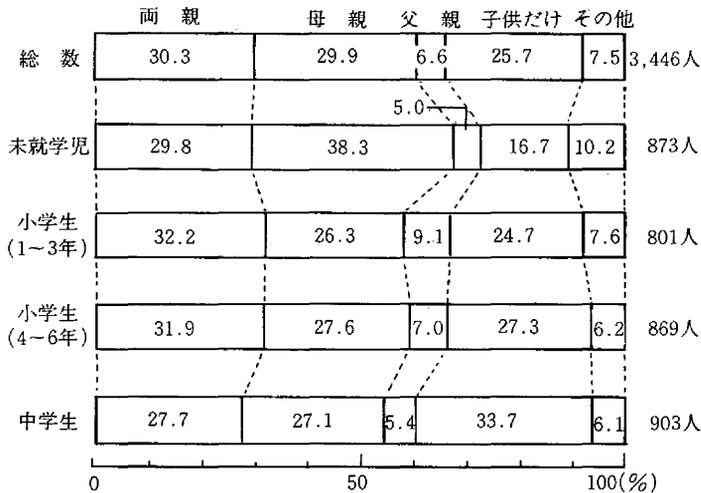


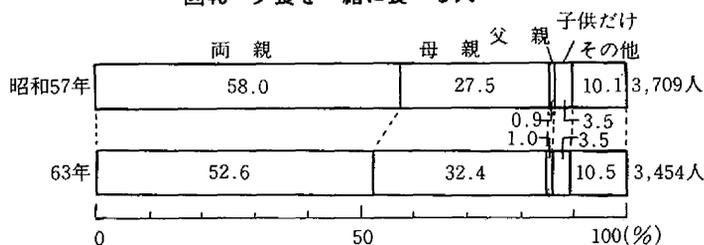
図39 朝食と一緒に食べる人



— 夕食を両親と一緒に食べているのは2人に1人 —

一方、「夕食をだれと一緒に食べるか」という問いに対する回答は図40のとおり、「両親と一緒に食べる」が52.6%、「母親と一緒に食べる」が32.4%、「子供だけで食べる」が3.5%となっており、57年調査と比べ「両親と一緒に食べる」が減り、「母親と一緒に食べる」が逆に増加している。

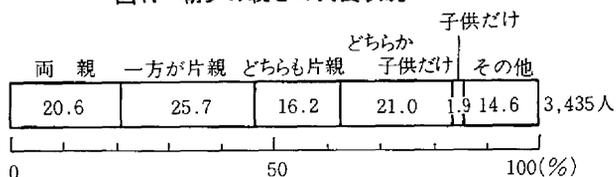
図40 夕食を一緒に食べる人



— 朝夕共に両親と食事を食べるのは5人に1人 —

次に、朝夕の食事の親との共食状況をみると図41のとおり、朝夕共に両親と一緒に食べているのは20.6%、朝夕どちらかが両親と一緒に食べるのが25.7%となっている。

図41 朝夕の親との共食状況



— 子供だけの食事では、食欲も劣っている —

さらに、子供が食事をだれと一緒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42、43のとおり、「両親と一緒に食べる」と答えた子供に比べて「子供だけで食べる」と答えた子供のほうが食欲は多少劣るという結果が示されている。

図42 子供の朝食の食欲

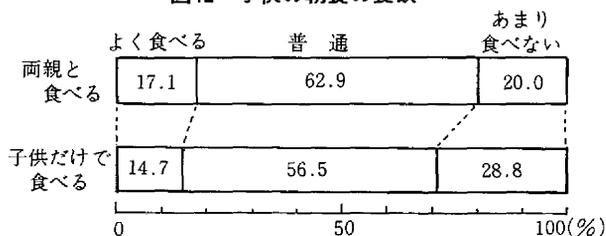


図43 子供の夕食の食欲

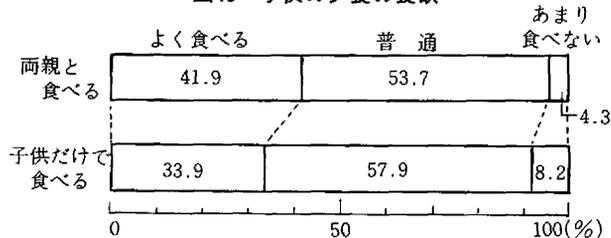
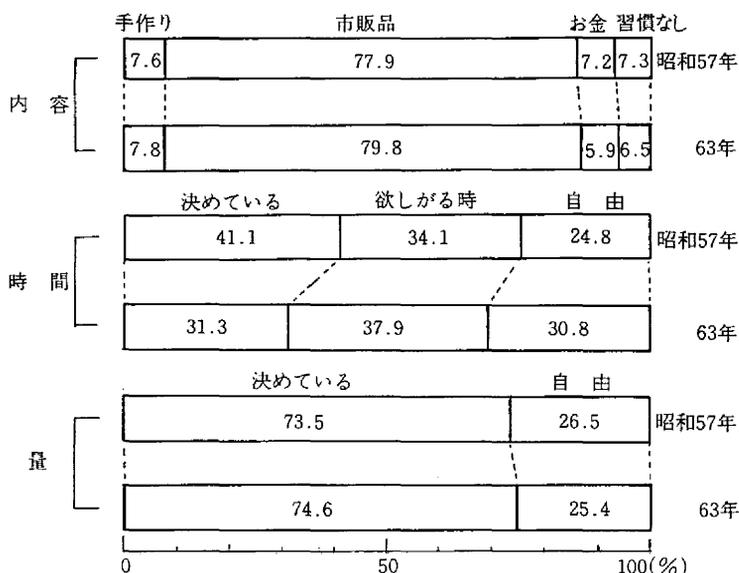


図44 おやつの内容、時間、量



(3) おやつと夜食の状況

— 子供のうち、3人に1人は好きな時間におやつを食べている —

おやつとの与え方等についての問いに対する回答は図44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7.8%、「市販品を与えることが多い」が79.8%と圧倒的に多く、57年調査に比べてもほとんど変化がないことがわかる。

また、量についてもおやつとの与え方と同様に57年調査とほとんど変化がなく、量を決めているのは74.6%となっている。

これらに対し、おやつを与える時間については「決めている」のが31.3%、「欲しがる時」が37.9%、「自由」が30.8%と、57年調査に比べ子供の自由気ままな時間に与えることが多くなっている。

— おやつとして与える頻度の高いものはスナック菓子である —

子供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45のとおり、最も上位を占めたのはスナック菓子類で50.2%、以下、ビスケット・せんべい類39.7%、果物35.9%の順になっている。

— 夜食として与える頻度の最も高いのは果物である —

また、おやつと同様、夜食に与える頻度の高いものは図46のとおり、最も上位を占めたのは果物で67.2%、以下、牛乳・乳製品35.9%、スナック菓子26.9%の順になっており、おやつに比べて栄養の面で気を使っていることがわかる。

図45 子供に与えるおやつ頻度

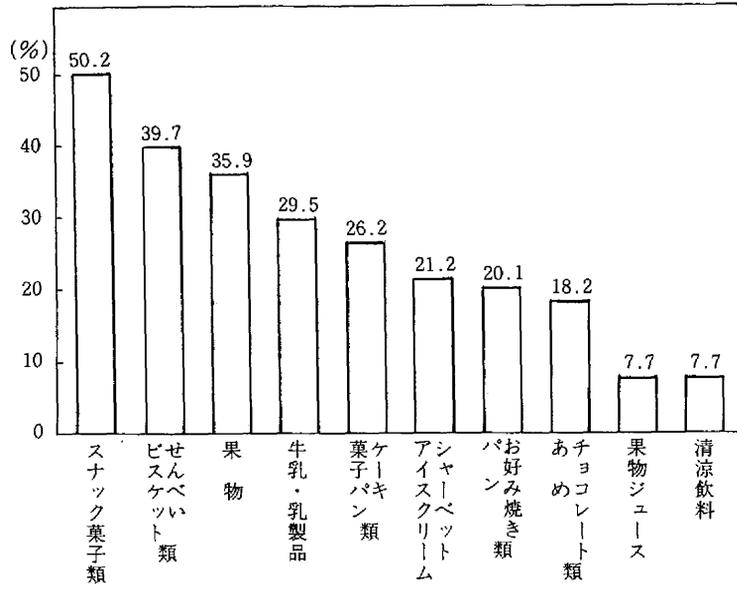


図46 子供に与える夜食の頻度

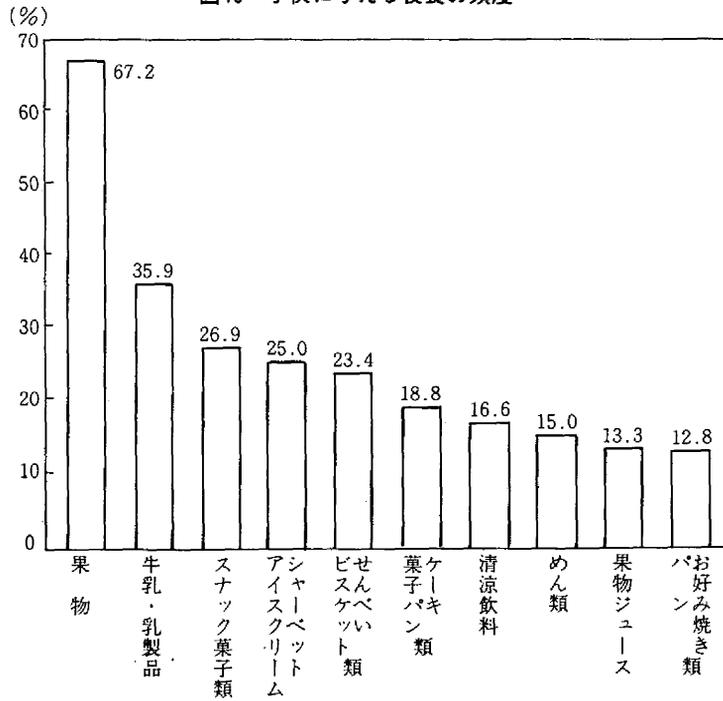
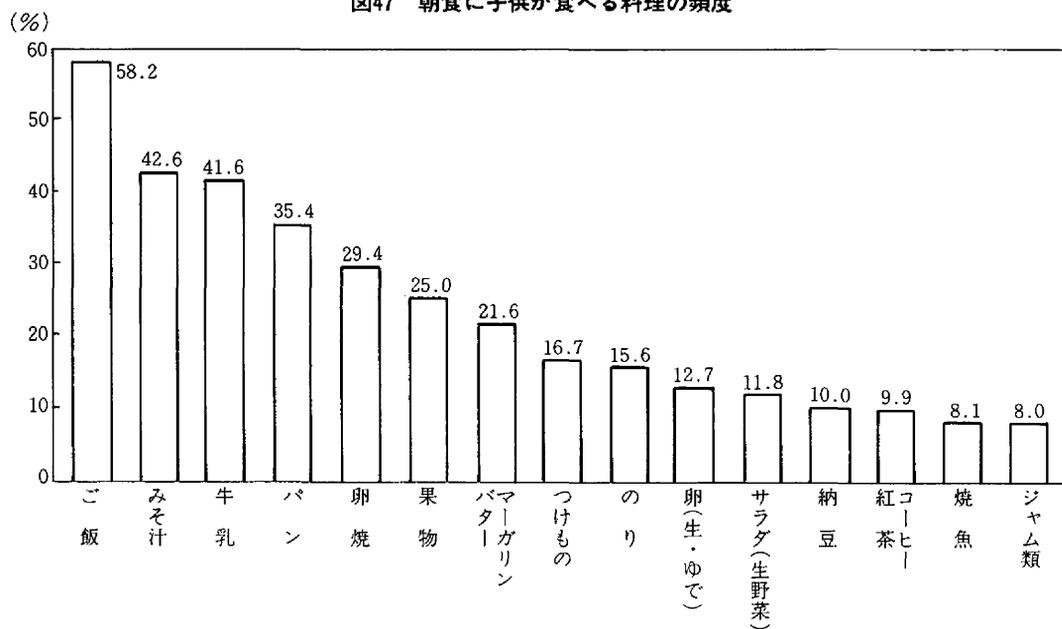


図47 朝食に子供が食べる料理の頻度



— 朝食に子供が食べる料理で多いのはご飯、みそ汁、牛乳、パンの順である —

次に、朝食についての状況を調べた結果、頻度の高いものをあげると図47のとおり、主食においてはご飯が2人に1人、パンが3人に1人、また、副食については卵焼、卵(生、ゆで)、サラダ(生野菜)の順になっている。