

「夏休み中の子どもの食生活が乱れを感じる」と約過半数が回答

子どもの身長、体重、成長に関する情報サイト「スクスクのっぽくん」が、「夏休みの家族の生活リズム」というテーマのもと、会員様286名に「夏休み中の睡眠」や「食生活」についてのアンケート調査を実施いたしました。

子どもの起床・就寝時間をたずねる項目では、普段と変わらないというご回答が62%あったにも関わらず、「子どもの食生活の乱れを感じるか」という質問には47%、約過半数が「YES」と回答（下記グラフ参照）。

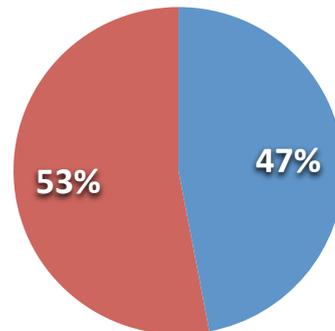
子どもの生活リズムを乱す大きな要因として、多くの親が夏休み中の食事管理に頭を悩ませている現状が浮き彫りとなりました。

【アンケート結果データ】

▼Q.夏休み中、お子様の食生活の乱れを感じますか？

はい	47%
いいえ	53%

● はい
● いいえ



▼Q.（はいと答え方に）あてはまるものにチェックをつけてください。

（複数回答可）

3食きちんと食べていない	6%
3食決まった時間に食事が出来ていない	11%
朝寝坊して、朝食を取らない日が多い	3%
夜遅くに、ご飯を食べたり夜食を取ったりする	2%
冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎてしまう	21%
栄養バランスが偏っている気がする	19%
お菓子やアイスなど、間食が増えている	23%
甘いジュースや炭酸飲料など清涼飲料水をよく飲んでいる	11%
その他	3%

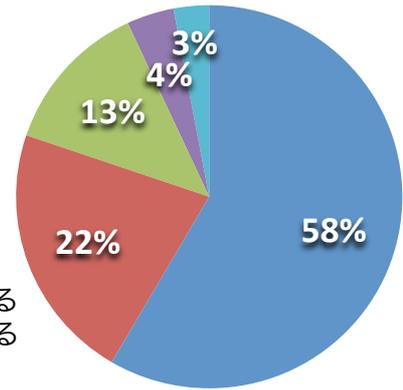
▼Q.夏休み中の食事でご苦労することやお悩みはありますか？（複数回答可）

昼食を作るのが大変	24%
献立を考えるのが大変	23%
同じようなメニューをつくってしまう	25%
栄養バランスを考えるのが大変	24%
特にない	4%
その他	1%

『スクスクのっぽくん調査』テーマ「夏休みの家族の生活リズム 2014」

▼Q.夏休み中のお子様の昼食はどうされていますか？

自宅で作っている	59%
お弁当を用意している	22%
外食・お弁当などを購入している	13%
お子様がつくっている	4%
その他	3%



- 自宅で作っている
- お弁当を用意している
- 外食・お弁当などを購入している
- お子様がつくっている
- その他

▼家庭でよく作る昼食の献立ランキング

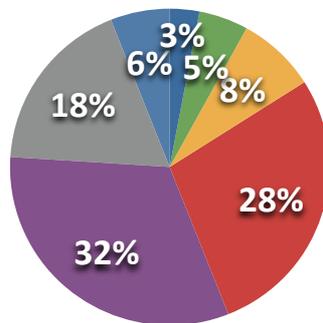
1位 素麺
2位 冷やし中華
3位 焼きそば
4位 チャーハン
5位 カレーライス
6位 オムライス
7位 野菜炒め

また、夏休み中の昼食の献立を考えるとときには、喉越しが軽く、なおかつ、野菜がたくさん摂れるということをポイントにあげる回答者が多数。素麺や冷やし中華が人気の理由は、食べやすく野菜のトッピングが自在にできるということに尽きるようです。

【アンケート回答・ユーザー属性】 (n=286)

▼回答者の年齢

10代	3%
20代	5%
30-34歳	8%
35-39歳	28%
40-44歳	32%
45-49歳	18%
50-54歳	6%
55-59歳	0%
60歳代	0%
70歳代	0%

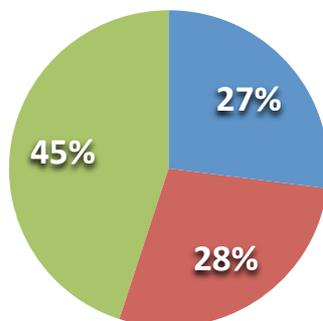


- 10代
- 20代
- 30-34歳
- 35-39歳
- 40-44歳
- 45-49歳
- 50-54歳
- 55-59歳
- 60歳代
- 70歳代

▼回答者の職業

正社員/契約社員	27%
パート・アルバイト	28%
専業主婦	45%

- 正社員/契約社員
- パート・アルバイト
- 専業主婦



【発行元】

「スクスクのっぽくん」(有限会社 ルーティ)
<http://www.suku-noppo.jp/>
 〒106-0041 東京都港区麻布台1-11-3
 麻布台第一ビル5F
 TEL:03-5545-9214
 メール: toiawase@suku-noppo.jp

▼お子様のご年齢(複数回答可)

～2歳まで	13%
3歳から5歳	26%
6歳から9歳	43%
10歳から12歳	40%
13歳から15歳	26%
16歳から18歳	12%

※データ元:
スクスクのっぽくん調査 2014'

「スクスクのっぽくん」夏休みの家族の生活リズムに関するデータ
<http://www.suku-noppo.jp/data/summer2014>

「スクスクのっぽくん」成長に関するデータ集
<http://www.suku-noppo.jp/data/>