

# 朝食の欠食について

## On the Study of Breakfast Skipping

堀 光代 中島 順一  
Mitsuyo HORI Junichi NAKAJIMA

### Abstract

According to the data of the National Nutrition Survey in Japan (1997), approximately 20.5% and 32.9% in the 30-39 years old and 20-29 years old skipped breakfast, respectively. Thus, guideline for the decrease in breakfast skipping might be different between 30-39 years old and 20-29 years old. A few pupils in the elementary school did not eat the breakfast, while some of students in the junior and the senior high school did not. Although the final aim in the Health Japan 21 is that all students eat breakfast, it is so difficult to achieve the aim judging from the present food lifestyle. Thus, it is necessary to educate in the school that eating the breakfast is important.

### I. はじめに

毎日私達の生活の中で「健康」をキーワードにした新聞記事、メディアからの情報を見ない日はない。健康志向が高まる中、わが国では、健康づくりの対策として、昭和53年度から第一次国民健康づくり対策が行なわれた。また、昭和63年からは第二次国民健康づくり対策(アクティブ80ヘルスプラン)が実施された。そして第三次国民健康づくり対策として平成12年から21世紀における国民健康づくり運動(以下「健康日本21」<sup>1)</sup>とする)が策定された。

21世紀を迎え、日本の国民のすべてが健やかで心豊かに生活できる社会にしていくため、さらに健康増進を強化し、疾病を予防する「一次予防」に重点を置く対策を図っていくことが「健康で長生き」できることへとつながっていく。

「健康日本21」<sup>1)</sup>では、その内容が大きく9つの領域から構成されている。すなわち1. 栄養・食生活、2. 身体活動・運動、3. 休養・こころの健康づくり、4. たばこ、5. アルコール、6. 歯の健康、7. 糖尿病、8. 循環器病、9. がんの9領域である。その中の70項目について2010年までに達成したい目標値が掲げられた。この目標値設定は、新しい試みであり、これによって地域あるいは個人の保健活動がより具体的なものとなる。そして、この目標値が達成されるように努力すれば、健康と日常生活のQOLの向上に寄与すると考えられる。

一方、岐阜県での「健康」に対する取り組みは、平成2年度には県民健康運動推進行動計画を策定するにあたって県民健康づくり意識調査を行なった。また、平成7年度には岐阜県民健康栄養調査<sup>2)</sup>を実施した。さらに、平成11年度を「健康増進元年」と位置づけ、県民健康増進運動を展開してきている。上述の「健康日本21」<sup>1)</sup>を鑑み、岐阜県としての実態

を把握することを目的とし、平成12年度には県民健康調査<sup>3)</sup>を行った。これを健康づくりの基礎資料としてさらには各市町村においても個別の調査を行い、健康づくりに対する一層の推進が図られているところである。

今回は、食環境をとりまく様々な問題があるなかで、朝食の欠食率に注目した。朝食の欠食率については、「健康日本21」<sup>1)</sup>の中で目標値が掲げられており、改善が望まれている課題である。この朝食の欠食について、国民栄養調査結果と平成12年度県民健康調査結果<sup>3)</sup>の資料を中心に考察することにした。

### II. 朝食の欠食状況とその背景

朝食は1日の始動の大切な食事であると言われて久しい。このことは学校等の教育機関においても指導も行なわれているはずである。しかしながら、現代の食環境の乱れは朝食にも反映されていると推察される。

「健康日本21」<sup>1)</sup>の文中に、「朝食の欠食は、20年前に比べて20歳代男性では20.1%から32.9%へ、30歳代男性で9.2%から20.5%へと増加が著しい」との記述がみられた。この朝食の欠食について20歳代、30歳代の男性だけでなく、全体の朝食の欠食状態を把握するため、国民栄養調査結果から欠食率の年次推移をまとめ、表1に示した。

表1より全体の欠食率は、平成9年の8.3%をピークにしてやや減少が見られたが、平成12年度国民栄養調査結果<sup>4)</sup>においては、欠食率は増加し、再び平成9年度国民栄養調査結果<sup>5)</sup>に近い値となっていた。また、各年代においては、男女とも20歳代での欠食率が一番高かった。これはどの年度の調査においても同様の傾向を示していた。また、男性では、20歳代に次いで30歳代が高い欠食率であった。女性では、男性に比べると欠食率は低いものであった。女性では平成9年度を

表1 朝食欠食率の年次推移 (%)

|   |        | 昭和50年 | 昭和55年 | 昭和60年 | 平成2年 | 平成7年 | 平成9年 | 平成10年 | 平成11年 | 平成12年 |
|---|--------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|
|   | 全体     | 6.3   | 6.7   | 7.7   | 7.9  | 8.0  | 8.3  | 7.2   | 7.2   | 8.1   |
| 男 | 男性平均   | 6.7   | 7.6   | 8.7   | 9.8  | 10.1 | 11.1 | 9.4   | 9.5   | 10.7  |
|   | 15～19歳 | 10.7  | 12.7  | 10.3  | 14.1 | 13.4 | 13.2 | 13.7  | 12.3  | 13.3  |
|   | 20～29歳 | 15.5  | 19.5  | 23.5  | 25.5 | 30.8 | 32.9 | 27.4  | 26.3  | 30.5  |
|   | 30～39歳 | 8.5   | 11.6  | 13.8  | 17.8 | 16.6 | 20.5 | 17.1  | 17.4  | 20.1  |
|   | 40～49歳 | 4.9   | 6.6   | 8.7   | 11.1 | 11.6 | 11.4 | 10.0  | 12.0  | 10.5  |
|   | 50～59歳 | 4.6   | 4.6   | 6.1   | 6.5  | 5.1  | 6.2  | 6.5   | 6.3   | 9.2   |
|   | 60歳以上  | 3.4   | 2.8   | 3.5   | 2.0  | 1.7  | 2.0  | 2.2   | 2.9   | 2.9   |
| 女 | 女性平均   | 5.9   | 5.9   | 5.9   | 6.1  | 6.1  | 5.9  | 5.2   | 5.1   | 5.8   |
|   | 15～19歳 | 14.1  | 8.3   | 13.1  | 10.1 | 8.9  | 7.4  | 9.0   | 7.5   | 9.2   |
|   | 20～29歳 | 11.7  | 12.9  | 14.7  | 14.3 | 18.2 | 15.9 | 13.8  | 14.0  | 16.3  |
|   | 30～39歳 | 5.3   | 8.1   | 6.4   | 6.5  | 5.6  | 8.8  | 6.0   | 7.2   | 7.5   |
|   | 40～49歳 | 5.8   | 5.7   | 6.7   | 7.5  | 6.1  | 6.7  | 6.0   | 5.0   | 6.6   |
|   | 50～59歳 | 4.5   | 4.3   | 5.3   | 5.1  | 4.0  | 4.5  | 4.4   | 4.4   | 5.3   |
|   | 60歳以上  | 4.1   | 3.1   | 3.4   | 2.8  | 2.5  | 1.7  | 2.4   | 2.4   | 2.1   |

除くと20歳代に次いで15～19歳の欠食率が高かった。毎回の調査結果において20歳代男性と30歳代男性の高い欠食率が認められており、「健康日本21」<sup>1)</sup>における目標値の設定項目となったものと考えられる。

一方、平成12年度岐阜県民健康調査結果<sup>3)</sup>による朝食の欠食状況を表2に示した。

表2 平成12年度岐阜県民健康調査結果 朝食の欠食率 (%)

|   |        |      |
|---|--------|------|
|   | 全体     | 6.3  |
| 男 | 男性平均   | 8.2  |
|   | 15～19歳 | 12.7 |
|   | 20～29歳 | 25.3 |
|   | 30～39歳 | 14.9 |
|   | 40～49歳 | 9.1  |
|   | 50～59歳 | 4.2  |
|   | 60～69歳 | 4.8  |
|   | 70歳以上  | 1.3  |
| 女 | 女性平均   | 4.5  |
|   | 15～19歳 | 3.6  |
|   | 20～29歳 | 9.7  |
|   | 30～39歳 | 8.3  |
|   | 40～49歳 | 4.5  |
|   | 50～59歳 | 6.6  |
|   | 60～69歳 | 0.8  |
|   | 70歳以上  | 4.3  |

表1の国民栄養調査結果と表2を比較すると、全体および男女の平均欠食率は国民栄養調査結果より低かった。20歳代、30歳代の男性が他の年代に比べて欠食率が高いことは類似した結果であった。このことから、岐阜県においてもこれらの年代における欠食率の低下を推進していく必要性が示唆された。また岐阜県の調査では、70歳以上についても年齢を分け、調査しているが、男性では、70歳以上は60歳代に比べると欠食率が低いのに対して、女性では、70歳以上が60歳代の女性より欠食率が上がっていた。この要因は明らかではないが、これからの高齢化社会の中で、高齢者の食生活状況を把握する視点につながるかもしれない。

「健康日本21」<sup>1)</sup>において、「20歳～30歳代男性の欠食率を15%以下にすることを目標とする。」との記述がある。この15%という目標値がどのようにして算出されたかについては不明であるが、表1より、男性20歳代と30歳代では、調査年によって欠食率に約10%程度の差があり、同じ目標値の設定ではなく、年代別に目標値を分化した方がよいのではないかと考えた。具体的な数値では、30歳代男性の欠食率は20.5%（平成9年度国民栄養調査結果<sup>5)</sup>）であり、欠食率を15%以下にすることは達成できる可能性を持った値であると考えられるが、20歳代男性については、それより10%以上も高い32.9%（平成9年度国民栄養調査結果<sup>5)</sup>）であり、これを半分以下の数値である15%以下にすることは、達成がかなり難しいのではないかとと思われる。それゆえ、県や市町村レベルでの目標値の設定については、さらに年齢層を絞り、20歳代男性と30歳代男性と年代別の目標数値を設定した上で、各年代の欠食率減少について具体的な対策を講じる必要があると考える。

平成12年度国民栄養調査結果<sup>4)</sup>によると、1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合は、全体で67.9%であり、20歳代の男性では最も少ない49.9%であった。また30歳代男性は55.9%であった。平成12年度岐阜県民健康調査<sup>3)</sup>における同様の質問結果は、20歳代男性44.9%、30歳代男性44.7%でやはり他の年代より低いものであった。さらにこの年代では、外食（市販の弁当などの利用も含む）の利用頻度も他の年代より高い調査結果<sup>3)</sup> 4) が出ており、20歳代男性、30歳代男性における食生活上の問題点は、朝食の欠食のみならず、そのライフスタイルから見直していかなければならない。

朝食欠食率の一番高い20歳代の男性の欠食率を低下させることが、全体の欠食率の低下に影響を与えると考える。そしてこの年代の若者が、近い将来次世代の子供たちの親世代になっていくことを考えあわせると食習慣が今後にも与える影

響も大きいと思われる。

欠食の習慣が始まった時期についてはいつ頃からであるのか、朝食の欠食率を減少させるため、その原因を探るための資料を調べた。平成9年国民栄養調査結果<sup>5)</sup>より朝食欠食の習慣化の時期について図1に示した。

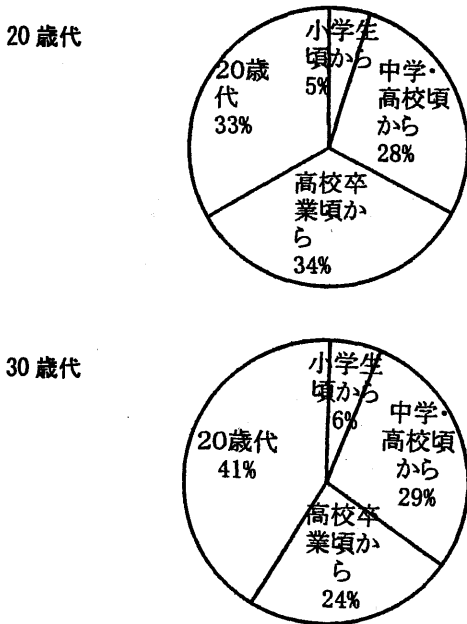


図1 朝食欠食の習慣化の時期について

図1の結果から、朝食の欠食が習慣化した時期は、20歳代、30歳代ともに高校卒業頃からと20歳代が多かった。高校卒業と20歳代での生活面での変化といえ、やはり、大学生、社会人となり、親元から離れた一人暮らしが食生活に影響していると考えられる。首都圏の大学新入生の朝食実態調査結果<sup>6)</sup>では、一人暮らしの前と後では朝食の摂取頻度に差が見られることが示されており、図2に示した。

図2より、一人暮らし前には1週間に6~7日程度朝食を摂取していたのに対し、一人暮らし後になるとその割合が男子では約半分に減ってしまっている。そして朝食における欠食日数が増えていることがわかる。また、この調査<sup>6)</sup>における他の質問項目で、朝食摂取量の変化についての質問では、  
男子学生

女子学生

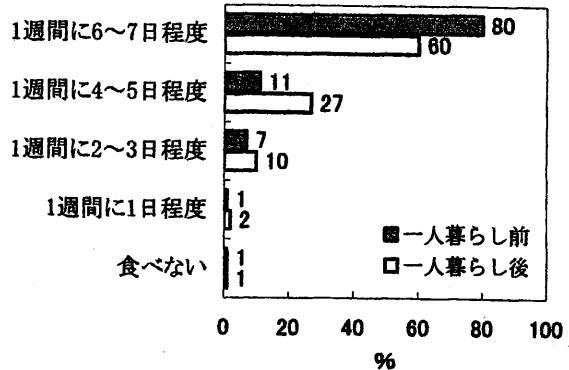


図2 一人暮らし前後の朝食摂取頻度

変わらないが40.5%だったのに対し、減ったと答えた学生は51%と半数を占めていた。一人暮らしの男性に対する朝食の定着を図っていくことが、朝食欠食率の減少につながるものと推察された。

平成12年度県民健康調査<sup>3)</sup>では、朝食を食べない理由を質問したところ、20歳代と30歳代男性では時間がないと回答した者が約半数となっていた。また、40歳代男性では食べない習慣と回答した者が多く、欠食が習慣化している傾向が示された。職業別に分類した結果では、会社員、公務員など勤め人の約半数が時間がないと回答していた。

朝食の定着に役立つものを男女大学生に質問した別の調査結果<sup>7)</sup>によると、朝食の定着には、栄養補助食品、シリアル、コンビニのパンやおにぎりなどが挙げられた。これらの食品はすべて簡便に摂ることができるものばかりである。朝食は、短時間で簡単に食べられるものを摂取し、まず欠食を減らし、朝食摂取の食習慣を養うことが大切だと考える。栄養補助食品やシリアル等は買い置きができ、保存性も高く、栄養価も表示されている。しかし、毎日これらのものばかりでは飽きてしまうこともあるので、飲み物の種類を変えたり、果物を組み合わせたり、変化をつけていくことも継続のポイントになるとと思われる。

また、奥田らの報告<sup>8)</sup>によると、女子大生の生活習慣スタイルは夜型化し、夕食が不規則化し、朝の食生活に波及していることが認められおり、これら生活面の改善が朝食摂取につながるとしている。

大学生・社会人に対して、保健管理センター等で食生活相談や指導・掲示やリーフレットの配布等、機会をみつけて朝食の定着を促す努力をしていくことが必要である。

ところで、表1・表2の結果は、15歳以上の男女の朝食欠食率を示した結果であるが、15歳以下の低年齢層においてはどのような欠食状況であるのだろうか。最近の食生活の乱れは子供にまで影響していると考えられるので、小学生を対象とした児童生徒の朝食の摂食状況<sup>9)</sup>の資料を調べた。この調

査は、小・中・高の子供が学校に行く日の朝食の摂取状況であり、「ほとんど食べない」または「食べない日の方が多い」とする者は、男子中学生8.6%高校生14.1%、女子では、中学生7.1%、高校生9.7%となっており、学年が進むにつれ欠食率が増加している。先の図1でもわかるように、朝食の欠食における習慣化の時期が、中学・高校からという者も3割近くいることが示されている。欠食の芽がこの時期からも現れていることが示された。

島井らの報告<sup>10)</sup>では、9都道府県16小・中学校の実態調査において朝食を欠食するものが10%程度いることを示しており、欠食する傾向が高い者は、間食として果物や乳製品よりもスナック菓子や清涼飲料水を選択するものが高いたことが示されていた。このことから、健康的な食生活の介入・指導にはライフスキルの育成が重要であることが指摘されている。また、他の調査<sup>11)</sup>では、小学5年生について、朝食時の空腹感を調査したところ、空腹を感じている子供の割合は(とてもお腹がすいている7.2%、わりと空いている18.1%、少し空いている33.2%であり、これらを合計して)58.5%であった。またこの調査では、朝食時の食欲と、食事についての母親の考え方や作る料理との関係を見ているが、朝食時にお腹が空いていないと答えた子供の母親は、とてもお腹が空いていると答えた子供の母親と比べると、栄養やエネルギーを考へたり、嫌いなものでも工夫したり、手作りの料理を作る割合も低かったことが示されていた。

平成9年国民調査結果<sup>5)</sup>には、夕食時刻の変化が示されている。夕食時間の変化を昭和60年と平成9年において調査したところ、昭和60年では午後7時前が全体の6割を占めていたが、平成9年の調査では、午後7時～8時時代が最多となり、午後9時以降も増加している。夕食時間が遅くなることに代表されるように、近年は生活が夜型になっていることが知られている。生活が夜型になれば当然のことながら、就寝時間も遅くなっていく。日本学校保健会が1996年調査した日本の子供の平均就寝時間は、小学生3・4年生では、男子21:42、女子21:44、小学生5・6年生では、男子21:58、女子22:10、中学生では、男子23:19、女子23:38、高校生では、男子0:04、女子0:10となっていた。中学・高校と進むにつれて就寝時間が遅くなることを示している。

生活が夜型になると、夕食後に夜食や間食をとり、就寝時間の遅延から起床時刻も遅くなり、朝食を摂る時間もなく、起床後の空腹感もないために、朝食を摂る気持ちが起らないという悪循環になってくるだろう。これは子供だけの問題ではなく、朝食の欠食に関して根底にある大きな原因になっていると思われ、生活全体を通して朝食を考へていかなない限り、朝食の欠食は改善されないと考えられる。

以上のように、小・中学生に対しては、朝食の欠食が習慣

化してしまう青年期の前に、きちんとした食習慣をつけさせることが大切である。そのためには、例えば小・中学生では、給食の時間を利用して食事指導を繰り返す行い、朝食の重要性について説明し、動機づけをしておくことが可能である。これは今後、栄養教諭として、栄養士の立場が確立された場合には重点課題になると考える。また、小・中・高を通じて家庭科や保健の授業においても積極的にこれらの課題に取り組めるような授業を展開していくことが望まれる。さらに、小・中学生の年代での朝食については、一般的には親が作る人が多いと考えられ、先の調査<sup>11)</sup>にもみられるように、親の食事に対する考え方も大いに影響されることが示されていたので、親に対する啓発・教育も指導の両輪となってくる。

「健康日本21」<sup>1)</sup>において、中学・高校生については欠食をなくすことが目標となっている。しかしながら、近年子供達の生活時間の変化や食環境の変化等を考えると、現在の欠食率をこれ以上増加させないようにすることだけでも難しいことかもしれない。今後の食教育のあり方がさらに重要となる。

### III. 欠食における問題点

IIにおいて朝食の欠食における現状と課題について述べたが、朝食および食事を欠食することによっておこる問題について示す。

1日3食に欠食が生じれば、当然ながら、1日2食以下になってしまう。欠食がある者と3食すべて家庭食である者との栄養素の充足状況について調査を行なった平成12年度県民健康調査結果<sup>3)</sup>を図3に示す。

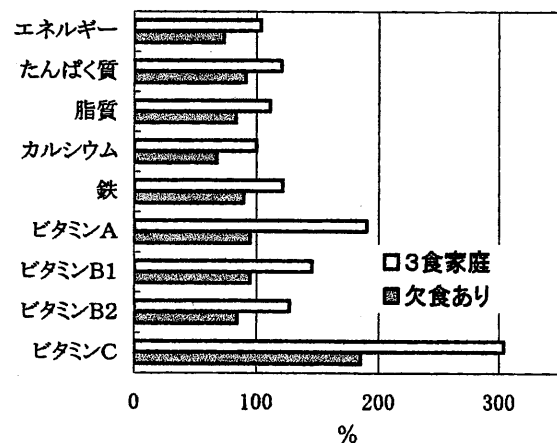


図3 食事状況別の栄養素の充足状況

図3では、3食すべて家庭食のものとは1回でも欠食のある者と比較すると、欠食のある場合は、ビタミンC以外は充足率を満たしていないことがわかる。3食すべて家庭食のものは、充足率はすべて満たされていた。この図より、欠食があると、栄養素の欠乏に直結するものであり、1食たりとも欠くことがないように努力することが必要であるとわかる。図

3から、欠食による栄養素別欠乏状態が具体的に示されている。さらに、この栄養素欠乏が長期間継続されれば、健康に影響し、ひいては生活習慣病に関わってくるものである。

また、同じく平成12年度県民健康調査結果<sup>3)</sup>では、朝食の欠食者および喫食者の栄養素充足状況を示している。これを図4に示した。

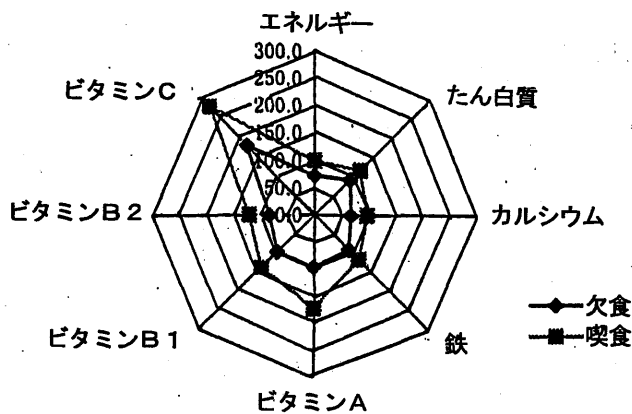


図4 朝食の欠食者および喫食者の栄養素充足状況

図4から喫食者は欠食者に比べ、すべての栄養素が劣っており、欠食者は喫食者の栄養素の充足を越えることはない。朝食の重要性を示している図と言える。

また、平成5年度国民栄養調査結果<sup>12)</sup>においては、欠食(朝食)の回数別健康不良の有無が示されており、これを図5に示した。

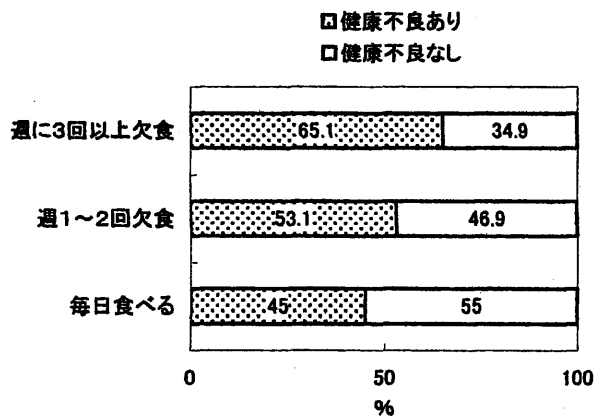


図5 欠食(朝食)回数別健康不良の有無

図5では、子供の普段の健康状態について、朝食の欠食別に見たものであるが、この図に示されたように、欠食の多い子供ほど、健康不良を訴える者が多かった。

以上のように欠食することによって、摂取栄養素の偏りができ、また健康不良状態も起こることが示され、欠食における問題点と食事の大切さが再認識された。

#### IV. ま と め

1日3食になったのは、1700年の初め頃(元禄時代)になってからだと言われ、日本でも、外国においても、明かりの普及によって1日の活動時間が長くなってきたことなどが大きな要因と言われている。<sup>13)</sup>1日は活動と休息のリズムによって成り立ち、人にも1日を周期とする生体機能のリズムがあると言われている。「食べる」という周期性もリズムの形成に関わっており、朝食を毎日摂取することで、体内の代謝やホルモンの分泌を安定させる効果があると言われている。また、朝食を食べることによって体温も上昇し、体の組織も活性化されることが知られている。<sup>14)</sup>

1日3食の必要性について中川<sup>15)</sup>は脳の代謝に注目している。脳でのグルコース消費量は、体重65キログラムの平均成人男性で、脳の重さは体重の2%であるのに対し、エネルギー所要量は20%にもなる。一方筋肉と皮膚を合計すると、体重の52%にあたるがエネルギー消費量は全体の約25%であるとされている。情報化社会の現代では、多くの情報を処理していくために、脳へのエネルギー補給がさらに必要とされるかもしれない。朝食をしっかり摂り、エネルギーを補充することが必要になってくる。若い世代が朝食をしっかり摂ることによって健康や活力への良い影響を与えることになる。

このように、朝食を欠食することは、それによって引き起こされる食習慣全体における「健康行動を妨げる要因」でもある。朝食は単に朝食のみの単独ではとどまらず、3食の中での位置付け、ライフスタイルにも深く関係している。またそれが国民栄養調査や県民栄養調査における調査結果に反映されてくるものである。「健康日本21」<sup>1)</sup>で示された目標値をめざし、日本の健康水準を一層高めていくようにしていかなければならない。しかしながら、人の行動レベルを変容させるのは容易ではない。それぞれのライフステージに合わせ、小・中・高では学校教育の中で、大学では大学の保健管理センターなどで、社会人では会社や地域の保健センターなどであらゆる啓発の機会を作りながら、それらが有効に活用できるような活動がますます盛んになるように努力していくことが必要である。

#### 引用資料および参考文献

- 1) 厚生省: 21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)について報告(2000)
- 2) 岐阜県: 平成7年度岐阜県民健康栄養調査
- 3) 岐阜県: 平成12年度県民健康調査
- 4) 健康・栄養情報研究会編著: 国民栄養の現状(平成12年国民栄養調査結果)、第一出版(2002)
- 5) 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)、第一出版 (1999)
- 6) 食生活データ総合統計年報 : p 131 「首都圏の大学新入生の朝食実態調査」(株)生活情報センター (2002)
  - 7) 食生活データ総合統計年報 : p 144 日本ケロログ 「2001年新社会人アンケート」(株)生活情報センター (2002)
  - 8) 奥田和子他 : 夜型食行動と生活習慣がもたらす朝食の欠食への影響 日本食生活学会誌, 11 (4) ,375 ~ 380 (2001)
  - 9) 図説 食料・農業・農村白書 (平成 12 年度) p 27 農林統計協会 (2001)
  - 10) 島井哲志他 : 小・中学生の間食行動の実態とコーピング・スキルの関係 日本公衆衛生学雑誌 47 (1) ,8 ~ 19 (2000)
  - 11) 中島義明共著 : 人間行動学講座 2 たべるー食行動の心理学ー p104 (福武書店教育研究所 1994 調査) : 朝倉書店 (1996)
  - 12) 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 年国民栄養調査結果)、第一出版 (1995)
  - 13) 大津一義編集 : 人生は食のコントロールから p154 ぎょうせい (2001)
  - 14) 大津一義編集 : 人生は食のコントロールから p155 ぎょうせい (2001)
  - 15) 中川八郎 : 食習慣の科学 栄養学雑誌 47 (1) ,3 ~ 11 (1989)