

「アンケート調査による朝食の実態について」

田 中 弘 美

1. はじめに
2. 研究方法
 - 2-1 調査時期及び調査対象
 - 2-2 調査方法
3. 結果と考察
 - 3-1 朝食の摂取回数について
 - 3-1-1 朝食の摂取回数
 - 3-1-2 欠食率
 - 3-1-3 欠食の理由
 - 3-2 主食の種類について
 - 3-3 副食との関連について
 - 3-3-1 副食
 - 3-3-2 主食の種類と副食
 - 3-4 朝食摂取の意味との関連について
 - 3-4-1 朝食摂取の意味
 - 3-4-2 朝食摂取の意味と主食の種類
 - 3-5 摂食時間との関連について
 - 3-5-1 摂食時間
 - 3-5-2 摂食時間と朝食の摂取回数
 - 3-5-3 摂食時間と主食の種類
 - 3-5-4 摂食時間と副食
 - 3-5-5 摂食時間と朝食摂取の意味
4. 要 約
5. おわりに
- 参 考 文 献

1. はじめに

近年、女性の社会進出¹⁾、子どもの塾通い^{2) 3)}、単独世帯の増加、生活時間の夜型化など^{4) 5)}さまざまな社会的要因が加わり、食行動及び食環境が変化してきたことで、健康上の不定愁訴を持つものも多い。その原因の1つとして、朝食の欠食や内容が大きく関わっていることが、国民栄養調査をはじめ様々な年代を対象とした生活調査など数多く報告されている^{6) ~16)}。さらに、個々人の就業形態、生活リズムなどから、今後ますます欠食、外食、個食化、簡便化が進むものと考えられ^{17) ~21)}、新しい時代への食生活の対応の必要性が重要となろう。そこで、過去、石川県栄養士会がおこなってきたアンケート資料に基づき、食生活指導のあり方を探るため本研究をおこなった。

2. 研究 方 法

2-1 調査時期及び調査対象

調査時期は、1995年及び1996年4月、K市における健康フェアに参加した2,259人、男性615人(27.2%)、女性1,644人(72.8%)を対象とした。その年齢構成は表1に示したとおりである。

表1 調査対象の年齢構成

		10歳未満	10~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
総 数	2,259	92	119	80	212	264	391	618	483
男	615	40	46	16	59	93	74	130	177
女	1,644	52	73	64	153	191	317	488	306

2-2 調査方法

調査の方法は、ふだんの朝食摂取の実態を調べるため、質問紙法によりアンケート調査をおこなった。アンケート内容は、朝食摂取に関する項目で、表2に示した。なお、今回は、1995~1996年の参加者について、各項目ごとに集計解析をおこなった。

3. 結 果 と 考 察

3-1 朝食の摂取回数について

3-1-1 朝食の摂取回数

朝食摂取の回数を「毎日」「週5~6回」「週3~4回」「週1~2回」「食べない」の5つに区分し、男女別にあらわしたものが図1である。「毎日」と答えたものの割合は、全体として91.1%で男性88.6%、女性92.0%であり女性のほうがいくらか多いものの9割以上のものが毎日朝食を摂取していた。そのほか「週5~6回」「週3~4回」「週1~2回」「食べない」と答えたものの割合はそれぞれ4.2%、2.2%、1.3%、1.2%であった。なお、この結果は平成6年国民栄養調査成績⁷⁾においても同傾向にあった。

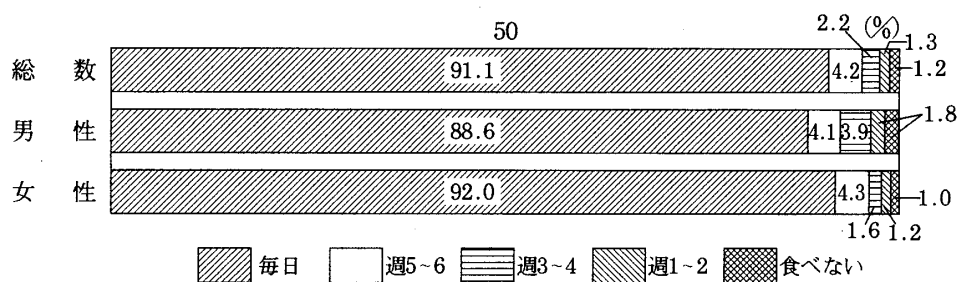


図1 朝食回数

アンケート調査による朝食の実態について

表2 アンケート調査用紙

- 〈問1〉 あなたは一週間に何回朝食を食べますか。(1つだけ)
- 1 毎日食べる 2 週5～6回食べる 3 週3～4回食べる
4 週1～2回食べる 5 食べない 6 その他()
- 〈問2〉 問1で4、5、6に○をつけた方はその理由を選んで下さい(いくつでも)
- 1 食欲がない 2 時間がない 3 週間になっている
4 作ってくれない 5 やせたい 6 その他()
- 〈問3〉 朝食の主食は主に何ですか。(1つだけ)
- 1 ごはん 2 パン 3 ごはんとパン半分 4 シリアル
5 その他()
- 〈問4〉 朝食の副食は何のですか。(いくつでも)
- 1 みそ汁(スープ) 2 のり 3 卵 4 牛乳・乳製品
5 魚加工品 6 肉加工品 7 大豆・大豆製品
8 野菜料理(サラダ・煮物) 9 果物 10 漬物
11 コーヒーか紅茶等 12 バター 13 ジャム・ママレード等
14 ジュース 15 その他()
- 〈問5〉 あなたにとって朝食とは、どのようなものですか。(いくつでも)
- 1 一日のスタートとして毎日摂ったほうがよいもの
2 栄養のバランスがよいもの
3 太らないもの
4 手軽に作れるもの
5 食べるのに時間がかからないもの
6 おいしいもの
7 毎日食べてもあきないもの
8 活力の出そうなもの
9 お腹にもたれないもの
10 後片付けが簡単なもの
11 排便を促すもの
12 その他()
- 〈問6〉 朝食はどのくらいの時間をかけて食べますか。(1つだけ)
- 1 5分以内 2 5～10以内 3 10～15以内
4 15～30分以内 5 30分以上

3-1-2 欠食率

朝食摂取の回数のうち2日に1回以上欠食するもの、すなわち「週3～4回」、「週1～2回」、「食べない」としたものを欠食者とし（以下欠食率とする）、その欠食率を性別・年代別に比較したものが表3である。男性7.3%、女性3.8%であり、男性のほうが女性より欠食率が高かった。年代別では、全体として20歳代が12.6%と他の年代より高く、とくに男性20歳代（18.8%）、30歳代（18.7%）で欠食率がほぼ同率で高かった。いっぽう、女性は20歳代（11.0%）、次いで40歳代（8.9%）が他の年代層より高かった。

表3 朝食の欠食状況

	全 体	男 性	女 性	H 6 国民栄養調査
総 数	4.7	7.3	3.8	—
10歳未満	4.4	5.0	3.8	—
10～19歳	6.9	8.7	5.5	15-19歳 12.6
20～29歳	12.6	18.8	11.0	28.9
30～39歳	8.4	18.7	4.6	19.1
40～49歳	8.3	6.9	8.9	11.6
50～59歳	4.6	9.5	3.5	7.8
60～69歳	2.7	5.4	2.0	60歳以上
70歳以上	2.0	3.4	1.3	3.1

最近の国民栄養調査の年次推移によれば朝食の欠食率は各年代において増加傾向がみられ、女性50歳代、男女60歳以上を除いて特に20～30歳代の欠食率の伸びが大きくなっており、男女別にみると男性の伸びが大きく⁷⁾、本調査とも同傾向にあった。また、食生活情報センターの調査においても欠食率の高い年代は30歳代で、男性50.0%、女性22.0%と男性で約半分が欠食するという結果であった¹⁵⁾。なお、女性が男性より欠食率が低いのは子どもを持つ女性が子どもと共に摂食することが多いことが低くしている原因と考えられる。

3-1-3 欠食の理由

欠食者の欠食理由は図2に示したとおり、男性では「習慣になっている」が61.9%と圧倒的に多く、次に「食欲がない」が23.8%、「時間がない」が14.3%となっている。いっぽう、女性では「習慣になっている」43.8%、「時間がない」37.5%、「食欲がない」23.8%の順で多かったが、「やせたいため」とするものが9.4%を占めていた。さらに、欠食の理由を年代別に示したものが表4である。10歳代、20歳代では「時間がない」が66.7%、83.3%と多いが、30歳代以上になると「習慣になっている」という理由が増えており、特に70歳代以上の欠食者ではほとんどが習慣となっていた。

アンケート調査による朝食の実態について

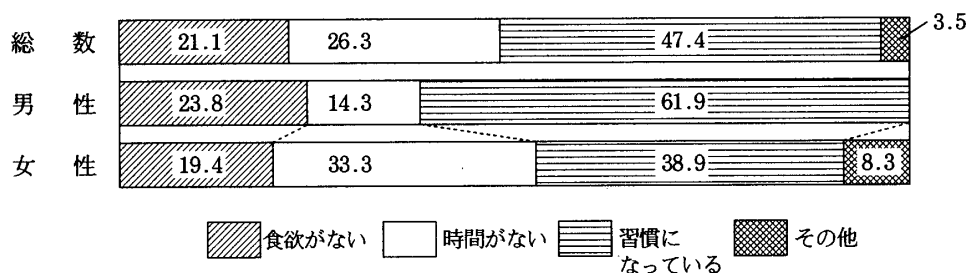


図2 欠食理由

表4 年代別欠食理由

年代	理由	年代	理由	年代	理由
10代	①時間がない (66.7%)	20代	①時間がない (83.3%)	30代	①習慣 (55.6%)
	②習慣 (33.3%)		②習慣 (6.7%)		②時間がない (33.3%)
	③食欲がない (30.8%)		③食欲がない (16.7%)		③食欲がない (22.2%)
40代	①習慣 (30.8%)	50代	①習慣 (87.5%)	60代	①習慣 (57.1%)
	②食欲がない (30.8%)		②食欲がない (12.5%)		②食欲がない (28.6%)
	③時間がない (23.1%)				③時間がない (14.3%)
70代	①習慣 (100%)				

とりわけ、低年代層で時間がないからとして朝食をとらないものが多いということは、その生活リズムの乱れにもつながっているものと思われる。平成5年国民栄養調査成績においても、朝起きてから朝食までの時間が15分未満の子どもが36.2%（ほぼ3人に1人以上）、15分～30分未満が46.8%、30分以上が17%であり⁶⁾、57年調査と比べて「15分未満」が9.4ポイント増加していることや欠食の多いものほど疲れやすいなど健康不良を訴えるものも多く、かつ、子どもの脳の働きとも関係があるなどの報告もみられる^{22)～25)}。このことから今後は朝食の重要性について、とくに若年層へのPRをしていかなければならないと考える。

3-2 主食の種類について

日頃、朝食時に摂取する主食の種類について性別・年代別に示したものが図3である。全体としてごはん食とするものの割合が61.7%（男性64.7%、女性60.5%）で、パン食とするものの割合が26.4%（男性26.5%、女性26.4%）であった。昭和56年のNHKがおこなった「日本人の食生活調査」でも朝食にパンを食べる人が24%であったことと比べてあまり変わっていない。年代別の違いは若干みられるものの10歳代、20歳代、30歳代女性でそれぞれその割合は34.2%、

田 中 弘 美

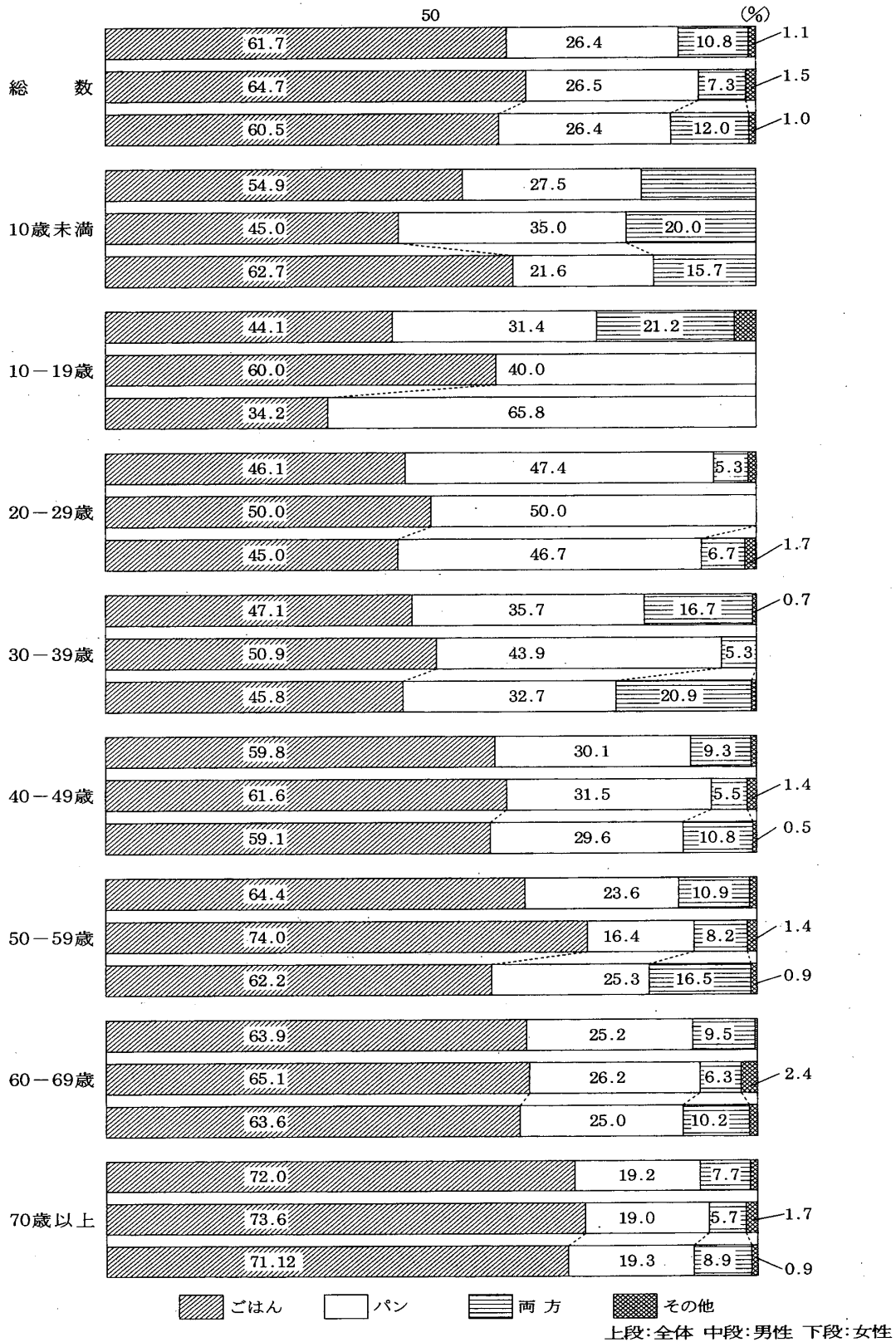


図3 主食の種類について

アンケート調査による朝食の実態について

46.7%、32.7%であり、20歳代、30歳代男性の割合がそれぞれ50.0%、43.9%でパンを食べる割合が他の年代よりも高かった。他方、ごはん食またはパン食を半々とするものについてみると10歳代女性の割合が27.4%と一番高く、次いで30歳代女性(20.9%)、10歳未満の男性(20.0%)、女性(15.7%)で他の年代よりも高かった。

男女ともに40歳代以上でごはん食とするものが半数以上を占めていたが、とりわけ70歳代以上では7割強が主食をごはんとしていた。

3-3 副食との関連

3-3-1 副食について

朝食に摂取する副食について、卵、牛乳・乳製品、魚加工品、肉加工品、大豆・大豆製品など主に蛋白質給源食品となるもの(以下蛋白質給源食品とする)と野菜料理、果物、味噌汁(以下ビタミン・ミネラル給源食品とする)と飲み物に区分し、年代別に摂取割合をみたものが図4、5と図6、7である。

まず、蛋白質給源食品についてみると、男女とも卵や牛乳・乳製品の摂取割合が高く、魚加工品や肉加工品の摂取割合は低かった。卵については、男女とも10、20歳代でその摂取割合は低く、男性は30歳代で、女性は30、40歳代で摂取割合が高く、その後、男女ともにそれぞれ60歳代まで摂取割合が徐々に低くなるが70歳代以上でふたたび増加の傾向がみられた。

牛乳・乳製品については、各年代ともに女性で摂取割合が高い。なかでも10、20、30歳代の女性の半数が牛乳・乳製品を摂取し、その後の年代においても男性を上回る摂取割合であった。このことは女性にとって今日の大きな関心事となっている骨密度を意識していることのあらわれと推察できる。

また、魚加工品や肉加工品では、男性は40歳代以上で、女性は30歳代以上で魚加工品を摂取する割合が肉加工品より上回っているほか、50歳代以上で肉加工品の摂取割合が極端に低くなっている。

他方、大豆・大豆製品については、男性は40歳代以上で、女性は50歳以上で摂取の増加傾向がみられ、男女とも70歳代以上では卵の摂取割合とほぼ同率であった。

次に、ビタミン・ミネラル給源食品の摂取状況のうち野菜料理については、男女とも年齢層があがるにつれて摂取割合の増加がみられた。果物についても男女とも、年代別には同傾向にあったが女性のほうが男性より若干その割合は高い。いっぽう、味噌汁の摂取割合はどの年齢層においても全体的に高かったが、男性で20、30歳代で味噌汁の摂取割合が低いこととは逆にコーヒー・紅茶の摂取割合が顕著に増加していた。さらに、前述の牛乳・乳製品の摂取割合とも相反しており、その傾向は男性のほうが顕著であった。コーヒー・紅茶の摂取割合については、男女とも30歳代をピークとしながらその後は減少傾向にあり、男性50歳代以上で少ない。(図8、9参照)このことは、20、30歳代でパン食の割合が高かったことから推察できる。

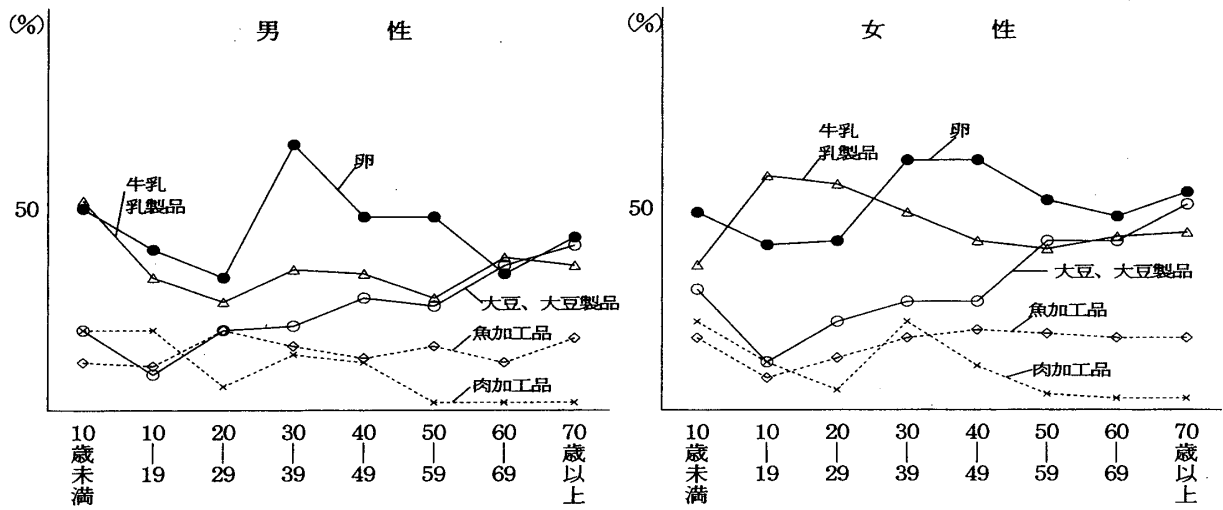


図4、図5 男女別蛋白質給源食品について

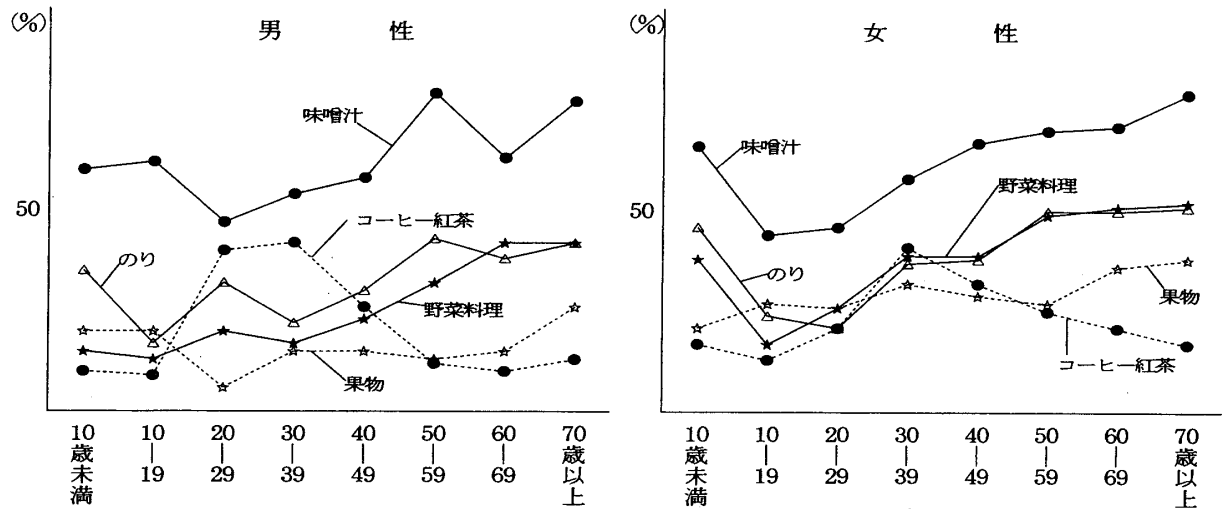


図6、図7 男女別ビタミン、ミネラル給源食品と飲み物について

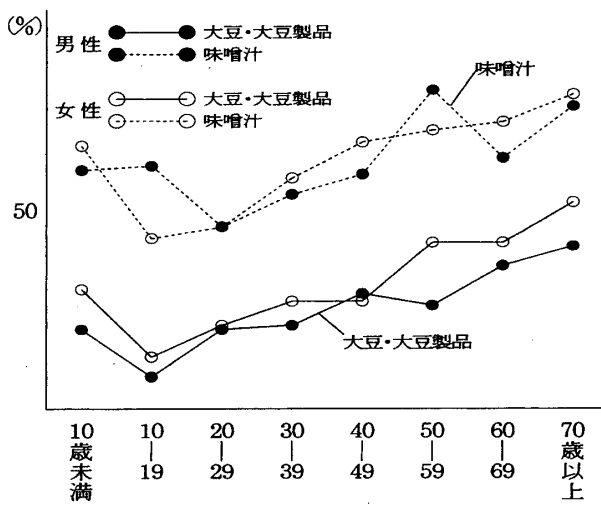


図8 味噌汁と大豆・大豆製品の摂取割合

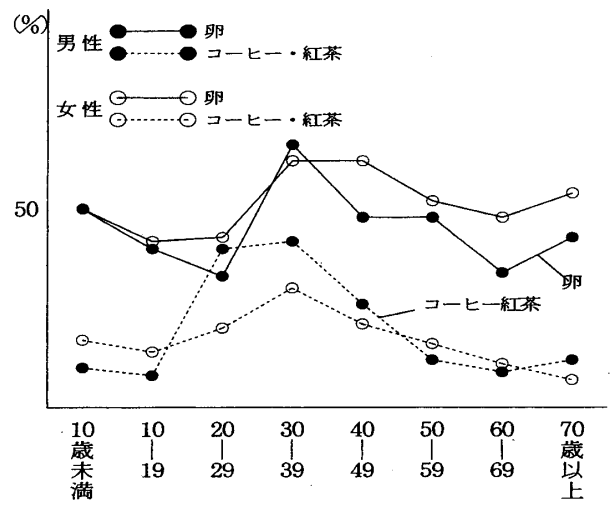


図9 卵とコーヒー、紅茶の摂取割合

3-3-2 主食の種類と副食

主食の種類別に副食の内容を示したものが図10, 11である。ごはん食とするものの副食としては、蛋白質給源食品で卵(55.6%)、大豆・大豆製品(47.2%)、ビタミン・ミネラル給源食品として味噌汁(91.0%)、海苔(59.1%)、野菜料理(47.9%)の順で摂取割合が高い。いっぽう、パン食とするものでは、牛乳・乳製品(71.5%)、卵(55.6%)、コーヒー・紅茶(46.8%)、果物(37.4%)の順で摂取割合が高い。

他方、ごはん食またはパン食を半々とするものについてその副食の摂取状況をみると蛋白質給源食品、ビタミン・ミネラル給源食品ともに偏ることなく摂取されていた。

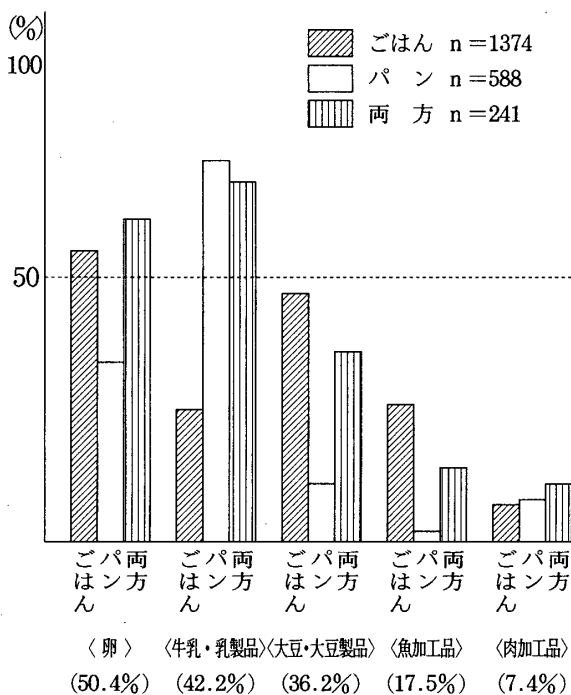


図10 蛋白質給源食品と主食の種類

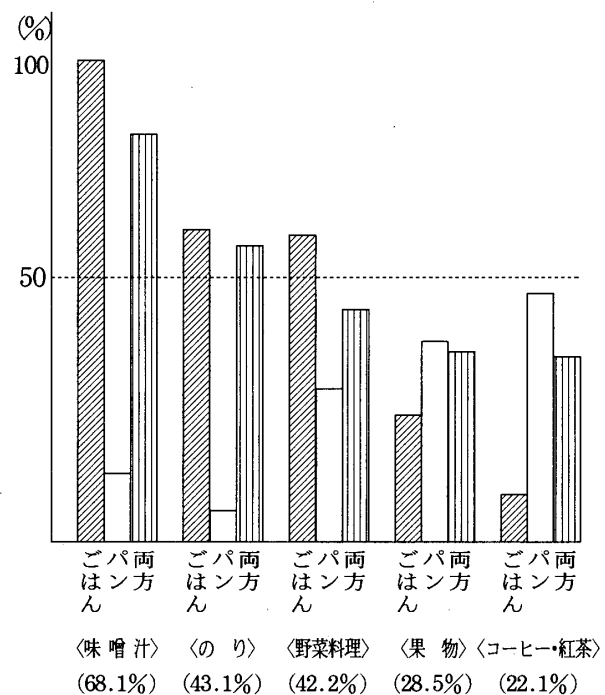


図11 ビタミン、ミネラル給源食品と飲み物と主食の種類

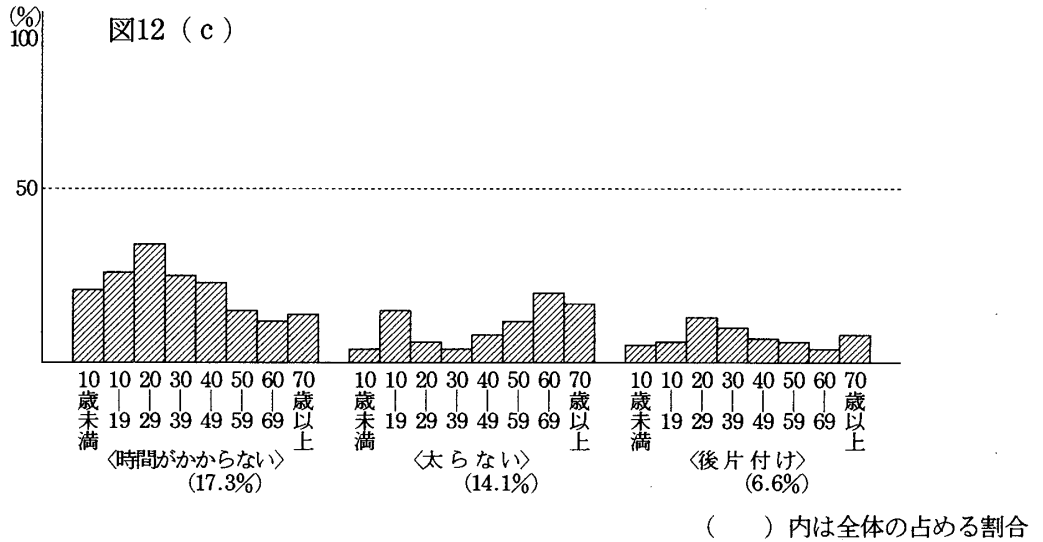
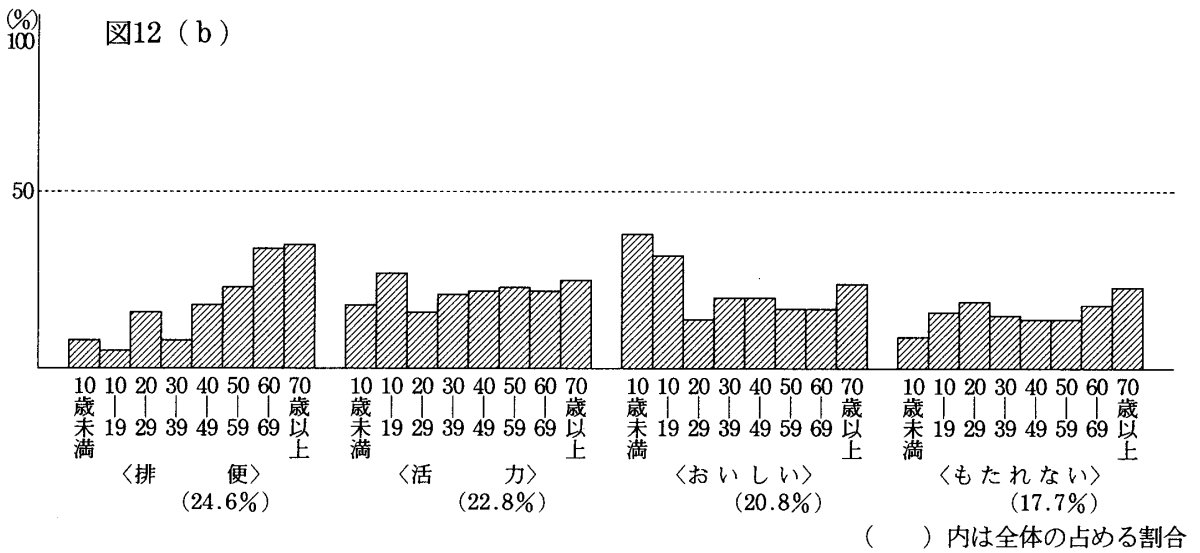
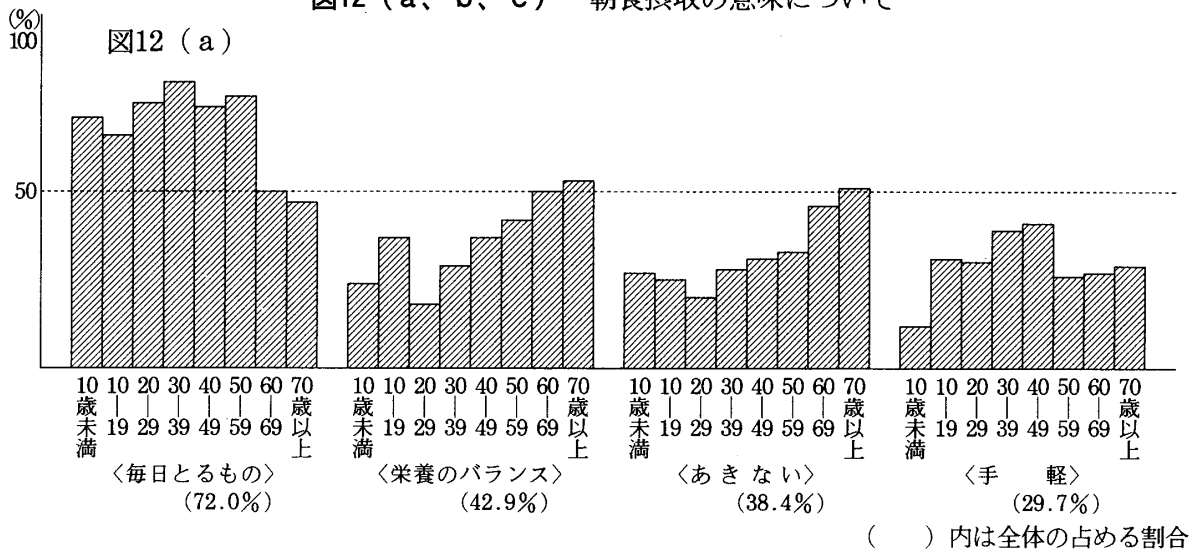
3-4 朝食摂取との関連について

3-4-1 朝食摂取の意味について

朝食摂取の意味について示したものが図12(a, b, c)である。朝食は「毎日とるもの」であるとする割合が全体で72.0%と圧倒的に多く、70歳代以上を除いて各年代ともにこのことを第1にあげている。しかし、約3割のものが意識していないことは問題点としてあげられる。そのほかの項目では「栄養のバランスがよいもの」(42.9%)「あきないもの」(38.4%)の順で多かった。

年代別にみると、低年齢層で「おいしいもの」と答えた割合が他の年代に比べて高く、「栄養のバランスがよいもの」「あきないもの」「排便を促すもの」の項目では、年代が上がるほど高い割合を示した。そのほか、「時間がかからないもの」と答えたものの割合は20歳代前後に多くみられた。

図12 (a、b、c) 朝食摂取の意味について



3-4-2 朝食摂取の意味と主食の種類

主食の種類別に朝食摂取の意味について示したものが図13である。ごはん食で朝食は「毎日とるもの」とする割合が77.2%で一番高く、次いで「栄養のバランスがよいもの」(47.9%)「あきないもの」(42.9%)の順であったが、ごはん食、パン食ともに差はみられなかった。しかし、パン食で「手軽に作れるもの」と答えた割合が37.7%で、ごはん食(27.0%)に比べて高かった。いっぽう、ごはん食またはパン食を半々とするもので「毎日とるもの」「栄養のバランスがよいもの」は同傾向にあったが、「おいしいもの」「活力が出そうなもの」「排便を促すもの」などの項目がごはん食、パン食に比して高く、「あきないもの」が若干低値であった。

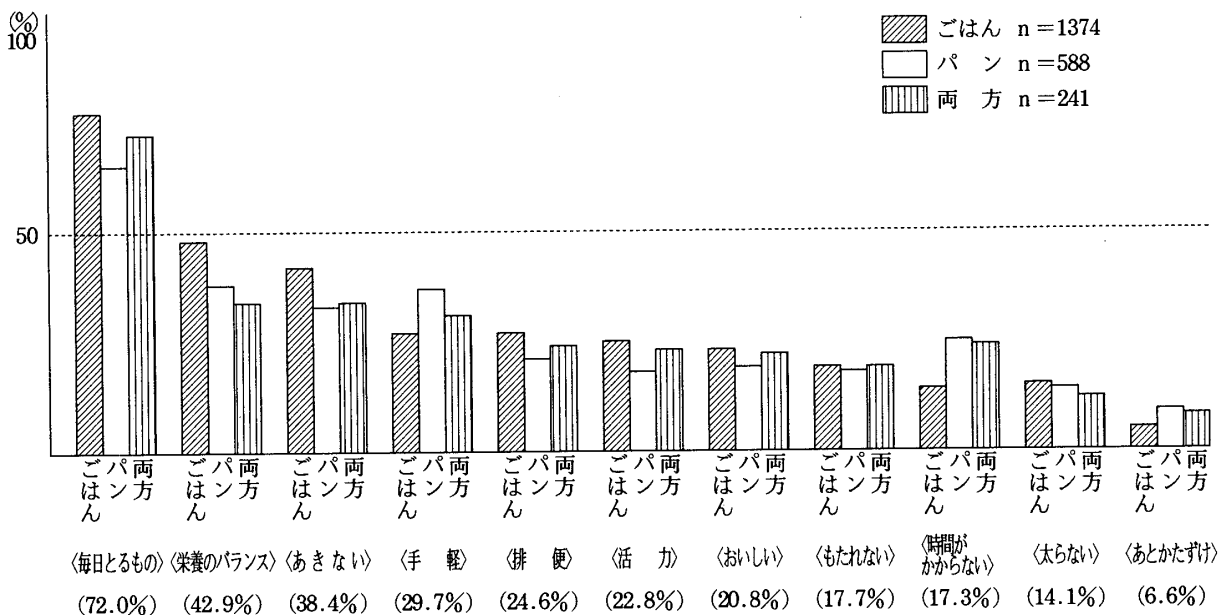


図13 朝食摂取の意味と主食の種類 ()内は全体の占める割合

3-5 摂食時間との関連について

3-5-1 摂食時間について

朝食摂取に要する時間(以下摂食時間とする)を図14に示した。全体的に「5~10分」が30.2%、「10~15分」が33.1%、「15~30分」が27.6%、「30分以上」が3.8%で、「5分以内」と答えたものは全体ではわずか4.9%(111人)であったが、年代別では10, 20, 40歳代で「5分以内」と答えたものの割合がそれぞれ9.6%、10.0%、9.3%で約1割を占める。性別では、男性7.6%、女性4.1%で男性のほうが女性に比べて若干多い。とりわけ、10, 20歳代の男性でそれぞれ全体の16.7%、18.8%と2割近くを占めており、10, 20歳代男性の7割近くが欠食の理由として時間がないことをあげていることとも関連性があるものと思われる。いっぽう、50歳代以上は年代があがるにつれて摂食時間が長くなり、70歳代以上では「15~30分」と答えたものが40.8%を占め30歳代(12.0%)の約3.4倍であった。女性は50歳代から徐々に増えているが、男性は70歳代で急激に増加していることから、70歳以上になると仕事を持つものも減り、時間にゆとりができるためと考えられる。

田 中 弘 美

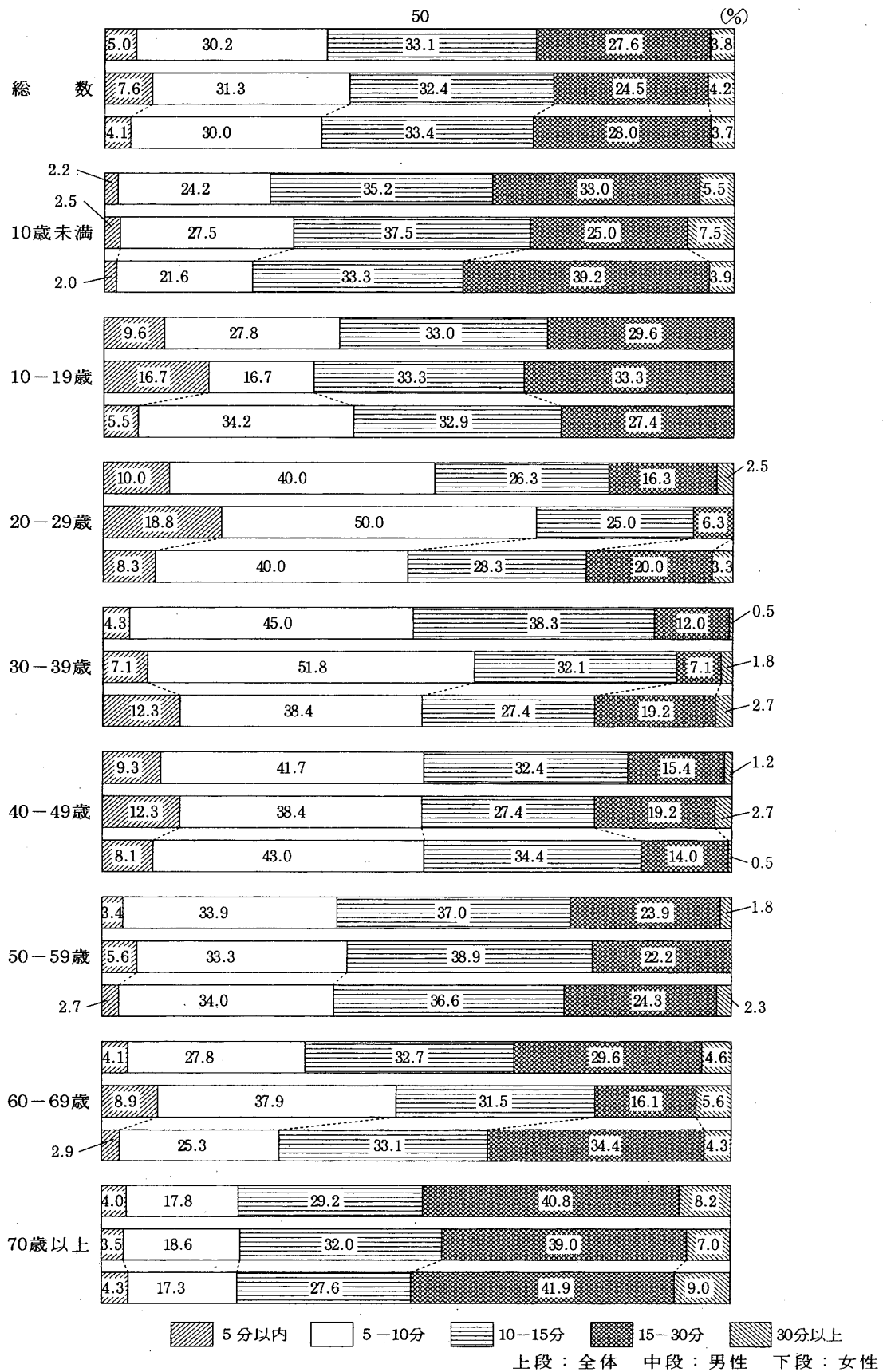


図14 摂食時間について

3-5-2 摂食時間と朝食の摂取回数

朝食の摂取回数別に摂食時間を示したものが図15である。「毎日食べる」とするものの摂食時間は全体的に「5分以内」が3.8%、「5～10分」が29.4%、「10～15分」が33.4%、「15～30分」が28.3%、「30分以上」4.0%であった。「5分以内」と答えたものの割合は、「毎日食べる」(3.8%)、「週5～6回」(16.8%)、「週3～4回」(14.0%)、「週1～2回以下」(31.3%)と、朝食の摂取回数が少なくなるほど高値を示した。性別では、摂食時間「5分以内」のものは摂取回数を「週5～6回」とする男性(36.0%)に多かったが、女性では摂取回数の多いもののほうが摂食時間が長くなる傾向がみられた。

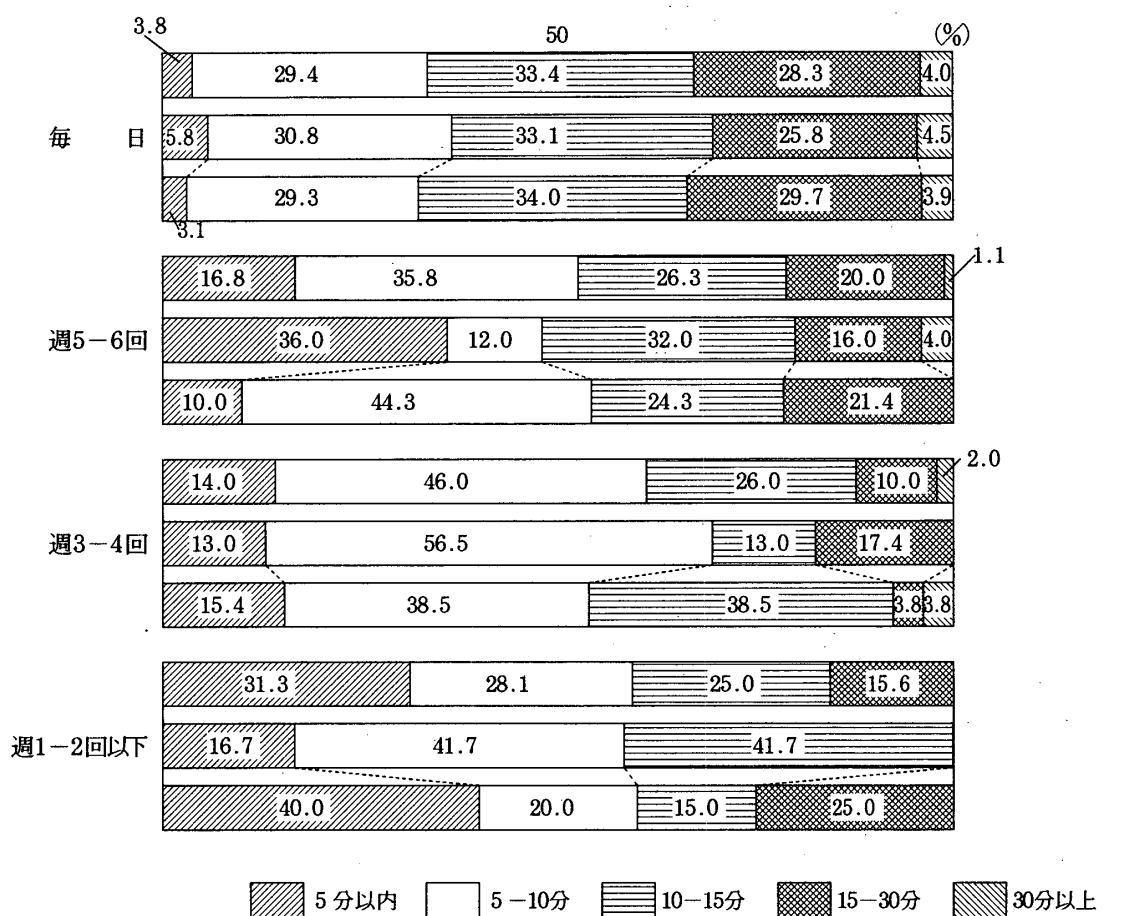


図15 朝食摂取回数と摂食時間

3-5-3 摂食時間と主食の種類

摂食時間と主食の種類については図16に示した。「5分以内」のものについてみるとごはん食とするものの割合が50.5%、パン食とするものの割合が37.8%であるのに対して「30分以上」のものではごはん食71.8%、パン食21.2%となっており、ごはん食の割合が1.5倍近く増えており、摂食時間が長いものではごはん食としているものの割合が多い。これは、男女とも同傾向にあったが、年齢が高くなるほどごはん食が多いこととも関連するものと考えられる。

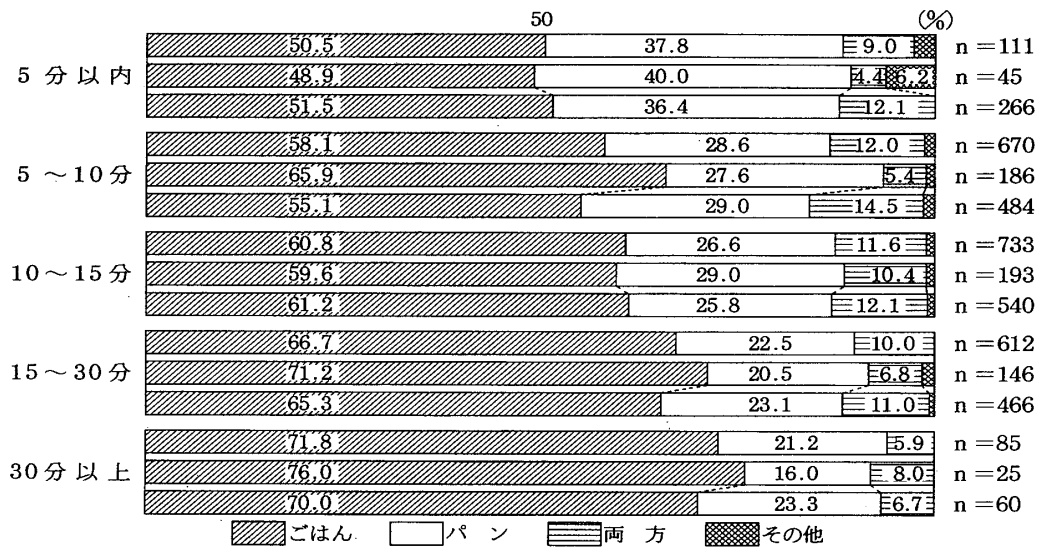
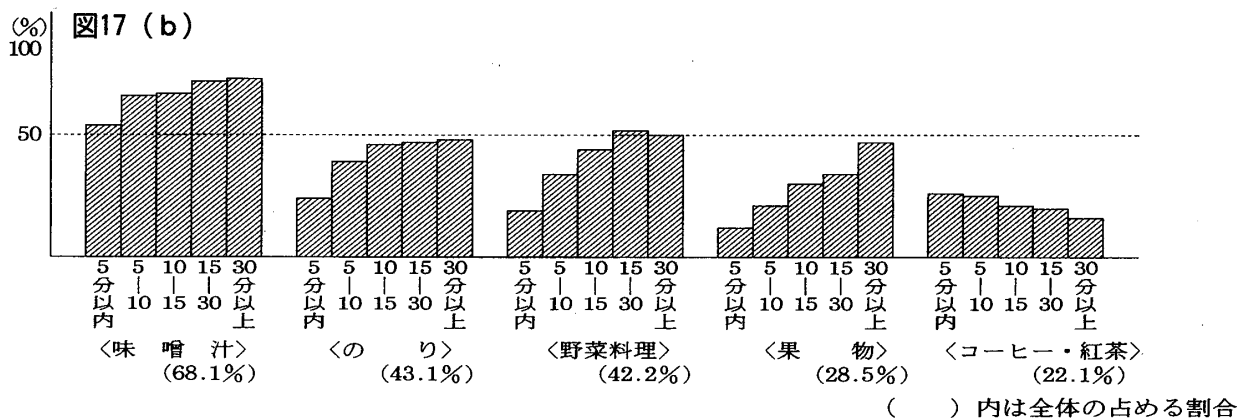
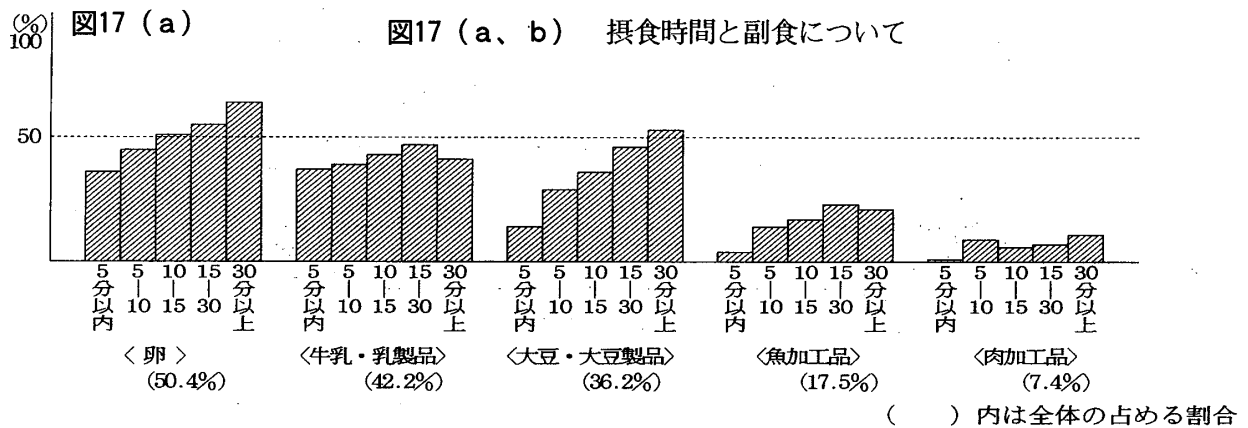


図16 摂食時間と主食の種類

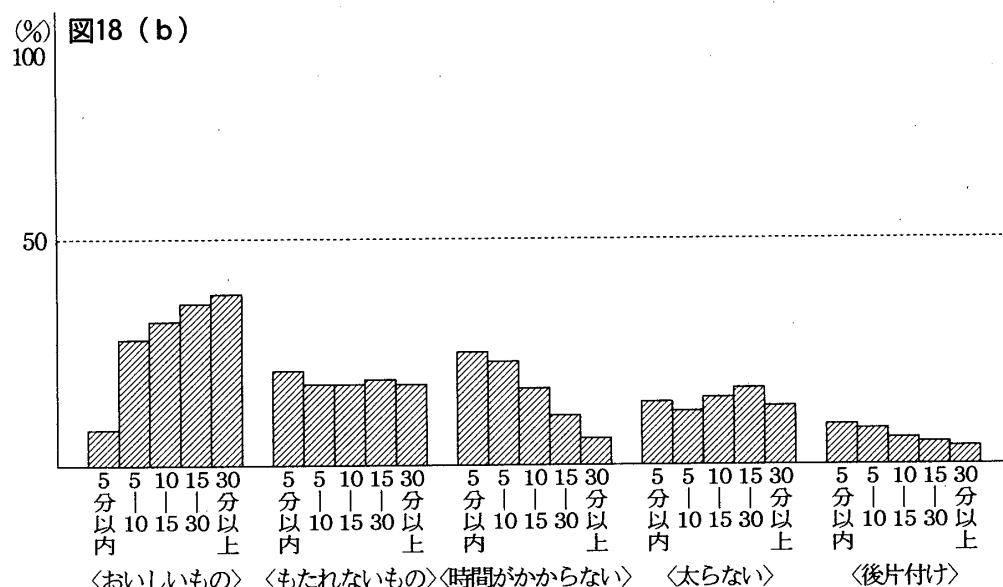
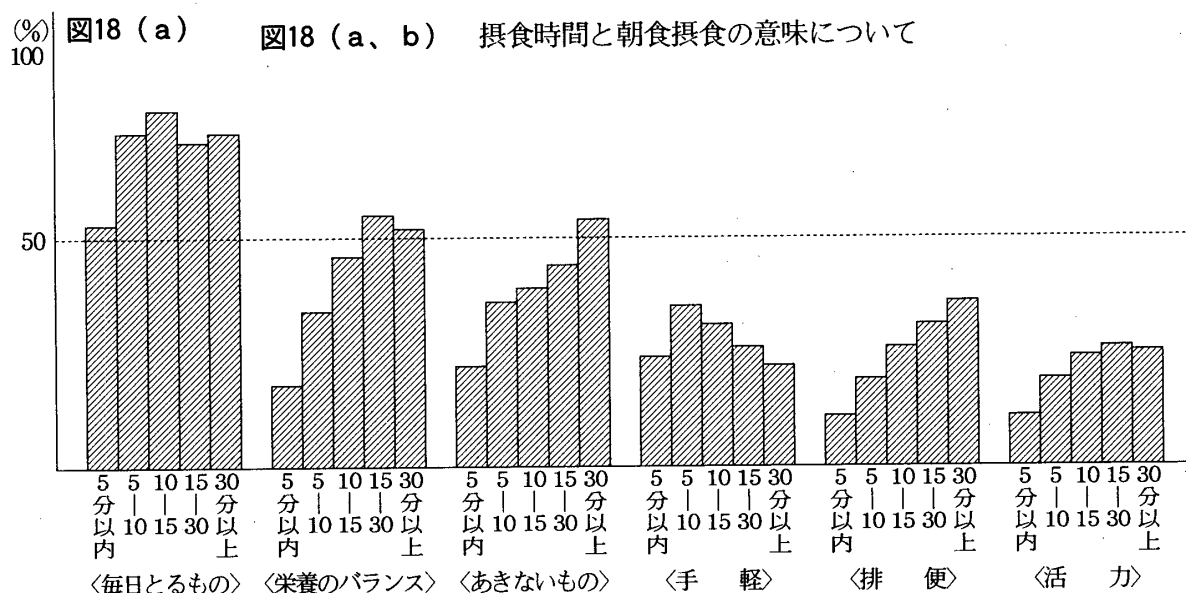
3-5-4 摂食時間と副食

摂食時間が朝食の摂取回数や主食の種類との関連が深かったが、次に副食との関連をみたものを図17(a, b)に示した。摂食時間が長いと卵、大豆・大豆製品、味噌汁、海苔、野菜料理、果物でその摂取割合は高くなっている。しかし、コーヒー・紅茶は摂食時間の長いものに摂取割合が低い。牛乳・乳製品については、摂食時間の違いによる摂取割合の差は少ない。



3-5-5 摂食時間と朝食摂取の意味

摂食時間と朝食摂取の意味については図18(a, b)に示したとおりである。摂食時間が「5分以内」のもので「栄養のバランスがよいもの」と答えたものの割合は17.4%と低く、「5～10分」(33.8%)、「10～15分」(46.3%)、「15～30分」(55.0%)、「30分以上」(52.9%)とその割合が摂食時間が長いものほど高い。ほかの項目についても「おいしいもの」「あきないもの」「排便を促すもの」「活力の出そうなもの」で同傾向にあった。いっぽう、「時間がかからないもの」「あとかたづけが簡単なもの」と答えたものの割合は、摂食時間の短いもののほうが高い。そのほか「太らないもの」「もたれないもの」については摂食時間による差はほとんどみられなかった。したがって、朝食において摂食時間の長いものは、栄養面だけでなく生活リズムとしての朝食の位置づけについてもしっかり意識しているものと考えられる。



田 中 弘 美

4. 要 約

1995年及び1996年4月、K市における健康フェアで石川県栄養士会がおこなってきたアンケート資料に基づき、参加者2,219人（男性615人、女性1,644人）を対象とし、ふだんの朝食の実態について検討を試みた。その結果の概要は以下のとおりである。

- (1) 朝食を毎日摂取しているものは全体で9割以上を占めており、女性のほうが男性よりい
くらか多かった。
- (2) 欠食率は、男性のほうが女性より高く、年代別では、全体的に20歳代が他の年代より高
く、とくに20, 30歳代男性に2日に1回以上欠食するものが多かった。いっぽう、30歳代女
性が低い欠食率であったことは、子どもを持つ女性が子どもと共に摂食するものが多いこと
が原因の1つと考えられる。
- (3) 欠食者の欠食理由は、男女ともに「習慣になっている」「時間がない」「食欲がない」の
割合が高く、そのほか「やせたいため」とするものは女性に約1割みられた。年代別では10,
20歳代の低年齢層では時間がないからとして朝食をとらないものが多くみられたが、30歳代
以上になると習慣になっているという理由が多かった。
- (4) 朝食時に摂取する主食の種類について、全体としてごはん食の割合は約6割、パン食の割
合は3割弱であったが、10, 20, 30歳代女性、20, 30歳代男性でパンを食べる割合が他の年
代よりも高かった。他方、ごはん食またはパン食を半々とするものについてみると10歳未満
男女、10, 30歳代女性で他の年代よりも高かった。
- (5) 蛋白質給源食品についてみると、男女とも卵や牛乳・乳製品の摂取割合が高く、魚加工
品や肉加工品の摂取割合は低かった。
- (6) 牛乳・乳製品については、10, 20, 30歳代女性の半数が牛乳・乳製品を摂取し、その後
の年代においても男性を上回る摂取割合であったことは、女性の関心事の1つともいえる骨密
度の問題との関連が考えられる。
- (7) 魚加工品や肉加工品では、男性40歳代以上、女性30歳代以上に魚加工品を摂取する割合
が肉加工品より上回っているほか、50歳代以上で肉加工品の摂取割合が極端に低くなっている。
- (8) 大豆・大豆製品については、男性40歳代以上、女性50歳以上で摂取の増加傾向がみられ、
男女とも70歳代以上では卵の摂取割合とほぼ同率であった。
- (9) ビタミン・ミネラル給源食品の摂取状況のうち野菜料理は、男女とも年齢層があがるに
つれて摂取割合の増加がみられ、果物については、年代別には男女とも同傾向にあったが女
性のほうが男性より若干その割合は高かった。
- (10) 味噌汁の摂取割合はどの年齢層においても全体的に高かったが、20, 30歳代の男性で味
噌汁の摂取割合が低く、逆にコーヒー・紅茶、牛乳・乳製品の摂取割合が増加しており、そ
の傾向は男性の方が顕著であった。このことは、20, 30歳代でパン食の割合が高かったこと
からも推察できる。
- (11) ごはん食の副食としては、卵、大豆・大豆製品、野菜料理、味噌汁、海苔の摂取割合が

アンケート調査による朝食の実態について

高く、パン食では牛乳・乳製品、卵、果物、コーヒー・紅茶の摂取割合が高い。いっぽう、ごはん食またはパン食を半々とするものの副食の摂取状況は蛋白質給源食品、ビタミン・ミネラル給源食品ともに偏ることなく摂取されていた。

- (12) 朝食摂取の意味について、朝食は「毎日とるもの」であるとするものは男女とも圧倒的に多く、各年代ともにこのことを第1にあげているが、約3割のものが意識していなかったことは問題点としてあげられる。
- (13) 主食の種類別で、朝食摂取の意味について「毎日とるもの」「栄養のバランスのよいもの」「あきないもの」の項目では、ごはん食、パン食とも差はみられなかったが、パン食で「手軽に作れるもの」と答えたものがごはん食に比べて多かった。いっぽう、ごはん食またはパン食を半々とするもので「毎日とるもの」「栄養のバランスのよいもの」は同傾向にあったが、「おいしいもの」「活力の出そうなもの」「排便を促すもの」などの項目でごはん食、パン食より多く、「あきないもの」が若干少なかった。
- (14) 朝食の摂食時間で、「5分以内」と答えたものはわずかであったが、男性のほうが女性に比べて若干多く、10、20歳代男性で全体の2割近くを占めており、その年代の欠食の理由として多くのものが時間がないことをあげていることと関連性があるものと思われる。いっぽう、50歳代以上は年代があがるにつれて摂食時間が長くなり、70歳代以上では「15～30分」と答えたものが30歳代の3.4倍で、70歳以上になると仕事を持つものも減り、時間にゆとりができるためと考えられる。
- (15) 摂食時間が「5分以内」のものは、朝食の摂取回数の多いもののほうが少なく、性別では、摂取回数「週5～6回」とする男性に多かったが、女性では摂取回数の多いもののほうが摂食時間が長くなる傾向がみられた。
- (16) 摂食時間が長いものはごはん食の割合が高く、男女とも同傾向にあったが、年齢が高くなるほどごはん食が多いことと関連性があると考えられる。
- (17) 摂食時間が長いと卵、大豆・大豆製品、味噌汁、海苔、野菜料理、果物でその摂取割合は高いが、コーヒー・紅茶は摂食時間の長いものに摂取割合が低かった。
- (18) 摂食時間の短いものは、「栄養のバランスがよいもの」「おいしいもの」「あきないもの」「排便を促すもの」「活力の出そうなもの」の割合が低く、「時間がかからないもの」「あとかたづけが簡単なもの」と答えたものが摂食時間の長いものに比べて多くみられたことは、朝食において摂食時間の長いもののほうが栄養面のほか生活リズムとしての朝食の位置づけを意識しているものと推測される。

5. おわりに

以上、朝食調査の実態についてのアンケート調査をまとめた結果、朝食の欠食や内容についての数多くの報告と同様の結果が得られたが、とりわけ、朝食摂取に要する時間が朝食の内容に及ぼす影響が大きいことが推測された。また、朝食時に摂取する主食の種類については、ご

はん食・パン食のみとするものより、両方とっているもののほうが副食の内容が蛋白質給源食品、ビタミン・ミネラル給源食品ともに偏ることなく摂取されることも示唆された。今日、食生活は内容面に加え、形態面でも著しい変化を見せており²⁶⁾、ファーストフード店などによる食の外部化、家族の生活パターンの変化に伴う個食化の増加などから、欠食しなくても短時間にすまされる傾向が存するものと考えられる。そこで新しい時代への食生活の対応の1つとして、今後、朝食の摂取時間の確保のためにも朝食に関するきめ細かい指導のあり方について検討を重ねていかなければならないことを痛感した。

稿を終わるにあたり、終始御懇篤な御指導を賜りました本学教授野坂一江先生に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 1) 労働省婦人局；平成元年度版婦人労働の実状 p 1～15 (1989)
- 2) 河野美穂，足立己幸；中学生の塾通いの夕食への影響及び健康・食行動との関係小児保健研究 53 p 432～442 (1994)
- 3) 近藤卓；塾・けいこごとと生活時間 保健の科学 35 p 455～460 (1993)
- 4) 杉山明子；日本人の生活時間 保健の科学 35 p 445～448 (1993)
- 5) 江口篤寿；子どもの生活時間の実態 保健の科学 35 p 449～454 (1993)
- 6) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修；国民栄養の現状 平成5年調査成績 (1995) 第一出版
- 7) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修；国民栄養の現状 平成6年調査成績 (1996) 第一出版
- 8) 門田新一郎；中学生の健康状態と食生活との関連性について 栄養学雑誌 47 p 31～40 (1989)
- 9) 白木まさ子；大学生の食生活と健康状態に及ぼす生活行動要因の影響について 学校保健研究 35 p 462～470 (1993)
- 10) 白木まさ子，深谷奈穂子；小学生の食生活状態と自覚症状について 栄養学雑誌 51 p 11～21 (1993)
- 11) 中川雅子他；幼児の朝食パターンと健康 第42回日本栄養改善学会抄録集 350 p 401 (1995)
- 12) 中川雅子；短大生の朝食摂取状況と健康状態 第43回日本栄養改善学会抄録集 70 p 161 (1996)
- 13) 営業マンの自覚症状(ストレス)と食生活との関連 栄養学雑誌 51 p 123～129 (1993)
- 14) 農林水産省食品流通局；あなたの家庭の食生活チェックポイント (1986) (財)食生活情報サービスセンター出版
- 15) 農林水産省食品流通局；ヤングミドルの食生活実態調査報告書 (1990) (財)食生活情報サービスセンター出版
- 16) 大菅陽子，相良多喜子，原田まつ子他；単身生活者の食生活 第42回日本栄養改善学会抄録集 19 p 108 (1995)
- 17) 表真美，小澤千恵子・柚井孝子；母親の就業と食生活 国民生活研究 30 p 47～59 (1990)
- 18) 足立己幸；NHK おはよう広場版 なぜひとりで食べるの p 18～55 (1987)
- 19) 渡邊拓美；子どもの生活様式と食生活 学校給食 42 No.434 p 14～20 (1991)
- 20) 大菅陽子；食事行動の一考察 富山女子短期大学紀要第31号 (1996)
- 21) 白木まさ子；大学生の食生活に及ぼす欠食の影響について 栄養学雑誌 44 p 257～265 (1986)
- 22) 豊川裕之；朝食抜きはなぜよくないか 保健の科学 32 p 173～177 (1990)
- 23) 益子詔次；朝食抜きが運動能力及び発育に及ぼす影響について 学校保健研究 32 p 372～381 (1990)
- 24) 香川靖雄，西村薫子，佐東準子他；朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量，血清脂質，学業成績 栄養学雑誌 38 p 283～294 (1980)
- 25) 山本初子；子どもに正しい栄養学知識を(4) 学校給食 42 No.434 p 13 (1991)
- 26) (財)食生活情報サービスセンター；家族形態別にみた食行動及び食料消費 第40回日本栄養改善学会抄録集 115 p 316 (1996)