

中学生の食生活と生活習慣について

関口 紀子, 飯島 由美子, 塩入 輝恵*

(平成11年9月30日受理)

Dietary Habits and Life Style of Junior High School Students

Noriko SEKIGUCHI, Yumiko IJIMA and Terue SHIOIRI

(Received on September 30, 1999)

諸 言

今日の青少年期の世代の体位は著しく、学校保健統計¹⁾によると毎年過去最高値としてしめされている。特に中学校期は小児から成人へ移行する過程であり、心身の変化も著しく情緒も不安定な状態になりやすい時期である。また、自主的な行動をとるようになり、食生活にも自立行動が表われてくる時期でもある。

近年の子供達をとりまく社会環境は、子供の生活環境をも変えてきており、それが心身の健康、成長、発育に大きく影響を及ぼしている。受験勉強、塾通いなど多忙な生活を送り、余暇時間や睡眠不足、夜型の生活習慣の増加が心身のストレスを生み、生活リズムの乱れを来している²⁾。食環境においても、食に関する情報も氾濫しており、飽食時代により、食べたいものがいつでも入手でき、それらが肥満、欠食、偏食、孤食、食事の不規則化を生みだして、健康になんらかの影響をもたらしていると思われる。そこで著者らは、中学生を対象に食生活、生活習慣、食環境等を調査し、実態を把握した。今回は性別、地域別に検討したので報告する。

調査方法

1. 調査対象

東京都品川区区内公立中学校1～3年生 172名(男子93名, 女子79名)と福島県田村郡三春町の町立中学校1～2年生210名(男子100名, 女子110名)合計382名を調査対象とした。なお、調査校の選定に当たっては、都市部と農村部として調査を計画した。(表-1)

栄養学科 公衆栄養学研究室

* 栄養指導論研究室

表1 調査対象

地域別 性別	都市部			農村部		
	男子	女子	計	男子	女子	計
1年生	26 (28.0)	19 (24.0)	45 (26.1)	37 (37.0)	27 (24.5)	64 (30.5)
2年生	28 (30.1)	27 (34.2)	55 (32.0)	63 (63.0)	83 (75.5)	146 (69.5)
3年生	39 (41.9)	33 (41.8)	72 (41.9)			
合計	93 (100.0)	79 (100.0)	172 (100.0)	100 (100.0)	110 (100.0)	210 (100.0)

2. 調査時期および方法・内容

調査時期は、平成7年6月上旬～中旬で、方法は、アンケート自己記入方式を用い、各クラスの担任の先生方に協力をいただき、それぞれ都合の良い時間帯に行った。

調査内容は、身体状況、家庭環境、生活状況、食事状況、食習慣などである。

3. 集計および分析

調査内容をそれぞれ、性別、地域別(都市部・農村部)に、統計解析ソフトHALBAUを用いコンピュータ処理をし、集計した。統計解析には、百分率、 χ^2 検定を用いた。

結果および考察

1. 身体状況について

表2 身体状況

	身長		体重		BMI	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
全体	159.7 ± 9.0	154.5 ± 5.6	51.9 ± 12.7	47.1 ± 8.0	20.1 ± 3.8	19.6 ± 2.9
都市部	160.5 ± 9.9	155.1 ± 5.1	53.5 ± 13.6	49.3 ± 8.9	20.5 ± 3.6	20.4 ± 3.4
農村部	158.9 ± 7.9	154.0 ± 5.9	50.4 ± 11.6	45.4 ± 6.9	19.8 ± 3.9	19.1 ± 2.3

対象者の身体状況については、表2のとおりである。

身長・体重の平均値を性別・地域別に文部省資料¹⁾(平成7年度、学校保健統計結果)と比較すると、男子では身長・体重共に本対象者の方が上回っている。地域

別では、全国平均値より両地区共に身長は高く、体重は重い傾向にあり、地域間においては、都市部に体格の良さがみられた。女子においては、身長は全国平均値と同様であるが、体重においては若干軽い傾向であった。地域別で身長は、両地区共に対象者の方が高い傾向にあるが、体重においては、農村部の女子は若干軽い傾向であった。地域間においては、身長・体重共に都市部の生徒の方が上回っていた。次にBMI値をみると、男子では20.1、女子は19.6であり、これを第5次改訂日本人の栄養所要量の推計基準値³⁾と比較すると、男子は高く、女子は低い傾向にあった。地域間では、都市部が農村部より高い傾向にあった。

表3 家庭環境

		全体		地域別				検定
		n=382		都市部 n=172		農村部 n=210		
		実数	%	実数	%	実数	%	
家族構成	核家族	194	50.8	98	57.0	96	45.7	***
	複合家族	137	35.9	42	24.4	95	45.2	
	父または母と子	22	5.7	12	7.0	10	4.8	
	その他	26	6.8	19	11.0	7	3.3	
母親の職業	専業主婦	48	12.6	30	17.4	18	8.6	***
	フルタイム	137	35.8	35	20.3	102	48.6	
	パート	114	29.8	64	37.2	50	23.8	
	家業	55	14.4	30	17.4	25	11.9	
	内職	17	4.5	7	4.1	10	4.8	

*** p<0.001

2. 家庭環境 中学生の家庭環境の一部を把握するため、家族構成、母親の職業について調査した結果、表3のとおりである。

1) 家族構成について、全体では核家族が50.8%で最も多く、次いで複合家族35.9%で、父または母と子の家庭は5.7%、その他は6.8%であった。地域別にみると都市部では核家族が多く57.0%、複合家族は24.4%と少ない。また農村部においては、核・複合家族がほぼ同数で、45.7%と45.2%であった。都市部では核家族、農村部では複合家族が多く地域間に有意差がみられた。(P<0.001)

2) 母親の職業については、全体でみると専業主婦が12.6%、何らかの形で働いている母親は84.5%で、働いている母親が多いことがわかる。また就労内容をみると、フルタイム35.8%、パート29.8%、家業14.4%、内職4.5%である。

つぎに地域別に専業主婦の率をみると、都市部では17.4%、農村部では8.6%と低い率である。就労状況をみると、都市部では79.0%、農村部では89.1%で農村部の母親の方が働いている率が高い。就労内容別にみると、都市部ではパートが最も多く37.2%、フルタイム20.3%、家業17.4%、内職4.1%の順で、農村部においては、フルタイムが多く48.6%、パート23.8%、家

表4 生活状況と健康意識

表4 生活状況と健康意識

		全体		性別				検定	地域別				検定				都市部		農村部		検定					
		n=382		n=193		n=189			都市部 n=172		農村部 n=210		n=93		n=79		n=100		n=110		都市部	農村部	男		女	
		実数	%	男	%	女	%		実数	%	実数	%	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	都市部	農村部	都市部	農村部
クラブ活動	文化部	84	22.0	24	12.4	60	31.7		45	26.2	39	18.6	21.5	31.6	4.0	31.8										
	運動部	286	74.9	164	85.0	122	64.6	***	121	70.3	165	78.6	75.3	64.6	94.0	64.5			***							
	活動していない	11	2.9	5	2.6	6	3.2		5	2.9	6	2.9	3.2	2.5	2.0	3.6										
睡眠	8時間以上	105	27.5	55	28.5	50	26.4		44	25.6	61	29.0	28.0	22.8	29.0	29.1										
	7時間ぐらい	203	53.1	100	51.8	103	54.5		94	54.7	109	51.9	52.7	57.0	51.0	52.7										
	6時間以下	72	18.8	37	19.2	35	18.5		33	19.2	39	18.6	18.3	20.3	20.0	17.3										
生活リズム	規則正しい	61	16.0	38	19.7	23	12.2		30	17.4	31	14.8	19.4	15.2	20.0	10.0										
	時々乱れる	248	64.9	120	62.2	128	67.7		106	61.6	142	67.6	63.4	59.5	61.0	73.6										
	いつも不規則	71	18.6	34	17.6	37	19.6		35	20.3	36	17.1	16.1	25.3	19.0	15.5										
気分転換	容易に転換できる	183	47.9	103	53.4	80	42.3	*	89	51.7	94	44.8	57.0	45.6	50.0	40.0										
	なかなかできない	176	46.1	82	42.5	94	49.7		73	42.4	103	49.0	37.6	48.1	47.0	50.9										
	学校がいつも気になる	21	5.5	7	3.6	14	7.4		9	5.2	12	5.7	4.3	6.3	3.0	8.2										
健康状態	大変良い	59	15.4	41	21.2	18	9.5		27	15.7	32	15.2	19.4	11.4	23.0	8.2										
	良い	105	27.5	57	29.5	48	25.4		38	22.1	67	31.9	26.9	16.5	32.0	31.8										
	普通	149	39.0	71	36.8	78	41.3	**	74	43.0	75	35.7	41.9	44.3	32.0	39.1	*	*								
	あまり良くない	63	16.5	23	11.9	40	21.2		31	18.0	32	15.2	11.8	25.3	12.0	18.2										
	きわめて良くない	6	1.6	1	0.5	5	2.6		2	1.2	4	1.9	0.0	2.5	1.0	2.7										

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

業11.9%，内職4.8％であった。

家族構成との関連性からみて都市部においては，核家族で子供の養育の関係から長時間の就労が不可能で，専業主婦，パート勤務，内職が多く，農村部では複合家族での住まいの方が多くことから，祖父母に子供のこと，家のこと等について協力がえられることもあり，フルタイムや家業が多いのではないと思われる。

3. 生活状況・健康意識

普段の生活状況と健康意識について表4に示した。

1) クラブ活動

クラブ活動状況をみると，全体では，運動部が74.9％で最も多く，文化部では22.0％，活動していないものは2.9％であった。男女間では，男子が運動部での活動が多く男女間に有意差がみられ，特に農村部の男子が多く，農村部の男女間に有意差がみられた。

2) 睡眠

睡眠は休養の基本とされるが，その睡眠時間についてみると，全体で「8時間以上」の者は27.5％。「7時間ぐらい」の者が53.1％，「6時間以下」は18.8％であった。性別・地域別による有意差はみられない。半数以上の者が7～8時間の十分な睡眠をとっている。「6時間以下」が20％近くおるが，単なる夜ふかしや学習塾通い，夜遅くまでの学習などによるものと思われるが，著者ら⁴⁾が以前に行った高校生の調査結果よりは少ない。成長期であるので十分な睡眠がとれるような生活改善教育の必要性を感じる。

3) 生活リズム

生活リズムの不規則性は健康を害する一要因である。その生活リズムについてみると，「規則正しい」生活をしている者は，全体で16.0％であり，「時々乱れる」者は64.9％，「いつも不規則」は18.6％であり，性別，地域別には差がみられない。生理機能の周期的変動に合わせた規則正しい生活リズムを守ることが重要なことである。

4) 気分転換

精神的な休養法の一つである気分転換についてみると，全体では，「容易にできる」と答えた者は47.9％，「なかなかできない」者は46.1％，「学校がいつも気になる」者は5.5％であった。約半数の者が容易に気分転換をできるが，半数の者は容易にできないことがわかる。男女間でみると，女子の方が，なかなか気分転換できない傾向にあり，男女間において有意差がみられた。(P<0.05)

地域別には差はみられなかった。心身の変化も著しく，情緒も不安定な状態に陥りやすい時期でもある。自分なりのストレス解消法をみいだすための援助が必要と思われる。

5) 健康状態

日頃の健康状態を，自己評価により調査した結果，「大変良い」と答えた者は15.4％，「良い」27.5％，「普通」39.0％，「あまり良くない」者16.5％，「きわめて良くない」者は1.6％であった。性別でみると，男子は女子より「大変良い」「良い」と評価した者が多く，逆に女子は男子より「あまり良くない」「きわめて良くない」と評価した者が多く，男女間に有意差がみられ，女子より男子の方が健康状態が良いといえる。(P<0.01)都市部，農村部ともに，女子に健康状態が悪い者が多く有意差がみられた。(P<0.05, P<0.05)

4. 食生活状況

1) 朝食摂取状況(表5-1)

朝食摂取状況についてみると，「毎日食べる」者は78.5％，「時々食べる」者は18.1％，「食べない」者は3.4％であった。著者ら⁴⁾が行った高校生の調査では，「毎日食べる」者71.4％であり，今回の中学生の方が摂取率が高いことがうかがえた。地域別において，都市部の女子に，統計的有意差はみられないが「時々食べる」の率が高い傾向にあった。

次に欠食者の欠食理由についてみると，「時間がない」「食欲がない」が圧倒的に多く54.9％，40.2％で，「食事の用意ができていない」「その他」は少なく2.4％で，「ダイエット」のための欠食は0％であった。性別，地域別では差がみられなかった。「時間がない」「食欲がない」理由においては，普段の食生活リズムや睡眠時間，就寝・起床時間との関連性が考えられるので，誤った生活習慣を見直し，規則正しい生活習慣を身につけさせる教育の必要性を感じる。

次に朝食を食べる者の食事内容について19品をあげ，普段よく食べている食品について調査したところ，主食食品の中では，「ごはん」が最も多く84.3％，ついで「パン」で63.4％であった。飲物・汁物類では，「牛乳」が55.0％で多く，次は「みそ汁」の54.5％で，お茶も意外に飲んでおり21.7％であった。主菜となる食品では，「卵」が最も多く47.7％の者に，ついで「魚」の36.6％，「肉」の35.8％で，「卵」が好まれよく食べている。「野菜」の摂取率も44.4％と高く，果物について

表5-1 食事状況(朝食)

		全体		性別				検定		地域別				検定		都市部		農村部		検定		男		女	
		n=382		n=193		n=189				都市部 n=172		農村部 n=210		n=93		n=79		n=100		n=110		都市部		農村部	
		実数	%	男	%	女	%	実数	%	実数	%	実数	%	男	%	女	%	男	%	女	%	男-女	男-女	都市部-農村部	都市部-農村部
朝食摂取状況	毎日食べる	300	78.5	155	80.3	145	76.7	129	75.0	171	81.4	80.6	68.4	80.0	82.7										
	時々食べる	69	18.1	30	15.5	39	20.6	36	20.9	33	15.7	15.1	27.8	16.0	15.5										
	食べない	13	3.4	8	4.1	5	2.6	7	4.1	6	2.9	4.3	3.8	4.0	1.8										
欠食理由	食欲がない	33	40.2	15	39.5	18	40.9	18	41.9	15	38.5	44.4	40.0	35.0	42.1										
	時間がない	45	54.9	24	63.2	21	47.7	22	51.2	23	59.0	61.1	44.0	65.0	52.6										
	食事の用意ができていない	2	2.4	0	0.0	2	4.5	1	2.3	1	2.6	0.0	4.0	0.0	5.3										
	ダイエット	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0										
	その他	2	2.4	1	2.6	1	2.3	1	2.3	1	2.6	0.0	4.0	5.0	0.0										
内容	ごはん	311	84.3	160	86.5	151	82.1	114	69.1	197	96.6	***	78.4	60.5	95.8	97.2					***		***		
	パン	234	63.4	119	64.3	115	62.5	126	76.4	108	52.9	***	77.5	75.0	52.1	53.7							**		
	うどん	22	6.0	15	8.1	7	3.8	12	7.3	10	4.9		9.0	5.3	7.3	2.8									
	コンプレーク	50	13.6	27	14.6	23	12.5	24	14.5	26	12.7		15.7	13.2	13.5	12.0									
	バター	105	28.5	54	29.2	51	27.7	50	30.3	55	27.0		31.5	28.9	27.1	26.9									
	ジャム	78	21.1	43	23.2	35	19.0	35	21.2	43	21.1		23.6	18.4	22.9	19.4									
	牛乳	203	56.0	110	59.5	93	50.5	89	53.9	114	55.9		62.9	43.4	56.3	55.6					*				
	コーヒー	57	15.4	28	15.1	29	15.8	27	16.4	30	14.7		20.2	11.8	10.4	18.5									
	紅茶	63	17.1	27	14.6	36	19.6	47	28.5	16	7.8	***	24.7	32.9	5.2	10.2					***		***		
	お茶	80	21.7	34	18.4	46	25.0	39	23.6	41	20.1		18.0	30.3	18.8	21.3									
	ジュース	50	13.6	31	16.8	19	10.3	28	17.0	22	10.8		20.2	13.2	13.5	8.3									
	みそ汁	201	54.5	106	57.3	95	51.6	62	37.6	139	68.1	***	43.8	30.3	69.8	66.7					***		***		
	スープ	52	14.1	34	18.4	18	9.8	*	23	13.9	29	14.2		20.2	6.6	16.7	12.0			*					
	卵	176	47.7	93	50.3	83	45.1	**	69	41.8	107	52.5	*	46.1	36.8	54.2	50.9								
	肉	132	35.8	80	43.2	52	28.3	30	18.2	102	50.0	***	24.7	10.5	60.4	40.7			*	**	***		***		
	魚	135	36.6	64	34.6	71	38.6	31	18.8	104	50.9	***	20.2	17.1	47.9	53.7					***		***		
	豆・大豆製品	46	12.5	24	13.0	22	12.0	7	4.2	39	19.1	***	5.6	2.6	19.8	18.5					**		**		
	野菜	164	44.4	80	43.2	84	45.7	41	24.8	123	60.3	***	25.8	23.7	59.4	61.1					***		***		
	果物	144	39.0	65	35.1	79	42.9	66	40.0	78	38.2		38.2	42.1	32.3	43.5									

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

も39.0%の者が食べている。性別について有意差がみられたのは、「スープ」P<0.05, 「卵」P<0.01で女子より男子に多く摂取されていた。地域別に検討すると、ごはん、みそ汁、卵・魚・肉、豆・大豆製品、野菜については農村部の摂取が多く、都市部の摂取率の高いのは、パンと紅茶であった。性別・地域別の検定においても同様の結果がえられた。つまり、農村部は和風傾向の食事をして、バランスの良い摂取状況がうかがえ、都市部では洋風型の食事傾向であり、また主菜食品の摂取率が低い。飲物では、農村部より都市部で紅茶がよく飲まれていることがわかり特徴的であった。地域別の食事傾向については、南里ら⁵⁾の小学生の研究と同様の結果を得た。

2) 夕食摂取状況(表5-2)

夕食の摂取状況では、「毎日食べる」者が96.6%であり、「食べない」と答えた者は1人もいなかった。男女間・地域間の差はみられない。夕食の時間帯は、約60%の者が19時台に摂っており、18時台・20時台の者は18.1%であった。性別・地域別による差はみられない。

3) 間食の摂取状況(表5-3)

間食については、「時々食べる」者が最も多く70.9%、

ついて「毎日食べる」者25.4%で「食べない」と答えた者は3.7%であった。男女間に有意差がみられないが、地域別で農村部の者に「毎日食べる」率が高く有意差がみられ(P<0.01), また男子の地域間において、農村部の男子に「毎日食べる」率が高く有意差がみられた。(P<0.01) このことは前述のクラブ活動状況が関連すると思われる。農村部の男子は運動部所属が多く、毎日のエネルギー消費も大きいと思われる。間食の必要性があるのではないと思われる。次に毎日・時々食べる96.3%の者の間食内容をみると、「スナック菓子」が最も多く70.9%で、ついて「清涼飲料水・プリン・ヨーグルト類」「チョコレート・キャンディー類」「パン・麺類」の順であった。男女別に摂取順位をみると、男子では「スナック菓子」「清涼飲料水」「パン・麺類」「プリン・ヨーグルト類」「牛乳」の順であるが、女子では「スナック菓子」「チョコレート・キャンディー類」「プリン・ヨーグルト類」「清涼飲料水」「パン・麺類」の順で、男女間で摂取の好まれ方が若干ちがいがみられる。また各食品の有意差検定においては、「果物」「ケーキ・クッキー類」「チョコレート・キャンディー類」に男子よ

表5-2 食事状況(夕食)

	全体		性別				検定	地域別				検定	都市部		農村部		検定								
	n=382		n=193		n=189			都市部 n=172		農村部 n=210			n=93		n=79			n=100		n=110		都市部 農村部		男 女	
	実数	%	男	%	女	%		実数	%	実数	%		男%	女%	男%	女%		男-女	男-女	都市部-農村部	都市部-農村部	都市部-農村部	都市部-農村部		
夕食摂取状況	毎日食べる	369	96.6	187	96.9	182	96.3	167	97.1	202	96.2	95.7	98.7	98.0	94.5										
	時々食べる	13	3.4	6	3.1	7	3.7	5	2.9	8	3.8	4.3	1.3	2.0	5.5										
	食べない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0										
夕食時間	17時台	1	0.3	0	0.0	1	0.5	1	0.6	0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0										
	18時台	69	18.1	31	16.1	38	20.1	38	22.1	31	14.8	19.4	25.3	13.0	16.4										
	19時台	229	59.9	117	60.6	112	59.3	96	55.8	133	63.3	55.9	55.7	65.0	61.8										
	20時台	69	18.1	34	17.6	35	18.5	29	16.9	40	19.0	18.3	15.2	17.0	20.9										
	21時以降	10	2.6	8	4.1	2	1.1	6	3.5	4	1.9	5.4	1.3	3.0	0.9										

表5-3 食事状況(間食)

	全体		性別				検定	地域別				検定	都市部		農村部		検定								
	n=382		n=193		n=189			都市部 n=172		農村部 n=210			n=93		n=79			n=100		n=110		都市部 農村部		男 女	
	実数 %		男 %		女 %			実数 %		実数 %			男% 女%		男% 女%			男% 女%		男-女 男-女		都市部 農村部		都市部 農村部	
間食摂取状況	毎日食べる	97	25.4	47	24.4	50	26.5	31	18.0	66	31.4	14.0	22.8	34.0	29.1										
	時々食べる	271	70.9	138	71.5	133	70.4	135	78.5	136	64.8	**	81.7	74.7	62.0	67.3							**		
	食べない	14	3.7	8	4.1	6	3.2	6	3.5	8	3.8	4.3	2.5	4.0	3.6										
内容	果物	147	38.9	64	34.6	83	45.4	*	55	33.1	92	45.5	*	30.3	36.4	38.5	51.9						*		
	スナック菓子	261	70.9	127	68.6	134	73.2		104	62.7	157	77.7	**	61.8	63.6	75.0	80.2						*		
	コーヒー・紅茶類	106	28.8	53	28.6	53	29.0		40	24.1	66	32.7		19.1	29.9	37.5	28.3						**		
	パン・麺類	166	45.1	91	49.2	75	41.0		51	30.7	115	56.9	***	30.3	31.2	66.7	48.1	*					***	*	
	和菓子類	62	16.8	26	14.1	36	19.7		25	15.1	37	18.3		14.6	15.6	13.5	22.6								
	せんべい	105	28.5	50	27.0	55	30.1		36	21.7	69	34.2	**	19.1	24.7	34.3	34.0						*		
	プリン・ヨーグルト類	180	48.9	83	44.9	97	53.0		72	43.4	108	53.5		40.4	46.8	49.0	57.5								
	ケーキ・クッキー類	114	31.0	45	24.3	69	37.7	**	37	22.3	77	38.1	**	14.6	31.2	33.3	42.4	**					**		
	牛乳	140	38.0	78	42.2	62	33.9		47	28.3	93	46.0	***	32.6	23.4	51.0	41.5						*	*	
	清涼飲料水	180	48.9	97	52.4	83	45.4		74	44.6	106	52.5		48.3	40.3	56.3	49.1								
	チョコレート・キャンデー類	166	45.1	64	34.6	102	55.7	***	49	29.5	117	57.9	***	21.3	38.9	46.9	67.9	*	**				***	***	
	その他	36	9.8	20	10.8	16	8.7		14	8.4	22	10.9		7.9	9.1	13.5	8.5								

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

り女子の摂取率が高く、差がみられた。地域別では、男女共に農村部の摂取率が高いことがうかがえた。

スナック菓子や清涼飲料水の食品については、肥満や高血圧の原因となる油脂分、塩分、糖分の含量が多い⁶⁾ので多食を注意するよう教育する必要性があり、女子においては、甘い食品の摂取が多い傾向にあるので、近年のやせ願望による誤ったダイエットの関係からも、適切な間食の摂取の仕方を教育する必要性がある。

5. 食環境(表6)

家庭における食事のあり方は成長期の子どもの心身の健全な発育に大きく影響を及ぼす、またその後の成人期の健康状態にも影響することから⁷⁾、家庭内の食事状況を検討した。

1) 朝食・夕食の共食状況

朝食の共食者の有無の状況をみると、「大人と一緒に」

が31.4%で、ついで「一人」が27.6%、「家族そろって」は21.7%、「子供だけ」は18.2%であり、近年社会問題となっている孤食化の問題も本調査対象者においても問題視するところである。地域別にみると、農村部では共食者のいる率が高いが、都市部においては孤食の率が高い。(P<0.001) 次に夕食の共食状況をみると、朝食より共食率が上がり、「家族そろって」が43.7%、「大人と一緒に」が41.9%で、「子供だけ」3.4%で、孤食者は8.9%であった。地域別で統計的有意差はみられないが、都市部に孤食者が多い。このことについては、家族構成、両親の職業や塾通い等が関連しているのではないかと推測する。白木ら⁵⁾の小学生の調査において、孤食者あるいは子供だけの食事では栄養バランス得点の低い割合が高い。成長期の子どもにとっては、大人と一緒にの食事は食べ方を学び、嗜好を広げ、深めるチャンスである。こ

のことから、家族揃って食卓を囲む習慣を心がけさせるように家庭への指導の必要性を強く感じた。

2) 普段の食事作り

食事の支度については、ほとんどの家庭で母親が担当しており92.1%と高く、祖父母が担当しているのは3.4%であった。これを地域別でみると、複合家族が多かった農村部に祖父母の割合が4.8%と都市部より高いが、有意差はみられない。

3) 食事の躰について

食事の躰をするのは、母が63.3%と多く、ついで父で24.9%、祖父・母はそれぞれ2.1%、2.9%であり、地域別でみると、都市部より農村部において祖父・母の率が高く3.3%、3.8%で地域間に有意差がみられた。

4) 食事中の会話

食事中の会話は、楽しい食事の一要因であり、白木⁷⁾の小学生の研究において実証されている。本調査においては、「話ながら食べる」者は82.5%と多く、「黙って食べる」者は17.0%であった。家族のコミュニケーションを深めながら楽しい食事を心がけることが大切である。

5) 食事中のテレビ・新聞や本

テレビを見ながら食べる者は、83.5%で、見ないで食べる者は16.5%で、ほとんどの者が、見ながら食べ

ている。性別には差がみられないが、地域別で男子の地域間において、都市部の者に見ながら食べるが高率で、また農村部に見ないで食べる者が多く差がみられた。(P<0.05) 新聞や本を読みながら食べる者は少なく4.2%、読まないが圧倒的に多く95.5%であった。性別・地域間には有意差はみられない。

6. 食習慣(表7)

日頃の食習慣状況を食品摂取状況からみるため、9項目の食品群に、近年清涼飲料水の多飲が問題視されていることから、清涼飲料水(飲む・飲まない)を加えて10項目として調査し回答を得た結果、表7のとおりである。全体から摂取状況をみると、高率を示しているのは肉・魚・卵類で86.9%、ついで牛乳81.2%、油料理76.2%、緑黄色野菜67.3%、海藻類64.4%、生野菜56.3%、大豆製品52.6%の順で、50%以下の低率を示したのは、果物、いも類であった。また清涼飲料水は「あまり飲まない」が41.1%で、「飲む」は58.4%であった。性別でみると油料理において、女子の摂取率が高く、また清涼飲料水に男子の飲む率が高く、男女間にそれぞれ有意差がみられた。(P<0.01, P<0.05) 地域別にみると、果物で農村部に摂取が高く差がみられ(P<0.05)、油料理、いも類においても農村部の摂取率が高く有意差が

表6 食環境

		全体		性別				検定		地域別		検定		都市部		農村部		検定	
		n=382		n=193		n=189				都市部 n=172		農村部 n=210		n=93		n=100		n=110	
		実数	%	男	%	女	%			実数	%	実数	%	男	%	女	%	男	%
朝食の共食者	家族そろって	80	21.7	52	28.1	28	15.2			31	18.8	49	24.0	21.3	15.7	34.4	14.8		
	大人と一緒に	116	31.4	51	27.6	65	35.3			48	29.1	68	33.3	28.1	30.3	27.1	38.9		
	子供だけで	67	18.2	30	16.2	37	20.1			23	13.9	44	21.6	13.5	14.5	18.8	24.1		
	一人で	102	27.6	50	27.0	52	28.3			64	38.8	38	18.6	38.2	39.5	16.7	20.4		
夕食の共食者	家族そろって	167	43.7	87	45.1	80	42.3			69	40.1	98	46.7	40.9	39.2	49.0	44.5		
	大人と一緒に	160	41.9	74	38.3	86	45.5			70	40.7	90	42.9	39.8	41.8	37.0	48.2		
	子供だけで	13	3.4	6	3.1	7	3.7			8	4.7	5	2.4	3.2	6.3	3.0	1.8		
	一人で	34	8.9	20	10.4	14	7.4			22	12.8	12	5.7	14.0	11.4	7.0	4.5		
普段の食事作り	母	352	92.1	179	92.7	173	91.5			162	94.2	190	90.5	94.6	93.7	91.0	90.0		
	父	3	0.8	2	1.0	1	0.5			2	1.2	1	0.5	2.2	0.0	0.0	0.9		
	自分	5	1.3	0	0.0	5	2.6			2	1.2	3	1.4	0.0	2.5	0.0	2.7		
	祖父母	13	3.4	7	3.6	6	3.2			3	1.7	10	4.8	2.2	1.3	5.0	4.5		
	その他	9	2.4	5	2.6	4	2.1			3	1.7	6	2.9	1.1	2.5	4.0	1.8		
食事の躰について	父	95	24.9	41	21.2	54	28.6			40	23.3	55	26.2	19.4	21.8	23.0	29.1		
	母	242	63.3	122	63.2	120	63.5			110	64.0	132	62.9	64.5	63.3	62.0	63.6		
	祖父	8	2.1	7	3.6	1	0.5			1	0.6	7	3.3	1.1	0.0	6.0	0.9		
	祖母	11	2.9	5	2.6	6	3.2			3	1.7	8	3.8	2.2	1.3	3.0	4.5		
	その他	16	4.2	9	4.7	7	3.7			12	7.0	4	1.9	7.5	6.3	2.0	1.8		
	いない	2	0.5	2	1.0	0	0.0			2	1.2	0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0		
食事中の会話	話ながら食べる	315	82.5	156	80.8	159	84.1			142	82.6	173	82.4	82.8	82.3	79.0	85.5		
	黙って食べる	65	17.0	37	19.2	28	14.8			29	16.9	36	17.1	17.2	16.5	21.0	13.6		
食事中のテレビ	見ながら食べる	319	83.5	163	84.5	156	82.5			150	87.2	169	80.5	90.3	83.5	79.0	81.8		
	見ないで食べる	63	16.5	30	15.5	33	17.5			22	12.8	41	19.5	9.7	16.5	21.0	18.2		
食事中の新聞や本	読みながら食べる	16	4.2	10	5.2	6	3.2			7	4.1	9	4.3	5.4	2.5	5.0	3.6		
	読まない	365	95.5	183	94.8	182	96.3			164	95.3	201	95.7	94.6	96.2	95.0	96.4		

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

みられた。(P<0.001, P<0.001) 著者ら⁴⁾が高校生に行った調査結果と比較すると、牛乳や緑黄色野菜において女子高校生より、本調査の中学に摂取率の高さがみられる。その理由については、中学生は昼食が学校給食の管理下にあるので摂取率が高いのではないと思われる。

各食品類の食べると回答したものを得点化(食べる1点、食べない0点、清涼飲料水のみ「あまり飲まない」を1点、「飲む」を0点と設定した)し、4段階(10～8点、7～5点、4～2点、1～0点)に分類した。全体では7～5点が最も多く56.3%、10～8点25.1%、4～2点17.8%、1～0点が0.8%で、性別には差がないが、地域別において農村部に高得点者が多く地域間に差がみられた。つまり都市部より農村部に栄養状態の良さがうかがえた。

以上の結果より、性別、地域をとわず問題になるのは睡眠不足、生活リズムの不規則、朝食を欠食する(時々含む)者が約20%いることであり、今後生活全般にわたる指導が重要と思われる。またストレスをうまく解消できない生徒には、教員らの適切な対応が必要と思われる。農村部では、食生活や生活環境等について望ましい状況がみられるが、都市部においては、欠食、食事内容、摂取食品の低さや孤食などの問題から、生徒および生徒を通して家庭への食生活指導の必要性を感じた。

将来の成人期に向けて、正しい食生活の確立のためよ

りいっそうの食教育の重要性を感じた。

要 約

東京都品川区内の中学校1～3年生172名(男子93名、女子79名)と、福島県田村郡内の中学校1～2年生210名(男子100名、女子110名)計382名を対象とし、食生活および生活習慣などについて調査し、性別・地域別に検討を行った。結果は以下のとおりである。

- 1) 身体状況について、身長・体重を全国平均値と比較すると、男子において身長・体重ともに、女子では身長が全国平均を上回っていた。農村部の女子に体重が若干軽い傾向がみられた。地域間比較では、農村部より都市部の方が身長・体重ともに高い傾向であった。
- 2) 家族構成は、核家族が半数で50.8%、複合家族は35.9%であった。地域間では都市部は核家族、農村部は複合家族が多かった。仕事を持つ母親は84.5%おり、地域間において農村部の率が高い。就労内容別では、都市部はパートタイマー、農村部ではフルタイム勤務が多い。
- 3) クラブ活動は、男子に運動部での活動が多く、特に農村部の男子は94%と高率を示した。
- 4) 睡眠時間は約80%の者が十分に睡眠をとり休養しているが、約20%の者は、性別・地域別をとわず睡眠不足の傾向にあった。また生活リズムも不規則者が

表7 食 習 慣

		全体		性別				検定	地域別		検定	都市部		農村部		検定		都市部		農村部		男		女		
		n=382		n=193		n=189			都市部 n=172	農村部 n=210		n=93	n=79	n=100	n=110	都市部 男-女	農村部 男-女	都市部 男	農村部 女	都市部 男-女	農村部 男-女	都市部 男-女	農村部 男-女			
		実数	%	男	%	女	%																	実数	%	実数
緑黄色野菜	食べる	257	67.3	126	65.3	131	69.3		117	68.0	140	66.7	67.7	68.4	63.0	70.0										
	食べない	125	32.7	67	34.7	58	30.7		55	32.0	70	33.3	32.3	31.6	37.0	30.0										
果物	食べる	171	44.8	89	46.1	82	43.4		66	38.4	105	50.0	43.0	32.9	49.0	50.9										
	食べない	211	55.2	104	53.9	107	56.6		106	61.6	105	50.0	57.0	67.1	51.0	49.1										
生野菜	食べる	215	56.3	112	58.0	103	54.5		89	51.7	126	60.0	53.8	49.4	62.0	58.2										
	食べない	166	43.5	81	42.0	85	47.0		82	47.7	84	40.0	46.2	49.4	38.0	41.8										
肉・魚・卵	食べる	332	86.9	168	87.0	164	86.8		150	87.2	182	86.7	82.8	92.4	91.0	82.7										
	食べない	50	13.1	25	13.0	25	13.2		22	12.8	28	13.3	17.2	7.6	9.0	17.3										
牛乳	食べる	310	81.2	160	82.9	150	79.4		137	79.7	173	82.4	81.7	77.2	84.0	80.9										
	食べない	72	18.8	33	17.1	39	20.6		35	20.3	37	17.6	18.3	22.8	16.0	19.1										
大豆製品	食べる	201	52.6	92	47.7	109	57.7		84	48.8	117	55.7	44.1	54.4	51.0	60.0										
	食べない	181	47.4	101	52.3	80	42.3		88	51.2	93	44.3	55.9	45.6	49.0	40.0										
油料理	食べる	291	76.2	136	70.5	155	82.0		110	64.0	181	86.2	59.1	69.6	81.0	90.9										
	食べない	91	23.8	57	29.5	34	18.0		62	36.0	29	13.8	40.9	30.4	19.0	9.1										
海藻類	食べる	246	64.4	117	60.6	129	68.3		109	63.4	137	65.2	61.3	65.8	60.0	70.0										
	食べない	136	35.6	76	39.4	60	31.7		63	36.6	73	34.8	38.7	34.2	40.0	30.0										
いも類	食べる	190	49.7	91	47.2	99	52.4		62	36.0	128	60.9	34.4	38.0	59.0	62.7										
	食べない	192	50.3	102	52.8	90	47.6		110	64.0	82	39.0	65.6	62.0	41.0	37.3										
清涼飲料水	あまり飲まない	157	41.1	68	35.2	89	47.1		71	41.3	86	40.9	34.4	49.4	36.0	45.5										
	飲まない	223	58.4	123	63.7	100	52.9		99	57.6	124	59.0	63.4	50.6	64.0	54.5										
栄養得点	10-8	96	25.1	41	21.2	55	29.1		31	18.0	65	30.9	14.0	22.8	28.0	33.6										
	7-5	215	56.3	110	57.0	105	55.6		96	55.8	119	56.7	58.1	53.2	56.0	57.3										
	4-2	68	17.8	41	21.2	27	14.3		43	25.0	25	11.9	26.9	22.8	16.0	8.2										
	1-0	3	0.8	1	0.5	2	1.1		2	1.2	1	0.5	1.1	1.3	0.0	0.9										

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

約20%であった。

- 5) 気分転換については、約半数の者がなかなか気分転換できず、女子にその傾向が強く男女間に有意差がみられた。
- 6) 自己評価による健康状態では、男子より女子が不健康と評価しており、男女差がみられた。
- 7) 朝食摂取状況については、毎日食べる者は78.5%、時々食べる者は18.1%、食べない者は3.4%であった。欠食理由では、時間がない、食欲がないが圧倒的に多かった。食事内容では、地域別特徴がみられ農村部では和風傾向の食事で、ごはん、みそ汁、卵・肉・魚、豆・大豆製品、野菜の摂取が多く、バランスの良い朝食がうかがえたが、都市部では、洋風傾向で、パン、紅茶の摂取率が高く、主菜となる食品は低かった。
夕食については、毎日食べる者が96.6%で、時間帯は60%の者が19時台に食事をしている。
- 8) 間食に関しては、間食率の高いのは、農村部の男子である。内容はスナック菓子が最も多く、次いで清涼飲料水・プリン・ヨーグルト類が上位を占めていた。男子より女子に摂取率が高く差がみられたのは、ケーキ・クッキー類とチョコレート・キャンディ類、果物であった。農村部の男女に摂取率が高いことがうかがえた。
- 9) 朝食・夕食の共食状況に関しては、朝食において一人で食べる者は27.6%で、子供だけで(18.2%)を含めると45.8%で大人の共食者がいない。地域別では、都市部において孤食率が高い。夕食は朝食より共食率が上がるが、都市部において若干であるが農村部より孤食率が高い。
- 10) 食事作りの担当者は、ほとんどの家庭が母親が担当しているが、複合家族の多い農村部に祖父母担当の割合が4.8%程みられた。また食事の躰については、63.3%の家庭が母親で、父は24.9%、祖母、父は2.9%、2.1%で都市部より農村部において祖父・母が躰を行っている率が高い。
- 11) 食事中の生活については、82.5%の家庭で話ながら食べている。また83.5%の家庭でテレビを見ながら食べており、都市部の男子に見ながら食べる率が高く、農村部では見ないで食べるが多かった。さらに新聞や本を読みながらの食事については、読まないが圧倒的に多かった。
- 12) 食習慣では、油料理において女子の摂取率が高く、

男子では清涼飲料水を飲む率が高く差がみられた。農村部に果物、油料理、いも類の摂取率の高さがうかがわれ有意差がみられた。栄養得点では、農村部に高得点者が多く地域間に有意差がみられた。

稿を終えるにあたって、調査にご協力いただきました東京都品川区学校栄養職員の山尾美保子先生、福島県田村郡三春町町立中学校教諭大越成子先生をはじめ調査校の諸先生方と生徒の皆様に対し、深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 文部省：平成7年度 学校保健統計調査報告書 (1996)
- 2) 石松成子他：NEW 栄養指導論，医歯薬出版(1995)
- 3) 厚生省：第5次改訂日本人の栄養所要量(1994)
- 4) 関口紀子他：東京家政大学研究紀要 第38集(1998)
- 5) 南里清一郎他：学校保健研究 36(1996)
- 6) 茂木専枝他：最新栄養指導論，学建書院(1994)
- 7) 白木まさ子他：栄養学雑誌 Vol. 51, No. 1(1993)