

## 中学生の生活状況と食生活

著者	菅田 仁美
雑誌名	東京家政大学研究紀要 2 自然科学
巻	41
ページ	31-38
発行年	2001
出版者	東京家政大学
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1653/00010696/">http://id.nii.ac.jp/1653/00010696/</a>

# 中学生の生活状況と食生活

菅田 仁美

(平成12年10月5日受理)

## The Lifestyle and Dietary Habits of Junior High School Students

Hitomi SUGATA

(Received on October 5, 2000)

キーワード：中学生，生活状況，欠食，食生活，ダイエット

Key words：junior high school students, lifestyle, skipping meals, dietary habits, diet

### 緒言

思春期は心身とも著しい発育がみられ，自立への第1歩を踏み出す時期でもある。中学生は学校での勉強やクラブ活動に加え，塾や習い事に通う生徒が多くみられ，生活状況や食生活は不規則になりがちである。また親の手からだんだん離れ自分の意志で行動する部分が多くみられ，夜更かしによる睡眠不足や朝食の欠食等につながり自己管理が必要になってくる。食事においては，昼食は高校生や大学生と異なり学校給食で栄養管理がなされており，きちんとおいしく食べさえすれば栄養素の摂取は容易であり，学校給食のもつ役割は大きい。また夕食はご馳走を食べる習慣があるところから食事内容は1日のなかで最も充実していると考えられる。そこで栄養摂取状況に最も個人差が出てくると考えられる朝食を中心に，朝食の欠食の有無が昼食や間食，夜食の摂取状況にどのように関連しているかについて検討した。

### 調査方法

#### 1. 調査対象

千葉県内にある公立中学校の生徒408人を調査対象とした。性・学年別人数は男子205人（1年生56人，2年生82人，3年生67人），女子203人（1年生51人，2年生78人，3年生74人）である。

#### 2. 調査期日

平成10年6月上旬に行った。

#### 3. 調査方法

調査は無記名自己記入式によるアンケート調査で，教

室内で生徒に調査用紙を配布し，その場で回答を求めた。回収率は90.3%であった。

#### 4. 調査内容

調査内容は身体状況，生活状況，食生活，ダイエットについて，性・学年別に検討した。

昼食はセンター方式の学校給食である。

検定は $X^2$ 検定で行った。

### 結果および考察

#### 1. 身体状況

調査対象者の体位を表1に示した。身長，体重は自己申告の数値である。全国平均<sup>1)</sup>に比べ男子は各学年で身長がやや高く，体重は3年生で2kg減，女子では身長

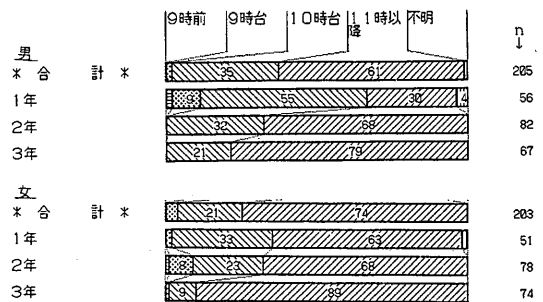


図1-1 学年別にみた就寝時間

は近似値であったが体重は1年生で4kg，2年生3kg，3年生で4kg軽かった。

#### 2. 生活状況

図1-1に性・学年別にみた就寝時間を示した。性別に全体でみると11時以降に就寝する生徒は男子の61%，女子の74%で，女子は男子にくらべ就寝時間が遅い傾向にあった。性・学年別にみると11時以降に寝る生徒は

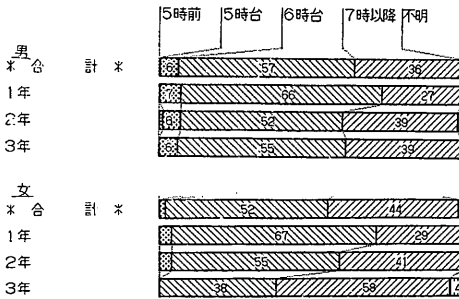


図1-2 学年別にみた起床時間

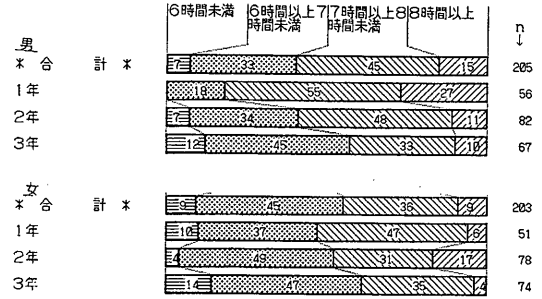


図1-3 学年別にみた平均睡眠時間

男子では1年生30%, 2年生68%, 3年生79%と高学年になるほど遅く有意差がみられた ( $p<0.005$ ). 女子では1年生63%, 2年生68%, 3年生89%であり有意差 ( $p<0.01$ ) がみられ, 男女とも3年生の就寝時間は遅く, 比較的早く寝るのは1年生の男子だけであった。

起床時間(図1-2)は6時台までに起床している生徒は男子全体の63%, 女子全体の54%, 性・学年別では1年生は男女とも約70%が6時台には起床しているのに対し2年生の男女, 3年男子では約60%, 3年生女

子では38%を対象者の中で3年生女子は最も夜更かし朝寝坊型であった。

平均睡眠時間(図1-3)は7時間以上の睡眠をとっている生徒は男子全体の60%, 女子全体の45%で, 性・学年別では, 男子・1年生が82%, 2年生59%, 3年生43%, 女子ではそれぞれ53%, 48%, 39%であった。男女とも上級生になるほど睡眠時間が短かく有意差がみられた。 ( $p<0.005$ ,  $p<0.05$ ) 1年生男子では早寝, 早起きで睡眠時間も最も長いのに対し同じ1年生でも女子の方は2

表1 調査対象者の身体状況

		身長 (cm)	体重 (kg)	B M I
男子	1年生	155.0 ± 8.6	45.2 ± 7.2	18.8 ± 2.5
	2年生	162.0 ± 8.2	51.6 ± 11.6	19.5 ± 3.7
	3年生	166.5 ± 6.0	53.1 ± 7.9	19.1 ± 2.2
女子	1年生	151.1 ± 6.1	40.7 ± 7.0	17.8 ± 2.3
	2年生	156.5 ± 5.4	45.3 ± 5.9	18.5 ± 2.0
	3年生	157.2 ± 4.4	46.3 ± 5.7	18.7 ± 1.9

表2 学年別に見たクラブ活動・塾・習い事状況 (%)

	男				女			
	全体 n = 205	1年生 n = 56	2年生 n = 82	3年生 n = 67	全体 n = 203	1年生 n = 51	2年生 n = 78	3年生 n = 74
クラブ活動								
運動部	89.3 (183)	85.7 (48)	93.9 (77)	86.6 (58)	63.5 (129)	68.6 (35)	65.4 (51)	58.1 (43)
文化部	3.4 (7)	10.7 (6)	0.0 (0)	1.5 (1)	28.6 (58)	27.5 (14)	23.1 (18)	35.1 (26)
無所属	7.3 (15)	3.6 (2)	6.1 (5)	11.9 (8)	7.9 (16)	3.9 (2)	11.5 (9)	6.8 (5)
塾・習い事								
塾のみ	42.9 (88)	32.1 (18)	41.5 (34)	53.7 (36)	24.1 (49)	11.8 (6)	25.6 (20)	31.1 (23)
塾・習い事の両方	16.6 (34)	25.0 (14)	9.8 (8)	17.9 (12)	33.5 (68)	33.3 (17)	26.9 (21)	40.5 (30)
習い事のみ	10.3 (21)	7.1 (4)	14.6 (12)	7.5 (5)	20.7 (42)	33.3 (17)	24.4 (19)	8.1 (6)
していない	30.2 (62)	35.7 (20)	34.1 (28)	20.9 (14)	21.7 (44)	21.6 (11)	23.1 (18)	20.3 (15)

( ) 内は人数

年生に近い生活状況であった。

表2に学年別にみたクラブ活動・塾・習い事状況を示した。クラブ活動状況は男子全体の89.3%が運動部に入っており、吹奏楽部や美術部などの文化部に入っている生徒は3.4%とごくわずかであった。女子全体では運動部63.5%，文化部28.6%であった，またこのクラブにも所属していない生徒は男子で7.3%，女子で7.9%みられた。

塾・習い事状況について性別に全体でみると塾に通う生徒は男子の59.5%，女子の57.6%でほぼ等しく，学年別・男子では1年57.1%，2年51.3%，3年71.6%，女子では1年45.1%，2年52.5%，3年71.6%であった。諸調査から今の小学生の50%近くが塾に通っているとの報告<sup>2)</sup>があり，本調査では1・2年生では小学生とやや同じような結果であったが3年生では進学を控え，男女とも通塾率が高くなっていった。習い事に通う生徒は男子全体の26.9%，女子全体の54.2%で女子が多く，通塾も習い事もしていない生徒は男子全体の30.2%，女子全体の21.7%であった。

3. 食生活

(1) 朝食

両親が働いている家庭は68%，母親が働いている家

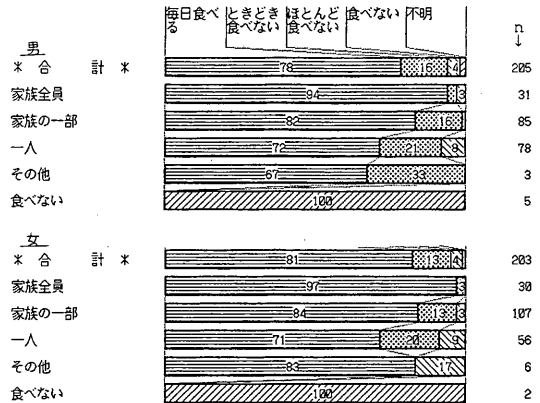


図2 朝食・共食者有無別にみた朝食の欠食状況

庭は4%で，専業主婦は28%であった。朝食をつくるのは母親が95.8%であった。

表3に朝食の欠食状況を示した。性別に全体でみると朝食を毎日食べる生徒は男子で78.0%，女子81.3%，ときどき食べない生徒はそれぞれ15.6%，13.3%，“ほとんど食べない”，“食べない”を併せると男子で6.3%，女子で5.4%であった。朝食の喫食状況は男子に比べ女子がやや良好であった。性・学年別でみる

表3 学年別にみた朝食欠食状況

	男				女			
	全体	1年生	2年生	3年生	全体	1年生	2年生	3年生
	n = 205	n = 56	n = 82	n = 67	n = 203	n = 51	n = 78	n = 74
毎日食べる	78.0 (160)	80.4 (45)	84.1 (69)	68.7 (46)	81.3 (165)	80.4 (41)	84.6 (66)	78.4 (58)
ときどき食べない	15.6 (32)	19.6 (11)	11.0 (9)	17.9 (12)	13.3 (27)	11.8 (6)	10.3 (8)	17.6 (13)
ほとんど食べない	3.9 (8)	0.0 (0)	3.7 (3)	7.5 (5)	4.4 (9)	5.9 (3)	3.8 (3)	4.1 (3)
食べない	2.4 (5)	0.0 (0)	1.2 (1)	6.0 (4)	1.0 (2)	2.0 (1)	1.3 (1)	0.0 (0)

( ) 内人数

表4 学年別にみた朝食の共食者

	男				女			
	全体	1年生	2年生	3年生	全体	1年生	2年生	3年生
	n = 205	n = 56	n = 82	n = 67	n = 203	n = 51	n = 78	n = 74
家族全員	15.1 (31)	23.2 (13)	11.0 (9)	13.4 (9)	14.8 (30)	25.5 (13)	7.7 (6)	14.9 (11)
家族の一部	41.5 (85)	53.6 (30)	39.0 (32)	34.3 (23)	52.7 (107)	51.0 (26)	60.3 (47)	45.9 (34)
一人	38.0 (78)	19.6 (11)	47.6 (39)	41.8 (28)	27.6 (56)	21.6 (11)	25.6 (20)	33.8 (25)
その他	1.5 (3)	1.8 (1)	0.0 (0)	3.0 (2)	3.0 (6)	0.0 (0)	5.1 (4)	2.7 (2)
不明	2.4 (5)	0.0 (0)	1.2 (1)	6.0 (4)	1.0 (2)	2.0 (1)	1.3 (1)	0.0 (0)
食べない	1.5 (3)	1.8 (1)	1.2 (1)	1.5 (1)	1.0 (2)	0.0 (0)	0.0 (0)	2.7 (2)

( ) 内人数

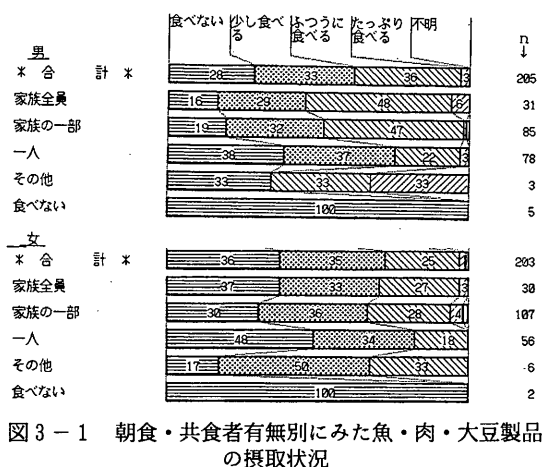


図3-1 朝食・共食者有無別にみた魚・肉・大豆製品の摂取状況

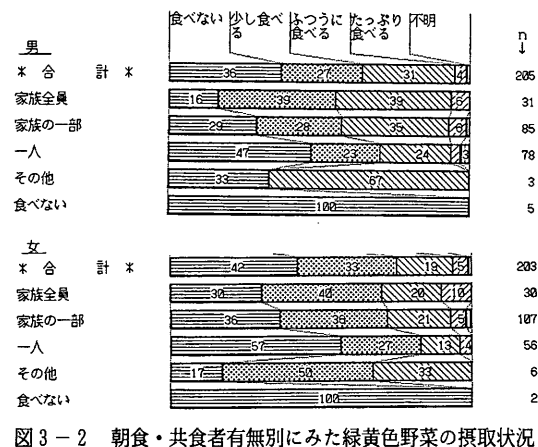


図3-2 朝食・共食者有無別にみた緑黄色野菜の摂取状況

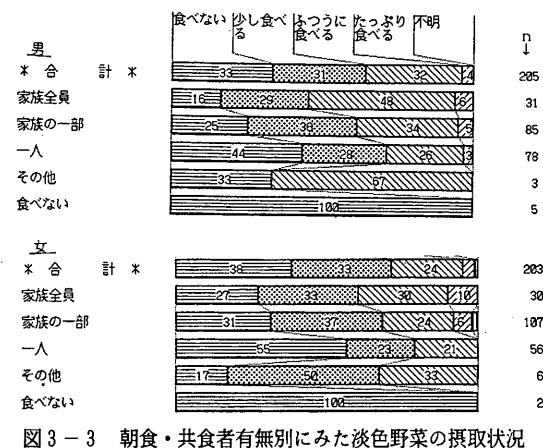


図3-3 朝食・共食者有無別にみた淡色野菜の摂取状況

と男子では1・2年生の80.4%・84.1%が毎日朝食を食べているのに対し3年生では68.7%であり、1・2年生に比べ欠食する者が多く、有意差がみられた ( $p<0.05$ )。女子では1・2年生で80.4%・84.6%、3年生で78.4%であった。有意差はみられなかった。国民栄養調査<sup>3)</sup>結果によれば10歳代後半から20歳代にかけて朝食の欠食率が高くなる報告があるが、本調査では男子の3年生にこの兆候がみられた。

表4に性・学年別にみた朝食の共食者について示した。性別に全体でみると家族全員で朝食を食べる生徒は男子で15.1%、女子で14.8%とほぼ等しく、性・学年別では男女とも1年生でそれぞれ23.2%、25.5%であり、2・3年生の男子11.0%・13.4%、女子7.7%・14.9%と比べて家族そろって食事を摂る者が多い。

“家族全員”“家族の一部”と食べる者を併せると男子全体の56.6%、女子全体の67.5%が家族の誰かと一緒に朝食を食べていた。性・学年別では男子1年生が76.8%であるのに対し、2年生50.0%、3年生47.7%であった。女子では1年生76.5%、2・3年生ではそれぞれ68.0%、60.8%で男子ほど顕著ではないが同じ傾向がみられた。

図2に性・朝食共食者有無別にみた朝食の欠食状況を示した。男女とも“家族全員”で食事を摂っている生徒は朝食を“毎日食べる”が男子94%、女子97%と最も高く、“家族の一部”と一緒に食べている生徒では男子82%、女子84%、1人で食べる生徒はそれぞれ72%、71%であり、1人で食事を摂る生徒に欠食が多くみられ、男女とも有意に差が認められた ( $p<0.005$ ,  $p<0.005$ )。

図3-1～図3-3に性別・朝食の共食者有無別にみた食品摂取状況を示した。朝食を“家族全員”“家族の一部”と食べている生徒は1人で食べる生徒に比べ朝食の食品摂取状況が高く、朝食に魚・肉・大豆製品の何れかを摂っている生徒は、男子では“家族全員”で食べている生徒の84%、“家族の一部”と食べている者の80%、女子ではそれぞれ63%、68%、1人で食べる生徒の摂取状況は男子で62%、女子で52%で、家族そろって、又は家族の誰かと食事を摂る者に比べて摂取状況は悪かった。また全体的にみて女子より男子の摂取状況が高かった。緑黄色野菜は“家族全員”“家族の一部”と食事をしている生徒は“食べる”が男子でそれぞれ84%、69%、女子で70%、62%、“1人

表5 学年別にみた学校給食摂取状況

	男				女			
	全体	1年生	2年生	3年生	全体	1年生	2年生	3年生
	n = 205	n = 56	n = 82	n = 67	n = 203	n = 51	n = 78	n = 74
全部食べる	55.1 (113)	50.0 (28)	58.5 (48)	55.2 (37)	22.2 (45)	19.6 (10)	32.1 (25)	13.5 (10)
ほぼ食べる	37.1 (76)	41.1 (23)	36.6 (30)	34.3 (23)	56.7 (115)	47.1 (24)	55.1 (43)	64.9 (48)
半分食べる	7.3 (15)	8.9 (5)	3.7 (3)	10.4 (7)	14.3 (29)	17.6 (9)	10.3 (8)	16.2 (12)
ほぼ残す	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	6.4 (13)	15.7 (8)	2.6 (2)	4.1 (3)
全部残す	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)
不明	0.5 (1)	0.0 (0)	1.2 (1)	0.0 (0)	0.5 (1)	0.0 (0)	0.0 (0)	1.4 (1)

(%)

( ) 内人数

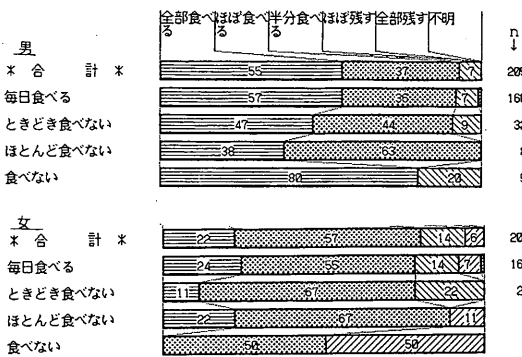


図4 朝食・欠食有無別にみた学校給食摂取状況

で食べる”では男子50%, 女子43%で, 家族全員で食べている男子の摂取状況は最も高く, 緑黄色野菜でも全体的に女子より男子の摂取状況が高かった. 淡色野菜は緑黄色野菜と同じ傾向にあった. 男女とも“家族全員”“家族の一部”“1人”で食べるの順に摂取状況が高く, 男子では魚・肉・大豆製品摂取状況 ( $p < 0.005$ ), 緑黄色野菜摂取状況 ( $p < 0.05$ ), 淡色野菜摂取状況 ( $p < 0.05$ ) で有意差がみられた. 女子では, いずれの食品についても有意差はみられなかった. 食事面, 生活面において家庭環境や親の食事に対する意識により特に中学生では差が出てくると考えられる. 朝食を家族全員で摂るのは父親の仕事の関係や住宅事情による通勤時間の延長などで難しい状況にある. しかし, 家族と一緒に朝食を摂ることにより, 欠食率は低下し, また食品の摂取状況も改善されると考えられ, せめて家族の誰かと食事を摂る習慣が求められる.

(2) 昼食 (学校給食)

表5に性・学年別にみた学校給食の摂取状況を示した. 性別に全体でみると“給食を全部食べる”は男子

で55.1%, 女子22.2% “ほぼ食べる”を併せると男子92.2%, 女子78.9%であった. 半分しか食べない者は男子7.3%, 女子14.3%, ほぼ残すものが女子で6.4%みられた. 残す理由 (複数回答) は男女とも“嫌いなものがあったから”が約60%と最も多かった. 次いで“時間が足りないから”が男子27.2%, 女子29.7%, 量が多いからは男子13.0%, 女子25.9%であった. 給食の牛乳を残さないで飲んでる生徒は男子全体の75.1%, 女子全体の38.9%であり, 毎日残すものは男子で4.4%, 女子18.2%であった.

図4に性・朝食欠食有無別にみた学校給食の摂取状況について示した. 男子では毎日朝食を食べている生徒は57%が給食を残さず全部食べており, “ときどき食べない”, “ほとんど食べない”, “食べない”生徒はそれぞれ47%, 38%, 80%であり, 朝食を“毎日食べる”生徒の方が“ときどき食べない”, “ほとんど食べない”生徒より給食を残さず“全部食べている者が多かった. 人数は少ないが朝食を“食べない”生徒は80%が残さず食べていた.

(3) 間食

表6に性別にみた間食・夜食の摂取状況について示した. 間食を毎日食べている生徒は男子全体の21.5%, 女子全体の37.9%で, 週5回以上を併せると男子35.2%, 女子50.2%がほぼ毎日のように間食をし, 間食をしない生徒は男女ともわずかに4~5%であった. 間食の摂取頻度は女子の方が高く, 男子と女子の間に有意差がみられた ( $p < 0.005$ ). 食べる時間は男子の93%, 女子の97%が帰宅後から夕食の間で, 食べる理由は男子では“お腹がすいているから”が83%, “口寂しいから”7%, 女子ではそれぞれ78%, 15%であった. “習慣になっているから”と答えたものは男子4%,

表6 学年別にみた間食・夜食の摂取状況

	(%)							
	男				女			
	全 体 n = 205	1 年生 n = 56	2 年生 n = 82	3 年生 n = 67	全 体 n = 203	1 年生 n = 51	2 年生 n = 78	3 年生 n = 74
<b>間食</b>								
毎日食べる	21.5 (44)	21.4 (12)	18.3 (15)	25.4 (17)	37.9 (77)	33.3 (17)	38.5 (30)	40.5 (30)
週5～6回	13.7 (28)	12.5 (7)	17.1 (14)	10.4 (7)	12.3 (25)	19.6 (10)	10.3 (8)	9.5 (7)
週3～4回	22.4 (46)	14.3 (8)	25.6 (21)	25.4 (17)	26.6 (54)	27.5 (14)	26.9 (21)	25.7 (19)
週1～2回	37.6 (77)	41.1 (23)	37.8 (31)	34.3 (23)	18.7 (38)	17.6 (9)	20.5 (16)	17.6 (13)
食べない	3.9 (8)	8.9 (5)	1.2 (1)	3.0 (2)	4.4 (9)	2.0 (1)	3.8 (3)	6.8 (5)
不明	1.0 (2)	1.8 (1)	0.0 (0)	1.5 (1)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)
<b>夜食</b>								
毎日食べる	10.2 (21)	14.3 (8)	8.5 (7)	9.0 (6)	4.9 (10)	9.8 (5)	2.6 (2)	4.1 (3)
週5～6回	3.9 (8)	1.8 (1)	3.7 (3)	6.0 (4)	3.4 (7)	3.9 (2)	3.8 (3)	2.7 (2)
週3～4回	6.8 (14)	3.6 (2)	6.1 (5)	10.4 (7)	4.4 (9)	0.0 (0)	6.4 (5)	5.4 (4)
週2～1回	29.8 (61)	32.1 (18)	30.5 (25)	26.9 (18)	20.7 (42)	25.5 (13)	15.4 (12)	23.0 (17)
食べない	48.7 (100)	48.2 (27)	50.0 (41)	47.8 (32)	66.5 (135)	60.8 (31)	71.8 (56)	64.9 (48)
不明	0.5 (1)	0.0 (0)	1.2 (1)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)	0.0 (0)

( ) 内は人数

表7 学年別にみたダイエットの有無

	(%)							
	男				女			
	全 体 n = 205	1 年生 n = 56	2 年生 n = 82	3 年生 n = 67	全 体 n = 203	1 年生 n = 51	2 年生 n = 78	3 年生 n = 74
ある	9.3 (19)	3.6 (2)	7.3 (6)	16.4 (11)	26.1 (53)	25.5 (13)	21.8 (17)	31.1 (23)
ない	89.3 (183)	96.4 (54)	92.7 (76)	79.1 (53)	73.4 (149)	74.5 (38)	76.9 (60)	68.9 (51)
不明	1.5 (3)	0.0 (0)	0.0 (0)	4.5 (3)	0.5 (1)	0.0 (0)	1.3 (1)	0.0 (0)

( ) 内人数

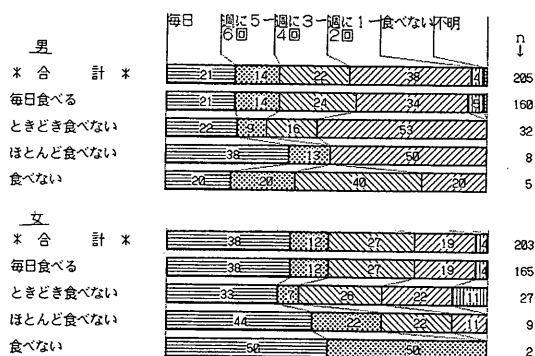


図5 朝食・夕食有無別にみた間食摂取状況

女子8%であった。男子でよく摂られている間食はスナック菓子55.8%, おにぎり・パン45.6%, アイスクリーム39.0%, 清涼飲料水34.4%, プリン・ゼリー24.1%の

順で、女子ではアイスクリーム55.5%, プリン・ゼリー55.0%, スナック菓子53.9%, チョコレート37.2%, おにぎり・パン37.2%の順であった。

図5に性・朝食欠食有無別にみた間食の摂取状況について示した。週5回以上間食をしている者は、男子では朝食を“毎日食べる”生徒で35%，“ときどき食べない”生徒で31%，“ほとんど食べない”生徒で51%，“食べない”生徒で40%、女子ではそれぞれ50%、40%、66%、100%であった。有意差は男女ともみられなかった。

#### (5) 夜食

夜食摂取状況(表5)を性別・全体でみると男子では毎日夜食を摂っている生徒は10.2%, 女子で4.9%と少なく、週3回以上摂っている生徒を併せると男子20.9%, 女子12.7%, 週1～2回はそれぞれ29.8%, 20.7

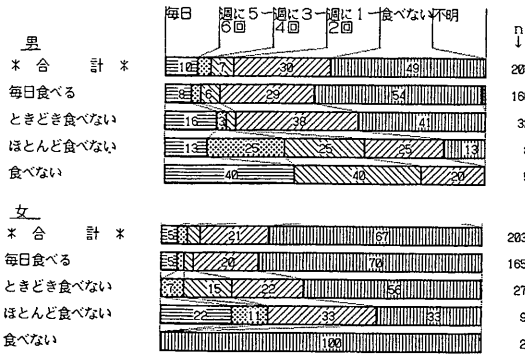


図6 朝食・夕食有無別にみた夜食摂取状況

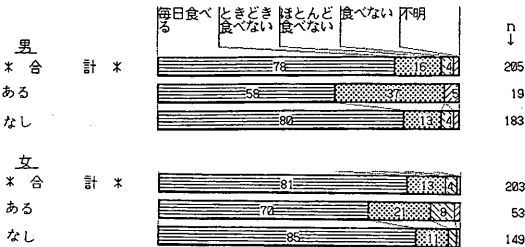


図7 ダイエット有無別にみた朝食摂取状況

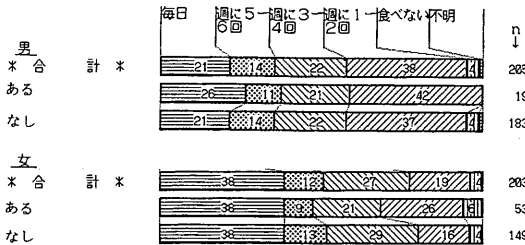


図8 ダイエット有無別にみた間食摂取状況

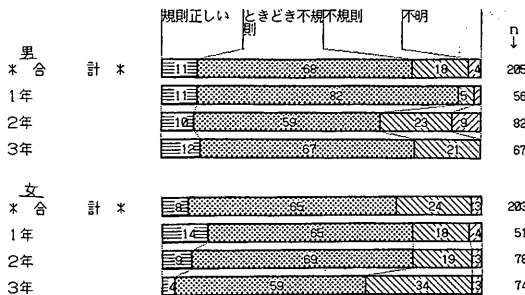


図9 学年別にみた生活リズム

%であり、夜食を食べる習慣のない生徒は男子48.7%、女子66.5%であった。学年別にみると夜食を週3回以上摂っている生徒は男子1年生19.7%、2年生18.3%、3年生25.4%、週1~2回はそれぞれ32.1%、30.5%、26.9%、食べる習慣のない生徒はそれぞれ48.2%、50.0%、47.8%であった。よく摂られている夜食は男子ではおにぎり・パン41.7%、清涼飲料水33.0%、アイスクリーム30.1%、プリン・ゼリー24.3%、インスタント食品23.3%の順に多く摂られ、女子では清涼飲料水40.9%、プリン・ゼリー37.9%、果物31.8%、おにぎり・パン28.8%、の順であった。

図6に性・朝食欠食有無別にみた夜食の摂取状況について示した。男子では朝食を“毎日食べる”生徒で週3回以上夜食を食べている者は17%、朝食を“ときどき食べない”“ほとんど食べない”生徒でそれぞれ21%、63%で朝食を“食べない”生徒で80%であり、朝食の欠食頻度の高い生徒ほど夜食を食べる習慣があり有意差がみられた ( $p < 0.005$ )。女子も男子とおなじ傾向にあった ( $p < 0.05$ )。

(6) ダイエット

表7に性・学年別ダイエットの有無について示した。男子のダイエット経験者は全体の9.3%、学年別にみると1年生3.6%、2年生7.3%、3年生で16.4%で、3年生に最も多くみられた。女子では全体で26.1%、学年別では1年生25.5%、2年生21.8%、3年生31.1%で、男子同様3年生に最も多くみられ、1年生女子の約4分の1がすでにダイエットを経験していた。

自分の体型が気に入っていないと答えた生徒は男子全体の39.0%、学年別では1年生30.4%、2年生43.9%、3年生40.3%であった。女子では全体の72.9%が気に入っていないと答え学年別では1年生64.7%、2年生78.9%、3年生74.3%であった。どこが嫌いかの問いに対し男子(非該当を除く)の36.4%が“太っているから”、30.3%が“背は低いから”と答え、女子では“足”32.6%、“全体的に体格が嫌い”21.1%、“太っている”21.9%、“背は低い”14.8%の順に高かった。

図7に性・学年別ダイエット経験有無別にみた朝食摂取状況について示した。男女ともダイエット経験のある者に朝食を欠食する者が多くみられ、男子では有意に差がみられた ( $p < 0.05$ )。

図8に性・ダイエット有無別にみた間食の摂取状況



を示した。男女ともダイエットの有無と間食の摂取頻度の間に差はみられなかった。

#### 生活リズム

図9に性・学年別にみた生活リズムについて示した。“生活規則が正しい”と思っている生徒は男子全体で11%、各学年別にみても約10~12%であった。女子では全体の6%が規則正しいと答え、学年別では1年生の14%が規則的と答え、3年生女子では34%が不規則と答えた。

#### 要 約

千葉県にある公立中学校の生徒408人(男子205人, 女子203人)を対象にアンケート調査をおこなった。調査内容は生活状況, 食生活, ダイエットである。

- 1) 就寝時間, 起床時間は高学年になるほど遅かった。
- 2) クラブ活動をしている生徒は各学年で90%以上であった。男子はほとんどが運動部に入っていた。
- 3) 塾に通う生徒は3年生が最も多く, 71%であった。
- 4) 朝食を欠食する生徒は男子22%, 女子19%であった。

- 5) 朝食を家族全員で食べる生徒の喫食率は95%であった。食品摂取状況も高かった。
- 6) 給食を全部食べている生徒は男子55%, 女子22%であった。給食の摂取状況は朝食を毎日食べている生徒の方が高い傾向にあった。
- 7) 朝食の欠食と間食摂取頻度の間に有意差がなかった。
- 8) 朝食の欠食頻度が高い生徒ほど夜食を食べる習慣があった。
- 9) ダイエットの経験がある生徒は男子9%, 女子26%であった。

#### 文 献

- 1) 文部省:平成10年度学校統計調査報告書,(1998)
- 2) 飯島久美子, 近藤洋子, 小山朋子, 日暮眞:塾通いが子どもの自覚症状に与える影響,日本公衛誌,46, 343~349,(1999)
- 3) 厚生省保健医療局地域保険・健康増進栄養生活習慣対策室監修:国民栄養調査の現状平成10年度国民調査結果(2000)

#### Abstract

Questionnaire investigation was done 408 students of the public junior high school which there was in Chiba (203 205 boy, girl), Survey contents are lifestyle, the dietary habits, diet.

- 1) Bedtime, the hour of rising were late in the upper grades indeed.
- 2) The student who did club activities was more than 90% in each school year. As for the boy, most were with an athletic club.
- 3) A third grader increased the students who went to a private supplementary school most, and it was 71%.
- 4) The student who went without a meal for breakfast was girl boy 22%, 19%.
- 5) 95% of the student who ate breakfast by all the family ate breakfast every day. Food intake condition was high, too.
- 6) The student who ate all the school lunch was girl boy 55%, 22%. AS for the intake condition of school lunch, the student who ate breakfast every day was high.
- 7) There was not the significant difference between frequency of snack intake and skipping meals breakfast.
- 8) There was the habit that the student of skipping meals frequency of breakfast was high ate a midnight snack.
- 9) The student who included experience of diet was girl boy 9%, 26%.