



2012年3月21日

マルハニチロ食品が「子供の朝食と健康に関する調査」を実施

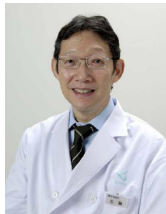
子供がストレスを感じる季節は「春」。時間帯は「朝」。
成長期は朝ご飯と朝の過ごし方が重要です

株式会社マルハニチロ食品(本社/東京都江東区、代表/代表取締役社長 坂井道朗)は、2012年1月、小学生の子供をもつ母親 200 人を対象に「朝食と子供の健康に関する調査」をインターネットで実施しました。その結果、**環境の変化がある春に、子供はもっともストレスを感じていること**、また、時間帯で調べると、**朝(起きたときと学校へ行く前)にストレスを感じていること**がわかりました。

精神神経科専門医の古賀良彦教授は、この調査結果を以下のように分析しています

「子供が春にストレスを感じるのは、クラスや担任の先生が変わるなど子供をとりまく環境が劇的に変わる季節だからです。大人から見たら少しの変化かもしれませんが、子供から見ると大きな変化で、慣れるまでは、とても負担に感じるものです。最近の子どもは学校のほかにも学習塾やスイミング、ピアノなどの習い事、高学年になれば受験のための勉強など、学校以外でも週末まで過密なスケジュールが組まれている子が多く、友人や家族と過ごす時間が少なく、ストレスが溜まる傾向が強くなっています。

アンケートでは大人と同様、ストレスを感じる時間帯が朝に集中しています。忙しくなりがちな朝の時間帯は、つとめて子供とコミュニケーションをとり、**成長期の子供には、朝ごはんをしっかり食べさせてあげてください。脳や心にも届く栄養を摂ることで1日元気に過ごすことができます**」



古賀 良彦 教授

杏林大学医学部 精神神経科主任教授。1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。同大学医学部精神神経科学教室入室。1990年に同大学助教授。1995年より、同大学医学部精神神経科学教室教授。NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長。脳の血液量を分析する光トポグラフィーの第一人者。

小学生のお子さんの朝食と健康について 200 人のお母さんに聞いてみました。

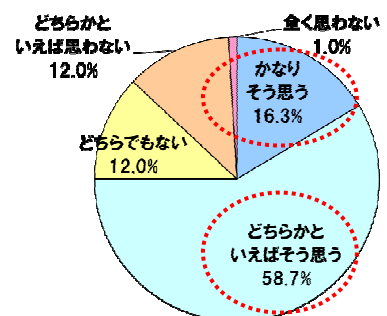
小学生の子供をもつお母さん 200 人にアンケートをとりました。調査結果の集計とともに、そこから見える今の小学生の朝食環境とストレスについて、ご報告します。

- 調査内容:小学生の朝食と健康に関する調査
- 調査方法:WEB 調査
- 調査時期:2012年1月
- 対象:小学生の子供(第一子)をもつ首都圏在住の母親 200 名 (小学校高学年男女の母親各 50 名。合計 200 名)

Q. 子供はストレスを感じていると思いますか？

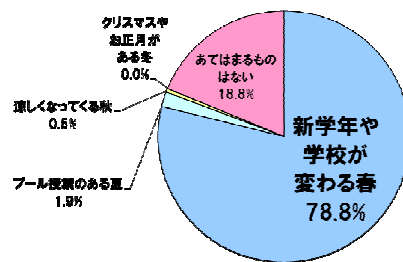
75%の母親が子供のストレスを自覚。

母親の4人に3人が、子供がストレスを感じていることを感じています。



Q. 子供がストレスを感じる季節はいつですか？

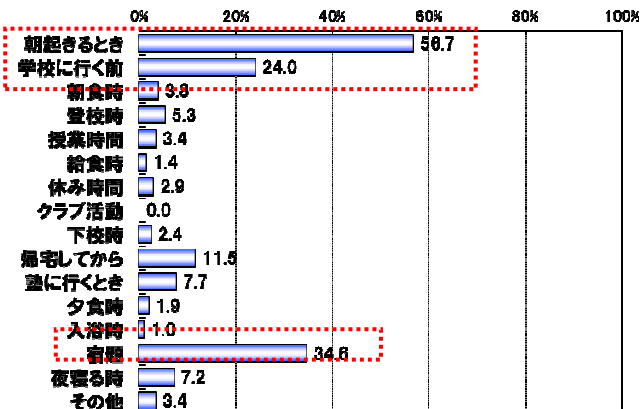
80%の母親が、子供は春にストレスを感じていると答えています。春は新学年がはじまり環境の変化多い季節。子供は大人以上に、環境の変化に敏感です。



Q. 子供がストレスを感じる時間帯はいつだと思いますか？

56.7%の母親が子供のストレスを感じている時間帯は、朝起きるときだと答えています。

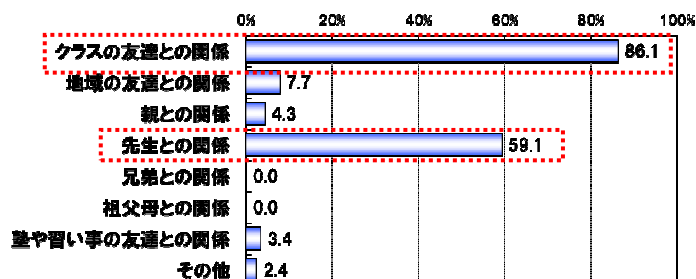
学校に行くときと答えた母親も24%います。子供がストレスを感じる時間は、朝に集中していることがわかります。朝、親が子供とコミュニケーションをとることはとても意義があります。



Q. 新学期が始まる春に、子供が気を遣っていると思われる人間関係は？

(あてはまるものを2つまで選んでください)

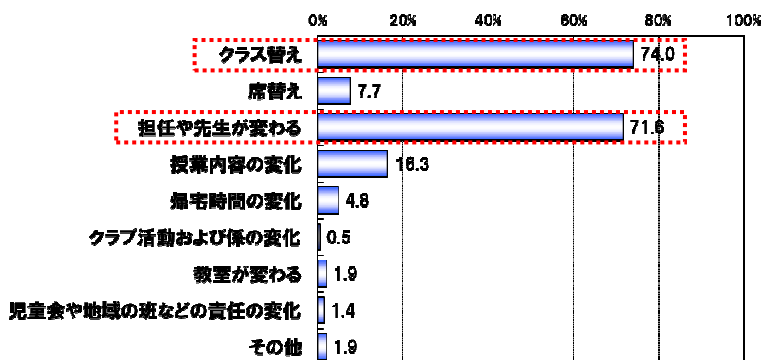
『クラスの友達との関係』と『先生との関係』が多くの母親に選ばれました。「4月は学校などで新しい人間関係が始まる時期。これを気づかう子供が多いようです。」



Q. 新学期が始まる春に、子供がストレスを感じると思われる事項は？

(あてはまるものを2つまで選んでください)

『クラス替え』と『担任や先生が変わる』ことを気にしている人が、全体の7割にもものぼりました。「子供にとっては、とても大きな変化です。慣れるまでには少し時間がかかるものです。」



◆取材など、報道各位からのお問い合わせ先
 広報代行/J&Tプランニング
 〒150-0021 渋谷区恵比寿西 1-10-6
 恵比寿ツインズ 302
 TEL:03-5784-3739 FAX:03-3770-2188

◆商品に関するお問い合わせ先
 マルハニチロ お客様相談室 フリーダイヤル
 Tel 0120-040826
<http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/>