

『夏休みの食生活・生活リズムの  
都内公立小学校実態調査』

『夏村の食生活・生活リズムの調査』  
『暗内公立小学校実態調査』

## 目 的

以前、アメリカやヨーロッパに滞在した時、大人も子供も心から夏休みをエンジョイしている光景が大変印象的であった。アメリカやヨーロッパの夏休みは各職場で1か月～40日間の休暇が公然ととれ、家族揃って一年間練りに練った計画のもとに旅行や長期滞在をして休暇を楽しみ、一年の活力の源とするのが普通である。一方、日本の場合は、お盆休みと称して一週間休めるか休めないかの状況である。日本の子供達はどんな夏休みを過ごし、本当に夏休みを楽しんでいるのだろうかという大きな疑問を抱いた。

私達が小学生だった頃は、勉強や学校生活の規則から解放される夏休みを、胸をはずませて指折り数えた。「よく学びよく遊べ」が、ややもすると「よく遊びよく遊べ」だった。今の子供達は、夏のキラキラ光る太陽を尻目に、1日中クーラーの効いた部屋で「よく学びよく学べ」の生活をしているのではないか？

また、子供達の食生活も変化して来ているといわれて久しいが、社会環境や生活環境の大きな変化に伴って、食生活をも含めた生活リズムが大きく変化しているのではないか？

21世紀を背負う子供達が健康であって欲しいという願いを込めて、これらの観点から小学生の夏休みの実態を調査することにした。

## Part I

### 〔方 法〕

東京のある公立小学校(600名)を対象に、次に示す質問の調査用紙を配り、夏休みの三日間の食事と間食、及び生活を母親が関与して記入し、夏休み終了後に回収した。回収率は483名(80.5%)と高回収率で、母親の関心の深さが伺えた。学年別の構成は次のとおりである。

### 〔対 象〕

	男	女	計
1 学 年	47名	40名	87名
2 学 年	40	39	79
3 学 年	51	43	94
4 学 年	40	31	71
5 学 年	32	44	76
6 学 年	46	30	76
総 計			483

各質問事項に関し、学年別に集計し、その比率を帯グラフで示した。

〔1〕職業を持つ母親の場合と専業主婦の母親の場合との間に何か異った特徴があるか？

(1) 職業を持つ母親の比率を学年別に図-1に示す。

◎全体の約1/4～1/5の母親が常勤あるいはパートで職業を持っており、4年生が他の学年よりも約40%と有職者の比率が大きかった。次いで、1年生が約30%であった。常勤の母親は全体の約10%程度であるか、1年生は22%、4年生は28%と多少高い比率を示している。

(2) 有職者の勤務の種類別比率を図-2に示す。

働らく母親の50～80%が常勤である。

(3) 働らいている間、子供を預かる人は、図-3に示すように、学童保育、実母・義母・友人・自営や在宅・お手伝いさんなどあり、帰宅しても1人だけのいわゆるカギっ子は1年、2年5%、3年16%、4年24%、5年30%、6年44%と学年が高くなるにつれ、増加傾向がはっきり見られ子供の成長過程からも当然である。

この小学校においては有職主婦が1/5程度であり、その中でもカギっ子率がそれ程多くないことから、職業を持っている母親と持たない母親との大きな違いは各質問項目で著しくは見られなかった。

その中でも有職主婦の比率の多かった4年生に特異的な回答が、2つの項目にみられたので次の図-4、図-5に示す。「1日の食事回数」と、「インスタントラーメンとインスタントヌードルを週に何回くらい食べるか」であった。

図-4、1日の食事回数；

97～99%が3回食べており、当研究所が以前行った少年院の調査では3回食べる子が35%、決っていない子が53%というデータに比べ、好ましい状態である。

ただし、4年生だけが74%と少なく、有職主婦の比率が他の学年に比べて高いことと、関係がありそうである。4年生の男子に注目してみると、職業ありの17名のうち、16名が食事回数1～2回と回答していて、大きな相関を示している。これは調査期間が夏休みだったために、母親が家を出るまでに起床していないので、朝食を用意して出してしまうケースが多いのではないかと想像される。

家族と共に食事をしていない傾向がみられる。

図-5、ラーメンとインスタントヌードルを週に何回くらい食べるか；

予想していたよりも少なく、食べないが20%前後、週1回以下がその他の殆んどの人であった。

しかし、「食事の回数」と同様に、4年生に「週2～3回食べる」子が37%と大きな比率を占め特異な現象が見られた。ここでも職業ありの男子17名のうち11名が2～3回食べると答えているのは特徴的である。

☆ 図-1 ~ 図-3 ☆

図-1 各学年の有職者率及び常勤者率

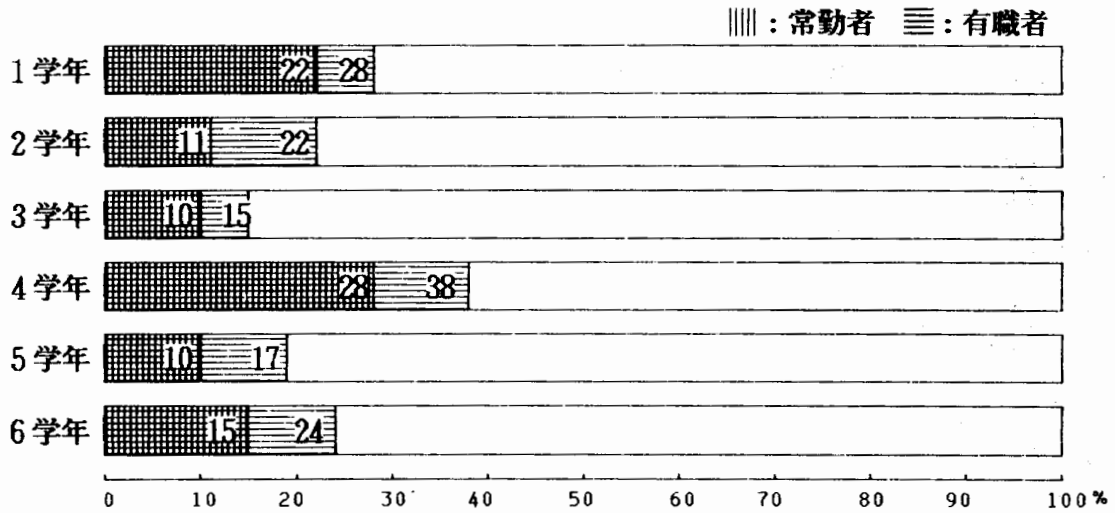


図-2 有職者の勤務の種類

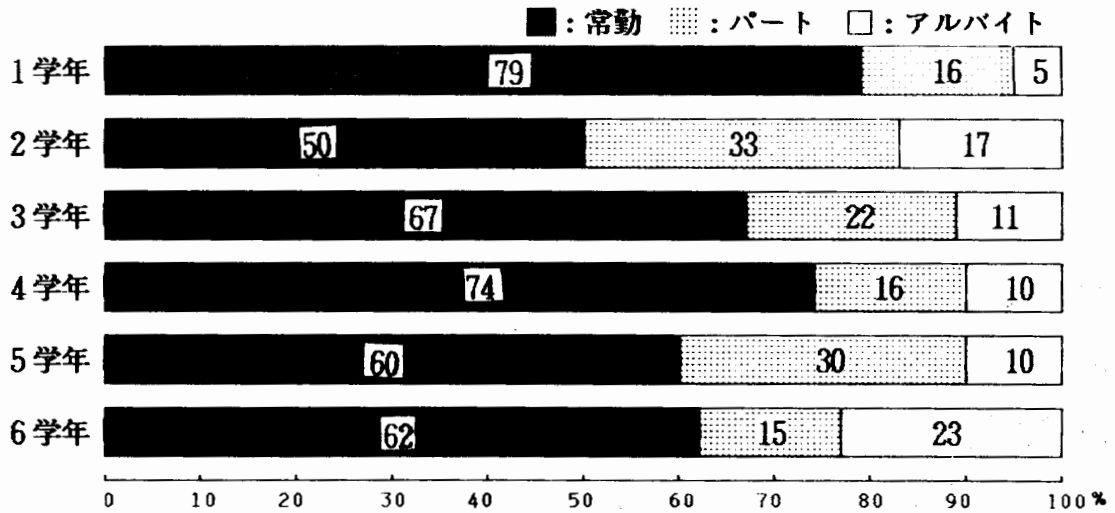
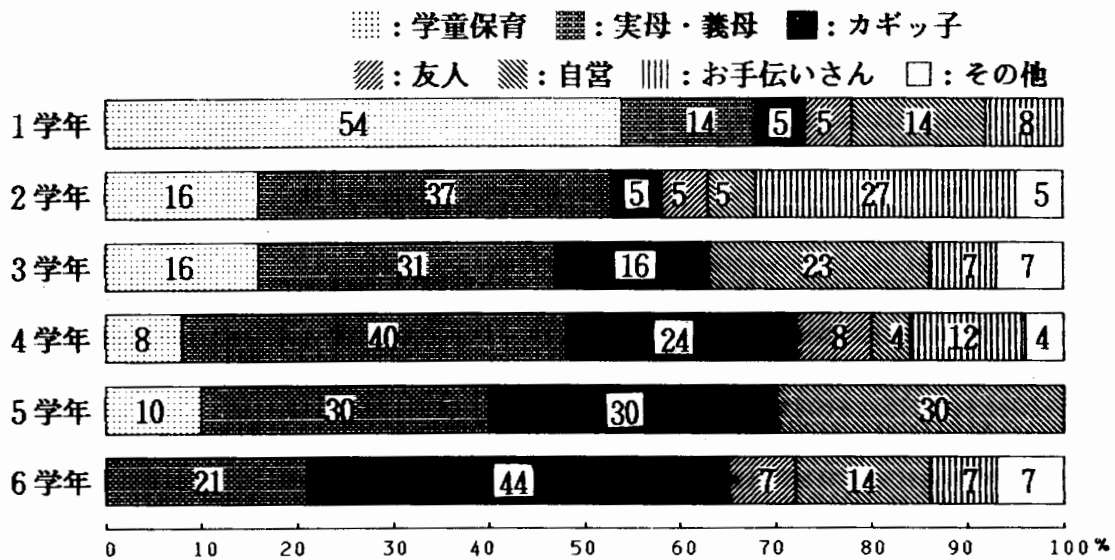


図-3 子供をどこに預けるか



☆ 図-4 ~ 図-5 ☆

図-4 食事の回数

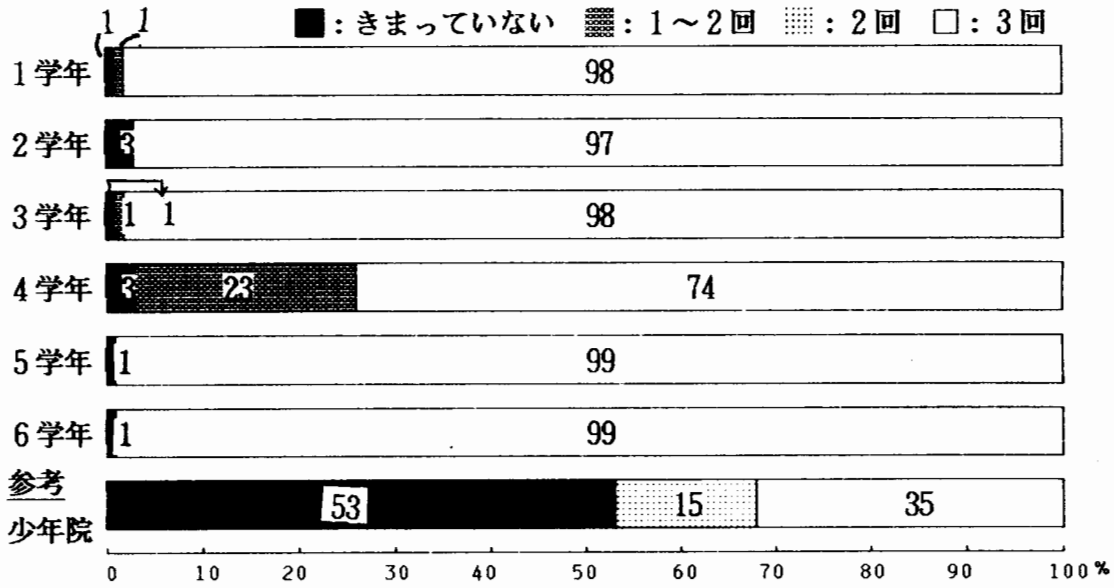
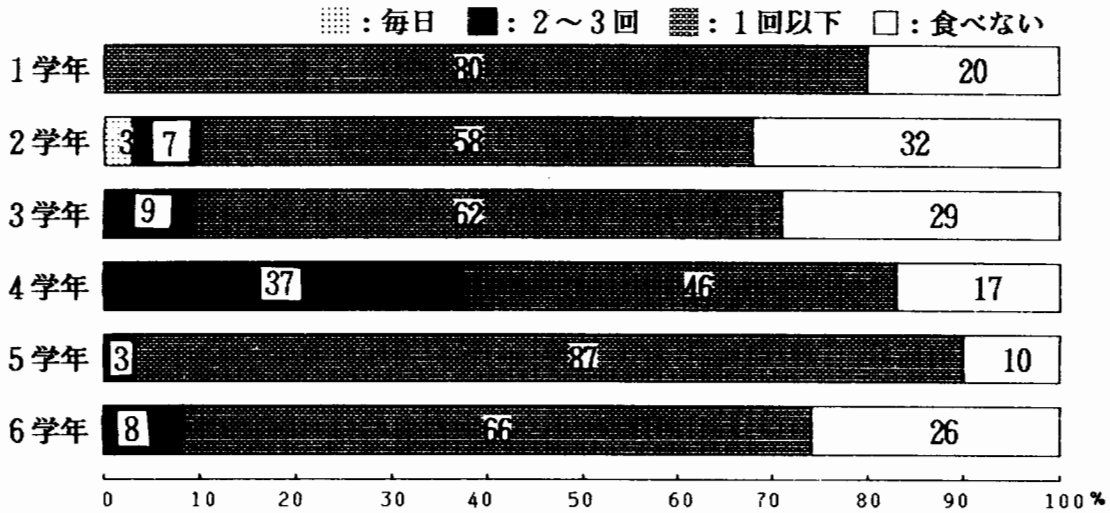


図-5 ラーメン、インスタント・ヌードルを週どの位食べるか



\* \* \* \* \*

以上のことから、主婦が職を持つことに起因する夏休みの子供達の生活及び食生活の違いは、予想程著しいものではなかった。この対象となった小学校の家庭環境が働らく主婦にとって恵まれている場合だったことが考えられる。

この観点からの調査は別の小学校（都心や地方など）で追加調査をやってみる方針である。

〔Ⅱ〕 中学受験が加熱傾向にある現在、高学年の小学生の生活リズムや食習慣が歪んでいるのではないかと。思う存分お友達と遊んでいるかどうか？ またその健康状態はどうか？

このような観点から調査結果をまとめてみると、5年生、特に6年生の生活が、夏休みであるにもかかわらず、塾通いに起因すると思われるさまざまな問題を含んでいる事に気がついた。

次に、高学年にのみ特異的な比率を示した質問とその結果を図-6から図-23に示す。

- 〔A〕 食習慣に関するものは図-6から図-11に、
- 〔B〕 生活リズムに関するものは図-12から図-20に、
- 〔C〕 体に関するものは図-21、図-22に示した。

〔A〕 食習慣について

図-6 「朝食は」；

朝食は「毎日食べる」は1年～5年生までに97%の子が食べているが、6年生は74%となり、時々食べるが20%、食べない子も6%いる。

これは、6年生の夜寝る時刻が遅く、必然的に朝起きる時間が遅いからと思われる。

(図-14、PartⅡの図-23、図-24参照)

図-7 「おやつ回数は」；

1年生～5年生では、1日1回(多分3時のみ)が55～65%、2回(10時、3時)は30～40%である。

ここでも6年生だけは特異的な特徴が見られ、「1日中食べている」が32%に及んだ。塾通いなどのストレスにより、おやつのお過食が増えていると考えたい。ストレスに解消の一手段となっているように思われる。

また、成長期であり、おやつに、カロリー源を求めている表われかも知れない。

図-8；

「スナック菓子や、ポテトチップなどの食べる回数」；全学年を通じて週1回以下で40～55%、週2～3回が30～45%であった。

ただ、毎日食べるのは、6年生の5%で他の学年より多い。

図-9；

疲れたりイライラすると、甘いお菓子を食いたくなる子は学年が進むにつれて多くなる傾向を示し、6年生に於ては13%が食いたくなると答え、たまにあるのも含めると28%にも及ぶ。

各学年とも、たまにあると含めると1年生で26%、2年14%、3年16%、4年21%、5年16%、6年28%となる。

1年生、6年生に多いのは面白い。これも何らかのストレスにより、満たされたい気持ちが、甘い菓子に走らせている表われと思われる。

☆ 図-6 ~ 図-8 ☆

図-6 朝食は

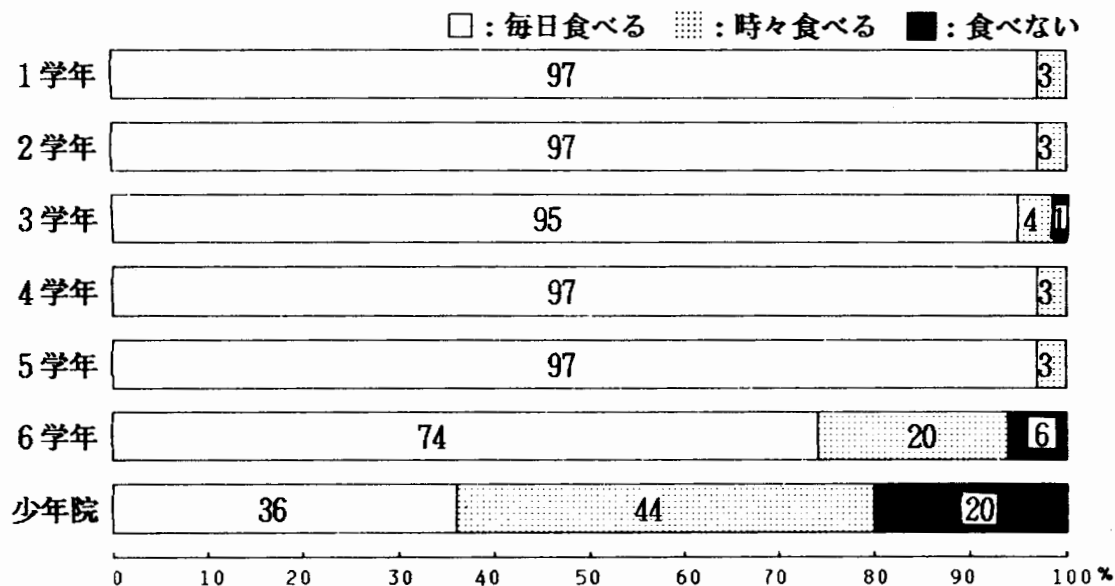


図-7 おやつは1日何回食べますか

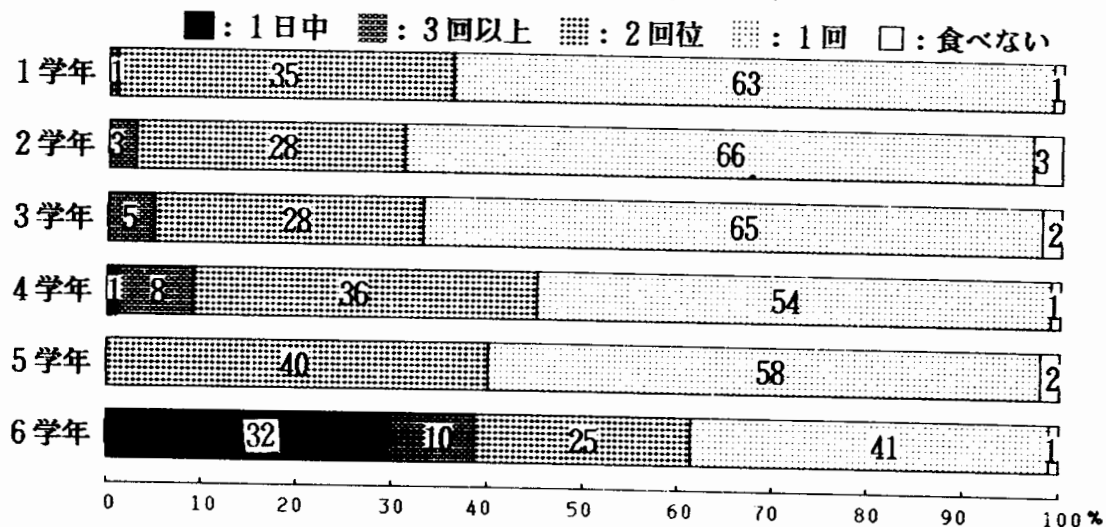
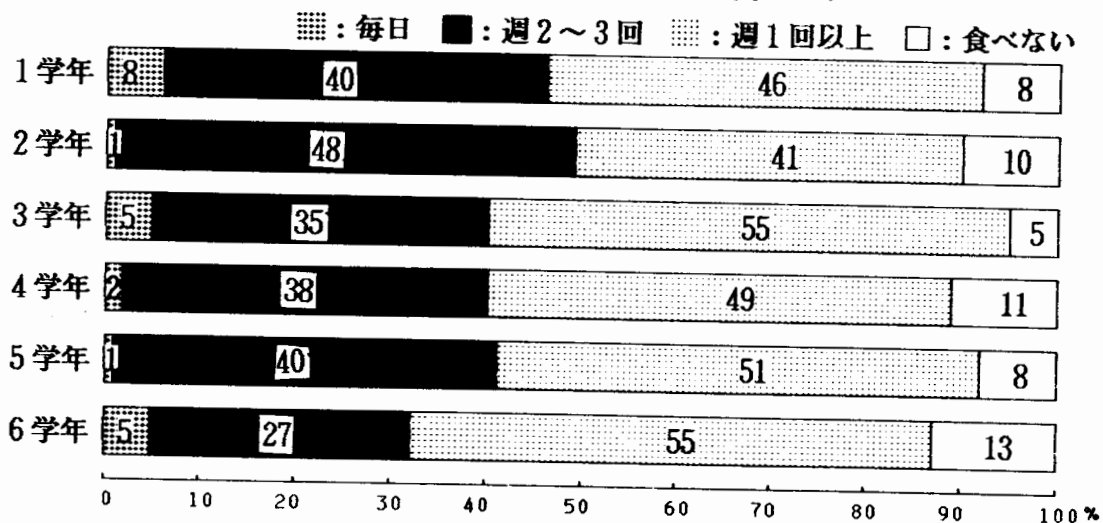


図-8 スナック菓子を週どのくらい食べるか





☆ 図-9 ~ 図-10 ☆

図-9 疲れたりイライラするとあまいお菓子が食べたくなるか

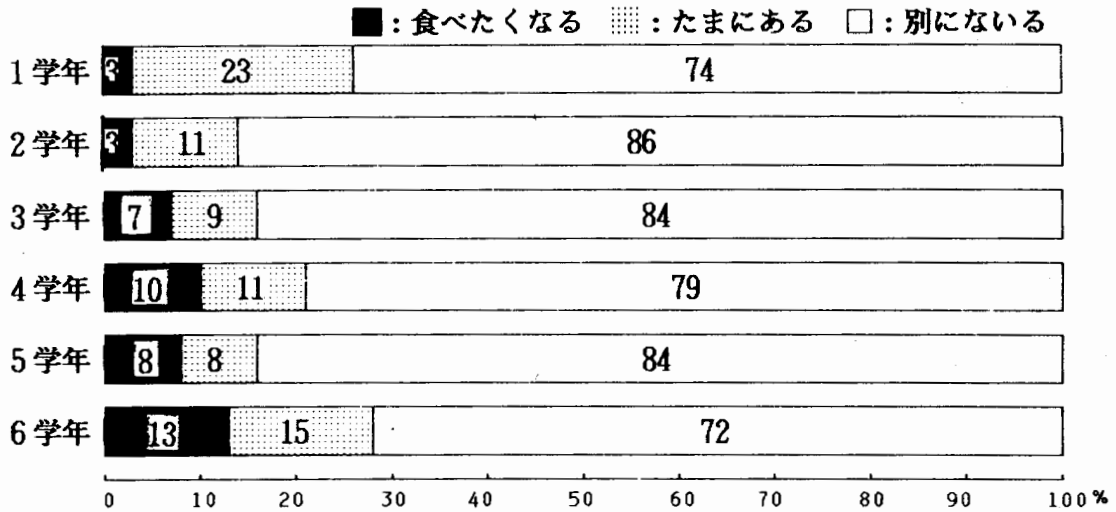


図-10 食事をするのは

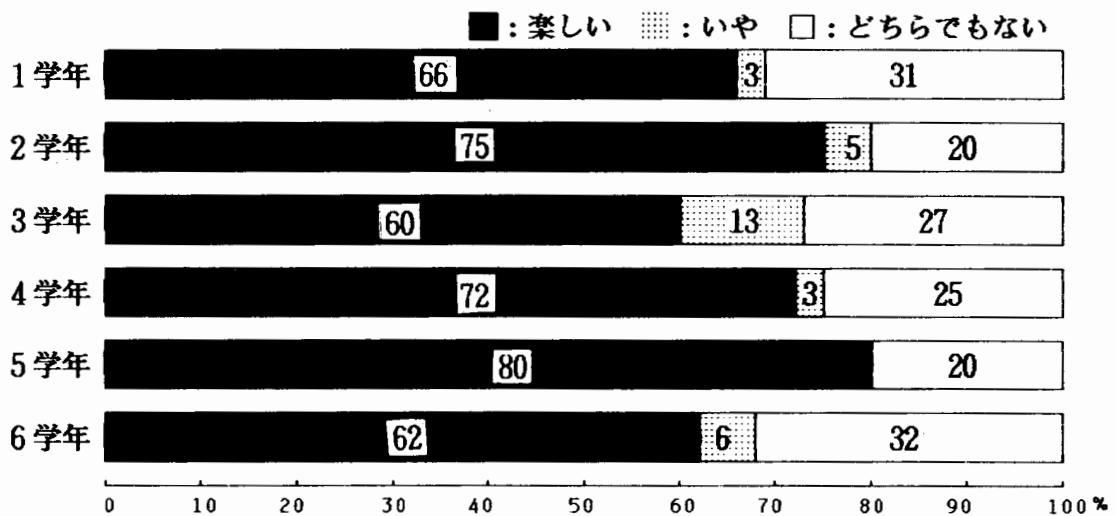


図-10 「食事をするのが楽しい」；

ある学年では60%位、多い学年でも80%位である。さらに3年、6年の食事が厭という%も多く、それぞれ13%、6%もある。男の子よりも女の子にその傾向が見られた。

原因は、運動不足で空腹を感じない子が増加していることと、高学年の場合は塾に持参する昼と夜のお弁当の影響も大きいのではないかと考えられる。

☆ 図-11 ☆

図-11 外食や店屋物をとって食べるのは

■: 毎日 ■: 週2回 ▨: 週1回 □: ほとんどない

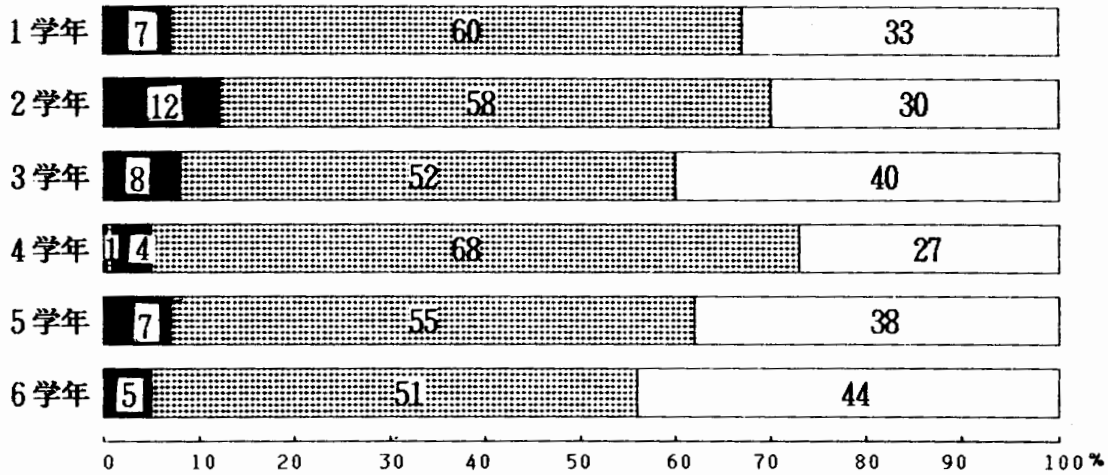


図-11:

外食は週1回程度している人が50~70%であり、その中でも4年生が70%と高率を示し、毎日店屋ものという子も1%いた。共働きによる金まわりの良さと、母親がゆっくり休みたいこと、家族のコミュニケーションを外食に求めている傾向がうかがわれる。

6年生が一番低くなっているのは、家族揃って外食に出かける時間すらないのかも知れない。(外食に関しては Part IIの表-2参照のこと)

\* \* \* \* \*

以上食習慣に関する質問は、○食事のあとすぐ食べたくなるか? ○食事をする早さは? ○食事の量は? ○味付けの好みは? ○甘いものをどのくらい食べるか? などあったが、その項目については学年差は殆んどなかった。

5、6年生の食習慣は朝食が不規則になり、欠食回数の増える傾向がみられたことと、ストレスによるおやつ特に甘いものやスナック菓子を1日中食べたくなったり、食べる回数が増えたり、イライラするとその解消法として甘いお菓子を食べている実態がわかった。

本来なら楽しい筈の食事が、高学年になるに従って「楽しくなくなっている」ことは大きな問題である。

(B) 生活リズムについて

◎起床・就寝時刻について

図-12；

起床、就寝時刻はどの学年も20%位は不規則と答えているが、1年生と6年生は35%が不規則であった。

図-13；

さらに、朝起きる時刻は8時以降に起きるのは他の学年6~8%程度なのに比べ、6年生は、16%と遅起きの特徴がはっきり見られた。

図-14；

就寝時刻では、5年生の10時以後に寝る子は57%、6年生では79%であり、11時以後は34%、12時過ぎが3%もあった。これは〔A〕の朝食を摂らない比率が増えていることとも相関があり、小学生高学年の生活リズムが大人化（遅寝遅起きあるいは不規則化）してきていることを示している。

◎勉強時間について

図-15；

6年生では学習塾へ行っていない子はたった27%であり、週3回~4回と毎日行く子は全体の約70%に及ぶ。5年生にも塾通いの傾向が徐々に見られ、塾に行っていない子は37%のみである。

図-16；

塾以外の勉強も半数以上の子は1時間半~3時間しており、

図-17；

学習塾とでは殆んどの子が3~4時間以上勉強している。夏休みにもかかわらず、塾通いをしている子は5~7時間以上を学習時間にあてていることになる。

日本の子供達は大人顔負けの勤勉さ(?)であった。

◎遊びについて

では、夏休みに5~7時間の学習をしている5、6年生達はどんな時間帯にどんな遊びをしているのかを調べて見ると、

図-18；

遊びの内容については、1~5年では外遊びが22~25%、家遊びが38~45%であり外遊びの少なさが目立つ。6年生では外遊びが10%、家遊びが53%と圧倒的に家の中の遊びが多く、外で遊ぶ時間の無さと、外遊びは友達が沢山いないと面白くない性質のもので、遊ぶ時間帯が友達とずれていたたり、短時間の遊び時間には多数集まらないなど問題が多く、仕方なく、家で1人遊びする姿が目立つ。

☆ 図-12 ~ 図-14 ☆

図-12 起きたり寝る時間について

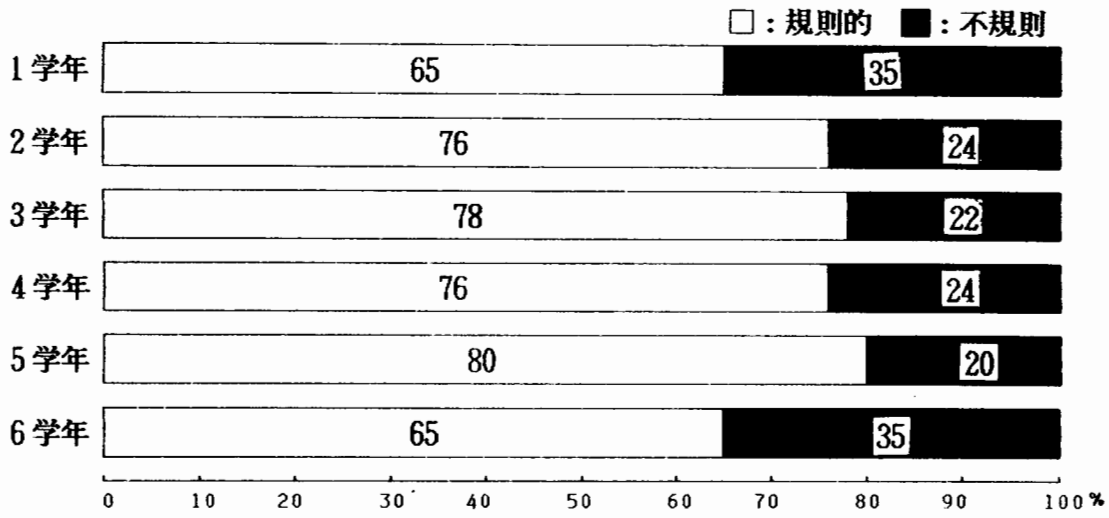


図-13 朝起きる時刻は

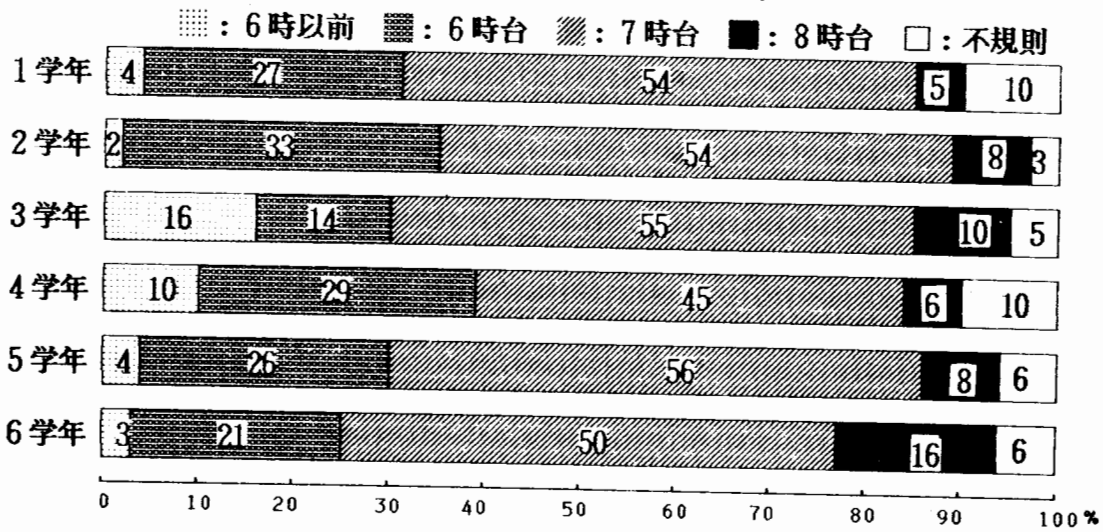
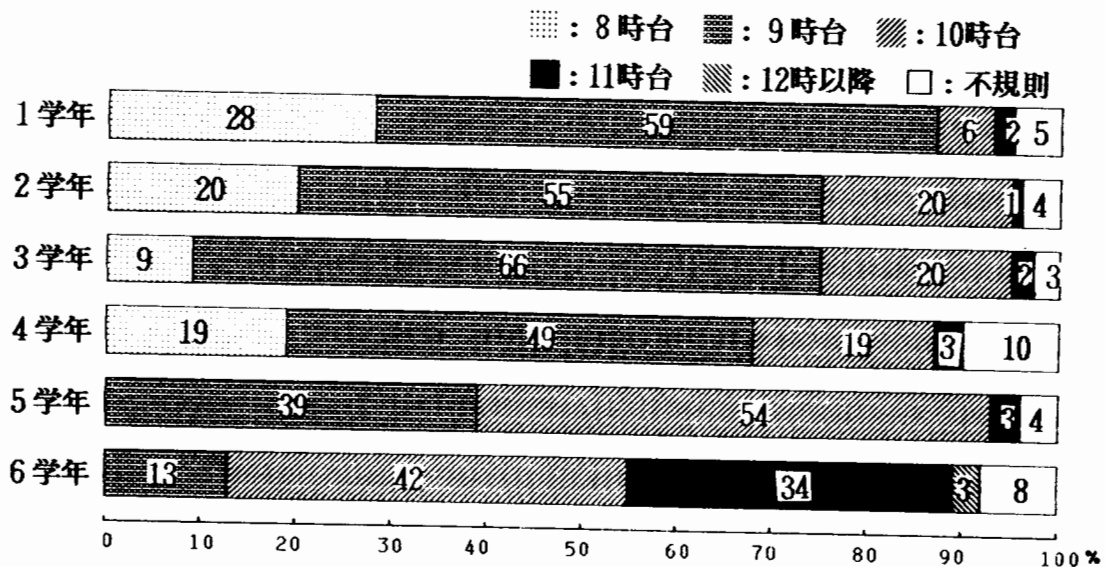


図-14 夜寝る時刻は



☆ 図-15 ~ 図-17 ☆

図-15 学習塾には行っていますか

□: 毎日   ■: 週3~4回   ▨: 週1~2回   ■: 行っていない

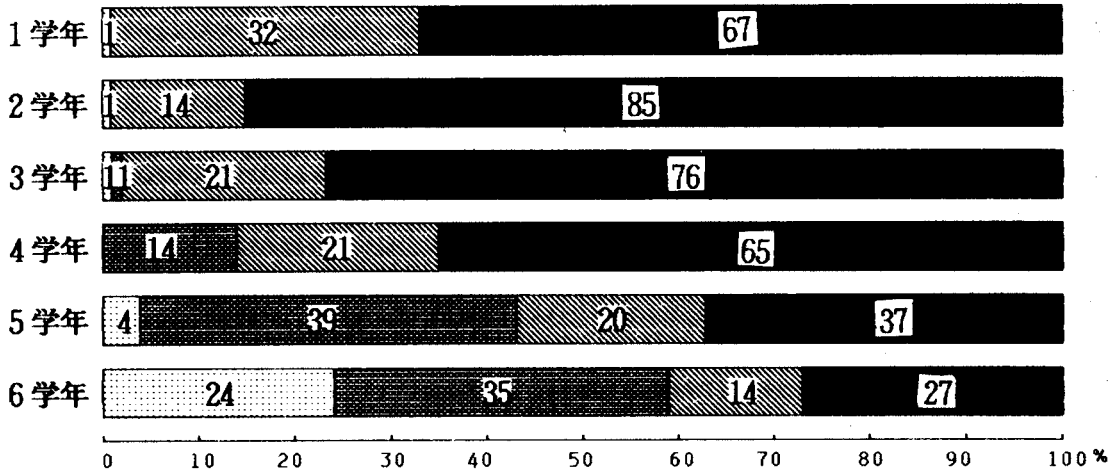


図-16 1日の家での勉強時間（塾は除く）

□: 30分以内   ■: 30分位   ▨: 1時間   ■: 1時間30分~2時間  
 ▨: 2時間~3時間   ■: 3時間以上

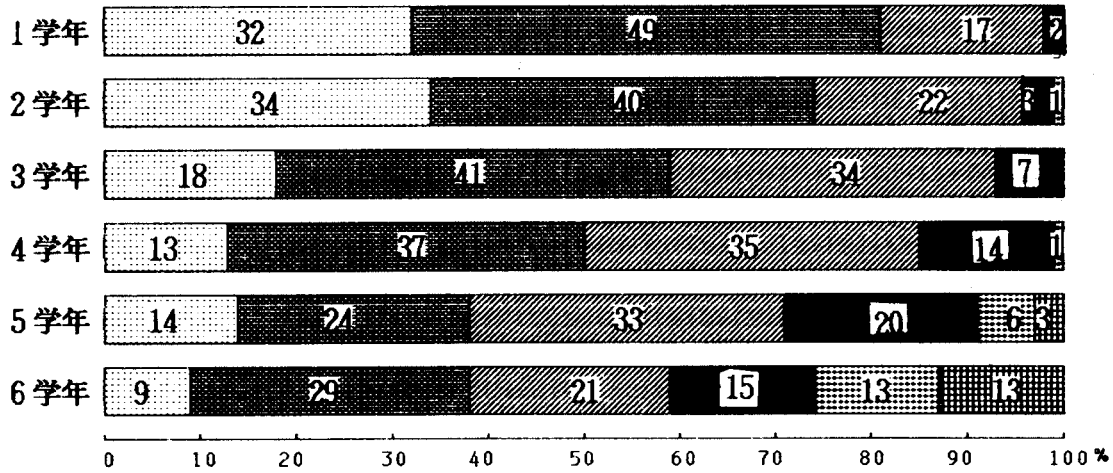
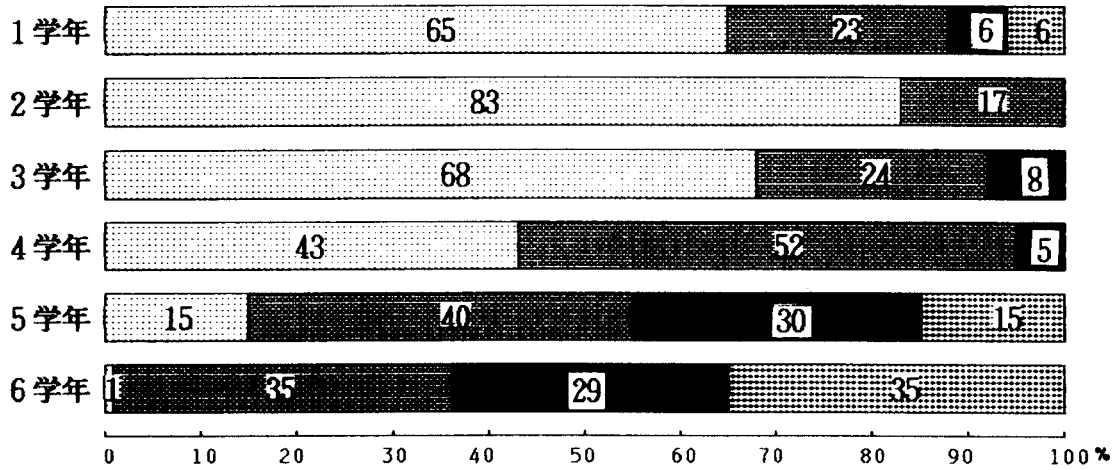


図-17 塾へ行っている人だけ答えて下さい；一回に何時間勉強するか？

□: 1時間   ■: 2時間   ■: 3~4時間   ▨: 4時間以上



☆ 図-18 ~ 図-19 ☆

図-18 家の外と中ではどちらで遊ぶのが多いか

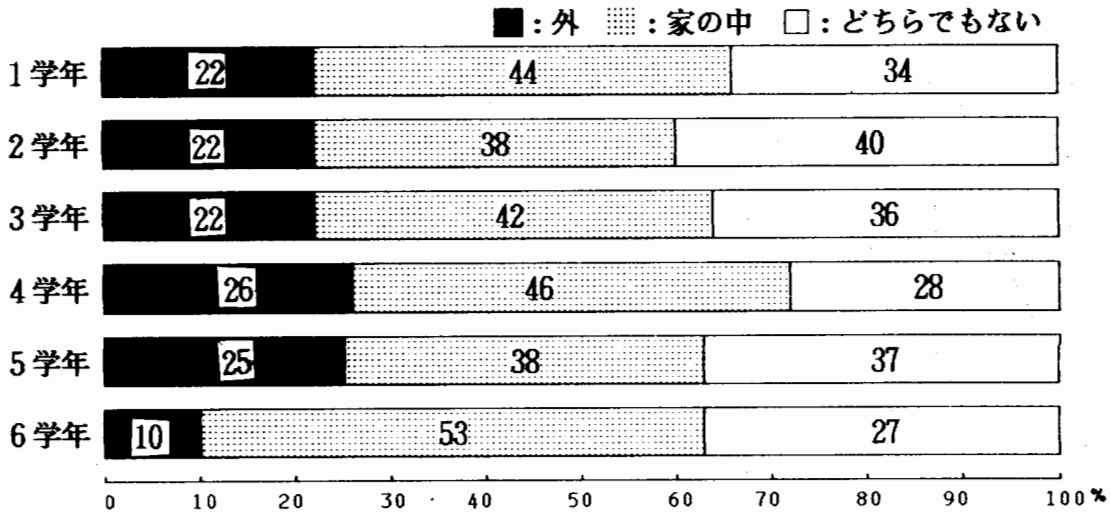


図-19 何人くらいで遊びますか

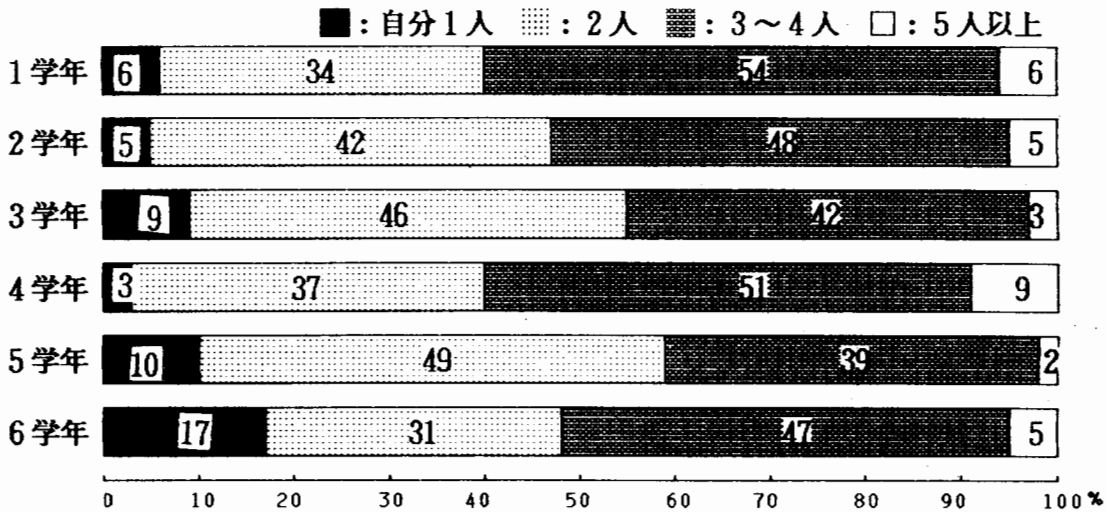


図-19 :

何人で遊ぶかについては、各学年とも半数が2人以下で遊んでおり、集団で外で遊ぶチャンスが少ないことがわかる。

夏休み中で帰省したり、旅行に行ったりする家族も多いことも多少あるが、小学校の少人数遊びの傾向は良く表わしている、6年生の約1/5は1人遊びをし、他の学年に比べ特に多い。

これは、塾などの拘束時間が多かったり、それぞれ時間帯がバラバラで多くの人と一緒に集まれないのではないかと想像される。友人がいないのでマンガを読んだり、ファミコンをやったりという傾向がある。

その他、○テレビは何時間くらい見るか？ ○ファミコンはどのくらいするか？ ○ラジオは良く聞くか？ などの質問項目に関しては学年差は見られなかった。

◎お手伝いについて

図-20；

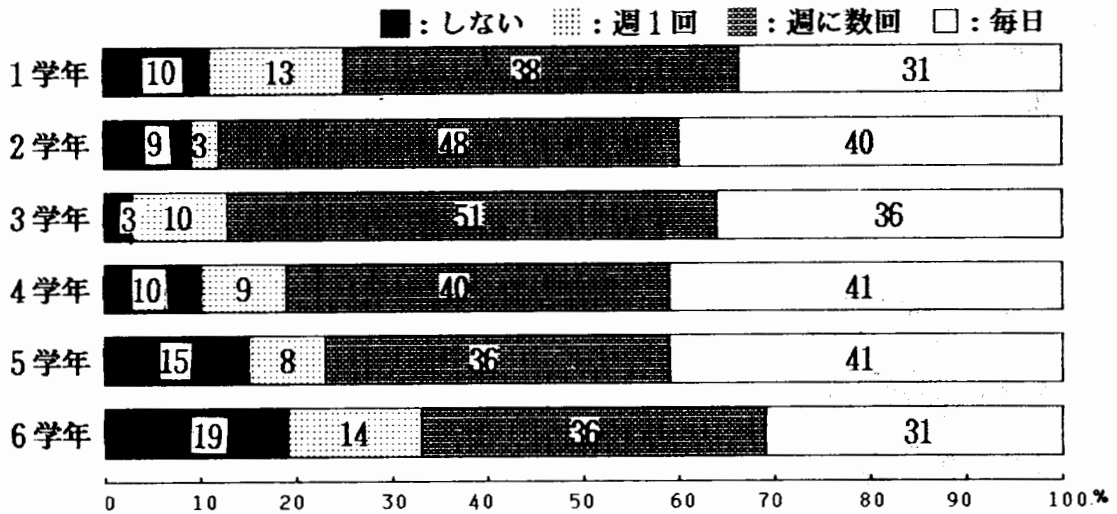
3年生から学年が大きくなるに従いお手伝いをしない比率が増えてくる面白い現象が見られた。

お手伝いの種類は、○お使い ○新聞とり ○食事の手伝い ○ゴミ捨てなど多く、全くしない子は10%位、5、6年生になるとお手伝いしない子が15～19%と増加する傾向がある。

時間はお手伝いをする子の中で、70～80%が15分程度であった。

☆ 図-20 ☆

図-20 一週間にお手伝いをどのくらいしていますか



ここでお手伝いに関する外国の子供との比較を、日本青少年研究所の国際児童調査によると、次のようになる。

家 の 手 伝 い

国	比率(%)	時 間	国	比率(%)	時 間
日 本	20	24分	シンガポール	46	
アメリカ	49	1時間12分	フランス		30分
イギリス	30	36分	タ イ		1時間6分
イ ラ ン	48		韓 国		42分
フィリピン	54				

世界一手伝いの率も少ないし、時間も少ないということが他国と比べてみるとよくわかる。

お手伝いがもたらす、教育効果を考えていかねばならない。案外、「お手伝いをする時間があったら勉強しなさい！」と叫んでいる母親が多いのではないだろうか？

〔C〕体に関すること

◎便秘や下痢について

図-21；

下痢は「よくする」と「時々する」を合わせた比率は、1～5年までが7～10%前後であるのに比べ、6年生は23%と高率を示している。これら生活が不規則になり勝ちなことと、神経性の下痢が多いのではないかと推察される。

図-22

便秘は、1日ぐらい排便が無くとも病気と考える人は少なく、便秘の実態は意外と正確に掴えられていない。

1週間に1～2度の子、1日おきの子を合わせると、どの学年も20～25%であった。

このように下痢が10～23%、便秘が20～25%の子が訴えているので、お腹に何らかの意味で異常を感じている子は30～50%ということになり、保健室に腹痛で来る子が多くなっていると聞く昨今、それもうなづける結果であった。

☆ 図-21 ～ 図-22 ☆

図-21 下痢について

▨：よくする ■：ときどき □：めったにしない

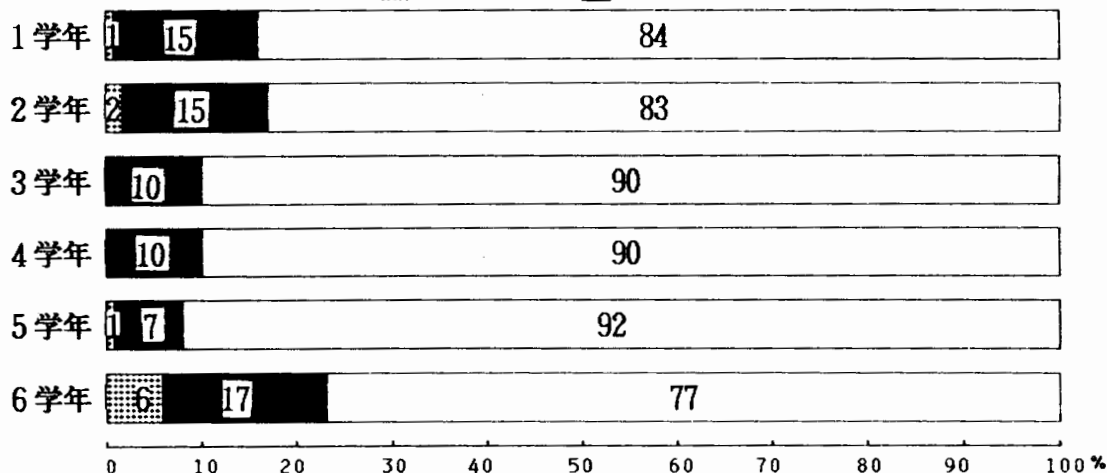
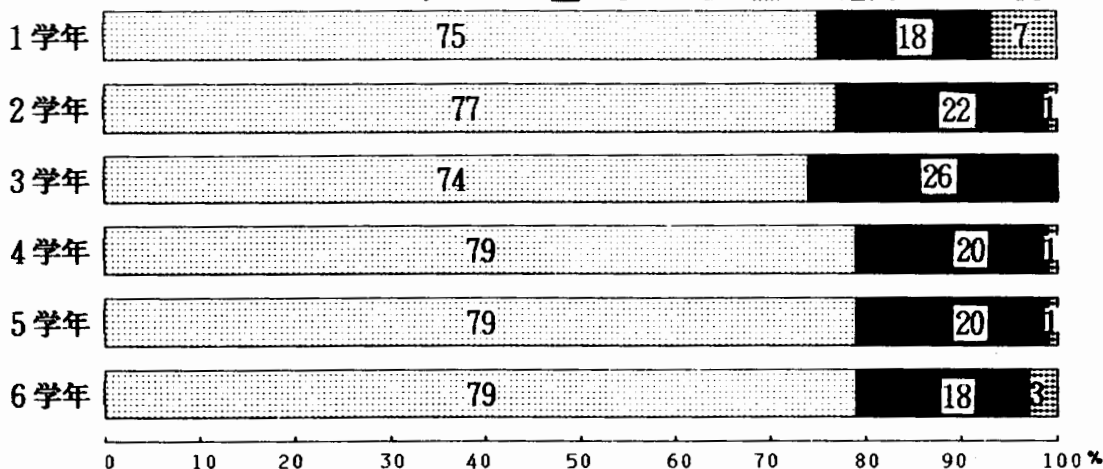


図-22 大便について (便秘)

▨：毎日する ■：1日おき ▨：1週間に1、2度





◎「夏休みは楽しいですか？」

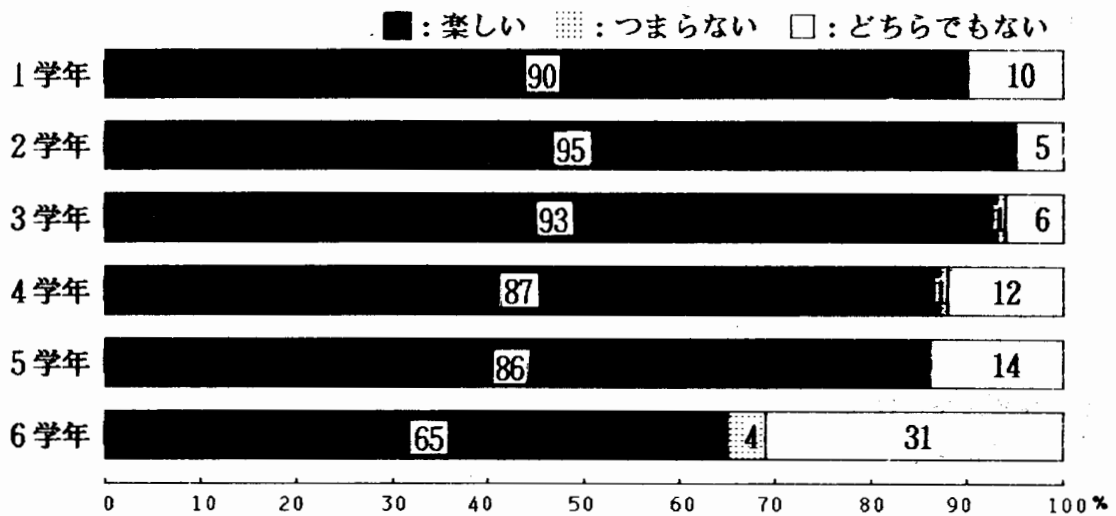
最後に「夏休みは楽しいですか？」という質問に対し、小学生はどう回答したでしょうか？

図-23に示すとおり、学年が進むごとに「楽しい」と答えた比率が下ってくる傾向が顕著である。

6年生では65%と極めて少なくなっている。この原因は塾通いをしている子、塾通いをさせられている子が多いことであると断言したい。

☆ 図-23 ☆

図-23 夏休みは楽しいですか



## Part II

### 小学生が自分で記録したアンケート調査

Part IIでは2年、4年、6年生、計346名に3つの質問をして回答してもらった。その結果はPart Iの母親が目を通したアンケート調査と異った面も見られ、2年生などは幾分不正確な回答も含まれるが、大変興味深い結果であったのでそれを報告する。

(1) 質問事項

- ① 夜何時に寝たか？
- ② 朝食は何を食べたか？
- ③ 外食するときどんな店に行くか？

(2) 対象

2年生	96名	}	計 345名
4年生	122名		
6年生	127名		

(3) 方法

9月上旬、夏休み明けに、学校の授業中、自分で上記の質問事項について記入してもらった。

(1) 昨夜何時に寝ましたか？

この結果を表-1、図-24、図-25に示す。

表-1 昨日の夜何時に寝ましたか ( )内は%

	7時台	8時台	9時台	10時台	11時台	12時台	12時以降	計
2年	8 (8.3)	42 (43.8)	38 (39.6)	3 (3.1)	4 (4.2)	0 (0)	1 (1.0)	96名 100%
4年	3 (2.5)	26 (21.3)	68 (55.7)	20 (16.4)	5 (4.1)	0 (0)	0 (0)	122名 100%
6年	1 (0.8)	4 (3.1)	21 (16.5)	44 (34.6)	38 (29.9)	19 (15.0)		127名 100%

総計 345名

☆4年生ぐらまでは10時には寝る子が大半であるが、6年生になると10時以後寝る生徒は79.5%、11時以後に45%の人が寝ている。

受験のあおり、或は深夜のテレビ(?)などの影響をかい間見ることができる。

☆ 図-24 ~ 図-25 ☆

図-24 昨夜何時に寝ましたか？

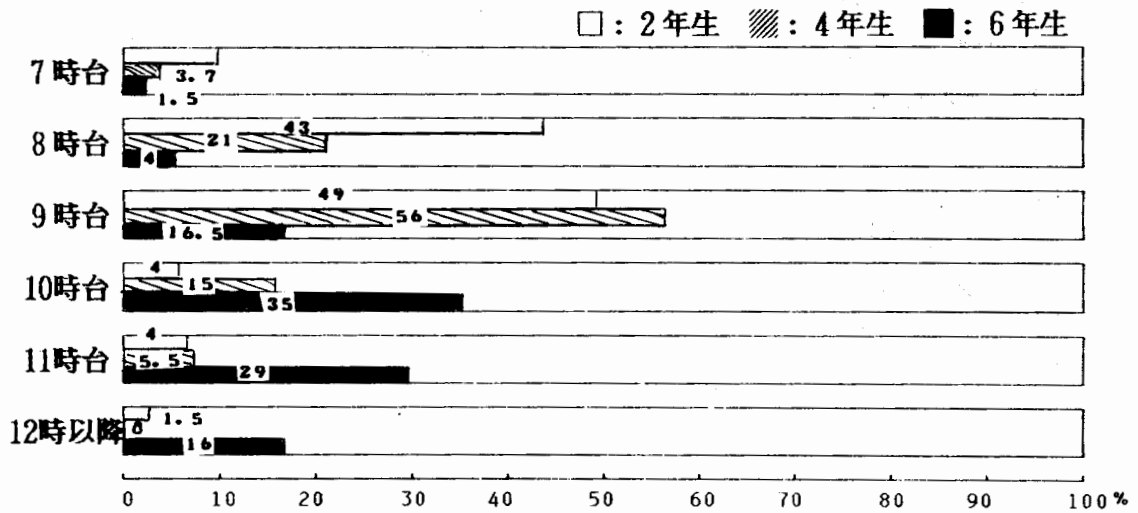
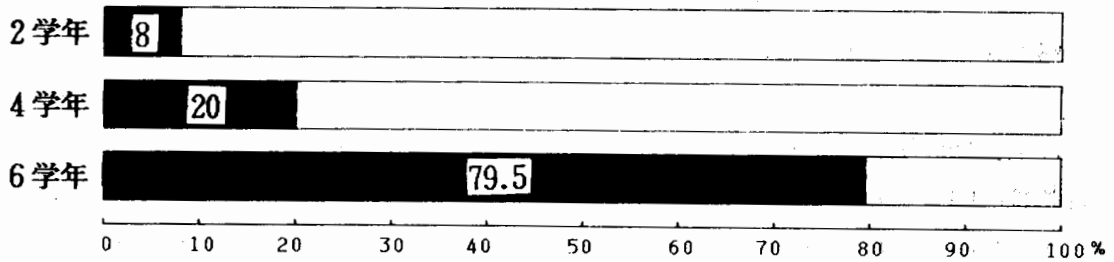


図-25 10時以降に寝た人の比率



〔2〕朝食は何を食べたか？

材料も含めた献立名を記入してもらった。

〔A〕朝食の主食がパンの生徒とごはんの生徒に大別すると、

☆パン型は全体の58%、ごはん型は全体の31.3%、その他が10.7%であった。

パン型、ごはん型のそれぞれの食事内容から更にPOOR型、RICH型と大別した。それを表-2に示す。

表-2 朝食の種類とそのRICH度

内 容 比 率 主 食 の 種 類	POOR		RICH		計	
	人 数	%	人 数	%	人 数	%
パ ン	105	30.3	96	27.7	201	58.0
ご はん	43	12.4	65	18.8	108	31.3
そ の 他	37	10.7			37	10.7
計	185	53.4	161	46.5	346	100

☆ 表-2に見られるように朝、パン食の生徒は約58%で、そのうち分けはPOOR型…53.6%、RICH型…46.7%と貧弱なメニューの生徒が半分以上を占めている。

一方、ごはん食の生徒約31%の内分けはPOOR型…39.6%、RICH型…60.4%とRICH型が半数以上を占めた。

すなわち、パン主食型の場合RICHな献立よりもPOORになり易く、逆にごはん主食型の場合にはRICHな献立になり易いことがわかる。

☆朝食に関してはPOOR型は全体の53.6%、RICH型は46.7%であり、栄養バランスからみて合格メニューは半以下である。朝の忙しさ、夜遅い就寝、母親の朝食に対する熱意、などその原因はいろいろ考えられる。

〔B〕次にPOOR型と分類したメニューにはどんなものがあったか、その実例を示す。

◎ごはんのPOOR型（43名中）

- ① ごはん+味噌汁+のり（又は漬物）…………… 12名
- ② ごはん+玉子焼 …………… 4名
- ③ おにぎり又はお茶漬 …………… 13名
- ④ ごはん+果物（サラダ）…………… 5名
- ⑤ ごはんだけ …………… 3名
- ⑥ ごはん+豆（納豆）…………… 2名
- ⑦ ごはん+味噌汁（又はスープ）…………… 3名

◎パンのPOOR型 (104名中)

①	パンだけ	28名 (約27%)
②	パン+スープ (牛乳、ココア)	21名 (約20%)
③	パン+果物	15名 (約14%)
④	パン+ヨーグルト (ジュース)	7名
⑤	パン+野菜	7名
⑥	パン+ハム (ソーセージ)	6名
⑦	菓子パン	6名
⑧	パン+玉子	3名
⑨	パン+果物+牛乳	9名
⑩	パン+コーンフレーク	2名

◎「その他」は皆POOR型であった。(37名中)

①	うどん+果物	1名
②	コーンフレーク+果物 (ヨーグルト)	4名
③	お茶漬+パン+目玉焼き	2名
④	スパゲティ	2名
⑤	チャーハン	1名
⑥	もちだけ	2名
⑦	食べない	6名
⑧	お菓子	4名
⑨	コーヒー	1名
⑩	果物だけ	4名
⑪	玉子+果物	1名
⑫	味噌汁	1名
⑬	ピザ	2名
⑭	アメリカンドッグ (マクドナルド)	2名
⑮	そうめん	1名
⑯	お好み焼き	1名
⑰	ヨーグルト+ジュース	1名
⑱	果物とポテト	1名
⑲	その他 (いもとえびetc.)	2名

\* \* \* \* \*

以上まとめてみると、

☆朝食にパンを食べる子は約60%であり、給食がパンであるにもかかわらず多い。そのパン食のうち、半数以上がPOORな食事内容であり、パンのみとか菓子パンあるいはパンと牛乳、ヨーグルト、パンと果物程度の朝食が圧倒的であった。

☆それに比べごはんはPOOR型よりもRICH型の方が60%と多く、ごはんの時には比較的いろいろな食品と一緒に食べる傾向が強いことを示している。

☆しかし、両主食共、朝食は一般的に簡単な献立が多く、パンではパンと飲み物、ごはんではごはんに味噌汁、漬物的傾向が大きい。

☆「その他」に属する部分はすべてPOOR型に分類され、調理するとか、お料理を作るというイメージが湧かないものばかりであった。昨夜の残り物らしいものも含め、せいぜい5～6分あたためる程度の朝食がずらっと並んでいる。

その栄養バランスの偏りは一目瞭然であるが、参考までに次の表に示す。

表-3 6年生の1食の栄養所要量と朝食の摂取栄養量との比較

	カロリー	蛋白質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC
1食の栄養所要量	717(kcal)	25(g)	200(mg)	3(mg)	500(IU)	0.3(mg)	0.4(mg)	13(mg)
のりもち	118	2.5	5	0.2	130	0.04	0.04	1
菓子パン	224	3.4	18	0.9	0	0.04	0.03	0
果物(りんご)	56	0.5	6	0.2	0	0.05	0.01	4
味噌汁	46	3.1	46	0.7	4	0	0	1
パンとハム	220	8.2	29	0.9	0	0.12	0.08	5
パンと牛乳	279	10.2	149	0.9	132	0.1	0.24	0
ごはんと果物(梨)	188	2.7	3	0.2	0	0.04	0.02	3
おにぎり	148	3.0	6	0.2	130	0.04	0.04	1
ヨーグルトとジュース	101	2.5	81	0.2	37	0.04	0.11	7

以上、1日の活動のスタートとしての朝食の重要性を考えると、成長期の5～6年生の栄養としてはいかにも不十分である。朝食をもっと真剣に考えていかないと、朝礼で倒れる子、空腹のために腹痛を訴える子、貧血でフラフラしたり、意欲の無い子、集中力の無い子が増えている現況を、救うことはできないと痛感した。

〔3〕「家族で外出するときはどこへ1番良く行きますか？」

この質問に対する回答のベスト5は次のようである。

- ① ファミリーレストラン 約33%
- ② 中華料理店 } 約22%
- ③ すし } 約22%
- ④ 焼肉屋さん 約13%
- ⑤ そば・うどん 約2%

表-4 家族で食事に行くときどんなところに一番よく行きますか

	人数	%
ファミリーレストラン	134	32.8
焼肉	54	13.2
中華	89	21.8
すし	89	21.8
とんかつ	7	1.7
ステーキ	4	1.0
ラーメン	6	1.5
そば・うどん	9	2.2
焼とり	1	0.2
うなぎ	3	0.7
ピザ	1	0.2
かまめし	2	0.5
フランス料理	3	0.7
行かない	7	1.7
計	409人	100%

Part Iの図-11からもわかる通り、約70%もの人が週1回以上、すなわち、毎日曜日に外出をしていることが明らかであった。

外出の栄養バランスは極端に悪いことは良く知られている。外出の場合はカロリー、脂肪は多くてもビタミン、ミネラル、(鉄、カルシウムなど)、食物繊維(野菜に多く含まれる)などが不足し勝ちである。また外出はモノトーンな、濃い味つけが多く、子供達の味覚を鈍化させることも考えられる。ファッションにさえなっている外出嗜好が子供達の食生活での「野菜嫌い」に拍車をかけているのではないだろうか？

## 総まとめ

今回の調査は夏休みの子供達の食生活、生活リズム、遊びや勉強の実態、さらに健康状態などを母親の協力を得て、記入してもらったPart Iの報告と、夏休み終了後、学校で生徒たちが自分で3つの質問に回答したPart IIの報告とから成っている。

☆今回の調査で興味深かったのは小学生が高学年になるにつれて、夏休みにもかかわらず、73%の子供達が塾通いをしており、思う存分遊べず、楽しくない夏休みを過ごしていることが明らかになった。

1日に勉強を6～7時間もしているため、遊ぶ時間は殆んどなく、また遊びたくてもお友達との時間帯が合わないので1人で遊ぶ以外ない。家の中でマンガをひっきりかえって読んだり、ファミコンをやったり、真夏の太陽の下で思う存分遊んではいない。

そういう子供は殆んど皆無になりつつある。そして、45%の子が11時以降に就寝する。子供の生活が大人化している。子供本来の生活とは一体何なのだろうか、目の前が暗くなる思いがした。

☆食生活についても、寝る時間が遅いために起床は遅く、朝食を十分食べずに、お弁当を2食あるいは1食持って塾に通う。当然塾の教室の中で食べるお弁当はおいしくも楽しくもない。お弁当2食では野菜不足の、偏った食事になり易い。10才位の子供達が大きなストレスに直面しながらそのストレス解消のはけ口として、おやつを1日中食べたかったり、甘い物につい手が伸びたり、神経性の下痢を起こす子が多くなっている。腰痛を訴える子、貧血で倒れる子も急増している。ますます、体力も意欲も無くなるという悪循環の毎日である。

☆Part IIの自己記録による調査結果では、母親の献立と、実際に子供が食べている内容とがずれているようすが手に取るようにわかり、子供達の生活のありのままが把握できて、興味深い。朝食は1日の活動開始の栄養源として大切な役割を持つ食事である。



以上の調査結果から教育熱心な家庭が多いことが伺えるのに、朝食のメニューがそれにふさわしくなく、単品のしかも栄養バランスの悪い朝食が圧倒的に多かった。殊に注目したいのは、「その他」に属するメニューであり、食べない、コーヒーだけ、お菓子、もちだけ、果物だけ、は言うに及ばず、調理時間は殆んど無いに等しい。調理するとか朝食を作るというイメージは全くなく昨夜の残りかすぐ食べられるあり合わせのものという印象が濃い。手抜き食事のしわよせが朝食に最も良く表われており、今後の食生活を考える上で重要な結果であった。

母親が職業を持っている子供達の場合、夏休みの食生活及び生活リズムが、母親が家庭にいる子と著しく異っているのではないかと、という観点からの調査は、今後他のいろいろな地域の小学校で追加調査をしていく方針である。

子供達はけなげに、必死にこの崩れ始めた生活リズムに適応しようと頑張っている。でもそれに耐え切れなくなって、いつか爆発する時が来るような気がする。もっと生き生きとした子供本来のリズムをとり戻すために、今回の調査で浮かび上がったさまざまな問題点を、社会的にも問題提起していかなければならないことを痛感した。21世紀の子供達の本当の幸せと健康を考えると、一刻も早く警鐘を鳴らし実践していかなければならない。

#### 塚田 信(つかだ・のぶ)略歴

日本女子大学大学院で食物栄養学を専攻。卒業後は食品会社の中央研究所勤務、仙台白百合短大非常勤講師、日本女子大学通信教育部の講師などを経て、現在、菅原食生態学研究所の主任研究員。3児の母。

#### 菅原明子(すがはらあきこ)略歴

昭和51年東京大学医学部疫学教室にて博士課程終了。保健学博士。戸板女子短大講師、リビングマガジン編集委員を務めるかたわら、世界各国を訪問し、食生態学の調査研究を続けてきた。58年エッソ女性科学者奨励賞受賞。59年「菅原食生態学研究所」を設立、人間のための食環境づくりを西洋医学、東洋医学の両面から調査研究している。3児の母。

同研究所は、食生態学の立場から健康と食環境の調査研究を続けており、非行児と食生活の関係、成人女子の減量実験と不定愁訴、毛髪分析と食事内容関連調査、すもう部屋の食事調査、小学生の生活リズムと食事の実態調査、その他21世紀の人間の健康を考える研究を進めている。