

## 小学生の朝食摂取行動の関連要因

ハルキ 春木      トシ 敏\*      カワバタ 徹朗<sup>2\*</sup>      テヅロウ

**目的** 本研究は、小学生の朝食摂取行動に関わる要因を明らかにすることを目的として行われた。

**方法** 調査対象は、大阪府下の2小学校の5年生196人であった。主な調査項目は、ここ1週間の朝食摂取日数の他、朝の食欲、睡眠行動、食に関する知識、朝食摂取に対する態度、セルフエスティーム、社会的スキル、家族の食行動であった。セルフエスティームの測定には、Rosenbergの全般的セルフエスティーム尺度とPopeの家族に関するセルフエスティーム尺度を用いた。社会的スキルの測定には、向社会的スキル、引込み思案行動、攻撃的行動の下位尺度から構成される嶋田らの尺度を用いた。

**成績** 主な結果は以下の通りであった。

- 1) この1週間に毎日朝食を食べた者の割合は男子78.3%、女子70.2%であり、性差はなかった。
- 2) この1週間に毎日朝食を食べた者(毎日摂取群)は、食べなかった日がある者(欠食群)に比べて、朝の食欲があり、就寝時刻が早かった。
- 3) 毎日摂取群は欠食群に比べて、家族に関するセルフエスティームおよび向社会的スキルの得点が高く、攻撃的行動の得点が低かった。
- 4) 食に関する知識については、砂糖の健康影響を除いて毎日摂取群と欠食群の間に差はなく、毎日摂取群は欠食群に比べて、朝食を毎日食べることはとても大切であるとする者の割合が多かった。
- 5) 毎日摂取群は欠食群に比べて、家族が毎日朝食を作る、この1週間毎日家族と朝食を一緒に食べた、食事やおやつについて家族と話し合うと回答した者の割合が多かった。

**結論** 以上の結果より、小学生の朝食摂取習慣を形成するためには、栄養学的知識を与えるだけでは不十分であり、朝食の意義に対する積極的態度、睡眠行動を含む生活リズムおよびセルフエスティームや社会的スキルの形成が欠かせない。このことは、学校における食生活教育に加えて、家族への働きかけが重要な役割を担うことを確認するものである。

**Key words** : 朝食摂取行動, 小学校高学年, セルフエスティーム, 社会的スキル, 家族の食行動

### 1 緒 言

厚生労働省では「健康日本21」において、生活習慣病予防を健康政策の最優先課題として位置づけ、ヘルスプロモーションの理念に基づいた一次予防、そして科学的根拠のある健康教育と環境づくりの必要性を打ち出し、ライフステージとしては生活習慣の形成・固定期にある幼年・学童期が教育時期として最も重要であると提言している<sup>1)</sup>。

近年、青少年の生活リズムは、深夜放送やインターネット、コンビニエンス・ストアをはじめとする24時間営業店舗の増加など社会環境の影響を大きく受けて変化し、ますます不規則になっている<sup>2)</sup>。文部科学省の調査によると、青少年の不規則な生活リズムは生活習慣にも影響し、とりわけ朝食欠食の問題が重要視されている<sup>3)</sup>。

近年の青少年の朝食欠食は、起床時刻から朝食時刻までの短縮化と同様に進行し、朝食欠食の青少年ほど健康不良感を訴えていることから<sup>4)</sup>、朝食摂取行動は睡眠行動をはじめとする健康的な生活習慣形成の要ともなりうる。また、朝食によるエネルギー摂取は、体温上昇や脳活動の活性化な

\* 大阪市立大学大学院生活科学研究科

<sup>2\*</sup> 神戸大学発達科学部

連絡先：〒558-8585 大阪市住吉区杉本 3-3-138  
大阪市立大学大学院生活科学研究科 春木 敏

ど生理学的側面からも、快適な学校生活を過ごす上で欠かせないものと考えられている<sup>5)</sup>。

平成10年度の「児童生徒の健康状態サーベイランス」によれば、朝食を「ほとんど食べない」もしくは「食べない日のほうが多い」と回答した者の割合は、小学校5、6年では男子4.0%、女子2.9%であるが、中学生になると男子8.6%、女子7.1%、高校生では男子14.1%、女子9.7%と年齢とともに増加している<sup>6)</sup>。また、平成9年度国民栄養調査結果の「ほとんど食べない」者の割合をみると、20歳代男子が26.3%、女子が11.9%であり、全世代の中で最も欠食率が高かった。そして、そのうち3人に1人が、朝食欠食習慣がついたのは中・高校生の時期からと答えている<sup>7)</sup>ことから、発達段階の早期から朝食摂取習慣を維持し、より健康的な朝食摂取行動を促す教育を実施する必要があると考えられる。

一般に人々の健康行動を形成するには、その行動に関わる要因を明らかにし、そうした要因に対して適切な働きかけをする必要がある。欧米各国では、こうした行動科学の知見に基づいた食生活教育プログラムが開発され、その有効性が示されている<sup>8~10)</sup>。

わが国でこれまでに実施されてきた青少年の朝食摂取行動に関する研究は、その実態把握にもっぱら焦点をあてており、関連要因に関する研究は少ない。ただし、わが国でも多くの研究がなされてきた青少年の喫煙行動に関する研究結果によれば、青少年の周囲にいる人々、たとえば、友人、きょうだい、両親などの行動や態度、あるいはマスメディアなどの社会的要因が青少年の行動に大きな影響を与えていることが確認されている<sup>11)</sup>。

これらの社会的要因に対処する能力としてWHO精神保健部局が提唱する一般的心理社会的能力であるライフスキルがある。これは、「日常生活の中で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」と定義され、セルフエスティーム維持・形成スキル、意志決定スキル、目標設定スキル、ストレス対処スキル、良いコミュニケーションスキルを含む社会的スキル(対人関係スキル)などがある<sup>12)</sup>。

セルフエスティームについては、喫煙行動を含むさまざまな行動との関係が検討されてい

る<sup>13~16)</sup>。セルフエスティームとは、人が自分自身をどのようにみているかであり、自己有能感と自己価値(尊重)感を柱とする。セルフエスティームは、人が自分らしく、かつよりよく生きていくための基盤であり、意志決定スキル、目標設定スキル、コミュニケーションスキル、ストレス対処スキルなどのライフスキルにも優れ、日常の具体的問題を解決する経験を積み重ねることによってセルフエスティームが高まるとされている<sup>17)</sup>。

朝食摂取行動についても、セルフエスティームとの関係について村松らが検討しており、小学5、6年生では、「朝食を毎日とる」群はセルフエスティームの下位尺度の「全般」「学習」「家族」「身体」の得点が有意に高く、中学1~3年生では、男子は「全般」「友人」「学習」「家族」「身体」、女子は「全般」「学習」「家族」「身体」の得点が有意に高かったと報告している<sup>15~16)</sup>。また春木らも、小学4~6年生、中学1~3年生を対象とした縦断調査の結果に基づいて、朝食摂取行動と家族に関するセルフエスティームとの間には関連があることを示している<sup>18)</sup>。

しかし、これらの研究を除けば、わが国の青少年の朝食摂取行動に関わる要因についてはあまり検討されてこなかった。そこで本研究では、朝食摂取習慣が崩れ始める年齢にあたる小学校高学年を対象として、朝食摂取行動の関連要因について包括的に検討し、青少年が主体的に朝食摂取習慣を形成することを旨とする食生活教育プログラム開発のための基礎資料を得ることを目的とした。

## II 研究方法

### 1. 質問項目

質問項目は、基本属性(学校、学年、年齢、性)に加えて、Green, L. W. のプリシードモデル<sup>19)</sup>をはじめとする行動科学の成果を参考に選定し、朝食摂取行動およびその形成に関わりがあると予想される家族と全般に関するセルフエスティームおよび意志決定スキルと目標設定スキルを取りあげた。さらに、小児に対する食の機能には、生理的・社会的・情緒的発達を促す要素が含まれ、社会的行動や集団適応力を育むといわれている<sup>20)</sup>ことから、食行動をとおして社会的スキル(対人関係スキル)を身につけることができると考え、社会的スキル(対人関係スキル)を取りあげた。

これらの質問項目をプリシードモデル<sup>19)</sup>にならない、行動の動機づけとなる先行因子（知識や態度）、実際の行動に必要なとなる促進因子（特定の行動に必要な具体的スキル）、行動の継続、習慣化に影響を与える強化因子（周囲の人々の態度や行動、報酬）に分類した。なお、セルフエスティームはその概念から、自分の健康管理に欠かせない朝食摂取行動に対する態度形成に関与するものと考え先行因子に、意志決定スキル、目標設定スキル、社会的スキル（対人関係スキル）は行動実現に必要なスキル、食品選択スキルは意志決定スキルを活用する具体的スキルとして促進因子に分類し、質問項目を構成した（表1）。

朝食摂取行動に関しては、「この1週間（昨日までの7日間）に何日朝ごはんを食べましたか。」という質問に対して、食べた日数を記入させた。

1) セルフエスティームに関する質問項目

セルフエスティームの測定には、日本の青少年を対象によく使われていることや先行研究で信頼性や妥当性が明らかになっていることなどを考慮して、全般的なセルフエスティームのレベルを測定するために Rosenberg の尺度<sup>21)</sup>（表2）を、領

域別セルフエスティームに関しては、先行研究<sup>15,16,18)</sup>において青少年の食行動との関連がみられた家族に関するセルフエスティームを測定するために Pope の尺度<sup>22)</sup>（表3）を用いた。回答形式は3件法（1. よくそう思う 2. ときにはそう思う 3. ほとんどそうは思わない）であり、各

表2 ローゼンバーグのセルフエスティーム（全般）尺度の構成項目

1. 私は、すべての点で自分に満足しています。
2. 私は、自分が全然だめだと思います。
3. 私は、自分にはいくつかの長所があると思います。
4. 私は、たいいていの人がやる程度には、物事ができると思います。
5. 私には、あまり得意に思えることはありません。
6. 私は、自分が役に立たない人間だと思いがちがあります。
7. 私は、自分が少なくとも他の人と同じくらいは、価値のある人間だと思います。
8. 私は、もう少し自分を尊敬できたらと思います。
9. 私は、自分を失敗しがちな人間だと思います。
10. 私は、自分のよい面に目を向けるようにしています。

表1 質問項目

プリシードモデルの項目	質問項目
健康	朝の食欲
朝食摂取行動	この1週間の朝食摂取日数 朝食欠食の理由
関連行動	起床・就寝時刻
先行因子（知識・態度・セルフエスティーム）	五大栄養素のはたらき 脂肪・砂糖・食塩・食物繊維の健康影響 食品表示の認知 朝食摂取に対する態度 セルフエスティーム：全般 [Rosenberg] 家族 [Pope]
促進因子（具体的スキル・ライフスキル）	朝食改善目標の有無（目標設定スキル） 食品表示の確認（食品選択スキル） 社会的スキル（対人関係スキル）[嶋田ら] ：向社会的スキル 引っ込み思案行動 攻撃的行動
強化因子（家族の食行動）	朝食作り この1週間の朝食共食者ありの日数 食生活の話題

項目の選択肢は数値が大きいほどセルフエスティームのレベルが高くなるように変換し、合計得点(10~30点)を求めた。すなわち、得点が高いほど全般ないしは家族に関するセルフエスティームのレベルが高いことを示している。

## 2) 社会的スキル(対人関係スキル)に関する質問項目

社会的スキル(対人関係スキル)の測定には、嶋田らが開発した小学生用尺度(表4)を用いた<sup>23)</sup>。本尺度は、「向社会的スキル」(7項目)、

表3 ポープのセルフエスティーム(家族)尺度の構成項目

1. 私は、家族の大切な一員です。
2. 私は、家族といっしょにいるとき、とても楽しい気持ちです。
3. 私は、家を出ていきたいです。
4. 私のせいで親は不幸です。
5. 私は、よい娘(または息子)です。
6. 私は、親が私のことをほこりにするような、よい点を持っています。
7. 私の家族は、とてもすばらしい家族です。
8. 私の家族は、私にとてもがっかりしています。
9. 私が今の自分ともっとちがっていたら、私の親は幸せだろうと思います。
10. 私は、家族といっしょのときの自分の行動が好きではありません。

表4 嶋田らの社会的スキル尺度の構成項目

向社会的スキル
1. こまっている友だちを助ける。
3. 友だちがしゃべりしたら、はげます。
6. 友だちのたのみをきく。
7. ひきうけたら、さいごまでやる。
9. あいての気持ちを、かながえて話す。
11. 友だちのいけんに反対する時に、わけをいう。
13. 友だちに、しんせつにする。
引っ込み思案行動
5. 休み時間に、友だちと、よくしゃべる。
8. あそんでいる友だちの中に、はいれない。
10. 友だちのあそびを、じっとみている。
12. 友だちとはなれて、ひとりだけであそぶ。
攻撃行動
2. 友だちに、らんぼうな話しかたをする。
4. なんでも、友だちのせいにする。
14. 友だちにけんかをしかける。
15. 自分のしてほしいことを、むりやりやらせる。

「引っ込み思案行動」(4項目)、「攻撃的行動」(4項目)の3つの下位尺度で構成されている。回答形式は4件法(1. ぜんぜんあてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. 少しあてはまる 4. よくあてはまる)で、各項目の選択肢は数値が大きいほど各スキルのレベルが高くなるように変換し、各下位尺度の合計得点を求めた。すなわち、得点が高いほど各スキルをよく使うことを示している。

## 2. 調査方法

### 1) 調査対象

大阪府北部住宅地にあるS小学校5年生116名(男子51人、女子65人)と大阪府南部住宅地にあるH小学校5年生80名(男子41人、女子39人)の計196人を調査対象とした。なお、本調査対象校の選出にあたっては、食生活教育実施校ならびに対照校として大きな特性のない都市部にある近似した小学校から選出したものであり、本研究結果は教育介入直前のベースラインデータとして得たものである。

S小学校には2000年度より学校栄養職員の配置があり、専科教員が家庭科教育を5学年時より実施している。H小学校には学校栄養職員の配置はなく、学年主任が家庭科教育を実施している。

### 2) 調査期日

2つの小学校ともに2001年12月上旬に調査を実施した。

### 3) 調査実施手順

調査のインフォームドコンセントについては、調査校の校長、教頭、担任教諭から調査趣旨に関する理解を得た後、事前に質問紙の検討を依頼し、必要な修正をした。保護者にむけては、小学校から児童がアンケートに応じる旨を伝え、児童には、調査前に調査趣旨についてわかりやすく説明し、調査協力への了解が得られた児童について調査を実施した。また、最終調査終了後に結果を児童ならびに保護者へ返却した。

調査回答の信頼度を高めるためS小学校については、筆者らとS小学校の栄養職員が、H小学校については、筆者らが学級担任の立会いのもとに、調査実施者用手引書に基づいて調査を行った。

調査は自記式の無記名調査とし、守秘性を高めるため記入後に各人に封筒を配付し、記入済みの

調査票を封入させた。

### 3. 分析方法

朝食摂取行動およびその関連要因の実態を性別に明らかにした。つぎに、対象者を「朝食を毎日食べる」群と「食べない日がある」群の2群に分けて、セルフエスティームおよび社会的スキル(対人関係スキル)の得点についてt検定を用いて比較した。その他の変数との関連については、 $\chi^2$ 検定を用いて検討した。以上の分析に際しては、統計プログラムパッケージSPSS for Windows11.0を使用し、統計上の有意水準は5%とした。

## III 研究結果

### 1. 回収率

S小学校116人(100%)、H小学校80人(100%)であった。

### 2. 朝食摂取行動およびその関連要因の実態

1週間の朝食摂取状況を表5に示す。「毎日食べる」割合は、男子が78.3%、女子が70.2%であり性差はなかった。なお、朝食摂取日数が0日の児童はいなかった。「朝食を食べない日がある」男子20人、女子31人に対して食べない理由について

て質問したところ(複数回答)、「時間がない」(男子55.0%、女子67.7%)、「食欲がない」(男子45.0%、女子38.7%)、「朝ごはんがない」(男子5.0%、女子9.7%)、「嫌いな朝ごはん」(男子0.0%、女子3.2%)という結果であった。

「朝の食欲」と「睡眠行動」の実態を表5に示す。「朝の食欲」については、男子は女子より有意に食欲のある者の割合が多かった( $P<.05$ )。「就寝時刻」と「起床時刻」に関しては、いずれも性差はなかった。

栄養・食生活に関する知識に関して、いずれについても性差はなく、五大栄養素の働きおよび栄養成分の健康影響については、女子のビタミンの働きについての正答率72.1%を除いて約20~60%とあまり高くなかった。一方、食品表示があることを知っている割合は男女ともに90%台と高かった。

セルフエスティームと社会的スキル(対人関係スキル)の得点を表6に示す。家族、全般いずれのセルフエスティーム得点にも性差はなかった。社会的スキル(対人関係スキル)のうち、「向社会的スキル」と「引っ込み思案行動」の得点には性差がなかったが、「攻撃的行動」の得点は男子が女子に比べて有意に高かった( $P<.05$ )。

セルフエスティームと知識を除く先行因子および社会的スキル(対人関係スキル)を除く促進因子、そして強化因子の家族の食行動を表7に示す。

朝食摂取に対する態度は、朝食を食べることが

表5 朝食摂取行動と関連行動の実態

(n=196)

		男子	女子	全体(%)	性差
朝食摂取 日/週	7日	78.3	70.2	74	n.s.
	6日	8.7	12.5	10.7	
	5日	7.6	7.7	7.7	
	4日	1.1	3.8	2.6	
	3日	2.2	2.9	2.6	
	2日	1.1	1.9	1.5	
	1日	1.1	1	1	
	0日	0	0	0	
朝の食欲	かなりある	27.2	10.6	18.4	*
	ふつうにある	54.3	56.7	55.6	
	あまりない	18.5	32.7	26.0	
起床時刻	午前7時まで	35.2	29.4	32.1	n.s.
	午前7時台	63.7	69.6	66.8	
	午前8時以降	1.1	1.0	1.0	
就寝時刻	午後10時まで	37.4	28.4	32.6	n.s.
	午後10時台	35.2	50.0	43.0	
	午後11時以降	27.5	21.6	24.4	

\*:  $P<.05$ で性差あり

表6 セルフエスティームと社会的スキルの得点  
(平均値±標準偏差)

	男子	女子	全体	性差
セルフエスティーム				
家族セルフエスティーム(n=190)	23.9±4.0	23.7±3.7	23.8±3.8	n.s.
全般セルフエスティーム(n=191)	21.4±3.6	20.4±3.9	20.9±3.8	n.s.
社会的スキル(対人関係スキル)				
向社会的スキル(n=192)	20.6±3.3	21.3±3.4	21.0±3.4	n.s.
引っ込み思案行動(n=193)	6.0±2.1	6.6±2.4	6.3±2.3	n.s.
攻撃的行動(n=194)	7.9±2.3	7.2±2.1	7.5±2.2	*

\*:  $P<.05$

表7 朝食摂取行動の関連要因

		男子	女子	全体 (%)	性差
先行因子 (態度)					
朝食摂取に対する態度 (n=196)	とても大切	85.9	71.2	78.1	}
	大切	14.1	26.9	20.9	
	あまり大切でない	0.0	1.9	1.0	
促進因子 (スキル)					
朝食改善目標の有無 (n=193) (目標設定スキル)	もっている	16.5	16.7	16.6	}
	もっていない	83.5	83.7	83.4	
食品表示の確認 (n=196) (食品選択スキル)	いつも確かめる	6.5	8.7	7.7	}
	確かめることが多い	37.0	31.7	34.2	
	あまり確かめない	33.7	34.6	34.2	
	いつも確かめない	22.8	25.0	24.0	
強化因子 (家族の食行動)					
朝食作り (n=192)	毎日作る	74.4	67.6	70.8	}
	作る日が多い	15.6	14.7	15.1	
	作らない日が多い	7.8	11.8	9.9	
	ほとんど作らない	2.2	5.9	4.2	
朝食の共食者ありの日/週 (n=192)	7日/週	65.9	62.9	64.4	}
	4~6日/週	20.0	16.9	18.4	
	1~3日/週	14.1	20.2	17.2	
食事について家族と話し合う (n=194)	よくある	11.1	6.7	8.8	}
	ときどきある	28.9	23.1	25.8	
	あまりない	28.9	40.4	35.1	
	まったくない	31.1	29.8	30.4	

\* :  $P < .05$ で性差あり

「あまり大切でない」と回答した者の割合が少なかったため「大切である」と回答した者とあわせて、性差について $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意な関連が認められ、男子は女子に比べて「とても大切である」と回答した割合が多かった( $P < .05$ )。

「朝食改善目標をもっている」者は、約17%と少なく性差はなかった。また、食品選択スキルの一つとなる「食品表示の確認」は、男女ともに「いつも確かめる」者は10%以下であり、これについても性差はなかった。

家族の食行動では、約2/3の児童が「家族が朝食を毎日作る」、「この1週間毎日家族と朝食を共にした」と答え、約1/3が「食事やおやつについてときどきまたはよく家族と話し合う」と答え、いずれも性差はみられなかった。

### 3. 朝食摂取行動と関連要因との関係

小学5年生では、朝食欠食者はまだ少ないことから、「この1週間に朝食を7日食べた」を「毎日食べる」群、「この1週間に朝食を食べた日が

6日以下」を「食べない日がある」群として分析した。朝食摂取行動には性差がなかったため、対象者数を考慮して以下の分析では男女をあわせて分析した。結果を表8に示す。

#### 1) 朝の食欲、睡眠行動と朝食摂取行動

「毎日食べる」群において「朝の食欲がある」者の割合は83.4%であり、「食べない日がある」群の47.1%に比べて有意に多かった( $P < .01$ )。朝食摂取行動と睡眠行動との関係では、「起床時刻」には差はみられなかったが、就寝時刻が早いほど「毎日食べる」者の割合が多かった( $P < .01$ )。

#### 2) 先行因子と朝食摂取行動

知識に関しては、五大栄養素と栄養成分の健康影響のうち「砂糖摂取過多により太るまたは心疾患や血管の病気になる」についてのみ「毎日朝食を食べる」群がよく知っていた( $P < .01$ )。

朝食摂取に対する態度と朝食摂取行動との関係は、「毎日食べる」群は、「朝食を毎日食べることは健康にとってとても大切であると思う」割合が

表8 朝食摂取行動別実態

(表中に記載のない場合 n=196)

プリシードモデルの項目		この1週間に朝食を 食べた日数		検 定
		7日/週	6~1日/週	
健 康 朝の食欲	かなり・ふつうにある	(%) 83.4	(%) 47.1	**
	あまりない	16.6	52.9	
関連行動 起床時刻	午前7時まで	(%) 33.1	(%) 27.5	
	午前7時台	64.1	70.6	
	午前8時以降	2.8	2.0	
就寝時刻	午後10時まで	36.6	19.6	**
	午後10時台	44.1	37.3	
	午後11時以降	19.3	43.1	
先行因子 (知識・態度・セルフエスティーム)				
五大栄養素のはたらき		(%)	(%)	
炭水化物	正答率	42.8	49.0	
たんぱく質	正答率	37.2	47.1	
脂 肪	正答率	27.6	19.6	
ビタミン	正答率	68.3	60.8	
無 機 質	正答率	17.9	31.4	
栄養成分の健康影響				
脂 肪	正答率	71.7	72.5	**
砂 糖	正答率	82.8	64.7	
食 塩	正答率	51.0	41.2	
食物繊維	正答率	54.5	39.2	
食品表示の認知	正答率	93.8	90.2	
朝食摂取に対する態度	とても大切	84.1	60.8	**
	大切・あまり大切でない	15.9	39.2	
セルフエスティーム		(平均得点±標準偏差)		
家族に関するセルフエスティーム (n=191)		24.2±3.6	22.7±4.1	*
全般に関するセルフエスティーム (n=191)		21.1±3.7	20.3±3.9	
促進因子 (具体的スキル・ライフスキル)		(%)	(%)	
朝食改善目標の有無 (n=193)	もっている	17.6	13.7	
食品表示の確認	いつも・ときどき確かめる	40.7	45.1	
	あまり確かめない	39.3	19.6	
	いつも確かめない	20.0	35.3	
社会的スキル (対人関係スキル)		(平均得点±標準偏差)		
向社会的スキル (n=192)		21.3±3.2	20.1±3.8	*
引っ込み思案行動 (n=193)		7.6±2.2	8.4±2.5	*
攻撃的行動 (n=194)		7.3±2.1	8.1±2.4	*
強化因子 (家族の食行動)		(%)	(%)	
朝食作り (n=192)	毎日作る	78.7	49.0	**
	作る日が多い	11.3	25.5	
	作らない日が多い・作らない	9.9	25.5	
この1週間の朝食共食者ありの日数 (n=192)	毎 日	73.2	16.0	**
	4~6日/週	9.9	36.0	
	0~3日/週	16.9	48.0	
食事について家族と話し合う (n=194)	よくある・ときどきある	38.9	22.0	*
	あまりない・まったくない	61.1	78.0	

有意に多かった ( $P < .01$ )。

朝食摂取行動別にセルフエスティーム得点をみると、「毎日食べる」群は、「家族」に関するセルフエスティーム得点が有意に高かった ( $P < .05$ ) が、「全般」に関するセルフエスティーム得点には差はなかった。

### 3) 促進因子と朝食摂取行動

「朝食改善目標の有無」に関しては朝食摂取行動との関係はみられなかった。食品表示の確認については、「毎日食べる」群において「食品表示をいつも確かめない」者の割合は20%であり、「食べない日がある群」の35.3%に比べて有意に少なかった ( $P < .05$ )。

朝食摂取行動別に社会的スキル得点をみると、「毎日食べる」群は、「向社会的スキル」得点が有意に高く、「引っ込み思案行動」と「攻撃的行動」の得点は有意に低かった ( $P < .05$ )。

### 4) 強化因子と朝食摂取行動

強化因子となる家族の食行動と朝食摂取行動との関係をみると「毎日食べる」群では、「家族が朝食を毎日作る」「この1週間毎日家族と朝食を共にした」( $P < .01$ )、「食事やおやつについてときどきまたはよく家族と話し合う」( $P < .05$ ) 割合が有意に多かった。

## IV 考 察

### 1. 朝食摂取行動の実態

この一週間に朝食を毎日食べた者の割合は、男子が78.3%、女子が70.2%であった。同一の調査法によって石川らが2000年12月に、全国の小学5年生から高等学校3年生を対象として実施した調査結果<sup>24)</sup>の小学5年生男子80%、女子82%に比べ本調査集団では、女子より男子が朝食を毎日食べる割合が多い傾向として認められた。本調査集団の女子は男子に比べて朝の食欲はなく、朝食を食べることがとても大切であるとする者の割合も少なかったことより、今後の介入教育において朝食摂取行動と食欲、態度との関連を検討することとする。

### 2. 朝食摂取行動と生活習慣、態度との関係

本研究の結果によれば、就寝時刻が早いほど「朝食を毎日食べる」者の割合が多かった。荒川ら<sup>25)</sup>が中学生を対象として実施した睡眠・生活習慣実態調査結果によれば、学年が進むにつれて就

寝時刻が遅くなり、就寝時刻が24時以降になると、それより早く就寝する者に比べて朝食欠食者は2倍強に増加していた。文部科学省スポーツ・青少年局による小・中・高生を対象とした調査<sup>3)</sup>においても学年が進むにつれて朝食欠食率が増加すること、就寝時刻が遅い者ほど朝食摂取率が低く、夜食を摂取していることが多い、朝の目覚めがよくないことなどが確認されている。また、本研究の結果によれば、朝食欠食の理由として最も多く挙げられたのは「時間がない」と「食欲がない」であり、就寝時刻の遅い児童、朝の食欲のない児童ほど1週間の朝食摂取日が少なかったことから、朝食摂取行動と睡眠行動の間には密接な関係があることを示唆している。

以上のことから、小・中学生の朝食摂取行動を改善するためには睡眠行動を含むライフスタイル全般に対する、より包括的な働きかけが必要であることを示唆している。

つぎに、朝食摂取行動と先行因子との関係の中では、砂糖の健康影響を除いては知識に関する項目の間には関連がみられなかったが、朝食の重要性に対する態度との間には関係が認められ、朝食を毎日摂取している者は、朝食を毎日食べることは健康にとってとても大切であるとする割合が多かった。Theory of Planned Behaviorに基づく14～19歳を対象とする栄養教育介入研究では、健康的な食行動には多くの要因が関与し、なかでも態度はその行動に対する意志決定に、より強い影響を与えるとの結果を得ている<sup>26)</sup>。また、Universal School Breakfast Program 介入のパイロット調査研究でも同様の結果がみられ、朝食摂取の重要性や機能に関する態度や認知が個人的要因として取りあげられ、行動との関連性が明らかにされている<sup>27)</sup>。これらより、知識から態度形成へと発展するための教育内容や教材開発が必要であるとする。

### 3. セルフエスティーム・社会的スキル(対人関係スキル)および家族の食行動と朝食摂取行動との関係

セルフエスティームと朝食摂取行動との間には関連が認められ、朝食を毎日食べる群は食べない日がある群に比べて、家族に関するセルフエスティームの得点が高かった。また、社会的スキル(対人関係スキル)では、朝食を毎日食べる群は



食べない日がある群に比べて、好ましい「向社会的スキル」の得点が高く、好ましくない「引っ込み思案行動」と「攻撃的行動」の得点が低かった。本研究は横断調査の結果に基づいており、因果関係の方向性について論じることはできないが、本研究の結果は、さまざまな思春期の危険行動や健康・生活習慣の形成には、共通してセルフエスティーム維持・形成スキルをはじめとするライフスキルの問題が認められているという欧米の研究結果<sup>28)</sup>やわが国における研究結果と一致している<sup>13~16,18)</sup>。

また朝食を毎日食べる群においては、家族が朝食を毎日作ったり、この1週間毎日朝食を共に食べたり、食事やおやつについて家族と話し合う割合が高いことが確認された。春木によると、家族が朝食づくりをし、共に食べ、食事やおやつについての話題をもつほど子どもの全般および家族に関するセルフエスティーム得点が高いことを確認し、家族の望ましい食行動を介して結合感(絆感)が形成されることが示唆されたとしている<sup>29)</sup>。

Backman らの研究<sup>26)</sup>では、青少年の健康的な食行動に最も影響を与えるのは母親であり、きょうだいや友だちはその次に影響を与えることが示されている。わが国における研究においても規則的な食行動や食事マナー、調理の手伝い、食事への関心といった子どもたちの食行動形成は、母親の食行動パターンや調理行動と関連することが確認されている<sup>30,31)</sup>。また、食の社会化に伴い、家族で食卓を囲むことが少なくなるなかで、食事マナーのしつけや食事準備の手伝い、基本的な栄養教育、食事、食卓への配慮を行う母親の子どもほど、家庭の食卓への愛着が強くなると報告されている<sup>32)</sup>。

子どもたちの朝食摂取行動と家族に関するセルフエスティームや社会的スキル(対人関係スキル)との間には関係が認められるという前述の結果と併せて考えると、家族とりわけ母親の好ましい食に関する態度や行動は、単に子どもたちの食行動に影響を与えるだけでなく、セルフエスティームを高め、社会的スキル(対人関係スキル)を含むライフスキルの獲得にも好ましい影響を与える可能性があると考えられる。

本研究の結果より、小学生の主体的な朝食摂取習慣を形成するためには、先行因子としては、単

に栄養学的な知識を与えるだけでは不十分であり、朝食摂取の重要性について認識させ、食生活に対する肯定的態度を形成することやセルフエスティームの形成が欠かせないことが示唆された。また、促進因子のなかでは、社会的スキル(対人関係スキル)を形成する試みを学校と家庭が連携を持ちながら学校内外で進めることの必要性が示された。強化因子では、家族の食行動と子どもの朝食摂取行動との間に密接な関係があることが確認された。諸外国においては、保護者や家族を巻き込んだ食生活教育による成果が確認されている<sup>33,34)</sup>。よって、家族の食行動に対しても働きかけを行い、児童の望ましい朝食摂取行動の形成を支援する家庭環境作りが不可欠であることも示唆された。

こうした行動科学理論に基づく包括的な食生活教育プログラムは、セルフエスティーム維持・形成スキルや社会的スキル(対人関係スキル)を含むライフスキルを形成し、食行動だけでなく規則的な睡眠行動や他のさまざまな健康関連行動にも好ましい影響を及ぼすことが期待できる。筆者らは、本研究の知見に基づいた食生活教育プログラムを大阪府下の小学校に導入し、その有効性に関する縦断研究を実施し、今後は、その結果に基づいて仮説の妥当性を検証していく予定である。

(受付 2003. 6. 4)  
(採用 2005. 1.24)

## 文 献

- 1) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課編. 健康日本21(総論). 東京:1999;1-32.
- 2) 日本学校保健会. 平成8年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 東京:日本学校保健会, 1996;15-16.
- 3) 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課. 児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査. 東京:2002;33-60.
- 4) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修. 国民栄養の現状平成5年国民栄養調査成績. 東京:第一出版, 1995;48.
- 5) 香川靖雄, 西村薫子, 佐東準子, 他. 朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量, 血清脂質, 学業成績. 栄養学雑誌 1980; 38: 283-294.
- 6) 日本学校保健会. 平成10年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書. 東京:日本学校保健会, 2000;51.

- 7) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進栄養課生活習慣病対策室監修. 国民栄養の現状平成9年国民栄養調査結果. 東京: 第一出版, 1999; 51.
- 8) Perry CL, Stone EJ, Parcel GS, et al. School-Based Cardiovascular Health Promotion-The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Journal of School Health* 1990; 60: 406-413.
- 9) Perry CL, Mullis RM, Maile MC. Modifying the Eating Behavior of Young Children. *J. School Health* 1985; 55: 399-402.
- 10) Resnicow K, Cohn L, Reinhardt J, et al. A Three-Year Evaluation of the Know Your Body Program in Inner-City Schoolchildren. *Hea. Edu. Quarterly* 1992; 19: 463-480.
- 11) 喫煙と健康問題に関する検討会. たばこ対策介入事例と効果. 喫煙と健康問題に関する検討会報告書. 東京: 保健同人社, 2001; 277-346.
- 12) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 他監訳. WHO ライフスキル教育プログラム. 東京: 大修館書店, 1997; 17-23.
- 13) 川畑徹朗, 石川哲也, 近森けいこ, 他. 思春期のセルフエスティーム, ストレス対処スキルの発達と危険行動との関係. *神戸大学発達科学部研究紀要* 2002; 10: 83-92.
- 14) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 春木 敏, 他. 思春期のセルフエスティーム, ストレス対処スキルの発達と喫煙行動との関係. *学校保健研究* 2001; 43: 399-411.
- 15) 村松常司, 佐藤和子, 鎌田美千代, 他. 小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究. *教育医学* 2000; 45: 832-846.
- 16) 鎌田美千代, 村松常司, 佐藤和子, 他. 中学生の健康習慣とセルフエスティームとの関係. *教育医学* 2000; 46: 946-960.
- 17) 学校保健会. 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する用語辞典. 東京: 財団法人日本学校保健会 2002; 56.
- 18) 春木 敏, 川畑徹朗, 近森けいこ, 他. ライフスキルと生活習慣との関係に関する縦断研究. 第46回日本学校保健学会講演集 1998; 574-575.
- 19) Green LW, Kreuter MW. *Health Promotion Planning-An Educational and Environmental Approach*, 2nd ed. Mountain View. Mayfield Publishing, 1991; 1-32.
- 20) 生野照子. 親子関係と食. *心身医学* 1989; 29: 277-283.
- 21) 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編. セルフエスティームの心理学. 京都: ナカニシヤ出版, 1992; 20-21, 264.
- 22) Pope AW, McHale SM, Craighead WE. *Self-esteem Enhancement with Children and Adolescents*. Pergamon Press 1988./高山巖監訳. 自尊心の発達と認知行動療法—子どもの自信・自立・自主性をたかめる—. 東京: 岩崎学術出版社, 1992; 207-212.
- 23) 嶋田洋徳. 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果. *行動療法研究* 1996; 22: 9-20.
- 24) 石川哲也, 川畑徹朗, 勝野真吾, 他. ライフスキル形成を基礎とする総合的健康教育プログラムの開発. 平成11~平成13年度科学研究費補助金研究成果報告書 2002; 21.
- 25) 荒川雅志, 田中秀樹, 白川修一郎, 他. 中学生の睡眠・生活習慣と夜型化の影響—沖縄県の中中学生3754名における実態調査結果—. *学校保健研究* 2000; 43: 388-398.
- 26) Backman DR, Haddad EH, Lee JW, et al. Psychosocial Predictors of Healthful Dietary Behavior in Adolescents. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2002; 34: 184-193.
- 27) Reddan J, Wahlstrom K, Reicks M. Children's Perceived Benefits and Barriers in Relation to Eating Breakfast in Schools With or Without Universal School Breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2002; 34: 47-52.
- 28) ドナ・クロス. 学校健康教育におけるライフスキルの形成—確かなものか, 不確実なものか. *学校保健研究* 1996; 37: 503-508.
- 29) 春木 敏, 川畑徹朗. ライフスキル形成を基礎とする食生活教育プログラムの有効性を評価する質問紙とプログラムの検討. *兵庫大学論集* 2003; 8: 88-98.
- 30) 山口静枝, 春木 敏, 原田昭子. 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連. *栄養学雑誌* 1996; 54: 87-96.
- 31) 春木 敏, 玉川智子, 西山敬子. 小学生の食環境—食事提供者の食行動調査より—. *兵庫大学短期大学部研究集録* 1999; 33: 87-96.
- 32) 富岡文枝. 母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響. *栄養学雑誌* 1998; 56: 19-32.
- 33) Barbara Shannon, Geoffrey Greene, Virginia Stallings, et al. A Dietary education program for hypercholesterolemic children and their parents. *Journal of The American Dietetic Association*. 1991; 91-2: 208-212.
- 34) Glorian Sorensen, Mary Kay Hunt, Nancy Cohen, et al. Worksite and family education for dietary change: the Treatwell 5-a-Day program. *HEALTH EDUCATION RESEARCH*. 1998; 13-4: 577-591.

## FACTORS RELATED TO BREAKFAST EATING BEHAVIOR AMONG ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

Toshi HARUKI\* and Tetsuro KAWABATA<sup>2\*</sup>

**Key words** : eating breakfast, upper graders of elementary schools, self-esteem, social skills, eating behavior of family members

**Object** The purpose of this study was to clarify factors related to eating breakfast among elementary school children.

**Method** The subjects were 196 fifth-grade pupils from two elementary schools in Osaka Prefecture. The main survey items were as follows: Number of eating breakfast days in the last week, appetite for breakfast, sleeping habits, knowledge on food, attitude related to eating breakfast, self-esteem, social skills, and eating behavior of family members. The Rosenberg Scale was used to measure global self-esteem and the Pope Scale for estimation of family-related self-esteem. Social skills were assessed using the scale developed by Shimada et al., which consists of subscales for pro-social skills, withdrawal behavior, and aggressive behavior.

**Results** The main results were as follows:

- (1) The percentages of children who ate breakfast everyday in the last week were 78.3% for boys and 70.2% for girls, who no significant difference between the sexes.
- (2) The children who ate breakfast everyday in the last week (everyday-eating group) had more appetite for breakfast and went to bed earlier than the children who one or more days without eating (lack-of-eating group).
- (3) Compared with the lack-of-eating group, the everyday-eating group showed higher scores in family-related self-esteem and pro-social skills, and lower scores for aggressive behavior.
- (4) Regarding knowledge on food except influence of sugar for health, there were no differences between the everyday-eating and lack-of-eating groups. However, the former included more children who thought that eating every breakfast was very important, compared with the latter.
- (5) Children who expressed the following answers were more abundant in the everyday-eating group than in the lack-of-eating group: ① Family members prepare breakfast every day; ② They ate breakfast with family members everyday in the last week; ③ They often talk with family members during meals and snacks.

**Conclusions** From the above results, the following are suggested in relation to the development of eating breakfast for elementary school children: ① Only providing knowledge on nutrition is insufficient; ② Development of a positive attitude toward the significance of breakfast is necessary; ③ Development of a daily living rhythm, including sleeping behavior, is important; ④ Encouraging the development of family-related self-esteem and the social skills is important. Therefore, especially in the elementary school stage, not only conducting eating behavior education at school, but also intervention to affect family members' behavior and attitudes has an important role.

---

\* Department of Food and Human Health Science, Graduate School of Human Life Science, Osaka City University

<sup>2\*</sup> Faculty of Human Development, Kobe University