

保育園児の食生活の実態とその課題（その3）

— 食生活の実態と保護者の意識について —

Actual Situation and Problem of the Eating Habits of the Preschooler

田 中 弘 美*¹ 宮 丸 慶 子*² 新 澤 祥 恵*³
中 村 喜 代 美*⁴ 坂 井 良 輔*⁵

要旨

保育園児への食育の取組の一環として、園児の食生活の実態や保護者の食育への意識などを2008年に行った食生活の実態調査を踏まえ、再度調査を実施し検討をおこなった。

起床時刻、睡眠時刻などの生活スタイルや食事を誰と食べるかといった共食状況では改善への傾向が伺える結果であった。また、「食育」への認知度や関心も高まりがみられた。しかしながら、食生活の内容に関しては料理の形「主食、主菜、副菜」と揃っている家庭は1/3であり、2008年から改善は見られなかった。食生活内容の改善へ、より実践的な支援の必要性が認められた。

キーワード：食育／生活習慣／食生活内容

I はじめに

2005年6月に食育基本法¹⁾が制定され、その施行に伴い保育所においてもさまざまな食育が推進されてきた。食育基本法制定の背景には「近年における国民の食生活をめぐる環境の大きな変化」がある。

特に成長期における朝食欠食や孤食・個食の増加などの食習慣の乱れ、女性の社会進出にともなう食の外部化、ライフスタイルの多様化などによる生活時間の不規則化など、保護者が子どもの食を含めた生活の把握と管理をおこなうことが困難な時代になっている²⁾。幼児期は発育・発達だけでなく、生涯にわたる望ましい生活習慣、とりわけ「食習慣の基礎作り」を身につける大切な時期である。これらの現状を踏まえ2007年12月の「改

定保育所保育指針³⁾では保育内容と一体化した食育を求めている。

そこで食育活動を始めるための現状把握を目的に、2008年11月に保育園児の食生活の実態や保護者の食育への関心や意識についてアンケート調査を実施した。その結果⁴⁾を踏まえて、筆者らは保護者への支援を講演会や保育所の通信誌を通して啓蒙してきた。そこで、その活動の経過評価と今後の活動の一助とするために、2010年11月に2008年とほぼ同様の内容で再度アンケート調査を実施しその検討をおこなった。

II 研究方法

1. 調査時期、調査対象及び調査方法

(1) 2010年11月に石川県W市の保育園児の家庭を対象に、家庭での食生活状況を調べた。調査方法は留置法によるアンケート調査を実施した。

(2) 回収数は654名である。その内訳は1歳未満児：17名、1歳児：76名、2歳児：92名、3歳児：125名、4歳児：128名、5歳児：136名、6歳児：80名である。

*¹ TANAKA, Hiromi
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 給食実務論
*² MIYAMARU, Keiko
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 栄養指導論
*³ NIIZAWA, Yoshie
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 調理学
*⁴ NAKAMURA, Kiyomi
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 調理学実習
*⁵ SAKAI, Ryosuke
北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 食品学実験

2. 調査内容

(1) 属性

園児の性別、年齢、家族構成、保護者の概況について質問した。

(2) 起床時間・就寝時間と朝食・間食の摂取状況

朝食の摂取と関連が大きいと考えられる、園児の起床時間・就寝時間と朝食・間食の摂取状況について質問した。

(3) 食育への関心度

幼児期の子どもへの食育を効果的に実施するためには、家庭・保護者との連携が重要であるので、家庭での食生活状況と保護者の食育への関心や意識、また知識などについて質問した。

Ⅲ. 結果と考察

1. 対象者の区分

11月時点の調査対象の性、年齢の区分は表1のとおりである。

表1 対象者の性別と年齢(人)

	男	女	合計
1歳児未満	7	10	17
1歳児	40	36	76
2歳児	44	48	92
3歳児	64	61	125
4歳児	71	57	128
5歳児	76	60	136
6歳児	40	40	80
合計	342	312	654

2. 園児の起床時刻と就寝時刻の状況

(1) 起床時間

起床時刻の様子を図1に示した。

2008年の起床時刻は約半数の52.7%が午前7時台の起床で、9割近くの園児が午前8時までに起床していた。2010年では午前6時台の起床が2008年の39.9%から54.8%へと14.9ポイント増加し、午前8時台は6.2%から2.5%へと半分以下に減少し、全体的に起床時刻が早くなっている。

この間の食育活動としては2006年に文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」運動を開始し、農林水産省が実施する「めざましごはん」キャンペーンとも連携し、全国的に子どもの基本的な生活習慣の定着にむけた普及啓発活動が継続されている。⁵⁾ 石川県の社会福祉協議会保育士部会でもこの活動を取りあげ実施しているが、講演などの啓発だけでなくアンケート調査で実行の実際を保護者が自ら記録することで、実践へと繋がったと考えられる。

(2) 就寝時刻

就寝時刻の様子を図2に示した。

2008年は午後9時台までに寝る園児が約6割の63.1%であったが、午後10時台が28.9%と約1/3あり、また僅かではあるが3.2%の園児が午後11時以降に就寝すると答えている。幼児期の発育・発達期としての重要性を考えると大いに問題と考えられる状況であった。2010年の様子を見ると、午後9時台までに寝る園児が約8割の79.1%と16ポイント増加していた。また午後10

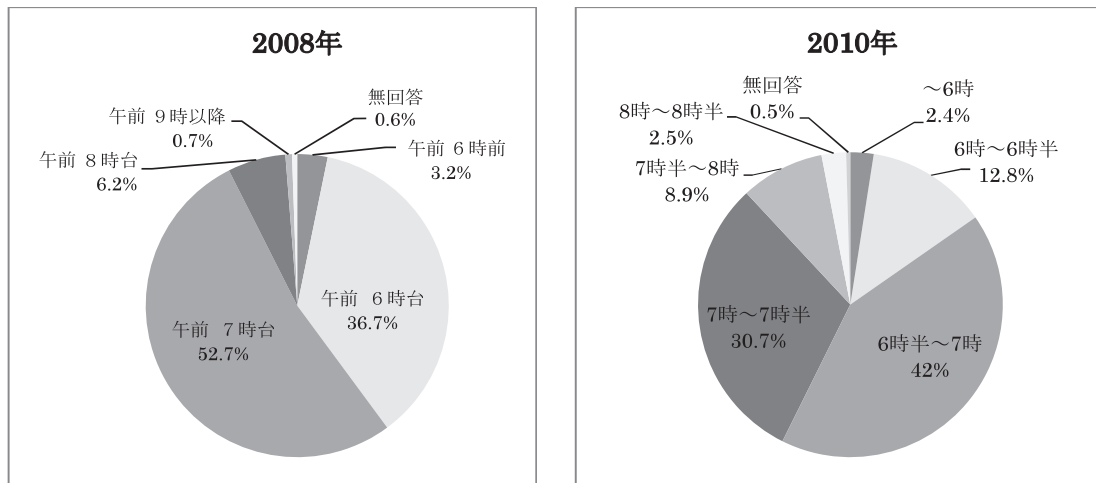


図1 2008年と2010年の起床時刻

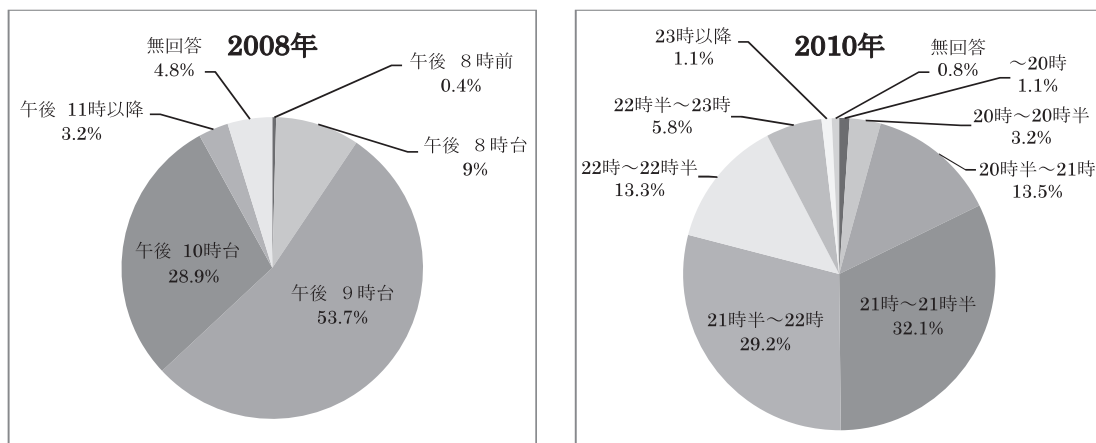


図2 2008年と2010年の就寝時刻

時台の就寝が19.1%、午後11時以降の就寝が1.1%へとそれぞれ減少していた。先の起床時刻と併せ考えると「早寝早起き」の傾向にあると考えられる。

日本小児保健協会による2010年度幼児健康度調査速報⁶⁾によると1歳以上7歳未満の幼児の

就寝時刻が夜10時を過ぎている者は30%である。全国調査と比較するとW市は20.2%と少ないが、これは調査対象数でいえば午後10時台が約125人、午後11時以降が約7人であり、W市の各保育所にそれぞれ約11人、約0.6人の割合で就寝が遅い園児が在籍していると考えられる。このことは単に睡眠時間の多少の問題のみならず、保育所での活動全体における園児の活動状態とのかかわりが懸念されると思われる。

3. 食事摂取の状況

つぎに食事の摂取に関する問題を取り上げる。

(1) 共食の状況

食事をだれと一緒に食べるかについて質問した(複数回答)。朝食の結果を図3に、夕食の結果を図4に示した。まず朝食だが、2008年は「母親」と答えるものが最も多く、ついで「兄弟姉妹」であったが、2010年では「兄弟姉妹」と一緒というものが71.9%と最も多く、ついで「母親」と一緒が69.0%であった。朝食では親と共に食べるは若干減少した。また、ひとりで食べる「孤食」が4.6% (調査対象者数でいうと約30人) と2008年に比べ僅かではあるが増加しており、園児の起床時刻が早くなっても朝の準備や食事摂取の時間等、保護者の忙しさには変化がなく却って「孤食」

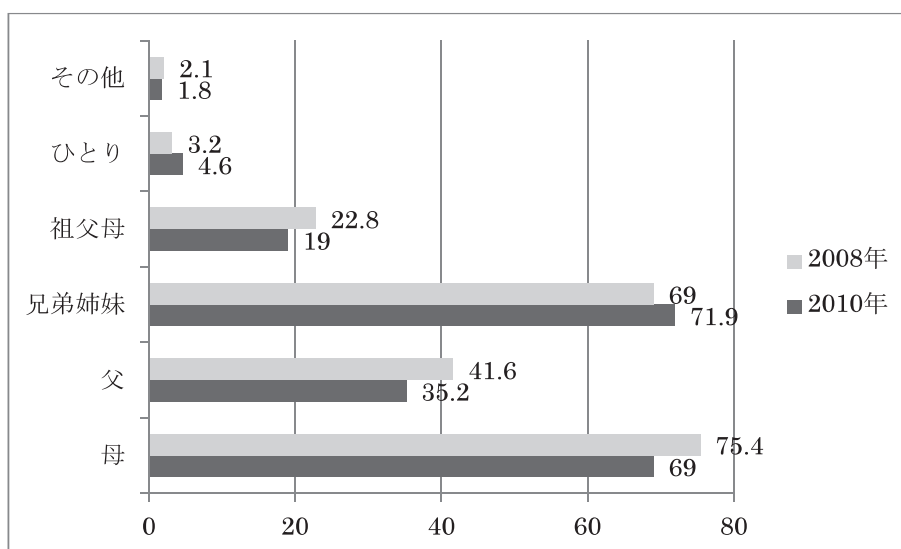


図3 朝食と一緒に食べる人 (%)

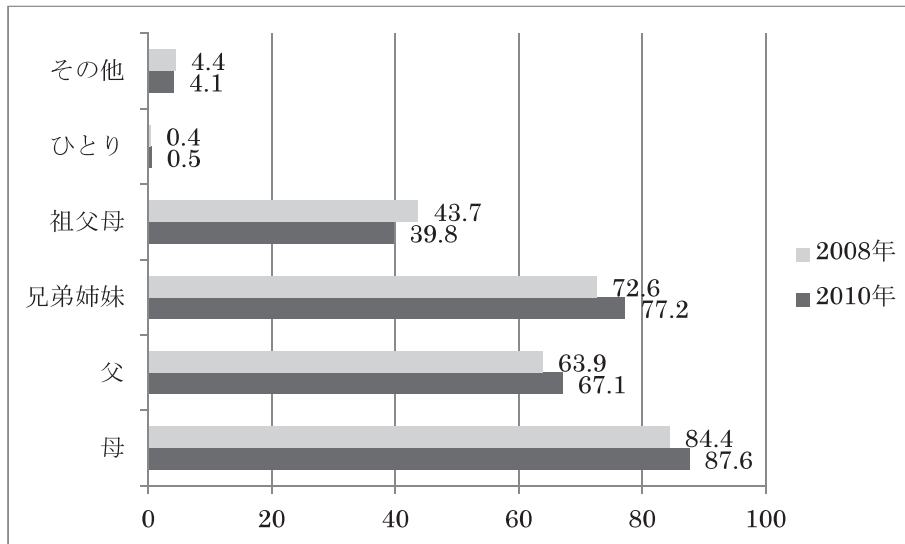


図4 夕食を一緒に食べる人 (%)

が増加したと考えられるのではないだろうか。

一方、夕食では「母親」と一緒というものが87.6%と最も多く、ついで「兄弟姉妹」、「父親」の順で2008年とこの順位は変わっていない。が、その割合はいずれも増加しており「食事を一緒に食べましょう」という食育の目的も、夕食では行いやすいのではないかと考えられた。「祖父母」と一緒に食べるは若干減少しているが、園児の家族構成の変化と考えられる。

(2) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況を図5に示した。2008年は「必ず毎日食べる」が85.4%で、時々欠食がみられる園児が12.1%であった。

しかし、「ほとんど食べない」も2.0%あり発育発達期の園児にとって

は大きな問題といえる状況であった。2010年は「必ず毎日食べる」が86.1%、時々欠食がみられる園児が12.1%であった。また、「ほとんど食べない」が1.4%であり、前回調査とほとんど変化が見られなかった。2008年度国民健康・栄養調査結果⁶⁾によれば1～6歳児の「ほとんど食べない」は0.7%であり、W市は若干ではあるが欠食が多い状況であった。

図6には朝食欠食の理由を示した。欠食をするという回答の者（無回答を除く）にその理由をたずねたところ、「食欲がない」54.8%、「時間がない」27.7%、「食べない習慣」4.0%、その他であった。2010年も同様にたずねたところ「食欲がない」54.7%、「時間がない」31.4%、「食べない習慣」

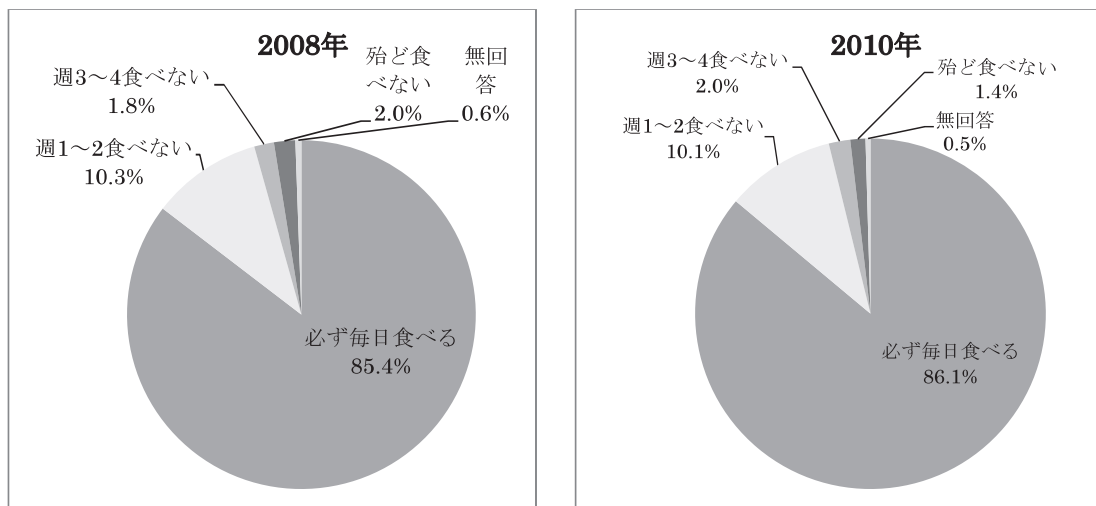


図5 2008年と2010年の朝食の摂取状況

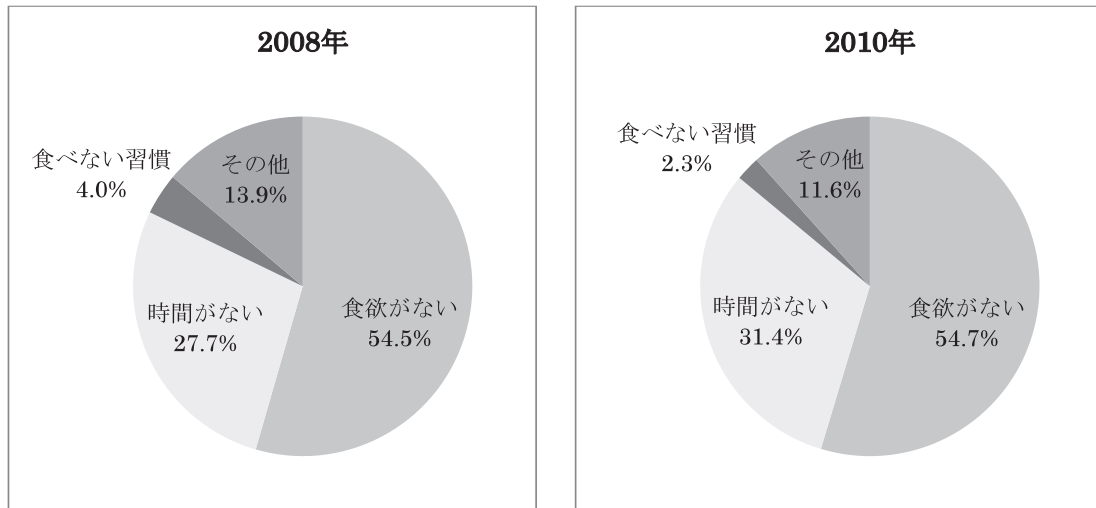


図6 2008年と2010年の朝食欠食の理由

2.3%、その他であった。欠食の理由はほとんど変わらないが、「食べない習慣」が4.0%から2.3%と僅かではあるが減少したことは良い変化である。園児は大人からの養育・教育が絶対的に必要な時期であり、かつ望ましい生活習慣、とくに「食習慣の基礎作り」を身につける大切な時期である。保護者の生活習慣の影響を大きく受けることの十分な周知が必要である。また、「時間がない」の回答が27.7%から31.4%と3.7ポイント増加して

おり、2010年度調査では先に述べたように園児では全体的に早起きの傾向が見られるようになってきていることを考えると、朝食の準備などについての保護者への支援の必要性が推察できる。

(3) 朝食の食事内容

図7には調査当日の朝食に摂取したものを料理の形で示した。調査当日の朝食摂取は2008年で97.2%、2010年は98.5%であった。食事の形は一汁二菜、あるいは一汁三菜が基本となるが、つま

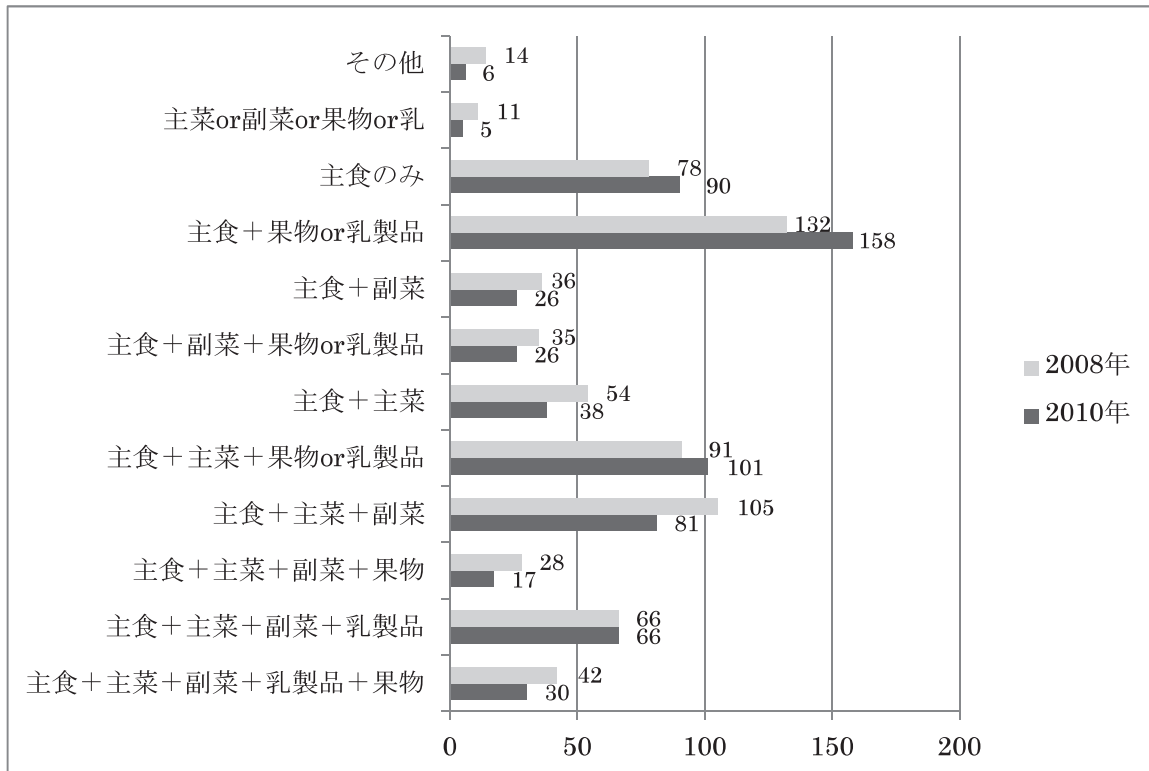


図7 2008年と2010年の調査日の朝食内容 (人)

り「主食」、「主菜」、「副菜」が1品か2品、汁物という形が日本食の基本である。それらを基本として、牛乳・乳製品や果物がつく形が現代の日本食の在り方と考えられる。朝食がわれわれの健康に果たす役割は大きく、その日一日の活動の源と考えられることから、できるだけ基本の形に整えられることが望ましい。

2008年は「主食・主菜・副菜」が揃っている家庭は34.8%、2010年は30.1%と4.7ポイント減少している。また、「主食だけ」の家庭が11.3%から14.5%へ、「主食と果物または主食と乳製品」の家庭が19.1%から24.5%へと増加している。欠食よりは良いといえるかもしれないが、発育・発達期にある園児の食事であるならば内容の充実も重要な課題である。

(4) 間食・夜食の摂取状況

間食の摂取状況を図8に、夜食の摂取状況を図9に示した。

間食については、「毎日1～2回以上食べる」は2008年が49.6%、2010年が45.7%と3.9ポイント減少した。また、「殆ど食べない」が2008年の18.0%から2010年が22.3%と4.3ポイント増加した。夕食前の間食摂取は夕食の摂取内容に影響することが多いので、望ましい状況といえよう。

幼児期の子どもにとって、間食の役割は消化器系の発達が不十分で三回の食事では不足する栄養分を摂取する意味をもつ。また、水分補給や食べることによって心の楽しみや満足感を与える意味ももつことから、その喫食時間と内容と量に配慮が必要といえる。

一方、夕食後に摂る夜食では、「殆ど食べない」

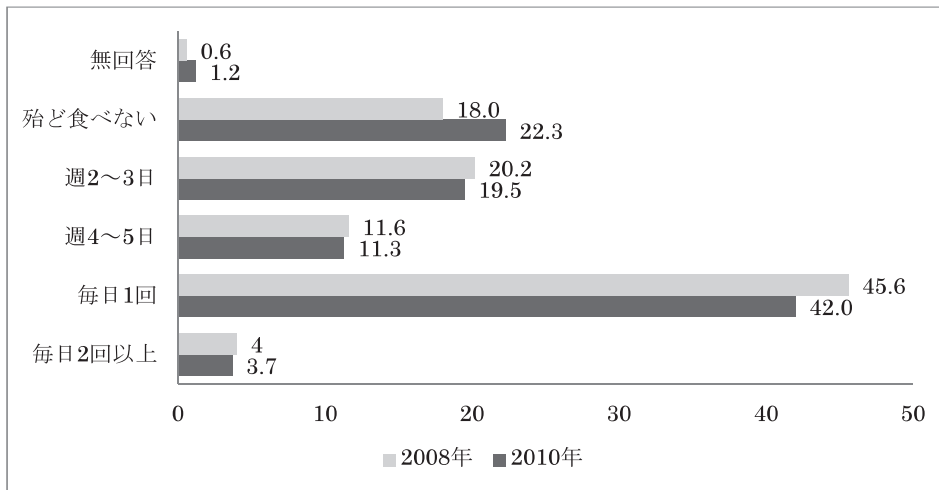


図8 間食（夕食前）の摂取割合 (%)

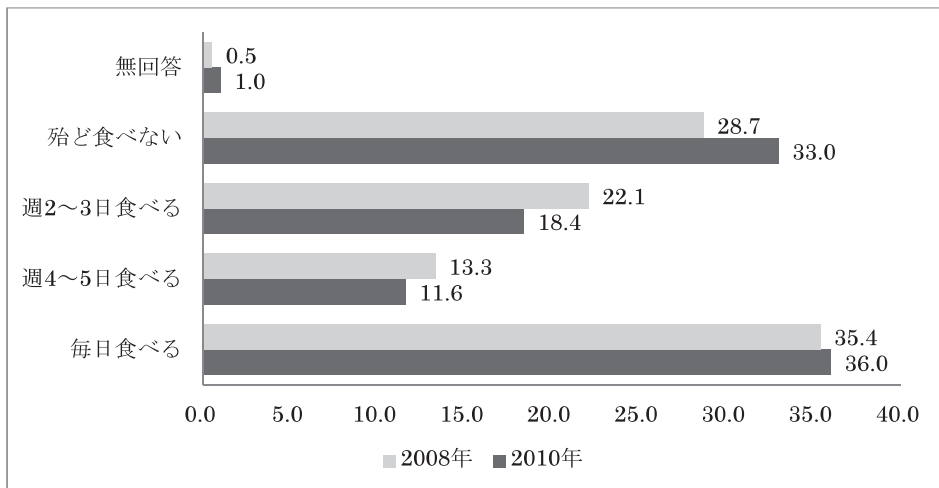


図9 夜食（夕食後）の摂取割合 (%)

が2008年の28.7%から2010年33.0% 4.3ポイント増加し摂取は減少傾向ではあるが、依然「毎日食べる」が2008年と変わらず36.0%の摂取がみられる。夜食の摂取は消化機能の未成熟なこの時期にあっては翌朝の朝食に影響を及ぼす可能性が大きく、また良質の睡眠の妨げになることも考えられるので、家族で食べない方向へ習慣づける支援が必要と考えられた。

(5) 間食・夜食の内容

間食や夜食で何を食べるかをたずねた結果を図10、図11に示した。

間食の内容はスナック菓子が最も多く、ついで果物、清涼飲料水、アイスクリームの順に摂取されている。2010年ではスナック菓子やアイスクリームが若干増え、果物が減っている。夜食では果物、清涼飲料水、スナック菓子、アイスクリームの順に

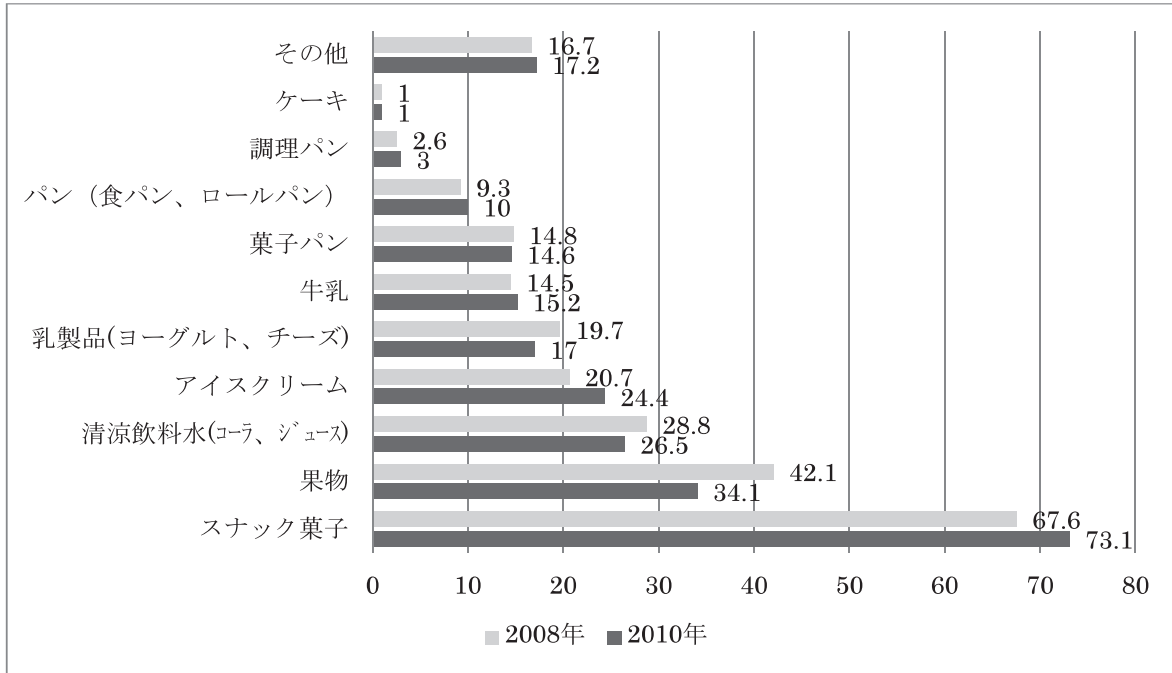


図10 間食の内容と割合(%) (複数回答)

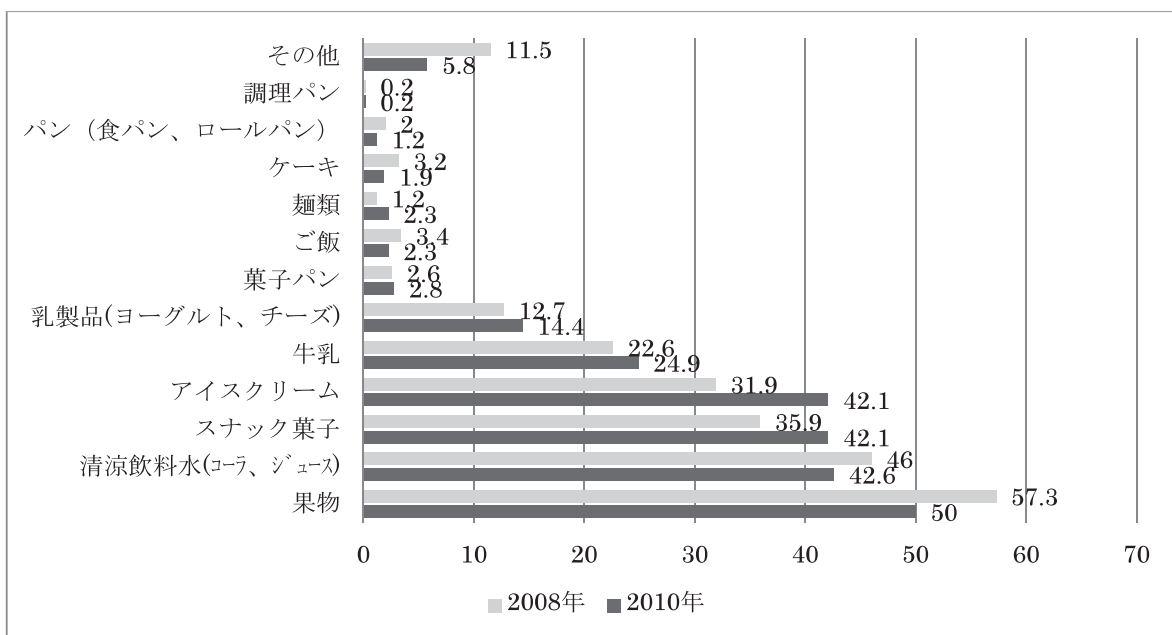


図11 夜食の内容と割合(%) (複数回答)

摂取されている。間食同様にスナック菓子やアイスクリームが若干増え、果物が減っている。利用されている食品の中で考えると唯一果物は皮をむく手間が必要であり、また糖度も高い品が多くなっているとはいえ、酸味もあることなどが利用の減っている原因ではないかと考えられるが、栄養の側面から考えるとビタミンや食物繊維が含まれるものが多く、牛乳や乳製品とともにその利用を勧めたい。食の経歴、つまりどのような食品や料理を食べて育つかは将来的に生活習慣病予防とも関わることなので食育の必要性がここでも問われる。

4. 食育への関心・意識

保護者の食育への関心や意識の度合いを図12、図13に示した。

平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」⁵⁾提示された。その中の食育の推進の目標に関する事項の2.食育の推進に当たっての目標で、食育に関心を持っている国民の割合の増加が目標されている。

図12に示した食育への認知度は「内容も含め知っている」が2008年の29.2%から2010年は36.4%へと増加、「言葉は知っているが内容はよく分からない」が60.1%から55.8%へと減少、「知らない」が8%から5.4%へと減少、「知らない」も8.0%から5.4%に減少している。内閣

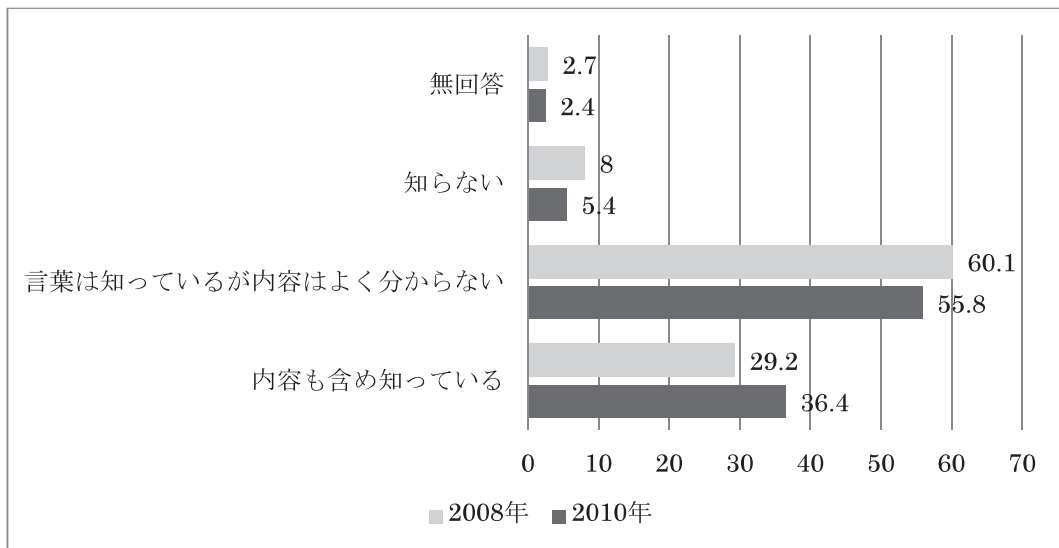


図12 食育の認知度 (%)

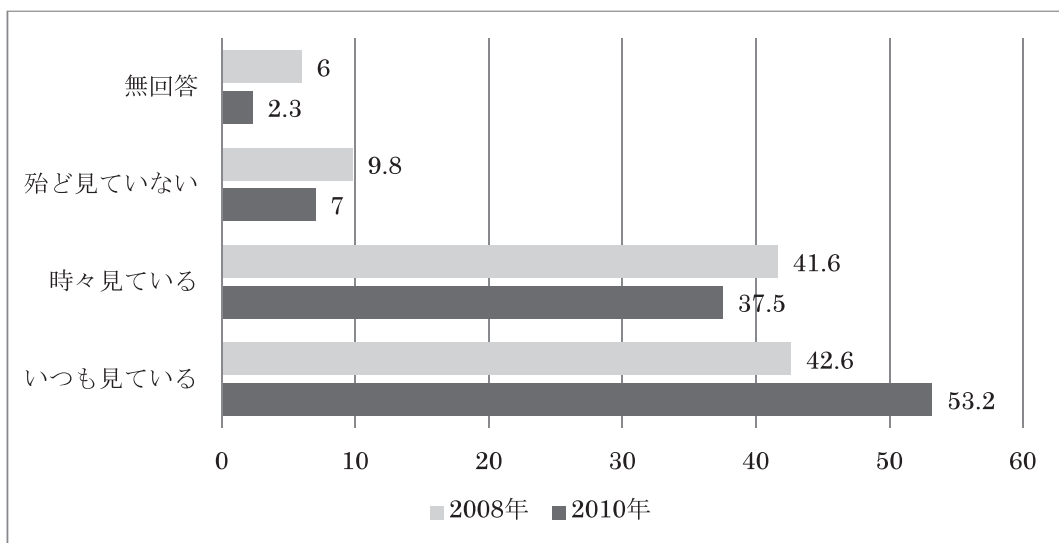


図13 保育所からの情報誌への関心度 (%)

府が2010年12月に実施した全国調査結果⁸⁾のうち幼児の子育て世代と考えられる30～39歳の女性では「内容も含め知っている」が62.5%、「言葉は知っているが内容は良くわからない」が33.0%、「知らない」が4.5%である。全国調査と単純に比較はできないが、W市では食育の内容も含めた発育・発達の支援がさらに必要であることが示唆された。

図13に示した保育所からの情報誌を見ているかという問いは、食育への関心度に繋がると考えられるが、2010年は「いつも見ている」53.2%、「時々見ている」37.5%と約9割が関心を持っているといえよう。先に示した全国調査結果の食育への関心度を同様に見ると、「関心がある」36.9%、「どちらかといえば関心がある」49.4%でほぼ同様の結果といえる。

IV まとめ

保育園児の食生活の実態と保護者の食育への意識について、2008年と2010年の調査結果について比較検討を行い、次のような結果を得た。

- ①起床時間は2010年には午前6時台が増加し、午前8時台の者半分以下に減少していた。一方、就寝時間は午後10時までに就寝する者が増加し、全体として「早寝早起き」の傾向になっていることが伺えた。
- ②食事をだれと食べるかという共食状況は、2010年は朝食では孤食の者が若干増加し、両親と食べる者が減少していた。一方、夕食では両親と食べる者が若干増加していた。
- ③調査当日の朝食の摂取状況は2010年では97.2%が食べていたが、その内容が料理の形「主食、主菜、副菜」と揃っている家庭は1/3であり、2008年から改善は見られなかった。
- ④間食では約半数が、夜食では1/3が毎日摂っているが、殆ど食べないという者が若干増加傾向であった。
- ⑤間食の摂取内容はスナック菓子、果物、清涼飲料水の順であるが、2010年ではスナック菓子が若干増え、果物が減っていた。夜食に摂取する内容は果物、清涼飲料水、スナック菓子の順であるが、2010年はスナック菓子、アイスクリームが増加していた。

⑥保護者の食育への関心や意識については、その周知度は内容も含め知っている者が増加している。また、保育所からの情報誌を見ている者も増加しており、意識は高まっていることが伺えた。

以上、2年間の活動を評価すると食生活の内容には大きな変化は見られなかった。本来食生活は保守的といわれること、また、あまりに日常茶飯事の事柄であるのでその習慣を変えることは容易でないことは想像に難くない。しかしながら、早寝早起きの生活スタイルの改善傾向や食育への意識などの高まりがみられることから、食生活内容の改善へより具体的、実践的な支援が必要であると考えられた。

食育基本法ではどの世代の国民にとっても食育が必要であることを唱えている。保育園児には発育・発達期に即した食育が、また、保護者には保護者自身の健康の保持・増進とともに、保育・養育に必要な食育の支援がなされるべきである。保育所保育指針⁹⁾には「保育所における「食育」は、保育内容の一環として食を営む力の基礎を培うことを目標として実施される。「食育」の実施に当たっては、家庭や地域社会と連携を図り、保護者の協力をえて、施設長の責任のもと、保育士、調理員、栄養士、看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが求められる。」とある。（下線筆者加筆）

目標に示される所へ向けて保護者の協力を十分に得られるように、その支援のあり方を従来の方法の見直しも含め、引き続き検討していきたい。

附記

本研究は2011年度北陸学院大学短期大学部共同研究費の助成によるものである。

<引用・参考文献>

- 1) 内閣府：2005年6月 食育基本法 法律第63号
- 2) 山口和子：1985 食教育 p132-137 医歯薬出版
- 3) 厚生労働省：2007年12月 改訂保育所保育指針
- 4) 田中弘美、宮丸慶子、新澤祥恵、中村喜代美、坂井良輔：2010 保育園児の食生活の実態とその課題 北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要 第2号 第1分冊

- 5) 内閣府：2010年6月 平成22年度版 食育白書
- 6) 子どもの早起きをすすめる会：夜ふかしの子どもが減った！？
<http://www.hayaoki.jp/gakumon/gakumon.cfm>
2011.10.8
- 7) 国民健康・栄養の現状：2011年6月 平成20年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より 第一出版
- 8) 内閣府：「食育の現状と意識に関する調査」結果について
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/syokuiku.html> 2011.10.9
- 9) 保育所保育指針：2008年6月 社会福祉法人日本保育協会 p 130