

幼児の食生活に関する研究

— 子供の食事状況と保護者の食意識 —

関 千代子・加藤 栄子・成田 豊子

(2002年10月15日受理)

【キーワード】 幼児, 料理摂取頻度, 保護者, 食意識, 食事づくり

緒 言

近年増加傾向にある生活習慣病予防のためには小児期からの望ましい食習慣、生活習慣を育成することが大切であるが、幼児期および学齢児期では食教育も理屈で教えるというより体験的に食習慣や食行動が身につくよう学習環境を整えあげることが大切である¹⁾。

幼児期における食生活に関する研究は、食品の摂取や間食についての研究^{2)~3)}、幼児を持つ母親あるいは保護者等の食意識に関する研究^{4)~9)}が多く、対象も3歳以降としたものが多いことから、著者らは、1歳児から5歳児を対象として調査を行い、年齢や出生順位による相違も含めて朝食と夕食の食品摂取の相違、間食や飲料の種類、およびこれらと健康状態や運動状況との関連などについて報告してきた^{10)~12)}。

ところで、食事を考えるときに「食生活指針」¹³⁾の中にも「主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」という項目があるように、「食品を組み合わせて」というよりも「料理を組み合わせて」の方がより理解しやすいということがあるため、料理レベルでの摂取状況、および保護者の食意識の実態を把握し、今後の食育の参考とするために本研究を行った。食育に関する調査には「乳幼児からの健康づくりと食育の推進のための基礎調査報告書」¹⁴⁾があるが、質問紙の料理名作成にあたり参考とした。今回は料理の摂取頻度と保護者の食事に対する意識を中心に検討し、多少の知見を得たので報告をする。

方 法

調査対象者：東京都の私立保育園児 363名（4保育園、1歳児から5歳児のクラス）

調査方法：質問紙を用い、選択肢より保護者が回答する方式

調査内容：子供—健康状態、運動状況、食事づくりへの参加、朝食と夕食の摂取、

朝食や夕食における料理の摂取頻度、平日および休日における間食の摂取、食事中および食事外における飲料の摂取など

保護者一食品摂取や食事づくりに対する意識、冷凍食品や調理済み食品、惣菜などの使用状況など

調査時期 : 平成14年7月

解析方法

調査票の回収数は、282名分(回収率77.7%)で、そのうち年齢などの記入不備の者を除いて集計を行った。集計数は、1・2歳児95名(1歳児クラス30名、2歳児クラス65名)、3～5歳児178名(3歳児クラス65名、4歳児クラス55名、5歳児クラス58名)、合計273名である。

1. 朝食と夕食における料理の摂取状況と保護者の食事づくりに対する意識について
全体および1・2歳児と3～5歳児に分けて朝食と夕食の料理の摂取頻度、保護者の食事づくりに対する意識を集計し、グループ間の有意差検定(χ^2 検定 危険率5%または1%)を行った。

2. 保護者の食事づくりに対する意識と食事の状況について

食事づくりの際に心掛けている項目のうち「栄養素のバランスをとる」という項目について心掛けの程度(1. いつも心掛けている 2. 時々心掛けている 3. あまり心掛けていない)により3グループに分けて料理の摂取頻度、食品摂取や食事づくりに対する意識などについて集計し、グループ間の有意差検定(χ^2 検定 危険率5%または1%)を行った。集計数は「いつも心掛けている」133名、「時々心掛けている」122名、「あまり心掛けていない」18名である。

対象者の属性

身長、体重の平均値および標準偏差は、1歳児80.8±4.6cm、10.6±1.7kg、2歳児91.4±4.4cm、13.3±1.3kg、3歳児98.5±5.3cm、15.4±2.7kg、4歳児104.8±5.2cm、16.8±2.1kg、5歳児111.2±6.0cm、20.4±3.7kgであった。家族構成は1・2歳児、3～5歳児の順に三世代が9.6%、17.9%、核家族が79.8%、72.1%、無回答が10.6%、10.1%で、保護者の年代は1・2歳児、3～5歳児の順に10代1.1%、0.0%、20代23.4%、17.3%、30代66.0%、64.2%、40代8.5%、16.8%であった。

2

ふだんの健康状態は1・2歳児、3～5歳児の順に「よい」が46.8%、57.5%、「普通」が51.1%、40.2%、「悪い」が1.1%、1.7%、ふだんの運動は1・2歳児、3～5歳児の順に「よく運動する」が48.9%、43.0%、「普通である」が47.9%、51.4%、「あまり運動しない」が2.1%、5.0%であった。

結果および考察

1. 朝食と夕食における料理の摂取状況について

朝食と夕食における料理の摂取頻度を表1、2に示す。朝食において主食の中ではごはん(白飯)、食パン・ロールパンが多く摂取され、菓子パンは「あまり食べない」が50.5%を占めた。主菜においては卵料理、肉料理、豆料理、魚料理の順に摂取され、卵料理は「毎日」と「時々」で68.2%を占めたが、その中でも卵焼きの摂取頻度が高かった。また、肉料理はハム・ウインナー、豆料理は納豆、魚料理は焼魚の摂取が多かった。副菜においては生野菜・サラダが多く、野菜の煮物、和えもの、野菜の揚げ物、野菜炒め、漬物は「あまり食べない」が60%以上を占めた。夕食においては主食の中ではごはん(白飯)が「毎日」81.3%、「時々」16.5%と最も多く摂取され、食パン・ロールパン、菓子パンは「あまり食べない」が各々81.0%、84.6%とあまり摂取されていなかった。主菜においては「毎日」摂取するのが、多い順に豆料理(11.4%)、肉料理(11.0%)、魚料理(6.2%)、卵料理(4.0%)であり、「あまり食べない」は卵料理23.1%、豆料理12.8%、肉料理5.5%、魚料理1.8%であった。料理の中で「あまり食べない」が50%を超えたのは、生卵(70.0%)、ゆで卵(51.3%)、魚と野菜の炒めもの(53.1%)で、朝食に比較して摂取している料理の種類が多くなっている。副菜においては生野菜・サラダが朝食同様多くなっているが、「時々」が野菜炒め(85.0%)、野菜の煮物(81.3%)で多くなり、摂取する料理の種類が広がっていた。1・2歳児と3～5歳児間で料理の摂取頻度に有意差の見られたものは、夕食における刺身、肉料理、焼肉、納豆、生野菜・サラダで、「毎日」、「時々」の順に、刺身1・2歳児2.1%、48.9%、3～5歳児1.7%、64.8%、肉料理1・2歳児10.6%、71.3%、3～5歳児11.2%、81.0%、焼肉1・2歳児0.0%、66.0%、3～5歳児0.0%、83.8%、納豆1・2歳児12.8%、69.1%、3～5歳児3.9%、68.2%、生野菜・サラダ1・2歳児13.8%、61.7%、3～5歳児23.5%、62.0%で、納豆を除くと3～5歳児は1・2歳児に比べて有意に多く($p < 0.05$)摂取していた。

料理摂取頻度から料理の組み合わせを考えると、夕食においては特に問題点はないようであるが、朝食において副菜は生野菜・サラダ以外は「あまり食べない」が60%以上を占めていることから、朝食は、主食、主菜、副菜がそろわないことが多いと推察される。

著者らが行った食品の摂取頻度調査¹⁰⁾においても3～5歳児の方が1・2歳児に比べて肉、野菜、油脂類を多くとる傾向が見られたが、料理レベルで見ても同じような傾向が見られた。肉料理や野菜料理の中で焼肉、生野菜・サラダに有意差が認められたのは他の料理は食品の硬さを変えることにより摂取しやすくなるためと思われる。

表1 朝食における料理の摂取頻度

料理名		毎日	時々	あまり食べない	無回答
主食	ごはん (白飯)	62 (22.7%)	112 (41.0%)	80 (29.3%)	19 (7.0%)
	ふりかけごはん、おにぎり	24 (8.8%)	177 (64.8%)	57 (20.9%)	15 (5.5%)
	食パン、ロールパン	49 (17.9%)	166 (60.8%)	52 (19.0%)	6 (2.2%)
	菓子パン	6 (2.2%)	114 (41.8%)	138 (50.5%)	15 (5.5%)
主菜	卵料理	31 (11.4%)	155 (56.8%)	80 (29.3%)	7 (2.6%)
	卵焼き	8 (2.9%)	148 (54.2%)	101 (37.0%)	16 (5.9%)
	ゆで卵	0 (0.0%)	107 (39.2%)	146 (53.5%)	20 (7.3%)
	生卵	2 (0.7%)	59 (21.6%)	193 (70.7%)	19 (7.0%)
	魚料理	3 (1.1%)	107 (39.2%)	146 (53.5%)	17 (6.2%)
	焼魚	2 (0.7%)	101 (37.0%)	151 (55.3%)	19 (7.0%)
	煮魚	0 (0.0%)	47 (17.2%)	205 (75.1%)	21 (7.7%)
	魚のフライ、唐あげ、天ぷら	0 (0.0%)	35 (12.8%)	215 (78.8%)	23 (8.4%)
	魚と野菜の炒め	0 (0.0%)	26 (9.5%)	225 (82.4%)	22 (8.1%)
	刺し身	0 (0.0%)	15 (5.5%)	236 (86.4%)	22 (8.1%)
	肉料理	5 (1.8%)	123 (45.1%)	116 (42.5%)	29 (10.6%)
	ハム、ウインナー	14 (5.1%)	199 (72.9%)	51 (18.7%)	9 (3.3%)
	肉団子、ハンバーグ	0 (0.0%)	87 (31.9%)	164 (60.1%)	22 (8.1%)
	肉のフライ、唐あげ	0 (0.0%)	46 (16.8%)	205 (75.1%)	22 (8.1%)
	焼肉	0 (0.0%)	24 (8.8%)	226 (82.8%)	23 (8.4%)
	肉の煮物	0 (0.0%)	41 (15.0%)	207 (75.8%)	25 (9.2%)
	肉と野菜の炒め	1 (0.4%)	48 (17.6%)	199 (72.9%)	25 (9.2%)
	豆料理	10 (3.7%)	102 (37.4%)	136 (49.8%)	25 (9.2%)
豆腐料理	7 (2.6%)	87 (31.9%)	156 (57.1%)	23 (8.4%)	
納豆	16 (5.9%)	134 (49.1%)	101 (37.0%)	22 (8.1%)	
副菜	生野菜、サラダ	15 (5.5%)	119 (43.6%)	132 (48.4%)	7 (2.6%)
	ゆで野菜	7 (2.6%)	105 (38.5%)	147 (53.8%)	14 (5.1%)
	野菜の煮物	1 (0.4%)	85 (31.1%)	172 (63.0%)	15 (5.5%)
	和えもの	2 (0.7%)	49 (17.9%)	204 (74.7%)	18 (6.6%)
	野菜の揚げ物	0 (0.0%)	20 (7.3%)	235 (86.1%)	18 (6.6%)
	野菜炒め	1 (0.4%)	62 (22.7%)	194 (71.1%)	16 (5.9%)
	漬物	12 (4.4%)	82 (30.0%)	165 (60.4%)	14 (5.1%)

表2 夕食における料理の摂取頻度

料理名		毎日	時々	あまり食べない	無回答
主食	ごはん (白飯)	222 (81.3%)	45 (16.5%)	4 (1.5%)	2 (0.7%)
	ふりかけごはん、おにぎり	20 (7.3%)	166 (60.8%)	70 (25.6%)	17 (6.2%)
	食パン、ロールパン	0 (0.0%)	25 (9.2%)	221 (81.0%)	27 (9.9%)
	菓子パン	0 (0.0%)	16 (5.9%)	231 (84.6%)	26 (9.5%)
主菜	卵料理	11 (4.0%)	184 (67.4%)	63 (23.1%)	15 (5.5%)
	卵焼き	0 (0.0%)	152 (55.7%)	109 (39.9%)	12 (4.4%)
	ゆで卵	1 (0.4%)	119 (43.6%)	140 (51.3%)	13 (4.8%)
	生卵	1 (0.4%)	63 (23.1%)	191 (70.0%)	18 (6.6%)
	魚料理	17 (6.2%)	234 (85.7%)	5 (1.8%)	17 (6.2%)
	焼魚	7 (2.6%)	255 (93.4%)	9 (3.3%)	2 (0.7%)
	煮魚	1 (0.4%)	218 (79.9%)	50 (18.3%)	4 (1.5%)
	魚のフライ、唐あげ、天ぷら	0 (0.0%)	200 (73.3%)	69 (25.3%)	4 (1.5%)
	魚と野菜の炒め	0 (0.0%)	121 (44.3%)	145 (53.1%)	7 (2.6%)
	刺し身	5 (1.8%)	162 (59.3%)	99 (36.3%)	7 (2.6%)
	肉料理	30 (11.0%)	212 (77.7%)	15 (5.5%)	16 (5.9%)
	ハム、ウインナー	3 (1.1%)	188 (68.9%)	73 (26.7%)	9 (3.3%)
	肉団子、ハンバーグ	1 (0.4%)	239 (87.5%)	31 (11.4%)	2 (0.7%)
	肉のフライ、唐あげ	1 (0.4%)	239 (87.5%)	29 (10.6%)	4 (1.5%)
	焼肉	0 (0.0%)	212 (77.7%)	59 (21.6%)	2 (0.7%)
	肉の煮物	0 (0.0%)	202 (74.0%)	64 (23.4%)	7 (2.6%)
	肉と野菜の炒め	6 (2.2%)	224 (82.1%)	37 (13.6%)	6 (2.2%)
	豆料理	31 (11.4%)	192 (70.3%)	35 (12.8%)	15 (5.5%)
	豆腐料理	24 (8.8%)	228 (83.5%)	19 (7.0%)	2 (0.7%)
	納豆	19 (7.0%)	187 (68.5%)	65 (23.8%)	2 (0.7%)
副菜	生野菜、サラダ	55 (20.1%)	169 (61.9%)	47 (17.2%)	2 (0.7%)
	ゆで野菜	29 (10.6%)	182 (66.7%)	59 (21.6%)	3 (1.1%)
	野菜の煮物	9 (3.3%)	222 (81.3%)	41 (15.0%)	1 (0.4%)
	和えもの	12 (4.4%)	164 (60.1%)	94 (34.4%)	3 (1.1%)
	野菜の揚げ物	0 (0.0%)	144 (52.7%)	125 (45.8%)	4 (1.5%)
	野菜炒め	4 (1.5%)	232 (85.0%)	36 (13.2%)	1 (0.4%)
	漬物	36 (13.2%)	142 (52.0%)	93 (34.1%)	2 (0.7%)

2. 子供の食事づくりの際に心掛けている項目

子供の食事づくりの際に心掛けている項目について表3に示す。「いつも」心掛けている割合の高い順に項目を3つ挙げると、「大体決まった時間に」(73.6%)、「安全なもの」(66.3%)、「手作りのもの」(60.4%)となり、「あまり心掛けていない」割合の高い順に項目を3つ挙げると、「料理は一人分適量を盛り付けて」(21.2%)、「経済的なもの」(18.3%)、「いろいろな調理法を組み合わせる」(17.2%)となった。また、1・2歳児と3～5歳児のグループ間で心掛けている程度に有意差の見られた項目は、「料理は一人分適量を盛り付けて」のみであり、「いつも」、「時々」、「あまり心掛けていない」の順に1・2歳児58.5%、22.3%、19.1%、3～5歳児41.3%、36.3%、22.3%で、1・2歳児の方が3～5歳児に比べて量的な面を考慮していた ($p < 0.05$)。また、朝食、夕食それぞれにおいて食事づくりの際に心掛けている項目の1位として挙げられたものは、朝食では多い順に1・2歳児では「手間のかからないもの」(35.1%)、「栄養素のバランスをとる」(16.0%)「大体決まった時間に」(16.0%)で、3～5歳児では「手間のかからないもの」(37.4%)、「栄養素のバランスをとる」(14.5%)「こどもの好きな物を」(13.4%)であり、夕食では多い順に「栄養素のバランスをとる」(1・2歳児30.9%、3～5歳児32.4%)、「主食、主菜、副菜をそろえて」(同様に17.0%、19.0%)、「大体決まった時間に」(9.6%、6.7%)となった。

「いつも」心掛けている割合の高い順に項目を3つ挙げると、「大体決まった時間に」、「安全なもの」、「手作りのもの」となったが、朝食、夕食それぞれにおいて

表3 子供の食事づくりの際に心掛けている項目

	いつも	時々	あまり心掛けていない	無回答
1. 栄養素のバランスをとる	133 (48.7%)	122 (44.7%)	18 (6.6%)	0 (0.0%)
2. 望ましい食品の組み合わせを	96 (35.2%)	137 (50.2%)	38 (13.9%)	2 (0.7%)
3. 主食、主菜、副菜をそろえて	161 (59.0%)	87 (31.9%)	25 (9.2%)	0 (0.0%)
4. こどもの好きな物を	56 (20.5%)	198 (72.5%)	19 (7.0%)	0 (0.0%)
5. いろいろな調理法を組み合わせる	79 (28.9%)	147 (53.8%)	47 (17.2%)	0 (0.0%)
6. 好き嫌いをなくすように	117 (42.9%)	114 (41.8%)	41 (15.0%)	1 (0.4%)
7. 経済的なものを	109 (39.9%)	113 (41.4%)	50 (18.3%)	1 (0.4%)
8. 手間のかからないものを	61 (22.3%)	188 (68.9%)	23 (8.4%)	1 (0.4%)
9. 味付けは薄味で	128 (46.9%)	107 (39.2%)	38 (13.9%)	0 (0.0%)
10. 料理は一人分適量を盛り付けて	129 (47.3%)	86 (31.5%)	58 (21.2%)	0 (0.0%)
11. 食品数を多く	85 (31.1%)	152 (55.7%)	36 (13.2%)	0 (0.0%)
12. 手作りのものを	165 (60.4%)	101 (37.0%)	7 (2.6%)	0 (0.0%)
13. 安全なものを	181 (66.3%)	78 (28.6%)	12 (4.4%)	2 (0.7%)
14. 大体決まった時間に	201 (73.6%)	63 (23.1%)	9 (3.3%)	0 (0.0%)
15. 食事の時はお腹がすくように	151 (55.3%)	100 (36.6%)	21 (7.7%)	1 (0.4%)

食事づくりの際に心掛けている項目の1位として挙げられたものは、朝食では多い順に"手間のかからないものを"、"栄養素のバランスをとる"、"大体決まった時間に"で、夕食では"栄養素のバランスをとる"、"主食、主菜、副菜をそろえて"、"大体決まった時間に"となる。原田ら⁶⁾の研究では1位が栄養管理、次いで安全性、また大森ら⁹⁾の研究では「栄養のバランスをとる」「食事のマナーをしつける」との報告もあり、重点をおくという意味で後者の方を生かすことが妥当である。朝食においては"手間のかからないものを"が1位に挙がり、料理の摂取状況を考えると朝手間がかからず簡単に栄養素のバランスを取れるための工夫が必要となる。

3. 食品の摂取について

朝食・夕食の食品の摂取について表4に示す。「毎食とれるように」という割合が最も高い食品は、74.0%を占めるごはん・パン・めんであり、次いで25~33%を占める牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜が続き、魚、肉、卵、大豆製品は2.6~7.0%と少なかった。ごはん・パン・めんを除くと「1日1回はとれるように」という食品が多い中、油脂類については「あまり気をつけていない」という回答が半数以上を占めた。また、1・2歳児と3~5歳児間で気をつけている程度に有意差の見られた項目は、卵、その他の野菜で、「毎食とれるように」、「1日1回はとれるように」、「あまり気をつけていない」の順に、卵は1・2歳児2.1%、66.0%、30.9%、3~5歳児6.1%、50.8%、40.2%、その他の野菜は1・2歳児13.8%、70.2%、14.9%、3~5歳児30.7%、55.9%、10.1%で、卵は1・2歳児、その他の野菜は3~5歳児の方が摂取に気をつけていた ($p < 0.05$)。

朝食、夕食における冷凍食品、調理済食品(レトルト食品)、惣菜・持ち帰り弁当

表4 朝食・夕食の食品の摂取について

	毎食とれるように	1日1回はとれるように	あまり気をつけていない	無回答
1. 魚	7 (2.6%)	204 (74.7%)	55 (20.1%)	7 (2.6%)
2. 肉	7 (2.6%)	194 (71.1%)	66 (24.2%)	6 (2.2%)
3. 卵	13 (4.8%)	153 (56.0%)	101 (37.0%)	6 (2.2%)
4. 大豆製品	19 (7.0%)	173 (63.4%)	75 (27.5%)	6 (2.2%)
5. 牛乳・乳製品	85 (31.1%)	156 (57.1%)	25 (9.2%)	7 (2.6%)
6. 緑黄色野菜	90 (33.0%)	162 (59.3%)	16 (5.9%)	5 (1.8%)
7. その他の野菜	68 (24.9%)	166 (60.8%)	32 (11.7%)	7 (2.6%)
8. 果物	25 (9.2%)	173 (63.4%)	68 (24.9%)	7 (2.6%)
9. ごはん・パン・めん	202 (74.0%)	56 (20.5%)	7 (2.6%)	8 (2.9%)
10. 油脂類	13 (4.8%)	106 (38.8%)	143 (52.4%)	11 (4.0%)

表5 朝食、夕食における冷凍食品、調理済食品（レトルト食品）、惣菜・持ち帰り弁当などの使用状況

	朝食		夕食	
	月に1回以上	利用なし	月に1回以上	利用なし
冷凍食品（素材）	61 (22.3%)	212 (77.7%)	128 (46.9%)	145 (53.1%)
冷凍食品（調理加工食品）	58 (21.2%)	215 (78.8%)	148 (54.2%)	125 (45.8%)
調理済食品（レトルト）	75 (27.5%)	198 (72.5%)	118 (43.2%)	155 (56.8%)
惣菜・持ち帰り弁当	25 (9.2%)	248 (90.8%)	170 (62.3%)	103 (37.7%)

などの使用状況を表5に示す。朝食における冷凍食品や調理済食品（レトルト）を月に1回以上使用する割合は20%台、惣菜、持ち帰り弁当も10%未満であるが、夕食になると冷凍食品、調理済食品の使用が増加し、惣菜、持ち帰り弁当は60%以上を占めた。また、1・2歳児と3～5歳児間でこれらの使用に有意差の見られたものは、夕食における調理済食品（レトルト食品）で、月に1回以上使用する割合が1・2歳児34.0%に対して、3～5歳児は48.0%で、3～5歳児の方が使用していた（ $p < 0.05$ ）。

朝食・夕食の食品の摂取において緑黄色野菜、その他の野菜が「毎食とれるように」という割合が25～33%と低い値を示していたが、このことが特に朝食の野菜料理の少なさに通じるものと思われる。また、油脂類については「あまり気をつけていない」という回答が半数以上を占めたことは、油脂の不足だけでなく過剰となることもあり注意が必要である。

表6 子供の食事の際の留意点

	いつも	時々	あまり気をつけていない	無回答
1. 残さず食べる	172 (63.0%)	85 (31.1%)	12 (4.4%)	4 (1.5%)
2. よくかんで食べる	134 (49.1%)	102 (37.4%)	33 (12.1%)	4 (1.5%)
3. 落ち着いて食べる	182 (66.7%)	78 (28.6%)	10 (3.7%)	3 (1.1%)
4. スプーン・フォークやはしで じょうずに食べる	184 (67.4%)	69 (25.3%)	17 (6.2%)	3 (1.1%)
5. 楽しく食べる	184 (67.4%)	74 (27.1%)	13 (4.8%)	2 (0.7%)
6. 食べ過ぎないように	57 (20.9%)	106 (38.8%)	107 (39.2%)	3 (1.1%)
7. 食前食後のあいさつ	196 (71.8%)	62 (22.7%)	12 (4.4%)	3 (1.1%)
8. 食べ物の名前やメニューを 教える	74 (27.1%)	115 (42.1%)	77 (28.2%)	7 (2.6%)

4. 子供の食事の際に気をつけている項目

子供の食事の際の留意点を表6に示す。「いつも」気をつけているという割合が高い項目は、「食前食後のあいさつ」(71.8%)、「スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる」(67.4%)、「楽しく食べる」(67.4%)、「落ち着いて食べる」(66.7%)、「残さず食べる」(63.0%)で、「食べ物の名前やメニューを教える」「食べ過ぎないように」は20%台と低かった。また、1・2歳児と3～5歳児間で有意差の見られたものは、「残さず食べる」、「スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる」、「食べ過ぎないように」で、「いつも」、「時々」、「あまり気をつけていない」の順に、「残さず食べる」は1・2歳児53.2%、39.4%、6.4%、3～5歳児68.2%、26.8%、3.4%、「スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる」は、1・2歳児53.2%、37.2%、8.5%、3～5歳児74.9%、19.0%、5.0%、「食べ過ぎないように」は1・2歳児18.1%、28.7%、52.1%、3～5歳児22.3%、44.1%、32.4%で、いずれも3～5歳児の方が1・2歳児よりも気をつけていた。

「いつも」気をつけているという割合が最も高い項目が「食前食後のあいさつ」となったが、「乳幼児からの健康づくりと食育の推進のための基礎調査報告書」¹⁴⁾によると朝食で「いただきます」「ごちそうさま」を「ほとんどする」児はその調査で取りあげたすべての項目について望ましい行動・ライフスタイル・健康・QOLを示していたということからその重要性を再認識したい。

5. 保護者の食事づくりに対する意識と食事の状況について

「栄養素のバランスをとる」という項目の回答により3グループに分けて有意差検定を行った結果、有意差の認められた料理の摂取頻度を表7、食品の摂取頻度を表8、食事の際の留意点を表9に示す。

表7に示すように夕食においては「栄養素のバランスをとる」ことを心掛けている方が摂取頻度の高い料理は、刺身、肉と野菜の炒め物、豆腐料理、野菜の煮物、和えもの、野菜炒め、その逆は肉団子・ハンバーグで、「栄養素のバランスをとる」ことを心掛けている方が野菜料理を多く摂取していた。

表8に示すように「栄養素のバランスをとる」ことを心掛けているグループは「魚」、「肉」、「卵」については『1日1回はとれるように』、「緑黄色野菜」、「その他の野菜」は、『毎食とれるように』と『1日1回はとれるように』が多く、「油脂類」は、『あまり気をつけていない』が多いものの「あまり心掛けていない」グループよりはとれるように心掛けていた。

表9に示すように「栄養素のバランスをとる」ことを「いつも心掛けている」グループは「残さず食べる」、「よくかんで食べる」、「落ち着いて食べる」、「スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる」、「食前食後のあいさつ」については『いつも気をつけている』割合が60%以上を占め、「食べ過ぎないように」、「食べ物の名前やメニューを教える」は『時々気をつけている』割合が40%台が多く、他のグループよりも高い

表7 保護者の食事づくりに対する意識と料理の摂取頻度

料理名		注 1 ア	栄養素のバランスをとる			
			いつも	時々	あまり心掛けていない	全体
朝食	卵料理 *	1	10 (7.5%)	20 (16.4%)	1 (5.6%)	31 (11.4%)
		2	72 (54.1%)	72 (59.0%)	11 (61.1%)	155 (56.8%)
		3	48 (36.1%)	26 (21.3%)	6 (33.3%)	80 (29.3%)
夕食	魚料理 刺身 **	1	0 (0.0%)	4 (3.3%)	1 (5.6%)	5 (1.8%)
		2	85 (63.9%)	73 (59.8%)	4 (22.2%)	162 (59.3%)
		3	45 (33.8%)	42 (34.4%)	12 (66.7%)	99 (36.3%)
	肉料理 肉団子、ハンバーグ *	1	0 (0.0%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)
		2	110 (82.7%)	111 (91.0%)	18 (100.0%)	239 (87.5%)
		3	23 (17.3%)	8 (6.6%)	0 (0.0%)	31 (11.4%)
	肉料理 肉と野菜の炒め物 *	1	3 (2.3%)	3 (2.5%)	0 (0.0%)	6 (2.2%)
		2	116 (87.2%)	96 (78.7%)	12 (66.7%)	224 (82.1%)
		3	11 (8.3%)	20 (16.4%)	6 (33.3%)	37 (13.6%)
	豆腐料理 **	1	15 (11.3%)	8 (6.6%)	1 (5.6%)	24 (8.8%)
		2	109 (82.0%)	107 (87.7%)	12 (66.7%)	228 (83.5%)
		3	8 (6.0%)	6 (4.9%)	5 (27.8%)	19 (7.0%)
	野菜の煮物 *	1	8 (6.0%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	9 (3.3%)
		2	110 (82.7%)	100 (82.0%)	12 (66.7%)	222 (81.3%)
		3	15 (11.3%)	20 (16.4%)	6 (33.3%)	41 (15.0%)
	和えもの **	1	8 (6.0%)	3 (2.5%)	1 (5.6%)	12 (4.4%)
		2	90 (67.7%)	68 (55.7%)	6 (33.3%)	164 (60.1%)
		3	33 (24.8%)	50 (41.0%)	11 (61.1%)	94 (34.4%)
野菜炒め **	1	4 (3.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (1.5%)	
	2	119 (89.5%)	101 (82.8%)	12 (66.7%)	232 (85.0%)	
	3	10 (7.5%)	20 (16.4%)	6 (33.3%)	36 (13.2%)	

注 1. 1-毎日食べる 2-時々食べる 3-あまり食べない
 2. 有意差あり *5% **1%
 3. 無回答 省略

表8 保護者の食事づくりに対する意識と食品の摂取頻度

	グ 注 ル 1 ↑ プ	栄養素のバランスをとる			
		いつも	時々	あまり心掛けていない	全体
魚	1	6 (4.5%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	7 (2.6%)
	2	109 (82.0%)	89 (73.0%)	6 (33.3%)	204 (74.7%)
	**	3	16 (12.0%)	27 (22.1%)	12 (66.7%)
肉	1	4 (3.0%)	3 (2.5%)	0 (0.0%)	7 (2.6%)
	2	109 (82.0%)	79 (64.8%)	6 (33.3%)	194 (71.1%)
	**	3	19 (14.3%)	35 (28.7%)	12 (66.7%)
卵	1	8 (6.0%)	4 (3.3%)	1 (5.6%)	13 (4.8%)
	2	76 (57.1%)	73 (59.8%)	4 (22.2%)	153 (56.0%)
	*	3	48 (36.1%)	40 (32.8%)	13 (72.2%)
緑黄色野菜	1	54 (40.6%)	33 (27.0%)	3 (16.7%)	90 (33.0%)
	2	78 (58.6%)	78 (63.9%)	6 (33.3%)	162 (59.3%)
	**	3	0 (0.0%)	7 (5.7%)	9 (50.0%)
その他の野菜	1	40 (30.1%)	26 (21.3%)	2 (11.1%)	68 (24.9%)
	2	84 (63.2%)	78 (63.9%)	4 (22.2%)	166 (60.8%)
	**	3	7 (5.3%)	13 (10.7%)	12 (66.7%)
油脂類	1	11 (8.3%)	2 (1.6%)	0 (0.0%)	13 (4.8%)
	2	52 (39.1%)	53 (43.4%)	1 (5.6%)	106 (38.8%)
	**	3	65 (48.9%)	62 (50.8%)	16 (88.9%)

注 1. 1-毎食とれるように 2-1日1回はとれるように 3-あまり気をつけていない

2. 有意差あり *5% **1%

3. 無回答 省略

表9 保護者の食事づくりに対する意識と食事の際の留意点

	グ 注ル 11 プ	栄養素のバランスをとる			
		いつも	時々	あまり心掛けていない	全体
残さず食べる *	1	98 (73.7%)	62 (50.8%)	12 (66.7%)	172 (63.0%)
	2	32 (24.1%)	48 (39.3%)	5 (27.8%)	85 (31.1%)
	3	3 (2.3%)	8 (6.6%)	1 (5.6%)	12 (4.4%)
よくかんで食べる **	1	82 (61.7%)	46 (37.7%)	6 (33.3%)	134 (49.1%)
	2	37 (27.8%)	58 (47.5%)	7 (38.9%)	102 (37.4%)
	3	12 (9.0%)	16 (13.1%)	5 (27.8%)	33 (12.1%)
落ち着いて食べる *	1	102 (76.7%)	69 (56.6%)	11 (61.1%)	182 (66.7%)
	2	26 (19.5%)	46 (37.7%)	6 (33.3%)	78 (28.6%)
	3	4 (3.0%)	5 (4.1%)	1 (5.6%)	10 (3.7%)
スプーン・フォークやはし でじょうずに食べる *	1	102 (76.7%)	71 (58.2%)	11 (61.1%)	184 (67.4%)
	2	22 (16.5%)	41 (33.6%)	6 (33.3%)	69 (25.3%)
	3	8 (6.0%)	8 (6.6%)	1 (5.6%)	17 (6.2%)
食べ過ぎないように *	1	30 (22.6%)	27 (22.1%)	0 (0.0%)	57 (20.9%)
	2	56 (42.1%)	45 (36.9%)	5 (27.8%)	106 (38.8%)
	3	46 (34.6%)	48 (39.3%)	13 (72.2%)	107 (39.2%)
食前食後のあいさつ *	1	103 (77.4%)	80 (65.6%)	13 (72.2%)	196 (71.8%)
	2	21 (15.8%)	38 (31.1%)	3 (16.7%)	62 (22.7%)
	3	8 (6.0%)	2 (1.6%)	2 (11.1%)	12 (4.4%)
食べ物の名前や メニューを教える **	1	42 (31.6%)	30 (24.6%)	2 (11.1%)	74 (27.1%)
	2	59 (44.4%)	52 (42.6%)	4 (22.2%)	115 (42.1%)
	3	28 (21.1%)	37 (30.3%)	12 (66.7%)	77 (28.2%)

注 1. 1-いつも気をつけている 2-時々気をつけている 3-あまり気をつけていない

2. 有意差あり *5% **1%

3. 無回答 省略

値を示した。

このように "栄養素のバランスをとる" ことを心掛けているグループは野菜料理の摂取が多く、野菜や油脂類の摂取に気をつけ、食事の際の留意点についても "栄養素のバランスをとる" という項目だけでなく、他の項目についても他のグループより気をつけていた。

要 約

平成14年7月東京都の私立保育園児1～5歳児を対象に、園児の料理の摂取頻度や保護者の食事に対する意識調査を行った。対象者を年齢や食事づくりに対する意識によりグループに分け、年齢や食事づくりに対する意識による園児の料理の摂取頻度や食事の状況の相違を検討し、以下の結果を得た。

1. 料理の摂取状況についてみると、朝食において主食はごはん（白飯）、食パン・ロールパンが多く、副菜は生野菜・サラダが多い。夕食において主食はごはん（白飯）が最も多く、副菜は生野菜・サラダが朝食同様多くなっているが朝食と比較して摂取している料理の種類が多くなっている。1・2歳児と3～5歳児間では夕食における刺身、肉料理、焼肉、生野菜・サラダは、3～5歳児の方が1・2歳児に比べて有意に多く（ $p < 0.05$ ）摂取し、納豆はその逆であった。
2. 食事づくりの際に心掛けている項目の1位として挙げられたものは、朝食では多い順に "手間のかからないものを"、"栄養素のバランスをとる"、"大体決まった時間に" で、夕食では "栄養素のバランスをとる"、"主食、主菜、副菜をそろえて"、"大体決まった時間に" であった。
3. 朝食・夕食の食品の摂取について「毎食とれるように」という割合が最も高い食品は、ごはん・パン・めんであり、次いで牛乳・乳製品、緑黄色野菜、その他の野菜が続いた。また、1・2歳児と3～5歳児間では卵は1・2歳児、その他の野菜は3～5歳児の方が摂取に気をつけている程度が高かった（ $p < 0.05$ ）。
4. 子供の食事の際に気をつけている項目のうち高い値を示すのは、"食前食後のあいさつ"、"スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる"、"楽しく食べる"、"落ち着いて食べる"、"残さず食べる" で、1・2歳児と3～5歳児間では、"残さず食べる"、"スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる"、"食べ過ぎないように" について、いずれも3～5歳児の方が1・2歳児よりも気をつけていた。
5. 夕食においては "栄養素のバランスをとる" ことを心掛けている方が野菜料理を多く摂取し、魚、肉、卵、緑黄色野菜、その他の野菜、油脂類は、「あまり心掛けていない」グループより有意にとれるように心掛けていた（ $p < 0.05$ ）。
6. "栄養素のバランスをとる" ことを「いつも心掛けている」グループは、"残さず食べる"、"よくかんで食べる"、"落ち着いて食べる"、"スプーン・フォークやはしでじょうずに食べる"、"食前食後のあいさつ" "食べ過ぎないように" "食べ物の

名前やメニューを教える" についても他のグループより有意に気をつけていた ($p < 0.05$)。

本研究を行うにあたり、調査にご協力を賜りました保育園の先生方、並びに園児のご父母の方々、さらにご懇篤なご指導を賜りました東京農業大学の赤羽正之名誉教授、飯樋洋二助教授、君羅満講師に深謝いたします。

参考文献

- 1) 藤沢良知：子どもの食育を考える，第一出版，(1997)
- 2) 中川美子：栄養学雑誌，49，2，81～90 (1991)
- 3) 池田順子，安藤和彦：小児保健研究，56，1，69～83 (1997)
- 4) 山口静枝，春木敏，原田昭子：栄養学雑誌，50，1，11～20 (1992)
- 5) 山口静枝，春木敏，原田昭子：栄養学雑誌，54，2，87～96 (1996)
- 6) 原田昭子，春木敏，山口静枝：栄養学雑誌，56，2，71～80 (1998)
- 7) 富岡文枝：栄養学雑誌，56，1，19～32 (1998)
- 8) 富岡文枝：栄養学雑誌，57，1，25～36 (1999)
- 9) 大森世都子，八倉巻和子，高石昌弘：小児保健研究，59，1，72～82 (2000)
- 10) 関千代子，加藤栄子：淑徳短期大学研究紀要第39号，21～32 (2000)
- 11) 関千代子，加藤栄子：淑徳短期大学研究紀要第40号，117～128 (2001)
- 12) 関千代子，加藤栄子：淑徳短期大学研究紀要第41号，33～42 (2002)
- 13) 文部省，厚生省，農林水産省：食生活指針，(2000)
- 14) 社団法人日本栄養士会 子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会：乳幼児からの健康づくりと食育の推進のための基礎調査報告書，第一出版 (1999)