

保育園児の食行動と保護者の食意識、食態度との関連

On Preschooler's Diet Behavior in Connection
with the Guardians' Diet Awareness and Manners

吉 田 和 子
Kazuko YOSHIDA

板 倉 洋 子
Yoko ITAKURA

I. 目的

最近の子どもたちをとりまく生活環境は、遊ぶ場所がない、遊ぶ友達がいないことから、運動量の減少が指摘され⁽¹⁾他方、食に関しては食べたいものはいつでも食べられる状況にあることから、空腹感を感じる事が少ないことや食欲がわからないなどの問題点が指摘されている⁽²⁾⁽⁴⁾。また、職業を持つ女性が増加し、外食や加工食品・惣菜などに慣れ親しんだ者達が母親になる時代となり、食生活では簡便化を最優先する傾向が見られるようになってきた⁽⁵⁾。そこで、その親を含めた保育園児を対象にアンケート調査を行い、親の食意識、食態度との関連を見た。

II. 調査対象および方法

y 保育園 3～5 歳児の保護者 100 名（回収率 90%）に対して、平成 21 年 6 月中に質問票を用い、家族構成、園児の食行動、食事を作る人、朝食の形態、おやつの種類、食生活指針の実践等について調査した。次に保護者について、食生活指針の項目の中で相関が認められた食行動を抽出した。データの解析は、統計解析パッケージ SPSS Statistics 17.0 for Windows を用いた。

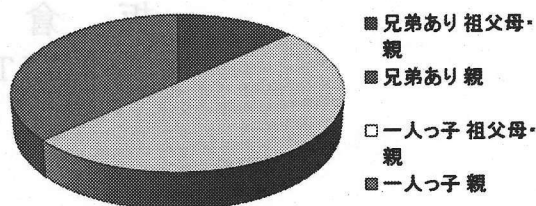


図1 3歳児の家族構成

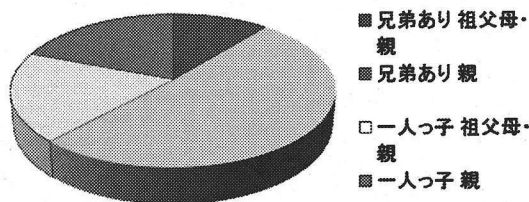


図2 4歳児の家族構成

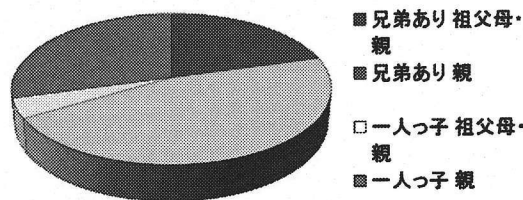


図3 5歳児の家族構成

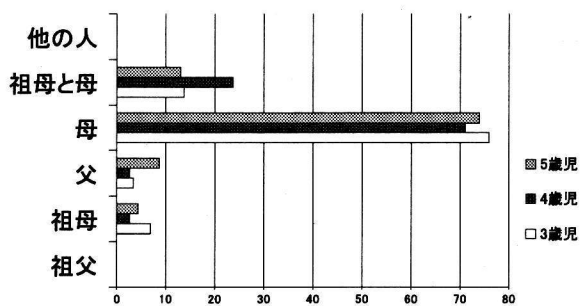


図4 食事を作る人

表1 食事を作る人

| | 母親 | 祖母と母親 | 祖母 |
|-----|-----|-------|----|
| 3歳児 | 76% | 14% | 7% |
| 4歳児 | 71% | 26% | 5% |
| 5歳児 | 74% | 17% | 0% |

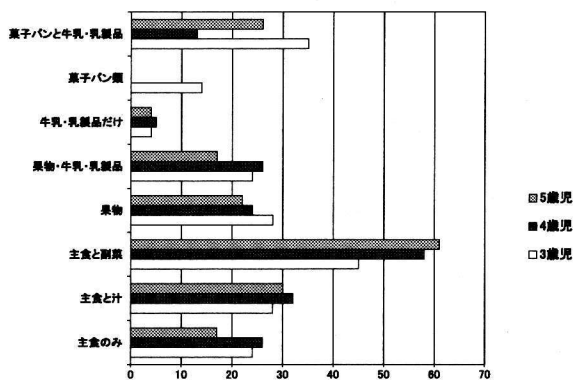


図5 朝食の形態

表2 朝食の形態

| | | |
|----------------|-----|--------|
| 主食とおかず(汁はない) | | |
| 3歳児 | 45% | 4歳児58% |
| 5歳児 | 61% | |
| 果物だけ : 各年代20数% | | |

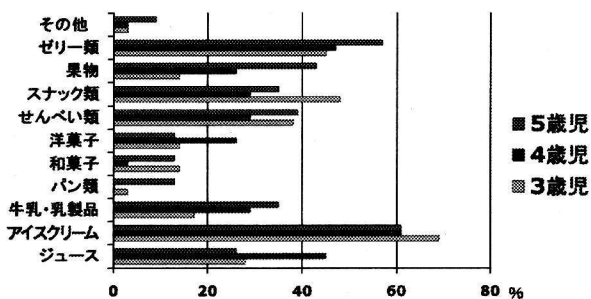


図6 おやつの種類 (複数回答可)

表3 おやつの種類

| | | |
|------|-----------------------------------|--------|
| 3歳児: | スナック菓子 48% | ゼリー45% |
| | ジュースとせんべい 38% | |
| 4歳児: | ゼリー、ジュース、せんべい、スナック菓子、牛乳・乳製品の順であった | |
| 5歳児: | ゼリー、果物、せんべい、スナック菓子、牛乳・乳製品の順であった | |

表4 朝食を食べることと相関が認められた食行動

| | 相関係数 | 有意確率 |
|------------------|-------|------|
| 菓子、スナック菓子を食べすぎない | 0.295 | ** |
| 色の濃い野菜を食べる | 0.417 | ** |
| 調理方法が偏らないようにする | 0.324 | ** |
| 多様な食品を組み合わせる | 0.347 | ** |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

表5 菓子、スナック菓子を食べ過ぎないことと
相関が認められた食行動

| | 相関係数 | 有意確率 |
|---------------------------|--------------|------|
| ジュース類を飲みすぎない | 0.356 | ** |
| 薄味にしている | 0.443 | ** |
| 好き嫌いをしない | 0.278 | ** |
| 手作りとお食、加工食品を上手に組み 合わせる | 0.334 | ** |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

表6 三食きちんと食べることと相関が認められ
た食行動

| | 相関係数 | 有意確率 |
|--------------|--------------|------|
| 多くの食品を食べる | 0.308 | ** |
| ジュース類を飲みすぎない | 0.345 | ** |
| 色の濃い野菜を多く食べる | 0.249 | * |
| 朝食を食べる | 0.216 | * |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

表7 多くの食品を食べることと相関が認められ
た食行動

| | 相関係数 | 有意確率 |
|--------------|--------------|------|
| 三食きちんと食べる | 0.308 | ** |
| ジュース類を飲みすぎない | 0.403 | ** |
| 好き嫌いをしない | 0.281 | ** |
| 朝食を食べる | 0.272 | * |

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Ⅲ. 結果と考察

家族構成は図1, 図2, 図3に示す。3歳児, 4歳児, 5歳児とも, 親, 兄弟ありが50%を超えていた。一人っ子は3歳児36.7%, 4歳児38%, 5歳児33.4%で1/3以上が一人っ子であった。園児の食行動で, 朝食の喫食状況は90%以上が毎日摂っており, 保護者の喫食状況も同様であった。このことは前回の調査⁶⁾と一致していた。食事を作る人は表1, 図4に示す。母親が3歳児(76%) 4歳児(71%) 5歳児(74%)で多く, 祖母と母が3歳児(14%) 4歳児(26%) 5歳児(17%), 祖母が3歳児(7%) 4歳児(3%) 5歳児(0%)であった。母親の食事作りが最も多く⁷⁾, 母親の食事の意識が子どもに影響を及ぼすように考えられる。その点から母親の食意識を高めることが示唆された。朝食の形態は表2, 図5に示す。主食とおかず(汁なし)が3歳児で45%, 4歳児で58%, 5歳児で61%であった。主食・主菜・副菜を基本とする料理を構築することはバランスの取れる食事となることを考えると主食とおかずの形態が最も多かったことは, 好ましい結果と考えられる。国民健康・栄養調査の結果⁸⁾, 朝食の欠食やアンバランスな食生活が氾濫している現状を考えると今回の調査は好ましい結果と考えられる。果物だけの朝食が各年代で20数%あった。おやつは前回の調査⁶⁾で市販品が多く80%台を示していたので今回, お

やつの種類を見た結果、表3、図6に示す。アイスクリームが3歳児4歳児5歳児ともに最も多く、4歳児ではゼリー、ジュース、せんべい、スナック菓子、牛乳乳製品が次に多かった。5歳児は、ゼリー、果物、せんべい、スナック菓子、牛乳・乳製品が次に多かった。3歳児においてはスナック菓子が次に多く、ゼリー、ジュースとせんべいも好まれていた。4、5歳児ではスナック菓子が好まれていた。手作りが少なく、前回の調査⁹⁾と同様の結果で市販品が多かった。次に、保護者の食意識を見るために、食生活指針から関連性を見た。朝食を食べることと相関が認められた食行動は表4に示す。色の濃い野菜を多く食べる、調理方法が偏らないようにする、多様な食品を組み合わせている、菓子・スナック菓子を食べすぎないに関連があった。(p<0.01)このことから朝食を食べる者は保護者の食意識の高さが推測できた。菓子・スナック菓子を食べすぎないことと相関が認められた食行動は表5に示す。幼児食に欠かせない薄味にしている、ジュース類を飲みすぎない、好き嫌いをしない、手作りと外食、加工食品を上手に組み合わせると関連(p<0.01)があった。三食きちんと食べることと相関が認められた食行動は表6に示す。多くの食品を食べる、ジュース類を飲みすぎない、(p<0.01)色の濃い野菜を多く食べる、朝食を食べる(p<0.05)と関連があった。多くの食品を食べることと相関が認められた食行動は表7に示す。三食きちんと食べる、ジュース類を飲みすぎない、好き嫌いをしない(p<0.01)朝食を食べる(p<0.05)と関連があった。

IV. まとめ

- 1) 食事を作る人は各年代で、母親が最も多く、次に祖母と母親、祖母であった。
- 2) 朝食の形態は各年代で主食とおかず「汁無し」が半分前後を占めていた。
- 3) おやつの種類は3歳児4歳児5歳児ともにアイスクリームが最も多く6割を占めていた。
3歳児においてはスナック菓子が約50%を占めていた。市販品が多く、手作りのおやつは少なかった。
- 4) 食生活指針の項目の中で相関が認められた食行動は、①、朝食を食べることを選んでいる者は、菓子、スナック菓子を食べ過ぎない、調理方法が偏らないようにする。多様な食品を組み合わせている。色の濃い野菜を食べるに関連があった。(p<0.01)②スナック菓子を食べ過ぎないを選んでいる者は好き嫌いをしない、薄味にしている、手作りと外食、加工食品を上手に組み合わせる、ジュース類を飲みすぎないと関連があった。(p<0.01)③多くの食品を食べることを選んでいる者は三食きちんと食べる、ジュース類を飲みすぎない、好き嫌いをしない(p<0.01)朝食を食べる(p<0.05)と関連があった。
このことから、調査した保育園では、保護者の食意識の高さが推測できた。今後はこの背景を探っていきたい。

参考文献

- (1) 東京都教育委員会. 学齢期からの健康づくりのために. 1993; 東京都教育庁 (東京)
- (2) 村田光範. 小学生・中学生の食事. 小児科診療, 1990; 10: 311-316
- (3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編. 平成5年度国民栄養の現状. 東京: 第一出版, 1995
- (4) 池田順子, 永田久紀. 小学生の食生活 (食品のとり方, 食べ方), 生活習慣及び健康状態. 日本公衆衛生雑誌, 1994; 41: 294-310
- (5) 井上正子. 保育園児の食生活指導の取り組み. 臨床栄養, 1995; 87: 44-50
- (6) 吉田和子, 板倉洋子. 保育所の幼児及び保護者の生活に関する意識の実態, つくば国際短期大学紀要, 2008; 36: 91-106
- (7) 佐藤玲子, 後藤美代子他. 幼児の食行動および食習慣の実態, 尚綱学院大学紀要53; 103-108
- (8) 厚生労働省健康局生活習慣病対策室. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要. 栄養日本, 2010; 1: 41-62