

資料

鹿児島県奄美大島笠利町における子どもの食生活と 日常生活に関するアンケート調査

Dietary Habits and Everyday Life of Children in Kasari, Amami-Island,
Kagoshima Prefecture
— A Questionnaire Survey —

倉元綾子
KURAMOTO Ayako

(Received January 31st, 2005)

I have done the questionnaire survey of the dietary habits and everyday life of 93 children in Kasari, Amami-Island, Kagoshima Prefecture, March 2004. The results were as follows:

- (1) Ninety percent of children had their brother or sister and the average number of family members was 5.1. At the weekdays they went to bed at 21:42, got up at 6:51, and their sleeping time was 9:09. They played actively out of houses.
- (2) Ninety-eight percent ate breakfast, average eating time was 7:11, 47.3% ate only with children, 53.8% felt hungry before breakfast, 39.8% ate bread as staple food, 61.3% felt happy, and 32.3% helped preparing meal.
- (3) Ninety-seven percent ate supper, average eating time was 19:55, 61.3% ate with their families, 77.4% felt hungry before breakfast, 64.5% ate rice as staple food, 73.1% felt happy, and 58.1% helped preparing meal.
- (4) Children feeling happy at meals felt hungry before meals, eating with adults, went to bed and got up early, had enough time for sleeping, did practices actively, greeted at meals, helped preparing meals.
- (5) They knew two traditional meals in Amami at the average, 87.1% knew “Keihan (Chicken soup rice)” , and 34.4% knew “Yagi-jiru (Goat soup).”

キーワード Keywords : 子ども children, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life,
笠利 Kasari, 奄美大島 Amami-Island, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

1. はじめに

子どもの生活リズムや食生活の乱れが指摘されて久しい。それらが、子どもの身体や精神の健全な成長・発達の妨げになっていることを警告する報告も多い。

一方、奄美大島は長寿・子宝社会と言われ、全国の生活状況とは異なる性格を保ってきた。

本報告では、そのような奄美大島の笠利町における今日の子どもの日常生活と食生活の状態を検討し、その実態をあきらかにした。

2. 調査方法

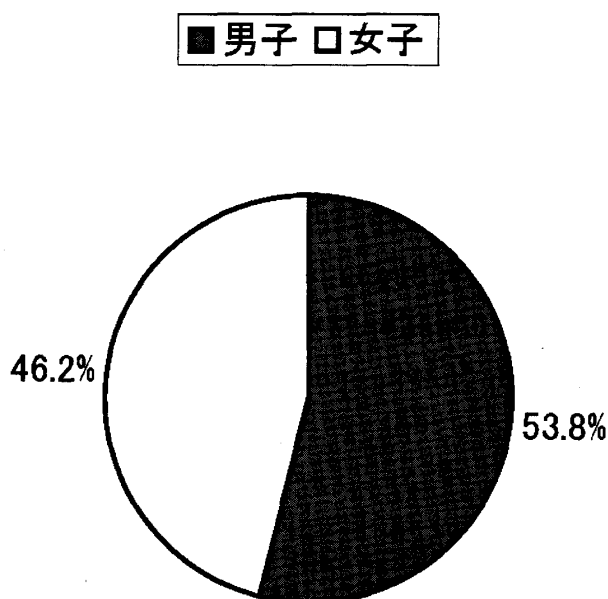
調査は、奄美大島笠利町の小学校3年生、150名を対象に2004年3月に行った。回収率62%、男女の内訳は、男子50名(53.8%)、女子43名(46.2%)であった(図1)。調査項目は、就寝時刻、起床時刻、日常の活動など日常生活に関する項目、朝食と夕食の摂取とその内容に関する項目、および郷土料理に関する項目であった。

3. 結果および考察

(1) 調査対象者の属性

調査対象者の家族構成を調査したところ、図2および図3に示すように、ほとんどの子どもにはきょうだいがおり、家族の人数は平均5.10人となっていた。全国平均では2.67人、鹿児島2.43人という平成12年の国勢調査の結果に比べ、奄美大島では合計特殊出生率が高く、きょうだいも家族の人数も多い傾向にあることを実証するものであった¹⁾。

図1 男女比(N=93)



(2) 日常生活の状況

次に子どもの日常生活の状況について調査した。

その結果、平日の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間は図4～6に示すとおりであった。就寝時刻は平均21時42分（男子21時40分、女子19時47分）であり、「22時以降」にずれこんでいる子どもの割合は51.7%と半数以上に及んでいた。これは、全国的な調査や鹿児島市における調査と同様に、夜更かしの傾向にあることを示している^{2,3)}。一方、起床時刻は平均6時51分で、「7時30分まで」が92.4%となり、鹿児島市における調査よりもほぼ30分遅くなっている⁴⁾。以上の結果から、睡眠時間は平均して9時間9分（男子9時間17分、女子9時間42分）となっていた。この時間は子どもの睡眠時間の全国平均8時間34分に比べて約30分多い⁵⁾。

図2 家族の人数

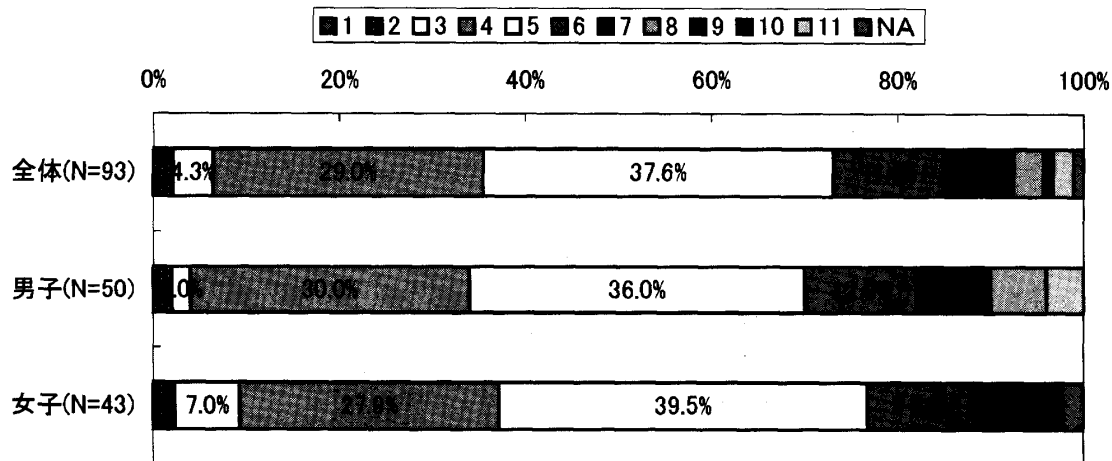


図3 きょうだいの有無

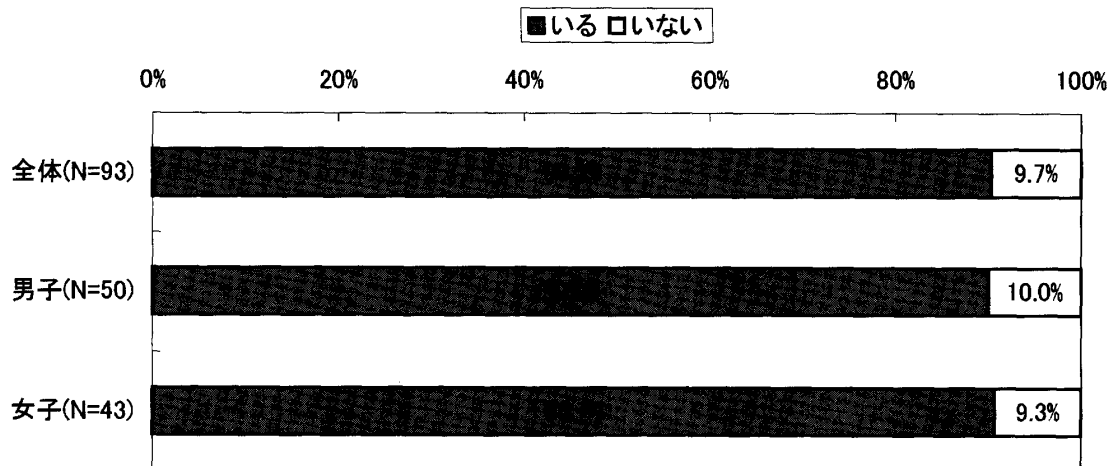


図4 平日の就寝時刻

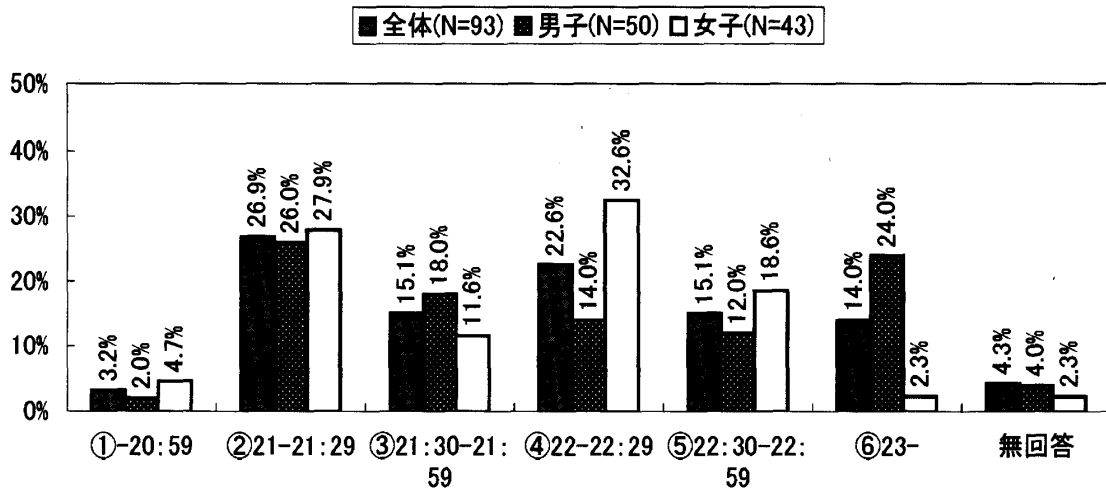


図5 平日の起床時刻

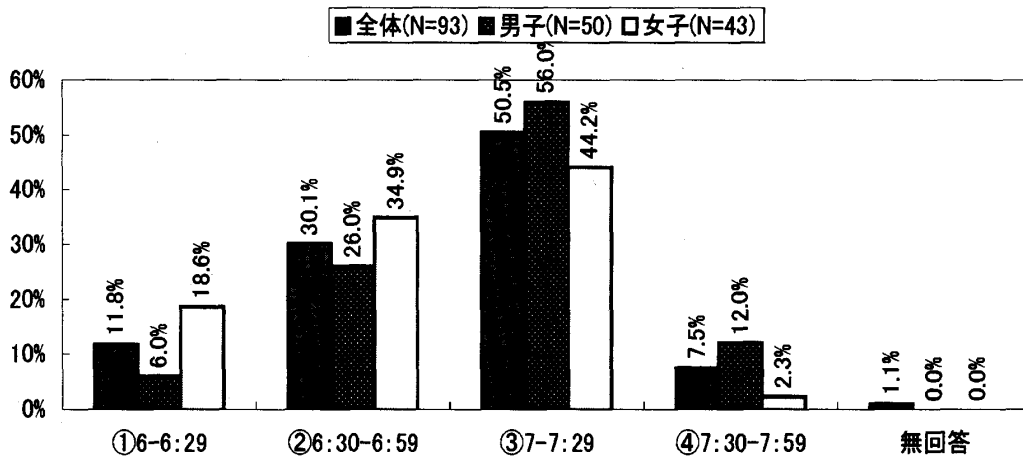
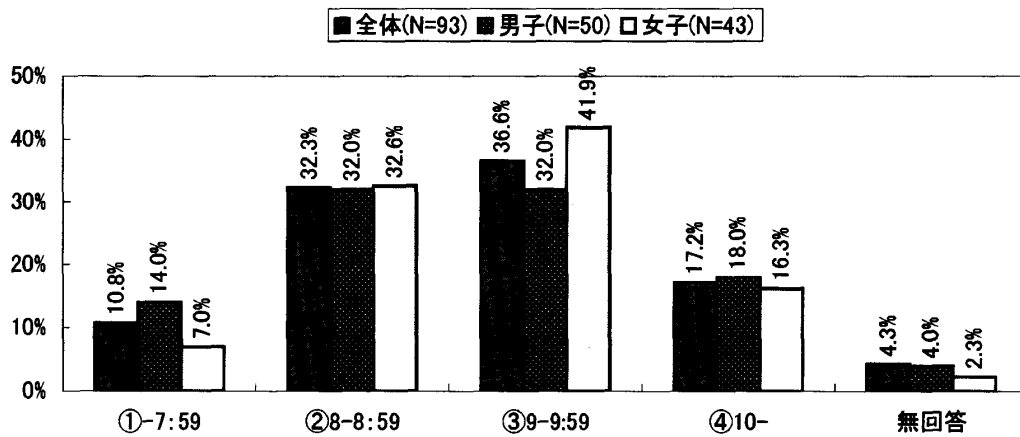


図6 平日の睡眠時間



また、休日の就寝時刻等を調査した。その結果、図7～9に示すようになった。就寝時刻は全体として遅くなり、平均22時20分（男子22時30分、女子22時8分）であり、平日よりも約30分遅くなっていた。「22時以降」に就寝している子どもの割合は62.4%で、平日よりも10%ほど増えている。さらに、「23時以降」に就寝する子どもが35.5%で、全体の3分の1以上に達している。起床時刻は平均7時32分で、休日を過ごす二つのタイプがあるように思われる。その一方は行事や活動のために早く起きる子どもであり、他方は朝遅く起きる子どもである。就寝時刻と起床時刻の結果から、睡眠時間を計算すると、その平均は9時間45分（男子10時間10分、女子9時間16分）であり、休日の睡眠時間は平日よりも約30分長かった。

図7 休日の就寝時刻

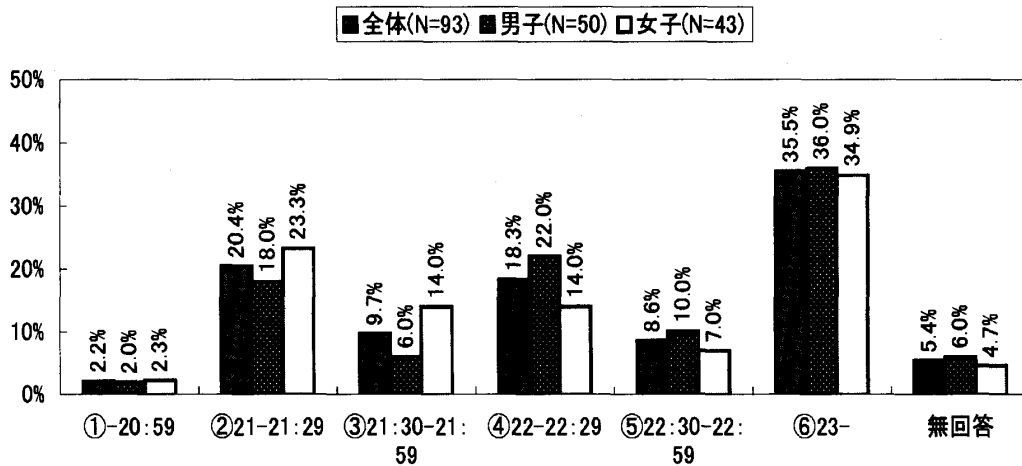
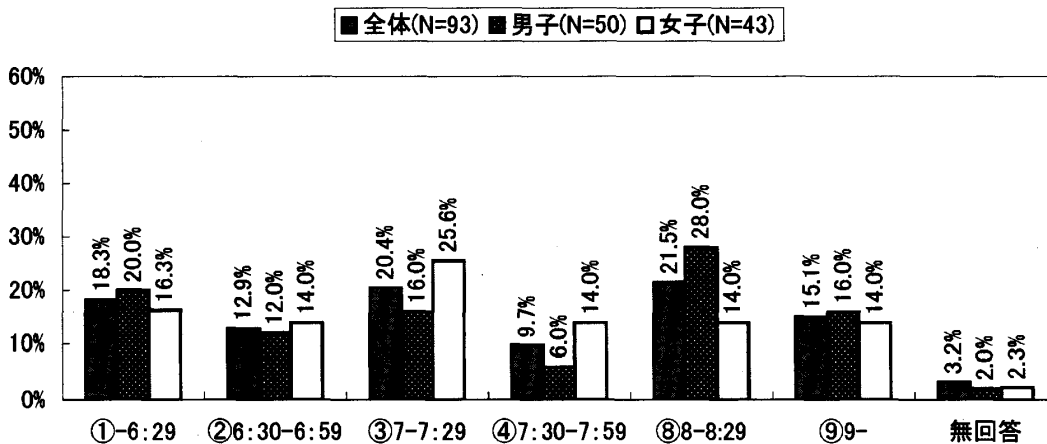


図8 休日の起床時刻



上記の生活時間に関する結果から、笠利町の子どもの睡眠時間は適性に確保されているものの、特に休日の生活リズムには乱れが見られた。したがって、子どもの生活リズムについては今後も追跡して調査していく必要があると思われる。

次に、子どもの学校以外での活動の状況について検討した。その結果、子どもたちは「外で遊ぶ」55.9%、「スポーツをする」48.4%、「TVおよびTVゲーム」31.2%、「おけいこごと」18.3%、「塾（勉強）」10.8%、その他の順で活動しており、全体としては活発な屋外の活動をしていることが明らかになった。しかし、男子では「TVおよびTVゲーム」の行為者がかなり多く、女子では「おけいこごと」が多いという、男女差が見られた。

図9 休日の睡眠時間

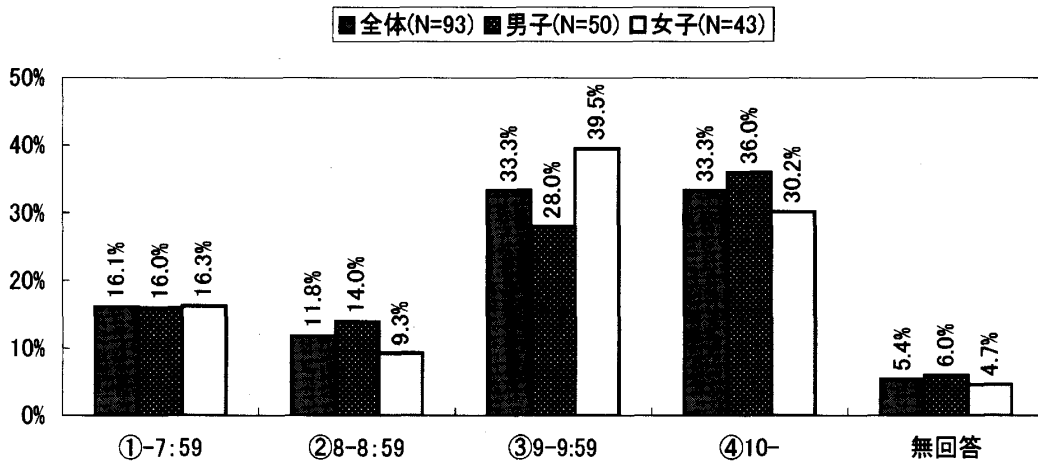
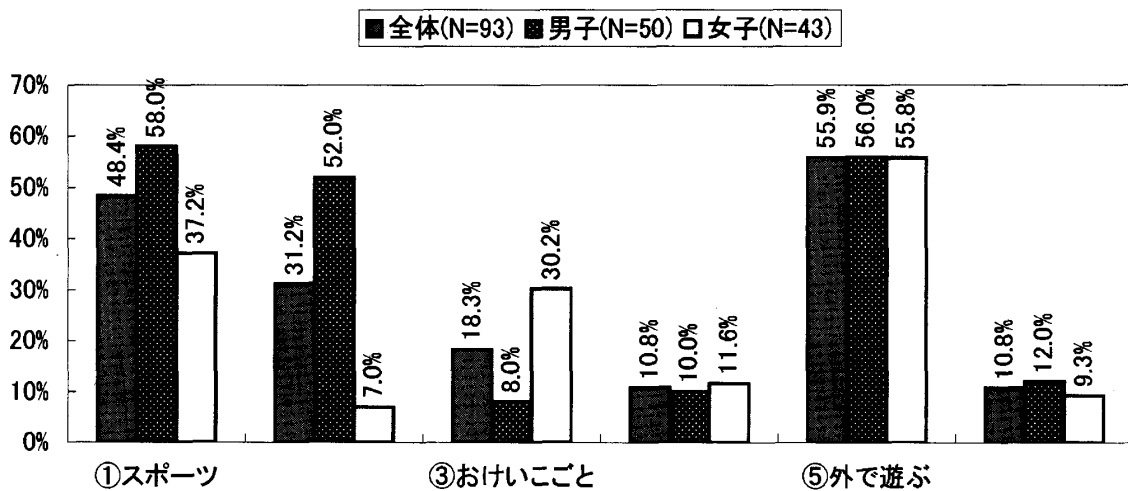


図10 学校以外での活動



さらに、1週間のスポーツの頻度を聞いたところ、「毎日」22.6%、「週3-5日」34.4%、「週1-2日」26.9%で、「しない」は11.8%で、多くの子どもたちが活発に運動をしていることがわかった(図10, 11)。

(3) 朝食の摂取状況

まず、食事のマナーとしても大切であり、家族関係をも反映するとされる食事の際のあいさつについて検討した。その結果、図12にみるように、「いつもしている」は52.7%にとどまり、「たまに」29.0%、「めったにしない」7.5%、「まったくしない」8.6%となっていた。これは、家族が顔をそろえ、楽しく食事をするという雰囲気があることが少ないことを示唆している。

図11 一週間のスポーツの頻度

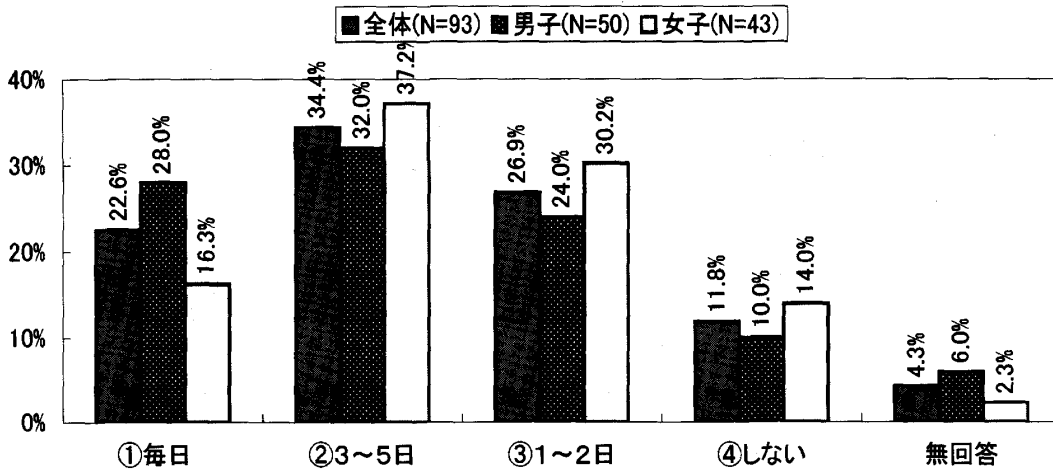
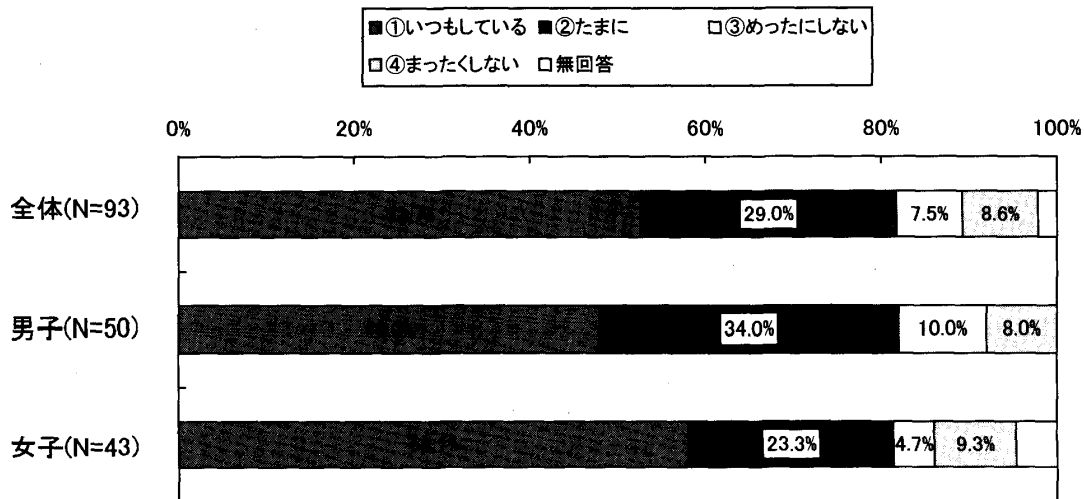


図12 食事の際のあいさつ



次に朝食摂取の状況について検討した。その結果、朝食を摂取した割合は全体で97.8%であり、ほとんどの子どもが朝食を摂取していた。また、女子では欠食者はいなかった(図13)。

朝食の時刻は平均7時11分(男子7時17分、女子7時4分)で、7時から7時30分までがピークになっていた(図14)。

朝食を一緒に食べる人について調査した結果が図15である。図に示すように、「家族みんな」と食べる割合が最も多く、34.4%であった。しかし、その一方で、「子どもだけ」

図13 朝食を食べたか

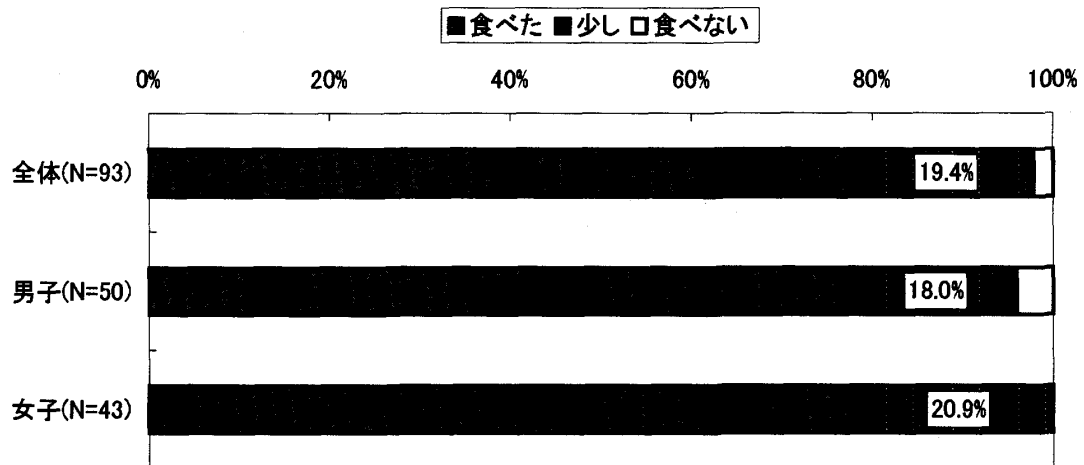
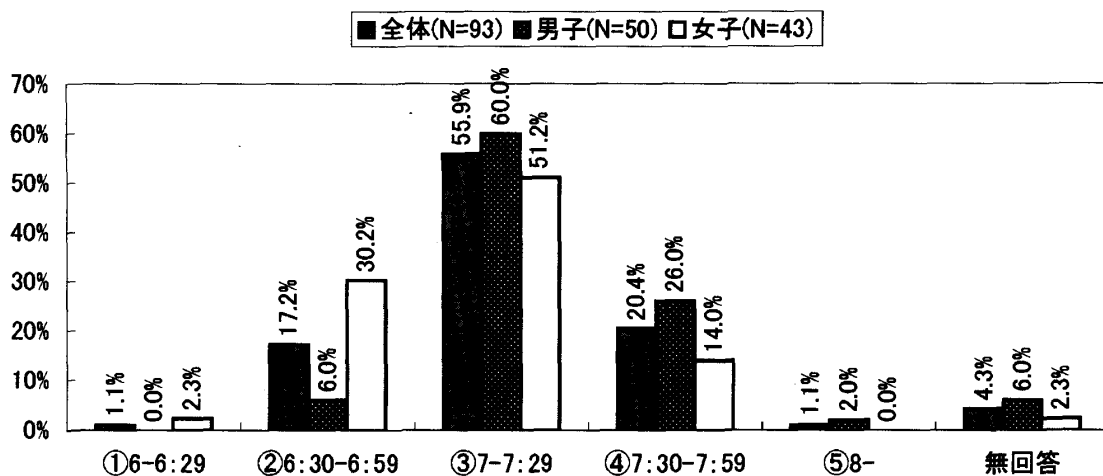


図14 朝食時刻



倉元綾子 鹿児島県奄美大島笠利町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

および「ひとり」という割合も多く、合わせて47.3%にもおよんだ。朝の忙しい時間帯に家族全員で朝食をとることの難しさが垣間見える。

また、生活リズムや食事の楽しさと関連する朝食時の空腹の程度について質問した。その結果、「すいている」が53.8%（「ペコペコ」15.1%、「少しすいていた」38.7%）だった一方で、「すいていない」19.4%あるいは「わからない」23.7%と回答した（図16）。就寝時刻、起床時刻が共に遅いことから、朝食前に空腹を感じることができなくなっているものと考えられる。

図15 朝食を一緒に食べた人

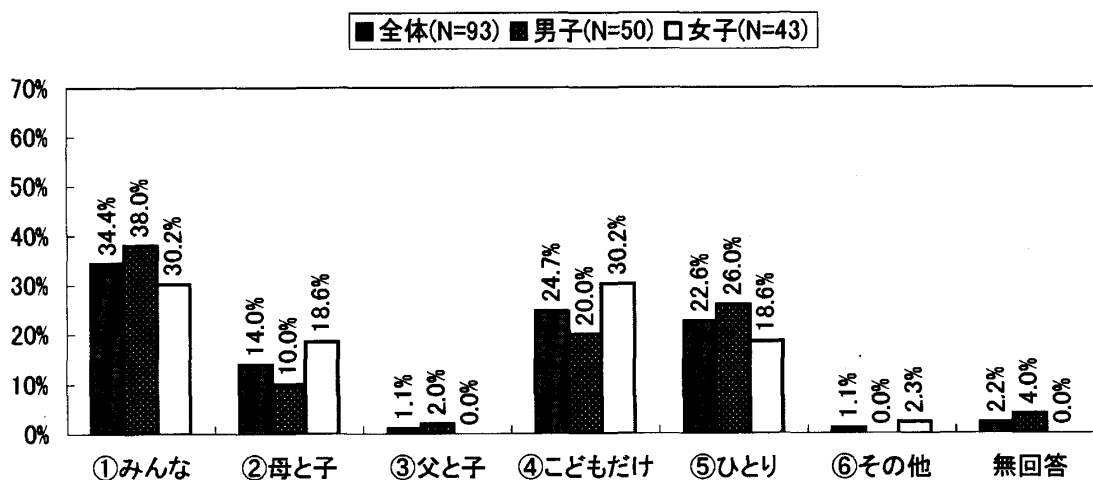
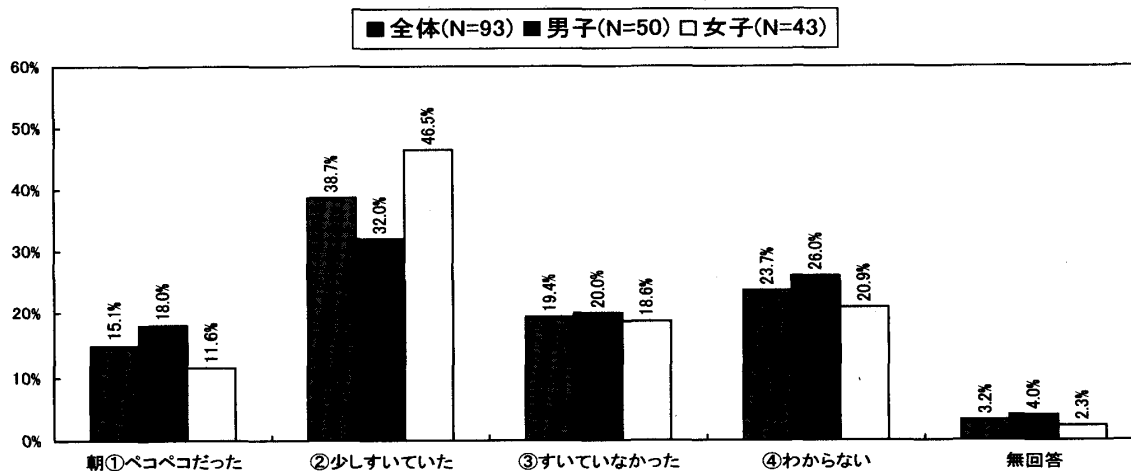


図16 朝食時の空腹の程度



次に食事内容について調査し、朝食の主食を問うた。その結果、「ごはん」35.5%、「パン」39.8%で、やや「パン」が多い傾向にあった(図17)。

食事の際の品数は食事内容のバランスにもかかわる。そこで、朝食の品数を調べたところ、図18に示すように、最も多いのは2品で、平均して2.50品であった。

また、食事の際に主食・主菜・副菜がそろっている方が栄養バランスがよいことが知られているので、朝食でのそれらのそろい方を調査した。その結果、「主食のみ」が41.9%と

図17 朝食の主食

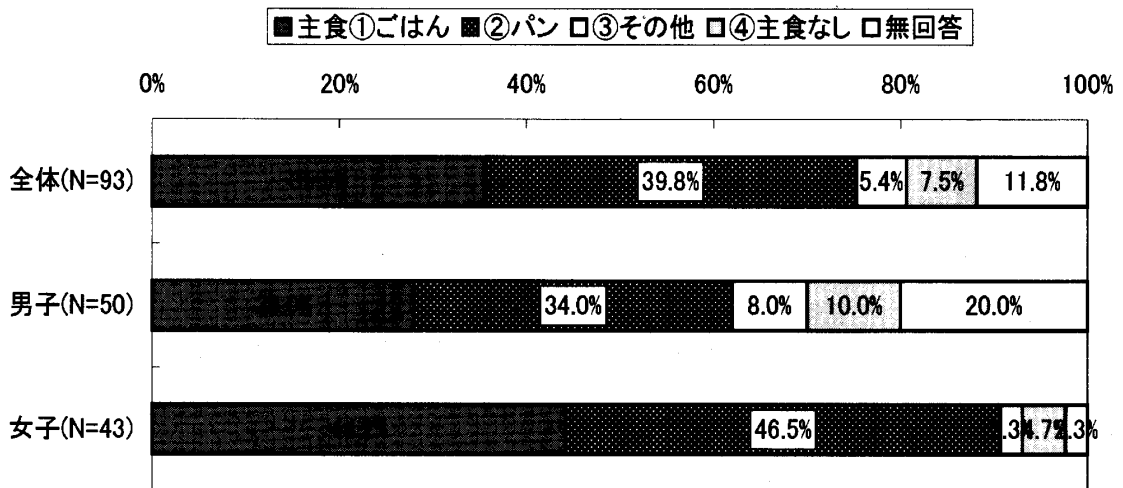
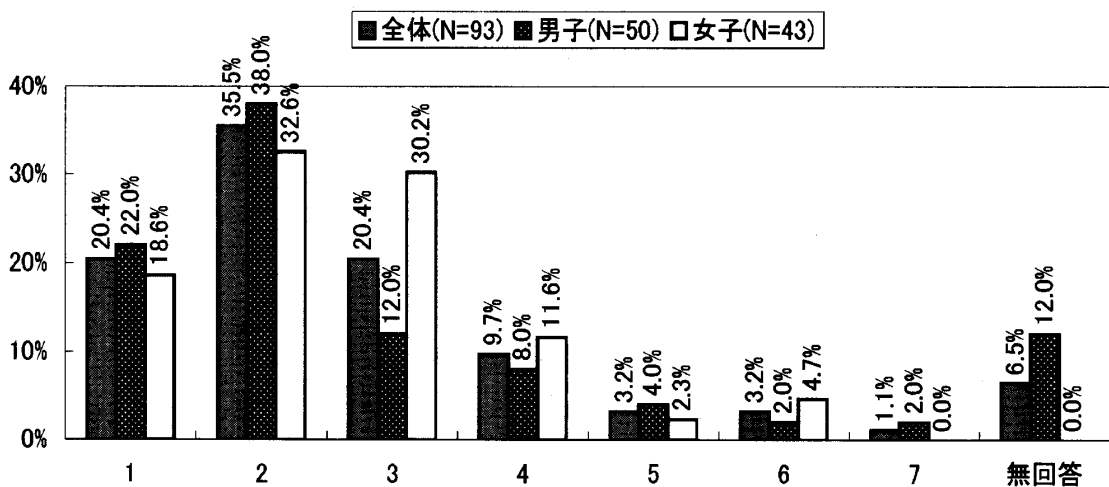


図18 朝食の品数



最も多く、朝食の内容には大きな問題があるように思われる（図19）。

次に食事内容を主食の違いによって検討した。その結果、図20に示すように主食がごはんである場合の方がパンである場合よりも品数が多く、平均すると3.27品、2.13品であった（その他2.63品、主食なし2.29品、総計2.64品）。同様に主食・主菜・副菜のそろい方を主食の違いによって検討したところ、パンでは「全て」がそろったものは全くなく、「主食のみ」が72.5%と約3/4にのぼった。一方、ごはんでは「全て」が35.1%、「主食・主菜」

図19 朝食での主食・主菜・副菜のそろい方

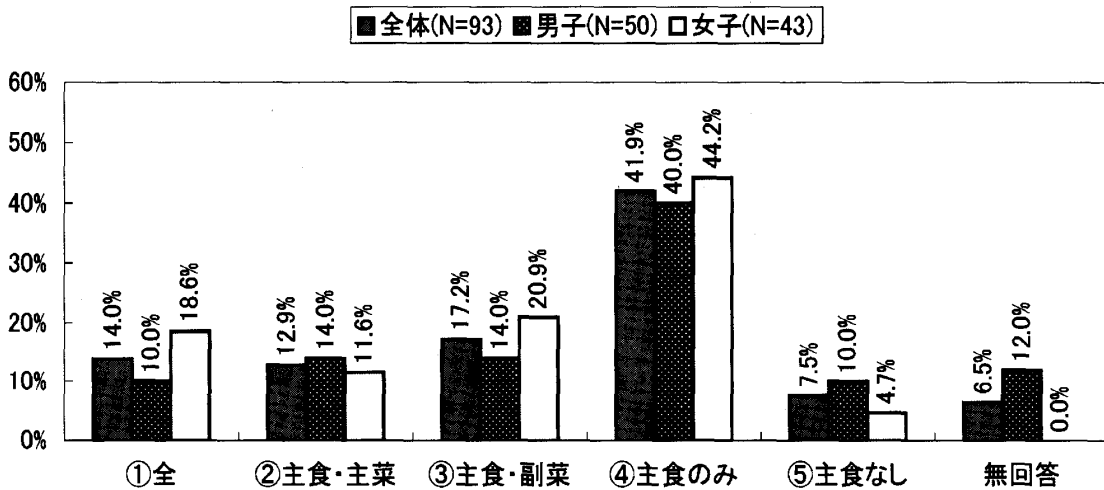
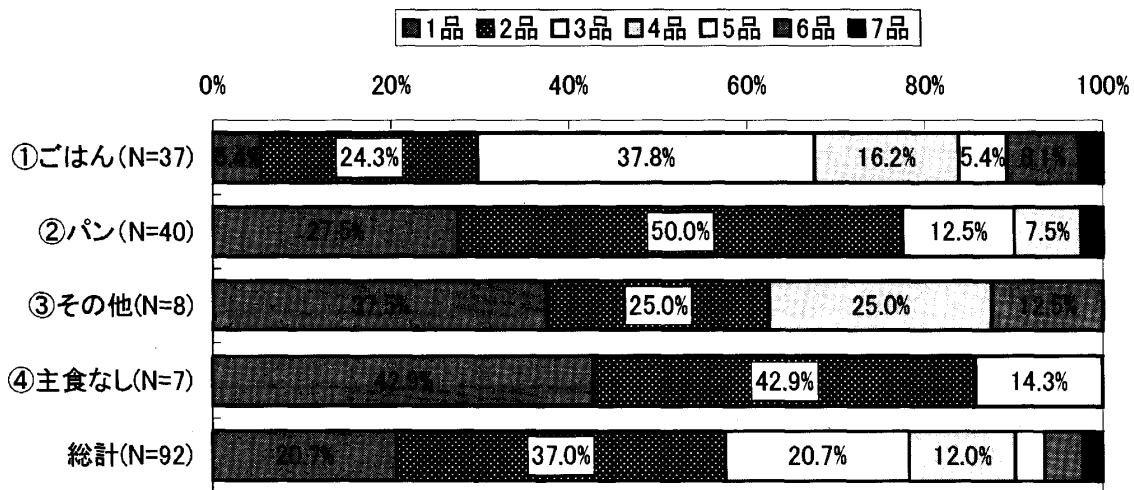


図20 朝食の主食と品数



13.5%、「主食・副菜」35.1%で、「主食のみ」は16.2%にとどまった(図21)。これらの結果は鹿児島市における子どもたちの食生活調査においても明らかにされており、「ごはん」を主食とすることが食生活のバランスを維持する上で重要な鍵になっていることを示している⁷⁾。

「食事が楽しかったか」どうかについては、図22に示すように、「とても楽しかった」と「楽しかった」を合わせた割合は61.3%であったのに対し、「あまり楽しくなかった」、「楽しくなかった」は合わせて35.5%であった。楽しいはずの食事が楽しくないと感じている割合が1/3を越えていることは食生活中の何らかの問題の存在を示唆している。

図21 朝食の主食と主食・主菜・副菜のそり方

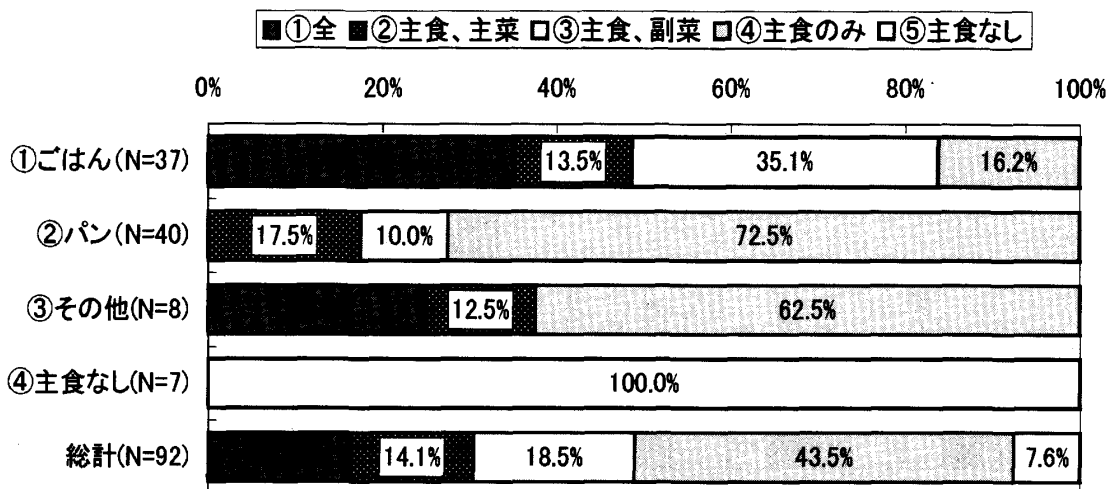
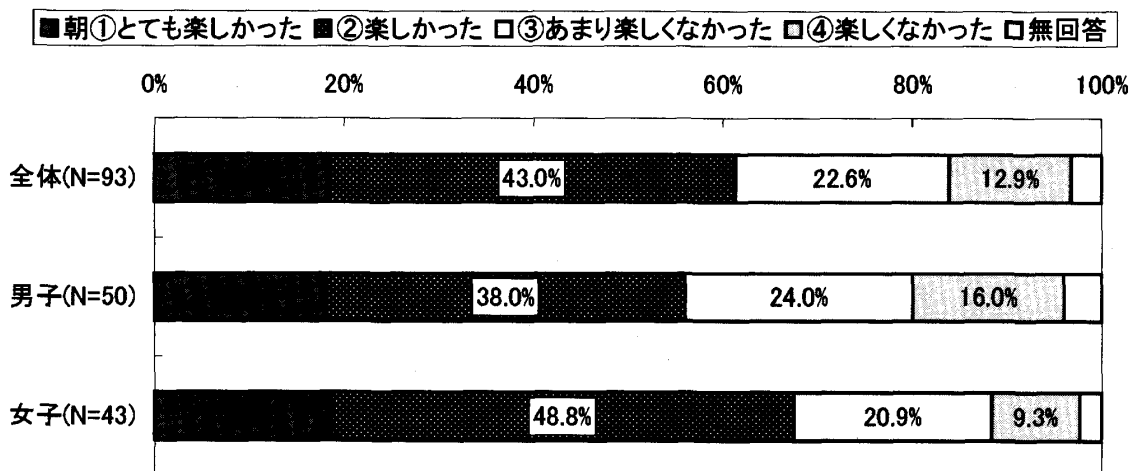


図22 朝食は楽しかったか



倉元綾子 鹿児島県奄美大島笠利町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

子どもが家庭内での家事を分担することが少なくなったと言われる。しかし、食事と食事をめぐるさまざまな家事は、子どもに食事の大切さや楽しさを教えるばかりでなく、恒常的に決まった役割を果たすことによって、子どもに責任感と自信を培わせるという重要な意義ももっている。そこで、朝食時に子どもたちがどの程度、食事に関する家事を手伝っているかについて調査した。その結果、朝食時には約1/3だけが手伝いをするに留まっていることが明らかになった(図23)。朝食時のあわただしさなどから、子どもが手伝いをする割合が少ないものと考えられる。さらにその内容を調べたところ、図24に示すように、「料理をはこぶ」14.0%、「食器や箸を用意する」12.9%、「あとかたづけ」12.9%、

図23 朝食時のお手伝い

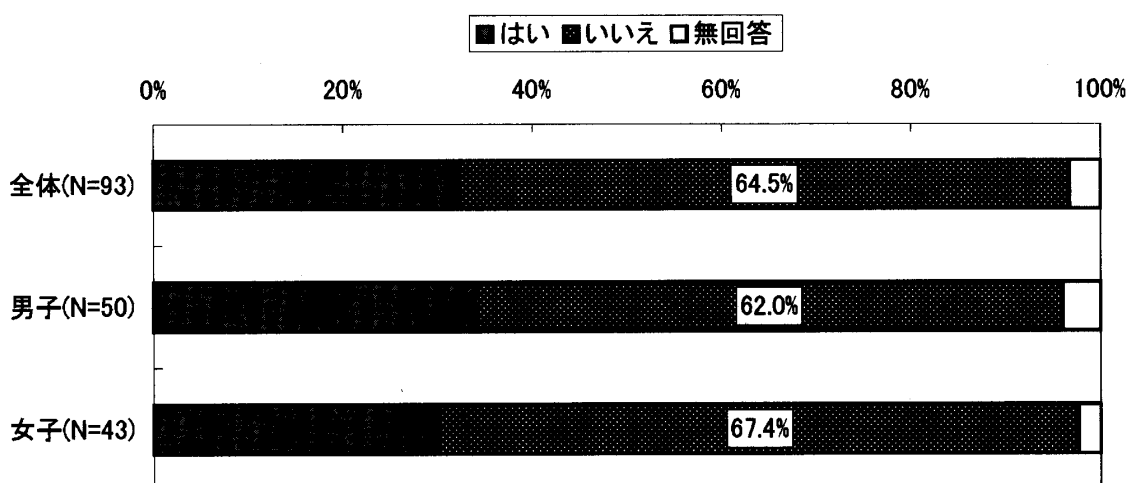
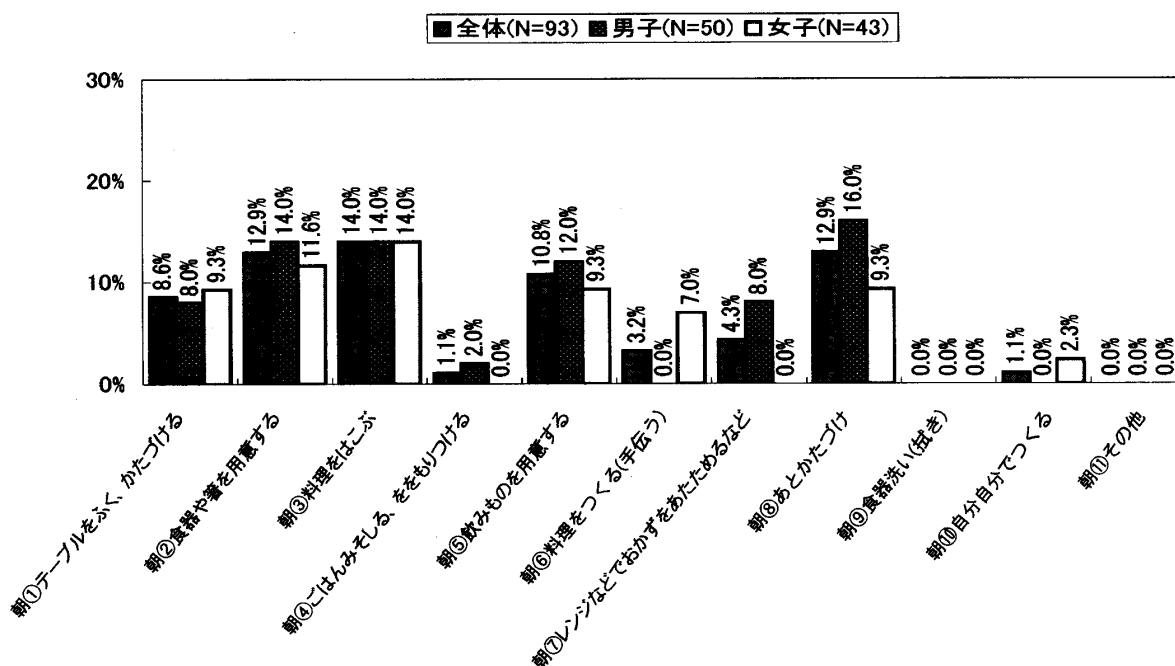


図24 朝食時のお手伝いの内容



「飲みものを用意する」10.8%であった。

次に食事の楽しさが食事のどのような要素と関連しているかを検討した。その結果、食事時の空腹を強く感じている場合、大人と一緒に食事をする場合、就寝時刻が早い場合、起床時刻が早い場合、睡眠時間が長い場合、食事のときにあいさつをする場合、スポーツ活動の頻度が高い場合に食事を楽しいと感じていることが明らかになった(図25~31)。

図25 朝食の楽しさと空腹の程度

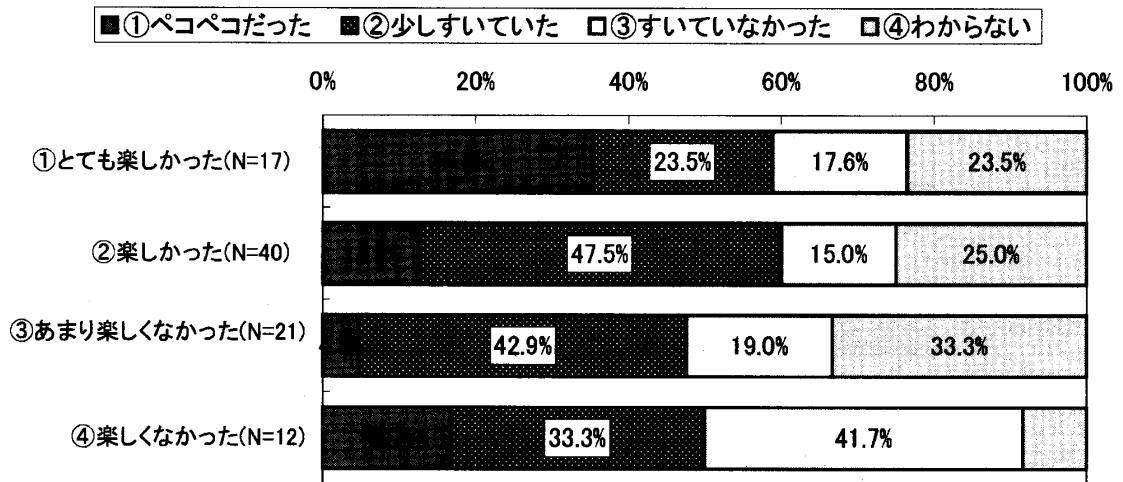


図26 朝食の楽しさと一緒に食事をした人

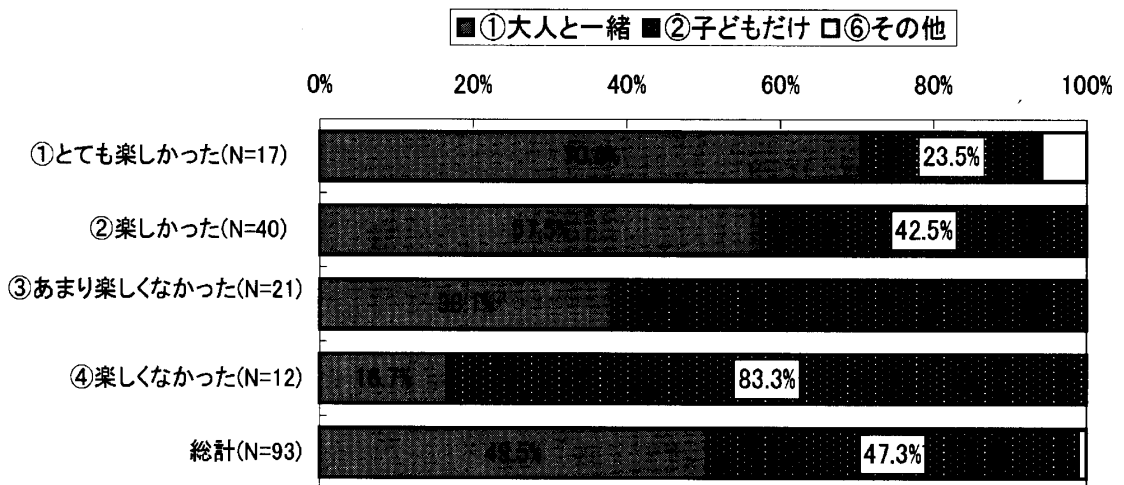


図27 朝食の楽しさと就寝時刻

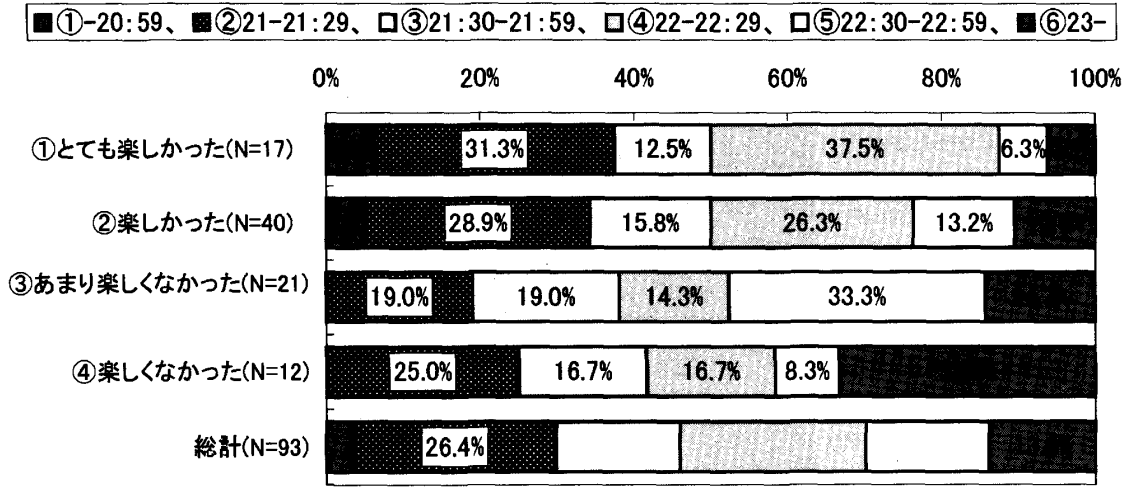


図28 朝食の楽しさと起床時刻

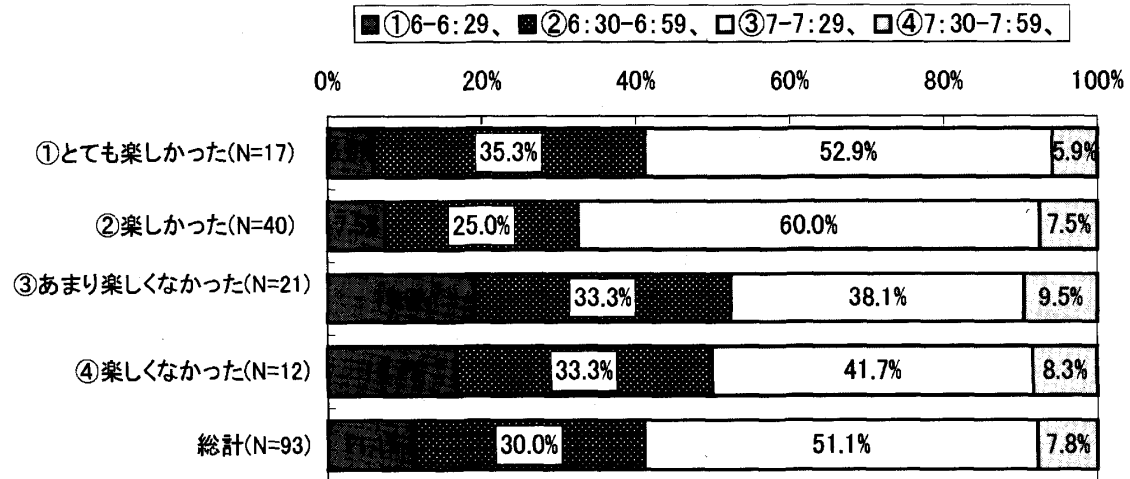


図29 朝食の楽しさと睡眠時間

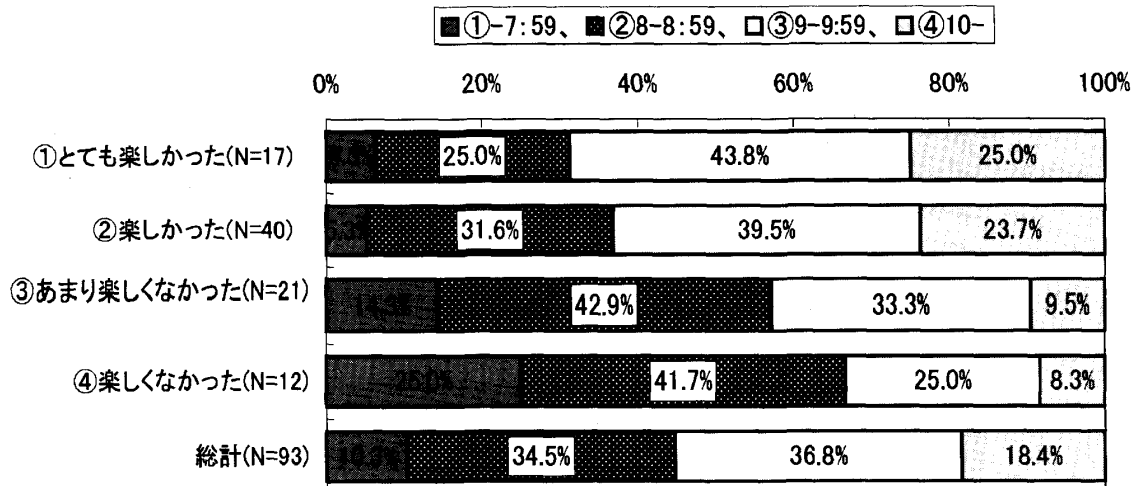


図30 朝食の楽しさと食事の際のあいさつ

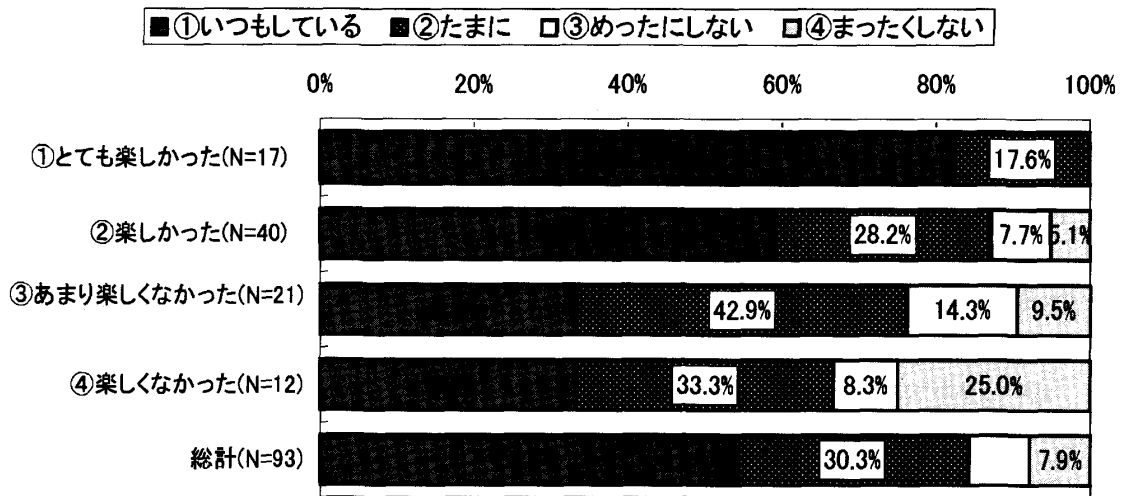


図31 朝食の楽しさとスポーツの頻度

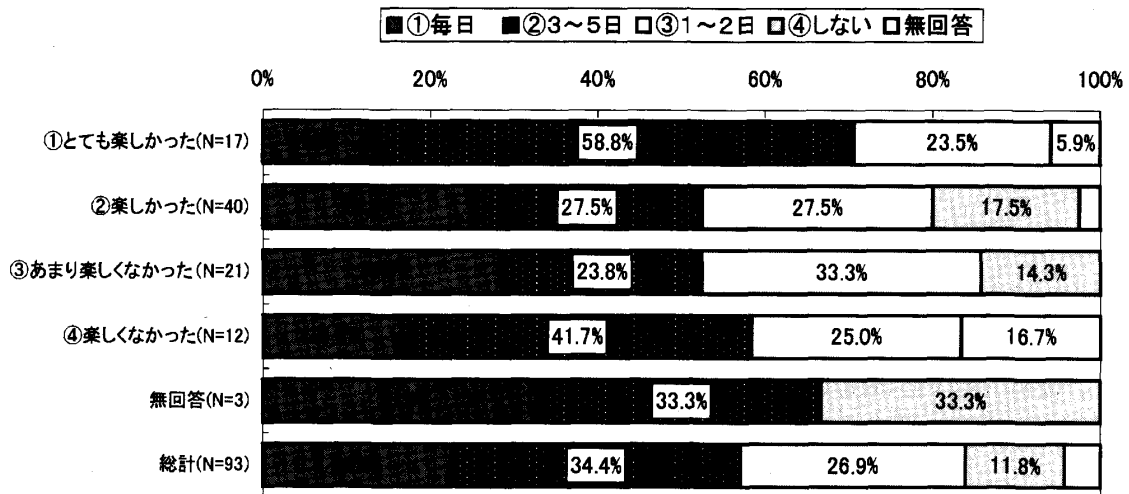
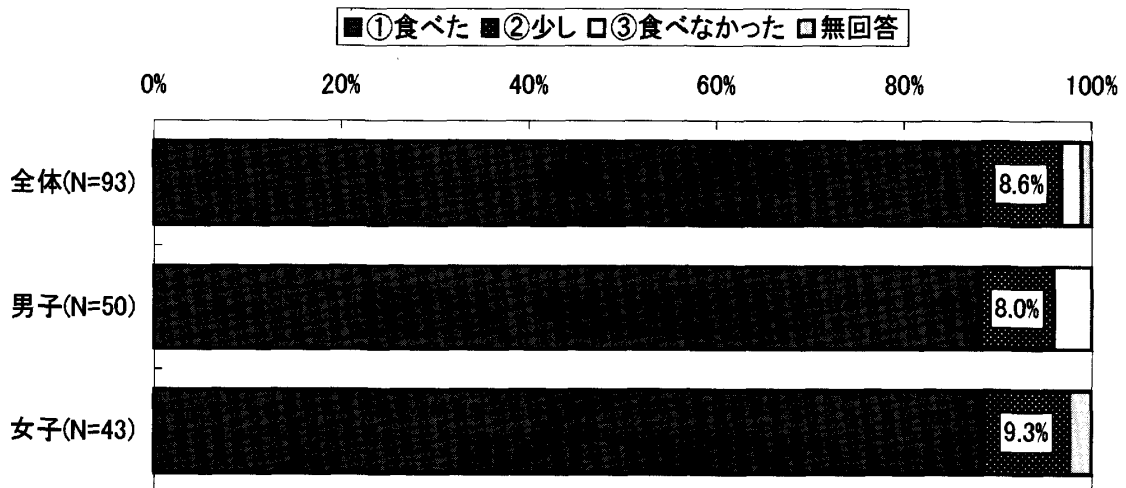


図32 夕食を食べたか



(4) 夕食の摂取状況

次に夕食摂取の状況について検討した。その結果、夕食を摂取した割合は全体で96.8%であり、ほとんどの子どもが夕食を摂取していた(図32)。

夕食の時刻は平均19時55分(男子20時5分、女子19時43分)で男子が全体としてやや遅い傾向が見られた。また、ピークは19時30分から20時までであった(図33)。

夕食を一緒に食べる人について調査した結果が図34である。図に示すように、「家族みんな」と食べる割合が最も多く、61.3%であった。「子どもだけ」および「ひとり」という割合は16.1%であった。朝食とは異なり、夕食では家族がそろって食事をする割合が多くなっており、夕食が大切にされていることがわかった。

図33 夕食時刻

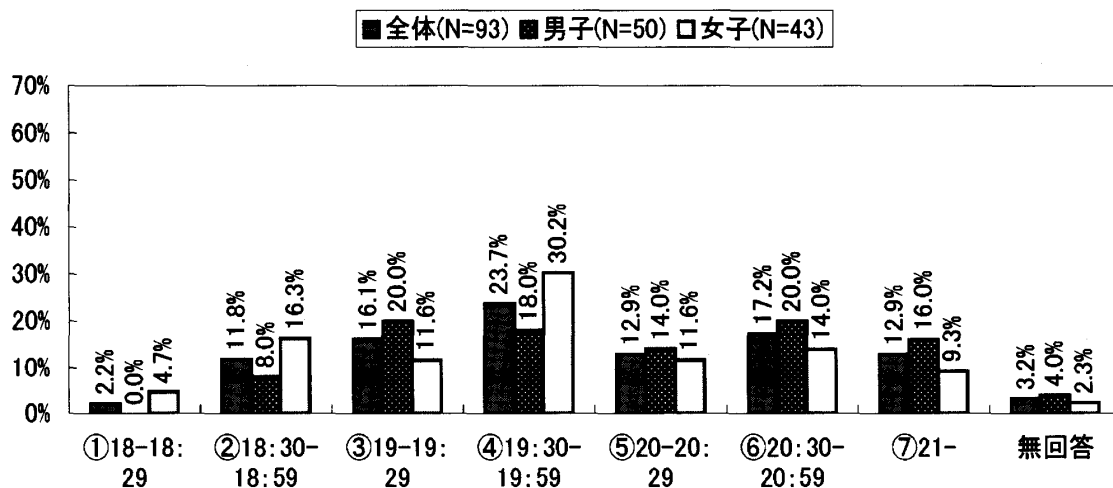
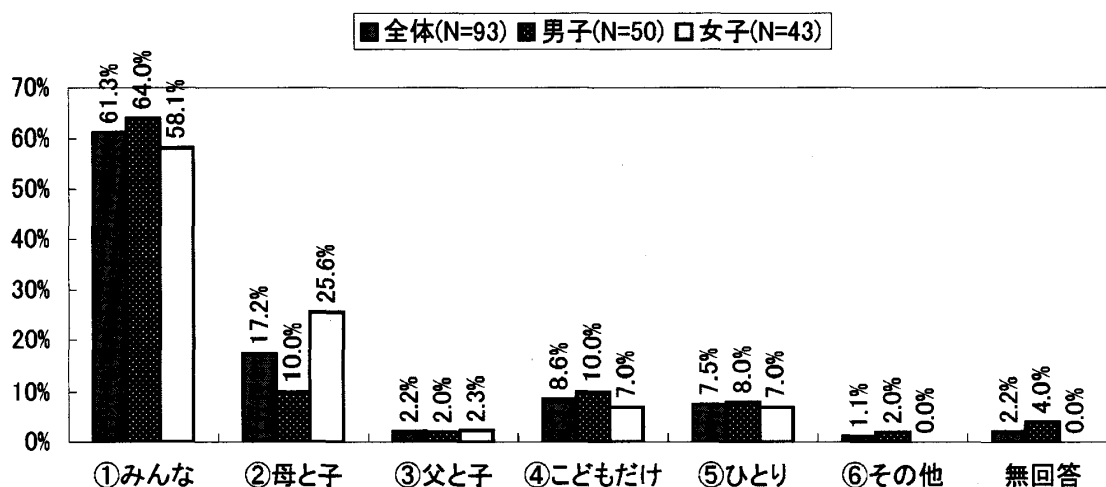


図34 夕食を一緒に食べた人



夕食時の空腹の程度について質問した結果、「すいている」が77.4%（「ペコペコ」47.3%、「少しすいていた」30.1%）となっていた。「すいていない」14.0%あるいは「わからない」6.5%であった（図35）。ここでも朝食とは異なり、食事を楽しく食べることのできる条件のひとつが十分に整っていることがわかる。

次に食事内容について調査し、夕食の主食を問うた。その結果、「ごはん」64.5%、「パン」3.2%であった（図36）。

図35 夕食時の空腹の程度

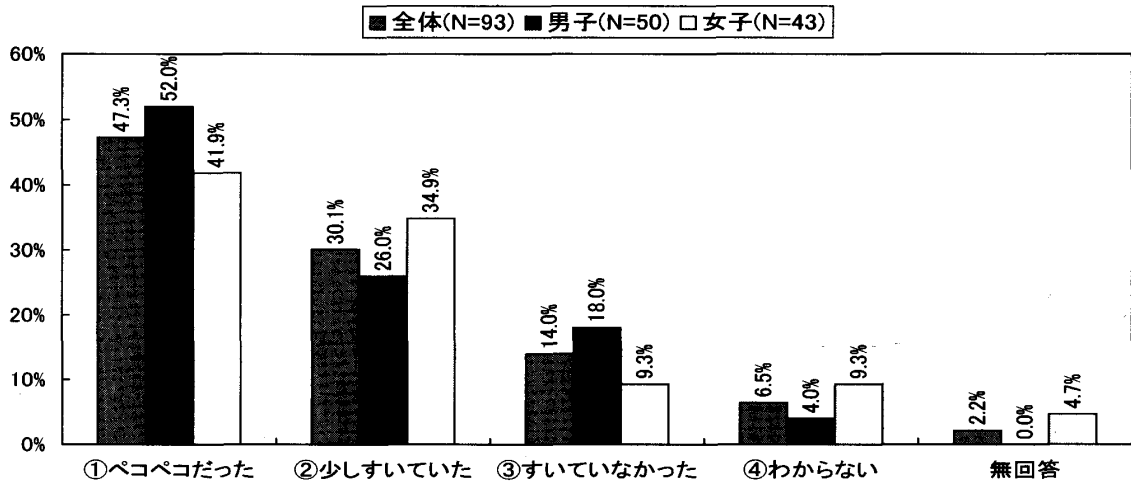
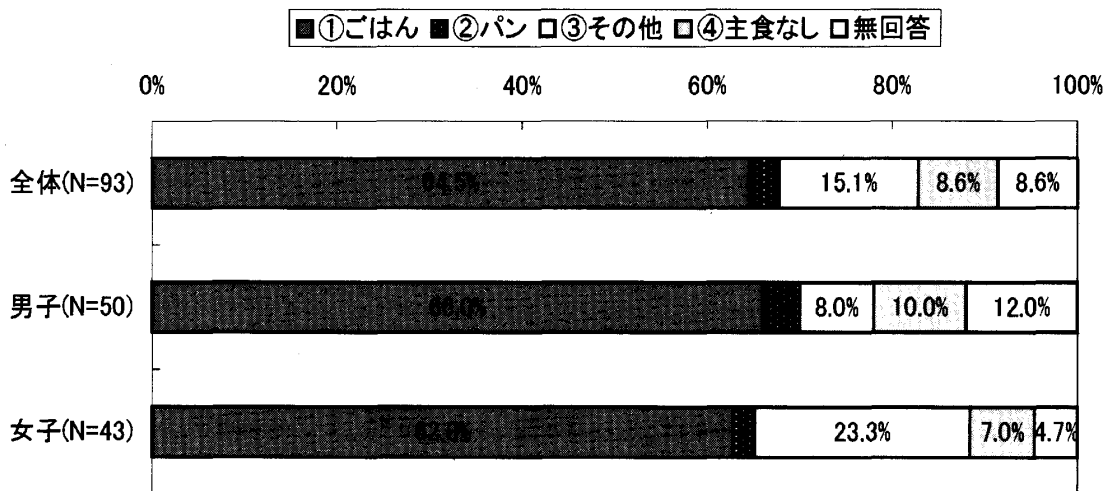


図36 夕食の主食



倉元綾子 鹿児島県奄美大島笠利町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

食事の際の品数は食事内容のバランスにもかかわる。そこで、夕食の品数を調べたところ、図37に示すように、最も多いのは2品で、平均して2.6品であった。品数においては朝食とほぼ同様の値であった。

また、食事の際の主食・主菜・副菜のそり方を調査した。その結果、「全て」が29.0%で最も多く、「主食・主菜」23.7%、「主食・副菜」12.9%、「主食のみ」20.4%、「主食なし」8.6%であった。夕食の内容は朝食と異なり、バランスがとれていることがわかった(図38)。

図37 夕食の品数

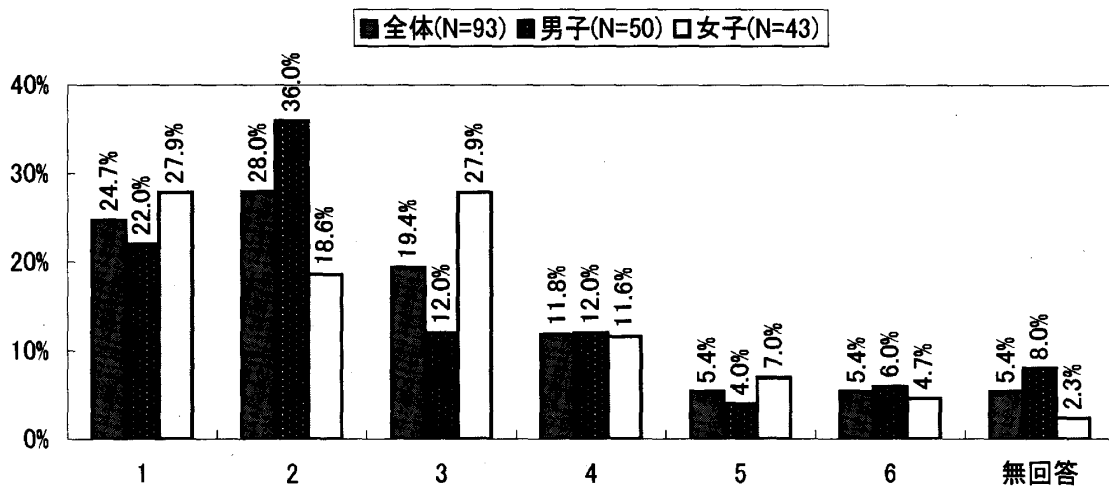
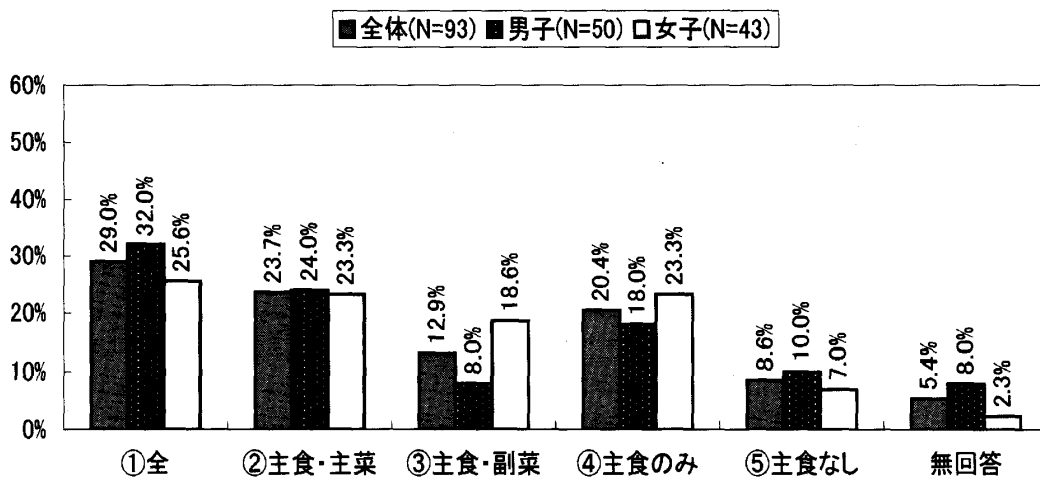


図38 夕食での主食・主菜・副菜のそり方



次に食事内容を主食の違いによって検討した。その結果、図39に示すように主食が「ごはん」である場合の方が「パン」である場合よりも品数が多く、平均すると3.00品、1.67品であった（その他1.56品、主食なし1.63品、総計2.57品）。同様に主食・主菜・副菜のそろい方を主食の違いによって検討したところ、「パン」では「全て」がそろったものは全くなく、「主食のみ」であったが、「ごはん」では「全て」が42.9%、「主食・主菜」34.9%、「主食・副菜」14.3%で、「主食のみ」は7.9%にすぎなかった（図40）。朝食と同様、夕食でも「ごはん」が主食であることが食事内容・バランスに大きな影響を与えていることがわかる。

図39 夕食の主食と品数

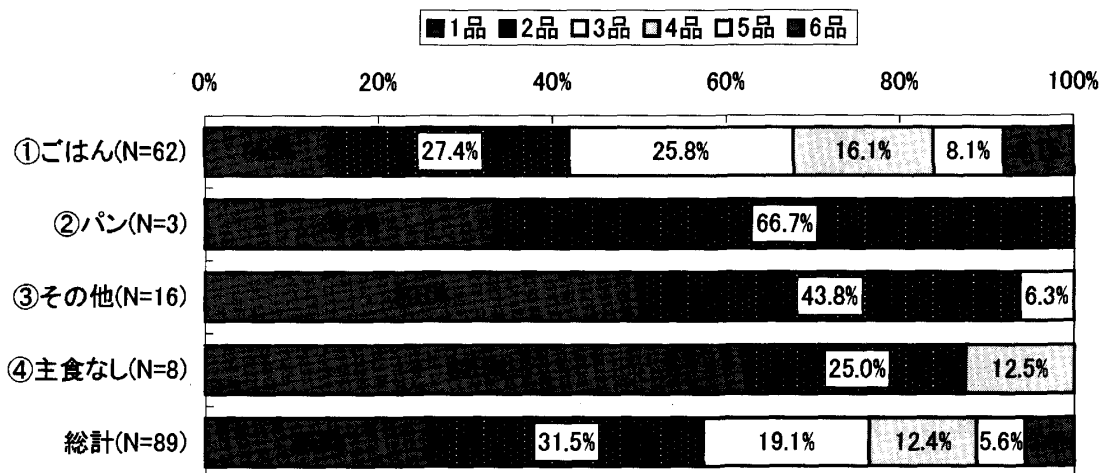
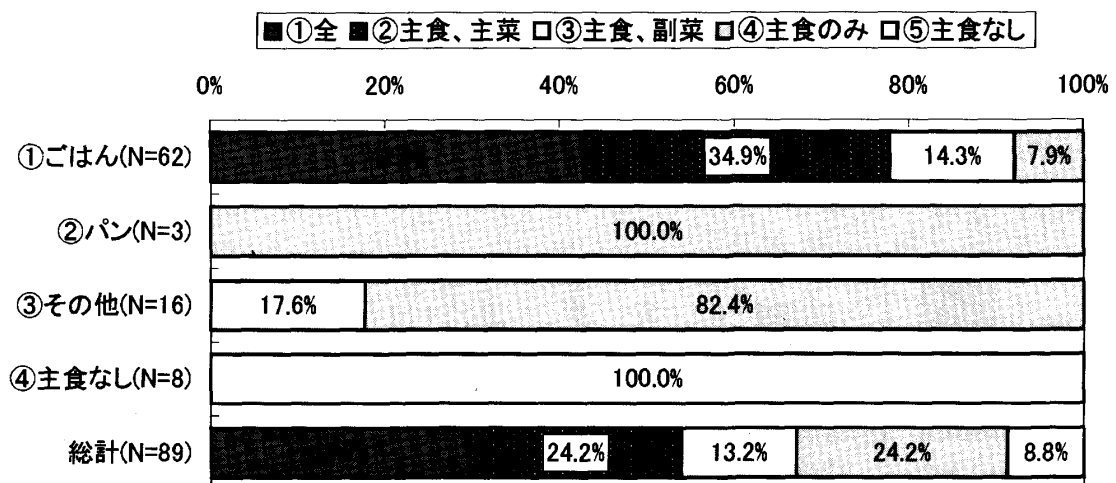


図40 夕食の主食と主食等のそろい方



「食事が楽しかったか」どうかについては、図41に示すように、「とても楽しかった」と「楽しかった」を合わせた割合は73.1%で朝食よりやや多かった。しかし、「あまり楽しくなかった」、「楽しくなかった」はここでも合わせて23.7%であった。楽しいはずの食事が楽しくないと感じている割合が多いことは気がかりであり、その背景となる要因を探る必要があると思われる。

夕食時の食事に関する家事の手伝いについて調査した結果、夕食時には58.1%と約2/3がお手伝いしていた(図42)。朝食時よりもゆっくりと落ちついて食事に関する家事を

図41 夕食は楽しかったか

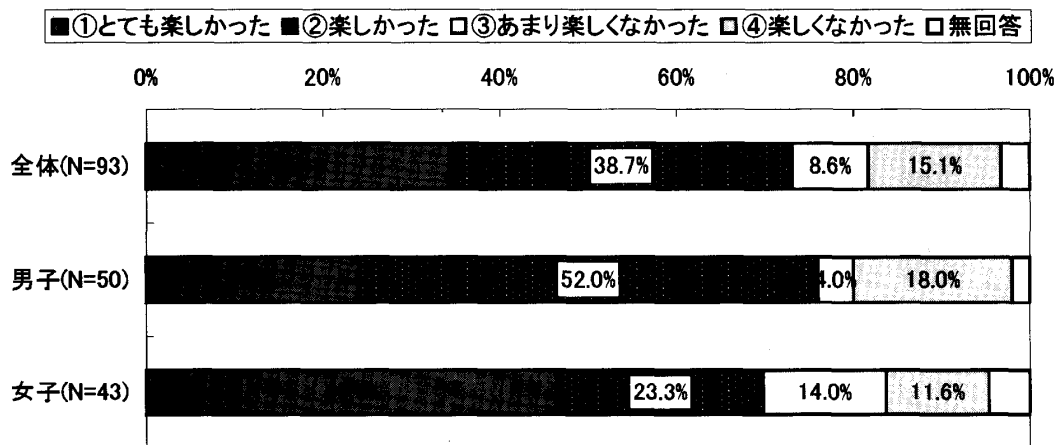
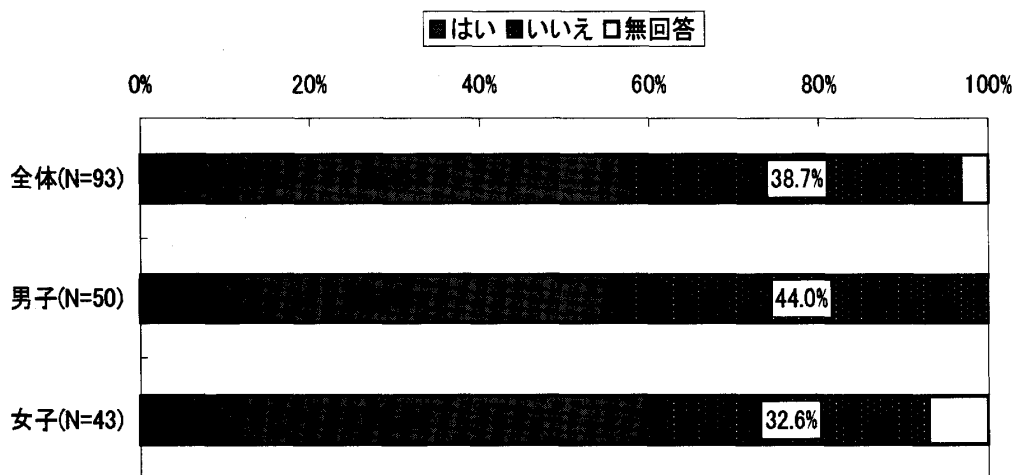


図42 夕食時のお手伝い



やっていることがわかる。その内容は、図43に示すように、「料理をはこぶ」30.1%、「食器や箸を用意する」29.0%、「あとかたづけ」20.4%、「飲みものを用意する」19.4%、「テーブルをふく、かたづける」18.3%であった。

次に食事の楽しさが食事のどのような要素と関連しているかを検討した。その結果、食事時の空腹を強く感じている場合、大人と一緒に食事をする場合、睡眠時間が長い場合に食事を楽しいと感じていることが明らかになった(図44~47)。

図43 夕食時のお手伝いの内容

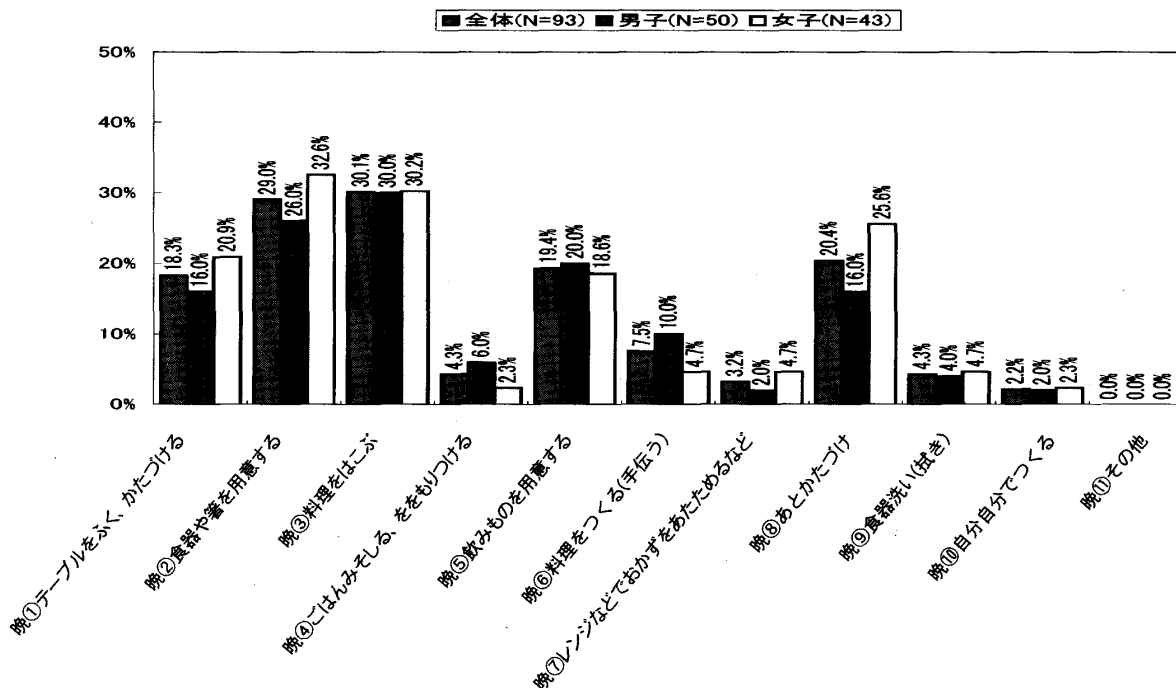


図44 夕食の楽しさと空腹の程度

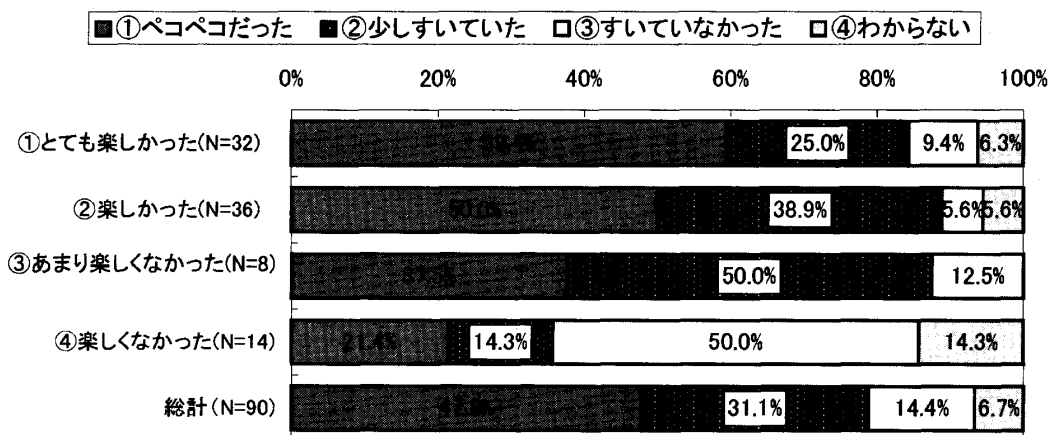


図45 夕食の楽しさと一緒に食べた人

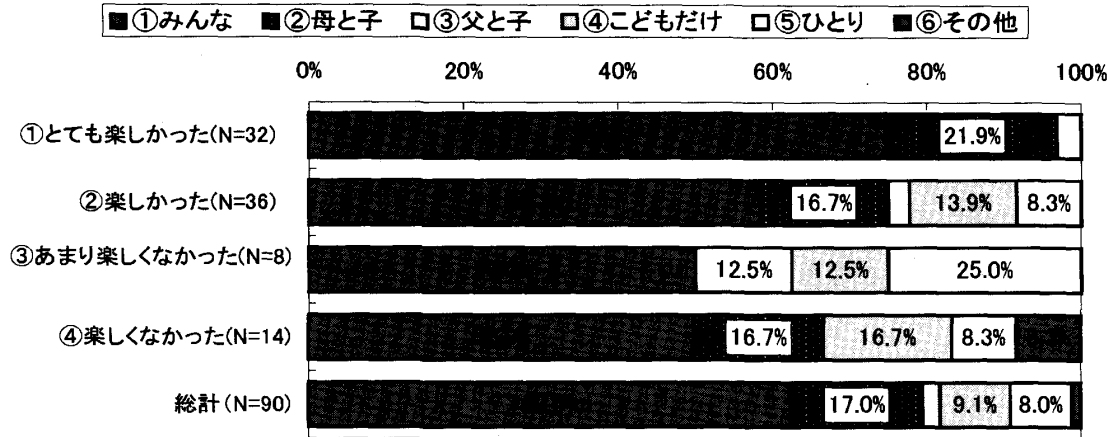


図46 夕食の楽しさと睡眠時間

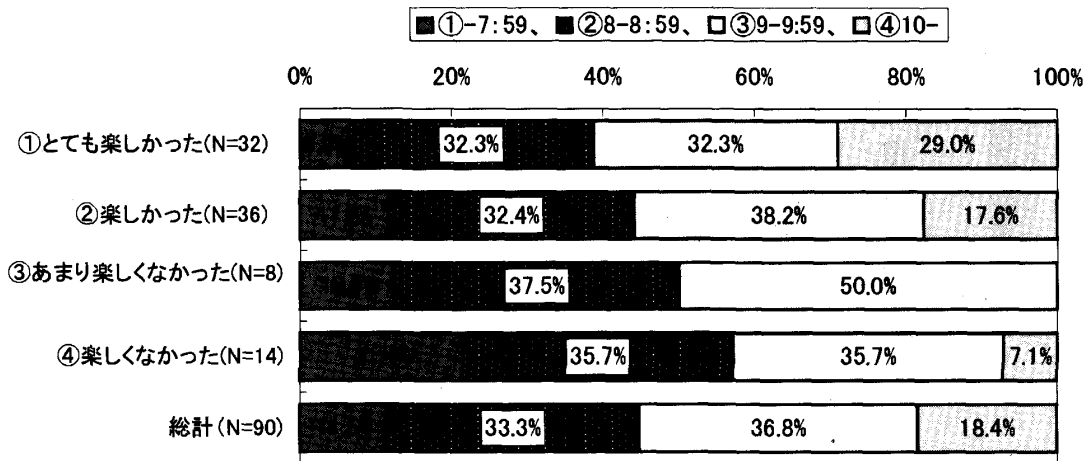
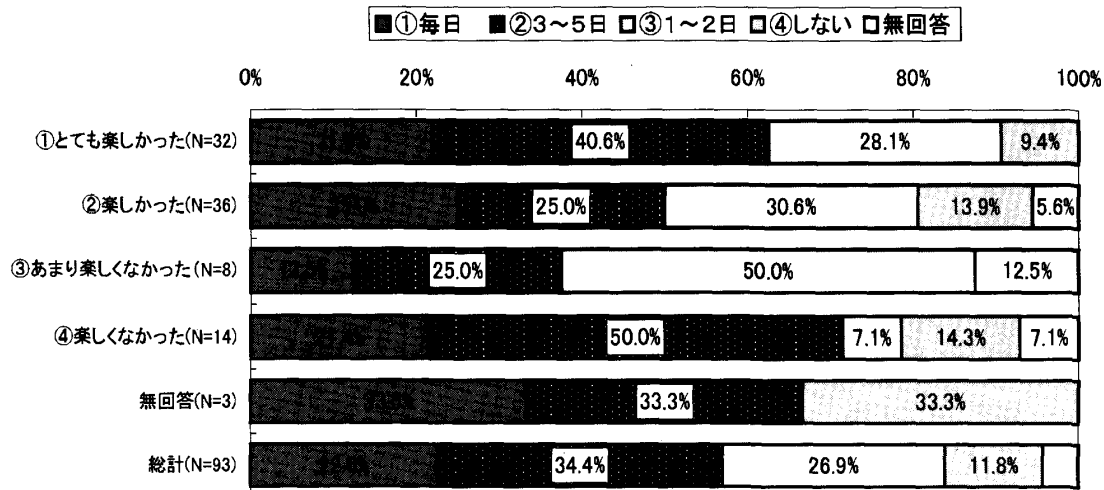


図47 夕食の楽しさとスポーツの頻度



(5) 郷土料理

最後に、食教育のなかで重視されている「郷土料理」についての子どもたちの経験と理解について調査した。その結果、子どもたちが食べたことのある郷土料理の数は平均してわずかに2.29品（男子2.26品，女子2.43品）であった。また，その内容を見ると，「鶏飯」87.1%，「やぎ汁」34.4%，「黒砂糖」14.0%，「ふなやき」12.9%，「かしゃもち」12.9%，「とんこつ」10.8%であった（図48，49）。これらの結果は，子どもたちの郷土料理に対する認識が決して十分でないことを物語っている。今後は，学校給食，郷土の行事，地域コミュニティづくりなどを通じて，積極的に伝承していく工夫が求められる。

図48 食べたことのある郷土料理の数

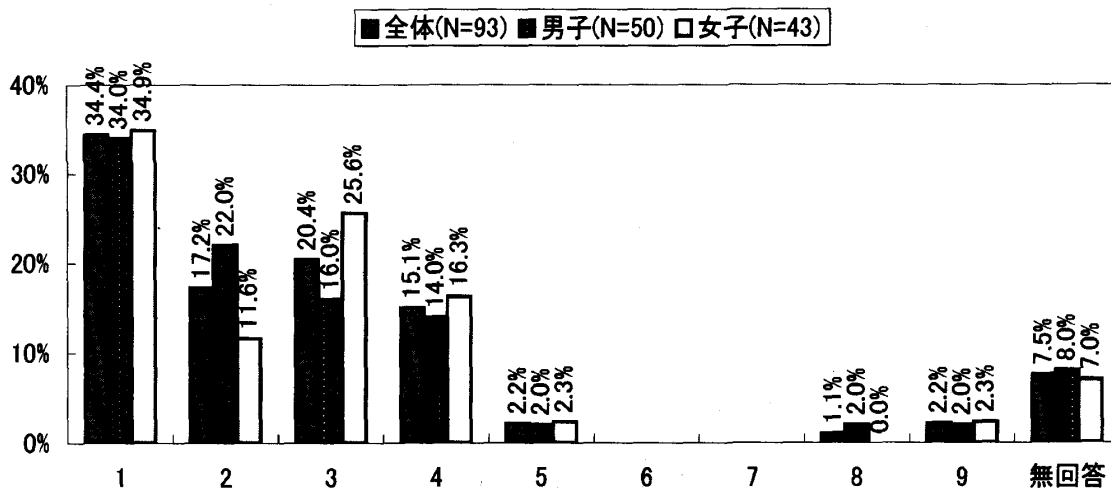
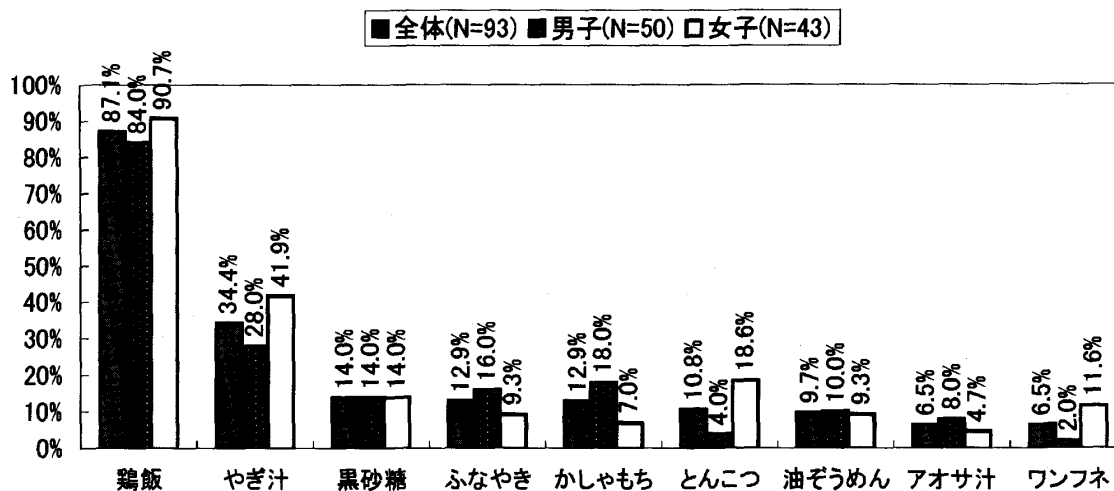


図49 食べたことのある郷土料理



4. 要約

以上の結果を要約すると次のようになる。

- (1) 2004年3月、鹿児島県奄美大島笠利町において小学3年生150名を対象に食生活と日常生活に関するアンケート調査をおこなった。回収率は62%であった。
- (2) 子どもたちの90.3%がきょうだいをもち、家族の人数は平均5.1人であった。
- (3) 平均すると、平日の就寝時刻は21時42分、起床時刻は6時51分、睡眠時間は9時間9分であった。休日の就寝時刻は22時19分、起床時刻7時32分、睡眠時間は9時間45分であった。
- (4) 学校以外の活動では、「外で遊ぶ」55.9%、「スポーツをする」48.4%、「TVおよびTVゲーム」31.2%が多かった。スポーツ活動の頻度は「毎日」22.6%、「週3-5日」34.4%、「週1-2日」26.9%で、「しない」は11.8%であった。
- (5) 食事のあいさつを「いつもしている」は52.7%で、「たまに」29.0%、「めったにしない」7.5%、「まったくしない」8.6%であった。
- (6) 朝食は97.8%が摂取し、平均時刻は7時11分、「家族みんな」と食べる割合は34.4%、子どもだけで食べる割合は47.3%、食事前に空腹だと感じていたのは53.8%、主食は「ごはん」35.5%、「パン」39.8%、品数は平均2.50品、主食・主菜・副菜のそろい方を見ると「主食のみ」が41.9%にのぼった。食事が「楽しかった」61.3%、「楽しくなかった」35.5%で、約1/3の子どもが食事のときに「料理をはこぶ」14.0%、「食器や箸を用意する」12.9%、「あとかたづけ」12.9%、「飲みものを用意する」10.8%などのお手伝いをしていた。
- (7) 夕食は96.8%が摂取し、平均時刻は19時55分、「家族みんな」と食べる割合は61.3%、子どもだけで食べる割合は16.1%、食事前に空腹だと感じていたのは77.4%、主食は「ごはん」64.5%、「パン」3.2%、品数は平均2.60品、主食・主菜・副菜の全てがそろっていたのは29.0%、食事が「楽しかった」73.1%、「楽しくなかった」23.7%で、約2/3の子どもが食事のときに「料理をはこぶ」30.1%、「食器や箸を用意する」29.0%、「あとかたづけ」20.4%、「飲みものを用意する」19.4%、「テーブルをふく、かたづける」18.3%などのお手伝いをしていた。
- (8) 食事が楽しいと回答した子どもは、食事前に空腹であると感じ、大人と食事をし、睡眠時間が長く、活発にスポーツをしている傾向にあった。
- (9) 「郷土料理」については平均2.29品を知っており、「鶏飯」87.1%、「やぎ汁」34.4%などがあげられた。

謝辞

今回の調査に際して、笠利町赤徳小中学校の学校栄養職員坂元生代さん、子どもたち、先生方、笠利町役場の皆さまに大変お世話になりました。記して深く感謝いたします。

引用文献

- 1) あまみ長寿・子宝調査概要報告書, 2004年10月, 鹿児島県
- 2) NHK放送文化研究所, NHK生活時間調査2000, P.152, NHK出版, 2002
- 3) 平成13年社会生活基本調査 (厚生労働省ホームページ)
- 4) 拙著, 鹿児島市における子どもたちの朝食調査, 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇, 54号, 1-12, 2003
- 5) 前掲3)
- 6) 神山潤, 眠りを奪われた子どもたち, 岩波書店, 2004
- 7) 拙著, 前掲4)

注

拙著, 鹿児島県奄美大島龍郷. 町における子どもたちの食生活と日常生活に関するアンケート調査, 鹿児島県立短期大学地域研究所研究年報, 36号, 63-90, 2004参照