

現代の小学生は、野菜嫌い、習い事が忙しく、遊びはテレビやゲームに偏りがち!?
サン・クロレラ【子供の生活習慣に関するアンケート】

健康食品メーカー/株式会社サン・クロレラ(本社：京都市下京区)は、インターネット調査会社マクロミルに委託し、2014年3月27日～28日の2日間に小学生の子供をもつ女性を対象とした、「子供の生活習慣に関するアンケート」を実施いたしました。

URL：http://lab.sunchlorella.co.jp/research/research_08.php

【調査結果のサマリー】

<Q1. 好きな食べ物 1位は「ラーメン・パスタ」、嫌いで絶対に食べないもの 1位は「なす」.>

あなたのお子さまには食事の好き嫌いがあるかありますかと質問したところ、好んで食べるのもの 1位「ラーメン・パスタ」93.2%、2位「うどん・そば」90.9%と麺類が上位を占めました。

嫌いで絶対に食べないもの 1位「なす」20.9%、2位「グリーンピース」19.3%となり、嫌いでしぶしぶ食べるものの 1位は「グリーンピース」「ピーマン」が 33.2%となり、3位は「ネギ」4位「なす」でした。

1) 好んで食べるもの

1. (ラーメン・パスタ) 93.2% 2. (うどん・そば) 90.9% 3. (肉類) 90.3%

2) 嫌いでしぶしぶ食べるもの

1. (ピーマン) 33.2% 1. (グリーンピース) 33.2% 3. (ネギ) 31.6%

3) 嫌いで絶対食べないもの

1. (なす) 20.9% 2. (グリーンピース) 19.3% 3. (ピーマン) 14.7%

<Q2. 約 43%が何らかのアレルギーを持つと回答.>

アレルギーはないと答えたのは 57.1%となり、42.9%は何らかのアレルギーがあるという結果となりました。

2-1) あなたのお子さまのアレルギーについて教えてください。

1. (花粉) 26.7% 2. (ハウスダスト) 20.7% 3. (ダニ) 12.3%

<Q3. 朝食を摂る時間と起床時間は 6 時台～7 時台が大半>

朝食を摂る時間と起床時間を尋ねたところ、起床時間は、「6 時台」64.6%、「7 時台」29.9%と合わせて 94.5%となり、朝食を摂る時間は「6 時台」37.7%、「7 時台」59.1%と合わせて 96.8%となり、いずれも 6 時台～7 時台に集中しており、小学校の始業時間に合わせ規則正しい生活をされているようです。

3-1) あなたのお子さまの起床時間を教えてください

1. (6 時台) 64.6% 2. (7 時台) 29.9% 3. (5 時台) 4.5%

3-2) あなたのお子さまの朝食を摂る時間を教えて下さい

- 1. (7時台) 59.1%
- 2. (6時台) 37.7%
- 3. (食べないことが多い) 2.3%

<Q4. 夕食を摂る時間、就寝時間はバラツキが多い>

夕食を摂る時間は 18 時台 45.5%が最も多く、次いで 19 時台 42.1%となりました。

夕食を食べないことが多いと答えた方はいませんでした。就寝時間は 21 時台 48.9%が最も多く、次いで 22 時台 29.6%となりましたが、23 時以降との回答が 5%有りました。

4-1) あなたのお子さまの夕食を摂る時間を教えて下さい

- 1. (18時台) 45.5%
- 2. (19時台) 42.1%
- 3. (18時より前) 7.6%

4-2) あなたのお子さまの就寝時間を教えて下さい

- 1. (21時台) 48.9%
- 2. (22時台) 29.6%
- 3. (20時台) 14.6%

<Q5. 睡眠時間は 8～9 時間未満が約半数。>

お子さまの平日睡眠時間を尋ねたところ、「8～9 時間未満」がもっとも多く 47.9%、次いで「7～8 時間未満」が 23.9%となりました。

5-1) あなたのお子さまの睡眠時間を教えて下さい

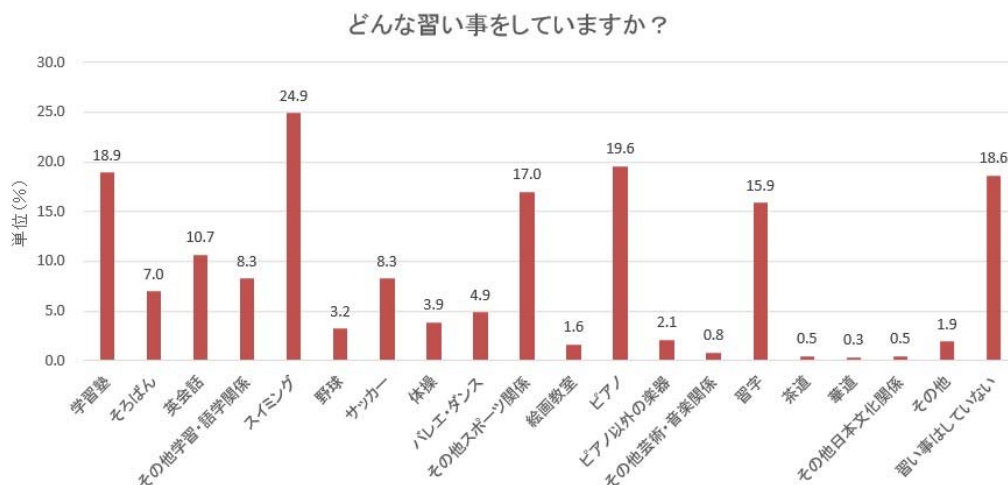
- 1. (8～9 時間未満) 47.9%
- 2. (7～8 時間未満) 23.9%
- 3. (9 時間以上) 23.0%

<Q6. 習い事の 1 位は「スイミング」 2 位「ピアノ」 3 位「学習塾」。小学生の約 2 割が塾通い。>

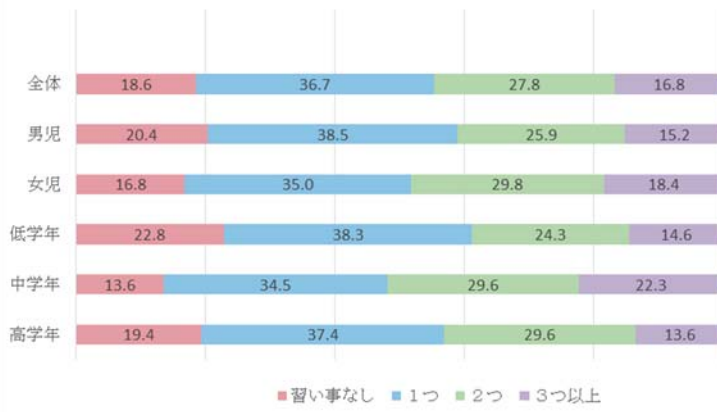
習い事について尋ねたところ、1 位は「スイミング」24.9%、2 位「ピアノ」19.6%、3 位「学習塾」18.9%でした。また、習い事はしていないと答えたのは 18.6%でした。

6-1) あなたのお子さまはどんな習い事をしていますか。

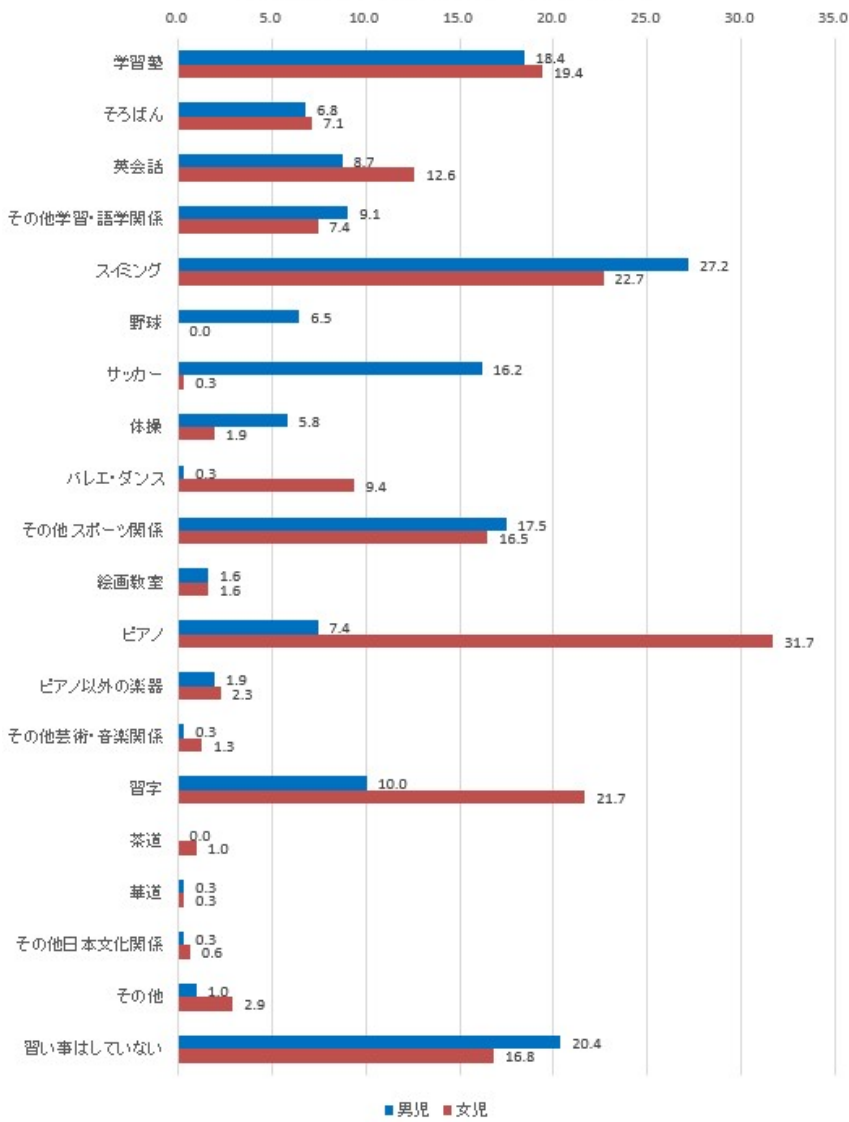
- 1. (スイミング) 24.9%
- 2. (ピアノ) 19.6%
- 3. (学習塾) 18.9%



習い事の回答個数 単位 (%)



お子さまはどんな習い事をしていますか？ 男女別 単位 (%)



<Q7. 就寝時間が遅くなる理由 1 位は「テレビ」、2 位「パソコン、ゲーム」>

夕食が遅くなる理由として一番回答が多かったのは「習い事が遅くまである」40.0%、次いで「他の家族の帰宅に合わせて夕食をする」33.3%、3 位は「共働きで夕食を作り始めるのが遅くなる」26.7%となりました。

7-1) お子さまの夕食時間はどのような理由で遅くなりますか？

1. (習い事が遅くまである) 40.0%
2. (他の家族の帰宅に合わせて夕食をする) 33.3%
3. (働きて夕食を作り始めるのが遅くなる) 26.7%

7-2) お子さまの就寝時間はどのような理由で遅くなりますか？

1. (テレビを見る) 53.7%
2. (パソコンやゲームをしている) 35.5%
3. (宿題や勉強をしている) 29.9%

<Q8. お子さまの健康のために心がけていること「栄養バランスの良い食事を摂る」が、75.1%>

心がけている（実践している）では 75.1%が「栄養バランスの良い食事を摂る」と答え、「栄養バランスの良い食事を摂る」ことを今後直したいと答えた方はわずか 14.2%となり、「栄養バランスの良い食事を摂る」ことは、心がけて実践出来ていると感じている方が多いようです。

8-1) あなたがお子さまの健康のために心がけている（実践している）生活習慣はありますか？

1. (栄養バランスの良い食事を摂る) 75.1%
2. (手洗いうがいの励行) 73.9%
3. (食事を残さない) 67.0%

8-2) あなたがお子さまの健康のために今後直したいと思っている生活習慣はありますか？

1. (テレビ・パソコン・ゲームの時間を制限する) 31.7%
2. (家の掃除をこまめにする) 28.6%
3. (おやつの内容に気を遣う) 28.5%

<Q9. 外遊びの回数は週に 0 回が 10%>

現在の外遊び回数、は「1～3 回」が最も多く、60%と半数以上となりました。また、理想的だと思う外遊びの回数は「4～5 回」で、46.0%となりました。また、現在の外遊び回数が 0 回と答えた方は 10.0%でした。

9-1) お子さまの現在の外遊びの回数を教えて下さい。

1. (1～3 回) 60.0%
2. (4～5 回) 20.1%
3. (0 回) 10.0%

9-2) お子さまの健康のことを考えると理想的だと思う外遊びの回数を教えて下さい。

1. (4～5 回) 46.0%
2. (1～3 回) 23.6%
3. (6～7 回) 23.3%

【考察】

お子さまの生活習慣に関する意識調査では、小学生の子供をもつ女性の意識調査を行いました。

食べ物好き嫌いの質問では、好んで食べるもの1位「ラーメン・ Pasta」、2位「うどん、そば」など麺類に人気があり、逆に嫌いなものは1位「なす」、2位「グリーンピース」、3位「ピーマン」など野菜類となりました。また、嫌いでもしぶしぶ食べるものでも、1位から「グリーンピース」「ピーマン」「ネギ」「なす」となり、5位まで野菜が占めました。この結果から、嫌いであっても野菜をなんとか食べさせようとするお母さんの努力が感じられます。アレルギーに関する質問では「アレルギーはない」と答えたのは57.1%。何らかのアレルギーがあると答えた方は42.9%となり、中でも「花粉」が26.7%と多く回答しました。

朝食と起床時間を質問したところ、お子さまの年齢に関係なく、6時台～7時台と答えた方が94.5%と多数を占め、学校の始業時間に間に合うよう規則正しい行動をされている方がほとんどのようです。

夕食と就寝時間について質問したところ、朝と違い回答にバラツキが見られました。低学年よりも中学年、高学年とお子さまの学年が上がるほど、就寝時間が遅くなる傾向があり、高学年では10.7%が23時以降に就寝していると回答がありました。

睡眠時間については、就寝時間と同じく高学年になるほど睡眠時間が少なくなる傾向があります。朝食と起床時間についての質問の結果では6時台～7時台と答えた方が94.5%と多数を占め、起床時間は学校の始業時間に合わせることから、就寝時間が遅くなるにつれ、睡眠時間は短くなるようです。

夕食時間が20時以降、就寝時間が22時以降の方に遅くなる理由を尋ねたところ、夕食が遅くなる理由の1位は「習い事が遅くまである」、2位「他の家族の帰宅に合わせて夕食をする」でした。就寝時間が遅くなる理由としては、1位「テレビを見る」、2位「パソコンやゲームをしている」と回答がありました。

習い事について質問したところ、習い事の1位は男児が「スイミング」、女児が「ピアノ」となりました。学年別でみると、「スイミング」は、低学年では29.1%ですが、高学年では16.0%と少なくなり、「学習塾」は低学年8.3%、高学年では30.1%となりました。全般的に低学年ではスポーツによる「基礎体力作り」、高学年になると「勉強」を重視する傾向が読み取れます。また、「3つ以上」の習い事をしている児童が約17パーセントもいることから、小学生の自由な時間の減少、親の教育費の負担の増加など現代のライフスタイルを感じさせる結果となりました。

お子さまの健康のために心がけている（実践している）ことの1位は「栄養バランスのよい食事を摂る」が75.1%で最も多く、「食事を残さない」67.0%、「好き嫌いをなくす」56.3%と、食事に関することの回答が多く見られました。今後直したいと思っている生活習慣については、「テレビ・パソコン・ゲームの時間を制限する」が1位でした。これは就寝時間が遅くなる理由としても最も多く回答があった1位「テレビを見る」、2位「パソコンやゲームをしている」と共通しておりました。

外遊びの回数（1週間あたり）についての質問では、現在の外遊びの回数は1～3回が最も多く、また1割のお子さまが全く外遊びをしないと回答されました。健康を考えると理想の回数と考えているのは4～5回と回答した方が最も多かった事から考えると現在の生活環境には、子供を外遊びさせにくい要因があると推測されます。これについて、習い事の多さと外遊びの回数で検証しましたが、特に関連性は見つけられませんでした。子供たちの遊びがテレビ、パソコン、ゲームなど屋内での遊びに偏りがちなこと、また環境・治安面から屋外で遊ばせることが難しいことなどが推測されます。

■集計・分析など、本調査の詳しいデータは下記サイトをご覧ください。

サン・クロレラ研究サイト「こちら調査室」子供の生活習慣に関するアンケート

URL :

http://lab.sunchlorella.co.jp/research/result_08_01.php

http://lab.sunchlorella.co.jp/research/result_08_02.php

■ 調査概要

調査方法 : インターネットリサーチ

調査地域 : 全国

調査対象 : 小学生の子供をもつ女性

有効回答数 : 618人

(20代 : 12人 30代 : 274人 40代 : 312人 50代 : 20人)

お子さまの学年

(男児_小学生低学年 : 103人

男児_小学生中学年 : 103人

男児_小学生高学年 : 103人

女児_小学生低学年 : 103人

女児_小学生中学年 : 103人

女児_小学生高学年 : 103人)

調査日時 : 2014年3月27日 ~ 28日

調査機関 : 株式会社マクロミル