

保育所の幼児及び保護者の生活（食）に関する意識の実態

On Attitude about Everyday Diet for the Infants
in Nursery and their Guardians

吉 田 和 子
Kazuko YOSHIDA

板 倉 洋 子
Yoko ITAKURA

緒言

近年の健康志向と健康情報が容易にしかも多量に得られるようになったため、国民の食意識は急激に高まっている。また、子供の食生活や親の食意識も変化していると思える。そこで、食体験が急速に広がる保育園児を対象に生活環境、食生活、食嗜好がどのようになっているか、その親を含めた子供についてアンケート調査を行い、知見を得たので報告する。

調査時期

平成19年11月

調査対象及び方法

土浦と守谷の2保育園3～5歳児の父兄100名に対して、幼児の食意識、生活環境、親の食意識など25項目について留置法によるアンケート調査を実施した。回収率は90%であった。質問表は資料1に示す

調査結果

〈幼児の食に関する意識について〉

家庭における食習慣8項目は表1に示す。

表1 家庭における食習慣

(%)

		ほぼ毎日	しばしば	時々	ほとんどない
食事の前に手を洗う	土浦	39	33	23	5
	守谷	45.8	11.1	26.4	16.7
食事の前後に挨拶をする	土浦	83	13	2	2
	守谷	77.5	19.7	2.8	0
食事中食べ物を入れたまま話さない	土浦	15	38	37	10
	守谷	31.4	34.3	24.3	10
食事中席を離れない	土浦	32	28	27	13
	守谷	31.9	30.6	23.6	13.9
大きな声で話さない	土浦	20	23	35	22
	守谷	35.2	21.1	33.8	9.9
肘を突いて食べない	土浦	42	16	23	19
	守谷	48.6	14.3	14.3	22.9
椅子に片手をついて食べない	土浦	44	16	16	24
	守谷	55.1	7.2	10.1	27.5
テレビを見ながら食べない	土浦	23	24	34	19
	守谷	40.3	19.4	23.6	16.7

排便については図1に示す。

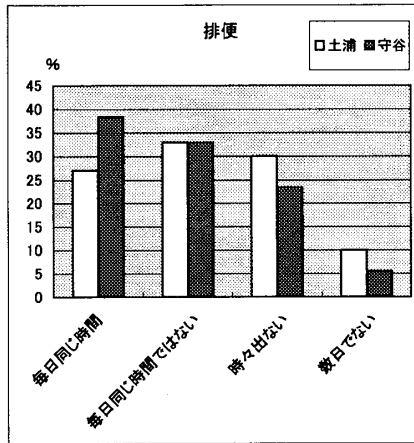


図1 排便について

〈土曜日と日曜日の生活について〉は図2-1～図2-12に示す。

土曜日と日曜日の生活について

図2-1

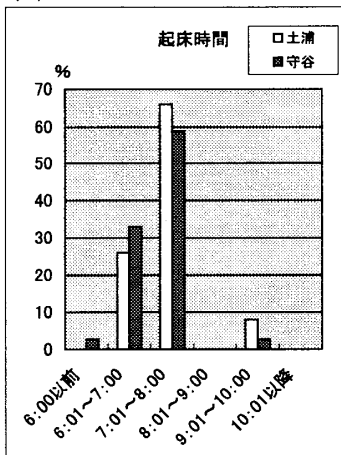


図2-2

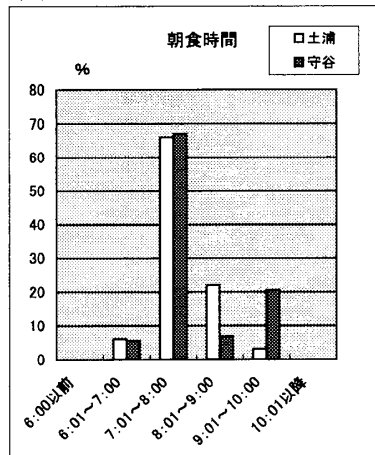


図2-3

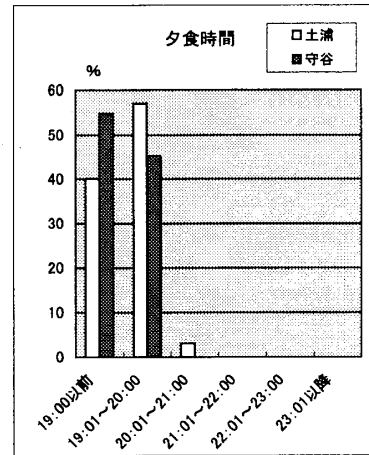


図2-4

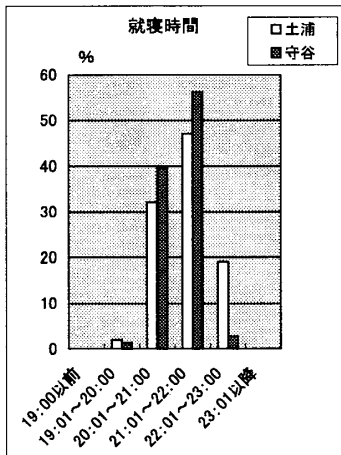


図2-5

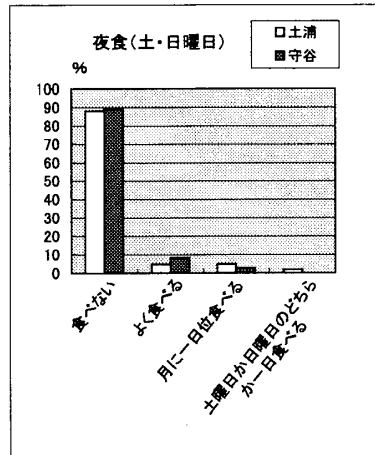


図2-6

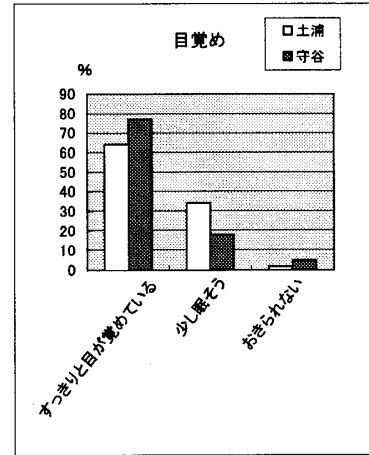


図2-7

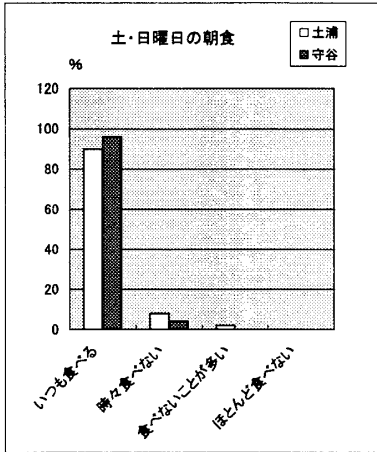


図2-8-1)

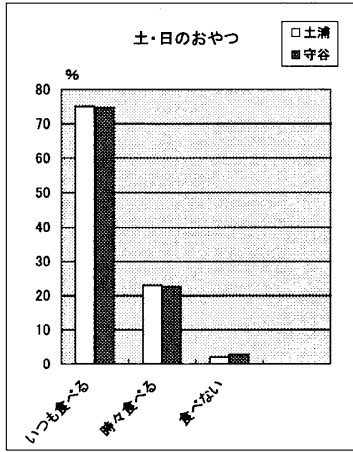


図2-8-2)

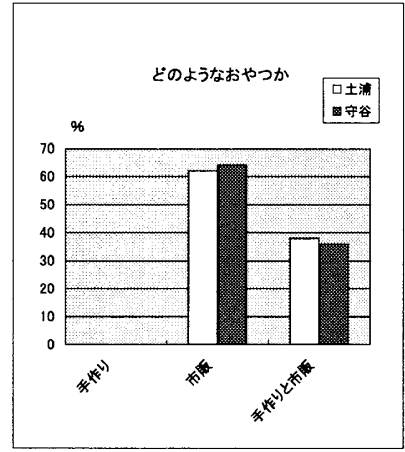


図2-9-1)

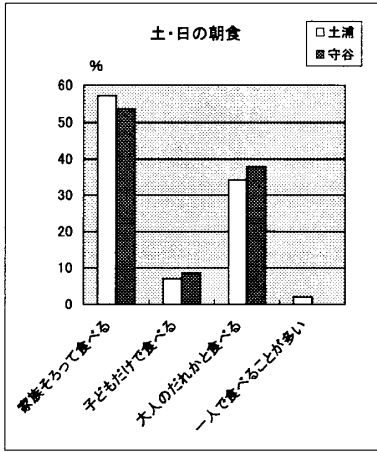


図2-9-2)

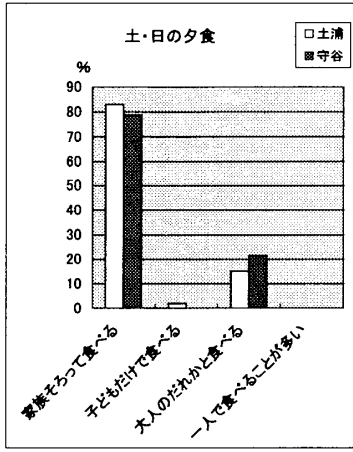


図2-10-1)

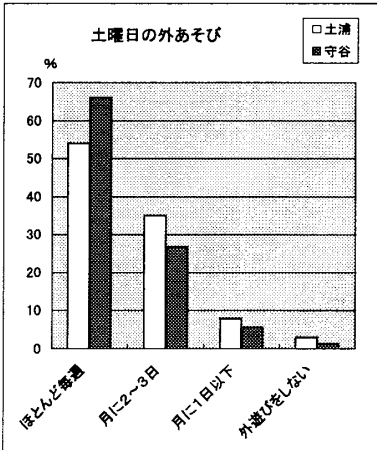


図2-10-2)

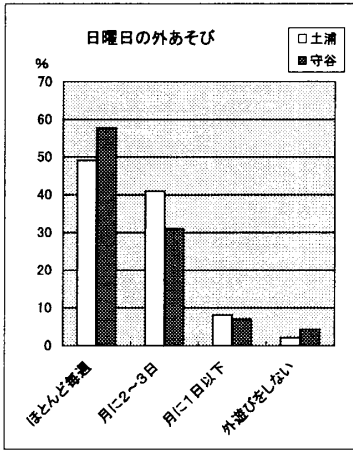


図2-10-3)

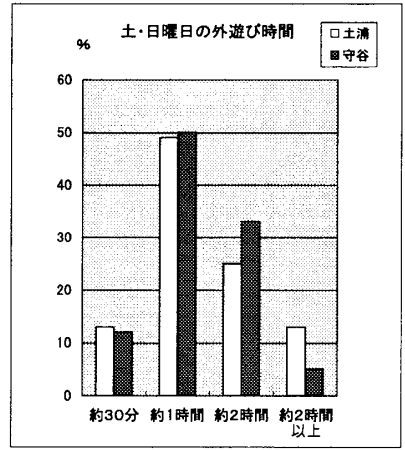


図2-11-1)

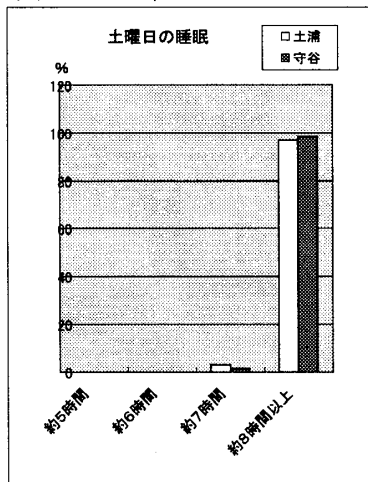


図2-11-2)

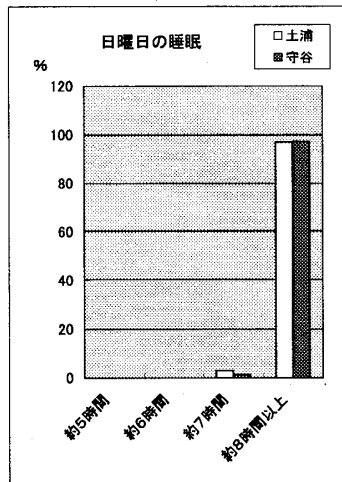
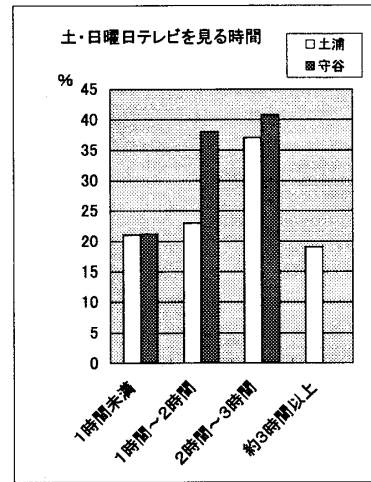


図2-12



〈保育園がある日の生活について〉は図3-1-1)~図3-4)に示す。

保育園がある日の生活について

図3-1-1)

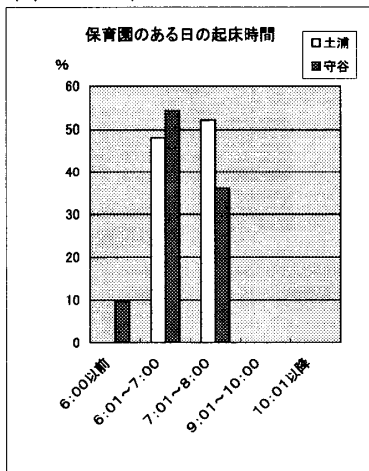


図3-1-2)

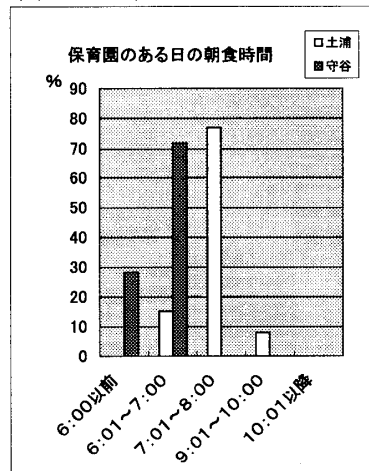


図3-1-3)

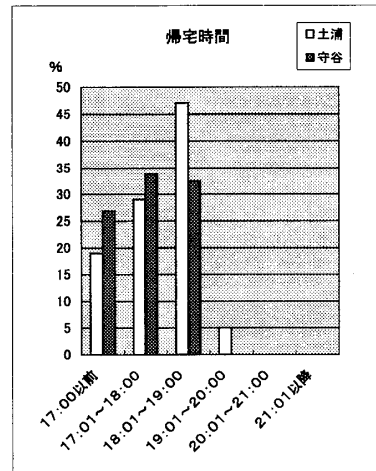


図3-1-4)

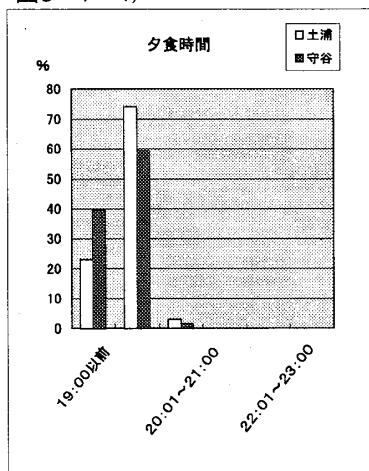


図3-1-5)

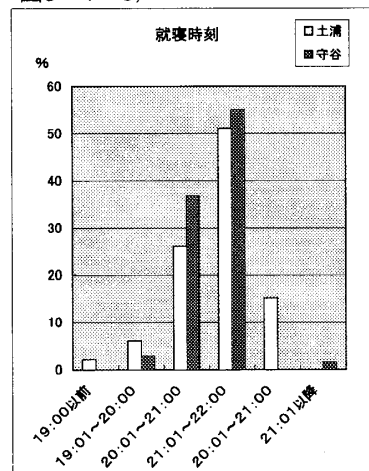


図3-2

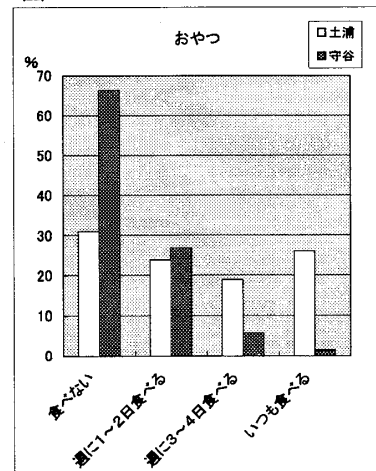


図3-3

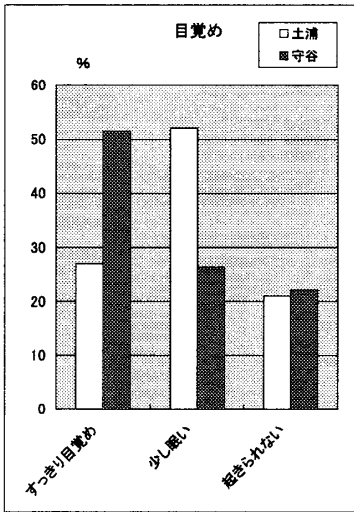
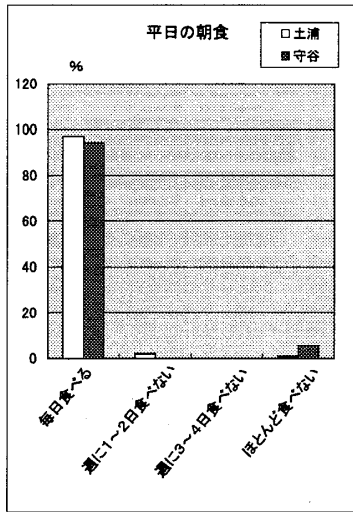


図3-4



〈保護者の食生活、食意識について〉は図4-1~図4-8、表2、表3に示す。

保護者の食生活、食意識について

図4-1-1)

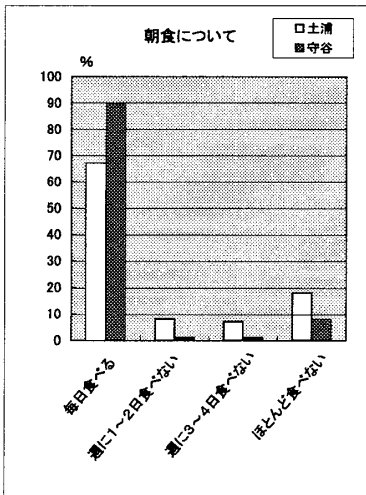


図4-1-2)

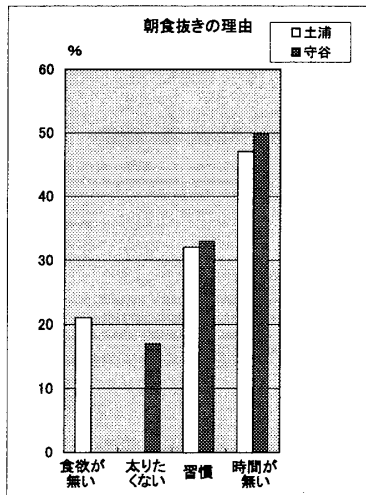


図4-2

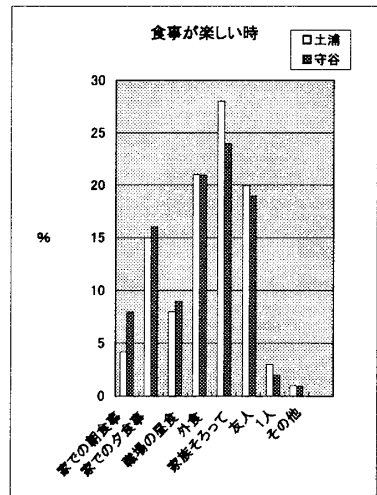


図4-3

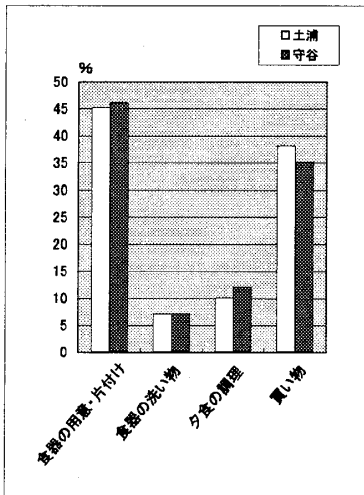


図4-4

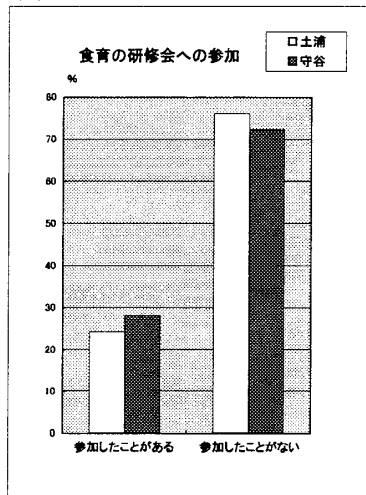


図4-5

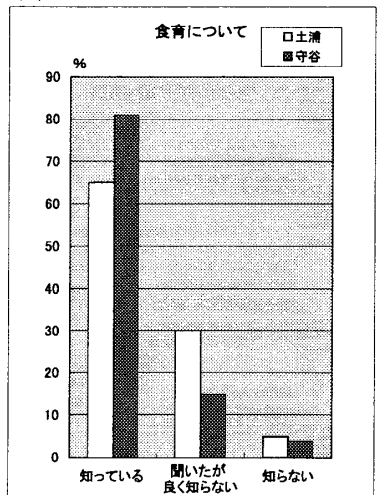


図4-6

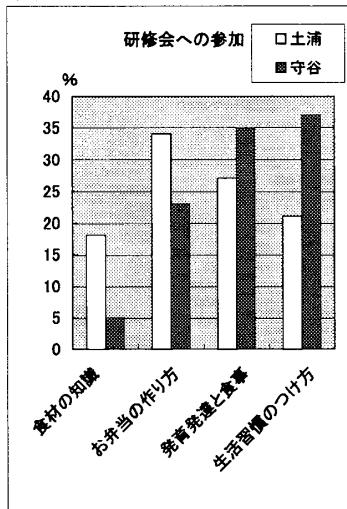


図4-7

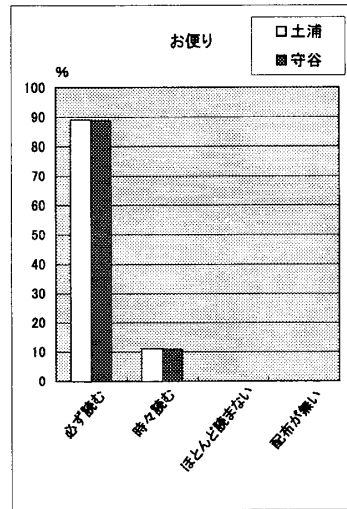


表2 身につけさせたい食育 (%)

	土浦 (%)	守谷 (%)
食事は楽しみましょう	15	13
健やかな生活リズムを	12	12
食事のバランスを	14	17
ご飯をしっかり	16	14
野菜・果物牛乳	13	17
塩脂肪は控えめに	9	10
日々の活動に見合った食事量	7	5
地域の産物	4	4
無駄や廃棄なく	8	6
食の見直し	2	2

表3 食生活指針の実践割合 (%)

	土浦 (%)	守谷 (%)
ゆっくりと良くかむ	10	9
3食食べる	16	14
多くの食品食べる	10	12
ジュースを飲みすぎない	11	12
菓子やスナック菓子食べ過ぎない	12	14
塩辛いもの食べ過ぎない	7	7
牛乳や小魚食べる	10	12
色の濃い野菜食べる	8	6
好き嫌いしない	6	14

考察

幼児の食に関する意識について家庭における食習慣8項目では手洗いの習慣は予想していたより低い値であった。この項目は保育園など集団生活で身につけると効果があがると思えるので、保育園での指導を是非高めていただきたい。口に入れたまま話さないや食事中席を離れない、テーブルに肘をついて食べない、椅子に片手をついて食べないなどマナーについてはほぼ身につけている幼児が多かったことは、喜ばしい結果であった。食事を家族団らんで摂っていて会話の中で身につけていることもうかがえる。

食事の挨拶は毎日するが両保育園で80%を占めていたが中原らの調査⁹⁾では54.2%と低かった。このことは家庭および両保育園での食事作法面の教育も徹底しているように思えた。

排便については毎日が土浦60%、守谷71%であったが眞谷²⁾らの調査は80%であったがそれらに比べると劣る結果である。今後食生活の内容についても調査して原因を探りたい。

土曜日、日曜日の生活について起床から朝食までの時間が国民栄養調査⁹⁾で15分未満が保育園で22%いたと報告されているが今回の調査でも起床時間は7時から8時が両保育園で60%いた。朝食時間も7時から8時が同じく60%台であった。このことは起床してすぐ食事を摂取する幼児が多いことがうかがえる。また、親の生活時間に影響を受けやすい夕食時間は7時台が最も多く土浦74%、守谷59%であった。鈴野らの調査⁹⁾では児童で7時台が49%、幼児では6時台が53%であり、本調査の結果は、幼児にしては遅い夕食時間であった。

乳幼児栄養調査で10時以降に就寝する割合は平成7年の乳幼児栄養調査⁹⁾では35.6%いたが土浦は19%守谷は2.9%と少なく、良い傾向であった。守谷は特に少なかった。以前から守谷に住んでいた人でなく学園都市から移住してきた方が多く、おやつも手作りを出していただきたい要望があると園長も話していたことなども、食に関して関心があるように思えた。夜食については両保育園では80%が食べないと答えているが平成5年の国民栄養調査⁹⁾によると61%が食べないと答えていたので両保育園共良い傾向であった。おやつについては平成5年の国民栄養調査では⁷⁾市販品が81.7%で手作りが11.6%であったが、両保育園共市販品は60%台で手作りとし市販品両方をあげている人が30%台であったことは保育園に手作りおやつを希望するだけのことはあると思える。

朝食を食べるかについては食べると答えているのが全国平均と同じく90%の高い値であった。

保護者の食意識については保護者も朝食については毎日食べるが67%であるが守谷は90%を占めていた。これらも守谷は食意識に関心があることがうかがえる。朝食抜き理由は時間が無いが半数を占めていたがこの理由も今後調査してみたい。また、食事が楽しい理由として1番に家族と一緒にあがっていたが2番目が友達と一緒にあがっていたことは、団欒で食べたい希望があるように思えた。子どもに身につけさせたい食育では三食必ず食べる。好き嫌いをしないが多く、塩辛いものを食べ過ぎないは低い割合であった。このことは最も食習慣の形成で大事な幼児期に身につけなければいけない薄味教育が欠けており、今後の指導に取り入れたいと思えた。これら

は食育の研修会への参加が低いことなども知識を得る機会が無いことも考えられると思えた。また、ゆっくりとよくかむなどは岩坂らの調査⁹⁾では養育者が幼児に身につけさせたい点として高い割合であげていたが今回の調査では10%程度であった。研修会での学びたい内容では土浦と守谷で差が見られた。守谷は生活習慣のつけ方、土浦は弁当の作り方が最も高く、次いで発育発達と食事が両保育園で見られた。手伝いは食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理もが4%、2%と低かったので食生活指針をお便り等で推進していく必要性があると思えた。

まとめ

- 1、幼児の食生活について衛生面、食事作法面を質問した結果、食事の前の手洗い等の徹底が必要である。挨拶はほぼ出来ていたが、食事中の態度が落ち着きのない結果であった。テレビを見ながら食べている幼児も20%近く両保育園で見られた。
- 2、土、日曜日の生活について起床時間は7時～8時が多く朝食も7時～8時が多かった。夕食は20時までには全員済ませていた。就寝時刻は10時までには90%が休んでいた。
- 3、夜食は数%を除いて食べないが大部分であった。目覚めの状態もなかなか起きられないが数%を除いてよい傾向であった。朝食はいつも食べるが90%以上を占めていた。おやつはいつも食べるが75%を占め、種類は市販が60%以上、手作りとし市販が35%以上占めていた。朝食の家族一緒に食べるは約60%であるが子供だけ、1人食べが両保育園で9%いた。夕食の家族一緒に食べるは約80%であった。子供だけ、1人食べは守谷ではいなかった。土、日曜日の外遊びはほとんど毎週が50%以上を占めていた。外遊びをしないが約10%見られた。時間は1時間が50%見られた。睡眠時間は土、日曜日とも8時間以上がほとんどであった。テレビを見る時間は一日1時間から3時間までが最も多く土浦60%、守谷約80%であった。3時間以上見る幼児が土浦に19%いた。
- 4、保育園がある日の生活時間帯について起床時間は6時から7時が守谷では最も高く54%、土浦は7時から8時が52%であった。朝食の時間も守谷では6時から7時が72%、土浦が7時から8時が77%であった。帰宅時間は土浦が18時から19時が約50%、守谷が17時から18時が34%と最も多かった。夕食時間は19時から20時が土浦74%、守谷59%と最も多かった。就寝時刻は両保育園とも9時から10時が多く50%以上であった。帰宅後のおやつは食べないが土浦31%、守谷66%であったがいつも食べると答えているが土浦に26%いた。目覚めの様子も守谷はすっきりと目が覚めるが51%であるが、土浦は少し眠いが52%あった。朝食は毎日食べるが両保育園とも高い割合を示していた。
- 5、保護者の食生活については、朝食をほとんど食べない習慣が土浦は18%・守谷は8%あり「食べている時間が無い・食べない事が習慣化している」などがあげられていた。保育園児の平日の朝食の欠食状況からみると土浦は、ほとんど食べないのが1%と少ないので保護者自身は

食べないがこどもには食べさせていると思えた。

- 6, 食事の楽しさはいずれも団らんの情景が浮かびあがる, 家族そろっての時や友人との食事, 外食するときであった。但し, 少数ではあるが一人で食べることを楽しいと思う保護者がいた。
- 7, こどもに対する食育で身につけさせたいことを複数回答で答えてもらったところ, 好き嫌いをしないことや三食必ずたべさせることに留意し, 菓子やスナック菓子は控えさせるようにしていた。
- 8, 食育の一環である手伝いを見てみると, 食器の用意や後かたづけが半数近くあり, 買い物も一緒に行っていることが多かった。
- 9, 食育については浸透度が高く, 食育という言葉を知っているかについては「知らない」は4～5%であった。しかし, 食に関しての講習会や学習会の参加率は24～28%と低調さが目立った。
- 10, 研修会に参加してみたい項目は「健康的な生活習慣のつけかた」と「からだの発育・発達と食事」「調理方法・お弁当の作り方」が多かったこの3点からの講習会・学習会は参加率が上がることがうかがわれる。
- 11, 保育園からの「お便り」や「予定献立表」はほとんど読まれていることから大切な家庭と保育園の連携の手段であった。
- 12, 日常生活の中での実践を食生活指針の項目から複数回答してもらったところ, 食事は楽しみ, 健康に留意した毎日をすごしていることがうかがわれた。10項目の中で自分の食生活を見直すことや食塩や脂肪をひかえめにする, 調理や保存を上手にしてムダや廃棄を少なくするというこの3点の意識が低かった。

文献

- 1) 中原他: 子どもの食育に関する実態調査 (第3報), 第51回日本栄養改善学会講演集 p 406
- 2) 眞谷他: 幼稚園児 (3～5歳) の生活リズムと食生活の実態, 第53回日本栄養改善学会講演集 p 231
- 3) 平山宗宏監修・水野清子他著: 母子健康・栄養ハンドブック; 幼児の食事上の問題とそれらに関する調査成績, 起床から朝食までの時間, p 206 医歯薬出版株式会社 2000
- 4) 鈴野他: 幼児・児童の食生活と親の食意識について, 第51回日本栄養改善学会講演集 p 407
- 5) 平山宗宏監修・水野清子他著: 母子健康・栄養ハンドブック; 幼児の食事上の問題とそれらに関する調査成績, 夜10時以降に就寝する割合, p 206 医歯薬出版株式会社 2000
- 6) 平山宗宏監修・水野清子他著: 母子健康・栄養ハンドブック; 幼児の間食・夜食に関する調査成績, 夜食時間, p 198 医歯薬出版株式会社 2000
- 7) 平山宗宏監修・水野清子他著: 母子健康・栄養ハンドブック; 幼児の間食・夜食に関する調査成績, おやつとの与え方, p 194 医歯薬出版株式会社 2000

資料 1

食生活に関するアンケート調査

次の質問を読み、お子様のことについてあてはまる項目に○をつけて下さい。

年 齢 (2 歳, 3 歳, 4 歳, 5 歳) 男 女
家族構成 (祖父 祖母 父 母 兄 姉 弟 妹 本人)

問 1. 家での食事の時に、次のようなことをしていますか。1つだけ○して下さい

- | | | | | |
|--------------------------|------|------|----|--------|
| 1) 食事の前に手を洗う | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 2) 家の食事で「頂きます、ごちそうさま」をする | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 3) 口に食べ物を入れたまま話さない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 4) 食事中に席を離れない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 5) 大きな声で話さない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 6) テーブルにひじを付いて食べない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 7) 椅子に片手をついてたべない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |
| 8) テレビをみながらたべない | ほぼ毎日 | しばしば | 時々 | ほとんど無い |

問 2 大便是毎日ですか。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 毎日ほとんど同じころに出る | 2. 毎日であるが、同じころではない |
| 3. 時々出ないことがある | 4. 数日出ないことがある |

土曜日・日曜日の生活について答えて下さい。

問 3 土曜日・日曜日の生活時間帯に○をして下さい

1) 起床時間をおたずねします。

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 6 : 00 以前 | 6 : 01 ~ 7 : 00 | 7 : 01 ~ 8 : 00 |
| 8 : 01 ~ 9 : 00 | 9 : 01 ~ 10 : 00 | 10 : 01 以降 |

2) 朝食時間をおたずねします。

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| 6 : 00 以前 | 6 : 01 ~ 7 : 00 | 7 : 01 ~ 8 : 00 |
| 8 : 01 ~ 9 : 00 | 9 : 01 ~ 10 : 00 | 10 : 01 以降 |

3) 夕食の時刻についておたずねします。

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 19 : 00 以前 | 19 : 01 ~ 20 : 00 | 20 : 01 ~ 21 : 00 |
| 21 : 01 ~ 22 : 00 | 22 : 01 ~ 23 : 00 | 23 : 01 以降 |

4) 就寝時刻についておたずねします。

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 19 : 00 以前 | 19 : 01 ~ 20 : 00 | 20 : 01 ~ 21 : 00 |
| 21 : 01 ~ 22 : 00 | 22 : 01 ~ 23 : 00 | 23 : 01 以降 |

問4 土曜日・日曜日には、夜食を食べますか。

1. 食べない
2. よく食べる
3. 月に1日くらい食べる
4. 土曜日か日曜日のどちらか1日食べる

問5 土曜日か日曜日には、朝起きたとき、すっきりと目をさめましていますか。

1. すっきりと目がさめている
2. 少し眠そう
3. 眠くて、なかなか起きられない

問6 土曜日か日曜日には、いつも朝食を食べますか。

1. いつも食べる
 2. 時々食べないことがある
 3. 食べないことが多い
 4. ほとんど食べない
- 2, 3, 4, に○をつけた方にお聞きします。その理由はなんですか。
- ア. 食欲がなく、食べたがらない
 - イ. 食べないことが習慣になっている
 - ウ. 朝、起きるのが遅いので、食べない
 - エ. その他
- よろしかったらご記入下さい

問7 土曜日か日曜日にはおやつを食べますか。

1. いつも食べる
2. 時々食べる
3. 食べない

食べると答えた方はどのようなおやつを食べますか。

- ア. 手作り
- イ. 市販のおやつ
- ウ. 手作りとし販

問8 土曜日・日曜日の朝食と夕食についておたずねします。

1) 朝 食

1. 家族全員そろって食べる
2. こどもたちだけで食べることが多い
3. 大人のだれかと食べる
4. 一人で食べていることが多い

2) 夕 食

1. 家族全員そろって食べる
2. こどもたちだけで食べることが多い
3. 大人のだれかと食べる
4. 一人で食べていることが多い

問9 土曜日・日曜日には外あそびをしていますか。

1) 土曜日

1. ほとんど毎週
2. 月に2～3日
3. 月に1日以下
4. 外遊びしない

2) 日曜日

1. ほとんど毎週
2. 月に2～3日
3. 月に1日以下
4. 外遊びしない

1, 2, 3, で○をつけた方にお聞きします。

3) 土曜日・日曜日の外遊び時間はどの位ですか。

- ア. 約30分 イ, 約1時間 ウ, 約2時間 エ, 約2時間以上

問10 土曜日・日曜日の1日の睡眠時間はどのくらいですか。

1) 土曜日

1. 約5時間 2. 約6時間 3. 約7時間 4. 約8時間以上

2) 日曜日

1. 約5時間 2. 約6時間 3. 約7時間 4. 約8時間以上

問11 土曜日・日曜日の1日のテレビ(ゲームを含む)を見る時間はどのくらいですか。

1. 1時間未満 2. 1時間から2時間
3. 2時間～3時間 4. 3時間以上

問12 保育園がある日のいつもの生活時間を記入して下さい。

1) 起床時間

- 6:00以前 6:01～7:00 7:01～8:00
8:01～9:00 9:01～10:00 10:01以降

2) 朝食時間

- 6:00以前 6:01～7:00 7:01～8:00
8:01～9:00 9:01～10:00 10:01以降

3) 帰宅時間

- 17:00以前 17:01～18:00 18:01～19:00
19:01～20:00 20:01～21:00 21:01以降

3) 夕食の時刻についておたずねします。

- 19:00以前 19:01～20:00 20:01～21:00
21:01～22:00 22:01～23:00 23:01以降

4) 就寝時刻についておたずねします。

- 19:00以前 19:01～20:00 20:01～21:00
21:01～22:00 22:01～23:00 23:01以降

問13 保育園がある日には帰宅後、夕食までにおやつを食べますか。

1. 食べない 2. 週に1日～2日食べる
3. 週に3日～4日食べる 4. いつも食べる

問14 保育園がある日には、朝起きたとき、すっきりと目がさめますか。

1. すっきりと目がさめている
2. 少し眠そう
3. 眠くて、なかなか起きられない

問15 保育園がある日には、毎日、朝食を食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週に1日～2日食べないことがある
3. 週に3日～4日食べないことがある
4. ほとんど食べない

2, 3と答えた人のみお聞きします。その理由はなんですか。

- ア. 食欲がなく、食べたがらない
- イ. 食べないことが習慣になっている
- ウ. 朝、起きるのが遅いので、食べない
- エ. その他

よろしかったらその理由をご記入下さい

〈保護者対象アンケート用紙〉

食生活に関するアンケート調査

保護者の方々、自身についてお伺いいたします。

ご記入者：年齢 歳 男 女

問1 毎日朝食を食べますか。

1. 毎日食べる
2. 週に1日～2日食べないことがある
3. 週に3日～4日食べないことがある
4. ほとんど食べない

問2 2, 3と答えた人のお聞きします。その理由はなんですか。

- ア. 食欲がない
- イ. 太りたくない
- ウ. 食べないことが習慣になっている
- エ. 食べている時間がない
- オ. その他

問3 以下のような時に、食事が楽しいと感じますか。

楽しいと思った番号に○をつけて下さい（複数回答可）

1. 家での朝食のとき
2. 家での夕食のとき
3. 職場での昼食のとき
4. 外食するとき
5. 家族そろって食べるとき
6. 友人と一緒に食べるとき
7. 一人で食べるとき
8. その他

問4 お子さんに、以下の事を指導していますか。

指導している項目にいくつでも○をつけてください

1. 食事はゆっくりとよくかんで食べる
2. 三食必ず食べる
3. できるだけ多くの食品を食べる
4. ジュース等を飲み過ぎない
5. お菓子やスナック菓子を食べ過ぎない
6. 塩からいものを食べ過ぎない
7. 牛乳や小魚を食べる
8. 色の濃い野菜を多く食べる
9. 好ききらいをしない

問5 お子さんに、以下のような手伝いをするように指導していますか。

1. 食器の用意や片付けを一緒にする
2. 食器の洗い物を一緒にする
3. 夕食の調理を一緒にする
4. 食べ物の買い物を一緒にする

問6 健康や食事に関する講習会や学習会に参加したことがありますか。

1. 参加したことがある
2. 参加したことはない

問7 「食育」という言葉を知っていますか。

1. 知っている
2. 聞いた事はあるがよくは知らない
3. 知らない

問8 お子さんの食事や生活にかかわる、下記のような研修会に参加したいと思いませんか。

1. 食材の知識 例 食品添加物や食品の表示、遺伝子組み換え食品
2. 調理方法・お弁当の作り方
3. からだの発育・発達と食事
4. 健康的な生活習慣のつけ方

問9 あなたは日常生活の中で、つぎのことが実践できていますか。

該当する番号はいくつでも○をして下さい

1. 食事は楽しみましょう
2. 1日の食事リズムから、健やかな生活リズムを
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

4. ごはんなどの穀類をしっかりと
5. 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚なども組み合わせて
6. 食塩や脂肪はひかえめに
7. 適正体重を知り，日々の活動に見合った食事量を
8. 食文化や地域の産物を活かし，時には新しい料理も
9. 調理や保存を上手にしてムダや廃棄を少なく
10. 自分の食生活を見直してみましょう

問10 あなたは保育園から配布される「おたより」や「予定献立表」を読んでいますか。

1. 必ず読んでいる
2. 時々読んでいる
3. ほとんど読まない
4. 配布されていない