

新型コロナウイルス感染症流行前後における 親子の栄養・食生活の変化およびその要因の解明のための研究

分担研究報告書

1. コロナ禍における親子の食生活の変化に関するアンケート調査

研究分担者： 半谷まゆみ（国立成育医療研究センター社会医学研究部）

研究要旨

新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」）流行に伴い、こどもたちの就寝時間やスクリーンタイムなどの生活習慣に少なからず影響が出ていることが指摘されている。

今回、こどもと保護者を対象とした無記名アンケート形式の繰り返し横断調査「コロナ×こどもアンケート」の第4回調査において、コロナ流行後の学校給食の提供状況、コロナ流行前との食事変化、関連する生活や環境の変化などの項目を追加し、調査した。本項目は保護者のみを対象とした。

今回の調査で、コロナ前と比べて間食の機会や量が増えた子どもが3割近くに上る結果が示された。また、コロナ前と比べて食事をつくる心の余裕が少なくなったと回答した保護者は約3割、食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなったと回答した保護者は約1割であった。

こどもの食生活には、就寝時間の後ろ倒しや外遊び機会の減少などに加え、親の仕事環境の変化やストレス状況なども影響する。より詳細な調査による実態把握とともに、間食増に対する注意喚起や、家庭への精神的・経済的支援などを検討する必要がある。

A. 研究目的

新型コロナウイルス感染症（コロナ）の流行は、世界中のこどもたちの生活や健康にも影響を及ぼしている。

コロナ禍における日本のこどもたちの生活と健康の様子を明らかにするために繰り返し実施している無記名アンケート式横断調査「コロナ×こどもアンケート」では、緊急事態宣言下においてこどもたちの就寝時間やスクリーンタイムなどに影響があったこと、緊急事態宣言が解除され学校が再開された後でもその影響が残存していることが示唆された。一方、コロナ禍におけるこどもたちの栄養や食生活に関する調査は国内外ともに前例がなく、支援の必要性や内容を検討するためにも早急な実態把握が必要と考えられた。

本研究は、「コロナ×こどもアンケート」の基盤においてこどもたちの栄養や食生活の実態を調査することを目的としている。

B. 研究方法

「小学1年生～高校3年生（相当）のこども」および「0歳～高校3年生（相当）のこどもの保護者（20歳以上）」を対象とした

無記名ウェブ調査。メディアや自治体等を通して全国の対象者を広くリクルートした。説明・同意（こどもの場合は代諾も含む）・回答はすべてオンラインで実施した。こころの健康など多岐に渡る質問の中に、栄養・食生活に関する質問4問を追加した。

給食については、小学生から高校生（相当）までのこどもの保護者を対象とし、(1)「コロナによる休校後に登校が再開されてから、（分散登校や短縮授業などの理由で）学校給食が提供されなかった時期はありましたか？」、(2)「（分散登校・短縮授業などの理由で）学校で「簡易給食」が提供されていた時期はありましたか？」に対して、各々「なかった・あったが1ヶ月未満だった・1ヶ月以上あった・もともと弁当持参あるいは登校していない・分からない／答えたくない」から単一選択で回答いただいた。

食生活については、小学生から高校生（相当）までのこどもの保護者を対象に、(3)「2020年1月（コロナ前）と比べて、お子さまの食事について変わったこととして、あてはまるものをすべて選んでください。」として、「間食（おやつ）の機会や量が増え

た・欠食（朝昼夜のいずれかの食事を抜くこと）が増えた・食事をする時刻が不規則になった・間食が増えたため食事量が減った・運動量が減ったため食事量が減った・疲労が増えたため食事量が減った・どれにもあてはまらない] からあてはまるものをすべて（1つ以上）選んで回答いただいた。

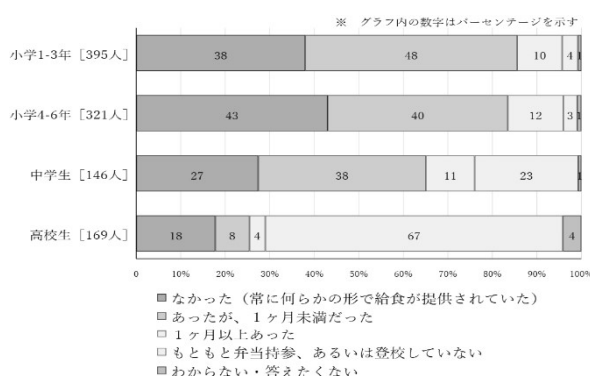
また、全年齢のこどもの保護者を対象に、(4)「2020年1月と比べて、あなたや家族の食事の準備について変わったこととして、あてはまるものをすべて選んでください。」として、「食事をつくる時間の余裕が少なくなった・食事をつくる時間の余裕が増えた・食事をつくる心の余裕が少なくなった・食事をつくる心の余裕が増えた・食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなった・どれにもあてはまらない] からあてはまるものをすべて（1つ以上）選んで回答いただいた。

3 学年ごと（0～2 歳児、3～5 歳児、小学 1～3 年生、小学 4～6 年生、中学生、高校生（相当））の 6 群に分け、各々の学年群ごとに各変数の集計を行った。

C. 研究結果

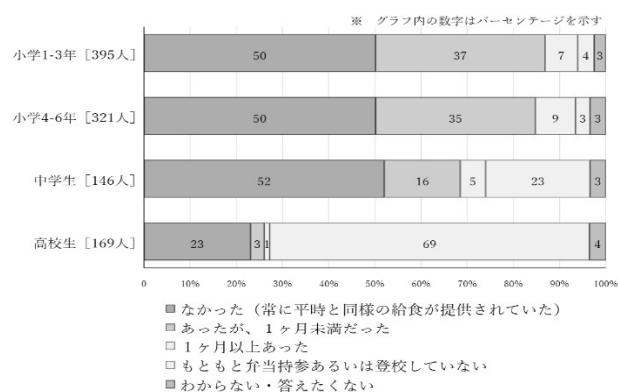
0～2 歳児の保護者 1,573 名、3～5 歳児の保護者 826 名、小学 1～3 年生の保護者 395 名、小学 4～6 年生の保護者 321 名、中学生の保護者 146 名、高校生の保護者 169 名、計 3,430 名（(1)～(3)については小学生以上の保護者計 1,031 名）が回答した。

1. 学校給食が提供されなかった期間



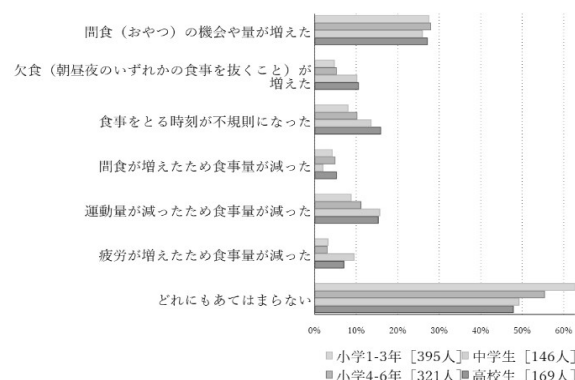
「もともと弁当持参、あるいは登校していない」「わからない・答えたくない」を除くと、「1ヶ月未満あった」が小学生で 46%、中学生で 50%、「1ヶ月以上あった」は小学生で 12%、中学生で 14%であった。

2. 簡易給食が提供された期間



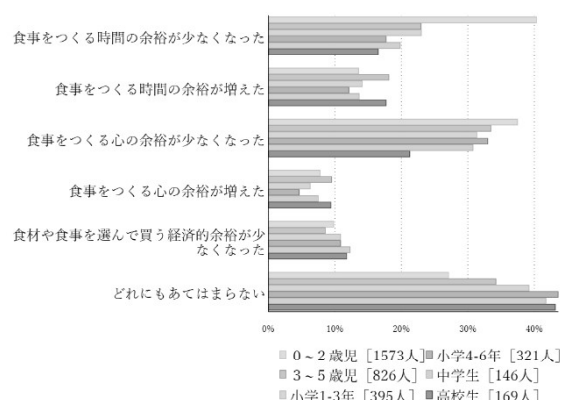
「もともと弁当持参、あるいは登校していない」「わからない・答えたくない」を除くと、「1ヶ月未満あった」が小学生で 38%、中学生で 22%、「1ヶ月以上あった」は小学生で 8%、中学生で 7%であった。

3. 食生活の変化



コロナ前と比較して「間食の機会や量が増えた」は小学生の 28%、中高生の 27%に、「食事をする時刻が不規則になった」は小学生の 9%、中高生の 15%に、「運動量が減ったため食事量が減った」は小学生の 10%、中高生の 16%に、それぞれ見られた。

4. 食事準備負担の変化



3歳児以上の保護者では、コロナ前と比較して「(食事をつくる)心の余裕が少なくなった」が32%、反対に「心の余裕が増えた」が8%、また、「時間の余裕が少なくなった」は21%、反対に「時間の余裕が増えた」は16%であった。

全年齢の保護者で、コロナ前と比較して「食材や食事を選んで買う経済的余裕が少なくなった」と回答したのは、8%であった。

D. 考察

本調査の結果では、コロナ流行に伴う2020年春の緊急事態宣言以降、学校が再開されたにもかかわらず給食が提供されない時期があった小中学生が約6割にのぼった。学校給食が長期間提供されないことは、特に経済状況の悪い家庭や共働き家庭などでは、こどもの栄養摂取に直接的な影響を及ぼしかねない。

また、コロナ前と比較して間食の機会や量が増えたこどもが約3割にものぼった。間食機会や量の増加は、肥満や齲歯の増加にもつながりかねないため、特に注意が必要である。

保護者が食事を準備する負担については、時間の余裕が増えた保護者が一定数い

た一方で、心の余裕が少なくなった保護者が3割以上にのぼった。これまでの「コロナ×こどもアンケート」において、保護者のメンタルヘルスの問題も浮き彫りになってきており、保護者の心の余裕の少なさがこどもの食事の栄養バランスなどに影響する可能性も否めない。

本調査は、SNSなどを通じて回答者を募ったウェブ調査であり、回答者集団が日本の親子を代表していない可能性がある。特に、コロナ禍におけるこどもたちの生活や健康への影響について少なからず関心のある親子が参加している傾向があると考えられるため、結果の解釈には注意が必要である。

こどもの食生活には、就寝時間の後ろ倒しや外遊び機会の減少などに加え、親の仕事環境の変化やストレス状況なども影響しうる。これらの因子を加味したより詳細な分析・調査による実態把握とともに、間食増に対する注意喚起や、ハイリスク家庭への精神的・経済的支援などを検討する必要がある。

E. 結論

コロナ禍において、こどもたちの食生活には間食が増えるなどの悪影響が出ている可能性が示唆された。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

1. 論文発表 なし
2. 学会発表 なし

H. 知的財産権の出願・登録状況(予定含む)

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし