

平成17年度

児童・生徒の食生活に関するアンケート調査報告書

平成17(2005)年10月

中野区教育委員会事務局学校教育担当

目次

第	調査の概要	1
1	調査目的		
2	調査対象		
3	調査時期		
4	調査方法		
5	調査内容		
6	回収状況		
第	調査の結果		
1	児童・生徒の健康状態について	2
2	健康についての心がけについて	3
3	運動について	4
4	睡眠について	5
5	食事について	6
6	生活習慣について	12

資料

児童生徒の食生活に関するアンケート調査集計票

第 調査の概要

1 調査の目的

近年、食生活を取り巻く社会環境の変化などに伴い、児童・生徒には食に関する健康問題が見られる。そこで、区立小・中学校児童生徒の食に関する実態を把握し、これからの食育推進の取り組みの基礎資料とするとともに、各学校においては、食に関する指導の計画と実践のための資料とする。

2 調査対象

全区立小学校第4学年児童

全区立中学校第1学年生徒

3 調査時期

平成17(2005)年9月5日(月)～12日(月)

4 調査の方法

学級担任を通して児童生徒にアンケートを配布し、各家庭で記入後、学校に提出する方法で実施した。

5 調査内容

- (1) 児童生徒の健康状態について
- (2) 健康についての心がけについて
- (3) 運動について
- (4) 睡眠について
- (5) 食事について
- (6) 生活習慣について

6 回収状況

区立学校数	実施学校数	配布数	回収数	回収率
小学校29校	29校	1,549名	1,409名	91.0%
中学校14校	14校	1,108名	1,048名	94.6%
合計43校	43校	2,657名	2,457名	92.5%

調査結果の図の見方

数値は、回答者数に対する構成比(%)。

数値は、小数点第2位を四捨五入しているため、百分率の合計が100%を0.1～0.2%程度前後することがある。

また、複数回答の場合、比率を合計すると100%を超える。

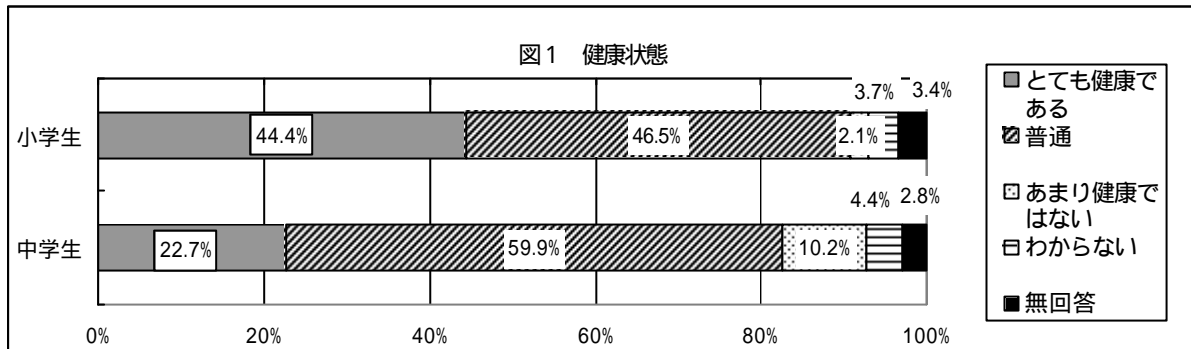
第 調査の結果

1【児童・生徒の健康状態について】

問1 あなたは、今自分が健康だと思いますか。

「とても健康である」と「普通」を合わせた割合は、小学校第4学年（以下「小学生」という。）は90.9%、中学校第1学年（以下「中学生」という。）は、82.6%である。その内訳の「とても健康である」割合は、小学生は44.4%であるのに対し、中学生では、約半数の22.7%であり、健康状態の意識について大きな差がみられる。

また、中学生では、「あまり健康ではない」の割合が1割みられる。



問2 次のうち、あてはまるものについては「はい」、そうでないものには「いいえ」に印をつけてください。

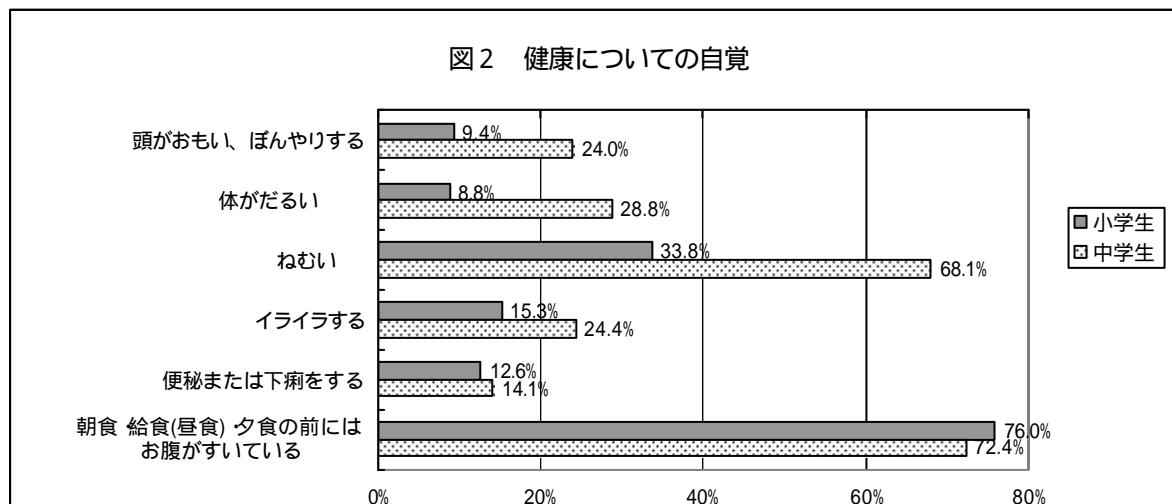
（「はい」に をつけた者について記載）

朝・昼・夕の「食事にお腹が空いている」の割合は、小・中学生とも7割を超えている。

次に小・中学生ともに割合が高いのは、「ねむい」の項目で、小学生は33.8%、中学生では68.1%である。小・中学生とも睡眠不足の傾向が推測され、特に中学生ではその傾向が高い。

次いで、小学生では、「イライラする」、「便秘または下痢をする」、「頭がおもい、ぼんやりする」、「体がだるい」の順に自覚がみられる。

また、中学生では、「体がだるい」、「イライラする」、「頭がおもい、ぼんやりする」、「便秘または下痢をする」の順で自覚がみられ、小学生と比較するとその割合はいずれも高くなっている。



2【健康についての心がけについて】

問3 次のうち、ふだんあなたが心がけているものに 印をつけてください。（複数回答）

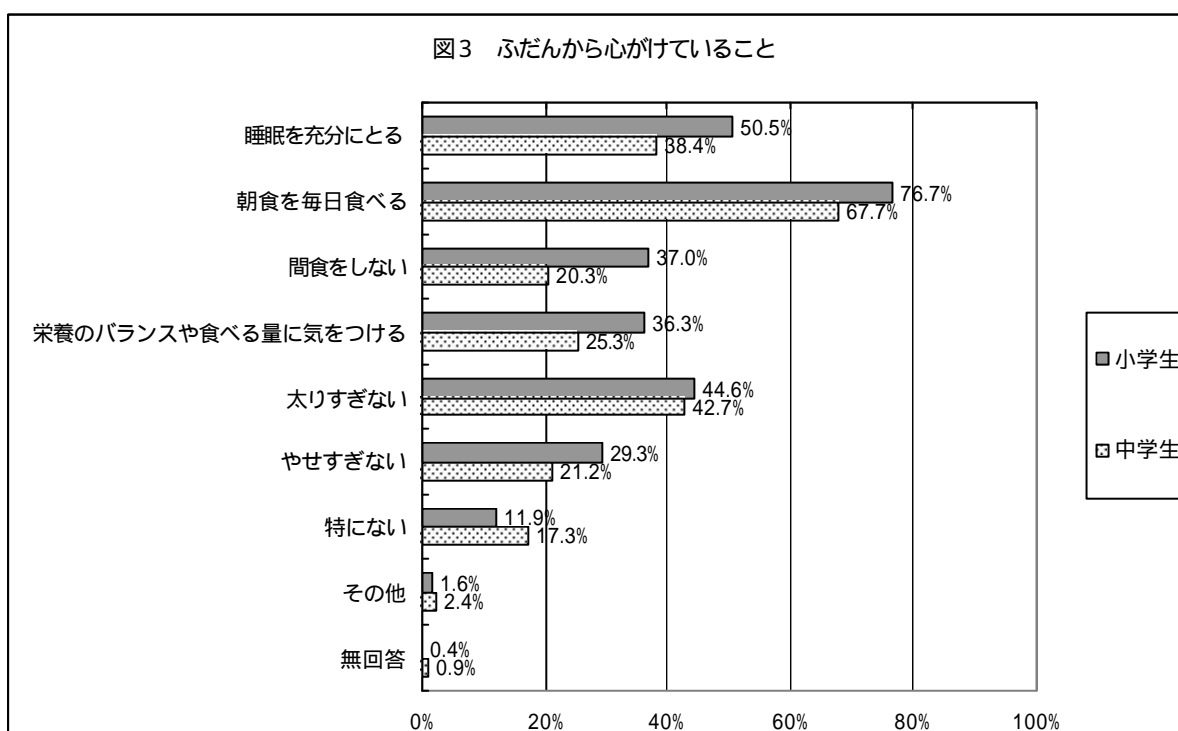
小・中学生とも「朝食を毎日食べる」の割合が、一番高く約7割である。

次いで、小学生では、「睡眠を充分にとる」、「太りすぎない」、「間食をしない」、「栄養のバランスや食べる量に気をつける」、「やせすぎない」の順に割合が高くなっている。

中学生では、「太りすぎない」、「睡眠を充分にとる」、「栄養のバランスや食べる量に気をつける」、「やせすぎない」、「間食をしない」の順に割合が高くなっている。

また、小・中学生とも「睡眠を充分にとる」より「朝食を毎日食べる」が多く、「太りすぎない」の方が「やせすぎない」より多い。さらに「栄養バランスや食べる量に気をつける」より「太りすぎない」が多くなっている。

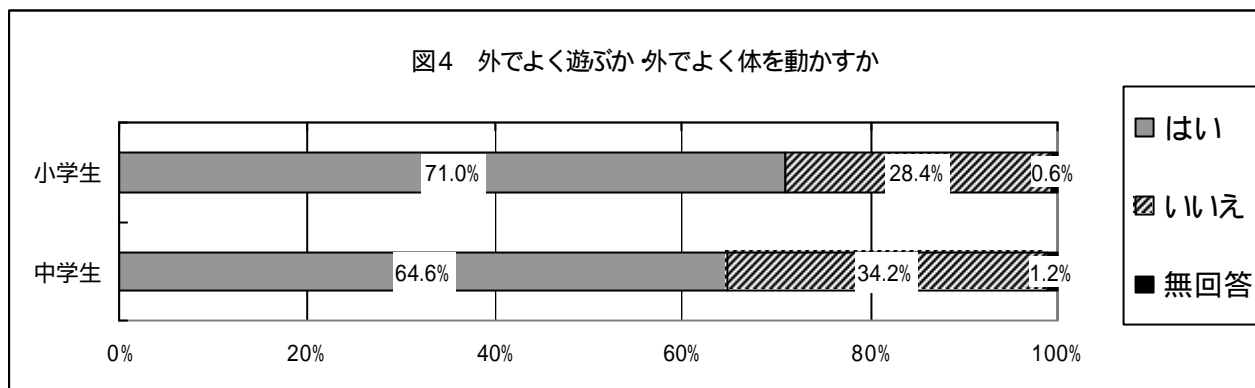
なお、心がけていること6項目のすべてにおいて、小学生の割合が、中学生より高い。



3【運動について】

問4 あなたは、外でよく遊びますか(小学校)・あなたは、外でよく体を動かしますか(中学校)

「外でよく遊ぶ」(小学生)は71.0%、「よく体を動かす」(中学生)は64.6%みられるが、一方そうではない割合は、小学生で28.4%、中学生では、34.2%もみられる。

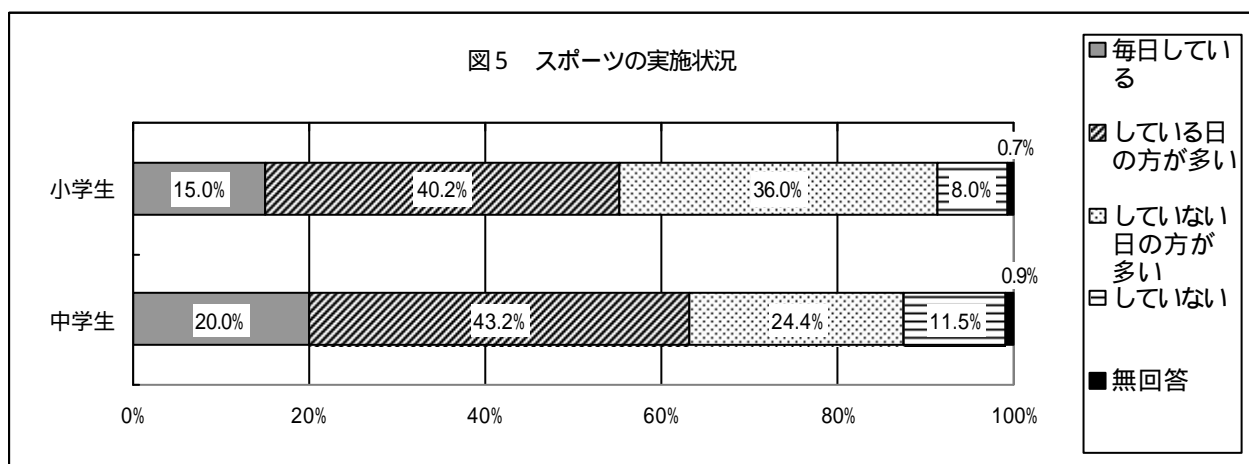


問5 あなたは、ふだん学校の体育の授業以外に、何かスポーツをやっていますか。

「毎日している」と「している日の方が多い」を合わせた割合は、小学生は55.2%であり、中学生は63.2%である。

「していない日の方が多い」の割合は、小・中学生とも3割前後で、「していない」の割合は、小・中学生ともに1割前後である。

体育の授業以外にスポーツをしている割合は、中学生の方が高い傾向がみられる。

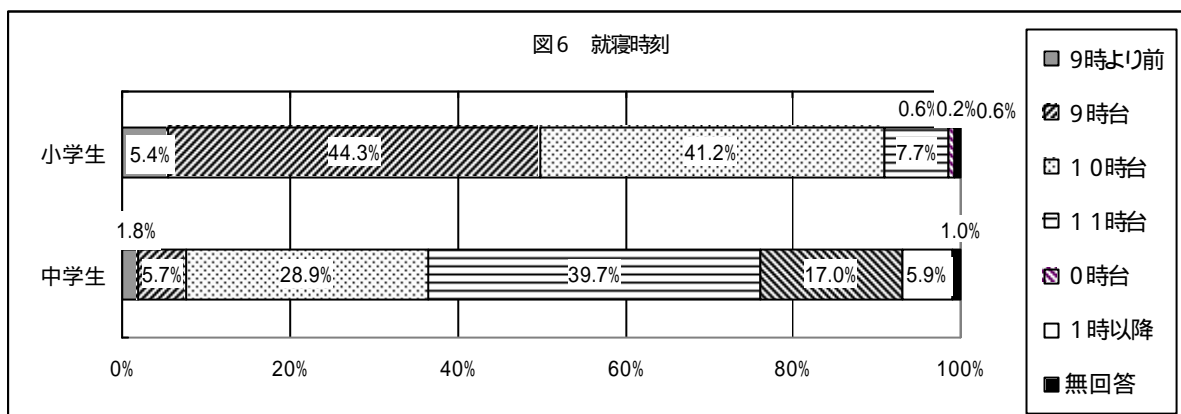


4【睡眠について】

問6 あなたは、登校日にはだいたい何時ごろに寝ますか。

小学生は「9時台」の割合が44.3%と最も高いが、「10時台」41.2%と拮抗している。「11時台」も7.7%の割合で見られる。

中学生は「11時台」の割合が39.7%と最も高く、「0時台」17.0%、「1時以降」5.9%と深夜まで起きている割合も高い。

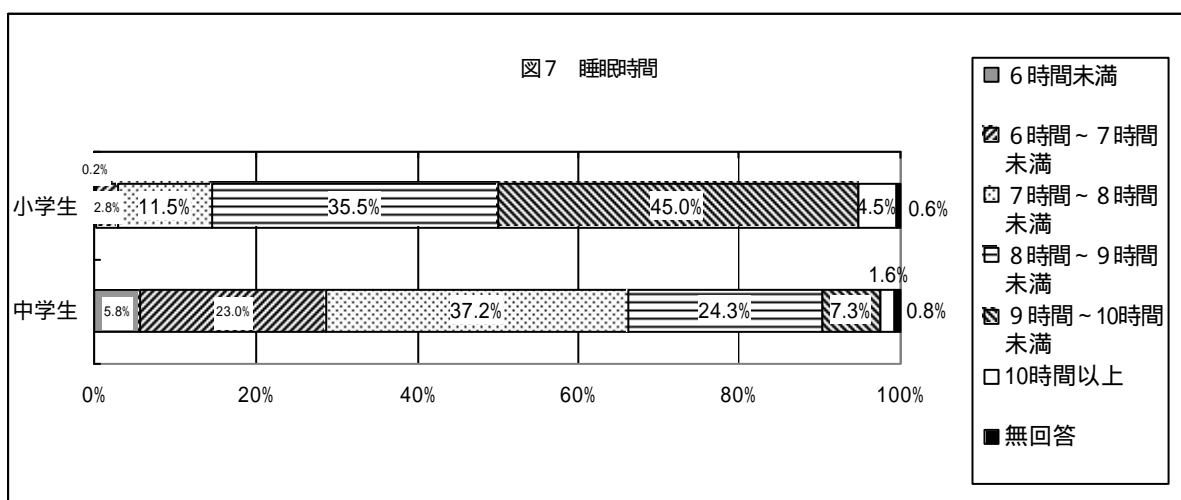


問7 あなたは、登校日にはおよそ何時間ぐらい寝ますか。

8時間未満の割合をみると、小学生は14.5%であるが、中学生は66.0%と高い割合になっている。

また、小学生で最も高い割合は「9時間～10時間未満」であり、次いで「8時間～9時間未満」、「7時間～8時間未満」の順となっている。

中学生は最も高い割合は「7時間～8時間未満」であり、次いで「8時間～9時間未満」と「6時間～7時間未満」であるが、ほぼ同じ割合の順となっている。「6時間未満」の睡眠の割合が、前問6の中学生の「1時以降」の睡眠とほぼ同じ割合の5.8%みられる。



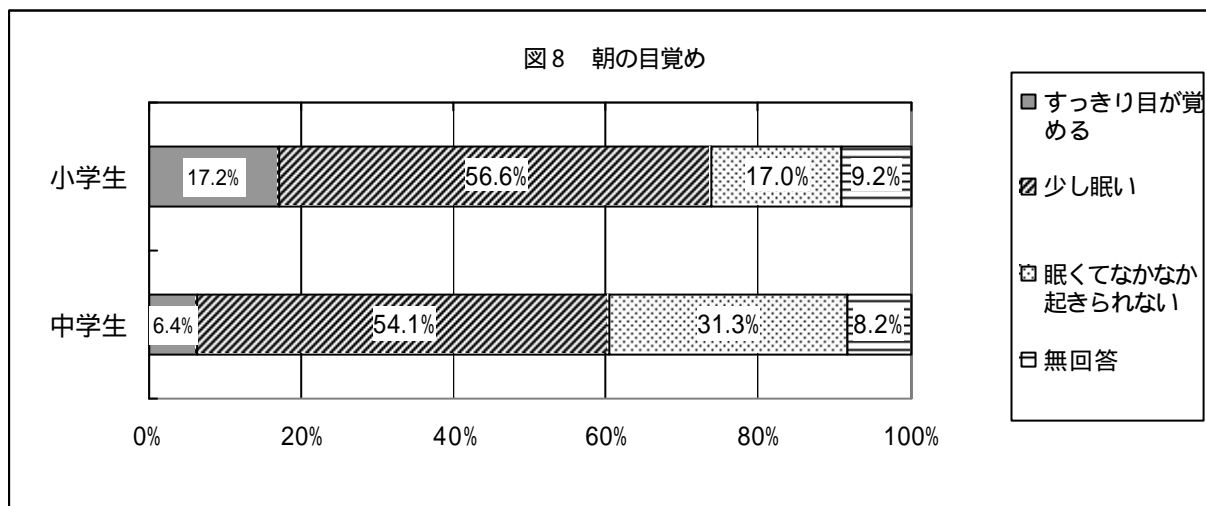
問8 あなたは、朝、目がすっきり覚めますか。

小・中学生とも「少し眠い」の割合が最も高く、ともに5割を超えている。

「すっきり目が覚める」の割合は、小学生では17.2%であるが、中学生では6.4%と中学生の割合が低くなっている。

また、中学生では、「眠くてなかなか起きられない」の割合が3割を超えている。

なお、前問3で「睡眠を充分にとる」ことを心がけている小学生は50.5%、中学生は38.4%みられるが、「すっきり目が覚める」のは、小学生17.2%、中学生6.4%である。



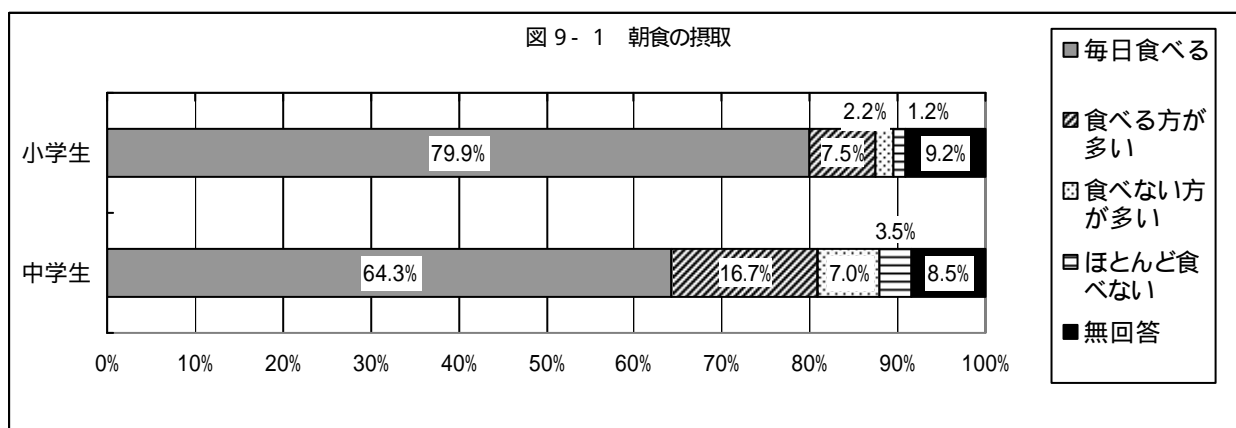
5【食事について】

問9-1 あなたは、朝食を毎日食べますか。

「毎日食べる」の割合は、小学生79.9%、中学生64.3%である。

一方、「毎日食べる」以外の項目、「食べる方が多い」、「食べない方が多い」、「ほとんど食べない」を合わせた割合は、小学生は10.9%、中学生は27.2%で、朝食摂取の習慣の定着が中学生になると低くなる傾向がみられる。

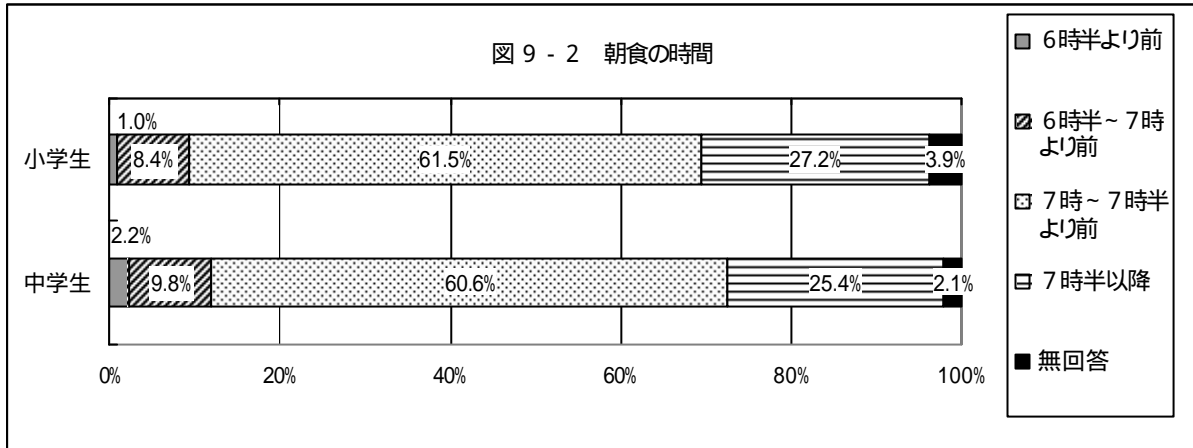
また、前問3と比較すると、実際に「毎日食べる」は、意識している割合よりも小学生は増加、中学生は減少している。



問9 - 2 あなたは、朝食を何時ごろ食べますか。

(前問9 - 1で、1 毎日食べる 2 食べる方が多い 3 食べない方が多いと答えた方のみ)

小・中学生とも「7時～7時半より前」の割合が、最も高い。また、小・中学生とも朝食を「7時前」に食べる割合が1割前後みられる。

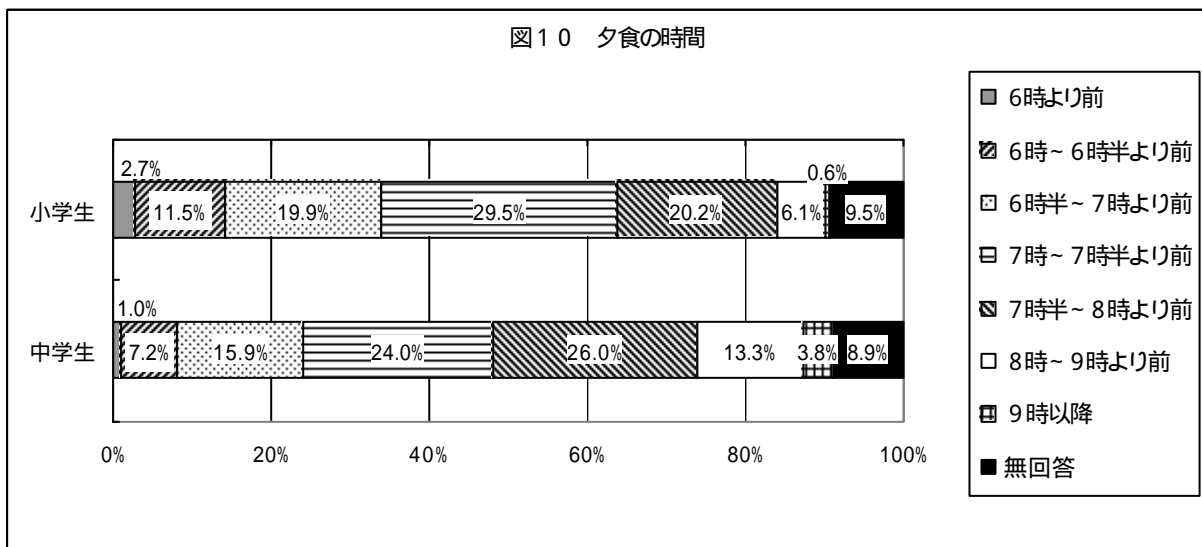


問10 あなたは、夕食を何時ごろ食べ始めますか。

小学生で最も高い割合は「7時～7時半より前」で29.5%、次いで「7時間半～8時より前」、「6時半～7時より前」、「6時～6時間半より前」の順である。

中学生は「7時半～8時より前」26.0%と「7時～7時半より前」24.0%とがほぼ拮抗している。次いで「6時半から7時より前」、「8時～9時より前」、「6時～6時間半より前」となっている。

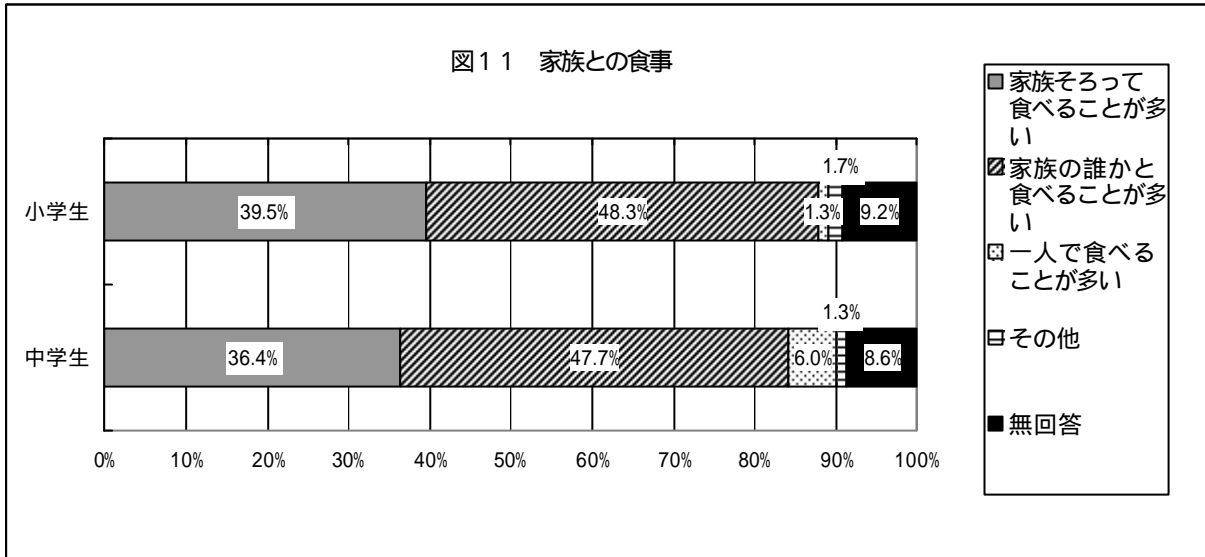
小・中学生とも朝食の時間と比較すると、食事の時間にばらつきがあることがわかる。



問11 あなたは、ふだん家では家族と一緒に食事をしていきますか。

小・中学生とも「家族の誰かと食べることが多い」、「家族そろって食べるが多い」の順である。その割合は、小・中学生とも「家族の誰かと食べるが多い」が5割弱、「家族そろって食べるが多い」が4割弱である。

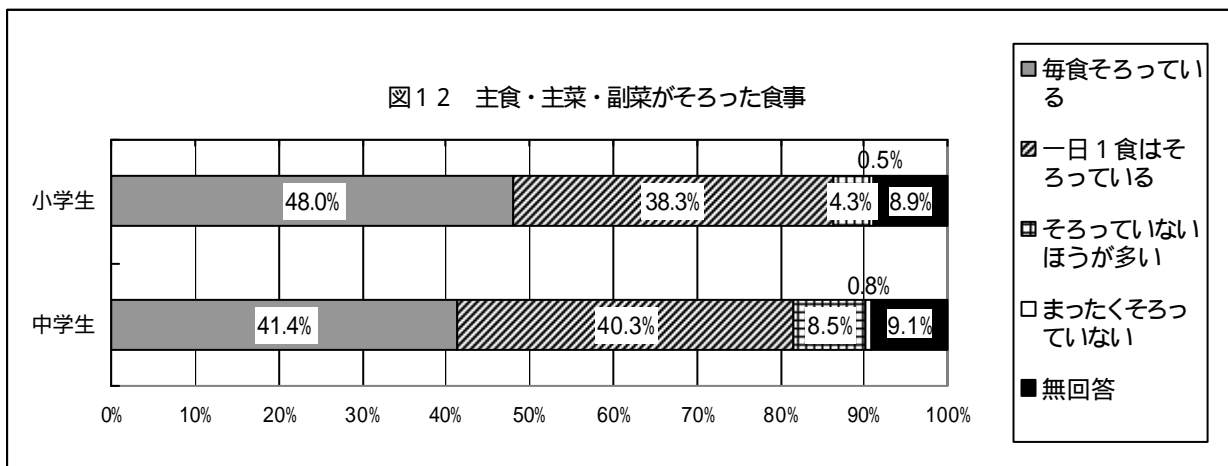
一方、「1人で食べるが多い」の割合が中学生では、6.0%ある。



問12 あなたは、家での食事には、主食、主菜、副菜がそろっていますか。

小学生は「毎食そろっている」の割合が48.0%、「1日1回はそろっている」が38.3%である。「まったくそろっていない」、「そろっていない方が多い」を合わせた割合は、4.8%みられる。

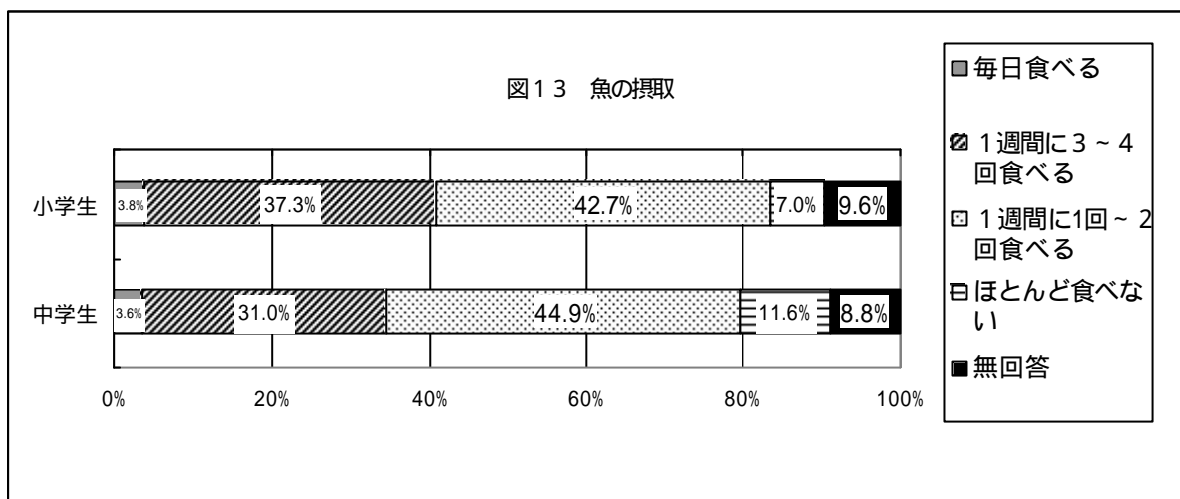
中学生は「毎食そろっている」の割合が41.4%、「1日1回はそろっている」が40.3%である。「まったくそろっていない」、「そろっていない方が多い」を合わせた割合は、9.3%と小学生のほぼ倍の割合である。



問13 あなたは、家で魚を食べますか。

「1週間1回～2回食べる」の割合が小学生42.7%、中学生44.9%でともに高い。次いで「1週間に3回～4回食べる」が、小学生で4割弱、中学生で3割程度みられる。

一方、小学生の7.0%、中学生の11.6%が、「ほとんど食べない」状況である。

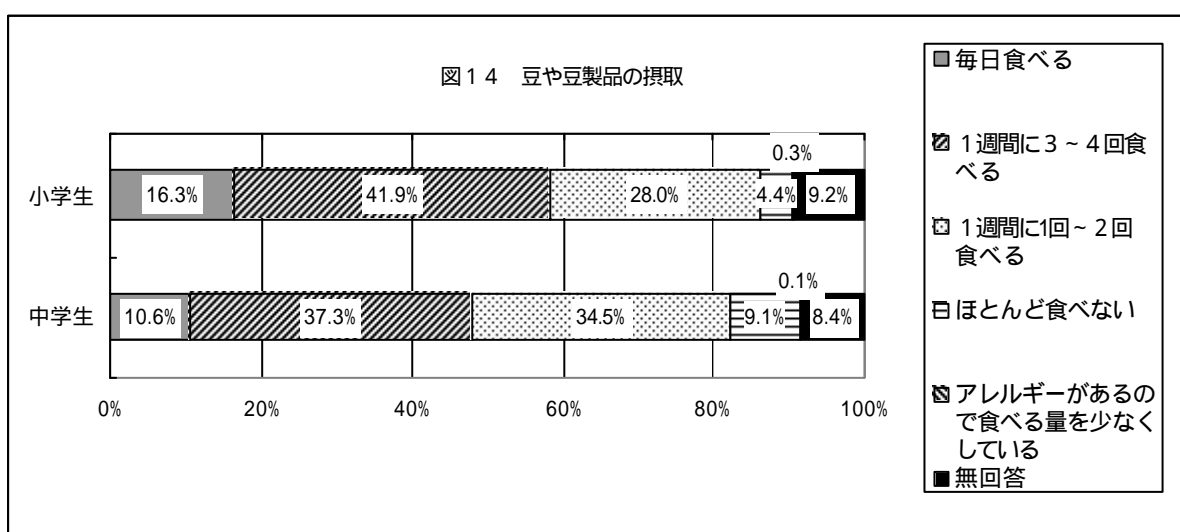


問14 あなたは、家で納豆や豆腐・油揚げなどを食べますか。

小・中学生ともに「1週間に3～4回食べる」割合が高く、それぞれ41.9%、37.3%である。次いで「1週間に1～2回食べる」が3割前後みられる。

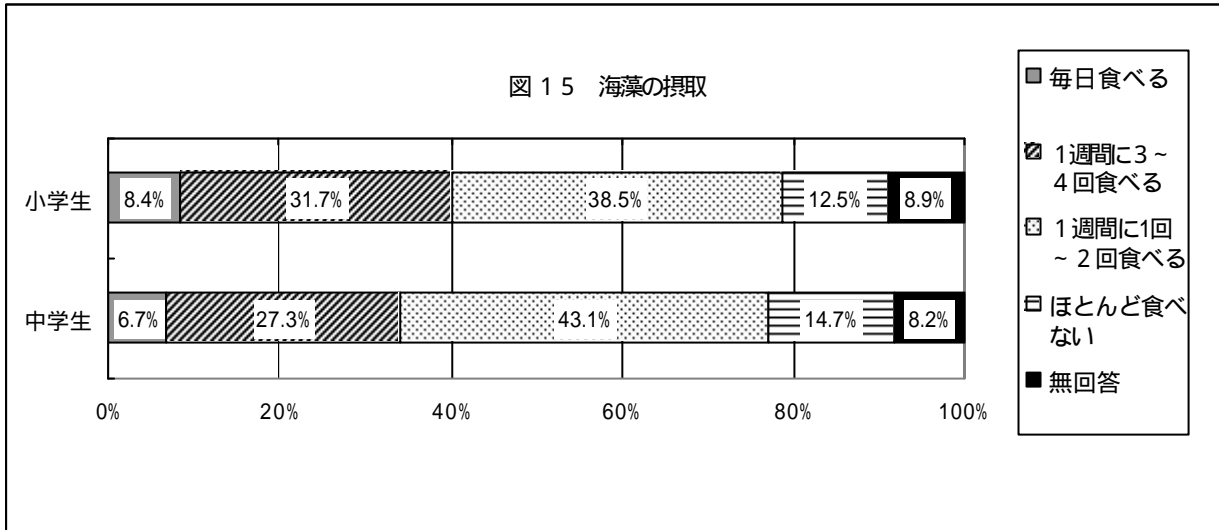
また、「毎日食べる」の割合が、小学生で16.3%、中学生で10.6%ある。

一方、中学生の1割弱に「ほとんど食べない」状況がみられるが、小・中学生ともに魚より高頻度に食している傾向にある。



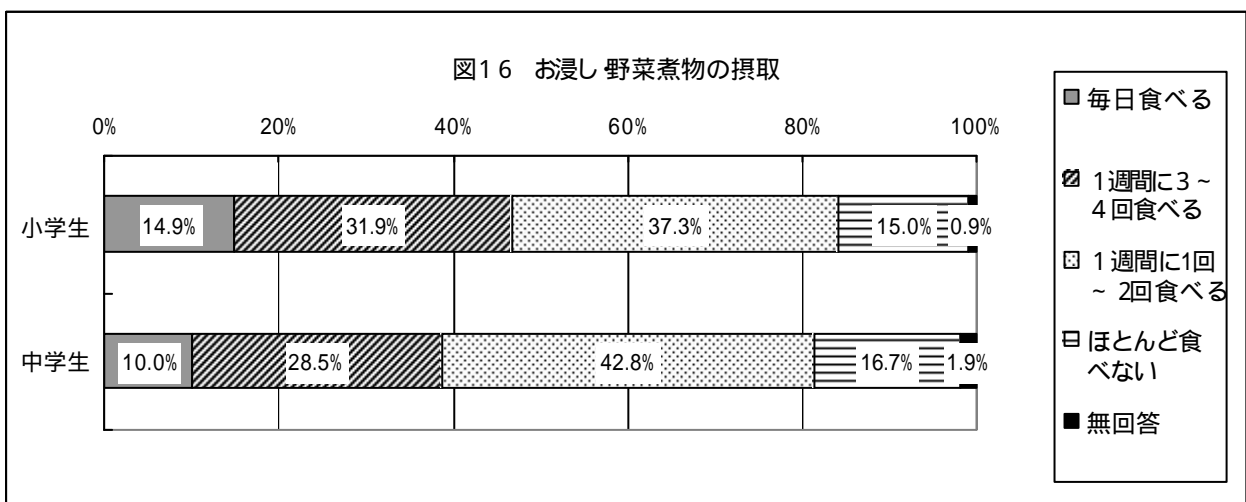
問15 あなたは、家でわかめやひじきなどの海そうを食べますか。

小・中学生ともに「1週間に1～2回食べる」の割合が、それぞれ38.5%、43.1%と最も高く、次いで「1週間に3～4回食べる」が3割残後みられる。
 また、「毎日食べる」という割合も、小・中学生とも7～8%ある。
 一方、「ほとんど食べない」の割合が、小・中学生とも1割強みられ、その割合は、魚や豆製品の場合と比較してやや高い。



問16 あなたは、家でお浸しや野菜の煮物などを食べますか。

小・中学生ともに「1週間に1～2回食べる」の割合が最も高く、小学生が37.3%、中学生が42.8%である。
 次いで「1週間に3～4回」, 「ほとんど食べない」, 「毎日食べる」の順になっている。
 お浸しや野菜の煮物などの和食メニューを「ほとんど食べない」割合は、小学生15.0%、中学生16.7%あり、魚・豆製品・海藻の場合と比較して高い。

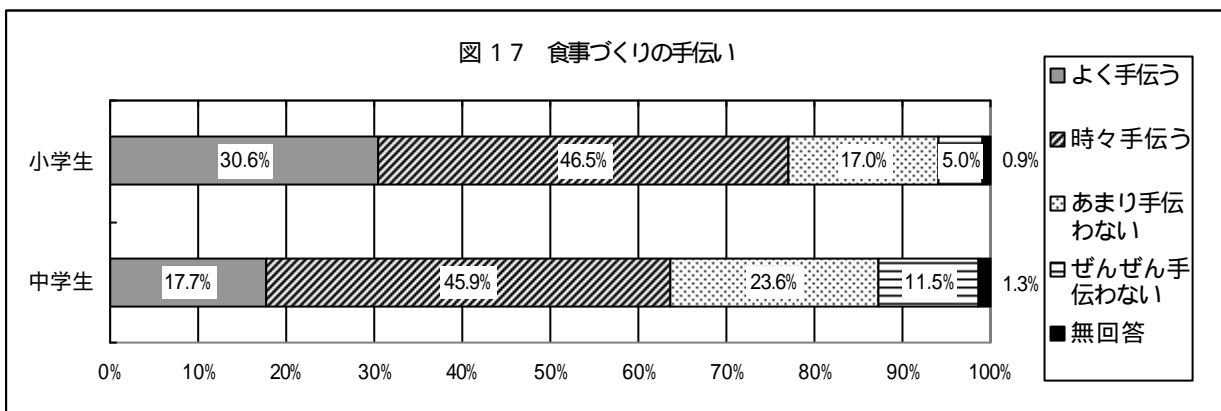


問17 あなたは、家で食事づくりの手伝い(料理・買い物・後片づけなど)をしますか。

「よく手伝う」、「時々手伝う」を合わせた割合は、小学生は77.1%、中学生は63.6%である。

一方、「あまり手伝わない」、「ぜんぜん手伝わない」を合わせた割合は、小学生は22.0%、中学生では35.1%である。

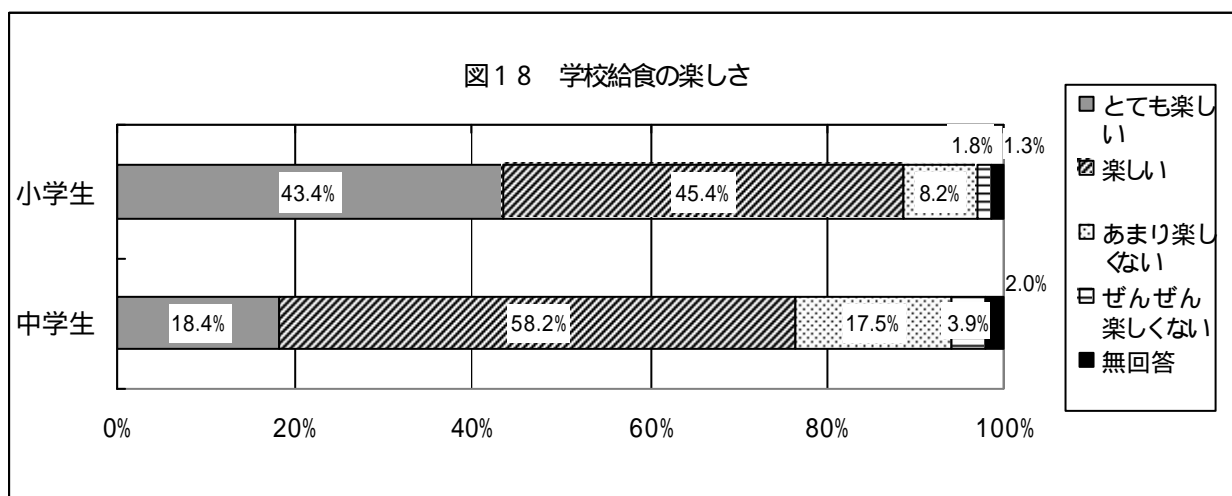
食事づくりの手伝いをする割合は、小学生の方が、中学生より高い。



問18 あなたは、学校給食を楽しく食べていますか。

「とても楽しい」と「楽しい」を合わせた割合は、小学生は88.8%、中学生は76.6%である。

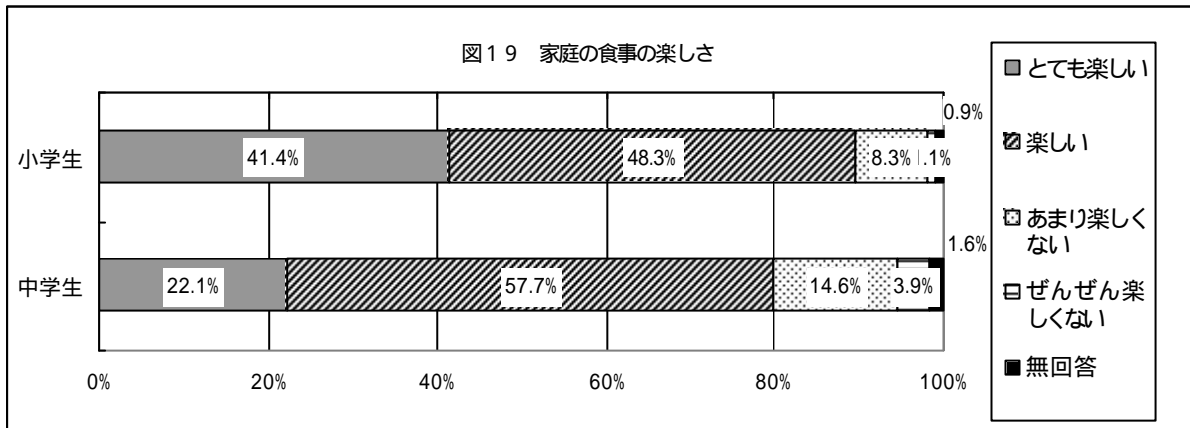
一方、「あまり楽しくない」、「ぜんぜん楽しくない」を合わせた割合は、小学生は10.0%、中学生は21.4%であり、小学生と比較して中学生の学校給食の楽しさの割合が低くなっている。



問19 あなたは、家の食事を楽しく食べていますか。

「とても楽しい」と「楽しい」を合わせた割合は、小学生は89.7%、中学生は79.8%で学校給食の楽しさとほぼ同じ傾向がみられる。

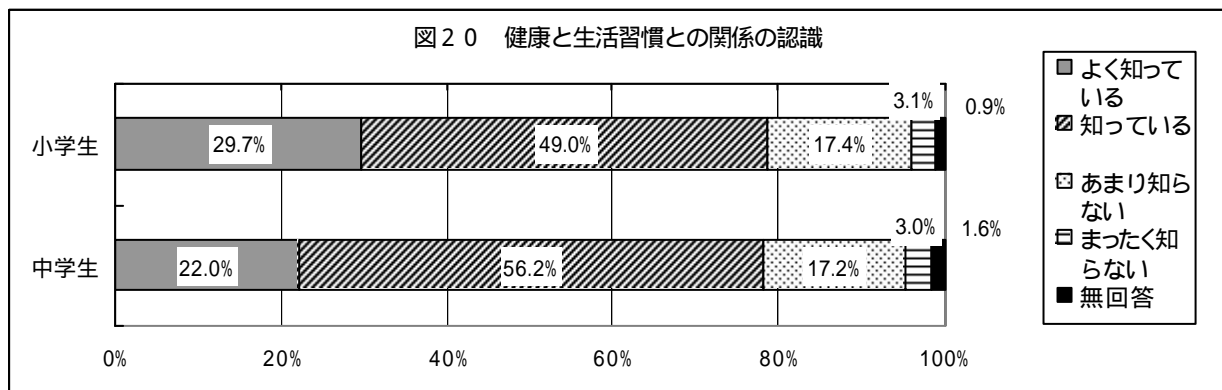
一方、「あまり楽しくない」と「ぜんぜん楽しくない」を合わせた割合は、小学生は9.4%、中学生では18.5%で、これについても学校給食と同じ傾向がみられる。



6【生活習慣について】

問20 あなたは、健康には、毎日の食事、適度な運動、十分な睡眠などの生活習慣が深く関係していることを知っていますか。

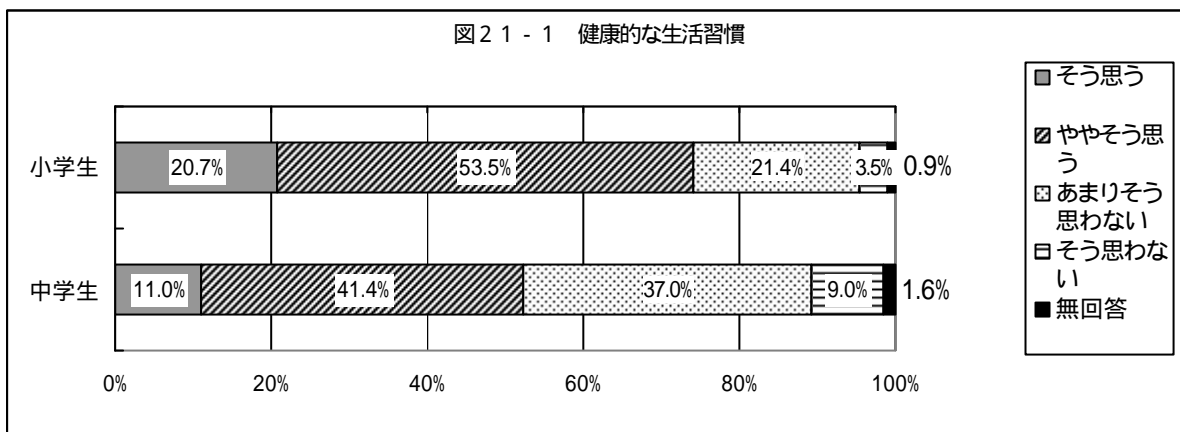
「よく知っている」と「知っている」を合わせた割合は、小・中学生とも8割弱である。一方、「あまり知らない」と「まったく知らない」を合わせた割合が、小・中学生も2割程度みられる。



問21-1 あなたは、健康に過ごすために毎日の食事、適度な運動、十分な睡眠などの生活習慣が身についていると思いますか。

「そう思う」と「ややそう思う」をあわせた割合は、小学生は74.2%。中学生は、52.4%である。

一方、「あまりそう思わない」と「そう思わない」を合わせた割合は、小学生は24.9%であるが、中学生は、46.0%と高い。



問21-2 あなたが改善したいと思う自分の生活習慣は何ですか。

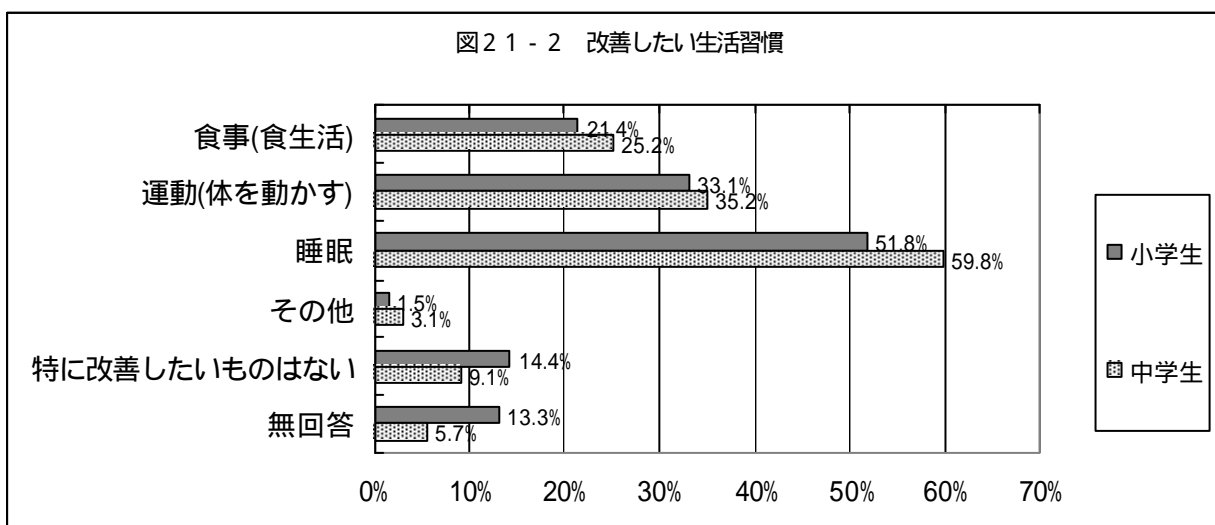
(前問21-1で、2 ややそう思う 3 あまりそう思わない 4 そう思わないと答えた方のみ) (複数回答)

健康に過ごすための生活習慣が身についていると思っていない小・中学生が改善したいことでは、「睡眠」の割合が最も高く、それぞれ51.8%、59.8%である。

次いで「運動」、「食事」の順となっている。

健康な生活習慣の中で特に「睡眠」を改善することが、小・中学生とも課題と思っている。

一方、健康に過ごすための生活習慣が身についていると思っていないにもかかわらず、「特に改善したいものはない」が、小学生の14.4%、中学生の9.1%に見られる。



児童生徒の食生活に関するアンケート調査集計票

小中学校区分	小学校		中学校			
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)		
全配布人数	1549		1108			
回答人数/回収率	1409	91.0%	1048	94.6%		
問1 あなたは、今自分が健康だと思いますか。	1 とても健康である	625	44.4%	238	22.7%	
	2 普通	655	46.5%	628	59.9%	
	3 あまり健康ではない	29	2.1%	107	10.2%	
	4 わからない	52	3.7%	46	4.4%	
	無回答	48	3.4%	29	2.8%	
問2 次のうち、あてはまるものについては「はい」、そうでないものには「いいえ」に印をつけてください。	1 頭がおもい、ぼんやりする	はい	133	9.4%	252	24.0%
		いいえ	1259	89.4%	769	73.4%
		無回答	17	1.2%	27	2.6%
	2 体がだるい	はい	124	8.8%	302	28.8%
		いいえ	1264	89.7%	722	68.9%
		無回答	21	1.5%	24	2.3%
	3 ねむい	はい	476	33.8%	714	68.1%
		いいえ	917	65.1%	320	30.5%
		無回答	16	1.1%	14	1.3%
	4 イライラする	はい	216	15.3%	256	24.4%
		いいえ	1168	82.9%	766	73.1%
		無回答	25	1.8%	26	2.5%
	5 便秘または下痢をする	はい	178	12.6%	148	14.1%
		いいえ	1208	85.7%	870	83.0%
		無回答	23	1.6%	30	2.9%
	6 朝食 給食(昼食)・夕食の前にはお腹がす	はい	1071	76.0%	759	72.4%
		いいえ	321	22.8%	275	26.2%
		無回答	17	1.2%	14	1.3%
問3 次のうち、ふだんあなたが心がけているものに印をつけてください(いくつでも印)	1 睡眠を充分にとる	711	50.5%	402	38.4%	
	2 朝食を毎日食べる	1081	76.7%	709	67.7%	
	3 間食をしない	522	37.0%	213	20.3%	
	4 栄養のバランスや食べる量に気をつける	511	36.3%	265	25.3%	
	5 太りすぎない	628	44.6%	447	42.7%	
	6 やせすぎない	413	29.3%	222	21.2%	
	7 特にない	168	11.9%	181	17.3%	
	8 その他()	23	1.6%	25	2.4%	
	無回答	5	0.4%	9	0.9%	
問4 あなたは、外でよく体を動かしますか。	はい	1000	71.0%	677	64.6%	
	いいえ	400	28.4%	358	34.2%	
	無回答	9	0.6%	13	1.2%	
問5 あなたは、ふだん学校の体育の授業以外に、何かスポーツをやっていますか。	1 毎日している	212	15.0%	210	20.0%	
	2 している日の方が多い	567	40.2%	453	43.2%	
	3 していない日の方が多い	507	36.0%	256	24.4%	
	4 していない	113	8.0%	120	11.5%	
	無回答	10	0.7%	9	0.9%	
問6 あなたは、登校日には何時ごろに寝ますか。	1 9時より前	76	5.4%	19	1.8%	
	2 9時台	624	44.3%	60	5.7%	
	3 10時台	580	41.2%	303	28.9%	
	4 11時台	108	7.7%	416	39.7%	
	5 0時台	9	0.6%	178	17.0%	
	6 1時以降	3	0.2%	62	5.9%	
	無回答	9	0.6%	10	1.0%	

問7 あなたは、登校日には何時間くらい寝ますか。	1 6時間未満	3	0.2%	61	5.8%
	2 6時間～7時間未満	39	2.8%	241	23.0%
	3 7時間～8時間未満	162	11.5%	390	37.2%
	4 8時間～9時間未満	500	35.5%	255	24.3%
	5 9時間～10時間未満	634	45.0%	76	7.3%
	6 10時間以上	63	4.5%	17	1.6%
	無回答	8	0.6%	8	0.8%
問8 あなたは、朝、目がすっきり覚めますか。	1 すっきり目が覚める	243	17.2%	67	6.4%
	2 少し眠い	797	56.6%	567	54.1%
	3 眠くてなかなか起きられない	240	17.0%	328	31.3%
	無回答	129	9.2%	86	8.2%
問9-1 あなたは、朝食を毎日食べますか。	1 毎日食べる	1126	79.9%	674	64.3%
	2 食べる方が多い	106	7.5%	175	16.7%
	3 食べない方が多い	31	2.2%	73	7.0%
	4 ほとんど食べない	17	1.2%	37	3.5%
	無回答	129	9.2%	89	8.5%
問9-2(1～3と答えた人だけ) あなたは、朝食を何時ごろ食べますか。	1 6時半より前	12	1.0%	20	2.2%
	2 6時半～7時より前	106	8.4%	90	9.8%
	3 7時～7時半より前	777	61.5%	559	60.6%
	4 7時半以降	343	27.2%	234	25.4%
	無回答	49	3.9%	19	2.1%
問10 あなたは、夕食を何時ごろ食べ始めますか。	1 6時より前	38	2.7%	11	1.0%
	2 6時～6時半より前	162	11.5%	75	7.2%
	3 6時半～7時より前	281	19.9%	167	15.9%
	4 7時～7時半より前	416	29.5%	251	24.0%
	5 7時半～8時より前	284	20.2%	272	26.0%
	6 8時～9時より前	86	6.1%	139	13.3%
	7 9時以降	8	0.6%	40	3.8%
	無回答	134	9.5%	93	8.9%
問11 あなたは、ふだん家で家族と一緒に食事をしていますか。	1 家族そろって食べることが多い	557	39.5%	381	36.4%
	2 家族の誰かと食べる人が多い	681	48.3%	500	47.7%
	3 一人で食べる人が多い	19	1.3%	63	6.0%
	4 その他()	24	1.7%	14	1.3%
	無回答	129	9.2%	90	8.6%
問12 あなたは、家での食事には、主食、主菜、副菜がそろっていますか。	1 毎食そろっている	676	48.0%	434	41.4%
	2 一日1食はそろっている	540	38.3%	422	40.3%
	3 そろっていないほうが多い	61	4.3%	89	8.5%
	4 まったくそろっていない	7	0.5%	8	0.8%
	無回答	125	8.9%	95	9.1%
問13 あなたは、家で魚を食べますか。	1 毎日食べる	53	3.8%	38	3.6%
	2 1週間に3～4回食べる	525	37.3%	325	31.0%
	3 1週間に1回～2回食べる	602	42.7%	471	44.9%
	4 ほとんど食べない	99	7.0%	122	11.6%
	無回答	135	9.6%	92	8.8%
問14 あなたは、家で納豆や豆腐、揚げなどを食べますか。	1 毎日食べる	229	16.3%	111	10.6%
	2 1週間に3～4回食べる	591	41.9%	391	37.3%
	3 1週間に1回～2回食べる	394	28.0%	362	34.5%
	4 ほとんど食べない	62	4.4%	95	9.1%
	5 アレルギーがあるので食べる	4	0.3%	1	0.1%
	無回答	129	9.2%	88	8.4%
問15 あなたは、家でわかめやひじきなどの海そうを食べますか。	1 毎日食べる	118	8.4%	70	6.7%
	2 1週間に3～4回食べる	447	31.7%	286	27.3%
	3 1週間に1回～2回食べる	542	38.5%	452	43.1%
	4 ほとんど食べない	176	12.5%	154	14.7%
	無回答	126	8.9%	86	8.2%

問 16 あなたは、家 でお浸しや野菜の煮 物などを食べます か。	1 毎日食べる	210	14.9%	105	10.0%
	2 1週間に3~ 4回食べる	450	31.9%	299	28.5%
	3 1週間に1回~ 2回食べる	525	37.3%	449	42.8%
	4 ほとんど食べない	212	15.0%	175	16.7%
	無回答	12	0.9%	20	1.9%
問 17 あなたは、家 で食事づくりの手伝 いをしますか	1 よく手伝う	431	30.6%	186	17.7%
	2 時々手伝う	655	46.5%	481	45.9%
	3 あまり手伝わない	239	17.0%	247	23.6%
	4 ぜんぜん手伝わない	71	5.0%	120	11.5%
	無回答	13	0.9%	14	1.3%
問 18 あなたは、学 校給食を楽しく食べ ていますか。	1 とても楽しい	612	43.4%	193	18.4%
	2 楽しい	639	45.4%	610	58.2%
	3 あまり楽しくない	115	8.2%	183	17.5%
	4 ぜんぜん楽しくない	25	1.8%	41	3.9%
	無回答	18	1.3%	21	2.0%
問 19 あなたは、家 の食事を楽しく食べ ていますか	1 とても楽しい	584	41.4%	232	22.1%
	2 楽しい	680	48.3%	605	57.7%
	3 あまり楽しくない	117	8.3%	153	14.6%
	4 ぜんぜん楽しくない	15	1.1%	41	3.9%
	無回答	13	0.9%	17	1.6%
問 20 あなたは、 健康には、毎日の食 事、適度な運動、十 分な睡眠などの生活 習慣が深く関係して いることを知っていま	1 よく知っている	418	29.7%	231	22.0%
	2 知っている	691	49.0%	589	56.2%
	3 あまり知らない	245	17.4%	180	17.2%
	4 まったく知らない	43	3.1%	31	3.0%
	無回答	12	0.9%	17	1.6%
問 21- 1 あなたは、問 20の生 活習慣が身について いると思いますか。	1 そう思う	291	20.7%	115	11.0%
	2 ややそう思う	754	53.5%	434	41.4%
	3 あまりそう思わない	302	21.4%	388	37.0%
	4 そう思わない	50	3.5%	94	9.0%
	無回答	12	0.9%	17	1.6%
問 21- 2 (2~ 4と 答えた人だけ) あなたが改善したい と思う自分の生活習 慣は何ですか。(いく つでも 印)	1 食事(食生活)	237	21.4%	231	25.2%
	2 運動(体を動かす)	366	33.1%	322	35.2%
	3 睡眠	573	51.8%	548	59.8%
	4 その他()	17	1.5%	28	3.1%
	5 特に改善したいものはない	159	14.4%	83	9.1%
無回答	147	13.3%	52	5.7%	