

高校生の食生活と生活時間調査報告（第1報） ——東京と神奈川の2つの高等学校でのアンケート調査から——

青柳 育子*・小出 房子**

An Investigation into the Dietary habits and Living time of High School Students (1): The Questionnaire in Two High schools, Tokyo and Kanagawa

Ikuko Aoyagi and Husako Koide

はじめに

現在の高校生は通学に1～2時間かける者もあり、ゆっくりと朝食時間がとれない者が多いといわれている。また、スマートな身体にあこがれる者が多く、ダイエットのために朝食を抜く者もいる。欠食する理由はそればかりではなく、大人も子どもも深夜まで起きて、夜型の生活を送る者の増加が認められ、この結果、起床時刻が遅くなり朝食を抜く者、夜食をとることで胃腸の状態が悪くなり朝食を抜く者などさまざまである。また、生活が多様化するに伴い食生活も多様化し、家族が同時刻に一ヶ所に集まり食事をすることは少なくなったと言われる。それも食生活の乱れに関係していると思われる。

青年期は身体をつくるために人生の中で一番エネルギー量を必要とする時期であり、特にバランスのとれた栄養が必要とされている。規則正しい生活習慣や食習慣は、生活習慣病の予防となり、健康生活を送るうえで最も重要なものと考えられる。このようなことから、高校生の食生活の現状を知り、家庭科などでの指導のあり方を検討したいと考え、食生活と生活時間について調査した。

I 調査の概要

- 1) 調査目的 高校生の食生活と生活時間を調査し、現状の分析の結果から家庭科などでの指導のあり方を検討する資料としたい。

* あおやぎ いくこ 文教大学生生活科学研究所客員研究員

** こいで ふさこ 文教大学生生活科学研究所客員研究員

- 2) 調査対象 東京都にあるT高等学校（女子校）の高校生140名と、神奈川県にあるF高等学校（共学校）の高校生202名、計342名。
- 3) 調査時期 平成16年9月
- 4) 調査項目 調査前日の①起床時刻、②朝食の有無、③昼食の有無、④昼食の種類、⑤夕食の有無、⑥就寝時刻、⑦排便の有無について。
- 5) 調査方法 調査は質問紙法を用い、授業時間内に調査票を配布し、自記入にて回収した。
- 6) 回収結果 総回収数は342（100%）で、有効回答数は340（99.4%）であった。高校別内訳は、T高等学校140、F高等学校200であり、男女別内訳は、男子102、女子238である。
- 7) 集計方法 単純集計とクロス集計を行い、比較検討にはカイ二乗検定を試みた。

II 結果

1) 起床時刻

起床時刻は表1-1と表1-2のように、午前6時前に起床する者は44名（12.9%）、6時から始業時刻約1時間前の7時39分までが276名（81.2%）であり、ゆっくり食事をする時間がとれないのではないと思われる7時40分以降が18名（5.3%）であった。T高等学校（以下T校とする）の生徒では7時40分以降が6名（4.3%）、F高等学校（以下F校とする）では12名（6.0%）であり、F校の方が1.7ポイント多い。また、男子では7時40分以降は10名（9.8%）、女子は8名（3.4%）で男子の方が6.4ポイント多い。

χ^2 検定の結果、学校差は見られず、男女間では $\chi^2=9.803$ となっており、自由度2、 $p=0.0074$ で1%水準の有意差が認められた。したがって、男子より女子のほうが早起きといえるであろう。

表1-1 学校別の起床時刻 (人、%)

	～5:59	6:00～7:39	7:40～	無回答	合計
T校	19 (13.6)	113 (80.7)	6 (4.3)	2 (1.4)	140 (100.0)
F校	25 (12.5)	163 (81.5)	12 (6.0)	0 (0.0)	200 (100.0)
合計	44 (12.9)	276 (81.2)	18 (5.3)	2 (0.6)	340 (100.0)

表1-2 男女別の起床時刻 (人、%)

	～5:59	6:00～7:39	7:40～	無回答	合計
男子	7 (6.9)	85 (83.3)	10 (9.8)	0 (0.0)	102 (100.0)
女子	37 (15.6)	191 (80.0)	8 (3.4)	2 (0.8)	238 (100.0)
合計	44 (12.9)	276 (81.2)	18 (5.3)	2 (0.6)	340 (100.0)

2) 朝食の有無

朝食は表2-1と表2-2のように256名（75.3%）が朝食をとっており、74名（21.8%）が欠食であった。T校における朝食の欠食は48名（34.3%）、F校では26名（13.0%）であり、T校はF校の2倍以上も欠食する者がいた。男女別にみると、男子の欠食は15名（14.7%）みられ、女子は59名（24.8%）であり、女子のほうが10.1ポイント多い。

これらの χ^2 検定の結果をみると、学校間では $\chi^2=22.260$ 、自由度1、 $p=0.000$ であり、1%水準の

表2-1 学校別朝食摂取の有無 (人、%)

	食べた	食べない	無回答	合計
T校	88 (62.9)	48 (34.3)	4 (2.8)	140 (100.0)
F校	169 (84.5)	26 (13.0)	5 (2.5)	200 (100.0)
合計	257 (75.6)	74 (21.8)	9 (2.6)	340 (100.0)

表2-2 男女別朝食摂取の有無 (人、%)

	食べた	食べない	無回答	合計
男子	85 (83.3)	15 (14.7)	2 (2.0)	102 (100.0)
女子	172 (72.3)	59 (24.8)	7 (2.9)	238 (100.0)
合計	257 (75.6)	74 (21.8)	9 (2.6)	340 (100.0)

有意差が認められ、T校のほうが朝食の欠食が多いといえる。男女間では、 $\chi^2=5.491$ 、自由度1、 $p=0.0019$ であり、これも1%水準で有意差が認められ、女子に欠食が多いことがわかる。ただし、女子が意図的に欠食しているのかどうかは、これだけの分析ではよく分からない。

3) 昼食の有無

昼食の有無については表3-1と表3-2のように、329名(96.8%)が昼食をとっており、7名(2.1%)が欠食であった。朝食と比較すると昼食を欠食する者は少ない。T校での昼食の欠食は3名(2.2%)、F校は4名(2.0%)であり、両校に大きな差は見られない。さらに男女別にみると、男子での昼食の欠食は2名(2.0%)で、女子は5名(2.1%)であり、これらも大きな差は見られない。

表3-1 学校別昼食摂取の有無 (人、%)

	食べた	食べない	無回答	合計
T校	135 (96.4)	3 (2.2)	2 (1.4)	140 (100.0)
F校	194 (97.0)	4 (2.0)	2 (1.0)	200 (100.0)
合計	329 (96.8)	7 (2.1)	4 (1.1)	340 (100.0)

表3-2 男女別昼食摂取の有無 (人、%)

	食べる	食べない	無回答	合計
男子	100 (98.0)	2 (2.0)	0 (0.0)	102 (100.0)
女子	229 (96.2)	5 (2.1)	4 (1.7)	238 (100.0)
合計	329 (96.8)	7 (2.1)	4 (1.1)	340 (100.0)

4) 昼食の種類

昼食の種類は表4-1と表4-2のように、家族が作った弁当が259名(76.2%)で、自分の作った弁当が14名(4.1%)、通学途中での購入が23名(6.8%)、学食が18名(5.3%)、その他が8名(2.4%)、重複回答(W回答とする)が7名(2.1%)、食べないが7名(2.1%)、無回答が4名(1.2%)であった。8割の者が弁当であり、その大部分が家族の作ったものであった。そして、T校での購入食が11.6ポイント多く、逆にF校での学食は7.8ポイント多くなっている。男女別では、男子のほうが家族の作った弁当が8.9ポイント多く、購入食はなく、女子は購入食が23名

表4-1 学校別昼食の種類

(人、%)

	家族弁当	自作弁当	購入食	学食	その他	W回答	食べない	無回答	合計
T校	102 (72.6)	8 (5.7)	19 (13.6)	1 (0.7)	3 (2.1)	2 (1.4)	3 (2.1)	2 (1.4)	140 (100.0)
F校	157 (78.5)	6 (3.0)	4 (2.0)	17 (8.5)	5 (2.5)	5 (2.5)	4 (2.0)	2 (1.0)	200 (100.0)
合計	259 (76.2)	14 (4.1)	23 (6.8)	18 (5.3)	8 (2.4)	7 (2.1)	7 (2.1)	4 (1.2)	340 (100.0)

表4-2 男女別昼食の種類

(人、%)

	家族弁当	自作弁当	購入食	学食	その他	W回答	食べない	無回答	合計
男子	84 (82.4)	2 (2.0)	0 (0.0)	7 (6.9)	1 (1.0)	5 (4.9)	2 (2.0)	1 (1.0)	102 (100.0)
女子	175 (73.5)	12 (5.0)	23 (9.7)	11 (4.6)	7 (2.9)	2 (2.1)	5 (2.1)	3 (0.8)	238 (100.0)
合計	259 (76.2)	14 (4.1)	23 (6.8)	18 (5.3)	8 (2.4)	7 (2.1)	7 (2.1)	4 (1.2)	340 (100.0)

(9.7%)であった。また、女子においても自分で作った弁当が多くはなかった。男子は通学途中に多くあるコンビニエンスストアや弁当屋などでの購入がないが、女子では1割程あった。高校生の家族に注目すると、特に男子の家族が、昼食の弁当に手間をかけていた。

5) 夕食の有無

夕食については表5-1と表5-2のように、欠食が5名(1.5%)であった。朝食の欠食の74名(21.8%)や昼食の7名(2.1%)に比べて一番少なかった。また、F校では191名(95.5%)が食べているのに対して、T校では121名(86.4%)であり、無回答が12.9%いた。男女別にみても、欠食と答えた者は少ないが、女子の20名(8.4%)が無記入であった。

表5-1 学校別夕食摂取の有無

(人、%)

	食べた	食べない	無回答	合計
T校	121 (86.4)	1 (0.7)	18 (12.9)	140 (100.0)
F校	191 (95.5)	4 (2.0)	5 (2.5)	200 (100.0)
合計	312 (91.8)	5 (1.5)	23 (6.7)	340 (100.0)

表5-2 男女別夕食摂取の有無

(人、%)

	食べる	食べない	無回答	合計
男子	98 (96.1)	1 (1.0)	3 (2.9)	102 (100.0)
女子	214 (89.9)	4 (1.7)	20 (8.4)	238 (100.0)
合計	312 (91.8)	5 (1.5)	23 (6.7)	340 (100.0)

6) 就寝時間

就寝時間は表6-1と表6-2のように、223名(65.5%)が午前1時前に就寝しており、午前1時以降に就寝する者は106名(31.2%)である。なお、学校間および男女間に大きな差はみられなかった。

7) 排便の有無

1日の中での排便の有無については表7-1と表7-2のように、排便があった者が94名(27.7%)で、2回以上あったが31名(9.1%)、排便がないが118名(34.7%)、無回答が97名

表6-1 学校別の就寝時間 (人、%)

	～0:59	1:00～	無回答	合 計
T 校	89 (63.6)	43 (30.7)	8 (5.7)	140 (100.0)
F 校	134 (67.0)	63 (31.5)	3 (1.5)	200 (100.0)
合 計	223 (65.5)	106 (31.2)	11 (3.2)	340 (100.0)

表6-2 男女別の就寝時間 (人、%)

	～0:59	1:00～	無回答	合 計
男 子	68 (66.7)	33 (32.3)	1 (1.0)	102 (100.0)
女 子	155 (65.1)	73 (30.7)	10 (4.2)	238 (100.0)
合 計	223 (65.5)	106 (31.2)	11 (3.2)	340 (100.0)

(28.5%)であった。

χ^2 検定の結果、学校間では $\chi^2=15.244$ 、自由度1、 $p=0.001$ で1%水準の有意差が認められた。T校のほうが排便のない者が明らかに多い。男女間では $\chi^2=31.482$ 、自由度1、 $p=0.0000$ で1%水準の有意差が認められ、女子のほうに排便のない者が多いことがわかる。

表7-1 学校別排便の有無 (人、%)

	排便があった	2回以上あった	排便がない	無回答	合 計
T 校	28 (20.0)	7 (5.0)	62 (44.3)	43 (30.7)	140 (100.0)
F 校	66 (33.0)	4 (2.0)	56 (28.0)	54 (27.0)	200 (100.0)
合 計	94 (27.7)	31 (9.1)	118 (34.7)	97 (28.5)	340 (100.0)

表7-2 男女別排便の有無 (人、%)

	排便があった	2回以上あった	排便がない	無回答	合 計
男 子	45 (44.1)	19 (18.6)	20 (19.6)	18 (17.6)	102 (100.0)
女 子	49 (20.6)	12 (5.0)	98 (41.2)	79 (33.2)	238 (100.0)
合 計	94 (27.7)	31 (9.1)	118 (34.7)	97 (28.5)	340 (100.0)

8) 就寝時刻と朝食の有無

表8は就寝時刻と朝食を食べた者と食べなかった者とのクロスしたものである。午前1時前に就寝する者で朝食を食べた者は180名で、欠食の者が39名であった。また、午前1時以降に就寝するもので朝食を食べた者は72名、欠食の者が32名である。これらを χ^2 検定した結果、 $\chi^2=6.907$ 、自由度1、 $p=0.0086$ で1%水準の有意差が認められた。この結果、午前1時以降に就寝する者のほうが、それ以前に就寝した者より朝食をとることが少ないといえる。

表8 就寝時刻と朝食の有無 (人)

	食べる	食べない	合 計
～0:59	180	39	219
1:00～	72	32	104
合 計	252	71	323

9) 起床時刻と朝食有無

表9は起床時刻と朝食を食べた者と食べなかった者とのクロスしたものである。午前6時前までに起きた者は37名が朝食を食べ、7名が欠食であった。午前6時から7時40分前までに起きた者は208名が食べ、61名が欠食であり、7時40分以降に起きた者は12名が食べ、5名が欠食であった。これらを χ^2 検定した結果、有意差が認められなかった。起床時間と朝食摂取の有無とは関係がないといえるであろう。

表9 起床時刻と朝食有無 (人)

	食べる	食べない	合計
～5:59	37	7	44
6:00～7:39	208	61	269
7:40～	12	5	17
合計	252	73	330

10) 排便の有無と朝食の有無

表10は朝食の有無と排便の有無とのクロスしたものである。朝食を食べた者で排便のあった者は109名で、排便がなかった者は88名であった。朝食を欠食し排便があった者は88名で、排便のない者は28名であった。これらを χ^2 検定した結果、 $\chi^2=5.182$ 、自由度1、 $p=0.0228$ で5%水準で有意差が認められた。朝食をとる者よりも、欠食する者のほうが排便のない者が多いといえる結果であった。

表10 朝食の有無と排便の有無 (人)

	食べる	食べない	合計
排便あり	109	16	125
排便なし	88	28	116
合計	197	44	241

11) 起床時刻と排便の有無

表11は起床時刻と排便の有無とのクロスしたものである。午前6時前に起床したもので排便のあった者は16名であり、無かった者は17名であった。6時から7時40分までに起床した者で排便のあった者は102名であり、無かった者は61名、7時40分以降に起床した者で排便のあった者は7名であり、無かった者は5名であった。これらを χ^2 検定した結果、 $\chi^2=0.181$ 、自由度2、 $p=0.9133$ で有意差が認められなかった。起床時間と排便の有無とはあまり関係がないといえるので

表11 起床時刻と排便の有無 (人)

	排便あり	排便なし	合計
～5:59	16	17	33
6:00～7:39	102	61	163
7:40～	7	5	12
合計	125	83	208

あろう。

Ⅲ 考察と課題

平成13年の厚生労働省国民栄養調査¹⁾において、「ほとんど毎日欠食する」と、「週2～5回欠食」を合わせた結果では、男子が21.3%で、女子が19.3%であり、鈴木²⁾らが公立高等学校3校で行った調査でも朝食の欠食は22%であった。今回の筆者らの調査でも21.8%である。3つの調査ではいずれも朝食の欠食は2割前後であることからみて、最近の高校生は2割くらいの者が朝食を欠食している、といえるのではないかと考えられる。朝食を抜く生活は空腹時間が長くなることにより、交感神経が高ぶりイライラ感を招きやすく、また、昼食を一度にたくさんとることで胃に負担がかかる。そして、血糖を分解するインスリンの働きが不足することで生活習慣病の発症にも関係してくる³⁾。調査した2高校では昼の弁当を持参させるように学校から家庭へ依頼しているという。その結果、購入食や学食に比べて弁当持参が多かったとも考えられる。朝食の欠食をなくすためには、昼の弁当に対する依頼のように家庭と学校の連携のもとで改善策を考える必要がある。また、女子の欠食が多いことは、ダイエットが行われているのではないかと考えられる。体調不良や生理不順などは減量との関係が深いことなどを含めて、健康と食生活リズムの関係など、機会をみて教育する必要があるのではないかと考える。

夕食での摂食状況について女子の無回答が多いのは、規則正しく食事をしていないだけなのか、ダイエットと関係があるのか分からない。しかし、今後進学や就職により一人暮らしとなることも考えられるので、食生活に対する自己管理についての教育が必要である。

排便には個人差があり、正常とされるのは1～2日に1～2回の排便があるものとされている。今回の調査では、調査前日の24時間についての質問であったため、その日に排便がなくても便秘であるかどうかは判断できないが、女子のほうに排便のないものが多かった。朝食の欠食は女子が多く、朝食の欠食と排便の無いことに関係があったことから、生活のバランスが崩れている者は女子に多いと考えられる。食生活指導は男女とも必要と考えるが、特に女子に食生活と健康について考えて欲しいと思う。

平成15年度から始まった総合的な学習の時間は、「生きる力」の育成を目的の一つにあげている。食事は生きる基本であることをもっと学校教育の中で取り入れることが必要と考える。便利になったインスタント食品や冷凍食品の活用、またBSEや鳥インフルエンザなどと食品の安全性の問題、食生活と生活習慣病との関係など食に関する教育は多岐にわたっている。高等学校の家庭科の時間が少なくなった分、総合的な学習の時間を活用した教育の方法も考えられるであろう。

なお、今後の研究で高校生の生活習慣・形態に対する自覚・自己評価と、食事の好みや栄養バランスなどに関する調査や分析を深めていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会編「国民栄養の現状」第一出版, p46, 2003
- 2) 鈴木愛子他『高校生の食生活に関する意識と食生活状況』「信州大学教育学部紀要」, 2001
- 3) 五十嵐脩、唯是康彦「食生活論」調理栄養教育公社, 1999
- 4) 阿部芳子他『高校生の食生活分析』「相模女子大学紀要」, 2001

5) 山口蒼生子、神田晃、金子俊「食事調査方法・評価のまとめ方」家政教育社，2004

参考資料

小出房子、青柳育子「生涯学習と食育」文教大学付属教育研究所定期研究会発表資料，2005