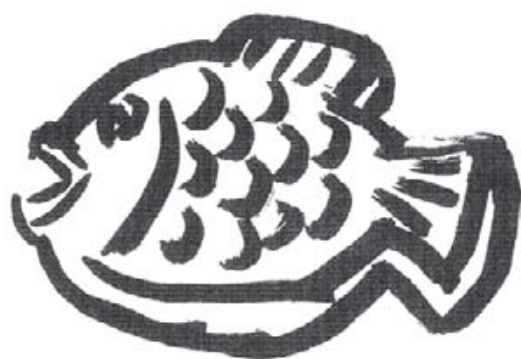


〔対 談〕

子どもの食生活



子どもの

足立己幸氏
(女子栄養大学教授)

深谷昌志氏
(静岡大学教授)

〔はじめに〕

15年ほど前、「子どもを孤食にしないで」という運動があった。「食卓をにぎやかで楽しいものにしたい」が狙いだったが、それを提唱したのが足立己幸教授である。あれから10余年、子どもの食卓をめぐる状況は改善されたのであろうか。 (深谷)

食事は食べ方を含めて食事

深谷 先生が「子どもを孤食にしないでほしい」と提唱なさったのは10年以上も前のことでしたね。

足立 昭和56年、15年くらい前ですね。

深谷 どのようなお考えで提唱なさったのでしょうか。

足立 食事というのは、食べる人の精神的な要求をはじめ、いろいろな意味での要求があります。それが満たされたり満たされなかったりで逆にストレスを感じたりしているのに、その部分を抜きにして食べ物の中身だけで評価されがちなわけです。

私は食べる主人公である人の側の問題を組み合わせた形というか、重ね合わせて食事を捉えたいと考えてきましたので、それが子どもの場合、誰と一緒にどういう状況で食べているかということに興味を持ったのです。つ

まり、どういう場所で、どんな時間帯に誰と食べているかで、その時の食事の様子がだいたいわかるのです。そこでそうしたことを含めた調査をしましたら、結果として、異世代の人と一緒に食事をする子の場合には、1人だけで食べる子よりも食卓に並んでいる食べ物が1種類ぐらい多い、その結果として栄養面のバランスもすぐれている子が多い傾向でした。つまり、食べ物と食べる行動とが食卓で完全につながっているということが、どういう人と一緒に食べているかに出てきたわけです。要するに異世代の人、例えば年齢が違うとか性が違うとか、健康状態や社会的なニーズが違うことによって食欲も違う。そうした食欲の違う人たちが一緒に食卓に向かい、しかも誰からもあまり大きな文句が出ない食事をおとなたちは工夫して作っているわけです。そうしたことが結果として食べ物に反映されているのだと思います。しかも食べ物だけではなくていろんな話が進んだり、お互いを観察しあったりというふうに情報交換の場になっている。それがまた、食べ物の中身にかかわっているのだと思います。

深谷 それから15年経ったわけですが、現在子どもの食生活といったら何が一番気になりますか。

足立 一緒に生活している人と一緒に食べるなど、食べ方の問題が大事だと考える人が多くなりましたが、現実には割り切り型が多い。小中学生は一生の中で身体をつくり上げてい

食生活

く代謝の一番活発な時期なのに、今は受験勉強中だから食べ方の問題は二の次だという状況はやはり心配ですね。

深谷 その食べ方とおっしゃるのは、どういうことなのですか。

足立 お行儀よく食べるということではないのです。食べ物というのはテーブルの上にあるだけでは「食べ物」ではないのです。食べ物になる素（可能性）があるだけで、それをよく噛んで味わって食べて、はじめておいしいと感じるのです。そして栄養素も身体の中で完全に使われるような形に分解されて消化吸収されていくわけですが、そういった食べていくプロセスのところは今はとても軽んじられているような気がします。

間食と間食の間の食事？

深谷 それは、食事時間が短いということですね。

足立 落ち着いて食べていないということだと思います。塾に行かなければというのでほとんど立ったままで食べている子どもが多い。しかも日によって食事の時間帯が違います。そうすると身体の方が落ち着いていきません。食事時間も時間帯も問題ですし、一日の身体や生活のリズムの中での食事のタイミングも問題です。

さらに大きな問題は、食事よりも間食のウエイトが大きくなってきているということだ

す。食生活調査をしますと、間食の比率が膨らんでいる子どもが多い。三度の食事、特に朝食よりも間食の方がエネルギー食も多い。間食で脂肪分の多い、いわゆる腹もちのよい

足立己幸（あだち・みゆき）氏 プロフィール

1958年、東北大学農学部卒業。女子栄養大学・大学院教授（食生態学、国際栄養学）、保健学博士。

食生態学の立場から、子どもにとっての「ひとり食べ・共食」の問題を提起し、そうした問題の解決を求めて“自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食事づくりセミナー”を蔵王山麓で開く。また、ケニア、ネパール、トンガなど発展途上国の栄養プロジェクトに携わり、“発展途上国の栄養問題を考えるセミナー”をすすめている。1991年「食生態学の視点からの栄養教育の方法論に関する研究」で第45回日本栄養・食糧学会学術奨励金（学会賞）受賞。

著書：『なぜひとりで食べるの』（日本放送出版協会）、『食塩－減塩から適塩へ』（女子栄養大学出版部）、『乳幼児からの食事学』（有斐閣）、『子どもたちの食事教育』『主食、主菜、副菜料理成分表』（群羊社）他多数。

足立己幸氏



食べ物が多くなり、肝心の食事の時には空腹感がないので、落ち着いて食べるニーズがないのでしょうか。間食と間食の間に食事という感じになっているといえましょう。

深谷 日本の食事文化が貧しいというのは、子どもだけではないですね。ヨーロッパやアメリカでは食事には1時間半とか2時間かけていますね。中国なんかもたっぷり時間をかけて食べていますね。

足立 発展途上国もそうです。

深谷 特に子どもの場合、ゆっくり食事をした方がよいという根拠はあるのですか。

足立 子どもは内臓の一つ一つが完成していない。食べ物や食べ方が、いろいろな内臓、臓器をつくっていくそのプロセスにかかわるわけですが、食べ物が送り込まれても、それを使っていかないと機能していかない。例えば、味覚の立役者である味蕾細胞は生まれたときは数が多いのですが、使わないと退化していってしまうのです。内臓の機能が全体のネットワークとしてできあがっていくのが大体17歳くらいといわれていますから、その前段階としての小中学生の時期はものすごく大事なのです。

深谷 今は食べる時間とか、食べ方の問題もありますが、もう一つ、議論になるのはお母さん方が非常に忙しくてインスタントものがそのまま食卓に並んでしまう。その辺はどうなのでしょう。

足立 手作りとは違います。基本的には人間の食事だから作りがよいと思いま

す。それは、今から申し上げるような意味での手作りです。食べ物は、食料生産して加工して、調理して食べるに至るわけなんです、その全プロセスの結果として食卓に並ぶのです。しかし食べる側の子どもたちの個性はそれぞれ違いますし、身体の状態も違う。しかも食品の方は各人に合わせた内容や量にして商品になっているわけではありませんから、食卓に並ぶ段階ではその子ども一人一人の身体とか精神的な要求に合わせて再構成して、食べるのが望まれる方向でしょう。つまりどのようなプロセスを経ても少なくとも最後は量を加減したり、組み合わせを変えたりして、その子の身体や心の状況に合わせて、発育や発達をほどよく刺激しつつ援助するという意味を含んだ“合わせる”です。私はこうしたやり方を「手作り性」と呼んでいます。台所で材料を洗って、切って煮てという手調理をすることと、手作りということが混合されて使われていて、全部手調理をしなければ手作りではないと決めつけられがちです。科学技術の発達の中で生産され流通しているものを上手に選択し、うまく組み合わせて、そして最後のところは子どもを含めて食べる人に合った形で、その食事をその子にとって最も望ましい内容に調整して、食べるということが大事だと思います。

ところで5月24日から栄養改善法の一部が変わります。従来は手作り、狭義で手調理優先の栄養教育が主流だったのですが、加工食品や外食に栄養成分表示を法律で定めてキチッとやるようになります。これからはそうした食品の表示をよく確かめて、それをうまく組み合わせて、ライフスタイルに合わせた食べる知恵と生活技法が必要だという考え方です。食や栄養をめぐる社会の流れも変わってくるといえます。

国際的にも評価の高い日本食

深谷 お母さん方へ調査しますと、料理の方法もかなり両極化しているように感じられま

すね。

足立 雑誌や本の分量そのままに作っている手作法でしたら、できあがりとは本と同じでその子に合っていないことになります。

深谷 コールドチェーンのこの数年間の変化というものは凄いですね。時間が短くてもいいものが作れるという時代なのでしょう。

足立 食材料の選択肢が大変増えました。しかし、問題点も増えています。例えば、食塩というのは身体にとっても大事なもののみだけれど、過剰摂取はいろんな支障があちこちに出ますから、それで「適塩」ということを学校でも教えています。

私たちの世代ですと、毎日の食事を自分たちで手調理していました。そのプロセスがわかっているから、加工食品を選ぶときに食品の内容が大体わかります。ところが、そういう作業をほとんどしないまま育ってきた現代の若いお母さんやその子どもたちには、中身まで見通せるような力が育ってはいない人が多いのです。アメリカなどではダイエットのための栄養教育で、調理が上手になるためというより、食品の内容を理解するためのカリキュラムに「調理」を入れているほどです。

深谷 日本の伝統的な食生活が、季節感も含めていろんな形で崩れてきていると思われるのですが……。

足立 国際的には日本の食事が健康作りの観点から一番いいと高い評価をされています。栄養関係の国際学会でも日本人の食事パターンについての関心がすごく高い。断然トップです。

深谷 ほめられるというのは、どの部分なんですか。

足立 栄養素のバランスがうまくいっているからです。食事全体の中で、穀物と肉や魚などの主菜料理と野菜など副菜料理との組み合わせがうまくいっているのです。しかし、それはあくまでも平均値であって、そういう食べ方をしている人は、2割から3割しかいないのです。5割から6割の人は欧米型に変わっています。一方で不足タイプが食べすぎ



深谷昌志氏

タイプに移行している子どもの比率が高いのが気がかりです。

深谷 食べすぎると、バランスが崩れてしまいますね。

足立 脂肪分の摂りすぎでエネルギーを過剰摂取している。肉には脂がついていますし、油を伴った調理法が多い。材料そのものと料理になるときのプロセス、両方合わせて油の摂取量はぐっと上がってきますが、それがおやつでいえばスナック菓子。

深谷 スナック菓子といえば基本的にそうですね。

足立 表面積が細かく切ったスナック菓子が多くなりましたが、表面積が広いほど油を吸収することがわかっていますから、油量が多くなる。

深谷 例えばポテトチップスなど、細かく切れば切るほど油が多くなるのですか。

足立 そうです。サイズだけではありません。しかも子どもたちは食べやすいといって喜んでいるのです。噛む力が弱くなっていることに加えて、何かをやりながら、つまり勉強をしながらとか、テレビを見ながら食べるというようなときには、小さくて小分けできるようなものの方が、食べやすいからでしょう。

ほめられない日本の子どもの食生活

深谷 食生活の面では日本の子どもは、そうほめられないということですね。

足立 答えはむずかしいです。学校給食は今、学校によって特徴を出せるような方向に変わってきています。一日中で昼だけが「食事らしい食事」となっている小中学生も少なくありません。

深谷 かなりバランスがとれているのですか。

足立 むしろ家庭の食事の方が問題のある子が多いといわれています。学校給食でもっている子が少なくないのです。問題点は自由な摂食になる高校生、大学生。欧米化というか脂肪分の多い食事が多くなっています。

深谷 確かに学校給食は、ご飯も増えてきたし、おかずがかなりよくなっていますね。

足立 選択の機会も、つくっています。

深谷 油ものも減ってきたような感じを受けますが……。

足立 初期の学校給食の基準は脂肪の比率がかなり高かったのです。子どもたちの脂肪とタンパク質の摂取量が少なすぎた時期に出発していますから、家庭の食事を栄養面で補完するような形で学校給食のメニューを考えていたわけです。それが肥満の問題も視野に入れて見直されてきたわけです。

深谷 高校生とか、むしろ給食が終わった後が心配になってきますね。

足立 家庭の中でおとなたちも一緒になって知識を出し合って食品を選ぶなど、もっと食に関する会話が交わされるといいと思いますが、そういう機会も少なすぎますね。

「おやつは食事の補食である」という言葉がずっと使われてきているわけですが、何を補うのかということをおとなたちはその時代の食環境やライフスタイルの下で子どもがかかえている健康とか心の問題などを考え合わせて、もっともっと話し合っていかなければならないと思います。

間食というのは、昔のように動物性の食べ物が少なかった頃はエネルギー源の補食でしたし、労働量が多いときの間食というのはエネルギーの給源、補食でした。しかし肉料理が増え、油を使った調理法が増えてきた今の状態は食事どきに摂れるエネルギーの量も増

えてくるわけですから、エネルギーの補食をする必要がなくなってきたのです。では今、子どもたちが間食で何を補わなければいけないかです。楽しくいきいきとして食べるひとときです。そして、おやつは自分で選んで買うことが多いので教育的見地から、いってみれば自分で選ぶ食品を自分の身体のことをよく考えて選べるような、そういう社会的な食べ物選択の実践の場が必要です。

深谷 子どもにとっておやつとは、昔のように栄養の補給というよりも、むしろ精神的な安定とか、休息といった意味で捉えるわけですね。

足立 心の問題として考えてみると、自由なしっとりしたひとときというのが大事かもしれませぬ。友だちとの関係が薄くなっている、いわゆるファミコンタイプの子どもの多くなってきましたから。

深谷 ヨーロッパに行って非常にうらやましいと思うのは、アフタヌーンティーといって紅茶と簡単な手作りのビスケットで楽しむひととき……、あの時間ですね。

足立 残念なことに日本人の生活の中には、おとなたちと一緒にゆっくりと同じ飲み物を“楽しむ”という習慣は少ないですね。それは食事どきしかないから、それにこだわってしまうのです。

料理作りの前に食卓作りを

深谷 ドイツでもお母さん方が忙しくなってきた、クールディナーというのでしょうか、温かくない食事が増えてきている。それだけにお茶の時間が非常に大事になっているということを知りました。

足立 私が住んでいるところは狭山茶の産地なんですけど、教育委員会と共同で、小中学生が緑茶をどのくらい飲んでいるのかという調査をしました。驚いたことに、中学生、高校生が小学生より飲用頻度が低い。しかし小学生でも、塾やおけいごとで忙しくなってしまう、のどが乾けば自動販売機の前でひと



りで缶ジュースを飲む。これでは安らぎのひとつとは無縁かもしれません。

深谷 子どもたちにもっと大事にされていいという食べ物がありますか。

足立 答えは1つではいけない。子どもの状態によっても違います。観点を明確にすべきでしょう。口腔の衛生の点とか噛む力の面から、煮干しを噛んだほうがいいのかスルメがいいとかいいます。また、例えばさつま芋はエネルギーが多すぎず、食物せんいも多く栄養的にすぐれていますし、今は電子レンジで焼き芋が子どもでも簡単に作れます。それは子どもにとっては創作意欲、創作活動につながる。自分の得意なおやつになっていったら、あるいはそういう面白さを、もっと子どもたちがわかってくれるといいなあと思います。面倒くさいものではなく、出来合いのものにちょっと手を加えて、電子レンジでチンするだけで個性を発揮できる。子どもは案外喜んでやるものです。

深谷 電子レンジにしろ冷凍庫にしろ、そういうものを上手に使えば、もっともっと楽しい生活ができると思いますね。

足立 私は蔵王の麓で「食事づくりセミナー」を毎年やっているのですが、そこでは

子どもたちがサービス側にまわります。私たちおとな以上の料理や食事を作ってしまう。そしてもっと上手に作りたいと子どもの方からいってきます。

深谷 アメリカの学校では、男の子も女の子もうれしそうに作っていますね。日本の学校の家庭科は何となく楽しそうではない。

足立 今までの家庭科では、はじめに基本調理を教えるから食卓作りに入るやり方が多かった。食事作りのイメージが浮かばないまま作業をしなければならないので、面白さがわかりにくいのでしょうか。そうではなく、できあがりの全体から部分に入っていき教えるのですけれど、子どもたちはすごくノリます。食卓のイメージを先に広げて、部分である料理作りを学ぶ。食事全体から見て、1つの調理を作ることは部分を作ることなのです。そこで材料をどうしようか、新鮮な材料を買うにはどうしたらいいだろうか。味付けはどうしたらいいのだろうというように、今までとは逆のすすめ方です。

深谷 今までの家庭科というのは、一種の技術主義みたいながありますね。技術ばかり多くて実際の楽しさみたいなものが希薄だったということなんでしょうか。

足立 子どもたちに作ろうとする食事の設計図を描かせると食べ物しか描きません。家庭科でそう習ったからです。でも、食事というのは食べる人と食べる物があって、そして食べる意志がある。じゃあ誰が食べるかということ、お父さんがいるからお酒をつけなくちゃとか、いろいろいます。食べる人不在でぴったり合った食事は作れないでしょう。生活科でも家庭科でも、どの教科でもいいと思うのですが、例えば低学年には低学年なりに食卓作りを学習する。調理はあとからでもよいでしょう。そうすると左利きの家族のところはお箸は左に置くとか、小さい子のところにはお箸ではなくてスプーンを置くとか、そういう心配りを小さな子がちゃんとやるのです。そういうところがスキップされてしまって、材料をきれいに切ってきれいに盛りつけることだけが優先する。人と関係なく基本調理を教えている。もちろんその辺は家庭科だけではなく基本的な教育の問題だと思いますが…。

深谷 子どもたちの生活を考えると、そういう食事文化みたいなものが、非常に欠落して

いるという感じがしますね。

足立 現代は飽食の時代といわれていますけれど、飽食なのはマーケットであって、食卓は決して飽食ではないと思います。食べる物も限られていますし、味わって食べる人間も貧しい気持ちの人が多いという気がします。

深谷 塾に行っている子ですと、4食とか5食、しかもスナック類が非常に多いです。

足立 食べ物の世界がとても狭くて、偏っていくようで心配しています。

深谷 どうも、ありがとうございました。

【対談を終えて】

「手作り」に固執するわけでもなく、「インスタント」に迎合するのでもなく、ちょっとした心配りと手配りが必要だという。食事文化の問題に長い間たずさわっていると、そうした中庸の大事さを感じるようになるのであろう。穏やかな口調ながら、足立教授の話に、そうしたキャリアの重みを感じた。

『子どもたちのための食事教育 ——子ども・先生・親が描く“グルメ”時代の学校給食』

足立己幸・中村靖彦・増田淳子共著『子どもたちのための食事教育——子ども・先生・親が描く“グルメ”時代の学校給食』（群羊社）から「問題解決のために、考えてみたいこと」（p. 101～106）を抜粋しました。

作りつつ食べる場面が見える 絶好のチャンス

学校給食がなくなると子どもたちが困ると考えられる基本的な理由の一つは、「作る」ことを視野に持たない受身の「食べる」になることです。つまり、“食物を作りつつ食べる”という人間としてごく当たり前の場面を子どもたちが見る機会が少なくなっていくことです。加工食品や持ち帰り食品の使用頻度の増加や外食の日常化の傾向が、家庭内で食事を作る機会を少なくしていることは、多くの実態から明らかにされています。

女性の社会的活動への参加などを一面的に

否定する気持ちはありません。しかし、子ども側から見れば、食事を作る母親や家族の姿を見る可能性が10年前と比べて著しく減ってきたこととなります。子ども自身も忙しくなり、塾や稽古ごとなどで外へ出かけることが多くなり、実質的に家族の夕食づくりの姿を見る機会が著しく少なくなっているのが実情です。

しかし、人間の食行動で他の動物と質的に異なる最大の点は、“食べる目的で食物を作り出す”ところにあるといわれます。人間は餌を求めての渡り鳥のように、移動をするのではなく、生活の拠点を定着させつつ、食物を運び入れ、日常的に食物を食べられるように、計画的に農作物を栽培し、動物を飼育し、水産物を捕獲し、それらを食べやすいように、

扱いやすいように、加工し、流通し、さらに調理するなどのさまざまな手を加えつつ、食べものを作りあげて食べています。このごく当たり前の行為を子どもたちが体験したり、見たりするのが必要なのです。

現実には分業化が進む社会の中で、これら食料生産から食卓づくりまでの一連の行動をつながりで見ることがほとんどできなくなってきましたが、食事づくりの仕上げの部分、食べる人の心身の状況に合わせて調整して食べられるように仕上げる行為は食べる人に近いところで行われます。つまり、この部分を知ることによって、食事づくりの全体像を推察することもできるのです。このことに子どもたちは気が付いているのです。

「ぼくは、きゅうしょくのおばさんが3人しかいないとは知りませんでした。きゅうしょくのおばさんは、学校の人ぜんぶのきゅうしょくをつくるから、つかれるし、手がちぎれそうでたいへんだと思います。ぼくはおばさんたちのくろうを考えないで、感しゃもしないで、ただ食べているだけでした。(中略) きゅうしょくのおばさんは9時ごろからやっているのだもん。1年生から6年生までの人が1人でものこしたら、そののこしたぶん、(おばさんの)手をむだづかいしているようでした(後略)」(『学校給食』より)。

私はS君(小学2年生)のこの作文を読んだ時、胸が熱くなりました。子どもたちを見

ているはずの大人たちが、実は見られている、と強く感じたのです。

食べ物を作る場所は、 人間性が触れ合える場所

日常的にこうした場を子どもたちに見せるためには、子どもたちの学習する場と、給食を作る場が同じ場所にあることが必須であることはいうまでもありません。

最近、いわゆる非行が問題になるような生徒が給食室の周辺に現れる頻度が高くなったことが話題になっています。かつて保健室がたまり場だったものが給食室に移ってきているようです。新宿区のS中学校のS栄養士は、ウロウロしている少年のYシャツの一番上のボタンがはずれているのに気が付いて、はめてやったところ、少年は自分のあごで栄養士の手を押さえて離そうとしなかったので、手をしばらくそのままにしてあげたといいます。「抱きしめてあげたかった。」とも言っていました。この話を聞いていて、胸が押しつけられるようでした。小さい頃、おなかがすいたり母に頼みたいことがあったり母に聞いてほしいことがあると、台所へ行って後ろから声をかける。なかなか言い出せないときには、自分からすすんで茶わんなどを拭いたりして話を切り出すチャンスをねらっていたことな

どが思い出されます。何か謝りたいことがあるときも、よく台所で母と2人きりになる機会をねらっていたものです。そして母に気持ちをわかってもらえると、うれしくて抱きついて泣いたこともあります。偉そうにつっぱっている今の子どもたちも、同じような想いで、給食室の前をウロウロしているのかもしれないですね。

食べものを作る場所とは、こうした意味をも含めて、きわめて人間的な場所なのでしょう。

「ごちそうさまでした。」「おいしかった?」「うん。」「全部食べちゃった。」といった、作る人と食べる子どもたちの何げない会話が、作る給食担当者の励みになっていることなどは、今さら取り上げる必要もないでしょう。そうした担当者たちの反応をも感じとって交される子どもたちの会話でもあるのでしょう。担当者たちが生き生きと給食を作っている限り、子どもたちは、給食が人間のきびしい労働によって作り出されていることを見ることができるのです。

食べる場と作る場をつなげる試み

「食べる」と「作る」場を積極的につなげる試みは、いろいろ進められています。

給食室の前に投書箱を置いて自由に意見を求める例、ホームルームや委員会活動の検討

課題にしたり、全校放送のテーマなどにして検討の機会を作っている例、また、学校行事の一環として給食記念日に子どもたちのたてたメニューの特別給食を作って食べ、このことを学習ニーズに結びつけていった例、学校給食の作文コンクールや絵画コンクールを実施し子どもたちの給食へのイメージやニーズをとらえようとした例など、すでに進められている関係者の工夫や努力を踏み台にして、さらに検討が加えられる必要があるでしょう。

重要なことは、特別仕立ての行事としてではなく、日常的な毎日の給食という営みそのものについて子どもの気持ちや願いを的確にとらえて、子どもたちのための給食づくりに反映させることです。

東京都内A中学では、学校給食栄養士会のメンバーたちが日常的な便り交換で給食の見直しをしてきました。初めは給食について正しく理解してもらいたいという願いを込めて「給食室から生徒のみなさんへ」であった便りが、「生徒から給食室へ」「生徒から職員室へ」「職員室から生徒へ」と、道のりが広がってきました。

意見箱や報告会と違って、1回限りや一方通行の意見ではなく、まさに意見を交わし合いながら、ひだ深い理解を進める中での子どもの発言であり、見直しであるといえるでしょう。

ちょうさのおねがい

これはテストではありません。日本の子どもたちにたくさんおねがいで、その生活をしらべるためのものです。思ったことをそのまま答えてください。

● やりかたの練習 ●

あなたはカレーライスがすきですか？

とてもすき かなりすき ふつう すこしきらい とてもきらい
1 ————— ② ————— 3 ————— 4 ————— 5

あなたがもしカレーライスを「かなりすき」だと思ったら上のように番号のところを○でかこんでください。

① まず、あなたやあなたの家族について教えてください。

1) 学校の名前…………… () 小学校 (5) 年生

2) 男・女…………… (1. 男 2. 女) <○でかこむ>

3) あなたの家族は、あなたを入れて全部で何人ですか。…… () 人
いっしょに住んでいる家族全部に、○をつけてください。

1. お父さん 2. お母さん 3. お兄さんやお姉さん
4. 弟や妹 5. おじいさんやおばあさん 6. そのほかの人

4) あなたは今、じゅくやおけいごとに行っていますか。

1. 行っている 2. 行っていない

↓

じゅくやおけいごとから家に帰ってくるのは、だいたい何時ごろですか。

6時くらいか 6時～ 7時～ 8時～ 9時～ 10時より
それより早く 7時くらい 8時くらい 9時くらい 10時くらい あと
1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6

5) きのうは何曜日でしたか。

1. 日 2. 月 3. 火 4. 水 5. 木 6. 金 7. 土

6) きのうの夜、寝たのは何時ごろでしたか。

10時くらいか それより早く	10時～ 11時くらい	11時～ 12時くらい	12時より あと
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

7) あなたは、いつもどのくらいおなかがすいていますか。

	ぜんぜん すいていない	すこし 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……………	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
2. 学校から家に帰ってきたとき……	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
3. 夕食を食べるとき……………	1 _____	2 _____	3 _____	4 _____

② これからあなたに聞くのは、「おやつ」についてです。
(おやつには、ジュースのような「のみもの」も入ります)

1) いつも休みでない日に、あなたは1日に何回くらいおやつを食べますか。

おやつは 食べない	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____	6 _____	7 _____

2) 日曜日は、いつも1日に何回くらいおやつを食べますか。

おやつは 食べない	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____	6 _____	7 _____

つぎの3)～10)は、きのう、あなたの食べた
おやつ(間食)について教えてください。

3) きのう朝起きてから朝ごはんまでに、おやつ(間食)を食べましたか。

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

● 資料1 調査票見本

4) 朝ごはんを食べてから学校へ行くまでに、おやつ(間食)を食べましたか。
(きのうが日曜日の人は、このしつ問をとばして6)にすすんでください)

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

5) 学校が終わって家へ帰ってきてから夕ごはんまでに、おやつ(間食)を食べましたか。
(きのうが日曜日の人は、このしつ問をとばして6)にすすんでください)

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

① そのとき、だれといっしょに食べましたか。

あなた1人で	きょうだいと	お母さんと (きょうだいがいっしょでもよい)	だいたい家の 人たちみんなと	友だちと	その他
1	2	3	4	5	6

② そのとき、どこでおやつを食べましたか。

自分のへやで	茶の間(リビング) や食堂で	おもいで	友だちの家で	その他
1	2	3	4	5

6) じゅくの行き帰りに、おやつ(間食)を食べましたか。
(きのう、じゅくに行っていない人は、このしつ問をとばして8)にすすんでください)

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

① そのとき、だれといっしょに食べましたか。

あなた1人で	きょうだいと	お母さんと (きょうだいがいっしょでもよい)	だいたい家の 人たちみんなと	友だちと	その他
1	2	3	4	5	6

② そのとき、どこでおやつを食べましたか。

お店で 駅で じゅくで 歩きながら 外で その他

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6

↓
どこで食べたか、くわしく書いてください。
7) じゅくから家に帰ってきて、おやつ(間食)を食べましたか。

(きのう、じゅくに行っていない人は、このしつ問をとばして8)にすすんでください)

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

① そのとき、だれといっしょに食べましたか。

あなた一人で しょうだいと お母さんと
(あようだいが
いっしょでもよい) だいたい家の
人たちみんなと 友だちと その他

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6

② そのとき、どこでおやつを食べましたか。

自分のへやで 茶の間(リビング)
や食堂で おもてで 友だちの家で その他

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

8) きのう、夕ごはんがすんでから8時から9時ごろまでに、おやつを食べましたか。

(夜食は9)で答えてください)

1. 食べた(のんだ) 2. 食べなかった(のまなかった)

↓

食べた(のんだ)人は、何を食べましたか。

● 資料1 調査票見本

① そのとき、だれといっしょに食べましたか。

あなた1人で	きょうだいと	お母さんと (きょうだい いっしょでもよい)	だいたい家の 人たちみんなと	友だちと	その他
1	2	3	4	5	6

② そのとき、どこでおやつを食べましたか。

自分のへやで	茶の間(リビング) や食堂で	おもてで	友だちの家で	その他
1	2	3	4	5

9) おやつというより、夜食(うどん、そば、サンドイッチ、おむすびなど、かるい食事)のようなものを、きのうの夜中に食べましたか。

1. 食べた 2. 食べなかった

↓

(つぎの①②は、食べた人だけ答えてください。食べなかった人は10)にす
ずんでください)

① その夜食は、だれが作りましたか。

自分	きょうだい	家の人(お母さんなど)	その他
1	2	3	4

② 何時ごろ、何を食べましたか。

1. ()時()分ごろ
2. 食べたもの

10) きのう1日で、何回くらいおやつを食べた(のんだ)ことになりますか。

ぜんぜん 食べない	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上
1	2	3	4	5	6	7

③ あなたの食べている、おやつの種類などについて教えてください。

1) つぎのようなおやつを、いつも、どのくらい食べて(のんで)いますか。

	ぜんぜん 食べていない (のんでいない)	たまに 食べることもある (のむこともある)	わりと 食べる (のむ)	いつも 食べている (のんでいる)
1. チョコレート.....	1	2	3	4
2. チョコレートやビスケットで きたおかし.....	1	2	3	4

	ぜんぜん 食べていない (のんでいない)	たまに 食べることもある (のむこともある)	わりと 食べる (のむ)	いつも 食べている (のんでいる)
3. グミ (果汁グミなど) ……………	1	2	3	4
4. ガム……………	1	2	3	4
5. ビスケット、クッキー……………	1	2	3	4
6. アイスクリーム……………	1	2	3	4
7. キャンデー、あめ……………	1	2	3	4
8. スナックがし……………	1	2	3	4
9. おかき、おせんべいなどの塩か らいもの……………	1	2	3	4
10. 昔からあるおかし (かりんとう、 おこしなど) ……………	1	2	3	4
11. キャラメル……………	1	2	3	4
12. かんジュース、スポーツドリン クなどののみもの……………	1	2	3	4
13. コーヒー、紅茶……………	1	2	3	4
14. 牛乳、コーヒー牛乳……………	1	2	3	4
15. くだもの……………	1	2	3	4
16. ヨーグルト、プリン、パバロア…	1	2	3	4

2) つぎのようなおやつは、ふだん、どのくらい食べていますか。

	ぜんぜん 食べていない	たまに 食べることもある	わりと 食べる	いつも 食べている
1. だいふく、おはぎなどの和がし やおもち……………	1	2	3	4
2. かしパン、あんまん、肉まん……………	1	2	3	4
3. ドーナツ、ホットケーキ、クレ ープ……………	1	2	3	4
4. カステラやケーキ……………	1	2	3	4
5. おむすび、やきおにぎり……………	1	2	3	4
6. たこやき、おこのみやき、ピザ…	1	2	3	4
7. (カップ) ラーメン、うどん、 やきそば……………	1	2	3	4
8. おでん、フランクフルト、ハン バーガー……………	1	2	3	4

● 資料1 調査票見本

3) つぎのようなときのおやつや間食は、どの買いかたが多いですか。

お母さんが お金をもらって お母さんと 自分のおこづかいで
買う 自分で買う いっしょに買いに行く 買いに行く

1. ふだん食べているおかし…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
2. テレビのコマーシャルで見たおかし…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4
3. 遠足に持っていくおかし…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

4) お母さんが仕事や用事で家にいない日に、学校から帰ったときのおやつはどうなっていますか。

お母さんは、テーブルの上や冷蔵庫に、その日のおやつを用意しておいてくれますか。

(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

1. かならずそろえておいてくれる
2. だいたいそろえておいてくれるが、ない日は自分で、てきとうに食べる
3. 自分で何かさがして食べる
4. お金をもらっているので、外に買いに行く

5) あなたの好きなおやつや間食を3つ教えてください。

6) ふだん、おやつや間食を食べるとき、どんなふうを食べますか。

いつも わりと ときどき あまり ちがう
そう そう そう そうでない

1. テレビを見ながら…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
2. 勉強をしながら…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
3. 本やマンガを見ながら…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
4. お店（コンビニなど）で…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
5. 乗りもの（バスや電車）の中で…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
6. 歩きながら…………… 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

7) あなたは、つぎのようなことがありますか。

- | | 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…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 食事の時間を考えて、おやつを
がまんする…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

④ ふだん、あなたがよく買うおかしや間食について教えてください。

- 1) あなたは月に、いくらぐらいおこづかいをもらっていますか。
(あてはまるもの1つだけに○をつけて、金がくを書いてください)
1. 1か月に1度()円
 2. 毎日()円くらい→1か月では()円くらいになる
 3. ほしいときに言う→1か月では()円くらいになる
- 2) おこづかいでおやつを買ったり、お店に入って間食をしたりしてもいいこと
になっていますか。
(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)
1. いけない(おやつはべつに買ってもらう)
 2. 買って間食をしてもいいけど、親はあまりいい顔をしない
 3. おやつを買うのはいいけど、お店に入って間食をしてはいけない
 4. ぜんぜんかまわない
- 3) テレビで新しく宣伝せんてんしているおかしを買いますか。
(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)
1. すぐ買ってみる
 2. 買った友だちの話を聞いてから買う
 3. 宣伝せんてんしていても、あまりほしい気持ちにならない
- 4) 「応募券おうえんぽうけん」がほしくておかしを買って、中身をあまり食べないですてしてしまう
ことがありますか。
- | よくある | ときどきある | あまりない | 1度もない |
|------|--------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

● 資料1 調査票見本

- 5) 「おまけ」がほしくておかしを買って、中身をあまり食べないですてしてしまうことがありますか。

よくある ときどきある あまりない 1度もない
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

- 6) 中身は食べたくなくても、箱やふくろのキャラクターやデザインが気に入って買ってしまいますことがありますか。

よくある ときどきある あまりない 1度もない
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

⑤ 外で食べるおやつや間食について教えてください。

- 1) 1週間のうち、何回くらい外でおやつを買って食べたり、お店に入って間食をしますか。

ほとんどしない 1～2回する 3～4回する ほとんど毎日する
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4

- 2) どんなときに、買い食いをしたり、お店に入って間食をしたりすることが多いですか。

	よく する	わりと する	たまに する	ぜんぜん しない	
1. 学校の帰り道……………	1	2	3	4	じゅくに 行っていない
2. じゅくへ行くとき……………	1	2	3	4	……………(5)
3. じゅくからの帰り道……………	1	2	3	4	……………(5)
4. 外に遊びに行ったとき……………	1	2	3	4	
5. 家にいて、すきなおやつがほしく なったとき……………	1	2	3	4	

- 3) 買い食いや、お店に入って間食をするとき、いつも1回でいくらくらい使いますか。

100円以下 101～200円 201～300円 301～400円 401～500円 501円以上
 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6

- 4) 外で食べることを、うちの人は知っていると思いますか。
 (あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

1. ぜんぜん知らないと思う
2. もしかしたら知っているかもしれない
3. たぶん知っているだろう
4. よく知っている

⑥ では、手作りおやつについて教えてください。

1) あなたのふだん食べているおやつは、買ったものが多いですか。それとも家の人の手作りですか。

(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

1. ほとんど買ったもの
2. 買ったもののほうが多い(たまに手作り)
3. はんぶんはんぶん
4. 手作りのもののほうが多い
5. ほとんど手作りのもの

2) あなたは手作りおやつと、買ってきたおかしでは、どちらが好きですか。

(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

1. 手作りおやつ
2. どちらかという手作りおやつ
3. どちらともいえない
4. どちらかという買ってきたおかし
5. 買ってきたおかし

3) お母さんがよく作ってくれる(手作り)おやつは、どんなものですか。

--

4) お母さんが作るおやつで、本当はあなたは好きでない(あまり食べたくない)ものがあったら、書いてください。

--

5) お父さんが作るおやつがありますか。あったら書いてください。

--

6) おばあちゃんがよく作るおやつがありますか。あったら書いてください。

--

● 資料 1 調査票見本

7) では、あなたはつぎのようなことをすることがありますか。

- | | よくする | わりと
する | あまり
しない | ぜんぜん
しない |
|---|------|-----------|------------|-------------|
| 1. 本能的に1人でケーキやクッキーをやく…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. お母さんのお手つだいをしておかしを作る…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. インスタントのもと(ゼリー、フルーチェなど)を使って1人でおやつを作る…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

7) さいごに、あなた自身やあなたの家族について教えてください。

1) あなたは、自分がどんな子だと思いますか。

- | | とても
そう | すこし
そう | あまり
そうでない | ぜんぜん
そうでない |
|-------------------------|-----------|-----------|--------------|---------------|
| 1. 体がじょうぶ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 食べもののすききらいがない…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. ふとらないように気をつけている…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. スポーツがとくい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 勉強がとくい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

2) つぎのようなことはありますか。

- | | とても
そう | すこし
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…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. よく頭がいたくなる…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. カゼをひきやすい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. つかれやすい…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

3) お父さんの仕事

(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

※お父さんのいない人は、このしつ問をとばして4)へすすんでください。

1. 会社や学校、役所につとめている
2. 自分の家でお店や工場をやっている
3. その他(1または2以外)

4) お母さんの仕事

(あてはまるもの1つだけに○をつけてください)

※お母さんのいない人は、このしつ問をとばして5)へすすんでください。

1. 朝から夕方までおつとめをしている
2. たいてい家にいて家族の世話をしている
3. 家でお父さんとお店や工場をやっている
4. 内職^{ないしょく}やパートをしている
5. その他(1~4以外)

5) あなたのお母さんは、そうじ、せんたく、料理などがどのくらいすきですか。

	とても すき	わりと すき	すこし すき	あまり すきでない	ぜんぜん すきでない
1. せんたく……………	1	2	3	4	5
2. そうじ……………	1	2	3	4	5
3. 毎日の料理……………	1	2	3	4	5
4. あみものや洋服を作る……………	1	2	3	4	5
5. デパートに買いものに行く……………	1	2	3	4	5
6. おしゃれ……………	1	2	3	4	5
7. 本を読む……………	1	2	3	4	5
8. スポーツをする……………	1	2	3	4	5
9. おかし作り……………	1	2	3	4	5

6) あなたのお母さんは、つぎのようなことをどのくらいしていますか。

	1度も ない	たまに ある	わりと ある	しょっちゅう ある
1. ハンバーグを手作りする……………	1	2	3	4
2. ドレッシングを手作りする……………	1	2	3	4
3. レトルトカレー(「ボンカレー」 のようなもの)を出す……………	1	2	3	4
4. インスタントのみそしるやスー プを出す……………	1	2	3	4
5. コンビニのおべんとうを買って くる……………	1	2	3	4

● 資料1 調査票見本

7) あなたは今、しあわせですか。

とても
しあわせ 1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5
わりと
しあわせ
ふつう
あまり
しあわせでない
ぜんぜん
しあわせでない

(これで終わります。長い間どうもありがとう)

● 資料 2 基礎集計表

単位：サンプル数以外はパーセント

質問項目	全体	男子	女子	性別
サンプル数	2,535	1,315	1,220	男子 女子
家族の様子	1. 2人	0.9	1.4	1.4
	2. 3人	8.6	9.5	7.7
	3. 4人	42.8	42.7	43.3
	4. 5人	27.5	27.2	27.7
	5. 6人～12人	19.9	19.7	19.9
	6. 13人以上	94.3	94.7	93.9
同居している家族	1. お父さん	98.6	98.2	98.9
	2. お母さん	52.7	53.0	52.4
	3. お兄さんやお姉さん	51.2	49.9	52.6
	4. 弟や妹	23.2	22.5	24.0
	5. おじいさんやおばあさん	3.3	3.2	3.5
	6. その他の人	82.7	78.4	87.2
ご近所	1. 行っている	17.3	21.6	12.8
	2. 行っていない	40.9	39.0	42.9
	3. 6時～7時くらい	28.3	27.2	29.3
	4. 7時～8時くらい	13.7	12.1	15.1
	5. 8時～9時くらい	9.4	11.0	7.9
	6. 9時～10時くらい	6.5	9.0	4.1
間と塾か・おのけのほい宅こ	1. 日	1.2	1.7	0.7
	2. 月	22.0	22.4	21.5
	3. 火	16.1	16.7	15.4
	4. 水	11.1	10.6	11.7
	5. 木	29.5	28.7	30.5
	6. 金	17.0	17.4	16.7
	7. 土	4.0	3.9	4.1
休みの日は何曜日だ	1. 10時くらいかそれより早く	0.3	0.3	0.1
	2. 10時～11時くらい	42.8	42.2	43.3
	3. 11時～12時くらい	39.8	38.0	41.8
	4. 12時よりあと	13.8	15.3	12.3

質問項目	全体	男子	女子	性別
空腹感	1. ぜんぜんすいていない	23.0	20.6	25.6
	2. 少しすいている	53.9	50.2	57.8
	3. わりとすいている	17.3	20.5	13.9
	4. とてもすいている	5.8	8.7	2.7
	1. ぜんぜんすいていない	23.2	22.8	23.5
	2. 少しすいている	38.0	35.5	40.9
	3. わりとすいている	26.6	25.8	27.5
	4. とてもすいている	12.2	15.9	8.1
	1. ぜんぜんすいていない	4.6	4.5	4.7
	2. 少しすいている	20.1	14.5	26.2
	3. わりとすいている	37.8	32.7	43.2
	4. とてもすいている	37.5	48.3	25.9
平日の回数に食べるおやつ	1. おやつは食べない	9.3	12.5	5.9
	2. 1回	48.7	46.3	51.3
	3. 2回	28.1	27.0	29.3
	4. 3回	8.7	8.3	9.2
	5. 4回	2.9	2.8	2.9
	6. 5回	1.1	1.2	1.0
	7. 6回以上	1.2	1.9	0.4
日曜日の回数に食べるおやつ	1. おやつは食べない	14.1	18.6	9.3
	2. 1回	34.4	34.6	34.1
	3. 2回	29.3	24.9	34.0
	4. 3回	14.3	13.8	14.9
	5. 4回	4.1	3.8	4.4
	6. 5回	2.1	1.9	2.3
	7. 6回以上	1.7	2.4	1.0
食の朝校夕	1. 食べた(飲んだ)	16.4	16.8	15.9
	2. 食べなかった(飲まなかった)	93.6	83.2	84.1
	1. 食べた(飲んだ)	9.3	9.3	9.3
	2. 食べなかった(飲まなかった)	90.7	90.7	90.7
おやつ	1. 食べた(飲んだ)	80.4	74.1	87.2
	2. 食べなかった(飲まなかった)	19.6	25.9	12.8

質問項目	質問項目	全体		性別			
		男	女	男	女		
②	き の う の お や つ	夕食後	1. 1人で	41.8	46.1	37.9	
			2. きょうだいと	20.9	21.6	20.3	
		夕食後	3. お母さんと(きょうだいが一層でもよい)	13.4	11.1	15.5	
			4. だいたい家の人たちみんなと	2.5	2.0	2.9	
		夕食後	5. 友だちと	19.8	18.3	21.1	
			6. その他	1.6	0.9	2.3	
	③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. 自分の部屋で	19.9	23.2	17.0
				2. 茶の間(リビング)や食堂で	59.8	55.0	64.2
			夕食後	3. おもてで	7.0	8.0	6.0
				4. 友だちの家で	5.6	5.1	6.0
			夕食後	5. その他	7.7	8.7	6.8
				6. その他	29.6	27.8	31.7
②	き の う の お や つ	夕食後	1. 1人で	70.4	72.2	68.3	
			2. 食べなかった(飲まなかった)	36.7	39.6	33.8	
		夕食後	1. 1人で	6.1	3.0	9.2	
			2. きょうだいと	6.4	4.5	8.5	
		夕食後	3. お母さんと(きょうだいが一層でもよい)	0.4	0.7	0.0	
			4. だいたい家の人たちみんなと	48.5	49.2	47.7	
	夕食後	5. 友だちと	1.9	3.0	0.8		
		6. その他	2.4	3.3	1.6		
	③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. 自分で	9.2	13.8	4.7
				2. 駅で	18.7	16.3	21.2
			夕食後	3. 塾で	23.5	26.0	21.1
				4. 歩きながら	17.5	15.4	19.5
夕食後			5. 外で	28.7	25.2	31.9	
			6. その他	29.2	27.5	31.1	
②	き の う の お や つ	夕食後	1. 1人で	70.8	72.5	68.9	
			2. 食べなかった(飲まなかった)	51.2	58.2	43.9	
		夕食後	1. 1人で	20.3	18.8	21.9	
			2. きょうだいと	17.3	16.2	18.4	
		夕食後	3. お母さんと(きょうだいが一層でもよい)	3.9	1.7	6.1	
			4. だいたい家の人たちみんなと	4.3	3.4	5.3	
	夕食後	5. 友だちと	3.0	1.7	4.4		
		6. その他	3.0	1.7	4.4		
	③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. 1人で	41.4	19.5	9.5
				2. 茶の間(リビング)や食堂で	72.5	70.8	74.1
			夕食後	3. おもてで	3.1	3.5	2.6
				4. 友だちの家で	0.4	0.0	0.9
夕食後			5. その他	9.6	6.2	12.9	
			6. その他	31.1	28.1	34.4	
③		いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. 食べなかった(飲まなかった)	68.9	71.9	65.6
				2. 1人で	35.5	44.8	27.4
			夕食後	2. きょうだいと	25.4	20.1	30.0
				3. お母さんと(きょうだいが一層でもよい)	16.4	15.3	17.3
			夕食後	4. だいたい家の人たちみんなと	19.0	15.9	21.7
				5. 友だちと	0.8	1.2	0.5
③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	6. その他	2.9	2.7	3.1	
			7. 6回以上	2.0	2.0	2.0	
		夕食後	1. 1人で	16.0	20.8	11.8	
			2. 茶の間(リビング)や食堂で	74.6	67.4	80.8	
		夕食後	3. おもてで	1.1	2.1	0.3	
			4. 友だちの家で	0.3	0.3	0.3	
夕食後	5. その他	8.0	9.4	6.8			
	6. その他	13.6	16.1	10.9			
③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. 自分で	86.4	83.9	89.1	
			2. 食べなかった	23.8	24.9	22.2	
		夕食後	1. 自分で	4.0	3.8	4.3	
			2. きょうだい	53.7	51.8	56.4	
		夕食後	3. 家の人(お母さんなど)	18.5	19.5	17.1	
			4. その他	10.4	14.0	6.6	
	③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	2. 1回	37.4	37.2	37.8
				3. 2回	29.6	27.4	31.8
			夕食後	4. 3回	13.5	12.6	14.4
				5. 4回	5.0	4.7	5.2
			夕食後	6. 5回	2.1	2.1	2.2
				7. 6回以上	2.0	2.0	2.0
③	いつ ど ろ く も あ ら な い こ と も あ る	夕食後	1. ぜんぜん食べていない(飲んでいない)	20.1	23.6	16.3	
			2. たまに食べることもある(飲むこともある)	66.7	64.1	69.6	
		夕食後	3. わりと食べる(飲む)	12.2	11.4	13.0	
			4. いつも食べている(飲んでいる)	1.0	0.9	1.1	

質問項目	全体	性別	
		男子	女子
③	21.2	25.1	16.8
③	61.2	57.8	65.1
③	16.7	15.8	17.6
③	0.9	1.3	0.5
③	34.0	34.7	33.2
③	54.0	53.4	54.7
③	11.4	10.9	12.0
③	0.6	1.0	0.1
③	17.9	16.3	19.5
③	43.8	41.7	46.1
③	33.8	36.7	30.8
③	4.5	5.3	3.6
③	20.8	25.9	15.4
③	57.6	55.2	59.9
③	20.0	17.4	22.9
③	1.6	1.5	1.8
③	9.5	10.4	8.7
③	42.9	41.7	44.0
③	38.0	38.5	37.4
③	9.6	9.4	9.9
③	16.9	21.2	12.3
③	44.7	44.7	44.7
③	30.8	28.0	33.7
③	7.6	6.1	9.3
③	11.3	11.2	11.4
③	43.4	42.0	45.0
③	37.1	37.5	36.7
③	8.2	9.3	6.9
③	24.0	25.4	22.4
③	50.5	50.1	51.1
③	21.0	19.5	22.6
③	4.5	5.0	3.9
③	46.0	49.6	42.0
③	43.5	39.6	47.7
③	8.9	9.0	8.9
③	1.6	1.8	1.4

質問項目	全体	性別	
		男子	女子
③	43.8	45.0	42.4
③	47.8	46.4	49.6
③	7.5	7.2	7.7
③	0.9	1.4	0.3
③	10.7	9.5	11.9
③	37.8	35.1	40.6
③	37.0	38.5	35.5
③	14.5	16.9	12.0
③	34.5	39.6	29.1
③	39.2	37.9	40.5
③	17.6	13.7	21.8
③	8.7	8.8	8.6
③	11.5	10.1	13.0
③	31.4	29.4	33.6
③	25.8	23.8	27.9
③	31.3	36.7	25.5
③	7.7	9.7	5.6
③	35.4	37.8	32.9
③	36.7	33.3	40.1
③	20.2	19.2	21.4
③	14.4	16.1	12.7
③	49.8	50.4	49.3
③	27.8	25.8	29.8
③	8.0	7.7	8.2
③	39.1	41.1	36.9
③	54.7	51.8	58.0
③	5.6	6.3	4.8
③	0.6	0.8	0.3
③	26.0	25.4	26.6
③	60.4	58.7	62.4
③	12.4	14.4	10.2
③	1.2	1.5	0.8
③	24.8	27.3	22.2
③	50.8	59.6	61.8
③	12.8	11.2	14.6
③	1.6	1.9	1.4

質問項目	全体	性別		質問項目	全体	性別	
		男子	女子			男子	女子
ケカ ース キ ラ や	23.5	25.0	22.0	がテ レビ を見 な ら ど ん な ふ う に 食 べ る か	15.0	15.5	14.5
	65.0	64.4	65.5		34.7	34.9	34.4
	10.6	9.4	12.0		28.2	25.5	31.1
	0.9	1.2	0.5		11.4	11.0	11.8
ふ だ ん ど の く ら い 食 べ て い る か	24.5	23.5	25.7	10.7	13.1	8.2	
	44.6	43.0	46.2	2.0	1.8	2.3	
	26.1	27.3	24.9	8.9	7.6	10.4	
	4.8	6.2	3.2	22.8	20.4	25.2	
き お た こ の や サ み き や	58.5	58.5	58.4	22.5	18.9	26.2	
	17.7	18.9	16.4	43.8	51.3	35.9	
	2.6	3.9	1.3	6.8	8.5	5.0	
	29.4	23.6	35.6	23.8	25.9	21.7	
き う ら そ ど ど の く ら い 食 べ て い る か	43.9	45.3	42.4	25.3	25.1	25.5	
	23.4	26.3	20.3	16.0	13.8	18.4	
	3.3	4.8	1.7	28.1	26.7	29.4	
	33.1	30.4	36.0	0.9	1.2	0.6	
ハ ラ ン ク ア ン ド の コ ン ビ デ ン	50.8	50.5	51.1	3.2	4.1	2.2	
	14.5	16.6	12.2	5.9	7.2	4.5	
	1.6	2.5	0.7	12.2	12.5	11.8	
	48.1	48.9	47.0	77.8	75.0	80.9	
子 で ふ い だ ん お 食 べ る か	16.4	17.8	15.0	1.5	1.9	1.0	
	16.1	10.5	22.1	6.3	6.6	6.0	
	19.4	22.8	15.9	18.6	17.6	19.6	
	38.3	39.1	37.4	20.7	18.9	22.6	
た レ ビ シ ヤ の コ ン ビ デ ン	17.1	19.8	14.4	52.9	55.0	50.8	
	22.2	15.5	29.2	3.0	4.4	1.4	
	22.4	25.6	19.0	9.5	11.6	7.3	
	9.3	11.1	7.4	23.8	24.9	22.6	
子 で 速 い 足 に お 持 つ 薬	58.0	60.1	55.7	23.7	21.2	26.3	
	19.0	15.1	23.1	40.0	37.9	42.4	
	13.7	13.7	13.8	2.1	3.0	1.2	
	9.1	8.2	10.0	14.2	15.3	13.0	
時 母 の 親 の お の や つ 出	29.0	25.3	32.9	36.5	32.3	41.0	
	54.5	56.9	52.1	47.2	49.4	44.8	
	7.4	9.6	5.0				

③

③

質問項目	全体	性別		質問項目	全体	性別	
		男子	女子			男子	女子
③ 次の質問があるかどうか 3. 食事の準備をする時間をおよぼす 4. ぜんぜんない	21.5	23.4	19.5	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	4.1	5.0	3.2
	41.7	39.7	43.7		5.2	6.3	4.2
	21.3	18.6	24.2		17.4	16.6	18.2
	15.5	18.3	12.6		47.0	45.8	48.1
	24.6	24.5	24.7		26.3	26.3	26.3
④ かたんによく買うお菓子や間食 4. 1度もない	12.0	13.3	10.7	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	10.6	12.1	9.0
	46.2	43.2	49.3		18.0	17.9	18.2
	17.2	19.0	15.3		44.1	43.1	45.0
	10.2	10.7	9.6		27.3	26.9	27.8
	28.6	24.2	33.2		6.5	8.0	5.0
⑤ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	61.2	65.1	57.2	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	13.0	13.9	12.0
	1.3	1.7	0.9		38.6	37.4	39.8
	4.9	5.6	4.1		41.9	40.7	43.2
	21.8	22.7	20.9		32.2	34.2	29.9
	72.0	70.0	74.1		41.2	38.7	44.2
⑥ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑧ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	1.7	2.8	0.6	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	16.1	15.5	16.6
	4.9	6.4	3.3		4.3	4.1	4.5
	22.9	22.0	23.7		3.7	4.1	3.3
	70.5	68.8	72.4		2.5	3.4	1.5
	2.7	3.2	2.1		7.8	10.4	4.9
⑦ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑧ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑨ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	9.5	9.9	9.0	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	6.8	7.2	6.5
	27.4	25.6	29.3		30.1	28.8	31.4
	60.4	61.3	59.6		55.3	53.6	57.2
	45.8	44.8	46.9		36.8	42.7	30.6
	34.9	33.7	36.1		41.7	38.7	44.8
⑧ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑨ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑩ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	15.7	17.0	14.4	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	16.8	13.9	19.9
	3.6	4.5	2.6		3.1	2.8	3.5
	0.2	0.3	0.1		1.6	1.9	1.2
	0.4	0.8	0.1		33.3	26.2	40.8
	1.5	1.5	1.5		13.6	10.2	17.3
⑨ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑩ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑪ 子どものお菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	97.9	97.4	98.3	⑤ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑥ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り) ⑦ 子どもを育てるために、お菓子や間食を買いに行く回数が多い(たまに手作り)	32.1	33.6	30.4
	2.4	3.1	1.7		9.7	12.9	6.3
	3.1	3.3	2.9		11.3	17.1	5.2
	15.1	14.2	16.0				
	53.2	53.0	53.5				

質問項目	全 体	性 別			
		男 子	女 子		
体	くよくよ なる頭が 痛	1. とてもそう	6.7	6.1	7.3
		2. 少しそう	19.7	18.2	21.2
		3. あまりそうでない	33.6	33.2	34.0
		4. ぜんぜんそうでない	40.0	42.5	37.5
調	や風 す邪 いを ひき	1. とてもそう	5.9	5.2	6.8
		2. 少しそう	17.2	15.1	19.4
		3. あまりそうでない	32.8	31.9	33.8
		4. ぜんぜんそうでない	44.1	47.8	40.0
父 親 の 仕 事	疲 れ や す い	1. とてもそう	12.7	12.6	12.9
		2. 少しそう	26.8	25.1	28.6
		3. あまりそうでない	31.1	31.0	31.2
		4. ぜんぜんそうでない	29.4	31.3	27.3
母 親 の 仕 事	洗 濯	1. 会社や学校、役所につとめている	66.0	66.6	65.2
		2. 自分の家でお店や工場をやっている	10.6	10.6	10.7
		3. その他（1または2以外）	23.4	22.8	24.1
		4. 朝から夕方までおつとめをしている	28.1	28.4	27.7
母 親 の 好 き な こ と	掃 除	1. たいてい家において洗濯の世話をしている	37.5	37.4	37.8
		2. 家でお父さんとお店や工場をやっている	5.1	4.8	5.5
		3. 内職やパートをしている	15.2	14.0	16.4
		4. その他（1～4以外）	14.1	15.4	12.6
母 親 の 好 き な こ と	毎 日 の 料 理	1. とても好き	10.3	11.4	9.2
		2. わりと好き	26.1	25.6	26.6
		3. 少し好き	30.8	29.8	31.9
		4. あまり好きでない	26.3	25.1	27.5
母 親 の 好 き な こ と	母 親 の 好 き な こ と	1. とても好き	6.5	8.1	4.8
		2. わりと好き	11.5	12.4	10.6
		3. 少し好き	20.4	19.0	21.9
		4. あまり好きでない	29.8	29.8	29.7
母 親 の 好 き な こ と	母 親 の 好 き な こ と	1. とても好き	30.6	30.0	31.3
		2. わりと好き	7.7	8.8	6.5
		3. 少し好き	24.4	24.8	24.0
		4. あまり好きでない	30.1	29.8	30.4
母 親 の 好 き な こ と	母 親 の 好 き な こ と	1. とても好き	26.3	25.8	26.8
		2. わりと好き	14.0	13.8	14.3
		3. 少し好き	5.2	5.8	4.5
		4. あまり好きでない	5.2	5.8	4.5

質問項目	全 体	性 別	
		男 子	女 子
次 の よ う な こ と を す る こ と が あ る か	1. よくする	1.5	5.7
		4.5	17.5
		17.6	31.9
		76.4	44.9
手 お 母 さ ん の 手 伝 い を する	1. よくする	6.4	20.4
		22.9	38.4
		31.7	26.6
		39.0	14.6
一 の イ ン ス タ ント で こ と を する	1. よくする	8.6	14.8
		16.3	20.5
		24.4	30.7
		50.7	34.0
体 が 丈 夫	1. とてもそう	34.8	40.7
		41.1	40.0
		19.9	17.0
		4.2	2.3
食 い べ い な 好 み	1. とてもそう	24.9	20.1
		34.7	37.6
		26.9	28.9
		13.4	13.4
太 ら げ づ け づ け づ け	1. とてもそう	14.2	15.7
		24.6	35.6
		27.5	24.8
		33.7	23.9
得 ス 意 っ が	1. とてもそう	33.6	19.7
		31.9	26.8
		25.1	34.3
		9.4	19.2
勉 強 が 得 意	1. とてもそう	13.7	6.8
		31.9	27.3
		36.3	43.9
		18.1	22.0
は 悪 く いた り ます たり が	1. とてもそう	3.2	3.9
		11.3	11.5
		31.9	35.6
		53.6	49.0

質問項目	全体	性別	
		男子	女子
母親は次のことをどのくらいしているか [7]	9.5	11.5	7.4
	28.9	30.6	27.1
	31.9	31.6	32.2
	29.7	26.3	33.3
	32.6	35.2	29.8
グハンを作バ	41.6	40.6	42.5
	14.5	13.5	15.6
	11.3	10.7	12.1
	22.9	21.2	24.7
グドをレッ作バ	51.5	49.7	53.3
	19.4	21.8	17.0
	6.2	7.3	5.0
	37.8	36.8	39.0
レトをルを出トすカ	48.5	45.7	51.5
	10.2	12.8	7.4
	3.5	4.7	2.1
	42.4	37.2	48.0
1のインアを汁タを出す	50.5	53.7	47.1
	5.0	6.4	3.5
	2.1	2.7	1.4
	42.9	39.1	46.9
今、幸せか	22.9	22.3	23.6
	26.0	28.4	23.4
	5.5	6.3	4.6
	2.7	3.9	1.5
	2.7	3.9	1.5

質問項目	全体	性別	
		男子	女子
を編み作る物や洋服	15.2	13.8	16.6
	16.8	16.3	17.3
	22.9	26.0	19.6
	26.5	26.4	26.7
	18.6	17.5	19.8
いデ物バートに行く	28.0	25.7	30.5
	28.7	27.8	29.7
	25.9	27.2	24.4
	12.7	13.6	11.7
	4.7	5.7	3.7
おしやれ	16.5	16.2	16.8
	20.5	19.0	22.1
	27.9	28.9	26.9
	22.7	22.7	22.7
	12.4	13.2	11.5
本を読む	26.5	26.0	27.1
	24.5	22.5	26.6
	22.7	24.7	20.5
	17.1	17.3	16.9
	9.2	9.5	8.9
スポーツをする	11.4	11.8	10.9
	12.2	11.3	13.1
	17.8	17.1	18.6
	28.6	27.9	29.4
	30.0	31.9	28.0
お菓子作り	17.5	13.9	21.3
	20.5	18.4	22.6
	24.3	25.6	23.2
	21.2	23.3	18.9
	16.5	18.8	14.0