保育所に通う乳幼児の離乳食の現状

Current Situations regarding nursery school infants' weaning foods

長屋　郁子　　若山　桂子*
Ikuko NAGAYA　　Keiko WAKAYAMA
*岐阜市健康部健康増進課

Abstract

We made a current situation survey on infants' weaning foods with 361 parents whose children enroll in the classes for one-year-old and younger in the nursery schools managed by Gifu City. The collection rate was 80.6%. As a result, we learned as follows; The parents are highly interested in food combinations and nutrition. Meanwhile, they are less interested in inheriting the food cultures. The largest number (31.6%) of parents answered that they make most of their children's meals by hand and sometimes use ready-made baby foods as well. More than half of them spend over twenty minutes to make one meal, but they want to make it shorter, within twenty minutes. They also think it a problem that they don't have a large repertoire of foods and menus, so they want more useful information such as recipes. The survey suggests that we should keep on giving menus which make good use of ready-made baby foods, save the cooking time, and use a various kinds of foods including local specialties through our future activities for food education in local areas and nursery schools. These activities will lead to good child care supports which meet the needs.

Keywords : 乳幼児、離乳食、食育、育児支援

1. はじめに

人の食べ方の基礎は、哺乳反射から摂食機能が発達する離乳の時期につくられる。乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活をはじめとした生活習慣を確立する上で重要であり、それが保護者に委ねられている時期でもある。日本の地域保健において、乳幼児の離乳食に目がむけられるようになったのは、1958 年の「離乳基本案」であり、離乳食にかかわる栄養指導の基準ができた。その後、1980 年「離乳の基本」、1995 年「改定離乳の基本」を経て、現在の乳幼児栄養指導は、厚生労働省が 2007 年に公表した「授乳・離乳の支援ガイド」によって行われており、育児支援の観点が重視されるようになった [1]。ここでは、「子どもの健康を維持し、成長・発達を促すよう支援するとともに、健やかな母子・親子関係の形成を促し、育児に自信をもたせることを基本とする。特に、日々の子どもの様子をみながら進めること、強制しないことに配慮する。また、生活リズムを身につけ、食べる楽しさを体験していくことができるよう、一人一人の子どもの食べる力を育むための支援が推進されることをねらいとする。」とある [2]。

平成 27 年度乳幼児栄養調査によると、離乳食の開始時期は生後 6 か月が 44.9%、完了時期は 13～15 か月が 33.3% と最も多く、この期間の離乳食で困ったことでは「作るのが苦痛・面倒」が 33.5% と最も多かった [3]。

近年、社会の変化に伴い子どもを取り巻く食生活の状況は多様化しており、乳幼児の食生活を担う母親の就労形態によって調理頻度が異なること [4] や、世帯の経済状態が子どもの朝食摂取状況、野菜及び外食摂取頻度状況に関連すること [5] が示唆されている。

岐阜市では少子高齢化がすすみ、子どもの数や多世代家族が減少している。働く母親や働くことを希望する母親が増え、共働き世帯が増加傾向にある中、子育ては依然として母親に負担がかかっている状況にあり、乳幼児をもつ母親も安心して働くことができ、多様な就労形態に対応した育児支援環境の充実が必要とされている [6]。

そこで本研究では、保育所に通う乳幼児、すなわち働きながら子育てをしている家庭での離乳食の現状を知ることにより、今後地域や保育所において、ニーズにあった離乳食の支援を行うことを目的に、調査を実施した。

2. 方法

2-1 調査対象及び調査日

調査は平成 28 年 10 月に、岐阜市子ども未来部子ども保育課及び、市立保育所 19 施設の協力のもと、本調査の目的、内容、得られたデータの保護についての同意が得られた市立保育所 0～1 歳児クラスに在籍する乳幼児の保護者 361 名を対象に、自記式質問紙法による調査を実施した。回収率は 80.6% であり、回答者 291 名の内訳は、母親 91.1%、父親 1.3%、祖母 0.3%、不明 7.2% であった。

2-2 調査内容

調査項目は、（1）保護者が食事を作るときや食べるときに意識すること （2）離乳食の開始及び完了時期とその期間の離乳食の作り方 （3）一食分の離乳食作りにかかる時間の現状と理想 （4）離乳食に使用する主な食材 （5）離乳食作りで困っていること （6）子どもの食に関する相談相手 （7）子どもの食に関する知識を得る機会及び内容の 7 項目とした。

3. 結果

3-1 保護者の食意識

保護者が食事を食べるときや作るときに意識することでは、「主食・主菜・副菜をそろえる」16.5%、「栄養」 15.5%、「食事全体の量」 13.1%の順に多かった。「時短調理」を重視する割合が、「家族や自分の好み」よりも多かった。あまり意識が高くなかった項目は、「食事のマナー」 2.0%、「日本の食文化」 2.0%、「地域産物の使用」 1.0%など、食文化継承にかかわる内容であった（表 1)。

表 1 食事を食べるときや作るときに意識すること

	人	%
主食・主菜・副菜をそろえる	48	16.5
栄養	45	15.5
食事全体の量	38	13.1
時短調理	35	12.0
野菜の量	31	10.7
家族や自分の好み	29	10.0
原材料の安全性	18	6.2
家族との共食	16	5.5
塩分量	13	4.5
食事のマナー	6	2.0
日本の食文化	6	2.0
地域産物の使用	3	1.0
その他	3	1.0

（n= 291）

3-2 離乳食の期間及び作り方

離乳食を開始した月齢は、生後 6 ヵ月が 47.7%、離乳食を完了した月齢は 12 ヵ月が 49.8%と最も多く（表２)、この期間に家庭でどのように離乳食を作ったかと尋ねた結果（表３)、「ほとんど家庭で手作りしているが、時々市販のベビーフード等を使用する」が最も多く 31.6%であった。次いで、「おおむね家庭で手作りしているが、外出時のみ市販のベビーフード等などを使用する」が 26.8%、「手作りと市販のベビーフード等を組み合わせて作っている」が 25.1%であった。これより離乳食は、多くの家庭で手作りのものに市販のものを取り入れながら、作っていることが明らかとなった。

表 2 離乳食の開始及び完了時期

	月齢	人	%
開始	～4 か月	5	1.7
	5 か月	108	37.1
	6 か月	139	47.7
	7 か月	28	9.6
	8 か月～	11	3.7
完了	～11 か月	40	13.7
	12 か月	145	49.8
	13 か月	21	7.2
	14 か月	29	9.9
	15 か月～	56	19.2

（n= 291）

表 3 家庭での離乳食の作り方

	人	%
毎食手作り	30	10.3
手作り＋外食時ベビーフード	78	26.8
手作り＋時々ベビーフード	92	31.6
手作り＋ベビーフード	73	25.1
ベビーフード＋時々手作り	14	4.8
毎食ベビーフード	3	1.0
その他	1	0.3

（n= 291）

3-3 一食分の離乳食作りにかかる時間の現状と理想

日頃、一食分の離乳食作りにかかる時間はどのくらいかを尋ねた結果、30 分以上が 32.5%、20～29 分が 20.8%と多く、20 分以上かけて作っている人が全体の半数以上であった。これに対し、理想ではどのくらいの時間で作りたいかを尋ねた結果、10～14 分が 34.4%、15～19 分が 26.5%であり、今よりも短時間の 20 分以内で作りたいと感じている人が多いことがわかった（図 1)。

3-4 離乳食に使用する主な食材

離乳食でよく使う食材を尋ねた結果（自由記述)、1.0%（3 名）以上回答のあった食材を表 4 にまとめた。家庭での離乳食作りによく用いられている食材は 27 品目あり、白米（88.7%）が圧倒的に多く、次いで、にんじん（66.7%)、しらすぼし（55.3%)、ほうれん草（50.2%)、豆腐（40.5%）であった。

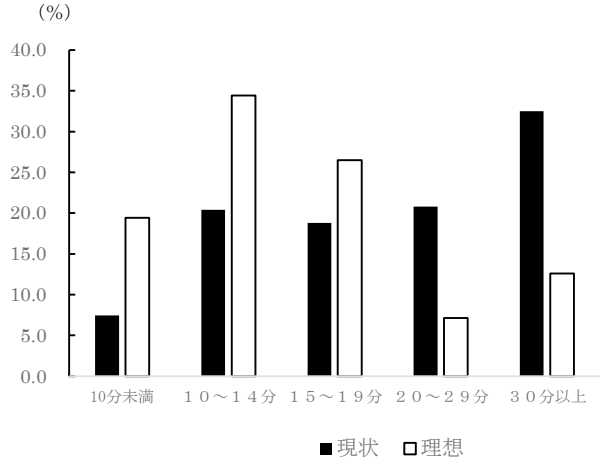

図１　離乳食作りにかかる時間の現状と理想

表４　離乳食に使用する主な食材*

食品群	食材名	人	%
穀類	白米	258	88.7
	パン	81	27.8
	うどん	55	18.9
いも類	じゃがいも	102	35.1
	さつまいも	60	20.6
肉類	ささみ	52	17.9
	挽き肉	56	19.2
卵類	鶏卵	22	7.6
魚介類	しらすぼし	161	55.3
	鮭	20	6.9
豆類	豆腐	118	40.5
	納豆	33	11.3
乳類	ヨーグルト	30	10.3
野菜類	にんじん	194	66.7
	ほうれん草	146	50.2
	かぼちゃ	115	39.5
	大根	54	18.6
	玉ねぎ	50	17.2
	トマト	37	12.7
	ブロッコリー	30	10.3
	小松菜	20	6.9
	キャベツ	13	4.5
	白菜	5	1.7
藻類	ひじき	12	4.1
きのこ類	えのきだけ	7	2.4
果実類	バナナ	39	13.4
	りんご	19	6.5

＊自由記述で、1.0%（3 名）以上が回答したものを抜粋

3-5　離乳食作りで困っていること

離乳食作りで困っていることを尋ねた結果（複数回答可）（表 5）、「食材やメニューが偏る」が最も多く 51.9%であった。次いで「作るのが苦痛・面倒と感じる」（37.8%）、「適正量がわからない」（31.6%）、「遊び食べ」（23.3%）、「丸呑みする」（21.6%）が 2 割以上を超えるなど、どの項目においても悩みに感じている保護者がいることがわかった。

表５　離乳食作りで困っていること

	人	%
食材・メニューが偏る	151	51.9
作るのが苦痛・面倒	110	37.8
適正量がわからない	92	31.6
遊び食べする	68	23.3
丸呑みする	63	21.6
食べるのを嫌がる	56	19.2
食材・調味の選択	48	16.5
食べる量が少ない	40	13.7
食べさせるのが苦痛・面倒	23	7.9
作り方がわからない	22	7.6
アレルギー体質	20	6.9
食べる量が多い	18	6.2
口にため込む	7	2.4
その他	6	2.0

（n= 291）

3-6　子どもの食に関する相談相手

子どもの食に関する相談相手について尋ねた結果、「相談相手がいる」が 93.8%、「相談相手がいない」が 6.2%であった。このうち相談相手で（自由回答・複数可）最も多かったのは、実母（34.3%）であり、次いで友人（18.2%）、保育士（16.5%）であった（表 6）。その他には、子どもがいる職場の先輩、祖母、助産師、看護師があげられた。

表６　子どもの食に関する相談相手

	人	%
実母	100	34.3
友人	53	18.2
保育士	48	16.5
義母	30	10.3
夫	25	8.6
姉妹	25	8.6
その他	18	6.2

（n= 291）

3-7　子どもの食に関する知識を得る機会及び内容

保護者に、今後どのような子どもの食に関する知識を得る機会や内容がほしいかを尋ねた結果（自由記述）を、表7にまとめた。保護者が期待する機会は、改めて日や場所を設定するより、忙しい日常の中で気軽に話せる場や、いつでも読むことができる印刷教材であることがわかった。またその内容は、日頃離乳食作りで困っていること（表5）との関連がみられた。

表7　子どもの食に関する知識を得る機会及び内容

機会
・日常の保育所での保育士との会話の中で
・別の日に仕事を休んでではなく、保育所の参観日や市の健診の機会で
・おたよりや、リーフレットなど紙ベースで
・他のお子さんの様子が聞けるグループの場で
・ショッピングモールなどで買い物のついでに気軽に立ち寄れるようなイベントの場で
内容
・発達段階に応じた食材、調味がわかるレシピ
・一食の適量がどのくらいなのか
・子どもの食欲がわくメニュー
・短時間で作れるメニュー
・食物アレルギー対応のレシピや、対応食の購入に関する情報
・おいしく食べられる野菜メニュー
・濃い味つけにならない工夫

4. 考察

本研究は、地域における乳幼児期の食にかかわる育児支援を行うにあたり、まずは離乳食の現状を把握するため、岐阜市立保育園０～１歳児クラスに在籍する乳幼児の保護者361名を対象に調査を実施し、検討した。

保護者が食事の際に意識することは、料理の組み合わせや栄養、食事の量といった栄養バランスにかかわる内容に次いで、時短調理が高い割合であった。仕事と子育てをしながら家事を行う保護者は、家族の食事に加えて離乳食を作るこの時期、調理を短時間で仕上げたいという思いが強まるのではないかと考えられた。これは、離乳食にかかる調理時間の現状と理想を尋ねた結果でも、現状では20分以上かかる人が半数以上であったのに対し、理想の調理時間では10～14分 34.4%、15～19分 26.5%であったことからも示唆された。これより今後、離乳食のレシピ提案などをする際には、調理時間の短縮を意識した作業工程の工夫が望まれていることがわかった。

離乳食を開始した月齢は、生後6ヵ月が47.7%、離乳食を完了した月齢は12ヵ月が49.8%と最も多かった。これは、「授乳・離乳の支援ガイド」[2]が離乳の目安としている時期の範囲であり、健診時の栄養指導などにより、保護者が離乳食のすすめ方を理解しているものと示唆された。また、離乳開始時期は平成27年度乳幼児栄養調査[3]と同様の生後6ヵ月が最も高い割合であったのに対し、離乳完了時期は、乳幼児栄養調査結果よりも少し早い時期である12ヵ月が最も高い割合であった。これは、対象者が12ヵ月前後に保育所に通い始める0～1歳児クラスであることから、保育所に通い始める時期と、授乳や離乳の期間との関連が考えられ、個々の状況にあった離乳のすすめ方の支援が必要であると推察された。

離乳食作りでは、「ほとんど家庭で手作りしているが、時々市販のベビーフード等を使用する」が最も多く31.6%、「おおむね家庭で手作りしているが、外出時のみ時のみ市販のベビーフード等などを使用する」が26.8%、「手作りと市販のベビーフード等を組み合わせて作っている」が 25.1%であり、全体の 83.5%の家庭が基本は手作り、そこに市販のものを取り入れながら作っていることが示唆された。これより、離乳食のメニュー提案などをする際には、手作りメニューに偏らず、手作りのものに加えて、市販のものから何を選び、どのように活用したらよいかも伝えていくことが必要であると考えられた。

離乳食作りに使う食材を自由記述により尋ねた結果、1.0%（3名）以上の回答があった食材は27品目であった。また、保護者が離乳食作りで困っていることは、「食材やメニューが偏る」が最も多く51.9%であった。乳幼児期にいろいろな味を体験することが味覚形成にとって重要であることから[7]、今回の調査結果を踏まえ、様々な食材を取り入れた離乳食のメニューを紹介していくことが、この時期の育児支援につながると推察された。食事の際に意識することにおいて、日本の食文化や地域産物を意識する保護者が少なかったことから、地域の伝統食や地域産物を取り入れたメニュー提案も、その一つといえよう。第三次食育基本計画の重点項目において「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられていることからも[8]、地域の食材をいかした離乳食を若い子育て世代に提案していきたいと考える。

子どもの食に関する相談相手で最も多かったのは、実母であった。子育ての先輩として一番身近な母親に相談できる環境であることは喜ばしいと感じる一方、食の専門家である栄養士と答えた保護者が一人もいなかったことが気がかりであり、地域での子育て支援として、もっと栄養士

が積極的に子どもの食生活に関わりをもつ努力をしていく必要があると感じた結果であった。

保護者が今後期待する食に関する知識を得る機会では、改めて日や場所を設定するとさらに仕事の休みを確保する難しさなどが出てくるため、忙しい日常の中で気軽に立ち寄り話せる場や、保育参観や健診の時に望む声が多かった。また、いつでも読むことができる印刷教材で知識を得たいという意見も多かった。これらの子育て世代の思いを、今後の地域や保育所における離乳食の支援に役立てたい。

日本では今、妊娠期から切れ目なく支援していく子育ての取り組みが求められている。これは子育てをする保護者への支援でもあるが、忘れていけないのは、その中心は子どもの健やかな育ちであり[9]、今回の現状調査をもとにニーズに合った離乳食の提案を、地域で継続していくことで、それを食べる子どもたちの成長を見守ることができればと考える。

5. 謝辞

本研究をすすめるにあたり、調査にご協力いただいた岐阜市子ども未来部子ども保育課副主幹（当時）村瀬久美子先生はじめ、各市立保育所の所長様、職員の皆様、保護者の皆様に深く感謝申し上げます。また、H28 年度本研究室卒論生の近藤樹さん、後藤妙子さん、松村祐奈さんに感謝致します。

6. 引用・参考文献

1）巷野悟郎、向井美惠、今村榮一監修：心・栄養・食べ方を育む乳幼児の食行動と食支援（2008）医歯薬出版可株式会社、東京

2）厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」の策定について http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html（2017.12.24）

3）厚生労働省「平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要」http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html （2017.12.24）

4）阪野朋子、瀧日滋野「幼児の母親の就労形態別にみた調理の現状－調理頻度と調理技術、食意識、食経験および自己効力感との関連－」、日本家政学会誌 68（11）、575-587、2017

5）硲野佐也香、中西明美、野末みほ、石田裕美、山本妙子、阿部彩、村山伸子「世帯の経済状態と子どもの食生活との関連に関する研究」、栄養学雑誌 75（1）、19-27、2017

6）岐阜市「岐阜市子ども・子育て支援事業計画」http://www.city.gifu.lg.jp/25150.htm （2017.12.24）

7）吉田隆子、甲田勝康、中村晴信、竹内宏一「幼児における実践体験型食教育の試行 －味覚識別能，食習慣との関連性－」、小児保健研究 59(1)、65-71、2000

8）農林水産省「第三次食育推進基本計画（概要）」http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html（2017.12.24）

9）吉川はる奈「妊娠期から切れ目のない支援を模索する日本の子育て支援の現在」、日本家政学会誌 68(12)、704-709、2017

（提出日　平成 30 年 1 月 5 日）