

「ひとり親家庭の食習慣・睡眠習慣について」

調査報告書

令和7年11月

東海学園大学 健康栄養学部 管理栄養学科

栄養教育研究室

目次

I.調査の概要

1.目的	2
2.調査方法	2
3.調査内容	2
質問内容	3・4
4.解析方法	2

II.調査結果

1.集計表

・世帯について（質問 5）	5
・家族について（質問 5）	5
・普段の食習慣・食意識について（質問 1）	6
・睡眠習慣・健康状態について（質問 2）	
睡眠習慣について①	7
睡眠習慣について②	7
健康状態について	8
・子育てについて（質問 3）	9
・健康状態について（質問 6）	10

2.主な結果のグラフ

・世帯・家族について（質問 5）	11
・普段の食習慣・食意識について（質問 1）	12
・睡眠習慣・健康状態について（質問 2）	
睡眠習慣について	13
健康状態について	14
・子育てについて（質問 3）	15

III.調査結果の概要・まとめ

16

I.調査の概要

1. 目的

ひとり親家庭では、仕事と家事・育児を一人で担う必要があるため、家庭生活と就労の両立が難しいと考えられる。その結果、家事・育児により就寝時刻が遅くなり、睡眠時間の短縮や熟眠感の低下など、睡眠習慣の乱れが生じる可能性が指摘されている。また、食費や時間の節約を優先することで、食事を確保することが難しくなり、食生活が不規則になりやすいという問題もみられる。これらの問題は、食・睡眠・生活習慣の乱れにつながり、ひいては心身の健康への影響が懸念される。

そこで本調査では、ひとり親世帯における保護者の食習慣、睡眠習慣、生活リズムなどの実態を明らかにすることを目的とした。

2. 調査方法

令和7年7～8月に、愛知県母子寡婦福祉連合会が実施する「スマイル BOX」応募者を対象として、Web上で調査を実施し、772名から回答を得た。

3. 調査内容

調査内容は以下のとおりである（【質問内容】参照）。

- ① 世帯・家族について（質問5）
- ② 普段の食習慣・食意識について（質問1）
- ③ 睡眠習慣・健康状態について（質問2）
- ④ 子育てについて（質問3）
- ⑤ 健康状態について（質問6）

なお、項目④「子育てについて」は、小学3年生以上のお子様のみがいらっしゃる方には、お子様が小学1・2年生だった頃を振り返って回答をいただいた。

4. 解析方法

得られたデータは、個人が特定されないよう匿名化した上で提供を受け、SPSS Statistics 29.0 for Windows（IBM 社）を用いて記述統計を行った。

なお、本調査は東海学園大学研究倫理委員会（受付番号：2025-8）の承認を得て実施した。

【質問内容】

1. あなたの普段の食習慣・食意識について教えてください。

1. 週あたりの朝食の頻度を教えてください

7日 6日 5日 4日 3日 2日 1日 0日

2. 週あたりの主食・主菜（メインのおかず：肉、魚、卵、大豆製品など）・副菜（主に野菜類）をそろえた朝食の頻度を教えてください

7日 6日 5日 4日 3日 2日 1日 0日

3. 週あたりの共食（お子様と一緒に食事をする）の頻度を教えてください

朝食：7日 6日 5日 4日 3日 2日 1日 0日

夕食：7日 6日 5日 4日 3日 2日 1日 0日

4. 食事作りにおいて重視していることを教えてください（複数回答可）

あまり気にしない 栄養バランス 健康 おいしさ 調理の手間 食材費 子どもの嗜好
多くの食材の利用 新鮮な食材の利用 安心・安全な食材の利用 その他

4-1. 食事作りにおいて重視していることで「その他」に○を入れた方はご記入下さい

()

2. あなたの睡眠・健康状態について教えてください。

1. 普段、仕事がある日（予定がある日）の前の夜の就寝時刻・当日の起床時刻を教えてください。

※例…就寝時刻（23：00）、起床時刻（6：00）

就寝時刻（記述） 起床時刻（記述）

2. 仕事がない日（予定がない日）の前の夜の就寝時刻・当日の起床時刻を教えてください

就寝時刻（記述） 起床時刻（記述）

3. 寝るために消灯してから実際に眠りにつくまで、どのくらい時間がかかりますか

5分以下 6～10分 11～30分 30分以上

4. 夜間、眠っているときに目が覚めることはありますか

ない ある（いつも） ある（よく） ある（ときどき）

5. 睡眠で休養がとれていると感じますか

非常に感じている ある程度感じている あまり感じていない 全く感じていない 分からない

6. 現在の健康状態はどうですか

とても良い 良い どちらでもない 悪い とても悪い

6-1. 上記の質問で健康状態が「悪い」「とても悪い」を選択した方にお伺いします。どのような症状がありますか（複数回答可）

疲れやすい ストレスを感じる メンタルの不調 胃腸が弱い 頭痛 貧血 肩こり 腰痛
眼精疲労・目の乾き 手足の冷え のぼせ アレルギー・花粉症 トイレに近い 月経不順・月経痛 その他

6-2. 症状で「その他」に○を入れた方はご記入下さい ()

3. 子育てについて教えてください。

※小学3年生以上のお子様しかいない方は、お子様が小学1、2年生までのことを振り返って回答してください。

1. 普段の子育てにおける困り事やストレス、不安を感じることはありますか
よくある ときどきある たまにある ほとんどない 全くない
2. 普段の子育てにおける困り事やストレス、不安を感じる程度は、次のうちどれにあてはまりますか
非常に強く感じる かなり感じる 少し感じる 全く感じない
3. お子様について、ストレスや不安を感じることは次のうちどれですか（複数回答可）
ストレスや不安を感じない 食事のマナー 食べ方（噛まない、遊び食べなど） 偏食 間食が多い 少食 食欲がない 朝食を食べない 食物アレルギー 落ち着きがない 気分がムラがある 朝なかなか起きない 寝るのが遅い 園・学校に行きたがらない 勉強しない ゲーム・動画視聴が長い 疲れやすい 体調を崩しやすい その他
- 3-1. お子様について「その他」に○を入れた方はご記入下さい ()
4. お子様の生活習慣や生活上の決まりについてお子様と話す際、どのような態度をとることが多いと思いますか。最も近いと思う項目を1つ選択してください
生活習慣について話すができない してはいけないことを禁止・指示する してはいけないことを禁止・指示し、理由を説明する してはいけないことを禁止・指示し、理由を考えさせる その他
- 4-1. お子様の生活習慣や生活上の決まりについて「その他」に○を入れた方はご記入下さい
()

5. ご家族について教えてください

1. どちらの世帯ですか 母子世帯 父子世帯
2. ご自身の年代 20代 30代 40代 50代 60代以上
3. 住んでいる自治体 名古屋市 名古屋市以外の市町村
4. あなたの雇用状態を教えてください
正社員 派遣社員・契約社員 非常勤・パート・アルバイト 就職していない その他
- 4-1. あなたの雇用状態で「その他」に○を入れた方はご記入下さい ()
5. 子どもの人数を教えてください 1人 2人 3人 4人 5人以上
6. 子どもの就学状況を教えてください
就学前 小学生 中学生 高校生 専修・各種学校生 短大生 大学生 就業
就学・就業していない

6. 健康状態について教えてください

1. あなたの健康を教えてください
良い どちらかというが良い 普通 どちらかというが悪い 悪い
2. 子どもの健康を教えてください
良い どちらかというが良い 普通 どちらかというが悪い 悪い

II. 調査結果

質問の回答を母子・父子家庭に分けて集計したものを表に示した。

【世帯について】

		n(772)	%
世帯	母子	763	98.8
	父子	9	1.2

【家族について】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
年代	20代	23	3.0	0	0.0	23	3.0
	30代	238	31.2	1	11.1	239	30.9
	40代	394	51.6	3	33.3	397	51.4
	50代	106	13.9	5	55.6	111	14.4
	60代以上	2	0.3	0	0.0	2	0.3
住んでいる自治体	名古屋市	310	40.6	3	33.3	313	40.5
	名古屋市以外の市町村	453	59.4	6	66.7	459	59.5
雇用状態	正社員	248	32.5	4	44.5	252	32.7
	派遣社員・契約社員	68	8.9	1	11.1	69	8.9
	非常勤・パート・アルバイト	355	46.5	2	22.2	357	46.2
	就職していない	54	7.1	1	11.1	55	7.1
	その他	38	5.0	1	11.1	39	5.1
(内訳)	自営業	20	—	1	—	21	—
	休職中	6	—	0	—	6	—
	業務委託	4	—	0	—	4	—
	就労継続支援B型	3	—	0	—	3	—
	学生	3	—	0	—	3	—
	ダブルワーク	2	—	0	—	2	—
子どもの人数	1人	376	49.3	2	22.2	378	48.9
	2人	262	34.3	5	55.6	267	34.6
	3人	88	11.5	2	22.2	90	11.7
	4人	28	3.7	0	0.0	28	3.6
	5人以上	9	1.2	0	0.0	9	1.2
子どもの就学状況 (複数回答可)	就学前	148	19.4	1	11.1	149	19.3
	小学生	401	52.6	4	44.4	405	52.5
	中学生	260	34.1	5	55.6	265	34.3
	高校生	186	24.4	2	22.2	188	24.4
	専修・各種学校生	21	2.8	1	11.1	22	2.8
	短大生	2	0.3	0	0.0	2	0.3
	大学生	47	6.2	2	22.2	49	6.3
	就業	43	5.6	0	0.0	43	5.6
	就学・就業していない	23	3.0	0	0.0	23	3.0

【普段の食習慣・食意識について】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
週当たりの 朝食摂取頻度	7日	433	56.7	3	33.3	436	56.5
	6日	46	6.0	0	0.0	46	6.0
	5日	88	11.5	1	11.1	89	11.5
	4日	22	2.9	1	11.1	23	3.0
	3日	38	5.0	0	0.0	38	4.9
	2日	44	5.8	0	0.0	44	5.7
	1日	25	3.3	0	0.0	25	3.2
	0日	67	8.8	4	44.5	71	9.2
週当たりの 主食・主菜・副菜を そろえた朝食摂取頻度	7日	80	10.5	2	22.2	82	10.5
	6日	19	2.5	0	0.0	19	2.5
	5日	53	6.9	0	0.0	53	6.9
	4日	37	4.8	1	11.1	38	4.9
	3日	54	7.1	0	0.0	54	7.0
	2日	73	9.6	0	0.0	73	9.5
	1日	57	7.5	0	0.0	57	7.4
	0日	390	51.1	6	66.7	396	51.3
週当たりの共食頻度 <u>朝食</u>	7日	203	26.6	2	22.2	205	26.6
	6日	17	2.2	0	0.0	17	2.2
	5日	93	12.2	1	11.1	94	12.2
	4日	29	3.8	1	11.1	30	3.9
	3日	49	6.4	0	0.0	49	6.3
	2日	96	12.6	1	11.1	97	12.6
	1日	57	7.5	0	0.0	57	7.4
	0日	219	28.7	4	44.5	223	28.8
週当たりの共食頻度 <u>夕食</u>	7日	449	58.8	4	44.5	453	58.6
	6日	54	7.1	0	0.0	54	7.0
	5日	86	11.3	0	0.0	86	11.1
	4日	44	5.8	0	0.0	44	5.7
	3日	43	5.6	1	11.1	44	5.7
	2日	48	6.3	2	22.2	50	6.5
	1日	12	1.6	0	0.0	12	1.6
	0日	27	3.5	2	22.2	29	3.8
食事作りにおいて 重視していること (複数回答可)	あまり気にしない	37	4.8	4	44.4	41	5.3
	栄養バランス	431	56.5	2	22.2	433	56.1
	健康	289	37.9	0	0.0	289	37.4
	おいしさ	347	45.5	1	11.1	348	45.1
	調理の手間	378	49.5	2	22.2	380	49.2
	食材費	530	69.6	4	44.4	534	69.2
	子どもの嗜好	380	49.8	2	22.2	382	49.5
	多くの食材の利用	90	11.8	0	0.0	90	11.7
	新鮮な食材の利用	92	12.1	0	0.0	92	11.9
	安心・安全な食材の利用	188	24.6	0	0.0	188	24.4
	その他	23	4.1	0	0.0	23	4.0
	(内訳) 量をたくさん作ること	10	—	0	—	10	—
	短時間で用意できること	4	—	0	—	4	—
	見た目のバランスの良いもの	1	—	0	—	1	—
	作り置き	2	—	0	—	2	—
	親が作ってくれる	2	—	0	—	2	—
	要介護の祖父母の食べやすさ	1	—	0	—	1	—
	同じ食材を使用して複数の料理を作る工夫	1	—	0	—	1	—
	食事があること	1	—	0	—	1	—
	無回答	1	—	0	—	1	—

【睡眠習慣について①】

		母子(763)				父子(9)				合計(772)			
		仕事がある日		仕事がない日		仕事がある日		仕事がない日		仕事がある日		仕事がない日	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
就寝時刻	21:00以前	3	0.4	4	0.5	0	0.0	0	0.0	3	0.4	4	0.5
	21:00-21:59	43	5.6	22	2.9	2	22.2	2	22.3	45	5.8	24	3.1
	22:00-22:59	126	16.5	90	11.8	0	0.0	0	0.0	126	16.3	90	11.7
	23:00-23:59	246	32.3	209	27.4	2	22.2	3	33.3	248	32.2	212	27.5
	24:00-24:59	224	29.4	255	33.5	3	33.4	3	33.3	227	29.4	258	33.4
	25:00-25:59	84	11.0	108	14.2	1	11.1	0	0.0	85	11.0	108	14.0
	26:00-26:59	30	3.9	61	7.9	1	11.1	1	11.1	31	4.0	62	8.0
	27:00以降	3	0.4	11	1.4	0	0.0	0	0.0	3	0.4	11	1.4
	無回答	4	0.5	3	0.4	0	0.0	0	0.0	4	0.5	3	0.4
起床時刻	4:00以前	4	0.5	1	0.1	0	0.0	0	0.0	4	0.5	1	0.1
	4:00-4:59	35	4.6	4	0.5	0	0.0	0	0.0	35	4.5	4	0.5
	5:00-5:59	206	27.1	71	9.3	2	22.2	1	11.1	208	26.9	72	9.3
	6:00-6:59	408	53.5	198	26.0	7	77.8	6	66.7	415	53.9	204	26.5
	7:00-7:59	101	13.2	236	31.0	0	0.0	2	22.2	101	13.1	238	30.8
	8:00-8:59	4	0.5	171	22.4	0	0.0	0	0.0	4	0.5	171	22.2
	9:00-9:59	0	0.0	56	7.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	56	7.3
	10:00-10:59	0	0.0	15	2.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	15	1.9
	11:00以降	1	0.1	8	1.0	0	0.0	0	0.0	1	0.1	8	1.0
	無回答	4	0.5	3	0.4	0	0.0	0	0.0	4	0.5	3	0.4

* 「仕事がある日」は平日の前の夜の就寝時刻・当日の起床時刻、「仕事がない日」は休日の前の夜の就寝時刻・当日の起床時刻を示す。

【睡眠習慣について②】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
消灯から眠るまでの時間	5分以下	124	16.3	2	22.2	126	16.3
	6～10分	164	21.4	1	11.2	165	21.4
	11～30分	238	31.2	3	33.3	241	31.2
	30分以上	237	31.1	3	33.3	240	31.1
夜間に目が覚める頻度	ない	72	9.4	2	22.2	74	9.6
	ある（いつも）	253	33.2	4	44.5	257	33.3
	ある（よく）	189	24.8	1	11.1	190	24.6
	ある（ときどき）	249	32.6	2	22.2	251	32.5
休養がとれている実感	非常に感じている	19	2.5	1	11.1	20	2.6
	ある程度感じている	287	37.5	1	11.1	288	37.3
	あまり感じていない	330	43.3	5	55.6	335	43.4
	全く感じていない	106	13.9	1	11.1	107	13.9
	分からない	21	2.8	1	11.1	22	2.8

【健康状態について】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
現在の健康状態	とても良い	13	1.7	1	11.1	14	1.9
	良い	182	23.9	1	11.1	183	23.7
	どちらでもない	266	34.9	2	22.2	268	34.7
	悪い	267	34.9	5	55.6	272	35.2
	とても悪い	35	4.6	0	0.0	35	4.5
自覚症状* (複数回答可)	疲れやすい	261	34.2	4	44.4	265	34.3
	ストレスを感じる	221	29.0	4	44.4	225	29.1
	メンタルの不調	179	23.5	3	33.3	182	23.6
	胃腸が弱い	87	11.4	1	11.1	88	11.4
	頭痛	143	18.7	1	11.1	144	18.7
	貧血	83	10.9	1	11.1	84	10.9
	肩こり	174	22.8	1	11.1	175	22.7
	腰痛	134	17.6	4	44.4	138	17.9
	眼精疲労・目の乾き	128	16.8	3	33.3	131	17.0
	手足の冷え	46	6.0	0	0.0	46	6.0
	のぼせ	32	4.2	0	0.0	32	4.1
	アレルギー・花粉症	77	10.1	0	0.0	77	10.0
	トイレが近い	46	6.0	2	22.2	48	6.2
	月経不順・月経痛	78	10.2	0	0.0	78	10.1
	その他**	55	7.2	1	11.1	56	7.3

*健康状態が「悪い」、「とても悪い」と回答した人のみ

**その他の内訳別表

その他の記述(原文のまま)

更年期障害(5)	高血圧(2)
動悸(3)	蕁麻疹(2)
以下各(1)	
アトピー	持病(肺動脈性肺高血圧)
睡眠障害	ヘルニア パニック障害
寝れないので睡眠薬処方	大動脈解離で治療中
眠気が続く	癌の治療中
産後であまり眠れない	癌の治療中のため副作用がある
自律神経の乱れ	子宮内膜症
自律神経失調症	むくみ
不安障害	めまい 嘔吐
うつ病	目眩、フラフラする
ハシモト病 逆流性食道炎	咳
バセドウ病(甲状腺)	喘息の咳

- ・腿鞘炎なのか、右手を動かすと痛い。
- ・五十肩、テニス肘、膝痛、若年時事故の疼痛
- ・双極性障害とパニックを持ってるのでなかなか調子が良くなりません
- ・シェーグレン症候群を罹患しており、からだに痛みやしびれがあります。
- ・乳がん検診にひっかった。
- ・子宮全摘手術を受けた後なので体調が優れない
- ・強直性脊椎炎又は体軸性脊柱関節炎だと最近診断され腰背中がいたく、リウマチ症状も出始め膝腫が痛い
- ・仕事へ行くのも暑くて辛い。家の中でも暑くて熱中症になりかけることがある。
- ・子育てをされていて双極性障害になってしまいました。20代の頃からの過敏性腸症候群も継続してお腹が痛いので色々な薬を処方されています。3年前には子宮内膜症もわかり、お腹の痛くなる頻度は更に高まりました。
- ・甲状腺機能低下性と亢進症を行ったり来たりする為、疲れやすく沢山は働けない状況です。他にシェーグレン症候群予備軍（喘息がある為治療はできないとの事で組織検査のみやっています）、喘息。喘息は最近特に夜に発作が起きる為困っています。遺伝の為うまく付き合っていくしか方法はありませんがなんとかやっています。
- ・子供が体調が悪く不登校になり、勉強は出来ず複数の病院に通院ばかりで、私は仕事も出来ずそのストレスから普段、全く寝付けず内科で睡眠導入剤を処方して頂いています。
- ・疲れやすいよりも疲れをとるヒマがないし、働く時間もないから常に不安。自分のことをする暇も鏡の前に立つ暇もない。

【子育てについて】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
子育てにおいて	よくある	293	38.4	2	22.2	295	38.2
困り事やストレス、不安を	ときどきある	262	34.3	1	11.1	263	34.1
感じる頻度	たまにある	154	20.2	5	55.6	159	20.6
	ほとんどない	49	6.4	1	11.1	50	6.5
	全くない	5	0.7	0	0.0	5	0.6
子育てにおいて	非常に強く感じる	153	20.1	1	11.1	154	20.0
困り事やストレス、不安を	かなり感じる	225	29.5	3	33.3	228	29.5
感じる程度	少し感じる	365	47.8	4	44.5	369	47.8
	全く感じない	20	2.6	1	11.1	21	2.7
子どもについて	感じない	30	3.9	1	11.1	31	4.0
ストレスや不安を	食事のマナー	163	21.4	0	0.0	163	21.1
感じることから	食べ方（嘔まない、遊び食べなど）	124	16.3	0	0.0	124	16.1
(複数回答可)	偏食	208	27.3	2	22.2	210	27.2
	間食が多い	83	10.9	1	11.1	84	10.9
	少食	67	8.8	1	11.1	68	8.8
	食欲がない	21	2.8	0	0.0	21	2.7
	朝食を食べない	68	8.9	0	0.0	68	8.8
	食物アレルギー	29	3.8	0	0.0	29	3.8
	落ち着きがない	169	22.1	1	11.1	170	22.0
	気分にもうがある	209	27.4	0	0.0	209	27.1
	朝なかなか起きない	254	33.3	2	22.2	256	33.2
	寝るのが遅い	256	33.6	2	22.2	258	33.4
	園・学校に行きたがらない	127	16.6	0	0.0	127	16.5
	勉強しない	254	33.3	2	22.2	256	33.2
	ゲーム・動画視聴が長い	388	50.9	5	55.6	393	50.9
	疲れやすい	69	9.0	0	0.0	69	8.9
	体調を崩しやすい	87	11.4	0	0.0	87	11.3
	その他	97	12.7	1	11.1	98	12.7
(内訳)	病気・通院	28	—	0	—	28	—
	性格・態度	24	—	0	—	25	—
	ルールについて	10	—	1	—	11	—
	友達関係	11	—	0	—	11	—
	兄弟・家族関係	7	—	0	—	6	—
	将来のこと	5	—	0	—	5	—
	金銭面	4	—	0	—	4	—
	姿勢が悪い	2	—	0	—	2	—
	習い事について	1	—	0	—	1	—
	絵本が好きなので読むのが疲れる	1	—	0	—	1	—
	身長が低い、体重が軽い	1	—	0	—	1	—
	2人同時に食事やミルク、起床が被るとき	1	—	0	—	1	—
	子どもの面倒を見る余裕がない	1	—	0	—	1	—
	すべて	1	—	0	—	1	—
子どもと決まりについて	生活習慣について話すことがない	50	6.6	2	22.2	52	6.7
話す際の態度*	してはいけないことを禁止・指示する	79	10.4	2	22.2	81	10.5
	してはいけないことを禁止・指示し、理由を説明する	513	67.2	3	33.4	516	66.9
	してはいけないことを禁止・指示し、理由を考えさせる	110	14.4	2	22.2	112	14.5
	その他	11	1.4	0	0.0	11	1.4
(内訳)	禁止はしない	3	—	0	—	3	—
	話し合いをする	3	—	0	—	3	—
	目標・ルールを決める	3	—	0	—	3	—
	指示を伝えとても理解できず通らない	1	—	0	—	1	—
	無回答	1	—	0	—	1	—

*「お子様の生活習慣や生活上の決まりについてお子様と話す際、どのような態度をとることが多いと思いますか。」と尋ねた。

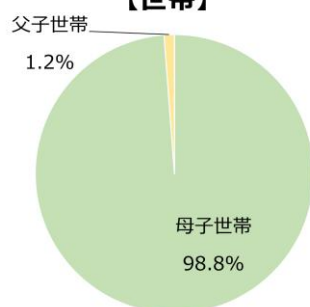
【健康状態について】

		母子(763)		父子(9)		合計(772)	
		n	%	n	%	n	%
あなたの健康	良い	49	6.4	1	11.1	50	6.4
	どちらかといえば良い	114	14.9	1	11.1	115	14.9
	普通	279	36.7	1	11.1	280	36.3
	どちらかといえば悪い	243	31.8	6	66.7	249	32.3
	悪い	78	10.2	0	0.0	78	10.1
子どもの健康	良い	219	28.7	5	55.6	224	29.0
	どちらかといえば良い	211	27.6	0	0.0	211	27.3
	普通	273	35.8	4	44.4	277	35.9
	どちらかといえば悪い	51	6.7	0	0.0	51	6.6
	悪い	9	1.2	0	0.0	9	1.2

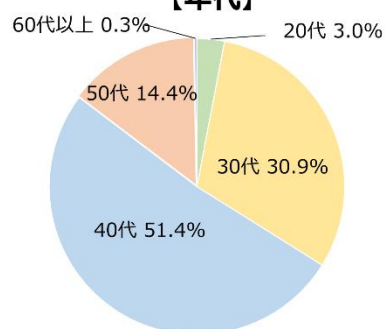
主な結果をグラフに示した。なおグラフは全て総数（n=772）の結果である。

<世帯・家族について>

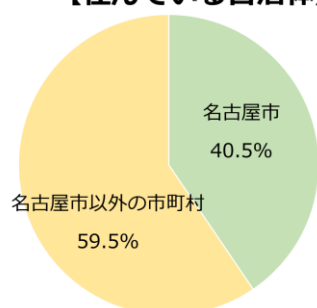
【世帯】



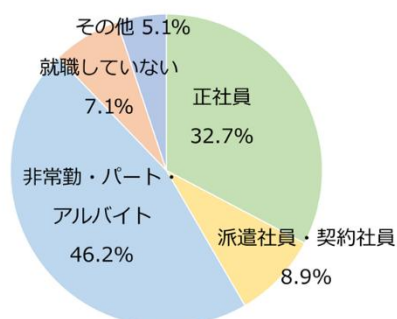
【年代】



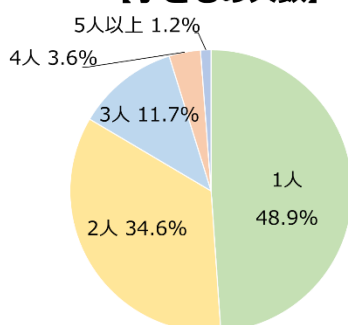
【住んでいる自治体】



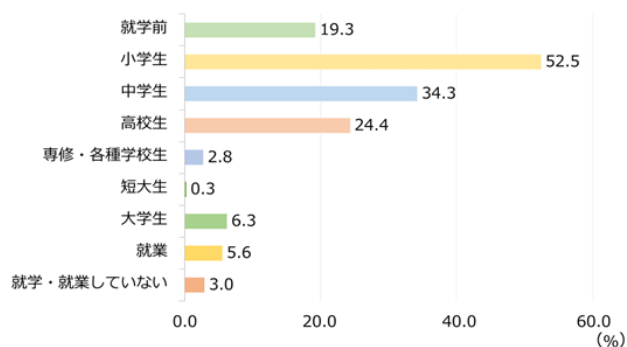
【雇用状態】



【子どもの人数】



【子どもの就学状況】

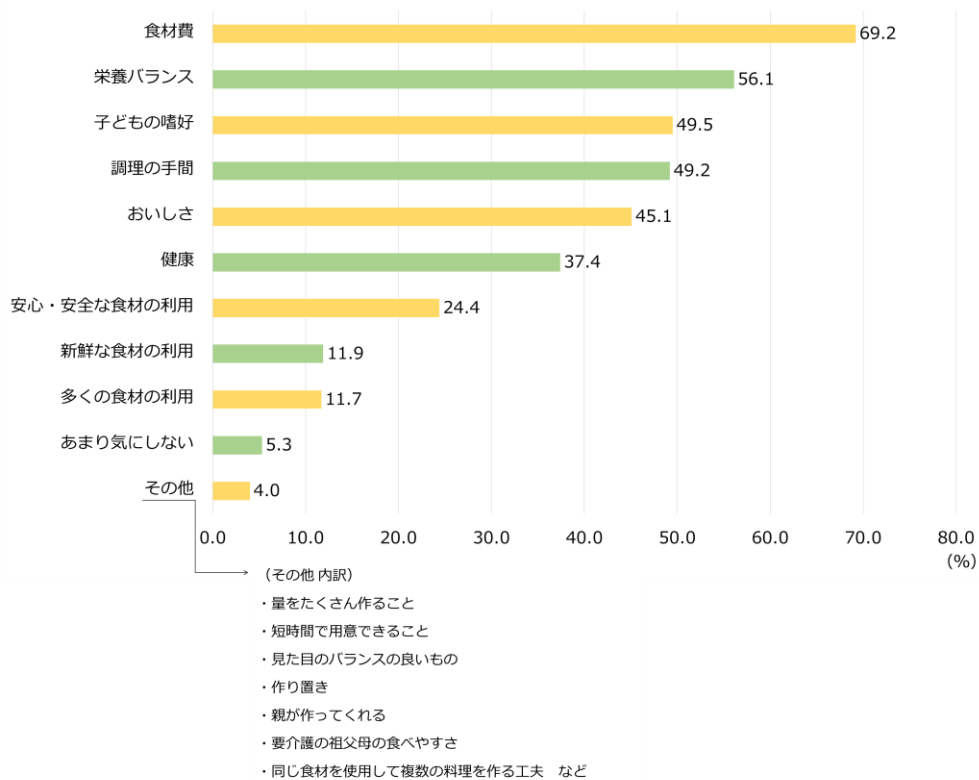


<普段の食習慣・食意識について>

【過当たりの食習慣】

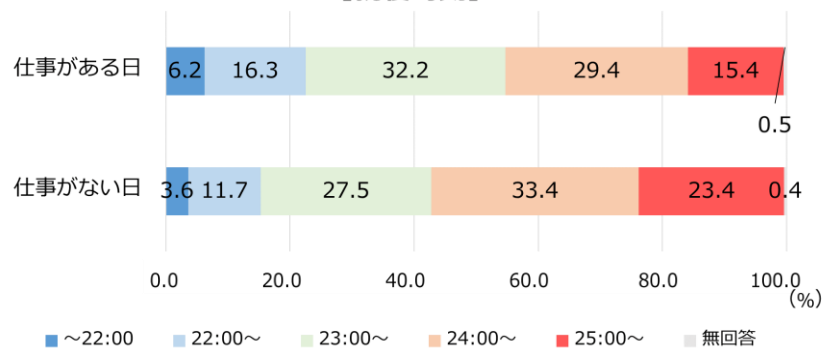


【食事作りにおいて重視していること】

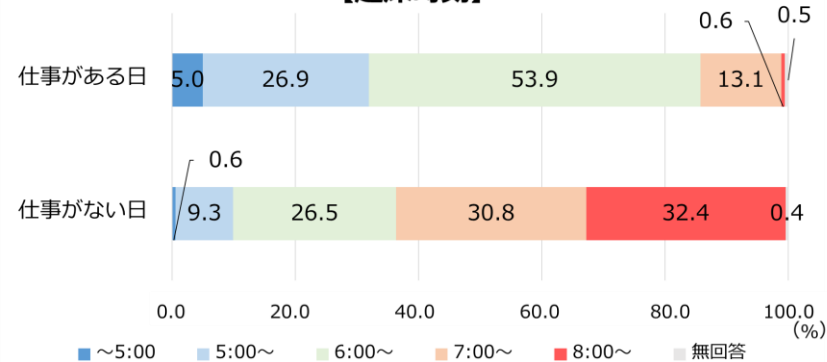


<睡眠習慣について>

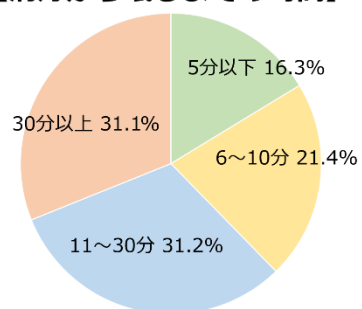
【就寝時刻】



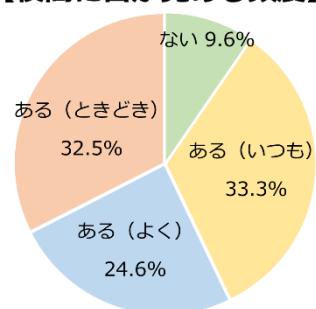
【起床時刻】



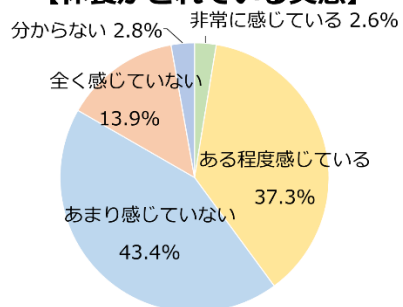
【消灯から眠るまでの時間】



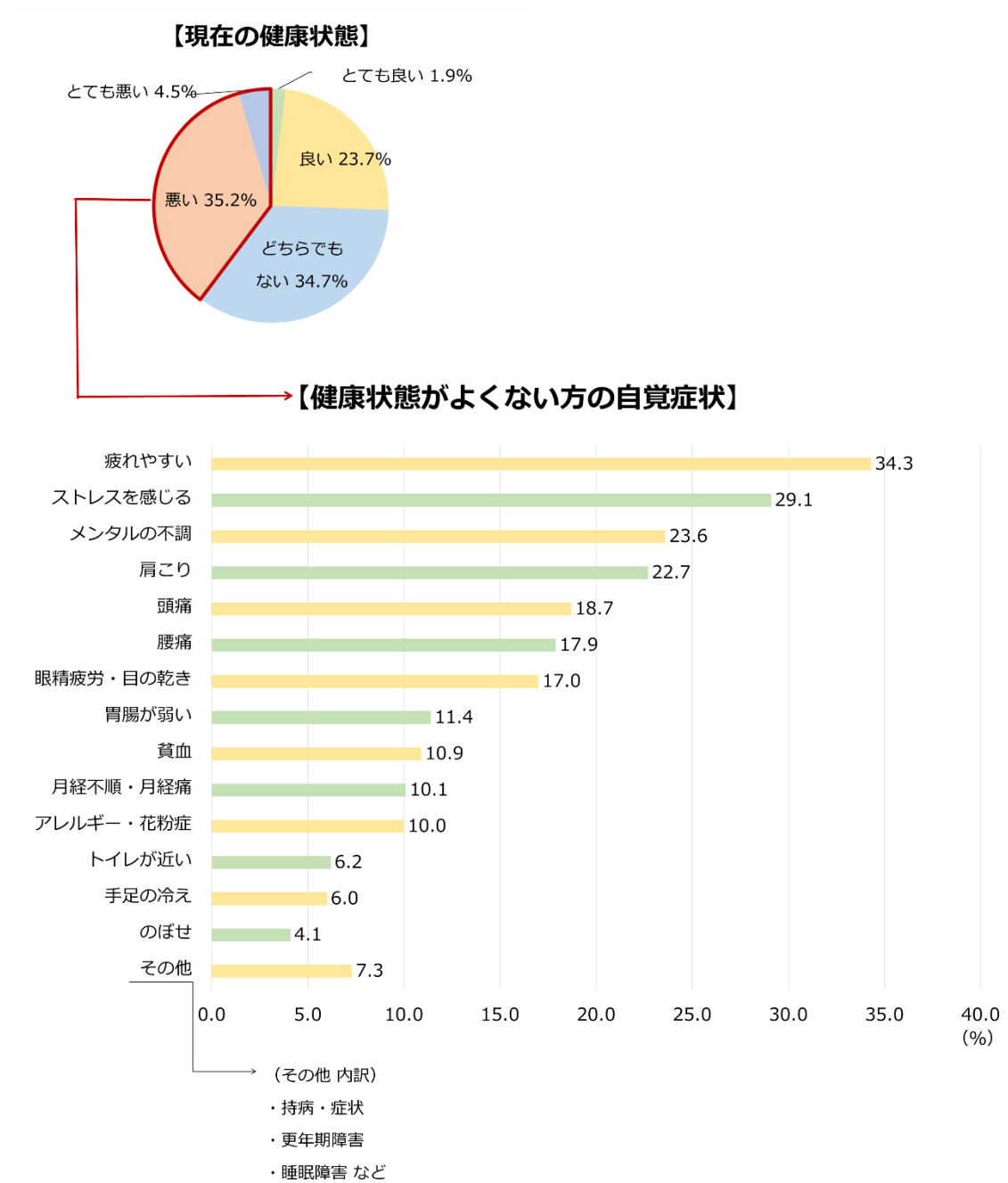
【夜間に目が覚める頻度】



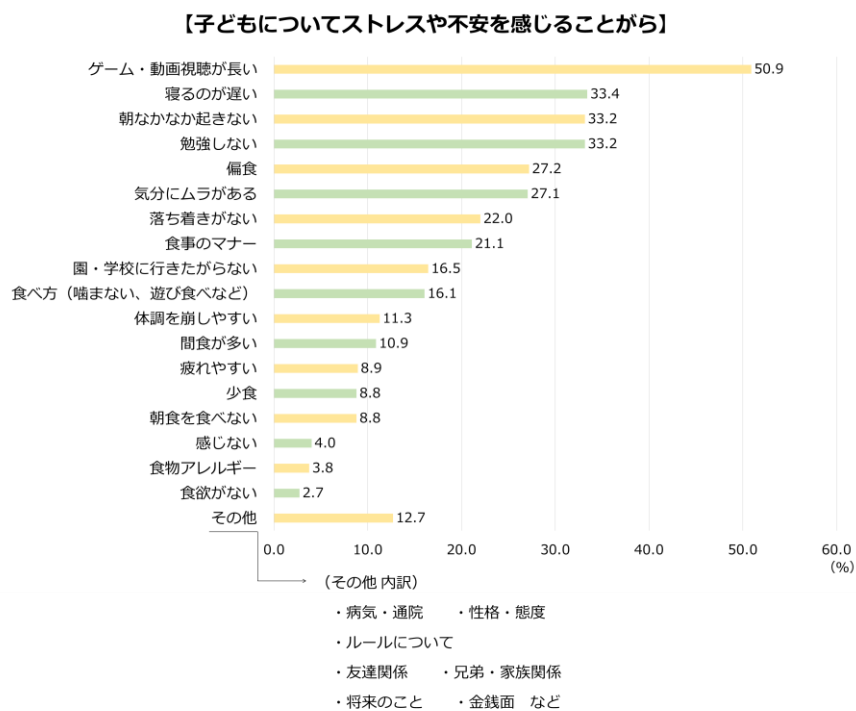
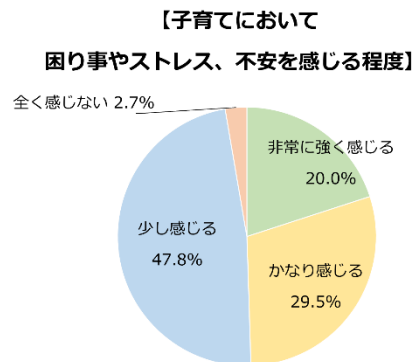
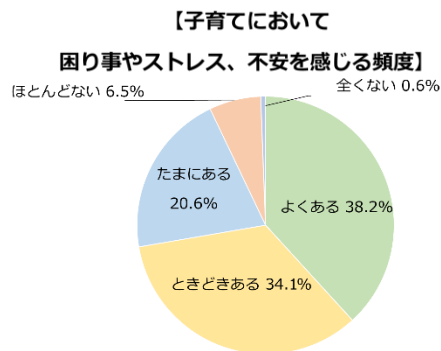
【休養がとれている実感】



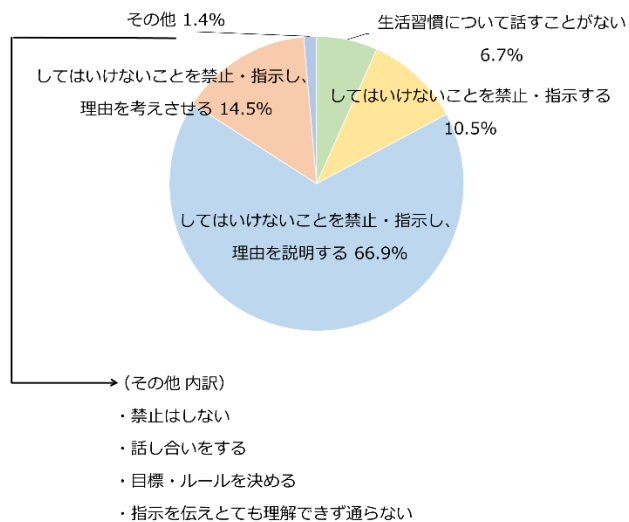
<健康状態について>



<子育てについて>



【子どもと決まりについて話す際の態度】



Ⅲ. 調査結果の概要・まとめ

本調査では、ひとり親世帯における親の食習慣、睡眠習慣、健康状態などの状況について検討を行った。

1. 食習慣

朝食を毎日摂取している者は約 6 割であった一方、栄養バランスの整った朝食を摂取している者は約 1 割にとどまった。また、朝食時に子どもと共食している者は 3 割にも満たなかった。

食事作りにおいて重視している点は、「食材費」が最も多く約 7 割、次いで「栄養バランス」が約 6 割、「子どもの嗜好」が約 5 割であった。また、その他の自由記述では、「量」、「短時間で用意できること」などが挙げられていた。

2. 睡眠習慣

仕事がある日の前夜に 24 時以降に就寝する者は約 4 割であったのに対し、仕事がない日の前夜では約 6 割に増加していた。また、約 6 割の人が「睡眠によって十分な休養が得られていない」と回答していた。

3. 健康状態

自身の健康状態について「良好ではない」と認識している者は約 4 割であった。自覚症状としては、「疲れやすい」「ストレスを感じやすい」が多く、各々約 3 割であった。

4. 子育てに関する状況

子育てに関する困りごとやストレス、不安を感じる頻度が「よくある」と回答した者は約 4 割であった。ストレスや不安を感じる具体的な内容としては、「ゲーム・動画視聴時間が長い」「就寝時刻が遅い」「朝なかなか起きない」「勉強しない」の順に多く挙げられた。

また、子どもの生活習慣や家庭内の決まりについて話す際の関わり方では、「してはいけないことを禁止・指示する」と回答した者が約 9 割で、そのうち「理由を説明する」が約 7 割、「理由を考えさせる」が約 1 割であった。

5. まとめ

以上の結果から、ひとり親世帯では慢性的な睡眠不足と朝食習慣の乱れが相互に関連し、これらが健康状態に影響を及ぼす可能性が示唆された。

今後は、食事作りの際に重視されていた「時短」や「低コスト」といった要素を踏まえつつ、十分な栄養を確保できる食事内容の提案が求められる。また、睡眠習慣を含む生活習慣全般の改善に向けた啓発も重要である。

これらの取り組みにより、家庭内での食事と睡眠のバランスが適切に保たれ、親子双方の健康維持に寄与することが期待される。

令和 7 年 11 月

発行 東海学園大学 健康栄養学部 管理栄養学科

〒468-0014 名古屋市天白区中平 2-901

電話(052)801-1201(代表)

監修 栄養教育研究室(中出 美代)

製作者 東海学園大学 健康栄養学部 管理栄養学科 4 年

鶴澤 柚依