

幼稚園児の食生活に関する保護者の意識と 出生順位の関連について

篠原 能子*, 曾我部 夏子*

Relationship between parents' awareness of the dietary habits of their children
attending kindergartens and their birth order

Yoshiko SHINOHARA*, Natsuko SOGABE*

Abstract

A survey on the dietary habits of children was conducted involving the parents of students of a kindergarten in Tokyo Prefecture. The parents were asked to describe what worried them about the dietary habits of their children, and the relationships between their worries and the birth order of children were examined. More than 30% of mothers in all groups : mothers with the eldest and non-eldest children with and without siblings, stated that the amount of food intake varied depending on the day. "The unbalanced diets of their children" was cited by 36.5, 29.2, and 25.0% of mothers in the "eldest child without siblings", "eldest child with siblings", and "non-eldest child" groups, respectively. The rate of mothers who stated that "their children ate meals while playing" was the highest in the "eldest child without siblings" group (26.9%), followed by the "eldest child with siblings" (14.6%) and "non-eldest child" (8.3%) groups. On the other hand, 9.6, 20.8, and 15.3% of mothers in the "eldest child without siblings", "eldest child with siblings", and "non-eldest child" groups stated that "they were not worried about anything", respectively.

Regarding the preparation of meals, more than 45% (the highest rate) of mothers in all groups stated that they were worried about their "children's dietary habit of eating only a limited variety of food". The comment : "I have no idea of the appropriate volume of a meal", was stated by 21.2, 14.6, and 13.9% of mothers in the "eldest child without siblings", "eldest child with siblings", and "non-eldest child" groups, respectively. On the other hand, 25.0, 20.8, and 33.3% of mothers in the "eldest child without siblings", "eldest child with siblings", and "non-eldest child" groups stated that "they were not worried about the preparation of meals", respectively.

Mothers were also asked to state their sources of information on the dietary habits of children (multiple answers allowed), and 53.8, 50.0, and 54.2% of mothers in the "eldest child without siblings",

*人間健康学部 健康栄養学科

“eldest child with siblings”, and “non-eldest child” groups stated “friends and acquaintances”, respectively. “Kindergartens” were the source of information for 9.6, 19.2, and 11.5% of mothers in the “eldest child without siblings”, “eldest child with siblings”, and “non-eldest child” groups, respectively.

It will be necessary for us to conduct further survey-based research and activities for dietary education in collaboration with kindergartens to provide parents with information they require, which is a role of institutions for training registered dietitians who contribute to the community, so that parents will recognize kindergartens as one of the primary sources of information.

Key words : eating habits, dietary education, children

1. 緒言

就学前の6歳頃までの幼児期の食生活は、身体の発達、および精神面の発達のために重要である¹⁾。幼児期に獲得された咀嚼機能、食習慣などはその後の健康や嗜好に影響を及ぼすため¹⁾、この時期に適切な食生活を送ることが大切であり、この時期の食育活動は大きな意義がある。

わが国では、食育基本法が平成17年7月に施行された。食育の展開は国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮して推進していくことが食育基本法の中で挙げられている²⁾。つまり、効果的な食育推進のためには食育を行う地域や対象者の食生活状況を把握することが重要であると考えられる。さらに、平成23年3月に決定された「第2次食育推進基本計画」³⁾では、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、の3項目が重点課題として定められている。幼児期の食事は大部分を保護者に依存する。そのため、幼児のみならず保護者に対する食育活動や保護者の食生活を見直すための情報提供も重要となる。

そこで、幼児期のこどもを持つ保護者に食育を行うためのデータとするため、幼稚園に通う

園児の保護者に対し、子どもの食生活及び保護者の食生活について調査を行った。

2. 方法

(1) 対象

東京都のA市内にある幼稚園に在籍する園児の保護者を対象とし、2011年1月に実施した。

(2) 調査方法及び調査内容

調査依頼の文書にて研究の趣旨を提示し、調査への協力は任意、無記名であること、また、統計的に回答を処理することを書面にて説明した。自記式調査票にて、保護者に記入してもらった。

調査内容は、就寝・起床時刻、食事の様子で気になること、食事に関する情報源などについて質問を設定した。なお、子どもの食事についての質問は、平成17年乳幼児栄養調査⁴⁾や先行研究^{5)~7)}を参考に設定した。さらに、母親自身の食生活に対する意識についても設問を設けた。対象属性については、子どもの年齢、性別、兄弟の有無について質問を設けた。

3. 結果

(1) 対象者の基本属性

アンケート用紙の回収は172人の協力を得る

ことができ、回収率は93%であった。年齢の内訳は、3歳11人（6.4%）、4歳63人（36.6%）、5歳49人（28.5%）、6歳49人（28.5%）であった。出生順位の内訳は、第一子弟妹なし群が52人（30.2%）、第一子弟妹あり群が48人（27.9%）、第二子以降群が72人（41.9%）であった。出生順位で分けて、生活習慣・食生活状況について検討した。

(2) 起床・就寝時刻

起床時刻については、どの群においても7時台が最も多く、第一子弟妹なし群が78.8%、第一子弟妹あり群が77.1%、第二子以降群は

66.7%であった。7時以前は第一子弟妹なし群が11.5%、第一子弟妹あり群が12.5%、第二子以降群は23.6%であり、第二子以降群で高い傾向がみられた。就寝時刻については21時台がどの群でも最も多く、第一子弟妹なし群が46.2%、第一子弟妹あり群が54.2%、第二子以降群は51.4%であった。次いで20時台が多く、第一子弟妹なし群が42.3%、第一子弟妹あり群が33.3%、第二子以降群は38.9%であった。22時以降は第一子弟妹なし群が7.7%、第一子弟妹あり群が8.3%、第二子以降群は4.2%であった（図1）。

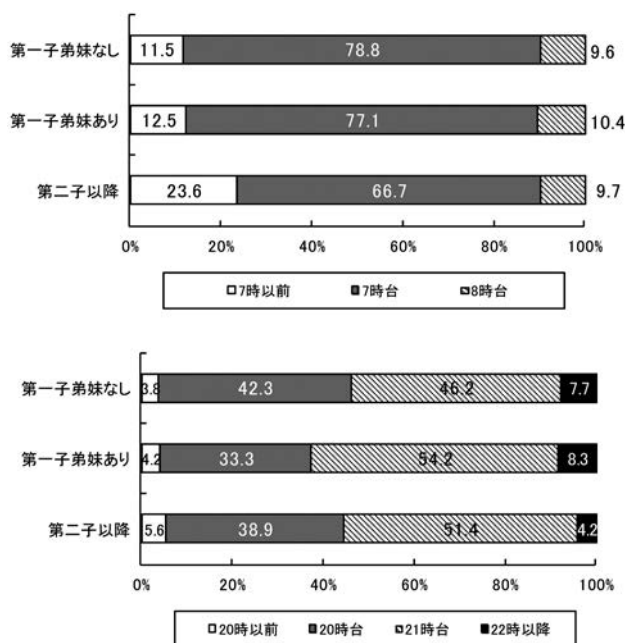


図1 起床・就寝時刻（A：起床時刻、B：就寝時刻）

(3) 子どもの食事で気になること

子どもの食事で特に気になること（複数回答）については、「食べる量にムラがある」ではどの群でも多く、第一子弟妹なし群が30.8%、第一子弟妹あり群が31.3%、第二子以降群が37.5%であった。「好き嫌が多い」では第一

子弟妹なし群が36.5%、第一子弟妹あり群が29.2%、第二子以降群が25.0%であった。「食事が少ない」では第一子弟妹なし群が17.3%、第一子弟妹あり群が18.8%、第二子以降群は16.7%であった。「遊び食べ」では、第一子弟妹なし群が26.9%、第一子弟妹あり群が14.6%、

第二子以降群は8.3%であった。一方、「特にな
い」は第一子弟妹なし群が9.6%、第一子弟妹

あり群が20.8%、第二子以降群が15.3%であっ
た（図2）。

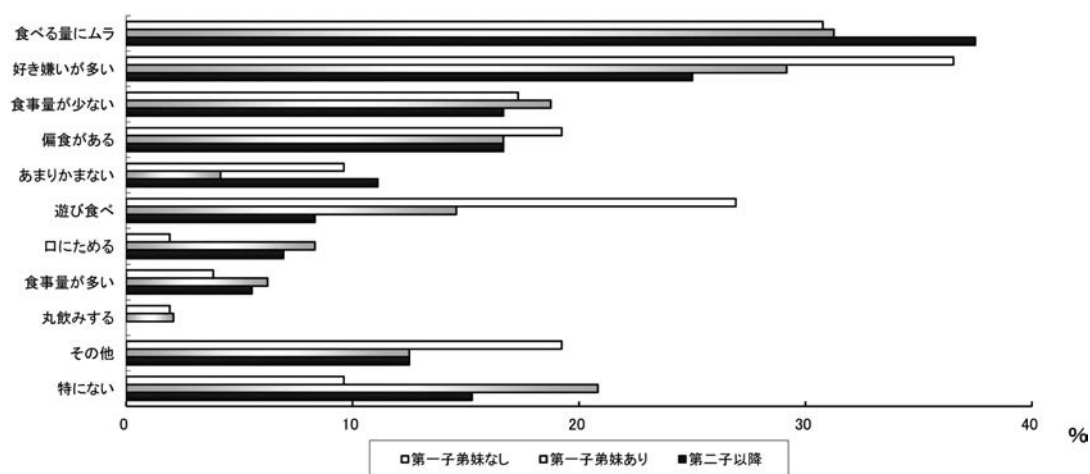


図2 子どもの食事で気になること

(4) 子どもの食事作りで困っていること

子どもの食事作りで困っていること（複数回
答）については、「食べ物の種類が偏る」では
第一子弟妹なし群が53.8%、第一子弟妹あり群
が54.2%、第二子以降群が48.6%で、どの群に
おいても最も高かった。次いで「適切な量がわ
からない」では第一子弟妹なし群が21.2%、第

一子弟妹あり群が14.6%、第二子以降群が
13.9%で、「適切な味付けがわからない」では
第一子弟妹なし群が5.8%、第一子弟妹あり群
が12.5%、第二子以降群が4.9%であった。また、
「特にな」と回答したものは、第一子弟妹な
し群が25.0%、第一子弟妹あり群が20.8%、第
二子以降群が33.3%であった（図3）。

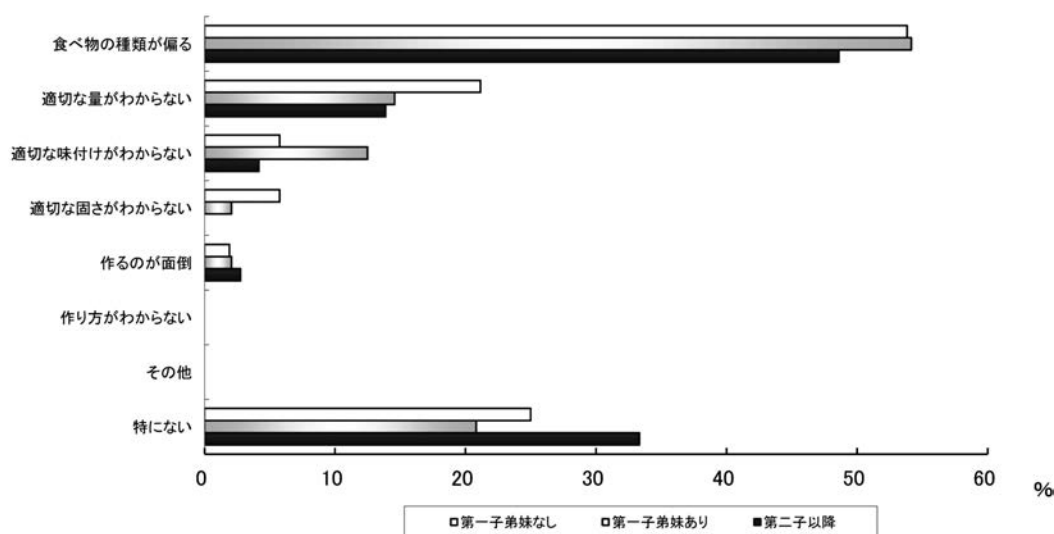


図3 子どもの食事作りで困っていること

(5) 子どもの食生活に関する情報源

子どもの食事に関する情報は何かから得ているか（複数回答）については、「友人・知人」からは、第一子弟妹なし群が53.8%、第一子弟妹あり群が50.0%、第二子以降群では54.2%であった。「雑誌」からは第一子弟妹なし群が57.7%、第一子弟妹あり群が41.7%、第二子以降群が41.7%で、「テレビ」からは第一子弟妹なし群が34.6%、第一子弟妹あり群が33.3%、第二子

以降群は30.6%、「インターネット」では第一子弟妹なし群が30.8%、第一子弟妹あり群が35.4%、第二子以降群は31.9%であった。「祖母」からは第一子弟妹なし群が19.2%、第一子弟妹あり群が45.8%、第二子以降群が31.9%であった。なお、「幼稚園」からは第一子弟妹なし群が9.6%、第一子弟妹あり群が20.8%、第二子以降群が8.3%であった（図4）。

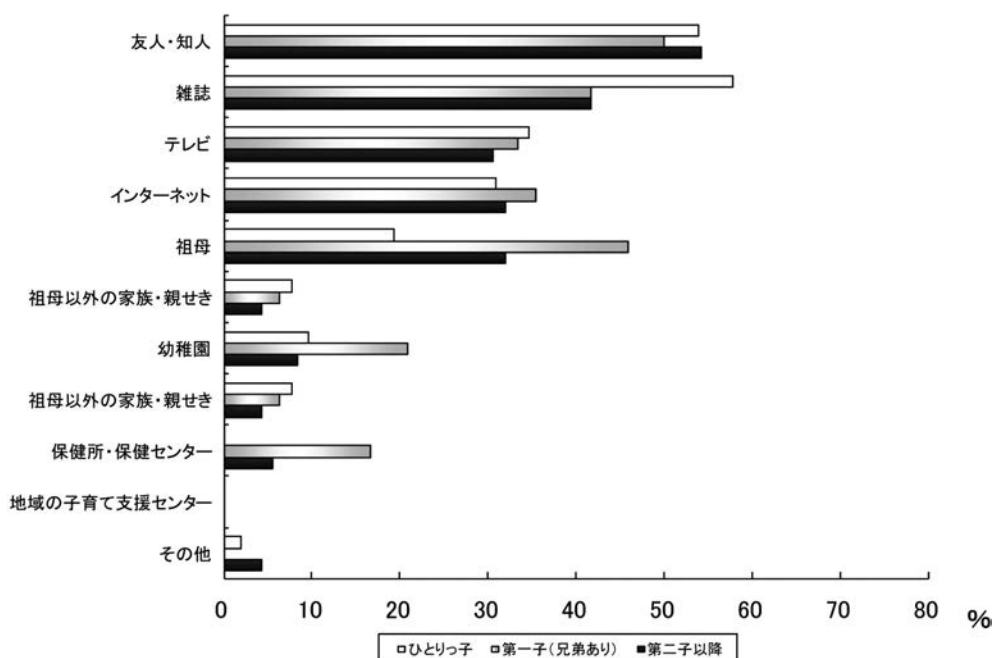


図4 子どもの食事に関する情報源

(6) 母親の食生活

保護者（母親）自身の食生活で気になることがあるか（複数回答）については、「野菜の摂取量が少ない」が最も多く29.7%、次に「好きなものに偏る」が22.7%、「間食が多い」20.3%が続き、以下「脂質の多い料理が多い」14.5%、

「食事のバランスが悪い」14.0%、「塩分量が多い」11.6%、「食事の量が多い」8.1%、「食事時間が不規則だ」8.1%、「食事を抜くことがある」6.4%という結果であった。また、「特にない」との回答は22.7%であった（図5）。

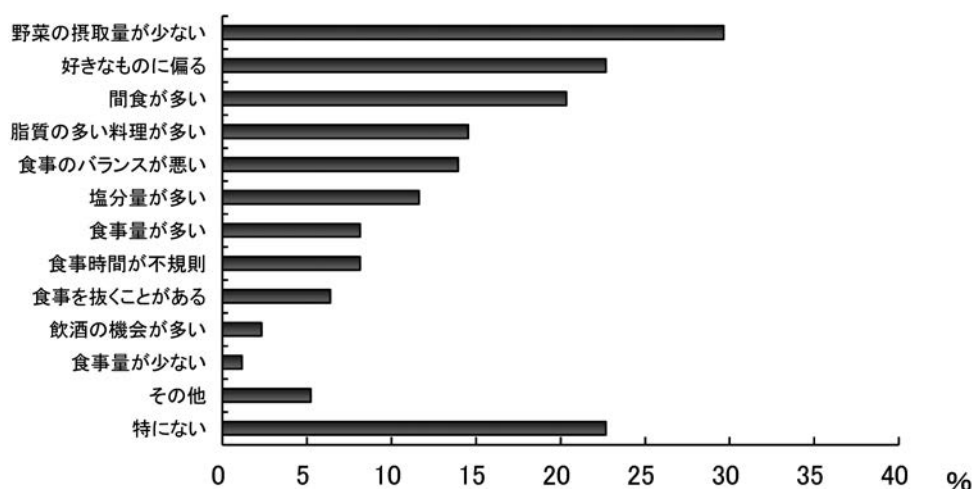


図5 母親の食生活で問題と思う内容（複数回答）

4. 考察

本研究では、幼稚園に通う子どもの母親に食生活に対する意識について調査を行った。生活習慣のひとつである就寝時刻については、兄弟状況によって差はみられなかったが、第二子以降群で22時以降の割合が4.2%であり、第一子弟妹なし群が7.7%、第一子弟妹あり群の8.3%に比べて低い傾向がみられた。第6回21世紀出生児縦断調査の結果では、5歳6か月児の就寝時間では、22時以降22.6%であり、乳幼児栄養調査においても3人に1人が22時以降に就寝しているという結果が示されている⁸⁾。本対象者はどの群においても22時以降に就寝している者の割合が先行研究と比べて低く、適正な生活習慣を送っている者の割合が高いことが示された。

食生活については、子どもの食事で気になることについて「食べる量にムラがある」がどの群でも30%を超えていた。また、「遊び食べ」では第一子弟妹なし群が26.9%に対して第一子弟妹あり群で14.6%、第二子以降群が8.3%とで第一子弟妹なし群が他の群と比較すると高い傾向がみられ、兄弟の有無で差が出やすい項目であることが示された。また、子どもの食事作り

で困っていることは、「食べ物の種類が偏る」との回答がどの群でも45%以上であり、他の項目に比べて大幅に高い割合であった。プレイルームを利用する幼児の母親に対して実施した研究においても、「食べ物の種類が偏る」との回答が3～6歳時の母親の44.0%と他の項目に比べて高いことが示された⁹⁾。これらのことから、今後の食育活動では、食べ物の種類が偏らないようにする工夫点などを具体的に示す必要があることがわかる。次いで多かった項目は「適切な量がわからない」であり、第一子弟妹なし群が21.2%、第一子弟妹あり群で14.6%、第二子以降群が13.9%であった。適切な食事量については、身体状況とも合わせて検討する必要があるため、今後は身体状況と食事摂取状況についても検討を行い、データを集めて母親の不安を軽減するための食育活動に活用していく必要があると考える。

子どもの食事に関する情報源については、「友人・知人」から得ていると回答したものがどの群においても50%を超えていた。次いで、雑誌、テレビなどのマスメディアやインターネットがどの群においても30%以上となっていた。一方、

「幼稚園」からは第一子弟妹なし群が9.6%、第一子弟妹あり群で20.8%、第二子以降群が8.3%であった。マスメディアやインターネットを通じて様々な情報が提供される現代において、保護者は正確な情報を収集することが難しい状況もある。そこで、子どもが毎日通う幼稚園から適切かつ正確な情報をより保護者に周知する必要があると考える。研究機関でもある大学は、幼稚園が保護者の求める食生活に関する情報を積極的に発信するために協力すべきであろう。具体的には、今後も幼稚園の園児および保護者に対し調査を重ね、その結果を保護者にわかりやすく伝える食育活動を実施していく必要があると考える。

一方、母親自身の食生活の問題点として「野菜の摂取量が少ない」が29.7%と最も高いことが示された。我々が、地域イベントへの参加者に実施した調査においても野菜が少ないと回答した女性は40%を超えており¹⁰⁾、本研究でも同様の結果が示された。平成24年の国民健康・栄養調査では、成人の野菜類の摂取量は平均286.5gであり¹¹⁾、健康日本21の目標量である350gに到達していない¹²⁾。子育て中の母親は仕事や家事が十分にできないことへの負担感や悩みが生じることがあり⁸⁾、生活全般が子ども中心となる傾向がある。食事に関しても、子どもの食事には気を配っても、母親自身の食事はおろそかになることもある。従って今後は、子どもの食事に関する情報のみならず、母親をはじめとした家族全体の食生活を見直すための具体的な情報提供、食育活動も実施していく必要があると考えている。

参考文献

- 1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課. 児童福祉施設における食事の提供ガイド—児童福祉施設における食事の提供及び栄養

管理に関する研究会報告書— (2010)

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/03/dl/s0331-10a-015.pdf#search> (2014年 1 月31日アクセス可能)

- 2) 食育基本法 (法律第63号): 官報号外第134号 (2005)
- 3) 第2次食育推進基本計画 (平成23年 3 月31日食育推進会議決定)
- 4) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子健康課. 平成17年度乳幼児栄養調査結果概要. (2006)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/06/h0629-1.html> (2014年 1 月31日アクセス可能)

- 5) 曾我部夏子、丸山里枝子、中村房子、土屋律子、井上美津子、五関-曾根正江. 都市部在住の乳幼児の口腔発達状況と食生活に関する研究 1歳2か月児歯科健診結果から 日本公衛誌57: 641-648 (2010)
- 6) 曾我部夏子、田辺里枝子、祓川摩有、中村房子、土屋律子、井上美津子、五関-曾根正江. 1歳2か月児における母乳継続状況、生活習慣およびう蝕との関係 小児保健研究70: 479-485 (2011)
- 7) 曾我部夏子、田辺里枝子、祓川摩有、中村房子、土屋律子、井上美津子、五関-曾根正江. 1歳2か月児における出生順位と生活習慣・食生活との関係 小児保健研究71: 366-370 (2012)
- 8) 厚生労働省: 第6回21世紀出生児縦断調査結果の概要
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/06/index.html> (2014年 9 月30日アクセス可能)
- 9) 土岐田 佳子、曾我部 夏子: 地域のプレイルームを利用した幼児および母親の食生活に関する調査 日本食育学会誌 8: 283-290 (2014)

- 10) 曾我部夏子、篠原能子、西山一朗：地域と
学園祭で実施した食育イベント参加者の食生
活に対する意識の比較 日本食育学会誌 8：
173-179 (2014)
- 11) 厚生労働省：平成24年国民健康・栄養調査
報告 (2013)
- 12) 健医発第612号 21世紀における国民健康
づくり運動（健康日本21）の推進について
(2000)