

# 子どもの食事アンケート調査結果 (令和5年度岡山県栄養改善協議会実施)

## 1 調査について

岡山県と岡山県栄養改善協議会は、朝ごはんを毎日食べる子どもの増加を目指して活動を展開しています。

この集計は、平成14年度から重点的に取り組んでいる「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」を進める中で実施した「子どもの食事アンケート」をまとめたものです。

## 2 調査期間

令和5年4月～令和6年3月

## 3 調査対象

岡山県内の小学生、中学生、高校生

(親子料理教室、健康づくり普及教室(食育世代別コース(学童期、思春期))、学校と連携した校内での料理教室や健康教室の参加者)

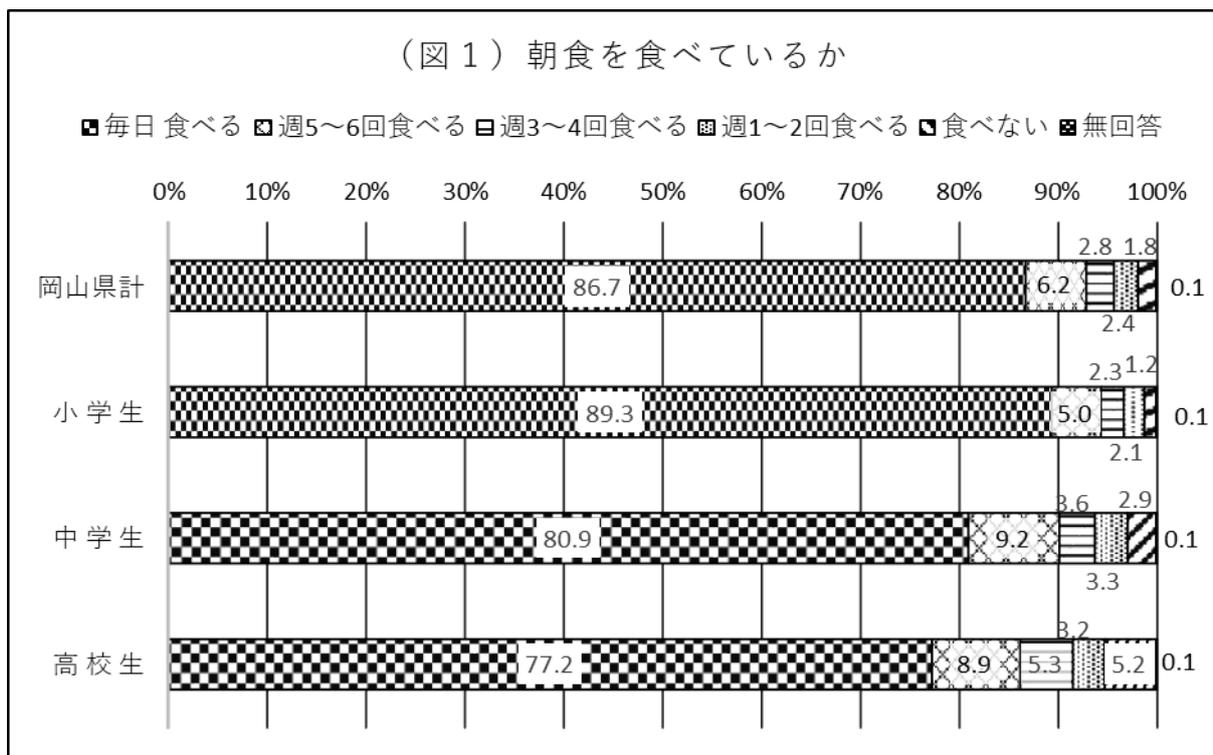
表1 保健所・支所別回収数 (人)

保健所名	回収数
備前	861
東備	1,074
備中	510
井笠	635
備北	130
新見	111
真庭	2,895
美作	594
勝英	615
岡山市	1,176
倉敷市	2,024
岡山県計	10,625

表2 学校区分別回収数 (人)

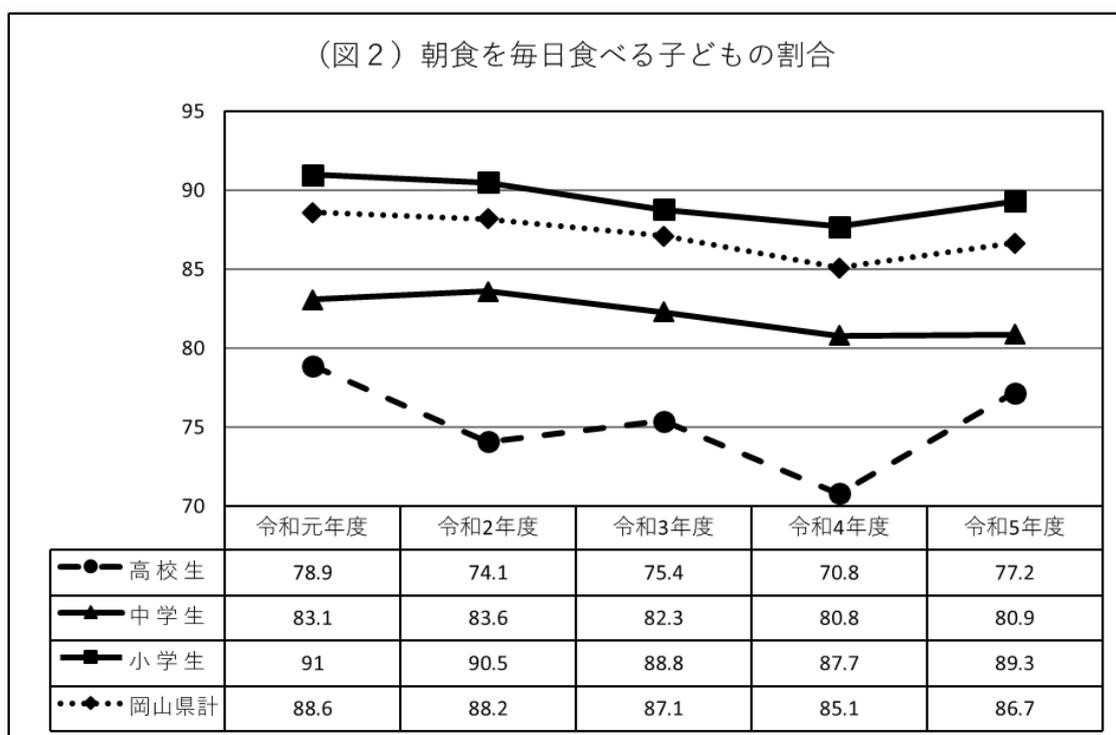
学校区分	回収数
小学生	7,612
中学生	2,229
高校生	750
その他	34
岡山県計	10,625

## 4 調査結果

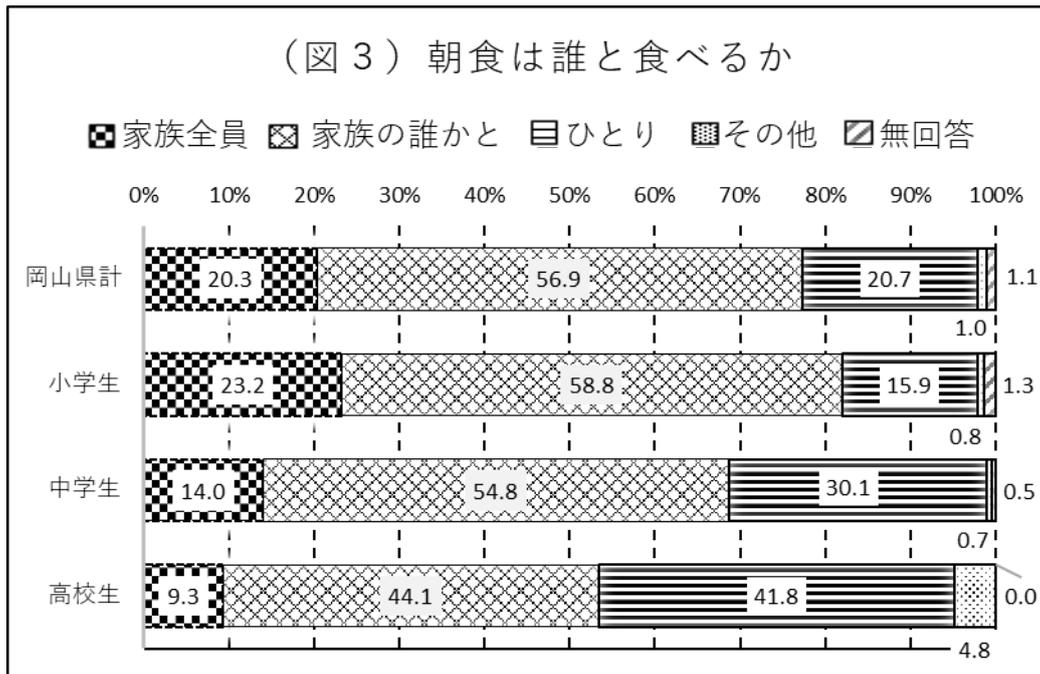


\*朝食を毎日食べる子どもの割合は、年齢が上がるにつれて減少している。

\*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。

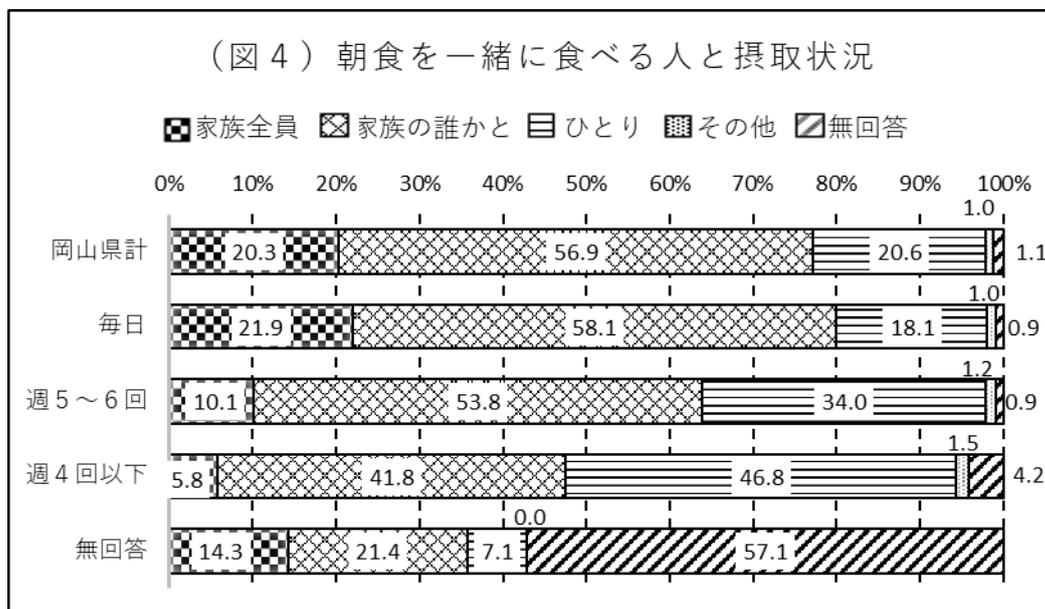


\*朝食を毎日食べる子どもの割合は、小学生・中学生は横ばいであるが、高校生は令和4年度に比べて令和5年度は増加している。

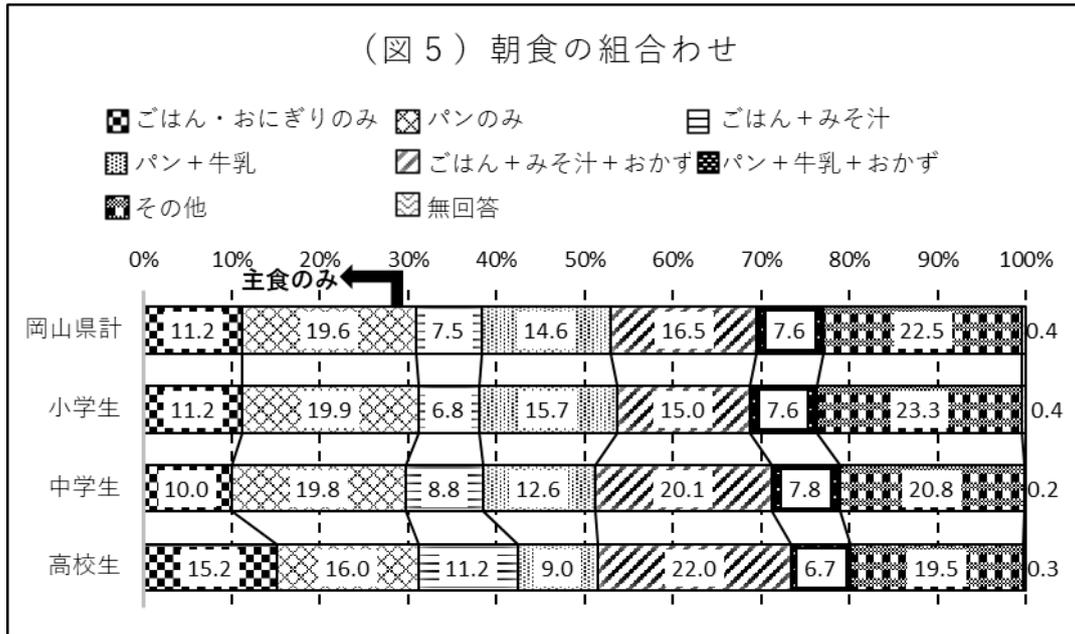


\*朝食を家族全員で食べる割合は、小学生が最も高い。

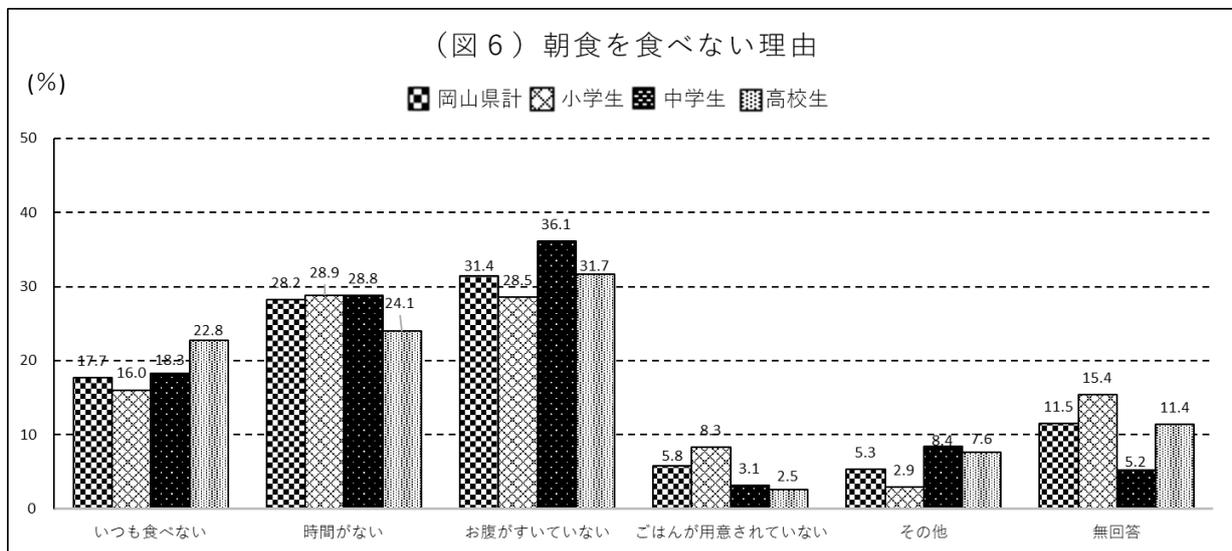
\*朝食をひとりで食べる割合は、高校生が最も高い。



\*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。

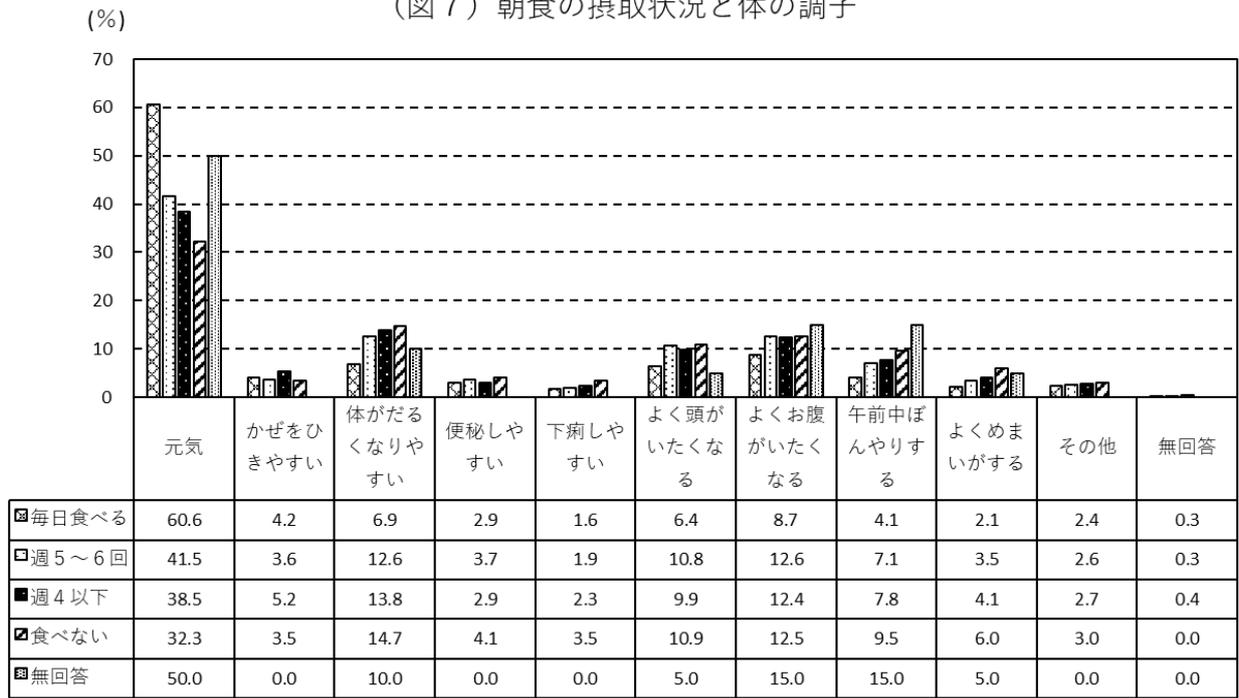


- \*小学生では「パンのみ」の割合が最も高く、中学生・高校生では「ごはん+みそ汁+おかず」の組み合わせの割合が最も高い。
- \*約3人に1人が「ごはん・おにぎりのみ」と「パンのみ」の主食だけの朝食である。
- \*「その他」で多かった回答は、「ごはん(パン)+牛乳」や「ごはん(パン)+おかず」等であった。



- ※複数回答
- \*朝食を食べない理由は、中学生・高校生は「お腹がすいていない」が最も多く、小学生は「時間がない」であった。

(図7) 朝食の摂取状況と体の調子

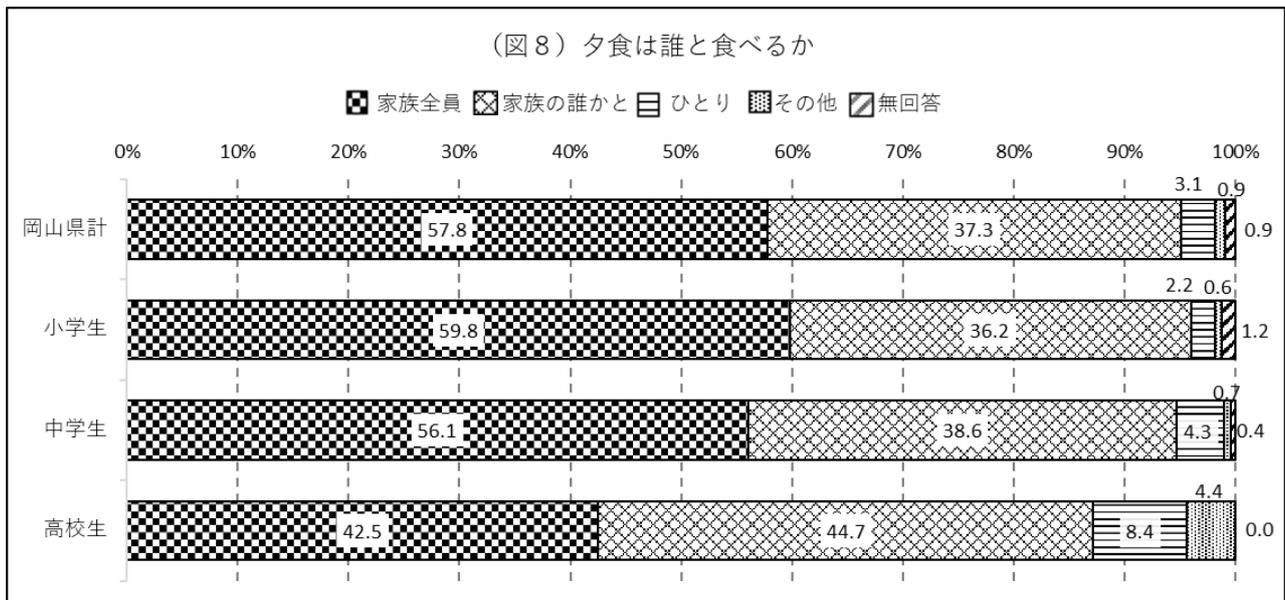


※複数回答

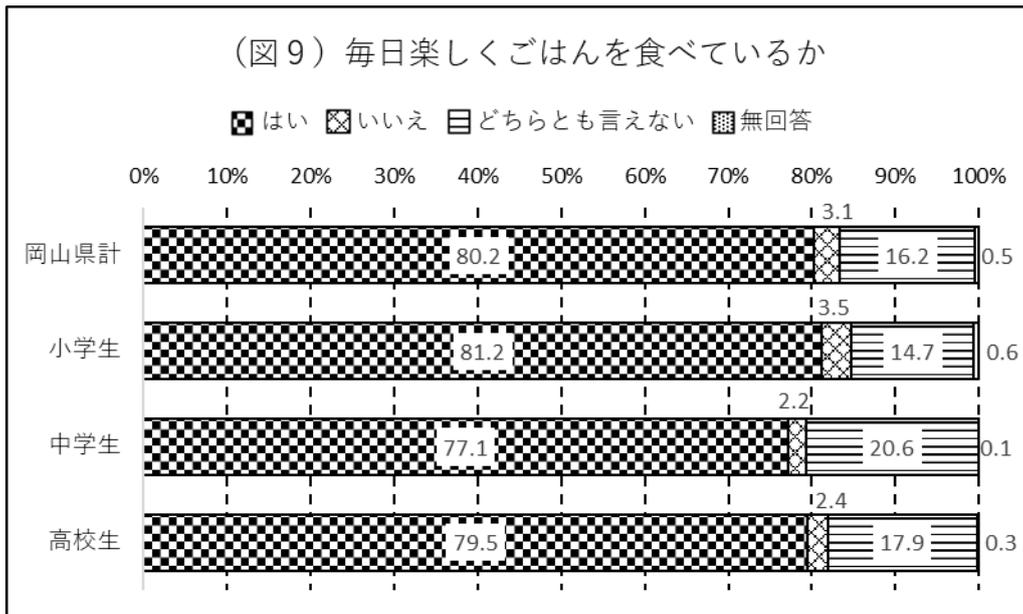
\*朝食を毎日食べる子どもは、「元気」と回答する割合が高い。

\*朝食を毎日食べない子どもは、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。

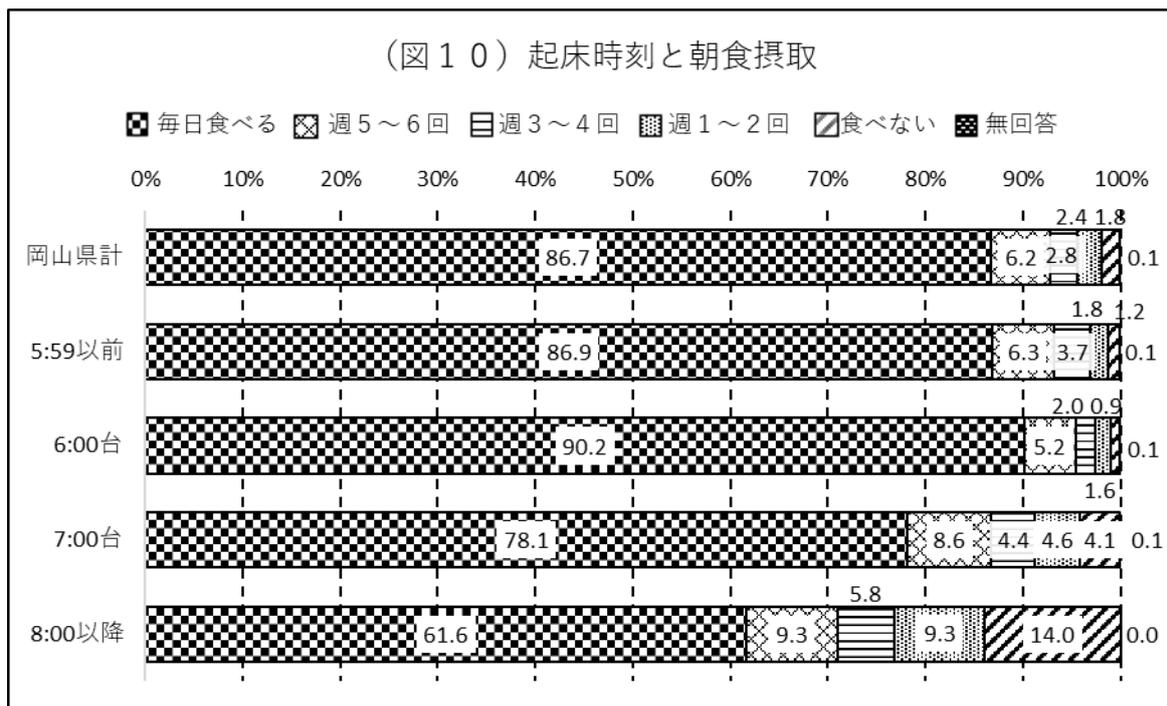
(図8) 夕食は誰と食べるか



\*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。

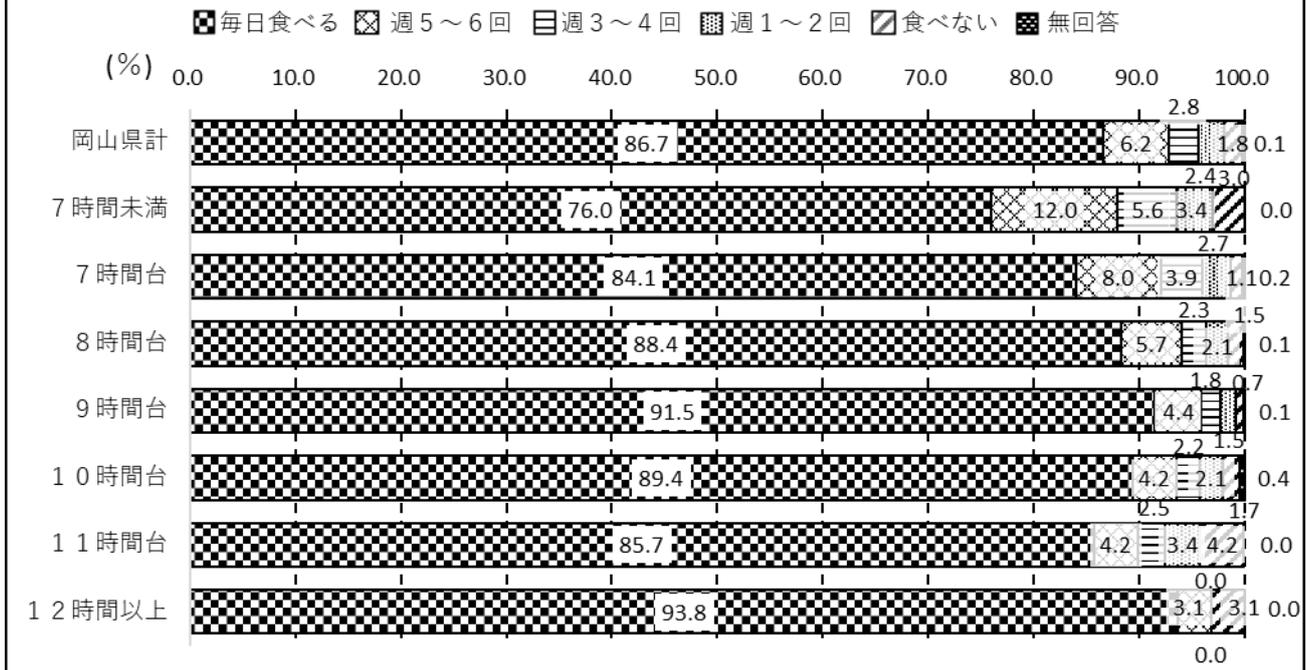


\*約8割の子どもが毎日楽しくごはんを食べている。



\* 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割が朝食を毎日食べている。