

小学1年生の生活習慣・食生活に関する実態調査 の集計結果 (第2回富山スタディ調査)

(分担研究：健康的なライフスタイルの確立に関する研究)

沼田直子、山上孝司、鏡森定信

小児期からの健康的なライフスタイルの確立に関する研究に関して、生活習慣・食生活の実態と形成過程を明らかにするために、平成2年度より平成元年度生まれの富山県在住の小児全員を対象とした長期追跡コホート研究を計画し、第1回調査を平成4年～6年に実施し報告を既に行った。今回、対象児が就学に達した時点で第2回追跡調査を実施し、その全体集計結果について報告した。

見出し語：小児、生活習慣、食習慣、実態調査、長期追跡コホート研究

1.はじめに

小児期における生活習慣と成人期における慢性疾患（虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病など）との関連を明らかにするために平成2年度に計画された長期追跡コホート研究「富山スタディ」は、以下の3つの目的を持つ。

①生活習慣がどのように形成されていくのか、②小児期の生活習慣が青年期以降の上述の慢性疾患の危険因子の保有や発症とどう関連をもつのか、③介入（小児期における健康教育）によって健康行動は変容し、青年期以降の慢性疾患の危険因子の保有や発症を抑制することが可能なのか、これら3点を明らかにすることにある。この報告は、この①の点に関して、小児期の生活習慣・食生活の実態を把握していくベースライン調査となるものであり、3～4歳時に行われた第1回調査から引き続き行われる追跡調査として位置づけられるものであるが、今回は

小学1年生における対象児の実態を全体の概括的なまとめとして報告する。尚③に関しては、「元気計画」と銘打った健康介入研究を並行して実施に向け準備をすすめており、平成9年度より対象児の一部に試行する予定であり、鏡森班の北山によって詳細が報告されている。

2. 方法

(1) 対象： 基本的に平成4年5月～平成6年3月に実施された第1回富山スタディ調査で対象となった平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの児童を、小学1年の段階で追跡調査の対象とした。富山県在住の小学1年在籍児すべてを対象としているため、第1回調査時以降、富山県に他県から転入した者、第1回調査時に調査に参加しなかった者が新たに第2回調査に加わっている一方、他県へ転出した者は今回の調査に含まれていない。(表1)

表 1

	第1回調査(3才時)	第2回調査(小学1年)
対象者	10,177	10,400
回収数	9,674	→ 10,140
回収率	95.1%	97.5%

(2) 方法：平成7年6月～7月にかけて、生活習慣・食生活及び家族歴に関するアンケート調査用紙を小学1年生を対象に学校で配布し、児童が家庭に持ち帰り家族が記入し封筒に入れた状態で、再度学校で回収した。アンケートは厚生省心身障害研究「小児期からの成人病予防に関する研究」平成4年度報告書¹⁾に記載済みのものを若干改変した内容を使用した。アンケート実施に関しては、研究班から県の学校保健会に依頼する形をとり、学校保健会から各市町村教育委員会、さらに各学校長宛てに依頼するという経路をとった。

2. 生活習慣・食生活に関する基本統計結果

① 家庭状況

祖父または祖母、或は祖父祖母と同居している者は55.0%、兄弟姉妹がいる者は90.2%であった。父母の職業に関する項目では、第一次産業である農林漁業を職業とする父親は0.4%と低値であり、母親の職業従事状況では、常勤(34.6%)・自営・農林漁業合わせて43.0%、パート25.0%で何らかの形で職業に従事している者は、合計68%であった。

② 食事に関連する項目

朝食は、91.2%が毎日食べると回答し、ほとんど食べない者は0.4%であった。朝食内容は、パン61.9%に対しご飯が76.0%と比較的米食を摂る頻度が高く、野菜30.0%に対し卵魚肉大豆類摂取は70.9%であり、朝食は、米食・動物植物蛋白質を中心とした食事の形態が多いものという傾向が見受けられたが、おかずなしとい

う者も5.3%と少数ながら認められた。朝食時に、牛乳の摂取は50.7%であった。朝食を自分一人だけで食べている者は5.5%あり、夕食が0.3%の対象者が孤食であるのに比べ多く見受けられた。

間食は、日に1回摂取するものが78.5%、日に2回以上の者が13.3%であり、間食の内容はチョコレート・ケーキ・アイス57.3%、スナック菓子55.1%とヨーグルト、果物、おかき類の22～29%に対し高値を示した。ご飯・パン・麺類は24.1%の児童が多く食べている間食として回答していた。

食事の速度は、早食い2.1%に対し普通から遅いが81.5%であった。

夜食に関しては、ほぼ食べない88.5%に対し、毎日食べる者は5.4%であり、内容については果物が46.7%と最も多かったが、次いでごはん・パン・麺類も34.2%と高い値を示した。

食品摂取状況の内訳は、穀類はご飯(ほぼ1日1回以上92.5%)、パン(同46.4%)、麺類(同3.2%)の順で摂取頻度が多く、蛋白質は卵類(同44.6%)が最も多く、次いで大豆・大豆製品(同23.3%)、魚介類(同13.1%)、肉類(同3.9～15.5%)であり、肉類の中ではハム・ベーコン類摂取が15.5%と最も高い値を示した。牛乳は、ほぼ1日1回以上摂取55.9%に対し、摂取しない者が11.8%認められた。野菜は、淡黄色野菜(同56.5%)の摂取が、緑黄色野菜(同48.5%)よりも多い傾向を示した。

③ その他生活習慣

生活リズム：起床時間は6時前から6時台が76.4%、就寝時間は9時前から9時台が84.2%、平均睡眠時間8時間台以上が93.0%であった。大便の回数は、1日1回以上が68.6%、時間帯が大体決まっている者は55.4%であった。

習い事：塾など運動以外の習い事をしてい

る者は、全体で 44.2%であり、男 31.2% に対し女 57.8% と女兒に多かった。一方学校以外の運動クラブに入っている者は、全体で21.5%、男 24.8%、女 18.2% で男児に多い傾向を示した。

テレビを見る時間：平日平均2.15時間 ($\pm 0.96SD$) 休日平均3.20時間 ($\pm 1.50SD$) であった。

④ 運動

運動や外遊びが好きな方あるいは大好きと答えた者は 88.2%、実際に運動や外遊びをよくするあるいは大変よくする者は 81.7%であった。

⑤ 気質・性格傾向

全体に、物事に熱中しやすく（はい或いはどちらかと言えばはい 73.5%）、負けず嫌い（同 66.1%）で、社交的（同 61.4%）、物事を自分から進んでする（同 56.1%）という答えが優勢を示した。

3. 体格に関する基本統計結果

体格に関してはBMIを算出した。平均値 15.71 ($\pm 1.87SD$) であり、さらに $\pm 2SD$ の範囲でカテゴリー化しその分布を調べると、BMI < 11.97 は 0.8%、BMI > 19.44 は 4.0% であった。

表 2 BMI

mean 15.71	SD 1.87	Valid cases	9472
BMI < 11.97	0.5%	Frequency	52
11.97 < BMI < 19.44	95.2%		9018
19.44 < BMI	4.3%		402

4. 考察と今後の方向

第2回実態調査では、県の学校保健会、教育委員会を通すことにより、97.5% という高い回収率を上げることができたが、今後アンケートの実施回収にあたり系統だったシステムを確実にしていくことが、長期的に実施し高い回収

率を上げるために必要不可欠と考えられた。

富山スタディは、富山県全域を対象とした 1 万人近くのコホートとしての実態調査であり、今回は都市部・農村部両地区を含む形で概括的な報告として生活習慣・食生活に関して結果を報告したが、全体として生活習慣では、早寝早起き、睡眠時間も 8 時間以上の者が 9 割以上を占め、運動や外遊びが好きでよくする者が 8 割以上と好ましい生活スタイルが見受けられた。就学という要因が影響している可能性も考えられるが今後就学前の 3 才時第 1 回調査と比較検討を要する。食生活に関しては、朝食を毎日食べるものが 91.2%、孤食は朝食時に 5.5% の児童が「自分だけで食べる」と答えているが夕食は 0.3% のみ、間食は 1 日 1 回以下のものが 85.7%、夜食はほぼ食べない或いは週に 1~2 回が 92.7%、食事の速度もふつう~遅いが 81.5% と 8~9 割の児童に好ましいと考えられる習慣がうかがえる結果であった。

他のこれまで報告されている研究結果との比較は、同様の規模の小学 1 年生の実態調査がこれまでないため、参考としてであるが南里らが同様のアンケートに基づいて東京の小学生に対して実施した調査結果²⁾と比較を行った。検討を行ったので言及する。東京の対象者は家庭状況の恵まれた大学付属の私立小学校生徒で 100 名に満たない限られた条件下ということを考慮した上での比較ではあるが、朝食に関しては「毎日食べる」が東京では小学 1 年生で 99.2% と富山の 91.2% より高い数値を示し、朝食欠食者は両地域とも少ない結果であった。朝食内容（複数回答可）は、東京ではパン 84.3%、ごはん 71.7% とパン食が優位であるのに比べ、富山ではパン 61.9%、ごはん 76.0% と和食傾向が見受けられた。外食に関しては、東京では月に 1 回以下が 11.8%、週に 1~3 回摂取が 87.4% に対し、富山では月に 1 回以下が 51.4%、週に 1

～3回摂取が5%程度と、東京では外食摂取が顕著に高い結果であったが、一方インスタント麺類の摂取に関しては、東京では月に1回以下が65.1%に対し富山では月に1回以下が29.8%と、富山では外食せずに自宅でインスタント麺類を食べる傾向が強いことがうかがえ、これは両者の地域性の差、外食産業へのaccessibility差によるものと推察される。間食に関しては、東京では日に1回が84.1%、日に2回以上2.4%に対し、富山では日に1回が78.5%、日に2回以上13.3%と明らかに摂取回数が多い児童が多く、間食の内容に関しては摂取頻度の高い順に、東京では果物、おかき・せんべい、チョコレート・ケーキ・アイスクリームに対し、富山ではチョコレート・ケーキ・アイスクリーム、スナック類であり間食内容に関しても差が認められた。夜食は、「毎日食べる」が東京1.6%に対し富山5.4%と多かった。起床就寝に関しては、東京のほうがより早寝早起きの傾向が強く、睡眠時間も東京の方がより長いものが多かった。運動面については、東京の方が富山より運動クラブへの入会率など高く、運動を積極的に行おうとする姿勢がより強く見受けられた。これは、南里も述べているように、東京のデータは対象校の「保護者の教育水準が高く、児童の健康に対する意識も高いこと」を考慮に入れる必要性はあるが、都市部・非都市部といった地域性による傾向の差は示唆されるものと思われる。対象数が少ないため参考ではあるが箕輪らの報告³⁾の中で都市部ではない地域の6、7才児童の結果をみると、朝食は和食傾向、外食の頻度は少ない一方インスタント麺類の摂取率が比較的高く、間食の摂取回数も高い児童が多い傾向にあり、その内容もチョコレート・ケーキ・アイスクリーム、スナック類と手軽なものが多く果物が少ないなど、富山における結果と類似した傾向が認められており、今回

の結果は全体としては非都市部としての富山の結果を示すものと考えられる。今後富山県内の都市部、非都市部の比較を行っていくことで地域性による特徴、差についてさらに検討を加えていきたい。

今後の解析としては、①全体結果をさらに性別、富山県内の地域性による差により解析する、②体格と生活習慣・食生活内容との関連を分析する、③第1回調査(3歳時)と今回の調査とをリンクし生活習慣の変容あるいは継続について明らかにしていく予定である。

参考文献

- 1) 厚生省心身障害研究「小児期からの成人病予防に関する研究」平成4年度報告書
- 2) 南里清一郎、永野志朗、村瀬雄二、木林悦子、山上孝司、鏡森定信：富山・東京の小学生の生活習慣・食品摂取状況調査、学校保健研究、38:20-33、1996
- 3) 箕輪真澄、川南勝彦：児童・生徒の生活習慣・食生活に関する実態調査の集計結果、厚生省心身障害研究「小児期からの健康的なライフスタイルの確立に関する研究」平成5年度報告書、pp 27-136、1994

付表：主なアンケート結果

4. 朝食は？

％		毎日食べる	時々食べない	時々食べる	ほぼ食べない	無記入
	全体	91.2	6.6	1.5	0.4	0.4
	男	91.2	6.7	1.3	0.5	0.4
	女	91.0	6.5	1.7	0.3	0.5

5. 通常の朝食の内容は？

％		ごはん	パン	味噌汁	牛乳	ジュース	紅茶・コーヒー		
	全体	76.0	61.9	53.0	50.7	12.0	3.6		
	男	76.8	60.7	52.9	53.6	11.7	3.5		
	女	75.1	63.0	53.1	47.7	12.3	3.7		
	全体	31.5	70.9	30.0	9.2	32.5	5.3	おかずなし	その他
	男	30.4	71.6	29.1	9.0	31.0	5.2		9.3
	女	32.7	70.2	30.8	9.3	34.1	5.5		8.5

12. 間食は？

(%)		日に2回以上	日に1回	2-3日に1回	食べない	無記入
	全体	13.3	78.5	5.1	2.1	1.0
	男	13.5	77.5	5.7	2.3	1.0
	女	13.2	79.4	4.5	1.9	1.0

13. 間食で多く食べているものは？ (3つ選択)

％		ごはん、パン、麺	ヨーグルト	果物	おかし類	まんじゅう	クッキー類
	全体	24.0	22.4	28.5	28.6	1.5	15.5
	男	26.0	23.5	27.5	28.3	1.7	15.1
	女	22.2	21.3	29.7	29.0	1.5	15.9
	全体	57.3	2.3	26.1	31.5	55.1	2.4
	男	56.1	2.7	25.2	29.6	57.4	2.5
	女	58.5	1.8	27.1	33.5	52.9	2.4

15. 夜食は？

％		毎日食べる	2-3日に1回	週に1-2回	ほぼ食べない	無記入
	全体	5.4	1.6	4.2	88.5	0.4
	男	5.7	1.8	4.4	87.7	0.4
	女	5.0	1.4	3.9	89.3	0.4

夜食を食べる人の中での割合 (原データの「はい」「いいえ」の合計) が分母)

％		ごはん、パン、麺	果物	牛乳	砂糖入り飲料	菓子類
	全体	34.2	46.7	21.9	6.2	24.8
	男	35.5	45.6	24.9	6.5	24.4
	女	32.6	48.0	15.7	5.9	25.2

17. 食事の速度は？

％		早食い	やや早食い	ふつう	遅い	無記入
	全体	2.1	10.3	46.1	35.4	6.1
	男	3.2	14.1	46.4	30.1	6.1
	女	1.0	6.6	45.7	40.7	6.1

20. 朝起きる時間は？

%		6時前	6時台	7時台	8時以降	無記入
	全体	2.5	73.9	18.1	0.0	5.5
	男	3.1	72.5	18.9	0.1	5.5
	女	2.0	75.2	17.4	0.0	5.4

21. 夜寝る時間は？

%		9時前	9時台	10時台	11時台	12時台以降	無記入
	全体	17.6	66.6	9.9	0.3	0.0	5.6
	男	16.7	67.5	10.0	0.4	0.0	5.5
	女	18.6	65.6	9.9	0.3	0.0	5.6

22. 平均睡眠時間は？

%		7時間未満	7時間台	8時間台	9時間台	10時間以上	無記入
	全体	0.1	1.3	22.2	65.2	5.6	5.5
	男	0.1	1.2	22.4	65.5	5.3	5.5
	女	0.1	1.5	22.1	65.0	5.8	5.6

26. 運動や外遊びは好きですか？

%		大好き	好きな方	好きでない	嫌い	無記入
	全体	53.3	35	6	0.1	5.7
	男	53.2	33.9	7.2	0.2	5.6
	女	53.2	36.2	4.8	0.1	5.7

27. 運動や外遊びは？

%		大変よくする	よくする	あまりしない	ほとんどせず	無記入
	全体	31.6	50.1	12.1	0.3	5.9
	男	31.9	47.7	14.0	0.4	6.0
	女	31.1	52.7	10.1	0.3	5.8

29. 一日平均何時間テレビをみますか？

		mean±SD	標本数	無記入
平日	全体	2.15±0.96	9519	619
休日	全体	3.20±1.50	8519	1620



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



小児期からの健康的なライフスタイルの確立に関する研究に関して、生活習慣・食生活の実態と形成過程を明らかにするために、平成2年度より平成元年度生まれの富山県在住の小児全員を対象とした長期追跡コホート研究を計画し、第1回調査を平成4年～6年に実施し報告を既に行った。今回、対象児が就学に達した時点で第2回追跡調査を実施し、その全体集計結果について報告した。