

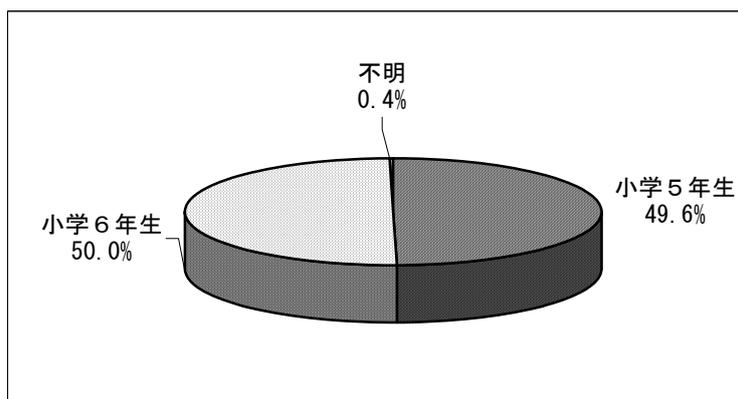
# 小学生

## I. 回答者の属性

### 1. 学年

学年については、「小学5年生」(49.6%)と「小学6年生」(50.0%)が、おおむね同じ割合だった。

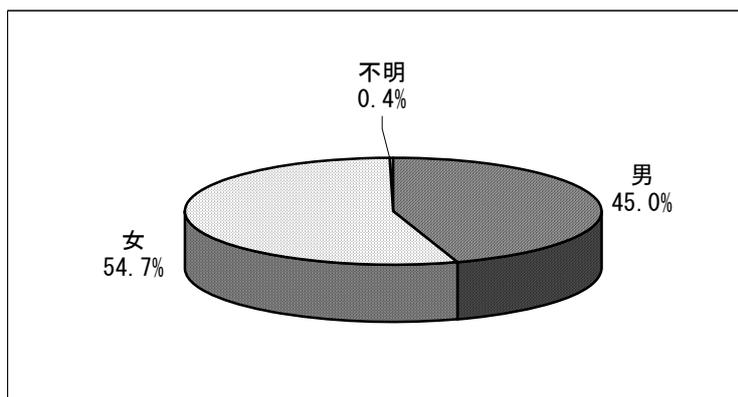
図表 123 学年 (n=556)



### 2. 性別

性別については、54.7%は「女子」、45.0%は「男子」だった。

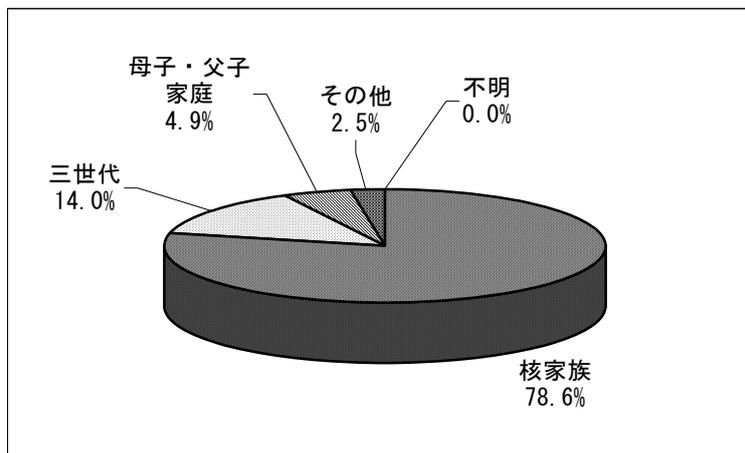
図表 124 性別 (n=556)



### 3. 家族構成

家族構成については、最も多かったのは「核家族」で78.6%だった。次に多いのが「三世代」で14.0%だった。

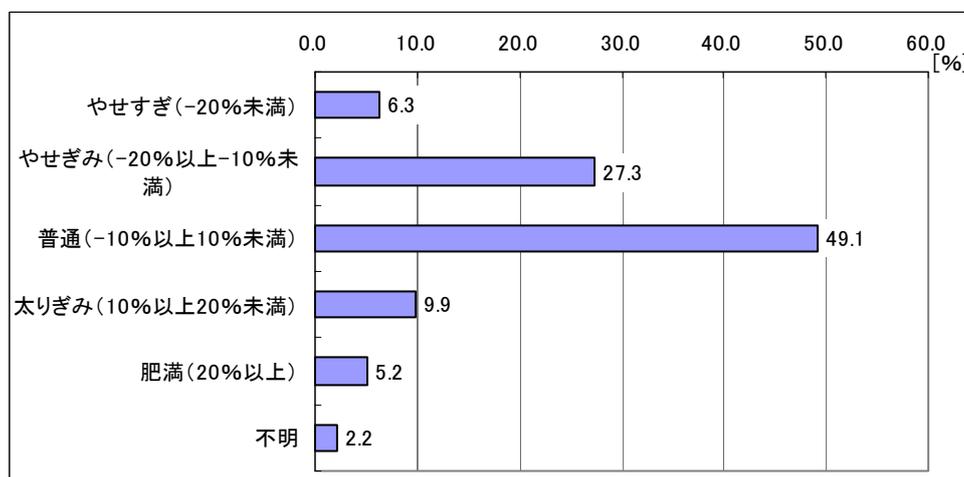
図表 125 一緒に住んでいる家族 (n=556)



### 4. 日比式の標準体重からみた肥満度

日比式の標準体重からみた肥満度をみると、最も多いのは「普通」の人で49.1%、次いで「やせぎみ」人が多く27.3%と、太っている人よりもやせている人の方が多くなっている。

図表 126 日比式の標準体重からみた肥満度 (n=556)



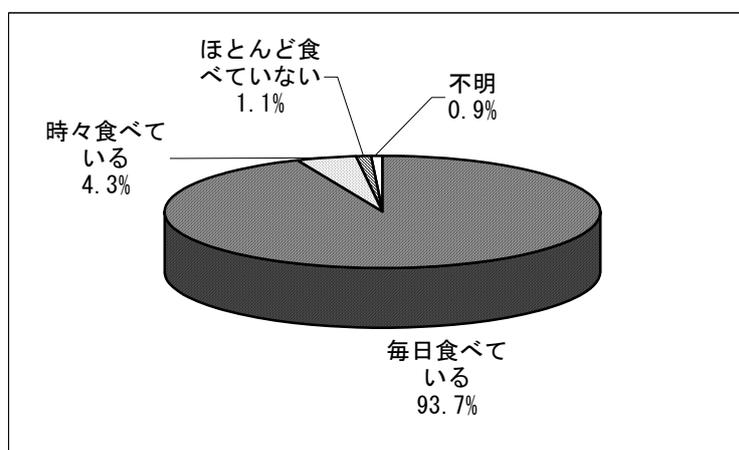
## Ⅱ. 食生活の実態

### 1. 朝食

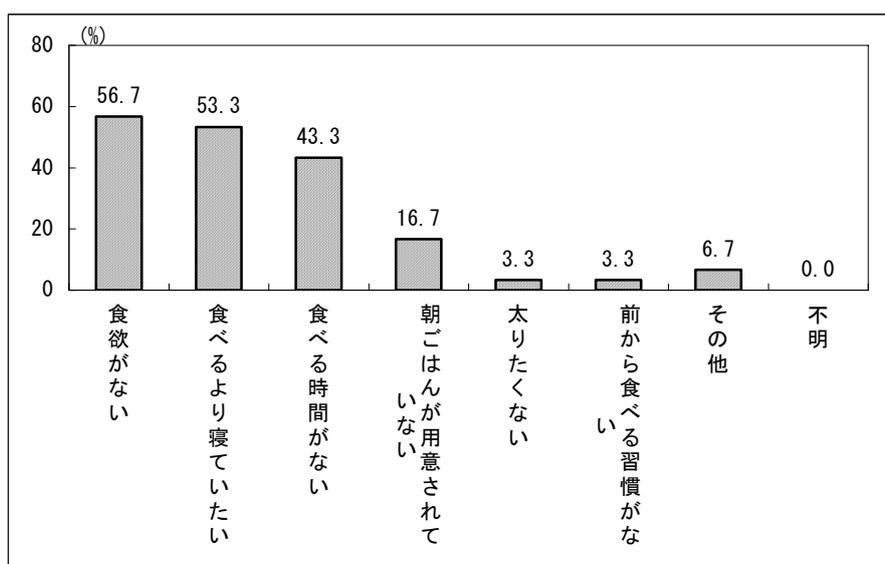
朝食を食べているかきいたところ、93.7%の人が朝食を「毎日食べている」と答えた。「時々食べている」(4.3%)と「ほとんど食べていない」(1.1%)をあわせると、不定期に食べている人が5.4%いることが分かる。

朝食を「時々食べている」「ほとんど食べない」と答えた人に、朝食を食べない主な理由をきいたところ、「食欲がない」(56.7%)「食べるより寝ていたい」(53.3%)「食べる時間がない」(43.3)という回答が多くあげられた。「朝ごはんが用意されていない」という人が16.7%いることから、親にも食べる習慣がない子どももいることがうかがえる。

図表 127 朝ごはんを食べていますか (n=556)



図表 128 朝ごはんを食べていない理由 (n=30; 複数回答)

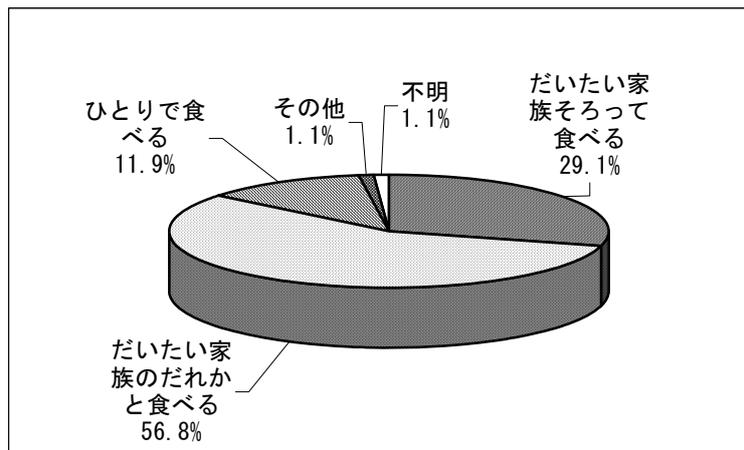


## 2. 孤食

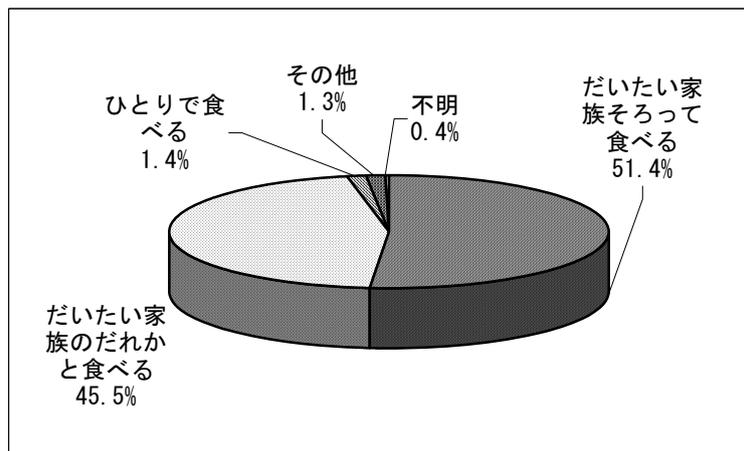
朝食をいつも誰と食べているかきいたところ、「だいたい家族の誰かと食べる」と答えた人が最も多く 56.8%だった。「だいたい家族そろって食べる」(29.1%)と答えた人をあわせると、85.9%の人が家族と食べていることが分かる。「一人で食べる」という人は 11.9%だった。

一方、夕食をいつも誰と食べているかきいたところ、「だいたい家族そろって食べる」と答えた人が最も多く 51.4%だった。「だいたい家族の誰かと食べる」(45.5%)と答えた人をあわせると、96.9%の人が家族と食べていることが分かる。「一人で食べる」人は 1.4%でほとんどいない。

図表 129 朝ごはんはいつもだれと食べていますか (n=556)



図表 130 夕ごはんはいつもだれと食べていますか (n=556)

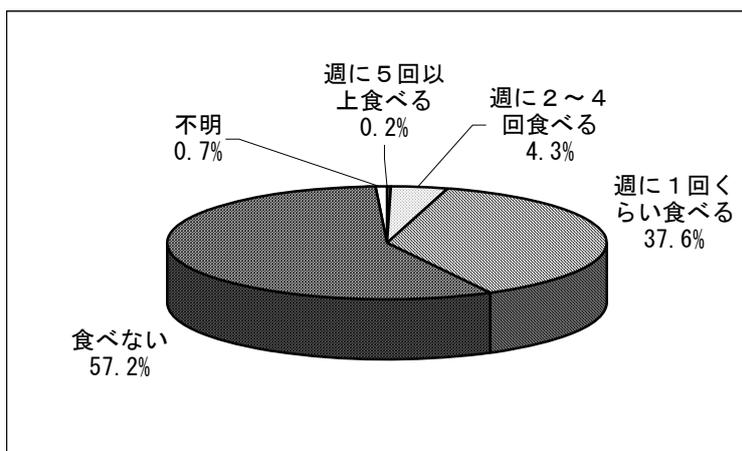


### 3. インスタント食品・コンビニ弁当の利用

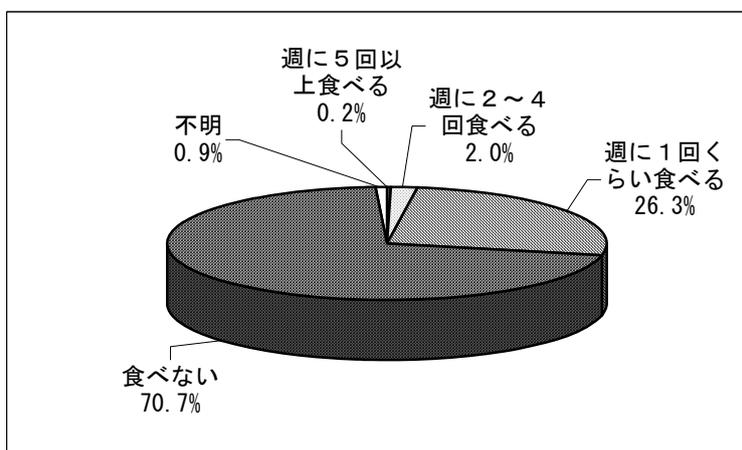
カップラーメンなどのインスタント食品を食べることがあるかきいたところ、最も多かった回答は「食べない」で 57.2%だった。食べる人の中では、「週に1回ぐらい食べる」人が最も多く 37.6%だった。

一方、コンビニエンスストアのお弁当（おにぎりやパンを含む）を食べることがあるかきいたところ、最も多かった回答は「食べない」で 70.7%だった。食べる人の中では、「週に1回ぐらい食べる」人が最も多く 26.3%だった。

図表 131 インスタント食品を食べる頻度 (n=556)



図表 132 コンビニエンスストアのお弁当等を食べる頻度 (n=556)

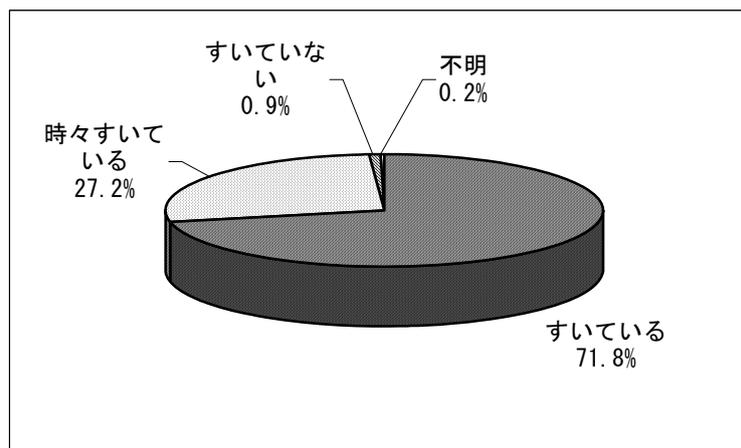


#### 4. 間食

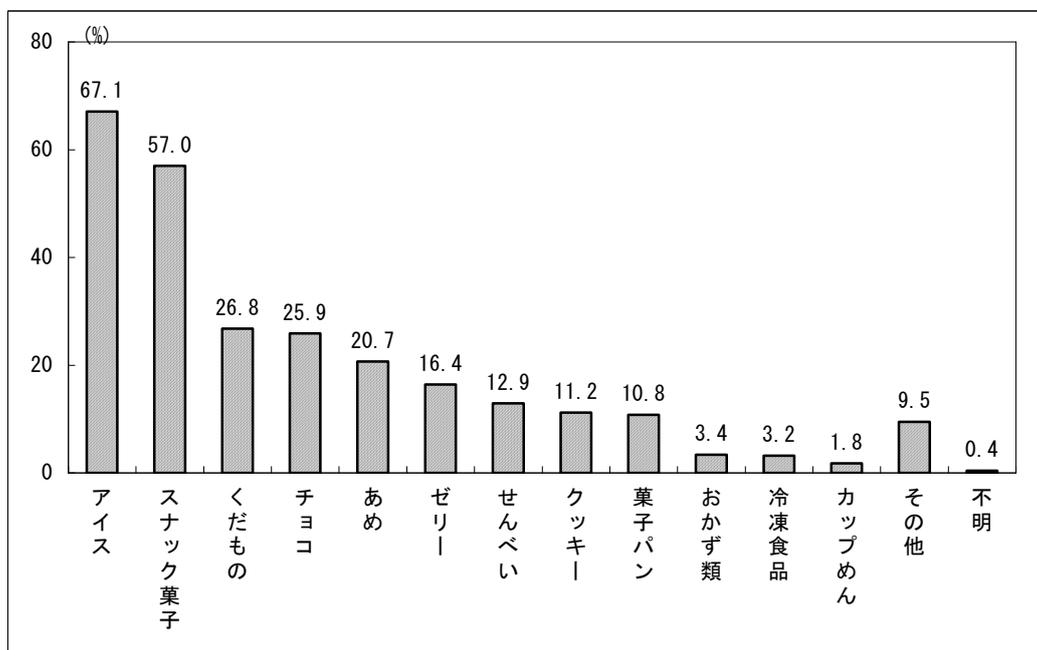
間食の量が適切かどうかをはかる目安として、夕食時におなかがすいているかをきいた。71.8%の人は「すいている」、27.2%の人は「時々すいている」と答えた。

よく食べるおやつをきいたところ、多かったのは「アイス」(67.1%)と「スナック菓子」(57.0%)だった。

図表 133 タごはんを食べるときに空腹ですか (n=556)



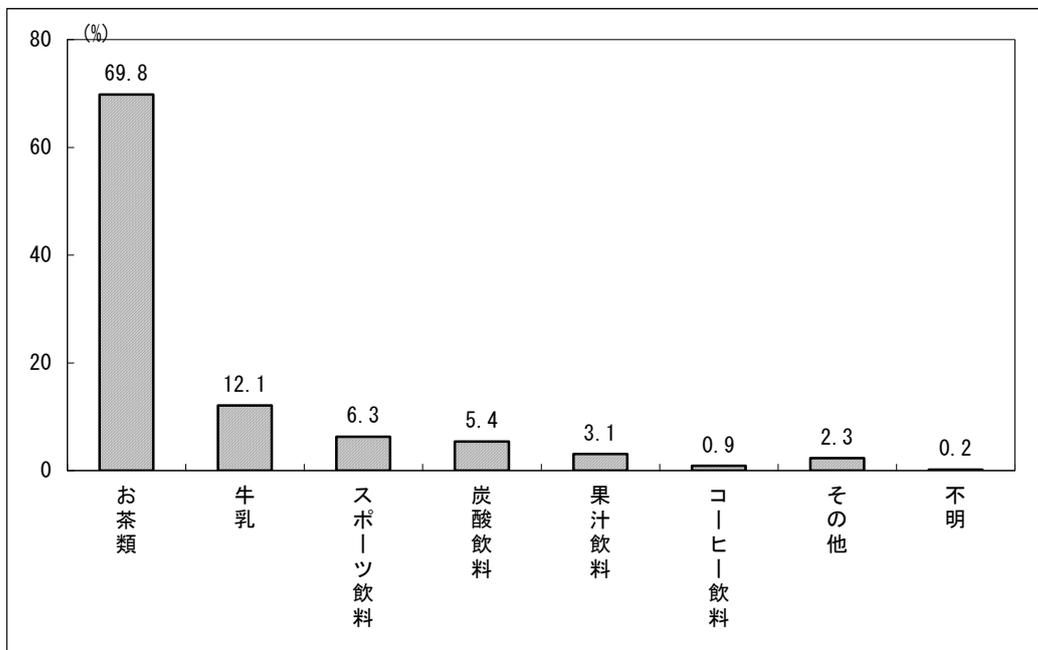
図表 134 よく食べるおやつについて (n=556; 複数回答)



### 5. よく飲む飲み物

よく飲む飲み物についてきいたところ、「お茶類」をよく飲むという回答が突出して多く、69.8%だった。

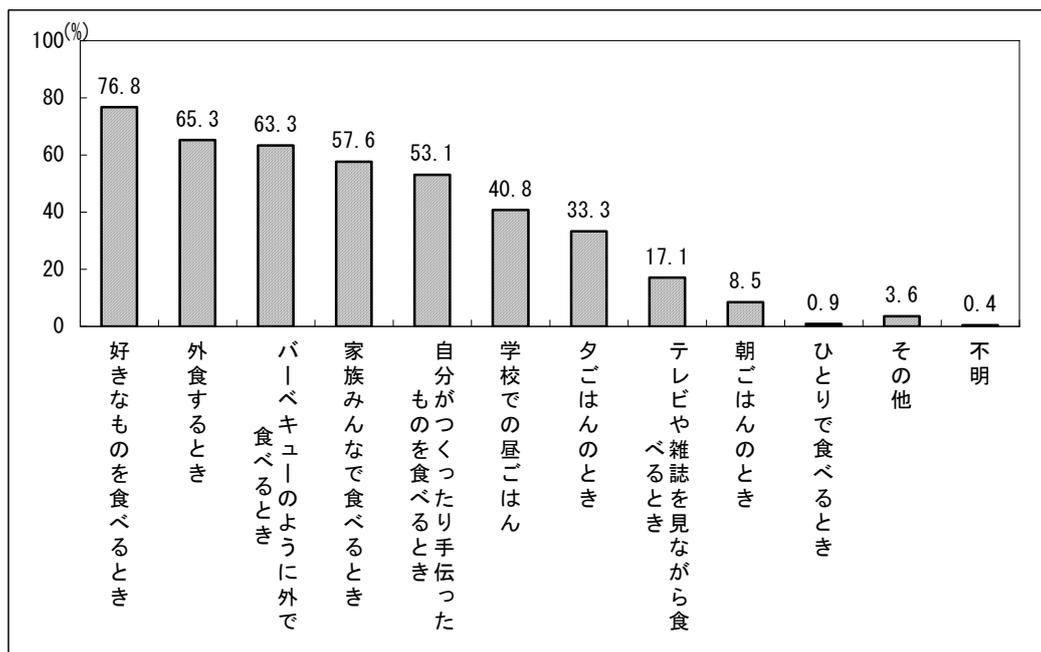
図表 135 よくのむ飲み物について (n=556)



### 6. 食事を楽しんでいる時

食事を楽しんでいるのはどんな時かきいたところ、最も多かった回答は「好きなものを食べる時」で76.8%だった。次いで多かったのは、「外食するとき」(65.3%)、「バーベキューのように外で食べる時」(63.3%)といった食事の形態に関するものだった。

図表 136 ごはんの時間を楽しんでいる時について (n=556; 複数回答)

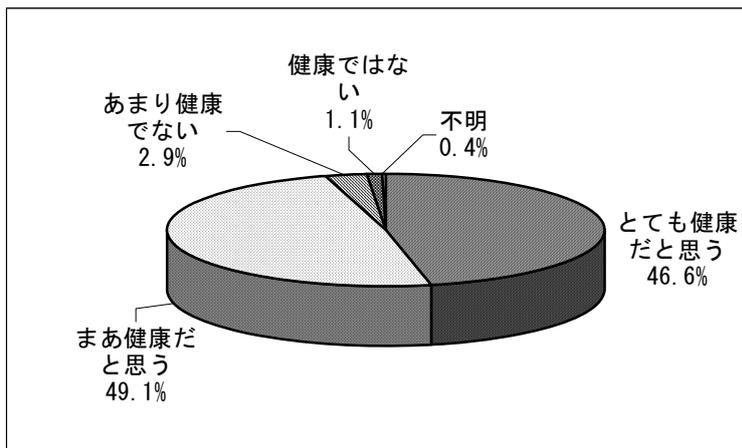


### Ⅲ. 正しい食生活に対する意識と取り組み

#### 1. 自分の健康状態の認識

自分は健康だと思うかきいたところ、「まあ健康だと思う」と答えた人が最も多く、49.1%だった。「とても健康だと思う」（46.6%）と答えた人とあわせると、95.7%の人が、自分のことを健康だと思っていることが分かる。

図表 137 自分は健康だと思いますか (n=556)

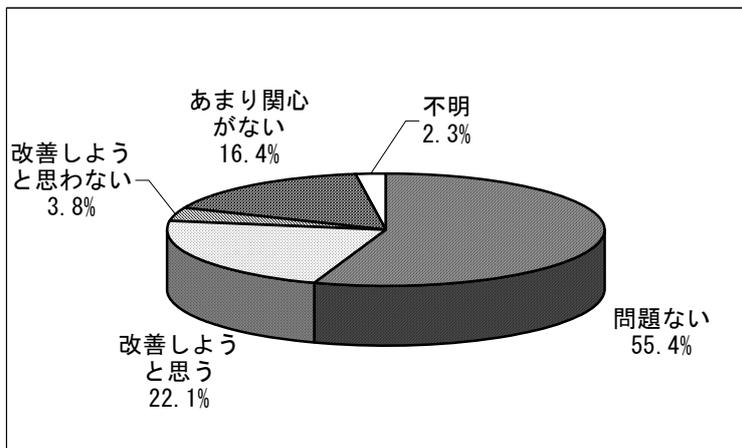


#### 2. 自分の食生活に対する認識

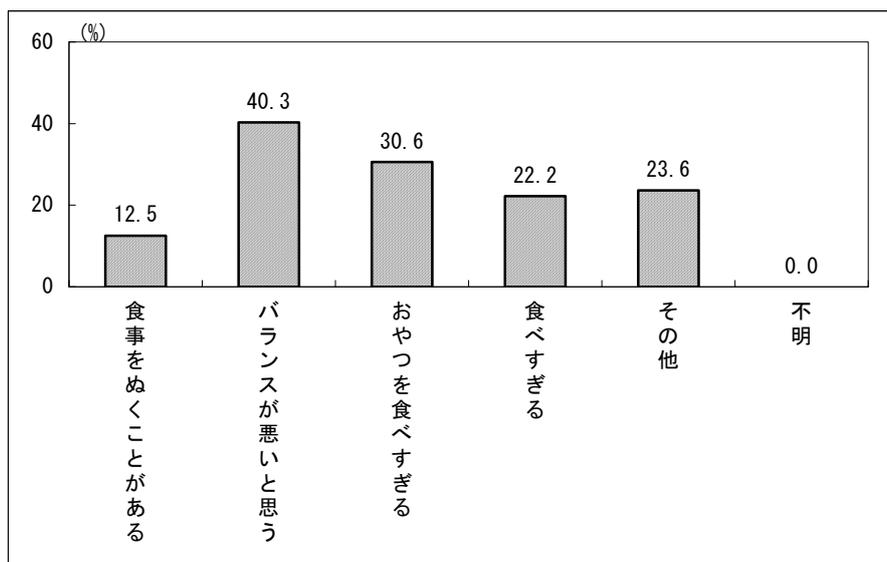
自分の食生活に問題があると思うかきいたところ、「食生活には気をつけているので問題ない」と答えた人が最も多く、55.4%だった。「問題があり、改善しようと思う」（22.1%）とあわせると、77.5%の人は食生活に関する取り組みに興味があることがうかがえる。

「問題があり、改善しようと思う」「問題があっても改善しようと思わない」と答えた人に食生活の問題点をきいたところ、「バランスが悪い」と答えた人が最も多く 40.3%、次いで「おやつを食べすぎる」と答えた人が多く 30.6%だった。

図表 138 自分の食生活について (n=556)



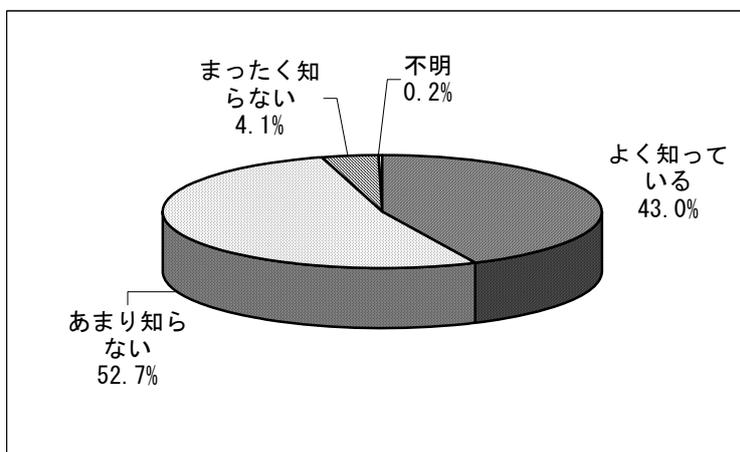
図表 139 自分の食生活の問題点 (n=144;複数回答)



### 3. 旬の味覚

旬の味覚（季節の食べ物）にどんなものがあるかきいたところ、「よく知っている」という人が43.0%、「あまり知らない」という人が52.7%だった。

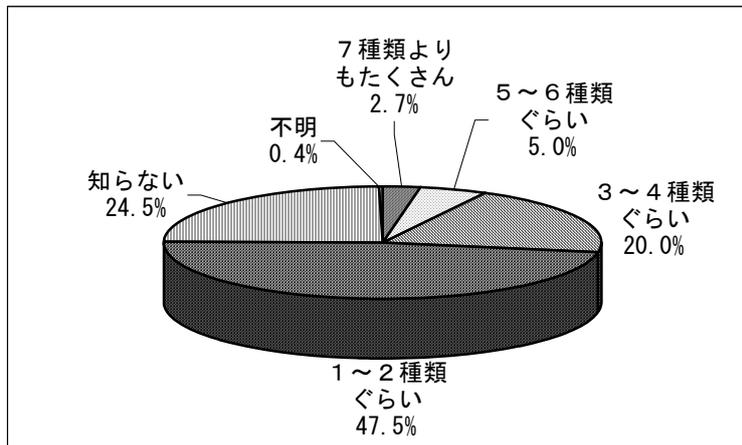
図表 140 旬の味覚について知っていますか (n=556)



#### 4. 伝統的な食文化の継承

奈良県の郷土料理や伝統食を何種類知っているかきいたところ、最も多かった回答は「1～2種類ぐらい」知っていると答えた人で47.5%だった。種類が増えるにつれて回答した人が減っている。「知らない」と答えた人は24.5%だった。

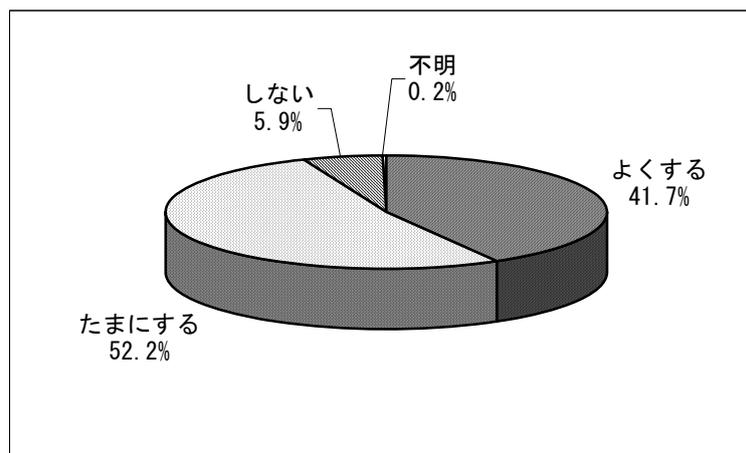
図表 141 奈良県ならではの料理を何種類知っていますか (n=556)



#### 5. 食事のお手伝い

お皿を並べる、机をふく、買い物に行く、調理をするなど、食事のお手伝いをするかきいたところ、最も多かった回答は「たまにする」で52.2%、次いで多かったのが「よくする」で41.7%だった。93.9%の人は食事にお手伝いをしていることが分かる。

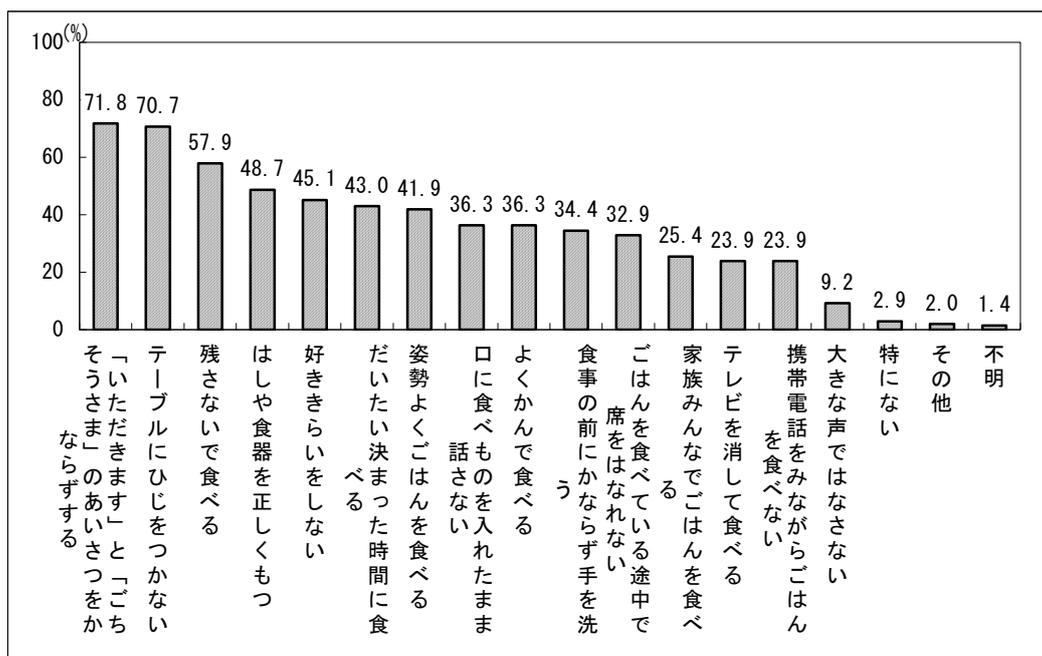
図表 142 食事のお手伝いをしますか (n=556)



## 6. 家庭での決まりごと

家庭の中で、食生活・食習慣・マナー・食事時間・食事でのコミュニケーション等に関して、決まりごとになっているのはどのようなことかきいたところ、多かった回答は、『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつを必ずする(71.8%)と「テーブルにひじをつかない」(70.7%)といった食事のマナーに関するものだった。

図表 143 食事についての家族の中で決まりごとについて (n=556;複数回答)



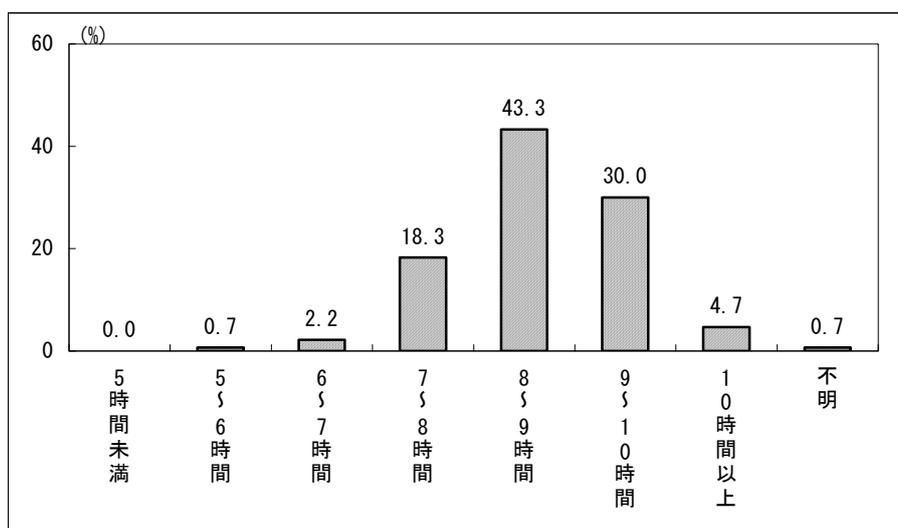
## IV. 生活習慣の実態

### 1. 睡眠

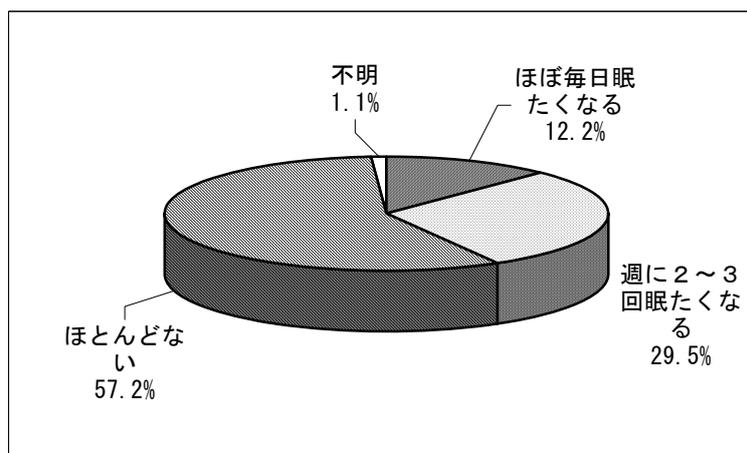
睡眠時間をきいたところ、最も多かった回答は「8～9時間」で43.3%だった。「9～10時間」(30.0%)、「7～8時間」(18.3%)とあわせると、91.6%の人は、7～10時間寝ていることが分かる。平均の睡眠時間は、8時間29分だった。

一方、寝不足を感じているか把握するために、学校で眠たくなることがあるかきいたところ、「ほとんどない」と答えた人が最も多く57.2%だった。次いで多かったのが「週に2～3回眠たくなる」で29.5%だった。「毎日眠たくなる」と答えた人は12.2%だった。

図表 144 睡眠時間 (n=556)



図表 145 学校で眠たくなることがありますか (n=556)

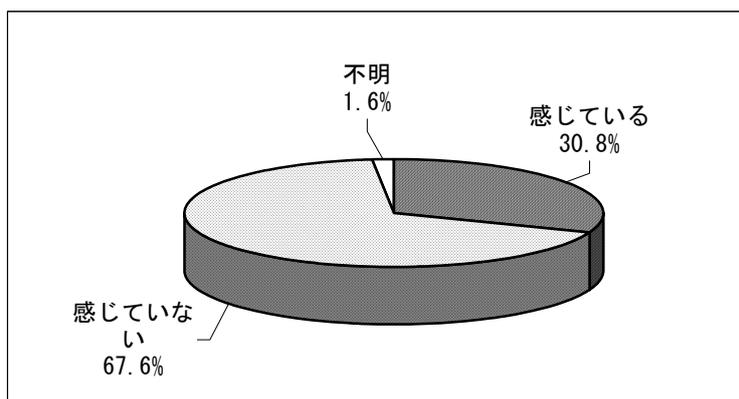


## 2. ストレス

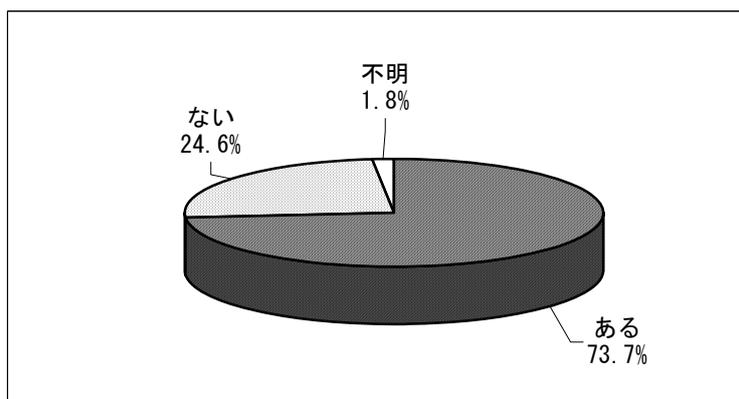
今、ストレスを感じているかきいたところ、「感じている」と答えた人が30.8%、「感じていない」と答えた人が67.6%だった。

ストレスを「感じている」と答えた人に、自分なりのストレス解消方法があるかきいたところ、73.7%の人は「ある」と答えた。

図表 146 ストレスを感じていますか (n=556)



図表 147 ストレス解消方法がありますか (n=171)

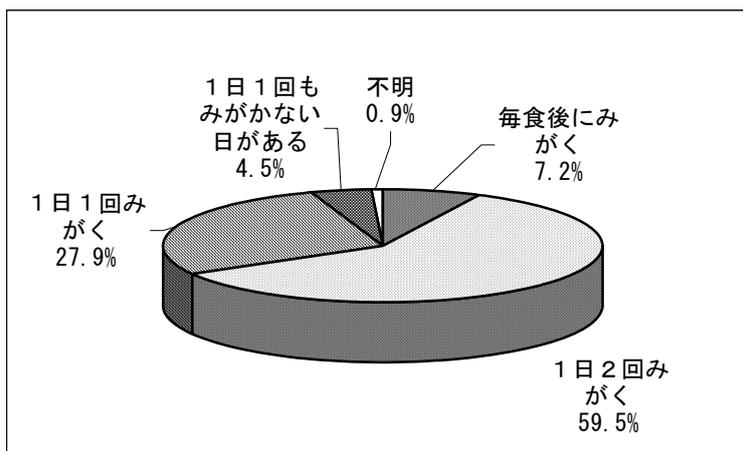


### 3. 歯磨き

歯を磨く回数をきいたところ、最も多かったのは「1日2回みがく」人で59.5%、次いで「1日1回みがく」人が多く27.9%だった。「毎食後に磨く」という人は7.2%だった。

次に、虫歯があるかきいたところ、「虫歯はあったが治療済み」という回答が最も多く49.1%、次いで多かった「虫歯はない」(42.3%)とあわせると、91.4%の人は現時点で虫歯を持っていない。一方、「虫歯はあるが治療していない」という人は7.4%だった。

図表 148 毎日、歯をみがきますか (n=556)



図表 149 虫歯がありますか (n=556)

