

資料

## 鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と 日常生活に関するアンケート調査

Dietary Habits and Everyday Life of Children in Tatsugo, Amami-Island,  
Kagoshima Prefecture  
- A Questionnaire Survey -

倉元 綾子

KURAMOTO Ayako

(Received January 31st, 2005)

I have done the questionnaire survey of the dietary habits and everyday life of 205 children in Tatsugo, Amami-Island, Kagoshima Prefecture, March 2004. The results were as follows:

- (1) Ninety-four percent of children had their brother or sister and the average number of family members was 5.2. At the weekdays they went to bed at 22:03, got up at 6:45, and their sleeping time was 8:49. They played actively out of houses.
- (2) Ninety-seven percent ate breakfast, average eating time was 7:09, 31.7% ate only with children, 67.3% felt hungry before breakfast, 46.3% ate rice as staple food, 50.7% felt happy, and 40% helped preparing meal.
- (3) Ninety-seven percent ate supper, 56.1% ate with their families, average eating time was 19:49, 83.9% felt hungry before breakfast, 56.1% ate with their families, 66.8% ate rice as staple food, 71.2% felt happy, and 64.4% helped preparing meal.
- (4) Children feeling happy at meals felt hungry before meals, eating with adults, went to bed and got up early, had enough time for sleeping, did practices actively, greeted at meals, helped preparing meals.
- (5) They knew three traditional meals in Amami at the average, 86.8% knew “Keihan (Chicken soup rice)” , and 41.1% knew “Yagi-jiru (Goat soup).”

---

キーワード Keywords ; 子ども children, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life,  
龍郷 Tatsugoi, 奄美大島 Amami-Island, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

### 1. はじめに

子どもの生活リズムや食生活の乱れが指摘されている。それらが、子どもの身体や精神の健全な成長・発達の妨げになっていることが警告されている。

一方、奄美群島は長寿・子宝社会と言われ、全国的生活状況とは異なる性格が保持されてきた。

本報告では、そのような奄美大島のなかの龍郷町における今日の子どもの日常生活と食生活の状態を検討し、その実態をあきらかにした。

### 2. 調査方法

調査は、奄美大島龍郷町の小中学生を対象に2004年3月に行った。回収率100%、男女の内訳は、男子102名 (50.0%)、女子103名 (50.0%)であった (図1)。学年の内訳は図2に示すとおりであった。

図1 男女比(N=205)

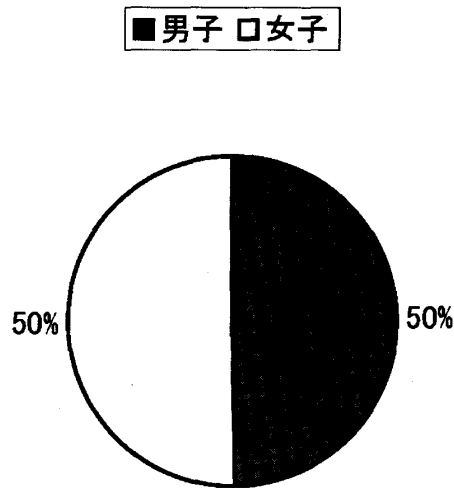
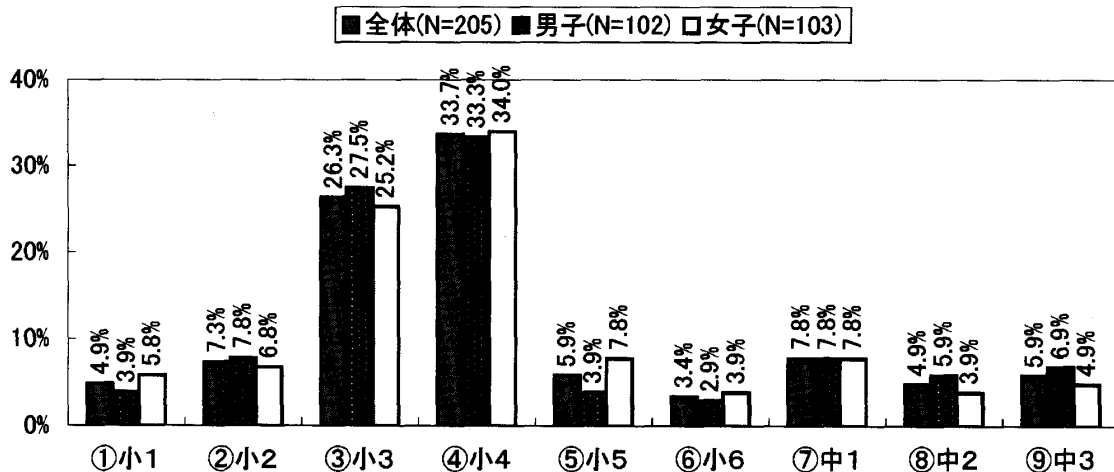


図2 学年



倉元綾子 鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

調査項目は、就寝時刻、起床時刻、日常の活動など日常生活に関する項目、朝食と夕食の摂取とその内容に関する項目、および郷土料理に関する項目であった。

3. 結果および考察

(1) 調査対象者の属性

調査対象者の家族構成を調査したところ、図3および図4に示すように、ほとんどの子どもにはきょうだいがおり、家族の人数は平均5.20人であった。全国平均では2.67人、鹿児島2.43人という平成12年の国勢調査の結果に比べ、奄美大島では合計特殊出生率が高く、きょうだいも家族の人数も多い傾向にあることが龍郷町でも実証された<sup>1)</sup>。

図3 家族の人数

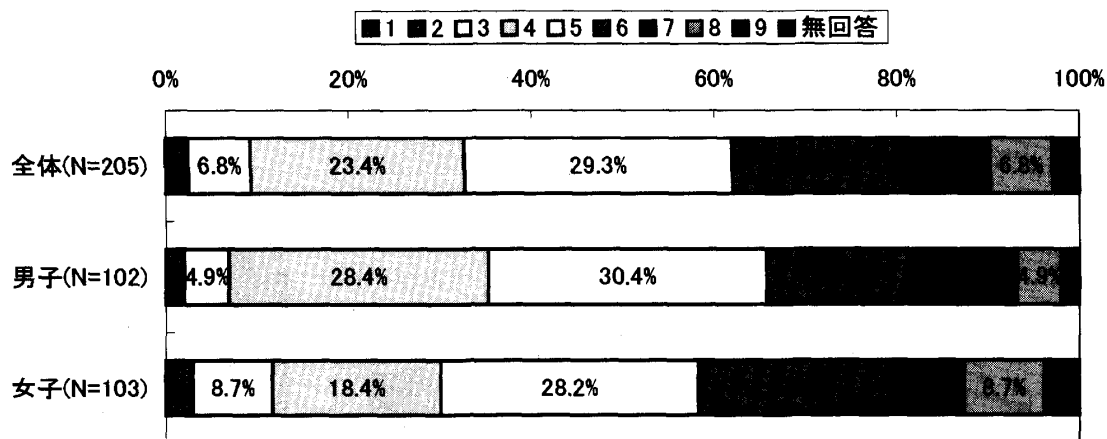
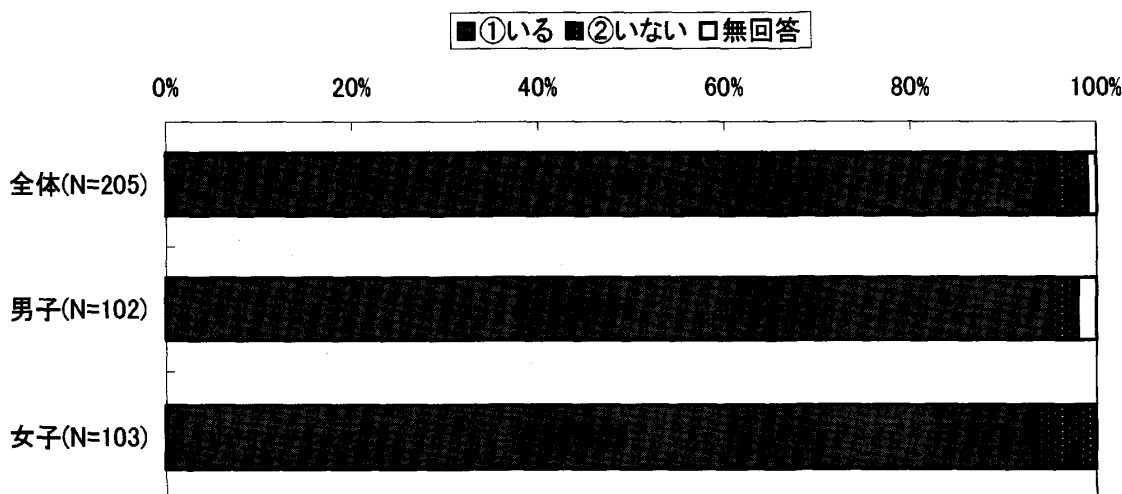


図4 きょうだいの有無



(2) 日常生活の状況

次に子どもの日常生活の状況について調査した。

その結果、平日の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間は図5～7に示すとおりであった。就寝時刻は平均22時3分(男子22時12分、女子21時56分)であり、「22時以降」にずれこんでいる子どもの割合は54.6%と半数以上に及んでいた。これは、全国的な調査や鹿児島市における調査と同様に、夜更かしの傾向にあることを示している<sup>2,3)</sup>。一方、起床時刻は平均6時45分で、「7時30分まで」が96.6%であり、鹿児島市における調査よりもほぼ30分遅くなっている<sup>4)</sup>。以上の結果から、睡眠時間は平均して8時間49分(男子8時間34分、女子8時間51分)となっていた。この時間は子どもの睡眠時間の全国平均8時間34分に比

図5 平日の就寝時刻

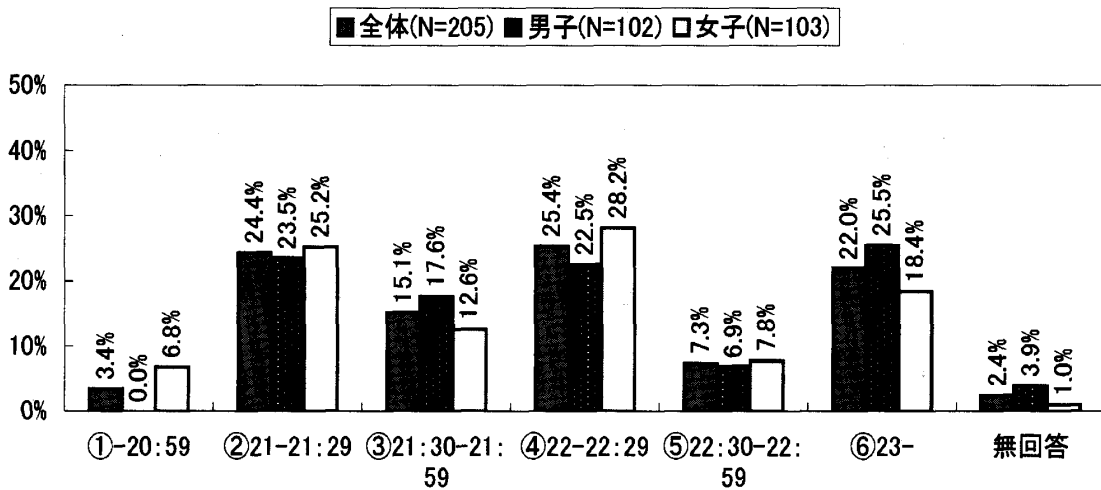
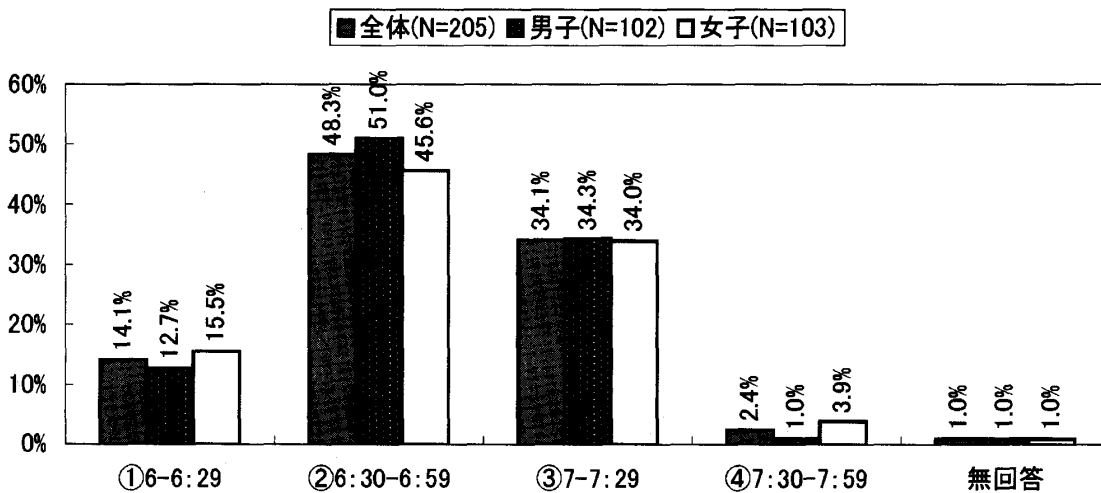


図6 平日の起床時刻



倉元綾子 鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

べてやや多い<sup>5)</sup>。

また、休日の就寝時刻等を調査した。その結果、図8～10に示すようになった。就寝時刻は全体として遅くなり、平均22時19分（男子22時31分、女子22時8分）であり、平日よりもやや遅くなっていた。「22時以降」にずれこんでいる子どもの割合は64.4%で、平日よりも10%ほど増えている。さらに、「23時以降」に就寝する子どもは34.1%で、全体の3分の1をこえている。起床時刻は平均7時30分で、起床時刻は休日をすすず二つのタイプがあるように思われる。その一方は行事や活動のために早く起きる子どもであり、他方は朝遅く起きる子どもである。就寝時刻と起床時刻の結果から、睡眠時間を計算すると、その平均は9時間11分（男子8時間55分、女子9時間27分）であり、休日の睡眠時間は平日よりも約20分長かった。

図7 平日の睡眠時間

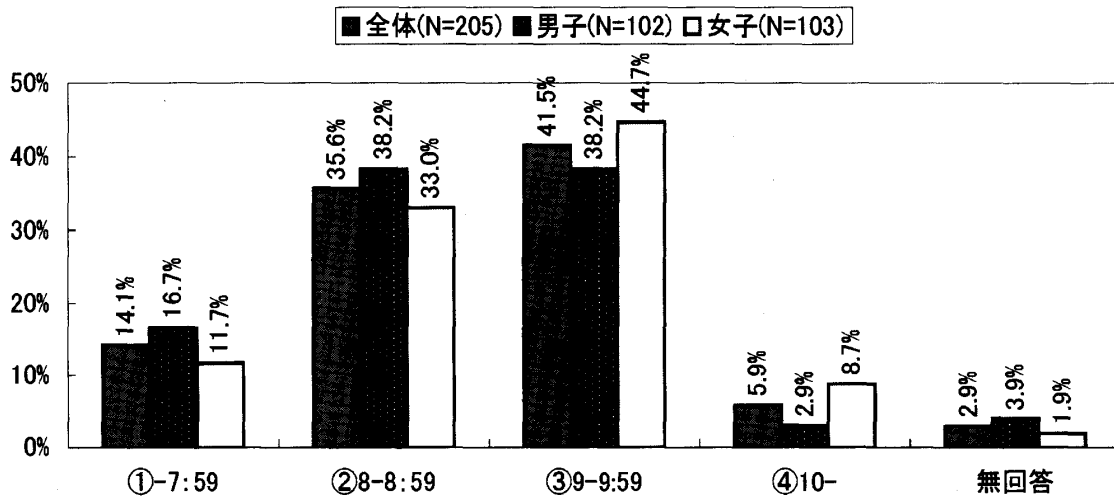


図8 休日の就寝時刻

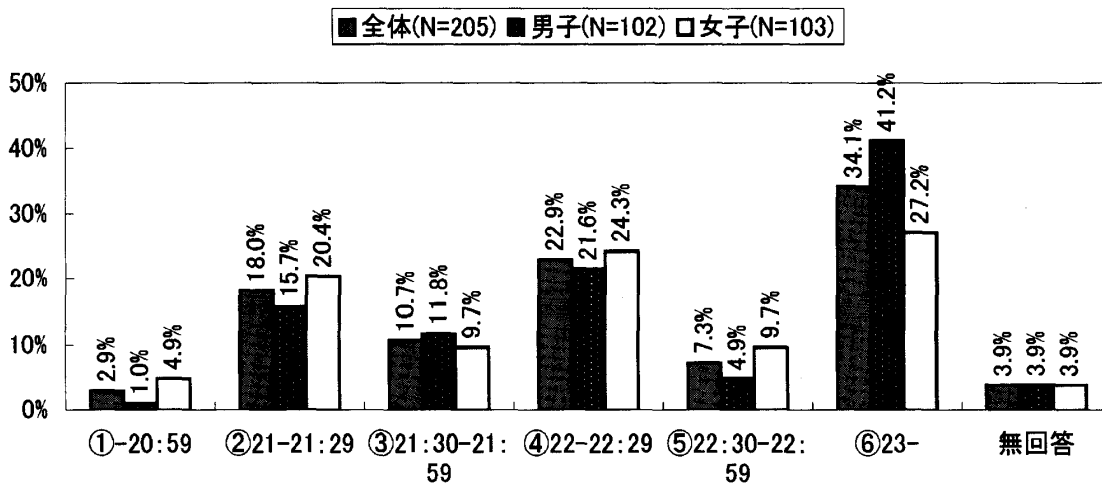


図9 休日の起床時刻

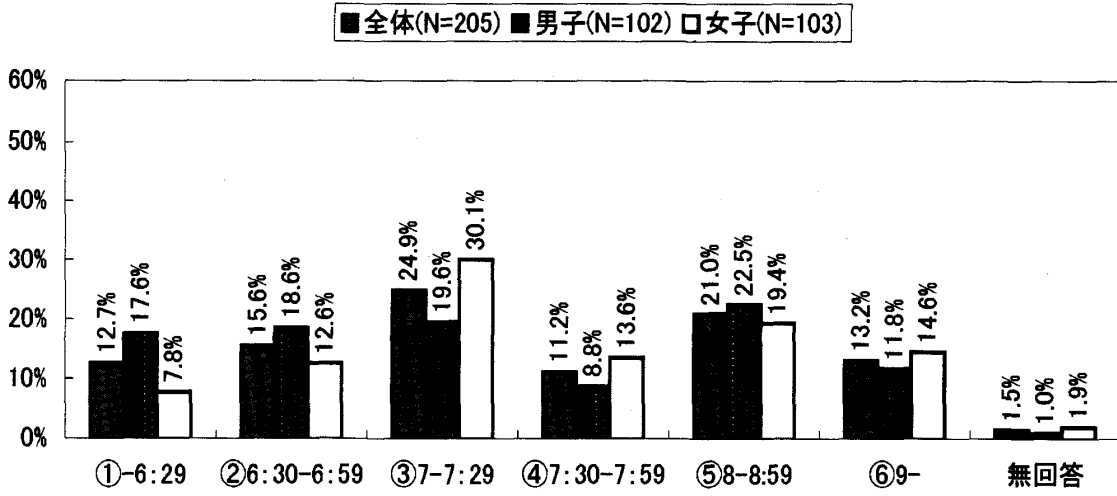


図10 休日の睡眠時間

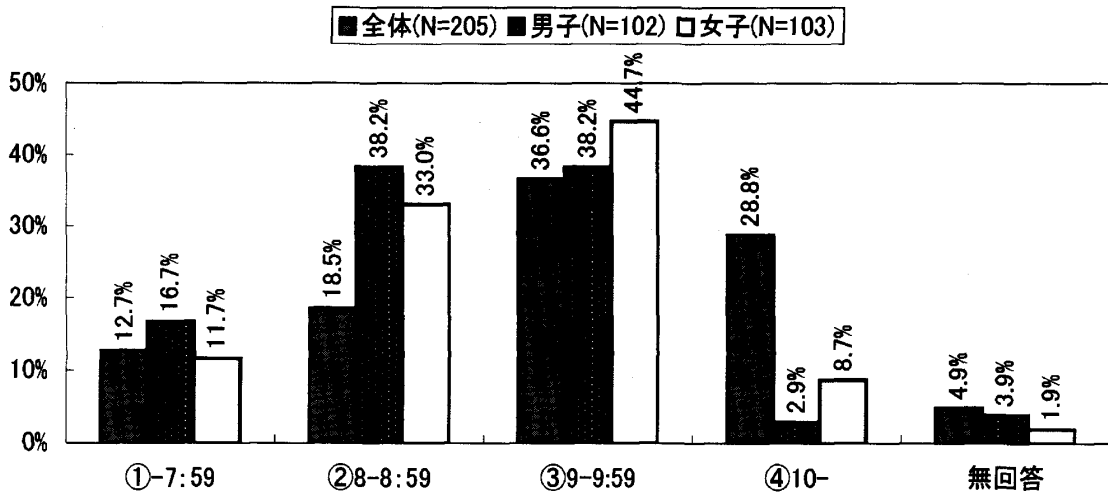
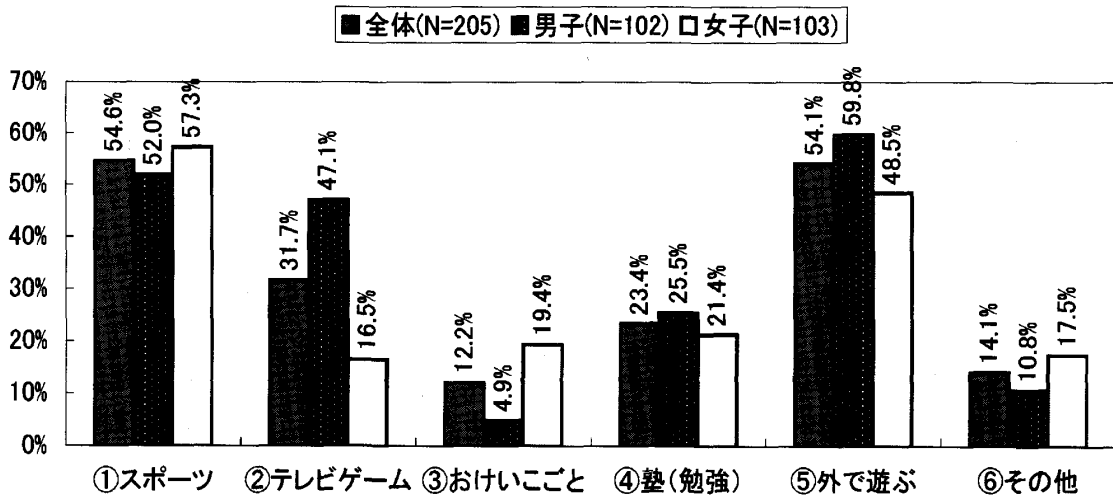


図11 学校以外での活動



上記の生活時間に関する結果から、龍郷町の子どもの睡眠時間は適性に確保されているものの、特に休日の生活リズムには乱れが見られた。したがって、子どもの生活リズムについては今後も追跡して調査していく必要があると思われる<sup>6)</sup>。

次に、子どもの学校以外での活動の状況について検討した。その結果、子どもたちは「外で遊ぶ」54.1%、「スポーツをする」54.0%、「TVおよびTVゲーム」30.7%、「塾（勉強）」23.4%、「おけいごと」12.2%、その他の順で活動をしており、全体としては活発な屋外の活動をしていることが明らかになった。しかし、男子では「TVおよびTVゲーム」の行為者がかなり多く、女子では「おけいごと」が多いという傾向が見られた（図11）。さらに、1週間のスポーツの頻度を聞いたところ、「毎日」28.8%、「週3-5日」33.7%、「週1-2日」24.4%であり、「しない」は10.7%に過ぎなかった。このことから、多くの子どもたちが活発に運動をしていることがわかった（図12）。

図12 一週間のスポーツの頻度

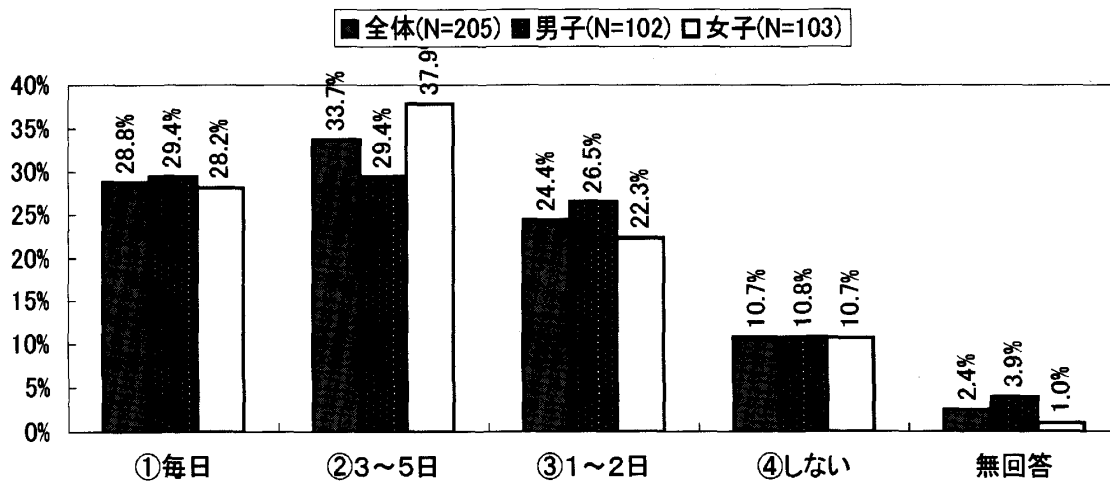
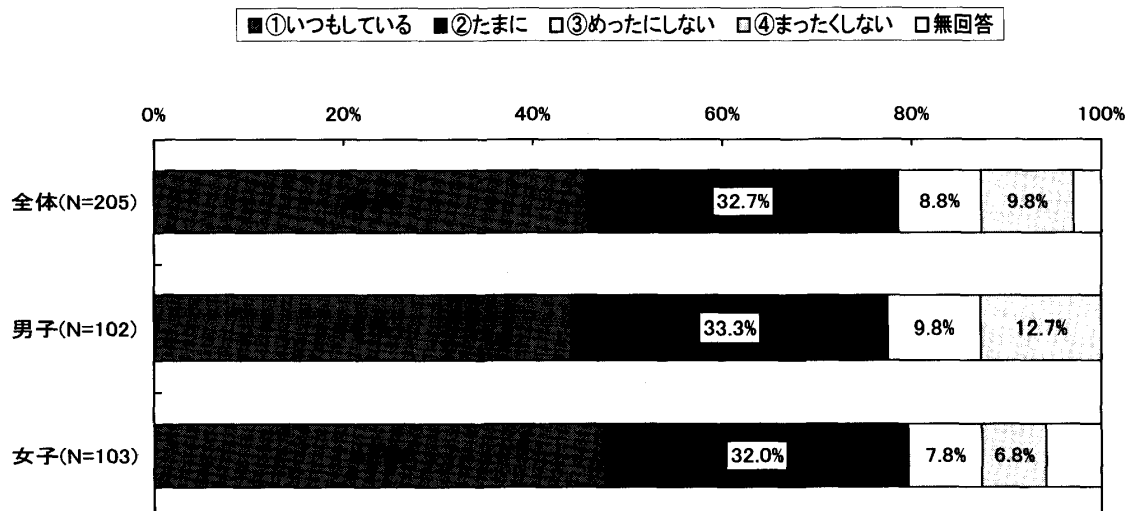


図13 食事の際のあいさつ



(3) 朝食の摂取状況

まず、食事のマナーとしても大切であり、家族関係をも反映するとされる食事の際のあいさつについて検討した。その結果、図13にみるように、「いつもしている」は45.9%にとどまり、「たまに」32.7%、「めったにしない」8.8%、「まったくしない」9.8%であった。これは、家族が顔をそろえ、楽しく食事をするという雰囲気がある場合が少なくないことを示唆している。

次に朝食摂取の状況について検討した。その結果、朝食を摂取した割合は全体で97.1%であり、ほとんどの子どもが朝食を摂取していた。また、女子では欠食者はいなかった(図14)。

図14 朝食を食べたか

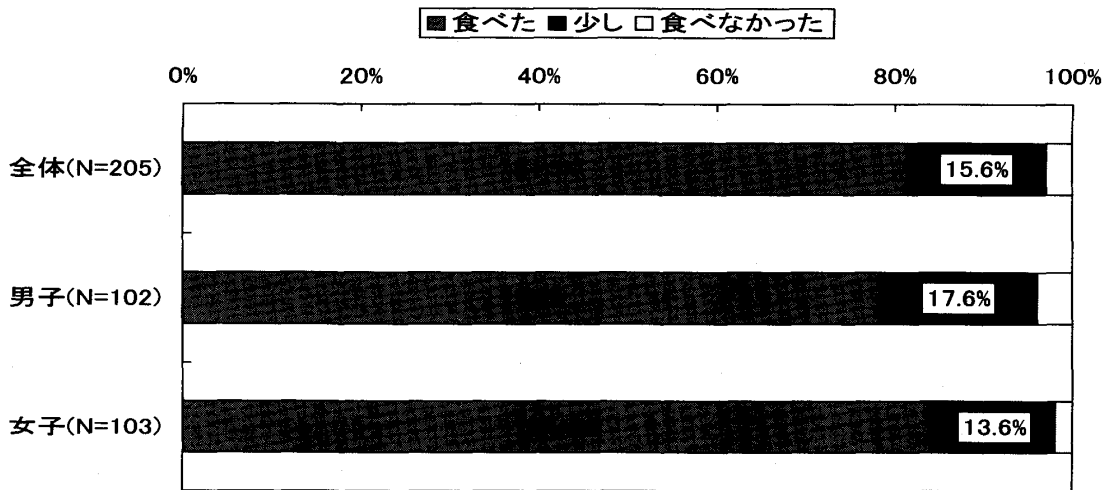
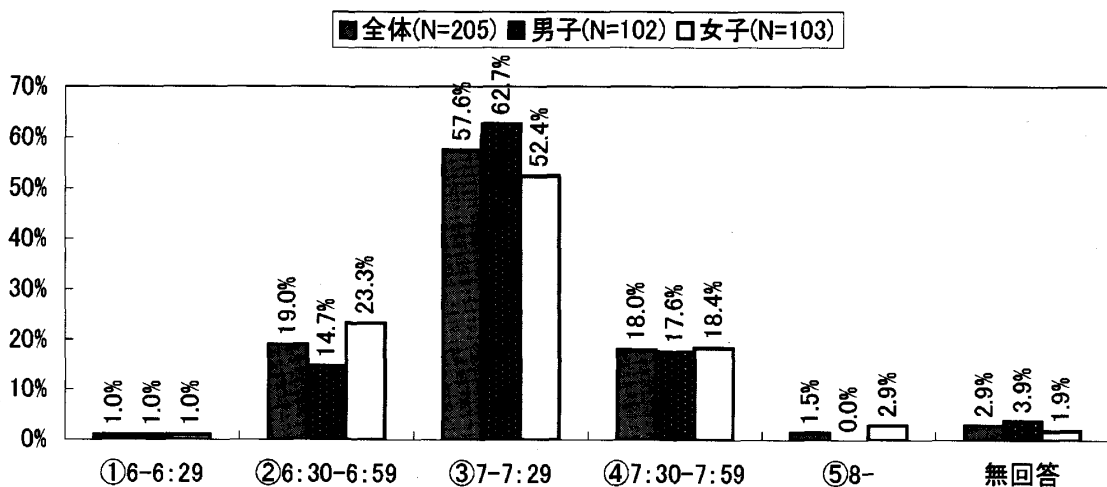


図15 朝食時刻





倉元綾子 鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

朝食の時刻は平均7時9分（男子7時8分，女子7時10分）で，7時から7時30分までがピークになっていた（図15）。

朝食を一緒に食べる人について調査した結果が図16である。図に示すように，「家族みんな」と食べる割合が最も多く，24.9%であった。しかし，その一方で，「子どもだけ」および「ひとり」という割合も多く，合わせて31.7%にもおよんだ。朝の忙しい時間帯に家族全員で朝食をとることの難しさがうかがわれる。

また，生活リズムや食事の楽しさと関連する朝食時の空腹の程度について質問した。その結果，「すいていた」が67.3%（「ペコペコ」20.0%，「少しすいていた」47.3%）だった一方で，「すいていない」19.0%あるいは「わからない」11.7%と回答した（図17）。就寝

図16 朝食を一緒に食べた人

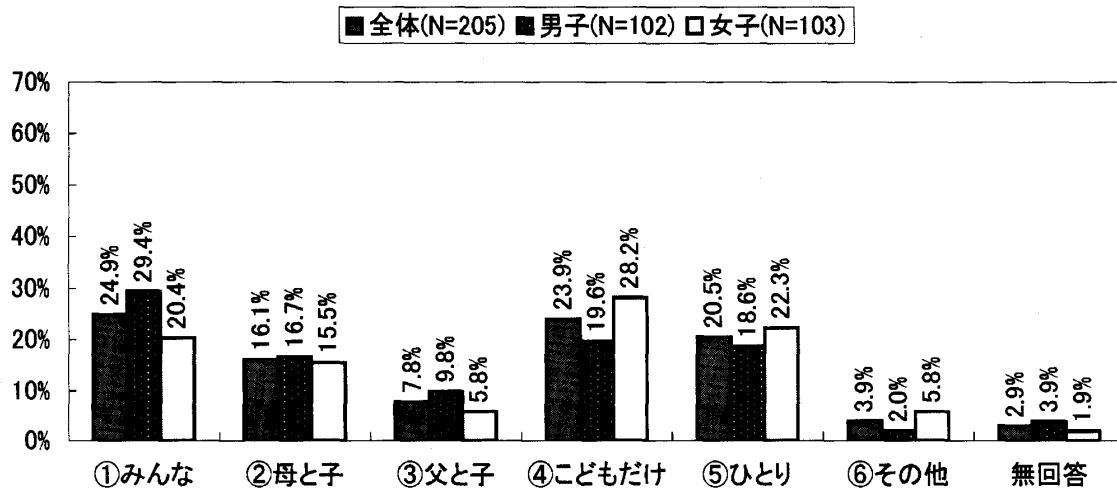
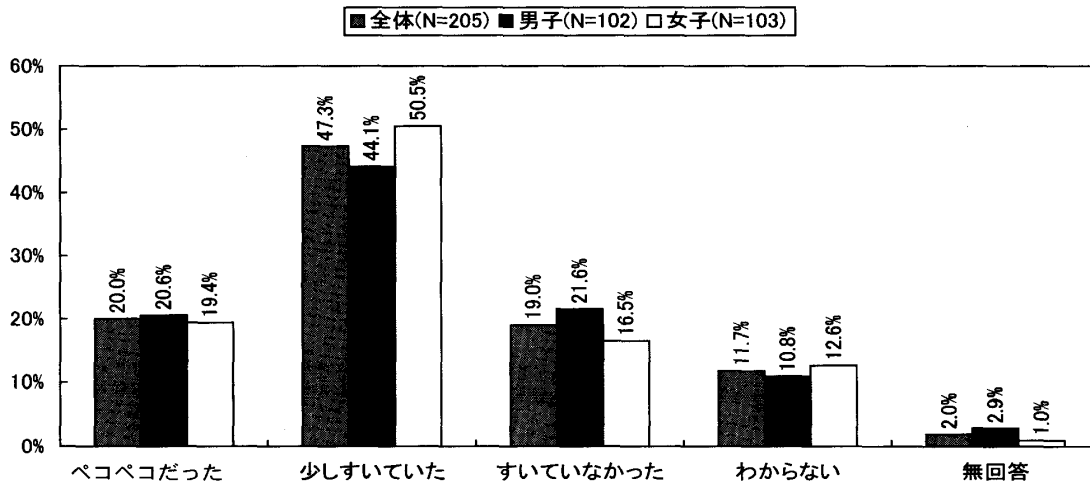


図17 朝食時の空腹の程度



時刻、起床時刻が共に遅くなりつつあることから、朝食前に空腹を感じるができなくなっている場合が少なくないものと考えられる。

次に食事内容について調査し、朝食の主食を問うた。その結果、「ごはん」46.3%、「パン」36.1%で、やや「ごはん」が多い傾向にあった(図18)。これは他の地域での「パン」の方が高い傾向とは異なっており、よい食生活習慣が維持されている可能性を示唆する。

食事の際の品数は食事内容のバランスにもかかわる。そこで、朝食の品数を調べたところ、図19に示すように、最も多いのは2品で、平均して3.03品であった。この数値は同時に調査を行った笠利町の小学生の結果に比べて、やや多い<sup>7)</sup>。

図18 朝食の主食

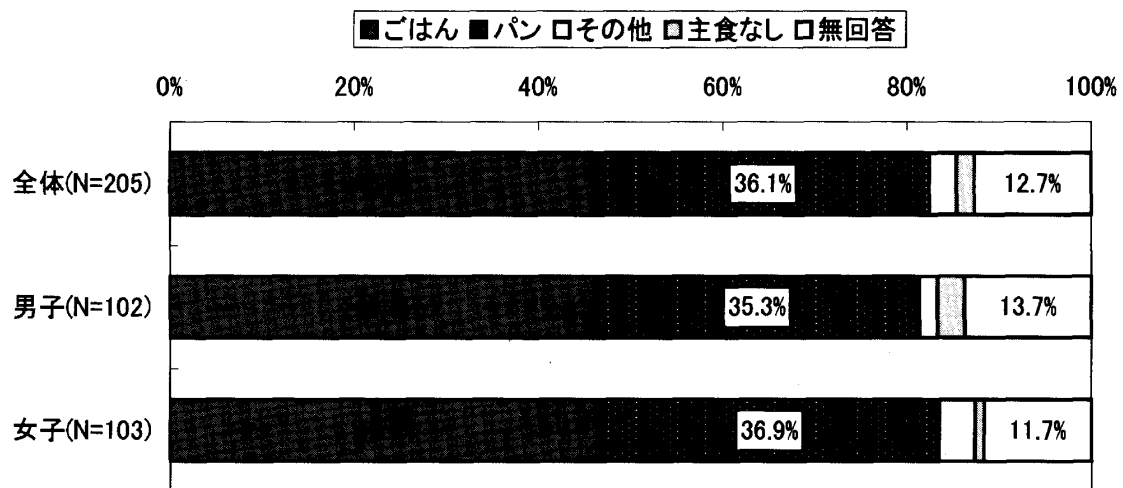
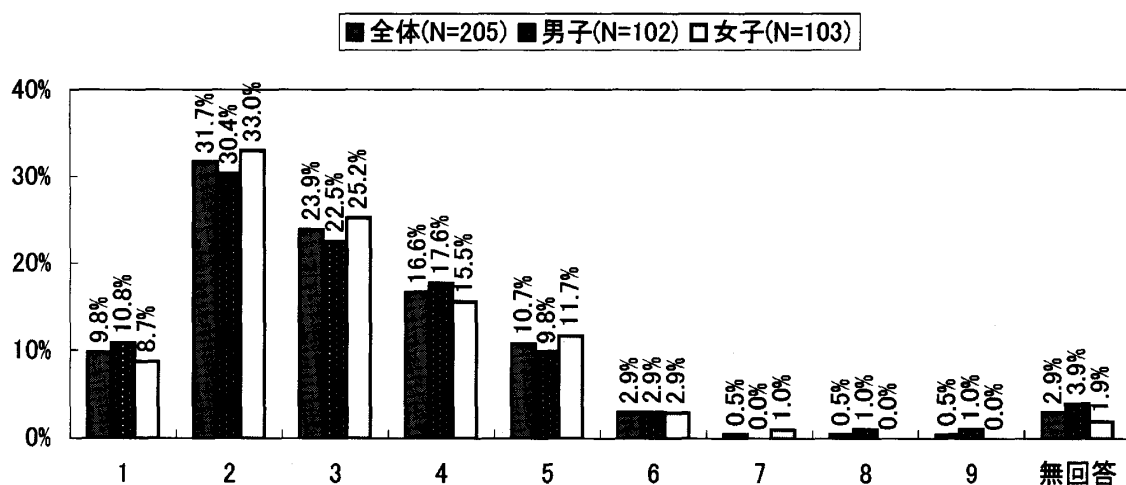


図19 朝食の品数



倉元綾子 鹿児島県奄美大島龍郷町における子どもの食生活と日常生活に関するアンケート調査

また、食事の際に主食・主菜・副菜がそろっている方が栄養バランスがよいことが知られている。そこで、朝食でのそれらのそろい方を調査した。その結果、「主食のみ」が34.1%、「すべて」が27.3%で、朝食の内容には問題があるように思われる（図20）。しかし、この結果は笠利町の結果に比べて、やや良好であった。

次に食事内容を主食の違いによって検討した。その結果、図21に示すように主食がごはんである場合の方がパンである場合よりも品数が多く、平均すると3.50品と2.63品であった（総計3.12品）。同様に主食・主菜・副菜のそろい方を主食の違いによって検討したところ、パンでは「主食のみ」が63.2%と約2/3であった。しかし、ごはんでは「全て」が43.8%、「主食・主菜」18.8%、「主食・副菜」27.7%で、「主食のみ」は9.8%に過ぎなかった（図

図20 朝食の主食・主菜・副菜のそろい方

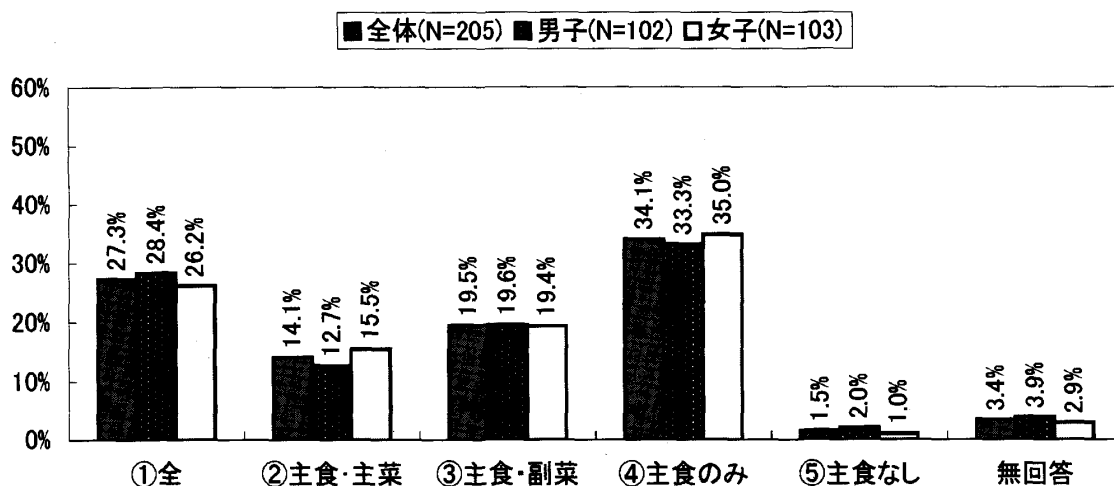
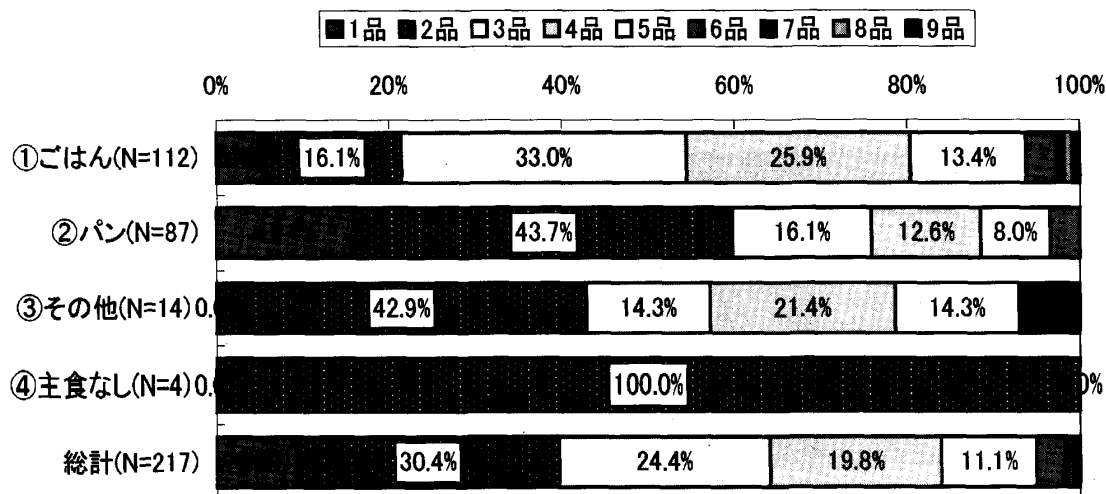


図21 朝食の主食と食品数



22)。これらの結果は鹿児島市における子どもたちの食生活調査においても明らかにされており、「ごはん」を主食とすることが食生活のバランスを維持する上で重要な鍵になっていることを改めて示すものであった<sup>8)</sup>。

「食事が楽しかったか」どうかについては、図23に示すように、「とても楽しかった」と「楽しかった」を合わせた割合は50.7%であったのに対し、「あまり楽しくなかった」、「楽しくなかった」は合わせて45.9%であった。楽しいはずの食事が楽しくないと感じている割合が約半数に達していることは食生活において何らかの問題があることを示唆している。

子どもが家庭内での家事を分担することが少なくなったと言われる。しかし、食事と食

図22 朝食の主食と主食・主菜・副菜のそりい方

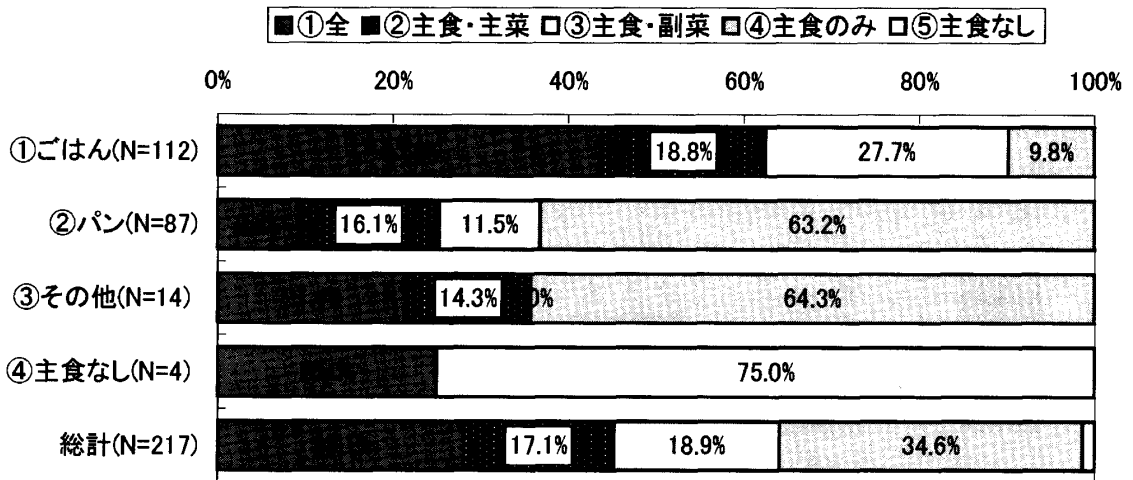
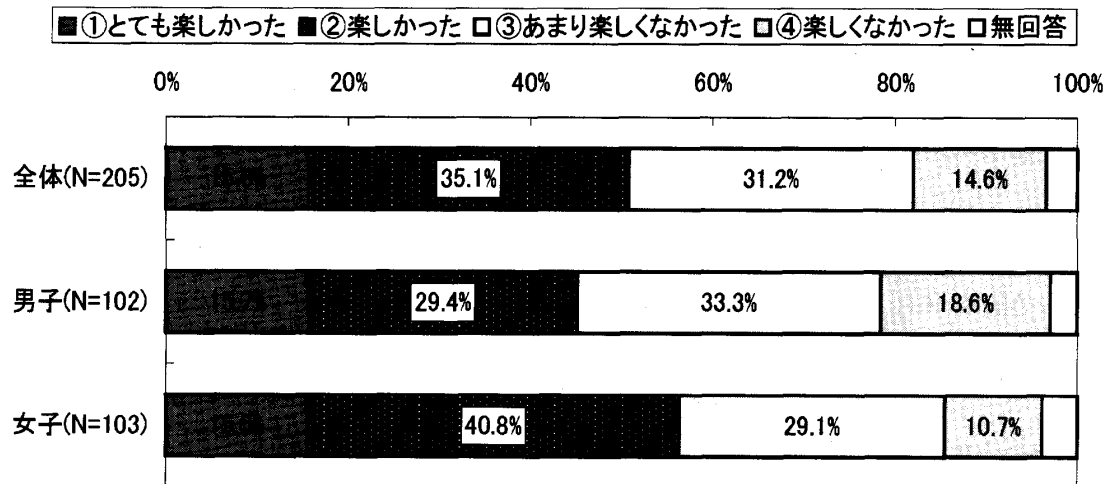


図23 朝食は楽しかったか



事をめぐるさまざまな家事は、子どもに食事の大切さや楽しさを教えるばかりでなく、恒常的に決まった役割を果たすことによって、子どもに責任感と自信を培わせるという重要な意義ももっている。そこで、朝食時に子どもたちがどの程度、食事に関する家事を手伝っているかについて調査した。その結果、朝食時には40%強が手伝いをしていた(図24)。この数値は笠利町の子どもよりもやや多くなっていた。しかし、全般的にみて、朝食時のあわただしさの中でお手伝いをする子どもの割合が少なくなっているものと考えられる。その内容を調べたところ、図25に示すように、「料理をはこぶ」18.0%、「飲みものを用意する」16.1%、「あとかたづけ」15.6%、「食器や箸を用意する」14.6%、「テーブルをふく、かたづける」12.2%であった。

図24 朝食時のお手伝い

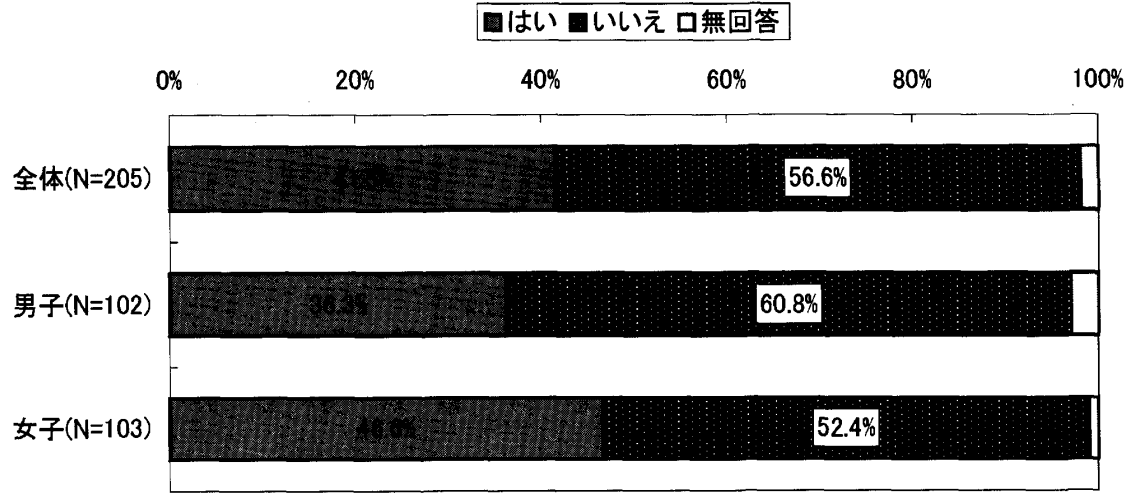
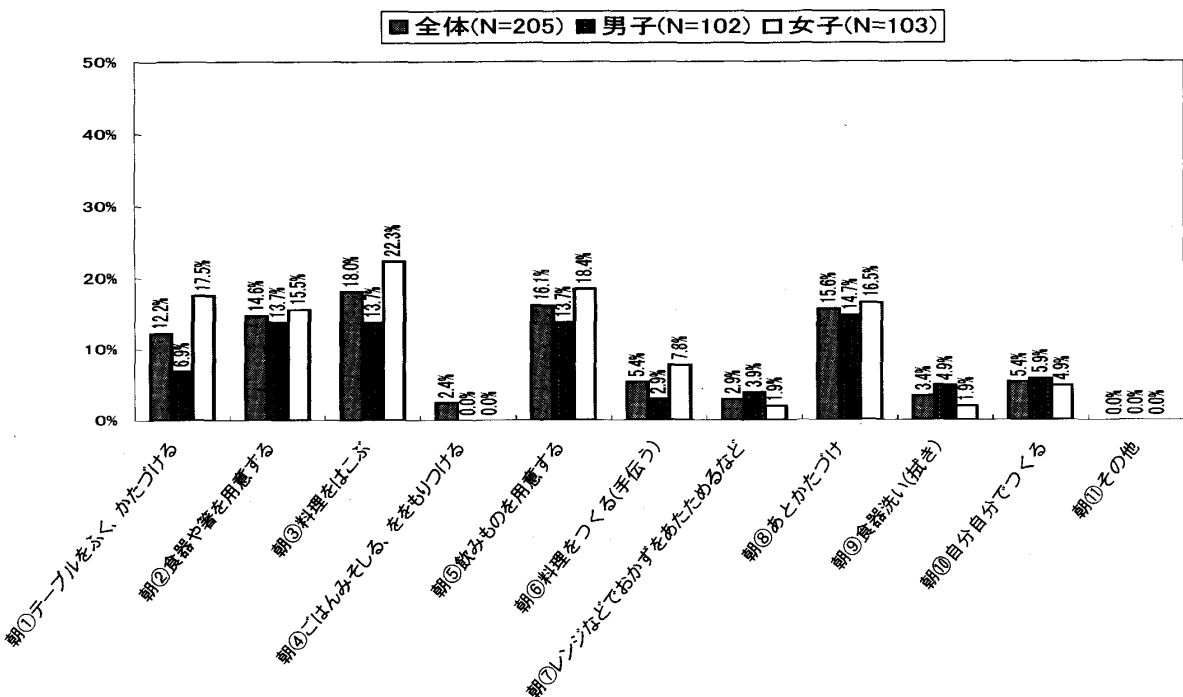


図25 朝食時のお手伝いの内容



次に食事の楽しさが食事のどのような要素と関連しているかを検討した。その結果、食事時の空腹を強く感じている場合、大人と一緒に食事をする場合、就寝時刻が早い場合、起床時刻が早い場合、睡眠時間が長い場合、食事のときにあいさつをする場合、スポーツ活動の頻度が高い場合、食事の際にお手伝いをする場合に食事を楽しんでいることが明らかになった (図26~33)。

図26 朝食の楽しさと空腹の程度

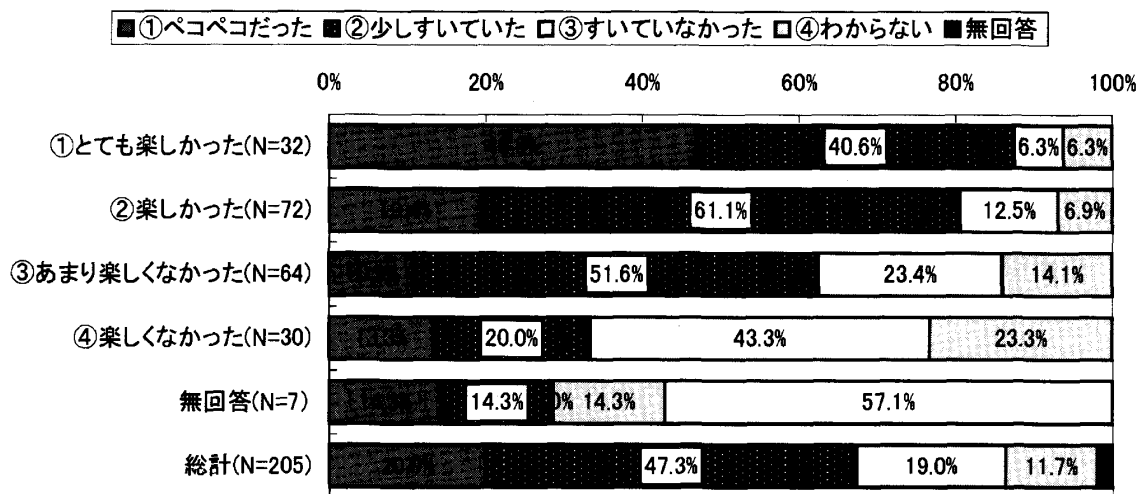


図27 朝食の楽しさと一緒に食事をした人

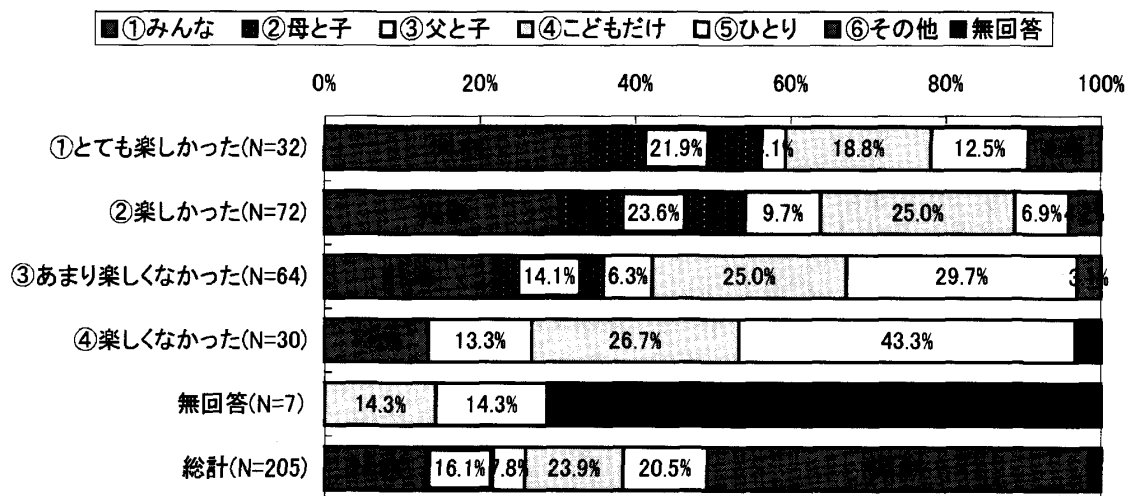


図28 朝食の楽しさと就寝時刻

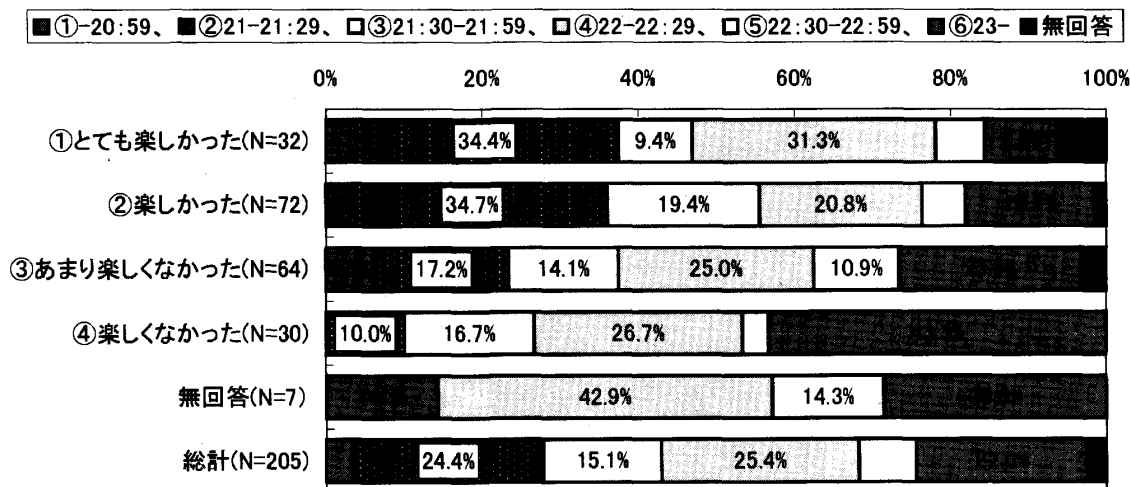


図29 朝食の楽しさと起床時刻

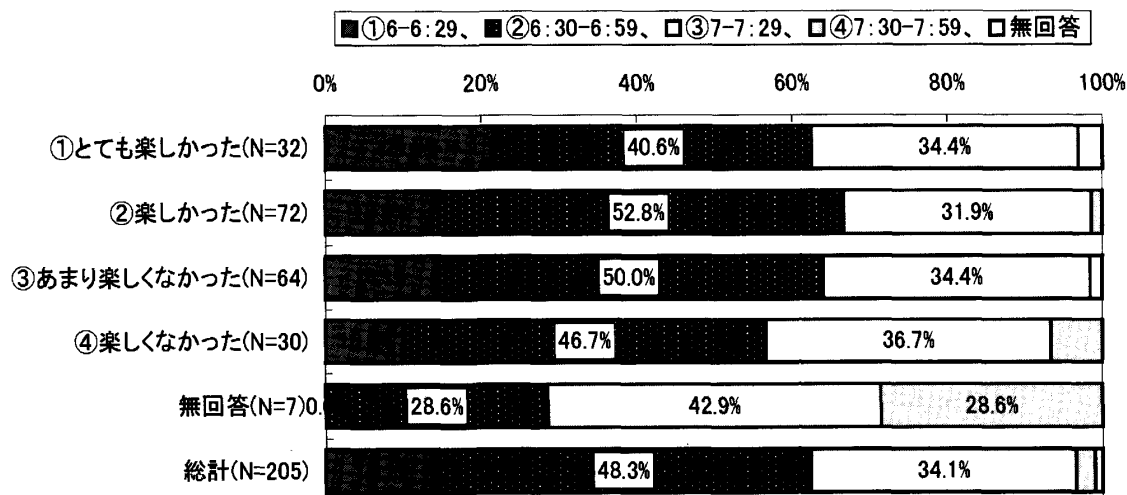


図30 朝食の楽しさと睡眠時間

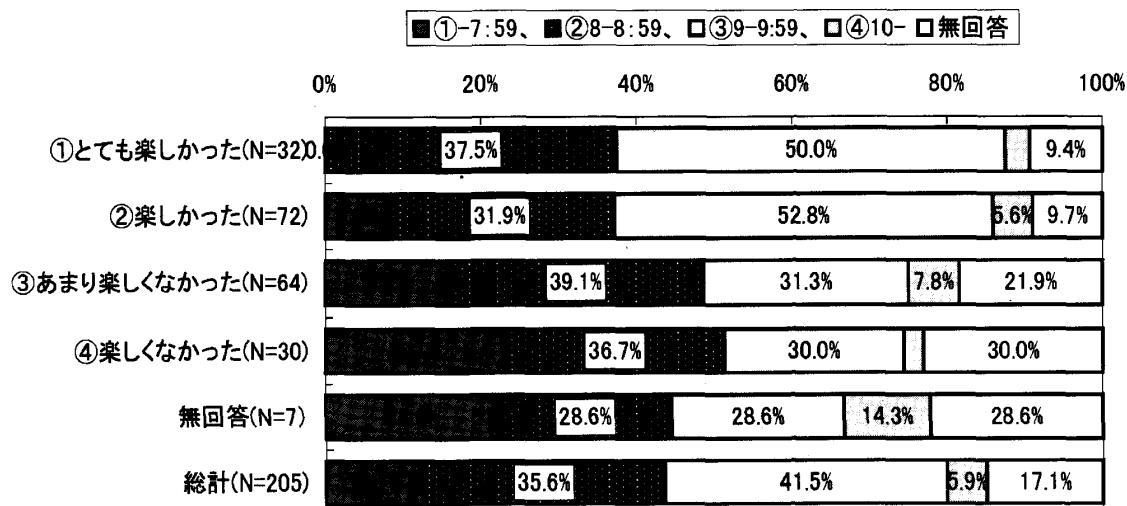


図31 朝食の楽しさと食事のあいさつ

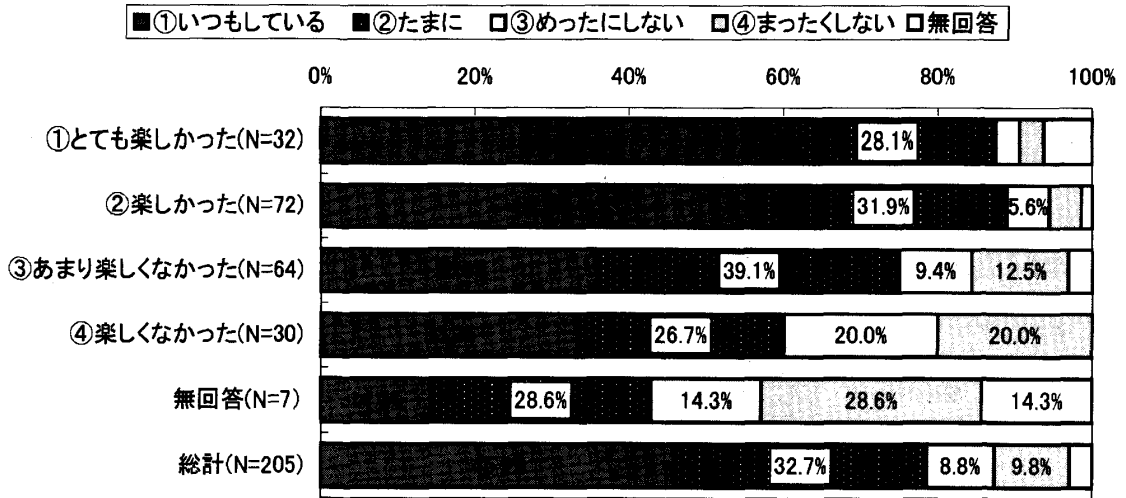


図32 朝食の楽しさとスポーツの頻度

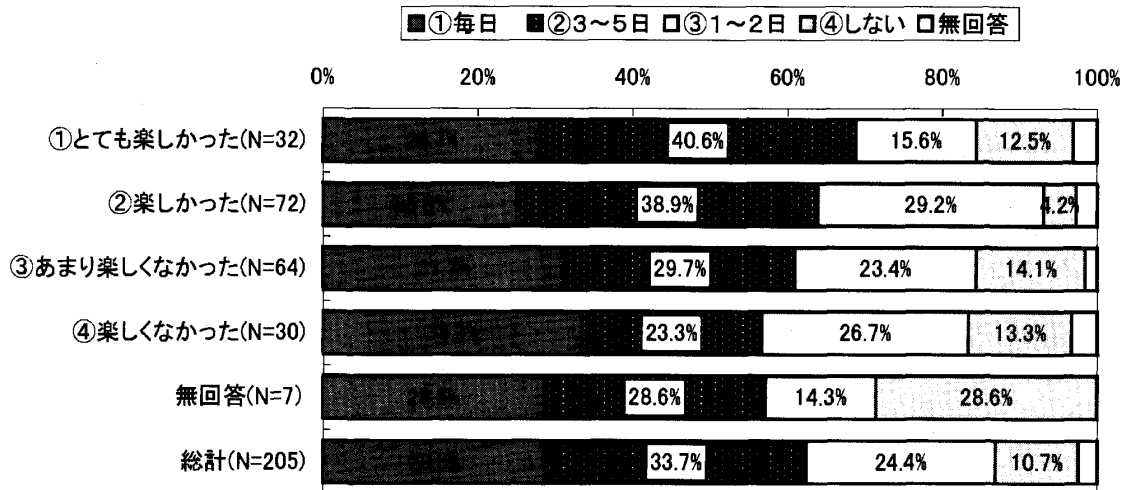
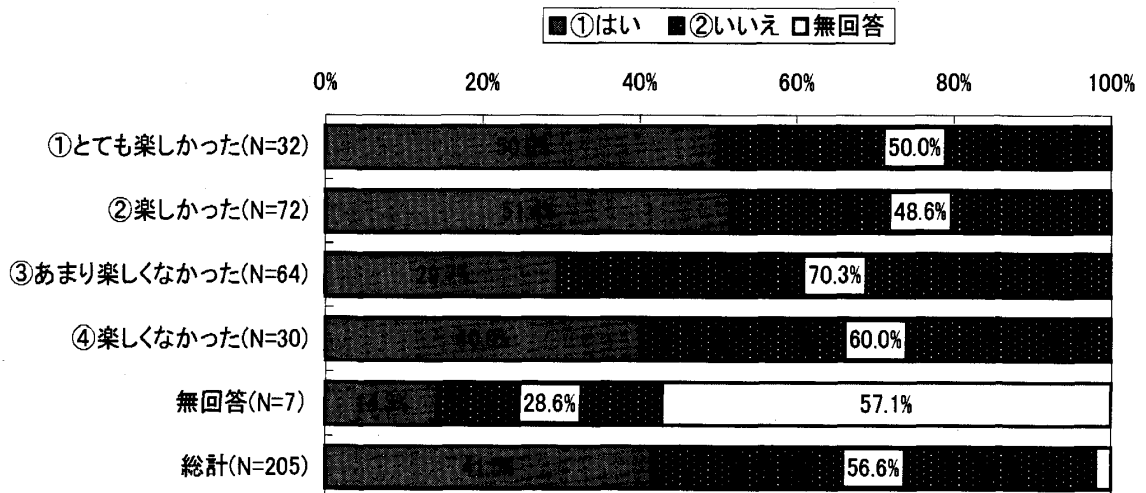


図33 朝食の楽しさとお手伝い





(4) 夕食の摂取状況

次に夕食摂取の状況について検討した。その結果、夕食を摂取した割合は全体で96.6%であり、ほとんどの子どもが夕食を摂取していた(図34)。

夕食の時刻は平均19時49分(男子19時48分、女子19時49分)であった。また、ピークは19時30分から20時までであった(図35)。これらの傾向は笠利町での調査と同様であった。

夕食を一緒に食べる人について調査した結果が図36である。図に示すように、「家族みんな」と食べる割合が最も多く、56.1%であった。「子どもだけ」7.8%、および「ひとり」12.7%で、子どもだけで食事をとる割合が20.5%であった。朝食とは異なり、夕食では家

図34 夕食を食べたか

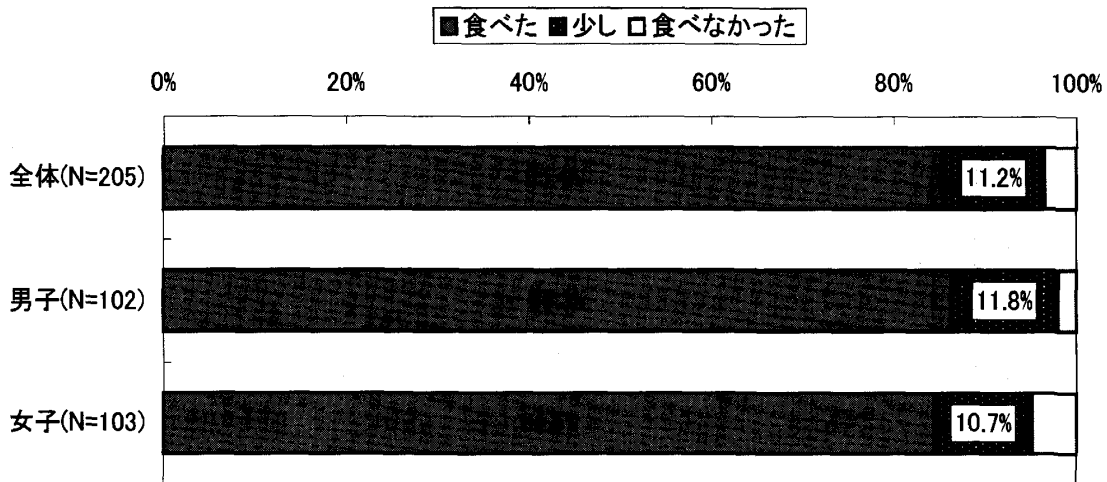
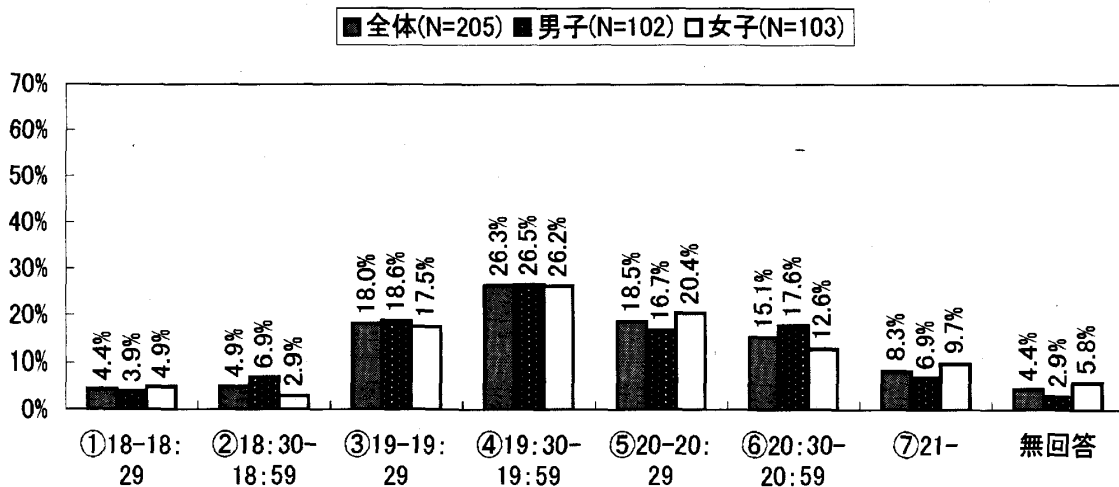


図35 夕食時刻



族がそろって食事をする割合が多い。しかし、笠利町での調査に比べ、夕食も子どもたちだけで取る割合がやや高かった。

夕食時の空腹の程度について質問した結果、「すいている」が83.9%（「ペコペコ」51.2%、「少しすいていた」32.7%）でほとんどであった。「すいていない」6.3%、「わからない」6.3%であった（図37）。ここでも朝食とは異なり、食事を楽しく食べる条件が整っていることがわかる。また、龍郷町では笠利町に比べ、空腹を感じて食事へのぞんでいる子ども

図36 夕食を一緒に食べた人

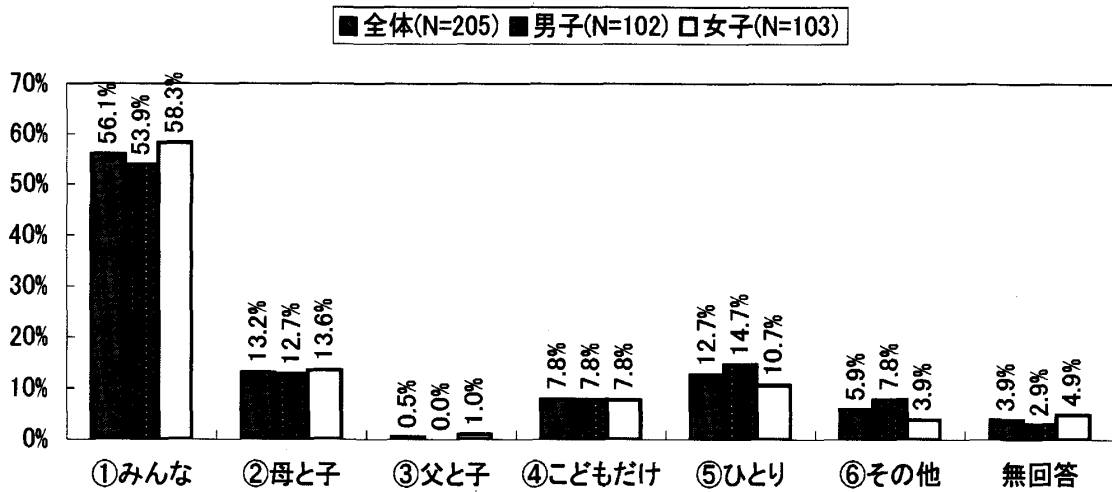
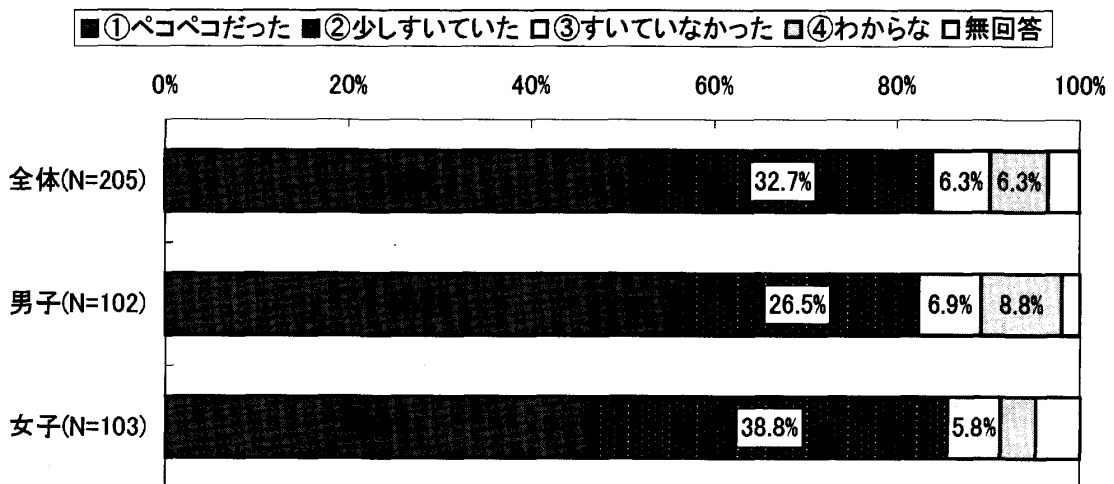


図37 夕食時の空腹の程度



がやや多かった。

次に食事内容について調査し、夕食の主食を問うた。その結果、「ごはん」66.8%、「パン」2.4%であった（図38）。「ごはん」を主食とする割合は笠利町よりも多かった。

食事の際の品数は食事内容のバランスにもかかわる。そこで、夕食の品数を調べたところ、図39に示すように、最も多いのは3品であり、平均して3.50品であった。この値は朝食よりも多く、笠利町よりも多かった。

図38 夕食の主食

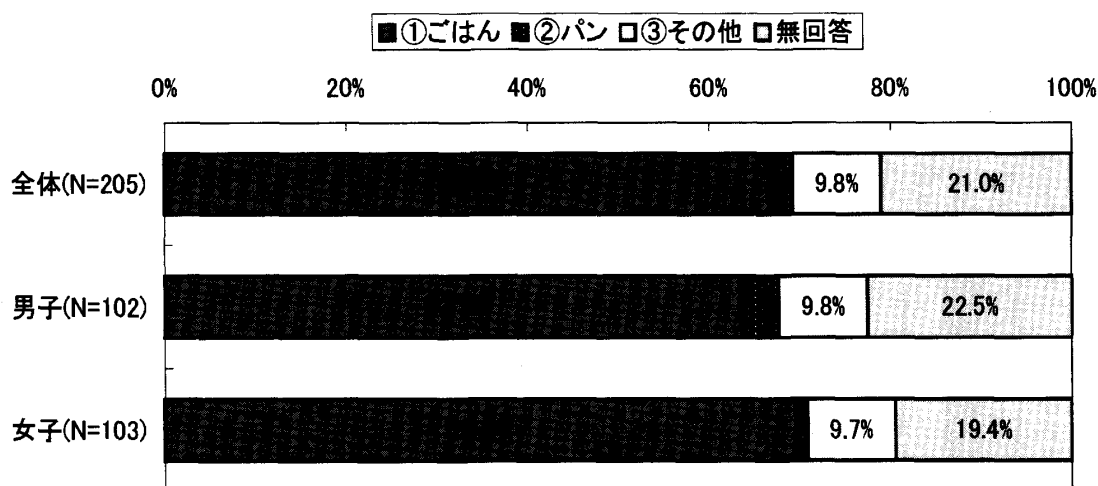
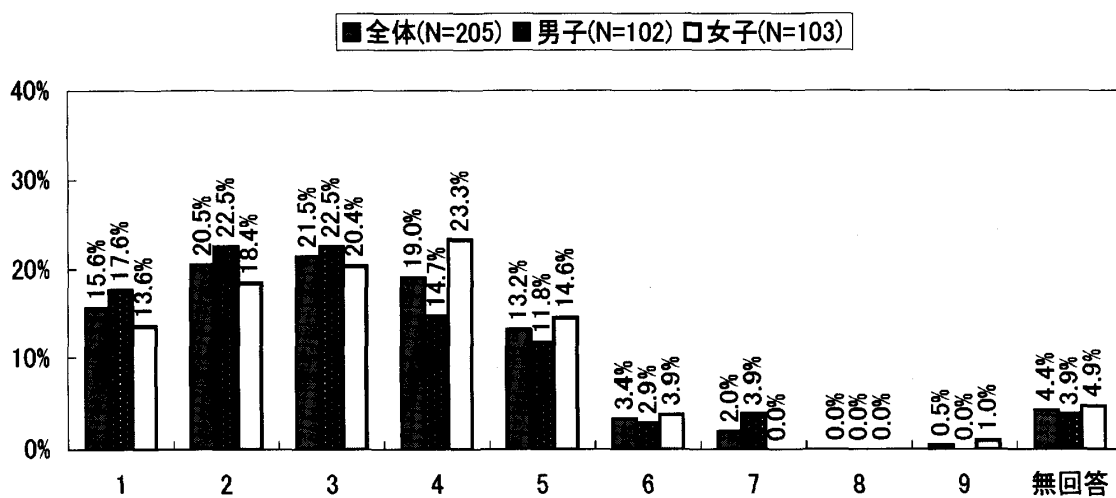


図39 夕食の品数



また、食事の際の主食・主菜・副菜のそろい方を調査した。その結果、「全て」が49.3%で最も多く、「主食・主菜」18.5%、「主食・副菜」17.1%となっており、「主食なし」10.2%であった。「主食のみ」という夕食は見られなかった。これらから、龍郷町の子どもの夕食の内容は朝食と異なり、大変バランスがとれていることが示唆された(図40)。

次に食事内容を主食の違いによって検討した。その結果、図41に示すように主食が「ごはん」である場合の方が「パン」である場合よりも品数が多く、平均すると3.42品、2.67品であった(総計3.19品)。同様に主食・主菜・副菜のそろい方を主食の違いによって検討したところ、「パン」では「全て」、「主食・主菜」、「主食・副菜」がいずれも33.3%であっ

図40 夕食での主食・主菜・副菜のそろい方

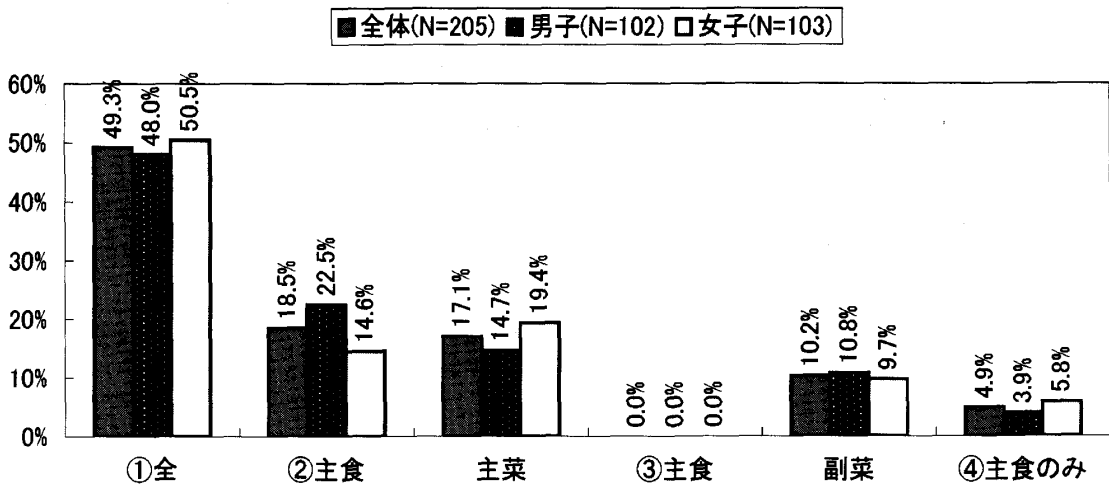
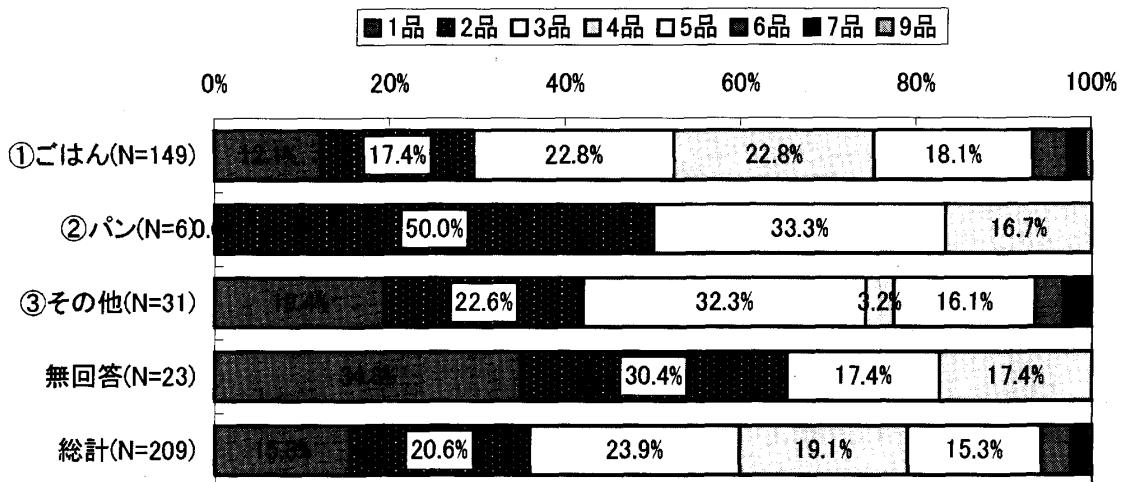


図41 夕食の主食と品数



たが、「ごはん」では「全て」が57.0%になり、「主食・主菜」23.5%、「主食・副菜」19.5%であった(図42)。夕食でも「ごはん」が主食であることが食事内容・バランスに大きな影響を与えていることが示された。

「食事が楽しかったか」どうかについては、図43に示すように、「とても楽しかった」と「楽しかった」を合わせた割合が71.2%で朝食よりやや多かった。しかし、「あまり楽しくなかった」、「楽しくなかった」も少なくなく、合わせて24.4%であった。楽しいはずの食事が楽しくないと感じている割合が多いことは気がかりであり、その背景となる要因を探る必要があると思われる。

図42 夕食の主食と主食・主菜・副菜のそろう方

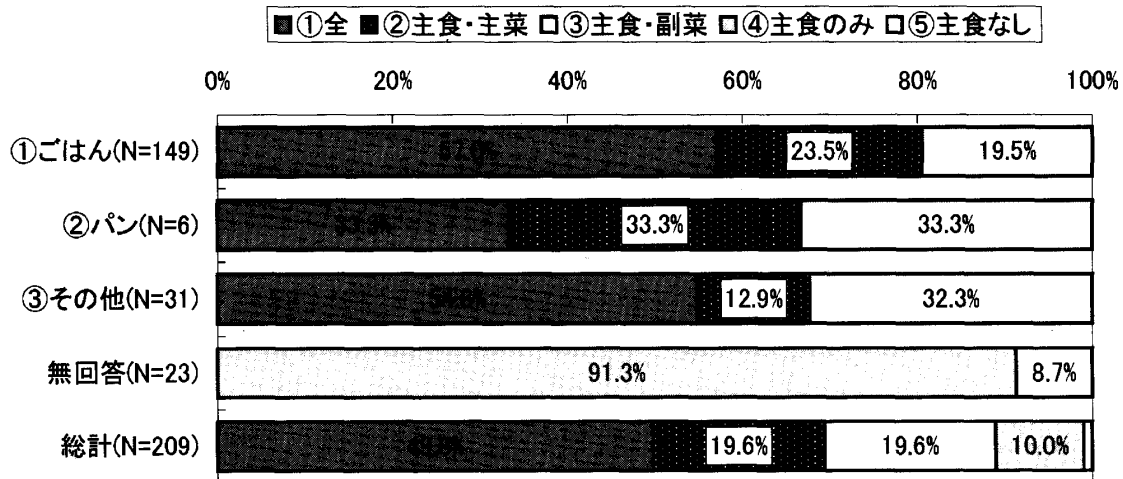
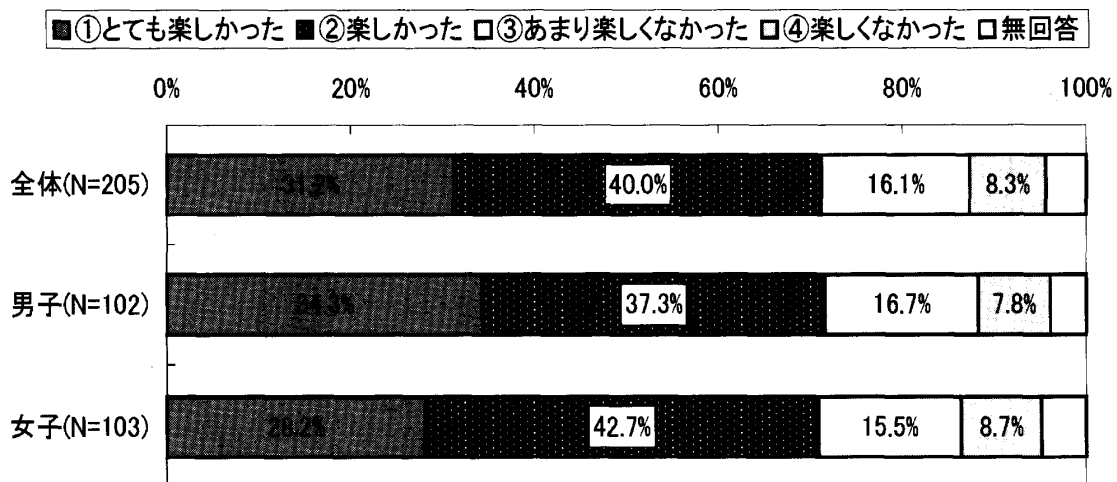


図43 夕食は楽しかったか



夕食時の食事に関する家事の手伝いについて調査した結果、夕食時には64.4%と約2/3がお手伝いしていた(図44)。朝食時よりもゆっくりと落ちついて食事に関する家事をやっていることがわかる。その内容は、図45に示すように、「料理をはこぶ」36.1%、「食器や箸を用意する」34.6%、「飲みものを用意する」28.3%、「あとかたづけ」24.9%、「テーブルをふく、かたづける」20.0%であった。

次に食事の楽しさが食事のどのような要素と関連しているかを検討した。その結果、食事時の空腹を強く感じている場合、みんなで食事をする場合、就寝時刻・起床時刻が早い場合、睡眠時間が長い場合、食事時にあいさつをする場合、スポーツ活動の頻度が高い場合、お手伝いをしている場合に食事を楽しいと感じていることが明らかになった(図46～53)。

図44 夕食時のお手伝い

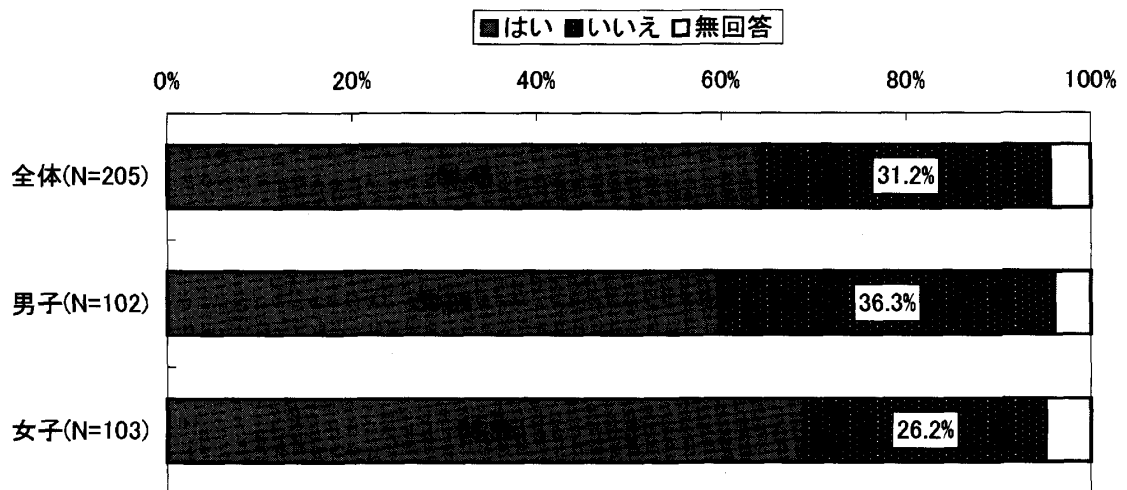


図45 夕食のお手伝いの内容

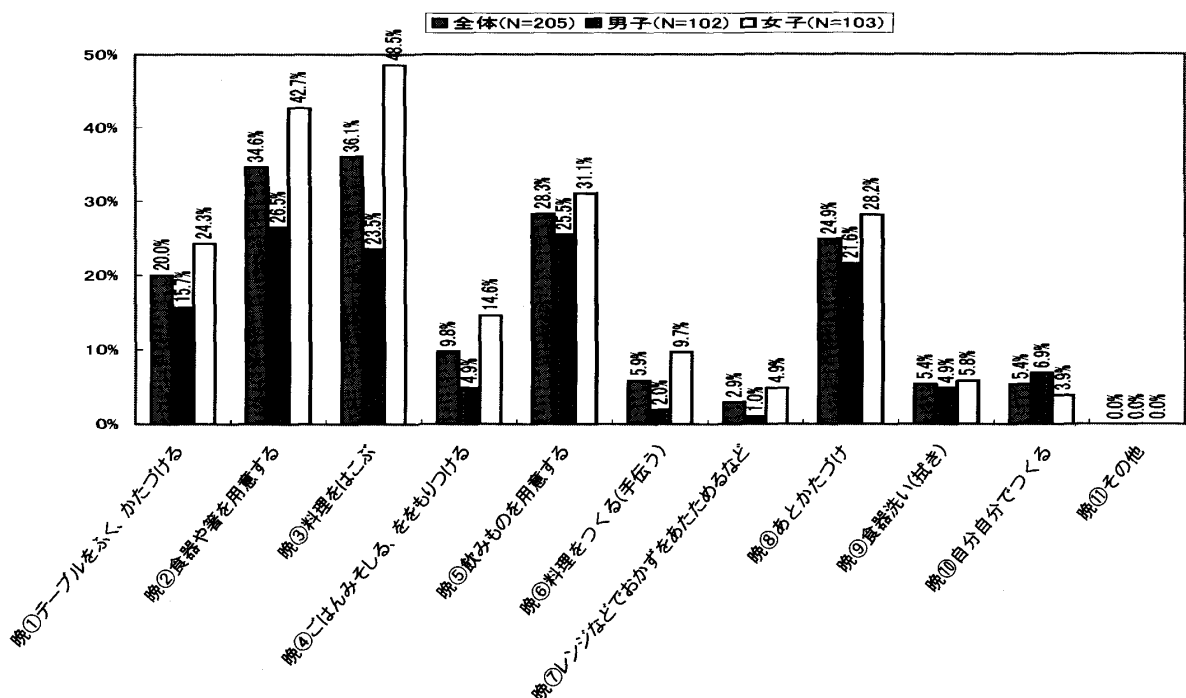


図46 夕食の楽しさと空腹の程度

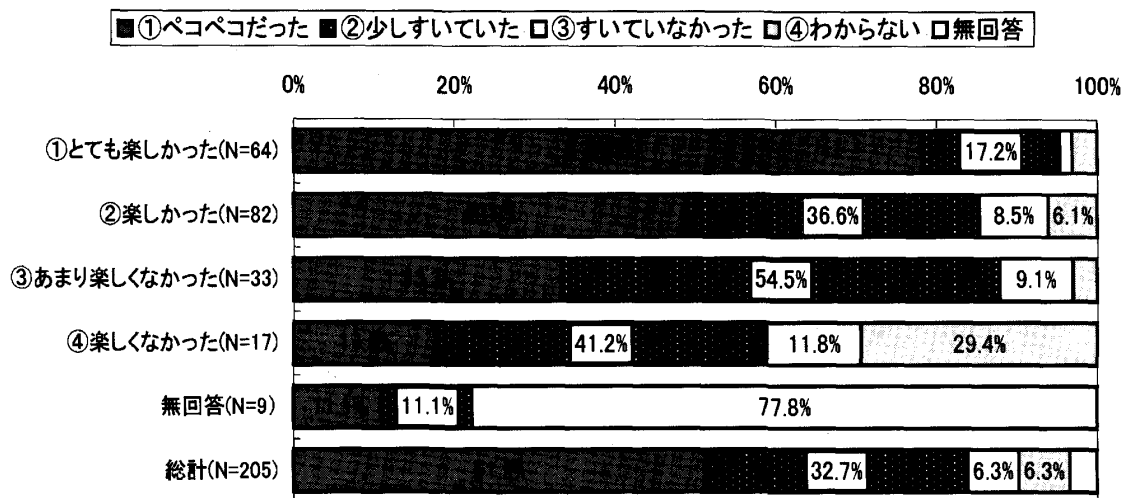


図47 夕食の楽しさと一緒に食べた人

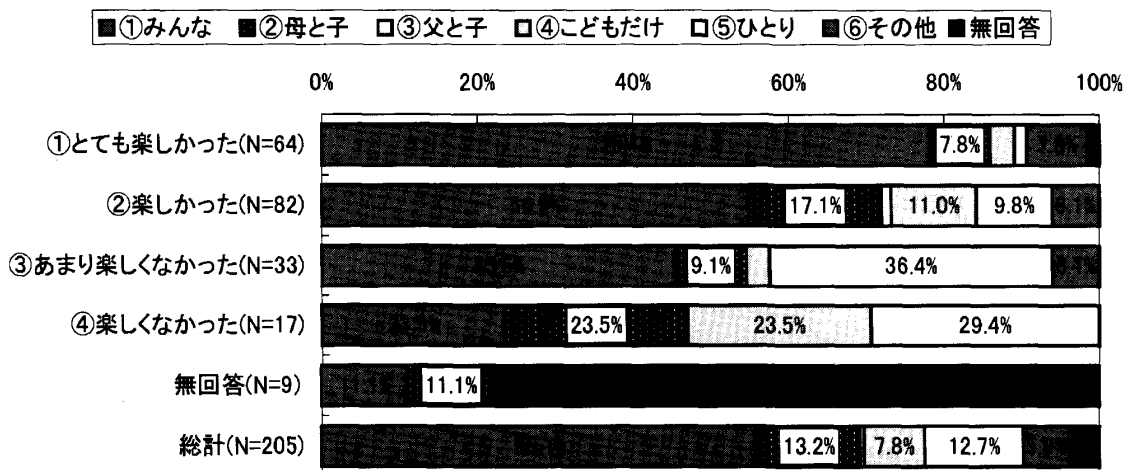


図48 夕食の楽しさとお手伝い

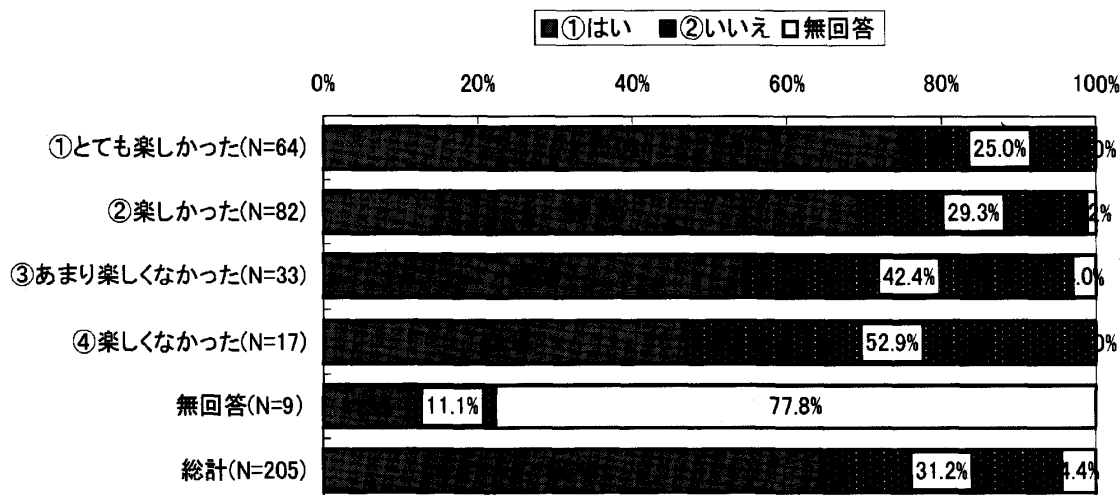


図49 夕食の楽しさと就寝時刻

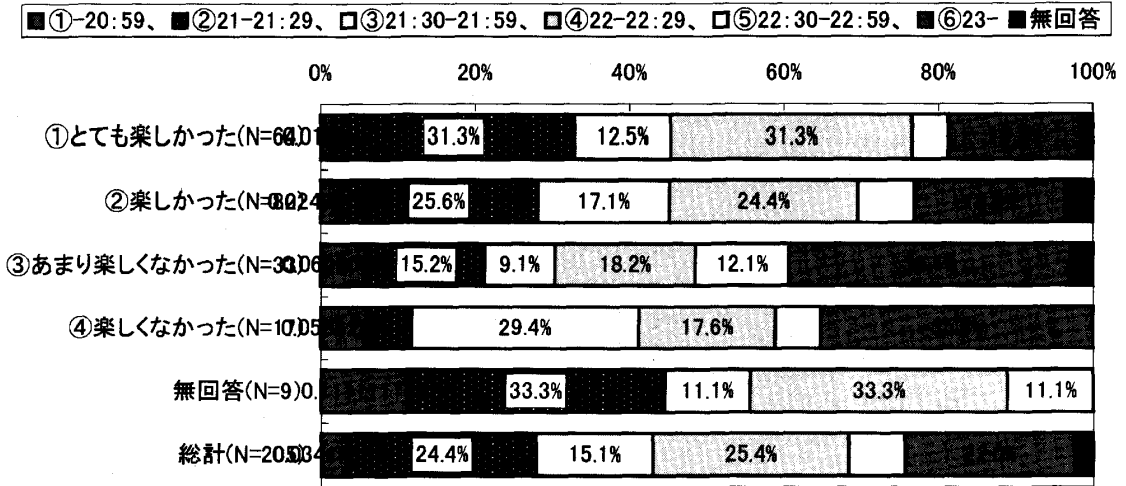


図50 夕食の楽しさと起床時刻

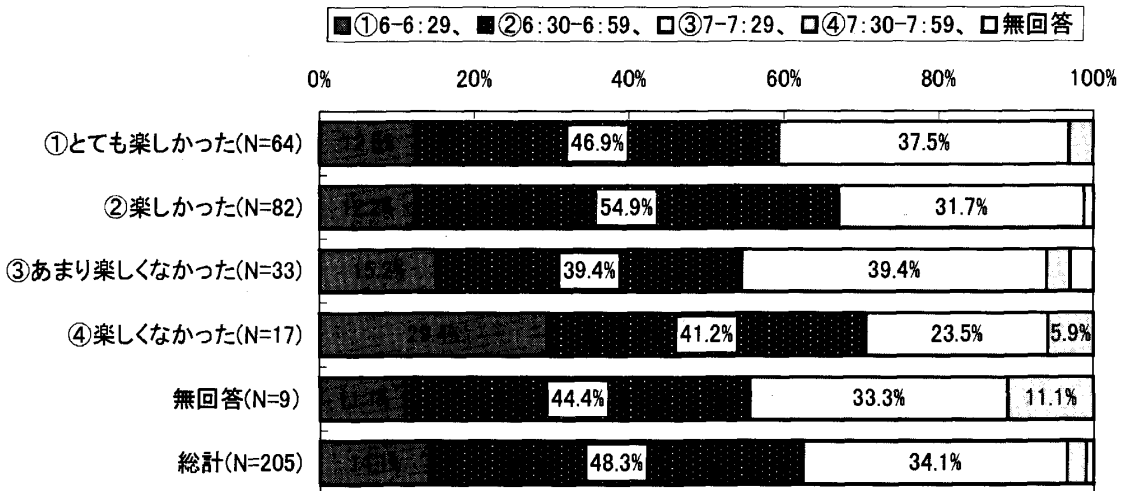


図51 夕食の楽しさと睡眠時間

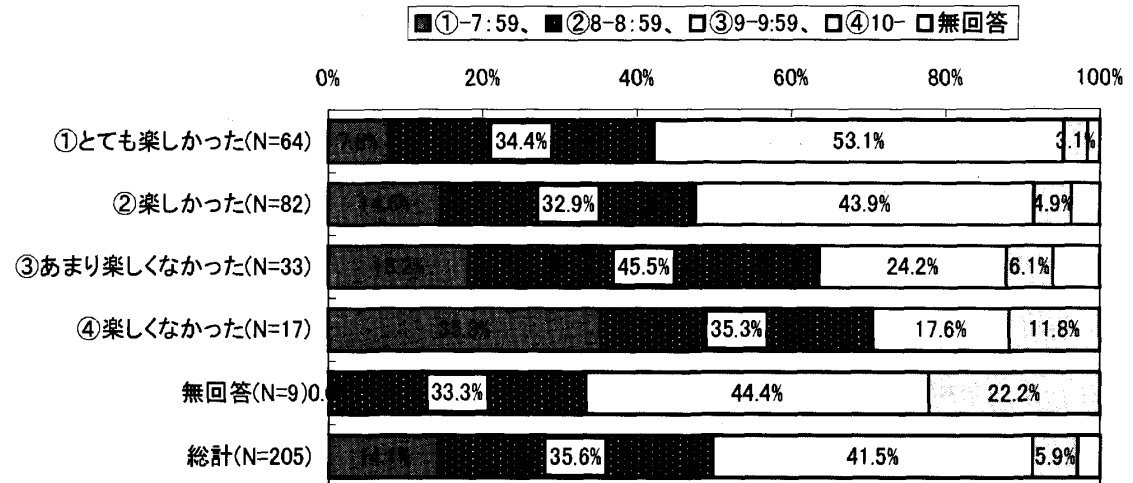




図52 夕食の楽しさと食事のあいさつ

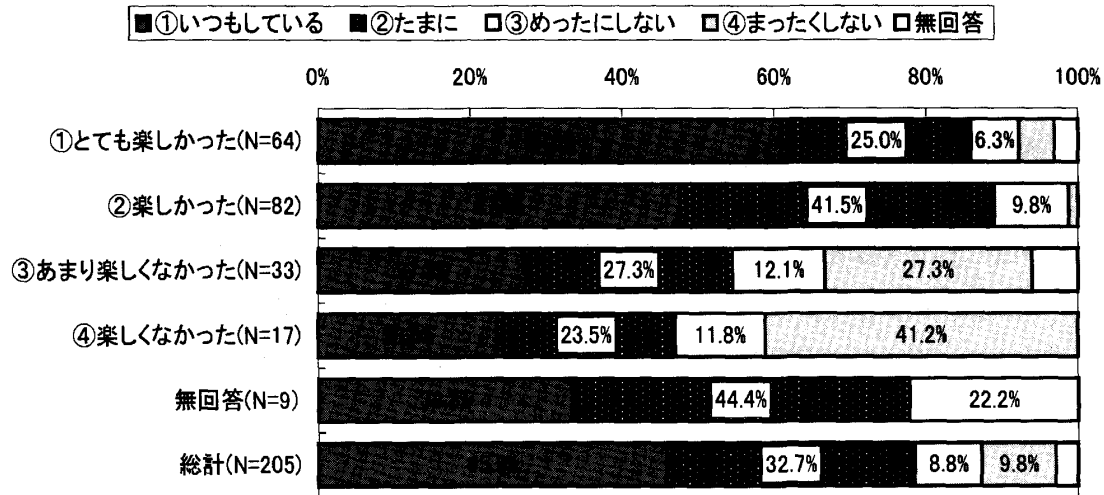
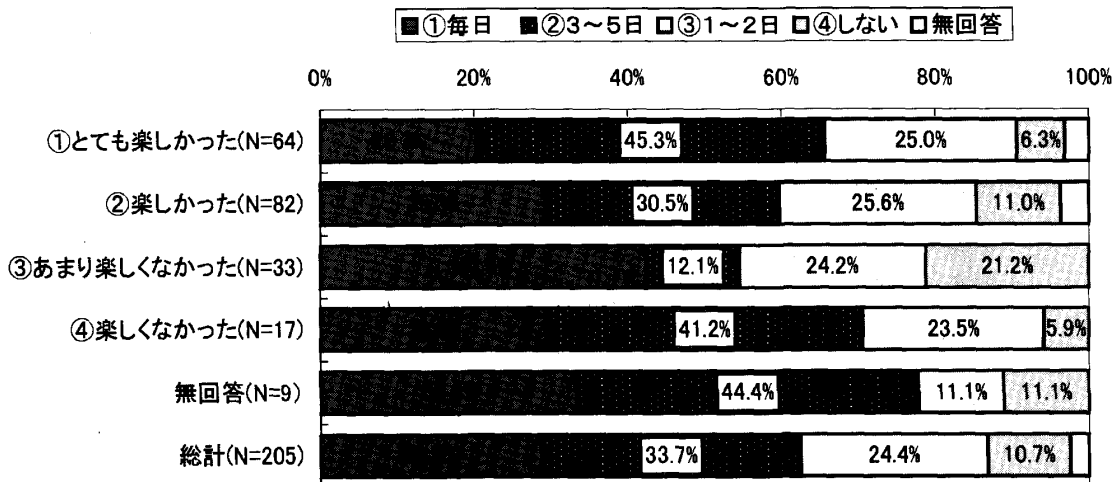


図53 夕食の楽しさとスポーツの頻度



(5) 郷土料理

最後に、食教育のなかで重視されている「郷土料理」についての子もたちの経験と理解について調査した。その結果、子どもたちが食べたことのある郷土料理の数は平均してわずかに3.11品（男子2.92品、女子3.29品）であった。この結果は、笠利町に比べ、やや多くの郷土料理を知っていることをうかがわせた。また、その内容を見ると、「鶏飯」86.8%、「やぎ汁」41.1%、「まだ汁」22.0%、「油ぞうめん」14.6%、「黒砂糖」12.7%、「ふなやき」11.2%などとなった（図54、55）。これらの結果は、子どもたちの郷土料理に対する認識が決して十分でないことを物語っている。今後は、学校給食、郷土の行事、地域コミュニティづくりなどを通じて、積極的に郷土料理を伝承していく取り組みが求められる。

図54 食べたことのある郷土料理の数

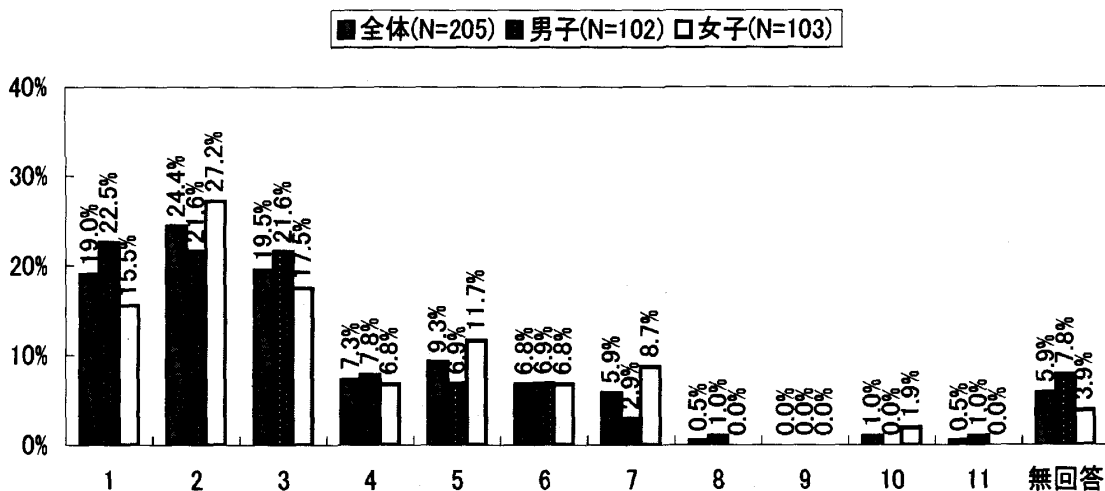
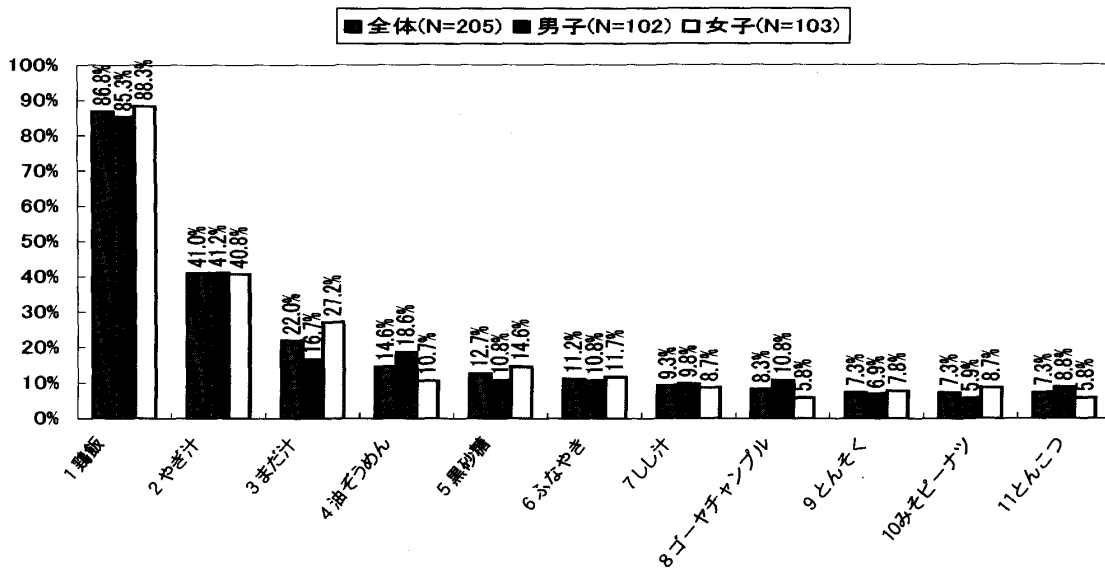


図55 食べたことのある郷土料理



#### 4. 要約

以上の結果を要約すると次のようになる。

- (1) 2004年3月、鹿児島県奄美大島龍郷町において小中学生205名を対象に食生活と日常生活に関するアンケート調査をおこなった。
- (2) 子どもたちの94.1%がきょうだいをもち、家族の人数は平均5.2人であった。
- (3) 平均すると、平日の就寝時刻は22時3分、起床時刻は6時45分、睡眠時間は8時間49分であった。休日の就寝時刻は22時19分、起床時刻7時30分、睡眠時間は9時間11分であった。
- (4) 学校以外の活動では、「外で遊ぶ」54.1%、「スポーツをする」54.0%、「TVおよびTVゲーム」30.7%が多かった。スポーツ活動の頻度は「毎日」28.8%、「週3-5日」33.7%、「週1-2日」24.4%で、「しない」は10.7%であった。
- (5) 食事のあいさつを「いつもしている」は45.9%で、「たまに」32.7%、「めったにしない」8.8%、「まったくしない」9.8%であった。
- (6) 朝食は97.1%が摂取し、平均時刻は7時9分、「家族みんな」と食べる割合は24.9%、子どもだけで食べる割合は31.7%、食事前に空腹だと感じていたのは67.3%、主食は「ごはん」46.3%、「パン」36.1%、品数は平均3.03品、主食・主菜・副菜の全てがそろっていたのは27.3%、食事が「楽しかった」50.7%、「楽しくなかった」45.9%で、約2/5の子どもが食事のときに「料理をはこぶ」18.0%、「飲みものを用意する」16.1%、「あとかたづけ」15.6%、「食器や箸を用意する」14.6%、「テーブルをふく、かたづける」12.2%などのお手伝いをしていた。
- (7) 夕食は96.6%が摂取し、平均時刻は19時49分、「家族みんな」と食べる割合は56.1%、子どもだけで食べる割合は20.5%、食事前に空腹だと感じていたのは83.9%、主食は「ごはん」66.8%、「パン」2.4%、品数は平均3.50品、主食・主菜・副菜の全てがそろっていたのは49.3%、食事が「楽しかった」71.2%、「楽しくなかった」24.4%で、約2/3の子どもが食事のときに「料理をはこぶ」36.1%、「食器や箸を用意する」34.6%、「飲みものを用意する」28.3%、「あとかたづけ」24.9%、「テーブルをふく、かたづける」20.0%などのお手伝いをしていた。
- (8) 食事が楽しいと回答した子どもは、食事前に空腹であると感じ、大人と食事をし、早寝早起きで睡眠時間が長く、活発にスポーツをしており、食事のあいさつができ、お手伝いを多くする傾向があった。
- (9) 「郷土料理」については平均3.11品を知っており、「鶏飯」86.8%、「やぎ汁」41.1%などがあげられた。

## 謝辞

今回の調査に際し、龍郷町の学校栄養職員平野さん、子どもたち、先生方、龍郷町役場の皆さまに大変お世話になりました。記して深く感謝いたします。

## 引用文献

- 1) あまみ長寿・子宝調査概要報告書, 2004年10月, 鹿児島県
- 2) NHK放送文化研究所, NHK生活時間調査2000, P.152, NHK出版, 2002
- 3) 平成13年社会生活基本調査 (厚生労働省ホームページ)
- 4) 拙著, 鹿児島市における子どもたちの朝食調査, 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇, 54号, 1-12, 2003
- 5) 前掲3)
- 6) 神山潤, 眠りを奪われた子どもたち, 岩波書店, 2004
- 7) 拙著, 鹿児島県奄美大島笠利町における子どもたちの食生活と日常生活に関するアンケート調査, 鹿児島県立短期大学地域研究所年報, 36号, 37-62, 2005
- 8) 拙著, 前掲4)