

令和5年度食育アンケート 報告書

根室市保健課健康推進担当

目次

I 食育アンケート

食育アンケートの概要	1
集計結果	2
まとめ	9

付録 アンケート票

I 食育アンケートの概要

1. アンケート調査の背景と目的

1日3回の食事（朝食・昼食・夕食）や栄養バランスの整った食事は、健康の維持・増進の基本である。成人期の生活習慣病の発症には、乳幼児期・学童期の生活習慣が関連しているという報告もあり、子どもを取り巻く食環境や食習慣を整備することは重要課題であるといえる。

本アンケート調査は、根室市（以下、市という）園児の食習慣を中心とした生活習慣の状況を把握するとともに、食育等の事業展開を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査内容

1) 生活習慣に関するアンケート票

質問項目は、子どもの基本属性（年齢、性別、身長、体重）・食習慣（主要食物の摂取頻度、朝食摂取頻度、好き嫌いの有無）・その他の生活習慣（平日休日別の起床・就寝時刻、1日のメディア利用時間、運動習慣）とし、朝食摂取頻度と平日休日別の起床・就寝時刻については保護者の状況も併せて調査した。

3. 調査・集計方法

1) アンケート対象

市内の幼稚園・保育園・保育所に通う3歳以上の園児の保護者

2) アンケート票の配布・回収

次のいずれかの方法で配布・回収した。

- a.各園を通して保護者にアンケート票を配布し、各園に回答を提出後、健康推進担当へ返送
- b.各園を通して保護者にアンケート票を配布し、アンケート票に添付されているQRコードからウェブで回答

4. アンケート票回収結果

アンケート票は361名に配布し、188名から回収した（回収率52.1%）。そのうち、アンケート票の提出が150名（79.8%）、ウェブでの回答が38名（20.2%）であった。

集計対象者の年齢の内訳は、3歳19名、4歳59名、5歳以上85名、2歳・不明25名であり、2歳・不明者は集計から除外し、最終的な集計対象者は163名とした（45.2%）。

図表1 集計対象者における年齢別の人数と割合

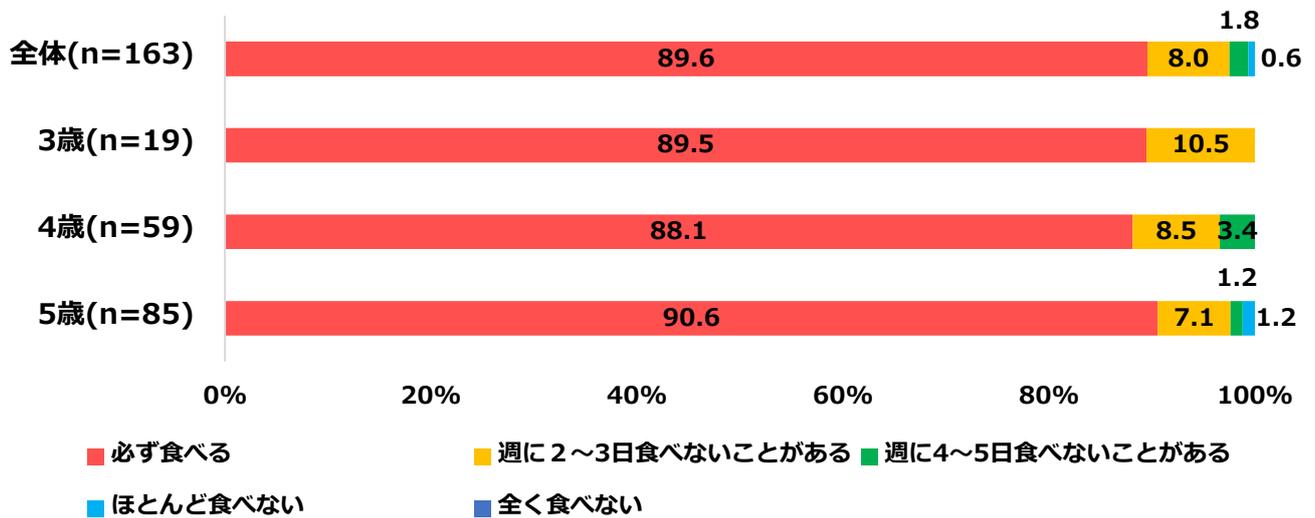
3歳	4歳	5歳以上	2歳・不明	総数
19(10.1%)	59(31.4%)	85(45.2%)	25(13.3%)	188(100.0%)

集計結果

1) 子どもの朝食習慣

朝食を必ず食べる割合は全体で 89.6%であり、年齢別で大きな差はみられなかった。

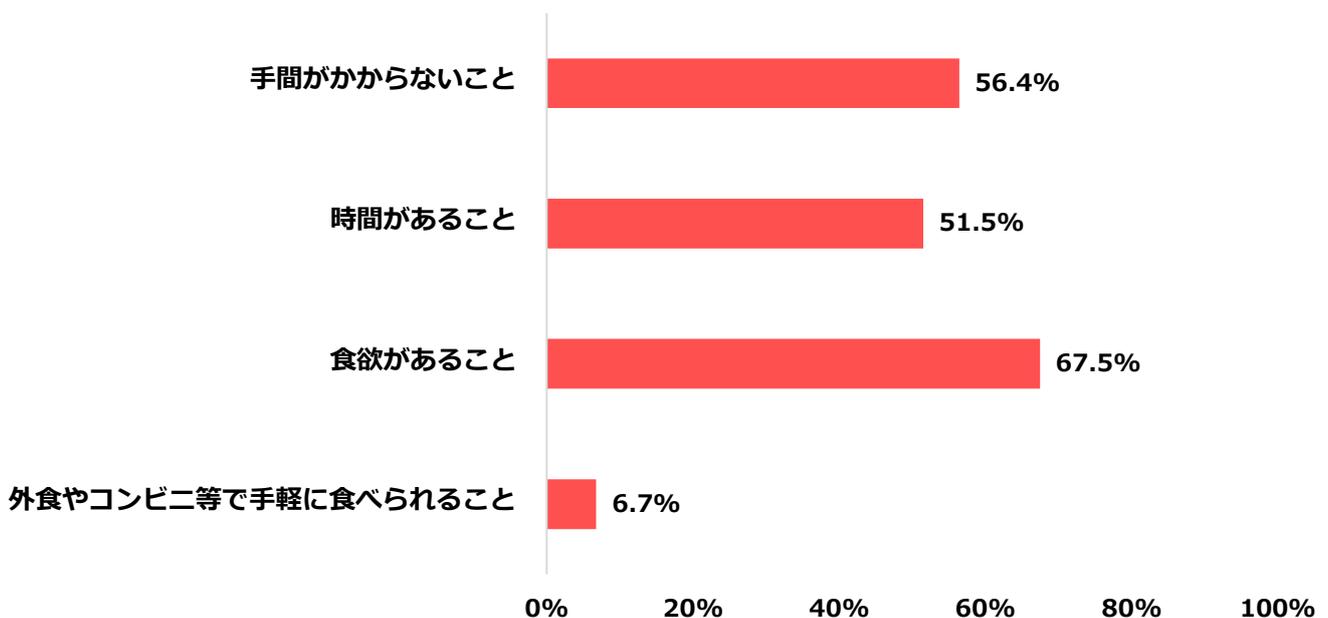
図表2 子どもの朝食の摂取状況



2) 子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと（複数回答可）

「食欲があること」、「手間がかからないこと」、「時間があること」の順で多く、いずれも半数以上の割合であった。対して「外食やコンビニ等で手軽に食べられること」は 6.7%と最も少なかった。

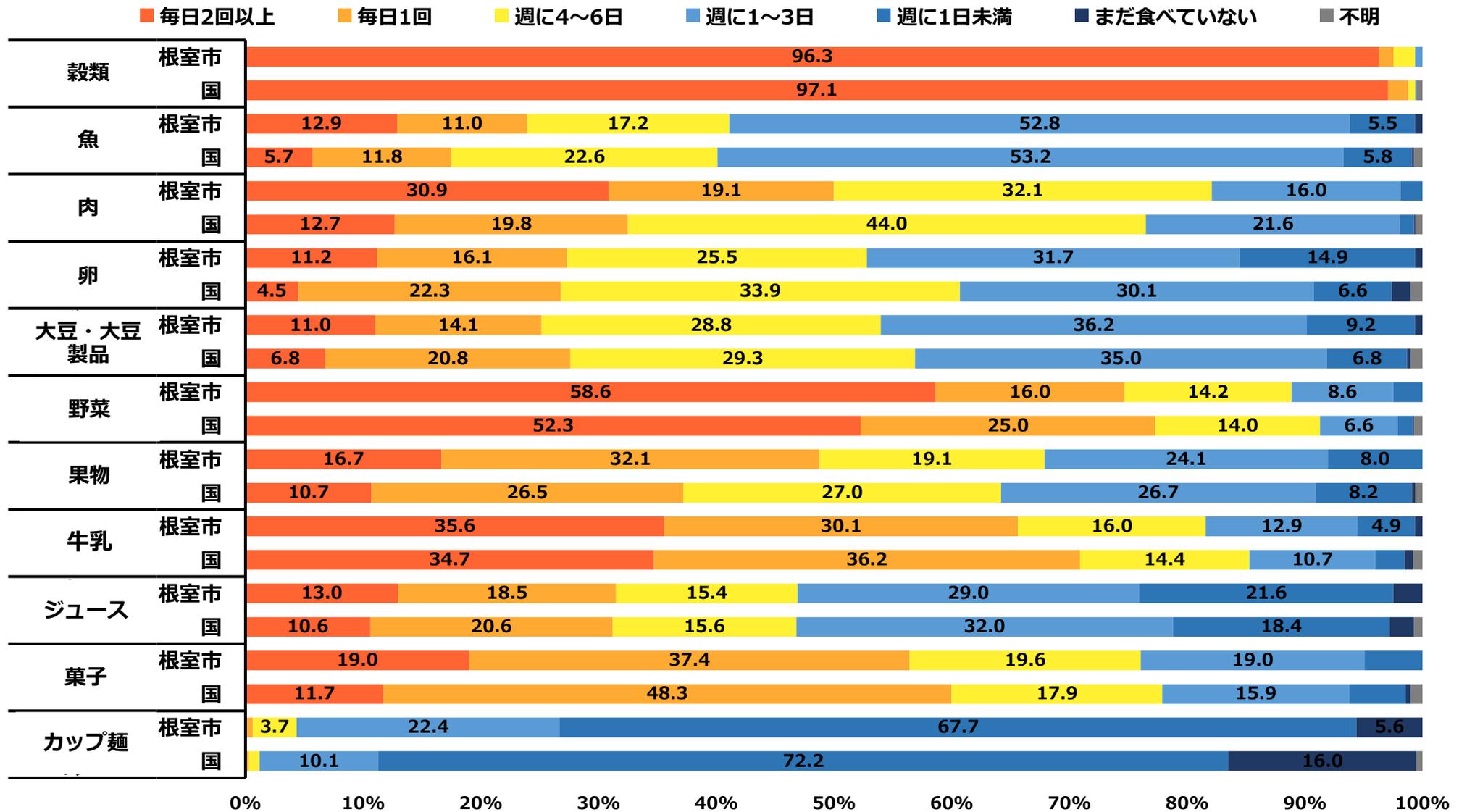
図表3 子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと



3) 子どもの主要食物摂取頻度

市は国と比較して、穀類以外の食物で「毎日2回以上」と回答した割合が高く、カップ麺を週に1~3日以上と回答した割合は2倍以上であった。

図表4 子どもの主要食物摂取頻度

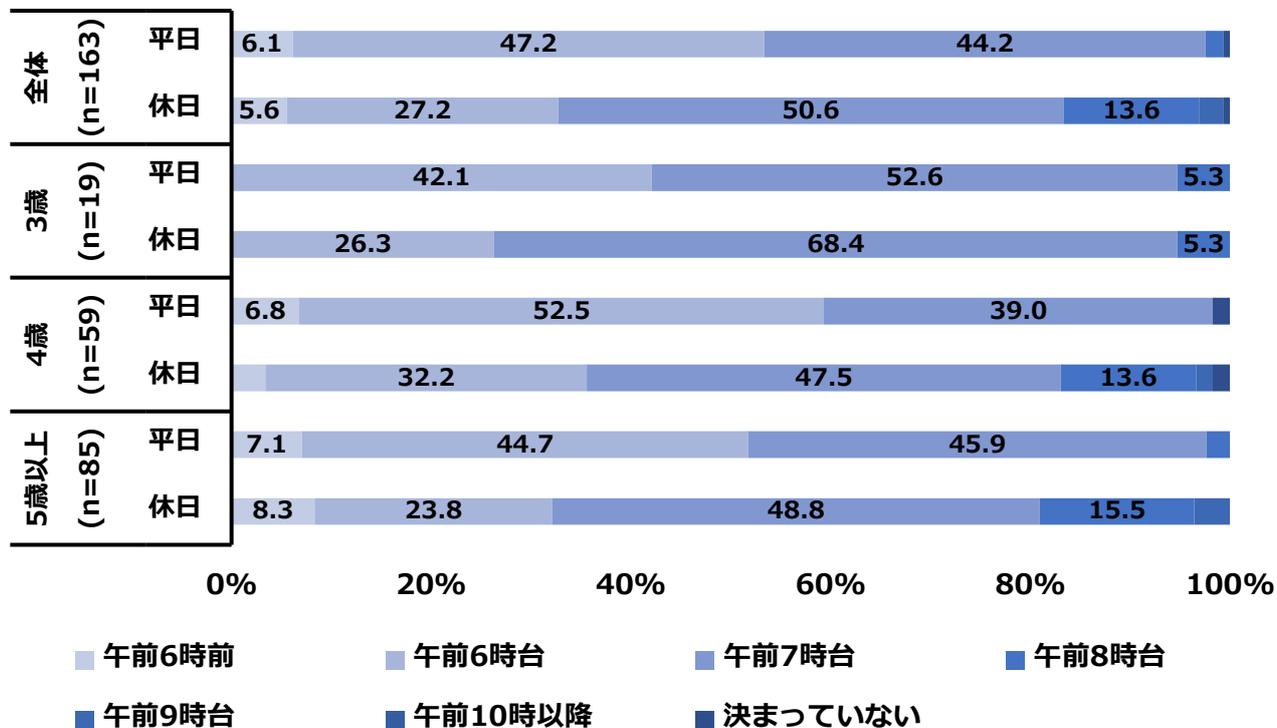


4) 子どもの起床時間・就寝時間

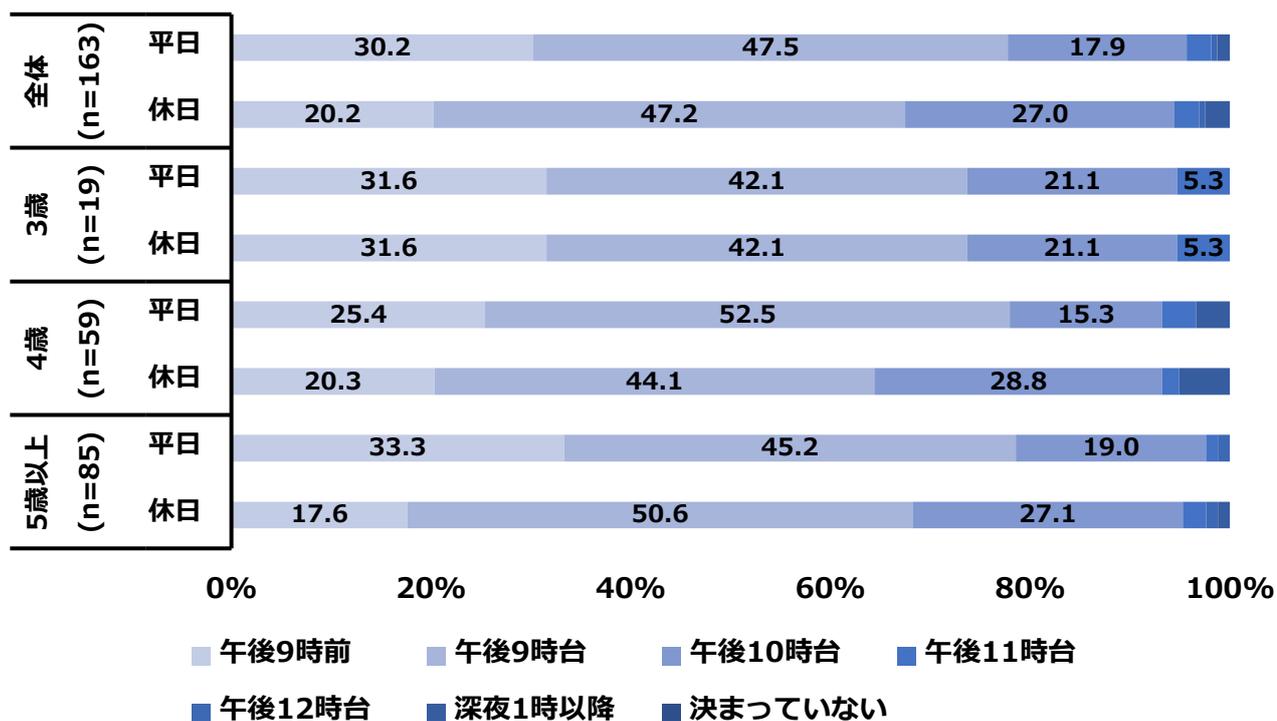
起床時間では、3歳児で4歳、5歳以上と比較して平日・休日ともに遅い傾向がみられた。4歳、5歳以上では大きな差はみられなかった。

就寝時間では、3歳児では4,5歳児と比較して9時前に就寝する割合が高い傾向にあるが、ともに大きな差はみられなかった。

図表5 年齢・平日・休日別の起床時間



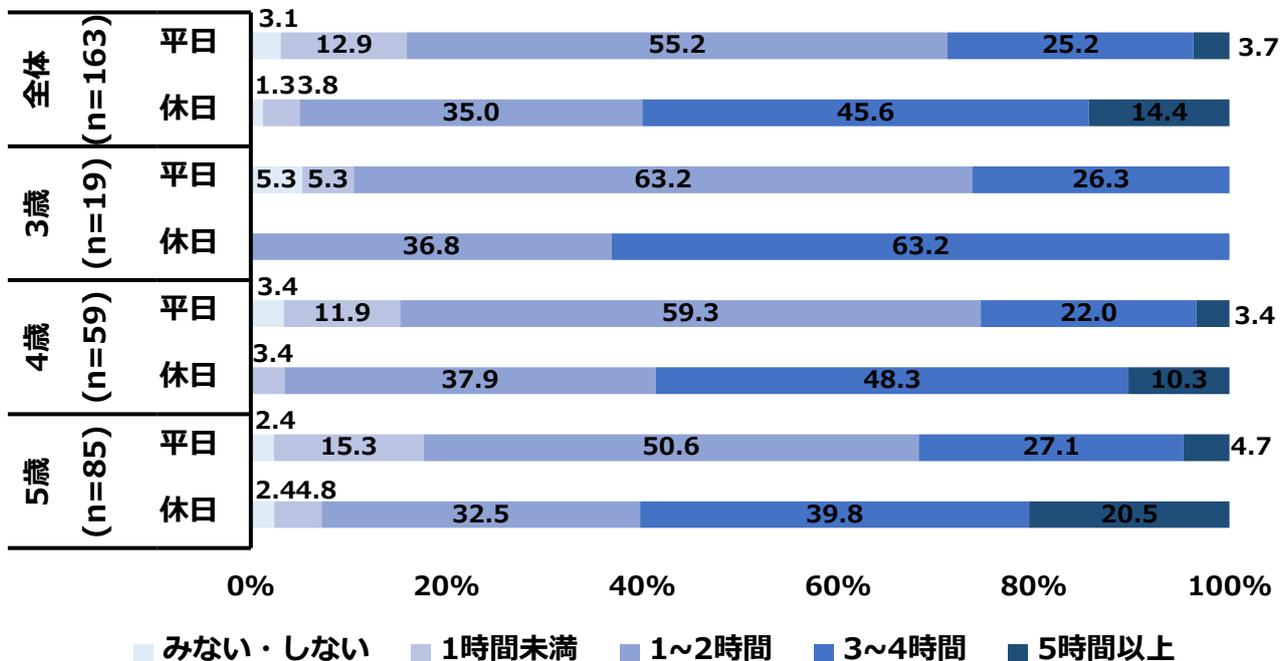
図表6 年齢・平日・休日別の就寝時間



5) メディア利用時間 ※メディア=テレビ・ビデオ・タブレット・ゲームを指す

すべての年齢で、平日と比較して休日で利用時間が長い傾向にあり、年齢が上がるほど「5時間以上」と回答した割合が高かった。

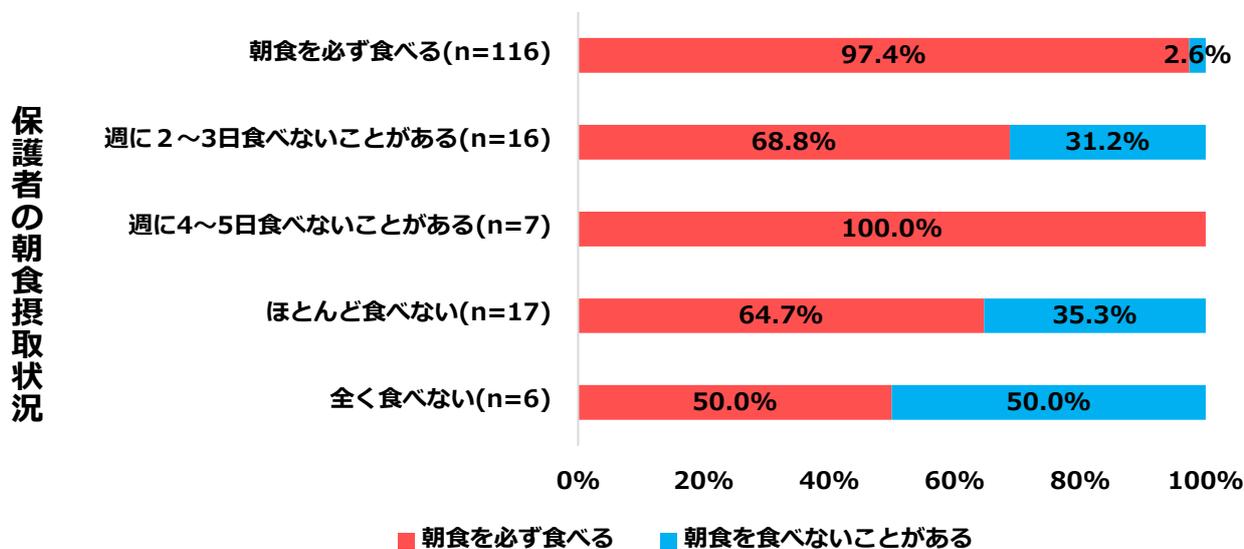
図表7 平日・休日別メディア利用時間



6) 保護者の朝食摂取状況別子どもの朝食摂取状況

保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した群と比較して、「週に2~3日食べないことがある」・「ほとんど食べない」・「全く食べない」と回答した群では、朝食を必ず食べる子どもの割合が低かった。

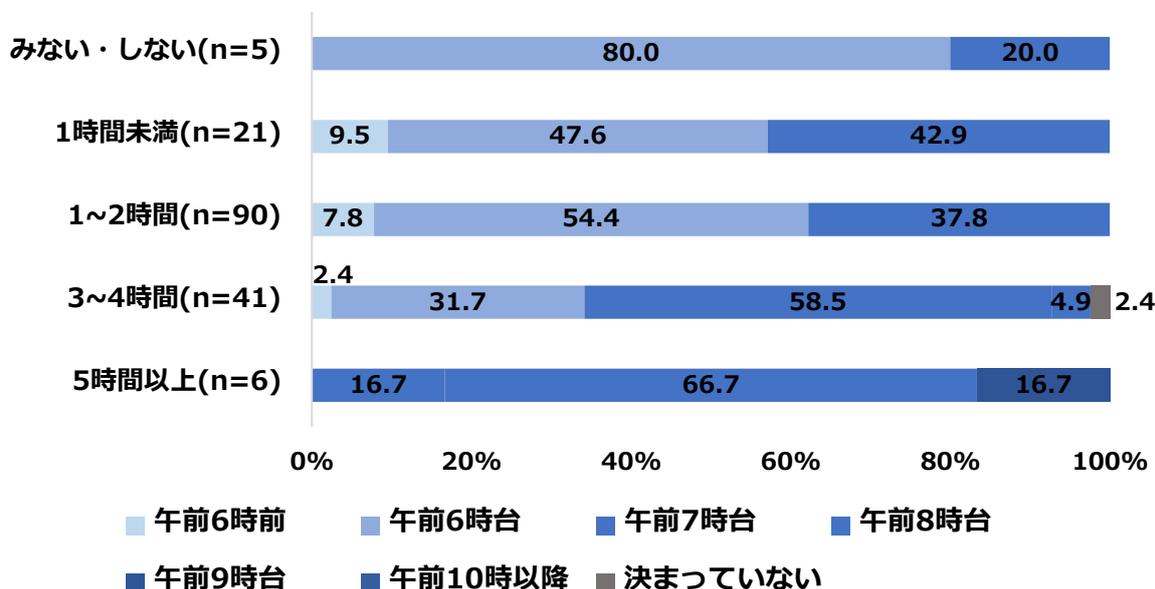
図表8 保護者の朝食摂取状況別子どもの朝食摂取状況



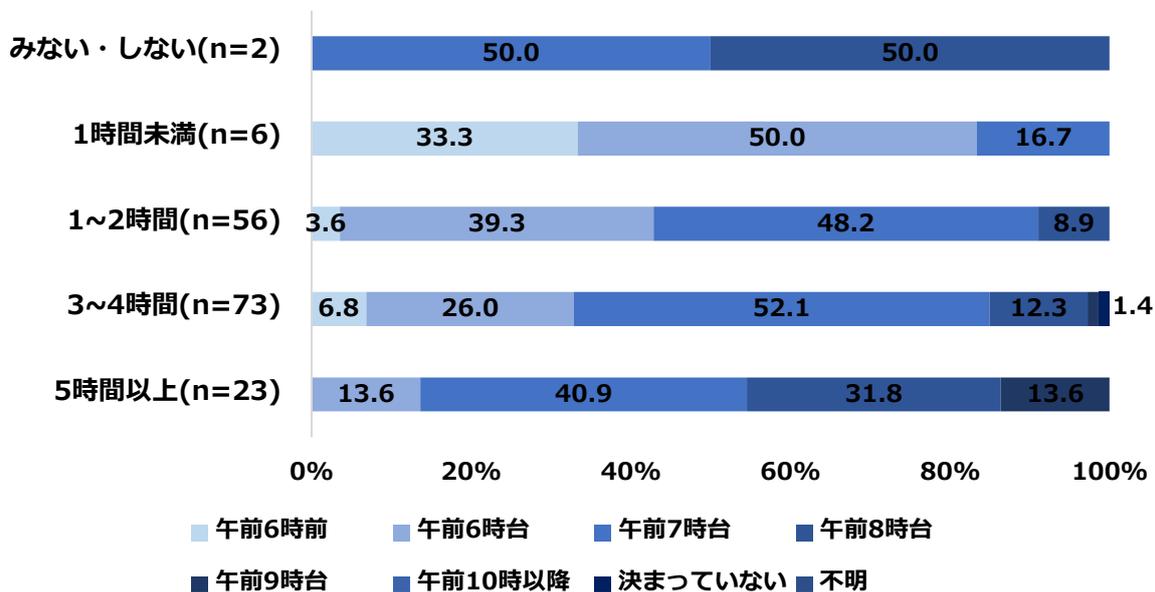
7) メディア利用時間別子どもの起床・就寝時間

メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられた。

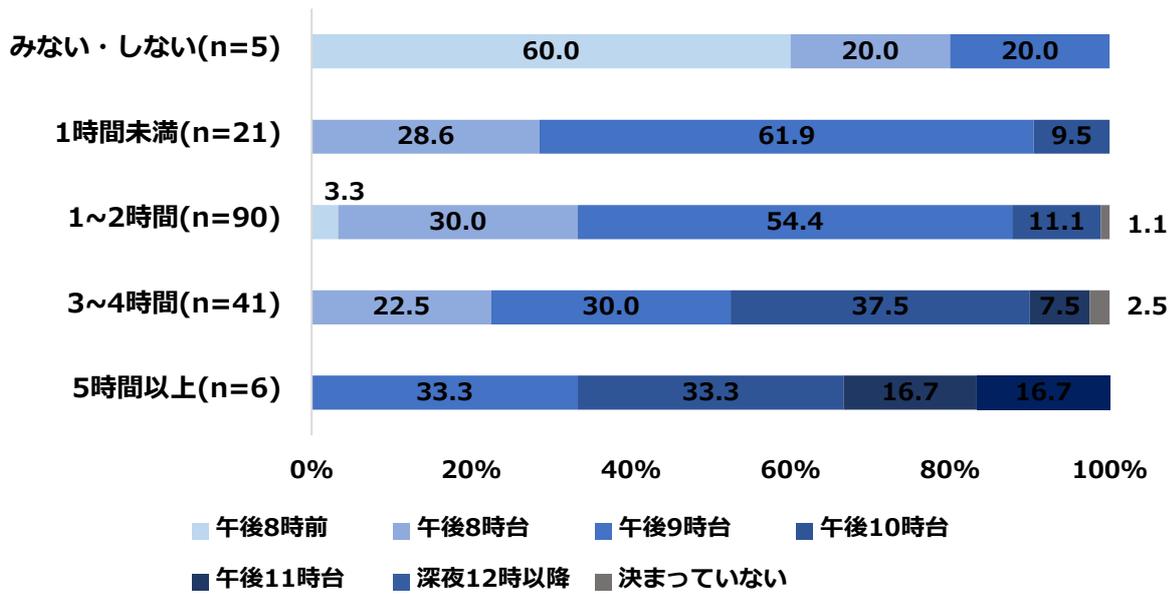
図表9 メディア利用時間別起床時間（平日）



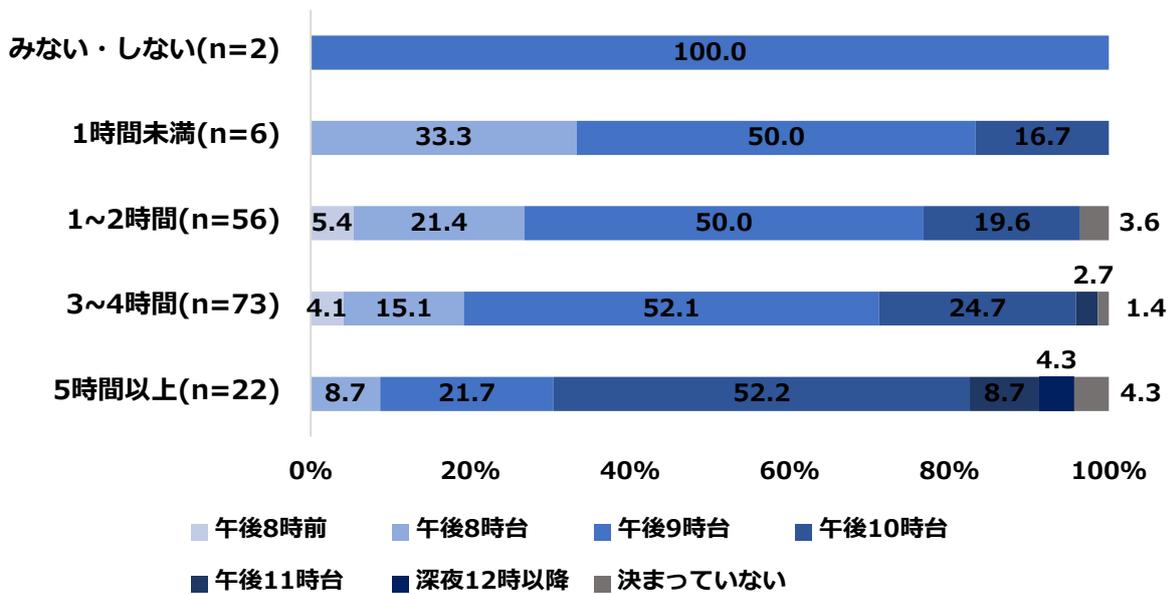
図表10 メディア利用時間別起床時間（休日）



図表 1 1 メディア利用時間別就寝時間（平日）



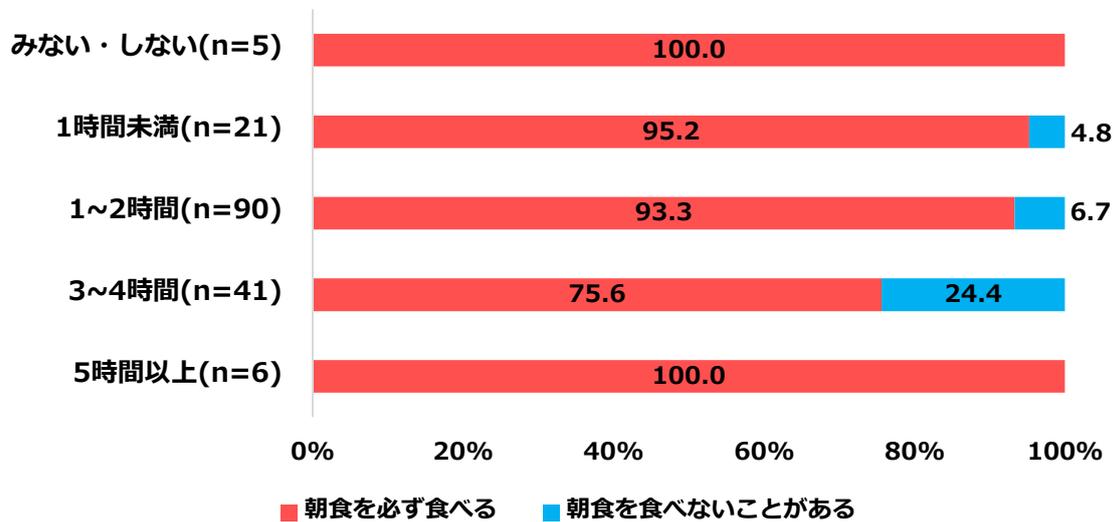
図表 1 2 メディア利用時間別就寝時間（休日）



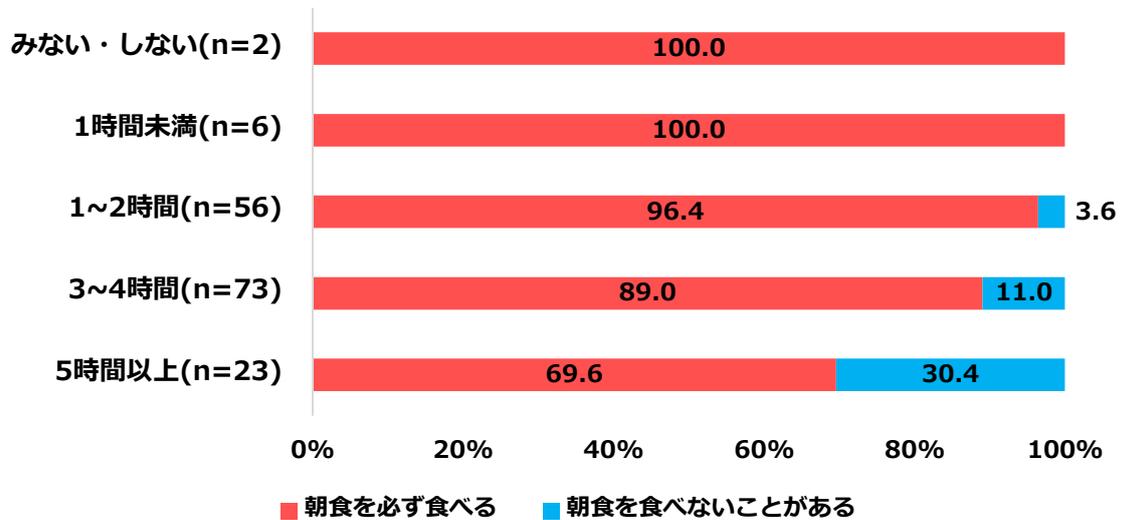
8) メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況

メディア利用時間が長いほど、朝食を食べないことがある割合が高い傾向がみられた。特に休日に5時間以上メディアを利用する3割以上で朝食欠食がみられた。

図表 1 3 メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況（平日）



図表 1 4 メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況（休日）



6. まとめ

1) 子どもの朝食習慣

市の朝食を毎日食べる子どもの割合は 89.6%であった。令和 4 年度の本アンケート結果では 91.2%であり、1.6 ポイントの減少であったが大きな差はみられなかった。厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査（対象児の年齢：2-6 歳）では、「朝食を必ず食べる」と回答した割合は 93.3%と報告されており、全国調査と比較しても大きな差はみられなかった。しかし、厚生労働省の対象児には 2 歳児も含まれているため、対象児の年齢が異なる点については留意する必要がある。

2) 子どもが主食・主菜・副菜の 3 つをそろえて食べるために必要なこと（複数回答可）

「食欲があること」が 67.5%と最も多く、「手間がかからないこと」が 56.4%、「時間があること」が 51.5%となった。栄養バランスをととのえるためには、保護者の負担や忙しさを考慮するとともに子どもの食欲が増進するような取り組みが重要である示唆された。

3) 子どもの主要食物摂取頻度

市では、厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査（対象児の年齢：2-6 歳）と比較して、穀類以外の食物で「毎日 2 回以上」と回答した割合が高く、特に魚・肉・卵では 2 倍以上であった。また、菓子を「毎日 2 回以上」と回答した割合は 19.0%と約 5 人に 1 人が毎日 2 回以上の菓子摂取があること、カップ麺を「週に 1~3 日」以上と回答した割合が国と比較して 2 倍以上であり、手軽に食べられる食物の利用頻度が高いことも明らかとなった。しかし、厚生労働省の対象児には 2 歳児も含まれており、本調査の対象児と比較してまだ食べたことのない食物がある子どもが多い可能性があることから、摂取頻度の差が生まれた可能性も否めないことには留意する必要がある。

4) 子どもの起床時間・就寝時間

3 歳児では、4 歳、5 歳以上と比較して、平日・休日ともに起床時間が遅く就寝時間が早い傾向にあった。

5) 子どものメディア利用時間

すべての年齢で、平日と比較して休日で利用時間が長い傾向にあり、年齢が上がるほど「5 時間以上」と回答した割合が高かった。特に 5 歳児では、3 時間以上利用する割合が平日で 31.8%、休日で 60.3%であった。

6) 保護者の朝食習慣別子どもの朝食習慣

厚生労働省が平成 27 年度に実施した乳幼児栄養調査によると、保護者の朝食摂取頻度が低いほど子どもの朝食摂取習慣は低い傾向にあると報告されている。サンプルサイズが小さい点を留意する必要があるが、本調査でも同様の傾向がみられた。子どもの朝食習慣は、学業成績や体力合計点等関連があるとの報告もあり、幼児期から身につけるべき重要な生活習慣のひとつである。このような傾向があることから、子どもの朝食習慣を改善させるためには、保護者の朝食習慣の改善も必要であることが示唆された。

7) メディア利用時間別子どもの起床・就寝時間

メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられた。総務省情報通信政策研究所が平成 28 年に発表した中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査では、ネット利用（スマートフォン・パソコン・タブレット等）により最も減少した時間が「睡眠時間」であったことが報告されている。幼児を対象としたメディア利用と起床・就寝時間の関連を検討した調査は見当たらないが、本調査の対象児でも同様の傾向がみられたことから、適切な睡眠には 1 日のメディア利用時間も考慮する必要がある可能性がある。

8) メディア利用時間別子どもの朝食摂取状況

メディア利用時間が長いほど、平日・休日ともに朝食を食べないことがある割合が高くなる傾向がみられた。農林水産省が小学生を対象に実施した調査では、起床時刻が遅いほど朝食を欠食する児童が多かったとの報告がある。本調査では、起床・就寝時間別のサンプルサイズが小さく検討できないが、本調査においてもメディア利用時間が長いほど起床・就寝時間が遅くなる傾向がみられたため、起床・就寝時間が間接的に関連している可能性がある。

お忙しい中、食育アンケートの配布および回収にご協力いただき、ありがとうございました。

付録 アンケート票