



# 子どもの朝食に関する調査報告書

2011年／平成23年7月

**カゴメ株式会社**

東京本社 コーポレート・コミュニケーション部

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3-21-1日本橋浜町Fタワー Tel:03-5623-8503

目次	・・・P1
調査概要	・・・P2
調査概要(属性)	・・・P3
調査結果① 子どもの生活時間(起床・就寝時間)	・・・P4
調査結果② 子どもの生活時間(起床から登園・登校まで)	・・・P5
調査結果③ 平日の子どもの朝食摂食状況	・・・P6
調査結果④ 朝食で重視すること	・・・P7
調査結果⑤ 平日の朝食メニュー実態	・・・P8
調査結果⑥ 平日の朝食メニュー(具体例)	・・・P9
調査結果⑦ 子どもが好きな朝食メニュー	・・・P10
調査結果⑧ 子どもの健康状態	・・・P11

# 調査概要

**1. 調査の目的** 子どもの朝食実態を明らかにするとともに、過去の自社調査データとの比較から最近の子どもの朝食に関する傾向を把握する。

**2. 調査の方法** インターネット調査＋日記式調査(郵送留め置き)

## 3. インターネット調査について

(1)調査対象者: 全国、幼稚園(保育園)年少から小学校6年の子供をもつ女性(食品・飲料の製造・卸・販売関係、広告代理店・市場調査会社・マスコミ関係の仕事の人は除く)

(2)サンプル数、及び、サンプル構成:

	幼稚園・保育園	小学校低学年	小学校高学年	合計
北海道・東北・北関東	34	34	34	102
首都圏	52	52	52	156
甲信越・北陸・東海	38	38	38	114
関西	34	34	34	102
中国・四国・九州・沖縄	42	42	42	126
合計	200	200	200	600

(3)調査期間: 2011年5月20日(金)～22日(日)

(4)調査項目: ①対象者属性(母親の年齢、家族構成、居住地、母親の職業、対象となる子供の性・学年)  
②子供の生活時間(起床時間、就寝時間、起床から登園・登校までの時間、起床から登校までにすること)  
③朝食の状況(朝食摂取状況、欠食理由、朝食開始時間、朝食にかかる時間、朝食を一緒に食べる人、朝食時にすること)  
④朝食メニュー(5月20日の具体的な朝食メニュー・支度にかかった時間・支度に使用した調理器具、簡単朝食メニューの出現状況、子供が好きな朝食メニュー)  
⑤子供の食事に対する考え方(朝食を提供する際の重視点、朝食時の会話内容、子供の健康状態について)

## 4. 日記式調査について

(1)調査対象者: 首都圏、幼稚園・保育園年少から小学校6年の子供をもつ女性

(2)サンプル数、及び、サンプル構成:

「幼稚園・保育園」「小学校低学年」「小学校高学年」について、男女各2人ずつ、合計12人

(3)調査期間: 2011年5月23日(月)～27日(金)

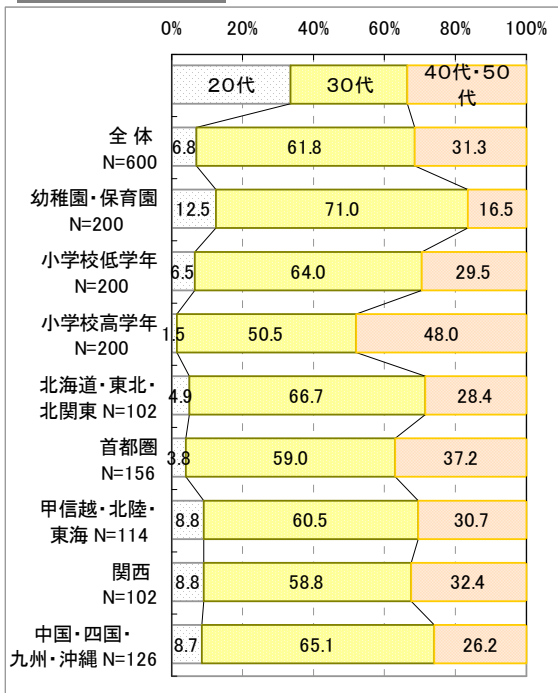
(4)調査項目(5日間、毎日):

①子供の朝食の写真撮影  
②日記式アンケート(前日の就寝時間、起床時間、登園・登校時間、朝食開始時間、朝食にかかった時間、朝食支度時間、登園・登校までにしたこと、朝食を一緒に食べた人、食卓の状況、朝食のメニュー、残したもの、メニューに対するコメント)

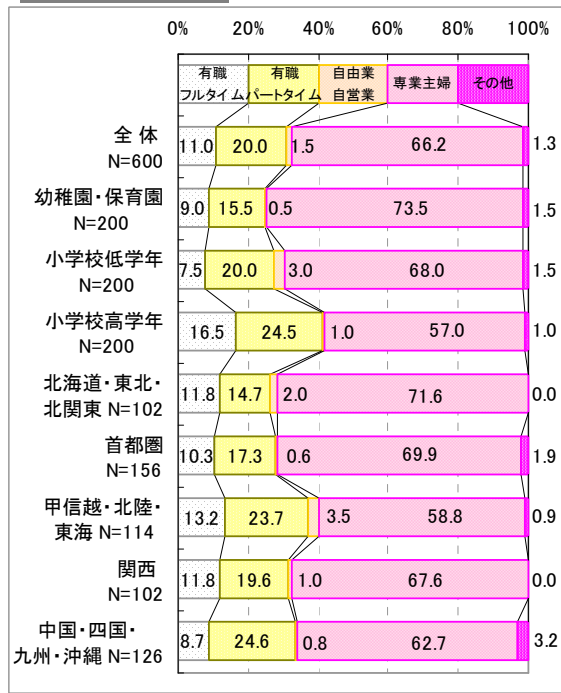
**5. 企画・分析** カゴメ株式会社 東京本社 コーポレート・コミュニケーション部

# 調査概要(インターネット調査・対象者属性)

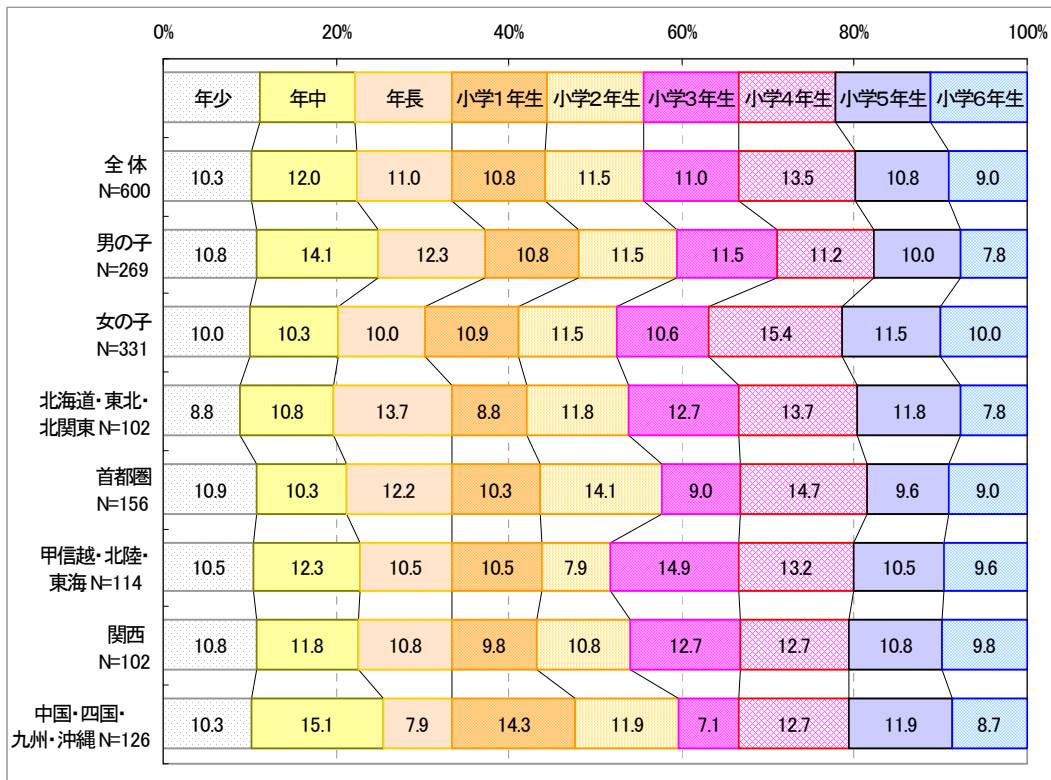
■母親の年代



■母親の職業



■子どもの学年



# 調査結果① 子どもの生活時間(起床、就寝時間)

**7時までに起床する子どもは74.0%。22時までに就寝は81.7%。「早寝・早起き」が浸透。**

●子どもの平日の起床時間を聞いたところ、全体では、「6:31~7:00」が38%で最も多く、次いで「6:01~6:30」が28%であった。

-幼稚園・保育園の子は、小学生よりも遅く、「7:01~7:30」と「6:31~7:00」がそれぞれ3割程度となった。

-小学生は低学年も高学年も大きな違いはなく、「6:31~7:00」が4割強であった。

●2000年実施の調査とは時間の区切り方が異なるため一概に比較はできないが、起床・就寝時間ともに早まっている傾向が見られた。子どもの「早寝・早起き」が各家庭に浸透していると考えられる。

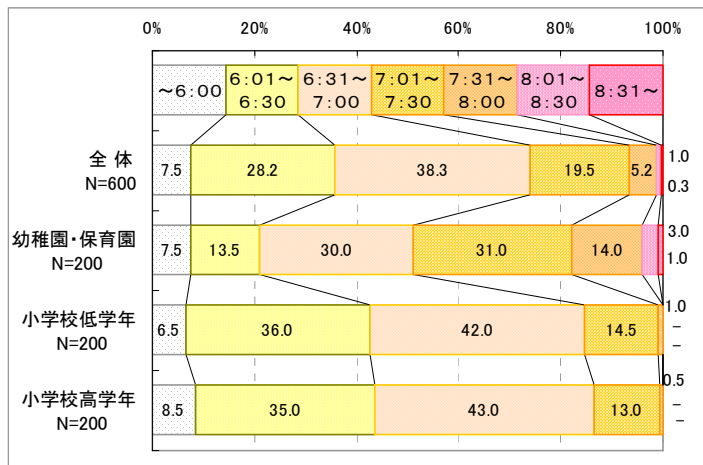
※調査対象者が2000年調査時は子供であったのに対し、今回は母親であるという違いが影響した可能性がある。また、調査時期が、2000年調査時は12月であったのに対し、今回は5月であり、季節(日の出時間や気温)が影響していると考えられる。

**【参考】**

第9回カゴメ子どもの食生活調査  
『子どもの朝ごはん事情』報告書(2001年3月)

調査対象: 首都圏・小学3~6年生 200人  
調査時期: 2000年12月

**■起床時間**



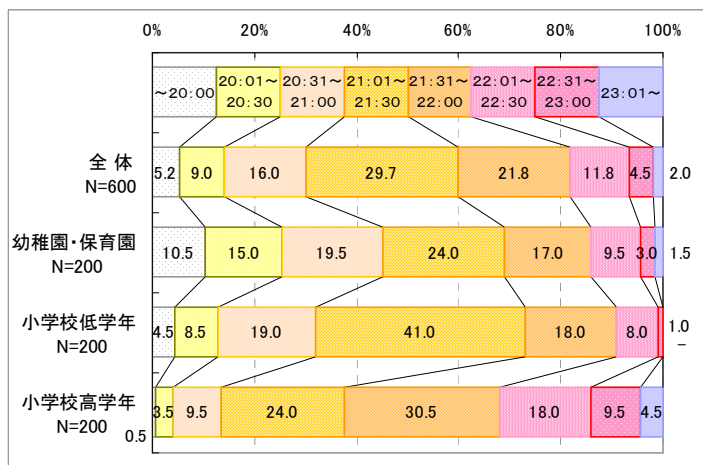
◆子どもの起床時間

~6時29分	8.0%
6時30分~6時59分	11.0%
7時00分~7時29分	66.5%
7時30分~	14.5%

◇今回調査3~6年生

	全国(N=266)	首都圏(N=66)
~6:00	8.6%	12.1%
6:01~6:30	33.5%	28.8%
6:31~7:00	42.9%	34.8%
7:01~7:30	13.9%	22.7%
7:31~8:00	1.1%	1.5%

**■就寝時間**



◆子どもの就寝時間

	10時前	10時過ぎ
小学 3年生	58.0%	42.0%
4年生	55.1%	44.9%
5年生	22.2%	77.8%
6年生	30.6%	69.4%

◇今回調査 22時前の割合

	全国(N=266)	首都圏(N=66)
小学 3年生	84.8%	92.9%
4年生	80.2%	69.6%
5年生	61.5%	66.7%
6年生	57.4%	50.0%

## 調査結果② 子どもの生活時間(起床から登園・登校まで)

平日「朝ごはんを食べる」子どもは99.7%。休日は「朝、すること」の実施率が下がる。

●子どもが平日の朝にすることを聞いたところ、全体では、「朝食をとる」がほぼ100%で最も多く、次いで「家族との会話」「歯を磨く」「顔を洗う」「登園・登校の用意」が8割を超えている。

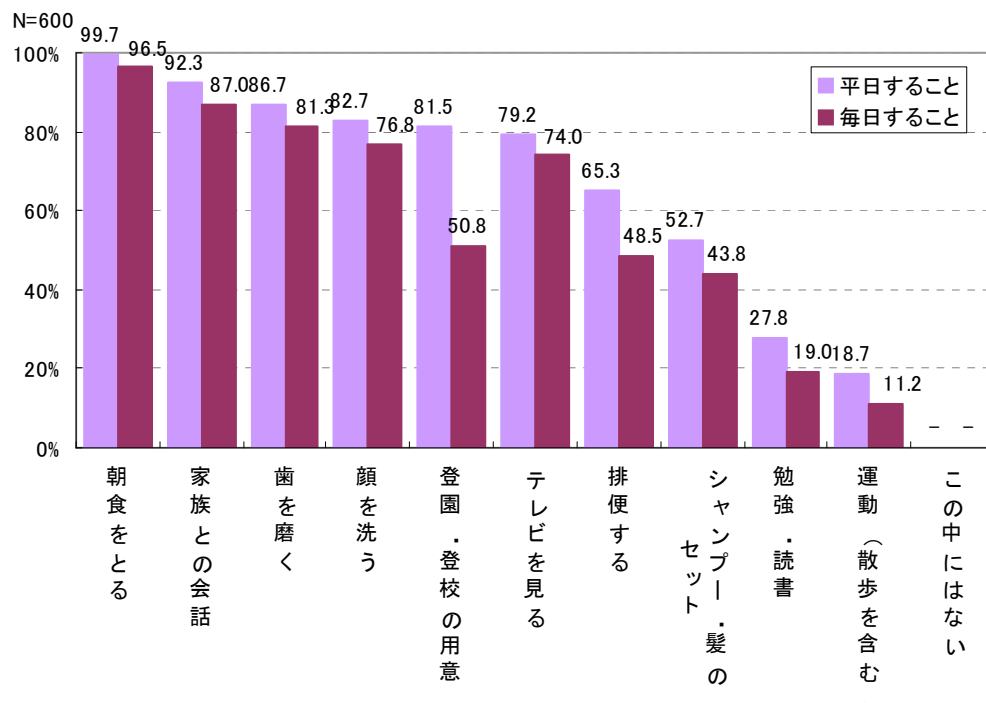
-幼稚園・保育園の子は、小学生よりも、「登園・登校の用意」「テレビを見る」がやや多く、「顔を洗う」「歯を磨く」が少ない。

-小学生は低学年も高学年も大きな違いはなく、「顔を洗う」「歯を磨く」は9割近くなり、小学校入学を境に、洗面の習慣が身につくようすがわかる。また、平日「勉強・読書」する子どもは27.8%おり、中・高学年になると3割を超える。

●平日に「排便する」は、年代や性別による大きな違いはなく65%前後、毎日「排便する」子は、50%程度に留まっている。いずれも平日の方が実施率が高いことから、休日および夏休みなどの長期休暇によって、朝の生活習慣・リズムの乱れが懸念される。

●10年前の自社調査を参考にすると、「排便する」は増加傾向。「早寝早起き朝ごはん」の習慣化によるものと考えられる。

### ■起床から登園・登校までにすること



◇今回調査・全国<平日すること>

	3~4年生		5~6年生	
	男子(N=61)	女子(N=86)	男子(N=48)	女子(N=71)
顔を洗う	77.0%	88.4%	89.6%	93.0%
歯を磨く	88.5%	90.7%	89.6%	90.1%
シャンプー・髪の毛のセット	29.5%	69.8%	35.4%	73.2%
排便する	68.9%	66.3%	62.5%	64.8%
朝食をとる	100.0%	100.0%	97.9%	100.0%
テレビを見る	82.0%	74.4%	68.8%	81.7%
登園・登校の用意	72.1%	82.6%	75.0%	87.3%
家族との会話	91.8%	93.0%	83.3%	91.5%
勉強・読書	36.1%	31.4%	29.2%	36.6%
運動(散歩を含む)	21.3%	17.4%	14.6%	22.5%

◆起床してから登校するまでにしたこと

	3~4年生(N=119)		5~6年生(N=81)	
	男子	女子	男子	女子
洗面	76.7%	79.7%	82.5%	92.7%
ハミガキ	73.3%	84.7%	80.0%	90.2%
シャンプー・髪の毛のセット	11.7%	49.2%	20.0%	75.6%
トイレでうんこ	46.7%	30.5%	60.0%	17.1%
朝食	90.0%	96.6%	100.0%	100.0%
テレビを見る	76.7%	72.9%	82.5%	70.7%
学校の用意	41.7%	49.2%	57.5%	39.0%
家族のおしゃべり	68.3%	64.4%	67.5%	65.9%

### 【参考・右表】

第9回カゴメ子どもの食生活調査  
『子どもの朝ごはん事情』報告書  
(2001年3月)

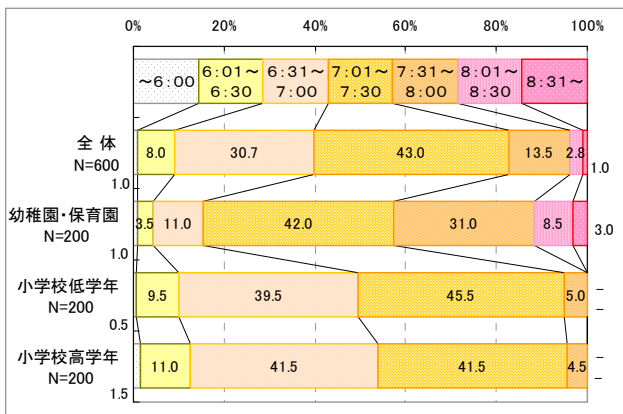
調査対象: 首都圏・小学3~6年生 200人  
調査時期: 2000年12月

# 調査結果③ 平日の子どもの朝食摂食状況

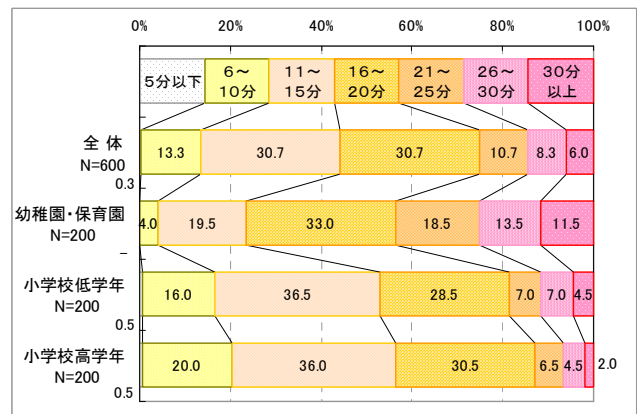
**朝食を子どもたちだけで食べる家庭は約3割。小学校高学年では36%に増える。**

- 子どもが平日の朝食を誰と一緒に食べるかを聞いたところ、全体では、「母親と一緒に」が35%で最も多く、次いで「子供たちだけで」が29%、「父親・母親と一緒に」が26%であった。年代が高くなると「母親と一緒に」の子が減り、「子供たちだけで」が増えている。
- 「父親と一緒に」「子供たちだけで」の人に、その時母親は何をやっているのかを聞くと、「お弁当作り」「洗濯」「子供の登校準備」「その他の家事」「自分の身支度」などが上げられた。
- 調査結果②のとおり、朝食時の会話は9割を超えていることから、母親が朝食時、子どもと一緒に食事しない家庭では、子どもたちが食事をする側で会話をしながら、家事や登園・登校の準備をしている様子が明らかとなった。

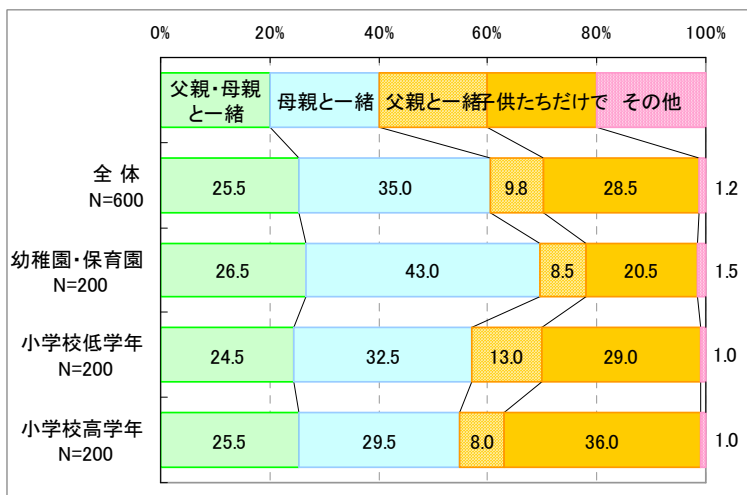
■朝食開始時間



■朝食にかかる時間



■朝食を一緒に食べる人



## <母親が一緒にでない場合>

◇母親の行動	全体 (230)	幼保 (58)	小低 (84)	小高 (88)
お弁当作り	33.0	36.2	36.9	27.3
洗濯	22.6	24.1	20.2	23.9
子供の登校準備	22.2	31.0	20.2	18.2
その他の家事	20.0	19.0	20.2	20.5
自分の身支度	15.7	31.0	14.3	6.8
洗い物、後片付け	11.7	10.3	14.3	10.2
下の子の世話	8.7	5.2	9.5	10.2
家族の朝食の準備	7.0	1.7	8.3	9.1
横にいておしゃべり	5.7	1.7	7.1	6.8
掃除	4.8	3.4	6.0	4.5
仕事に出ている	1.7	-	1.2	3.4
父親の出勤準備	1.7	1.7	-	3.4
新聞を読む	1.3	-	1.2	2.3
寝ている	1.3	1.7	-	2.3
その他	0.9	-	1.2	1.1

# 調査結果④ 朝食で重視すること

## 朝食は栄養バランスなどの“質”より、「とにかく何かを食べること」を最重視。

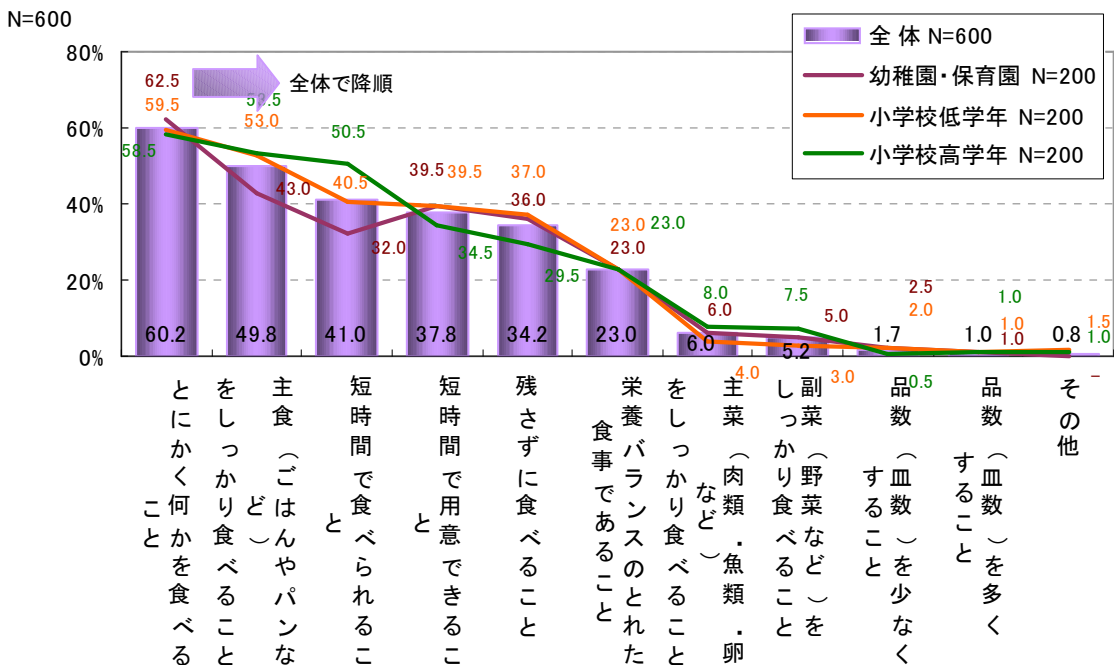
●平日の子どもの朝食の重視点を3つまで聞いたところ、全体では、「とにかく何かを食べること」が60%で最も多く、次いで「主食をしっかり食べること」が5割を占めている。一方、「主菜をしっかり食べること」や「副菜をしっかり食べること」を挙げる人は5～6%程度に留まっている。

-幼稚園・保育園の子の母親は、「主食をしっかり食べること」「短時間で食べられること」を挙げる人がやや少ない。

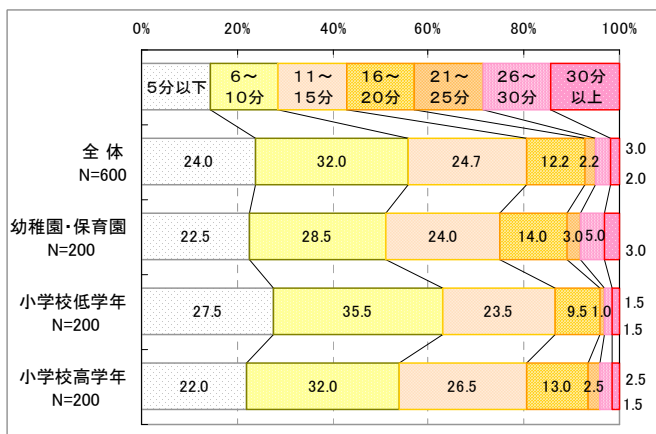
-小学校高学年の子の母親は、「短時間で食べられること」をあげる人がやや多く、「短時間で用意できること」「残さずに食べることをあげる人がやや少ない。

●2007年の調査では、調査対象者が幼児～小学校低学年であったのに対し、今回は高学年まで対象年齢が上がっているため、一概に比較はできないが、2007年調査よりも「とにかく何かを食べること」が倍増し、朝食の重要性が家庭に浸透していることが明らかとなった。现阶段では、栄養バランスなどの“質”よりは、短時間で用意ができ、「とにかく何かを食べること」できれば「主食をしっかり食べること」が最重要視されている。

### ■平日の朝食で重視すること



### ■朝食の支度にかかる時間



#### 【参考】

「幼児の食生活と『朝食』に関する調査」報告書  
 調査対象：全国・幼児・児童を持つ保護者 4634人  
 調査時期：2007年4～5月

#### ◆朝食で重視していること

とにかく何かを食べること	31.5%
短時間で用意できること	23.1%
栄養のバランス	20.2%
短時間で食べられること	17.8%
彩りや雰囲気作り	4.8%
品数（皿数）	1.8%
その他	0.8%



# 調査結果⑤ 平日の朝食メニュー実態

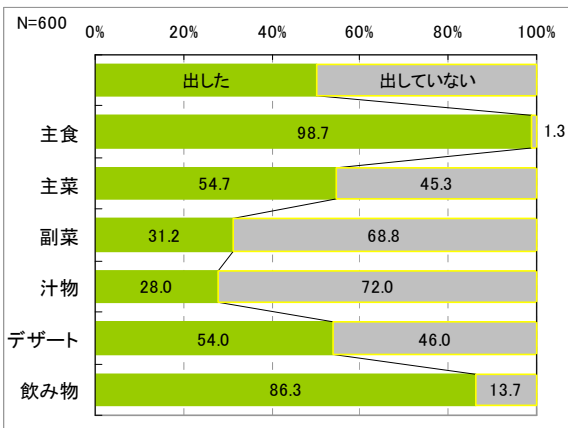
## 野菜を使ったおかずは、朝食では出現率も完食率も低い。

●5月20日(金)に子どもに出した朝食のメニューについて、主食、主菜、副菜、汁物、デザート、飲み物に分け、それぞれについて出したか否かを聞いたところ、主食はほぼ全員、飲み物は86%が出している。年代による大きな違いは見られないが、デザートは幼稚園・保育園の子の出現率が高い。

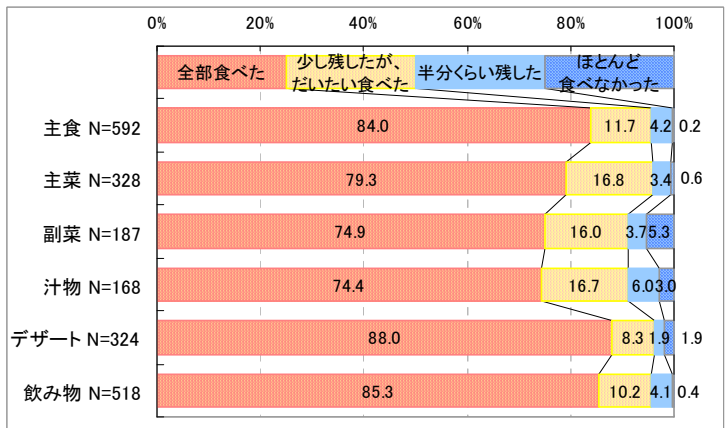
●出された朝食を子どもがどの程度食べたかを聞いたところ、主食、デザート、飲み物は「全部食べた」子が85%と多く、副菜、汁物などの野菜を含むと思われるおかずは「残した」という回答が目立つ。「子どもが残すから食卓にも出さない」という悪循環が、朝食メニューが主食に偏る要因のひとつと考えられる。

●メニューの組み合わせについて見てみると、「主食+おかず+デザート+飲み物」が23%で最も多かった。「主食+おかず+汁物+デザート+飲み物」のフルコースを食べた子は1割に満たない。

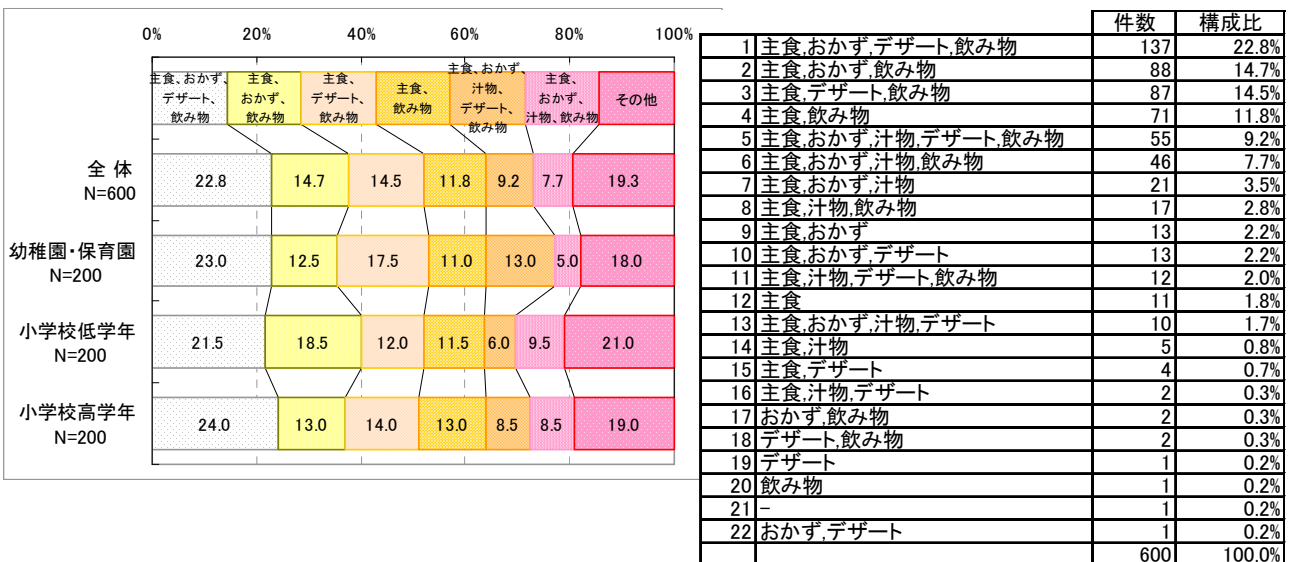
■各メニューの出現状況



■各メニューの完食状況



■各メニューの組み合わせ状況



# 調査結果⑥ 平日の朝食メニュー(具体例)

**朝食メニューはパターン化している。パン・ごはん両方を食べる家庭も、皿数はほぼ変わらない。**

- 実際に出されたメニューを見てみると、おかずはウインナー・ソーセージ、卵料理が圧倒的に多い。デザートは、果物が多い。
- 写真調査を見ると、各家庭で出されるメニューの皿数は、毎日ほとんど変わらず、各家庭での食習慣が浮き彫りとなった。
- 皿数が多くても前日やお弁当の残り物を出している家庭が多い。写真調査では、朝食を一から作っている家庭は、12件中1件だけであった。

## ■具体的メニュー例

	特徴	写真調査より	写真のメニュー、コメント	インターネット調査より	
主食 おかず デザート 飲み物 (全体の 2.8%)	主食は、 ごはん<パン おかずは、 「ウインナー、ソー セージ」「野菜サラ ダ」が多い。	小学4年・女の子 	ごはん、レンコンの肉詰め、 卵焼き、ウインナー、もやし 炒め、さやえんどうソテー、ト マト、グレープフルーツ、牛 乳 レンコンの肉詰めと卵焼きは 兄のお弁当の残りです。	幼保	トースト、チョコマーガリン、卵焼き、ウインナー、 バナナ、牛乳
				低学年	チョコチップスナックパン、ハム、唐揚げ、卵焼 き、ミニトマト、きゅうり、キウイ、チェリー、乳酸 菌飲料、野菜ジュース
				高学年	トースト、目玉焼き、バナナ、牛乳 ごはん、温泉玉子、ウインナー、たらこ、さつまい もの煮物、たくあん、バナナ、ほうじ茶 トースト、マーガリン、サラダ(ハム)、りんご、紅 茶、野菜ジュース
主食 おかず 飲み物 (14.7%)	主食は、やや ごはん>パン	保育園年少・女の子 	サンドイッチ(ハム、きゅうり、 ブルーベリージャム)、おにぎ り(ゆかり、昨日の残りごは ん)、ポテトサラダ(昨日の残 り)、牛乳 遊びだしてだらだら食べるの で、「片付けちやうよー!」 「ちゃんと食べないと子供の (テレビ)番組見れない よー!」等と急かしたり注意 したりすることが多いです。	幼保	おにぎり(海苔)、お餅、ウインナー、スクラン ブルエッグ、ほうじ茶
				低学年	ごはん、目玉焼き、サラダ(レタス、新玉ねぎ)、 青汁牛乳
				高学年	食パン、サラダ(レタス・きゅうり・トマト)、野菜 ジュース ごはん、ベーコンエッグ、サラダ、カルピス ジャムトースト、チョコチップメロンパン、魚肉ソー セージ、ミルクティー
主食 デザート 飲み物 (14.5%)	主食は、圧倒的に ごはん<パン	小学1年・女の子 	マフィン(バター)、バナナ、ブ リン、りんごジュース  朝はあまり食欲がなく、食べ ない。食べる食べるとうるさ く言うのも疲れる。甘いものな ら何とか食べる。何でも口に 入れてくれればよしとしま う!	幼保	トースト、ジャム、ヨーグルト、シリアル、キウイ果 物ジュース
				低学年	チョコパン、いちご、ヨーグルト、乳酸菌飲料
				高学年	トースト、チョコクリーム、ヨーグルト、牛乳 ドーナツ、りんご、緑茶 トースト、チョコクリーム、おにぎり(わかめふりか け)、いちご、牛乳(ココア味のプロテインを混ぜ たもの)
主食 飲み物 (11.8%)	主食は、圧倒的に ごはん<パン 特に「菓子パン」 比率が高い。	小学5年・男の子 	コーンフレーク牛乳がけ  朝食の定番メニュー。息子は 毎日これでもいい!と断言し ている。	幼保	チョコパン、野菜ジュース
				低学年	おにぎり(ツナ・海苔)、牛乳
				高学年	パン、ピーナッツジャム、ヤクルト トースト、マーガリン、ビタミンウォーター アンパン、スイートポテトパン、甘いコーヒー、お 茶 バームクーヘン、牛乳
主食 おかず 汁物 デザート 飲み物 (9.2%)	主食は、 ごはん>パン	小学6年・男の子 	フランスパン、ベーコンとほう れん草のソテー、味噌汁(豆 腐、わかめ、長ねぎ)、りん ご、牛乳  子供はパン食だが、大人は 和食(ごはん)が多いので、 朝食には味噌汁を出すこと が多い。ここ2~3年、やっ と人並みに食べてくれるよ うになったが、食べるのが遅 くて困る。	幼保	ごはん、ふりかけ、梅干、玉子焼き、ウイ ナー、サラダ、味噌汁(豆腐、たけのこ)、ヨー グルト、ジュース
				低学年	おにぎり(しそ、ウインナー、トマト)、卵ス ープ、ヨーグルト、お茶 ご飯、納豆(玉ねぎ)、味噌汁(豆腐、わかめ、も やし)、ヨーグルト、ジャム、牛乳
				高学年	食パン、イチゴジャム、ゆで卵、とりのから揚げ、 レタス、トマト、味噌汁(チンゲンサイ、油揚げ)、 ヨーグルト、キウイ、牛乳 白ごはん、カレーふりかけ、野菜の卵とじ、塩鍋 汁、ヨーグルト、ブルーベリーソース、青汁牛乳 トースト、スクランブルエッグ、ウインナー、サラ ダ、コンソメスープ、バナナ、飲むヨーグルト
主食 おかず 汁物 飲み物 (7.7%)	主食は、圧倒的に ごはん>パン	保育園年中・男の子 	ごはん(しらす干し)、豚汁、 目玉焼き、どくだみ茶  豚汁は前日の残り物。目玉 焼きはレンジで。栄養を考 え、しらすをかけた。	幼保	納豆ごはん、にら玉、ポテト、味噌汁(豆腐、わ かめ、ねぎ)、麦茶 ごはん、肉こんにやく炒め、もずく、野菜ス ープ、牛乳
				低学年	白米、焼き鮭、バターソテー(ほうれん草、たま ねぎ、人参、シメジ、コーン)、味噌汁(なすび、 豆腐、わかめ)、麦茶 ごはん、のり、しゃけ、味噌汁(キャベツ、豆腐、 えのき、あげ)、麦茶
				高学年	手作りパン、バター、トマト、コーンスープ、ロイ ヤルミルクティー ごはん、ウインナー、スクランブルエッグ、きゅう り、コンソメスープ、ココア

## 調査結果⑦ 子どもが好きな朝食メニュー

### 子どもが好きな朝食メニューは、「トースト、食パン」「おにぎり」「菓子パン」。

●子どもが好きな朝食メニューを3つまであげてもらったところ、いずれの年代においても、「トースト」「おにぎり」「菓子パン」「ウインナー、ソーセージ」が上位の4位を占めた。

#### ●年代別の特徴

-幼稚園・保育園児の人気メニューは、「ヨーグルト」「フルーツ、果物」。うどん、そば、スパゲティなど麺類も挙がっている。

-小学校低学年の人気メニューは、「食事パン」。

-小学校高学年の人気メニューは、「ピザトースト」「目玉焼き」。「からあげ」「魚」など、おかずも挙げられている。

#### ■幼稚園・保育園(N=200)

順位	メニュー名	件数
1	トースト、食パン	65
2	おにぎり	46
2	菓子パン(チョコパン、メロンパン、レーズンパン)	46
4	ウインナー、ソーセージ	36
5	ヨーグルト	34
6	ごはん+OO(しらす、すじこ、そばろ、鮭)	24
7	コーンフレーク、シリアル	22
8	食事パン(惣菜パン、ピザパン)	18
9	サンドイッチ	16
9	卵焼き	16
11	ピザトースト	13
12	フルーツ、果物	12
13	目玉焼き	11
14	ホットケーキ	10
14	納豆	10
14	納豆ごはん	10
17	牛乳	8
18	カレーライス	7
18	バナナ	7
20	ドーナツ	6
21	うどん、そば、そうめん	5
21	お茶づけ	5
21	味噌汁	5
21	ごはん	5
21	スープ	5
21	フレンチトースト	5
27	卵かけごはん	4
27	スパゲティ	4
27	ホットドッグ	4
27	チーズトースト	4
27	卵料理	4

#### ■小学校低学年(N=200)

順位	メニュー名	件数
1	おにぎり	61
2	トースト、食パン	55
3	菓子パン(チョコパン、メロンパン、レーズンパン)	48
4	ウインナー、ソーセージ	26
4	食事パン(惣菜パン、ピザパン)	26
6	サンドイッチ	22
7	ごはん+OO(しらす、すじこ、そばろ、鮭)	21
8	コーンフレーク、シリアル	19
8	卵焼き	19
10	目玉焼き	15
11	もち(きなこ、磯辺焼き)	13
12	卵かけごはん	11
12	納豆ごはん	11
14	味噌汁	10
14	フルーツ、果物	10
14	ヨーグルト	10
17	ピザトースト	9
17	ホットケーキ	9
19	カレーライス	8
19	サラダ	8
21	ごはん	7
21	ハムエッグ	7
21	フレンチトースト	7
24	お茶づけ	6
24	ピザ	6
24	ホットドッグ	6
24	納豆	6
28	うどん、そば、そうめん	5
28	ホットサンド	5
28	じゃがいも料理(ジャーマンポテト、ハッシュドポテト)	5

#### ■小学校高学年(N=200)

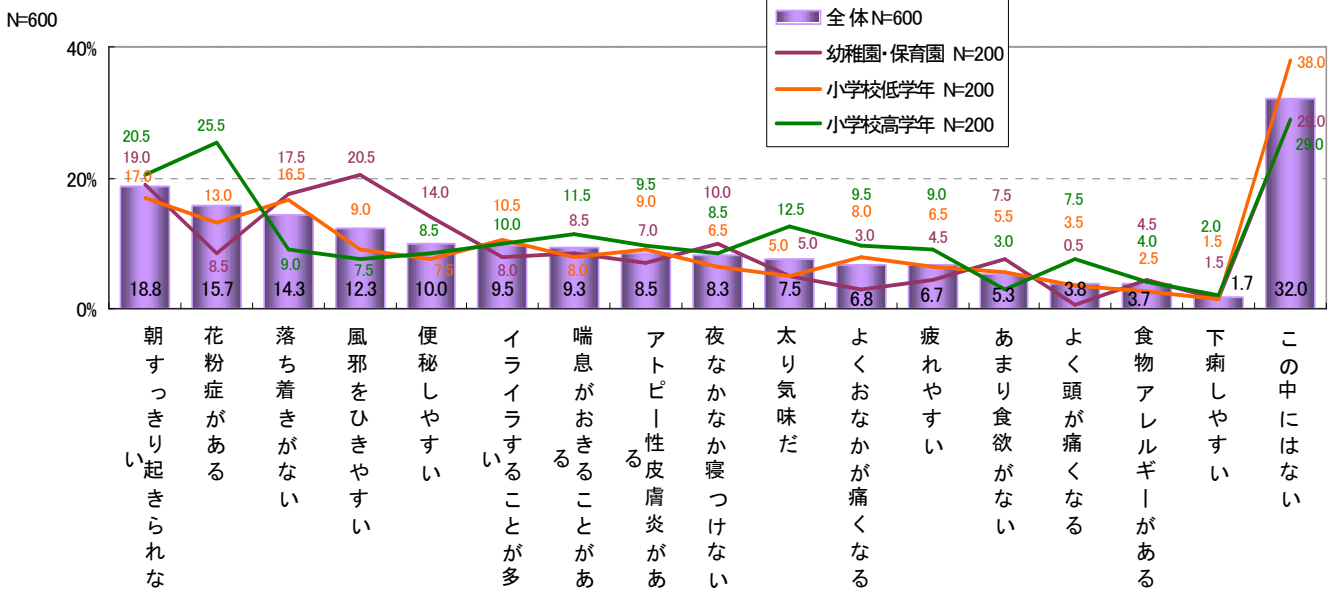
順位	メニュー名	件数
1	トースト、食パン	55
2	おにぎり	34
3	ウインナー、ソーセージ	30
3	菓子パン(チョコパン、メロンパン、レーズンパン)	30
5	目玉焼き	28
6	サンドイッチ	23
6	ピザトースト	23
8	卵焼き	18
9	コーンフレーク、シリアル	17
9	ごはん+OO(しらす、すじこ、そばろ、鮭)	17
11	カレーライス	13
12	卵かけごはん	11
12	チャーハン、ピラフ	11
14	スクランブルエッグ	10
14	ホットケーキ	10
14	納豆	10
17	ヨーグルト	9
17	フレンチトースト	9
19	ホットサンド	8
20	お茶づけ	7
20	味噌汁	7
20	フルーツ、果物	7
20	ベーコンエッグ	7
20	ホットドッグ	7
25	からあげ	6
25	ごはん	6
25	ピザ	6
25	チーズトースト	6
25	ハムトースト、ハムチーズトースト	6
25	食事パン(惣菜パン、ピザパン)	6
25	魚(鮭、さば)	6

# 調査結果⑧ 子どもの健康状態

## 生活リズムの乱れが、朝食欠食につながる。「早寝・早起き・朝ごはん」はセットで習慣化する。

- 子どもの健康状態について聞くと、「朝すっきり起きられない」「花粉症がある」「落ち着きがない」「風邪をひきやすい」が上位に挙がった。特に、高学年では「花粉症がある」子どもは25%を超えており、生活習慣病とともに花粉症の低年齢化が明らかとなった。
- 朝食を食べない日がある子どもは、風邪をひきやすく、朝すっきり起きられず、夜なかなか寝つけず、あまり食欲がない傾向が見られる。また、落ち着きがない、イライラすることが多い、などの不定愁訴を持つ傾向が見られた。
- 今回の調査では、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化している子どもが増え、子どもたちの健康状態は改善している傾向が明らかとなった。一方、花粉症など新たな健康問題が出てきたことや、朝食欠食児の生活リズムの乱れによる悪循環、家庭での食パターンを変更することの難しさなどについては、今後も継続的な調査が必要であると思われる。

■子どもの健康状態について



■朝食摂取×健康状態

		問10お子様の健康状態																	
		合計	すい風邪をひきやすい	き朝すっきり起きられない	つ夜なかなか寝つけない	疲れやすい	い落ち着きがない	こイライラすることが多い	便秘しやすい	下痢しやすい	痛くおなか痛くなる	よくおなか痛くなる	なよく頭が痛くなる	なあまり食欲がない	太り気味だ	アトピー性皮膚炎がある	ギ食物アレルギーがある	喘息がおきることがある	花粉症がある
朝食摂取	全体	600	74	113	50	40	86	57	60	10	41	23	32	45	51	22	56	94	192
	毎日必ず食べる	564	66	102	44	38	80	53	57	10	40	22	27	40	49	21	54	89	183
	食べない日がある	36	8	11	6	2	6	4	3	-	1	1	5	5	2	1	2	5	9
		100.0	22.2	30.6	16.7	5.6	16.7	11.1	8.3	-	2.8	2.8	13.9	13.9	5.6	2.8	5.6	13.9	25.0

