

# 朝ごはん摂取の実態と学力との関係について

岩手県立盛岡第一高等学校 養護教諭 伊藤 恵

## 1 はじめに

2004年に「食育基本法」が施行され、2006年には「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、国民の食生活に関する取組が開始されてから約15年が経過している。文部科学省では、2015年に中高生を中心とした子どもの自立的な生活習慣づくりを推進するため、家庭・学校・地域の連携による生活習慣の改善に向けた実証研究を実施した。また、本県における子どもの健康課題のひとつに「肥満」があげられ、その改善策として、岩手県教育委員会において、基本的な生活習慣の確立を軸とした「食育」の推進を図っているところである。

本校は、肥満傾向や痩せ傾向の生徒は少ないが（肥満傾向7.7%、痩せ傾向1.1%）、遠方からの通学や部活動、通塾などの理由により、時間に追われるような生活をしている生徒が多いことが予想され、朝ごはんの欠食も懸念される。PTA役員の方からも「朝ごはんの大切さを学校からも指導して欲しい。」との要望をいただいた。そこで、本校生徒の朝ごはん摂取の実態を把握するための調査を行い、さらに学力との関係を探ることとした。

## 2 目的

実態調査の結果を保健教育へ活用することにより、朝ごはんについて考える機会を与え、望ましい食習慣の確立の一助とする。

## 3 調査の概要

### (1) 対象

2017年度の1年生（留学中の生徒を除く）男子156名・女子124名・合計280名。  
有効回答者数は、男子152名・女子120名・合計272名（97.1%）。

### (2) 実施日

2017年12月19日（火）

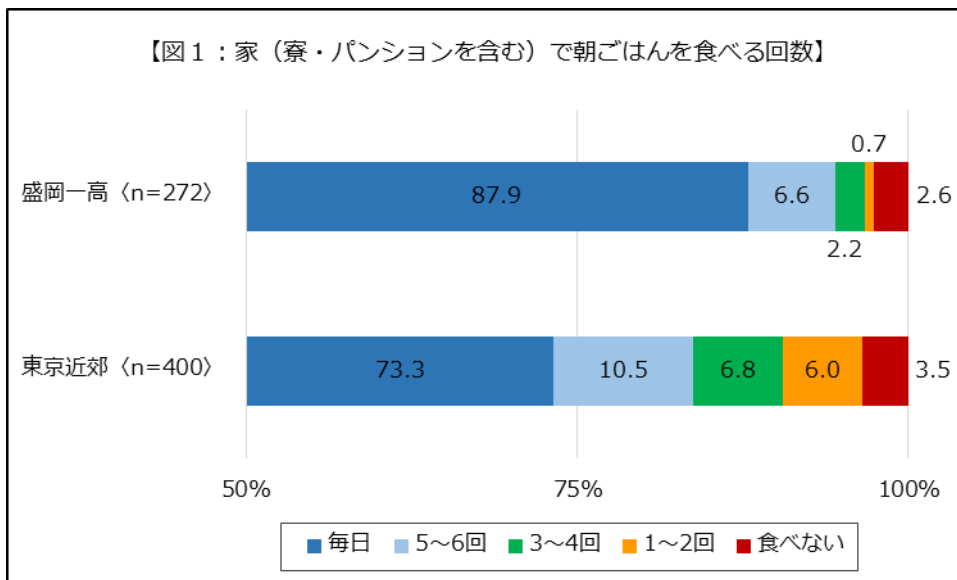
### (3) 方法

調査は、自記式記名式による質問紙を使用した。本校生徒の特徴を知るために、農林中央金庫が2017年5月に実施した調査の結果を引用して、東京近郊の高校生との比較を行った。学力は、同年11月に実施した後期中間考査の結果を用いた。考査の平均得点は66.4（標準偏差±8.5、最小値40、最大値88）であった。この結果（平均±標準偏差）から、上位層48名（17.6%）、中間層187名（68.8%）、下位層37名（13.6%）の3つの群に分類した。

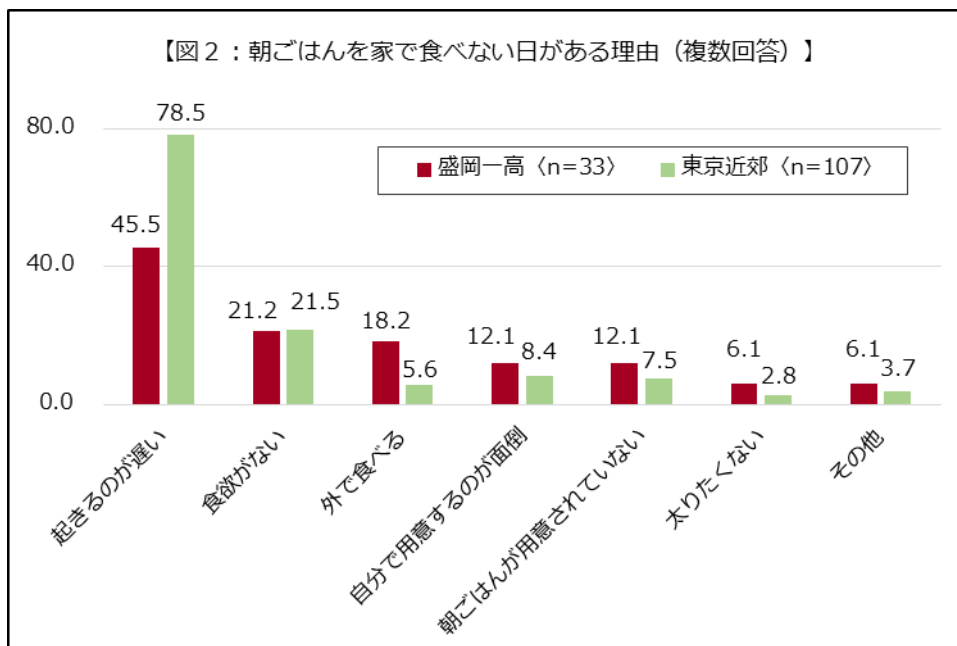
## 7 結果

### (1) 朝ごはん摂取の実態

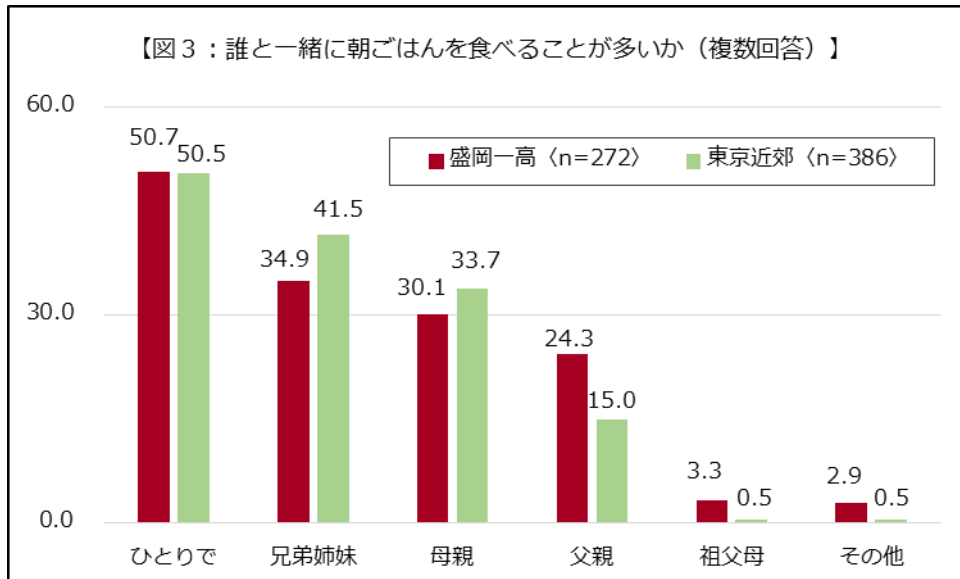
ア 朝ごはんを「毎日家で食べる」と回答した生徒の割合が高く（87.9%）、「食べない」と回答した生徒は7名（2.6%）であった。本校生徒の「毎日家で食べる」の回答率が、東京近郊の高校生よりも14.6ポイント高かった。【図1】



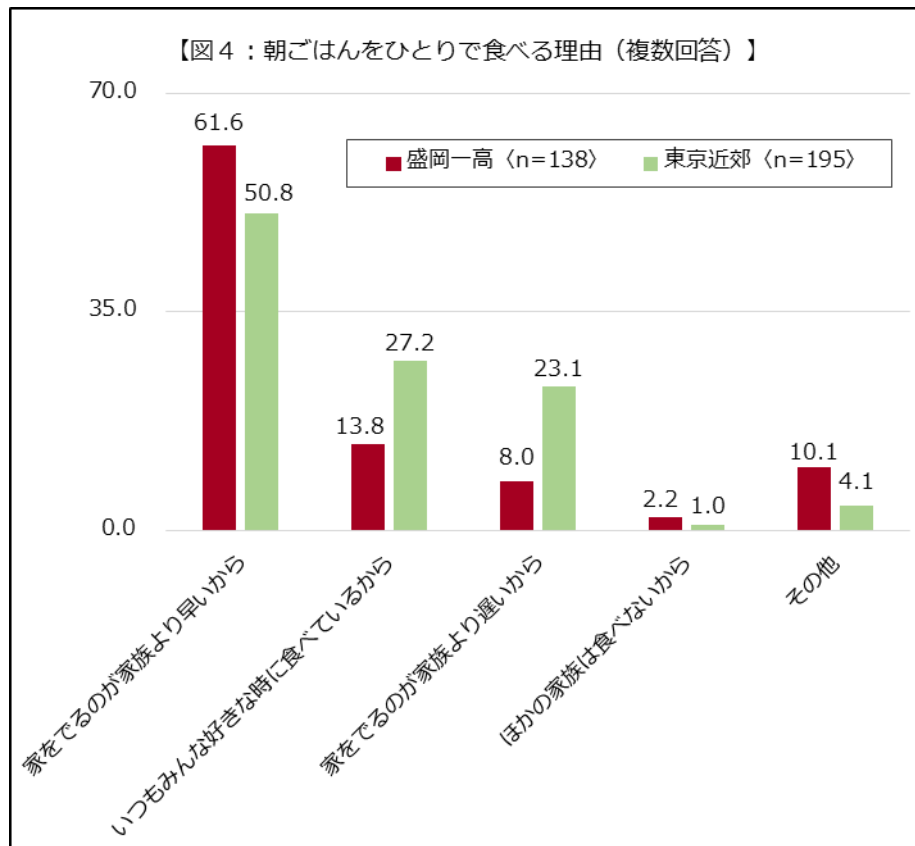
イ 一週間に一回でも朝ごはんを家で食べない日がある本校生徒は、その主な理由に「起きるのが遅い(45.5%)」「食欲がない(21.2%)」「外で食べる(18.2%)」をあげていた。東京近郊の高校生は、「起きるのが遅い」の回答率が圧倒的に高かった(78.5%)。【図2】



ウ 本校生徒も東京近郊の高校生も、約半数の生徒が朝ごはんを「ひとりで食べている」と回答し（本校生徒 50.7%、東京近郊の高校生 50.5%）、次いで多かった回答は「兄弟姉妹と一緒に食べている」であった（本校生徒 34.9%、東京近郊の高校生 41.5%）。本校生徒の「父親と一緒に食べている」と回答した割合が、東京近郊の高校生よりも 9.3 ポイント高かった（本校生徒 24.3%、東京近郊の高校生 15.0%）。【図3】

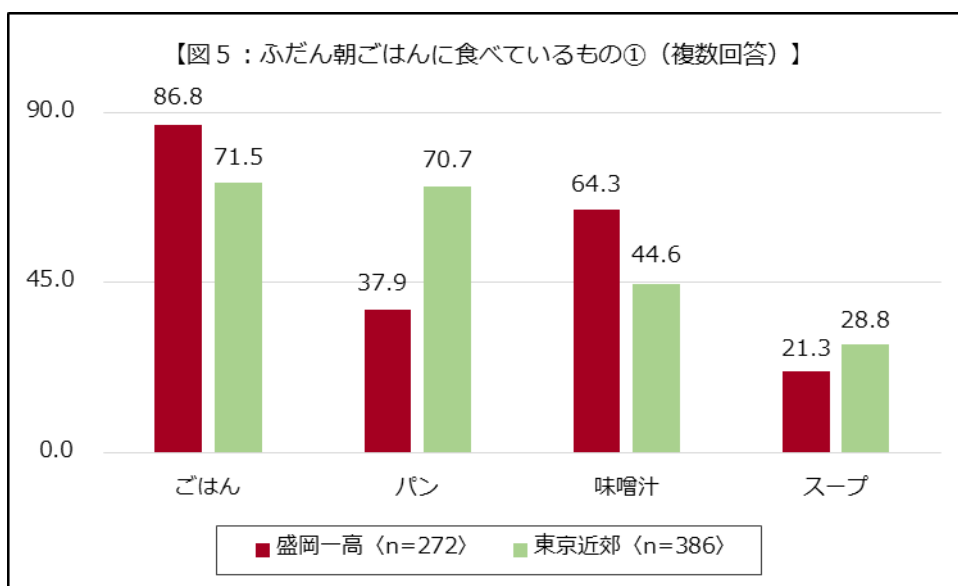


エ 朝ごはんをひとりで食べている理由は、「家をでるのが家族より早いから」と回答した生徒の割合が最も高く、本校生徒は東京近郊の高校生よりも 10.8 ポイント高かった（本校生徒 61.6%、東京近郊の高校生 50.8%）。次いで高かったのは「いつもみんな好きな時に食べているから」であった（本校生徒 13.8%、東京近郊の高校生 27.2%）。【図4】

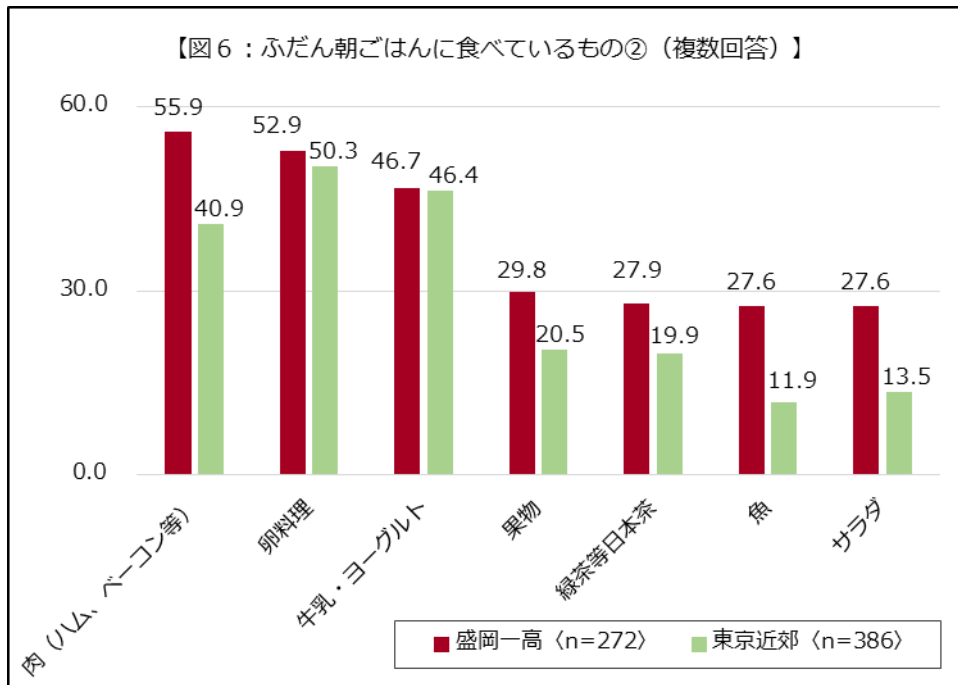


オ 朝ごはんの主食は、「ごはん(86.8%)」の回答率が「パン(37.9%)」よりも高く、汁物は「味噌汁(64.3%)」が「スープ(21.3%)」よりも高かった。東京近郊の高校生の回答は、「ごはん(71.5%)」と「パン(70.7%)」

がほぼ同率であった。「パン」と回答した本校生徒の割合は、東京近郊の高校生よりも 32.8 ポイント低かった。「味噌汁」は、本校生徒の回答率が東京近郊の高校生を 19.7 ポイント上回っていた。【図 5】



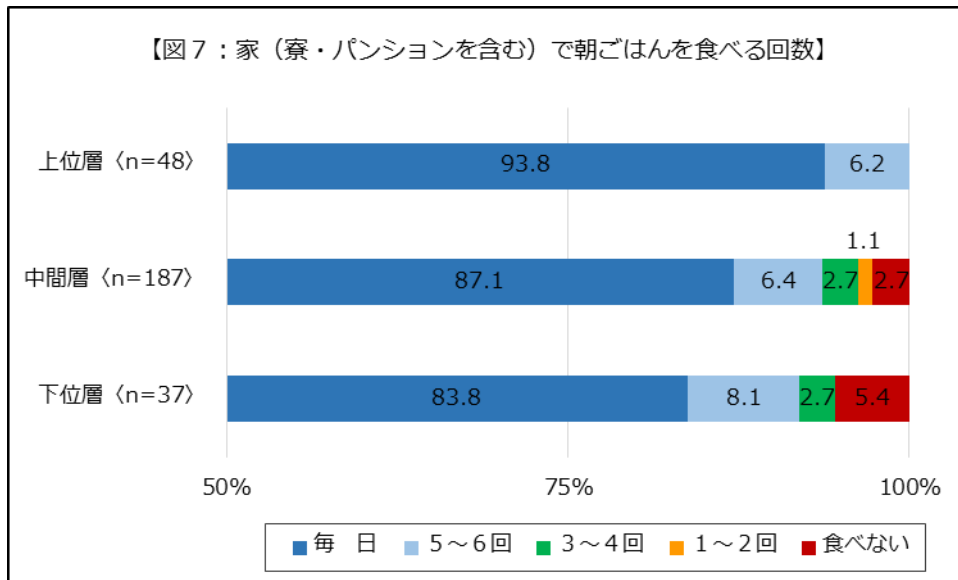
カ 主食と汁物以外では、「肉 (55.9%)」「卵料理 (52.9%)」「牛乳・ヨーグルト (46.7%)」の順に回答率が高かった。本校生徒の約 30%が「果物」「緑茶等日本茶」「魚」「サラダ」と回答していた。本校生徒は、東京近郊の高校生よりも「魚」が 15.7 ポイント、「サラダ」が 14.1 ポイント上回っていた。【図 6】



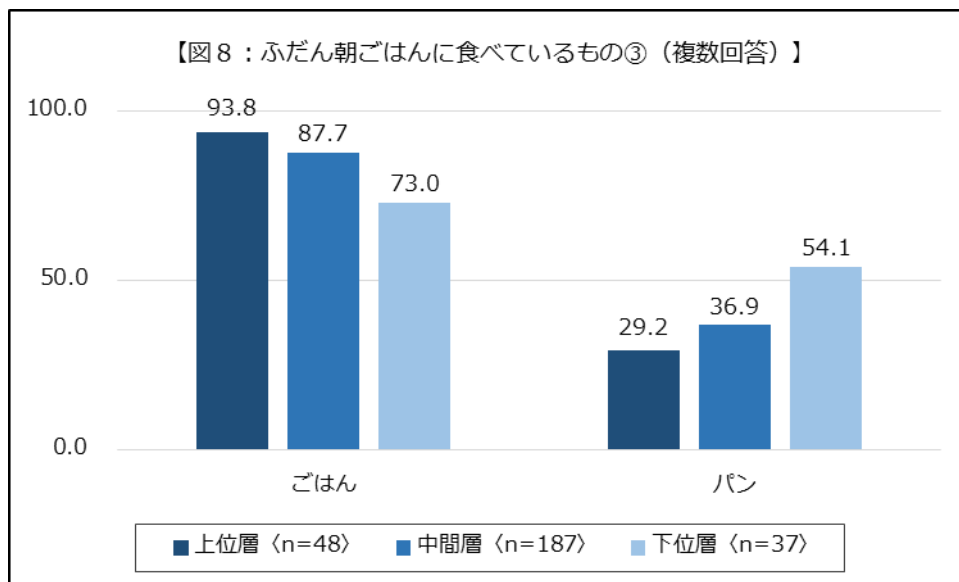
## (2) 朝ごはん摂取と学力との関係

ア 朝ごはんを「毎日家で食べる」と回答した割合が「下位層 (83.8%) → 中間層 (87.1%) → 上位層 (93.8%)」の順に高かった。上位層の中に、朝ごはんを家で食べる回数が「一週間に 4 回以下」と回答した生徒はおらず、

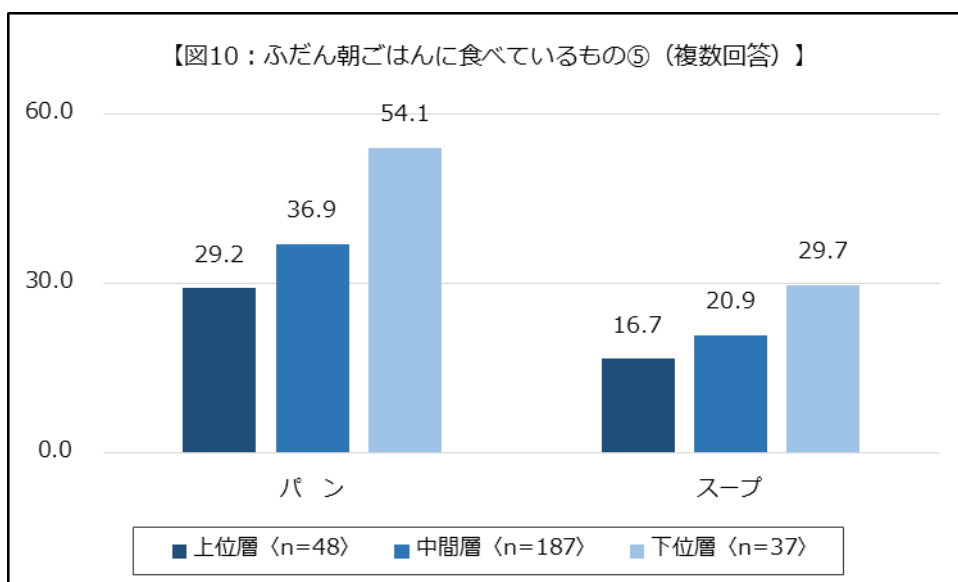
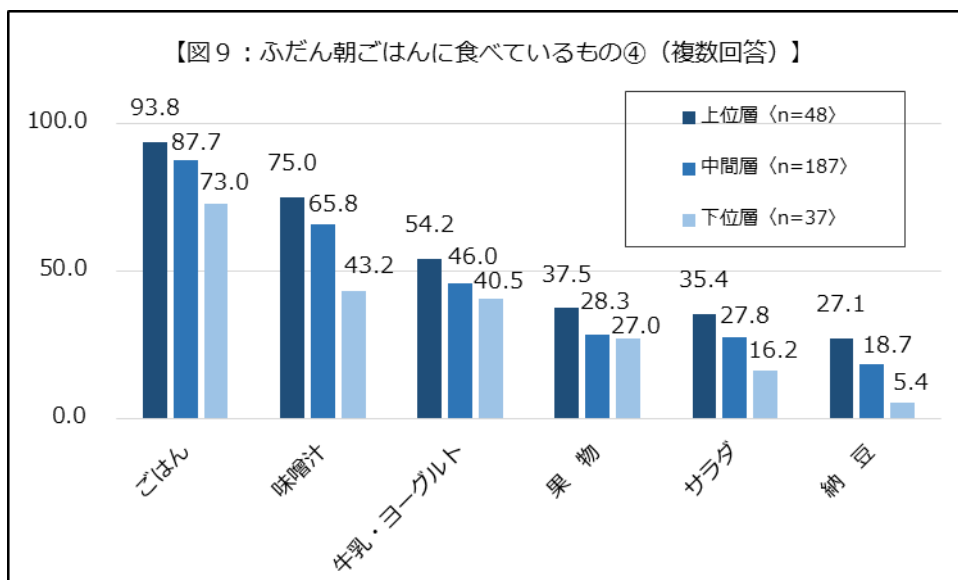
「毎日家で食べる（93.8%）」または「一週間に5～6回は家で食べる（6.2%）」と回答していた。【図7】



イ 朝ごはん「ごはんを食べている」と回答した割合が「下位層(73.0%)→中間層(87.7%)→上位層(93.8%)」の順に高く、「パンを食べている」と回答した割合は「上位層(29.2%)→中間層(36.9%)→下位層(54.1%)」の順に高かった。上位層と下位層を比較すると、「ごはん」は20.8ポイント、「パン」は24.9ポイントの差があった。【図8】



ウ 朝ごはん「食べているもの」の回答率が「下位層→中間層→上位層」の順に高かったものは、「ごはん」「味噌汁」「牛乳・ヨーグルト」「果物」「サラダ」「納豆」であった。上位層は下位層よりも、「味噌汁」は31.8ポイント、「納豆」は21.7ポイント、「サラダ」は19.2ポイント上回っていた。逆に「上位層→中間層→下位層」の順に高かったものは、「パン」と「スープ」であった。【図9、図10】



## 8 考察

約9割の生徒が毎日家で朝ごはんを食べていることから、本校の朝ごはんの摂取状況は概ね良好であると言える。また、東京近郊の高校生と比較して「パンやスープなどの洋風」よりも「ごはんや味噌汁などの和風」の朝ごはんを食べている生徒の割合が高いことは、脂質摂取や咀嚼の観点から、肥満傾向の生徒が少ない理由のひとつであることが予想される。

家族より家を出るのが早いために朝ごはんをひとりで食べている生徒の割合が、東京近郊の高校生より10ポイント以上も上回っていることは、本校生徒の通学距離や交通手段、朝学習（7時55分着席）までに登校するルールなどが影響していると考えられる。また、起きるのが遅いために一週間に一回でも朝ごはんを家で食べない日がある生徒の存在が明らかになったことで、食育のみならず、睡眠に関する実態把握や保健教育を行う必要性が見出された。

統計学的な有意差は認められなかったが、朝ごはん摂取と学力に一定の傾向が見られた ( $p=0.193$ )。学力の高い群（上位層）は、朝ごはんを毎日家で食べている割合も、「ごはんや味噌汁などの和風」の朝ごはんを食べている割合も、他の群（中間層、下位層）より高い傾向が明確に現れたことは、今後の学習指導および保健教育において活用できる有益な結果を得られたと言える。

## 9 おわりに

今回は、朝ごはん摂取の実態調査を通して、東京近郊の高校生との比較や学力との関係についての探究を行った。具体的には、本校生徒の朝ごはんの摂取状況は良好であり、朝ごはんと学力には一定の傾向があることを明確にすることができた。また、東京近郊の高校生との比較をすることで、朝ごはんに関しては、我が国において進行している「食の欧米化」の影響をあまり受けていないことも示唆された。

食育は生きるうえでの基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであることから、高校卒業後の生活を見据え、望ましい食習慣を身につけるための保健教育を展開することが重要である。今回、朝ごはんに関する探究を行う中で、睡眠の実態把握を行う必要が明らかになった。よって、食事と睡眠を関連づけた保健教育を実践することが今後の課題であると考えます。

### 【参考文献・先行研究】

- 1) 文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(2014年)
- 2) 文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」指導者用資料(中学生・高校生等)(2015年)
- 3) 農林中央金庫「東京近郊の高校生に聞く 現代高校生の食生活 家族で育む『食』」(2017年)
- 4) 農林水産省「平成27年度食育推進施策」(2018年)
- 5) 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」(2018年)
- 6) 東北大学大学院農学研究科生物産業創成科学専攻食品機能健康科学講座食品化学分野都築研究室ホームページ「日本食の健康機能」

### 【資料1】「朝ごはん摂取の実態調査」の質問項目

#### 1 家(寮・パンションを含む)で、週に何回くらい「朝ごはん」を食べますか?

1. 毎日 2. 5～6回 3. 3～4回 4. 1～2回 5. 食べない

#### 2 「朝ごはん」を、家(寮・パンションを含む)で食べない人に質問です。

その理由は何ですか? ※複数回答可

1. 起きるのが遅い 2. 食欲がない 3. 自分で用意するのが面倒 4. 朝ごはんが用意されていない  
5. 外で食べる 6. 太りたくない 7. その他

#### 3 誰と一緒に「朝ごはん」を食べることが多いですか? ※複数回答可

1. 父親 2. 母親 3. 兄弟姉妹 4. 祖父母 5. ひとりで 6. その他

#### 4 「朝ごはん」をひとりで食べている人に質問です。

その理由は何ですか? ※複数回答可

1. 家をでるのが家族より早いから 2. いつもみんな好きな時に食べているから  
3. 家をでるのが家族より遅いから 4. ほかの家族は食べないから 5. その他

#### 5 ふだん「朝ごはん」に食べているものは何ですか? ※複数回答可

1. ごはん 2. パン 3. 肉(ハム、ベーコンを含む) 4. 魚 5. 卵料理  
6. 納豆 7. サラダ 8. 味噌汁 9. スープ 10. 牛乳、ヨーグルト  
11. 果物 12. お菓子、ケーキ 13. コーヒー、紅茶 14. 緑茶等日本茶 15. その他

【資料2】男女別集計

1 家（寮・パンションを含む）で、週に何回くらい「朝ごはん」を食べますか？ 単位：人（%）

	毎日	5～6回	3～4回	1～2回	食べない
男子	133 (87.5)	10 (6.6)	5 (3.3)	1 (0.7)	3 (2.0)
女子	106 (88.3)	8 (6.7)	1 (0.8)	1 (0.8)	4 (3.3)
全体	239 (87.9)	18 (6.6)	6 (2.2)	2 (0.7)	7 (2.6)

2 「朝ごはん」を、家（寮・パンションを含む）で食べない人に質問です。

その理由は何ですか？ ※複数回答可

単位：人（%）

	起きるのが遅い	食欲がない	自分で用意するのが面倒	朝ごはんが用意されていない	外で食べる	太りたくない	その他
男子	9 (47.2)	3 (15.8)	3 (15.8)	1 ( 5.3)	4 (21.1)	2 (10.5)	2 (10.5)
女子	6 (42.9)	4 (28.6)	1 ( 7.1)	3 (21.4)	2 (14.3)	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)
全体	15 (45.5)	7 (21.2)	4 (12.1)	4 (12.1)	6 (18.2)	2 ( 6.1)	2 ( 6.1)

3 誰と一緒に「朝ごはん」を食べることが多いですか？ ※複数回答可

単位：人（%）

	父親	母親	兄弟姉妹	祖父母	ひとりで	その他
男子	34 (22.4)	42 (27.6)	56 (36.8)	6 (3.9)	69 (45.4)	4 (2.6)
女子	32 (26.7)	40 (33.3)	39 (32.5)	3 (2.5)	69 (57.5)	4 (3.3)
全体	66 (24.3)	82 (30.1)	95 (34.9)	9 (3.3)	138 (50.7)	8 (2.9)

4 「朝ごはん」をひとりで食べている人に質問です。

その理由は何ですか？ ※複数回答可

単位：人（%）

	家をでるのが家族より早いから	みんな好きな時に食べているから	家をでるのが家族より遅いから	ほかの家族は食べないから	その他
男子	45 (65.2)	8 (11.6)	8 (11.6)	2 (2.9)	9 (13.0)
女子	40 (58.0)	11 (15.9)	3 ( 4.3)	1 (1.4)	5 ( 7.2)
全体	85 (61.6)	19 (13.8)	11 ( 8.0)	3 (2.2)	14 (10.1)

5 ふだん「朝ごはん」に食べているものは何ですか？ ※複数回答可

単位：人（%）

	ごはん	パン	肉	魚	卵料理	納豆	サラダ	
男子	137 (90.1)	51 (33.6)	91 (59.9)	42 (27.6)	77 (50.7)	34 (22.4)	39 (25.7)	
女子	99 (82.5)	52 (43.3)	61 (50.8)	33 (27.5)	67 (55.8)	16 (13.3)	36 (30.0)	
全体	236 (86.8)	103 (37.9)	152 (55.9)	75 (27.6)	144 (52.9)	50 (18.4)	75 (27.6)	
	味噌汁	スープ	牛乳・ヨーグルト	果物	お菓子・ケーキ	コーヒー・紅茶	緑茶等日本茶	その他
男子	105 (69.1)	34 (22.4)	71 (46.7)	37 (24.3)	6 (3.9)	16 (10.5)	42 (27.6)	18(11.8)
女子	70 (58.3)	24 (20.0)	56 (46.7)	44 (36.7)	2 (1.7)	12 (10.0)	34 (28.3)	10 ( 8.3)
全体	175 (64.3)	58 (21.3)	127 (46.7)	81 (29.8)	8 (2.9)	28 (10.3)	76 (27.9)	28(10.3)