



# お子さんの健康と食生活に関する

## アンケート調査(2010)の報告



久留米市子育て支援部

平成 22 年 10 月、市内の幼稚園と保育園に通園している 3～5 歳児全員を対象に「健康と食生活に関するアンケート調査」を実施しました。おかげさまで約 7,100 名の保護者の方々から回答をいただきました。お忙しい中、ご協力いただいた保護者の皆様、幼稚園・保育園の関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。この貴重な資料を参考に、食育推進事業をさらにすすめていきたいと考えております。

本市では、6 年前にも、同様の調査を実施しました。以来、その調査結果をもとに、国の施策にも歩調を合わせて、

- 1) 早寝・早起き・朝ごはん！
- 2) 朝食からの野菜摂取！
- 3) 家族と一緒に食事をしよう！

を重点項目に、食育活動を展開してきました。この報告では、今回の調査の中から、おもに、これらの項目に関する調査結果を、可能な限り、前回の結果と対比させながら示しています。将来あるお子さん達の健やかな成長のために、皆様に役立てていただければ幸いです。

### \*\* アンケート調査の概要 \*\*

#### 対象者

久留米市内の 3～5 歳の園児全員

#### 調査方法

園を通じて調査票を配布・回収  
(保護者が記入)

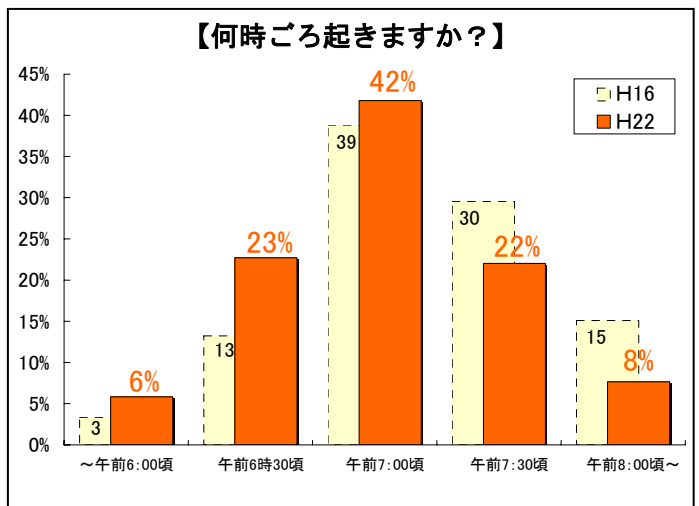
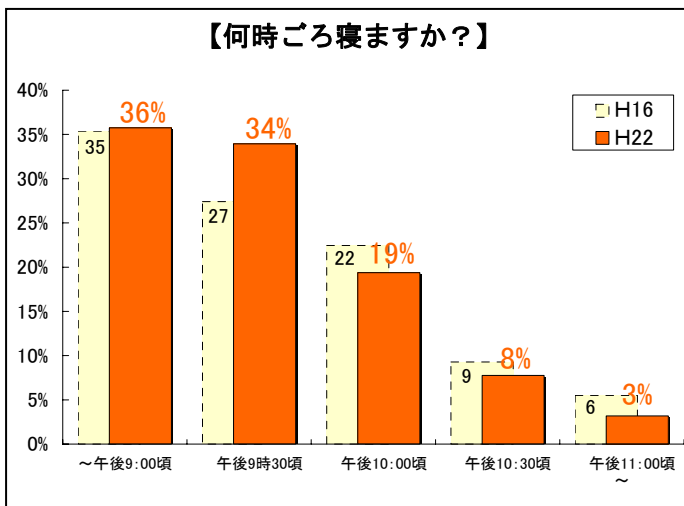
#### 回収率

■ 幼稚園 : 3,186 名 (回収率 86%)

■ 保育園 : 3,920 名 (回収率 89%)

## 1) 早寝・早起き・朝ごはん！

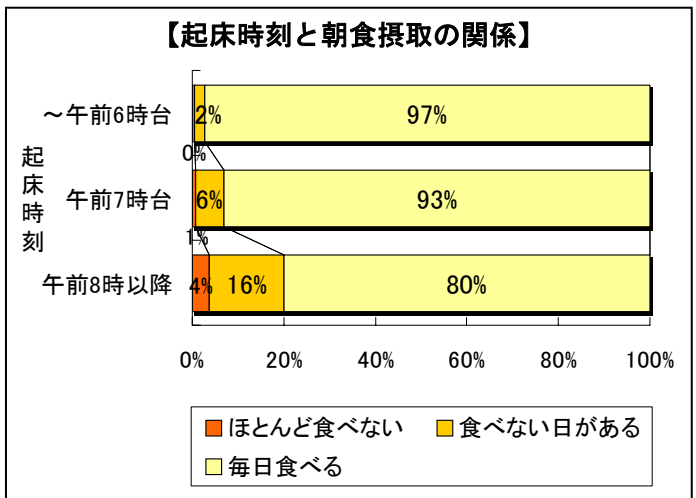
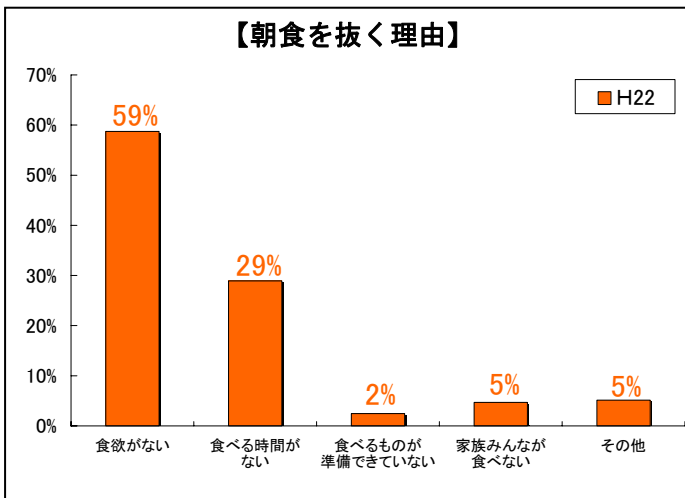
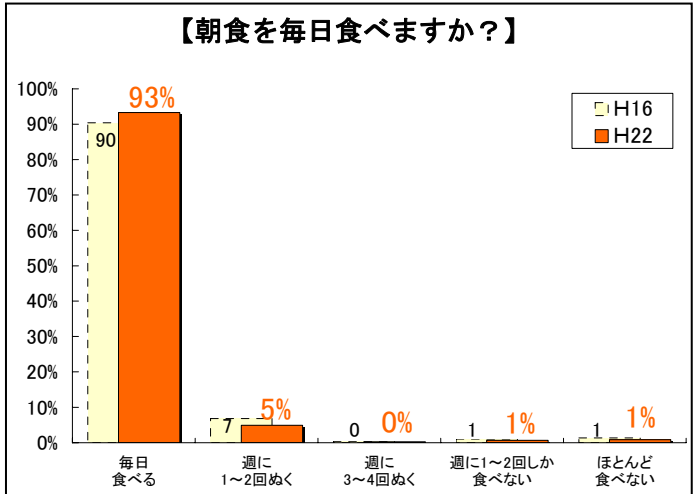
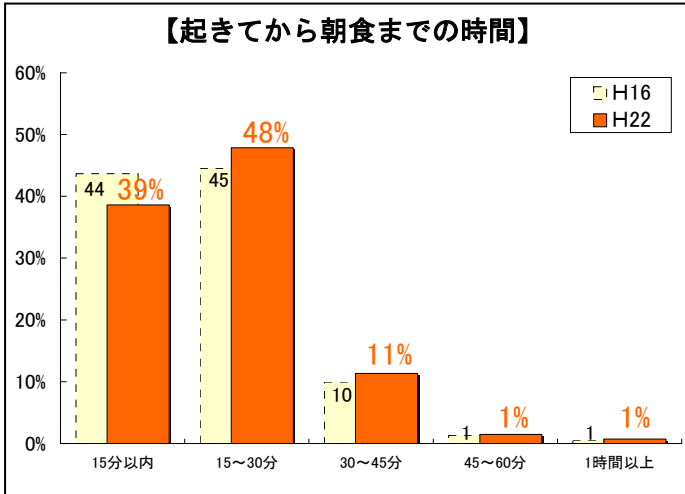
### ～ 生活リズム ～



夜 9 時 30 分頃までに寝る子どもは 約 70%、朝 7 時頃までに起きる子どもも 約 70% でした。6 年前の調査と比べて、早寝・早起きの子どもが増えているのはたいへん良い傾向です。必要な睡眠時間には個人差があり、一概に何時間とはいえませんが、十分な睡眠は健康な生活には必要不可欠です。子どもが「子どもの生活時間」を守るよう、おとなが工夫し、良い生活リズムを習慣づけましょ。う。「寝る子は育つ！」と言われていました。

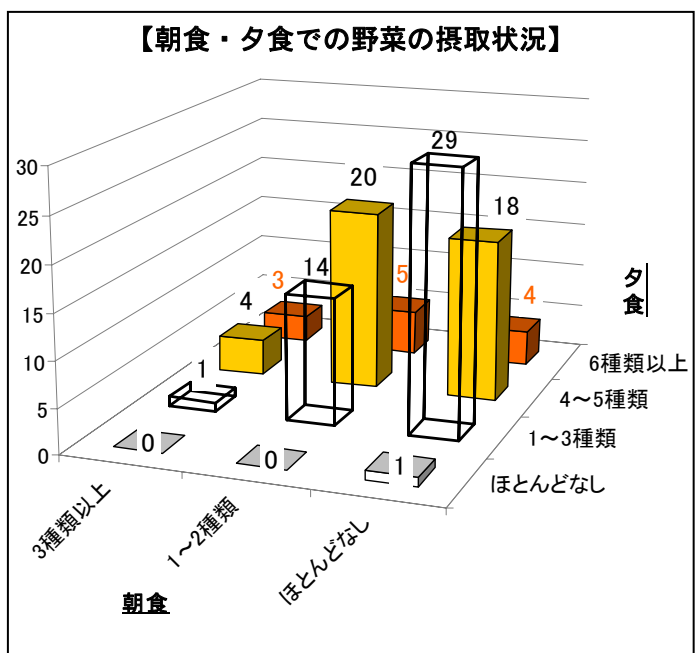
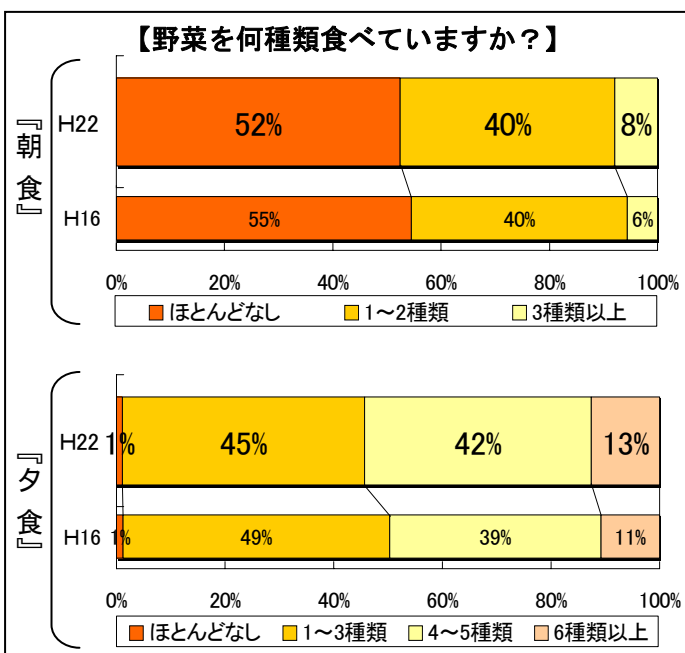
(この報告書では、無回答を除外して示しています。)

## ～ 朝食 ～

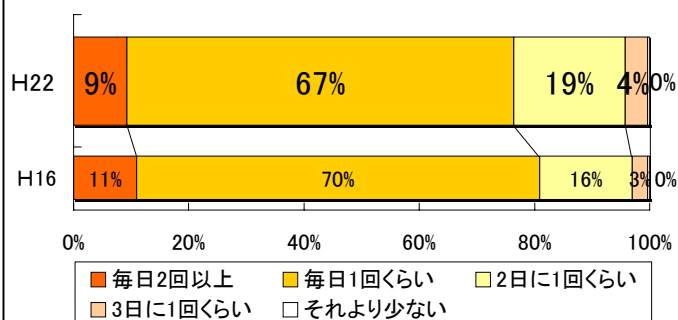


朝食は1日のスタート「ヨーイ、ドン」の「ドン」の合図です。朝食を毎日食べる子どもの割合が増えているのは、たいへん良いことですが、「ヨーイ」の時間〔起床～朝食までの時間〕も30～40分くらいは必要です。起きてすぐは「食欲がない」し、遅く起きると「食べる時間がない」のは仕方ありません。早めに起きて、からだところの準備を整えて、「おいしい朝ごはん」を食べましょう。

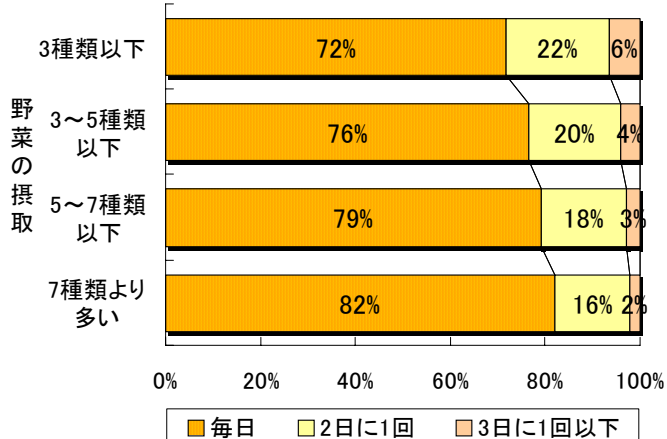
## 2) 朝食・夕食での野菜摂取！



【排便回数】



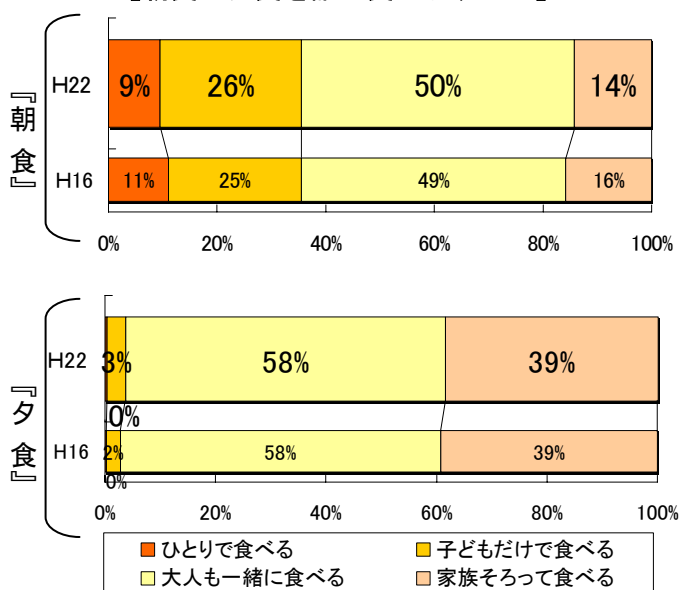
【朝食・夕食での野菜摂取と排便回数の関係】



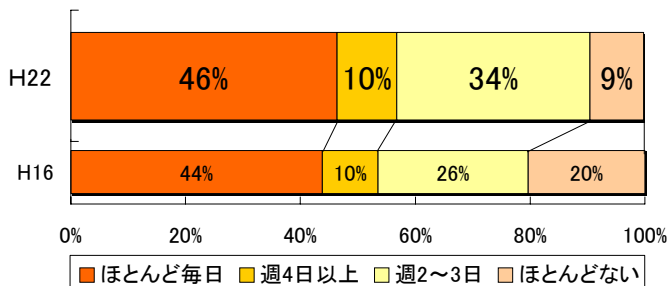
野菜(くだもの)には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、からだの調子を整える成分がたくさん含まれています。しかし、朝食では「ほとんど食べない」が半分を超えていました。朝食・夕食での野菜の摂取が多いと、毎日排便が多く、便秘の子どもが少ないという結果がでました。みそ汁を具沢山にする、電子レンジを利用する、また、切るだけで食べられるトマトやきゅうりを加えるなど、手軽に野菜を食べる工夫をしましょう。ぜひお昼のお弁当なども含めて、毎回の食事に、野菜(くだもの)を取り入れましょう。

### 3) 家族と一緒に食事をしよう!

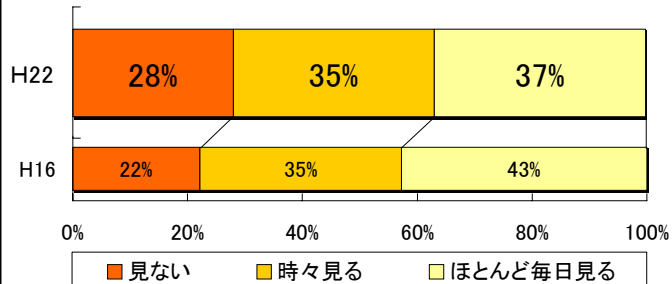
【朝食・夕食を誰と食べますか?】



【家族そろって夕食を食べる回数】



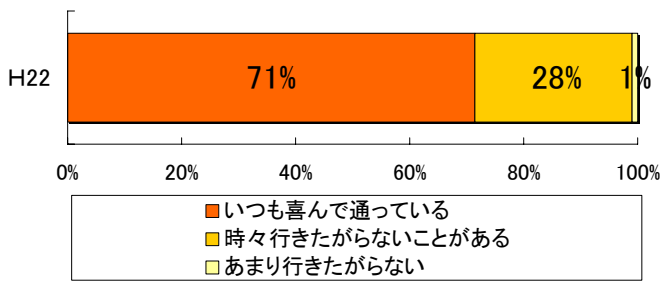
【夕食時にテレビをみますか?】



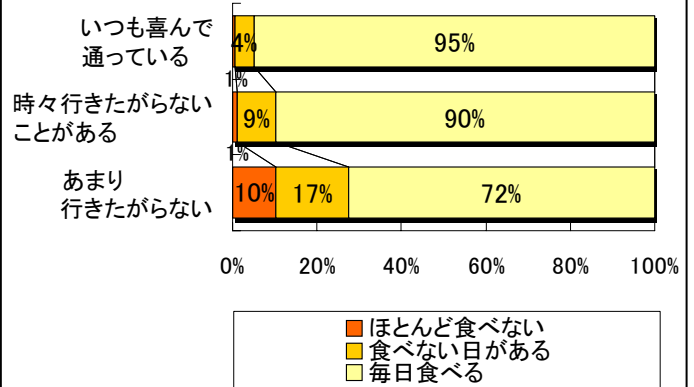
1人でポツンと食べる食事は、さびしいですね。孤食(ひとり食べ)が全国的にも問題になっています。久留米市の幼児でも、朝食を「ひとりで食べる」や「子どもだけで食べる」割合が1/3を超えています。夕食は「大人も一緒に」や「家族そろって」食べる家庭がほとんどですが、3%(約200人)の子どもは「子どもだけで」食べていました。一方、前回の調査よりも、「家族そろって夕食を食べる」ことは増え、「ほとんどない」は半減しました。また、テレビを見ながらの夕食は減っていました。食事の時にはテレビを切って、皆で食卓を囲んで、会話をはずませながら食べましょう。

## ★ その他の項目 ★

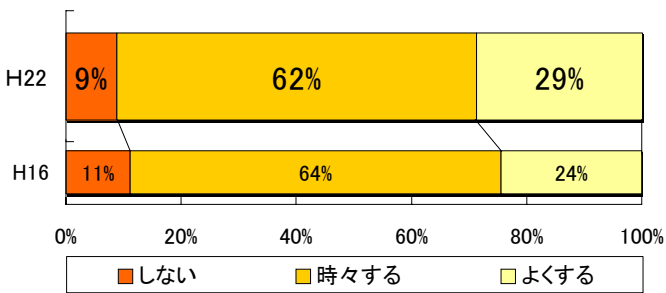
【喜んで通園していますか？】



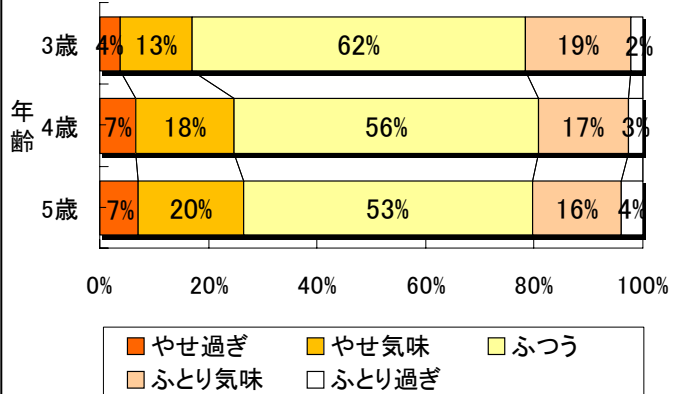
【通園意欲と朝食の摂取状況】



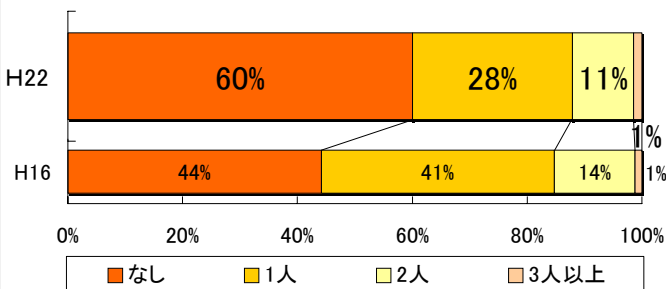
【食事の手伝いをしますか？】



【やせと肥満】



【家庭内で子どもの近くで喫煙する人数】



通園意欲と朝食の摂取状況の関連をみると、登園したがない子には、欠食する割合が高いという結果でした。もちろん、「いつも喜んでいく」子どもの背景には、朝食摂取の他にも、睡眠時間やその他の生活環境の影響が考えられます。食事の手伝いをする子どもが、若干増えているのは喜ばしい結果です。やせ過ぎ・ふとり過ぎの子どもたち（各数%）は要注意。家庭内で子どもの近くで喫煙する人の割合は、この6年間で2/3に減りました。しかし、受動喫煙の影響をとくに受けやすい子どもたちですので、おとなのさらなる配慮が望まれます。

**まとめ** 今回の調査結果では、前回に比べ、「朝食を毎日食べる子ども」、「夕食時にテレビをつけない家庭」、「子どものそばでタバコを吸わないおとな」などが増えていました。「早寝、早起き、朝ごはん」や「ノー・テレビ・ディ」などへの取り組みが、保護者の健康意識を向上させたと思われます。しかし、「朝食（および夕食）での野菜摂取率」や「孤食率」はほとんど変わらず、まだまだ改善の必要があるようです。

久留米市は「食育都市宣言」を発し、市をあげて食育に取り組んでいるところです。今後もさらなる食育推進を図り、子どもたちが生涯にわたって、健康で豊かな生活が送れるよう支援していきます。