

幼児の食生活調査

Research on dietary life of infants

石見百江	平島 円*	石野 左記子**	下岡里英***
Momoe IWAMI	Madoka HIRASHIMA	Sakiko ISHINO	Rie SHIMOOKA
	*三重大学	**岐阜調理専門学校	***広島女学院大学

Abstract

The purpose of this study is to advance the research on “food education”. The work was carried out by questionnaire survey on dietary life of infants. We investigated the dietary habit of infants and their parent’s awareness for foods. We found that many parents wanted to learn “food education” with their children. This result was similar to that of national investigation, which was also conducted by questionnaire. A nutrition education was carried out to improve knowledge about foods by using food cards as a tool for communication. Food cards were effective in the improvement of knowledge about food. It indicates that they can be used effectively as a teaching material.

Keywords: 食生活, 幼児, 食育

1. はじめに

心と身体の健康のために幼児期における食習慣の確立は重要であり、幼児を取り巻く環境の整備が必要である。現在、幼児の生活時間が夜型に移行することによる就寝時間の遅延、朝食の欠食率の増加や幼児肥満の増加^{1, 2}など多くの問題が指摘されている。この深刻な現状を受けて、平成 17 年度 7 月に内閣府から食育基本法が制定された。食育とは国民全体に対して行うものであるが、早期によりよい食習慣を確立する必要がある。平成 17 年には栄養教諭制度が導入されるなど、学童期の児童に対する食育がすすめられているが、幼児の食習慣に関しては手がつけられていない現状がある。また、幼児期の食習慣には保護者の意識や就労状況が影響している可能性も高い³。そこで本研究では、幼児における食生活の実態と幼児の栄養や食生活に大きく関わっている保護者の食意識を把握し、幼稚園での効果的な食育の取り組みについて検討することを目的とした。

2. 方法

2-1. 調査対象者と生活実態調査方法

岐阜市内の幼稚園児 158 名を対象としてアンケート調査を実施した。あらかじめ調査趣旨を説明し、アンケート調査用紙を配布して保護者に記入してもらい、後日回収した。146 名の幼児について回答を得た(回収率 92.4%)。内訳は 3 歳児は 41 名、4 歳児は 50 名、5 歳児は 55 名であった。

調査方法は質問紙法を用い、選択回答方式とした。実施時期は 2006 年 5 月とし、調査内容は、幼児の食生活状況調査と保護者自身の食意識についてとした。

幼児の食生活状況は朝食の摂取状況、おやつ、夜食の摂取状況、食事の摂取時間帯、食事摂取に要す時間、共食状況、好き嫌いについて調査した。

保護者の食に関する意識調査は食事を作る際、何に重点をおいているか、食事で困っていること、食育についての考え方を主に調査した。

2-2. 食品テストを用いた食教育の実施

2.1 のアンケート調査を行ったうちの年中クラスと年長クラスの幼児(102 名)を対象に、食品テストを用いた食教育を行った。まず、春と夏が旬の食品を含む 40 種類(表 1)の中から 10 種をランダムに選択し、その食品の認知度についてプレテストを行った。10 種の食品は「 Pasta, たこ, あゆ, とり, くに, あぶらあげ, たけのこ, えだまめ, にがうり, さやいんげん, いちご」であった。

テストの実施はクラス担任を受け持つ幼稚園教諭が個別に幼児へ食品カードを示し、回答の記録を行った。

各学年とも 2 クラスのうち 1 クラスに対しては、プレテストで用いた食品 10 種を含む食品カードを 1 日 2 枚ずつ(計 40 種)自宅に持ち帰らせ、家庭で学習するように伝えた(年中クラス 24 名, 年長クラス 25 名)。もう一方のクラスに対してはカード配布を行わなかった(年中クラス 24 名, 年長クラス 29 名)。家庭での学習期間は 2006 年 6 月の 3 週間とした。

食品カード配布による家庭学習の後、プレテストと同一の食品 10 種について認知度のポストテストを行い、家庭での教育効果について検討した。

2-3. 統計処理

アンケート調査結果については朝食摂取状況と好き嫌い、年齢、生活時間、共食者についてクロス集計をし、年齢および生活時間に関してはスピアマンの順位相関係数検定を、共食者に関してはクラスカル・ウォリス検定を行った。

食品テストの結果は paired *t*-test を用いて検定を行った。結果から、 $p<0.05$ を統計学的に有意差があると判定した。

1	しょくパン	あじ
2	あぶらあげ	たけのこ
3	ししとう	にんじん
4	トマト	えだまめ
5	パセリ	にら
6	きぬさや	さやいんげん
7	にがうり	セロリ
8	だいず	とりにく
9	こんにゃく	とうふ
10	グリーンピース	みょうが
11	あずき	パスタ
12	ふき	おおば
13	たまねぎ	たこ
14	さくらんぼ	こんぶ
15	ピーマン	なす
16	ねぎ	いちご
17	きゅうり	たまご
18	あつあげ	いか
19	あゆ	そらまめ
20	しょうが	ヨーグルト

表1．食品カードに示した食品名

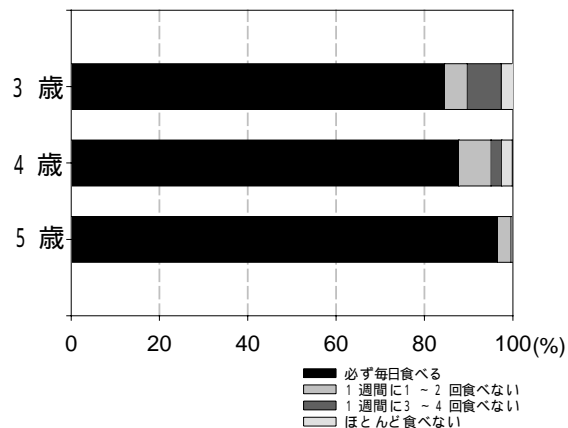


図1．朝食の欠食状況について

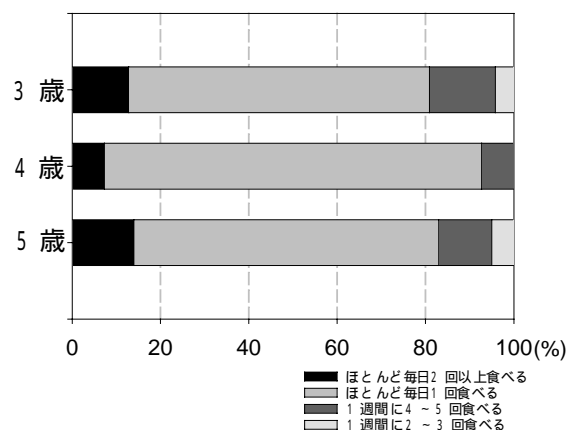


図2．おやつ摂取状況について

3. 結果

3-1. 幼児の生活実態について

朝食の年齢別摂取状況を図1に示す。摂取頻度は「必ず毎日食べる」が3歳児で85%、4歳児が88%、5歳児が97%を占め、「ほとんど食べない」は3歳児で2.5%、4歳児は2.4%、5歳児は0%で年齢が高くなるにしたがって摂取率が高かった ($p<0.01$)。欠食理由としては「食べる習慣がない」との回答が多く、次いで「眠たいから」「食欲がない」であった。平成17年度乳幼児栄養調査結果⁴によると朝食の欠食率は約10%程度であり、就寝時間が遅くなるほどあるいは、保護者が朝食を欠食する習慣がある場合には子どもの欠食率が高くなっている。朝という短い時間の中でいかに欠食を少なくすることができるかが課題となった。また、朝食を欠食する幼児は「必ず毎日食

べる」幼児と比較し、朝食摂取時刻が遅い割合が高かった ($p<0.05$)。

朝食の内容としては主食である「ごはん」が54%、「パン」が67%と多く(複数回答)、主菜として「肉、魚、卵、納豆などのおかず」も68%であり摂取頻度が高かった。その他に多い食品としては「牛乳」が68%であった。主食、主菜、副菜が揃っているのは30%であった。

朝食の共食者としては「母親」が最も多く、3歳児で46%、4歳児で53%、5歳児で62%であった。次いで「兄弟・姉妹」が続く、3歳児で30%、4歳児で22%、5歳児で29%であった。夕食についてもほぼ同様の結果が得られた。欠食する幼児は必

幼児の食生活調査

ず毎日食べる」幼児と比べて母親，両親，家族と食べる割合が低く，「兄弟・姉妹」の割合が高かった ($p<0.01$)。

おやつ摂取状況を図2に示す。「ほとんど毎日1回食べる」のが3歳児で68%，4歳児で85%，5歳児で69%であった。おやつとして摂取している食品としてスナック菓子が最も多く，ついでアイスクリーム，氷菓子であった。

夜食については，いずれの年齢においても「ほとんど食べない」が約70%で，「ほとんど毎日食べる」と回答したのが3歳児で10.9%，4歳児が17%，5歳児が12%であった。また，その内容は，果物，牛乳，清涼飲料水，アイスクリーム，氷菓子のいずれかであった。夜食の摂取と朝食の欠食の関係について調べたところ朝食欠食者のうち60%が夜食の摂取をしていた。量と時間については質問項目に含んでいないため関連理由は明らかではないが，時間，量のいずれかの因果関係が考えられる。

好き嫌いについては図3に示す。「嫌いなものがたくさんある」が3歳児で36%，4歳児で22%，5歳児で19%であった。年齢が低いほど好き嫌いが多く ($p<0.05$)，嫌いな食材として野菜，きのこの回答が多かった。幼児期において好き嫌いを悩みとする保護者は多く，少しでも食べることができるよう各家庭でも様々な工夫がされていた。

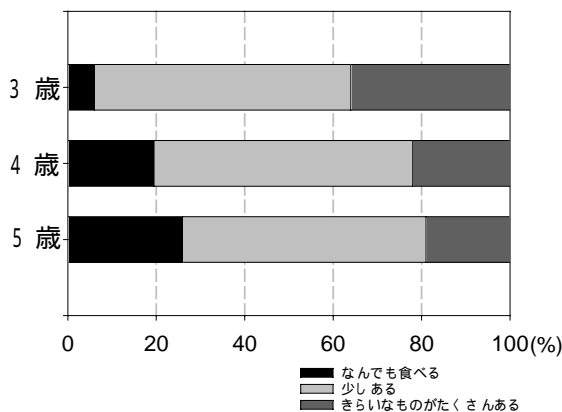


図3．好き嫌いについて

現在増え続けている食物アレルギーについては「アレルギーがある」が3歳児で4.9%，4歳児で12%，5歳児では10.9%であった。原因食品として3歳および4歳児の多くは「卵」と回答している。5歳児では「そば，ナッツ類，卵，大豆」など多岐にわたっていた。卵に関しては減少するが，他の食品を食べる機会が増えるため，なんらかの要因で感作したと考えられる。

3-2. 保護者の意識について

子どもの食事で重点をおいているのは「栄養面」が77.1%で多く，その他には「安全性」「彩り」「簡便性」が挙げられた。平成17年度乳幼児栄養調査結果⁴においても3歳児の保護者の77.5%が「栄養バランス」を特に気をつけていると回答しており，ほぼ同様の結果であった。

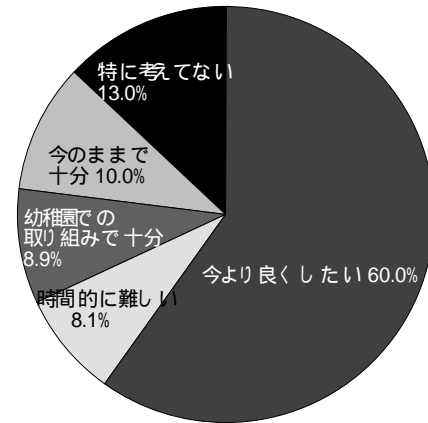


図4．食育について

子どもの食事で困っていることは様々あり，「食事時間がかる」が27.6%で「小食」が17.1%であった。また，年齢的には3歳児で「自分で食べない」が16.9%であった。平成17年度乳幼児栄養調査結果では食事時間が長いことについて24.5%の保護者が悩んでおり，昭和60年，平成7年の同調査よりも割合が高くなっている。また「小食」についても14.9%が問題点として挙げており，今回の調査結果は全国とほぼ同様の結果であった。

また，「子どもの食事のことで相談に乗ってくれる人がいるか」との問いに対し，「いない」との回答は各年齢共に約15%であった。「いる」と回答した中では「配偶者，親」が多く，次いで「友人，幼稚園教諭，医師」などの回答がみられた。

次に「食事を楽しみにしているか」について子どもと保護者との関連性を調べたところ「楽しみにしている」が3歳児で73%，4歳児で86%，5歳児で70%と多かったが「どちらでもない」との回答が3歳児で24%，4歳児で14%，5歳児で30%みられた。保護者と子どもの意識が「どちらでもない」で一致する回答が3歳児で12%，4歳児で8%，5歳児で5%であった。

「食育」について「知っている」との回答は47.2%で，「言葉は知っているが内容はよく知らない」と回答したのは46.4%，「知らない」と回答したのは6%だった。知っていると回答したのは約半数であったが，食生活の改善について「今より良くしたい」と回答している人が60%であった(図4)。今より良くする場合の具体的な内容としては好き嫌いをなくす，食事に興味を持って欲しい，実践できることは大いにやっていきたい，子どもにも無理なく働きかけながら自分自身が勉強したいという意見が多く見られた。

3-3. 食品テストについて

年中クラスにおいて食品カードを用いた幼児24名は，食品テストのプレテストと比較してポストテストの得点が有意に上昇し学習効果が認められた(図5)。一方，食品カードを用いて

学習していないクラス(24名)ではプレテストとポストテストの結果に変化が認められなかった。年長クラスにおいても食品カードを用いて学習したクラス(25名)ではプレテストとポストテストの結果と比べるとポストテストの得点に有意な上昇が認められ(図6),食品カードを用いていないクラス(29名)では変化がなかった。

以上のことから,食品カードを配布することで食品名を正確に知ることができるようになり,点数の伸びが得られた。また,食品カードの配布の際,幼稚園教諭が食品に関する知識の提供を行ったことによって幼児の食品への興味が高まったと考えている。今後,幼児の食生活や行動,意識にどのように影響するかを継続して検討する必要がある。

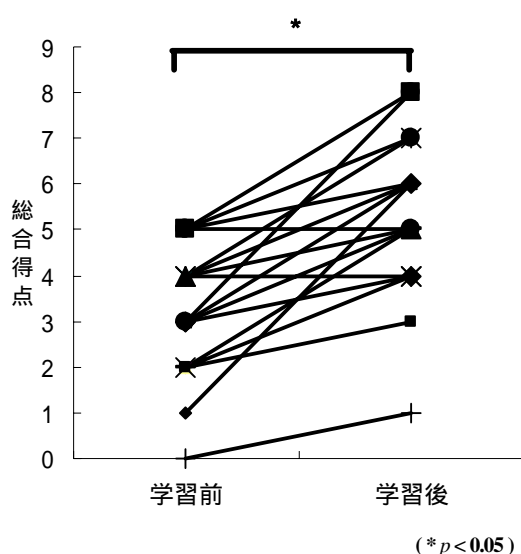


図5. 食品カードでの教育効果(年中)

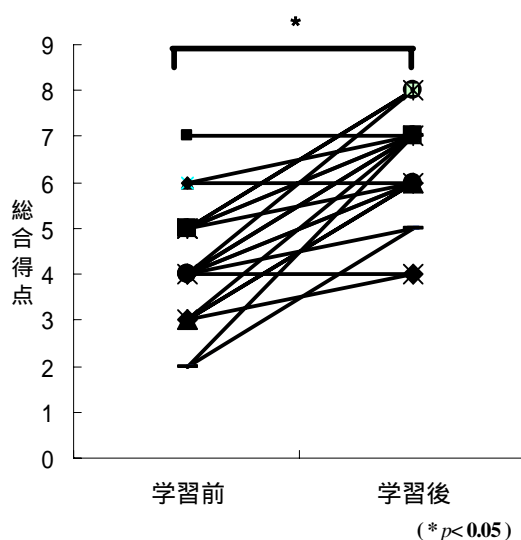


図6. 食品カードでの教育効果(年長)

4. 考察

幼児における食生活実態を調べた結果,朝食欠食率は少なく,良好な食習慣を保っている割合が高かった。その中で,年齢が低い園児を持つ保護者は多くの悩みを抱えており,子どもの食事時間がかかりすぎる,食事に対して楽しみではないと回答している割合が高かった。特に低年齢児では育児にかかる時間の占める割合が高いことからの疲労感も影響していると考えられる⁵。また,好き嫌いは多く,共食者が少ないことも問題点としてあげられる。そのような状況においても食育に対する意欲は高いことがわかった。意欲は高いものの,子どもの食事に関する相談相手がいないと感じている保護者が15%もみられたことから,幼稚園教諭あるいは栄養士の栄養教育などの積極的なアプローチが必要であると考えられる。1つの方法として,食品カードを用いて幼稚園児に食品の名前を覚えてもらうように栄養教育を行った結果,その教育効果の高いことがわかった。今後は食品カード自体に情報を多くつけ,保護者が幼児に指導しやすいように工夫をし,また,食品の種類を増加して,楽しく学習できる栄養教育媒体の作成と食育の実践を検討する必要がある。また,繰り返し学習を行うことによる効果も追究することが大切であると考えられる。

アンケート調査を行うにあたりご協力いただきました幼稚園の先生方および保護者の方々に深く感謝いたします。

引用文献

- ¹ 大木薫, 稲山貴代, 坂本元子: 幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について, 栄養学雑誌, **61**, 289-298 (2003)
- ² Cutting T.M, Fisher, J.O., Grimm-Thomas, K. and Birch, L.L.: Like mother, like daughter: familial patterns of overweight are mediated by mother's dietary disinhibition, *Am. J. Clin. Nutr.*, **69**, 608-613 (1999)
- ³ 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子: 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識, 栄養学雑誌, **63**, 273-283 (2005)
- ⁴ 平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要 厚生労働省 (2006)
- ⁵ 真名子香織, 久野(永田)一恵, 荒尾恵介, 水沼俊美: 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**, 9-16(2003)
(提出期日 平成18年11月27日)