
港区立小・中学生の
食育についてのアンケート調査報告書

平成30年3月

港区教育委員会

目 次

第1章 調査の概要	1
第2章 調査の結果	4
あなた自身のことについて（共通）	5
2-1 成長について	25
2-2 体力について	35
2-3 生活習慣について	42
2-4 食生活について	56
2-5 食文化について	66
第3章 港区立の小・中学生の食育に関する現状と課題	73
3-1 成長	74
3-2 体力	92
3-3 生活習慣	107
3-4 食生活	167
3-5 食文化	184
参考資料	203

第1章

調査の概要

(1) 調査の名称

食育についてのアンケート調査

(2) 調査の目的

港区教育委員会では、児童・生徒の望ましい姿として「生涯にわたり健康を維持する能力の獲得」を目標として、その実現に向け、平成 30 年度に「港区学校教育食育推進指針」を策定する。本調査は、指針を策定するにあたり、区内の小・中学校に通う児童・生徒の食育に係る実態を把握し、基礎資料として活用するために実施した。

(3) 調査対象・発送数

平成 30 年 1 月時点で、区立小学校（18 校）に通う全ての児童 8,551 人と、区立中学校（10 校）に通う全ての生徒 1,957 人を対象とした。

(4) 調査時期

平成 30 年 1 月 12 日から平成 30 年 1 月 23 日まで

(5) 調査方法

各学校を通じて配布及び回収した。

(6) 回収率

	配布数	回収数	回収率
小学校（18 校）	8,551 件	7,531 件	88.1%
中学校（10 校）	1,957 件	1,629 件	83.2%

(7) 報告書における表及び図表の見方

- ① 図表内の「N」は、設問に対する回答の合計数である。
- ② 集計は、小数第 2 位を四捨五入し、小数第 1 位までを表示しているため、比率の合計が 100.0%とならない場合がある。
- ③ 複数回答を求めた設問では 設問に対する回答者数を基数として算出しているため、回答比率の合計が 100.0%を超えることがある。
- ④ 本文や図表内の選択肢表記は、場合によっては語句を短縮・簡略化している。
- ⑤ 設問によっては回答していない人がいるため、クロス集計結果の全体の数値は必ずしも 9,160 件にならない場合がある。
- ⑥ クロス集計表では、第 1 位を濃紺、第 2 位を水色で表示している。

(例) 母が第 1 位、父が第 2 位を意味する。

	合計	父	母	兄弟 姉妹	おじいさん、 おばあさん	その他	無回答
全体	(N=9,160)	85.6	96.2	70.5	7.3	2.2	2.3

(8) 調査実施体制

【港区学校教育食育推進委員会委員一覧】(所属等は平成30年1月現在)

所属等	氏名
女子栄養大学 発育健康学研究室 教授	小林 正子
早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授	宮下 政司
早稲田大学 先進理工学部電気・情報生命工学科 教授	◎柴田 重信
お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系 教授	赤松 利恵
一般財団法人日本和食協会 理事長 四條中納言山蔭嫡流 第四十一代当主	四條 隆彦
芝小学校 校長	齋藤 幸之介
赤坂中学校 校長	高松 政則
教育委員会事務局次長	○新宮 弘章
教育委員会事務局庶務課長	中島 博子
教育委員会事務局学務課長	山本 隆司
教育委員会事務局指導室長	松田 芳明

◎委員長 ○副委員長

【事務局】

所属等	氏名
教育委員会事務局学務課保健給食係長	岸 政敏
教育委員会事務局学務課保健給食係	勢能 あゆみ

第2章

調査の結果

あなた自身のことについて（共通）

■問1 あなたの「年れい」を、教えてください。（数字を記入してください）

「7歳」が1割台半ばと最も多く、ついで「8歳」、「9歳」となっている。

(%)

	合計	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳
全体	(N=9,160)	3.6	15.7	14.6	14.0	13.2	12.1	9.1

13歳	14歳	15歳	無回答
6.1	5.8	4.2	1.5

■問2 あなたの「性別」を、教えてください。（あてはまるものひとつに○をつけてください）

学年に関わらず「男子」と「女子」がそれぞれ5割前後となっている。

(%)

	合計	男子	女子	無回答
全体	(N=9,160)	51.1	47.8	1.1

■問3 あなたの「学年」を、教えてください。（あてはまるものひとつに○をつけてください）

「小学1年生」が1割台半ばと最も多く、ついで「小学2年生」、「小学3年生」となっている。

(%)

	合計	小学1年生	小学2年生	小学3年生	小学4年生	小学5年生	小学6年生
全体	(N=9,160)	16.2	14.9	14.0	13.5	12.7	9.8

中学1年生	中学2年生	中学3年生	無回答
6.2	5.8	5.5	1.2

■問4 あなたは、どこに住んでいますか。(〇はひとつ)

学年・性別に関わらず「港南」が最も多くなっている。

(全体 N=9, 160)

(%)

芝地区	芝	海岸	東新橋	新橋	西新橋	三田	浜松町
	4.8	2.1	0.3	0.3	0.2	7.5	1.0
	芝大門	芝公園	虎ノ門	愛宕			
0.3	0.4	0.7	0.1				

麻布地区	麻布狸穴	麻布永坂	南麻布	元麻布	西麻布	六本木	麻布台
	0.3	0.1	5.6	1.7	3.6	2.4	0.5
	麻布十番	東麻布					
2.0	1.1						

赤坂地区	元赤坂	赤坂	南青山	北青山
	0.3	4.3	5.8	1.2

高輪地区	高輪	白金	白金台
	8.5	7.3	4.5

芝浦港南地区	芝浦	港南	台場
	11.7	14.2	4.1

港区以外	無回答
1.5	1.4

■問5 あなたは、だれと住んでいますか。(あてはまるものすべてに〇をつけてください)

全体をみると、「母」が9割台半ばと最も多く、ついで「父」が8割台半ば、「兄弟姉妹」が約7割となっている。「中学校女子」をみると、「父」が7割台半ばであり、全体よりも低くなっている。

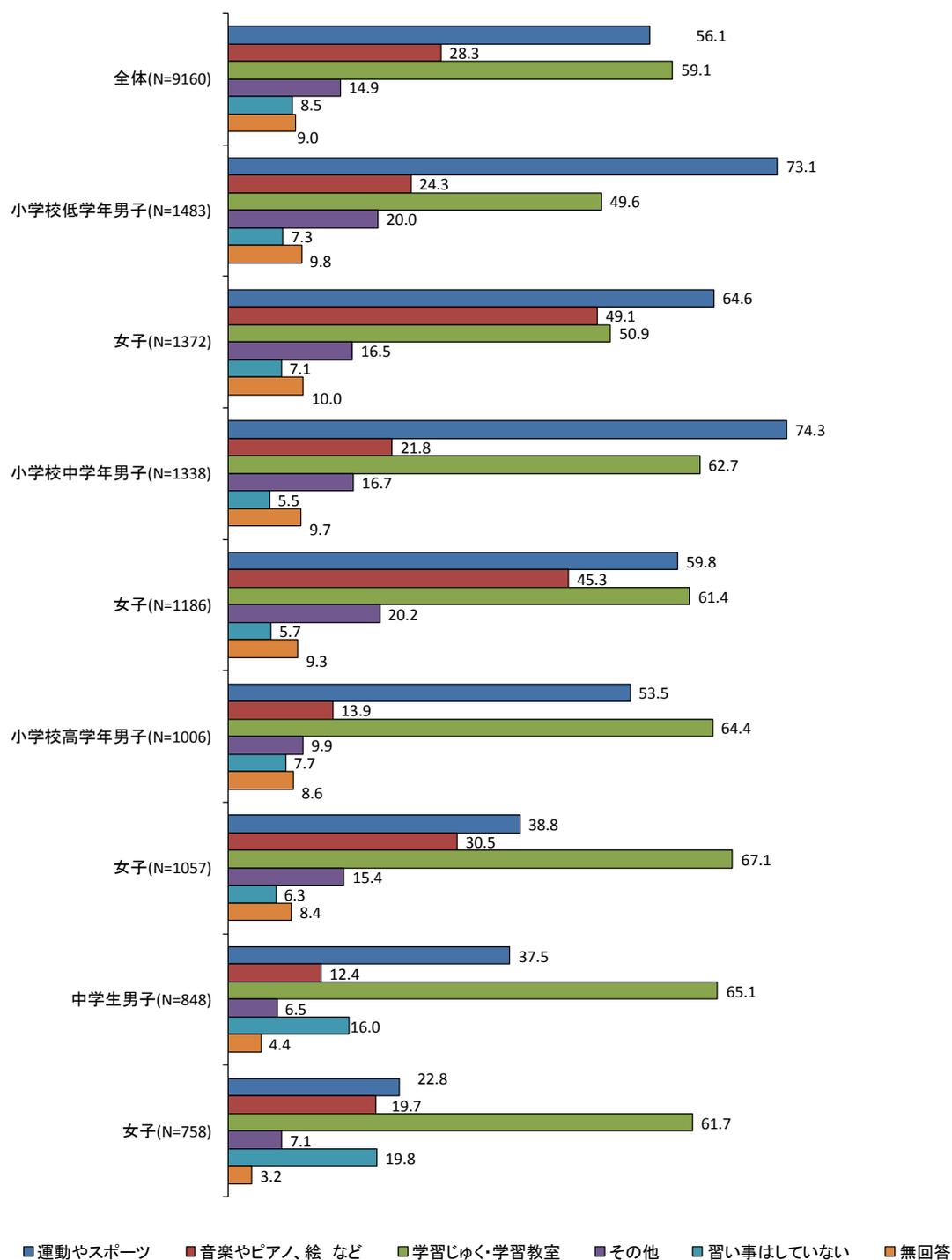
(%)

	合計	父	母	兄弟姉妹	おじいさん、おばあさん	その他	無回答
全体	(N=9, 160)	85.6	96.2	70.5	7.3	2.2	2.3

■問6 あなたは、習い事は何をしていますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

全体をみると、「学習じゅく・学習教室」が約9割と最も多く、ついで「運動やスポーツ」が5割台半ば、音楽やピアノ、絵などが約3割となっている。小学校中学年までは「運動やスポーツ」が多く、小学校高学年からは「学習じゅく・学習教室」が多くなっている。

(96)

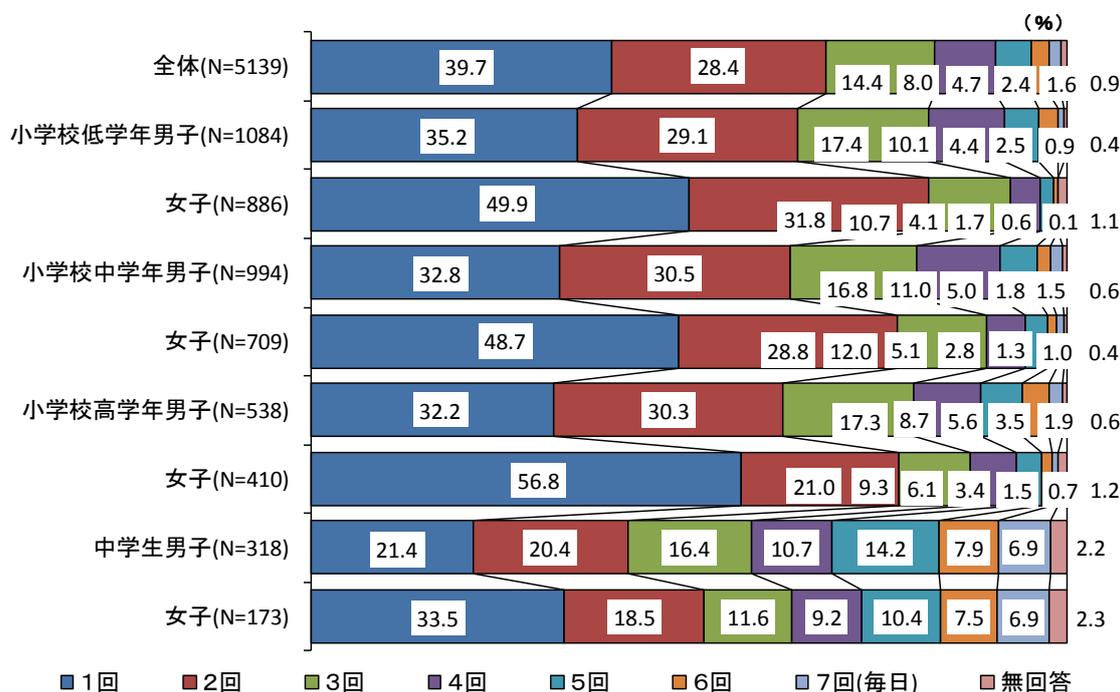


※上記グラフの全体は、性別または学年が無回答であった児童・生徒を含んでいる。以降、p72に掲載しているグラフまで同様の集計方法で示す。

< 1週間に何回（運動やスポーツ） >

全体を見ると、「1回」が約4割と最も多く、ついで「2回」の約3割、「3回」の1割台半ばとなっている。

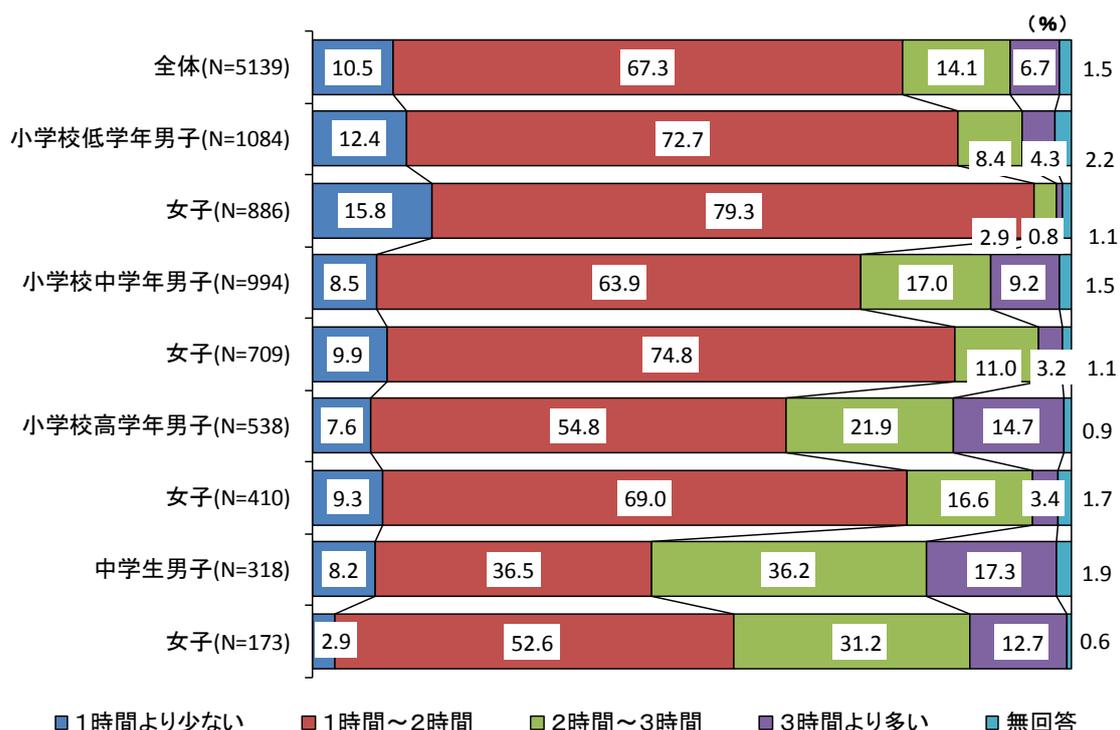
※問6で「運動やスポーツ」を選んだ児童・生徒（N=5139）のみ回答



< 1回の時間（運動やスポーツ） >

全体をみると、「1時間～2時間」が約7割と最も多く、ついで「2時間～3時間」の1割台半ば、「1時間より少ない」の1割となっている。

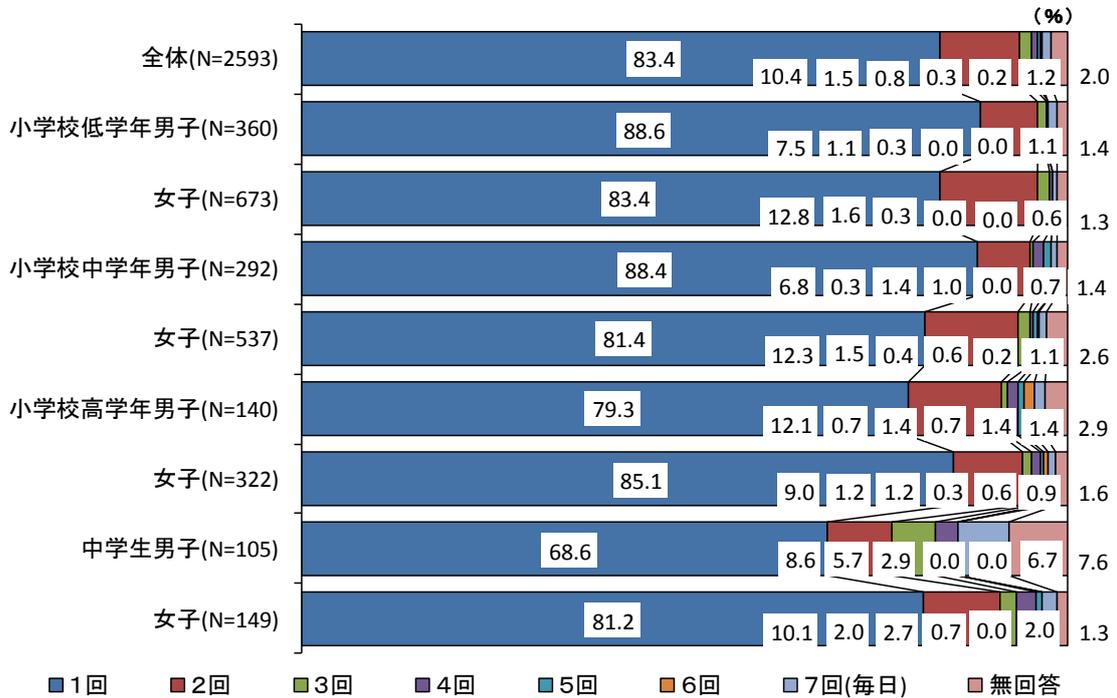
※問6で「運動やスポーツ」を選んだ児童・生徒（N=5139）のみ回答



< 1週間に何回（音楽やピアノ、絵 など） >

全体を見ると、「1回」が8割台半ばと最も多く、ついで「2回」の1割、「3回」の1.5%となっている。

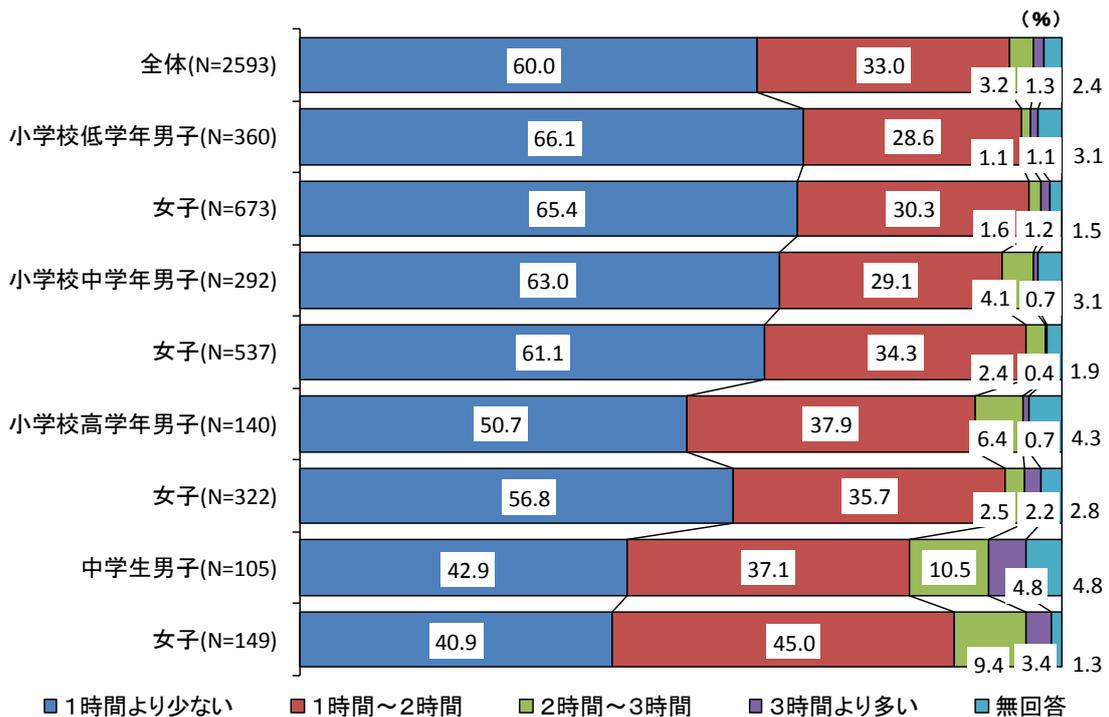
※問6で「音楽やピアノ、絵 など」を選んだ児童・生徒（N=2593）のみ回答



< 1回の時間（音楽やピアノ、絵 など） >

全体をみると、「1時間より少ない」が6割と最も多く、ついで「1時間～2時間」の3割台半ば、「2時間～3時間」の3.2%となっている。

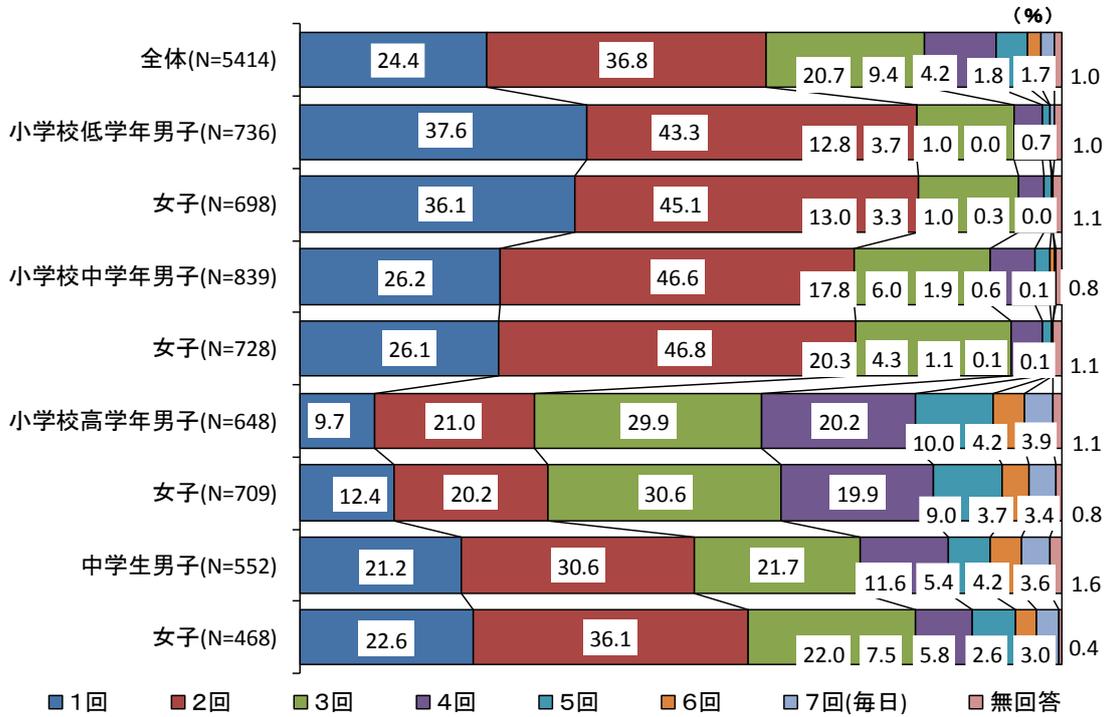
※問6で「音楽やピアノ、絵 など」を選んだ児童・生徒（N=2593）のみ回答



< 1週間に何回（学習じゅく・学習教室） >

全体を見ると、「2回」が3割台半ばと最も多く、ついで「1回」の2割台半ば、「3回」の2割となっている。

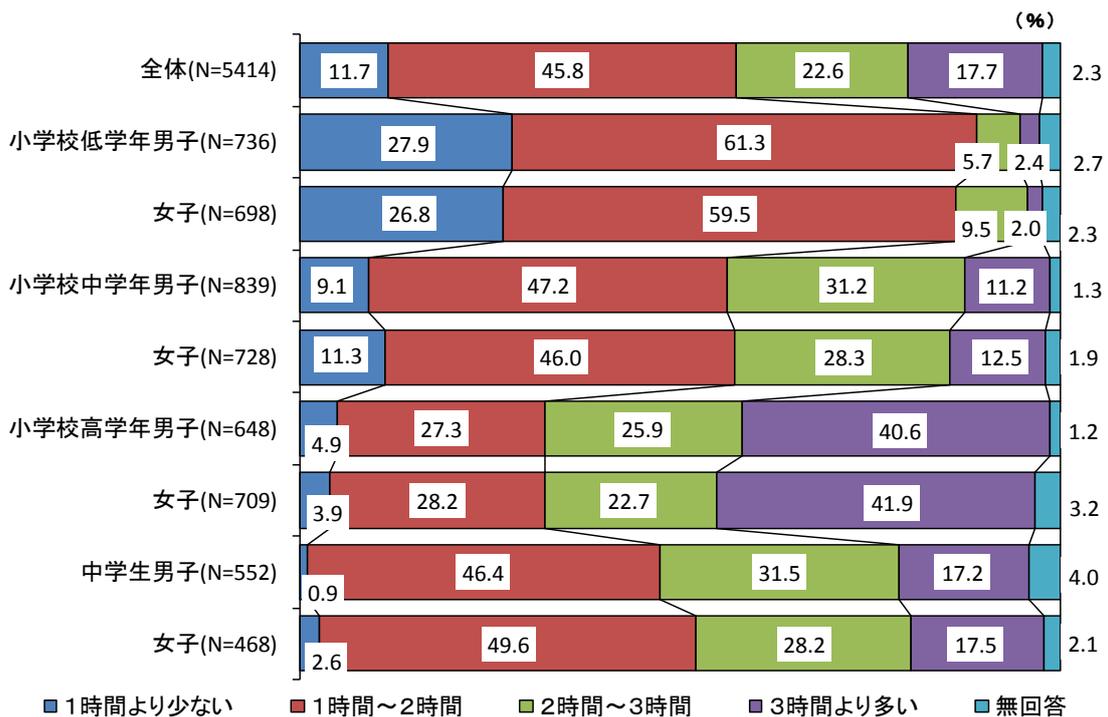
※問6で「学習じゅく・学習教室」を選んだ児童・生徒（N=5414）のみ回答



< 1回の時間（学習じゅく・学習教室） >

全体をみると、「1時間～2時間」が4割台半ばと最も多く、ついで「2時間～3時間」の2割台半ば、「3時間より多い」の約2割となっている。

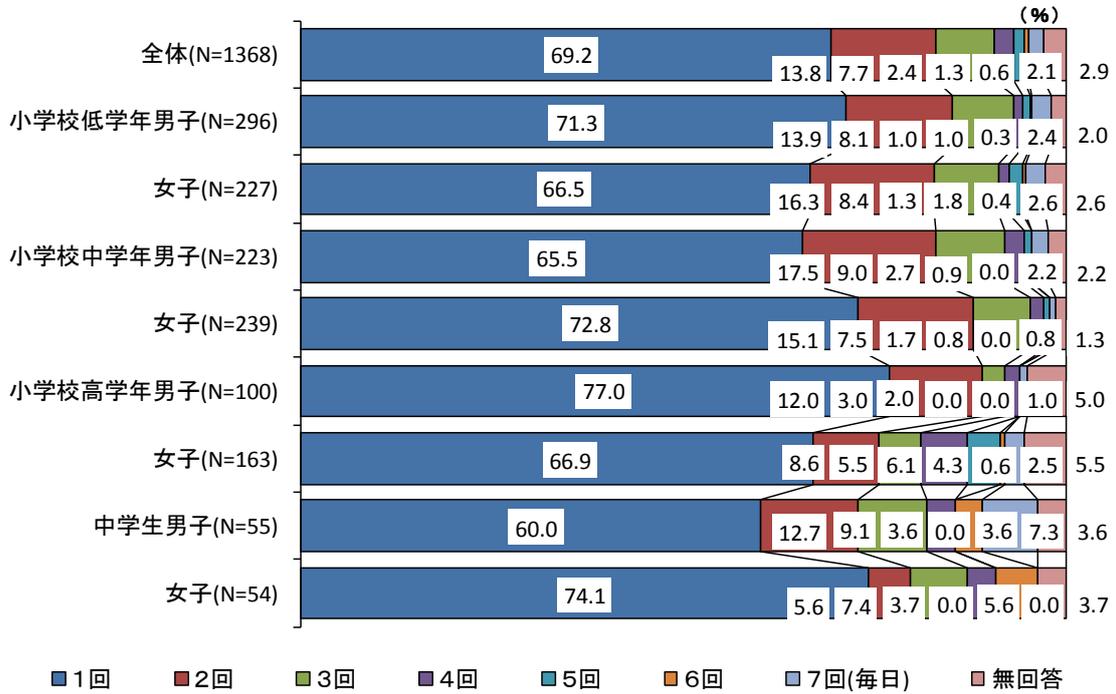
※問6で「学習じゅく・学習教室」を選んだ児童・生徒（N=5414）のみ回答



< 1週間に何回（その他） >

全体を見ると、「1回」が約7割と最も多く、ついで「2回」の1割台半ば、「3回」の約1割となっている。

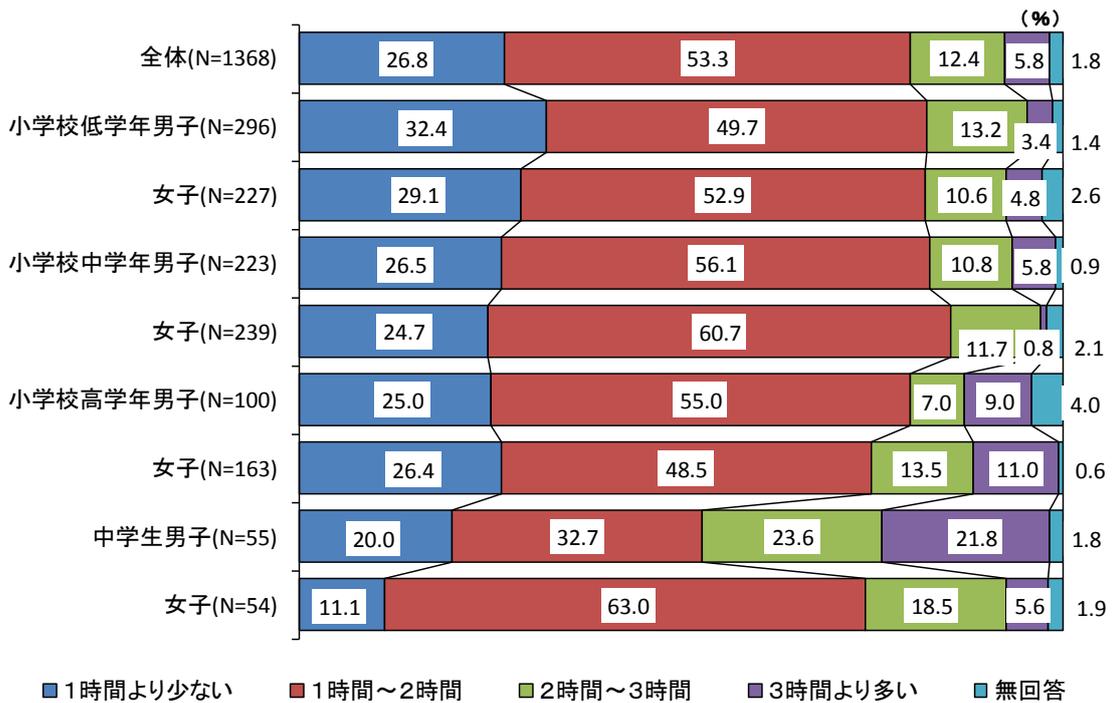
※問6で「その他」を選んだ児童・生徒（N=1368）のみ回答



< 1回の時間（その他） >

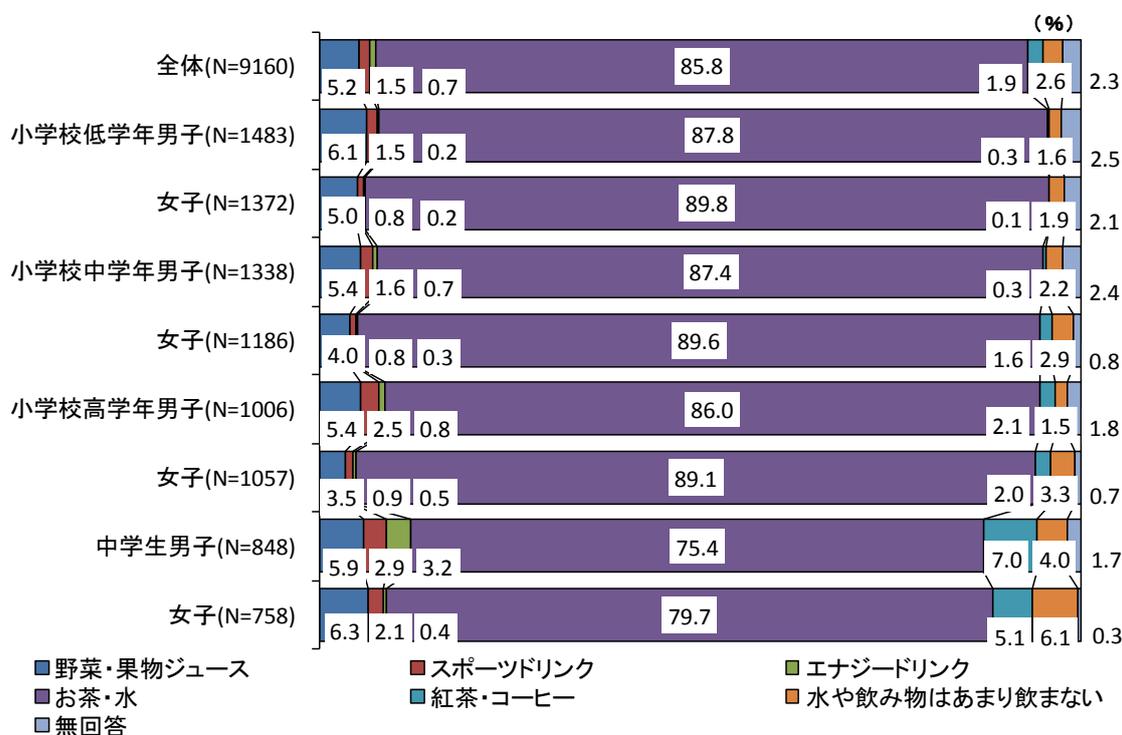
全体をみると、「1時間～2時間」が5割台半ばと最も多く、ついで「1時間より少ない」の2割台半ば、「2時間～3時間」の1割台半ばとなっている。

※問6で「その他」を選んだ児童・生徒（N=1368）のみ回答



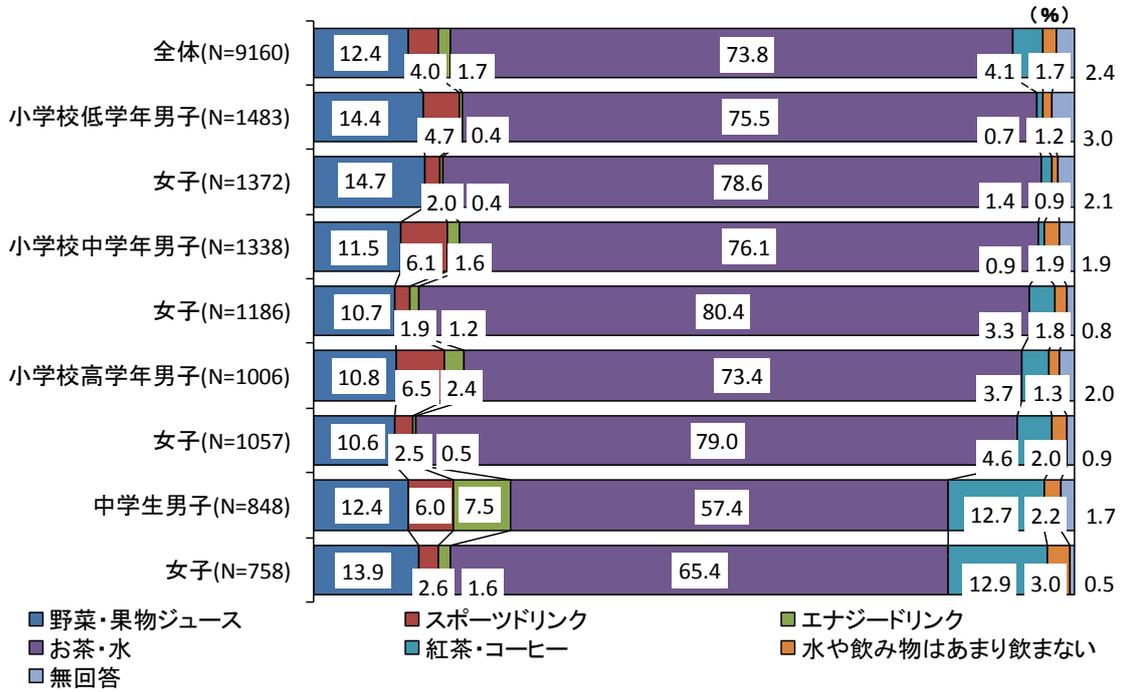
■問7 あなたは、学校がある日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(〇はひとつ)

全体をみると、「お茶・水」が8割台半ばと最も多く、ついで「野菜・果物ジュース」となっている。



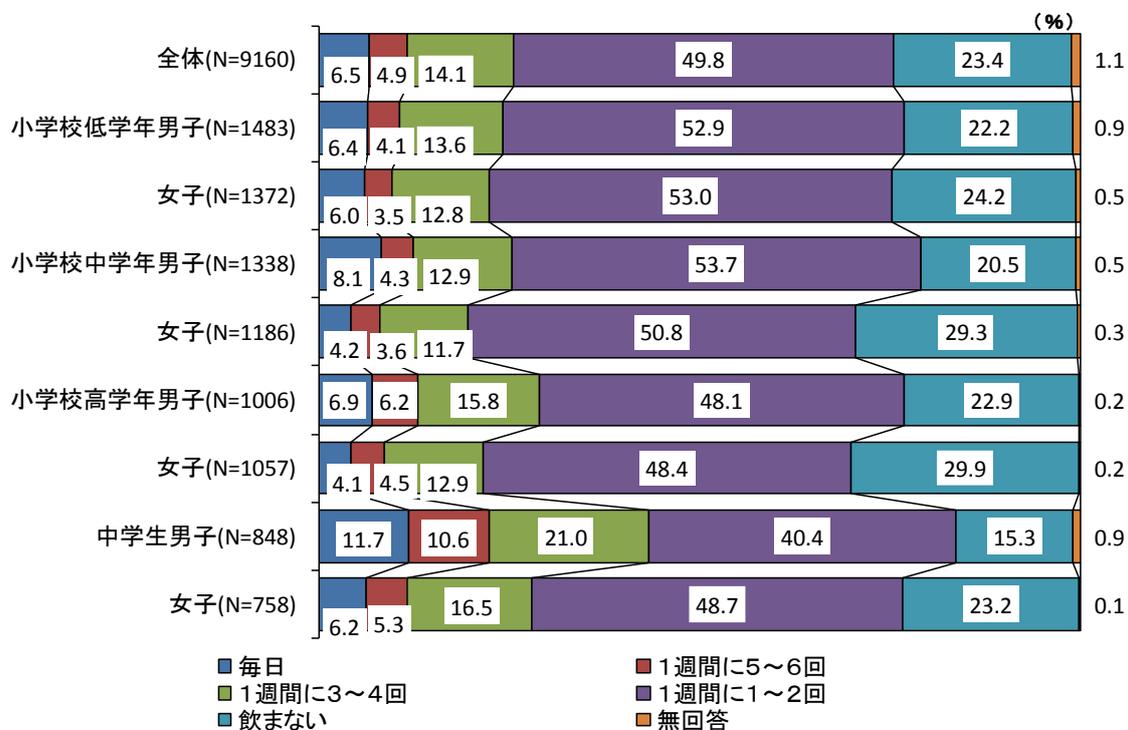
■問8 あなたは、学校がない日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(〇はひとつ)

全体をみると、「お茶・水」が7割台半ばと最も多く、ついで「野菜・果物ジュース」が1割超となっている。



■問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。
(〇はひとつ)

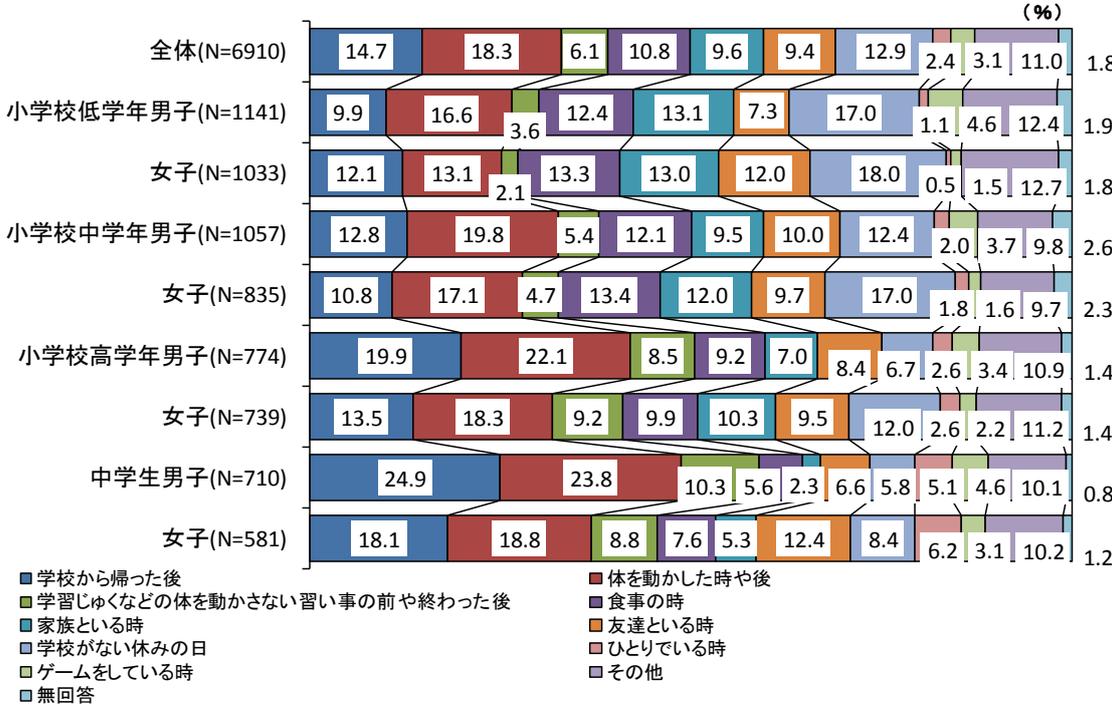
全体をみると、「1週間に1～2回」が約5割と最も多く、ついで「飲まない」が2割台半ば、「1週間に3～4回」が1割台半ばとなっている。小学校中学年と小学校高学年の女子は「飲まない」が約3割と、全体よりも高くなっている。



■問 9-1 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を飲みたい時は、どのような時ですか。(〇はひとつ)

全体をみると、「体を動かした時や後」が約2割と最も多く、ついで「学校から帰った後」が1割台半ばとなっている。小学校高学年男子は「体を動かした時や後」が2割超と、全体よりも高くなっている。

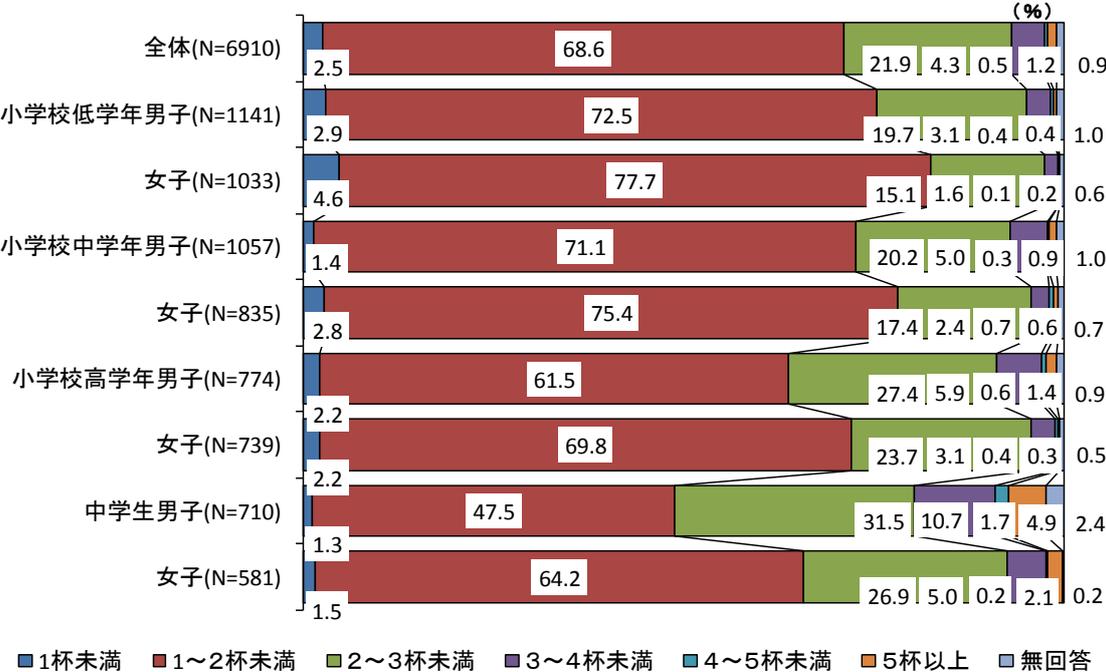
※問 9 で「毎日」～「1週間に1～2回」を選んだ児童・生徒 (N=6910) のみ回答



■問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1回に飲む量はどのくらいですか。

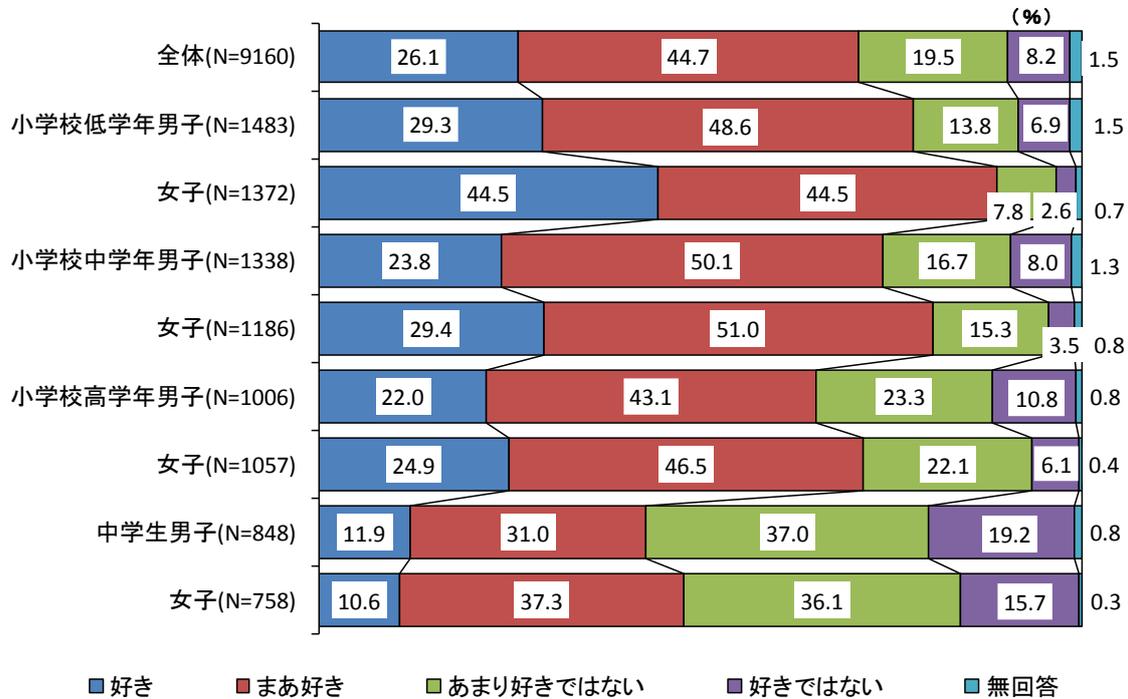
全体をみると、「1～2杯未満」が約7割と最も多く、ついで「2～3杯未満」が2割超となっている。小学校低学年女子は「1～2杯未満」が約8割と、全体より高くなっている。

※問 9 で「毎日」～「1週間に1～2回」を選んだ児童・生徒 (N=6910) のみ回答



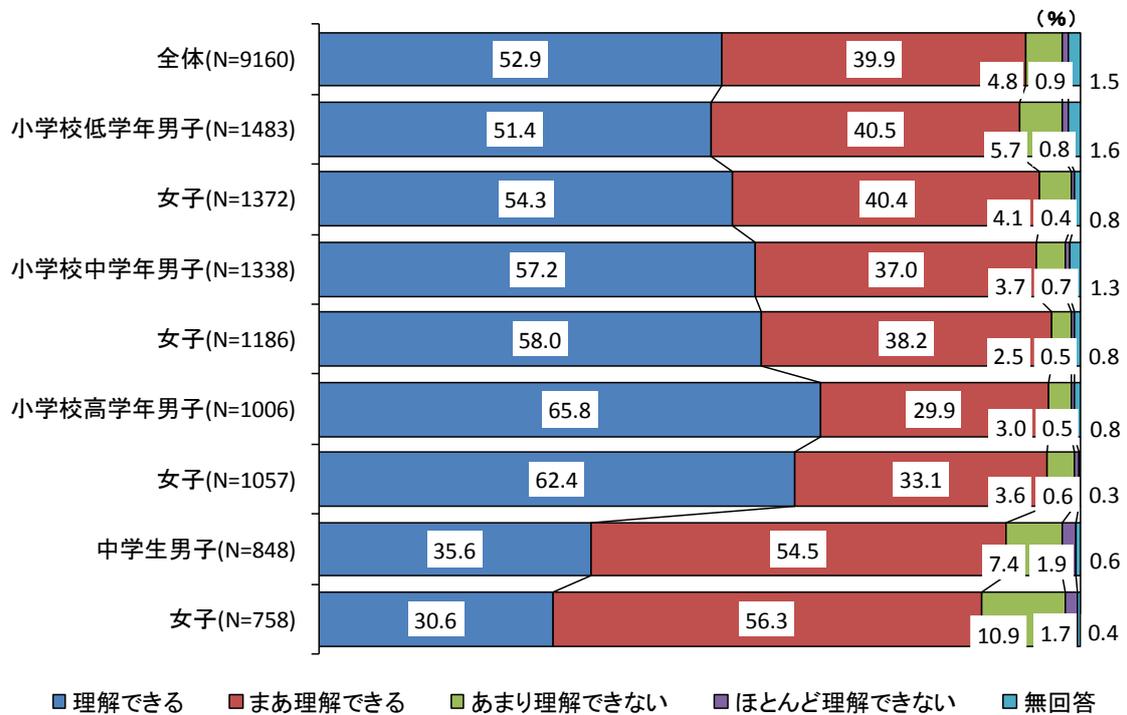
■問10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

全体をみると、「まあ好き」が4割台半ばで最も多く、ついで「好き」が2割台半ばとなっている。中学生をみると、「あまり好きではない」が男子では約4割、女子では3割台半ばと、全体よりも高くなっている。



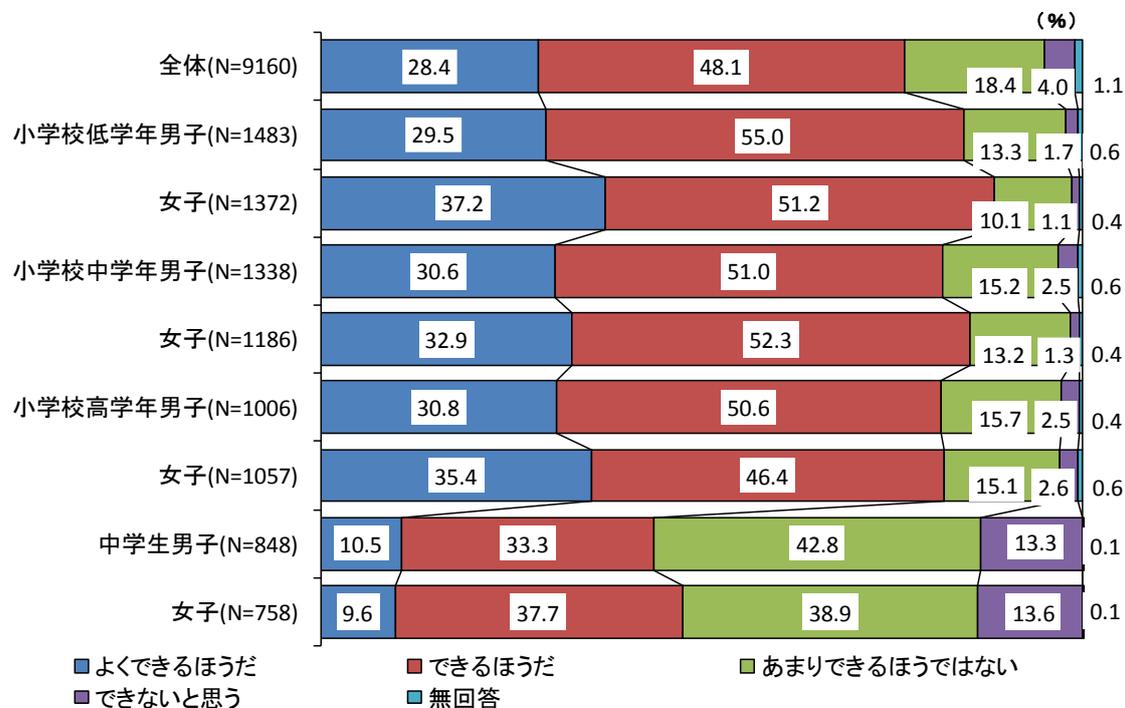
■問 11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

小学校高学年をみると、授業を「理解できる」が男子では6割台半ば、女子では6割超となっており、全体よりも高くなっている。中学生をみると、授業を「理解できる」が男子では3割台半ば、女子では3割となっており、全体よりも低くなっている。



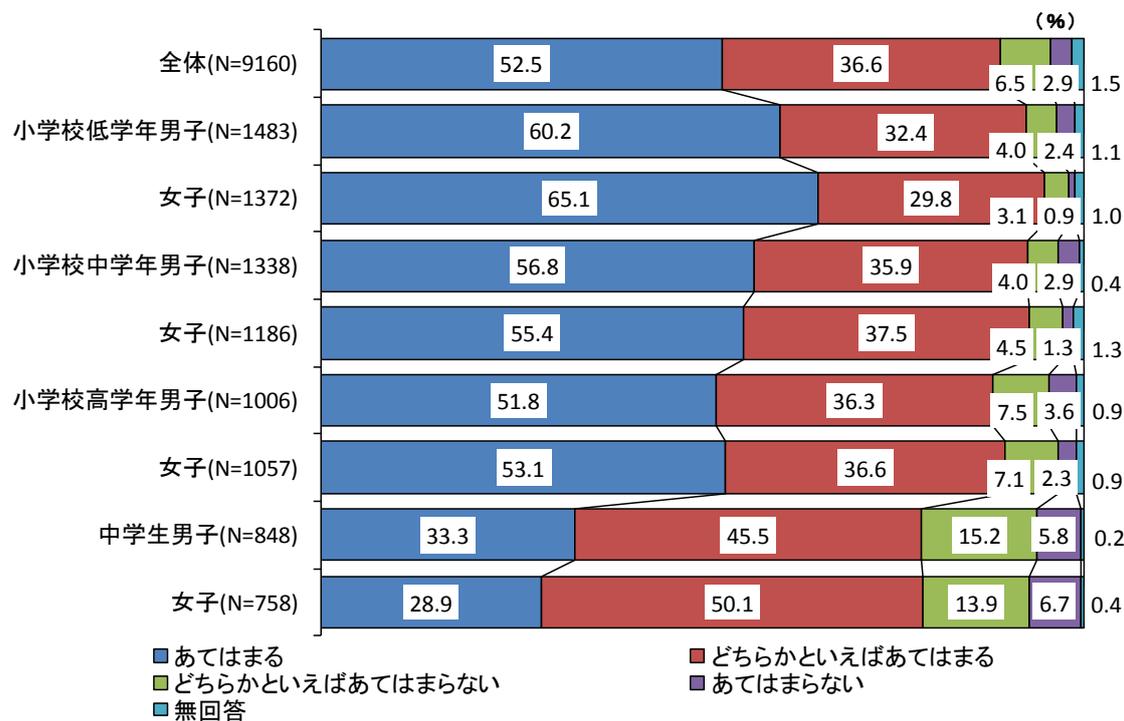
■問 12 あなたの学校の成績（勉強した内容を答えたり、テストの結果など）について、教えてください。（○はひとつ）

全体をみると、「よくできるほうだ」が約3割と最も多く、ついで「できるほうだ」が約5割となっている。中学生をみると、「あまりできるほうではない」が男子では4割超、女子では約4割となっており、全体よりも低くなっている。



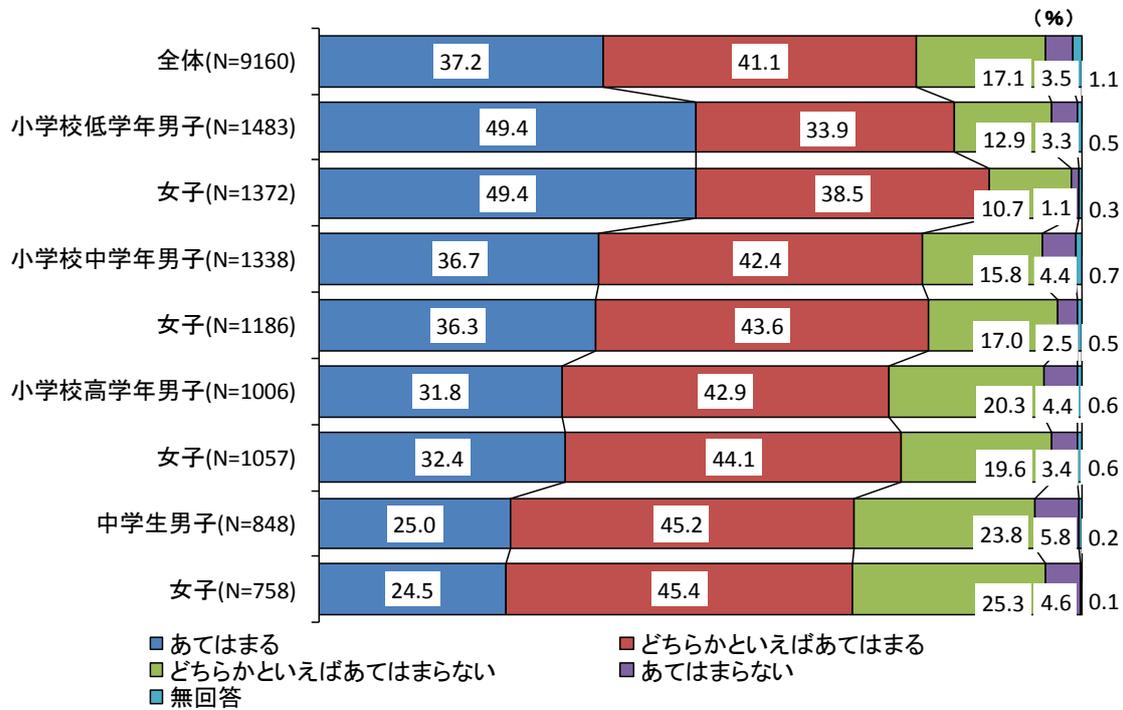
■問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(〇はひとつ)

中学生をみると、「どちらかといえばあてはまらない」が男女とも1割台半ばと、全体より高くなっている。



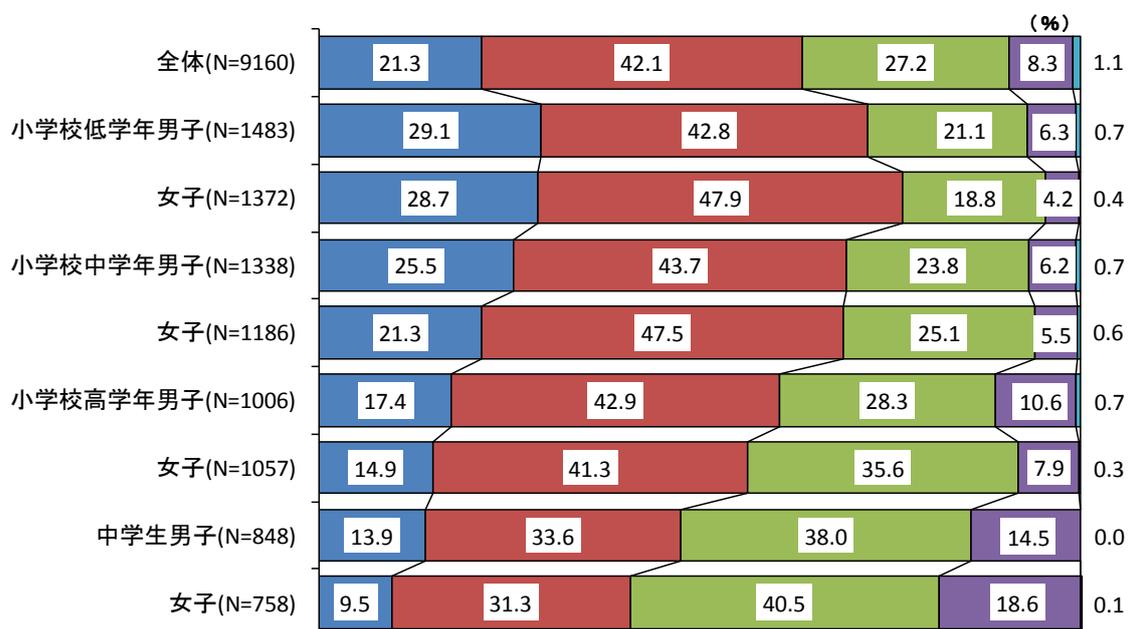
■問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(〇はひとつ)

小学校低学年をみると、男女とも「あてはまる」が約5割と、全体よりも高くなっている。中学生をみると、男女とも「どちらかといえばあてはまらない」が2割台半ばと、全体よりも高くなっている。



■問 15 あなたは、ふだん、疲れやすいと思いますか。(○はひとつ)

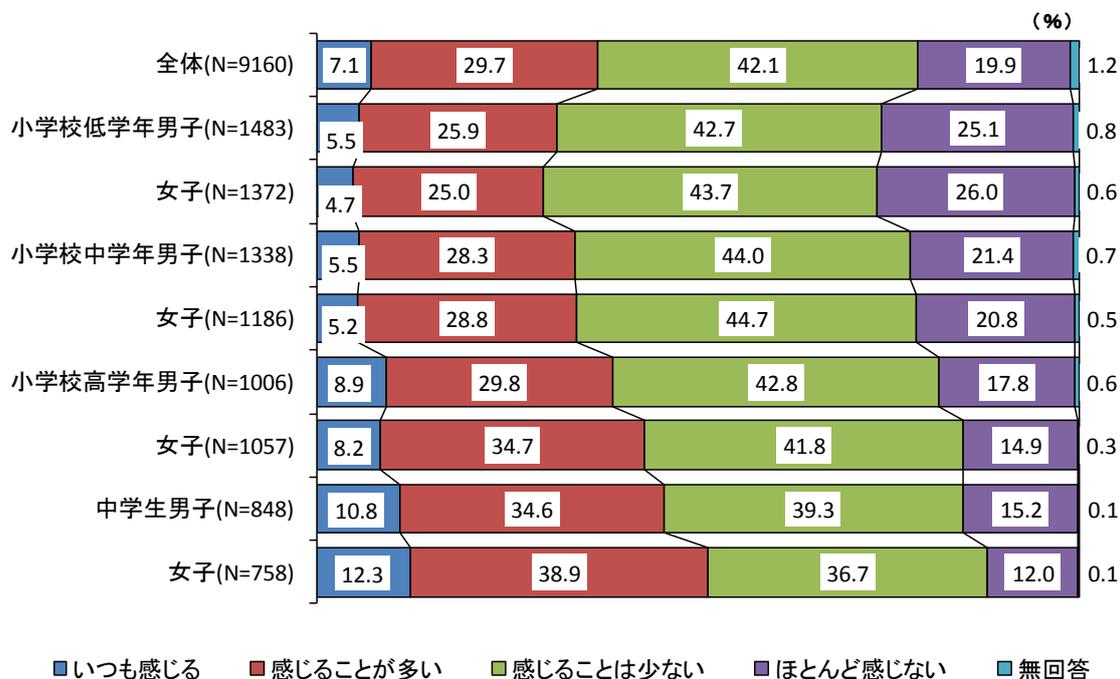
中学生をみると、「いつも疲れやすい」が男子では1割台半ば、女子では約2割と、全体よりも高くなっている。



■疲れやすいことはない ■疲れやすいことは少ない ■疲れやすいことが多い ■いつも疲れやすい ■無回答

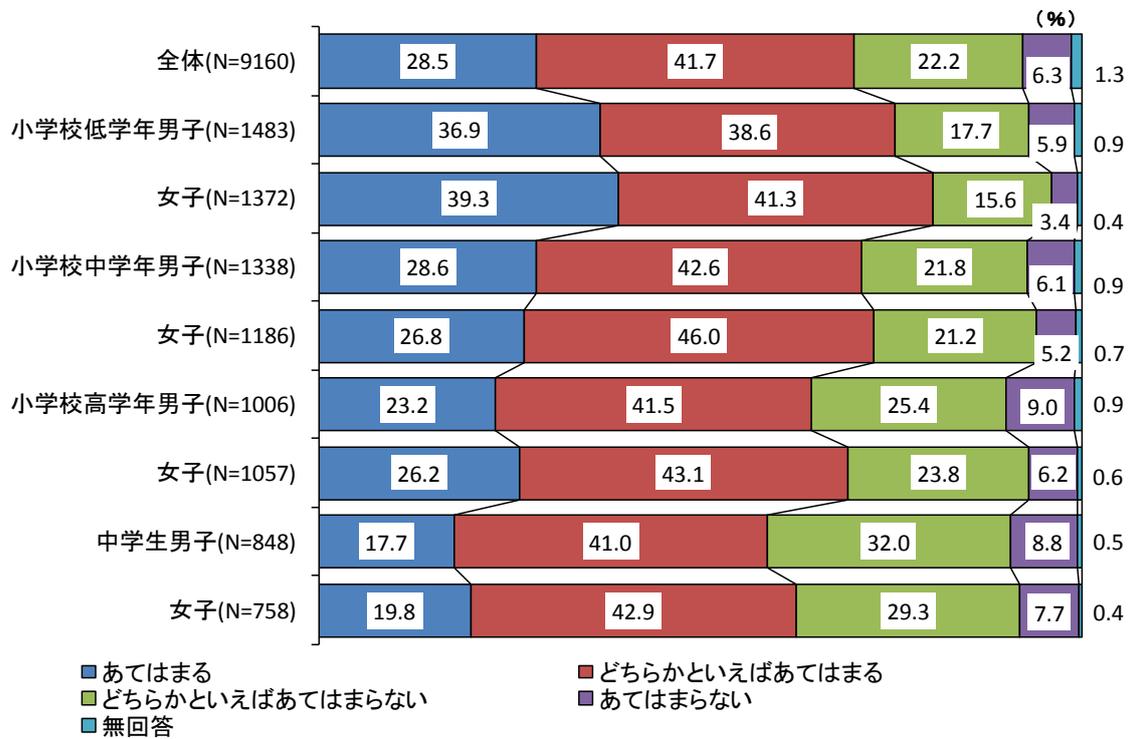
■問 16 あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたり怒りを感じる
ことがありますか。(○はひとつ)

小学校低学年をみると、「ほとんど感じない」が男女とも2割台半ばと、全体よりも高くなっている。



■問17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。(〇はひとつ)

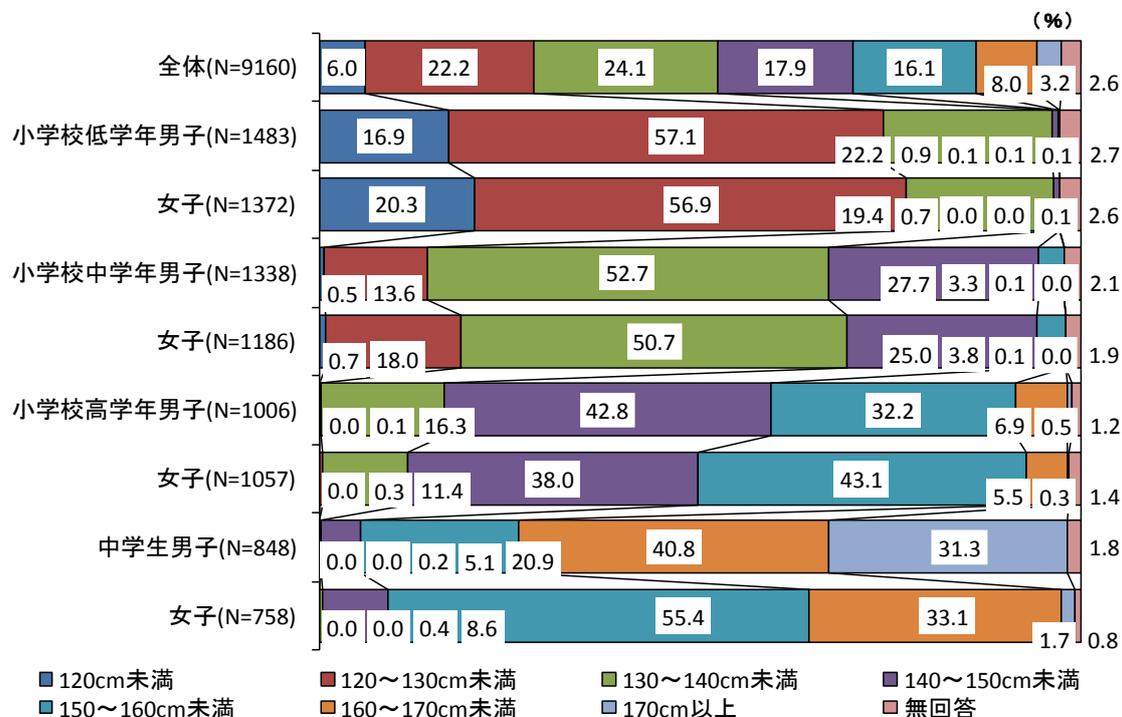
中学生をみると、「どちらかといえばあてはまらない」が男子では3割超、女子では約3割と、全体よりも高くなっている。



2-1 成長について

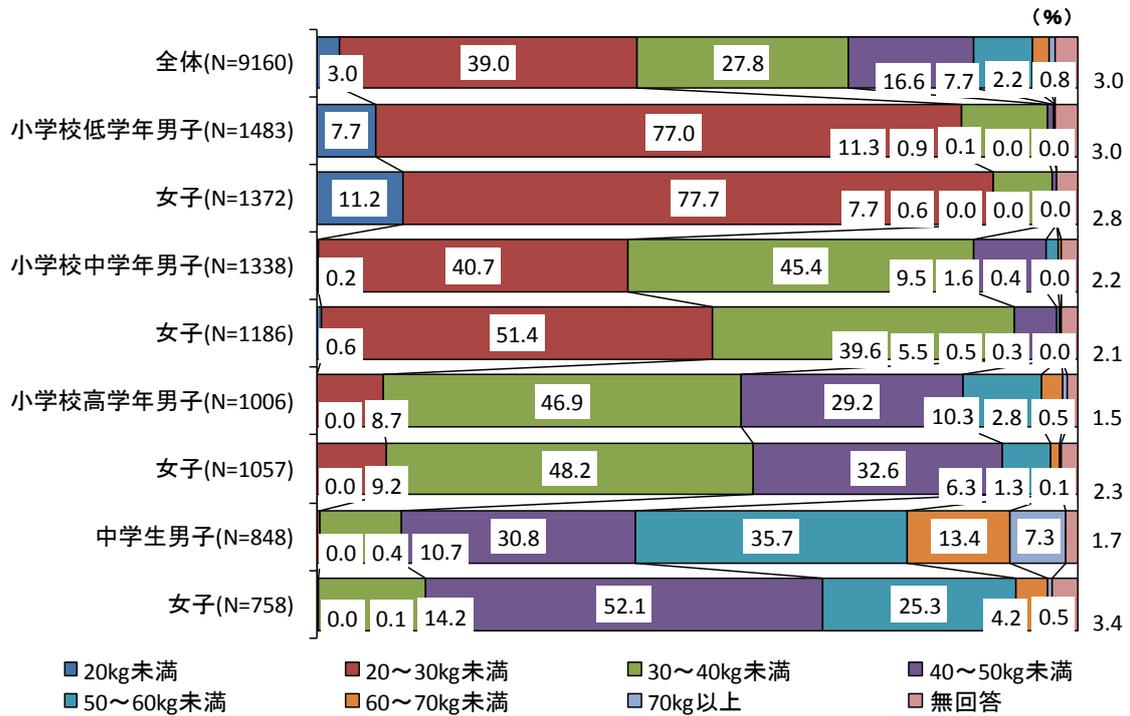
■問 18 あなたの「身長」を、教えてください。(数字を記入してください)

中学生男子をみると、「170cm以上」が3割超と、全体よりも高くなっている。



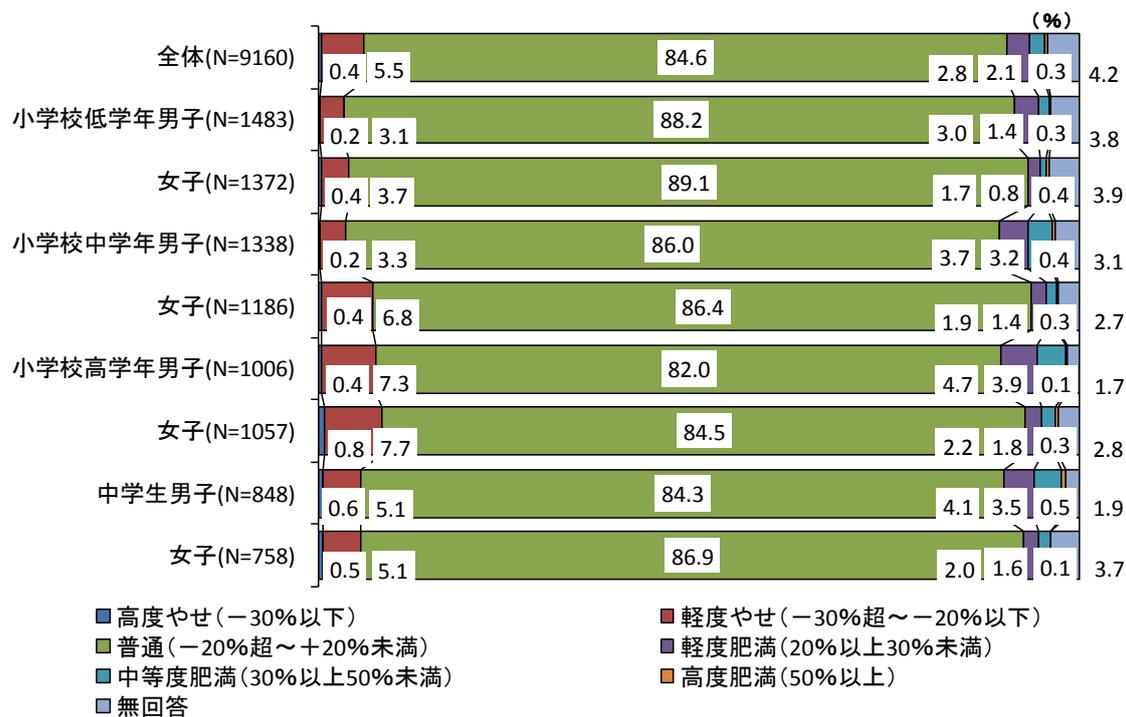
■問 19 あなたの「体重」を、教えてください。(数字を記入してください)

小学校低学年をみると、男女とも「20～30kg 未満」が約8割と、全体よりも高くなっている。



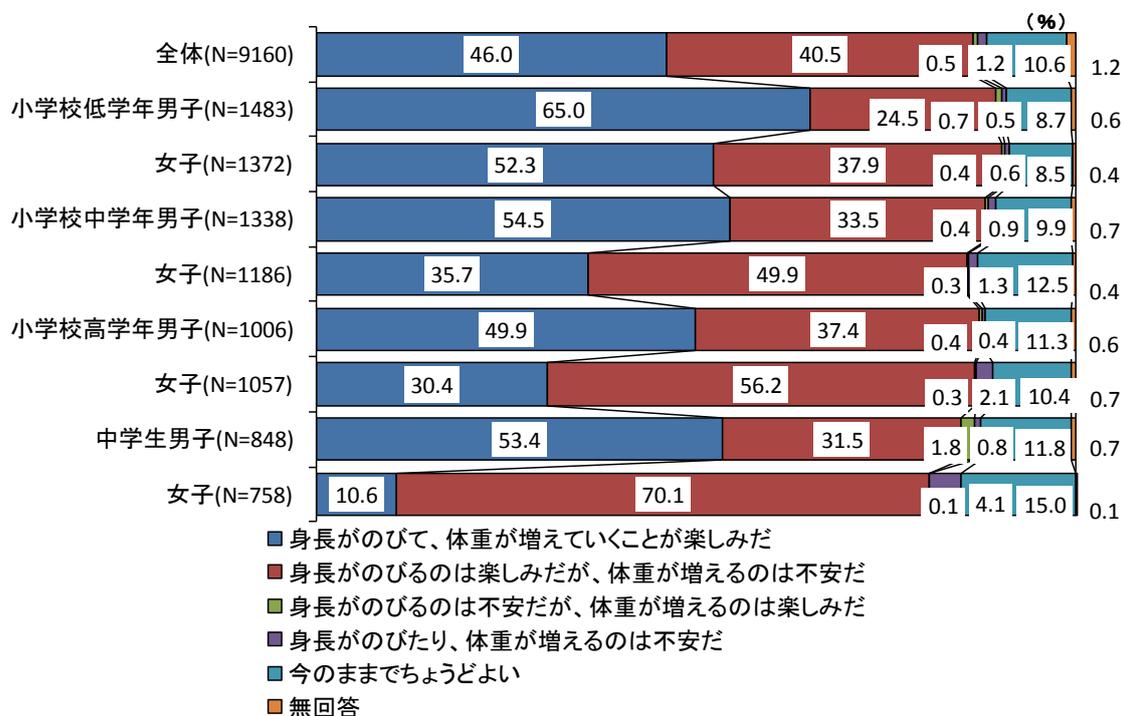
■肥満度（※問 18～19 の値に基づき算出）

全体をみると、「普通」が8割台半ばと最も多く、ついで「軽度やせ」となっている。女子をみると、小学校中学年以降は「軽度やせ」が全体よりも高くなっている。



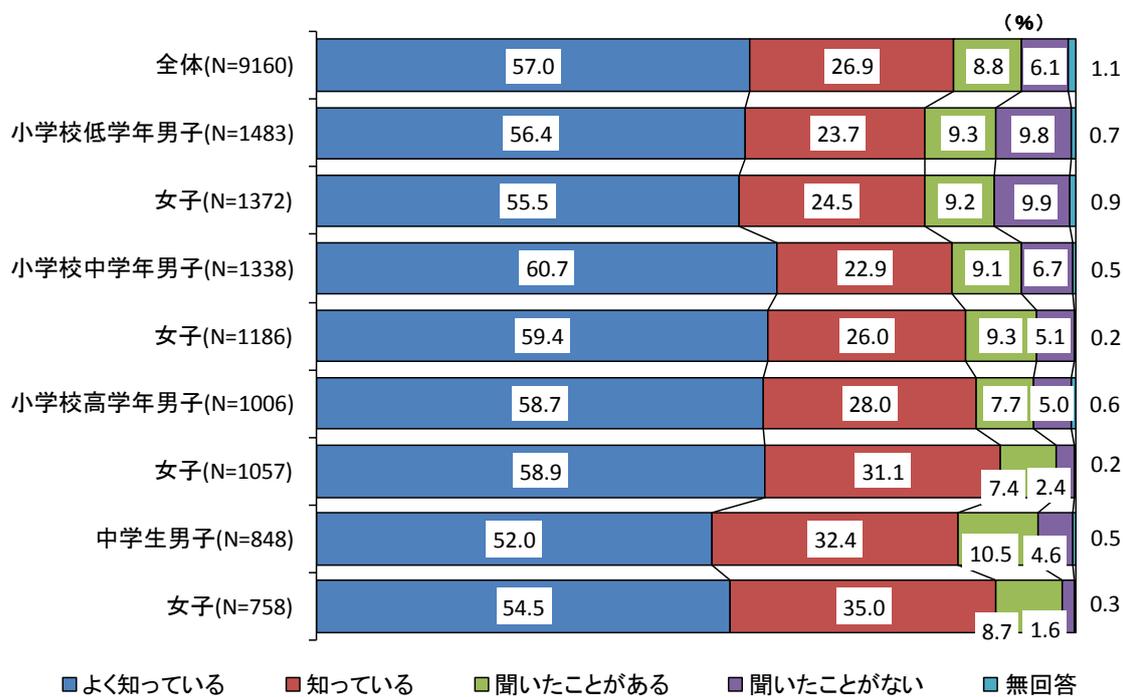
■問 20 あなたは、自分の身長がのびたり、体重が増えたりすることについて、どう
 思いますか。

中学生女子をみると、「身長がのびるのは楽しみだが、体重が増えるのは不安だ」が7割
 と、全体よりも高くなっている。



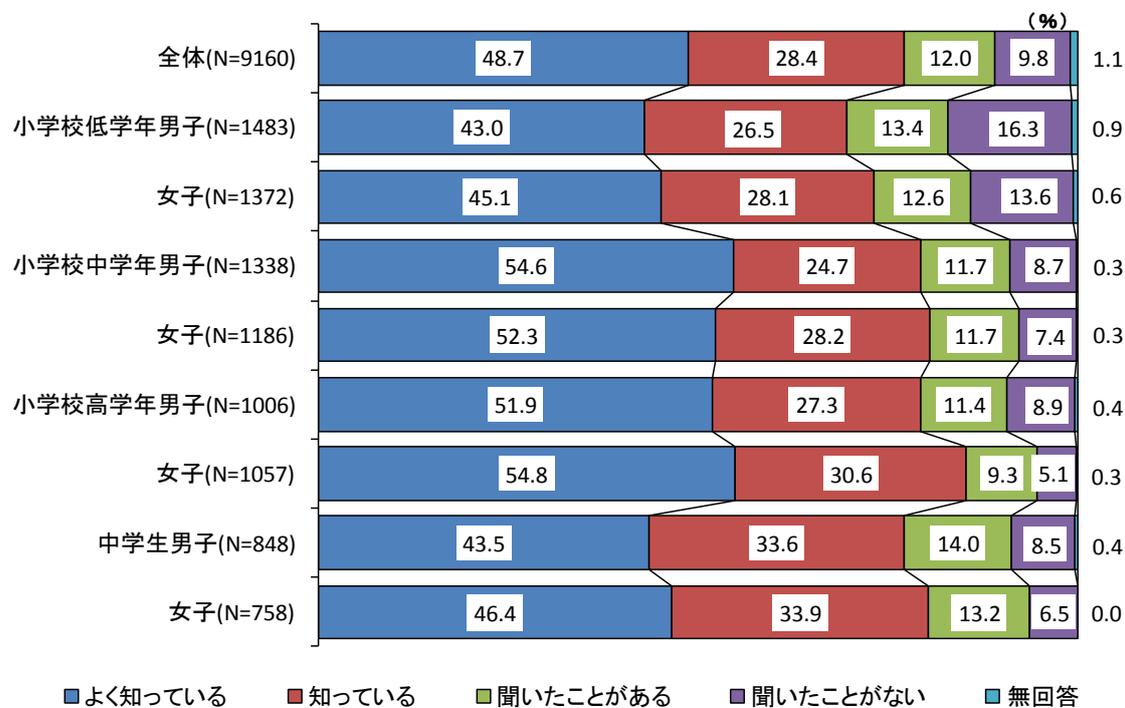
■問 21 夜しっかりねむらないと身長がのびないことは知っていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「よく知っている」は約6割と最も多く、ついで「知っている」が2割台半ばとなっている。



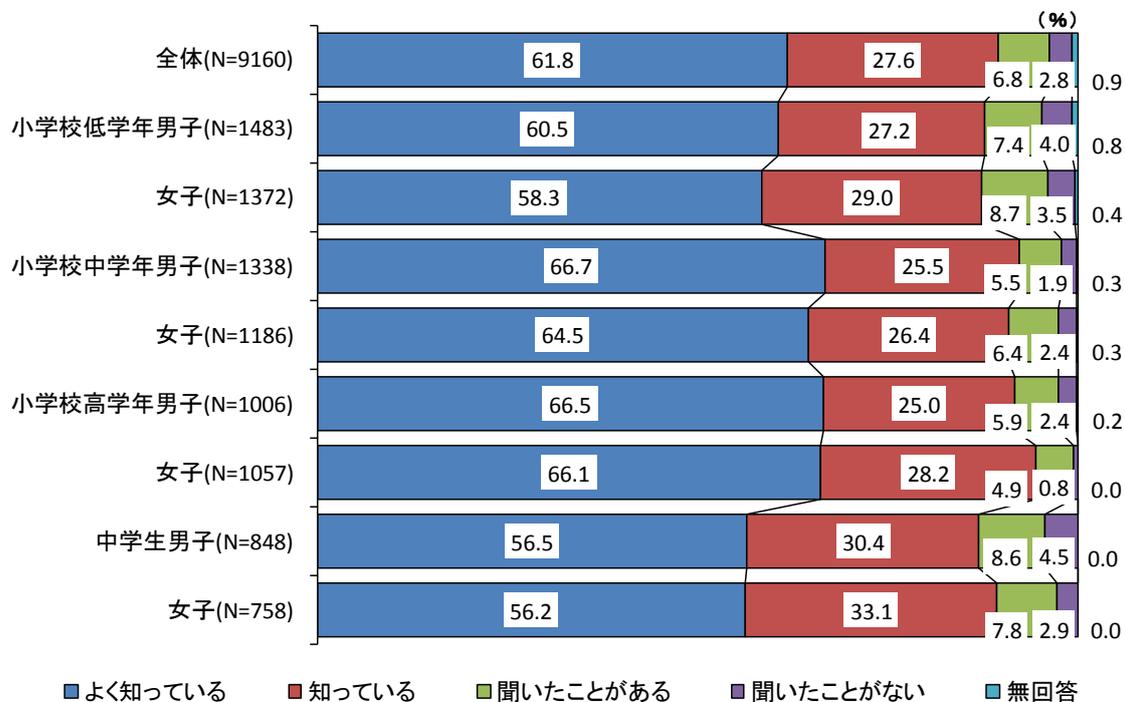
■問 22 夜おそくまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンやアイフォンをしていると、よくねむれなくなることを知っていますか。(○はひとつ)

全体をみると、「よく知っている」が約5割と最も多く、ついで「知っている」が約3割となっている。小学校中学年や高学年をみると、男女とも「よく知っている」が全体よりも高くなっている。



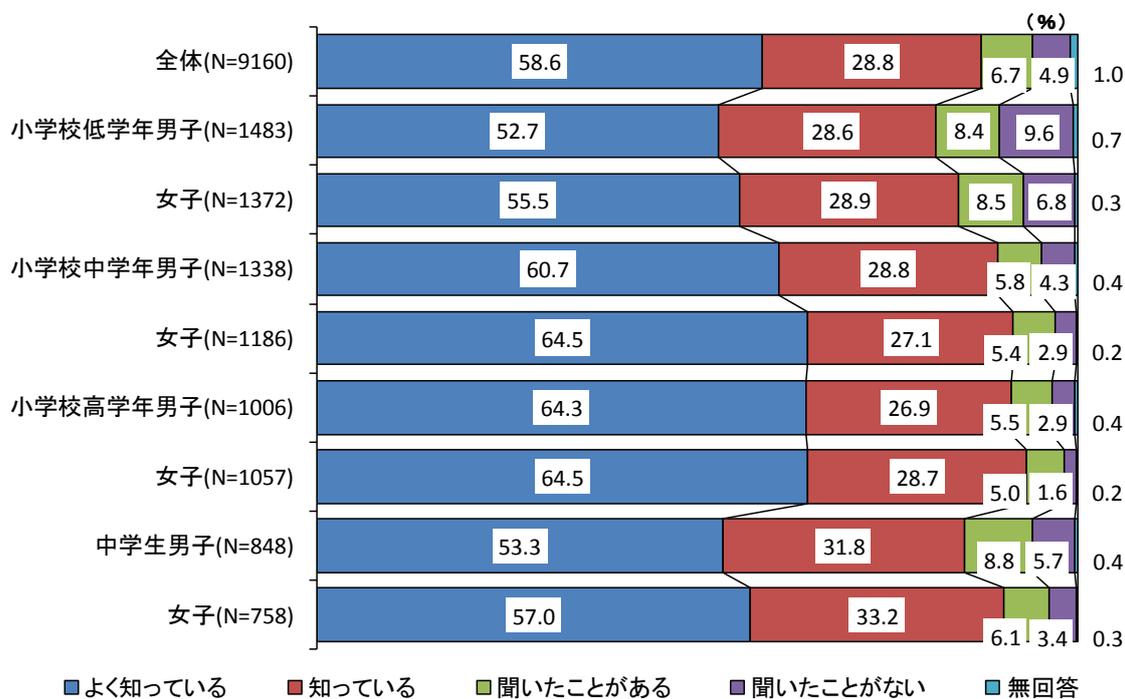
■問 23 「身長をのばす」には、肉や魚、豆や野菜、果物など、いろいろな食べ物をとらなければならないことを知っていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「よく知っている」が6割超と最も多く、ついで「知っている」が約3割となっている。小学校中学年や高学年をみると、男女とも「よく知っている」が全体よりも高くなっている。



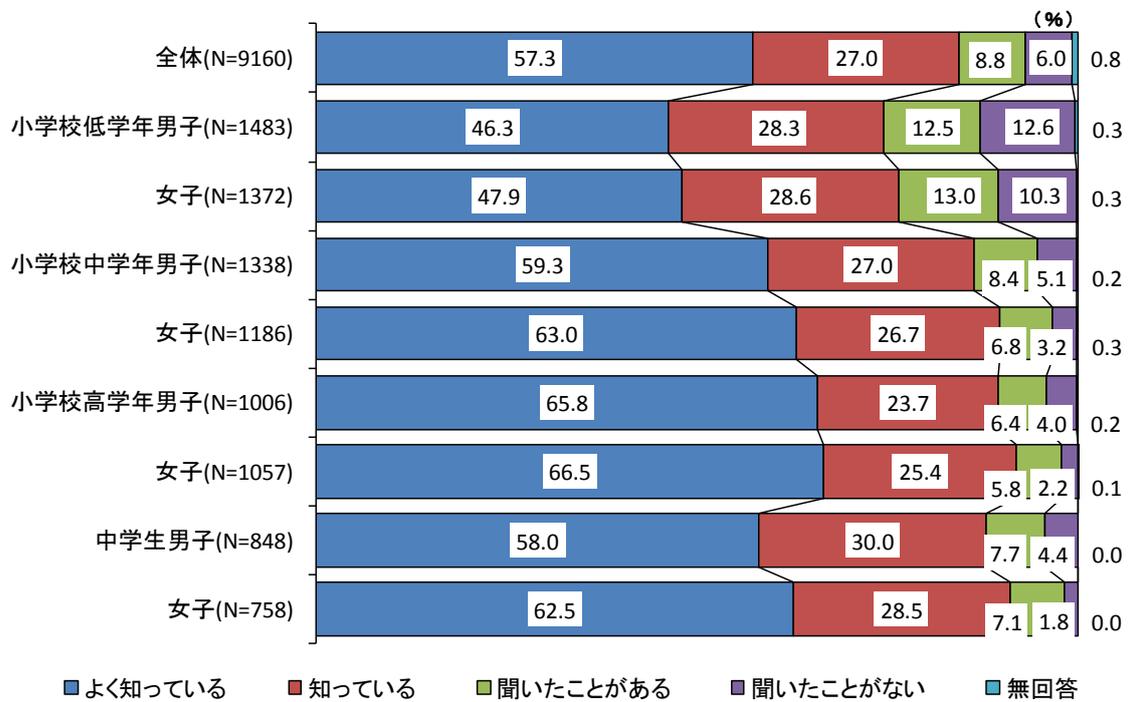
■問 24 「運動」は身長をのばし、太り過ぎを防ぐことは知っていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「よく知っている」が約6割と最も多く、ついで「知っている」が約3割となっている。小学校高学年をみると、男女とも「よく知っている」が6割台半ばと、全体よりも高くなっている。



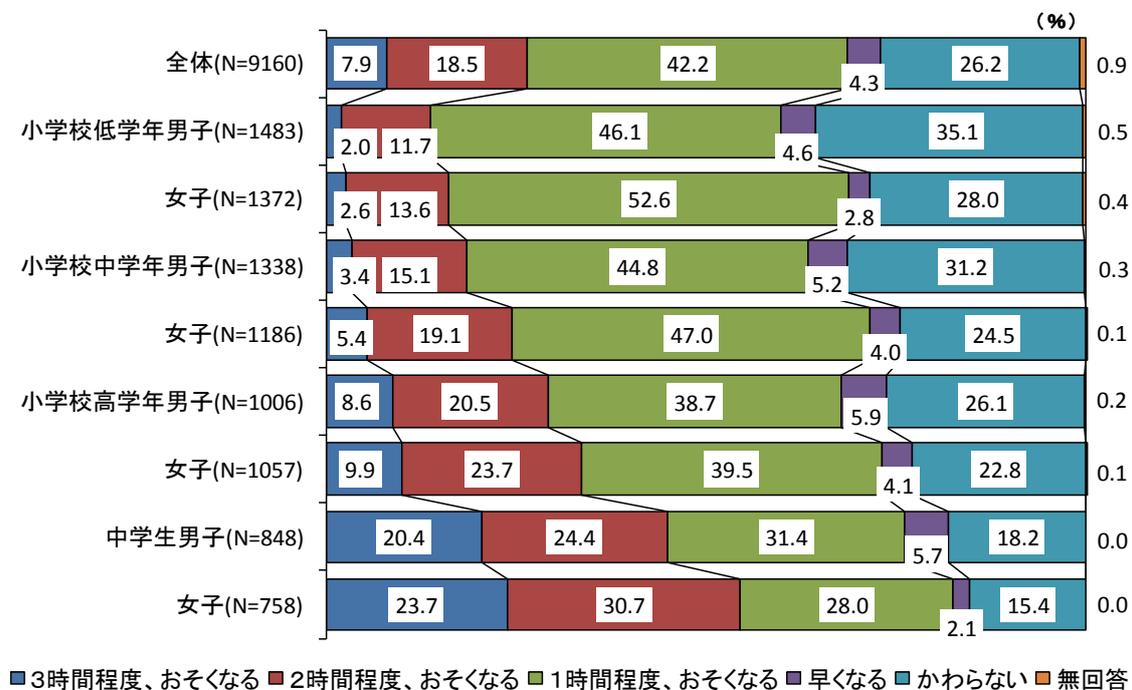
■問 25 「朝食」をとらないと、頭がよく働かないことは知っていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「よく知っている」が約6割と最も多く、ついで「知っている」が約3割となっている。小学校低学年をみると、男女とも「よく知っている」が約5割と、全体よりも低くなっている。



■問 26 あなたは、夏休みのような長い休み中、朝起きる時間や、夜ねる時間が、学校がある日に比べて、早くなったり、おそくなったりしますか。(○はひとつ)

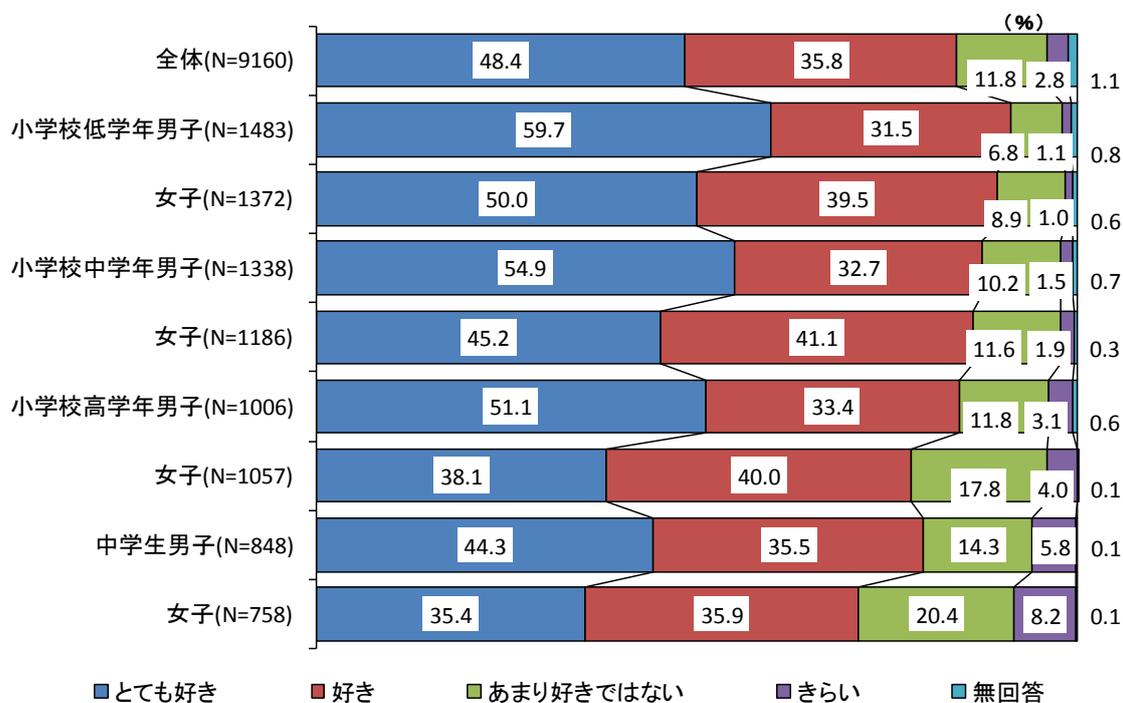
全体をみると、「1時間程度、おそくなる」が4割超と最も多く、ついで「かわらない」が2割台半ばとなっている。小学校低学年をみると、「かわらない」が男子では4割台半ば、女子では5割超と、全体よりも高くなっている。



2-2 体力について

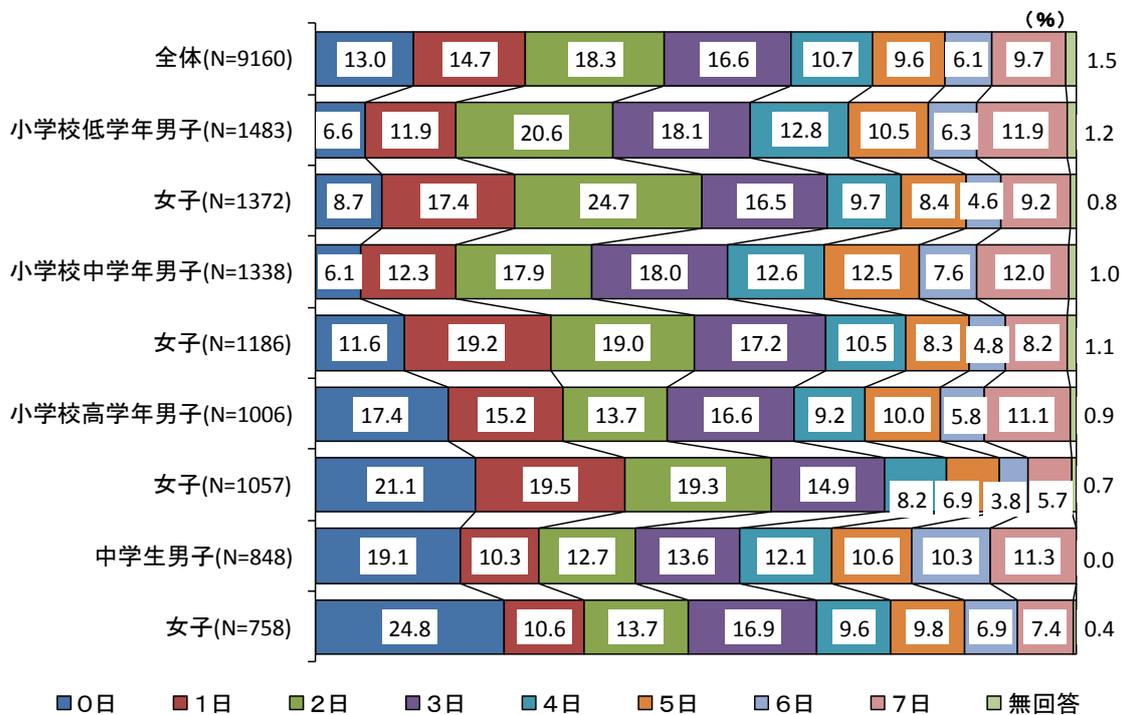
■問 27 あなたは、「身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

全体をみると、「とても好き」が約5割と最も多く、ついで「好き」が3割台半ばとなっている。小学校低学年男子をみると、「とても好き」が約6割と、全体よりも高くなっている。



■問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」^{注)}をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

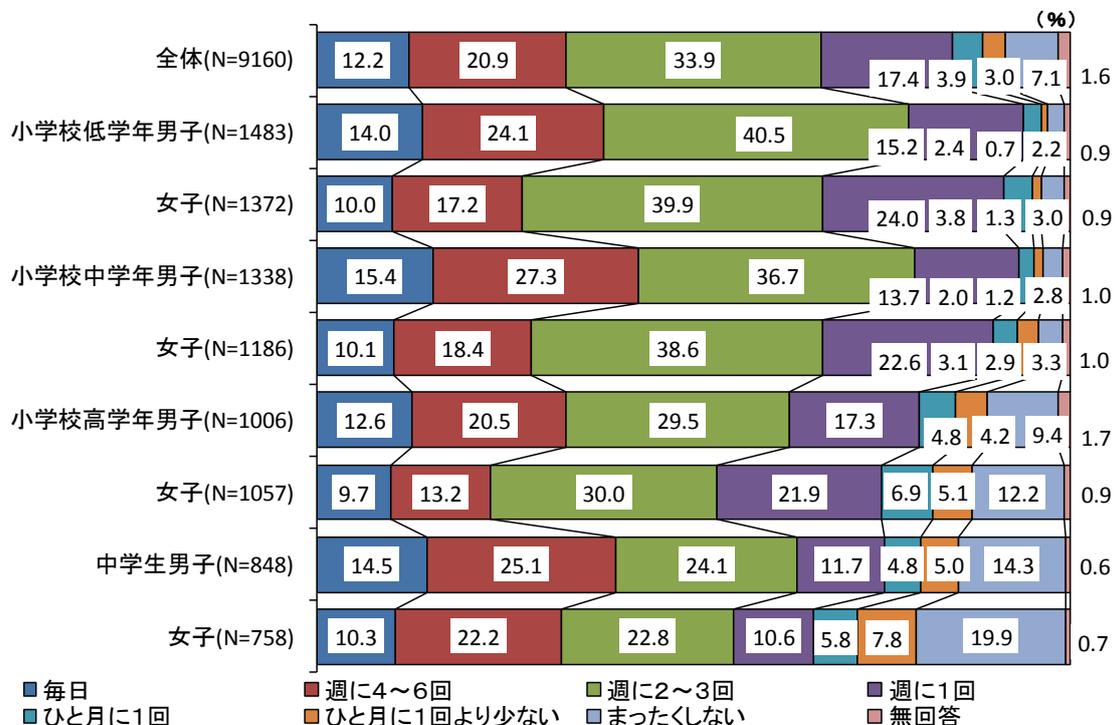
全体をみると、「2日」が約2割と最も多く、ついで「3日」となっている。中学生女子をみると、「0日」が2割台半ばと最も多く、全体よりも高くなっている。



注) 「身体活動」とは、心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての活動のことです。ランニング、水泳、サッカー、野球、バスケットボール、サーフィン、スキーなどのスポーツや、友達と遊ぶこと、学校へ歩いて通うことなどがあります。

■問 29 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、「身体活動」をどのくらいしていますか。

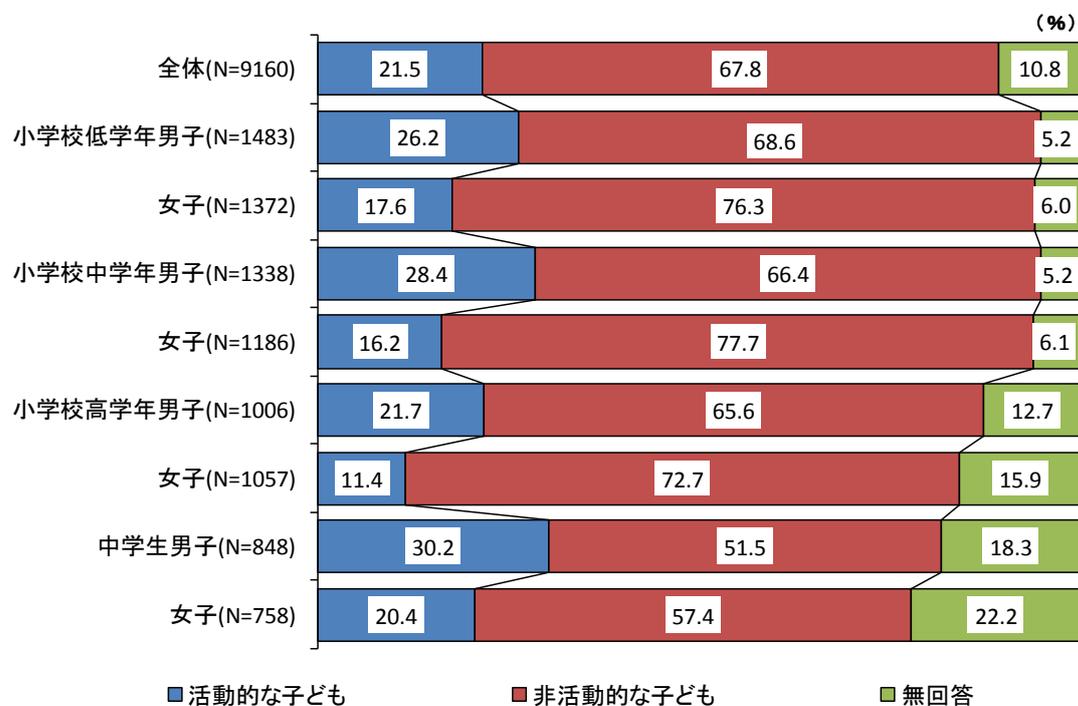
全体をみると、「週に2～3回」が3割台半ばと最も多く、ついで「週に4～6回」が2割となっている。小学校低学年男子をみると、「週に2～3回」が4割と、全体よりも高くなっている。



■問 30 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、1週間のうち、それぞれ1日に何分くらい、「身体活動」をしていますか。(数字を記入してください)

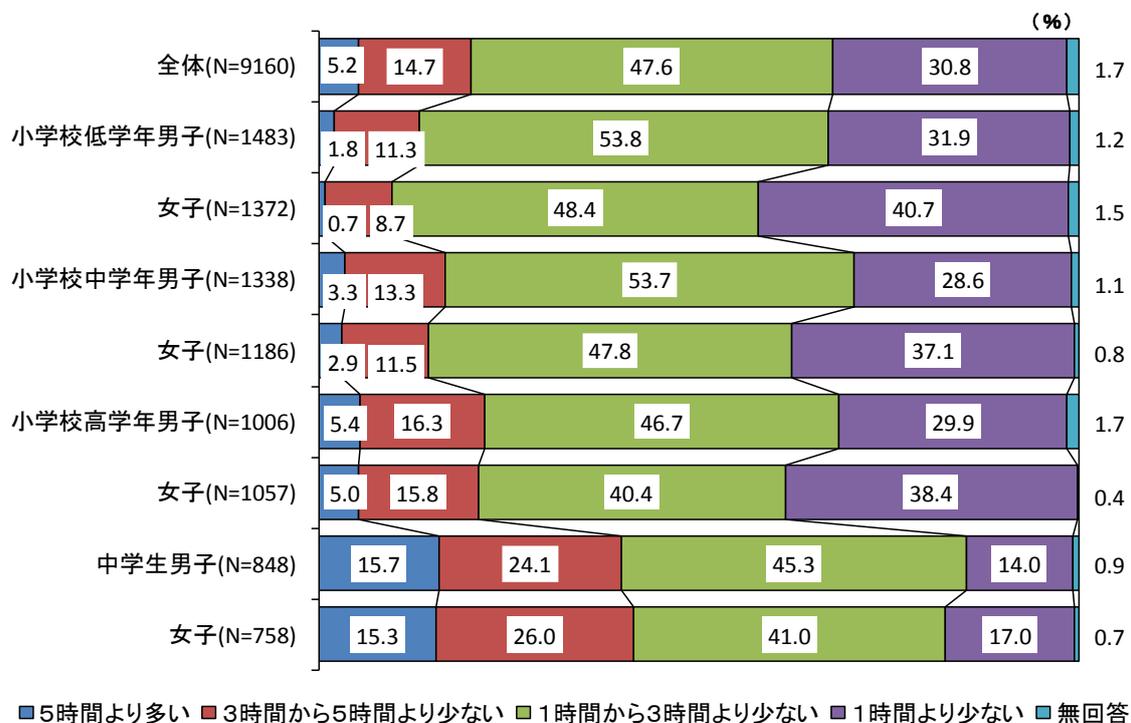
全体をみると、「非活動的な子ども」が約7割と最も多い。中学生男子をみると、「活動的な子ども」が男子では3割と、全体よりも高くなっている。

(※本設問は、各曜日において身体活動を行った時間を聞いている。「活動的な子ども」とは、1日60分以上の運動を週5日以上行っている子どもを指す。)



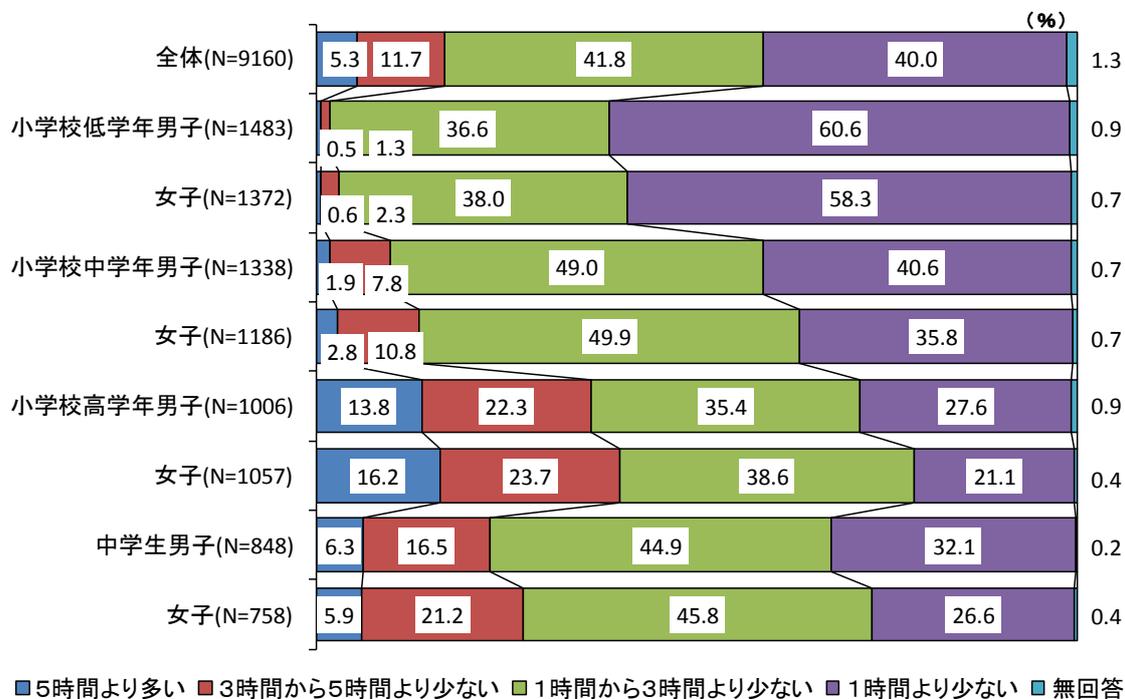
■問 31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。
(〇はひとつ)

全体をみると、「1時間から3時間より少ない」が約5割と最も多く、ついで「1時間より少ない」が3割となっている。中学生をみると、「3時間から5時間より少ない」が2割超と、全体よりも高くなっている。



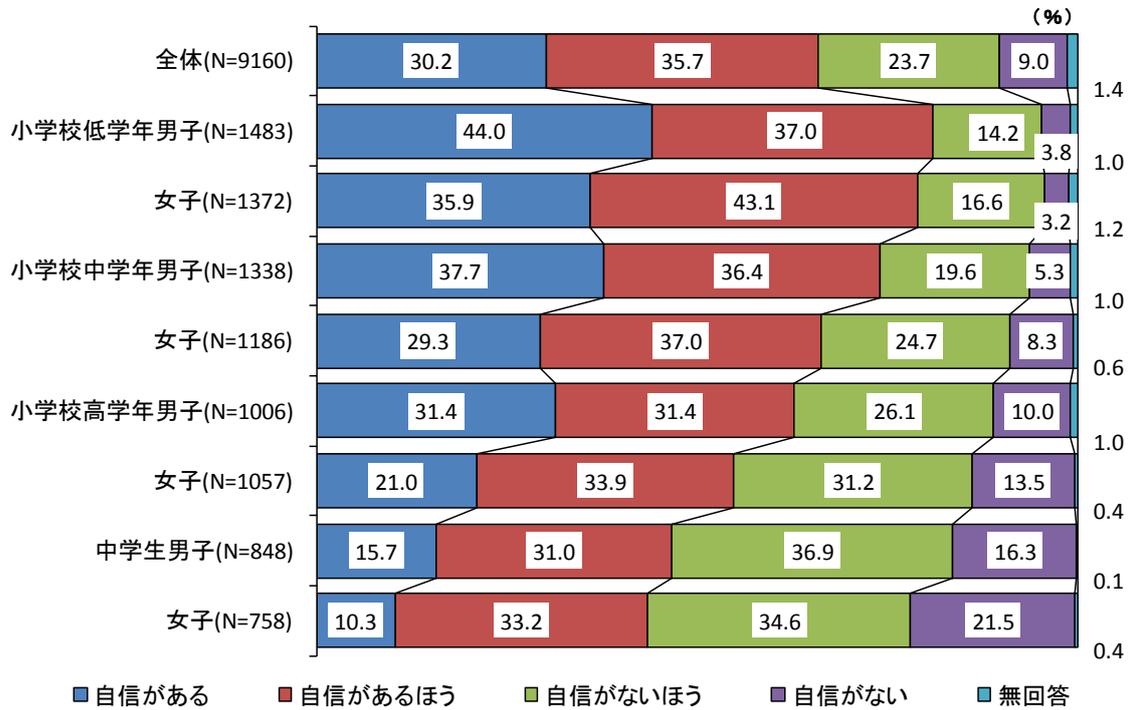
■問 32 学校の授業の他に、1日にどれくらい、宿題や勉強をしますか（学校での時間はのぞきます）。（○はひとつ）

全体をみると、「1時間から3時間より少ない」が4割超と最も多く、ついで「1時間より少ない」が4割となっている。小学校低学年をみると、「1時間より少ない」が男子では6割、女子では約6割と、全体よりも高くなっている。



■問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

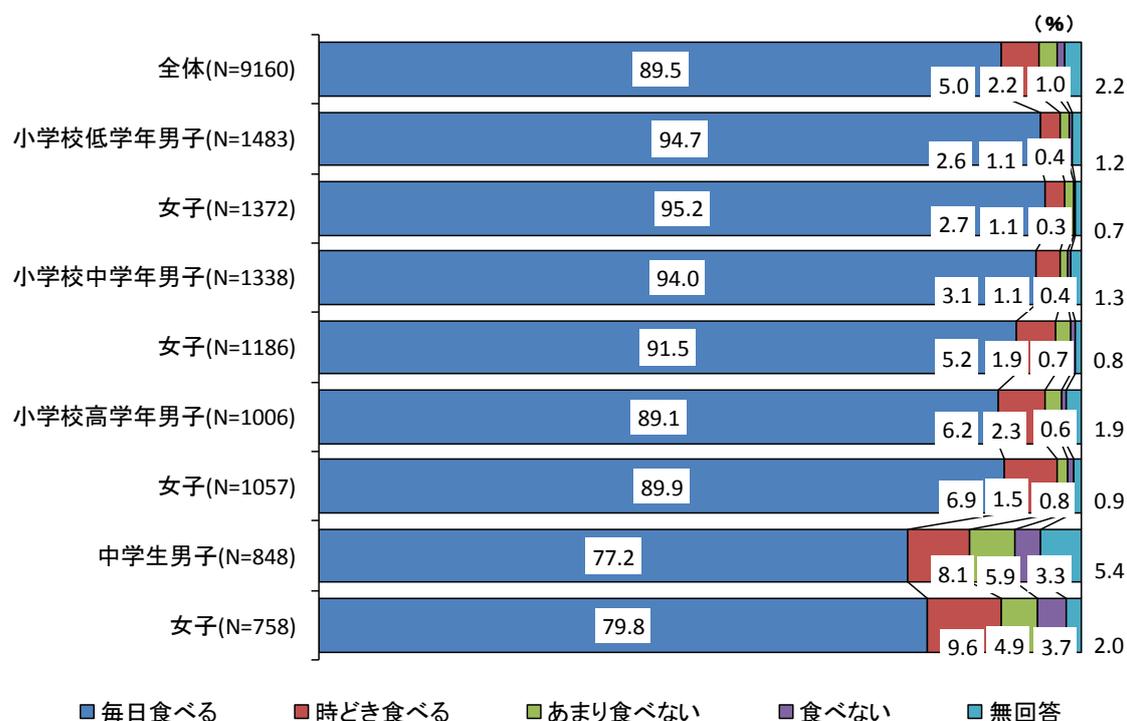
中学生をみると、「自信がないほう」が男女とも3割台半ばとなっており、全体よりも高くなっている。



2-3 生活習慣について

■問 34 あなたは、朝食を食べますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「毎日食べる」が約9割と最も多く、ついで「時どき食べる」となっている。中学生をみると、「毎日食べる」が男女とも約8割と、全体よりも低くなっている。

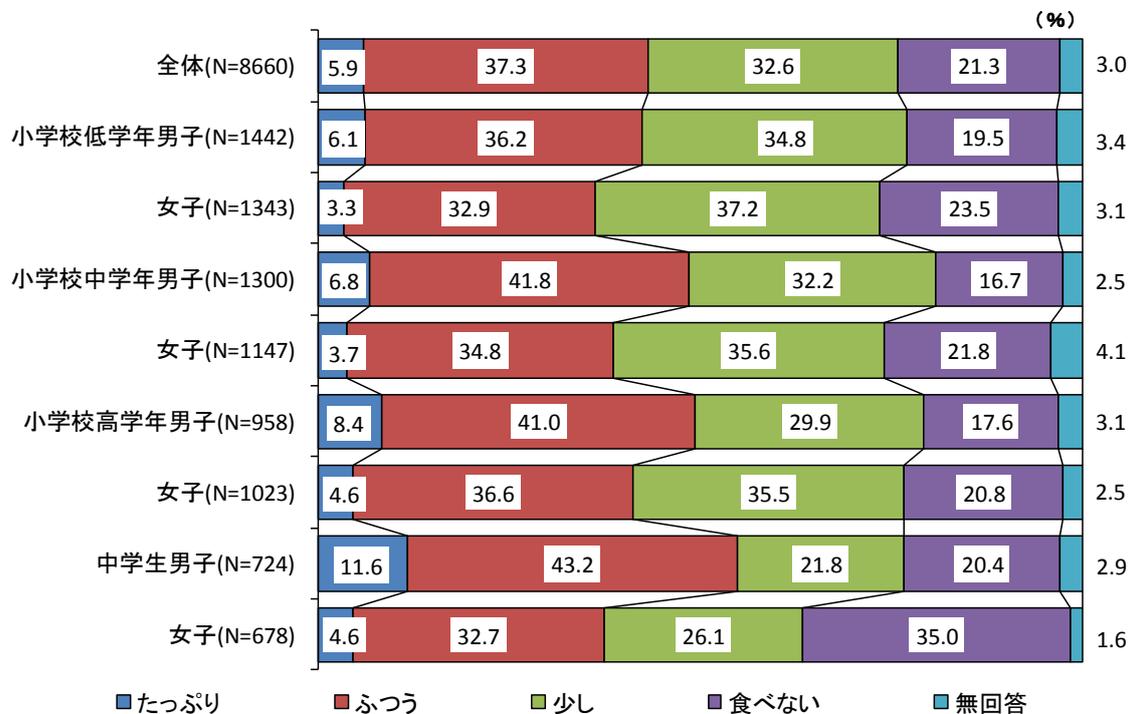


■問 34-1 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ○はひとつ)

<肉、ハム・ウィンナー>

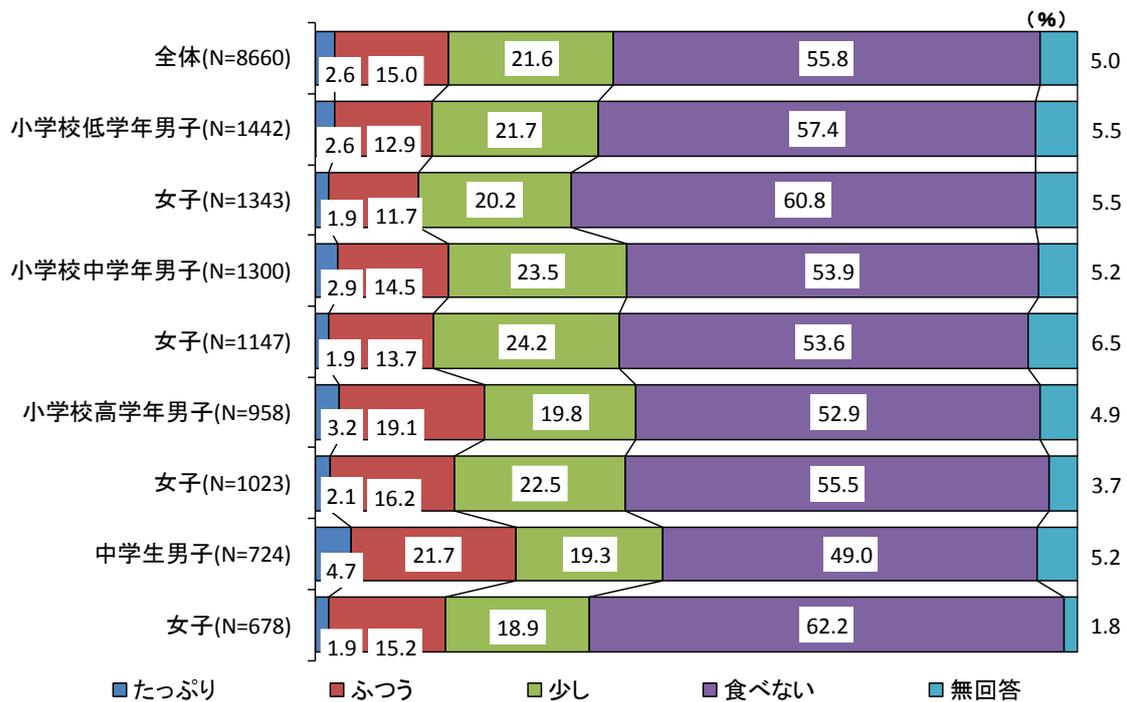
全体をみると、「ふつう」が約4割と最も多く、ついで「少し」が3割超となっている。
中学生女子をみると、「食べない」が3割台半ばと、全体よりも高くなっている。

※問 34で「毎日食べる」～「時どき食べる」を選んだ児童・生徒 (N=8660) のみ回答



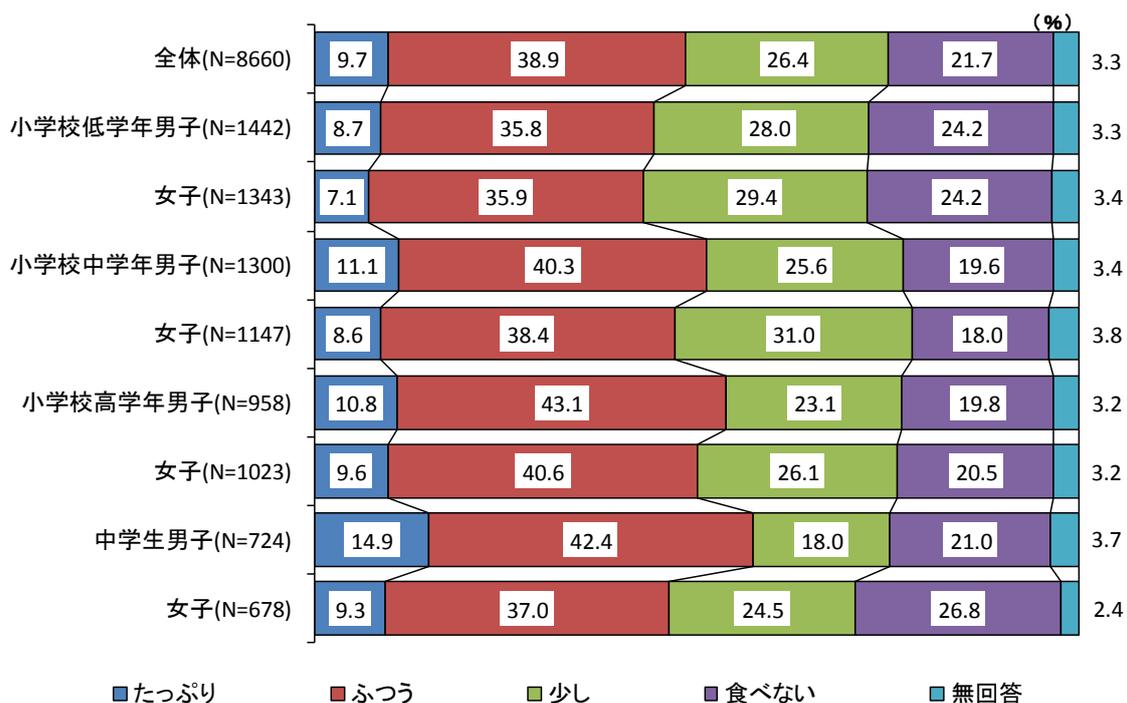
<魚>

全体をみると、「食べない」が5割台半ばと最も多く、ついで「少し」となっている。
 ※問 34 で「毎日食べる」～「時々食べる」を選んだ児童・生徒 (N=8660) のみ回答



<卵>

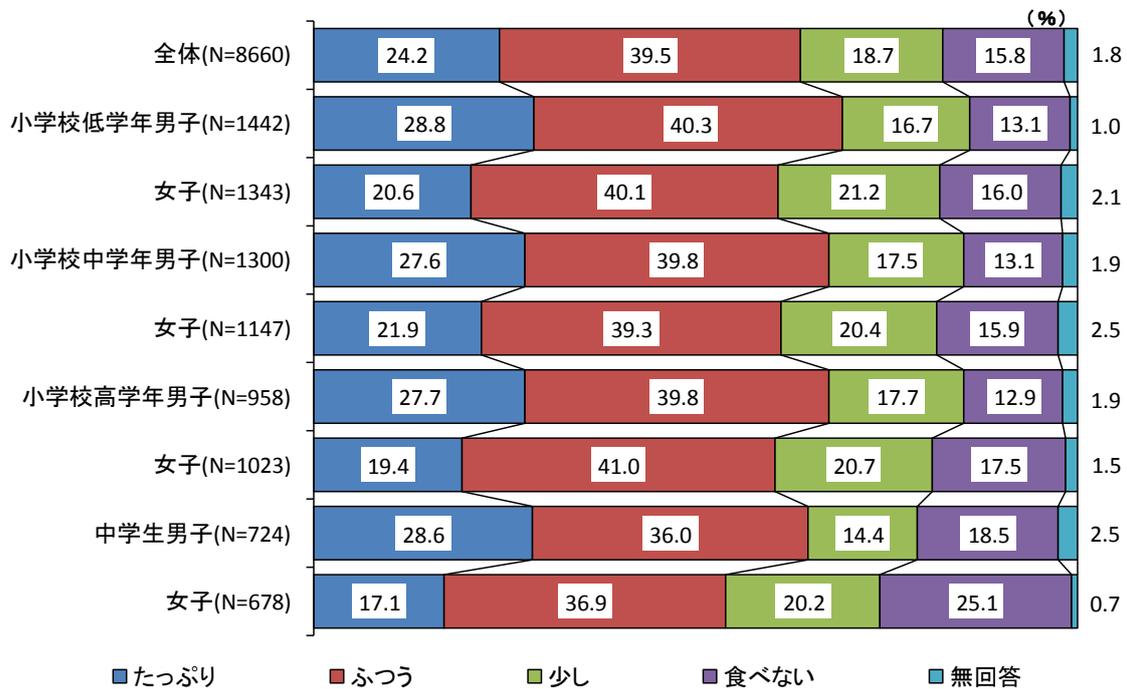
全体をみると、「ふつう」が約4割と最も多く、ついで「少し」となっている。中学生女子をみると、「食べない」が約3割と、全体よりも高くなっている。
 ※問 34 で「毎日食べる」～「時々食べる」を選んだ児童・生徒 (N=8660) のみ回答



<牛乳・ヨーグルト>

全体をみると、「ふつう」が約4割と最も多く、ついで「たっぷり」となっている。中学生女子をみると、「食べない」が2割台半ばと、全体よりも高くなっている。

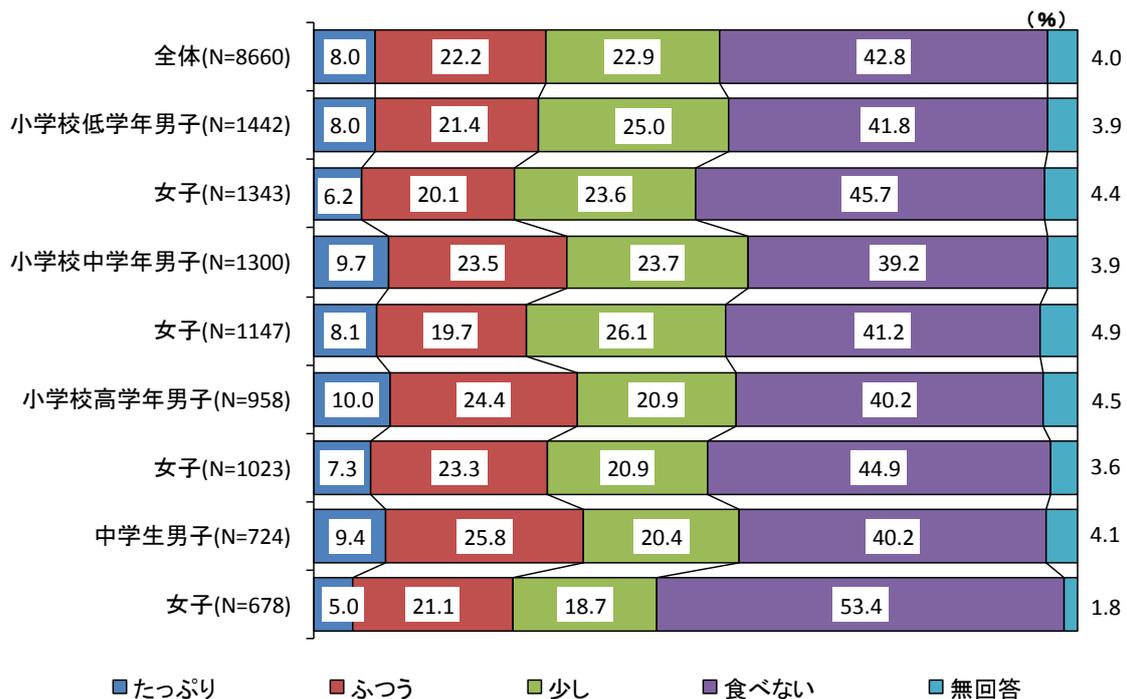
※問 34 で「毎日食べる」～「時どき食べる」を選んだ児童・生徒（N=8660）のみ回答



<豆ふ、納豆>

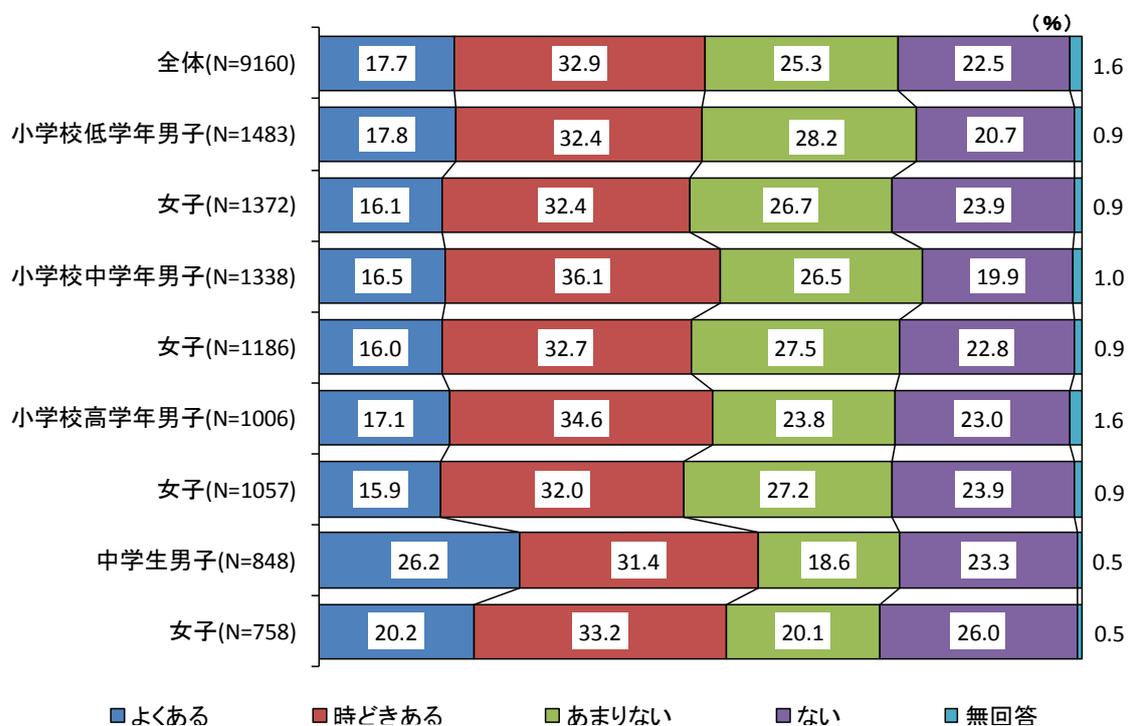
全体をみると、「食べない」が4割超と最も多く、ついで「少し」となっている。中学生女子をみると、「食べない」が5割台半ばと、全体よりも高くなっている。

※問 34 で「毎日食べる」～「時どき食べる」を選んだ児童・生徒（N=8660）のみ回答



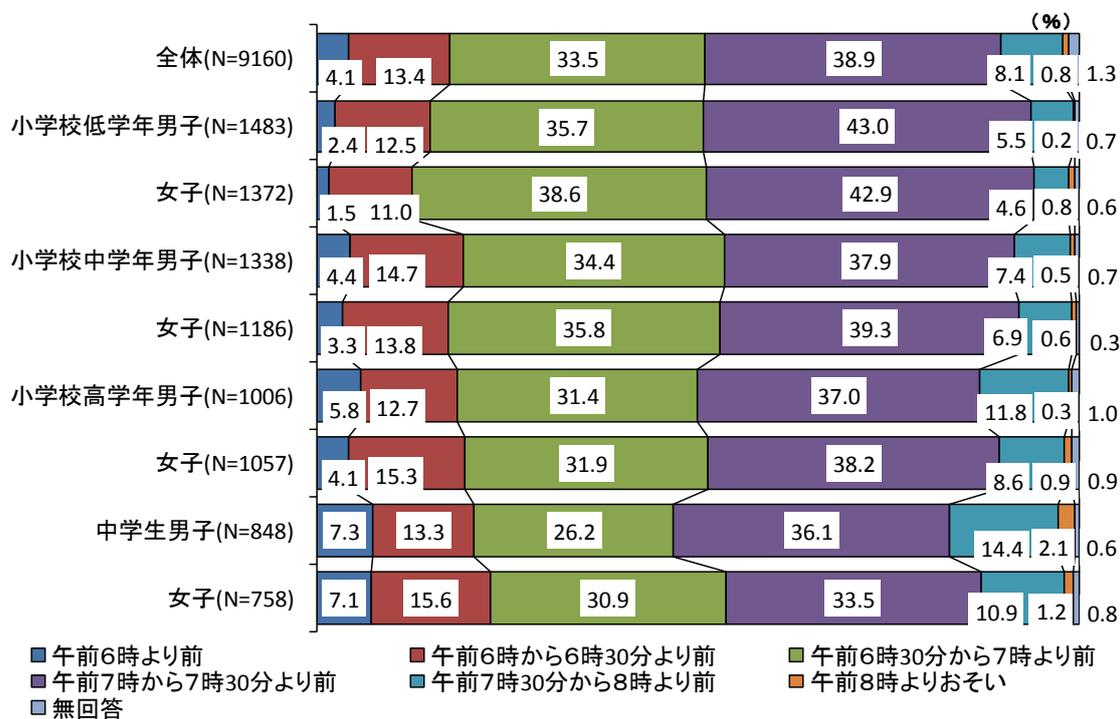
■問 35 あなたは、ねる前2時間以内に夕食を食べることはありますか。(○はひとつ)

全体をみると、「時どきある」が3割超と最も多く、ついで「よくある」となっている。中学生をみると、「よくある」が男子では2割台半ば、女子では2割と、全体よりも高くなっている。



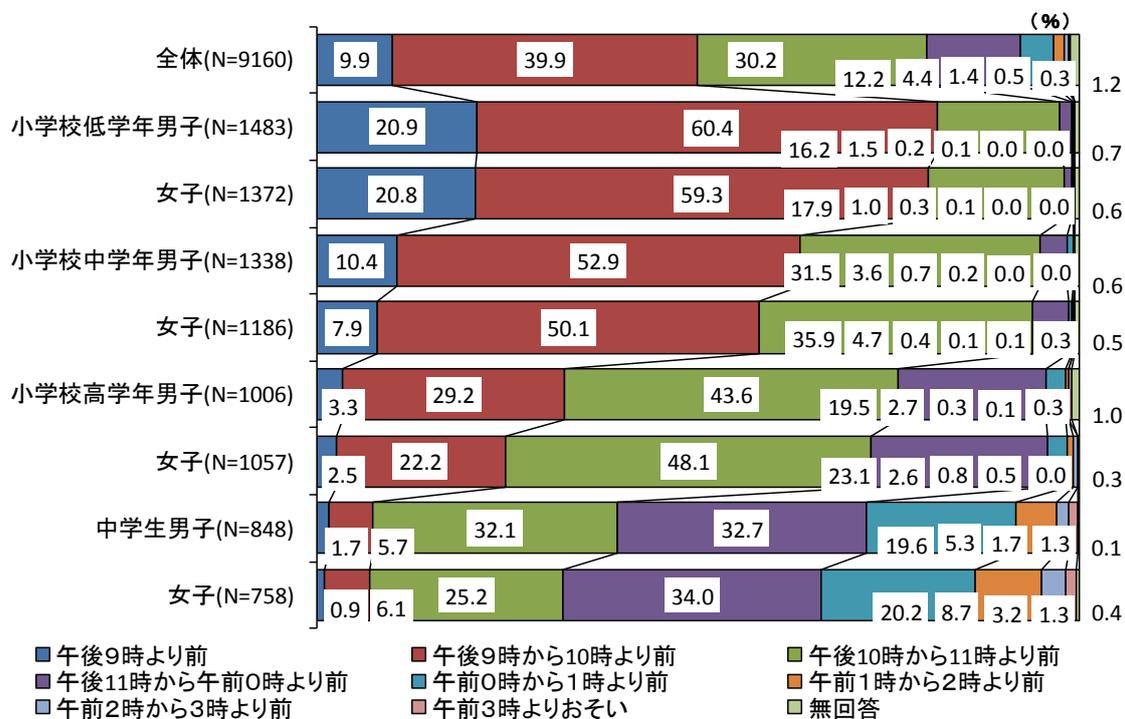
■問 36 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(○はひとつ)

中学生をみると、「午前7時30分から8時より前」が男子では1割台半ば、女子では1割超と、全体よりも高くなっている。



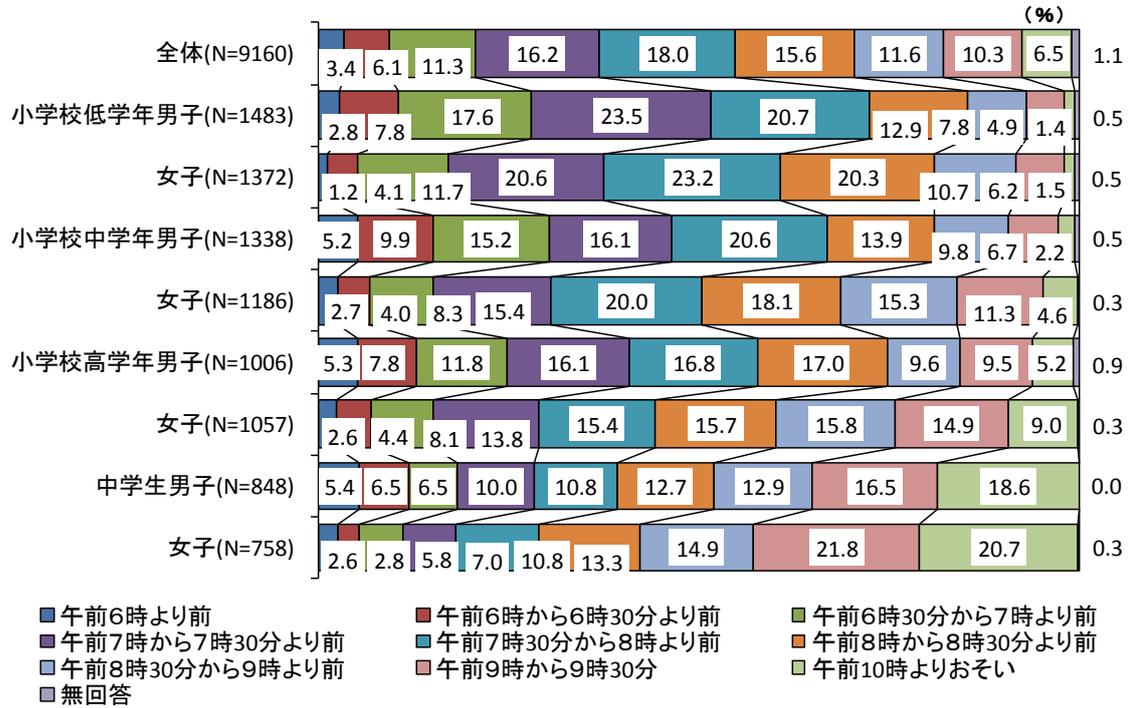
■問 37 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろにねますか。(○はひとつ)

中学生をみると、「午後11時から午前0時より前」が男子では3割超、女子では3割台半ばとなっており、全体よりも高くなっている。また、「午前0時から1時より前」も男子では約2割、女子では2割となっており、全体よりも高くなっている。



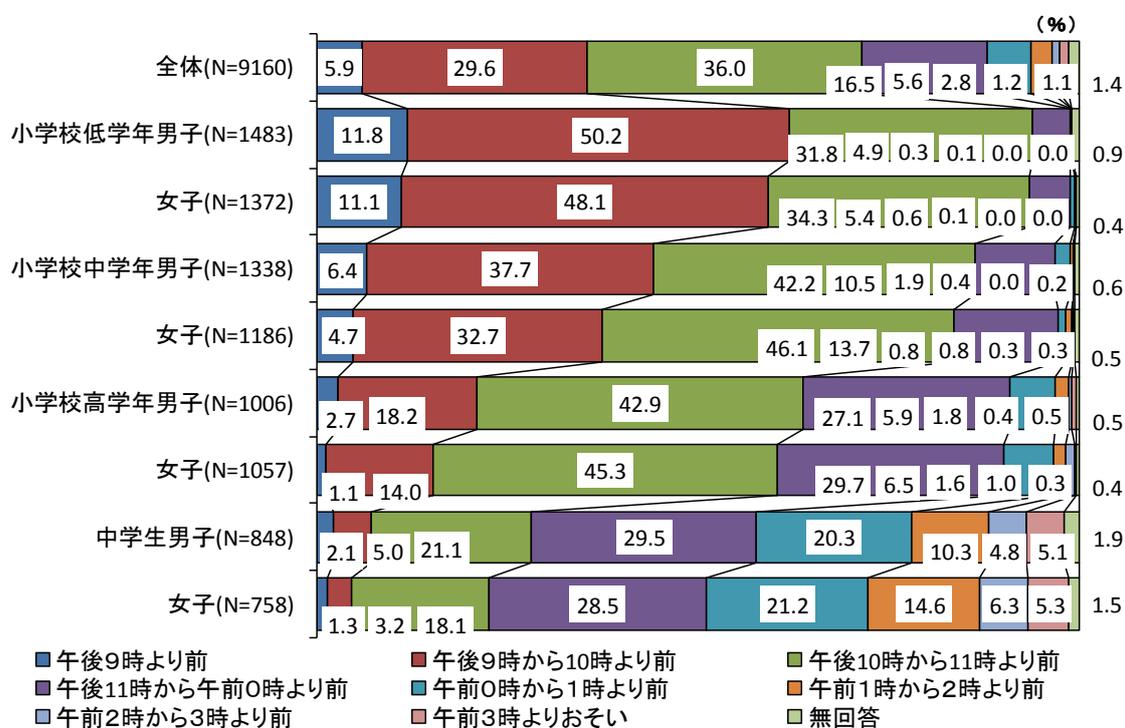
■問 38 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(○はひとつ)

中学生をみると、「午前10時よりおそい」が男子では約2割、女子では2割と、全体よりも高くなっている。



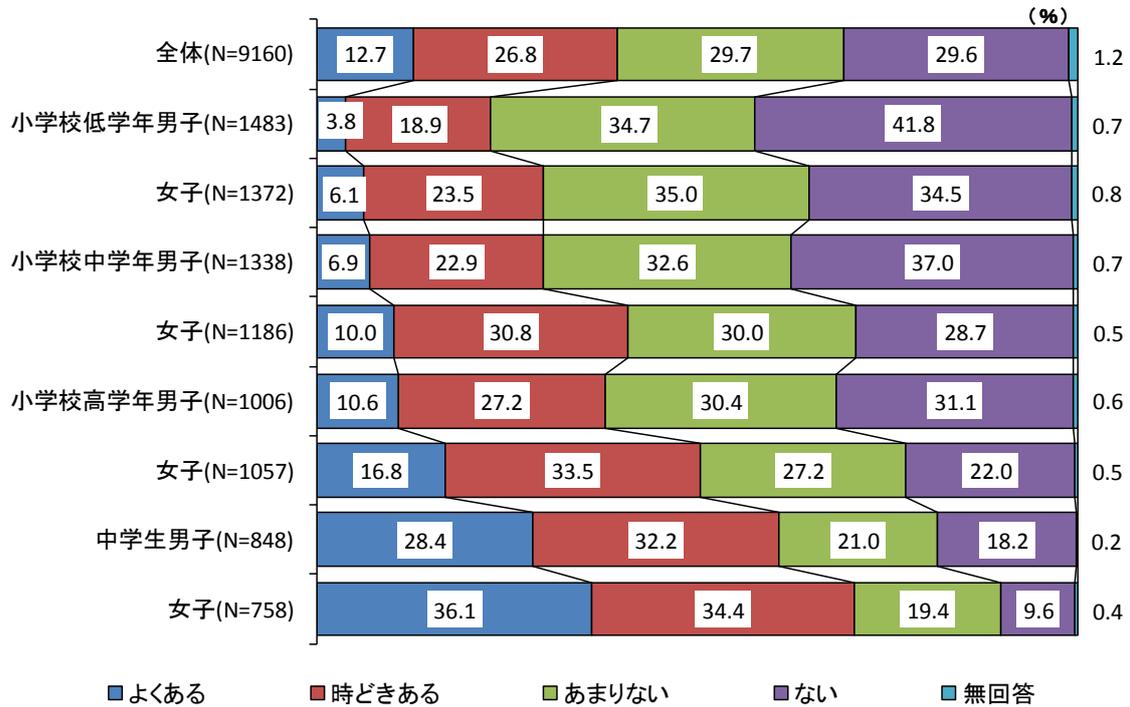
■問 39 次の日に学校がない日は、何時ごろにねることが多いですか。(〇はひとつ)

中学生をみると、「午前11時から午前0時より前」が男女とも約3割と全体よりも高くなっている。また、「午前0時から1時より前」も男女とも2割超と、全体よりも高くなっている。



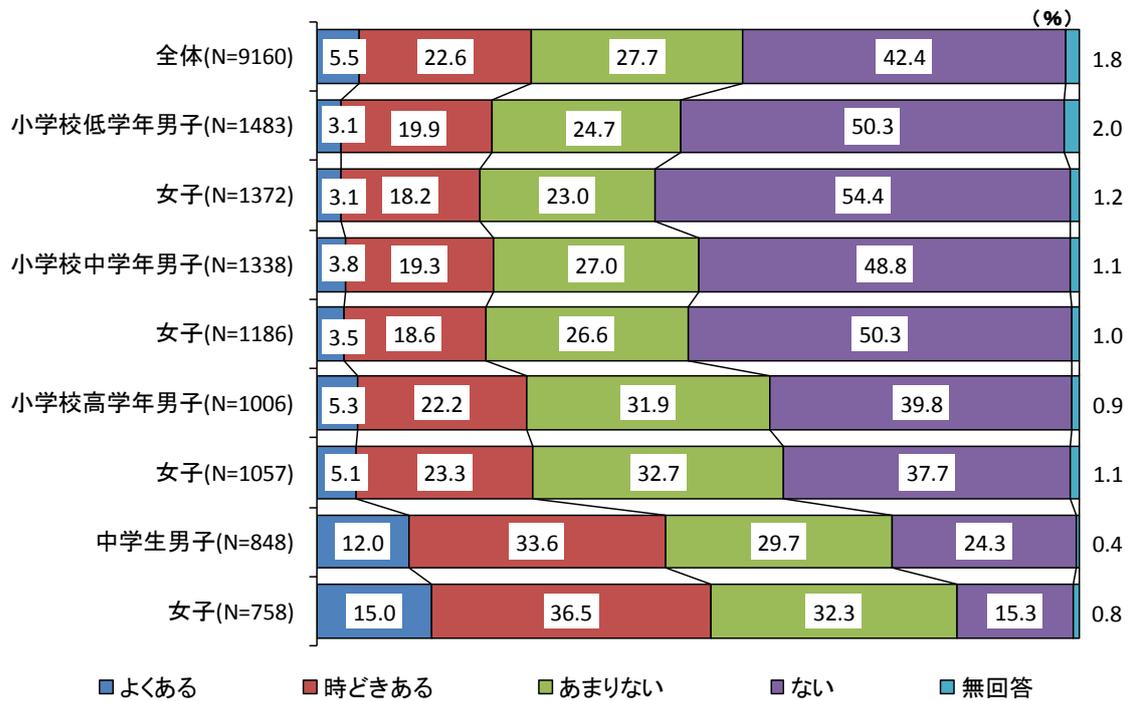
■問 40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

中学生をみると、「よくある」が男子では約3割、女子では3割台半ばと、全体よりも高くなっている。



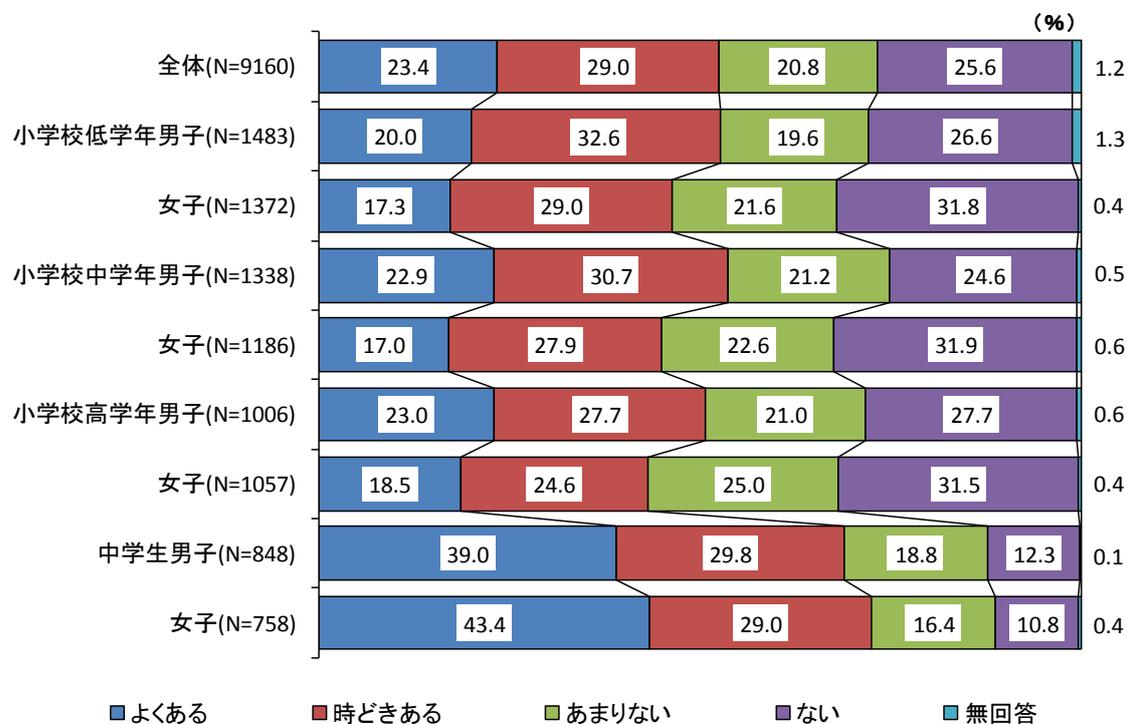
■問 41 学校がある日の午前中、授業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。

中学生をみると、「よくある」が男子では1割超、女子では1割台半ばと、全体よりも高くなっている。



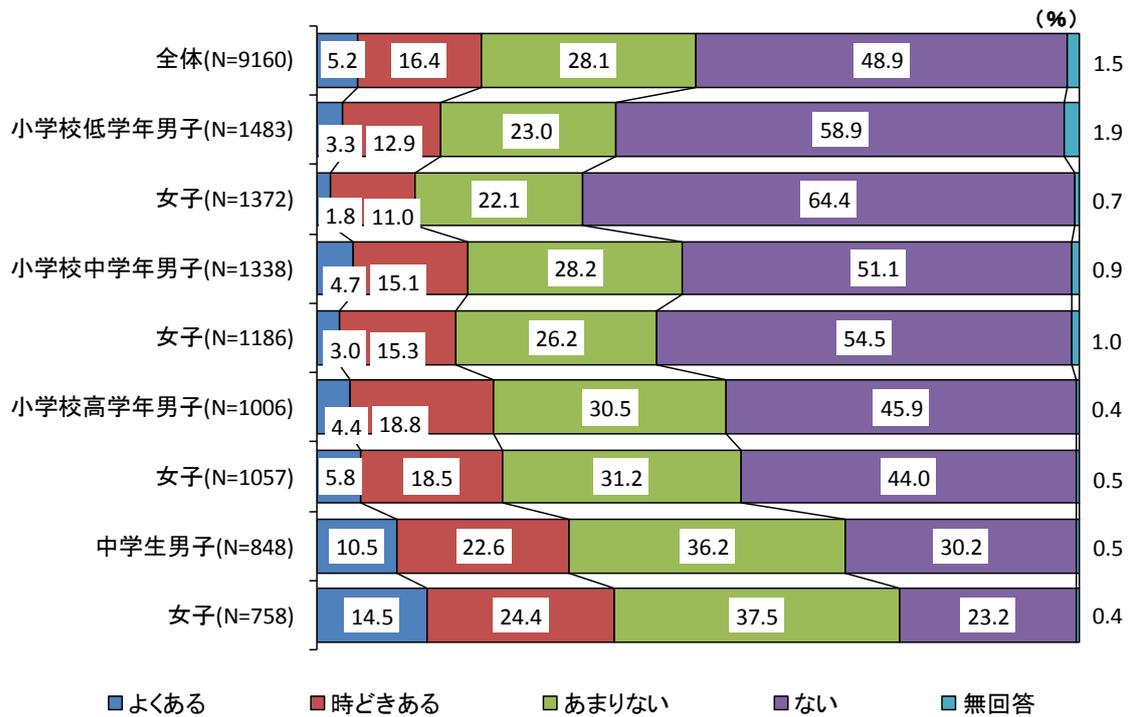
■問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

中学生をみると、「よくある」が男子では約4割、女子では4割台半ばと、全体よりも高くなっている。



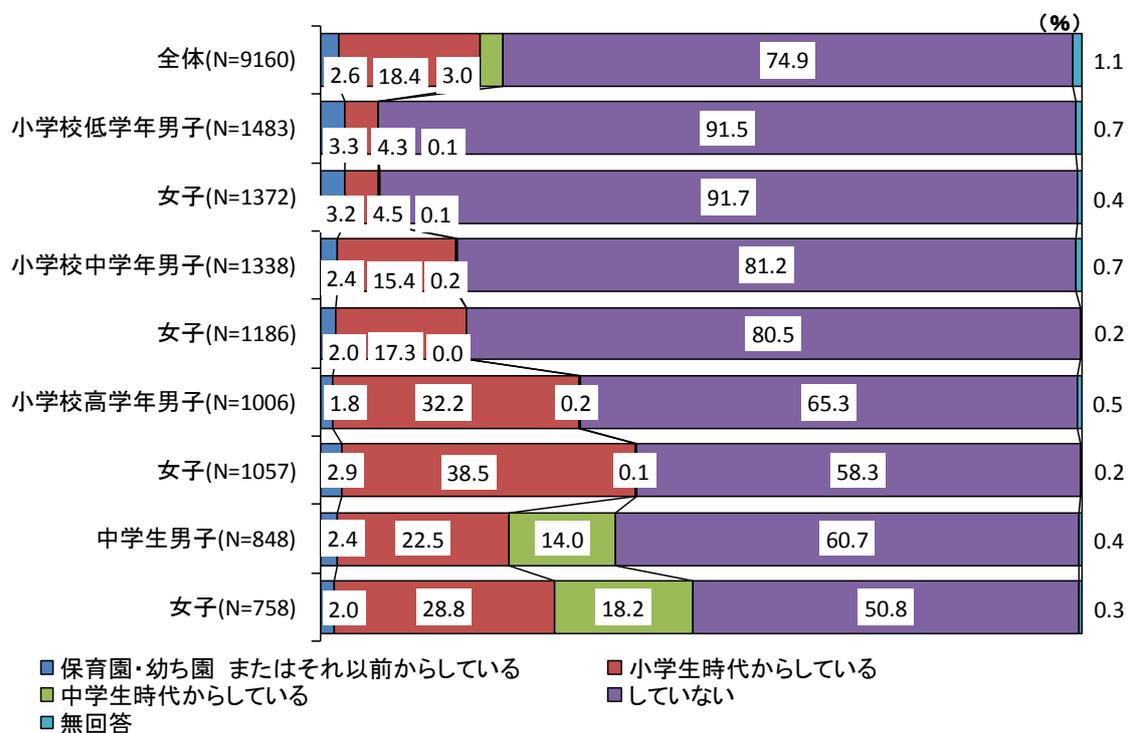
■問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

小学校低学年をみると、「ない」が男子では約6割、女子では6割台半ばと、全体よりも高くなっている。



■問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

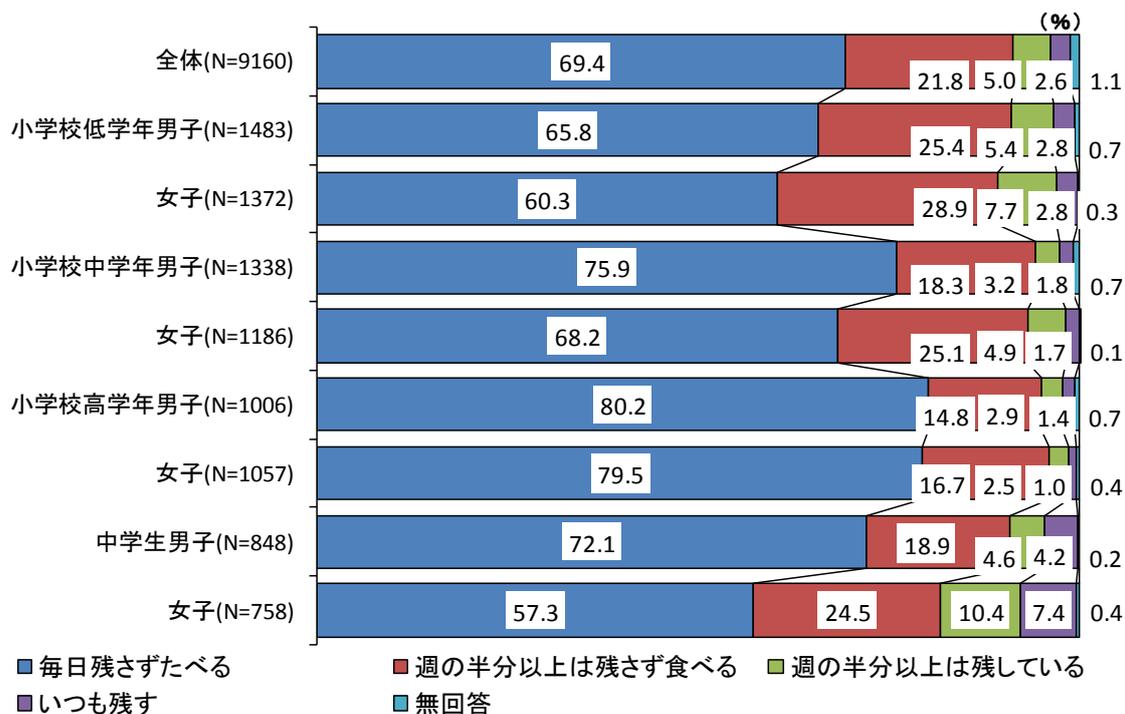
全体をみると、「していない」が7割台半ばと最も多く、ついで「小学生時代からしている」が約2割となっている。



2-4 食生活について

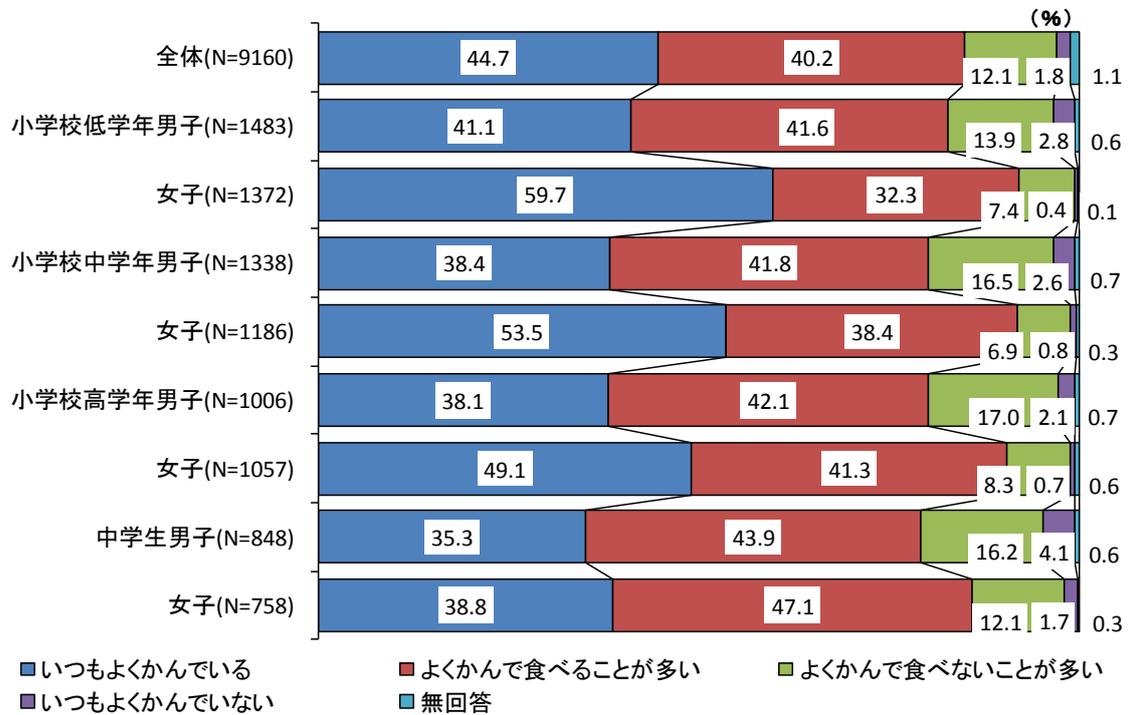
■問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「毎日残さず食べる」が約7割と最も多く、ついで「週の半分以上は残さず食べる」が2割超となっている。小学校高学年をみると、「毎日残さず食べる」が男女とも8割と、全体よりも高くなっている。



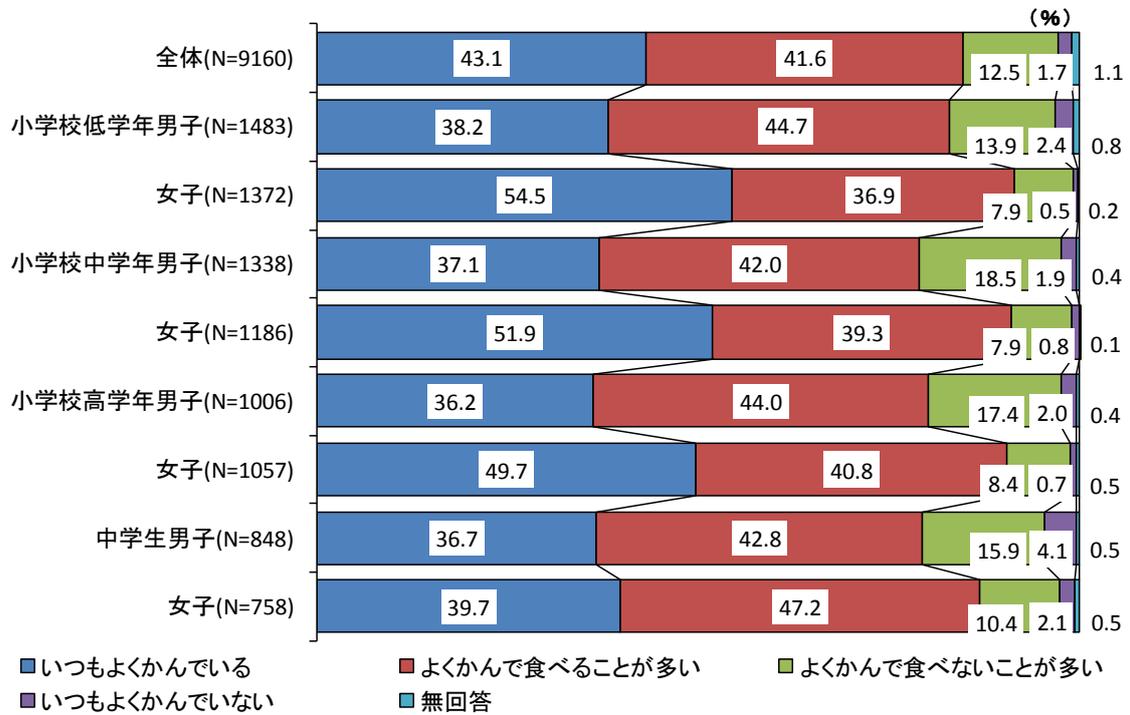
■問 46 あなたは、給食の時間は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

全体をみると、「いつもよくかんでいる」が4割台半ばと最も多く、ついで「よくかんで食べることが多い」が4割となっている。女子は男子に比べて「いつもよくかんでいる」割合が高くなっている。



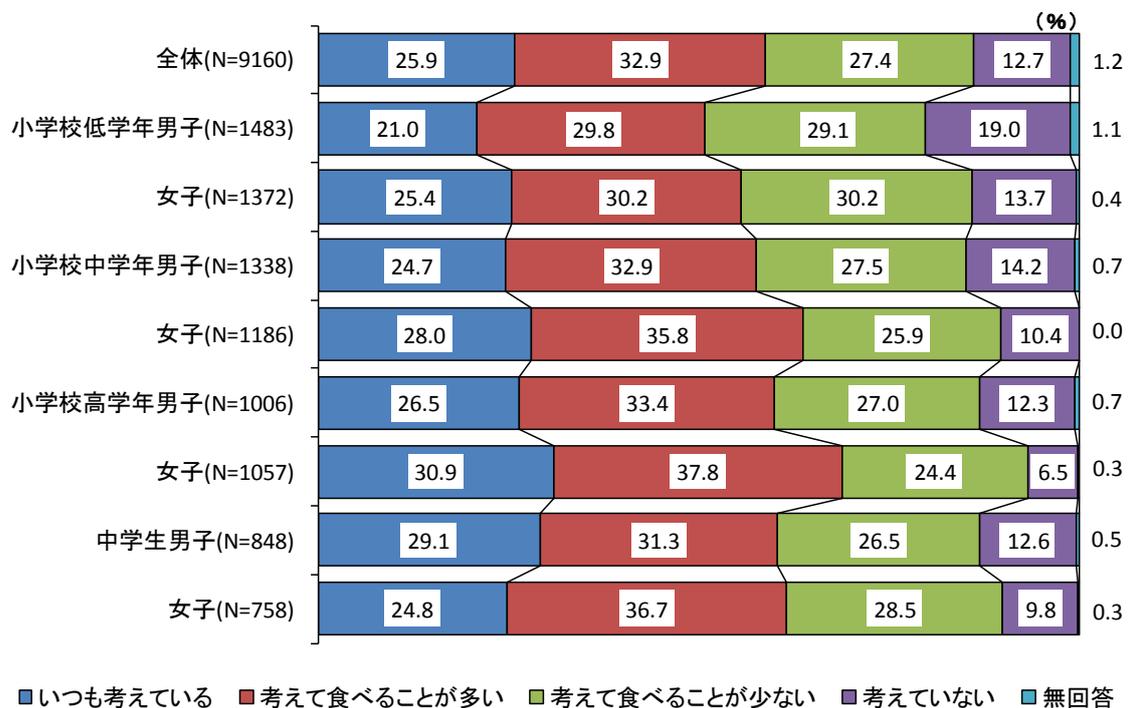
■問 47 あなたは、ふだんの食事の時は、よくかんで食べていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「いつもよくかんでいる」が4割台半ばと最も多く、ついで「よくかんで食べることが多い」が4割超となっている。女子は男子に比べて「いつもよくかんでいる」割合が高くなっている。



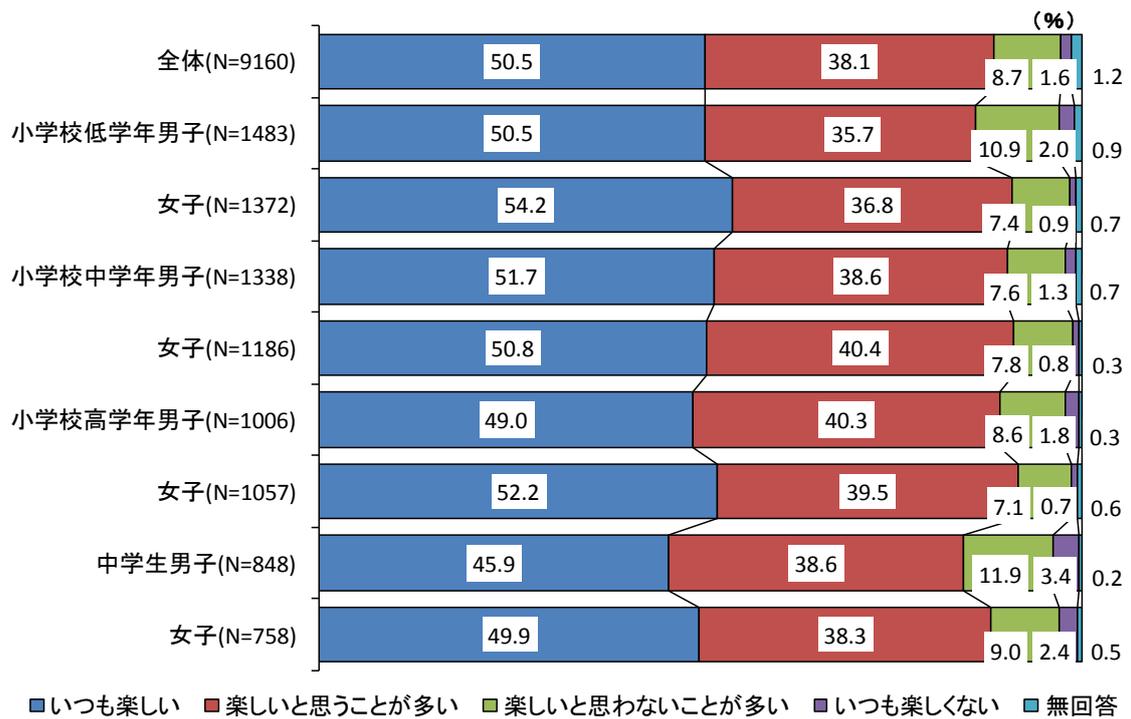
■問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(〇はひとつ)

低学年男子は「考えていない」が約2割と、全体よりも高くなっている。



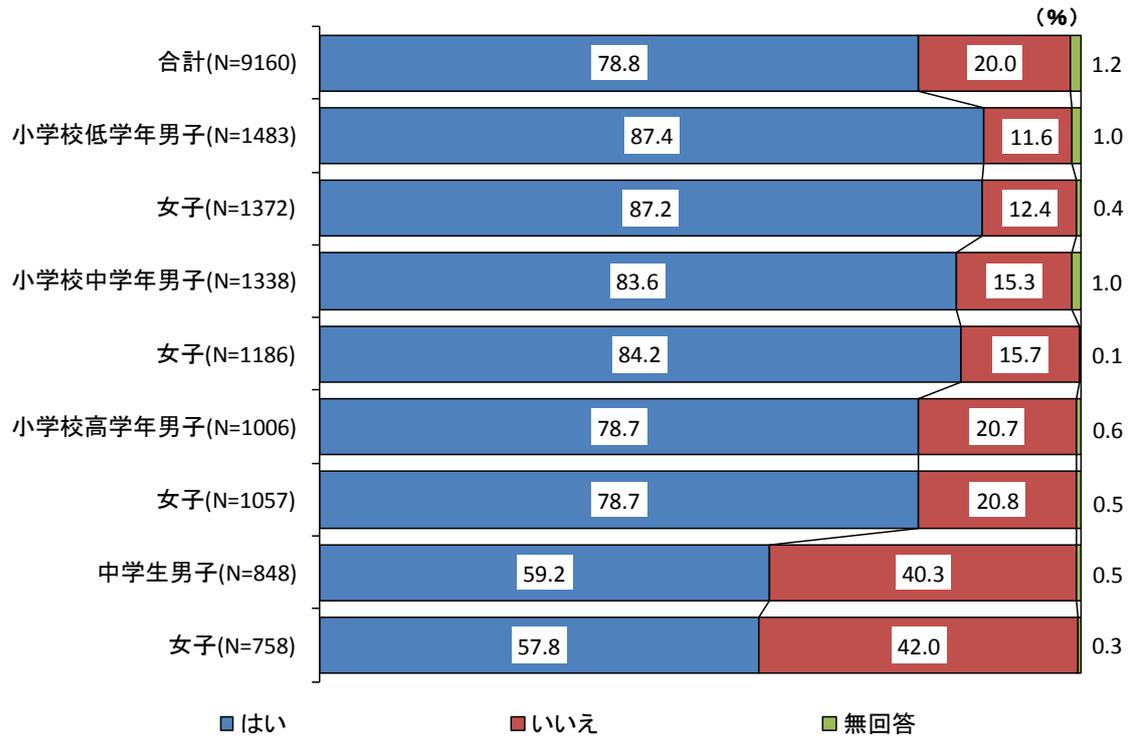
■問 49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思いますか。(○はひとつ)

中学生をみると、「いつも楽しくない」が男女とも全体よりも高くなっている。



■問 50 学校がある日、朝食をだれかと食べていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「はい」が約8割と最も多くなっている。中学生をみると、男女とも「はい」が6割に減り、「いいえ」が4割に増えている。

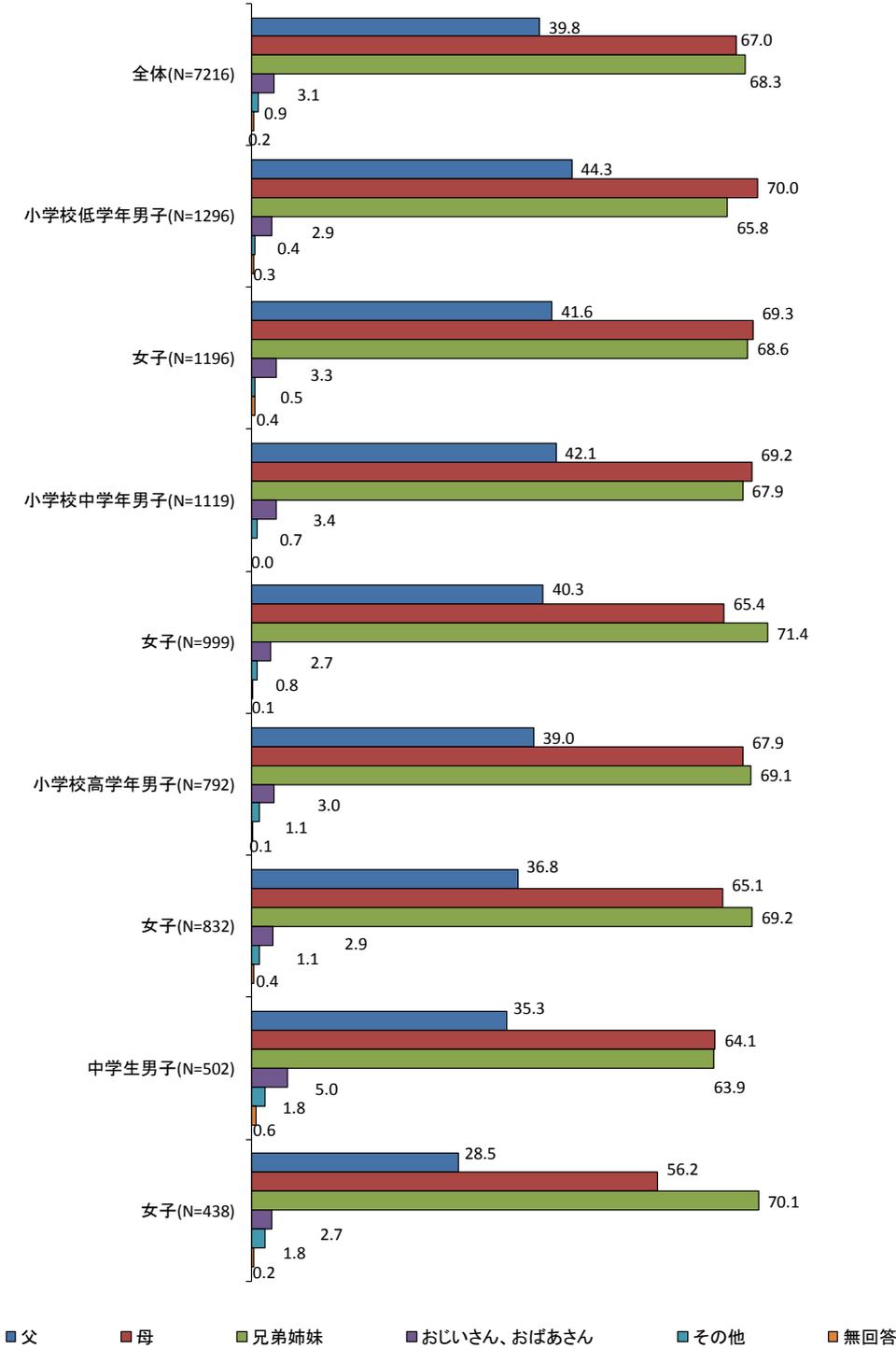


■問 50-1 朝食をだれと食べていますか。(○はいくつでも)(はいと回答した人)

全体をみると、「母」が約7割と最も高く、ついで「兄弟姉妹」となっている。中学生女子をみると、「父」が約3割であり、全体よりも低くなっている。

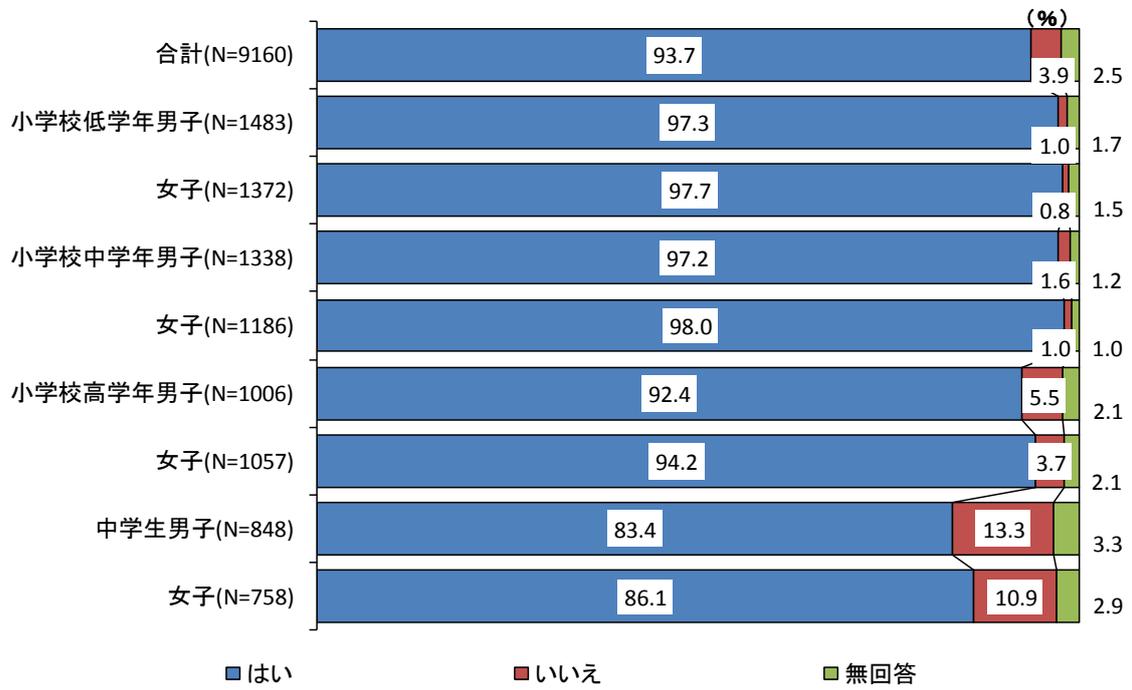
※問 50 で「はい」を選んだ児童・生徒 (N=7216) のみ回答

(%)



■問 51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(〇はひとつ)

全体をみると、「はい」が9割台半ばと最も多い。中学生をみると、「はい」が男女とも8割台半ばと、全体よりも低くなっている。

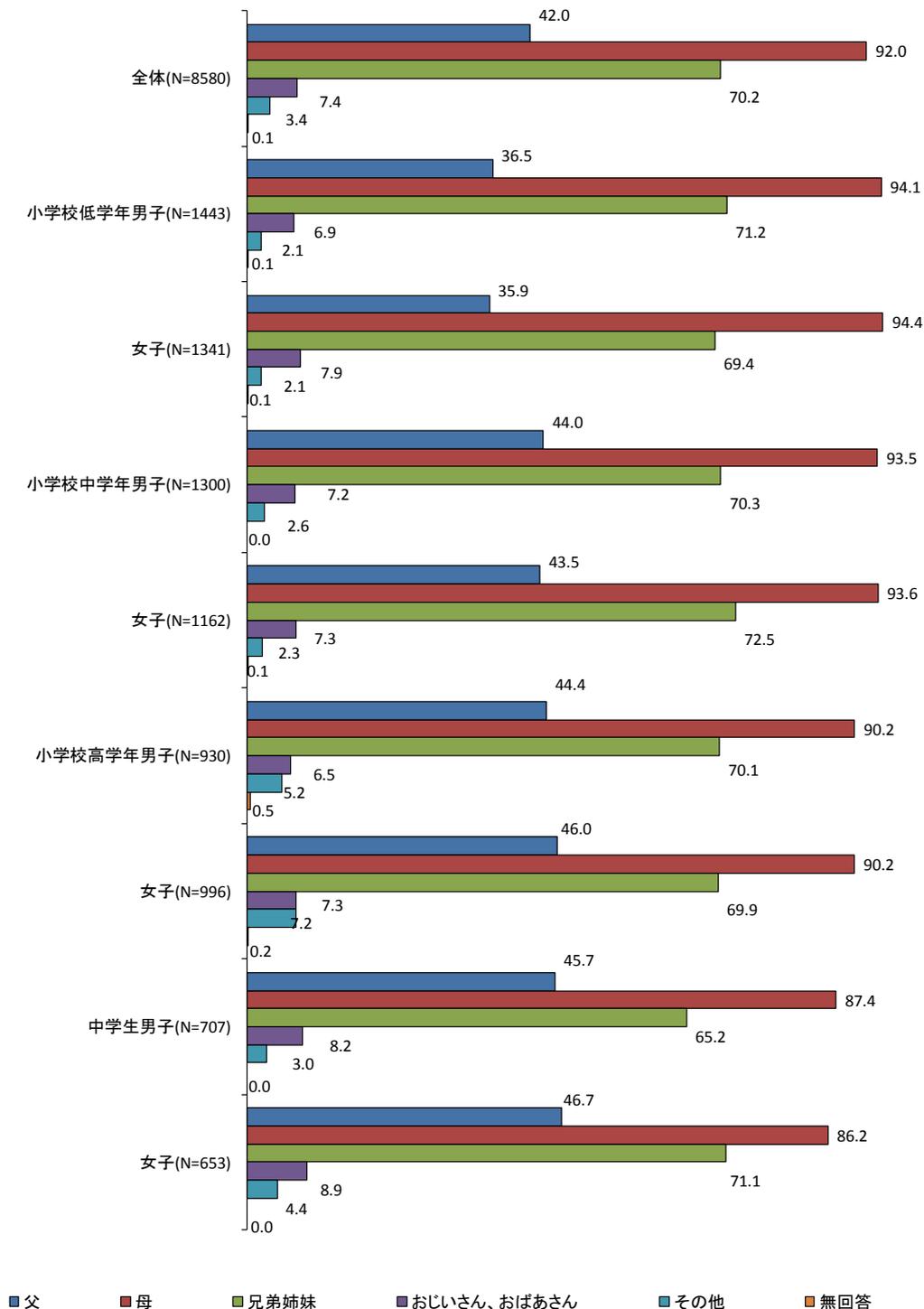


■51-1 夕食をだれと食べていますか。(〇はいいくつでも)(はいと回答した人)

全体をみると、「母」が9割超と最も多く、ついで「兄弟姉妹」が7割となっている。小学校低学年をみると、「父」が男女とも3割台半ばと、全体よりも低くなっている。

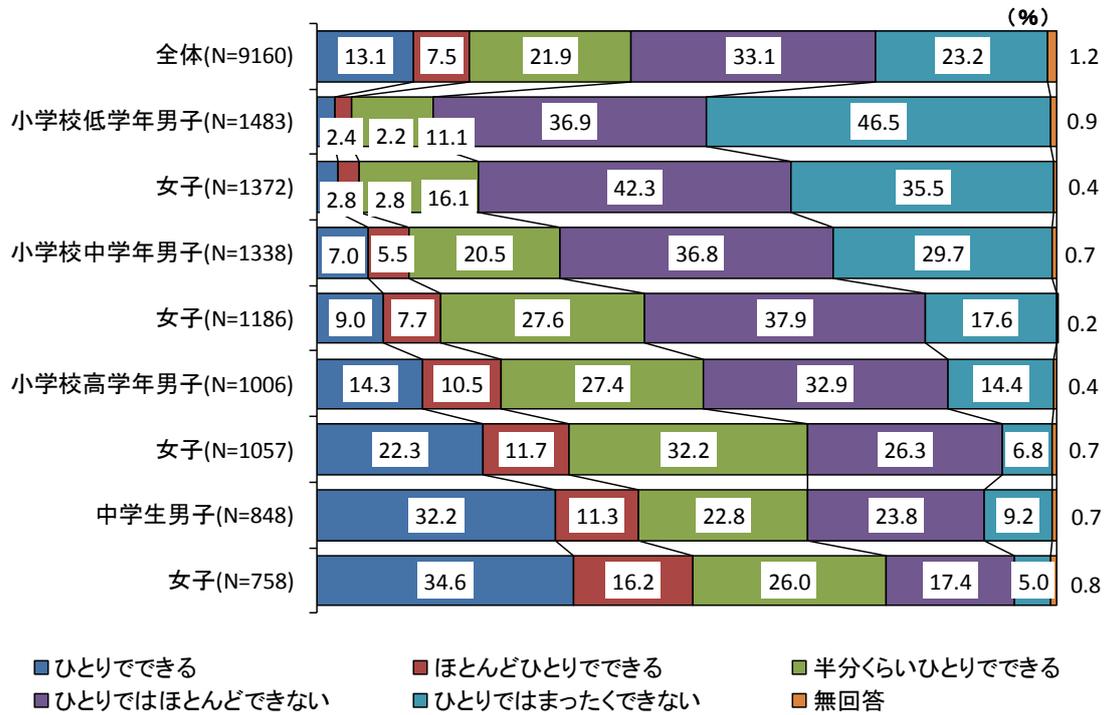
※問51で「はい」を選んだ児童・生徒(N=8580)のみ回答

(%)



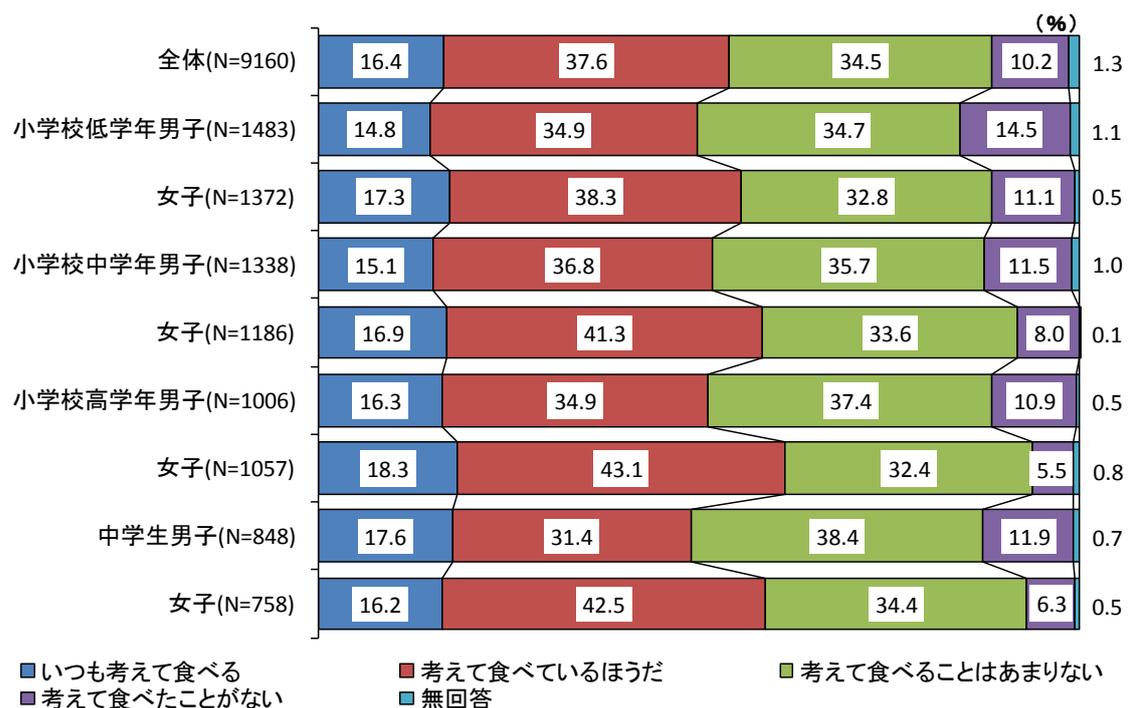
■問 52 あなたは、自分で食べる食事を、作ることができますか。(〇はひとつ)

中学生をみると、「ひとりだけでできる」が男子では3割超、女子では3割台半ばと、全体よりも高くなっている。



■問 53 あなたは、食事をする時、食物を作ってくれた農家の人や、料理をしてくれた人のことを考えて食べていますか。(〇はひとつ)

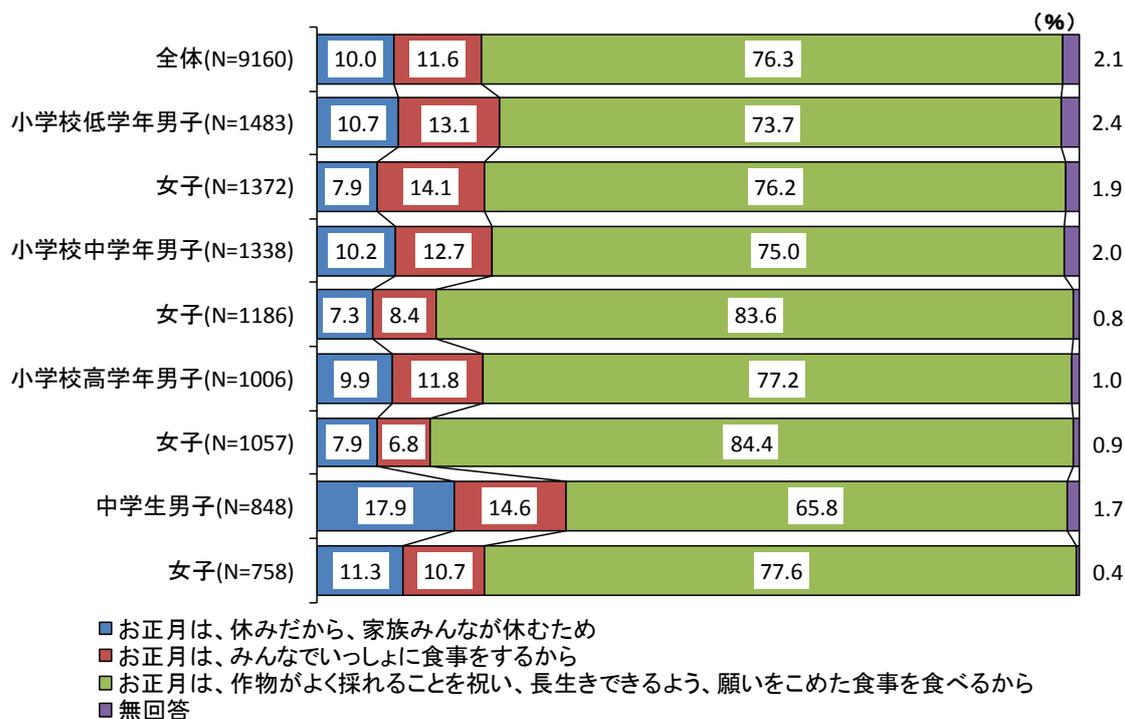
全体をみると、「考えて食べているほうだ」が約4割と最も多く、ついで「考えて食べることはあまりない」が3割台半ばとなっている。



2-5 食文化について

■問 54 お正月に、どうして、おせち料理などの特別な料理を食べると思いますか。
(○はひとつ)

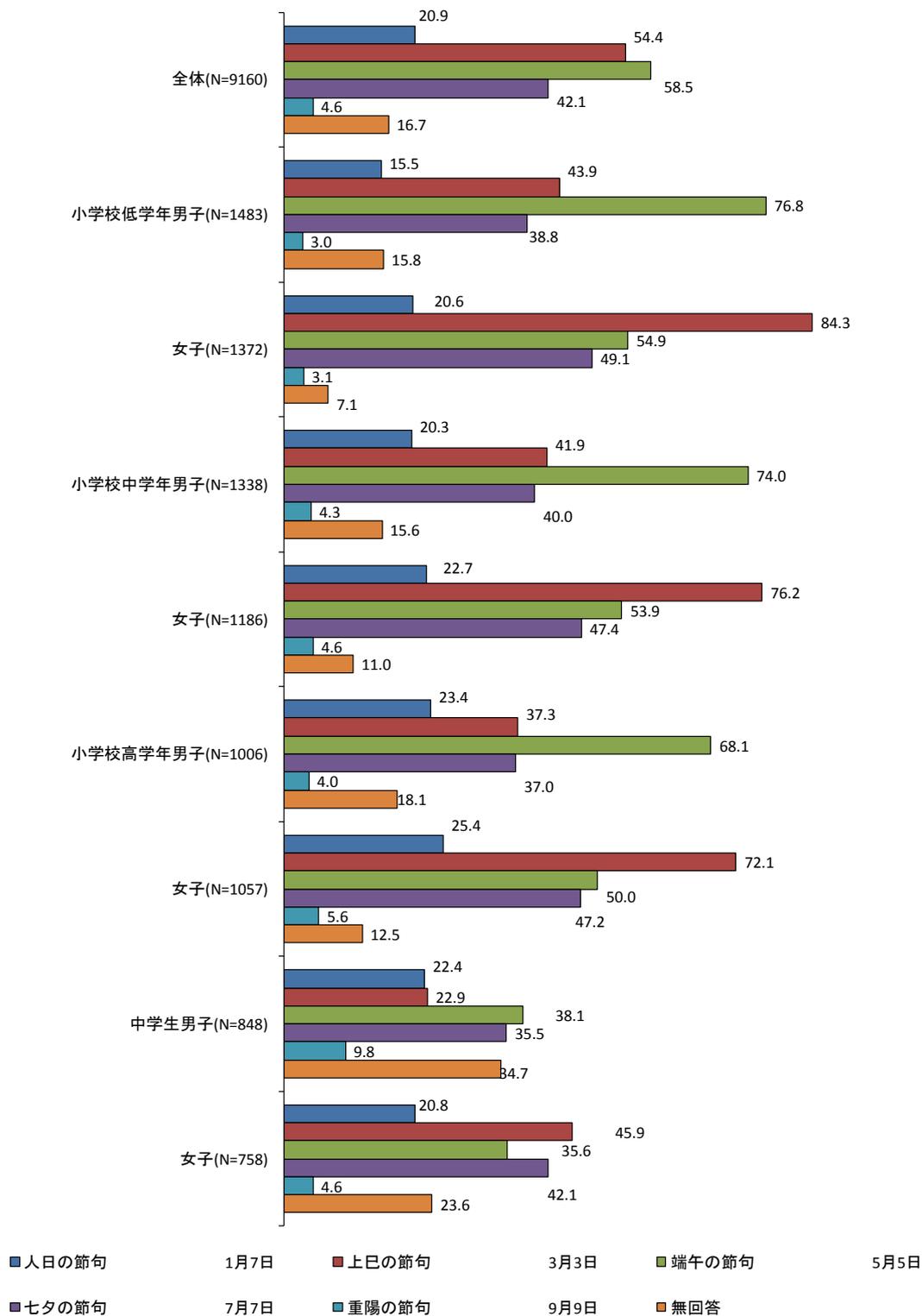
全体をみると、「お正月は、作物がよく採れることを祝い、長いきできるよう、願いをこめた食事を食べるから」が7割台半ばと最も高くなっている。



■問 55 次の節句を、家庭でお祝いしているものは何ですか。(〇はいくつでも)

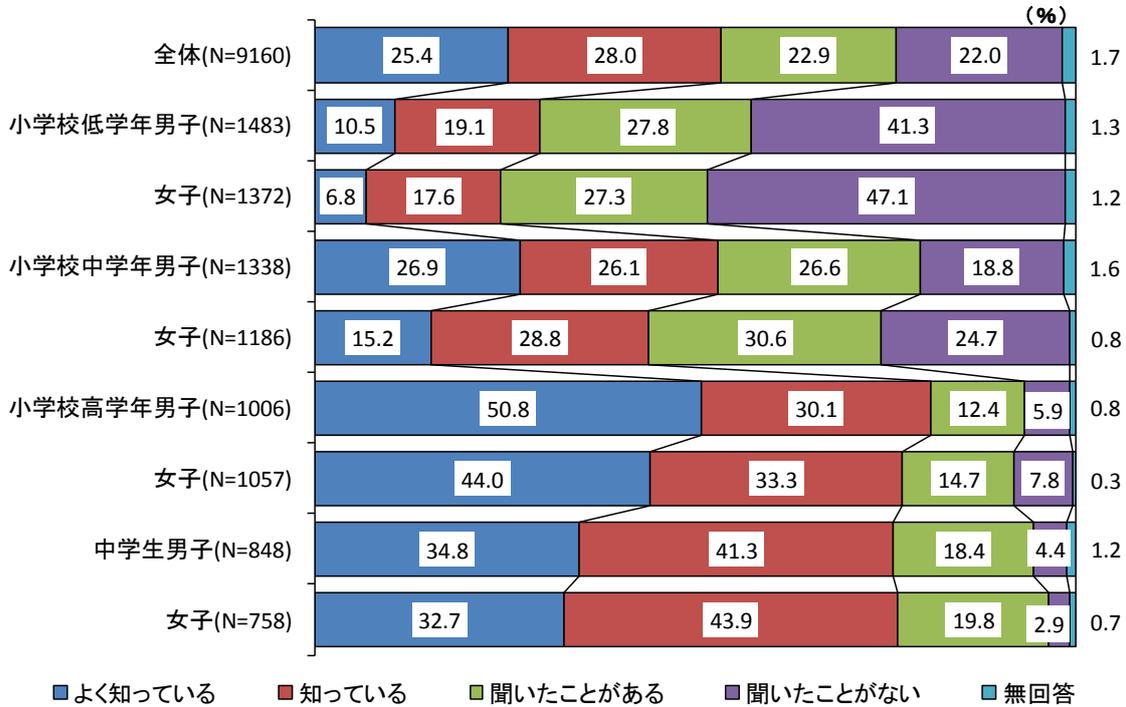
男子は「端午の節句」が最も多く、女子は「上巳の節句」が最も多くなっている。

(%)



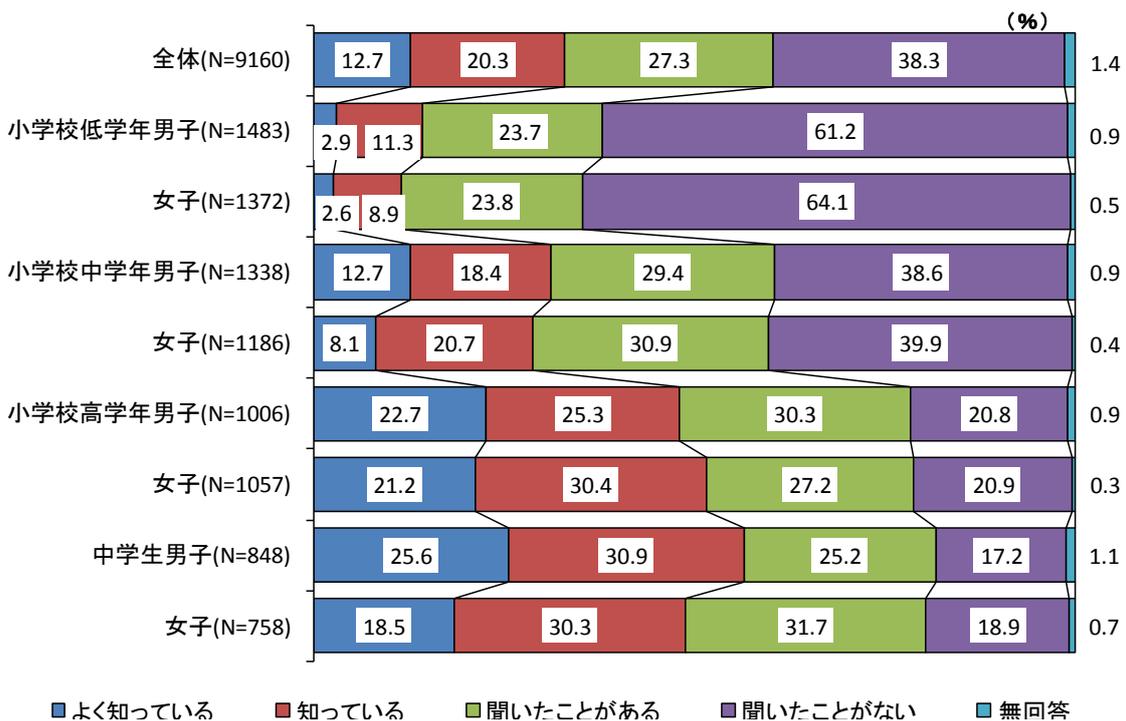
■問 56 「狩りや漁をしていた時（縄文時代）の人が、食べていたもの」について知っていますか。

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」男子では4割超、女子では約5割と、全体よりも高くなっている。



■問 57 「日本の料理」に種類やちがいがあつことを、知っていますか。(〇はひとつ)

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」が男子では6割超、女子では6割台半ばと、全体よりも高くなっている。



■問 58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」で知っているものは何ですか。

全体をみると、「しお」が8割台半ばと最も多く、ついで「砂糖」が8割超となっている。

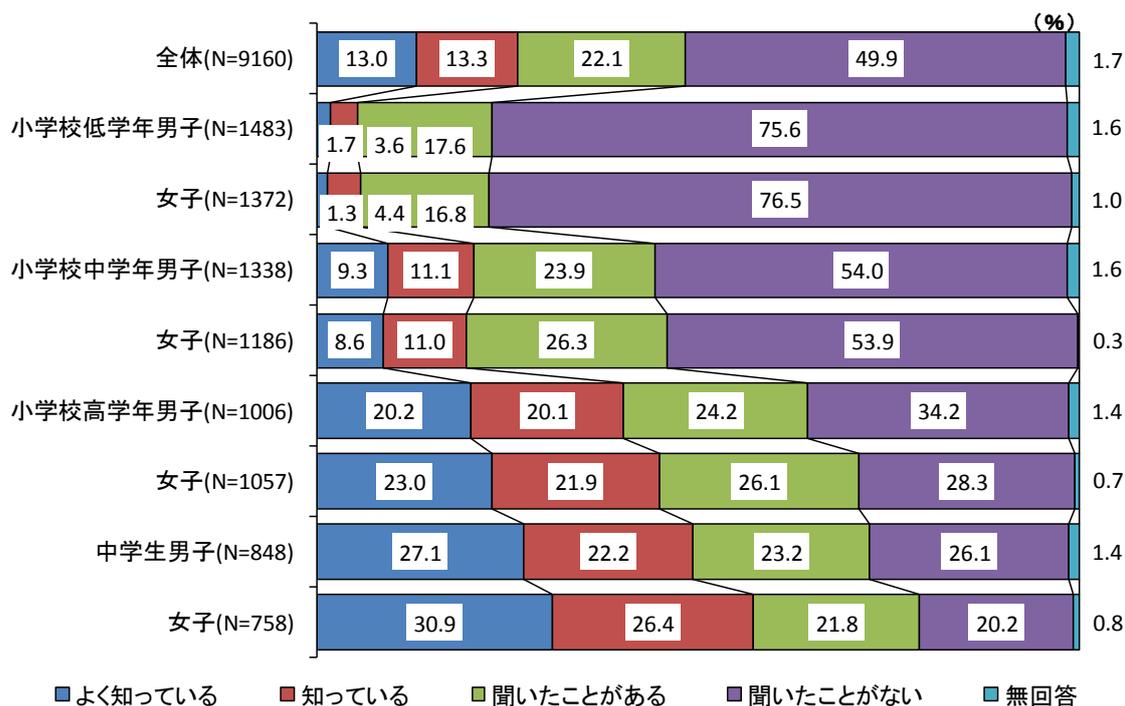
(%)

	しお	こしょう	ごま	す	しょうゆ	みそ
全体 (N=9, 160)	85. 8	36. 1	54. 5	52. 6	77. 9	81. 3
小学校低学年男子 (N=1, 483)	82. 8	42. 7	55. 3	48. 7	75. 8	75. 1
小学校低学年女子 (N=1, 372)	84. 8	41. 8	58. 9	52. 8	78. 1	80. 9
小学校中学年男子 (N=1, 338)	87. 5	41. 9	58. 9	57. 2	81. 9	82. 7
小学校中学年女子 (N=1, 186)	88. 3	38. 1	59. 2	60. 1	82. 3	85. 1
小学校高学年男子 (N=1, 006)	89. 8	32. 9	56. 3	55. 6	81. 9	86. 9
小学校高学年女子 (N=1, 057)	90. 7	30. 4	54. 2	58. 3	81. 9	87. 9
中学生男子 (N=848)	83. 0	28. 8	44. 1	42. 3	68. 2	76. 1
中学生女子 (N=758)	84. 6	22. 3	44. 1	44. 1	74. 4	81. 8

	マヨネーズ	さとう	カレーこ	醬	無回答
全体 (N=9, 160)	23. 4	51. 8	19. 8	15. 1	4. 6
小学校低学年男子 (N=1, 483)	32. 8	55. 8	26. 4	8. 8	6. 8
小学校低学年女子 (N=1, 372)	33. 5	58. 0	26. 4	9. 5	5. 1
小学校中学年男子 (N=1, 338)	26. 5	56. 3	22. 6	15. 2	3. 4
小学校中学年女子 (N=1, 186)	24. 3	56. 3	22. 1	15. 4	3. 0
小学校高学年男子 (N=1, 006)	17. 8	51. 5	15. 3	19. 9	2. 2
小学校高学年女子 (N=1, 057)	16. 7	51. 5	14. 9	18. 4	2. 5
中学生男子 (N=848)	13. 6	37. 4	12. 6	21. 7	5. 5
中学生女子 (N=758)	9. 9	39. 4	9. 4	20. 2	2. 1

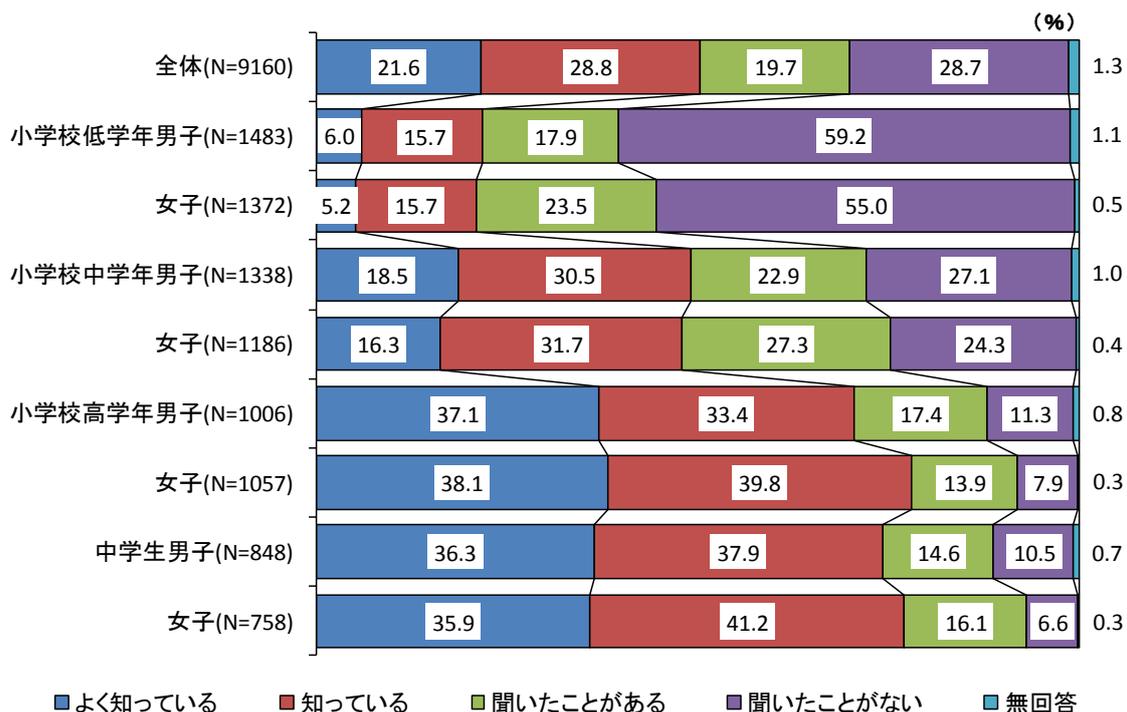
■問 59 「一汁三菜」の意味を知っていますか。(〇はひとつ)

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」が男女とも最も多くなっている。



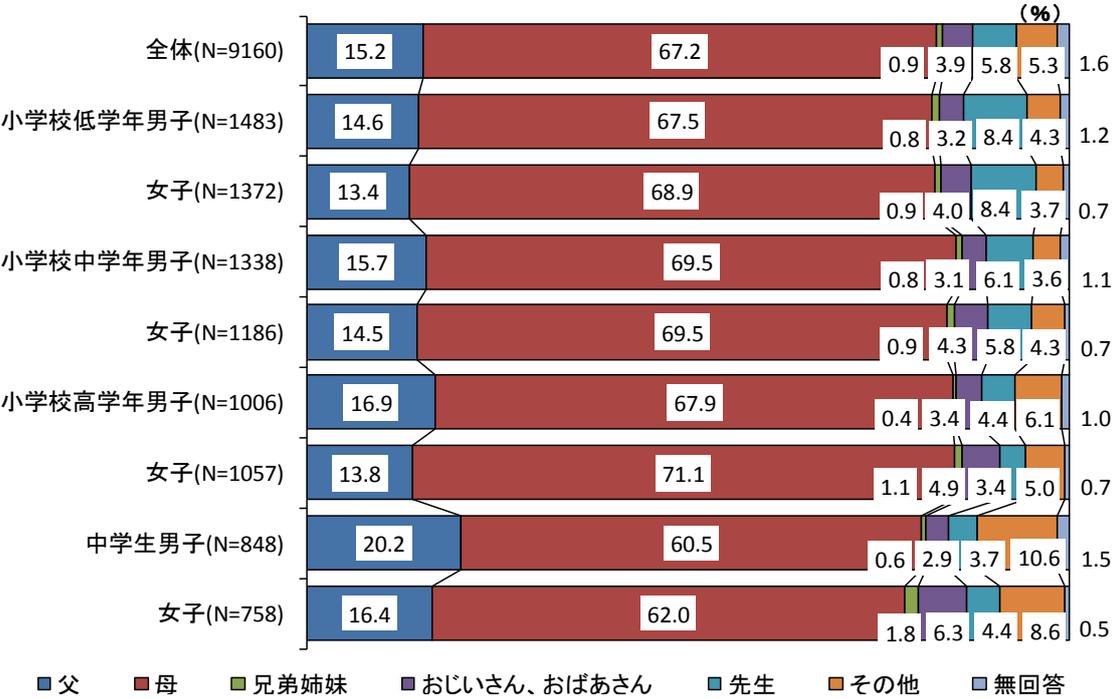
■問 60 「だし」をとる材料は、地域によってちがうことを知っていますか。(〇はひとつ)

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」が男子では約6割、女子では5割台半ばと、全体よりも高くなっている。



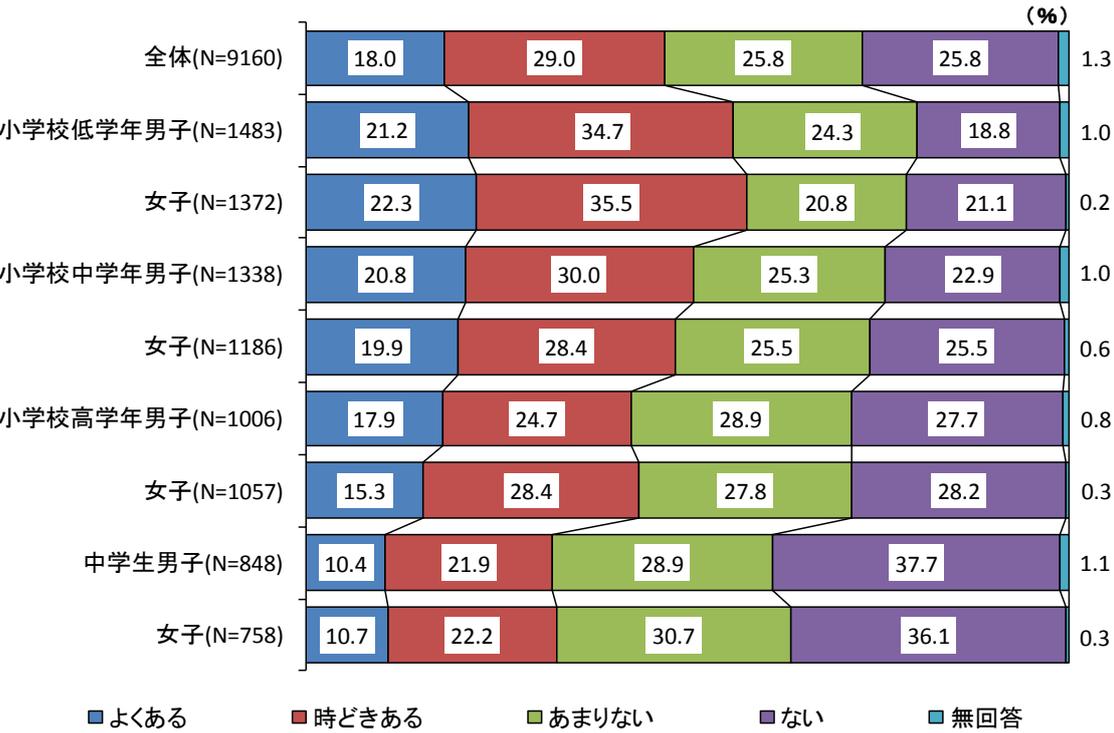
■問 61 「はしの持ち方」を最初に教えてくれたのは、だれですか。(○はひとつ)

全体をみると、「母」が約7割と最も多く、ついで「父」が1割台半ばとなっている。中学生男子をみると、「父」が2割と、全体よりも高くなっている。



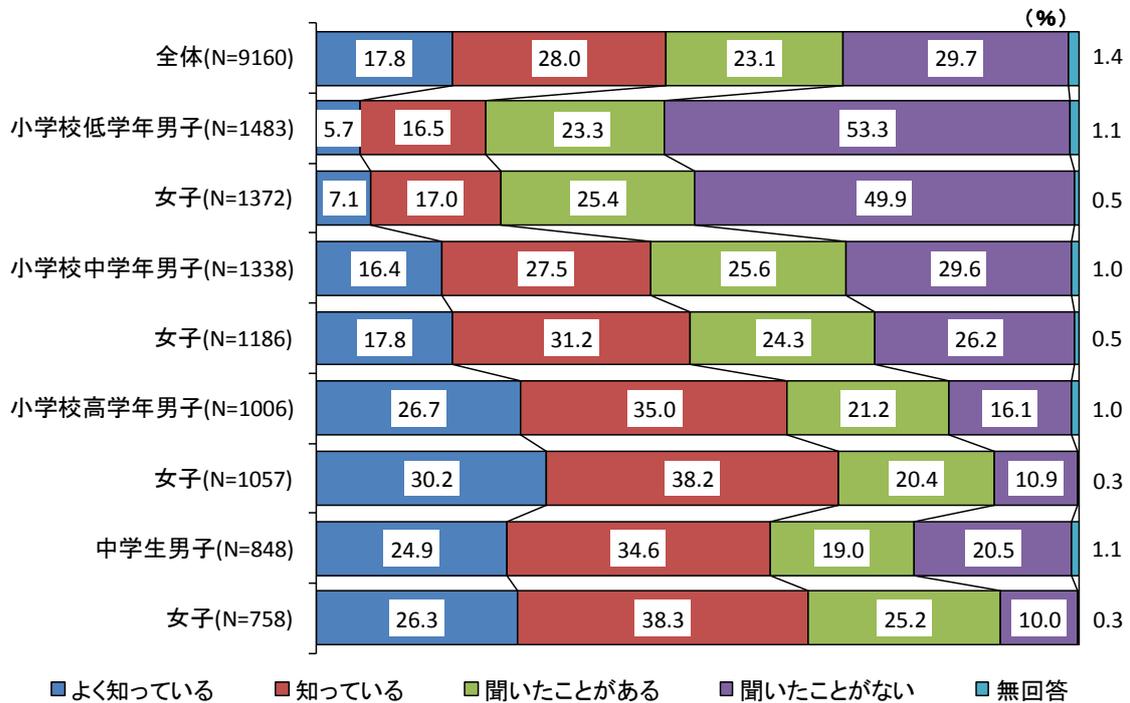
■問 62 「はしの持ち方を注意されたこと」がありますか。(○はひとつ)

小学校低学年をみると、「時どきある」が男女とも3割台半ばと、全体よりも高くなっている。



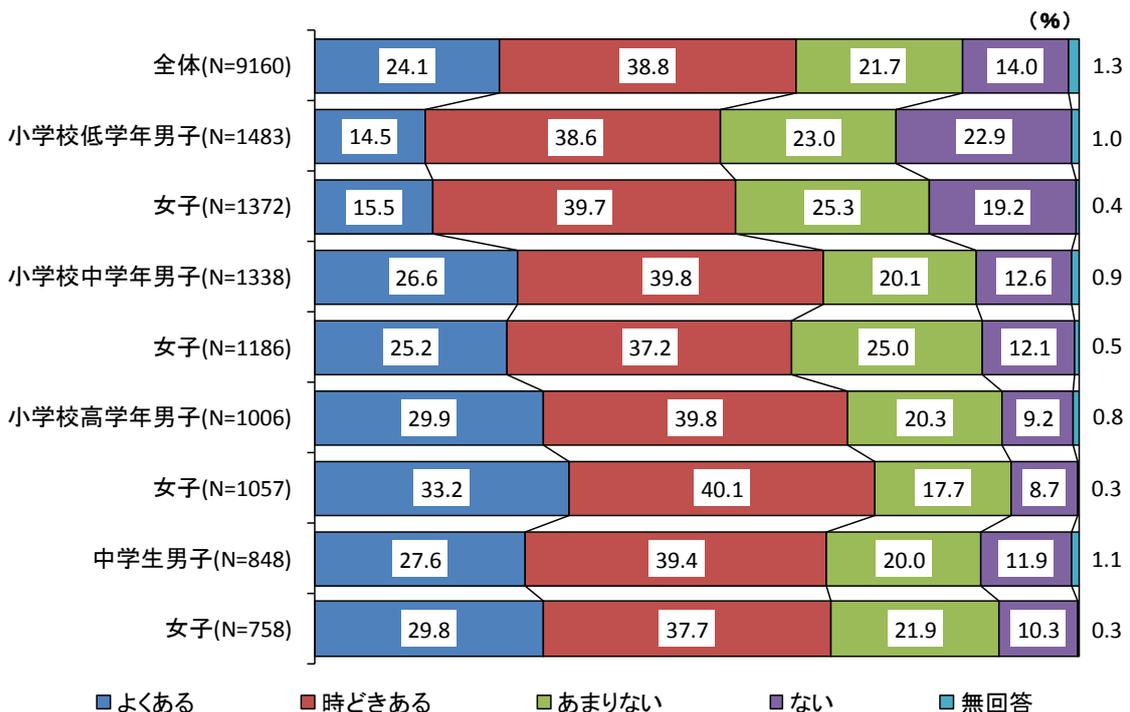
■問 63 わき役になるおかずには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割があることを知っていますか。(○はひとつ)

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」が男子では5割台半ば、女子では約5割と、全体よりも高くなっている。



■問 64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉を使っていますか。(○はひとつ)

小学校低学年をみると、「聞いたことがない」が男子では2割超、女子では約2割と、全体よりも高くなっている。



第3章

港区立の
小・中学生の
食育に関する
現状と課題

3-1 成長

I 調査の結果から

- 1 港区平成 28 年度学校保健統計値と自己申告による身長・体重の平均値
- 2 自己申告の身長・体重から計算した肥満度による体型分類
- 3 肥満度別体型との関連（全体かつ男女合計の結果）
 - (1) 自分の成長に対する気持ちとの関連
 - (2) 甘いジュースや甘い炭酸飲料の摂取との関連
 - (3) 夜間の液晶タブレット等の視聴に関する知識との関連
 - (4) 「身長をのばす」ためにいろいろな食べ物をとらなければならない、という知識との関連
 - (5) 「運動」は身長を伸ばし、太り過ぎを防ぐ、という知識との関連
 - (6) 朝食摂取しない頭がよく働かない、という知識との関連
 - (7) 夏休みなどの長期休業中の起床・就寝時間のずれとの関連
- 4 自分の成長に対する気持ちと身体活動の好ききらいとの関連
- 5 夜間の液晶タブレット等の視聴と睡眠についての知識と、実際の行動との関連
- 6 「朝食」をとらないと、頭がよく働かない、という知識と、朝食を食べることとの関連

II 港区の現状と課題

I 調査の結果から

1 港区平成 28 年度学校保健統計値と自己申告による身長・体重の平均値

身長・体重を自己申告で記載してもらったが、平均値を見ると、身長については港区平均値よりも高いものが多かった。体重では大きな差はみられなかった。ただし、港区学校保健統計では 4 月または 5 月に測定した平均値であるが、本調査は 1 月に行っているため、9 月または 1 月に測定された値を記入した可能性が高い。そのため身長は 4 月の値よりも高くなっているのは当然ともいえるが、それを考慮してもかなり高めの平均値となっている学年もあることから、身長は高めに、体重は少なめに申告する傾向があると考えられる。

2 自己申告の身長・体重から計算した肥満度による体型分類

申告された身長・体重から肥満度を計算したところ、男女共に「やせ」が非常に高い割合となった。港区学校保健統計でも、男女共にやせの出現率の高いことが指摘されているが、本調査においてはさらに高い割合であった。女子では小学校 3、4 年生から、男子では 5、6 年生から 7%を超えているが、これは身長・体重の記載時に働く心理、すなわち「身長は高く、体重は少なめに書きたい」気持ちが反映されているものと思われ、男女共やせ願望が強いことを表しているといえる。

3 肥満度別体型との関連（全体かつ男女合計の結果）

（1）自分の成長に対する気持ちとの関連（身長が伸びたり体重が増えたりすることについて）

肥満度別にクロス集計を行うと、肥満傾向の子どもは、自分のからだの成長に対して肯定的な気持ちをあまり持っていない。一方、「やせ」に分類されたものはこれから成長を楽しみとする子どもが多かったが、「高度やせ」であるにもかかわらず、体重が増えるのは不安、と答えた子どもが 40%近くいることから、体の中身を充実させていく大切な時期にあるという認識の薄いことが明らかになった。（図 1）

（2）甘いジュースや甘い炭酸飲料の摂取との関連

肥満傾向の子どもは甘い飲料を毎日または週 5～6 回摂取する割合が高かった。（図 2）

（3）夜間の液晶タブレット等の視聴に関する知識との関連

夜遅くまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンやアイフォンをしている（以下「液晶タブレット等」という）と、よく眠れなくなることを知っているか、という知識については、肥満傾向の子どもは「よく知っている」割合がやや低かった。（図 3）

(4) 「身長をのばす」ためにいろいろな食べ物をとらなければならない、という知識との関連

身長を伸ばすためにいろいろな食べ物をとらなければならない、という知識については、高度肥満と高度やせの「よく知っている」割合が、他の体型に比べて低かった。(図4)

(5) 「運動」は身長を伸ばし、太り過ぎを防ぐ、という知識との関連

運動と発育との関連の知識について、中等度肥満および高度肥満の子どもは「よく知っている」や「知っている」の回答率が低かった。(図5)

(6) 朝食摂取しない頭がよく働かない、という知識との関連

朝食と頭の働きに関連するという知識については、高度肥満と高度やせにおいて、「よく知っている」子どもが標準体型の子どもより低い割合だった。(図6)

(7) 夏休みなどの長期休業中の起床・就寝時間のずれとの関連

長期休業中の生活時間のずれについては、肥満傾向の子どもが3時間程度遅くなるとした割合が高かった。ただし高度肥満においては「変わらない」も多く、今後詳細を検討したい。(図7)

4 自分の成長に対する気持ちと身体活動の好ききらいとの関連

自分の発育に対する気持ちと身体活動との関係では、「自身の身長・体重の成長に対する捉え方」という気持ちと「身体活動が好き」であることに関連性がみられた。(図8)

5 夜間の液晶タブレット等の視聴と睡眠についての知識と、実際の行動との関連

液晶タブレット等の視聴と睡眠に関する知識との関係では、知識のある方が視聴率は低くなっていたが、知識を聞いたことがあっても夜間視聴が「よくある」、「時どきある」を合わせて60%を上回っていた。(図9)

6 「朝食」をとらないと、頭がよく働かない、という知識と、朝食を食べることとの関連

朝食摂取が頭の働きに影響するという知識は、「よく知っている」方が、朝食摂取率が高かった。(図10)

1 港区平成28年度学校保健統計値と自己申告による身長・体重の平均値

小学校男子

	6歳		7歳		8歳		9歳		10歳		11歳	
	身長	体重										
港区 学校保健統計値	117.6	21.4	123.6	24.2	129.7	27.4	134.6	33.2	140.0	37.4	146.7	42.0
本調査申告値	121.6	23.0	127.6	26.3	133.1	29.8	138.6	33.5	144.0	37.4	151.2	41.7

中学校男子

	12歳		13歳		14歳	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
港区 学校保健統計値	153.9	44.1	161.4	49.7	166.5	53.8
本調査申告値	158.5	47.1	164.7	51.4	169.1	56.6

小学校女子

	6歳		7歳		8歳		9歳		10歳		11歳	
	身長	体重										
港区 学校保健統計値	116.4	20.8	122.4	23.4	128.2	26.2	131.2	31.8	138.5	33.8	145.1	38.7
本調査申告値	120.9	22.3	126.3	24.9	132.3	28.2	138.5	31.5	145.7	36.5	151.5	40.6

中学校女子

	12歳		13歳		14歳	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
港区 学校保健統計値	153.4	43.8	155.9	46.8	157.6	50.5
本調査申告値	155.0	44.5	157.2	46.6	155.6	48.9

注1) 網掛けの数値は2cmまたは2kg以上のプラス差。

注2) 港区は4月または5月の計測値。申告値は同年度の9月または1月値を書いた可能性もある。

注3) 身長単位は「cm」、体重単位は「kg」。

2 自己申告の身長・体重から計算した肥満度による体型分類

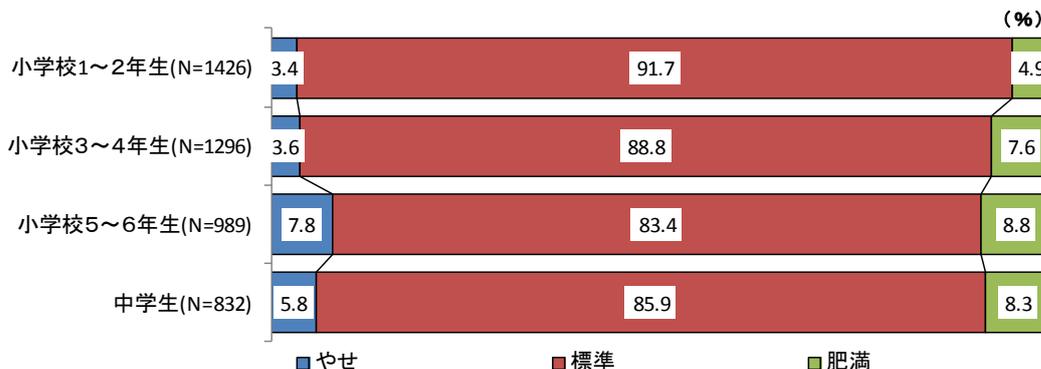
男子をみると、肥満の出現率については港区学校保健統計と大きくは変わらない。しかし、「やせ」については、港区学校保健統計の全体では2%（平成28年度）であるのに対し、本調査では4.9%となっており、男子においても体重を少なく申告する傾向がみられる。

体重を少なく申告したやせ願望のある児童・生徒は、健康に関わる項目とのクロス集計で、望ましくない結果が出ている。

(人)	高度 やせ	軽度 やせ	標準	軽度 肥満	中等度 肥満	高度 肥満	総計
小1～2	2	46	1,308	45	21	4	1,426
小3～4	3	44	1,151	49	43	6	1,296
小5～6	4	73	825	47	39	1	989
中学生	5	43	715	35	30	4	832
総計	14	206	3,999	176	133	15	4,543

(人)	本調査				港区学校保健統計値			
学年	やせ	標準	肥満	総計	やせ	標準	肥満	総計
小1～2	48	1,308	70	1,426	4	1,519	55	1,578
小3～4	47	1,151	98	1,296	18	1,360	85	1,463
小5～6	77	825	87	989	43	1,064	118	1,225
中学生	48	715	69	832	33	836	72	941
総計	220	3,999	324	4,543	98	4,779	330	5,207

(%)	本調査				港区学校保健統計値			
学年	やせ	標準	肥満	総計	やせ	標準	肥満	総計
小1～2	3.4	91.7	4.9	100.0	0.3	96.3	3.5	100.0
小3～4	3.6	88.8	7.6	100.0	1.2	93.0	5.8	100.0
小5～6	7.8	83.4	8.8	100.0	3.5	86.9	9.6	100.0
中学生	5.8	85.9	8.3	100.0	3.5	88.8	7.7	100.0
総計	4.9	88.0	7.1	100.0	1.9	91.8	6.3	100.0

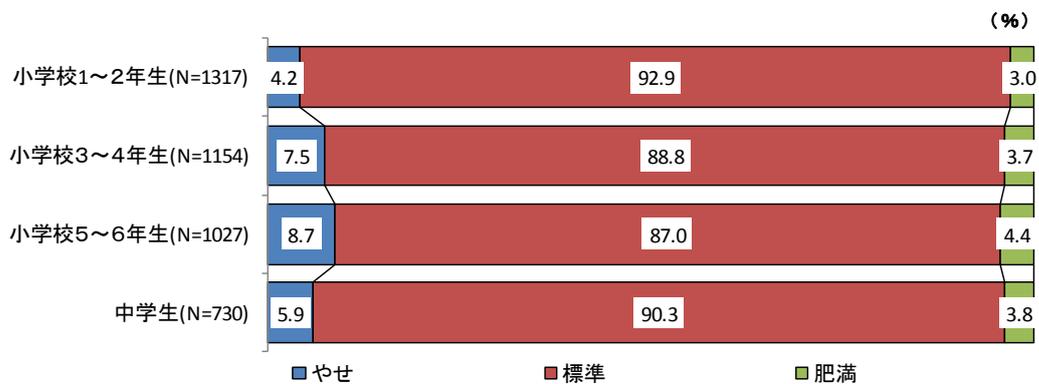


女子をみると、肥満は比較的少ない。「やせ」は小学校5～6年生で出現率高い。自己申告の身長・体重はとくに体重で少なめに答える子どもが多く、やせの人数（割合も）が港区学校保健統計よりも多くなっている。これはやせ願望の反映と思われる。

(人)	高度 やせ	軽度 やせ	標準	軽度 肥満	中等度 肥満	高度 肥満	総計
小1～2	4	51	1,223	23	11	5	1,317
小3～4	5	81	1,025	23	17	3	1,154
小5～6	8	81	893	23	19	3	1,027
中学生	4	39	659	15	12	1	730
総計	22	252	3,800	84	59	12	4,228

(人)	本調査				港区学校保健統計値			
学年	やせ	標準	肥満	総計	やせ	標準	肥満	総計
小1～2	55	1,223	39	1,317	16	1,302	39	1,357
小3～4	86	1,025	43	1,154	27	1,190	93	1,310
小5～6	89	893	45	1,027	44	986	55	1,085
中学生	43	659	28	730	33	768	51	852
総計	274	3,800	155	4,228	120	4,246	238	4,604

(%)	本調査				港区学校保健統計値			
学年	やせ	標準	肥満	総計	やせ	標準	肥満	総計
小1～2	4.2	92.9	3.0	100.0	1.2	95.9	2.9	100.0
小3～4	7.5	88.8	3.7	100.0	2.1	90.8	7.1	100.0
小5～6	8.7	87.0	4.4	100.0	4.1	90.9	5.1	100.0
中学生	5.9	90.3	3.8	100.0	3.9	90.1	6.0	100.0
総計	6.5	89.9	3.7	100.0	2.6	92.2	5.2	100.0



3 肥満度別体型との関連（全体かつ男女合計の結果）

(1) 自分の成長に対する気持ちとの関連（身長が伸びたり体重が増えたりすることについて）

■表側：肥満度

■表頭：問 20 あなたは、自分の身長がのびたり、体重が増えたりすることについて、どう思いますか。

肥満傾向の子どもの方が、成長に対して肯定的な回答が少なく、「高度やせ」の子どもが4割が、体重が増えることが不安と回答した。

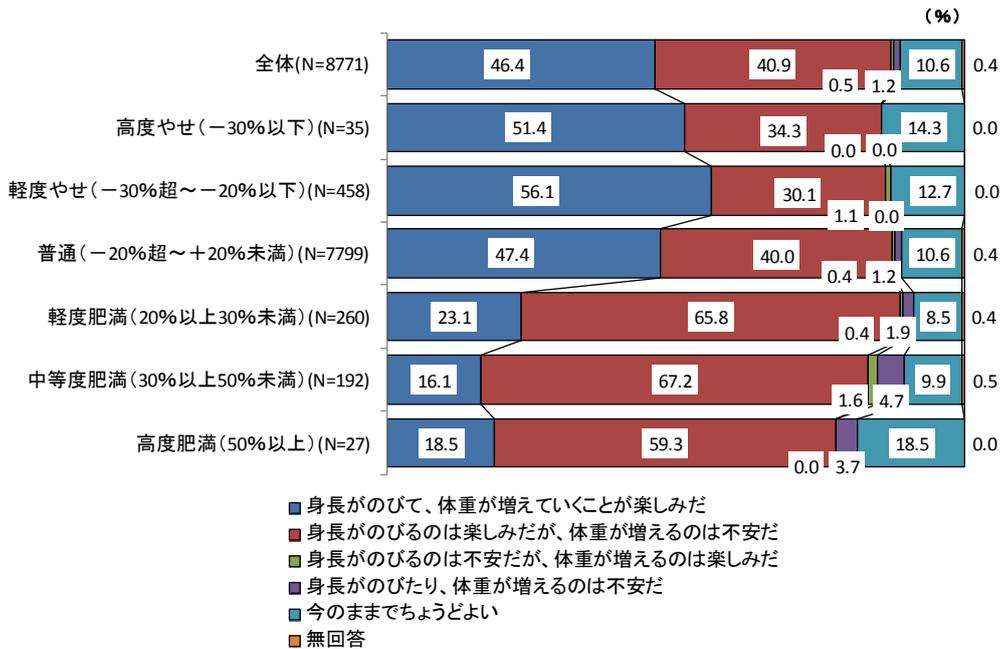


図1 「肥満度」×問20「自身の身長・体重の成長に対する捉え方」

(2) 甘いジュースや甘い炭酸飲料の摂取との関連

■表側：肥満度

■表頭：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(〇はひとつ)

肥満傾向の子どもの方が、甘い飲料を飲む頻度が高い。

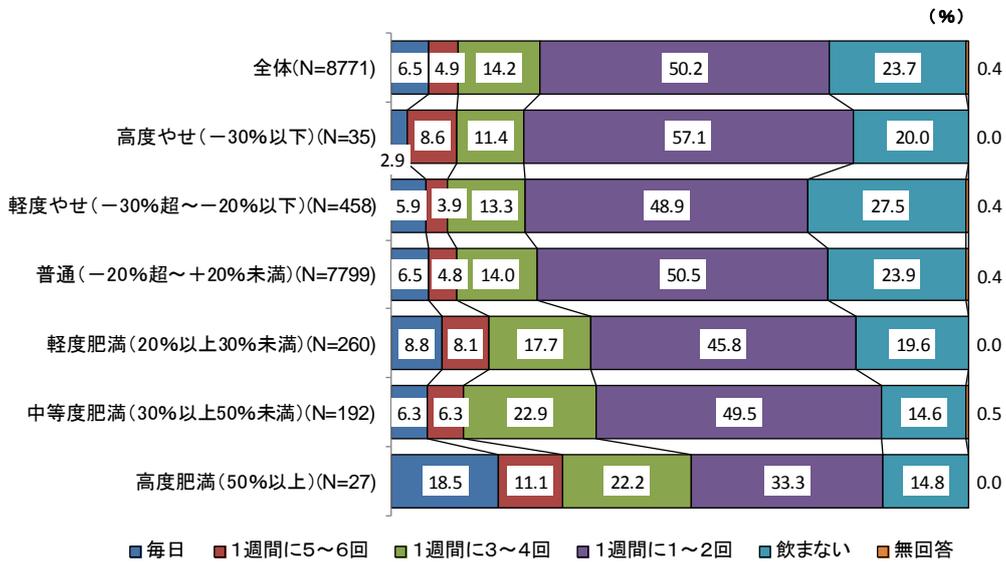


図2 「肥満度」× 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」

(3) 夜間の液晶タブレット等の視聴に関する知識との関連

■表側：肥満度

■表頭：問 22 夜おそくまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンやアイフォンをしていると、よくねむれなくなることを知っていますか。(〇はひとつ)

肥満傾向の子どもの方が、「よく知っている」割合がやや低い。

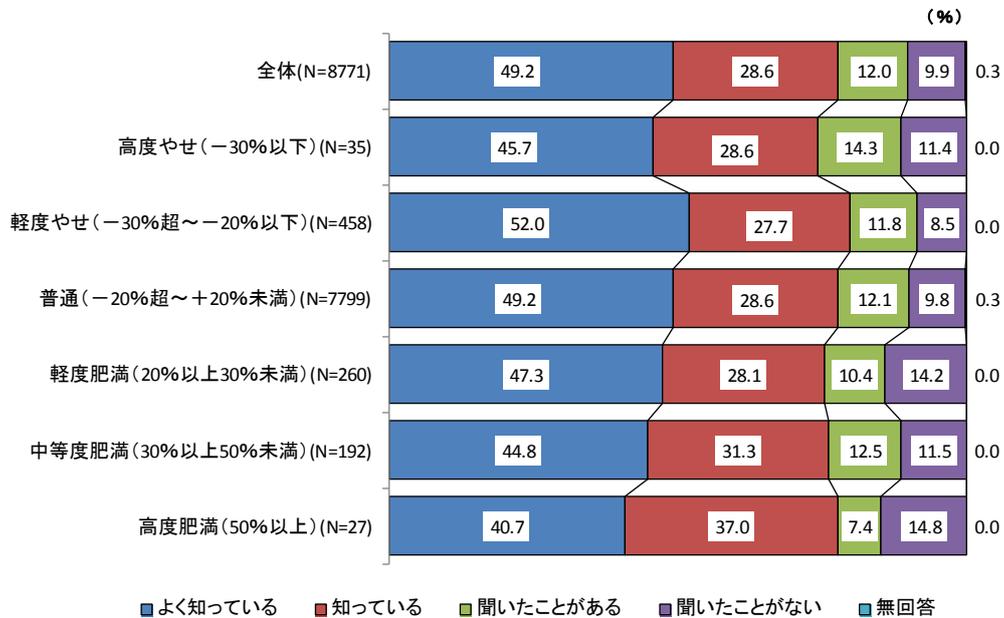


図3 「肥満度」×問22「夜遅くまで液晶タブレット等を視聴すると眠れなくなること」

(4) 「身長をのばす」ためにいろいろな食べ物をとらなければならない、という知識との関連

■表側：肥満度

■表頭：問 23 「身長をのばす」には、肉や魚、豆や野菜、果物など、いろいろな食べ物をとらなければならないことを知っていますか。(○はひとつ)

「高度肥満」と「高度やせ」の子どもの方が、「よく知っている」割合が低い。

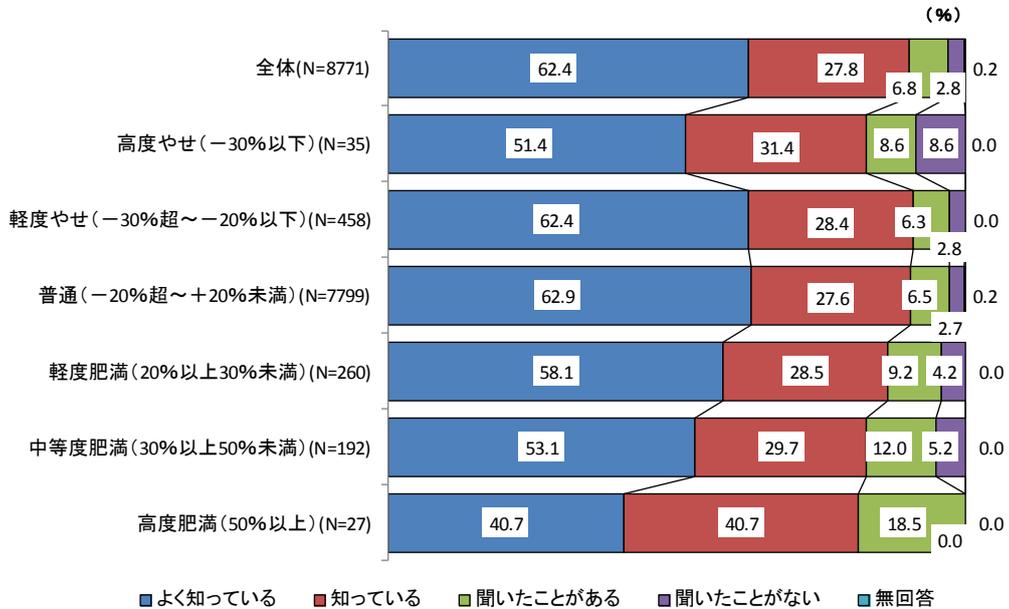


図4 「肥満度」×問23「身長を伸ばすにはいろいろな食べ物をとる必要があること」

(5) 「運動」は身長を伸ばし、太り過ぎを防ぐ、という知識との関連

■表側：肥満度

■表頭：問 24 「運動」は身長をのばし、太り過ぎを防ぐことは知っていますか。
(○はひとつ)

「中等度肥満」と「高度肥満」の子どもの方が、「よく知っている」、「知っている」が多い。

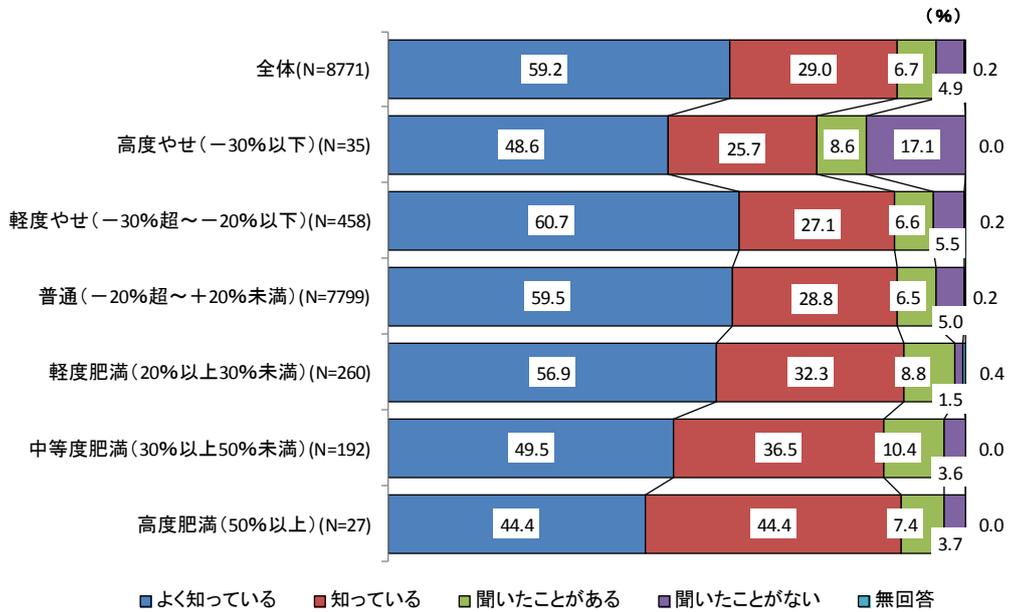


図 5 「肥満度」 × 問 24 「運動が身長を伸ばし太り過ぎを防ぐこと」

(6) 朝食摂取しない頭がよく働かない、という知識との関連

■表側：肥満度

■表頭：問 25 「朝食」をとらないと、頭がよく働かないことは知っていますか。(○はひとつ)

「高度肥満」と「高度やせ」の子どもの方が、「普通」の子どもより、「よく知っている」割合が低い。

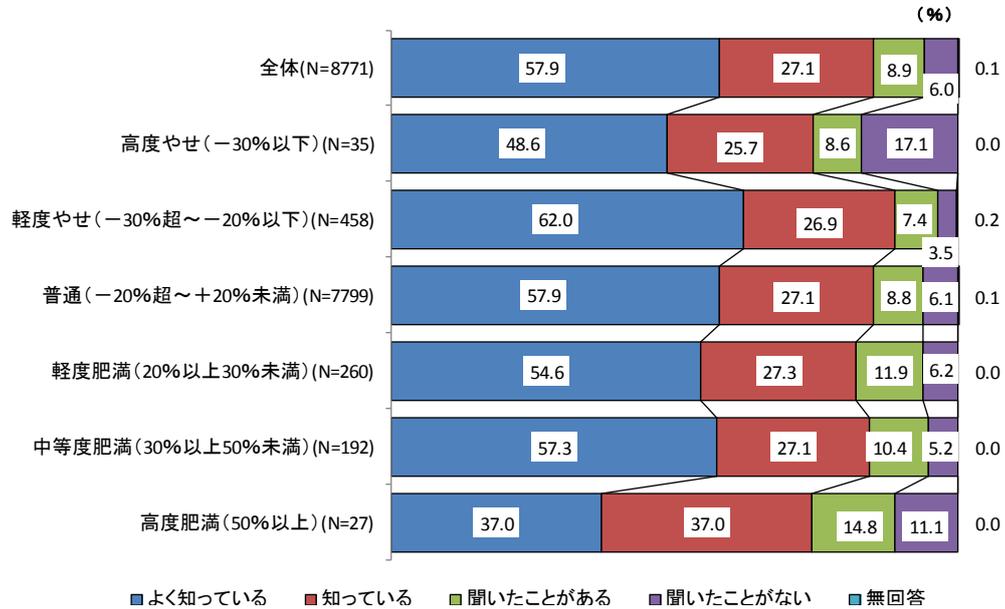


図 6 「肥満度」 × 問 25 「朝食をとらないと頭がよく働かないこと」

(7) 夏休みなどの長期休業中の起床・就寝時間のずれとの関連

■表側：肥満度

■表頭：問 26 あなたは、夏休みのような長い休み中、朝起きる時間や、夜ねる時間が、学校がある日に比べて、早くなったり、おそくなったりしますか。(〇はひとつ)

肥満傾向の子どもの方が、「3時間程度、おそくなる」割合が高い。

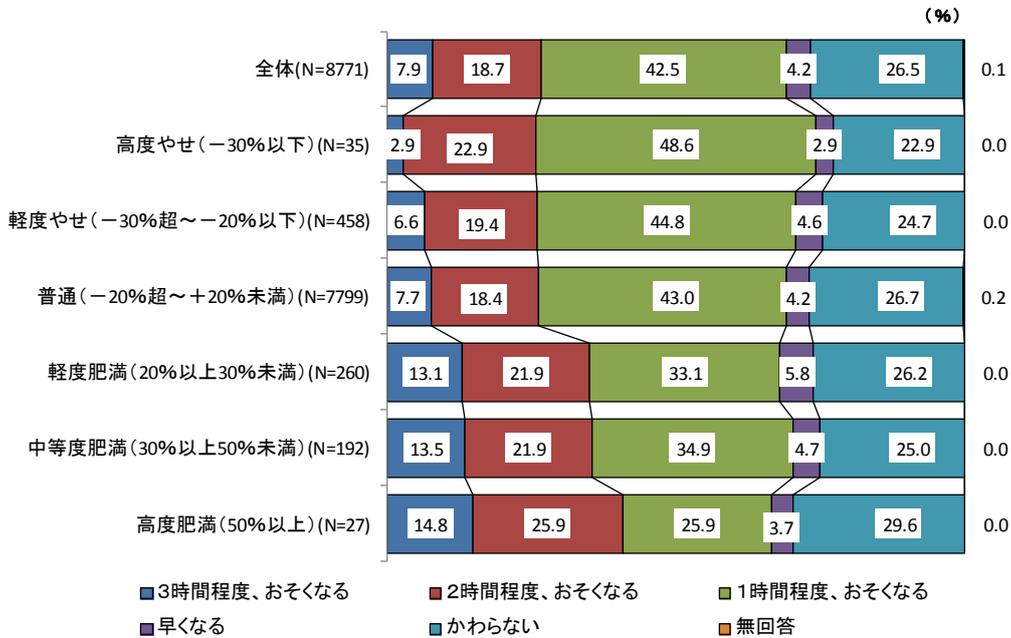


図7 「肥満度」×問26「長期休暇中の起床時刻と入眠時刻のずれ」

4 自分の成長に対する気持ちと身体活動の好き嫌いとの関連

■表側：問 20 あなたは、自分の身長がのびたり、体重が増えたりすることについて、どう思いますか。

■表頭：問 27 あなたは、「身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

身長・体重が増えることが楽しみと、身体活動が好きに関連性がみられる。

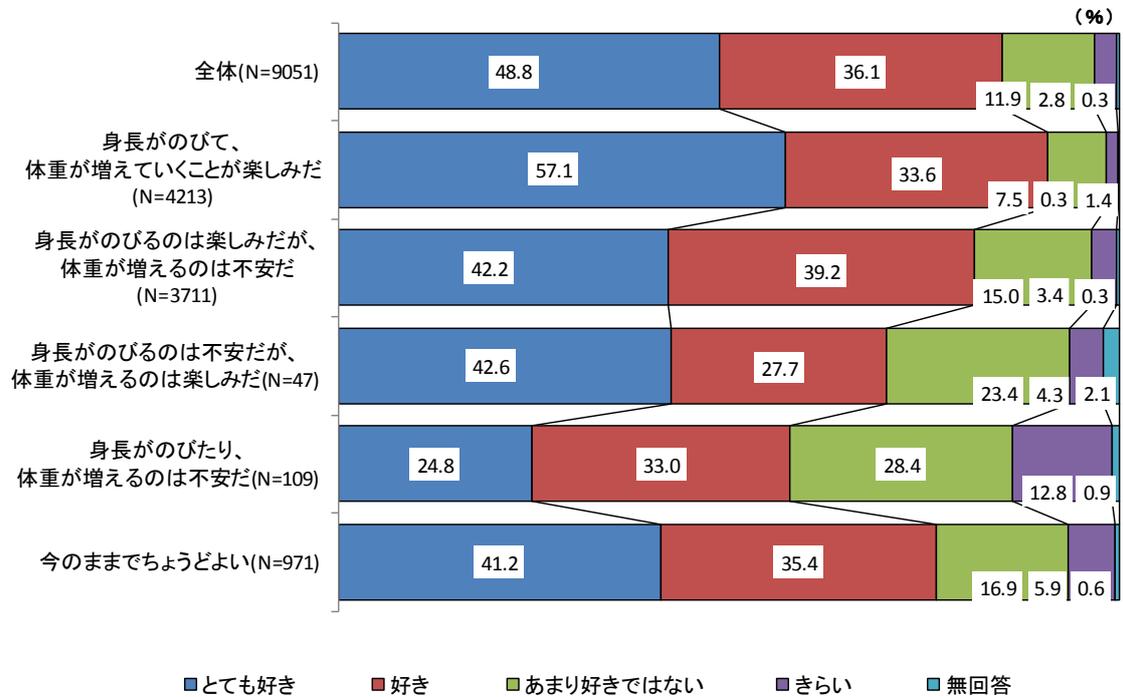


図 8 問 20 「自身の身長・体重の成長に対する捉え方」 × 問 27 「身体活動が好き」

5 夜間の液晶タブレット等の視聴と睡眠についての知識と、実際の行動との関連

- 表側：問 22 夜おそくまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンや 아이폰 をしていると、よくねむれなくなることを知っていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

知識があっても、夜間の液晶タブレット等の視聴が「よくある」、「ときどきある」をあわせて6割あった。

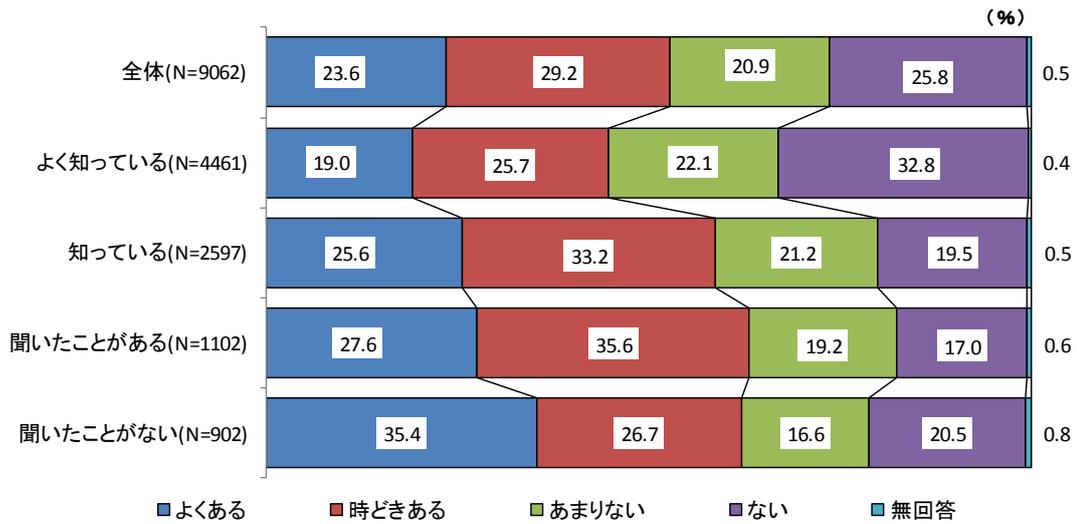


図 9 問 22 「夜遅くまで液晶タブレット等を視聴すると眠れなくなること」 × 問 42 「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

6 「朝食」をとらないと、頭がよく働かない、という知識と、朝食を食べることとの関連

■表側：問 25 「朝食」をとらないと、頭がよく働かないことは知っていますか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

「よく知っている」子どもの方が、朝食摂取率が高い。

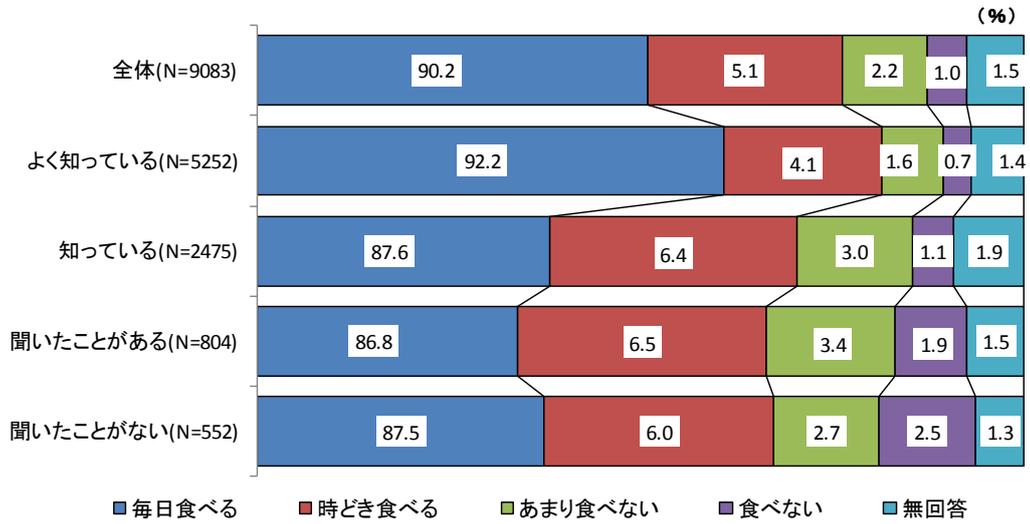


図 10 問 25 「朝食をとらないと頭が働かないこと」 × 問 34 「朝食の摂取」

Ⅱ 港区の現状と課題

自己申告による身長・体重から計算した肥満度からの体型分類では、港区学校保健統計値よりもやせの割合が男女共に多かったが、実際の統計値でも港区はやせの出現率が高い。しかも-30%以下の高度やせが含まれていることから、成長期の痩せすぎは生涯の健康のためにマイナスであることを、教育のなかで学ばせることが必要である。

そのためには小学生のうちから、保健学習の「育ちゆくからだと私」やホームルームなどの時間を活用して、

- ①体の発育・発達
- ②思春期の体の変化
- ③体をよりよく発育・発達させるための生活

について、イメージをもちながら学習する機会を持たせることが大切である。

具体的には、以下の通りである。

- ①自身の体の発育・発達について関心を持たせ、今が将来のために大切な時期であることを自覚させる。
- ②体の発育・発達について、課題の解決を目指して、正しい知識が得られるような効果的な教育を行う。
- ③年齢に伴う体の変化や個人差、思春期の体の変化について理解を深め、よりよく発育・発達させるための生活（栄養・運動・睡眠）、生活習慣について、基礎的な事項を理解できるようにする。

自身のからだの変化（大きくなること）を肯定的に受け止めていない児童・生徒は、やせや肥満傾向の子どもに多いことから、健やかな発育・成達は良い生活習慣から生まれ、また、良い生活習慣はバランスの取れたからだを作る、というしっかりしたイメージをもたせることが大切となる。

一方、夏休みなど、長期休業中は、生活時間が遅い方にずれる傾向があるが、これはとくに肥満傾向の子どもに多くみられる。先行研究により、夏休みに体重増加する子どもは、必ず肥満になることが証明されていることから、夏休みに生活時間のずれを出来るだけ小さくし、生活習慣が乱れないような工夫をさせること（指導）が必要である。

さらに、液晶タブレット等の夜間視聴による弊害は数多く報告されているが、港区においてもこうした現象が小学校高学年からみられる。これは液晶タブレット等の視聴が増える時期と一致している。液晶タブレット等を就寝前に長時間視聴すると、とくに「足」が伸びないことが指摘されている。これはブルーライトが脳を刺激して深い睡眠段階に入れず、結果として成長ホルモンの分泌が悪くなるためであり、小学校高学年以降には、保護者も含めて、そうした知識の啓発が必要である。

朝食摂取が頭の働きに影響するという知識など、健康に関連する知識は、「よく知っている」子どもは良い生活習慣を持っていることが明らかになった。そこで、健康に関する知識について良く知っている子どもを増やすことが、良い生活習慣をつくり、勉強や運動にも前向きに取り組めるようになることを学校全体として認識し、課題として取り組んでいくことが望まれる。

<現状>

- 港区学校保健統計から、やせの出現率が高いことが明らかになっているが、自己申告の身長・体重から計算するとさらにやせの割合が高くなっており、やせ願望が小学3年生あたりから強くなっている。
- 自分のからだの成長について肯定的に受け止めていない子どもは、肯定的に受け止めている子どもよりも肥満や痩せ傾向があり、さまざまな健康に関する知識不足がみられる。
- 夏休みの生活時間が、学校のある時期に比べて大きくずれるのは、肥満傾向の子どもに多い。
- 液晶タブレット等の夜間視聴は、港区においても顕著ではないかと思われる。
- 健康に関する知識について、良く知っている子どもは良い生活習慣を持っているが、知識の不足している子どもも多く、知識と生活習慣や勉強などに関連がみられる。

<課題>

- 自分のからだの成長について、今がとても大切な時期であることを認識させ、成長を肯定的に受け止められるような教育が必要である。それには①体の発育・発達、②思春期の体の変化、③体をよりよく発育・発達させるための生活について学習する機会を持てるようにする。
- 夏休みに体重が増加すると、何回か夏休みを過ごすうちに必ず肥満になることが分かっているため、学校において夏休み前に生活リズムを大きく乱さないような指導が必要であり、家庭にも啓発する必要がある。
- 液晶タブレット等を就寝前に長時間視聴すると、とくに「足」が伸びないことが指摘されている。これはブルーライトが脳を刺激して深い睡眠段階に入れず、結果として成長ホルモンの分泌が悪くなるためであり、小学校高学年以降には、保護者も含めて、そうした知識の啓発が必要である。
- 健康に関する知識について良く知っている子どもを増やすことが、良い生活習慣をつくり、勉強や運動にも前向きに取り組めるようになることを学校全体として認識し、課題として取り組んでいくことが望まれる。

3－2 体力

I 調査の結果から

1 身体活動量と体力

- (1) 身体活動量と体力の自信との関連性
- (2) 身体活動量と液晶タブレット等の視聴時間との関連性

2 身体活動量と肥満度

- (1) 身体活動量と肥満度との関連性
- (2) 身体活動量と朝食摂取状況との関連

3 身体活動量とメンタルヘルス

- (1) 身体活動量と挑戦する気持ちとの関連
- (2) 身体活動量と授業の理解度との関連

II 港区の現状と課題

I 調査の結果から

今回の調査では、児童・生徒が身体を動かす量（身体活動量）を主な項目とし、他の項目とクロス集計を行った。「身体活動量と体力」、「身体活動量と肥満度」、「身体活動量と自己肯定感」の3点に関する主な結果の概要を以下に示す。

1 身体活動量と体力

(1) 身体活動量と体力の自信との関連性

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、「体力に自信がある」と回答した割合が高い傾向がみられた。(図1)

(2) 身体活動量と液晶タブレット等の視聴時間との関連性

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、液晶タブレット等の視聴時間の割合が低くなる傾向がみられた。(図2)

2 身体活動量と肥満度

(1) 身体活動量と肥満度との関連性

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、「痩せ」や「過体重・肥満」の割合が低くなる傾向がみられた。(図3)

(2) 身体活動量と朝食摂取状況との関連

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、朝食を「毎日食べる」と回答した割合が高くなる傾向がみられた。(図4)

3 身体活動量とメンタルヘルス

(1) 身体活動量と挑戦する気持ちとの関連

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、難しいことでも失敗を恐れず挑戦しているかという問いに対し「あてはまる」と回答した割合が高い傾向がみられた。(図5)

(2) 身体活動量と授業の理解度との関連

毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、学校の授業を「理解できる」と回答した割合が高い傾向がみられた。(図6)

1 身体活動量と体力

(1) 身体活動量と体力の自信との関連性

■表側：問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

毎日60分以上身体活動をする子どもの方が、体力に「自信がある」と回答した割合が高い。

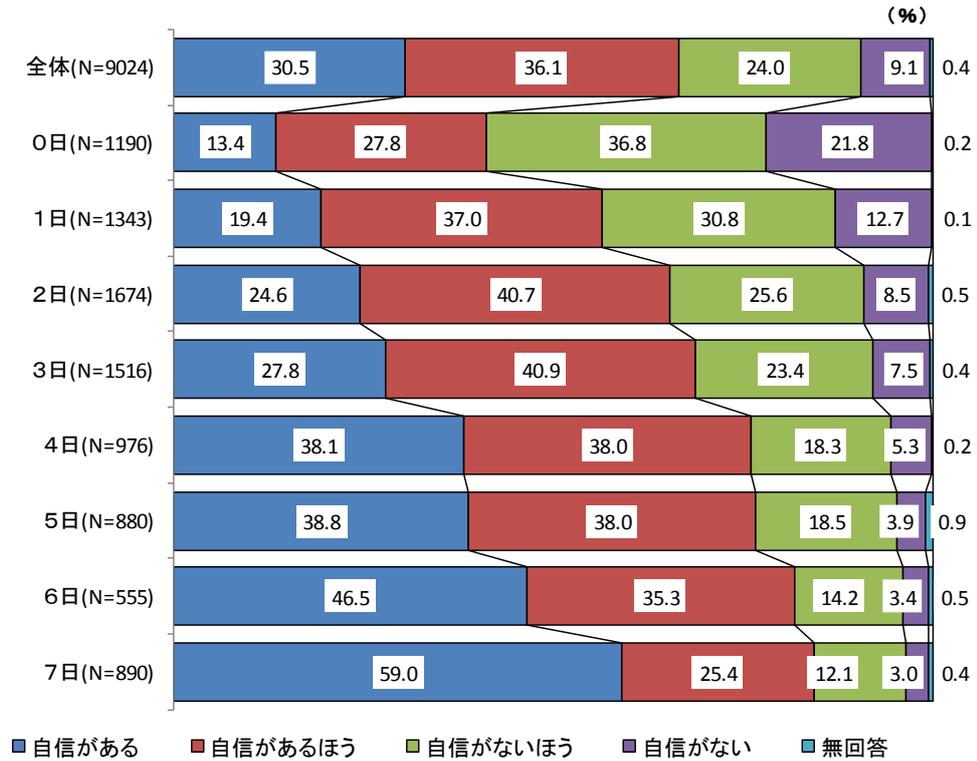


図1 問28「最近で1日に60分間より多く身体活動した日」×問33「体力の自信」

(2) 身体活動量と液晶タブレット等の視聴時間との関連性

■表側：問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

毎日60分以上身体活動をする子どもの方が、液晶タブレット等の視聴時間が短い傾向がある。

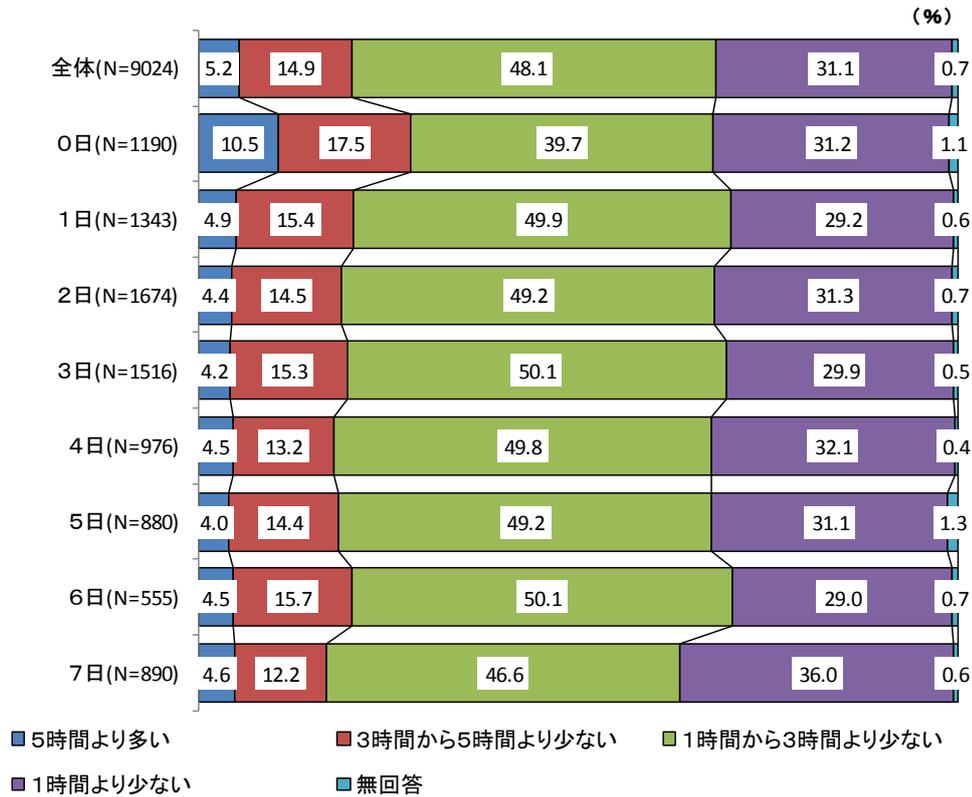


図2 問 28「最近で1日に60分間より多く身体活動した日」×問 31「液晶タブレット等の1日の視聴時間」

2 身体活動量と肥満度

(1) 身体活動量と肥満度との関連性

■表側：問 28 最近の 7 日間に、1 日にあわせて 60 分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

■表頭：肥満度

毎日 60 分以上身体活動をする子どもの方が、やせや肥満の割合が低い。

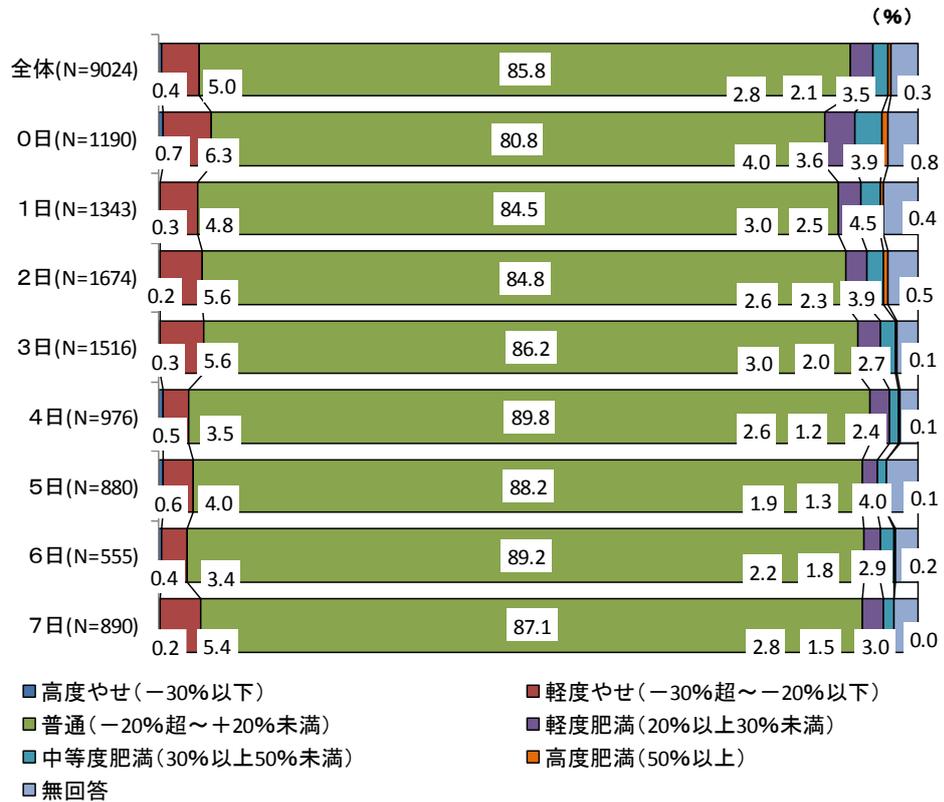


図 3 問 28 「最近で 1 日に 60 分間より多く身体活動した日」 × 「肥満度」

(2) 身体活動量と朝食摂取状況との関連

■表側：問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

毎日60分以上身体活動をする子どもの方が、朝食を「毎日食べる」割合が高い。

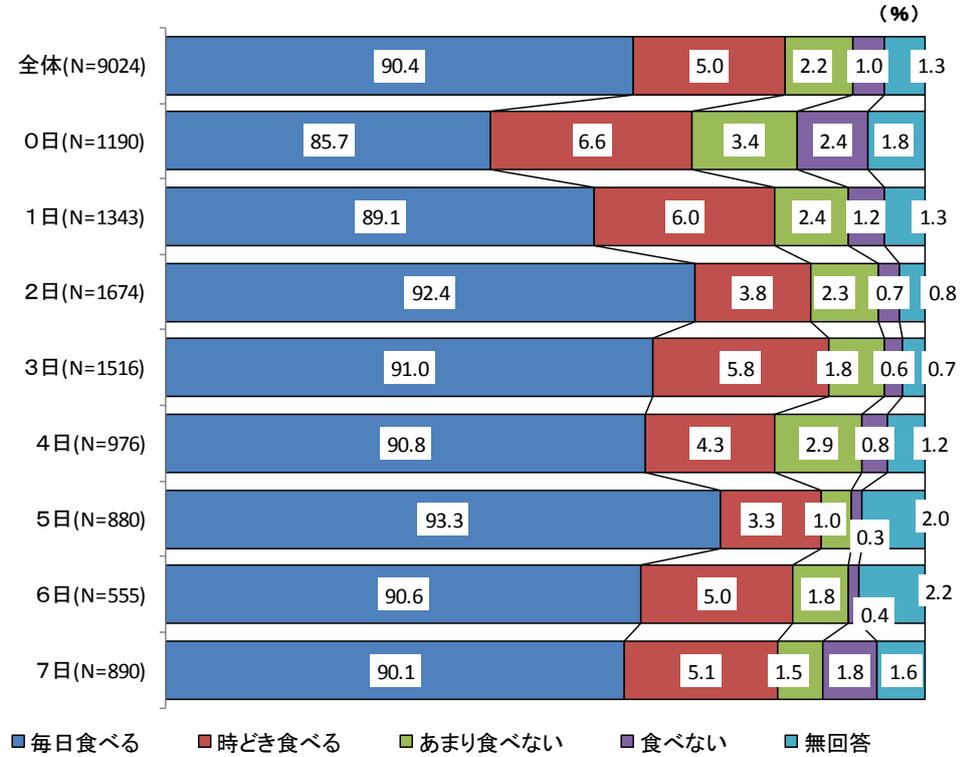


図4 問28「最近で1日に60分間より多く身体活動した日」×問34「朝食の摂取」

3 身体活動量とメンタルヘルス

(1) 身体活動量と挑戦する気持ちとの関連

- 表側：問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(〇はひとつ)
- 表頭：問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(〇はひとつ)

毎日60分以上身体活動をする子どもの方が、挑戦心について「あてはまる」と回答した割合が高い。

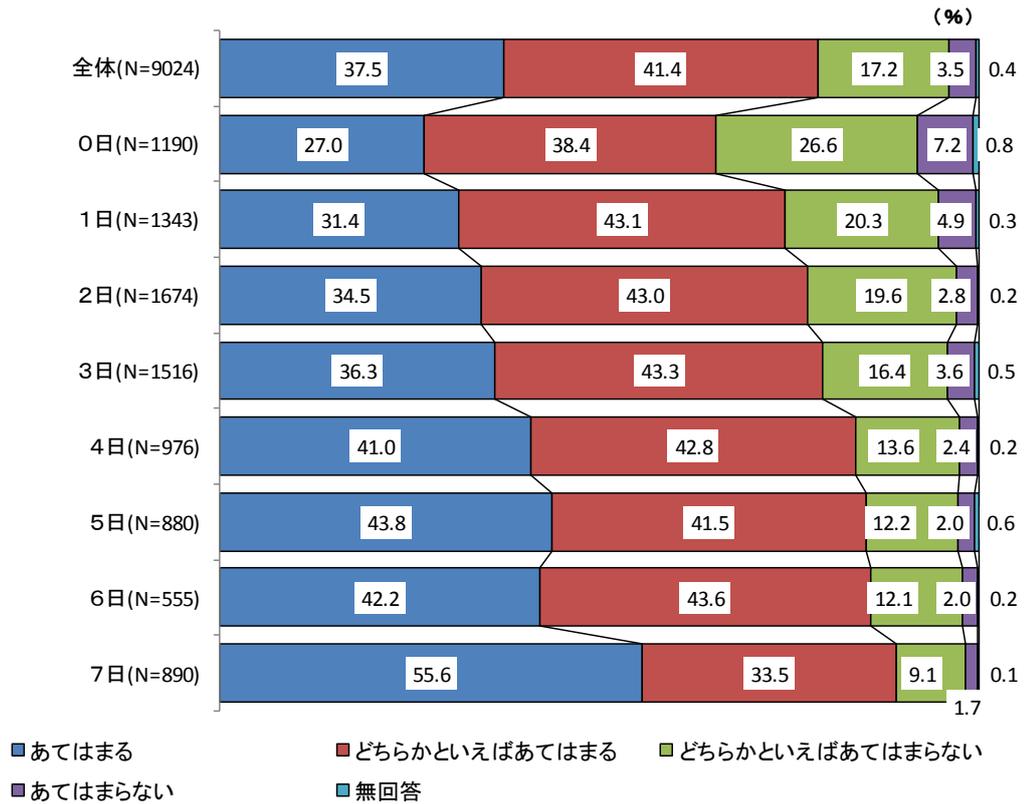


図5 問28「最近で1日に60分間より多く身体活動した日」×問14「挑戦している」

(2) 身体活動量と授業の理解度との関連

■表側：問 28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

毎日60分以上身体活動をする子どもの方が、授業を「理解できる」と回答した割合が高い。

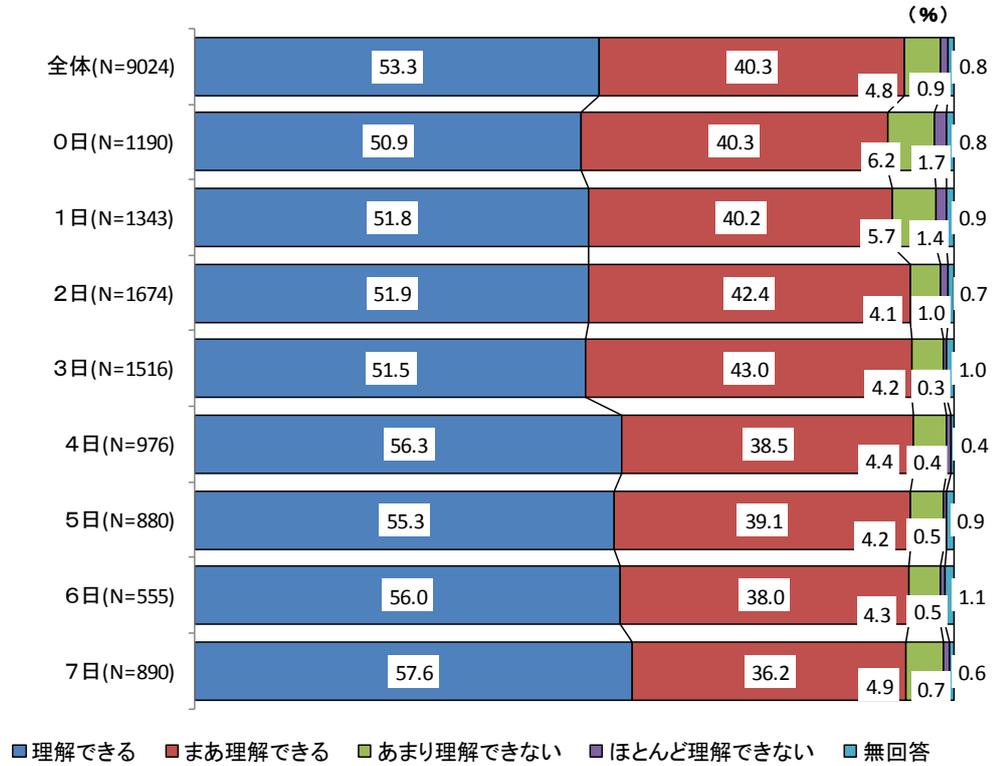


図 6 問 28 「最近で1日に60分間より多く身体活動した日」 × 問 11 「授業がわかる」

Ⅱ 港区の現状と課題

近年、食習慣の欧米化や身体活動不足等により生活習慣が乱れ、メタボリックシンドロームと診断される成人が増えている。加えて、小児肥満も問題となっているため、「脂質」というと悪いイメージが先行し、「油（脂）は必要ない」、「減量のために油（脂）は取らない方がよい」と誤って解釈され、油が多い料理を極端に避ける場合が多々ある。しかし、本来、脂質は私たちが生命活動を行う上で必要不可欠な栄養素であり、子どもの発育・発達に重要な役割を担っている。

欧米諸国における青少年（6～19歳）を対象とした公的な身体活動ガイドラインによると、毎日60分以上の身体活動を行うことが推奨されている¹⁾。わが国においても、諸外国の身体活動ガイドラインと同様、毎日60分以上の身体活動が推奨されている²⁾。また、児童・生徒の体力調査結果（引用①）によると、港区立の小・中学校に通う児童・生徒は、小学校では全国平均に対して男子が低下傾向にあり、中学校では男子・女子とも全国平均より下回っている。本調査では、港区立の小・中学校に通う児童・生徒の新体力テストと身体活動量との関連性を検討していないものの、平成28年度全国体力・運動能力等調査結果より、1週間の総運動時間が長い児童・生徒ほど、総合評価A・B（例：体力が高い）の割合が高いことを報告している。実際に本調査より、身体活動量と体力の自信との関連性について調べたところ、毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、「体力に自信がある」と回答した割合が高い傾向がみられた。さらに、1日の生活の中にスクリーンタイム（スマートフォン、 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲームやパソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりする時間）に占める割合が増えるほど、体力が低くなる確率が高くなることから³⁾、毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、液晶タブレット等の視聴時間が短い傾向がみられた。

身体活動量が多い、あるいは体力に自信がある港区立の小・中学校に通う児童・生徒は、「痩せ」や「過体重・肥満」の割合が低く、給食の時間や普段の食事の時によくかんで食べている割合が高い傾向がみられた。さらに、体力に自信がある港区立の小・中学校に通う児童・生徒は、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理などをバランス良く食べている割合が高い傾向がみられた。以上の結果から、因果関係は断定できないが、咀嚼回数、肥満や食に対する意識、肥満度とのクロス集計結果から推察すると、身体活動量が多い、あるいは体力に自信がある児童・生徒は、食に対する意識や肥満度などについて前向きであることが示唆された。

1日あたりの身体活動量が多い児童・生徒は、メンタルヘルス（こころの健康を指し、「生活の満足感」、「目標、挑戦」、「自信」など）が高いことが知られていることから、本調査においても身体活動量と自己肯定感の関連性について調べた。その結果、毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、自己肯定感、挑戦する気持ち、粘り強さといったメンタルヘルスが良好である割合が高い傾向がみられた。また、毎日60分間以上、身体を動かす児童・生徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べると、ふだん疲れやすいと感じる割合が少ない傾向がみられた。さらに、高い身体活動量および体力を保持することは、学業成績にもよい影響を与えていることが知られている。実際に本調査において、毎日60分間以上、身体を動かす児童・生

徒は、まったく身体を動かしていない児童・生徒と比べて、学校の授業の理解度や成績において良好である割合が高い傾向がみられた。これらの結果は、体力に自信があると答えた子どもにおいても同様の傾向がみられた。

■表側：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 12 あなたの学校の成績(勉強した内容を答えたり、テストの結果など)について、教えてください。(○はひとつ)

体力に「自信がある」と回答した子どもの方が、自身の学校の成績について「よくできるほうだ」と回答した割合が高い。

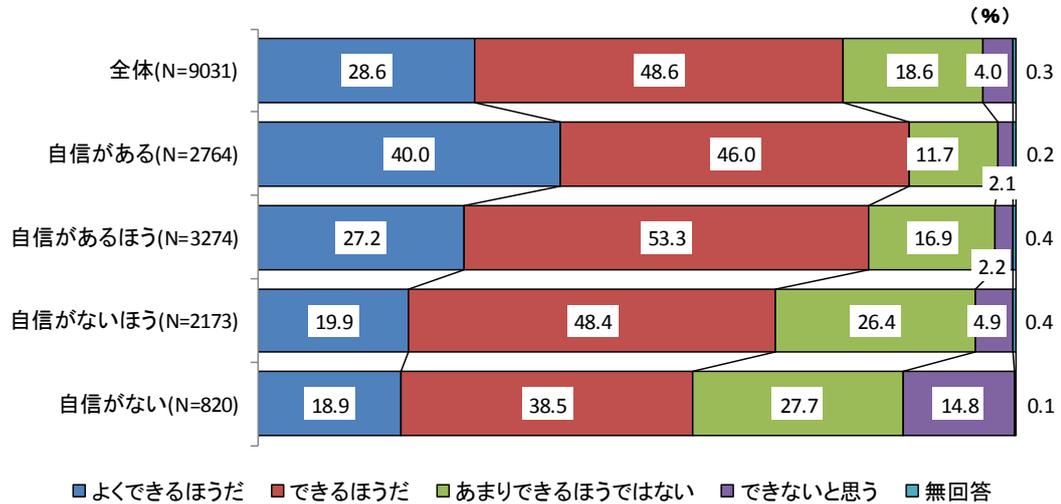


図 7 問 33「体力の自信」×問 12「勉強ができる」

■表側：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 46 あなたは、給食の時間は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

体力に「自信がある」と回答した子どもの方が、給食の時間に「いつもよくかんでいる」と回答した割合が高い。

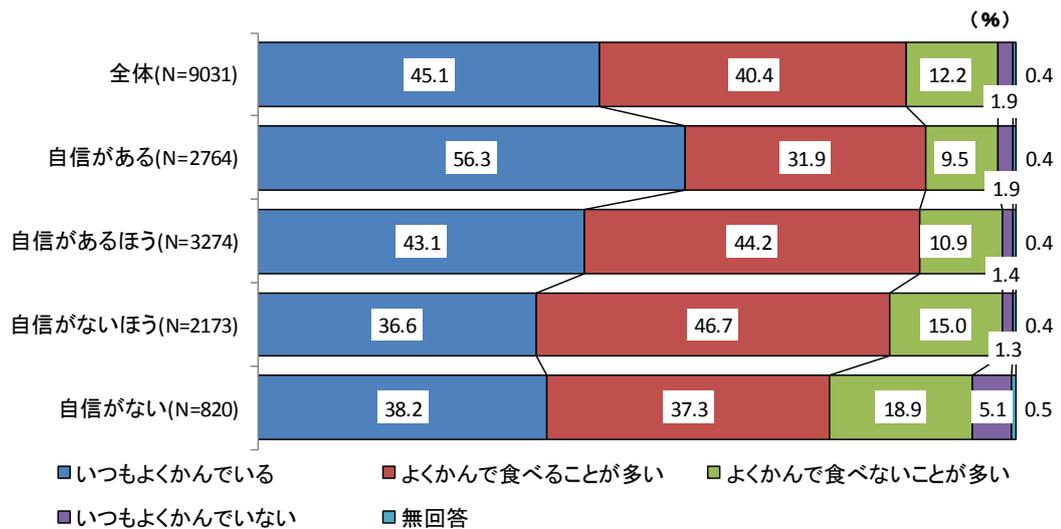


図 8 問 33「体力の自信」×問 46「給食の時間によくかんで食べているか」

- 表側：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 47 あなたは、ふだんの食事の時は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

体力に「自信がある」と回答した子どもの方が、ふだんの食事の時に「いつもよくかんでいる」と回答した割合が高い。

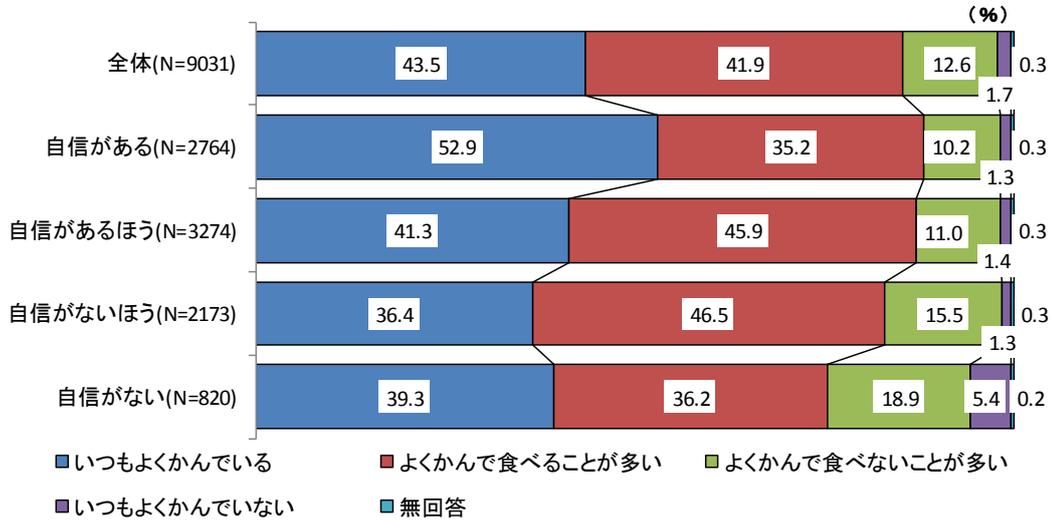


図 9 問 33「体力の自信」×問 47「ふだんの食事ではよくかんで食べているか」

- 表側：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)

体力に「自信がある」と回答した子どもの方が、食事バランスを「いつも考えている」と回答した割合が高い。

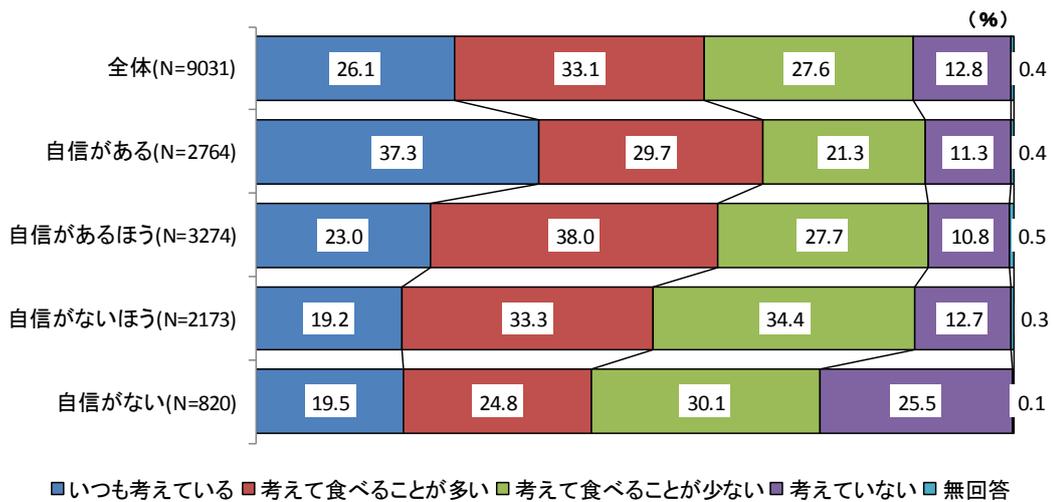


図 10 問 33「体力の自信」×問 48「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」

(引用①)

■児童・生徒の体力調査結果

(全国は平成 24 (2012) 年度全国調査、都及び港区は平成 29 (2017) 年度調査の結果)

※港区は区立小・中学校の調査結果

<男子>

		身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上 体 起こし (回)	長 座 体前屈 (cm)	反 復 横とび (点)	持 久 走 (秒)	20mシャ トルラン(折 り返し数)	50m走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ボ ー ル 投 げ (m)	体 力 合 計 点	
小学校	1年	全 国	116.5	21.2	9.4	11.5	25.9	27.2	-	18.5	11.5	114.0	8.8	30.7
		東 京 都	116.8	21.1	9.1	11.3	25.8	26.6	-	17.4	11.5	111.7	7.7	29.6
		港 区	117.3	21.2	9.2	11.4	26.4	27.4	-	18.1	11.5	114.7	7.7	30.4
	2年	全 国	122.4	23.8	11.1	14.2	27.3	31.3	-	28.2	10.6	125.6	12.3	38.1
		東 京 都	122.8	23.6	10.8	14.1	27.5	30.6	-	27.3	10.5	123.4	11.2	37.2
		港 区	123.7	23.9	11.1	14.0	27.6	32.3	-	27.9	10.5	125.9	11.2	38.3
	3年	全 国	128.1	26.6	12.8	16.0	29.2	35.2	-	38.1	10.0	137.9	16.5	44.0
		東 京 都	128.5	26.6	12.7	16.3	29.5	34.3	-	35.8	10.0	133.9	14.8	43.5
		港 区	129.6	26.9	13.1	16.6	29.7	35.2	-	36.1	9.9	137.1	14.9	44.6
	4年	全 国	133.8	30.3	14.6	17.8	30.8	38.6	-	46.8	9.6	145.6	20.4	50.7
		東 京 都	133.8	29.8	14.6	18.4	31.3	38.4	-	44.0	9.6	142.6	18.4	49.2
		港 区	135.1	30.5	15.3	18.7	30.9	39.0	-	45.6	9.5	145.1	18.6	50.0
	5年	全 国	139.1	33.7	16.9	20.3	33.4	43.1	-	54.7	9.2	156.5	24.9	55.5
		東 京 都	139.2	33.2	16.6	20.3	33.5	42.1	-	51.7	9.2	151.7	21.8	54.7
		港 区	140.1	33.9	17.0	20.3	34.7	42.6	-	50.9	9.2	154.0	21.4	55.3
	6年	全 国	145.0	37.9	19.8	22.3	35.4	45.9	-	64.3	8.8	165.1	29.6	61.0
		東 京 都	145.3	37.7	19.4	22.1	35.9	45.3	-	59.1	8.8	162.2	25.3	60.2
		港 区	146.5	38.6	20.0	22.3	36.3	45.8	-	58.2	8.8	168.0	25.9	61.5
中学校	1年	全 国	152.9	43.3	24.7	24.5	39.2	49.4	412.3	72.0	8.5	182.0	18.6	35.8
		東 京 都	153.2	43.1	23.4	24.2	38.1	49.2	425.9	69.4	8.5	177.4	17.5	32.9
		港 区	154.5	43.8	24.6	23.6	37.4	48.6	441.4	62.5	8.6	180.0	17.1	32.2
	2年	全 国	160.1	49.2	30.6	27.8	43.9	52.7	381.2	87.7	7.9	199.3	21.5	44.6
		東 京 都	160.6	48.1	28.6	27.6	42.2	52.4	385.4	83.2	7.9	194.2	20.3	41.2
		港 区	162.1	49.2	29.6	28.2	43.7	53.6	393.8	83.1	8.0	197.3	21.1	42.2
	3年	全 国	165.4	54.0	35.7	29.9	46.9	55.2	364.1	95.7	7.5	213.8	23.9	51.4
		東 京 都	166.1	53.2	33.7	29.8	45.6	55.0	374.0	90.7	7.6	208.6	22.9	47.9
		港 区	167.0	53.8	35.7	31.1	47.0	56.8	382.9	91.2	7.6	213.5	23.0	49.4

※小数点第2位を四捨五入

■…港区の平均値が、東京都の平均値を上回っているもの

※数値は「全国体力・運動能力、運動週間等調査」⁴⁾及び

「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」⁵⁾から抜粋

図 11 児童・生徒の体力調査結果 (男子)

<女子>

		身長 (cm)	体重 (kg)	握力 (kg)	上 体 起こし (回)	長 座 体前屈 (cm)	反 復 横とび (点)	持久走 (秒)	20mシャトルラン(折 り返し数)	50m走 (秒)	立ち幅 とび (cm)	ボール 投 げ (m)	体 力 合計点	
小 学 校	1年	全 国	115.8	20.7	8.8	11.0	28.5	26.3	-	15.3	11.8	106.4	5.8	30.3
		東 京 都	115.9	20.7	8.5	10.8	28.4	25.6	-	14.3	11.8	104.3	5.3	29.5
		港 区	116.7	20.6	8.4	11.1	29.3	26.4	-	15.0	11.9	106.9	5.2	30.4
	2年	全 国	121.5	23.4	10.3	13.7	30.3	30.0	-	22.6	10.9	119.4	8.1	37.7
		東 京 都	121.8	23.1	10.2	13.6	30.7	29.3	-	20.8	10.9	115.7	7.1	37.4
		港 区	122.6	23.1	10.4	13.5	31.3	30.9	-	21.1	10.9	116.8	6.9	38.4
	3年	全 国	127.8	26.4	12.1	15.3	32.6	33.6	-	28.1	10.4	129.4	9.9	43.9
		東 京 都	127.6	26.0	11.9	15.7	33.1	32.6	-	26.5	10.3	126.2	9.0	43.9
		港 区	128.2	26.0	12.1	15.6	34.4	33.1	-	26.0	10.3	129.1	8.7	44.4
	4年	全 国	133.7	29.8	14.0	16.8	34.8	37.1	-	35.6	9.9	138.3	12.1	50.3
		東 京 都	133.6	29.3	13.8	17.8	35.4	36.7	-	33.4	9.9	135.8	11.0	50.2
		港 区	134.2	29.2	14.0	18.2	35.8	37.3	-	33.5	9.8	138.8	10.6	50.8
	5年	全 国	140.3	34.0	16.3	18.4	37.2	39.7	-	41.0	9.6	146.8	14.6	56.1
		東 京 都	140.3	33.4	16.2	19.4	38.2	40.4	-	40.5	9.5	145.5	13.1	56.3
		港 区	141.2	33.8	16.7	19.6	40.1	41.0	-	38.6	9.4	148.5	12.2	57.0
	6年	全 国	146.9	38.7	19.3	20.2	39.5	43.0	-	49.1	9.1	155.6	17.4	61.6
		東 京 都	147.0	38.3	19.1	20.6	41.2	43.0	-	46.2	9.1	154.3	14.9	61.4
		港 区	147.7	38.4	19.3	21.1	42.8	44.1	-	48.0	9.0	159.1	14.5	62.9
中 学 校	1年	全 国	152.0	43.5	22.1	20.5	42.2	44.5	302.2	51.9	9.1	164.3	11.9	45.8
		東 京 都	152.4	43.1	21.5	21.8	42.6	45.8	301.9	52.3	9.0	163.6	11.1	44.1
		港 区	153.8	43.9	22.6	21.2	42.7	44.9	307.7	46.7	9.1	166.8	10.7	43.9
	2年	全 国	155.0	46.7	24.4	23.5	44.6	46.8	284.3	61.2	8.7	171.7	13.6	51.4
		東 京 都	155.4	46.6	23.5	24.1	44.9	47.1	286.4	57.5	8.8	168.3	12.5	49.1
		港 区	156.7	46.6	24.1	23.9	45.3	47.6	290.8	59.6	8.7	169.0	12.0	49.3
	3年	全 国	156.7	49.4	25.6	24.2	46.3	47.4	287.5	60.1	8.7	173.9	14.3	53.9
		東 京 都	156.9	49.1	24.7	24.9	46.5	47.6	289.5	57.3	8.7	170.1	13.3	51.1
		港 区	158.2	49.0	25.4	25.2	48.1	47.8	292.1	57.3	8.6	175.0	13.1	52.6

※小数点第2位を四捨五入

■…港区の平均値が、東京都の平均値を上回っているもの

※数値は「全国体力・運動能力、運動週間等調査」⁴⁾及び

「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」⁵⁾から抜粋

図 12 児童・生徒の体力調査結果（女子）

「参考文献」

- 1) Janssen I、 Leblanc AG、 Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010 May 11;7:40. doi: 10.1186/1479-5868-7-40.
- 2) 竹中晃二. アクティブ・チャイルド 60min-子どもの身体活動ガイドライン. 株式会社サンライフ企画、東京、2010.
- 3) 城所哲宏、 田中英登、直井清貴、上野佳代、柳岡拓磨、柏原杏子、宮下政司. 日本人中学生における身体活動ガイドライン達成状況に関連する要因の検討. 体力科学 65:383-392、2016. DOI:10.7600/jspfsm.65.383.
- 4) 文部科学省 (2012) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
- 5) 東京都 (2017) 「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」

<現状>

- 港区立の小・中学校に通う児童・生徒において、身体活動を毎日 60 分以上行っている割合は 9.7%であり、そのうち男子は 6 割程度、女子は 4 割程度であった。特に学年が上がるにつれ、その実施状況は低下する傾向がみられる。
- 港区の子どもたちは「体力に自信がある」と 6 割以上が回答しており多いが、小学校高学年以上になると「自信がない」子どもたちが増えてくる傾向があり、その傾向は特に女子でみられる。

<課題>

- 「運動」や「スポーツ」といった活動のみならず、日常生活で身体を動かす機会を増やすことで、身体活動量の合計時間を確保する推進策が必要である。
- 身体活動の多い子どもたちは、食に対する意識や情報があり、さらにメンタルヘルスも良好という結果を踏まえ、実際の身体活動量の増加に向けた取り組みのみならず、学校関係者や保護者を含めた児童・生徒への健康情報教育が必要である。

3-3 生活習慣

I 調査の結果から

- 1 「勉強が好き」と「生活習慣」に関して
 - (1) 勉強が好きと精神衛生
 - (2) 勉強が好きと身体活動や体力
 - (3) 勉強が好きと生活リズム
 - (4) 勉強が好きと目の健康
 - (5) 自分肯定と精神衛生
 - (6) 朝食欠食の基礎データと勉強が好き
 - (7) 朝食欠食と精神衛生
 - (8) 朝食のタンパク質摂取量と勉強が好き
 - (9) メガネ等使用の基本情報
 - (10) メガネ等使用と生活リズム
 - (11) 目の乾きと生活リズム

- 2 「甘い飲み物等の摂取習慣」と「生活リズム」に関して
 - (1) 学年別の種々の飲料摂取状況
 - (2) 学年別の甘い飲み物等の摂取状況
 - (3) 甘い飲み物等の摂取頻度と朝食摂取
 - (4) 甘い飲み物等の摂取頻度や摂取場面と生活リズム
 - (5) 週当たり、一回当たりの甘い飲み物等の摂取と学業
 - (6) 週当たり、一回当たりの甘い飲み物等の摂取と精神衛生
 - (7) 甘い飲み物等の摂取場面と学業

- 3 介入・指導の提案
 - (1) 朝食との関連での指導
 - (2) 液晶タブレット等の視聴の指導
 - (3) 甘いジュースや炭酸飲料の摂取の指導

II 港区の現状と課題

I 調査の結果から

1 「勉強が好き」と「生活習慣」に関して

今回、調査のアウトプットとして勉強に関連して、3つの質問を設けた。勉強が好きか、授業を理解できているか、学校の成績はどうか、という質問項目には強い相関が見られた、もちろん理解できると成績がよくなり、勉強が好きになる。あるいは逆のパターンが見られる可能性がある。授業の理解度や成績の評価は相対的評価になりやすく、答えにくい部分がある。今回4択の質問であったため、分散が偏る可能性が指摘され、勉強が好きでは(27%、45%、20%、8%)であるのに対して、授業の理解度では(54%、41%、5%、0.8%)、学校の成績では(29%、49%、18%、4%)となった。すなわちより等分散している勉強が好きであるかどうかを主項目として、他の従属項目とのクロス集計を基本とすることにした。全体のまとめは後述する。

(1) 勉強が好きと精神衛生

子どもの健全な心身の発達を評価し、今回の調査のために精神衛生的な項目を用意した。そこで、まず勉強が好き・嫌いとのクロス集計を行った。その結果、自分のよい面を把握し、ストレスを感じにくく、物事に対する挑戦心を有して、粘り強い心を持っている。すなわち、因果関係は難しいが、勉強が好きなことは精神衛生的にも優れている。(図1、図2、図3、図4)

(2) 勉強が好きと身体活動や体力

子どもの心身の発達の評価として、身体活動や体力との相関を見るのは意義深い。勉強が好きな子どもは身体活動も好きで、かつ体力もある。(図5、図6)

(3) 勉強が好きと生活リズム

最近、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンの急速な普及により、夜間の特に寝る前の視聴頻度が増大し、そのことが夜更かしや夜型化を引き起こしている。また、もう一つの問題点として、平日と休日の入眠や起床時刻の差が大きい子どもが増え、2時間程度異なることもある。このことは平日と休日で体内時計ずれてしまうことになり(体内時計がずれることを時差ボケという)、社会的時差ボケが多くなっている(外国行ったり、交代制勤務などではなく、平日・休日の異常な社会生活に伴って出現するという意味で、社会的時差ボケと呼ぶ)。また、社会的時差ボケでは睡眠負債が容易に出現する。そこで、生活リズムの乱れが勉強が嫌いに関連する可能性をクロス集計で調査した。

勉強が好きは、液晶タブレット等を長く使わないし、寝る直前まで使っていない。次に睡眠との関連について調べた。勉強が嫌いは平日も休日も入眠時間が遅い。起床時刻の方は、学校始業時間があるので、平日は勉強が好き・嫌いに関わらず、早く起きている。一方、休日はある程度自由に起床できるので、勉強が嫌いの起床時刻は遅いので、社会的時差ボケになっている。事実、平日と休日の起床時間が2時間以上ずれているのは、勉強が嫌いである。このことにより勉強が嫌いは平日の睡眠負債が大きく、午前中はまだ心身ともに寝ている状態であるので、午前中は勉強に集中できない。以上をまとめると、勉強が嫌い

になる要因として、夜更かしによる体内時計の乱れに起因している可能性が示唆される。

(図 7、図 8、図 9、図 10、図 11、図 12、図 13、図 14)

(4) 勉強が好きと目の健康

今回の調査では、目の健康を「目が乾くか」と、「メガネ等を使用しているか」という 2 問で関連づけを調べた。勉強が嫌いは目の乾きが起こりやすかった。勉強が嫌いは液晶タブレット等の視聴が長時間であるので、瞬きの回数が減り、目が乾いたと思われる。一方、メガネ等の使用頻度と、勉強の好き嫌いに関連性はなさそうであったことから、メガネ等の使用は勉強以外の要因、液晶タブレット等の視聴頻度などと関係ありそうであり、後述する。(図 15、図 16)

(5) 自分肯定感と精神衛生

出口評価である心の健康の指標の一つとして「自分によいところがあるか」という問いに対して、他の項目とのクロス集計をした。自分肯定の子どもは、勉強が好きで、挑戦に対して前向きで、疲れにくく元気であり、粘り強いことが分かった。自分に良いところが見つけられるような子どもは、心身ともに健全に育つことが分かった。(図 17、図 18、図 19、図 20)

(6) 朝食欠食の基礎データと勉強が好き

学年が上がるほど、欠食率が高くなる。特に中学生では欠食率は高くなる。これは、夜間の液晶タブレット等の視聴頻度が中学生で増え、そのため始業時刻に間に合わなくなり、朝食欠食が増える可能性が考えられる。確かに、入眠時刻も小学生に比較し中学生で遅い。また、中学生女子は体重増加を気にして朝食を欠食している可能性も考えられる。勉強が好きな子どもは朝食欠食が少ない。以前より、朝食欠食の子どもの成績は良くないことが報告されており(全国学力・学習状況調査、平成 27 年度、文部科学省)、一致する。今回、港区で実施した、毎日の朝食摂取率は約 90%であり、以前の報告と一致する(平成 26 年度、家庭教育の総合的推進に関する調査研究、睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査、文部科学省)。(図 21、図 22)

(7) 朝食欠食と精神衛生

今回の調査では、心身の健康を見る指標を質問紙に加えているので、朝食欠食との関連性について調べた。毎日朝食を食べる子どもは、自分に肯定的であり、挑戦にたいして前向きで、疲れにくく元気であり、粘り強い性格を有している。したがって、朝食を摂ることは、心身の健康に役立っている。(図 23、図 24、図 25、図 26)

(8) 朝食のタンパク質摂取量と勉強が好き

朝食欠食は成績が良くないなど、朝食と成績の関連性は良く知られているが、朝食の内容に踏み込んだ研究は少ない。種々の研究から、一般的に朝食でのタンパク質摂取量は少ない。そこで今回の調査では、朝食を摂取しているとしても食事の内容が良くなければ、つまりバランスの良くない食事は朝食としての効果が弱いのではないかという仮説のもとで調査を行った。以前、「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」、「果物」、「その他」の 7 品目を

どれか食べれば 1 点とスコア化し、小学生では品数が多いと「自分のことが好きだ」が多くなり、中学生では品数が多いと「午前中調子が悪い時がよくある」というのが減るといふクロス集計の結果を示している(平成 26 年度、家庭教育の総合的推進に関する調査研究、睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査、文部科学省)。品数と他の項目のクロス集計で有意な相関が出にくかったのは、摂取量を聞いていないことによると考えられる。そこで今回、朝食のタンパク質摂取量を問うことにした。

本研究で具体的には、朝食のタンパク質摂取量を、ハム・ウインナーなど肉製品、魚製品、卵製品、牛乳・ヨーグルトなど乳製品、豆腐・納豆など豆製品の 5 種について、摂取量に関して「たっぷり」、「ふつう」、「すこし」、「食べない」で聞いた。これらの摂取状況と、学校の成績、精神衛生・生活態度との相関、運動・身体活動との相関、午前中の眠気や疲れやすさとの関連を調べた。さらに、朝食欠食や不十分な朝食の摂取原因の一つは、夜のブルーライト照射(液晶タブレット等)による夜更かしや夜型化により、起床時の眠気や食欲不振である可能性があるため、タンパク質摂取と入眠時刻との関連、平日と休日の起床時刻の差(社会的時差ボケに関連)との関連についても調査した。その結果、総タンパク質摂取量に応じて、起床時間や就寝時間が早かった。また、平日と休日を比較すると、タンパク質摂取量に応じて、入眠時間の差は少なく、タンパク質をほとんどとってない人は、この差が大きかった(社会的時差ボケが大きい)。また、タンパク質摂取が少ない人は、液晶タブレット等を寝る直前までしていた。

まず、5 品目の摂取状況を調べると、肉製品は普通と少しが多く、魚製品は約半数が食べないであり、乳製品はたっぷりと普通が多く、卵製品は普通と少しが多く、豆製品は食べないが多かった。すなわち、乳製品、肉製品、卵製品、豆製品と魚製品という嗜好が見られた。したがって分散を考えると、4 問選択では、肉製品で一番関連性が見られる可能性がある。実際総得点の分布をみると、14~15 点であった(普通と少し食べるの中間値)。また、スコアが 20 点(すべて食べない)の人は 229 名おり、これは朝食欠食者(1089 名)に含まれる可能性がある。一方、全ての製品をたっぷり食べた人は 49 名であった。総得点では 5 点から 20 点で評価できることから、これら 5 品目の総得点での相関性を調べると、もっと詳細な情報を得られる可能性がある。予備的解析で、総蛋白量と朝食欠食を比較して他の項目との相関性を調べたところ、挑戦する気持ち、粘り強さ、また体力や身体活動などは、朝食欠食の影響より、タンパク質摂取量との相関が強く見出された(データは表示なし)。つまり、従来の朝食摂食の有無の質問だけでは、朝食の有用性の視点が見いだせていないことが判明した。

今回は、それぞれのタンパク質の摂取量と勉強が好きですかという質問と、体力がありますかという 2 つの質問についての相関性について記載する。勉強が好きは、いずれのタンパク質も多く取るという傾向が見られる。しかしながら、乳製品の摂取率は高いので、勉強が好きとの相関性は相対的に弱くなっている。次にタンパク質摂取と体力との関連性について調べた。その結果、タンパク質摂取量が多い人は体力に自信がある人が多い。(図 27、図 28、図 29、図 30、図 31、図 32、図 33、図 34、図 35、図 36)

(9) メガネ等使用の基本情報

液晶タブレット等の視聴頻度の高まりで目の健康への影響が心配されている。実際、子どものメガネ等の使用率が増えていることが報告されている。そこで、港区の子どものメ

ガネ等（メガネ、コンタクトレンズを含む）使用率を調べ、どのような項目と関連性があるかを調査し、原因を探索する。また、液晶タブレット等を長く凝視すると目が乾くことが起こりやすい。そこで、目の乾きやすさと液晶タブレット等の視聴との関連性や、入眠時刻との関連性について調べた。

学年が上がるにつれて、メガネ等の使用者が増える。また、メガネ等の使用者は男子より女子の方が少し多い。また、中学生のメガネ等の使用率を見ると、約 50%であり、これは全国平均より 2 倍程度高い。（図 37）

（10）メガネ等使用と生活リズム

先にメガネ等使用と勉強が好きとは関連性が見られなかったので、メガネ等使用と生活習慣との関連性について調べた。メガネ等使用の人は、平日も休日も入眠時間が遅く、夜型の生活リズムになり、平日と休日の起床時刻が大きくずれる社会的時差ボケが強かった。また、メガネ等の使用者は、寝る直前まで液晶タブレット等を操作している可能性が高かった。以上をまとめると、近視の原因の一つに、液晶タブレット等の視聴が夜遅くまで続くことによる、目への過度の負荷が考えられる。（図 38、図 39、図 40、図 41）

（11）目の乾きと生活リズム

まず、メガネ等の使用者は、目の乾きも起こりやすいという関係から、目の乾きもメガネ等使用と類似した原因の可能性はある。目が乾きやすい人は、疲れやすいことが分かった。また、目が乾きやすい人は、メガネ等の時と同じように、液晶タブレット等を長時間視聴したり、寝る直前まで視聴していることが分かった。以上、メガネ等の使用も目の乾きも、液晶タブレット等を長くかつ夜遅くまで視聴することが原因である可能性が強く示唆される。（図 42、図 43、図 44、図 45）

2 「甘い飲み物の摂取習慣」と「生活リズム」に関して

糖分が含まれる甘い飲み物等を頻繁に、多量に摂取すると、肥満の要因になることが知られている。また、血糖上昇後の低血糖が、精神衛生上で良くないという研究もある。実際、炭酸飲料を飲んでいない子どもに比べ、1 日当たり 4 杯以上飲んでいる子どもでは他人への攻撃など問題行動を起こすリスクが 2 倍以上だったという（Journal of pediatrics 163(5):1323-8、2013）。そこで、甘い飲み物の摂取と、他の勉強や精神衛生にかかわる質問項目との関連性について調査した。

（1）学年別の種々の飲料摂取状況

種々の飲料水の学年別摂取状況を調べた。平日でも休日でも、お茶や水を摂取する割合が圧倒的に高かった。学年が進行し中学生になると、スポーツドリンク、エナジードリンク、紅茶・コーヒーの摂取割合が増加することが分かった。また、野菜・果物ジュースは全学年で、10%前後で、かつ平日より休日で割合が高く、お茶・水の次に高い値であった。お茶・水以外の野菜・果物ジュースやスポーツドリンクを飲む集団があるので、以下、甘いジュースや炭酸飲料（以下、「甘い飲み物等」とする）の摂取状況について調べた。（図

46、図 47)

(2) 学年別の甘い飲み物等の摂取状況

1 週間では 1~2 回、次いで飲まない、次に 3~4 回の順番に頻度が高かった。また、この摂取頻度には学年差は認められなかった。次に、1 回当たり何杯飲むかを調べた。1~2 杯が一番多く、次に 2~3 杯で、3~4 杯、4~5 杯も数%に見られた。このように一部の子どもは、甘い飲み物等を過剰摂取している可能性がある。(図 48、図 49)

(3) 甘い飲み物等の摂取頻度と朝食摂取

つまり、甘い飲み物等の摂取頻度が高い人は、朝食を摂る時間がない、あるいは甘い飲み物等でカロリーを摂取しているため、朝食を必要としないなど、朝食欠食者が多い可能性が考えられる。1 週間に 1~2 回と、飲まないグループは朝食を毎日食べるグループが多いが、毎日から、3~4 回の頻度の甘い飲み物等の摂取群では朝食を毎日食べる群が低下し、食べない群や、あまり食べない群が増えた。1 回に飲む量では、2~3 杯から 5 杯以上にかけて、朝食を毎日取る群が大きく低下した。一週間当たりの回数と、1 回当たりの回数と、朝食のタンパク質摂取量との相関性を見ると、一週間当たりの摂取が多いほど朝食のタンパク質摂取量が低かった。以上の結果をまとめると、甘い飲み物等の摂取頻度が高い子どもたちは朝食欠食やタンパク質が少ない朝食が多く、恐らく、生活リズムも乱れている可能性が考えられる。(図 50、図 51)

(4) 甘い飲み物等の摂取頻度や摂取場面と生活リズム

そこで、一週間当たりの甘い飲み物等の摂取頻度と、生活リズムの指標「休日の起床時間が遅い」、「平日と休日で起床が 2 時間以上ずれる」、「午前中眠い」、「寝る直前まで液晶タブレット等を視聴」の 4 項目についてクロス集計の結果、全ての項目に、明らかな関連が見られ、特に、一週間当たり、1~2 杯と、3~4 杯に境界があり、3~4 杯以上の子どもたちは、液晶タブレット等を遅くまで視聴し、体内時計が夜型化している可能性が示唆される。(図 52、図 53、図 54、図 55)

次に、1 回に飲む量と、生活リズムの指標「休日の起床時間が遅い」、「平日と休日で起床が 2 時間以上ずれる」、「午前中眠い」、「寝る直前まで液晶タブレット等を視聴」の 4 項目についてクロス集計の結果、全ての項目に、明らかな関連が見られ、特に、一回の量で、1~2 杯と、3~4 杯に境界があり、3~4 杯以上の子どもたちは、液晶タブレット等を遅くまで視聴し、体内時計が夜型化している可能性が示唆される。(図 56、図 57、図 58、図 59)

飲む場面として、学校から帰った後や、体を動かした後の群(スコア 1、2、約 2000 人)と、一人での時や、ゲームをしている時の群(スコア 8、9、約 300 人)で 2 群比較すると、有意差をもって、一人での時やゲームをしている時に摂取する子どもは起床時間が 2 時間以上ずれやすく、寝る直前まで液晶タブレット等を視聴し、午前中の授業が眠いという。また、これらの子どもは朝食のタンパク質摂取量も低かった。

以上の結果をまとめると、甘い飲み物等は週に 2 回以内で、かつ 2 杯以下であれば、生活リズムや朝食摂食に大きな影響は及ぼしにくいと考えられる。したがって、飲む場面として、夜遅く 1 人でゲームをしながら週 2 回以上、2 杯以上を、飲む行為は体内時計を夜型化することになり、心身の健康を損なう。

(5) 週当たり、一回当たりの甘い飲み物等の摂取と学業

今回の調査研究で、朝食を毎日取ることや、朝食にタンパク質をきちんと取ることが勉強が好きで、体力にも自信を持たせ、身体活動が好きであることが明らかとなっている。そこで、甘い飲み物等の摂取状況と学業との関連性について調べた。週間当たりの甘い飲み物等の摂取と、勉強が好きであるか、授業を理解しているか、成績は良いかという項目との関連性を見た。その結果、毎日飲む、あるいは週 3~4 回以上飲む群は、週 1~2 回や飲まない群と比較して、学業が芳しくなかった。同様に、一回当たりの甘い飲み物等の摂取杯数と学業の関連性について調べた。その結果、勉強が好きや、成績順位などのスコアは、3~4 杯以上では悪い傾向が見られた。以上をまとめると、過度な甘い飲み物等の摂取は、学業を良くない方向に向かわせる可能性が示唆された。(図 60、図 61、図 62、図 63、図 64)

(6) 週当たり、一回当たりの甘い飲み物等の摂取と精神衛生

今回の調査研究では、朝食を毎日取ることや、朝食にタンパク質をきちんと取ることが健全な精神衛生を維持させていることが分かっている。そこで、一回に飲む量とこれらの項目の関連性について調べた。その結果、自分に良いところがあるかという質問には、摂取杯数に依存して、良いところあるという答えが減っていく。杯数が多いと失敗を恐れない挑戦性を持つ子どもが減っていく。また、3~4 杯以上で不安や怒りに対しては、いつも感じたり、感じたりすること多くなる。この結果は先に述べた、1 日当たり 4 杯以上の甘い飲み物等の摂取が、攻撃行動をもたらすことと (J. Pedr.)、類似しているかもしれない。(図 65、図 66、図 67)

(7) 甘い飲み物等の摂取場面と学業

摂取場면을調査したところ、体を動かした時やその後だと答えたのが多かったが、一部、一人である時や、ゲームをしている時と答えた子どももいた。もしも、夜遅く一人でゲームをしながら甘い飲み物等を飲んでいると、恐らく体内時計は夜型化し、朝食欠食が多くなる可能性がある。一人である時や、ゲームをしている時と答えた子どもは勉強が好きな子の割合が低下しているし、また成績についての質問でも、一人である時や、ゲームをしている時と答えた子どもは、成績が良くないことが分かった。(図 68、図 69)

3 介入・指導の提案

今回の調査研究で分かったことに対して、より子どもの心身の健康のためにできる介入や指導の提案について記述する。

(1) 朝食との関連での指導

バランスの良い朝食摂食を推進するために、5つのタンパク質原の重要性を説明し、これらを朝食時に摂食するように指導する。すなわち、コーヒー一杯、野菜ジュース一杯では、朝食ではないことを説明する。また、パンだけ、ごはん(おにぎり)だけでは、朝食

として足りないことを説明する。朝食のタンパク質が、運動・体力に大事なだけでなく、心身の健康に大事であることを説明する。

(2) 液晶タブレット等の視聴の指導

質の良い朝食を摂るには、朝に十分な時間的余裕があること、夜食など取らずに、十分な絶食時間後に朝食を摂ることが勧められる。したがって、平日・休日ともに夜更かしを禁止する。一方で、長時間や夜遅い液晶タブレット等の視聴は、目の健康に良くないことが分かった。そこで、液晶タブレット等の視聴の長さ時間や時刻は、家庭内ルールをしっかりと決め、夜の9時以降を禁止し、やりたければ、朝起きてやるように指導する。朝のブルーライトは朝型化や覚醒増大に有効であるので、朝の視聴はほとんど問題ない。全体をまとめて、常に言われているように、「早寝早起き朝ごはん」の実践が、子どもの心身の健康に重要である。

(3) 甘いジュースや炭酸飲料の摂取の指導

甘いジュースや炭酸飲料の過剰摂取（一週間2回以上で2杯以上）は、勉強、精神衛生のいずれにも悪影響を及ぼすことが明らかになった。特にこれらの飲料の摂取場面で、夜遅く一人でゲームをやっている時に摂取している子どもたちがある程度いることが分かった。このような摂取習慣が、液晶タブレット等の入眠直前までの視聴に結びつき、夜型化を助長させ、午前中の集中力の低下、朝食欠食や低タンパク質朝食を引き起こすことが考えられる。また、最近の研究で、糖分が高くインスリンの分泌を引き起こしやすい食品は、体内時計の位相を変えることが知られている。したがって、夜間に甘い飲み物を取ること自身が夜型化を助長させる。甘い飲み物等は昼間に、運動の後などに摂取するように指導する。

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおどもは、自己肯定感が高い。

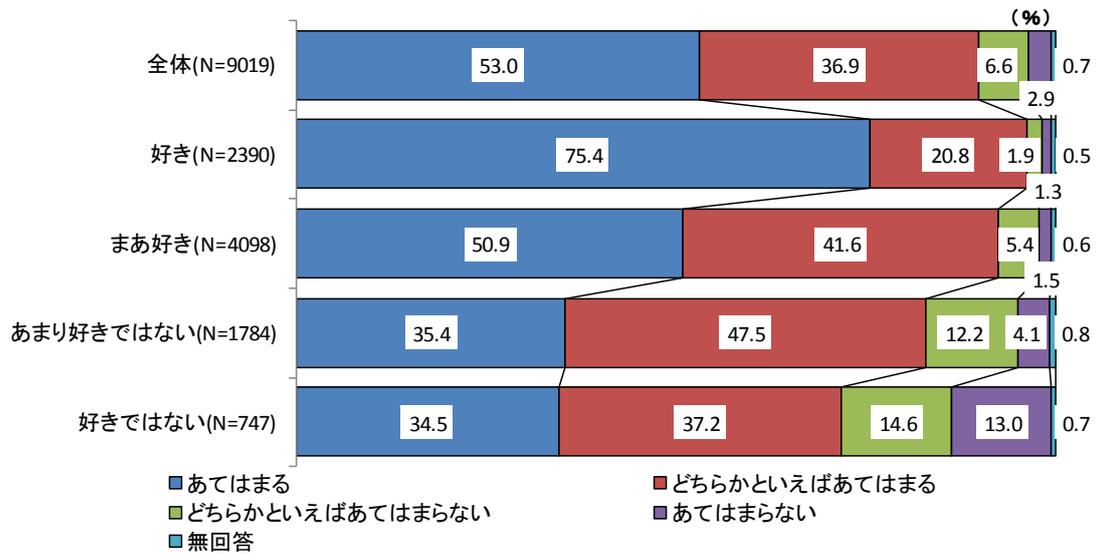


図 1 問 10「勉強が好き」×問 13「自分のよい面」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 16 あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたり怒りを感じることはありませんか。(○はひとつ)

勉強が好きなおどもは、ストレスを感じていない。

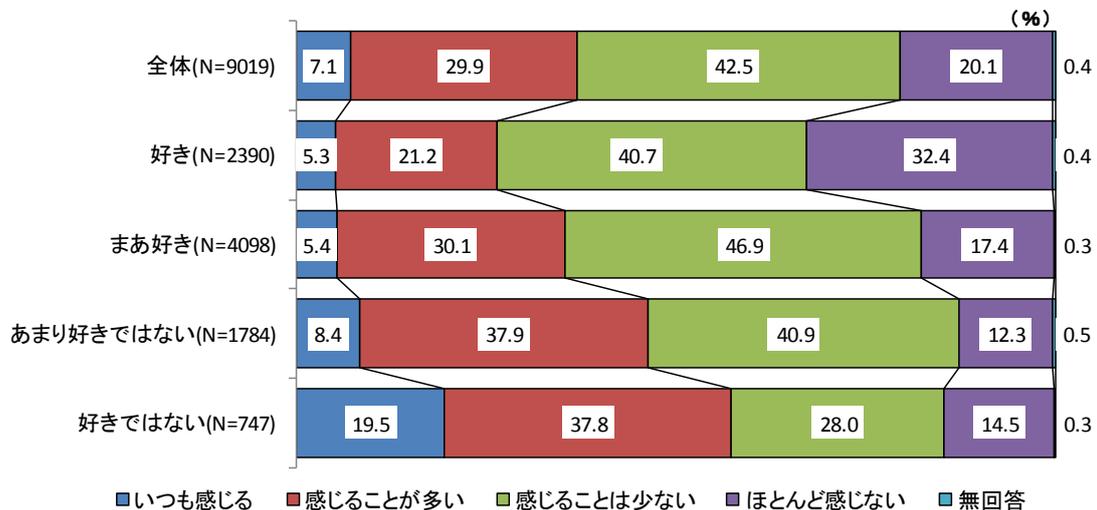


図 2 問 10「勉強が好き」×問 16「ストレスを感じる」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(○はひとつ)

勉強が好きな子どもは、挑戦心が高い。

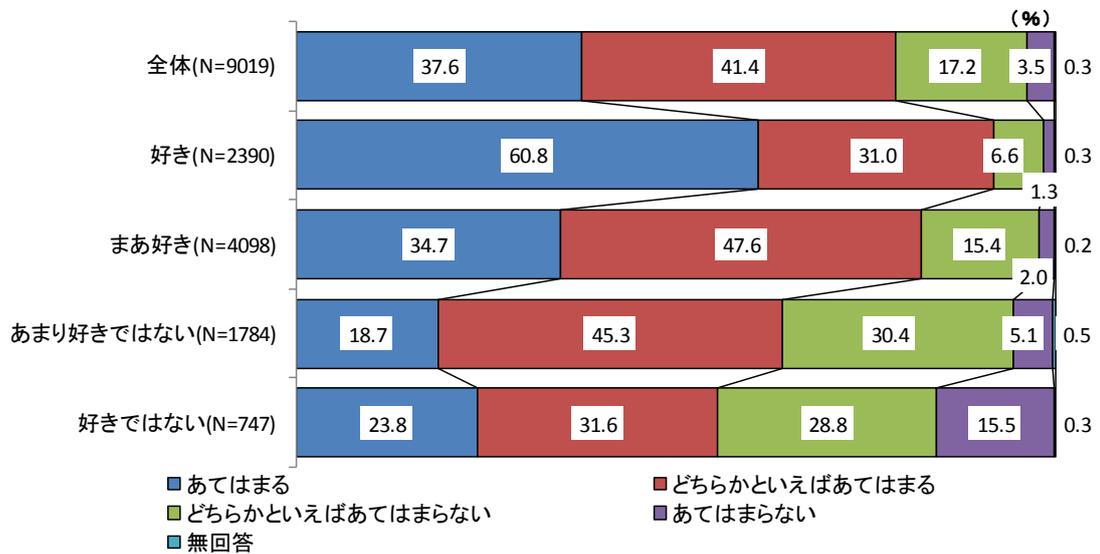


図 3 問 10「勉強が好き」×問 14「挑戦している」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。(○はひとつ)

勉強が好きな子どもは、粘り強い。

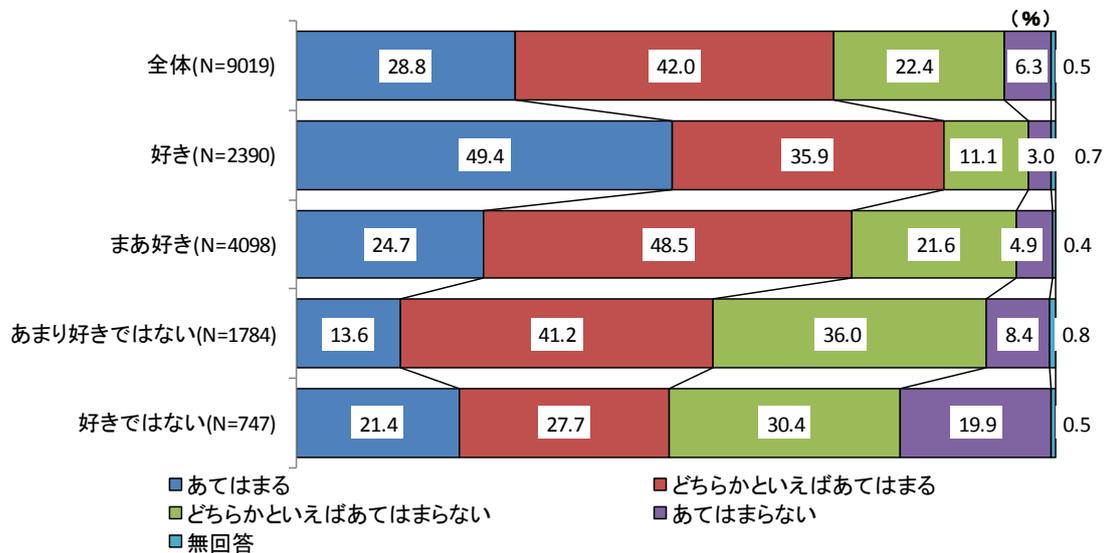


図 4 問 10「勉強が好き」×問 17「ねばり強いと思う」

- 表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
- 表頭：問 27 あなたは、「身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

勉強が好きなおどもは、身体活動が好きである。

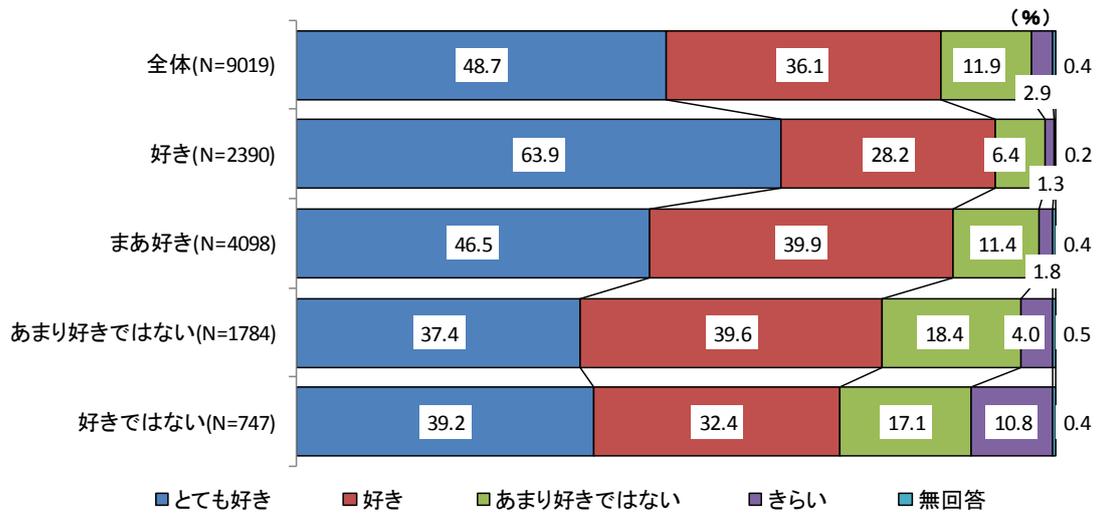


図 5 問 10「勉強が好き」×問 27「身体活動が好き」

- 表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
- 表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおどもは、体力に自信がある。

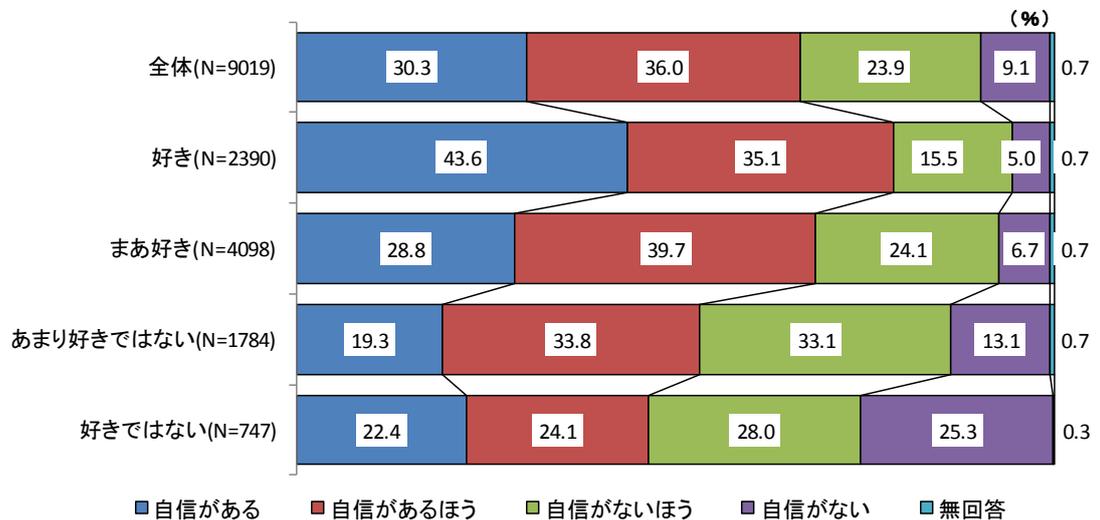


図 6 問 10「勉強が好き」×問 33「体力の自信」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおもは、液晶タブレット等を視聴する時間が短い。

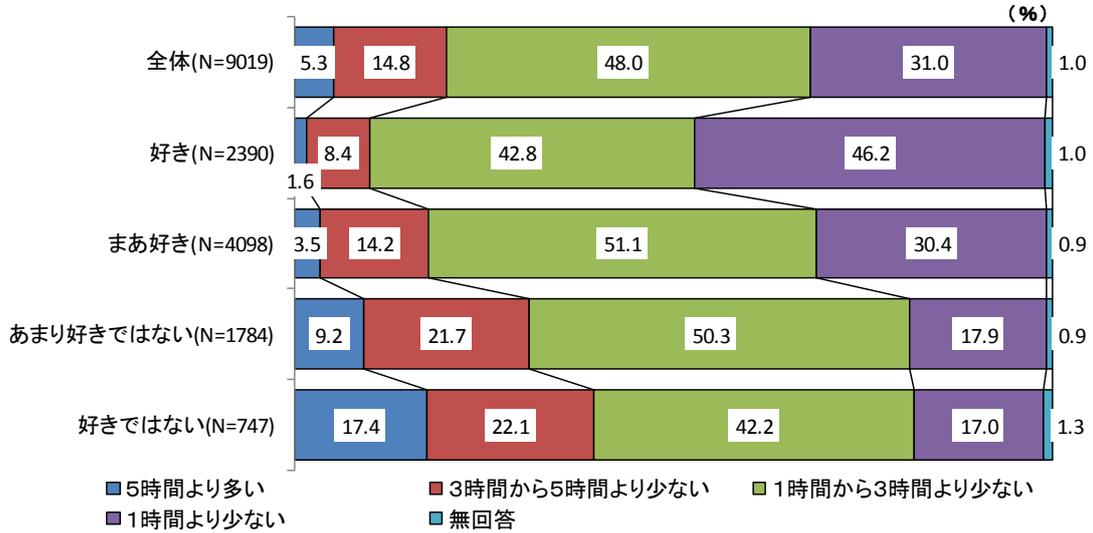


図 7 問 10「勉強が好き」×問 31「液晶タブレット等の1日の視聴時間」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおもは、液晶タブレット等を夜遅くまで視聴しない。

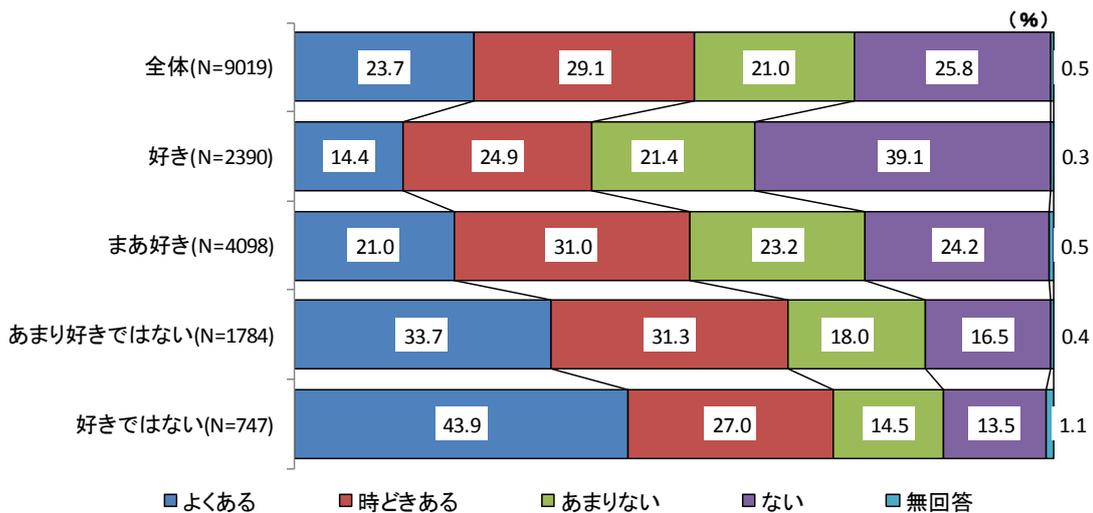


図 8 問 10「勉強が好き」×問 42「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 37 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろにねますか。(○はひとつ)

勉強が好きではない子どもは、平日に寝る時間が遅い。

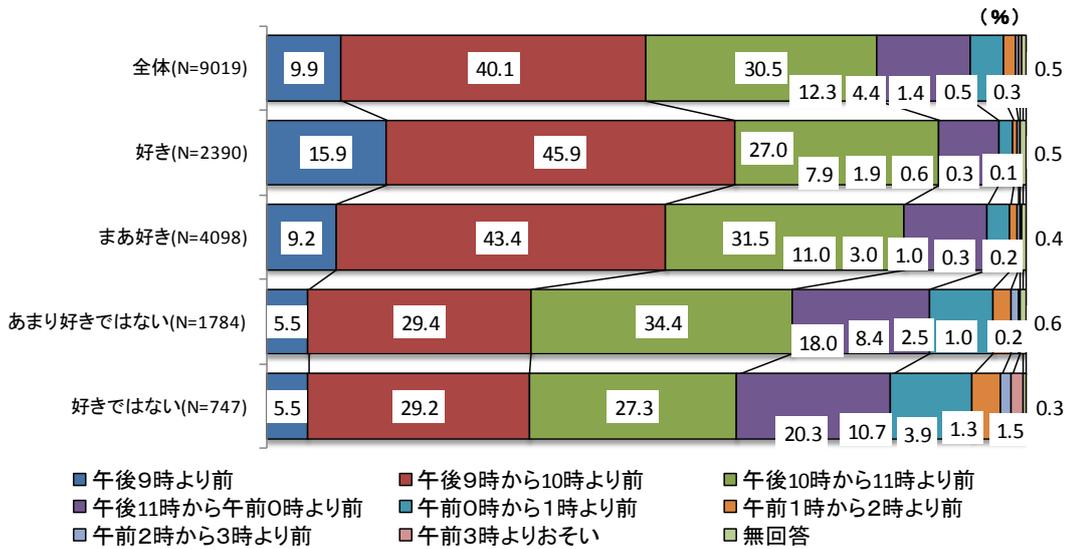


図 9 問 10「勉強が好き」×問 37「次の日に学校がある日の入眠時刻」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 39 次の日に学校がない日は、何時ごろにねることが多いですか。(○はひとつ)

勉強が好きではない子どもは、休日に寝る時間が遅い。

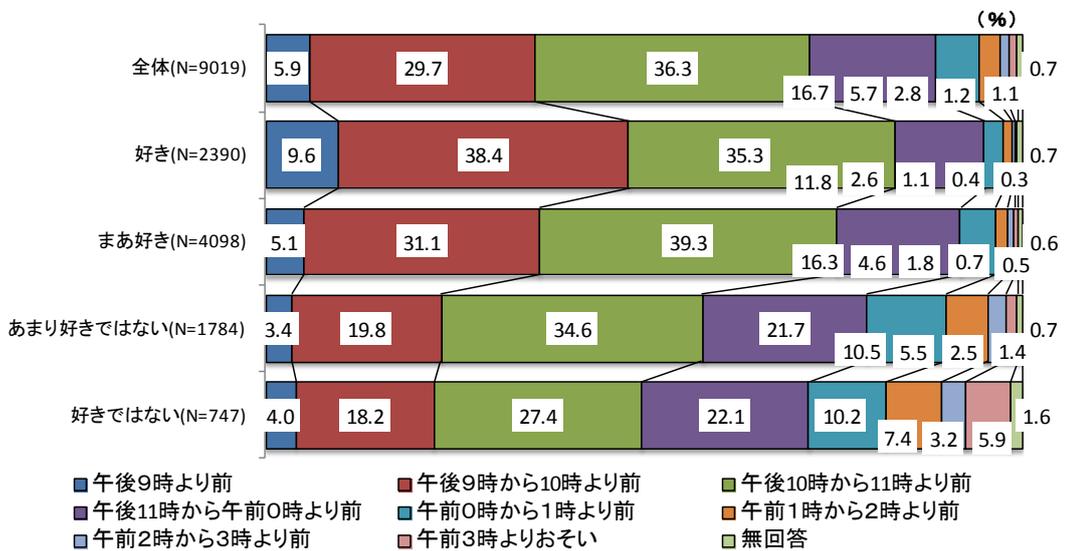


図 10 問 10「勉強が好き」×問 39「次の日に学校がない日の入眠時刻」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

■表頭：問 36 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおともも、好きでないおともも、平日は早く起きている。勉強が好きではないおともも平日に寝る時間が遅いことを踏まえると、勉強が好きではないおともは、平日睡眠不足である。

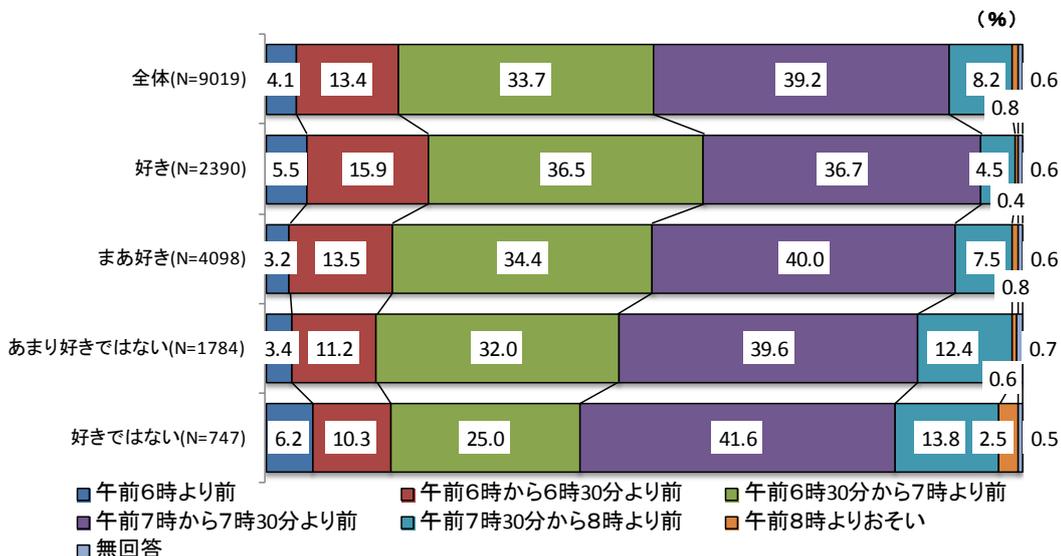


図 11 問 10「勉強が好き」×問 36「学校がある日の起床時刻」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

■表頭：問 38 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(○はひとつ)

勉強が好きではないおともは、休日に遅く起きており、睡眠負債が示唆される。

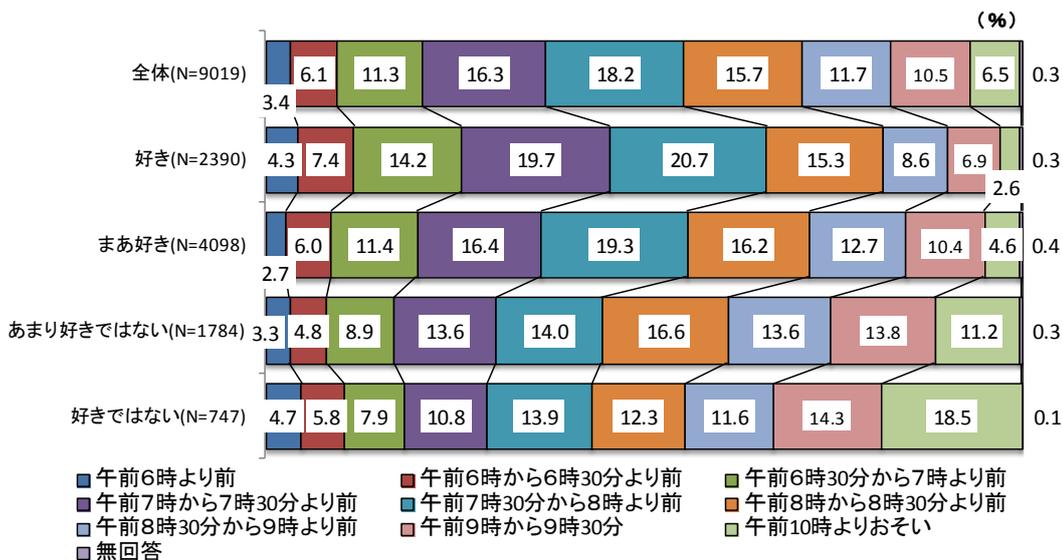


図 12 問 10「勉強が好き」×問 38「学校がない日の起床時刻」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(○はひとつ)

勉強が好きなおもは、平日と休日の生活パターンが類似しており、社会的時差ボケがないと示唆される。

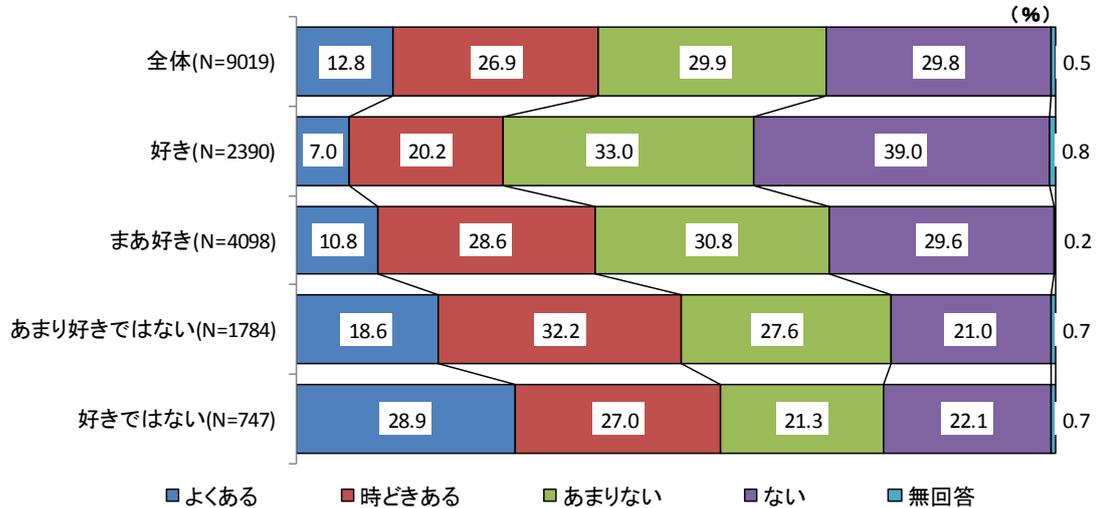


図 13 問 10「勉強が好き」×問 40「学校がある日とない日における2時間以上の起床時刻のずれ」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 41 学校がある日の午前中、授業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。

勉強が好きなおもは、夜型にならず、社会的時差ボケがないため、午前中も集中できていると考えられる。

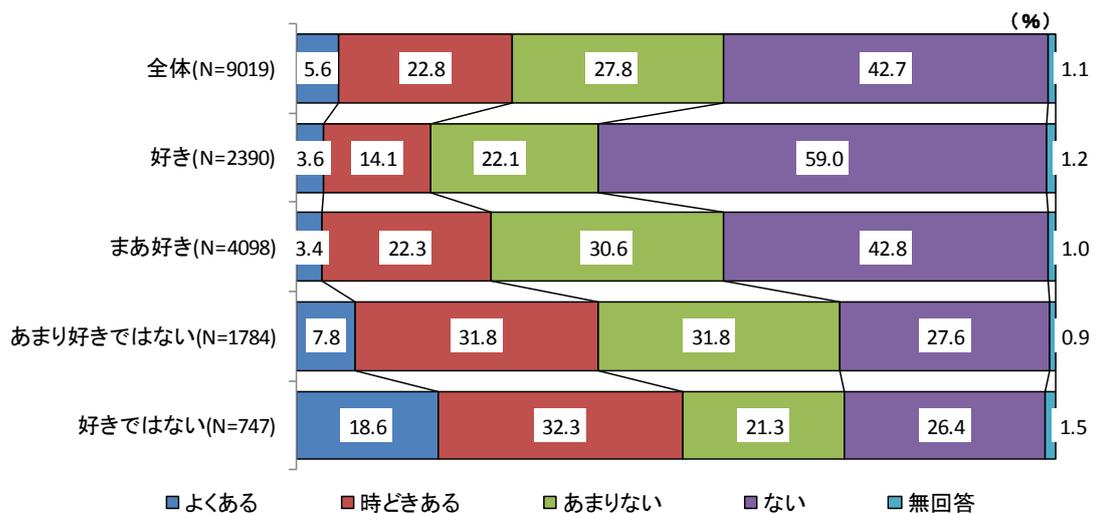


図 14 問 10「勉強が好き」×問 41「午前中の授業中に眠くてしかたがないこと」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

■表頭：問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

勉強が好きではない子どもは、目が乾きやすい。

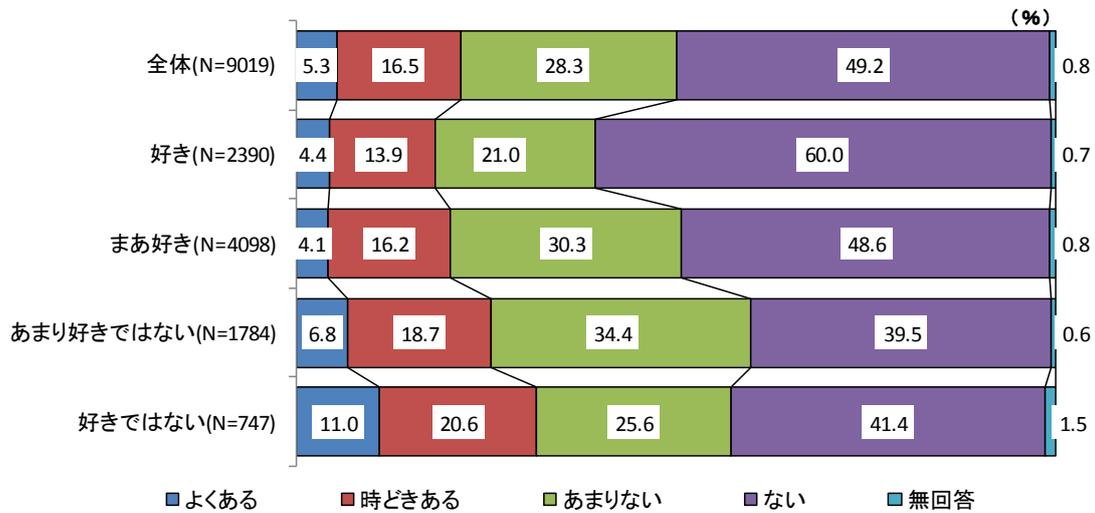


図 15 問 10「勉強が好き」×問 43「目の乾き」

■表側：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

■表頭：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

勉強が好きなお子と好きではないお子のメガネ等の使用に関連性がみられなかったことから、メガネ等の使用は勉強以外の要因が考えられる。

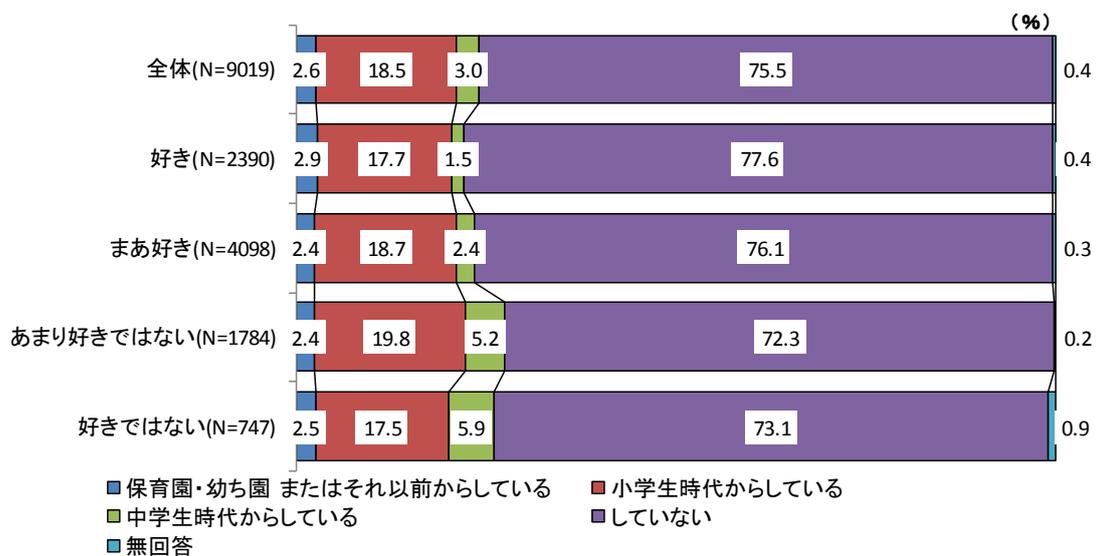


図 16 問 10「勉強が好き」×問 44「メガネ等の使用」

■表側：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

自己肯定感が高い子どもは、勉強が好きである。

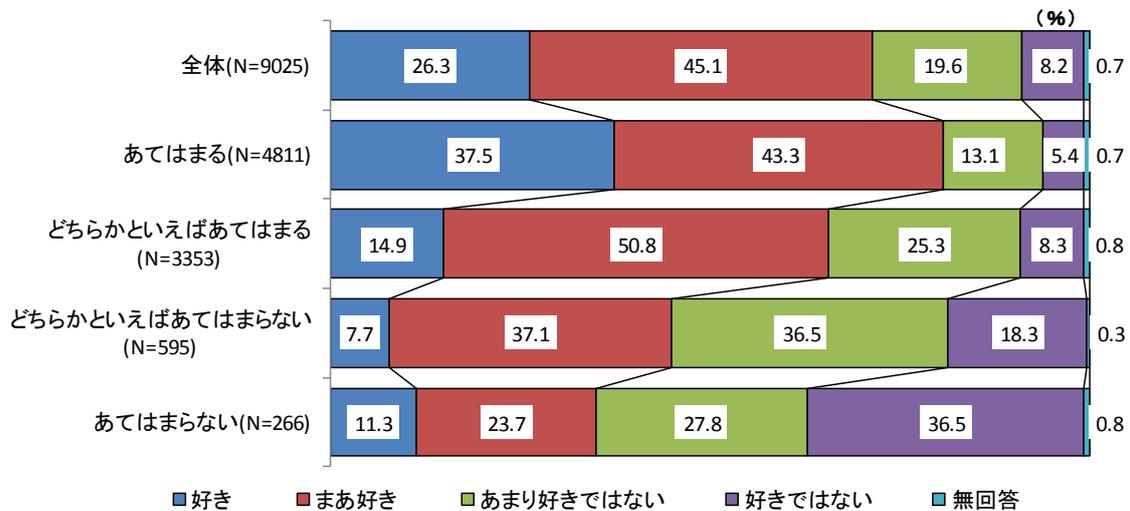


図 17 問 13「自分によいところがあると思う」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(○はひとつ)

自己肯定感が高い子どもは、挑戦心が高い。

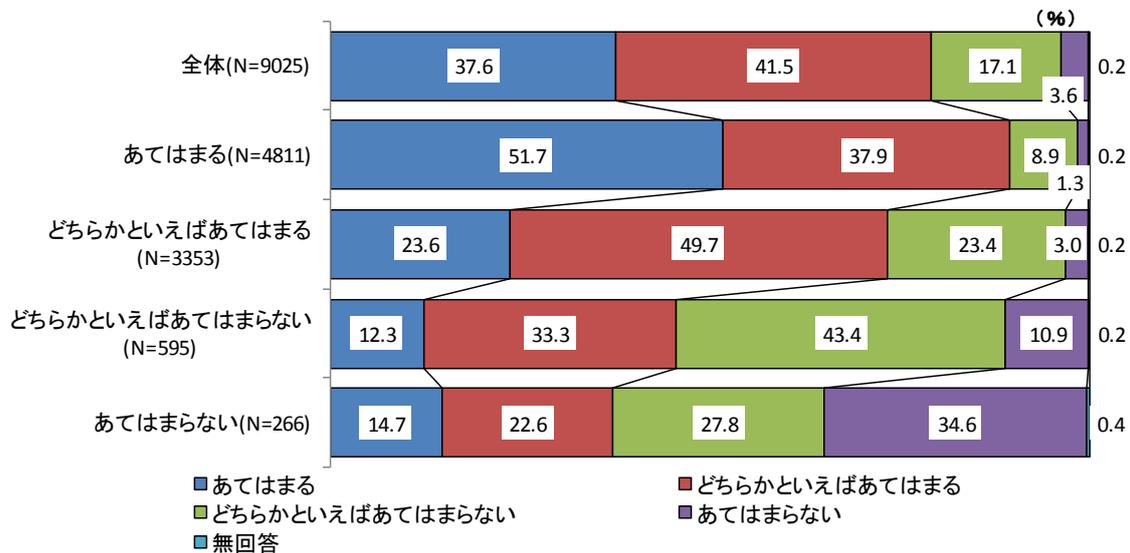


図 18 問 13「自分によいところがあると思う」×問 14「挑戦している」

- 表側：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 15 あなたは、ふだん、疲れやすいと思いますか。(○はひとつ)

自己肯定感が高い子どもは、疲れにくく元気である。

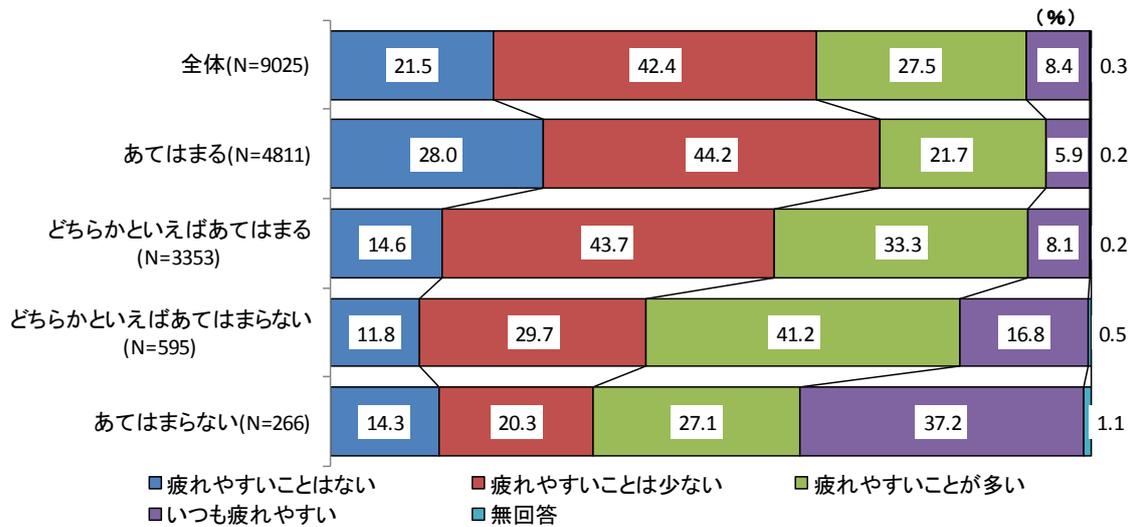


図 19 問 13「自分によいところがあると思う」×問 15「疲れやすい」

- 表側：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。(○はひとつ)

自己肯定感が高い子どもは、粘り強い。

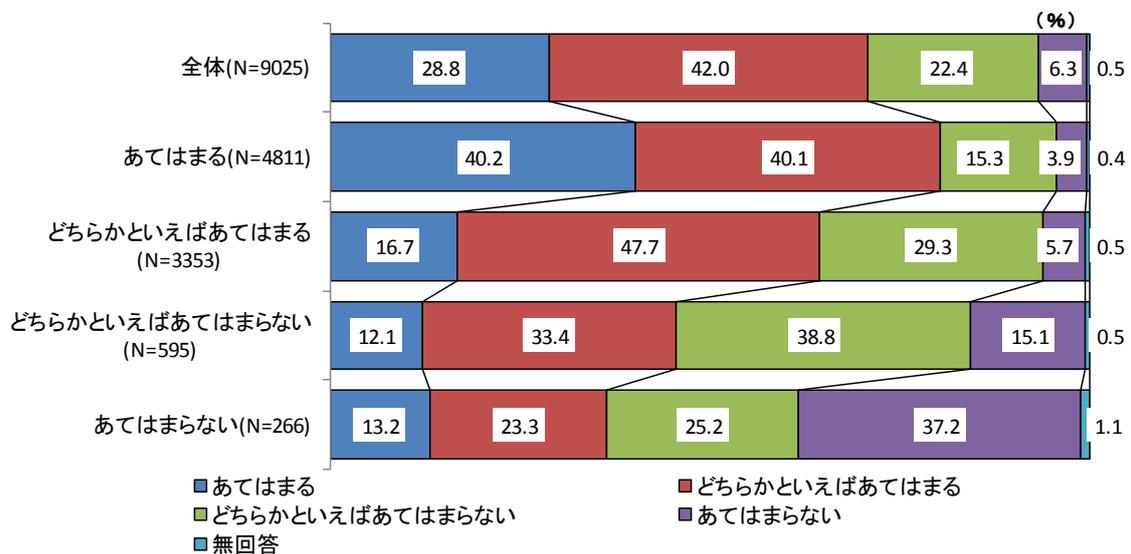


図 20 問 13「自分によいところがあると思う」×問 17「ねばり強いと思う」

■表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)

■表頭：問34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

学年が上がるほど朝食欠食が多い。

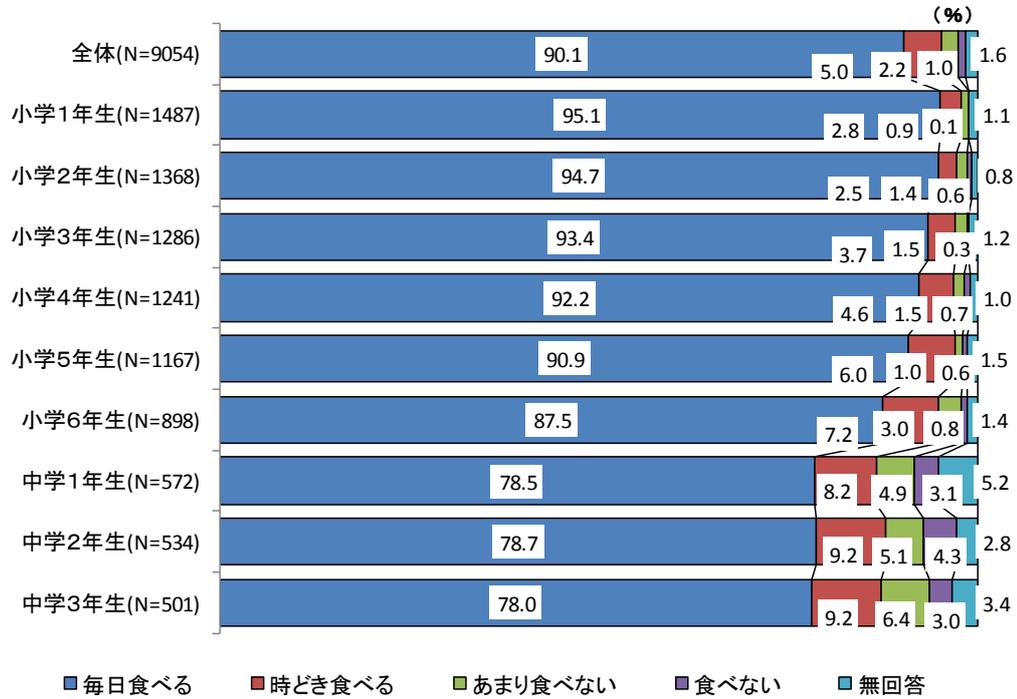


図21 問3「学年」×問34「朝食の摂取」

■表側：問10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

■表頭：問34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

勉強が好きな子どもは、朝食欠食が少ない。

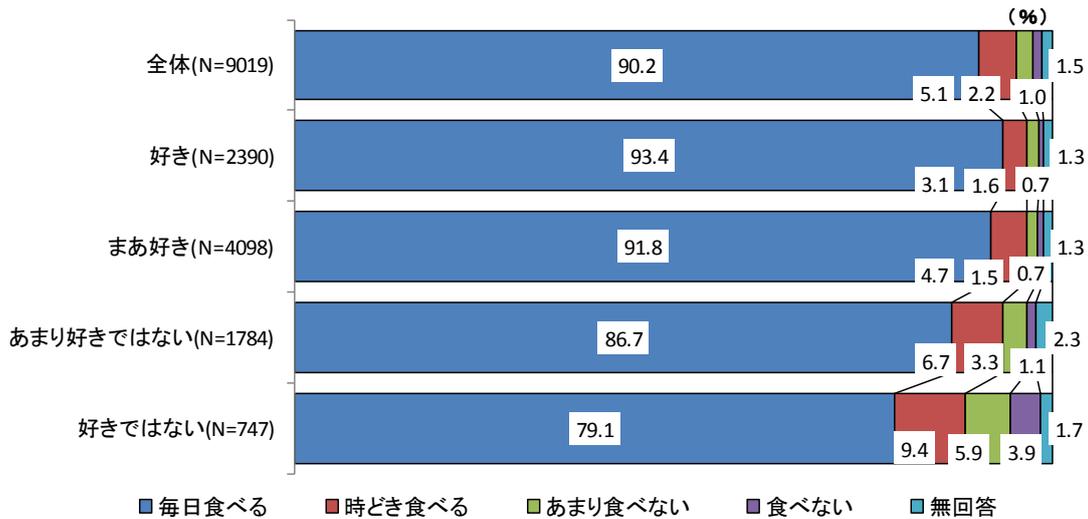


図22 問10「勉強が好き」×問34「朝食の摂取」

■表側：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

自己肯定感が高い子どもは、朝食を「毎日食べる」割合が高い。

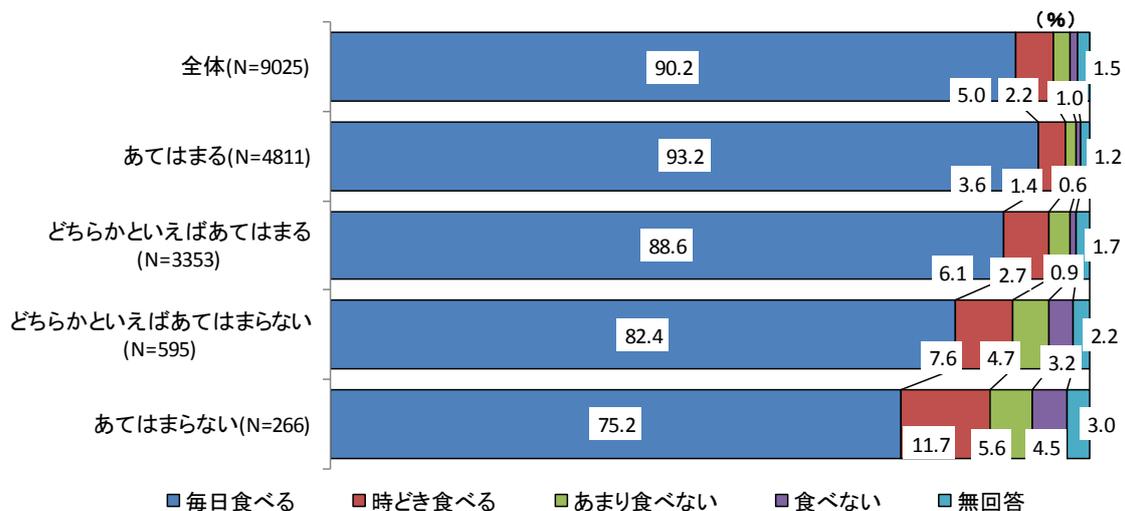


図 23 問 13「自分によいところがあると思う」×問 34「朝食の摂取」

■表側：問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

挑戦心が高い子どもは、朝食を「毎日食べる」割合が高い。

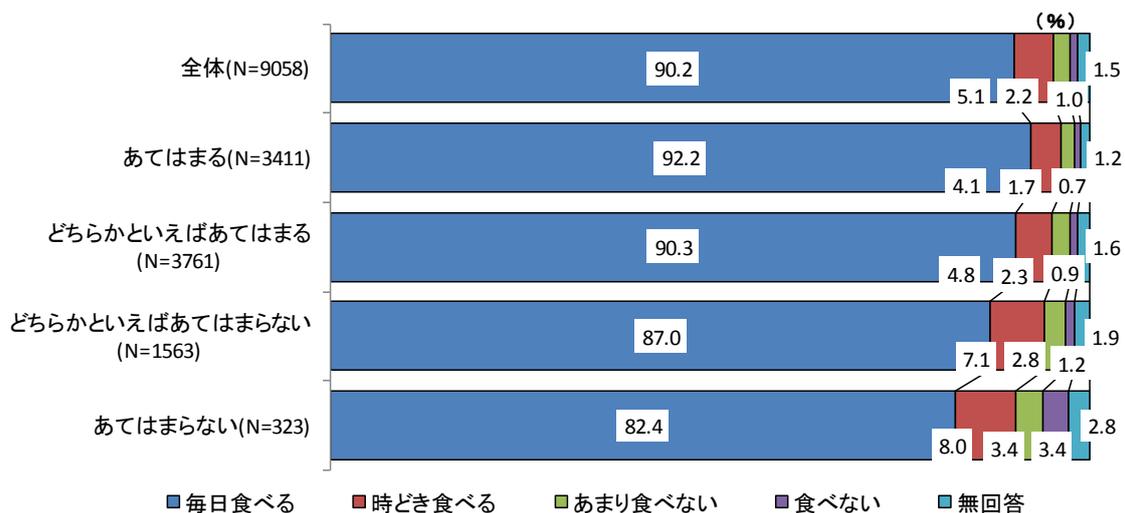


図 24 問 14「挑戦している」×問 34「朝食の摂取」

■表側：問 15 あなたは、ふだん、疲れやすいと思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

「疲れやすいことはない」と回答した子どもは、朝食を「毎日食べる」割合が高い。

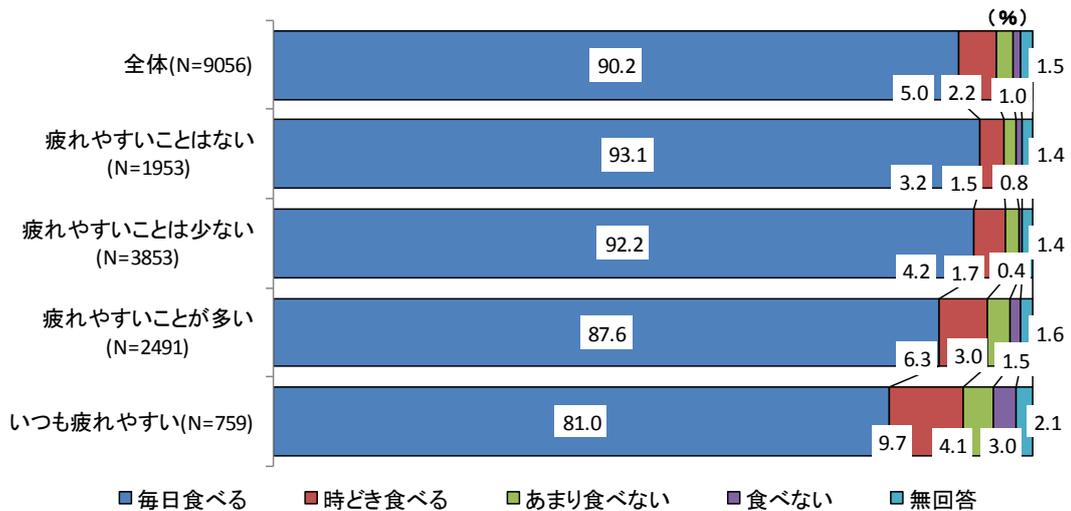


図 25 問 15「疲れやすい」×問 34「朝食の摂取」

■表側：問 17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

粘り強い子どもは、朝食を「毎日食べる」割合が高い。

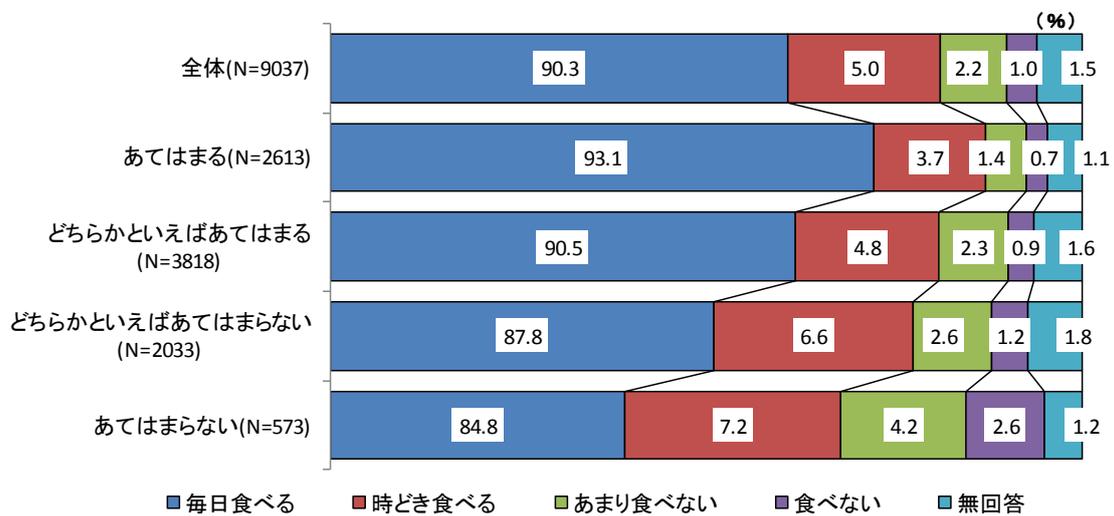


図 26 問 17「ねばり強いと思う」×問 34「朝食の摂取」

■表側：問 34-1-1 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (肉、ハム・ウィンナー)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(〇はひとつ)

朝食(肉・ハム・ウィンナー)を「たっぷり」食べている子どもは、勉強が「好き」である割合が高い。

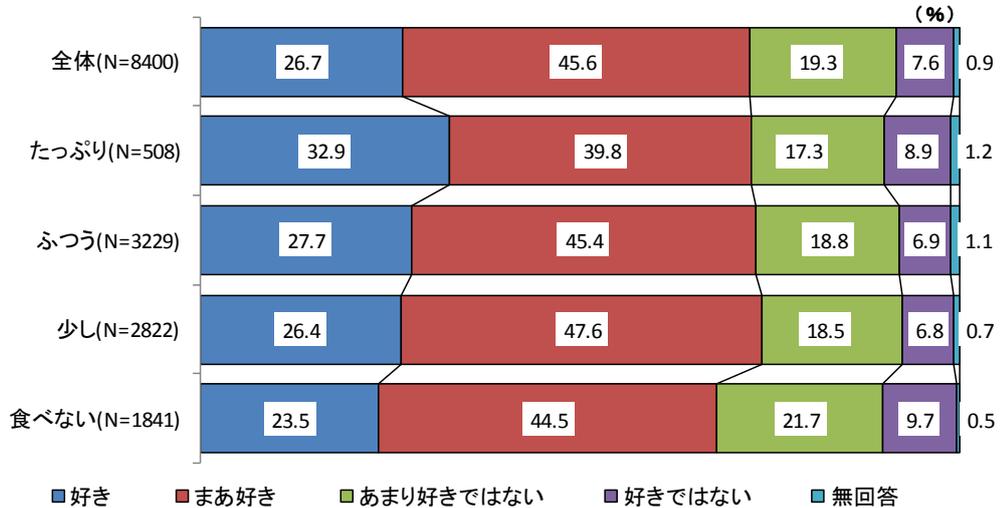


図 27 問 34-1-1「朝食の摂取(肉、ハム・ウィンナー)」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 34-1-2 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (魚)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(〇はひとつ)

朝食(魚)を「たっぷり」食べている子どもは、勉強が「好き」である割合が高い。

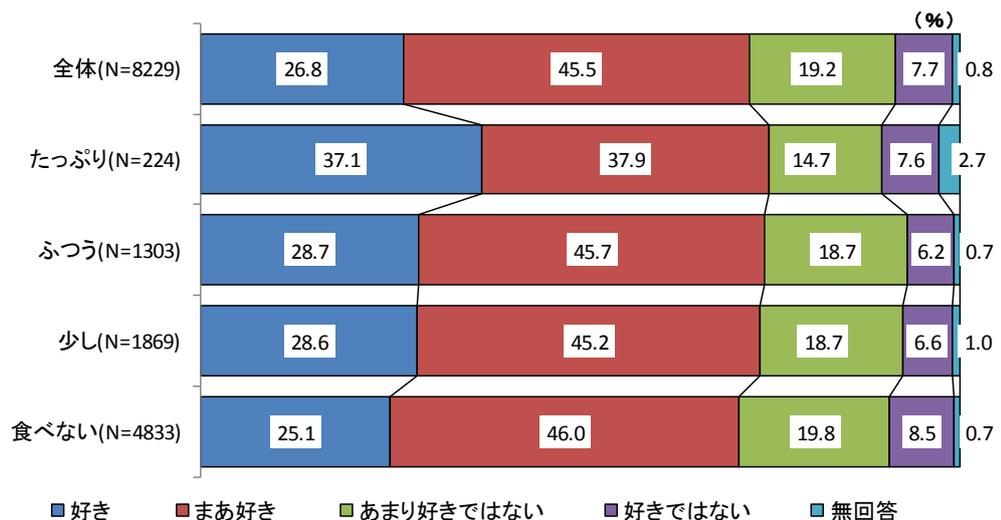


図 28 問 34-1-2「朝食の摂取(魚)」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 34-1-3 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (卵)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(〇はひとつ)

朝食 (卵) を「たっぷり」食べている子どもは、勉強が「好き」である割合が高い。

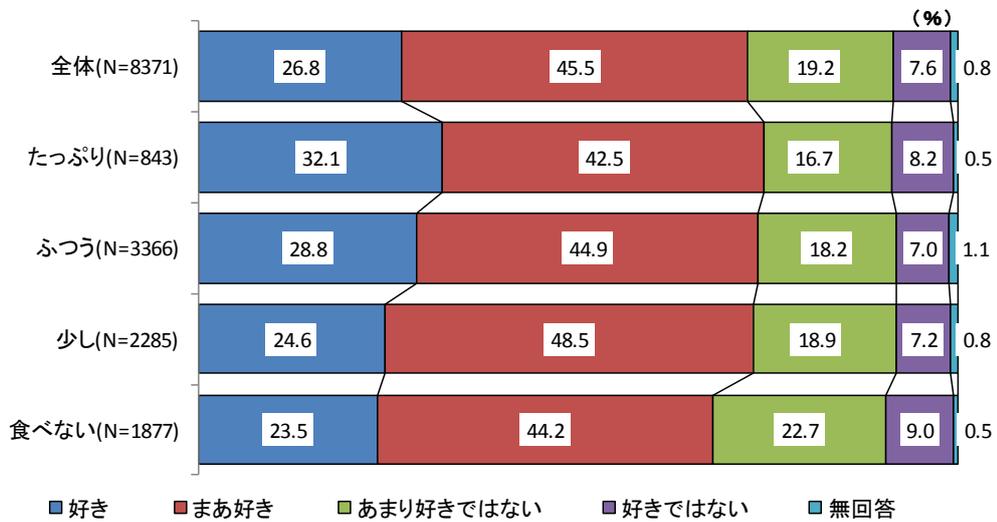


図 29 問 34-1-3「朝食の摂取 (卵)」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 34-1-4 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (牛乳・ヨーグルト)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(〇はひとつ)

朝食 (牛乳・ヨーグルト) の摂取は、勉強が「好き」と「好きでない」子どもに、相関は弱い。

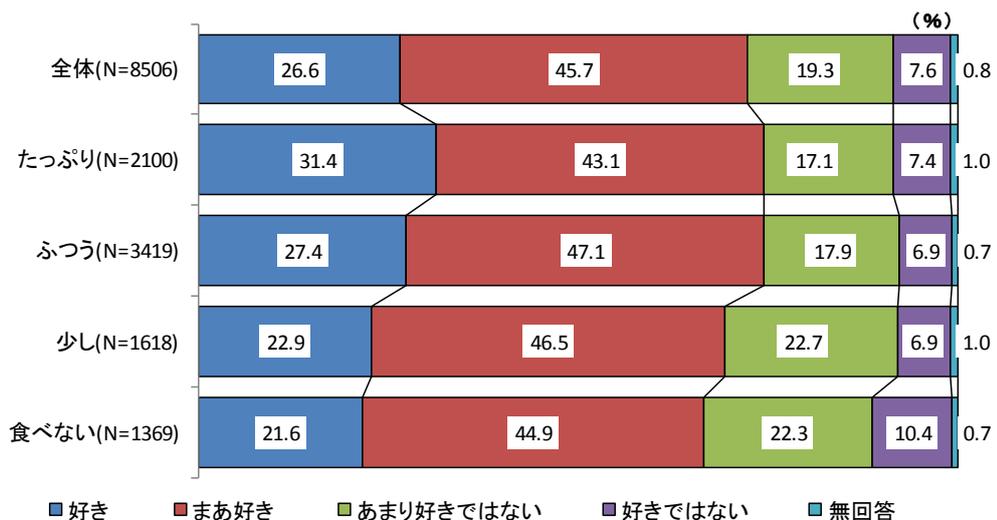


図 30 問 34-1-4「朝食の摂取 (牛乳・ヨーグルト)」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 34-1-5 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (豆ふ、納豆)
 ■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(〇はひとつ)

朝食(豆ふ、納豆)を「たっぷり」食べている子どもは、勉強が「好き」である割合が高い。

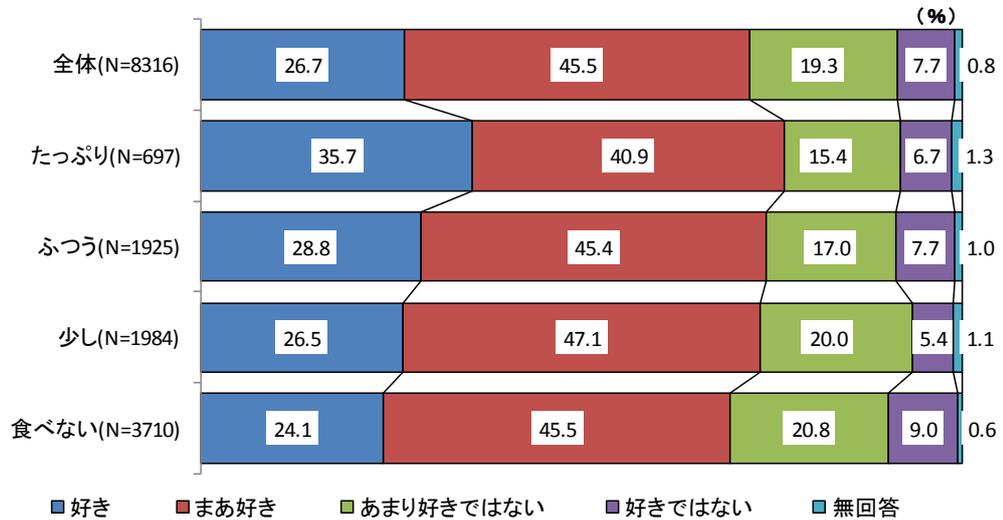


図 31 問 34-1-5「朝食の摂取(豆ふ、納豆)」×問 10「勉強が好き」

■表側：問 34-1-1 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (肉、ハム・ウィンナー)
 ■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(〇はひとつ)

朝食(肉・ハム・ウィンナー)を「たっぷり」食べている子どもは、体力に自信がある。

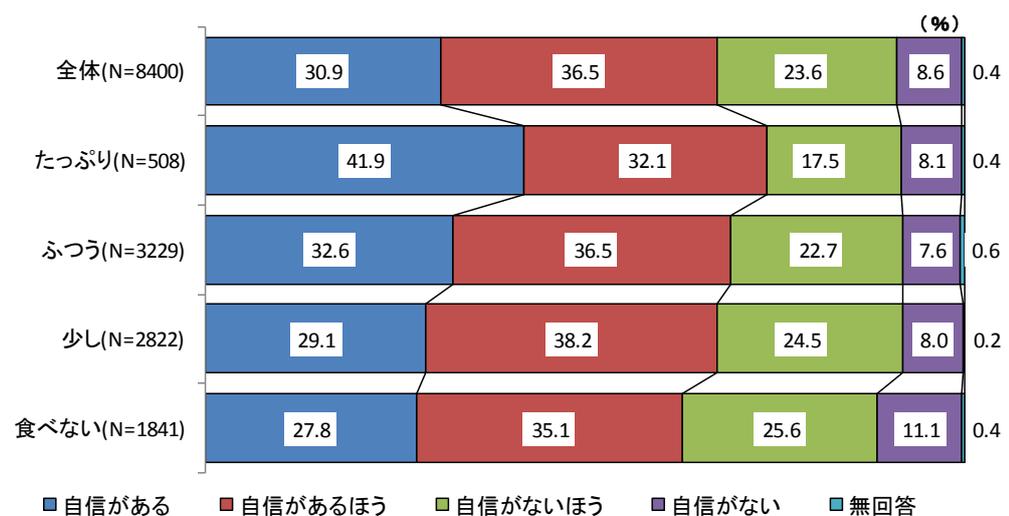


図 32 問 34-1-1「朝食の摂取(肉、ハム・ウィンナー)」×問 33「体力の自信」

■表側：問 34-1-2 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (魚)
 ■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(〇はひとつ)

朝食(魚)を「たっぷり」食べている子どもは、体力に自信がある。

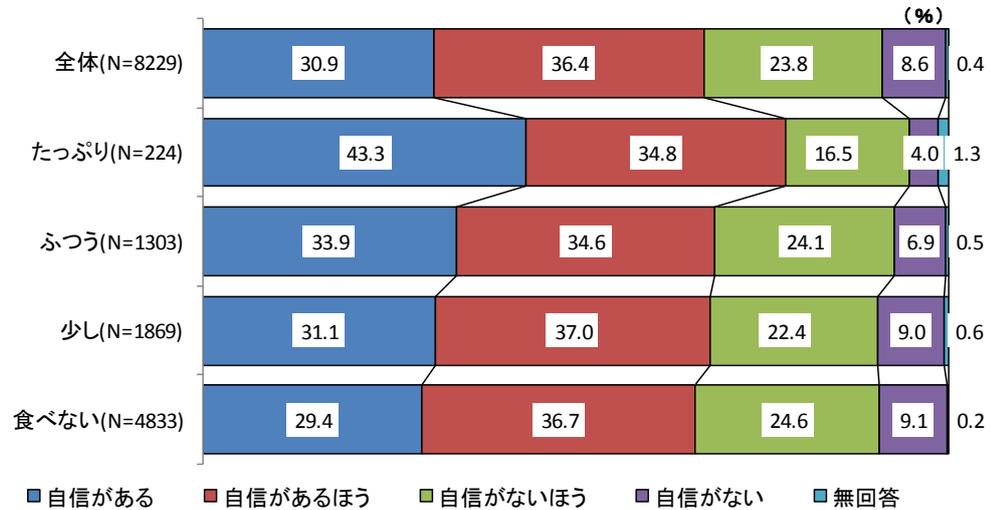


図 33 問 34-1-2「朝食の摂取(魚)」×問 33「体力の自信」

■表側：問 34-1-3 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (卵)
 ■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(〇はひとつ)

朝食(卵)を「たっぷり」食べてる子どもは、体力に自信がある。

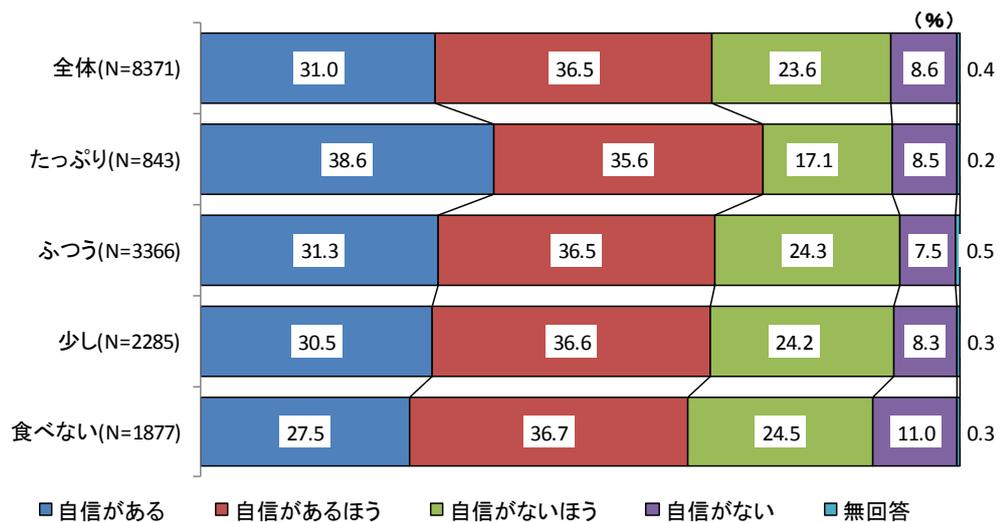


図 34 問 34-1-3「朝食の摂取(卵)」×問 33「体力の自信」

■表側：問 34-1-4 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (牛乳・ヨーグルト)

■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(〇はひとつ)

朝食(牛乳・ヨーグルト)を「たっぷり」食べている子どもは、体力に自信がある。

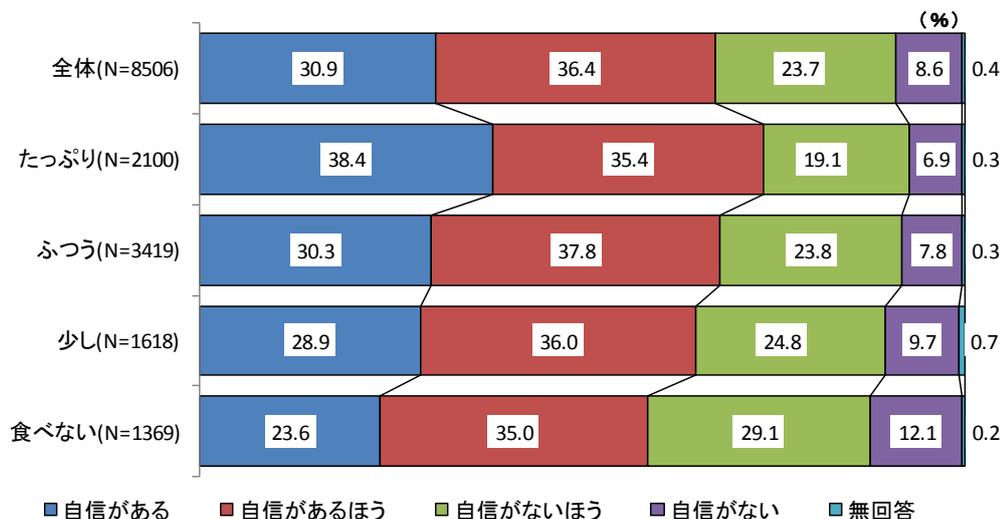


図 35 問 34-1-4「朝食の摂取(牛乳・ヨーグルト)」×問 33「体力の自信」

■表側：問 34-1-5 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ〇はひとつ) (豆ふ、納豆)

■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(〇はひとつ)

朝食(豆腐・納豆)を「たっぷり」食べている子どもは、体力に自信がある。

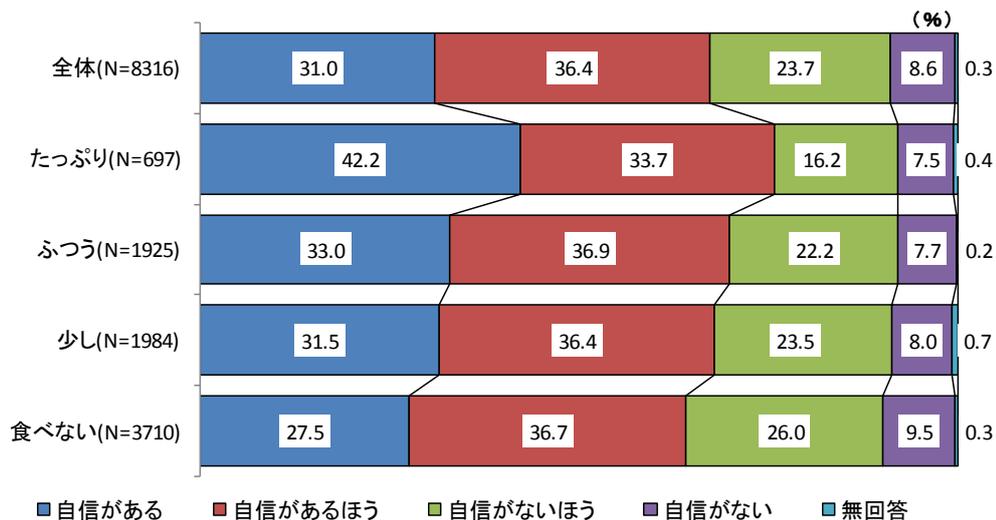


図 36 問 34-1-5「朝食の摂取(豆ふ、納豆)」×問 33「体力の自信」

- 表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)
- 表頭：問44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

中学生までに約半数がメガネ等を使用しており、男子がよりメガネ等を使用していた。全国平均の中学生男子 26%、中学女子 33%より多い。

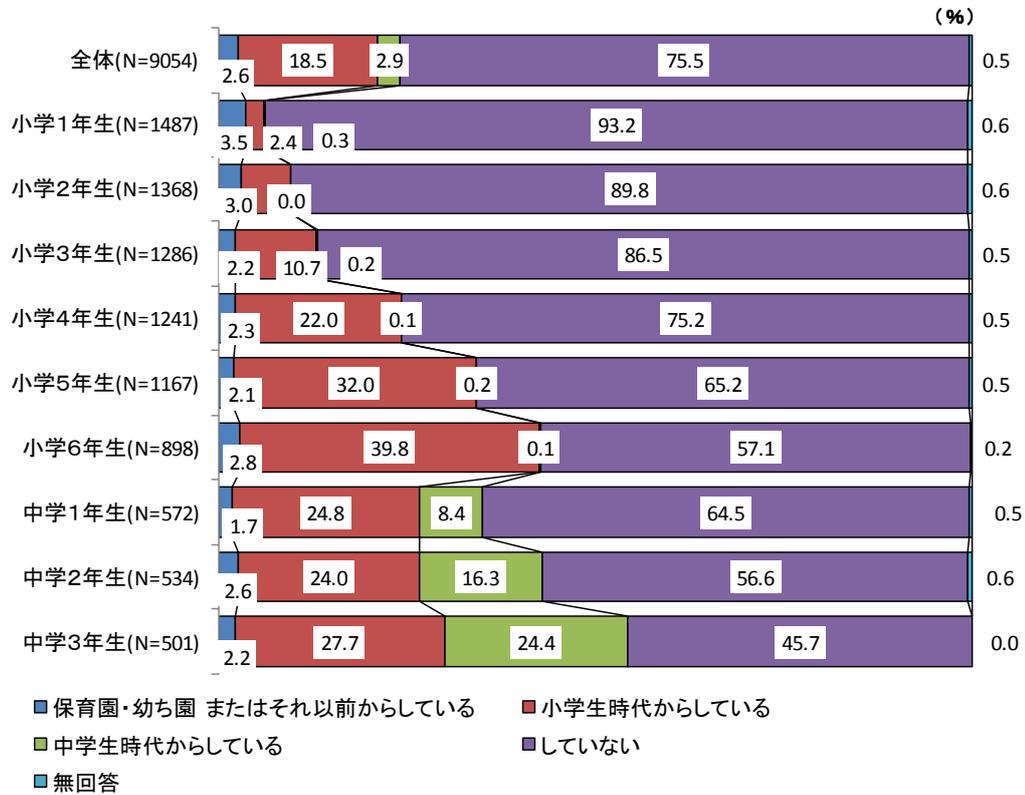


図 37 問3「学年」×問44「メガネ等の使用」

■表側：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

■表頭：問 37 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろにねますか。(○はひとつ)

メガネ等を使用している子どもは、平日の入眠時間が遅い。

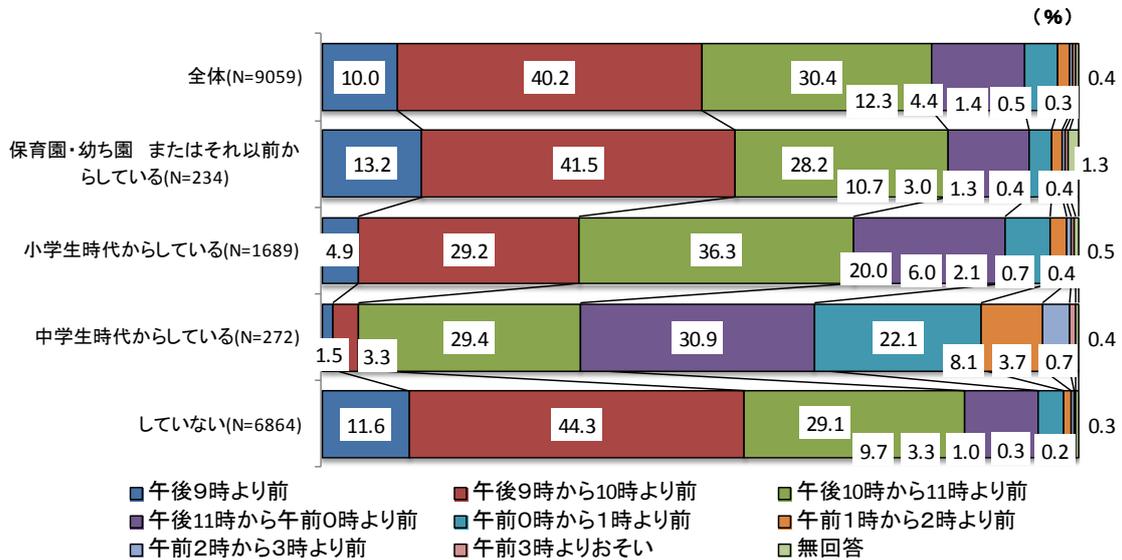


図 38 問 44「メガネ等の使用」×問 37「次の日に学校がある日の入眠時刻」

■表側：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

■表頭：問 39 次の日に学校がない日は、何時ごろにねることが多いですか。(○はひとつ)

メガネ等を使用している子どもは、休日の入眠時間が遅い。

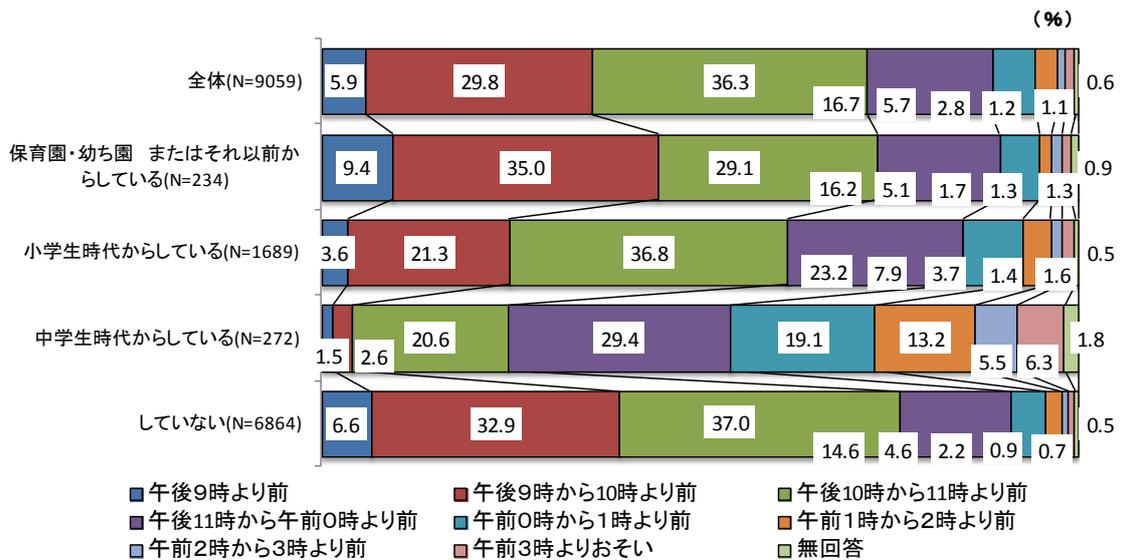


図 39 問 44「メガネ等の使用」×問 39「次の日に学校がない日の入眠時刻」

- 表側：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。
- 表頭：問 40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

メガネ等を使用している子どもは、社会的時差ボケ状態になっている。

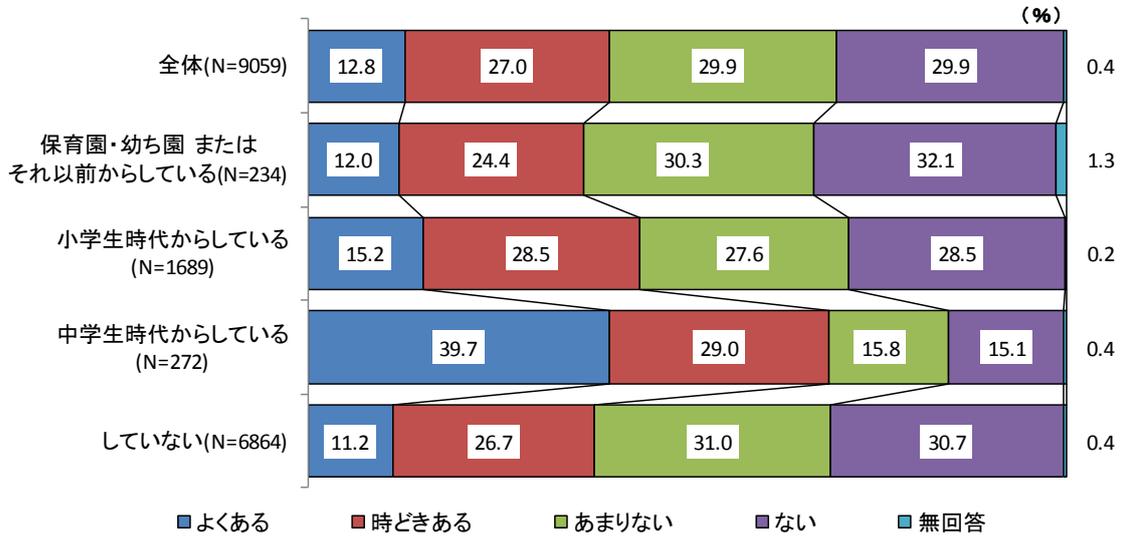


図 40 問 44「メガネ等の使用」×問 40「学校がある日とない日における2時間以上の起床時刻のずれ」

■表側：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。
 ■表頭：問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(〇はひとつ)

メガネ等を使用している子どもは、寝る直前まで液晶タブレット等を視聴している。夜型化、睡眠負債が考えられる。

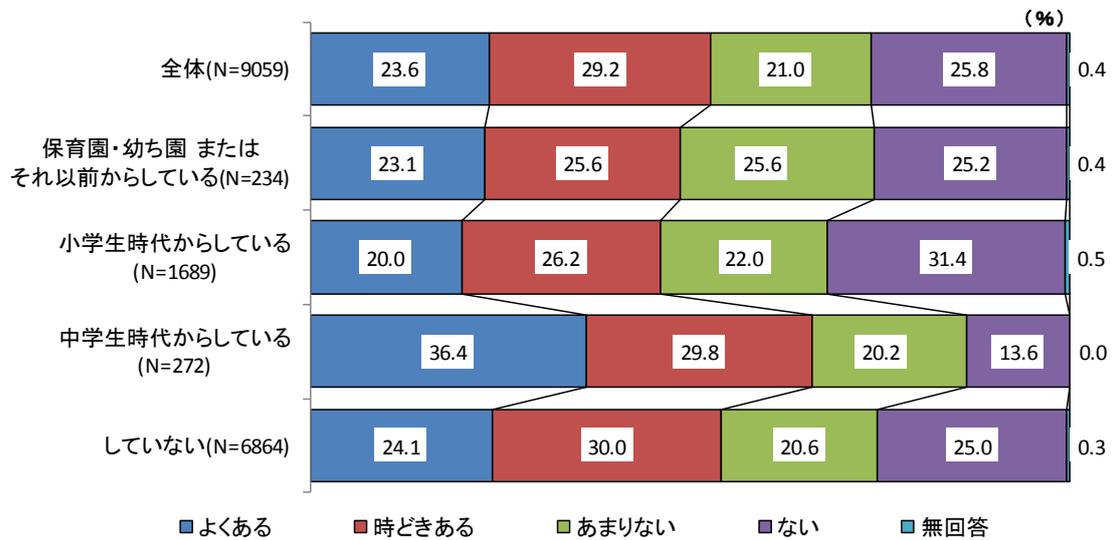


図 41 問 44 「メガネ等の使用」 × 問 42 「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

■表側：問 44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。

■表頭：問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

メガネ等を使用している子どもは、目が乾きやすい。

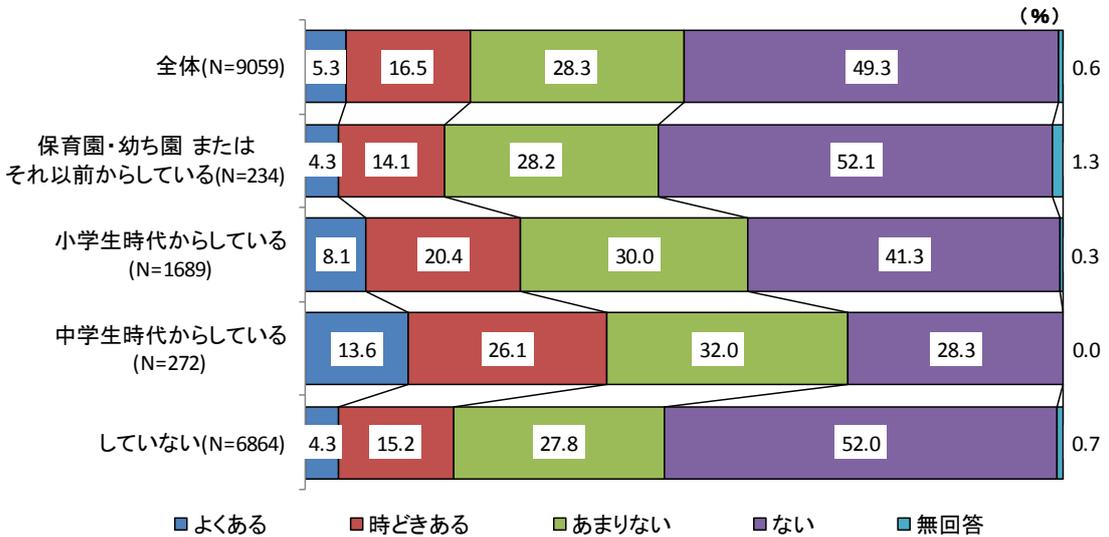


図 42 問 44 「メガネ等の使用」 × 問 43 「目の乾き」

■表側：問 15 あなたは、ふだん、疲れやすいと思いますか。(○はひとつ)

■表頭：問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

疲れやすい子どもは、目が乾きやすい。

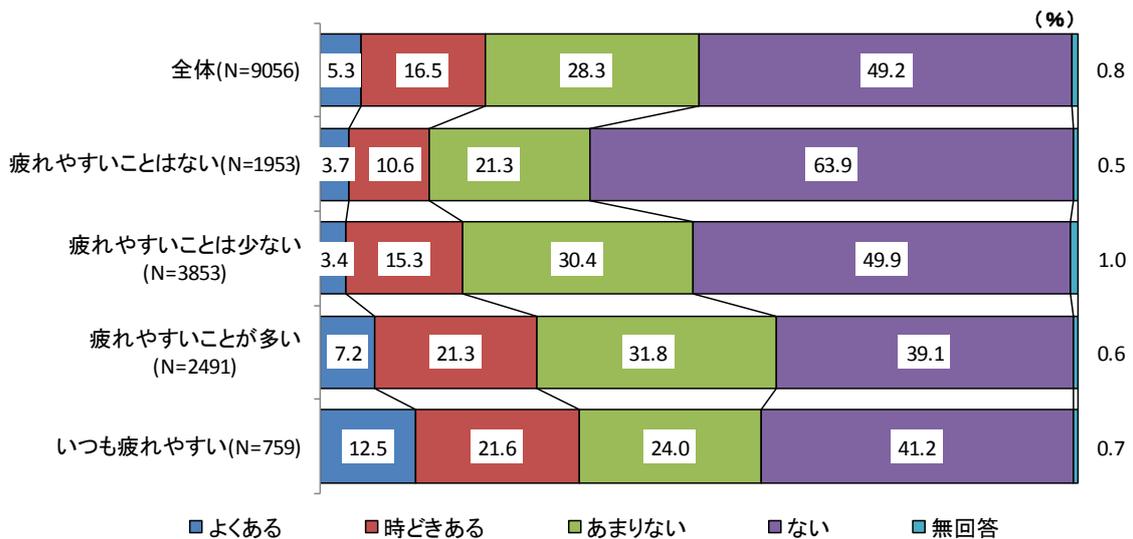


図 43 問 15 「疲れやすい」 × 問 43 「目の乾き」

■表側：問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

目が乾きやすい子どもは、液晶タブレット等を長時間視聴している。

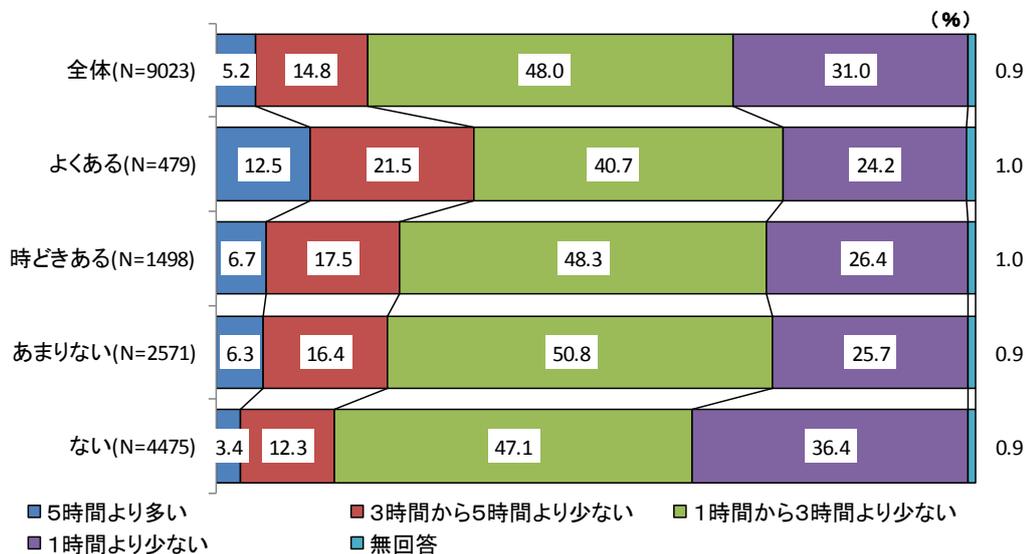


図 44 問 43「目の乾き」×問 31「液晶タブレット等の1日の視聴時間」

■表側：問 43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

目が乾きやすい子どもは、液晶タブレット等を寝る直前まで視聴している。

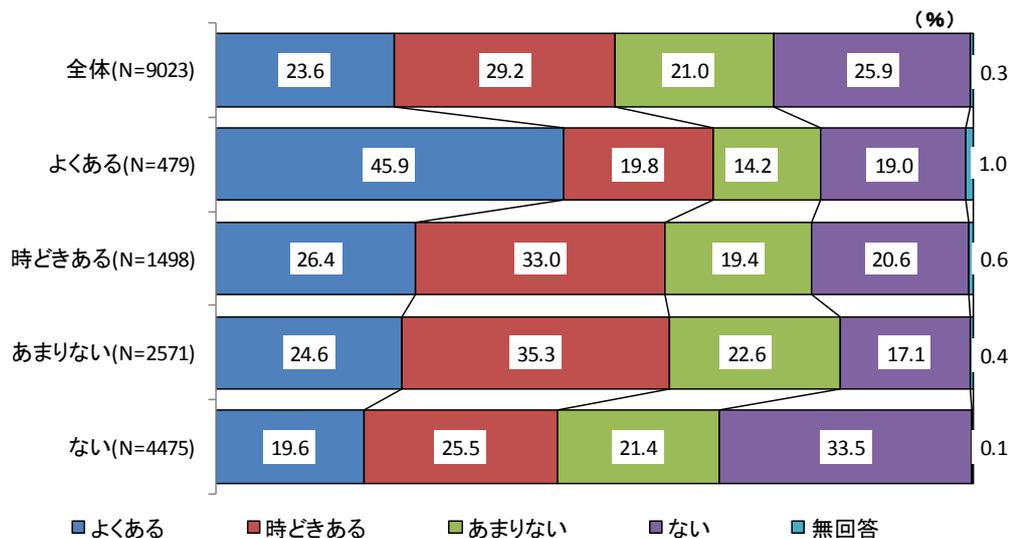


図 45 問 43「目の乾き」×問 42「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

■表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)
 ■表頭：問7 あなたは、学校がある日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

高学年ほど、スポーツドリンク、エナジードリンク、紅茶・コーヒーを摂取している割合が高くなる。

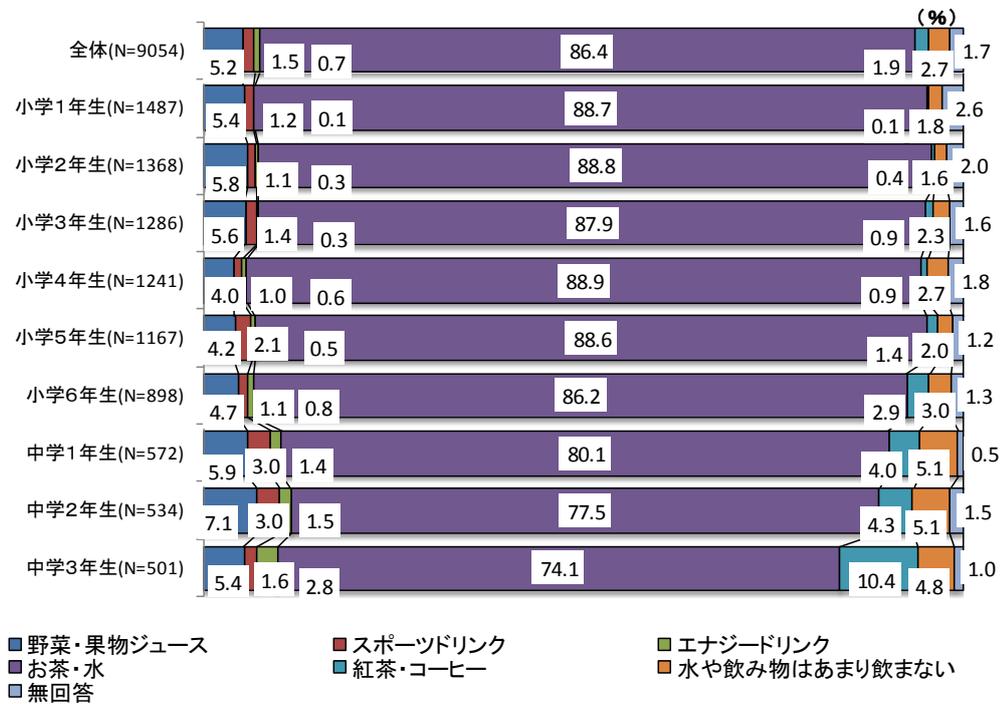


図 46 問3「学年」×問7「学校がある日によく飲む飲み物」

- 表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)
- 表頭：問8 あなたは、学校がない日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

高学年ほど、スポーツドリンク、エナジードリンク、紅茶・コーヒーを摂取している割合が高くなる。平日より休日でこの割合は高くなる。

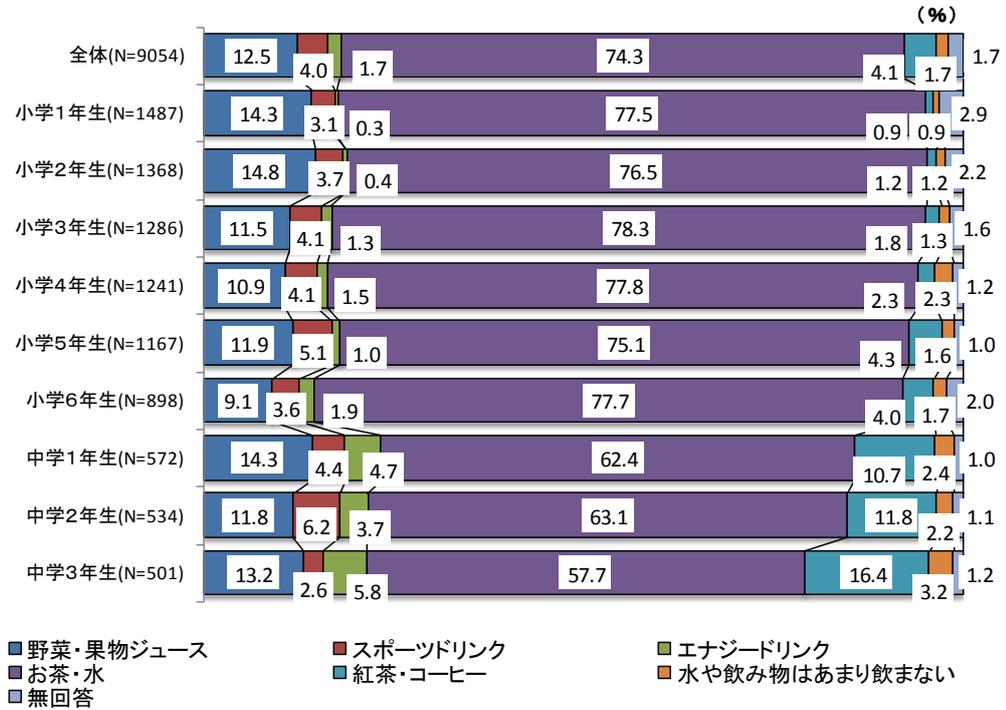


図 47 問3「学年」×問8「学校がない日によく飲む飲み物」

■表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)
 ■表頭：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)

高学年ほど、甘い飲料を飲む頻度が高くなる。

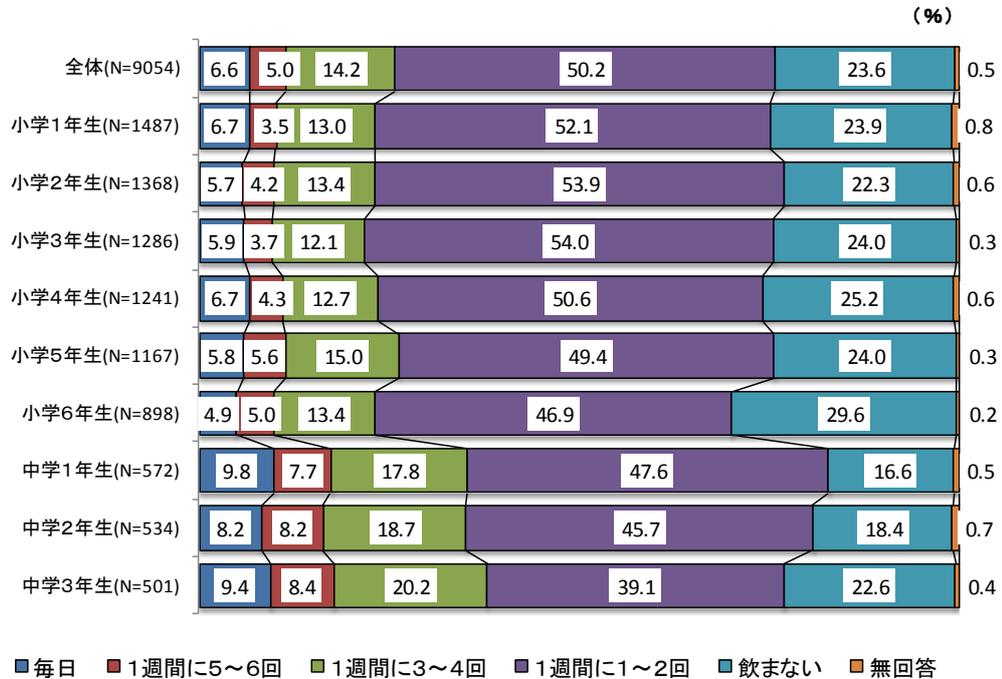


図 48 問3「学年」×問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」

- 表側：問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)
- 表頭：問9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)

高学年ほど、甘い飲料を飲む量が多くなる。

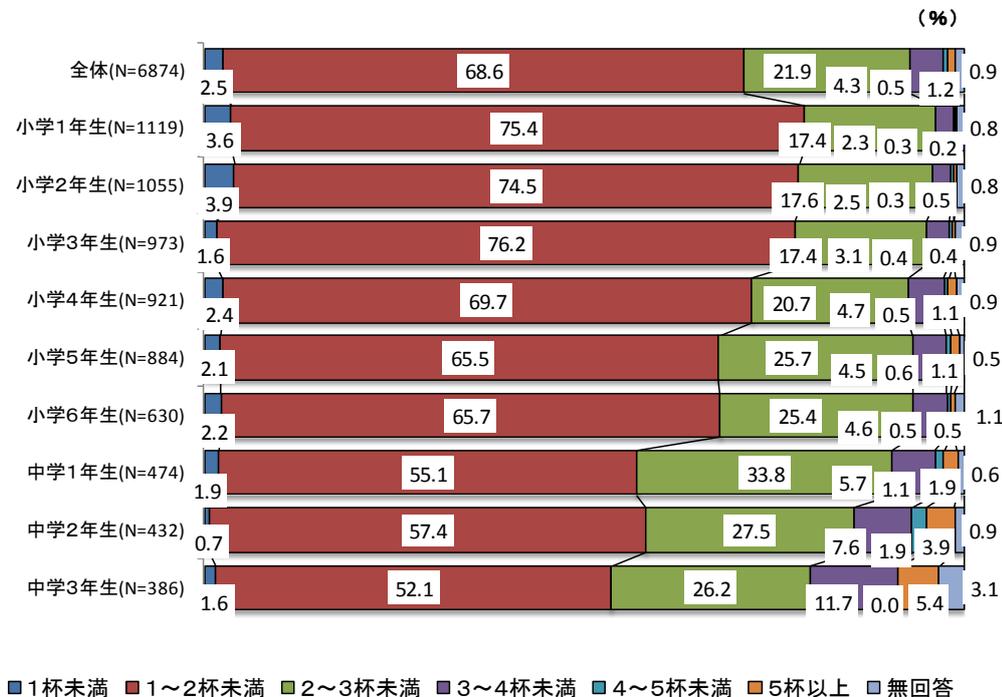


図 49 問3「学年」×問9-2「甘い飲み物を1回に飲む量」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問9 1週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を1回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)

■表頭：問34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、朝食欠食も多い。

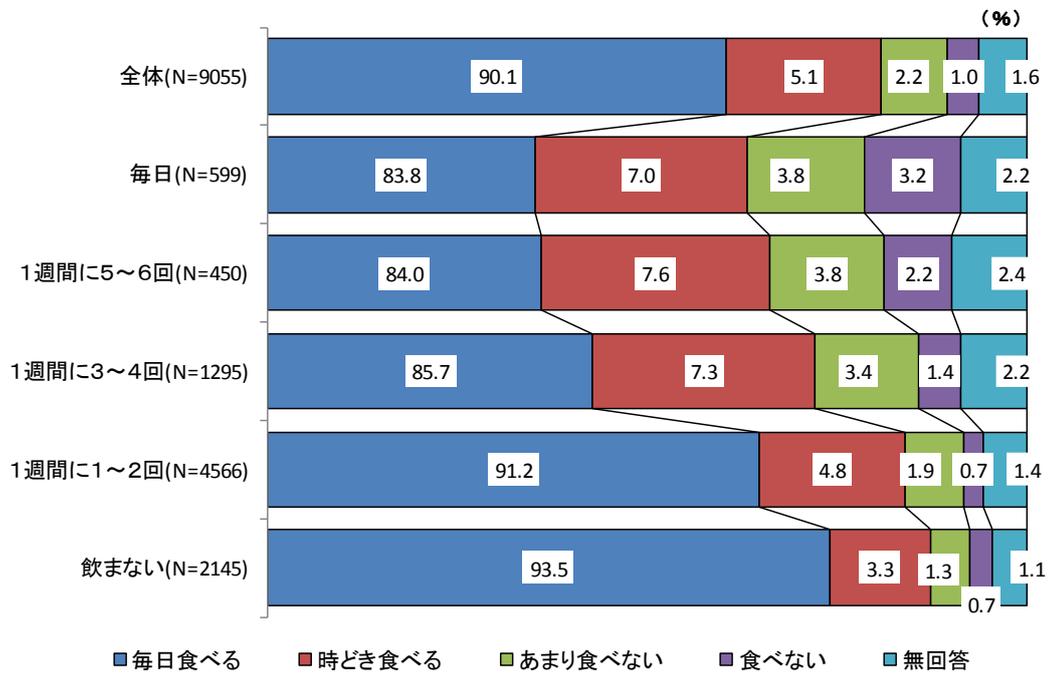


図 50 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問34「朝食の摂取」

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)

■表頭：問 34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、朝食欠食も多い。

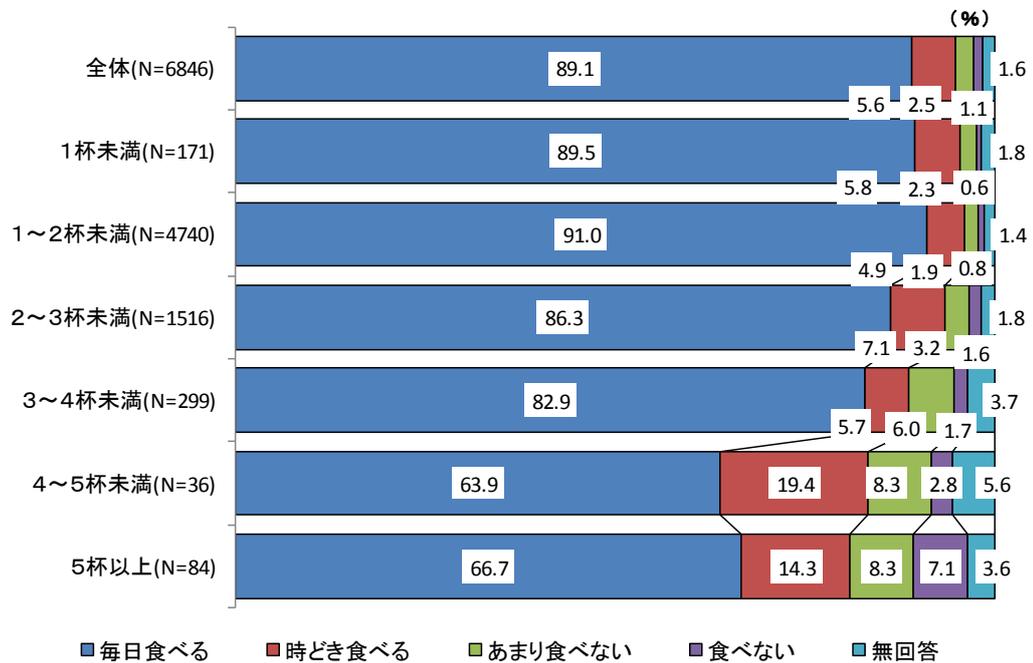


図 51 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 34「朝食の摂取」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(〇はひとつ)

■表頭：問38 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(〇はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、休日の起床が遅い。

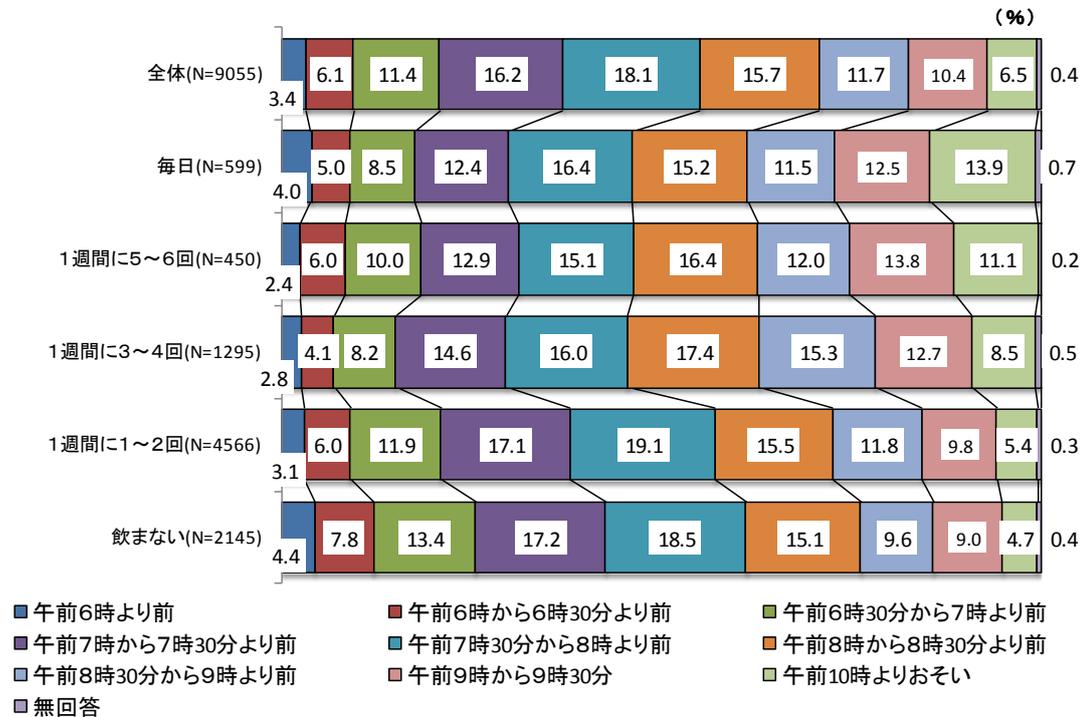


図 52 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問38「学校がない日の起床時刻」

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(〇はひとつ)
 ■表頭：問40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

甘い飲料を飲む頻度が高いと、平日と休日で起床時間がかわる。社会的時差ボケになっている。

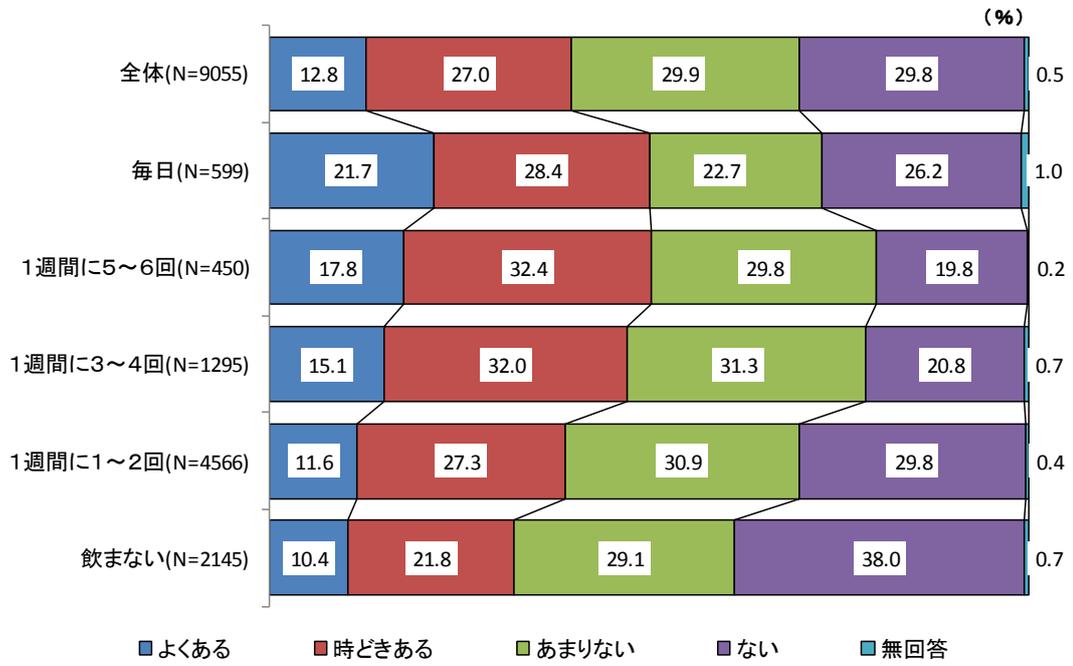


図 53 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問40「学校がある日とない日における2時間以上の起床時刻のずれ」

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(〇はひとつ)
 ■表頭：問41 学校がある日の午前中、授業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。

甘い飲料を飲む頻度が高いと、午前中眠い。

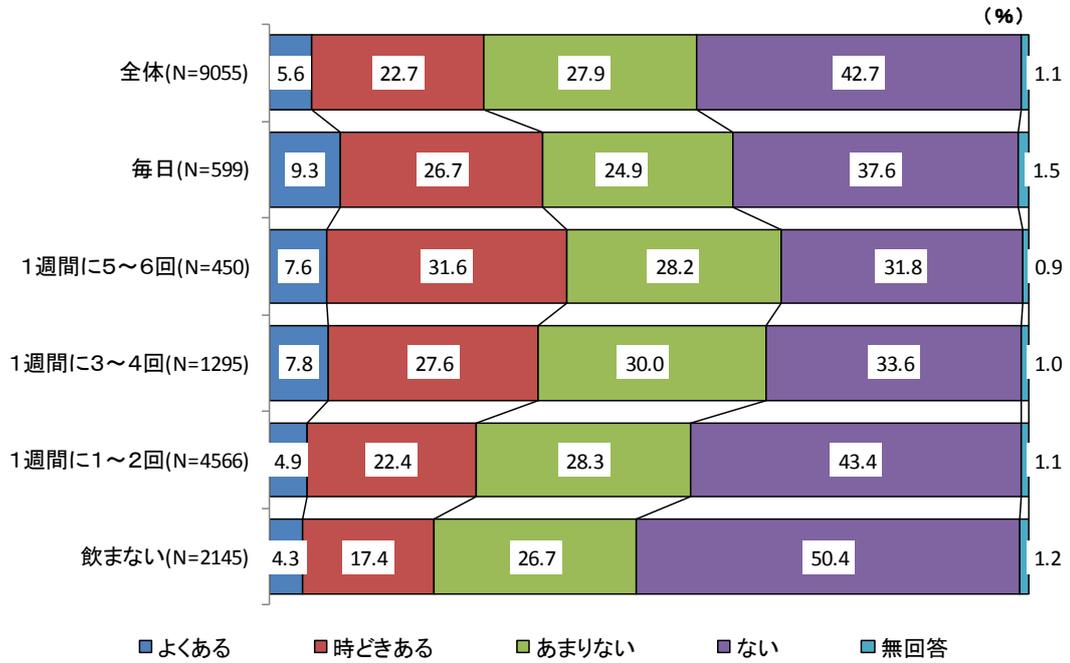


図 54 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問41「午前中の授業中に眠くてしかたがないこと」

- 表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)
- 表頭：問42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、寝る直前まで液晶タブレット等を視聴している。

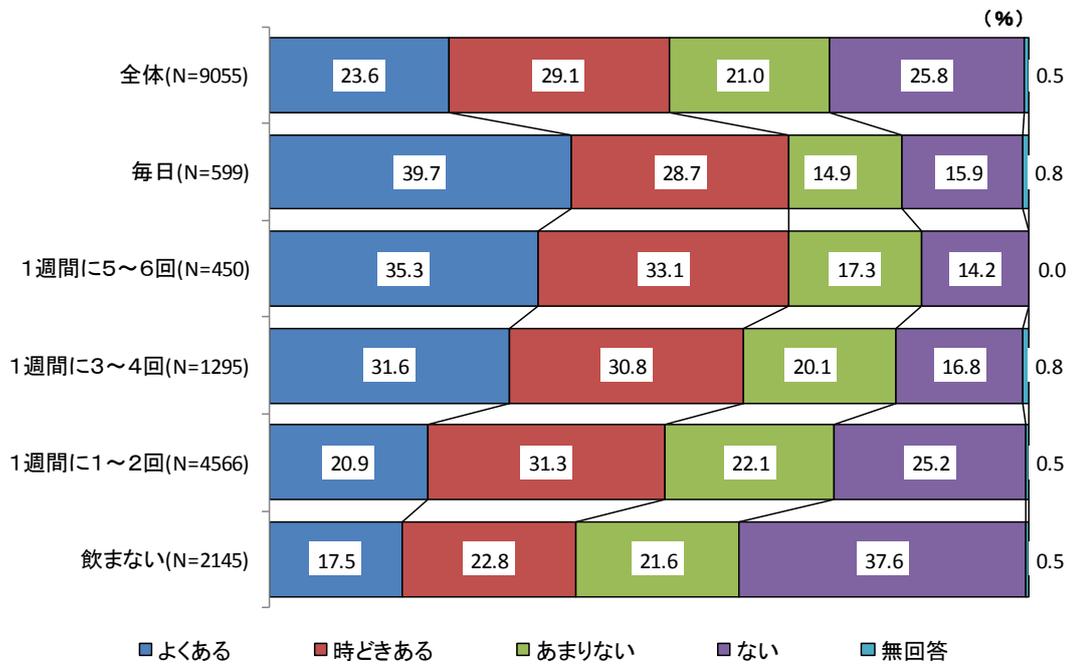


図 55 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問42「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)

■表頭：問 38 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、休日の起床が遅い。

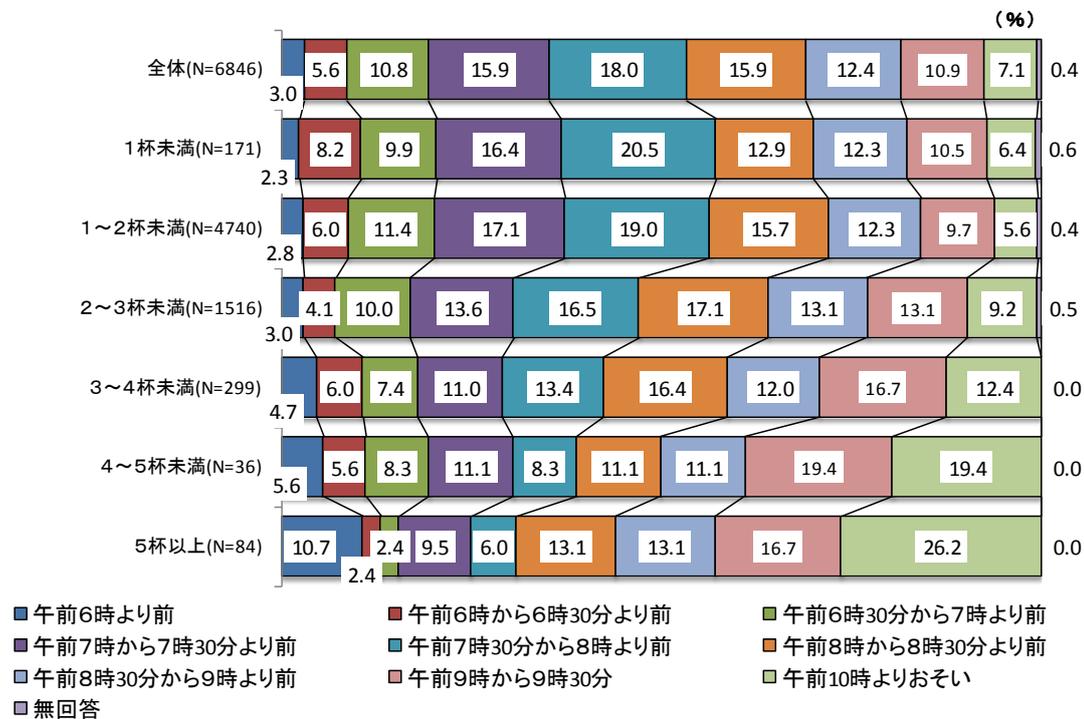


図 56 問 9-2 「甘い飲み物を 1 回に飲む量」 × 問 38 「学校がない日の起床時刻」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1回に飲む量ほどのくらいですか。(数字を記入してください)
 ■表頭：問 40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。

甘い飲料を飲む量が多いと、平日と休日の起床時間が変わる。

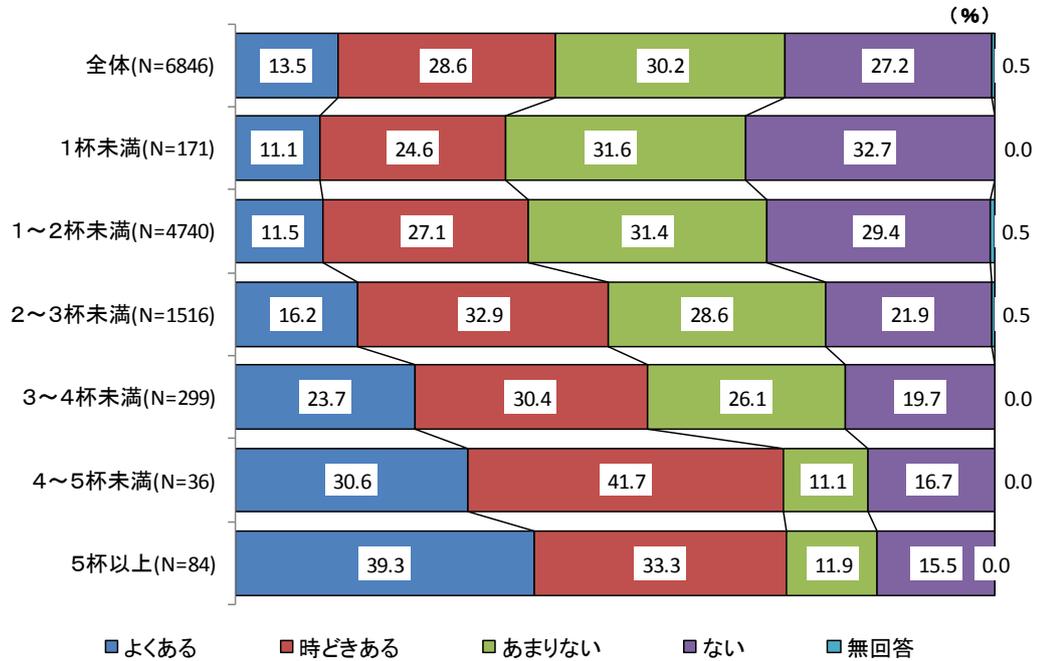


図 57 問 9-2「甘い飲み物を1回に飲む量」×問 40「学校がある日とない日における2時間以上の起床時刻のずれ」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を1回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

- 表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)
- 表頭：問 41 学校がある日の午前中、授業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。

甘い飲料を飲む量が多いと、午前中眠い。

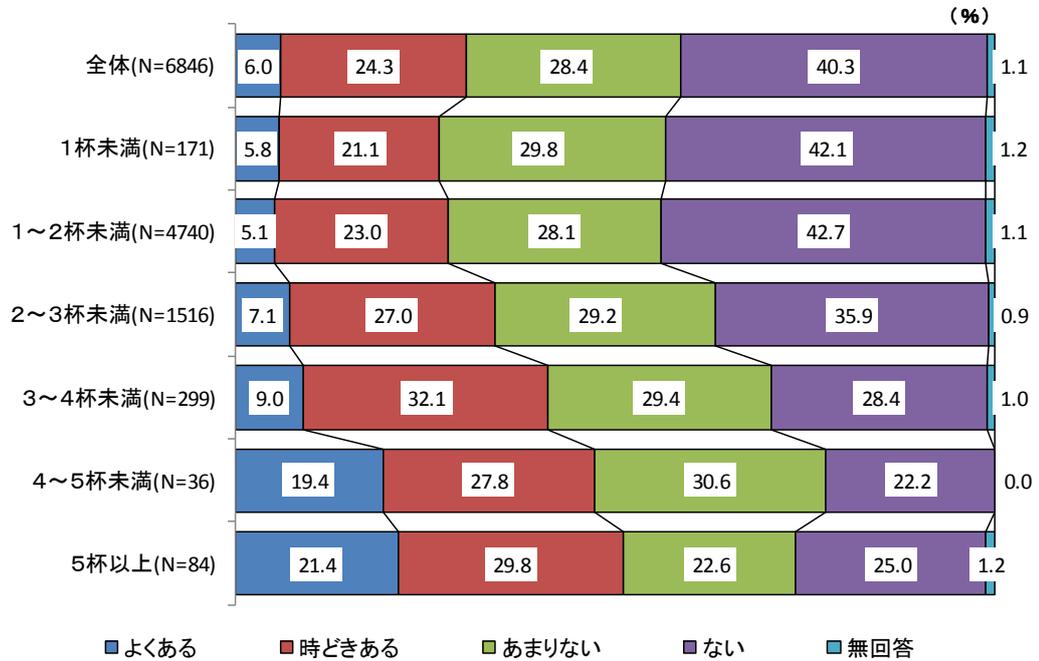


図 58 問 9-2 「甘い飲み物を 1 回に飲む量」 × 問 41 「午前中の授業中に眠くてしかたがないこと」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

- 表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)
- 表頭：問 42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、寝る直前まで液晶タブレット等を視聴している。

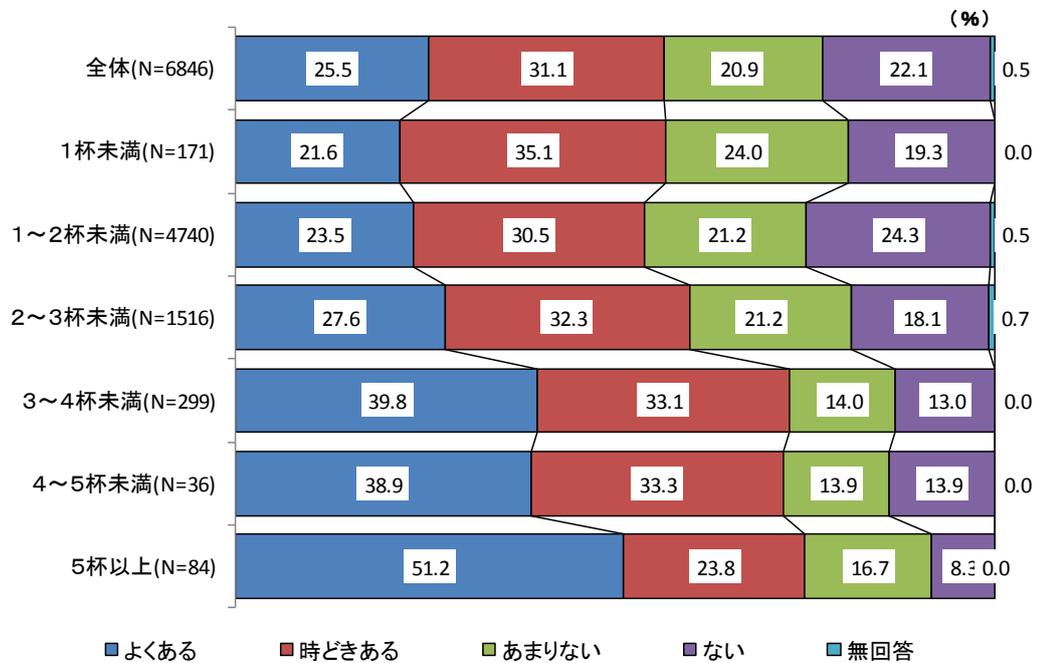


図 59 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 42「寝る直前までの液晶タブレット等の視聴の有無」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、勉強が「好きではない」割合が増える。

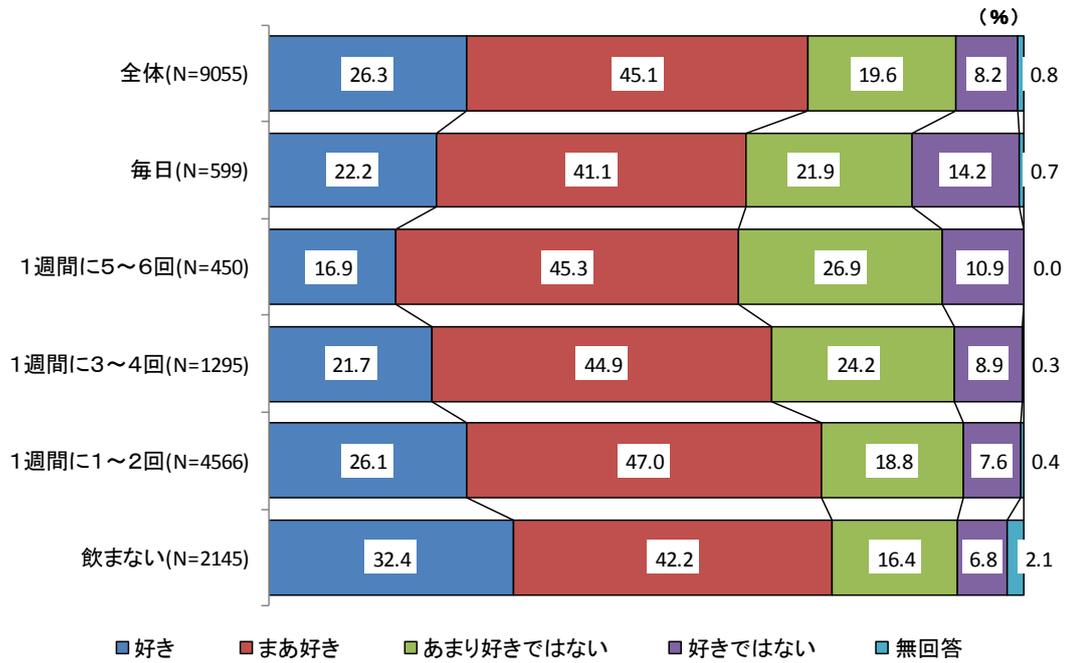


図 60 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問10「勉強が好き」

■表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、授業を「理解できる」割合が減る。

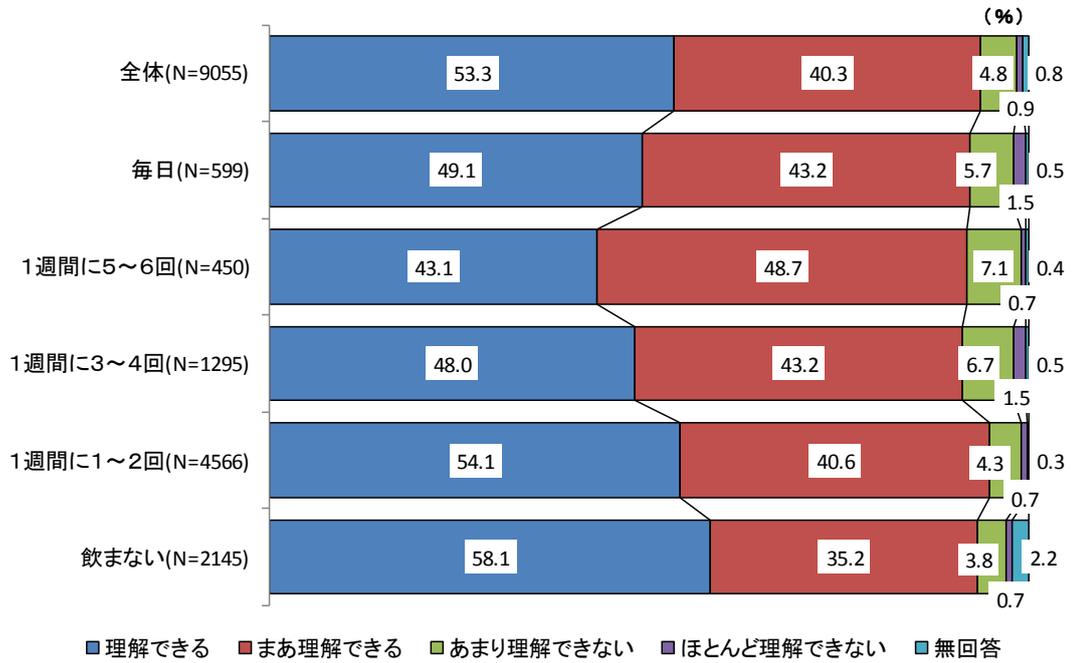


図 61 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問11「授業がわかる」

- 表側：問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(〇はひとつ)
- 表頭：問12 あなたの学校の成績(勉強した内容を答えたり、テストの結果など)について、教えてください。(〇はひとつ)

甘い飲料を飲む頻度が高いと、学校の成績について「よくできるほうだ」と回答した割合が減る。

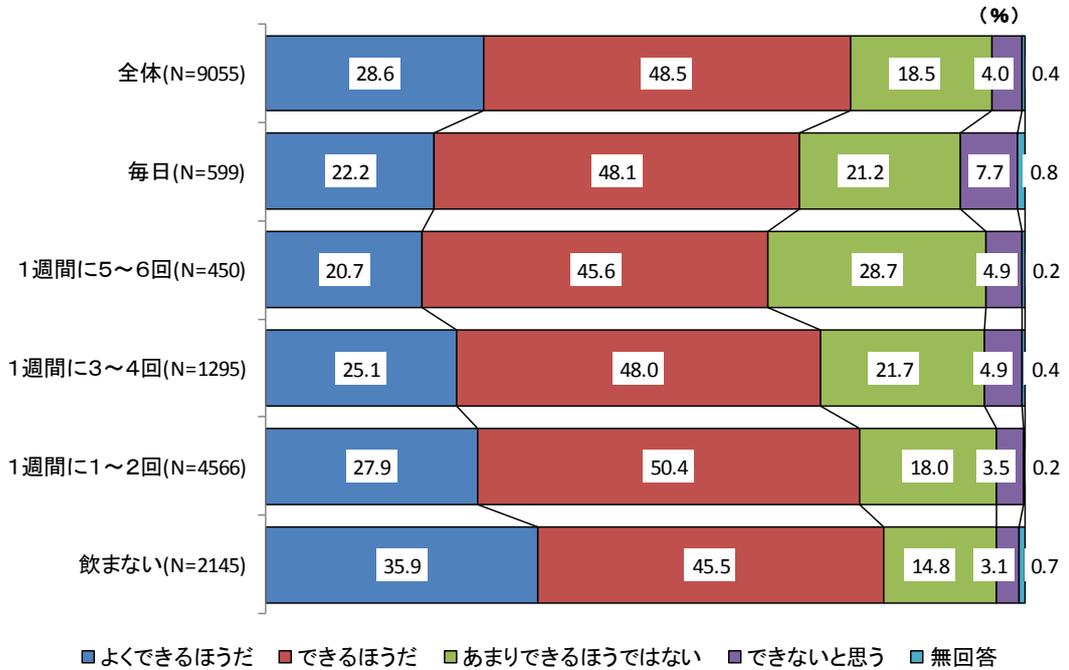


図 62 問9「甘い飲み物を1週間に飲む量」×問12「勉強ができる」

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量ほどのくらいですか。(数字を記入してください)

■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、勉強が「好きではない」割合が増える。

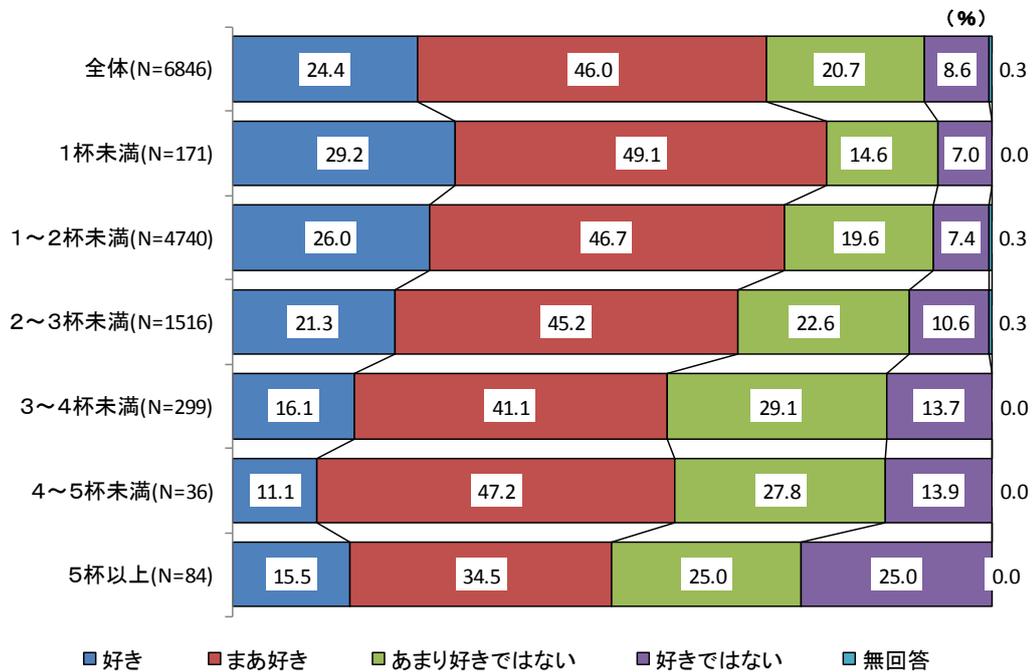


図 63 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 10「勉強が好き」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

- 表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量ほどのくらいですか。(数字を記入してください)
- 表頭：問 12 あなたの学校の成績(勉強した内容を答えたり、テストの結果など)について、答えてください。(〇はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、学校の成績について「できないと思う」と回答した割合が増える。

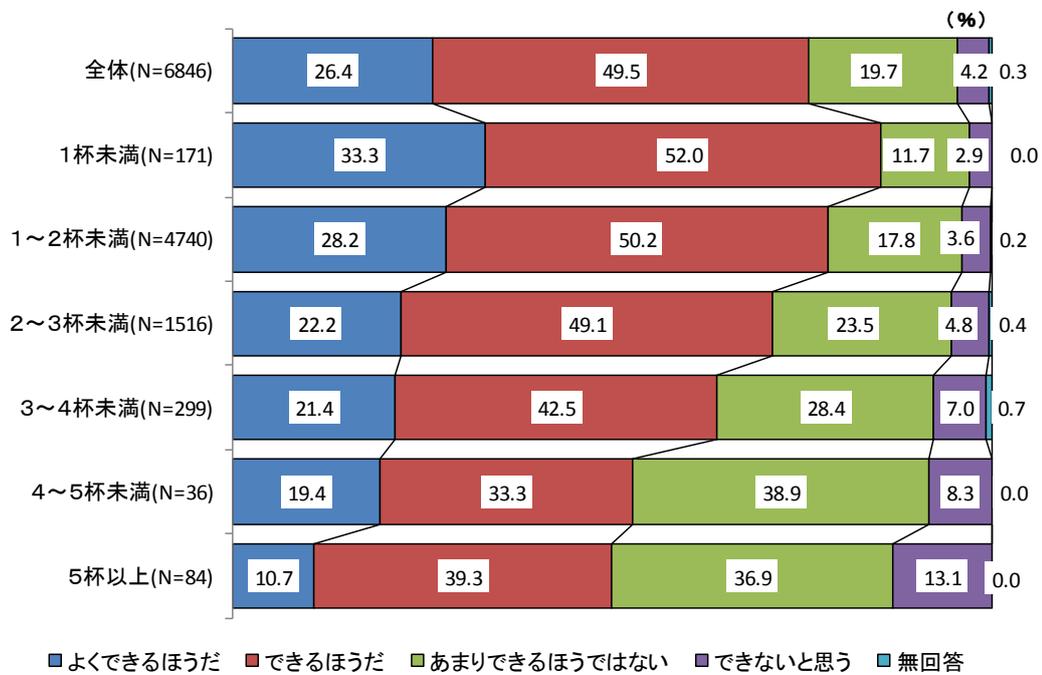


図 64 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 12「勉強ができる」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)

■表頭：問 13 自分には、よいところがあると思いますか。(○はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、自己肯定感が低くなる。

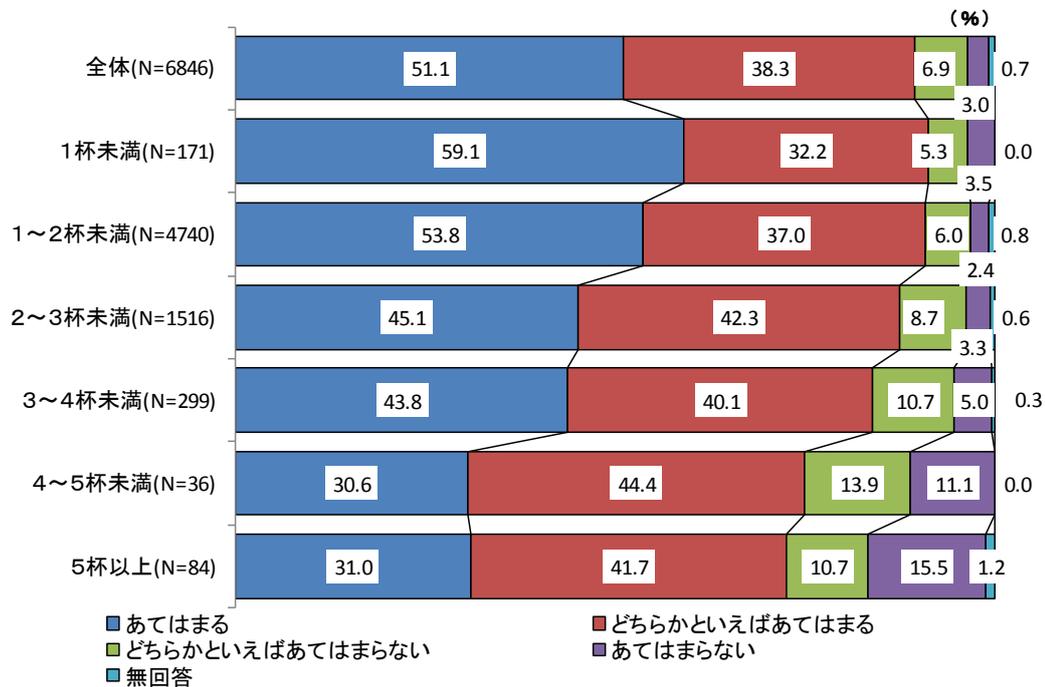


図 65 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 13「自分によいところがあると思う」
 ※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1 回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)
 ■表頭：問 14 あなたは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦していますか。(〇はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、挑戦心が低くなる。

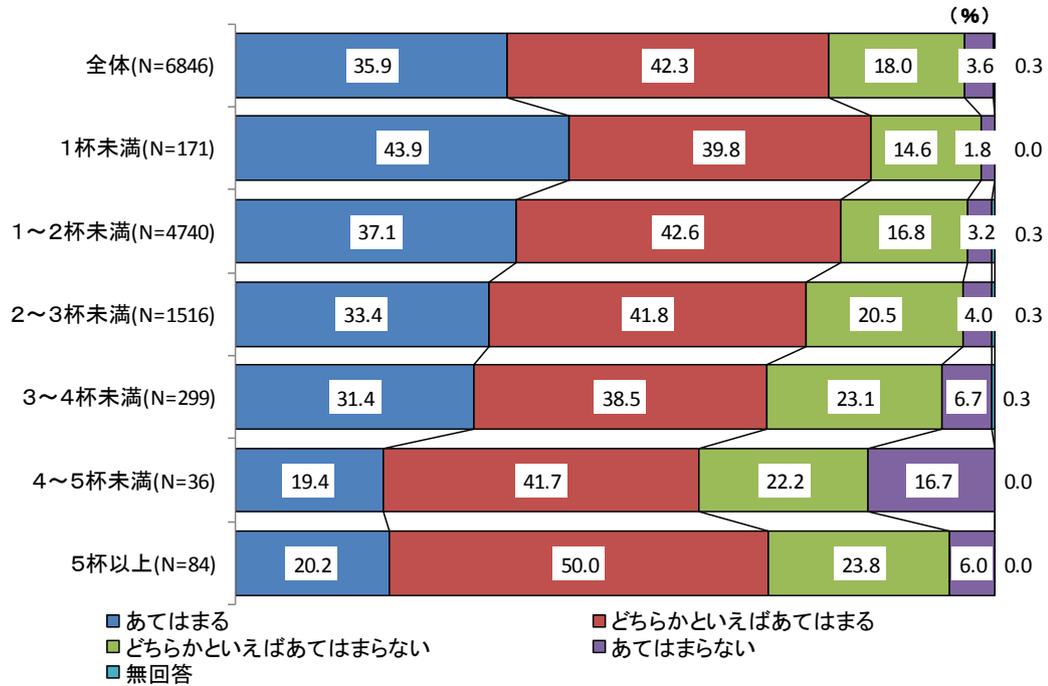


図 66 問 9-2「甘い飲み物を 1 回に飲む量」×問 14「挑戦している」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を 1 回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

- 表側：問 9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)
- 表頭：問 16 あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたり怒りを感じることはありますか。(〇はひとつ)

甘い飲料を飲む量が多いと、不安やイライラ、怒りを感じやすくなる。

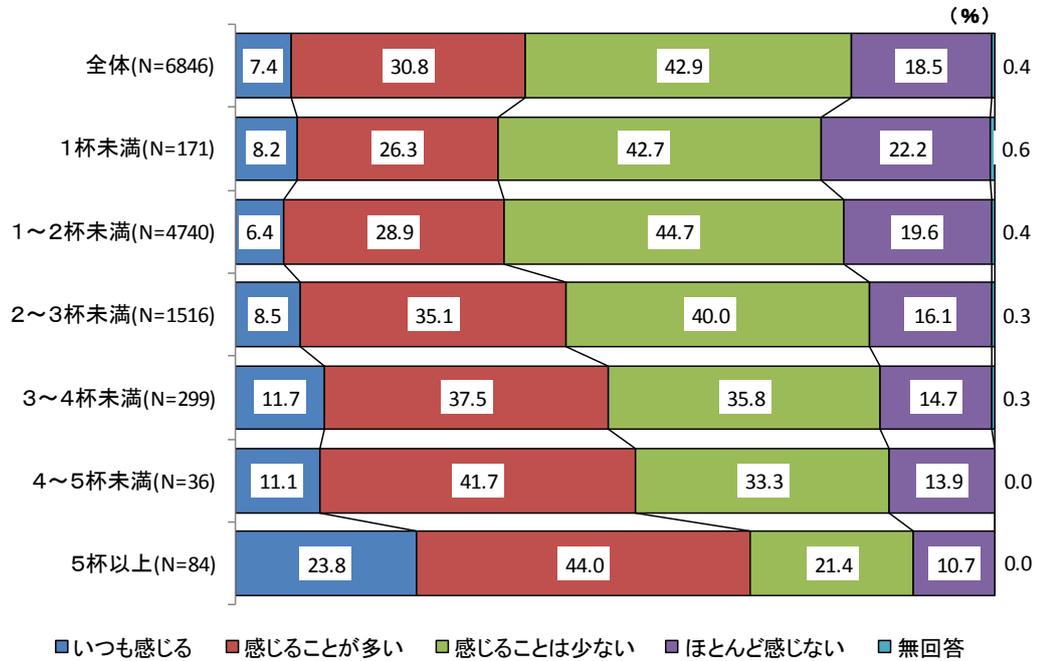


図 67 問 9-2「甘い飲み物を1回に飲む量」×問 16「不安な気持ちやイライラする」
 ※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を1回に飲む量」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問 9-1 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を飲みたい時は、どのような時ですか。(○はひとつ) (1、2、3、4)
 ■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

一人である時やゲームをしている時に飲む子どもの方が、勉強が「好きではない」と回答した。

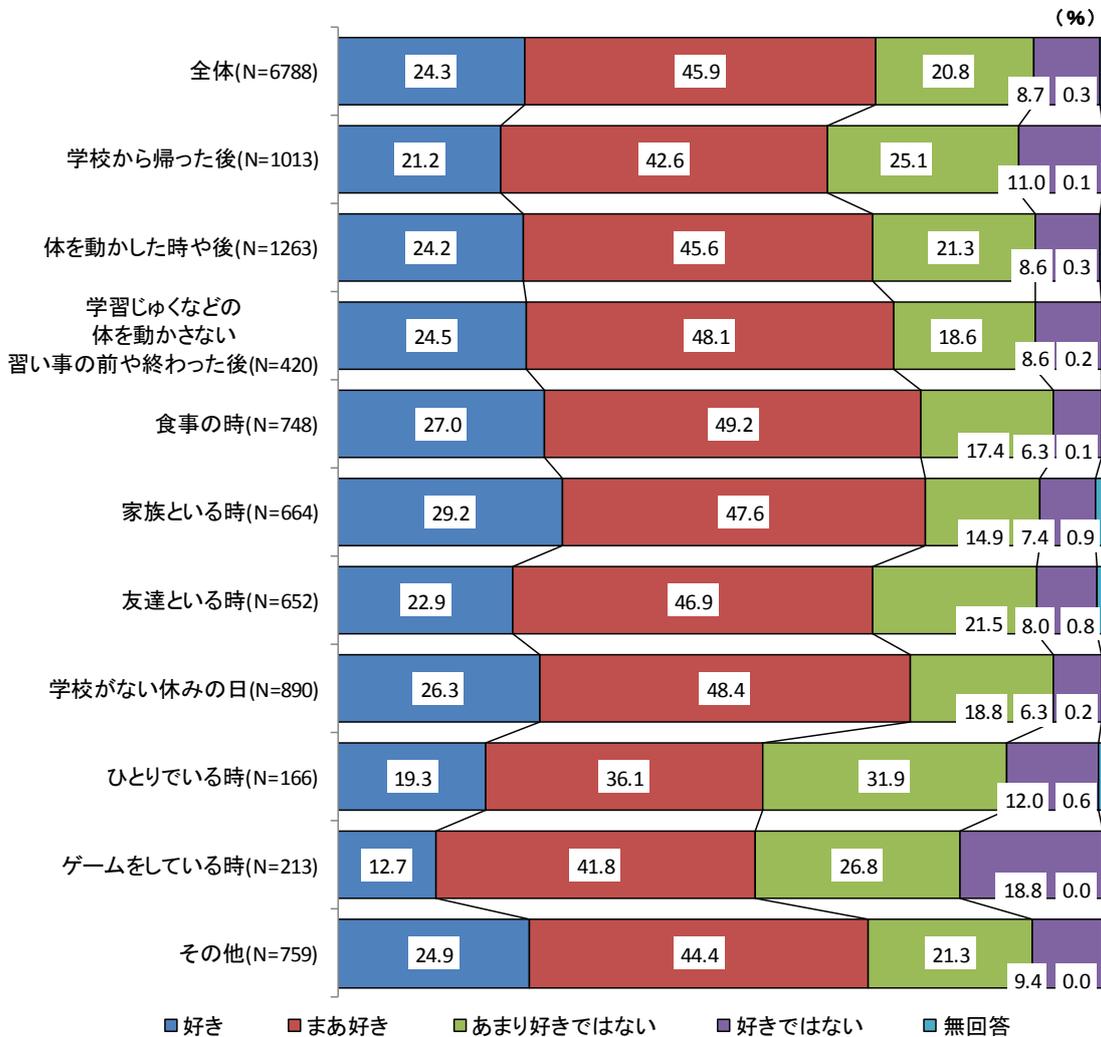


図 68 問 9-1「甘い飲み物を飲みたい時」×問 10「勉強が好き」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を飲みたい時」の無回答を除いているため、この数値となっている。

■表側：問 9-1 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を飲みたい時は、どのような時ですか。(○はひとつ) (1、2、3、4)

■表頭：問 12 あなたの学校の成績(勉強した内容を答えたり、テストの結果など)について、教えてください。(○はひとつ)

一人である時やゲームをしている時に飲む子どもの方が、学校の成績について「よくできるほうだ」と回答した割合が減る。

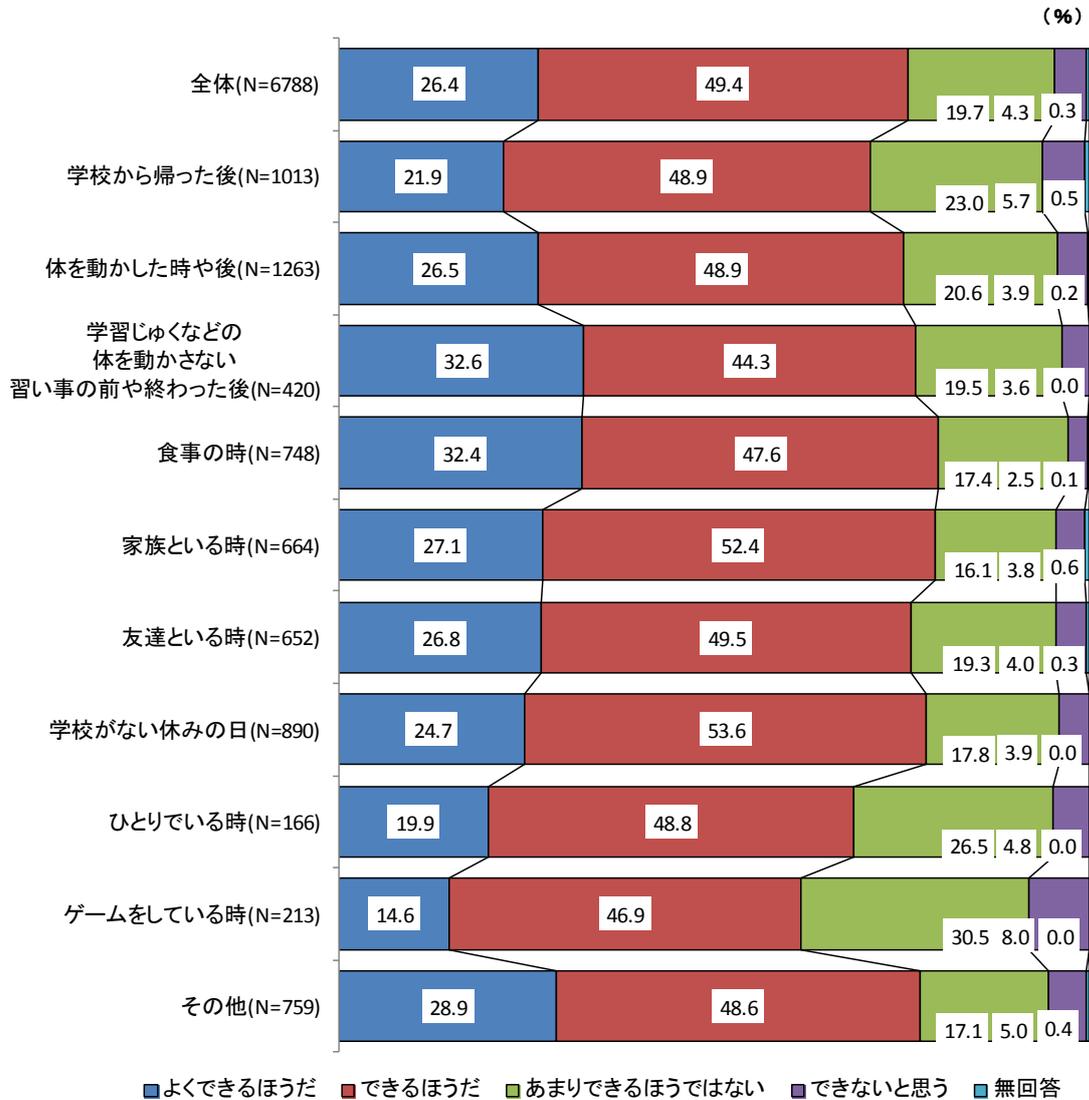


図 69 問 9-1「甘い飲み物を飲みたい時」×問 12「勉強ができる」

※上記グラフの全体は、本調査の回収数から「問 9 1 週間に甘い飲み物を飲む人」を抽出し、さらに「甘い飲み物を飲みたい時」の無回答を除いているため、この数値となっている。

Ⅱ 港区の現状と課題

今回、アウトプットとして勉強に関連した3つの質問を設けた。勉強が好きか、授業を理解できているか、成績はどうか、という質問項目にはそれぞれ強い相関がみられた。もちろん理解できると成績が良くなり、勉強が好きになる。あるいは、逆のパターンがみられる可能性がある。

勉強が好きは、心の健康にも良い影響をもたらすし、食生活も充実し、朝食のタンパク質摂取量が高い。また勉強が好きは身体能力や体力もあり、心身共に健全である。また、勉強が好きなお子様は、寝る直前まで液晶タブレット等を視聴せず、平日も休日も早寝・早起きをしており、その結果、社会的時差ボケも少なく、午前中の眠気も少ないという。

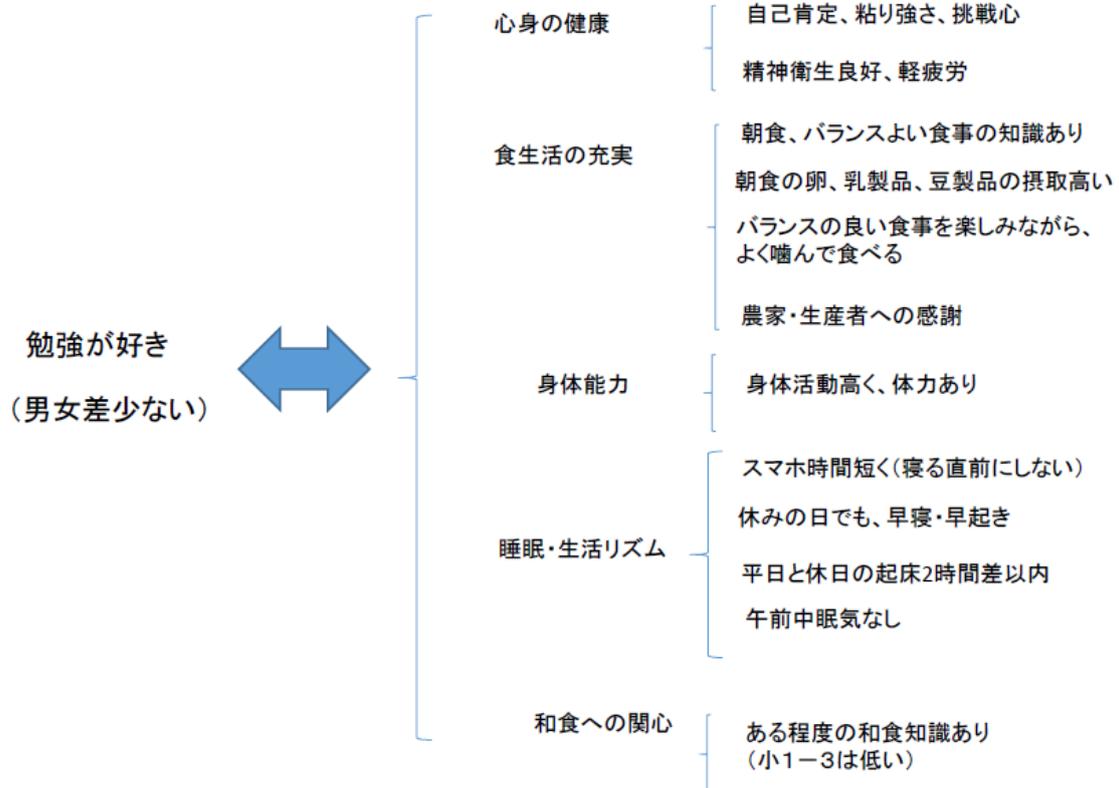
従来より、朝食摂食と勉強が好きや成績と関連が強く言われているが、今回、朝食欠食と精神衛生項目を聞いたところ、朝食欠食者は、挑戦心が低く、疲れやすく、粘り強さが弱いことが分かり、朝食の精神衛生にもたらす効果が期待される。また、朝食摂食者でも、約3分の1がタンパク質製品を少ししか食べていないと答えており、タンパク質が入ったバランスの良い朝食を勧める工夫が課題である。

今回、朝食のタンパク質摂取量を初めて質問した関係で、他の地区や全国との比較はできないが、タンパク質摂取量と、勉強が好きと、体力に相関が見られ、朝食のタンパク質摂取が重要であることが強く示唆された。今回、目の乾きと、メガネ等使用について問い合わせた。港区はメガネ等の使用者が、全国の2倍と、非常に多いことが分かった。メガネ等の使用者は平日・休日ともに入眠時刻が遅く、社会的時差ボケを有しており、実際、就寝直前まで液晶タブレット等を視聴している。目が乾くのも、液晶タブレット等を長時間・就寝直前まで視聴している。

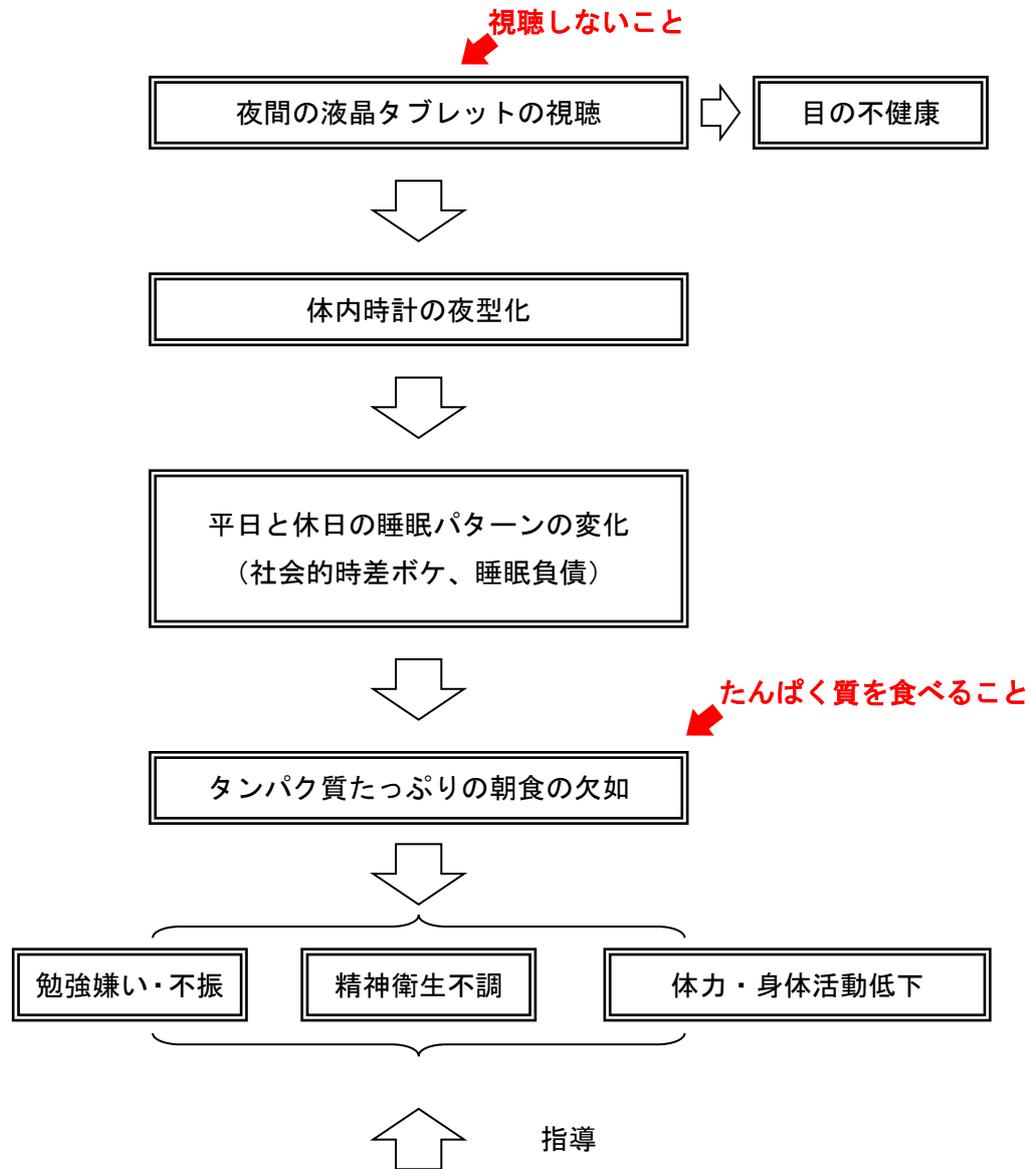
以上をまとめると、夜遅くまで、液晶タブレット等を視聴するため、起床時間が遅くなり、バランスが取れた朝食を摂れていない。このことが勉強が嫌いや体力への自信のなさにつながっている。したがって、ブルーライト軽減も含めて夜間の液晶タブレット等の視聴をいかに軽減させるかが課題である。

甘いジュースや炭酸飲料の飲む頻度と量が多いと、朝食欠食が増大する。また、これらの飲料の過度の摂取（1週間に2回以上、1回に2杯以上）は、勉強は不利になり、精神衛生も良くないし、平日・休日ともに時間が遅くなり、社会的時差ボケも大きく、寝る直前まで、液晶タブレット等を視聴している。また、これらの飲料の摂取場면을調べると、一人でいるときやゲームをしている時に摂取しているグループがある。すなわち、夜遅く、液晶タブレット等を見ながら、ジュースや炭酸飲料を取ることは、体内時計を夜型にさせ、肥満を助長させ、朝食摂食にも悪影響を及ぼすことから、これらの飲料の摂取は昼間に移行させることが課題である。

勉強好きと全体的なクロス集計サマリー



生活習慣のまとめと改善介入案



早寝（夜の液晶タブレットは視聴禁止）・早起き・朝ごはん（たんぱく質豊富）

<現状>

- 生活リズムが整った生活習慣は、勉強・精神衛生のいずれの項目においても有用である。
- 入眠直前まで液晶タブレット等を視聴すると、体内時計が夜型になり、社会的時差ボケがおこり、朝食欠食や低タンパク質の摂取に繋がり、勉強嫌いや体力低下をもたらす。
- 朝食摂食を質問する時は、朝食内容まで踏み込むことで、生活リズムや生活習慣という背景を見出すことができた。
- メガネ等の使用者が全国平均より高く、メガネ等使用と夜型化が強く関連するので、夜遅くまで長時間にわたり液晶タブレット等を視聴することは目の健康のためにもよくない。
- 甘いジュースや炭酸飲料の過度の摂取は、夜型化と密接な関連がみられ、勉強や精神衛生にも悪影響を及ぼす。

<課題>

- 朝食は内容も含めて重要であることを、教育・説明する。特にタンパク質量が、勉強、心身の健康に関わることを説明する。
- 質の良い朝食摂取には、朝十分な時間が必要である。そこで、平日・休日ともに入眠時間が遅くならないようにする。夜間の液晶タブレット等を禁止し、朝にやるように指導する。
- 甘いジュースや炭酸飲料は、週2回以上、1回2杯以上を禁止にする。代わりに、水やお茶の摂取を勧める。
- 特に、遅い時間帯での糖分摂取は体内時計の夜型化を引き起こし、脂肪へ変換されやすいことを説明し、飲みたければ、昼間に摂取するように指導する。
- 生活リズムが整った生活習慣は、子どもの心身の健康に重要であり、これを維持できる生活環境を整えるべきであろう。

3-4 食生活

I 調査の結果から

1 「給食を残さず食べる」子ども

- (1) 「給食を残さず食べる」子どもと肥満度
- (2) 「給食を残さず食べる」子どもと主観的健康感（身体）
- (3) 「給食を残さず食べる」子どもと主観的健康感（精神的）
- (4) 「給食を残さず食べる」子どもと授業の理解度
- (5) 「給食を残さず食べる」子どもと食事を楽しむ
- (6) 「給食を残さず食べる」子どもと食事に対する「感謝の気持ち」

2 「バランスを考えて食べる」子ども

- (1) 「バランスを考えて食べる」子どもと授業を理解できると回答した子ども
- (2) 「バランスを考えて食べる」子どもと勉強が好きと回答した子ども
- (3) 「バランスを考えて食べる」子どもと身体活動が好きと回答した子ども
- (4) 「バランスを考えて食べる」子どもと体力に自信があると回答した子ども
- (5) 「バランスを考えて食べる」子どもと「給食を残さず食べる」と回答した子ども

II 港区の現状と課題

1 中学生の夕食の孤食が多い

2 ひとりで、食事を作ることができる子どもが少ない

I 調査の結果から

1 「給食を残さず食べる子ども」を増やす

給食は、学校給食摂取基準に則って献立が作られ、提供されている。年間約 200 回の提供回数からも、子どもの成長と健康維持増進には欠かせない食事である。

給食の食べ残しと肥満度の関係を見ると、顕著な差はみられないものの、主観的健康感には身体的、精神的ともに、給食を「いつも残す」と回答した子どもの方が悪い。また、授業の理解度も、給食を「毎日残さず食べる」子どもに、授業を「理解できる」子どもが多い。

学校では、給食を残さず食べているのは、強要しているのではないかという懸念がもたれることがあるが、実際は、給食を残さず食べる子どもの方が、食事を楽しいと感じていた。このことから、楽しく食べる子どもを育成することも、給食の食べ残しの削減に有効かもしれない。

さらに、感謝の気持ちを持つことも、給食の食べ残しに関係がある。給食を「毎日残さず食べる」子どもに、感謝の気持ちをいつも考えている子どもが多い。このことから、食に対する感謝の気持ちを育むことは、給食の食べ残しを減らす可能性があるといえる。

(1) 「給食を残さず食べる」子どもと肥満度

給食の食べ残しと肥満度の関係は、顕著ではないものの、給食を「いつも残す」と回答した子どもにおいて、肥満度が「普通」の子どもの割合が最も低い (84.2%)。「軽度やせ」の割合も 7.9%と他の選択肢を回答した子どもより多い。本調査は横断的な調査であるため、もともと肥満度が小さいため、小食の可能性もある。成長曲線をつけながら、「やせ」が心配される場合は、家庭での食事とあわせて、給食での摂食状況に注意を配る必要がある。

(2) 「給食を残さず食べる」子どもと主観的健康感 (身体)

給食を「いつも残す」と回答した子どもには、「疲れやすいことが多い」、「いつも疲れやすい」と回答した子どもが多い (それぞれ、35.3%、19.1%)。特に、「いつも疲れやすい」と回答した子どもが 2 割近くいるのは、課題であろう。肥満度と同様、因果関係は言えないが、食事量が少ないため、疲れやすいという可能性は高い。

(3) 「給食を残さず食べる」子どもと主観的健康感 (精神的)

精神的な主観的健康感も、身体的と同様、給食を「いつも残す」と回答した子どもで、イライラなどストレスを感じる子どもが多い (「いつも感じる」=12.9%、「感じることが多い」=36.1%)。ストレスなど否定的な感情は、ストレス食いとといった食べ方を誘発することもある一方で、食欲をなくすということもある。

(4) 「給食を残さず食べる」子どもと授業の理解度

学力関連の項目でみると、給食を「毎日残さず食べる」と回答した子どもでは、授業を「理解できる」と回答した子どもが 5 割を超えていた (56.7%)。授業を「理解できる」子どもの割合は、給食の摂取量が多い方が多く、給食を「いつも残す」と回答した子どもでは、4 割を切っている (38.2%)。給食を残さず食べることと学力は直接的な関係は低い

と考えられるが、規則正しい食習慣がある子どもは、授業も集中して聞け、学習面でも望ましい習慣を続けている可能性が高い。

(5) 「給食を残さず食べる」子どもと食事を楽しむ

給食を「毎日残さず食べる」と回答した子どもの6割近くが食事は「いつも楽しい」と回答していた(57.2%)。このことは、給食でも、強制的に食べさせることより、楽しい環境を作る方が、食べ残しの削減につながることを示唆する。

(6) 「給食を残さず食べる」子どもと食事に対する「感謝の気持ち」

「給食を残さず食べる」と食事に対する「感謝の気持ち」でも正の相関がみられ、給食を「毎日残さず食べる」子どもで、食事に対する「感謝の気持ち」を「いつも考えて食べる」が約2割、「考えて食べているほうだ」が約4割であった。食に対する「感謝の気持ち」を育む教育は、食べ残し削減につながる可能性がある。

■表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)

■表頭：肥満度

給食を「いつも残す」子どもにおいて、肥満度が「普通」の子どもの割合が最も低い。

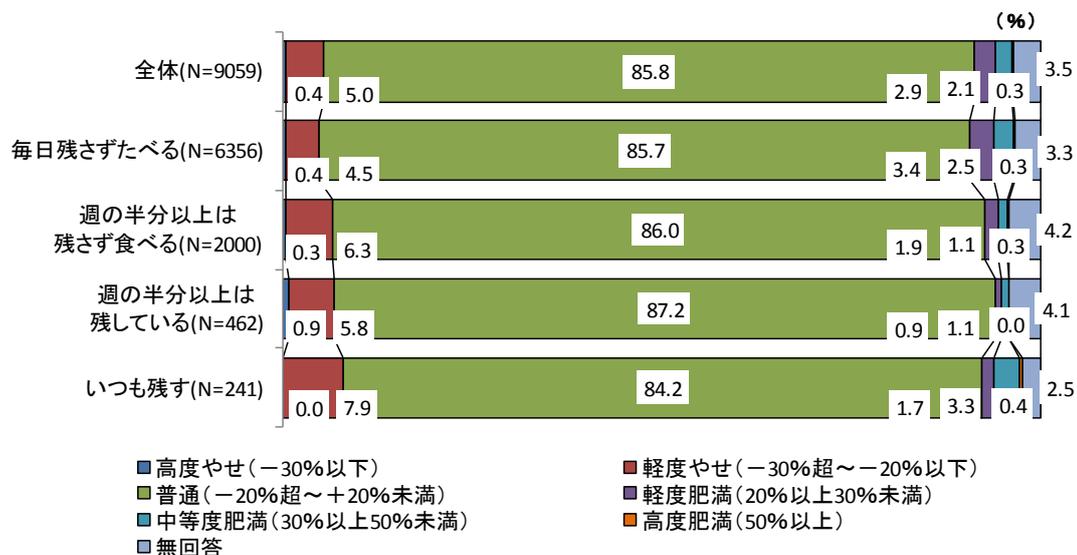


図 1 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 「肥満度」

■表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)

■表頭：問 15 あなたは、ふだん、疲れやすいと思いますか。(○はひとつ)

給食を「いつも残す」子どもにおいて、疲れやすいと回答した子どもの割合が高い。

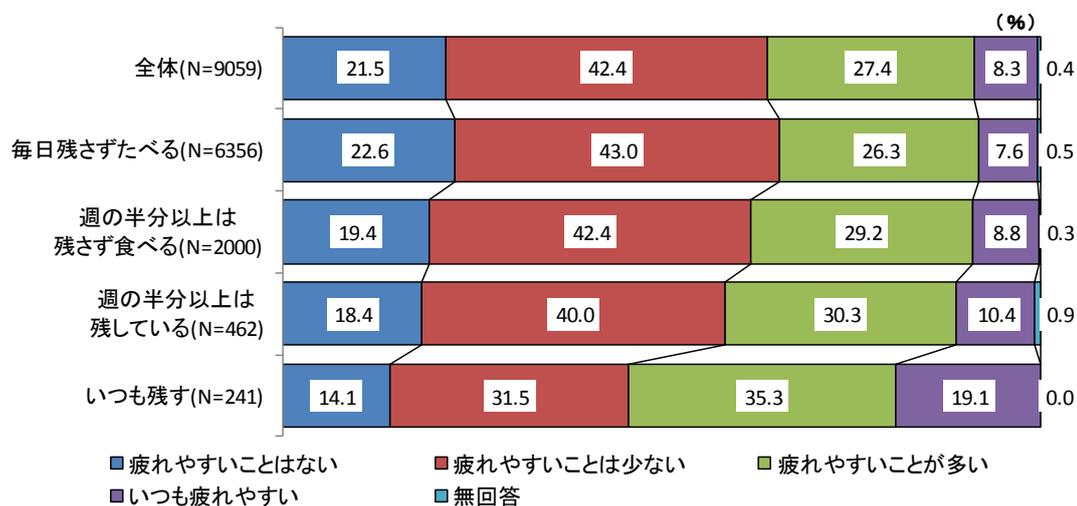


図 2 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 問 15 「疲れやすい」

- 表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 16 あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたり怒りを感じることはありますか。(○はひとつ)

給食を「いつも残す」子どもにおいて、ストレスを感じると回答した子どもの割合が高い。

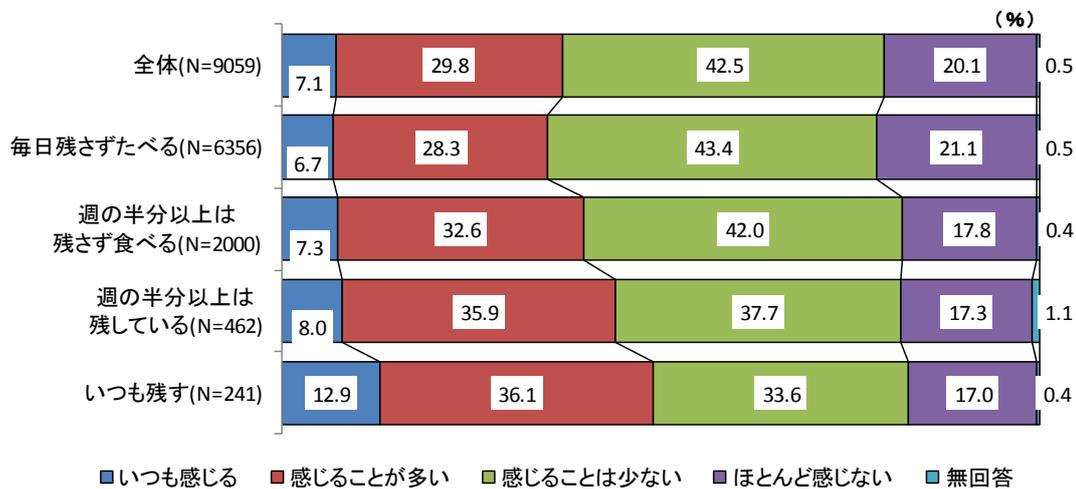


図 3 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 問 16 「不安な気持ちやイライラする」

- 表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

給食を「毎日残さず食べる」子どもの 5 割以上が、授業を「理解できる」と回答した。

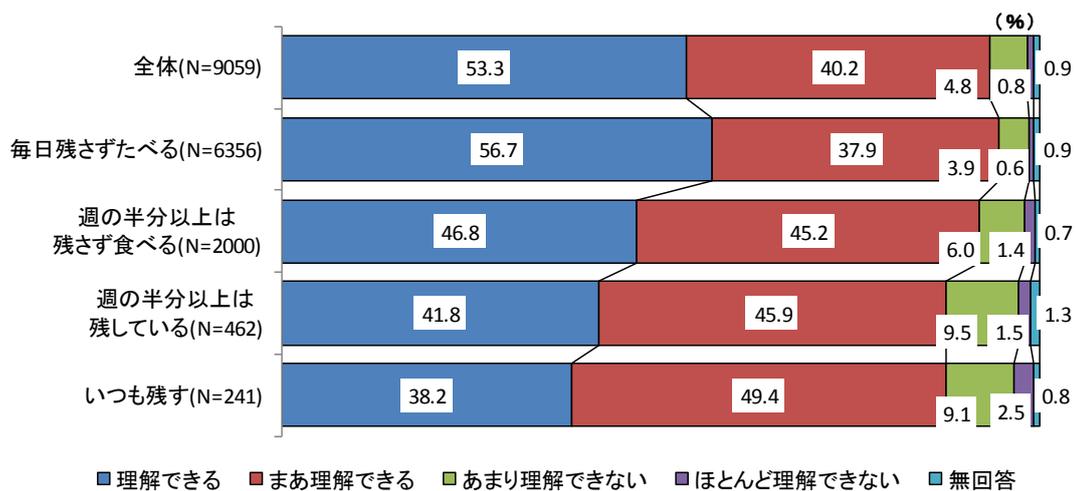


図 4 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 問 11 「授業がわかる」

- 表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思いますか。(○はひとつ)

給食を「毎日残さず食べる」子どもの6割近くが、「いつも楽しい」と回答した。

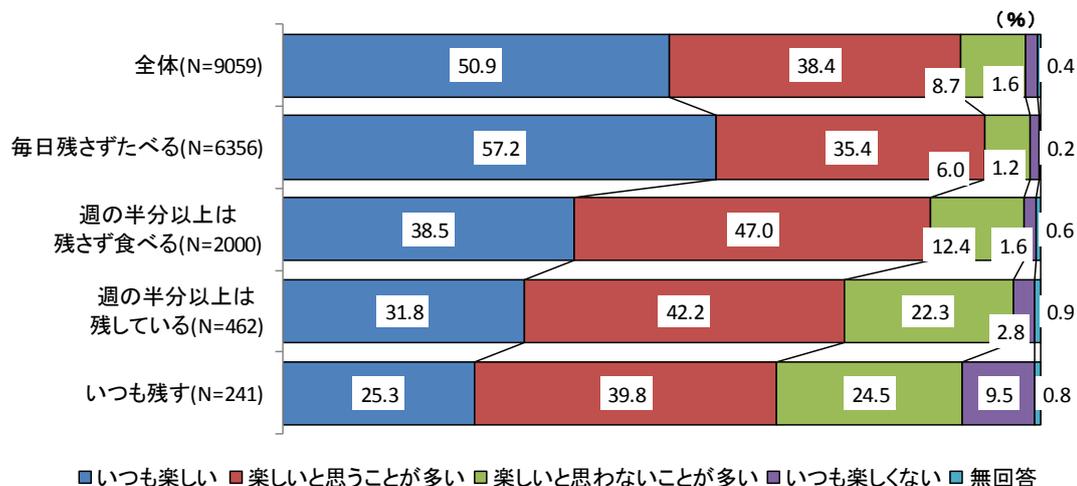


図 5 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 問 49 「食事を楽しいと思うか」

- 表側：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 53 あなたは、食事をする時、食物を作ってくれた農家の人や、料理をしてくれた人のことを考えて食べていますか。(○はひとつ)

給食を「毎日残さず食べる」子どもにおいて、感謝の気持ちを考えて食べていると回答した子どもの割合が高い。

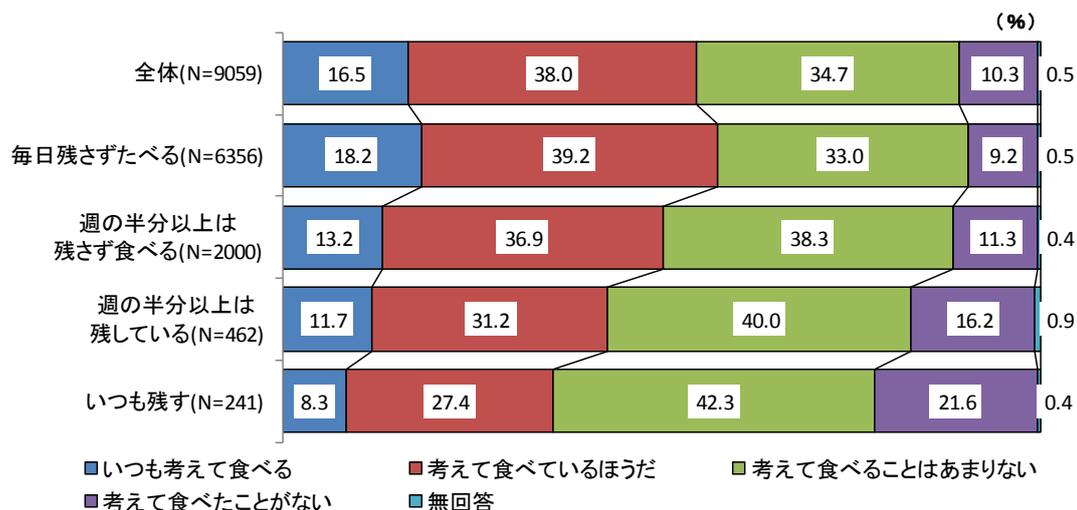


図 6 問 45 「給食を残さず食べているか」 × 問 53 「食事をする時に農家の人や料理をしてくれた人のことを考えているか」

2 「バランスを考えて食べる」子ども

成長や健康の維持増進では、単に食事からエネルギーを摂取するだけではなく、その内容が重要になる。栄養バランスよく食べるためには、野菜や果物、肉、魚豆料理などさまざまな食品を摂取する必要がある。

「バランスを考えて食べる」子どもの健康度や生活習慣は、「給食を残さず食べる」子どもと同様な関係が示唆されるが、「バランスを考えて食べる」子どもは、特に学力関係の項目と関連がある。たとえば、授業の理解度との関連では、バランスを「いつも考えている」と回答した子どもで、授業を「理解できる」子どもが多く、また、勉強が「好き」と回答した子どもが多い。さらに身体活動面でも、正の関連があり、バランスを「いつも考えている」と回答した子どもにおいて、身体活動が「とても好き」また、体力に「自信がある」と答えた子どもが多い。

さらに、「バランスを考えて食べる」子どもは、給食を「毎日残さず食べる」と回答する子どもが多い。栄養バランスの知識の習得は、残さず食べることにつながる可能性も示唆される。

(1) 「バランスを考えて食べる」子どもと授業を理解できると回答した子ども

食事のバランスを「いつも考えている」子どもでは、64.8%の子どもが授業を「理解できる」と回答しており、この割合は、徐々に減り、食事のバランスを「考えていない」子どもでは、授業を「理解できる」と回答した子どもは42.9%になり、21.9ポイントの差がある。本調査は横断的であり、自己申告の回答であるため、「食事バランスが良いと授業を理解できる」という直接的な関係を言及することはできない。「バランスを考える」こと自体に、知識を身につけることが必要であるため、他の勉強との関係がみられたと考える。

(2) 「バランスを考えて食べる」子どもと勉強が好きと回答した子ども

食事のバランスを「いつも考えている」と回答した子どもの38.6%が勉強が「好き」と回答した。さまざまなことに興味関心が高い子どもが食に対しても、勉強に対しても関心が高いことが推察される。

(3) 「バランスを考えて食べる」子どもと身体活動が好きと回答した子ども

食事のバランスと身体活動関係の項目は、学力に関する項目より顕著であり、食事のバランスを「いつも考えている」と回答した子どもの6割以上が身体活動が「とても好き」と回答している。この割合は、食事のバランスを「考えて食べることが多い」の選択肢以降、4割台となる。

(4) 「バランスを考えて食べる」子どもと体力に自信があると回答した子ども

体力の自信も同様の結果であった。食事のバランスを「いつも考えている」と回答した子どもの43.5%が体力に「自信がある」と回答している一方、その次の「考えて食べることが多い」では、27.2%と16.3ポイント下がる。身体を動かす子どもは、食に対しても関心が高いと考えられる。

(5) 「バランスを考えて食べる」子どもと「給食を残さず食べる」と回答した子ども
食事のバランスを「いつも考えている」子どもの約8割(79.9%)の子どもが給食を「毎日残さず食べる」と回答した。この結果は、栄養バランスの知識を身につけることは、給食の食べ残しの削減につながることを示唆する結果である。

■表側：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

食事バランスを「いつも考えている」子どもでは6割以上が、授業を「理解できる」と回答する一方で、「考えていない」子どもでは授業を「理解できる」の回答が4割に減る。

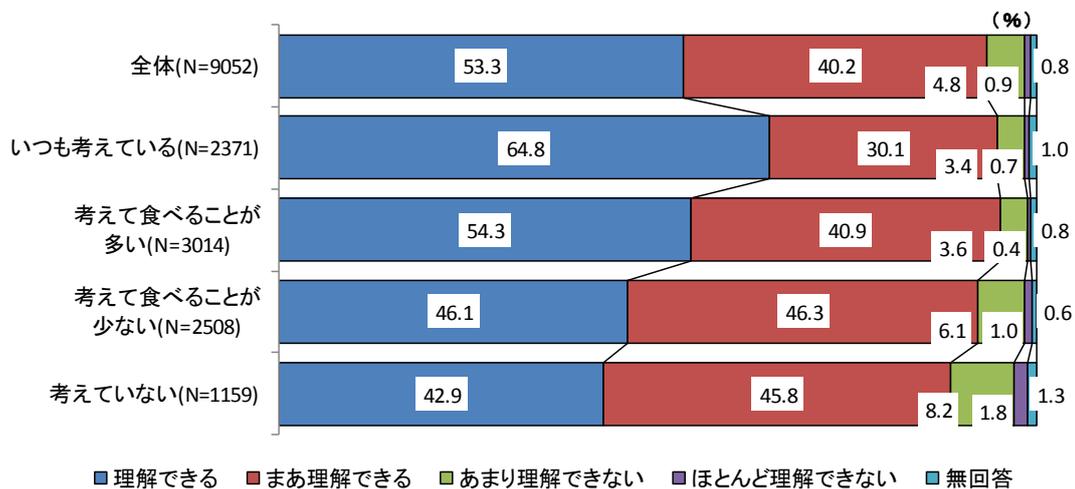


図 7 問 48 「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」 × 問 11 「授業がわかる」

■表側：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

食事バランスを「いつも考えている」子どもの約4割が、勉強が「好き」と回答した。

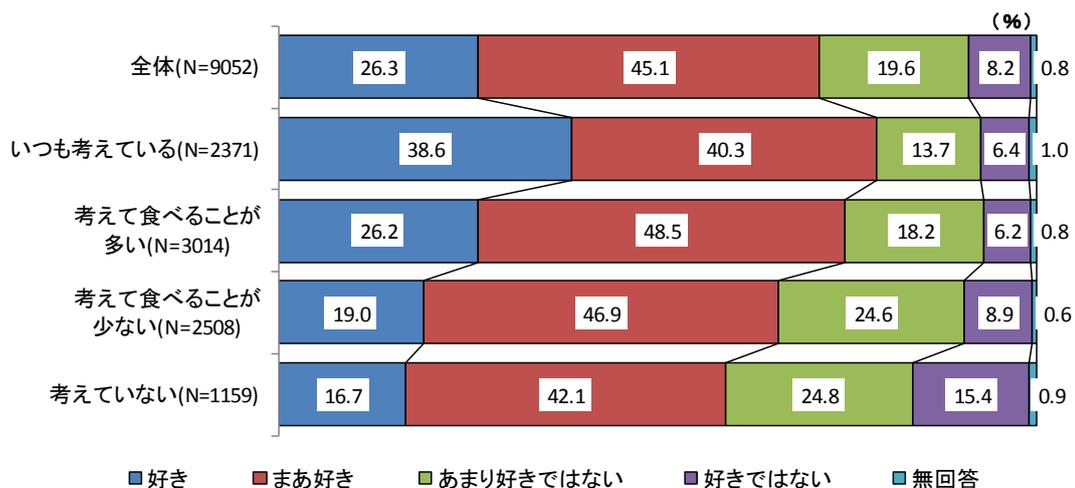


図 8 問 48 「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」 × 問 10 「勉強が好き」

■表側：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 27 あなたは、「身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

食事バランスを「いつも考えている」子どもの6割以上が、身体活動が「とても好き」と回答した。

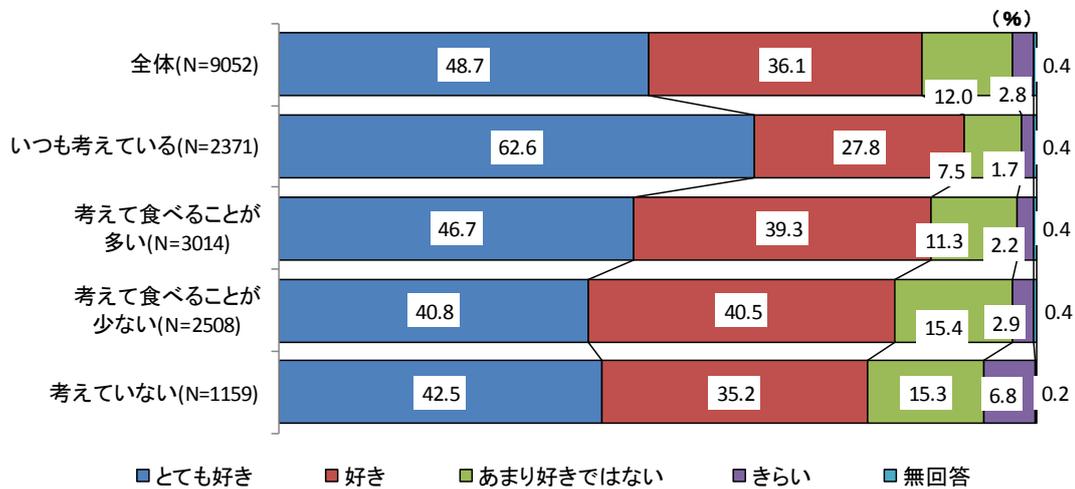


図9 問48「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」×問27「身体活動が好き」

■表側：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

食事バランスを「いつも考えている」子どもの4割以上が、体力に「自信がある」と回答した。

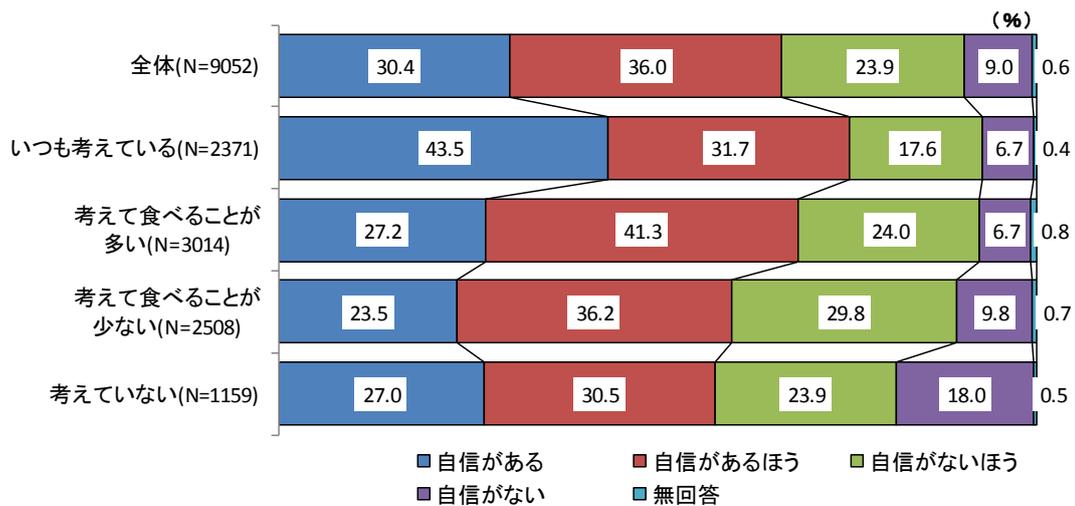


図10 問48「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」×問33「体力の自信」

- 表側：問 48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)
- 表頭：問 45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)

食事のバランスを「いつも考えている」子どもの約8割が、給食を「毎日残さず食べる」と回答した。

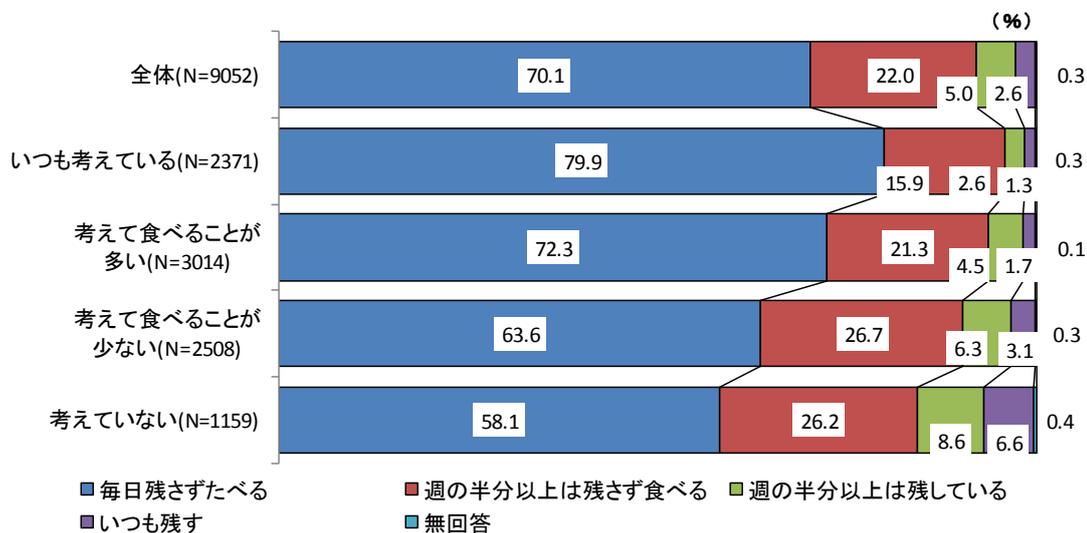


図 11 問 48「ふだんの食事ではバランスを考えて食べているか」×問 45「給食を残さず食べているか」

Ⅱ 港区の現状と課題

1 中学生の夕食の孤食が多い

図 12 と図 13 は共食（孤食）についてたずねた項目である。孤食（本調査では「いいえ」の回答）の割合を全国調査（平成 22 年度児童生徒食生活実態調査）と比較すると、小学校の割合は、大きな差はないが、中学校では孤食の割合が高い。特に夕食では、2 倍の結果であった。

	朝食		夕食	
	本調査	全国調査	本調査	全国調査
小学校	15.6%	15.3%	2.1%	2.2%
中学校	41.1%	33.7%	12.2%	6.0%

共食に関する研究は数多くされており^{1,2)}、肥満度や精神的健康状態との関連がみられている。加えて、共食の方が食物・栄養摂取状況も良いという報告も多い。各研究での共食頻度のたずね方が異なるため、実際孤食の割合には幅があり、一概に比較はできないが、共食の方が健康状態や栄養摂取状況が望ましいということはこれまでの研究からいえる。なお、第三次食育推進基本計画では、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数」現状値週 9.7 回から平成 32 年度の目標を週 11 回以上と定めている。

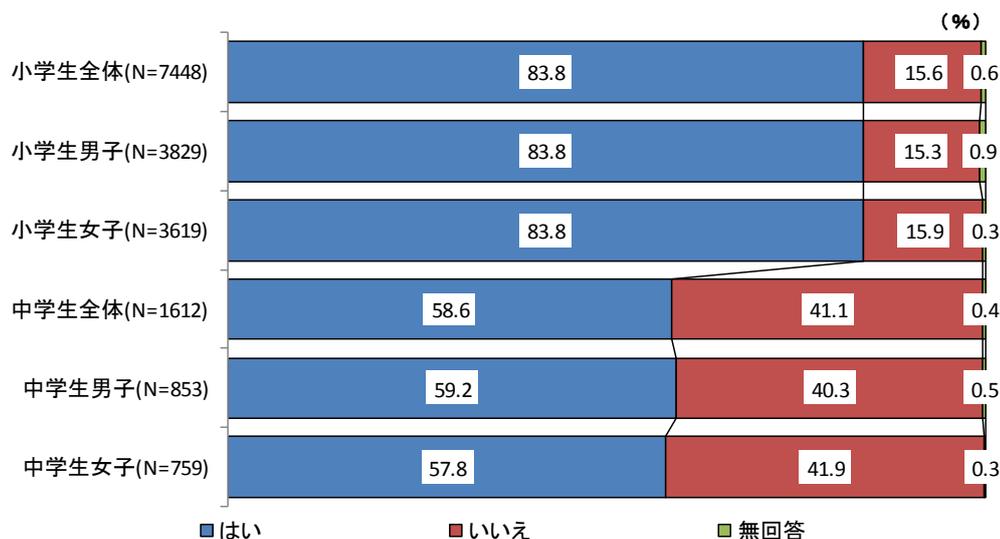


図 12 問 50 「学校がある日に朝食を一緒に食べるか」

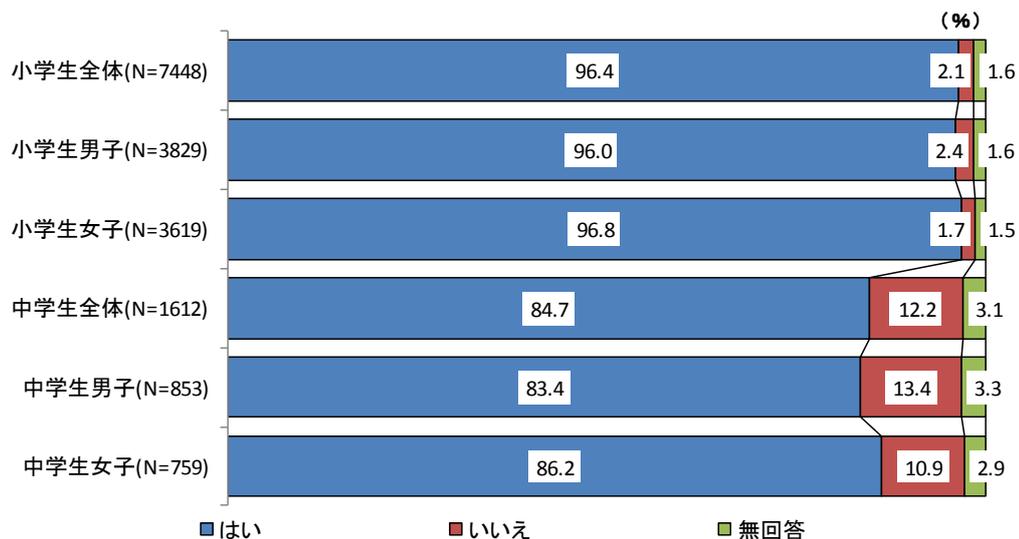


図 13 問 51 「学校がある日に夕食を一緒に食べるか」

習いごとのため、夕食時間が合わず、共食ができないのではないかと考え、習いごとの有無と夕食の共食を調べたところ、その関連はみられず、孤食の割合 (3.9%) は同じであった。子ども孤食の理由は今回の調査では言及できない。

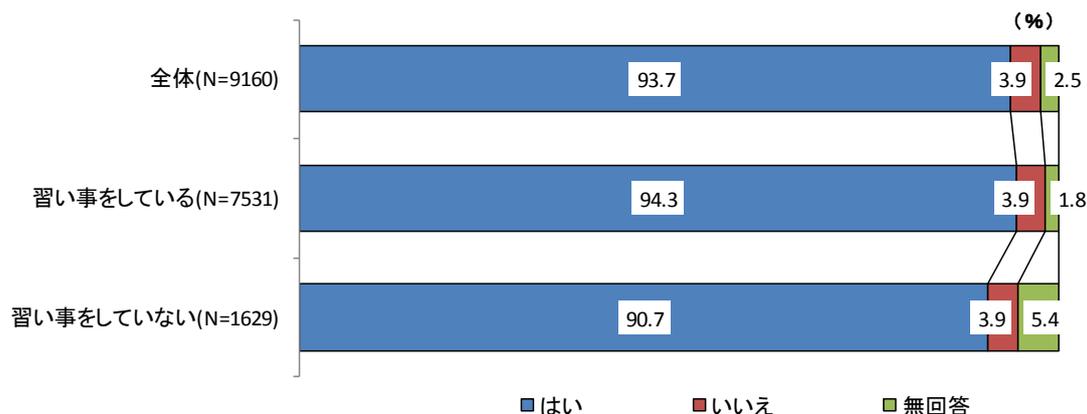


図 14 問 51 「学校がある日に夕食を一緒に食べるか」 × 問 6 「習い事の有無」

「参考文献」

- 1) 會退 友美、衛藤 久美：共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—、日本健康教育学会誌、2015；23(4)：279-289.
- 2) 衛藤 久美、會退 友美：家族との共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—海外文献データベースを用いた文献レビュー—日本健康教育学会誌、2015；23(2)：71-86.
- 3) 日本スポーツ振興センター：平成 22 年度児童生徒食生活実態調査
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tyosakekka/tabid/1490/Default.aspx

2 ひとりで、食事を作ることができる子どもが少ない

図 15 は、「自分で食べる食事を作ることができるか」という問いに対する回答分布である。図 15 のとおり、中学生では、「ひとりでできる」という回答が 30% を超える。しかし、全国調査（平成 22 年度児童生徒食生活実態調査）と比較すると低い。

設問の仕方が異なるが、小学校、中学校ともに低い。特に小学校高学年では「全体」で 20% を満たない。この他にも、小学 6 年生と中学 3 年生を対象とした調査⁴⁾において、「味噌汁をつくることができる」、「ご飯を炊くことができる」と回答した割合は、小学 6 年生でそれぞれ、54.4%、71.4%、中学 3 年生で 78.6%、65.9% であった。別の調査でも、中学生を対象とした別の調査でも、「炊飯」について 67.2% の生徒が「よくできる」と回答した⁵⁾。これらの調査結果からも、本対象者の調理スキルは、低いことが示唆される。

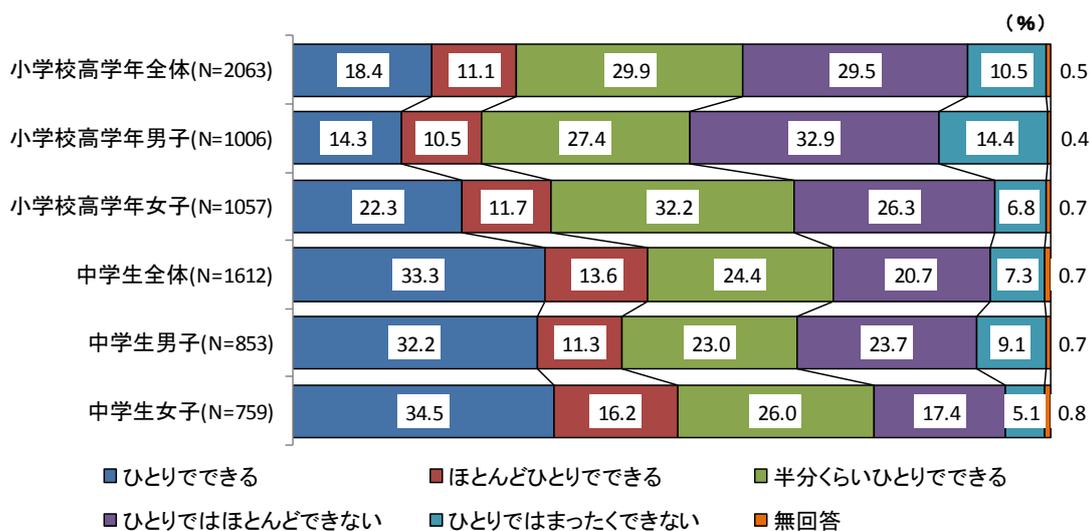


図 15 問 52 「自分で食べる食事を作ることができるか」

自分で食事を作ることができる子どもの割合（図 15 より）

	男子		女子	
	本調査	全国調査	本調査	全国調査
小学校高学年	14.3%	64.8%	22.3%	80.4%
中学校	32.2%	56.4%	34.5%	72.8%

※全国調査では、「あなたは、自分だけで料理を作ることができますか」とたずね、「はい」、「いいえ」で回答。上記の値は、「はい」と回答した割合。

調理スキルと給食を「毎日残さず食べる」(図 16) との関連性は低いものの、調理が「ひとりではまったくできない」と回答した子どもでは、給食を「毎日残さず食べる」子どもの割合は低い (69.4%)。また、食事のバランスを考えて食べているかの項目 (図 17) とみてみると、「ひとりでできる」と回答した子どもでは、食事のバランスを「いつも考えている」子どもが多い (37.7%)。このことから、調理スキルの向上は、望ましい食習慣の形成に必要であることが示唆される。

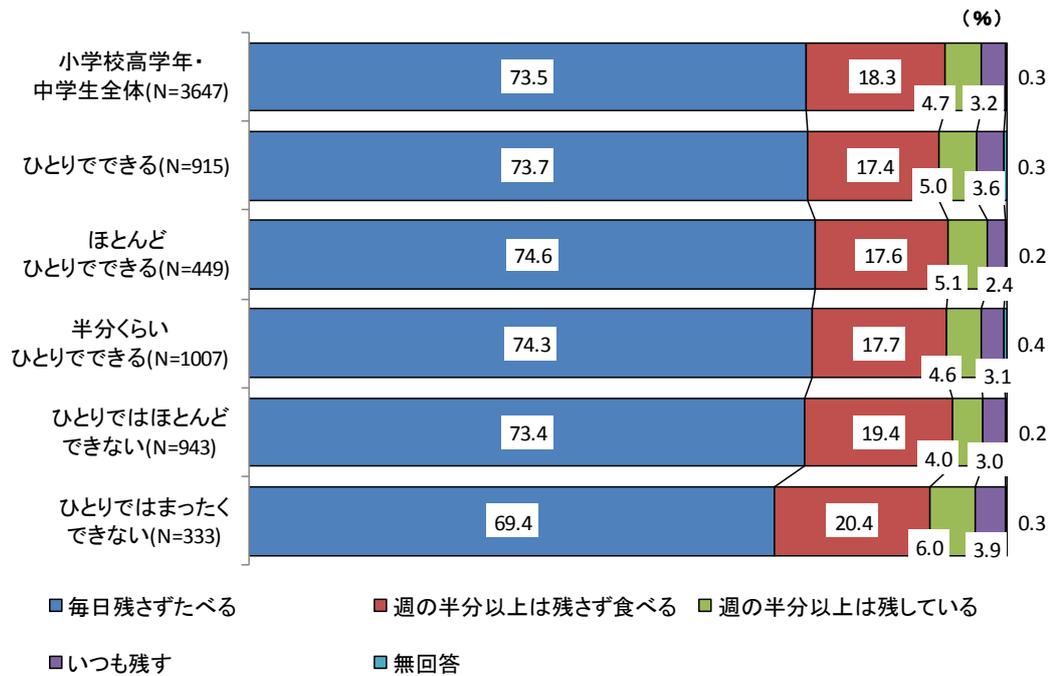


図 16 問 52「自分で食べる食事を作ることができるか」×問 45「給食を残さず食べているか」(小学校高学年・中学生全体)

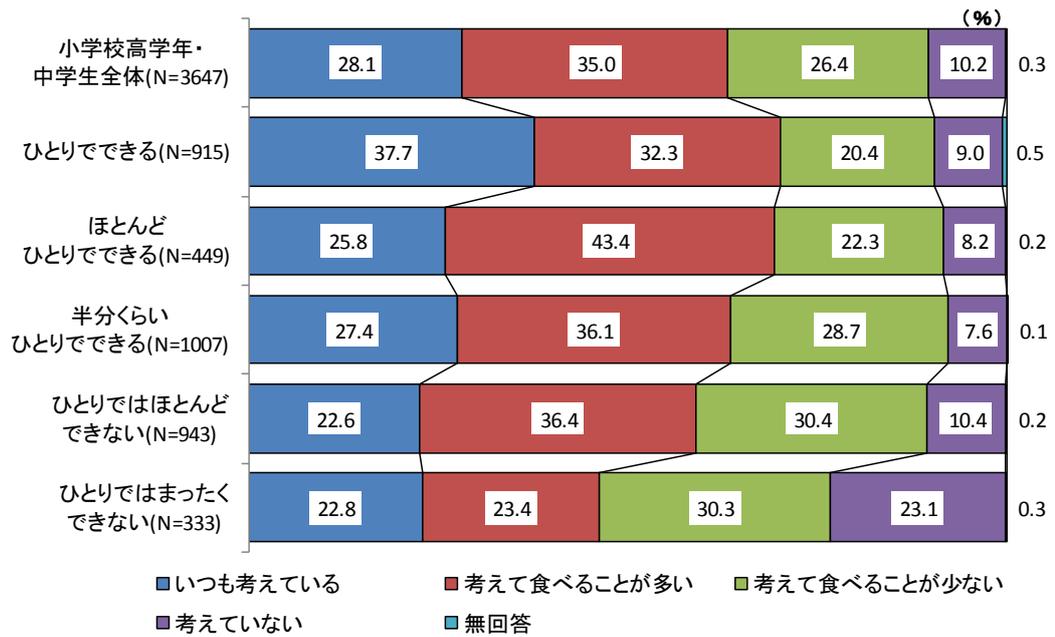


図 17 問 52「自分で食べる食事を作ることができるか」×「バランスを考えて食べる」(問 48) (小学校高学年・中学生全体)

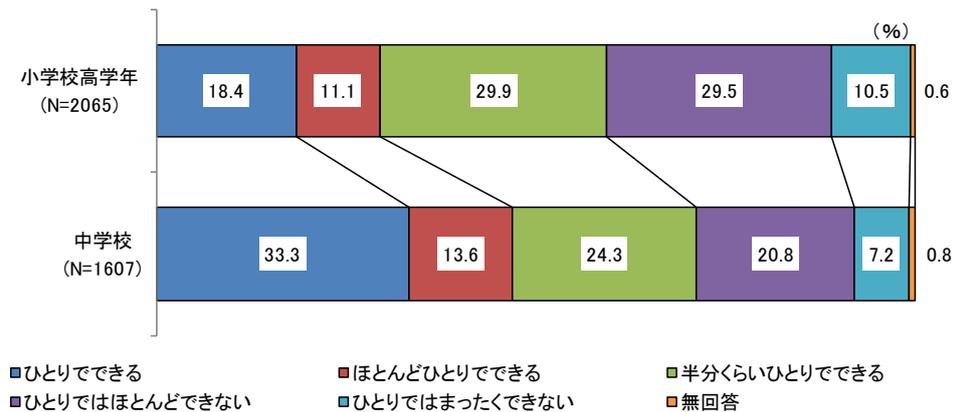


図 18 問 52「自分で食べる食事を作ることができるか」(小学校高学年・中学校)

「参考文献」

- 4) 本田藍、甲斐結子、秋永優子、保坂稔、中村修：小中学生の生活習慣病予防に関連する食行動と食に対する意識、知識、調理技術等との関連、日本食生活学会誌、2011；22(1)：28-34.
- 5) 本田藍、中村修、甲斐結子：中学生と保護者の調理技術、食に関する意識、知識、食品摂取状況、生活習慣病予防態度、健康状態との関連について、日本食生活学会誌、2010；21(2)：123-133.

<現状>

- 69.4%の子どもが「毎日給食を残さず食べる」と回答した（単純集計）。
- 「給食を残さず食べる」子どもと、肥満度、健康度、学力には正の関連がみられた。
- 食事の「バランスを考えて食べる」子どもも同様に、勉強が理解できる、体力に自信があるなど、望ましい回答と正の関連みられた。
- 「給食を残さず食べる」子どもには、食事を「楽しい」と考えている子どもが多い。
- 「給食を残さず食べる」子どもには、食事に対して「感謝の気持ち」を持っている子どもが多い。
- 「給食を残さず食べる」と食事の「バランスを考えて食べる」子どもの間には、正の相関がみられた。

<課題>

- 給食を「いつも残す」と回答した子どもには、肥満度が「普通」の割合が少なく、身体的・精神的健康度が低い。食事を「いつも楽しくない」または「楽しいと思わないことが多い」と回答した子どもには、給食を「毎日残さず食べる」子どもが少ない。このことから、給食の時間を楽しい環境にすることで、子どもの給食の食べ残しも減り、健康状態も良くなることが示唆される。また、感謝の気持ちや食事のバランスの知識を身につけることも、給食の食べ残しの削減に寄与すること示唆された。
- 孤食の子どもが多い。特に中学生の夕食において、孤食の割合が高い。共食行動と栄養状態が良いという関係だけではなく、共食することで、会話が増え、精神的な健康にも良いことが報告されている。思春期の中学生では「誰かと食事をする事」は大切である。
- 一人で食事を作れる子どもが少ない。中学校になると調理スキルを持っている子どもの割合は増えるが、その割合は3割程度である自立した食生活の管理に調理スキルは必要である。

3-5 食文化

I 調査の結果から

II 港区の現状と課題

1 食文化に関する質問に対する集計結果について

- (1) 家庭でお祝いしている節句
- (2) 縄文時代の人々が食べていたもの
- (3) 「日本の料理」の種類やちがい
- (4) 昔から日本の料理に使われてきた調味料
- (5) 「一汁三菜」の意味
- (6) 「はしの持ち方」を最初に教えてくれた人
- (7) 「はしの持ち方を注意されたこと」があるか
- (8) わき役になるおらずに役割があること
- (9) 季節の食材及び旬の食材という言葉の家で使うこと
- (10) 料理の経験と調味料の知識についての関連性
- (11) 節句やお祝いの時に食べる料理が日本料理と深く結びついていること
- (12) 日本料理の盛り付けの表現の知識を知ることが食文化の継承に繋がるということ
- (13) 日本料理の種類を知る事で旬の食材を知ること
- (14) 食事を楽しむことの意義と食卓の話題
- (15) 食事を楽しいと思う人の家庭では節句のお祝いも行っているかどうか
- (16) 食事を誰と共にするかは、食事のマナーや躰等とも結びつきがある
- (17) 食事を共にする人がいる事が、料理そのものの関心を高め食育に繋がる
- (18) 食事を共にする人が旬の食材についての話題の提供を行える

2 まとめ

I 調査の結果から

アンケート集計を終えて、最初に気づいた点は、歴史的背景と食文化のつながりについての認識が全体的に希薄だということである。社会科（歴史）や家庭科の授業で、日本文化に関わる内容を学習した学年と、学習していない学年との認知度の違いが結果に表れることを考慮しても、日本文化が歴史的背景のなかから生まれてきているということについて、教育する必要があることがわかった。

家庭環境のなかで育まれる躰等は、小学校低学年では、基本的な食事時のマナーを身につけさせることが重要である。小学校高学年と中学生では、日本人としてあるべき姿をイメージした品格を身につけさせる教育が必要であると考えます。

今回の試みは、「食文化」を一つの教育方針の在り方として捉えてもらう貴重な機会であった。調査の結果から、港区の現状と課題を明らかにする。

Ⅱ 港区の現状と課題

前置きとして述べさせていただくと、「食文化」に関するアンケート調査は港区が初めての事であり、全国レベル、地方レベルにおいても比較対象とする前例がない為、改善という意味合いの言葉は使用しなかった。

また、この調査は貴重なデータを残すこととなり、広く全国に食育推進の有り方を示す指標と成り得るのではないかと考える。この意味で報告書の作成は有意義なものであると確信し、港区の教育指針としての取り組みを期待する。

アンケート調査における各質問の分析と結果判断については、次ページからを参照していただくとして、この調査を機会に「食文化」に関する教育方法の骨子をまとめたので下記に掲載した。

1 食文化に関する質問に対する集計結果について

(1) 家庭でお祝いしている節句

全体をみると、家庭でお祝いしている節句として認知されているのは、「端午の節句5月5日」が最も多く、ついで「上巳の節句3月3日」、「七夕の節句7月7日」となっており、3つの節句の認知度が高い。家庭内のお祝い事として定着している様子がわかる。

一方で、メディアが商業目的で、これらの節句に関わる物販広告等を蔓延させていることも考えられる。食文化と関連づけるのであれば、人々は季節ごとの節目を祝う節句の習慣を何故行ってきたのか、経緯、各節句に食する食材を選んだ理由などを周知する必要があると考える。節句の周知を食文化教育の柱として位置づけ、アンケートに掲載しなかった節句も含めて認知度の向上を推進するべきである。(図1)

(2) 縄文時代の人が食べていたもの

全体をみると、「知っている」が最も多く、ついで「よく知っている」、「聞いたことがある」となっている。歴史教育を何年生から習うかによりデータが分散したと考えられる。食材の変化を歴史的背景から関連づけて教育すれば、文化との密接な関連を知識として定着させることができると考える。また、地域差や階級差によっても食材は異なる。食材を工夫した料理法とその栄養価値を教えることも食文化教育の一つと考える。(図2)

(3) 「日本の料理」の種類やちがい

全体をみると、「聞いたことがない」が最も多く、ついで「聞いたことがある」、「知っている」となっている。

無形文化遺産「和食－日本人の伝統的な食文化」は、地域の生活習慣と共に育まれてきた日本料理とともに、その料理方法や料理道具も認定された要素である。今日の「和食」と言われている料理も、近代になってから洋食と融合して生まれた日本料理の発展型であろう。今日の「和食」の基礎となっている「日本料理」を知ることによって、文化や暮らしの背景が浮かび上がってくることから、食文化教育で推進したい内容である。(図3)

(4) 昔から日本の料理に使われてきた調味料

全体をみると、「しお」が最も多く、ついで「みそ」、「しょうゆ」、「ごま」、「す」となっている。この質問の主旨は、「日本で生まれた調味料を知っているか?」という意味の問いであったが、設問の仕方が適切ではなかったと思われ、子ども達にとっての昔を過去のいつの時代に置くのか明確でなかった為に、回答は意図通りとはいかなかった。しかしながら、調味料の意味合いは理解しており、日本に昔からある食材としての調味料という認識は高いようであった。

日本独特の調味料を正しく教えることは、食文化の原点である。合わせて食材をどのように加工し、保存してきたのかという方向にも結び付き、日本人の知恵と工夫を教える事こそ必要であると考え。そして、今日の「和食」に繋がる調理方法とその道具にも視点を向けたいと思う。

この調査では子どもたちの食生活に浸透している調味料がいかにバラエティに富んでいるのかを知ることができた。一方で味の多様性が、味覚において誤った知識を深めないように教育するべきだと考える。(図4)

(5) 「一汁三菜」の意味

全体をみると、「聞いたことがない」が最も多く、ついで「聞いたことがある」、「知っている」となっている。

半数近くの子どもたちが「一汁三菜」の意味を「聞いたことがない」と回答した。「和食—日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産になって5年目に入り、関心を集めたとともに、学校教育のなかにも取り入れられているようである。しかし、この言葉を半数近くの子どもが「聞いたことがない」と回答していることも事実である。それは、学年差によるものもあると考えられる。小学校高学年以上の子どもたちには意味も含めて知ってほしい。(図5)

(6) 「はしの持ち方」を最初に教えてくれた人

全体をみると、「母」が最も多く、ついで「父」、「先生」となっている。

想定した通りの回答ではあるが、家族構成において祖父母が同居していると思われる家庭が7.3%となっていることを鑑み、祖父母からの文化的継承や躰等の家庭教育は望めないのかもしれない。(図6)

(7) 「はしの持ち方を注意されたこと」があるか

全体をみると、「時どきある」が最も多く、ついで「あまりない」と「ない」が同率となっている。

正しいはしの持ち方、使い方を身につけさせることは重要で、日本人としての品格ある大人へと成長させることにつながると考える。また、正しい食事のマナーを身につけることは「美しさ」を尊ぶ日本人の有り様と考える。(図7)

(8) わき役になるおらずに役割があること

全体をみると、「聞いたことがない」が最も多く、ついで「知っている」、「聞いたことがある」となっている。「わき役」という言葉を使用して食材とその役割についての認知度を

図ろうと考えたところ、回答は分散した。

この質問は、料理の引き立て役となる食材があり、それぞれに役割があることを伝えることが重要であるという点に結びつけたかったが、意図した聞き方になっていなかったように思う。各食材に役割があるように、誰でも人には個性があり、役割があるということ伝えるための教育を日本料理の盛りつけと薬味、調味料の使い方から導きたい。現代社会の教育には必要な視点であると考えます。(図 8)

(9) 季節の食材及び旬の食材という言葉の家で使うこと

全体をみると、「時どきある」が最も多く、ついで「よくある」、「あまりない」となっており、データが分散していた。この結果を踏まえて、旬・食材・節句を関連づけた食文化教育を行うことが望ましいと考える。家庭で「旬の食材」を使った料理を食べているかどうかは、この質問からはわからなかった。(図 9)

(10) 料理の経験と調味料の知識についての関連性

料理が出来るかどうかと調味料の知識についての関連性について調べた内容であるが、この結果からは料理が出来る事と調味料の知識との関連性はうかがえなかった。料理ができる子も出来ない子も、家庭で使用されている調味料についての差はほとんど無いといえる。一般的になってしまっている外来の調味料についても正しい認識を与える事が望ましい。

「醬(ひしお)」とは、日本古来の調味料であり醤油・味噌の原型である。「醬(ひしお)」の認知度を高めていただきたいと思います。(図 10)

(11) 節句やお祝いの時に食べる料理が日本料理と深く結びついていること

節句と言われる日に食べる料理と日本料理との関連性に関する認知度を測るべく調査を試みた。

認知度の高い節句は、上巳の節句3月3日・端午の節句5月5日・七夕の節句7月7日に偏っており、他の節句はほとんど知らないと判断できるが、日本にはさらに多くの節句があり、それぞれにお祝いをする食材が違っており、今後はこれらの節句の日に食べる料理の食材を通して、日本料理の成り立ちを教えるように導きたい。(図 11)

(12) 日本料理の盛り付けの表現の知識を知ることが食文化に繋がるということ

まずは「日本料理」と「和食」の意味とその違いについての教育が必要と思われる。

「日本料理」の食材の選び方や調理方法、その盛り付けの美しさ等の知識を植え付けることが重要で、この事は、品格ある日本人を育てることに繋がることを認識してほしい。(図 12)

(13) 日本料理の種類を知る事で旬の食材を知るということ

日本料理の違いを知っている子と旬の食材の認知度を調査してみた。この結果、日本料理の種類の違いを知っている子は、家庭内においても旬の食材の認知度が高い。

本来、家庭において、食材に気を使ったり、旬のものを取り入れたりすることはとても重要な食文化教育と言えるのではないだろうか。しかしながら、学校給食の時間において

もこの指導は十分に可能なので、おいに実行するべきであると考え。(図 13)

(14) 食事を楽しむことの意義と食卓の話題

誰と、どのような内容の食事を、どのような状況で食べているかどうか、という意味の事をさらに深く調査したいと興味をいあく設問である。

食べる事は身体を組成する重要な役割があり、その食べ方や雰囲気食欲を旺盛にすることに連動していることを認識していただきたい。また、楽しく食べる事は、家庭においても社会においても人と人とのコミュニケーション作りに役立つことにも繋げていき、人格の形成にも影響するものだということを知っていただきたい。(図 14)

(15) 食事を楽しいと思う人の家庭では節句のお祝いも行っているかどうか

食文化の視点から、ほとんどの家庭では上巳の節句3月3日・端午の節句5月5日・七夕の節句7月7日にはお祝いの行事を行っているものと考えられる。このようなイベントを行う家庭においては、楽しい食事をしていると思われるが、反面いつも楽しくないと答えた生徒がいることも事実であり、楽しく食事をする工夫をどこに見出せるかが今後の課題と考える。

いつも楽しくない生徒の無回答率(30.8%)の数値にも注目したい。単に楽しくない食事には無関心なのか、楽しくないから回答したくないのか、というところが気になるところである。(図 15)

(16) 食事を誰と共にするかは、食事のマナーや躰等とも結びつきがある

誰かと夕食を共にしている事と、家庭内における行儀作法教育との関連を調査する試みであったが、数値は分散しており、むしろ誰と食べているかが重要と考える機会を与えてくれている。

年齢差や学年差にもよると思われるが、孤食の子どもが箸の持ち方の注意受けるという事はほとんど無いと考えられるので、今後の視点として夕食を誰と食べているかを問題視していきたい。(図 16)

(17) 食事を共にする人がいる事が、料理そのものの関心を高め食育に繋がる

家庭内における食事の状況を料理の献立や盛り付けを意識して把握しようと試みた内容であるが、思い描く回答は得られなかった。むしろ、夕食を誰かと食べているかどうかの質問に「いいえ」と答えた生徒が、わき役の食材についての知識が高いという結果になっており、これは、やはり年齢や学年の差によるものと考えられる。(図 17)

(18) 食事を共にする人が旬の食材についての話題の提供を行える

ほとんどの家庭では「旬」という言葉を使っていると思われる。しかしながら、実際に食材として旬の物を取り入れているかどうかは今回の設問では把握出来ていない。

今後の視点として、どの程度の割合いで旬の食材を取り入れているかどうか等の把握をすることも大事ではないかと思われる。(図 18)

2 まとめ

今回のアンケート調査では、家庭内での食文化に関する認知度がどの程度なのかを把握することに重点を置いた。伝統文化としての日本の食文化を『食育』として推進していくにあたり、子ども達が現在どのような知識を持っているのか、また家庭においてはどのような食生活が行われているのか、食事のマナーはどの程度まで行われているのかを、調査の対象とした。

しかしながら、今回の調査は「食文化」という分野においては初めての試みであることから、手探り状態での設問になったことを述べておきたい。本来であれば、家族構成や居住地域、家庭環境が強く影響される分野なので、もう少し詳細な調査方法があったのではないかと考えられる。結果、「食文化」としての認知度はかなり低いものと判断され、食事は単に栄養のバランスが良くきちんと習慣づけられた時間帯に摂られれば良いものという考え方も垣間見られる。「食文化」教育の方向性として、歴史的事実に基づいた食材の発見や、風土に合った食材の保存方法、調理方法、そして今日の多様な食材と「和食」に見られる栄養価値等を教え、伝統文化に紐づいた日本料理についての知識を習得させるべきと考える。

さらに、日本人としての品格と誇りを持たせる為に、食事のマナーや作法、所作を取り入れ、高度な教育を目指していただきたい。

■問 55 次の節句を、家庭でお祝いしているものは何ですか。(〇はいくつでも)

「端午の節句」、「上巳の節句」を、小学生の6割、中学生では約3割が家庭でお祝いしている。一方で、「人日の節句」は、小・中学生とも2割と低い。無回答が中学生の3割あった。

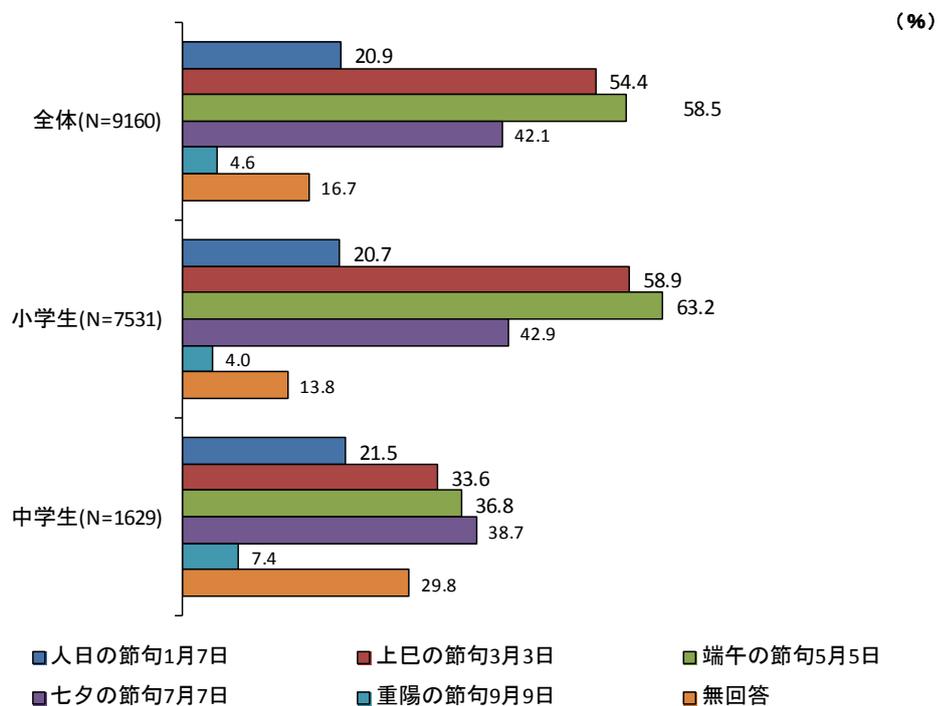


図1 問55「家庭でお祝いしている節句」

■問 56 「狩りや漁をしていた時（縄文時代）の人が、食べていたもの」について知っていますか。

中学生の方が小学生より、知っている割合が高い。

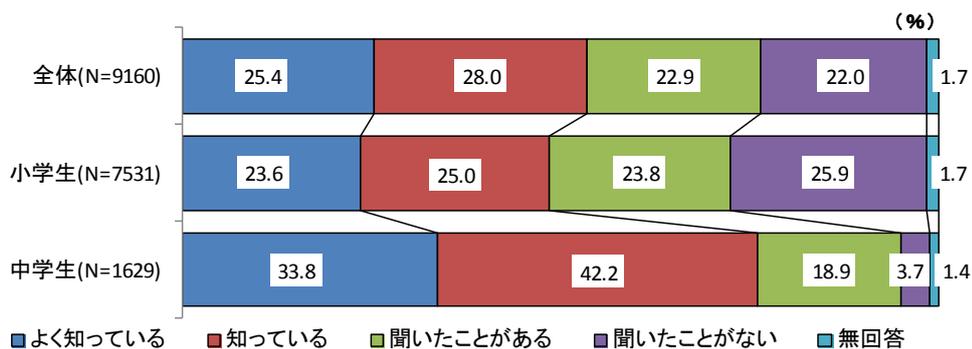


図2 問56「縄文時代の人が食べていたもの」

■問 57 「日本の料理」に種類やちがいがあることを、知っていますか。(〇はひとつ)

小学生では半数近くが「聞いたことがない」と回答した。中学生では半数が「よく知っている」、「知っている」と回答した。

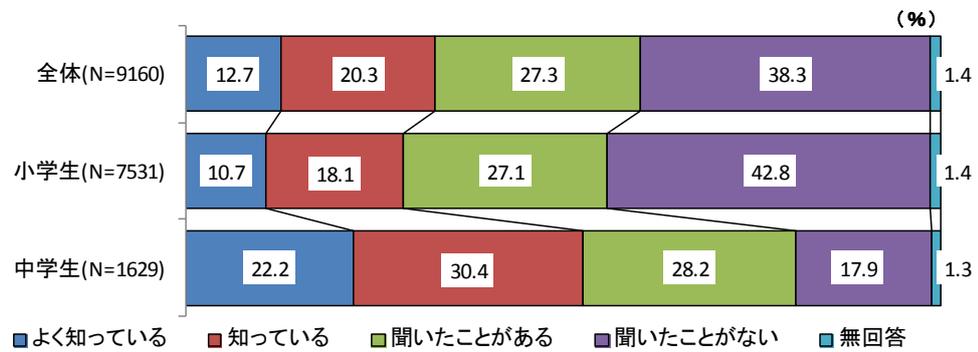


図 3 問 57 「『日本の料理』の種類やちがい」

■問 58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」で知っているものは何ですか。

小学生、中学生とも、認知が高い順に、「しお」、「みそ」、「しょうゆ」、「ごま」、「す」となった。一方で、醬の認知度は低い。

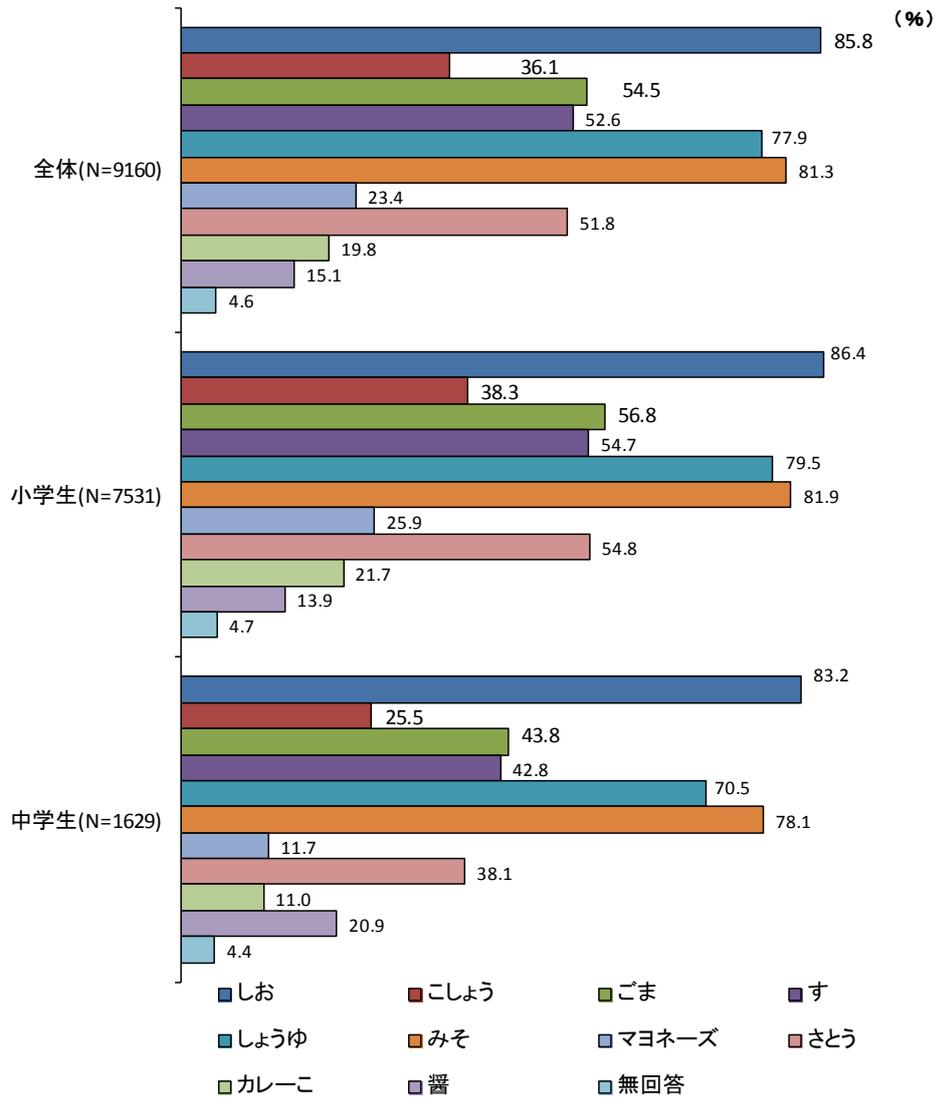


図 4 問 58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」

■問 59 「一汁三菜」の意味を知っていますか。(○はひとつ)

小学生の半数以上が「聞いたことがない」と回答した。

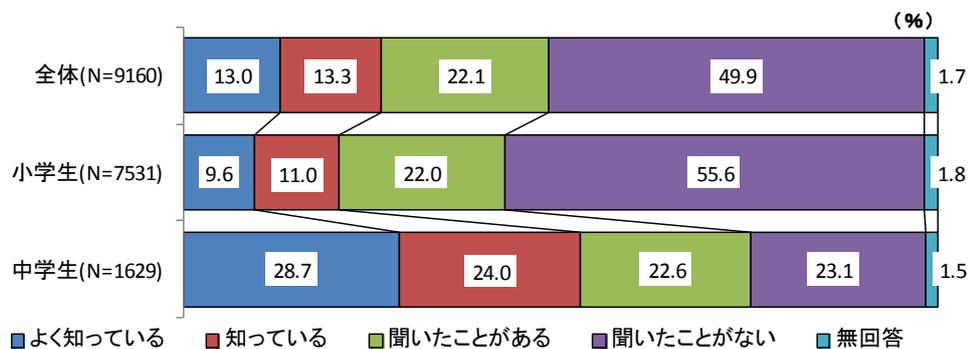


図 5 問 59 「『一汁三菜』の意味」

■問 61 「はしの持ち方」を最初に教えてくれたのは、だれですか。(〇はひとつ)

「母」が最も多い。

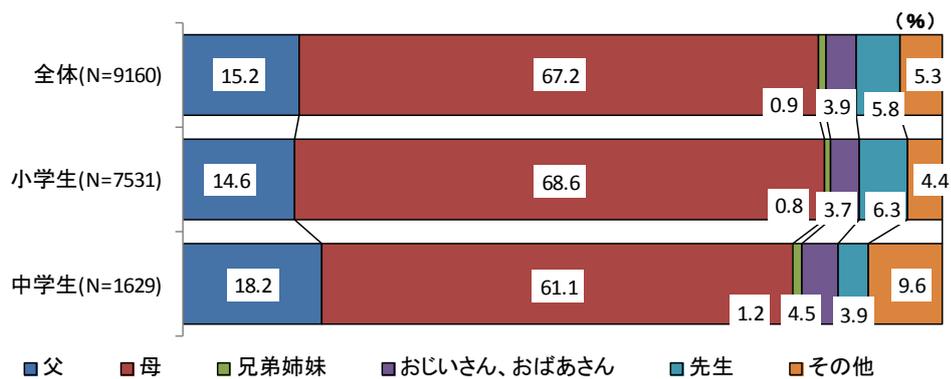


図 6 問 61 「『はしの持ち方』を最初に教えてくれた人」

■問 62 「はしの持ち方を注意されたこと」がありますか。(〇はひとつ)

小学生の5割が「よくある」、「ときどきある」と回答、中学生の約3割が「よくある」、「ときどきある」と回答した。

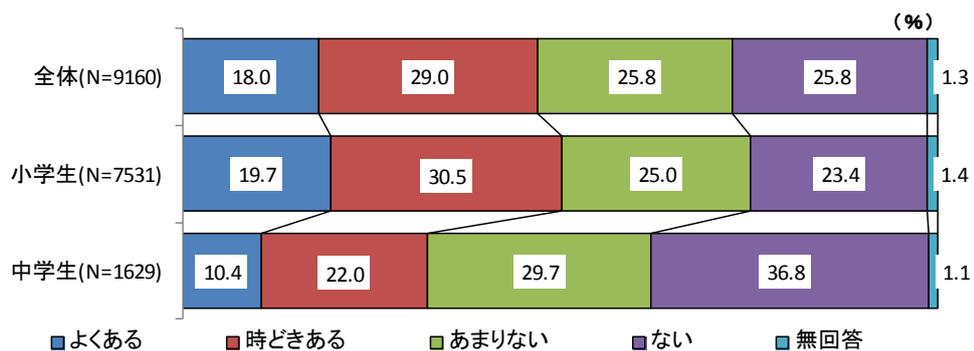


図 7 問 62 「『はしの持ち方を注意されたこと』があるか」

■問 63 わき役になるおかしには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割があることを知っていますか。(〇はひとつ)

「よく知っている」、「知っている」は、小学生の4割、中学生の6割が回答した。

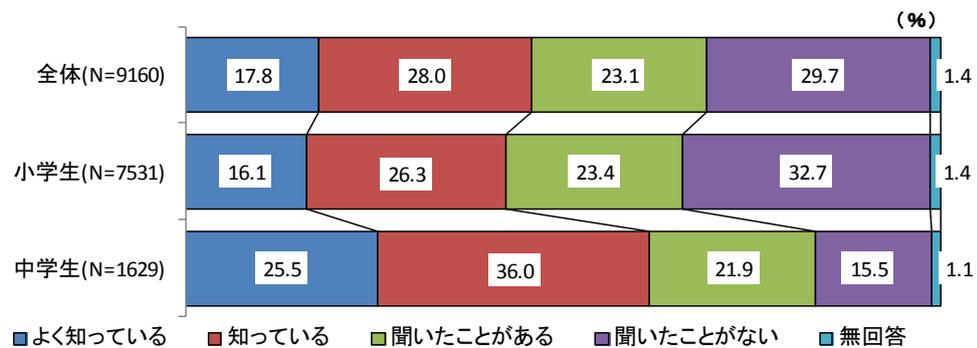


図 8 問 63 「わき役になるおかしに役割があること」

■問 64 季節の食材、旬の食材、という言葉、家で使うことがありますか。(〇はひとつ)

小学生と中学生で回答の傾向に違いはない。

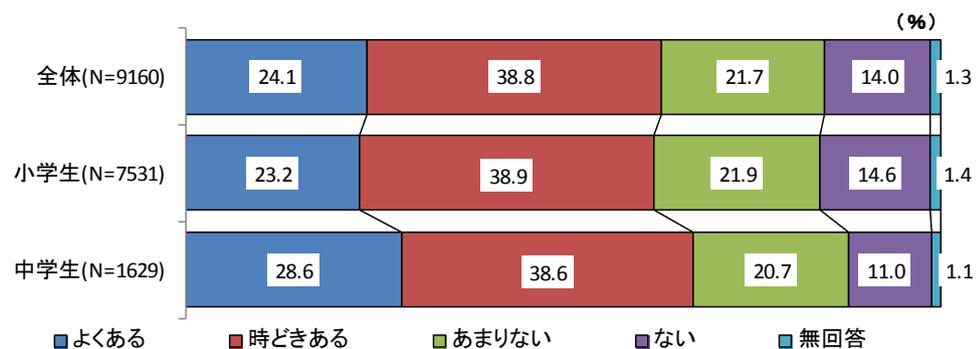


図 9 問 64 「季節の食材及び旬の食材という言葉の家で使うこと」

- 表側：問 52 あなたは、自分で食べる食事を、作ることができますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」で知っているものは何ですか。)

料理ができることと調味料の知識に関連性はよみとれない。

(%)

	しお	こしょう	ごま	す	しょうゆ	みそ
全体 (N=9,046)	86.6	36.4	55.0	53.1	78.6	82.0
ひとりでできる (N=1,200)	87.1	30.1	53.7	51.8	76.3	82.8
ほとんどひとりでできる (N=688)	86.6	31.4	52.9	52.5	78.3	84.2
半分くらいひとりでできる (N=2,002)	88.3	34.2	54.7	57.3	80.4	84.7
ひとりではほとんどできない (N=3,030)	87.3	38.3	55.4	53.6	79.8	82.1
ひとりではまったくできない (N=2,126)	83.5	40.8	55.9	49.3	76.5	78.1

マヨネーズ	さとう	カレーコ	醬	無回答
23.6	52.3	20.0	15.3	3.8
14.3	46.8	13.3	24.3	3.2
16.1	47.4	14.8	19.9	3.2
20.3	53.5	17.6	18.2	2.8
26.0	53.6	22.1	12.5	3.5
31.1	54.0	24.6	9.9	5.7

図 10 問 52 「自分で食べる食事を作ることができるか」 × 問 58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」

■表側：問 57 「日本の料理」に種類やちがいがあることを、知っていますか。(○はひとつ)

■表頭：問 55 次の節句を、家庭でお祝いしているものは何ですか。(○はいくつでも)

上巳の節句、端午の節句、七夕の節句以外の節句の認知度は低い。

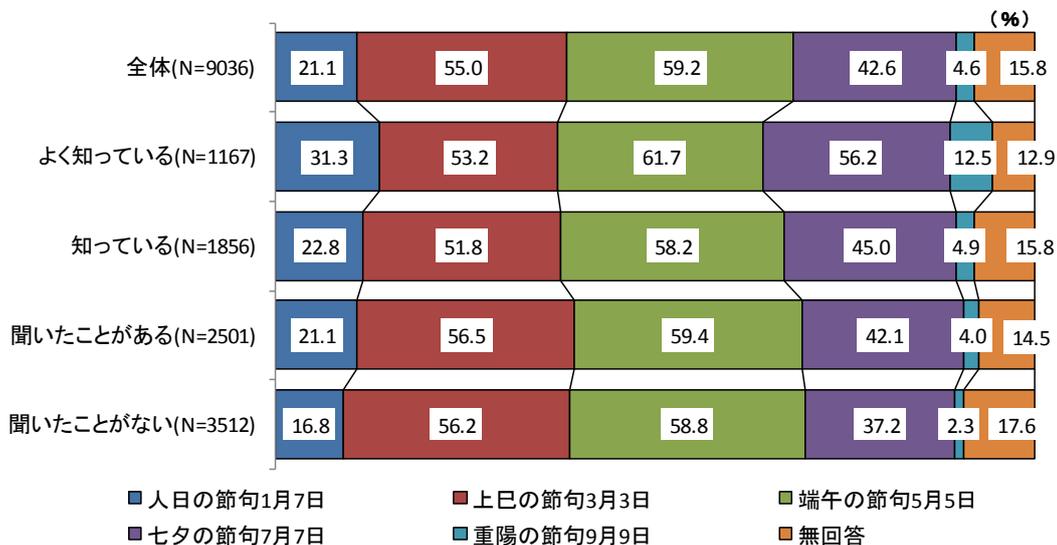


図 11 問 57 『日本の料理』の種類やちがい × 問 55 「家庭でお祝いしている節句」

■表側：問 57 「日本の料理」に種類やちがいがあることを、知っていますか。(○はひとつ)

■表頭：問 63 わき役になるおかしには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割があることを知っていますか。(○はひとつ)

日本料理の種類や違いについて「よく知っている」と回答した子どもの6割は、わき役になるおかしについての知識について「よく知っている」と回答した。

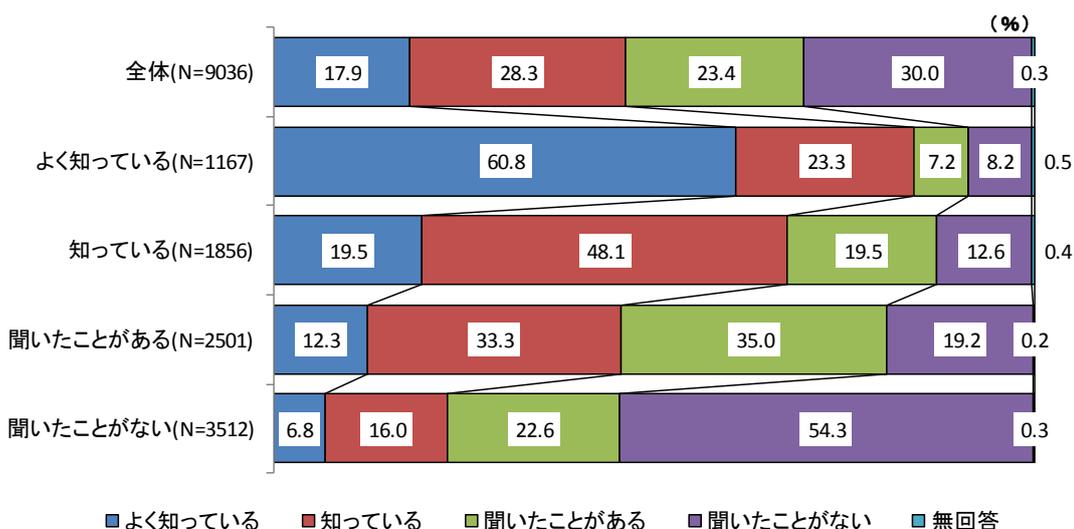


図 12 問 57 『日本の料理』の種類やちがい × 問 63 「わき役になるおかしに役割があること」

■表側：問 57 「日本の料理」に種類やちがいがあることを、知っていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉、家で使うことがありますか。(○はひとつ)

日本料理の種類や違いについて「よく知っている」と回答した子どもの5割の家庭では、「旬」の食材という言葉の家で使っている。

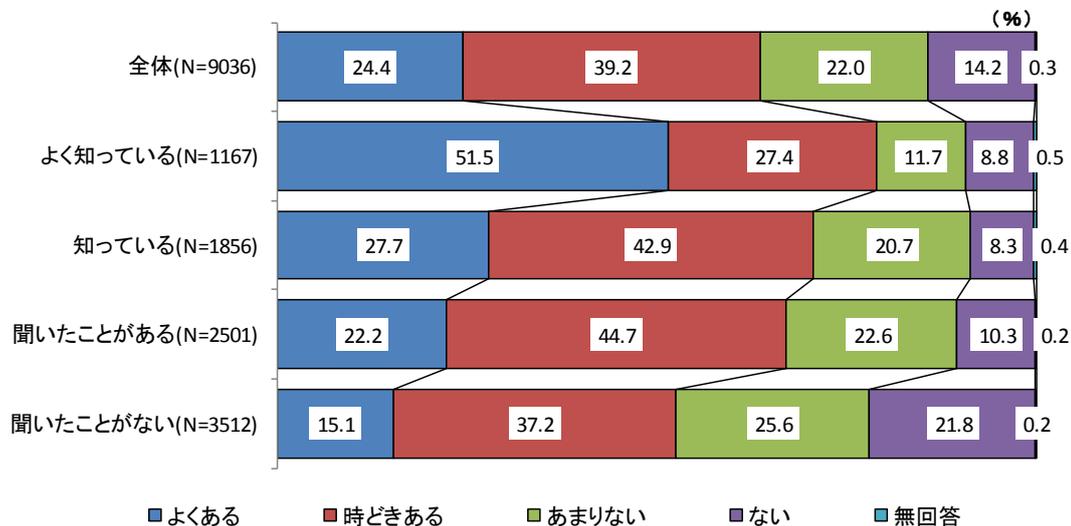


図 13 問 57 『日本の料理』の種類やちがい × 問 64 「季節の食材及び旬の食材という言葉」を家で使うこと」

■表側：問 49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思えますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉、家で使うことがありますか。(○はひとつ)

食事がいつも楽しいと回答した子どもの7割の家庭で、「旬」の食材という言葉を使っている。一方で、いつも楽しくないと回答した子どもの4割が無回答であった。

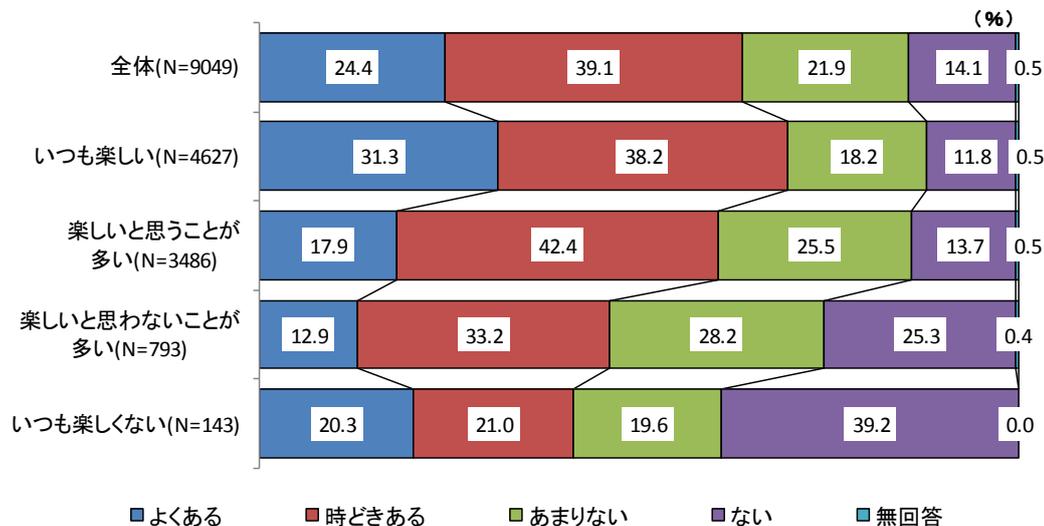


図 14 問 49 「食事を楽しいと思うか」 × 問 64 「季節の食材及び旬の食材という言葉」を家で使うこと」

■表側：問 49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思えますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 55 次の節句を、家庭でお祝いしているものは何ですか。(○はいくつでも)

食事が楽しい子どもと楽しくない子どもの、いずれも、上巳の節句、端午の節句、七夕の節句は家庭でお祝いしていると考えられる。いつも楽しくない子どもの3割が無回答であった。

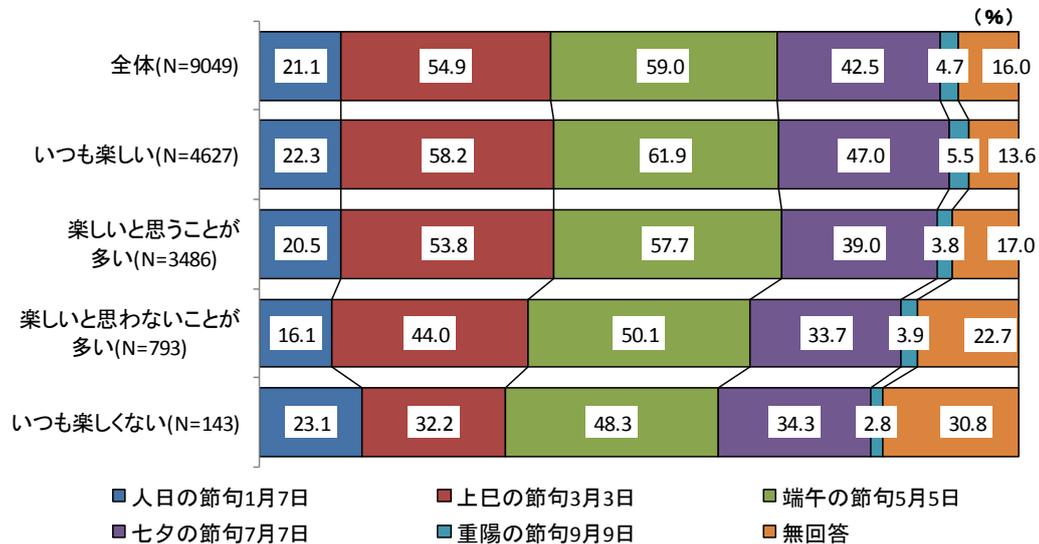


図 15 問 49 「食事を楽しいと思うか」 × 問 55 「家庭でお祝いしている節句」

■表側：問 51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 62 「はしの持ち方を注意されたこと」がありますか。(○はひとつ)

夕食を誰かと食べていない子どもは、箸の持ち方を注意されたことが無いが4割であった。

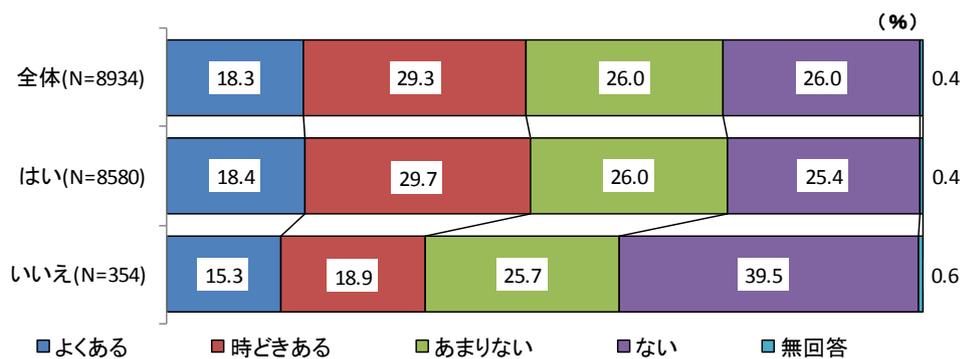


図 16 問 51 「学校がある日に夕食を一緒に食べるか」 × 問 62 「『はしの持ち方を注意されたこと』があるか」

■表側：問 51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 63 わき役になるおかずには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割があることを知っていますか。(○はひとつ)

夕食を誰かと食べていない子どもの方が、わき役のおかずの知識が高い。

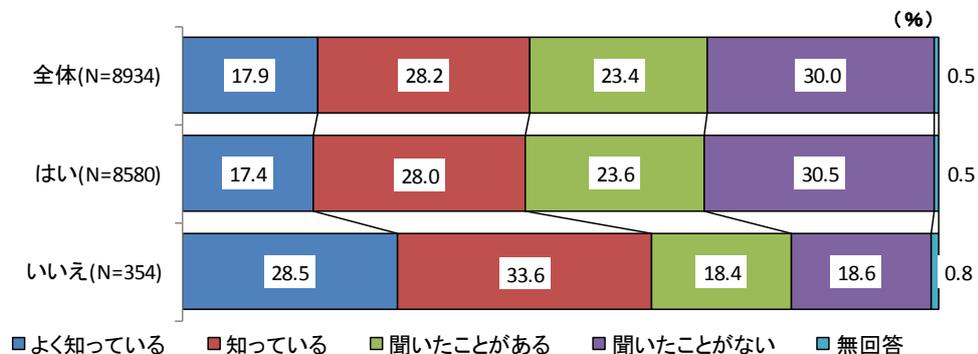


図 17 問 51 「学校がある日に夕食を一緒に食べるか」 × 問 63 「わき役になるおかずに役割があること」

■表側：問 51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)
 ■表頭：問 64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉、家で使うことがありますか。(○はひとつ)

夕食を誰かと食べている家庭の 7 割、食べていない家庭の 6 割が、「旬」という言葉を家庭で使っている。

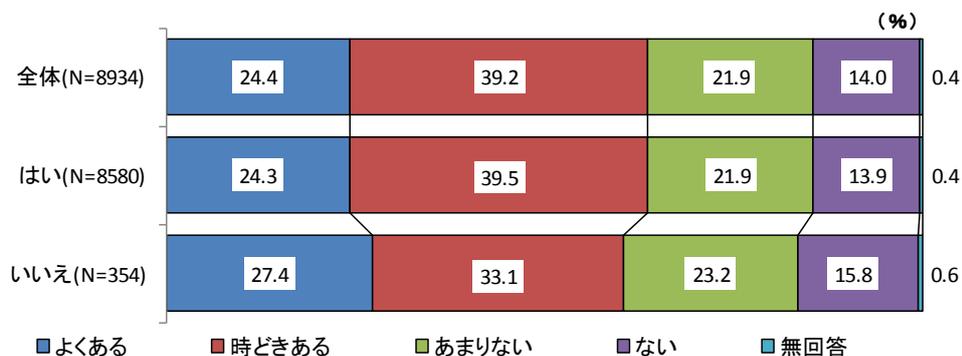


図 18 問 51 「学校がある日に夕食を一緒に食べるか」 × 問 64 「季節の食材及び旬の食材という言葉、家で使うこと」

食育推進における「食文化」教育の在り方の骨子案**■ 時代背景と食の歴史との関連を考える教育方法**

- ・ 日本料理が発展してきた過程を、時代背景から読み取る

■ 時代による食材の変化を捉える教材の提案

- ・ 採れる食材とその調理方法が伝統文化を育んできた事を学ぶ
- ・ 食材を美味しくいただく為の工夫が
器等の伝統工芸品の発展に繋がっていくことを学ぶ

■ 「日本料理」と「和食」の違いを明確に教育する

- ・ 現代の「和食」に繋がる「日本料理」の本質を学ぶ
- ・ 「和食」が無形文化遺産となった理由を「節句」の行事から紐解く

■ 「日本料理」を食べる時のマナーを教える

- ・ 食べ方を教える事によって、日本人としての品格の向上を促す

■ 日本で行われている豊穰を祝う行事等から食材に対する感謝の気持ちを表してきた事が現在にも受け継がれている事を認識させる教育

- ・ 食べる事が身体を作り、その生命が維持されている、
このような理屈を日常の食事の中で認識させる教育方法を考える
- ・ 食べて生きられる事の意味を、「神への感謝」として捧げてきた日本人の習慣を学ぶ

<現状>

- 家庭での伝統的な食文化の教育については、現代の家庭環境の情勢からは難しいと判断される。これは現代の父母の年代層自体が、伝統的な食文化の知識が薄いと考えられる為である。
- 東京の中心地ともいえる港区として、伝統的食文化の教育は、品格のある日本人を育て上げる為にも必要な事項であり、住民からの期待度も高いと思われる。
- 都会に位置する事を理由に、日本全体の食材の生産地や地方独特の食材に関する知識、さらに伝統文化と日本料理が育んだ調理方法の教育を怠ってはならない。

<課題>

- 学年に見合った教育基準と実習方法の制定が必要かと思われる。
- 学校給食での体験的指導は必要不可欠で、伝統的な食文化の習慣に触れる機会をさらに多く持つようにしていただきたい。
- 我が国の伝統的食文化を継承し、食の生産に携わる人や自然環境の恵みに感謝する気持ちを育む取組が必要。

参考資料

■小学生向けアンケート調査票

食育しよくいくについてのアンケート調査

小学生のみなさんへ

港区教育委員会では、「生涯しやうがいにわたり健康けんこうを維持できる能力のうりよくの獲得かくとく」(小学生や中学生の皆さんに、これからもずっと健康けんこうでいる力を身につけてもらうこと)を目標もくひょうとして、学校を通じた食育しよくいくを進めています。

そこで、身長しんちようがのびて、体重たいじゆうがふえていくことや、からだを動かすこと、生活リズムのこと、食事しょくじのこと、日本の食文化にほん しょくぶんかのことなどについて、みなさんの思っていることや、ふだんの過ごし方しよきほうについてお聞きし、今後の食育しよくいくに役立てていきます。ご協力きやうりよくをお願いします。

平成 30 年 1 月 港区教育委員会

保護者様へ <アンケートを回答するにあたって>

- 1 回答は、調査票を受け取ったご本人様がお答えください。小学生のお子様については、身近な方が、ご本人の意見を聞きながら記入して下さるようお願いいたします。
- 2 回答やプライバシーに関わる内容が公表されることは一切ありませんので、安心してお答えください。
- 3 アンケートは、あてはまる番号に○(マル)をつけたり、数字を書いたり、質問ごとの指示にしたがって、はっきりとご記入ください。

(○はひとつ)の場合は、「あてはまるものひとつに○(マル)をつけてください」
(○はいくつでも)の場合は、「あてはまるものすべてに○(マル)をつけてください」
(数字を記入してください)の場合は、()に数字を記入してください。

- 4 記入したアンケートは、平成 30 年 1 月 23 日(火)までに、一緒にお渡しした封筒に入れて、封をして担任に渡してください。
- 5 この調査について、わからないことがありましたら、下記までご連絡ください。
港区教育委員会事務局 学務課 TEL 03-3578-2735

あなた自身じしんのことについて(共通きょうつう)

問1 あなたの「年れい」を、教えてください。(数字を記入してください)

() さい

問2 あなたの「せい別」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)

1. 男子 2. 女子

問3 あなたの「学年」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)

小学生	1 年生	2 年生	3 年生
	4 年生	5 年生	6 年生

問4 あなたは、どこに住んでいますか。(○はひとつ)

1. しば	12. あざぶまみあなちょう	21. もとあかさか
2. かいがん	13. あざぶながさかちょう	22. あかさか
3. ひがししんぼし	14. みなみあざぶ	23. みなみあおやま
4. しんぼし	15. もとあざぶ	24. きたあおやま
5. にししんぼし	16. にしあざぶ	25. たかなわ
6. みた	17. ろっぼんぎ	26. しろかね
7. はままつちょう	18. あざぶだい	27. しろかねだい
8. しばだいもん	19. あざぶじゅうばん	28. しばうら
9. しばこうえん	20. ひがしあざぶ	29. こうなん
10. とらのもん		30. だいは
11. あたご		31. みなとくいがい

問5 あなたは、だれと住んでいますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

1. 父	2. 母	3. 兄弟姉妹
4. おじいさん、おばあさん		5. その他 ()

問6 あなたは、習い事は何をしていますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

「1週間に何回」と「1回の時間」を教えてください。(それぞれ○はひとつ)

習い事 (○はいくつでも)	1週間に何回 (○はひとつ)	1回の時間 (○はひとつ)
1. 運動やスポーツ	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
2. 音楽やピアノ、絵など	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
3. 学習じゅく・学習教室	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
4. その他	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
5. 習い事はしていない		

問7 あなたは、学校がある日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. 野菜・果物ジュース | 2. スポーツドリンク | 3. エナジードリンク |
| 4. お茶・水 | 5. こう茶・コーヒー | 6. 水や飲み物はあまり飲まない |

問8 あなたは、学校がない日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. 野菜・果物ジュース | 2. スポーツドリンク | 3. エナジードリンク |
| 4. お茶・水 | 5. こう茶・コーヒー | 6. 水や飲み物はあまり飲まない |

問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭さん飲料を、週にどのくらい飲みますか。
(○はひとつ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 1週間に5～6回 | 3. 1週間に3～4回 |
| 4. 1週間に1～2回 | 5. 飲まない | |

問9で「1. 毎日」「2. 1週間に5～6回」「3. 1週間に3～4回」「4. 1週間に1～2回」
を答えた方のみ答えてください。

問9-1 あなたは、あまいジュースやあまい炭さん飲料を飲みたい時は、どのような時ですか。

(○はひとつ)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 学校から帰った後 |
| 2. 体を動かした時や後 |
| 3. 学習じゅくなどの体を動かさない習い事の前や終わった後 |
| 4. 食事の時 |
| 5. 家族といる時 |
| 6. 友達といる時 |
| 7. 学校がない休みの日 |
| 8. ひとりである時 |
| 9. ゲームをしている時 |
| 10. その他 () |

問9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭さん飲料を、1回に飲む量はどのくらいですか。

(数字を記入してください)

コップ () 杯

問10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|---------|--------------|-----------|
| 1. 好き | 2. まあ好き | 3. あまり好きではない | 4. 好きではない |
|-------|---------|--------------|-----------|

問11 あなたは、学校のじゅ業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 理かいてきる | 2. まあ理かいてきる |
| 3. あまり理かいてきない | 4. ほとんど理かいてきない |

問12 あなたの学校の成せき（勉強した内容を答えたり、テストの結果など）について、答えてください。（○はひとつ）

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. よくできるほうだ | 2. できるほうだ |
| 3. あまりできるほうではない | 4. できないと思う |

問13 自分には、よいところがあると思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

問14 あなたは、むずかしいことでも、失敗をおそれないでちょう戦していますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

問15 あなたは、ふだん、つかれやすいと思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. つかれやすいことはない | 2. つかれやすいことは少ない |
| 3. つかれやすいことが多い | 4. いつもつかれやすい |

問16 あなたは、ふだん、不安な気持ちになったり、イライラしたりいかりを感じることはありませんか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. いつも感じる | 2. 感じるが多い |
| 3. 感じることは少ない | 4. ほとんど感じない |

問17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

1. 成長について

問18 あなたの「身長」を、答えてください。（数字を記入してください）

※おぼえている、一番新しい、数字を入れてください。

およそ（ ）センチメートル

問19 あなたの「体重」を、答えてください。（数字を記入してください）

※おぼえている、一番新しい、数字を入れてください。

およそ（ ）キログラム

問20 あなたは、自分の身長がのびたり、体重がふえたりすることについて、どう思いますか。
(○はひとつ)

1. 身長がのびて、体重がふえていくことが楽しみだ
2. 身長がのびるのは楽しみだが、体重がふえるのは不安だ
3. 身長がのびるのは不安だが、体重がふえるのは楽しみだ
4. 身長がのびたり、体重がふえるのは不安だ
5. 今のままでちょうどよい

問21 夜しっかりねむらないと身長がのびないことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問22 夜おそくまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンや 아이폰をしてい
ると、よくねむれなくなることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問23 「身長をのばす」には、肉や魚、豆や野菜、果物など、いろいろな食べ物をとらなければ
ならないことを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問24 「運動」は身長をのばし、太りすぎをふせぐことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問25 「朝食」をとらないと、頭がよく働かないことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問26 あなたは、夏休みのような長い休み中、朝起きる時間や、夜ねる時間が、学校がある日に
くらべて、早くなったり、おそくなったりしますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 3時間てい度、おそくなる | 2. 2時間てい度、おそくなる |
| 3. 1時間てい度、おそくなる | 4. 早くなる |
| 5. かわらない | |

2. 体力について

「^{しんたいかつどう}身体活動」とは、^{しんぞう}心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての活動のことです。ランニング、水泳、サッカー、野球、バスケットボール、サーフィン、スキーなどのスポーツや、友達と遊ぶこと、学校へ歩いて通うことなどがあります。

問27 あなたは、「^{しんたいかつどう}身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|-------|
| 1. とても好き | 2. 好き |
| 3. あまり好きではない | 4. 嫌い |

問28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「^{しんたいかつどう}身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 0日 | 2. 1日 | 3. 2日 | 4. 3日 |
| 5. 4日 | 6. 5日 | 7. 6日 | 8. 7日 |

問29 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、「^{しんたいかつどう}身体活動」をどのくらいしていますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|----------------|------------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週に4～6回 | 3. 週に2～3回 | 4. 週に1回 |
| 5. ひと月に1回 | 6. ひと月に1回より少ない | 7. まったくしない | |

問30 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、1週間のうち、それぞれ1日に何分くらい、「^{しんたいかつどう}身体活動」をしていますか。(数字を記入してください)

月曜日 ()分	火曜日 ()分	水曜日 ()分
木曜日 ()分	金曜日 ()分	土曜日 ()分
日曜日 ()分		

問31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5時間より多い | 2. 3時間から5時間より少ない |
| 3. 1時間から3時間より少ない | 4. 1時間より少ない |

問32 学校のじゆ業の他に、1日にどれくらい、宿題や勉強をしますか(学校での時間はのぞきます)。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5時間より多い | 2. 3時間から5時間より少ない |
| 3. 1時間から3時間より少ない | 4. 1時間より少ない |

問33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|----------|------------|------------|----------|
| 1. 自信がある | 2. 自信があるほう | 3. 自信がないほう | 4. 自信がない |
|----------|------------|------------|----------|

3. 生活習慣について

問34 あなたは、朝食を食べますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 毎日食べる | 2. ときどき食べる |
| 3. あまり食べない | 4. 食べない |

問34で「1. 毎日食べる」と、「2. ときどき食べる」の人のみ答えてください。

問34-1 朝食に、次のものをどのくらい食べていますか。(それぞれ○はひとつ)

	たっぷり	ふつう	少し	食べない
※回答例	1	2	3	4
ア 肉、ハム・ウィンナー	1	2	3	4
イ 魚	1	2	3	4
ウ たまご	1	2	3	4
エ 牛にゅう・ヨーグルト	1	2	3	4
オ 豆ふ、なっ豆	1	2	3	4

問35 あなたは、ねる前2時間以内に夕食を食べることはありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. ときどきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|-----------|----------|-------|

問36 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 午前6時より前 | 2. 午前6時から6時30分より前 |
| 3. 午前6時30分から7時より前 | 4. 午前7時から7時30分より前 |
| 5. 午前7時30分から8時より前 | 6. 午前8時よりおそい |

問37 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろにねますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 午後9時より前 | 2. 午後9時から10時より前 |
| 3. 午後10時から11時より前 | 4. 午後11時から午前0時より前 |
| 5. 午前0時から1時より前 | 6. 午前1時から2時より前 |
| 7. 午前2時から3時より前 | 8. 午前3時よりおそい |

問38 学校がない日は、何時ごろに起きることが多いですか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 午前6時より前 | 2. 午前6時から6時30分より前 |
| 3. 午前6時30分から7時より前 | 4. 午前7時から7時30分より前 |
| 5. 午前7時30分から8時より前 | 6. 午前8時から8時30分より前 |
| 7. 午前8時30分から9時より前 | 8. 午前9時から9時30分 |
| 9. 午前10時よりおそい | |

問39 次の日に学校がない日は、何時ごろにねることが多いですか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 午後9時より前 | 2. 午後9時から10時より前 |
| 3. 午後10時から11時より前 | 4. 午後11時から午前0時より前 |
| 5. 午前0時から1時より前 | 6. 午前1時から2時より前 |
| 7. 午前2時から3時より前 | 8. 午前3時よりおそい |

問40 学校がある日とない日で、起きる時こくが2時間以上ずれることはありますか。
(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問41 学校がある日の午前中、じゅ業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。
(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。
(○はひとつ)

- | |
|---------------------------|
| 1. ほ育園・ようち園 またはそれ以前からしている |
| 2. 小学生時代からしている |
| 3. 中学生時代からしている |
| 4. していない |

4. 食生活について

問45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 毎日残さず食べる | 2. 週の半分以上は残さず食べる |
| 3. 週の半分以上は残している | 4. いつも残す |

問46 あなたは、給食の時間は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. いつもよくかんでいる | 2. よくかんで食べることが多い |
| 3. よくかんで食べないことが多い | 4. いつもよくかんでいない |

問47 あなたは、ふだんの食事の時は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. いつもよくかんでいる | 2. よくかんで食べることが多い |
| 3. よくかんで食べないことが多い | 4. いつもよくかんでいない |

問48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. いつも考えている | 2. 考えて食べるが多い |
| 3. 考えて食べるが少ない | 4. 考えていない |

問49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思えますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. いつも楽しい | 2. 楽しいと思うことが多い |
| 3. 楽しいと思わないことが多い | 4. いつも楽しくない |

問50 学校がある日、朝食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問50で「1. はい」の人のみ答えてください。

問50-1 朝食をだれと食べていますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|------|---------|----------------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. おじいさん、おばあさん |
| 5. その他 () | | | |

問51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問51で「1. はい」の人のみ答えてください。

問51-1 夕食をだれと食べていますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|------|---------|----------------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. おじいさん、おばあさん |
| 5. その他 () | | | |

問52 あなたは、自分で食べる食事を、作ることができますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ひとりできる | 2. ほとんどひとりできる |
| 3. 半分くらいひとりできる | 4. ひとりではほとんどできない |
| 5. ひとりではまったくできない | |

問53 あなたは、食事をする時、食物を作ってくれた農家の人や、料理をしてくれた人のことを考えて食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. いつも考えて食べる | 2. 考えて食べているほうだ |
| 3. 考えて食べることはあまりない | 4. 考えて食べたことがない |

5. 食文化について

問54 お正月に、どうして、おせち料理などの特別な料理を食べると思いますか。(○はひとつ)

1. お正月は、休みだから、家族みんなが休むため
2. お正月は、みんなでいっしょに食事をするから
3. お正月は、作物がよくとれることを祝い、長生きできるよう、願いをこめた食事を食べるから

問55 次の節句を、家庭でお祝しているものは何ですか。(○はいくつでも)

1. 人日の節句 1月7日
2. 上巳の節句 3月3日
3. 端午の節句 5月5日
4. 七夕の節句 7月7日
5. 重陽の節句 9月9日

問56 「狩りや漁をしていた時(縄文時代)の人が、食べていたもの」について知っていますか。(○はひとつ)

例えば、木の实、貝、魚、いのししなど

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問57 「日本の料理」に種類やちがいがあつてゐることを、知っていますか。(○はひとつ)

例えば、精進料理、懐石料理

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」で知っているものは何ですか。

(○はいくつでも)

1. しお
2. こしょう
3. ごま
4. す
5. しょうゆ
6. みそ
7. マヨネーズ
8. さとう
9. カレーこ
10. 醬

問59 「一汁三菜」の意味を知っていますか。(○はひとつ)

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問60 「だし」をとる材料は、地いきによつてちがうことを知っていますか。(○はひとつ)

例えば、にぼし、かつおぶし、こんぶ、貝、しいたけ、野菜など

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問61 「はしの持ち方」を最初に教えてくれたのは、だれですか。(○はひとつ)

1. 父
2. 母
3. 兄弟姉妹
4. おじいさん、おばあさん
5. 先生
6. その他 ()

問62 「はしの持ち方を注意されたこと」がありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. ときある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|---------|----------|-------|

問63 わき役になるおかずには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役わりがあることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉、家で使うことがありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. ときある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|---------|----------|-------|

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

■中学生向けアンケート調査票

食育しよくいくについてのアンケート調査

中学生のみなさんへ

港区教育委員会では、「生涯しょうがいのにわたり健康けんこうを維持いじできる能力のつりよくの獲得かくとく」(小学生や中学生の皆さんに、これからもずっと健康けんこうでいる力を身につけてもらうこと)を目標もくひょうとして、学校がっこうを通じた食育しよくいくを進めていきます。

そこで、身長しんちようがのびて、体重たいじゆうが増えていくことや、からだを動かすこと、生活リズムのこと、食事しょくじのこと、日本の食文化にほん しょくぶんかのことなどについて、みなさんの思っていることや、ふだんのすごしかたについてお聞きし、今後の食育しよくいくに役立てていきます。ご協力きょうりやくをお願いします。

平成 30 年 1 月 港区教育委員会

保護者様へ <アンケートを回答するにあたって>

- 1 回答は、調査票を受け取ったご本人様がお答えください。小学生のお子様については、身近な方が、ご本人の意見を聞きながら記入して下さるようお願いいたします。
- 2 回答やプライバシーに関わる内容が公表されることは一切ありませんので、安心してお答えください。
- 3 アンケートは、あてはまる番号に○(マル)をつけたり、数字を書いたり、質問ごとの指示にしたがって、はっきりとご記入ください。

(○はひとつ)の場合は、「あてはまるものひとつに○(マル)をつけてください」
(○はいくつでも)の場合は、「あてはまるものすべてに○(マル)をつけてください」
(数字を記入してください)の場合は、()に数字を記入してください。

- 4 記入したアンケートは、平成 30 年 1 月 23 日(火)までに、一緒にお渡しした封筒に入れて、封をして担任に渡してください。
- 5 この調査について、わからないことがありましたら、下記までご連絡ください。
港区教育委員会事務局 学務課 TEL 03-3578-2735

あなた自身じしんのことについて(共通きょうつう)

問1 あなたの「年としれい」を、教えてください。(数字を記入してください)

() さい

問2 あなたの「性別せいべい」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)

1. 男子 2. 女子

問3 あなたの「学年がくねん」を、教えてください。(あてはまるものひとつに○をつけてください)

中学生 1 年生 2 年生 3 年生

問4 あなたは、どこに住んでいますか。(○はひとつ)

1. 芝 <small>しば</small>	12. 麻布狸穴町 <small>あさふみあなちよう</small>	21. 元赤坂 <small>もとあかさか</small>
2. 海岸 <small>かいがん</small>	13. 麻布永坂町 <small>あさふながさかちよう</small>	22. 赤坂 <small>あかさか</small>
3. 東新橋 <small>ひがししんばし</small>	14. 南麻布 <small>みなみあさふ</small>	23. 南青山 <small>みなみあおやま</small>
4. 新橋 <small>しんばし</small>	15. 元麻布 <small>もとあさふ</small>	24. 北青山 <small>きたあおやま</small>
5. 西新橋 <small>にししんばし</small>	16. 西麻布 <small>にしあさふ</small>	25. 高輪 <small>たかなわ</small>
6. 三田 <small>みた</small>	17. 六本木 <small>ろっぽんぎ</small>	26. 白金 <small>しろかね</small>
7. 浜松町 <small>はままつちよう</small>	18. 麻布台 <small>あさふだい</small>	27. 白金台 <small>しろかねだい</small>
8. 芝大門 <small>しばだいもん</small>	19. 麻布十番 <small>あさふじゅうばん</small>	28. 芝浦 <small>しばうら</small>
9. 芝公園 <small>しばこうえん</small>	20. 東麻布 <small>ひがしあさふ</small>	29. 港南 <small>こうなん</small>
10. 虎ノ門 <small>とらのもん</small>		30. 台場 <small>だいば</small>
11. 愛宕 <small>あたご</small>		31. 港区以外 <small>みなとくわいがい</small>

問5 あなたは、だれと住んでいますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

1. 父	2. 母	3. 兄弟姉妹
4. おじいさん、おばあさん	5. その他 ()	

問6 あなたは、習い事は何をしていますか。(あてはまるものすべてに○をつけてください)

「1週間に何回」と「1回の時間」を教えてください。(それぞれ○はひとつ)

習い事 (○はいくつでも)	1週間に何回 (○はひとつ)	1回の時間 (○はひとつ)
1. 運動やスポーツ	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
2. 音楽やピアノ、絵など	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
3. 学習じゅく・学習教室	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
4. その他	1回 2回 3回 4回 5回 6回 7回 (毎日)	() 1時間より少ない () 1時間～2時間 () 2時間～3時間 () 3時間より多い
5. 習い事はしていない		

問7 あなたは、学校がある日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. 野菜・果物ジュース | 2. スポーツドリンク | 3. エナジードリンク |
| 4. お茶・水 | 5. 紅茶・コーヒー | 6. 水や飲み物はあまり飲まない |

問8 あなたは、学校がない日に、もっともよく飲む飲み物は何ですか。(○はひとつ)

- | | | |
|--------------|-------------|------------------|
| 1. 野菜・果物ジュース | 2. スポーツドリンク | 3. エナジードリンク |
| 4. お茶・水 | 5. 紅茶・コーヒー | 6. 水や飲み物はあまり飲まない |

問9 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、週にどのくらい飲みますか。(○はひとつ)

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 1週間に5～6回 | 3. 1週間に3～4回 |
| 4. 1週間に1～2回 | 5. 飲まない | |

問9で「1. 毎日」「2. 1週間に5～6回」「3. 1週間に3～4回」「4. 1週間に1～2回」を答えた方のみ答えてください。

問9-1 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を飲みたい時は、どのような時ですか。(○はひとつ)

- | |
|-------------------------------|
| 1. 学校から帰った後 |
| 2. 体を動かした時や後 |
| 3. 学習じゅくなどの体を動かさない習い事の前や終わった後 |
| 4. 食事の時 |
| 5. 家族といる時 |
| 6. 友達といる時 |
| 7. 学校がない休みの日 |
| 8. ひとりである時 |
| 9. ゲームをしている時 |
| 10. その他 () |

問9-2 あなたは、あまいジュースやあまい炭酸飲料を、1回に飲む量はどのくらいですか。(数字を記入してください)

コップ () 杯

問10 あなたは、勉強が好きですか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|---------|--------------|-----------|
| 1. 好き | 2. まあ好き | 3. あまり好きではない | 4. 好きではない |
|-------|---------|--------------|-----------|

問11 あなたは、学校の授業が、よくわかりますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 理解できる | 2. まあ理解できる |
| 3. あまり理解できない | 4. ほとんど理解できない |

問12 あなたの学校の成績せいせき（勉強した内容を答えたり、テストの結果など）について、答えてください。（○はひとつ）

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. よくできるほうだ | 2. できるほうだ |
| 3. あまりできるほうではない | 4. できないと思う |

問13 自分には、よいところがあると思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

問14 あなたは、難しいことでも、失敗おそを恐れなくて挑戦ちようせんしていますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

問15 あなたは、ふだん、疲れつかやすいと思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 疲れ <small>つか</small> やすいことはない | 2. 疲れ <small>つか</small> やすいことは少ない |
| 3. 疲れ <small>つか</small> やすいことが多い | 4. いつも疲れ <small>つか</small> やすい |

問16 あなたは、ふだん、不安ふあんな気持ちになったり、イライラしたり怒りいかを感じることはありませんか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. いつも感じる | 2. 感じるが多い |
| 3. 感じることは少ない | 4. ほとんど感じない |

問17 あなたは、ふだん、ねばり強いほうだと思いますか。（○はひとつ）

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. あてはまる | 2. どちらかといえばあてはまる |
| 3. どちらかといえばあてはまらない | 4. あてはまらない |

1. 成長について

問18 あなたの「身長」を、答えてください。（数字を記入してください）

※おぼえている、一番新しい、数字を入れてください。

およそ（ ）センチメートル

問19 あなたの「体重」を、答えてください。（数字を記入してください）

※おぼえている、一番新しい、数字を入れてください。

およそ（ ）キログラム

問20 あなたは、自分の身長がのびたり、体重が増えたりすることについて、どう思いますか。

(○はひとつ)

1. 身長がのびて、体重が増えていくことが楽しみだ
2. 身長がのびるのは楽しみだが、体重が増えるのは不安だ
3. 身長がのびるのは不安だが、体重が増えるのは楽しみだ
4. 身長がのびたり、体重が増えるのは不安だ
5. 今のままでちょうどよい

問21 夜しっかりねむらないと身長がのびないことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問22 夜おそくまで、テレビをみたり、ゲームをしたり、スマートフォンや 아이폰 をしていると、よくねむれなくなることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問23 「身長をのばす」には、肉や魚、豆や野菜、果物など、いろいろな食べ物をとらなければならないことを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問24 「運動」は身長をのばし、太り過ぎを防ぐことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問25 「朝食」をとらないと、頭がよく働かないことは知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問26 あなたは、夏休みのような長い休み中、朝起きる時間や、夜ねる時間が、学校がある日に比べて、早くなったり、おそくなったりしますか。(○はひとつ)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 3時間程度、おそくなる | 2. 2時間程度、おそくなる |
| 3. 1時間程度、おそくなる | 4. 早くなる |
| 5. かわらない | |

2. 体力について

「しんたいかつどう身体活動」とは、しんぞう心臓がドキドキしたり息切れしたりするようなすべての活動のことです。ランニング、水泳、サッカー、野球、バスケットボール、サーフィン、スキーなどのスポーツや、友達と遊ぶこと、学校へ歩いて通うことなどがあります。

問27 あなたは、「しんたいかつどう身体活動」をすることが好きですか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------|--------|
| 1. とても好き | 2. 好き |
| 3. あまり好きではない | 4. きらい |

問28 最近の7日間に、1日にあわせて60分間より多く「しんたいかつどう身体活動」をした日が、何日ありましたか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. 0日 | 2. 1日 | 3. 2日 | 4. 3日 |
| 5. 4日 | 6. 5日 | 7. 6日 | 8. 7日 |

問29 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、「しんたいかつどう身体活動」をどのくらいしていますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|-----------|----------------|------------|---------|
| 1. 毎日 | 2. 週に4～6回 | 3. 週に2～3回 | 4. 週に1回 |
| 5. ひと月に1回 | 6. ひと月に1回より少ない | 7. まったくしない | |

問30 学校の体育や行事以外で、あなたはふだん、1週間のうち、それぞれ1日に何分くらい、「しんたいかつどう身体活動」をしていますか。(数字を記入してください)

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 月曜日 ()分 | 火曜日 ()分 | 水曜日 ()分 |
| 木曜日 ()分 | 金曜日 ()分 | 土曜日 ()分 |
| 日曜日 ()分 | | |

問31 1日にどれくらいの時間、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5時間より多い | 2. 3時間から5時間より少ない |
| 3. 1時間から3時間より少ない | 4. 1時間より少ない |

問32 学校の授業の他に、1日にどれくらい、宿題や勉強をしますか(学校での時間はのぞきます)。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 5時間より多い | 2. 3時間から5時間より少ない |
| 3. 1時間から3時間より少ない | 4. 1時間より少ない |

問33 あなたは、体力に自信がありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|----------|------------|------------|----------|
| 1. 自信がある | 2. 自信があるほう | 3. 自信がないほう | 4. 自信がない |
|----------|------------|------------|----------|

問39 次の日に学校がない日は、何時ごろにねることが多いですか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 午後9時より前 | 2. 午後9時から10時より前 |
| 3. 午後10時から11時より前 | 4. 午後11時から午前0時より前 |
| 5. 午前0時から1時より前 | 6. 午前1時から2時より前 |
| 7. 午前2時から3時より前 | 8. 午前3時よりおそい |

問40 学校がある日とない日で、起きる時刻が2時間以上ずれることはありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問41 学校がある日の午前中、授業中に、ねむくてしかたがないことがありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問42 あなたは、ねる、すぐ前まで、スマートフォンや 아이폰、ライン、スマホゲーム、テレビゲーム、パソコンをしたり、テレビ・ビデオをみたりしますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問43 あなたは、目がかわきますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. 時どきある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|----------|----------|-------|

問44 あなたは、遠くを良く見るための、メガネやコンタクトレンズをしていますか。(○はひとつ)

- | |
|--------------------------|
| 1. 保育園・幼稚園 またはそれ以前からしている |
| 2. 小学生時代からしている |
| 3. 中学生時代からしている |
| 4. していない |

4. 食生活について

問45 あなたは、給食を、残さず食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 毎日残さず食べる | 2. 週の半分以上は残さず食べる |
| 3. 週の半分以上は残している | 4. いつも残す |

問46 あなたは、給食の時間は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. いつもよくかんでいる | 2. よくかんで食べることが多い |
| 3. よくかんで食べないことが多い | 4. いつもよくかんでいない |

問47 あなたは、ふだんの食事の時は、よくかんで食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. いつもよくかんでいる | 2. よくかんで食べることが多い |
| 3. よくかんで食べないことが多い | 4. いつもよくかんでいない |

問48 あなたは、ふだん、野菜、果物、肉、魚、豆料理など、いろいろなものをバランスを考えて食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. いつも考えている | 2. 考えて食べるが多い |
| 3. 考えて食べるが少ない | 4. 考えていない |

問49 あなたは、ふだん、食事を楽しいと思えますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. いつも楽しい | 2. 楽しいと思うことが多い |
| 3. 楽しいと思わないことが多い | 4. いつも楽しくない |

問50 学校がある日、朝食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問50で「1. はい」の人のみ答えてください。

問50-1 朝食をだれと食べていますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|------|---------|----------------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. おじいさん、おばあさん |
| 5. その他 () | | | |

問51 学校がある日、夕食をだれかと食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問51で「1. はい」の人のみ答えてください。

問51-1 夕食をだれと食べていますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|------------|------|---------|----------------|
| 1. 父 | 2. 母 | 3. 兄弟姉妹 | 4. おじいさん、おばあさん |
| 5. その他 () | | | |

問52 あなたは、自分で食べる食事を、作ることができますか。(○はひとつ)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ひとりできる | 2. ほとんどひとりできる |
| 3. 半分くらいひとりできる | 4. ひとりではほとんどできない |
| 5. ひとりではまったくできない | |

問53 あなたは、食事をする時、食物を作ってくれた農家の人や、料理をしてくれた人のことを考えて食べていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. いつも考えて食べる | 2. 考えて食べているほうだ |
| 3. 考えて食べることはあまりない | 4. 考えて食べたことがない |

5. 食文化について

問54 お正月に、どうして、おせち料理などの特別な料理を食べると思いますか。(○はひとつ)

1. お正月は、休みだから、家族みんなが休むため
2. お正月は、みんなでいっしょに食事をするから
3. お正月は、作物がよく採れることを祝い、長生きできるよう、願いをこめた食事を食べるから

問55 次の節句を、家庭でお祝いしているものは何ですか。(○はいくつでも)

1. 人日の節句 1月7日
2. 上巳の節句 3月3日
3. 端午の節句 5月5日
4. 七夕の節句 7月7日
5. 重陽の節句 9月9日

問56 「狩りや漁をしていた時(縄文時代)の人が、食べていたもの」について知っていますか。(○はひとつ)

例えば、木のみ、貝、魚、いのししなど

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問57 「日本の料理」に種類やちがいがあつて、知っていますか。(○はひとつ)

例えば、精進料理、懐石料理

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問58 「昔から日本の料理に使われてきた調味料」で知っているものは何ですか。

(○はいくつでも)

1. しお
2. こしょう
3. ごま
4. す
5. しょうゆ
6. みそ
7. マヨネーズ
8. さとう
9. カレーこ
10. 醬

問59 「一汁三菜」の意味を知っていますか。(○はひとつ)

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問60 「だし」をとる材料は、地域によってちがうことを知っていますか。(○はひとつ)

例えば、にぼし、かつおぶし、こんぶ、貝、しいたけ、野菜など

1. よく知っている
2. 知っている
3. 聞いたことがある
4. 聞いたことがない

問61 「はしの持ち方」を最初に教えてくれたのは、だれですか。(○はひとつ)

1. 父
2. 母
3. 兄弟姉妹
4. おじいさん、おばあさん
5. 先生
6. その他 ()

問62 「はしの持ち方を注意されたこと」がありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. ときある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|---------|----------|-------|

問63 わき役になるおかずには、季節感を出したり、おいしそうな色を出すための役割やくわりがあることを知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. よく知っている | 2. 知っている |
| 3. 聞いたことがある | 4. 聞いたことがない |

問64 季節の食材、しゅんの食材、という言葉、家で使うことがありますか。(○はひとつ)

- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. ときある | 3. あまりない | 4. ない |
|---------|---------|----------|-------|

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

刊行物発行番号 29380-7521

港区立小・中学生の
食育についてのアンケート調査報告書

平成30年3月

発行：港区教育委員会

編集：港区教育委員会事務局 学務課

港区芝公園一丁目5番25号

電話 03-3578-2111（代表）