

[原著論文]

幼児，児童，生徒の朝食欠食を促す要因に関する系統的レビュー

小林 奈穂¹⁾，篠田 邦彦²⁾

キーワード：朝食欠食，生活習慣，夜型生活，個食（孤食），母親の生活信条

A Systematic Review of the Studies on Skipping Breakfast among Children in Japan

Naho Kobayashi¹⁾，Kunihiko Shinoda²⁾

Abstract

The purpose of this article is to provide a systematic review of the studies on skipping breakfast among school children.

Skipping breakfast among school children is mainly caused by "delaying the time to go to bed", which, in turn, appears to be caused by two reasons. The first reason is shifting daily activities until late night. The second is disordered eating habit. The most important factor affecting the sleeping time and lifestyle of infants and children is the policy of their mother. The difference in lifestyle made by environmental differences has little influence on skipping breakfast directly, but it exerts some influence on living rhythm of children. Children dwelling in a big city tend to develop a night mode lifestyle and make the living schedule steady. Because of the fact that skipping breakfast among school children is strongly related to eating the meal alone, it is thought that mothers' attitude strongly influences their children's eating habit. On the other hand, the increased use of processed food suggests change in awareness of eating habit among Japanese.

Keyword : skipping breakfast, night mode lifestyle, eating alone, mothers' policy

要旨

朝食欠食について，系統的レビューを行った。朝食欠食に最も関連している項目として「就寝時刻の遅延化」が挙げられ，背景には「生活の夜型化」や「食習慣の乱れ」も関与している可能性が考えられる。幼児・児童の「就寝時刻」および「生活習慣」に最も影響を与えている要因は「母親の生活信条」であった。「生活環境による生活習慣の違い」による朝食欠食率の差は見られなかったが「生活リズム」

の違いが見られ，大都市の児童は「夜型」であるが「生活が規則的」であった。朝食欠食には「個食（もしくは孤食）」が強く関連していることから，保護者（特に母親）の影響が大きいことがわかった。また，調理済み食品の使用金額および使用頻度も増加していることから，児童・生徒の保護者を含めた日本人全体の食に対する意識の低下がうかがえる。

1) 新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科

2) 新潟大学大学院 現代社会文化研究科 現代文化論専攻 生活健康行動科学分野

[連絡先] 〒 950-3198

新潟市北区島見町 1398

TEL/FAX : 025-257-4494

E-mail : nao-koba@nuhw.ac.jp

緒言

戦後の急激な生活環境および社会環境が変化することになった、国民の生活習慣や食習慣も変化している。運動不足のものが増え、生活は夜型傾向となってきている。また、食の欧米化が進むとともに、外食産業、弁当や惣菜などの中食産業¹が拡大し続け、食が多様化している。さらに、食事を摂る時刻は遅くなり、それに伴って「個食（孤食）」の子どもも増加している。

このような状況下にあるわが国の食習慣の中でも注目すべき問題の1つとして、朝食欠食者の増加が挙げられる。朝食欠食者は年々増加傾向にあり、平成16年度国民健康・栄養調査報告では、他の世代に比べ20代の男女はともに、顕著に欠食が多く、男性で約3割、女性で約2割にものぼる¹。また、幼児期や学童期においても朝食欠食者が見られ、1-6歳で54%、7-14歳で30%の欠食者がいる¹。朝食欠食は、肥満などの身体的な変化²、好ましくない精神的諸症状³、好ましくない体調⁴や学力の低下⁵などに強く関係しているといわれている。幼児期および学童期は、心身の成長にとって重要な時期であり、また食習慣を形成する大切な時期でもある。したがって、朝食摂取状況の改善が強く求められる。

このような朝食欠食者増加の背景には、生活習慣や食習慣の急激な変化が大きく反映していると考えられる。そこで、食習慣をめぐる諸条件はどのように変化してきたか、朝食を欠食にいたらしめる影響因子は何かについて明らかにするために系統的レビューを計画した。

対象・方法

本研究のテーマと関連する文献について、データベースを用いて文献検索を行った。その際、本研究では次の項目を条件とし、主に日本国内の論文を対象とした。

- ・調査、実験の対象が日本人であるもの
- ・対象者の年齢が幼児期および学童期であるもの
- ・調査、実験の目的が、上述した本研究の目的のいずれかあるいはそれ以上に該当するもの

検索の際には、「朝食欠食」「朝食」「breakfast」「生活習慣」をキーワードとして使用した。検索期間は1986年～2006年の過去20年間とした。

検索にヒットした文献のうち、学会発表要旨、新聞等の記事、大学紀要は除外した。

残った論文のタイトルとAbstractから内容を特定し、研究目的に関連する論文に絞った。つぎに全文を精読して、さらに内容を検討し、調査方法や結果の信憑性に欠ける文献を除外した結果、条件にあう文献は、17件であった。

結果と考察

1. 朝食の欠食理由（図1、図2、図3）

朝食の欠食理由について記載のある文献は3件あっ

た³⁾⁶⁾⁷⁾。どの文献においても、朝食を欠食する理由の第1位と第2位には「時間がない」「食欲がない」があたり、いずれも25%・67.7%という高率であった。この結果は小・中・高校生どの年代においても、同様の傾向を示した。春木らの調査（図1）では、小学生の男女が朝食を欠食する理由は「時間がない」が最も多く、次いで「食欲がない」であった。他の2つの調査（図2、図3）では、小学生の朝食欠食理由は「食欲がない」がもっとも多い傾向にあり、中学生・高校生と年齢が上がるにつれ「食欲がない」よりも「時間がない」が多くなっていった。ここで注目したいのは、いずれの調査においても、「朝食がない」「朝食が用意されていない」という回答が5-10%あり、子どもの意思とは無関係に欠食せざるを得ないことがあるということが示唆された。

朝食欠食の最大の理由として「時間がない」「食欲がない」が挙げられたことは、朝食欠食と生活時間の組み立てとの間に強い関連があることが推察できる。すなわち、「朝食の時間がなくなり」「食欲がなくなる」理由として、生活時間の組み立てが望ましい生活リズムに比べ、何らかのズレをきたしているのではないかと考えられる。また、生活時間の組み立ての変化が「朝食を用意できない」状況を作り出している可能性がある。そこで、次に生活習慣の組み立てと朝食欠食との関係を調べた文献を調べた。

2. 朝食欠食にはどのような生活習慣が関与しているか。

1) 朝食欠食と生活習慣との関係（表1）

朝食欠食に関連する生活習慣として「就寝時刻」による影響を示した文献は3件あり²⁾³⁾⁸⁾、朝食欠食に「就寝時刻」が強く関連していることが示唆された。就寝時刻が遅いものの中で朝食を欠食する人の割合は多く²⁾⁸⁾、就寝時刻が早いほど朝食を毎日食べるものの割合が多かった³⁾。それぞれの文献の「就寝時刻が遅い」とする時間を見ると、全ての文献でその時間が異なっていたが、いずれにおいても朝食欠食と就寝時刻には強い関連性が見られた。また、就寝時刻と関連する項目で「生活リズム」に関する文献が1件あり⁴⁾、朝食欠食者は生活リズムが「夜型」に移行した人に多いことが示されている。

その他の要因として、朝食欠食者は「睡眠時間が短い」「夜食頻度が多い」「間食頻度が多い」「外食頻度が多い」「インスタント麺を食べる頻度が多い」ことがあげられている。また、学年があがると「テレビ視聴時間が長い」ことが関連していると報告した文献が1件あり²⁾、これらを総合すると「食生活や生活の乱れ」が朝食欠食に影響を与えると考えられる。

「起床時刻」については、起床時刻が遅いことが朝食欠食に関係していること示す文献²⁾が1件あったが、正反対に朝食欠食と起床時刻に関連は見られなかったとする文献も1件あった³⁾。この互いに逆の結果を示していた2つの

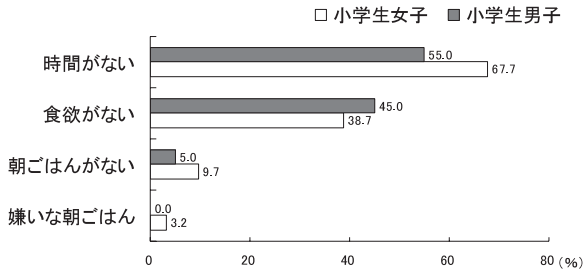


図1 朝食を食べない理由 (春木ら「小学生の朝食摂食行動の関連要因」2005年³⁾より作図)
対象：大阪府の小学校5年生196名

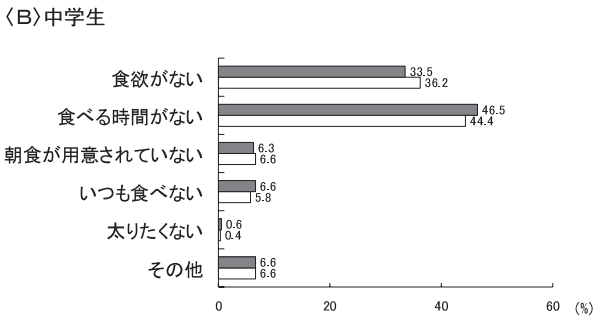
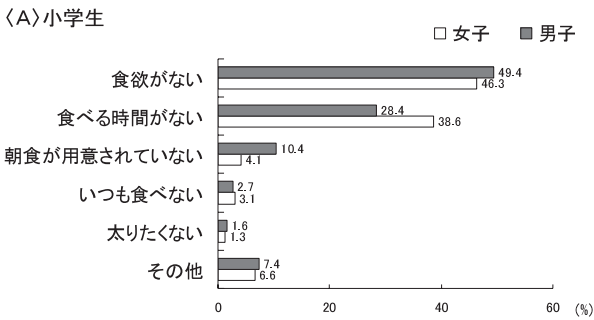


図2 朝食を食べない理由 (A：小学生, B：中学生) (「平成17年児童生徒の食生活等実態調査結果」⁶⁾より作図)
対象：全国の小学5年生6,205名, 中学2年生5,971名

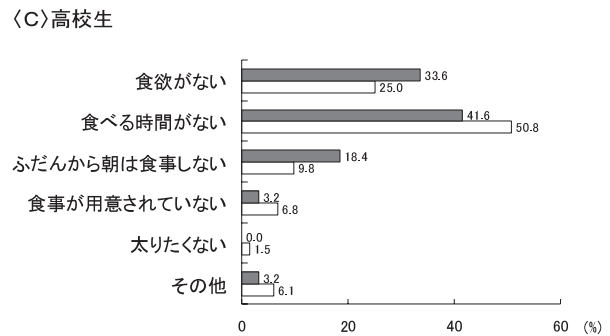
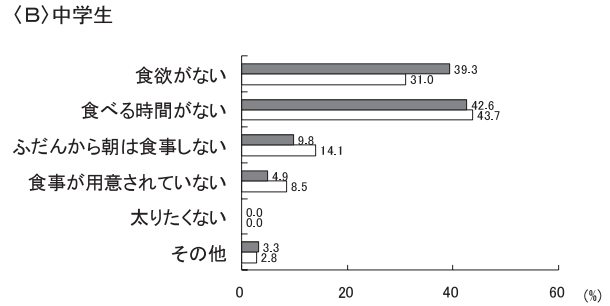
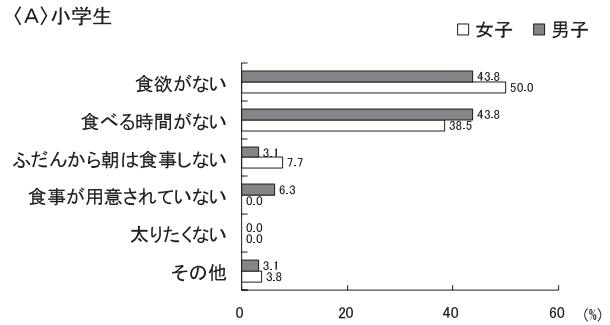


図3 朝食を食べない理由 (A：小学生, B：中学生, C：高校生) (「平成16年児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」⁷⁾より作図)
対象：全国の小学生1,961名, 中学生2,037名, 高校生2,849名

文献では、起床時刻の時刻設定が異なっていた。時刻の設定や使用する検定方法で結果は変わる可能性があるため、朝食欠食と「起床時刻」との間の関連性を捨てる理由としては不十分であり、さらなる検討が必要である。

2) 幼児・児童の就寝時刻に影響を及ぼす要因 (表2)

幼児期および学童期の子どもの就寝時刻に影響を与える要因として、「母親」の影響について述べている文献は2件⁹⁾¹⁰⁾あり、これらの文献は母親による子どもの生活習慣の管理状況や母親自身の生活習慣が子どもの就寝時刻や生活リズムに影響を与えていることを示していた。母親が「基本的な生活習慣を身につける」ことについて力を入れている場合は子どもが早寝である⁹⁾。しかし、母親の就寝時刻が遅くなるにつれて子どもの就寝時刻も遅くなる傾向が示された¹⁰⁾。「生活リズム」については、母親が夜型であると

子どもも夜型になる傾向が見られ、母の生活リズムが子の生活リズムに大きく影響していることが確認された。しかし母親が子どもの生活を規制していない場合、母と子の生活リズムの一致は認められなかった¹⁰⁾。

その他の要因として、「帰宅時刻」による影響についての文献が1件¹¹⁾あり、「帰宅時刻が遅い」ことが就寝時刻の遅延化を促している可能性が示唆された。しかし、特に遅い時間(19:31以降)に帰宅する子どもについて、就寝時間の早い子どもと遅い子どもに二分される結果も示された。この要因としては、遅い時間に帰宅する子どもの中に、祖父母宅などで夕食を済ませて帰宅する子どもが含まれているため、このような結果となったと推察できる。

また、「メディア視聴時間」に関する文献1件が抽出され⁹⁾、就寝時刻との関与について示したものの、メディア視聴と幼児の就寝時刻の遅延との間に明瞭な関係は見出さ

表1 「朝食欠食と生活習慣の関係」についての文献

著者・出版年	地域	対象者	調査方法	検定の有無 および検定方法	朝食欠食と関与している生活習慣
徳村ら 2004 ²⁾	富山県	平成元年度出生小児 10,450名(3歳時、小学1年時、小学4年時、中学1年時に調査)	身体測定およびアンケート調査、左記の対象を追跡調査	2群間差： Student- t 検定 もしくは Mann-Whitney U- 検定 頻度： χ^2 検定	3歳児～中学1年時では、「起床時刻が遅い」、「就寝時刻が遅い」、「睡眠時間が短い」、「夜食頻度が多い」、「間食頻度が多い」、「外食頻度が多い」、「インスタント麺を食べる頻度が多い」傾向が認められた ($p<0.05$)。小学1年時～中学1年時では、「テレビ視聴時間が長い」が理由にあげられた ($p<0.05$)。
春木ら 2005 ³⁾	大阪府	大阪府の小学校5年生 196名(男子92名、女子104名)	自記式アンケート調査	χ^2 検定	就寝時刻が早いほど「毎日食べる」児童の割合が多かった ($p<0.01$)。朝食欠食と「起床時刻」に差は見られなかった。
松村 1994 ⁴⁾	滋賀県	小学6年生 111名	疲労の自覚症状調べ、HorneとOstbergによる朝型・夜型分類アンケート、生活調査	χ^2 検定	夜型及び中間型 ^{*2)} には朝食を食べてこない児童が見られた ($p<0.01$)。
荒川ら 2001 ¹⁸⁾	沖縄県	中学生 3,754名 (男子1,841名、女子1,830名)	自記式質問紙	χ^2 検定	就床遅延群(24時以降就床)は朝食を欠食する生徒が多かった ($p<0.01$)。

表2 「幼児・児童の就寝時刻に影響を及ぼす要因」について記載のある文献

著者・出版年	地域	対象者	調査方法	検定の有無 および検定方法	就寝時刻に関与する項目
Benesse 教育研究 開発センター 2006 ⁹⁾	首都圏	首都圏の6ヶ月～6歳就学前の乳幼児を持つ保護者 2,980名	郵送法(自記式アンケート)	検定なし	①「20時台就寝」の幼児に比べ、「22時台就寝」の幼児の方が1日にテレビやビデオ、DVDを見ている時間が長かった。 ②「基本的な生活習慣を身につけること」に対して、「とても力を入れている」と答えた母親は、子どもが早寝であるという傾向が見られた。
小伊藤ら 2005 ¹¹⁾	大阪市	延長保育を実施している6園の家庭 458	アンケート調査	χ^2 検定	帰宅時間が19:30までは、帰宅時間が遅くなるほど特に遅い時間(22:31以降)に就寝する子どもの割合が多かった ($p<0.01$)。19:31以降に帰宅する子どもについては、就寝時刻が早い(21:30まで)子どもと、遅い(22:01以降)子どもに分かれた。
松村 1992 ¹⁰⁾	滋賀県	小学6年生とその母親 477組	自記式アンケート、HorneとOstbergによる朝型・夜型分類アンケート	χ^2 検定	①朝型の母親には朝型の子ども、夜型の母親には夜型の子どもが多かった ($p<0.01$) ②母親の就寝時刻が遅くなるにつれて、子どもの就寝時刻も遅くなった ($p<0.01$)。 ③母親が子どもの生活を規制している場合には、母と子の生活リズムが一致する ($p<0.005$)。しかし、母親が子どもの生活を規制していない場合は、母と子の生活リズムが一致しない傾向がみられた。 ④母親の就労による子どもの生活リズムへの影響には、一定した傾向は見られなかった。また、出勤時刻、帰宅時刻によって子供の生活リズムが異なるか否かについても検討を行ったが、有意な関係は見られなかった。さらに、父親の出勤、帰宅時刻と子供の生活リズムとの間にも有意な関係は見られなかった。

れていない。

「母親の就労状況」「母親の出勤・帰宅時刻」「父親の出勤・帰宅時刻」による子どもの就寝時刻への影響に関する文献が1件¹⁰⁾見つかったが、これら親の生活時間要因と子どもの就寝時刻との間に関連性は見られなかったというものであった。しかし、第3回幼児の生活アンケート報告書⁹⁾によると、母親が専業主婦、パート、常勤の順に父親の帰宅時間が早くなる、つまり母親の勤務時間が長いほど父親の帰宅時間が早いことが示された。また、父親の帰宅時刻が遅いほど、育児・家事に参加する割合が低くなっていた。このことは母親の就労状況および出勤・帰宅状況と、父親の帰宅時間や育児・家事への参加状況は互いに関連していることを示している。したがって、子どもの就寝時刻や生活リズムに与える影響について分析する場合、母親や父親を単独で分析するよりも、このような力動的な関係を十分に考慮して調査・分析する必要があることが強く示唆された。

3) 生活リズムに及ぼす生活環境の違い(表3, 表4)

地域の差による朝食欠食に関する文献は1件あり¹⁰⁾、大都市と小都市の間でみた児童の朝食欠食の割合に差は見られなかった。

子どもの生活時間について調べた研究では、大都市(都市部)の児童は小都市(農村部)の児童に比べ起きる時間が遅い⁶⁾¹⁰⁾。このうち、松村らの調査では、大都市の方が「遅寝」「睡眠時間が短い」「朝起きてから家を出るまでの時間が短い」「夜型」の児童が多いことが示され、生活リズムの違いが見られた。さらに、その他の生活習慣との関与について、大都市の児童の方が「テレビ視聴時間が短い」「生活時間が規則的」「習い事の日数・時間が多い」「習い事は学習塾が中心」のものが多くことが明らかになった¹⁰⁾。また、遊び時間に関しては「家の内外での遊び時間」は都市部の児童の方が少なかったが¹⁰⁾、運動時間に関して「授業以外での運動時間」については地域の差は見られなかった⁶⁾。

大都市の児童の方が「夜型」であるにもかかわらず朝食欠食率での差が見られなかったことは、大都市の児童の方が「生活が規則的」であることから、母親等の規制が関与していることが考えられる。

3. 朝食欠食には、家族の食に対する意識がどのように影響を与えているか。

1) 朝食欠食と家族の食行動(表5)

朝食欠食者や朝の食欲のないものと「共食」に関する文献は4件あった²⁾³⁾¹²⁾¹³⁾。4つの文献すべてにおいて、「母親(もしくは家族)と朝食を共にする割合の低さ」が朝食欠食もしくは朝の食欲のなさに影響を与えていることを報告しており、朝食欠食と個食(もしくは孤食)の間に強い

関連性が見られた。

また、朝食欠食者は「家族が朝食を毎日作る割合が低く」³⁾「母親が朝食を欠食する習慣がある」¹⁴⁾とする報告が1件ずつあり、家族の「食をないがしろにする」行動が子どもの朝食欠食に影響を与えている可能性が示唆された。

2) 子どもの食に対する保護者の意識(表6)

「子どもの食」に対する保護者の意識と子どもの朝食欠食との関連についての文献が1件あり³⁾、朝食欠食者は「食事やおやつなどについて家族と話し合う割合が低い」ことが明らかになった。

また、「子どもの食」に対する保護者の意識に関しては、「個食(孤食)に関する認識」⁶⁾「子どもが朝食を食べない理由」¹¹⁾についての文献がそれぞれ1件ずつあった。個食(孤食)に関する認識について、子ども・保護者の両者に対して「家族との共食に関する質問」をした。児童・生徒が朝食を1人で食べていると回答した割合は、保護者が「子どもが1人で食べている」と回答した割合の約3倍近くあり⁶⁾、児童・生徒とその保護者との間には子どもの食事形態についての認識や感じ方の違いがあることが示された。両親は、自分の子どもは孤食ではなく、家族と食事を摂っていると感じているが、子ども自身は家族と食事はしておらず自分1人で食事をしていて感じているものが多いのである。この理由を推測すると、児童・生徒が保護者よりも「個食(孤食)である」ことに対して敏感である場合と、質問の仕方が曖昧なため「子どもの方が個食(孤食)であると回答しやすい」の2つが考えられる。子どもが食事をしていて、一緒に食事はしていないが、子どもが食べているところを両親が「見守っている」場合や「同居している」場合を、「共食」あるいは「個食(孤食)」のどちらと感じ取るかによって回答は異なると考えられる。いずれにしても「個食(孤食)である」と感じている子どもの割合が高いことから、保護者における自分の子どもの食事形態をどのように認識しているかについて気づきを促すことが求められる。

また、朝食を欠食する子どもの保護者に対し、子どもの朝食欠食理由をたずねたところ、「時間がなくて作れない」という回答は少なく、「用意はするが食べてくれない」「子供がぎりぎりまで寝ている」が多く¹¹⁾、子どもの朝食欠食は子ども自身の問題として指摘する保護者が多かった。子どもの朝食欠食について保護者は、子ども自身の問題として捉える意識が低いようである。しかし前述したとおり、子どもの朝食欠食は両親の生活習慣や食への意識の影響が大きいと考えられる。保護者は子ども自身の朝食欠食という事実だけに目を向けるのではなく、その背景にある生活習慣や家族全体の関わり方についても注意する必要がある。

表3 大都市と小都市の生活リズムの違い
(松村ら「児童の生活リズムに関する研究(第2報)-大都市と小都市の児童の比較-」1992年²⁵⁾より作成)

項目	結果
朝食欠食	差は見られない
就寝時刻	大都市の児童の就寝時刻が遅い**
起床時刻	小都市では7:00~7:30が多く、大都市では7:30~8:00が多い
睡眠時間	大都市の子どもの睡眠時間が短い**
夜型児童	大都市の子どもの方が夜型が多い傾向(p<0.06)
就寝時間・起床時間の規則性	大都市の方が規則正しい生活をしている児童が多い*
朝起きてから家を出るまでの時間	小都市の方が長い*
習い事の日数・時間	0~2日では小都市の子どもたちの方が多く、3日以上になると大都市の方が多くなる**
習い事の種類	学習塾等は大都市が多く、スポーツ・音楽等は小都市が多い
家の内外での遊び	家の内外での遊び時間は大都市の子どもたちの方が小都市の子どもより少ない*
テレビ視聴時間	テレビ視聴時間は大都市の方が少ない*

対象：小学6年生457名(大都市203名,小都市254名)

検定方法： χ^2 検定(*:「大都市」に比べて、有意差あり(p<0.05), **:「大都市」に比べて、有意差あり(p<0.01))

表4 大都市と農山漁村部の生活リズムの違い
(「平成17年児童生徒の食生活等実態調査結果」¹⁴⁾より作成)

項目	結果
起床時刻	都市部よりも農山漁村部の方が起きる時間が早い傾向が見られる
授業以外での運動	都市部と農山漁村部で大きな差は見られない

対象：小学5年生6,205名, 中学2年生5,971名, 検定：なし

表5 「朝食欠食(朝の食欲)と家族の食行動」についての文献

著者・出版年	地域	対象者	調査方法	検定の有無 および検定方法	朝食欠食と家族の食行動についての関連
徳村ら 2004 ²⁾	富山県	平成元年度出生 小児10,450名(3 歳時,小学1年時, 小学4年時,中 学1年時に調査)	身体測定およ びアンケート 調査,左記の対 象を追跡調査	2群間差: Student-t検定 もしくはMann- Whitney U-検定 頻度: χ^2 検定	朝食を欠食する子どもでは、3歳から有意に「母親と 一緒に朝食を食べない」割合が多かった(p<0.05)。
江田 2006 ¹²⁾	横浜市	幼稚園児161名 (3~6歳)	留置法による アンケート調 査	χ^2 検定	「朝食をよく食べる」幼児では、「あまり・ほとんど食 べない」幼児に比べて、家族全員で食べる割合が低く、 子どもだけで食べる割合が高かったが、朝食の食欲と 朝食の共食状況との関連は得られなかった。
真名子 ら 2003 ¹³⁾	S市	私立幼稚園児 2,924名(男児 1,095名,女児 1,050名)	保護者の記入 によるアン ケート調査	クラスカル・ ワーリス検定	朝食を「あまり食べない」や「ほとんど食べない」と 答えた群は、「よく食べる」と答えた群に比べて、「両 親と食べる」幼児の割合が低く、「幼児だけで食べる」 割合が高かった(p<0.01)。
厚生労働省 14)	全国	2330世帯のうち 4歳未満の子ど も2,722名	調査票 (自記式)	検定なし	朝食欠食者は、「母親が朝食を欠食する習慣がある」 割合が多かった。
春木ら 2005 ³⁾	大阪府	大阪府の小学校 5年生196名(男 子92名,女子 104名)	自記式アン ケート調査	χ^2 検定	「毎日食べる」群では、「家族が朝食を毎日作る」「こ の1週間毎日家族と朝食を共にした」割合が有意に多 かった(p<0.01)。

表6 「子どもの食に対する保護者の意識」についての文献

著者・出版年	地域	対象者	調査方法	検定の有無 および検定方法	家族の意識
小伊藤ら 2005 ¹¹⁾	大阪市	延長保育を実施している園の家庭458	アンケート調査	検定なし	子どもが朝食を食べない理由として、保護者の回答は「時間がなくて作れない」は49%と少なく、「用意はするが食べてくれない」が45.8%、「子供がぎりぎりまで寝ている」が38.9%と多かった。
日本スポーツ振興センター 2007 ⁶⁾	全国	小学1・2年生264名、小学3・4年生770名、小学5・6年生927名、中学生2,037名、高校生2,849名	自記式アンケート	検定なし	児童・生徒が朝食を1人で食べる割合は、小学生の回答148%に対しその保護者は56%、中学生の回答33.8%に対しその保護者は12.7%であった。
春木ら 2005 ³⁾	大阪府	大阪府の小学校5年生196名(男子92名、女子104名)	自記式アンケート調査	χ^2 検定	朝食を「毎日食べる」群は、「食事やおやつについて家族と話し合う」割合が多かった ($p<0.05$)。

4. 調理済み食品の使用頻度 (図4, 図5)

図4は、児童・生徒の保護者に対して「調理済み食品の使用頻度」についての質問結果である^{6) 15) 16)}。1週間に4日以上使用する割合は低いものの、週に1日以上使用するものとあわせると平成7年は37.1%であり、この傾向は年々増加し、平成17年には47.3%と半数近いものが、週に1回以上調理済み食品を使用していることがわかる。

図5は、家計調査からみた1世帯当たりの食料費に対する「外食」および「調理済み食品」の消費金額の割合である¹⁷⁾。外食および調理済み食品どちらも、その割合は1980年から増加傾向にある。しかし1997年に外食消費割合はピークに達し、その後停滞している。一方、調理済み

食品は停滞を見せることなくその割合を延ばし続けている。「調理済み食品の使用金額の割合」は金額的な計算であり、調理済み食品の「価格の推移」によってその変動に影響を与えるため、一概に「使用が増加している」とは言えないが、前述の「使用頻度」の増加を示す文献⁶⁾もあるため、その使用状況は増加している可能性は高い。

調理済み食品を使用することが直接的に食に対する意識の低さを示すものではないが、調理済み食品の使用頻度が増すことは、食の簡易化の1つの指標として考えることができることから、児童生徒の保護者を含む日本人全体の、生活の中に位置する「食」の意味が大きく変化していることが推測できる。

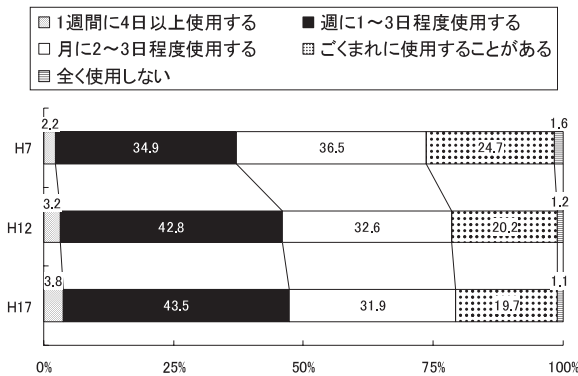


図4 調理済み食品の使用頻度 (平成7・12・17年「児童生徒の食生活等実態調査報告書」^{6) 15) 16)}より作図)
対象：小学5年生、中学2年生 (平成7年：小学生5,549名、中学生5,379名、平成12年：小学生5,754名、中学生5,724名、平成17年：小学生6,205名、中学生5,971名)

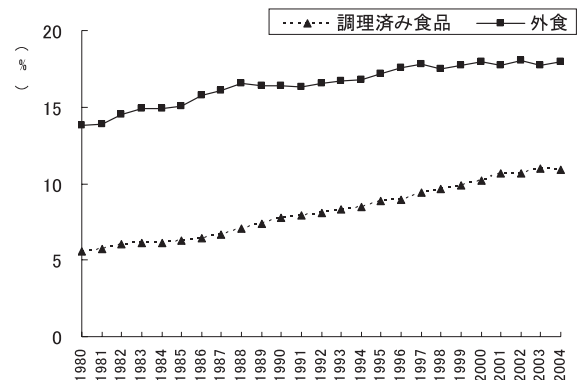


図5 1世帯当たりの食料費に対する「外食」および「調理済み食品」の使用金額割合 (「外食産業統計資料集2006年版」¹⁷⁾より作図)

まとめ

朝食を摂らない直接の理由として「時間がない」「食欲がない」「朝食が用意されていない」の3要因が挙げられた。この理由には「生活習慣の乱れ」「食習慣の乱れ」が大きく関わっており、その背景には「家族（とくに母親）の生活習慣」が関与していることがわかった。さらにこれら3要因は、「家族の食への意識」の変化がもたらしたものであることも示された。このような「生活習慣」や「食への意識」の変化は、生活環境や食をとりまく社会環境の変化が影響を及ぼしていると考えられる。

すなわち、「生活環境の変化」「社会環境の変化」などの「生活環境と文化・社会的条件」を初期条件とし、そこから影響が及んだ「(母親の)生活信条の変化」「(母親の)食への意識の変化」などの「意識・価値観」が第1次変化となり、さらに「生活習慣の乱れ」「食習慣の乱れ」などの「時間要因と食の形態」が第2次変化となって、幼児、児童、生徒の朝食欠食への連鎖になっていると考えられる。

これらの結果を踏まえ、「時間成分を軸とした生活習慣」と「本人及び家族（とくに母親）の食に対する意識」を改善することが必要である。具体的には生活習慣を「夜型」から「中間型^{*2}」あるいは「朝型」に変えることにより、早起きをして活動性を高め、朝の食欲につなげることが大切である。いま盛んに言われている「食育」で、まずは幼児・児童および生徒に「食」に対する意識づけを行うとともに、保護者の意識改善に向けて発信していくことが重要である。

参考文献

- 1) 厚生労働省健康・栄養情報研究会：平成16年国民健康・栄養調査報告。第一出版。2006。
- 2) 徳村光昭，南里清一郎，関根道和，鏡森定信：朝食欠食と小児肥満の関係。日本小児科学会雑誌。108(12)：1487-1494。2004。
- 3) 春木敏，川畑徹朗：小学生の朝食摂食行動の関連要因。日本公衆衛生雑誌。52：235-245。2005。
- 4) 松村京子：児童の生活リズムに関する研究（第4報）-朝型・夜型と学習状況-。37(2)：75-81。1994
- 5) 国立教育政策研究所教育課程研究センター：平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査 集計結果。2006。
http://www.nier.go.jp/kaiatsu/katei_h15/index.htm
- 6) 日本スポーツ振興センター：平成17年児童生徒の食生活等実態調査報告書。2007。
- 7) 日本学校保健会：平成16年児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書。勝美印刷。2006。
- 8) 荒川雅志，田中秀樹，白川修一郎，嘉手苺初子，平良一彦：中学生の睡眠・生活習慣と夜型化の影響～沖縄県の中学生3754名における実態調査結果～。学校保

健研究 43：388-398。2001。

- 9) Benesse 教育研究開発センター：第3回幼児の生活アンケート報告書 国内調査 乳幼児をもつ保護者を対象に。牟禮印刷。2006。
- 10) 松村京子：児童の生活リズムに関する研究（第3報）-母と子の生活リズム-。36(1)：81-85。1992。
- 11) 小伊藤亜希子，岩崎くみ子，塚田由佳里：帰宅時間の遅延化が子どもの家庭生活に及ぼす影響-延長保育実施園に通う子どもの調査より-。日本家政学会誌。56(11)：783-790。2005。
- 12) 江田節子：幼児の朝食の共食状況と生活習慣 健康状態との関連について。小児保健研究。65(1)：55-61。2006。
- 13) 真名子香織，久野一恵，荒尾恵介，水沼俊美：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係。栄養学雑誌。61(1)：9-16。2003。
- 14) 厚生労働省：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要。2006。
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html>
- 15) 日本スポーツ振興センター：平成7年「児童生徒の食生活等実態調査結果」。
http://www.naash.go.jp/kenko/kyusyoku/chosa/syoku_life_h7/chosa_h7.html
- 16) 日本スポーツ振興センター：平成12年「児童生徒の食生活等実態調査結果」。
http://www.naash.go.jp/kenko/kyusyoku/chosa/syoku_life_h12/chosa_h12.html
- 17) 外食産業総合調査研究センター：外食産業統計資料集 2006年版。大東印刷。2006。

*1：中食産業；調理が家庭の外で、第3者によって行われたもの摂取するのが「外食」であり、外食を提供する業者が「外食産業」であるのに対し、第3者によって調理された食事・惣菜などを購入して家庭に持ち帰って摂取するのを「中食」という。中食の提供業者を中食産業と呼ぶ。

*2：中間型；松村の報告⁴⁾では、「HorneとOstbergによる朝型・夜型分類アンケート」を使用して生活リズムを5つのタイプに分類し、そのうちの「朝型」でも「夜型」でもないタイプを「中間型」としていた。