

はじめに

長崎県学校栄養士会では、「平成28年度 食事や生活、心についてのアンケート」調査結果報告書をまとめました。

この調査は、児童生徒の実態等を把握するとともに、前回の調査結果との比較により、成果と課題を明確にし、各学校・地域や家庭における食育の基礎資料とする目的としています。

平成22年度、平成25年度の調査では県教育委員会の食育推進事業の一環として実施しましたが、平成28年度は長崎県学校栄養士会が主体となって実施し、長崎県教育委員会、市町教育委員会のご指導、ご協力を賜りました。

集計は、長崎県学校栄養士会の全会員の協力により速やかに実施することができました。集計データの分析は活水女子大学教授永田耕司先生、助手長浦敏典先生に依頼し、結果のまとめについては「食に関する指導研究部」で実施し、報告書を作成しました。

また今回、集計データの回収等に際しましては、長崎県学校給食会に多大なるご協力をいただきました。

この調査結果を食に関する授業や給食指導、試食会、食育など、教職員の校内研修などあらゆる場で活用し、県内の食育がなお一層推進されることを願っております。

おわりに、長崎県学校栄養士会の活動にご協力、ご理解をいただきました長崎県学校給食会理事長様はじめ関係各位の皆様に心よりお礼申し上げます。

平成29年8月1日

長崎県学校栄養士会

会長 古賀優子

目 次

	ページ
I 平成 28 年度 食事や生活、心についてのアンケート概要	… 1
II 平成 28 年度 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（単純集計）	… 2
問 1 学校のある日、何時ごろ起きて、何時ごろ寝ますか。	… 2
問 2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。	… 4
問 3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。	… 5
問 4 毎日朝ごはんを食べていますか。	… 6
問 5 問 4 で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんで食べたものを、飲み物も含めて全部書いてください。(使われている材料も書いてください。)	… 7
問 6 問 4 で②③④と答えた人に聞きます。食べない主な理由は何ですか。	… 9
問 7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。	… 10
問 8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。	… 11
問 9 朝ごはん・晩ごはんで魚や野菜を食べていますか。	… 12
問 10 あなたは、家できらいな食べ物がでた時どうしていますか。	… 13
問 11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。	… 14
問 12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。	… 16
問 13 排便についておたずねします。	… 16
問 14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。 1 体がだるい 2 すぐにつかれる 3 何もやる気が起こらない 4 いらいらする 5 すぐかっとなる 6 自分の健康を考えて食事している 7 ふだん食べている食品の安全について考えている	… 17
問 15 あなたは、今の自分が好きですか。	… 24
問 16 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。	… 25
問 17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。	… 26
問 18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。	… 27
問 19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。	… 28
III 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（クロス集計）	
1 「起きてから登校するまでの時間」と「生活習慣」との関係について	… 29
2 「朝食の摂取状況」と「生活習慣」との関係について	… 30
3 「朝食の摂取状況」と「自覚症状」との関係について	… 31
4 「朝食を主に誰と一緒に食べますか（共食）」と「食習慣等」との関係について	… 32
5 「朝食の共食」と「自覚症状」との関係について	… 33
6 「朝食の内容」と「自覚症状」との関係について	… 34

7	朝ごはんと「主食の種類」と「朝食の内容」との関係について	…35
8	「魚の摂取状況」と「自覚症状」との関係について	…36
9	「野菜の摂取状況」と「自覚症状」との関係について	…37
10	「野菜・魚の摂取状況」と「排便」との関係について	…38
11	「家でくらいな食べ物がでたとき」と「排便」との関係について	…39
12	「排便」と「自覚症状」との関係について	…40
13	「家でくらいな食べ物がでたとき」と「自覚症状」との関係について	…41
14	「夕食を主にだれと一緒に食べますか（共食）」と「食習慣等」との関係について	…42
15	「夕食を主にだれと一緒に食べますか」と「自覚症状」との関係について	…43
16	「夜食の摂取」と「自覚症状」との関係について	…44
17	「今の自分が好きですか（自己肯定感）」と「自覚症状」との関係について	…45
18	「就寝時間」と「自覚症状」との関係について	…46
19	「睡眠時間」と「自覚症状」との関係について	…47
20	「就寝・睡眠時間」と「自己肯定感」との関係について	…48

IV 調査用紙

I 平成28年度 食事や生活、心についてのアンケート概要

1 調査目的

平成17年に食育基本法が施行され、学習指導要領の総則には食育の推進が明記され10年あまり経過している。

「食育」という言葉の認知度は高くなり、食の重要性に対する理解も社会的に高まっているように感じるが、一方で食事の重要性に関する理解と実践が伴わない場合が多いのが現状である。

よって、児童・生徒の生活や学習の基盤として、食に関する指導の一層の充実が求められている。

そこで、本県における児童生徒の食への意識や心身の状態、生活等の実態を把握した上で課題を整理し、学校における食育の充実を図る資料とするために本調査を実施した。

2 調査内容

「食事や生活、心についてのアンケート」

今回の調査も前回(平成25年度)同様、食に関する指導の目標に照らし合わせ、6つの目標について到達度を把握するように整理した。

【食事の重要性】……問3、問4、問14-1～5、問15

【心身の健康】……問4、問5、問6、問9、問10、問11、問12、問13

【食品を選択する能力】…問5、問6、問9、問10、問11、問14-6～7

【感謝の心】……問10、問11、問16

【社会性】……問16、問17、問18

【食文化】……問18、問19、問20

※設問によっては、複数の目標に関連がある。

3 調査時期

平成28年7月

4 調査対象

県内公立小学校5年生8,445名及び公立中学校2年生4,393名の計12,838名

5 調査及び集計方法

県教育委員会及び市町教育委員会を通して調査を依頼し、各学校において、アンケート用紙に無記名自記式により回答する。

調査の集計は「長崎県学校栄養士会」にて実施。集計データの分析を活水女子大学教授永田耕司先生、助手長浦敏典先生に依頼し、結果の考察については「食に関する調査研究部」で実施した。

6 備考

単純集計については、各項目グラフを作成している。平成19年以降に行った同様の調査結果については、経年変化を見るために比較のグラフで示している。

クロス集計結果分析に当たっては、1つの単純集計の結果を2群に分け、その項目と他の項目の関連性・有意性を検証している。グラフの見方については、クロス集計結果一覧の始めに記載している。

Ⅱ 平成28年度 食事や生活、心についてのアンケート調査結果（単純集計）

平成28年度7月調査

対象：県内公立小学5年生及び中学2年生

対象人 員	小学校	8,445
	中学校	4,393
	合計	12,838

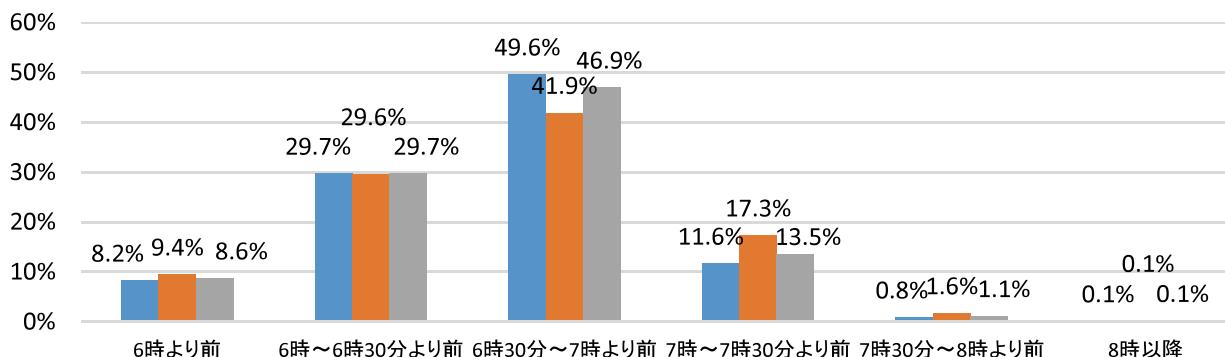
問1 学校のある日、何時頃起きて、何時ごろ寝ますか？

・起床時刻について

	小学校	中学校	全体
6時より前	8.2%	9.4%	8.6%
6時～6時30分より前	29.7%	29.6%	29.7%
6時30分～7時より前	49.6%	41.9%	46.9%
7時～7時30分より前	11.6%	17.3%	13.5%
7時30分～8時より前	0.8%	1.6%	1.1%
8時以降	0.1%	0.1%	0.1%

起床時刻

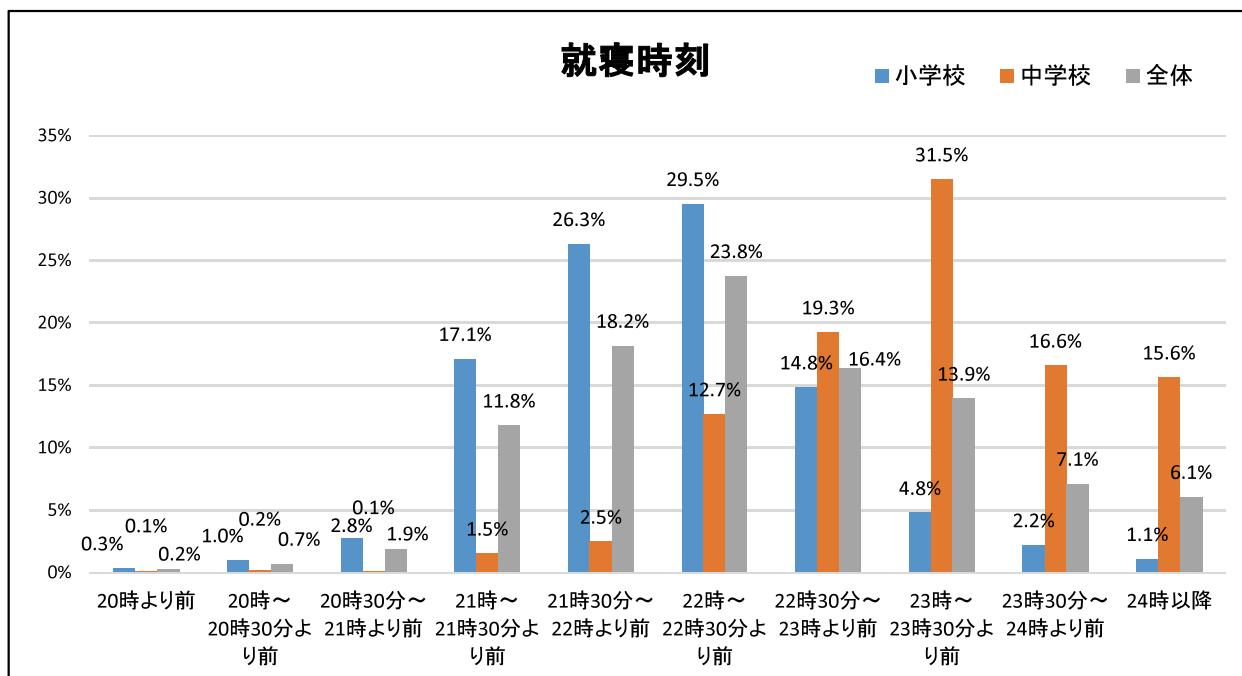
■ 小学校 ■ 中学校 ■ 全体



- ・大半の児童・生徒が6時～7時の間に起床している。
- ・7時以降に起きる割合は、小学生より中学生の方がわずかに多い。

・就寝時刻について

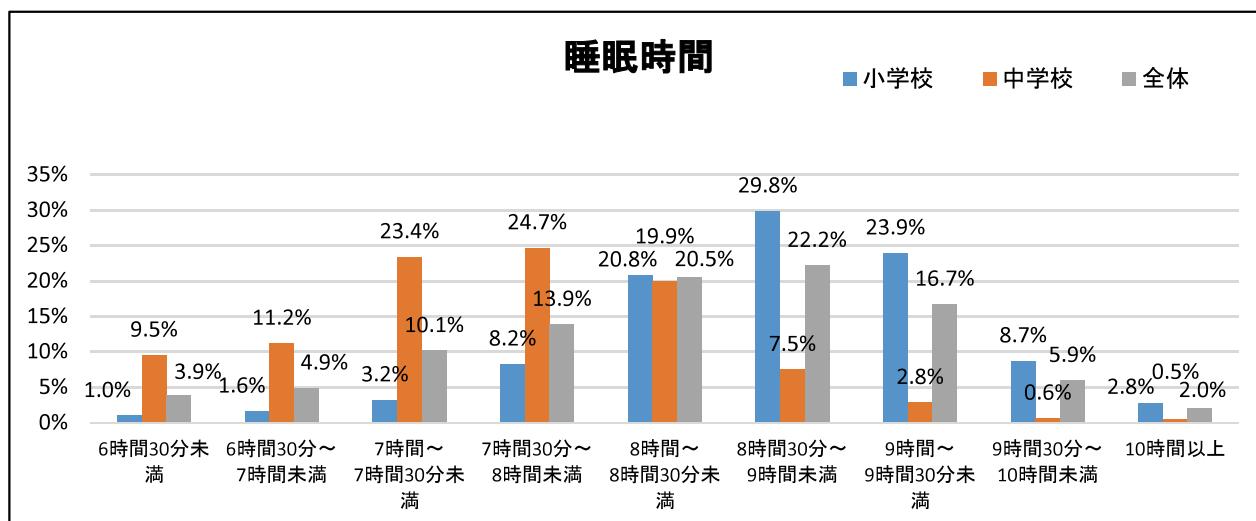
	小学校	中学校	全体
20時より前	0.3%	0.1%	0.2%
20時～20時30分より前	1.0%	0.2%	0.7%
20時30分～21時より前	2.8%	0.1%	1.9%
21時～21時30分より前	17.1%	1.5%	11.8%
21時30分～22時より前	26.3%	2.5%	18.2%
22時～22時30分より前	29.5%	12.7%	23.8%
22時30分～23時より前	14.8%	19.3%	16.4%
23時～23時30分より前	4.8%	31.5%	13.9%
23時30分～24時より前	2.2%	16.6%	7.1%
24時以降	1.1%	15.6%	6.1%



・「子どもの学びの習慣化」では、就寝時刻の目安を小学校で「午後9時～10時」、中学生で「午後11時から12時」とされている。午後10時以降に就寝している小学生は52.4%、中学生においては、23時～23時半に就寝している生徒が最も多く、31.5%だった。

・睡眠時間について

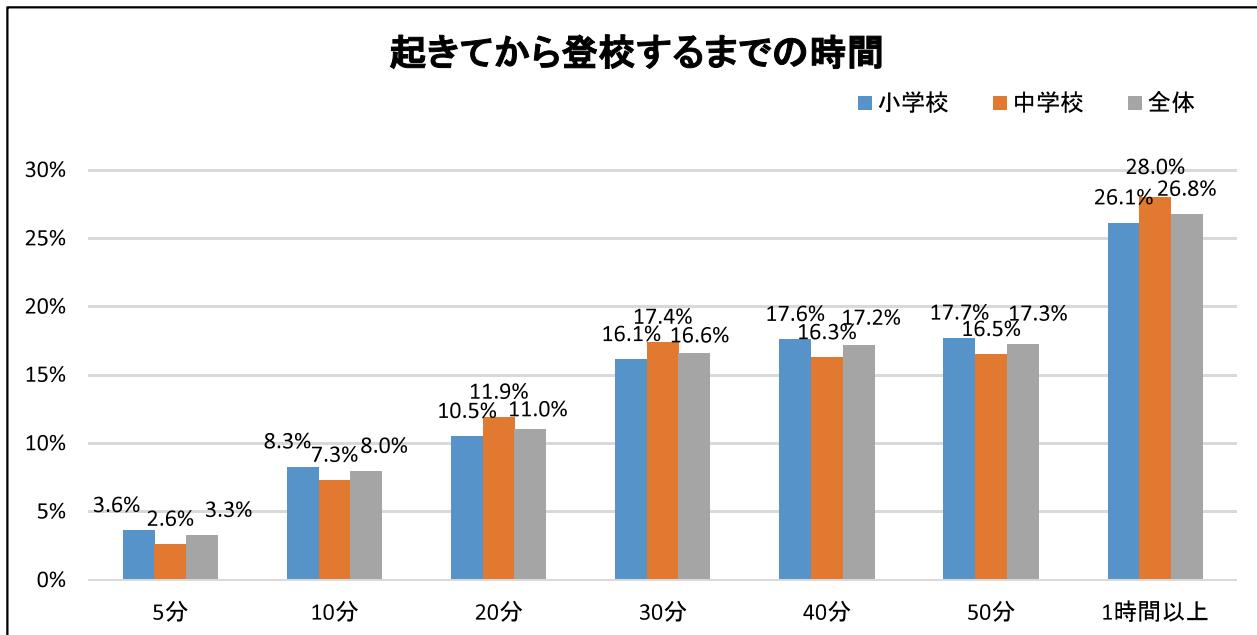
	小学校	中学校	全体
6時間30分未満	1.0%	9.5%	3.9%
6時間30分～7時間未満	1.6%	11.2%	4.9%
7時間～7時間30分未満	3.2%	23.4%	10.1%
7時間30分～8時間未満	8.2%	24.7%	13.9%
8時間～8時間30分未満	20.8%	19.9%	20.5%
8時間30分～9時間未満	29.8%	7.5%	22.2%
9時間～9時間30分未満	23.9%	2.8%	16.7%
9時間30分～10時間未満	8.7%	0.6%	5.9%
10時間以上	2.8%	0.5%	2.0%



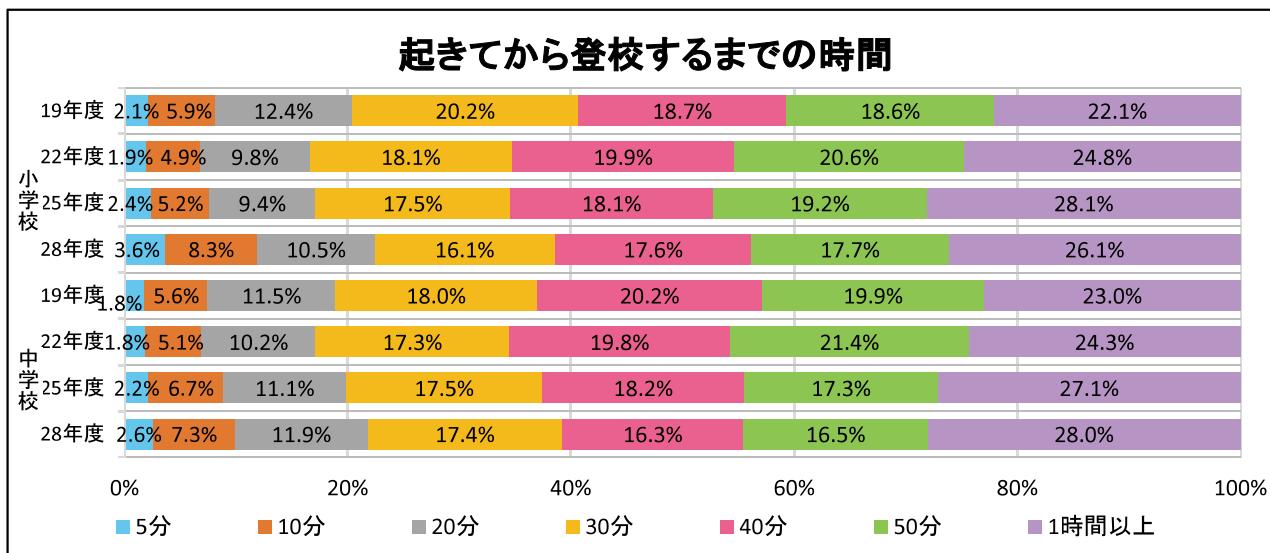
・児童生徒の睡眠時間は、小学校で8時間30分～9時間未満、中学校で7時間30分～8時間未満が最も多い。
 ・「子どもの学びの習慣化」では、睡眠時間の目安を小学校で8～9時間、中学校で6～8時間としているが、小学校で8時間未満の児童は14.0%、中学校は6時間30分未満の生徒は9.5%であった。

問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。

	小学校	中学校	全体
5分	3.6%	2.6%	3.3%
10分	8.3%	7.3%	8.0%
20分	10.5%	11.9%	11.0%
30分	16.1%	17.4%	16.6%
40分	17.6%	16.3%	17.2%
50分	17.7%	16.5%	17.3%
1時間以上	26.1%	28.0%	26.8%



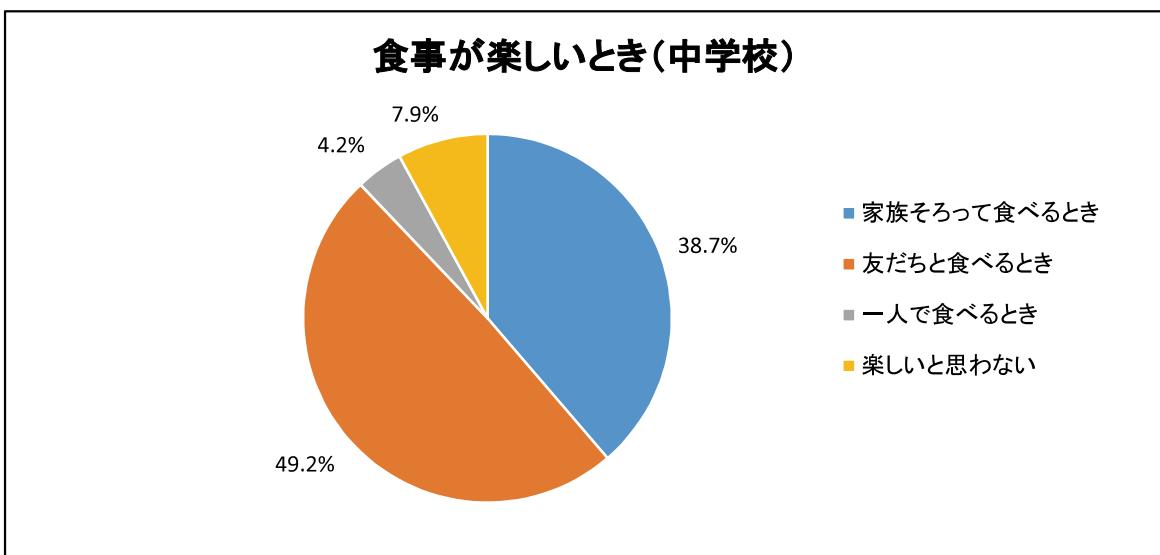
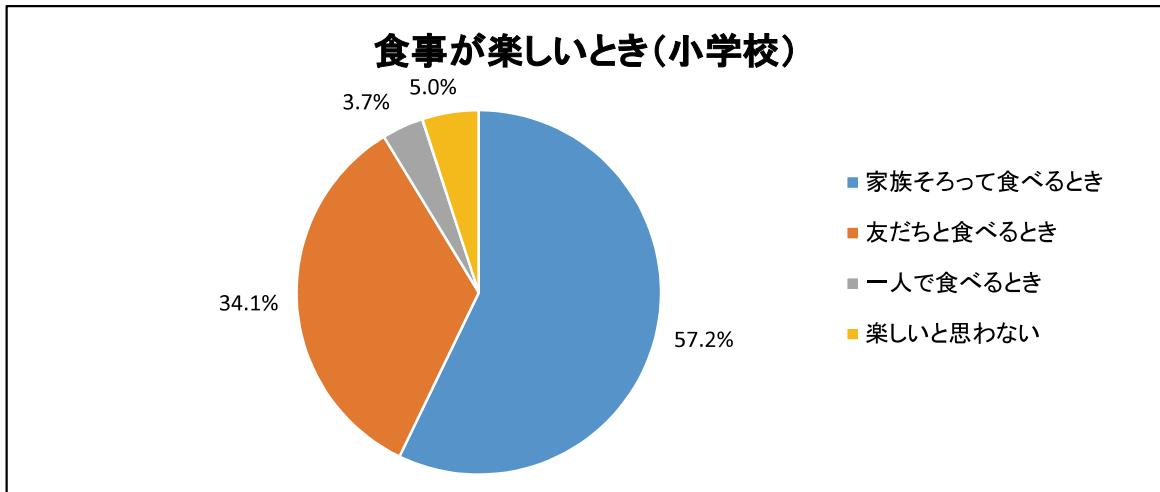
〈平成19年、22年、25年、28年度調査の比較〉



- ・起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童・生徒は、小学校で22.4%、中学校で21.8%である。
- ・平成25年度と比べると、小・中学校共に、起きてから登校するまでの時間が30分未満の児童生徒が増加している。

問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。

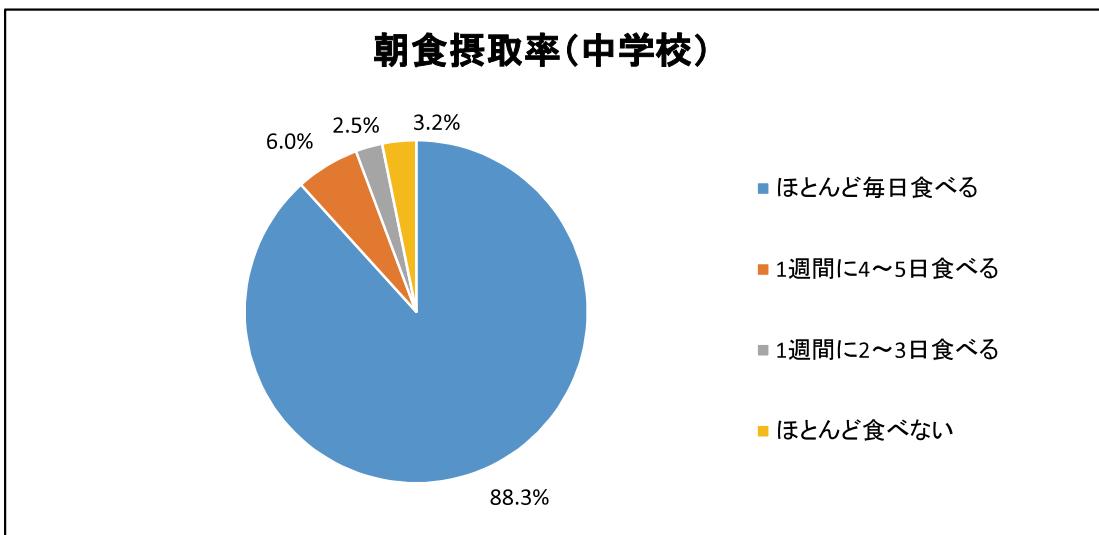
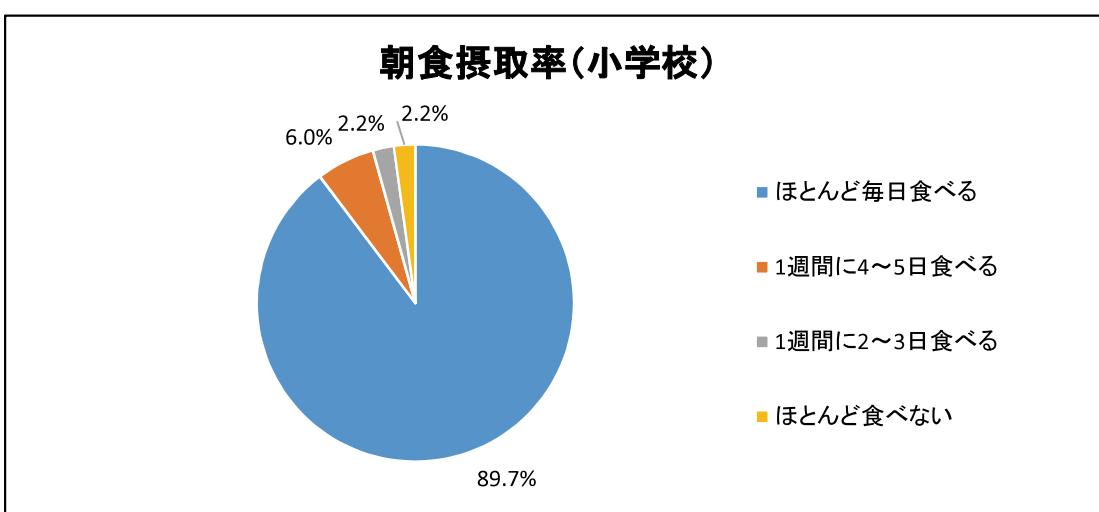
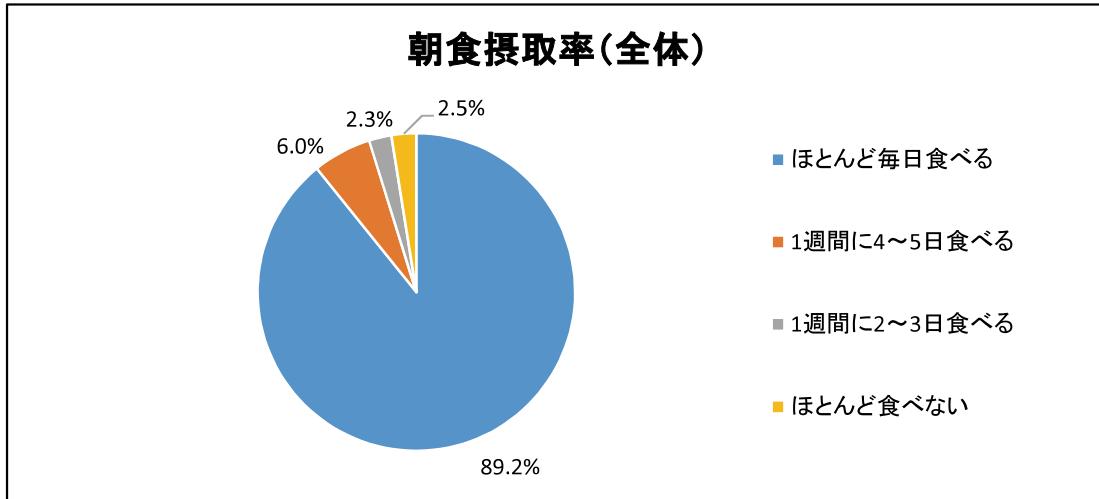
	小学校	中学校	全体
家族そろって食べるとき	57.2%	38.7%	50.9%
友だちと食べるとき	34.1%	49.2%	39.3%
一人で食べるとき	3.7%	4.2%	3.9%
楽しいと思わない	5.0%	7.9%	6.0%



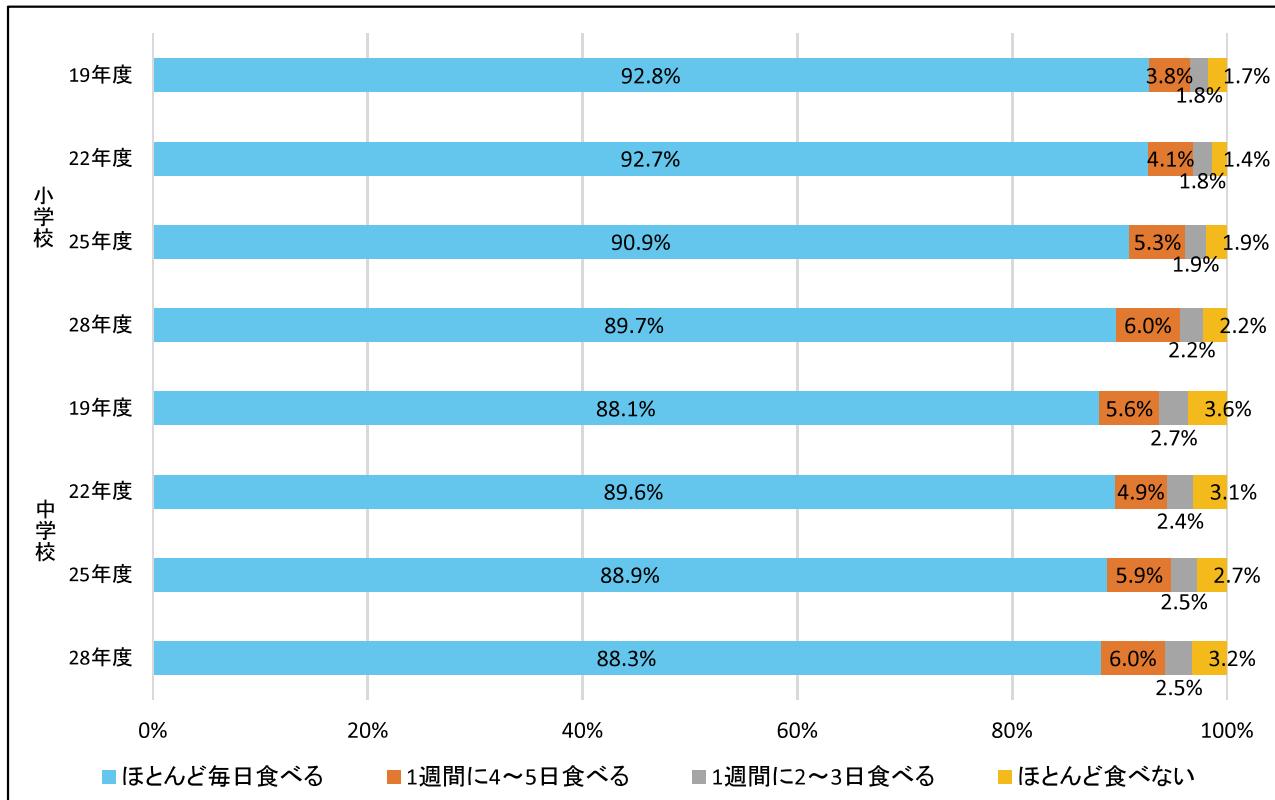
- ・小学生は、家族そろって食べるときが一番楽しいと回答した割合が高いのに対し、中学生は、友だちと食べるときが一番楽しいと回答した割合が高い。
- ・食事が楽しいと思わないと回答した児童生徒の割合は、小学生では5%、中学生では7.9%であった。

問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	89.7%	88.3%	89.2%
1週間に4～5日食べる	6.0%	6.0%	6.0%
1週間に2～3日食べる	2.2%	2.5%	2.3%
ほとんど食べない	2.2%	3.2%	2.5%



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



・朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合は、小学校89.7%、中学校では88.3%であった。

25年度に比べると、朝ごはんを「ほとんど毎日食べる」児童生徒の割合が減少している。

・朝ごはんを「ほとんど食べない」児童生徒の割合は、小学校2.2%、中学校では3.2%であった。

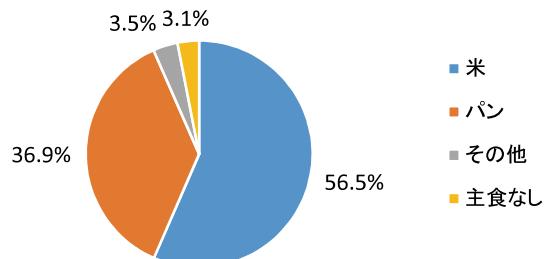
25年度に比べると、朝ごはんをほとんど食べない児童生徒の割合が増加している。

問5 問4で①②③(朝食を食べている)と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんで食べたものを、飲み物も含めて全部書いてください。(使われている材料も書いてください。)

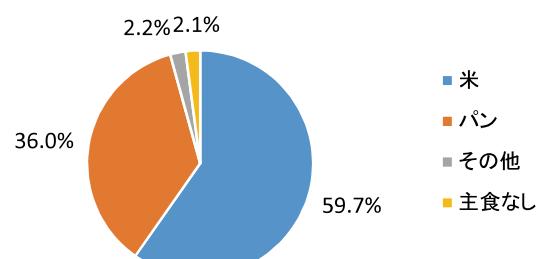
・主食の種類について

	小学校	中学校	全体
米	56.5%	59.7%	57.6%
パン	36.9%	36.0%	36.6%
その他	3.5%	2.2%	3.1%
主食なし	3.1%	2.1%	2.7%

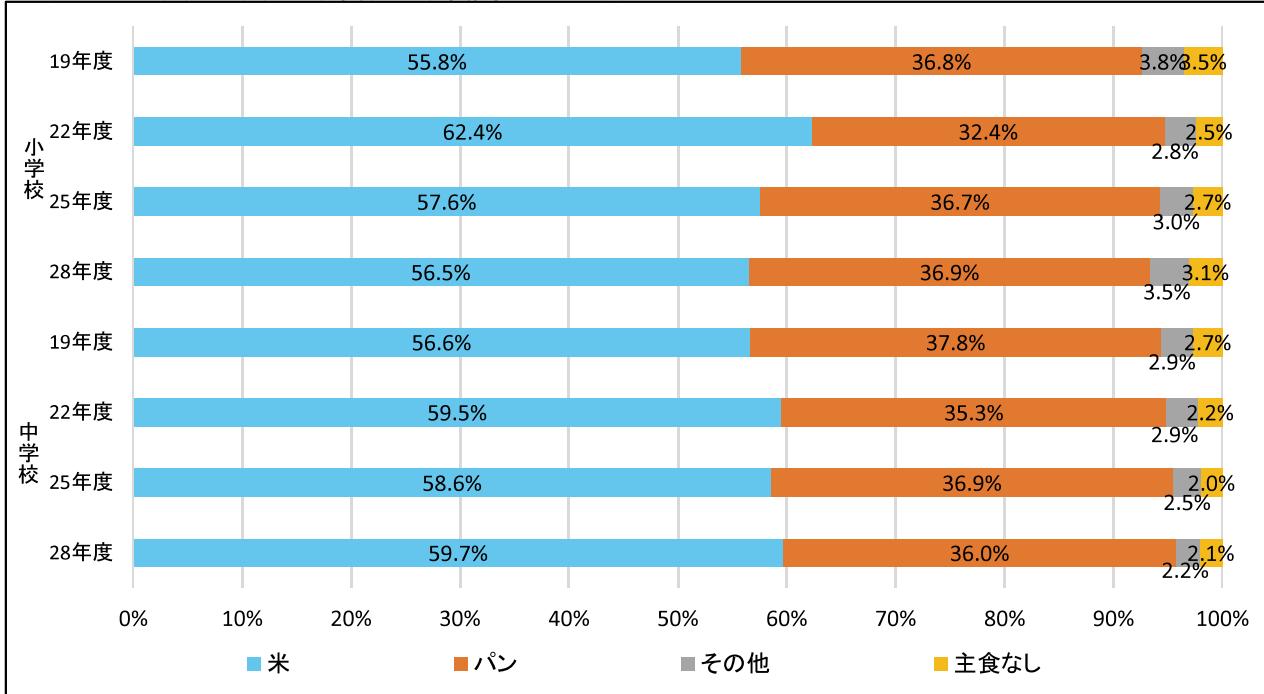
主食の種類(小学校)



主食の種類(中学校)



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



- ・小・中学校共に、主食としてパンより米を食べる児童生徒の割合が高い。
- ・主食なしの児童生徒の割合は、小学生では3.1%、中学生では2.1%であった。

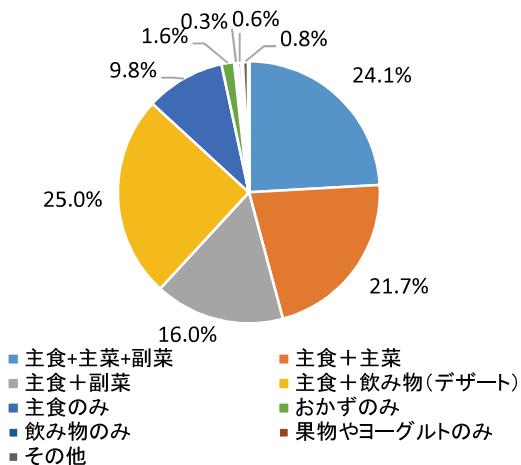
・朝食の内容について

	小学校	中学校	全体
主食+主菜+副菜	24.1%	31.2%	26.5%
主食+主菜	21.7%	19.9%	21.1%
主食+副菜	16.0%	15.9%	16.0%
主食+飲み物(デザート)	25.0%	21.5%	23.8%
主食のみ	9.8%	9.6%	9.7%
おかずのみ	1.6%	0.9%	1.4%
飲み物のみ	0.3%	0.2%	0.3%
果物やヨーグルトのみ	0.6%	0.5%	0.6%
その他	0.8%	0.3%	0.6%

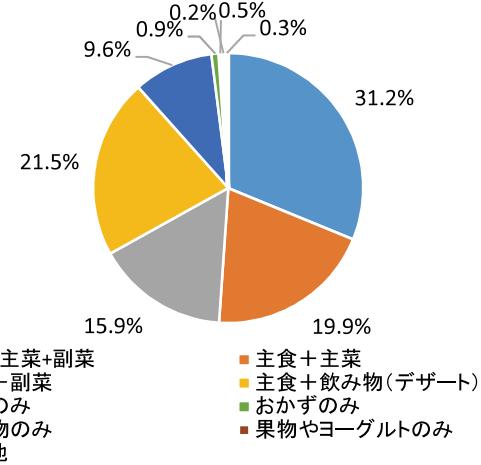
〈調査項目の分類について〉

- ① 主食+主菜+副菜 例) ごはんと焼き魚と和え物など デザートや飲み物などがついているものも含む。
- ② 主食+主菜 例) ごはんと焼き魚 パンとソーセージ 納豆ごはん 卵かけごはん も含む。
- ③ 主食+副菜 例) ごはんとみそ汁 パンとサラダ パンと野菜スープ
- ④ 主食+飲み物(デザート・果物など) 例) おにぎりとお茶(果物) シリアルと牛乳 パンと牛乳(ジュース・ヨーグルト)
- ⑤ 主食のみ 例) ごはん パンのみ
- ⑥ おかずのみ 例) ウインナー 卵焼きのみ
- ⑦ 飲み物のみ 例) 水 お茶 牛乳 ジュースのみ
- ⑧ 果物やヨーグルトのみ
- ⑨ その他 例) 栄養補助食品 お菓子

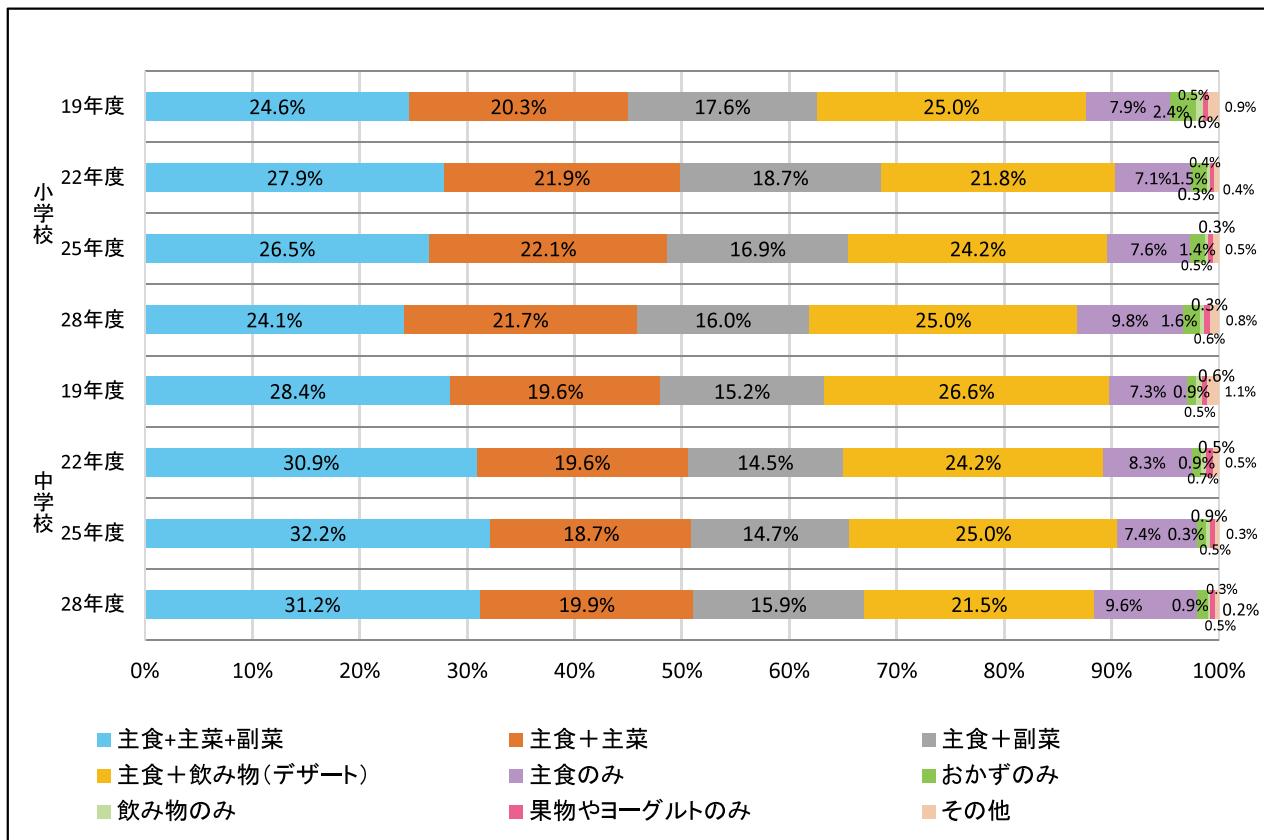
朝食組み合わせ(小学校)



朝食組み合わせ(中学校)



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

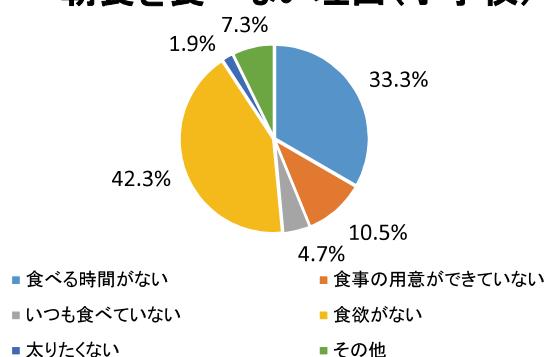


- ・小・中学校共に、主食+主菜+副菜を揃えて食べる割合がわずかに減少している。
- ・小学生では、主食+飲み物の組み合わせが25.0%で最も多いが、中学生では主食+主菜+副菜の組み合わせが31.2%で最も多い。

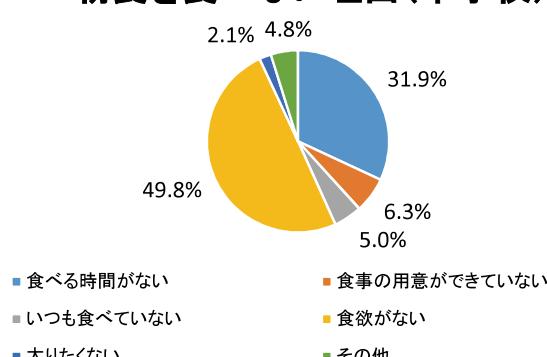
問6 問4で②③④(食べないときがある又は食べない)と答えた人に聞きます。
食べない主な理由は何ですか。

	小学校	中学校	全体
食べる時間がない	33.3%	31.9%	32.8%
食事の用意ができていない	10.5%	6.3%	8.9%
いつも食べていない	4.7%	5.0%	4.8%
食欲がない	42.3%	49.8%	45.1%
太りたくない	1.9%	2.1%	2.0%
その他	7.3%	4.8%	6.3%

朝食を食べない理由(小学校)



朝食を食べない理由(中学校)

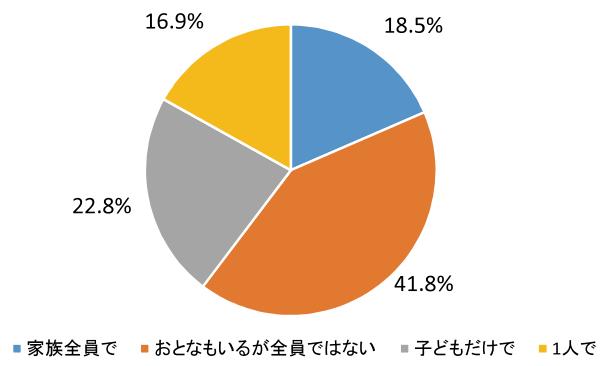


- ・小・中学生ともに「食欲がない」が最も多い割合を占めている。
- ・「食事の用意ができない」と回答した割合は、小学校で10.5%、中学校で6.3%であった。

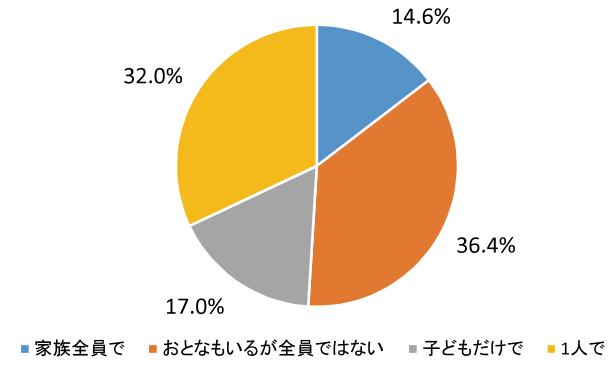
問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	18.5%	14.6%	17.2%
おとなもいるが全員ではない	41.8%	36.4%	40.0%
子どもだけで	22.8%	17.0%	20.8%
1人で	16.9%	32.0%	22.1%

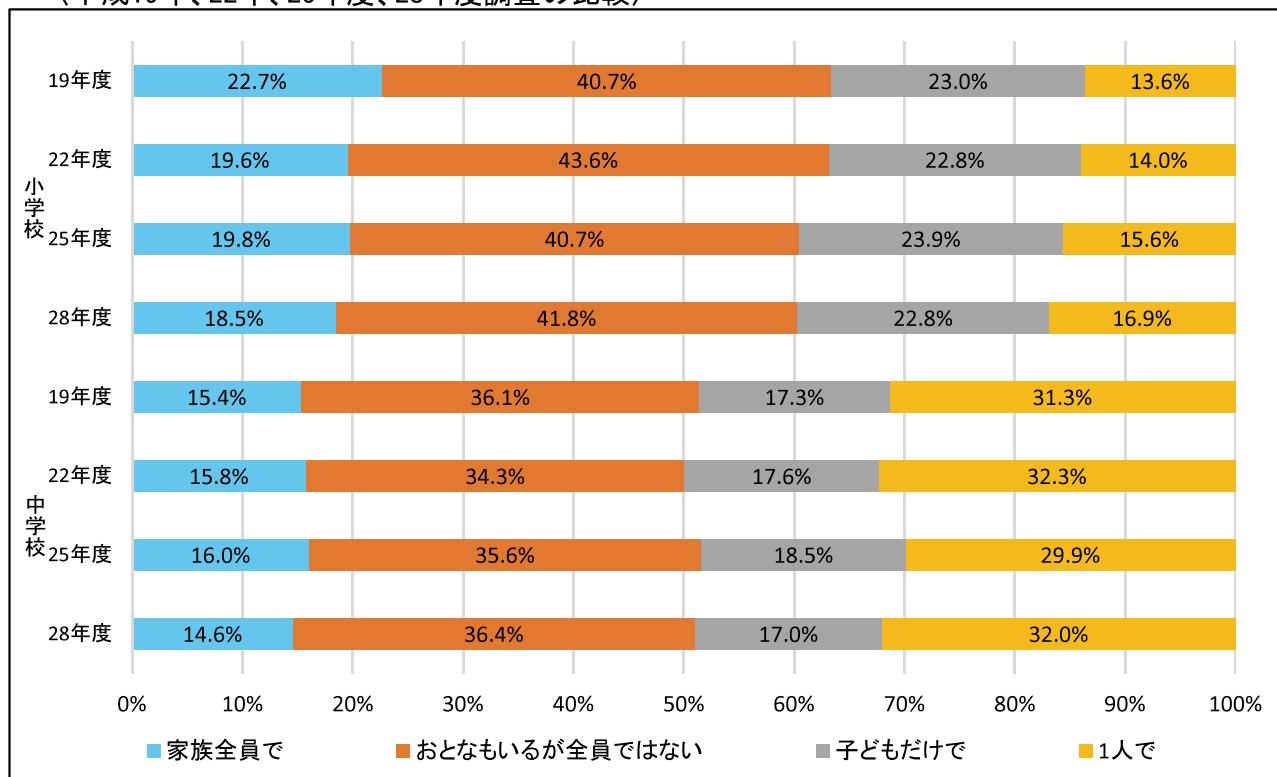
朝食の共食について(小学校)



朝食の共食について(中学校)



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

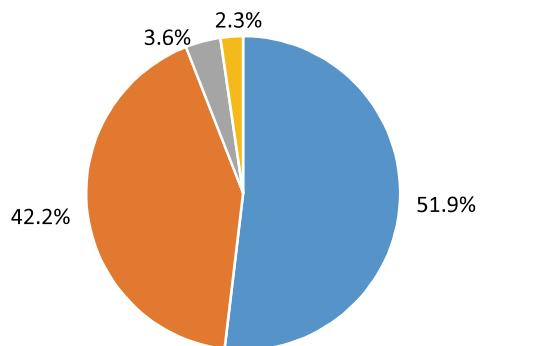


- ・朝ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校18.5%、中学校14.6%であった。
- ・「1人で食べる」児童は16.9%に対し、生徒は32.0%と割合が高い。
- ・「子どもだけで食べる」「1人で食べる」は、小・中学校共に平成19年度から、増加している。

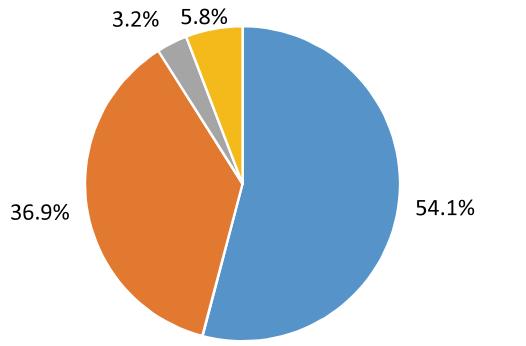
問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

	小学校	中学校	全体
家族全員で	51.9%	54.1%	52.6%
おとなもいるが全員ではない	42.2%	36.9%	40.4%
子どもだけで	3.6%	3.2%	3.5%
1人で	2.3%	5.8%	3.5%

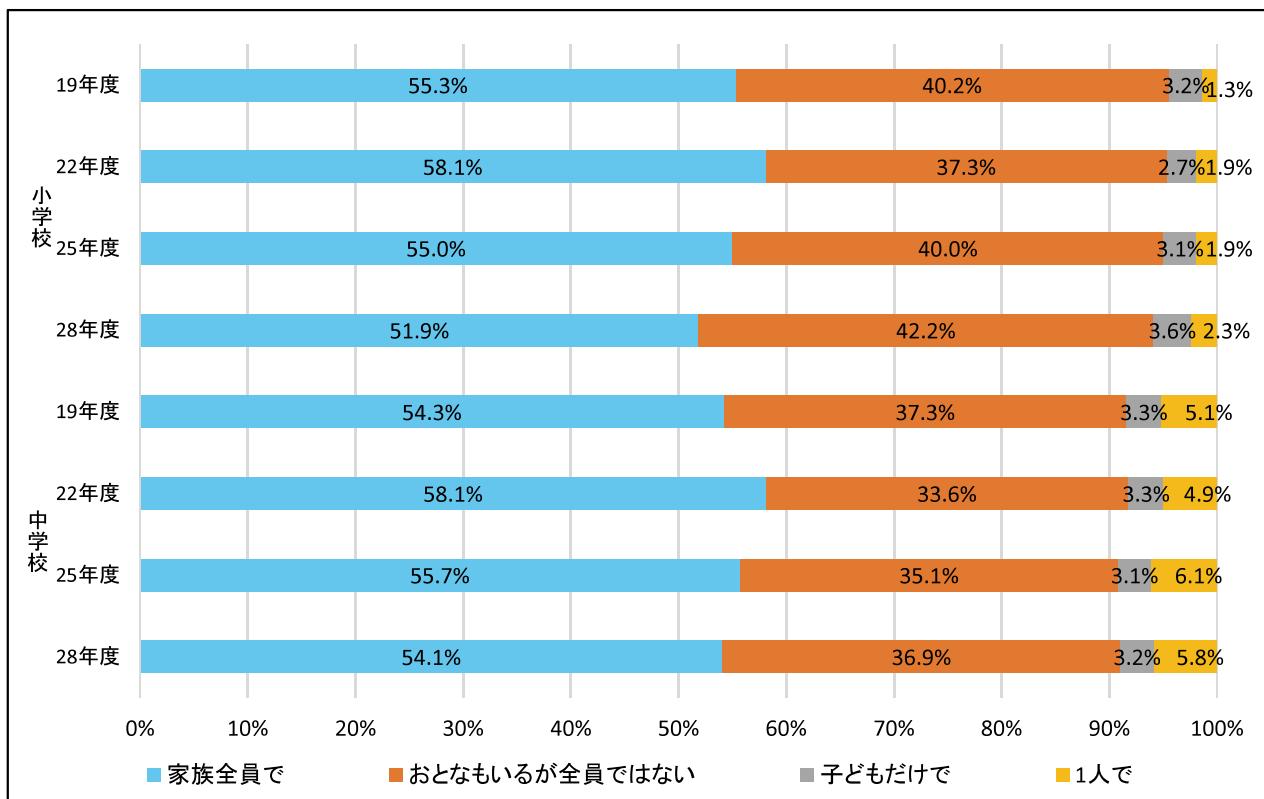
晩ごはんの共食について(小学校)



晩ごはんの共食について(中学校)



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



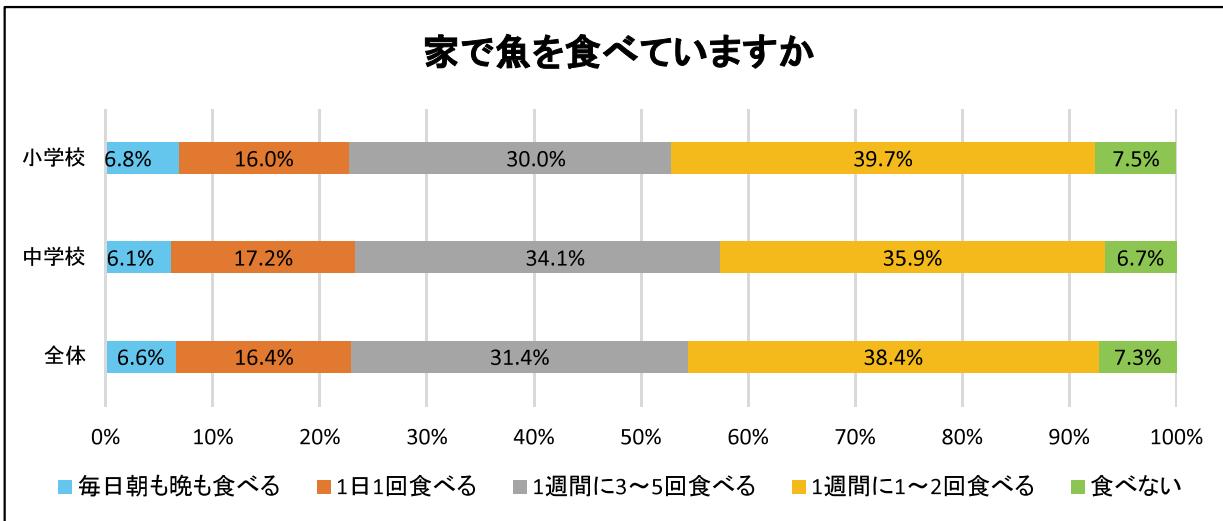
- ・晩ごはんを「家族全員で食べる」児童生徒は、小学校51.9%、中学校54.1%であった。
- ・「1人で食べる」児童は2.3%に対し、生徒は5.8%と割合が高い。
- ・「1人で食べる」は、小学校は平成22年度から25年度は1.9%と変わらなかったが、28年度には2.3%と増加している。中学校では、平成22年度から25年度は増加していたが、28年度は減少している。

問9 朝ごはん・晩ごはんで魚や野菜を食べていますか。

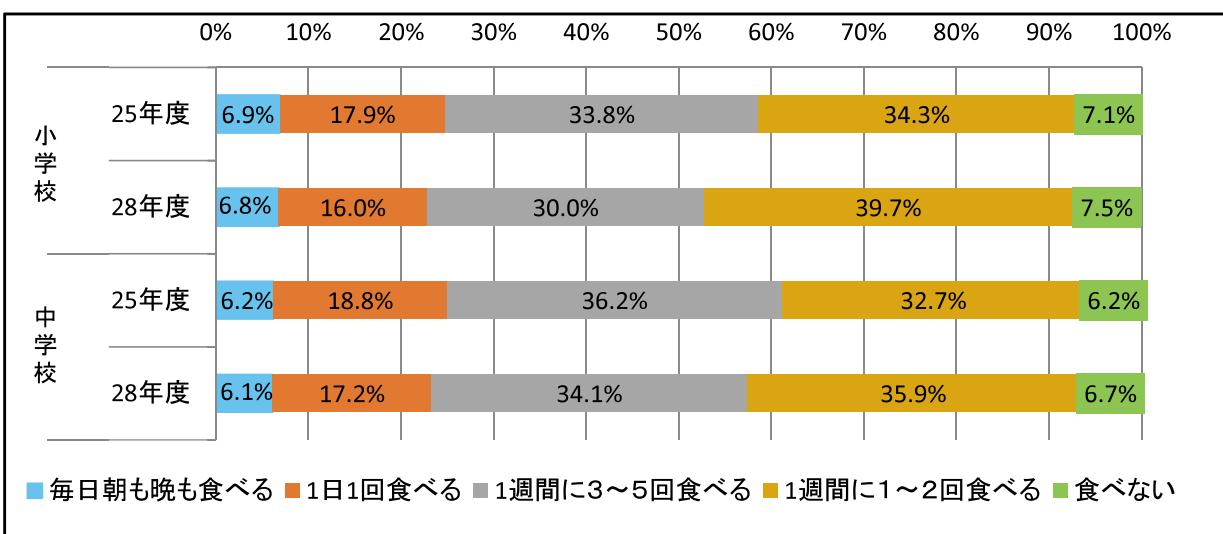
〈魚〉

	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	6.8%	6.1%	6.6%
1日1回食べる	16.0%	17.2%	16.4%
1週間に3～5回食べる	30.0%	34.1%	31.4%
1週間に1～2回食べる	39.7%	35.9%	38.4%
食べない	7.5%	6.7%	7.3%

家で魚を食べていますか



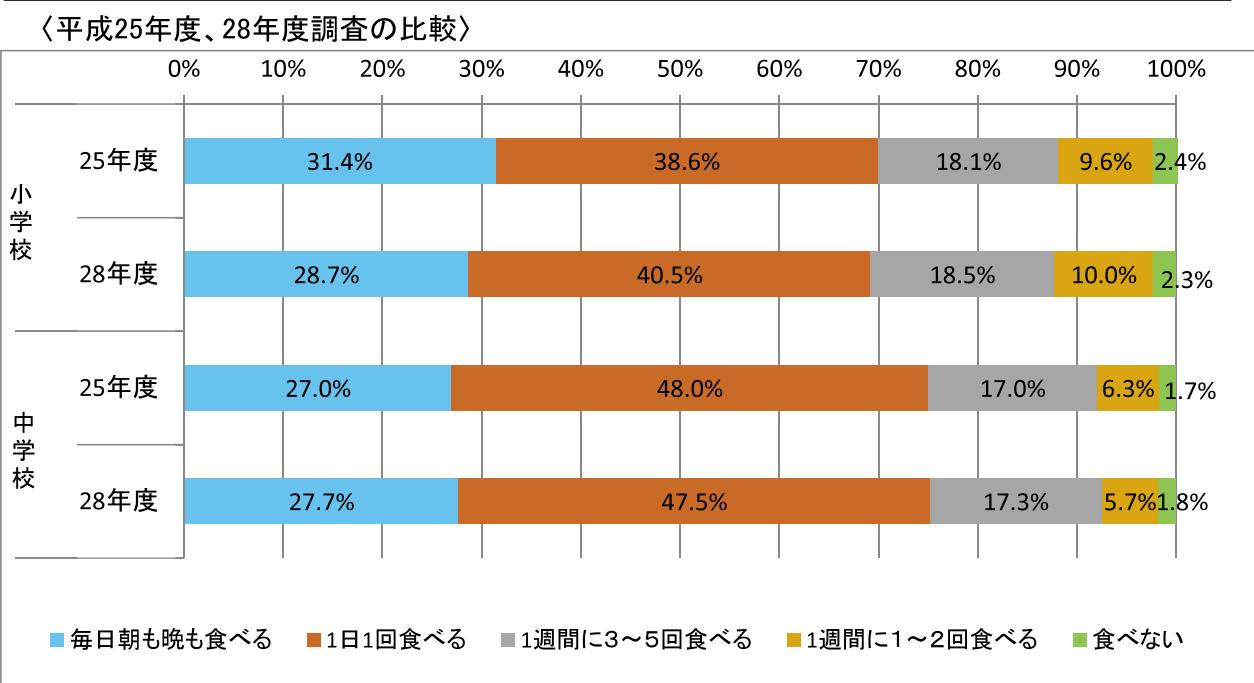
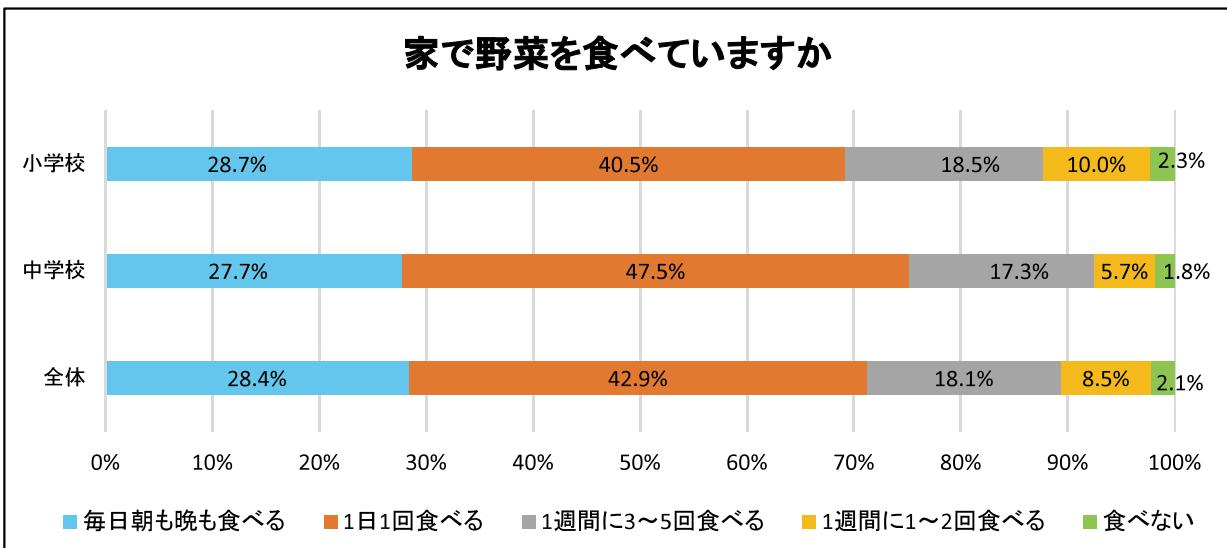
〈平成25年度、28年度調査の比較〉



- ・朝ごはん・晩ごはんで1週間に3～5回以上魚を食べているのは、小学校で52.8%、中学校で57.4%であった。
- ・朝ごはん・晩ごはんともに魚を「食べない」児童生徒は、小学校で7.5%、中学校で6.7%であった。

〈野菜〉

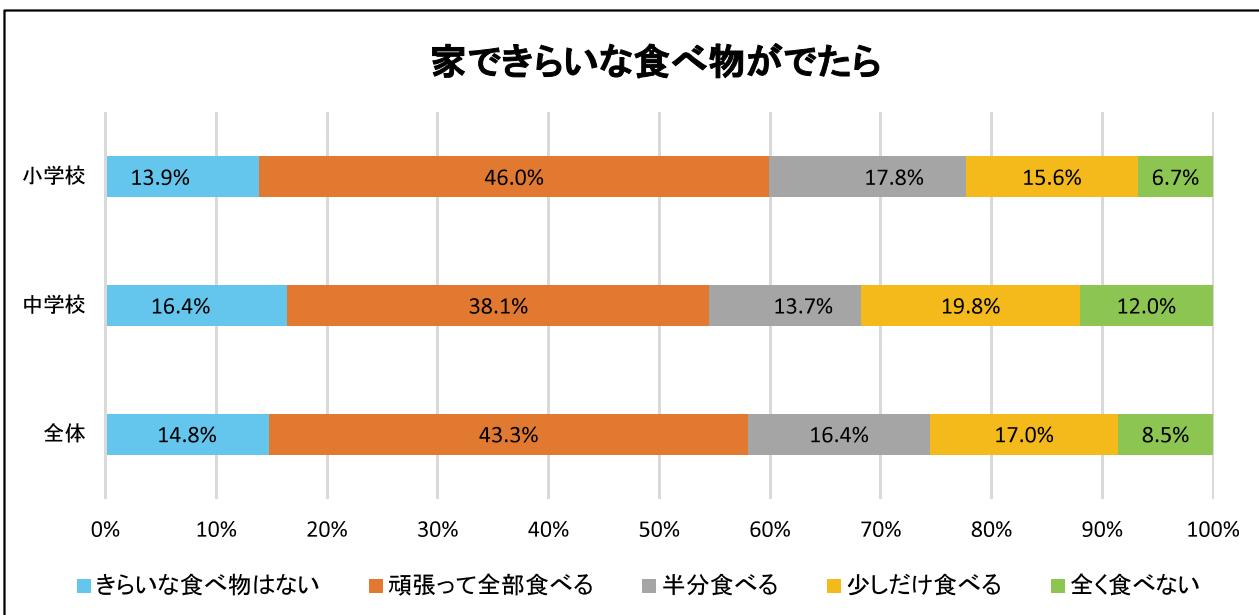
	小学校	中学校	全体
毎日朝も晩も食べる	28.7%	27.7%	28.4%
1日1回食べる	40.5%	47.5%	42.9%
1週間に3～5回食べる	18.5%	17.3%	18.1%
1週間に1～2回食べる	10.0%	5.7%	8.5%
食べない	2.3%	1.8%	2.1%



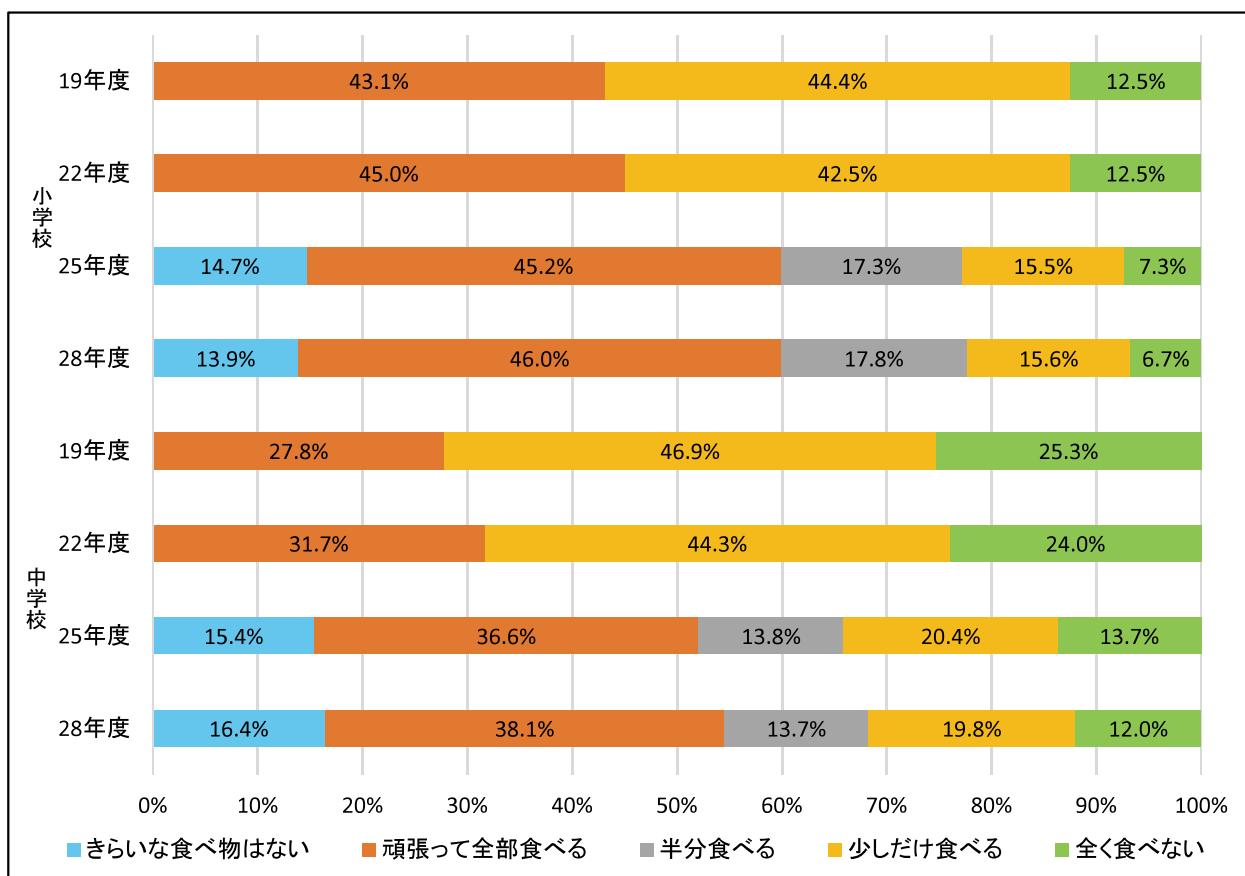
・朝ごはん・晩ごはんで毎食野菜を食べているのは、小学校28.7%、中学校で27.7%である。
 ・朝ごはん・晩ごはんともに野菜を「食べない」児童生徒は、小学校2.3%、中学校1.8%である。

問10 あなたは、家できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
きらいな食べ物はない	13.9%	16.4%	14.8%
頑張って全部食べる	46.0%	38.1%	43.3%
半分食べる	17.8%	13.7%	16.4%
少しだけ食べる	15.6%	19.8%	17.0%
全く食べない	6.7%	12.0%	8.5%

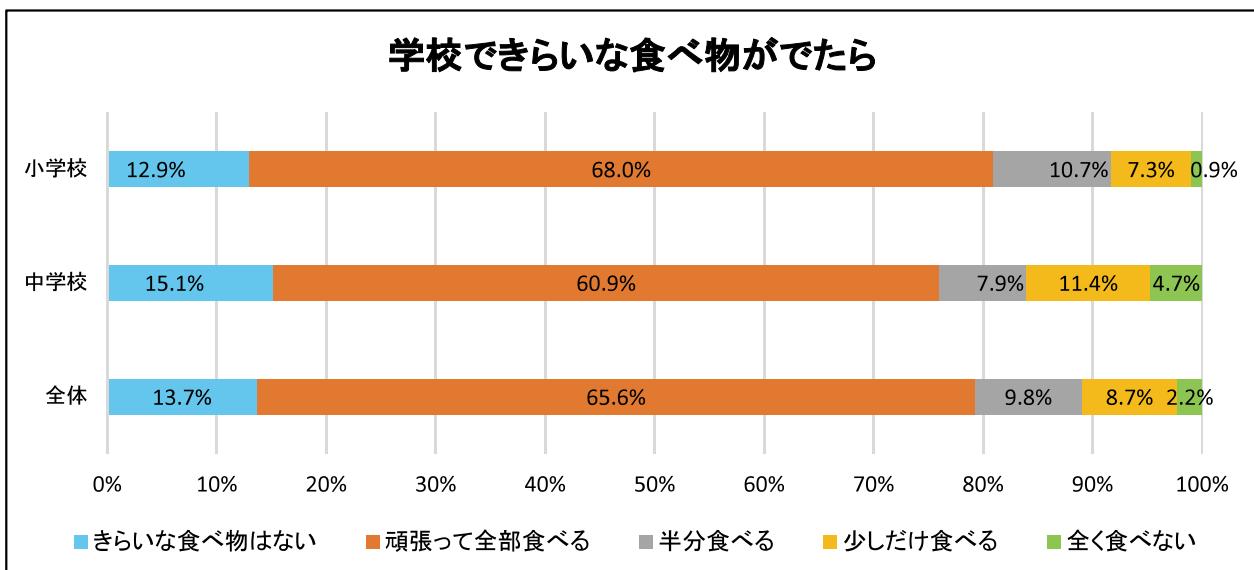


〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

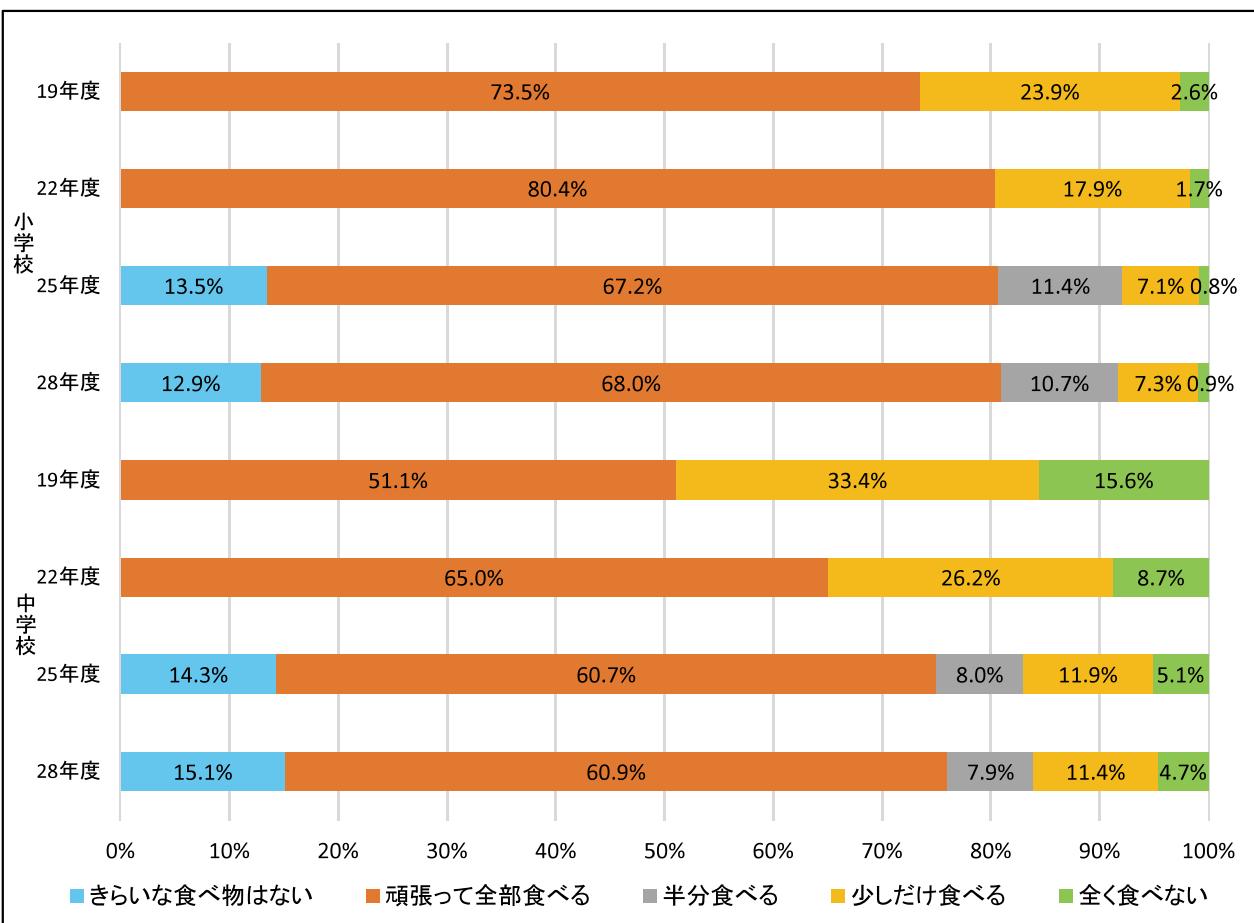


問11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

	小学校	中学校	全体
きらいな食べ物はない	12.9%	15.1%	13.7%
頑張って全部食べる	68.0%	60.9%	65.6%
半分食べる	10.7%	7.9%	9.8%
少しだけ食べる	7.3%	11.4%	8.7%
全く食べない	0.9%	4.7%	2.2%



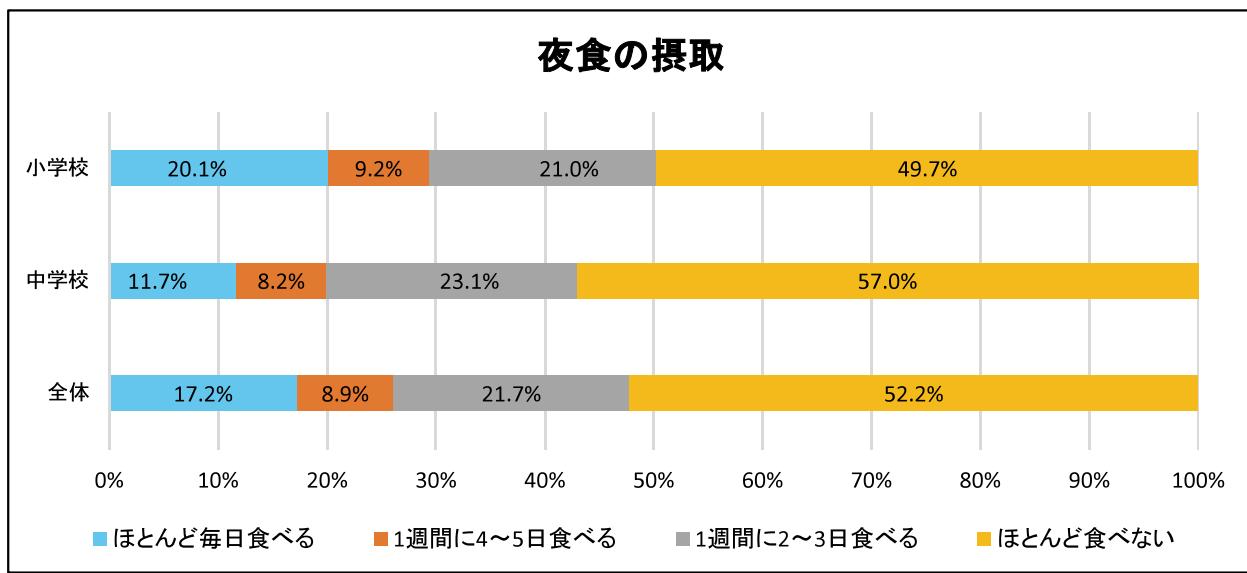
〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



- ・小・中学校共に家庭より学校で「頑張って全部食べる」児童生徒が多い。
- ・小学校では嫌いな食べ物を「全く食べない」のは、学校で0.9%、家庭での食事では6.7%である。
- ・中学校では嫌いな食べ物を「全く食べない」のは、学校で4.7%、家庭での食事では12.0%である。
- ・小・中学校共に家庭・学校の両方において、「全く食べない」は、平成19年度から平成28年度は減少している。

問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

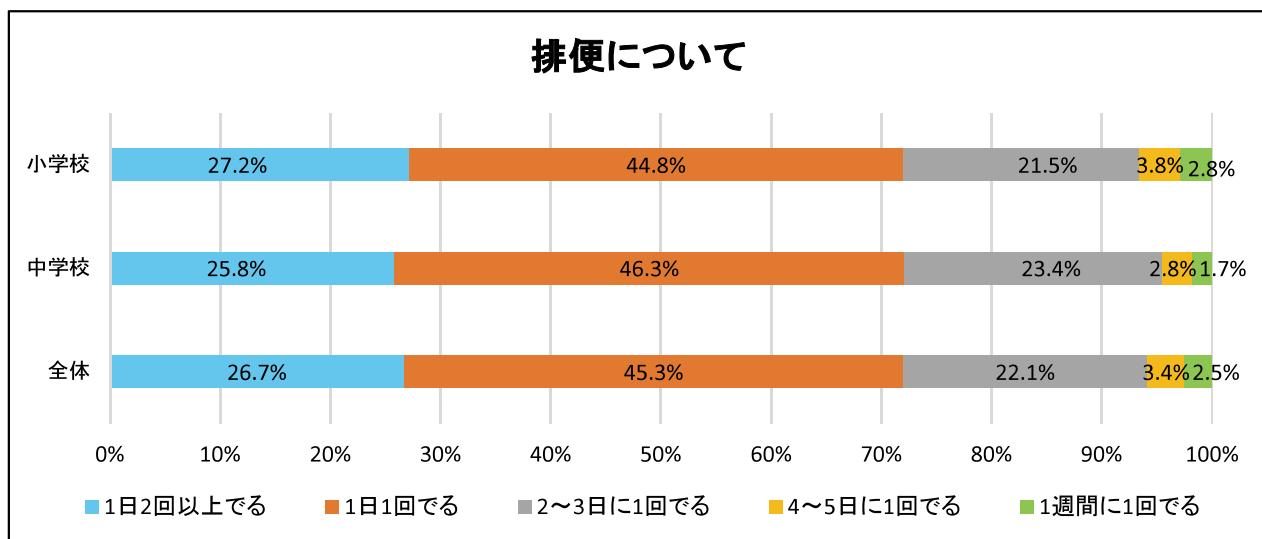
	小学校	中学校	全体
ほとんど毎日食べる	20.1%	11.7%	17.2%
1週間に4~5日食べる	9.2%	8.2%	8.9%
1週間に2~3日食べる	21.0%	23.1%	21.7%
ほとんど食べない	49.7%	57.0%	52.2%



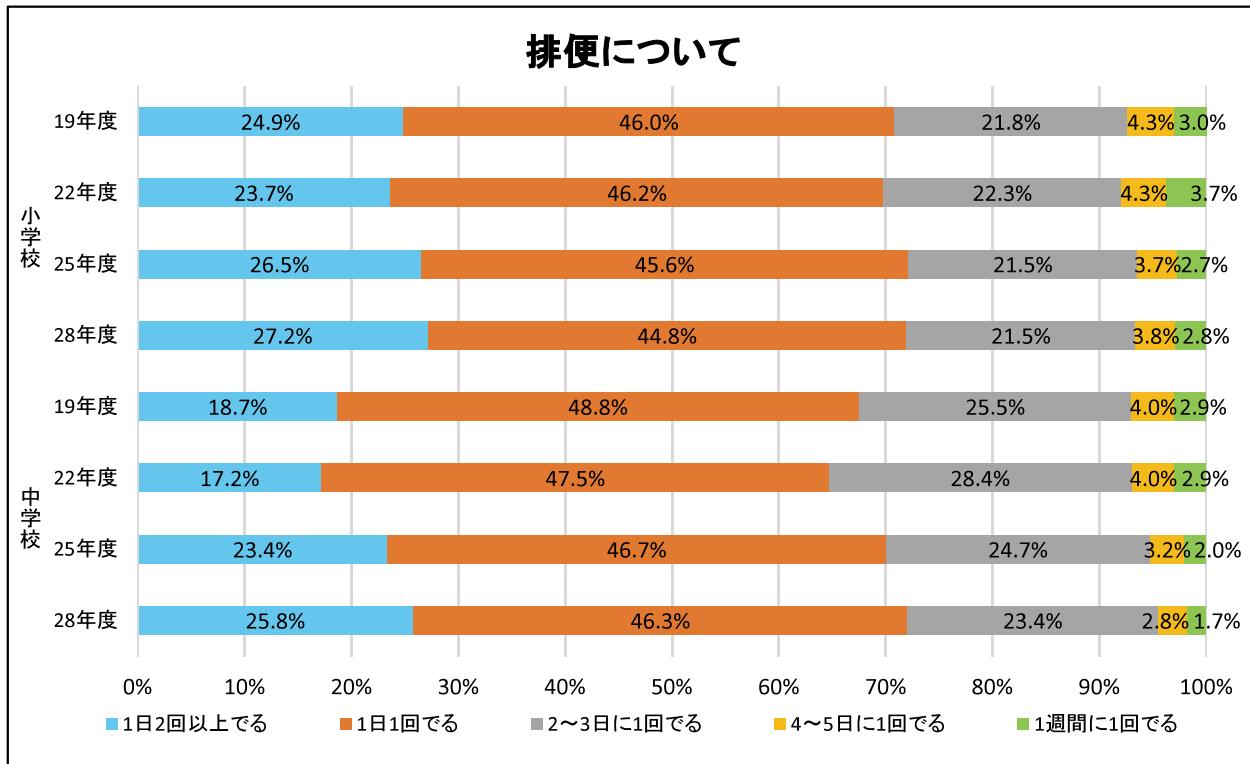
・夜食を「ほとんど毎日食べている」児童は20.1%、生徒は11.7%だった。

問13 排便についておたずねします。

	小学校	中学校	全体
1日2回以上である	27.2%	25.8%	26.7%
1日1回である	44.8%	46.3%	45.3%
2~3日に1回である	21.5%	23.4%	22.1%
4~5日に1回である	3.8%	2.8%	3.4%
1週間に1回である	2.8%	1.7%	2.5%



〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

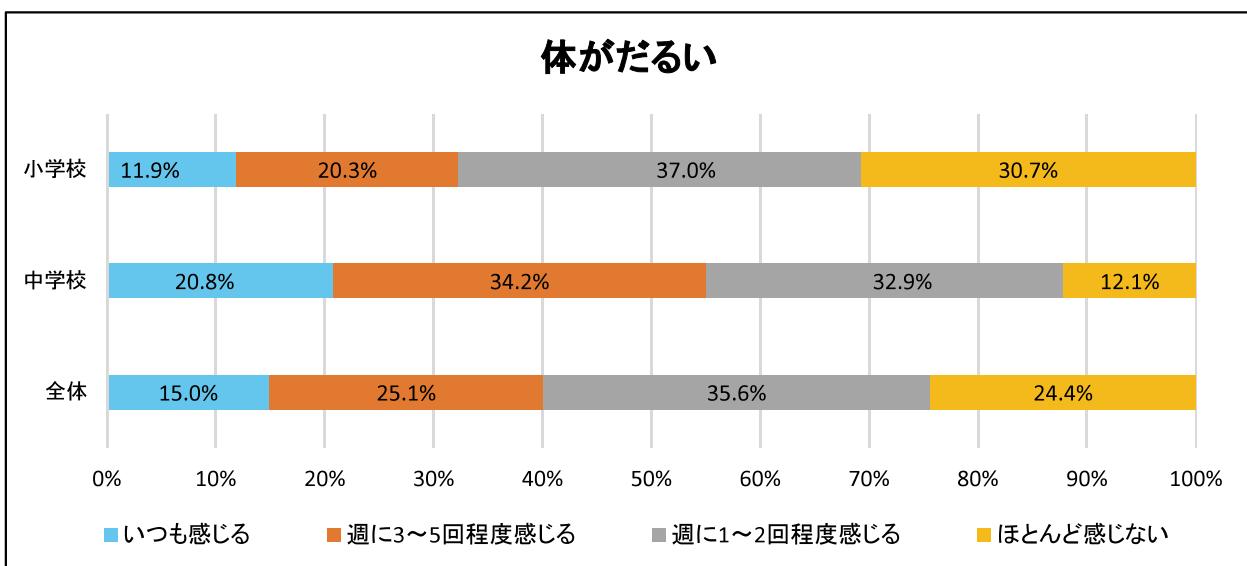


- ・毎日の排便習慣がある児童生徒は、小学校72.0%、中学校72.1%である。
- ・平成22年から小・中学校共に毎日排便習慣がある児童生徒が増加傾向にある。

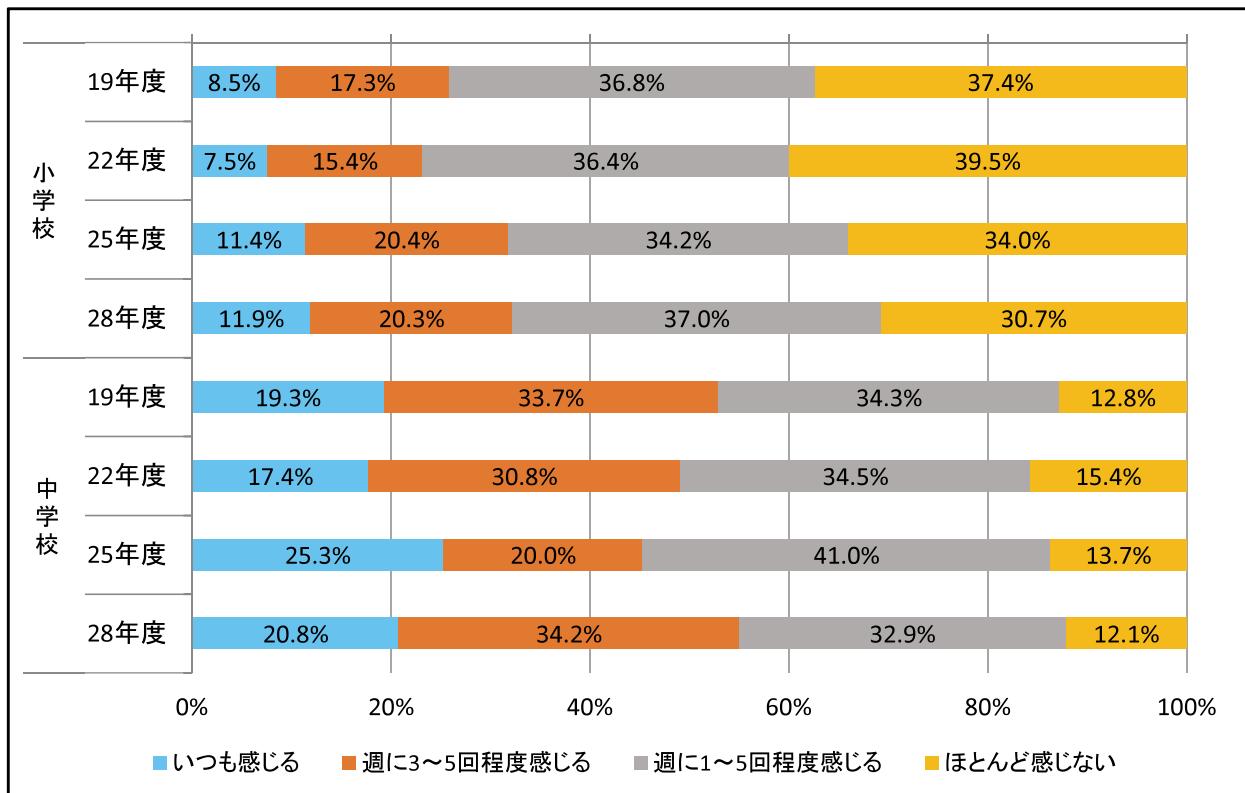
問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

1 体がだるい

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	11.9%	20.8%	15.0%
週に3~5回程度感じる	20.3%	34.2%	25.1%
週に1~2回程度感じる	37.0%	32.9%	35.6%
ほとんど感じない	30.7%	12.1%	24.4%



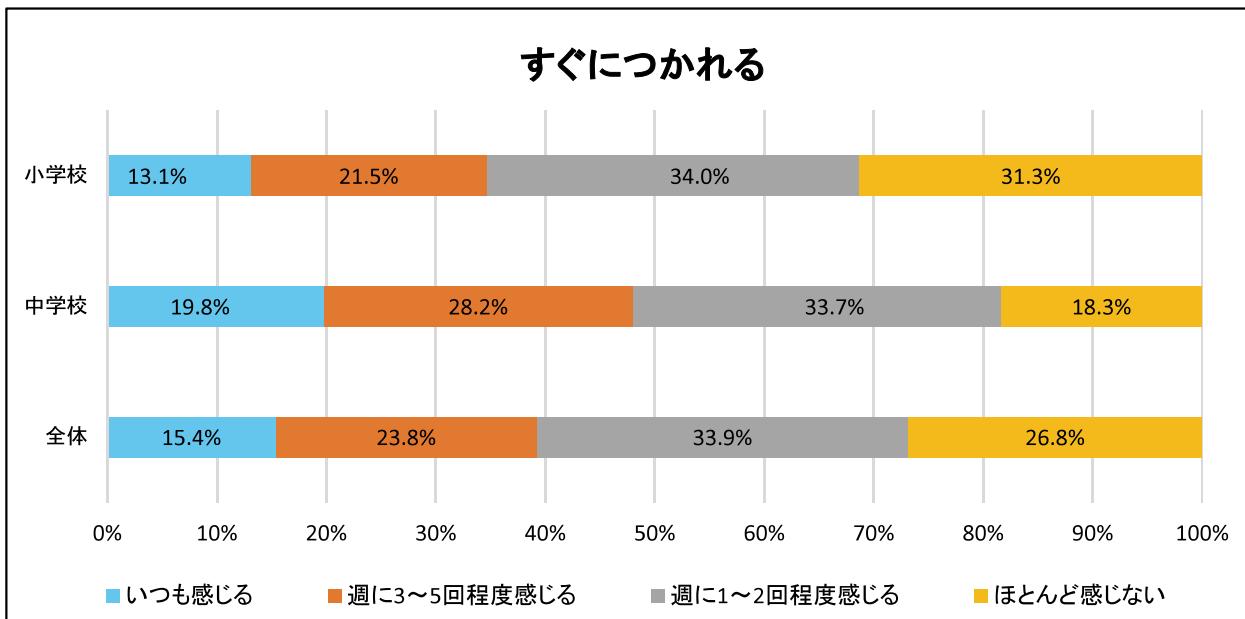
〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



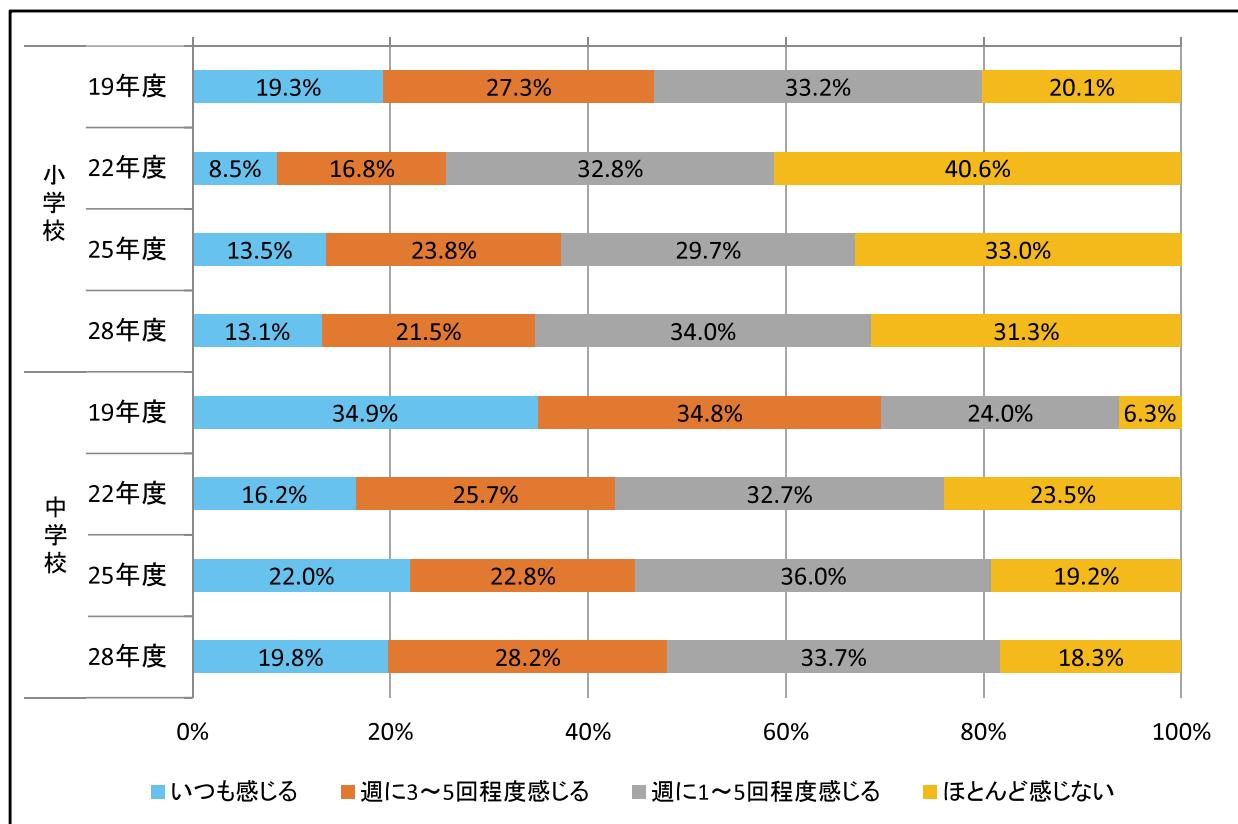
2 すぐにつかれる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	13.1%	19.8%	15.4%
週に3~5回程度感じる	21.5%	28.2%	23.8%
週に1~2回程度感じる	34.0%	33.7%	33.9%
ほとんど感じない	31.3%	18.3%	26.8%

すぐにつかれる



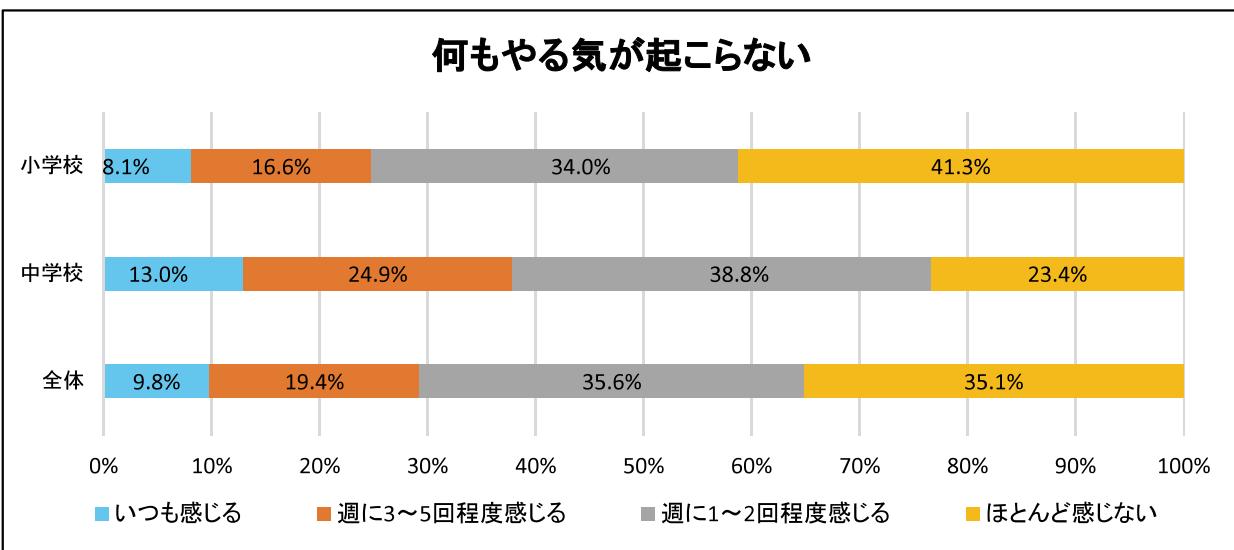
〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



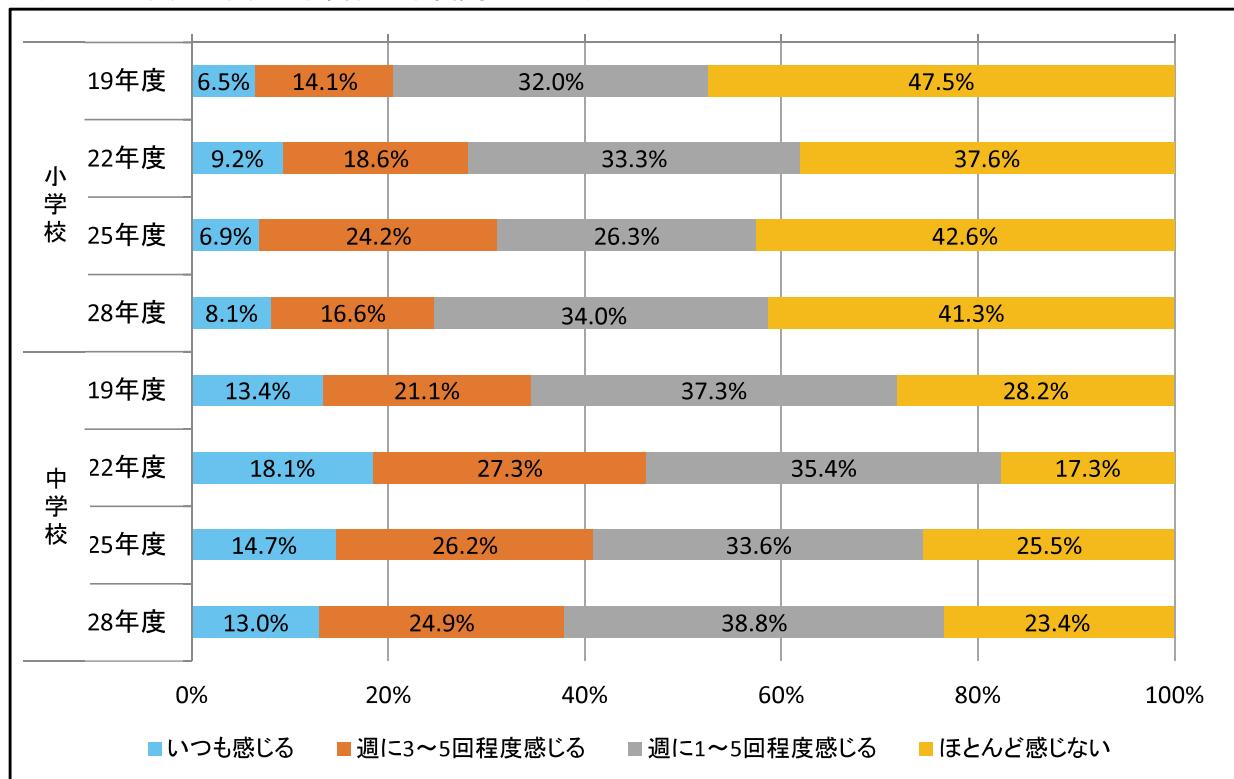
3 何もやる気が起こらない

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	8.1%	13.0%	9.8%
週に3~5回程度感じる	16.6%	24.9%	19.4%
週に1~2回程度感じる	34.0%	38.8%	35.6%
ほとんど感じない	41.3%	23.4%	35.1%

何もやる気が起こらない



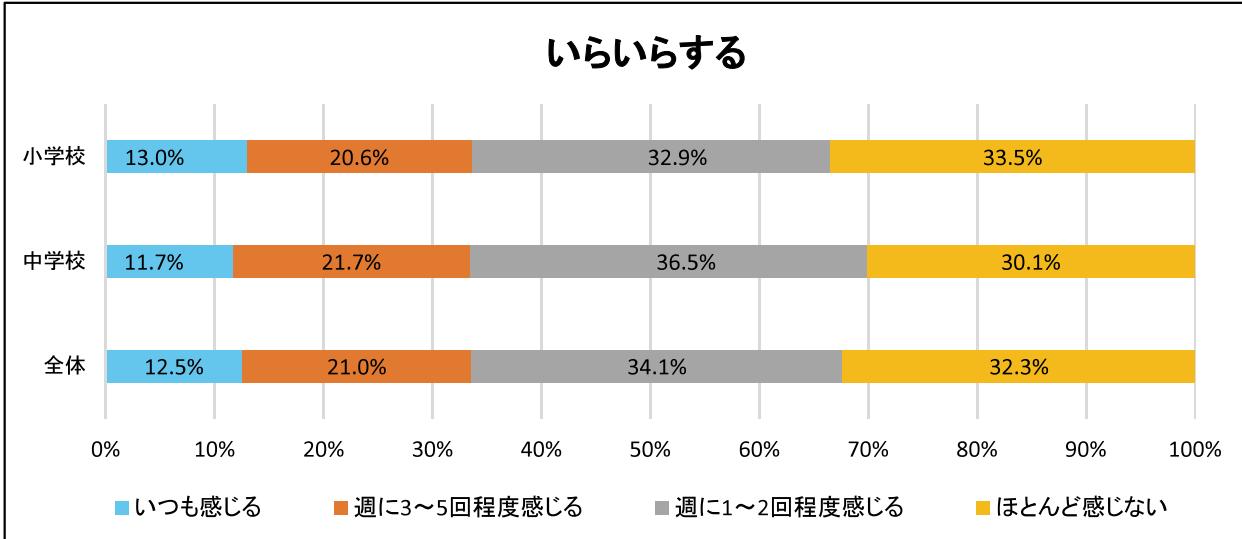
〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉



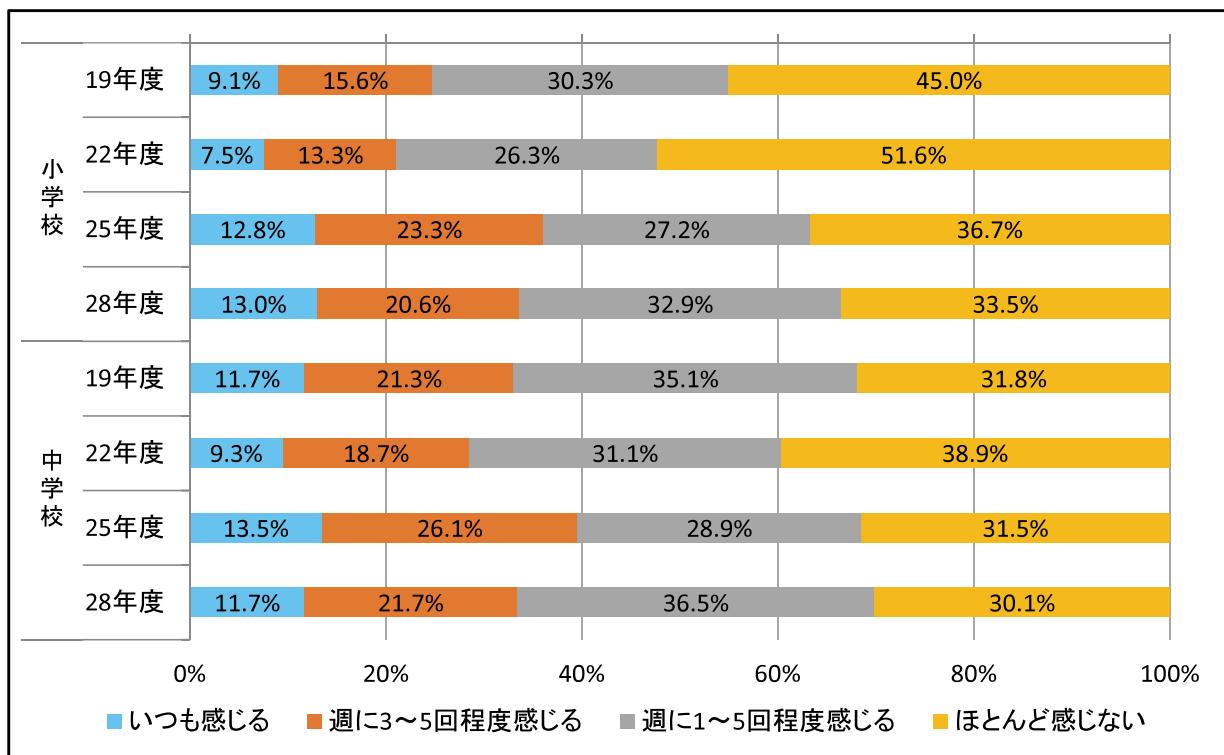
4 いらいらする

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	13.0%	11.7%	12.5%
週に3~5回程度感じる	20.6%	21.7%	21.0%
週に1~2回程度感じる	32.9%	36.5%	34.1%
ほとんど感じない	33.5%	30.1%	32.3%

いらいらする

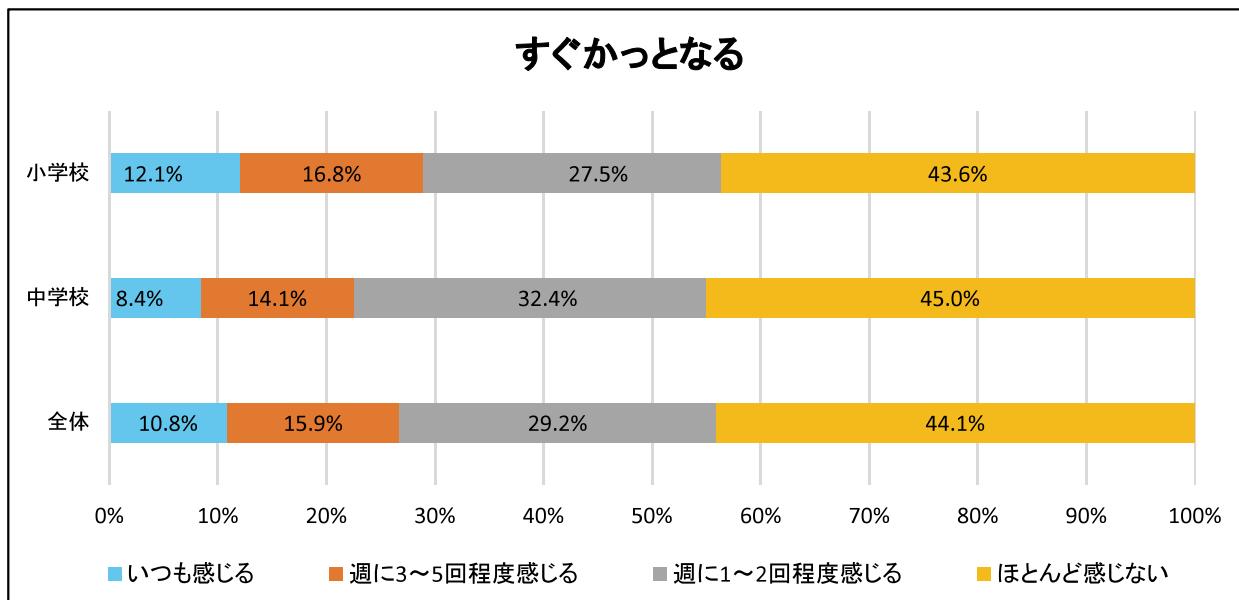


〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

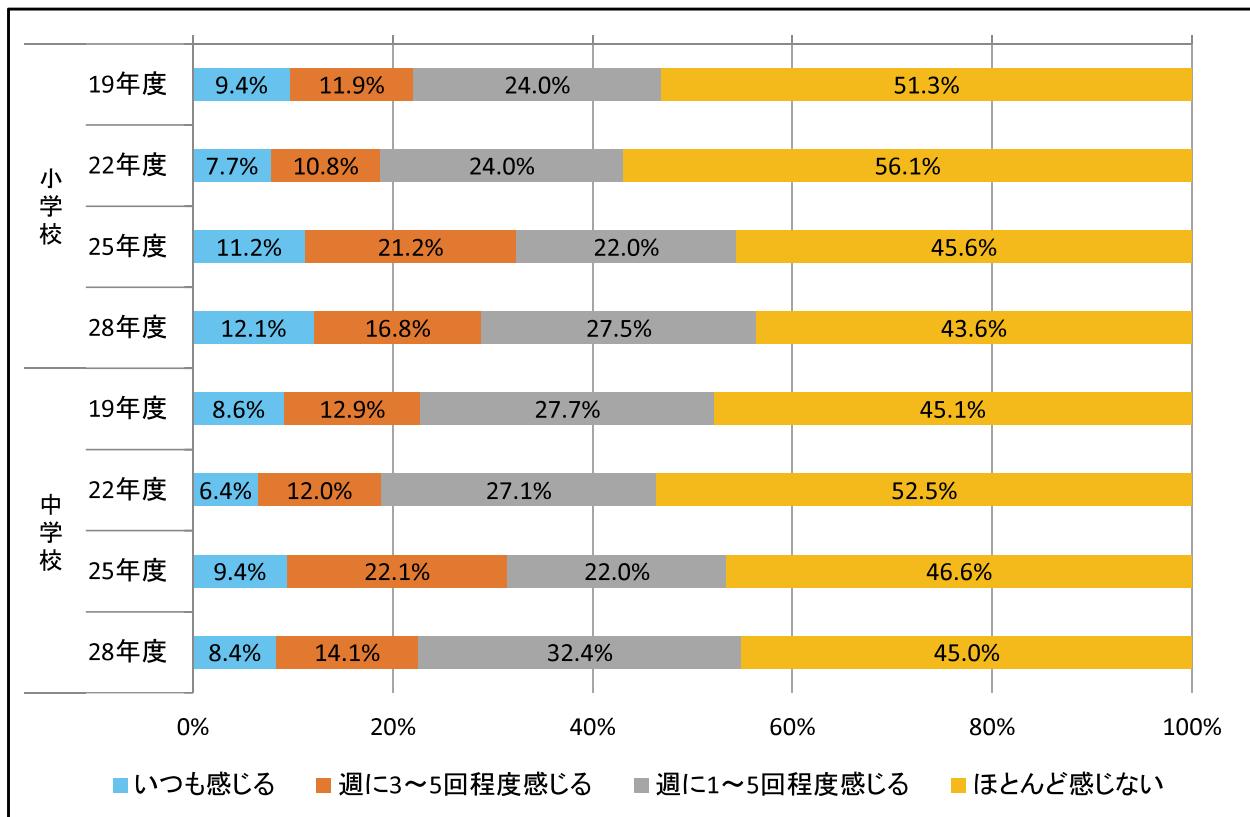


5 すぐかっとなる

	小学校	中学校	全体
いつも感じる	12.1%	8.4%	10.8%
週に3~5回程度感じる	16.8%	14.1%	15.9%
週に1~2回程度感じる	27.5%	32.4%	29.2%
ほとんど感じない	43.6%	45.0%	44.1%

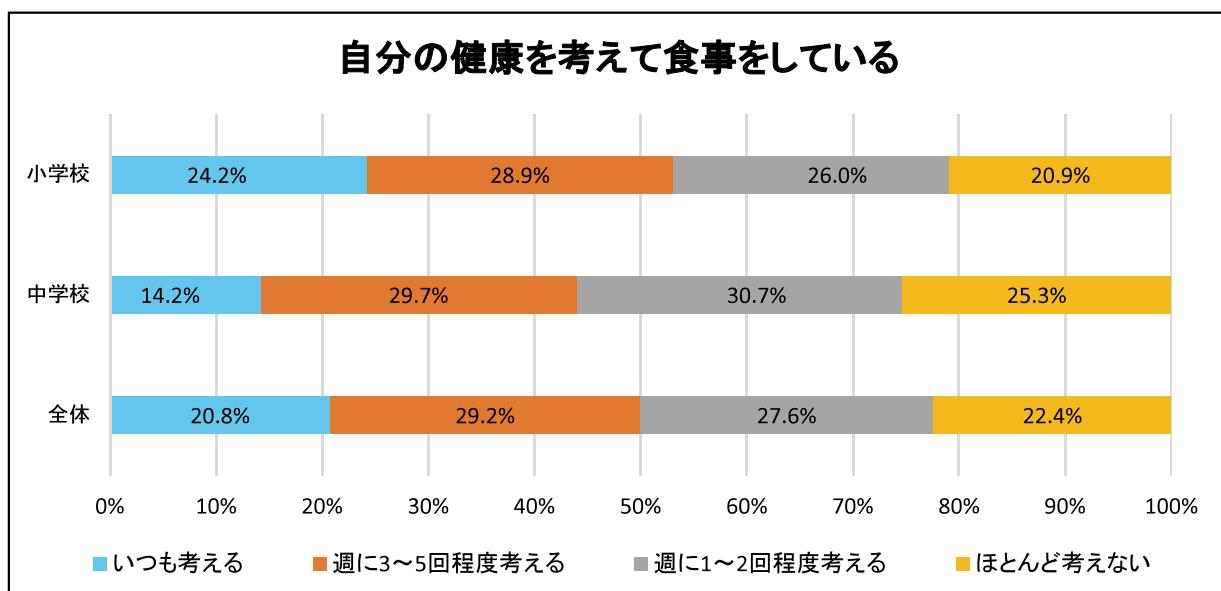


〈平成19年、22年、25年度、28年度調査の比較〉

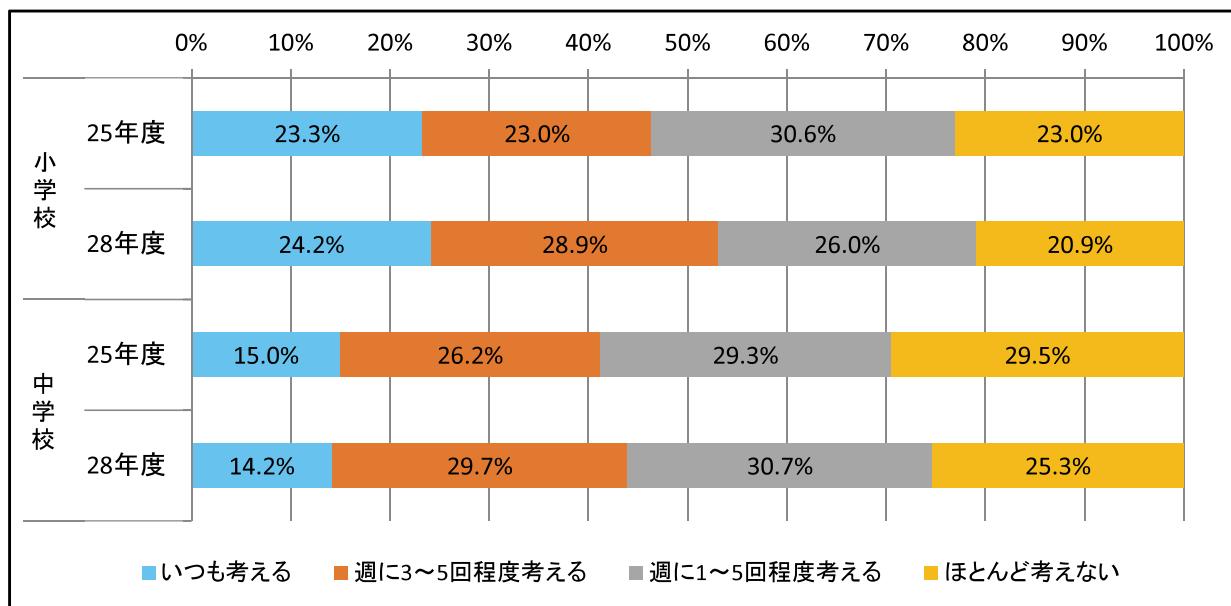


6 自分の健康を考えて食事している。(例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	24.2%	14.2%	20.8%
週に3~5回程度考える	28.9%	29.7%	29.2%
週に1~2回程度考える	26.0%	30.7%	27.6%
ほとんど考えない	20.9%	25.3%	22.4%

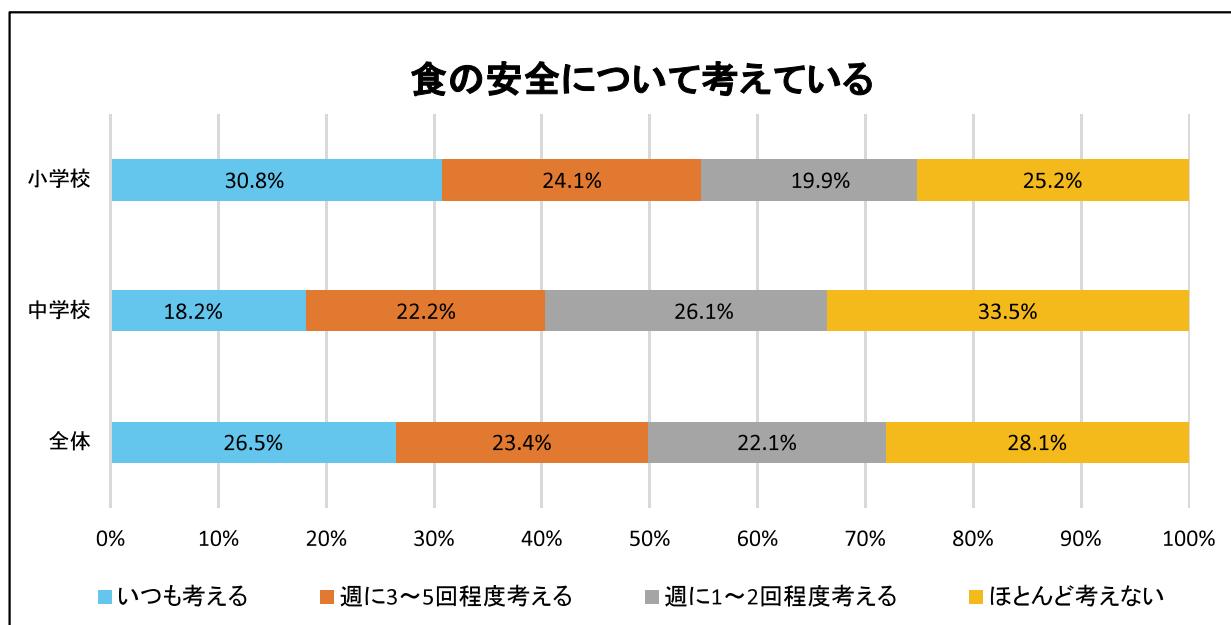


〈平成25年度、28年度調査の比較〉

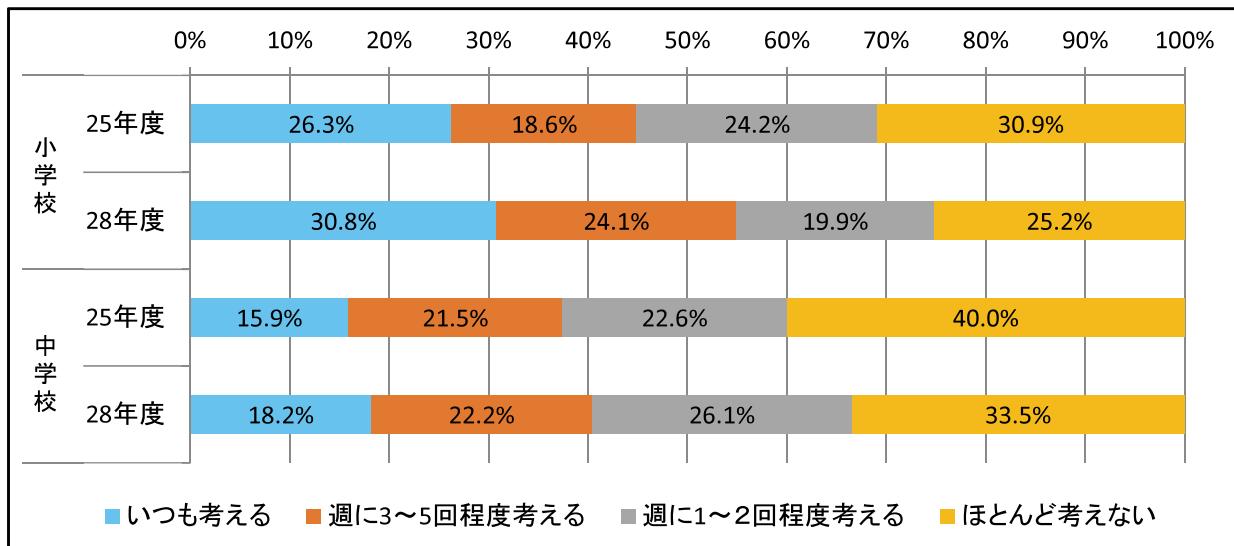


7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)

	小学校	中学校	全体
いつも考える	30.8%	18.2%	26.5%
週に3～5回程度考える	24.1%	22.2%	23.4%
週に1～2回程度考える	19.9%	26.1%	22.1%
ほとんど考えない	25.2%	33.5%	28.1%



〈平成25年度、28年度調査の比較〉



・体調の不調について「いつも感じる」「週に3~5回程度」と自覚している児童生徒の割合は、中学校では「体がだるい」55.0%、「すぐに疲れる」48.0%、「何もやる気が起こらない」37.9%、「いろいろする」33.4%、「すぐかっとなる」22.5%の順に高い。小学校では、「すぐにつかれる」34.6%、「いろいろする」33.6%、「体がだるい」32.2%、「何もやる気が起こらない」24.7%、「すぐかっとなる」28.9%の順に高い。

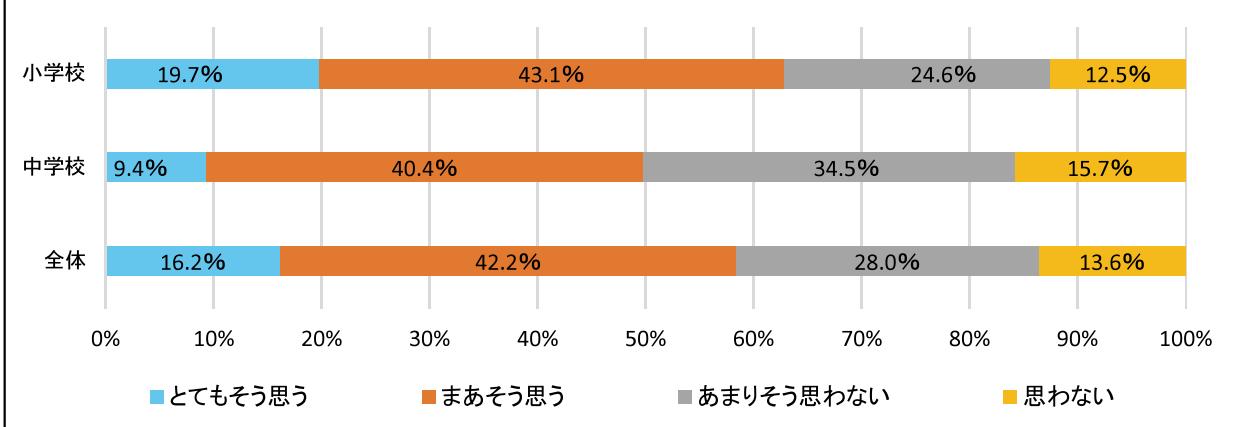
・「自分の健康を考えて食事している」では、「いつも考えている」「週に3~5回程度」と自覚している児童生徒の割合は、小学校で53.1%、中学校では43.9%で25年度に比べると増えている。

・ふだん食べている食品の安全について考えるでは、「いつも考える」「週に3~5回程度」と答えた児童生徒の割合は、小学校では54.9%、中学校で40.4%であった。「ほとんど考えない」は小学校では25.2%、中学校では33.5%であった。食品への安全性への意識が以前より高まっている。

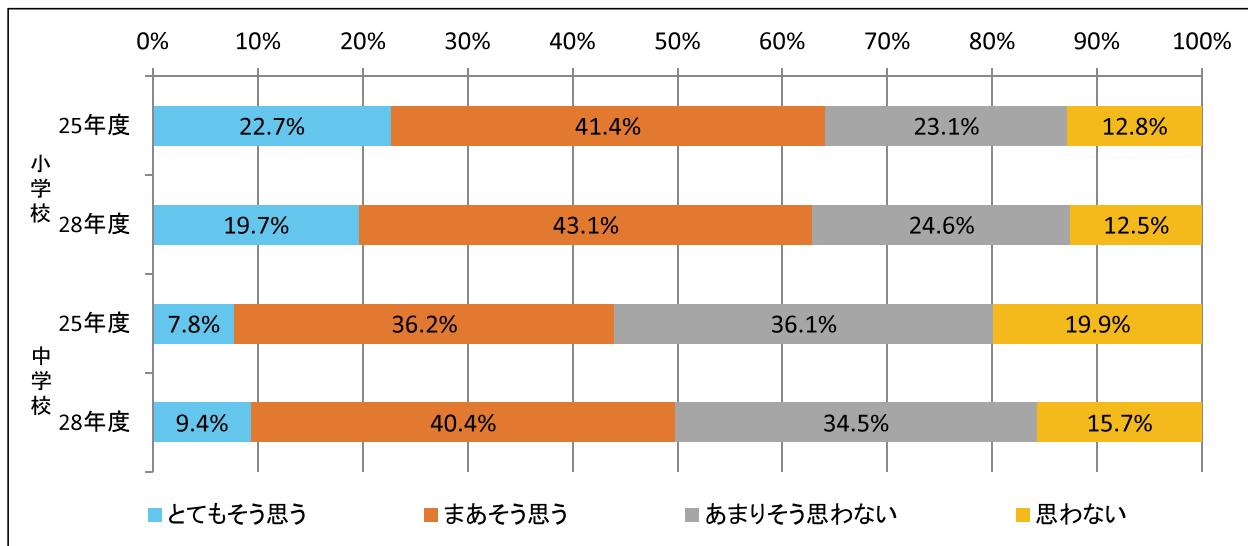
問15 あなたは、今の自分が好きですか。

	小学校	中学校	全体
とてもそう思う	19.7%	9.4%	16.2%
まあそう思う	43.1%	40.4%	42.2%
あまりそう思わない	24.6%	34.5%	28.0%
思わない	12.5%	15.7%	13.6%

今の自分が好きですか



〈平成25年度、28年度調査の比較〉



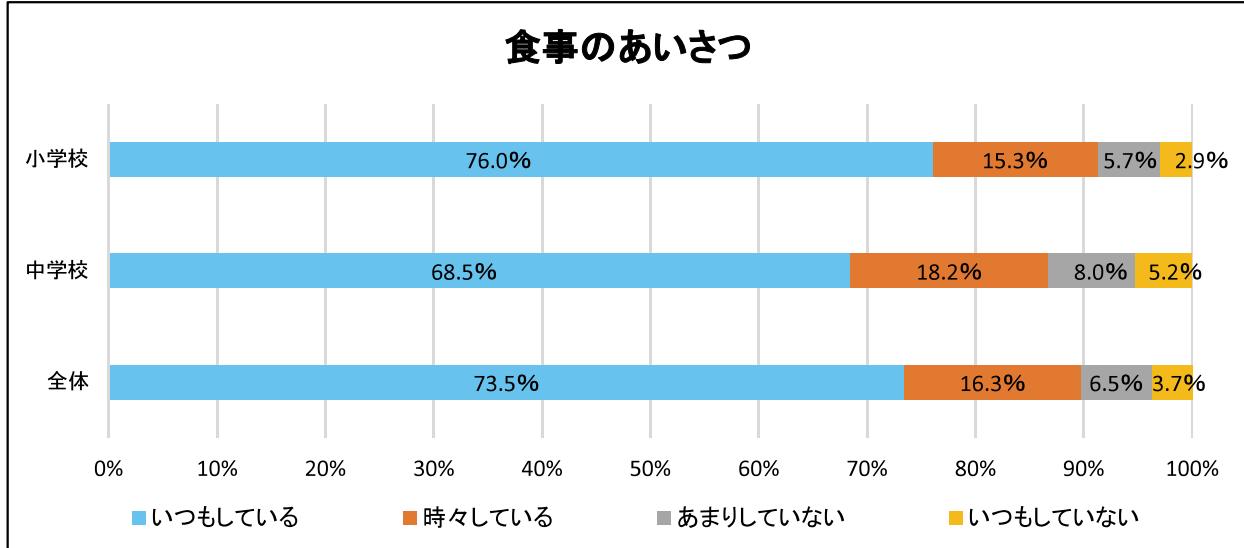
・「今の自分が好きですか」については、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた児童生徒は、小学生で62.8%に対し、中学校は49.8%と低くなっている。

・「思わない」と答えた児童生徒は、小学校で12.5%、中学校で15.7%であった。25年度に比べて減少している。

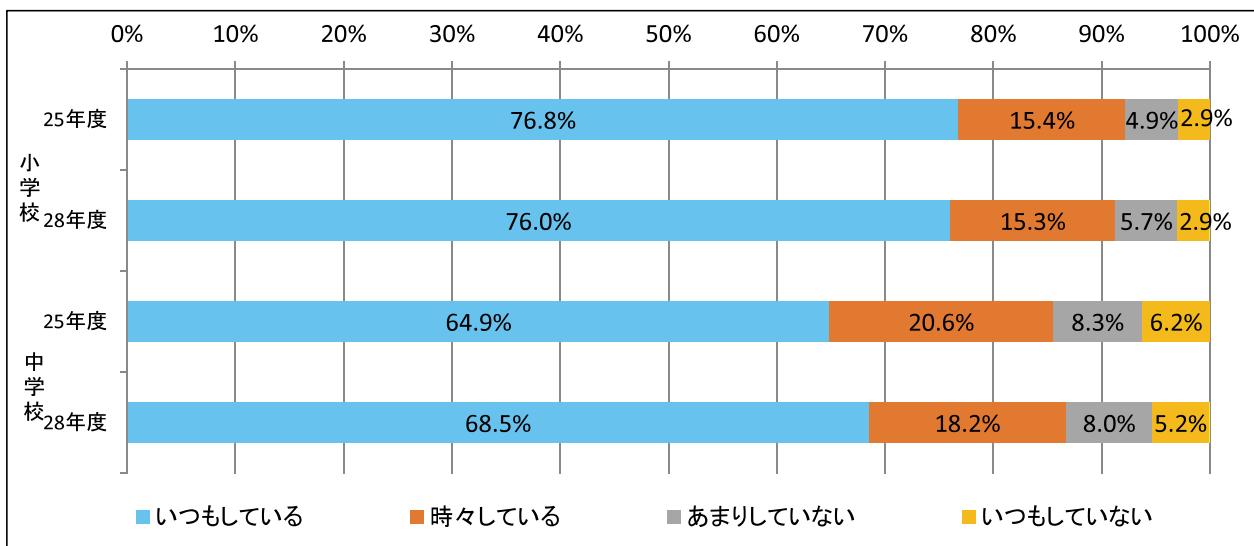
問16 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

	小学校	中学校	全体
いつもしている	76.0%	68.5%	73.5%
時々している	15.3%	18.2%	16.3%
あまりしていない	5.7%	8.0%	6.5%
いつもしていない	2.9%	5.2%	3.7%

食事のあいさつ



〈平成25年度、28年度調査の比較〉



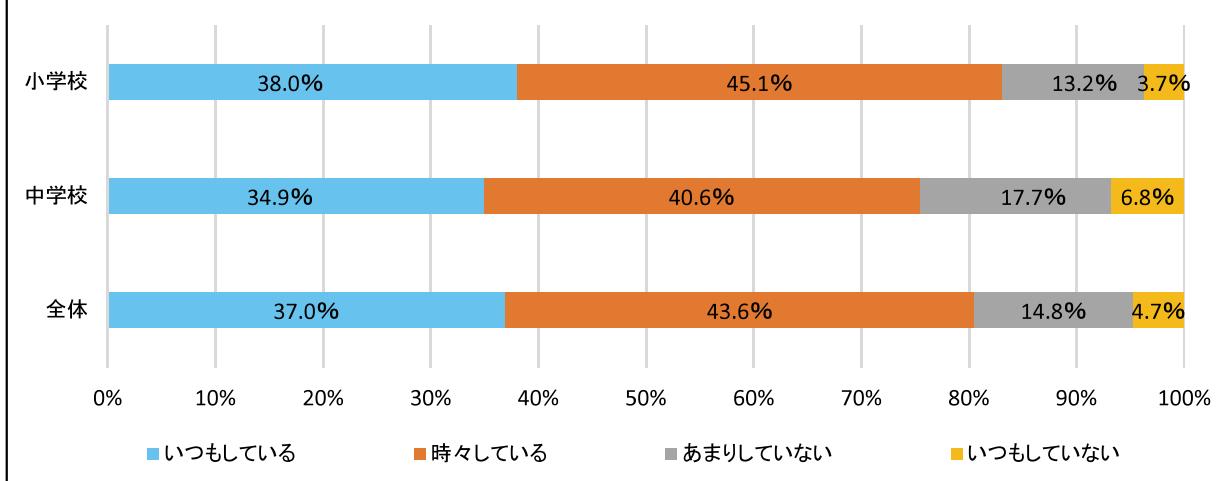
・食事のあいさつは、「いつもしている」が小学校76.0%、中学校68.5%である。

・中学校は小学校と比較すると「あいさつ」への意識が低くなっている。

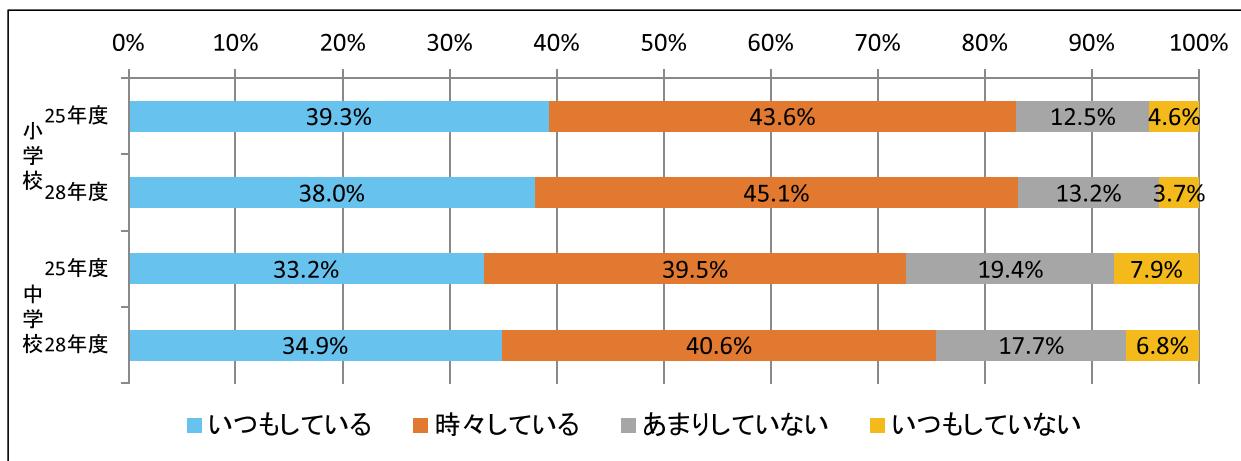
問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・配膳・調理・片づけ等)

	小学校	中学校	全体
いつもしている	38.0%	34.9%	37.0%
時々している	45.1%	40.6%	43.6%
あまりしていない	13.2%	17.7%	14.8%
いつもしていない	3.7%	6.8%	4.7%

食事の手伝い



〈平成25年度、28年度調査の比較〉

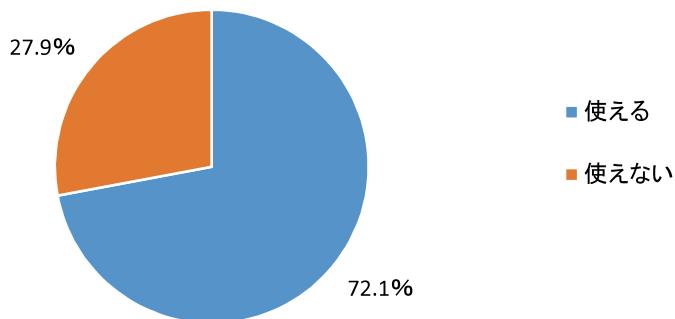


・食事作りや片付けの手伝いを「いつもしている」のは、小学校38.0%、中学校34.9%である。

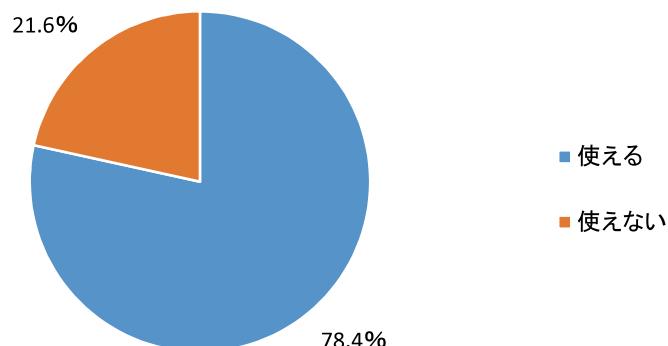
問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

	小学校	中学校	全体
使える	72.1%	78.4%	74.2%
使えない	27.9%	21.6%	25.8%

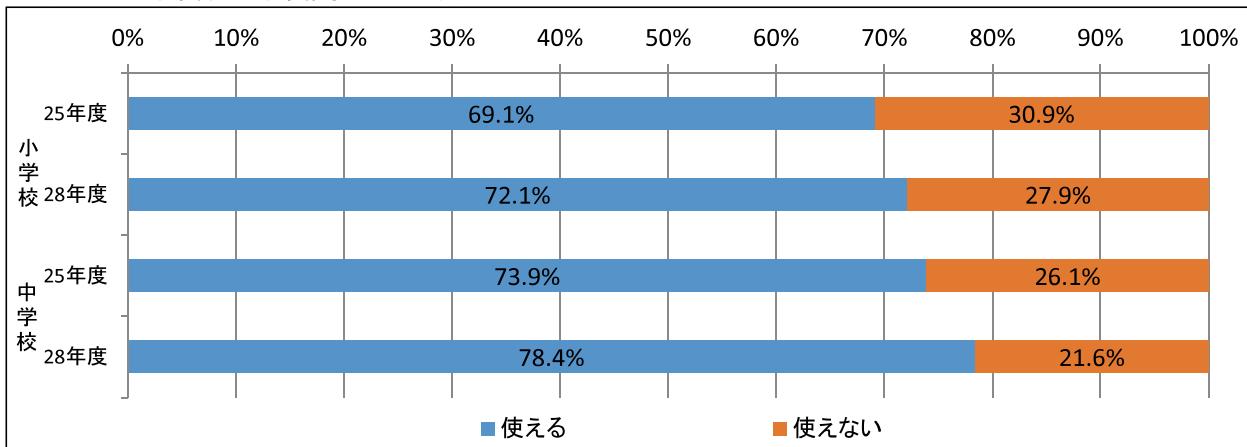
はしを正しく持って使えますか(小学校)



はしを正しく持って使えますか(中学校)



〈平成25年度、28年度調査の比較〉

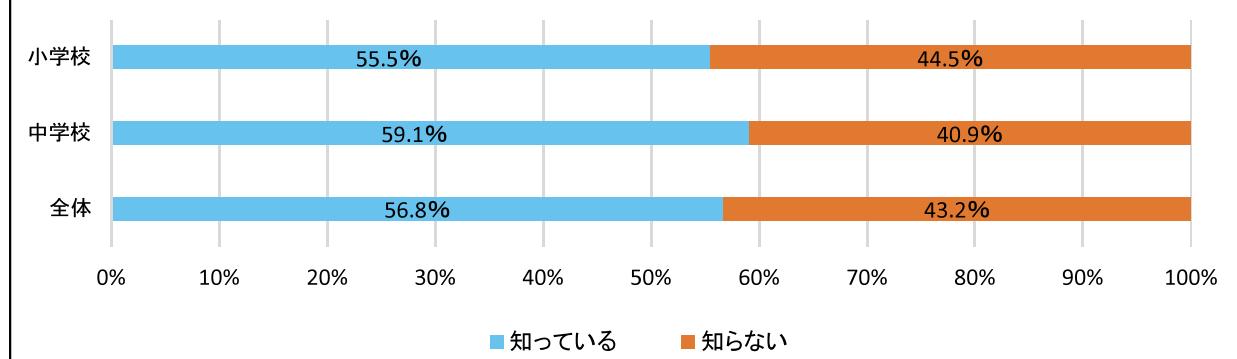


・「はしを正しく使える」と答えた児童生徒は、小学校72.1%、中学校78.4%で25年度より増加している。

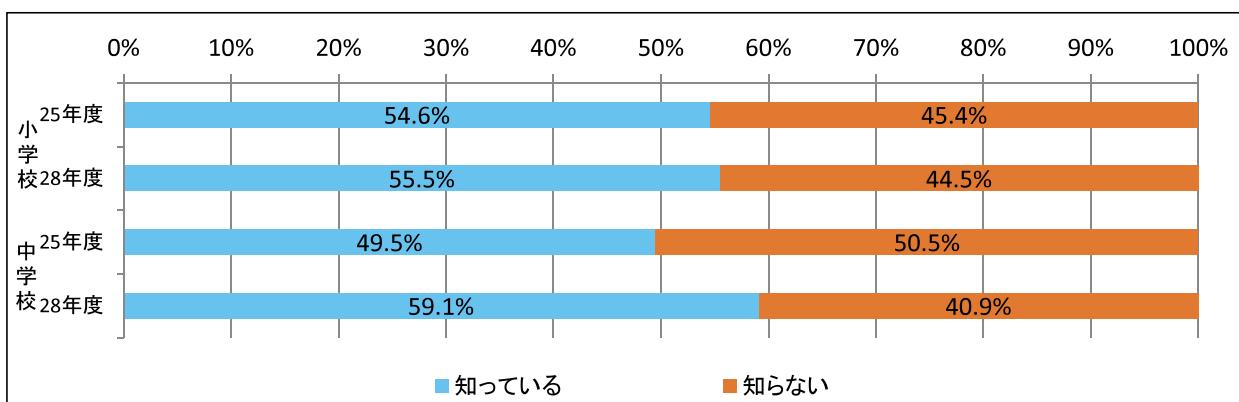
問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

	小学校	中学校	全体
知っている	55.5%	59.1%	56.8%
知らない	44.5%	40.9%	43.2%

地元の食べ物や料理等の知識



〈平成25年度、28年度調査の比較〉



・自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を「知っている」と答えた児童生徒は、小学校55.5%、中学校59.1%で25年度よりも増加している。

III 食事や生活、心についてのアンケート調査結果(クロス集計)

この集計は、2つの調査項目の関連性について調査した結果です。

〈グラフの見方〉

P<0.001…有意性が大きい P<0.01…有意性がある P<0.05…有意性が少しある NS…有意性はない

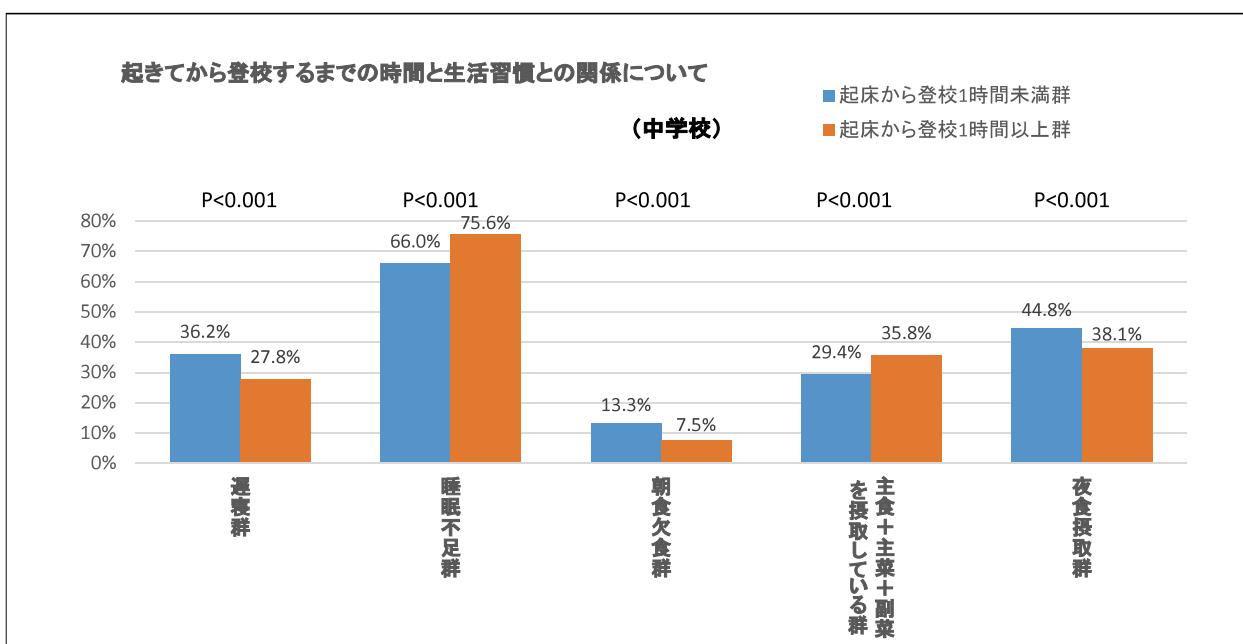
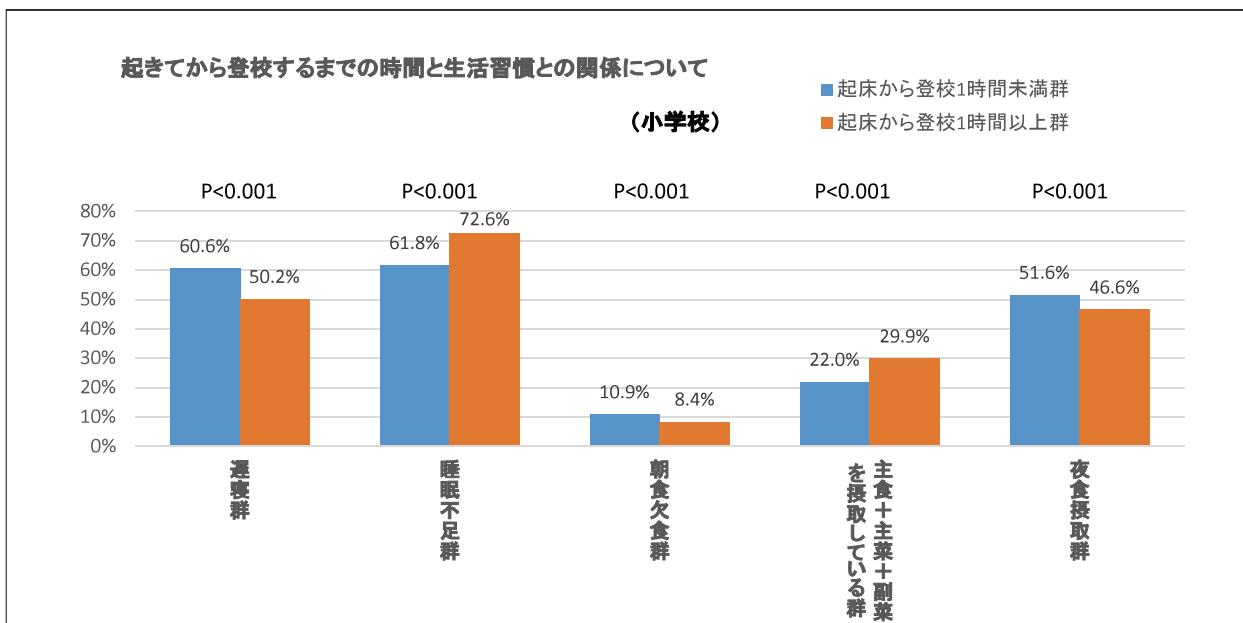
【例】遅寝をした人で起床から登校まで1時間未満の人は60.6% 遅寝をした人で起床から1時間以上のは50.2%である。P<0.001を示しているので、遅く寝ることと起床から登校までの時間の関係は大きい。

1.問2「起きてから登校するまでの時間」と「生活習慣」との関係について

※遅寝群…小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※睡眠不足群…小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)

※主食+主菜+副菜群…食事の内容が、主食、主菜、副菜とそろっている児童生徒



起きてから登校するまでの時間が「1時間未満」の児童生徒は、朝食の欠食率が中学校では起きてから登校までの時間が「1時間以上」の約2倍となっている。遅寝の児童生徒は起きてから登校するまで「1時間未満」が高い割合となっている。主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い朝食を摂取している群、睡眠不足群については起きてから登校までの時間が「1時間以上」の児童生徒の割合が高く、睡眠時間は短いが朝にゆとりがあることが窺える。

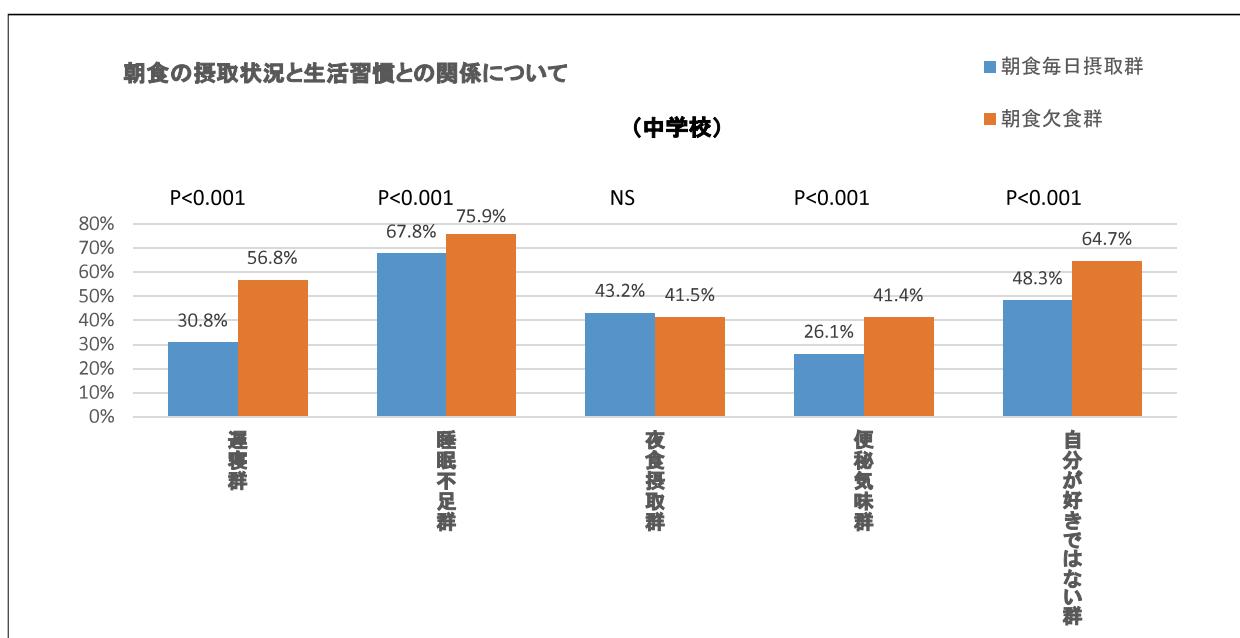
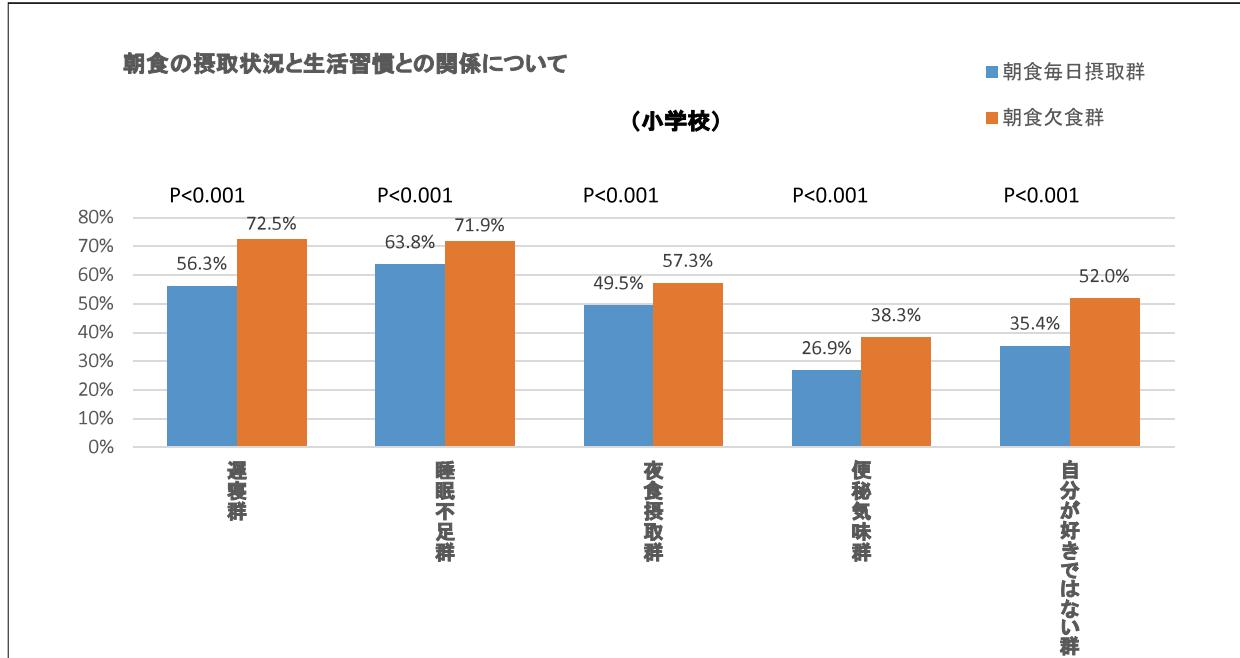
2.問4「朝食の摂取状況」と「生活習慣」との関係について

「朝食毎日摂取群」……「ほとんど毎日食べる」

「朝食欠食群」……「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」

※便秘気味群…………「2~3日に1回である」「1週間に1回である」児童生徒

※自分が好きではない群…「あまりそう思わない」「思わない」児童生徒



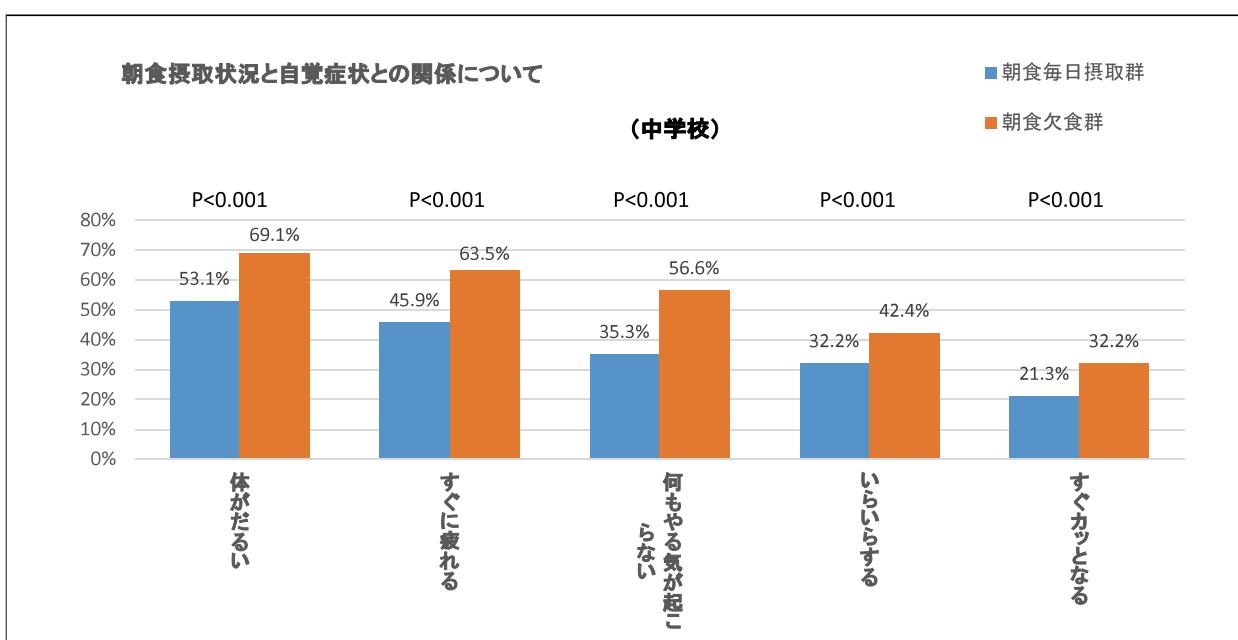
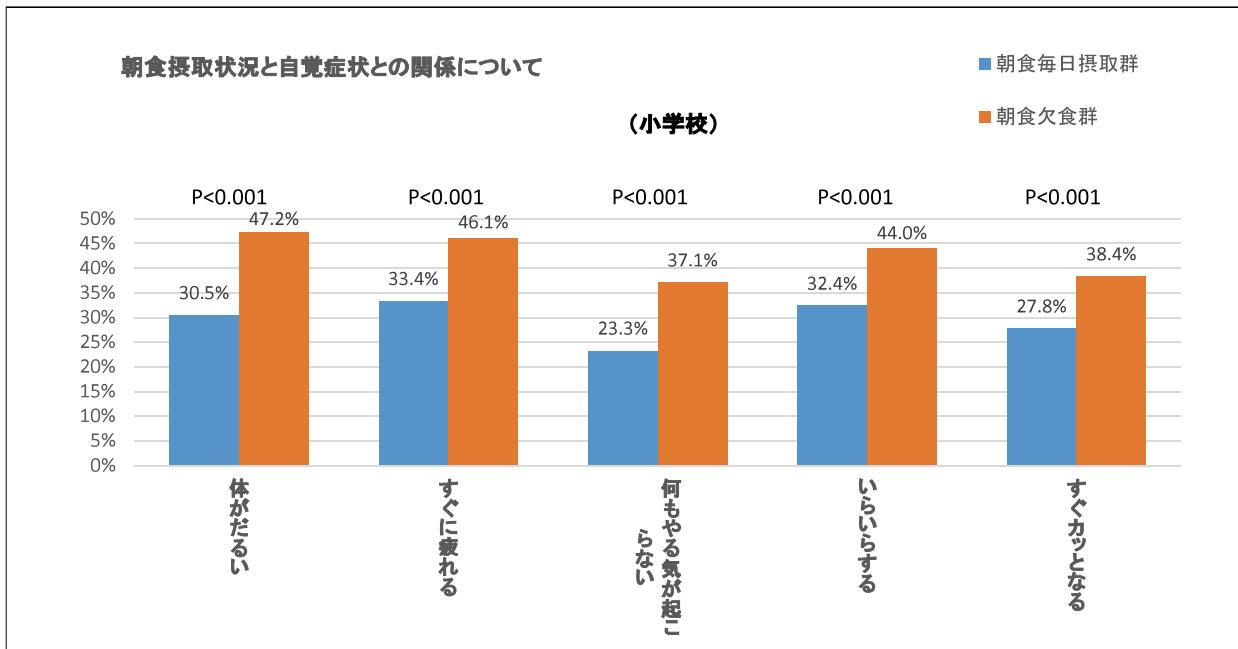
小学校については、すべての項目において朝食を欠食している児童が各項目について有意性が大きいが、中学校については夜食摂取と朝食の摂取率についての関連に有意性はなかった。

3. 問4「朝食の摂取状況」と問15「自覚症状」との関係について

「朝食毎日摂取群」……「ほとんど毎日食べる」

「朝食欠食群」……「1週間に4~5回食べる」「1週間に2~3回食べる」「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



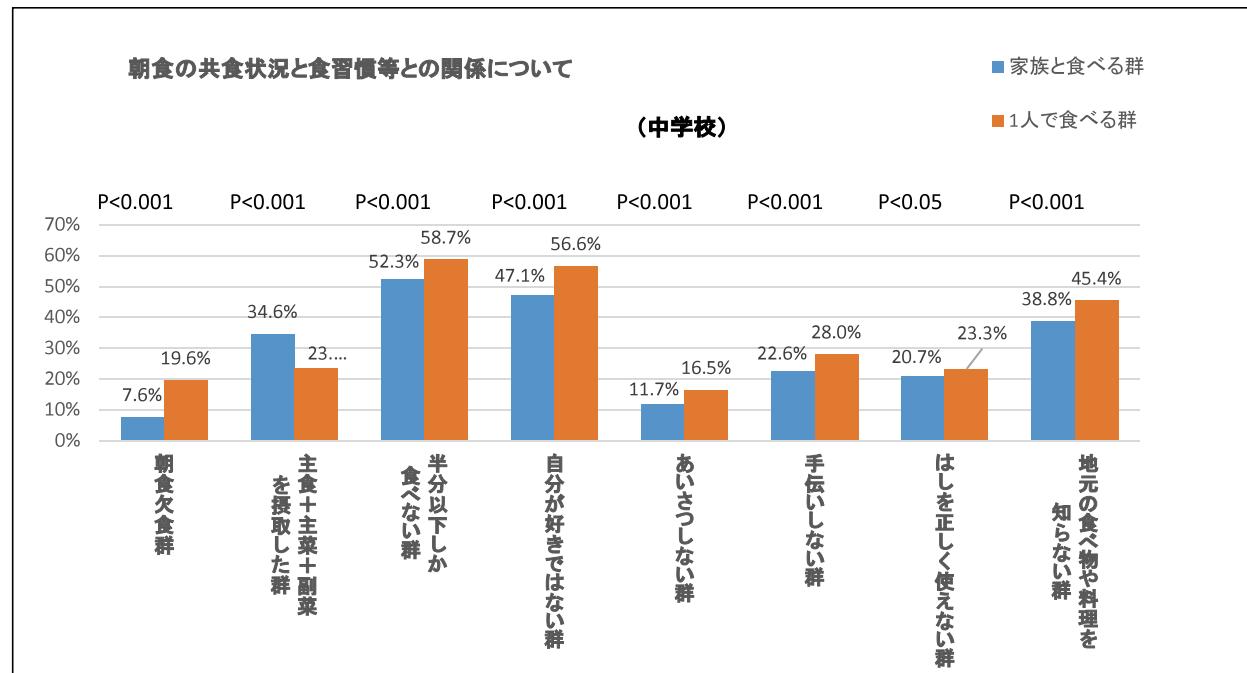
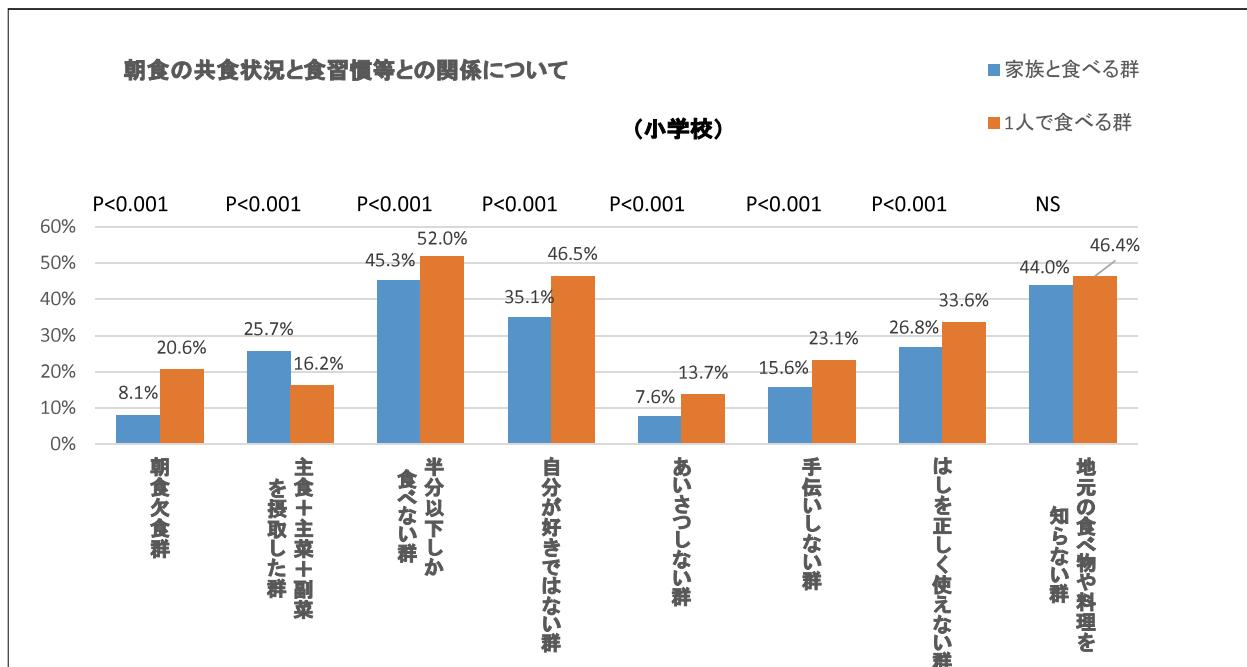
朝食欠食群は、小・中学校共にそれぞれの自覚症状との関連について高い割合を示している。

4. 問7「朝食を主に誰と一緒に食べますか(共食)と「食習慣等」との関係

「家族と食べる群」…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」
 「一人で食べる群」…「一人で」

※半分以下しか食べない群…嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒

※地元の食べ物や料理を知らない群…自分が住んでいる地域の産物や郷土料理について知らない児童生徒

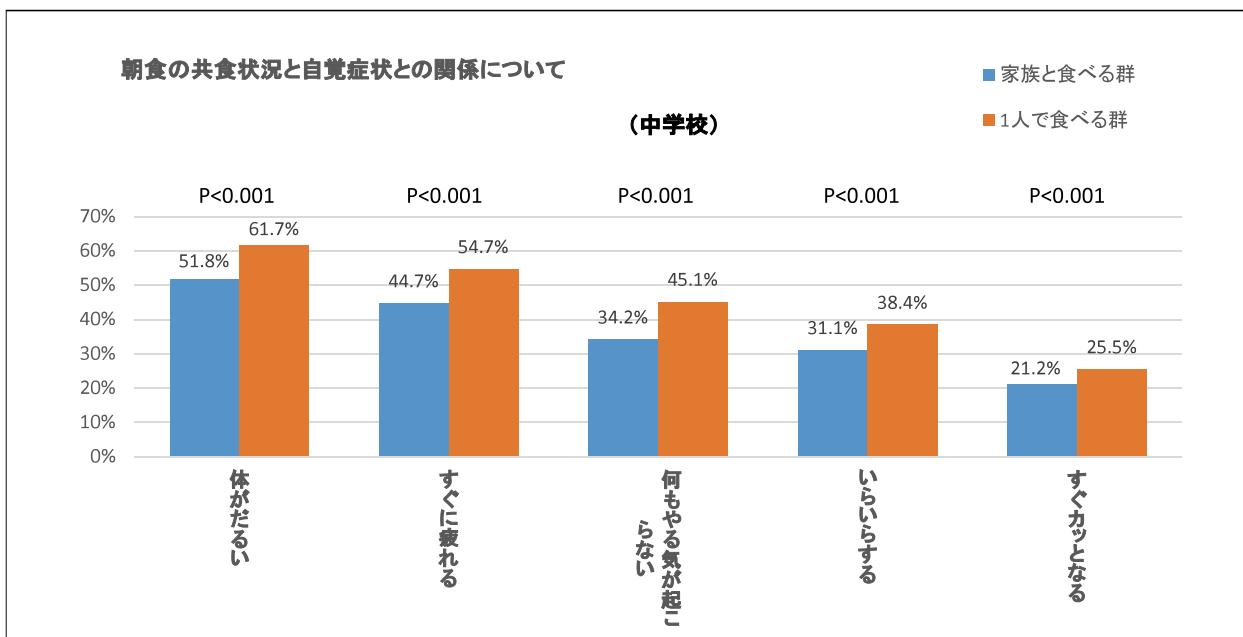
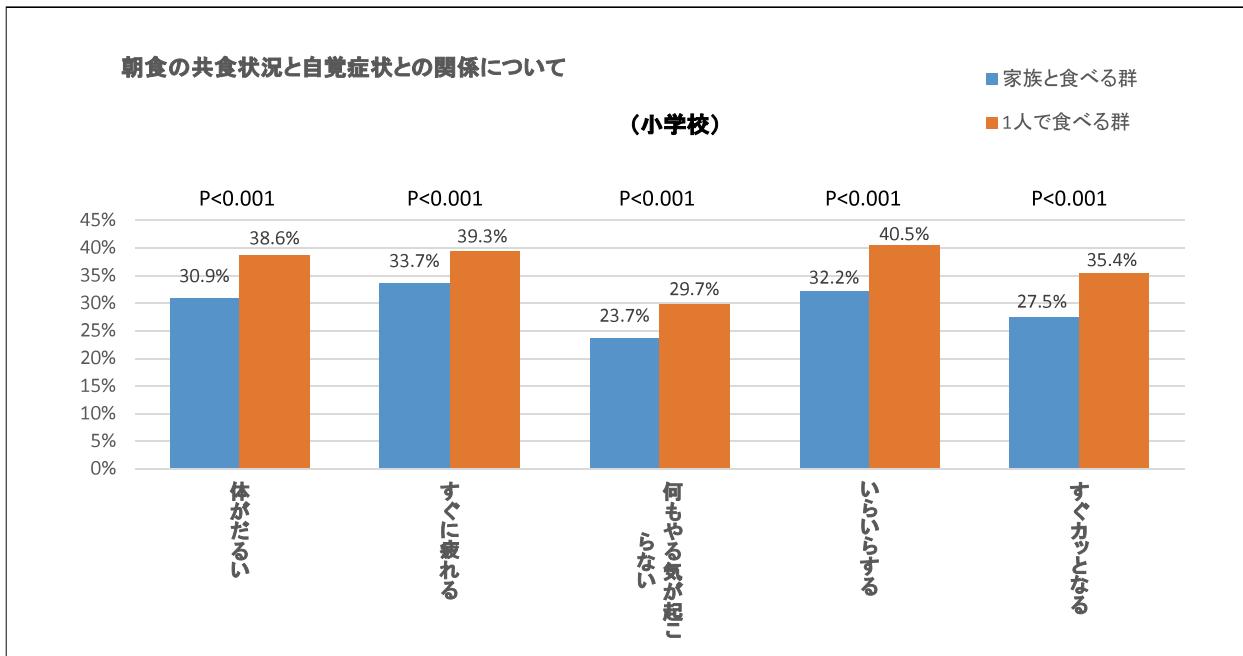


「共食」に関する相関関係では、「地元の食べ物や料理を知らない群」については小学校は有意性はなかった。中学校では有意性が見られた。

5. 問7「朝食の共食」と問14「自覚症状」との関係について

「家族と食べる群」…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」
 「一人で食べる群」…「一人で」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



朝食の共食と自覚症状の関係について、すべての項目で小・中学校共に有意性が大きかった。「1人で食べる群」の方が体調の不良を訴える割合が高かった。

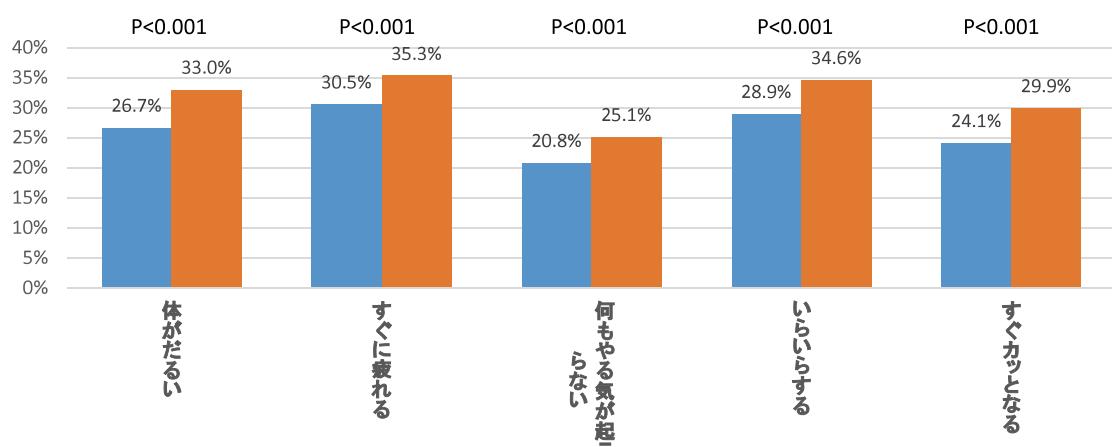
6. 問5「朝食の内容」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

朝食の内容と自覚症状との関係について

(小学校)

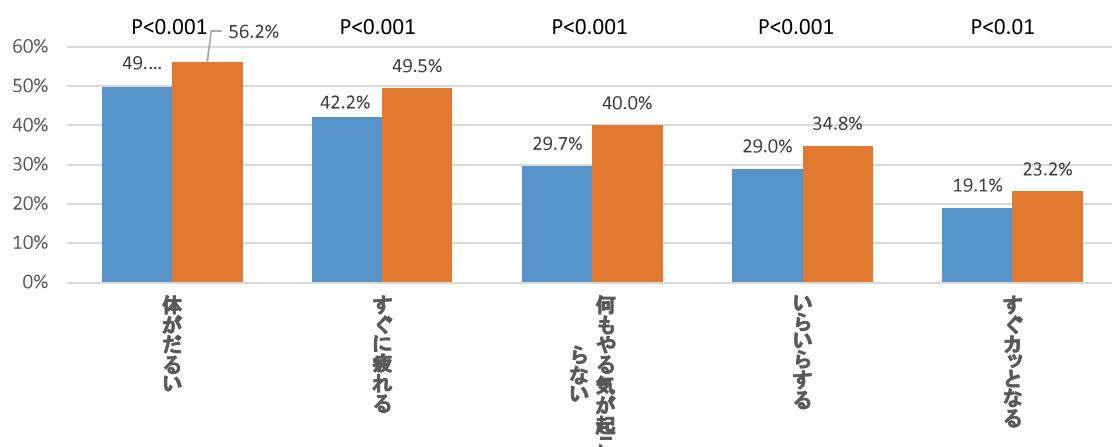
■ 主食+主菜+副菜群
■ 主食+主菜+副菜以外群



朝食の内容と自覚症状との関係について

(中学校)

■ 主食+主菜+副菜群
■ 主食+主菜+副菜以外群

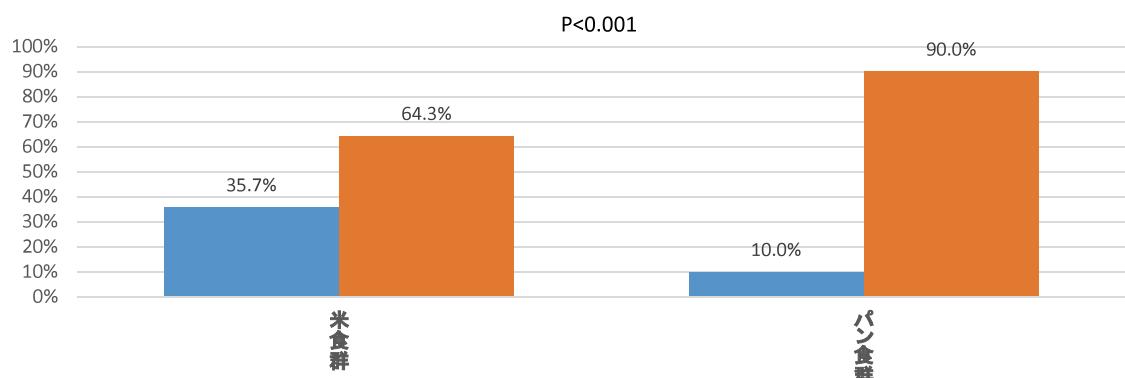


朝食の内容と自覚症状の関係について、「主食+主菜+副菜以外群」の方が体調の不良を訴える割合が高かった。

7. 問5朝ごはんで食べた物の「主食の種類」と「朝食の内容」との関係について

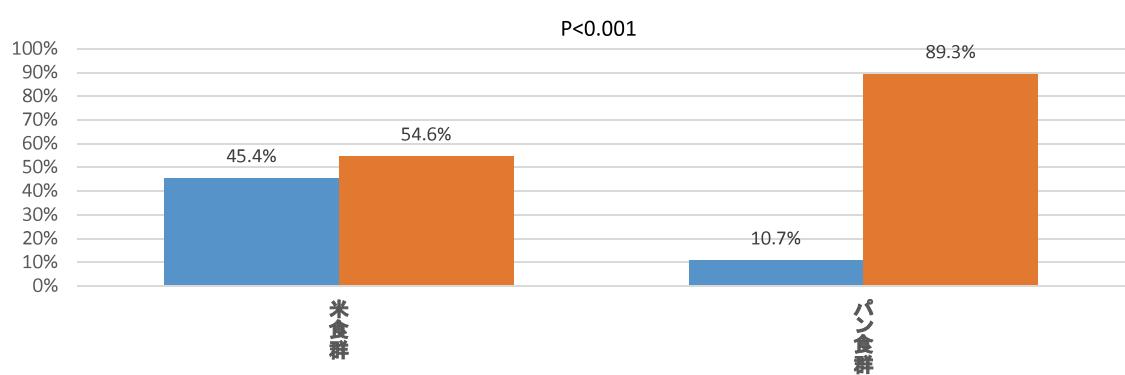
主食の種類と朝食内容との関係について

(小学校)



主食の種類と朝食内容との関係について

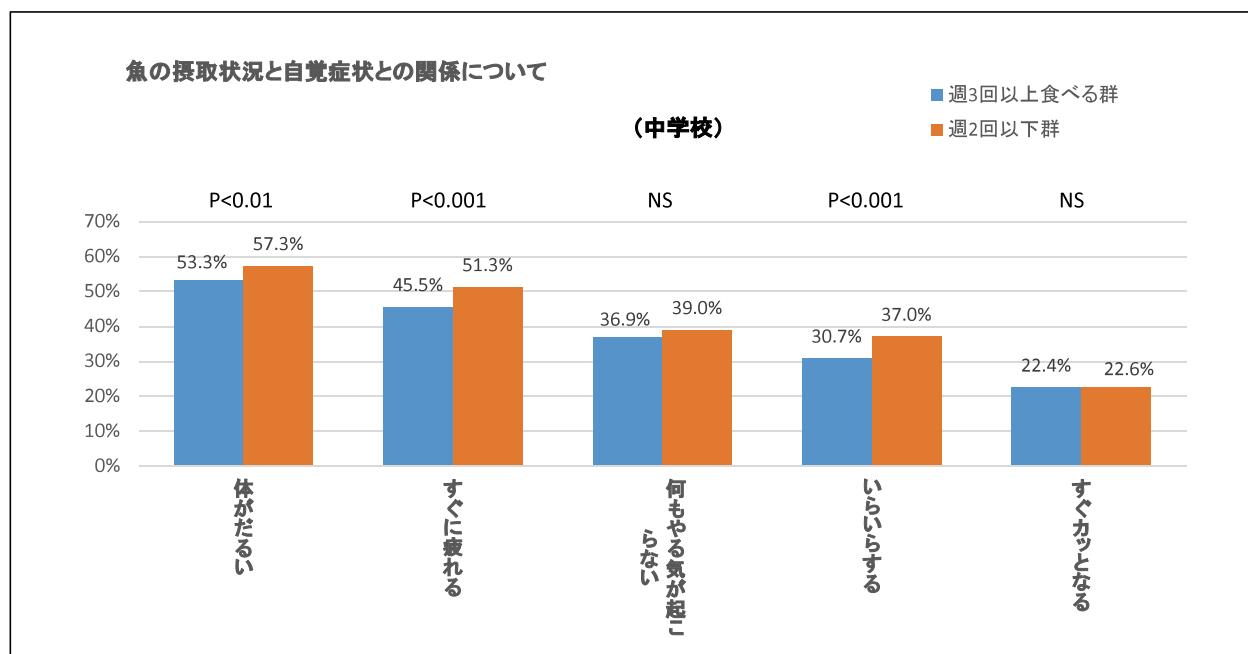
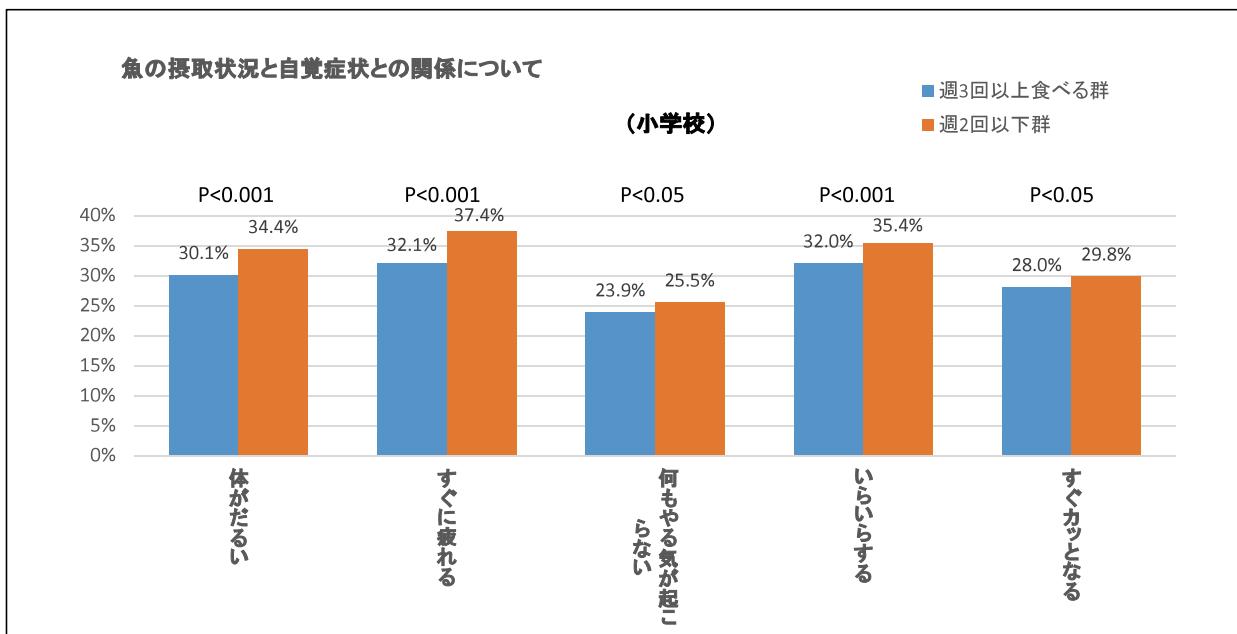
(中学校)



パン食群は、米食群に比べ、「主食+主菜+副菜以外」が高くなっています。栄養バランスに課題がある。

8. 問9「魚の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



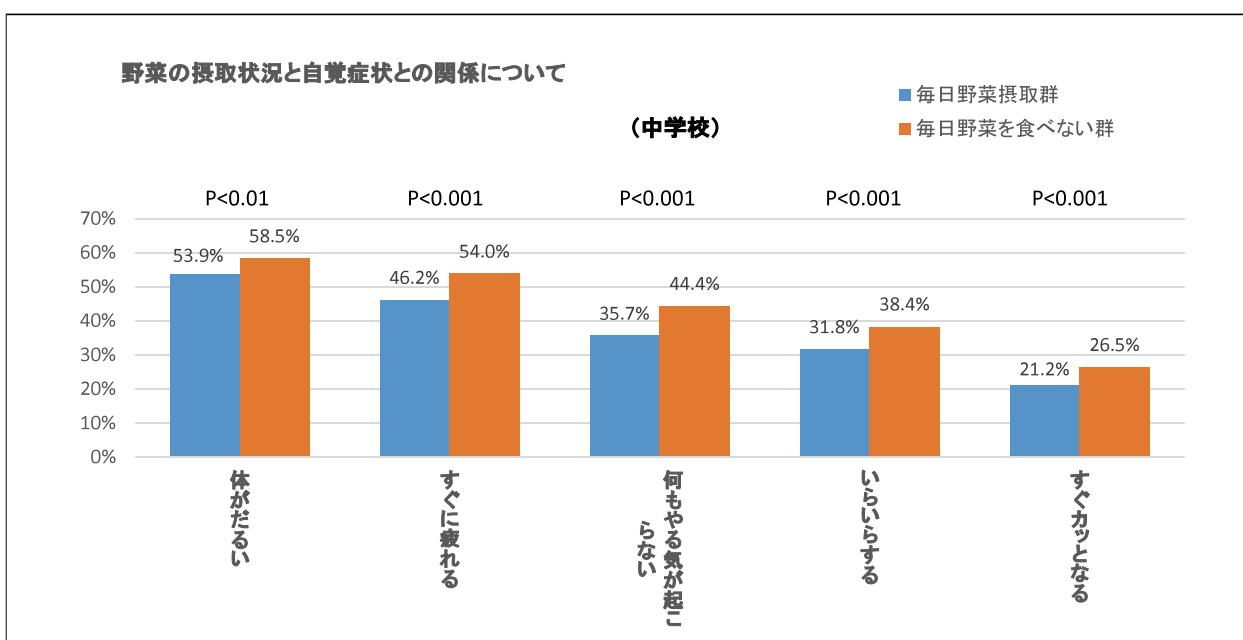
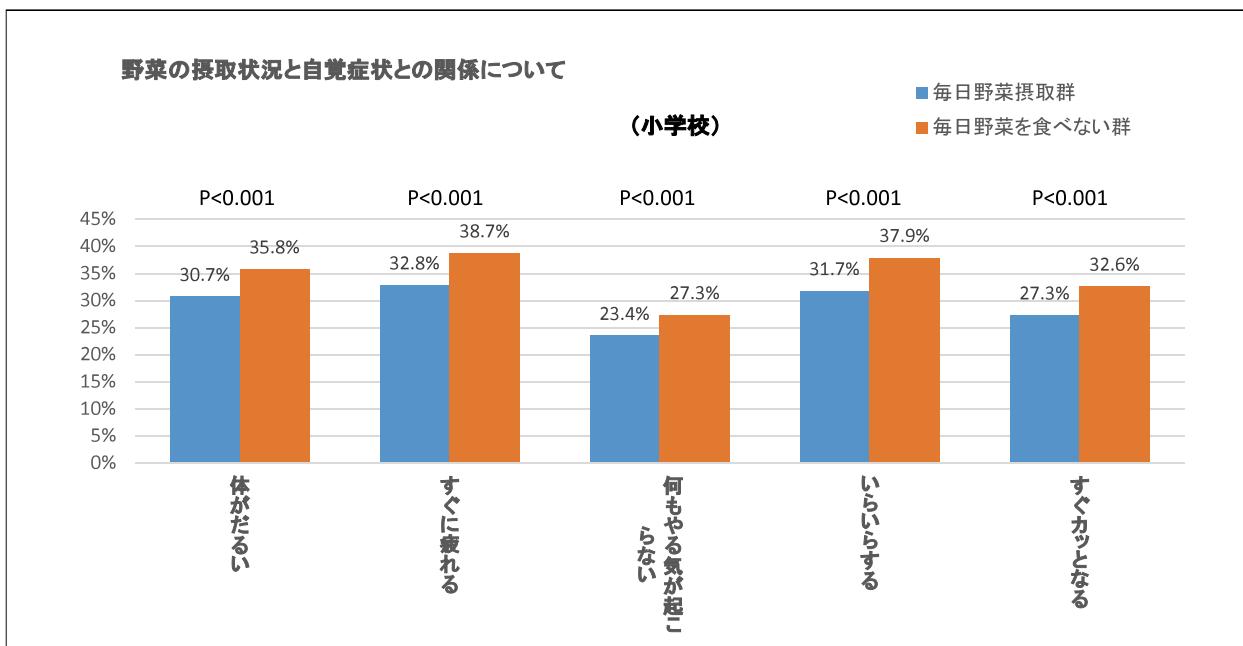
「魚の摂取状況」と「自覚症状」との関係について、中学校では「何もやる気が起こらない」と「すぐカッとなる」で有意性はほとんど見られないが、小学校ではわずかながら有意性が見られた。

9. 問9「野菜の摂取状況」と問14「自覚症状」との関係について

「毎日野菜摂取群」……「朝も晩も食べる」「1日1回食べる」

「毎日野菜を食べない群」…「1週間に3～5回食べる」「1週間に1～2回食べる」「食べない」

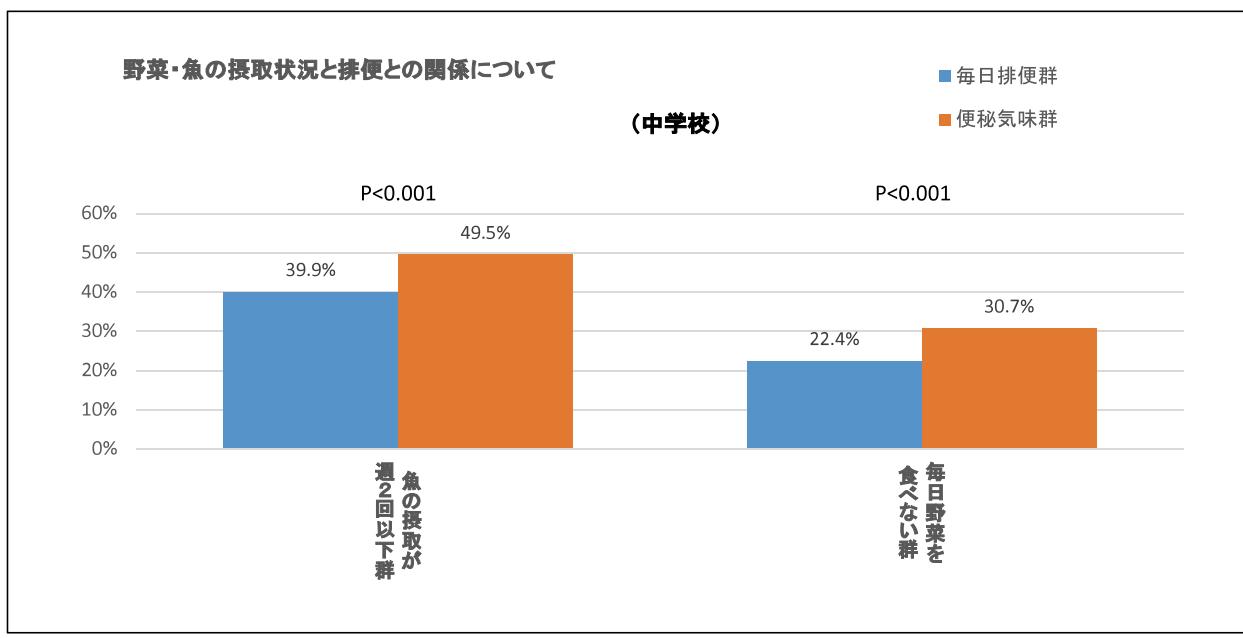
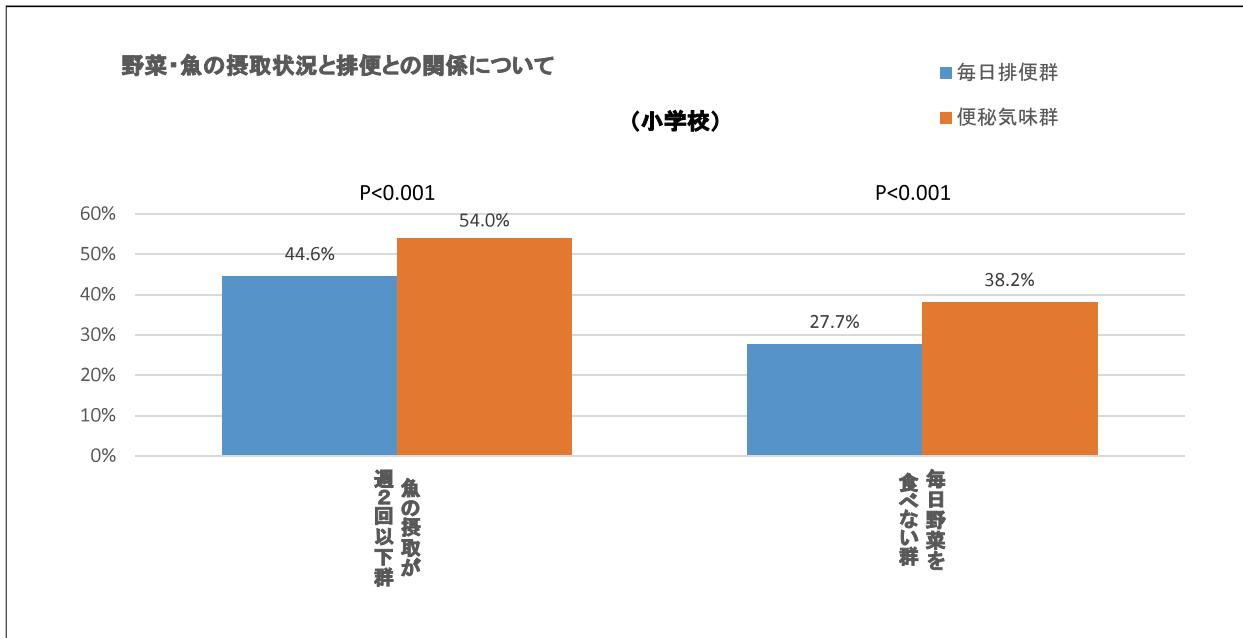
※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計



「野菜の摂取状況」と「自覚症状」との関係について、中学校の「体がだるい」以外の項目で小・中学校共に有意性が大きかった。「毎日野菜を食べない群」において体調の自覚症状を訴える割合が高かった。

10. 問9「野菜・魚の摂取状況」と問13「排便」との関係について

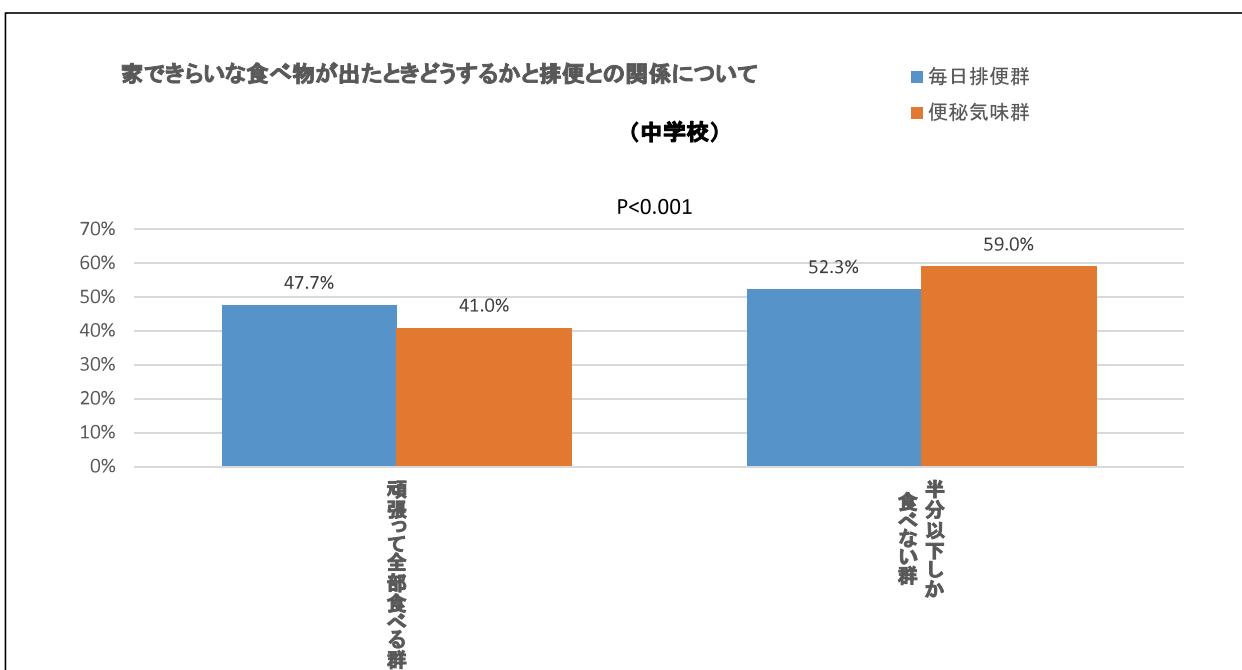
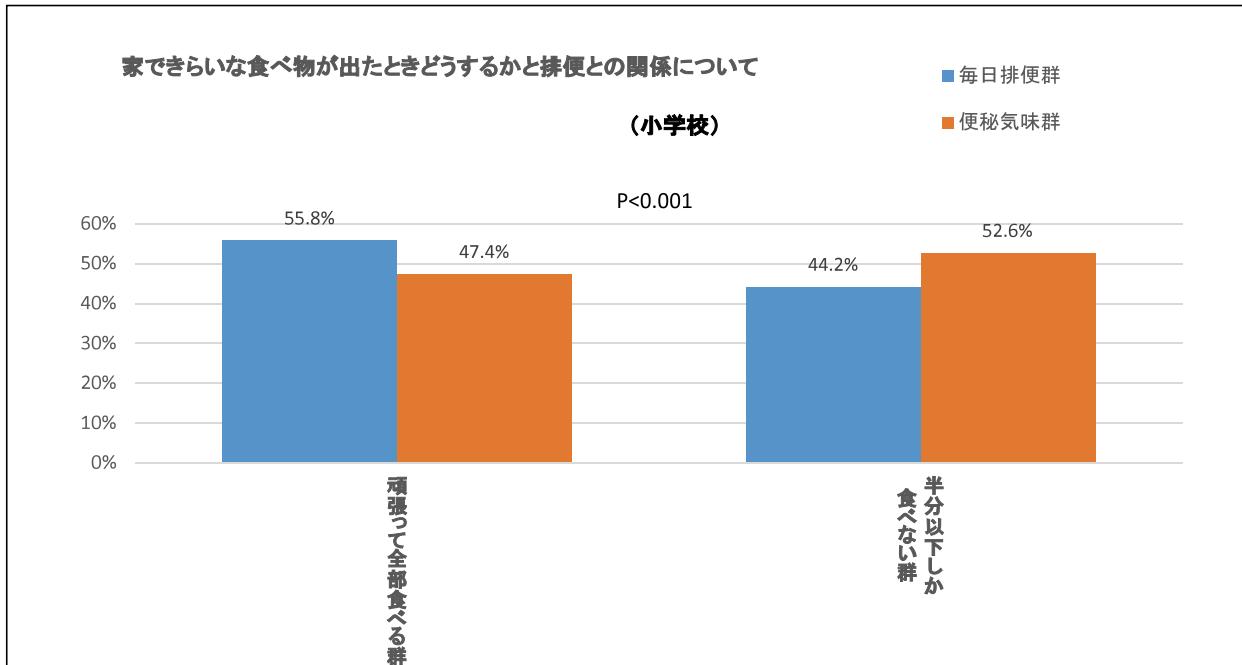
「毎日排便群」…「1日2回以上でる」「1日1回でる」
「便秘気味群」…「2~3日に1回でる」「1週間に1回でる」



「魚を週2回以下食べる群」と「毎日野菜を食べない群」は、小・中学校共に「便秘気味」との有意性が大きかった。

11. 問10「家できらいな食べ物が出たときどうするか」と問13「排便」との関係について

「毎日排便群」…「1日2回以上でる」「1日1回でる」
「便秘気味群」…「2~3日に1回でる」「1週間に1回でる」

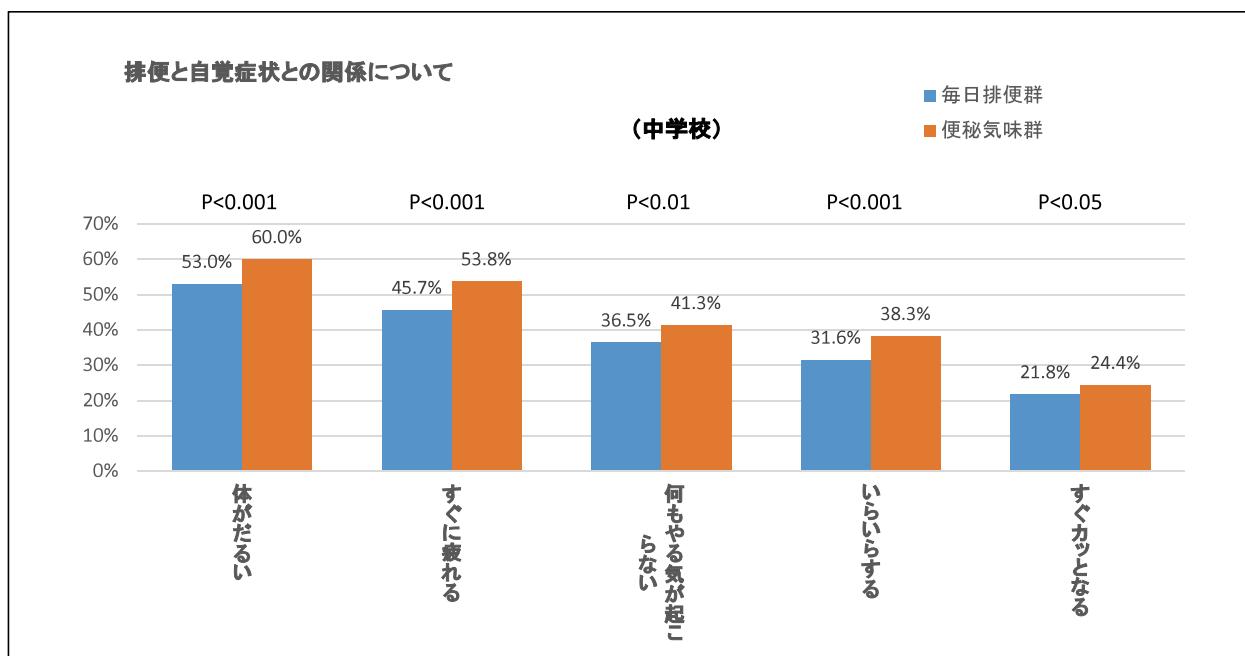
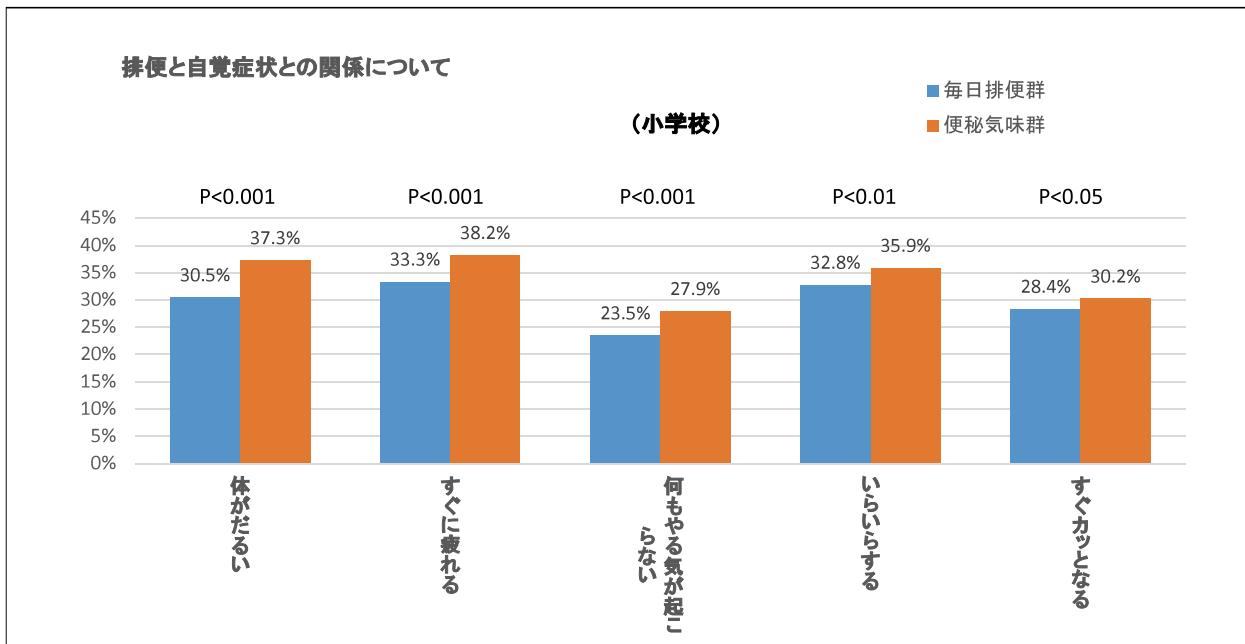


「頑張って全部食べる群」は、「毎日排便がある」との有意性が大きかった。

小・中学校共に家で嫌いな物が出たときに「半分以下しか食べない群」の児童生徒は、「全部食べる群」に比べて「便秘気味である」割合が高かった。

12. 問13「排便」と問14「自覚症状」との関係について

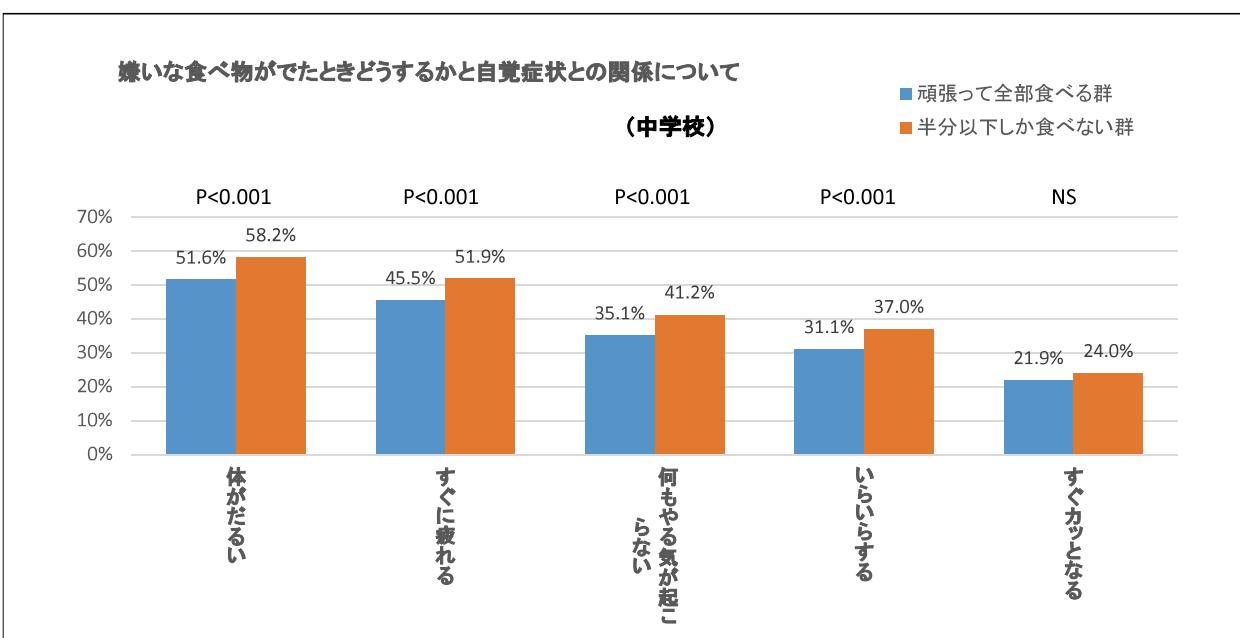
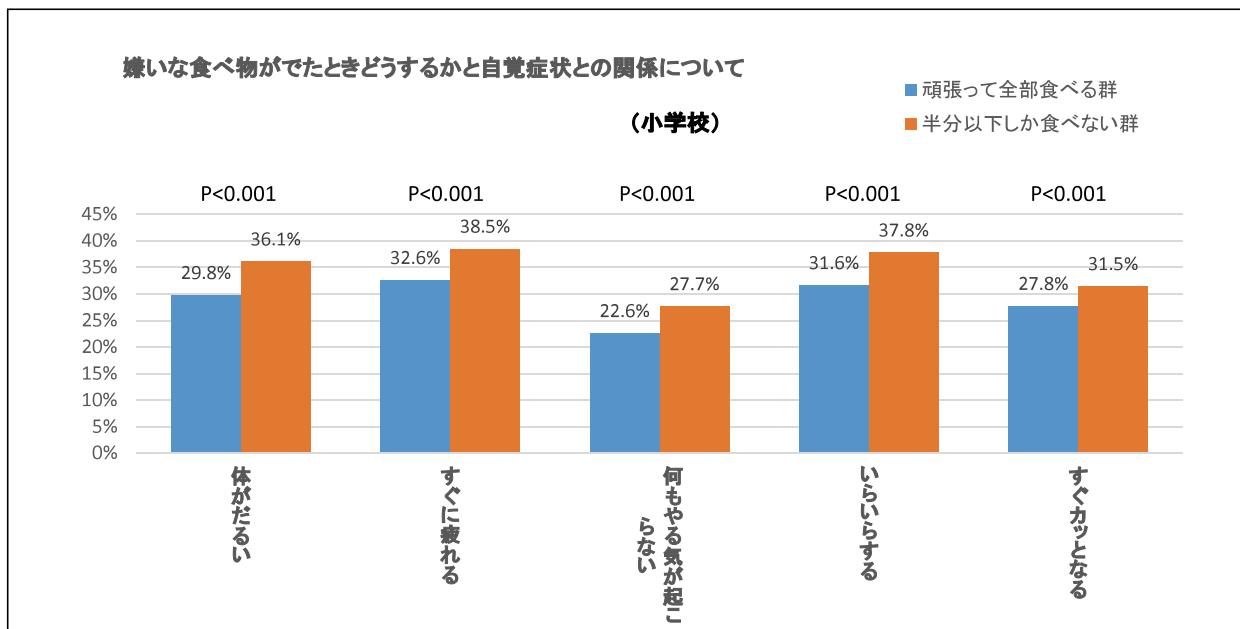
「毎日排便群」…「1日2回以上でる」「1日1回でる」
「便秘気味群」…「2~3日に1回でる」「1週間に1回でる」



小・中学校共に「便秘気味群」では「毎日排便群」の児童生徒に比べて体調不良を訴える割合がすべての項目において高かった。

13. 問10「家できらいな食べ物がでたとき」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

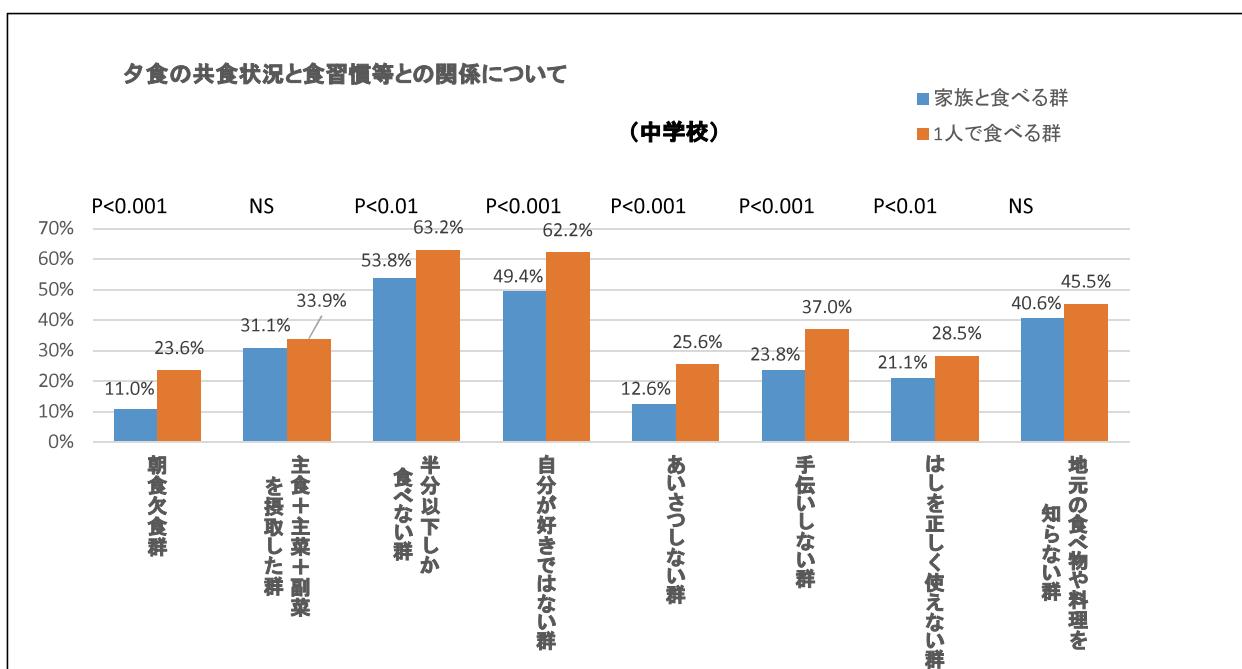
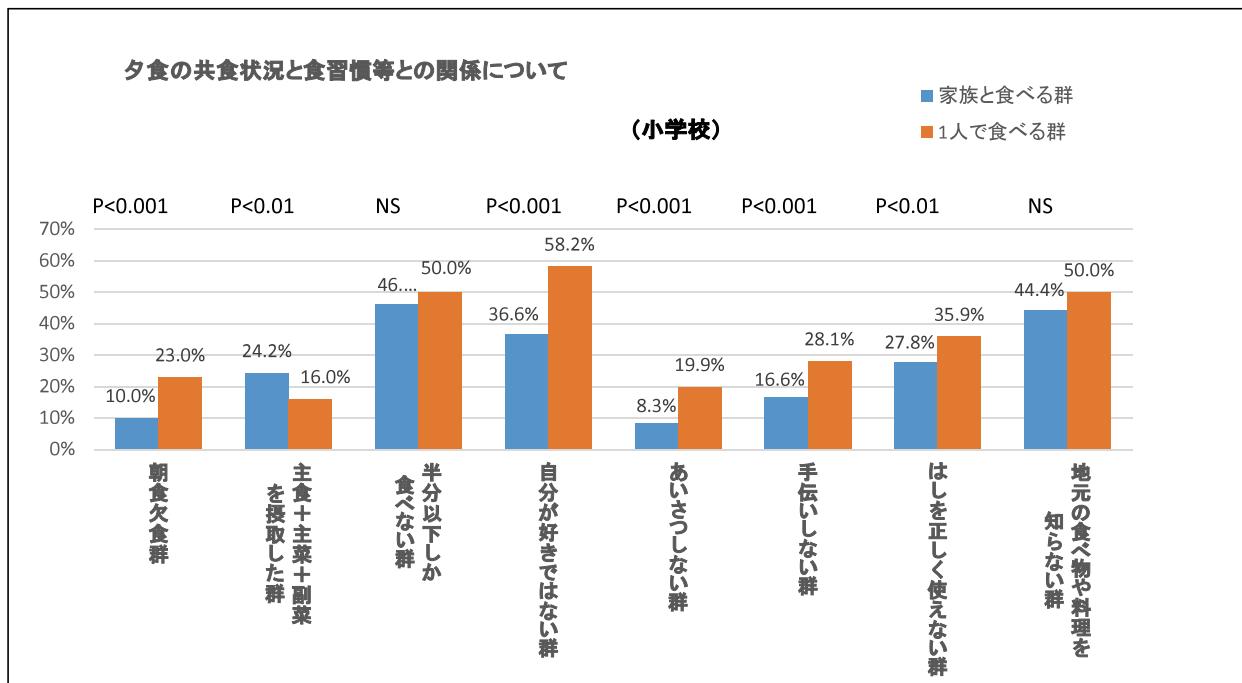


小学校は、「家できらいな食べ物がでた時」、「半分以下しか食べない群」では、「頑張って全部食べる群」に比べて、体調不良を訴える割合が、すべての項目において高かった。中学校では、「すぐカッとなる」の項目は有意性がみられなかつたが、それ以外の項目において有意性が大きかつた。

14. 問8「夕食を主にだれと一緒に食べますか(共食)」と「食習慣等」との関係について

「家族と食べる群」…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」
 「一人で食べる群」…「一人で」

※半分以下しか食べない群…嫌いな食べ物が出たときに残している児童生徒
 ※地元の食べ物や料理を知らない群…自分が住んでいる地域の産物や郷土料理について知らない児童生徒

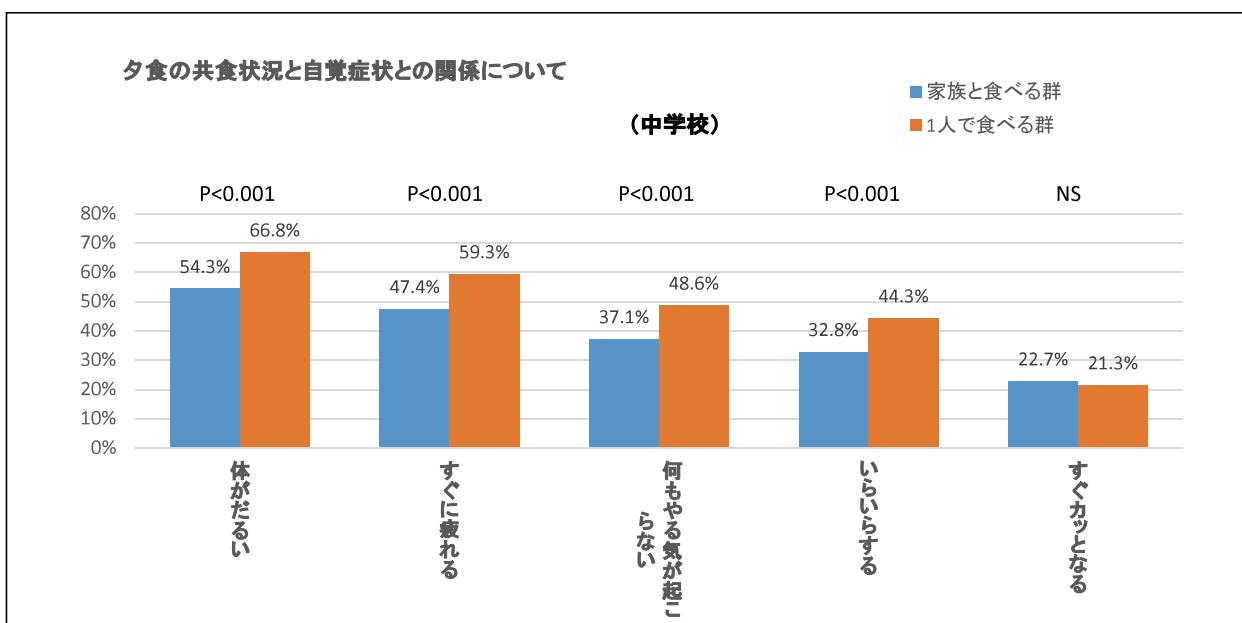
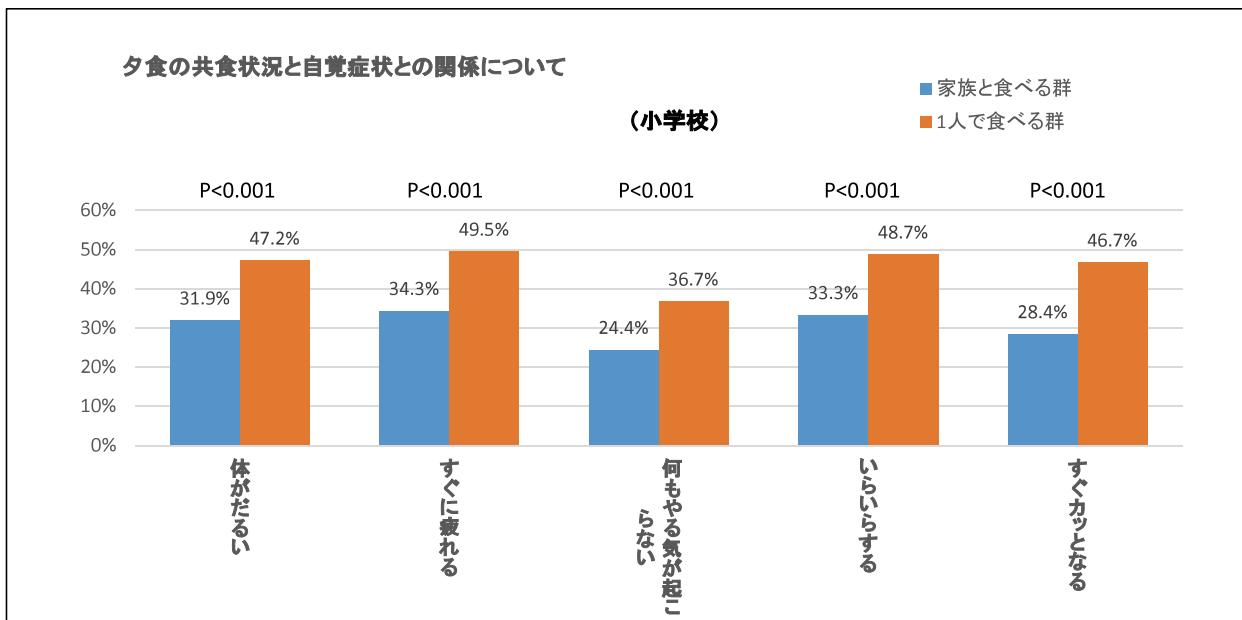


「夕食の共食」と「食習慣等」との関係については、小・中学校共に「地元の食べ物や料理を知らない群」は有意性はなかった。小学校では「半分以下しか食べない群」、中学校では「主食+主菜+副菜を摂取した群」が有意性がなかった。「自分が好きではない群」、「朝食欠食群」、「あいさつしない群」、「手伝いしない群」は小・中学校共に「1人で食べる群」が有意性が大きかった。

15. 問8「夕食を主にだれと一緒に食べますか」と問14「自覚症状」との関係について

「家族と食べる群」…「家族全員で」「おとなもいるが全員ではない」「こどもだけで」
 「一人で食べる群」…「一人で」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

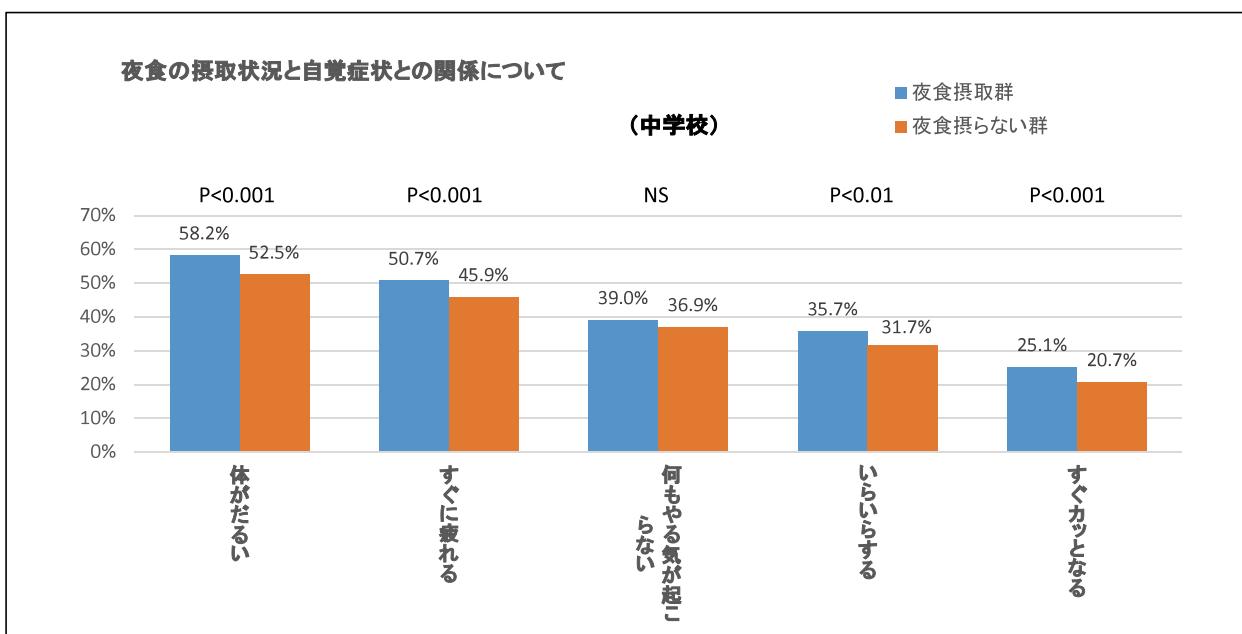
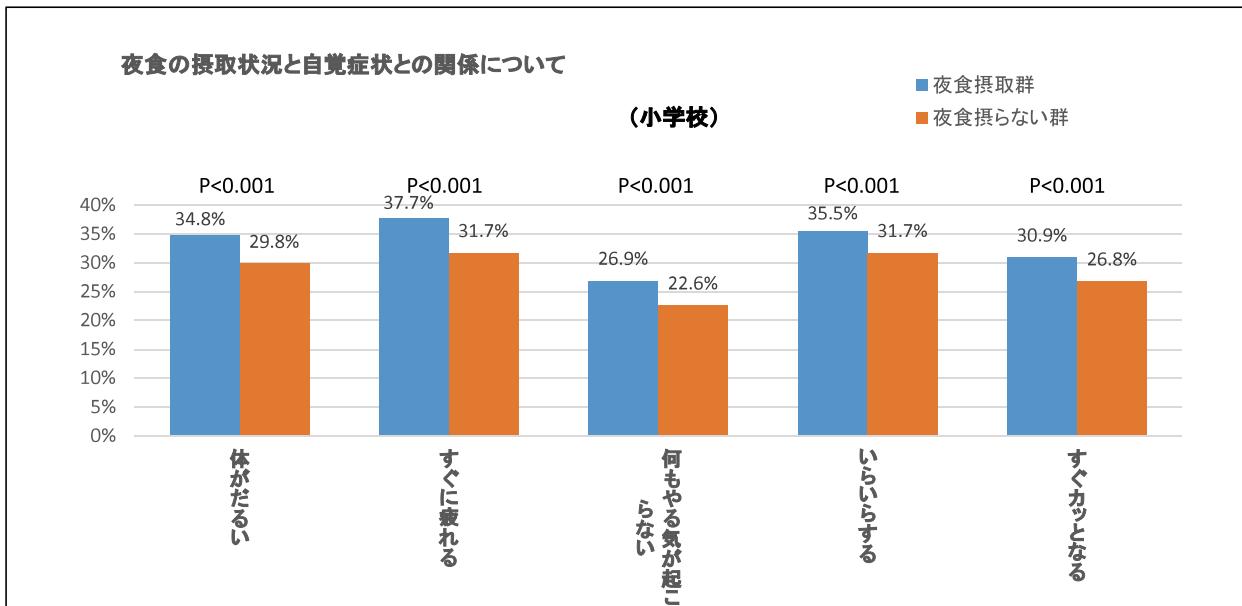


「夕食の共食」と「自覚症状」との関係については、中学校では「すぐカッとなる」については有意性はなかった。それ以外は小・中学校共に有意性が大きかった。

16. 問12「夜食の摂取」と問14「自覚症状」との関係について

「夜食摂取群」…「ほとんど毎日食べる」「1週間に4～5日食べる」「1週間に2～3日食べる」
「夜食摂らない群」…「ほとんど食べない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3～4日程度)」を自覚症状ありとして集計

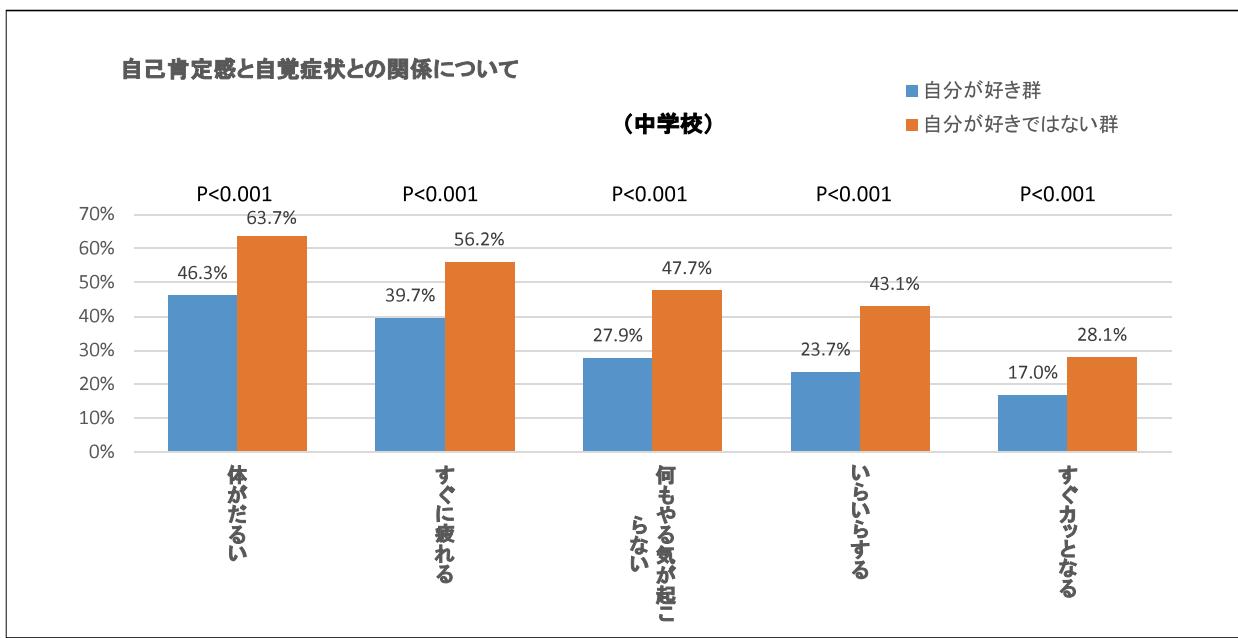
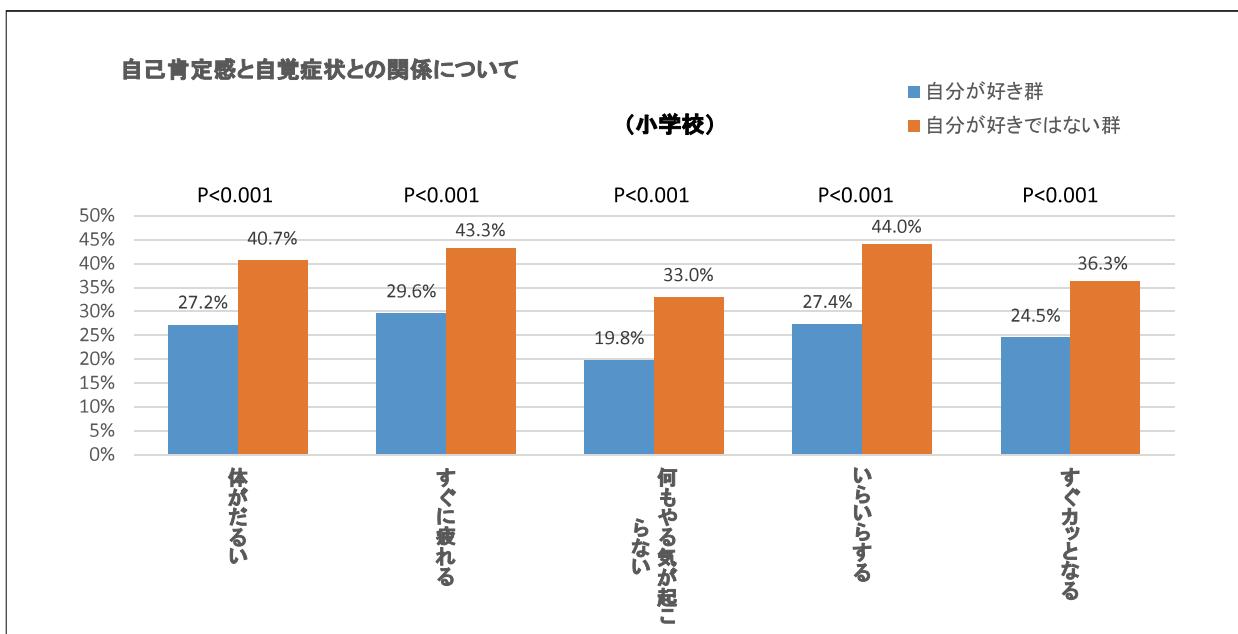


「夜食の摂取」と「自覚症状」との関係については、中学校では「何もやる気が起こらない」で有意性はなかった。小学校ではすべての項目で有意性が大きかった。中学校では「体がだるい」「すぐに疲れる」「すぐカッとなる」項目で有意性が大きかった。

17. 問15「今の自分が好きですか(自己肯定感)」と問14「自覚症状」との関係について

「自分が好き群」…「とてもそう思う」「まあそう思う」
 「自分が好きではない群」…「あまりそう思わない」「思わない」

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



小・中学校共に、自己肯定感と自覚症状についてはどの項目も有意性が大きかった。

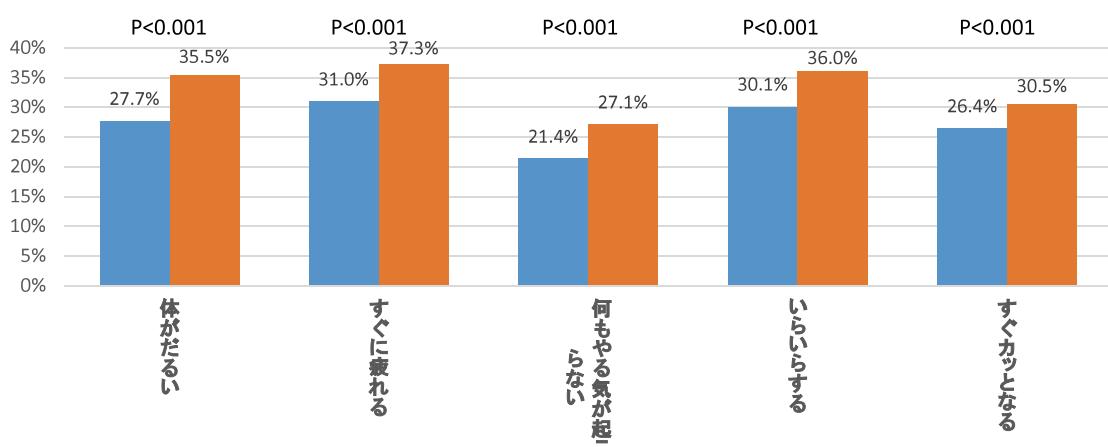
18. 問1「就寝時間」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計

就寝時間と自覚症状との関係について

(小学校)

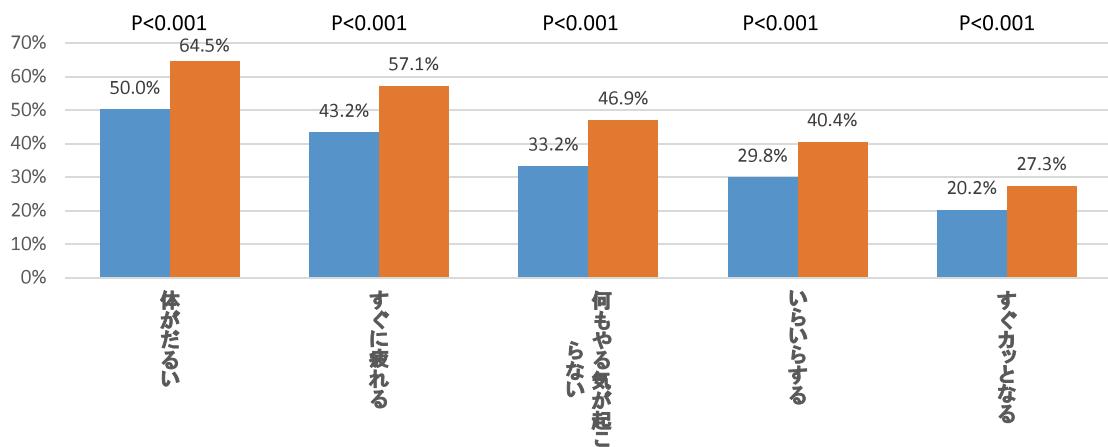
■早寝群
■遅寝群



就寝時間と自覚症状との関係について

(中学校)

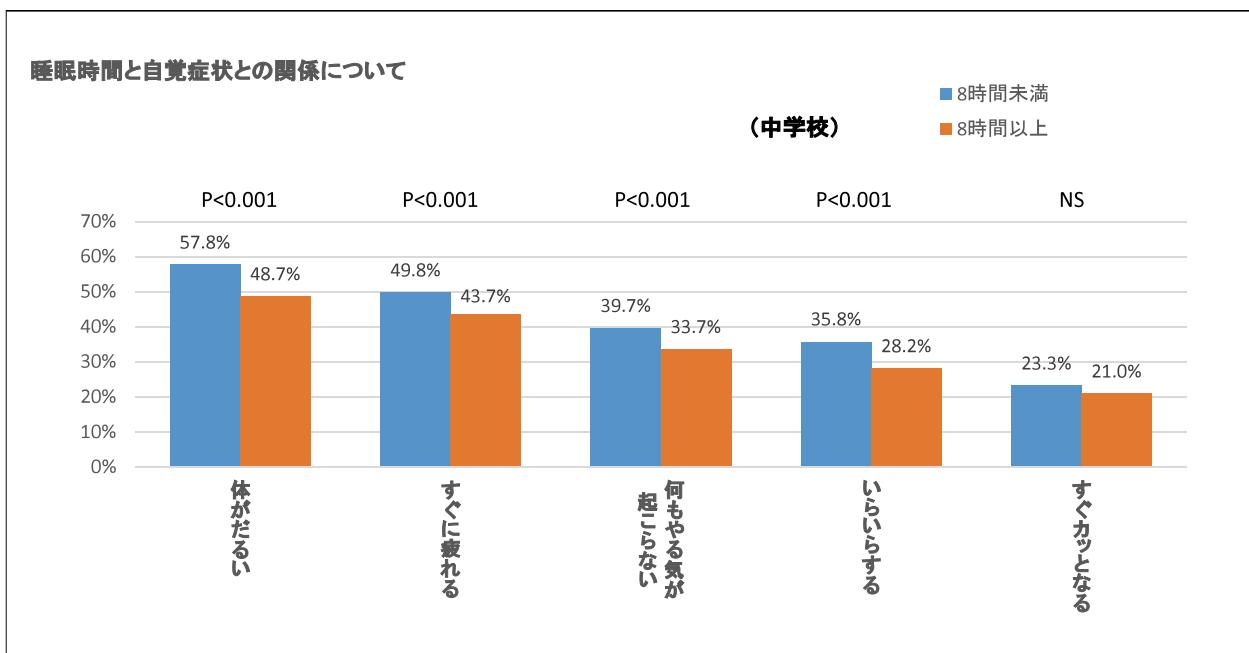
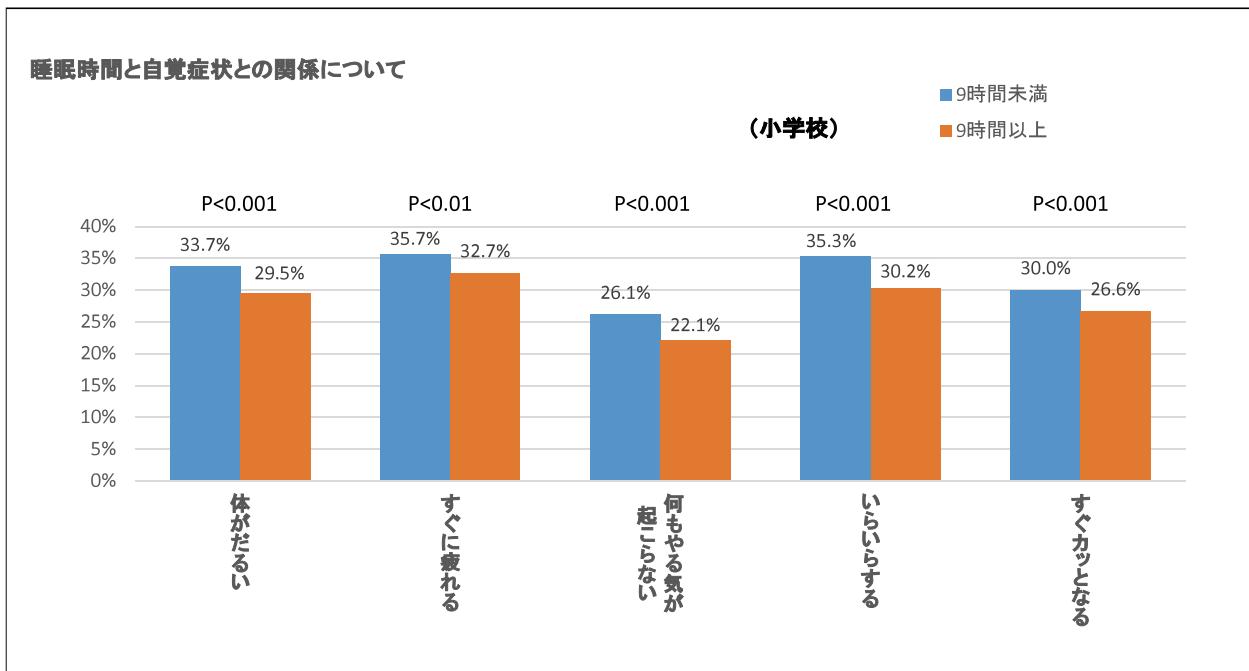
■早寝群
■遅寝群



「就寝時間」と「自覚症状」との関係については、小・中学校共にすべての項目で有意性が大きかった。「遅寝群」が「早寝群」より体調の不調を訴える割合が高かった。

19. 問1「睡眠時間」と問14「自覚症状」との関係について

※自覚症状は、「いつも感じる(毎日)」「しばしば感じる(週に3~4日程度)」を自覚症状ありとして集計



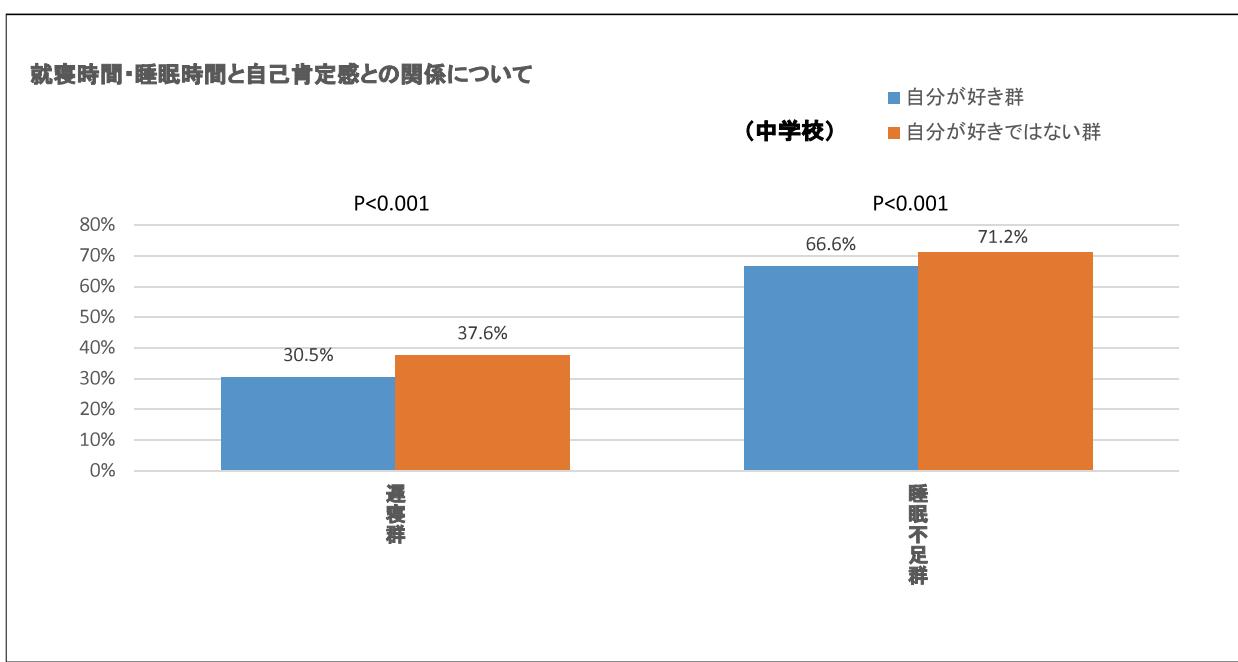
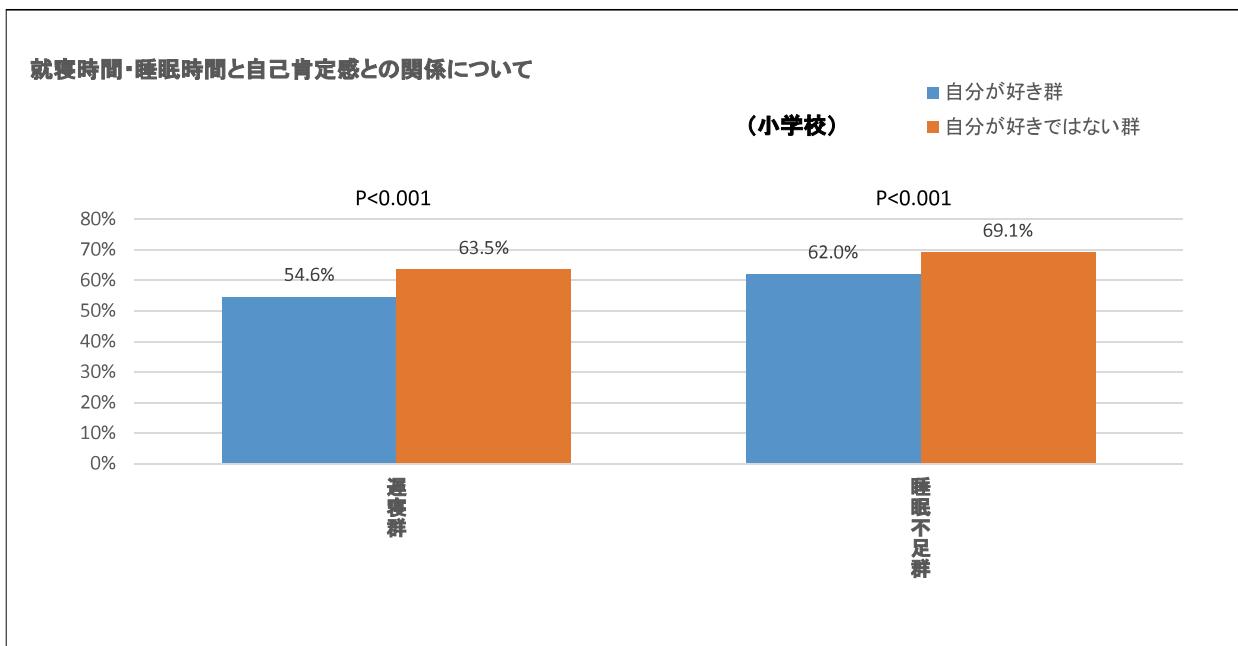
子どもの学びの習慣化で推奨している小学校9時間、中学校8時間の「睡眠時間」と「自覚症状」の有意性を調査している。小学校では「体がだるい」、「何もやる気が起こらない」、「いらいらする」、「すぐカッとなる」は有意性が大きかった。中学校では「すぐカッとなる」は有意性がなかったが、それ以外は有意性が大きかった。

20. 問1「就寝・睡眠時間」と問15「自己肯定感」との関係について

「自分が好き群」…「とてもそう思う」「まあそう思う」
「自分が好きではない群」…「あまりそう思わない」「思わない」

※遅寝群…小学生21時30分以降に就寝した児童、中学生23時以降に就寝した生徒

※睡眠不足群…小学生9時間未満の児童、中学生8時間未満の生徒(子どもの学びの習慣化での推奨時間)



就寝時間、睡眠時間共に小・中学校の自己肯定感の有意性は大きかった。

食事や生活、心についてのアンケート

みなさんの食事のことなどを知りたいので、アンケートを書いてもらうことにしました。

近ごろの様子をありのまま記入してください。

*あてはまる項目の数字を□に記入してください。

あなたは

(①男子 ②女子)

性別

問1 学校のある日、何時ごろ起きて、何時ごろ寝ますか？

起きる時間

時

分ごろ

寝る時間

時

分ごろ

問2 起きてから登校するまでの時間はどのくらいありますか。

- ① 5分 ② 10分 ③ 20分 ④ 30分
⑤ 40分 ⑥ 50分 ⑦ 1時間以上

問3 あなたが食事をしていて、一番楽しいと思うのはどんな時ですか。

- ①家族そろって食べるとき ②友だちと食べるとき ③一人で食べるとき ④楽しいと思わない

問4 毎日朝ごはんを食べていますか。

- ①ほとんど毎日食べる ②1週間に4~5日食べる ③1週間に2~3日食べる ④ほとんど食べない

問5 問4で①②③と答えた人に聞きます。今日の朝ごはんで食べたものを、飲み物も含めて全部書いてください。(使われている材料も書いてください。)

例) ごはん(米)、みそ汁(とうふ、たまねぎ、わかめ、みそ)

目玉焼き(たまご)、おひたし(ほうれんそう、かつおぶし)

牛乳

問6 問4で②③④と答えた人に聞きます。食べない主な理由は何ですか。

- ①食べる時間がない ②食事の用意ができていない ③いつも食べていない ④食欲がない
⑤太りたくない ⑥その他()

問7 朝ごはんは、主に誰と食べていますか。

- ①家族全員で ②おとなもいるが全員ではない ③子どもだけで ④1人で

問8 晩ごはんは、主に誰と食べていますか。

- ①家族全員で ②おとなもいるが全員ではない ③子どもだけで ④1人で

問9 朝ごはん・晩ごはんで魚や野菜を食べていますか。

- ①毎日朝も晩も食べる ②1日1回食べる ③1週間に3~5回食べる
④1週間に1~2回食べる ⑤食べない

魚

野菜

問10 あなたは、家できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

- ①きらいな食べ物はない ②頑張って全部食べる ③半分食べる ④少しだけ食べる ⑤全く食べない

問11 あなたは、学校できらいな食べ物がでた時どうしていますか。

- ①きらいな食べ物はない ②頑張って全部食べる ③半分食べる ④少しだけ食べる ⑤全く食べない

問12 晩ごはんを食べてから寝るまでの間に夜食を食べますか。

- ①ほとんど毎日食べる ②1週間に4~5日食べる ③1週間に2~3日食べる ④ほとんど食べない

問13 排便についておたずねします。

- ①1日2回以上でる ②1日1回でる ③2~3日に1回でる ④4~5日に1回でる ⑤1週間に1回でる

問14 次のようなことを感じるまたは考えることはありますか。

	いつも感じる(考える) (毎日)	しばしば感じる (考える) (週に3~5回程度)	時々感じる(考える) (週に1~2回程度)	ほとんど感じない(考えない)
1 体がだるい	①	②	③	④
2 すぐにつかれる	①	②	③	④
3 何もやる気が起こらない	①	②	③	④
4 いらいらする	①	②	③	④
5 すぐかっとなる	①	②	③	④
6 自分の健康を考えて食事している(例:野菜を多く食べたり、栄養のバランスを考えるなど)	①	②	③	④
7 ふだん食べている食品の安全について考えている(例:農薬、食品添加物、消費期限など)	①	②	③	④

問15 あなたは、今の自分が好きですか。

- ①とてもそう思う ②まあそう思う ③あまりそう思わない ④思わない

問16 家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

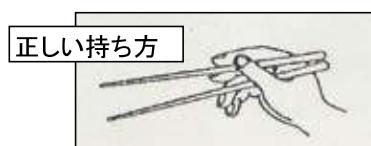
- ①いつもしている ②時々している ③あまりしていない ④いつもしていない

問17 あなたは食事作りや片づけの手伝いをしていますか。(準備・はいぜん・調理・片づけ等)

- ①いつもしている ②時々している ③あまりしていない ④いつもしていない

問18 あなたは、はしを正しく持って使えますか。

- ①使える ②使えない



問19 あなたは自分の住んでいる地域でとれる食べ物や地元の料理を知っていますか。

- ①知っている ②知らない

問20 問19で①知っていると答えた人はどんなものを知っていますか。3つ以内で書いてください。

ご協力ありがとうございました。

【長崎県学校栄養士会 食に関する指導研究部】

氏名	所属
高西 美穂子	長崎市立南長崎小学校
清水 綾子	長崎市立村松小学校
小森 千春	長崎市立東長崎中学校
高橋 裕美	時津町立時津中学校
中村 美穂	雲仙市立千々石第二小学校
酒井 裕子	南島原市立新切小学校
波田 佳奈子	対馬市立豊玉小学校