

平成19年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No. Ⅲ 小学生を対象としたスポーツ食育
プログラム開発に関する調査研究

— 第2報 —

財団法人 日本体育協会
スポーツ医・科学専門委員会

No.Ⅲ 小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究

研究班長	樋口 満 ¹⁾			
研究班員	葦原摩耶子 ¹⁾	木村 典代 ²⁾	古旗 照美 ³⁾	鈴木志保子 ⁴⁾
	田口 素子 ⁵⁾	田中 千晶 ⁶⁾	鳥居 俊 ¹⁾	濱田広一郎 ⁷⁾
	原 光彦 ⁸⁾			
研究協力者	金子 香織 ⁹⁾	長坂 聡子 ⁵⁾		
担当研究員	青野 博 ¹⁰⁾	伊藤 静夫 ¹⁰⁾		

目 次

1. 緒 言	樋口 満	3
2. スポーツ活動をしている児童の生活全般に関する調査	鈴木志保子ほか	5
2-1 アンケート調査概要報告		5
2-2 調査結果報告		7
2-2-1 単純集計		7
2-2-2 クロス集計		9
2-3 集計表		45
2-4 調査用紙		97
2-4-1 児童用アンケート用紙		97
2-4-2 保護者用アンケート用紙		105
2-5 謝辞		114
2-6 引用文献		114
3. スポーツ活動をしている児童の保護者に対する 栄養教育教材を用いた栄養指導効果の検証	木村 典代ほか	115
4. 食育がスポーツを行う子どもに及ぼす影響に関するレビュー	田中 千晶ほか	135

1) 早稲田大学 2) 高崎健康福祉大学 3) オフィスしょくスポーツ 4) 神奈川県立保健福祉大学
5) 日本女子体育大学 6) 桜美林大学 7) 大塚製薬株式会社 8) 東京都立広尾病院
9) 早稲田大学樋口研究室 10) 日本体育協会

1. 緒 言

研究班長 樋口 満¹⁾

初年度に行った大規模調査研究から、スポーツをする児童の朝食喫食率は全国平均よりも高いことや、朝・昼・夕食をきちんと食べている割合が高いことなどが明らかになっていたが、時間的な制約があり、初年度には詳細な分析を行うことができなかった。

そこで、2年目においては、その大規模調査研究データでクロス集計を行い、スポーツをしている児童が将来目指している競技レベルと食行動、体調と食行動の関係などの関連について詳細に検討した。また、保護者の食物選択に関する分析も行った。その結果、より高い競技目標をもつ児童は食生活に関する意識が高く、明確な競技目標をもっていない児童は低いことが明らかとなった。また、副菜の摂取では目標とする競技レベルに関係なく意識が低いことから、その身体における機能についての指導の必要性や、菓子の摂取に関しても指導の必要性が明らかとなった。さらに、口内炎や起立性調節障害など体調に関する項目において、好き嫌いや食品のとり方、および睡眠時間との関連性が明らかとなった。保護者の食意識に関する分析では、保護者における食意識が低いと、その児童においても、食行動に対する意識が低い傾向が認められるだけでなく、児童の食物選択に関しても、副菜や乳製品の摂取において意識が低い傾向であることが明らかとなった。

これらの解析により、児童が高い競技目標をもち、保護者が高い食意識をもつことが、スポーツをする児童の食事摂取状況をよくし、コンディショニング（体調管理）にとって好ましい状況をもたらす可能性が示唆された。

プロジェクト2年目の主要な研究課題であった“スポーツ活動をしている児童の保護者に対する

栄養教育教材を用いた栄養指導効果の検証”に関する介入研究は、保護者に対する食教育が児童における食の意識や知識にどう影響するか、食教育教材の配布が食の意識の継続を促すか、そして食教育教材の配布方法の違いが教材の使用状況や児童の食意識への変化にどう影響するかなどを明らかにするために行われた。介入結果の解析はまだ途中であるが、スポーツをしている児童の保護者であっても、主食や主菜などの料理群に比べて、乳製品や果物を毎食そろえるという意識が低いが、保護者を対象に食事バランスを中心とした食教育を行うと、料理群を選ぶ能力、料理の見極め能力が著しく向上することが明らかとなった。また、食教育教材を配布するだけでも児童の料理選択能力が向上したことから、保護者に対する教育効果は、児童の食の意識・知識を高めるのに十分な効果があることが示唆された。

上記調査・研究に加えて、食育がスポーツを行う子どもに及ぼす影響に関する文献調査（レビュー）をPubMedを用いて行ったが、栄養教育プログラムの効果を検討した文献は高校生を対象とした1編のみであったことから、今後は、検索範囲をPubMedで検索できない教育学系や社会学系の雑誌にも広げていく必要性がうかがわれた。

限られた時間のなかで、本研究プロジェクトに参加している管理栄養士と体協スポーツ科学研究室を中心としたメンバーは献身的に調査研究の実施、データの解析を行ってきた。これまで2年間の研究成果を踏まえて、家庭や教育の現場に役立つようなスポーツ食育ツールを生み出せるように、引き続き研究プロジェクトが精力的に推進されることを期待したい。

1) 早稲田大学スポーツ科学学術院

2. スポーツ活動をしている児童の生活全般に関する調査

報告者 鈴木志保子¹⁾、木村 典代²⁾、葦原摩耶子³⁾、青野 博⁴⁾

2-1 調査概要

1. 目的

スポーツを行っている子どもたちの食事、運動と生活習慣を分析し、スポーツをする子どもたちにとってより良い食事のガイドラインを提案する。

2. 調査対象

- 1) スポーツクラブに所属する小学校4～6年生の男女児童
- 2) 上記児童の保護者
- 3) 各クラブの指導者

※関東1都7県及び静岡県内のスポーツ少年団並びに民間スポーツクラブ（セントラルスポーツ）を調査対象とした。なお、本調査ではスポーツをする児童の一般的な現状を把握することを目的としているため、競技人口の多い（実施率の高い）スポーツ種目を行っている少年団（クラブ）を対象として調査を実施した。

3. 調査内容

- 1) 食事の摂取状況
- 2) 食意識
- 3) 食事マナー・教育・指導
- 4) 食事作り
- 5) 生活時間
- 6) 運動・スポーツの実施状況
- 7) 日常・クラブ活動における体調
- 8) 水分・サプリメント摂取

4. 調査期間

平成18年10月15日～12月26日

5. 調査方法

- 1) 日本体育協会より、各クラブへ調査用紙を送付
- 2) 各クラブの指導者が、対象児童・保護者へ調査用紙を配布
- 3) 各クラブの指導者が、記入済み調査用紙を回収
- 4) 各クラブから、返信用封筒にて記入済み調査用紙を日本体育協会へ返送

1) 神奈川県立保健福祉大学 2) 高崎健康福祉大学 3) 早稲田大学 4) 日本体育協会

6. 回収結果

1) 調査用紙発送数

- (1) 団体数：182 団体
- (2) 児童・保護者宛：6150 通
- (3) 指導者宛：203 通

→各クラブ1名ずつの代表指導者に協力を依頼したところ、複数の指導者からご回答いただける旨の連絡があったため、発送数が団体数を上回っている。

2) 回収数（率）

- (1) 団体数：161 団体（88.5%）
- (2) 児童・保護者：3558 組（57.9%）
→男女内訳：男子 2284 組、女子 1236 組（性別不明 38 組）
→有効回答数：男子 2227 組、女子 1209 組
- (3) 指導者：151 名（74.4%）

3) スポーツ種目別回収数

平成 18 年度同事業報告書参照。

7. 統計処理

クロス集計データの有意性を検定するため、 χ^2 検定を用いた。また、保護者の食物選択動機尺度（保護者質問 14: 富田・上里, 1999）における 4 つの因子得点を Z 得点化した後、K-means 法による Q モードのクラスター分析により、保護者が食物を選択するとき何を重要視しているのかに関して、パターン化を行った。これらの有意水準はいずれも 5% 未満とした。なお、統計処理ソフトには、SPSS for Windows ver. 15.0 を用いた。

2-2 調査結果

2-2-1 単純集計

1. 起立性調節障害 (OD) 傾向の有無 (質問20)

起立性調節障害 (OD: Orthostatic Dysregulation) 傾向の有無について、下記の診断基準を用いた。

OD傾向の有無について表1に示した。全体では8.9% (304名) の児童にOD傾向が認められたが、男子は7.5% (164名)、女子は11.6% (140名) であった。

2. 日常生活における身体活動量 (質問26)

子ども用身体活動尺度 (上地・竹中・岡、2000) を用いて、子どもの日常生活での活動量を調査した。今回の対象者の特徴を考慮し、学校から帰った後の活動時間帯に、別途スポーツ少年団での練習時間を加えて質問した。すなわち、「あなたは、次の時間に、よく身体を動かしていましたか?」の回答について、図1に示した。

男子については、いずれの時間帯においても「よく身体を動かした」との回答が最も多かった。

表1 起立性調節障害 (OD) 傾向の有無

(%)

	OD傾向あり	OD傾向なし
全体平均	8.9	91.1
男子	7.5	92.5
女子	11.6	88.4

一方、女子は、「授業と授業の間の休み時間」及び「学校から家に帰った後」において「どちらともいえない」との回答が最も多かった。また、「放課後」では半数以上が「どちらともいえない」または「あまり身体を動かしていない」と答えた。

「スポーツ少年団の活動以外で外で遊んだり、身体を動かす時間を充分にとれていると思いますか」の回答について、図2に示した。

男子は60%以上が「たりている」と答えたが、女子ではその割合が半数以下であった。

これらの結果から、スポーツ少年団に所属している女子児童でも、体育の時間やスポーツ少年団の活動時間以外では、積極的に身体を動かしていない傾向が示唆された。

大症状 (5項目)

- 1 たちくらみ (立ち上がったときにクラクラしたり目の前が暗くなる) を起こすことがありますか。
- 2 立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には、倒れることがありますか。
- 3 お風呂に入った時や、いやなものを見たり聞いたりした時に、気分が悪くなることがありますか。
- 4 少し動くと、胸がドキドキしたり、息ぎれがすることがありますか。
- 5 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことがありますか。

小症状 (10項目)

- 6 顔色が悪い (青白い) といわれることがありますか。
- 7 食欲がないことがありますか。
- 8 おなかがさすように痛くなることがありますか。
- 9 身体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか。
- 10 頭が痛くなるがありますか。
- 11 乗り物によいやすいですか。
- 12 肩がこる。
- 13 目が疲れる。
- 14 何もやる気がおこらない。
- 15 イライラする。

判定

上記に挙げる、大症状を3つ、あるいは大症状を2つと小症状を1つ以上、あるいは大症状を1つと小症状を3つ以上があるとOD傾向有りと判定する。

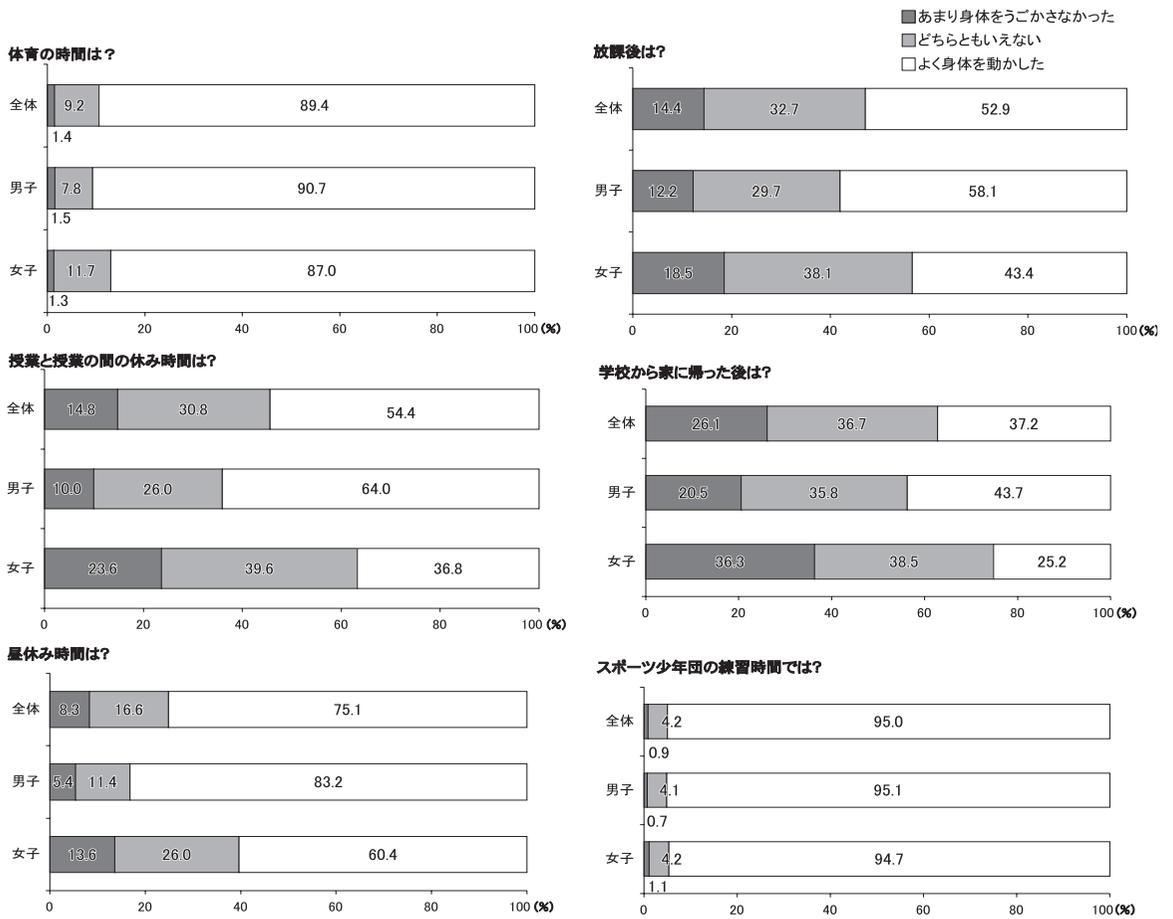


図1 日常生活における身体活動量

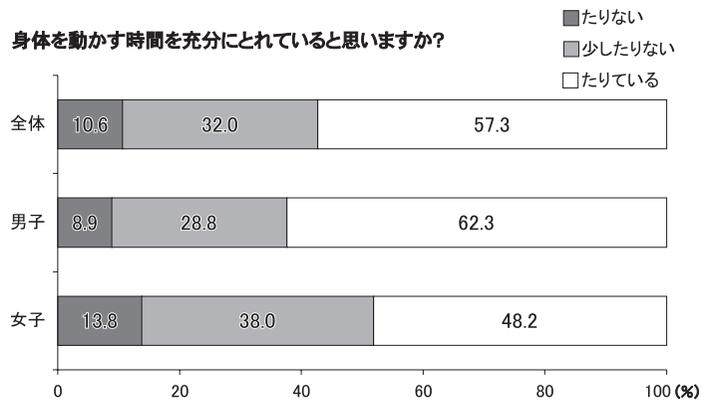


図2 日常生活における身体活動量 (満足度)

2-2-2 クロス集計

1. 将来目指している競技レベルとの関係

1) 食行動に関する食意識について

「食事はゆっくりとよくかんで食べる」に関して、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童の多くが、「いいえ」または「わからない」と答えており、「はい」と答えた児童の割合は平均値を下回った ($p < 0.01$ 、図3-1)。

「栄養のバランスを考えて食べる」に関して、将来目指している競技レベルが「国際大会・プロレベル」と答えた児童の約半数 (46.0%) は「はい」と答えており、平均値を上回った ($p < 0.01$)。一方、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童のうち、「はい」と答えた児童の割合は平均値より少なかった ($p < 0.01$ 、図3-2)。

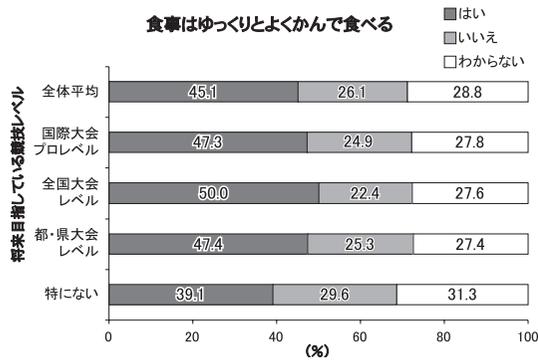


図3-1 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

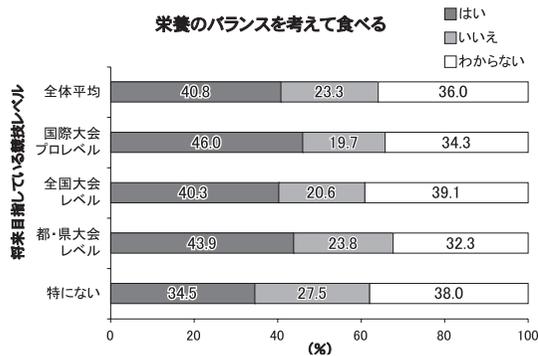


図3-2 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

「できるだけ多くの食品を食べる」に関して、58.4%が「はい」と回答しており、6割近い児童は多くの食品を食べることを意識していることが分かった。しかし、将来の具体的な目標を持たず「特にない」と答えた児童のうち、約30%も「わからない」と回答しており ($p < 0.01$)、また、「はい」と答える割合も少なく平均値と比べると有意に低値を示した ($p < 0.01$ 、図3-3)。

「好き嫌いをしないようにする」に関して、将来目指している競技レベルが「国際大会・プロレベル」と答えた児童は、その多くが「はい」と答えており、その割合は平均値を上回った ($p < 0.01$)。一方、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図3-4)。

「ご飯とおかずをかわるがわる食べる」に関し

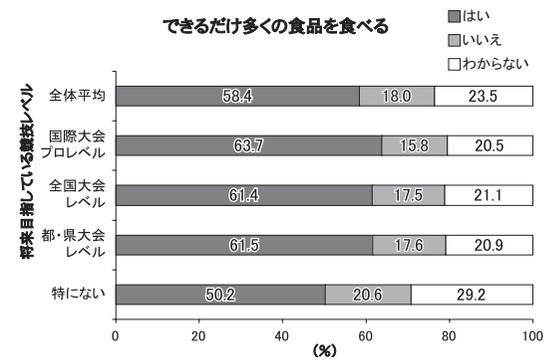


図3-3 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係

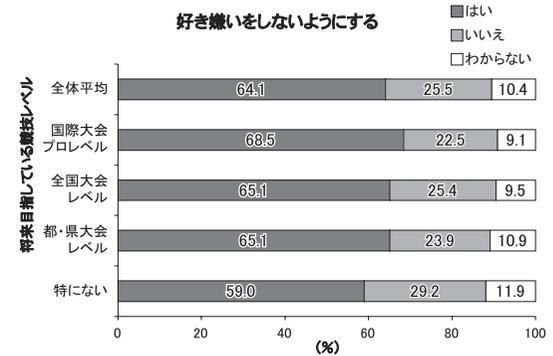


図3-4 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」の関係

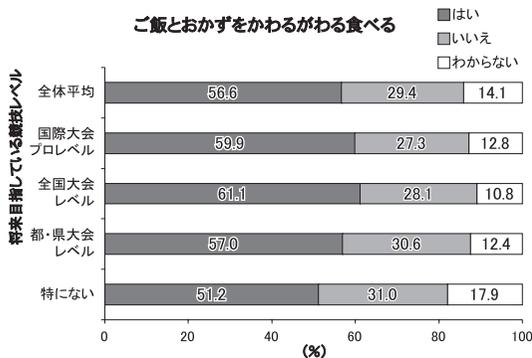


図3-5 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問10-6. ご飯とおかずをかわるがわる食べる」の関係

て、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は、平均値と比べて「はい」と答える割合が低く ($p < 0.01$)、「わからない」と答える

る割合が高かった ($p < 0.01$ 、図3-5)。

以上の結果から、より高い目標を持つ児童は食生活に関する食意識が高く、一方、明確な目標を持っていない児童は低いことが分かった。

2) 食選択に関する食意識について

「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」及び「豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる」に関して、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は、「わからない」と答えた割合が平均値よりも高かった ($p < 0.01$ 、図4-2、図4-3)。

「乳製品を毎日とる」に関して、全体の約80%の児童が「はい」と回答していた。将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は、「はい」の割合が約70%と最も低く ($p < 0.01$)、「いいえ」または「わからない」の割合が平均値より

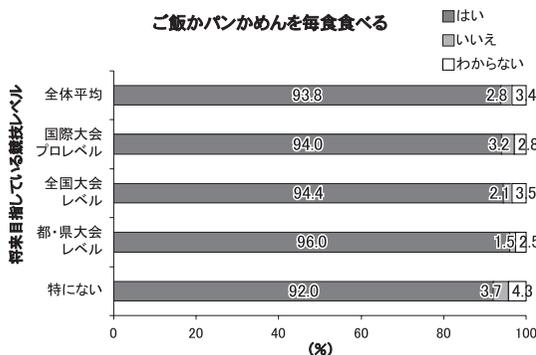


図4-1 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-1. ご飯かパンかめんを毎食食べる」の関係

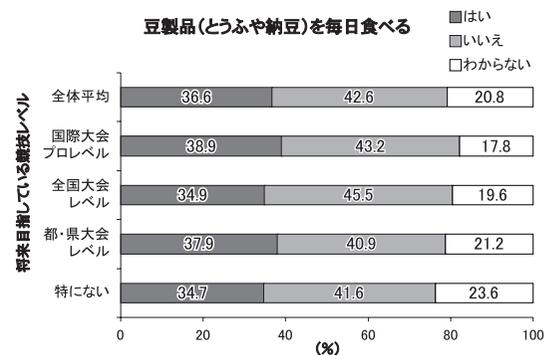


図4-3 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

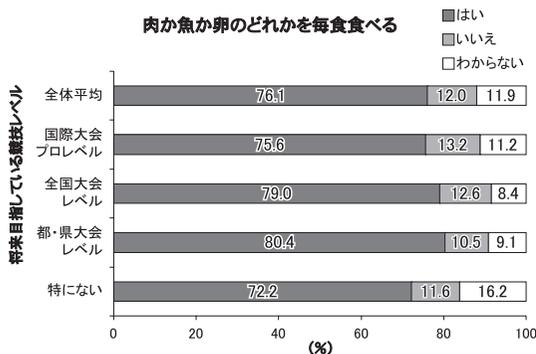


図4-2 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」の関係

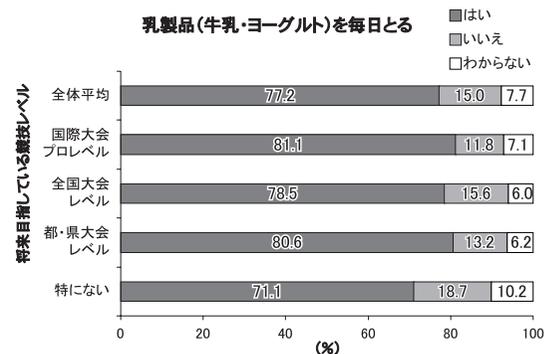


図4-4 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-4. 乳製品を毎日とる」の関係

も高かった ($p<0.01$ 、図4-4)。

「色の濃い野菜を多く食べる」及び「色の薄い野菜を多く食べる」に関して、約50%の児童が「はい」と回答していた。将来目指している競技レベルが「特にない」児童は、「はい」の割合が低かった ($p<0.01$)。もう一つの問題点として考えられるのは、「わからない」と回答している児童が全体の約30%存在していることである (図4-5、図4-6)。

「海草やきのこやいもを毎日食べる」に関して、全体の約45%が「いいえ」と答えていた。将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値より低く ($p<0.05$)、「わからない」と答える割合が平均値よりも高かった ($p<0.01$ 、図4-7)。

「おかしを食べすぎない」に関して、将来目指

している競技レベルが「国際大会・プロレベル」と答えた児童はその多くが「はい」と答えており ($p<0.01$)、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童は「いいえ」または「わからない」と答えた割合が平均値より高かった ($p<0.01$ 、図4-8)。

「ご飯かパンかめんを毎食食べる」に関して、全体の約94%の児童が「はい」と答えており、主食を食べる習慣は既に獲得されていると考えられた (図4-1)。したがって、主食に関しては、量や種類を意識した指導を行う必要があることが示唆された。

肉、魚、卵、豆製品、乳製品などのたん白質を多く含む食品については、将来目指している競技レベルが食意識に良い影響を及ぼしていることが示唆された。

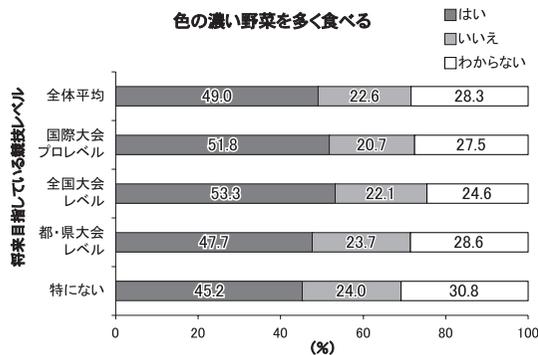


図4-5 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」の関係

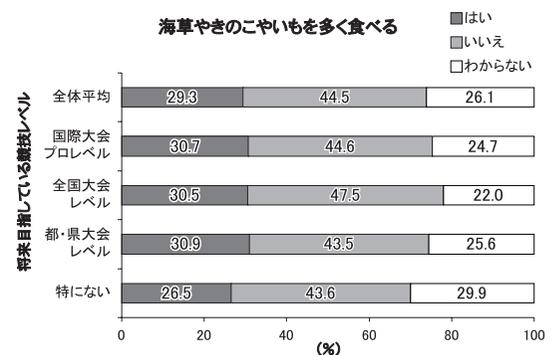


図4-7 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-8. 海草やきのこやいもを多く食べる」の関係

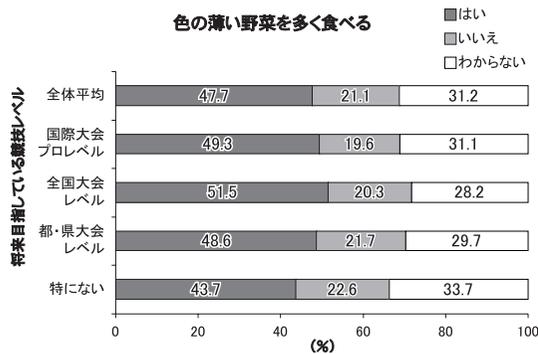


図4-6 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-6. 色の薄い野菜を多く食べる」の関係

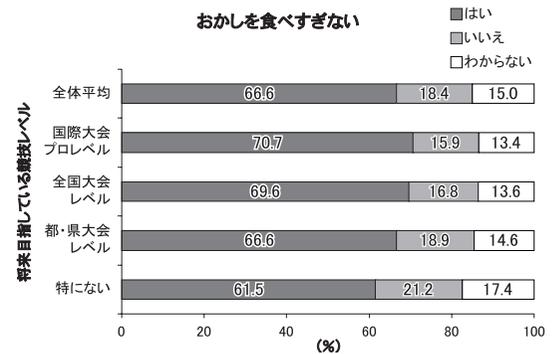


図4-8 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問11-9. おかしを食べすぎない」の関係

野菜やきのこなどの副菜に用いられる食材については、将来目指している競技レベルに関わらず摂取に関する意識が低いことから、食育において、まずは身体にとっての必要性や機能についてから指導すべきことが分かった。

お菓子の摂取について、全体の約3分の2の児童は食べ過ぎないように意識しているが、「国際大会・プロレベル」を目指している児童でも、その約30%が「いいえ」または「わからない」と答えており、お菓子に関する指導の必要性が認められた。

3) 就寝時刻について

就寝時刻は、いずれの競技レベルを目指している選手でも、22時00分～22時29分の時間帯が最も多く30%以上を占めた。しかし、「国際大会・プロレベル」を目指している選手は、21時29分まで

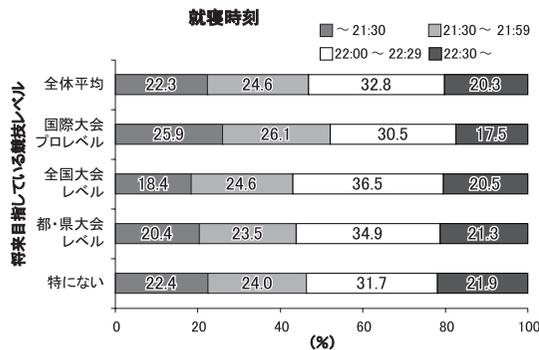


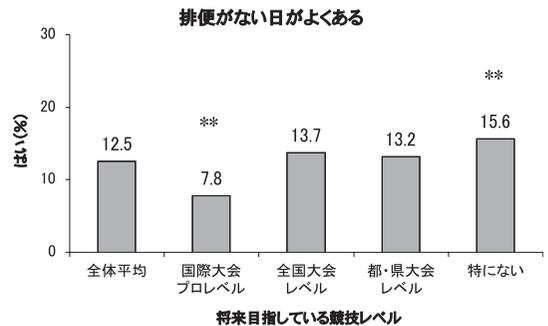
図5 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問16. 就寝時刻」の関係

に就寝している割合が、全体の平均値と比較して高かった ($p < 0.01$, 図5)。将来目指している競技レベルがより高い児童は、睡眠時間を確保するために生活リズムへの配慮をしていることが分かった。

なお、目標とする競技レベルと起床時刻及び睡眠時間との関係性については、有意差が認められなかった。

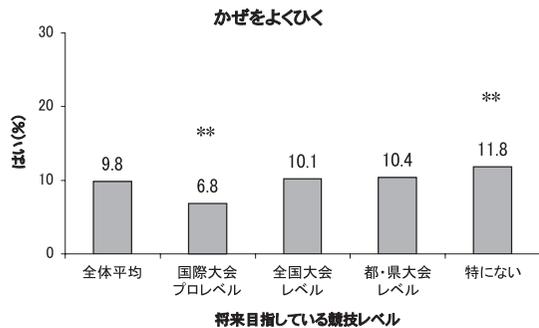
4) 普段の体調について

「かぜをよくひく」と答える割合は、将来目指しているレベルが「特にない」と答えている児童に多く ($p < 0.01$)、将来の具体的な目標を持っていない児童が体調を崩しやすいことが分かる。将来の目標が高い選手ほど、平均値と比較すると風



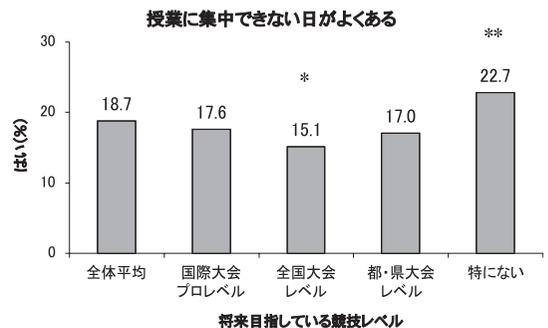
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図6-2 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図6-1 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図6-3 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

邪をひく割合が少ないことが分かった ($p < 0.01$, 図6-1)。

「排便がない日がよくある」と答える割合は、将来目指している競技レベルが「特にない」と答えた児童で平均より多くみられた ($p < 0.01$)。一方、「いいえ」と答えた割合は、「国際大会・プロレベル」を目指している児童で多く ($p < 0.01$)、正しい排便習慣を身につけていることが分かった (図6-2)。この結果は、日常の食生活が反映しているのかもしれない。

「授業に集中できない日がよくある」という設問に「はい」と答える児童は、将来の具体的な目標がなく「特にない」と答えた児童において、平均値よりもその割合が多かった ($p < 0.01$, 図6-3)。

5) 練習意欲について

「練習したくないと思うことがある」という設問に対して、57.7%の児童がないと回答している。国際大会・プロレベルを目指している選手937名のうち74.0%はないと回答している ($p < 0.01$) のに対して、将来の具体的な目標を持っていない1,069名の児童の約半分は、「よくある」もしくは「時々・たまに」とあると回答した ($p < 0.01$, 図7-1)。

これらの傾向は、「練習量が多すぎると感じる」とあることがある (図7-2) や「練習時に体調が悪い」とあることがある (図7-3) という設問に対しても同じような結果が得られている。

これらの結果から、より高い目標を持つことで練習への意欲が高まることが分かった。

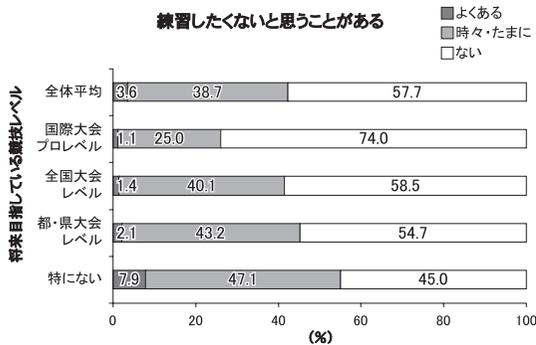


図7-1 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

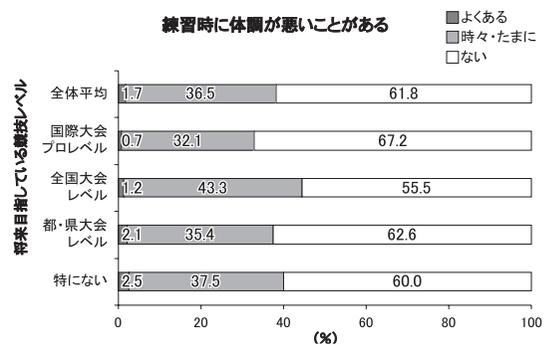


図7-3 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

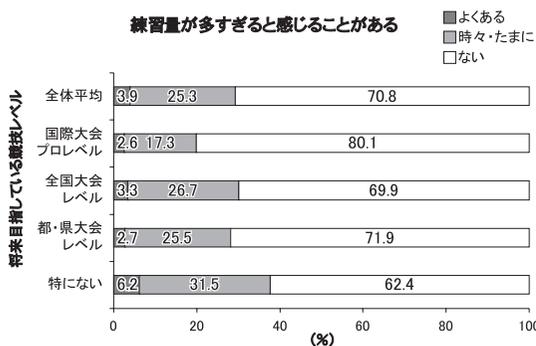


図7-2 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じる」とあることがある」の関係

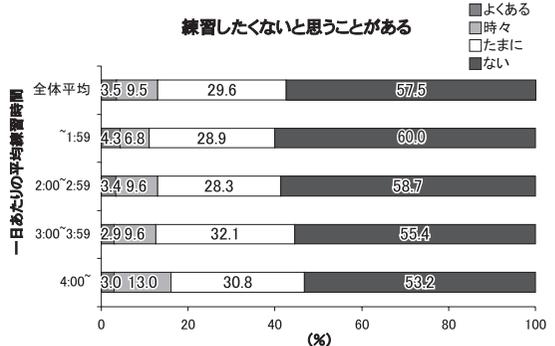


図8-1 「F7. 一日あたりの平均練習時間」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

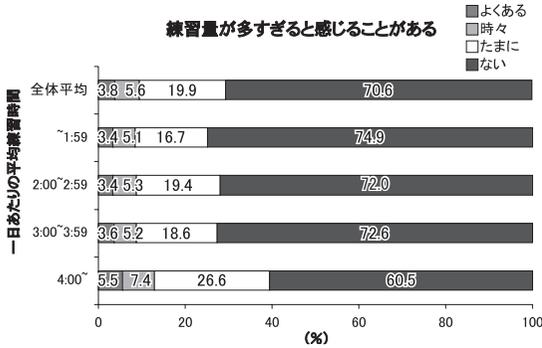


図8-2 「F7. 一日あたりの平均練習時間」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

2. 練習時間（一日あたりの平均練習時間）との関係

1) 練習意欲について
「練習したくないと思うことがある」に関して、

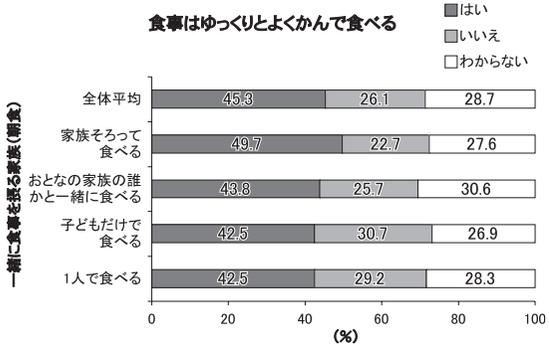


図9-1-1 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

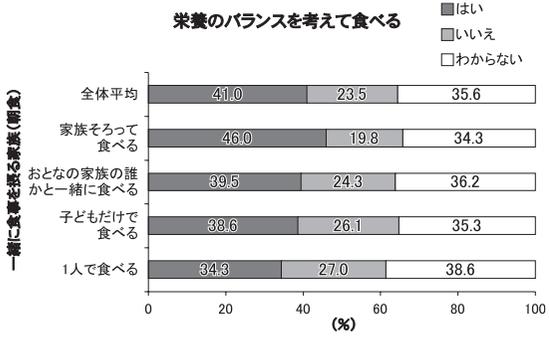


図9-1-2 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

「4時間以上」の児童は、「ない」の割合が平均値よりも低く ($p < 0.05$)、「時々」の割合が平均値よりも高かった ($p < 0.01$, 図8-1)。

「練習量が多すぎると感じることもある」に関して、「4時間以上」の児童は、「ない」の割合が平均値よりも低く ($p < 0.01$)、「よくある」、「時々」及び「たまに」の割合が平均値よりも高かった ($p < 0.05$, 図8-2)。

3. 食行動に関する食意識との関係

1) 共食状況について
朝食における回答に関して、「家族そろって食べる」と回答した児童は、次の食行動を意識しているとする割合が平均値より高かった ($p < 0.05$)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる (図9-1-1)」、「栄養のバランスを考えて食べる (図9-1-2)」、「できるだけ多くの食品を食べる (図9-1-2)」、「できるだけ多くの食品を食べる (図9-1-2)」、「できるだけ多くの食品を食べる (図9-1-2)」

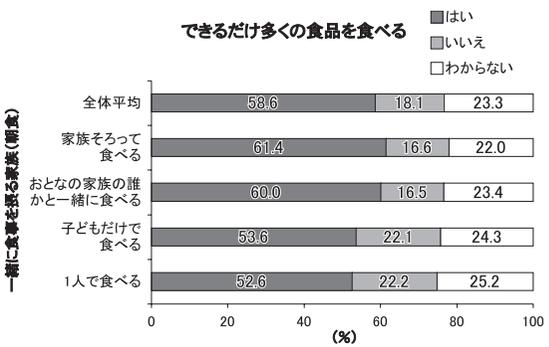


図9-1-3 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係

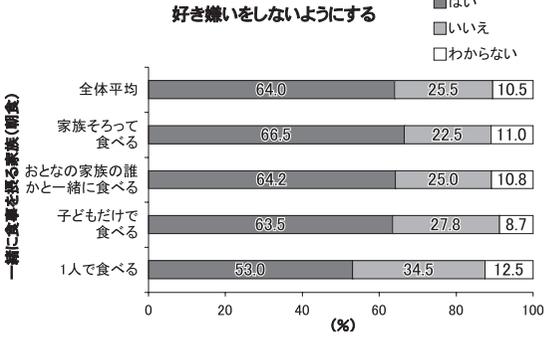


図9-1-4 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」の関係

る(図9-1-3)及び「好き嫌いをしないようにする(図9-1-4)」であった。

夕食における回答に関して、「家族そろって食べる」と回答した児童は、次の食行動を意識していると答える割合が平均値より高かった(p<

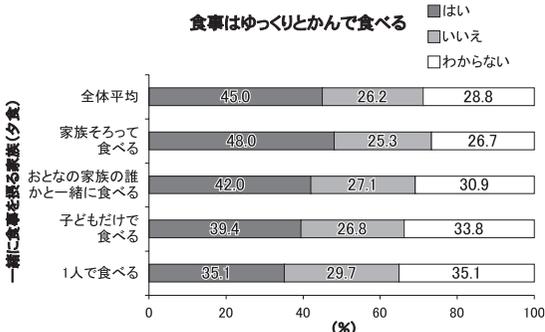


図9-2-1 「質問12. 共食状況(夕食)」と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

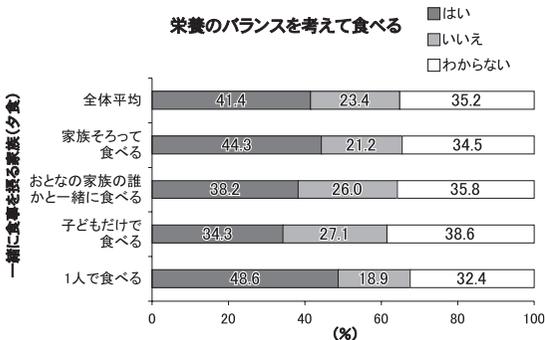


図9-2-2 「質問12. 共食状況(夕食)」と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

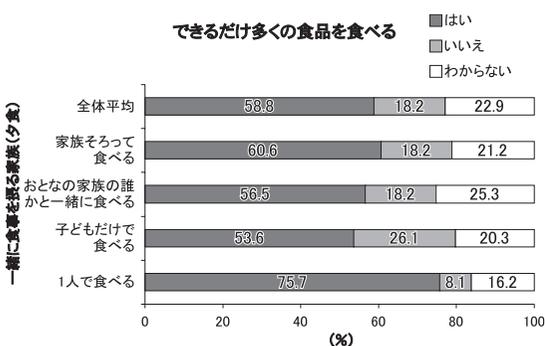
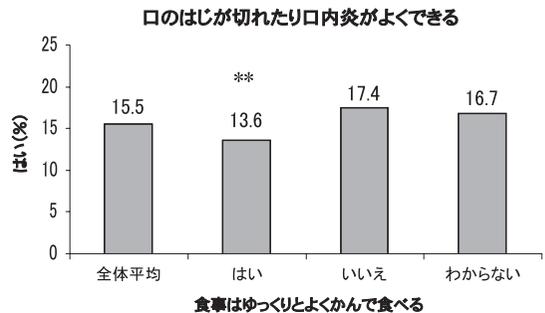
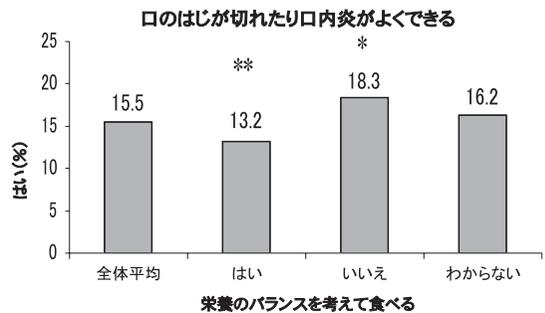


図9-2-3 「質問12. 共食状況(夕食)」と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係



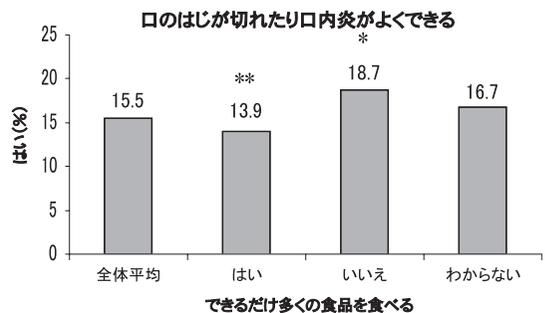
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図10-1-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



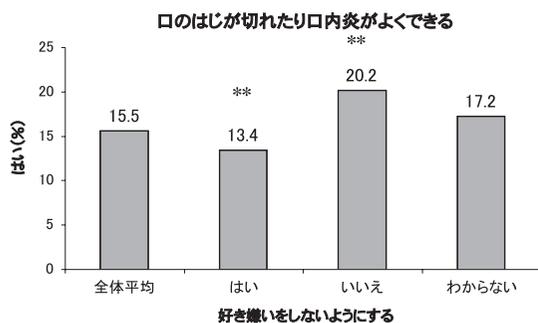
* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図10-1-2 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



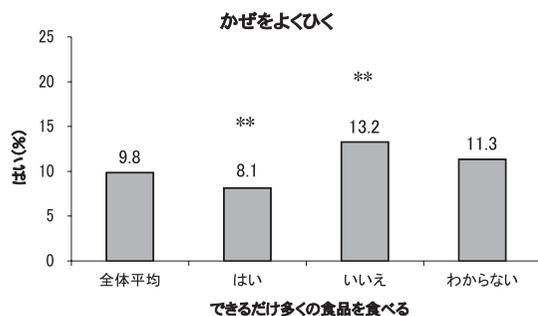
* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図10-1-3 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



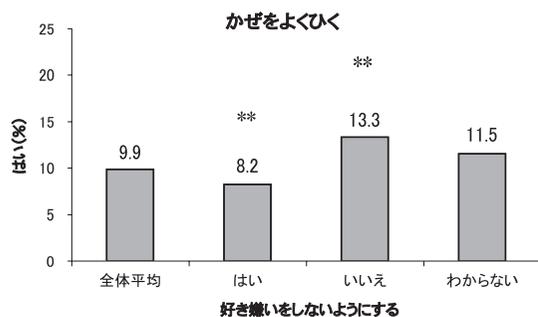
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-1-4 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-2-1 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

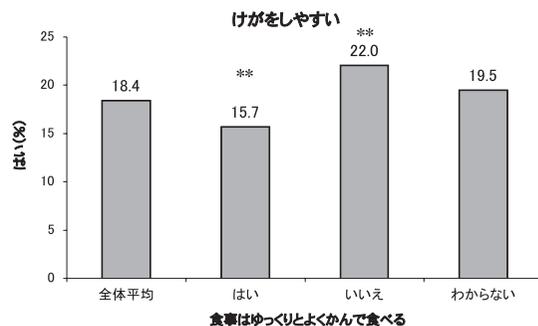
図10-2-2 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係

0.05)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる（図9-2-1）」、「栄養のバランスを考えて食べる（図9-2-2）」及び「できるだけ多くの食品を食べる（図9-2-3）」であった。

2) 普段の体調について

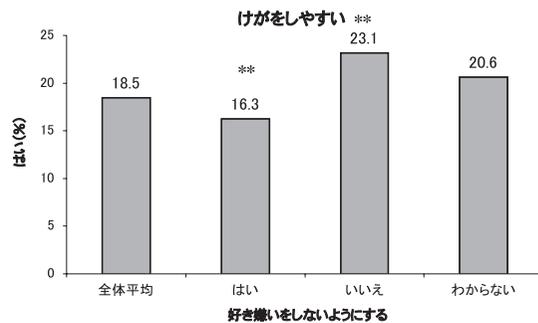
「口のはじが切れたり口内炎がよくできる」に関して、次の食行動について意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p<0.01$)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる（図10-1-1）」、「栄養のバランスを考えて食べる（図10-1-2）」、「できるだけ多くの食品を食べる（図10-1-3）」及び「好き嫌いをしないようにする（図10-1-4）」であった。

「かぜをよくひく」に関して、次の食行動につ



** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-3-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問19-3. けがをしやすい」の関係



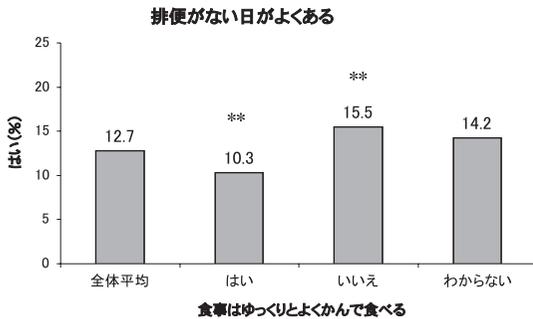
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-3-2 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問19-3. けがをしやすい」の関係

いて意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p < 0.01$)。すなわち、「できるだけ多くの食品を食べる (図10-2-1)」及び「好き嫌いをしないようにする (図10-2-2)」であった。

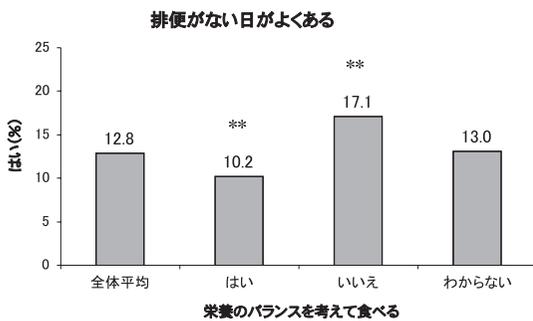
「けがをしやすい」に関して、次の食行動について意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p < 0.01$)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる (図10-3-1)」及び「好き嫌いをしないようにする (図10-3-2)」であった。

「排便がない日がよくある」に関して、次の食行動について意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p < 0.01$)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる (図10-4-1)」、「栄養のバランスを考



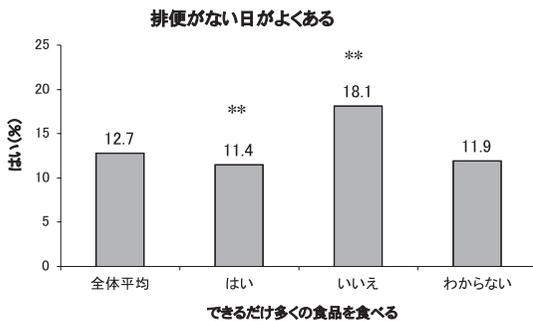
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-4-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



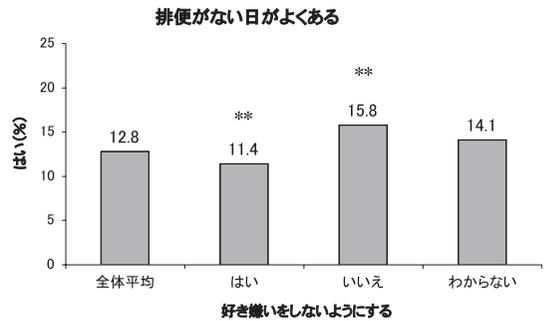
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-4-2 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



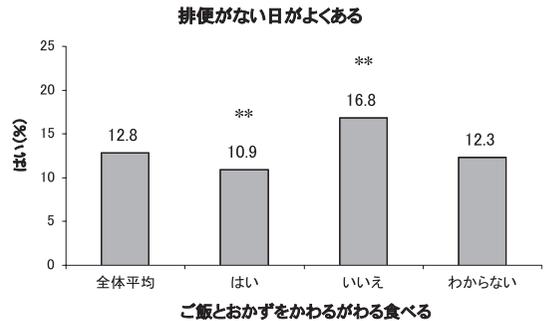
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-4-3 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-4-4 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



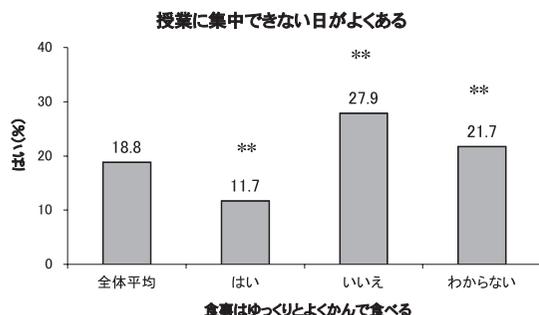
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-4-5 「質問10-6. ご飯とおかずをかわるがわる食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係

えて食べる（図10-4-2）、「できるだけ多くの食品を食べる（図10-4-3）」、「好き嫌いをしないようにする（図10-4-4）」及び「ご飯とおかずをか

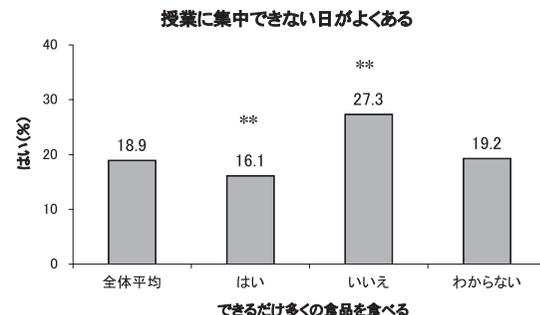
わるがわる食べる（図10-4-5）」であった。

「授業に集中できない日がよくある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「は



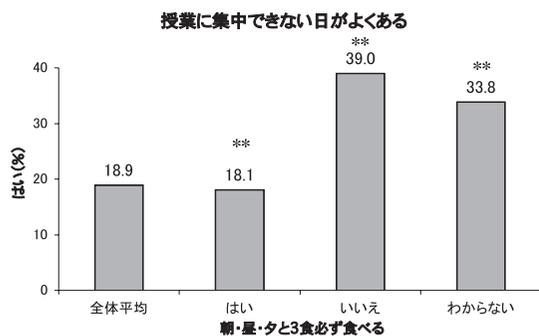
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



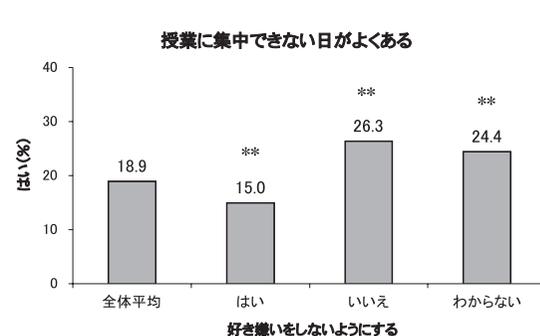
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-4 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



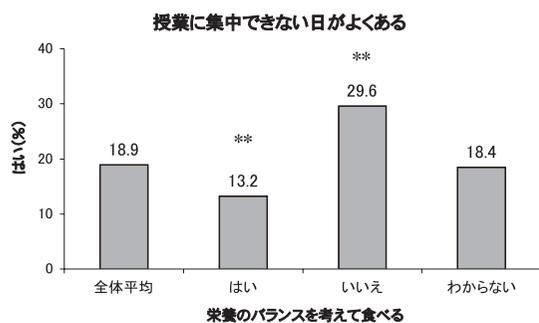
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-2 「質問10-2. 朝・昼・夕と3食必ず食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



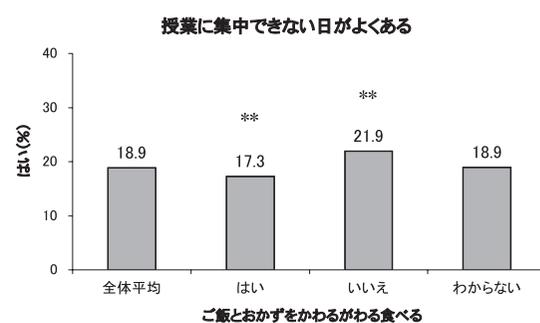
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-5 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-3 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

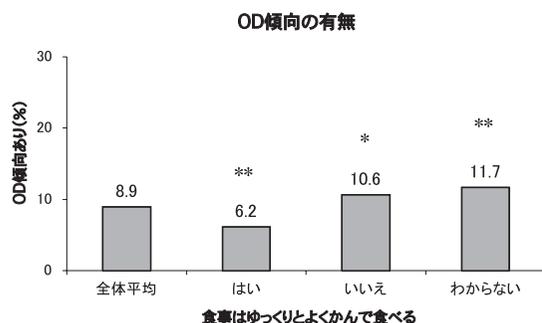


** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図10-5-6 「質問10-6. ご飯とおかずをかわるがわる食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

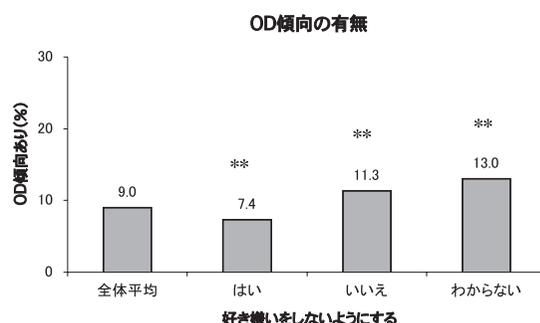
い」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p < 0.01$)。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる (図10-5-1)」、「朝・昼・夕と3食必

ず食べる (図10-5-2)」、「栄養のバランスを考えて食べる (図10-5-3)」、「できるだけ多くの食品を食べる (図10-5-4)」、「好き嫌いをしないよう



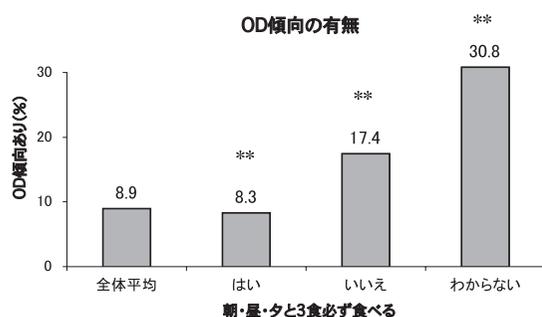
* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図11-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問20. OD傾向の有無」の関係



** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図11-4 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問20. OD傾向の有無」の関係



** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図11-2 「質問10-2. 朝・昼・夕と3食必ず食べる」と「質問20. OD傾向の有無」の関係

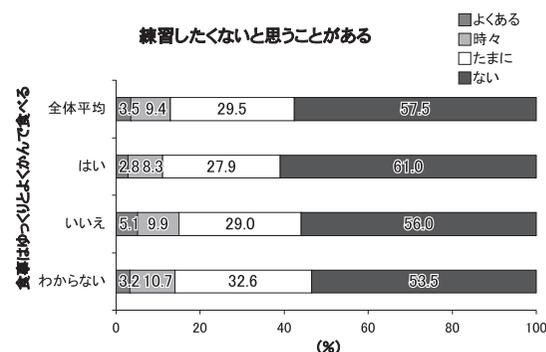
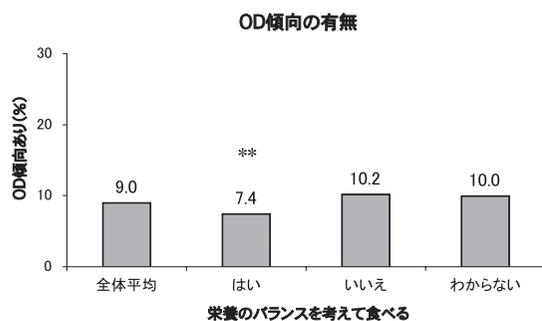


図12-1-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係



** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図11-3 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問20. OD傾向の有無」の関係

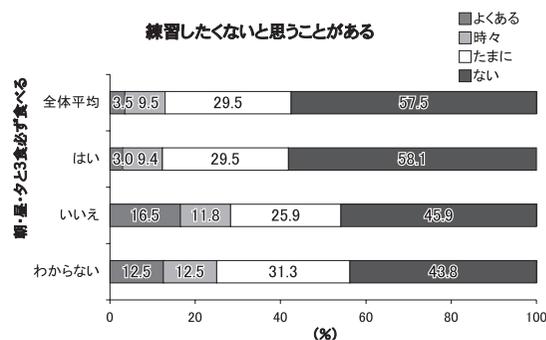


図12-1-2 「質問10-2. 朝・昼・夕と3食必ず食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

にする（図10-5-5）、「ご飯とおかずをかわるがわる食べる（図10-5-6）」であった。

3) 起立性調節障害（OD：Orthostatic Dysregulation）傾向の有無について

OD傾向の有無に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、OD傾向が認められる割合が平均値と比較して低かった（ $p<0.01$ ）。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる（図11-1）」、「朝・昼・夕と3食必ず食べる（図11-2）」、「栄養のバランスを考えて食べる（図11-3）」及び「好き嫌いをしないようにする（図11-4）」であった。

4) 練習意欲について

「練習したくないと思うことがある」に関して、

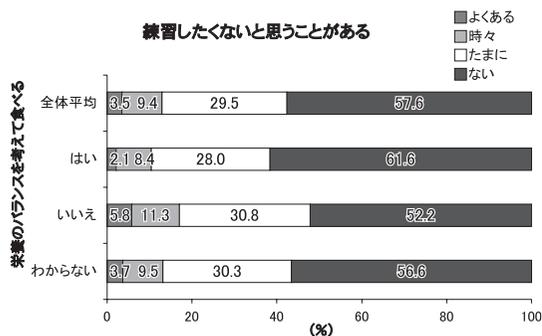


図12-1-3 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

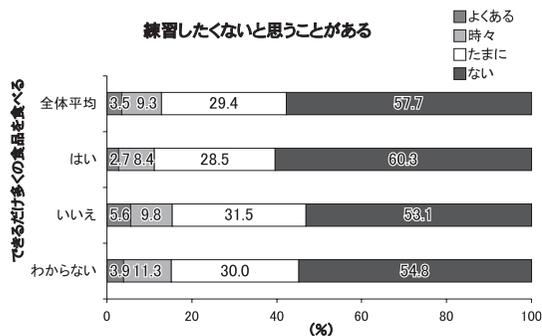


図12-1-4 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

次の食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値と比較して高かった（ $p<0.05$ ）。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで食べる（図12-1-1）」、「朝・昼・夕と3食必ず食べる（図12-1-2）」、「栄養のバランスを考えて食べる（図12-1-3）」及び「できるだけ多くの食品を食べる（図12-1-4）」であった。

「練習量が多すぎると感じることもある」に関して、「栄養のバランスを考えて食べる」食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値と比較して高かった（ $p<0.05$ 、図12-2）。

「練習時に体調が悪いことがある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値と比較して低かった（ $p<0.05$ ）。すなわち、「食事はゆっくりとよくかんで

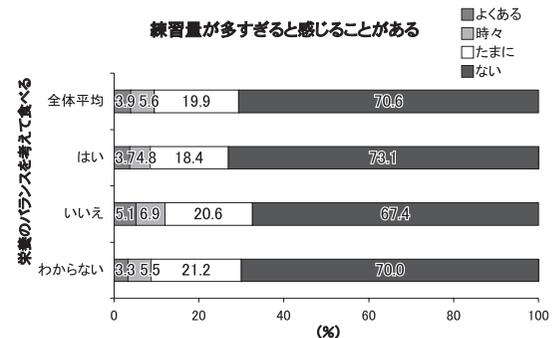


図12-2 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

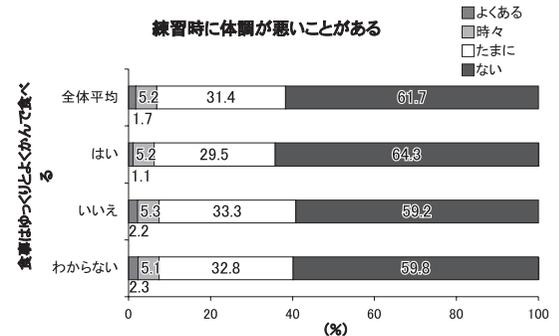


図12-3-1 「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

で食べる (図12-3-1)、「栄養のバランスを考えて食べる (図12-3-2) 及び「好き嫌いをしないようにする (図12-3-3)」であった。

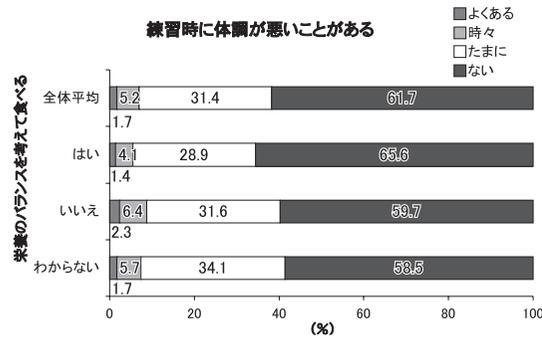


図12-3-2 「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

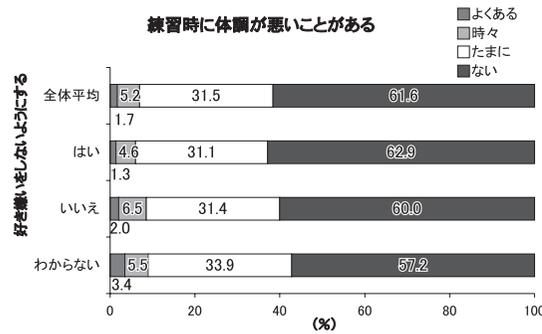
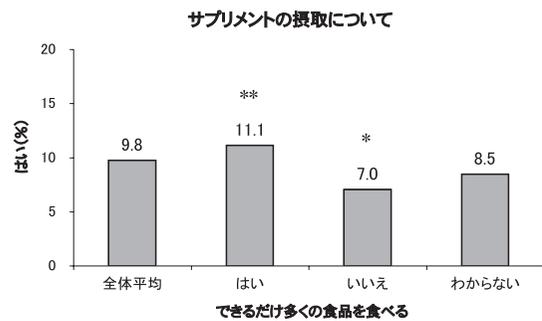


図12-3-3 「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係



* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図13 「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係

5) サプリメントの摂取について
「できるだけ多くの食品を食べる」について、「はい」と答えた児童がサプリメントを摂取している割合は平均値よりも高かった (p<0.01, 図13)。

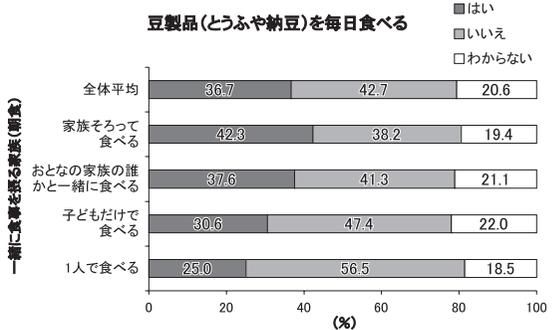


図14-1-1 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

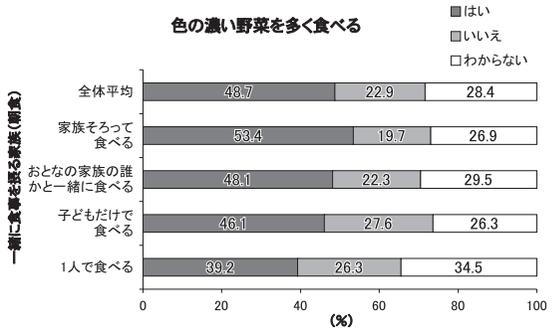


図14-1-2 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」の関係

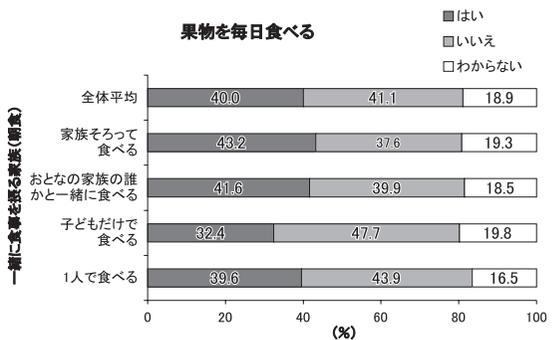


図14-1-3 「質問12. 共食状況(朝食)」と「質問11-7. 果物を毎日食べる」の関係

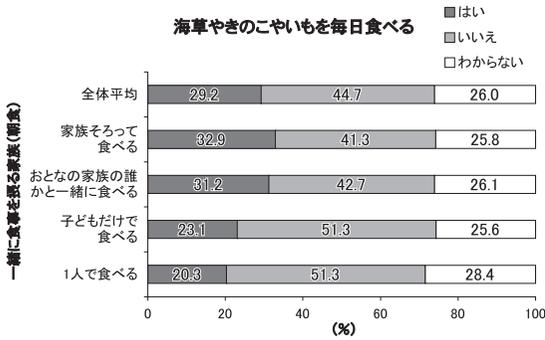


図14-1-4 「質問12. 共食状況（朝食）」と「質問11-8. 海草や1きのこやいもを毎日食べる」の関係

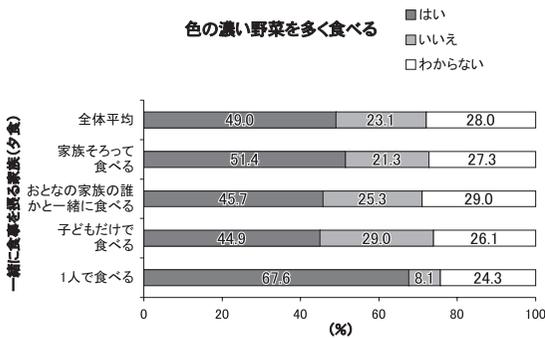


図14-2 「質問12. 共食状況（夕食）」と「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」の関係

4. 食選択に関する食意識との関係

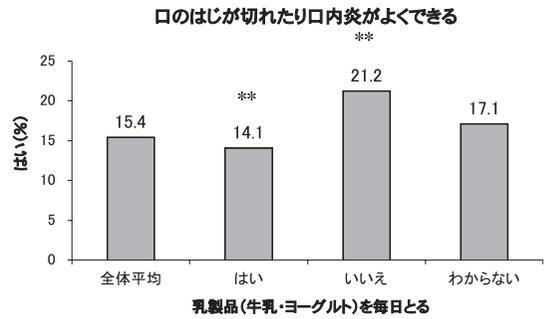
1) 共食状況について

朝食における回答に関して、「家族そろって食べる」と答えた児童は、次の食行動を意識していると答えた割合が平均値より高かった ($p < 0.01$)。すなわち、「豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる（図14-1-1）」、「色の濃い野菜を多く食べる（図14-1-2）」、「果物を毎日食べる（図14-1-3）」及び「海草やきのこやいもを毎日食べる（図14-1-4）」であった。

夕食における回答に関して、「色の濃い野菜を多く食べる」を意識していると答えた児童は、「家族そろって食べる」と答える割合が平均値より高かった ($p < 0.01$ 、図14-2)。

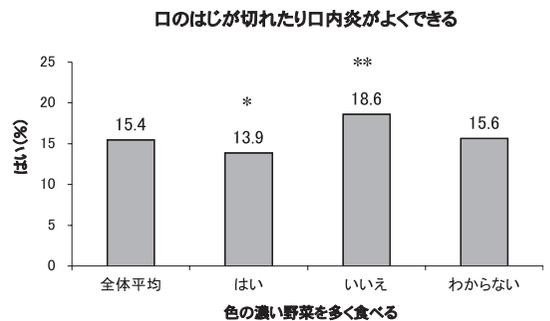
2) 普段の体調について

「口のはじが切れたり口内炎がよくできる」に関して、次の食行動について意識していると答え



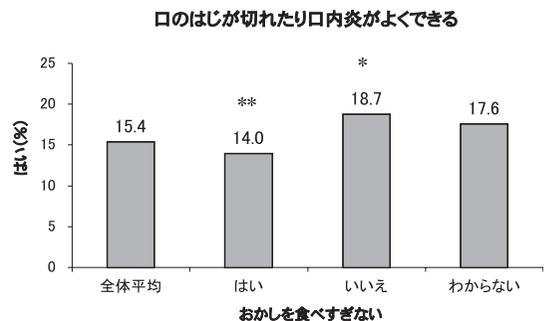
** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図15-1-1 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



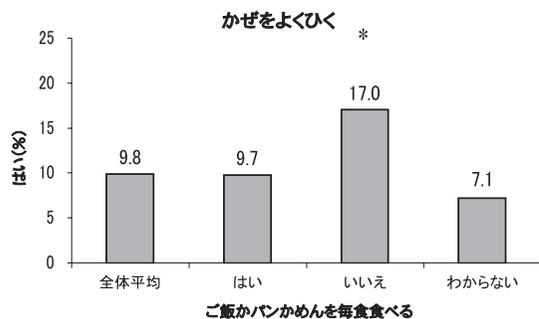
* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図15-1-2 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図15-1-3 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係

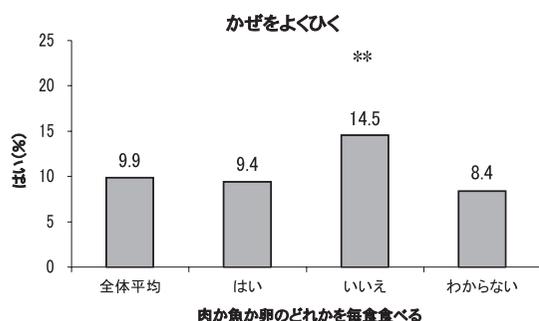


*P<0.05：全体平均に対する有意差を示す

図15-2-1 「質問11-1. ご飯かパンかめんを毎食食べる」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係

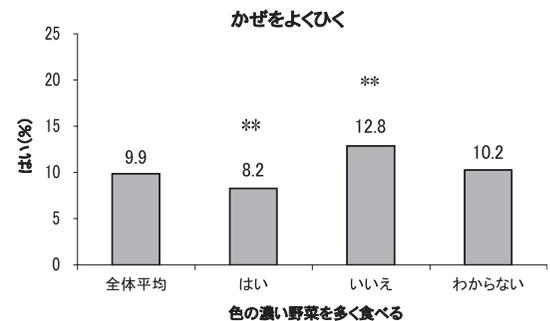
た児童は、「はい」と答える割合が平均値と比較して低かった ($p<0.05$)。すなわち、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図15-1-1)」、「色の濃い野菜を多く食べる(図15-1-2)」及び「おかしを食べすぎない(図15-1-3)」であった。

「かぜをよくひく」に関して、次の食行動について意識していない(「いいえ」と答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値よりも高かった ($p<0.05$)。すなわち、「ご飯かパンかめんを毎食食べる(図15-2-1)」、「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる(図15-2-2)」、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図15-2-3)」、「色の濃い野菜を多く



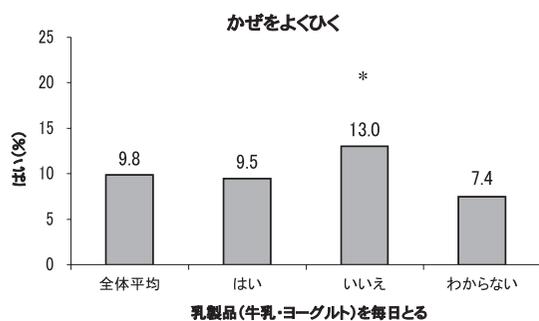
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-2-2 「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



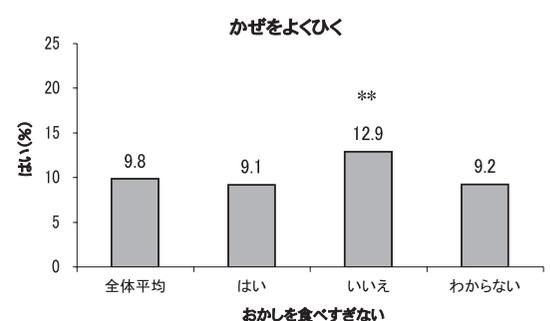
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-2-4 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



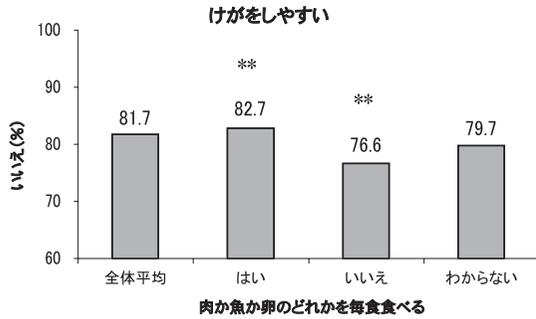
*P<0.05：全体平均に対する有意差を示す

図15-2-3 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



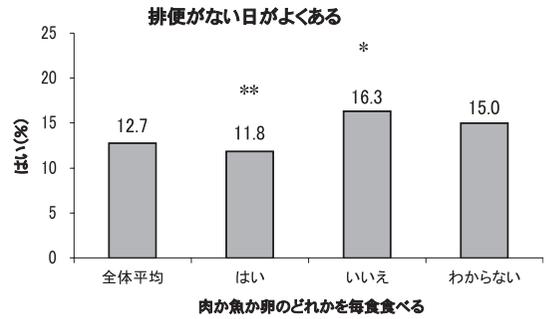
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-2-5 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問19-2. かぜをよくひく」の関係



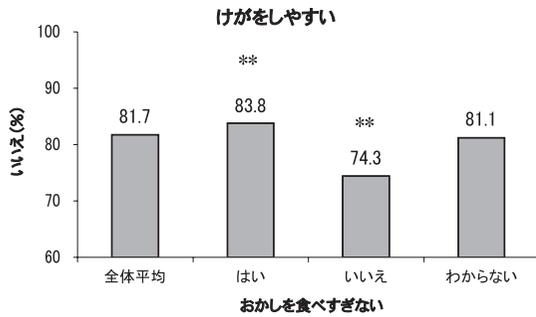
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-3-1 「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」と「質問19-3. けがをしやすい」の関係



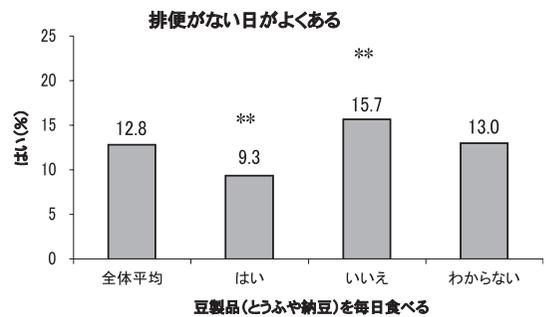
*P<0.05, **P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-4-1 「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



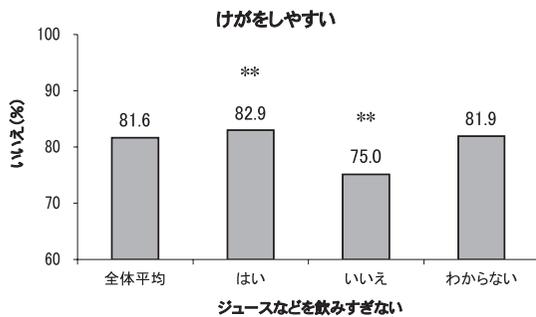
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-3-2 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問19-3. けがをしやすい」の関係



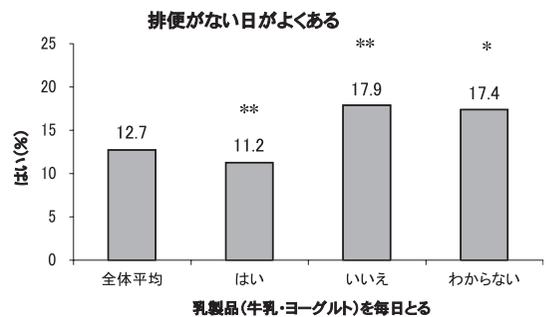
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-4-2 「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



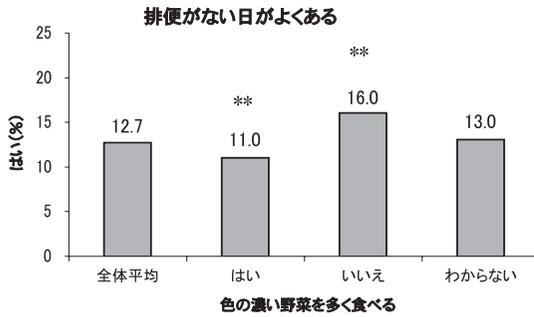
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-3-3 「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」と「質問19-3. けがをしやすい」の関係



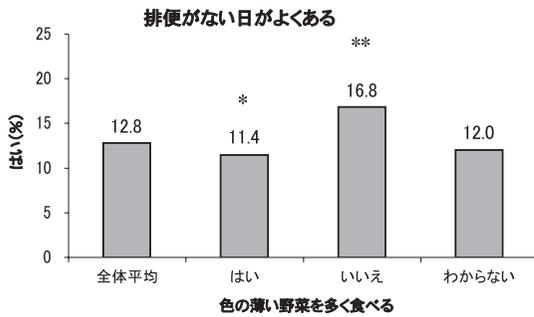
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-4-3 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



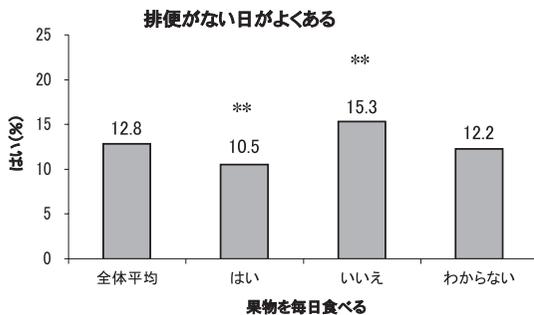
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図15-4-4 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図15-4-5 「質問11-6. 色の薄い野菜を多く食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



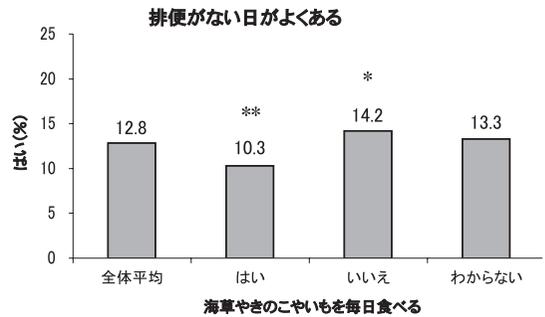
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図15-4-6 「質問11-7. 果物を毎日食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係

食べる (図15-2-4) 及び「おかしを食べすぎない (図15-2-5)」であった。

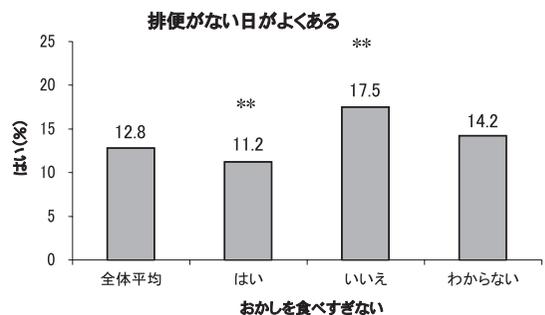
「けがをしやすい」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「いいえ」と答える割合が平均値より高かった (p<0.01)。すなわち、「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる (図15-3-1)」、「おかしを食べすぎない (図15-3-2)」及び「ジュースなどを飲みすぎない (図15-3-3)」であった。

「排便がない日がよくある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値より低かった (p<0.05)。すなわち、「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる (図15-4-1)」、「豆製品 (とうふや納豆) を毎日食べ



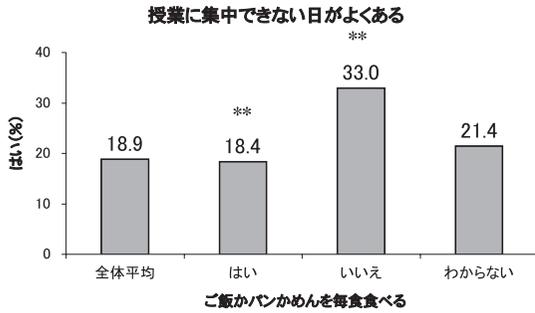
* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図15-4-7 「質問11-8. 海藻やきのこやいもを毎日食べる」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



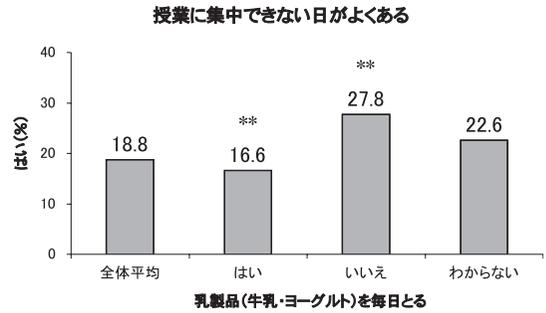
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図15-4-8 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問19-4. 排便がない日がよくある」の関係



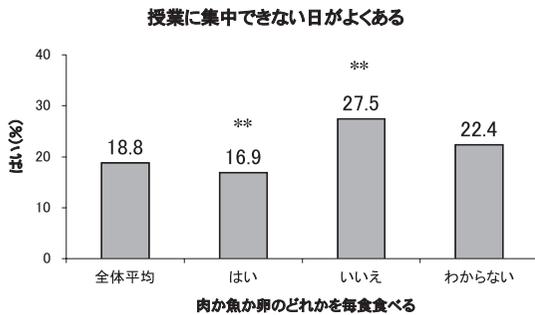
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-1 「質問11-1. ご飯かパンかめんを毎食食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



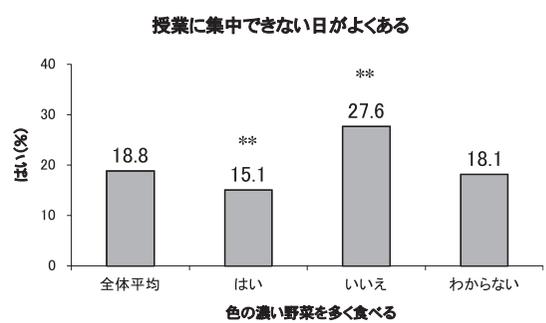
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-4 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



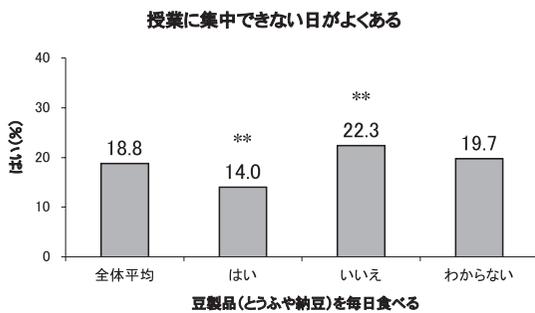
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-2 「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



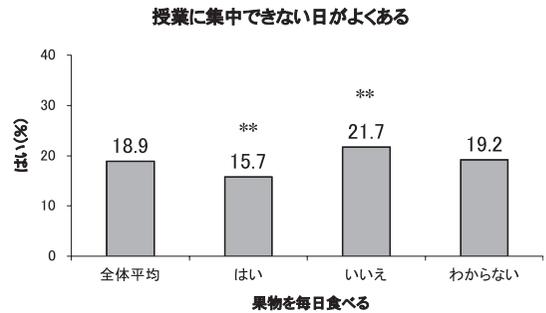
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-5 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



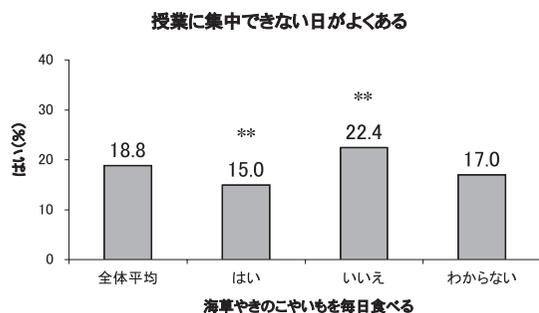
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-3 「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



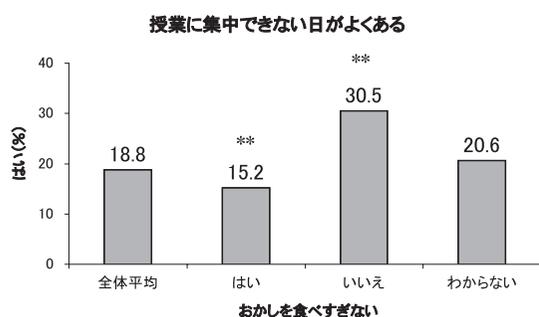
** P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-6 「質問11-7. 果物を毎日食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



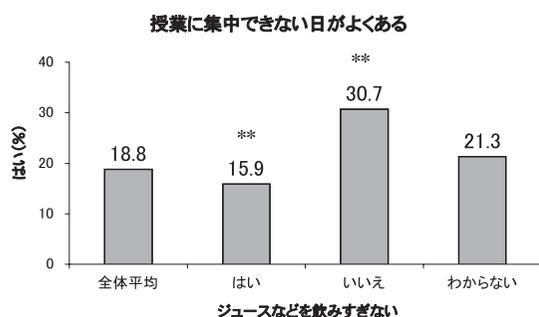
**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-7 「質問11-8. 海草やきのこやいもを毎日食べる」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図15-5-8 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係



**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

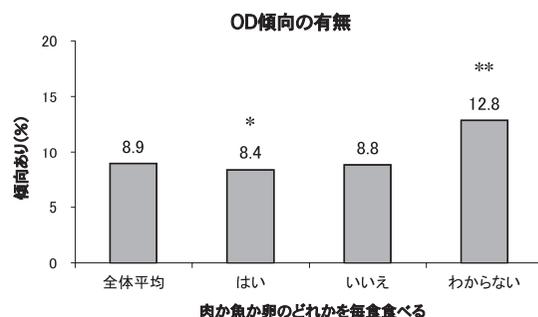
図15-5-9 「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

る(図15-4-2)、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図15-4-3)」、「色の濃い野菜を多く食べる(図15-4-4)」、「色の薄い野菜を多く食べる(図15-4-5)」、「果物を毎日食べる(図15-4-6)」、「海草やきのこやいもを毎日食べる(図15-4-7)」及び「おかしを食べすぎない(図15-4-8)」であった。

「授業に集中できない日がよくある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「はい」と答える割合が平均値より低かった($p<0.01$)。すなわち、「ご飯かパンかめんを毎食食べる(図15-5-1)」、「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる(図15-5-2)」、「豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる(図15-5-3)」、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図15-5-4)」、「色の濃い野菜を多く食べる(図15-5-5)」、「果物を毎日食べる(図15-5-6)」、「海草やきのこやいもを毎日食べる(図15-5-7)」、「おかしを食べすぎない(図15-5-8)」及び「ジュースなどを飲みすぎない(図15-5-9)」であった。

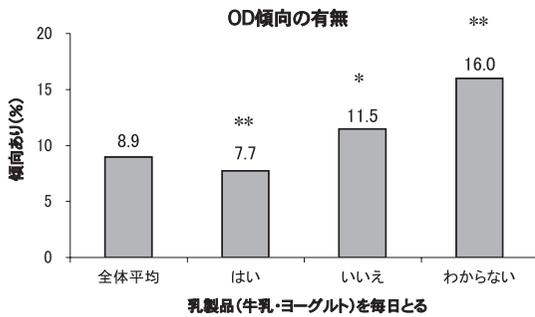
3) 起立性調節障害(OD: Orthostatic Dysregulation)傾向の有無について

OD傾向の有無について、次の食行動を意識していると答えた児童は、OD傾向が認められる割合が平均値より低かった($p<0.05$)。すなわち、「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる(図16-1)」、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図



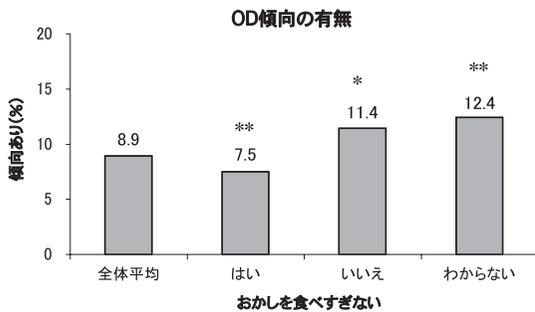
*P<0.05、**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図16-1 「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」と「質問20. OD傾向の有無」の関係



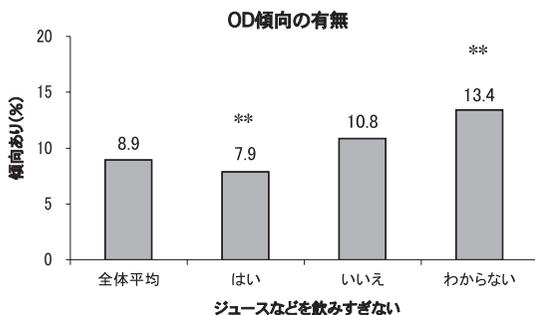
*P<0.05、**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図16-2 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問20. OD傾向の有無」の関係



*P<0.05、**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図16-3 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問20. OD傾向の有無」の関係



**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図16-4 「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」と「質問20. OD傾向の有無」の関係

16-2)、「おかしを食べすぎない(図16-3)」及び「ジュースなどを飲みすぎない(図16-4)」であった。

4) 練習意欲について

「練習したくないと思うことがある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値より高かった(p<0.05)。すなわち、「ご飯かパンかめんを毎食食べる(図17-1-1)」、「豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる(図17-1-2)」、「乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる(図17-1-3)」、「色の濃い野菜を多く食べる(図17-1-4)」、「色の薄い野菜を多く食べる(図17-1-5)」、「果物を毎日食べる(図

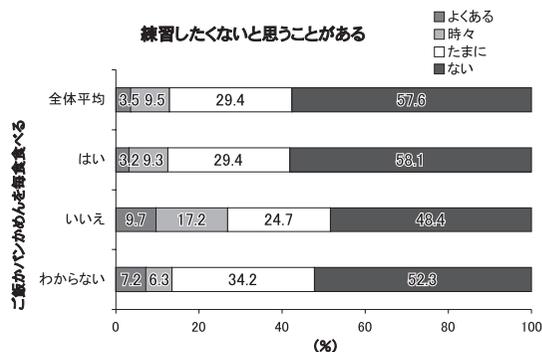


図17-1-1 「質問11-1. ご飯かパンかめんを毎食食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

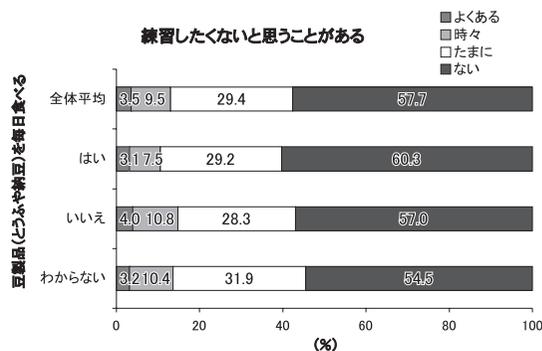


図17-1-2 「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

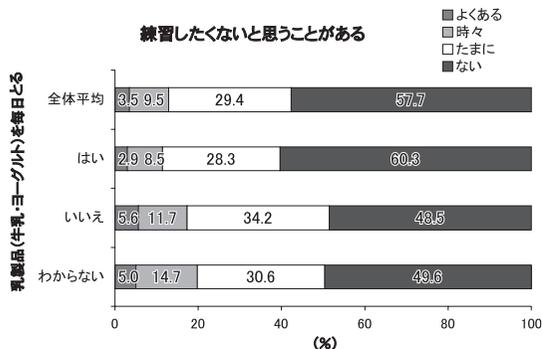


図17-1-3 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

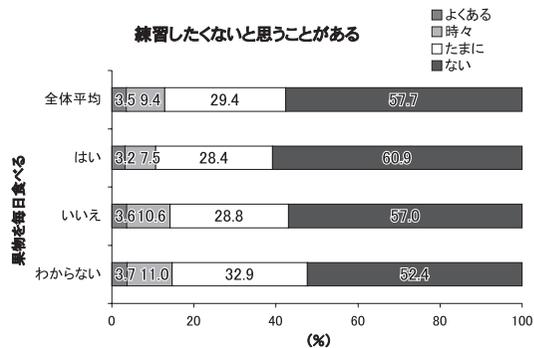


図17-1-6 「質問11-7. 果物を毎日食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

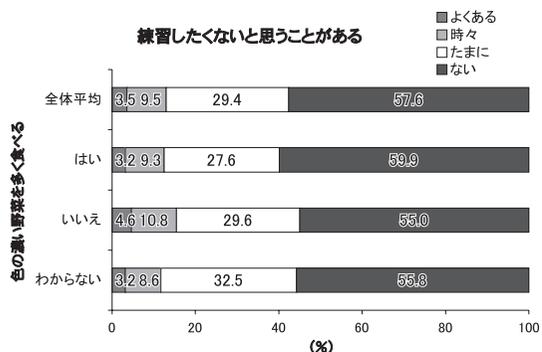


図17-1-4 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

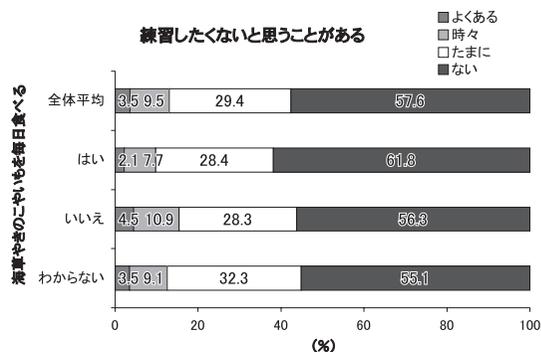


図17-1-7 「質問11-8. 海草やきのこやいもを毎日食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

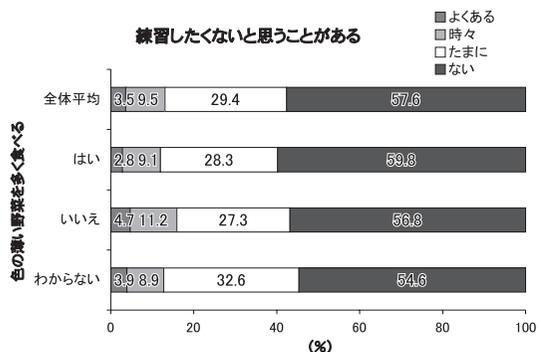


図17-1-5 「質問11-6. 色の薄い野菜を多く食べる」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

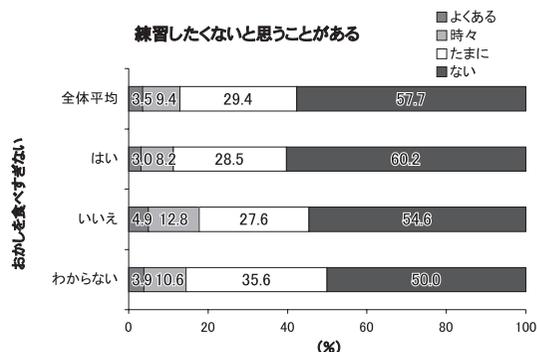


図17-1-8 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

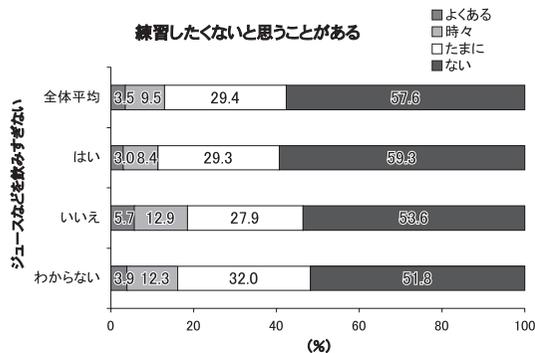


図17-1-9 「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

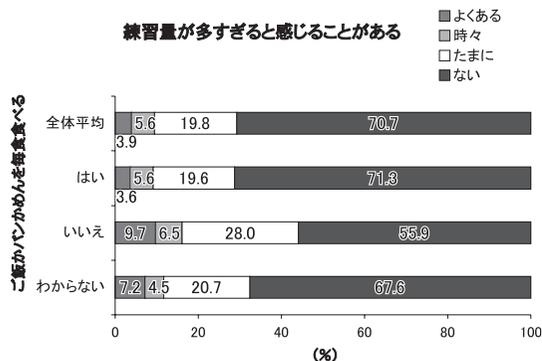


図17-2-1 「質問11-1. ご飯かパンかめんを毎食食べる」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

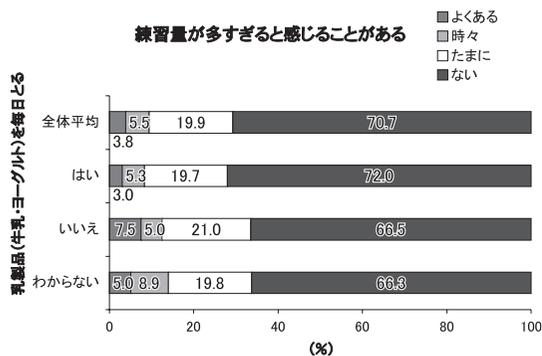


図17-2-2 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

17-1-6)、「海草やきのこやいもを毎日食べる (図17-1-7)」、「おかしを食べすぎない (図17-1-8)」及び「ジュースなどを飲みすぎない (図17-1-9)」であった。

「練習量が多すぎると感じることもある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値より高かった ($p < 0.01$)。すなわち、「ご飯かパンかめんを毎食食べる (図17-2-1)」及び「乳製品 (牛乳・ヨーグルト) を毎日とる (図17-2-2)」であった。

「練習時に体調が悪いことがある」に関して、次の食行動を意識していると答えた児童は、「ない」と答える割合が平均値より高かった ($p < 0.01$)。すなわち、「乳製品 (牛乳・ヨーグルト)

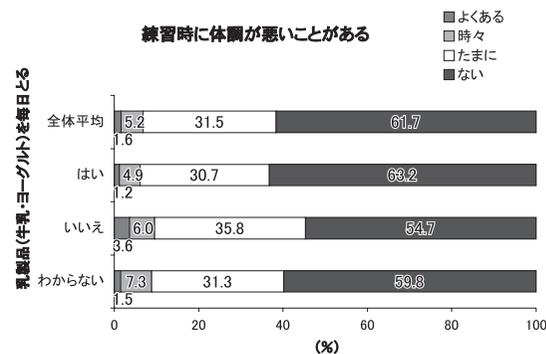


図17-3-1 「質問11-4. 乳製品を毎日とる」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

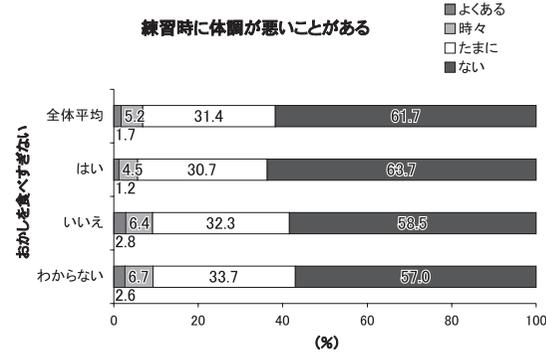


図17-3-2 「質問11-9. おかしを食べすぎない」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

を毎日とる（図17-3-1）」及び「おかしを食べすぎない（図17-3-2）」であった。

5) サプリメントの摂取について

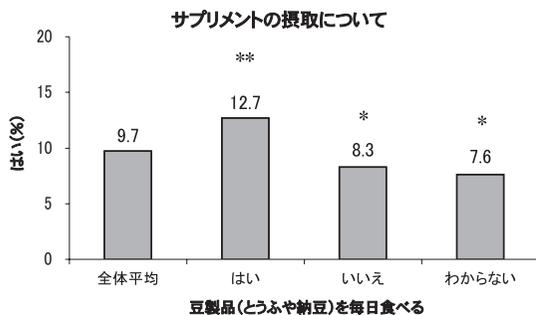
次の食行動を意識していると答えた児童は、サプリメントを摂取している割合が平均値よりも高かった ($p<0.05$)。すなわち、「豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる（図18-1）」、「色の濃い野菜を多く食べる（図18-2）」、「海草やきのこやいもを毎日食べる（図18-3）」及び「ジュースなどを飲みすぎない（図18-4）」であった。

5. 睡眠時間との関係

1) 食行動に関する食意識について

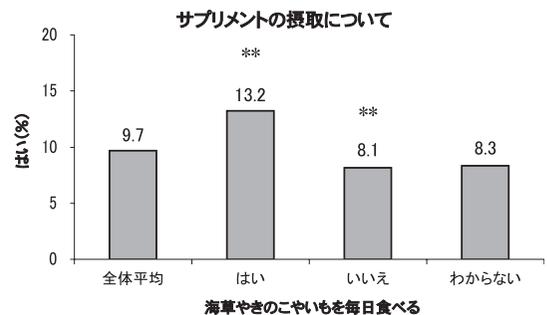
「食事はゆっくりとよくかんで食べる」に関して、平均値と比較すると、睡眠時間が9時間以上の児童は「はい」と答える割合が高く ($p<0.05$)、8時間未満の児童は「はい」と答える割合が低かった ($p<0.05$ 、図19-1)。

「栄養のバランスを考えて食べる」に関して、平均値と比較すると、睡眠時間が9～10時間の児童は「はい」と答える割合が高く ($p<0.05$)、8時間未満の児童は「はい」と答える割合が低かった ($p<0.01$ 、図19-2)。また、「できるだけ多くの食品を食べる（図19-3）」及び「好き嫌いをしな



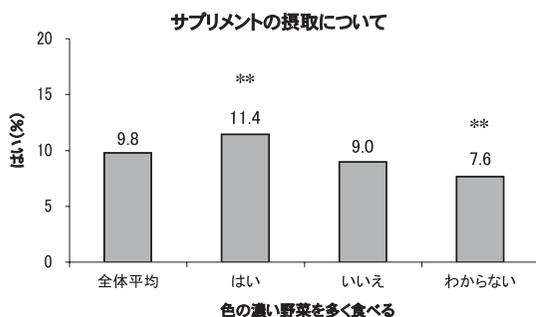
* $P<0.05$, ** $P<0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図18-1 「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係



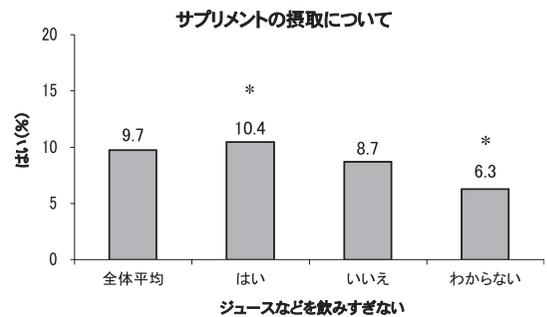
** $P<0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図18-3 「質問11-8. 海草やきのこやいもを毎日食べる」と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係



** $P<0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図18-2 「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係



* $P<0.05$: 全体平均に対する有意差を示す

図18-4 「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係

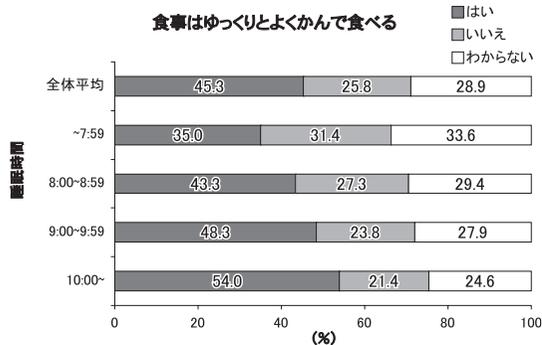


図19-1 「質問16. 睡眠時間」と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

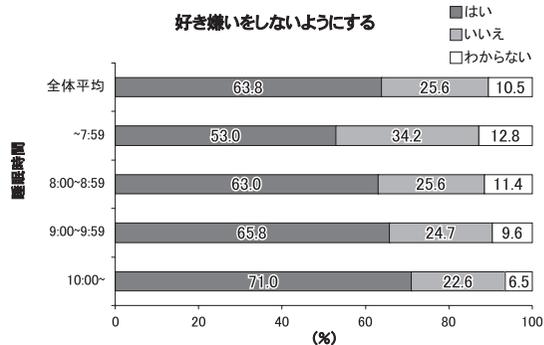


図19-4 「質問16. 睡眠時間」と「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」の関係

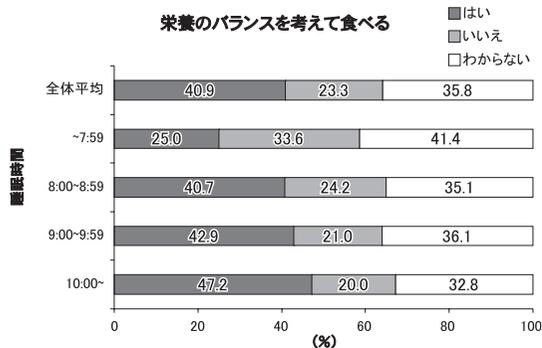


図19-2 「質問16. 睡眠時間」と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

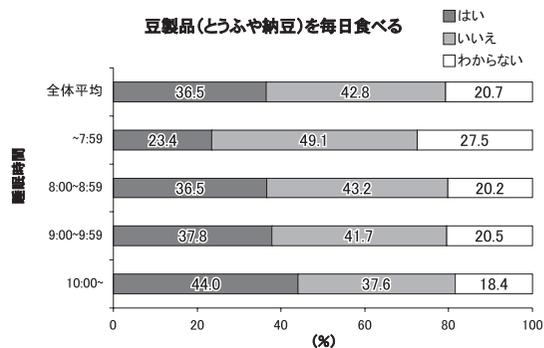


図20-1 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

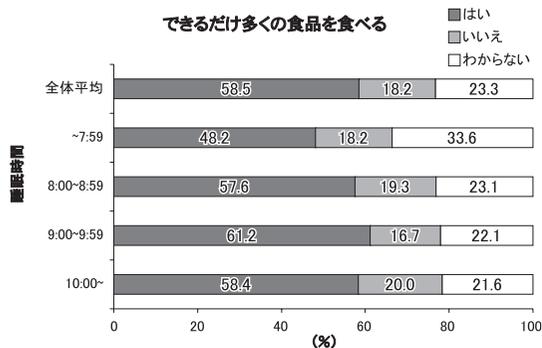


図19-3 「質問16. 睡眠時間」と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係

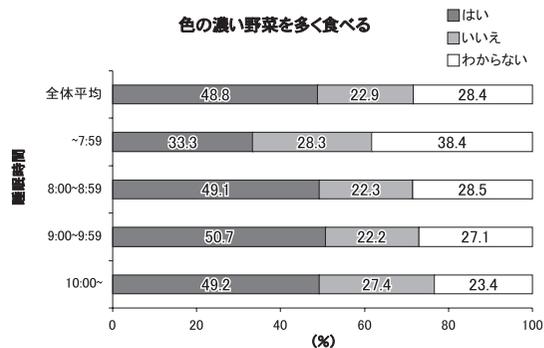


図20-2 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」の関係

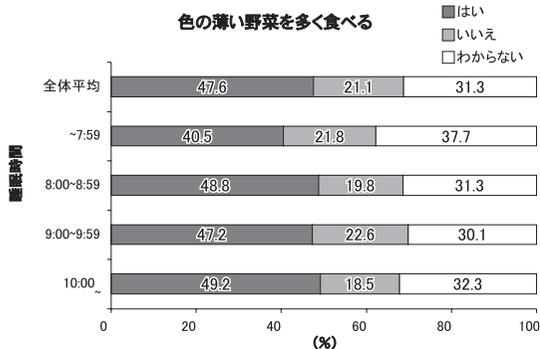


図20-3 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-6. 色の薄い野菜を多く食べる」の関係

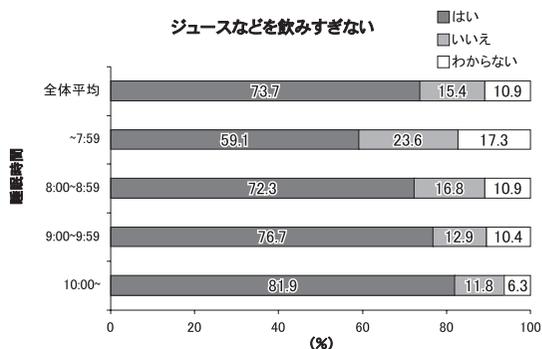


図20-6 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」の関係

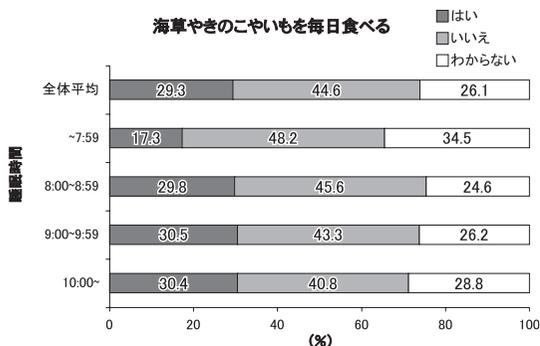


図20-4 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-8. 海藻やきのこやいもを毎日食べる」の関係

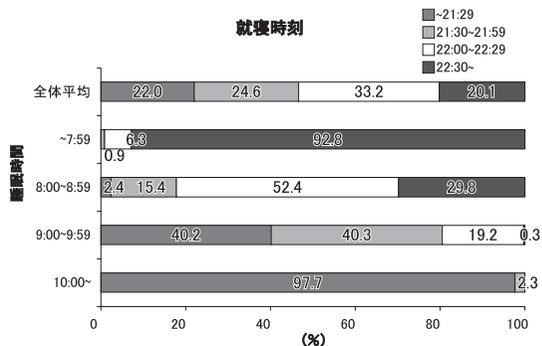


図21 「質問16. 睡眠時間」と「質問16. 就寝時刻」の関係

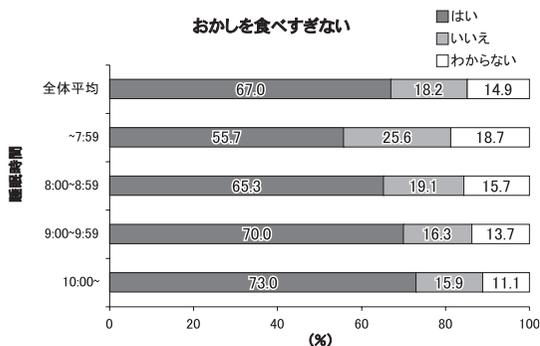


図20-5 「質問16. 睡眠時間」と「質問11-9. おかしを食べすぎない」の関係

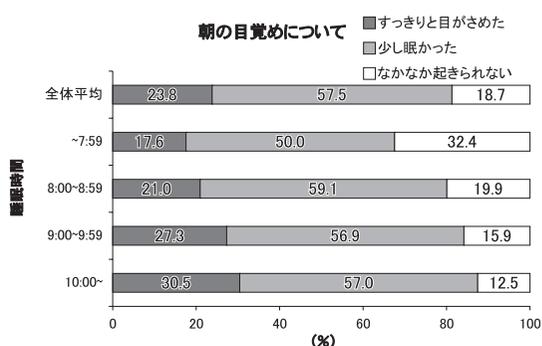
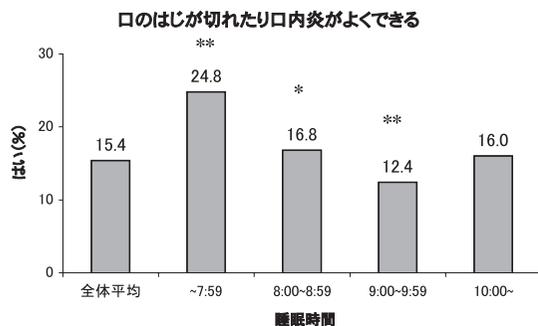


図22 「質問16. 睡眠時間」と「質問17. 朝の目覚め」の関係

いようにする（図19-4）」についても同様な傾向がみられた。

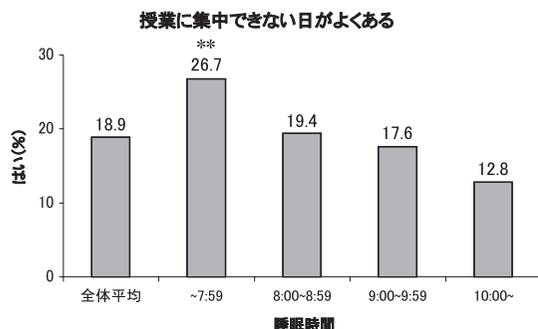
2) 食選択に関する食意識について

「豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる」に関して、睡眠時間が8時間未満の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった（ $p < 0.01$ 、図20-1）。また、「色の濃い野菜を多く食べる（図20-2）」、「色の薄い野菜を多く食べる（図20-3）」、「海草やきのこやいもを毎日食べる（図20-4）」、「おかしを食べすぎない（図20-5）」及び「ジュースなどを飲みすぎない（図20-6）」についても同様な傾向がみられた。



* $P < 0.05$ 、** $P < 0.01$ ：全体平均に対する有意差を示す

図23-1 「質問16. 睡眠時間」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



** $P < 0.01$ ：全体平均に対する有意差を示す

図23-2 「質問16. 睡眠時間」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

3) 就寝時刻について

就寝時刻が21時59分以前と答えた児童の70～80%が9時間の睡眠時間を確保している（ $p < 0.01$ ）。一方、22時00分以降に就寝すると答えた児童は9時間の睡眠時間が確保できていないことが明らかとなった（ $p < 0.01$ 、図21）。

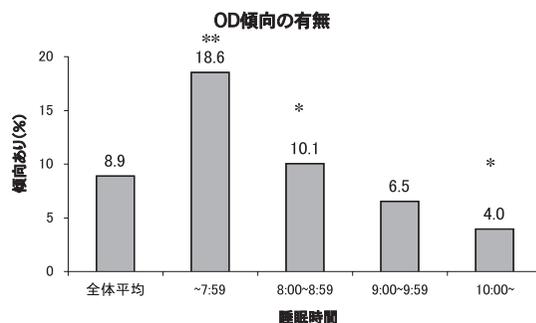
4) 朝の目覚めについて

朝の目覚めの状況について、児童の約2割が「なかなか起きられない」と回答していた。睡眠時間との関係では、「なかなか起きられない」と回答した児童の割合は、8時間未満の児童において32.4%と平均値よりも高く（ $p < 0.01$ ）、9～10時間の児童は15.9%と低かった（ $p < 0.01$ ）。また、「すっきりと目がさめた」と回答した児童の割合は、8時間未満で17.6%と平均値より少なく（ $p < 0.05$ ）、9～10時間の児童は27.3%と高かった（ $p < 0.01$ 、図22）。

5) 普段の体調について

「口のはじが切れたり口内炎がよくできる」に関して、睡眠時間が8時間未満の児童のうち、約25%は「はい」と回答しており、平均値より高かった（ $p < 0.01$ ）。一方、9～10時間のうち約88%は、「いいえ」と回答しており、明らかに口角炎や口内炎の症状が少なかった（ $p < 0.01$ 、図23-1）。

「授業に集中できない日がよくある」に関して、



* $P < 0.05$ 、** $P < 0.01$ ：全体平均に対する有意差を示す

図24 「質問16. 睡眠時間」と「質問20. OD傾向の有無」の関係

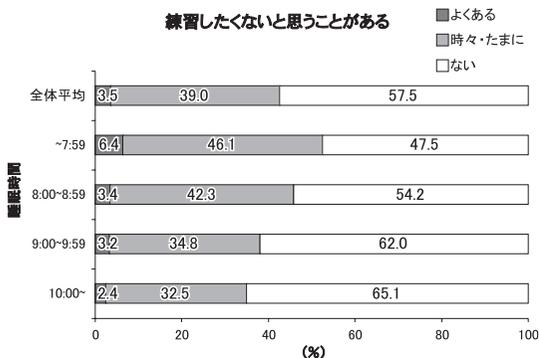


図25-1 「質問16. 睡眠時間」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

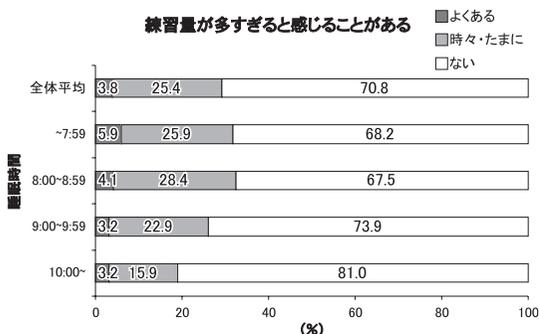


図25-2 「質問16. 睡眠時間」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

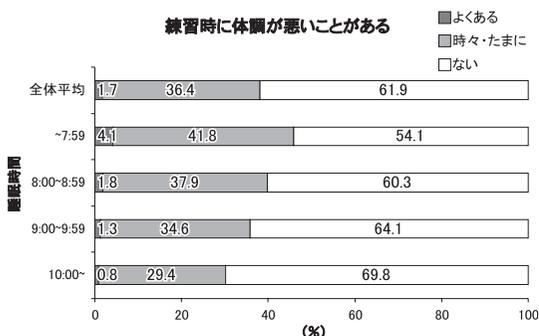


図25-3 「質問16. 睡眠時間」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

睡眠時間が8時間未満の児童は、その約27%が「はい」と答えており、平均値よりも高かった ($p < 0.01$ 、図23-2)。

通常、児童は8時間程度の睡眠が必要であるといわれているが、運動をしている児童には9～10時間の睡眠時間が必要なかもしれない。

6) 起立性調節障害 (OD: Orthostatic Dysregulation) 傾向の有無について

OD傾向が認められる割合は、全体で9%程度だが、睡眠時間が短いほどその割合が増加している。睡眠時間が9時間以上の場合には平均値よりも低く ($p < 0.05$)、9時間未満の場合には平均値よりも高かった ($p < 0.05$ 、図24)。

7) 練習意欲について

「練習したくないと思うことがある」に関して、睡眠時間が8時間未満の児童は、「ない」の回答が平均値よりも低かった ($p < 0.01$)。一方、9～10時間睡眠をとっている児童は、「ない」の回答が平均値よりも明らかに高かった ($p < 0.01$ 、図25-1)。

「練習量が多すぎると感じることもある」に関して、睡眠時間が9～10時間の児童は「ない」と答える割合が平均値よりも高かった ($p < 0.01$ 、図25-2)。

「練習時に体調が悪いことがある」に関して、「ない」と答える割合を平均値と比較すると、睡眠時間が9～10時間の児童は高く ($p < 0.05$)、8

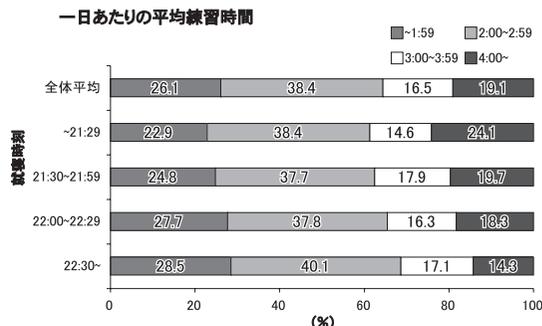


図26 「質問16. 就寝時刻」と「F7. 一日あたりの平均練習時間」の関係

時間未満の児童は低かった ($p < 0.05$ 、図25-3)。

6. 就寝時刻との関係

1) 練習時間（一日あたりの平均練習時間）について

平均値と比較して、就寝時刻が21時29分以前の児童は、平均練習時間が「4時間以上」と答える割合が高く ($p < 0.01$)、22時30分以降に就寝している児童は、平均練習時間が「4時間以上」と答える割合が低かった ($p < 0.01$ 、図26)。

2) 食行動に関する食意識について

「食事はゆっくりとよくかんで食べる」に関し

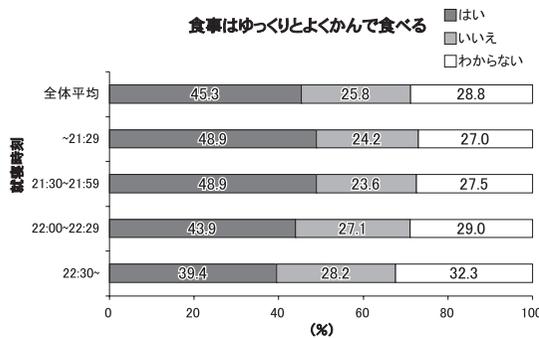


図27-1 「質問16. 就寝時刻」と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

て、就寝時刻が21時59分以前の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも高く ($p < 0.05$)、22時30分以降の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図27-1)。

「栄養のバランスを考えて食べる」に関して、就寝時刻が21時29分以前の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも高く ($p < 0.01$)、22時30分以降の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図27-2)。また、「できるだけ多くの食品を食べる (図27-3)」及び「好き嫌いをしないようにする (図27-4)」に関しても同様な傾向がみられた。

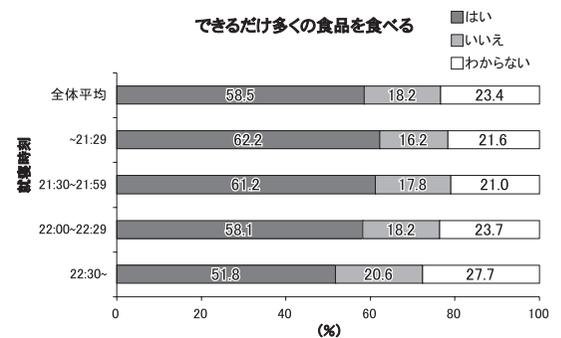


図27-3 「質問16. 就寝時刻」と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係

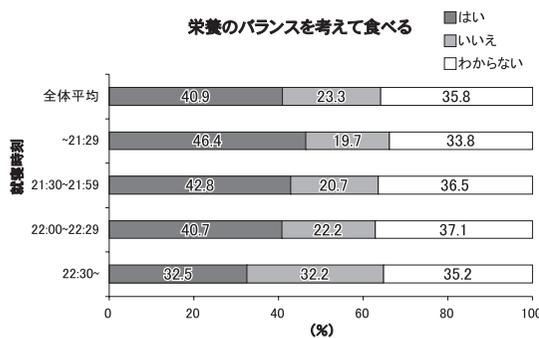


図27-2 「質問16. 就寝時刻」と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

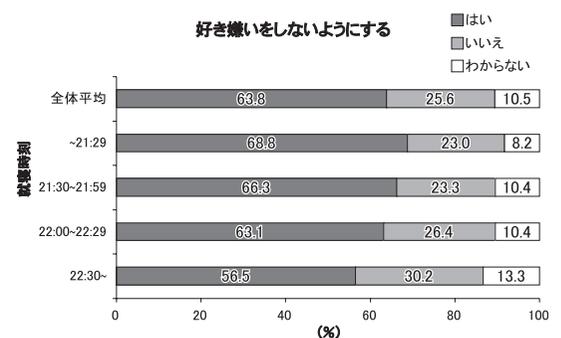


図27-4 「質問16. 就寝時刻」と「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」の関係

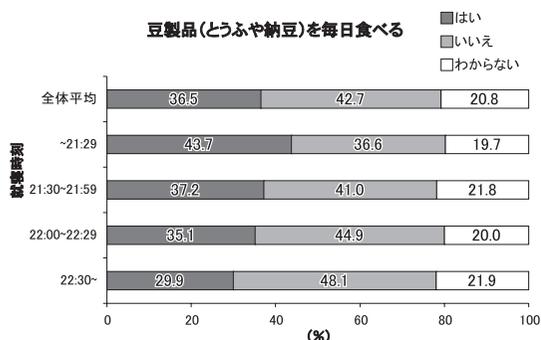


図28-1 「質問16. 就寝時刻」と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

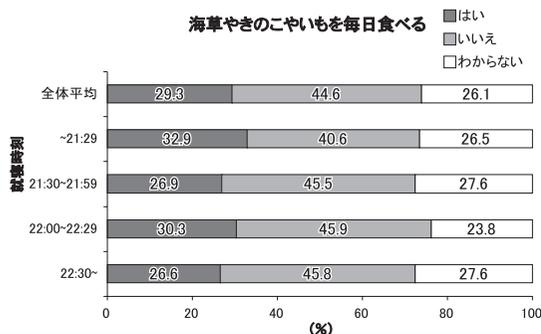


図28-2 「質問16. 就寝時刻」と「質問11-8. 海草やきのこやいもを毎日食べる」の関係

3) 食選択に関する食意識について

「豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる」に関して、就寝時刻が21時29分以前の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも高く ($p < 0.01$)、22時30分以降の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図28-1)。また、「ジュースなどを飲みすぎない（図28-4）」に関しても同様な傾向がみられた。

「海草やきのこやいもを毎日食べる」に関して、就寝時刻が21時29分以前の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも高かった ($p < 0.05$ 、図28-2)。

「おかしを食べすぎない」に関して、就寝時刻が21時59分以前の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも高く ($p < 0.05$)、22時00分以降の児童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.05$)。

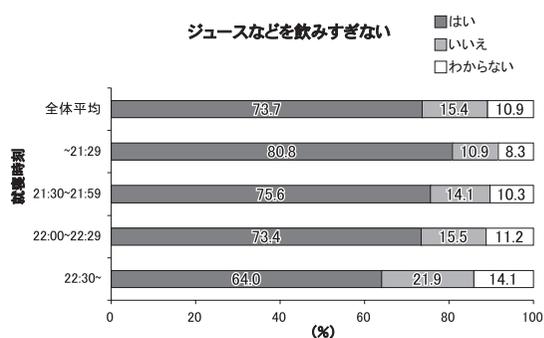


図28-4 「質問16. 就寝時刻」と「質問11-10. ジュースなどを飲みすぎない」の関係

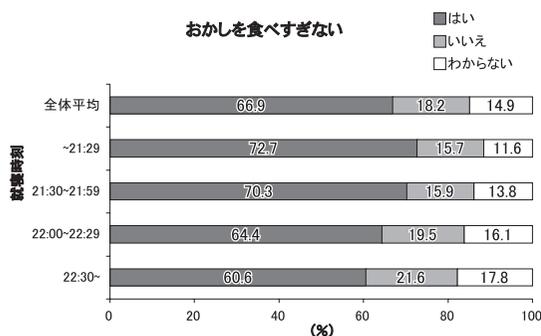


図28-3 「質問16. 就寝時刻」と「質問11-9. おかしを食べすぎない」の関係

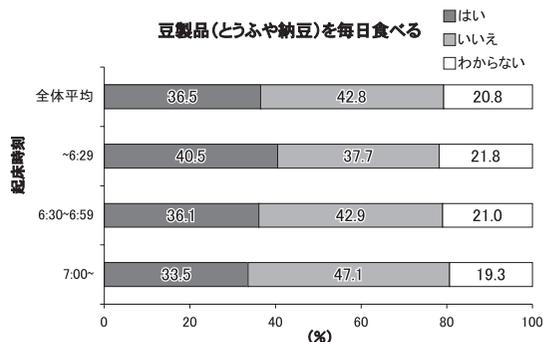


図28-5 「質問16. 起床時刻」と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

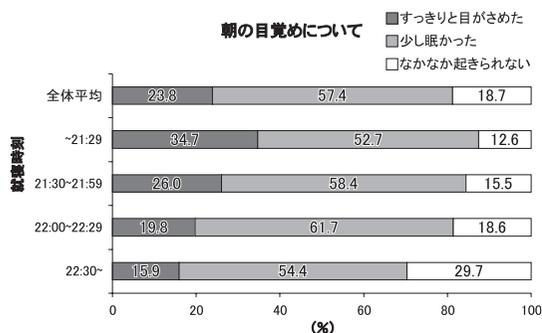
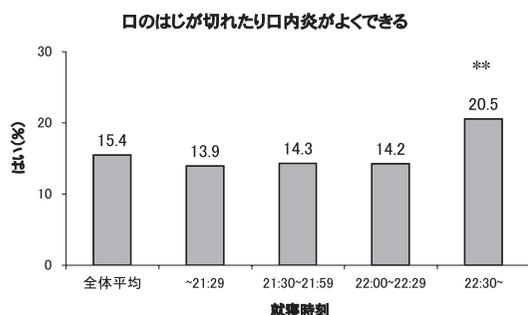
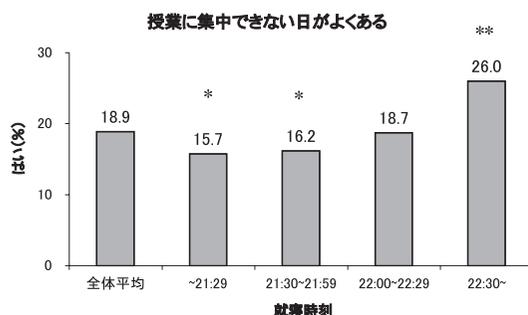


図29 「質問16. 就寝時刻」と「質問17. 朝の目覚めについて」の関係



** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図30-1 「質問16. 就寝時刻」と「質問19-1. 口のはじが切れたり口内炎がよくできる」の関係



* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図30-2 「質問16. 就寝時刻」と「質問19-5. 授業に集中できない日がよくある」の関係

童は「はい」と答える割合が平均値よりも低かった (p<0.05、図28-3)。

また、起床時刻を組み合わせると、「豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる」に関して、「はい」と回答した割合は、21時29分以前に就寝している児童と6時29分以前に起床している児童に多かった (p<0.01)。一方、いいえの割合が、22時30分以降に寝ている児童と7時00分以降に起きてくる児童に多くみられた (p<0.01、図28-5)。

このことから、良い生活習慣を持っている児童は食に対する意識が高いことが示唆された。

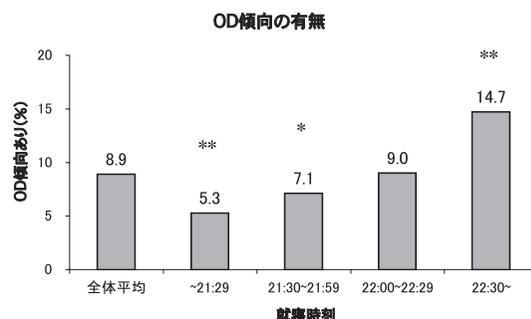
4) 朝の目覚めについて

平均値と比較して、就寝時刻が21時29分以前の児童は「すっきりと目がさめた」と回答する割合が高く (p<0.01)、一方、22時30分以降の児童は「なかなか起きられない」と回答する割合が高かった (p<0.01、図29)。

5) 普段の体調について

「口のはじが切れたり口内炎がよくできる」に関して、就寝時刻が22時30分以降の児童は、「はい」と答える割合が平均値よりも高かった (p<0.01、図30-1)。

「授業に集中できない日がよくある」に関して、「はい」と答えた児童が全体の約20%存在した。就寝時刻別に授業への集中度を調べると、遅くとも21時59分までにふとんに入っている児童は、こ



* P<0.05, ** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図31 「質問16. 就寝時刻」と「質問20. OD傾向の有無」の関係

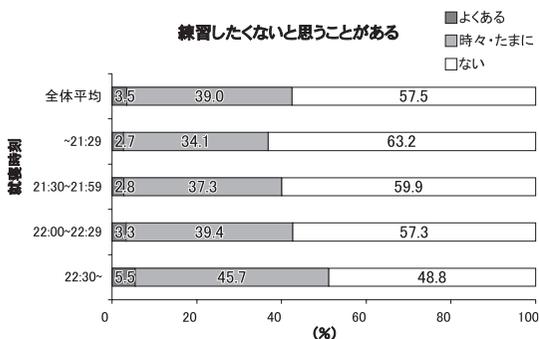


図32-1 「質問16. 就寝時刻」と「質問21-1. 練習したくないと思うことがある」の関係

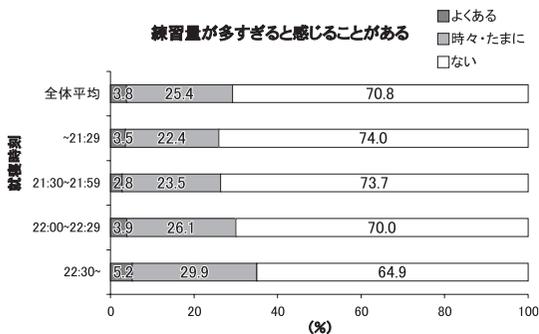


図32-2 「質問16. 就寝時刻」と「質問21-2. 練習量が多すぎると感じることもある」の関係

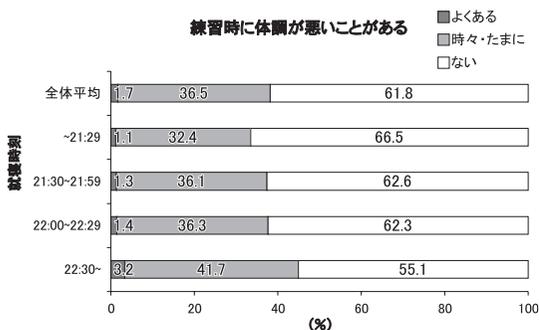


図32-3 「質問16. 就寝時刻」と「質問21-3. 練習時に体調が悪いことがある」の関係

の設問に「はい」と回答している割合が平均値と比較すると低い ($p < 0.05$) が、22時30分以降に寝る児童は授業への集中度が顕著に低下する ($p < 0.01$) ことが分かった (図30-2)。

運動をしている児童は、少なくとも9時間は睡眠時間を確保するために、22時前には布団に入り7時頃までに起床する習慣をつけることが大切である。

6) 起立性調節障害 (OD: Orthostatic Dysregulation) 傾向の有無について

OD傾向が認められる割合は、就寝時刻が遅いほどその割合が増加している。就寝時刻が22時よりも早い児童の割合は平均値よりも低く ($p < 0.05$)、22時30分以降では約15%に増加している ($p < 0.01$ 、図31)。

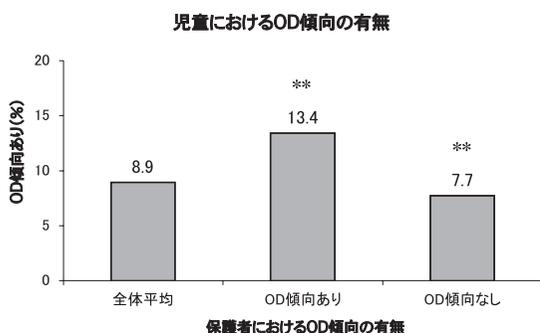
7) 練習意欲について

「練習したくないと思うことがある」及び「練習時に体調が悪いことがある」に関して、就寝時刻が21時29分以前の児童は「ない」と答える割合が平均値より高かった ($p < 0.01$)。一方、22時30分以降の児童は「ない」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図32-1、図32-3)。

「練習量が多すぎると感じることもある」に関して、就寝時刻が21時59分以前の児童は「ない」と答える割合が平均値よりも高く ($p < 0.05$)、22時30分以降の児童は「ない」と答える割合が平均値よりも低かった ($p < 0.01$ 、図32-2)。

睡眠時間との関係と同様であり、就寝時刻が22時30分以降の場合、練習したくないと思う割合が高い。一方、21時29分以前に就寝している児童は、「ない」と答えている割合が高い。同様の傾向が、「練習量が多すぎると感じることもある」、「練習時に体調が悪いことがある」という質問でもみられた。

就寝時刻・睡眠時間、食意識、朝の目覚め、普段の体調及び練習意欲の調査結果より、スポーツをする児童にとって9~10時間の睡眠時間を確保することが必要であり、そのためには22時以前に就寝し、7時頃までに起床する習慣を身につける



**P<0.01：全体平均に対する有意差を示す

図33 「質問27. OD傾向の有無（保護者）」と「質問20. OD傾向の有無（児童）」の関係

ことが大切である。

7. 保護者における起立性調節障害（OD：Orthostatic Dysregulation）傾向の有無との関係

児童におけるOD傾向の出現率は、OD傾向が認められる保護者の場合に13.4%みられ、OD傾向が認められない保護者の場合は、わずか7.7%であった（ $p<0.01$ 、図33）。

8. 水分補給との関係

全体の93%もの児童が「はい」と答えた。スポーツ種目別の割合は図34-1の通りである。また、「はい」と答えた割合は、男子が平均値よ

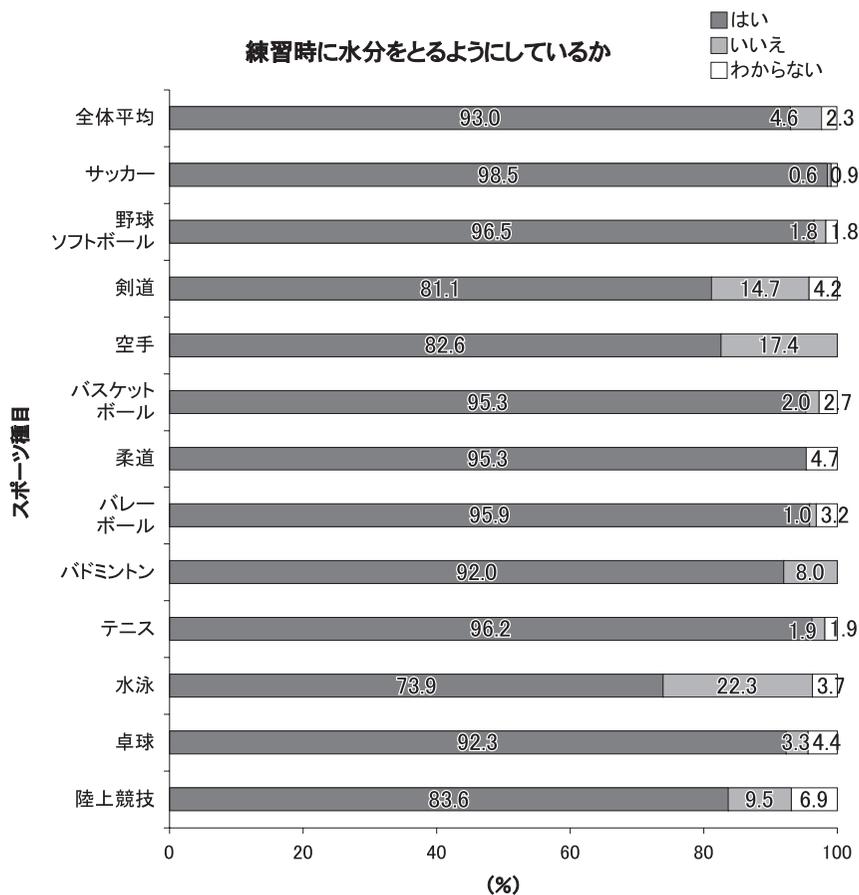
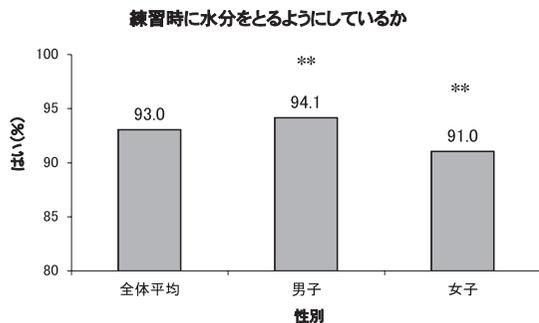
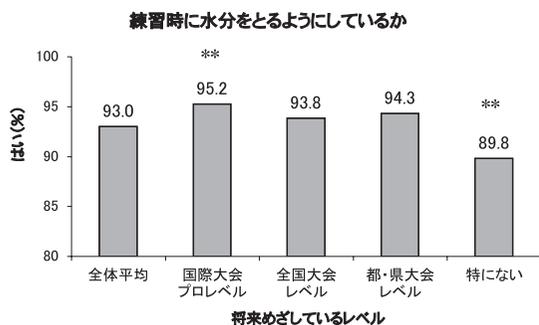


図34-1 「F2. スポーツ種目」と「質問22. 練習時の水分補給について」の関係



** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図34-2 「F5. 性別」と「質問22. 練習時の水分補給について」の関係



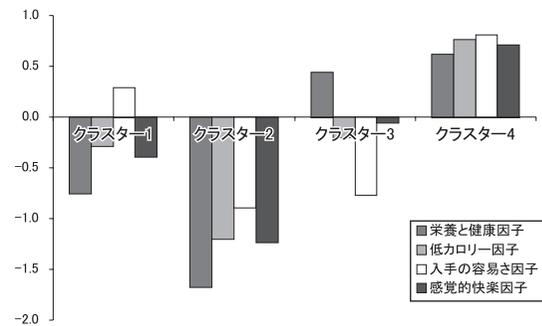
** P<0.01: 全体平均に対する有意差を示す

図34-3 「F6. 将来目指している競技レベル」と「質問22. 練習時の水分補給について」の関係

り高く ($p<0.01$)、女子は平均値より低かった ($p<0.01$ 、図34-2)。将来目指している競技レベルとの関係では、「はい」と答えた割合が、「国際大会・プロレベル」が平均値より高く ($p<0.01$)、「特にない」が平均値より低かった ($p<0.01$ 、図34-3)。

9. 保護者の食意識との関係

保護者の質問14における回答結果をもとにクラスター分析を行い、食物選択の際にどのようなことを重視しているのか4群に分類した。それぞれの群における特徴は下記の通りである。すなわち、①入手の容易さを重視するタイプ（入手容易群、N=823名）、②すべての意識が低いタイプ（低意



クラスター1：入手の容易さを重視タイプ（入手容易群・N=853名）

クラスター2：すべての意識が低いタイプ（低意識群・N=352名）

クラスター3：栄養と健康を重視タイプ（栄養健康群・N=1047名）

クラスター4：すべての意識が高いタイプ（高意識群・N=941名）

図35 食意識のクラスター分析結果

識群、N=352名)、③栄養と健康を重視するタイプ（栄養健康群、N=1,047名）、④すべての意識が高いタイプ（高意識群、N=941名）、以上の4群である（図35）。

1) 食行動に関する食意識について

上記4群と児童の食意識（食行動）との関係を図36-1～36-5に示した。

入手容易群は、その多くの児童が、質問10-1「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、10-3「栄養のバランスを考えて食べる」、10-4「できるだけ多くの食品を食べる」、10-5「好き嫌いをしないようにする」において「いいえ」と答えていた ($p<0.05$)。

低意識群の児童は、質問10-1「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、10-3「栄養のバランスを考えて食べる」、10-4「できるだけ多くの食品を食べる」、10-5「好き嫌いをしないようにする」、10-6「ご飯とおかずをかわるがわる食べる」において、「はい」の回答が少なかった ($p<0.05$)。

栄養健康群は、その多くの児童が、質問10-1「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、10-4「できるだけ多くの食品を食べる」において「はい」と答えていた ($p<0.05$)。

高意識群は、その多くの児童が、質問10-1「食事はゆっくりとよくかんで食べる」、10-3「栄養のバランスを考えて食べる」、10-4「できるだけ

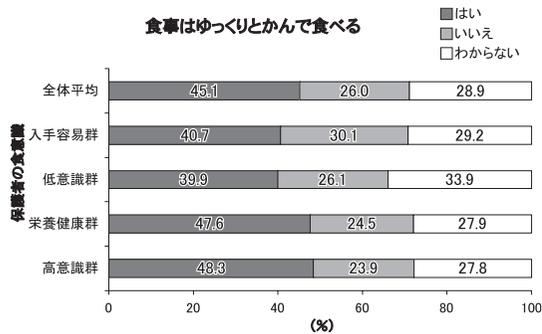


図36-1 保護者の食意識と「質問10-1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる」の関係

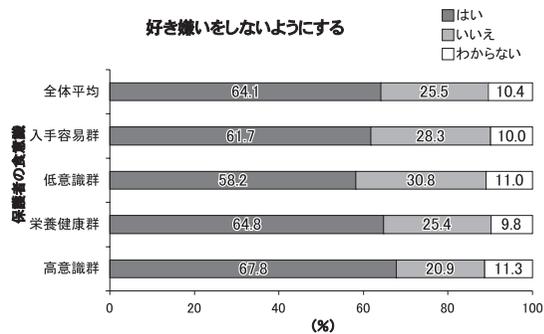


図36-4 保護者の食意識と「質問10-5. 好き嫌いをしないようにする」の関係

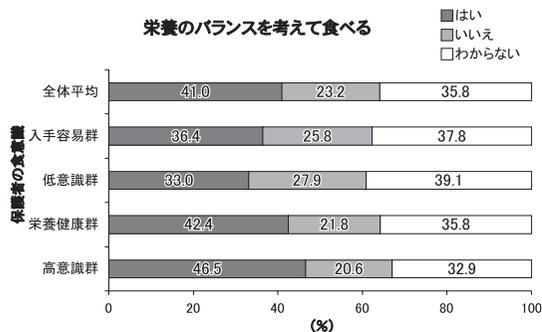


図36-2 保護者の食意識と「質問10-3. 栄養のバランスを考えて食べる」の関係

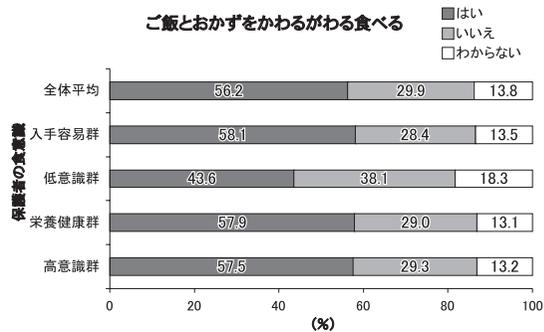


図36-5 保護者の食意識と「質問10-6. ご飯とおかずをかわるがわる食べる」の関係

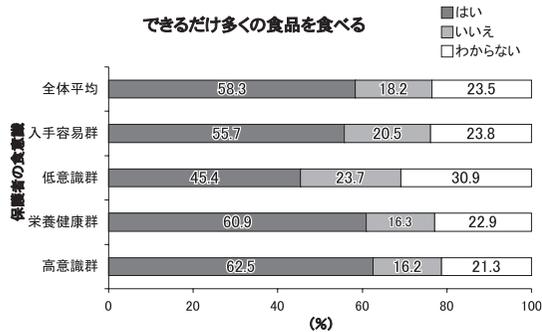


図36-3 保護者の食意識と「質問10-4. できるだけ多くの食品を食べる」の関係

多くの食品を食べる」、10-5「好き嫌いをしないようにする」において「はい」と答えていた ($p < 0.05$)。

2) 食選択に関する食意識について

上記4群と児童の食意識(食選択)との関係を図37-1~37-6に示した。

入手容易群は、その多くの児童が、質問11-3「豆製品を毎日食べる」、11-4「乳製品を毎日とる」、11-5「色の濃い野菜を多く食べる」、11-7「果物を毎日食べる」において「はい」と答えていた ($p < 0.05$)。

低意識群の児童は、質問11-4「乳製品を毎日と

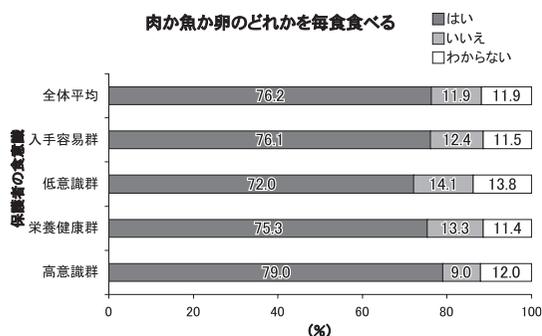


図37-1 保護者の食意識と「質問11-2. 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」の関係

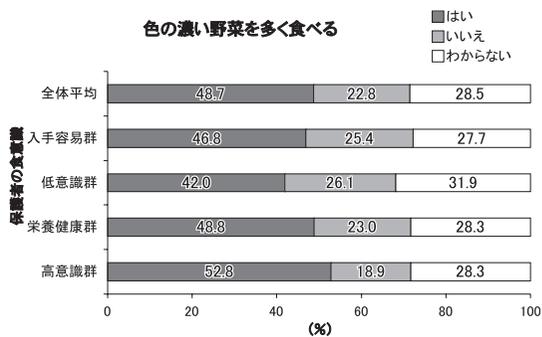


図37-4 保護者の食意識と「質問11-5. 色の濃い野菜を多く食べる」の関係

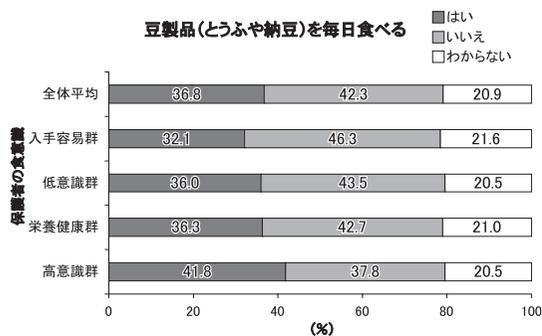


図37-2 保護者の食意識と「質問11-3. 豆製品を毎日食べる」の関係

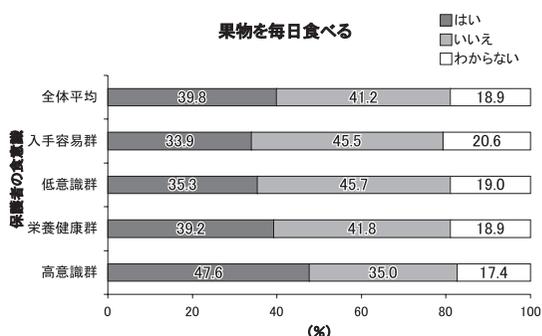


図37-5 保護者の食意識と「質問11-7. 果物を毎日食べる」の関係

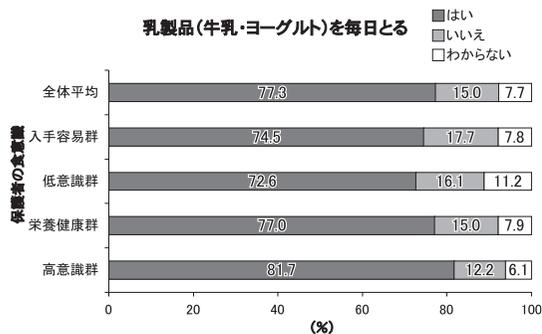


図37-3 保護者の食意識と「質問11-4. 乳製品を毎日とる」の関係

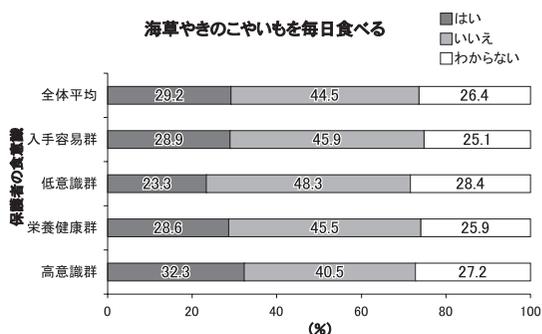


図37-6 保護者の食意識と「質問11-8. 海藻やきのこやいもを毎日食べる」の関係

る」、11-5「色の濃い野菜を多く食べる」、11-8「海草やきのこやいもを毎日食べる」において「はい」の回答が少なかった ($p < 0.05$)。

栄養健康群の児童は、他のグループと比較して際だつ特徴が見られなかった。

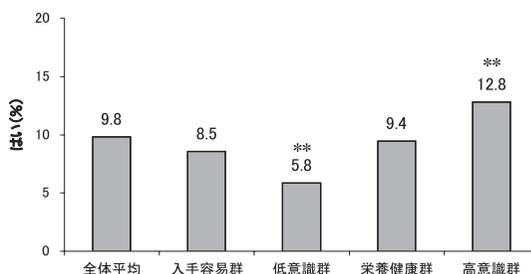
高意識群は、その多くの児童が、質問11-2「肉か魚か卵のどれかを毎食食べる」、11-3「豆製品を毎日食べる」、11-4「乳製品を毎日とる」、11-5「色の濃い野菜を多く食べる」、11-7「果物を毎日食べる」、11-8「海草やきのこやいもを毎日食べる」において「はい」と答えていた ($p < 0.05$)。

3) サプリメント摂取について

サプリメントの摂取に関しては、高意識群の児童において「はい」と答える割合が高かった ($p < 0.01$ 、図38)。

保護者における食物選択の意識が低いと、その児童においても、「栄養バランスを考える」、「多くの食品を食べる」及び「好き嫌いをしない」という食行動に対する意識が低い傾向がみられた。また、児童の食物選択に関しては、豆製品、乳製品、緑黄色野菜、果物及び海草・きのこ・いもの

サプリメントの摂取について



** $P < 0.01$: 全体平均に対する有意差を示す

図38 保護者の食意識と「質問24. サプリメントの摂取について」の関係

摂取において意識が低い傾向が認められた。

さらに、スポーツをしている児童の保護者であっても、食物選択において異なるパターンが存在することが今回の調査で明らかになった。今後、保護者に対する栄養教育の方法もこのパターンを考慮して、介入方法・内容を選択する必要があると示唆された。

2-3 集計表

表1 F6.将来目指している競技レベル × 質問10.食行動に関する食意識

(%)

質問10-1		食事はゆっくりとよくかんで食べる		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	45.1	26.1	28.8
	国際大会プロレベル	47.3	24.9	27.8
	全国大会レベル	50.0	22.4	27.6
	都・県大会レベル	47.4	25.3	27.4
	特にない	39.1	29.6	31.3
質問10-2		朝・昼・夕と3食必ず食べる		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	95.5	2.6	1.9
	国際大会プロレベル	96.9	1.7	1.4
	全国大会レベル	95.8	2.8	1.4
	都・県大会レベル	96.5	1.9	1.6
	特にない	93.5	3.6	2.9
質問10-3		栄養のバランスを考えて食べる		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	40.8	23.3	36.0
	国際大会プロレベル	46.0	19.7	34.3
	全国大会レベル	40.3	20.6	39.1
	都・県大会レベル	43.9	23.8	32.3
	特にない	34.5	27.5	38.0
質問10-4		できるだけ多くの食品を食べる		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	58.4	18.0	23.5
	国際大会プロレベル	63.7	15.8	20.5
	全国大会レベル	61.4	17.5	21.1
	都・県大会レベル	61.5	17.6	20.9
	特にない	50.2	20.6	29.2
質問10-5		好き嫌いをしないようにする		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	64.1	25.5	10.4
	国際大会プロレベル	68.5	22.5	9.1
	全国大会レベル	65.1	25.4	9.5
	都・県大会レベル	65.1	23.9	10.9
	特にない	59.0	29.2	11.9
質問10-6		ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
F6		はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均	56.6	29.4	14.1
	国際大会プロレベル	59.9	27.3	12.8
	全国大会レベル	61.1	28.1	10.8
	都・県大会レベル	57.0	30.6	12.4
	特にない	51.2	31.0	17.9

表2 F6.将来目指している競技レベル × 質問11.食選択に関する食意識

(%)

F6		質問11-1	ご飯かパンかめんを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		93.8	2.8	3.4
	国際大会プロレベル		94.0	3.2	2.8
	全国大会レベル		94.4	2.1	3.5
	都・県大会レベル		96.0	1.5	2.5
	特にない		92.0	3.7	4.3
F6		質問11-2	肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		76.1	12.0	11.9
	国際大会プロレベル		75.6	13.2	11.2
	全国大会レベル		79.0	12.6	8.4
	都・県大会レベル		80.4	10.5	9.1
	特にない		72.2	11.6	16.2
F6		質問11-3	豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		36.6	42.6	20.8
	国際大会プロレベル		38.9	43.2	17.8
	全国大会レベル		34.9	45.5	19.6
	都・県大会レベル		37.9	40.9	21.2
	特にない		34.7	41.6	23.6
F6		質問11-4	乳製品（牛乳・ヨーグルト）を毎日とる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		77.2	15.0	7.7
	国際大会プロレベル		81.1	11.8	7.1
	全国大会レベル		78.5	15.6	6.0
	都・県大会レベル		80.6	13.2	6.2
	特にない		71.1	18.7	10.2
F6		質問11-5	色の濃い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		49.0	22.6	28.3
	国際大会プロレベル		51.8	20.7	27.5
	全国大会レベル		53.3	22.1	24.6
	都・県大会レベル		47.7	23.7	28.6
	特にない		45.2	24.0	30.8
F6		質問11-6	色の薄い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		47.7	21.1	31.2
	国際大会プロレベル		49.3	19.6	31.1
	全国大会レベル		51.5	20.3	28.2
	都・県大会レベル		48.6	21.7	29.7
	特にない		43.7	22.6	33.7

質問11-7		果物を毎日食べる		
		はい	いいえ	わからない
F6				
将来目指している競技レベル	全体平均	39.9	41.3	18.7
	国際大会プロレベル	42.9	39.2	18.0
	全国大会レベル	38.9	43.3	17.7
	都・県大会レベル	39.6	42.5	17.9
	特にない	38.2	41.4	20.4
質問11-8		海草やきのこやいもを多く食べる		
		はい	いいえ	わからない
F6				
将来目指している競技レベル	全体平均	29.3	44.5	26.1
	国際大会プロレベル	30.7	44.6	24.7
	全国大会レベル	30.5	47.5	22.0
	都・県大会レベル	30.9	43.5	25.6
	特にない	26.5	43.6	29.9
質問11-9		おかしを食べすぎない		
		はい	いいえ	わからない
F6				
将来目指している競技レベル	全体平均	66.6	18.4	15.0
	国際大会プロレベル	70.7	15.9	13.4
	全国大会レベル	69.6	16.8	13.6
	都・県大会レベル	66.6	18.9	14.6
	特にない	61.5	21.2	17.4
質問11-10		ジュースなどを飲みすぎない		
		はい	いいえ	わからない
F6				
将来目指している競技レベル	全体平均	73.4	15.6	11.0
	国際大会プロレベル	73.7	16.3	10.0
	全国大会レベル	75.7	15.2	9.1
	都・県大会レベル	75.5	13.8	10.7
	特にない	70.5	16.4	13.1

表3-1 F6.将来目指している競技レベル × 質問16.起床時刻

(%)

質問16		起床時刻		
		～6:29	6:30～7:00	7:00～
F6				
将来目指している競技レベル	全体平均	22.0	54.1	23.9
	国際大会プロレベル	23.1	51.5	25.4
	全国大会レベル	20.4	54.0	25.7
	都・県大会レベル	22.5	53.9	23.6
	特にない	21.8	56.4	21.8

表3-2 F6.将来目指している競技レベル × 質問16.就寝時刻

(%)

F6		質問16	就寝時刻			
			～21:29	21:30～21:59	22:00～22:29	22:30～
将来目指している競技レベル	全体平均		22.3	24.6	32.8	20.3
	国際大会プロレベル		25.9	26.1	30.5	17.5
	全国大会レベル		18.4	24.6	36.5	20.5
	都・県大会レベル		20.4	23.5	34.9	21.3
	特にない		22.4	24.0	31.7	21.9

表3-3 F6.将来目指している競技レベル × 質問16.睡眠時間

(%)

F6		質問16	睡眠時間			
			～7:59	8:00～8:59	9:00～9:59	10:00～
将来目指している競技レベル	全体平均		6.6	46.8	42.8	3.8
	国際大会プロレベル		5.2	43.6	46.6	4.6
	全国大会レベル		6.3	49.0	41.5	3.2
	都・県大会レベル		6.9	48.4	41.4	3.2
	特にない		7.7	47.2	41.2	3.8

表4 F6.将来目指している競技レベル × 質問19.普段の体調

(%)

F6		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
将来目指している競技レベル	全体平均		15.1	84.9
	国際大会プロレベル		12.9	87.1
	全国大会レベル		15.0	85.0
	都・県大会レベル		15.3	84.7
	特にない		17.0	83.0
F6		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
将来目指している競技レベル	全体平均		9.8	90.2
	国際大会プロレベル		6.8	93.2
	全国大会レベル		10.1	89.9
	都・県大会レベル		10.4	89.6
	特にない		11.8	88.2
F6		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
将来目指している競技レベル	全体平均		18.3	81.7
	国際大会プロレベル		18.6	81.4
	全国大会レベル		20.7	79.3
	都・県大会レベル		16.5	83.5
	特にない		18.0	82.0

F6		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
将来目指している競技レベル	全体平均		12.5	87.5
	国際大会プロレベル		7.8	92.2
	全国大会レベル		13.7	86.3
	都・県大会レベル		13.2	86.8
	特にない		15.6	84.4
F6		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
将来目指している競技レベル	全体平均		18.7	81.3
	国際大会プロレベル		17.6	82.4
	全国大会レベル		15.1	84.9
	都・県大会レベル		17.0	83.0
	特にない		22.7	77.3

表5 F6.将来目指している競技レベル × 質問21.練習意欲

(%)

F6		質問21-1	練習したくないと思うことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
将来目指している競技レベル	全体平均		3.6	38.7	57.7
	国際大会プロレベル		1.1	25.0	74.0
	全国大会レベル		1.4	40.1	58.5
	都・県大会レベル		2.1	43.2	54.7
	特にない		7.9	47.1	45.0
F6		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある		
			よくある	時々・たまに	ない
将来目指している競技レベル	全体平均		3.9	25.3	70.8
	国際大会プロレベル		2.6	17.3	80.1
	全国大会レベル		3.3	26.7	69.9
	都・県大会レベル		2.7	25.5	71.9
	特にない		6.2	31.5	62.4
F6		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
将来目指している競技レベル	全体平均		1.7	36.5	61.8
	国際大会プロレベル		0.7	32.1	67.2
	全国大会レベル		1.2	43.3	55.5
	都・県大会レベル		2.1	35.4	62.6
	特にない		2.5	37.5	60.0

表6 F7.練習時間（一週間あたりの合計練習時間）× 質問21.練習意欲

(%)

F7		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
一週間の合計練習時間	全体平均		3.5	9.5	29.6	57.5
	～2:59		8.3	7.1	25.3	59.3
	3:00～5:59		3.8	10.4	28.8	57.1
	6:00～8:59		2.2	7.9	31.7	58.2
	9:00～11:59		4.5	8.7	30.8	56.0
	12:00～14:59		1.8	11.2	26.0	60.9
	15:00～		2.9	11.7	31.2	54.2
F7		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
一週間の合計練習時間	全体平均		3.8	5.6	19.9	70.6
	～2:59		2.5	5.4	13.3	78.8
	3:00～5:59		2.7	4.9	14.8	77.6
	6:00～8:59		2.7	5.1	20.7	71.5
	9:00～11:59		4.8	5.0	20.4	69.8
	12:00～14:59		4.1	6.1	24.1	65.7
	15:00～		6.3	7.9	24.2	61.6
F7		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
一週間の合計練習時間	全体平均		1.7	5.3	31.4	61.7
	～2:59		1.7	4.1	18.3	75.9
	3:00～5:59		1.5	4.6	27.1	66.9
	6:00～8:59		1.3	5.4	31.7	61.6
	9:00～11:59		2.5	7.0	36.2	54.3
	12:00～14:59		1.4	5.1	32.2	61.2
	15:00～		1.5	4.4	36.1	58.0

表7-1 質問12.共食状況(朝食)×質問10.食行動に関する食意識

(%)

質問12		質問10-1	食事はゆっくりとかんで食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		45.3	26.1	28.7
	家族そろって食べる		49.7	22.7	27.6
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		43.8	25.7	30.6
	子どもだけで食べる		42.5	30.7	26.9
	1人で食べる		42.5	29.2	28.3
質問12		質問10-2	朝・昼・夕と3食必ず食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		95.7	2.5	1.9
	家族そろって食べる		96.3	1.8	1.8
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		96.4	2.0	1.6
	子どもだけで食べる		94.1	3.2	2.7
	1人で食べる		93.6	5.6	0.9
質問12		質問10-3	栄養のバランスを考えて食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		41.0	23.5	35.6
	家族そろって食べる		46.0	19.8	34.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		39.5	24.3	36.2
	子どもだけで食べる		38.6	26.1	35.3
	1人で食べる		34.3	27.0	38.6
質問12		質問10-4	できるだけ多くの食品を食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		58.6	18.1	23.3
	家族そろって食べる		61.4	16.6	22.0
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		60.0	16.5	23.4
	子どもだけで食べる		53.6	22.1	24.3
	1人で食べる		52.6	22.2	25.2
質問12		質問10-5	好き嫌いをしないようにする		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		64.0	25.5	10.5
	家族そろって食べる		66.5	22.5	11.0
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		64.2	25.0	10.8
	子どもだけで食べる		63.5	27.8	8.7
	1人で食べる		53.0	34.5	12.5
質問12		質問10-6	ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均		56.5	29.6	13.8
	家族そろって食べる		59.2	26.2	14.6
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		55.5	30.4	14.1
	子どもだけで食べる		53.9	33.1	13.0
	1人で食べる		58.4	30.0	11.6

表7-2 質問12.共食状況(夕食)×質問10.食行動に関する食意識

(%)

質問12		質問10-1	食事はゆっくりとよくかんで食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		45.0	26.2	28.8
	家族そろって食べる		48.0	25.3	26.7
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		42.0	27.1	30.9
	子どもだけで食べる		39.4	26.8	33.8
	1人で食べる		35.1	29.7	35.1
質問12		質問10-2	朝・昼・夕と3食必ず食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		95.8	2.5	1.7
	家族そろって食べる		95.3	2.4	2.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		96.6	2.3	1.1
	子どもだけで食べる		94.4	5.6	0.0
	1人で食べる		94.6	5.4	0.0
質問12		質問10-3	栄養のバランスを考えて食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		41.4	23.4	35.2
	家族そろって食べる		44.3	21.2	34.5
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		38.2	26.0	35.8
	子どもだけで食べる		34.3	27.1	38.6
	1人で食べる		48.6	18.9	32.4
質問12		質問10-4	できるだけ多くの食品を食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		58.8	18.2	22.9
	家族そろって食べる		60.6	18.2	21.2
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		56.5	18.2	25.3
	子どもだけで食べる		53.6	26.1	20.3
	1人で食べる		75.7	8.1	16.2
質問12		質問10-5	好き嫌いをしないようにする		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		63.9	25.6	10.5
	家族そろって食べる		65.7	24.6	9.8
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		61.8	26.4	11.7
	子どもだけで食べる		61.4	32.9	5.7
	1人で食べる		66.7	22.2	11.1
質問12		質問10-6	ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		56.2	30.1	13.7
	家族そろって食べる		58.7	28.4	12.9
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		53.1	32.2	14.6
	子どもだけで食べる		60.6	25.4	14.1
	1人で食べる		54.1	35.1	10.8

表8-1 質問10.食行動に関する食意識 × 質問19-1.普段の体調

(%)

質問10-1		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		13.6	86.4
	いいえ		17.4	82.6
	わからない		16.7	83.3
質問10-2		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		15.4	84.6
	いいえ		19.3	80.7
	わからない		17.5	82.5
質問10-3		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		13.2	86.8
	いいえ		18.3	81.7
	わからない		16.2	83.8
質問10-4		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		13.9	86.1
	いいえ		18.7	81.3
	わからない		16.7	83.3
質問10-5		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		15.5	84.5
	はい		13.4	86.6
	いいえ		20.2	79.8
	わからない		17.2	82.8
質問10-6		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		14.7	85.3
	いいえ		16.8	83.2
	わからない		15.9	84.1

表8-2 質問10.食行動に関する食意識 × 質問19-2.普段の体調

(%)

質問10-1		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		8.9	91.1
	いいえ		12.7	87.3
	わからない		8.8	91.2
質問10-2		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.7	90.3
	いいえ		13.6	86.4
	わからない		14.1	85.9
質問10-3		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.3	90.7
	いいえ		12.2	87.8
	わからない		8.8	91.2
質問10-4		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		8.1	91.9
	いいえ		13.2	86.8
	わからない		11.3	88.7
質問10-5		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		9.9	90.1
	はい		8.2	91.8
	いいえ		13.3	86.7
	わからない		11.5	88.5
質問10-6		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.7	90.3
	いいえ		10.3	89.7
	わからない		9.4	90.6

表8-3 質問10.食行動に関する食意識 × 質問19-3.普段の体調

(%)

質問10-1		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		15.7	84.3
	いいえ		22.0	78.0
	わからない		19.5	80.5
質問10-2		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		18.0	82.0
	いいえ		35.8	64.2
	わからない		15.6	84.4
質問10-3		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.4	82.6
	いいえ		20.5	79.5
	わからない		18.1	81.9
質問10-4		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.8	82.2
	いいえ		19.4	80.6
	わからない		19.1	80.9
質問10-5		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		18.5	81.5
	はい		16.3	83.7
	いいえ		23.1	76.9
	わからない		20.6	79.4
質問10-6		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		18.2	81.8
	いいえ		19.2	80.8
	わからない		17.7	82.3

表8-4 質問10.食行動に関する食意識 × 質問19-4.普段の体調

(%)

質問10-1		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		12.7	87.3
	はい		10.3	89.7
	いいえ		15.5	84.5
	わからない		14.2	85.8
質問10-2		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		12.6	87.4
	いいえ		18.5	81.5
	わからない		17.2	82.8
質問10-3		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		10.2	89.8
	いいえ		17.1	82.9
	わからない		13.0	87.0
質問10-4		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		12.7	87.3
	はい		11.4	88.6
	いいえ		18.1	81.9
	わからない		11.9	88.1
質問10-5		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		12.8	87.2
	はい		11.4	88.6
	いいえ		15.8	84.2
	わからない		14.1	85.9
質問10-6		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		10.9	89.1
	いいえ		16.8	83.2
	わからない		12.3	87.7

表8-5 質問10.食行動に関する食意識 × 質問19-5.普段の体調

(%)

質問10-1		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		18.8	81.2
	はい		11.7	88.3
	いいえ		27.9	72.1
	わからない		21.7	78.3
質問10-2		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		18.1	81.9
	いいえ		39.0	61.0
	わからない		33.8	66.2
質問10-3		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		13.2	86.8
	いいえ		29.6	70.4
	わからない		18.4	81.6
質問10-4		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		16.1	83.9
	いいえ		27.3	72.7
	わからない		19.2	80.8
質問10-5		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		18.9	81.1
	はい		15.0	85.0
	いいえ		26.3	73.7
	わからない		24.4	75.6
質問10-6		質問19-5	授業に集中できない日がある	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		17.3	82.7
	いいえ		21.9	78.1
	わからない		18.9	81.1

表9 質問10.食行動に関する食意識 × 質問20.起立性調節障害 (OD) 傾向の有無

(%)

質問10-1		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		6.2	93.8
	いいえ		10.6	89.4
	わからない		11.7	88.3
質問10-2		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		8.3	91.7
	いいえ		17.4	82.6
	わからない		30.8	69.2
質問10-3		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		9.0	91.0
	はい		7.4	92.6
	いいえ		10.2	89.8
	わからない		10.0	90.0
質問10-4		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		8.2	91.8
	いいえ		10.7	89.3
	わからない		9.4	90.6
質問10-5		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
好き嫌いをしないようにする	全体平均		9.0	91.0
	はい		7.4	92.6
	いいえ		11.3	88.7
	わからない		13.0	87.0
質問10-6		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		9.0	91.0
	はい		8.5	91.5
	いいえ		8.9	91.1
	わからない		10.9	89.1

表10-1 質問10.食行動に関する食意識 × 質問21-1.練習意欲

(%)

質問10-1		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均	3.5	9.4	29.5	57.5	
	はい	2.8	8.3	27.9	61.0	
	いいえ	5.1	9.9	29.0	56.0	
	わからない	3.2	10.7	32.6	53.5	
質問10-2		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均	3.5	9.5	29.5	57.5	
	はい	3.0	9.4	29.5	58.1	
	いいえ	16.5	11.8	25.9	45.9	
	わからない	12.5	12.5	31.3	43.8	
質問10-3		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均	3.5	9.4	29.5	57.6	
	はい	2.1	8.4	28.0	61.6	
	いいえ	5.8	11.3	30.8	52.2	
	わからない	3.7	9.5	30.3	56.6	
質問10-4		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均	3.5	9.3	29.4	57.7	
	はい	2.7	8.4	28.5	60.3	
	いいえ	5.6	9.8	31.5	53.1	
	わからない	3.9	11.3	30.0	54.8	
質問10-5		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
好き嫌いをしないようにする	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.6	
	はい	3.1	8.7	28.9	59.3	
	いいえ	4.0	11.0	31.2	53.9	
	わからない	4.6	10.4	28.5	56.5	
質問10-6		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均	3.5	9.4	29.4	57.6	
	はい	2.3	9.7	29.2	58.7	
	いいえ	5.2	8.9	29.7	56.2	
	わからない	4.8	9.3	29.9	56.1	

表10-2 質問10.食行動に関する食意識 × 質問21-2.練習意欲

(%)

質問10-1		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均	3.9	5.6	19.8	70.8	
	はい	3.2	5.5	19.3	71.9	
	いいえ	5.0	5.3	20.0	69.7	
	わからない	3.9	5.8	20.4	69.9	
質問10-2		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均	3.9	5.6	19.9	70.7	
	はい	3.6	5.6	19.7	71.1	
	いいえ	10.6	4.7	22.4	62.4	
	わからない	9.4	6.3	21.9	62.5	
質問10-3		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均	3.9	5.6	19.9	70.6	
	はい	3.7	4.8	18.4	73.1	
	いいえ	5.1	6.9	20.6	67.4	
	わからない	3.3	5.5	21.2	70.0	
質問10-4		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均	3.9	5.5	19.9	70.7	
	はい	3.6	5.6	19.6	71.2	
	いいえ	5.3	4.6	19.2	70.9	
	わからない	3.5	6.2	21.0	69.3	
質問10-5		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
好き嫌いをしないようにする	全体平均	3.9	5.5	19.9	70.7	
	はい	3.3	4.7	20.5	71.5	
	いいえ	5.4	6.4	19.0	69.2	
	わからない	3.7	8.6	18.7	68.9	
質問10-6		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均	3.9	5.5	19.9	70.7	
	はい	3.2	5.1	20.2	71.5	
	いいえ	4.5	6.7	20.2	68.6	
	わからない	5.2	5.0	18.1	71.7	

表10-3 質問10.食行動に関する食意識 × 質問21-3.練習意欲

(%)

質問10-1		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均	1.7	5.2	31.4	61.7	
	はい	1.1	5.2	29.5	64.3	
	いいえ	2.2	5.3	33.3	59.2	
	わからない	2.3	5.1	32.8	59.8	
質問10-2		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均	1.7	5.2	31.3	61.8	
	はい	1.4	5.0	31.1	62.5	
	いいえ	7.1	11.8	38.8	42.4	
	わからない	7.8	6.3	34.4	51.6	
質問10-3		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均	1.7	5.2	31.4	61.7	
	はい	1.4	4.1	28.9	65.6	
	いいえ	2.3	6.4	31.6	59.7	
	わからない	1.7	5.7	34.1	58.5	
質問10-4		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均	1.7	5.1	31.4	61.8	
	はい	1.4	4.8	29.8	64.0	
	いいえ	2.3	5.5	34.9	57.3	
	わからない	1.9	5.7	32.7	59.7	
質問10-5		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
好き嫌いをしないようにする	全体平均	1.7	5.2	31.5	61.6	
	はい	1.3	4.6	31.1	62.9	
	いいえ	2.0	6.5	31.4	60.0	
	わからない	3.4	5.5	33.9	57.2	
質問10-6		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均	1.7	5.2	31.4	61.7	
	はい	1.4	5.2	31.3	62.2	
	いいえ	1.9	5.5	30.4	62.2	
	わからない	2.4	4.8	34.1	58.7	

表11 質問10.食行動に関する食意識 × 質問24.サプリメントの摂取

(%)

質問10-1		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
食事はゆっくりとよくかんで食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.6	89.4
	いいえ		9.1	90.9
	わからない		8.8	91.2
質問10-2		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
朝・昼・夕と3食必ず食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		9.9	90.1
	いいえ		4.8	95.2
	わからない		8.2	91.8
質問10-3		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
栄養のバランスを考えて食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		11.1	88.9
	いいえ		8.8	91.2
	わからない		8.7	91.3
質問10-4		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
できるだけ多くの食品を食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		11.1	88.9
	いいえ		7.0	93.0
	わからない		8.5	91.5
質問10-5		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
好き嫌いをしないようにする	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.5	89.5
	いいえ		7.6	92.4
	わからない		10.4	89.6
質問10-6		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
ご飯とおかずをかわるがわる食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.7	89.3
	いいえ		8.6	91.4
	わからない		8.0	92.0

表12-1 質問12.共食状況（朝食）× 質問11.食選択に関する食意識

(%)

質問12		質問11-1	ご飯かパンかめんを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		94.0	2.8	3.3
	家族そろって食べる		94.3	2.0	3.6
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		94.3	3.0	2.7
	子どもだけで食べる		93.0	3.4	3.6
	1人で食べる		93.6	3.0	3.4
質問12		質問11-2	肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		76.4	11.9	11.7
	家族そろって食べる		77.3	10.8	11.9
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		78.2	11.7	10.1
	子どもだけで食べる		72.9	13.5	13.5
	1人で食べる		72.5	12.9	14.6
質問12		質問11-3	豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		36.7	42.7	20.6
	家族そろって食べる		42.3	38.2	19.4
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		37.6	41.3	21.1
	子どもだけで食べる		30.6	47.4	22.0
	1人で食べる		25.0	56.5	18.5
質問12		質問11-4	乳製品（牛乳・ヨーグルト）を毎日とる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		77.3	14.9	7.8
	家族そろって食べる		79.8	13.0	7.2
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		76.7	14.4	8.9
	子どもだけで食べる		75.7	17.4	6.9
	1人で食べる		74.2	19.3	6.4
質問12		質問11-5	色の濃い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		48.7	22.9	28.4
	家族そろって食べる		53.4	19.7	26.9
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		48.1	22.3	29.5
	子どもだけで食べる		46.1	27.6	26.3
	1人で食べる		39.2	26.3	34.5
質問12		質問11-6	色の薄い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均		47.6	21.2	31.3
	家族そろって食べる		48.6	20.1	31.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		49.0	19.1	31.9
	子どもだけで食べる		45.5	26.4	28.1
	1人で食べる		40.7	22.1	37.2

質問11-7		果物を毎日食べる		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均	40.0	41.1	18.9
	家族そろって食べる	43.2	37.6	19.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	41.6	39.9	18.5
	子どもだけで食べる	32.4	47.7	19.8
	1人で食べる	39.6	43.9	16.5
質問11-8		海草やきのこやいもを毎日食べる		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均	29.2	44.7	26.0
	家族そろって食べる	32.9	41.3	25.8
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	31.2	42.7	26.1
	子どもだけで食べる	23.1	51.3	25.6
	1人で食べる	20.3	51.3	28.4
質問11-9		おかしを食べすぎない		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均	66.9	18.3	14.8
	家族そろって食べる	67.6	17.5	14.9
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	66.5	18.8	14.6
	子どもだけで食べる	67.8	17.7	14.5
	1人で食べる	63.9	20.2	15.9
質問11-10		ジュースなどを飲みすぎない		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(朝食)	全体平均	73.9	15.3	10.7
	家族そろって食べる	74.7	15.1	10.2
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	74.2	15.5	10.3
	子どもだけで食べる	74.0	14.6	11.4
	1人で食べる	68.7	17.6	13.7

表12-2 質問12.共食状況(夕食)×質問11.食選択に関する食意識

(%)

質問12		質問11-1	ご飯かパンかめんを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		94.3	2.8	2.9
	家族そろって食べる		95.3	2.2	2.5
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		93.1	3.4	3.4
	子どもだけで食べる		95.8	1.4	2.8
	1人で食べる		89.2	8.1	2.7
質問12		質問11-2	肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		77.1	11.7	11.2
	家族そろって食べる		77.7	11.2	11.1
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		76.7	12.0	11.3
	子どもだけで食べる		72.9	14.3	12.9
	1人で食べる		75.7	13.5	10.8
質問12		質問11-3	豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		36.8	43.0	20.2
	家族そろって食べる		37.3	43.2	19.5
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		35.6	42.9	21.5
	子どもだけで食べる		42.9	42.9	14.3
	1人で食べる		41.7	41.7	16.7
質問12		質問11-4	乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		77.5	15.1	7.4
	家族そろって食べる		78.1	15.0	6.9
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		76.5	15.2	8.2
	子どもだけで食べる		80.0	15.7	4.3
	1人で食べる		86.5	10.8	2.7
質問12		質問11-5	色の濃い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		49.0	23.1	28.0
	家族そろって食べる		51.4	21.3	27.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		45.7	25.3	29.0
	子どもだけで食べる		44.9	29.0	26.1
	1人で食べる		67.6	8.1	24.3
質問12		質問11-6	色の薄い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均		48.0	21.1	30.9
	家族そろって食べる		48.1	20.7	31.2
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる		48.2	21.0	30.8
	子どもだけで食べる		37.7	30.4	31.9
	1人で食べる		54.1	24.3	21.6

質問11-7		果物を毎日食べる		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均	39.6	41.8	18.6
	家族そろって食べる	39.9	40.4	19.7
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	39.4	42.9	17.7
	子どもだけで食べる	29.0	58.0	13.0
	1人で食べる	54.1	35.1	10.8
質問11-8		海草やきのこやいもを毎日食べる		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均	29.6	44.8	25.5
	家族そろって食べる	30.9	43.1	26.0
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	28.4	46.7	24.9
	子どもだけで食べる	22.9	52.9	24.3
	1人で食べる	35.1	35.1	29.7
質問11-9		おかしを食べすぎない		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均	66.8	18.3	14.9
	家族そろって食べる	67.4	18.4	14.3
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	66.1	18.6	15.3
	子どもだけで食べる	73.2	12.7	14.1
	1人で食べる	56.8	13.5	29.7
質問11-10		ジュースなどを飲みすぎない		
質問12		はい	いいえ	わからない
一緒に食事を摂る家族(夕食)	全体平均	74.2	15.1	10.7
	家族そろって食べる	74.2	15.0	10.8
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	74.3	15.5	10.2
	子どもだけで食べる	76.4	12.5	11.1
	1人で食べる	67.6	10.8	21.6

表13-1 質問11.食選択に関する食意識 × 質問19-1.普段の体調

(%)

質問11-1		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		15.2	84.8
	いいえ		16.8	83.2
	わからない		22.3	77.7
質問11-2		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		15.4	84.6
	はい		14.6	85.4
	いいえ		18.0	82.0
	わからない		18.1	81.9
質問11-3		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		15.4	84.6
	はい		15.6	84.4
	いいえ		15.4	84.6
	わからない		15.0	85.0
質問11-4		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		15.4	84.6
	はい		14.1	85.9
	いいえ		21.2	78.8
	わからない		17.1	82.9
質問11-5		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均		15.4	84.6
	はい		13.9	86.1
	いいえ		18.6	81.4
	わからない		15.6	84.4
質問11-6		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均		15.5	84.5
	はい		15.0	85.0
	いいえ		15.6	84.4
	わからない		16.0	84.0
質問11-7		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		15.4	84.6
	はい		15.7	84.3
	いいえ		15.2	84.8
	わからない		15.2	84.8

質問11-8		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		15.4	84.6
	はい		14.4	85.6
	いいえ		16.3	83.7
	わからない		15.0	85.0
質問11-9		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		15.4	84.6
	はい		14.0	86.0
	いいえ		18.7	81.3
	わからない		17.6	82.4
質問11-10		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		15.5	84.5
	はい		14.9	85.1
	いいえ		17.2	82.8
	わからない		16.7	83.3

表13-2 質問11.食選択に関する食意識 × 質問19-2.普段の体調

(%)

質問11-1		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.7	90.3
	いいえ		17.0	83.0
	わからない		7.1	92.9
質問11-2		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		9.9	90.1
	はい		9.4	90.6
	いいえ		14.5	85.5
	わからない		8.4	91.6
質問11-3		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.4	90.6
	いいえ		10.7	89.3
	わからない		8.8	91.2
質問11-4		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.5	90.5
	いいえ		13.0	87.0
	わからない		7.4	92.6

質問11-5		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を多く食べる	全体平均		9.9	90.1
	はい		8.2	91.8
	いいえ		12.8	87.2
	わからない		10.2	89.8
質問11-6		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を多く食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.4	90.6
	いいえ		11.2	88.8
	わからない		9.5	90.5
質問11-7		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		10.4	89.6
	いいえ		9.9	90.1
	わからない		8.3	91.7
質問11-8		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		8.6	91.4
	いいえ		10.7	89.3
	わからない		9.7	90.3
質問11-9		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.1	90.9
	いいえ		12.9	87.1
	わからない		9.2	90.8
質問11-10		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		9.8	90.2
	はい		9.3	90.7
	いいえ		11.9	88.1
	わからない		10.8	89.2

表13-3 質問11.食選択に関する食意識 × 質問19-3.普段の体調

(%)

質問11-1		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		18.2	81.8
	いいえ		18.3	81.7
	わからない		24.1	75.9
質問11-2		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		18.3	81.7
	はい		17.3	82.7
	いいえ		23.4	76.6
	わからない		20.3	79.7
質問11-3		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.2	82.8
	いいえ		19.2	80.8
	わからない		18.8	81.2
質問11-4		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.6	82.4
	いいえ		21.1	78.9
	わからない		21.8	78.2
質問11-5		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均		18.3	81.7
	はい		18.3	81.7
	いいえ		20.1	79.9
	わからない		17.0	83.0
質問11-6		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均		18.3	81.7
	はい		19.2	80.8
	いいえ		17.7	82.3
	わからない		17.3	82.7
質問11-7		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.0	83.0
	いいえ		18.9	81.1
	わからない		19.8	80.2

質問11-8		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		18.4	81.6
	はい		19.6	80.4
	いいえ		18.0	82.0
	わからない		17.7	82.3
質問11-9		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		18.3	81.7
	はい		16.2	83.8
	いいえ		25.7	74.3
	わからない		18.9	81.1
質問11-10		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		18.4	81.6
	はい		17.1	82.9
	いいえ		25.0	75.0
	わからない		18.1	81.9

表13-4 質問11.食選択に関する食意識 × 質問19-4.普段の体調

(%)

質問11-1		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		12.5	87.5
	いいえ		16.0	84.0
	わからない		16.8	83.2
質問11-2		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		12.7	87.3
	はい		11.8	88.2
	いいえ		16.3	83.7
	わからない		15.0	85.0
質問11-3		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		9.3	90.7
	いいえ		15.7	84.3
	わからない		13.0	87.0
質問11-4		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		12.7	87.3
	はい		11.2	88.8
	いいえ		17.9	82.1
	わからない		17.4	82.6

質問11-5		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均		12.7	87.3
	はい		11.0	89.0
	いいえ		16.0	84.0
	わからない		13.0	87.0
質問11-6		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		11.4	88.6
	いいえ		16.8	83.2
	わからない		12.0	88.0
質問11-7		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		10.5	89.5
	いいえ		15.3	84.7
	わからない		12.2	87.8
質問11-8		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		12.8	87.2
	はい		10.3	89.7
	いいえ		14.2	85.8
	わからない		13.3	86.7
質問11-9		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		12.8	87.2
	はい		11.2	88.8
	いいえ		17.5	82.5
	わからない		14.2	85.8
質問11-10		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		12.8	87.2
	はい		12.2	87.8
	いいえ		15.4	84.6
	わからない		12.9	87.1

表13-5 質問11.食選択に関する食意識 × 質問19-5.普段の体調

(%)

質問11-1		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		18.4	81.6
	いいえ		33.0	67.0
	わからない		21.4	78.6
質問11-2		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		18.8	81.2
	はい		16.9	83.1
	いいえ		27.5	72.5
	わからない		22.4	77.6
質問11-3		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		18.8	81.2
	はい		14.0	86.0
	いいえ		22.3	77.7
	わからない		19.7	80.3
質問11-4		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		18.8	81.2
	はい		16.6	83.4
	いいえ		27.8	72.2
	わからない		22.6	77.4
質問11-5		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均		18.8	81.2
	はい		15.1	84.9
	いいえ		27.6	72.4
	わからない		18.1	81.9
質問11-6		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		17.6	82.4
	いいえ		24.7	75.3
	わからない		16.8	83.2
質問11-7		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		18.9	81.1
	はい		15.7	84.3
	いいえ		21.7	78.3
	わからない		19.2	80.8

質問11-8		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		18.8	81.2
	はい		15.0	85.0
	いいえ		22.4	77.6
	わからない		17.0	83.0
質問11-9		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		18.8	81.2
	はい		15.2	84.8
	いいえ		30.5	69.5
	わからない		20.6	79.4
質問11-10		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		18.8	81.2
	はい		15.9	84.1
	いいえ		30.7	69.3
	わからない		21.3	78.7

表14 質問11.食選択に関する食意識 × 質問20.起立性調節障害 (OD) 傾向の有無

(%)

質問11-1		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		8.7	91.3
	いいえ		11.8	88.2
	わからない		12.4	87.6
質問11-2		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		8.4	91.6
	いいえ		8.8	91.2
	わからない		12.8	87.2
質問11-3		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
豆製品を 毎日食べる	全体平均		8.9	91.1
	はい		7.8	92.2
	いいえ		8.8	91.2
	わからない		11.3	88.7
質問11-4		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
乳製品を毎日とる	全体平均		8.9	91.1
	はい		7.7	92.3
	いいえ		11.5	88.5
	わからない		16.0	84.0

質問20		OD傾向の有無	
質問11-5		傾向あり	傾向なし
色の濃い野菜を多く食べる	全体平均	8.9	91.1
	はい	8.3	91.7
	いいえ	9.9	90.1
	わからない	9.4	90.6
質問20		OD傾向の有無	
質問11-6		傾向あり	傾向なし
色の薄い野菜を多く食べる	全体平均	8.9	91.1
	はい	8.2	91.8
	いいえ	9.9	90.1
	わからない	9.4	90.6
質問20		OD傾向の有無	
質問11-7		傾向あり	傾向なし
果物を毎日食べる	全体平均	8.9	91.1
	はい	8.4	91.6
	いいえ	7.9	92.1
	わからない	12.2	87.8
質問20		OD傾向の有無	
質問11-8		傾向あり	傾向なし
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均	8.9	91.1
	はい	9.0	91.0
	いいえ	8.3	91.7
	わからない	9.8	90.2
質問20		OD傾向の有無	
質問11-9		傾向あり	傾向なし
おかしを 食べすぎない	全体平均	8.9	91.1
	はい	7.5	92.5
	いいえ	11.4	88.6
	わからない	12.4	87.6
質問20		OD傾向の有無	
質問11-10		傾向あり	傾向なし
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均	8.9	91.1
	はい	7.9	92.1
	いいえ	10.8	89.2
	わからない	13.4	86.6

表15-1 質問11.食選択に関する食意識 × 質問21-1.練習意欲

(%)

質問11-1		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.6	
	はい	3.2	9.3	29.4	58.1	
	いいえ	9.7	17.2	24.7	48.4	
	わからない	7.2	6.3	34.2	52.3	
質問11-2		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均	3.5	9.4	29.4	57.6	
	はい	3.0	9.1	29.5	58.4	
	いいえ	6.7	9.0	30.8	53.6	
	わからない	3.6	12.0	27.6	56.9	
質問11-3		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
豆製品を 毎日食べる	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.7	
	はい	3.1	7.5	29.2	60.3	
	いいえ	4.0	10.8	28.3	57.0	
	わからない	3.2	10.4	31.9	54.5	
質問11-4		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
乳製品を毎日とる	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.7	
	はい	2.9	8.5	28.3	60.3	
	いいえ	5.6	11.7	34.2	48.5	
	わからない	5.0	14.7	30.6	49.6	
質問11-5		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.6	
	はい	3.2	9.3	27.6	59.9	
	いいえ	4.6	10.8	29.6	55.0	
	わからない	3.2	8.6	32.5	55.8	
質問11-6		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均	3.5	9.5	29.4	57.6	
	はい	2.8	9.1	28.3	59.8	
	いいえ	4.7	11.2	27.3	56.8	
	わからない	3.9	8.9	32.6	54.6	
質問11-7		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
果物を毎日食べる	全体平均	3.5	9.4	29.4	57.7	
	はい	3.2	7.5	28.4	60.9	
	いいえ	3.6	10.6	28.8	57.0	
	わからない	3.7	11.0	32.9	52.4	

質問11-8		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		3.5	9.5	29.4	57.6
	はい		2.1	7.7	28.4	61.8
	いいえ		4.5	10.9	28.3	56.3
	わからない		3.5	9.1	32.3	55.1
質問11-9		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
おかしを 食べすぎない	全体平均		3.5	9.4	29.4	57.7
	はい		3.0	8.2	28.5	60.2
	いいえ		4.9	12.8	27.6	54.6
	わからない		3.9	10.6	35.6	50.0
質問11-10		質問21-1	練習したくないと思うことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		3.5	9.5	29.4	57.6
	はい		3.0	8.4	29.3	59.3
	いいえ		5.7	12.9	27.9	53.6
	わからない		3.9	12.3	32.0	51.8

表15-2 質問11.食選択に関する食意識 × 質問21-2.練習意欲

(%)

質問11-1		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		3.9	5.6	19.8	70.7
	はい		3.6	5.6	19.6	71.3
	いいえ		9.7	6.5	28.0	55.9
	わからない		7.2	4.5	20.7	67.6
質問11-2		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		3.9	5.5	19.9	70.7
	はい		3.8	5.2	20.2	70.8
	いいえ		5.9	5.9	18.4	69.8
	わからない		2.6	7.4	19.1	70.9
質問11-3		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
豆製品を 毎日食べる	全体平均		3.9	5.6	19.9	70.6
	はい		3.3	4.9	19.8	72.0
	いいえ		4.2	5.5	20.0	70.3
	わからない		4.5	6.9	19.9	68.7
質問11-4		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある			
			よくある	時々	たまに	ない
乳製品を毎日とる	全体平均		3.8	5.5	19.9	70.7
	はい		3.0	5.3	19.7	72.0
	いいえ		7.5	5.0	21.0	66.5
	わからない		5.0	8.9	19.8	66.3

質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-5		よくある	時々	たまに	ない
色の濃い野菜を多く食べる	全体平均	3.9	5.5	19.8	70.7
	はい	3.7	5.4	20.0	70.8
	いいえ	5.4	5.5	17.9	71.1
	わからない	3.0	5.7	21.0	70.3
質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-6		よくある	時々	たまに	ない
色の薄い野菜を多く食べる	全体平均	3.9	5.6	19.8	70.7
	はい	3.8	5.2	19.9	71.1
	いいえ	4.5	5.8	18.0	71.6
	わからない	3.7	6.1	20.9	69.4
質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-7		よくある	時々	たまに	ない
果物を毎日食べる	全体平均	3.9	5.5	19.8	70.8
	はい	4.1	5.5	19.4	71.0
	いいえ	4.1	5.6	19.6	70.7
	わからない	3.0	5.4	21.1	70.4
質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-8		よくある	時々	たまに	ない
海草やきのこやいもを毎日食べる	全体平均	3.9	5.6	19.8	70.7
	はい	3.4	5.0	18.2	73.4
	いいえ	4.1	6.2	19.9	69.9
	わからない	4.1	5.3	21.4	69.2
質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-9		よくある	時々	たまに	ない
おかしを食べすぎない	全体平均	3.9	5.5	19.9	70.7
	はい	3.3	5.1	19.8	71.8
	いいえ	5.7	6.6	17.4	70.3
	わからない	4.1	6.3	23.1	66.5
質問21-2		練習量が多すぎると感じることもある			
質問11-10		よくある	時々	たまに	ない
ジュースなどを飲みすぎない	全体平均	3.9	5.5	19.9	70.6
	はい	3.4	5.2	20.4	71.0
	いいえ	6.4	6.6	17.7	69.3
	わからない	3.9	6.1	20.0	70.0

表15-3 質問11.食選択に関する食意識 × 質問21-3.練習意欲

(%)

質問11-1		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均	1.7	5.2	31.4	61.8	
	はい	1.6	5.0	31.1	62.2	
	いいえ	1.1	10.8	34.4	53.8	
	わからない	3.6	6.3	35.1	55.0	
質問11-2		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均	1.7	5.2	31.5	61.6	
	はい	1.6	5.4	30.7	62.2	
	いいえ	1.8	3.6	35.8	58.8	
	わからない	1.8	5.4	32.1	60.7	
質問11-3		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
豆製品を 毎日食べる	全体平均	1.7	5.2	31.5	61.6	
	はい	1.3	4.3	31.1	63.2	
	いいえ	1.8	5.7	31.4	61.1	
	わからない	2.2	5.8	32.4	59.7	
質問11-4		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
乳製品を毎日とる	全体平均	1.6	5.2	31.5	61.7	
	はい	1.2	4.9	30.7	63.2	
	いいえ	3.6	6.0	35.8	54.7	
	わからない	1.5	7.3	31.3	59.8	
質問11-5		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
色の濃い野菜を 多く食べる	全体平均	1.7	5.2	31.4	61.8	
	はい	1.5	4.8	29.4	64.3	
	いいえ	2.1	5.8	35.0	57.0	
	わからない	1.6	5.3	31.9	61.2	
質問11-6		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
色の薄い野菜を 多く食べる	全体平均	1.7	5.2	31.3	61.8	
	はい	1.3	5.2	29.6	63.9	
	いいえ	2.0	4.8	34.4	58.8	
	わからない	2.1	5.4	31.8	60.7	
質問11-7		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
果物を毎日食べる	全体平均	1.7	5.2	31.3	61.8	
	はい	1.7	5.3	29.7	63.3	
	いいえ	1.5	4.7	32.0	61.8	
	わからない	2.2	6.1	33.3	58.4	

質問11-8		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		1.7	5.2	31.4	61.7
	はい		1.5	4.9	27.5	66.1
	いいえ		1.8	5.3	32.5	60.4
	わからない		1.6	5.4	34.0	59.0
質問11-9		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
おかしを 食べすぎない	全体平均		1.7	5.2	31.4	61.7
	はい		1.2	4.5	30.7	63.7
	いいえ		2.8	6.4	32.3	58.5
	わからない		2.6	6.7	33.7	57.0
質問11-10		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある			
			よくある	時々	たまに	ない
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		1.7	5.2	31.4	61.7
	はい		1.5	4.7	30.7	63.2
	いいえ		2.3	6.8	33.2	57.7
	わからない		2.2	6.4	33.8	57.6

表16 質問11.食選択に関する食意識 × 質問24.サプリメントの摂取

(%)

質問11-1		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
ご飯かパンかめん を毎食食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		9.6	90.4
	いいえ		6.5	93.5
	わからない		14.0	86.0
質問11-2		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
肉か魚か卵のどれ かを毎食食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		9.8	90.2
	いいえ		7.7	92.3
	わからない		10.9	89.1
質問11-3		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
豆製品を 毎日食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		12.7	87.3
	いいえ		8.3	91.7
	わからない		7.6	92.4
質問11-4		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
乳製品を毎日とる	全体平均		9.7	90.3
	はい		13.2	86.8
	いいえ		8.1	91.9
	わからない		8.3	91.7

質問11-5		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
色の濃い野菜を多く食べる	全体平均		9.8	90.2
	はい		11.4	88.6
	いいえ		9.0	91.0
	わからない		7.6	92.4
質問11-6		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
色の薄い野菜を多く食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		11.0	89.0
	いいえ		8.4	91.6
	わからない		8.8	91.2
質問11-7		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
果物を毎日食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.5	89.5
	いいえ		8.9	91.1
	わからない		9.8	90.2
質問11-8		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
海草やきのこや いもを毎日食べる	全体平均		9.7	90.3
	はい		13.2	86.8
	いいえ		8.1	91.9
	わからない		8.3	91.7
質問11-9		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
おかしを 食べすぎない	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.0	90.0
	いいえ		9.2	90.8
	わからない		9.3	90.7
質問11-10		質問24	サプリメントをとっている	
			はい	いいえ
ジュースなどを 飲みすぎない	全体平均		9.7	90.3
	はい		10.4	89.6
	いいえ		8.7	91.3
	わからない		6.3	93.8

表17-1 質問16.就寝時刻 × F7.練習時間（一日あたりの平均練習時間）

(%)

質問16		F7	練習時間（一日あたりの平均練習時間）について			
			～1:59	2:00～2:59	3:00～3:59	4:00～
就寝時刻	全体平均		26.1	38.4	16.5	19.1
	～21:29		22.9	38.4	14.6	24.1
	21:30～21:59		24.8	37.7	17.9	19.7
	22:00～22:29		27.7	37.8	16.3	18.3
	22:30～		28.5	40.1	17.1	14.3

表17-2 質問16.就寝時刻 × F7.練習時間（一週間あたりの合計練習時間）

(%)

質問16		F7	練習時間（一週間あたりの合計練習時間）について					
			～2:59	3:00～5:59	6:00～8:59	9:00～11:59	12:00～14:59	15:00～
就寝時刻	全体平均		7.4	19.7	24.6	19.3	14.6	14.3
	～21:29		8.5	18.3	25.0	15.3	16.2	16.6
	21:30～21:59		6.8	21.0	22.3	19.3	15.7	14.9
	22:00～22:29		7.9	19.5	25.3	21.0	13.3	13.1
	22:30～		6.4	20.1	26.0	20.8	13.7	13.1

表18 質問16.就寝時刻 × 質問10.食行動に関する食意識

(%)

質問16		質問10-1	食事はゆっくりとよくかんで食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		45.3	25.8	28.8
	～21:29		48.9	24.2	27.0
	21:30～21:59		48.9	23.6	27.5
	22:00～22:29		43.9	27.1	29.0
	22:30～		39.4	28.2	32.3
質問16		質問10-2	朝・昼・夕と3食必ず食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		95.5	2.5	1.9
	～21:29		96.6	1.2	2.1
	21:30～21:59		96.0	2.2	1.8
	22:00～22:29		95.9	2.3	1.8
	22:30～		93.0	4.9	2.1
質問16		質問10-3	栄養のバランスを考えて食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		40.9	23.3	35.8
	～21:29		46.4	19.7	33.8
	21:30～21:59		42.8	20.7	36.5
	22:00～22:29		40.7	22.2	37.1
	22:30～		32.5	32.2	35.2

質問16		質問10-4	できるだけ多くの食品を食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		58.5	18.2	23.4
	~21:29		62.2	16.2	21.6
	21:30~21:59		61.2	17.8	21.0
	22:00~22:29		58.1	18.2	23.7
	22:30~		51.8	20.6	27.7
質問16		質問10-5	好き嫌いをしないようにする		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		63.8	25.6	10.5
	~21:29		68.8	23.0	8.2
	21:30~21:59		66.3	23.3	10.4
	22:00~22:29		63.1	26.4	10.4
	22:30~		56.5	30.2	13.3
質問16		質問10-6	ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		56.7	29.5	13.8
	~21:29		53.4	32.2	14.4
	21:30~21:59		57.2	30.6	12.3
	22:00~22:29		58.4	27.8	13.8
	22:30~		56.9	28.1	15.0

表19 質問16.就寝時刻 × 質問11.食選択に関する食意識

(%)

質問16		質問11-1	ご飯かパンかめんを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		93.9	2.8	3.3
	~21:29		93.6	2.8	3.6
	21:30~21:59		95.3	2.2	2.5
	22:00~22:29		93.7	3.3	3.0
	22:30~		92.8	2.8	4.4
質問16		質問11-2	肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		76.1	11.9	11.9
	~21:29		76.3	12.4	11.3
	21:30~21:59		75.9	13.1	11.0
	22:00~22:29		76.0	12.0	12.0
	22:30~		76.5	9.7	13.7
質問16		質問11-3	豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均		36.5	42.7	20.8
	~21:29		43.7	36.6	19.7
	21:30~21:59		37.2	41.0	21.8
	22:00~22:29		35.1	44.9	20.0
	22:30~		29.9	48.1	21.9

質問11-4		乳製品（牛乳・ヨーグルト）を毎日とる		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	77.3	14.9	7.8
	～21:29	79.4	12.2	8.3
	21:30～21:59	78.1	13.6	8.3
	22:00～22:29	76.7	16.4	6.9
	22:30～	75.0	17.0	8.0
質問11-5		色の濃い野菜を多く食べる		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	48.8	22.8	28.4
	～21:29	51.4	22.2	26.5
	21:30～21:59	51.0	21.2	27.8
	22:00～22:29	48.5	23.7	27.8
	22:30～	43.9	24.1	32.0
質問11-6		色の薄い野菜を多く食べる		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	47.6	21.1	31.3
	～21:29	48.1	21.8	30.1
	21:30～21:59	47.6	21.0	31.4
	22:00～22:29	47.2	22.0	30.8
	22:30～	47.6	19.1	33.3
質問11-7		果物を毎日食べる		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	39.9	41.2	18.9
	～21:29	39.9	40.0	20.1
	21:30～21:59	42.4	39.3	18.3
	22:00～22:29	37.9	44.5	17.6
	22:30～	40.1	39.4	20.5
質問11-8		海草やきのこやいもを毎日食べる		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	29.3	44.6	26.1
	～21:29	32.9	40.6	26.5
	21:30～21:59	26.9	45.5	27.6
	22:00～22:29	30.3	45.9	23.8
	22:30～	26.6	45.8	27.6
質問11-9		おかしを食べすぎない		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	66.9	18.2	14.9
	～21:29	72.7	15.7	11.6
	21:30～21:59	70.3	15.9	13.8
	22:00～22:29	64.4	19.5	16.1
	22:30～	60.6	21.6	17.8
質問11-10		ジュースなどを飲みすぎない		
質問16		はい	いいえ	わからない
就寝時刻	全体平均	73.7	15.4	10.9
	～21:29	80.8	10.9	8.3
	21:30～21:59	75.6	14.1	10.3
	22:00～22:29	73.4	15.5	11.2
	22:30～	64.0	21.9	14.1

表20 質問16.就寝時刻 × 質問17.朝の目覚め

(%)

質問16 \ 質問17		今朝起きたとき		
		すっきりと目がさめた	少し眠かった	なかなか起きられない
就寝時刻	全体平均	23.8	57.4	18.7
	～21:29	34.7	52.7	12.6
	21:30～21:59	26.0	58.4	15.5
	22:00～22:29	19.8	61.7	18.6
	22:30～	15.9	54.4	29.7

表21 質問16.就寝時刻 × 質問19.普段の体調

(%)

質問16 \ 質問19-1		口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
		はい	いいえ
就寝時刻	全体平均	15.4	84.6
	～21:29	13.9	86.1
	21:30～21:59	14.3	85.7
	22:00～22:29	14.2	85.8
	22:30～	20.5	79.5
質問16 \ 質問19-2		かぜをよくひく	
就寝時刻	全体平均	9.8	90.2
	～21:29	8.3	91.7
	21:30～21:59	9.1	90.9
	22:00～22:29	10.5	89.5
	22:30～	10.9	89.1
質問16 \ 質問19-3		けがをしやすい	
就寝時刻	全体平均	18.5	81.5
	～21:29	17.8	82.2
	21:30～21:59	15.9	84.1
	22:00～22:29	19.5	80.5
	22:30～	20.7	79.3
質問16 \ 質問19-4		排便がない日がよくある	
就寝時刻	全体平均	12.8	87.2
	～21:29	14.1	85.9
	21:30～21:59	11.2	88.8
	22:00～22:29	13.0	87.0
	22:30～	12.9	87.1
質問16 \ 質問19-5		授業に集中できない日がよくある	
就寝時刻	全体平均	18.9	81.1
	～21:29	15.7	84.3
	21:30～21:59	16.2	83.8
	22:00～22:29	18.7	81.3
	22:30～	26.0	74.0

表22 質問16.就寝時刻 × 質問20.起立性調節障害 (OD) 傾向の有無

(%)

質問16		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
就寝時刻	全体平均		8.9	91.1
	~21:29		5.3	94.7
	21:30~21:59		7.1	92.9
	22:00~22:29		9.0	91.0
	22:30~		14.7	85.3

表23 質問16.就寝時刻 × 質問21.練習意欲

(%)

質問16		質問21-1	練習したくないと思うことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
就寝時刻	全体平均		3.5	39.0	57.5
	~21:29		2.7	34.1	63.2
	21:30~21:59		2.8	37.3	59.9
	22:00~22:29		3.3	39.4	57.3
	22:30~		5.5	45.7	48.8
質問16		質問21-2	練習量が多すぎると感じることもある		
			よくある	時々・たまに	ない
就寝時刻	全体平均		3.8	25.4	70.8
	~21:29		3.5	22.4	74.0
	21:30~21:59		2.8	23.5	73.7
	22:00~22:29		3.9	26.1	70.0
	22:30~		5.2	29.9	64.9
質問16		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
就寝時刻	全体平均		1.7	36.5	61.8
	~21:29		1.1	32.4	66.5
	21:30~21:59		1.3	36.1	62.6
	22:00~22:29		1.4	36.3	62.3
	22:30~		3.2	41.7	55.1

表24 質問16.睡眠時間 × 質問10.食行動に関する食意識

(%)

質問16		質問10-1	食事はゆっくりとかんで食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		45.3	25.8	28.9
	～8:00		35.0	31.4	33.6
	8:00～8:59		43.3	27.3	29.4
	9:00～9:59		48.3	23.8	27.9
	10:00～		54.0	21.4	24.6
質問16		質問10-2	朝・昼・夕と3食必ず食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		95.5	2.5	1.9
	～8:00		91.4	5.0	3.6
	8:00～8:59		95.9	2.6	1.5
	9:00～9:59		95.6	2.1	2.2
	10:00～		96.8	2.4	0.8
質問16		質問10-3	栄養のバランスを考えて食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		40.9	23.3	35.8
	～8:00		25.0	33.6	41.4
	8:00～8:59		40.7	24.2	35.1
	9:00～9:59		42.9	21.0	36.1
	10:00～		47.2	20.0	32.8
質問16		質問10-4	できるだけ多くの食品を食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		58.5	18.2	23.3
	～8:00		48.2	18.2	33.6
	8:00～8:59		57.6	19.3	23.1
	9:00～9:59		61.2	16.7	22.1
	10:00～		58.4	20.0	21.6
質問16		質問10-5	好き嫌いをしないようにする		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		63.8	25.6	10.5
	～8:00		53.0	34.2	12.8
	8:00～8:59		63.0	25.6	11.4
	9:00～9:59		65.8	24.7	9.6
	10:00～		71.0	22.6	6.5
質問16		質問10-6	ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		56.7	29.5	13.8
	～8:00		53.0	26.9	20.1
	8:00～8:59		57.7	29.3	13.0
	9:00～9:59		56.5	30.0	13.6
	10:00～		53.6	31.2	15.2

表25 質問16.睡眠時間 × 質問11.食選択に関する食意識

(%)

質問16		質問11-1	ご飯かパンかめんを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		93.9	2.8	3.3
	～8:00		92.7	2.3	5.0
	8:00～8:59		94.4	2.8	2.8
	9:00～9:59		93.6	2.7	3.7
	10:00～		92.9	5.6	1.6
質問16		質問11-2	肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		76.2	11.9	11.9
	～8:00		71.7	9.6	18.7
	8:00～8:59		78.5	10.4	11.1
	9:00～9:59		74.6	13.7	11.7
	10:00～		72.8	15.2	12.0
質問16		質問11-3	豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		36.5	42.8	20.7
	～8:00		23.4	49.1	27.5
	8:00～8:59		36.5	43.2	20.2
	9:00～9:59		37.8	41.7	20.5
	10:00～		44.0	37.6	18.4
質問16		質問11-4	乳製品（牛乳・ヨーグルト）を毎日とる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		77.3	14.9	7.8
	～8:00		72.3	19.1	8.6
	8:00～8:59		77.4	15.1	7.4
	9:00～9:59		77.4	14.4	8.2
	10:00～		83.2	10.4	6.4
質問16		質問11-5	色の濃い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		48.8	22.9	28.4
	～8:00		33.3	28.3	38.4
	8:00～8:59		49.1	22.3	28.5
	9:00～9:59		50.7	22.2	27.1
	10:00～		49.2	27.4	23.4
質問16		質問11-6	色の薄い野菜を多く食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		47.6	21.1	31.3
	～8:00		40.5	21.8	37.7
	8:00～8:59		48.8	19.8	31.3
	9:00～9:59		47.2	22.6	30.1
	10:00～		49.2	18.5	32.3

質問16		質問11-7	果物を毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		39.9	41.2	18.9
	～8:00		35.9	41.8	22.3
	8:00～8:59		39.2	41.7	19.1
	9:00～9:59		41.0	41.1	17.9
	10:00～		42.4	36.0	21.6
質問16		質問11-8	海草やきのこやいもを毎日食べる		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		29.3	44.6	26.1
	～8:00		17.3	48.2	34.5
	8:00～8:59		29.8	45.6	24.6
	9:00～9:59		30.5	43.3	26.2
	10:00～		30.4	40.8	28.8
質問16		質問11-9	おかしを食べすぎない		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		67.0	18.2	14.9
	～8:00		55.7	25.6	18.7
	8:00～8:59		65.3	19.1	15.7
	9:00～9:59		70.0	16.3	13.7
	10:00～		73.0	15.9	11.1
質問16		質問11-10	ジュースなどを飲みすぎない		
			はい	いいえ	わからない
睡眠時間	全体平均		73.7	15.4	10.9
	～8:00		59.1	23.6	17.3
	8:00～8:59		72.3	16.8	10.9
	9:00～9:59		76.7	12.9	10.4
	10:00～		81.9	11.8	6.3

表26 質問16.睡眠時間 × 質問16.就寝時刻

(%)

質問16		就寝時刻			
		～21:29	21:30～21:59	22:00～22:29	22:30～
睡眠時間	全体平均	22.0	24.6	33.2	20.1
	～8:00	0.0	0.9	6.3	92.8
	8:00～8:59	2.4	15.4	52.4	29.8
	9:00～9:59	40.2	40.3	19.2	0.3
	10:00～	97.7	2.3	0.0	0.0

表27 質問16.睡眠時間 × 質問17.朝の目覚め

(%)

質問16		質問17	今朝起きたとき		
			すっきりと目がさめた	少し眠かった	なかなか起きられない
睡眠時間	全体平均		23.8	57.5	18.7
	～8:00		17.6	50.0	32.4
	8:00～8:59		21.0	59.1	19.9
	9:00～9:59		27.3	56.9	15.9
	10:00～		30.5	57.0	12.5

表28 質問16.睡眠時間 × 質問19.普段の体調

(%)

質問16		質問19-1	口のはじが切れたり口内炎がよくできる	
			はい	いいえ
睡眠時間	全体平均		15.4	84.6
	～8:00		24.8	75.2
	8:00～8:59		16.8	83.2
	9:00～9:59		12.4	87.6
	10:00～		16.0	84.0
質問16		質問19-2	かぜをよくひく	
			はい	いいえ
睡眠時間	全体平均		9.8	90.2
	～8:00		12.6	87.4
	8:00～8:59		10.3	89.7
	9:00～9:59		9.1	90.9
	10:00～		6.4	93.6
質問16		質問19-3	けがをしやすい	
			はい	いいえ
睡眠時間	全体平均		18.4	81.6
	～8:00		23.4	76.6
	8:00～8:59		18.8	81.2
	9:00～9:59		17.3	82.7
	10:00～		17.6	82.4
質問16		質問19-4	排便がない日がよくある	
			はい	いいえ
睡眠時間	全体平均		12.8	87.2
	～8:00		16.3	83.7
	8:00～8:59		11.8	88.2
	9:00～9:59		13.5	86.5
	10:00～		11.2	88.8
質問16		質問19-5	授業に集中できない日がよくある	
			はい	いいえ
睡眠時間	全体平均		18.9	81.1
	～8:00		26.7	73.3
	8:00～8:59		19.4	80.6
	9:00～9:59		17.6	82.4
	10:00～		12.8	87.2

表29 質問16.就寝時刻 × 質問20.起立性調節障害（OD）傾向の有無

(%)

質問16		質問20	OD傾向の有無	
			傾向あり	傾向なし
睡眠時間	全体平均		8.7	91.3
	～8:00		7.2	92.8
	8:00～8:59		9.1	90.9
	9:00～9:59		7.2	92.8
	10:00～		10.8	89.2

表30 質問16.就寝時刻 × 質問21.練習意欲

(%)

質問16		質問21-1	練習したくないと思うことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
睡眠時間	全体平均		3.5	39.0	57.5
	～8:00		6.4	46.1	47.5
	8:00～8:59		3.4	42.3	54.2
	9:00～9:59		3.2	34.8	62.0
	10:00～		2.4	32.5	65.1
質問16		質問21-2	練習量が多すぎると感じることがある		
			よくある	時々・たまに	ない
睡眠時間	全体平均		3.8	25.4	70.8
	～8:00		5.9	25.9	68.2
	8:00～8:59		4.1	28.4	67.5
	9:00～9:59		3.2	22.9	73.9
	10:00～		3.2	15.9	81.0
質問16		質問21-3	練習時に体調が悪いことがある		
			よくある	時々・たまに	ない
睡眠時間	全体平均		1.7	36.4	61.9
	～8:00		4.1	41.8	54.1
	8:00～8:59		1.8	37.9	60.3
	9:00～9:59		1.3	34.6	64.1
	10:00～		0.8	29.4	69.8

表31 質問27.OD傾向の有無（保護者）× 質問20.OD傾向の有無（児童）

(%)

質問27		質問20	OD傾向の有無（児童）	
			傾向あり	傾向なし
OD傾向の有無（保護者）	全体平均		8.9	91.1
	傾向あり		13.4	86.6
	傾向なし		7.7	92.3

表32 F2.スポーツ種目 × 質問22.水分補給

(%)

F2		質問22	練習時に水分をとる		
			はい	いいえ	わからない
スポーツ種目	全体平均		93.1	4.5	2.3
	サッカー		98.5	0.6	0.9
	野球・ソフトボール		96.5	1.8	1.8
	剣道		81.1	14.7	4.2
	空手		82.6	17.4	0.0
	バスケットボール		95.3	2.0	2.7
	柔道		95.3	0.0	4.7
	バレーボール		95.9	1.0	3.2
	バドミントン		92.0	8.0	0.0
	テニス		96.2	1.9	1.9
	水泳		73.9	22.3	3.7
	卓球		92.3	3.3	4.4
	陸上競技		83.6	9.5	6.9

表33 F5.性別 × 質問22.水分補給

(%)

F5		質問22	練習時に水分をとる		
			はい	いいえ	わからない
性別	全体平均		93.0	4.6	2.3
	男子		94.1	3.9	2.0
	女子		91.0	6.0	3.0

表34 F6.将来目指している競技レベル × 質問22.水分補給

(%)

F6		質問22	練習時に水分をとる		
			はい	いいえ	わからない
将来目指している競技レベル	全体平均		93.0	4.7	2.3
	国際大会プロレベル		95.2	3.6	1.2
	全国大会レベル		93.8	4.8	1.4
	都・県大会レベル		94.3	3.3	2.4
	特にない		89.8	6.4	3.8

表35 保護者の食選択に関する食意識 × F6.将来目指している競技レベル

(%)

質問14		F6	将来目指している競技レベル			
			国際大会プロレベル	全国大会レベル	都・県大会レベル	特にない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均		29.0	17.4	20.7	32.8
	入手容易群		26.8	18.2	21.6	33.4
	低意識群		27.9	16.6	20.6	34.9
	栄養健康群		29.2	17.7	20.9	32.1
	高意識群		31.2	16.9	19.8	32.1

表36 保護者の食選択に関する食意識 × 朝食の喫食（児童）

(%)

質問14		質問1	毎日朝食を食べるか			
			ほとんど毎日食べる	1週間に2～3日 食べないことがある	1週間に4～5日 食べないことがある	ほとんど食べない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均		97.1	2.3	0.3	0.3
	入手容易群		96.8	2.6	0.4	0.2
	低意識群		95.7	3.4	0.6	0.3
	栄養健康群		97.3	2.4	0.1	0.2
	高意識群		97.7	1.5	0.3	0.4

表37 保護者の食選択に関する食意識 × 食行動に関する食意識（児童）

(%)

質問14		質問10-1	食事はゆっくりとかんで食べる		
			はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均		45.1	26.0	28.9
	入手容易群		40.7	30.1	29.2
	低意識群		39.9	26.1	33.9
	栄養健康群		47.6	24.5	27.9
	高意識群		48.3	23.9	27.8
質問14		質問10-2	朝・昼・夕と3食必ず食べる		
			はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均		95.7	2.4	2.0
	入手容易群		95.5	2.8	1.7
	低意識群		93.4	3.4	3.1
	栄養健康群		95.6	2.4	2.0
	高意識群		96.8	1.5	1.7
質問14		質問10-3	栄養のバランスを考えて食べる		
			はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均		41.0	23.2	35.8
	入手容易群		36.4	25.8	37.8
	低意識群		33.0	27.9	39.1
	栄養健康群		42.4	21.8	35.8
	高意識群		46.5	20.6	32.9

質問10-4		できるだけ多くの食品を食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	58.3	18.2	23.5
	入手容易群	55.7	20.5	23.8
	低意識群	45.4	23.7	30.9
	栄養健康群	60.9	16.3	22.9
	高意識群	62.5	16.2	21.3
質問10-5		好き嫌いをしないようにする		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	64.1	25.5	10.4
	入手容易群	61.7	28.3	10.0
	低意識群	58.2	30.8	11.0
	栄養健康群	64.8	25.4	9.8
	高意識群	67.8	20.9	11.3
質問10-6		ご飯とおかずをかわるがわる食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	56.2	29.9	13.8
	入手容易群	58.1	28.4	13.5
	低意識群	43.6	38.1	18.3
	栄養健康群	57.9	29.0	13.1
	高意識群	57.5	29.3	13.2

表38 保護者の食選択に関する食意識 × 食選択に関する食意識（児童）

(%)

質問11-1		ご飯かパンかめんを毎食食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	93.7	2.8	3.4
	入手容易群	93.5	2.8	3.7
	低意識群	92.0	4.6	3.4
	栄養健康群	93.8	2.8	3.4
	高意識群	94.5	2.1	3.3
質問11-2		肉か魚か卵のどれかを毎食食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	76.2	11.9	11.9
	入手容易群	76.1	12.4	11.5
	低意識群	72.0	14.1	13.8
	栄養健康群	75.3	13.3	11.4
	高意識群	79.0	9.0	12.0
質問11-3		豆製品（とうふや納豆）を毎日食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるもの を選ぶか	全体平均	36.8	42.3	20.9
	入手容易群	32.1	46.3	21.6
	低意識群	36.0	43.5	20.5
	栄養健康群	36.3	42.7	21.0
	高意識群	41.8	37.8	20.5

質問11-4		乳製品（牛乳・ヨーグルト）を毎日とる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	77.3	15.0	7.7
	入手容易群	74.5	17.7	7.8
	低意識群	72.6	16.1	11.2
	栄養健康群	77.0	15.0	7.9
	高意識群	81.7	12.2	6.1
質問11-5		色の濃い野菜を多く食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	48.7	22.8	28.5
	入手容易群	46.8	25.4	27.7
	低意識群	42.0	26.1	31.9
	栄養健康群	48.8	23.0	28.3
	高意識群	52.8	18.9	28.3
質問11-6		色の薄い野菜を多く食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	47.7	21.0	31.3
	入手容易群	46.8	22.9	30.4
	低意識群	44.1	19.0	36.9
	栄養健康群	47.1	21.6	31.3
	高意識群	50.5	19.4	30.1
質問11-7		果物を毎日食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	39.8	41.2	18.9
	入手容易群	33.9	45.5	20.6
	低意識群	35.3	45.7	19.0
	栄養健康群	39.2	41.8	18.9
	高意識群	47.6	35.0	17.4
質問11-8		海藻やきのこやいもを毎日食べる		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	29.2	44.5	26.4
	入手容易群	28.9	45.9	25.1
	低意識群	23.3	48.3	28.4
	栄養健康群	28.6	45.5	25.9
	高意識群	32.3	40.5	27.2
質問11-9		おかしを食べすぎない		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	67.0	18.3	14.7
	入手容易群	66.5	19.0	14.5
	低意識群	66.8	18.3	14.9
	栄養健康群	65.1	19.4	15.5
	高意識群	69.5	16.5	14.1
質問11-10		ジュースなどを飲みすぎない		
質問14		はい	いいえ	わからない
どんな基準で 日常食べるも のを選ぶか	全体平均	74.0	15.2	10.8
	入手容易群	73.1	15.0	11.8
	低意識群	70.6	16.9	12.6
	栄養健康群	73.5	16.5	10.1
	高意識群	76.6	13.2	10.1

表39-1 共食状況（朝食）× 保護者の食選択に関する食意識

(%)

質問12 \ 質問14		どんな基準で日常食べるものを選ぶか			
		入手容易群	低意識群	栄養健康群	高意識群
一緒に食事を摂る家族（朝食）	全体平均	26.8	11.1	33.0	29.1
	家族そろって食べる	26.1	11.2	32.0	30.6
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	27.2	9.8	34.4	28.6
	子どもだけで食べる	25.7	11.7	33.5	29.0
	1人で食べる	30.5	16.2	27.6	25.7

表39-2 共食状況（夕食）× 保護者の食選択に関する食意識

(%)

質問12 \ 質問14		どんな基準で日常食べるものを選ぶか			
		入手容易群	低意識群	栄養健康群	高意識群
一緒に食事を摂る家族（夕食）	全体平均	26.8	10.5	32.9	29.8
	家族そろって食べる	25.5	10.2	33.9	30.4
	おとなの家族の誰かと一緒に食べる	28.6	10.6	31.7	29.1
	子どもだけで食べる	26.5	13.2	39.7	20.6
	1人で食べる	15.2	12.1	24.2	48.5

表40 保護者の食選択に関する食意識 × サプリメントの摂取（児童）

(%)

質問14 \ 質問24		サプリメントをとっている	
		はい	いいえ
どんな基準で日常食べるものを選ぶか	全体平均	9.8	90.2
	入手容易群	8.5	91.5
	低意識群	5.8	94.2
	栄養健康群	9.4	90.6
	高意識群	12.8	87.2

2 - 4 調査用紙

2 - 4 - 1 児童用アンケート用紙

(児童-アンケート用紙)

フェースシート

F 1 所属チーム名 (記入例) 体協小学校スポーツ少年団

--

F 2 スポーツ種目名 (もっともよく行っているものに○)

1 サッカー	2 野球・ソフトボール	3 剣道
4 空手	5 バスケットボール	6 柔道
7 バレーボール	8 バドミントン	9 テニス
10 水泳	11 卓球	12 陸上競技
13 その他 ()		

F 3 あなたの年齢

まん 満		才
---------	--	---

F 4 あなたの学年

小学校		年生
-----	--	----

F 5 あなたの性別

1 男子	2 女子
------	------

F 6 将来めざしているレベルはどれくらいですか

1 オリンピックや国際大会・プロレベル	2 全国大会レベル	
3 都・県大会レベル	4 特にない	5 その他 ()

F 7 1週間の練習時間はどれくらいですか？毎日の練習時間を書いて下さい

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
()	()	()	()	()	()	()
時間						

F 8 あなたの小学校ではお昼に給食が出ますか

1 はい	2 いいえ
------	-------

ちょうさ
調査用紙

しつもん
質問 1

あなたは、毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 1週間に2～3日食べないことがある |
| 3 1週間に4～5日食べないことがある | 4 ほとんど食べない |

しつもん
質問 2

質問1で2, 3, 4と答えた人に聞きます。その理由は何ですか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|--------------|
| 1 食欲 <small>しょくよく</small> がないから | 2 太りたくないから | 3 食べる時間がないから |
| 4 いつも食べないから | 5 朝食が用意されていないから | |
| 6 スポーツのため(理由) | | () |
| 7 その他 | () | () |

しつもん
質問 3

あなたは、学校での昼食の前におなかですいていますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|---------|-----------|----------|
| 1 すいている | 2 時々すいている | 3 すいていない |
|---------|-----------|----------|

しつもん
質問 4

あなたは、学校での昼食は全部食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|------------|--------------------------------|---------------------------|
| 1 いつも全部食べる | 2 時々残す <small>のこ</small> ことがある | 3 いつも残す <small>のこ</small> |
|------------|--------------------------------|---------------------------|

しつもん
質問 5

質問4で1と答えた人に聞きます。学校での昼食はたりていますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | |
|--------|--------|----------|
| 1 多すぎる | 2 たりない | 3 ちょうどいい |
|--------|--------|----------|

しつもん
質問 6

あなたは、学校から帰ってきてから夕食までの間におやつを食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 1週間に4～5日食べる |
| 3 1週間に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない |

しつもん
質問 7

質問6で1, 2, 3と答えた人に聞きます。よく食べるおやつを次のページの「おやつ・夜食リスト」から3つまで選んで()の中に番号を書いてください。

() () ()

しつもん
質問 8

あなたは、夕食のあと寝るまでの間に夜食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 1週間に4～5日食べる |
| 3 1週間に2～3日食べる | 4 ほとんど食べない |

しつもん
質問 9

質問8で1, 2, 3と答えた人に聞きます。よく食べる夜食を次のページの「おやつ・夜食リスト」から3つまで選んで()の中に番号を書いてください。

() () ()

(児童-アンケート用紙)

おやつ・夜食リスト (質問7と質問9の答えは、この中から番号を選んでください)

分類	番号	食品名
お菓子	1	スナック菓子(ポテトチップス、コーンスナック)
	2	チョコレート・チョコレート菓子
	3	ケーキ(ショートケーキ、チョコレートケーキ、シュークリーム、アップルパイ)
	4	ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ
	5	クレープ
	6	ビスケット、クッキー
	7	和菓子(カステラ、まんじゅう、甘納豆、だんご)
	8	せんべい
	9	中華まん(あんまん、肉まん、カレーまん)
	10	キャンデー(キャラメル、ドロップ、グミ、マシュマロ)
	11	ガム
	12	プリン、ゼリー
乳製品	13	アイスクリーム
	14	牛乳
	15	ヨーグルト
	16	チーズ
パン めん ごはん おかず	17	食パン、クロワッサン、バターロール
	18	ハンバーガー、ホットドッグ、サンドイッチ、ピザ
	19	菓子パン(あんパン、クリームパン、チョコパン)
	20	インスタントめん、カップめん
	21	20以外のめん類(うどん、そば、スパゲッティ)
	22	ごはんもの(おにぎり、チャーハン、すし、もち)
	23	お好み焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き
	24	魚肉ソーセージ
	25	ぎょうざ、しゅうまい
くだもの・いも	26	みかん
	27	りんご
	28	バナナ
	29	その他のくだもの
	30	さつまいも(焼きいも、スイートポテト)
飲みもの	31	果実ジュース(オレンジジュース、りんごジュース)
	32	お茶(緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶、麦茶)
	33	コーヒー、ココア
	34	炭酸飲料(コーラ、サイダー)
	35	スポーツドリンク、イオン飲料
	36	栄養ドリンク
サプリメント	37	エネルギーやアミノ酸の入ったゼリー
	38	栄養素が強化された食品(クッキー、バー)
その他	39	その他

しつもん

質問10 あなたは、次のことに気をつけて食事をしていますか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ	わからない
1 食事はゆっくりとよくかんで食べる	()	()	()
2 朝・昼・夕と3食必ず ^{かなら} 食べる	()	()	()
3 ^{えいよう} 栄養のバランスを考えて食べる	()	()	()
4 できるだけ多くの食品を食べる	()	()	()
5 ^す 好き嫌いをしないようにする	()	()	()
6 ^{はん} ご飯とおかずをかわるがわる食べる	()	()	()

しつもん

質問11 あなたは、次のことに気をつけて食事をしていますか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ	わからない
1 ^{はん} ご飯かパンかめんを毎食食べる	()	()	()
2 肉か魚か卵 ^{たまご} のどれかを毎食食べる	()	()	()
3 ^{まめせいひん} 豆製品(とうふや納豆 ^{なっとう})を毎日食べる	()	()	()
4 ^{にゅうせいひん} 乳製品(牛乳・ヨーグルト ^{ぎゅうにゅう})を毎日とる	()	()	()
5 ^こ 色の濃い野菜を多く食べる	()	()	()
6 ^{うす} 色の薄い野菜を多く食べる	()	()	()
7 ^{くだもの} 果物を毎日食べる	()	()	()
8 海草やきのこやいもを毎日食べる	()	()	()
9 おかしを食べすぎない	()	()	()
10 ジュースなどを飲みすぎない	()	()	()

しつもん

質問12 あなたは、家ではいつもどのように食事をしていますか。1つ^{えら}選んで○をつけてください。

<朝食>				
1 家族そろって食べる	2 おとなの家族 ^{だれ} の誰かと一緒に ^{いっしょ} 食べる			
3 子どもだけで食べる	4 1人で食べる	5 その他		
<夕食>				
1 家族そろって食べる	2 おとなの家族 ^{だれ} の誰かと一緒に ^{いっしょ} 食べる			
3 子どもだけで食べる	4 1人で食べる	5 その他		

しつもん

質問13 あなたが食事を楽しいと感じるのはどのようなときですか。3つ^{えら}まで選んで○をつけてください。

1 ^す 好きなものを食べる時	2 朝食のとき	3 学校での昼食のとき
4 夕食のとき	5 外食するとき	6 1人で食べる時
7 家族そろって食べる時	8 パーベキューなどのように外で食べる時	
9 自分で作ったり手 ^{てつだ} 伝ったりしたものを食べる時		
10 その他 ()		

しつもん

質問14 あなたは、家で食事をするときに、次のうち家族に注意されることは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 食事の前の手洗い	2 食事のあいさつ	3 はしの持ちかた
4 食器の持ちかた	5 食べるときの姿勢	6 食べるはやさ
7 よくかむこと	8 食事中のたち歩き	9 大きな声ではなす
10 テーブルにひじをつけて食べる	11 口に食べものを入れて話す	
12 テレビを見ながら食べる	13 好き嫌いなく食べる	
14 その他 ()		

しつもん

質問15 あなたは、家で食事の手伝いをしますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 買い物	2 料理の手伝い	3 テーブルの準備
4 あとかたづけ	5 食器洗い	6 していない
7 その他 ()		

しつもん

質問16 あなたの、平日(学校がある日)の「朝、起きる時間」と「夜、寝る時間」は何時ごろですか。だいたい時間をわくの中に記入してください。

1 朝、起きる時間					2 夜、寝る時間				
午前		時		分ごろ	午後		時		分ごろ

しつもん

質問17 あなたは、今朝起きたとき、すっきりと目がさめましたか。1つ選んで○をつけてください。

1 すっきりと目がさめた	2 少し眠かった
3 眠くて、なかなか起きられなかった	

しつもん

質問18 あなたは、学校の授業以外で運動(外遊びもふくむ)をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

1 1週間に5日以上する	2 1週間に3～4日する
3 1週間に1～2日する	4 していない

しつもん

質問19 あなたのふだんの体調はどうですか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ
1 口のはじが切れたり口内炎がよくできる	()	()
2 かぜをよくひく	()	()
3 けがをしやすい	()	()
4 排便がない日がよくある	()	()
5 授業に集中できない日がよくある	()	()

質問20 あなたは、次のようなことを感じることはありますか。1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|----|---|-----|---|----|
| 1 | たちくらみ（立ち上がったときにクラクラしたり目の前が暗くなる）を起こすことがありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 2 | 立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には、倒れることがありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 3 | お風呂に入った時や、いやなものを見たり聞いたりした時に、気分が悪くなることはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 4 | 少し動くと、胸がドキドキしたり、息ぎれがすることがありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 5 | 朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 6 | 顔色が悪い（青白い）といわれることはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 7 | 食欲がないことがありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 8 | おなかがさすように痛くなることはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 9 | 身体のだるさや疲れやすさを感じることはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 10 | 頭が痛くなることはありますか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 11 | 乗り物によいやすいですか。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 12 | 肩がこる。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 13 | 目が疲れる。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 14 | 何もやる気がおこらない。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 15 | イライラする。 | 1 | しばしば | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |

質問21 あなたは、クラブの練習をしているときに次のようなことを感じることはありますか？

1つ選んで○をつけてください。

- | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|---|------|---|----|---|-----|---|----|
| 1 | 練習したくないと思うことがある。 | 1 | よくある | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 2 | 練習量が多すぎると感じることはある。 | 1 | よくある | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |
| 3 | 練習時に体調が悪いことがある。 | 1 | よくある | 2 | 時々 | 3 | たまに | 4 | ない |

質問22 あなたは、練習の時に水分をとるようにしていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。また、はいと答えた人は誰からすすめられてとっていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ	3 わからない
↓		
< 「1 はい」と答えた人は誰から言われましたか。 >		
1 指導者 (コーチや監督)	2 学校の先生	3 親や家族
4 友達や先輩	5 自分で大事だと思った	
6 その他 ()		

質問23 質問22で練習の時に水分をとっていると答えた人は、どのような飲みものを飲むようにしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 スポーツドリンク	2 お茶や麦茶など	3 水
4 牛乳	5 炭酸飲料	6 フルーツジュース
7 栄養ドリンク	8 その他 ()	

質問24 あなたは、サプリメント (プロテインやビタミン剤など) をとっていますか。また、はいと答えた人は誰からすすめられてとっていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ	
↓		
< 「1 はい」と答えた人は誰から言われましたか。 >		
1 指導者 (コーチや監督)	2 学校の先生	3 親や家族
4 友達や先輩	5 自分で大事だと思った	
6 その他 ()		

質問25 質問24でサプリメントをとっていると答えた人は、何をとっているかを書いてください。また、どれくらいとっているかあてはまるものに○をつけてください。

商品名 ()			
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々
商品名 ()			
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々

質問26 ここ最近を思い出してください。あなたは、次の時間に、よく身体を動かしていましたか？

あてはまるところに○をつけてください。

<言葉の説明>よく身体を動かすとは・・・スポーツ、運動、身体を動かす遊びなどを行うことです。

1 体育の時間は？	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
2 授業と授業の間の休み時間は？	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
3 昼休み時間は？	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
4 放課後は？	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
5 学校から家に帰った後は？ (スポーツ少年団の活動はいれない)	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
6 スポーツ少年団の練習時間では？	1 あまり身体を動かさなかった	2 どちらともいえない	3 よく身体を動かした
7 現在、スポーツ少年団の活動以外で外で遊んだり、身体を動かす時間を充分にとれていると思いますか？	1 たりない	2 少したりない	3 たりている
8 7で、「たりない」「少したりない」と答えた人に質問します。その理由は何ですか？あてはまるものすべてに○をつけてください。	1 時間がない	2 場所がない	3 相手がいない
	4 疲れている	5 遊んでいると怒られる	
	6 身体を動かすことが好きではない		
	7 その他（理由を記入： ）		

ご協力ありがとうございました。

記入もれがないかを見直してから、指導者に渡してください。

調査用紙

質問1 あなたのお子さんの、平日（学校がある日）の「起床時刻」と「就寝時刻」は何時頃ですか。
おおよその時刻を枠内に記入してください。

1 起床時刻					2 就寝時刻				
午前		時		分頃	午後		時		分頃

質問2 あなたのお子さんは、決まった時刻に食事をしますか。1つ選んで○をつけてください。

1 毎日決まった時刻に食べる	2 あまり決まった時刻に食べることはない
3 決まった時刻に食べることはない	

質問3 あなたのお子さんの、最近1週間の朝食を食べ始める時刻、登校する時刻、夕食を食べ始める時刻について、最も多かった時刻を枠内に記入してください。

1 朝食を食べ始める時刻					2 登校する（家を出る）時刻				
午前		時		分頃	午前		時		分頃
3 夕食を食べ始める時刻									
午後			時						分頃

質問4 あなたのお子さんの食事時間はどの程度ですか。1つ選んで○をつけてください。

<朝食>								
1 5分未満	2 5～10分	3 11～15分						
4 16～20分	5 21～30分	3 1分以上						
7 食べない	8 わからない							
<夕食>								
1 5分未満	2 5～10分	3 11～15分						
4 16～20分	5 21～30分	3 1分以上						
7 食べない	8 わからない							

質問5 あなたのお子さんは、ふだんどのように食事をしていますか。1つ選んで○をつけてください。

<朝食>		
1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと一緒に食べる	
3 子どもだけで食べる	4 1人で食べる	5 その他
<夕食>		
1 家族そろって食べる	2 おとなの家族の誰かと一緒に食べる	
3 子どもだけで食べる	4 1人で食べる	5 その他

質問6 あなたのお子さんは、次のことに気をつけて食事をしていると思いますか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ	わからない
1 食事はゆっくりとよくかんで食べる	()	()	()
2 朝・昼・夕と3食必ず食べる	()	()	()
3 栄養のバランスを考えて食べる	()	()	()
4 できるだけ多くの食品を食べる	()	()	()
5 好き嫌いをしないようにする	()	()	()
6 ご飯とおかずをかわるがわる食べる	()	()	()

質問7 あなたのお子さんのふだんの体調はどうですか。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ
1 口のはじが切れたり口内炎がよくできる	()	()
2 かぜをよくひく	()	()
3 けがをしやすい	()	()
4 排便がない日がよくある	()	()
5 貧血もしくは貧血気味である	()	()
6 肥満もしくは肥満気味である	()	()
7 やせもしくはやせ気味である	()	()
8 食欲がない	()	()
9 低体温である	()	()

ここからは、あなたご自身もしくはあなたのご家庭についての質問です。

質問8 あなたは毎日朝食を食べますか。1つ選んで○をつけてください。

1 ほとんど毎日食べる	2 1週間に2～3日食べないことがある
3 1週間に4～5回食べないことがある	4 ほとんど食べない

質問9 質問8で、2, 3, 4と答えた方に聞きます。その理由は何ですか？1つ選んで○をつけてください。

1 食欲がないから	2 太りたくないから	3 食べる時間がないから
4 いつも食べないから	5 朝食が用意されていないから	
6 スポーツのため(理由))
7 その他()

質問10 あなたの家庭では、食事の献立を決めるときに何に気をつけていますか。主なものを3つまで選んで○をつけてください。

1 家族全員の嗜好	2 栄養のバランス
3 カルシウムや鉄、食物繊維がとれるもの	4 調理の手間
5 できるだけ多くの食品を使用する	6 安全な食品
7 家計に見合うもの	8 特に気をつけることはない
9 その他()

質問11 あなたの家庭では、誰の嗜好に合わせて食事を作りますか。1つ選んで○をつけてください。

1 家族全員の嗜好	2 子供の祖父母の嗜好	3 子供の父(又は母)の嗜好
4 子供の嗜好	5 食事を作る人の嗜好	
6 その他()

質問12 あなたの家庭では、調理済みの食品やインスタント食品等をどのくらいの頻度で使用しますか。1つ選んで○をつけてください。

1 1週間に4日以上使用する	2 1週間に1～3回程度使用する
3 月に2～3日程度使用する	4 ごくまれに使用することがある
5 まったく使用しない	

質問13 あなたは、食品を選ぶときに気をつけていることは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 価格	2 食品添加物	3 農薬
4 消費期限、賞味期限	5 塩分	6 地場産物
7 国内産		
8 その他()

(保護者-アンケート用紙)

質問14 あなたの家庭では、どんな基準で日常食べるものを選びますか？ 以下の質問のあてはまる回答に○をつけてください。

		まったく大切 だと思わない	あまり大切 だと思わない	少し大切 だと思う	非常に大切 だと思う
1	準備しやすい	1	2	3	4
2	カロリーが低い	1	2	3	4
3	高価でない	1	2	3	4
4	低脂肪である	1	2	3	4
5	栄養がある	1	2	3	4
6	楽しめるものである	1	2	3	4
7	香りがいい	1	2	3	4
8	体重にあまり影響しない	1	2	3	4
9	ビタミンやミネラルが豊富である	1	2	3	4
10	身体を元気にする	1	2	3	4
11	見た目がよい	1	2	3	4
12	蛋白質が多く含まれている	1	2	3	4
13	支度に時間がかからない	1	2	3	4
14	体（肌、歯、髪の毛など）によい	1	2	3	4
15	自宅や職場に近い店で手に入る	1	2	3	4
16	値段が安い	1	2	3	4
17	砂糖が少ない	1	2	3	4
18	彩りがよい	1	2	3	4

質問15 あなたの家庭では、食事作りにどれくらいの時間がかかりますか。

1つ選んで○をつけてください。

<朝食>		
1 10分未満	2 10～20分	3 21～30分
4 31～40分	5 41～50分	6 51～60分
7 61分以上		
<夕食>		
1 10分未満	2 10～20分	3 21～30分
4 31～40分	5 41～50分	6 51～60分
7 61分以上		

質問16 あなたは、お子さんと料理を作ることがありますか。1つ選んで○をつけてください。

1 よく作る	2 時々作る
3 あまり作らない	4 まったく作らない

質問17 あなたの家庭では、お子さんに食に関する事で何かを教えてください。

主なものを3つまで選んで○をつけてください。

1 食事の前の手洗い	2 食事のあいさつ	3 はしの持ちかた
4 食器の持ちかた	5 食するときの姿勢	6 食べるはやさ
7 よくかむこと	8 食事のち歩き	9 大きな声ではなす
10 テーブルにひじをつけて食べる	11 口に食べものを入れて話す	
12 テレビを見ながら食べる	13 好き嫌いなく食べる	
14 その他 ()		

質問18 あなたは、お子さんに次のことを教えてください。あてはまるところに○をつけてください。

	はい	いいえ	わからない
1 ご飯かパンかめんを毎食食べる	()	()	()
2 肉か魚か卵のどれかを毎食食べる	()	()	()
3 豆製品(とうふや納豆)を毎日食べる	()	()	()
4 乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日とる	()	()	()
5 色の濃い野菜を多く食べる	()	()	()
6 色の薄い野菜を多く食べる	()	()	()
7 果物を毎日食べる	()	()	()
8 海草やきのこやいもを毎日食べる	()	()	()
9 おかしを食べすぎない	()	()	()
10 ジュースなどを飲みすぎない	()	()	()

質問19 あなたは、お子さんの生活習慣で心配なことは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 欠食	2 偏食	3 睡眠不足	4 運動不足
5 運動のし過ぎ	6 休養	7 家族団らん	8 食事のマナー
9 排便	10 手洗い・うがい		
11 その他 ()		12 ない	

質問20 あなたは、お子さんのコンディションづくりのためにすすめていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 コンディション日誌の記録	2 トレーニング日誌の記録
3 脈拍の測定	4 血圧の測定
5 体温の測定	6 体重の測定
7 体力測定	8 コントロールテスト
9 その他 ()	

質問21 あなたは、お子さんに練習の時には水分をとるよう注意を促していますか。また、はいと答えた方は誰かにすすめられましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ	3 わからない
↓		
< 「1 はい」と答えた方は、誰かにすすめられましたか。 >		
1 指導者(コーチや監督)	2 学校の先生	3 親や家族
4 友達や先輩	5 お子さん自身が大事だと思った	
6 その他 ()		

質問22 質問21で1と答えた方は、どのような飲みものを飲ませていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 スポーツドリンク	2 お茶や麦茶など	3 水
4 牛乳	5 炭酸飲料	6 フルーツジュース
7 栄養ドリンク	8 その他 ()	

質問23 あなたは、お子さんにサプリメント（プロテインやビタミン剤など）をとらせていますか。また、はいと答えた方は誰かにすすめられましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1 はい	2 いいえ	
↓		
< 「1 はい」と答えた方は、誰かにすすめられましたか。 >		
1 指導者（コーチや監督）	2 学校の先生	3 親や家族
4 友達や先輩	5 お子さん自身が大事だと思った	
6 その他（		）

質問24 質問23でサプリメントをとらせていると答えた方は、何をとらせているかを書いてください。また、どれくらいとらせているかあてはまるものに○をつけてください。

商品名（	）		
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々
商品名（	）		
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々

質問25 あなた自身は、サプリメントをとっていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

質問26 質問25でサプリメントをとっていると答えた方は、何をとっているかを書いてください。また、どれくらいとっているかあてはまるものに○をつけてください。

商品名（	）		
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々
商品名（	）		
どれくらい	1 食事ごと	2 1日に1回	3 時々

質問27 あなたは、次のようなことを感じるがありますか。1つ選んで○をつけてください。

1	「たちくらみ」や「めまい」を起こすことがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
2	立っていると気持ちが悪くなり、ひどい時には、倒れることがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
3	お風呂に入った時や、いやなものを見たり聞いたりした時に、気分が悪くなるがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
4	少し動くと、胸がドキドキしたり、息ぎれがすることがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
5	朝なかなか起きられず、午前中、身体の調子が悪いことがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
6	顔色が悪い（青白い）といわれることがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
7	食欲がないことがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
8	お腹がさすように痛くなるがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
9	身体のだるさや疲れやすさを感じるがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
10	頭が痛くなるがありますか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
11	乗り物に酔いやすいですか。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
12	肩がこる。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
13	目が疲れる。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
14	何もやる気がおこらない。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない
15	イライラする。	1	しばしば	2	時々	3	たまに	4	ない

ご協力ありがとうございました。

記入もれがないかをもう一度ご確認のうえ、指導者にお渡してください。

2-5 謝辞

本調査研究を実施するにあたり、調査対象となった各スポーツ少年団・セントラルスポーツの児童・保護者の皆様、並びに、各クラブの指導者・役員の皆様からご理解と多大なるご協力を賜りました。また、調査対象の選出に際しては、各県・市町村スポーツ少年団本部長・役職員の皆様、並びに、セントラルスポーツ株式会社の鈴木陽二様・清田隆毅様よりたいへんなご尽力を賜りました。お陰様をもちまして、たいへん貴重で興味深い調査結果を得ることができました。ここに、本調査研究の関係各位に対し、心より御礼申し上げます。

2-6 引用文献

- 1) 富田・上里, 1999, 新しい“食物選択動機”調査票の作成と妥当性の検討, 健康心理学研究, 12, 17-27.
- 2) 上地・竹中・岡, 2000, 子どもの身体活動とストレス反応の関係, 健康心理学研究, 13, 1-8.

3. スポーツ活動をしている児童の保護者に対する 栄養教育教材を用いた栄養指導効果の検証

報告者 木村 典代¹⁾、古旗 照美²⁾、田口 素子³⁾
鈴木志保子⁴⁾、青野 博⁵⁾

I. 目 的

平成18年度に行った「スポーツ活動をしている児童の生活全般に関する調査」により、保護者の食意識や食知識が児童に大きく影響することが明らかになった。そこで、今年度は、下記の3つを目的として介入研究を行った。

- ① 保護者に対する食教育が児童における食の意識や食の知識（料理の選択能力、料理の見極め能力、食品の選択能力）にどう影響するか
- ② 食教育教材を配布することによって食意識の継続が促されるか
- ③ 食教育教材の配布方法により教材の使用状況、児童における食意識の変化に違いがみられるか

II. 方 法

1. 対象と実施時期

対象者は、埼玉県さいたま市内のミニバスケットボールチームに所属する小学2～6年次の男女とその保護者であった。図1に示す研究デザインにて、スポーツ食育ランチオンマットの使用及び保護者の食に対する意識と親子の食の知識（食のバランス）について検証を行った。

すべての調査に回答した対照群7組は、1週目の事前調査を平成20年2月24日、3週目の事後調査を平成20年3月2日に行った。一方、すべての調査に回答した介入群54組は、1週目の事前調査を平成19年10月16日（または18日）、2週目の講習会を10月23日（または25日）、4週目の事後調査を11月6日（または8日）に行った。

2. 調査用紙

調査には、食の知識（料理の選択能力、料理の

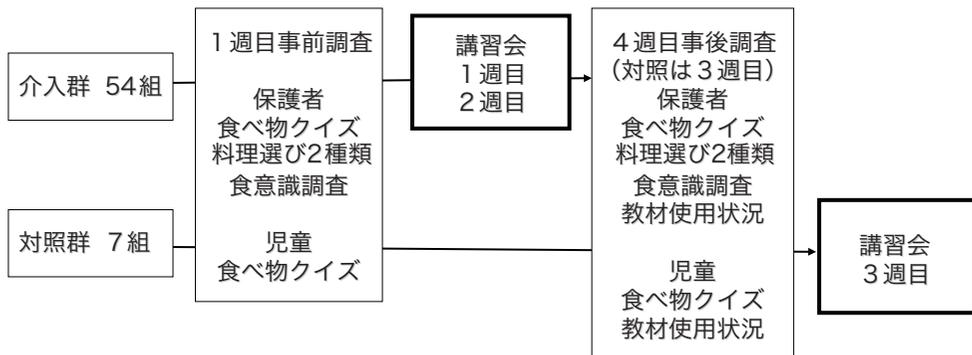


図1 研究デザイン

1) 高崎健康福祉大学
2) オフィスしょくスポーツ
3) 日本女子体育大学
4) 神奈川県立保健福祉大学
5) 日本体育協会

見極め能力、食品の選択能力)を調べるために3種類の調査用紙を用いた。そのうち添付資料1-1の食べ物クイズは保護者及び児童の両方ともに行った。添付資料の1-2と1-3の料理選び2種類は保護者のみに行った。これらの食の知識に関する調査は、1週目の事前調査(1-1~1-3)と4週目(対照群は3週目)(2-1~2-3)に、同様の形式で内容を変えて実施した。また、1週目の事前調査時には、全国のスポーツ少年団に所属している児童の保護者と食意識や食への関心等を比較するために、平成18年度に実施した「スポーツ活動をしている児童の生活全般に関する調査(抜粋)」を行った。その他、事後調査時にはスポーツ食育ランチョンマットの使用状況を確認するための調査を保護者及び児童にそれぞれ行った(添付資料3-1、3-2)。さらに、保護者に対しては事後調査時に食品を購入する際の食意識についての質問を行った(添付資料4)。

・食べ物クイズ(料理の選択能力、見極め能力の評価 添付資料1-1、2-1)

後述のランチョンマットに描かれている6種類の皿のうち1つだけが欠けている1食分の料理の絵を見せ、足りない料理を3つの絵の中から選ぶ形式となっている。問題は全部で12問あり、主食・主菜・副菜(汁物)・副菜(小鉢やサラダ)・果物・乳製品をそれぞれ2回ずつ選ぶようになっている。料理毎の得点を2点として、事前調査と事後調査の平均点を算出し、その値を比較した。

・料理選び(料理の選択能力、見極め能力の評価 添付資料1-2、2-2)

17種類の料理を主食・主菜・副菜・乳製品・果物に分類する問題となっており、正しく料理群を選べた場合を1点とし、各料理を5点(主食・主菜・副菜・乳製品・果物 各1点)として合計点を算出した(全問正解で17問×5点=85点)。

・料理選びと料理群の分類(料理・食品の選択能力、料理の見極め能力 添付資料1-3、2-3)

1食分の料理が描かれた絵の中で、1つだけ足

りない料理を選択肢の中から選び、選んだ料理が主食・主菜・副菜・果物・乳製品のうちどれにあてはまるかを答えさせる問題である。回答方法が2段階になっているため、1つだけ足りない料理を選ぶ(複数回答あり)問の正解率と選んだ料理が料理群の何であるかを答えさせる問の正解率を別途算出した。

3. 食教育方法

介入群には、管理栄養士が1週目及び2週目に食事バランスに関する講習会を実施し(添付資料5-1、5-2)、講習会の度に児童が食事をすすめる際には必ずスポーツ食育ランチョンマット(以下教材)を使用するよう促し、使用方法についても詳しい説明を行った。一方、対照群には1週目の事前調査終了時に教材と紙面の参考資料(添付資料6)を配付し、詳しい説明等は一切行わなかった。

・食事バランスに関する講習会

添付資料5は、食事バランスに関する知識を教育するために使用した資料の一部である。この資料を中心に写真やイラスト等の資料も適宜使い、保護者に理解を促した。

・食教育教材:スポーツ食育ランチョンマット

添付資料6と同様の6種類の皿の絵(主食・主菜・副菜2種類・果物・乳製品)が描かれている布製のランチョンマット(50×50cmの大きさ)を児童用に配布した(添付資料7)。

Ⅲ. 介入群の中間結果

保護者に対する食教育が児童における食の知識(食べ物クイズと料理選びクイズによる料理の選択能力、料理の見極め能力)にどう影響するかを調べた。

表1は、保護者と児童の事前調査と事後調査の食べ物クイズの得点結果を示している。平均値に差がみられたものは、保護者の結果では、副菜(汁物)、果物、乳製品の3種類であり、事前調査時では、乳製品や果物などの料理群を選ぶ問題の正解率が著しく低かった。一方、児童では、事前調

表1 介入群における食べ物クイズの結果（添付資料1-1、2-1の結果）

介入群		主食	主菜	副菜	副菜(汁物)	果物	乳製品	合計得点
保護者	事前調査	1.96±0.21	1.93±0.36	1.91±0.28	1.94±0.24	1.74±0.50	1.29±0.75	10.47±2.22
	事後調査	2.00±0.00	2.00±0.00	1.99±0.12	1.87±0.34	1.99±0.12	2.00±0.00	11.66±1.47
児童	事前調査	1.75±0.43	1.73±0.56	1.56±0.60	1.48±0.58	1.68±0.60	0.92±0.70	9.15±1.66
	事後調査	1.73±0.51	1.67±0.53	1.82±0.45	1.49±0.63	1.70±0.57	1.56±0.58	9.97±1.86

表2 料理選びクイズの結果（添付資料1-2、2-2の結果）

料理選びクイズ		主食	主菜	副菜	乳製品	果物	平均点
保護者	事前調査	98.1±5.0	53.0±11.4	58.6±5.3	93.9±1.6	100.0±0	80.7±3.5
	事後調査	99.4±2.1	93.1±9.1	91.0±11.2	99.3±2.7	99.9±0.8	96.5±3.6

表3 料理選び・料理群選びクイズの正解率及び料理群選択率（添付資料1-3、2-3の結果）

グレーは正解の料理

		料理選び 正解率	料理群選び正解率・選択率				
			主食	主菜	副菜	果物	乳製品
1問目	事前調査 %	96.5	1.8	1.8	98.2	0.0	0.0
	事後調査 %	100.0	0.0	12.3	98.2	0.0	0.0
2問目	事前調査 %	73.7	1.8	59.6	15.8	0.0	28.1
	事後調査 %	100.0	1.8	96.5	8.8	0.0	0.0
3問目	事前調査 %	98.2	3.5	17.5	84.2	1.8	0.0
	事後調査 %	100.0	1.8	42.1	98.2	0.0	0.0
4問目	事前調査 %	43.9	98.2	33.3	0.0	0.0	0.0
	事後調査 %	84.2	96.5	94.7	73.7	0.0	0.0
5問目	事前調査 %	91.2	98.2	3.5	7.0	0.0	31.6
	事後調査 %	89.5	93.0	3.5	1.8	0.0	89.5

査時の乳製品の正解率が著しく低かった。児童の食べ物クイズの結果では、事後調査時に明らかに正解率が上がったものは副菜と乳製品であった。今回は、児童に対して食教育の介入は行っていないが、4週目の事後調査時には食べ物クイズの正解率が明らかに上昇した。親子の正解率に相関がみられるかについて検討したが、保護者の正解率

が著しく高かったため、関連はみられなかった。

表2は、保護者の料理選びクイズの事前・事後の結果を示している。主食、乳製品は1回目の試行時から高い正解率が得られており、間違える者はほとんどいなかったが、主菜選びと副菜選びは著しく低得点であった。しかし、事後調査時には全ての料理群の正解率が90%を超えるほど上昇し

た。事前調査時から明らかに得点が高くなった項目は、主菜選び、副菜選び、乳製品選びの3つであった。

表3は、料理選びと料理群選びの結果を示している。主食を選ばせる問題は非常に正解率が高く、事前調査時から全対象者が迷わずに選択できていることが分かった。主菜は、事前正解率は59.6%と低率であったが、食教育を行うと著しく上昇し96.5%となった。副菜は、単品だけを選ぶ場合、1問目や3問目で高い正解率が得られるものの、4問目のように複雑な組合せになっている場合においては正しく選ぶことができる確率が低く、事前調査では正しく回答できた者はいなかった。しかし、事後調査においては3/4の保護者が正しく回答していた。乳製品については、食べ物クイズが料理選びクイズと同様に事前調査時に著しく正解率が低く、乳製品に対する意識が低いことが明らかとなった。

IV. ま と め

スポーツをしている子供には、主食・主菜・副菜2皿・果物・乳製品の6皿を毎食意識してそろえる事が大切だと思われるが、保護者は主食や主菜などの料理群に比して、乳製品や果物を毎食そろえるという意識が低いことが分かった。しかし、保護者を対象に食事バランスを中心とした食教育を行った結果、料理群を選ぶ能力、料理の見極め能力が著しく向上した。今回は児童に対しては一切、食教育を行っていないが、保護者に教育を行い、食教育教材を配布するだけで、児童の料理選びの得点が上がった。このことから保護者に対する教育効果は、児童における食の意識・知識を高めることに十分な効果があることが分かった。今後、介入群と対照群の比較、ランチョンマットの効果、食意識の変化についての検証を行っていく予定である。



1回目 食べ物クイズ

チーム名	学年	性別	男・女	氏名
------	----	----	-----	----

下の黄色のわくの中のメニューに一品ずつ足りないものがあります。何が足りないかを考えて、右のブルーわくの1～3の中から1つだけえらんで、○をつけてください。

[1]ハンバーグ・ブロッコリーサラダ・わかめの酢の物・牛乳・りんご

	1. ごはん 	2. ウインナー 	3. ヨーグルト
--	------------	--------------	--------------

[2]ロールパン、チーズ・やさいサラダ・なし・やさいスープ

	1. エビピラフ 	2. さかなのフライ 	3. ざるうどん
--	--------------	----------------	--------------

[3]カレーライス・めだまやき・りんご・ヨーグルト

	1. やさいサラダ 	2. 食パン 	3. トンカツ
--	---------------	------------	-------------

[4]ごはん・ぶた肉のしょうがやき・きんぴらごぼう・牛乳・

	1. 天どん 	2. わかめのみそ汁 	3. やきざかな
--	------------	----------------	--------------

[5]ごはん・ステーキ・野菜ソテー・ポテトサラダ・ヨーグルト

	1. もも 	2. カレーライス 	3. ロールキャベツ
--	-----------	---------------	----------------

添付資料 1-1 食べ物クイズ

[6] ロールパン・たまご焼き・クリームシチュー・ぶどう



[7] ごはん・やさいのもの・ほうれんそうのおひたし・かき・ヨーグルト



[8] やきさかな・キャベツのいため物・みかん・きりぼし大根のもの・牛乳



[9] 卵チャーハン・中華スープ・ぶたにくとやさいのいためもの・キウイフルーツ



[10] おにぎり・にんじんとだいこんのみそしる・やきさかな・なすのいためもの・牛乳



[11] スパゲッティ・ブロッコリーサラダ・かき・ウインナーソーセージ・ヨーグルト



[12] 食パン・ほうれんそうともやしもの・もも・めだま焼き・トマトサラダ



料理選び・1回目（問題）

クラブ名 _____

名前 _____

Q)下の料理は、右側のどれに分類されますか？あてはまるものすべてを○でかこんでください

			主材料	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
例	冷やしトマト		トマト	1	2	③	4	5
1	エビピラフ		ご飯、たまねぎ、マッシュルーム、えび	1	2	3	4	5
2	里芋の煮物		里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん	1	2	3	4	5
3	さんまの塩焼き		さんま	1	2	3	4	5
4	ぶどうパン		パン	1	2	3	4	5
5	カレーライス		ご飯、じゃがいも、タマネギ、にんじん、ぶた肉	1	2	3	4	5
6	酢豚		ぶた肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン	1	2	3	4	5
7	にんじんと大根の味噌汁		にんじん、大根、ねぎ	1	2	3	4	5
8	にぎりずし		ご飯、まぐろ、イカ、えび、たまご等	1	2	3	4	5
9	ひじきの煮物		ひじき、にんじん	1	2	3	4	5
10	親子丼		ご飯、タマネギ、とり肉、たまご	1	2	3	4	5
11	チーズバーガー		パン、チーズ、ひき肉	1	2	3	4	5
12	牛乳		牛乳	1	2	3	4	5
13	チャーシューメン		中華めん、めんま、青菜、ぶた肉	1	2	3	4	5
14	ロールキャベツ		ぶた肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ	1	2	3	4	5
15	天ぷらうどん		うどん、えび	1	2	3	4	5
16	みかん		みかん	1	2	3	4	5
17	厚焼き玉子		たまご	1	2	3	4	5

※料理イラストは、「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより引用

(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト
小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究

添付資料 1-3 料理選びと料理群選びクイズの資料

氏名:

あなたは、提示されたメニューに1品足すとしたら、何を足しますか？例を参考にして、1~5の質問にお答え下さい。
 (1) 下段にある料理群からひとつ選び、その番号を記入して下さい。
 (2) 足した料理が主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)の何にあたるかを答えて下さい。○はひとつとは限りません。
 (注意) お子様に提供する食事をイメージして、答えて下さい。

例) わかめの味噌汁、チキンカツ、野菜サラダ、煮豆、みかん、牛乳

(1)	(2)
	番号記入 1
① 主食 ・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

1. ご飯、里芋の味噌汁、しょうが焼き、グレープフルーツ、牛乳

	
主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

2. トースト、ポタージュスープ、野菜サラダ、バナナ、ヨーグルト

	
主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

3. ご飯、天ぷら盛り合わせ(エビ、イカ、キス、野菜)、みかん、牛乳

	
主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

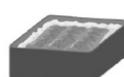
4. 野菜スープ、フルーツヨーグルト

	
主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

5. コーンスープ、オムレット、サラダ、りんご

	
主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)	

料理の選択群

1. ご飯	2. 卵入りサラダ	3. きんぴらごぼう	4. ハムエッグ	5. カレーライス	6. サラダ	7. 野菜の味噌汁
						
8. ハンバーグ	9. うな重	10. チーズトースト	11. 牛乳	12. ヨーグルト	13. 豚汁	14. ゆで卵
						



2回目食べ物クイズ

チーム名	学年	性別	男・女	氏名
------	----	----	-----	----

下の黄色のわくの中のメニューに一品ずつ足りないものがあります。何が足りないかを考えて、右のピンクわくの1~3の中から1つだけえらんで、○をつけてください。

[1] エビピラフ・さかなのフライ・海草サラダ・野菜スープ・りんご

	1. ピンパ	2. 卵焼き	3. 牛乳

[2] にんじんと大根のみそ汁・かつどん・みかん・ヨーグルト

	1. ひじきのにも	2. ハンバーグ	3. うどん

[3] ロールパン・ぶどう・野菜スープ・ポテトサラダ・牛乳

	1. チキンライス	2. チーズ	3. めだまやき

[4] ヨーグルト・焼きざかな・野菜の煮浸し・かき・ごはん

	1. たこやき	2. キウイフルーツ	3. 野菜のみそ汁

[5] きゃべつのサラダ・みかん・ほうれん草のお浸し・豚肉のしょうが焼き・牛乳

	1. ぎょうざ	2. ごはん	3. クリームシチュー

添付資料2-1 食べ物クイズ

[6]おにぎり・にざかな・オクラのお浸し・野菜のおみそ汁・バナナ



[7]ごはん・きのこの炒め物・みかん・野菜とがんもどきの煮物・牛乳



[8]野菜サラダ・フルーツヨーグルト・ほうれん草のポターージュ・ハンバーグ



[9]ごはん・ロールキャベツ(ひき肉とキャベツ・にんじん)・みかん・牛乳



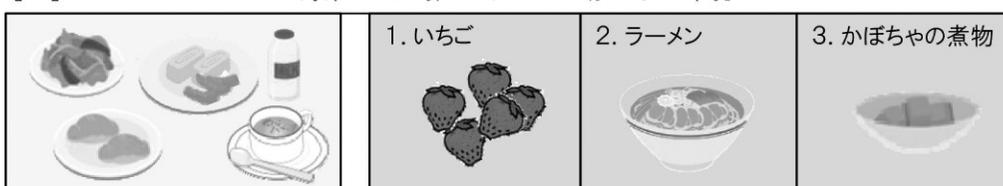
[10]カレーライス(ぶた肉・にんじん・じゃがいも入り)・シーチキンサラダ・ヨーグルト



[11]おやこどんぶり・わかめと豆腐のみそ汁・もも・ヨーグルト



[12]ロールパン・トマトスープ・野菜いため・卵とウインナーの炒めもの・牛乳



料理選び・2回目（問題）

クラブ名

名前

Q)左下の料理は、右側のどれに分類されますか？あてはまるもの全て○でかこんでください。

			主材料	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
例	冷やしトマト 	トマト		1	2	③	4	5
1	チャーハン 	ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵		1	2	3	4	5
2	じゃが芋の煮物 	じゃがいも、たまねぎ、にんじん		1	2	3	4	5
3	ぶりの照り焼き 	ぶり		1	2	3	4	5
4	ロールパン 	パン		1	2	3	4	5
5	ビビンバ 	ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵		1	2	3	4	5
6	すき焼き 	牛肉、たまご、豆腐、しらたき、春菊、しいたけ、ねぎ		1	2	3	4	5
7	野菜スープ 	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー		1	2	3	4	5
8	うな重 	ご飯、うなぎ		1	2	3	4	5
9	きのこ炒めもの 	えのきたけ、しいたけ、しめじ		1	2	3	4	5
10	カツ丼 	ご飯、たまねぎ、豚肉		1	2	3	4	5
11	チーズトースト 	パン、チーズ、ハム		1	2	3	4	5
12	ヨーグルト 	ヨーグルト		1	2	3	4	5
13	焼きそば 	中華めん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉		1	2	3	4	5
14	ぎょうざ 	ぶた肉、キャベツ		1	2	3	4	5
15	天津メン 	中華めん、たまご		1	2	3	4	5
16	りんご 	りんご		1	2	3	4	5
17	目玉焼き 	たまご		1	2	3	4	5

※料理イラストは、「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアルより引用

(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト
小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究

添付資料2-3 料理選びと料理群選びクイズの資料

クラブ名:

氏名:

あなたは、提示されたメニューに1品足すとしたら、何を足しますか？例を参考に、1～5の質問にお答え下さい。

(1) 下段にある料理群からひとつ選び、その番号を記入して下さい。

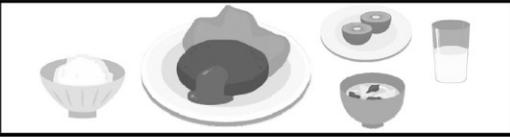
(2) 足した料理が主食・主菜・副菜・果物・乳製品(牛乳含む)の何にあたるかを答えて下さい。○はひとつとは限りません。

(注意) お子様に提供する食事をイメージして、答えて下さい。

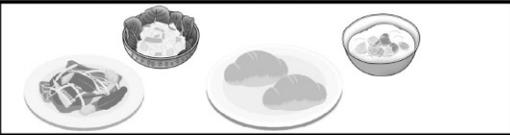
例) わかめの味噌汁、チキンカツ、野菜サラダ、
煮豆、みかん、牛乳

(1)	(2)
	番号記入 1 主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)

1. ご飯、じゃがいもの味噌汁、ハンバーグ、キウイフルーツ、牛乳

	主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)
---	-------------------------------

2. ロールパン、ポテトサラダ、ほうれん草のソテー、バナナヨーグルト

	主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)
---	-------------------------------

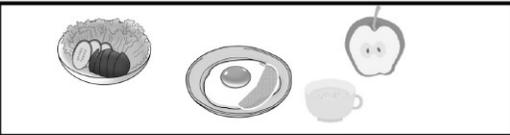
3. ご飯、さしみ、枝豆、ぶどう、牛乳

	主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)
--	-------------------------------

4. すまし汁、野菜の煮物、フルーツヨーグルト

	主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)
---	-------------------------------

5. コーンスープ、ハムエッグ、サラダ、りんご

	主食・主菜・ 副菜・果物・ 乳製品(牛乳含む)
---	-------------------------------

料理の選択群

1. ご飯	2. 卵入りサラダ	3. ほうれん草お浸し	4. オムレツ	5. 親子丼	6. サラダ	7. 野菜の味噌汁
8. しょうが焼き	9. うな重	10. ピザトースト	11. 牛乳	12. ヨーグルト	13. けんちん汁	14. ゆで卵

添付資料3-1 ランチョンマット使用状況調査

日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト 介入後調査 平成19年11月

保護者の食意識に関するアンケート

保護者用 No. _____

クラブ名 お名前 選手名1

→お子様がお二人いる場合

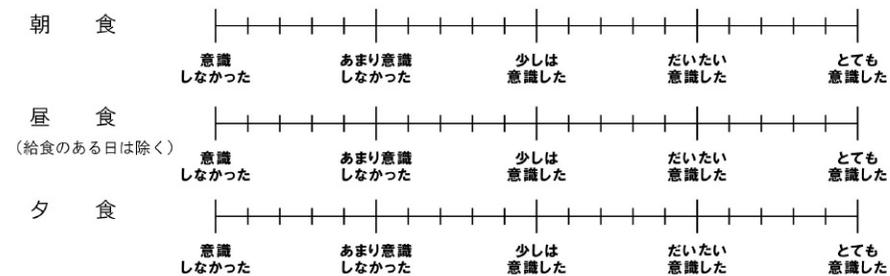
選手名2

この1ヶ月間、皆様のご家庭の食生活や食意識には変化がありましたか？
次の質問にお答え下さい。

1. スポーツ食育ランチョンマットの使用状況はいかがでしたか？家庭での食事では、毎食使っていたという場合を100%として、お子さんの使用状況を下記の直線上に○印をおつけ下さい。お子様がお二人以上の場合は 上記の選手名の番号を付加して印を付けて下さい。



また、朝、昼、夕の食事の中では、ランチョンマットをどれくらい意識して使用しましたか？



2. あなたは、スポーツ食育ランチョンマットを意識して献立をたてましたか？あてはまる場所に○印をおつけ下さい。



3. ランチョンマットの入手前後で、献立をたてる際に何か変化がありましたか？最もあてはまる番号に○をつけてください。また、①以外に○をつけた方はその理由をお答え下さい。

- ① マットを考慮して献立をたてるようになった
- ② マットを考慮して献立をたてようとしたが思うようにならなかった
- ③ マットがなくてもできていたと思う
- ④ マットを考慮して献立をたてる気持ちにならなかった
- ⑤ その他

理由

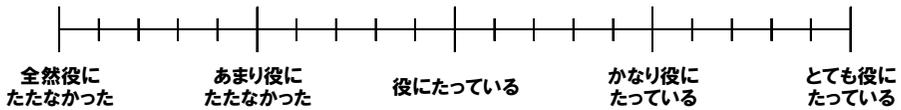
添付資料3-1 ランチョンマット使用状況調査

日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト 介入後調査 平成19年11月

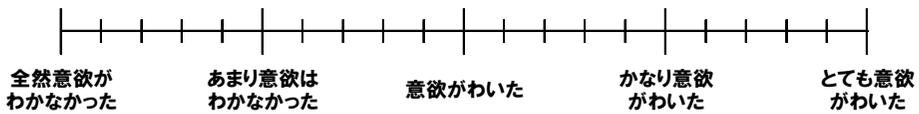
4. ご家族の方達のスポーツ食育ランチョンマットの反応はいかがでしたか？ランチョンマットをみた感想・ランチョンマットの使い心地・その他のご意見（改善点など）をご記入下さい。

あなたの反応・感想・ご意見	選手（お子さん）の反応・感想	左記以外の家族の反応・感想
---------------	----------------	---------------

5. 1週目と2週目には、スポーツ食育のレクチャーを行いました。このレクチャーはあなたが献立を作成するために役に立ちましたか？



6. レクチャーを聞くことでスポーツ食育ランチョンマットを使う意欲がわきましたか？



7. レクチャーの中に入れて欲しかったことがあればこの枠内にご記入下さい。

ご協力どうもありがとうございました。

添付資料3-2 ランチョンマット使用状況調査

日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト 介入後調査 平成19年11月

選手の食意識に関するアンケート

選手用 No. _____

クラブ名 _____

お名前 _____

この1ヶ月間で、選手のみなさんの食生活や食意識（いしき）は変わりましたか？次の質問に答えて下さい。

1. スポーツ食育ランチョンマットはどれくらい使いましたか？あなたが家で食事をする時には、必ず使っていた場合を100%、全然使わなかった場合は0%として、直線上に○印をつけて下さい。

2. あなたは、スポーツ食育ランチョンマットを意識（いしき）して食事をするようになりましたか？あてはまる場所に○印をつけてください。

3. スポーツ食育ランチョンマットを使うようになってから、食事や料理の話をおうちの人とするようになりましたか？あてはまるものを1つ選んで番号に○をつけてください。

- ① たくさんするようになった
- ② ときどきするようになった
- ③ あまりかわらない
- ④ わからない

4. このランチョンマットについて、あなたはどのように思いますか？1つ選んで番号に○をつけてください。

デザインについて

- ① とてもよい
- ② まあまあよい
- ③ ふつう
- ④ あまりよくない
- ④ なんとも思わない

ランチョンマットの使いごち

- ① とてもよい
- ② まあまあよい
- ③ ふつう
- ④ あまりよくない
- ④ なんとも思わない

5. その他、質問や意見（いけん）があったら、このわくの中に入れてください。

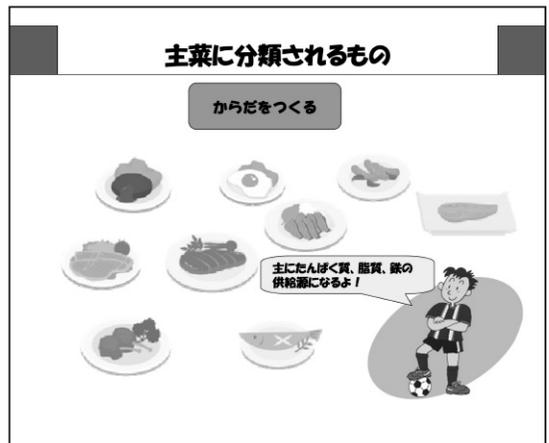
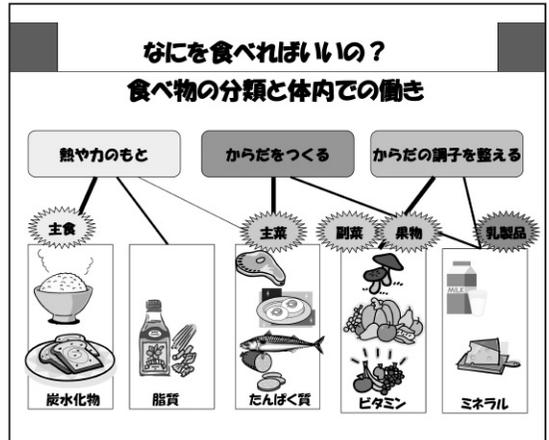
添付資料4 事後調査時に行った意識調査

クラブ名

お名前

あなたの家庭では、どんな基準で日常食べるものを選びますか？ 以下の質問のあてはまる回答に○をつけてください。

		まったく大切 だと思わない	あまり大切 だと思わない	少し大切 だと思う	非常に大切 だと思う
1	準備しやすい	1	2	3	4
2	エネルギー（カロリー）が低い	1	2	3	4
3	高価でない	1	2	3	4
4	低脂肪である	1	2	3	4
5	栄養がある	1	2	3	4
6	楽しめるものである	1	2	3	4
7	香りがいい	1	2	3	4
8	体重にあまり影響しない	1	2	3	4
9	ビタミンやミネラルが豊富である	1	2	3	4
10	身体を元気にする	1	2	3	4
11	見た目がよい	1	2	3	4
12	たんぱく質が多く含まれている	1	2	3	4
13	支度に時間がかからない	1	2	3	4
14	体（肌、歯、髪の毛など）によい	1	2	3	4
15	自宅や職場に近い店で手に入る	1	2	3	4
16	値段が安い	1	2	3	4
17	砂糖が少ない	1	2	3	4
18	彩りがよい	1	2	3	4



乳製品に分類されるもの

からだをつくる

からだの調子を整える

主にカルシウム、たんぱく質、脂質の供給源にやまよ!

複数のグループに属するもの

バランスのよい食事例

手間をかけずに愛情を注ぐコツ

Point
インスタント食品や惣菜は
一手間加えて上手に活用

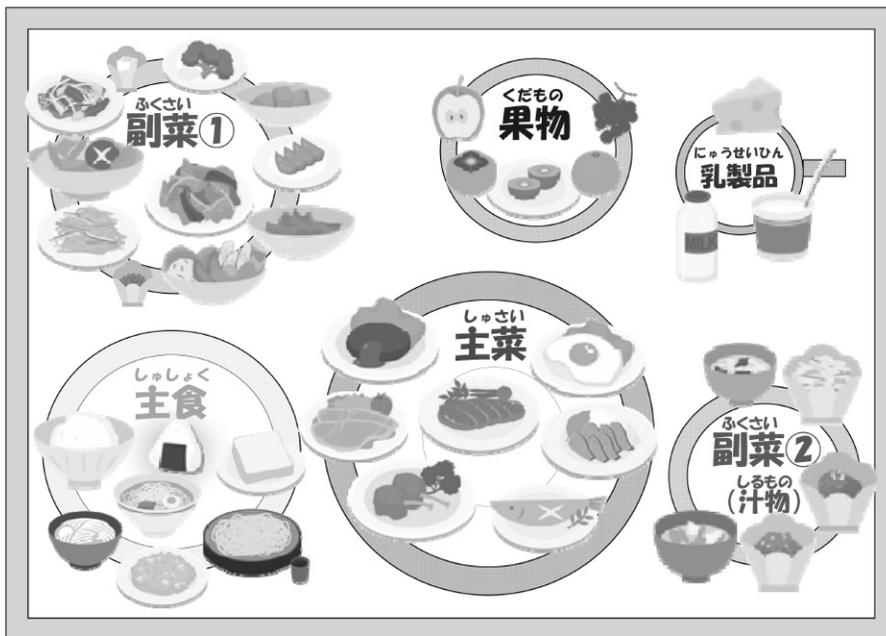
+

何をプラスすればよいの?

例を参考に、やってみましょう!

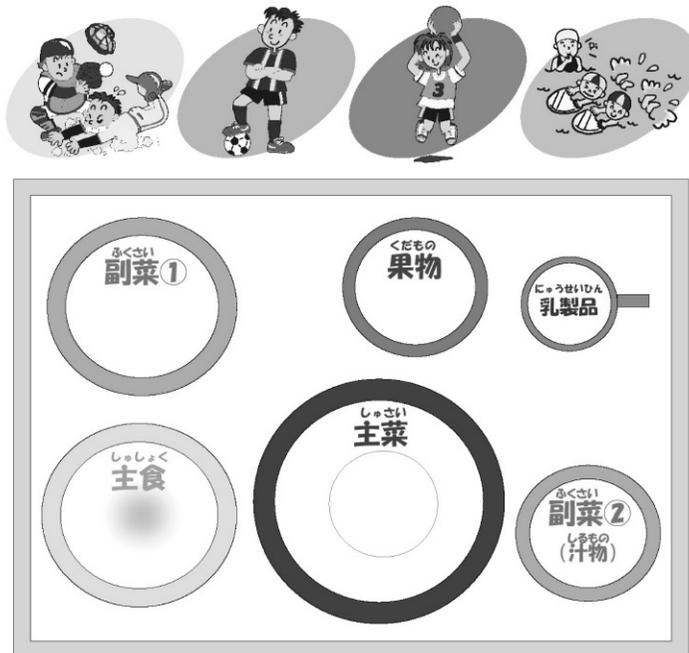
(株)日本体育協会 スポーツ教育プロジェクト

添付資料6 ランチョンマット用に配布した資料



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

添付資料7 ランチョンマットの写真



(財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト

4. 食育がスポーツを行う子どもに及ぼす影響に関するレビュー

報告者 田中 千晶¹⁾、田口 素子²⁾、長坂 聡子²⁾、金子 香織³⁾

I. はじめに

我が国では、平成17年7月に食事基本法が施行され、成長期にある子どもの心身の健康と将来の望ましい食習慣形成という観点から「食事教育(食育)」が各地で実施されている。特に、近年は、メタボリックシンドローム予防を強化するため、学校健康教育の一環として、食行動や運動などの生活習慣が形成される児童期などを対象に、食生活教育プログラムが開発されてきた¹⁾。このように、一般の児童・生徒を対象とした取り組みが実施されている一方、「体育・スポーツ教育」と結びつけた取り組みはほとんど行われていないのが現状である。(財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会の「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究」研究班では、「食育」と「体育・スポーツ教育」を結びつけた「スポーツ食育プログラム」の開発を通して、子どもの健全な発育・発達を促し、また将来の生活習慣病予防へ向けた指導へと発展することを目的に平成18年度より調査を実施している。平成18年度の報告書では、我が国のスポーツ活動を定期的に行う児童の生活状況、栄養摂取状況、運動量などを扱った邦文の文献を調べたものの、特にスポーツ活動を実施していない一般児童を対象とした報告しか見当たらなかった。本研究では、日常的にスポーツをしている児童・生徒に対して、何らかの「食育」を行った成果に関する国際的な研究結果についてレビューを行うことを目的とした。

II. 方法

1. 論文の検索

日常的にスポーツをしている子どもに対して、何らかの「食育」を行った成果を検討した文献に

ついて、PubMedを用いて検索を行った。検索式は、(“diet education” OR “nutrition education” OR “nutritional education” OR “eating education” OR “food education”) AND (sport OR sports OR exercise OR “physical training” OR “physical education” OR “physical activity” OR fitness OR athletes)とした。研究対象はヒト、0-18歳の子ども、Publication TypeはClinical Trialとした。

2. 論文の選別

検索の結果、65編の論文が示された。対象を日常的にスポーツしている子どもに限定したところ、5編の文献が該当したものの²⁾⁻⁶⁾、うち4編は摂食障害に関するものであった^{2)、4)-6)}。栄養教育プログラムの効果を調べた研究は1編のみであった³⁾。

III. 結果および考察

上記の検索法により唯一該当したChapman et al.の論文は、日常的にスポーツをしている子どもに対する栄養教育プログラムの効果を、無作為比較試験(RCT)により調べた研究であった³⁾。その概要は以下の通りである。

目的：栄養行動の変化に及ぼす栄養教育プログラムの効果を検討した。

対象：カルフォルニア南部リーグの女子高校野球代表チームに所属する8つのチームから抽出された14-18歳の女子72名であり、介入群と対照群のいずれかに無作為に割付された。

介入プログラムの内容：6週間の研究期間で、介入群にのみ、介入後のテスト前までに、エルゴジェニックス、脱水、試合前の食事、エネルギー源、ビタミンとミネラルのサプリメントおよび体重管理について、45分間の講義を2回、週に1回行っ

1) 桜美林大学

2) 日本女子体育大学

3) 早稲田大学

た。さらに、印刷物の配布およびデモストレーションが行われた。

評価方法：栄養に関する知識レベルを評価するために、Nutrition Knowledge and Attitude Questionnaire (Werblow et al. 1978) の修正版、食習慣を評価するために、24時間思い出し法が、介入前後に実施された。

主な結果：両群の介入前における栄養に関する知識レベルに有意な差は見られなかった。介入後は、介入群の栄養に関する知識のスコアが有意に高かった。しかし、限られた期間においては、食事摂取量や食品の選択に有意な改善は見られなかった。

このように、アスリートを対象とした研究において、栄養に関する知識は向上しても、実際の食習慣に改善が見られないという結果は、Perron and Endres⁷⁾、Story and Resnick⁸⁾ および Barr⁹⁾ が報告している横断研究の結果と一致するものであった。Chapman et al.の研究³⁾では、介入が実施された時期が明記されておらず、トレーニング内容の影響は不明である。そのため、このような研究においては、食習慣の評価だけでなく、加速度計や心拍数計を用いて、運動を含む日常の身体活動量全体を評価することが有益であろう。また、24時間思い出し法などの食事調査はエネルギー摂取量などの評価における妥当性に乏しい¹⁰⁾ことから、介入プログラムの有効性の検討に影響を与えているかもしれない。

今回は、PubMedを用いて検索を行ったが、PubMedで検索できない教育学系の雑誌にも掲載されている可能性がある。そのため、社会学系の検索エンジンを用いると、更に今回の趣旨にあった他の論文が見つけれられるかもしれない。また、今回の検索によって抽出された論文は、海外で実施されたものであり、この研究で得られた結果がどこまで、日常的にスポーツを行う日本人の子どもにも適応できるかという問題が残る。そのため、日本人を対象とした邦文の論文の検索も行う必要がある。さらに、女子高校生で得られた結果が、男女児童でも同様に見られるか否かは不明で

ある。特に、児童の場合、食事を提供する者、スポーツ指導者、教員および栄養士などの周囲の大人、家族構成、発育発達の個人差や性差、運動量、地域差など、影響を及ぼす様々な要因が考えられる。現時点では、「食育」の概念規定やその裏づけとなる理論や技術的事項（評価の視点も含む）の検討が不十分であることが指摘されていることから¹¹⁾、エビデンスに基づいた「スポーツ食育プログラム」の開発・評価が望まれる。

参考文献

- 1) 春木 敏, 境田靖子, 川畑徹朗, 西岡伸紀, 山本信子. ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育プログラムの検討. 栄養学雑誌 2007, 65, 123-133.
- 2) Ashley CD, Smith JF, Robinson JB, Richardson MT. Disordered eating in female collegiate athletes and collegiate females in an advanced program of study: a preliminary investigation. Int J Sport Nutr. 1996, 6, 391-401.
- 3) Chapman P, Toma RB, Tuveson RV, Jacob M. Nutrition knowledge among adolescent high school female athletes. Adolescence. 1997, 32, 437-446.
- 4) DePalma MT, Koszewski WM, Romani W, Case JG, Zuiderhof NJ, McCoy PM. Identifying college athletes at risk for pathogenic eating. Br J Sports Med. 2002, 36, 45-50.
- 5) Elliot DL, Goldberg L, Moe EL, DeFrancesco CA, Durham MB, Hix-Small H. Preventing substance use and disordered eating: initial outcomes of the ATHENA (athletes targeting healthy exercise and nutrition alternatives) program. Arch Pediatr Adolesc Med. 2004, 158, 1043-1049.
- 6) Elliot DL, Moe EL, Goldberg L, DeFrancesco CA, Durham MB, Hix-Small H. Definition and outcome of a curriculum to prevent disordered eating and body-shaping drug use. J Sch Health. 2006, 76, 67-73.
- 7) Perron M, Endres J. Knowledge, attitudes,

- and dietary practices of female athletes. *J Am Diet Assoc.* 1985, 85, 573–576.
- 8) Story M., Resnick MD. Adolescents' views on food and nutrition. *J. Nutri. Education.* 1986, 18, 188–192.
- 9) Barr SI. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students. *J Am Diet Assoc.* 1987, 87, 1660–1664.
- 10) Livingstone MB, Black AE. Markers of the validity of reported energy intake. *J Nutr.* 2003, 133 Suppl 3, 895S–920S.
- 11) 吉池信男, 武見ゆかり, 田中弘之, 堤 ちはる, 藤澤由美子. 「食育」に対して本学会員はどのような取り組みを求めているのかー「食育」アンケート結果からー. *栄養学雑誌* 2007, 65, 199–203.

平成19年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.Ⅲ 小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究 — 第2報 —

◎発行日：平成20年3月31日

◎編集者：樋口 満（小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究・研究班長）

◎発行者：財団法人日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp>

（〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1）

◎印刷：ホクエツ印刷株式会社 <http://hokuetsup.co.jp>

（〒135-0033 東京都江東区深川2-26-7）
