

ESRI 特別研究員報告

# 社会生活基本調査から見た子供の欠食・孤食と主観的健康

京都大学経済研究所 特定准教授  
兼 内閣府経済社会総合研究所 特別研究員  
符川 公平

## 1. はじめに

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」ということは、成長期の子供にとって必要不可欠である。また、家族と一緒に食事をするのが重要だと思う人も、意識調査では9割<sup>1</sup>に達する。

一方で、核家族化の進展等から、なかなか子供の食事準備に手が回らない家庭も増えてきているようにも思われる。かく言うわが家も共働きで、妻はかなり苦労してきたと思う。

この点、政府は、第4次食育基本計画（令和3年から5年間で計画期間）で、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」回数を週11回以上（全14回中）<sup>2</sup>、朝食を欠食する子供の割合を0%とする目標を定めている。また、新型コロナ禍以降の「新たな日常」への対応に伴う暮らし方や働き方の変化が、共食の回数を増やす契機の1つになることへの期待も、計画は示している。

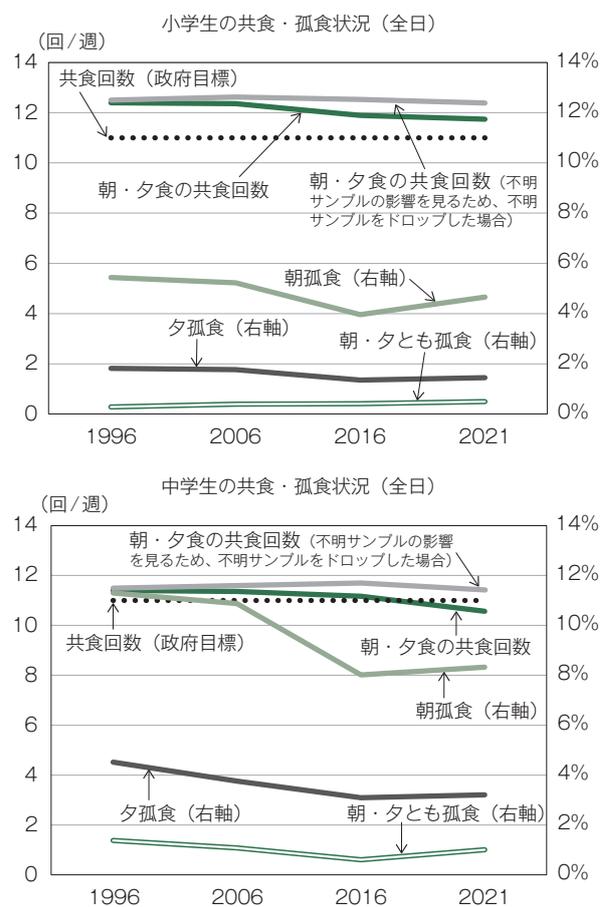
今般、ESRIの研究ユニットに入れていただき、令和3年までの社会生活基本調査の個票データを用いる機会に恵まれた。社会生活基本調査は、10歳以上の個人を対象とした生活時間調査で、15分単位で誰と何をしたかに関する情報、主観的な健康状態の質問等がある。分析途上であるが、ここでは社会生活基本調査から把握できる子供の欠食・孤食の時系列的推移や、それらが生じる背景となる家庭事情について、集計・検討した内容をご紹介します。

## 2. 社会生活基本調査から見た、小中学生の欠食・孤食の状況

朝4時～11時の食事を朝食、夕方17時から24時の食事を夕食とし、その時間帯に一度も食事の記録がないものを欠食、その時間帯に食事をしているが、「家族と」、「友達と」、「その他の人」と一切一緒に食事をしておらず、「一人で」食事をしたものを「孤食」として集計した<sup>3</sup>。その結果を小学生、中学生の別に示したものが、図1、2である。

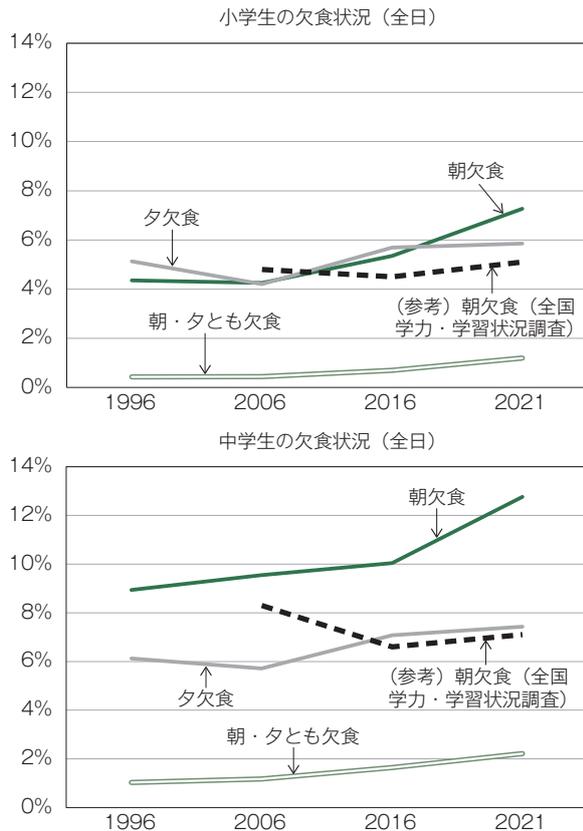
主に3つの特徴が指摘できる。1つ目は、共食回数を試算<sup>4</sup>してみると、小中学生は勤労世代や高齢世代より家族との共食をずっとよくしており、基本的に政府目標より多い（図1参照）。ただし、2021年はやや減っている。

図1 小中学生の共食・孤食の時系列推移



1 農林水産省「H29年食育に関する意識調査」。  
2 共食の政府目標の数字は、農水省「食育に関する意識調査」（対象は満20歳以上の成人）、欠食の政府目標の数字は、文科省「全国学力・学習状況調査」により把握されている。  
3 集計の考え方は、先行研究（金子・花田（2016））を参考にした。  
4 共食回数は、朝食・夕食とも共食したサンプルは週14回共食、朝食のみ・夕食のみ共食したサンプルは週7回共食と考えて試算した値。なお、誰と一緒に食事をしたかの記載が一切ない「不明」サンプルも含め試算（「不明」は食事はしているが、共食でないものとして計算）しており、不明が年を追うごとに増えている影響（直近2021年は小学生約5%、中学生7%）で共食回数がやや低めにしている可能性がある点は留意が必要（影響を見るため、不明サンプルをサンプルから除いた場合の共食回数を薄灰実線で示した）。

図2 小中学生の欠食の時系列推移



(注) 全国学力・学習状況調査の朝食欠食の割合は、小学6年生、中学3年生に「朝食を食べていますか」という質問をし、「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した割合の合計。2006年の値は、2007年の調査実施結果の値（調査が2007年度からのため）。

2つ目は、小学生・中学生の朝食・夕食の孤食は、時系列の推移をみると、横ばいかやや低下傾向にある（図1参照）。ただし、朝、夕とも孤食の割合は、2021年は2016年より増えている。

3つ目は、小学生・中学生の朝食・夕食の欠食は増加傾向にあり、朝・夕とも欠食も2021年は増加している<sup>5</sup>（図2参照）。

新型コロナ禍で自宅で食事を食べる回数や家族と食事を食べる回数が増えたとの調査結果もあるが、2021年は5年前に比べ、小中学生の共食は増えているとは言えず、欠食・孤食もやや増えており、トレンドとしての動きの改善は何もない。

### 3. 欠食・孤食と家族属性等

こうした子供の欠食・孤食に影響する要因としては、本人の生活習慣（生活の夜型化等）、保護者の食

習慣・意識といったこととともに、その背景でもある家庭の核家族化や就業率の高まりといった点が指摘されてきている。先行研究では、世帯属性としてひとり親家庭や核家族、母が有職の場合、居住が大都市に比べ中都市、郡部で、例えば朝食欠食が生じやすいとされている（中堀他（2016）、石田他（2017）、河村他（2013））。

そこで、まず、こうした家族属性、父母の就業状況等と欠食・孤食確率との関係や、主観的健康への影響を検討している。また、令和3年に増えたと考えられる父母のテレワークは欠食・孤食を抑制したかも確認したいと考えている。これは私の属するESRIのユニットは、令和3年の社会生活基本調査を使い、テレワークによる生活変化を主に分析しており、子供の欠食、孤食との関係でもテレワークの効果を見たいためである。

分析途上であるが、令和3年のデータからは、核家族の専業主婦世帯の子に比べ、共働き世帯やひとり親家庭の子は朝夕の欠食をしやすい、大都市居住、母親の在宅でのテレワーク就業は子の夕食欠食確率を抑える、孤食は必ずしも子の主観的健康に悪影響はないが、朝・夕の欠食には悪影響がみられそうだったといった結果が暫定的に得られている。引き続き分析を進め、結果を取りまとめていきたい。

### 参考文献

- 石田章、久保紀美、牧野このみ、谷口桃子「子どもと母親の食行動・食意識と貧困」2017年、フードシステム研究第24巻2号
- 金子治平、花田麻衣「高齢者の孤食状況とその要因—社会生活基本調査の匿名データを使用して—」2016年、農林業問題研究第52巻3号
- 河村昌幸、石田章、横山繁樹「中高生の朝食欠食・偏食に関する考察」2013年、農業生産技術管理学会誌
- 中堀伸江、関根道和、山田正明、立瀬剛志「子供の食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から」2016年、日本公衆衛生雑誌、第63巻第4号

符川 公平（ふかわ こうへい）

5 調査の性格上、非常に短時間の食事の場合、同一時間により長く行った他の行動が記録され、食事の記録がされないことがあるため、本稿では欠食とするが、欠食or非常に短時間の食事と理解するほうが正確かもしれない。全国学力・学習状況調査や国民健康・栄養調査より、欠食の割合が高めに出ている要因と考えられる（特に夕食欠食は、国民健康・栄養調査ではほとんど見られないことに留意が必要）。