

平成16年度

和歌山県小・中学校
食生活に関するアンケート集計
報告書

和歌山県教育委員会

はじめに

近年、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、食に関する様々な問題点が指摘されています。その結果、朝食欠食、孤食、偏った栄養摂取、肥満傾向の増加等がみられ、生活習慣病の低年齢化と食生活の関係も指摘されていますが、本県での具体的な実態は把握されていませんでした。

そこで、本県において、具体的な食生活アンケートを実施することにより、県全体の状況を把握し、改善に向けて様々な取り組みを実施しなければならないと考えております。

また、学校においても、各学校毎のアンケート結果から実態を充分把握していただき、検討していただきますとともに、学校栄養職員を食に関する様々な取り組みのコーディネーターとして活躍できる場を作っていただき、児童生徒の食生活改善がなされるような取り組みを実施していただくことも重要であると考えております。

学校全体で食に関する指導を実施し、児童生徒が食生活に対する正しい知識を身に付け、理解するとともに、自ら課題を見つけ、解決することにより、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るための基礎づくりができるように取り組んでいただきたいと思います。

最後に、食生活アンケート実施にあたり多大なご協力をいただいた学校関係者の方々に、心から感謝申し上げます。

和歌山県教育委員会学校教育局

健康体育課長 **山本弘士**

調査の概要

1 趣旨

全国的に子どもたちの食生活の乱れが指摘されて久しいが、本県において具体的に把握されていないことから、本年度、食生活アンケートを実施し、実態把握を行うことを目的とする。

また、その結果から地域・学校別の課題等を見つけ、その解決のために学校全体で、学校栄養職員を中心として、教科等と連携した取り組みを進めていく。

2 実施期間

平成16年12月21日・22日のいずれか1日を対象に実施した。

3 調査対象

県内全小学校4年生及び中学校2年生を対象に実施した。

なお、小学校4年生は9,812人・中学校2年生は9,241人から回答を得た。

4 今後の取り組み

各学校では、この結果を参照し、学校の課題や目標を提起し、その課題等の解決のために、食に関する指導と教科等とを関連させるため、全体計画を作成し、取り組みを進めていく。

特に、学校栄養職員は、問題解決のため、意識的に給食の献立内容を工夫したり、児童生徒がその内容を十分理解させたりして、給食をとるようにする。

また、学校給食未実施学校においても、昼食時には様々な角度から食についての取り組みを展開し、食事内容や、食事をとる大切さ等についての理解を深めることができるようにする。

このような取り組みを、学校のみではなく、家庭・地域へも食に関する指導を広く進めていくことが、今後の大きな課題となる。

5 その他

集計結果のなかで、朝食の内容については、「食べもの」と「飲みもの」ベスト10を記載していますが、複数の回答も可としています。

県全体の集計結果について

この調査を実施して、「朝食欠食」については、すでに小学生時期から習慣化されていることがわかり、早期より、保護者も交えて様々な角度から指導をしなければならぬと考えられる。

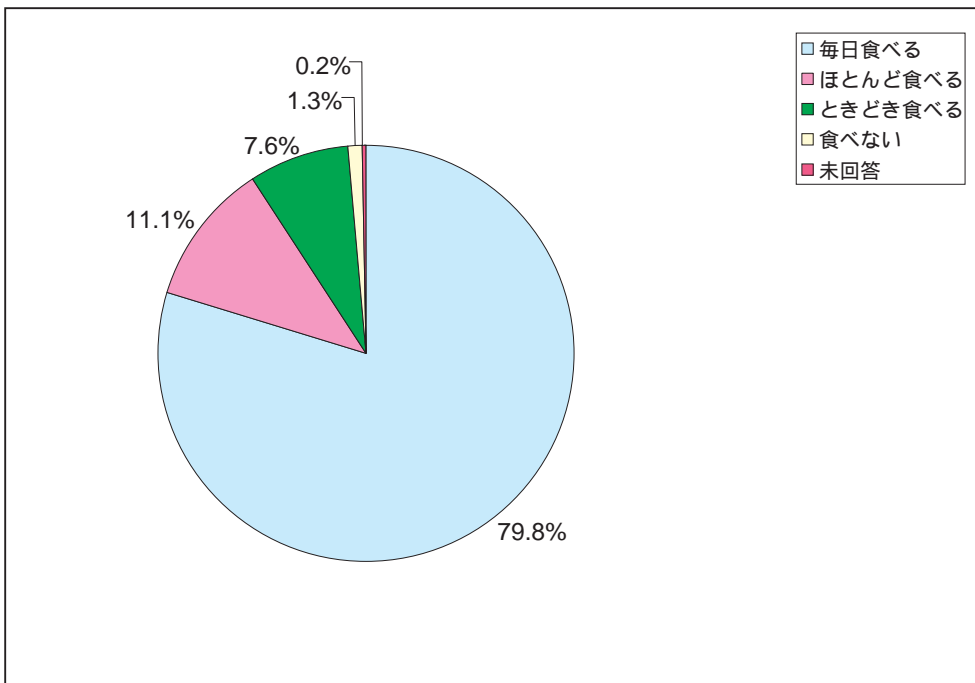
また、「おやつ」や、「孤食」、また「便秘」について等様々な課題も把握でき、本調査の結果から以下のような取り組みが必要であると考えられる。

- ・ 小学校4年生の79.8%、中学校2年生の69.4%は毎日朝食を食べていますが、中学生の方が「朝食欠食」が多いと考えられる。
平日の朝食については、小学校4年生は92.7%、中学校2年生は85.9%が食べていることから、休日の朝食欠食が多いと考えられるので、休日の生活についての指導が必要と考えられる。
- ・ 朝食の内容については、小学校・中学校ともにパンやごはんのみを食べているとの回答が一番多い結果から、朝食の食事内容について、例えば「簡単にできる卵料理」「朝食で食べたいサラダや野菜料理」等を家庭科と関連させて取り組む必要があると考えます。
- ・ おやつについては、夕食前や寝るまでにおやつを食べているが、小学校4年生の25.6%が中学校2年生では55.5%と増加している。夕食後、寝るまでは食べないようにするなど生活習慣のサイクルについて指導や取り組みが必要と考えられ、中学校2年生になるとパンやおにぎりが増加しています。
- ・ 孤食については、小学校では1.9%、中学校では5.7%がひとりで夕食を食べているという結果から、本県においても孤食についての取り組みが必要であると考えられます。
- ・ 大便については、1週間に1回、その他で、小学校・中学校ともに10%程度になります。毎日、大便をする習慣が無くなって、慢性的な便秘になっていると考えられます。早寝・早起き・朝食・快便の習慣が大切であることや、食物繊維の働きや摂取についてを養護教諭とともに指導していかねばならないと考えます。
- ・ 健康面との関わりでは、中学校2年生で12.5%の生徒がダイエットをしたことがあるという結果が出ています。適切な栄養指導とともに、早い時期での無理なダイエットや間違ったダイエットが成長期の体に悪い影響を及ぼすということを保健体育科と協力し、指導していかねばならないと考えます。

食生活に関するアンケート集計結果

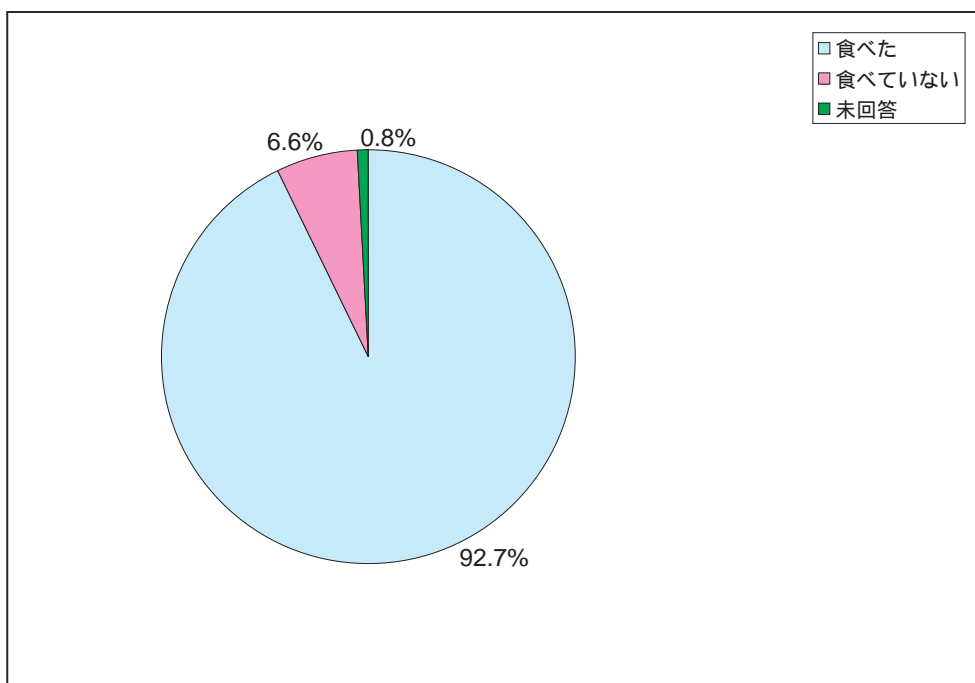
(1) 毎日、朝食は食べますか？

毎日食べる	7,831
ほとんど食べる	1,090
ときどき食べる	745
食べない	127
未回答	19



(2) けさ、朝食を食べてきましたか？

食べた	9,095
食べていない	643
未回答	74

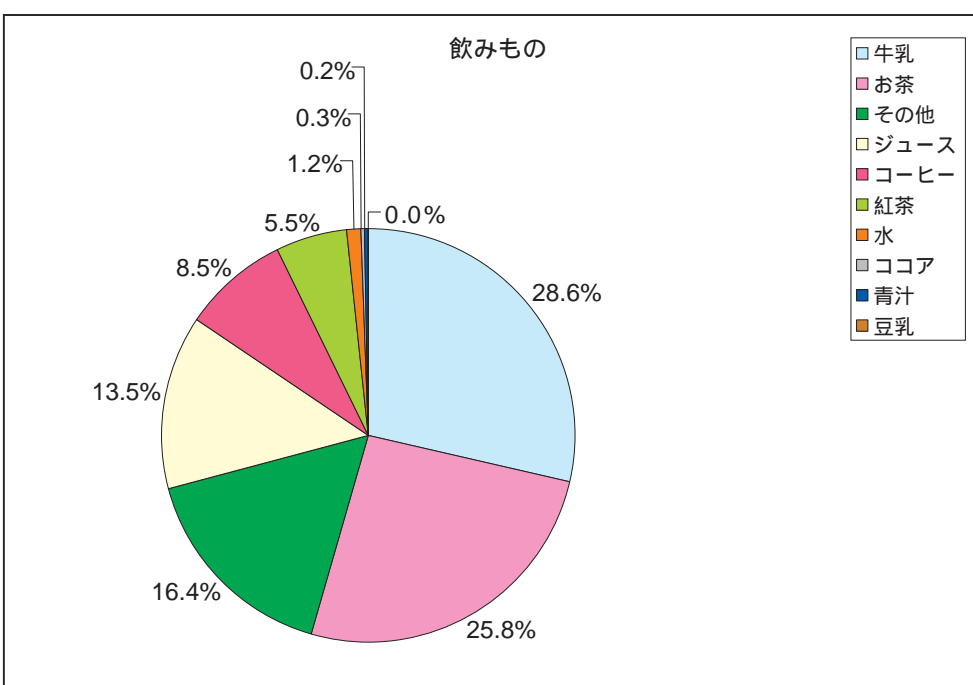
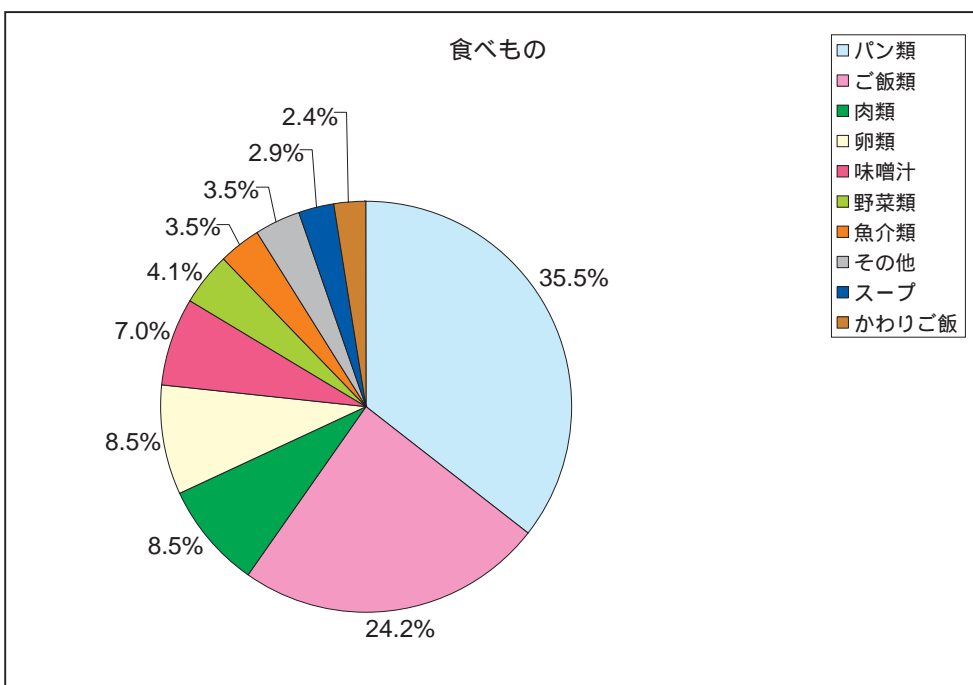


食生活に関するアンケート集計結果

(2)- 食べた人は何を食べましたか？

(ベスト10)

順位	食べもの		飲みもの	
1	パン類	3,878	牛乳	1,270
2	ご飯類	2,640	お茶	1,147
3	肉類	926	その他	730
4	卵類	925	ジュース	602
5	味噌汁	762	コーヒー	377
6	野菜類	451	紅茶	244
7	魚介類	385	水	54
8	その他	379	ココア	12
9	スープ	318	青汁	7
10	かわりご飯	261	豆乳	2

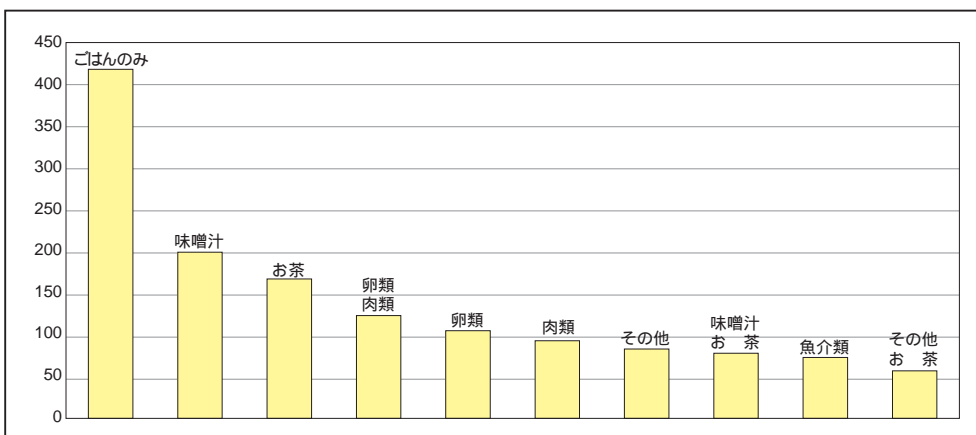


食生活に関するアンケート集計結果

全小学校4年

主食にご飯類を食べた人の、おかず、飲みものの組み合わせ

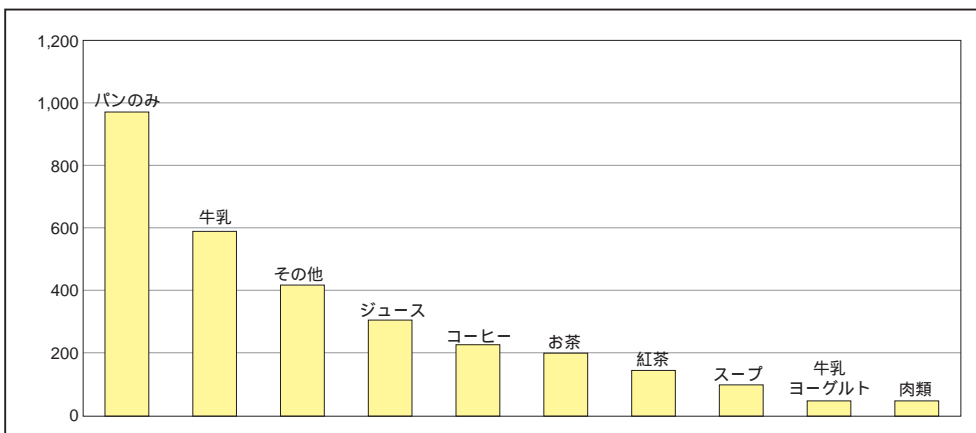
順位	おかず	飲みもの	果物	デザート	件数
1					418
2	味噌汁				199
3		お茶			167
4	卵類	肉類			123
5	卵類				105
6	肉類				93
7	その他				83
8	味噌汁	お茶			78
9	魚介類				73
10	その他	お茶			57



ごはんのみは、白ご飯・ふりかけご飯・おにぎり等も含んでいます。(かわりご飯・すし類は含んでいません。)

主食にパン類を食べた人の、おかず、飲みものの組み合わせ

順位	おかず	飲みもの	果物	デザート	件数
1					971
2		牛乳			590
3		その他			419
4		ジュース			307
5		コーヒー			228
6		お茶			201
7		紅茶			146
8	スープ				100
9		牛乳		ヨーグルト	49
10	肉類				49



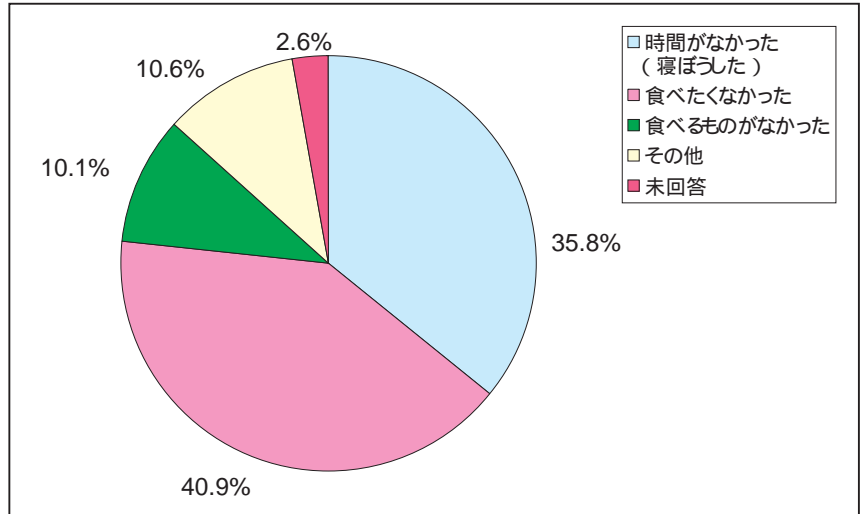
パンのみは、菓子パン・食パンにバターやジャムを塗ったものを含んでいます。(調理パンは含んでいません。)

食生活に関するアンケート集計結果

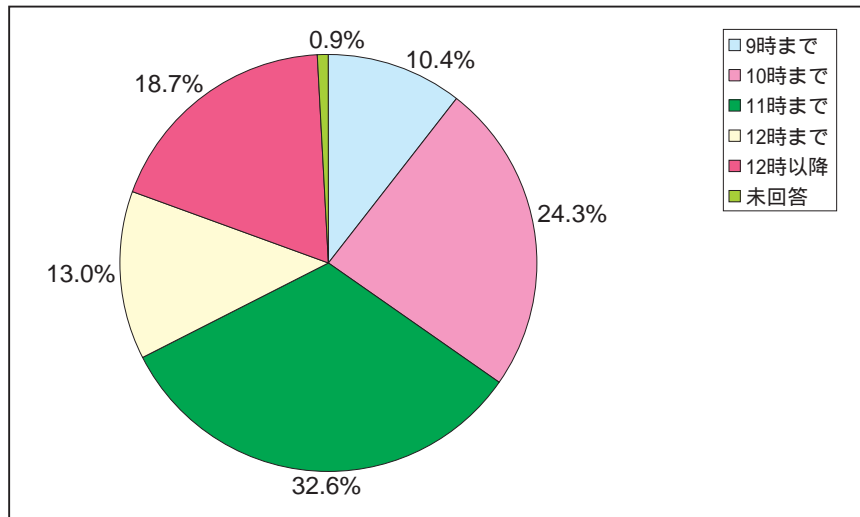
全小学校4年

(2)- けさ、どうして食べなかったのですか？

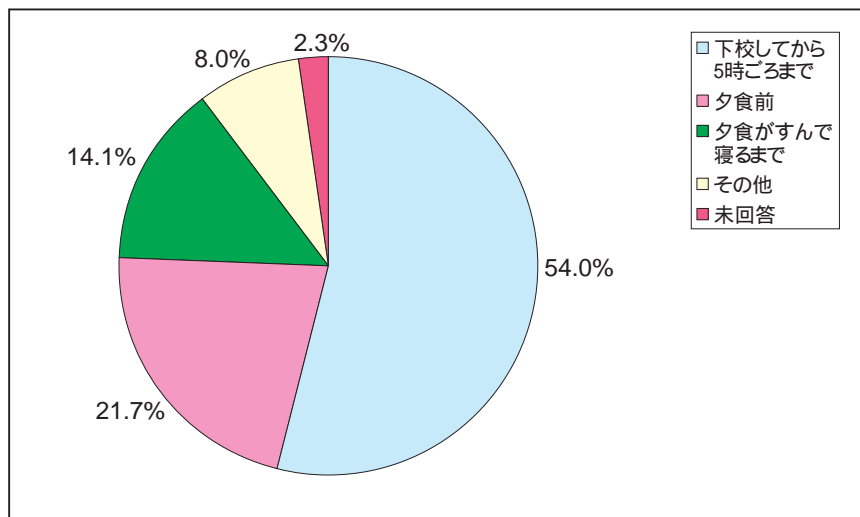
時間がなかった(寝ぼうした)	230
食べたくなかった	263
食べるものがなかった	65
その他	68
未回答	17



	寝た時間						合計
	9時まで	10時まで	11時まで	12時まで	12時以降	未回答	
時間がなかった(寝ぼうした)	24	56	75	30	43	2	230

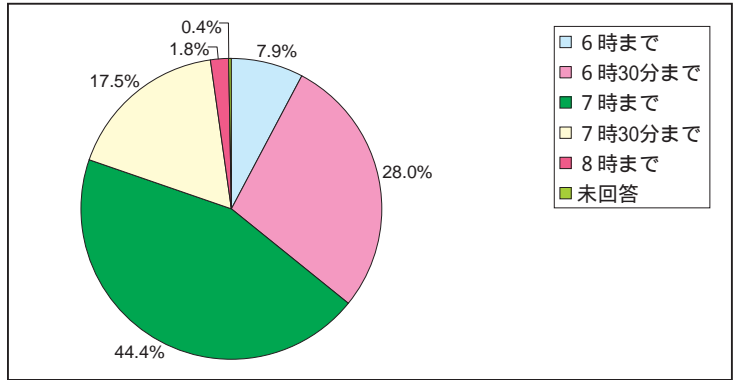


	おやつを食べる時間					合計
	下校してから5時ごろまで	夕食前	夕食がすんで寝るまで	その他	未回答	
食べたくなかった	142	57	37	21	6	263

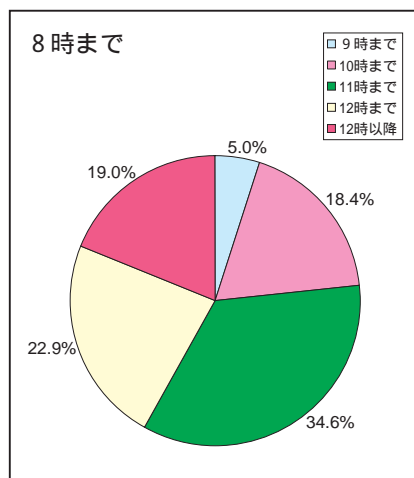
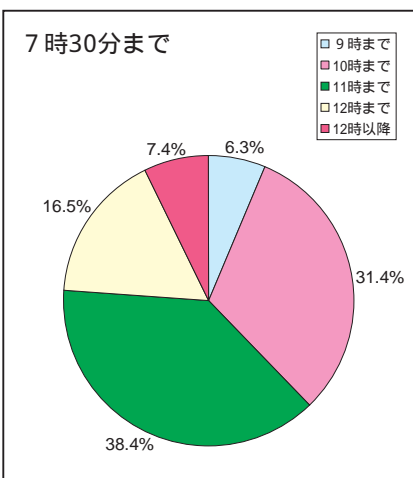
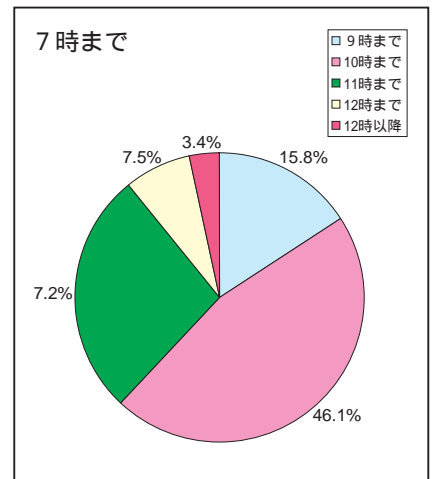
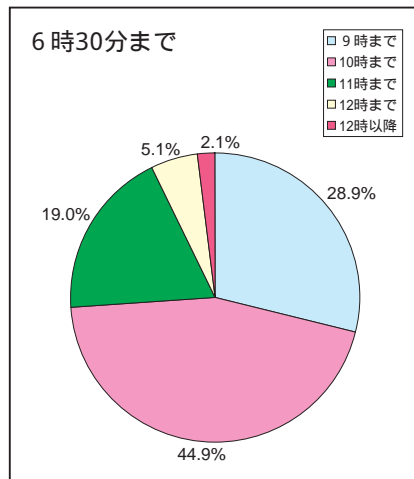
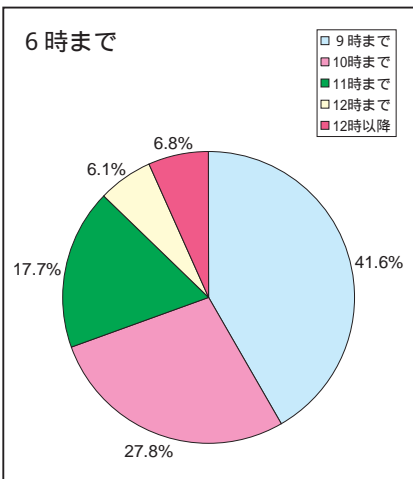


(3) 朝は、何時位に起きますか？

6時まで	772
6時30分まで	2,748
7時まで	4,358
7時30分まで	1,716
8時まで	180
未回答	38



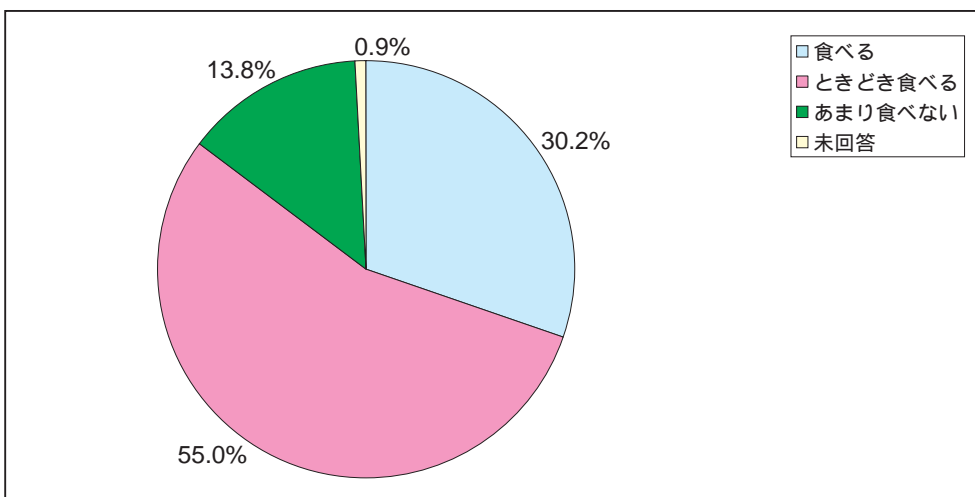
		何時に寝ますか					未回答	合計
		9時まで	10時まで	11時まで	12時まで	12時以降		
何時位に起きますか	6時まで	319	213	136	47	52	5	772
	6時30分まで	792	1,229	521	141	57	8	2,748
	7時まで	684	2,002	1,180	326	148	18	4,358
	7時30分まで	108	538	658	282	126	4	1,716
	8時まで	9	33	62	41	34	1	180
	未回答	9	6	7	2	3	11	38
合計		1,921	4,021	2,564	839	420	47	9,812



食生活に関するアンケート集計結果

(4) おやつをいつも食べたり、飲んだりしますか？

食べる	2,966
ときどき食べる	5,401
あまり食べない	1,354
未回答	91

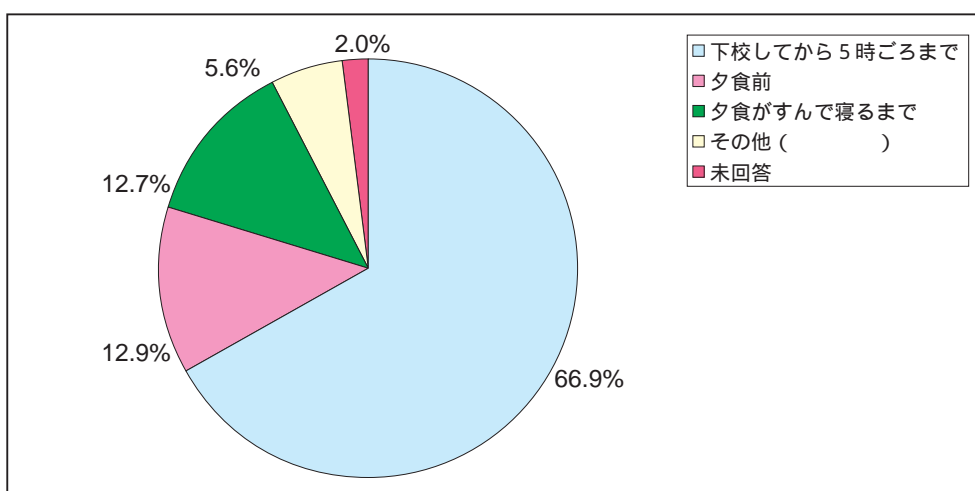


(4)- おやつをいつ食べますか？

下校してから5時ごろまで	6,565
夕食前	1,266
夕食がすんで寝るまで	1,242
その他()	546
未回答	193

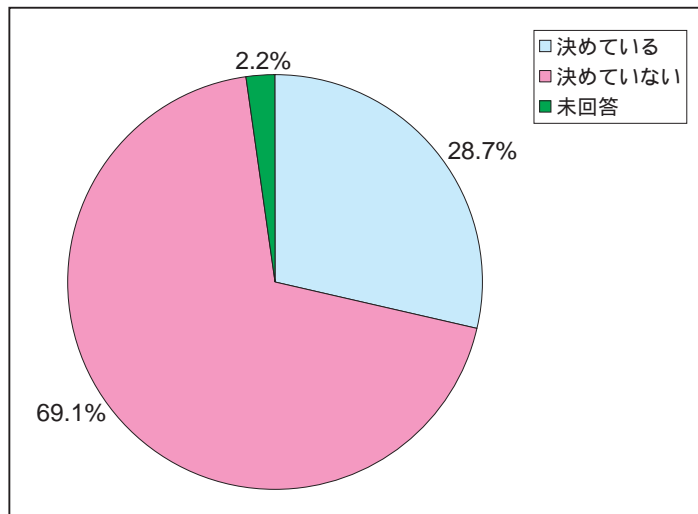
その他内訳(ベスト10)

1	決めていない	176
2	食べない	58
3	宿題の後	25
4	休日の午後	24
5	お腹がすいた時	23
6	休日	13
7	あまり食べない	12
8	登校前	8
9	習い事の前	7
10	習い事後	6

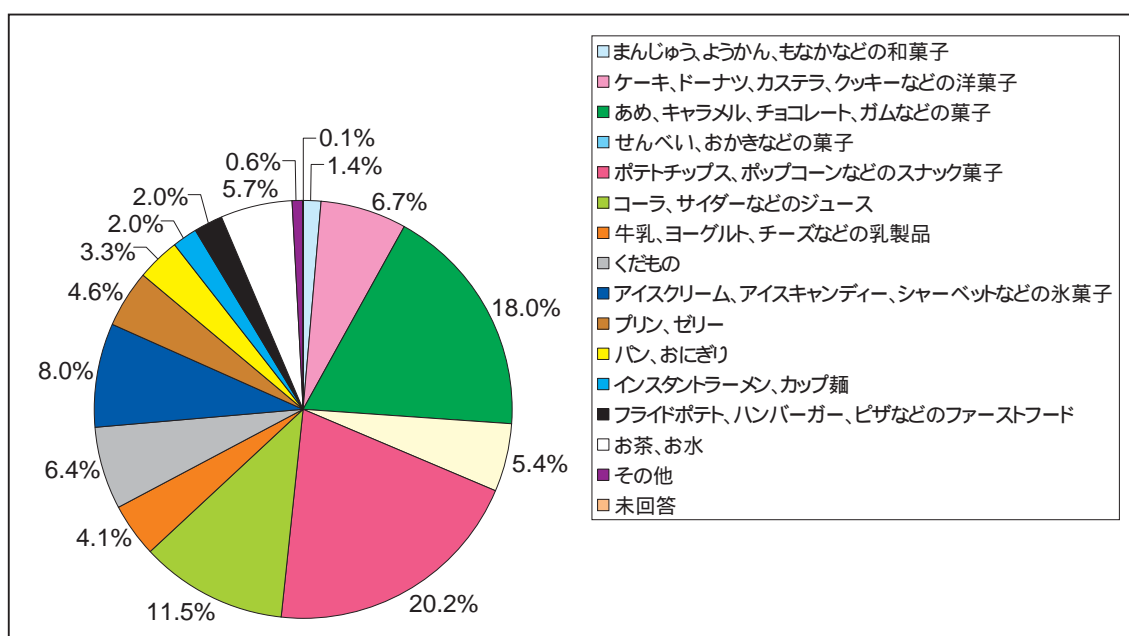


(4)- おやつを食べる量は決めていますか？

決めている	2,813
決めていない	6,783
未回答	216

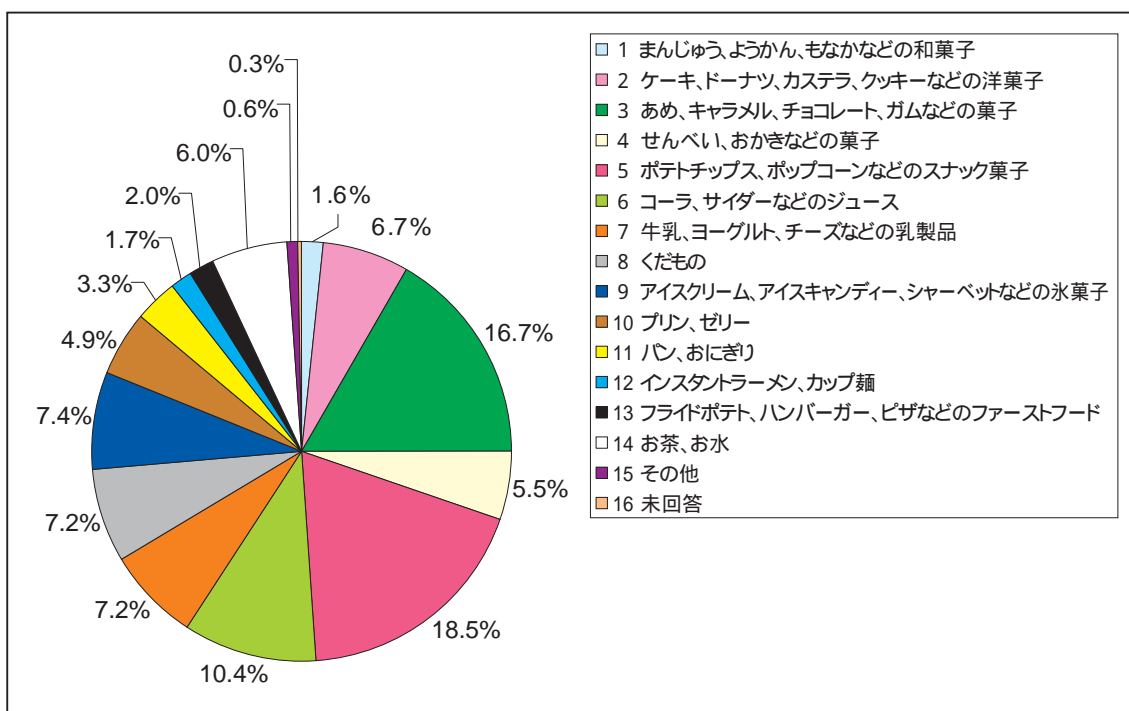


	どんなおやつを食べますか	件数
おやつを食べる量を決めていますか	まんじゅう、ようかん、もなかなどの和菓子	270
	ケーキ、ドーナツ、カステラ、クッキーなどの洋菓子	1,333
	あめ、キャラメル、チョコレート、ガムなどの菓子	3,549
	せんべい、おかきなどの菓子	1,066
	ポテトチップス、ポップコーンなどのスナック菓子	3,997
	コーラ、サイダーなどのジュース	2,280
	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品	812
	くだもの	1,272
	アイスクリーム、アイスキャンディー、シャーベットなどの氷菓子	1,574
	プリン、ゼリー	901
	パン、おにぎり	662
	インスタントラーメン、カップ麺	392
	フライドポテト、ハンバーガー、ピザなどのファーストフード	401
	お茶、お水	1,121
	その他	114
	未回答	25



(4)- どんなおやつをよく食べますか？

1	まんじゅう、ようかん、もなかなどの和菓子	465
2	ケーキ、ドーナツ、カステラ、クッキーなどの洋菓子	1,965
3	あめ、キャラメル、チョコレート、ガムなどの菓子	4,869
4	せんべい、おかきなどの菓子	1,592
5	ポテトチップス、ポップコーンなどのスナック菓子	5,397
6	コーラ、サイダーなどのジュース	3,045
7	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品	2,111
8	くだもの	2,111
9	アイスクリーム、アイスキャンディー、シャーベットなどの氷菓子	2,164
10	プリン、ゼリー	1,434
11	パン、おにぎり	963
12	インスタントラーメン、カップ麺	508
13	フライドポテト、ハンバーガー、ピザなどのファーストフード	577
14	お茶、お水	1,745
15	その他()	165
16	未回答	81



その他内訳 (ベスト10)

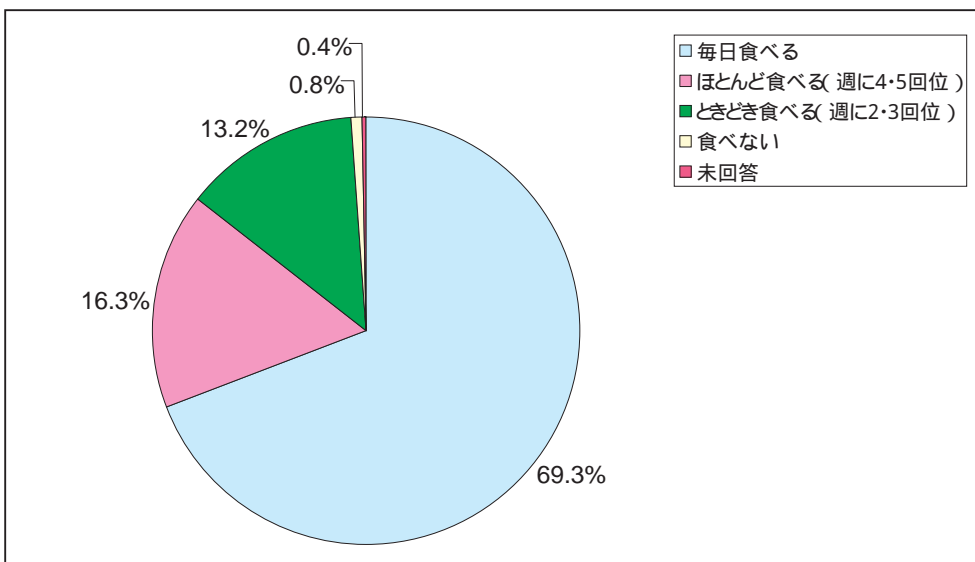
1	いか、するめ	33
2	食べない	11
3	肉まん	10
4	ココア	8
5	コーヒー	8
6	駄菓子	8
7	紅茶	8
8	餅	7
9	おつまみ	4
10	グミ	4

食生活に関するアンケート集計結果

全小学校4年

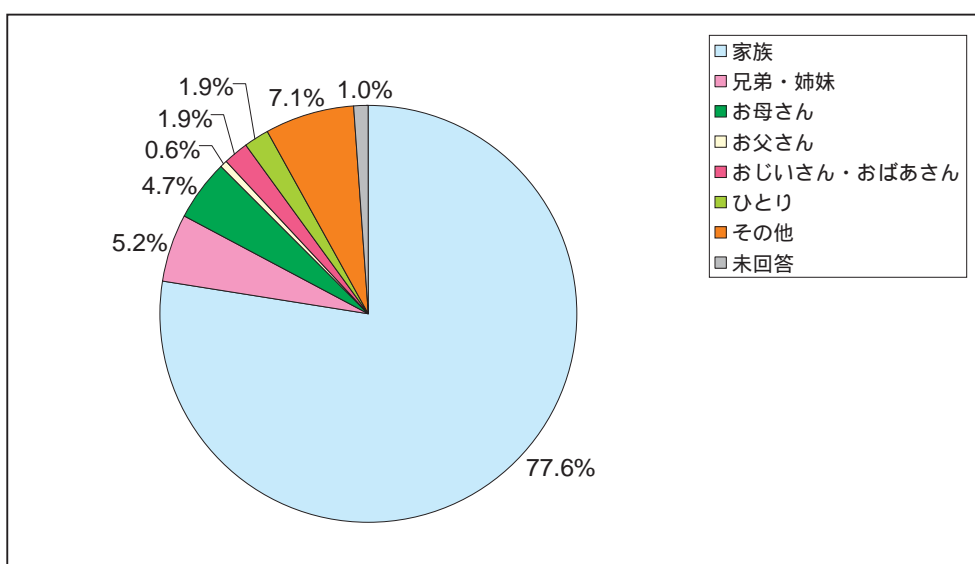
(5) 夕食にご飯(焼きめし、ピラフ、カレーなども含む)は食べますか？

毎日食べる	6,800
ほとんど食べる(週に4・5回位)	1,604
ときどき食べる(週に2・3回位)	1,295
食べない	76
未回答	37



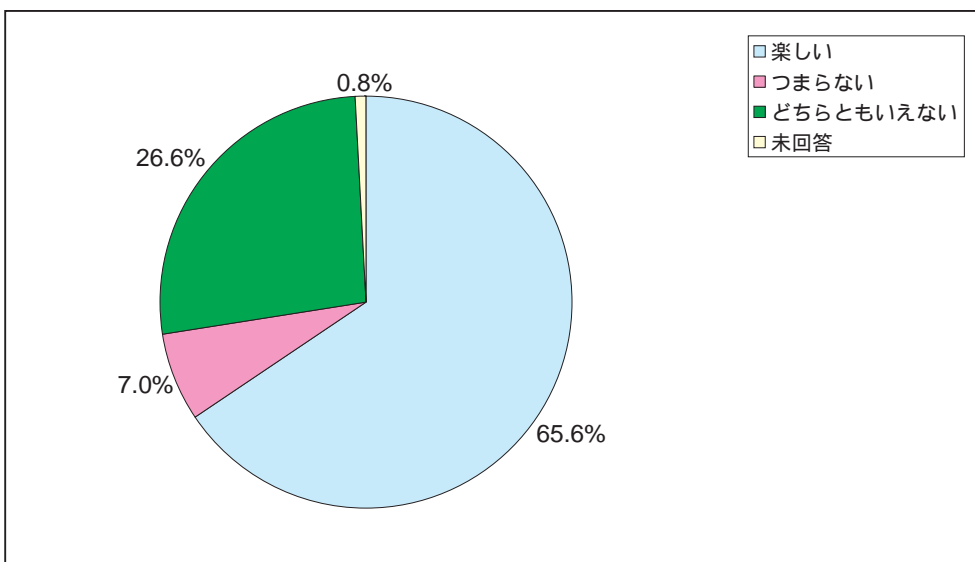
(6) 夕食はだれと食べていますか？

家族	7,617
兄弟・姉妹	508
お母さん	459
お父さん	62
おじいさん・おばあさん	182
ひとり	189
その他	697
未回答	98

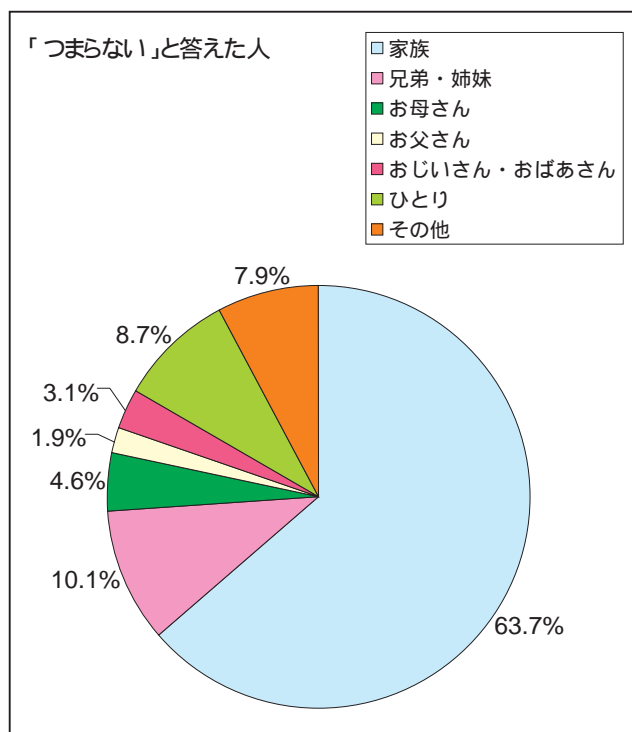
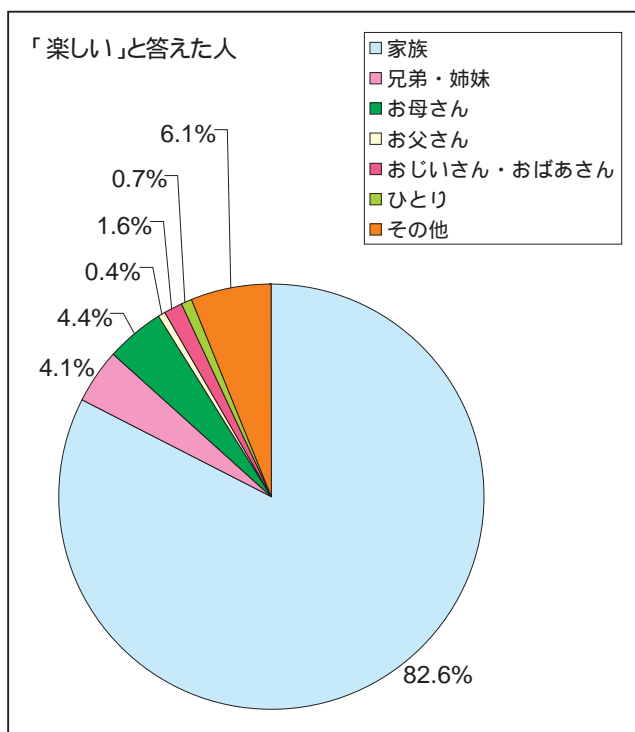


(7) 夕食は楽しいですか？

楽しい	6,439
つまらない	687
どちらともいえない	2,612
未回答	74

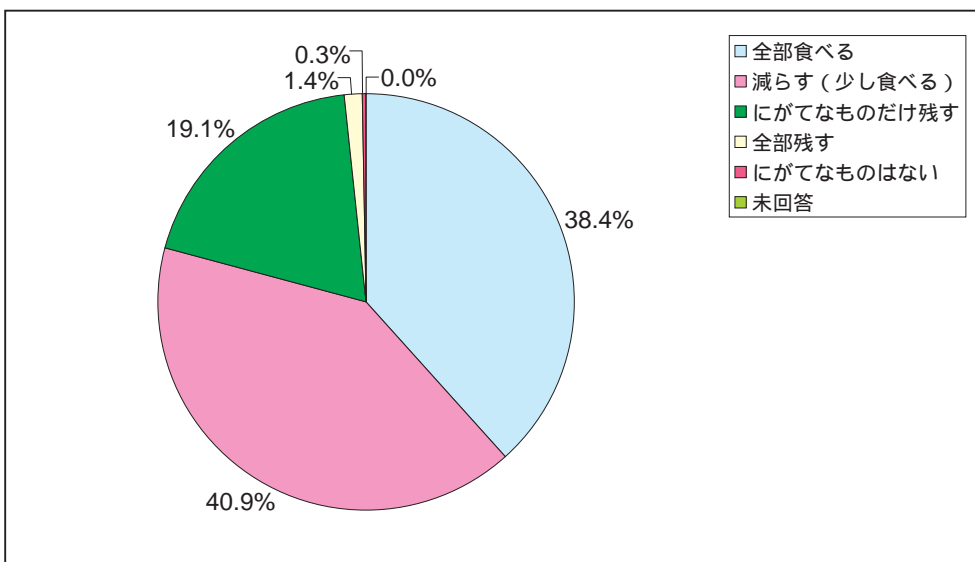


		夕食はだれと食べていますか？							未回答
		家族	兄弟・姉妹	お母さん	お父さん	おじいさん・おばあさん	ひとり	その他	
夕食は楽しいですか	楽しい	5,275	262	284	24	103	45	391	55
	つまらない	430	68	31	13	21	59	53	12

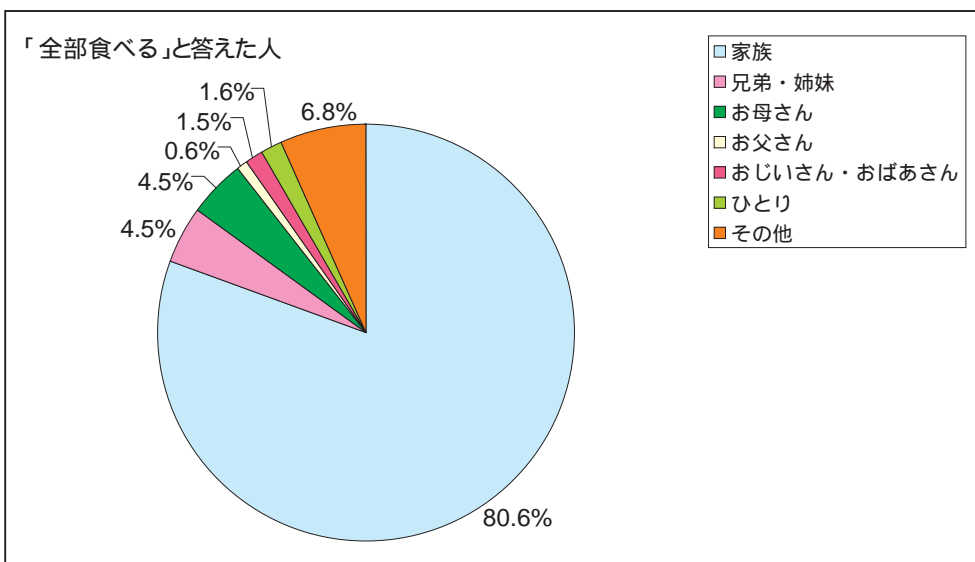


(8) にがてなものが食事に出されたらどうしますか？

全部食べる	3,425
減らす(少し食べる)	3,649
にがてなものだけ残す	1,701
全部残す	123
にがてなものはない	29
未回答	0

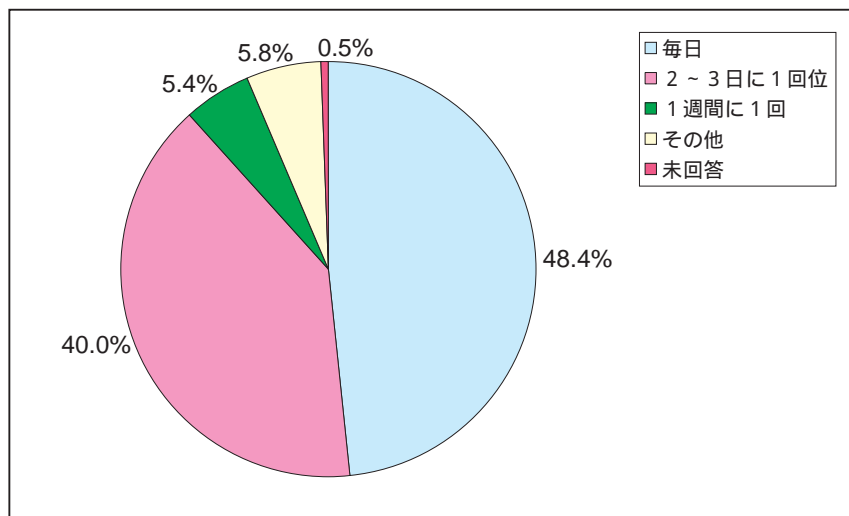


	夕食はだれと食べていますか？							未回答
	家族	兄弟・姉妹	お母さん	お父さん	おじいさん・おばあさん	ひとり	その他	
全部食べる	2,743	152	153	21	51	53	231	21



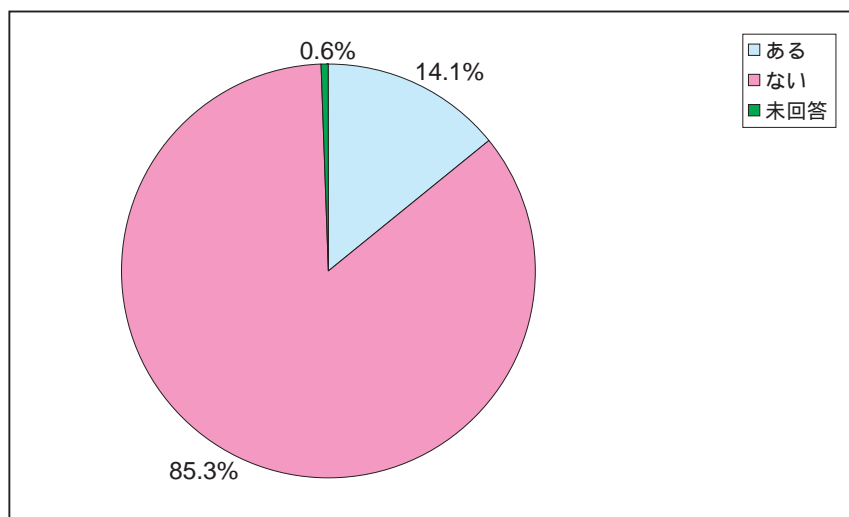
(9) 毎日、大便是出ますか？

毎日	4,752
2～3日に1回位	3,920
1週間に1回	525
その他	568
未回答	47



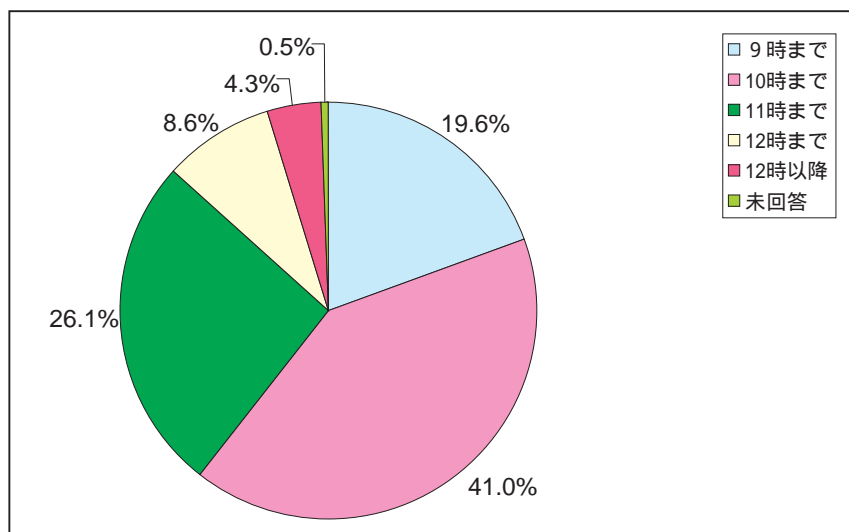
(10) 太ることを気にして、食事を減らしたり、食べなかったことがありますか？

ある	1,381
ない	8,371
未回答	60



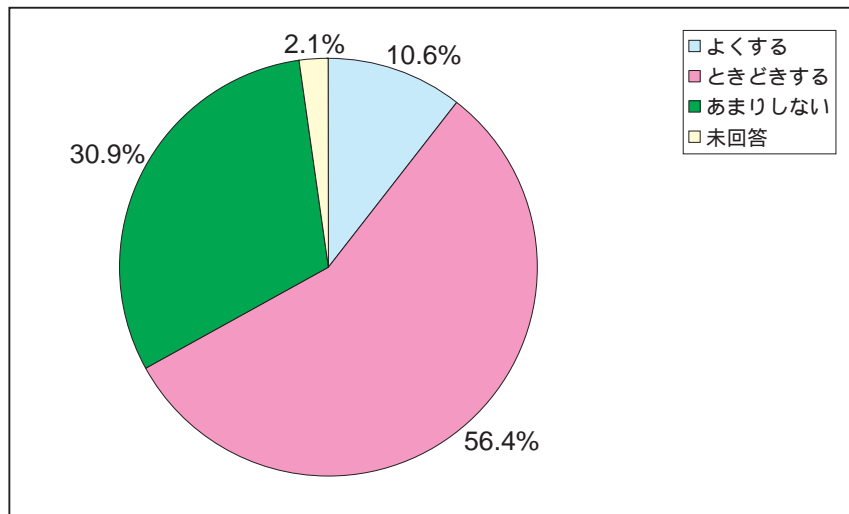
(11) 夜は、何時に寝ますか？

9時まで	1,921
10時まで	4,021
11時まで	2,564
12時まで	839
12時以降	420
未回答	47



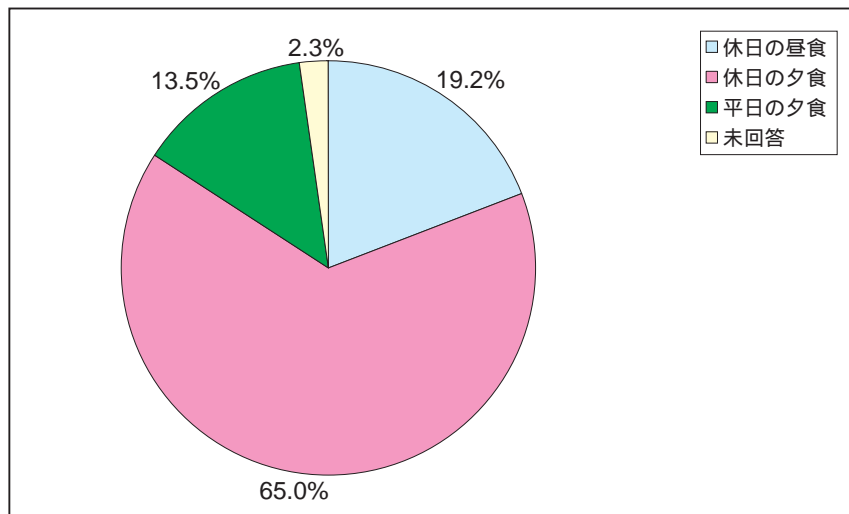
(12) 外食をしますか？

よくする	1,041
ときどきする	5,536
あまりしない	3,030
未回答	205



(13) 外食に行くのはいつが多いですか？

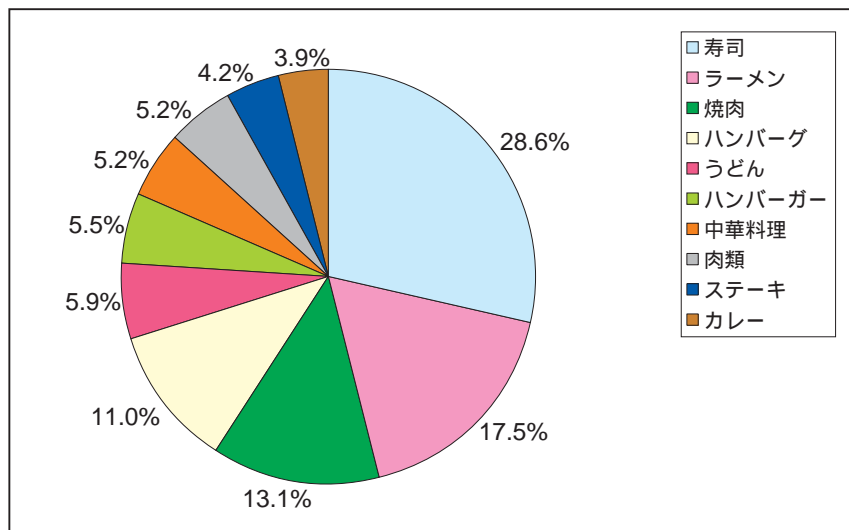
休日の昼食	1,885
休日の夕食	6,380
平日の夕食	1,323
未回答	224



(14) 外食ではどんなものをよくたべますか？

(ベスト10)

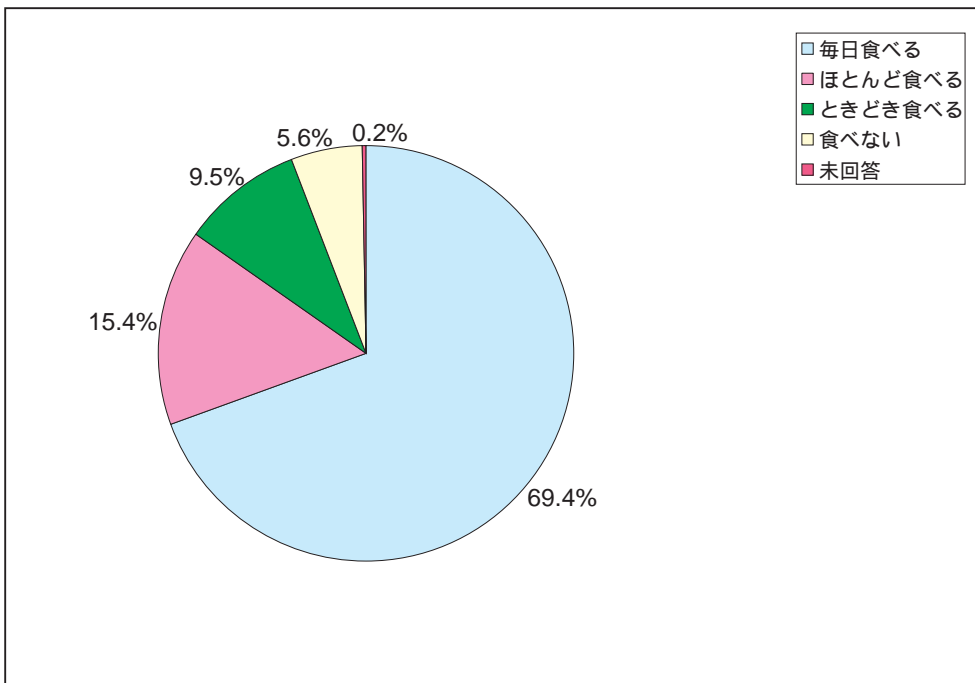
1	寿司	4,485
2	ラーメン	2,753
3	焼肉	2,060
4	ハンバーグ	1,722
5	うどん	919
6	ハンバーガー	863
7	中華料理	818
8	肉類	809
9	ステーキ	663
10	カレー	605



食生活に関するアンケート集計結果

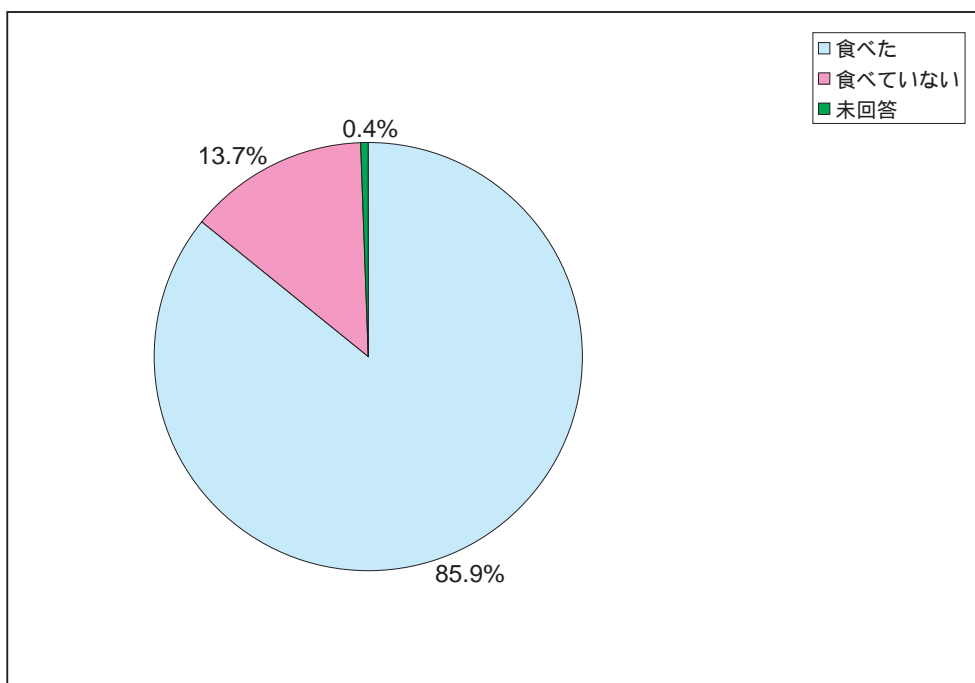
(1) 毎日、朝食は食べますか？

毎日食べる	6,416
ほとんど食べる	1,419
ときどき食べる	875
食べない	516
未回答	15



(2) けさ、朝食を食べてきましたか？

食べた	7,935
食べていない	1,266
未回答	40

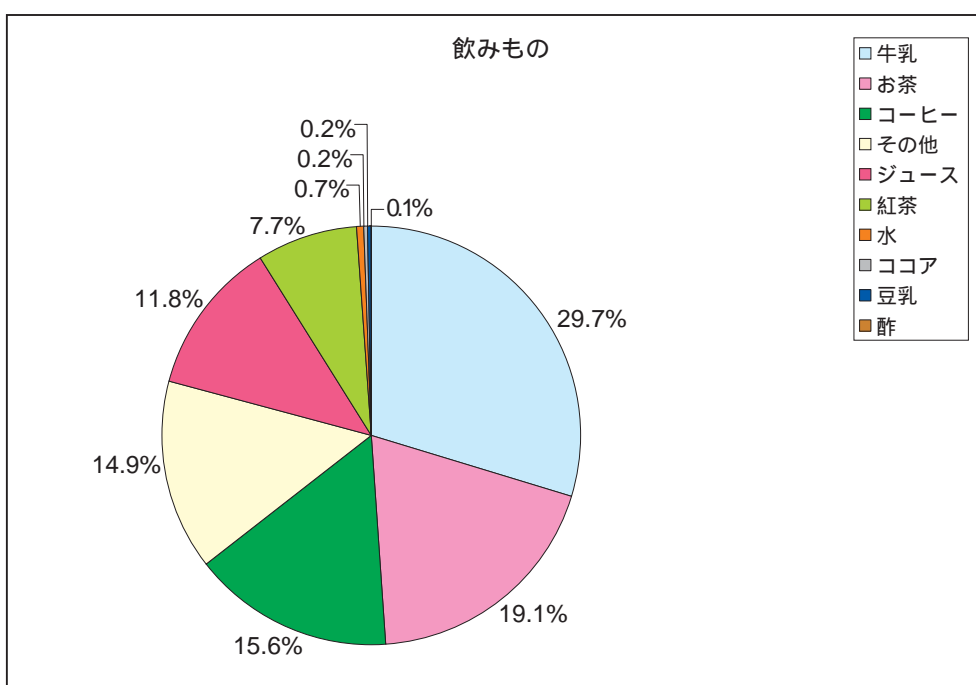
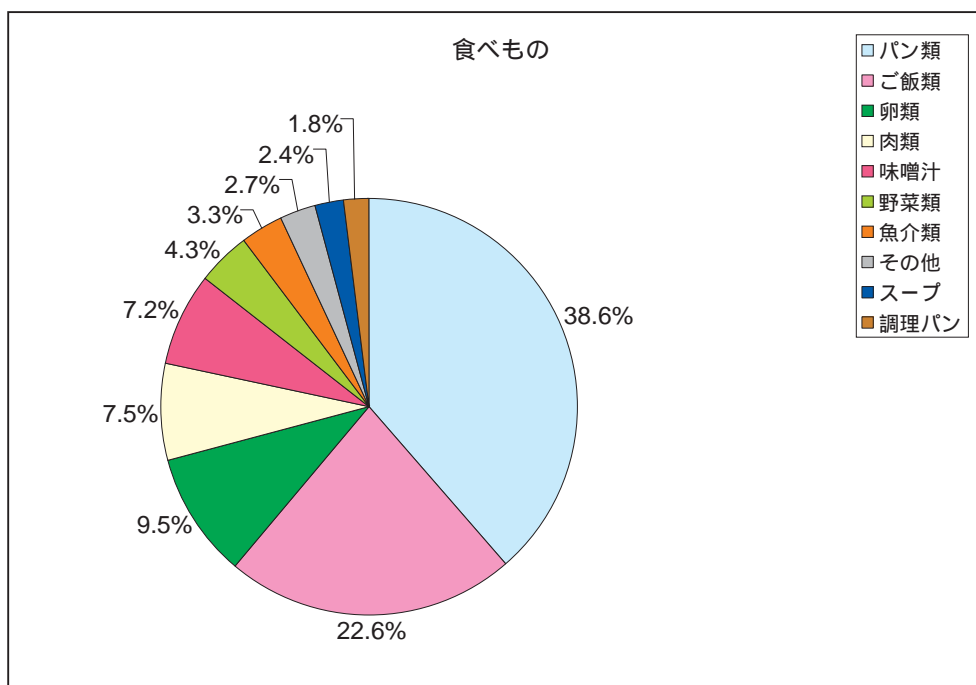


食生活に関するアンケート集計結果

(2)- 食べた人は何を食べましたか？

(ベスト10)

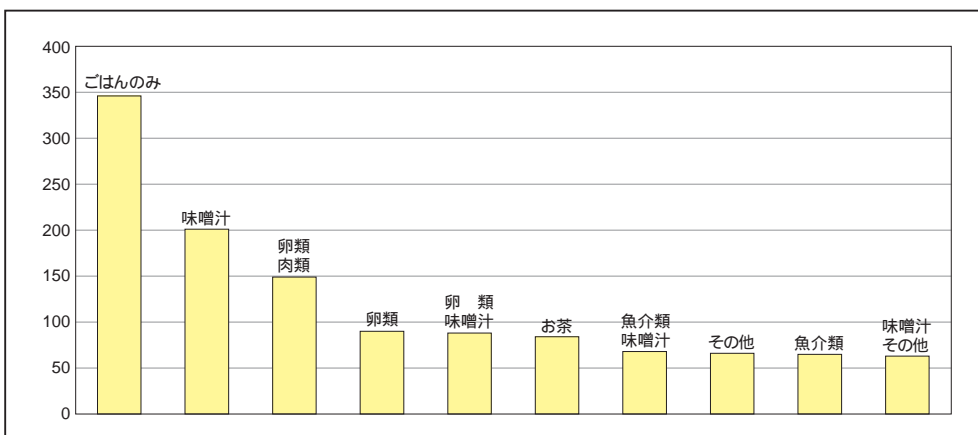
順位	食べもの		飲みもの	
1	パン類	3,547	牛乳	919
2	ご飯類	2,072	お茶	590
3	卵類	874	コーヒー	482
4	肉類	693	その他	461
5	味噌汁	658	ジュース	366
6	野菜類	393	紅茶	239
7	魚介類	303	水	21
8	その他	252	ココア	6
9	スープ	220	豆乳	5
10	調理パン	168	酢	3



食生活に関するアンケート集計結果

主食にご飯類を食べた人の、おかず、飲み物の組み合わせ

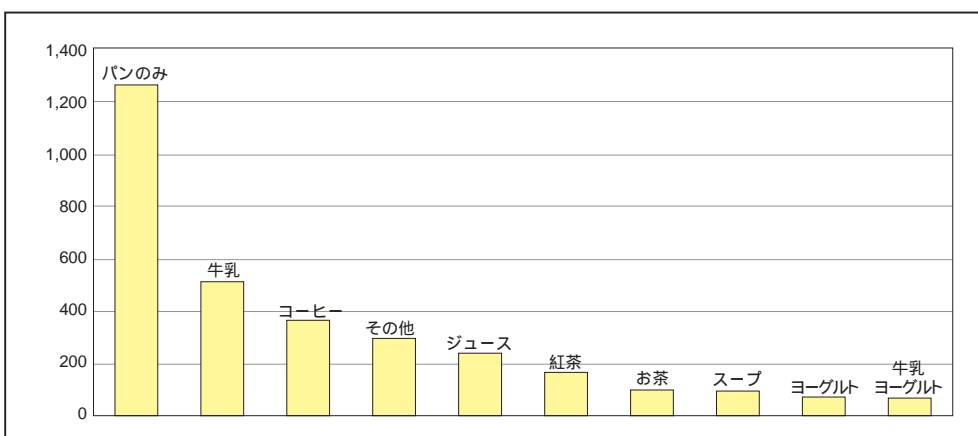
順位	おかず	飲みもの	果物	デザート	件数
1					346
2	味噌汁				201
3	卵類	肉類			149
4	卵類				90
5	卵類	味噌汁			88
6		お茶			84
7	魚介類	味噌汁			68
8	その他				66
9	魚介類				65
10	味噌汁	その他			63



ごはんのみは、白ご飯・ふりかけご飯・おにぎり等も含んでいます。(かわりご飯・すし類は含んでいません。)

主食にパン類を食べた人の、おかず、飲み物の組み合わせ

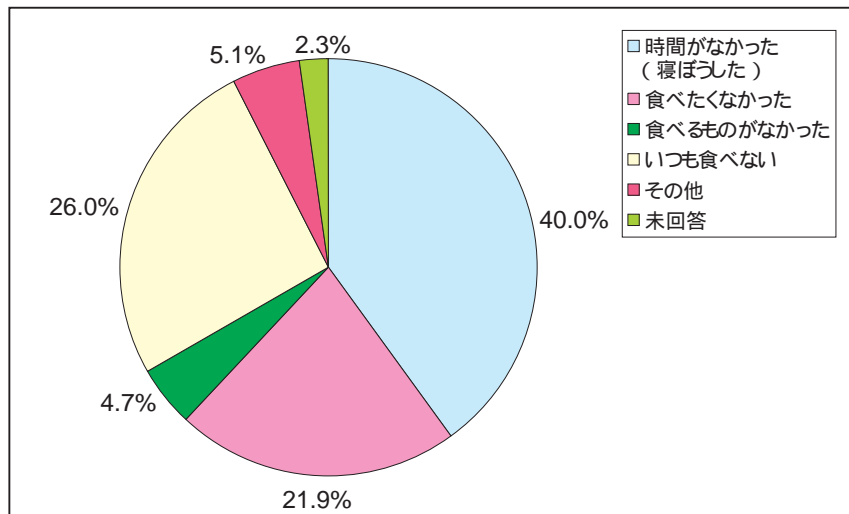
順位	おかず	飲みもの	果物	デザート	件数
1					1,259
2		牛乳			510
3		コーヒー			363
4		その他			294
5		ジュース			238
6		紅茶			165
7		お茶			98
8	スープ				94
9				ヨーグルト	71
10		牛乳		ヨーグルト	67



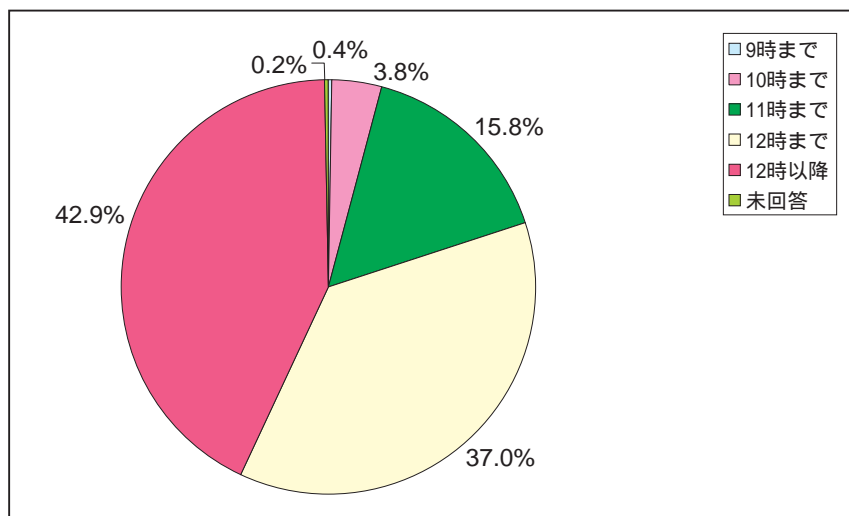
パンのみは、菓子パン・食パンにバターやジャムを塗ったものを含んでいます。(調理パンは含んでいません。)

(2)- けさ、どうして食べなかったのですか？

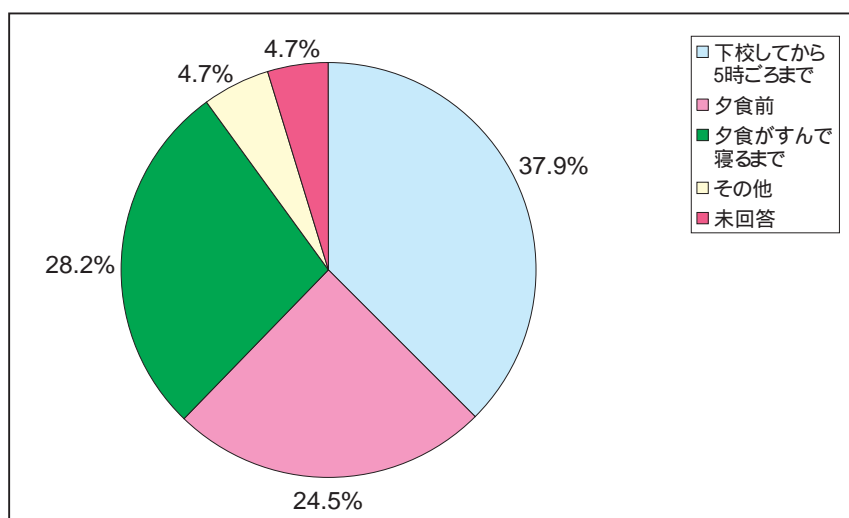
時間がなかった(寝ぼうした)	506
食べたくなかった	277
食べるものがなかった	60
いつも食べない	329
その他	65
未回答	29



	寝た時間						合計
	9時まで	10時まで	11時まで	12時まで	12時以降	未回答	
時間がなかった(寝ぼうした)	2	19	80	187	217	1	506

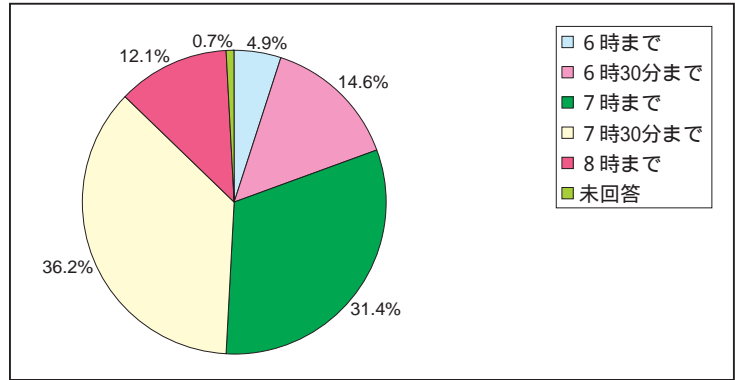


	おやつを食べる時間					合計
	下校してから5時ごろまで	夕食前	夕食がすんで寝るまで	その他	未回答	
食べたくなかった	105	68	78	13	13	277

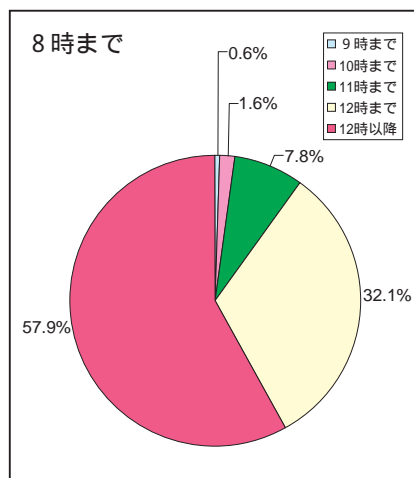
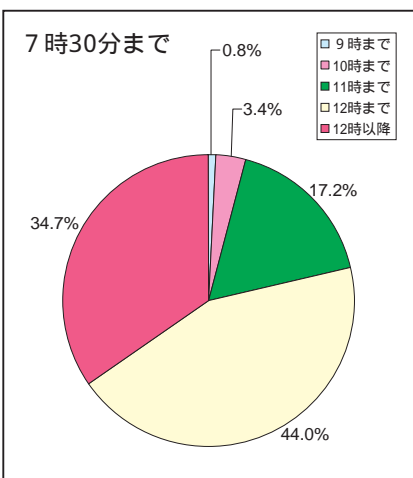
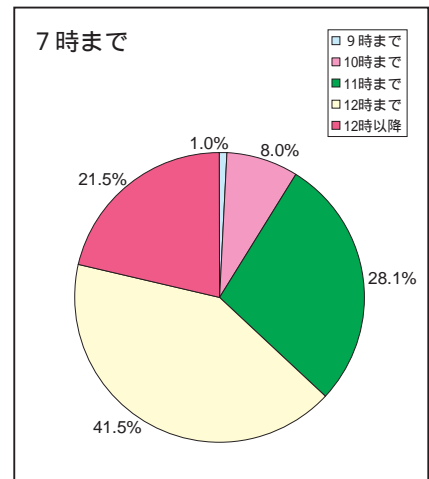
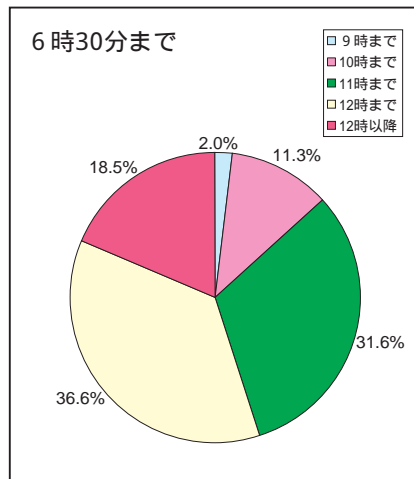
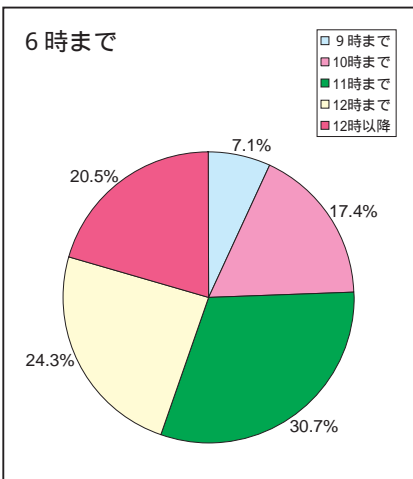


(3) 朝は、何時位に起きますか？

6時まで	455
6時30分まで	1,346
7時まで	2,905
7時30分まで	3,347
8時まで	1,120
未回答	68

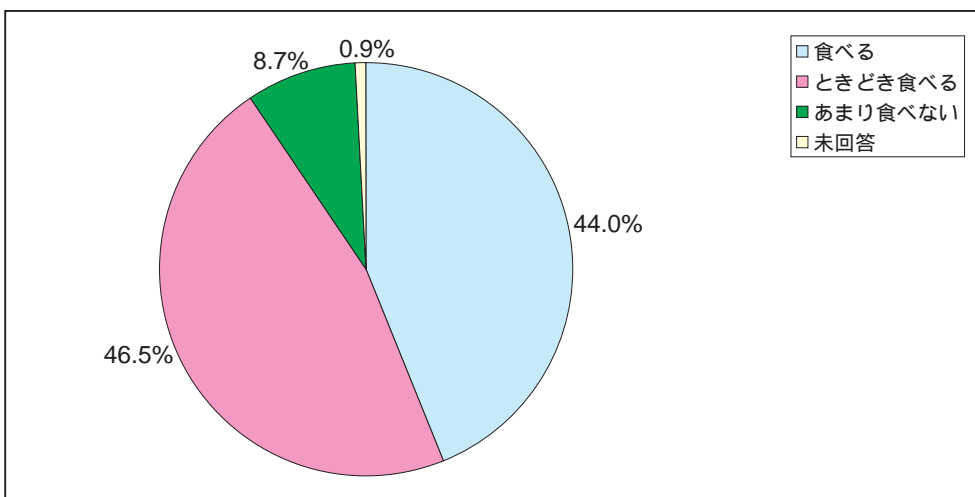


		何時に寝ますか					未回答	合計
		9時まで	10時まで	11時まで	12時まで	12時以降		
何時位に起きますか	6時まで	32	79	139	110	93	2	455
	6時30分まで	27	152	424	491	248	4	1,346
	7時まで	28	232	814	1,204	623	4	2,905
	7時30分まで	26	112	573	1,470	1,159	7	3,347
	8時まで	7	18	87	359	649	0	1,120
	未回答	0	2	9	9	16	32	68
合計		120	595	2,046	3,643	2,788	49	9,241



(4) 食べたり、飲んだり間食をしますか？

食べる	4,063
ときどき食べる	4,296
あまり食べない	802
未回答	80

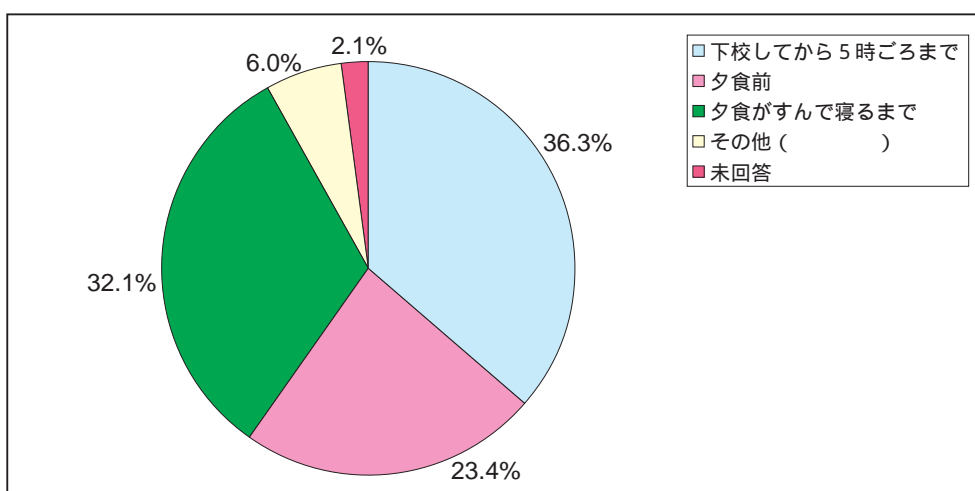


(4)- 間食をいつ食べますか？

下校してから5時ごろまで	3,356
夕食前	2,162
夕食がすんで寝るまで	2,967
その他()	558
未回答	198

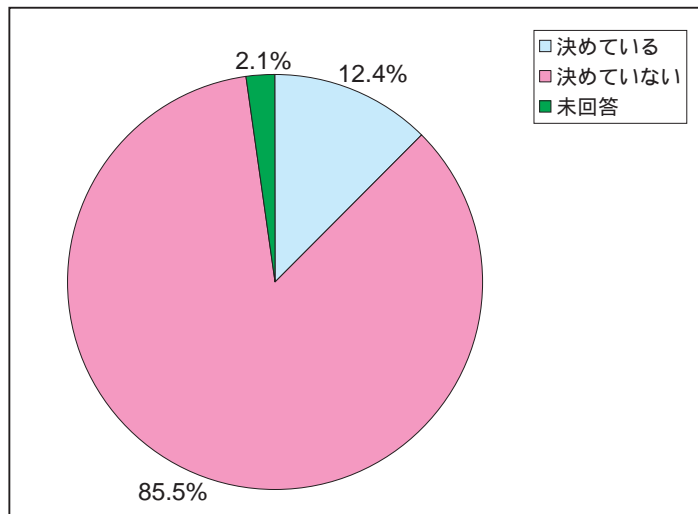
その他内訳(ベスト10)

1	決めていない	260
2	お腹がすいた時	37
3	食べない	21
4	休日の午後	19
5	休日	17
6	習い事の前	10
7	習い事後	10
8	あまり食べない	5
9	部活後	4
10	登校前	4

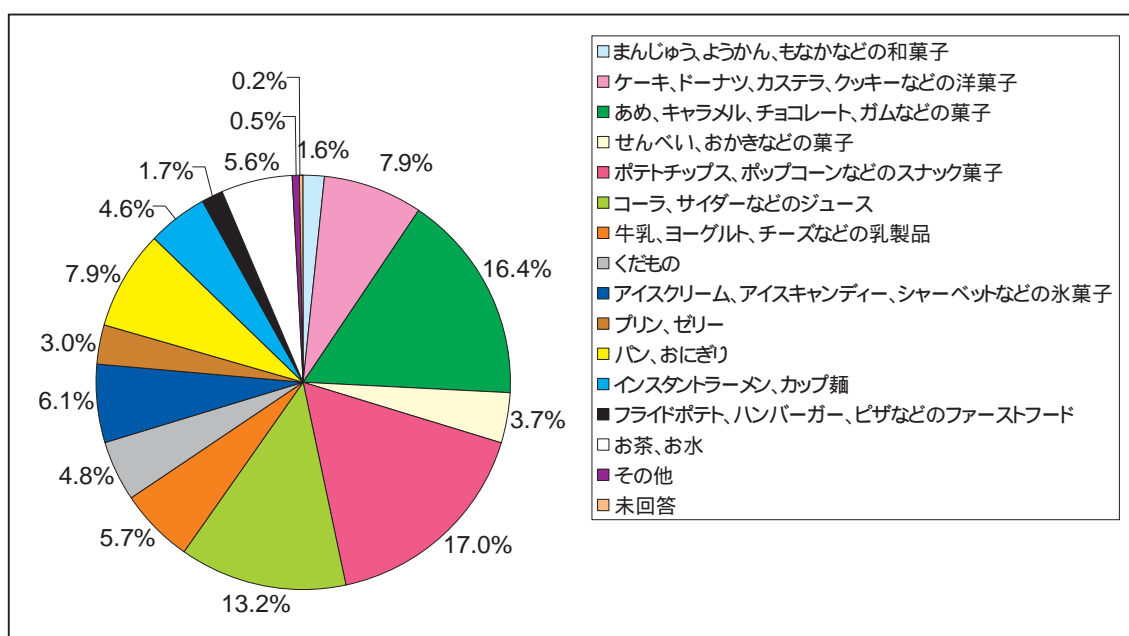


(4)- 間食の量は決めていますか？

決めている	1,148
決めていない	7,898
未回答	195

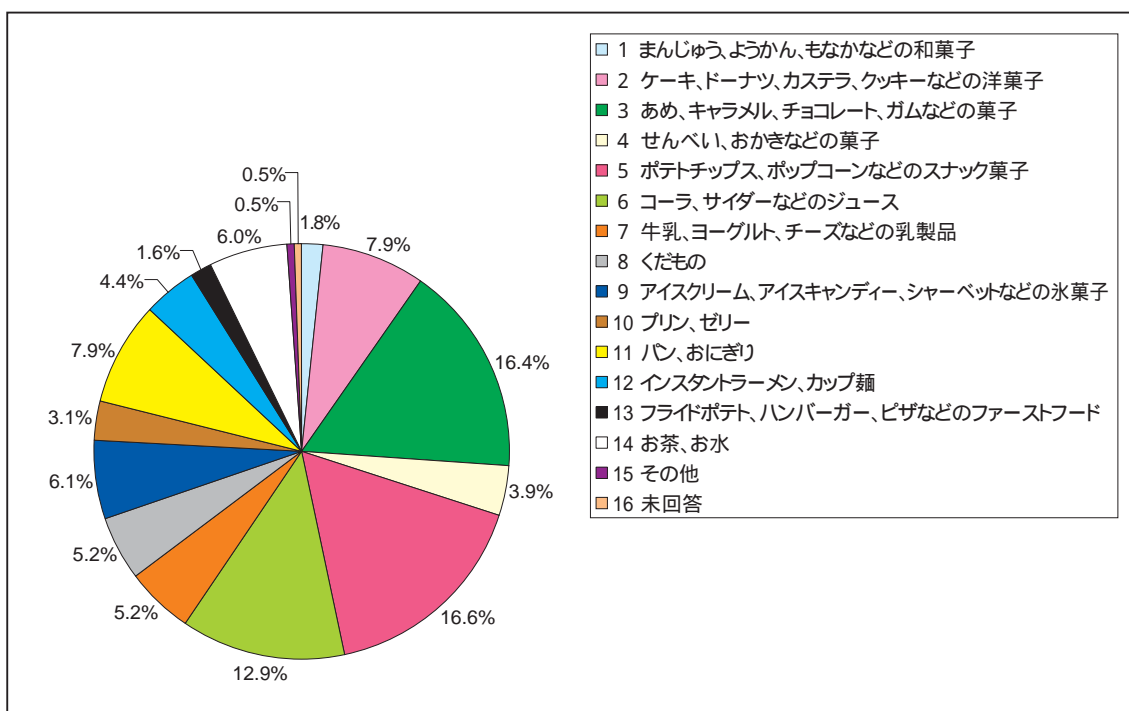


	どんな間食が多いですか	件数
間食の量は決めていますか？	まんじゅう、ようかん、もなかなどの和菓子	351
	ケーキ、ドーナツ、カステラ、クッキーなどの洋菓子	1,730
	あめ、キャラメル、チョコレート、ガムなどの菓子	3,571
	せんべい、おかきなどの菓子	814
	ポテトチップス、ポップコーンなどのスナック菓子	3,701
	コーラ、サイダーなどのジュース	2,883
	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品	1,247
	くだもの	1,036
	アイスクリーム、アイスキャンディー、シャーベットなどの氷菓子	1,331
	プリン、ゼリー	665
	パン、おにぎり	1,720
	インスタントラーメン、カップ麺	1,002
	フライドポテト、ハンバーガー、ピザなどのファーストフード	372
	お茶、お水	1,221
	その他	111
	未回答	49



(4)- どんな間食が多いですか？

1	まんじゅう、ようかん、もなかなどの和菓子	448
2	ケーキ、ドーナツ、カステラ、クッキーなどの洋菓子	1,976
3	あめ、キャラメル、チョコレート、ガムなどの菓子	4,085
4	せんべい、おかきなどの菓子	972
5	ポテトチップス、ポップコーンなどのスナック菓子	4,147
6	コーラ、サイダーなどのジュース	3,208
7	牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品	1,299
8	くだもの	1,299
9	アイスクリーム、アイスキャンディー、シャーベットなどの氷菓子	1,511
10	プリン、ゼリー	781
11	パン、おにぎり	1,973
12	インスタントラーメン、カップ麺	1,088
13	フライドポテト、ハンバーガー、ピザなどのファーストフード	406
14	お茶、お水	1,497
15	その他()	133
16	未回答	137



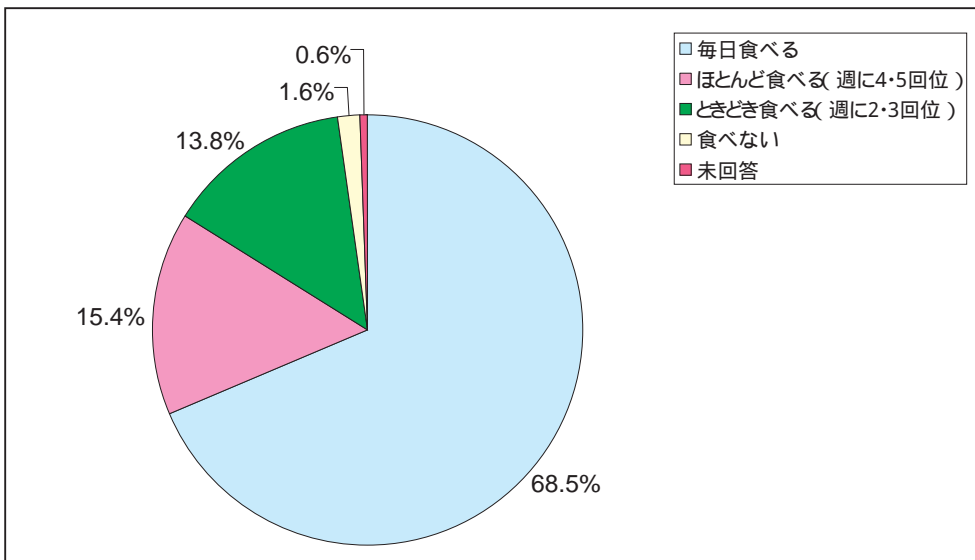
その他内訳 (ベスト10)

1	特に決まっていない	17
2	コーヒー	12
3	家にあるもの	9
4	ココア	8
5	イカ、するめ	7
6	うどん	4
7	食べない	4
8	お茶漬け	3
9	納豆	3
10	ご飯	3

食生活に関するアンケート集計結果

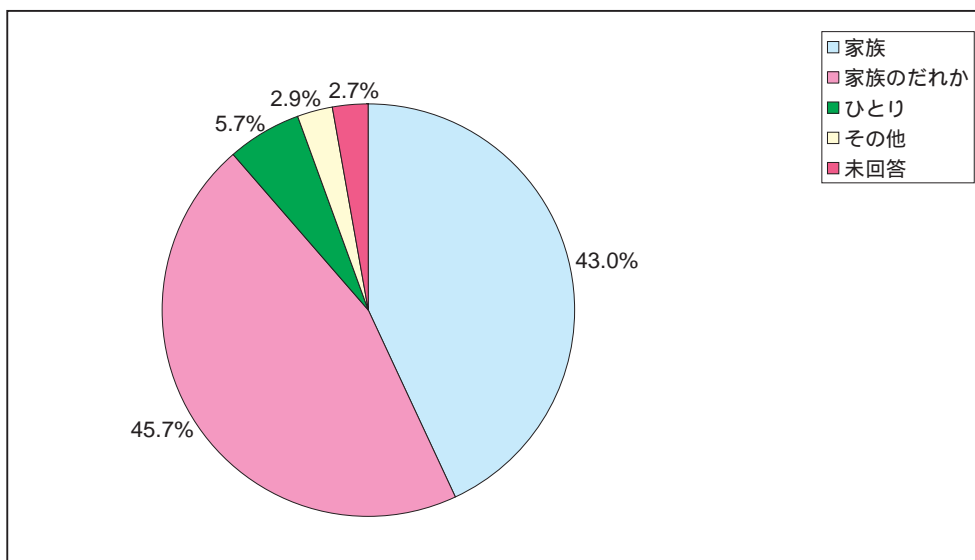
(5) 夕食にご飯(焼きめし、ピラフ、カレーなども含む)は食べますか？

毎日食べる	6,334
ほとんど食べる(週に4・5回位)	1,427
ときどき食べる(週に2・3回位)	1,273
食べない	152
未回答	55



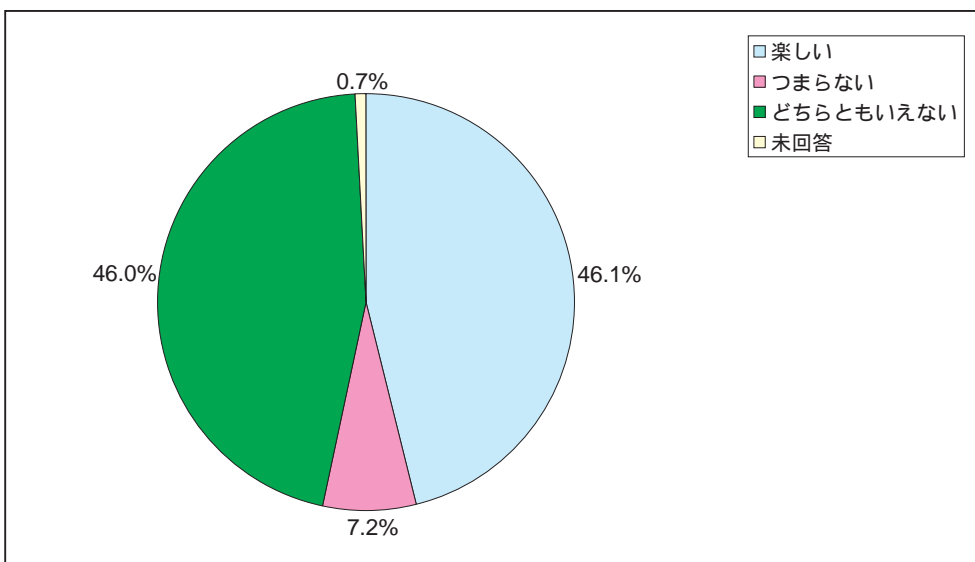
(6) 夕食はだれと食べていますか？

家族	3,974
家族のだれか	4,219
ひとり	529
その他	266
未回答	253

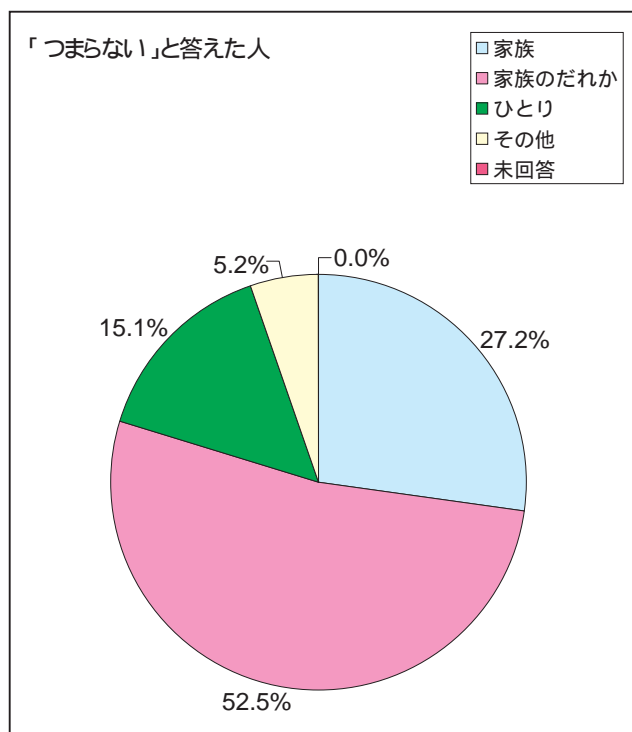
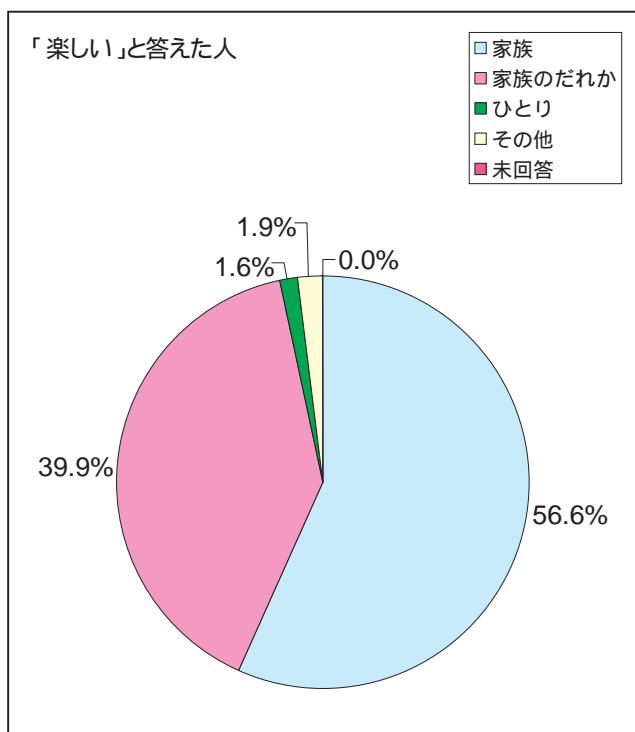


(7) 夕食は楽しいですか？

楽しい	4,257
つまらない	665
どちらともいえない	4,253
未回答	66

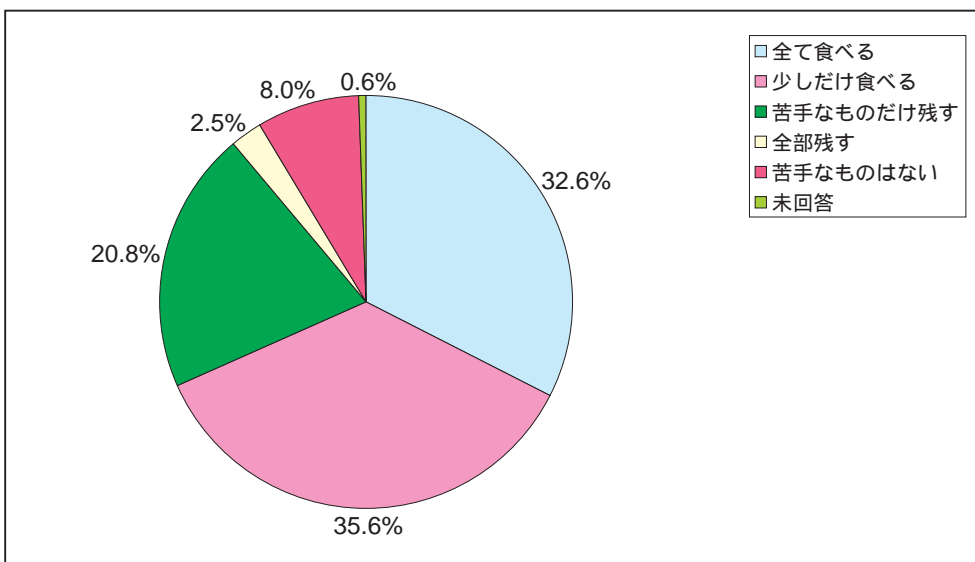


		夕食はだれと食べていますか？				
		家族	家族のだけか	ひとり	その他	未回答
夕食は楽しいですか	楽しい	2,334	1,647	65	78	0
	つまらない	179	345	99	34	0

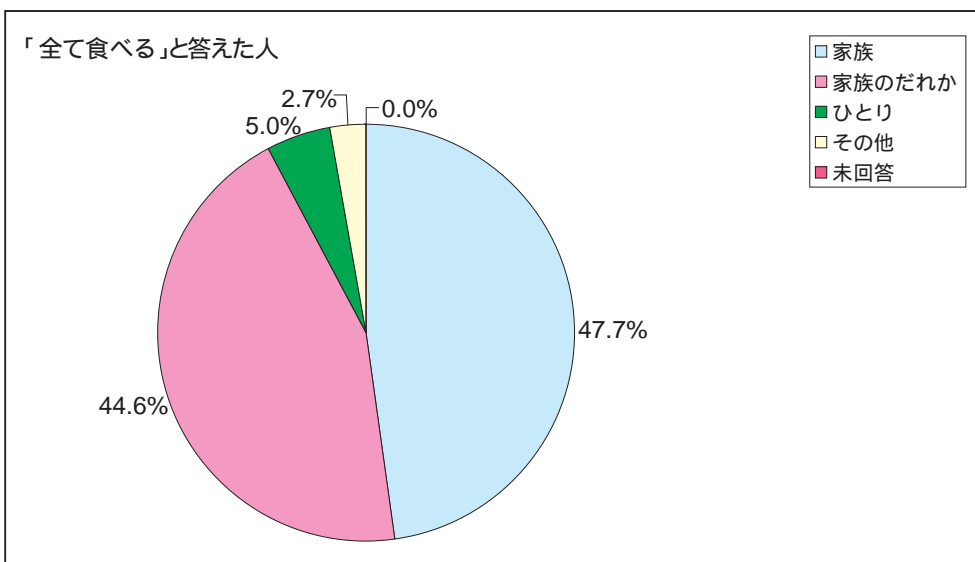


(8) 食事に苦手なものが出されたらどうしますか？

全て食べる	3,016
少しだけ食べる	3,288
苦手なものだけ残す	1,921
全部残す	229
苦手なものはない	736
未回答	51

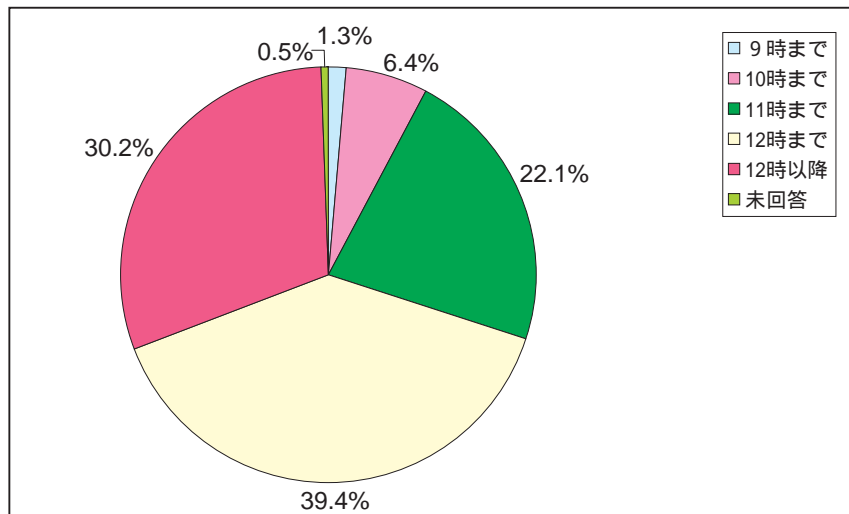


	夕食はだれと食べていますか？				
	家族	家族のだけか	ひとり	その他	未回答
全て食べる	1,391	1,300	147	80	0



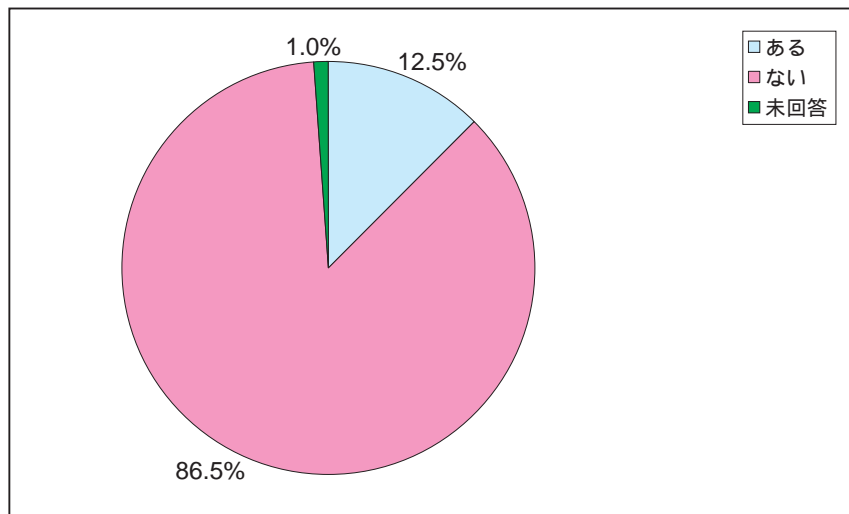
(9) 夜は、何時に寝ますか？

9時まで	120
10時まで	595
11時まで	2,046
12時まで	3,643
12時以降	2,788
未回答	49



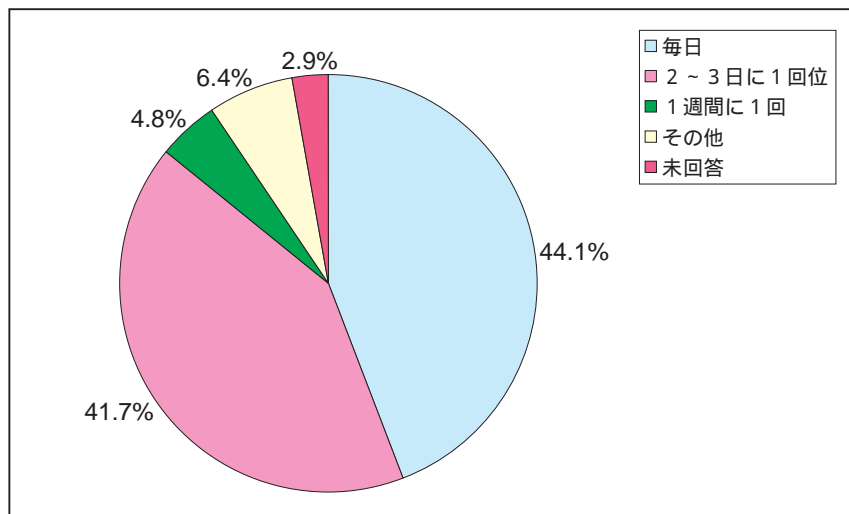
(10) ダイエットをしたことがありますか？

ある	1,159
ない	7,989
未回答	93



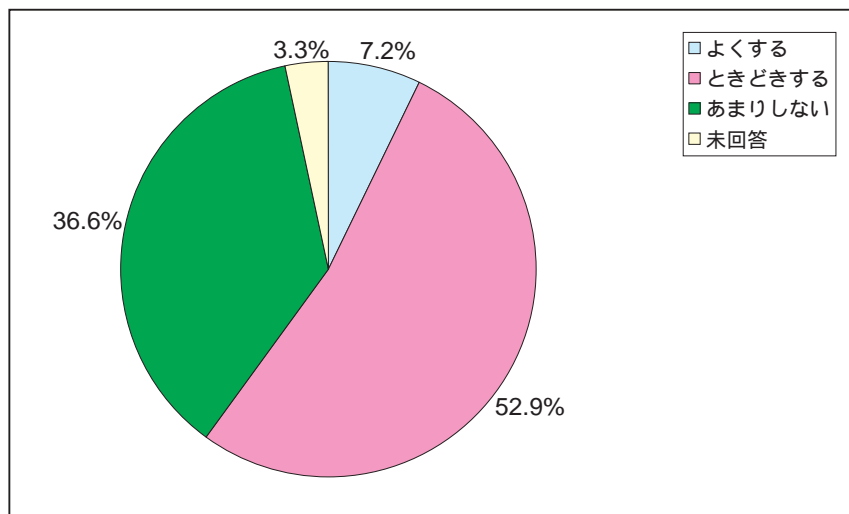
(11) 毎日、大便是出ますか？

毎日	4,079
2～3日に1回位	3,856
1週間に1回	446
その他	595
未回答	265



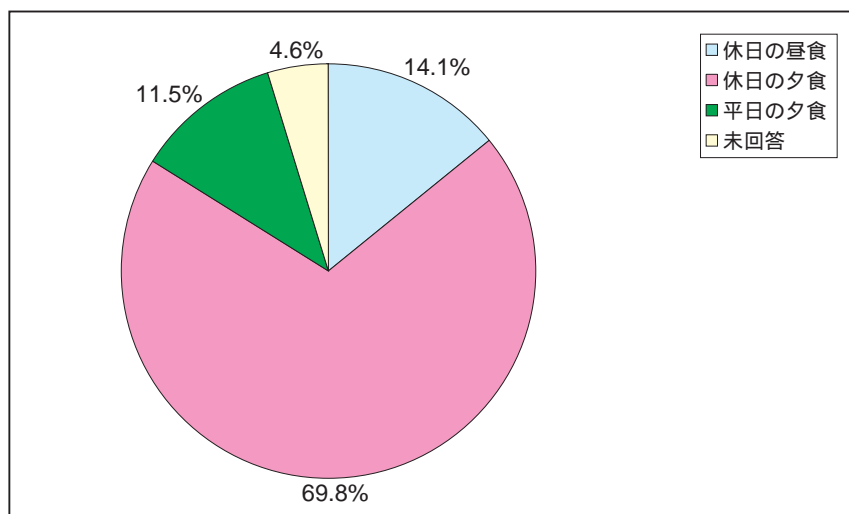
(12) 外食をしますか？

よくする	663
ときどきする	4,884
あまりしない	3,385
未回答	309



(13) 外食に行くのはいつが多いですか？

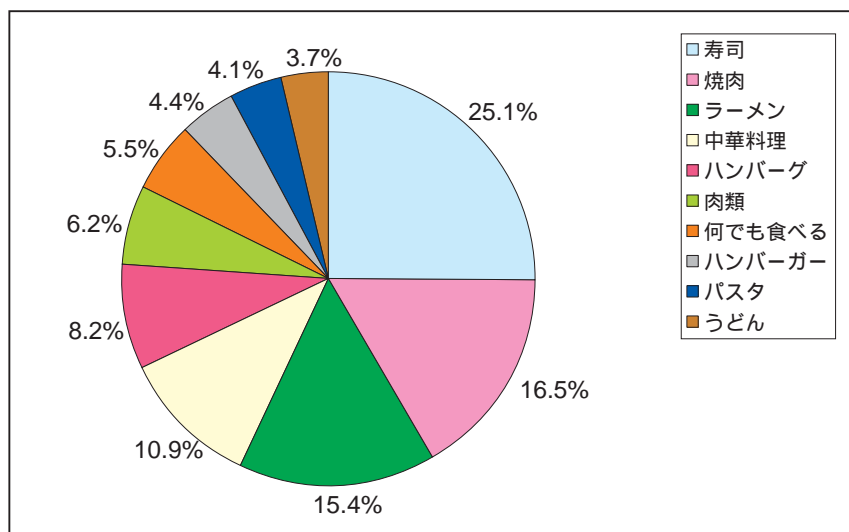
休日の昼食	1,301
休日の夕食	6,446
平日の夕食	1,065
未回答	429



(14) 外食ではどんなものをよく食べますか？

(ベスト10)

1	寿司	2,778
2	焼肉	1,830
3	ラーメン	1,706
4	中華料理	1,201
5	ハンバーグ	907
6	肉類	682
7	何でも食べる	608
8	ハンバーガー	482
9	パスタ	454
10	うどん	412



(15) 食生活で気を付けていることや考えていることがありますか？

生活習慣病にならない	922
食事のバランス	2,166
苦手なものを食べる	2,167
食事の量	1,702
間食	1,451
3食(朝・昼・夕)食べる	4,167
あまりない	0
未回答	174

