

目的：間食は小児の食生活のうち、朝食、昼食、夕食とともに、1日の栄養摂取状態に大きな影響を与えている。今回は小児の間食の実態と、その他の食事との関係も含めて調査を行ない成績を得たので報告する。

方法：対象は大阪府下公立小学校の11～12歳の児童103名（男：55，女：48）を無作為抽出し、記名アンケート方式により児童自身に記入させた。調査は昭和58年7月に行なった。

結果：間食の頻度は、「毎日食べる」が40.2%で、「食べないことが多い」は14.7%であった。間食の時間については、「決まった時間に食べる」が11.1%、「決まっていない」は88.9%で、ほとんどの子供は時間を決めて食べていない。また、間食の中でも、夜食は、よく食べる群が52%で、その中で特に「毎日食べる」は36.3%であった。反対に夜食をほとんど食べない群は48.1%で、約2人に1人は夜食を食べていた。間食の内容は、スナック菓子61.2%、果物58.8%、清涼・嗜好飲料 58.3%と、この3種を約6割の児童がよく食べるものとして挙げていた。他の食品は20%前後またはそれ以下の値であった。間食とローレル指数及び身体的自覚症状の数についての検討も試みたが顕著な関係は見られなかった。間食と食事の関係では、間食を決まった時間に食べる群は全員、夕食をおいしく食べると答えた。