

食生活に関するアンケート結果

県北教育事務所 長嶺恵美子

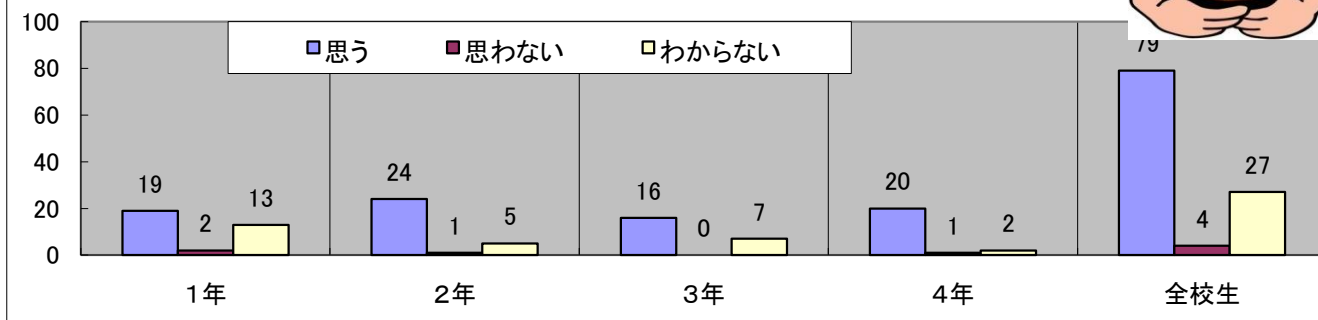
福島中央高校	1年	2年	3年	4年	全校生
有職者数	10	14	15	13	52
無職者数	18	16	8	9	51
回収	29	30	23	23	105
在籍数	31	32	23	23	109
回収率	93.5	93.8	100	100	96.3

無回答2名

調査日:平成21年
10月26日~30日
対象者:福島中央高校
1~4年生生徒109

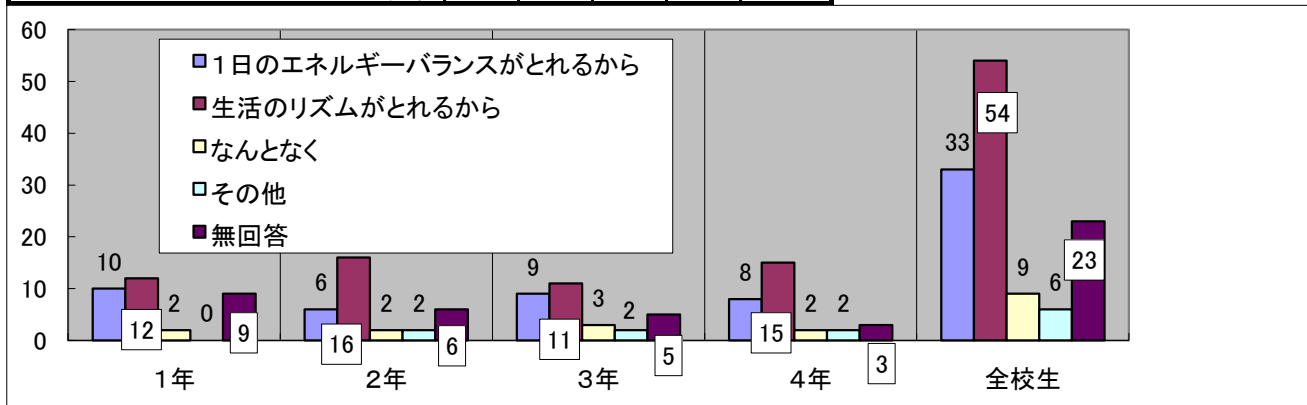
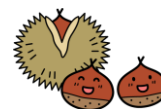
問1 あなたは「早寝・早起き・朝ごはん」は大切だとおもいますか。

	1年	2年	3年	4年	全校生
思う	19	24	16	20	79
思わない	2	1	0	1	4
わからない	13	5	7	2	27



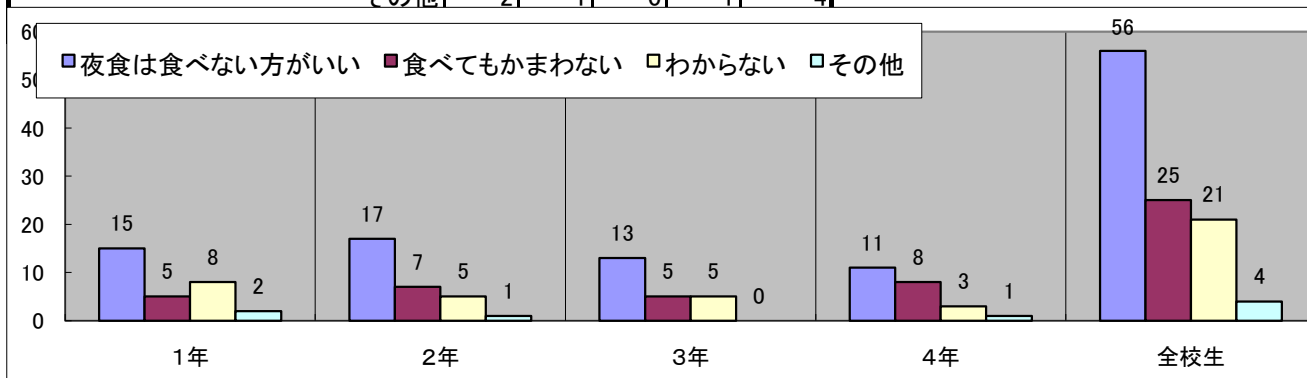
問2 「早寝・早起き・朝ごはん」が大切だと思う人は、どうしてそう思いますか。(複数回答)

	1年	2年	3年	4年	全校生
1日のエネルギーバランスがとれるから	10	6	9	8	33
生活のリズムがとれるから	12	16	11	15	54
なんとなく	2	2	3	2	9
その他	0	2	2	2	6
無回答	9	6	5	3	23



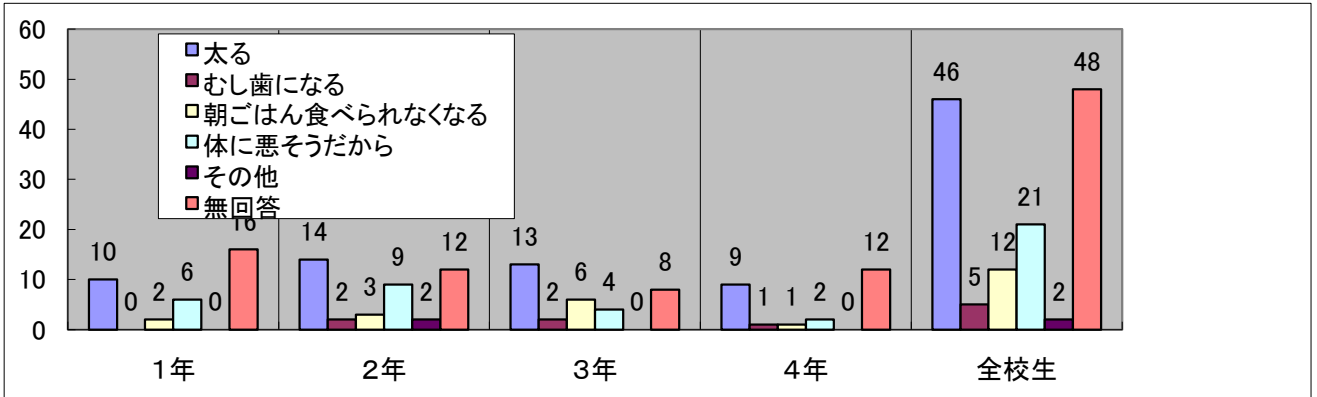
問3 夜食についてどう思いますか。

	1年	2年	3年	4年	全校生
夜食は食べない方がいい	15	17	13	11	56
食べてもかまわない	5	7	5	8	25
わからない	8	5	5	3	21
その他	2	1	0	1	4



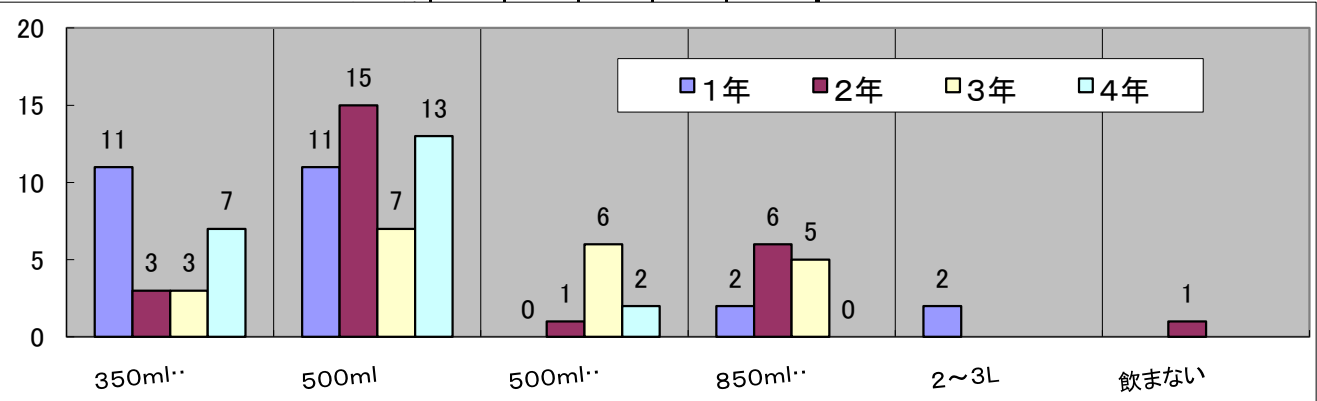
問4 夜食は食べない方がいいと思う人は、なぜですか。(複数回答可)

	1年	2年	3年	4年	全校生
太る	10	14	13	9	46
むし歯になる	0	2	2	1	5
朝ごはん食べられなくなる	2	3	6	1	12
体に悪そうだから	6	9	4	2	21
その他	0	2	0	0	2
無回答	16	12	8	12	48



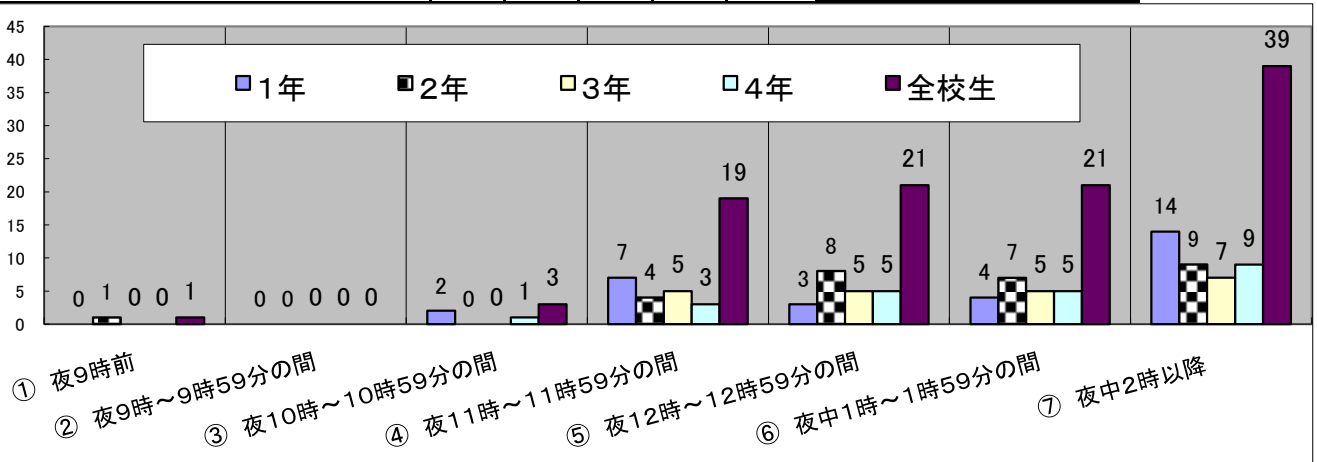
問5 ジュースは1日にどのくらい飲みますか。また好きなジュースはなんですか。

	1年	2年	3年	4年	全校生
350ml以下	11	3	3	7	24
500ml	11	15	7	13	46
500ml~850ml	0	1	6	2	9
850ml~1000ml	2	6	5	0	13
2~3L	2				2
飲まない		1			1



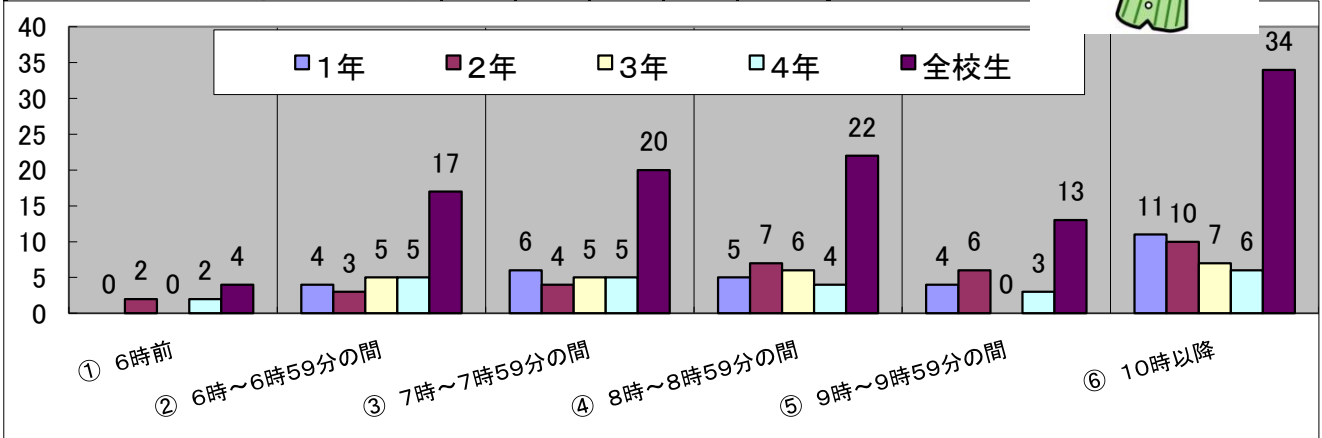
問1 あなたの寝る時間は何時ですか。○をつけましょう。

	1年	2年	3年	4年	全校生	全校生の割合(%)
① 夜9時前	0	1	0	0	1	1.0
② 夜9時~9時59分の間	0	0	0	0	0	0.0
③ 夜10時~10時59分の間	2	0	0	1	3	2.9
④ 夜11時~11時59分の間	7	4	5	3	19	18.1
⑤ 夜12時~12時59分の間	3	8	5	5	21	20.0
⑥ 夜中1時~1時59分の間	4	7	5	5	21	20.0
⑦ 夜中2時以降	14	9	7	9	39	37.1



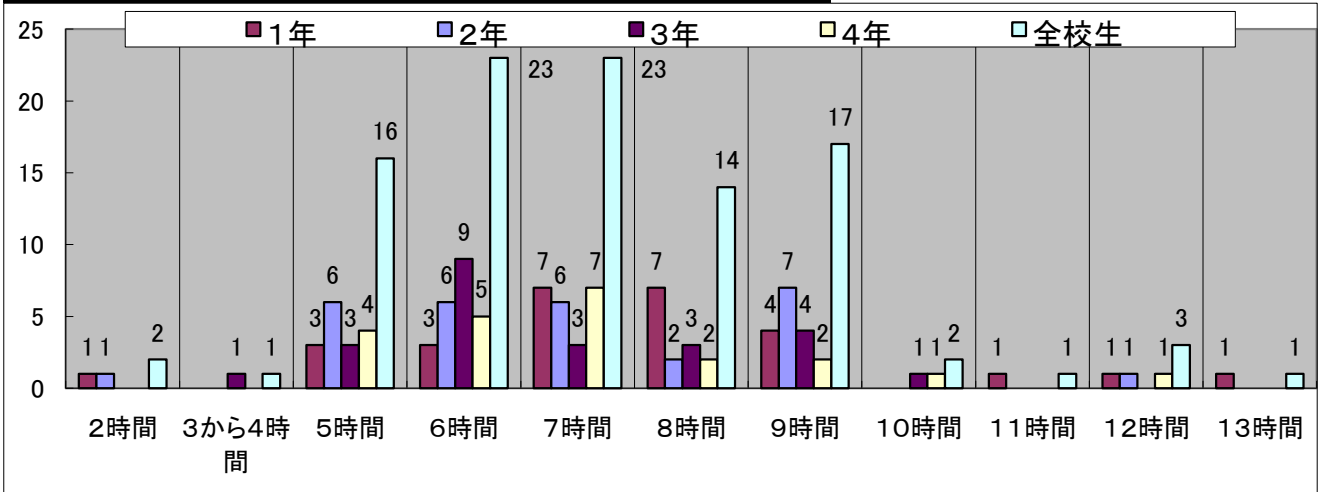
問2 あなたの朝起きる時間は何時ですか。○をつけましょう。

	1年	2年	3年	4年	全校生
① 6時前	0	2	0	2	4
② 6時～6時59分の間	4	3	5	5	17
③ 7時～7時59分の間	6	4	5	5	20
④ 8時～8時59分の間	5	7	6	4	22
⑤ 9時～9時59分の間	4	6	0	3	13
⑥ 10時以降	11	10	7	6	34

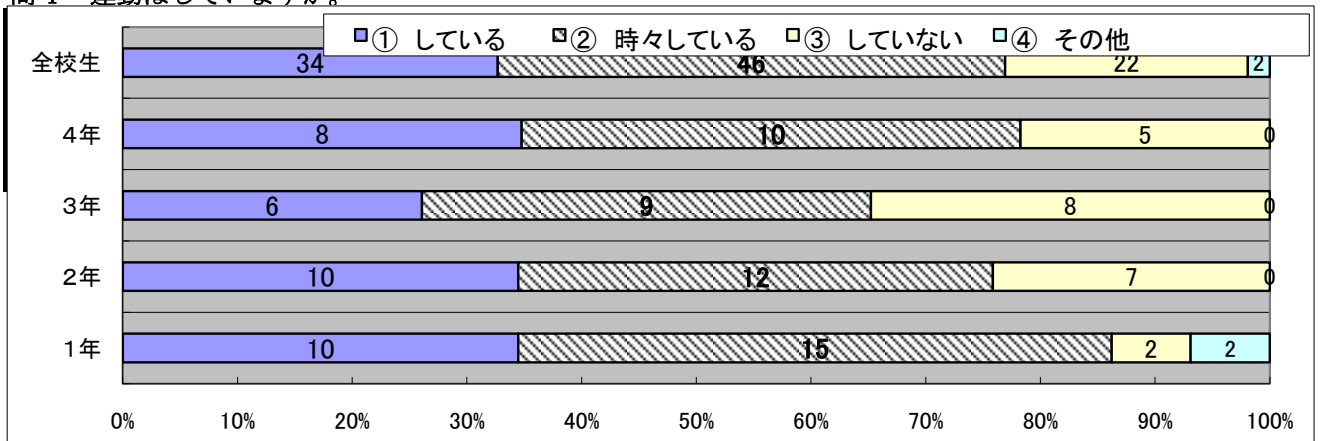


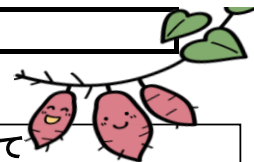
問3 あなたの睡眠時間はだいたい何時間ですか。(平均時間)

	1年	2年	3年	4年	全校生
2時間	1	1			2
3から4時間			1		1
5時間	3	6	3	4	16
6時間	3	6	9	5	23
7時間	7	6	3	7	23
8時間	7	2	3	2	14
9時間	4	7	4	2	17
10時間			1	1	2
11時間	1				1
12時間	1	1		1	3
13時間	1				1



問4 運動はしていますか。





早寝早起き朝ご飯について

早寝早起き朝ご飯の大切さは、全体の2/3の生徒に認識されている。理由についても、しっかり押さえていることがわかった。しかし、実践となると、なかなか難しいようである。

また、1年生については、必要性がわからないと回答する生徒が他学年に比べ、若干多くいたので、これからの食に関する指導を進めていく必要がある。

ジュースの飲用について

全校で最も飲用量が多いのは、500mlである。1日に1000mlを超す飲用をしている生徒が25名程度いた。嗜好飲料には平均して、100mlに10～12gの砂糖や数種類の食品添加物が入っているので、多量の飲用は、健康を害する要因ともなり、注意しなければならない。日常的に1000ml以上飲用の生徒は、ペットボトル症候群が心配され、中毒化やインシュリン分泌異常による心身の不良など健康障害が懸念される。

また、種類については、炭酸飲料、スポーツ飲料は出現率が多く、生徒に好まれているようである。

中には、ビタミン飲料や野菜系の飲料もあげられ、健康意識を持って選択をしている姿も伺える。



起床時間のついて

1日の生活リズムを整える上で早寝早起き朝ご飯が、大切であることは、2/3の生徒は理解している。しかし、実生活となるとなかなかその知識が生かされていないのが現実である。

調査結果より、起床時間を、9時から10時、また10時以降としている生徒が半数近くになっていることがわかる。

意識を実践に結びつける気づきと実行が必要である。夜間高校という特質から、早寝早起き朝ご飯を独自に、具体的に、個別に展開していく必要がある。

夜食について

早寝早起き朝ご飯の大切さの認識と同様に、1年生は、夜食の弊害について、理解が不足しているので、今後の指導が必要である。

まずは、理解することが必要である。

就寝時間について

睡眠時間は、成長ホルモンの分泌に深く関わっていることがわかっている。

睡眠中10時～深夜2時のこの時間帯は睡眠を誘うメラトニンと呼ばれる脳内ホルモンがもっとも多く分泌されるゴールデンタイム。このメラトニンが活発に分泌されている時、成長ホルモンの分泌が促される。このホルモンは、骨や筋肉の成長のみならず、人体の新陳代謝に関わるホルモンである。

調査から、12時以降に就寝する生徒が全体の80%以上を占め、また、ゴールデンタイム午前2時以降に就寝する生徒は、37%にもなっていた。就寝時間の改善が望まれる。

睡眠時間のついて

望ましい睡眠時間は、7～8時間であるが、調査より、ほぼ、望ましい6～8時間の睡眠を取っている生徒が最も多いことがわかった。

問題とされるのは、極端に睡眠時間の少ない生徒、多すぎる生徒である。10時間を超える睡眠時間は、規則正しい生活のリズムを取ることが難しかったり、質の良い睡眠がとれず、かえって体調不良をおこす原因となることがわかっている。

反対に、睡眠時間の少ない生徒は、心身の疲労回復時間が少ないために、常に不定愁訴を感じることが多くなり、生活の質の向上や学習面での障害となる。

適切な睡眠時間を理解し、実践できることが大切である。



運動について

健康づくりは、運動・栄養・休養の3本柱のバランスが重要である。運動による身体の新陳代謝の活性化や体力向上、生活習慣病予防の視点からも、適度な運動を習慣化することが望まれる。

