

幼児への食教育と幼児の生活習慣・健康状態・食習慣 および保護者の食意識との関わり

The Relationship between Dietary Education, Lifestyle, Health Conditions, Dietary Habits of Infants and the Dietary Awareness of Parents

前大道教子・内田 瑞穂・加島 浩子・三次 舞・山崎 初枝・森脇 弘子
Noriko MAEOMICHI, Mizuho UCHIDA, Hiroko KASHIMA, Mai MIYOSHI,
Hatsue YAMASAKI and Hiroko MORIWAKI

In this project, 774 parents of infants in Hiroshima city were investigated, focusing on their lifestyle, health condition, the dietary habits of infants, and the dietary awareness of parents. They could be divided into two groups based on the scores in dietary education.

Infants with high scores in dietary education group had more people who slept early on weekdays, watched TV or video less than 2 hours on weekdays, ate breakfast early on weekdays, ate breakfast every day, ate breakfast with their mothers, mostly did not eat within 2 hours before dinner (if they eat between-meal), and had their between-meal contents decided by their mothers. Also, more mothers in this group did not feel it a burden to make meals, had knowledge and skills to choose the foods and prepare meals, and took care to eat well-balanced meals.

In the multiple regression analysis, the scores of dietary education were related to the habits of not eating within 2 hours before dinner (if they eat between-meal), TV or video viewing time, no burden of cooking as mothers, taking care to prepare well-balanced meals, and having knowledge and skills to choose the foods and prepare meals.

These results indicated that the higher scores in dietary education of infants had a more positive impact on the lifestyle and dietary habits of infants. Therefore, the registered dietician has to explain the importance of dietary education of infants and urge parents to practice.

I. 緒 言

近年、小児において、肥満、脂質異常症、高血圧、高血糖などの生活習慣病リスク保有者が年々増加傾向にある¹⁻³⁾。坂本や岡崎は、交通手段の発達や夜型化生活、欧米型の食生活を享受する生活・食環境が広く浸透しており、全ての子どもが生活習慣病になる危険性があり、規則的な生活習慣を身につけることや低年齢時からの食教育が必要であると提言している^{2,4)}。

幼児期は生涯にわたる望ましい生活習慣・食習慣を身につける大切な時期であり、成人期の生活習慣・食習慣に大きな影響を与える⁵⁾。このため、この時期に健康的な生活習慣・食習慣を獲得する

ことは、その後の生涯にわたる健康増進と疾病予防を図るために極めて重要である⁶⁾。また、幼児は食によって心身ともに成長発達をするが、その成果は食を提供する者の状況に大きく依存している⁷⁾。つまり、幼児の生活習慣・食習慣の形成には、幼児の生活の多くを管理する保護者の影響を大きく受ける^{8~12)}。さらに、山口¹²⁾、富岡¹³⁾らの研究より、幼児への食教育は、幼児と保護者の食習慣に関連があるとされる。しかし、幼児への食教育と幼児の生活習慣との関連については、まだ十分に検討されていない。そこで本研究では、保護者の食教育の高低が幼児の生活習慣、健康状態、食習慣および保護者の食意識とどのように関連しているかについて検討することを目的とした。

II. 方 法

1. 調査対象、調査方法および調査時期

2008年11月および2009年2月に、広島市内の協力の得られた保育園5園および幼稚園4園に通園する3~6歳の幼児1,213名を家庭で主に保育する者（以下、保護者）を対象に無記名自記式のアンケート調査を行った。その結果、789名から回答が得られ（回収率65.0%）、このうち、記入不備と1~2歳児の回答を除く774名を解析対象とした（有効回答率63.8%）。

2. 調査内容

調査内容を表1に示した。

幼児の健康状態の項目は、富岡¹³⁾、江田¹⁴⁾、白木¹⁵⁾らの健康状態の項目を参考にし、食教育の項目は、幼児への食教育を調査した研究^{5), 12~17)}を参考にして設定した。

表1 調査内容

	項目数	項 目
保護者の属性	4	性別、就業状況、年齢、幼児との関係
幼児の属性	4	性別、年齢、通園施設、同居家族
幼児の生活習慣	3	平日の起床・就寝時刻、テレビ視聴時間
幼児の健康状態	9	風邪をひきやすい、熱を出しやすい、腹痛を起こしやすいなど
幼児の食習慣		
食環境	3	食事作り担当者、朝食・夕食共食者
食行動	9	朝食摂取頻度、平日の朝食・夕食時刻など
食事内容	2	朝食・夕食内容
幼児の食事で心配なこと	14	食欲がない、食べすぎる、偏食するなど
保護者の食意識	4	健康状態、朝食摂取頻度、食事作りの負担感、食知識
育児についての心がけ	12	規則正しい生活をする、家族のふれあいなど
食教育		
幼児への食教育	16	家族が一緒に食べる、食事を楽しく食べるなど
保護者が受けた食教育	16	幼児への食教育と同様の項目
計	96	

3. 集計・解析方法

平日の起床・就寝時刻および朝食・夕食時刻は、平均時刻を求め、平均より早い者を「早い」、遅い者を「遅い」の2つに分類した。また、幼児の生活習慣、食習慣および保護者の食意識の質問項目のうち、カテゴリーが3つ以上の項目は、カテゴリーの内容と回答状況を考慮して後述の2つのカテゴリーに再区分した。

テレビ視聴時間は、「2時間未満」（見ない、0～30分、30分～1時間、1～2時間）と「2時間以上」（2～3時間、3～4時間、4時間以上）とし、朝食・間食摂取頻度については、「ほとんど毎日食べる」（ほとんど毎日食べる）と「それ以外」（週に4～5日食べる、週に2～3日食べる、ほとんど食べない）とした。間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べるかについては、「食べることは少ない」（食べることは少ない）と「それ以外」（食べることが多い、時間が決まっていない）とし、間食内容決定者については、「保護者」（保護者が決める）と「それ以外」（子どもが決める、決まっていない）とした。夜食摂取頻度については、「ほとんど食べない」（ほとんど食べない）と「それ以外」（ほとんど毎日食べる、週に4～5日食べる、週に2～3日食べる）とし、夜食を食べる場合就寝前2時間以内に食べるかについては、「食べることは少ない」（食べることは少ない）と「それ以外」（食べるが多い、時間が決まっていない）とした。食事を楽しみにしているかについては、「楽しみにしている」（楽しみにしている）と「それ以外」（楽しみにしていない、どちらともいえない）とし、食事作りについては、「負担に思わない」（負担に思わない）と「それ以外」（負担に思う、どちらでもない）とした。食知識については、「あり」（十分にある、まあまあある）と「ない」（あまりない、全くない）とした。

幼児への食教育に関する全16項目については、「行っている」1点、「行っていない」0点とし、合計得点を食教育得点とした。食教育得点より、対象者を平均点により高い者「高い群」と低い者「低い群」の2群に分類し、各質問項目とクロス集計し、 χ^2 検定を行った。

また、食教育得点を従属変数に、幼児の生活習慣、食習慣と保護者の食意識、育児についての心がけの項目のうち χ^2 検定にて有意差が認められた項目を独立変数とし、強制投入法で重回帰分析を行った。独立変数のうち説明変数が質的変数であった項目は、次のとおりダミー変数に置き換えて用いた。朝食共食者（母親）：一緒に食べる＝1、一緒に食べない＝0、朝食共食者（一人）：一人で食べない＝1、一人で食べる＝0、朝食の食事内容（主食、果物、牛乳・ヨーグルト・チーズ、菓子パン・菓子類）、夕食の食事内容（果物）：食べた＝1、食べていない＝0、間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べる：食べることは少ない＝1、それ以外＝0、間食内容決定：保護者＝1、保護者以外＝0、食事作り：負担に思わない＝1、それ以外＝0、バランスのとれた食事をする、友達と遊ばせる：心がけている＝1、心がけていない＝0、食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある：あり＝1、ない＝0とした。また、独立変数のうち、次の項目は前述のように2つのカテゴリーに再区分する前のカテゴリーを使用した。平日のテレビ視聴時間：見ない＝0、0～30分＝0.5、30分～1時間＝1、1～2時間＝2、2～3時間＝3、3～4時間＝4、4時間以上＝5、朝食摂取頻度：ほとんど食べていない＝0、週に2～3日食べる＝2.5、週に4～5日食べる＝4.5、ほとんど毎日食べる＝7とした。なお、幼児の性別と年齢を調整した。解析にはSPSS 16.0J for Windowsを用い、統計的有意確率5%を採用した。

Ⅲ. 結 果

1. 食教育

食教育得点の分布を図1、幼児への食教育の状況を表2に示した。

食教育得点の平均点は、 7.4 ± 3.3 点であった。

幼児への食教育について、全体での該当者割合上位5項目は、「『いただきます』『ごちそうさま』をいう」78.7%、「1日3食規則正しく食べる」59.2%、「好き嫌いをしない」59.0%、「家族と一緒に食べる」54.0%、「栄養のバランスをとる」51.3%であった。高い群は低い群に比べ、全ての項目で割

合が高く、両群間で有意差が認められた（全項目： $p<0.001$ ）。

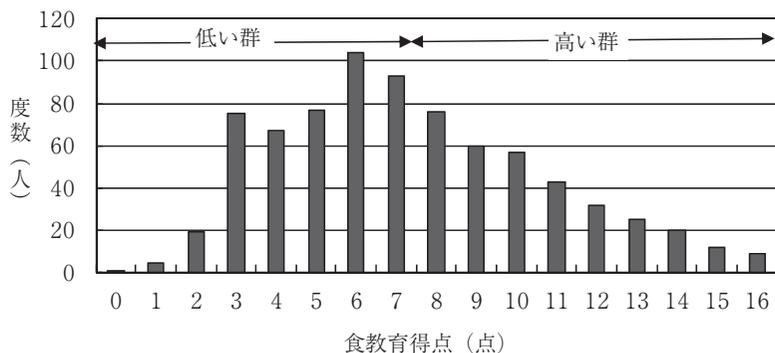


図1 食教育得点の分布

表2 幼児への食教育の状況

(%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
「いただきます」「ごちそうさま」をいう	78.7	94.6	66.6	0.000
1日3食規則正しく食べる	59.2	79.6	43.6	0.000
好き嫌いをしない	59.0	78.7	44.1	0.000
家族と一緒に食べる	54.0	70.4	41.6	0.000
栄養のバランスをとる	51.3	74.6	33.6	0.000
食べるときの姿勢を良くする	49.5	74.3	30.7	0.000
食事を楽しく食べる	48.2	64.1	36.1	0.000
食事を手作りにする	46.9	72.2	27.7	0.000
食べ残しをしない	46.3	63.8	33.0	0.000
よく噛んで食べる	43.0	65.0	26.4	0.000
食事の前に手を洗う	42.5	63.8	26.4	0.000
箸を正しく持つ	37.7	61.4	19.8	0.000
食事中にテレビをつけない	36.4	53.3	23.6	0.000
旬の食べ物を食べる	32.4	51.2	18.2	0.000
いろいろな食べ物の味を体験する	26.1	41.6	14.3	0.000
食事作りや後片付けを手伝う	25.1	40.7	13.2	0.000

2. 食教育と保護者および幼児の属性との関連

食教育と保護者および幼児の属性との関連について主な項目を表3に示した。

全体でみると、保護者の属性では、幼児との関係は、父親1.8%、母親97.2%、祖父0.1%、祖母0.6%、その他0.1%であり、就業状況は、フルタイム14.7%、パートタイム22.7%、なし53.1%、その他7.8%であった。また、幼児の属性では、性別は、男児53.2%、女児46.6%であり、年齢は、3歳11.5%、4歳30.7%、5歳32.6%、6歳25.1%であった。

食教育の高い群と低い群の間で、保護者および幼児の属性のいずれの項目も有意差はなかった。

3. 食教育と幼児の生活習慣および健康状態との関連

食教育と幼児の生活習慣および健康状態との関連を表4に示した。

表3 食教育と保護者および幼児の属性との関連 (%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
〈保護者の属性〉				
幼児との関係				
父親	1.8	1.8	1.8	0.521
母親	97.2	96.7	97.5	
祖父	0.1	0.3	0.0	
祖母	0.6	0.9	0.5	
その他	0.1	0.3	0.0	
就業状況				
フルタイム	14.7	13.2	15.9	0.136
パートタイム	22.7	20.7	24.3	
なし	53.1	57.8	49.5	
その他	7.8	6.6	8.6	
〈幼児の属性〉				
性別				
男	53.2	50.9	55.0	0.243
女	46.6	49.1	44.8	
年齢				
3歳	11.5	10.2	12.5	0.780
4歳	30.7	31.4	30.2	
5歳	32.6	32.6	32.5	
6歳	25.1	25.7	24.5	

1) 不明の記載を省略しているため、合計が100%とまらない項目がある。

表4 食教育と幼児の生活習慣および健康状態との関連 (%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
〈幼児の生活習慣〉				
平日の起床時刻：早い（7：07以前）	56.5	59.0	54.5	0.285
平日の就寝時刻：早い（21：16以前）	53.9	59.0	50.0	0.021
平日のテレビ・ビデオ視聴時間：2時間未満	60.5	66.8	55.7	0.001
〈幼児の健康状態〉				
風邪をひきやすい	20.8	19.8	21.6	0.489
寝起きが悪い	13.6	11.7	15.0	0.163
便秘がち	6.2	5.7	6.6	0.584
いらいらしやすい	3.9	3.3	4.3	0.449
熱を出しやすい	3.6	3.3	3.9	0.657
疲れやすい	3.1	3.3	3.0	0.804
腹痛を起こしやすい	2.8	3.3	2.5	0.524
下痢しやすい	1.4	1.2	1.6	0.637
頭痛を起こしやすい	1.0	0.9	1.1	0.736

幼児の生活習慣では、高い群は低い群に比べ、「平日の就寝時刻：早い」($p<0.05$)、「平日のテレビ・ビデオ視聴時間：2時間未満」($p<0.01$)の割合が有意に高かった。一方、幼児の健康状態では、いずれの項目も両群間で有意差はなかった。

4. 食教育と幼児の食習慣および食事で心配なこととの関連

食教育と幼児の食習慣および食事で心配なこととの関連について、主な項目を表5に示した。

表5 食教育と幼児の食習慣および食事で心配なこととの関連

(%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
〈食環境〉				
朝食共食者				
母親	75.1	78.4	72.5	0.046
一人	4.4	2.7	5.7	0.045
〈食行動〉				
朝食：ほとんど毎日食べる	97.3	99.4	95.7	0.005
平日の朝食時刻：早い（7：28以前）	40.7	45.8	36.8	0.012
平日の夕食時刻：早い（18：42以前）	47.7	49.7	46.1	0.354
間食：ほとんど毎日食べる	80.4	80.5	80.2	0.964
間食：食べる場合夕食前2時間以内に食べることは少ない	47.4	56.0	40.9	0.000
間食内容決定：保護者	81.3	84.4	78.9	0.006
〈食事内容〉				
朝食				
主食（ごはん・パン・麺類） ¹⁾	92.5	95.8	90.0	0.004
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）	56.6	58.4	55.2	0.420
副菜（野菜・きのこ・いも海藻料理）	33.6	35.0	32.5	0.488
果物	42.4	47.3	38.6	0.018
牛乳・ヨーグルト・チーズ	60.5	64.7	57.3	0.044
ジュース・乳酸菌飲料	18.5	17.1	19.5	0.363
菓子パン・菓子類	9.6	6.6	11.8	0.013
その他	4.8	4.8	4.8	0.998
夕食				
主食（ごはん・パン・麺類） ¹⁾	98.2	98.8	97.7	0.130
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）	96.4	97.0	95.9	0.503
副菜（野菜・きのこ・いも海藻料理）	91.3	92.8	90.2	0.237
果物	32.7	37.1	29.3	0.024
牛乳・ヨーグルト・チーズ	22.1	24.6	20.2	0.159
ジュース・乳酸菌飲料	5.0	5.4	4.8	0.707
菓子パン・菓子類	3.1	3.0	3.2	0.874
その他	1.4	1.5	1.4	0.882
〈幼児の食事で心配なこと〉				
少食	14.6	9.9	18.2	0.001
偏食する	27.8	22.2	31.8	0.002
食するときの姿勢が悪い	25.3	30.8	20.9	0.002
箸の持ち方が悪い	21.7	25.7	18.6	0.023
遊び食い	18.6	15.9	20.7	0.070
よくかまない	11.4	12.9	10.2	0.284
早食い	4.5	5.4	3.9	0.335
口から出す	1.6	1.2	1.8	0.472
散らかし食い	2.6	3.0	2.3	0.555
食べるのに時間がかかる	31.5	30.8	32.0	0.610
食欲がない	2.1	1.8	2.3	0.622
むら食い	16.4	17.1	15.9	0.738
食べすぎる	4.7	4.8	4.5	0.911

1) 菓子パンは除く。

幼児の食習慣では、高い群は低い群に比べ、「朝食共食者：母親」($p<0.05$)、「朝食：ほとんど毎日食べる」($p<0.01$)、「平日の朝食時刻：早い」($p<0.05$)、「間食：食べる場合夕食前2時間以内に食べることは少ない」($p<0.001$)、「間食内容決定：保護者」($p<0.01$)、「朝食：主食（ごはん・パン・麺類）」($p<0.01$)、「朝食：果物」($p<0.05$)、「朝食：牛乳・ヨーグルト・チーズ」($p<0.05$)、「夕食：果物」($p<0.05$)の割合が有意に高く、「朝食共食者：一人」($p<0.05$)、「朝食：菓子パン・菓子類」($p<0.05$)の割合は有意に低かった。また、幼児の食事で心配なことでは、高い群は低い群に比べ、「食べるときの姿勢が悪い」($p<0.01$)、「箸の持ち方が悪い」($p<0.05$)の割合が有意に高く、「少食」($p<0.01$)、「偏食する」($p<0.01$)の割合は有意に低かった。

5. 食教育と保護者の食意識および育児についての心がけとの関連

食教育と保護者の食意識および育児についての心がけとの関連を表6に示した。

保護者の食意識では、高い群は低い群に比べ、「食事作りを負担に思わない」($p<0.001$)、「食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある」($p<0.001$)の割合が有意に高かった。また、育児についての心がけでは、高い群は低い群に比べ、「バランスのとれた食事をする」($p<0.01$)の割合が有意に高く、「友達と遊ばせる」($p<0.05$)の割合が有意に低かった。

表6 食教育と保護者の食意識および育児についての心がけとの関連

(%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
〈食意識〉				
普段朝食をほとんど毎日食べる	87.1	85.9	88.0	0.466
食事作りを負担に思わない	33.9	42.8	27.0	0.000
食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある	72.1	79.3	66.6	0.000
〈育児についての心がけ〉				
バランスのとれた食事をする	23.6	28.1	20.2	0.002
友達と遊ばせる	10.3	7.2	12.7	0.024
家族のふれあい	59.6	55.4	62.7	0.236
十分な睡眠時間をとる	26.0	27.2	25.0	0.236
規則正しい生活をする	49.6	50.0	49.3	0.318
生活習慣を定着させる	20.8	21.6	20.2	0.389
心豊に育てる	31.0	29.0	32.5	0.603
戸外で遊ぶ・運動をする	18.3	18.6	18.2	0.610
社会のマナーを身につける	26.4	24.9	27.5	0.711
子どもの能力を伸ばす	9.9	9.6	10.2	0.968

6. 食教育と保護者が受けた食教育との関連

食教育と保護者が受けた食教育との関連を表7に示した。

保護者が受けた食教育について、全体での該当者割合上位5項目は、「『いただきます』『ごちそうさま』をいう」58.1%、「好き嫌いをしない」57.0%、「食べるときの姿勢を良くする」45.9%、「1日3食規則正しく食べる」45.0%、「食べ残しをしない」44.7%であった。高い群は低い群に比べ、全ての項目で割合が高く、両群間で有意差が認められた（全項目： $p<0.001$ ）。

表7 食教育と保護者が受けた食教育との関連

(%)

	食教育			χ^2 検定 p 値
	全体 n=774 100.0	高い群 n=334 43.2	低い群 n=440 56.8	
「いただきます」「ごちそうさま」をいう	58.1	74.0	46.1	0.000
好き嫌いをしない	57.0	70.4	46.8	0.000
食べるときの姿勢を良くする	45.9	59.9	35.2	0.000
1日3食規則正しく食べる	45.0	62.3	31.8	0.000
食べ残しをしない	44.7	55.1	36.8	0.000
箸を正しく持つ	44.3	58.7	33.4	0.000
家族と一緒に食べる	38.0	49.1	29.5	0.000
よく噛んで食べる	35.0	50.0	23.6	0.000
食事を手づくりにする	32.4	46.1	22.0	0.000
食事作りや後片付けを手伝う	32.4	44.3	23.4	0.000
栄養のバランスをとる	31.8	47.6	19.8	0.000
旬の食べ物を食べる	28.9	41.6	19.3	0.000
食事中にテレビをつけない	25.6	33.8	19.3	0.000
食事を楽しく食べる	22.5	33.5	14.1	0.000
食事の前に手を洗う	20.8	35.0	10.0	0.000
いろいろな食べ物の味を体験する	17.1	29.9	7.3	0.000

7. 重回帰分析による検討

重回帰分析の結果、有意差が得られた項目を表8に示した。

幼児に関する項目のうち食教育得点に影響していた項目は、「間食：食べる場合夕食前2時間以内に食べることは少ない」($p<0.001$)、「平日のテレビ・ビデオ視聴時間」($p<0.01$)であった。調整済み決定係数は0.072 ($p<0.001$)であった。

保護者に関する項目のうち食教育得点に影響していた項目は、「食事作りを負担に思わない」($p<0.01$)、「バランスのとれた食事をする」($p<0.01$)、「食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある」($p<0.05$)であった。調整済み決定係数は0.047 ($p<0.001$)であった。

表8 重回帰分析結果

独立変数	標準偏 回帰係数	p 値
〈幼児に関する項目〉		
間食：食べる場合夕食前2時間以内に食べる	0.151	0.000
平日のテレビ・ビデオ視聴時間	-0.106	0.006
調整済み決定係数 (R^2)	0.072	0.000
〈保護者に関する項目〉		
食事作りを負担に思う	0.128	0.001
バランスのとれた食事をする	0.105	0.004
食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある	0.077	0.041
調整済み決定係数 (R^2)	0.047	0.000

1) 食教育得点を従属変数とした。

2) 幼児の性別と年齢は調整済み。

IV. 考 察

保護者が幼児に対して行っている食教育は、行っている割合が高い順に「『いただきます』『ごちそうさま』をいう」78.7%、「1日3食規則正しく食べる」59.2%、「好き嫌いをしない」59.0%であった。一方、保護者が過去に受けた食教育は、受けた割合が高い順に、「『いただきます』『ごちそうさま』をいう」58.1%、「好き嫌いをしない」57.0%、「食べるときの姿勢を良くする」45.9%であった。保護者が幼児に対して行っている食教育と保護者が過去に受けた食教育では、各々上位3位中2項目が同じ食教育内容であった。また、保護者が幼児に対して行っている食教育2位の「1日3食規則正しく食べる」は、保護者が過去に受けた食教育では4位であり、同じく上位であった。このことから、保護者は自分が子どもの頃に保護者から受けた食教育を、自分の子どもにも同様に行っていると考えられる。また、食教育得点が高い群は低い群に比べ、保護者が過去に受けた食教育の項目全てにおいて受けた割合が有意に高かった。このことから、保護者が過去に受けた食教育の内容が多いと、自分の子どもへの食教育の内容も多くなることが明らかとなった。

幼児に関する項目の重回帰分析の結果、食教育得点には、幼児に関する項目のうち、間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べることが少ないおよび平日のテレビ・ビデオ視聴時間が関連していた。間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べることが少ないは食教育得点が高くなることに影響を及ぼしており、平日のテレビ・ビデオ視聴時間は食教育得点が低くなることに影響を及ぼしていた。すなわち、間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べることが少ないほど食教育得点が高く、平日のテレビ・ビデオ視聴時間が長いほど食教育得点が低かった。沢田ら¹⁸⁾は、間食の時間を決めていない場合は、間食の時間を決めていない場合より、夕食の食欲がない幼児の割合が高いと報告している。この結果より、食教育得点が高い保護者のほうが食教育を積極的に行っており、間食の時間を決めず夕食前2時間以内に間食し、夕食の食欲がなくなってしまうことを防止するために、保護者が夕食前2時間以内には間食をさせないような食教育を行っているのではないかと考える。服部ら¹⁹⁾は、テレビ視聴時間が長くなるほど、朝食に主食と副食をきちんと食べる幼児および間食摂取時刻が決まっている幼児の割合が低く、一方、嫌いな食品が多い幼児およびジュースなどの飲み物をいつも飲む幼児の割合が高いと報告している。また、テレビ視聴時間が長い幼児ほど、食事中にテレビを見ながら食べる習慣があることも明らかにしている。このように、テレビ視聴時間が長くなるほど食習慣に悪影響を及ぼすとされており、この結果は、本研究の平日のテレビ・ビデオ視聴時間が長いほど食教育得点が低くなることに影響を及ぼしているという結果に類似していた。

また、保護者に関する項目の重回帰分析の結果、食教育得点には、保護者の食意識・育児についての心がけについての項目のうち食事作りを負担に思わない、バランスのとれた食事をするおよび食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術があるが関連していた。富岡¹³⁾は、料理や食べることを楽しみとし、食事の栄養バランス、規則性、計画性を配慮した食生活管理をし、家族の心が和む食卓を提供する母親が、食べる営みの生理的、文化的、社会的要素を含む食教育を熱心に行うと報告している。山口ら¹²⁾は、積極的な食生活管理を行っている母親は、食事への関心が高く、食物の名前をよく教え、食事作りの手伝いをよくさせており、一方、食生活管理に無関心な母親は、食生活管理に関心がある母親に比べて十分な食教育をしていないと報告している。これらの結果から、食に関心があり、積極的に食生活管理を行っている保護者ほど食教育を熱心に行っていると考えられる。

本研究により、幼児への食教育は、幼児の生活習慣、食習慣および保護者の食意識と関連していることがうかがえた。幼児への食教育の実践度の高さが幼児の生活習慣、食習慣に好影響を及ぼし、また、保護者の育児や食事に関する意識の高さが幼児への食教育の実践度の高さにつながると考えられる。よって、今後は保護者に対して育児や食事に対する意識を向上させ、実践につながるような支援

を行うことにより、幼児への食教育の実践を図ることが必要である。

綾部ら⁹⁾は、栄養バランスが重要であると頭ではわかっているが、健康の維持増進のために栄養バランスをとる方法や量的な調節によって栄養バランスをとる方法など、栄養バランスを食生活に具現化する方法が分からないという保護者の状況があると報告している。このように、食事への意識は高いが、具体的な方法が分からず実際に行動に移せていない保護者も多いと考える。また、中村ら¹⁷⁾は、幼児の生活習慣や食習慣について多くのことを心がけていても、自身の食生活に問題が多い場合は幼児の食事にも問題が多いと報告している。さらに、山口ら¹²⁾は、幼児の望ましい生活習慣・食習慣を形成させるためには、母親自らの食行動をより良い方向へ変容させることが重要であると報告している。従って保護者に対しては、育児や食育に関する意識を高めるだけでなく、保護者自身の生活にも目を向けるよう助言し、生活習慣や食習慣を見直し、望ましい習慣へと行動変容を促すことができるよう、具体的な内容と方法を教育していく必要がある。

このため、今後は、保護者への食教育や健康教育を行う場を設け、保護者への適切な食教育を行うことがより重要となる。しかし、特定の人々や特定の機関だけが取り組んでも、幼児や保護者への食教育を充実強化していくことは困難である。継続的に、より広がりのある活動を進めていくためには、保育所、幼稚園、保健センター、医療機関、栄養士会、ボランティアなど、幼児に関わりの深い食育推進の担い手がそれぞれ連携し、ネットワークを構築して進めていくことが、より重要性を増すと考える。今後は、その連携をどのように図っていくべきか先進事例などを参考にして検討していきたい。

なお、今回の研究では広島市内の保育園児および幼稚園児の保護者を対象にしたため、この結果は一市の実態に過ぎない。そのため、今後は対象を他市町の保育園および幼稚園に広め、検討していきたい。

V. 要 約

広島市内の保育園または幼稚園に通園する3～6歳の幼児1,213名の保護者を対象とし、アンケート調査を行い、774名を解析対象とし、幼児への食教育と幼児の生活習慣、健康状態、食習慣および家庭で主に保育をする保護者の育児や食事に対する意識との関連について検討した結果、以下の結果が得られた。

- 1) 食教育得点において、平均点により高い者を「高い群」、低い者を「低い群」の2群に分類した。
- 2) 幼児の生活習慣および健康状態では、高い群は低い群に比べ、平日の就寝時刻が早く、平日のテレビ・ビデオ視聴時間が2時間未満の幼児が有意に多かった。
- 3) 幼児の食習慣および食事での心配なことでは、高い群は低い群に比べ、母親と朝食を食べる、朝食をほとんど毎日食べる、平日の朝食時刻が早い、間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べることは少ない、間食内容を保護者が決める、記入日の朝食で主食、果物、牛乳・ヨーグルト・チーズを食べた、記入日の夕食で果物を食べた、食べるときの姿勢が悪い、箸の持ち方が悪い幼児が有意に多かった。一方、朝食を1人で食べる、記入日の朝食で菓子パン・菓子類を食べた、少食および偏食する幼児は有意に少なかった。
- 4) 保護者の食意識および育児についての心がけでは、高い群は低い群に比べ、食事作りを負担に思わない、食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術がある、バランスのとれた食事を心がけている保護者が多かった。一方、友達と遊ばせることを心がけている保護者は少なかった。
- 5) 保護者が受けた食教育では、高い群は低い群に比べ、保護者が小学生の頃に自分の保護者からよく言われていた全ての項目が有意に多かった。

6) 重回帰分析では、幼児に関する項目のうち食教育得点に影響していた項目は、間食を食べる場合夕食前2時間以内に食べることは少ない、平日のテレビ・ビデオ視聴時間であった。一方、保護者に関する項目のうち食教育得点に影響していた項目は、食事作りを負担に思わない、バランスのとれた食事をする、食品を選んだり食事を整えるのに困らない知識や技術があるであった。

以上のことから、幼児への食教育の実践度の高さが幼児の生活習慣、食習慣に好影響を及ぼし、また、保護者の育児や食事に関する意識の高さが幼児への食教育の実践度の高さにつながると考えられる。しかし、食事への意識は高いが、具体的な方法が分からず実際に行動に移せていない保護者が多いとされる。よって保護者に対しては、育児や食育に関する意識を高めるだけでなく、保護者自身の生活にも目を向けるよう助言し、生活習慣や食習慣を見直し、望ましい習慣へと行動変容を促すことができるよう、具体的な内容と方法を教育していく必要がある。

終わりにあたり、調査にご協力いただきました対象者の皆様、本研究を遂行するにあたりご協力いただきました関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。

文 献

- 1) 杉浦令子, 坂本元子, 村田光範: 幼児期の生活習慣病リスクに関する研究, 栄養学雑誌, 65, 67-73 (2007)
- 2) 坂本元子: 子どもの成人病危険因子と食物摂取の動向, 臨床栄養, 87, 32-38 (1995)
- 3) 坂本元子, 石井莊子, 藤澤由美子, 山本真弓: 小児の成人病症候におよぼす食事性因子と栄養指導の効果, 和洋女子大学紀要, 33, 43-54 (1993)
- 4) 岡崎光子: 子どもの食物摂取の実態と栄養教育, 臨床栄養, 87, 39-43 (1995)
- 5) 富岡文枝: 母親の食意識および態度が子どもの食行動に与える影響, 栄養学雑誌, 56, 19-32 (1998)
- 6) 藤沢良知: 子どもの食育を考える—生活習慣病時代の保育所給食を中心に—, 21-25 (1997) 第一出版
- 7) 生野照子: 親子関係と“食”, 心身医学, 29, 278-283 (1989)
- 8) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子: 食行動にみる食意識の構造分析 (第1報) —幼児をもつ母親の食行動実態—, 栄養学雑誌, 50, 11-20 (1992)
- 9) 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)
- 10) 木林悦子, 上野恭裕, 西谷香苗: 幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較研究, 園田学園女子大学論文集, 43, 85-101 (2009)
- 11) 福原桂, 田辺由紀, 金子佳代子, 石井莊子, 坂本元子: 小学生の食生活及び食に関する意識・知識の発達の変容 (第1報) 4年生から6年生における発達の變容, 日本家政学会誌, 51 (7), 605-612 (2000)
- 12) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子: 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連, 栄養学雑誌, 54 (2), 87-96 (1996)
- 13) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, 57 (1), 25-36 (1999)
- 14) 江田節子: 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について, 小児保健研究, 65 (1), 55-61 (2006)
- 15) 白木まさ子, 木村雅美, 丸井英二: 幼児の偏食と生活環境との関連, 民族衛生, 74 (6), 279-289 (2008)

- 16) 後藤美代子, 鈴木道子, 佐藤玲子, 鎌田久仁子, 阿部由希: 幼稚園児の食事の担い手の実態, 栄養学雑誌, 64 (6), 325-329 (2006)
- 17) 中村伸枝, 遠藤数江, 荒木暁子, 小川純子, 佐藤奈保, 金丸友: 幼児と母親の生活習慣の実態と, 母親の健康に関する認識, 千葉大学看護学部紀要, 30, 25-29 (2008)
- 18) 沢田元子, 山沢和子, 渡辺周一: 附属幼稚園児の間食に関する調査, 東海女子短期大学紀要, 12, 21-30 (1986)
- 19) 服部伸一, 足立正, 嶋崎博嗣, 三宅孝昭: テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響, 小児保健研究, 63 (5), 516-523 (2004)

〈キーワード〉

幼児, 保護者, 食教育, 生活習慣, 食意識

前大道教子 (健康栄養学部管理栄養学科)

内田 瑞穂 (三重県済生会松阪総合病院)

加島 浩子 (広島市南区役所)

三次 舞 (健康栄養学部管理栄養学科)

山崎 初枝 (比治山大学短期大学部総合生活デザイン学科)

森脇 弘子 (県立広島大学人間文化学部健康科学科)

(2014. 10. 31 受理)