

第1回

子供の食生活実態に関する アンケート調査結果

平成23年3月
小児肥満対策推進委員会

平成22年度子供の食生活実態に関するアンケート調査結果

このたび、小児肥満対策推進委員会では、平成22年度「子供の食生活実態調査アンケート」を実施いたしました。結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

子供の健やかな心身の成長に、栄養バランスの良い食事や、規則正しい食習慣は欠かせません。しかし、最近では食をめぐる環境も急速に変化し、小児肥満やメタボリックシンドロームの兆候が現れて、社会問題化しています。そこで当会は、健康づくりの基盤となる子供の食生活の実態を把握するために、(財)日本学校保健会のご協力をいただき、13校1112人の小学1年～4年の児童を対象に大規模な調査を行いました。

今回得られた貴重なデータを是非、食育の現場で活用していただければ幸いです。同時に当会活動を支援する団体・企業をはじめ、本活動に携わる専門スタッフへ当会ホームページなどを通して情報を還元して頂き、当会での今後の活動に生かしていきたいと考えております。

改めて、御礼申し上げますとともに、本調査結果をご報告いたします。

平成23年3月吉日
小児肥満対策推進委員会

「子供の食生活実態調査」を行って

—— 総括と展望 ——

小児肥満対策推進委員会
委員長 大関 武彦

小児の肥満は生活習慣が深く関与している。生活習慣病の名称が広く用いられるようになり、子供たちの生活習慣の重要性についての認識も高まり、小児のメタボリックシンドロームもより注目されるようになってきた。小児肥満対策推進委員会ではこのたび「子供の食生活実態調査」を行った。

世界的に見れば生活習慣は各国で異なり、日本国内でも地域の特色や差異が見られる。成長期にある小児の食事や運動の様子は、年ごとに変わってゆく。また時代的にも10年前と比較しても子供たちの生活には大きな変化が見られる。したがって今回の調査は広く日本各地を対象とし、「現在」の子供たちの生活習慣をリアルタイムといえる形で把握することを目的とした。この趣旨にご理解いただいた大変に多数の学校関係者より予定を大幅に上回る協力のご連絡をいただいたが、皆様にご参加いただけなかったことは誠に残念であり、今後の活動における課題としてゆきたい。

今回の「子供の食生活実態調査」の特色の一つは、全国の各地の学校にご参加いただいたことがあげられる。一地域の調査結果では非常な偏りを生じ、日本の子供たちの現状を正しく評価できない可能性がある。今後は各地のデータの比較を行うことにより、正確な実態と、予防のための方策を確立するためのヒントが得られるであろう。年齢についても同様で、各年齢ごとに変化してゆく子供たちの食生活や生活パターンなどを、年齢ごとに比較することが重要であろう。

朝食抜きが子供の食事の問題点としてあげられているが、今回の調査でも朝食を「ほとんど食べない」、「一週間のうち2-3日食べている」などがあることが確認された。この問題は各種のキャンペーンが行われているが未だ十分であるとは言えないだろう。夕食時刻、就寝時刻などのデータも得られたが年齢や体格との関連により、より明確な評価がなされるが、小学生の体格判定法の統一が必要であろう。

朝食の内容はごはんとパンがおよそ半分であり、昼食と夕食ではごはんが多く摂られていることが確認された。食事の好みや実態をうかがいしれる結果も得られ、実情に即した予防策や支援活動の基礎的データといえる。

これらの結果を各項目ごとにクロスさせてより詳細な解析をより多くの方々にご参加いただいた形で行うことにより、実態に即したより効果的な対策を確立することが期待される。

このような調査にはインターネットが利用されることも多くなり、電話や郵送の方法が用いられることがある。今回の調査は学校を経由して全国で同一の方法で調査を行うことが出来たことは、調査対象者の偏りやデータの信頼性の面からも特筆すべきであろう。ご参加いただいた各校に心より謝意を表したい。

調査概要

アンケート対象 : 全国小学校1年生～4年生
有効回答 : 13校1112名
設問数 : 20問
調査方法 : 調査票を事務局から各学校へ送付。担当教諭の指示の下、回答者自記入。
その後、郵送で事務局まで。

実施日程:	平成22年12月上旬	調査票送付
	12月下旬	調査票回収
	平成23年1月～2月	調査結果分析
	3月	調査結果の報告

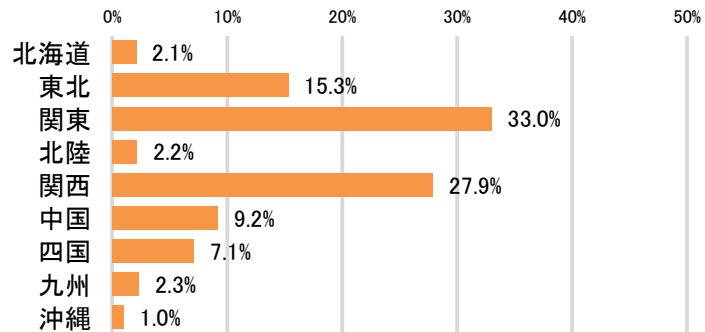
調査結果(1) - 通常集計 -

※表示数値について:表示数値(割合)を小数点第二位以下四捨五入しているため、合計が100%を前後する場合があります

基礎データ

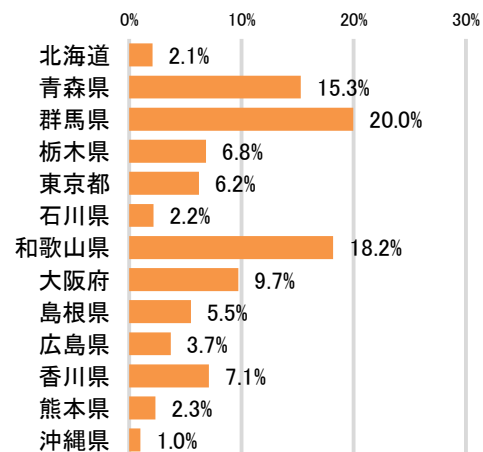
■ 調査実施校の地域区分

地域区分	人数	割合
北海道	23人	2.1%
東北	170人	15.3%
関東	367人	33.0%
北陸	24人	2.2%
関西	310人	27.9%
中国	102人	9.2%
四国	79人	7.1%
九州	26人	2.3%
沖縄	11人	1.0%



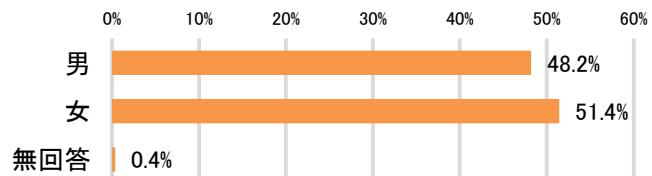
■ 調査実施校の所在地

所在地	人数	割合
北海道	23人	2.1%
青森県	170人	15.3%
群馬県	222人	20.0%
栃木県	76人	6.8%
東京都	69人	6.2%
石川県	24人	2.2%
和歌山県	202人	18.2%
大阪府	108人	9.7%
島根県	61人	5.5%
広島県	41人	3.7%
香川県	79人	7.1%
熊本県	26人	2.3%
沖縄県	11人	1.0%



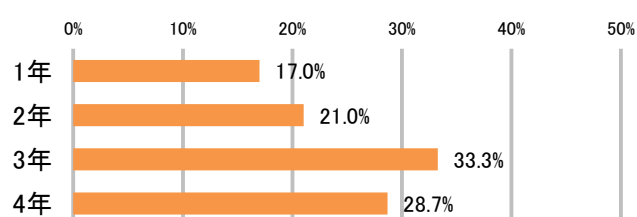
■ 性別

性別	人数	割合
男	536人	48.2%
女	572人	51.4%
無回答	4人	0.4%



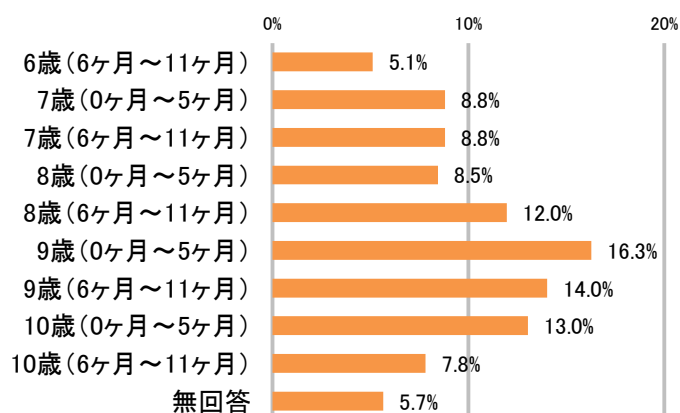
■ 学年

学年	人数	割合
1年	189人	17.0%
2年	234人	21.0%
3年	370人	33.3%
4年	319人	28.7%



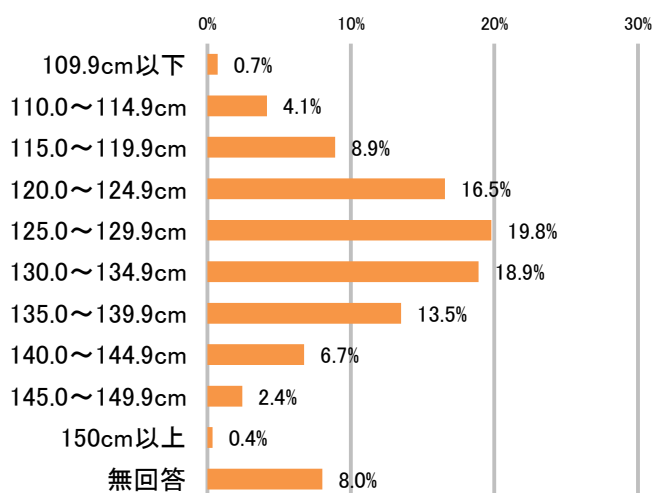
■ 年齢

年齢	人数	割合
6歳(6ヶ月～11ヶ月)	57人	5.1%
7歳(0ヶ月～5ヶ月)	98人	8.8%
7歳(6ヶ月～11ヶ月)	98人	8.8%
8歳(0ヶ月～5ヶ月)	94人	8.5%
8歳(6ヶ月～11ヶ月)	133人	12.0%
9歳(0ヶ月～5ヶ月)	181人	16.3%
9歳(6ヶ月～11ヶ月)	156人	14.0%
10歳(0ヶ月～5ヶ月)	145人	13.0%
10歳(6ヶ月～11ヶ月)	87人	7.8%
無回答	63人	5.7%



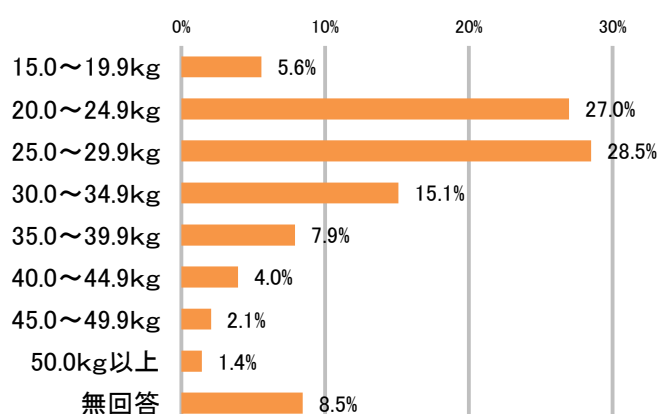
■ 身長

身長	人数	割合
109.9cm以下	8人	0.7%
110.0～114.9cm	46人	4.1%
115.0～119.9cm	99人	8.9%
120.0～124.9cm	184人	16.5%
125.0～129.9cm	220人	19.8%
130.0～134.9cm	210人	18.9%
135.0～139.9cm	150人	13.5%
140.0～144.9cm	75人	6.7%
145.0～149.9cm	27人	2.4%
150cm以上	4人	0.4%
無回答	89人	8.0%



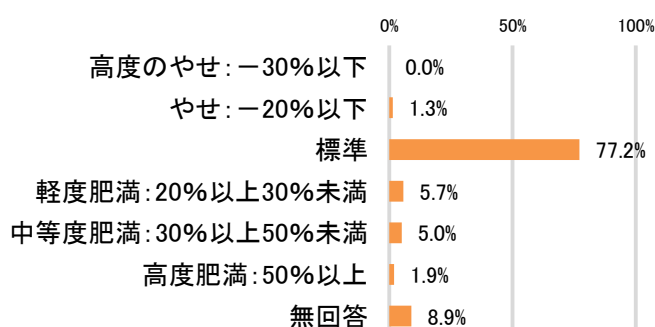
■ 体重

体重	人数	割合
15.0～19.9kg	62人	5.6%
20.0～24.9kg	300人	27.0%
25.0～29.9kg	317人	28.5%
30.0～34.9kg	168人	15.1%
35.0～39.9kg	88人	7.9%
40.0～44.9kg	44人	4.0%
45.0～49.9kg	23人	2.1%
50.0kg以上	16人	1.4%
無回答	94人	8.5%



■ 肥満度

肥満度	人数	割合
高度のやせ: -30%以下	0人	0.0%
やせ: -20%以下	15人	1.3%
標準	858人	77.2%
軽度肥満: 20%以上30%未満	63人	5.7%
中等度肥満: 30%以上50%未満	56人	5.0%
高度肥満: 50%以上	21人	1.9%
無回答	99人	8.9%



軽度肥満から高度肥満: 合計すると140人 12.6%

※下記の計算式及び数値を基にしております。
(学校保健における、肥満傾向児と痩身傾向児の判定基準)

学齢期の子供の標準体重計算式と肥満およびやせの判定

年齢	男子		年齢	女子	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.882	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

標準体重(kg)=a×身長(cm)-b

肥満度(%) =
[(実測体重(kg) - 標準体重(kg)) / 標準体重(kg)] × 100

軽度肥満: 20%以上 30%未満
中等度肥満: 30%以上 50%未満
高度肥満: 50%以上

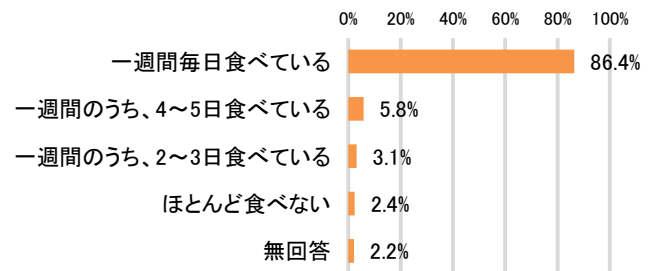
やせ: -20%以下
高度のやせ: -30%以下

出典: 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編集: 高血圧医療ガイドライン2004、
日本高血圧学会発行(製作・販売ライフサイエンス出版)、2004年12月20日

各設問

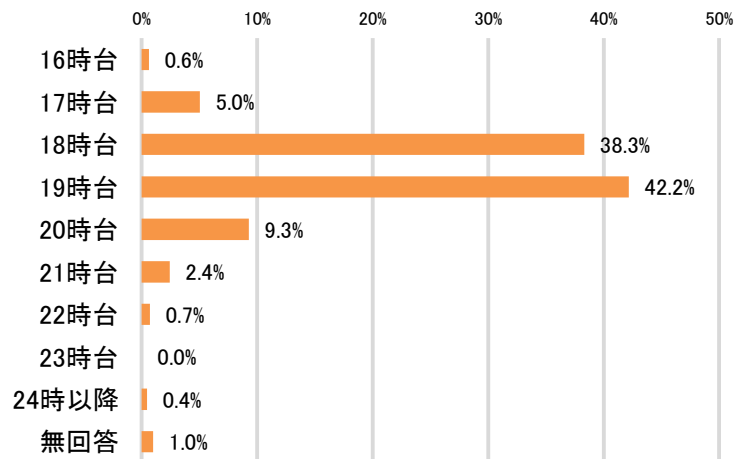
朝食を食べていますか？

選択肢	人数	割合
一週間毎日食べている	961人	86.4%
一週間のうち、4～5日食べている	65人	5.8%
一週間のうち、2～3日食べている	35人	3.1%
ほとんど食べない	27人	2.4%
無回答	24人	2.2%



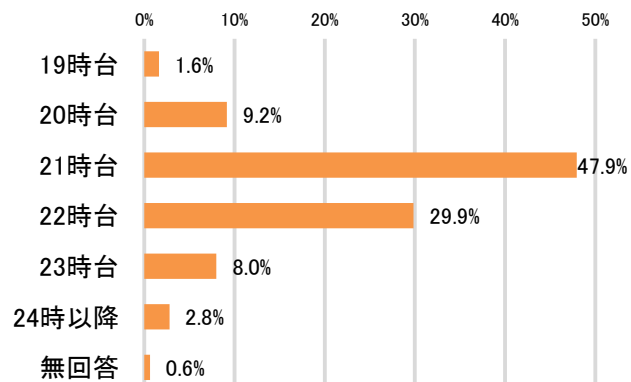
夕食は何時頃ですか？

選択肢	人数	割合
16時台	7人	0.6%
17時台	56人	5.0%
18時台	426人	38.3%
19時台	469人	42.2%
20時台	103人	9.3%
21時台	27人	2.4%
22時台	8人	0.7%
23時台	0人	0.0%
24時以降	5人	0.4%
無回答	11人	1.0%



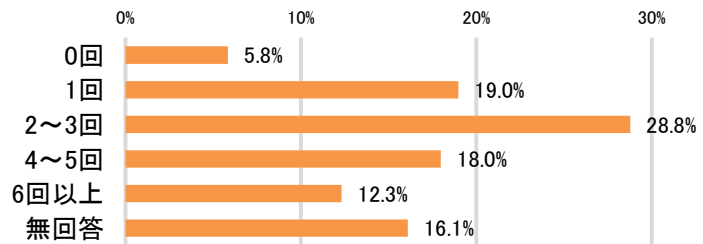
何時頃に寝ていますか？

選択肢	人数	割合
19時台	18人	1.6%
20時台	102人	9.2%
21時台	533人	47.9%
22時台	332人	29.9%
23時台	89人	8.0%
24時以降	31人	2.8%
無回答	7人	0.6%

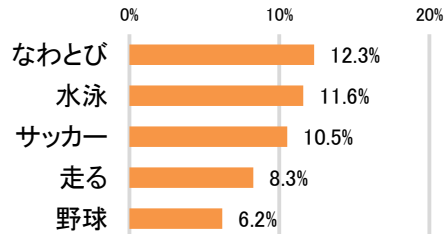


体育の授業以外で、何か運動はしていますか？ それは一週間に何回くらいしていますか？

選択肢	人数	割合
0回	65人	5.8%
1回	211人	19.0%
2～3回	320人	28.8%
4～5回	200人	18.0%
6回以上	137人	12.3%
無回答	179人	16.1%



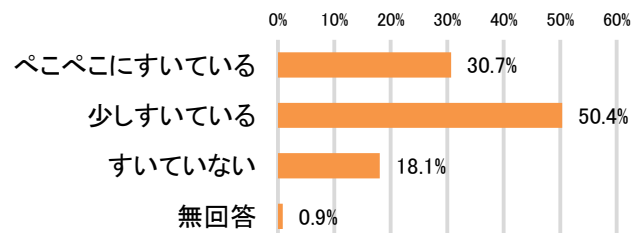
	運動の種類	人数	割合
1位	なわとび	137人	12.3%
2位	水泳	129人	11.6%
3位	サッカー	117人	10.5%
4位	走る	92人	8.3%
5位	野球	69人	6.2%



食事の前は、いつもおなかがすいていますか？

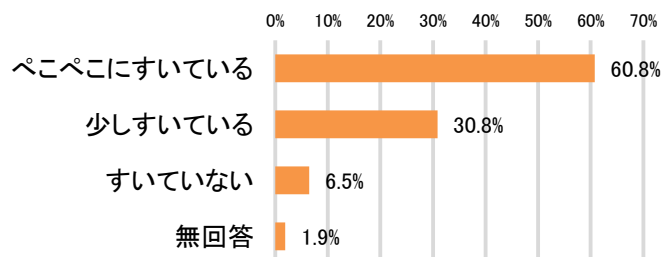
■朝食

選択肢	人数	割合
ぺこぺこにすいている	341人	30.7%
少しすいている	560人	50.4%
すいていない	201人	18.1%
無回答	10人	0.9%



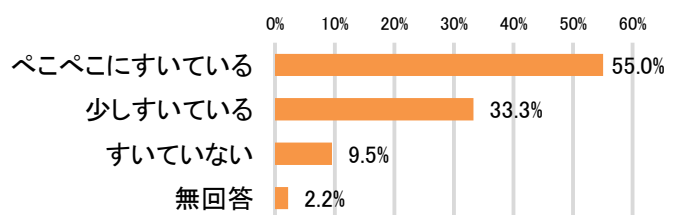
■昼食

選択肢	人数	割合
ぺこぺこにすいている	676人	60.8%
少しすいている	343人	30.8%
すいていない	72人	6.5%
無回答	21人	1.9%



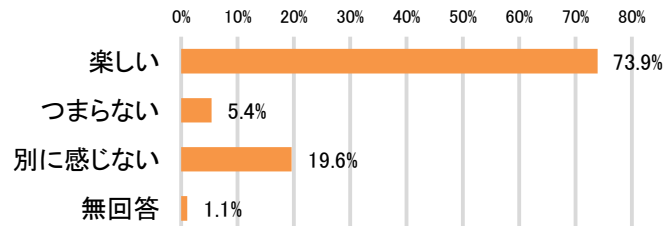
■夕食

選択肢	人数	割合
ぺこぺこにすいている	612人	55.0%
少しすいている	370人	33.3%
すいていない	106人	9.5%
無回答	24人	2.2%



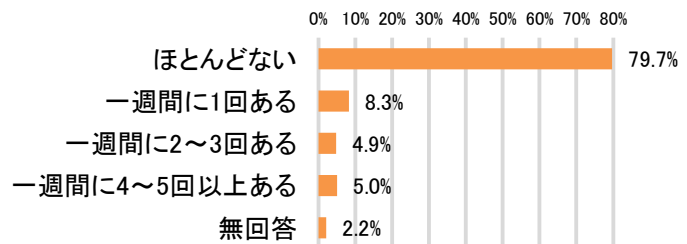
食事をすることは、楽しいですか？

選択肢	人数	割合
楽しい	822人	73.9%
つまらない	60人	5.4%
別に感じない	218人	19.6%
無回答	12人	1.1%



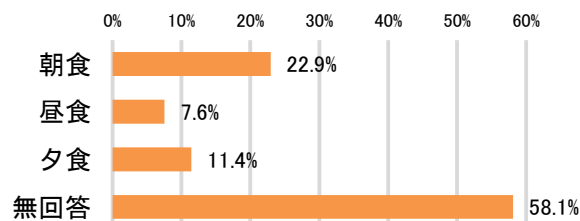
食事は一人で食べることが多いですか？

選択肢	人数	割合
ほとんどない	886人	79.7%
一週間に1回ある	92人	8.3%
一週間に2~3回ある	54人	4.9%
一週間に4~5回以上ある	56人	5.0%
無回答	24人	2.2%



一人で食べるが多いのは？

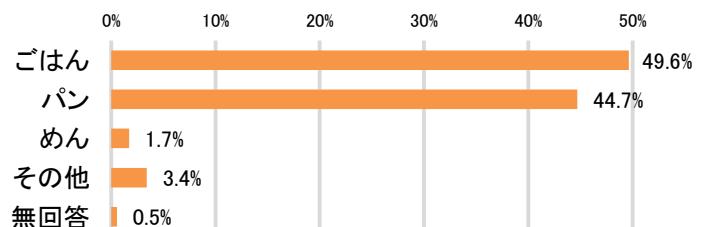
選択肢	人数	割合
朝食	255人	22.9%
昼食	84人	7.6%
夕食	127人	11.4%
無回答	646人	58.1%



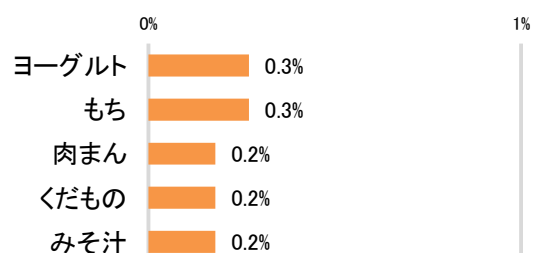
朝、昼、夕の食事で何を食べる人が多いですか？

■ 朝食

選択肢	人数	割合
ごはん	552人	49.6%
パン	497人	44.7%
めん	19人	1.7%
その他	38人	3.4%
無回答	6人	0.5%

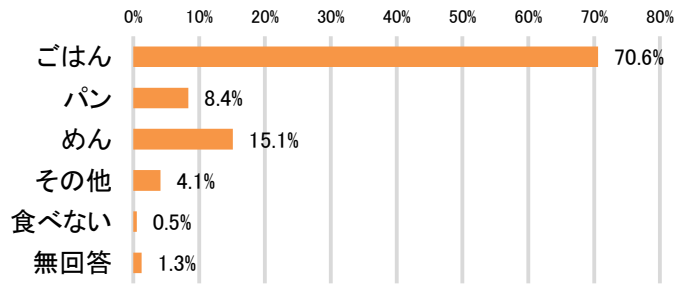


順位	その他の回答内容	人数	割合
1位	ヨーグルト	3人	0.3%
2位	もち	3人	0.3%
3位	肉まん	2人	0.2%
4位	くだもの	2人	0.2%
5位	みそ汁	2人	0.2%

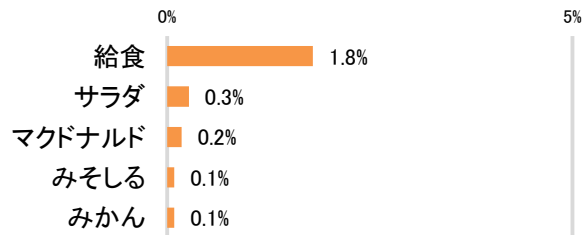


■ 昼食

選択肢	人数	割合
ごはん	785人	70.6%
パン	93人	8.4%
めん	168人	15.1%
その他	46人	4.1%
食べない	6人	0.5%
無回答	14人	1.3%

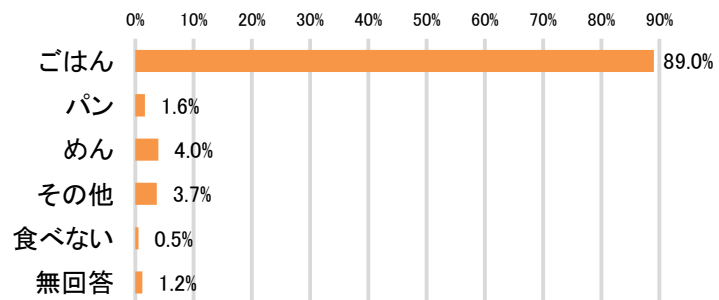


	その他の回答内容	人数	割合
1位	給食	20人	1.8%
2位	サラダ	3人	0.3%
3位	マクドナルド	2人	0.2%
4位	みそしる	1人	0.1%
5位	みかん	1人	0.1%

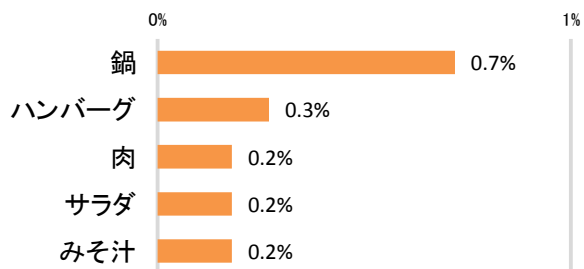


■ 夕食

選択肢	人数	割合
ごはん	990人	89.0%
パン	18人	1.6%
めん	44人	4.0%
その他	41人	3.7%
食べない	6人	0.5%
無回答	13人	1.2%

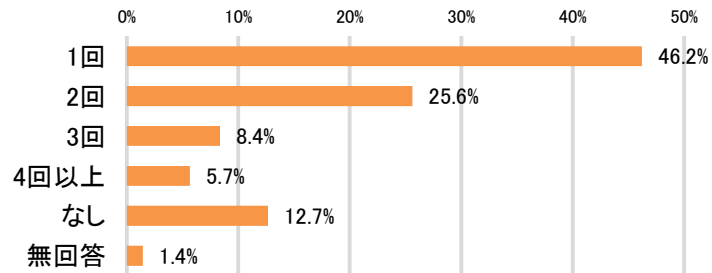


	その他の回答内容	人数	割合
1位	鍋	8人	0.7%
2位	ハンバーグ	3人	0.3%
3位	肉	2人	0.2%
4位	サラダ	2人	0.2%
5位	みそ汁	2人	0.2%

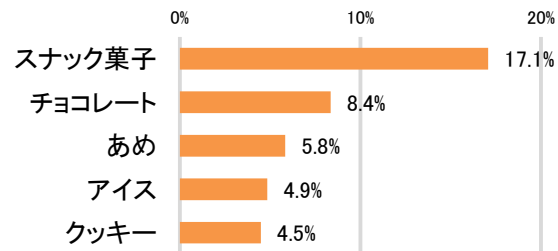


お菓子などのおやつ(間食)を一日に何回食べていますか？ どのようなものを食べますか？

選択肢	人数	割合
1回	514人	46.2%
2回	285人	25.6%
3回	93人	8.4%
4回以上	63人	5.7%
なし	141人	12.7%
無回答	16人	1.4%

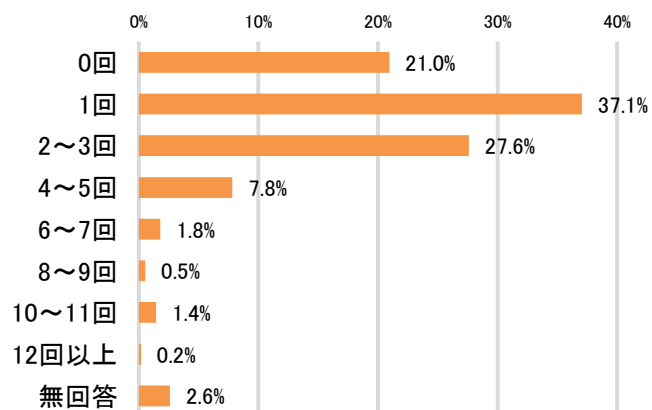


	間食で食べるもの	人数	割合
1位	スナック菓子	190人	17.1%
2位	チョコレート	93人	8.4%
3位	あめ	65人	5.8%
4位	アイス	54人	4.9%
5位	クッキー	50人	4.5%

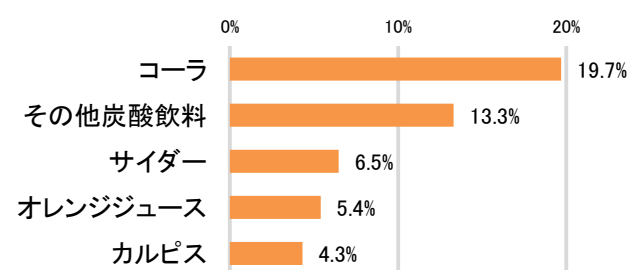


コーラやジュースを一日に何回飲んでいきますか？ どんな飲み物が好きですか？

選択肢	人数	割合
0回	233人	21.0%
1回	412人	37.1%
2~3回	307人	27.6%
4~5回	87人	7.8%
6~7回	20人	1.8%
8~9回	6人	0.5%
10~11回	16人	1.4%
12回以上	2人	0.2%
無回答	29人	2.6%

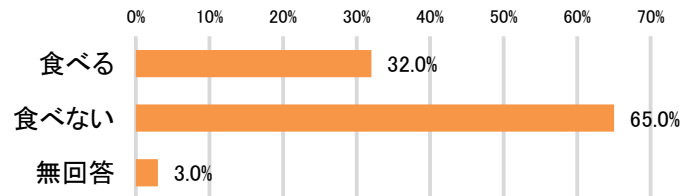


	好きな飲み物	人数	割合
1位	コーラ	219人	19.7%
2位	その他炭酸飲料	148人	13.3%
3位	サイダー	72人	6.5%
4位	オレンジジュース	60人	5.4%
5位	カルピス	48人	4.3%

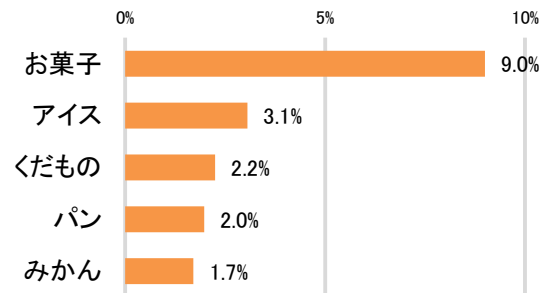


夕食以外に夜食を食べますか？ どのようなものを食べますか？

選択肢	人数	割合
食べる	356人	32.0%
食べない	723人	65.0%
無回答	33人	3.0%

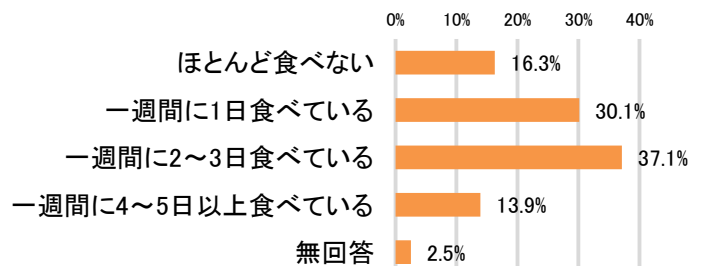


	夜食で食べるもの	人数	割合
1位	お菓子	100人	9.0%
2位	アイス	34人	3.1%
3位	くだもの	25人	2.2%
4位	パン	22人	2.0%
5位	みかん	19人	1.7%

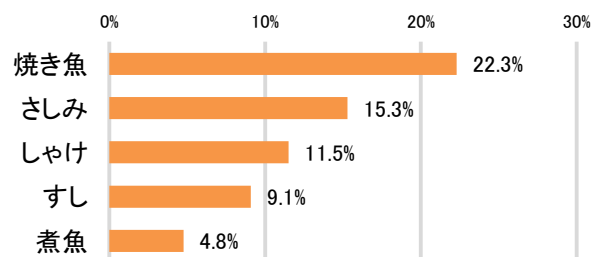


お魚は食べていますか？ 好きな魚料理は？

選択肢	人数	割合
ほとんど食べない	181人	16.3%
一週間に1日食べている	335人	30.1%
一週間に2~3日食べている	413人	37.1%
一週間に4~5日以上食べている	155人	13.9%
無回答	28人	2.5%

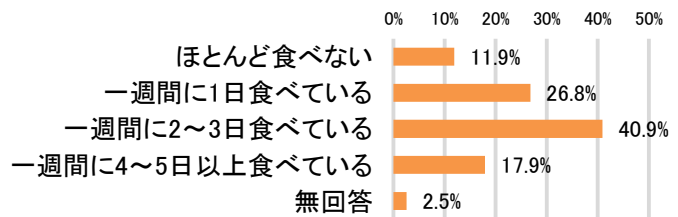


	好きな魚料理	人数	割合
1位	焼き魚	248人	22.3%
2位	さしみ	170人	15.3%
3位	しゃけ	128人	11.5%
4位	すし	101人	9.1%
5位	煮魚	53人	4.8%

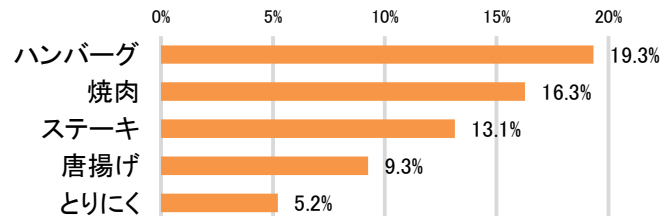


お肉は食べていますか？ 好きな肉料理は？

選択肢	人数	割合
ほとんど食べない	132人	11.9%
一週間に1日食べている	298人	26.8%
一週間に2~3日食べている	455人	40.9%
一週間に4~5日以上食べている	199人	17.9%
無回答	28人	2.5%

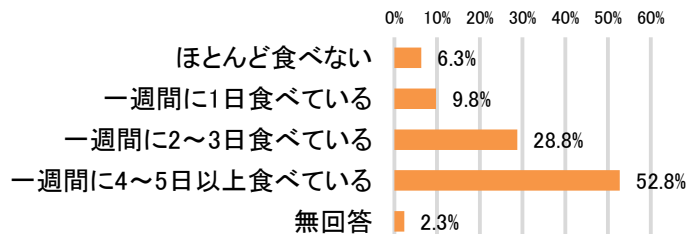


	好きな肉料理	人数	割合
1位	ハンバーグ	215人	19.3%
2位	焼肉	181人	16.3%
3位	ステーキ	146人	13.1%
4位	唐揚げ	103人	9.3%
5位	とりにく	58人	5.2%

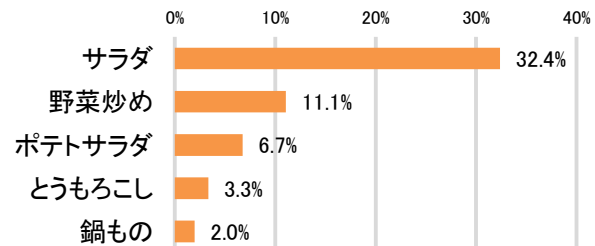


野菜は食べていますか？ 好きな野菜料理は？

選択肢	人数	割合
ほとんど食べない	70人	6.3%
一週間に1日食べている	109人	9.8%
一週間に2~3日食べている	320人	28.8%
一週間に4~5日以上食べている	587人	52.8%
無回答	26人	2.3%

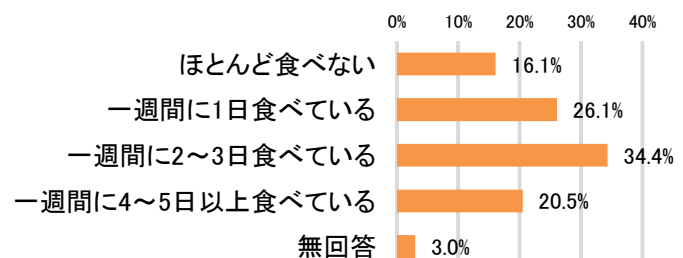


	好きな野菜料理	人数	割合
1位	サラダ	360人	32.4%
2位	野菜炒め	123人	11.1%
3位	ポテトサラダ	75人	6.7%
4位	とうもろこし	37人	3.3%
5位	鍋もの	22人	2.0%

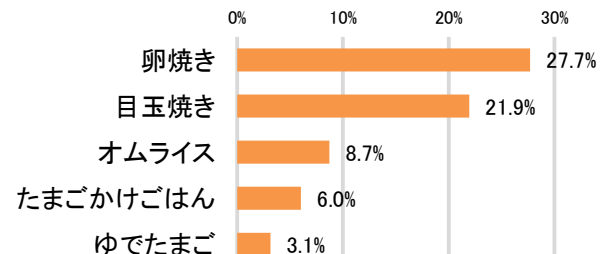


卵は食べていますか？ 好きな卵料理は？

選択肢	人数	割合
ほとんど食べない	179人	16.1%
一週間に1日食べている	290人	26.1%
一週間に2~3日食べている	382人	34.4%
一週間に4~5日以上食べている	228人	20.5%
無回答	33人	3.0%

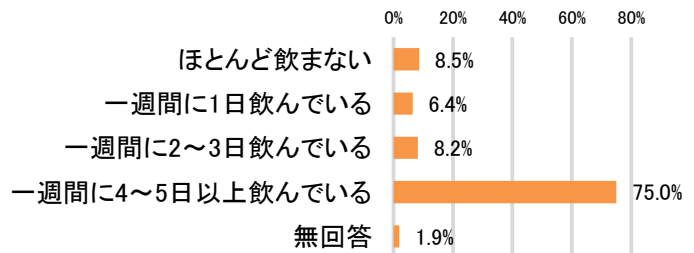


	好きな卵料理	人数	割合
1位	卵焼き	308人	27.7%
2位	目玉焼き	244人	21.9%
3位	オムライス	97人	8.7%
4位	たまごかけごはん	67人	6.0%
5位	ゆでたまご	35人	3.1%



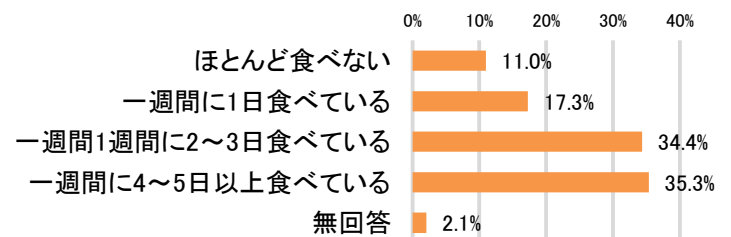
牛乳は飲んでいますか？

選択肢	人数	割合
ほとんど飲まない	95人	8.5%
一週間に1日飲んでいる	71人	6.4%
一週間に2~3日飲んでいる	91人	8.2%
一週間に4~5日以上飲んでいる	834人	75.0%
無回答	21人	1.9%

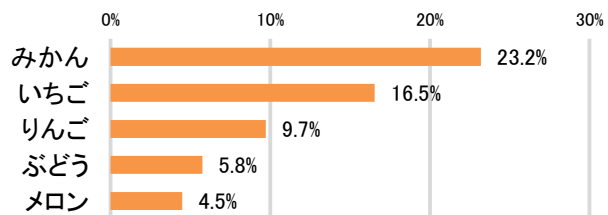


果物は食べていますか？好きな果物は？

選択肢	人数	割合
ほとんど食べない	122人	11.0%
一週間に1日食べている	192人	17.3%
一週間1週間に2~3日食べている	382人	34.4%
一週間に4~5日以上食べている	393人	35.3%
無回答	23人	2.1%

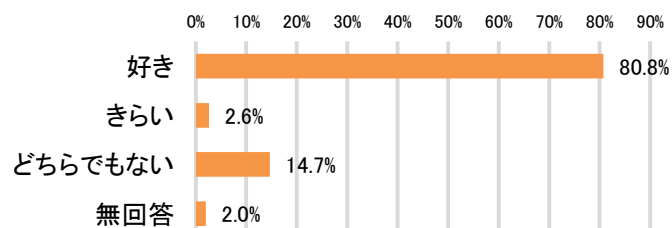


	好きな果物	人数	割合
1位	みかん	258人	23.2%
2位	いちご	184人	16.5%
3位	りんご	108人	9.7%
4位	ぶどう	64人	5.8%
5位	メロン	50人	4.5%



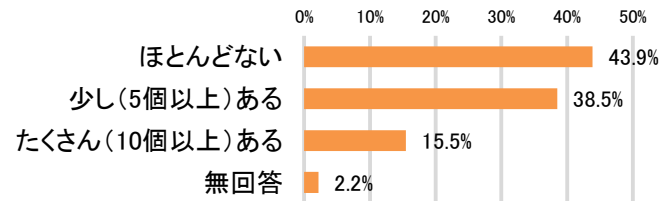
ごはんは、好きですか？きれいですか？

選択肢	人数	割合
好き	898人	80.8%
きれい	29人	2.6%
どちらでもない	163人	14.7%
無回答	22人	2.0%

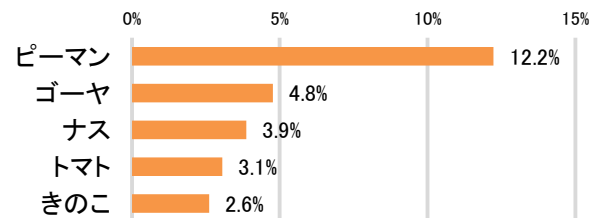


きれいな食べ物がありますか？ とくにきれいなものは？

選択肢	人数	割合
ほとんどない	488人	43.9%
少し(5個以上)ある	428人	38.5%
たくさん(10個以上)ある	172人	15.5%
無回答	24人	2.2%

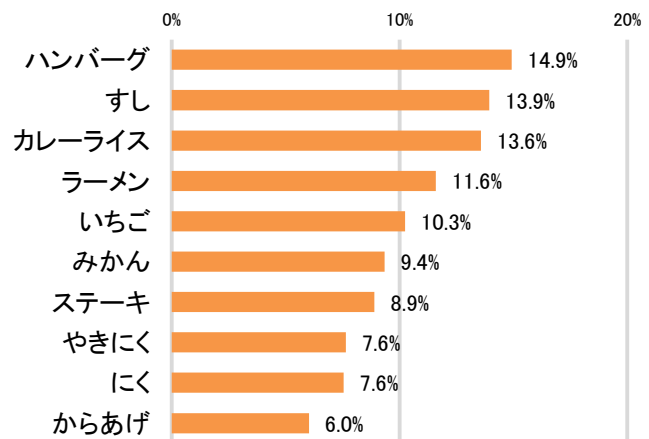


	とくにきれいなもの	人数	割合
1位	ピーマン	136人	12.2%
2位	ゴーヤ	53人	4.8%
3位	ナス	43人	3.9%
4位	トマト	34人	3.1%
5位	きのこ	29人	2.6%



好きな食べ物を3つ答えてください(複数回答)

	好きな食べ物	人数	割合
1位	ハンバーグ	166人	14.9%
2位	すし	155人	13.9%
3位	カレーライス	151人	13.6%
4位	ラーメン	129人	11.6%
5位	いちご	114人	10.3%
6位	みかん	104人	9.4%
7位	ステーキ	99人	8.9%
8位	やきにく	85人	7.6%
9位	にく	84人	7.6%
10位	からあげ	67人	6.0%



調査結果(2) - クロス集計 -

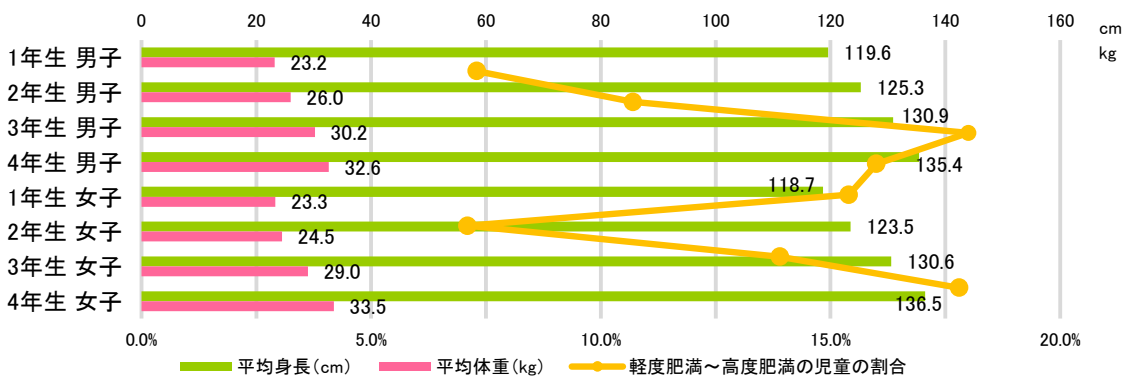
※表示数値について:

- ・表示数値(割合)を小数点第二位以下四捨五入しているため、合計が100%を前後する場合があります
- ・クロス集計に関しては、身長・体重・性別の無回答者がいるため、合計人数が1112名を下回る(有効回答者数:1013名)

■ 学年・性別と身長・体重・肥満の関係

学年	人数	平均身長(cm)	平均体重(kg)	軽度肥満～高度肥満	
				人数	割合
1年生 男子	96人	119.6	23.2	7人	7.3%
2年生 男子	112人	125.3	26.0	12人	10.7%
3年生 男子	139人	130.9	30.2	25人	18.0%
4年生 男子	150人	135.4	32.6	24人	16.0%
1年生 女子	91人	118.7	23.3	14人	15.4%
2年生 女子	98人	123.5	24.5	7人	7.1%
3年生 女子	181人	130.6	29.0	25人	13.8%
4年生 女子	146人	136.5	33.5	26人	17.8%

※上記の「軽度肥満」～「高度肥満」に関しては、P6の判定基準を基にしております。

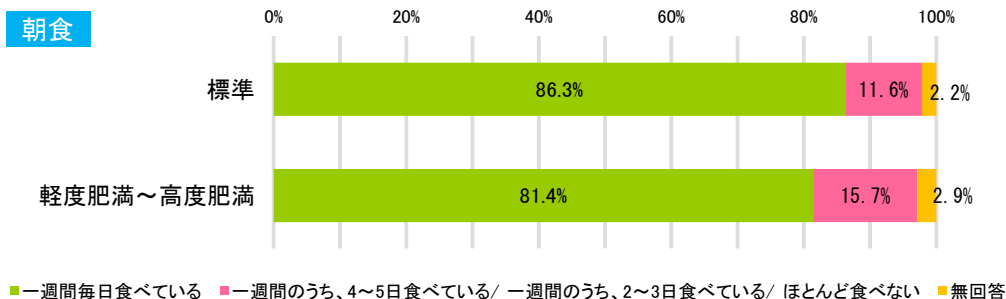


分析・コメント:

今回の対象児は、一般の平均的な母集団より、肥満小児が多く含まれている印象がある。

■ 朝食と肥満度との関係

肥満度	人数	朝食を食べていますか？		
		一週間毎日食べている	一週間のうち、4～5日食べている/ 一週間のうち、2～3日食べている/ ほとんど食べない	無回答
標準	873人	86.3%	11.6%	2.2%
軽度肥満～高度肥満	140人	81.4%	15.7%	2.9%

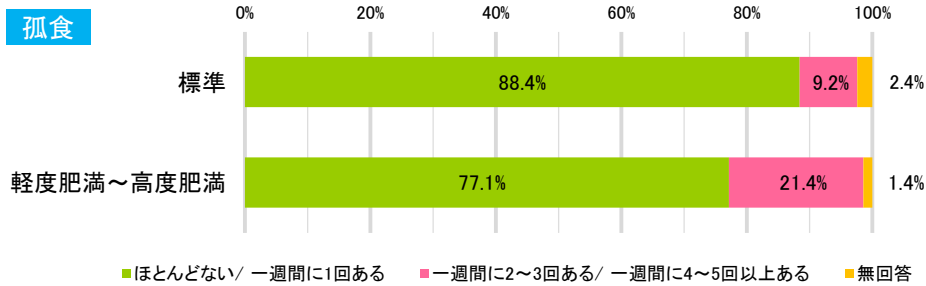


分析・コメント:

軽度肥満～高度肥満は標準より、明らかに朝食の欠食が多い(χ^2 二乗検定: 0.003, Odds比は1.44)。

■ 孤食と肥満度との関係

肥満度	人数	食事は、一人で食べることがありますか？		
		ほとんどない/ 一週間に1回ある	一週間に2～3回ある/ 一週間に4～5回以上ある	無回答
標準	873人	88.4%	9.2%	2.4%
軽度肥満～高度肥満	140人	77.1%	21.4%	1.4%

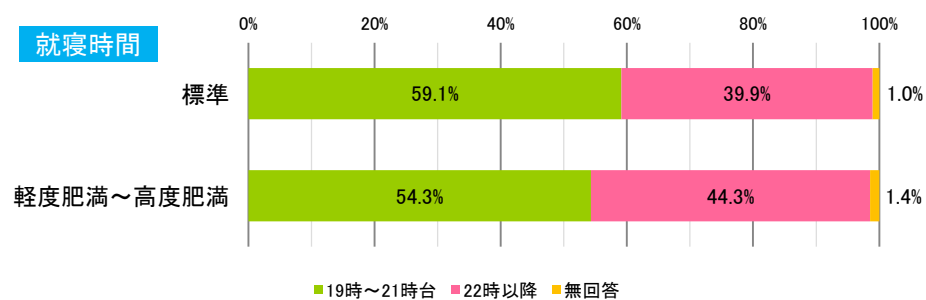


分析・コメント：

軽度肥満～高度肥満は標準より、明らかに孤食が多い(χ² 二乗検定: 0.000000、Odds比は2.68)。

■ 就寝時間と肥満度との関係

肥満度	人数	何時頃に寝ていますか？		
		19時～21時台	22時以降	無回答
標準	873人	59.1%	39.9%	1.0%
軽度肥満～高度肥満	140人	54.3%	44.3%	1.4%

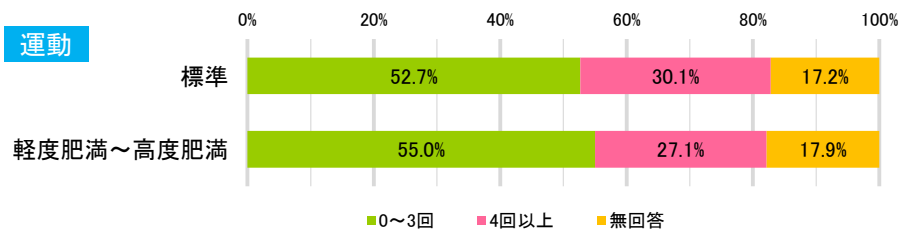


分析・コメント：

軽度肥満～高度肥満は標準より、早寝ではない(χ² 二乗検定: 0.02、Odds比は0.83)。

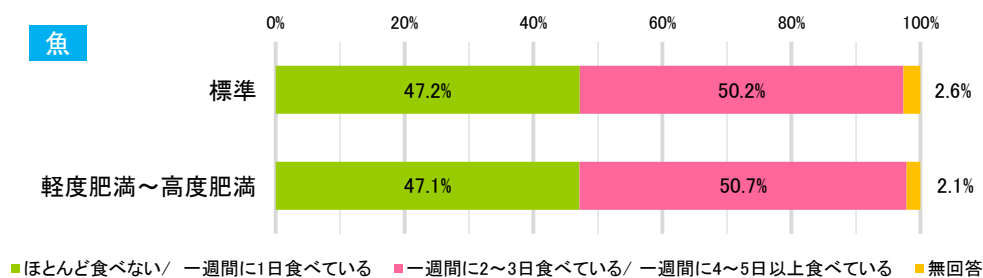
■ 運動回数と肥満度との関係

肥満度	人数	体育の授業以外で運動はしていますか？それは一週間に何回くらいしていますか？		
		0～3回	4回以上	無回答
標準	873人	52.7%	30.1%	17.2%
軽度肥満～高度肥満	140人	55.0%	27.1%	17.9%



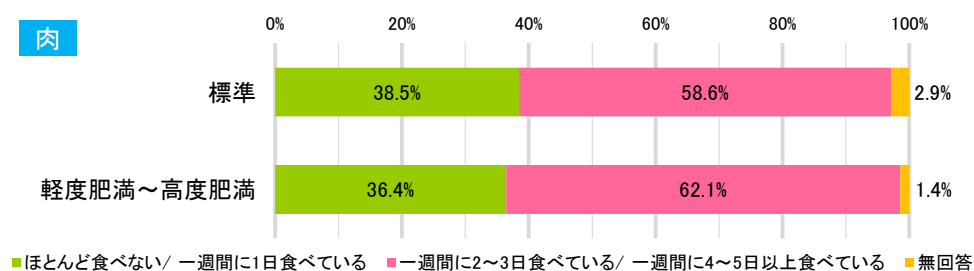
■ 食生活と肥満度との関係(魚)

肥満度	人数	お魚は食べていますか？		
		ほとんど食べない/ 一週間に1日食べている	一週間に2～3日食べている/ 一週間に4～5日以上食べている	無回答
標準	873人	47.2%	50.2%	2.6%
軽度肥満～高度肥満	140人	47.1%	50.7%	2.1%



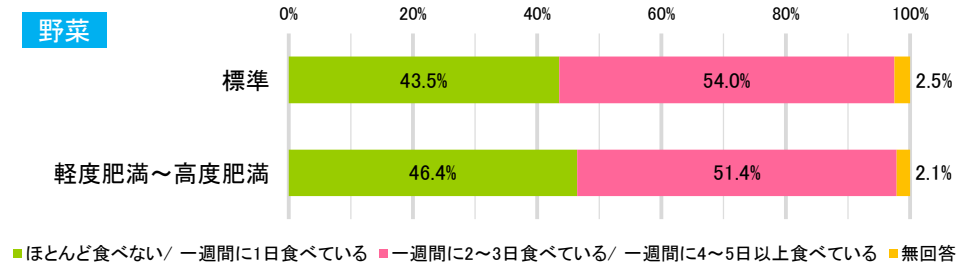
■ 食生活と肥満度との関係(肉)

肥満度	人数	お肉は食べていますか？		
		ほとんど食べない/ 一週間に1日食べている	一週間に2～3日食べている/ 一週間に4～5日以上食べている	無回答
標準	873人	38.5%	58.6%	2.9%
軽度肥満～高度肥満	140人	36.4%	62.1%	1.4%



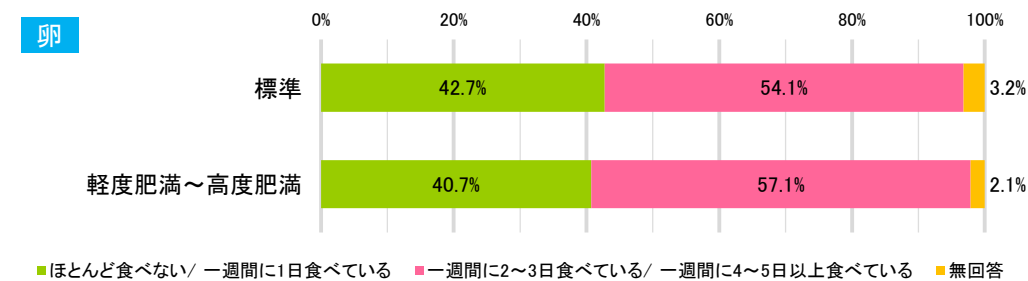
■ 食生活と肥満度との関係(野菜)

肥満度	人数	野菜は食べていますか？		
		ほとんど食べない/ 一週間に1日食べている	一週間に2~3日食べている/ 一週間に4~5日以上食べている	無回答
標準	873人	43.5%	54.0%	2.5%
軽度肥満~高度肥満	140人	46.4%	51.4%	2.1%



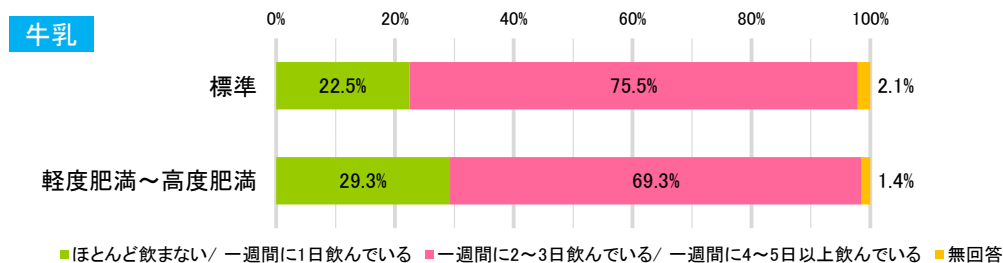
■ 食生活と肥満度との関係(卵)

肥満度	人数	卵は食べていますか？		
		ほとんど食べない/ 一週間に1日食べている	一週間に2~3日食べている/ 一週間に4~5日以上食べている	無回答
標準	873人	42.7%	54.1%	3.2%
軽度肥満~高度肥満	140人	40.7%	57.1%	2.1%



■ 食生活と肥満度との関係(牛乳)

肥満度	人数	牛乳は飲んでいますか？		
		ほとんど飲まない/ 一週間に1日飲んでいる	一週間に2~3日飲んでいる/ 一週間に4~5日以上飲んでいる	無回答
標準	873人	22.5%	75.5%	2.1%
軽度肥満~高度肥満	140人	29.3%	69.3%	1.4%

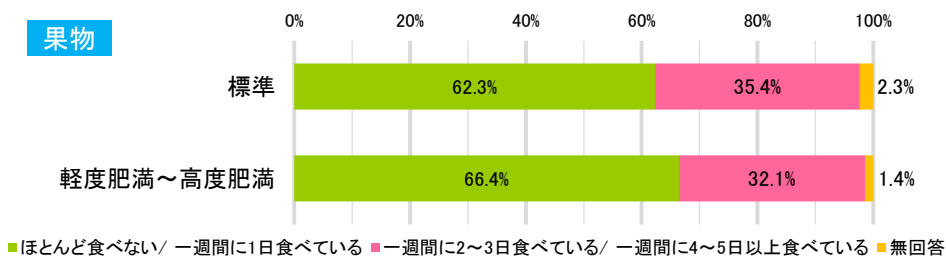


分析・コメント:

軽度肥満~高度肥満は標準より、牛乳をよく飲む(4-5日/週)者が少ない(χ^2 二乗検定: 0.0003、Odds比=0.70)。

■ 食生活と肥満度との関係(果物)

肥満度	人数	果物は食べていますか？		
		ほとんど食べない/ 一週間に1日食べている	一週間に2~3日食べている/ 一週間に4~5日以上食べている	無回答
標準	873人	62.3%	35.4%	2.3%
軽度肥満~高度肥満	140人	66.4%	32.1%	1.4%

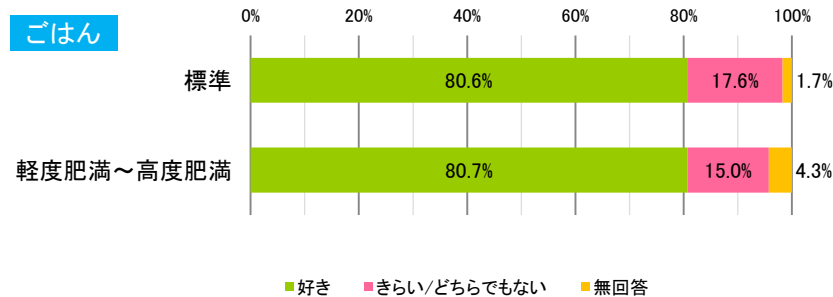


分析・コメント:

軽度肥満~高度肥満は標準と比較して、果物をよく食べる(4-5日/週)者が少ない傾向があったが、統計学的には有意ではなかった。

■ 食生活と肥満度との関係(ごはん)

肥満度	人数	ごはんは、好きですか？ きれいですか？		
		好き	きれい/どちらでもない	無回答
標準	873人	80.6%	17.6%	1.7%
軽度肥満～高度肥満	140人	80.7%	15.0%	4.3%



分析結果のまとめ

朝食の欠食や孤食、夜更かしは肥満との関連性があることは以前から指摘されており、妥当な結果である。

また、軽度肥満～高度肥満の牛乳摂取頻度が少ないという結果は、米国の小児を対象とした大規模疫学調査結果と一致している。

小児肥満対策推進委員会
副委員長 原 光彦
(東京都立広尾病院小児科部長)

小児肥満対策推進キャンペーン

■ 小児肥満対策推進委員会

委員長：大関 武彦（浜松医科大学医学部小児科教授）
副委員長：宮崎 滋（東京通信病院副院長、内科部長）
 原 光彦（東京都立広尾病院小児科部長）
 堀川 玲子（国立成育医療センター内分泌代謝科医長）
委員：和田 高士（東京慈恵会医科大学総合健診・予防医学センター教授・
 付属病院新橋健診センター所長）
 鈴木志保子（神奈川県立保健福祉大学教授）
 宮地 元彦（国立健康・栄養研究所運動ガイドラインプロジェクトリーダー）

■ 主催

産経新聞社
小児肥満対策推進委員会

■ 特別協力

社団法人 米穀安定供給確保支援機構
社団法人 日本酪農乳業協会
財団法人 日本学校保健会

－ 著 作 －

小児肥満対策推進委員会
「小児肥満ネット」<http://www.kodomo-himan.net/>

－ 本データの引用・転載についてのお問い合わせ －
「小児肥満対策推進委員会」事務局
E-MAIL : info@kodomo-himan.net