

幼児期における食生活実態調査と栄養教育法の検討

下 岡 里 英, 石 見 百 江

(2008年11月12日 受理)

A survey on the diets of children and investigation of nutritional education methods

Rie SHIMOOKA, Momoe IWAMI

Abstract

In the present study, we investigated methods for nutritional education involving closer interactions between infants and parents by conducting a survey on the diets of children for 87 parents of children at a kindergarten in Hiroshima city.

A total of 99% of children had breakfast everyday. However, breakfast was most commonly eaten 15 to 30 min after getting up, and 56% of children were reported as “sometimes having no appetite” at breakfast. In addition, many children did not have a side dish at breakfast, and 16% of children occasionally ate breakfast alone. The most common concerns among parents regarding their children’s diet were unbalanced diets and picky eating.

We subsequently conducted a home learning program in which the completeness of each meal as measured by the inclusion of a staple food, main dish, and side dish was recorded for one month. Interest in learning contents tended to increase with age. The changes among children included improvements in unbalanced diets and picky eating, an increased interest in food, and slight improvements in eating between meals, which had been affecting appetite at dinner.

Key words: children 幼児, nutritional education 栄養教育

緒 言

近年、子どもたちを取り巻く食環境は多様化しており、欠食をはじめ、孤食、好き嫌いや偏食が増え、食の外部化が進み、家庭における食の問題が浮かび上がっている^{1, 2)}。また近年、小児の間で肥満、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスク保有者が増加傾向にあることが報告されている³⁾。この背景にあるものは、不規則な生活リズムや偏った食事、脂質エネルギー摂取比率の増加、運動不足などである。一方、社会全体でみても、伝統的な食文化の喪失、食べ物を大切に作る心の欠如などの問題がある。特に幼児期は生活習慣の基礎づくりの時期であり、この時期に正しい食習慣の形成が重要であると考えられる。心身ともに健やかな発達を促し、その後、生涯にわたる望ましい食習慣の形成において「食育」の果たす役割は大きい。また家庭での一家団らの場が薄れている現代において、保護者から子どもへのより早い段階からの継続的な「食育」の必要性は高まっている。

これまでに幼児とその保護者を対象とした「バランスのよい食事」という視点から、食教育を行った研究⁴⁾によると、幼児、保護者それぞれに対して行った継続的な食教育介入により、食品群摂取意向に変化がみられたこと、自身の食生活に対する意識などに影響を与えたことが報告されている。また、この時期の食生活管理は主として保護者にゆだねられており、保護者の食意識が幼児の栄養と食生活状況に大きく関わっていると考えられ⁵⁻⁸⁾、保護者へのアプローチも重要である。

そこで本研究では、幼児期における食生活実態調査を実施し、さらに幼児と保護者が一体となり取り組むことのできる食教育方法を検討することを目的とした。

方 法

1. 食生活実態調査

1) 調査対象

調査対象として、広島市内私立幼稚園を選定した。対象者は当該施設に通う3歳児(21人)、4歳児(31人)、5歳児(25人)、6歳児(10人)、合計87人の保護者とした。

2) 調査内容

調査日は2007年6月とし、当該施設で幼児の食生活の実態を明らかにするために「食習慣アンケート」を実施した。アンケートの回答者は保護者とした。記入方法は自記式とし、即日回収し、集計した(回収率100%)。アンケートは、子どもの生活習慣、食習慣の実態把握、保護者の食に関する知識や意識について調査することを目的とした。調査項目とその内容は以下の

通りである。

- ① 子どもの生活習慣として、就寝時刻、起床時刻、排便頻度、おなかがすくリズムの有無、食べたいもの、好きなものの増加の有無、食品との関わりの有無を調査した。
- ② 朝食および夕食については、摂取頻度、摂取時刻、食欲の有無、共食、三色食品群のバランスを調査した。間食については、摂取状況（摂取の有無、時刻、摂取頻度、よく食べるもの）、摂取時の留意点を調査した。
- ③ 保護者に対しては、子どもと同じ食事を食べるか、「三色食品群」の認知、子どもと食べ物や身体についての会話の有無、中食の利用頻度、子どもの食について困っていることの有無とその内容を調査した。

2. 幼児に対する栄養教育法の検討

1) 対象

前述の食生活習慣調査の実施後、同意を得られた29人の保護者とした。

2) 教育内容

① 栄養教育の実施

本栄養教育の準備として、幼稚園の教員を対象に食育に関する講義を行った。その後、「三色（主食、主菜、副菜）」の揃った食事の重要性を簡潔なストーリーで表現した紙芝居を園児に対する栄養教育素材として、幼稚園内での実施を依頼した。

夏季休暇において、日々の食事で三色（主食、主菜、副菜）を揃えることを目的とし、子どもと保護者が共に取り組む自宅学習を実施した。調査期間は2007年7月23日（月）から8月19日（日）までの4週間とし、三色の摂取状況を記録させた。子どもが参加できる工夫として色塗りをする記録表の形式とした。更に、保護者が子どものその日の機嫌、体調など特筆すべきことを記入するための備考欄を設けた。また三色の食品の例や、その働きについて簡潔に説明したリーフレットも添付した。

② 栄養教育の評価

家庭学習期間中およびその後の子どもの食行動や食生活の変化の有無を検討することを目的とし、当該施設で、2007年9月に教育の評価のためのアンケートを実施した。アンケートの回答者は保護者とした。記入方法は自記式とし、後日回収し、集計した（回収率100%）。調査項目は、家庭学習に対する幼児の興味の程度、実施後の子どもと三色（主食、主菜、副菜）を含めた食品や食事についての会話の有無、子どもの食行動などに対する変化の有無、家庭学習の難易度、実施に対する意見や感想とした。

3. 統計処理

統計処理は χ^2 検定を行い、有意水準を5%とした。

結 果

1. 食生活実態調査

幼児の食生活の実態調査の結果を以下に示す。

1) 性・年齢別家族構成

対象者の性および年齢構成は3歳21人(男15人, 女6人), 4歳31人(男15人, 女16人), 5歳25人(男14人, 女11人), 6歳10人(男5人, 女5人)の合計87人であった。家族構成をみると、核家族が98%と圧倒的に多く、その中でも子どもが1人の家族は25%であった。また、祖父母と同居は2%であった。

2) 生活習慣について

就寝・起床時刻については1時間区切りで集計した。就寝時刻については21時までに寝る子どもが90%を占めていた。しかし、22時以降に就寝している子どもが10%いることが明らかとなった。また、19時、20時台に就寝する子どもの人数は年齢が上がるとともに増加した。起床時刻については、7時台が68%と最も多かった。次いで6時台が多かった。これは幼稚園に通う時刻などとの関連もあると考えられる。

1週間の排便頻度について、51%が1週間に7回以上と回答しており、5、6回と回答した人と合わせると85%となり、多くの幼児がほぼ毎日に排便習慣があることが伺える。しかし排便が週に1、2回と少ない子どもが3歳、4歳、6歳でそれぞれ10%程度みられた。

おなかがすくリズムの有無については、どの年

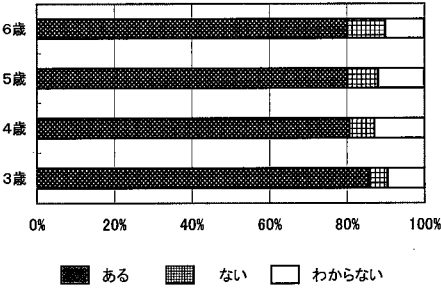


図1 おなかがすくリズムの有無

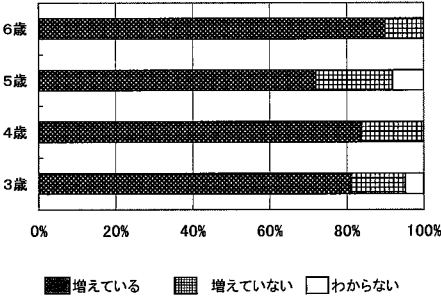


図2 食べたいもの、好きなものの増加の有無

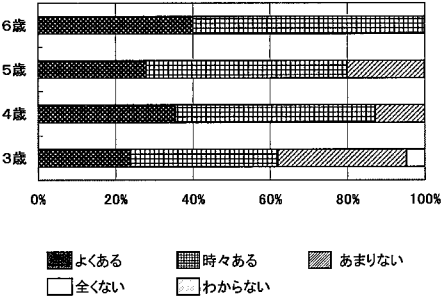


図3 食品との関わりの有無

年齢でもおなかがすくリズムをもっている子どもが最も多く、約8割を占めていた。しかし、もっていると思わないまたはわからないと回答した人もいることが明らかとなった（図1）。食べたいものの、好きなものが増えていると思われる子どもは約8割と最も多かったが、思わないまたはわからない子どももいた（図2）。これらについては年齢による違いはみられなかった。

子どもの食品への関わりについては、よくあるまたは時々あるという回答が多かった。6歳児は全員が食品への関わりがあるという回答であった（図3）。

3) 朝食および夕食における摂食状況と食環境について

朝食摂食状況については、週1～2回と回答した1人（4歳）以外は毎日摂取していた。夕食では、「遊び疲れて寝てしまう」等の理由で、年齢が低い子どもに夕食を欠食する日があることが分かった。それを除いた93%の子どもが毎日食べていた。

朝食の摂取時刻については、起床後15～30分がどの年齢でも多かった。起床後すぐという回答は6歳で多い傾向にあった（図4）。夕食の摂取時刻については、低年齢では18時台が多く、年齢が上がるにつれて19時台が多くなる傾向であった（図5）。

朝食における食欲については、各年齢の3～4割程度が、食事時の食欲はだいたいあると回答し、年齢による違いはみられなかった（図6）。朝食時の食欲がない理由としては、「起きてから朝食までの時間が短い」、「寝起きがよくない」、「前日に夕食

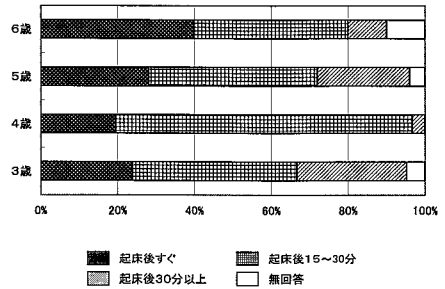


図4 朝食の摂取時刻

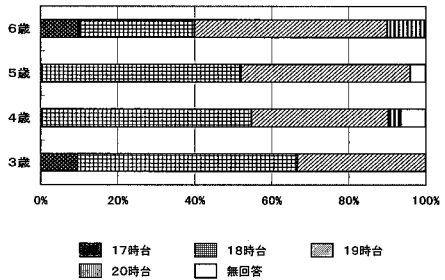
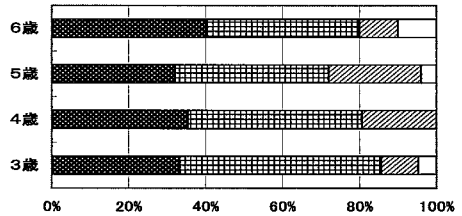


図5 夕食の摂取時刻

a) 朝食



b) 夕食

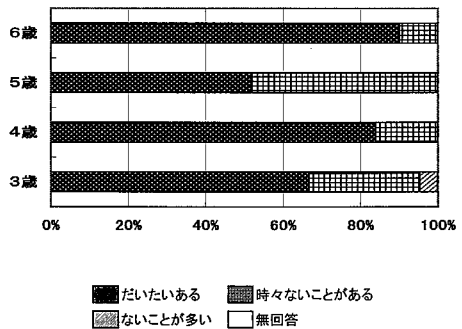


図6 食欲の有無

を食べ過ぎてしまう」との回答が多く、年齢による明らかな違いはなかった。また、食欲の有無と起床から食事までの時間との関係を見ると、朝食の摂取時刻は起床後30分までの比較的最早い時間の子どものほど食欲があった。夕食時の食欲については、だいたいあると回答した子どもが朝食に比べ多かった。しかし、時々ないことがあるまたはないことが多いと回答した子どももみられた。夕食で食欲のない理由としては、「おやつの時間や量や食べ方が不適切」と回答した人が18人と最も多く、次いで「夕方疲れて眠たくなる」が7人、「自分が嫌いな食べ物の時にはあまり食べない」が3人おり、その他「昼寝が長い時がある」「夕食の時間が遅い」などであった。

朝食時の共食状況については、いつも誰かと食べる子どもが8割程度で年齢による影響はみられなかった。夕食では、4歳で「時々独りで食べる」と回答した1人を除いて、孤食する子どもはみられなかった。

主食、主菜、副菜の摂取状況についてみると、朝食では三色がほとんど揃っていないという回答が10%程度あった(図7)。また、揃っていないものは副菜である場合が最も多かったが、主菜でもみられた(図8)。一方、夕食では95%の人が主食、主菜、副菜はだいたい揃っていると回答した。ほとんど揃っていない子どもは朝食に比べて少なかった。揃っていないものは朝食と同様に主菜または副菜であった。主食、主菜、副菜を揃えることができない理由として、朝食では、「時間がない」、「食材を切らさないように買い物することが難しい」、「揃える習慣や自信がない」、「子どもが食べない」などがあげられた。夕食では、朝食と同様の理由も多々あげられたが、その他に「料理を考えて作るのが大変と感じる」、「毎日食事を作ることが困難」との意見もあり、食事作りに対する保護者の負担が伺えた。

4) 間食について

間食の摂取状況は、全員が摂ることが多い、または時々摂ると回答した。よく食べるものについては、スナック菓子が最も多く、次いでアイスクリーム、牛乳、あめ、クッキー、ビスケットの順に回答が多かった。その他としてあげられたのは、ふかし芋や手作りのものなどであ

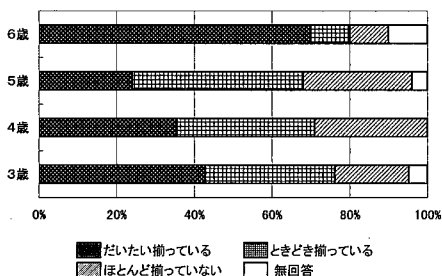


図7 朝食時の主食、主菜、副菜の摂取状況

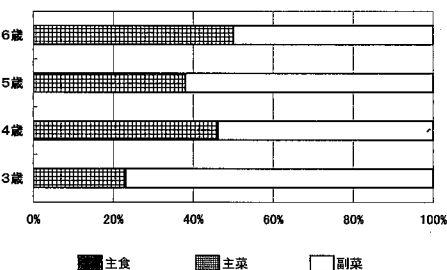


図8 朝食時に主食、主菜、副菜で揃わないことが多いもの揃っていない人を100%とする。

った。年齢別でみると、3歳では牛乳、4歳、5歳ではスナック菓子、6歳では牛乳、菓子パン、アイスクリーム、ガムがそれぞれ最も多く、年齢が上がるにつれて、エネルギーが高く、脂質の多い間食をよく摂る傾向がみられた。

間食の量、回数および時間を決めている親は約8割であった。回数については、1日の摂取頻度は1回と回答した人が約7割と最も多く、年齢による違いはみられなかった。間食の与え方で気をつけていることとして、「量を配慮している」と回答した親が20人と最も多く、「甘い物、油っこいものは与えないように心がける」が10人、「できるだけ添加物のないもの、手作りを心がける」「時間を決めている」がそれぞれ5人、「果物や牛乳、乳製品を与えるようにしている」が4人、「虫菌になりにくいものにする」、「だらだら食べはしない」がそれぞれ2人であった。その他に、「ビタミン、ミネラルの補給をしている」、「アレルギーがあるので食品に気をつける」、「野菜や小魚などを与える」、「子どもの楽しみを考慮する」、「きちんと座って食べさせる」などの回答があった。以上より、時間や量を決めて与えること、しつけに関することへの配慮が見受けられた。一方、間食の内容に関して、エネルギーや栄養素、アレルギーなど子どもの体質、食欲を考慮しているという内容の回答もみられた。

5) 保護者の食習慣とその意識、知識について

主に子どもの食事作りに関わる人は母親のみと回答した人が最も多かった。それ以外では母親と父親と回答した人が3人、母親と祖母と回答した人が3人であった。

子どもと同じ食事を食べるかを問うたところ、子どもと同じ食事を食べると回答した人がどの年齢でも最も多く94%であった。年齢の低い子どもに食事内容が親と違うことが多い傾向がみられた。

三色食品群の認知度については、この言葉を聞いたことがあるという回答は8割を超え、6歳児の保護者は全員認知していた(図9)。

食べ物や身体についての子どものとの会話の有無について、「時々ある」と回答した人が最も多く、次いでよくあるとの回答が多かった。6歳児の保護者ではあまりないという回答はみられなかった(図10)。

普段の食事では、手作りの方が多い、ほとんど

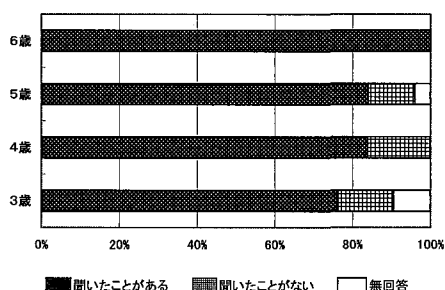


図9 「三色食品群」という言葉の認知について

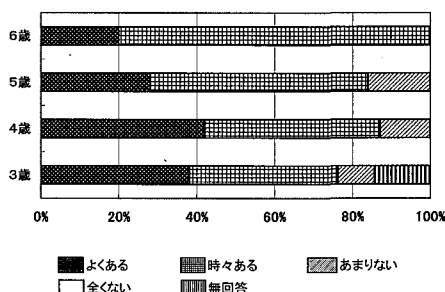


図10 食べ物や身体のことについての会話の有無

手作りと回答した人を合わせると約9割であり、中食の利用頻度は低かった。

子どもの食事について困っていることがあると回答した親は、年齢別でみると、3歳では66%、4歳では74%、5歳では72%、6歳では60%であった。さらに困っている内容について問うと、「偏食、好き嫌が多い」と回答した人が最も多く35人であり、年齢に差はなかった。次いで「食べるのに時間がかかる」と回答した人が多く20人であった。その他に「ムラ食いをする」、「食事を残す」、「食事の前におやつを食べ過ぎてしまう」等が多かった。保護者にとって、偏食、好き嫌いが子どもの食事でも困っていることが明らかになった。その他に「ばかり食べをする」、「よく噛まない」、「話しながら食べる」、「アレルギーがある為、食べられないものがある」、「朝食をあまり食べられない」、「早食いをする」、「一口に入れる量が多い」、「カルシウムや鉄が摂りにくい」、「生活習慣病にならないか心配である」等の意見もあがった。

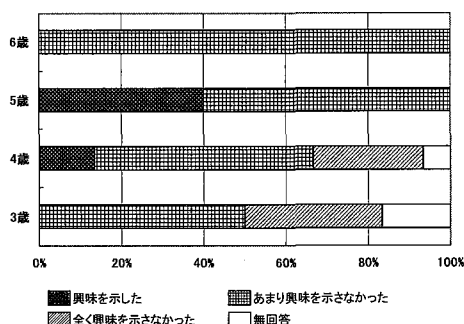


図11 家庭学習に対する興味の有無

2. 幼児に対する栄養教育法の検討

子どもが家庭学習に対して興味を示したとの回答は4歳、5歳のみであり、低年齢の子どもは興味を示さなかったとの回答が多かった（図11）。家庭学習の難易度については、取り組みやすいまたはどちらかという取り組みやすかったとの評価は年齢が高い方が多くみられた（図12）。これらの結果から本教育内容は4歳以上の子どもには効果的な可能性があるといえる。

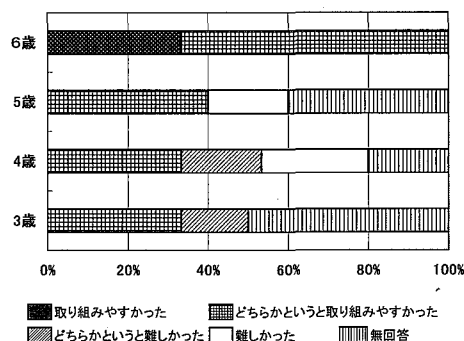


図12 家庭学習の難易度

家庭学習後における子どもの変化の有無について、「偏食や好き嫌いが以前より少なくなった」と回答した親が5人であった。教育前の実態調査で、子どもの食で困っていることは「偏食、好き嫌が多い」と回答した親が最も多かったが、教育後には少なくなったことは、少なからず効果がみられたと評価できる。また、「ムラ食いが以前より少なくなった」と回答した人が5人、「日

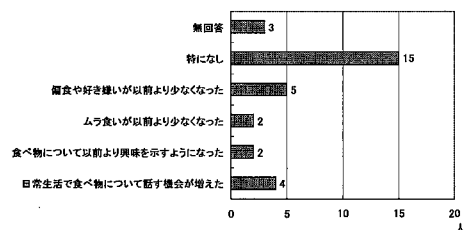


図13 家庭学習後の子供の変化の有無
複数回答可とした。

常で食べ物について話す機会が増えた」と「食べ物について以前より興味を示すようになった」と回答した人がそれぞれ2人であった（図13）。

栄養教育後の子どもの生活習慣について、結果を以下に示す。

教育前におなかがすくリズムがもてていると思わないまたはわからないと回答した6人全員が、教育後にはもてていると思うと変化していた。一方、教育前でおなかがすくリズムがもてていた子ども23人のうち3人が思わないまたはわからないと変化した（図14）。

教育前に食欲が時々ないことがある子ども15人のうち4人が教育後にだいたいあると回答した。また、食欲がないことが多かった子ども5人のうち3人が教育後には時々ないことがあると回答した。一方、時々ないことがある子どものうち1人が教育後にないことが多いと回答した。夕食時では、食欲がだいたいある子どもが、教育前に比べ教育後に5人増加した。食欲が時々なかった子ども9人のうち7人がだいたいあるようになり改善がみられた（図15）。

食べたいものや好きなものが増えているかについて、教育前では23人、教育後では24人が増えていると回答した。教育前で食べたいものや好きなものが増えていると思わないまたはわからないと回答した6人のうち5人の子どもが増えていると回答した。しかし、教育前で食べたいものや好きなものが増えていると回答していた23人の子どものうち4人が教育後では思わない、わからないと回答した（図16）。

食品との関わりがよくあるまたは時々ある子どもは教育前では24人であったが、教育後には27人と増加した。一方で時々あるから全くないと回答した人が1人みられた（図17）。

食べ物や身体についての会話の有無を問うたところ

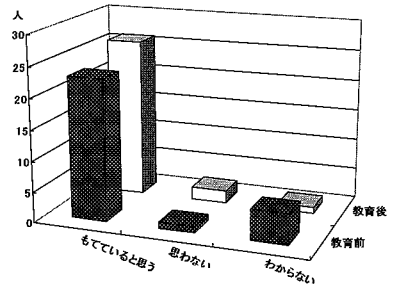


図14 おなかがすくリズムの有無

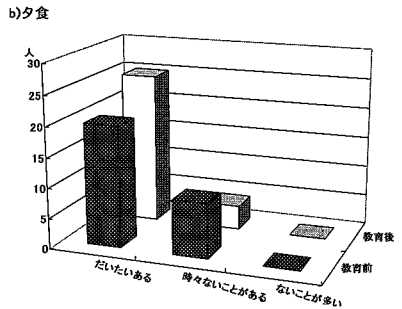
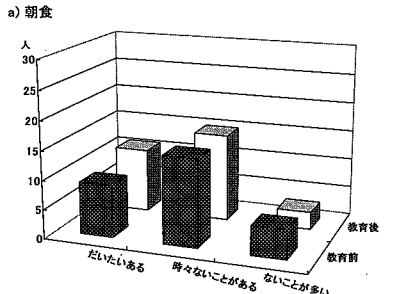


図15 食欲の有無

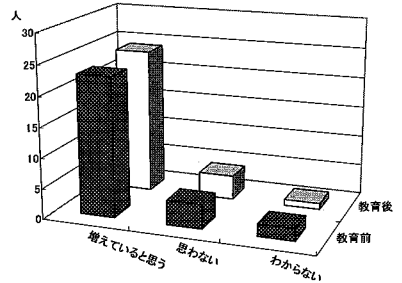


図16 食べたいものや好きなものの増加の有無

ろ、教育前では話すことがよくある又は時々あると回答した人を合わせると24人であったが、教育後では27人となった。一方、あまりないと回答した5人は教育後には2人となった。教育前にあまりないと回答した5人のうち3人がよくあると回答し、2人が時々あると回答した(図18)。

朝食の摂取について、28人は教育期間中も継続して朝食を欠食していなかった。しかし1人が教育前後とも朝食を週1～2日食べると回答しており、習慣的に朝食を食べない日があることが明らかになった。夕食では、教育前で週5～6日であった子どもが1人いたが、教育後では全員が毎日食べると回答した。

主食、主菜、副菜が揃っているかについて問うと、朝食ではだいたい揃っていると回答した人は教育前では14人、教育後では13人であった。また、時々揃っていない10人のうち3人がだいたい揃っていると回答し、ほとんど揃っていないと回答した5人のうち3人が時々揃っていると回答した。一方、だいたい揃っていると回答した14人の中で時々揃っていると回答した人が4人、時々揃っていると回答した10人の中で揃わないことが多いと回答した人が1人みられた(図19)。この回答者のうち揃わないことが多いものとして教育前には副菜と回答した人が7割程度であったが、教育後には5割程度になった。

しかし、副菜との回答が多いことに変わりはない。結果には示していないが、夕食については全員がだいたい揃っていると回答した。

間食について、回数を決めている親は教育前で25人であったが、教育後では28人となった。また、時間を決めている親は教育前で23人であったが、教育後では27人となった。

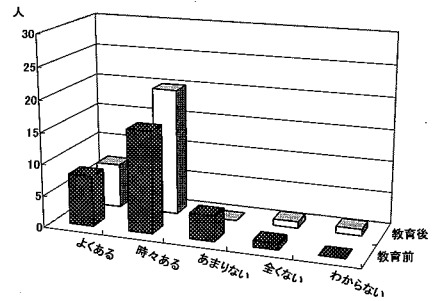


図17 食品との関わりの有無

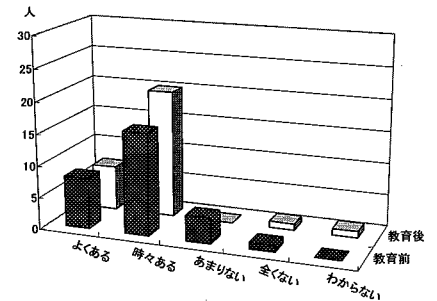


図18 食べものや身体のことについての会話の有無

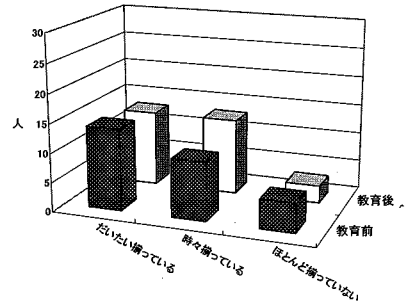


図19 朝食時の主食、主菜、副菜の摂取状況

考 察

本研究では、幼児の生活習慣、食習慣の実態把握のために調査を行った。さらに、幼児期における栄養教育法の検討を試みた。

幼児期は、発達にともない活動範囲が徐々に広がり、好奇心も強くなってくるため、食への興味や関心ももてるようになり、一生を通じての食事リズムの基礎をつくる重要な時期である。食を通じた子どもの健全育成の目標として、子どもが広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になることを目指している。その具体的な姿として、食事のリズムがもてる、食事を味わって食べる、一緒に食べたい人がいる、食事づくりや準備に関わる、食生活や健康に主体的に関わるという5つの姿が目標となる⁹⁾。

食事のリズムは食事を食べたいと思うことが必要である。本調査においては、朝食では食欲のない子どもが多く、夕食においても時々ないという回答があった。この食欲の有無は保護者から回答を得ているため本人の感情を厳密に示すものではないが参考とはなると考える。食欲の有無と起床から食事までの時間との関係をみると、朝食の摂取時刻は起床後30分までの比較的早い時間の子どもほど食欲があることが分かり、習慣も影響していると考えられる。しかし、食欲のない理由として、朝食では「起きてから朝食までの時間が短い」、「寝起きがよくない」などの回答が挙げられたことや一般に起床してから30分程度経過しないと交感神経が働かず、食欲がわきにくい¹⁰⁾ともいわれていることから朝食時に食欲があるためには起きてからある程度の時間を要することは望ましい。夕食では、食欲がない要因の一つとして間食の摂り方の問題がある可能性が考えられる。本調査でも、「おやつやの時間や量や食べ方が不適切」との声が多くみられた。内容や量について気をつけている親がいる一方、実際にスナック菓子、アイスクリーム、クッキーなどエネルギーが高く、脂質が多いものを摂取する傾向がみられた。夕食時の食欲と間食の量や回数、時間などへの配慮の関連をみると、これらを決めていた人ほどこれまでに夕食時に食欲があることが明らかになったという報告¹¹⁾からも間食への配慮も重要であると考ええる。

さらに、食事のリズムは食事を含む生活リズムによって左右される。平成17年度乳幼児栄養調査の結果より起床時刻は7時台が最も多く、22時以降に就寝する子どもが約3割であり、夜型の傾向がみられる¹²⁾とされている。本調査では起床時刻はこの調査結果と類似であったが、22時以降に就寝する子どもが1割と全国と比較すると少なく、生活リズムが良好と考えられる。しかし、22時以降に就寝している子どもは起床時刻が遅いという傾向がみられた。十分な睡眠は幼児の発育や発達に必要であり、早く寝ることが望ましい。また、排便頻度も生活リズムの1つの形と考えると、排便が週に1、2回と少ない子どもがみられたことは問題となるかもしれ

れない。本調査結果から、起床時刻と排便頻度の関係をみると起床時刻が早い子どもには週7回以上排便リズムをもつ子どもが多いという傾向もみられたことから早起きが生活リズムをつくる上で重要であると考ええる。しかし、食欲と起床時刻、睡眠時刻や排便頻度との間には明らかな関連がみられなかったことから、食欲は今まで述べたような望ましい生活習慣のみでなく、各々の普段の生活リズムにも左右されることも考えられる。

早い年齢からいろいろな食品にふれることは親しみをもつ上で大切であるため、日頃から食卓に多くの食品と接する場があることが望ましい。そのためには日々の食生活の中で、主食、主菜、副菜のバランスを揃えることも必要である。特に朝食時に主食、主菜、副菜が揃わない家庭が多く、揃わないことが多いものとして最も多かったのは副菜であった。その理由として子どもの嗜好のみでなく、「揃える習慣や自信がない」、「朝は忙しく時間がない」、「朝はパンやごはんだけで済ませてしまいがちである」、「料理を考えて作るのが大変」、「毎日食事を作ることが困難」などの理由があげられていることから親に対する意識改革や技術向上に対する支援が必要であると考えた。食事作りや準備などを通して食品と関わりのある子どもと食べたいもの、好きなものが増えていくと思う子どもが共に8割程度あった。食事作りや準備に関わることは、食品や食事への興味をいざなう一つの手段であると考えられるが、本調査では食品とあまり関わりのない子どもと食べたいものや好きなものが増えていくと思わない子との間に明らかな関係はみられなかった。食べたいものや好きなものは成長との関わりもあるが、日々食品の関わりを増やすことも大切である。また欠食は食品と触れ合う機会を逃す原因と考えた。本調査では、欠食者は1名のみであり園全体としては良好な状態であるが、欠食者が週1日しか食べないことは問題である。この子どもは睡眠時間も比較的確保されているが時々食欲がないと回答していた。今回の調査ではこの欠食理由を明らかにできなかったが、きめ細やかな支援が必要であると考ええる。

一緒に食べたい人がいる子どもになるには、家族や仲間などと和やかな食事を経験することにより安心感や信頼感を深めていくことが重要である。本調査の結果から、朝食では孤食することがある子どもが16%もみられた。これは近年、孤食の割合が増加している傾向と一致していた¹³⁾。本調査では孤食による食欲低下は示されなかったが、家族と食卓を囲み共に食事をすることは、子どもの心にやすらぎを与え、心身の発達においても大切であると考ええる。

食生活や健康に主体的に関わる子どもになるには、食事づくりや食事場面だけでなく、食べ物や身体のことを話題にする経験を増やすことが大切である。大半の親が子どもと食べ物や身体についての会話をしていることから、今後もこのような時間をより多くもってもらうための働きかけが重要である。

幼児に対する栄養教育では、幼児期である3～5歳の各年齢の特徴や能力に応じた教育を考

えていかなければならない。幼児自身が栄養に関する知識を習得し、普段食べている食べ物に興味を示し、自らの意思で食べ物を選択できるようになる必要がある⁴⁾。そのためには周囲の環境をととのえることも大切である。本調査の結果からも分かるようにこの時期の食生活管理は主として母親にゆだねられている。最も子どもの身近に存在する保護者の考え方は、幼児期の食生活決定に大きな要因となる。従って母親の食知識や意識が子どもの食習慣の形成に関与する面も大きいと考えられる。そこでまず親の食知識を確認するため、食事のバランスの基本である三色食品群の認知度について調べた。本調査結果から、三色食品群という言葉聞いたことがある親が大半であったものの、聞いたことがない親が13%みられた。また前述のとおり、朝食、夕食ではそれぞれ主食、主菜、副菜が揃わない子どもがいることが明らかになった。三色食品群の認知度が主食、主菜、副菜の摂取状況と明らかな関連はみられなかったが、三色食品群に対する知識をもち、主食、主菜、副菜を揃えようとする食意識改善が重要であると考ええる。つまり親の食意識が幼児の食生活管理に重要であるため、幼児のみが対象ではなく親と一緒にできる教育にすべきであると考えた。

幼児期の食習慣の形成には家庭教育が重要な役割を果たしている^{4, 5, 7, 8, 13)}。今回栄養教育の媒体として取り入れた家庭学習用の記録表の難易度は、それほど難しく感じるものではなかったとの回答がみられた。また家庭学習に対しては48%がおおむね取り組みやすいと回答した。しかし内容については、「色塗りの作業が単調になって、飽きてしまう」、「子どもにとっては媒体が小さく、色塗りが難しい」との意見もあげられた。また今回の家庭学習は、特に低年齢の子どもにとっては興味や取り組みやすさの度合いが低かったことから、単調な作業で細かい媒体は幼児にとって飽きやすくかつ理解が難しいと示唆される。保護者の立場からは、「子どもと一緒にになって取り組むという趣旨はわかってはいるものの、子ども自身が興味を抱かないことで、継続して取り組むことが難しい」「普段の生活の中で毎日続けるのは大変だった」との声もあり、さらなる媒体の検討が必要であるといえる。しかし家庭学習後の子どもの変化として、子どもの好き嫌いや偏食の改善、食べ物への興味の増加、食欲や間食の摂り方に改善がみられたことは教育による波及効果と考える。これらの効果から、栄養教育の実施は多少なりとも幼児と親に影響したと考えられる。今後も、幼児と保護者がともに食に関しての意欲を向上できるように工夫された支援が必要である。

要 約

本研究は、広島市内の幼稚園施設の園児および保護者を対象に幼児期における食生活調査を実施し、さらに幼児と保護者が一体となり取り組める栄養教育法を検討した。

保護者87人に対して食習慣実態調査を行った。子どもの生活習慣では、22時以降に就寝する子どもが1割みられた。起床時刻については、6、7時台の子どもが多かった。ほぼ毎日排便習慣をもっている子どもが8割であった。食事の摂取状況と食環境については、朝食は1名を除く全員が毎日摂取していた。起床後15分～30分に摂取する子どもが最も多く、朝食時に食欲がないことがある子どもが6割であった。このことから、起床後、朝食まである程度の時間が必要であると考えた。しかし、生活リズムと食欲の間には明らかな関連はみられなかった。朝食では孤食をすることがある子どもが16%みられた。主食、主菜、副菜の摂取状況は、特に朝食時に揃わない人が多く、揃わないことが多いものは副菜である場合の人が最も多かった。おなかがすくりズムをもっている、食べたいものや好きなものが増えている、食品との関わりがある子どもを望ましい姿として考えたところ、いずれの項目からも好ましい回答を8割得た。間食でよく摂取するものは、スナック菓子やクッキー等であった。食事づくりは大半の家庭で母親が担当しており、食事は手作りを心がけていた。親が子どもの食事で困っていることとして、最も回答が多かったのは偏食、好き嫌いであった。しかし、親の食に対する意識や知識が子どもの食事に影響していることも明らかとなり、子どもだけでなく、親に対する教育も必要であると考えた。

この調査をふまえ、日々の食事で三色揃えることをテーマとし、親と幼児が共に取り組める栄養教育法を検討した。家庭学習後に三色の食品について子どもと話す機会があった家庭が3割であった。家庭学習への興味の度合いは、年齢が上がるにつれて取り組みやすかったとの回答が多く、年齢との関連が示唆される。家庭学習後の子どもの変化として、子どもの好き嫌いや偏食の改善、食べものへの興味の増加、間食の摂り方に改善がみられた。これらの効果から、栄養教育の実施は多少なりとも親と幼児ともに影響したと考えられる。

今後、栄養教育を行うにあたっては、幼児と保護者がともに食に関しての意欲を向上できるようなアプローチが必要である。

謝 辞

今回研究において、調査にご協力頂いた幼稚園の先生方、および保護者の皆様に深く感謝を申し上げます。

参考文献

- 1) 坂本裕子：保育園児の朝食実態調査―主に摂取食品を中心に―，2007。

- 2) (財)食料・農業政策研究センター：2003年版食料白書 ライフスタイルの変化と食品産業―食の外
部化と安全志向―，農産農村文化協会，東京，2004.
- 3) 文部科学省：昭和59年～平成14年度 学校保健調査報告書，財務省印刷局，東京，1985～2003.
- 4) 築山依果，林 宏一，嶽野安子，重谷秋穂：幼児期における食教育の実施とその効果，2006.
- 5) 中尾芙美子：幼児期の食教育―千葉県長生健康福祉センター館内で行われた地域の食育の取り組み―，
2005.
- 6) 富岡文枝，丸谷美智子，中保彰子：食生活における親子の関わりに関する研究，民族衛生，63：14－
29，1997.
- 7) 富岡文枝：母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響 栄養学雑誌 56：19－32，1998.
- 8) 山口静枝，青木 敏，原田昭子：母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連 栄養学雑誌 54：
87－96，1996.
- 9) 厚生労働省・児童家庭局：楽しく食べる子どもに～食から始まるガイド～「食を通じた子どもの健全
育成（―いわゆる「食育」の視点から―）のあり方に関する検討会」報告書，2004.
- 10) 足立己幸：知っていますか子どもたちの食卓，NHK出版 22－36，2000.
- 11) 馬場啓子：幼児期の食の実態と「食育」の重要性について57－68，2005.
- 12) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局家庭局母子保健課：平成17年度乳幼児栄養調査報告，2006.
- 13) 真名子香織：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係
栄養学雑誌 61(1)9－16，2003.