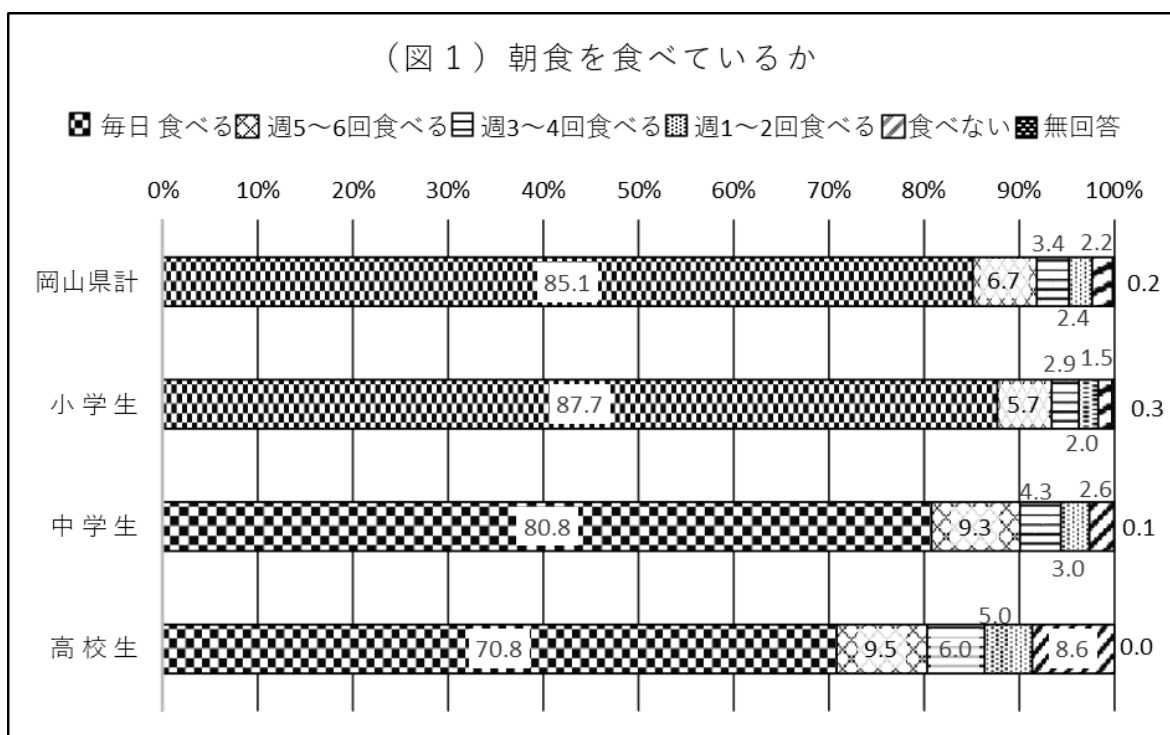
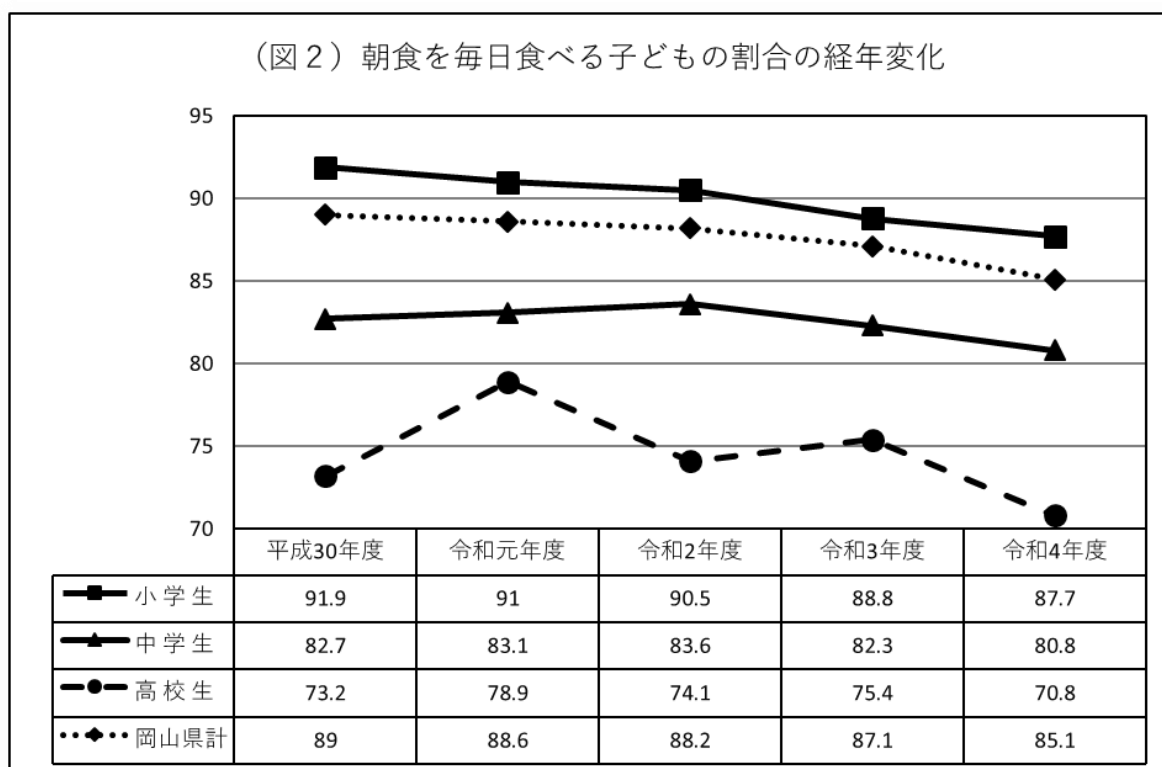


4 調査結果

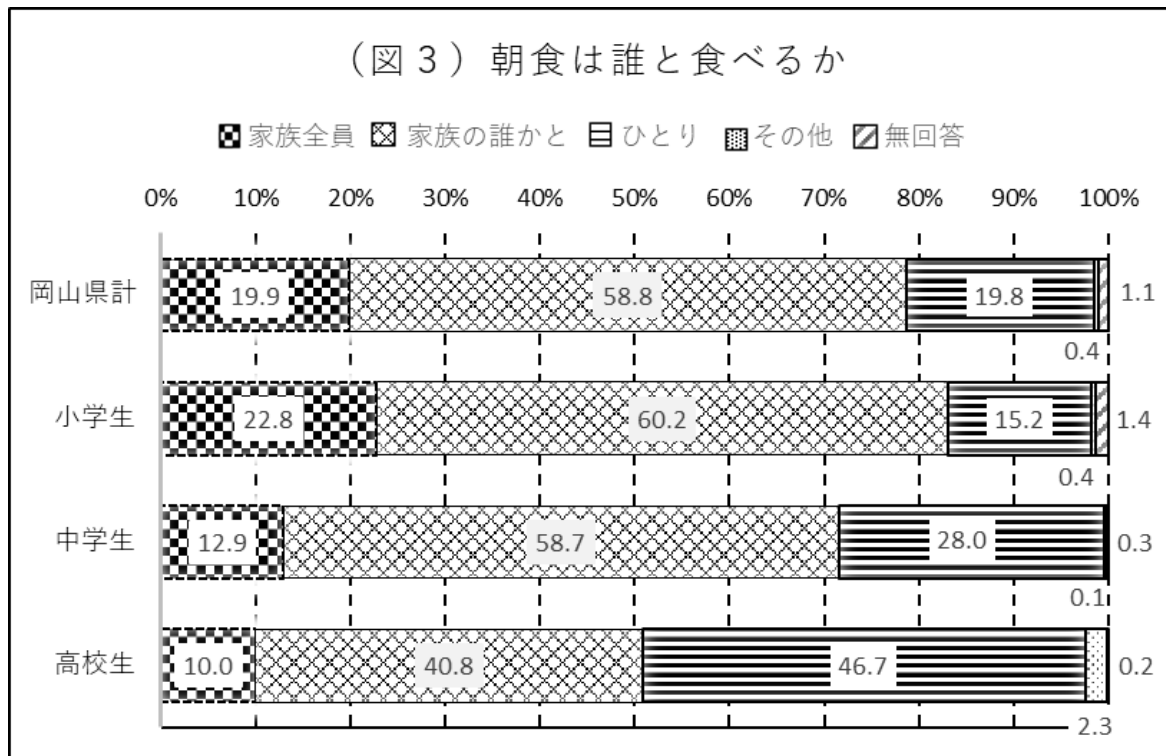


*朝食を毎日食べる子どもの割合は、年齢が上がるにつれて減少している。

*高校生は、小学生・中学生と比較して朝食を食べない割合が高い。

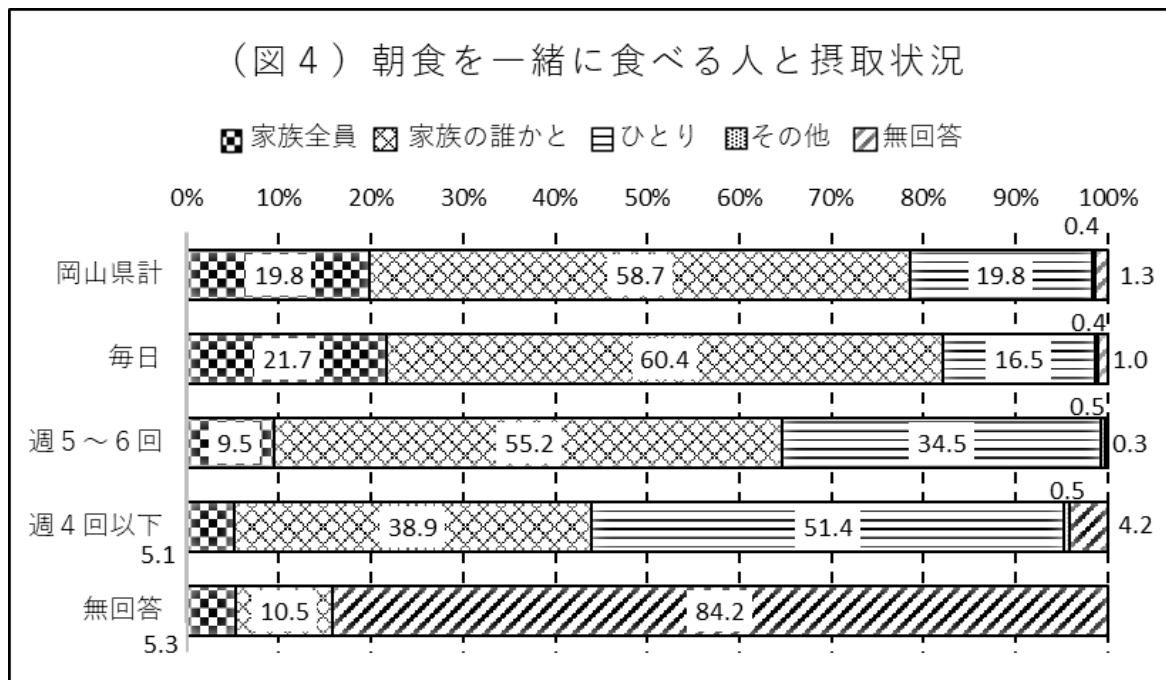


*朝食を毎日食べる子どもの割合は、小学生・中学生・高校生ともに減少傾向である。



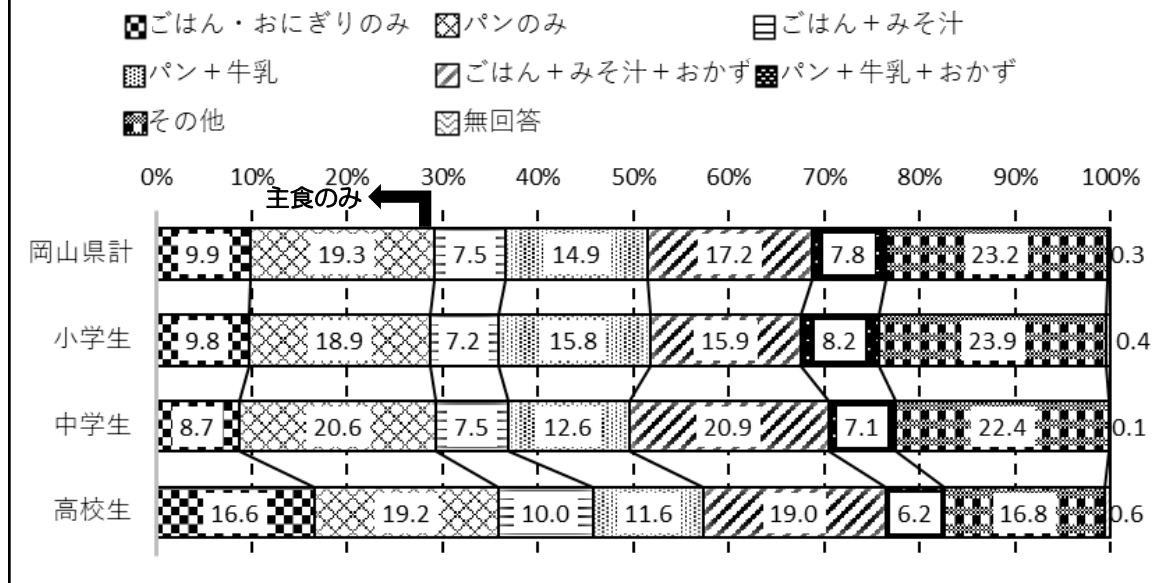
*朝食を家族全員で食べる割合は、小学生が最も高い。

*高校生では、朝食をひとりで食べる割合が約半数である。



*週に朝食を食べる回数が多い子どもほど、朝食を家族の誰かと食べている割合が高く、朝食を欠食することがある子どもほど、朝食をひとりで食べる割合が高い。

(図5) 朝食の組み合わせ

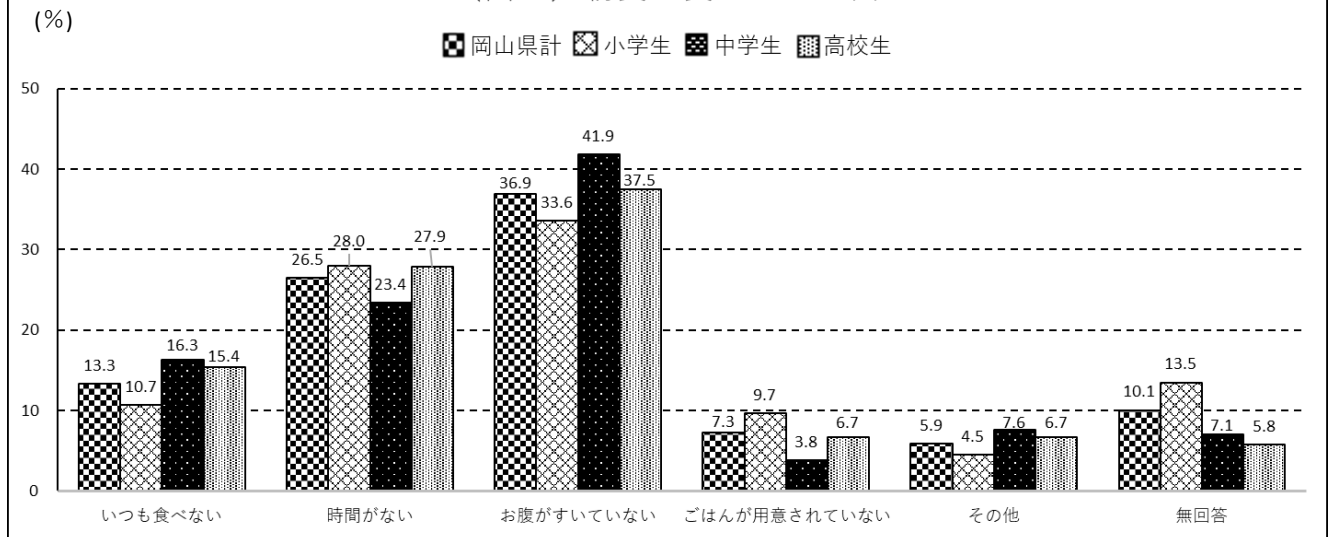


*小学生・高校生では「パンのみ」の割合が最も高く、中学生では「ごはん+みそ汁+おかず」の組み合わせの割合が最も高い。

*約3人に1人が「ごはん・おにぎりのみ」と「パンのみ」の主食だけの朝食である。

*「その他」で多かった回答は、「ごはん(パン)+おかず」や「シリアル」等であった。

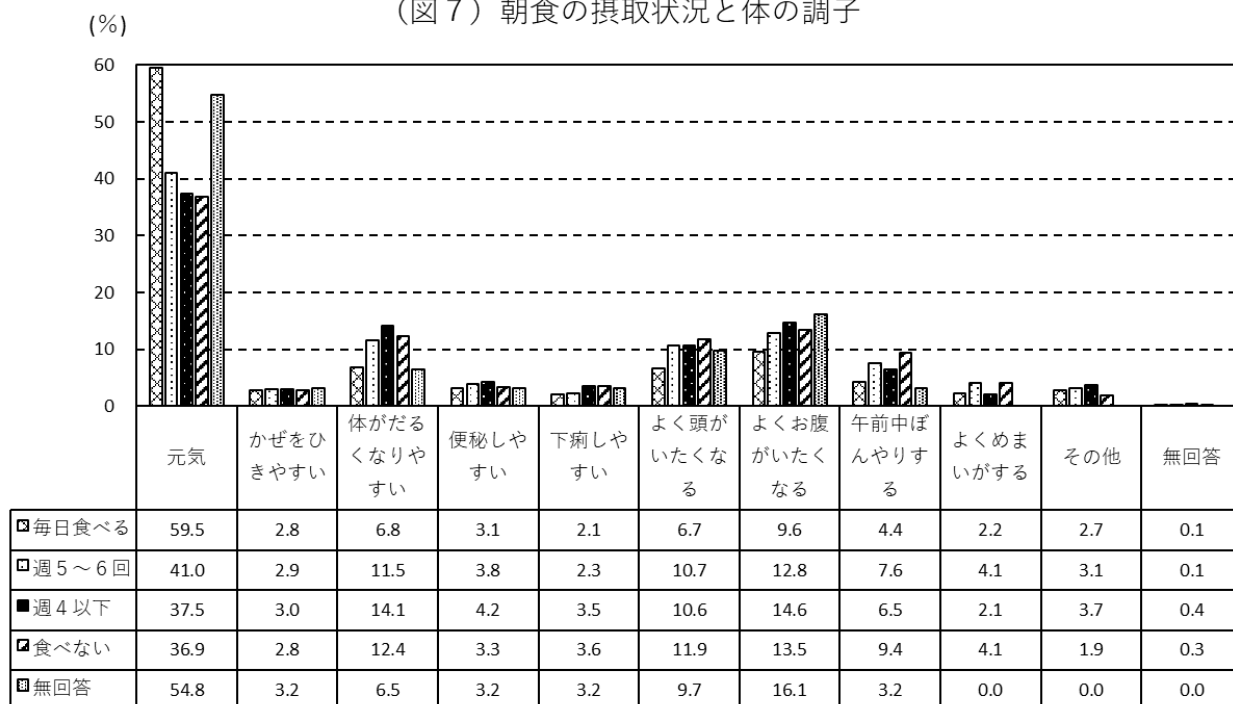
(図6) 朝食を食べない理由



※複数回答

*朝食を食べない理由は、小学生・中学生・高校生ともに「お腹がすいていない」が最も多く、次いで「時間がない」であった。

(図7) 朝食の摂取状況と体の調子

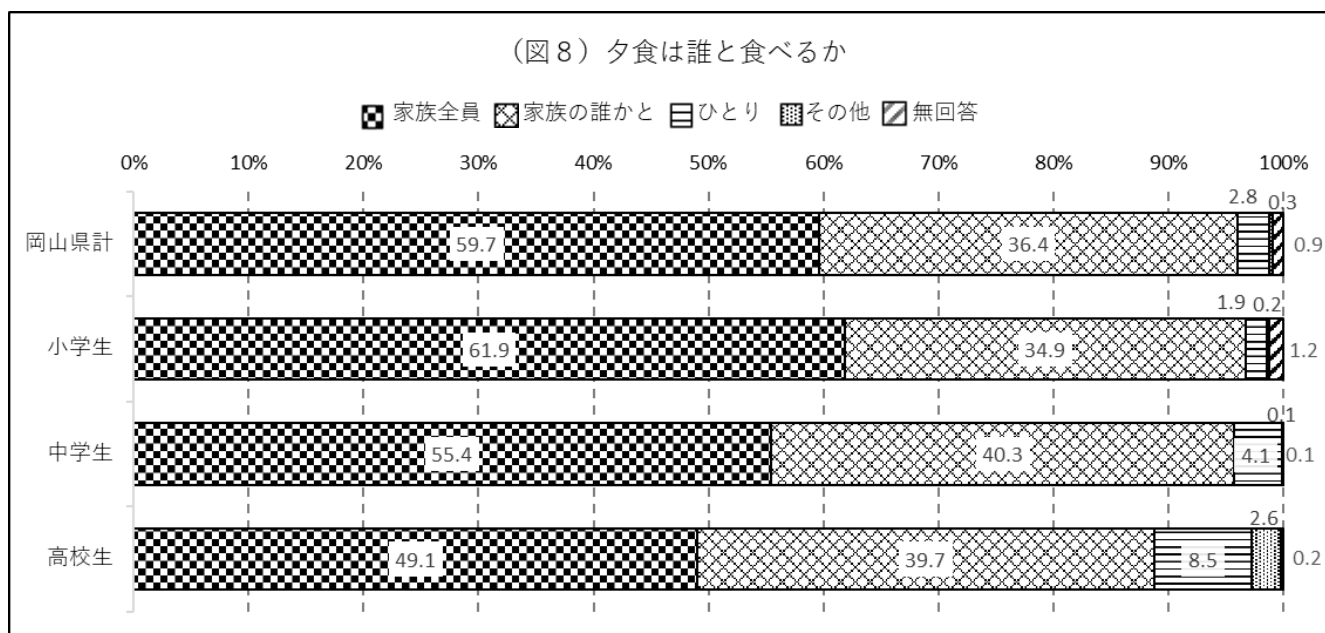


※複数回答

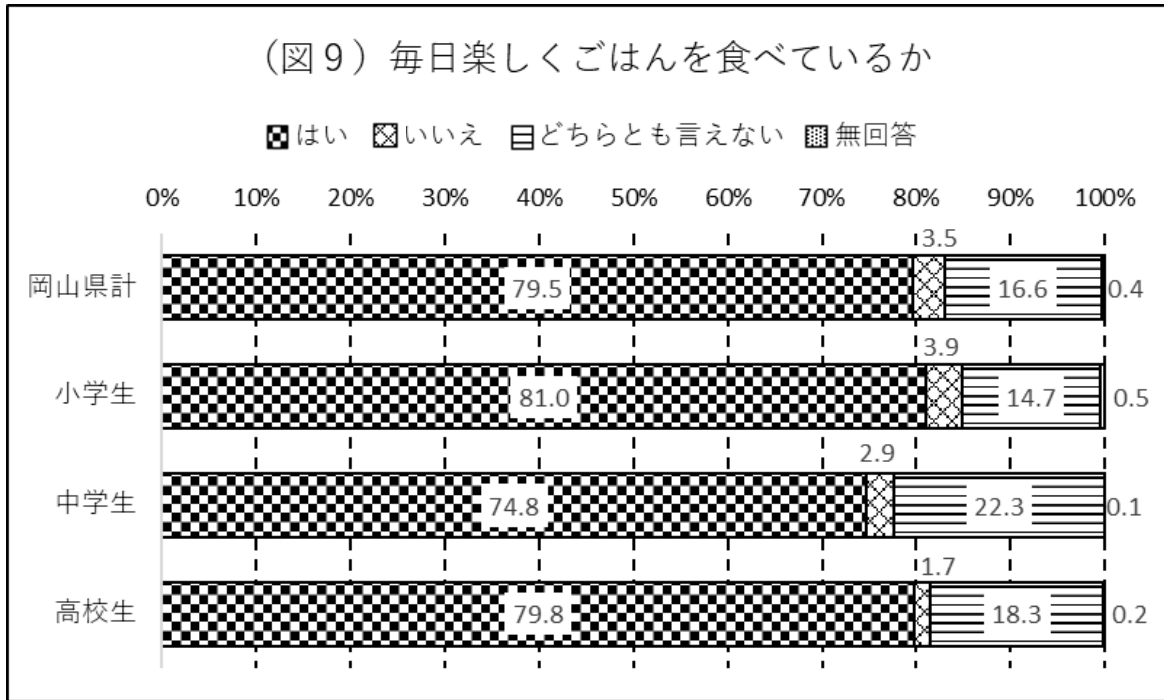
*朝食を毎日食べる子どもは、「元気」と回答する割合が高い。

*朝食を食べる回数が週4日以下、または食べない子どもは、朝食を毎日食べる子どもと比較して「体がだるくなりやすい」、「よく頭が痛くなる」、「よくお腹がいたくなる」等を回答する割合が高い。

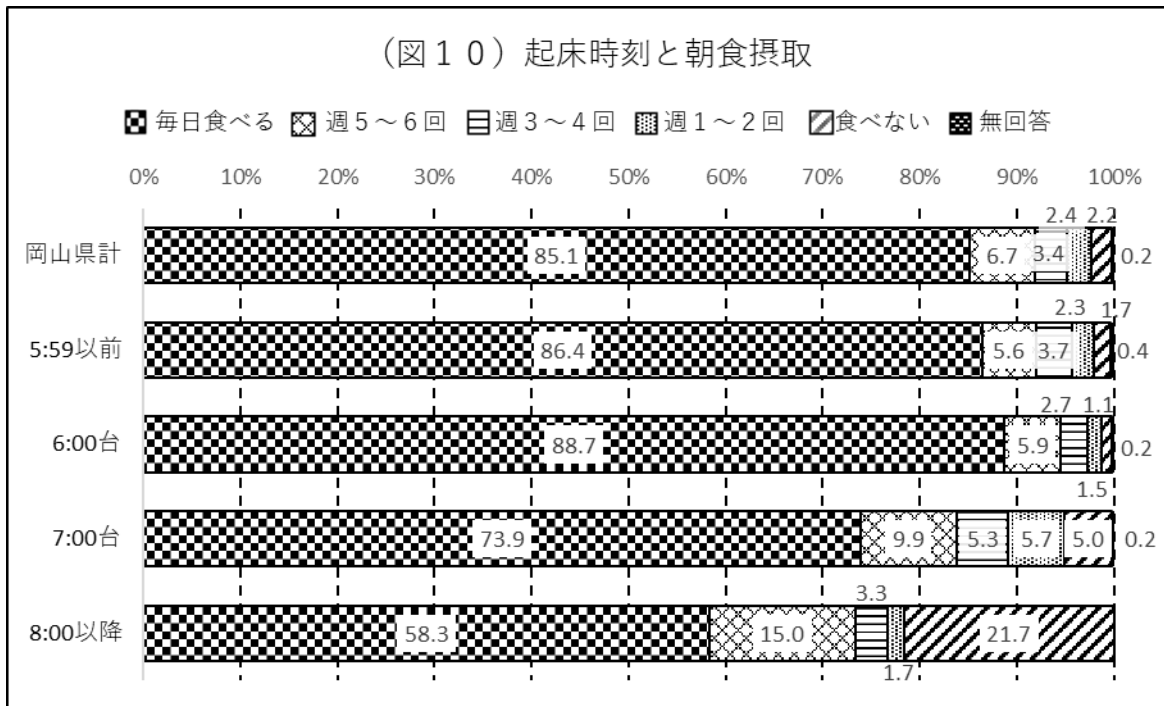
(図8) 夕食は誰と食べるか



*年齢が上がるにつれて、家族全員で夕食を食べる割合が低い。特に高校生では、ひとりで夕食を食べる割合が高い。

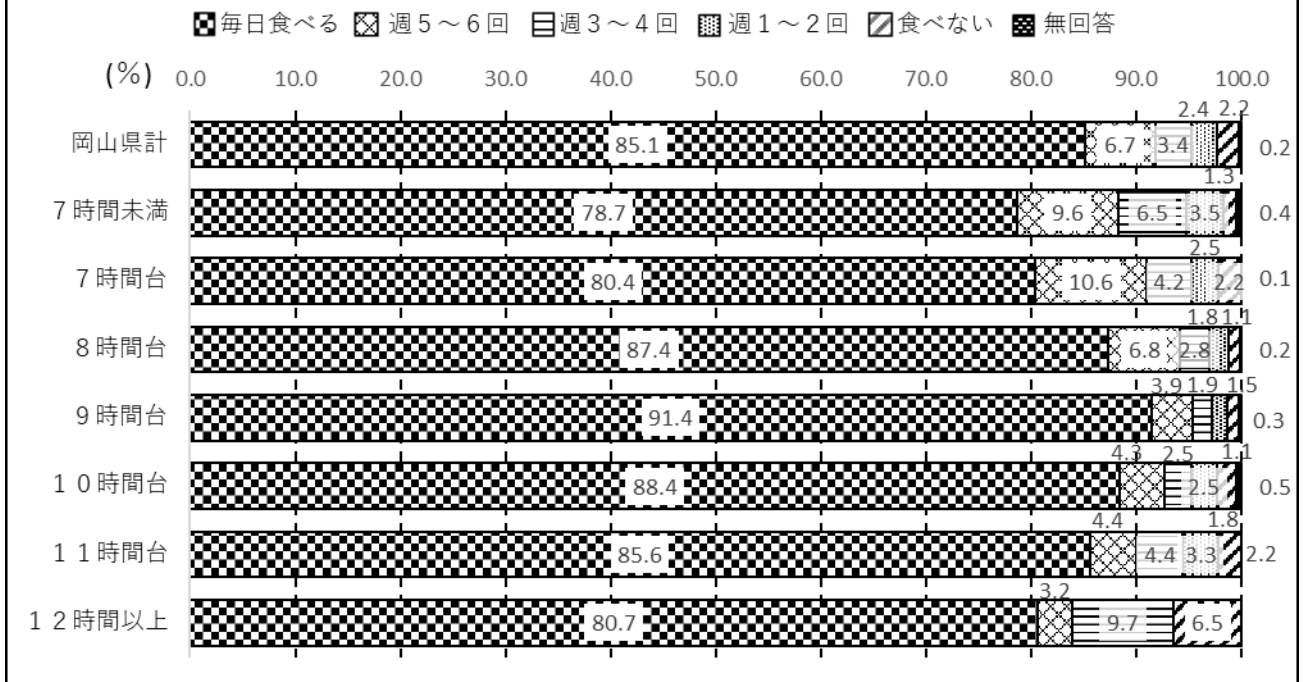


*約8割の子どもが毎日楽しくごはんを食べている。



* 8:00 以降に起床する子どもは、他の時間帯に起床する子どもと比較して朝食を毎日食べる割合が低い。

(図 1 1) 睡眠時間と朝食摂取



*睡眠時間が8時間以上12時間未満の子どもは、約9割が朝食を毎日たべている。