

## ④朝食を欠食する子供の割合

|                 |
|-----------------|
| 重点課題            |
| 若い世代を中心とした食育の推進 |

| 具体的な目標値        | 第3次基本<br>計画作成<br>時 |                 | 現状値             |                 |                         | 目標値    | 達成状況 |
|----------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|--------|------|
|                | H27(2015)<br>年度    | H28(2016)<br>年度 | H29(2017)<br>年度 | H30(2018)<br>年度 | H31(R1)<br>(2019)<br>年度 | 2020年度 |      |
| ④ 朝食を欠食する子供の割合 | 4.4%               | 4.5%            | 4.6%            | 5.5%            | 4.6%                    | 0.0%   | ▼    |

(データソース)

・全国学力・学習状況調査(文部科学省)

(調査項目)

・設問:朝食を食べていますか。

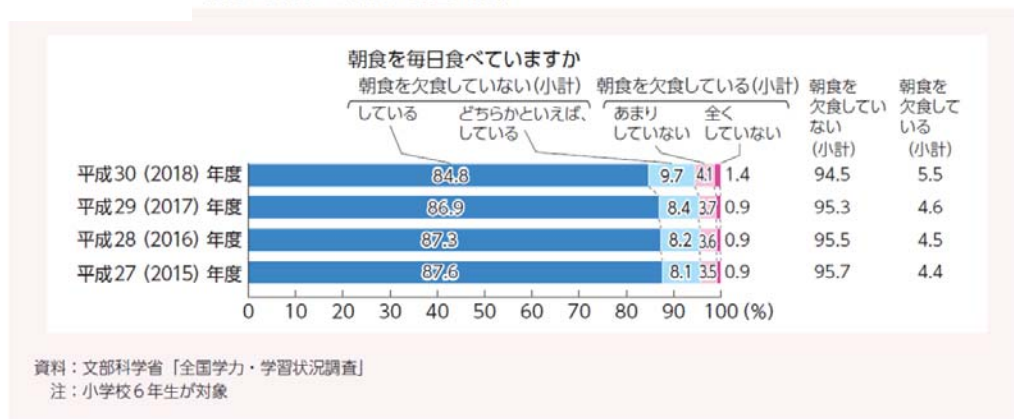
「(ア)毎日食べている」「(イ)どちらかといえば、食べている」「(ウ)あまり食べていない」「(エ)全く食べていない」「(オ)その他」

・集計:「(ウ)あまり食べていない」「(エ)全く食べていない」と回答した子供(小学6年生)を該当者として集計。

### 数値目標の推移の分析・評価

・計画作成時の値から、ほぼ横ばいで推移している。

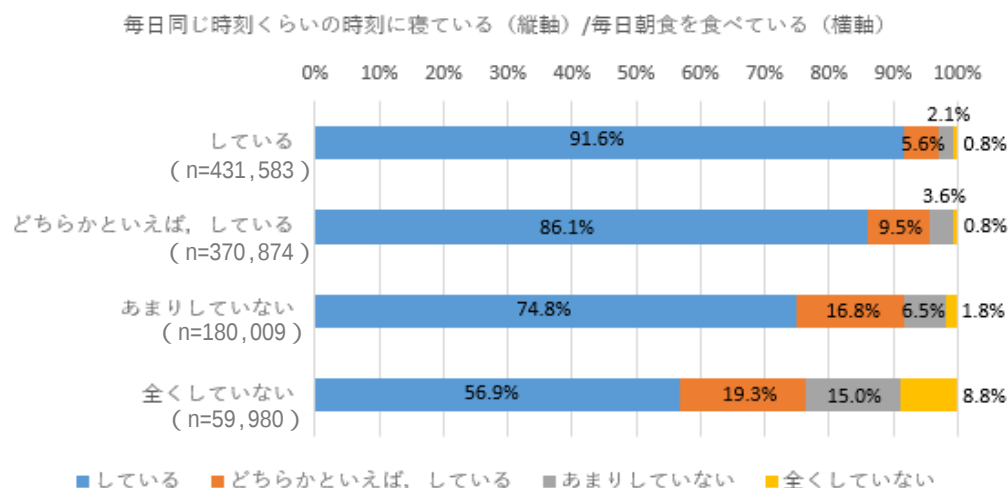
朝食を欠食する子供の割合の推移



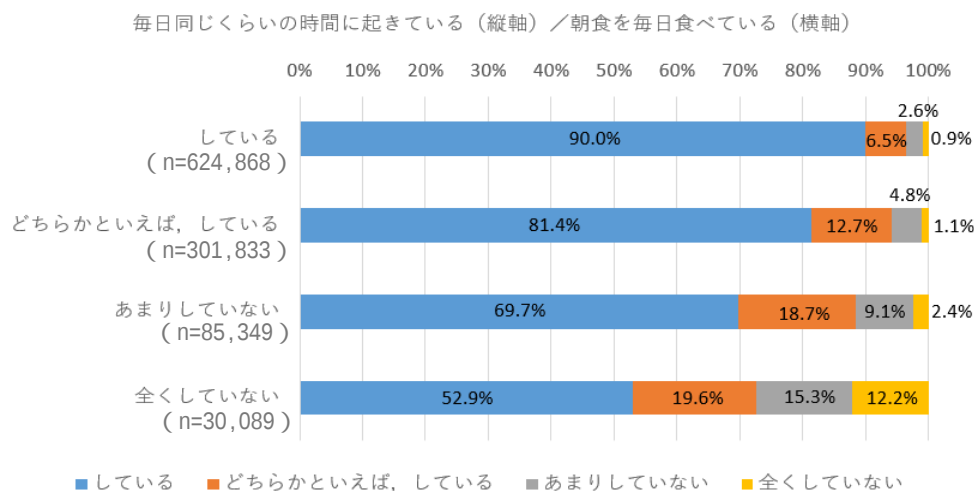
＜文部科学省＞

「毎日同じくらいの時刻に寝ている」及び「毎日同じくらいの時刻に起きている」子供の朝食欠食には相関関係がある。  
また、子供の朝食摂取状況と保護者の朝食摂取状況との関係において、週1日以上欠食する子供は、保護者も朝食を欠食する習慣がある家庭であることが多い傾向がうかがえる。

①「毎日同じくらいの時刻に寝ている」児童と朝食欠食との関係  
(文部科学省：平成30年度学力・学習状況調査)

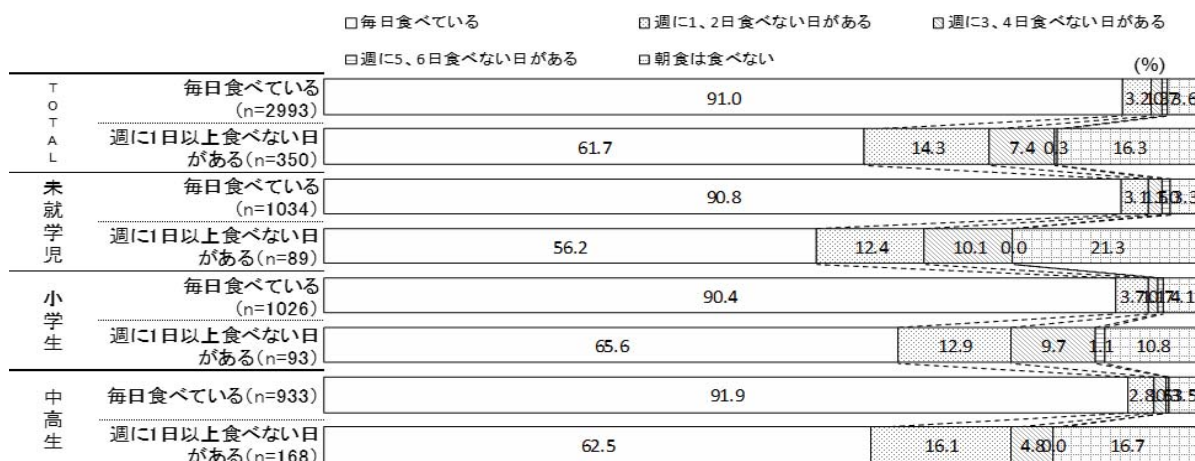


②「毎日同じくらいの時刻に起きている」児童と朝食欠食との関係  
(文部科学省：平成30年度学力・学習状況調査)



③子供の朝食摂取状況と保護者の朝食摂取状況との関係  
(文部科学省:平成30年度家庭教育の総合的推進に関する調査研究)

子供の朝食摂取状況(縦軸)/保護者の朝食摂取状況(横軸)



今後の施策の方向性

「毎日同じくらいの時刻に寝ている」及び「毎日同じくらいの時刻に起きている」子供の朝食欠食には相関関係があることから、引き続き、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会等と連携した「早寝早起き朝ごはん国民運動」の推進のほか、学校教育活動全体を通じた食育の推進、学校を核として家庭を巻き込んだ取組を推進していく。

また、親世代の欠食率の高さが、朝食がない家庭環境に影響しているとも考えられることから、朝食を食べることを含めた子供の基本的な生活習慣の形成については、個々の家庭や子供の問題として見過ごすことなく、関係省庁が連携し、社会全体の問題として取組を進めていくことが重要である。

(参考)これまでに取り組んでいる施策等

- ・「早寝早起き朝ごはん」国民運動を含めた生活習慣づくり(文部科学省)
- ・家庭教育に関する情報のホームページ掲載による周知(文部科学省)
- ・学校における食育の推進(学習指導要領に基づく食育の推進)(文部科学省)
- ・つながる食育推進事業により学校を核として家庭を巻き込んだ食育の取組を推進(文部科学省)
- ・「健やか親子21(第2次)」の推進(厚生労働省)

<参考>「朝食を毎日食べる子供」と「週1日以上朝食を欠食する子供」の特徴比較

(文部科学省：平成30年度家庭教育の総合的推進に関する調査研究)

|                                      |      |                                                   | 朝食を毎日食べる子供<br>n=2993                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 週1日以上朝食欠食する子供<br>n=350                                                                |
|--------------------------------------|------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食を食べない主な理由<br>(「子供が朝食を食べない一番の理由」より) |      |                                                   | <div>早寝早起きの習慣が<br/>ついている</div> <div>比較的早い<br/>※午後7時より前に食べる<br/>子供の割合：45.2%</div> <div>比較的少ない<br/>※週1日以上間食する子供の割合：51.8%</div> <div>比較的少ない<br/>※「よく利用している」＋「利用している」小学生の割合：<br/>【テレビ】56.4%<br/>【ゲーム】36.6%<br/>【携帯・スマートフォン】26.1%</div> <div>比較的少ない<br/>※「1時間以上」の子供の割合：33.5%</div> <div>欠食は少ない<br/>※毎日食べている保護者の割合：91.0%</div> <div>未就学児・小学生では<br/>専業主婦/夫家庭が比較的多め<br/>300万円未満の家庭：6.9%</div> <div>比較的意識が高い<br/>※「意識している」保護者の割合：48.7%</div> | <div>・食べる時間がない（朝起きることができない）：36.6%</div> <div>・食欲がない：32.0%</div>                       |
| 子供                                   | 生活習慣 | 就寝時刻                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 就寝・起床時刻が遅くなりがちである                                                                     |
|                                      |      | 起床時刻                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                       |
|                                      |      | 夕食時刻                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 比較的遅い<br>※午後7時より前に食べる子供の割合：27.7%                                                      |
|                                      |      | 午後9時以降の間食                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 比較的多い<br>※週1日以上間食する子供の割合：62.3%                                                        |
|                                      | メディア | 午後9時以降のメディア利用状況（頻度）<br><br>※未就学児・中高生の結果も分析結果詳細に掲載 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 比較的多い<br>※「よく利用している」＋「利用している」小学生の割合：<br>【テレビ】73.2%<br>【ゲーム】57.0%<br>【携帯・スマートフォン】44.1% |
| 保護者                                  | 朝食   | 保護者の朝食習慣                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 欠食が多い<br>※毎日食べている保護者の割合：61.7%                                                         |
|                                      |      | 保護者の就労状況<br>※関連性は弱い                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 共働きの家庭や、ひとり親家庭の割合が比較的多め                                                               |
|                                      | 就労   | 世帯年収                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 300万円未満の家庭：12.6%                                                                      |
|                                      | 意識   | 子供の生活習慣づくりへの意識                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 比較的意識が高くない<br>※「意識している」保護者の割合：30.9%                                                   |

## ⑤朝食を欠食する若い世代の割合

### 重点課題

若い世代を中心とした  
食育の推進

| 具体的な目標値          | 第3次基本<br>計画作成時<br>の値 |                 | 現状値             |                 | 目標値    | 達成状況 |
|------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|------|
|                  | H27(2015)<br>年度      | H28(2016)<br>年度 | H29(2017)<br>年度 | H30(2018)<br>年度 | 2020年度 |      |
| ⑤ 朝食を欠食する若い世代の割合 | 24.7%                | 22.6%           | 23.5%           | 26.9%           | 15%以下  | ▼    |

(データソース)

・食育に関する意識調査(農林水産省)

(調査項目)

・朝食を食べることについて下記のとおり説明した上で質問する。

「朝食を食べる」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「朝食を食べた」ことにはなりません。

・設問: あなたはふだん朝食を食べますか。この中から1つ選んでください。

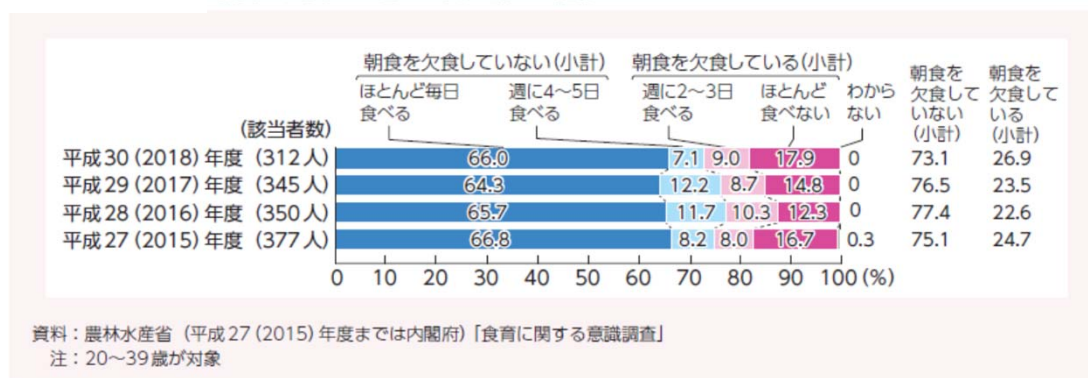
「(ア)ほぼ毎日」「(イ)週に4～5日」「(ウ)週に2～3日」「(エ)ほとんどない」

・集計: 「(ウ)週に2～3日」「(エ)ほとんどない」と回答した人を該当者として集計。

### 数値目標の推移の分析・評価

・計画作成時の値と現状値を比較すると、2.2ポイント増加したが、統計的には有意差が認められない。

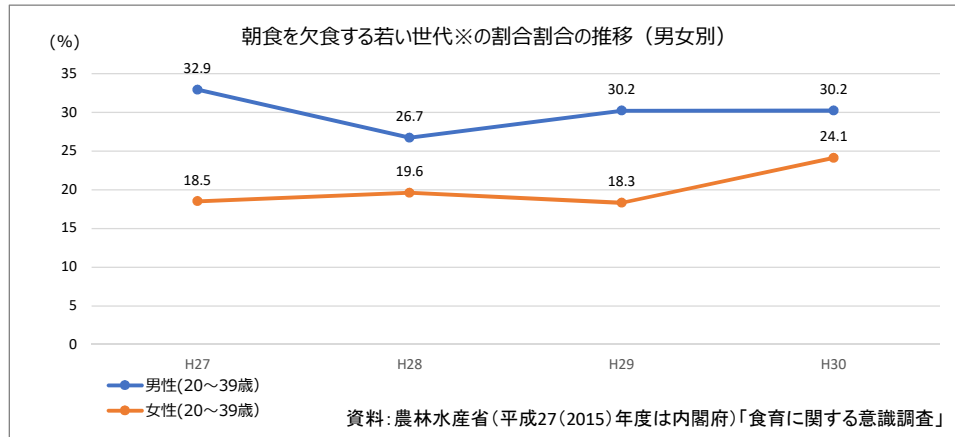
朝食を欠食する若い世代の割合の推移



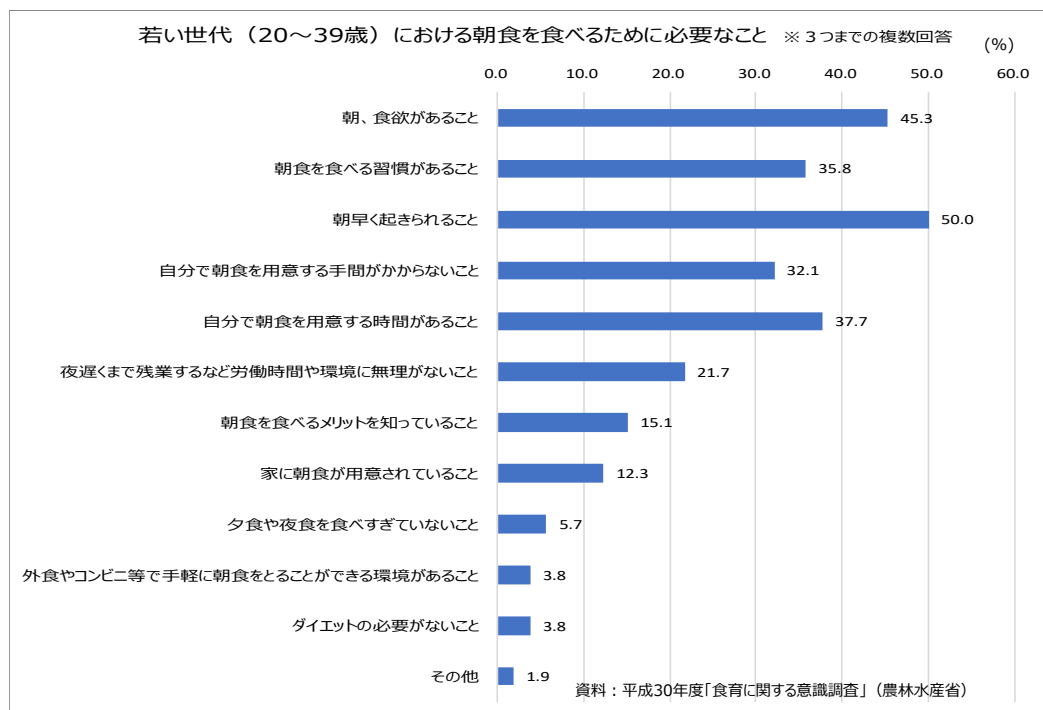
＜農林水産省（消費者行政・食育課）＞

・食育に関する意識調査において、若い世代における現状値の推移は、ほぼ横ばいである。

・同調査における朝食を欠食する若い世代の割合の推移を男女で比較すると、一貫して女性より男性が多い（ポイント差 H27:14.4、H28:7.1、H29:11.9、H30:6.2）。

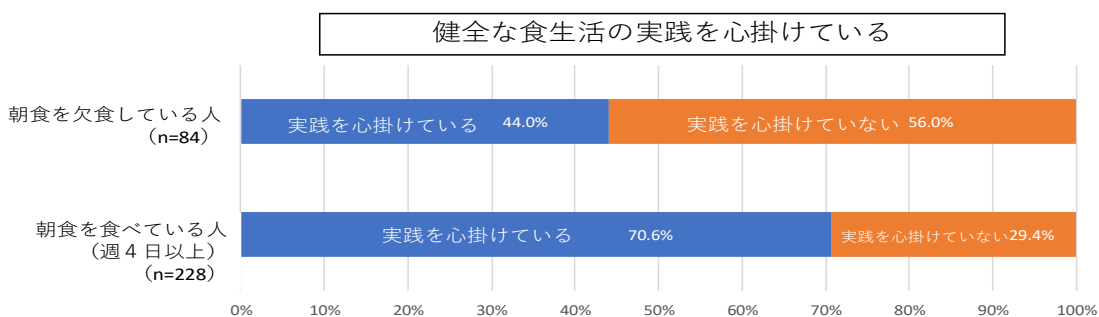
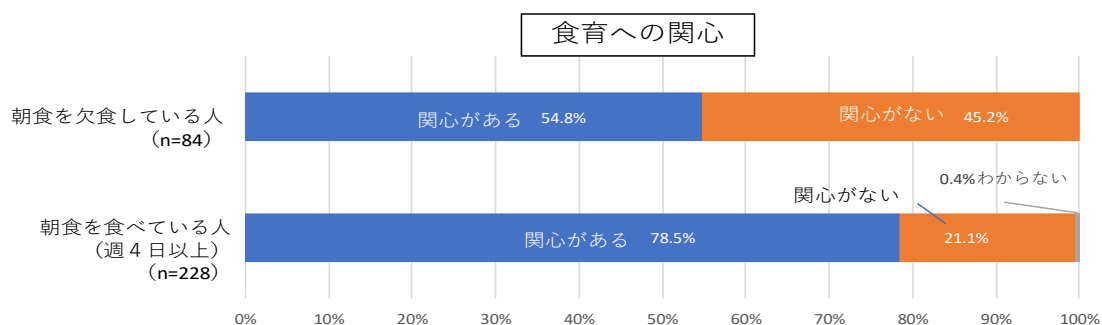


・平成30年度同調査において、「ほとんど毎日朝食を食べる」と回答した人以外、すなわち朝食を食べない人に朝食を食べるために必要なことを尋ねたところ、若い世代においては、朝早く起きられること（50.0%）、朝、食欲があること（45.3%）、自分で朝食を用意する時間があること（37.7%）、朝食を食べる習慣があること（35.8%）、自分で朝食を用意する手間がかからないこと（32.1%）など、生活習慣や自分で用意する時間や手間など、自分自身の行動に関することを挙げる人が多かった。一方、家に朝食が用意されていること（12.3%）、外食やコンビニ等で手軽に朝食をとることができる環境があること（3.8%）など、朝食をとることへのアクセスを挙げる人は相対的に少なかった。



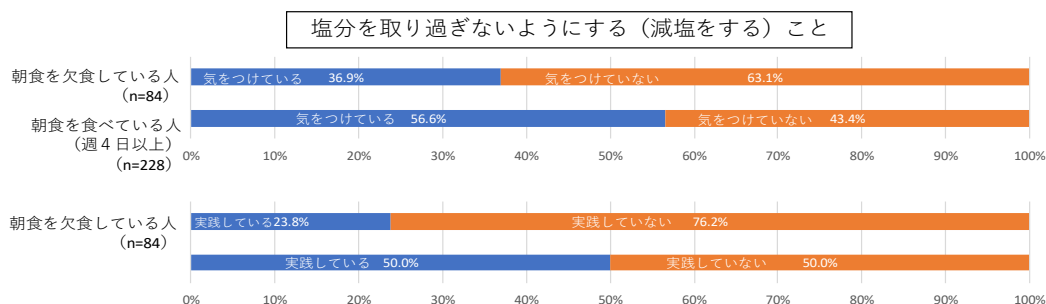
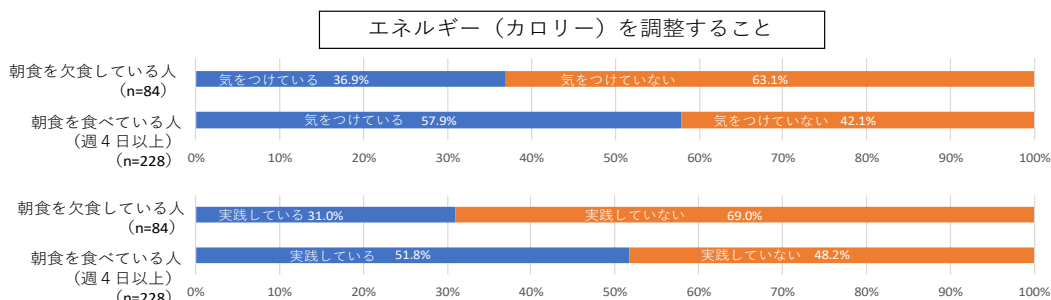
・平成30年度同調査において、若い世代の朝食を食べる頻度と食育への関心、健全な食生活の実践とのクロス集計を行ったところ、朝食を食べている人は、朝食を欠食している人に比べ、食育に関心がある、健全な食生活の実践を心掛けている人の割合が高い。

朝食を食べている人、欠食している人ともに、食育への関心があると回答した者より、健全な食生活の実践を心掛けていると回答した者が下回っている。

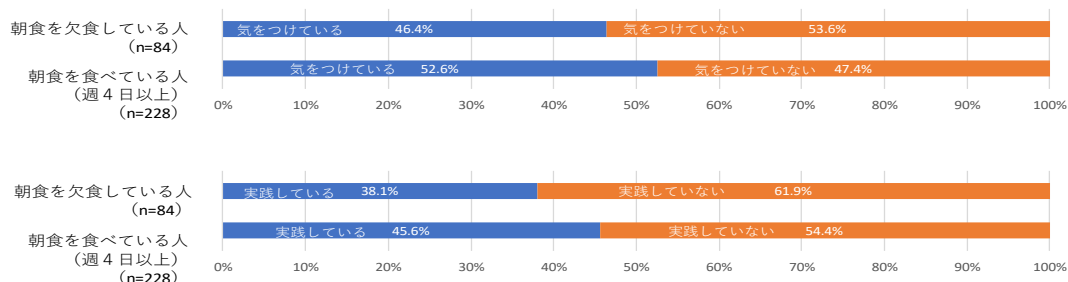


・若い世代の朝食を食べる頻度と生活習慣病の予防や改善のために気をつけていること／実践していることとのクロス集計を行ったところ、朝食を食べている人は、朝食を欠食している人に比べ、生活習慣病の予防や改善のために気をつけている／実践していることの割合が高い。

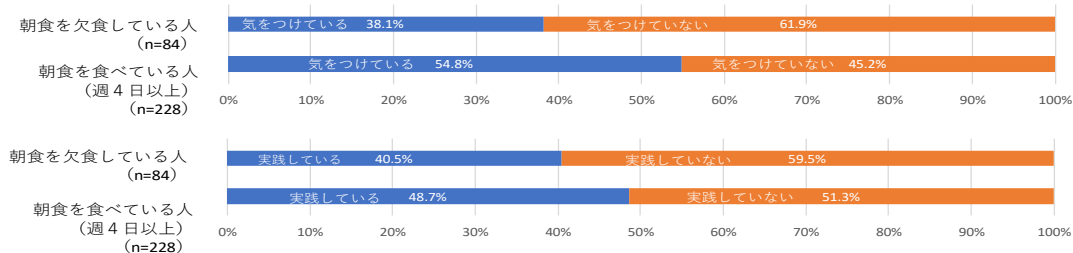
朝食を食べている人、欠食している人ともに、生活習慣病の予防や改善のために気をつけていると回答した者より、実践していると回答した者が、多くの品目で下回っている。



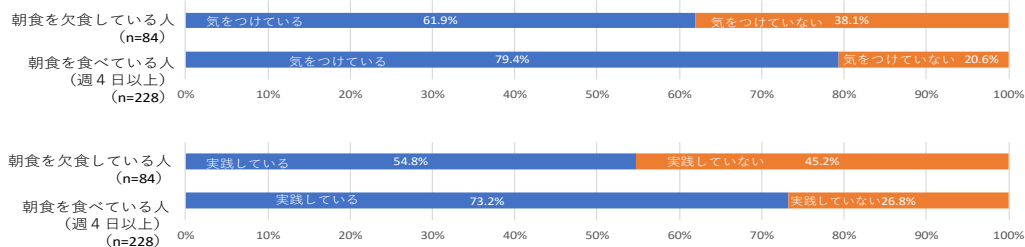
### 脂肪（あぶら）分の量と質を調整すること



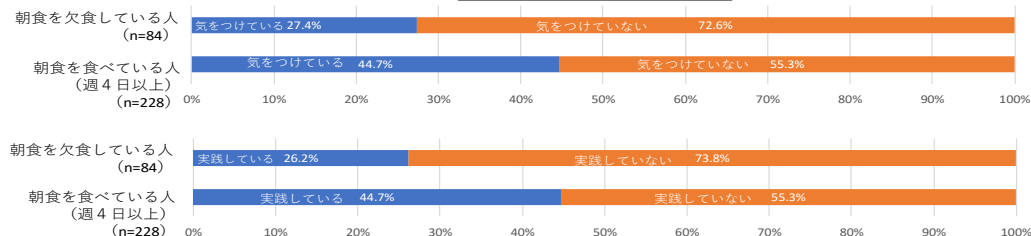
### 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにすること



### 野菜をたくさん食べるようにすること



### 果物を食べること



・一方、平成29年度青少年意見募集事業(内閣府)において、Web上での意見募集、ユース・ラウンド・テーブルでの意見交換を行ったところ、朝食を食べるためのアイデアとして、①規則正しい生活リズム、②SNS等での広報・情報発信、③飲食店や学校・会社での朝食の提供・朝食タイム、④宅配サービスなどが主な意見として挙げた。食物や情報へのアクセスなど、食環境整備の推進による効果が期待できることが示唆された。

## 今後の施策の方向性

・若い世代が、朝食の問題とともに、食に関する他の関心事も含めて、自らの問題として認識することが重要である。

「食育への関心」より「健全な食生活の実践」が下回っていること、「気をつけている」より「実践している」が下回っていることから、意識を行動につなげるための支援が重要である。

・朝食欠食率の低下のためには、食環境整備を進めるとともに、食に関する若い世代の価値観に訴え、朝食をとることを自らの問題として捉えて、進んで取り組むことができるような方策(情報発信等)が必要と考えられる。その際、朝食欠食防止のためには、意識するだけでなく行動につなげることが重要であることから、各人の属性やライフスタイルに沿った課題別のアプローチを提示するなど、行動につながりやすい工夫が効果的であると考えられる。(別紙参照)

## (参考)これまでに取り組んでいる施策等

・様々な媒体を活用し、若い世代を意識した食育の推進に関する情報を提供(農林水産省)

・若い世代を中心とした食育を推進する活動等を対象とした「食育活動表彰」の実施(農林水産省)

・消費者の様々なライフスタイルの特性ニーズに対応した食育メニューを提供する民間団体の実施するモデル的な食育活動への支援(農林水産省)

・平成30年度食料産業・6次産業化交付金による地域における食育活動の支援(農林水産省)

・健康日本21(第二次)の推進(厚生労働省)

## 第4次食育推進基本計画作成に向けた課題検討及び事例収集

【第3次食育推進基本計画フォローアップ中間取りまとめ（抄）（平成31年4月1日食育推進評価専門委員会）】

- 子供や若い世代の朝食欠食率については、既存の取組を推進しつつ、次のステップとして目指すべき方向を検討してはどうか。
- 若い世代における食育の推進は、朝食欠食率、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度などにおいて、引き続き課題。
- 従業員等の健康管理と、その一環としての健康に配慮した食生活の実践につながるよう、企業における食育を推進すべきではないか。

- 子供や若い世代の朝食欠食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事 → 生活習慣や働き方、家族構成等との関連の分析が不足。
  - 企業における食育の推進 → 代表的な取組事例といった基本的情報が不足。
- ⇒ 若い世代と企業についての課題検討、事例収集を行い、第4次基本計画の方向性に資する知見を得る。

【若い世代及び企業の食育推進検討委員会（仮称）】

- 企業の健康経営、若者の行動変容、疫学、ソーシャルマーケティングの専門家といった有識者からなる検討委員会設置。
- 若い世代については、専門家からなるワーキンググループを設置の上、アンケートを実施、結果を分析。

### 若い世代WG

#### <アンケート>

- ・ 対象：若い世代。
- ・ インターネットを用いて、家族構成等と朝食や栄養バランスのよい食事の関連等を調査。

#### <既存データの2次解析>

- ・ 「国民健康・栄養調査」を用いて、若い世代における食事の内容等を分析。

#### <グループディスカッション>

- ・ 朝食欠食及び主食・主菜・副菜を組み合わせた食事につながる食行動について、難易度を検討し、食事パターンを食生活の実践状況に応じた段階別に分類。

### 企業の取組

#### <事例収集>

- ・ 朝食や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を提供する企業の事例をリストアップ、調査。

段階（課題）別アプローチが可能な啓発資材

若い世代の朝食欠食防止、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

従業員の健康に配慮した食育推進事例集

企業による取組拡大

第4次基本計画の方向性の検討