

おやつ

目次

駄菓子屋と紙芝居 .....	深谷昌志	2
〔調査レポート〕おやつ .....	深谷昌志・石川洋子・鶴巻景子・川上道子	5
要約 .....		6
1. サンプルのプロフィール .....		10
●子どもたちの属性と母親のタイプ .....		11
●子どもたちの生活と空腹感 .....		15
2. おやつ現状 .....		21
●食べる回数 .....		21
●食べた時間帯 .....		24
●食べたもの .....		26
●一緒に食べた人・食べた場所 .....		28
●塾の行き帰り・塾から帰宅後の間食 .....		30
●夜食 .....		32
●おやつの種類 .....		33
3. 家庭でのおやつ .....		38
4. 外食としてのおやつ .....		43
5. おやつ「ながら食べ」 .....		48
6. 健康志向 .....		52
7. 塾・おけいごとと就寝時間 .....		55
8. 料理好きの母親たちとおやつ .....		59
〔対談〕子どもの食生活 .....	足立己幸 vs 深谷昌志	65
・文献紹介『子どもたちのための食事教育』 .....		73
資料1 調査票見本 .....		76
資料2 基礎集計表 .....		89

\*おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

# 駄菓子屋と紙芝居

—— 昔の子どものおやつ事情 ——



静岡大学教授  
深谷昌志

## 駄菓子屋の世界

現在だけを考えて、スナックを中心としたおやつが当たり前のように思える。しかし、一昔前のおやつ事情はかなり現代と異なる。そこで、時代をスリップさせ、昭和初めのおやつをのぞいてみよう。

子どもたちが群れて遊ぶ。そうした遊びの舞台になったのが駄菓子屋であった。それだけに、多くの人たちは駄菓子屋での交流についてさまざまな回想を記録している。

「(子どもたちはベエゴマとメンコで遊んでいたが) このベエゴマやメンコを売っていたのが、ご存知、『駄菓子屋』で、下町で石を投げれば、必ず1軒や2軒にあたるというほどたくさんあった。店はたいてい爺さん婆さんの商いでボロ家が多く、それがかえって子どもたちの共感を呼んで、あっちからこっちから集まってくる溜まり場でもあった」(1)

と、このみひかる(昭和3年、東京府千住生まれ)は駄菓子屋を述べているが、駄菓子屋で売っていたのは、

「『駄菓子屋』というくらいのものであるから、あんまり上等なものは置いてない。『あてもの』の1本むき、あんこ玉、みそまつ。細いびん詰めの色つきカンテン。水鉄砲やかんしゃく玉。映画スターのプロマイドむき。ほとんど1銭玉1個で用が足りた」(2)という。

森川直司(昭和2年、大阪生まれ、昭和7年東京へ移住)も、駄菓子屋に同じような回想をしている。

「駄菓子屋はどこにでもあって、自分の家の通りにはなくても、1本向こうの通りにはあるという具合だった。

駄菓子屋には屋号のないものが多く、その家の姓で呼ぶことが多かった」(3)。

駄菓子屋で売っているのは芋ようかんやだんごなどの菓子、メンコやビー玉などの玩具、あてものなどで、「駄菓子屋のお菓子や遊び

道具で1銭で買えないものは、正月の凧などの特殊なもの以外はなかった」(4)という。

もうひとり、渡辺文雄の駄菓子屋についての感想を紹介しておこう。

「駄菓子屋の店先には、それこそ様々な駄菓子や玩具が並んでいて、いつまで眺めていてもあきることにはなかった。私の場合は、食い物については、やたら家がうるさかったので、買うのはビー玉、メンコ、ペーゴマぐらいのものだった」(5)。

こう見てくると、駄菓子屋は子どもたちがたむろし、そして、交流するセンターで、子どもたちの遊びは駄菓子屋を媒介にして成り立っていたといえよう。

## 紙芝居の広がり

駄菓子屋が遊びを支える地域の拠点とするなら、その地域に訪ねてくるエンターテイナーが紙芝居だった。

「紙芝居屋は自転車でやってきて、(中略)1銭出すと半分切った割箸に色つきの水飴をつけて渡してくれる。2本の箸で勢よく飴をこねると、なぜかわからぬが白く変色し、最も白いものを突き出した子供に景品をくれたり翌日の無料観覧券ともいうべきものを渡してくれる」(6)

と、吉村昭は紙芝居を回想している。

また、青木正美(昭和8年生まれ、東京府千住育ち)は、

「町には紙芝居の小父さんが毎日3人くらい来た。その内カチカチの小父さんが2人でもう1人は太鼓の小父さん。カチカチの小父さんは拍子木で、太鼓の小父さんはそのデカイ太鼓を胸に吊るし叩きながら、それぞれ路地から路地を廻ってやって来たことを知らせた」(7)

と知っているし、森川直司も、

「私の住んでいる裏町には日に何人かの紙芝居が来たが、その中の3人は何年間も変わらずに我々の人気者だった。(中略)その中

の1人はとくに人気があっていつもおかみさんが2、3人見ていた。『黄金バット』『少年タイガー』などがロングラン?で、少年たちの人気を独占していた」(8)。

紙芝居の絵を描いた経験のある加太こうじは、紙芝居屋の生態についてふれている。それによれば、紙芝居屋は「アサバイ」といわれるように10時頃から幼児15人くらいを相手に紙芝居を始め、午後早くは小学低学年30人、3時頃から夕方にかけて高学年を含めて5、60人が集まるように朝から夕方まで何か所かで紙芝居をやる(9)。これを仕事の角度からみると、バイニンとよばれる紙芝居屋は毎朝問屋へ行って、飴7本を1銭で仕入れ1本1銭で売る。おまけの分を入れて、毎日300本くらい仕入れる。子どもが250人として売り上げは2円50銭(10)。そこから飴の仕入れ値の35銭、絵の賃貸料30銭、自転車を借りるものは借り料10銭を引くので、1円70銭くらいが儲けになる。1か月25日働いて収入は40円程度。これは「30歳くらいの工員」の手取りと同額で、売り上げのよいバイニンは銀行の課長程度の収入になったという(11)。

加太によれば、関東大震災後の不況による失業者の増加から、大正末から紙芝居屋が増え、始めは縁日に出かけていたが、人数が増えたので地域に出て行くようになった(11)。そして、昭和7、8年前後になると、問屋がしっかりしてくるのに加え、絵描きや原稿描きも増え、紙芝居専門の飴製造業者ができるなど、紙芝居が小さな産業に成長している。

こうした駄菓子屋と紙芝居とに象徴された子どもたちのおやつ事情は、第2次大戦後まで続いている。そして、昭和30年代の後半、テレビが普及し、テレビマンガに連動した形の、大手菓子メーカーの作るスナックを子どもたちが食べるようになる。「紙芝居と駄菓子屋からテレビとスナックへ」の変化である。

紙芝居で売っているお菓子や駄菓子屋の食べ物、非衛生的なのはたしかであろう。しかし、子どもの世界から路地裏の小さな世界が失われ、そして、全国の子どもたちがテレ

ビコマーシャルでおなじみのスナックを食べながら、同じ時間帯に人気テレビ番組を見るという生活が、はたして子どもにとって幸せをもたらしたのかどうか、疑問が生じてくる。

参考文献

- (1) =このみひかる『なぞなぞ下町少年記』昭和60年 116～117ページ
- (2) = (1) に同じ 117ページ

- (3) =森川直司『昭和下町人情風景』広済堂 平成3年 80ページ
- (4) = (3) に同じ 91ページ
- (5) =渡辺文雄『江戸っ子はやるものである』平成6年 PHP 120ページ
- (6) =吉村昭『東京の下町』昭和60年 文芸春秋社 61～62ページ
- (7) =青木正美『昭和少年懐古』昭和52年 45ページ
- (8) = (3) に同じ 39～40ページ
- (9) =加太こうじ『小説黄金バット』筑摩書房 平成2年 22ページ
- (10) = (9) に同じ 23ページ
- (11) =加太こうじ『紙芝居の昭和史』立風書房 昭和46年 38ページ

〔調査レポート〕

# おやつ

静岡大学教授 深谷昌志  
文教大学女子短期大学部助教授 石川洋子  
杉並区立桃井第二小学校教諭 鶴巻景子  
ベネッセ教育研究所 川上道子



調査レポート

---

おやつ

---

要約

---

●調査概要

1. 調査主題 おやつ
2. 調査視点 現代の子どもたちのおやつの食べ方や、そのライフスタイルへの影響を明らかにすることを目的とした。
3. 調査項目 1日のおやつの回数や時間帯、おやつの内容や食べ方などについて項目を設定。
4. 調査時期 1995年5月
5. 調査対象 公立小学校5年生
6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査
7. サンプル数 男子 1,315名、女子 1,220名、合計 2,535名

1. 子どもたちが日頃、食べ物や飲み物を頻繁に口にしているといわれているが、おやつの食べ方やその内容はどうなっているのだろうか。調査対象は宮城・東京・神奈川・千葉・岐阜の小学5年生2,535名、調査時期は1995年5月であった。

2. おやつを用意する側である母親の属性をみると、家事好きのタイプの母親とそうではない母親に分かれている。  
(表3)

3. 子どもたちの生活をみると、塾やおけいごとに行っている子が、男子78%、女子87%。就寝時間が11時以降という子も2割近くいる。(図3・4)

4. 食事に影響が出ないよう、おやつをがまんする自己規制している子が6割、太らないように気をつけている子が、男子39%、女子51%いる。(図6、表9)



5. おやつを食べる回数は、学校が休みでない日(平日)は、「食べない」子が9%、1回が49%、2回が28%、3回以上は14%であった。時間帯をみると、朝食前に食べた子が16%、朝食後に食べた子が9%、帰宅後から夕食までの間が80%、夕食後が31%、夜食は14%であった。本来のいわゆるおやつの時間帯外で食べている子が目立つ。(図8・13)

6. おやつの内容をみると、アイスクリームやスナック菓子が好まれている。飲み物をとる頻度が高く、牛乳や缶ジュース、スポーツドリンクなどがよく飲まれている。おにぎりやカップラーメンなど食事に近いおやつの頻度が高いのも目立つ。(表17・18・19)

7. 家庭でのおやつを用意をみると、母親が不在のときでも何らかの用意がされている家が4割、自分で準備する子が6割である。(図16)

8. おやつは買ったものが圧倒的に多く、手作りが多いという子は5%にすぎないが、子どもたちは手作りおやつを好んでいる。手作り派が47%、買ったものが多いという子は21%である。この手作り志向は、単に味の点からいっているのではなく、作るという行為や、その中に示される愛情を求めているのかもしれない。(図17・18)



9. 日常のお菓子は約半数は母親が買っている。母親の職業により差があり、専業主婦の場合は母親が買うことが多く、フルタイムや自営業の母親の子どもは、自分で買ったりすることが多くなっている。(図21、表25)

10. 子どもが自由に外でお菓子を買うことについては、4分の1が禁じているが、家庭差が大きい。買い食いなどはほとんどしない子が46%であり、買い食いをしてもしせいぜい週に1～2回程度である。(図22・23)

11. 買い食いをするのは、外へ遊びに行ったときが一番多い。塾の行き帰りには案外買い食いはされていない。1回の買い食いの金額は、せいぜい200円以内のようだ。(図24・25)



12. テレビを見ながらおやつを食べる「ながら食べ」が圧倒的に多い。「いつも・わりと・ときどき」そうする子は8割に上る。本やマンガを読みながらという子も、合わせて6割ほどいる。テレビを見ながら食べる子には、そうでない子よりも買い食いが多い。(図29、表26)



13. 太らないように食事の時間を考えておやつをがまんしたり、おやつの回数を減らしたりして自己規制をするなど、健康志向の芽生えがみられる。こうした自己規制をする子は、自己評価全般も高く、自分に自信を持っている。(表28・29、図30)

14. 通塾とおやつの回数との関連は見い出されなかった。通塾する子に、店での間食を禁止されている子が多く、逆に通塾しない子に買い食いはかまわないとされている子が多い。(表30)

15. しかし、就寝時間が遅い子の42%が夜食を食べており、朝お腹がすいていないと答えた子も4割を超えている。また、疲れやすい、よく頭が痛くなると答えており、体調不良者が多いことがうかがえる。(表33・34、図32)

16. 料理好きの母親は、お菓子作り、掃除、編み物、洗濯などを他の母親よりも際立って高く好んでおり、家族の世話をすること自体が好きであるようだ。しかし、職業の有無や職種とは関連がない。料理好きな母親たちは、7割ほどは「半分半分」か「たまに」は手作りおやつを作っている。しかし、買い食いなどのしつけとは関連がみられない。(図33、表35・36・39)





学校で、遠足の予定を話すと、子どもたちがまず最初に聞いてくるのは、「おやつを持って行っていいですか」ということである。持って行ってよいと答えると大歓声上がる。子どもたちにとっておやつは、生活の中の大きな楽しみである。

しかし、遠足に行っていて見ていると、せっかくお母さんが手をかけて作ってくれたお弁当はそっちのけで、スナック菓子ばかり食べている子がいる。また、ふだんの日でも、休み時間や体育の時間に元気よく走り回っているのに、給食にはほとんど手をつけず、お腹が

すくと家でおやつを食べるとい子もいる。反対に「うちではお母さんが、おやつは虫歯になりやすいから、食べてはいけないって言うんだ」とか、「太るから、おやつは食べないことにしている」と言う子もいる。

子どもたちにとって、楽しみの1つである「おやつ」は、子どもたちの健康にどのような影響を与えているのであろうか。また、塾や宿題などで遅くまで起きている現代の子どもたちにとって、こうしたライフスタイルの変化は、「おやつ」にどのように影響しているのだろうか。

## ●子どもたちの属性と母親のタイプ)))

食事は、子どもたちの家庭の一部を映し出す。例えば、「おかえりなさい」と言って迎えてくれる母親がいる家庭では、学校であったことなどを話しながら、おやつを食べる時間が持てるだろうが、忙しく働いている母親を持つ子は、誰もいない家に帰って、夕食までの間を子どもだけで過ごすわけである。当然、おやつのとり方も違ってくるはずである。

そこで詳しい調査報告に入る前に、子どもたちの属性と母親のタイプをみていくことにする。

まず家族構成は、父と母に、子ども2人という4人の家庭が43%で一番多く、次いで5人の家庭(28%)、6人の家庭(12%)となる。祖父母と同居している家庭は、23%とほぼ4分の1である(図1、2)。

図1 家族構成数

3人	4人	5人	6人	その他
8.6	42.8	27.5	12.3	8.8

(%)

図2 一緒に住んでいる家族

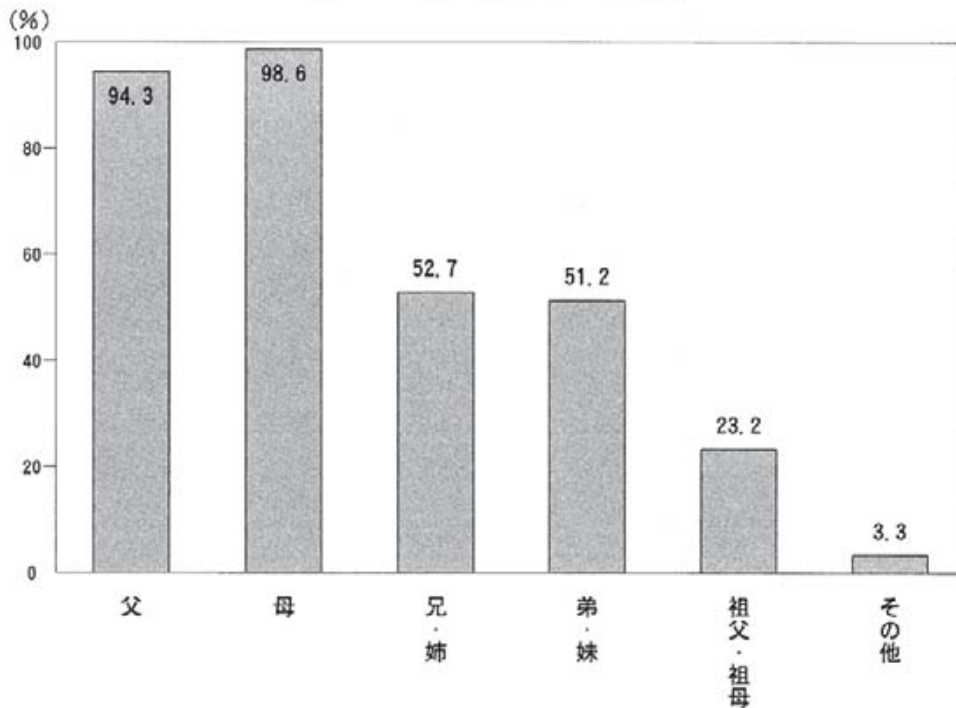


表1のように、父親の職業はサラリーマンが66%と断然多く、子どもが学校から帰宅しておやつを食べるときには、ほとんどの父親が仕事に出かけている。

母親の仕事については、朝から夜までフルタイムで勤めているが28%。さらに自営業、パートや内職などを含めると、働いている母親は63%にもなる(表2)。つまり半数以上の母親が、家事と共に仕事を持って、忙しく毎日を過ごしているわけである。

逆にたいてい家において、家族の世話をしている、いわゆる専業主婦が38%となり、「お

かえりなさい」と言って子どもを迎え、おやつを出してあげられる時間のある母親が減ってきていることがわかる。

おやつは、家族の食生活の中心である母親によっても大きく変わってくるものと考えられる。

そこで次に、表3から母親のタイプをみていくことにする。「買い物」や「毎日の料理」が好きな母親は半数を超すが、お菓子作りは、「とても好き」と「わりと好き」を合わせると38%であり、そして「あまり好きでない」と「ぜんぜん好きでない」を合わせた数

表1 父親の仕事

	(%)
1. サラリーマン	66.0
2. 自営業	10.6
3. その他	23.4

表2 母親の仕事

	(%)
1. フルタイム	28.1
2. 専業主婦	37.5
3. 自営業	5.1
4. パートや内職	15.2
5. その他	14.1

値が38%と、好きなタイプの母親と嫌いなタイプの母親が、ちょうど同じくらいに分かれている。同様に、「洗濯」「掃除」といった家の仕事についても、好きなタイプの母親と嫌いなタイプの母親に分かれている。子どもの目に映る母親は、お菓子を作ってくれたり家事をしたりするのが好きなタイプと、好きでないタイプに大きく分かれるようである。

さらに、日常の料理を例にとって、母親のタイプをみていくと、ハンバーグなど手作りの料理もするが、レトルト食品などを「しょっちゅう・わりと」使うなど、半分加

工されているような食品もうまく利用しながら料理をするタイプの母親が4分の1程度いることがうかがえる。また、手軽に手に入れられるドレッシングにもこだわって手作りするタイプの母親が「しょっちゅう・わりと」を合わせると4分の1程度いる。その一方で、みそ汁でさえインスタントを使う母親が14%、さらにお弁当もコンビニで買ってくる母親7%と、あまり料理に関心がないタイプの母親も少なからずいるようである(表4)。

表3 母親のタイプ(1)

	(%)				
	とても好き	わりと好き	少し好き	あまり好きでない	ぜんぜん好きでない
1. デパートに買い物に行く	28.0	28.7	25.9	12.7	4.7
	56.7			17.4	
2. 毎日の料理	24.4	30.1	26.3	14.0	5.2
	54.5			19.2	
3. 本を読む	26.5	24.5	22.7	17.1	9.2
	51.0			26.3	
4. お菓子作り	17.5	20.5	24.3	21.2	16.5
	38.0			37.7	
5. おしゃれ	16.5	20.5	27.9	22.7	12.4
	37.0			35.1	
6. 洗濯	10.3	26.1	30.8	26.3	6.5
	36.4			32.8	
7. 編み物や洋服を作る	15.2	16.8	22.9	26.5	18.6
	32.0			45.1	
8. 掃除	11.5	20.4	29.8	30.6	7.7
	31.9			38.3	
9. スポーツをする	11.4	12.2	17.8	28.6	30.0
	23.6			58.6	

表4 母親のタイプ(2)

(%)

	しょっちゅう ある	わりと ある	たまに ある	1度も ない
1. ハンバーグを手作りする	29.7	31.9	28.9	9.5
	└──────────┘ 61.6			
2. ドレッシングを手作りする	11.3	14.5	41.6	32.6
	└──────────┘ 25.8			
3. レトルトカレーを出す	6.2	19.4	51.5	22.9
	└──────────┘ 25.6			
4. インスタントのみそ汁やスープを出す	3.5	10.2	48.5	37.8
	└──────────┘ 13.7			
5. コンビニのお弁当を買ってくる	2.1	5.0	50.5	42.4
	└──────────┘ 7.1			

## ●子どもたちの生活と空腹感))

では、子どもたちは、どんな生活を送る中で空腹感を感じ、おやつをとっているのだろうか。子どもたちの食生活や1日の過ごし方は、学校に行く日と休みの日では、ずいぶんと違うようだ。そこで本調査は、調査実施日が1週間ではば平均するようにし、前の日にどんなふうにおやつを食べていたのかを具体的に思い出してもらい、調べることにした。

調査した曜日は、表5の通りである。

放課後、塾やおけいごとに行っている子は、男子が78%、女子が87%である(図3)。

ほとんどの子が、いったん家に帰ってから、さらに出かけているわけである。中には、お弁当を持って夜の10時近くまで塾で勉強している子もいる。就寝時間は、夜10時くらいかそれ以前が43%と最も多い。しかし、5年生の時期でも、11時以降に寝ている子が2割近くもいる(図4)。このように1日を学校での学習や、塾やおけいごとで忙しく過ごし、遅くまで起きている子どもの食欲や健康状態は大丈夫なのか、心配になるところである。

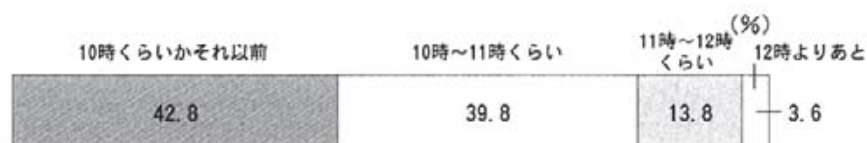
表5 調査した日(曜日)

							(%)
日	月	火	水	木	金	土	
22.0	16.1	11.1	29.5	17.0	4.0	0.3	

図3 放課後の生活(塾やおけいごと)



図4 調査した日(就寝時間)



そこで、子どもの体の調子について尋ねたのが表6である。「とても・少しそう」と答えた子をみていくと、「疲れやすい」と感じている子が約4割、4人に1人が「よく頭が

痛くなる」「風邪をひきやすい」と、体の不調を感じているという。

空腹感についてみると、朝食を食べるとき、男子の21%、女子の26%が、「ぜんぜんお腹

表6 体調

(%)

	とても そう	少し そう	あまり そうでない	ぜんぜん そうでない
1. よく気持ちが悪くなったり、はいたりする	3.6	11.4	33.7	51.3
2. よく頭が痛くなる	6.7	19.7	33.6	40.0
3. 風邪をひきやすい	5.9	17.2	32.8	44.1
4. 疲れやすい	12.7	26.8	31.1	29.4

表7 空腹感

(%)

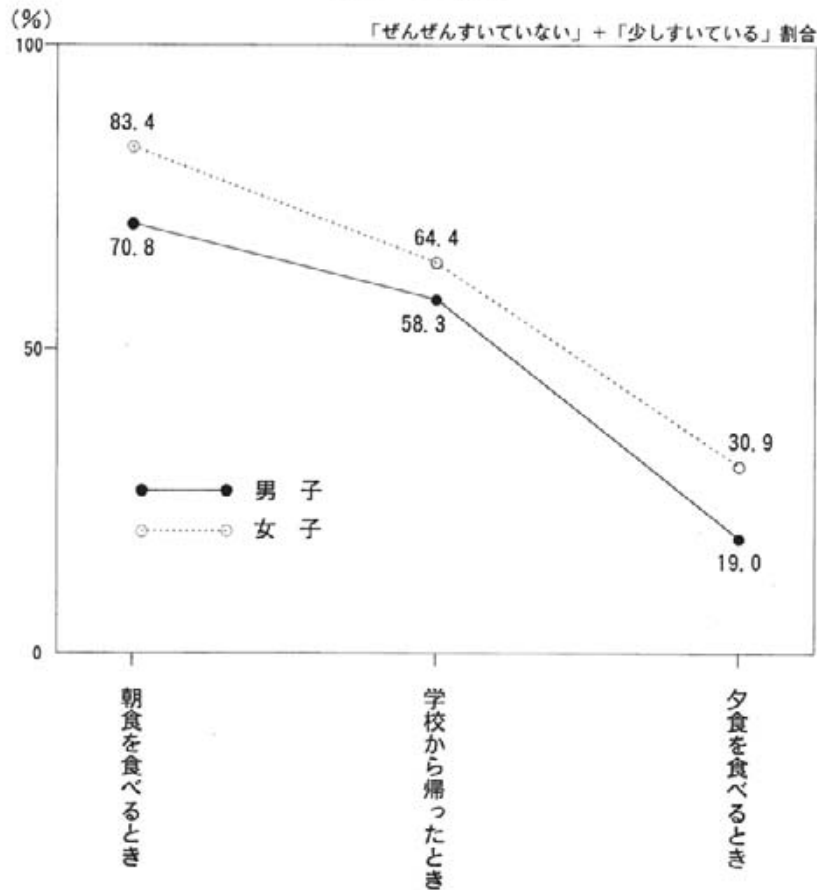
		ぜんぜん すいていない	少し すいている	わりと すいている	とても すいている
1. 朝食を食べるとき	男子	20.6	50.2	20.5	8.7
	女子	25.6	57.8	13.9	2.7
	全体	23.0	53.9	17.3	5.8
2. 学校から帰ったとき	男子	22.8	35.5	25.8	15.9
	女子	23.5	40.9	27.5	8.1
	全体	23.2	38.0	26.6	12.2
3. 夕食を食べるとき	男子	4.5	14.5	32.7	48.3
	女子	4.7	26.2	43.2	25.9
	全体	4.6	20.1	37.8	37.5



がすいていない」と答えている（表7、図5）。学校で運動をしたり、勉強をしたりして、お腹がすき、おやつをほしいと思われる帰宅後の時間でさえ、4人に1人が「ぜんぜん

お腹がすいていない」という。この傾向は、特に女子に顕著である。これは、夜遅くまで起きていることで、間食をたくさんとっているためだろうか。

図5 空腹感



もっとも表 8、図 6 にあるように、「しょっちゅう・ときどき」おやつを食べすぎて食事がおいしくないと答えている子は、16%にしかすぎず、食事の時間を考えておやつをがまんしている子が約 6 割と、食事に影響

が出ないように、自分で気をつけている姿がうかがえる。

しかし、「体が丈夫か」という問いに対して、「あまり・ぜんぜんそうでない」と、自分に自信がない子が約 2 割いる。健康に気を

表 8 おやつ自己規制

		(%)			
		しょっちゅうある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
1. おやつを食べすぎて食事がおいしくないと答えている	男子	3.0	15.3	32.3	49.4
	女子	1.2	13.0	41.0	44.8
	全体	2.1	14.2	36.5	47.2
2. 食事の時間を考えておやつをがまんしている	男子	23.4	39.7	18.6	18.3
	女子	19.5	43.7	24.2	12.6
	全体	21.5	41.7	21.3	15.5

図 6 おやつ自己規制



つけて、おやつとり方まで自己規制しているにもかかわらず、自分の体調に自信がないことが気にかかる。また、「太らないように気をつけている」子が、「とても・少し」を合わせると、男子39%、女子51%と、思春期

にさしかかりはじめた女子の、2人に1人は太ることを気にしていることがうかがえる(表9)。

表9 自分のタイプ

(%)

		とても そう	少し そう	あまり そうでない	ぜんぜん そうでない
1. 体が丈夫	男子	34.8	41.1	19.9	4.2
	女子	40.7	40.0	17.0	2.3
	全体	37.7	40.5	18.5	3.3
2. 食べ物の好き嫌いが ない	男子	24.9	34.7	26.9	13.5
	女子	20.1	37.6	28.9	13.4
	全体	22.6	36.1	27.9	13.4
3. 太らないように 気をつけている	男子	14.2	24.6	27.5	33.7
	女子	15.7	35.6	24.8	23.9
	全体	14.9	29.9	26.2	29.0
4. スポーツが得意	男子	33.6	31.9	25.1	9.4
	女子	19.7	26.8	34.3	19.2
	全体	26.9	29.4	29.5	14.2
5. 勉強が得意	男子	13.7	31.9	36.3	18.1
	女子	6.8	27.3	43.9	22.0
	全体	10.3	29.6	40.1	20.0

では、子どもたちは、今の自分を幸せだと感じているのだろうか。図7をみると、半数強の子が、今の生活に対して幸福感を持っている。

「食べる」という行為は、人間の情緒と非常に深い結びつきがある。毎日を忙しく暮らして、ちょっと疲れている、でも、幸せ

と感じている子どもたちにとって、おやつはどのような影響を及ぼしているのだろうか。また、思春期の入り口に立ち、太ることを気にしはじめた子どもたちは、どのようにおやつをとっているのだろうか。次章から詳しく見ていくことにする。

図7 幸福感





この章では、子どもたちが1日のうちでおやつを食べる回数や時間帯、また、おやつの種類、食べた場所、一緒に食べた人などをレ

ポートし、小学生のおやつ的现状について明らかにしたいと思う。

### ●食べる回数)))

おやつを食べる回数(図8)は、学校が休みでない日(平日)は「食べない」が9%、「1回」が49%、「2回」が28%、「3回」が9%、「4回以上」が5%だった。「3~6回以上」の子どもが14%に達しており、平日はきちんとした食事以外に食べ物(飲み物)を頻繁に口にする子どもが1割強存在することになる。

日曜日は自由時間が多いだけに、平日よりも間食をする回数が増えている。「1回」の割合が減り、「2~3回」食べる子どもの割合が増えている。「3回以上」間食をする子どもも22%と、平日に比べ8%増えている。

前回(1986年実施/小学校4・5・6年生対象)の結果と比較してみると(図9)、休みでない日は前回より「食べない」子どもと、「2~4回以上」食べる子どもが増えている。また、日曜日(図10)は食べない子どもが増えているが、それ以上の回数はほぼ同じか、または減っている。親の目の届く日曜日に食べる回数が減っているということは、以前に比べ親が子どもに頻繁におやつを与えないように注意を払うようになってきたということだろうか。

また、きのうに限定しておやつを食べた回数を聞いた結果は、図8と同じ傾向で「1~

2回」食べている割合が高い（図11）。前回と比較してみると（図12）、休みでない日同様、今回の方が「食べない」子どもと「3回

以上」の子どもが増えている。以前に比べ、まったくおやつを食べない子と、頻繁に食べる子が分化してきているのではないだろうか。

図8 休みでない日・日曜日に食べるおやつの回数

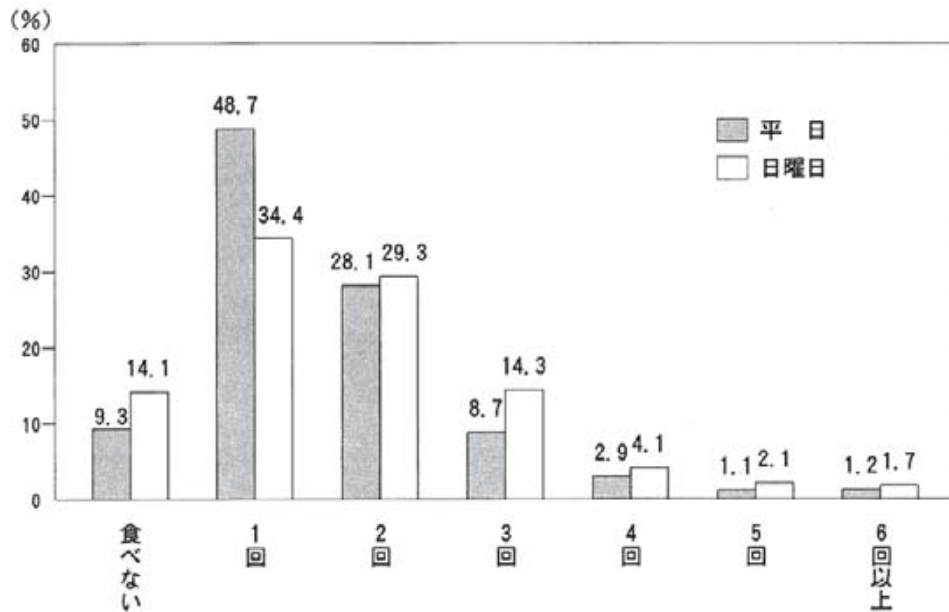


図9 休みでない日におやつを食べる回数 (前回と今回の比較)

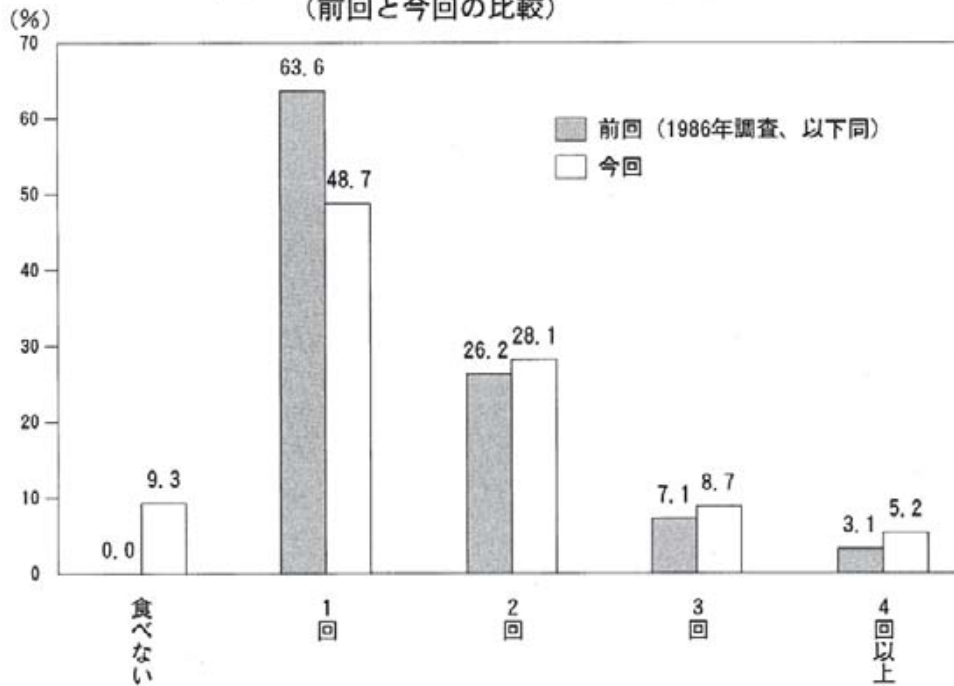


図10 日曜日におやつを食べる回数  
(前回と今回の比較)

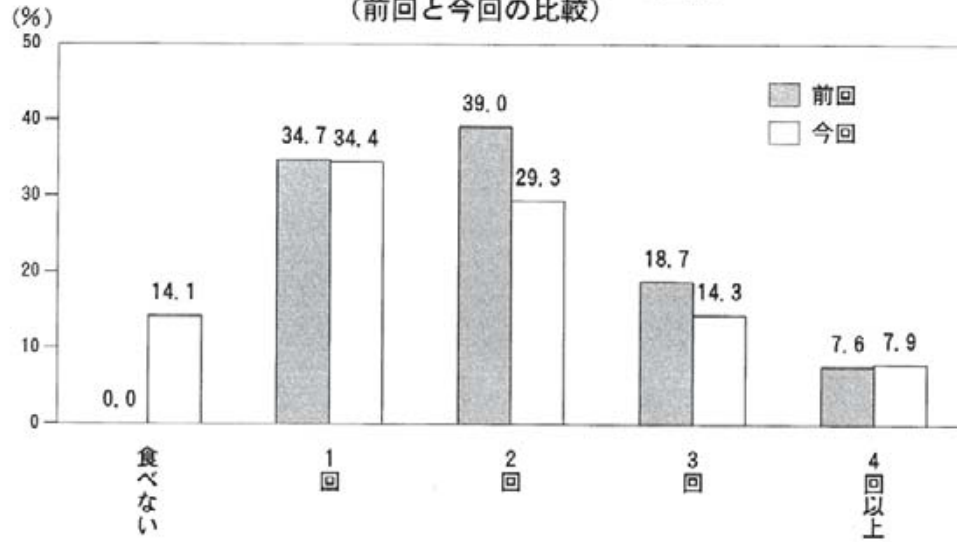


図11 きょう1日でおやつを食べた回数

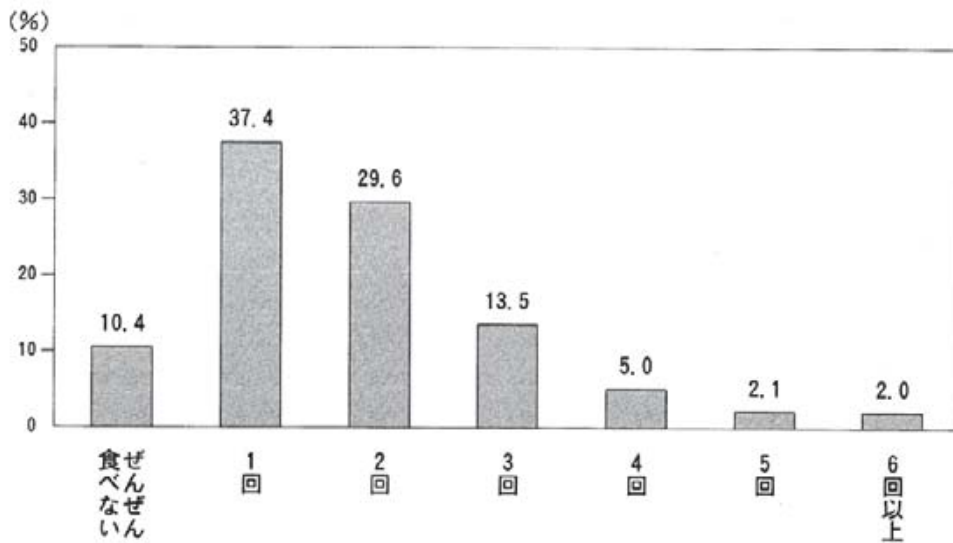
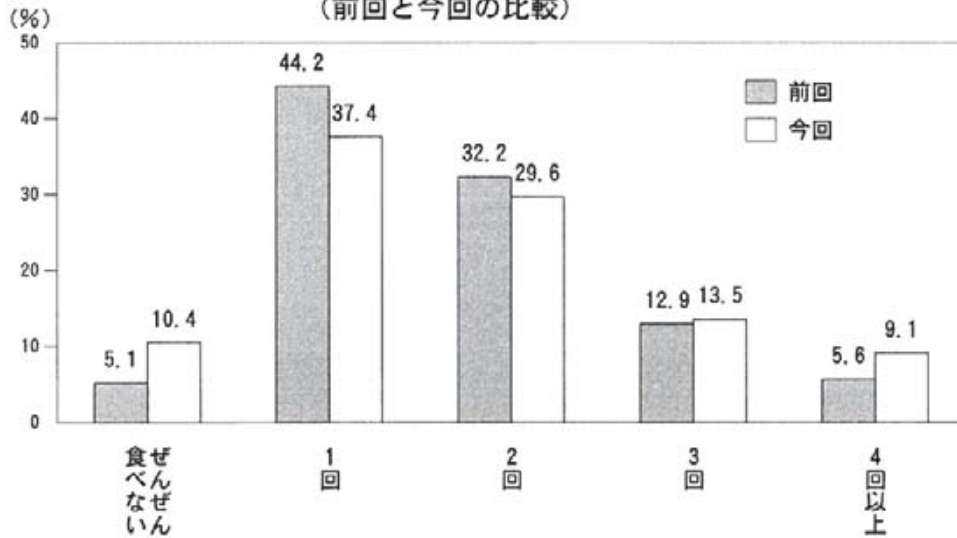


図12 きょう1日でおやつを食べた回数  
(前回と今回の比較)



## ●食べた時間帯))

起床から夜中まで、1日の中でどういう時間に間食をしているのか、その割合をみたのが図13である。「朝起きてから朝ごはんまで」に間食をした割合が16%、「朝ごはんを食べてから登校まで」が9%、「学校から帰ってから夕ごはんまで」が80%、「夕ごはんがすんでから8時から9時頃まで」が31%、「夜食」が14%だった。

間食をする割合が高い順でいうと、「学校から帰ってから夕ごはんまで」「夕ごはんが

すんでから8時から9時頃まで」が続き、「夜食」より「朝起きてから朝ごはんまで」の方が、割合が高くなっている。

前回と比較すると(図14)、「学校から帰ってから夕ごはんまで」の割合が減り、「夜食」や「朝起きてから朝ごはんまで」に食べる子どもが増えている。夜遅く、朝早くなど、ずれた時間帯に間食をする子どもが以前に比べ、わずかではあるが増えているようだ。



図13 おやつを食べた時間帯（きのう1日で）

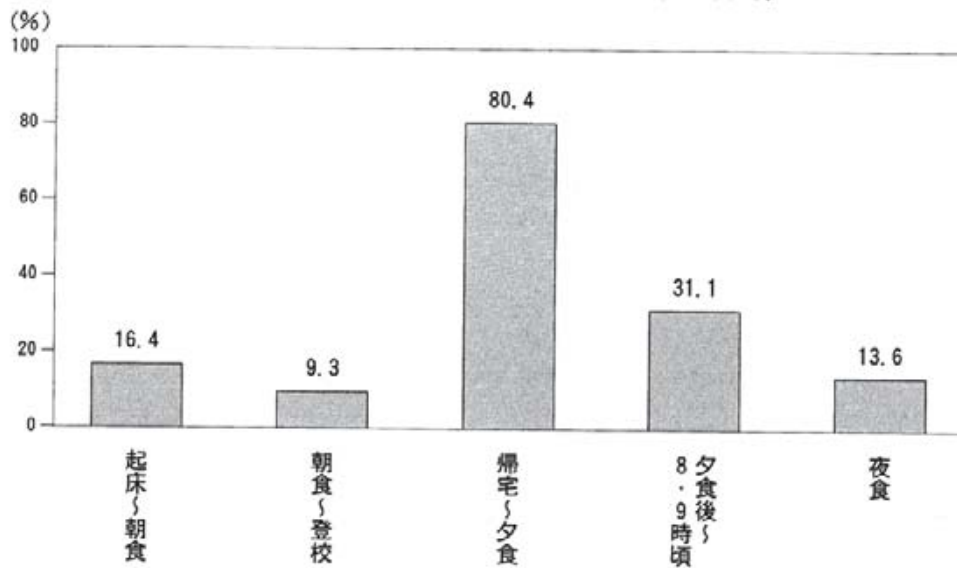
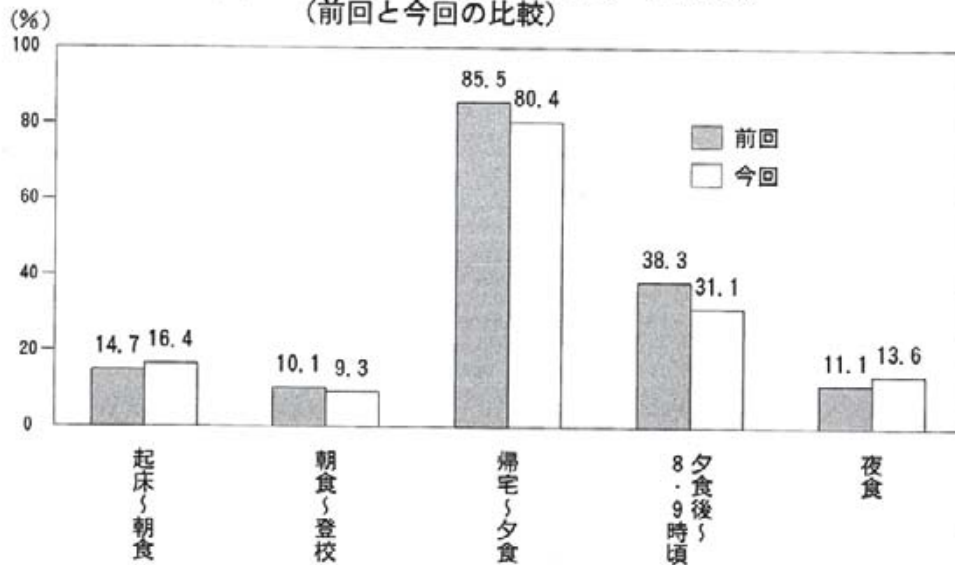


図14 きんのう1日でおやつを食べた時間帯（前回と今回の比較）



## ●食べたもの)))

それでは、各時間帯でどのようなものを食べている（飲んでいる）のか、自由記述の内容からみてみよう。

「朝起きてから朝ごはんまで」（表10）は、牛乳や麦茶などの飲み物を飲んでいる割合が高かった。調査時期は5月でそんなに暑さを感じる時期ではないが、子どもたちは朝食の前にまず水分をとっているようだ。牛乳や麦茶以外にはフルーツや野菜のジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクなどの飲み物をあげている子どもが多かった。驚いたのは、朝からポテトチップスや、チョコレート、アイスクリーム、クッキー、あめ、スナック菓子などの菓子類を食べている子どもが存在することである。朝ごはんの前にそのようなものを食べていたのでは、きっと朝食は食べられないだろうし、そのようなことが家庭で許されているのが不思議な気がする。

「朝ごはんを食べてから登校まで」も同様に牛乳や麦茶など飲み物をあげている子どもが多かった。

次に、「学校から帰ってから夕ごはんまで」に食べているものを調べてみよう（表11）。

アイスクリーム、ポテトチップス、おせんべい、ジュース、あめをあげる子どもが多かった。チョコレートやクッキーなどの甘いものよりも、ポテトチップスやおせんべいなどの塩からいものの方がよく食べられている。

「夕ごはんがすんでから8時から9時頃まで」という遅い時間に食べたもの（表12）は依然としてアイスクリームが多い。朝起きてから夕食後まで、時間帯を問わず子どもたちは、アイスクリームをよく食べているようだ。また、総務庁調査によると、アイスクリームの冬場（10月～3月）の消費量がここ10年間で徐々に増えていることが明らかになってお

表10 起床から朝食までに食べた（飲んだ）もの

1位	牛乳
2位	麦茶
3位	ポテトチップス
4位	チョコレート
5位	オレンジジュース
6位	アイスクリーム
7位	おせんべい
8位	コーラ
9位	クッキー
10位	あめ

り、子どもたちは時間帯だけでなく、季節を問わずアイスクリームを食べていることがうかがえる。ちなみに、アイスクリームの1世帯当たりの支出金額は年間9,565円で、1970

年の1,668円の約6倍に達している。消費量の伸びというよりも高級化、高額化している結果のようだ。

表11 学校から帰って夕食までに食べた（飲んだ）もの

1位	アイスクリーム
2位	ポテトチップス
3位	おせんべい
4位	ジュース
5位	あめ
6位	チョコレート
7位	クッキー
8位	麦茶
9位	牛乳
10位	スナック菓子

表12 夕食後から8・9時頃までに食べた（飲んだ）もの

1位	アイスクリーム
2位	ジュース
3位	おせんべい
4位	牛乳
5位	麦茶
6位	あめ
7位	ポテトチップス
8位	チョコレート
9位	お茶
10位	スポーツドリンク

## ●一緒に食べた人・食べた場所)))

「学校から帰ってから夕ごはんまで」は、「1人で」42%、「きょうだいと」21%、「お母さんと」13%、「だいたい家の人たちみんなと」は3%、「友だちと」20%だった。

「夕ごはんがすんでから8時から9時頃まで」は、「1人で」が36%、「きょうだいと」が25%、「お母さんと」が16%、「だいたい家の人たちみんなと」が19%、「友だちと」が1%。

表13 一緒に食べた人

	(%)	
	帰宅～夕食	夕食後～ 8・9時頃
1. 1人で	41.8	35.5
2. きょうだいと	20.9	25.4
3. お母さんと	13.4	16.4
4. だいたい家の人たちみんなと	2.5	19.0
5. 友だちと	19.8	0.8
6. その他	1.6	2.9

「帰宅から夕ごはんまで」に比べ、「夕ごはんがすんでから8時から9時頃まで」は当然のごとく「友だちと」の割合が減り、「だいたい家の人たちみんなと」が増えている（表13）。

食べた場所をみると（表14）、「学校から帰ってから夕ごはんまで」は「茶の間やリビングで」が60%、「自分の部屋で」が20%、「おもてで」7%、「友だちの家で」6%。

「夕ごはんがすんでから8時から9時頃まで」は「おもてで」「友だちの家で」の割合はほとんどなく、「茶の間やリビングで」の割合が75%となっている。「自分の部屋で」は16%おり、「学校から帰ってから夕ごはんまで」の割合とあまり変化がない。

表14 食べた場所

(%)

	帰宅～夕食	夕食後～ 8・9時頃
1. 自分の部屋で	19.9	16.0
2. 茶の間やリビングで	59.8	74.6
3. おもてで	7.0	1.1
4. 友だちの家で	5.6	0.3
5. その他	7.7	8.0

## ●塾の行き帰り・塾から帰宅後の間食))

塾の行き帰りや、塾からの帰宅後に子どもたちがどれくらい間食しているかをみると、「塾の行き帰り」は30%、「塾からの帰宅後」は29%とほぼ同じ割合だった。学校から帰ってすぐ塾へ行く場合は、家でおやつを食べる時間がないために、塾へ行く途中で食べ

るだろうし、帰りは、「塾の授業時間が長時間にわたり、塾が始まる前に食べてきても終わる頃にまたお腹がすいたため」や、「塾が近所ではなく少し離れた所にあるので、家で夕食を食べるまで時間があるため」などいろいろな理由が考えられる。

表15 一緒に食べた人（塾の行き帰り・塾からの帰宅後）

	(%)	
	塾の行き帰り	塾からの帰宅後
1. 1人で	36.7	51.2
2. きょうだいと	6.1	20.3
3. お母さんと	6.4	17.3
4. だいたい家の人たちみんなと	0.4	3.9
5. 友だちと	48.5	4.3
6. その他	1.9	3.0

一緒に食べた人（表15）をみると、「塾の行き帰り」は「友だち」が最も多く49%、次いで「1人で」37%だった。夜、駅の売店やコンビニ、ファーストフードのお店などで友だちとワイワイ言いながら食べ物を買っている子どもをよく見かける。「塾からの帰宅後」は「1人で」が51%、「きょうだいと」が20%、「お母さんと」が17%だった。

塾の行き帰りに「食べたもの」の自由記述をみると、「あめ」「ガム」「ジュース」が多くなっている。「食べた場所」（表16）は「歩

きながら」が24%、「塾で」が19%。詳しく書いてもらった内容を見ると、「塾に行くまでの道」「電車の中」「歩きながら」をあげる子どもが多く、立ち止まらずに食べられる（飲める）ことが塾に通う子どものおやつの必要条件になっているようだ。「塾からの帰宅後」は「茶の間やリビングで」が73%、「自分の部屋で」が14%だった。

表16 食べた場所

(%)

塾の行き帰り		塾からの帰宅後	
1. お店で	2.4	1. 自分の部屋で	14.4
2. 駅で	9.2	2. 茶の間やリビングで	72.5
3. 塾で	18.7	3. おもてで	3.1
4. 歩きながら	23.5	4. 友だちの家で	0.4
5. 外で	17.5	5. その他	9.6
6. その他	28.7		

## ●夜食)))

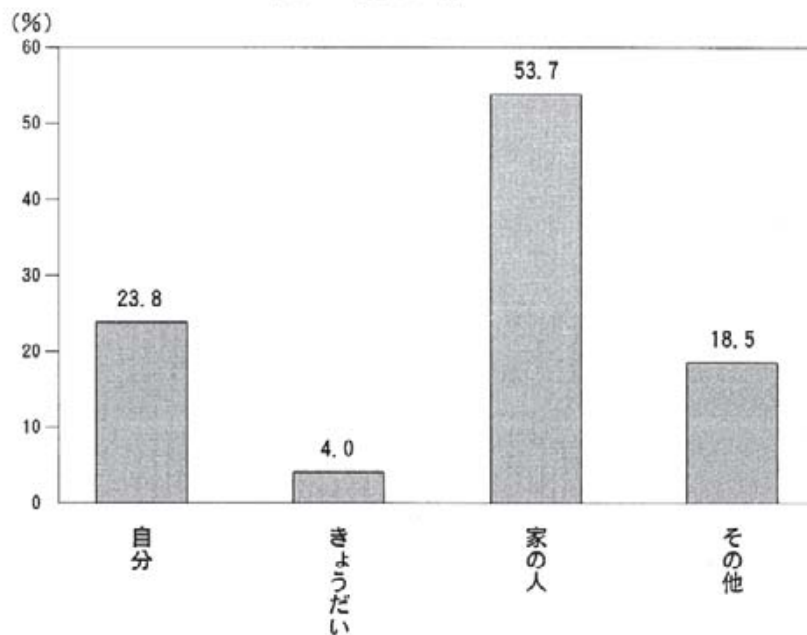
夜食を「食べた」割合は、図13 (P.25) で述べたように14%。夜食を作った人 (図15) は、「家の人」が54%、「自分」が24%、「きょうだい」4%、「その他」19%。

「食べた時間」を記述してもらったところ、「7時頃」「8時30分頃」がともに7%、「9時30分頃」が6%と、おとなにとっては夜食とはいえない時間を回答している子どもが多かった。そして、10時~12時の間でみてる

と、10時~11時未満が17%、11時~12時未満が5%、12時以降は2%。まだ、おとなのイメージする夜食を食べる子どもはかなり少ないのではないだろうか。

「食べたもの」はおむすび・やきおにぎりが多かった。その他、ごはん、ラーメン、そば、うどんなど、夜食の定番メニューがあげられていた。

図15 夜食を作った人





## ●おやつの種類)))

いろいろな種類のおやつをあげて、それを食べる頻度を探ねてみた。お菓子について、「いつも・わりと」食べている割合をみると(表17)、「アイスクリーム」48%、「スナック菓子」45%、「キャンデー、あめ」38%、「ガム」38%、「おかき、おせんべいなど

の塩からいもの」26%、「ビスケット、クッキー」22%の順で高い割合を示している。予想より、チョコレートやチョコレートを使ったお菓子、キャラメルなど甘みの強いものを食べる頻度は低かった。

表17 ふだん食べているおやつ

		(%)
1位	アイスクリーム	47.6
2位	スナック菓子	45.3
3位	キャンデー、あめ	38.4
4位	ガム	38.3
5位	おかき、おせんべいなどの塩からいもの	25.5
6位	ビスケット、クッキー	21.6
7位	チョコレートやビスケットでできたお菓子	17.6
8位	チョコレート	13.2
9位	グミ	12.0
10位	昔からあるお菓子	10.5
11位	キャラメル	8.4

「いつも」+「わりと」食べている割合

飲み物やデザートでみると（表18）、「牛乳、コーヒー牛乳」が57%、「くだもの」57%、「缶ジュース、スポーツドリンク」52%、「ヨーグルト、プリン、パバロア」36%、「コーヒー、紅茶」26%で、お菓子類よりも

食べる（飲む）頻度が高い。

もう少しお腹にたまるもの、つまり食事に近いおやつを食べる頻度を「いつも・わりと」でみてみると（表19）、「おむすび、やきおにぎり」31%、「(カップ) ラーメン、うどん

表18 ふだん食べている（飲んでいる）おやつ

		(%)
1位	牛乳、コーヒー牛乳	57.1
2位	くだもの	56.9
3位	缶ジュース、スポーツドリンク	51.5
4位	ヨーグルト、プリン、パバロア	35.8
5位	コーヒー、紅茶	26.3

「いつも」+「わりと」食べている（飲んでいる）割合

ん、やきそば」27%、「たこやき、おこのみやき、ピザ」20%、「おでん、フランクフルト、ハンバーガー」16%となっており、「カステラやケーキ」などの甘いものに比べ頻度が高くなっている。「だいふく、おはぎなど

の和菓子やおもち」は最も頻度が低く6%だった。

表19 ふだん食べているおやつ（食事に近いもの）

		(%)
1位	おむすび、やきおにぎり	30.9
2位	(カップ) ラーメン、うどん、やきそば	26.7
3位	たこやき、おこのみやき、ピザ	20.3
4位	おでん、フランクフルト、ハンバーガー	16.1
5位	ドーナツ、ホットケーキ、クレープ	14.4
6位	菓子パン、あんまん、肉まん	13.6
7位	カステラやケーキ	11.5
8位	だいふく、おはぎなどの和菓子やおもち	6.2

「いつも」+「わりと」食べている割合

前回の調査項目と共通するおやつについて食べる頻度を比較すると（表20、表21）、前回の方が「スナック菓子」や「おせんべい」「チョコレート」「和菓子」をよく食べており、今回の方が比較のお腹にたまるものや、甘いものではアイスクリームを食べる頻度が高くなっている。以前に比べて、お菓子から食事

に近いもの、また甘いものでも高級なデザートへとおやつの質が多少変化しているといえるのではないだろうか。

また、好きなおやつを3つあげてもらった結果が表22である。どの時間帯にも登場するアイスクリーム、ポテトチップスは多くの子どもが好きなおやつとしてあげている。

表20 ふだん食べている（飲んでいる）おやつ  
（前回の方がよく食べているもの）

(%)

	前回	今回	差 (前回-今回)
1位 スナック菓子	65.4	45.3	20.1
1位 コーヒー、紅茶	46.4	26.3	20.1
3位 おかき、おせんべいなどの塩からいもの（おせんべい）	44.7	25.5	19.2
4位 チョコレート	26.1	13.2	12.9
5位 だいふく、おはぎなどの和菓子やおもち（和菓子）	15.4	6.2	9.2
6位 ビスケット、クッキー（クッキー）	30.5	21.6	8.9
7位 キャンデー、あめ	47.3	38.4	8.9
8位 菓子パン、あんまん、肉まん（あんまん、肉まん）	19.7	13.6	6.1
9位 （カップ）ラーメン、うどん、やきそば（ラーメン、やきそば）	28.1	26.7	1.4

「いつも」+「わりと」食べている（飲んでいる）割合  
( ) 内は前回の項目

以上のように、子どもたちは学校から帰ってきてからだけでなく、朝食前後や塾の行き帰り、夕食後などさまざまな時間帯に食べ物や飲み物を口にしていることがわかった。時間帯によって食べる（飲む）ものの内容は、多少異なるものの、人気の高いおやつは時間

帯を問わず食べられている。また、前回と比べて、食べないと答えた子どもが増えているが、おやつというよりも食事の一部としておやつをとらえているためではないかと考えられる。おやつの質が少しずつ変わってきていることが予測される結果だった。

表21 ふだん食べている（飲んでいる）おやつ  
（今回の方がよく食べているもの）

（％）

	前回	今回	差 (今回-前回)
1位 牛乳、コーヒー牛乳（牛乳）	44.7	57.1	+12.4
2位 たこ焼き、おこのみ焼き、ピザ（たこ焼き、おこのみ焼き）	9.0	20.3	+11.3
3位 ガム	30.5	38.3	+7.8
4位 アイスクリーム	40.6	47.6	+7.0
5位 おむすび、焼きおにぎり（おむすび）	25.3	30.9	+5.6
6位 カステラやケーキ（ケーキ）	11.4	11.5	+0.1

「いつも」＋「わりと」食べている（飲んでいる）割合  
( )内は前回の項目

表22 好きなおやつ（ベスト10）

1位 アイスクリーム	6位 キャンデー、あめ
2位 ポテトチップス	7位 クッキー
3位 ガム	8位 おせんべい
4位 スナック菓子	9位 ケーキ
5位 チョコレート	10位 ジュース



「食べる」ことが、人の成長や生命の維持という大前提から、嗜好や楽しみといった多様な目的を持つ行為になってきている。その一方で健康志向も強まり、三度の食事内容についてのさまざまな論議や提案もなされているが、それに比べて、いわゆる「間食」に対する関心は低いのではないだろうか。ファーストフードやスナック菓子、清涼飲料水をまるでガムを噛むような手軽な感覚で口にするようになり、今や「間食」は「食事」の範疇に入らなくなっているようにも思われる。

しかし、心身共に成長盛りにある子どもたちにとって、おやつや間食は、その内容の問題ばかりではなく、日々の行動や過ごし方全般にかかわるものとなる。一体いま、子どもたちの家庭では、おやつはどのようにとられ、どのように準備され、また食事としてのしつけがなされているのであろうか。

まず、家庭でのおやつを用意のされ方をみてみよう。図16は、子どもの帰宅時に、母親が不在の場合のおやつ準備の様子である。

最近仕事を持つ母親が増加し、また専業主婦でも外出の機会が多くなっているが、子どもの帰宅時に母親が不在の場合、おやつはどうなっているのだろうか。図の数値をみると、「必ずそろえておいてくれる」が9%、「大体そろえておいてくれるが、ない日は適当に食べる」を合わせると、約4割の家庭で、母親が不在でも何らかの準備がなされている。母親が在宅の場合のことも含めると、おやつに対し、ていねいな対応をしている家庭がかなりあるようだ。

しかし一方、「自分で何か探して食べる」子、「外に買いに行く」子は合わせて6割に上る。これには母親の職業とも多少関連があり、表23のように、母親がフルタイムの仕事を持つ子どもの場合、自分で何か探して食べる子が多くなっているが、全体としてみても、自分で探して食べる子は多い。5年生という年齢を考慮すれば、ある程度は子どもの自立を促している数値ともいえようが、家でのおやつ準備には、家庭差があるようだ。

図16 帰宅時のおやつ準備（母親不在の場合）

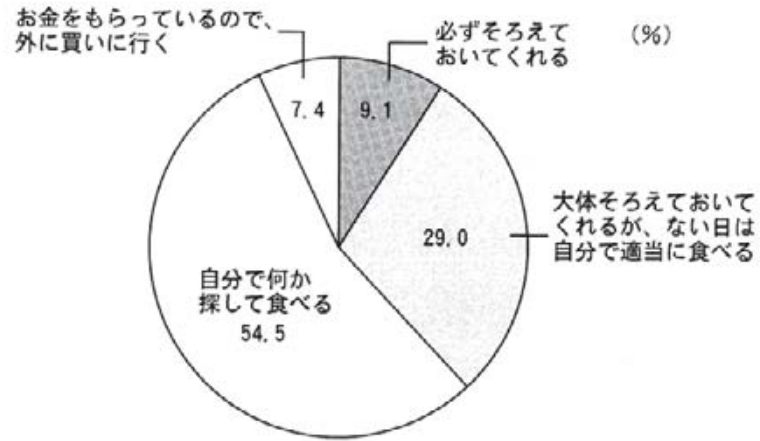


表23 母親の職業 × 母親がいないときのおやつ

		母親がいないときのおやつ (%)			
		必ずそろえておいてくれる	大体そろえておいてくれる	自分で探して食べる	外に買いに行く
母親の職業	フルタイム	6.2	21.6	62.8	9.4
	専業主婦	12.6	34.4	48.6	4.4
	自営業	2.8	23.6	56.6	17.0
	パートや内職	8.2	32.0	55.4	4.4
	その他	8.0	28.0	53.1	10.9

では、そのおやつの内容は買ったものなのだろうか、手作りもあるのだろうか。図17をみると「買ったもの」が圧倒的に多く、「ほとんど買ったもの」「買ったものが多い」を合わせると79%に上る。「手作りが多い」という子はわずか5%にすぎない。やはり母親の職業で多少の差がみられ（表24）、

フルタイムの仕事を持つ母親の場合に「ほとんど買ったもの」が若干増えるものの、専業主婦が必ずしも手作りおやつを作っているわけではない。つまり、おやつを手作りするということは、専業主婦のように比較的時間に余裕があることとは関連はないようだ。

図17 ふだんのおやつは手作りか

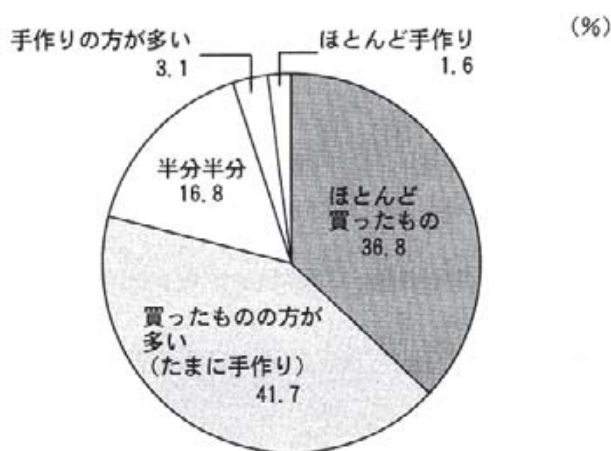


表24 母親の職業 × おやつは手作りか

		おやつは手作りか買ったものか (%)				
		ほとんど買ったもの	買ったものが多い	半分半分	手作りの方が多い	ほとんど手作り
母親の職業	フルタイム	42.5	38.8	14.1	3.2	1.4
	専業主婦	30.5	46.7	18.2	3.2	1.4
	自営業	37.2	41.3	19.8	1.7	0.0
	パートや内職	35.8	45.0	14.4	2.8	2.0
	その他	39.3	35.1	19.2	4.0	2.4



しかし子どもたちは、手作りおやつを好んでいる。図18は、手作りおやつと買ったおやつのどちらが好きかを聞いたものであるが、「どちらともいえない」の子を除き、47%の子が「手作りおやつが好き」と答えている。逆に、「買って来たお菓子の方が好き」な子は21%にすぎない。そして、これには性差があり（図19）、女子の方が手作りおやつを好んでいるという結果である。

では子どもたちは、どんなおやつを手作りしてもらっているのだろうか。図は省略したが、母親の手作りおやつの第1位はホットケーキ、そしてクッキー、ケーキと続いている。ケー

キなどは大分手間がかかると思われるが、菓子作りの好きな母親も決して少なくないようだ。

ちなみに父親の手作りおやつの第1位もホットケーキであり、次いで、おこのみやき、ケーキとなっている。作る頻度は母親よりも大分少ないが、手の込んだおやつを作る父親もいるようだ。祖母の場合は、やはり和風のものが多く、おはぎ、おだんご、草餅などがあげられている。このようなおやつを作ってもらえる子どもたちは、本当にうらやましい限りである。

図18 おやつの好み

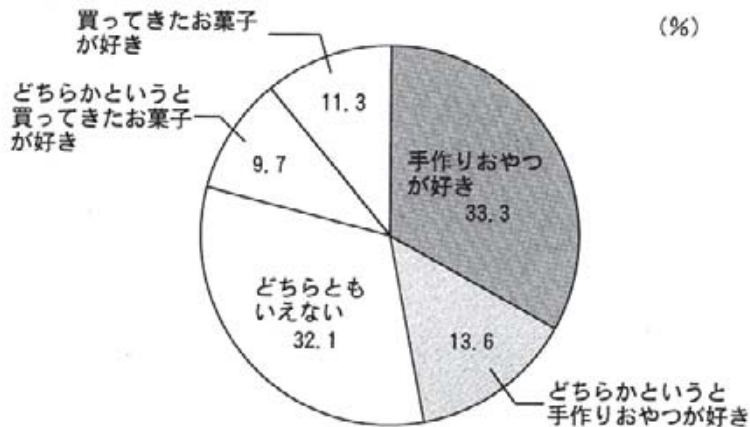


図19 おやつの好み × 性

	好み (%)				
	手作りおやつが好き	どちらかという手作りおやつが好き	どちらともいえない	どちらかという買ったお菓子が好き	買ったお菓子が好き
男子	26.2	10.2	33.6	12.9	17.1
女子	40.8	17.3	30.4	6.3	5.2

そして子どもたちもまた、おやつ作りをしている。特に女子ではおやつ作りの経験も多く（図20）、「母親の手伝いでお菓子を作る」子が59%、「インスタントのもと」を使ったり、「本格的に1人でクッキーを焼く」子も、23~35%いる。しかし数値こそ女子より低くなるものの、男子にも手作りの経験者は少なくなく、男子の中にも「作る」ことのおもしろさを知っている子がいるようだ。

これらの数値をみると、子どもたちの「手作り」志向は、単に味の点からいっているのではなく、「作る」という行為の点もあるように思われる。作るおもしろさやその手間を知っているだけに、「作ってくれる」行為を望むのかもしれない。また子どもに、その行為の中に示される愛情を求める思いもあるのかもしれない。

図20 おやつ作りの経験 × 性

		(%)			
		よくする	わりとする	あまりしない	ぜんぜんしない
1. 母親の手伝いでお菓子を作る	男子	6.4	22.9	31.7	39.0
	女子	20.4	38.4	26.6	14.6
2. インスタントのもとを使い1人でおやつを作る	男子	8.8	16.3	24.4	50.7
	女子	14.8	20.5	30.7	34.0
3. 本格的に1人でケーキやクッキーを焼く	男子	4.5	17.6	76.4	
	女子	5.7	17.5	31.9	44.9



手作りおやつが好きではあっても、実際には外で買ったお菓子を食することの多い子どもたちであったが、次に、外食としてのお菓子の買い方や食べ方をみていきたい。

お菓子を外で買う場合、誰が買うかを尋ねたものが図21である。日常のお菓子は、約半数が母親が買っているが、遠足のときのように、子どもにとっての特別なお菓子は、その都度お金をもらって自分で買いに行っている。

ふだんのお菓子の買い方には、やはり母親の職業による違いが若干みられ、専業主婦の場合には母親が買うことが多く、フルタイムや自営業の母親の子どもは、お金をもらって自分で買いに行くか、自分のこづかいで買う子どもが多くなっている(表25)。

子どもが自分のこづかいで、自由に外でお菓子を買うことの良否については、意見が分かれるところかもしれない。その自立性を認

図21 お菓子の買い方

	(%)			
	母親が買う	お金をもらって自分で買う	母親と一緒に買いに行く	自分のこづかいで買いに行く
1. ふだんのお菓子	48.1	16.4	16.1	19.4
2. テレビのコマーシャルで見たお菓子	38.3	17.1	22.2	22.4
3. 遠足に持っていくお菓子	9.3	58.0	19.0	13.7

めて良しとする家庭もあれば、交通事情や子どもの自由意志で買われるお菓子の種類、あるいは店の周囲の環境などを考慮して禁止する家庭もあろう。逆にほとんど放任のような家庭もあるかもしれない。家庭差が予想される場所であるが、図22は「こづかいでおやつを買ったり店の中で間食をしたりすること」が許されているかどうかを尋ねてみた結果である。

約4分の1の家庭では、自分のこづかいで

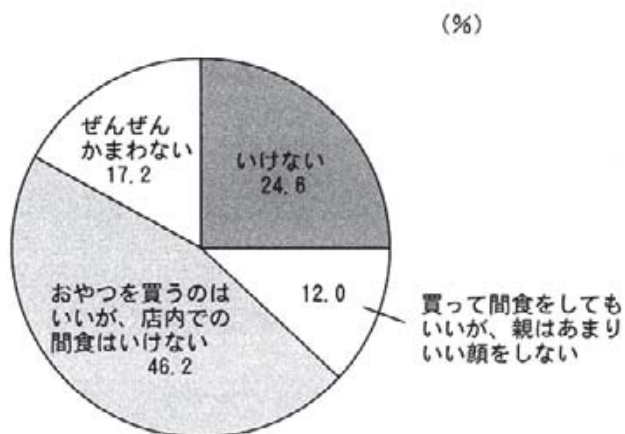
買い食いをすることを禁じている。また買うことは許しているものの、店の中での間食は禁じている家庭も46%と多くなっている。買い食いについては、何らかの規制を設けている家庭が多いようだ。しかし「ぜんぜんかまわない」とする家庭も17%ある。

子どもたちに、外でおやつを食べたり（買い食い）、店内で間食をする回数も尋ねたが（図23）、「ほとんどしない」とする子が46%、「週に1～2回する」が35%で、合わせて8

表25 母親の職業 × ふだんのお菓子の買い方

		ふだんのお菓子の買い方 (%)			
		母親が買う	お金をもらって自分で買う	母親と一緒に買いに行く	自分のこづかいで買いに行く
母親の職業	フルタイム	41.3	19.2	16.2	23.3
	専業主婦	53.0	14.9	15.8	16.3
	自営業	37.9	25.9	12.9	23.3
	パートや内職	53.9	9.8	18.4	17.9
	その他	44.1	18.0	16.1	21.8

図22 こづかいでおやつを買ったり店で間食をすることは？



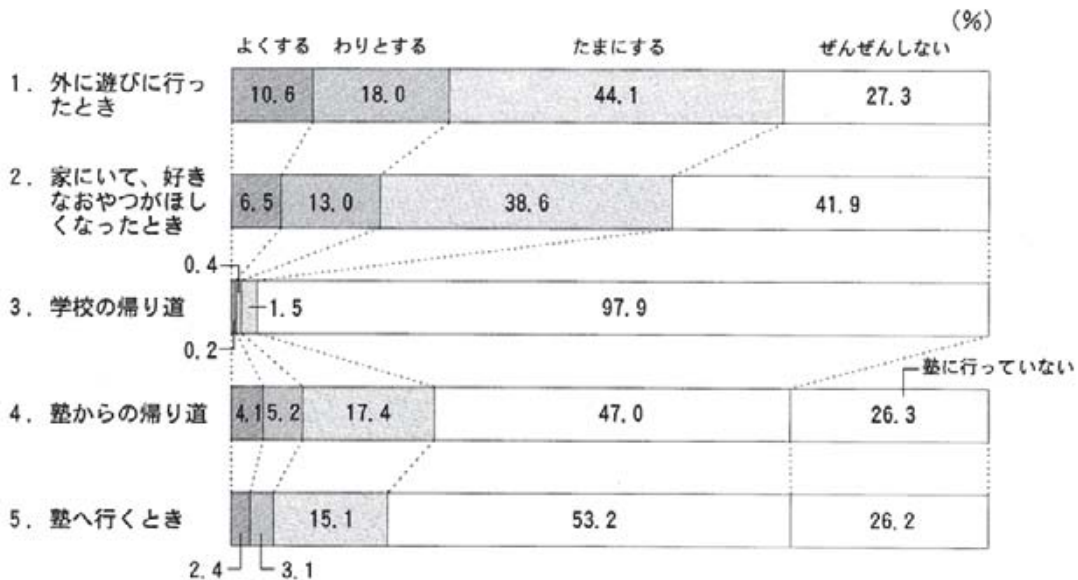
割に達している。おやつのお買い食いは、わりあい規制している家庭が多く、買い食いをしてもせいぜい「週1～2回」程度ようだ。しかし「週3～4回」、あるいは「ほとんど毎日」買い食いをしている子どもも2割ほどおり、やはり家庭差が大きいことがうかがえる。また表には載せていないが、女子の方が買い食いをする子がやや少ないものの、わずかな差異しかみられない。買い食いは性差があるとは言えないもののようである。

では子どもたちは、どんなときに買い食いをしたり、店内で食べたりしているのだろうか。図24をみると、「外に遊びに行ったとき」が一番多く、「たまにする」も含めると73%に達している。遊びの延長のような形で友だちと買い食いをしているのであろう。次いで、「家にいて、好きなおやつがほしくなったとき」が6割。「塾の行き帰り」では、案外買い食いはしていない。していても、21～27%がときどき食べている程度である。

図23 外でおやつを食べたり店内で間食をすること



図24 どんなときに買い食いや店内での間食をするのか



1回の買い食いの金額は（図25）、100円以下が32%、101~200円が41%で、両者で73%となっている。大方はこづかいで足りる程度金額となっているようだ。

この買い食いのことを家の人知っているかどうかを尋ねたものが図26である。85%の子が「たぶん・よく知っているだろう」と答

えており、家庭ではある程度公認のものようだ。

現代の子どもは、テレビがもたらす情報化社会の真っ只中にある。毎日新しい商品のコマーシャルが流される中で育っている子どもたちが、どんなものを買い食いしているのか気になるところである。しかし、図27をみる

図25 買い食いや店内での間食時の1回の金額

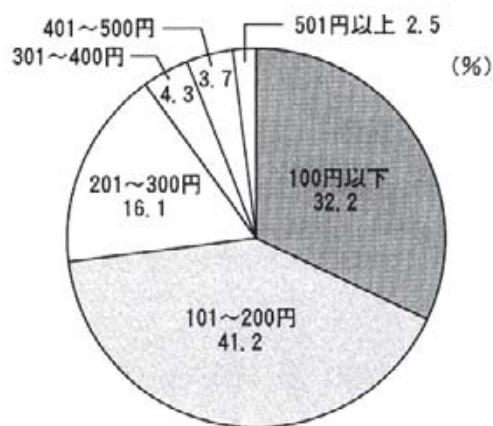
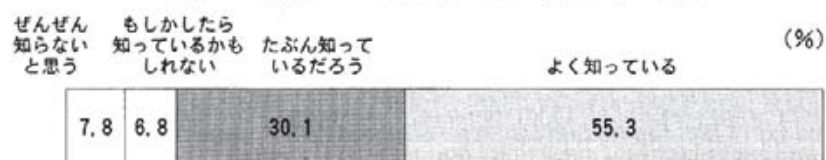


図26 外食のことを家の人知っているか



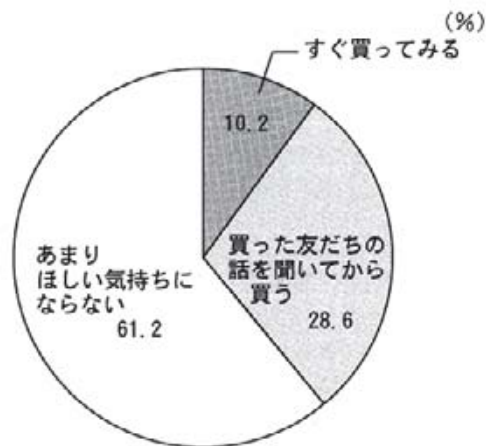
と、「中身は食べたくなくても、箱や袋のキャラクター、デザインで買ってしまふ」ことが「よく・ときどき」ある子は12%、「おまけ」や「応募券」がほしくて買う子も数%にすぎない。テレビで宣伝しているお菓子も(図28)、「すぐ買ってみる」派は1割、「友だちの話を聞いてから買う」子を入れても39%

ほどである。他はあまり「ほしくはない」と自分では言っている。子どもたちは思ったほどコマーシャルの影響を受けないようであるが、これは調査対象が5年生という、比較的年齢が高いせいかもしれない。

図27 食べないお菓子を買うこと

	よくある			(%)
	ときどきある	あまりない	1度もない	
1. 中身は食べたくなくても、箱や袋のキャラクター、デザインが気に入って買う	9.5	27.4	60.4	
	-2.7			
2. 「おまけ」がほしくて買い、中身はあまり食べないで捨ててしまう	4.9	22.9	70.5	
	-1.7			
3. 「応募券」がほしくて買い、中身はあまり食べないで捨ててしまう	4.9	21.8	72.0	
	-1.3			

図28 テレビで宣伝しているお菓子を買うか





おやつを食べる時間帯や回数に関しては第2章で述べたが、そのとき、子どもたちは、テーブルにきちんと向かって食事をしているのだろうか。それとも何かをしながらの「ながら食べ」が多いのだろうか。

図29は、いわゆるおやつ「ながら食べ」をしているかどうかを尋ねたものである。まず、「テレビを見ながら」おやつを食べている子が圧倒的に多い。「いつも・わりと」テレビを見ながら食べている子が約半数で、「ときどきそう」の子も入れると8割に上る。「本やマンガを見ながら」食べている子も多く、「いつも・わりと・ときどき」の合計で6割ほどいる。最近目につく「歩きながら」食べる子も、「ときどき」までを含める

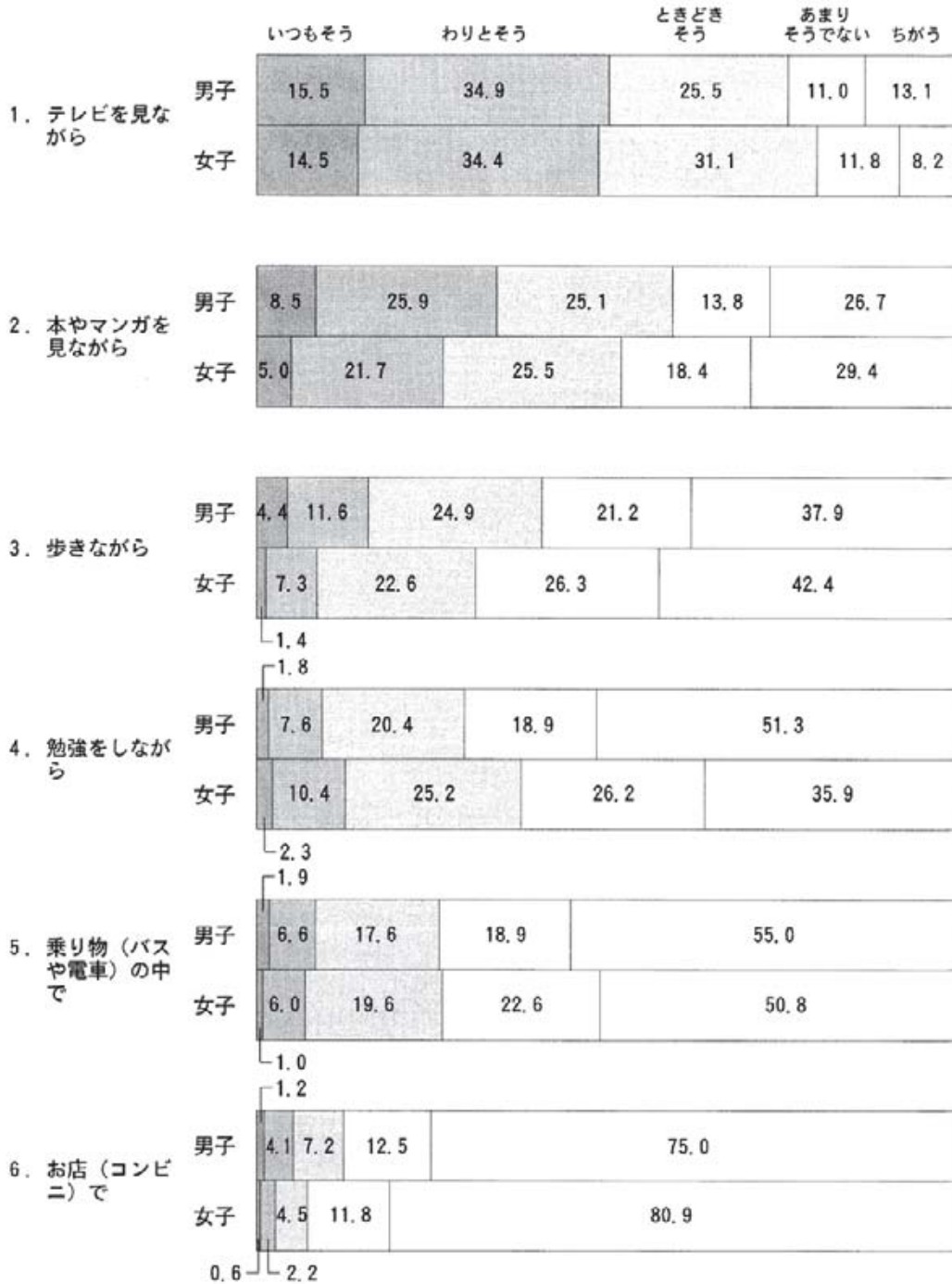
と4割ほどいる。性差はあまりないが、全体的に「ながら族」にはやや男子が多いものの、「勉強をしながら」食べるのは女子に若干多いという結果である。

いずれの場合も、「ながら食べ」を「していない」という子もおり、個人差も大きいようである。しかし全体の傾向としては、われわれが外で目にする「歩きながら」「乗り物の中で」食べるという、外での「ながら食べ」以上に、テレビやマンガを見ながらの、家の中での「ながら食べ」が進行しているようだ。こうした結果からみると、おやつは、食卓に向かって食べる「食事」ではなくなりつつあるのかもしれない。



図29 おやつや間食の「ながら食べ」× 性

(%)



次に、この「ながら食べ」とおやつのお買い食いの関連をみたものが、表26である。これは、「いつもテレビを見ながら」おやつを食べている子と、「まったくテレビを見ずに」おやつを食べる子の、外での買い食いや店で

間食をする回数の比較をしたものであるが、テレビを見ながら食べる子に買い食いの回数が多く、テレビの「ながら食べ」をしない子には買い食いがほとんどない。

同様に、表27は、「本やマンガを見ながら

表26 テレビを見ながら × 1週間に何回外でおやつを  
おやつを食べる 買った店で購入するか

(%)

		テレビを見ながらおやつを食べる	
		いつもそう	ちがう
(買い食いや店での間食)回数	ほとんどしない	37.8	65.7
	1週間に1～2回する	34.4	24.7
	1週間に3～4回する	20.9	6.9
	ほとんど毎日する	6.9	2.7

おやつを食べる」ことと、「外遊びのときに買い食いや店での間食をするか」どうかの関連をみたものであるが、本やマンガを見ながらおやつを食べる子に、外遊びのときに買い食いが多い。

家庭の中で、テレビやマンガを見ながらの「ながら食べ」を許容されている子は、買い食いや店での間食も多くしていることになる。おやつに対する家庭のしつけの差が、外でも現れているといえよう。

表27 本やマンガを見ながら × 外遊びのときの買い食いや店での間食

		(%)	
		本やマンガを見ながらおやつを食べる	
		いつもそう	ちがう
外遊びのときの買い食いや店での間食	よくする	25.8	6.0
	わりとする	22.6	13.4
	たまにする	36.8	39.3
	ぜんぜんしない	14.8	41.3



本調査票では、子どもたちの自己評価の項目の中に、「太らないように気をつけている」というものを入れている。今の日本のグルメ指向と同居する健康志向を意識したものであるが、表28は、この項目と「食事の時間を考えておやつをがまんする」かどうかのク

ロス表である。太らないように気をつけている子は、食事の時間を考えて、おやつをがまんする自己規制をしている。同様に表29でも、太らないように気をつけている子は、1日のおやつ回数も少ない。思春期女子の「やせたい」願望の現れのようにも思われるが、こ

表28 太らないように気をつけている × 食事の時間を考えておやつをがまんする

(%)

		食事の時間を考えておやつをがまんする			
		しょっちゅうある	ときどきある	あまりない	ぜんぜんない
太 ら な い よ う に 気 を つ け て い る	とてもそう	29.9	39.4	18.9	11.8
	少しそう	21.9	48.9	17.4	11.8
	あまりそうでない	18.6	43.1	25.2	13.1
	ぜんぜんそうでない	19.3	34.4	23.4	22.9

の数値には性差はほとんど見い出されていない。これらの数値をみると、単に「太らないように気をつける」こと以上に、子どもたちの中にも健康志向が芽生えているといっているのではないだろうか。

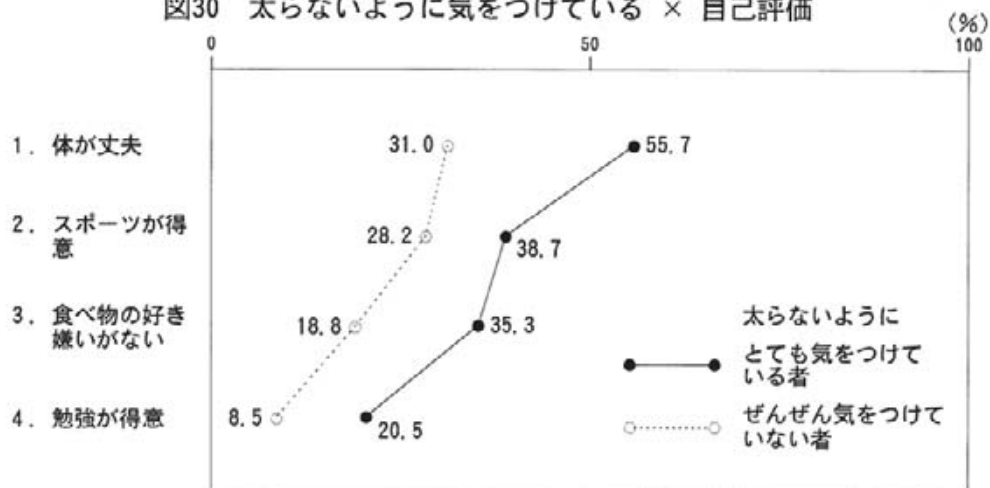
図30は、「太らないように気をつけている」ことと、他の自己評価の項目との関連を

みたものである。太らないように「とても気をつけている」子は、「ぜんぜん気をつけていない」子に比して、「体が丈夫」「スポーツが得意」「食べ物の好き嫌いが無い」「勉強が得意」などいずれの項目でも、「とてもそう」と答える子が多い。つまり、自己評価全般が高く、自分に自信を持っていることがわかる。

表29 太らないように気をつけている × 1日のおやつ回数

		1日のおやつ回数				
		食べない	1回	2回	3回	4回以上
太 ら な い よ う に 気 を つ け て い る	とてもそう	15.1	36.8	28.5	10.7	8.9
	少しそう	10.9	38.7	29.1	12.5	8.8
	あまりそうでない	8.3	38.5	29.2	15.9	8.1
	ぜんぜんそうでない	9.5	34.8	31.8	13.9	10.0

図30 太らないように気をつけている × 自己評価



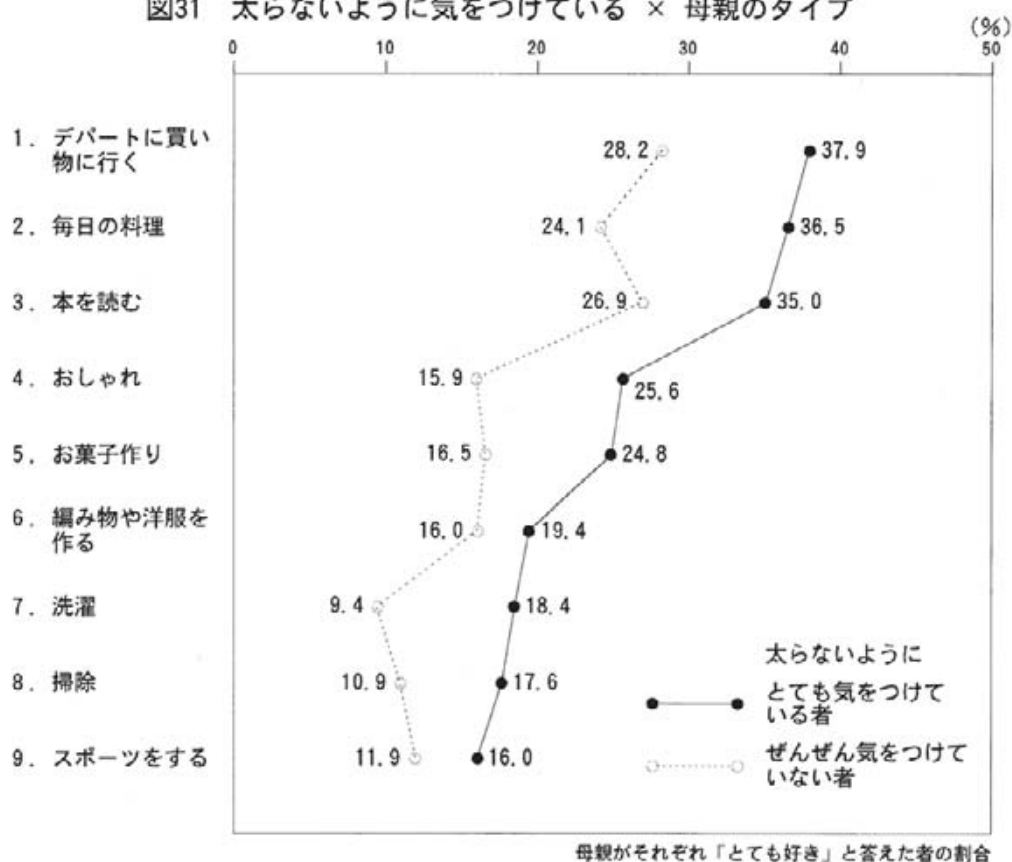
自己評価項目に対し、それぞれ「とてもそう」と答えた者の割合

また、図31は、「太らないように気をつけている」ことと、母親の各タイプの項目で、母親が「とても好き」と答えた子の割合を比較したものであるが、ここでも、太らないように気をつけている子が、自分の母親のいずれの行動もポジティブに評価していることがわかる。健康を考えて、おやつ回数や時間

を自己規制する子は、自分自身や母親に対しても、自信と積極性を持った評価が下せるということであろうか。

こうした結果は、子どもの「食べる」という行為が、単に「食」の領域にとどまらず、生活全般の意識や行動につながるものであることを示すデータといえよう。

図31 太らないように気をつけている × 母親のタイプ



7

# 塾・おけいごとと就寝時間



夜、塾帰り子どもたちがファーストフードの店で軽食をとったり、コンビニで立ち食いをしているのを見かけることがある。夜の8時、9時ともなれば空腹にもなり、買い食いもしたくなるであろうが、次に、塾やおけいごとと、おやつに関連をみてみたい。子どもたちの中で、塾やおけいごとに通っている子は、全体の83%である。こうした通塾

者と1日のおやつの回数の間には、直接の関連は見い出されていない。つまり、塾に行くからおやつの回数が増えるというわけではないようだ。

また表30は、通塾と買い食いや店での間食との関連をみたものであるが、通塾者の方に店での間食を禁止されている子が多い結果であった。むしろ、塾やおけいごとをしてい

表30 塾やおけいごととの有無 × 買い食いや店での間食

(%)

		買い食いや店での間食			
		禁止	親はいい顔をしない	買うのはいいが間食は禁止	かまわない
塾やおけいごと	行っている	25.8	12.1	46.9	15.2
	行っていない	19.1	11.5	43.4	26.0

ない子に、買い食いもかまわないとされている子が多いという逆の結果である。通塾をしているからなおのこと、親の方も買い食いや店での間食に気を配り、規制をしているようだ。

塾の帰りが遅い場合には、当然就寝時間も遅くなる。おやつや体調とも関連してくるこ

とも予想されるが、表31にあるように、通塾と就寝時間との間には明確な差異は見い出されていない。5年生という年齢で就寝時間が11時をすぎる子は、通塾の有無にかかわらず13～18%ほどいる。この子どもたちが夜、何をしているのかということについては、再度調査が必要であろう。ただし、表32のように

表31 塾やおけいごとの有無 × 就寝時間

(%)

		就 寝 時 間			
		10時くらいか それ以前	10時～11時 くらい	11時～12時 くらい	12時より あと
塾や おけいごと	行っている	42.1	39.5	14.7	3.7
	行っていない	45.1	41.8	10.0	3.1

表32 就寝時間 × 勉強が得意

(%)

		勉 強 が 得 意			
		とても そう	少し そう	あまり そうでない	ぜんぜん そうでない
就 寝 時 間	10時くらいかそれ以前	9.4	28.1	44.6	17.9
	10時～11時くらい	8.1	31.0	39.9	21.0
	11時～12時くらい	16.1	31.4	30.4	22.1
	12時よりあと	25.6	25.6	20.9	27.9



就寝時間が遅い子ほど、「勉強が得意」と自己を評価している子が多くなっている。遅くまで勉強をしている子も少なくないようだ。

この就寝時間が遅い子が、夜、おやつよりもやや重い食事（夜食）を食べたかどうかをみると（表33）、やはりお腹がすくのであろう、12時よりも遅く寝る子の42%が夜食を食

べていた。

そして就寝時間と朝のお腹のすき具合の関連をみると（表34）、12時より遅く寝る子に朝お腹が「ぜんぜんすいていない」子が4割を超えている。夜食を食べたり、睡眠時間が十分でないことの現れといえよう。

表33 就寝時間 × 夜食を食べたか(うどん、そば、サンドイッチなど軽い食事)  
(%)

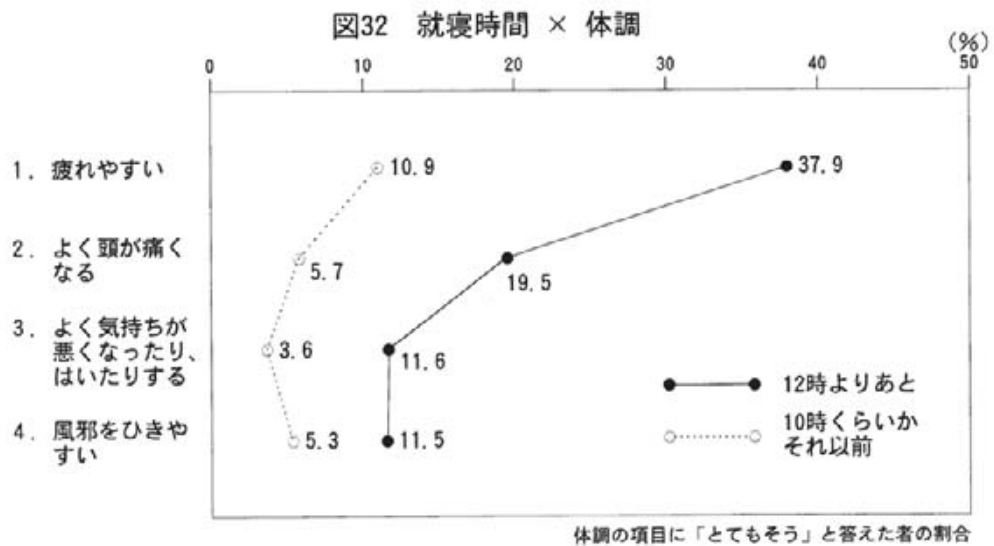
		夜 食	
		食べた	食べない
就 寝 時 間	10時くらいかそれ以前	10.3	89.7
	10時～11時くらい	11.8	88.2
	11時～12時くらい	22.1	77.9
	12時よりあと	41.5	58.5

表34 就寝時間 × 朝のお腹のすき具合

		朝のお腹のすき具合			
		ぜんぜん すいていない	少し すいている	わりと すいている	とても すいている
就 寝 時 間	10時くらいかそれ以前	16.7	55.9	20.2	7.2
	10時～11時くらい	24.9	55.2	15.3	4.6
	11時～12時くらい	32.4	48.0	15.0	4.6
	12時よりあと	40.4	37.1	14.6	7.9

就寝時間と体調との関連をみると（図32）、12時よりあとに寝る子には、10時くらいか、それ以前に寝る子と比して、「疲れやすい」「よく頭が痛くなる」子が多くなっている。

就寝時間が遅いのは、塾や勉強のせいばかりではないようだが、子どもの遅い就寝時間や夜食をとることに伴う体調不良を、われわれおとなはもっと注意しなければならない。





子どもたちのおやつを論じる場合、その子どもの母親が料理好きかどうかは、家庭の食事のあり方を左右する要件であろう。最後に母親が料理好きかどうかを含めた母親のパーソナリティーのタイプからおやつをみてみたい。

図33は、母親が料理が好きかどうかと、その他の母親のタイプとの関連をみたものである。子どもたちからみて、料理が「とても好き」な母親と「ぜんぜん好きでない」母親が、その他の項目で「とても好き」と答えた割合のグラフであるが、料理好きの母親たちは、料理にとどまらず、「デパートでの買い物」や「本を読むこと」「お菓子作り」など、料理の嫌いな母親たちよりもいずれも高い数値となっている。料理が好きという母親は、料理だけにとどまらず、生活全般のことがらも好きなようである。毎日の生活そのものが母親自身に積極的に受け止められているということかもしれない。

しかし各項目の数値を細かくみると、料理好きの母親たちには、お菓子作り、掃除、編み物、洗濯などが、他の母親よりも際立って高く好まれている。いわゆる家族の世話をすることが好きな、一群の母親たちがいるようだ。

これを母親の職業別でみると(表35)、料理好きかどうかは、職業の有無や職種とは関係がない。余裕のある時間があるなしとは関係のない、料理や家族の世話好きな母親のタイプがあるようだ。

料理好きの母親たちの行動パターンをみてきたが、次に、母親によるおやつの違いをみてみよう。表36は母親が料理好きかどうかとおやつは手作りかの関連をみたものである。おやつを手作りする家庭自体が減っているので、あまり大きな差異は出ていないが、料理好きな母親たちは、7割ほどは、「半分半分」くらいか「たまに」は手作りおやつを作っている。そして子どもと一緒に手作りおやつを作っている(表37)。

図33 母親の料理好き × 母親のタイプ

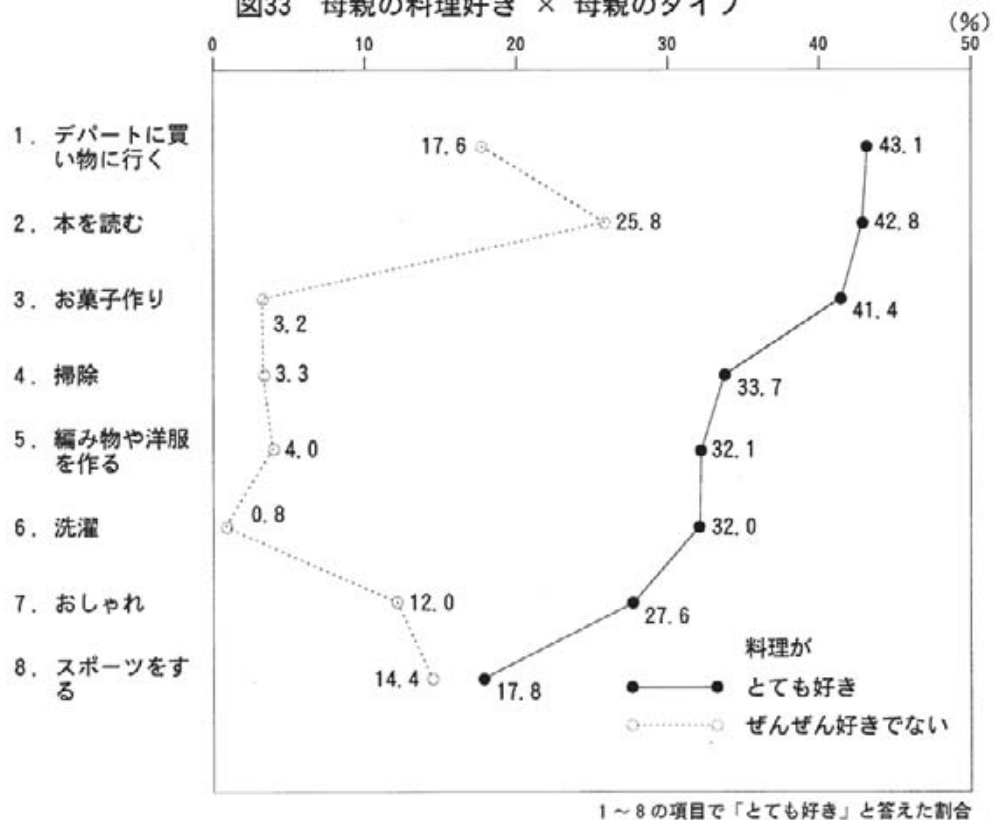


表35 母親の職業 × 母親の料理好き

(%)

		母親の料理好き				
		とても好き	わりと好き	少し好き	あまり好きでない	ぜんぜん好きでない
母親の職業	フルタイム	21.8	27.3	27.6	17.0	6.3
	専業主婦	25.2	31.8	25.9	13.0	4.1
	自営業	26.5	33.3	22.2	13.7	4.3
	パートや内職	23.9	29.9	27.1	14.5	4.6
	その他	27.8	33.1	24.4	10.0	4.7

表36 母親の料理好き × おやつは手作りか

(%)

		おやつは手作りか				
		ほとんど買ったもの	買ったものが多い(たまに手作り)	半分半分	手作りが多い	ほとんど手作り
母親は料理が好きか	とても好き	30.2	36.7	24.6	5.1	3.4
	わりと好き	33.7	43.3	18.0	4.0	1.0
	少し好き	37.2	45.5	14.6	1.9	0.8
	あまり好きでない	45.1	43.1	9.7	1.2	0.9
	ぜんぜん好きでない	56.2	32.5	8.1	0.8	2.4

表37 母親の料理好き × 母親の手伝いをしてお菓子を作る

(%)

		母親の手伝いで菓子作り			
		よくする	わりと する	あまり しない	ぜんぜん しない
母親は料理が好きか	とても好き	23.0	35.1	21.5	20.4
	わりと好き	12.9	32.2	29.2	25.7
	少し好き	8.8	31.7	32.5	27.0
	あまり好きでない	8.1	24.3	35.0	32.6
	ぜんぜん好きでない	8.8	16.7	31.6	42.9

しかしこのように、料理好きの母親が手作りのおやつを作り、料理の嫌いな母親はそうすることはほとんどないにもかかわらず、子どもたちは手作りおやつを好んでいる。表38のように、子どもたちは母親が料理好きかどうかや手作りおやつの経験の有無にかかわら

ず、わりあい「手作り」を好んでいる。子どもの願望のようなものであろう。

以上、母親が料理好きかどうか、家庭のおやつのあり方に影響があることをみてきたが、では、買い食いなどに対するしつけはどうであろう。表39は、料理好きかどうかと、

表38 母親の料理好き × おやつは何が好きか

(%)

		おやつは何が好きか				
		手作り	どちらかという と手作り	どちらとも いえない	どちらかという と買ったお菓子	買った お菓子
母親は料理が 好きか	とても好き	44.1	13.1	26.4	6.9	9.5
	わりと好き	33.4	16.3	31.2	10.5	8.6
	少し好き	26.4	13.0	39.6	9.9	11.1
	あまり好きでない	25.7	13.9	34.7	12.1	13.6
	ぜんぜん好きでない	36.4	7.4	19.8	11.6	24.8

外での買い食いや店での間食が許されているかどうかとの関連をみたものである。数値からわかるように、母親の料理好きと買い食いなどの規制とはあまり関連がみられない。食べることにするしつけは、母親が料理好きで世話好きということとは、別の次元のもの

なのであろう。そしてこの両者に、食に対する社会認識が影響を与えていることになる。子どものおやつや食行動を論じる場合、これらの点を区別して考えていく必要があるだろう。

表39 母親の料理好き × 買い食いや店での間食

(%)

		買い食いや店での間食			
		禁 止	親はいい顔をしない	買うのはいいが間食は禁止	かまわない
母親は料理が好きか	とても好き	29.7	10.6	43.6	16.1
	わりと好き	25.4	11.8	48.1	14.7
	少し好き	23.0	11.6	47.4	18.0
	あまり好きでない	18.2	15.8	46.6	19.4
	ぜんぜん好きでない	21.5	11.6	39.6	27.3

