

朝の食欲と就寝時間・夜食の摂取状況との関係（中学生）

三 澤 美 紀

I 緒 言

近年家庭の生活リズムが昼型から夜型になる傾向がみられ、それに従い子ども達の睡眠、食事、排便などの生活習慣が乱れ、健康状態にも種々影響がみられるようになってきた。朝会時、体育後などに貧血、気分不快など身体の異常を訴え、保健室へ行く子ども、体がだるい、肩がこる、イライラするなど肉体と精神の両面からの愁訴が増加している。

子どもの生活リズムの乱れについては朝の欠食など種々の問題点が報告されており¹⁾、また、文部省学校給食課の行った朝食欠食調査²⁾では、週1回以上朝食を食べずに登校した中学生は12.3%となっている。このような食事の不規則の背景には生活時間の乱れが考えられ、これらが身体的な健康だけでなく精神的な健康をも害することになる³⁾。そこで本調査では、農村地域と都市近郊の新興住宅地の中学生を対象に生活状況に関する調査を行ない、そのなかから朝の食欲に焦点をしぼり、その背景にある就寝時間、夜食の摂取状況が朝の食欲に与える影響について検討を行った。また、地域などの環境差や、健康状態の重要な指標である愁訴の出現頻度の違いによる検討も行ったので報告する。

II 方 法

1. 調査対象

対象は秋田県の農村地域（大館市田代町）の中学生397名（男子217名、女子180名）と千葉県の新興住宅地（習志野市）の中学生1132名（男子612名、女子520名）の計1529名である。

2. 調査方法および調査内容

調査の方法はアンケート方式とし、各対象の学級担任に依頼してクラスごとに行なった。内容は日常の生活状況に関する調査、および健康状態に関する調査を昭和61年12月に同時に実施した。

1) 生活状況に関する調査

主な調査項目は、家庭環境として母親の就業状況、食事作成の担当者など。生活状況として起床時間、就寝時間、勉強時間など。食事状況として朝の食欲、偏食、食品の摂取頻度などである。

2) 健康状態に関する調査

健康状態は本人の自覚症状の有無により調査したが、小・中学生の自覚症状調査にはまだ統一されたものがないため、厚生省が健康増進指導のため用いている調査様式を参考に肉体的・精神的愁訴を各24項目ずつ例示して該当する項目に複数回答で記入させた。

III 結果および考察

1. 愁訴の出現状況

肉体的・精神的愁訴各24項目のうち、各々愁訴出現率の高かった（30%以上の生徒が訴えている）8項目ずつを選び、その8項目の中で8～5項目を訴えている生徒達をⅠ群、4～2項目をⅡ群、1～0項目をⅢ群とした。（表1）

この群別による肉体的・精神的愁訴および地域別の出現状況を表2に示した。肉体的愁訴では田代町がⅡ群51.8%（ $P < 0.01$ ）、Ⅰ群35.5%、Ⅲ群12.6%の順に多く、習志野市におい

表1 愁訴分類

| 分類 | 愁訴項目 | Ⅰ群 | Ⅱ群 | Ⅲ群 |
|-------|-----------------------|-----|-----|-----|
| 肉体的愁訴 | 1. 前日の疲れが回復しにくい | | | |
| | 2. 朝起きるのがつらい | | | |
| | 3. 夜はいつまでも起きていられる | 8/8 | 4/8 | 1/8 |
| | 4. 肩がこることがある | 〃 | 〃 | 〃 |
| | 5. 立ちくらみがすることがある | | | |
| | 6. 目が疲れやすい | 5/8 | 2/8 | 0/8 |
| | 7. かぜをひきやすい | | | |
| | 8. ときどきめまいがすることがある | | | |
| 精神的愁訴 | 1. 日常落ちつきがないように思う | | | |
| | 2. 日によって気分がむらがある | | | |
| | 3. 思うようにならないとイライラする | 8/8 | 4/8 | 1/8 |
| | 4. ぼんやりしていることがよくある | 〃 | 〃 | 〃 |
| | 5. 思うようにならないとすぐにカッとなる | | | |
| | 6. まわりに気が散って精神が集中できない | 5/8 | 2/8 | 0/8 |
| | 7. 神経質なところがある | | | |
| | 8. 人のさしずをうけると腹がたってしまう | | | |

表2 各愁訴群の地域別出現頻度
実数 (%)

| 地域 | | 田代町 (n = 397) | 習志野市 (n = 1132) |
|-----------|-------|---------------|-----------------|
| 肉体的 愁訴 | I 群 | 141 (35.5) | 340 (30.0) |
| | II 群 | 206 (51.8) ** | 632 (55.8) *** |
| | III 群 | 50 (12.6) | 160 (14.1) |
| 精神的 愁訴 | I 群 | 180 (45.3) ** | 406 (35.9) |
| | II 群 | 164 (41.3) | 447 (39.5) |
| | III 群 | 53 (13.4) | 279 (24.6) |

肉体的・精神的愁訴別、I・II・III群間の有意差

** p < 0.01, *** p < 0.001

でもII群55.8% (p < 0.001)、I群30.0%、III群14.1%でともにII群に出現頻度が高く地域による差異はみられなかった。

精神的愁訴においては田代町がI群45.3% (p < 0.01)、II群41.3%、III群13.4%でIII群の出現が少ないのに対し、習志野市ではII群39.5%、I群35.9%、III群24.6%で各群間の値に大きな差がみられなかった。

2. 就寝時間と夜食の摂取状況

1) 就寝時間を11時前と11時以後の生徒に分けてその就寝状況をみると、田代町では11時

表3 就寝時間別 夜食の摂取状況
(%)

| 地域 | | 田 代 町 (n = 397) | 習志野市 (n = 1132) |
|-----------------------|-----------------|--------------------|--------------------|
| 就寝時間 | 夜食の 摂取状況 | | |
| 11時前就寝 ¹⁾ | よく食べる | 18.7 | 18.1 |
| | ときどき食べる | 22.0 | 18.6 |
| | ほとんど食べない | 57.9 | 62.8 |
| | N. A | 1.4 | 0.5 |
| | 計 ²⁾ | 53.9 | 36.1 |
| 11時以後就寝 ¹⁾ | よく食べる | 16.5 | 18.4 |
| | ときどき食べる | 30.2 | 28.7 |
| | ほとんど食べない | 53.3 | 52.1 |
| | N. A | 0 | 0.7 |
| | 計 ²⁾ | 45.8 | 63.7 |
| N. A ²⁾ | | 0.3 | 0.2 |

1) の百分比は各項目ごとの総数が母集団

2) の百分比は地域別のn数が母集団

前に就寝している生徒は53.9%、11時以後は45.8%、習志野市は11時前に就寝している生徒36.1%、11時以後63.7%で習志野市の就寝時間に遅い傾向が認められた。

2) 夜食の摂取状況を就寝時間別に表3に示した。就寝時間、地域に関係なくほとんど食べない生徒が最も多くみられた。夜食をとるとき食べる生徒は11時以後就寝の生徒に田代町で30.2%、習志野市では28.7%と、いずれも11時前の就寝生徒に比して10%前後高い値を示していた。

さらに愁訴群別における夜食の摂取状況は表4に示すごとく群間の差は認められず、いずれの群もほとんど食べない生徒が最も多い。しかし田代町、習志野市両地域の肉体的愁訴で、

表4 各愁訴群における就寝時間別 夜食の摂取状況

(%)

| 愁訴 | 就寝時間 | 地域 群別 夜食の 摂取状況 | 田 代 町 | | | 習 志 野 市 | | |
|-------|-----------------------|-------------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | I 群 (n=141) ¹⁾ (n=180) ²⁾ | II群 (n=206) ¹⁾ (n=164) ²⁾ | III群 (n=50) ¹⁾ (n=53) ²⁾ | I 群 (n=340) ¹⁾ (n=406) ²⁾ | II群 (n=632) ¹⁾ (n=447) ²⁾ | III群 (n=160) ¹⁾ (n=279) ²⁾ |
| | | | | | | | | |
| 肉体的愁訴 | 11時前就寝 ³⁾ | よく食べる | 22.2 | 18.4 | 13.5 | 18.2 | 18.5 | 16.9 |
| | | ときどき食べる | 23.8 | 20.2 | 24.3 | 18.2 | 18.9 | 18.1 |
| | | ほとんど食べない | 52.4 | 61.4 | 56.8 | 62.6 | 62.1 | 65.1 |
| | | N. A | 1.6 | 0 | 5.4 | 1.0 | 0.4 | 0 |
| | | 計 ⁴⁾ | 44.7 | 55.3 | 74.0 | 29.1 | 35.9 | 51.9 |
| | 11時以後就寝 ³⁾ | よく食べる | 14.1 | 17.6 | 23.1 | 19.5 | 16.9 | 23.4 |
| | | ときどき食べる | 33.3 | 30.8 | 7.7 | 32.4 | 28.8 | 16.9 |
| | | ほとんど食べない | 52.6 | 51.6 | 69.2 | 46.9 | 53.8 | 59.7 |
| | | N. A | 0 | 0 | 0 | 1.2 | 0.5 | 0 |
| | | 計 ⁴⁾ | 55.3 | 44.2 | 26.0 | 70.9 | 63.8 | 48.1 |
| | N. A ⁴⁾ | | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0.3 | 0 |
| 精神的愁訴 | 11時前就寝 ³⁾ | よく食べる | 19.1 | 16.0 | 25.8 | 17.6 | 22.2 | 13.0 |
| | | ときどき食べる | 23.6 | 22.3 | 16.1 | 21.6 | 16.3 | 17.6 |
| | | ほとんど食べない | 56.2 | 59.6 | 58.1 | 60.1 | 61.4 | 68.5 |
| | | N. A | 1.1 | 2.1 | 0 | 0.7 | 0 | 0.9 |
| | | 計 ⁴⁾ | 49.4 | 57.3 | 58.5 | 36.5 | 34.2 | 38.7 |
| | 11時以後就寝 ³⁾ | よく食べる | 19.8 | 13.0 | 13.6 | 17.9 | 17.7 | 20.5 |
| | | ときどき食べる | 33.0 | 30.4 | 18.2 | 30.4 | 27.3 | 28.7 |
| | | ほとんど食べない | 47.3 | 56.5 | 68.2 | 51.0 | 54.3 | 50.3 |
| | | N. A | 0 | 0 | 0 | 0.8 | 0.7 | 0.6 |
| | | 計 ⁴⁾ | 50.6 | 42.1 | 41.5 | 63.3 | 65.5 | 61.3 |
| | N. A ⁴⁾ | | 0 | 0.6 | 0 | 0.2 | 0.2 | 0 |

- 1) は肉体的愁訴における地域別・群別のn数
- 2) は精神的愁訴における地域別・群別のn数
- 3) の百分比は各項目ごとの総数が母集団
- 4) の百分比は各愁訴群別、各地域のn数が母集団

11時以後就寝の生徒においてほとんど食べない生徒がⅢ群に最も多く、就寝時間が遅くても肉体的愁訴の訴えが少ないものに夜食の摂取頻度が低い傾向がみられた。

3. 就寝時間と朝の食欲

朝の食欲を就寝時間別にみると(表5)、田代町と習志野市間で11時前就寝の生徒において食欲のあるもの(田代町37.9%、習志野市51.8%)と、ないときもあるもの(田代町54.7%、習志野市37.9%)とが地域間で対照的な結果を示している。食欲がほとんどない生徒は地域に関係なくいずれも10%以下であった。また、地域別の11時以後の就寝では両地域とも食欲がないときもあるものが最も多く、田代町50.0%、習志野市44.8%であった。食欲がほとんどないものは11時前就寝と同様最も低いが、田代町18.1%、習志野市14.6%とわずかではあるが就寝時間が遅くなるにつれて増加の傾向を示している。さらに、農村地域に比し都市近郊が遅い就寝時間による朝の食欲への影響の大きい事が推測される。

次に、これらを愁訴別にみた結果を表6に示した。まず肉体的愁訴においては、11時前就寝のⅠ群は地域に関係なく食欲のないときもある生徒が多く、また、Ⅱ群では田代町が食欲のないときもある生徒(54.4%)、習志野市が食欲のある生徒(51.1%)が最も出現率が高かった。食欲がほとんどない生徒は3群とも地域に関係なく最も低い。

11時以後就寝のⅠ・Ⅱ群は、両地域とも食欲がないときもある生徒が最も多いが、Ⅲ群において両地域とも食欲がある生徒が57～69%で最も多かった。食欲のほとんどない生徒も11時前就寝と同様、Ⅰ群からⅢ群へと愁訴の数が減少するにしたがいその出現率も減少してい

表5 就寝時間 朝の食欲 (%)

| 就寝時間 | 地域 | 田代町 (n = 397) | 習志野市 (n = 1132) |
|-----------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| | 朝の食欲 | | |
| 11時前就寝 ¹⁾ | あ る | 37.9 | 51.8 |
| | ないときもある | 54.7 | 37.9 |
| | ほとんどない | 7.5 | 9.8 |
| | N. A | 0 | 0.5 |
| | 計 ²⁾ | 53.9 | 36.1 |
| 11時以後就寝 ¹⁾ | あ る | 30.8 | 40.6 |
| | ないときもある | 50.0 | 44.8 |
| | ほとんどない | 18.1 | 14.6 |
| | N. A | 1.1 | 0 |
| | 計 ²⁾ | 45.8 | 63.7 |
| N. A | | 0.3 | 0.2 |

1) の百分比は各項目ごとの総数が母集団

2) の百分比は地域別の n 数が母集団

表6 各愁訴群における就寝時間別 朝の食欲

(%)

| 愁訴 | 就寝時間 | 地域 群別 | 田 代 町 | | | 習 志 野 市 | | |
|--------------|---------------------------|-----------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | I 群 (n=141) ¹⁾ (n=180) ²⁾ | II群 (n=206) ¹⁾ (n=164) ²⁾ | III群 (n=50) ¹⁾ (n=53) ²⁾ | I 群 (n=340) ¹⁾ (n=406) ²⁾ | II群 (n=632) ¹⁾ (n=447) ²⁾ | III群 (n=160) ¹⁾ (n=279) ²⁾ |
| | | | 朝の食欲 | | | | | |
| 肉 体 的 愁 訴 | 11時 前就寝 ³⁾ | あ る | 22.2 | 37.7 | 56.8 | 41.4 | 51.1 | 66.3 |
| | | ないときもある | 66.7 | 54.4 | 43.2 | 42.4 | 38.8 | 30.1 |
| | | ほとんどない | 11.1 | 7.9 | 0 | 16.2 | 9.7 | 2.4 |
| | | N. A | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.4 | 1.2 |
| | | 計 ⁴⁾ | 44.7 | 55.3 | 74.0 | 29.1 | 35.9 | 51.9 |
| | 11時 以後就寝 ³⁾ | あ る | 24.4 | 30.8 | 69.2 | 29.5 | 44.2 | 57.1 |
| | | ないときもある | 50.0 | 53.8 | 23.1 | 47.7 | 45.4 | 32.5 |
| | | ほとんどない | 25.6 | 14.3 | 0 | 22.8 | 10.4 | 10.4 |
| | | N. A | 0 | 1.1 | 7.7 | 0 | 0 | 0 |
| | | 計 ⁴⁾ | 55.3 | 44.2 | 26.0 | 70.9 | 63.8 | 48.1 |
| | N. A ⁴⁾ | | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0.3 | 0 |
| 精 神 的 愁 訴 | 11時 前就寝 ³⁾ | あ る | 29.2 | 35.1 | 61.3 | 48.0 | 51.0 | 58.3 |
| | | ないときもある | 59.6 | 59.6 | 35.5 | 40.5 | 38.6 | 33.3 |
| | | ほとんどない | 11.2 | 5.3 | 3.2 | 11.5 | 10.5 | 6.5 |
| | | N. A | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.9 |
| | | 計 ⁴⁾ | 49.4 | 57.3 | 58.5 | 36.5 | 34.2 | 38.7 |
| | 11時 以後就寝 ³⁾ | あ る | 22.0 | 37.7 | 45.5 | 35.1 | 37.9 | 53.8 |
| | | ないときもある | 53.8 | 47.8 | 40.9 | 47.9 | 47.8 | 35.1 |
| | | ほとんどない | 23.1 | 13.0 | 13.6 | 17.1 | 14.3 | 11.1 |
| | | N. A | 1.1 | 1.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 計 ⁴⁾ | 50.6 | 42.1 | 41.5 | 63.3 | 65.5 | 61.3 |
| | N. A ⁴⁾ | | 0 | 0.6 | 0 | 0.2 | 0.2 | 0 |

1) は肉体的愁訴各群における n 数

2) は精神的愁訴各群における n 数

3) の百分比は各項目ごとの総数(計)が母集団

4) の百分比は愁訴群別各地域の n 数が母集団

る。しかし、I 群の11時以後の就寝者においては、食欲がほとんどない生徒の出現率が11時前の就寝に比して田代町25.6%、習志野市22.8%と増加の傾向を示している。

以上、11時前・後両就寝時間共就寝時間が早く、肉体的愁訴の数も少ない者ほど朝の食欲があるといえるようである。また、遅い就寝時間が肉体的愁訴を招く原因の一つであることも示唆している。

田代町におけるIII群において朝の食欲がほとんどない生徒が11時前・後両就寝共0%であることから、肉体的愁訴の数が少ない者ほど朝、食欲のあるものが増加する傾向は農村地域

である田代町において顕著であるといえる。

精神的愁訴においては11時前の就寝において、田代町では食欲がないときもある生徒が、また習志野市では食欲のある生徒が最も多かった。Ⅲ群は地域に関係なくいずれも60%前後と高率で、食欲のある生徒が多かった。朝の食欲がほとんどない生徒の出現率はいずれの群においても最も低いが、3群間では肉体的愁訴同様愁訴の数の多いⅠ群が他の2群に比して高かった。11時以後就寝のⅠ・Ⅱ群では、食欲のないときもある生徒が最も多い。またⅢ群では、11時前・後両就寝の食欲のある生徒の出現率を比較すると、田代町において61.3%が45.5%と減少しており、精神的愁訴同様、就寝時間が早く、愁訴の数が少ない者ほど朝、食欲のある者は増加する傾向がみられた。

4. 夜食の摂取状況と朝の食欲

朝、食欲のない生徒の中には前夜に夜食を摂取している可能性が考えられる。そこで夜食と朝の食欲との関係を表7に示した。

田代町では夜食の摂取頻度に関係なく朝の食欲はないときもある生徒が最も多かった。習志野市は夜食をよく食べる生徒とほとんど食べない生徒の両方に、朝、食欲のある者の出現

表7 夜食の摂取状況別 朝の食欲 (%)

| 夜食の 摂取状況 | 地域 朝の食欲 | 田代町 (n = 397) | 習志野市 (n = 1132) |
|----------------------------|-----------------|------------------|--------------------|
| よく食べる ¹⁾ | あ る | 25.7 | 46.4 |
| | ないときもある | 55.7 | 36.7 |
| | ほとんどない | 17.1 | 16.4 |
| | N. A | 1.4 | 0.5 |
| | 計 ²⁾ | 17.6 | 18.3 |
| ときどき 食べる ¹⁾ | あ る | 28.4 | 39.4 |
| | ないときもある | 56.9 | 47.2 |
| | ほとんどない | 13.7 | 13.4 |
| | N. A | 1.0 | 0 |
| | 計 ²⁾ | 25.7 | 25.1 |
| ほとんど 食べない ¹⁾ | あ る | 39.2 | 46.5 |
| | ないときもある | 50.5 | 42.3 |
| | ほとんどない | 10.4 | 11.0 |
| | N. A | 0 | 0.2 |
| | 計 ²⁾ | 55.9 | 56.0 |
| N. A ²⁾ | | 0.8 | 0.6 |

1) の百分比は各項目ごとの総計が母集団

2) の百分比は地域別の n 数が母集団

率が多かった。

愁訴群別では(表8)、田代町では肉体的・精神的両愁訴共、I・II群では夜食の摂取頻度に関係なく朝の食欲はないときもある生徒が多い。習志野市では肉体的愁訴のII群において、夜食をよく食べている生徒と、ほとんど食べない生徒の両方に朝、食欲のあるものが多かった。また、愁訴の数の最も少ないIII群でも、夜食の摂取状況による朝の食欲に差は認められなかったが、I・II群では朝の食欲がないときもある生徒が多いのに比して、III群では両地域共食欲のある生徒が多い。また、精神的愁訴においても同様の結果が得られたことから、夜食の摂取状況が朝の食欲に及ぼす影響は少なく、また夜食をよく食べていても愁訴の数が少ない者では朝、食欲のある生徒が多いということが認められた。更に、夜食の摂取状況別朝の食欲を就寝時間別にみた結果、やはり、肉体的・精神的両愁訴共就寝時間による差は認められず、また夜食を摂取するしないにかかわらず、朝、食欲のある生徒が最も多く、地域による差も認められなかった。

表8 夜食の摂取状況別 朝の食欲

(%)

| 夜食の 摂取状況 | | 愁訴 | 肉体的愁訴 | | | | | | 精神的愁訴 | | | | | |
|----------------------------|-----------------|------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|
| | | 地域 | 田代町 | | | 習志野市 | | | 田代町 | | | 習志野市 | | |
| | | 群別 朝の食欲 | I群 (n=141) | II群 (n=206) | III群 (n=50) | I群 (n=340) | II群 (n=632) | III群 (n=160) | I群 (n=180) | II群 (n=164) | III群 (n=53) | I群 (n=406) | II群 (n=447) | III群 (n=279) |
| よく 食べる ¹⁾ | あ る | | 8.0 | 29.7 | 62.5 | 36.9 | 44.5 | 71.9 | 14.3 | 29.2 | 54.5 | 45.8 | 39.5 | 59.2 |
| | ないときもある | | 68.0 | 54.1 | 25.0 | 43.1 | 36.4 | 25.0 | 62.9 | 58.3 | 27.3 | 31.9 | 44.2 | 30.6 |
| | ほとんどない | | 24.0 | 16.2 | 0 | 20.0 | 19.1 | 0 | 20.0 | 12.5 | 18.2 | 22.2 | 16.3 | 8.2 |
| | N. A | | 0 | 0 | 12.5 | 0 | 0 | 3.1 | 2.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.0 |
| | 計 ²⁾ | | 17.7 | 18.0 | 16.0 | 19.1 | 17.4 | 20.0 | 19.4 | 14.6 | 20.8 | 17.7 | 19.2 | 17.6 |
| ときどき 食べる ¹⁾ | あ る | | 17.1 | 31.4 | 60.0 | 30.2 | 43.1 | 50.0 | 19.6 | 33.3 | 55.6 | 33.3 | 38.1 | 51.5 |
| | ないときもある | | 63.4 | 54.9 | 40.0 | 51.0 | 46.3 | 39.3 | 62.7 | 54.8 | 33.3 | 56.8 | 46.7 | 32.4 |
| | ほとんどない | | 19.5 | 11.8 | 0 | 18.8 | 10.6 | 10.7 | 17.6 | 9.5 | 11.1 | 9.9 | 15.2 | 16.2 |
| | N. A | | 0 | 2.0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2.4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 計 ²⁾ | | 29.1 | 24.8 | 20.0 | 28.2 | 25.3 | 17.5 | 28.3 | 25.6 | 28.1 | 27.3 | 23.5 | 24.4 |
| ほとんど 食べない ¹⁾ | あ る | | 32.4 | 37.3 | 63.3 | 33.1 | 48.7 | 62.0 | 33.3 | 39.6 | 54.5 | 41.4 | 44.9 | 56.3 |
| | ないときもある | | 50.0 | 54.2 | 36.7 | 45.1 | 44.0 | 31.0 | 50.5 | 53.1 | 42.4 | 44.1 | 44.1 | 36.9 |
| | ほとんどない | | 17.6 | 8.5 | 0 | 21.7 | 7.0 | 7.0 | 16.1 | 7.3 | 3.0 | 14.5 | 11.0 | 6.3 |
| | N. A | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.6 |
| | 計 ²⁾ | | 52.5 | 57.3 | 60.0 | 51.5 | 56.8 | 62.5 | 51.7 | 58.5 | 62.3 | 54.2 | 56.8 | 57.3 |
| N. A ²⁾ | | | 0.7 | 0 | 4.0 | 1.2 | 0.5 | 0 | 0.6 | 1.2 | 0 | 0.7 | 0.4 | 0.7 |

1) の百分比は各項目ごとの総数が母集団

2) の百分比は愁訴群別、地域別のn数が母集団

IV 要 約

農村地域と都市近郊新興住宅地の中学校を対象に生活状況に関する調査と健康状態に関する調査を行い、検討を行ってきたが^{4),5)}、本報告では特に就寝時間、夜食の摂取状況、朝の食欲を取りあげ、相互の関連性を検討した。

1. 就寝時間は農村地域よりも都市近郊の方が遅い傾向がみられた。また、肉体的愁訴の数が多いほど11時以後に就寝している生徒が多いが、地域差は認められなかった。

2. 夜食の摂取状況は地域、就寝時間に関係なくその摂取頻度は低い、11時以後就寝の生徒において肉体的愁訴の数が少ない者ほど摂取頻度も低い傾向がみられた。

3. 遅い就寝時間が朝の食欲に及ぼす影響は農村地域に比して都市近郊の方が大きい。また、愁訴の数が多き生徒ほど朝の食欲も低くなり、この傾向は農村地域において特に顕著であった。

4. 夜食の摂取状況と朝の食欲とについては石崎・中野らが夜食の摂取頻度と朝の欠食及び食欲との間には相関性はみられなかった⁶⁾と報告しているが、本調査でも相関性は認められなかった。しかし、夜食をよく食べていても愁訴の数の少ない生徒では朝、食欲のある者の多いことが認められた。

以上、これらの現象は農村地域と都市近郊との差というだけでなく、その学校の進学状況、通学距離、クラブ活動の状況等、多数の要因がかかわりあっているものと考えられ、これらを踏まえた上で検討する必要があると考える。

本報告は、本学栄養指導研究室で調査した一部をまとめたものである。

V 謝 辞

本報告をまとめるにあたり終始ご指導を賜りました本学小林幸子教授に深謝いたします。

VI 文 献

- 1) 関 登美子：中学生の食事について、第34回日本栄養改善学会 237 (1987)
- 2) 文部省体育局学校給食課：第二次改訂版学校給食必携 p 851～852 (1984) ぎょうせい
- 3) 日本学校保健会：昭和59年度学校保健の動向p51～61 (1984) 東山書房
- 4) 坂本元子：愁訴に現れる中学生の地域別生活状況と食事習慣、家庭保健と小児の成長・発達に関する総合研究昭和62年度報告書、厚生省心身障害研究p218～220 (1988)
- 5) 小林幸子 他：中学生の愁訴と食生活状況、第34回日本小児保健学会 B-14 (1987)

- 6) 石崎由美子 他：中学・高校生の食生活に関する研究、第34回日本栄養改善学会
239 (1987)

(本学助手補)