

# 子供の生活について

- ・食事について
- ・間食について
- ・生活時間について

日本健康科学学会 子供と健康分科会は

子供と食生活に  
関する全国調査  
を行いました。

都道府県・市町村教育委員会，  
小・中学校長の許可のもとに，  
1990年～1994年に全国10県に  
ついて調査しました。

## 調査の方法は？

- ・対象者の選定は，都道府県・市町村・学校・学級・対象者の多段層別無作為抽出により，男女ともほぼ同数となるようにした．
- ・全調査対象者から有効回答9828人分が得られた．
- ・8分類335項目の質問票により調査を行った．

## 調査の内容は？

- ( ) 甘いものに対する意識について
- ( ) 間食としてどんなものを摂っているか
- ( ) 子供の食生活について
- ( ) 子供の性格・体質について
- ( ) 調査時の身体面・行動面の様子
- ( ) 日常生活について
- ( ) ケガと病気について
- ( ) 家族構成と保護者について

ここでは、次のことを見てみました

どんなものを食べているの？

おやつや間食はどんなもの？

どんな生活してるの？



保護者の食事への関心と  
子供の食事への思い

**食事の摂り方**

---

和食か洋食か？

ファーストフードは？

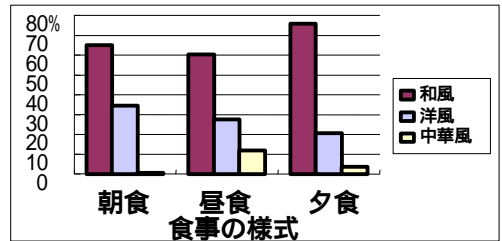
野菜は？

# 食事の様式は？

いつも  
ご飯食べて  
ます

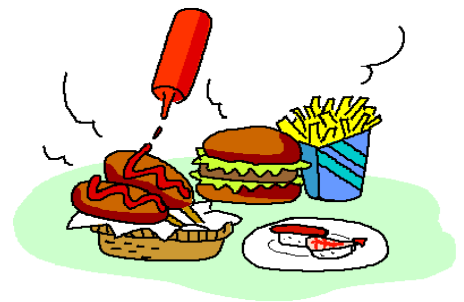
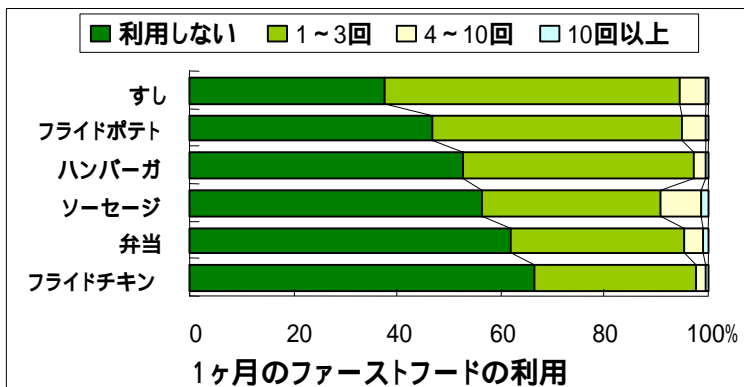


お母さんの作っ  
てくれるカレー  
は和食？



ほとんど和食です

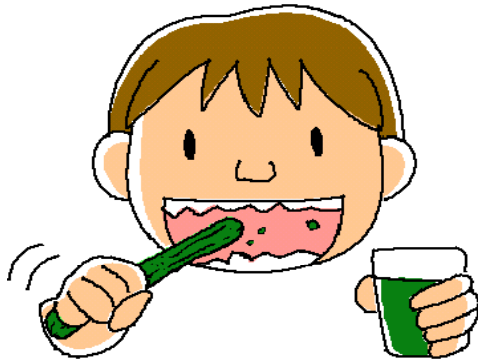
# ファーストフードは？



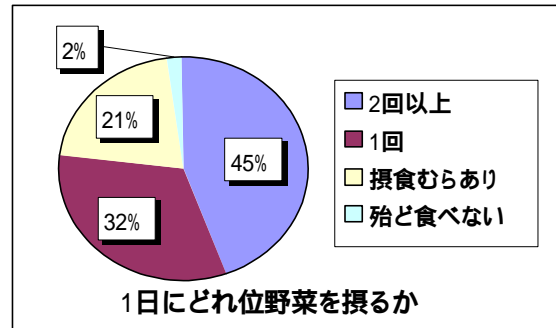
実はあまり  
食べないよ



## 野菜は？



野菜もちゃんと  
摂ってます



全体的に見ると栄養のバランスは問題無いようです

## 甘いものの摂り方

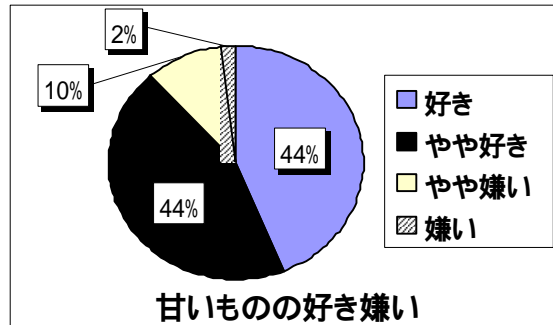
### どんなものを食べているか？

例えば

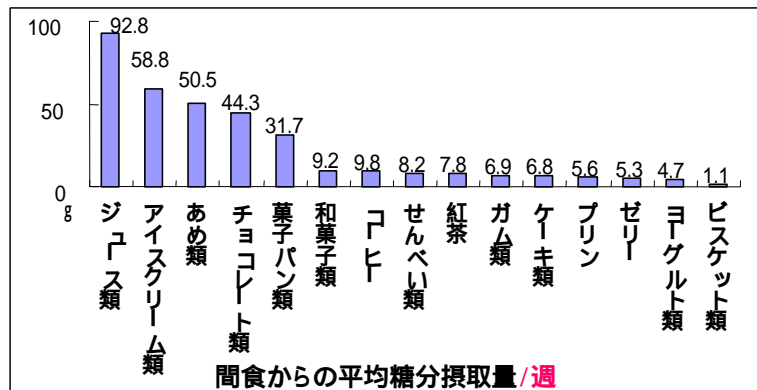
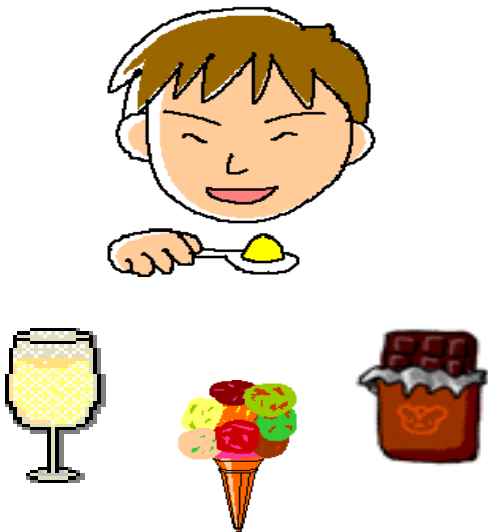
お菓子・缶ジュース

とくに間食での砂糖の摂り方を調べてみました

# 甘いものは好きか嫌いか？



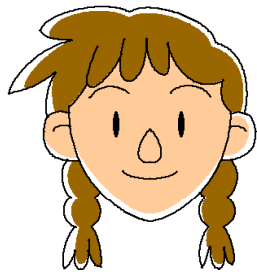
## どんな甘いものを食べているか？



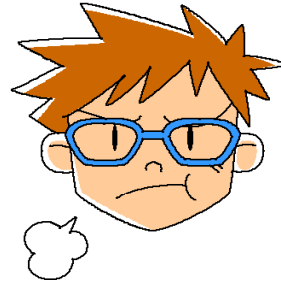
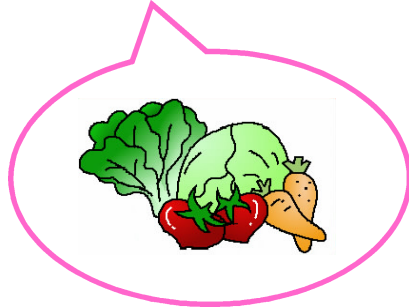
糖分摂取量は ちなみに はやや多い	調味料から 平均9.2 g / 日
	間食から 平均53.2 g / 日

特にジュースやアイスクリーム，チョコレート等の甘いモノを多く摂っているようです

適度に野菜を摂るとよい  
かもね



甘いモノばかりではイライラ怒りっぽくなってしまっても？

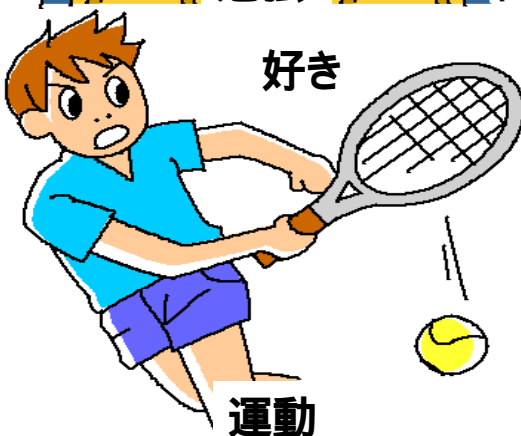
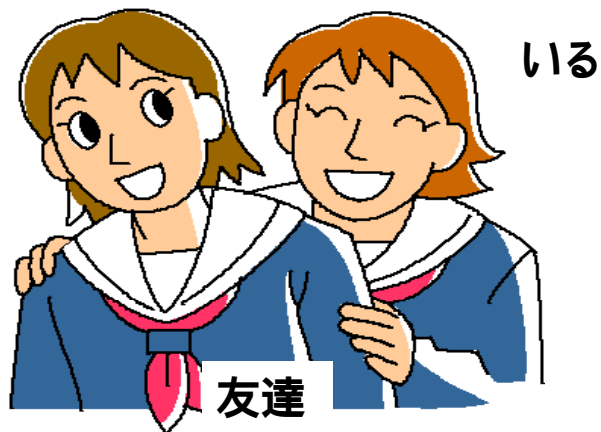


糖分摂取が多く、野菜摂取が少ないと  
心身に悪い影響を示す傾向。  
野菜摂取が多いと糖分摂取の多少に関わらず良い影響。

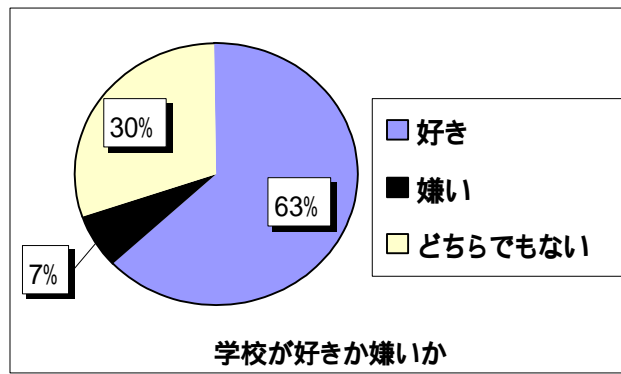
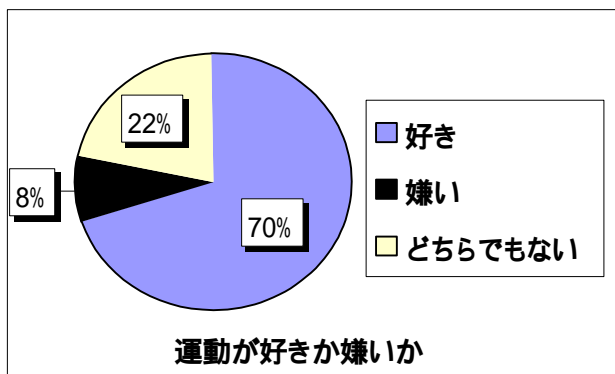
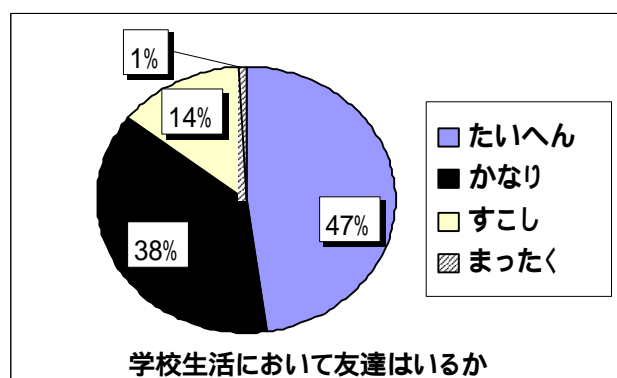
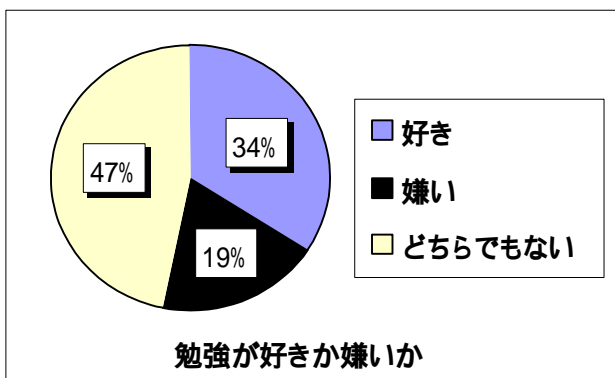
## 学校での生活

学校は楽しいか？  
休み時間は？  
ともだちは？  
塾はどうか？

# 学校は好きですか、嫌いですか？

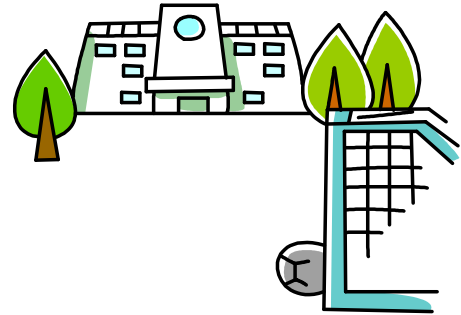
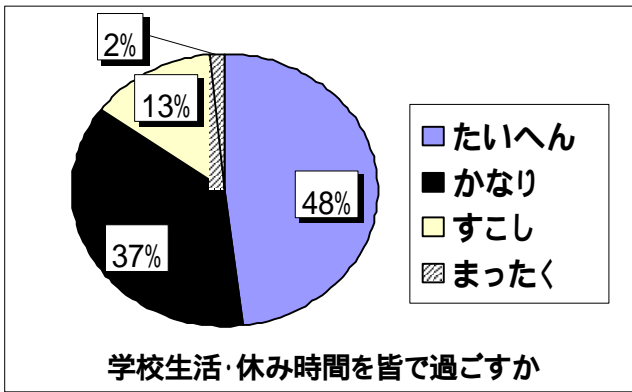


## 学校生活

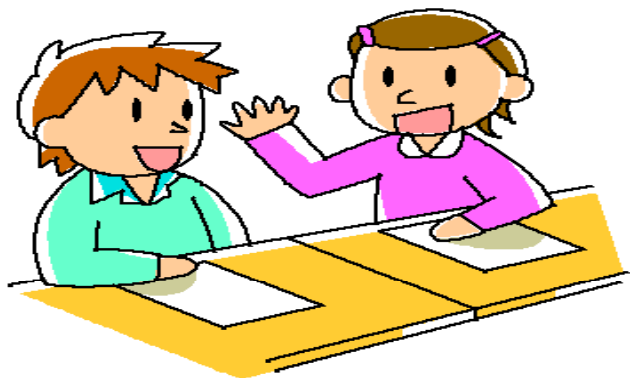




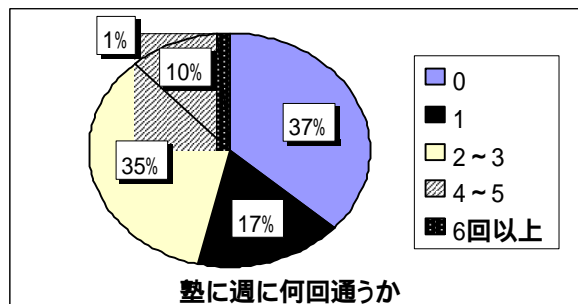
# 休み時間は友達と過ごす？



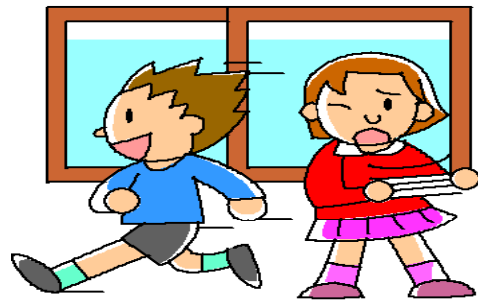
だいたい  
一緒だよ



# 塾に行きますか？



週に2・3回は行くよ



塾なんか行かないも  
んねー

# 家での生活時間

親と過ごす時間は？

勉強時間は？

遊ぶ時間は？

親と過ごす時間は？



お母さんという  
時間が一番  
長いよ。

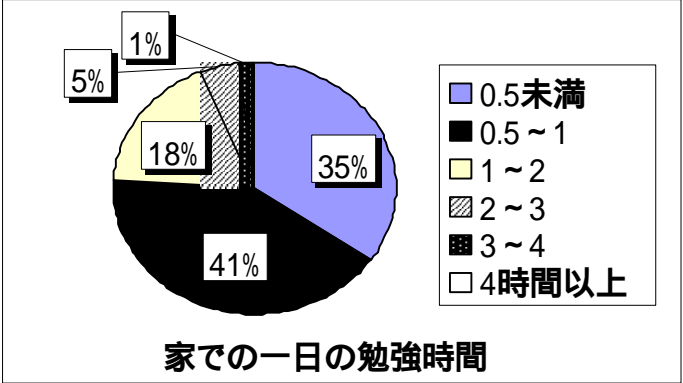
表. 一日のうち子供と過ごす時間 (%)

	1時間未満	1~3時間	3時間以上
父	21.77	42.97	35.26
母	2.82	14.97	82.21
父母以外	14.20	18.65	67.15

# 勉強時間は？



1時間未満

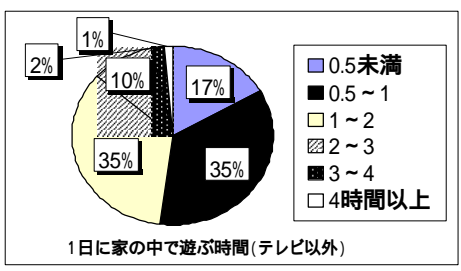
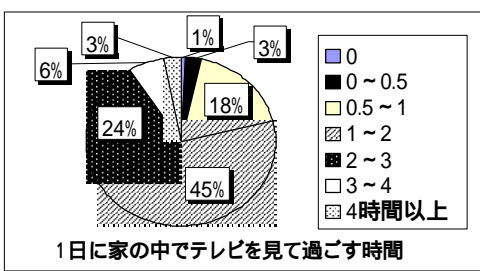


# 家で遊ぶ時間は？

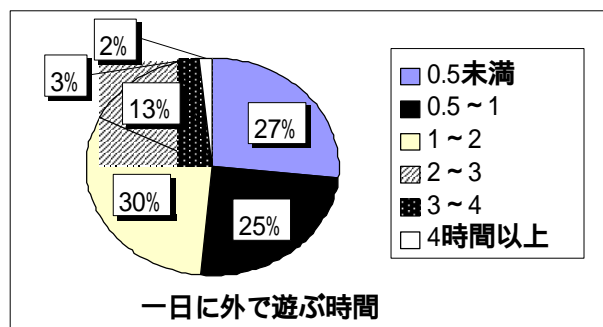
テレビを見る時間  
1～2時間



テレビ以外の遊ぶ時間  
30分～2時間



# 外で遊ぶ時間は？



1 ~ 2時間かな

# ケガや病気

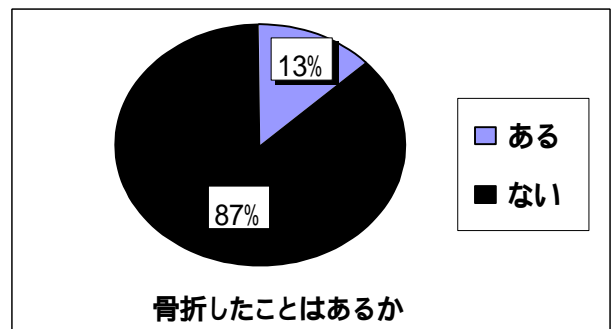
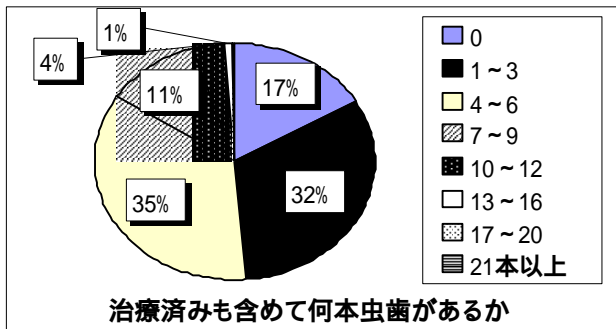
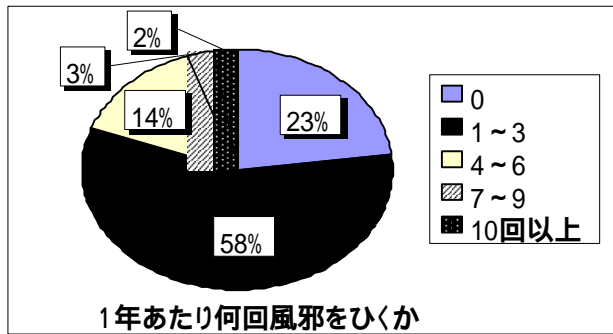
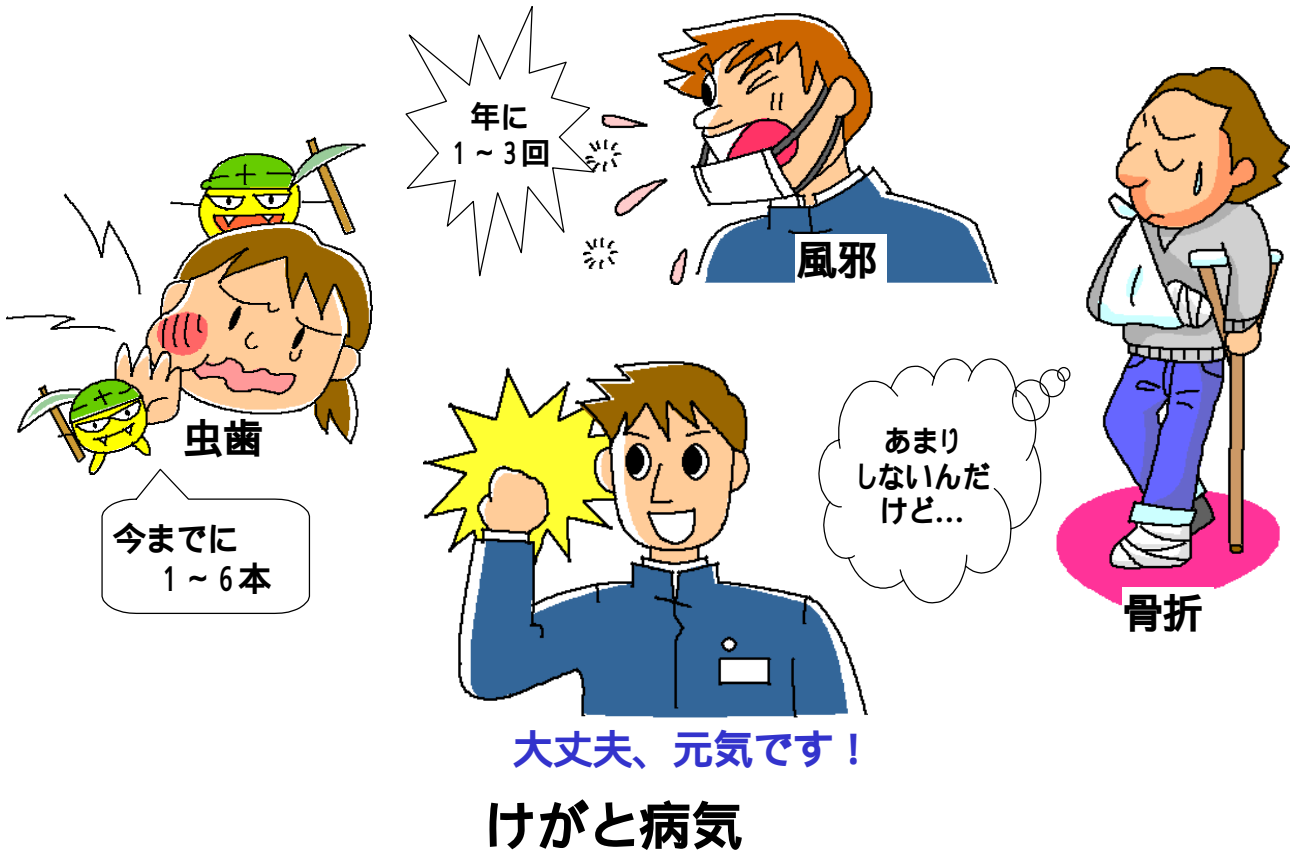
虫歯は？

骨折は？

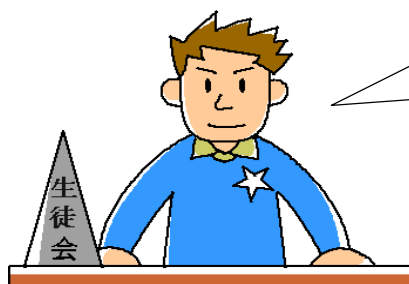
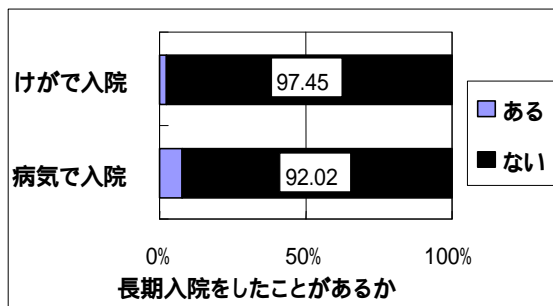
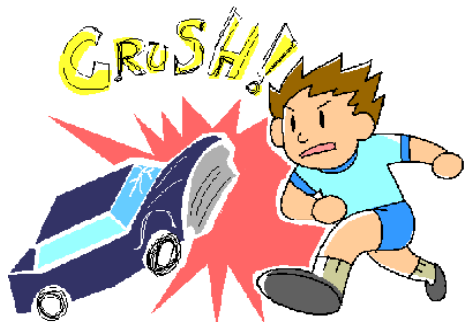
風邪は？

入院経験は？

# どれくらいケガや病気をしますか？



ケガや病気で長期入院したことはありますか？



ほとんど  
ありません！

## こどもの生活は？

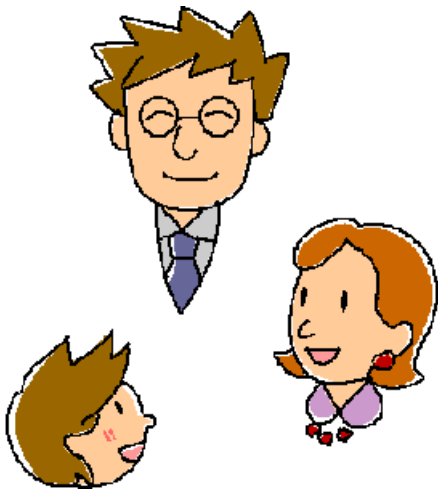
**乱れている？**

世の中でいろいろと言われているけど  
詳しく調べてみると

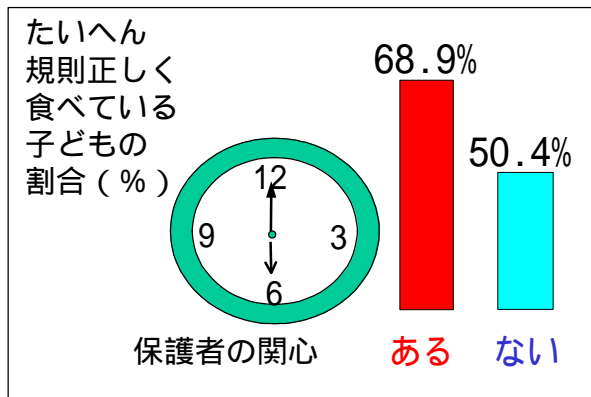
**結構まとも  
かもしれませ**

# それではお母さんの意識 と子どもの食事の関係を 詳しくみてみましょう

- ・食卓への保護者の関心と  
子どもの精神的活動性



# 規則正しい食事に関心がある保護者を持つ 子どもは規則正しく食べているようだ。



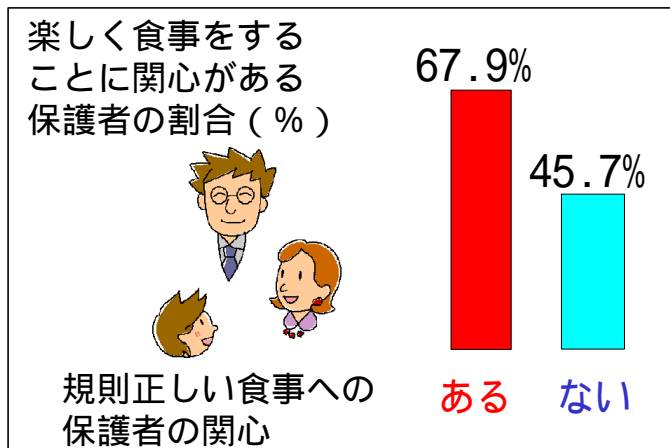
僕って、規則正しく食べている方かな？



うちの子は、規則正しく食べているのかしら？

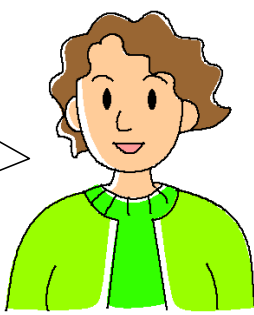


# 規則正しい食事に関心がある保護者は楽しく食事 をすることにも関心が高いようです。



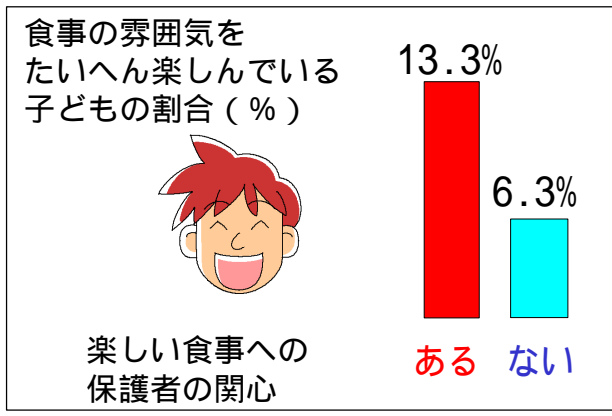
うちの食卓って、楽しいかしら？

うちの子は、規則正しく食べているのかしら？

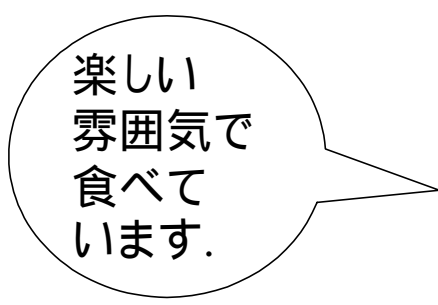
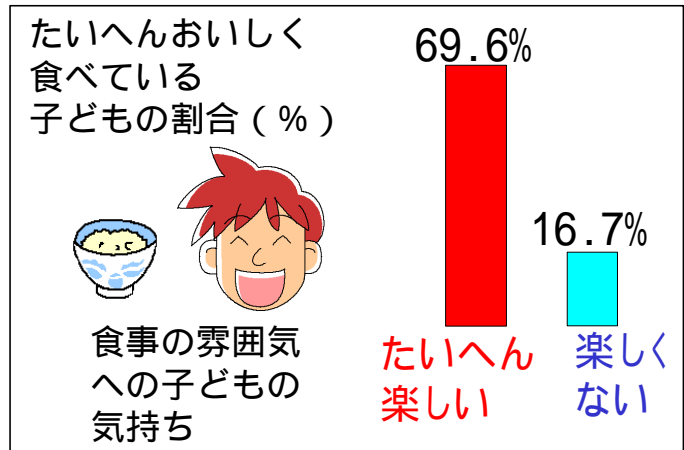




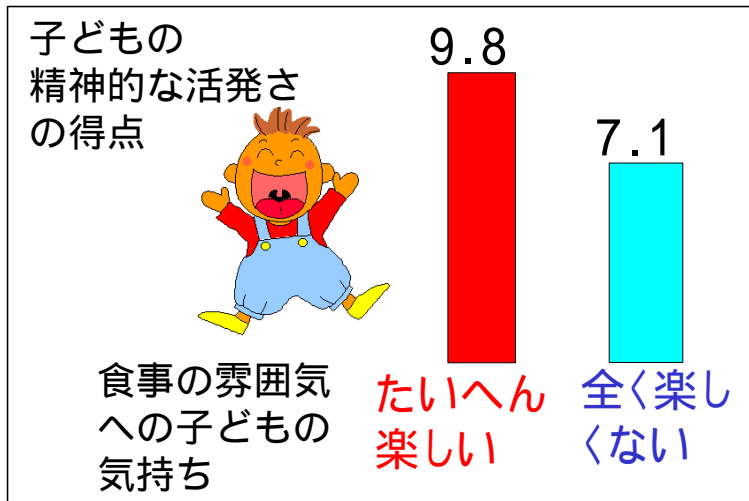
# 楽しく食事をするに関心がある保護者を持つ 子どもは食事の雰囲気を楽しんでいるようです。



# 子どもは食事の雰囲気を楽しんでいるとき、 おいしく食べているようです。



# 食事の雰囲気を楽しんでいる 子どもは、精神的に活発なようだ。



楽しい  
雰囲気  
で  
食べて  
います



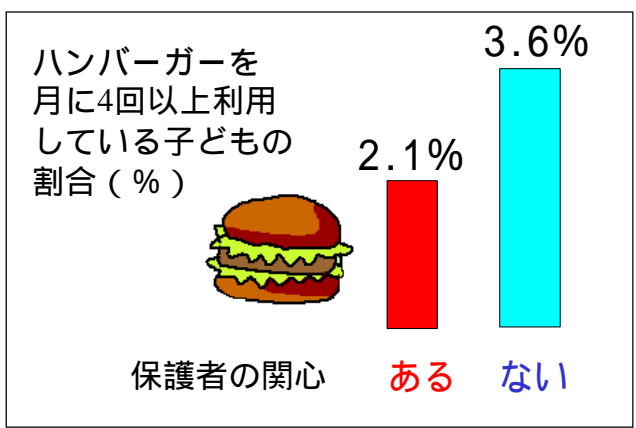
明るい  
気分だよ

やる気  
まんまん

## 栄養のバランスに対する 保護者の関心と子どもの食行動



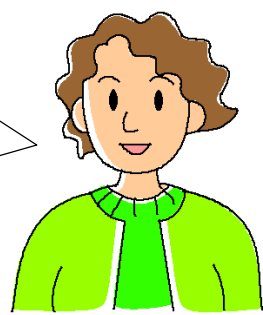
栄養のバランスに対する関心が保護者にあると、**高脂質の洋風ファスト・フード**の摂取は控えめになっているようです。



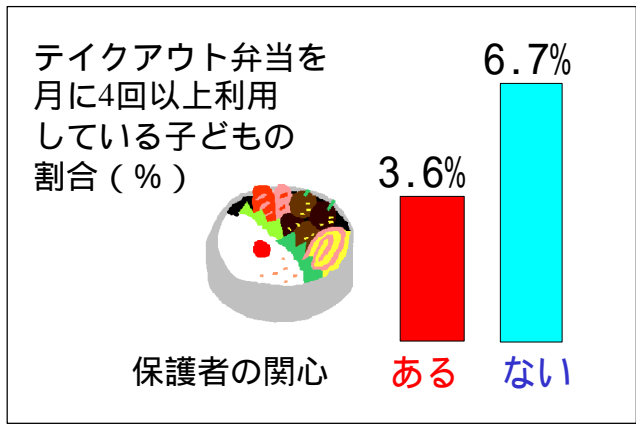
脂っぽいものには、ちょっと気を付けているかな



栄養のバランスはどうかしら



栄養のバランスに対する関心が保護者にあると、**テイクアウト弁当**の摂取は控えめになっているようです。

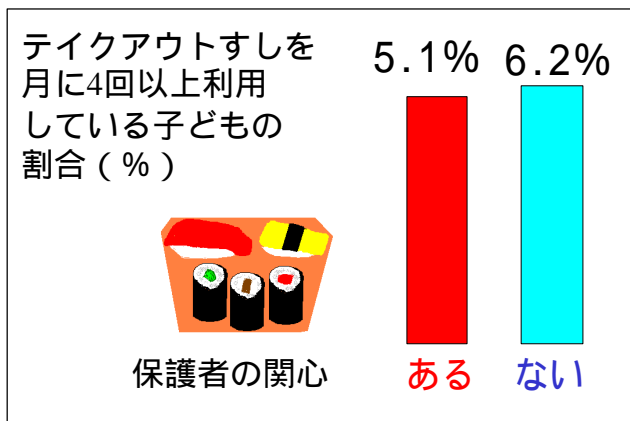


栄養のバランスはどうかしら

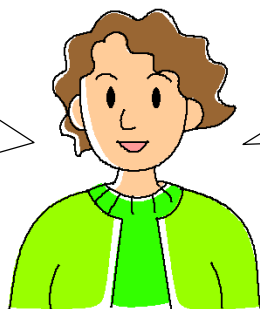


テイクアウトのお弁当は控えめにした方がいいかしら

栄養のバランスに対する関心が保護者にあっても、**テイクアウトすし**の摂取は統計的には控えめになっていないようです。

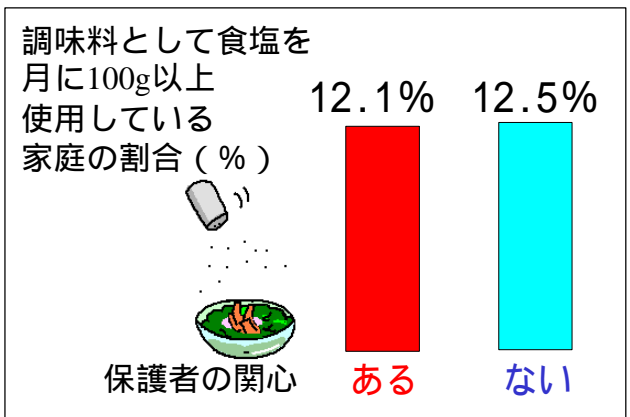


栄養のバランスはどうかしら

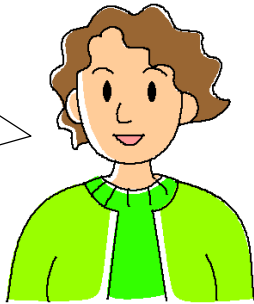


すしだったらいいみたい。脂質が控えめなのよね

栄養のバランスに対する関心が保護者にあっても、**食塩**の摂取は統計的には控えめになっていないようです。



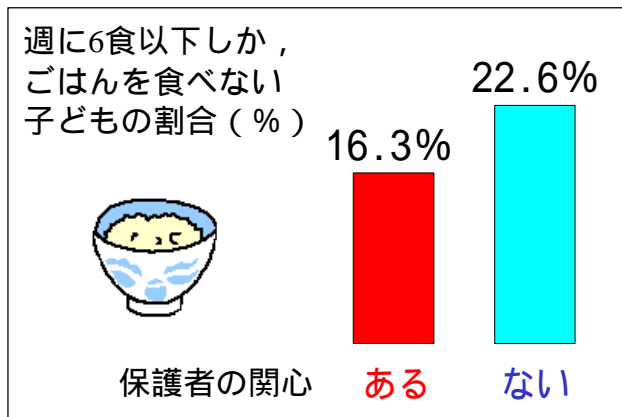
栄養のバランスはどうかしら



お塩は、健康的にとれているのかな

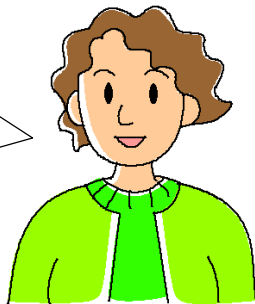


栄養のバランスに対する関心が保護者にあると、  
**ごはん**をしっかりと摂取しているようです。

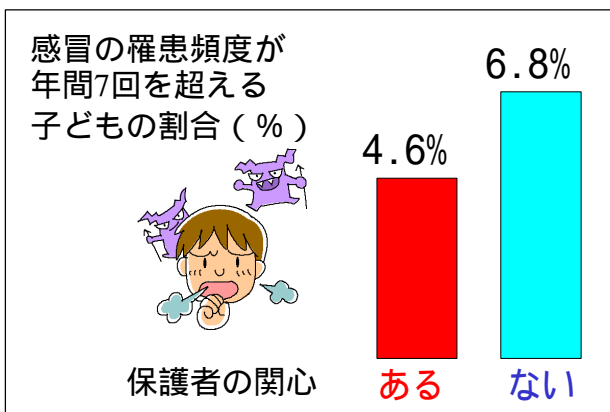


ごはんは  
しっかり  
とっているわよ

栄養の  
バランスは  
どうかしら



栄養のバランスに対する関心が保護者にあると、  
**かぜ**を引く**回数**が少ないようです。

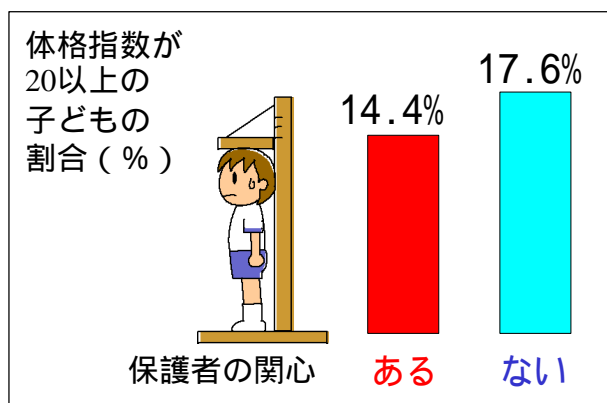


わたしのこと気に  
してくれてありがとう。  
おかげで、あまり、  
かぜを引かないわ。

栄養の  
バランスは  
どうかしら

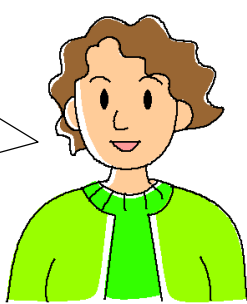


栄養のバランスに対する関心が保護者にあると、  
太っている子どもが少ないようだ。



太っている子が少ないかな。

バランス良く食べると子どもの体格はどうかしら



## .糖質摂取と子どもの訴え





ここ2-3年のあまいものを摂る量は  
どうかな？



増えたわ



変わって  
いないよ



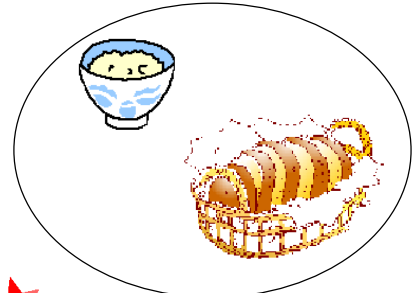
減ったよ



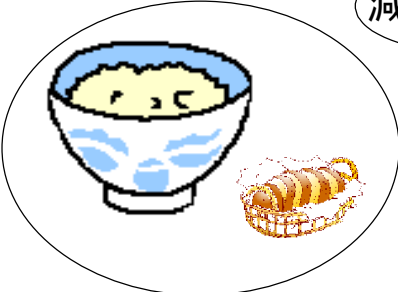
ここ2-3年の甘いものをとる量が変化している  
子どもは、血糖値の低下に関連した訴えが  
多くなっているようだ。



ここ2-3年のあまいもの  
のとり方は  
どうかな？



減ったよ



増えたよ

ここ2-3年の甘いものをとる量が減っている子どもは、  
ご飯食を多く摂っているようだ。

## 日常生活の中では

結論としては  
どうやら、  
お母さんあんまり心配しなくても  
大丈夫のようです！

怪我也少ない  
結構子供らしく遊んでいるよ！  
親も堅実に子供を見守っているよ！

## 今はどう変わったかな

調査は1990年から1994年なので今の16歳から25歳の子供の頃の話です。今どう変化してるか知りたいものです。

これから、同じ地域で調べたいと思っています。