

II. 調査結果の分析

〈園児の属性〉

子どもの年齢は、満2歳が119人（12%）、満3歳が192人（19%）、満4歳が272人（28%）、満5歳が292人（30%）、満6歳が110人（11%）と、満4歳、満5歳が最も多かった。

性別は、男児が493人、女児が492人と、半数ずつであった。

カウプ指数をみると、「太りすぎ」が50人（5%）、「太りぎみ」が161人（16%）、「普通」が574人（58%）、「やせている」が187人（19%）、「やせすぎ」が13人（1%）であった。

家族構成人数は、2人家族が29人（3%）、3人家族が233人（24%）、4人家族が429人（44%）、5人家族が196人（20%）、6人家族が61人（6%）、7人以上の家族が37人（4%）と、4人家族が最も多い結果であった。

兄弟数は、兄弟なしが269人（27%）、兄弟1人が495人（50%）、兄弟2人が188人（19%）、兄弟3人が31人（3%）、兄弟4人以上が2人（0%）と、兄弟は一人か、または、兄弟がなく一人っ子が多かった。

（酒井）

1. 保育所に通所する平日のお子様の平均的な生活リズム等について

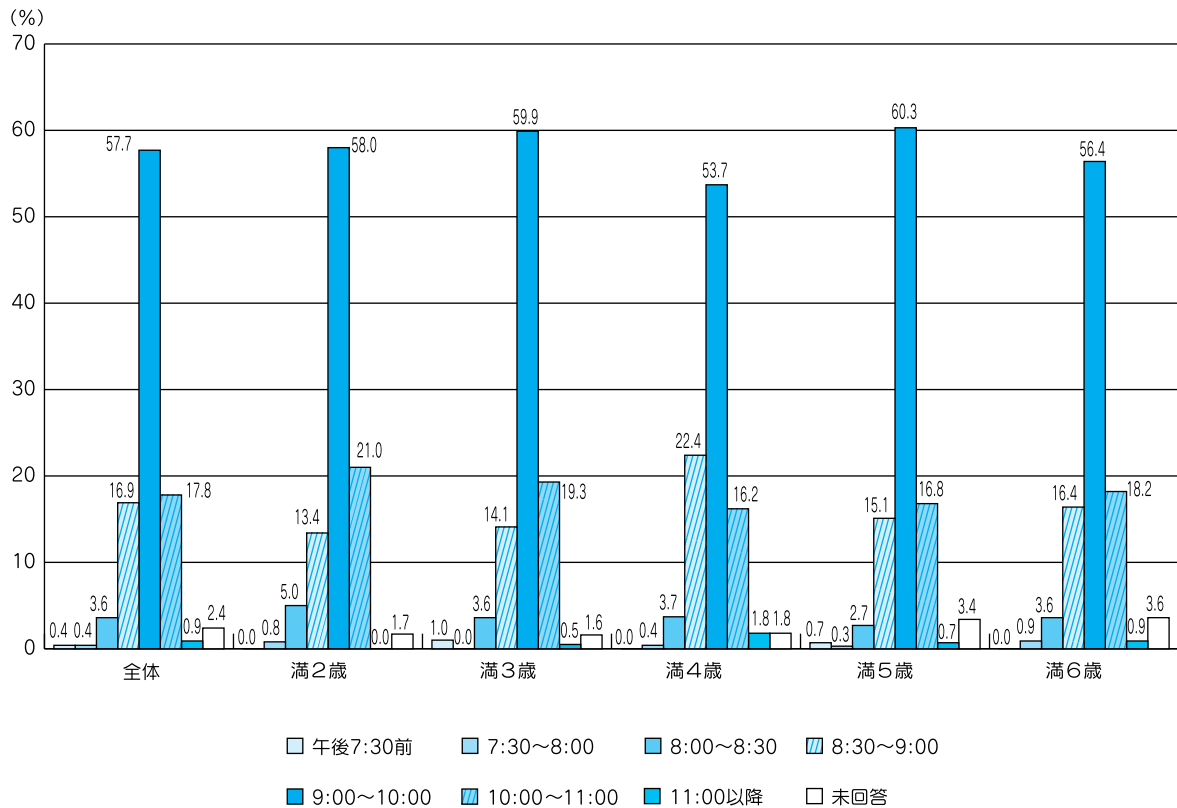
(1) 子どもは普段何時ごろ寝るか

幼児期の子ども達の理想的な生活リズムから考える就寝時間は、午後8時から9時である。

この調査では、その時間内に就寝している子ども達は、全体をみると、8時から8時30分で3.6%、8時30分から9時までの数値は16.8%で、合計でも20%ほどしかない。

子ども達の現実的な生活の数値を表で見ると、午後9時から10時に就寝する子どもが57.7%と圧倒的に多く、10時から11時は17.8%であり、さらに11時以降についても0.9%おり、成長発達期の望ましい生活リズムとの遊離が認められる。(図1)

図1 子どもは普段何時ごろ寝るか



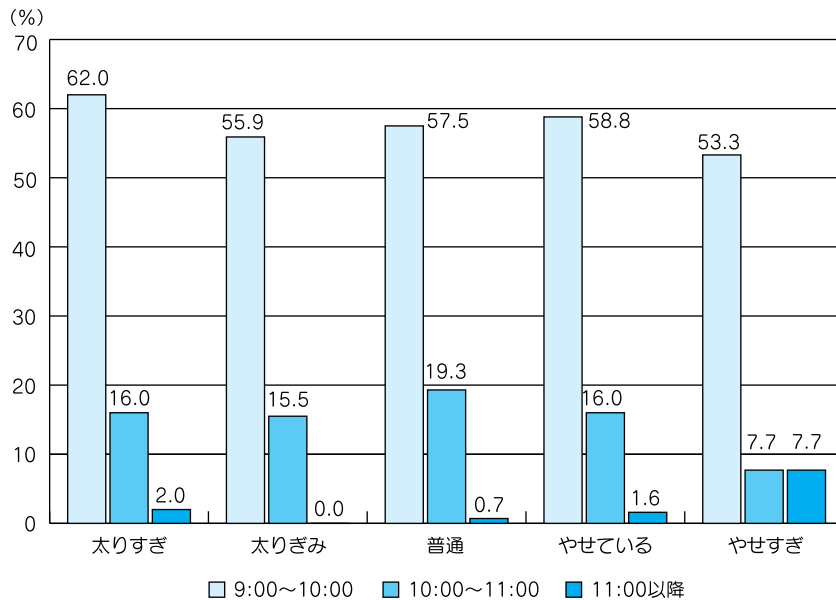
2歳児から6歳までの年齢別に見ても、その傾向は変わらないが、2、3歳児は10時以降に就寝する数値の合計がそれぞれ21.0%、19.8%と、4、5、6歳児より高く示されている。小さい子どもほど大人への依存度が高く、忙しい大人の生活の中で育つ子どもの姿が現れたものと考えられる。

その反面、4歳児は9時までは就寝する割合が合計で26.5%見られる。

運動量も増し、知的好奇心も旺盛になり、徐々に午睡を拒む姿も現れるなど、4歳児の心身共に充実した生活から早寝が必然的に現れているのであろうと発達の節目を感じさせられる。

カウプ指数のデータによる太りすぎ、やせすぎと、就寝時刻との関係、特に遅寝（午後9時以降の就寝）については、特徴を読みとることはできなかった。（図2）

図2 カウプ指数と就寝時間の関係（就寝が午後9時以降について）



(2) 子どもの寝るときの状態は

「一人で寝る」と回答した割合は、4歳児が28.3%、5歳児は39.0%、6歳児は41.8%と、年齢が進むにつれてその成長ぶりを読むことができる。この成長は家庭に信頼関係が構築されていることや安心感があるために子ども達が素直に育っているという証であると読みたい。（図3）

「添い寝（介助）」と回答した割合は、2歳児が86.6%、3歳児が88.0%で、いずれも8割を超えている。日々忙しい中にも親子の関係を大切にしている実態が現れている。

カウプ指数との関係では、一人で寝る子どもの数値が、やせすぎで61.5%と高く、添い寝の数値は30.8%とある。

逆に、太りすぎでは、一人で寝るが22.0%であるが、添い寝が76.0%とある。（図4）

いずれも年齢と対比することは難しく、その因果関係も定かではないが、添い寝には安堵感があり太りやすくなるのであろうか。また、一人で寝ることの子どもへの心理的な影響があるのであろうか。

いずれにしても、一人で寝ることを自立心の芽生えと考え、親子共に納得して行っているか、それとも大人の無理強いによるものになっていないか、大変気になるところである。

図3 子どもの寝るときの状態は（年齢別）

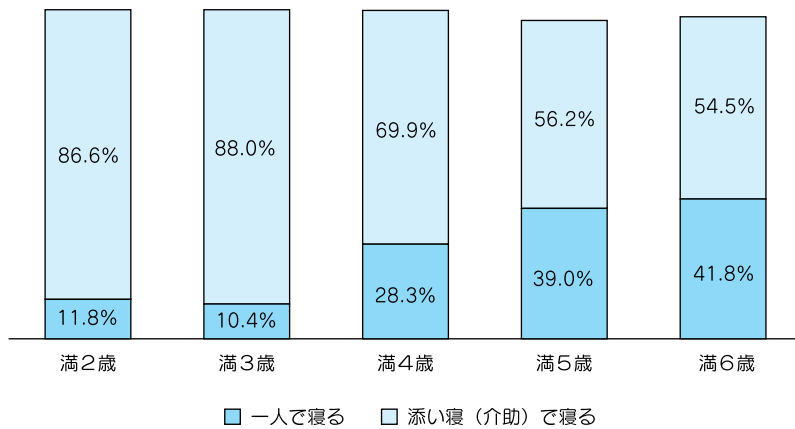
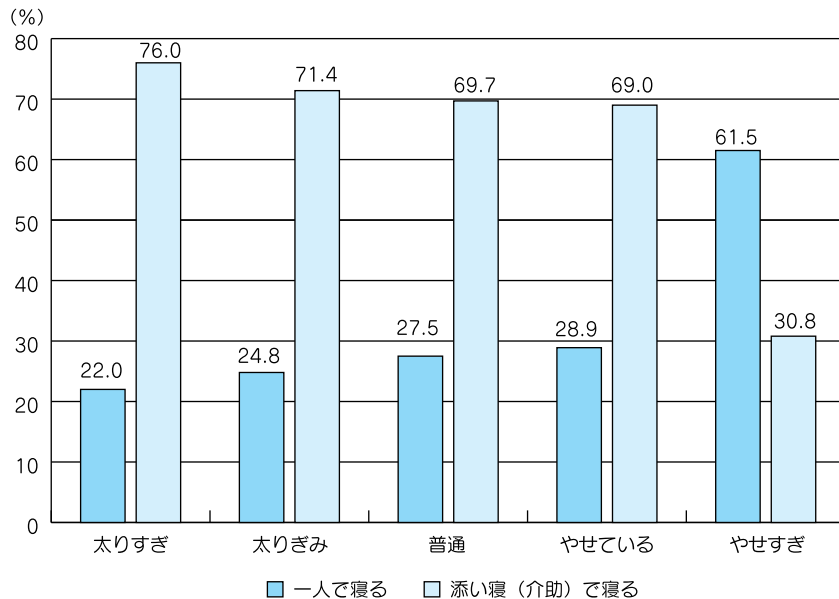


図4 カウプ指数と独り寝の関係



(3) 子どもは普段何時ごろ起きるか

全体をみると、午前6時前に起きる子どもは、3.5%、6時から6時30分は17.9%、6時30分から7時は38.6%、7時から7時30分は25.8%、7時30分から8時までは10.3%とある。

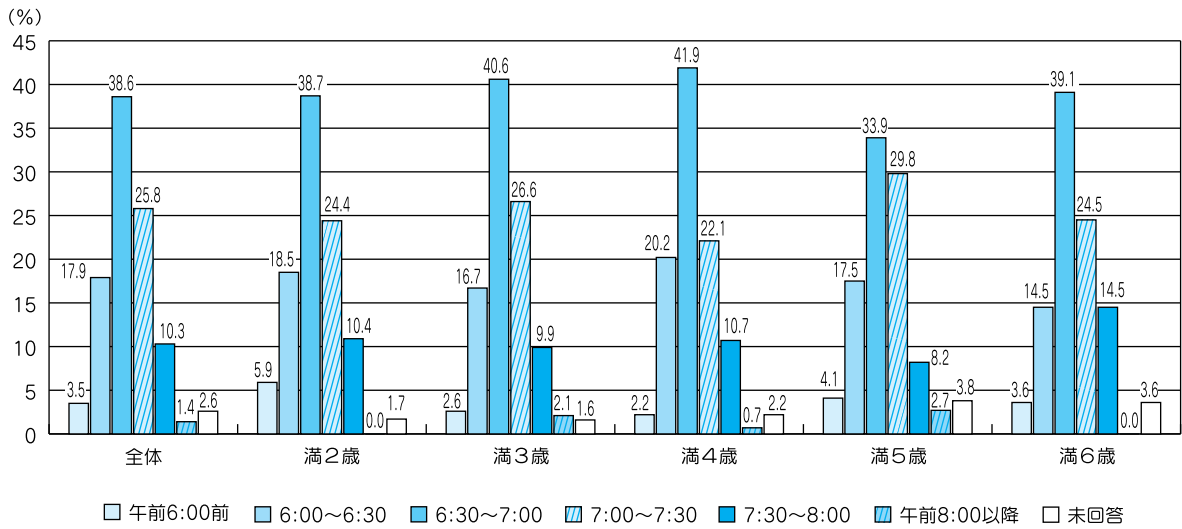
年齢別には4歳児が6時30分までに起床しているのは、22.4%で、6時30分から7時までは、41.9%もあり、7時までに起床しているという割合の合計は64.3%である。

太陽とともに自然界に調和して生きる健康的で望ましい姿である。

さらに4歳児は、7時以降に起床（いわゆる遅起き）している子の合計が33.5%で、他の年齢（2歳は35.3%、3歳は38.6%、5歳は40.7%、6歳は39.0%）よりも全体（37.5%）よりも低く、比較的早く起きていることがわかる。

4歳児は、就寝時間でも午後8時30分から9時までの割合が22.4%と他の年齢よりも高く、このことから、早寝早起きの関連を見ることができる。（図5）

図5 子どもは普段、何時ごろ起きるか



カウプ指数との関連では、子どもにとって理想的な起床時間である6時30分から7時までを見ると、最も高いもので、やせているの40.6%だが、全体の38.6%と比べてもさほど変わりはない。

(4) 子どもは普段自分で起きるか

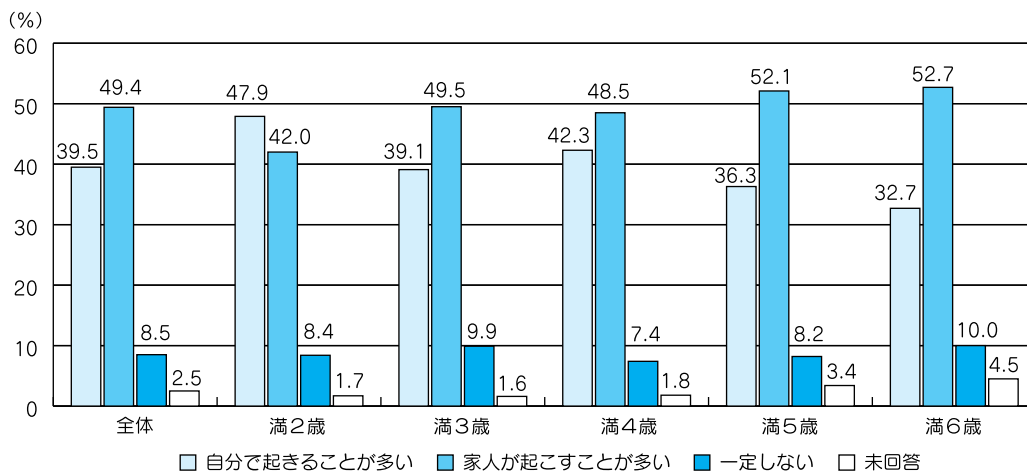
自分で起きる子の全体の割合は、39.5%で、中でも2歳児と4歳児は、47.9%、42.3%となっており、いずれも全体を上回っている。

十分に寝ることができて、健康的な自律起床をしているものと推察できる。

家族に起こされている子は、全体で49.4%となっている。

しかし、5歳児と6歳児は、それぞれ52.1%、52.7%と共に全体を上回っている。5、6歳児は運動も活発であるので遊び疲れも考えられるが、家族に依存している傾向も見られる。(図6)

図6 子どもは普段、自分で起きるか



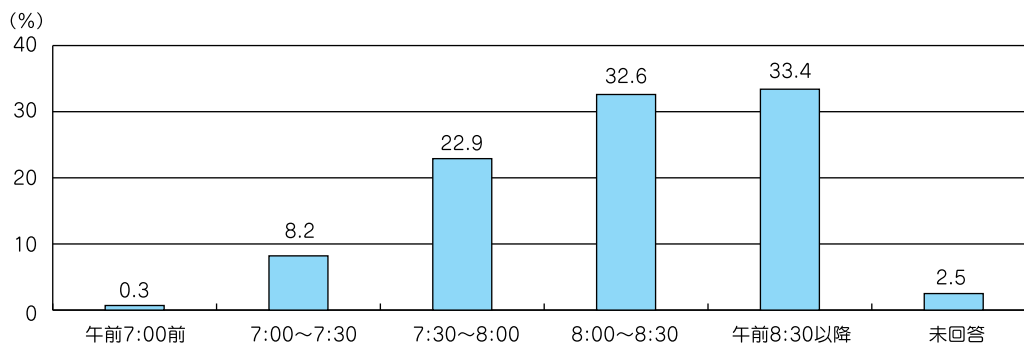
カウプ指数と家族構成、きょうだい有無との関連では、これといった大差はなかった。

(5) 子どもは何時ごろ保育所に行くか

全体の登園時間の割合は、午前7時前で0.3%、7時から7時30分で8.2%、7時30分から8時で22.9%、8時から8時30分で32.6%、8時30分以降で33.4%であった。

登園時間から読みとれる保護者の労働形態は、フルタイムで働く定期雇用者が64.0%（＝0.3%＋8.2%＋22.9%＋32.6%）と、8時30分以降に預ける非雇用形態（パートタイム）が33.4%いると推察される。自営業やフレックスタイム制などの契約方法もあるが、大方は二分できるであろう。（図7）

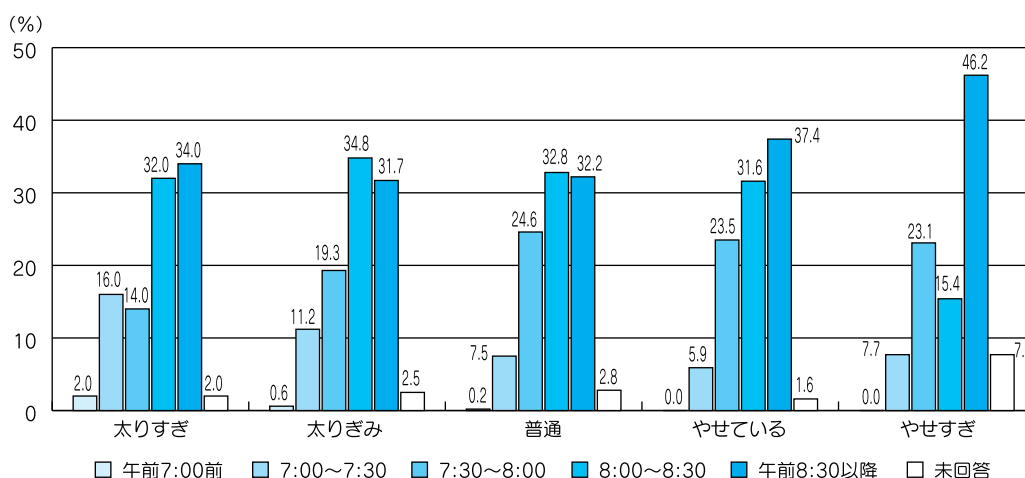
図7 子どもは何時ごろ、保育所に行くか



カウプ指数の数値からは、太りぎみの子が、8時から8時30分に登園する割合で34.8%と一番高かったが、それ以外の大差は見られなかった。

しかし、やせすぎについては、8時30分以降に登園する割合が46.2%と他と比べても高い割合であった。（図8）

図8 カウプ指数と登園時間の関係



(6) 子どもは何時ごろ家に帰るか

全体を見ると、午後5時前が22.5%、5時から5時30分が20.9%、5時30分から6時が22.8%、6時から6時30分が16.4%、6時30分から7時が8.7%、7時以降が3.0%であった。

迎えの時間は、保護者の終業時間によるものなので、5時から6時までの迎えが合計で43.7%という数値は、フルタイムの就労者と読むことができる。6時以降の迎えは、28.1%となり、3割弱が延長保育を利用していることになる。

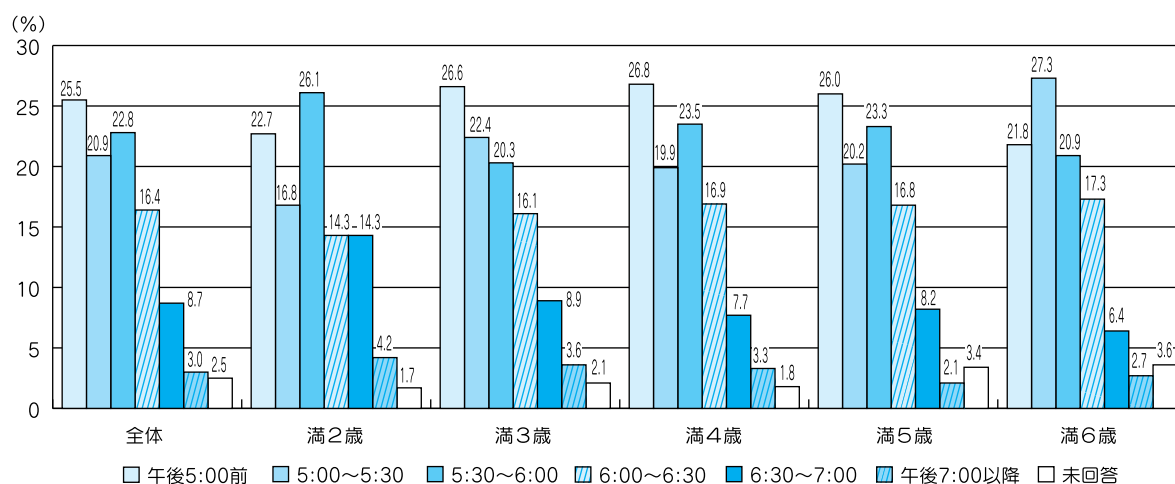
保護者の多くが午後7時前後に帰宅して、家事に子育てに奮闘している様子がうかがえる。

5時前に迎えにこられる生活も、子育て期間は子どもに尽くしたいという願いなどで、保護者が一生懸命に時間調整をしているケースもあるようである。

この設問では、年齢における差は見られなかった。しいて記述すると、6時30以降に帰宅する子どもの年齢別の割合のほとんどが一桁台なのに対して、2歳児は、6時30分から7時で14.3%、7時以降を足すと18.5%あった。

この調査では2歳以上を対象にしているので、0、1歳児の利用状況は見られないが、保育所利用者の低年齢化が見え隠れする数値であろう。(図9)

図9 子どもは何時ごろ、家に帰るか



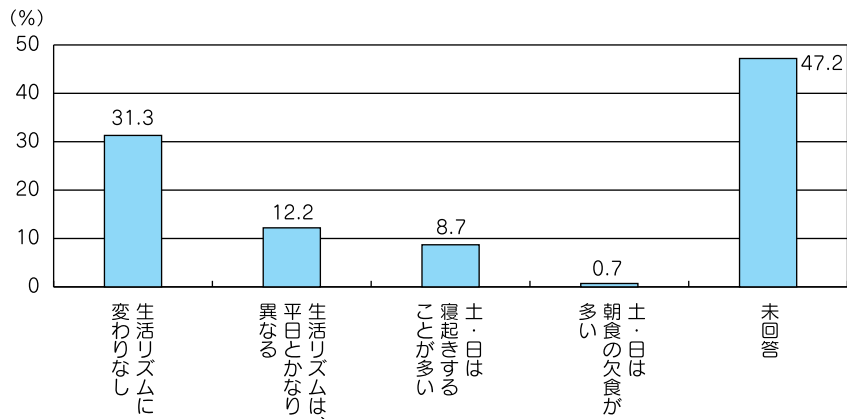
(7) 土、日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻・生活リズムが異なるか

全体を見ると、変わらないが31.3%、平日とかなり異なるが12.2%、土日は遅起きすることが多いが8.7%、未回答が47.2%である。

この設問では、未回答が大半である。大人の土日に対しての休養感覚とは異なり、幼児期は、規則正しい生活の流れが望ましく、子どもの育ちにとって大切なのは、太陽と共に生きることであることを心に留めておきたい。(図10)

カウプ指数等との関係も特段の差はない。

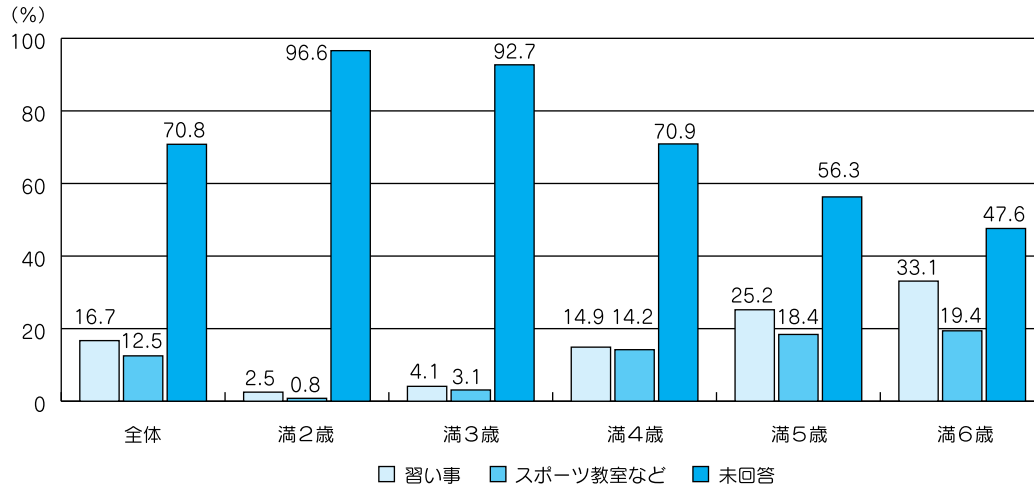
図10 土・日曜日と平日とでは、起床・就寝時刻、生活リズムが異なるか



(8) 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか

全体の割合を見ると、習い事に通っているが16.7%、スポーツ教室などが12.5%、未回答が70.8%であり、未回答（おそらく通っていない）が圧倒的多数である。（図11）

図11 子どもは何か習い事やスポーツ教室などに通っているか



年齢別に見ると、「習い事に通っている」は6歳児が33.1%で最も高く、続いて5歳児の25.2%、4歳児の14.9%となる。

次に未回答を見ると、2歳児は96.6%であり、4歳児が70.9%、5歳児が56.3%、6歳児は47.6%で「習い事に通っている」と「スポーツ教室など」の数値を見ても明らかだが、4歳児以上の年齢になると「習い事に通っている」、もしくは「スポーツ教室など」に通っているの回答が増える傾向が見られた。

これは、4歳という年齢が稽古ごとを考え始める時期と読むことができる。

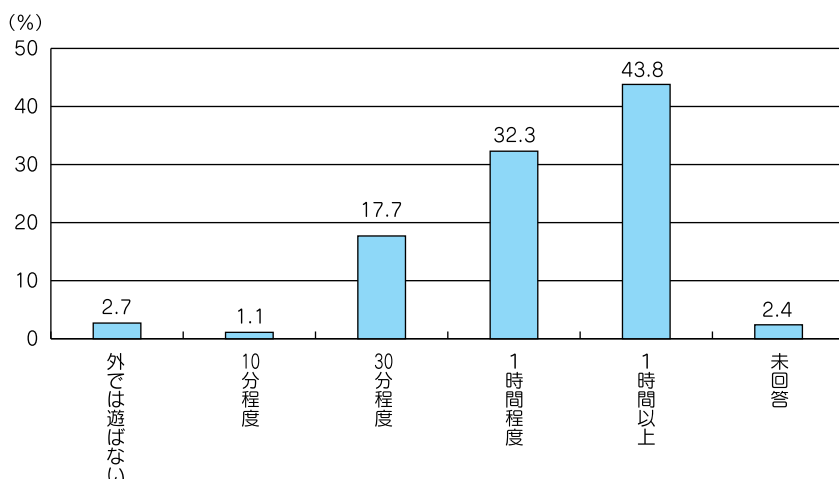
全体的な感想としては、多くの家庭では習い事にあまり関心がない、あるいは急いで習わせることはないという家庭方針もあるのではないかと思う。

カウプ指数等も変化は見られない。

(9) 子どもは天気の良い休日には、外でどのくらい遊ぶか

全体では、外で遊ばないが2.7%、10分程度が1.1%、30分程度が17.7%、1時間程度が32.3%、1時間以上が43.8%である。(図12)

図12 子どもは天気の良い休日、外でどのくらい遊ぶ



健康的な外での遊びは、子どもにとって日々欠かせない遊びである。全体で1時間程度以上外で遊ぶと回答した割合が76.1%という結果を見て、働きながらも子どもにとっての良い環境のあり方を考え、実践している保護者の実態があり、大変すばらしいと思えた数値である。

カウプ指数との関連では、30分程度の外遊びで、太りすぎの子の割合が22.0%と他と比べて高かったが、その他の変化は見られなかった。

きょうだいの数からは、きょうだい1人以上いる子について、1時間以上遊ぶと回答した割合が、きょうだいなしの子より11~15%高かった。

(10) 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか

全体を見ると、3時間未満は8.7%、3時間から4時間程度は39.9%、5時間から6時間程度は41.4%、7時間以上は6.7%である。

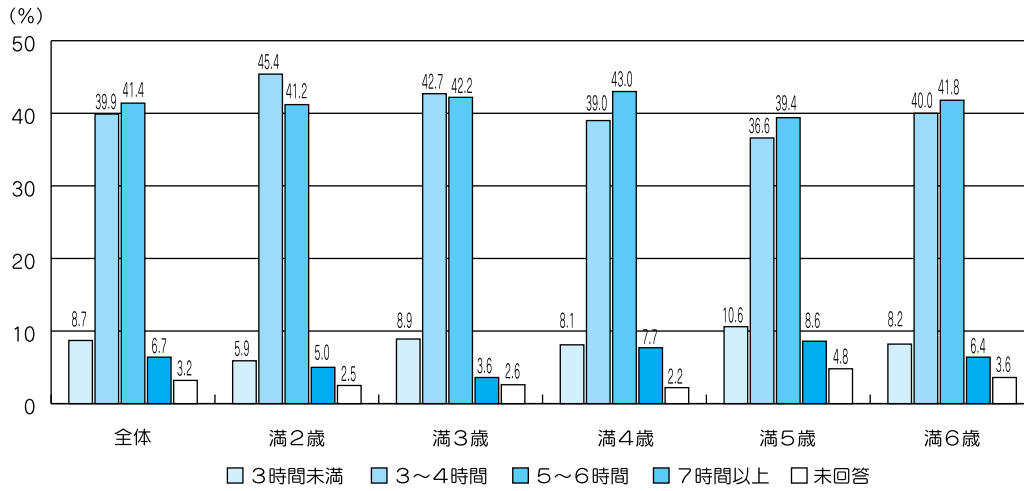
働きながら子育てをしている若い保護者が、忙しい中にも生活時間の割り振りをしながら、できる限りを尽くして子を愛おしく思う姿が感じられる。

年齢別にみると、3時間未満のところ、5歳児だけ10%を超えている。何らかの稽古ごと

でもあるのかもしれない。

いずれにしても、どの年齢についても半数以上が、平日において3時間以上家族との時間を過ごし、楽しく生活に加わっている様子が見られる。(図13)

図13 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか



(高橋)

2. お子様の生活習慣について

(1) 家ではいつ歯を磨くか

生活習慣のひとつに歯磨きがあるが、この設問は家庭における習慣づけがどのように行なわれているのかを問うたものである。その結果、全体を見ると、(歯磨きを)寝る前(にする)は、54.0%、食後が32.9%、起床後が8.1%というものだった。その他の項目での記述を見ると、「ジュース、牛乳を飲んだ後」、「おやつを食べた後」、「朝食後」などがあり、保護者の子どもの歯への配慮、関心が高いことがうかがわれ、何らかの形で歯を大切にしようとする習慣化の努力が見受けられる。

未回答の2.1%が気になるところであるが、子どもが積極的に歯磨きをしているのではなく、大人の言葉がけによって行なっていることや、習慣化されていないために、未回答になったのではないかと推察される。

子どもの年齢から見ると、起床後という回答は満2歳では5.4%だが、満6歳になると12.6%と高くなり、子どもの歯磨きの自立がうかがえる。

その一方で、食後という回答は、満2歳が32.5%だが、満3歳になると27.3%とやや落ちる特徴が見られる。これは模倣期の2歳児は、遊び感覚で歯磨きをする傾向があり、そこに大人の働きかけがあったものと推測される。

一方、3歳児は、大人の働きかけに反抗する時期でもあり、それがこのような数値になって表れたものと思われる。そして、満6歳になると、この数値は36.6%と上がり、保育園での歯磨きの習慣化などが、家庭においても成果を発揮しているのではないだろうか。

寝る前の歯磨きを見ると、満2歳が55.4%、満3歳が60.8%と、低年齢児は、60%近くの子どもが就寝前の歯磨きを励行しているが、兄姉と一緒に歯磨きをすとか、「絵本を読んであげるから」と言ってみたり、添い寝をしてあげるなど、何らかの代償で歯磨きの習慣をつけさせようとする保護者の努力がうかがえる。低年齢児の数値が60%であれば、当然、満6歳の割合も60%になるはずだが、実際には47.4%と、12%も下がる。

低年齢児の場合、保護者の援助によるところが大きいと思われるが、高年齢児になると、1日の活動量も多く、疲れていて歯磨きを忘れてしまうことがあったり、おだてやお世辞もきかなくなる年齢になったためと思われる。子どもの年齢と歯磨きは、発達の特徴なども影響すると思われる。また、子どもの就寝時間と起床時間も関連するのではないかと考えられる。そこで、起床時間の集計を見てみると、全体では約93%の子どもが午前6時から午前8時の時間に起床している。その後、排泄、洗面、着脱、着衣、食事、登園という行動パターンをとる中で、歯磨きを生活習慣として位置づけていきたいと努力している姿勢が見受けられた。しかしながら、家では歯磨きをしないという回答が2名いた。

子どもの性別と歯磨きの関係について見てみると、男女の差はほとんどみられない。

カウプ指数から見る歯磨きについては、起床後の太りぎみ、太りすぎ、普通、やせているの割合が7.2%～8.4%なのに対し、やせすぎは14.3%と高い数値をあらわしている。やせすぎの場合、食後や、寝る前の習慣より、起床後の歯磨きを重視していることが見られた。

歯磨きと家族構成人数には、特に関連は見られない。むしろ、保護者の育児観が、歯磨きの生活習慣化に強い影響を及ぼすものと思われる。きょうだいの数で4人以上いるとの回答が3名いたが、いずれも、起床後が1名、食後が1名、寝る前が1名と異なった。このことから見ても、歯磨きは保護者の育児観に影響することがうかがえる。

(2) 排便時間

排便時間については、全体を見ると、決まっていないが36.7%と最も高く、次いで朝食後の23.6%、夕食後の23.1%となり、食後の排便が多いことが分かる。その他の割合は3.7%あるが、その記述の中に「保育園から帰るとすぐ」というのが多くみられ、保育園での状況は不明だが、今後の課題であろう。

性別からみる排便時間は、男子の方が朝食後が26.8%、夕食が25.9%に対し、女子は朝食後が20.3%、夕食後が20.2%と5～6%の差が見られる。また、決まっていないとの回答が男子は32.5%なのに対し、女子は41.1%と、性別による差が見られる。

家族構成人数と排便時間の関連では、起床後の割合について、2人家族（母子、父子家族）が14.6%で、他の家族構成より高かった。3人家族で割合が下がるが、その後、家族構成人数が多くなるほど割合が上がる。

また、きょうだいの数との関連については、ひとりっ子（きょうだいなし）と、きょうだい3人いるの割合を比べると、起床後の排便について、きょうだいなしが6.7%に対し、3人が10.3%で、朝食後についても、なしが20.6%、3人が23.1%と、約3%、きょうだい3人のほうが高いことがわかる。ちなみに、決まっていないについて、なしが39.0%に対し、3人が43.6%とこちらも3人のほうが高い。

(豊永)

3. お子様の食事について

(1) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

食事は、家族そろって食べるのは当たり前のことだったが、最近では単身赴任者世帯が増えたり、職種の多様化が進んだりした結果、家族全員そろって食事をとることは難しくなってきた。

今回の調査で、全体の割合をみると、家族全員で（食べる）が29.5%、家族の一部とが55.3%、子ども達だけが8.9%、一人だけが2.6%という結果になる。

カウプ指数との関連を見ると、やせすぎの子どものうち、30.2%が子ども達だけもしくは、一人で朝食をとっている。また、やせすぎについては、家族全員でが15.4%で、その他と比べても15.1～8.6%も低く、家族の一部とでは、38.5%とこちらも21.5%～15.5%も低かった。

家族構成人数については、2人家族が家族全員で食べるが75.9%と最も高い割合であった。

6人から7人以上の場合、家族の一部との割合が77.0%、83.8%となり、家族全員でそろって朝食をとることは困難な様子が見られる。

(2) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか

夕食について見てみると、朝食の場合、全体で家族全員でが29.5%だったのに対し、夕食では49.2%と高くなる。

このことは、家族がそろいのを待つことになるため、子どもの就寝時間に影響を及ぼすことになる。就寝時間についての集計を見てみると、午後10時以降に寝るとの回答が18.7%いる（9時以降では、76.4%）。

前述の朝食の状況では、一人でという回答が2.6%だったのに対し、夕食は0.1%になっている。また、子ども達だけが朝食では8.9%に対し、夕食は1.8%に減少している。これは、保護者が、食事は家族全員で食べるものと考えていることがわかり、子ども達だけで、もしくは一人で食べさせないよう配慮していることがうかがえる。

子どもの歯磨きをはじめ、排便時間、食を楽しむなどの生活習慣についての分析から、保護者が就労しながら子どもに生活習慣を身につけさせようと努力している姿がうかがわれた。また、保護者の就労形態や、子育て観などが子どもの生活習慣に大きく関連していることが読み取れた。

（豊永）

(3) 朝食の主食はどのようなものか

全体に、「朝食で主食料理を食べなかった」児の割合は0.2%と、ほとんどみられなかった。最も多かった主食料理はパン31.6%であり、次のご飯28.3%より、約2%上回った。次いで、おにぎりが15.6%、ふりかけご飯11.4%が上位を占めた。飯料理を合わせれば、パン料理より多い。飯料理でも、ご飯（白飯）とおにぎり、ふりかけご飯の比をみると、およそ2：1：1となっており、味つけ飯が多くみられた。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(4) 朝食の主菜はどのようなものか

全体に、「朝食で主菜料理を食べなかった」児の割合は17.0%と、主食料理に比べて、食べていない児が多くみられた。最も多かった主菜料理はハム・ウインナー24.4%であり、次いで、卵焼きが23.1%、納豆11.6%、焼魚5.7%の順であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(5) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか

全体に、「朝食で副菜料理を食べなかった」児の割合は56.8%と、主食・主菜料理に比べて、食べていない児が多くみられた。最も多かった副菜料理は生野菜・サラダが16.8%、ゆで野菜6.4%、野菜の煮物4.9%、野菜炒め4.7%、和え物が2.2%の順であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(6) 朝食の汁物はどのようなものか

全体に、「朝食で汁物を食べなかった」児の割合は49.3%と、副菜料理に比べて、食べている児が多くみられた。最も多かった汁物はみそ汁が36.8%であり、次いで、スープ7.7%の順であった。主食との組み合わせで考えてみると、みそ汁をご飯やふりかけご飯と一緒に食べている様子が見えるが、おにぎりのような場合には汁物がない可能性も考えられた。スープの出現率はパンと比較して低く、汁物がない児が多いと推測された。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(7) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか

全体に、「朝食で飲料・菓子・果物を食べなかった」児の割合は1.5%と、主食同様に、他の料理よりも多く食べていた。最も多かったのは牛乳が26.0%であり、次いで、お茶が19.6%、果物が16.8%、ヨーグルト14.6%、乳酸菌飲料5.9%、ジュース5.6%の順であった。菓子は0.7%と、わずかであった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(8) 夕食の主食はどのようなものか

全体に、「夕食で主食料理を食べなかった」児の割合は0%と、食べなかった児がまったくいなかった。最も多かった主食料理はご飯70.1%であり、次いで、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、が上位を占めた。朝食で多かったパンは0.6%、おにぎりは1.9%と、夕食では出現率が低かった。家族構成人数、兄弟の数との関連でみると、2人家族と少ない場合、反対に、6人以上と多い場合にも、カレーライスの出現率が高かった。

(9) 夕食の主菜はどのようなものか

全体に、「夕食で主菜料理を食べなかった」児の割合は3.5%と、朝食に比べて、少なかった。最も多かった主菜料理は焼魚22.2%であり、次いで、肉のフライ・唐揚げが8.6%、納豆が8.2%、豆腐料理が7.9%、焼肉が7.7%、ハンバーグが6.6%、煮魚6.0%の順であった。少なかったのは、魚のムニエルが1.1%、生玉子0.4%、五目豆が0.2%であった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(10) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか

全体に、「夕食で副菜料理を食べなかった」児の割合は6.3%と、朝食に比べて、少なかった。最も多かった副菜料理は生野菜・サラダが33.7%、野菜の煮物19.7%、野菜炒め12.5%、ゆで野菜10.5%、和え物が7.5%の順であった。年齢との関連でみると、満2歳では生野菜・サラダが少なく、ゆで野菜や野菜の煮物を多く摂取している様子がうかがえた。

(11) 夕食の汁物はどのようなものか

全体に、「夕食で汁物を食べなかった」児の割合は26.3%、朝食よりも多く摂取していた。最も多かった汁物はみそ汁が54.1%であり、次いで、スープ9.4%、すまし汁が3.3%の順であった。みそ汁は朝食より夕食で多く食べていることが明らかになった。主食との組み合わせで考えてみると、飯類が大半を占めることから、夕食は飯と味噌汁の組み合わせが多かった。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(12) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか

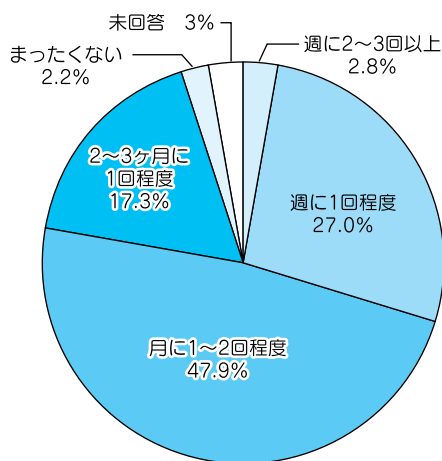
全体に、「夕食で飲料・菓子・果物を食べなかった」児の割合は5.3%と少なかった。最も多かったのはお茶が41.7%であり、次いで、果物が20.8%、牛乳が10.2%、ジュース5.6%、ヨーグルト3.9%、乳酸菌飲料が2.3%の順であった。菓子は3.5%みられた。年齢、性別、カウプ指数、家族構成人数、兄弟の数と顕著な関連はみられなかった。

(酒井)

(13) 子どもと一緒に外出をすることがあるか

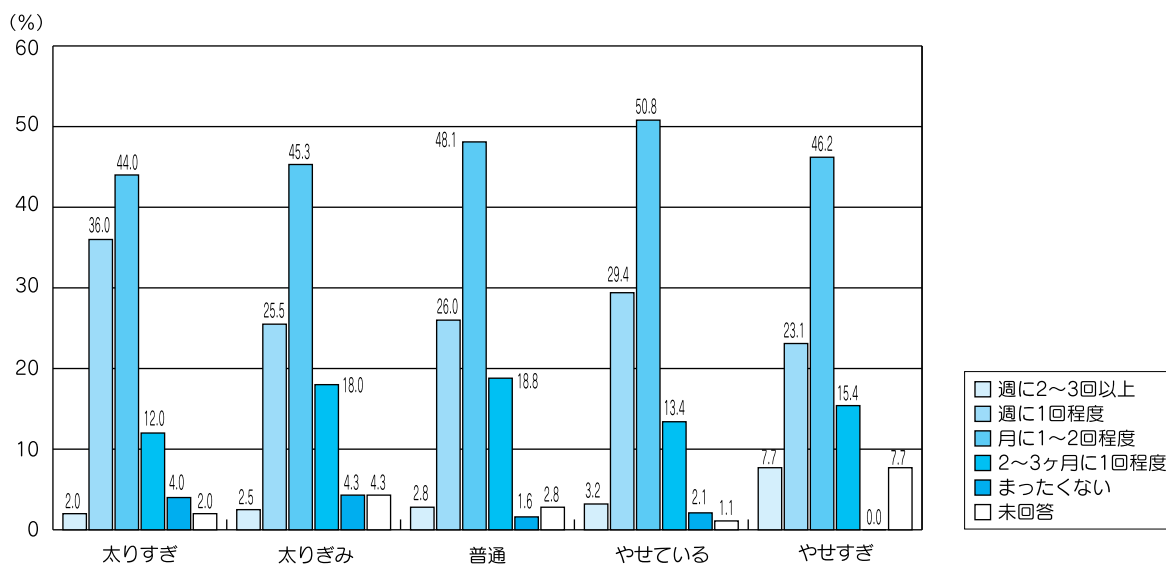
全体では、「月に1～2回程度」が最も多く約50%を占め、次いで「週1回程度」が約30%であった。(図1)

図1 子どもと一緒に外出をすることがあるか



カウプ指数による体型と外出の回数を比較すると「週1回程度」では、太りすぎ群は36.0%で他の体型群（23.1～29.4%）と比較するとかなり多いことがわかった。(図2)

図2 カウプ指数による体型と外出の回数



家族構成人数との比較では、「週1回程度」は2～3人家族が多く（31.0%、32.6%）、「2～3か月に1回程度」は、6～7人家族（26.2%、35.1%）であった。

太りすぎ予防には、外食は控えたほうがいいといわれているが、週1回程度の利用は子どもには多すぎるのではないかと推察された。

また、家族構成人数は、少ないほど外食利用回数が多く、多いほど2～3か月に1回程度であったという特徴がみられた。いずれも外食とふだんの食事で栄養バランスをとって欲しいと思った。

(14) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、何か与えているか

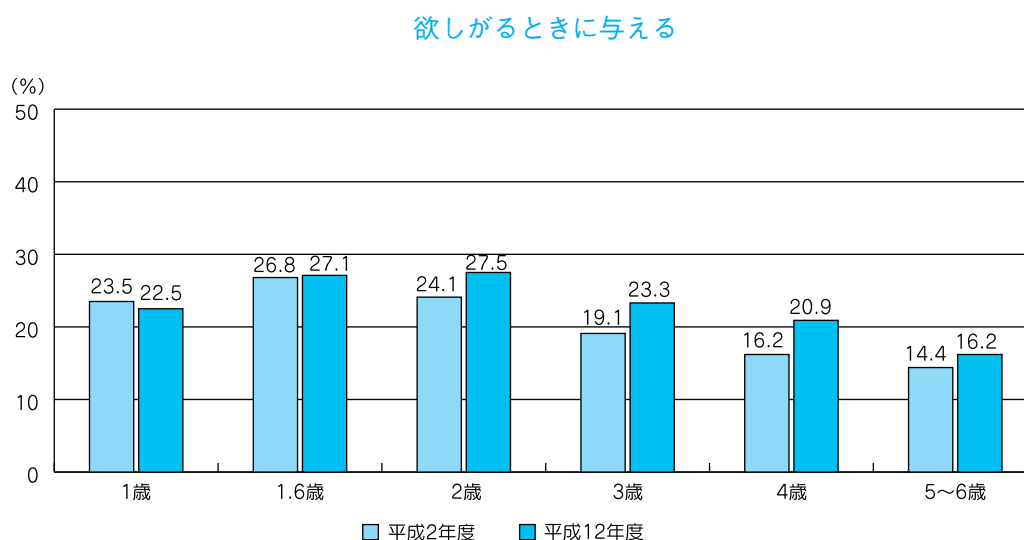
全体では、「与えている」30.2%、「時々与えている」24.7%、「欲しがったときに与えている」30.6%だった。

平成12年度幼児健康度調査結果（図3）と本調査の結果を比較してみると、幼児健康度調査結果の年齢別おやつとの与え方の「欲しがるときに与える」の2歳児は27.5%で、本調査の「欲しがったときに与えている」では27.7%と変わらないが、年齢が上がるにしたがって本調査の結果のほうが高い値を示した。

体型との比較では、太りすぎほど「与えている」40.0%と多く、やせすぎほど「欲しがったときに与える」46.2%と多かった。大食、小食が影響していると推察された。

また、家族構成が多いほど「欲しがったときに与える」が多いことから、家族の協力が得られにくいこととも関係があると思われる。

図3 年齢別おやつとの与え方（平成2・12年度幼児健康調査結果による）



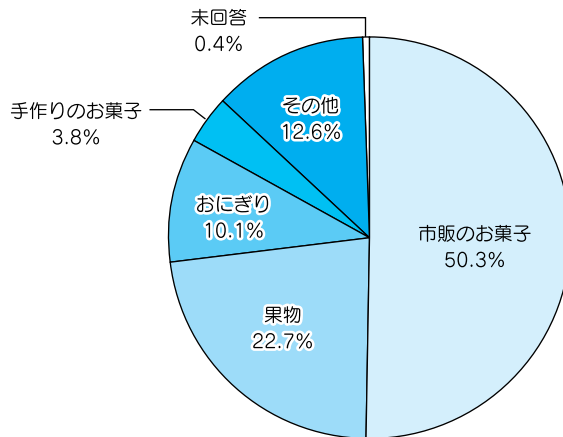
(15) 帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか

全体としては、「市販の菓子」が50.3%、「果物」22.7%が上位を占めていた（図4）。体型や

家族構成、兄弟の数との関連はみられなかった。

子どもの年齢では、「市販の菓子」を与えていたのは満2歳40.7%、満3歳以上は50%以上であった。満2歳に対しては、市販のものを控えめにして気を使っているようすが伺えた。

図4 帰宅後の夕食まで時間があくときは、どのようなものを与えているか（複数回答可）



(16) 子どもの食材を選ぶ際、どのような点に気を使うか

全体では、「消費期限」34.2%、「産地」26.4%、「食品添加物の有無」20.9%、「農薬の有無」8.6%、「有機食材」2.9%の順位だった。他との関連では、大きな差はなかった。

消費期限表示で鮮度を確認することは、大変いいことではあるが、保存状態が悪いと品質を保つことが難しいので、表示を確認すると同時に保存方法にも気を使い、さらに、においや味など五感を使うことも忘れないで欲しい。

(17) 子どもの食事を作るときにどのように工夫しているか

全体では、「食べやすい大きさにする」23.0%、「いろいろな食材を使う」17.6%、「食べやすい味付けにする」14.8%、「旬なものを使う」12.8%、「色どりを考える」12.1%、「薄味にする」11.4%の順位だった（図5）。

「薄味にする」に関しては、家族構成人数が少ないほど薄味であった。

「いろいろな食材を使う」「旬のものを使う」は、年齢が高くなるほど工夫されていた。子どもの発達に合わせているようすが伺えた。

(18) 子どもに食事への関心を持たせるよう、工夫していること

全体では、「調理の手伝い」24.6%、「買い物などで材料を見せるなど」21.4%、「楽しく語ら

いながら食事」19.2%、「食材などについて話題にする」14.3%などの順位だった（図6）。

「楽しく語らいながら食事」と家族構成人数との比較では、2人家族13.0%、3人以上では18%以上であることから、少人数家族ほどできるだけ孤食にならないようにして、家族とできるだけ語らうことを心がける必要がある。

図5 子どもの食事を作るときにどのように工夫しているか（複数回答可）

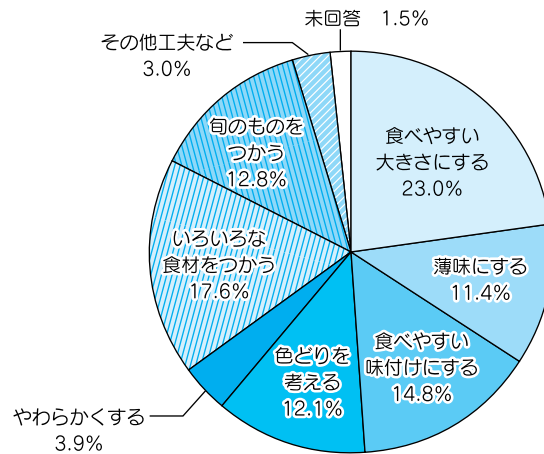
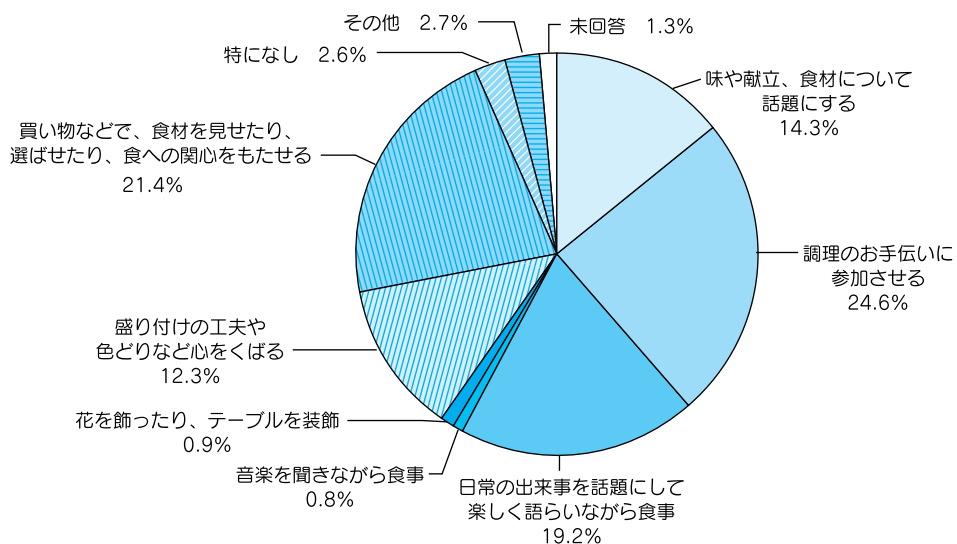


図6 子どもに食事への関心を持たせるよう、工夫していること（複数回答可）



(19) 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか

全体では、「少し参考になっている」「大変参考になっている」を合わせると90.5%となり、園での情報を参考にしているようすがわかる（図7）。特に満2歳では「大変参考になってい

る」が49.6%（図8）と多くあげていた。子育てを知らない親たちには、園からの情報は心強いものと思われた。

図7 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか（全体）

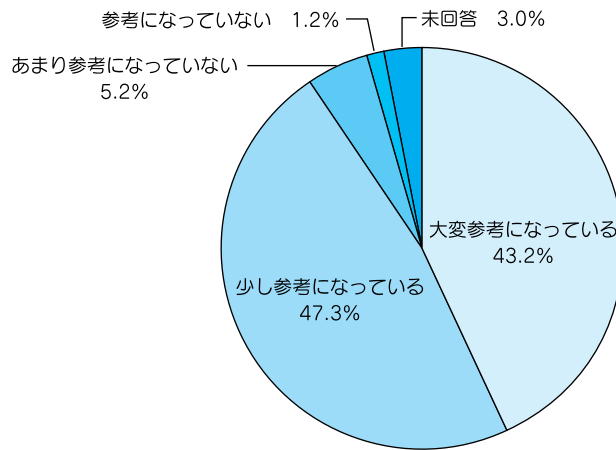
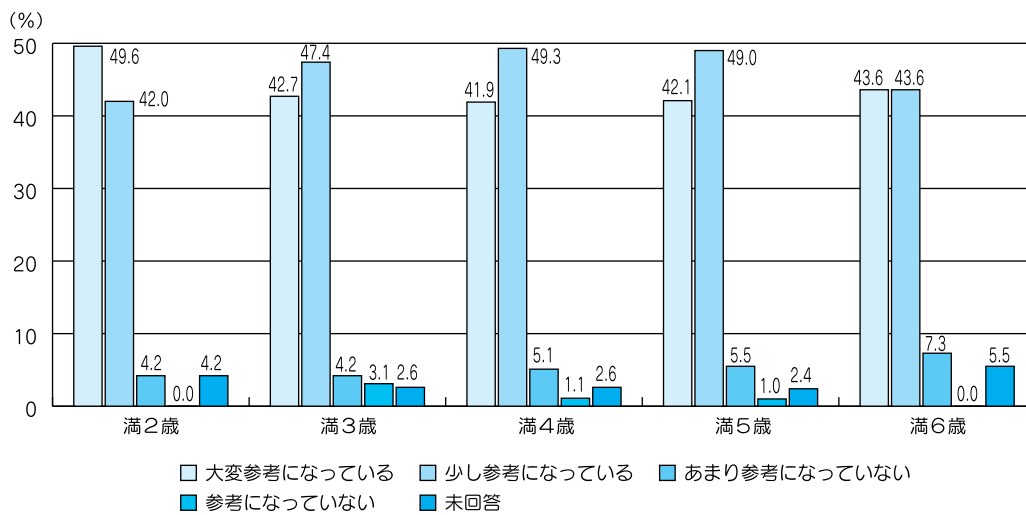


図8 保育園からの情報は家庭の食育の参考になっているか（年齢別）



（太田）

4. 地域性との関連について（クロス集計）

（1）子どもは普段、何時ごろに寝るか〈生活リズムとの関連〉

就寝時刻が午後10時以降の児の割合は、近畿地区が29.8%、九州地区が23.6%、北海道・東北地区が21.0%と高く、関東地区の16.7%を超えていた。反対に、東海地区が8.0%、中国・四国地区が10.8%と早寝の傾向にあった。

（2）子どもは普段、何時ごろ起きるか〈生活リズムとの関連〉

起床時刻が午前7時30分以降の児の割合は、近畿地区が23.4%と、他の地域より高く、（1）からもわかるように、遅く寝て、遅く起きる傾向がみられた。一方、東海地区が2.0%と、早寝早起きの傾向にあった。

（3）子どもは何時ごろ、保育園に行くか〈生活リズムとの関連〉

午前7時～午前7時30分に登園する児の割合は、北海道・東北地区で14.2%と多かった。一方、午前8時30分以降に登園する児の割合は、近畿地区が46.8%、関東地区が40.9%、北信越地区が39.4%と多かった。

（4）子どもは何時ごろ、家に帰るか〈生活リズムとの関連〉

保育所からの帰宅時間については、顕著な地域性はみられなかった。

（5）子どもは天気のよい休日には、外でどのくらい遊ぶか〈生活リズムとの関連〉

天気のよい休日での外遊びの時間が1時間以上の児の割合は、関東地区で49.0%、九州地区で48.6%と多かった。一方、北信越地区では30.3%と少なかった。

（6）平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈生活リズムとの関連〉

平日、子どもと過ごす時間が3時間未満の保護者の割合は、近畿地区で19.1%、東海地区で18.0%と高い傾向を示した。

（7）朝食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、ご飯は北海道・東北地区38.6%、及び東海地区35.2%と高率であったのに比べ、近畿地区9.1%と差が大きかった。一方、パンは近畿地区で52.7%と高かったのに比べ、東海地区24.1%、北海道・東北地区24.5%と低いことが明らかになった。

(8) 朝食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「朝食で主菜料理を食べなかった」児の割合は近畿地区で35.1%と高かったのに対して、北海道・東北地区では11.6%と低かった。主食との関連でみると、北海道・東北地区ではご飯と主菜料理を組み合わせて食べているのに対して、近畿地区では主菜料理と組み合わせず、パンだけで食べている様子が見られた。

(9) 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「朝食で副菜料理を食べなかった」児の割合は東海地区で44.4%、北海道・東北地区で47.9%、北信越地区で50.5%と低かったのに対して、中国・四国地区で66.9%、九州地区で62.9%、近畿地区で64.7%、関東地区で62.7%と高かった。東海地区、北信越地区、北海道・東北地区では生野菜・サラダの摂取が多かった。

(10) 朝食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、味噌汁の出現率は北海道・東北地区で47.7%、東海地区で39.2%と高かったのに対して、近畿地区では16.7%と低かった。

(11) 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉

朝食の飲料・菓子・果物については顕著な地域差は見られなかった。

(12) 夕食の主食はどのようなものか〈食事との関連〉

夕食の主食については顕著な地域差は見られなかった。

(13) 夕食の主菜はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、焼魚の出現率が近畿地区で33.3%と高かったのに対して、九州地区で17.9%、中国・四国地区で19.2%と低かった。肉のフライ・唐揚げは中国・四国地区10.8%、北信越地区で10.4%と高かったのに対して、近畿地区で1.5%と低く、差が大きかった。

(14) 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、「夕食で副菜料理を食べなかった」児の割合は他の地域で5～6%であったのに対して、北信越地区で12.2%と高かった。生野菜・サラダの出現率が東海地区で41.7%、中国・四国地区39.0%、関東地区38.3%と高かったのに対して、北信越地区では28.2%に留まった。

(15) 夕食の汁物はどのようなものか〈食事との関連〉

地域別にみると、味噌汁の出現率は北海道・東北地区で63.5%と高かったのに対して、中国・四国地区では42.0%と低かった。

(16) 夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈食事との関連〉

地域別にみると、牛乳が北海道・東北地区で13.4%と高いのに対して、近畿地区では3.3%と低く、逆に、お茶が北海道・東北地区で32.0%と低いのに対して、近畿地区では67.2%と高かった。

(酒井)

5. 就寝時刻との関連について（クロス集計）

（1）子どもは普段、何時ごろ起きるか〈就寝時間との関連〉

就寝時間 A（午後 7 時 30 分から 9 時まで就寝する子ども・早寝と略称、以下同じ）の早寝の子は、午前 6 時前の起床が 11.5% に対し、就寝時間 B（午後 9 時から 11 時以降まで就寝する子ども・遅寝と略称、以下同じ）の遅寝の子どもは、わずか 1.3% に過ぎない。午前 6 時から午前 6 時 30 分までの起床は、早寝の子は 35.9% であるが、遅寝の子は 13.4% に過ぎない。

午前 6 時 30 分以降に起床する子は、遅寝の子どもに多い。すなわち、午前 6 時 30 分から午前 7 時までの起床は、早寝の子の 35.9% に対し、遅寝の子では 40.6%、午前 7 時から午前 7 時 30 分までの起床は、早寝の子の 13.4% に対し、遅寝の子は 30.1%、午前 7 時 30 分から午前 8 時までは早寝の子はわずか 2.4% であるのに対し遅寝の子は 12.8% と大きな差が見られる。このように早寝早起きという言葉どおり、早寝の子は早起きしていることがわかる。

表NO.3-1 問2-3 子どもは普段、何時ごろに起きるか〈就寝時刻との関連〉（%）

	総計	午前6時前	午前6時～ 6時30分	午前6時～7時	午前7時～ 7時30分	午前7時30分 ～8時	午前8時以降	未回答
全体	100.0	3.5	17.9	38.6	25.8	10.3	1.4	2.6
就寝時間 A 群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	11.5	35.9	35.9	13.4	2.4	1.0	0.0
就寝時間 B 群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	1.3	13.4	40.6	30.1	12.8	1.6	0.3

（2）子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時間との関連〉

幼児の起床の状況を見ると、自律起床が 39.5%、家人が起こすことが多い 49.4%、一定しない 8.5% であった。早寝の子と、遅寝の子どもの別に自律起床との関連を見ると、早寝の子は自律起床が 58.4% であるのに対し、遅寝の子は 35.5% と大きな差がある。逆に家人に起こされることが多い幼児の割合は、早寝の子では 34.9% であるのに、遅寝の子は 55.1% であった。早寝して、一定時間睡眠をとると、自然に目が覚めて自分で起きることが出来るのである。

このように早寝早起き、自律起床は、幼児の 1 日の健全な生活リズムと活発な生活行動のためにも極めて重要である。

表NO.3-2 問2-4 子どもは普段、自分で起きるか〈就寝時刻との関連〉(%)

	総 計	自分で起きることが多い	家人が起こすことが多い	一定しない	未回答
全体	100.0	39.5	49.4	8.5	2.5
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	58.4	34.9	6.7	0.0
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	35.5	55.1	9.3	0.1

(3) 子どもは何時ごろ、家に帰るか〈就寝時間との関連〉

保育所からの帰宅時間の早い子は、就寝時刻も早い傾向が見られる。すなわち、午後5時までに帰宅している子は、早寝が38.3%であるのに対し、遅寝の子は22.7%で早い帰宅は就寝時間も早い傾向である。

午後5時30分以降に帰宅する子どもは、早寝の子どもよりも、遅寝の子どもの割合が多いなど、早寝する子どもは保育園からの帰宅時間をはじめ全体の1日の生活リズム、行動パターンが早い傾向にあるようにも思われる。

(4) 平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）はどのくらいか〈就寝時間との関連〉

平日、子どもと過ごす時間（寝ている時間を除く）をみると、5～6時間が最も多く41.4%、3～4時間が39.9%であった。早寝、遅起の別にその時間を見ると、一般常識としては、遅寝の子の方が親と過ごす時間が多いように思われるが、結果を見ると、5～6時間以上親と過ごす子どもでは、早寝の子どもでは42.1%、遅寝の子どもは40.8%で、早寝の子どもの方が親と一緒に過ごす時間がむしろ多い傾向が見られた。

(5) 家ではいつ歯を磨くか〈就寝時間との関連〉

家庭での歯磨きは起床後8.1%、食後32.9%、寝る前54.0%であった。就寝時間との関係を見たところ、特別な関連は見られなかった。

(6) 排便時間〈就寝時刻との関連〉

排便時間は、起床後、朝食後のように朝の時間帯が望ましいように思われるが、早寝の子どもでは、起床後8.7%（遅寝の子ども5.6%）、朝食後34.9%（遅寝の子ども20.5%）で朝の排便が多い。早寝早起きという規則的な生活習慣や、生活リズムは、排便にもよい影響を与えているように思われる。

(7) 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉

朝食の共食・孤食など朝食の摂り方と就寝時刻との関係を見てみたい。早寝の子どもは朝食を家族全員で摂るが39.2%に対し、遅寝の子どもは27.0%にすぎない。遅寝の子どもでは、朝食を家族の一部と食べるが56.3%（早寝の子どもでは50.7%）が最も多く、子ども達だけで食べる9.3%（早寝の子どもで8.1%）、1人で食べる2.9%（早寝の子どもで1.4%）と遅寝の子どもでは、孤食率も高くなっている。このように、遅寝の習慣は子どもたちの孤食や子ども達だけで食べる割合が多いなど、家族揃っての食事の妨げとなっている。

表NO.3-7 問4-1 朝食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉(%)

	総計	家族全員で	家族の一部と	子ども達だけで	1人で	食べない	その他	未回答
全体	100.0	29.5	55.3	8.9	2.6	0.1	0.3	3.1
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	39.2	50.7	8.1	1.4	0.0	0.0	0.5
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	27.0	56.3	9.3	2.9	0.1	0.4	4.0

(8) 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉

夕食の食事摂取状況を見ると、家族全員で49.2%、家族の一部と食べるが45.0%で、子ども達だけで食べるが1.8%となっている。就寝時間との関係を見ると、早寝の子どもの方が多く52.6%（遅寝の子ども43.2%）となっている。夕食は特に家族団らんの意味を含めて家族全体の共食が望まれるが、家族の就労形態との関係等で夕食時間や夕食の摂り方も異なるのが現実であるが、家族揃っての食事を増やしたいものである。

表NO.3-8 問4-2 夕食は、多くの場合、誰と一緒に食べるか〈就寝時間との関連〉(%)

	総計	家族全員で	家族の一部と	子ども達だけで	1人で	その他	未回答
全体	100.0	49.2	45.0	1.8	0.1	0.8	3.0
就寝時間A群 (午後7時30分～9時) 「早寝の子ども」	100.0	42.6	52.6	3.8	0.5	0.5	0.0
就寝時間B群 (午後9時～11時以降) 「遅寝の子ども」	100.0	50.7	43.2	1.3	0.0	0.9	3.9

(9) 朝食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉

朝食の主食についてみると、パン31.6%、ご飯28.3%、おにぎり15.6%、ふりかけごはん11.4%、が主なもので、主食は食べないが0.2%であった。就寝時刻との関係を見ると、主食の取り方に大差はないが、遅寝の子どもでは主食は食べないが0.2%見られた。

(10) 夕食の主食はどのようなものか〈就寝時間との関連〉

夕食の主食の種類としては、ごはんが70.1%、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、具入りごはん3.2%、スパゲッティ2.4%、うどん2.3%、が主なものである。

(藤沢)

6. 自律起床の有無と食事内容の関連について（クロス集計）

（1）朝食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の主食は、パン31.6%、ご飯28.3%、おにぎり15.6%、ふりかけご飯11.4%が主なものである。主食は食べないは0.2%見られた。起床との関係を見ると、自律起床の子どもと、家族が起こすことが多いの別では特別な差は見られない。しかし、家族が起こすことが多いでは、主食は食べないが0.3%見受けられたが、栄養バランスの面から見て問題と思われる。

（2）朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の主菜の種類としては、ハム・ウィンナーソーセージ24.4%、玉子焼き23.1%、納豆11.6%、焼き魚5.7%が主なものであった。主菜は食べなかったが17.0%も見られたことは、幼児の朝食の栄養バランスに問題のあることがわかる。

起床の仕方との関連を見ると、自律起床と家族に起こされることが多い子との間で食品摂取に大きな差異は見られないものの、主菜を食べなかったが自律起床では14.0%であるのに対して家族が起こすことが多いでは19.4%と多く、自律起床の子どもの方が主菜のとり方も優れていることがわかる。

表NO.4-2 問4-3-2 朝食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉（抜粋）（%）

	総計	ハム・ウィンナーソーセージ	玉子焼き	納豆	焼き魚	生玉子	その他	主菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	24.4	23.1	11.6	5.7	2.6	12.5	17.0	3.1
自分で起きることが多い	100.0	23.9	24.5	12.9	6.1	3.7	12.0	14.0	2.9
家族が起こすことが多い	100.0	25.1	21.7	9.9	5.2	1.9	13.2	19.4	3.6
一定しない	100.0	23.0	23.0	13.5	6.3	2.4	12.7	17.5	1.6

（3）朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の副菜（野菜料理）の摂取状況を見ると、生野菜・サラダが16.8%、茹で野菜6.4%、野菜の煮物4.9%、野菜の炒め物4.7%が主なものである。問題は副菜を食べないが56.8%もおり、朝食では野菜など副菜のとりかたに問題のあることがわかる。

自律起床など起床の状態別に野菜の摂取状況を見ると、副菜は食べなかったは、自律起床の子どもで53.3%、家族が起こすことが多いでは59.2%と自律起床の子どもの方が野菜など副食の摂取状況が優れていることがわかる。これも、早寝の効用の一つと思われる。

表NO.4-3 問4-3-3 朝食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①②（％）

	総計	生野菜・サラダ	茹で野菜	野菜の煮物	野菜の炒め物	和え物	野菜のてんぷら・フライ	その他	野菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	16.8	6.4	4.9	4.7	2.2	0.2	2.6	56.8	5.4
自分で起きることが多い	100.0	16.5	7.9	5.4	5.9	2.7	0.2	2.5	53.3	5.4
家族が起こすことが多い	100.0	17.4	4.9	4.1	4.3	2.2	0.0	3.0	59.2	4.9
一定しない	100.0	14.4	7.8	7.8	2.2	1.1	1.1	1.1	60.0	4.4

（４）朝食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

朝食の汁物の摂取状況を見ると、みそ汁36.8%、スープ7.7%、すまし汁0.5%であった。汁は食べなかったは49.3%で、約半数は朝食に汁ものを食べていない。昔から1汁3菜という言葉もあるように、日本食の基本的パターンとして欠かせない汁物（特にみそ汁）を、朝食にしっかり定着させることが必要と思われる。

（５）朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉

朝食に飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物を食べた状況を見ると、牛乳が最も多く26.0%、次いでお茶19.6%、果物16.8%、ヨーグルト14.6%となっている。牛乳はもっと多いかと思ったが、保育所給食でも出されていることもあってか、あまり多くはない。朝食に飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物を食べなかったは1.5%見られた。

子どもの自律起床、家族が起こすことが多いの別に見ると、摂取する飲料や食品に大差は見られない。

表NO.4-5 問4-3-5 朝食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉（抜粋）（％）

	総計	牛乳	お茶	果物	ヨーグルト	その他の飲料	チーズ	菓子	飲み物・菓子・果物は食べない	未回答
全体	100.0	26.0	19.6	16.8	14.6	16.4	3.3	0.7	1.5	1.1
自分で起きることが多い	100.0	25.9	20.2	16.8	16.7	14.6	3.1	0.6	1.4	0.8
家族が起こすことが多い	100.0	26.5	17.6	16.7	13.6	18.0	3.7	0.7	1.9	1.2
一定しない	100.0	26.2	27.8	16.7	11.1	14.3	2.4	1.6	0.0	0.0

(6) 夕食の主食はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食の主食は、ご飯70.1%、ふりかけご飯6.6%、カレーライス6.1%、スパゲッティ2.4%、うどん2.3%であった。主食無しは0%であった。夕食のパンはわずか0.6%で、パンは朝食では最も多いものの夕食ではほとんど食べられていない。

(7) 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食の主菜は、焼き魚22.2%、肉のフライ・から揚げ8.6%、納豆8.2%、豆腐料理7.9%、ハンバーグ6.6%が主なものであった。自律起床、家族が起こすことが多いの別にみると、特に大きな差異は見られない。しかし、主菜を食べなかったは、自律起床の子どもでは1.9%であるのに対し、家族が起こすことが多いでは4.8%であった。このように朝は自分で目覚めて、自律起床することは、主菜の摂取など食事の摂り方の面でもよい結果に結びついているように思われる。

表NO.4-7 問4-4-2 夕食の主菜はどのようなものか〈自律起床との関連〉(抜粋)(%)

	総計	焼き魚	肉のフライ・から揚げ	納豆	豆腐料理	ハンバーグ	その他	主菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	22.2	8.6	8.2	7.9	6.6	40.7	3.5	2.3
自分で起きることが多い	100.0	22.8	8.5	9.1	9.4	6.6	40.0	1.9	1.7
家族が起こすことが多い	100.0	21.5	9.5	7.3	6.4	7.1	40.8	4.8	2.6
一定しない	100.0	25.4	6.2	10.0	8.5	3.8	40.0	4.6	1.5

(8) 夕食の副菜(野菜料理)はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食における野菜など副食のとりかたをみると、生野菜・サラダ33.8%が最も多く、次いで野菜の煮物19.7%、野菜炒め12.5%で、副菜は食べないが6.3%見られた。このように、食事のバランス上きわめて大切な野菜類などの副食を全く摂らないが6.3%見られることは問題である。

起床の仕方と副食の摂取の関連を見ると、自律起床と家族が起こすことが多いの別では大きな違いは見られない。しかし、副菜を全く食べなかった割合は、自律起床の子どもで4.6%、家族に起こされることが多いでは7.6%とかなりの差が見られる。自律起床する子どもの食事は野菜など副食の摂り方の面でも好ましいことがわかる。

表NO.4-8 問4-4-3 夕食の副菜（野菜料理）はどのようなものか〈自律起床との関連〉①②（％）

	総計	生野菜・サラダ	野菜の煮物	野菜炒め	ゆで野菜	和え物	野菜のフライ・天ぷら	その他	副菜は食べなかった	未回答
全体	100.0	33.8	19.7	12.5	10.4	7.5	3.1	4.0	6.3	2.6
自分で起きることが多い	100.0	32.8	23.2	12.6	10.4	7.8	3.0	4.0	4.6	1.6
家族が起こすことが多い	100.0	35.3	18.2	11.0	10.9	6.8	3.4	3.9	7.6	2.9
一定しない	100.0	30.5	14.4	20.3	10.2	10.2	2.5	4.2	5.0	2.5

（9）夕食の汁物はどのようなものか〈自律起床との関連〉

夕食に食べた汁物についてみると、みそ汁54.1%が最も多く、次いでスープ9.4%であった。汁は食べなかったは26.3%と、かなりの割合となっている。みそ汁は和食には欠かせないものであり、あわせて古来からの伝統食のよさを伝承するためにもみそ汁をしっかりと、和食の基本として位置づけたいものである。

自律起床、家族に起こされることが多いという起床のあり方の別では、特別な差異は見られなかった。

（10）夕食に飲料・菓子・果物を食べたか〈自律起床との関連〉

夕食に食べた、飲料・乳酸菌飲料・菓子・果物についてみると、お茶が最も多く41.7%、次いで果物20.8%、牛乳10.2%であった。飲みもの・菓子・果物は食べなかったは5.3%であった。起床の状態別に見ると、大きな差は見られなかった。

（藤沢）