

# 本学学生の朝食摂取状況から見た問題とその検討

丸山浩徳<sup>1</sup> 西村敬子\*

Hironori MARUYAMA Takako NISHIMURA

\*家政教育講座

## はじめに

食育基本法が平成17年に施行され2年が経ち今やいたるところで食育という言葉を目にするようになった。食育を介して様々な取組みや活動が全国的に広まり、特に朝食の重要性が訴えられている。

朝食は単に栄養を摂取するだけでなく脳の働きの活性化、生活習慣病予防、生活リズムの調整等欠かすことのできないものである。中でも子どもや学生における朝食は、朝食摂取が学力や学習意欲に影響を与えることからより一層重要であると言える。

子どもへの取組みとして、夜更かしによる睡眠不足と食習慣の乱れを改善し、基本的な生活習慣の確立を目指す「早寝、早起き、朝ご飯運動」を文部科学省が提唱したことも記憶に新しい。

これほど朝食が大きく取り上げられている背景には、朝食の欠食率増加や摂取内容の変化だけでなく、食べ方など朝食をとりまく問題がより深刻なものとなっていることにある。

厚生労働省の国民健康・栄養調査(平成17年)によると、朝食の欠食率は15歳~19歳の男子18.8%、女子10.4%、20~29歳代の男子33.1%、女子23.5%、30~39歳代の男子27.0%、女子15.0%であり、男女共に20~29歳代の朝食欠食率が最も高い数値を示している。<sup>1)</sup>

「健康日本21」では2010年までに20~30歳代男性の欠食率を15%以下、中学、高校生の場合は0%にする目標値を打ち出している。<sup>2)</sup> これは平成9年の国民栄養調査による欠食率(20歳代男性32.9%、30歳代男性20.5%)を踏まえた目標値であったが、17年の結果を見ると欠食率は増加傾向にある。

なぜ10代や20代の朝食欠食率は高くて下がることがないのか、またどのような対策を行えばよいのか大きな課題であるといえる。

そこで本研究では朝食欠食率が高く、減少目標値の対象年代に相当する本学学生に朝食に関する調査を行うこととした。これにより10代から20代の朝食の実態をさらに明らかにし、今後どのような対策を行えばよいか検討したいと考える。

## 研究方法

本研究の調査方法、調査期間、調査対象、調査項目は以下に示す通りである。

- 1、調査方法：本調査は質問紙法にて行なった。
- 2、調査期間：平成18年5月~6月である
- 3、調査対象：愛知教育大学及び、同大学大学院学生570名である。  
調査対象者の内訳は表1に示した。

表1 調査対象者 (人)

	1年	2年	3年	4年	大学院	計
男性	81	50	48	58	21	258
女性	40	105	76	75	16	312
計	121	155	124	133	37	570

- 4、調査内容は以下の通りである

- (1) 現在の朝食について
- (2) 朝食の摂取状況について
- (3) 朝食の食べ方について
- (4) 朝食の用意について
- (5) 小学生の頃の朝食について
- (6) 学校給食に朝食を導入することについて

## 結果及び考察

- 1、調査対象者の概要

調査対象者の住まい方、睡眠時間、起床から登校するまでの時間を聞いたところ表2から4が得られた。

表2 調査対象者の住まい方 (人)

	自宅	下宿
男性	169	89
女性	244	68
合計	413	157

1、愛知教育大学大学院学生

住まいを尋ねた結果、調査対象者の78%が自宅生であり、22%が下宿生であった。

表3 調査対象者の睡眠時間

睡眠時間	6時間未満	6時間	6時間以上	無回答
男性	60	119	78	1
女性	96	131	84	1
合計	156	250	162	2

(6時間を基準に6時間未満と6時間以上に分類した。)

睡眠時間を尋ねた結果、44%の学生が6時間と答え、6時間未満27%、6時間以上29%であった。

表4 調査対象者の起床から登校するまでの時間

	30未満	1時間未満	1時間30分未満	1時間30分以上	無回答
男性	65	93	48	50	2
女性	29	126	88	66	3
合計	94	219	136	116	5

(1時間と回答した学生が多く次に1時間30分、次に30分であったため、登校時間別を30分ごとに分類した。)

起床から登校までの時間を尋ねた結果、最短5分から最長4時間まで見られた。睡眠時間30分未満17%、1時間未満38%、1時間30分未満24%、1時間30分以上21%であった

## 2、朝食の必要性について

学生が朝食をどのように捉えているのか調べるために「朝食は必要だと思いますか」と尋ねた結果を図1に示す。

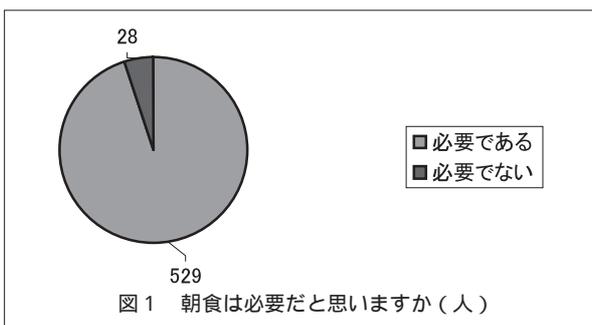


図1 朝食は必要だと思いますか(人)

朝食が「必要である」とした者は95%、「必要でない」とした者は5%であった。

「必要である」と答えた学生の理由には「お腹がすく」や「元気がなくなる(元気がでる)」といった体について書かれたものが67%、「エネルギーになる」や「健康のため」といった栄養について書かれたものが26%、「規則的な生活」や「1日3食食べる」という生活について書かれたものが6%、その他1%であった。

次に「必要でない」と答えた学生から多くあげられた理由は「食べる必要がない」であり、他に「節約」、「眠い」、「時間がない」等の回答が見られた。

この結果から朝食を必要であると回答した多くの学生は健康や栄養を意識するよりも、空腹や体力といった敏感に体に影響を感じやすいもの意識していることがわかった。また、必要ないと回答した学生は体調や食べない習慣などから自分の経験や体に適しているため朝食は必要でないという回答と、時間や金銭面等、他の要因によって朝食を食べることができないことから朝食は必要でないという回答が得られた。

朝食を必要と答えた学生の理由で「頭が働かない」、「体がだるい」、「やる気がでる」といった一文で書かれた意見が多く見られた。なぜ朝食を食べることによって頭が働くようになるのか、体に変化が起こるのかなどその過程をしっかりと把握し、より科学的な理由を知ること朝食を食べることを見直し、欠食率低下や食べる内容、食べ方など、朝食に対する意識は変わってくるのではないかと考える。

## 3、朝食摂取状況について

朝食を何日食べていますか

朝食摂取について尋ねた結果を図2に示す。

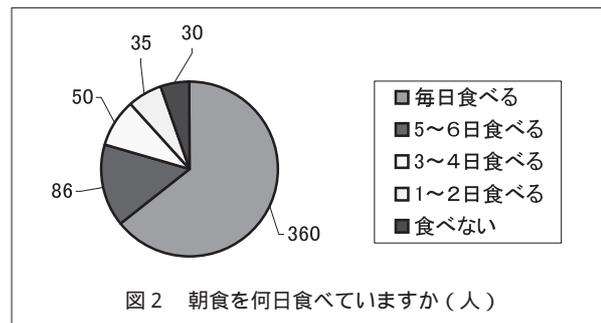
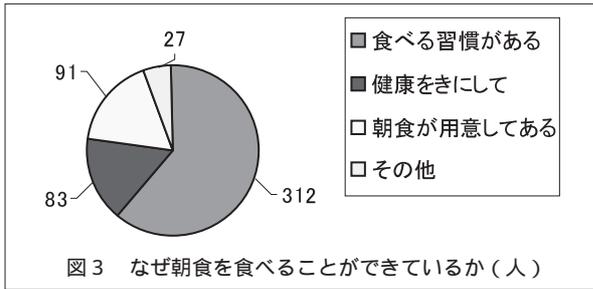


図2 朝食を何日食べていますか(人)

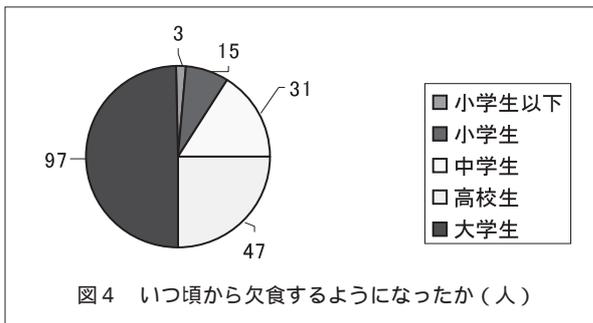
1週間のうち「毎日食べる」65%、「5~6日食べる」15%、「3~4日食べる」9%、「1~2日食べる」6%、「食べない」5%であった。朝食を「食べない」または「1~2日食べる」と回答した学生のうち朝食を必要ないと回答した学生は70%と、朝食を食べない人ほど朝食を必要としない傾向が高く見られた。朝食を食べないことが習慣となってしまった体は朝起きても空腹が感じられず、必要なエネルギーを摂取すれば1日2食でも健康に生活できると言われている。<sup>3)</sup> 食べない習慣がついた体に無理矢理朝食を食べさせるのは難しいが、子どもの成長のためには朝食は重要であるので、食べる習慣が無くても朝食の必要性は認識して欲しいと考える。次に、朝食を「毎日食べる」と回答した学生に、なぜ毎日朝食を食べることができていますか。と尋ねた結果を図3に示す。



「食べる習慣がある」61%、「健康を気にして」16%、「朝食が用意してあるから」18%、「その他」5%であり理由として「お腹がすくから」という回答が多く見られた。

朝食は子どもの頃からの食べる習慣が大きく影響している。「朝食が用意してあるから」と答えた学生の場合、例えば朝食が用意してなくても朝食を食べる習慣があれば自分で用意することができる。そのため、子どもの頃から朝食を食べる習慣をつけることは将来にとっても重要であると言える。

いつ頃から欠食をするようになったか  
朝食を欠食すると答えた学生にいつ頃から欠食をするようになったか尋ねた結果を図4に示す。

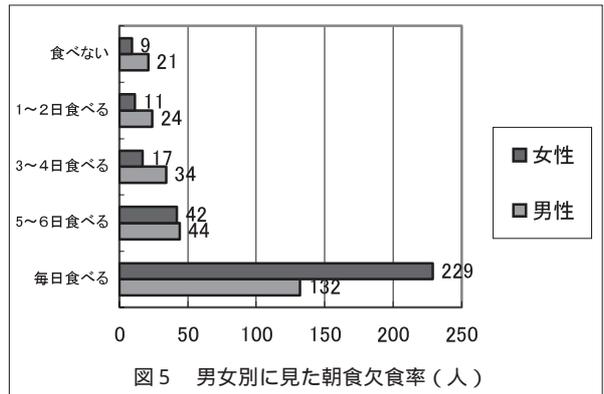


「小学生以下」2%、「小学生」8%、「中学生」16%、「高校生」24%、「大学生」50%であった。

それぞれ多く上がった理由として小学生以下では「起きるのが遅いから」、小学生では「起きるのが遅いから」と「食欲が無い」、中学生では「起きるのが遅いから」と「食欲が無い」、高校生では「起きるのが遅いから」と「朝が早くなったから」、大学生では「一人暮らしをした」、「生活リズムがこわれた」、「めんどくさい」、「時間がない」であった。欠食の始まりは個人差があるが、小、中、高まで朝食欠食の理由には大きな違いが見られなかった。また、男女別に理由を見ると男性は「起きるのが遅い」という回答が多く、女性は「食欲がない」という回答が多かった。このことから男性は生活リズムの維持に困難を有する傾向が高く、女性は食欲不振だけでなく、食べるということに心理的な要素が含まれてくるのではないかと考えられる。

### 男女別に見た欠食率

男女別に見た1週間の朝食欠食率を図5に示す。



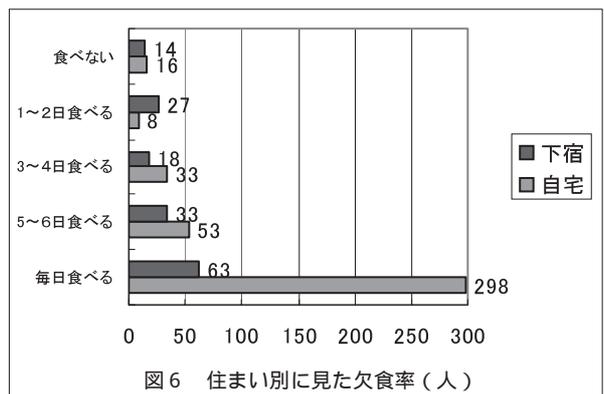
「毎日食べる」男性53%、女性74%、「5~6日食べる」男性17%、女性14%、「3~4日食べる」男性13%、女性5%、「1~2日食べる」男性9%、女性4%、「食べない」男性8%、女性3%であった。

この結果から1日でも食べない男性の欠食率は47%、女性の欠食率は26%であり、どちらも国民健康・栄養調査の10代20代を上回る結果となった。特に男性の欠食率は20代の33.1%から約14%高い結果となっている。

男性の対象者に下宿生が多いことなど理由は多くあるかもしれないが、男性の50%近い朝食欠食率は早急な改善の必要性があると考えられる。

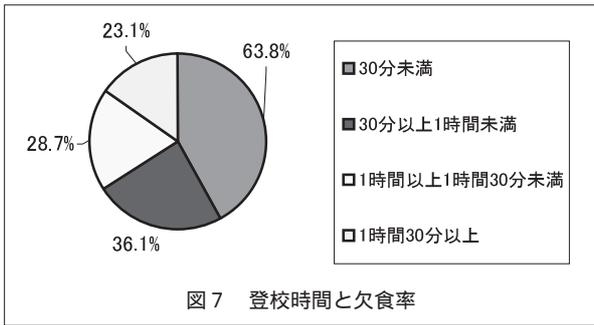
### 住まい別に見た欠食率

学生の住まい別に見た欠食率を図6に示す。



自宅生は「毎日食べる」73%、「5~6日食べる」13%、「3~4日食べる」8%、「1~2日食べる」2%、「食べない」4%であり、下宿生は「毎日食べる」41%、「5~6日食べる」21%、「3~4日食べる」12%、「1~2日食べる」17%、「食べない」9%であった。この結果から自宅生の1日でも食べない欠食率は27%、下宿生は61%であり、下宿生は自宅生の倍以上朝食を欠食していることがわかった。

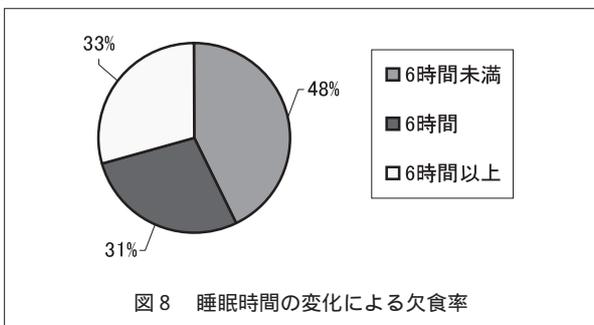
登校時間別に見た欠食率  
登校時間別に見た欠食率を図7に示す。



起床から登校するまでの時間が30分未満の者の欠食率63.8%，30分以上1時間未満の者の欠食率36.1%，1時間以上1時間30分未満の者の欠食率28.7%，1時間30分以上の者の欠食率23.1%であった。

起床から登校までの時間が短くなるに連れて欠食率は高くなる傾向が見られた。下宿生は大学周辺に住んでいるので、下宿生の朝食欠食率が高い結果と同じ傾向が見られる。下宿生は朝食を用意するのは手間がかかるかもしれないが登校時間はとても短いはずである。下宿生の起床時間や生活習慣の見直しが必要である。

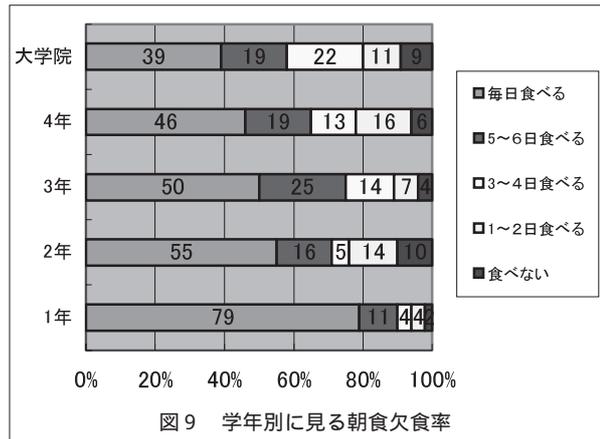
睡眠時間別に見た欠食率  
睡眠時間別に見た欠食率を図8に示す。



睡眠時間が6時間未満の者の欠食率48%，6時間の者の欠食率31%，6時間以上の者の欠食率33%であり、睡眠時間が少ないほど朝食を欠食する傾向が高く見られた。

NHK放送文化研究所による国民生活時間調査2005年では、平日の学生の平均睡眠時間は7時間44分であった。<sup>4)</sup> 今回の調査で見られた本学学生の平均睡眠時間は約6時間35分であり、国民生活調査に比べ睡眠時間が少ないことがわかった。睡眠時間が少ないことから朝食を食べるよりもぎりぎりまで寝ていたいという気持ちから朝食を欠食してしまうと考えられる。

学年別に見た欠食率  
学年別に見た朝食欠食率を図9に示す。

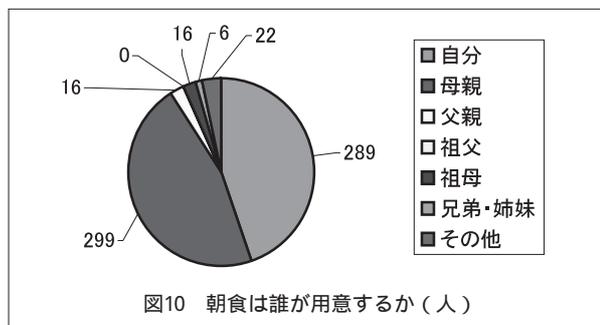


学年別に欠食率を見ると1年生は朝食を「毎日食べる」と答えた学生が79%と他の学年に比べ高く、「食べない」と答えた学生は2%ととても低い。2年生は他の学年に比べ「食べない」と答えた学生が10%と最も高く、「1~2日食べる」と答えた学生と合わせて24%と高い傾向にある。3年生は朝食を「3~4日食べる」、「5~6日食べる」と答えた学生が合わせて39%と比較的に高い。4年生はどの項目にも大きな特徴はみられない。大学院生は他の学年に比べて欠食率が多いのが特徴である。

朝食を「毎日食べる」と回答した学生は学年が上がるにつれて減少する傾向が見られた。1年生は朝食を食べる習慣が身につけていることと、カリキュラム上1時間目から授業があることから基本的な生活リズムを維持することができるので朝食も食べることができるが、学年が上がると、アルバイト等から生活リズムが崩れるため朝食を食べることができなくなっていくのではないかと考えられる。

#### 4、朝食の用意について 朝食は誰が用意するか

朝食は誰が用意するか尋ねた結果を図10に示す。朝食の用意とは朝食を作る事、購入してあるものを食べる事、購入して食べる事を含む。



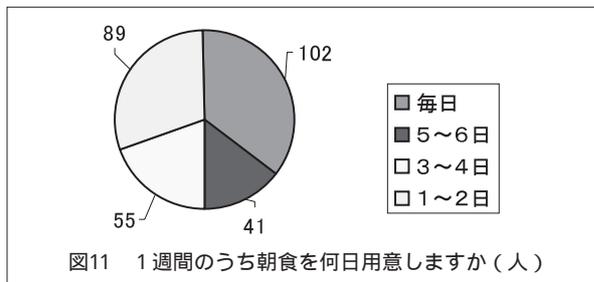
朝食を用意するのは「母親」47%、「自分」45%、「父親」2%、「祖父」0%、「祖母」2%、「兄弟、姉妹」1%、「その他」3%であった。

朝食を食べる下宿生は自分で用意しなければならないと考えられるので、「自分」と答えた学生289人から下宿生を除外すると、自宅生の32%は朝食を自分で用意することがあるが、残りの学生は朝食の用意を全くしていない。これにより自宅生が自ら朝食を用意する割合はとても低く家族にまかせっきりになってしまっている現状のあることがわかる。これでは朝食が用意されていない日に欠食してしまったり、朝食を用意する人の負担が大きくなってしまふ。

朝食は比較的準備が簡単である。朝食を用意しない学生にも用意するきっかけが重要であるといえる。

#### 朝食を何日用意するか

次に自分が朝食を用意すると回答した学生に、1週間のうち朝食を何日用意するか尋ねた結果を図11に示す。

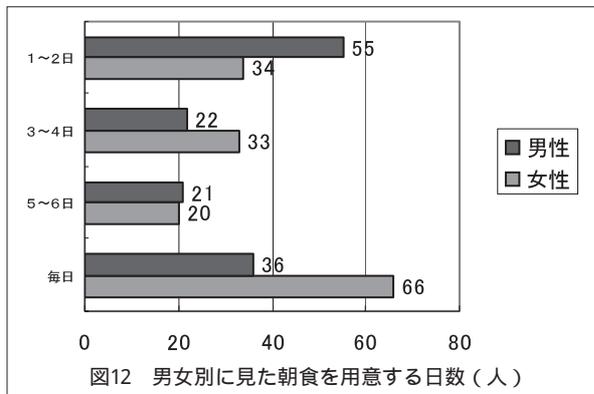


「毎日」36%、「5~6日」14%、「3~4日」19%、「1~2日」31%であった。

自分で用意する日数は「毎日」と「1~2日」の割合が高い傾向が見られた。毎日用意する学生は下宿生に多く見られ、「1~2日」は自宅生に多く見られた。

#### 男女別に見た朝食を用意する日数

次に男女別に見た朝食を用意する日数の結果を図12に示す。



「1~2日」男性41%、女性22%、「3~4日」男性16%、女性22%、「5~6日」男性16%、女性13%、「毎日」男性27%、女性43%であった。

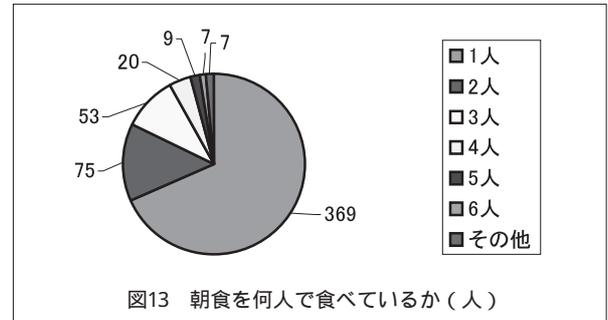
朝食を用意する日数「1~2日」では男性が多く、

逆に「毎日」では女性が多い傾向が見られた。男性の朝食欠食率の割合が多いのは、女性に比べ朝食を自分で用意する習慣がない事と関連していると考えられる。

#### 5、朝食の食べ方

##### 朝食を誰と食べているか

朝食を誰と食べているか尋ねた結果を図13に示す。



「1人」68%、「2人」14%、「3人」10%、「4人」4%、「5人」2%、「6人」1%、「その他」1%であった。

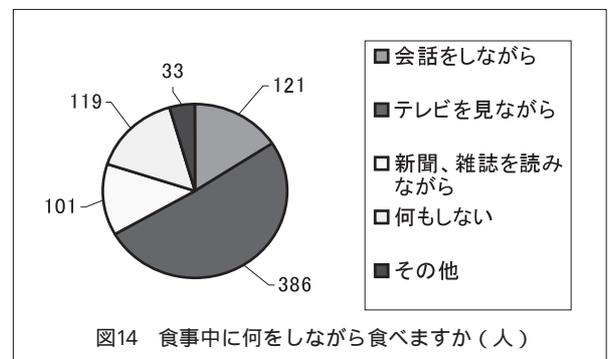
下宿生は1人で食べると考えられるので、「1人」と答えた学生369人から下宿生を除外すると1人で食べる自宅生は約55%であった。

1人で朝食を食べる学生に今の朝食の食べ方をどのように感じているか尋ねた結果、「満足している」137人、「不満である」64人、「何も感じない」191人であった。不満の理由はメニューや量に関することが多く、1人で食べることへの不満は9人であった。

子どもの孤食が社会問題となっているが、大学生も多くの割合で孤食であることがわかった。

##### 何をしながら食べているか

次に食事中に何をしながら食べているか尋ねた結果を図14に示す。



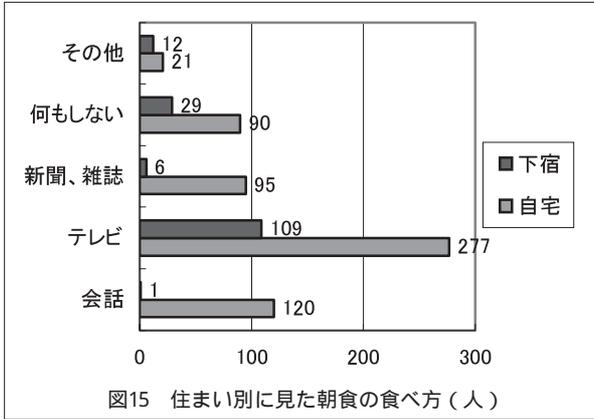
「会話をしながら」16%、「テレビを見ながら」51%、「新聞、雑誌を読みながら」13%、「何もしない」16%、「その他(ラジオ、考え事、化粧、運転)」4%であった。

1人で食べる学生が多いこともあり、会話をしながら

ら食べる学生は16%と低い結果となった。逆にテレビを見ながら食べる学生が多く、何もしないよりは何かをしながら食べたいという意識を伺うことができた。

住まい別に見た朝食の食べ方

次に住まい別に見た朝食の食べ方の結果を図15に示す。



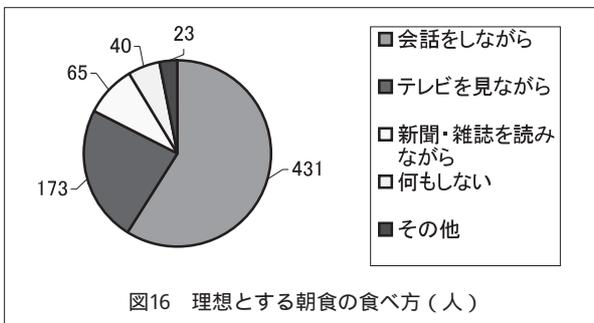
朝食を食べながらテレビを見る学生は下宿生約70%、自宅生約67%とほぼ同じ数字を示した。

朝食を2人以上で食べると答えた自宅生は164人であり、そのうち会話をしない学生は44人おり、誰かと一緒に朝食を食べるのに会話をしない学生は約27%いることがわかった。

大学生の朝食は1人で食べる割合が多く、誰かと食べていても会話をしないこともある。テレビや新聞、雑誌等による情報収集の割合も多いことから、学生にとって朝食は家族のコミュニケーションというよりは個人のライフスタイルが優先されている傾向がある。

理想とする朝食の食べ方

次に理想とする朝食の食べ方を尋ねた結果を図16に示す。



「会話をしながら」は59%であり、多くあげられた理由は1、コミュニケーションを図る、2、楽しいから、3、家族団らんであった。「テレビを見ながら」は24%であり、多くあげられた理由は1、情報を入手する、2、楽しいから、3、同時にでき効率がいいで

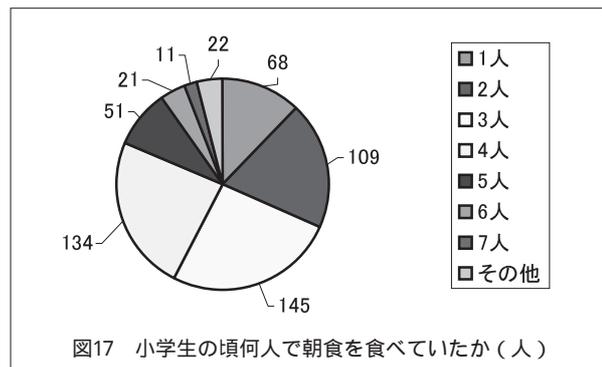
あった。「新聞、雑誌を読みながら」は9%であり、多くあげられた理由は1、情報を入手する、2、時間をうまく使える、3、ゆっくり、おちつくであった。「何もしない」は5%であり。多くあげられた理由は1、食べることに集中、2、静かに食べたい、3、頭が働かないからであった。「その他」は3%であり、多くあげられた理由は1、ラジオ、2、食べればなんでも、3、好きなことをする等の意見が見られた。

半数以上の学生が会話をしながら朝食を食べることを理想としている。そしてコミュニケーションや団らんといった家族の繋がりに関する内容が多くあげられているが、現状の朝食の食べ方では会話をしながら食べる学生は16%であるため、現実と理想にギャップのあることがわかった。

6、小学生の頃の食事

小学生の頃誰と何人で食べていたか

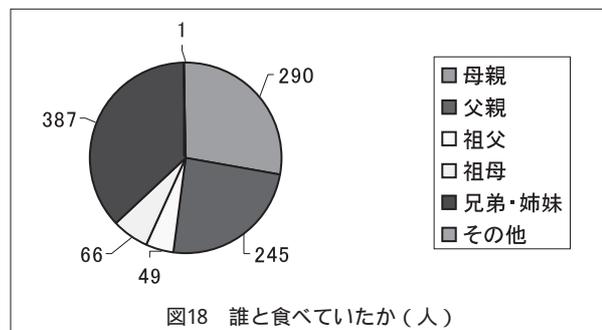
小学生の頃何人で朝食を食べていたのか尋ねた結果を図17に示す。



「1人」12%、「2人」19%、「3人」26%、「4人」24%、「5人」9%、「6人」4%、「7人」2%、「その他」4%であった。

小学生の朝食から1人で食べていた学生が12%おり、このほとんどの学生が今でも1人で朝食を食べている。

次に誰と食べていたか尋ねた結果を図18に示す。

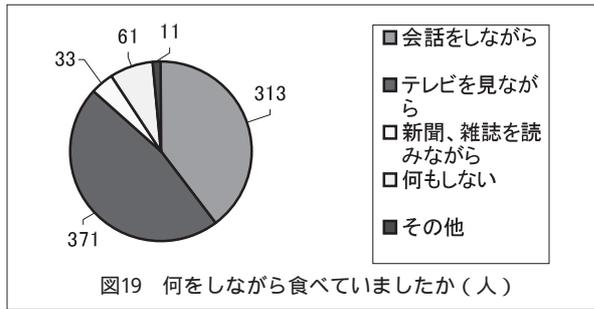


「母親」28%、「父親」24%、「父祖」5%、「祖母」6%、「兄弟、姉妹」37%、「その他」0%であった。

2人以上で食べていても子どもだけで食べていた学

生は95人おり、1人で食べていた学生とあわせると約29%が「孤食」、「子食」である。また、自分と両親が揃って朝食を食べていた学生は196人であり、約34%であることから家族揃って朝食を食べていた学生の割合は低いことがわかった。

何をしながら食べていたか  
小学生の頃何をしながら食べていたか尋ねた結果を図19に示す。



「会話をしながら」40%、「テレビを見ながら」47%、「新聞、雑誌を読みながら」4%、「何もしない」8%、「その他」1%であった。

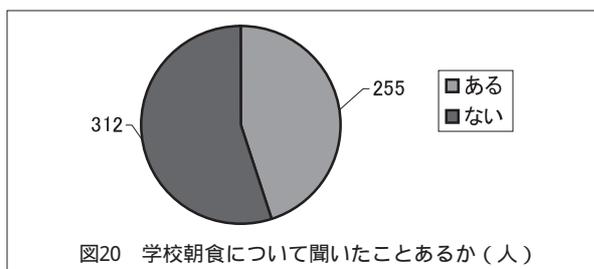
2人以上で食べていた学生487人のうち会話をしていなかった学生は181人おり、誰かと一緒に食べていても会話をしていなかった学生は約37%いることがわかった。また、子どもだけで朝食を食べていた学生95人のうち67人が会話がいないと答えていた。

小学校の朝食は何年も前のことであるため記憶がうすれていることも考えられるが、現状の朝食同様高い傾向にある。また、子どもだけの朝食は「テレビを見ながら」や「何もしない」といった回答が多く、兄弟間ではあまりコミュニケーションがとれていなかったと考えられる。

## 7. 学校給食に朝食を導入することについて

学校朝食について聞いたことがあるか

学校朝食について聞いたことがあるかと尋ねた結果を図20に示す。



学校朝食について聞いたことが「ある」と答えた学生は45%、「ない」と答えた学生は55%であった。

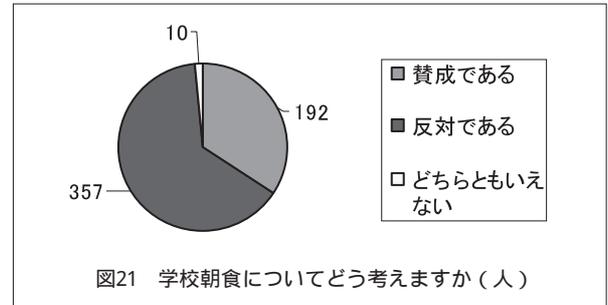
学校朝食を聞いたことがあると答えた学生の62%が

「テレビ」と答え、以下「授業」21%、「新聞」11%、「インターネット」2%、その他4%であった。

学校朝食の認知度は男性36%、女性52%であり、女性の方が高いことがわかった。

学校朝食についてどう考えるか

学校朝食についてどう考えるか尋ねた結果を図21に示す。



「賛成である」34%、「反対である」64%、「どちらともいえない」2%であった。

「賛成である」と答えた学生に多く見られた理由は1、朝食を食べない子どもが増えている、2、食べたくても食べられない子がいる、3、食べないより食べるべきであった。「反対である」と答えた学生に多く見られた理由は1、家族とコミュニケーションがとれない、2、学校がそこまでする必要が無い、3、朝食は親が作るべきだからであった。

「賛成である」と答えた学生の理由には、家族について書かれたものが22%、子どもについて書かれたものが63%、その他15%であった。次に「反対である」と答えた学生の理由には、家族について書かれたものが57%、学校について書かれたものが27%、子どもについて書かれたものが13%、その他3%であった。

## ま と め

本研究ではアンケート調査を行い学生の朝食の実態を明らかにした。

朝食の必要性について

朝食を必要であると答えた多くの学生は健康を気にしたり、栄養を摂取するよりも欠食によって感じられる体の異常を理由としてあげていた。また必要でないと答えた学生は朝食欠食者に多く見られた。

朝食摂取について、本学生の65%が朝食を毎日摂取しており、その理由として食べる習慣があるからという意見が多く見られた。また、朝食を欠食すると答えた学生の半数が大学生になってから欠食をするようになったと答え、その理由として多く見られたのは一人暮らしをしたからであった。

欠食は女性よりも男性に多く見られ、その欠食率は

半数近い数字となった。理由として男性は起きるのが遅いから、女性は食欲が無いからが多く見られた。住まい別では下宿生に欠食者が多く見られ、自宅生の倍近く欠食している。睡眠時間と起床～登校時間ではどちらとも時間が短くなるにつれて欠食率は高い傾向が見られた。朝食欠食を学年別に見ると「毎日食べる」と回答した学生は学年が上がるにつれて減少傾向が見られ、欠食率は学年が上がるにつれ増加していることがわかった。

#### 朝食の用意について

用意は主に母親と自分が行っており、自宅生の朝食用意は30%に留まった。用意する日数は毎日と1～2日に多く見られ、男性よりも女性のほうが多く朝食を用意している。

#### 朝食の食べ方について

朝食を1人で食べると答えた学生は67%であり、半数以上の学生が孤食であることがわかった。朝食を1人で食べることに何とも感じないと答えた学生が多く見られた。朝食を食べながらすることはテレビを見ながらという意見が多く、会話をしている学生は少ない傾向が見られた。自宅生で朝食を誰かと食べていても会話をしていない学生は27%いることがわかった。理想とする朝食の食べ方は半数以上の学生に会話をしながらという意見が見られ、その理由としてコミュニケーションや団らんといった家族の繋がりに関する内容が多くあげられた。

#### 小学生の頃の朝食について

小学生の頃の朝食の食べ方について、2～4人で食べたと答えた学生が多く見られ、1人で食べたと答えた学生は12%いた。1人で食べると答えた学生に子どもだけで食べていた学生を加えると29%が孤食・子食であり、両親が揃って朝食を食べていた学生は34%であった。朝食を食べながらしていたことは会話をしながらと、テレビを見ながらという意見が多く、誰かと朝食を食べていても会話をしていない学生は現在の実態の数値より多く37%であった。また、子どもだけで朝食を食べていた学生ほど会話がないうち状況が見られた。

#### 学校朝食について

日本で行われている学校朝食の取り組みについて約半数の学生が知っていると答え、その情報源はテレビと答えた学生が多く見られた。大学の授業と答えた学生もあり、授業においても何らかの形で取り上げられていることがわかった。また、学校朝食の認知度は男性よりも女性のほうが高い傾向が見られた

学校朝食の導入について半数以上の学生が反対であると答え、その理由では家族とのコミュニケーションが不足するといった家族について書かれているものが多く見られた。賛成と答えた学生の理由では、朝食を食べない子どもが増えているといった子どもについて

書かれたものが多く見られた。

アメリカにおいて学校給食の朝食制度は1966年に始められ、徐々に取り組みが拡大していき1975年には学校朝食プログラムとし立法化した。これによって生徒の遅刻や子どもの犯罪が減ったなどの事例も紹介されている。<sup>5)</sup>日本でも近年岡山県や高知県で学校朝食の取り組みが始まったが、保護者からは賛否両論と意見がわかれ、取り組みを知る多くの人にも様々な意見が見られる。

しかし、これらの意見を見ると誰が朝食を用意するかという問題にばかり論点がいき、朝食を食べる側つまり子どものことはあまり考えられていないように感じる。現実に子どもたちが抱えている問題は、今回の調査の中でも見られるように、朝食を食べることができないこと、メニューがお菓子や栄養食品に偏ってしまっていること、一人で食べなければならないことなど数多くある。朝食を誰がどこで何をを用意するのかを問題にするよりも、子どもの視点から誰とどこで何を食べるか、現代の社会状況や家族の朝の過ごし方をふまえて考えるべきでないだろうか。

今回アンケートから見られた、大学生の朝食の実態は欠食や孤食、会話よりもテレビを見ながら食べるといった現代の社会問題を切実に捉えた結果となり、これは現代の子どもたちにも顕著であると言える。これらの問題の改善には子どもの頃からの習慣と規則正しい生活の重要性を子ども自らが認識し、朝食摂取のための知識と技能を身につける必要がある。各家庭において子どもが朝食摂取できない状況を改善するために、その対策の1つとしての学校朝食の導入についても今後更なる検討が必要である。

本研究にあたり、調査にご協力くださいました皆様に深く感謝いたします。

## 参 考 文 献

- 1) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室  
「平成17年国民健康・栄養調査の概要」
- 2) 財団法人 健康・体力づくり事業団体  
「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」
- 3) 渡辺正:「朝食有害説」情報センター出版局, 1999年
- 4) NHK 放送文化研究所:「日本人の生活時間 2005 NHK 国民生活時間調査」日本放送出版協会, 2006年
- 5) [http://www.j-milk.jp/library/seminner/8\\_d863s000000qaqn.html](http://www.j-milk.jp/library/seminner/8_d863s000000qaqn.html)

(平成19年9月13日受理)