

47 都道府県のママ 3,760 人に聞く、「子どもの体調管理調査」

「3月」は子どもの体調管理に気を遣う季節

子どもの体調管理、ママの情報源は
デジタル時代でも「保育園」「ママ友の声」子どもの体調管理ができていないエキスパート級のママほど、発酵食品を積極的に利用し
乳酸菌飲料を子どもに「毎日」飲ませている“発酵食品ラバーズ”

アサヒ飲料株式会社

『守る働く乳酸菌』を販売するアサヒ飲料株式会社(本社 東京、社長 岸上 克彦)は、2018年1月19日(金)～1月23日(火)にインターネットで、3歳～12歳(未就学児・小学生)の子どもを持つ母親を対象に「子どもの体調管理」をテーマに意識調査を実施し、3,760人の有効回答を得ました。その結果から、下記のような傾向があることがわかりました。

— 47 都道府県のママ 3,760 人に聞く、「子どもの体調管理調査」 —

- ◆ 「3月」は冬に次いで子どもの体調管理に気を遣う季節。ママたちの半数(49.7%)が気を遣っている。
- ◆ 子どもの体調管理が「できている」(83.3%)と答えたママの9割が「健康に関する意識がある」(87.5%)、子どもの健康を守るママは、自身の健康意識も高い。ママは子どもの体調管理マネージャー。
- ◆ 子どもの体調管理自己採点、平均 74.7 点。TOP3 は千葉県(79.0 点)、兵庫県(78.0 点)、大阪府(77.4 点)。
- ◆ 体調管理マネージャーの中でも、朝ごはん習慣や野菜摂取、偏らない食事、早寝早起きなど生活習慣全般で良い習慣を実践しているエキスパート級ママが約2割(19.8%)。
- ◆ 体調管理エキスパート級ママが子どもの体調管理のために毎日食べさせている三大発酵食品は、「味噌」「ヨーグルト」「乳酸菌飲料」。
- ◆ 子どもの体調管理の情報源は「TV」(78.3%)に次いで、「子どもの保育園」(62.5%)や「ママ友」(51.6%)からのリアルな情報がメイン。「みんなで子どもを守りたい」がママたちの想い。
- ◆ コミュニティに頼れる人がいないママは体調管理ができていない割合が高く、地域コミュニティが充実していると体調管理マネジメント度も高い。コミュニティの充実と子どもの健康管理には相互関係がありそう。

[調査概要]

- 実施時期 2018年1月19日(金)～1月23日(火)
- 調査手法 インターネット調査
- 調査対象 47都道府県の3歳～12歳の子どもを持つママ 3,760人(各都道府県別に80人ずつ)



Q.子どもの体調管理を気遣う時期は?(複数回答)

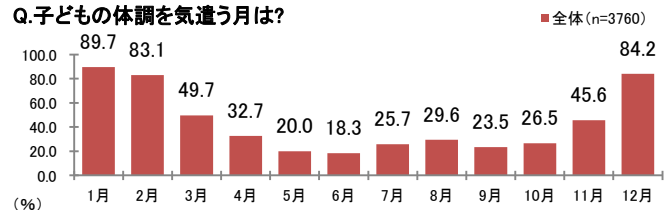
→「3月」は受験や卒業式などのイベントも多く、ママの半数(49.7%)が子どもの体調管理に気を遣っている

n=3760人

3歳~12歳(未就学児・小学生)の子どもを持つ母親3,760人を対象に、子どもの体調管理を気遣う時期を聞くと、「1月」(89.7%)、「12月」(84.2%)、「2月」(83.1%)、「3月」(49.7%)の順となり、冬の時期をいちばん心配していることがわかりました。

これから迎える3月は、冬ほどではないにせよ、引き続き子どもの体調管理が気になる時期です。

Q.子どもの体調を気遣う月は?



Q.「3月」に子どもの体調管理に気を遣う理由

- 3月に幼稚園の一大イベントがあるため。
- 大きくなるにつれ、卒業式や受験など、大切なイベントが多いから。
- 季節の変わり目だから。

Q.子どもの体調管理はできているか?

→8割が「できている」(83.3%)、自身の「健康意識も高い」(87.5%) ママは子どもの体調管理マネージャー

→体調管理マネージャーの自己採点、全国TOP3は「千葉県」(79.0点)、「兵庫県」(78.0点)、「大阪府」(77.4点)

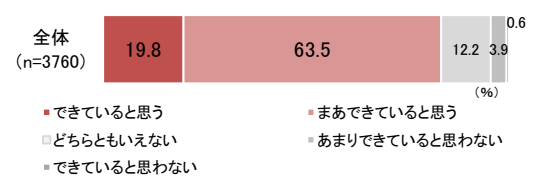
n=3760人

子どもの体調管理ができているかどうか聞くと、全体の8割が「できている」(「できている」19.8%+「まあできている」63.5%=83.3%)と答えています。

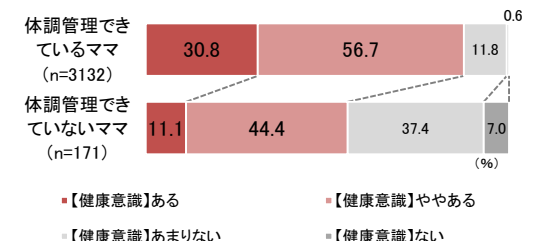
また、健康に関する自身の意識について聞くと、子どもの体調管理ができているママの87.5%は健康に関する意識が「ある」と答えています。子どもの体調管理ができていないと答えたママは、自身の健康意識も低く(55.6%)なっています。子どもの体調を守れているママは自身の健康意識も高く、子どもの体調管理マネージャーとしての役割を果たしています。

子どもの体調管理について自己採点してもらうと平均74.7点となり、県別でみると、1位「千葉県」(79.0点)、2位「兵庫県」(78.0点)、3位「大阪府」(77.4点)がTOP3となりました。

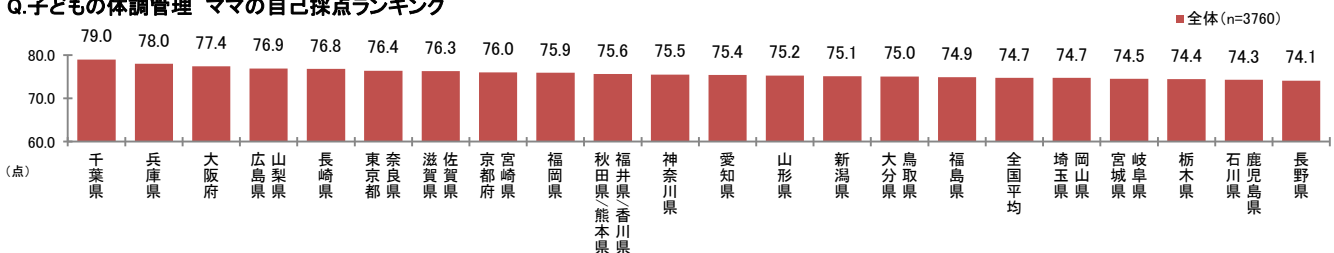
Q.子どもの体調管理はできているか?



Q.自身の健康意識は?



Q.子どもの体調管理 ママの自己採点ランキング



全国第1位 千葉県ママの体調管理法

- 寒気がしたらニンニクミルクを飲む(32歳)
- 大根を角切りにし蜂蜜を入れしばらく置いたものを飲む(44歳)
- 裸足、土日はゆっくり休む(37歳)

全国第2位 兵庫県ママの体調管理法

- とにかく発酵食品や大豆製品を摂らせる(34歳)
- 脚、頭、耳は冷やさない(30歳)
- はちみつを湯で溶いたものや、はちみつゆず茶を飲む。(35歳)
- 緑茶を飲む(37歳)
- 蓮根を食べる(46歳)

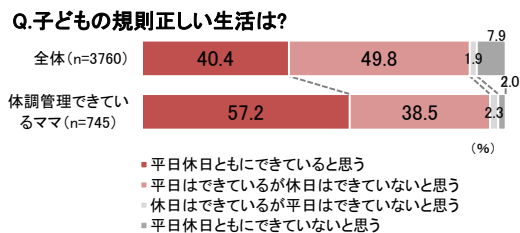
全国第3位 大阪府ママの体調管理法

- 納豆を毎日かかさず食べさせている(45歳)
- 毎日のヨーグルトは必ず食べさせるようにしている。同じメーカーに偏らず様々なメーカーや菌の入ったものを選んでる(38歳)
- 夕食は6時には食べ9時までに就寝する(50歳)

Q.子どもは規則正しい生活ができているか？

- ▶平日はできても休日はできていない子どもが半数(49.8%)
- ▶体調管理がよりできているママは、6割(57.2%)が「平日休日ともにできている」体調管理エキスパート級ママ
n=3760人

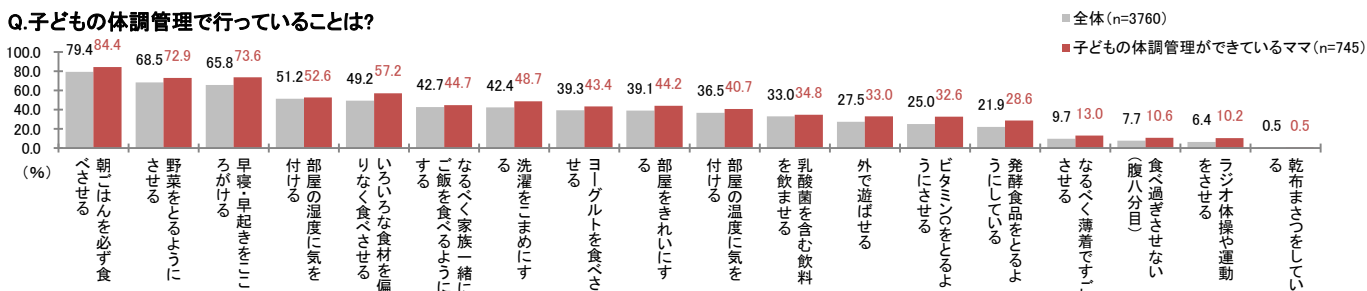
規則正しい生活も体調管理に欠かせない生活習慣のひとつです。子どもが規則正しい生活ができているかと聞くと、全体では「平日はできているが休日はできていないと思う」(49.8%)が半数を占めていますが、子どもの体調管理が「できている」と答えた19.8%(745人)のママでは、「平日休日ともにできていると思う」(57.2%)が6割を占めています。子どもの体調管理をより充実させている“体調管理エキスパート”級のママの存在も明らかになりました。



Q.子どもの体調管理のためにやっていることは？(複数回答)

- ▶「朝ごはん」「野菜」「早寝早起き」「部屋の湿度」
- ▶体調管理エキスパート級ママは、「朝ごはん」「早寝早起き」「野菜」「偏らない食事」「部屋の湿度」の順
n=3760人

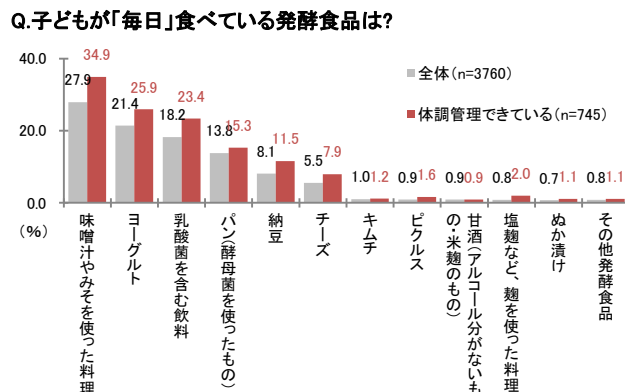
子どもの体調管理としてやっていることを聞くと、「朝ごはんを必ず食べさせる」(79.4%)、「野菜をとるようにさせる」(68.5%)、「早寝・早起きをこころがける」(65.8%)、「部屋の湿度に気を付ける」(51.2%)が上位にあげられました。これを子どもの体調管理ができているエキスパート級ママでみると、「朝ごはんを必ず食べさせる」(84.4%)、「早寝・早起きをこころがける」(73.6%)、「野菜をとるようにさせる」(72.9%)、「いろいろな食材を偏りなく食べさせる」(57.2%)、「部屋の湿度に気を付ける」(52.6%)など、総じて実施率が高くなっています。



Q.子どもが「毎日」食べている発酵食品は？(複数回答)

- ▶発酵食品TOP3は、「味噌」(27.9%)、「ヨーグルト」(21.4%)、「乳酸菌」(18.2%)
- ▶体調管理エキスパート級ママは、発酵食品をより積極的に取り入れる“発酵食品ラバーズ”
n=3760人

日本にはさまざまな発酵食品があり、古くから健康に役立つ体調管理法のひとつとして、取り入れられています。そこで、子どもが毎日食べている発酵食品を聞くと、「味噌汁やみそを使った料理」(27.9%)、「ヨーグルト」(21.4%)、「乳酸菌を含む飲料」(18.2%)がTOP3となりました。これをエキスパート級ママでみると、順位は変わりませんが、「味噌汁やみそを使った料理」(34.9%)、「ヨーグルト」(25.9%)、「乳酸菌を含む飲料」(23.4%)となり、一般のママに比べ、発酵食品をより積極的に食べさせています。健康管理エキスパート級のママは、発酵食品をより積極的に活用する“発酵食品ラバーズ”ということが判明しました。



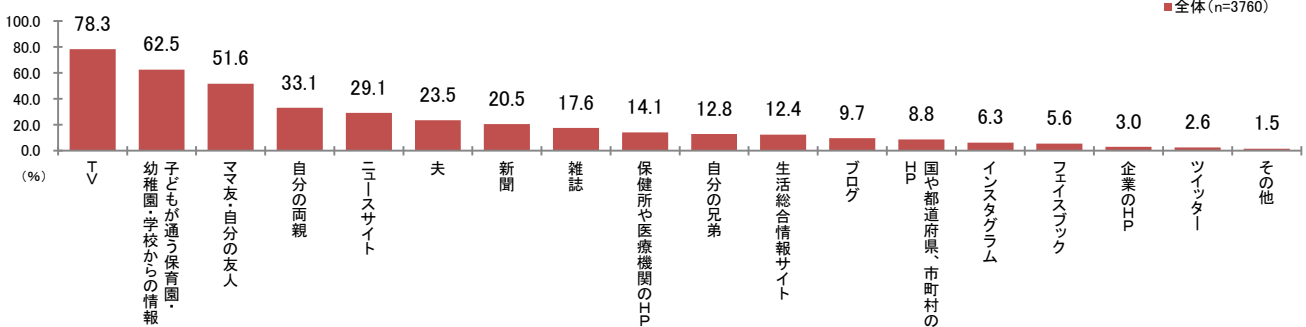
Q.子どもの体調管理の情報源は？（複数回答）

- ▶「子どもが通う保育園・幼稚園・学校からの情報」(62.5%)、「ママ友・自分の友人」(51.6%)が上位
- デジタルな情報化時代とはいえ、子どもの健康は生活に密着した保育園やママ友とのリアルな情報交換で、「みんなで守る」がママたちの基本姿勢

n=3760人

規則正しい生活習慣を身につけさせたり、発酵食品を毎日積極的に食べさせたり、ママたちは子どもの体調管理のためにさまざまな取り組みを行っています。そこでその情報源を聞くと「TV」(78.3%)がトップですが、次いで「子どもが通う保育園・幼稚園・学校からの情報」(62.5%)、「ママ友・自分の友人」(51.6%)の順となり、「自分の両親」(33.1%)や「ニュースサイト」(29.1%)以上に、保育園やママ友からのリアルな情報を活用していることがわかりました。生活に密着した保育園やママ友との情報交換により、コミュニティみんなで子どもの健康を守っていこう、というママたちの基本姿勢が感じられます。

Q.子どもの体調管理の情報源は？



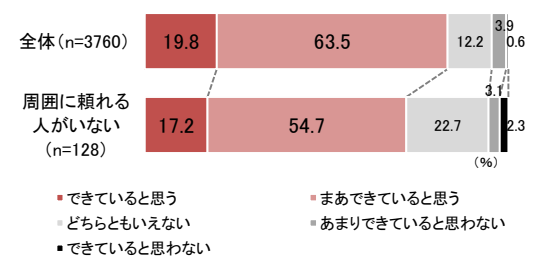
Q.子どもの体調管理と地域コミュニティとの関係

- ▶周囲に頼れる人がいないと、平均に比べ子どもの体調管理が「できていない」割合が高くなる
- ▶地域コミュニティが充実している県には、子どもの体調管理が「できている」ママが多い

n=3760人

子どもの健康をみんなで守る姿勢は、地域コミュニティと関係性にも関連があります。子どもの面倒を見てくれたり、子どもの話や相談をしたり、子どもの様子を知らせてくれる祖父母や近所の人などがいるかどうか聞き、そういう人が誰もいないと答えたママ(128人)は、子どもの体調管理ができている割合(71.9%)が全体平均(83.3%)と比べ、11ポイントも低くなっています。地域の人たちみんなとつながりがある方が、子どもの体調管理にも優位となる傾向が見て取れます。

地域コミュニティと子どもの体調管理



地域コミュニティと子どもとのつながりを都道府県別で見ると、地域のコミュニティで子どもの面倒を見てくれる人が多いのは「神奈川県」、子どものことを相談できる人が多いのは「山梨県」、子どものことを日常的に会話できる人や、子どもの様子を知らせてくれる人が多いのはどちらも「京都府」が、それぞれ全国第1位となりました。

子ども×地域コミュニティの充実県 TOP5				%				
	子どもの面倒を見てくれる人がいる	子どものことを相談したり聞いたりする人がいる	子どものことを含め日常的な会話をする人がいる	子どもの様子を知らせてくれる人がいる				
1位	神奈川県	10.0	山梨県	18.8	京都府	26.3	京都府	22.5
2位	千葉県/山梨県/徳島県	7.5	埼玉県/三重県/兵庫県	17.5	千葉県/山梨県	25.0	千葉県/兵庫県	21.3
3位							滋賀県	20.0
4位	岩手県/和歌山県	6.3	神奈川県/新潟県/岐阜県/和歌山県/広島県/愛媛県	16.3	岐阜県/三重県/兵庫県	22.5	鳥取県/和歌山県	18.8
5位							全国平均	3.5

この結果を1位5点、2位4点、3位3点、4位2点、5位1点で得点化し集計すると、4つの視点で地域コミュニティが充実しているのは、「山梨県」(13点)、「千葉県」(12点)の順となりました。

これを前述のママたちの体調管理マネージメント自己採点と比較すると、「山梨県」が4位、「千葉県」が1位となっており、地域コミュニティとのつながりが強い方が、ママたちの体調管理にもよい影響を与えるという相互関係があるようです。

地域コミュニティ充実県と子どもの体調管理充実県				
	地域コミュニティ 充実県		子どもの体調管理 充実県	
1位	山梨県	13点	千葉県	79.0点
2位	千葉県	12点	兵庫県	78.0点
3位	京都府	10点	大阪府	77.4点
4位	兵庫県	6点	山梨県	76.9点
5位	神奈川県	6点	広島県	76.9点

Q.子どもの体調管理全国ランキング

→子どもの体調管理マネージメントランキング1位の千葉県は、野菜をとる県1位(78.8%)、毎日ヨーグルトをとる県1位(78.8%)、毎日乳酸菌飲料をとる県2位(28.8%)、毎日味噌を食べる県4位(41.3%)の健康県

n=3760人

今回の調査結果から、ママたちの子どもの体調管理の実践度を都道府県別にランキング形式で見ました。平日・休日ともに規則正しい生活習慣ができていいるのは、「長野県」と「福岡県」(同率 55.0%)がトップです。「福岡県」は早寝早起きができているでも「佐賀県」と並んでトップ(75.0%)なことから、よい睡眠習慣が身につけている子どもが多いようです。

子どもの体調管理マネージメントランキング1位の「千葉県」は、野菜をとる県でもトップ(78.8%)、毎日ヨーグルトをとる県でもトップ(78.8%)となり、毎日乳酸菌飲料をとる県では2位(28.8%)、毎日味噌を食べる県では4位(41.3%)と、健康的な食習慣が実践されています。

子どもの体調管理をみんなで取り組むことに関して見ると、保育園を情報源にするのは「宮城県」「山形県」「宮崎県」などに多く、ママ友を情報源にするのは「神奈川県」「東京都」など首都圏に多い傾向のようです。

子どもの体調管理全国ランキング								(%)
規則正しい生活習慣			朝ごはんを必ず食べさせる		早寝・早起き		野菜をとる	
1位	長野県／福岡県	55.0	栃木県／大分県	87.5	福岡県／佐賀県	75.0	千葉県	78.8
2位	愛媛県／宮崎県	48.8	石川県／福井県	86.3	三重県	73.8	東京都／山梨県	77.5
3位	愛知県／京都府	47.5	愛知県／広島県	85.0	千葉県／愛知県／山梨県／ 兵庫県	72.5	宮城県	76.3
	全国平均	40.4	全国平均	79.4	全国平均	65.8	全国平均	68.5
						(%)		
毎日、ヨーグルトをとる			毎日、乳酸菌飲料をとる		毎日、味噌を取る			
1位	千葉県	38.8	和歌山県	31.3	岩手県	55.0		
2位	滋賀県	31.3	千葉県／大阪府	28.8	秋田県	46.3		
3位	山梨県／香川県	30.0	茨城県	27.5	山形県	43.8		
4位	愛知県／兵庫県	28.8	山梨県	26.3	千葉県	41.3		
	全国平均	21.4	全国平均	18.2	全国平均	65.8		
				(%)				
保育園を情報源にする			ママ友を情報源にする					
1位	宮城県／山形県	75.0	神奈川県	63.8				
2位	宮崎県	73.8	東京都	62.5				
3位	静岡県	72.5	千葉県／滋賀県／大分県	60.0				
	全国平均	62.5	全国平均	51.6				

■商品概要

商品名 「守る働く乳酸菌」PET100ml
 中味 清涼飲料水
 容量容器 PET100ml
 入数 30本
 希望小売価格 128円(税抜)
 発売地域 全国

<お客様からのお問い合わせ先>

アサヒ飲料株式会社 お客様相談室：フリーダイヤル：0120-328-124
 アサヒ飲料 ホームページアドレス：<http://www.asahiinryo.co.jp>

「守る働く乳酸菌」は、アサヒ飲料株式会社の登録商標です。