

〈 全国の小学校1～6年の子どもを持つ保護者 (25～59歳) 1584名に調査 〉

# 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

【本件に関するお問い合わせ】 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

E-mail/web\_ml@toilet.or.jp TEL /03-6809-1308 FAX/03-6809-1412

本資料を転載・引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

# 結果概要

## ■ 子どもの生活で気にしていること\*1

保護者が小学生の生活習慣でもっとも気にしている\*1のは「睡眠時間」（78.3%）でした  
多い順に「睡眠時間」（78.3%）、「子供の人間関係」（66.9%）、「虫歯」（64.5%）、「受験や勉強」（62.2%）、  
「運動不足」（51.6%）「肥満」（25.8%）で、最も少ないのは「便秘」（21.9%）でした

## ■ 起床・睡眠時間

就寝時間は学年が上がるにつれ遅くなる傾向がみられ、10時以降に就寝する割合は、低学年（29.5%）、中学年（45.4%）  
高学年（75.8%）でした。起床時間は学年間で大きな変化はありませんが、就寝時間は学年が上がるにつれて遅くなる傾向  
があることがわかりました

## ■ 子どもの食生活の悩み

子どもの食生活の悩みで最も多いのは「好き嫌いがあること」（47.2%）でした

## ■ 食物繊維の摂取方法

食物繊維の摂取方法で最も多いのは「野菜（サラダ・ジュース含む）」（47.2%）で、次いで根菜（ごぼう・いも）（22.3%）  
海藻（ひじき・わかめ）（11.3%）、果物（バナナなど）（6.5%）、キノコ（5.4%）でした

## ■ 便秘状態\*2と便秘予備軍\*2の割合

10人に1人（10.0%）が便秘状態\*2という結果でした  
便秘予備軍\*2も含めると約3人に1人（31.4%）でした

また、便秘状態の小学生の保護者の約半数（48.4%）は、子どもが便秘状態であることに気づいていないこともわかりました

\*1 「非常に気にしている」「やや気にしている」を合計した気にしている計を指して「気にしている」とした

\*2 『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項目以上の場合、基準を満たすため「便秘状態」とした  
また、チェック項目の該当数が1項目の場合を「便秘予備軍」とした

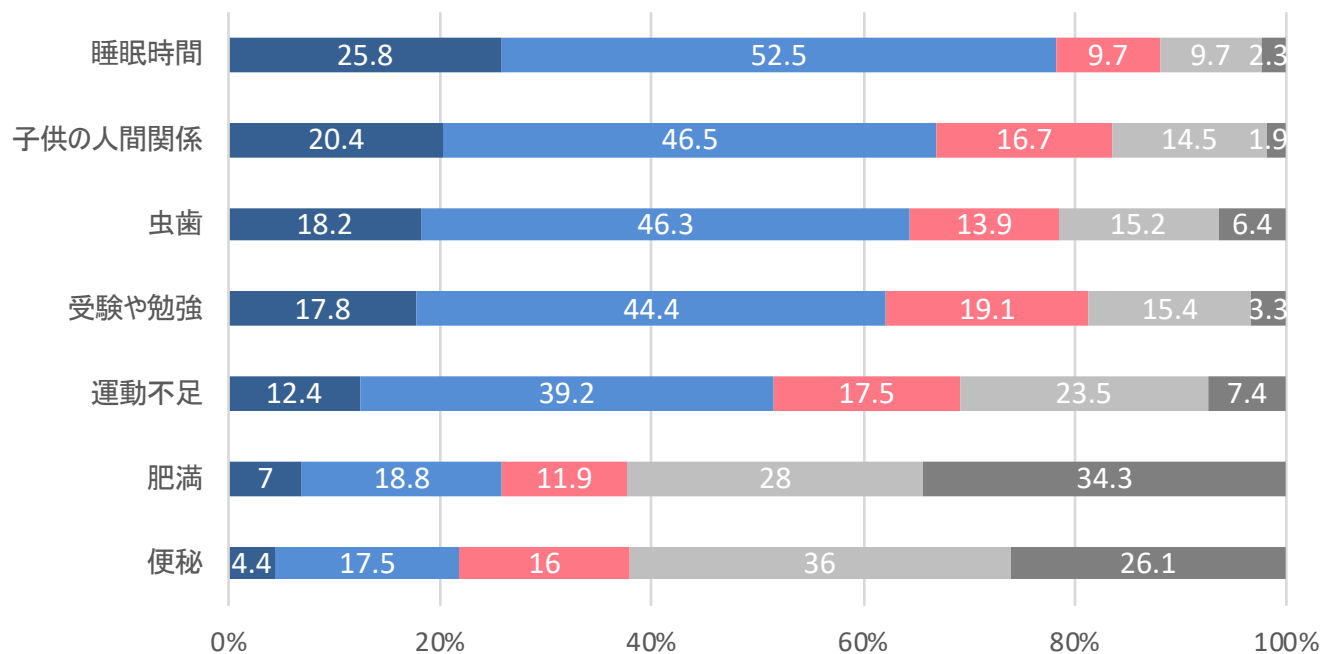
# 1. 子どもの生活で気にしていること

〈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%である。

〈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。

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）

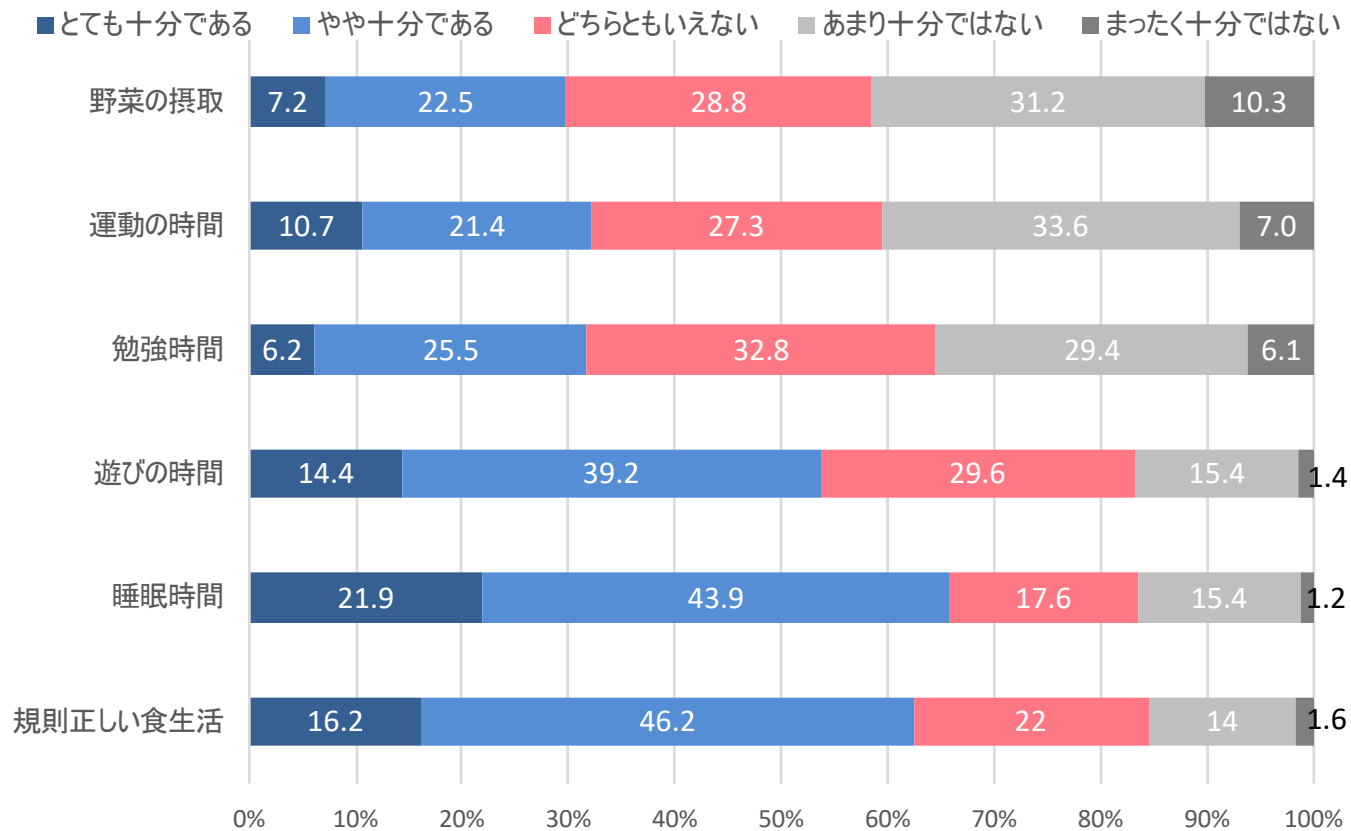
■非常に気にしている ■やや気にしている ■どちらともいえない ■あまり気にしていない ■まったく気にしていない



## 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。次いで多いのは〈運動時間〉で、40.6%である。

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）



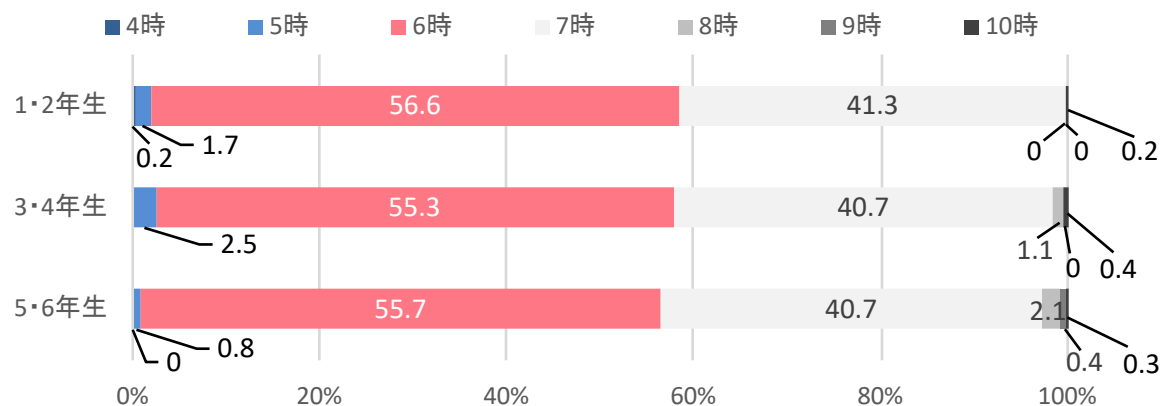
# 3. 起床・睡眠時間

〈起床時間〉は学年間で大きな変化はみられない。

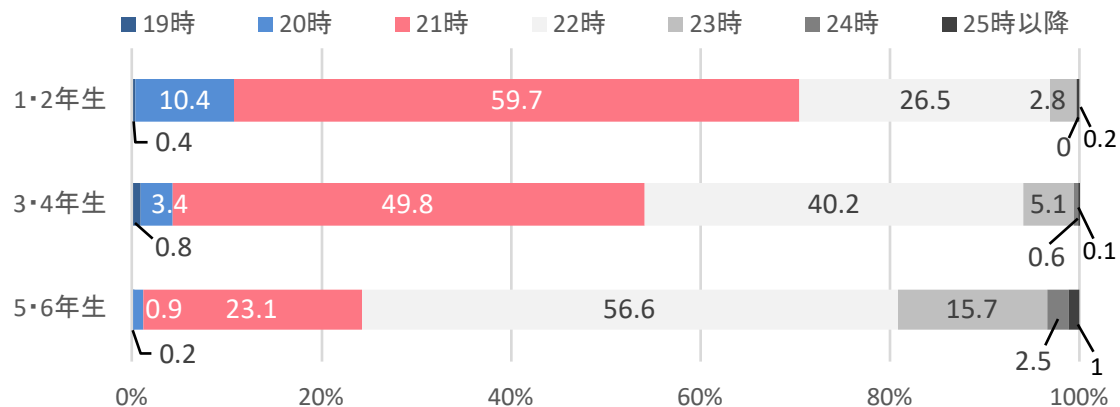
〈就寝時間〉は学年が上がるにつれ遅くなる傾向がみられる。

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）

## 起床時間



## 就寝時間

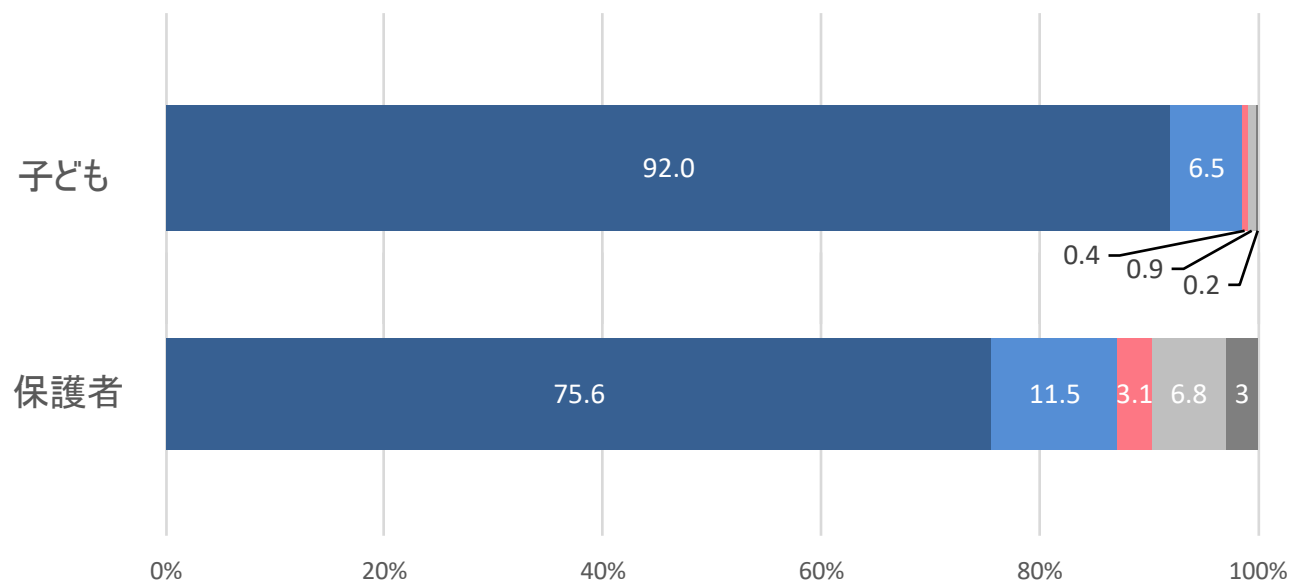


## 4. 朝食の頻度

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。

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）

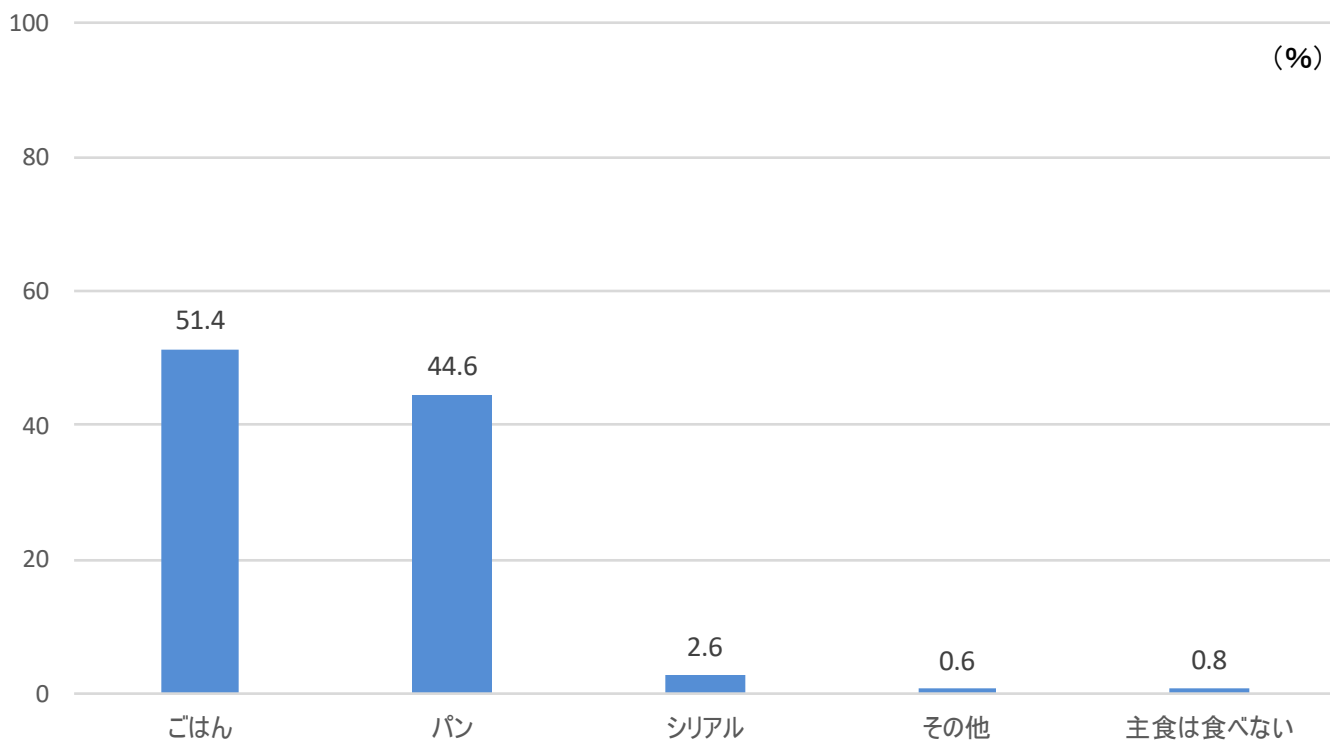
■ 必ず毎日食べる ■ 1週間に1～2日食べないことがある ■ 1週間に3～5日食べないことがある ■ ほとんど食べない ■ まったく食べない



## 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。

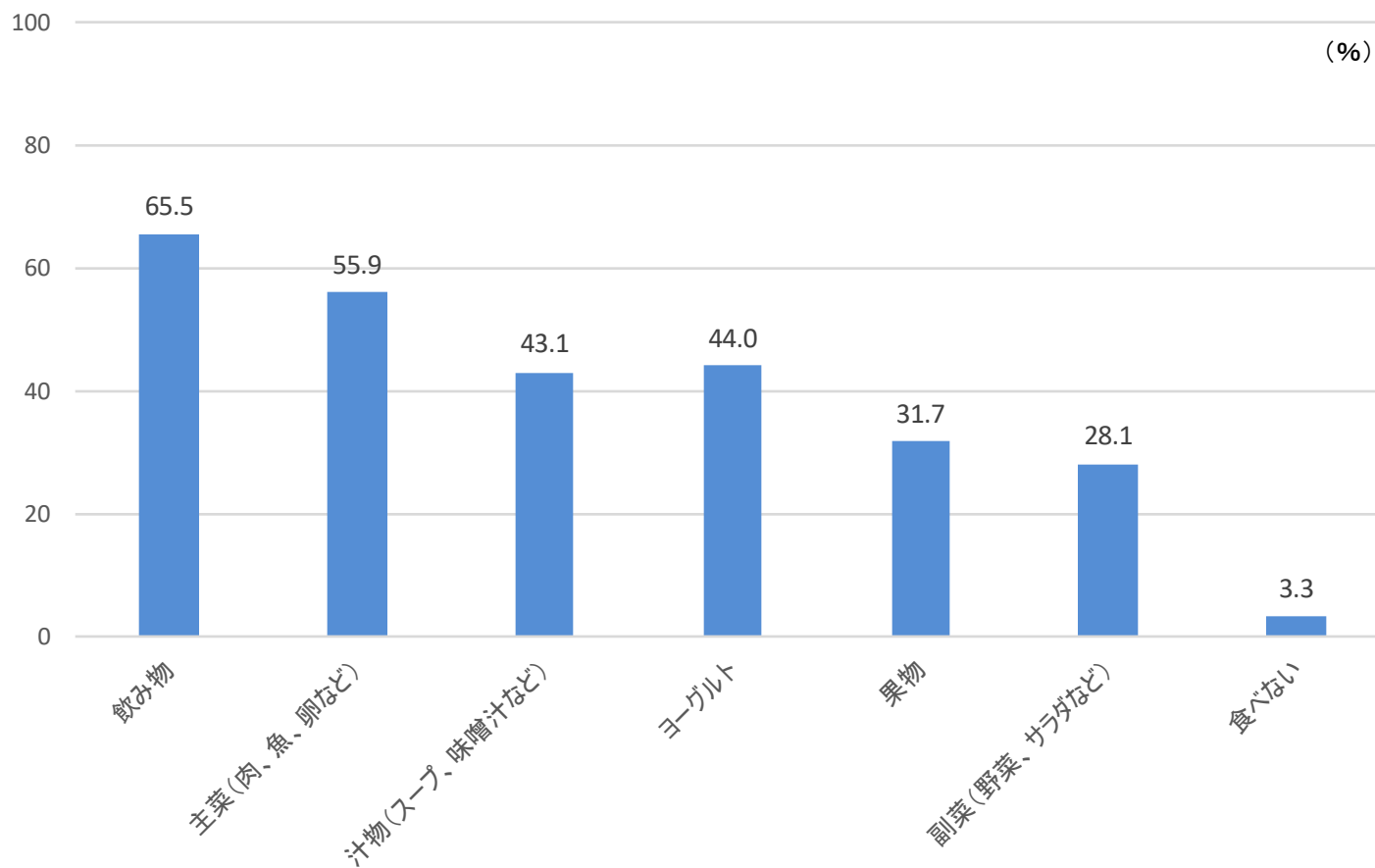
お子様は、朝食を食べるとき、主食は何を食べることが最も多いですか（1つ選択） / 全国（n=1581）



## 6. 朝食の内容「主食以外」

主食以外では「飲み物」が（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。

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）



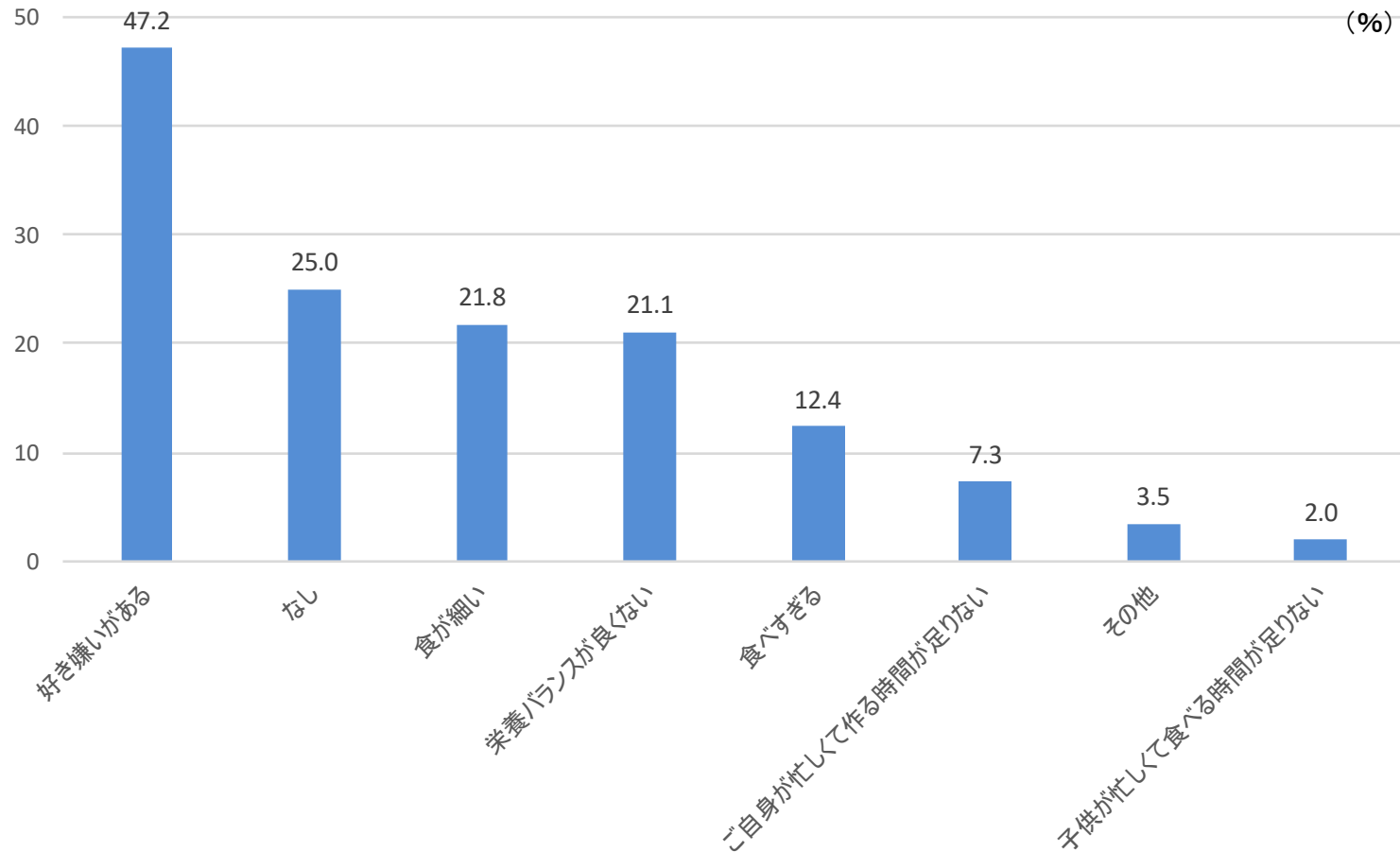


# 7. 子どもの食生活の悩み

最も改善したい悩みは「好き嫌いがある」(47.2%)である。

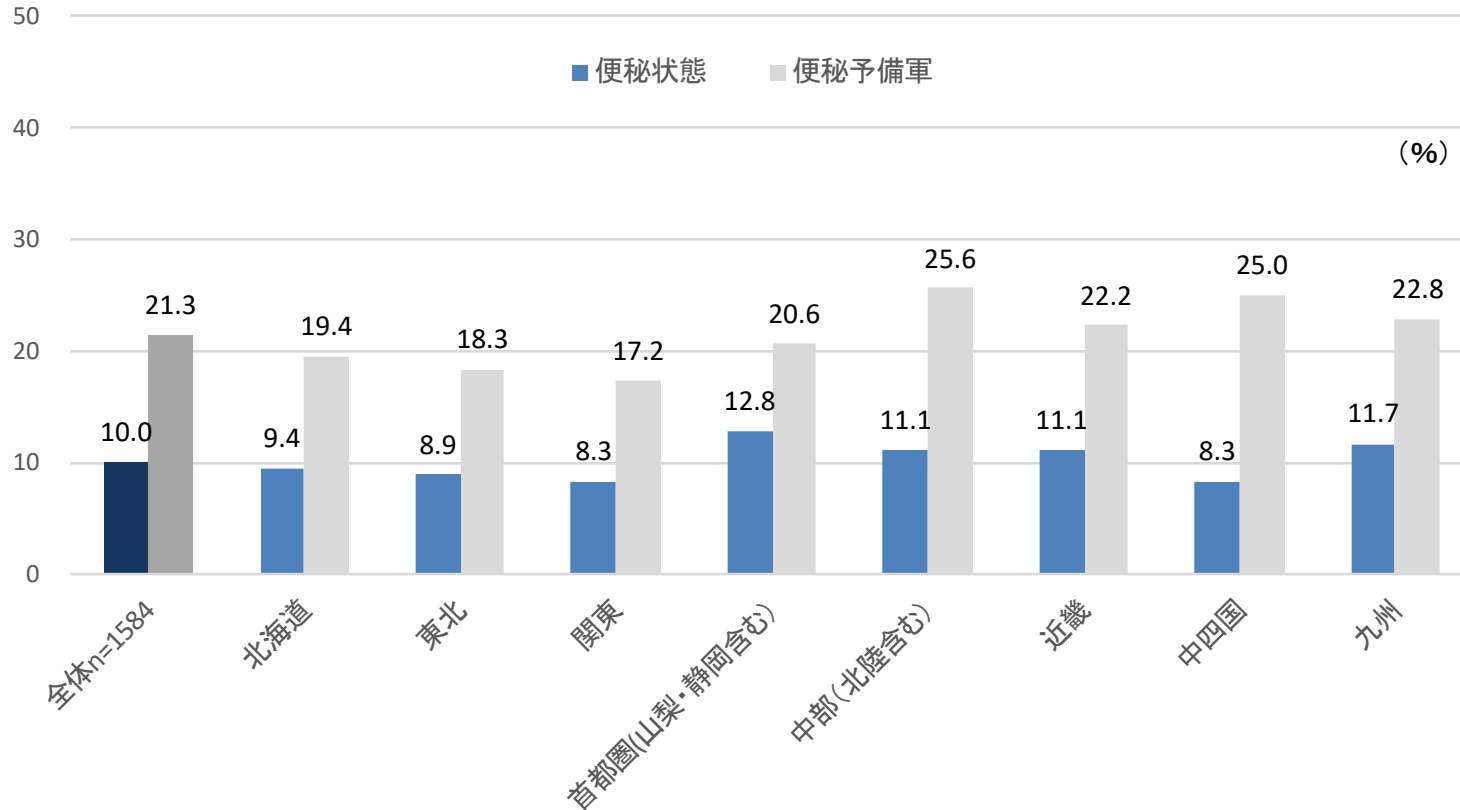
次いで、「食が細い」(21.8%)、「栄養バランスが良くない」(21.1%)である。

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。

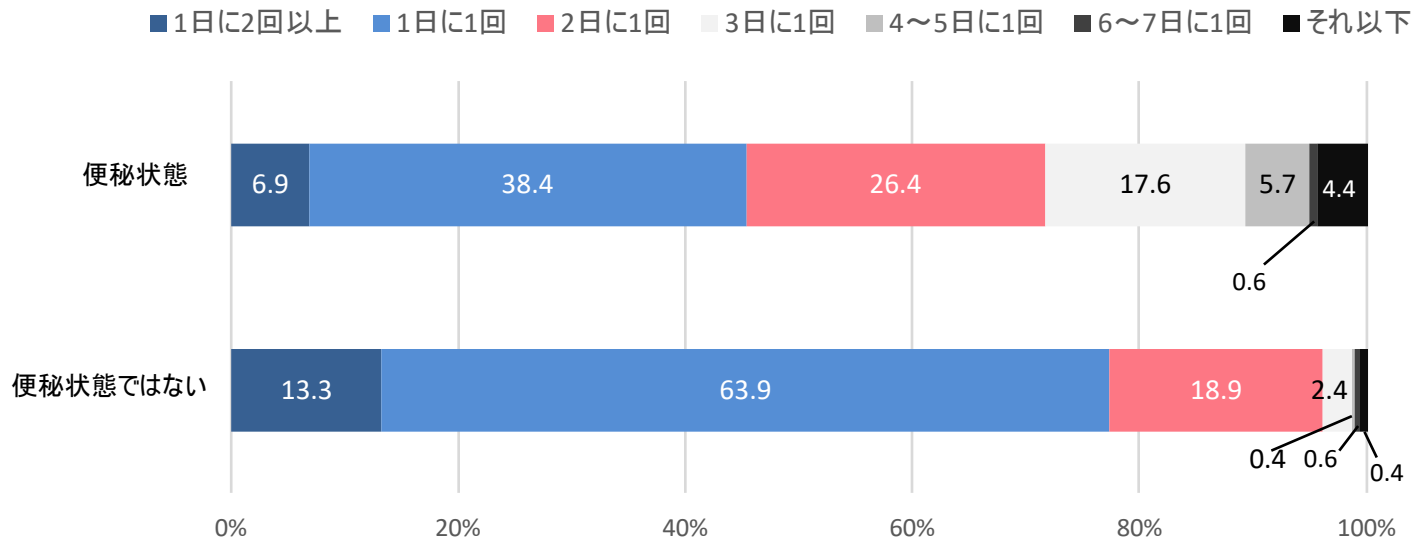


※『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』掲載のRomeIII診断基準において、チェック項目の該当数が2項目以上は便秘基準を満たすため、「便秘状態」とした。また、チェック項目の該当数が1項目を「便秘予備軍」とした。

# 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。

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)

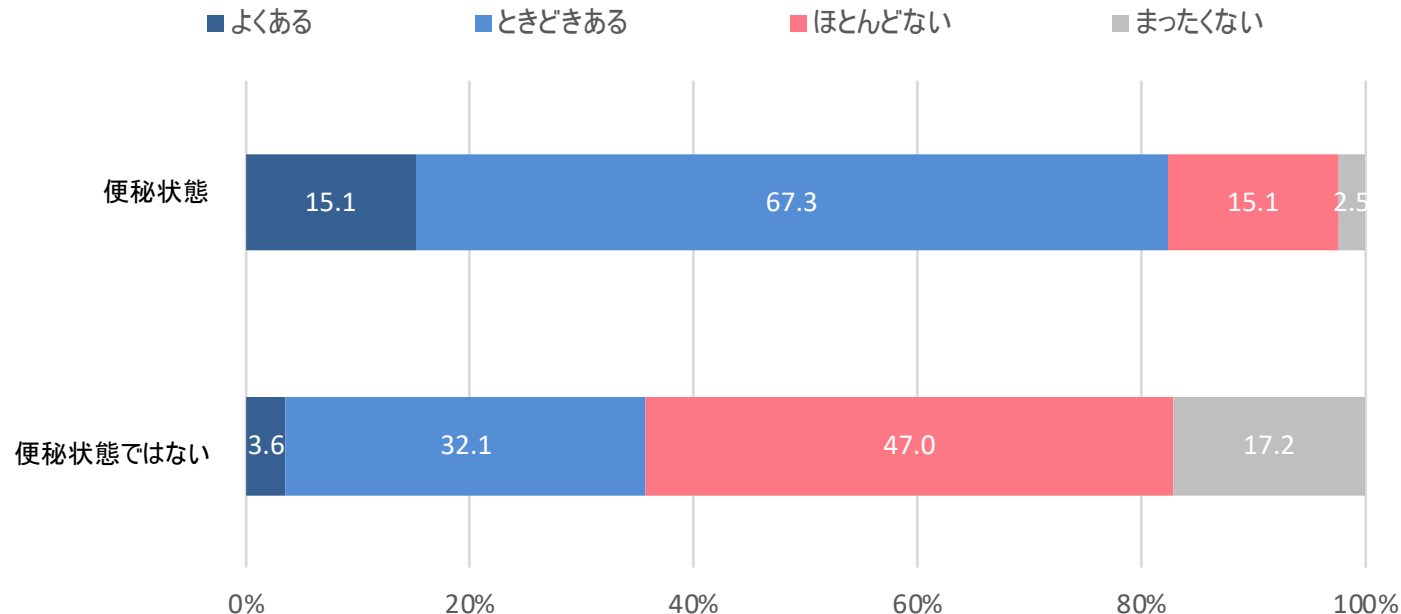


# 10. 排便の我慢

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

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)

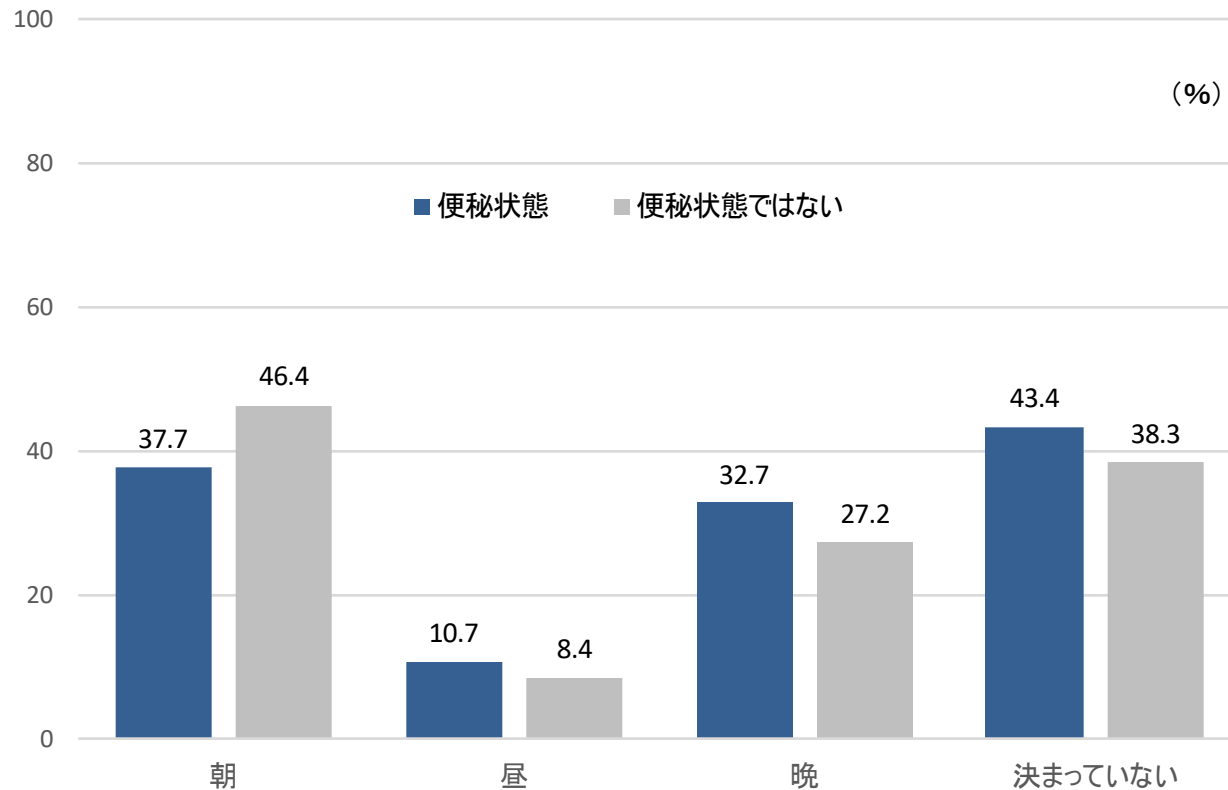


# 11. 排便の時間帯

「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。

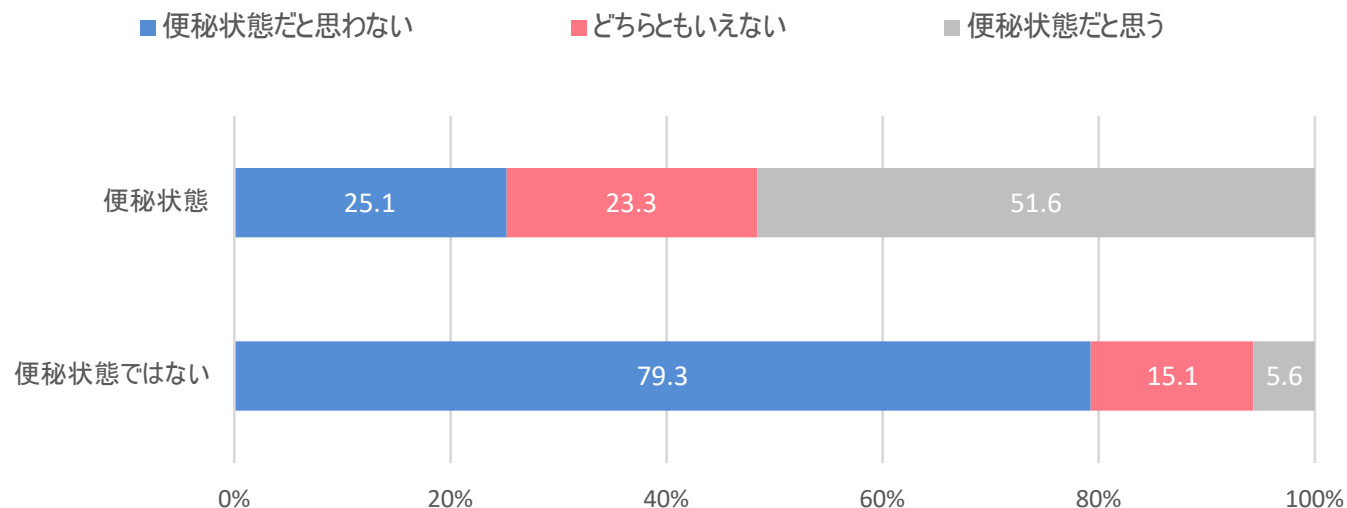
お子様はいつ排便をしますか（複数選択可）／全国（n=1584）



## 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。

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）

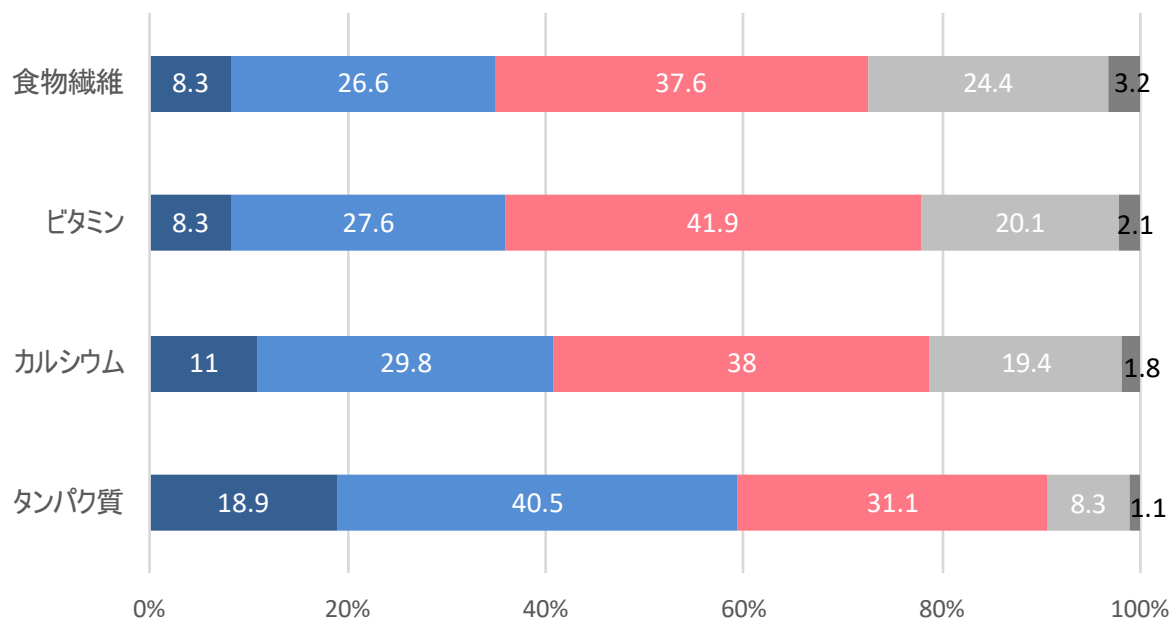


# 13. 栄養素の摂取量についての認識

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。

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)

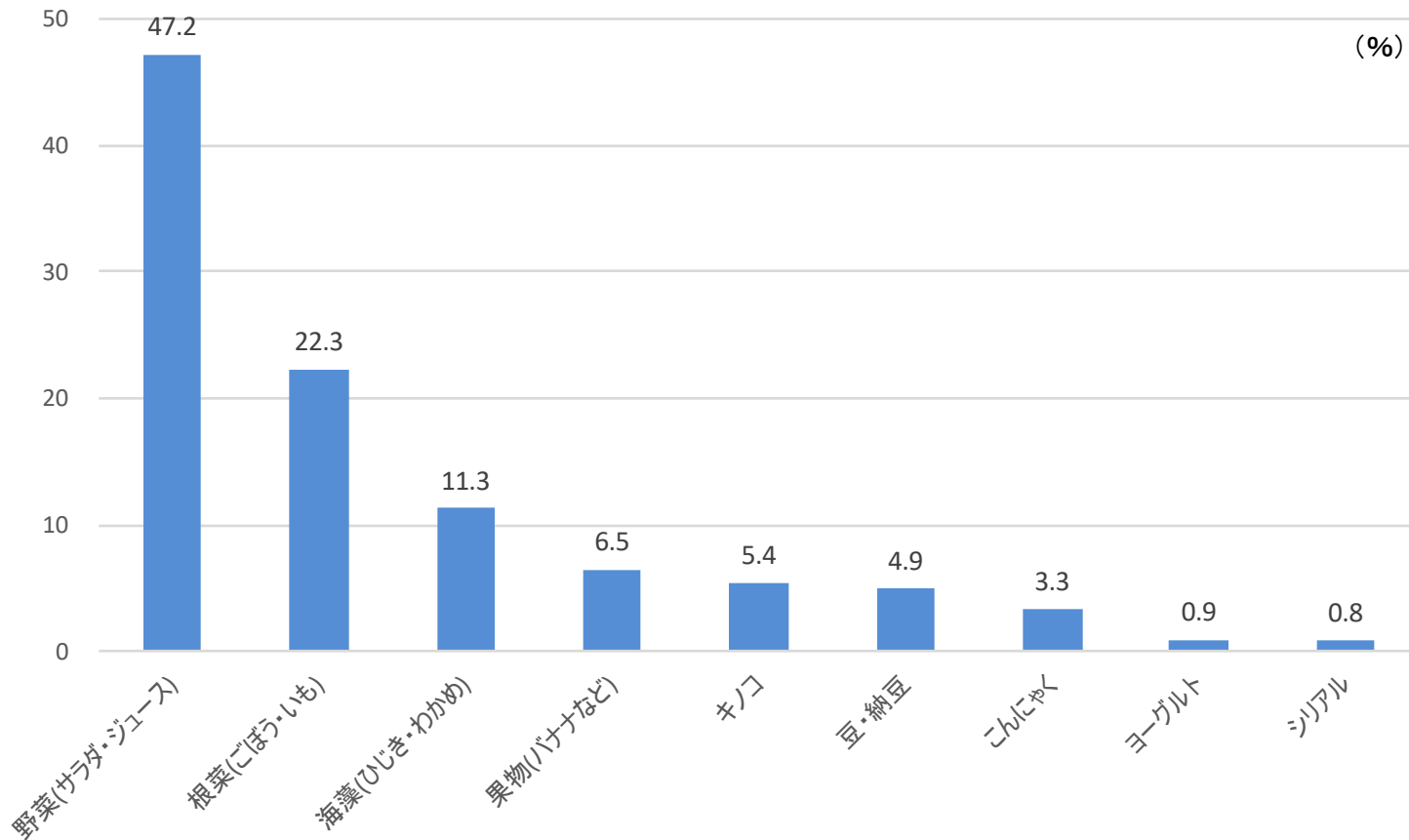
■ とても十分である ■ やや十分である ■ どちらともいえない ■ あまり十分ではない ■ まったく十分ではない



# 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。

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）





# まとめ

保護者が子どもの生活で気にしている割合が最も高いのは「睡眠の時間」で、最も低いのは「便秘」でした。就寝時間は学年が上がるにつれて遅くなる傾向があります。「子どもの生活で不十分なこと」では「野菜の摂取」の割合が高いこと「子どもの食生活の悩み」では「好き嫌いがある」の割合が高い結果になりました。

便はからだからのお便りというくらい、健康と密接に関わっています。

排泄、睡眠、食事などの基本的な生活習慣はお互いに関連しています。よい生活習慣を身に着けることで、排便状態もよくなると考えられます。野菜不足や好き嫌いなど、食べることへの意識が高いことはいいことです。排泄（便秘）への意識も同様に高める必要があると思います。

子どもが便秘状態でも、それに気づいていない保護者が約5割もいるのは大きな課題であるといえます。便秘状態では美味しく食べることも、元気に運動することも、何かに集中することも難しくなります。

便秘の原因はさまざまと考えられますが、便秘の場合は医療機関を受診するなど早めの対処が必要と考えます。小児期に排便に関して無関心であれば、成人後も同様のことが続くことが危惧されます。睡眠、食事、運動などと同様に、排泄にも保護者・子どもの意識が向くことを望みます。

特定非営利活動法人 日本トイレ研究所



### 特定非営利活動法人日本トイレ研究所

日本トイレ研究所は、「トイレ」をとおして社会をより良い方向へ変えていくことをコンセプトに活動しているNPO団体です。トイレから、環境、文化、教育、健康について考え、すべての人が安心してトイレを利用でき、ともに暮らせる社会づくりを目指しています。

近年はとくに「子どものトイレ・排泄環境」「災害時のトイレ・衛生環境」「街なかのバリアフリーなトイレ環境」の3つのテーマに力を入れています。子どもたちのトイレ・排泄に関しては、小学校のトイレ空間改善やトイレ・排泄教育の実施、足形シールの製作、医療機関と連携して、排便に悩む子どものための病院リストの作成などを実施しています。



### カルビー株式会社

「私たちは、自然の恵みを大切に活かし、おいしさとおもしろさを創造して、人々の健やかな暮らしに貢献します。」という企業理念のもと、品質にこだわりを持って商品・サービスを提供してまいります。

2016年にはフルグラ®食育プログラムの一環として「朝ハロしよ！プロジェクト」を立ち上げました。プロジェクトでは、NPO法人日本トイレ研究所や、医師・専門家と連携し子どものたのしい朝づくりの体験学習「朝ハロしよ！教室」を通じて、朝ごはんの重要性を共有し、子どもの欠食をなくすと同時に生活習慣の改善を目指します。