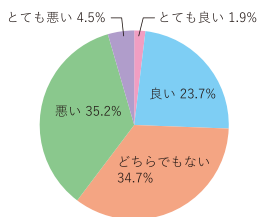


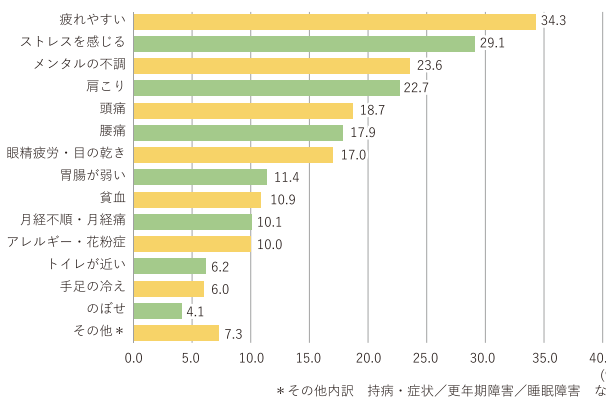
# アンケート Questionnaire

## <健康状態について>

【現在の健康状態】

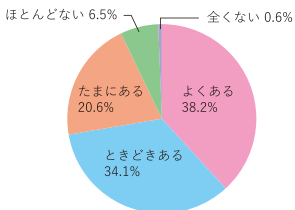


【健康状態がよくない方の自覚症状】 (複数回答可)

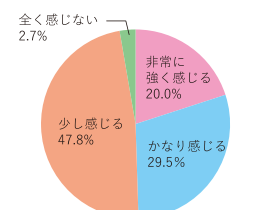


## <子育てについて>

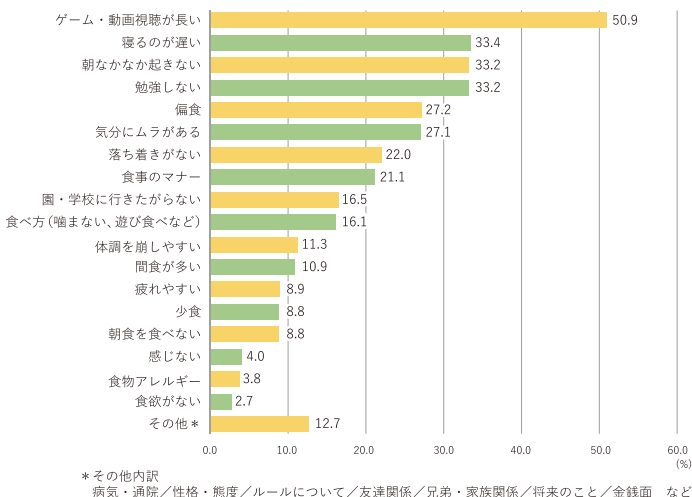
【子育てにおいて困り事やストレス、不安を感じる頻度】



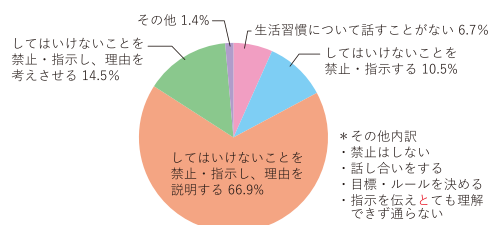
【子育てにおいて困り事やストレス、不安を感じる程度】



【子どもについてストレスや不安を感じることがら】 (複数回答可)



【子どもと決まりについて話す際の態度】



## 【ひとり親家庭の食習慣・睡眠習慣に関するアンケート結果報告】

東海学園大学健康栄養学部教授 中出美代

ひとり親家庭では、仕事に加えて家事や育児を一人で担うことが多く、十分な睡眠時間の確保や、規則正しい食事の実践が難しくなります。このような生活状況は、食事や睡眠などの生活習慣の乱れを招き、心身の健康への影響が心配されます。そこで本アンケートでは、食習慣や睡眠習慣の実態について調査を行いました。

食習慣では、朝食を毎日食べている人は約6割でしたが、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べている人は1割程度でした。また、朝食を子どもと一緒に食べている人は28.8%と少ない結果でした。食事作りで重視している点としては、「食材費」が約7割と最も多く、次いで「栄養バランス」「子どもの好み」が挙げられました。「短時間で用意できること」や「量」を重視する声も見られました。睡眠習慣では、24時以降に就寝する人が半数を占め、約6割が「十分な休養が取れていない」と感じていました。

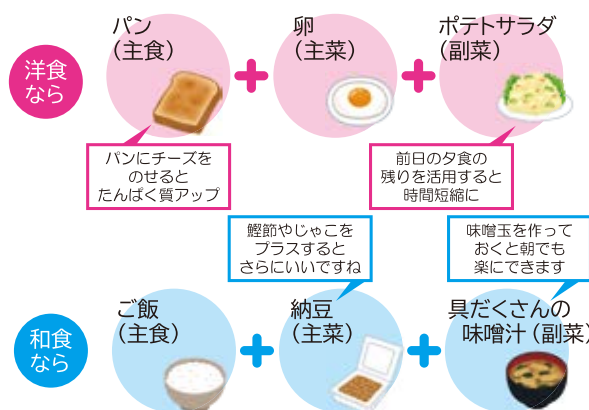
健康状態については、「良好ではない」と感じている人が約4割を占め、「疲れやすい」「ストレスを感じやすい」といった自覚症状が多く挙げられました。また、子育てに関する悩みや不安を「よく感じる」と答えた人は約4割でした。内容としては、「ゲームや動画の視聴時間が長い」「就寝時刻が遅い」など、生活リズムに関するものが多く見られました。

今回のアンケートから、ひとり親家庭では睡眠時間が不足しがちで、朝食を食べる習慣も乱れやすく、こうした生活習慣の乱れが日々の体調や健康に影響している可能性がうかがえました。そのため、無理のない範囲で食費や時間を抑えつつ、必要な栄養を確保する食事の工夫や、睡眠を含めた生活リズムを少しずつ整えていくことが重要であると考えられます。

### 朝ごはんをつくる、健康な生活リズム

朝食を食べることで、睡眠中に消費されたエネルギーが補われ、脳や体がしっかり目覚め、日中を元気に過ごす力になります。また、毎日できる限り同じ時刻に朝食を食べることは、排便のリズムを整え、生活リズム全体の安定にもつながります。そのためには、主食・主菜・副菜をそろえた朝食を意識することがポイントです。時間に余裕のない朝には、夕食のおかずを朝食に活用したり、丼もののように一品にまとめたり、ワンプレートに盛り付けたりするのがおすすめです。色どりや量、栄養バランスが分かりやすくなるだけでなく、後片付けの手間を減らすことにもつながります。

【手軽にバランスよく食べられる朝食の例】



主食・主菜・副菜をそろえることが難しいときは、パン(主食) + 牛乳(牛乳・乳製品) + バナナ(果物) などでも大丈夫。まずは朝ご飯を欠かさず食べるようにしましょう！



結果についての詳細は愛母連ホームページでご覧いただけます。  
<https://aiboren.jp>