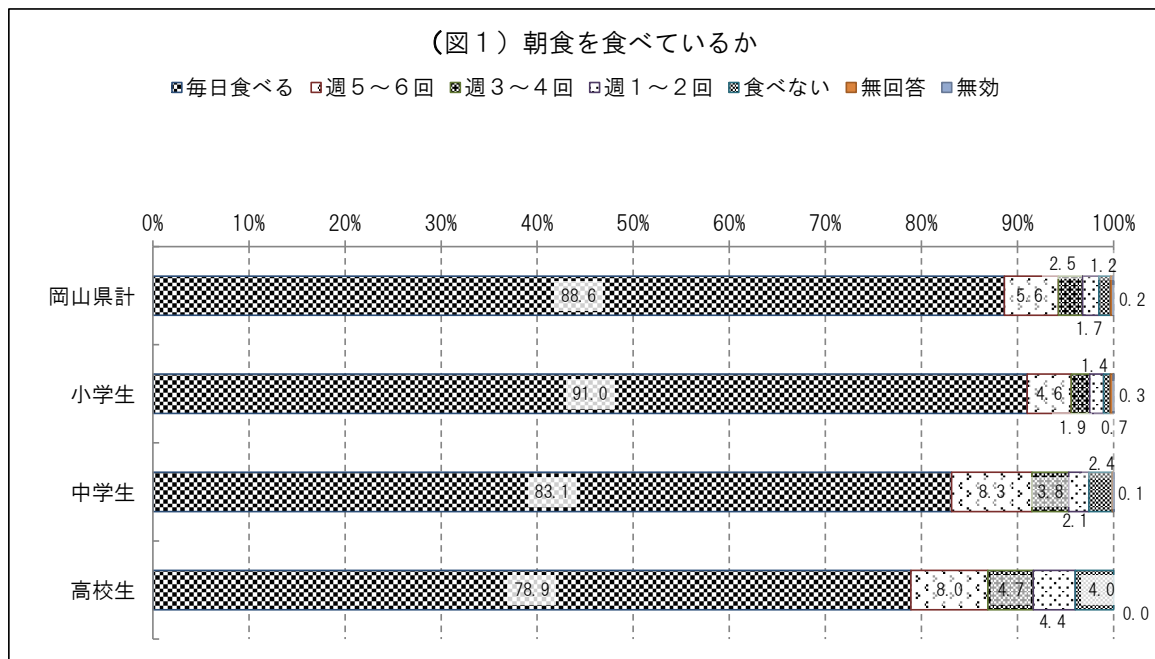
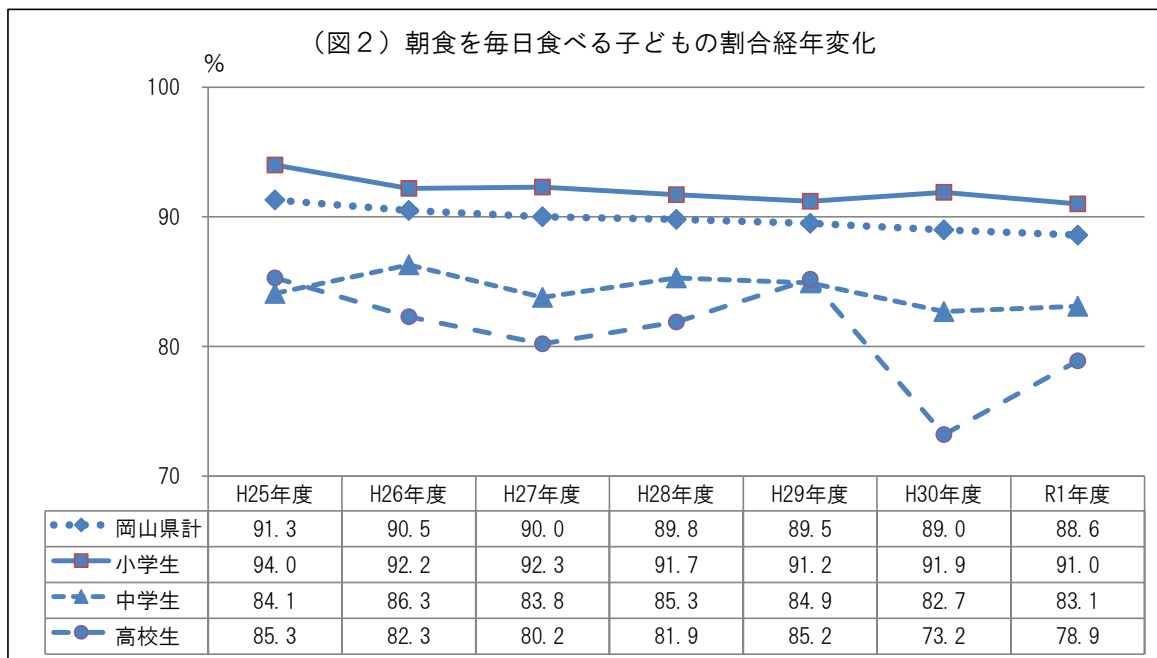


4 調査結果



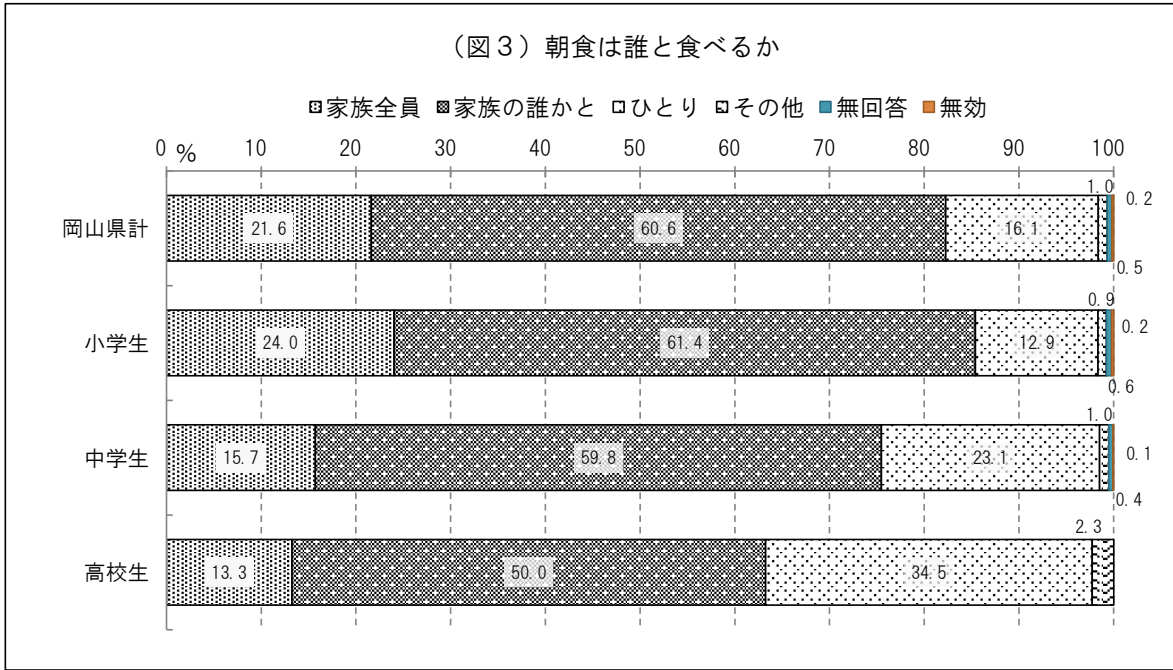
*朝食を毎日食べる子どもの割合は、年齢が上がるにつれて減少している。

*高校生は、小学生・中学生と比べて朝食を食べない割合が高い。

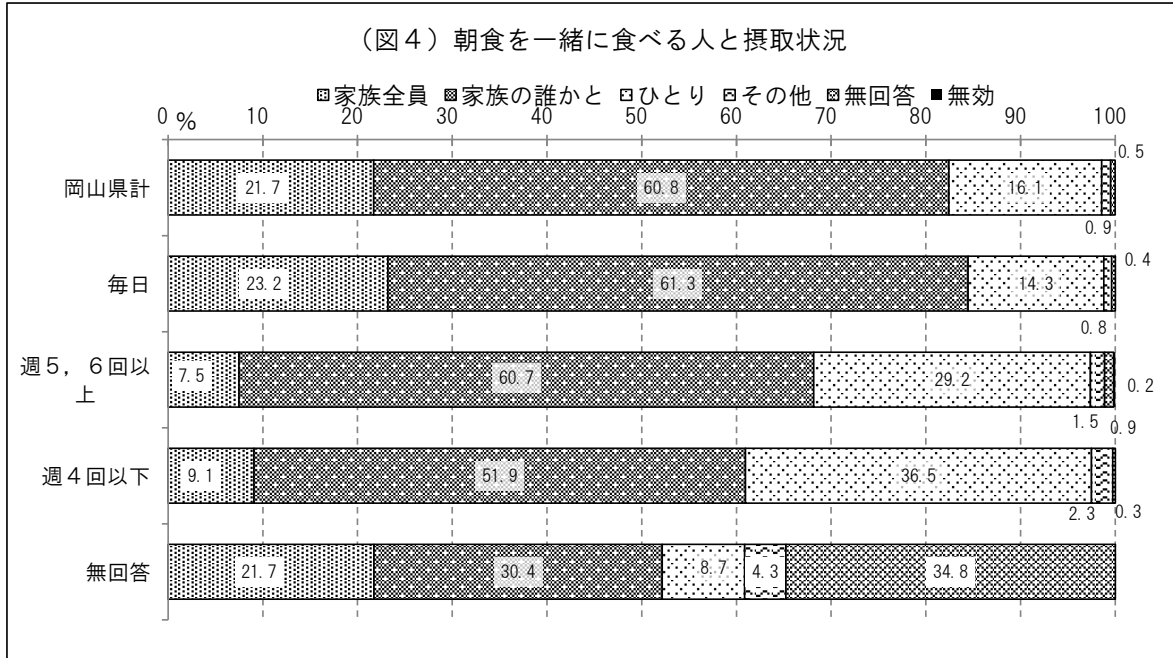


*朝食を毎日食べる小学生の割合は9割以上で推移している。

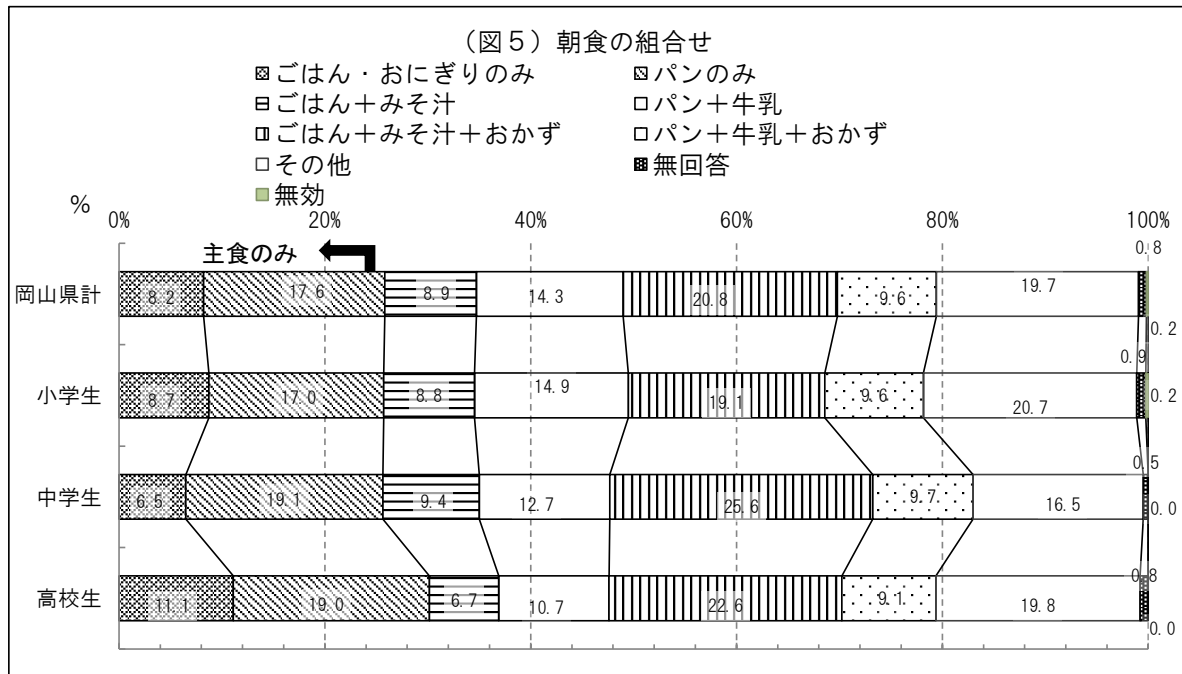
*朝食を毎日食べる高校生の割合は上昇したものの、8割を切っている。(高校生はデータ数が少ないため変動が大きいのではないかと)



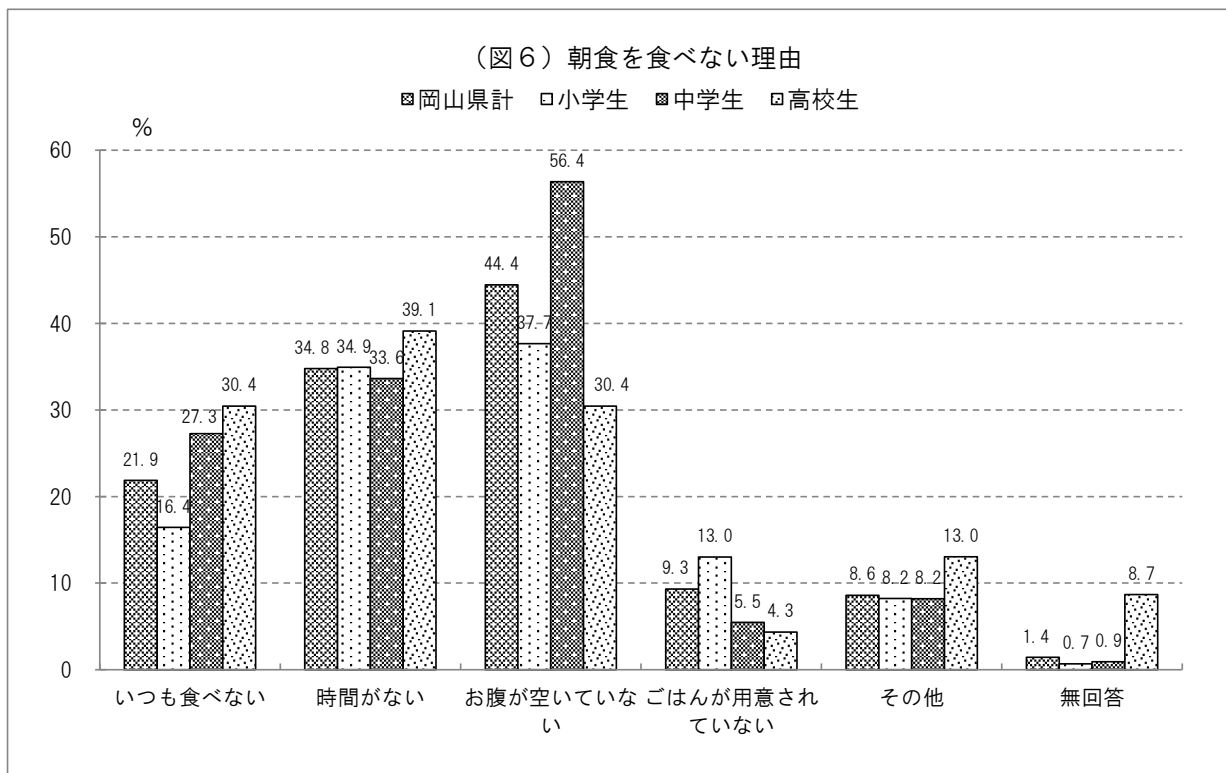
*家族全員で食べる割合は、小学生が一番高くなっている。
 *小・中・高すべてにおいて家族（誰か）と食べる割合は6割を超えている。



*朝食を食べる回数に比例して朝食を家族の誰かと食べている割合が高く、週に朝食を食べる回数が少ないと朝食をひとりで食べる割合が高くなる。



*小・中・高の全てで「ごはん+みそ汁+おかず」の組合せが最も多い。
 *「ごはん・おにぎりのみ」と「パンのみ」の主食だけの朝食は、約4人に1人の割合になっている。
 *「その他」で回答の多かった朝食の組合せは、「ごはん(パン)+おかず」、「パン+ジュース」、「パン+ヨーグルト」、「シリアル」等であった。



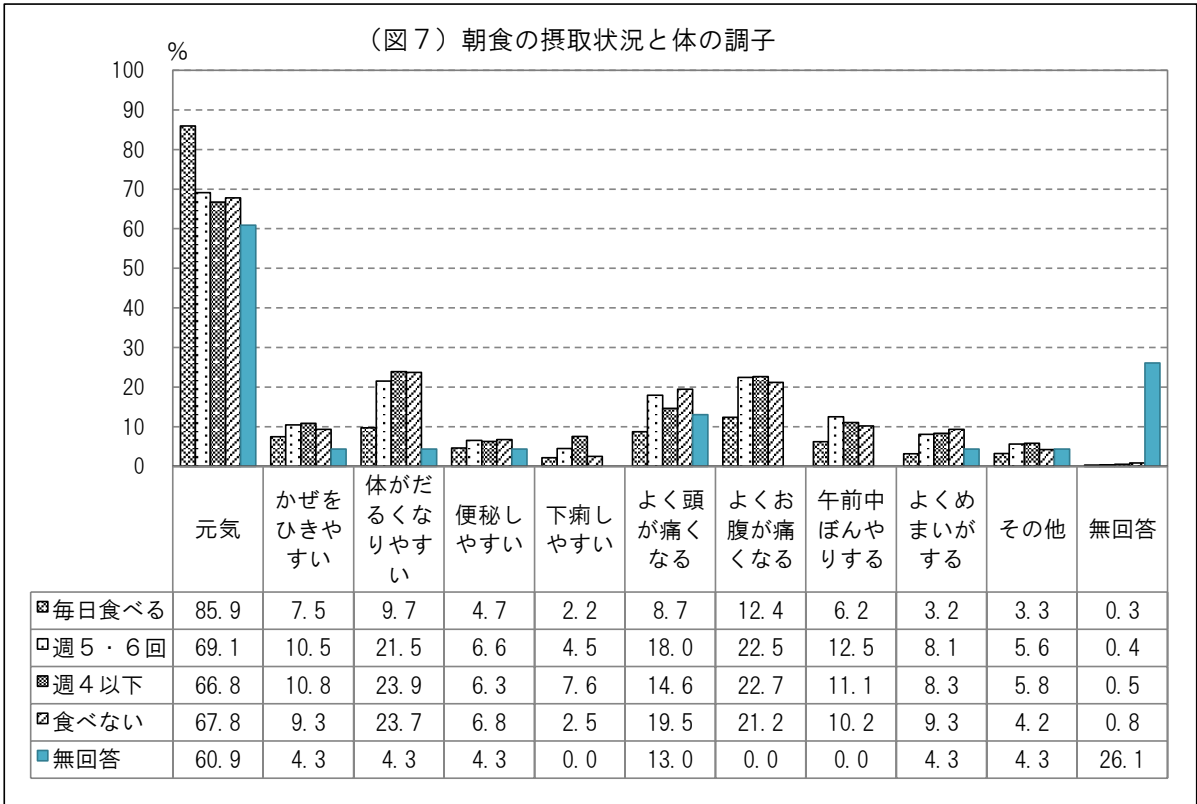
※複数回答

*岡山県計で朝食を食べない理由は、「お腹が空いていない」「時間がない」が多くなっている。

*中学生は、「お腹が空いていない」と回答する割合が高い。

*「その他」の意見は、「面倒くさいから」、「食べる気にならないから」等であった。

(図7) 朝食の摂取状況と体の調子

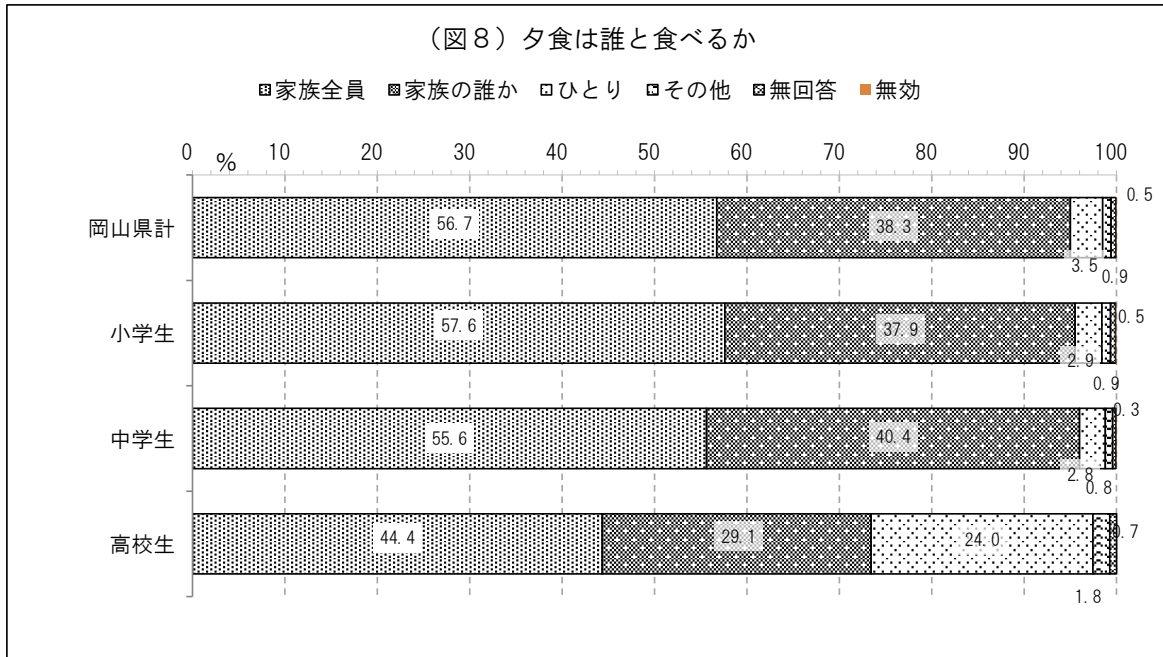


※複数回答

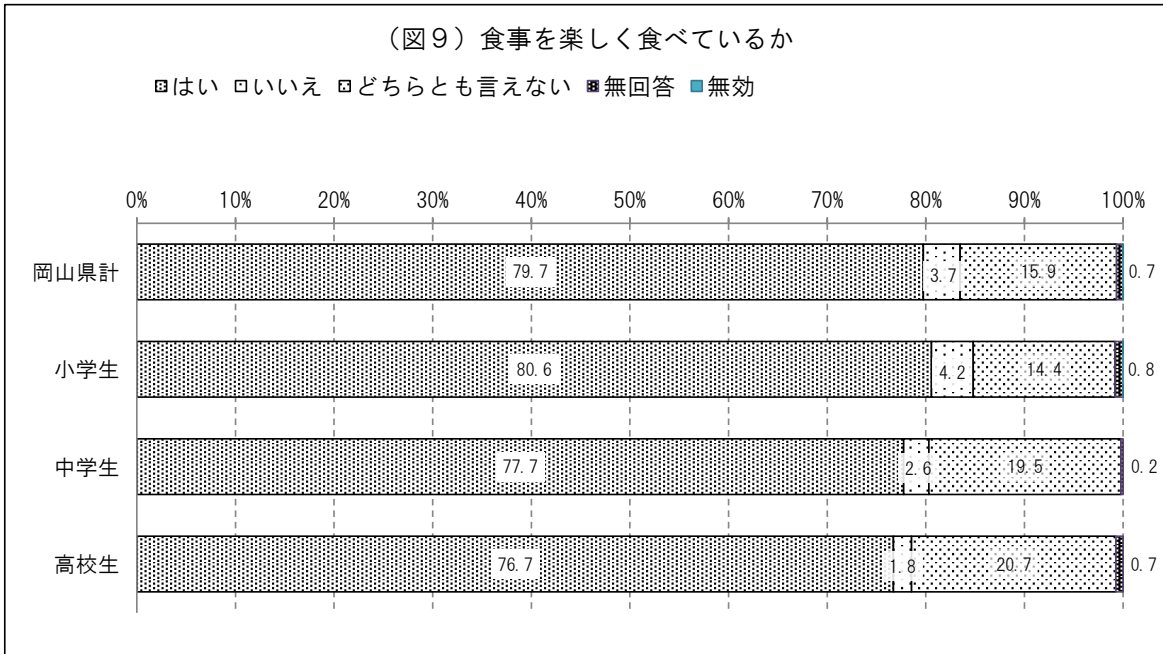
*朝食を毎日食べる子どもは、「元気」と回答する割合が高い。

*朝食を食べる回数が週4回以下、または食べない子どもは、朝食を毎日食べる子どもと比べて「体がだるくなりやすい」、「よく頭が痛くなる」、「よくお腹が痛くなる」等を回答する割合が高い。

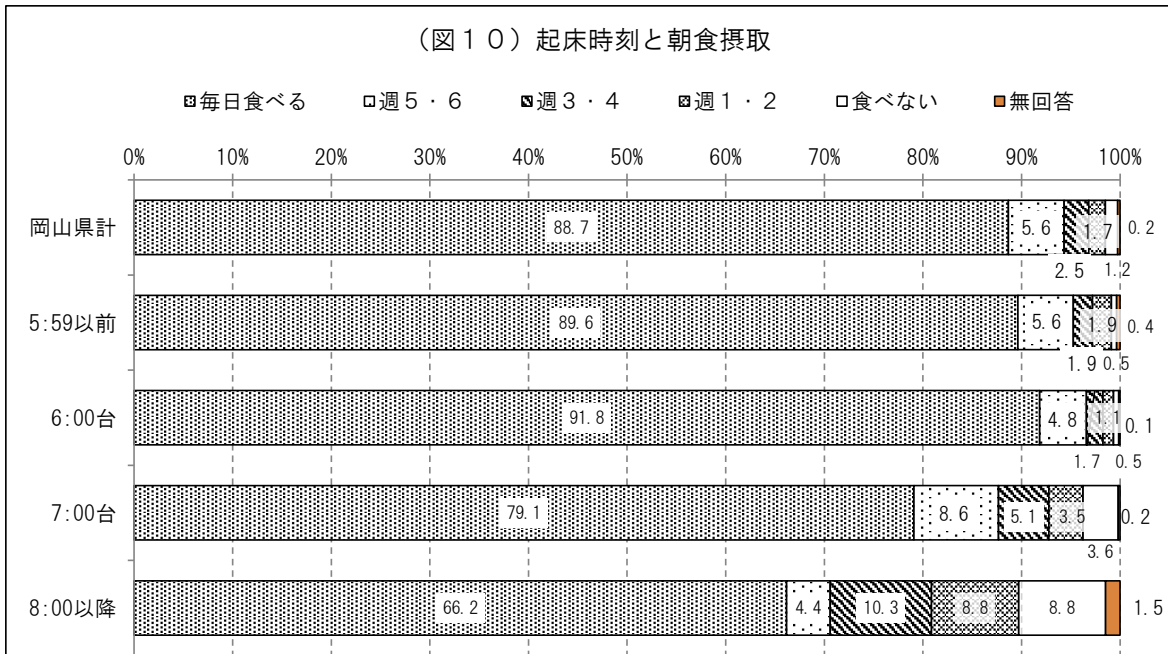
(図8) 夕食は誰と食べるか



*年齢が上がるにつれて、家族全員で夕食を食べる子どもの割合が低くなっている。特に高校生はひとりで夕食を食べる子どもの割合が高い。

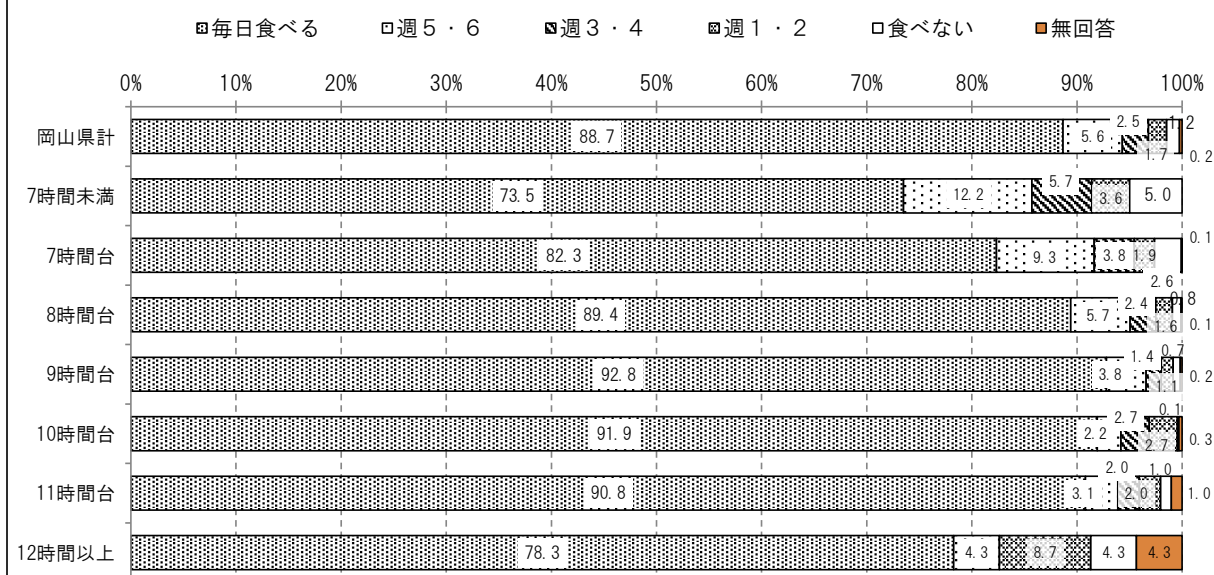


*岡山県計では約8割の子どもが食事を楽しく食べているが、年齢が上がるにつれて楽しく食べていると回答する子どもの割合が低くなっている。



*起床時間が遅くなると、朝食を食べる割合が低くなる傾向にある。

(図11) 睡眠時間と朝食摂取



*睡眠時間が8時間以上12時間未満の子どもは、約9割が朝食を毎日食べている。