

日本の A 小学校と中国の B 小学校の比較による 小学高学年の朝食における課題

三澤朱実*、李瑞雪**

* 東京家政学院大学（昭和薬科大学非常勤講師） ** 株式会社サイゼン

Problem Regarding Breakfast Customs of Primary School Children: A Comparison of Primary School Children between Japan and China

Akemi MISAWA*, Ruixue LI**

*Department of Food and Nutrition, Faculty of Contemporary Human Life Science,
Tokyo Kasei Gakuin University
(Showa Pharmaceutical University Educational Affairs Section)

**Saizen Corporation

[Abstract]

The aim of this study is to examine the problem regarding breakfast customs of primary school children, a comparison between Japan and China, including school children and their parents in similar environments. In Japanese parents, dietary knowledge and the interest in dietary education were better than China ($p=0.016$) ($p=0.001$) and they provided better advice to the children compared to China. For example, Japanese children ate without leaving breakfast ($p<0.001$), bit well and ate ($p<0.001$), believed meals were important ($p<0.001$), so it was wasteful to leave meals ($p<0.001$). They also expressed gratitude and good manners ($p<0.001$) ($p=0.003$). In Japanese parents, the frequency of delicatessen usage was lower ($p<0.001$), and consideration for the taste of breakfast was higher compared to China ($p<0.001$). As a result, Japanese children were more satisfied with breakfast than Chinese children ($p<0.001$). However, the percentage of children who had breakfast every day was higher in Japan (91.7%) compared to China (55.9%) ($p=0.010$). Because the intake of the main dish, vegetable dish, milk and dairy products, and fruits in breakfast was low, it is necessary to improve the breakfast intake rate and contents for parents and children in both countries. There were more Japanese children who ate alone (45.8%) compared to China (5.9%) ($p=0.001$). Japanese children also prepared breakfast by themselves (16.7%), while few of them helped with breakfast

preparations ($p=0.017$). The parents and the children in both countries often ate while doing something else, so there was a possibility to be few conversations with children.

[key words] Breakfast custom, Primary school children, Parents, Japan, China

I. はじめに

わが国では2005年に食育基本法¹⁾が公布され、現在は第4次食育推進基本計画²⁾が推進されているところである。その中で朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、子供の朝食欠食をなくすことを示している。具体的には、朝食を全く食べていない・あまり食べていない子供の割合を2019年度の4.6%から、2025年度までに0%にすることを目標としている。2005年に発表された食教材「食事バランスガイド」³⁾では、栄養バランスのとれた食事として、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分を示している。しかし、近年の報告書によると、小中学生の朝食では、主食のみが男女とも30%で最も多く、主食と主菜は男子26%・女子23%、主食と副菜は同順に17%・20%、主食・主菜・副菜が揃っているものは25%・24%と少ない⁴⁾。また、第4次食育推進基本計画では、家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることが食育の原点であり、共食を通じて食の楽しさを実感することを掲げている。具体的には、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を2020年度の週9.6回から、2025年度までに週11回にすることを目標としている。健康日本21(第二次)の最終評価報告書⁵⁾では、栄養・食生活分野の目標項目の一つの共食について、食事をひとりで食べる(ひとり食:孤食)小学生はベースラインの2010年度の15.3%から減少しているものの、未だ12.1%もいる。国内外の研究では、家族との共食頻度が低い児童は肥満・過体重が多く^{6,8)}、共食頻度が高い児童ほど野菜・果物摂取量が多いとされる^{9,10)}。従って児童の共食は、健康状態及び栄養素等摂取量の改善、食習慣の確立等にかかせないため、孤食をさらに減らしていく必要がある²⁾。

一方、中華人民共和国(以下、中国)では、1980年から2015年まで「一人っ子政策」が推進され、「一人っ子」の児童は糖質及び脂肪を多く摂取し、肥満児が多いことが指摘されている¹¹⁾。2001年の中国の食事調査では、小学生が毎日朝食を食べる割合は86.5%で、朝食を全く食べない割合は6.1%であった¹²⁾。朝食内容をみると、主食の摂取率は92.5%、主菜19.0%、副菜50.6%、乳製品6.7%、果物4.7%と低かった¹³⁾。そのような中、2006年に旧保健省の立法計画に栄養に関する法が正式に盛り込まれた(栄養改善条例)¹⁴⁾。その後2017年には「国民营养计划」¹⁵⁾が制定され、子供たちが食に対して正しい知識と望ましい栄養摂取を身に付け、健全な食生活を実践できるように教育する必要性が示された。中国の食教材としては「中国居民平衡膳食宝塔」があり、食品を穀類・いも類、卵・魚・肉類、野菜・果物、乳・乳製品・大豆の4群に分けて示している¹⁶⁾。しかし、中国は人口が多く国土が広いので、その普及状況や実態調査も未だ十分では無く、特に子供の食習慣に関する研究は少ない状況にある¹⁷⁾。

これらの両国の食の課題解決を図るには学校における食育推進に加えて、家庭における食育もさらにすすめ、その状況を明らかにする必要がある^{1,2)}。家庭において生活を

共にする親子の食生活に関する相関は高く、親の食生活の乱れは親だけの問題ではないとされる¹⁸⁾。しかし、親と子供に対して同時に食生活調査をした研究は不十分な状況にある¹⁹⁾。また、日本と中国は食文化や生活習慣が類似しているところもあるため¹⁷⁾、両国の食生活上の類似性や違いを明らかにすることは、課題が浮き彫りになり食育に取り組むうえで役立つと考えられる。そこで本研究では、日本と中国の小学生とその保護者を対象として、朝食に関する質問紙調査を行い比較検討することで、両校における特徴と課題を明らかにし、今後の食育の基礎資料とすることを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象者

両国それぞれにおいて、都心近郊で類似した立地条件と環境にあり、校長の承諾の得られたほぼ同規模の東京都内の小学校（以下、日本 A 小学校）と中国山東省の小学校（以下、中国 B 小学校）の 2 校を選定した。調査対象者は、両校の 6 年生全員（11～12 歳）とその保護者（両親、祖父母等）とした。

2. 調査方法

日本 A 小学校では 2021 年 1 月 26 日、中国 B 小学校では同年 2 月 5 日に、両校の教室において、研究代表者らが研究の目的、倫理的配慮、個人情報保護等について、6 年生全員にクラス毎に分かりやすく説明した（集合法）。それらが明記された研究説明書、同意書及び調査票を同封して、児童経由で保護者に手渡した。同意の得られた保護者とその児童のみが自宅で調査票に回答した（無記名自己記入式質問紙調査法）。回答時間は 15 分程度であった。記載された調査票と保護者の同意書は、予め研究代表者の宛先が明記された専用封筒に入れて、郵送法で回収した。

3. 調査内容

本調査では、健康日本 21「栄養・食生活と健康・生活の質などの関係について」の栄養・食生活分野における目標設定の視点「QOL、食物摂取状況、食行動、食態度（食意識）、食知識、食環境」の枠組み²⁰⁾に沿って調査項目を設定した。

1) 児童に対する調査項目

具体的な児童に対する調査項目は、QOL として、朝食に満足していますか「朝食の満足度」、食物摂取状況として、朝食で、ごはんやパンなどの主食を食べていますか「朝食の主食摂取」、肉や魚、卵、豆腐などの主菜を食べていますか「朝食の主菜摂取」、野菜や海藻、きのこなどの副菜を食べていますか「朝食の副菜摂取」、牛乳や乳製品をとっていますか「朝食の牛乳・乳製品摂取」、果物を食べていますか「朝食の果物摂取」、食行動として、朝食を食べていますか「朝食の摂取頻度」、朝食を毎日食べない方は食べない理由を 1 つ選んでください「朝食欠食の理由」、朝食で外食や買い食いをすることがありますか「朝食の外食利用（買い食いを含む）」、朝食で何かをしながら食べることがありますか「朝食のながら食べ」、朝食をよくかんで食べていますか「朝食をよくかんで食べる」、朝食を残さずに食べていますか「朝食の完食」、朝食の準備を手伝うことがありますか「朝食準備の手伝い」、食意識として、食事を残すのはもったいないと思いますか「もったいないの意識」、食事は大切だと思いますか「食事は大切」、食事に

感謝の気持ちをもっていますか「食事への感謝の気持ち」、食事をとる時はマナーに気をつけていますか「食事マナーへの意識」、食環境として、朝食をだれかといっしょに食べていますか、もっともいっしょに食べる人を1つ選んでください「朝食での共食者」、朝食を準備してくれるのはだれですか、もっとも準備してくれる人を1つ選んでください「朝食の準備者」、生活活動として、体育以外にも体を動かしていますか「体を動かす頻度」を質問として設定した。これらの質問等は学んだ漢字以外はひらがなを使用し、事前に両校の校長が確認した。

2) 保護者に対する調査項目

保護者に対する調査項目では、属性として、「年代」、「回答者の児童との続柄」、「世帯構成」、食物摂取状況では、児童への調査項目と同内容の5項目を設定した。食行動では、「朝食の摂取頻度」、「朝食欠食の理由」、「朝食の外食利用（買い食い含む）」、「朝食のながら食べ」の4項目を設定した。食意識では、子供への食育に関心がありますか「子供への食育の関心」、食知識では、日本 A 小学校では「食事バランスガイド」、中国 B 小学校では「中国居民平衡膳食宝塔」について、その認知状況を質問した「フードガイドの認知」。

保護者の児童に対するアドバイスに関する調査項目として、朝食の準備を手伝うようアドバイスしていますか「朝食準備の手伝い」、食事をよくかんで食べるようアドバイスしていますか「よくかんで食べる」、食事を無駄にしないようアドバイスしていますか「食事を無駄にしない」、朝食は大切だとアドバイスしていますか「朝食の大切さ」、食事に対する感謝の気持ちをもつようアドバイスしていますか「食事への感謝」、食事マナーについてアドバイスしていますか「食事マナー」、児童の朝食の準備で配慮している項目として、「栄養バランス」、「味」、「安全性」、「新鮮度」、「季節感」、「調味料や油の量」、「適切な食事量」、「食材の彩り」について配慮していますか、調理済み食品をどの位使用していますか「調理済み食品」を質問として設定した。以上の選択肢は Table 1～3. に示した。

4. 解析方法及び倫理的配慮

児童及び保護者各々において、各質問の回答人数（人）、その割合（％）を算出し、日本 A 小学校と中国 B 小学校を比較した（日中の比較）。解析には IBM SPSS Statistics 23.0（日本 IBM 株式会社）を使用し、日中の比較には全回答数の 20% 未満の値が含まれていることから Fisher の正確確率検定を用い、有意水準は 5% とした。今回の調査では調査対象校の校長と相談し家庭状況への配慮から、調査対象者を児童と同居する保護者とした。

本研究は東京家政学院大学倫理審査委員会の承認（第 13 号：2020 年 11 月）を得て実施した。本研究での利益相反に相当する事項は無い。

Ⅲ. 結果

調査票の配付数は、児童及び保護者各々において、日本 A 小学校、中国 B 小学校ともに 99 人であった。回収数（回収率％）は、児童では、日本 A 小学校・中国 B 小学校の順に 94 人（94.9％）・91 人（91.9％）、保護者では、同順に 51 人（51.5％）・47 人（47.4％）であった。この中から全回答していない者、記入に不備がある者を除外して

有効回答者とした。児童の有効回答者の中から保護者が有効回答した者のみに限定すると、結果的に児童及び保護者の解析対象者は、日本A小学校24人(24.2%)・34人(34.3%)となった。

1. 児童におけるQOL、食物摂取状況、食行動、食意識、食環境の状況

児童において、日本A小学校では、QOLの「朝食の満足度」について、とても満足している者の割合は58.3%であった。食物摂取状況については、「朝食の主食摂取」が毎朝は87.5%、同様に「朝食の主菜摂取」29.2%、「朝食の副菜摂取」33.3%、「朝食の牛乳・乳製品摂取」29.2%、「朝食の果物摂取」16.7%であった。食行動については、「朝食の摂取頻度」が毎朝は91.7%で、毎朝以外の「朝食欠食の理由」は食べる時間がないからであった。「朝食の外食利用」で1週間に1～3回以上外食する者の割合は16.7%、「朝食のながら食べ」がよくある33.3%、「朝食をよくかんで食べる」いつもする58.3%、「朝食の完食」いつも残さずに食べる75.0%、「朝食準備の手伝い」いつもする8.3%、ときどきする25.0%であった。食意識については、「もったいないの意識」ととても思う62.5%、「朝食は大切」いつも思う83.3%、「食事への感謝の気持ち」いつも思う70.8%、「食事マナーへの配慮」いつも気をつける58.3%であった。食環境については、「朝食での供食者」でひとり食べ45.8%、「朝食の準備者」が母親75.0%であった。生活活動については、「体を動かす頻度」でよく動いている58.3%であった。

中国B小学校では、「朝食の満足度」について、とても満足している者の割合は8.8%であった。「朝食の主食摂取」が毎朝は79.4%、同様に「朝食の主菜摂取」26.5%、「朝食の副菜摂取」5.9%、「朝食の牛乳・乳製品摂取」2.9%、「朝食の果物摂取」0%であった。「朝食の摂取頻度」毎朝は55.9%で、毎朝以外の「朝食欠食の理由」で最も多いのは食欲がないからであった。「朝食の外食利用」で1週間に1～3回以上外食する者は52.9%、「朝食のながら食べ」よくある11.8%、「朝食をよくかんで食べる」いつもする2.9%、「朝食の完食」いつも残さずに食べる2.9%、「朝食準備の手伝い」いつも0%、ときどき55.9%であった。「もったいないの意識」ととても思う2.9%、「朝食は大切」いつも思う2.9%、「食事への感謝の気持ち」いつも思う11.8%、「食事マナーへの意識」いつも気をつける14.7%であった。「朝食での供食」ひとり食べ5.9%、「朝食の準備者」で最も割合が多いのは母親58.8%であった。「体を動かす頻度」でよく動いている2.9%であった。

日本A小学校と中国B小学校を比較すると、「朝食の満足度」($p<0.001$)、「朝食の副菜摂取」($p=0.001$)、「朝食の牛乳・乳製品摂取」($p=0.03$)、「朝食の摂取頻度」($p=0.01$)、「朝食のながら食べ」($p=0.002$)、「朝食をよくかんで食べる」($p<0.001$)、「朝食の完食」($p<0.001$)、「もったいないの意識」($p<0.001$)、「食事は大切」($p<0.001$)、「食事への感謝の気持ち」($p<0.001$)、「食事マナーへの意識」($p=0.003$)、「体を動かす頻度」($p<0.001$)で有意差がみられ、日本A小学校の方が良好であった。「朝食の外食利用(買い食い含む)」($p=0.013$)で有意差がみられ、中国B小学校の方が利用していた。「朝食準備の手伝い」($p=0.017$)で有意差がみられ、中国B小学校の方が手伝っていた。「朝食の共食者」($p=0.001$)で有意差がみられ、日本A小学校ではひとり食べが多く、中国B小学校の方が共食していた。「朝食欠食の理由」($p=0.006$)で有意差がみられ、日本A小学校では時間がないが最も多く、中国B小学校では食欲が無いが最も多かった(Table 1.)。

Table 1. 児童における QOL、食物摂取状況、食行動、食意識、食環境の状況

| 調査項目 | 選択肢 | 日本A小学校 | | 中国B小学校 | | 日中の比較 p値 | |
|-----------------|--------------|------------|--------|--------|-------|-------------|---------|
| | | 人 | n=24 | 人 | n=34 | | |
| Q O L | 朝食の満足度 | とても満足 | 14 | 58.3% | 3 | 8.8% | < 0.001 |
| | | まあまあ満足 | 7 | 29.2% | 14 | 41.2% | |
| | | あまり満足していない | 3 | 12.5% | 16 | 47.1% | |
| | | 満足していない | 0 | 0.0% | 1 | 2.9% | |
| 朝食の主食摂取 | 毎朝 | 21 | 87.5% | 27 | 79.4% | 0.863 | |
| | 1週間に4~6回 | 2 | 8.3% | 5 | 14.7% | | |
| | 1週間に1~3回 | 1 | 4.2% | 2 | 5.9% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| 朝食の野菜摂取 | 毎朝 | 7 | 29.2% | 9 | 26.5% | 0.966 | |
| | 1週間に4~6回 | 7 | 29.2% | 9 | 26.5% | | |
| | 1週間に1~3回 | 5 | 20.8% | 9 | 26.5% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 5 | 20.8% | 7 | 20.6% | | |
| 朝食の副菜摂取 | 毎朝 | 8 | 33.3% | 2 | 5.9% | 0.001 | |
| | 1週間に4~6回 | 5 | 20.8% | 13 | 38.2% | | |
| | 1週間に1~3回 | 3 | 12.5% | 16 | 47.1% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 8 | 33.3% | 3 | 8.8% | | |
| 朝食の牛乳・乳製品摂取 | 毎朝 | 7 | 29.2% | 1 | 2.9% | 0.030 | |
| | 1週間に4~6回 | 3 | 12.5% | 6 | 17.6% | | |
| | 1週間に1~3回 | 8 | 33.3% | 11 | 32.4% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 6 | 25.0% | 16 | 47.1% | | |
| 朝食の果物摂取 | 毎朝 | 4 | 16.7% | 0 | 0.0% | 0.093 | |
| | 1週間に4~6回 | 1 | 4.2% | 2 | 5.9% | | |
| | 1週間に1~3回 | 7 | 29.2% | 14 | 41.2% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 12 | 50.0% | 18 | 52.9% | | |
| 朝食の摂取頻度 | 毎朝 | 22 | 91.7% | 19 | 55.9% | 0.010 | |
| | 1週間に4~6回 | 2 | 8.3% | 13 | 38.2% | | |
| | 1週間に1~3回 | 0 | 0.0% | 2 | 5.9% | | |
| | 1週間に0回(食べない) | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| 朝食欠食の理由 | 食べる時間がない | 2 | 100.0% | 3 | 20.0% | 0.006 | |
| | 食欲がない | 0 | 0.0% | 7 | 46.7% | | |
| | 準備・支度が面倒 | 0 | 0.0% | 5 | 33.3% | | |
| | 食べる習慣がない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| 朝食の外食利用(買い食い含む) | 毎朝 | 0 | 0.0% | 1 | 2.9% | 0.013 | |
| | 1週間に4~6回 | 0 | 0.0% | 6 | 17.6% | | |
| | 1週間に1~3回 | 4 | 16.7% | 11 | 32.4% | | |
| | 利用しない | 20 | 83.3% | 16 | 47.1% | | |
| 食行動 | よくある | 8 | 33.3% | 4 | 11.8% | 0.002 | |
| | ときどきある | 6 | 25.0% | 24 | 70.6% | | |
| | たまにある | 4 | 16.7% | 5 | 14.7% | | |
| | しない | 6 | 25.0% | 1 | 2.9% | | |
| 朝食をよくかんで食べる | いつもする | 14 | 58.3% | 1 | 2.9% | < 0.001 | |
| | ときどきする | 7 | 29.2% | 23 | 67.6% | | |
| | たまにする | 2 | 8.3% | 7 | 20.6% | | |
| | いつもしない | 1 | 4.2% | 3 | 8.8% | | |
| 朝食の完食 | いつも残さずに食べる | 18 | 75.0% | 1 | 2.9% | < 0.001 | |
| | ときどき残さずに食べる | 5 | 20.8% | 15 | 44.1% | | |
| | たまに残さずに食べる | 1 | 4.2% | 18 | 52.9% | | |
| | いつも残す | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |
| 朝食準備の手伝い | いつもする | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | 0.017 | |
| | ときどきする | 6 | 25.0% | 19 | 55.9% | | |
| | たまにする | 10 | 41.7% | 13 | 38.2% | | |
| | いつもしない | 6 | 25.0% | 2 | 5.9% | | |
| もったいない意識 | とても思う | 15 | 62.5% | 1 | 2.9% | < 0.001 | |
| | まあまあ思う | 8 | 33.3% | 13 | 38.2% | | |
| | 少し思う | 1 | 4.2% | 15 | 44.1% | | |
| | 思わない | 0 | 0.00% | 5 | 14.7% | | |
| 食事は大切 | いつも思う | 20 | 83.3% | 1 | 2.9% | < 0.001 | |
| | ときどき思う | 3 | 12.5% | 14 | 41.2% | | |
| | たまに思う | 0 | 0.0% | 14 | 41.2% | | |
| | 思わない | 1 | 4.2% | 5 | 14.7% | | |
| 食事への感謝の気持ち | いつも思う | 17 | 70.8% | 4 | 11.8% | < 0.001 | |
| | ときどき思う | 7 | 29.2% | 19 | 55.9% | | |
| | たまに思う | 0 | 0.0% | 7 | 20.6% | | |
| | 思わない | 0 | 0.0% | 4 | 11.8% | | |
| 食事マナーへの意識 | いつも気をつける | 14 | 58.3% | 5 | 14.7% | 0.003 | |
| | ときどき気をつける | 7 | 29.2% | 16 | 47.1% | | |
| | たまに気をつける | 3 | 12.5% | 9 | 26.5% | | |
| | 気をつけない | 0 | 0.0% | 4 | 11.8% | | |
| 食環境 | 親 | 9 | 37.5% | 18 | 52.9% | 0.001 | |
| | 兄弟 | 4 | 16.7% | 8 | 23.5% | | |
| | 祖父母 | 0 | 0.0% | 6 | 17.6% | | |
| | ひとり食べ | 11 | 45.8% | 2 | 5.9% | | |
| 朝食の準備者 | 自分 | 4 | 16.7% | 3 | 8.8% | 0.171 | |
| | 母親 | 18 | 75.0% | 20 | 58.8% | | |
| | 父親 | 1 | 4.2% | 7 | 20.6% | | |
| | 祖父母・その他 | 1 | 4.2% | 4 | 11.8% | | |
| 生活活動 | よく動いている | 14 | 58.3% | 1 | 2.9% | < 0.001 | |
| | ときどき動いている | 8 | 33.3% | 19 | 55.9% | | |
| | たまに動いている | 1 | 4.2% | 10 | 29.4% | | |
| | いつも動いていない | 1 | 4.2% | 4 | 11.8% | | |

p値: Fisherの正確確率検定
 朝食の欠食理由: 朝食の摂取頻度の選択肢「毎朝食べる」者を除いた回答、日本A小学校n=2、中国B小学校n=15
 朝食の共食者: 最も共食頻度の高い選択肢1つを回答

2. 保護者における食物摂取状況、食行動、食意識、食知識の状況

保護者において、年代では両校ともに 40 歳代の割合が最も多く、日本 A 小学校・中国 B 小学校の順に 70.8%・52.9% であった。回答者の続柄では両校ともに母親の割合が最も多く、同順に 83.3%・64.7%、世帯構成では両校ともに親子二世帯の割合が最も多く、87.5%・79.4% であった。これらの日中間の比較では統計学的な有意差はみられなかった。日本 A 小学校では、食物摂取状況について、「朝食の主食摂取」が毎朝の者の割合は 79.2%、「朝食の主菜摂取」が毎朝 41.7%、同様に「朝食の副菜摂取」20.8%、「朝食の牛乳・乳製品摂取」45.8%、「朝食の果物摂取」12.5% であった。食行動については、「朝食の摂取頻度」が毎朝は 75.0% で、毎朝以外の「朝食欠食の理由」で最も多いのは食べる時間がないからであった。「朝食の外食利用」で週に 1～3 回外食する者は 8.3%、「朝食のながら食べ」がよくある 58.3% であった。食意識については、「子供の食育への関心」がとてもある 37.5%、食知識については、「フードガイドの認知」として「食事バランスガイド」をよく知っている 20.8% であった。

中国 B 小学校では、「朝食の主食摂取」が毎朝の者の割合は 47.1%、「朝食の主菜摂取」が毎朝 14.7%、同様に「朝食の副菜摂取」2.9%、「朝食の牛乳・乳製品摂取」5.9%、「朝食の果物摂取」0% であった。「朝食の摂取頻度」が毎朝は 44.1% で、毎朝以外の「朝食欠食の理由」で最も多いのは食欲がないからであった。「朝食の外食利用（買い食い含む）」で週に 1～3 回以上外食する者は 52.9%、「朝食のながら食べ」がよくある 8.3% であった。「子供への食育の関心」がとてもある 2.9%、「フードガイドの認知」として「中国居民平衡膳食宝塔」をよく知っている 0% であった。

日本 A 小学校と中国 B 小学校を比較すると、「朝食の主食摂取」、「朝食の牛乳・乳製品摂取」、「朝食の摂取頻度」、「子供への食育の関心」、「フードガイドの認知」で有意差がみられ、日本 A 小学校の方が良好であった。「朝食の主菜摂取」で有意差がみられ、中国 B 小学校の方が良好であった。「朝食の外食利用」で有意差がみられ、中国 B 小学校の方が利用していた。「朝食のながら食べ」で有意差がみられ、中国 B 小学校の方が良好であった。「朝食欠食の理由」で有意差がみられ、日本 A 小学校では時間がないが最も多く、中国 B 小学校では食欲が無いが最も多かった (Table 2)。

3. 保護者の児童に対するアドバイス及び朝食への配慮の状況

日本 A 小学校では、保護者の児童に対するアドバイスの調査項目において、アドバイスをいつもする者の割合は、「朝食準備の手伝い」4.2%、「よくかんで食べる」29.2%、「食事を無駄にしない」50.0%、「朝食の大切さ」41.7%、「食事への感謝」16.7%、「食事マナー」41.7% であった。児童に対する朝食の準備への配慮の調査項目において、いつも配慮している者の割合は、「栄養バランス」58.3%、「味」79.2%、「安全性」58.3%、「新鮮度」66.7%、「季節感」8.3%、「調味料や油の量」54.2%、「適切な食分量」62.5%、「食材の彩り」41.7% であった。「調理済み食品」をほとんど使わない者は 54.2% であった。

中国 B 小学校では、アドバイスをいつもする者の割合は、「朝食準備の手伝い」14.7%、「よくかんで食べる」11.8%、「食事を無駄にしない」14.7%、「朝食の大切さ」11.8%、「食事への感謝」11.8%、「食事マナー」5.9% であった。いつも配慮している者の割合は、「栄養バランス」70.6%、「味」23.5%、「安全性」70.6%、「新鮮度」26.5%、「季節感」29.4%、「調味料や油の量」47.1%、「適切な食分量」35.3%、「食材の彩り」50.0% であった。「調理済み食品」をほとんど使わない者は 8.8% であった。

Table 2. 保護者における食物摂取状況、食行動、食意識、食知識

| 調査項目 | 選択肢 | 日本A小学校 | | 中国B小学校 | | 日中の比較 p値 |
|------------------|---------------|--------|-------|--------|-------|-------------|
| | | 人 | n=24 | 人 | n=34 | |
| 年代 | 20歳代 | 1 | 4.2% | 0 | 0.0% | 0.069 |
| | 30歳代 | 2 | 8.3% | 11 | 32.4% | |
| | 40歳代 | 17 | 70.8% | 18 | 52.9% | |
| | 50歳代 | 4 | 16.7% | 3 | 8.8% | |
| | 60歳代 | 0 | 0.0% | 2 | 5.9% | |
| | 70歳代以上 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 属性 回答者の児童との続柄 | 祖母 | 0 | 0.0% | 3 | 8.8% | 0.074 |
| | 祖父 | 0 | 0.0% | 2 | 5.9% | |
| | 母親 | 20 | 83.3% | 22 | 64.7% | |
| | 父親 | 2 | 8.3% | 7 | 20.6% | |
| | その他 | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| 世帯構成 | 親子二世帯 | 21 | 87.5% | 27 | 79.4% | 0.093 |
| | 三世帯 | 2 | 8.3% | 6 | 17.6% | |
| | その他 | 1 | 4.2% | 1 | 2.9% | |
| 朝食の主食摂取 | 毎朝 | 19 | 79.2% | 16 | 47.1% | 0.001 |
| | 1週間に4~6回 | 1 | 4.2% | 16 | 47.1% | |
| | 1週間に1~3回 | 2 | 8.3% | 2 | 5.9% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| 朝食の主菜摂取 | 毎朝 | 10 | 41.7% | 5 | 14.7% | 0.001 |
| | 1週間に4~6回 | 3 | 12.5% | 21 | 61.8% | |
| | 1週間に1~3回 | 6 | 25.0% | 5 | 14.7% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 5 | 20.8% | 3 | 8.8% | |
| 朝食の副菜摂取 | 毎朝 | 5 | 20.8% | 1 | 2.9% | 0.204 |
| | 1週間に4~6回 | 3 | 12.5% | 6 | 17.6% | |
| | 1週間に1~3回 | 6 | 25.0% | 12 | 35.3% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 10 | 41.7% | 15 | 44.1% | |
| 朝食の牛乳・乳製品摂取 | 毎朝 | 11 | 45.8% | 2 | 5.9% | 0.001 |
| | 1週間に4~6回 | 3 | 12.5% | 5 | 14.7% | |
| | 1週間に1~3回 | 7 | 29.2% | 9 | 26.5% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 3 | 12.5% | 18 | 52.9% | |
| 朝食の果物摂取 | 毎朝 | 3 | 12.5% | 0 | 0.0% | 0.091 |
| | 1週間に4~6回 | 1 | 4.2% | 0 | 0.0% | |
| | 1週間に1~3回 | 7 | 29.2% | 13 | 38.2% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 13 | 54.2% | 21 | 61.8% | |
| 朝食の摂取頻度 | 毎朝 | 18 | 75.0% | 15 | 44.1% | 0.002 |
| | 1週間に4~6回 | 1 | 4.2% | 9 | 26.5% | |
| | 1週間に1~3回 | 2 | 8.3% | 10 | 29.4% | |
| | 1週間に0回 (食べない) | 3 | 12.5% | 0 | 0.0% | |
| 朝食欠食の理由 | 食べる時間がない | 4 | 66.7% | 7 | 36.8% | 0.011 |
| | 食欲がない | 0 | 0.0% | 9 | 47.4% | |
| | 準備・支度が面倒 | 1 | 16.7% | 3 | 15.8% | |
| | 食べる習慣がない | 1 | 16.7% | 0 | 0.0% | |
| 朝食の外食利用 (買い食い含む) | 毎朝 | 0 | 0.0% | 1 | 2.9% | 0.001 |
| | 1週間に4~6回 | 0 | 0.0% | 11 | 32.4% | |
| | 1週間に1~3回 | 2 | 8.3% | 6 | 17.6% | |
| 朝食のながら食べ | よくある | 14 | 58.3% | 3 | 8.8% | <0.001 |
| | ときどきある | 5 | 20.8% | 17 | 50.0% | |
| | たまにある | 2 | 8.3% | 11 | 32.4% | |
| | しない | 3 | 12.5% | 3 | 8.8% | |
| 食意識 子供への食育の関心 | とてもある | 9 | 37.5% | 1 | 2.9% | 0.001 |
| | 少しある | 12 | 50.0% | 17 | 50.0% | |
| | あまり無い | 3 | 12.5% | 16 | 47.1% | |
| | まったく無い | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 食知識 フードガイドの認知 | よく知っている | 5 | 20.8% | 0 | 0.0% | 0.016 |
| | 少し知っている | 8 | 33.3% | 12 | 35.3% | |
| | 聞いたことはある | 5 | 20.8% | 16 | 47.1% | |
| | 知らなかった | 6 | 25.0% | 6 | 17.6% | |

p値 Fisherの正確確率検定
朝食の欠食理由 朝食の摂取頻度の選択肢「毎朝食べる」者を除いた回答、日本A小学校n=6、中国B小学校n=19
フードガイド 日本A小学校では「食事バランスガイド」、中国B小学校では「中国居民平衡膳食宝塔」

Table 3. 保護者の児童に対するアドバイス、朝食への配慮の状況

| 調査項目 | 選択肢 | 日本A小学校 | | 中国B小学校 | | 日中の比較 p値 |
|-----------|-------------|--------|-------|--------|-------|-------------|
| | | 人 | n=24 | 人 | n=34 | |
| 朝食準備の手伝い | いつもする | 1 | 4.2% | 5 | 14.7% | 0.044 |
| | ときどきする | 11 | 45.8% | 14 | 41.2% | |
| | たまにする | 6 | 25.0% | 14 | 41.2% | |
| | しない | 6 | 25.0% | 1 | 2.9% | |
| よくかんで食べる | いつもする | 7 | 29.2% | 4 | 11.8% | 0.002 |
| | ときどきする | 9 | 37.5% | 19 | 55.9% | |
| | たまにする | 4 | 16.7% | 11 | 32.4% | |
| | しない | 4 | 16.7% | 0 | 0.0% | |
| 食事を無駄にしない | いつもする | 12 | 50.0% | 5 | 14.7% | <0.001 |
| | ときどきする | 12 | 50.0% | 13 | 38.2% | |
| | たまにする | 0 | 0.0% | 13 | 38.2% | |
| | しない | 0 | 0.0% | 3 | 8.8% | |
| 朝食の大切さ | いつもする | 10 | 41.7% | 4 | 11.8% | 0.001 |
| | ときどきする | 6 | 25.0% | 19 | 55.9% | |
| | たまにする | 4 | 16.7% | 11 | 32.4% | |
| | しない | 4 | 16.7% | 0 | 0.0% | |
| 食事への感謝 | いつもする | 4 | 16.7% | 4 | 11.8% | 0.809 |
| | ときどきする | 12 | 50.0% | 15 | 44.1% | |
| | たまにする | 7 | 29.2% | 14 | 41.2% | |
| | しない | 1 | 4.2% | 1 | 2.9% | |
| 食事マナー | いつもする | 10 | 41.7% | 2 | 5.9% | 0.002 |
| | ときどきする | 11 | 45.8% | 18 | 52.9% | |
| | たまにする | 2 | 8.3% | 12 | 35.3% | |
| | しない | 1 | 4.2% | 2 | 5.9% | |
| 栄養バランス | いつも配慮している | 14 | 58.3% | 24 | 70.6% | <0.001 |
| | 時々配慮している | 7 | 29.2% | 9 | 26.5% | |
| | あまり配慮していない | 3 | 12.5% | 1 | 2.9% | |
| | ほとんど配慮していない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 味 | いつも配慮している | 19 | 79.2% | 8 | 23.5% | <0.001 |
| | 時々配慮している | 4 | 16.7% | 26 | 76.5% | |
| | あまり配慮していない | 1 | 4.2% | 0 | 0.0% | |
| | ほとんど配慮していない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 安全性 | いつも配慮している | 14 | 58.3% | 24 | 70.6% | 0.253 |
| | 時々配慮している | 8 | 33.3% | 10 | 29.4% | |
| | あまり配慮していない | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| | ほとんど配慮していない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 新鮮度 | いつも配慮している | 16 | 66.7% | 9 | 26.5% | 0.003 |
| | 時々配慮している | 6 | 25.0% | 25 | 73.5% | |
| | あまり配慮していない | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| | ほとんど配慮していない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 季節感 | いつも配慮している | 2 | 8.3% | 10 | 29.4% | 0.008 |
| | 時々配慮している | 13 | 54.2% | 22 | 64.7% | |
| | あまり配慮していない | 5 | 20.8% | 2 | 5.9% | |
| | ほとんど配慮していない | 4 | 16.7% | 0 | 0.0% | |
| 調味料や油の量 | いつも配慮している | 13 | 54.2% | 16 | 47.1% | 0.336 |
| | 時々配慮している | 7 | 29.2% | 15 | 44.1% | |
| | あまり配慮していない | 2 | 8.3% | 3 | 8.8% | |
| | ほとんど配慮していない | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| 適切な食事量 | いつも配慮している | 15 | 62.5% | 12 | 35.3% | 0.143 |
| | 時々配慮している | 7 | 29.2% | 18 | 52.9% | |
| | あまり配慮していない | 2 | 8.3% | 4 | 11.8% | |
| | ほとんど配慮していない | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| 食材の彩り | いつも配慮している | 10 | 41.7% | 17 | 50.0% | 0.005 |
| | 時々配慮している | 4 | 16.7% | 15 | 44.1% | |
| | あまり配慮していない | 8 | 33.3% | 2 | 5.9% | |
| | ほとんど配慮していない | 2 | 8.3% | 0 | 0.0% | |
| 調理済み食品 | 毎朝使う | 1 | 4.2% | 1 | 2.9% | <0.001 |
| | 1週間に4~6回 | 2 | 8.3% | 17 | 50.0% | |
| | 1週間に1~3回 | 8 | 33.3% | 13 | 38.2% | |
| | ほとんど使わない | 13 | 54.2% | 3 | 8.8% | |

p値 Fisherの正確確率検定

日本A小学校と中国B小学校を比較すると、「よくかんで食べる」、「食事を無駄にしない」、「朝食の大切さ」、「食事マナー」で有意差がみられ、日本A小学校の方がアドバイスをよくしていた。「朝食準備の手伝い」で有意差がみられ、中国B小学校の方がアドバイスをよくしていた。「味」、「新鮮度」、「調理済み食品」で有意差がみられ、日本A小学校の方がよく配慮していた。「栄養バランス」、「季節感」、「食材の彩り」で有意差がみられ、中国B小学校の方がよく配慮していた (Table 3)。

IV. 考察

日本の A 小学校の児童の方が中国の B 小学校の児童より朝食の満足度が高かったが、これは A 小学校の保護者の方が味や新鮮度に配慮し、調理済み食品も殆ど使わないこと、副菜や牛乳・乳製品をより多く摂取していたことが理由として考えられる。一方の中国の B 小学校では調理済み食品を 5 割の保護者が週に半分以上利用しており、これは食事の準備者の 3 割が父親や祖父母であることが関係しているかもしれない。日本の A 小学校では、朝食を毎日食べている児童は 91.7% で、食事内容では主食を 9 割の児童が毎日とっているが、主菜や副菜は低く 3 割程度であった。このことから、主食、主菜、副菜の 3 要素が揃った食事を毎朝とっている児童は 3 割に満たないと推察され、朝食の栄養バランスがとれている児童が少ない可能性が高い。一方の中国の B 小学校では、朝食を毎日食べている児童は 55.9% で、主食を毎日とる児童は 8 割弱、主菜は 3 割弱、副菜は 1 割にも満たないことから、3 要素の揃った食事を毎朝とっている児童は 1 割以下である可能性が高く深刻である。両校ともに牛乳・乳製品、果物をとる児童が非常に少なく、両校の給食では牛乳・乳製品の無い日もあり、心身の発達期である児童にとって問題である。食行動面では、日本の A 小学校では、ながら食べがよくある児童が 3 割、いつもよく噛んで食べていない児童が約 4 割、朝食を完食しない児童が約 2.5 割おり、これらの理由は朝起きてからの時間が少ないことが一因としてあるかもしれない。一方の中国の B 小学校では、これらの食行動面の課題が日本の A 小学校より多く、より深刻である。朝食で外食や買い食いをする児童は日本の A 小学校では少ないが、中国の B 小学校では一定数みられ、所得水準や地域性、年代による違いがあるものの、朝食と昼食で外食志向が強く²¹⁾、食文化の違いが児童の朝食の栄養バランスに影響している可能性がある。食環境面をみると、日本の A 小学校では朝食の準備者の殆どが母親で父親の関与が少ないのに対し、中国の B 小学校では父親や祖父母も朝食の準備を担い、子供が時々朝食準備を手伝う割合も高く、両国間の社会的・文化的違いが出ていると考えられた。日本の A 小学校では朝食の準備を手伝う児童は少ないのに対し、他方で児童の 45.8% が孤食し、自分で朝食を準備している児童が 16.7% もいることは課題である。本調査は各国とも 1 校であるものの、日本の先行研究における朝食の孤食は 4 割程度であり²²⁾、本結果と類似していることから、今回の結果には一定の妥当性があると考えられる。先行研究では、家族と共に食事をとることが多い子供ほど野菜や果物等の食事バランスが整うこと^{9, 10)}、大人と一緒に食事をする子供の方が主食、主菜、副菜の揃う割合が高く、食事中的会話量も多く満足度が高いこと²²⁾、中学生になるとより共食機会が減ることが明らかとなっていることから²⁾、小学高学年生の共食割合をさらに増やすことが両校の喫緊課題であることが分かった。

日本の A 小学校の保護者では、朝食を毎日食べている者は 75.0% で、子供より摂取頻度が低い。また 3 要素が揃った食事を毎朝している保護者は 2 割以下である可能性が高く、児童以上に深刻である。一方の中国の B 小学校の保護者では、朝食を毎日食べているものは 44.1% で、やはり児童より摂取頻度が低く、3 要素が揃った食事を毎朝している者は 1 割以下である可能性があり児童以上に深刻である。児童の朝食の摂取状況は保護者に依存することから、児童の朝食内容の改善のためには保護者への食育と食事改善が両国ともに必要と考えられた。ながら食べる保護者は児童と同様に多いが、このことはマナー面の問題だけでなく、精神的満足度が高い食事ではながら食べが少なく、家族との会話が多いとされるため²³⁾、まずは休日等でながら食べる機会を減らすよう、

保護者が手本を示し子供と一緒に取り組んでいくことが必要ではないだろうか。日本の A 小学校の保護者は、その 5 割が食事バランスガイドを認知し、児童に対する食育への関心も中国の B 小学校より高く、実際に児童にアドバイスをよくするため、児童の食意識も高かった。具体的には食事を残さずによく噛んで食べ、食事は大切で残すのはもったいないと思い、感謝の念も高く、食事マナーにもよく気を付けていた。これらの背景として、中国では食育に関する法が公布され日も浅く、人々に浸透しつつあるところだが²⁴⁾、日本では食育基本法が施行され 18 年が経過し、栄養教諭・学校栄養職員を中心に、学校全体の教育活動として食育を体系的・継続的に取り組んできた成果と考える²⁵⁾。ただ日本の A 小学校の保護者では、児童にお手伝いをするようアドバイスする頻度が低いため、学校の給食当番以外に家庭でも食事準備にかかわるよう親が意識することが必要と考えられた。先行研究では、共食があり手伝いをほぼ毎日する児童の方がバランスの良い朝食摂取に繋がり、家族とのコミュニケーションの増加は食行動や食の QOL の良好さと関連するとされる²⁶⁾。小学校高学年時の朝食の欠食や孤食、共食は、成人してからの SOC (Sense of Coherence : 首尾一貫感覚) 形成に影響を及ぼすとされているため²⁷⁾、家族との共有時間を増やすことの必要性を保護者自身が認識することが必要と考えられた。

本研究の限界として、対象小学校が両国ともに 1 校で 6 年生に限定され、解析対象数が少なく限定した結果のため一般化できない。保護者の回収率が低く、回答した保護者は未回答の保護者より食育等に関心が高い可能性があること、保護者の経済面、生活背景等の調査が不十分であること、両校の食育状況の詳細が明らかでは無いことも限界である。これらの違いを交絡要因として解析で調整していないことも限界である。しかし、児童及び保護者の朝食に関する状況、そのアドバイス状況について、2 校 4 者を同時調査しているものは限定されることから^{19, 28)}、今回一定の有用情報が得られたと考えられる。

V. 結論

本研究では、類似環境・規模にある日本の A 小学校と中国の B 小学校の 6 年生とその保護者の 4 者を対象とし、両校を比較検討することで、朝食に関する特徴と課題を明らかにした。毎日朝食をとる児童は、日本の A 小学校 91.7%、特に中国の B 小学校では 55.9% と極めて低かった。日本の A 小学校の保護者は味や新鮮度に配慮し、調理済み食品の利用頻度も低く、児童は副菜や牛乳・乳製品を中国の B 小学校の児童より摂取していたことから、児童の朝食の満足度は中国の B 小学校より高かった。しかし、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の摂取は両校とも保護者及び児童双方で低く、主食、主菜、副菜の 3 要素が揃ったバランスの良い食事を毎朝とっている児童は、日本の A 小学校 3 割以下、中国の B 小学校 1 割未満と考えられ、家族ぐるみで朝食内容改善のための取り組みが必要であった。保護者の食知識や児童に対する食育への関心については、日本の A 小学校の方が高く、児童にアドバイスをよくしているため、それに応じて児童の意識も高かった。実際に日本の A 小学校の児童の方が、食事を残さずによく噛んで食べ、食事は大切で残すのはもったいないと思い、感謝の気持ちやマナーにもよく気を付けていた。日本の A 小学校の児童では、ひとり食べが 45.8% と多く、自分で朝食を準備している児童も 16.7% いる一方で、朝食の準備を手伝う児童は少ないことが

課題であった。中国の B 小学校では日本の A 小学校より、朝食準備に母親以外に父親や児童も拘わり、共食も多かった。両校で保護者及び児童ともになりながら食べが多いことから、家族との共食や会話の機会を増やし、食環境を整えることが必要であった。

謝辞

本研究にご協力頂きました八王子市及び煙台市の小学校 6 年生、先生方、保護者の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府, 食育基本法, <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>, (accessed May 2, 2023).
- 2) 農林水産省, 第 4 次食育推進基本計画, http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/dai3_kihon_keikaku2.pdf, (accessed May 2, 2023).
- 3) 農林水産省, 「食事バランスガイド」の適量と料理区分, https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kenzensyokuseikatsu/about_b_guide.html#kubun, (accessed May 2, 2023).
- 4) 公益財団法人日本学校保健会, 平成 30 年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報, https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_R010120/index_h5.html#70, (accessed May 2, 2023).
- 5) 厚生労働省, 健康日本 21 (第二次) 最終評価報告書, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001077213.pdf>, (accessed May 2, 2023).
- 6) Hammons A.J., Fiese B.H., 2011, Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?, *Pediatrics*, 127:1565-1574.
- 7) Gable S, Chang Y, Krull JL, 2007, Television watching and frequency of family meals are predictive of overweight onset and persistence in a national sample of school-aged children, *J Am Diet Assoc*, 107(1):53-61.
- 8) Yuasa K, Sei M, Takeda E, Ewis AA, Munakata H, Onishi C, et al., 2008, Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey, *J Med Invest*. 55(1-2):71-77.
- 9) Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C, 2003, Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents, *J Am Diet Assoc*, 103(3) :317-322.
- 10) Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, Rockett HR, Camargo CA, Field AE, et al., 2000, Family dinner and diet quality among older children and adolescents, *Arch Fam Med*,

- 9(3):
235-240.
- 11) Jie Zhang, Peng Xu, Feng Liu, 2016, One-child policy and childhood obesity, China Economic Review.
 - 12) 高树军, 翟凤英, 马冠生, 葛可佑, 2001, 我国中小學生不吃早餐狀況分析, 中国学校卫生 22: pp109-111.
 - 13) 高树军, 马冠生, 翟凤英, 他, 2001, 我国中小學生早餐食物种类研究, 中国学校卫生 22(3), pp196-199.
 - 14) 中華人民共和國衛生部, 栄養改善条例,
<http://www.nhc.gov.cn/zwgkzt/xxjy/201611/d35616e56a624451b749f577fd410aab.shtml>,
(accessed May 2, 2023).
 - 15) 国务院办公厅关于印发, 国民营养计划,
http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-07/13/content_5210134Htm,
(accessed May 2, 2023).
 - 16) 国务院办公厅, 中国居民平衡膳食宝塔,
<http://dg.cnsoc.org/article/04/RMAbPdrjQ6CGWTwmo62hQg.html>,
(accessed May 13, 2023).
 - 17) 邱昱, 2019, 中国都市部兒童の身体狀況, 食生活実態及び保護者の食意識等と飲食・栄養教育に関する研究, 京都女子大学博士論文, 博第甲 53
http://repo.kyoto-wu.ac.jp/dspace/bitstream/11173/2721/1/HK53_Kyu.pdf,
(accessed May 13, 2023).
 - 18) 戎利光, 新野麻美, 多田有希, 吉田美紀, 2011, 子どもの食生活と健康及び親の関わり—朝食の摂食狀況, 福井大学教育実践研究, 36 : pp121 - 131.
 - 19) JAPAN SPORT COUNCIL (日本スポーツ振興センター), 平成 22 年度兒童生徒の食生活実態調査, 食生活実態調査編,
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tyosakekka/tabid/1490/Default.aspx>,
(accessed May 2, 2023).
 - 20) 厚生労働省, 健康日本 21 付録 1 栄養・食生活と健康・生活の質 (QOL) などの関係について, 栄養・食生活分野における目標設定の視点,
https://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/1_eiyou/huroku.html,
(accessed May 2, 2023).
 - 21) Gui, S, 伊藤亮司, 青柳斎, 2012, 中国大都市における外食消費の増大と多様化, 農業市場研究, 21(1) : pp13-20.
 - 22) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 貴田康乃, 2003, 大人と一緒の食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響, 日本家庭科教育学会誌, 46(3) : pp226 - 233.
 - 23) 中村恵子, 加藤彩夏, 2022, 大学生の「ながら食べ」と食の満足度との関係について, 人間発達文化学類論集, 36 : pp1-10.
 - 24) 朱强, 李丰, 刘晓洁, 2020, 对我国食育行动的思考与展望 吃好还是吃对, 自然资源学报, 35 : pp2134-2148.

- 25) 農林水産省, 学校、保育所等における食育の推進,
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/pdf/b_3_1.pdf, (accessed May 2, 2023).
- 26) 永原真奈見, 太田雅規, 梅木陽子, 南里明子, 早瀬仁美, 2020, 小学生の入学後6年間における朝食の食事バランスと生活習慣や不定愁訴の変化, 栄養学雑誌, 78(4) : pp131-142.
- 27) 太田雅規, 梅木陽子, 安倍ちか, 江副貴子, 浜谷小百合, 沖田千代, 2019, 小学校高学年時の朝食時の食環境がストレス対処能力に及ぼす影響, 日本食育学会誌, 13(3) : pp201-210.
- 28) 鄭文嬌, 2015, 深圳市託幼機構児童飲食行為影響因素分析, 中国婦幼衛生雑誌, 4 : pp67-69.