

保護者の生活習慣が幼児の食生活におよぼす影響

Effects of guardians' lifestyle on dietary behaviors in preschool children

石見 百江

Momoe IWAMI

Abstract

The objective of this study was to clarify the current dietary habits of young children and the dietary awareness of their guardians. A questionnaire survey was administered to the guardians of young children living in Gifu Prefecture in order to analyze the effects of guardians' lifestyle and interest in dietary behavior on young children. The subjects were 336 guardians of preschool children (response rate, 85.3%). Guardians with earlier bedtimes were found to be more likely to eat breakfast with their families, and their children watched less TV during dinner and exhibited less picky eating behavior than the children of guardians with later bedtimes. These findings suggest that steady sleeping behaviors in guardians are associated with dietary behaviors in children.

Keywords : food education 食育, guardians life style 保護者の生活習慣, dietary life 食生活, preschool children 幼児

1. はじめに

幼児期の食育は、身体だけでなく心の健やかな成長・発達に大きな影響を与えるため、将来の食習慣を身につけるうえで欠かせない。味覚や食嗜好の基礎も培われ、この時期の食生活や栄養は、生涯を通じた健康、生活習慣病予防の視点からも重要である¹⁾。

近年、子どもの生活が夜型化し、生活時間の遅延や朝食欠食増加など、食生活の乱れが指摘されている。特に、幼児期の食生活は、保護者の生活習慣が影響する可能性が高く、これらにより、肥満小児の増加や生活習慣病発症の若年化など多くの問題があげられる²⁾。保護者の食意識や朝食の習慣が子どもに与える影響が高いこと¹⁾や朝食の共食頻度が幼児の規則正しい生活習慣に関連することが示されている³⁾。また、保護者の就労形態の変化に伴い、保育所で過ごす時間が長くなっている子どもが多くみられ、保育所で提供する食事や食育活動は大きな役割を担っている¹⁾。筆者はこれまでの研究で、生活の多様化により育児負担の軽減を望む声あるいは専門家へ委ねることこそが適切な育児という思いを持っている保護者が多く存在すると感じている。保護者が保育所の食育活動に対して協力的で理解がある点は良いが、保育所給食や食育を意義のあるものにするためには、保護者に活動の趣旨や内容を理解していただき、家庭でその効果を高めるための実践をすることが重要になる。母親の食育実践度と幼児の食生活習慣に関わる報告⁴⁾では、家庭での食育実践度が高いグループは実践度が低いグループに比べて、適切な睡眠時間を確保する、遊び仲間を多く持つ、嫌いな食べ物が少ない、食事マナーや手伝いをよくしているという結果が明らかになった。

そこで本研究では、幼児の食生活実態と保護者の食意識および生活習慣に焦点をあて、子どもの生活習慣との関連性を明らかにし、保育所と家庭で実践できる効果的な食育の取り組みの検討を目的として食生活アンケートを実施した。

2. 方法

2-1. 調査対象者と食生活調査方法

2012年10月、岐阜県内の保育所に通う園児を持つ保護者を対象に無記名自記式調査を実施した。本調査は、3歳以上の子どもを持つ保護者(394名)を対象とし、有効回答数336名(85.3%)のデータを解析した。アンケートは、起床時間、就寝時間、排便の有無、朝食、夕食の共食状況、食事時間について、食事時のマナー(態度)、偏食の有無、子どもが好きなメニュー、保育園での食育活動のうち興味を持っているもの、食生活のことで気を付けていること、困っていることについて調査した。

生活習慣のひとつである就寝時間を1つの指標として、「21時までの就寝(A群)」「21時～22時の就寝(B群)」「22時以降の就寝(C群)」の3群に分けた。3群間の比較は、一元配置分散分析の後、Bonferroniによる多重比較を実施した。統計解析にはSPSS Statistics Ver.18.0J(日本IBM株式会社)を用いた。有意水準は5%未満とした(両側検定)。

2-2. 保育園給食保護者参観の調査

2013年5月、保護者に対し、保育所での食育活動や子どもたちの給食時の様子を知っていただくことを目的として給食参観とアンケートを実施した。保護者の参加は89%だった。アンケート項目は、食事態度（座って食べているか、食べている時の姿勢、箸の持ち方、好き嫌いの食材の摂取状況）とした。

3. 結果・考察

3-1. 幼児の生活実態について

朝食の摂取率は97.9%（329名）で、ほとんどの幼児が習慣的に朝食を摂取していた。幼児健康度に関する継続的比較研究⁵⁾では、朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答したのは3歳児で92.8%、4歳児で94.5%、5歳児は95.0%だった。数値は全国平均よりよい摂食状況だった。しかし、気になる点として、朝食を摂取していない7名のうち、6名が3歳児で、そのうち、就寝時間が21～22時（B群）の子どもが4名、22時以降（C群）は2名いた。就寝時間が22時以降（C群）の子どもは3歳児が41.7%と最も多く、C群の24名の子どもうち、10名（41.7%）が該当した。成長によって生活リズムが調ってくる可能性もあるが、長期間このような状態が続くのを避けるために、生活習慣が乱れた原因を探る必要がある。

次に、食生活習慣と就寝時間の関連を調べた結果、幼児の就寝時間は排便習慣に影響を与えなかった（表1）。起床時間は就寝時間に関係なく7時起床が多いが、関連はなかった。朝食の共食習慣について、家族全員で摂食する割合は、A群が45.7%、B群が25.6%、C群が8.3%だった。A群はB群、C群と比較して朝食共食の割合が有意に高かった。また、遅い時間（C群）に就寝する子どもは朝食を一人で食べる割合が16.7%と他の群より高い傾向がみられた。次に、夕食共食習慣は、就寝時間の影響は受けなかった。近年は労働環境の変化や食事に対する価値観の多様化により、共食の機会が減少しており、1週間のうち、毎日夕食を家族そろって食べるのは26.2%との報告⁶⁾がされている。本調査結果は、夕食を家族全員で食べる家庭が50%以上（複数回答）みられ、良好な共食状況だった。

表1. 幼児の就寝時間と食習慣との関連

項目	全体		就寝時間						P値
	人	%	A(21時まで)		B(21～22時)		C(22時以降)		
子どもの年齢(学年別)									
3歳児クラス	107	31.8	26	24.8	71	34.3	10	41.7	<0.01
4歳児クラス	116	34.5	45	42.9	66	31.9	5	20.8	
5歳児クラス	113	33.6	34	32.4	70	33.8	9	37.5	
子どもの性別									
男	177	52.7	51	48.6	113	54.6	13	54.2	<0.01
女	159	47.3	54	51.4	94	45.4	11	45.8	
保護者の年齢									
20歳代	36	10.7	11	10.5	22	10.6	3	12.5	0.46
30歳代	244	72.6	83	79.0	144	69.6	17	70.8	
40歳代以上	56	16.7	11	10.5	41	19.8	4	16.7	
起床時間									
7時までに起きる	226	67.3	90	85.7	120	58.0	16	66.7	0.45
8時までに起きる	108	32.1	15	14.3	86	41.5	7	29.2	
8時以降に起きる	2	0.6	0	0	1	0.5	1	4.2	
排便習慣									
毎日ある	233	69.3	80	76.2	137	66.2	16	66.7	0.13
毎日はない	103	30.7	25	23.8	70	33.8	8	33.3	
朝食摂取状況									
毎日食べる	329	97.9	104	99.0	203	98.1	22	91.7	0.89
食べない時がある	7	2.1	1	1.0	4	1.9	2	8.3	
朝食共食習慣（複数回答）									
家族全員	103	30.7	48	45.7	53	25.6	2	8.3	0.04
大人の誰かと一緒	212	63.1	63	60.0	132	63.8	17	70.8	
子どものみ（兄弟姉妹）	76	22.6	17	16.2	52	25.1	7	29.2	
本人のみ	30	8.9	3	2.9	23	11.1	4	16.7	
夕食共食習慣（複数回答）									
家族全員	202	60.1	58	55.2	131	63.3	13	54.2	0.25
大人の誰かと一緒	169	50.3	64	61.0	92	44.4	13	54.2	
子どものみ（兄弟姉妹）	26	7.7	2	1.9	22	10.6	2	8.3	
本人のみ	2	0.1	0	0.0	2	1.0	0	0.0	

保護者の生活習慣が幼児の食生活におよぼす影響

次に、表2で示すように、就寝時間が食事の時間に与える影響は、A群で食事時間を決めている人は30.5%、B群は21.3%、C群では8.3%と就寝時間が遅くなるにつれて食事時間を決めている人が少なかった。しかし、いずれの群も「だいたい同じ時間」との回答が多く、群間差はなかった。就寝時間とおやつ摂取習慣についても関連はなく、どの群も70%以上が摂取していた。保育所から帰宅して、夕ご飯の時間までの間に、どのようなおやつをどのくらいの量、子どもに与えているかの調査項目がなかったため、さらに詳細な調査が必要である。次に、好き嫌いと就寝時間の関係は、A群で好き嫌いがいない子どもは59.0%、B群は42.5%、C群は45.8%と、A群は2群に対して有意に好き嫌いが少ないことがわかった。食事マナーに関する項目では、「食事前後の挨拶をする」のがA群で97.1%、B群で90.3%、C群で83.3%といずれの群でも挨拶の習慣があることが分かった。群間差はなかった。「食事中にきちんと座っているか」については、きちんと座っている子どもは、A群で71.4%、B群で64.3%、C群では62.5%でA群がきちんと座っている割合は高かったが、群間による差はなかった。この結果は、保育士から「保育所ではほとんどの子どもがきちんと座っているが、家庭ではそれができていないのだろうか」との指摘があった。保育所は保護者以外の家庭より緊張感のある場所なので、一般的に家庭よりマナーが培われることは良く知られているが、家庭に帰るとほとんど意味をなさない状態であることに対策が必要であるとの意見が出された。その対策として、後日、子どもの給食摂取状況を見てもらう機会を設定し、保育所での食育活動を家庭に持ち帰っていただく働きかけをすることになった。次に、家庭の手伝いは、A群で84.8%、B群で80.2%、C群で75.0%が実施していた。手伝いの内容は、食事の配膳および片づけが多かった。手伝いの習慣は群間差なく、いずれも高い割合で実施されていた。食事の噛み方は、よく噛まない幼児が10年前と比較して2倍に増えたとの報告⁷⁾があり、保育現場においても問題が指摘されている。また、幼児期の発達段階にあわせた望ましい咀嚼習慣を身につけさせるためのプログラム開発や評価が注目されており、保護者の負担を軽減できるような検討⁸⁾がなされている。そのために設けた項目であったが、就寝時間と食事の噛み方については影響がなかった。これは、子どもの咀嚼について保護者に、予め、情報提供をする必要があったと考えられる。食事のテレビ視聴に関しては、就寝時間が影響を与えていることが明らかになった。A群では食事中にテレビを見ていないとの回答が60.0%だったのに対し、B群では44.4%、C群では29.2%とA群はB、C群と比較して、食事中にはテレビを見ない傾向が明らかになった。この結果は、保護者の生活習慣が子どもの生活習慣に与える影響のうち、顕著だったので、保育所通信などで呼びかけることが課題としてあげられた。

表2. 幼児の就寝時間と食習慣との関連②

項目	全体		就寝時間						P値
			A(21時まで)		B(21~22時)		C(22時以降)		
	人	%	人	%	人	%	人	%	
食事の時間									
決めている	78	23.2	32	30.5	44	21.3	2	8.3	0.61
だいたい同じ時間	254	75.6	72	68.6	161	77.8	21	87.5	
決めていない	4	1.2	1	1.0	2	1.0	1	4.2	
保育園から帰宅後のおやつ摂取									
食べる	256	76.2	78	74.3	161	77.8	17	70.8	0.37
食べない	80	23.8	27	25.7	46	22.2	7	29.2	
好き嫌い									
ある	175	52.1	43	41.0	119	57.5	13	54.2	<0.01
ない	161	47.9	62	59.0	88	42.5	11	45.8	
食事前後の挨拶									
挨拶をする	309	92.0	102	97.1	187	90.3	20	83.3	0.81
挨拶をしない	27	8.0	3	2.9	20	9.7	4	16.7	
食事中にきちんと座っているか									
座っている	223	66.4	75	71.4	133	64.3	15	62.5	0.05
座っていない	113	33.6	30	28.6	74	35.7	9	37.5	
手伝いをするか									
する	273	81.3	89	84.8	166	80.2	18	75.0	0.54
しない	63	18.8	16	15.2	41	19.8	6	25.0	
食事の噛み方									
よく噛んで食べる	195	58.0	64	61.0	117	56.5	14	58.3	0.06
あまり噛まずに食べる	77	22.9	18	17.1	57	27.5	2	8.3	
噛む様子を意識していない	64	19.0	23	21.9	33	15.9	8	33.3	
食事のテレビ視聴									
観ている	177	52.7	42	40.0	115	55.6	17	70.8	<0.01
観ていない	159	47.3	63	60.0	92	44.4	7	29.2	

3-2. 家庭での子どもの様子

年齢別に家庭での子どもの食生活に関するアンケートをとった結果を図1に示す。食事前後のあいさつについては3歳児が90.7%、4歳児が89.7%、5歳児が95.6%を占め、「食事の準備を手伝う」は3歳児で70.1%、4歳児は85.3%、5歳児は80.5%といずれも高い割合で実施していた。食事を噛むことは先にも述べたが、子どもの成長に欠かせないものである。「食事をよく噛んでいる」は3歳児で49.5%、4歳児は62.1%、5歳児は61.9%だった。幼児の発達段階にあった摂食機能獲得を目指した保育所における取組みが注目されている。平成19年に公表された授乳・離乳の支援ガイド⁹⁾では、月齢に合わせた適切な食事内容に加えて、摂食機能を考慮した食事の進行が必要との表記されている。これまでの報告の中で、摂食に問題がある児が「いる」と回答した園(1,500園への調査)の割合は、0~2歳で45.7%、3~5歳で33.3%と多く、摂食に関する取組みの必要性が示されている¹⁰⁾。摂食支援に関する保育所の取組みは0~2歳児の早い段階であれば、適切な食形態の提供や摂食に問題のある児への対応ができるとの報告¹¹⁾がある。摂食機能を獲得するためには、保育士、管理栄養士・栄養士、歯科医師ならびに歯科衛生士との連携が必要になる。噛む様子を意識したことがない保護者が、各年齢で約20%程度の結果だったので、今後、咀嚼に対する情報の提供が必要と考えられた。次に「食事中にきちんと座っているか」については、生活習慣との関連はなかったが、年齢ごとの比較では「きちんと座っている」との回答は、3歳児が62.6%、4歳児が68.1%、5歳児が71.7%だった。年齢と共にきちんと座ることができるようになってきているが、先ほど述べたように、保育所での様子と家庭での様子に差があることが分かった。

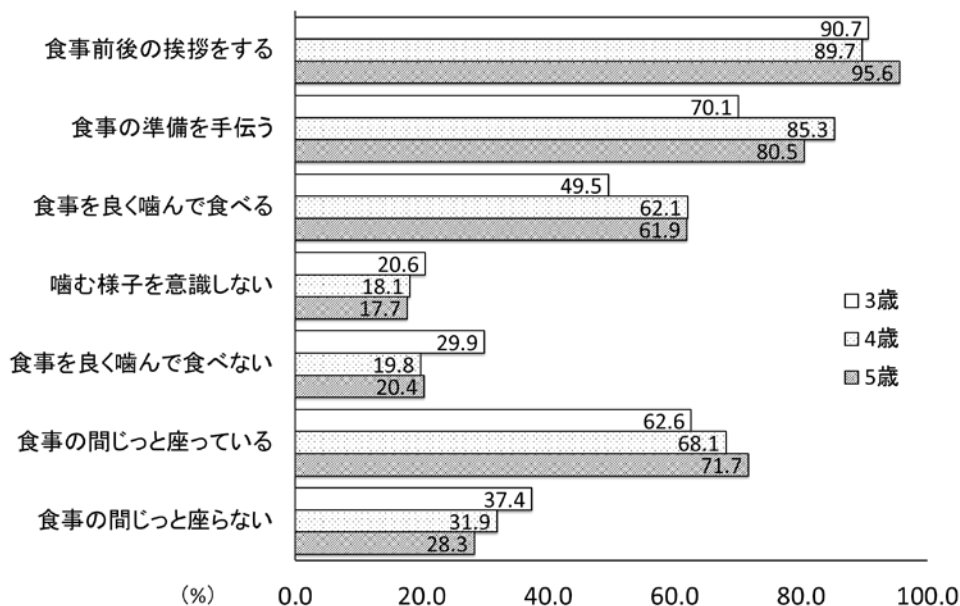


図1. 家庭での子どもの食事(生活)の様子

続いて、保育園での食育活動の保護者関心度結果を図2に示す。保護者の多くは、保育所での食育活動を歓迎しており、協力的だったため、活動を進めやすい雰囲気だった。保育所では定期的に通信を配布、自園給食の紹介を積極的にしていることで、保育士の努力が保護者に伝わっていると考えられた。各年齢で50%以上の人が関心を持っていたのは簡単レシピだった。このことから、新たに簡単レシピの紹介をする企画をすることにした。次に、関心が高かったのは給食献立表だった。3歳児は42.1%、4歳児は34.5%、5歳児は35.4%で、特に3歳児の保護者が参考にしていて、活用方法は、当日の食事内容から不足している栄養価を補うために見ただけでなく、保育園で出されたレシピを子どもがリクエストするので、家庭でも参考にするという意見が多かった。食事のマナーは、普段から気をつけている保護者が多くみられ、3歳児は29.0%、4歳児は25.9%、5歳児では34.5%と関心度が高かった。保育園から発行される食育・保健だよりを参考にしているかについては、3歳児が28.0%、4歳児は25.9%、5歳児は19.5%が参考にしていて、年齢を重ねるごとに参考にしている人は少ないが、食育の関心が減るのではなく、知識として増えている分、参考にする機会が減った可能性が示唆された。栽培・クッキングは、3歳児が19.6%、4歳児は23.3%、5歳児は23.9%の関心があった。保育所に畑と調理施設があるので、特色を生かした実施できる。栽培、収穫、調理の体験は子どもの印象に強く残っているようである。

保護者の生活習慣が幼児の食生活におよぼす影響

保護者からは偏食が減ったとの意見が寄せられた。偏食は平成17年度の乳幼児栄養調査結果報告⁷⁾(厚生労働省)で約35%が困りごととしてあげているが、今回の調査結果は、3歳児は13.1%、4歳児は17.2%、5歳児は18.6%が困っているという結果で、全国調査より低い結果だった。好き嫌いに関する設問(表2)では、52.1%は好き嫌いがあると回答したが、偏食で困るほどではなかった可能性がある。その理由として、該当保育所では給食の残食量がかなり少なかった点あげられる。特に野菜が人気だった。子どもたちは食材の名前を正確に述べ、特徴まで紹介してくれた。それは、保育所の保育士、調理師、地域の関係者による食育活動が幼児の食意識や食行動に影響を与えていると考えられた。また、自由記述欄には保育園の活動を感謝しているという声が多かったので、アンケート結果を単なる数値のみで評価せず、保護者との対話による評価も必要と考えられた。

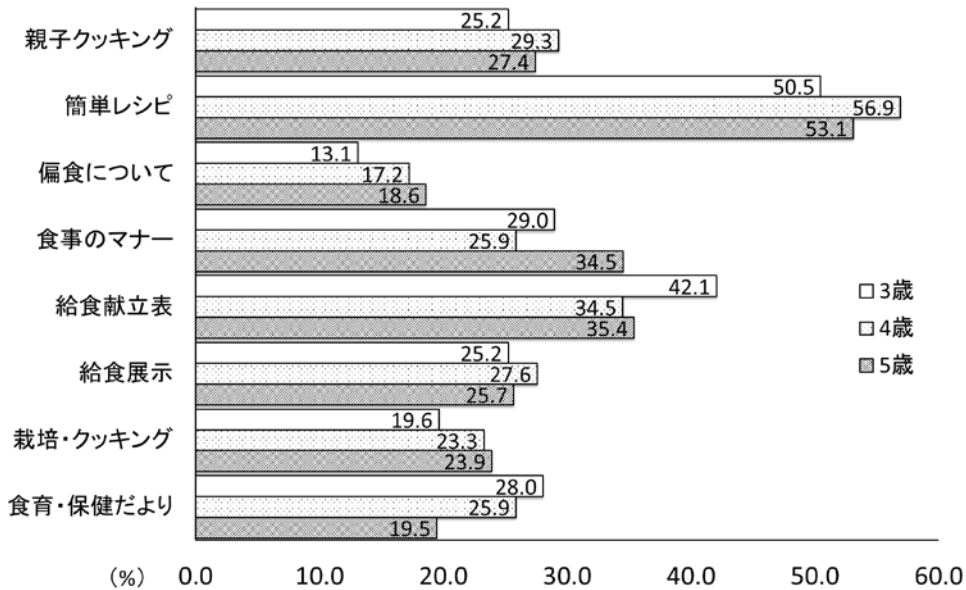


図2. 保育園で取組む食育活動に関する保護者の関心度

3-3. 給食参観アンケート

給食参観を各保育所で実施し、当日にアンケートを実施、回収した。給食参観に参加した保護者の数は多く、また、アンケートの回収率は約90%だった。給食の献立について、味付けは97~100%が良いと回答し、彩りは60~76%が良いと回答、そして、量は92~98%が適量と回答した。保護者から見た子どもが給食を食べる様子について結果を示す。アンケート集計総数は、502名分(未満児~5歳までの幼児保護者)だった。食事中、座って食べていたとの回答は86.0%で家庭での結果(図1)よりマナーが良いとの評価だった。姿勢よく食べていたとの回答は63.4%だったが、保育士の評価と保護者の評価に乖離があった。このことから、座ること、良い姿勢に関する情報発信が必要との課題が示された。箸は、37.4%が正しく持っていたと回答した。続いて、76.0%が苦手なものを食べていたと回答した。保育所で努力して食べている姿は保護者の心に残ったようだった。子どもの様子を見て、家庭でも食育活動が継続できれば良いと願っている。すべての子どもたちに望ましい環境を提供するために保育所や家庭には多くの課題がある。特に、子どもの生活に大きな影響を与える保護者世代の生活習慣が個人によって大きく異なるため、その違いに合わせたサポート体制を作ることが急務である。保護者も幼児も「楽しみながら食教育に参加する」活動が多く形成できれば良いと考えている。子どもの身体発達や健康問題を改善し、安心して過ごせる社会を作るためには、保護者や地域の対話を通して、食育活動を進めることが必須になるだろう。

4. まとめ

就寝時間が21時までの群(A群)、21-22時(B群)、22時以降(C群)の3群に分けて、幼児の食生活に与える影響を調べた。その結果、A群はB群、C群と比較して、朝食の共食状況が良好で、好き嫌いが少なく、テレビ視聴を習慣的にせず、リズム全体が調った生活をしていた。また、全体的には朝食欠食率は少なく、夕食の共食環境が調った良好な食

保護者の生活習慣が幼児の食生活におよぼす影響

習慣を保っていた。気になる点としては、朝食を摂取していない7名のうち、6名が3歳児で、そのうち、就寝時間が21-22時の子どもが4名、22時以降は2名いたことだった。就寝時間が22時以降（C群）の子どもは3歳児が41.7%と最も多く、C群の24名の子どもうち、10名（41.7%）が該当した。成長によって生活リズムが調ってくる可能性もあるが、この状態が長期化することを避けるために、生活習慣の乱れの原因を探る必要がある。食事のマナーについては、保育園で昼食時に姿勢よく食事をしている子どもが多いが、家庭では姿勢が悪い、好き嫌が多いなど、保育園の様子とは異なる結果が得られた。このことを受けて、給食参観を実施し、保護者が子どもの食事を観察して頂く機会を得た。その結果、子どもが家庭では見せない努力に気付くことができたようである。保育所での食育活動に関する意見はおおむね好評だったが家庭で実践できる提案が必要と考え、簡単レシピや給食献立に関する情報発信に興味を持っている保護者に対し、新規の情報提供を実施することになった。家庭でも食育活動を継続実施してもらいたい。今後は、今回得た結果を基に、長期的に子どもの育ちに与える影響について検討したい。また、保護者の意見を取り入れながら楽しく学習できる栄養教育を実践したいと考えている。

謝辞

本研究を行うにあたりアンケート調査にご協力いただきました保育所職員の皆様および保護者と園児の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン，1-60，(2012)
- 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 mothers' dietary disinhibition, *Am. J. Clin. Nutr.*, **69**, 608-613, (1999)
- 3) 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵：幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連，*栄養学雑誌*, **69**, 304-311, (2011)
- 4) 岡見雪子, 関豪, 辻とみ子：幼稚園児の食生活主観と母親の食育との関連性，*名古屋文理大学紀要*, **12**, 131-142, (2012)
- 5) 衛藤隆ほか：幼児健康度に関する継続的研究 平成22年度総括・報告書 平成22年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業，1-31, (2011)
- 6) 厚生労働省：平成21年度 全国家庭児童調査結果の概要，1-30, (2009)
- 7) 厚生労働省：平成17年度乳幼児栄養調査結果の概要，1-21, (2006)
- 8) 佐藤ななえ, 林美美, 吉池信男：幼児の咀嚼行動に関わる教育プログラムの開発とプロセス評価，*栄養学雑誌*, **71**, 264-274 (2013)
- 9) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド，1-58, (2012)
- 10) 池谷真梨子, 柳沢幸江：全国保育所における園児の摂食に関する実態調査，*栄養学雑誌*, **71**, 155-162, (2013)
- 11) 池谷真梨子, 柳沢幸江：園児の摂食機能獲得を目指した保育所栄養士等の取組みに関する研究，*栄養学雑誌*, **71**, 275-281, (2013)

(提出日 平成26年1月10日)