

平成27年度

子どもと家族の食生活等実態調査結果報告書

① 子どもの肥満度について

★年齢が上がるとともに肥満傾向や、やせ傾向の子どもが増加

- 申告された身長・体重から「肥満度の判定基準」※に基づいて算定した肥満度は、全年齢とも「ふつう」が最も多かった。
- 年齢が上がるとともに、肥満傾向や、やせ傾向の子どもの割合が増加する傾向がみられた。
- 施設別では、保育所、幼稚園、認定こども園の順に肥満割合が増加する傾向がみられた。

② 子どもの運動状況について

★1週間に3日以上運動する子どもは、約9割

- ふだんの運動状況については、「1週間に5日以上」が70.0%と過半数を占め、次いで「1週間に3～4日」23.4%、「1週間に1～2日」5.7%、「していない」0.5%であった。
- 年齢別にみると、年齢が上がるとともに「1週間に5日以上」が減少し、「1週間に1～2日」が増加する傾向がみられた。
- 施設別の差異はみられなかった。
- 運動状況と肥満については、運動状況による差異はあまりみられなかった。

③ 子どもの平日の起床時間について

★およそ5割が午前7時前に、9割以上が午前8時前に起床

- 起床時間については、「午前7時台」が46.7%で最も多く、次いで「午前6時台」45.0%、「午前8時台」4.1%、「午前6時前」3.2%、「午前9時台」0.1%、「決まっていない」0.1%、「午前10時以降」0.0%の順であった。
- 午前7時前(「午前6時前」と「午前6時台」)に起きる子どもは、48.2%と、前回調査より12.5ポイント少なかった。
- 年齢による差異はみられなかった。
- 施設別では、午前7時前に起きる子どもが保育所で55.4%と、幼稚園・認定こども園より多かった。

④ 子どもの平日の就寝時間について

★3割弱が午後9時前に就寝し、2割弱が午後10時以降に就寝

- 就寝時間については、「午後9時台」が54.3%で最も多く、次いで「午後8時台」22.6%、「午後10時台」15.9%、「午後8時前」4.0%、「午後11時台」1.7%、「決まっていない」0.3%、「深夜12時以降」0.1%の順であった。
- 年齢が上がると、午後9時以降に寝る子どもが増加し、特に「午後9時台」に寝る子どもが増加した。
- 施設別では、前回調査と比較すると、午後9時前に寝る子どもが減少した。

★就寝時間が早いほど、起床時間が早い傾向

- 就寝時間ごとに午前7時より前に起きている子どもの割合をみると、「午後8時前」80.1%、「午後8時台」64.6%、「午後9時台」46.7%、「午後10時台」27.1%、「午後11時台」12.1%、「深夜12時以降」0.0%、「決まっていない」10.5%であった。

⑤ 子どもの排便について

★毎日排便のある子どもは、66.4%

- 子どもの排便の頻度は、「毎日」が66.4%と最も多く、次いで「2～3日に1回程度」28.4%、「不規則である」2.2%、「4～5日に1回程度」1.3%、「便秘の治療を行っている」0.6%、「週に1回程度」0.1%の順であった。
- 年齢による差異はみられなかった。

⑥ 子どもの朝食について

★朝食を「毎日食べる」子どもは94.9%で、前回調査より4.4ポイント増加

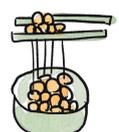
- 朝食については、「毎日食べる」が94.9%と最も多く、次いで「週に1～3日食べないことがある」3.8%、「ほとんど食べない」0.6%、「週に4～5日食べないことがある」0.3%、「全く食べない」0.1%の順であった。
- 朝食を「毎日食べる」子どもは、前回調査と比べると4.4ポイント増加した。
- 朝食を食べないことがある子ども（「時々食べないことがある」及び「ほとんど食べない」を回答した子ども）は4.8%で、前回調査と比べると3.4ポイント減少した。
- 年齢、施設による差異はみられなかった。

★子どもが朝食を食べない最も多い理由は「食欲がない」

- 朝食を食べない理由は、「食欲がない」61.2%、「食べる時間がない」30.6%、「食べる時間に寝ている」12.2%、「その他」12.2%、「食べる習慣がない」6.1%、「朝食を用意しない」2.0%、「肥満予防のため朝食は控えている」0.0%、「食事を用意する時間がない」0.0%の順であった。

★母親、父親が朝食を食べないと、子どもも朝食を食べない傾向

- 母親では、母親が朝食を「毎日食べる」と子どもも「毎日食べる」97.4%、父親では、父親が朝食を「毎日食べる」と子どもも「毎日食べる」97.2%となった。
- 母親、父親が朝食を「時々食べないことがある」「ほとんど食べない」となるにつれて、「毎日食べる」と回答した子どもの割合が低くなる傾向が見られた。
- 前回調査と比べて、母親、父親が朝食を「時々食べないことがある」、「ほとんど食べない」と回答した家庭でも、朝食を「毎日食べる」子どもが増加した。



⑦ 家族との夕食時間について

★午後7時前に夕食を食べている子どもは、約6割

- 子どもの夕食時間は、「午後6時台」が48.8%と最も多く、次いで「午後7時台」36.7%、「午後6時以前」8.6%、「午後8時台」3.0%、「決まっていない」0.7%、「午後9時以降」0.1%の順であった。
- 年齢が上がるとともに、午後7時前（「午後6時以前」と「午後6時台」）に夕食を食べている子どもが減少している。
- 施設別では、午後7時前に食べている子どもの割合は、保育所46.2%、幼稚園66.3%、認定こども園66.7%となっている。

⑧ 家族での食事について

★ふだん朝食をひとりで食べている子どもは、4.5%

- 朝食を「大人の家族の誰かと食べる」47.1%、「家族そろって食べる」子どもが24.1%、「子どもだけで食べる」21.4%、「一人で食べる」4.5%、「その他」1.7%の順であった。
- 前回調査と比べると、朝食を「家族と一緒に」に食べる子どもは7.3ポイント減少し、「兄弟（姉妹）だけで食べる」子どもは7.8ポイント増加した。
- 年齢別にみると、年齢が上がるにつれて朝食を「家族そろって食べる」子どもの割合が増加する傾向が見られた。

★ふだん家族と一緒に夕食を食べている子どもは、9割以上

- 家族との夕食については、「家族そろって食べる」子どもが49.9%、「大人の家族の誰かと食べる」43.5%、「子どもだけで食べる」2.4%、「その他」2.1%、「一人で食べる」0.2%の順であった。
- 夕食を「家族と一緒に」に食べている子どもは、前回調査と同様の値となった。
- 年齢が上がるとともに夕食を「家族そろって食べる」子どもの割合が増加する傾向が見られた。

⑨ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度について

★朝食に「ほとんど毎日」主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもは、約2割

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度を「ほとんど毎日」と回答したのは、「朝食」21.2%、「昼食」67.1%、「夕食」65.9%であった。
- 年齢別に大きな差はみられなかった。
- 施設別にみると、朝食と夕食では保育所で「ほとんど毎日」そろえて食べる割合が低く、昼食では幼稚園で「ほとんど毎日」そろえて食べる割合が低かった。



⑩ 子どものおやつについて

★子どもがよく食べているおやつは、「スナック菓子」、「甘いお菓子」、「果物」

- 子どもがよく食べているおやつは、「スナック菓子」が44.9%で最も多く、次いで「甘いお菓子」38.4%、「果物」24.1%、「牛乳・乳製品」21.9%、「せんべい」21.4%、「甘い飲み物(ジュース・スポーツドリンクなど)」15.7%、「菓子パン」7.0%、「おにぎり」4.3%、「その他」3.1%、「ファストフード(フライドポテト等)」0.8%であった。
- ふだんのおやつにスナック菓子を食べる子どもは年齢が上がるにつれて増加し、「牛乳・乳製品」、「果物」は減少している。

⑪ 間食の時間について

★就寝前2時間以内におやつ(甘い飲み物を含む)をとる子どもは、約5割

- 就寝前2時間以内におやつ(甘い飲み物を含む)をとる子どもは、「たまにある」が36.4%と最も多く、「ほとんどない」26.4%、「ない」25.7%、「よくある」10.8%の順であった。
- 施設別に見ると、「よくある」または「たまにある」子どもは、保育所が54.3%で、幼稚園(40.9%)及び認定こども園(42.7%)に比べ多かった。

⑫ 改善したい食生活について

★保護者が子どもの食生活で改善したいと考えているのは、「好き嫌いなく何でも食べる」、「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」の順に多い

- 6割程度が、子どもの食生活で改善したいものとして、「好き嫌いなく何でも食べる」「菓子や甘い飲み物をほどほどにする」「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「野菜を十分に食べる」を挙げている。
- 一方、「朝食を食べる」「いただきます」などのあいさつをする」「主食を十分に食べる」「牛乳・乳製品を食べる」などは、すでにできているので改善の必要がないと保護者の8割程度が思っている。

⑬ 子どもの食事で特に気をつけていることについて

★子どもの食事で特に気をつけていることは、「栄養バランス」、「食事マナー」、「一緒に食べる」の順に多い

- 子どもの食事で特に気をつけていることは、「栄養バランス」が72.7%で最も多く、次いで「食事のマナー」68.1%、「一緒に食べる」60.3%、「楽しく食べる」47.7%、「間食の量(間食は適量にする)」46.1%などであった。
- 年齢別にみると、「食べ物の大きさ、固さ」は年齢が上がるにつれて減少し、「食事のマナー」は、年齢が上がるにつれて増加する傾向がみられた。

14 子どもの食物アレルギーによる食事制限の状況について

★食物アレルギーの原因(と思われる)食物を食べないように除去したり、制限を「現在している」子どもは、6.3%

★年齢が下がるにつれて、食物アレルギーの原因(と思われる)食物を食べないように除去したり、制限をしている、または過去にしていた子どもが多い

- 食物アレルギーの原因(と思われる)食物を食べないように除去したり、制限を「現在している」子どもは、6.3%であった。
- 年齢別にみると、年齢が下がるにつれて「現在している」と「過去にしていたことがあるが、現在はしていない」の子どもの割合が高くなる。

★医師の指示なしで、現在、または過去に食事制限や食物除去を行っている子どもは、約4割

- 食事制限や食物除去を「現在も行っている」、または「過去にしていたことはあるが、現在はしていない」と回答した方のうち、医師の指示がなく食事制限や食物除去を行っている子どもは、37.9%だった。

15 外食や市販のお惣菜、お弁当などの利用状況について

★外食を週2回以上利用する家庭は、約7%

市販のお惣菜やお弁当を週2回以上利用する家庭は、約2割

- 外食を利用する頻度は合計では「週1回未満」が56.1%と最も高く、週2回以上利用する家庭は約7%であった。
- 市販のお惣菜やお弁当を利用する頻度は「週に1回未満」42.4%が最も高く、週2回以上利用する家庭は、約20%だった。
- 施設別では外食を利用する頻度に大きな差はないが、市販のお惣菜やお弁当を利用する頻度は、認定こども園が保育所・幼稚園に比べ若干低い傾向がみられた。

16 子どもの歯の仕上げ磨きについて

★仕上げ磨きをしているのは、9割弱

- 歯の仕上げ磨きの実施について、「はい」と回答した割合は、86.5%であった。
- 年齢別に見ると、「はい」と回答した割合は、3歳 93.4%、4歳 92.3%、5歳 85.6%、6歳 76.9%と、年齢が上がるにつれて、子どもの歯の仕上げ磨きを行う割合は減少している。



⑰ 子どもがいる家庭での喫煙状況について

★喫煙者のいる家庭の割合は48.5%と、前回調査より4.5ポイント減少

★続柄別では「父親」「母親」「祖父」において、喫煙者の割合が減少

★年齢別では「父親」「母親」のいずれも、40歳代、30歳代、20歳代の順に減少

★喫煙者がいる家庭のうち、家の中で喫煙する家族がいる割合は 33.0%
と、前回調査より13ポイント減少