

子どもの生活習慣および保護者の意識に関する調査

－調査概要－

調査目的: 子どもの生活習慣および保護者の意識についての現状把握

調査対象: 小学1～6年生の子どもを持つ保護者(25～59歳)

調査地域: 全国

調査方法: インターネットリサーチ

調査時期: 2019年8月26日(月)～8月29日(木)

有効回答数: 1584サンプル

実施主体: 特定非営利活動法人日本トイレ研究所、カルビー株式会社

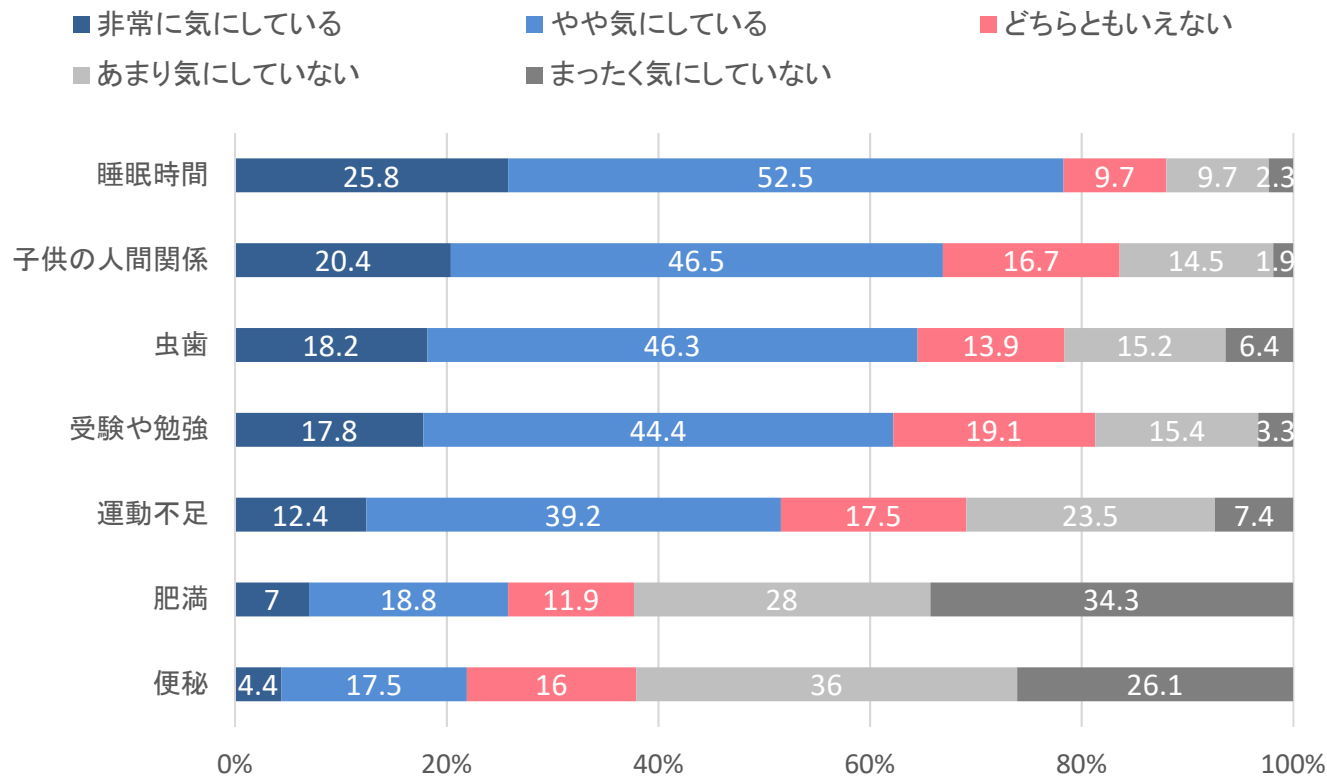
2019.10.19

特定非営利活動法人日本トイレ研究所
カルビー株式会社

1.子どもの生活で気にしていること

〈睡眠時間〉は「非常に気にしている」「やや気にしている」を合わせると78.3%になる。一方で、〈便秘〉についての関心は「非常に気にしている」「やや気にしている」を合わせて21.9%にとどまる。

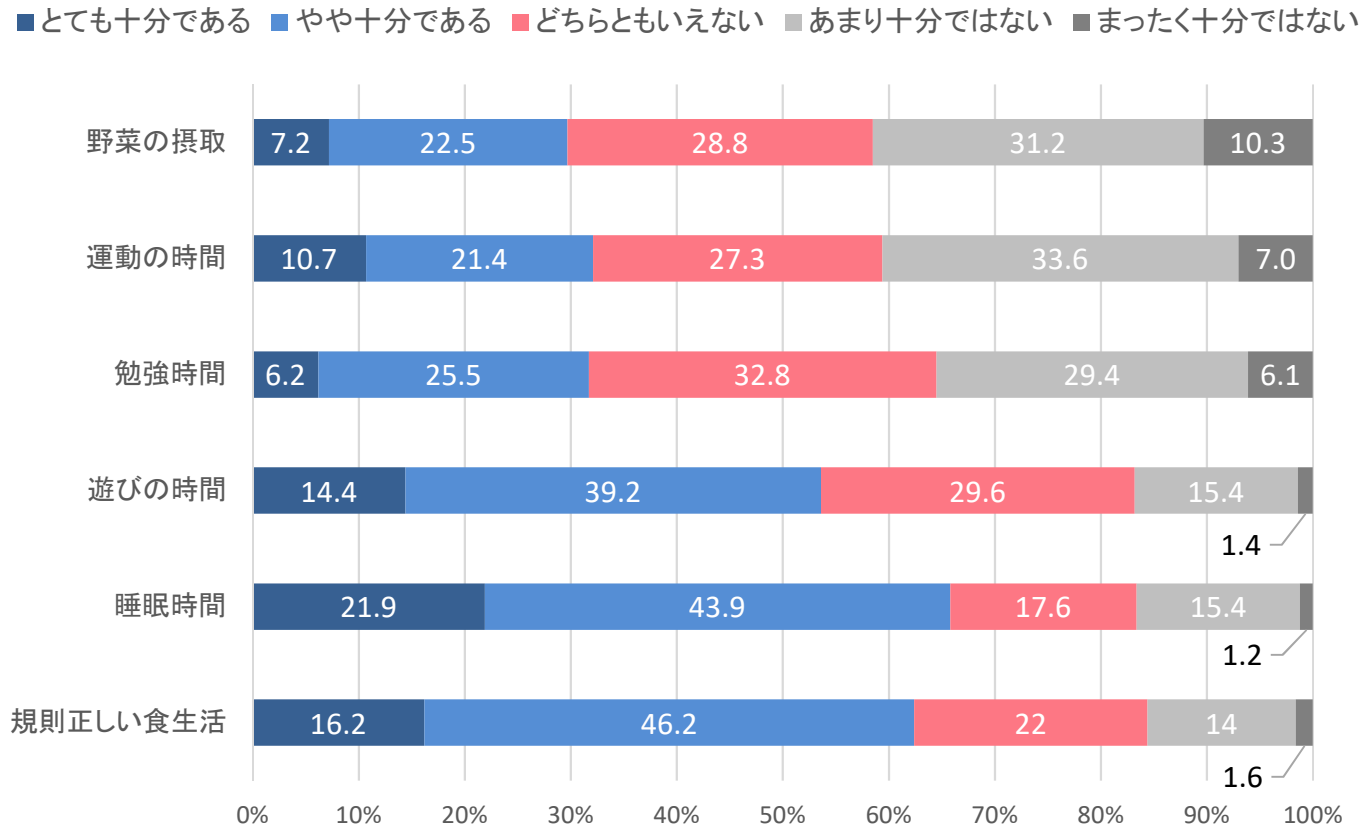
Q1. お子様の生活で普段、以下の事柄はどの程度気にしていますか(1つ選択)／全国(n=1584)



2.子どもの生活で不十分なこと

〈野菜の摂取〉が「まったく十分ではない」「あまり十分ではない」を合わせると41.5%で、最も多い。次ぎに多いのは、〈運動時間〉で、40.6%である。

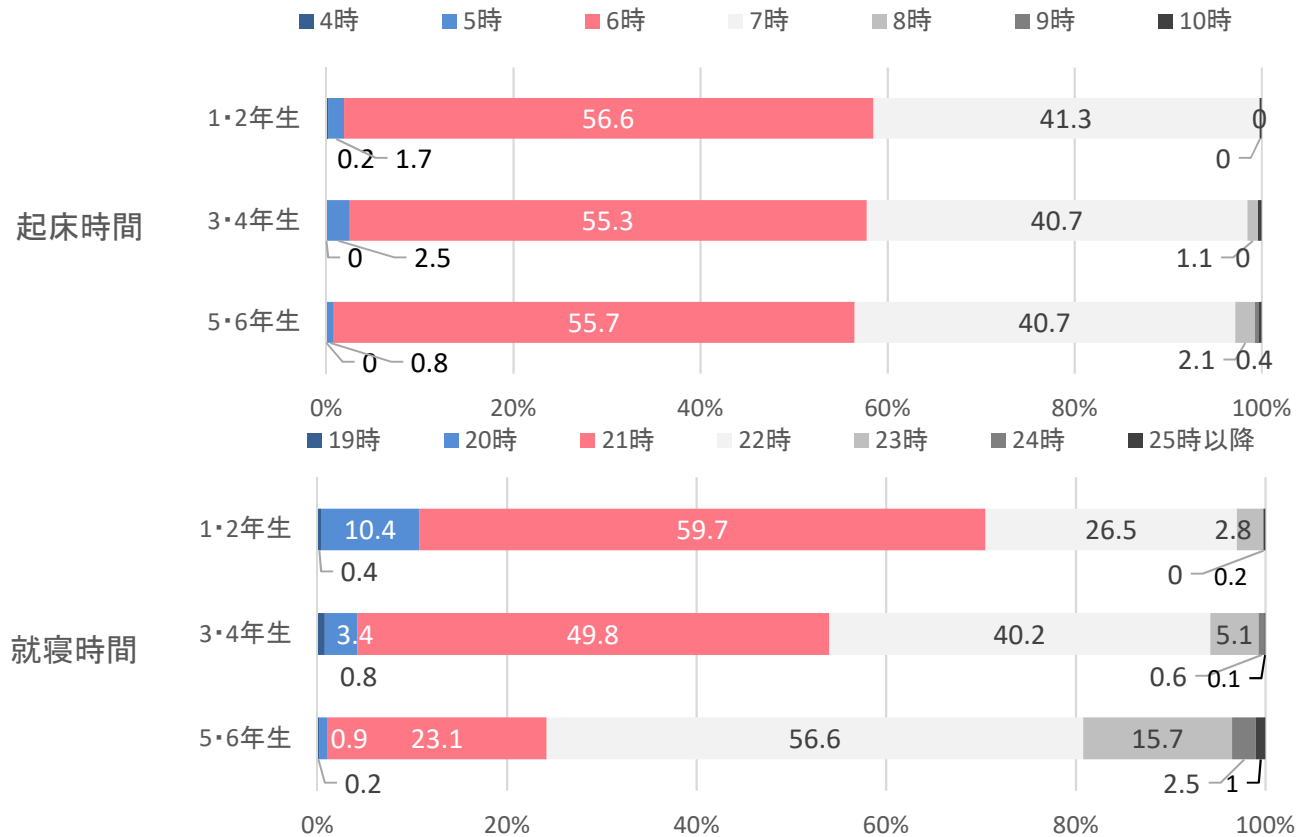
Q2. お子様の生活について、以下の事柄は十分にできている(とれている)と思いますか(1つ選択)／全国(n=1584)



3.起床・睡眠時間

〈起床時間〉については学年間で大きな変化はみられない。一方で、〈就寝時間〉は学年が上がるにつれ遅くなる傾向がみられる。

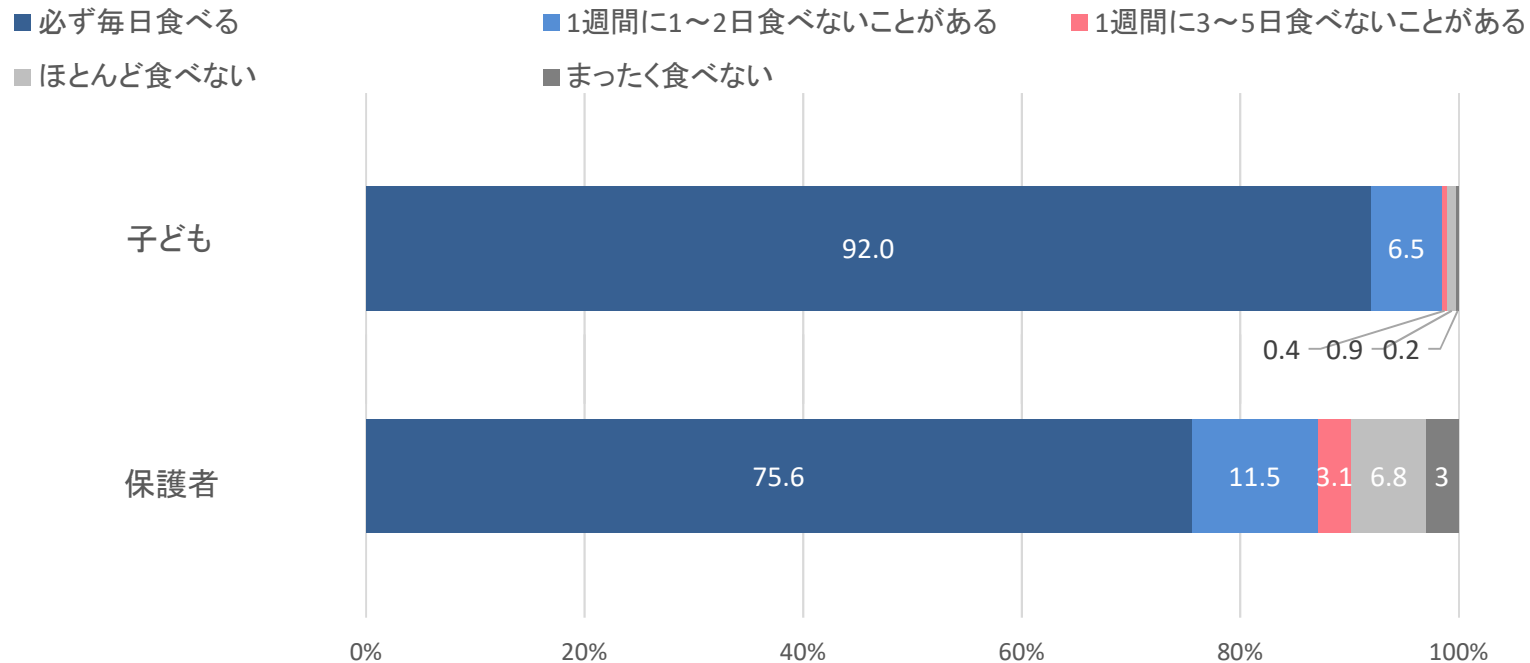
Q3. あなたのお子様は、普段学校のある日は、何時頃に起き、何時頃に寝ますか(1つ選択)／全国(n=1584)



4.朝食の頻度

朝食を「必ず毎日食べる」のは、〈子ども〉が92.0%、〈保護者〉が75.6%である。保護者のうち、朝食を食べないことが1週間に3日以上ある割合は12.9%である。

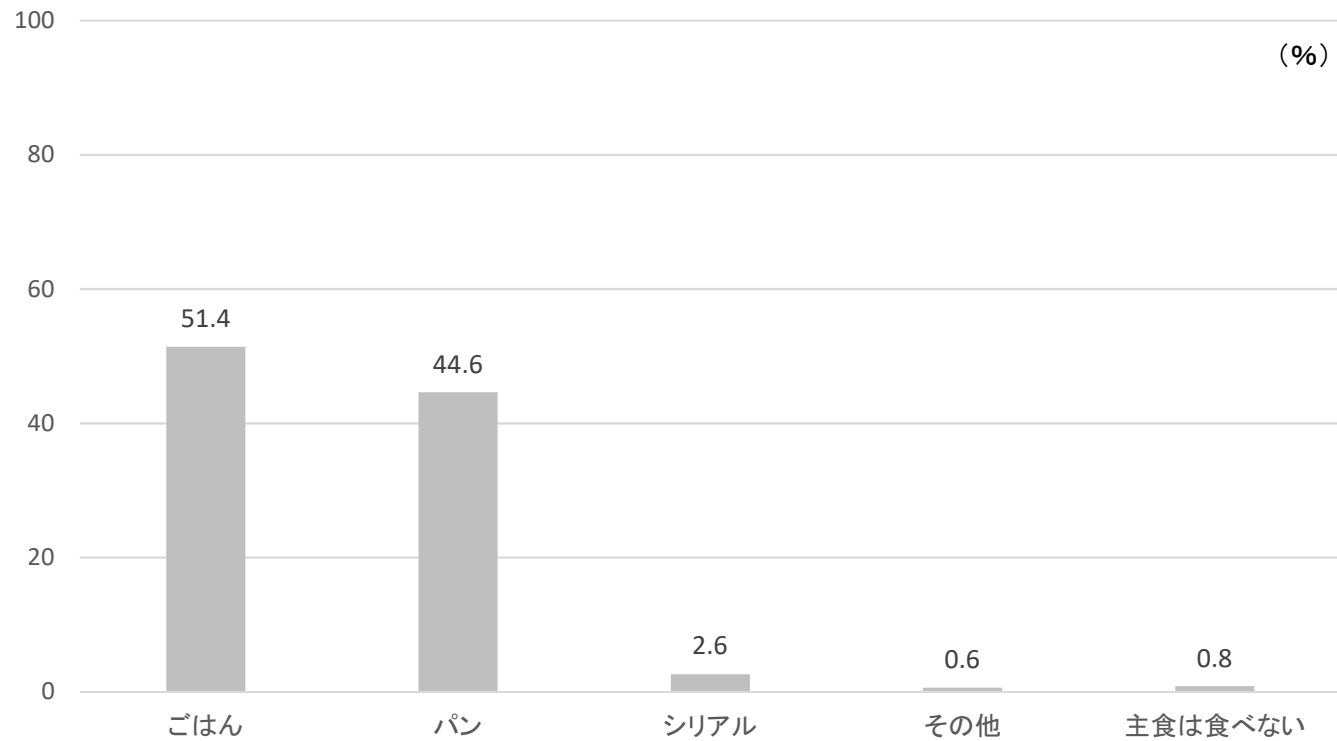
Q4. あなたとお子様は、朝食を毎日食べますか（飲料を除く）（1つ選択）／全国（n=1584）



5.朝食の内容「主食」

主食で最も多く食べるのは「ごはん」で51.4%、次いで「パン」が44.6%である。

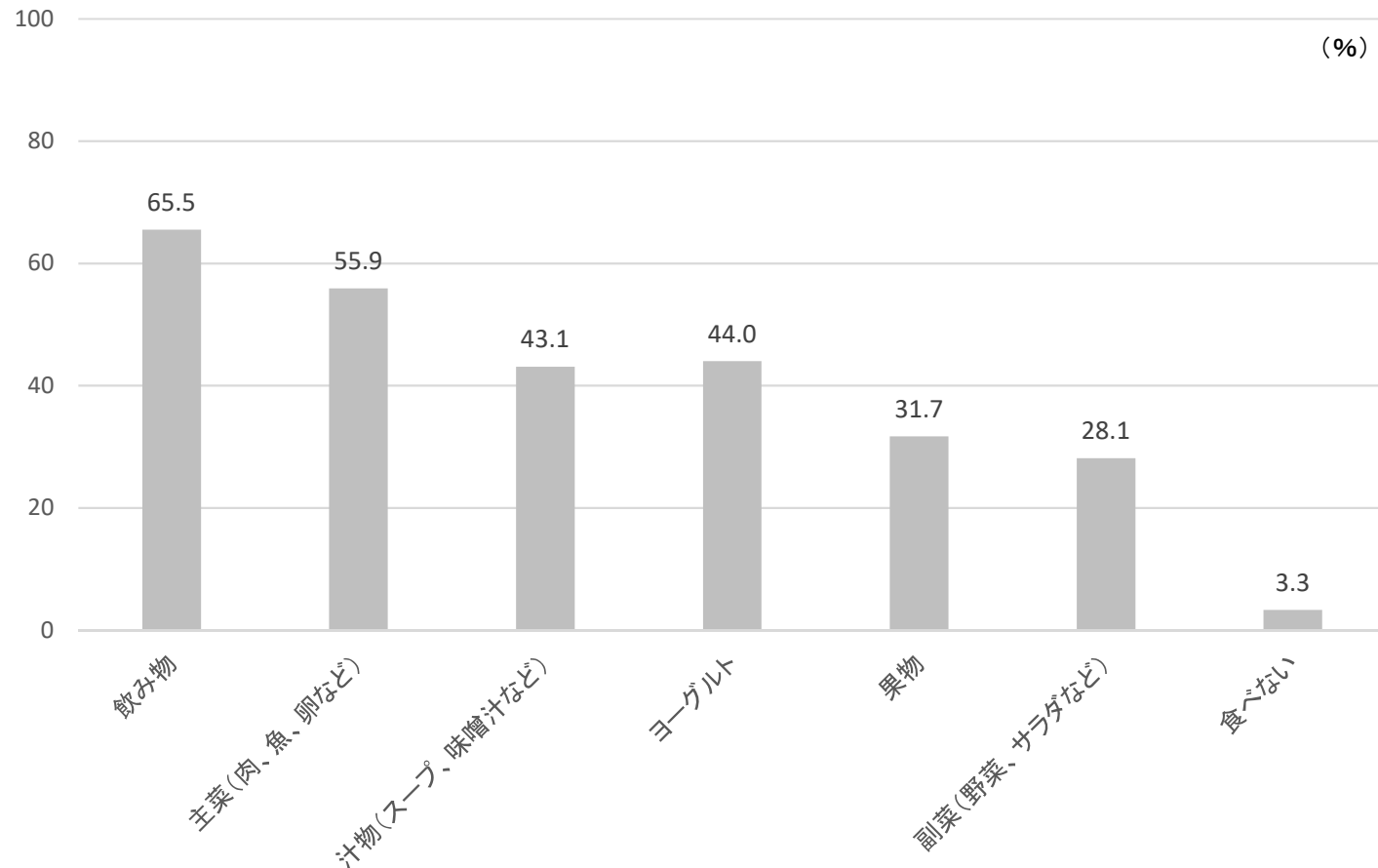
Q5. お子様は、朝食を食べるとき、主食は何を食べることが最も多いですか(1つ選択)／全国(n=1581)



6.朝食の内容「主食以外」

主食以外で食べるものは「飲み物」(65.5%)で最も多く、次に多いのが「主菜(肉、魚、卵など)」(55.9%)。「副菜(野菜、サラダなど)」(28.1%)は最も少ない。

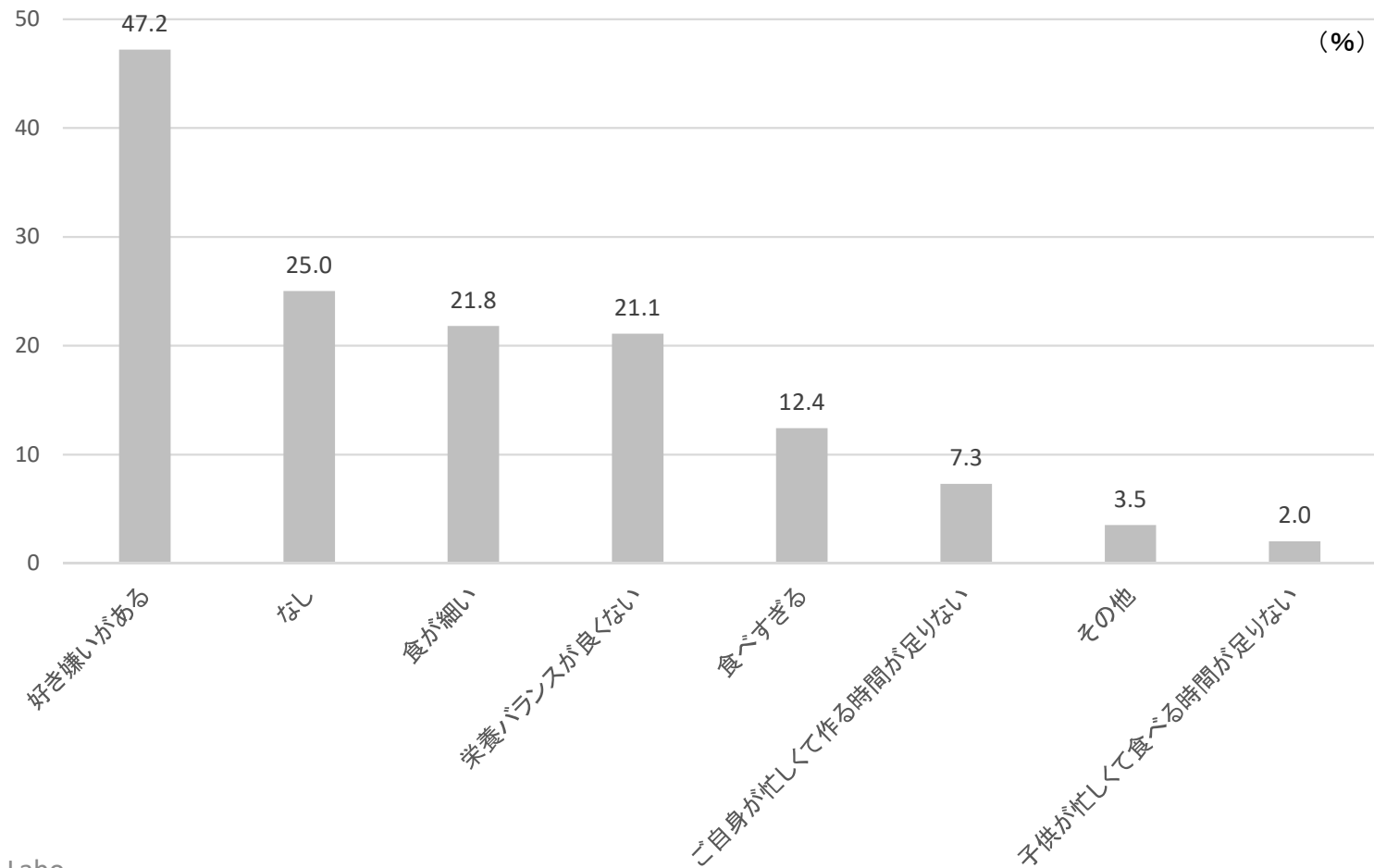
Q6. お子様は、朝食を食べるとき、普段主食以外に何を食べますか(複数選択可)／全国(n=1581)



7.子どもの食生活の悩み

最も改善したい悩みは「好き嫌いがある」(47.2%)である。次いで、「食が細い」(21.8%)、「栄養バランスが良くない」(21.1%)である。

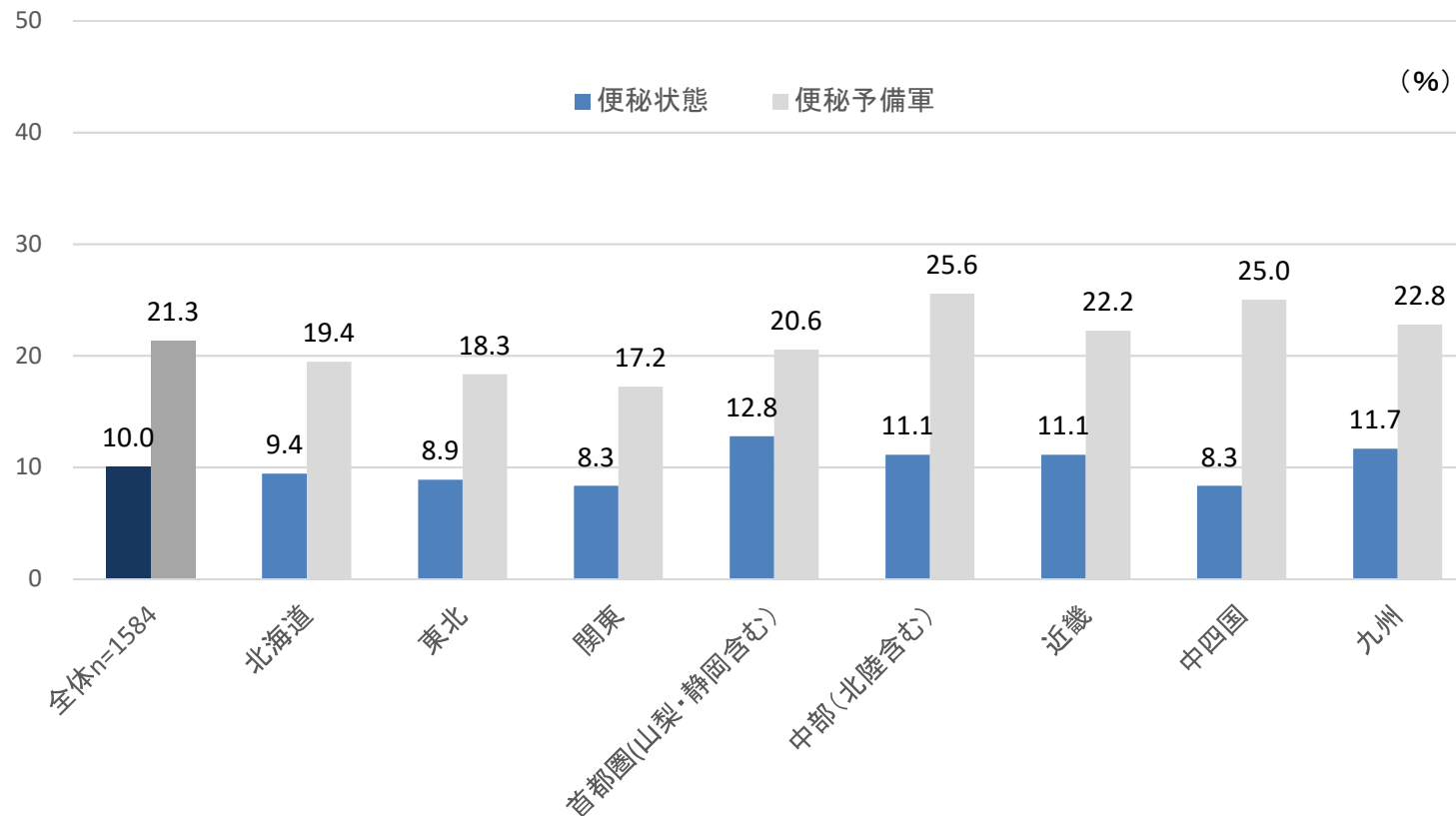
Q7. お子様の食生活で改善したい悩みはありますか(複数選択可)／全国(n=1584)



8.便秘状態と便秘予備軍の割合

全体の10.0%が便秘状態で、21.3%は便秘予備軍と考えられる。地域別では、便秘状態が最も多いのは首都圏(12.8%)である。

小学生の子どもの排便状況について、RomeⅢ診断基準(1～6項目)の状態にあるかを聞いた／地域別(各n=180)



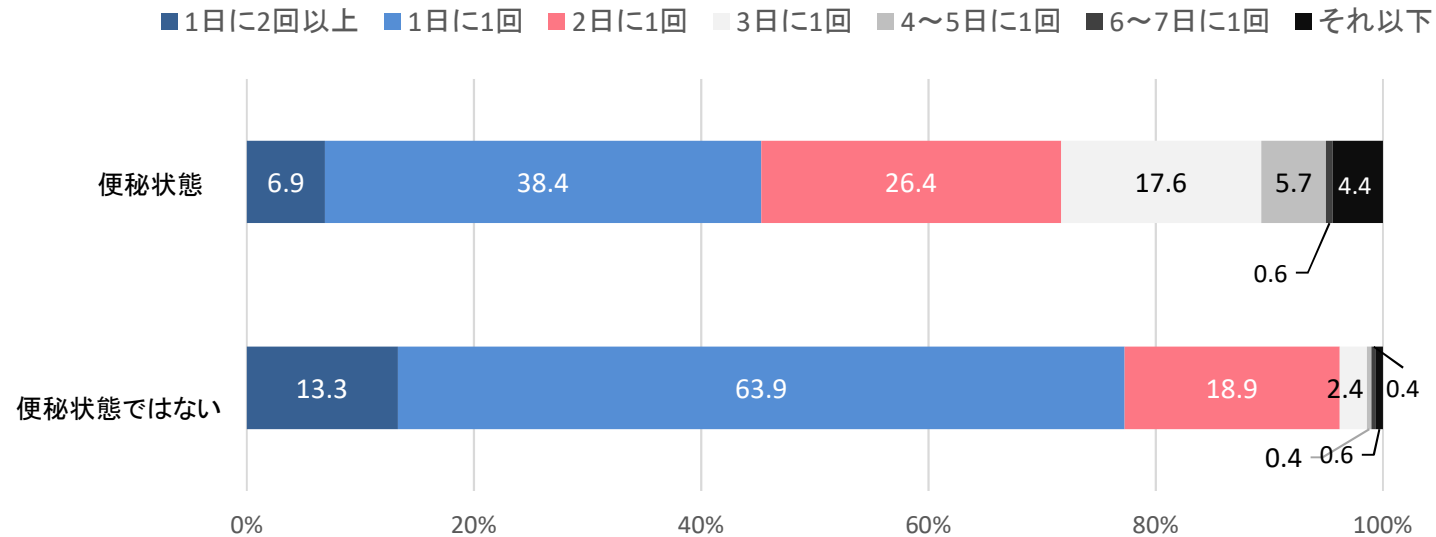
※『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』掲載のRomeⅢ診断基準において、チェック項目の該当数が2項目以上は便秘基準を満たすため、「便秘状態」とした。
チェック項目の該当数が1項目を「便秘予備群」とした。

9.排便の頻度

排便が「3日に1回」以下の頻度となっている割合は〈便秘状態〉で28.3%、〈便秘状態ではない〉で3.8%である。

Q9. 対象の小学生のお子様は、普段どのくらいの頻度で排便をしますか。最もあてはまるものをお選びください。

／全国(n=1584)うち便秘状態(n=159)・便秘状態ではない(n=1425)

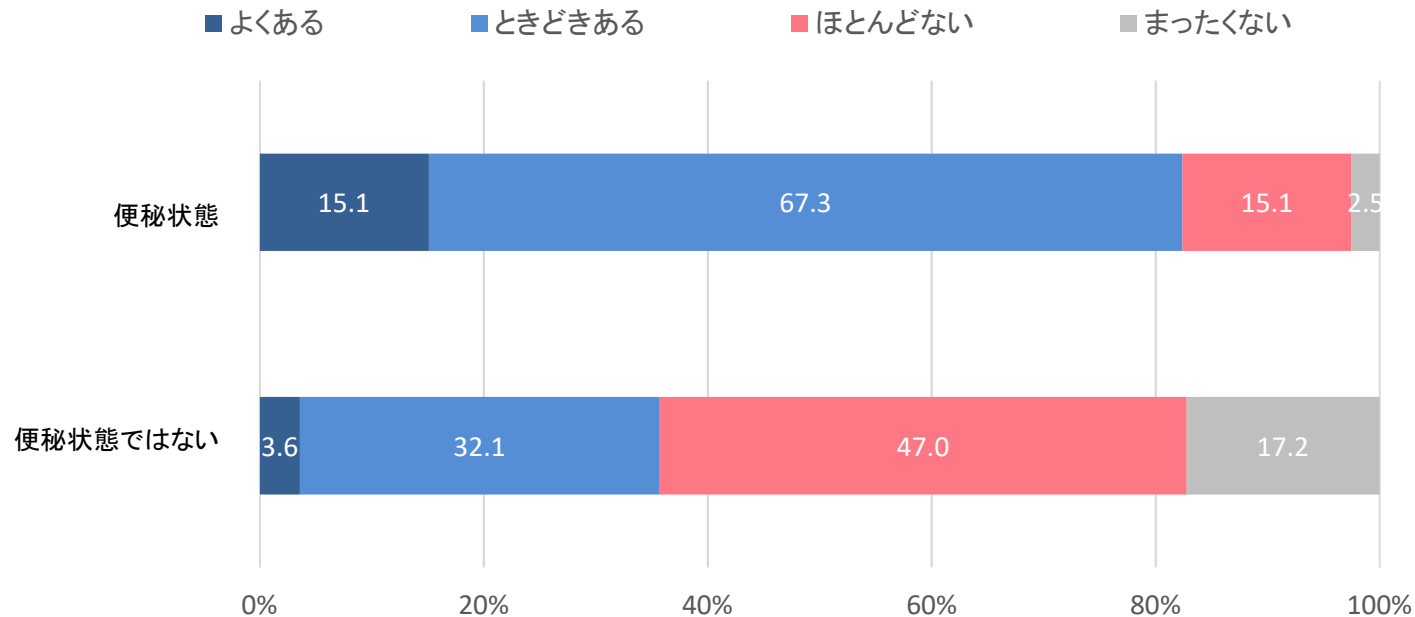


10.排便の我慢

学校での排便を我慢することが「よくある」「ときどきある」を合わせた割合は、〈便秘状態〉では82.4%、〈便秘状態ではない〉では35.7%。

Q10. お子様は学校で排便をしたくなかった時、我慢することはありますか

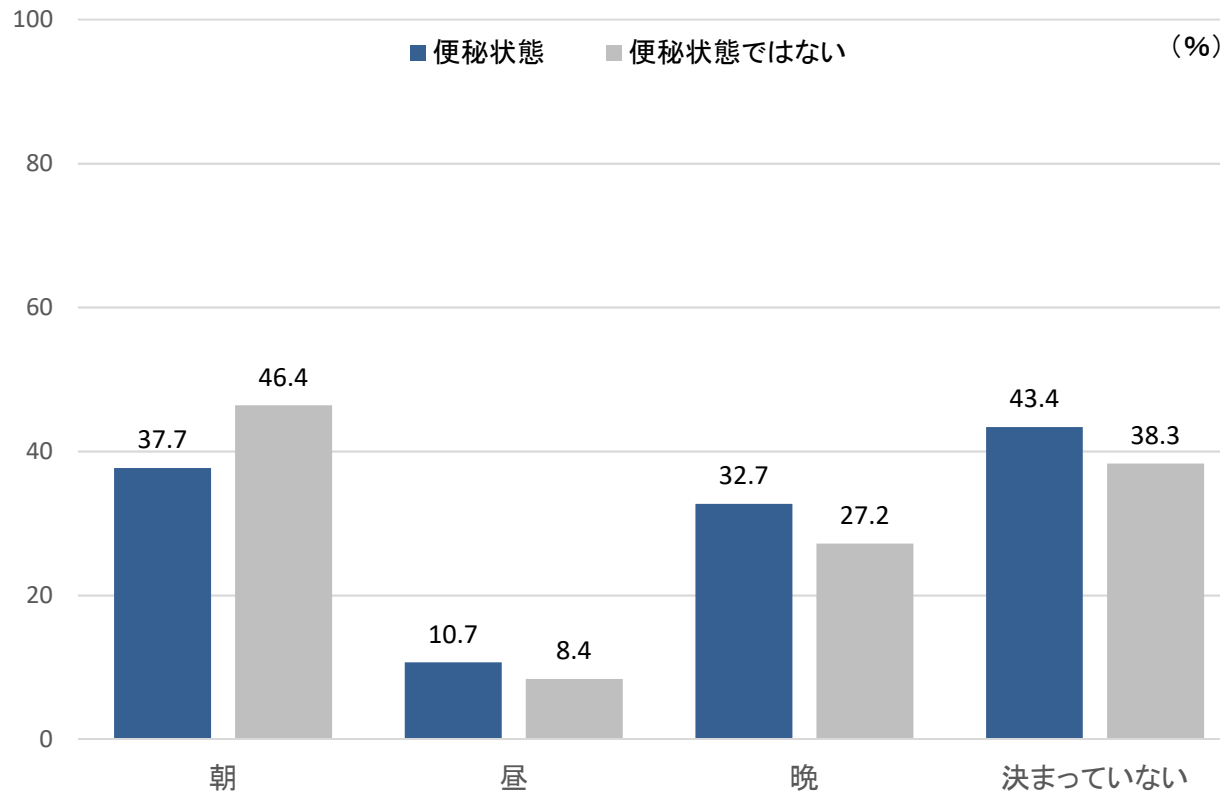
／全国(n=1584)うち便秘状態(n=159)・便秘状態ではない(n=1425)



11. 排便の時間帯

「朝」に排便をする割合が、〈便秘状態〉では37.7%、〈便秘状態ではない〉は46.4%である。〈便秘状態〉では「決まっていない」(43.4%)とした割合が最も多かった。

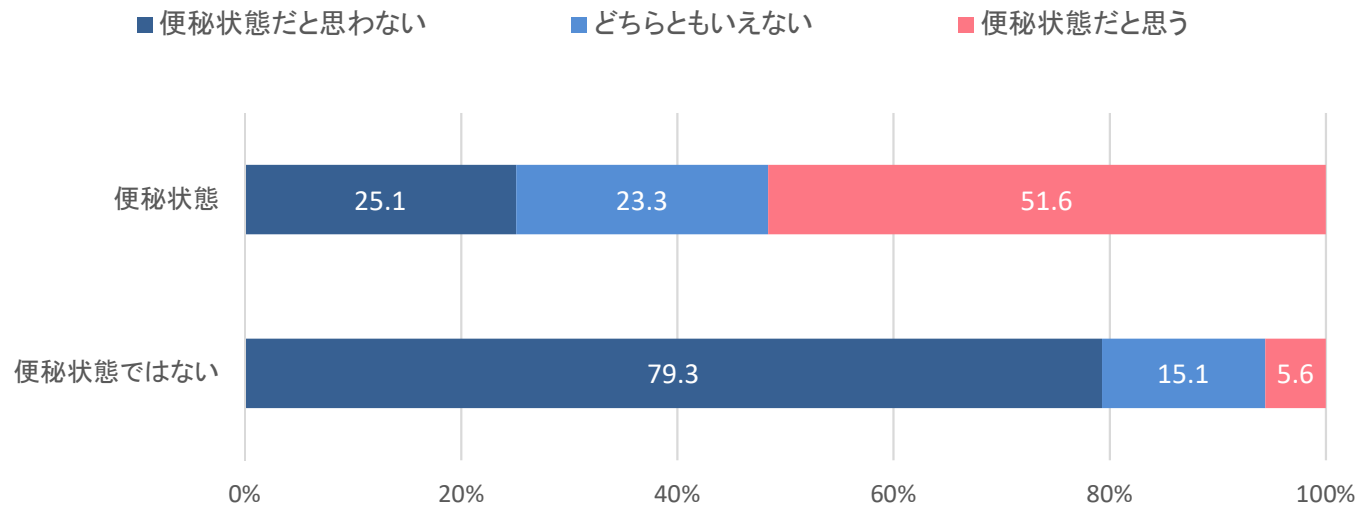
Q11. お子様はいつ排便をしますか(複数選択可)／全国(n=1584)



12. 便秘状態についての認識

子どもが便秘状態に該当する保護者のうち、「便秘状態だと思わない」(25.1%)、「どちらともいえない」(23.3%)を合わせた割合は、48.4%である。

Q12. お子様は、便秘状態にあると思いますか(1つ選択)／便秘状態(n=159)・便秘状態ではない(n=1425)

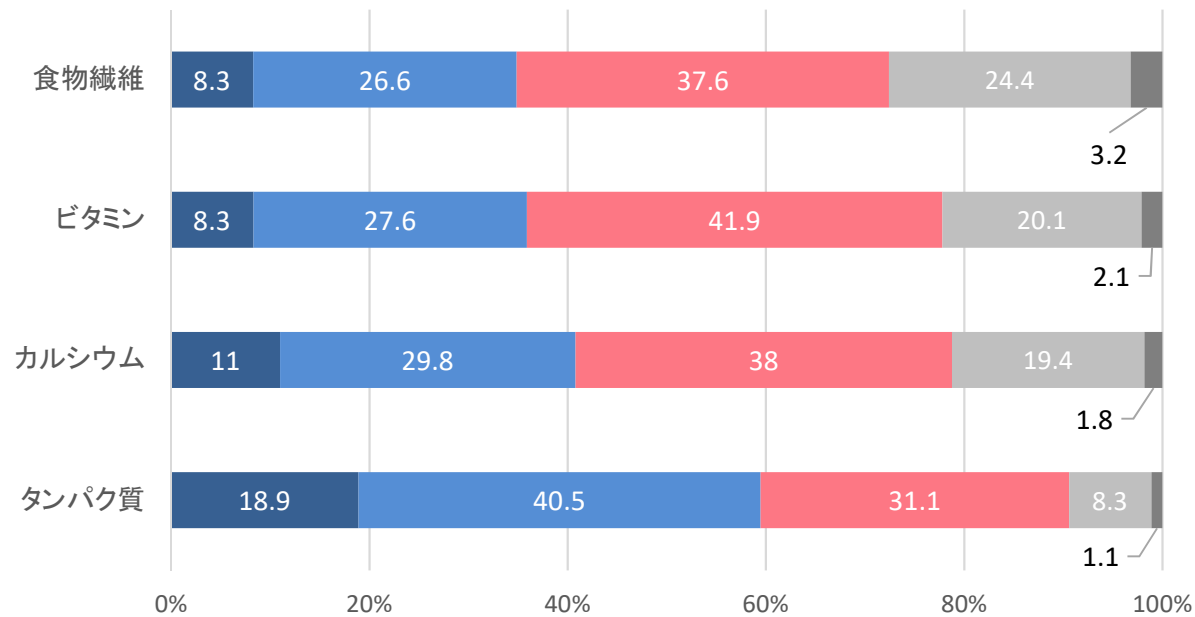


13.栄養素の摂取量についての認識

子どもに不足していると思う栄養素で最も多いのは「食物繊維」。「まったく十分ではない」「あまり十分ではない」を合わせると27.6%である。

Q13. お子様の栄養素の摂取量は足りていますか(1つ選択)／全国(n=1584)

■とても十分である ■やや十分である ■どちらともいえない ■あまり十分ではない ■まったく十分ではない



14.食物繊維の摂取方法

最も多いのは、「野菜(サラダ・ジュース)」(47.2%)、続いて「根菜(ごぼう・いも)」(22.3%)、「海藻(ひじき・わかめ)」(11.3%)である。

Q14. お子様が食物繊維を摂るために、何を食べれば良いとお考えですか(自由回答)／全国(n=1584)

