

幼児期における生活リズムの実態

岡野 節子・堀田 千津子*

The home environment in infancy

Setsuko OKANO and Chizuko HOTTA*

I sent out questionnaires on the dietary habits of the infants aged 2-5 to private nursery schools in Suzuka city in order to study their ingestion of breakfast, snacks between meals or before going to bed, their hour of rising, bedtime, and sleep at home.

The responses to the questionnaires are as follows:

- 1) 86.7% eat breakfast every day, but 3.1% don't. Concerning the breakfast they eat, none of the infants eat the diet which consists of 4 essential elements: staple food (rice or bread), main dishes that contain protein (fish, meat, or soybean products such as tofu and natto), side dishes (vegetables) and miso soup. A combination of either "staple food and side dishes" or "bread and dairy products" is chosen.
- 2) 57.2% eat snacks between meals every day and they mostly eat fried snacks on sale such as potato chips, not homemade snacks.
- 3) 29.5% eat ice cream or other dairy products before going to bed, but 41.5% don't.
- 4) Most of the infants, regardless of age, get up between 7 and 8 in the morning and go to bed between 9 and 10 in the evening. They mostly sleep for 9 or 10 hours.
- 5) Some infants who go to bed and get up late noticeably skip breakfast, and some who eat snacks before going to bed have a tendency to go to bed late or get up late.

The above-mentioned report helps you to understand that 80% of the infants surveyed eat between meals after they come home even though they are given snacks at their nursery schools.

It is necessary to make a further study of their ingestion of supper and also of the relation between the ingredients of supper and their home environment.

* 鈴鹿医療科学大学

はじめに

生活リズムの乱れは健康作りや食習慣の基礎作りの面から問題視されている。特に年少幼児において起床・就寝時刻は生活リズムを形成する上で重要である。

平成 16 年国民健康・栄養調査報告¹⁾によると、成人期での食事形態の特徴として、朝食欠食が目立つ状況にあり、全国で 20～29 才の朝食欠食率は 27.4% (男性:34.3%、女性:22.0%) となっており、これらは幼児期における食習慣の影響によるとも言われている。また、近年における食生活をめぐる社会環境の変化に伴い、子どもの孤食、偏食や朝食の欠食、生活習慣病の若年化など、幼児期における食生活の実態が問題となっている。

さらに、幼児期における食生活に関する研究では幼児の食生活におよぼす生活リズムの影響^{2,3)}、幼児の食生活嗜好⁴⁾などの報告が多く、重要視されている。

そこで、われわれは保育園児(2才～5才)を対象にアンケート調査を行い、幼児の食生活が生活リズムにどのような影響をおよぼしているか検討したので報告する。

1. 調査内容

1) 調査期間

2006 年 5 月～6 月

2) 調査方法

鈴鹿市内における3ヶ所の私立保育園の園児 228 名(2才児～5才児)を対象に、質問紙法によるアンケート用紙を配布後、保護者に記入を依頼し回収した。回収率は 98.2 %であった(表 1)。

アンケートの内容

朝食・間食・夜食の摂食状況

朝食・間食・夜食の献立内容

起床時間と就寝時間および睡眠時間など

3) 統計処理

Exsel 統計 Ver,5.0 を用い²⁾の検定をした。

表 1 対象者の属性

年齢	保育園児		合計
	男	女	n = 224
2 才	25	24	49
3 才	39	30	69
4 才	33	30	63
5 才	23	20	43

2. 結果および考察

1) 朝食・間食・夜食の摂食状況(図 1・2、表 2)

朝食・間食・夜食の摂食状況を図 1 に示した。朝食は「毎日食べる」が 86.7%と最も多く、それに対して「食べない」は 3.1%と少なく、約 9 割の園児が朝食を摂取していた。本調査の欠食率は他の報告^{5,6)}より少ない結果となり、朝食摂取に対する意識が保護者に高いのではないかとと思われる。

一般的に間食は保育園で提供されるが帰宅後家庭でも摂取している。「毎日食べる」57.2%と最も多く、「1週間1～2日食べる」21.0%、「1週間に3～4日食べる」7.1%となり、「食べる」は約8割となった。保育園では間食を摂取しているにもかかわらず、帰宅後に間食を摂取している現状は理解できる。鈴木ら⁷⁾の調査によると「毎日食べる」は91.0%であり、われわれの調査57.2%は約30.0%低値であった。夜食は「毎日食べる」29.5%、次いで「1週間1～2日食べる」23.2%、「1週間に3～4日食べる」5.8%の順になり、「食べる」は約6割であった。

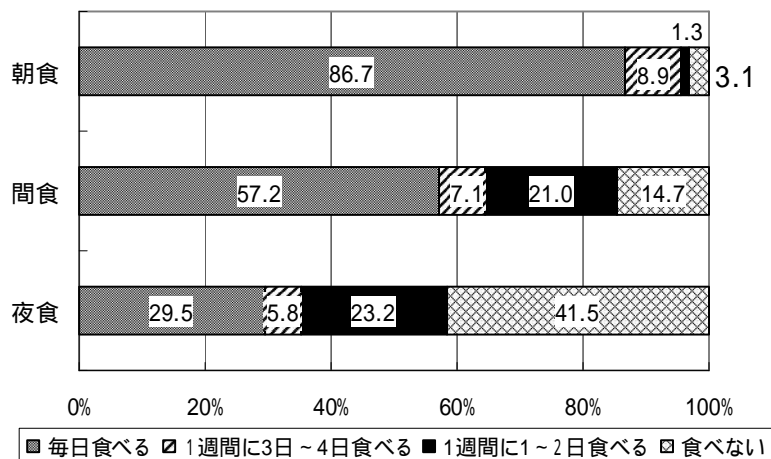


図1 朝食・間食・夜食の摂取状況

朝食を「食べない」と回答した理由について図2に示した。全体をみると「食欲がない」という理由をあげているのは66.0%であった。次いで「その他」20.0%、「時間がない」18.7%の順になり、「食べない習慣」という回答も3.3%あった。「その他」20.0%は「食べなくても気にならない」、「食べたくない」、「お腹が痛くなるから」の回答となり病理的な事柄を除くと園児の食欲ときままさが混在していることが理解できる。また、わずかではあるが幼児期の欠食は始まっていることが示唆された。

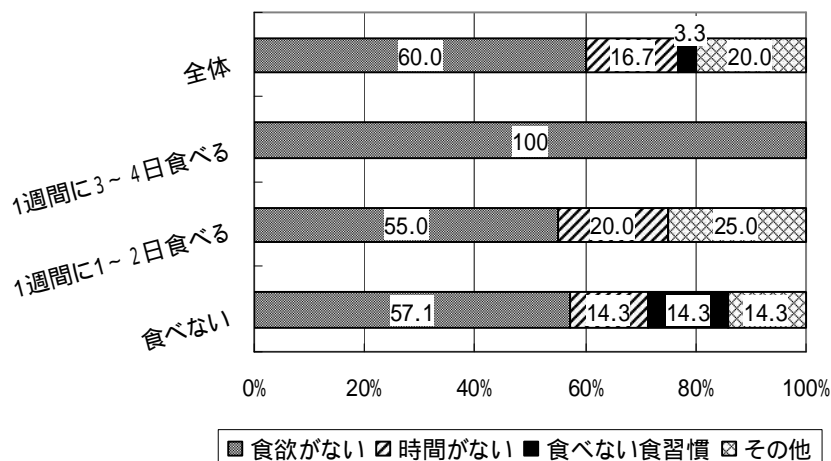


図2 朝食の摂取状況と食べない理由

夕食を食べる時間帯について年齢別に表2に示した。夕食は全員摂取しており、18 時台 61.2%と最も多く、次いで19 時台 29.5%、17 時台 4.9%、20 時台 4.4%となり、18 時台に約 6 割の園児が夕食を摂取していた。この状況は間食を「毎日食べる」約 6 割存在することを考えると、帰宅後間食を摂取し、数時間後に夕食を摂取している可能性があり、食欲の有無の影響することが想定される。

	n (%)				
	全体	2才	3才	4才	5才
17 時台	11(4.9)	3(6.1)	3(4.4)	2(3.2)	3(7.0)
18 時台	137(61.2)	34(69.4)	42(60.8)	37(58.6)	24(55.8)
19 時台	66(29.5)	12(24.5)	19(27.5)	22(35.0)	13(30.2)
20 時台	10(4.4)	0(0.0)	5(7.3)	2(3.2)	3(7.0)

2) 朝食・間食・夜食の献立内容(図 3・4・5)

朝食・間食・夜食の献立内容朝食・間・夜食にはどのような食べ物を摂取しているかについて図 3・4・5(複数回答)に示した。

朝食の献立は「主食・副菜」33.0%と最も多く、次いで「主食・乳製品」30.7%となり「乳製品のみ」1.8%と最も少なかった。

幼児は国民健康・栄養調査報告の結果からもレバーやはまぐりの鉄摂取量が充足されていない、前述のような組み合わせではなく、せめて「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、朝食を摂取することを進める指導が必要である。

間食は「スナック菓子」32.5%と最も多く、次いで「乳製品」16.1%となり、「その他」が 4.8%と最も少なくなった。スナック菓子は奥田らの調査^{8・9)}では約 20.0%であり、われわれの調査結果のほうが約 1 割多くなった。

スナック菓子は気軽に食べることができることもあり、現在の子どもたちには他の間食より人気が集まっている。しかし、

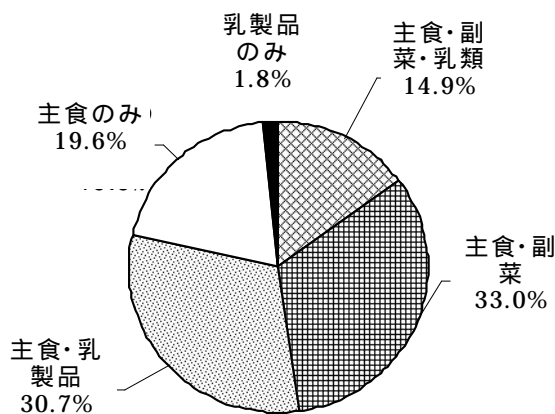


図3 朝食の内容(複数回答)

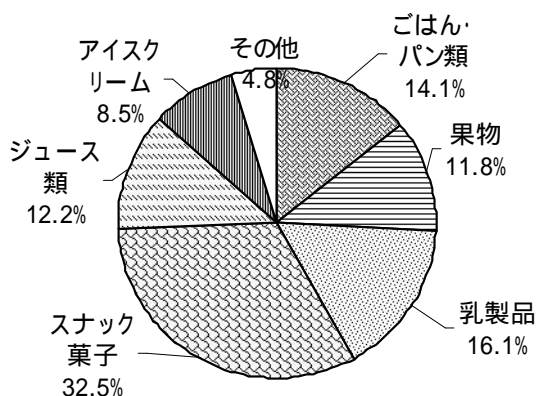


図4 間食の内容(複数回答)

この食品には油脂や食塩も多く含まれていることから過剰摂取を考慮し、できれば野菜・果物のビタミンやミネラル、いも類の食物繊維、牛乳や乳製品のカルシウムを摂取することが望まれる。また、幼児期には食で不足しがちな栄養素が摂取できるように母親の手作りの間食が一番望ましいのではないかと思える。

夜食は「乳製品」25.4%と最も多く、次いで「アイスクリーム」19.9%となり、「ごはん・パン類」5.3%と最も少なかった。夜食には水分の多い食品が好まれ、炭水化物(ごはん・パン類)は好まれない傾向がみられ、糖分や水分の多い食品を摂取していることがわかる。

幼児期の食生活の大部分は保護者に依存している。したがって、園児の食生活の改善には保護者に対する食生活指導の必要性があるのではないかと言える。

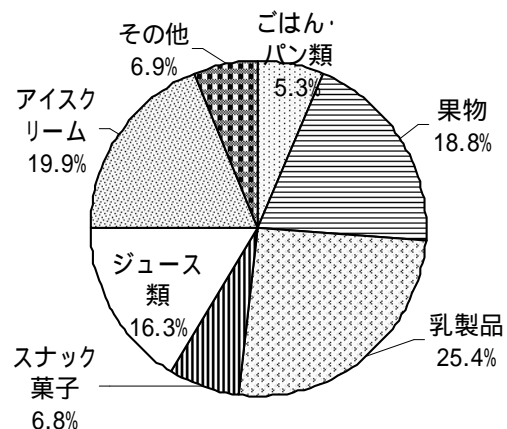


図5 夜食の内容(複数回答)

3) 起床時間と就寝時間および睡眠時間(表 3)

年齢別に起床時間と就寝時間および睡眠時間について表 3 に示した。起床時間と年齢別ではどの年齢においても7時台に約7割の園児が起床しているが、2才が55.1%とやや低い傾向であった。次いで6時台、8時台になり、起床時間と年齢別では有意な差は見られなかった。

就寝時間と年齢別ではどの年齢においても21時台に約6割の園児が就寝している。しかし、3才の園児は20時台に0%、23時台に高く7.4%を占めていた(p<0.05)。

次に、保育園児の睡眠時間はどれくらいとっているかについては9時間、10時間とも約5割となり、ほとんどの幼児は9時間・10時間の睡眠をとっていることがわかる。綾部ら¹⁰⁾も園児を対象にした生活実態の調査を行っているが、今回行ったわれわれの調査と同結果であった。

4) 朝食の状況と起床時間および就寝時間(表 4-1)

朝食状況と起床時間および就寝時間の関連について表 4-1 に示した。朝食の状況と起床時間をみると朝食を「毎日食べる」は7時台に88.2%、6時台84.3%、8時台81.3%となり、有意な差は見られなかった。

朝食の状況と就寝時間をみると朝食を「毎日食べる」は22時台までに約85.0~95.0%就寝しその中でも20時台に93.3%と最も多くの園児が就寝している。23時台は「1週間に3~4日食べる」に高く75.0%を占めていた(p<0.05)。朝食を「毎日食べる」園児は早い時間から就寝していることが示唆されるとともに早寝することが欠食予防の最善策であると思える。

表 3 園児の起床時間と就寝時間および睡眠時間 (%)

		全体	2才	3才	4才	5才	² 検定
起床時間	6時台	22.8	36.7	14.7	21.9	20.9	
	7時台	67.8	55.1	70.6	70.3	74.4	ns
	8時台	9.4	8.2	14.7	7.8	4.7	
就寝時間	20時台	12.9	24.0	0.0	7.8	16.3	
	21時台	58.1	60.0	56.9	62.5	51.2	*
	22時台	27.2	16.0	29.4	29.7	32.5	
	23時台	1.8	0.0	7.4	0.0	0.0	
睡眠時間	8時間	3.1	3.4	0.0	3.1	8.0	
	9時間	45.5	45.7	54.0	45.3	34.0	
	10時間	45.6	41.3	42.8	46.9	52.0	ns
	11時間	5.8	10.8	3.2	4.7	6.0	

ns:有意差なし、*:5%の有意差

表 4-1 朝食の状況と起床時間および就寝時間 (%)

		起床時間			² 検定		
		6時台	7時台	8時台			
朝食の状況	毎日食べる	84.3	88.2	81.0	ns		
	1週間に3日~4日食べる	11.7	7.2	14.3			
	1週間に1~2日食べる	2.0	1.3	0.0			
	食べない	2.0	3.3	4.7			
			就寝時間				² 検定
			20時台	21時台	22時台	23時台	
		毎日食べる	93.3	90.2	85.3	25.0	*
		1週間に3日~4日食べる	6.7	4.9	9.3	75.0	
	1週間に1~2日食べる	0.0	1.6	1.6	0.0		
	食べない	0.0	3.3	3.9	0.0		

5) 間食の状況と起床時間および就寝時間(表 4-2)

間食の状況と起床時間および就寝時間について表 4-2 に示した。間食の状況と起床時間をみると間食を「毎日食べる」園児は6時台 54.9%、7時台 55.9%、8時台 71.4%と、起床時間が遅い程間食の摂取が見られた。間食の状況と就寝時間をみると間食を「毎日食べる」園児は 20時台 41.4%、21時台 58.9%、22時台 62.3%となり、22時台までに就寝している。しかし、「1週

間に3～4日食べる」、「1週間に1～2日食べる」は23時台にそれぞれ50.0%を占めていた(p<0.01)。間食を「食べる」園児は就寝が遅いことが伺える。

表 4-2 間食の状況と起床時間および就寝時間 (%)

		起床時間			2 検定		
		6時台	7時台	8時台			
間食の状況	毎日食べる	54.9	55.9	71.4	ns		
	1週間に3日～4日食べる	23.5	7.2	14.3			
	1週間に1～2日食べる	5.9	21.1	9.5			
	食べない	15.7	15.8	4.7			
			就寝時間				2 検定
			20時台	21時台	22時台	23時台	
		毎日食べる	41.4	58.9	62.3	0.0	**
		1週間に3日～4日食べる	0.0	6.2	9.3	50.0	
	1週間に1～2日食べる	34.5	21.7	13.1	50.0		
	食べない	24.1	13.2	14.9	0.0		

ns:有意差なし、** :1%の有意差

表 4-3 夜食の状況と起床時間および就寝時間 (%)

		起床時間			2 検定		
		6時台	7時台	8時台			
夜食の状況	毎日食べる	23.8	32.2	23.5	ns		
	1週間に3日～4日食べる	19.0	4.6	3.9			
	1週間に1～2日食べる	4.8	23.0	31.4			
	食べない	52.4	40.2	41.2			
			就寝時間				2 検定
			20時台	21時台	22時台	23時台	
		毎日食べる	20.0	27.9	37.7	25.0	*
		1週間に3日～4日食べる	3.3	3.1	9.8	50.0	
	1週間に1～2日食べる	26.7	21.7	26.2	0.0		
	食べない	50.0	47.3	26.3	25.0		

ns:有意差なし、* :5%の有意差

6) 夜食の状況と起床時間および就寝時間(表 4-3)

夜食の状況と起床時間および就寝時間について表 4-3 に示した。夜食の状況と起床時間をみると夜食を「食べる」園児は約 6 割となり、「食べない」園児は 6 時台に 52.4%、7 時台に 40.2%、8 時台に 41.2%の順に起床していることから「食べない」園児は起床時間が早いことが伺える。

夜食の状況と就寝時間をみると夜食を「毎日食べる」園児は 22 時台 37.7%、21 時台 27.9%、23 時台 25.0%、20 時台 20.0%の順になり就寝時間が遅い傾向であった。また、「1週間に 3~4 日食べる」は 23 時台に 50.0%を占めていた($p<0.05$)。夜食を「食べる」園児は就寝時間が遅いことがわかる。

3. 要約

鈴鹿市内の私立幼稚園児の 2~5 才児を対象に朝食・間食・夜食の摂食状況、起床時間と就寝時間および睡眠時間、朝食・間食・夜食の献立内容などについてアンケート調査を行った結果、次の回答を得ることができた。

- 1) 朝食の摂食状況は「毎日食べる」が 86.7%で、「欠食」は 3.1%であった。その献立内容は「主食・主菜・副菜・汁物」が揃って摂食している園児はなく、「主食・副菜」あるいは「主食・乳製品」が多かった。
- 2) 間食は「毎日食べる」が 57.2%で、内容はスナック菓子が多く、手作りの間食はみられなかった。
- 3) 夜食は「毎日食べる」が 29.5%、「食べない」は 41.5%であった。内容は乳製品・アイスクリームなど水分の多い食品であった。
- 4) 起床時間は各年齢とも 7 時台、就寝時間では 21 時台が最も多かった。また、睡眠時間は 9~10 時間が多かった。
- 5) 起床時間や就寝時間が遅くなると朝食の欠食も目立つ傾向であった。また、夜食を「食べる」園児は起床時間や就寝時間が遅くなった。

以上のことから、保育園で間食を摂取しているにもかかわらず、帰宅後、間食を約 8 割の園児が摂取していた。このことから夕食の献立内容の把握と生活リズムとの関連性を追求する必要がある。

参考文献

- 1) 健康・栄養情報研究会編, (2006):平成 16 年国民栄養・栄養調査報告, p.42~52, 第一出版
- 2) 水野清子・染谷理絵・竹内恵子, (1999):幼児の食生活におよぼす生活リズムの影響, 日本子ども家庭総合研究所紀要 第 36 集, p.180
- 3) 関千代子・加藤栄子・成田豊子, (2003):幼児の食生活に関する研究, 淑徳短期大学紀要 42 号

- 4) 塩原弦栄, (2003): 幼児の食生活と嗜好, 富山短期大学紀要 39 巻, p.69
- 5) 藤沢良知, (2006): 学校給食と欠食問題, 学校給食 12 月号, p.84
- 6) 日本子ども家庭総合研究所編, (2007): 日本子ども資料年鑑, p.161, KTC 中央出版
- 7) 鈴木洋子, (2005): 調理参加を主軸にした食育の推進. 奈良教育大学紀要 Vol.14, p.22
- 8) 奥田和子他, (2001): 夜型食行動と生活習慣がもたらす朝食欠食の影響. 甲南女子大学紀要, Vol.11, p.377
- 9) 奥田和子・倉賀野妙子, (1998): 子どものおやつのおやつの食行動と親の意識, 日本食生活学会, Vol.9 NO9, p.58
- 10) 綾部園子・小西史子・大塚恵美子, (2006): 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, Vol.63 NO5, p.273 ~ 283