

幼稚園児の間食摂取の実態と母親の意識

高 橋 淑 子 寺 田 和 子

Fact-finding Study of the Between-meals Intake of Kindergarteners and Mother's Consciousness toward Between-meals

Toshiko TAKAHASHI Kazuko TERADA

緒 言

幼児期の食事習慣は将来の食生活に対する意識に大きく影響を与える。不適切な食習慣の形成は、脂肪、食塩および砂糖の過剰摂取、また微量栄養素や食物繊維の不足を招きやすく、う蝕や肥満だけでなく小児期から生活習慣病の素地を作る原因となる^{1~3)}。

幼児期の食生活において間食は三度の食事では充足できない栄養素を補う第四の軽い食事として、また、「楽しみ」を与えるだけでなく、間食を通して「しつけ」を行うことや選択能力の未熟な幼児に正しい食習慣を身に付けさせる機会としても重要である。したがって、幼児の健全な心身の成長・発達を促す上で養育者である母親の間食に対する考え方が問題となる。

今回著者らは育児に直接関わりを持つ母親たちが間食の重要性をどの程度認識し、間食を適切に与えているかを知るために、東京都稲城市と世田谷区の幼稚園児の母親を対象としたアンケート調査を行い、間食に対する考え方と、与えている間食の実態から今後の食生活に対する母親の意識のあり方を検討した。

調査方法

アンケート調査は東京都稲城市と世田谷区の幼稚園

園に依頼した。保育所児ではなく幼稚園児の母親を対象とした理由は、幼稚園児の母親は就業率が保育所児の母親より低いので子供と共有する時間が長く、子供の間食の管理を母親が積極的に行っていると考えたからである。アンケート用紙は園を通して配布し、記入された後園児が持参することによって回収した。1999年5月から7月に実施し、回収率は稲城市の幼稚園は82% (98名)、世田谷区の幼稚園は22% (22名)であった (表1)。回答者120名はすべて母親であり、年齢は20代5%、30代79%、40代9%、未記入7%であった (表2)。就業については常勤1%、パート3%、その他 (在宅ワークなど) 4%、勤務なしが92%であった。

調査内容は、母親が間食についてどのように考え、実際にどのような間食を与えているのかを知る目的で以下の4つの柱に大別した。

①間食に対する全体的な考え方

間食とは何か。与えているか。なぜ必要かなど。

表2 回答者の年代

	20代	30代	40代	未記入
稲 城 市	6	79	7	6
世 田 谷 区	0	16	4	2
合 計 (人)	6	95	11	8
(%)	5	79	9	7

表1 調査対象者の内訳と回収率

幼 稚 園	配布数	3 歳		4 歳		5 歳		6 歳		未記入	合計			回収率 (%)
		男	女	男	女	男	女	男	女		男	女	計	
稲 城 市	120	11	5	20	17	15	18	1	1	10	47	41	98	82
世 田 谷 区	100	1	4	4	4	2	3	0	1	3	7	12	22	22
計	220	12	9	24	21	17	21	1	2	13	54	53	120	55

②どのように間食を与えているか

回数、時刻、与える場面、場所。誰が内容を決めるのか。

内容を決める際どのようなことに配慮しているかなど。

③具体的になにを間食として与えたいと思うか

望ましい間食の内容。

④実際に間食を与えている状況

3日間の摂取記録、いつ、なにを、どこで、だれと。

なお、①と②は選択式により、③と④については記述式により回答してもらった。

調査結果

①間食に対する考え方

「親自身にとっての間食とは何か」の設問に対して4つの選択肢から選んで回答してもらった。

「食事と食事の間の軽い食事」21%、「お腹がすいたときに食べるお菓子」36%、「15時に食べるおやつ」37%「その他」6%であり、親自身、大人の摂る間食は「空腹を満たすもの」、「習慣的なもの」と考えていることが分かった。

子供に与える間食の頻度については「毎日与えている」75%、「時々与えている」21%、「ほとんど与えていない」3%（表3）であり、子供にとって間食を摂ることは「絶対必要」2%、「必要だと思う」82%、「どちらかというとも必要ない」15%、「全く必要ない」1%という結果であった。間食を摂ることが「必要」と回答した人に対して「なぜ間食が必要か」の設問には、「子供の楽しみのため」48%、「空腹を満たすため」27%、「栄養素の補給」21%、「子供が欲しがるため」2%となつて

表3 間食の与え方		(%)
与え方	毎日	75
	ときどき	21
	ほとんど与えていない	3
1日につき	1回	83
	2回	12
	3回	3
	4回	0
	把握していない	3
時間	決めている	16
	だいたい決めている	77
	決めていない	7

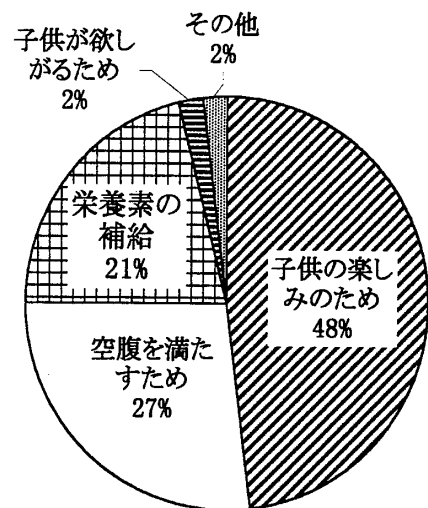


図1 間食の必要性に対する意義付け
(間食を与えることは「必要」の回答数100に対する場合)

おり、間食本来の目的である不足の栄養素を補うことよりも楽しみのために間食を与えている人が多いことが分かった(図1)。また、間食は「どちらかというとも必要ない」、「全く必要ない」と回答した人に対して「なぜ必要ないと考えるか」の設問に対しては「三度の食事をしっかりとっていれば必要ない」、「夕食に影響する」、「虫歯になる」といった意見が多く、その他「味覚異常になる」、「子供が欲しなければ必要ない」といった意見もわずかにあった。

②どのように間食を与えているか

「一日に何回間食を与えていますか」の設問に対して4つの選択肢から選んで回答してもらった。

「1回」が圧倒的に多く83%であった。「2回」は12%、「3回」は3%、「4回」と回答した人はいなかったが3%の人が「把握していない」と回答した。

「間食を与える時刻を決めていますか」の設問に対しては「決めている」16%、「だいたい決めている」77%でこれら2つの回答を合わせると93%になり、ほぼ決めた時刻に間食を与えている様子が伺えた(表3)。次に、何時ごろ、また、生活のどのような場面で間食を与えるか16の選択肢から複数回答をしてもらった(図2)。その結果、間食を与える時刻では「15時」40%と回答した人が最も多く、次に「15時から夕食前」33%が多かった。生活場面では「幼稚園から帰宅後」43%が最も多

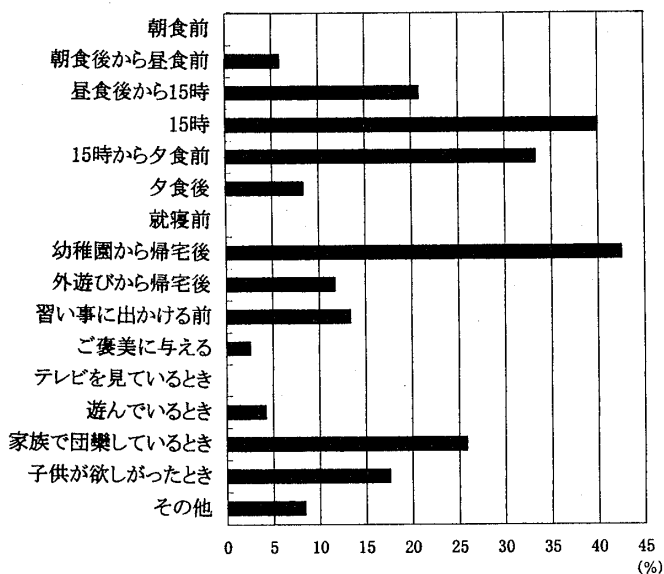


図2 どのようなときに間食を与えるか（複数回答）

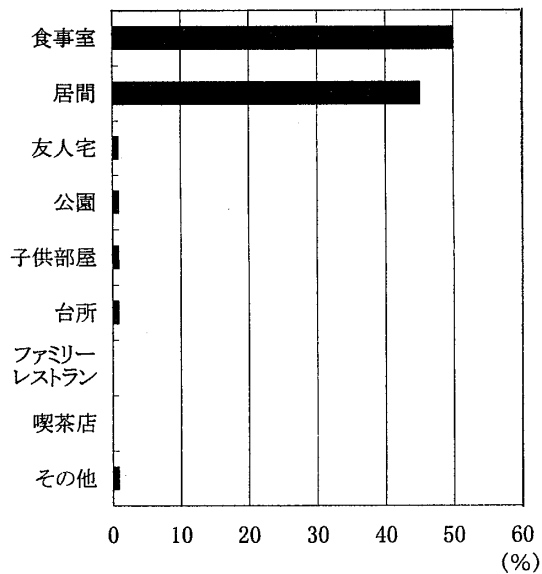


図3 普段間食を与える場所

く、「家族で団楽しているとき」26%、「子供が欲しがったとき」18%であった。「就寝前」や「テレビを見ているとき」の回答はなかったが「夕食後」は8%あり、夕食後に「甘いもの」「デザート」を食べる習慣のあることが見られた。

「普段どこで間食を与えますか」の設問に対しては「食事室」50%、「居間」45%のいずれかで間食を与えるがほとんどであった。「公園」、「友人宅」はそれぞれ1%ずつあるものの、「喫茶店」や「ファミリーレストラン」の回答はなかった（図3）。

次に間食の内容について、「主に誰が内容を決めますか」の設問に対して「母親」93%が圧倒的に多く、「子供本人」5%、「祖父母」2%の順であった。「父親」と「兄弟」は共に0%であった。

さらに「間食を与える際どのようなことに気を配っていますか」の設問に対し、13の選択肢から複数回答をしてもらった（図4）。「子供の好きなもの」58%、「砂糖の摂り過ぎ」51%、「虫歯になりにくいもの」49%の順であった。前述の設問から「母親」が間食の内容を決めると回答しているが実際には「子供の好きな食べ物」を与えており、間食の内容は「子供本

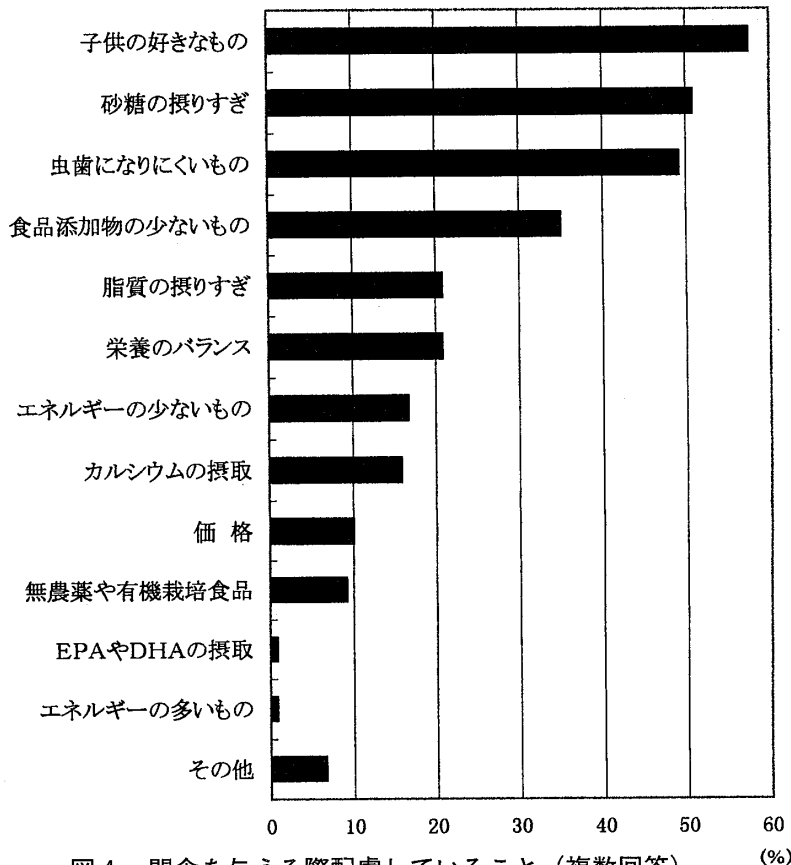


図4 間食を与える際配慮していること（複数回答）

人」の意向が大きく反映されていると考えられた。また、「食品添加物の少ないもの」35%、「栄養のバランス」21%、「脂質の摂り過ぎ」21%などに配慮していることが見受けられた。

「間食を手作りしていますか」の設問に対しては「毎日」1%、「ときどき」64%、「特別な日の

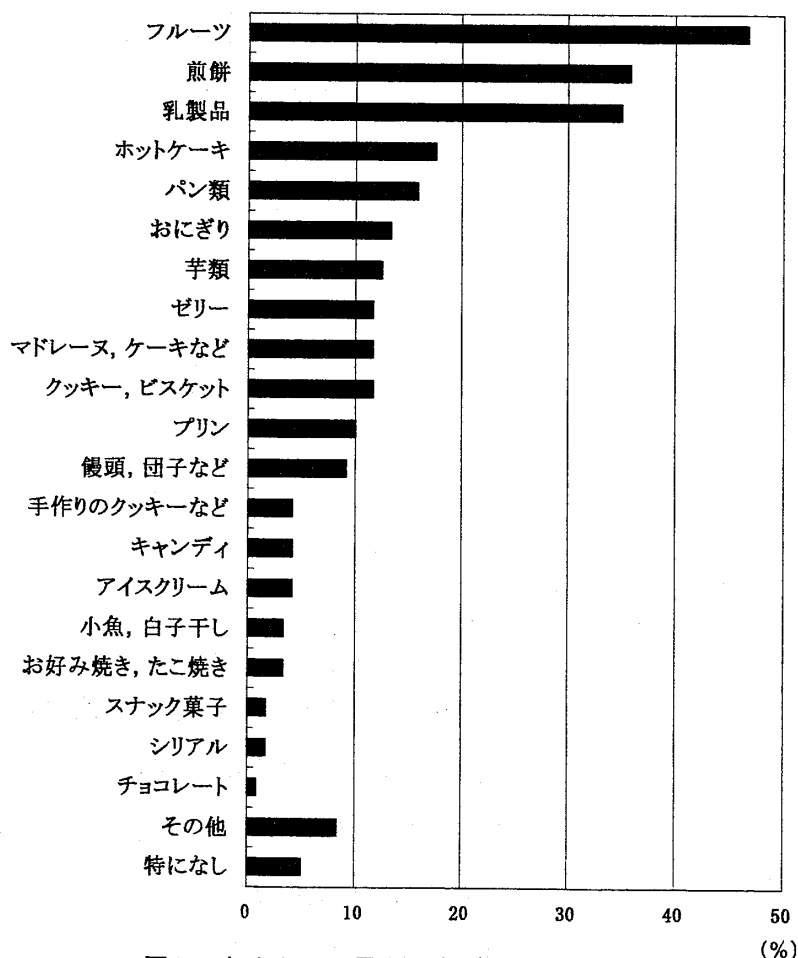


図5 与えたいと思う間食（3種類記入）

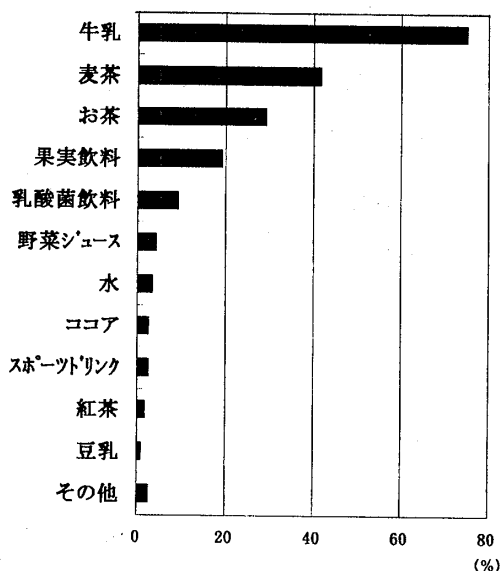


図6 間食に与えたいと思う飲み物（2種類記入）

み」24%でこれらを合わせると89%になり、これに対して「手作りしたことはない」は6%と少ないことから、手作りの間食を与えている人も多いことが分かった。

③具体的にどのような内容の間食を与えたいと思う

か

母親はどのような間食が望ましいと考えているかを知るために「どのような間食を与えたいと思いますか」の設問に対し3種類自由に選んで回答してもらった(図5)。全部で63種類の食品名があがったが、1位は「フルーツ」47%、2位は「煎餅」36%、3位はヨーグルト、チーズなどの「乳製品」35%であった。4位は「ホットケーキ」18%、5位は菓子パン、蒸しパン、ロールパンなどを含む「パン類」16%、6位に「おにぎり」と焼き芋、ふかし芋などの「芋類」がそれぞれ共に13%であった。「チョコレート」1%、「スナック菓子」2%は少なかった。また、手作りのケーキやクッキー、ゼリーなどの「手作りのもの」4%、「特になし」が5%あった。

「間食時に与えたいと思う飲み物は何ですか」の設問に対し2種類自由に選んで回答してもらった(図

6)。全部で24種類の飲料名があがったが、1位は「牛乳」75%と最も多く、2位は「麦茶」42%、3位は番茶、烏龍茶、ほうじ茶などを含む「お茶」29%、4位はフレッシュフルーツジュース、100%濃縮還元果汁などを含む「果実飲料」19%であった。また、コーラなどの炭酸飲料は0%であった。

④3日間の間食の記録

母親は実際にどのような間食を幼児に与えているかを知るために3日間の記録を依頼した。

間食開始時刻、内容、飲み物、どこで、だれと何人で食べたか、また、食生活全体の状態を知るために三度の食事の開始時刻を記録してもらった。回答者120名における3日間の間食の総数は387回であった。

間食を与えた時刻は「14:31~15:00」が32%と最も多く、14:31~16:00の間に全体の64%が間食を与えていた(図7)。これは、前述の図2に示す結果と一致していた。午前中に間食を与えている家庭では1日に2回間食を与えていた。また、19:00以降の昼食と夕食の間とは言えないような

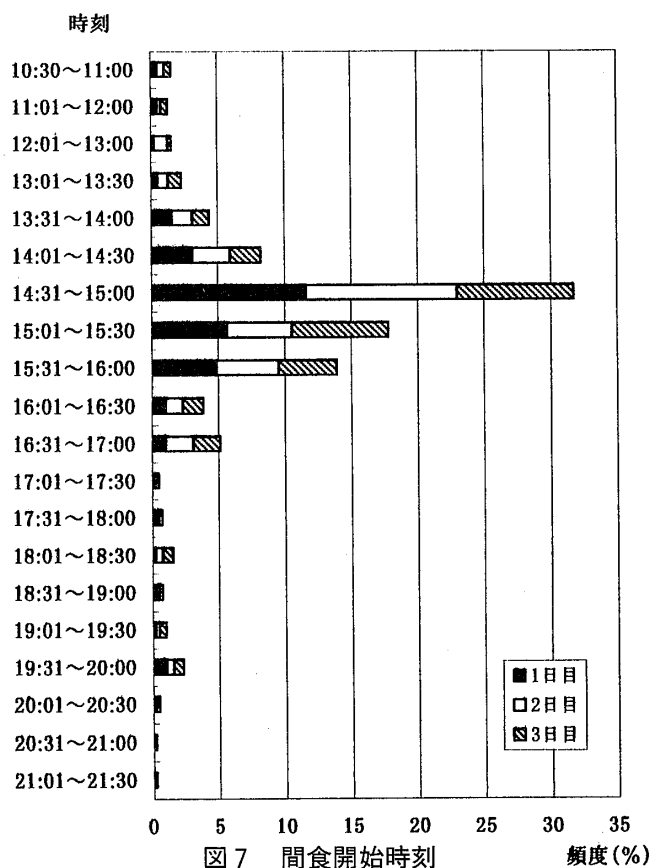


図7 間食開始時刻

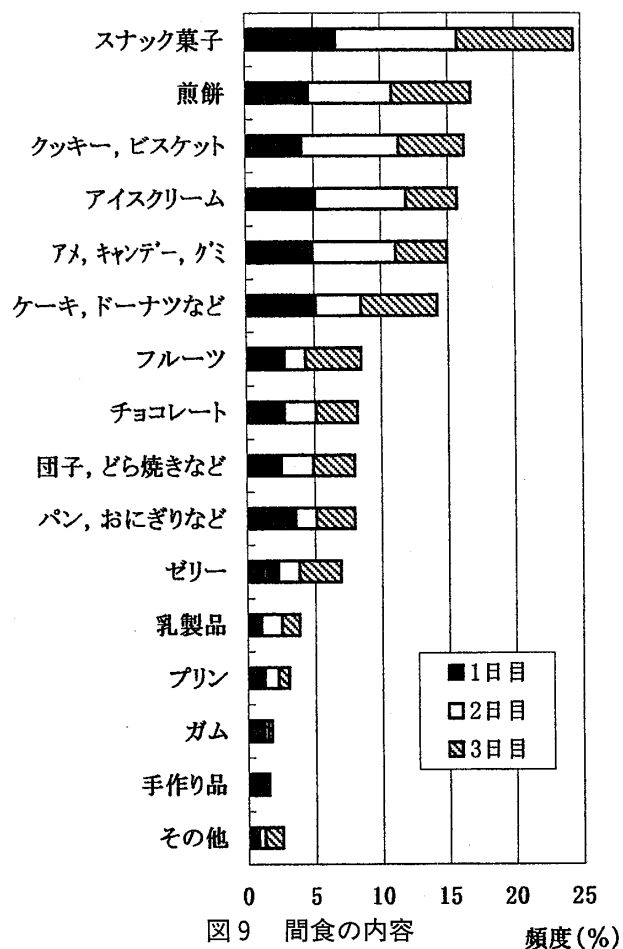


図9 間食の内容

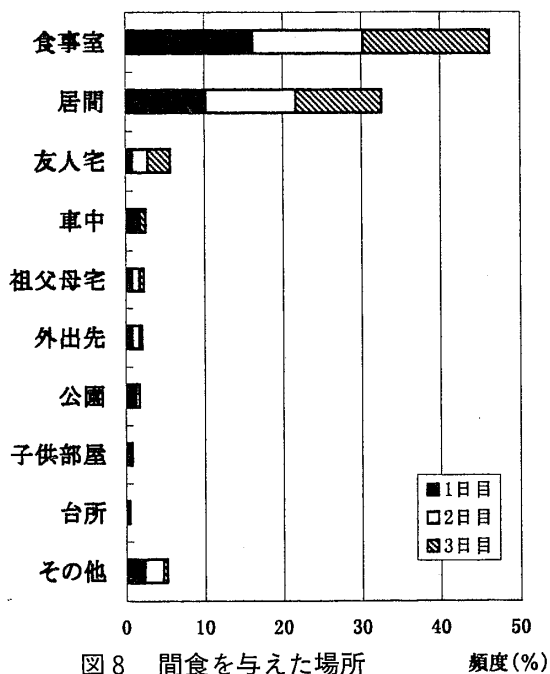


図8 間食を与えた場所

時刻に間食を与えたという回答も若干あった。

間食を与えた場所については「食事室」46%と「居間」33%に大別され(図8)、前述の図3に示す結果とほぼ一致した。

「誰と何人で食べたか」については正確に記入

されていない回答が多かったが、「1人」は6%、「母親と2人」は25%であった。

3日間の間食総数595種類の内容を図9に分類して示した。与えた間食の頻度は「スナック菓子」25%が最も多く、「煎餅」17%、「クッキー、ビスケット」16.3%、「アイスクリーム」15.8%、「アメ、キャンデー、グミ」15%の順であった。

前述の「与えたいと思う食べ物」では「フルーツ」が最も多かったにもかかわらず、実際に与えた頻度は9%と少なく、母親の与えたい間食と実際に与えている間食とでは隔たりのあることが分かった。また、チーズやヨーグルトなどの「乳製品」4%でも同様のことがみられた。一方、「スナック菓子」は「与えたいと思う食べ物」にあげられていなかったにもかかわらず実際には最も多く与えていた。「煎餅」は前述の「与えたい」食べ物の結果と一致していた。手作りの間食も若干あり、その内容はパウンドケーキ、クッキー、アイスクリームなどであった。

間食時の飲み物は「牛乳」21%、「麦茶」18%、「果実飲料」17%の順であり(図10)、前述の「与

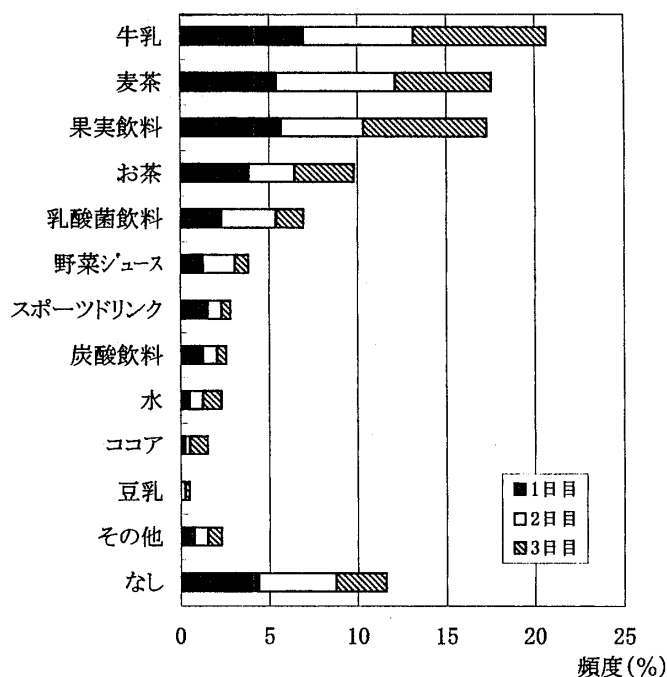


図 10 間食時の飲み物

えたいと思う飲み物」の結果とほぼ一致していた。しかし、「与えたいと思う飲み物」としてあがらなかった「炭酸飲料」は実際には3%あり、また、飲み物「なし」が12%あった。

考 察

今回著者らは、幼稚園児の母親が幼児の食生活において重要な間食についてどのように考え、また実際にどのような間食を与えているのかを調査し、検討した。

間食に対する全体的な考え方：

幼児に間食を与える際、与える側はその必要性や重要性を正しく認識しているかどうか大きな問題となる。今回の調査において、母親自身は空腹を満たすためや習慣的に間食を摂ると認識しているが、子供には「毎日」間食を与え(75%)、与えることは「必要」である(84%)と考えていた。そして「なぜ必要なのか」に対しては間食の第一の目的である「栄養素の補給」(21%)よりも「子供の楽しみのため」(48%)と考えている人が多かった。奥田らの調査⁴⁾においても間食の意義付けに対して「楽しみのため」が91%で圧倒的に多く、さらに女兒の親(96%)の方が男児の親(86%)より高く、また、20代の親に「食事の一部である」という考え方が希薄であったという報告がなされている。今回の調査は30

代の母親が79%であったが、奥田らの報告と同様の結果であった。また、幼児にとって間食は「必要ない」(16%)と回答した人の中にはその理由に、間食を摂ることにより「夕食に影響する」「虫歯になる」などの弊害をあげていた。しかし、間食を摂ることは「子供の楽しみのため」(48%)や「空腹を満たすため」に必要(27%)と考えている人の多いことは、子育てに対する知識の不足を示唆しており、幼児期の食生活に関する知識が得られるような情報の提供が必要であると考えられる。

間食の栄養面に対する配慮と母親の意識：

幼児は胃腸の消化機能が十分でないことから、三度の食事だけでは必要とする栄養素を十分に摂り込むことができないため間食は第4の軽い食事として栄養のバランスに配慮することが必要である。具体的には、幼児の1日に1回の間食における摂取エネルギーは1日に必要とするエネルギーの10~15%とし、不足しがちなビタミンとミネラルの摂取を配慮した内容とするべきである。また、幼児は水分を多く必要とするため、甘みのない飲み物を間食時に一緒に添えるべきであり⁵⁾、また、毎日ほぼ決まった時刻に与えることも重要である。平野ら⁶⁾によると間食の時刻を決めて規則的に与えられている場合と、不規則に与えられている場合を比較すると、後者の方は「かぜをひきやすい」「食欲のないことが多い」などの身体愁訴発現が多く健康状態がよくない幼児が多い傾向にあったと報告している。

今回の調査結果では1日に「1回」間食を与え(83%)、その与える時刻を93%の母親が「決めている」と回答しており、また、実際の摂取記録においても「14:30~16:00」のちょうど昼食と夕食の間に与えていた(64%)。間食を与える頻度や時刻に関する調査報告は数多くあり、金沢ら⁷⁾の調査では1日に1~2回が約60%、小松原ら⁸⁾の調査では1日に1~2回が約87%、与える時刻については「決めている」が約44%であり、また幼稚園児と保育所児とでは幼稚園児の方が規則的に与えられているという報告もある⁹⁾が、今回の調査結果は他の報告に比し、望ましい状況であった。

間食の内容については「母親」が決める(93%)とはいえ「子供の好きなもの」を与えることが先行しており(58%)、本来気にかけるべき「栄養のバラ

ンス」21%より大きなウェイトを占めていた。これは奥田ら⁴⁾や金沢ら⁷⁾および小松原ら⁸⁾の調査でも同様の結果であった。さらに、奥田らは子供の好きなおやつとよく与えるおやつの種類の間食は高い相関を示し、またこれらを買置きして与えていると報告している。今回の調査では「子供の好きな間食は何か」についての設問を設けなかったため「母親」は実際に「子供の好きなもの」を与えていたのかは不明である。しかし、「母親」の「与えたいと思う間食」の内容は「フルーツ」、「煎餅」、「乳製品」の順であり、ビタミン、エネルギー、タンパク質およびミネラルを含有する栄養学的には望ましい食品をあげていたのに対し、実際の3日間の摂取記録において最も与えた頻度が高かった食品は「スナック菓子」であり、「フルーツ」や「乳製品」を与えた頻度は低く、「与えたい」間食と「与えた」間食に明らかに隔たりのあることがわかった。このように「与えたい」と考えていないにもかかわらず「与えている」実態の要因には、母親の間食に対する意義付けに問題があると考えられる。

幼児に間食を与えることを「必要」と認識している母親の内「なぜ必要か」という間食の意義付けに対する回答の多くは「子供の楽しみのため」、「空腹を満たすため」または「栄養素の補給」のいずれかであった。そこで、これら3つの意義付け別に実際に与えた間食の内容を比較してみた(図11)。間食の必要性に対する意義付けが「楽しみのため」である群は「栄養素の補給」に必要と意義付けている群より「スナック菓子」を与えた頻度が著しく高かった。「栄養素の補給」に必要と意義付けている群の実際に与えた頻度の順位は1位「クッキー、ビスケット」、2位「煎餅」、3位「アメ、キャンディ、グミ」であり、「スナック菓子」は「ケーキ、ドーナツなど」「アイスクリーム」と並び4位であった。また、「楽しみのため」と意義付けている群は「パン、おにぎり、さつま芋など」の糖質が主体の間食を与えた頻度は「空腹を満たすため」や「栄養素の補給」に必要と意義付けている群より著しく低かった。これらのことから、母親は間食の内容を子供の「楽しみのため」に子供の喜ぶ「子供の好きなもの」に配慮した結果、「スナック菓子」を与えることになってしまいうことが推測され、母親の間食を与える意義付けが「与えたい」間食の内容と「与えた」内容とで異なる

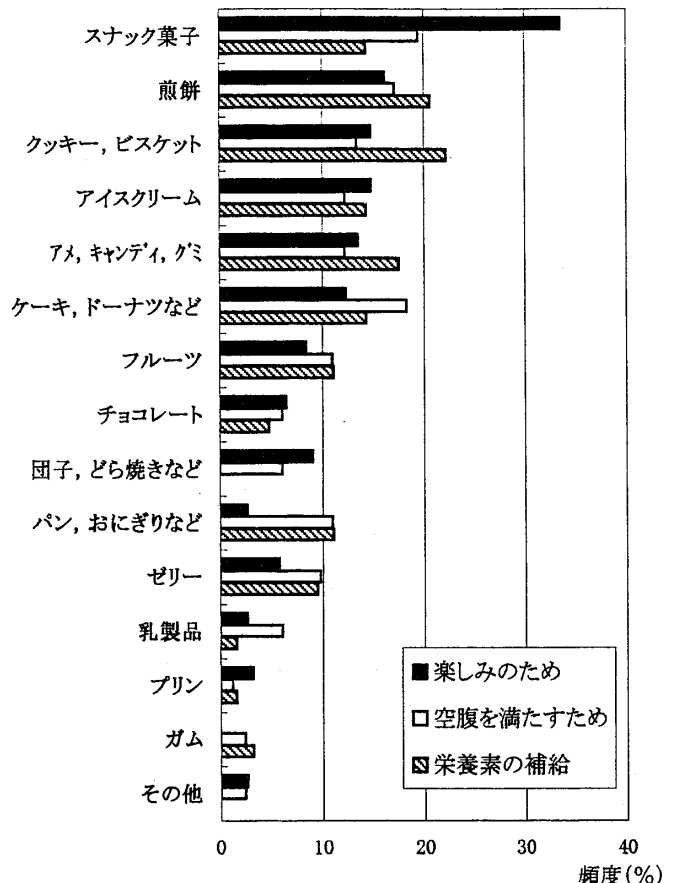


図11 間食を与える意義付け別の実際に与えた内容

る要因になっていると考えられた。さらにこうした状況を生み出す要因には手作り調理の回数の減少や安価で保存性の高い食品が手軽に入手できること、またテレビなどのメディアの影響を受け「おまけつき」の菓子を子供が欲しがるとの状況⁴⁾などが考えられるが今回の調査結果から「望ましい間食」についての啓蒙の必要性を強く感じた。

間食の内容については種々問題があるが、母親は「砂糖の摂りすぎ」や「虫歯になりにくいもの」に対してはかなり配慮していることが「煎餅」を与えたいと思うことと、実際に「煎餅」を与えた頻度が高いという一貫した行動を示す結果から伺える。しかしながら「砂糖の摂りすぎ」51%には配慮しても、「脂質の摂りすぎ」21%にはあまり配慮せず、「食品添加物の少ないもの」35%を与えるようにと考えていても、実際には「スナック菓子」を多く与えており、与え方に矛盾がみられた。

ポテトチップスに代表される「スナック菓子」には塩分と脂質が多く含まれているだけでなく食品添加物も多用されており、過食してしまうことが多く、1回に食べる量を決めることが必要である。今回の

調査では間食の摂取量の記録もれが多く、また、間食が適量与えられているかどうかについては1日の食事量、運動量とも関わりがあるので今後の検討課題である。

間食時の飲み物については、幼児の水分補給が重要であるにもかかわらず「飲み物なし」が12%あったことが問題であるが、「与えたいと思う」飲み物には「牛乳」、甘みのない「麦茶」、「お茶」をあげており、実際にも「牛乳」や「麦茶」を与えた頻度が高く、飲み物については望ましい結果であった。

間食の「楽しみ」について：

幼児は間食をととても楽しみにしており、母親もまた「子供の楽しみのため」に「毎日」間食を与え、その内容は「子供の好きなもの」となるように考えている。また、手作りの間食は市販品にはないぬくもりが感じられ、幼児の情緒の発達にとっても重要である。89%の母親が間食を手作りしたことがあると回答し、手作りのケーキやクッキーを間食として与えたいと考える母親（4%）もあり、実際の摂取記録においても手作りのケーキやクッキーやアイスクリームを与えていた。今回の調査では幼児の好きな間食の内容についての設問を設けなかったため、幼児がどのような間食を楽しみにしているのか、また、母親が認識している「子供の好きなもの」と子供自身の「好きなもの」とがどの程度一致しているのかは今後の検討課題である。

間食を通して行う「しつけ」や食習慣について：

今回の調査において、間食は家族で食事をする場所「食事室」と家族団欒の場所「居間」のいずれも家族共有スペースで摂取することが圧倒的に多く、また、「テレビを見ながら」間食を摂ることがないことは望ましい傾向であった。しかし、今回の調査において少数ではあったが1人で間食を摂っていたこと（6%）、また母親と二人で摂っていた頻度は25%と多く、現代の核家族化や兄弟姉妹数の減少が将来の孤食や「だらだら食べ、ながら食べ」の要因になることが危惧される。また、今回の調査において、間食を与える回数、時間および場所についてはきちんと母親が管理しているものの、肝心の内容については「母親が決める」とはいえ「子供の好きなもの」になっていた。母親の「与えたい」と考えている間

食の内容は栄養学的に優れていたにもかかわらず実際に「与えた」内容には大きな隔たりがあり、このような矛盾した母親の行動は幼児の正しい食習慣の学習には好ましくない考えられた。

要 約

子育ての現場に直面している母親が、幼児の食生活において重要な間食をどのように考え、実際に与えているかを知るために東京都稲城市と世田谷区の幼稚園児の母親120名を対象に、アンケート調査を行った結果以下のことが明らかになった。

- ①75%の母親は幼児に「毎日」間食を与え、間食を与えることが「必要」84%と認識しているがその意義付けに対しては「子供の楽しみのため」48%、「空腹を満たすため」27%、「栄養素の補給」21%の順であった。
- ②間食の与え方においては1日に「1回」83%、時刻は「決めている」「大体決めている」93%、「食事室」50%や「居間」45%といった家族共有の場所で与えると回答していた。また、間食の内容は「母親」93%が決め、「子供の好きなもの」58%を与えるよう配慮していた。
- ③具体的にどのような内容の間食を与えたいと思うかの設問に対しては1位「フルーツ」47%、2位「煎餅」36%、3位「乳製品」35%であった。飲み物については1位「牛乳」75%、2位「麦茶」42%、3位「お茶」29%であった。
- ④3日間の間食の摂取記録から実際に与えた間食の内容は1位「スナック菓子」25%、2位「煎餅」17%、3位「クッキー、ビスケット」16%であった。飲み物については1位「牛乳」21%、2位「麦茶」18%、3位「果実飲料」17%であった。
- ⑤間食の必要性に対する意義付け別に実際に与えた間食の内容について検討すると、「楽しみのため」と意義付けている群は「空腹を満たすため」や「栄養素の補給」と意義付けている群に対し「スナック菓子」を与えた頻度が著しく高く、「パン、おにぎりなど」を与えた頻度が著しく低かった。「空腹を満たすため」と意義付けている群は「ケーキ、ドーナツなど」を与えた頻度が他の群より高かった。「栄養素の補給」と意義付けている群は「クッキー、ビスケット」や「煎餅」を与えた頻度がその他の群に比べて高かった。

謝 辞

今回の調査にご協力頂いた駒沢女子短期大学付属幼稚園副園長 金子美恵子先生、駒沢女子短期大学保育科教授 天野珠子先生をはじめアンケートに回答してくださった皆様に深く感謝いたします。

文 献

- 1) 青木継稔ら：臨床栄養、83、22 (1993)
- 2) 坂本元子：臨床栄養、87、32 (1995)
- 3) 大国真彦：食料・栄養・健康'84、4、93 (1984)
- 4) 奥田和子ら：日本食生活学会誌、9、56 (1998)
- 5) 食べ物文化編集部編：子供の適量 おいしさ量、芽ばえ社、pp.82 (1996)
- 6) 平野久美子ら：小児保健研究、45、294 (1986)
- 7) 金沢治子ら：小児保健研究、39、169 (1980)
- 8) 小松原紀子ら：小児保健研究、40、503 (1981)