

幼児の食習慣および生活習慣の実態と課題 I

—本学附属幼稚園を対象とした実態調査—

デュアー貴子・アンドリュー・デュアー

SUMMARY

Recent changes in social and domestic environments have had a great effect on the lives of children. There have been many reports of sleep and diet problems, and problems with the environment and content of play.

This paper examines the results of a survey of the eating and lifestyle habits of kindergarten children. It is intended to provide the information necessary for school pharmacists and principals to understand the children's situation, and work toward improving it.

The results of this study provide a platform for cooperation between kindergartens and parents in creating strong lifestyle habits, and indicate directions for further, more detailed study.

はじめに

近年の社会環境の変化や、生活環境の変化等に伴い、子どもの生活環境も著しく変化し、夜更かしなどの睡眠の問題や食事の問題、遊び空間や遊び内容等に関する問題などさまざまな問題が報告されている。^{1,2)}

このような社会背景を受け、文部科学省の中央教育審議会答申においても、食生活・休養・睡眠などの日常生活習慣全体を視野に入れた観点から、いわゆる「健康の三原則」が子ども自身に徹底されることが必要であると言及している。³⁾ また2001年には、学校保健委員会が「子どもの睡眠に関する提言」を發表し、睡眠問題が子どもの健康問題の中で重要な課題であることを述べている。⁴⁾ 2004年には厚生労働省から「楽しく食べる子どもに～保育所における食事に関する指針」⁵⁾ が保育所に通達され、食育への取り組みが始まり、2005年には、国民一人一人が、自らの『食』について考える習慣を身に付け、生涯を通じて、健全で安心な食生活を實現するための基礎づくりとして食育基本法が制定され、同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進められている。2006年に文部科学省は、「早寝早起き朝ご飯」⁶⁾ 運動を立ち上げ、「家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題である」と發表し、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上のために全国的に運動を展開している。2008年に改正された幼稚園教育要領⁷⁾ 第二章「ねらい及び内容」においても「家庭との連携を図りながら、幼稚園生活を通じて生きる力の基礎を育成するように努めなければなら

ない」ことが明記されている。

しかし、2010年の文部科学省白書⁸⁾の「子どもの基本的な生活習慣の現状」を見ると、幼児期および児童期の基本的な生活習慣が大きく乱れており、こうした乱れが、学習意欲や体力、気力低下の要因の一つとなっていると指摘されていることが報告されている。

そこで、本研究では幼稚園児の食生活習慣および生活習慣の実態を調査し、学校薬剤師として園長と共に全体像を把握し、今後の幼稚園における幼児の生活習慣改善のための資料を得ることを目的にした。

方法

1. 調査期間および調査対象者

調査期間は2013年6月下旬から7月上旬にかけて、岐阜県岐阜市内にある東海第一幼稚園および東海第二幼稚園に在籍する園児の保護者261人を対象に無記名のアンケート調査を行った。アンケート調査の実施にあたっては、調査主旨を事前に説明し、アンケート用紙を配布し保護者に記入してもらい、同意が得られた保護者を対象に後日回収を行った。

回収率は93.8%であり、3歳児59人、4歳児71人、5歳児84人、6歳児27人の計241人であった。

2. 調査項目

調査方法は質問紙法を用い、選択回答方式とした。調査項目としては、基本的属性、睡眠に関する調査の項目、欠食状況や摂取食品群などに食事や食習慣に関する調査項目、運動習慣やテレビやゲームなどのメディア利用に関する項目について広く調査を行った。

3. 統計解析

得られたデータの統計処理には、汎用統計解析ソフト SPSS を用いた。男女間、および年齢間等の比較には χ^2 検定またはノンパラメトリック検定を用いた。

結果

1. 睡眠状況

平日の起床時刻は 6 時 54 分 (±35 分)、休日の起床時刻は 7 時 19 分 (±53 分) であった ($P < 0.01$)。また、平日就寝時刻は 20 時 39 分 (±47 分)、休日就寝時刻は 21 時 10 分 (±50 分) であった ($P < 0.01$)。平均

睡眠時間については、平日が 10 時間 1 分 (±1 時間 9 分)、休日が 10 時間 4 分 (±1 時間 25 分) ($P < 0.05$) と、いずれも有意差がみられ、平日にくらべ休日では、いつもよりゆっくり起きて、遅く寝る傾向が見られた。睡眠時間においては、平日も休日も有意差は見られなかった。

また、就寝時刻が 22 以降の割合を年齢別に示したのが図 1 (平日) および図 2 (休日) である。どの年齢群においても平日は 10% 程度が 22 時以降に就寝していた。また、休日においては、20% 前後が 22 時以降に就寝し、平日に比べ有意に 22 時以降に就寝する割合がどの年齢群においても増加していた ($P < 0.05$)。23 時以降に就寝する対象児も 1.5% 程度含まれていた。

表 1. 年齢別にみた平日・休日の起床時刻、就寝時刻および睡眠時間

	平日			休日		
	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間	起床時刻	就寝時刻	睡眠時間
3 歳児	6 : 49	20 : 36	10 : 11	7 : 15	20 : 55	10 : 12
4 歳児	6 : 50	20 : 59	9 : 53	7 : 18	21 : 13	9 : 58
5 歳児	6 : 59	21 : 04	10 : 03	7 : 22	21 : 18	10 : 11
6 歳児	6 : 58	20 : 56	9 : 58	7 : 20	21 : 14	9 : 53
合計	6 : 54	20 : 39	10 : 01	7 : 19	21 : 10	10 : 04

(時 : 分) (n=241)

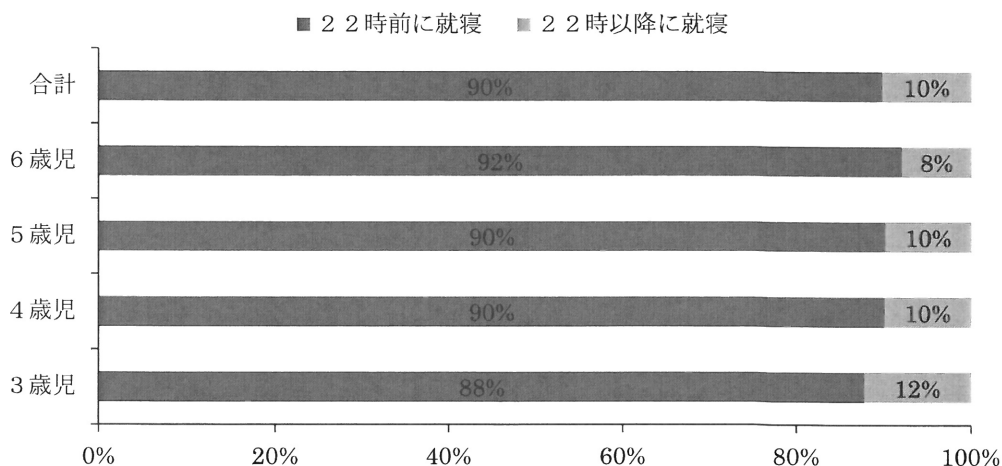


図 1. 平日の就寝時刻 (22 時を区分とする) の比率 (n=241)

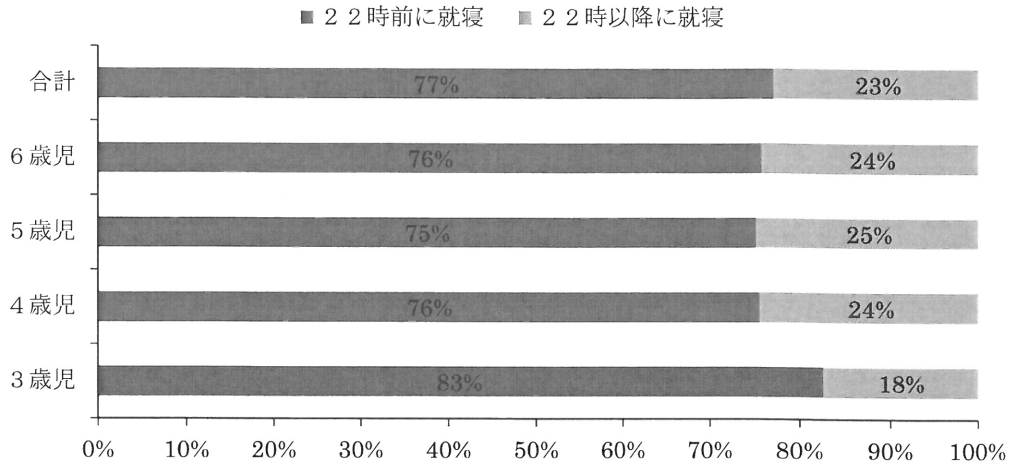


図2. 休日の就寝時刻（22時を区分とする）の比率（n=241）

2. テレビ、ビデオゲームの視聴時間

テレビを視聴する平均時間を年齢別に図3に示す。平日に比べ休日は有意にテレビ視聴時間が増加している（ $P < 0.05$ ）。また、平日2時間以上テレビを視聴している割合は48.7%であり、休日には68.1%に増加する。平日の最大テレビ視聴時間は6時間、休日では8時間に

なる対象児もみられた。

テレビゲームをする対象児は、平日28.9%、休日では36.2%であった。平均テレビゲーム視聴時間は、図4にしめすように平日に比べ、休日の方が増加し、年齢が高くなるにつれてより視聴時間が長くなる傾向がみられた。

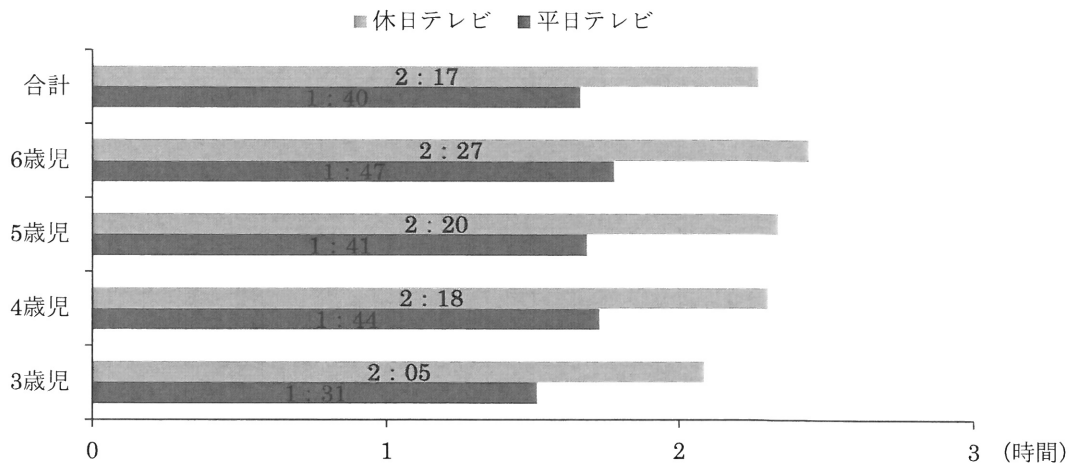


図3. 平均テレビ視聴時間（時間：分）

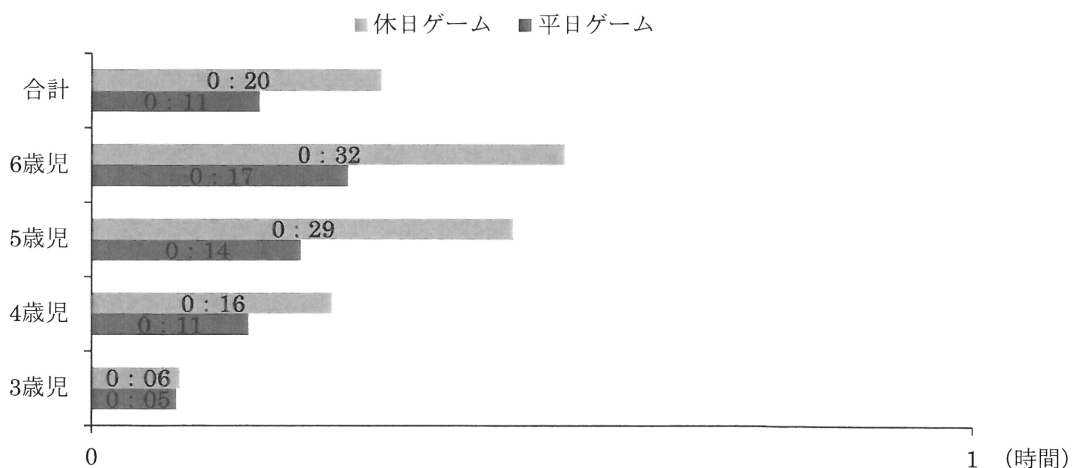


図4. 平均テレビゲーム視聴時間（時間：分）

3. 遊び、習い事の状況

戸外遊びの状況を年齢別に図5に示す。年齢や性別による有意差は特にみられなかったが、ほとんど戸外遊びをしない対象児が20.5%みられた。またその傾向は年齢が高くなるにつれ増加していた。

遊びの内容に関しては図6に示すように、「お絵か

き」、「ごっこあそび」、「紙工作」など室内での遊びが多く、女兒では「ままごと」「人形遊び」、男児では「ブロック」「プラレール」などが中心であった。

遊び相手として「きょうだい」や「母親」を遊び相手として遊ぶ対象児が多く、次いで「祖父母」、「ともだち」の順であった。

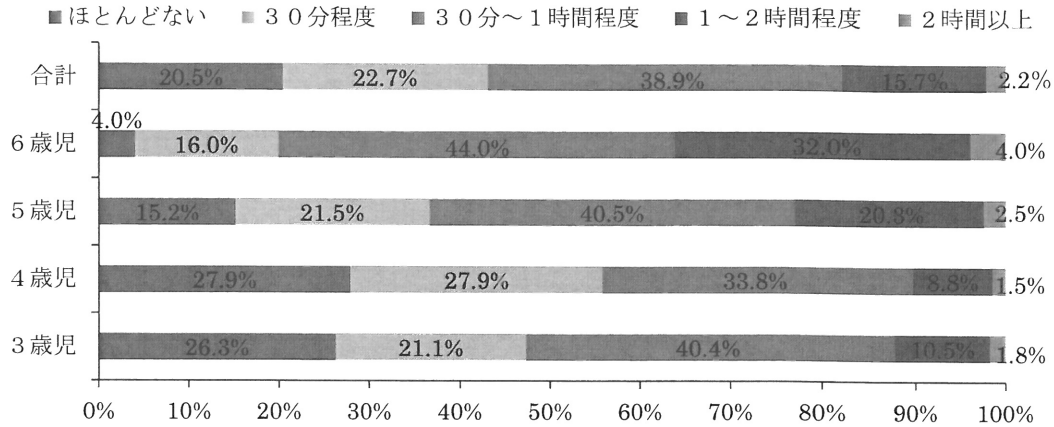


図5. 戸外遊びの状況

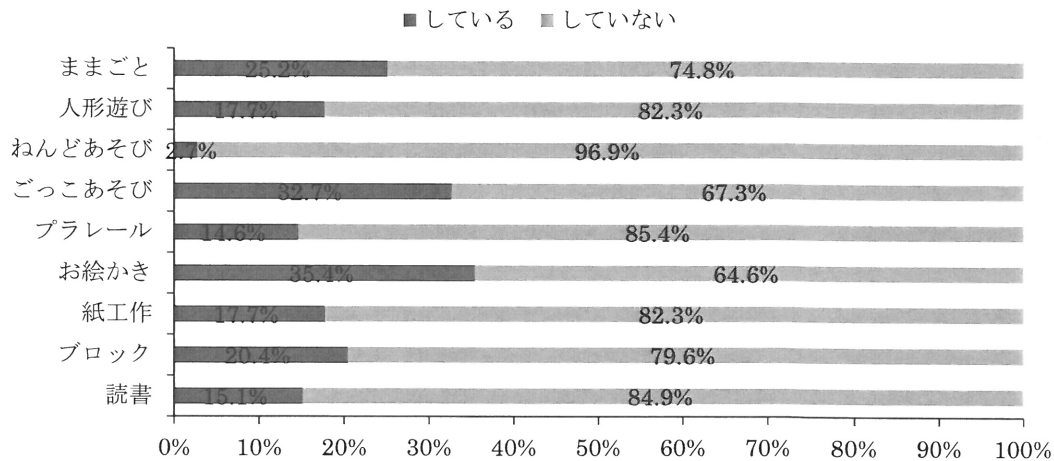


図6. 遊びの内容

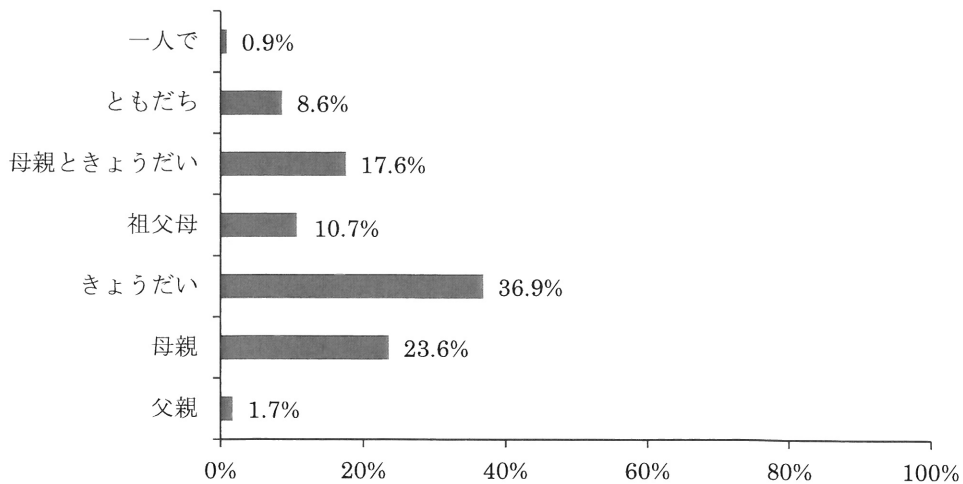


図7. 遊び相手

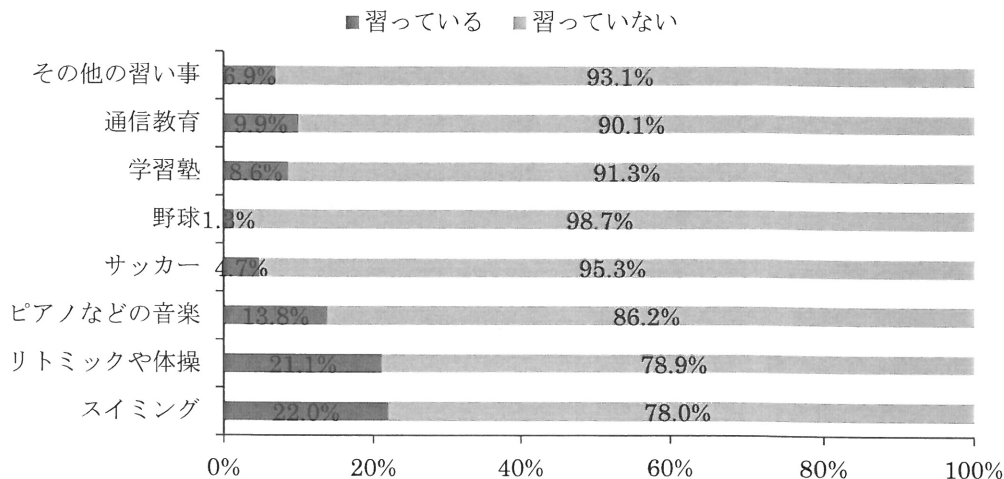


図8. 習い事の状況

習い事の状況を図8に示す。「スイミング」や「リトミックや体操」など運動系の習い事をしている対象児が多く、次いで「ピアノなどの音楽」が多かった。習い事を通しての週1回以上スポーツ活動をしている対象児が51.3%であった。

4. 食生活状況

朝食、夕食状況を表2に示す。朝食摂取の時間は7時～7時半の時間帯が最も多く、夕食摂取時刻は17時半から18時半の時間帯が最も多かった。年齢および性別において有意差はみられなかった。

表2. 平日の平均朝食時刻、夕食時刻

	平均朝食時刻	平均夕食時刻
3歳児	7:11	17:43
4歳児	7:27	17:41
5歳児	7:23	18:09
6歳児	7:26	18:29
全体平均	7:21	17:56

(時:分)

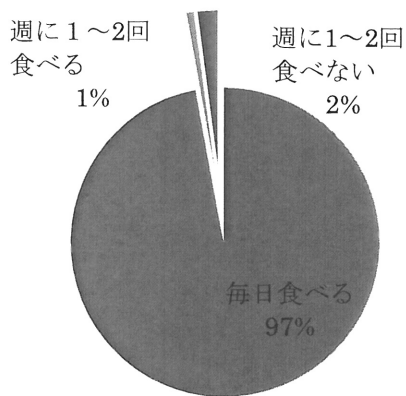


図9. 朝食の欠食状況

朝食の欠食状況を図9に示す。97%の対象児が毎日朝食を食べていたが、週に1~2回食べない対象児が2%、週に1~2回食べる対象児が1%であった。

また、朝食や夕食の共食状況を図10および図11に示す。朝食を「両親と」食べている対象児は26%、「きょうだいと」子どもだけで食べている対象児は11%、対象児一人で食べているいわゆる「孤食」は9%であった。夕食においては、「両親と」食べている割合は32%、「きょうだいと」子どもだけで食べている対象児は4%、対象児1人で食べているいわゆる「孤食」は1%であった。

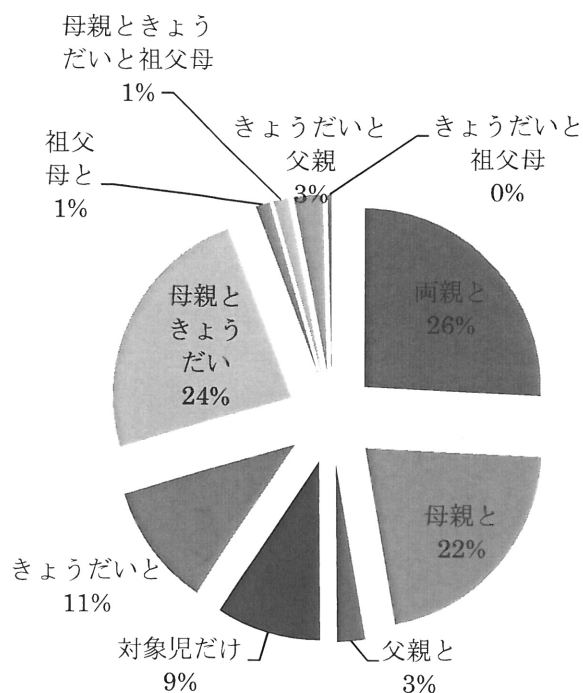


図10. 朝食の共食状況

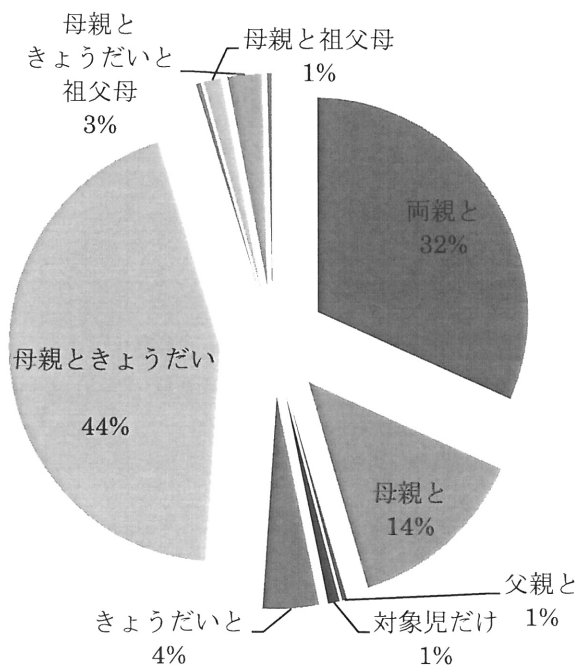


図 11. 夕食の共食状況

食品摂取頻度を図 12 に示す。「乳や乳製品」「米類」の摂取頻度は多いが、「魚類」「海藻類」「きのこ類」「豆や大豆製品」「イモ類」の摂取頻度が少なく、「毎日食べる」「2日に一度くらい」と回答した割合は50%にも満たない状況であった。

図 13 に一日あたりの間食回数(平日)を示す。調査したすべての対象児が毎日間食をしており、1日に3回以上間食している対象児が2%、1日2回間食している対象児が16%であった。これらの間食回数と性別には有意差が見られなかった。

図 14 に間食時間帯(平日)について示す。間食の時間帯について「決まっている」「大体決まっている」と回答した割合は88%であった。

図 15 に間食時間帯(平日)について示す。対象児の58%が、幼稚園から帰ってすぐの時間帯「14～16時」に間食をしており、平均夕食時間直前の時間帯にも31%が間食をしていた。また、夕食後から就寝前の時

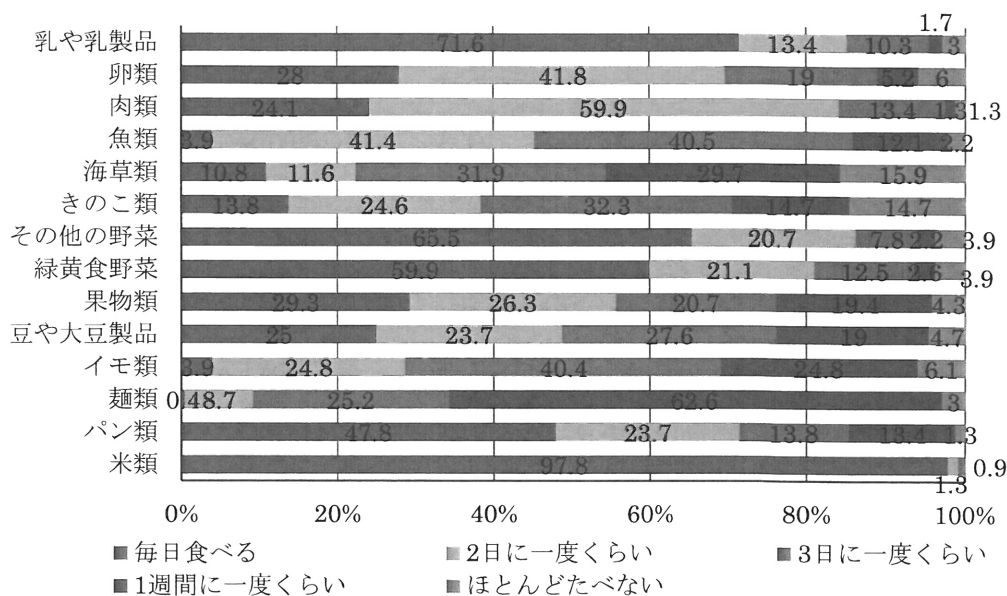


図 12. 食品摂取頻度 (%)

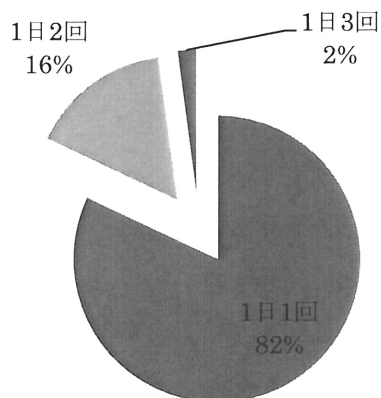


図 13. 一日あたりの間食回数 (平日)

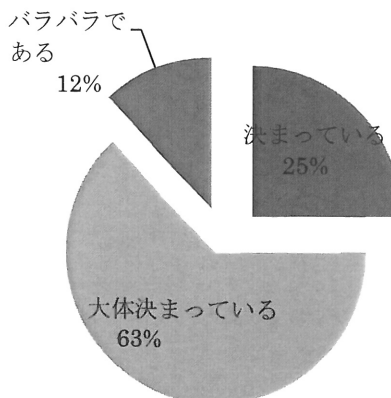


図 14. 間食時間 (平日)

間食に間食をする割合も5%であった。就寝前に間食をしている対象児は、休日においても同様に夕食後から就寝前の時間帯に間食する傾向が見られた。

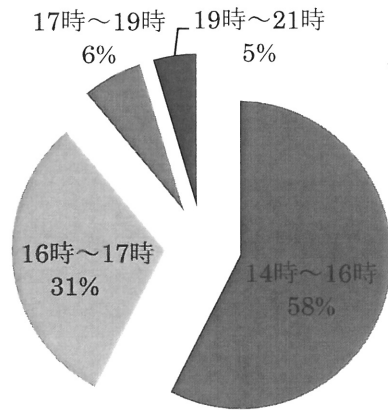


図 15. 間食時間帯 (平日)

間食の内容について図 16 に示す。摂取頻度が高い間食の内容は、調査時期が夏だったこともあり「アイスクリーム」が1位、次いで「スナック菓子」「ぐみやゼリー」の順であった。この傾向はすべての間食時間帯において同様の傾向が見られた。

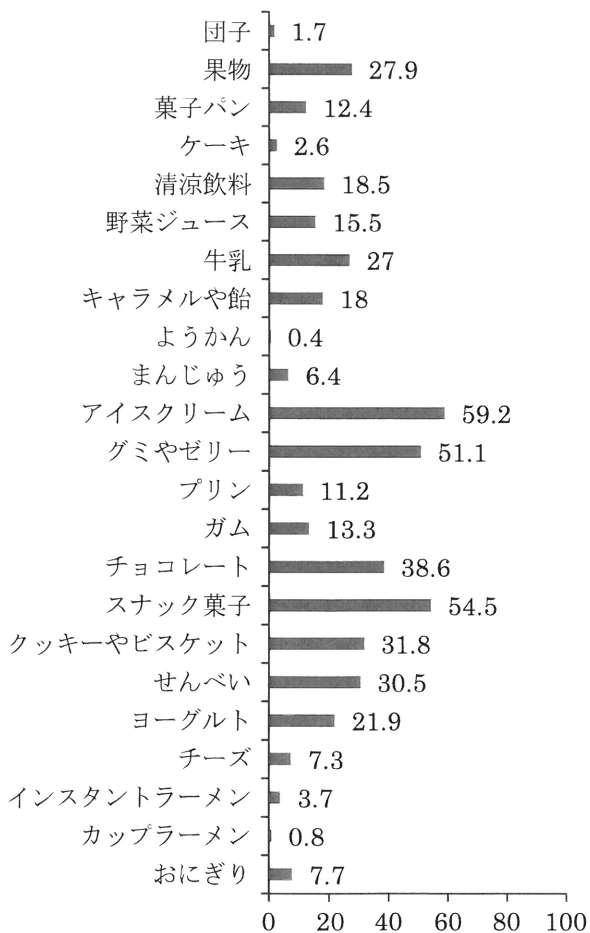


図 16. 間食の内容 (%)

5. 健康状況

図 17 に健康状況について示す。60%の対象児は健康状態が良好であると回答しているが、それ以外は「虫歯」「腹痛または下痢」など不調を感じている対象児が40%であった。また、排便習慣を図 18 に示す。「毎日1回以上」排便があると回答した割合は65%であった。

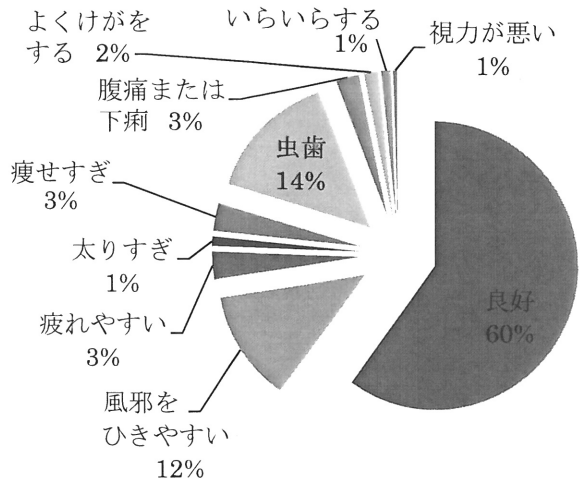


図 17. 健康状況

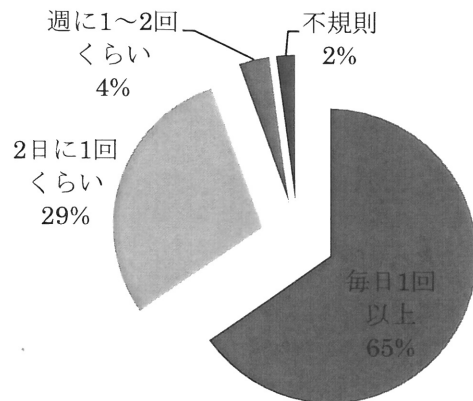


図 18. 排便習慣

考察

幼児期は身体機能、情緒、知的能力などの発達が著しく、食生活習慣および生活習慣が身に付き、社会生活適応の基礎が形成される重要な時期である。⁹⁾ 今回、「健康の三原則」の観点から、対象児の食生活習慣および生活習慣などの全体像を把握し、今後の対象児の生活習慣改善のための資料を得ることを目的に調査を行った結果、睡眠に関する調査においては、起床時間や就寝時間および睡眠時間においては、年齢および性別による有意差は見られなかったが、平日と休日の起床時刻と就寝時刻においては有意差がみられ、休日は平日に比べ、ゆっくり起きて、遅く寝る傾向が見られた。しかし、睡眠時間においては有意差が見られず平均 10 時間の睡眠時間

であった。22時以降に就寝する対象児の割合は平日で10%、休日で23%に増加を示し、休日には夜型化する傾向が見られた。2010年「第4回幼児の生活アンケート報告書」¹⁰⁾においては、就寝時刻が22時以降の幼児は23.8%、(2000年39.0%→2005年28.5%)、起床時刻が7時以前の幼児は55.7% (2000年37.3%→2005年43.3%)であり、2005年以降幼児の早寝早起がさらに進行していると報告されている。調査した対象児においても22時以降に就寝する対象児が平日10%と低値であり、平日平均起床時間も7時前で早寝早起をしている傾向が見られたが、休日においては平日より遅寝遅起する傾向がみられた。子どもの就寝時間の遅延には、養育者の行動やテレビ・ビデオ視聴時間が子どもの生活習慣に大きな影響を与えることなど¹¹⁾が報告されている。対象児の平日のテレビ視聴時間は平均1時間40分であり、2010年の首都圏を中心とした幼児の平日平均2時間7分¹⁰⁾より低い値であったが、平日に2時間以上テレビを見ている割合が48.7%と全国平均の約3割よりかなり高い値であった。さらに休日ではその割合が68.1%に増加を示し、中には平日6時間、休日8時間もテレビを見ている対象児も見られた。また、テレビゲームを平均利用時間が20分であり、全国平均の13.5分よりも高い値を示した。

平成23年3月には、過去5年間の食育に関する取組の成果と課題を踏まえ、「第2次食育推進基本計画」が決定された。この基本計画は、平成23年度から平成27年度までの5年間を対象とし、新たな食育の推進に関する基本的な方針や食育の推進に当たっての目標値を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示している。¹²⁾ この基本計画では、新たに3つの重点課題〈1〉生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、〈2〉生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、〈3〉家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進が定められている。平成23年度国民健康・栄養調査¹³⁾によると、朝食欠食がある幼児は9.0% (男児)、5.3% (女児)であると報告されている。今回の対象児においては、朝食欠食がある幼児は3%であり97%は毎日朝食を食べると回答しているため、朝食欠食の割合は全国平均よりは低い傾向が見られた。しかし、第2次食育推進基本計画の重点目標にも含まれている「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」に関しては、対象児の朝食を「両親と」食べている対象児は26%、「きょうだいと」子どもだけで食べている対象児は11%、対象児一人で食べているいわゆる「孤食」は9%であった。夕食において

は、「両親と」食べている割合は32%、「きょうだいと」子どもだけで食べている対象児は4%、対象児1人で食べているいわゆる「孤食」は1%であった。第2次食育推進基本計画においても重点課題として「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が定められている。対象児においては朝食においては、20%、夕食においては5%が子どもだけあるいは孤食であった。平成17年度の国民健康栄養調査の夕食を子どもだけで食べている割合の31.7%よりは低いが、家族との共食と食生活・健康との関連など共食の重要性¹⁴⁻¹⁶⁾が論じられている中、今後、家庭と連携して改善すべき点であると思われる。

近年、働く女性の増加により両親共働きの家庭が増加し、保育所へ入所する子どもの食生活に「個食」や「孤食」など影響を及ぼすことが懸念¹⁷⁾されている。

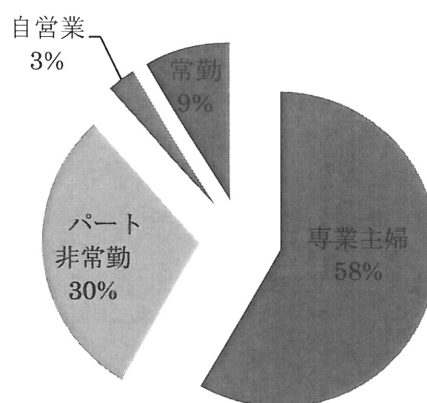


図19. 対象児の母親の就労状況

しかし、今回の調査対象児の母親の就労状況(図19)は、専業主婦やパート・非常勤の割合が高く、山口らの報告している事例¹⁷⁾とは異なっている状況ではないかと推測される。今後、家族のライフスタイルと食事についても詳細な検討・調査を行い、改善策を考えていく必要があると考える。

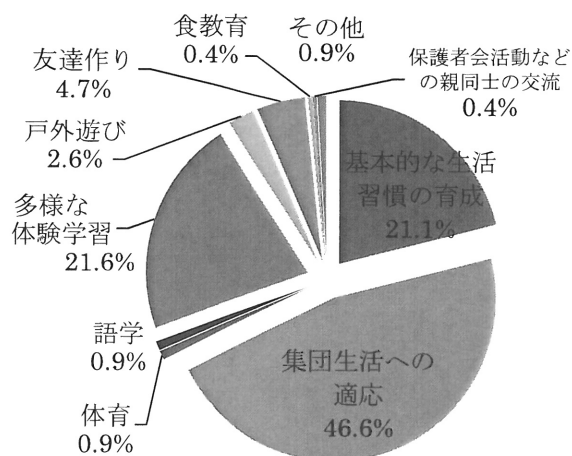


図20. 幼稚園での教育に期待すること

また、対象児の保護者が幼稚園教育に期待すること(図 20)の第二位にも基本的な生活習慣の育成(21.1%)が挙げられていることから、今後、学校薬剤師として園長、管理栄養士、幼稚園教諭、学校医、学校歯科医師と連携し、今回の調査結果から見えた対象児の課題に対し、家庭との連携を図りながら、幼稚園生活を通して生きる力の基礎を育成できるよう、さらに詳細な調査・対策について検討を行っていききたい。

また、今回の調査で得られた朝食欠食や生活リズムとの解析結果については、別に報告する。

参考文献

- 1) 馬場礼三; 小児医学からみた子どもの生活習慣 子どもと発育発達 6 p387(2004)
- 2) 江口篤寿; 子どもの心身発達と健康 新版学校保健 p7 医歯薬出版社 東京(1996)
- 3) 文部科学省 子どもの体力向上のための総合的な方策について 中央審議会答申
- 4) 日本小児保健協会 子どもの睡眠に関する提言 小児保健研究 60 p817(2001)
- 5) 厚生労働省 楽しく食べる子どもに～保育所における食事に関する指針 http://www.i-kosodate.net/mhlw/i_report/eat_edu/report2/index.html
- 6) 早ね早おき朝ごはんコミュニティサイト <http://www.hayanehayaoki.jp/>
- 7) 文部科学省 幼稚園教育要領 第2章ねらい及び内容(2008)
- 8) 文部科学省 平成22年度文部科学白書 p123(2010)
- 9) 村中哲夫; 乳幼児心理学 ナカニシヤ出版 p42(1983)
- 10) ベネッセ教育開発センター; 第4回幼児の生活アンケート報告書(2010)
- 11) 服部伸一 足立正; 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性 小児保健研究 65 p507(2006)
- 12) 内閣府食育推進室 第2次食育推進基本計画
- 13) 平成23年国民健康・栄養調査(2012)
- 14) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課「平成17年度乳幼児利用調査報告書」
- 15) Yuasa K et al. *The Journal of Medical Investigation*, 55, p71 (2008)
- 16) Larson, NI. et al. *J. Am. Diet. Assoc.*, 107, p1502(2007)
- 17) 山口静枝 春木敏、石田昭子; 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 p54(1996)