

# 保育園児の食生活の実態とその課題

## The actual Situation and the Problem of the Eating Habits of the Preschooler

田中弘美<sup>\*1</sup> 宮丸慶子<sup>\*2</sup> 新澤祥恵<sup>\*3</sup>  
中村喜代美<sup>\*4</sup> 坂井良輔<sup>\*5</sup>

### 要旨

2008年11月、保育園児の食生活の実態や保護者の食育への意識について調査検討を行った。調査結果から、起床時間や就寝時間が朝食の食事内容に影響を及ぼすことが示唆された。間食、夜食については就寝時間の遅いものほど摂取頻度が高く、質・量とともに食べる時間の配慮が必要である。朝食を欠食する園児には食べない習慣とする者もおり保護者の生活習慣が影響することが考えられる。したがって今後、保護者に対しても欠食をなくす指導と合わせて子どもを教育するための必要なスキルを身につけることができる具体的・実践的な食生活指導が求められる。

キーワード：食生活／朝食／間食／食育

### I はじめに

平成17年6月に食育基本法<sup>1)</sup>が制定され、食育基本法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変化」があり、特に幼児期においては、朝食欠食、孤食や個食の増加などの食習慣の乱れが問題であること、食の外部化、ライフスタイルの多様化などにより、保護者が子どもの食生活を把握し、管理していくことが困難になっていること、家庭において、食材に関する知識、調理技術、食文化、食に関するマナーなどを継承することが難しくなりつつあることなどがあげられている<sup>2)</sup>。

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、とりわけ食習慣を身につける

大切な時期である。<sup>2)~4)</sup>食育基本法においても食育推進計画においても、成長期の子どもを対象とした食育の重要性が強調されており、「食習慣の基礎作り」と位置付けられる乳幼児期の重要性は言うまでもない。その食育の現状を踏まえ、改定保育所保育指針で求められている保育内容と一体化した食育を展開する方向を考える一助とすることを目的に、保育園児の食生活の実態や保護者の食育への意識について検討した。

### II 研究方法

#### 1. 調査時期、調査対象及び調査方法

調査時期は2008年11月、調査対象はW市の保育園児（市内12保育所）712名である。調査方法は質問紙法とし、園児にアンケート用紙を配布して保護者に記入してもらい、後日回収した。回収率は100%である。

#### 2. 調査内容

##### (1) 属性

園児の性、年齢、保護者の概況について質問した。保護者の概況については、「食事を作っ

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

ている人]、「食事を作っている人の年代、職業」、「子供と一緒に生活している人の数」、「家族形態」、「兄弟の数」について質問した。

(2) 園児の起床時間・就寝時間と朝食・間食の摂取状況、

朝食との関連が深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) 保護者の食育への意識

子どもの食育を効果的に推進していくためには、家庭との連携が欠かせないことから、家庭における食生活状況および保護者の食育への意識について質問した。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 対象者の区分及び家庭環境

調査対象の区分と家庭環境の概況を表1、2に示した。

表1 対象者の性・年齢

	(人)			合計
	男	女	不明	
1歳未満	5	9	0	14
1歳	49	40	0	89
2歳	55	42	2	99
3歳	72	54	1	127
4歳	66	59	2	127
5歳	81	76	1	158
6歳	51	46	0	97
不明	0	1	0	1
合計	379	327	6	712

#### 2. 食事作りの環境状況

園児の食事を作っているのは9割近くが母親であり、年代は30歳代が391人(54.9%)で一番多く、20歳代24.9%、40歳代8.6%であった。食事を担当している人の職業を尋ねたところ、パート31.7%、フルタイム31.0%、自営業7.9%、漁業5.8%と何らかの形で仕事に携わっており、専業主婦は11.9%であった。祖父母との三世同居の家族が約50%と半数を占めるが、食事作りは仕事で忙しくても母親が行っている現代の家族関係の様子が伺えた。

#### 3. 園児の起床時間・就寝時間と朝食ならびに間食・夜食の摂取状況

表2 対象者の概況

アイテム	カテゴリー	人数	比率(%)	
食事を作っている人	母	631	88.6	
	祖母	64	9	
	父	12	1.7	
	兄弟姉妹	2	0.3	
	祖父	1	0.1	
	その他	1	0.1	
	無回答	1	0.1	
食事を作る人の年代	20歳代	184	25.8	
	30歳代	391	54.9	
	40歳代	61	8.6	
	50歳代	24	3.4	
	60歳代	30	4.2	
	無回答	22	3.1	
	食事を作っている人の職業	パートアルバイト	226	31.7
会社員公務員全日勤		221	31	
専業主婦		85	11.9	
自営業主		56	7.9	
漁業		41	5.8	
無職		18	2.5	
農業		17	2.4	
漆器業		11	1.5	
その他		27	3.8	
無回答		22	3.1	
子供と一緒に生活している家族数		3人以下	66	9.3
		4人	188	26.4
	5人	149	20.9	
	6人	120	16.9	
	7人	114	16	
	8人以上	73	10.3	
	無回答	2	0.3	
家族形態	祖父母と親と子の同居	347	48.7	
	親と子の同居	307	43.1	
	その他	27	3.8	
	無回答	31	4.4	
兄弟の数	いない	101	14.2	
	1人	337	47.3	
	2人	224	31.5	
	3人	37	5.2	
	4人	10	1.4	
	無回答	3	0.4	

#### (1) 起床時間と就寝時間

起床時間は53%と約半数が午前7時台で、9割近くは8時までに起床していた。(図1) 一方、就寝時間では、54%と約半数が午後9時台であるが、10時以降になる者も1/3を占めており、わずか3%ではあるが午後11時以降に就寝する園児のいることは、発育発達期を考えると大きな問題である。(図2) 起床時間・就寝時間の関連では、起床時間が早い者は就寝時間が早く、これに対し、起床時間が遅い者(午

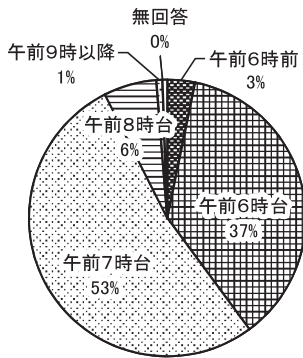


図1 起床時間

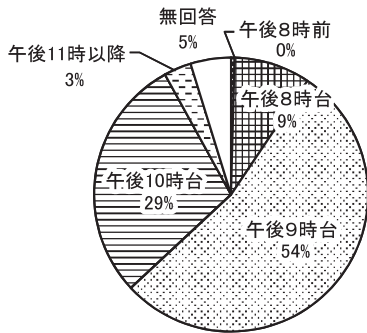


図2 就寝時間

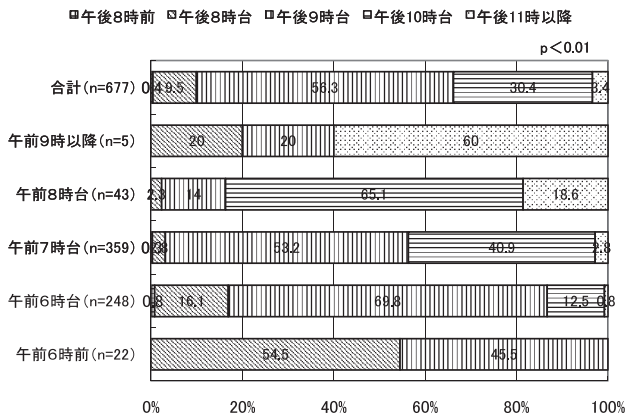


図3 起床時間と就寝時間との関連

前8時以降)では就寝時間が午後10時以降の者が多い傾向がみられた ( $p < 0.01$ )。(図3)

近年、子どもたちは十分な睡眠をとれなかったり、遅寝、遅起き型になってきており<sup>5)</sup>また、起床時間は多少遅くなってきている程度であるが、就寝時間が顕著に遅くなってきていることで昼寝を除いた睡眠時間が短くなっていることも報告されている。これは大人の生活リズムに同調してのことであり、子どもの心身への影響が懸念されるとの指摘もある。<sup>6) 7)</sup> 今回の調査では質問していないが、小・中学生対象の平成19年度「児童生徒の食事状況等調査報告」<sup>8)</sup>で

は、起床時間・就寝時間は朝の寝起きの良しあしに関係することが報告されている。このことは園児でも同様と考えられ、ひいては朝食摂取に大きな影響を与えることが十分推察できる。

## (2) 朝食の喫食状況

朝食の喫食状況では、図4のとおり「必ず毎日食べる」者は608人(85.4%)で、欠食がみられる者は15%程度おり、平成16年度国民健康・栄養調査結果<sup>9)</sup>の1～6歳5.4%と比較して多かった。欠食する者(無回答を除く)100人にその理由を聞いたところ「食欲がない」が54.8%、「時間がない」27.7%が多かった(図5)。

「時間がない」の回答は起床時間の遅いこと、つまり前日の就寝時間が遅く朝起きられないことがデータ(図5)から十分理解できる。また「食欲がない」という回答も就寝時間・起床時間の影響が考えられる。睡眠をとって胃が十分働けるような状態になっている、しっかり目覚めて五感が働くようになって食欲はでてくるのであり、時間に追われた慌ただしい中では園児の食欲は出にくいと考えられる。さらに問題を含むのが食べない習慣という4%の存在である。大人からの養育・教育を受ける立場の園児が食べ

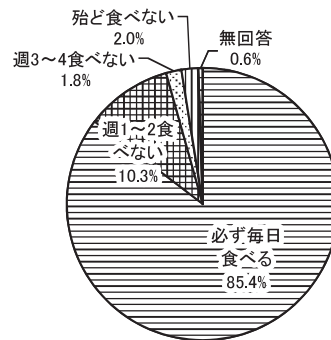


図4 朝食の喫食状況

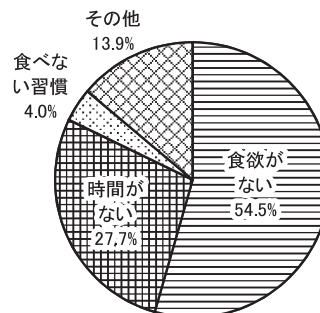


図5 朝食を食べない理由

ない習慣をつくり出すはずもなく、ここには保護者の生活習慣が大きく影響することが示唆される。

### (3) 朝食の食事内容

朝食の食事内容については、その内容を「主食」・「主菜」・「副菜」と乳製品・果物という料理の型として質問した。その結果（複数回答）は「主食」は671人と9割以上が食べているが、「主菜」は387人、「副菜」は312人と摂る者は約半数であった。（図6）次にそれが食事の形として整っているかどうかを質問したところ、「主食、主菜、副菜」がそろっている者は241人と1/3程度しかおらず、「主食」のみ、つまりご飯だけ、パンだけという者も78人、約1

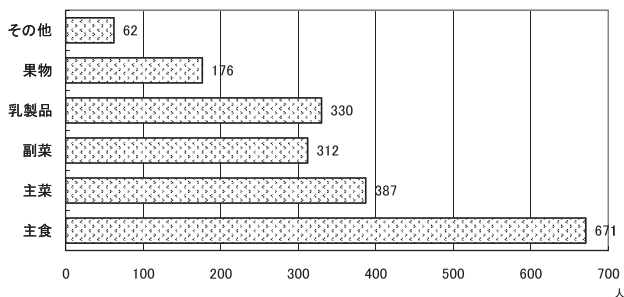


図6 今朝の朝食にたべたもの

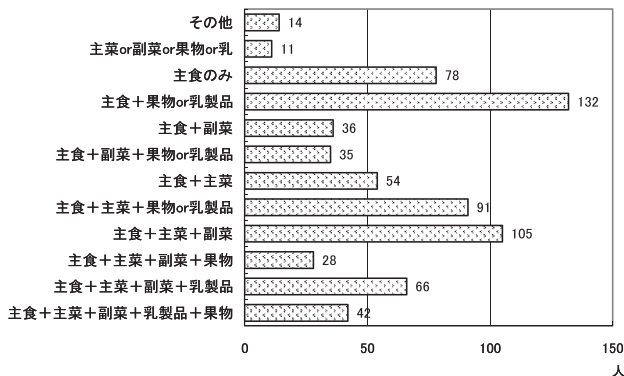


図7 今朝の朝食にたべたもの

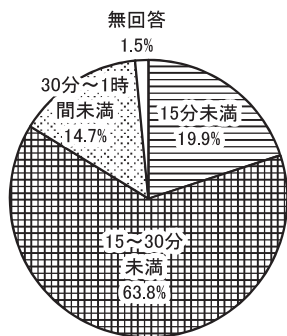


図8 朝食の食事時間

割にみられた。（図7）このように「主食、主菜、副菜」のそろった食事をしている割合が少ないことから、欠食をなくす指導と合わせて、食事内容にまで踏み込んだ具体的、実践的な食生活指導も必要であると思われる。

さらに食事内容に関連する要因として朝食にかける時間や起床時間が考えられる。朝食にかける時間は「15～30分未満」が6割強を占めていたが、15分未満の回答も約2割を占めていた。（図8）園児の食事の速度を考えると15分未満では食事の形が整った朝食の摂取は難しいことが考えられるが、図9に示したとおり、食事時間の長い者は料理がそろっているが、短くなると1種のみの方が多くなる傾向がみられた（ $p < 0.01$ ）。

また、起床時間との関連では、図10に示したとおり、起床時間の早い者は料理がそろっているが、遅い者では1種のみの方が多くなる傾向がみられた。（ $p < 0.05$ ）

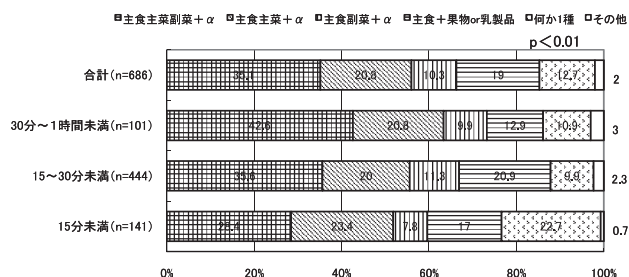


図9 朝食にかける時間と朝食内容との関連

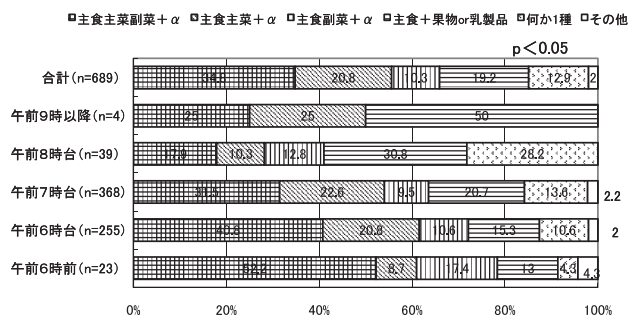


図10 起床時間と朝食内容との関連

### (4) 朝食の共食状況（複数回答）

朝食を誰と食べるかという共食の状況を見ると「母親」と一緒が537人（75.4%）で最も多く、次に「兄弟姉妹」が491人（69.0%）であり、「孤食」の者も23人で3.2%みられた。（図11）発育・発達期の園児にとっての食事は身体

を育てる、脳を育てる役割はもちろんだが、人間関係を育てる、コミュニケーション能力を育てる役割も考えると、園児だけの食事は避けなければならない。平成17年度国民健康・栄養調査結果<sup>10)</sup>において朝食を「子ども一人食べる」者の比率は小学校1～3年生で13.5%、中学生は25.3%と増加傾向にあることから、家族全員の意識を高める必要があると考える。

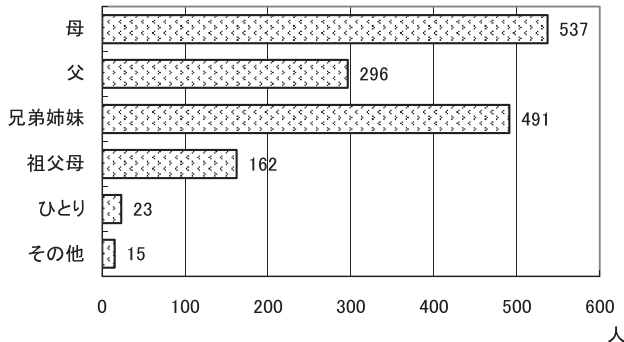


図11 朝食を一緒に食べる人(複数回答)

(5) 間食・夜食の摂取状況

間食については、「毎日1～2回以上」という者が約半数を占めていたが、「殆ど食べない」者も2割いた。(図12)夜食では1/3が毎日摂っており、週4～5回迄入れると半数近くであった。(図13)

間食と夜食の摂取頻度の関連については、間食の摂取頻度の高い者は夜食の摂取頻度も高くなる傾向がみられた。(図14)

この時期の間食の意義は、消化器系の発達が不十分なため三食の食事では不足する栄養分を補って摂取する役割をもち、また食べることの楽しみを育てるという意味でもその質と量を考えて与えることが必要である。

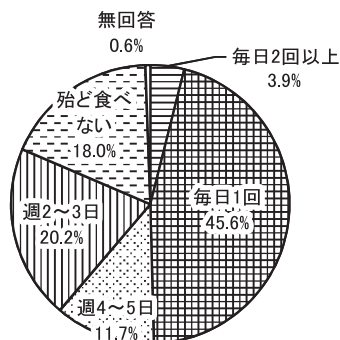


図12 間食の頻度

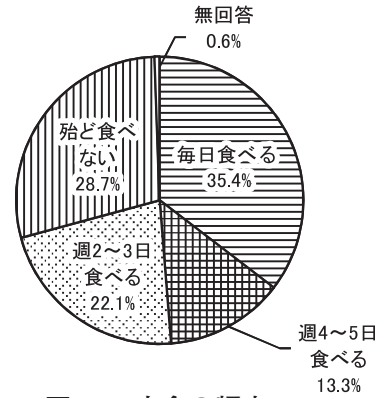


図13 夜食の頻度

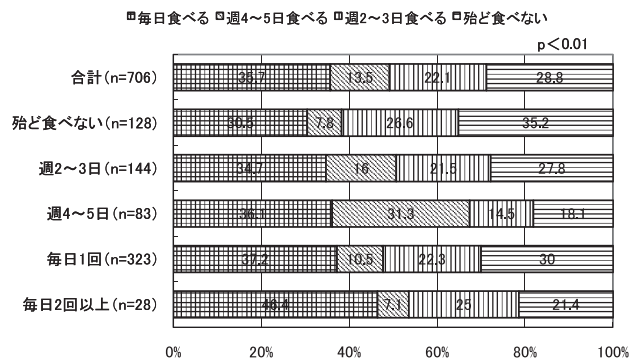


図14 夜食と間食の頻度との関連

(6) 間食・夜食の内容

そこで間食の内容をみると、「スナック菓子」が392人(67.6%)で最も多く、「果物」は42.1%で、次いで「清涼飲料水」(28.8%)、「アイスクリーム」の順であった。(図15)夜食については「果物」が最も多く(57.3%)、次いで「清涼飲料水」(46.0%)「スナック菓子」「アイスクリーム」の順に多かった。(図16)

栄養学的に考えれば、できれば塩分の多いスナック菓子や、糖分の多い清涼飲料水は避けたいところである。牛乳やヨーグルトなどの乳製品やふかしいも、蒸しパンなど砂糖を控えたも

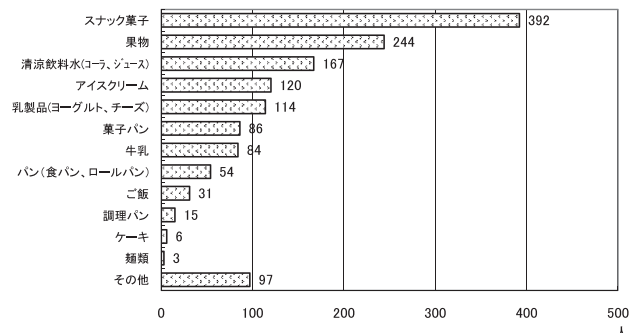


図15 間食の内容

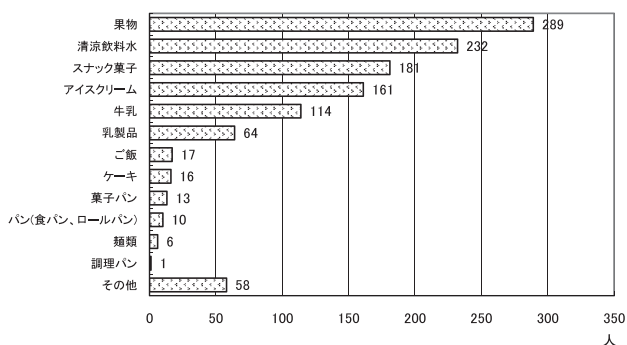


図16 夜食の内容

のを勧めたい。幼児期の段階から生活習慣病の予防を目的とした食教育に取り組む必要性があると考えられた。

(7) 就寝時間と間食・夜食との関連

就寝時間と間食・夜食の摂取頻度の関連をみたところ、間食・夜食とも就寝時間の遅い者ほど摂取頻度の高い者の割合が多かった。(図17、18)

就寝時間が遅く、間食・夜食を摂取することは翌日の朝食の摂取にも影響を及ぼすので、間食・夜食はその質・量とともに食べる時間の配慮も必要となる。

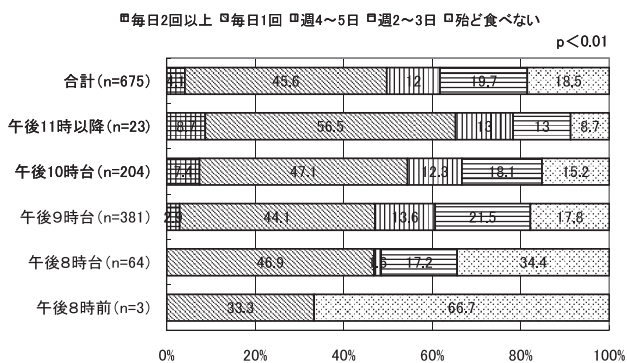


図17 就寝時間と間食の頻度との関連

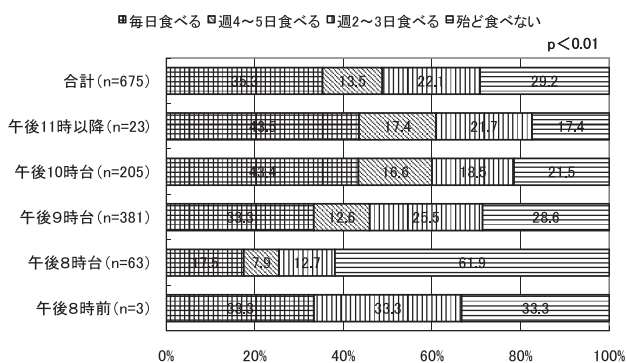


図18 就寝時間と夜食の頻度との関連

4. 保護者の食育への意識

(1) 子どもの好き嫌いとその対応

園児の好き嫌いについて聞いたところ、なんでも食べる者が3割強で、何らかの嫌いなものがある者が6割強を占めていたが(図19)、この時期の子どもにはよく見られることである。好きな食べ物・料理、嫌いな食べ物・料理については、表3、表4に示した。

嫌いなものとしては野菜が比較的多く挙がっているが、図20、図21に示すように保護者が工夫して食べさせようとしている様子が見られる。が、一方で工夫していないという保護者も3割程度いる。

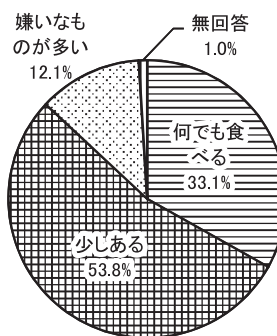


図19 好き嫌いの有無

表3 好きな食べ物・料理

料理・食品名	人数	料理・食品名	人数
1 何でも	16	13 焼き魚	75
2 カレーライス	247	14 シチュー	75
3 魚	161	15 味噌汁	72
4 ハンバーグ	132	16 ラーメン	71
5 から揚げ、揚げ物	120	17 うどん	62
6 さしみ	102	18 いか、たこ、かに、貝類、えび	60
7 めん類	99	19 ウインナーソーセージ	56
8 卵料理、卵焼き、目玉焼き、茶碗蒸し	98	20 煮物、煮物のこんにやく	53
9 肉	93	21 オムライス	50
10 ごはん、丼、おにぎり、混ぜごはん、もち	91	22 トマト、プチトマト	49
11 果物	81	23 สปาゲッティー	49
12 納豆	79		

表4 嫌いな食べ物・料理

料理・食品名	人数	料理・食品名	人数
1 野菜	134	12 納豆	19
2 ピーマン	99	12 酢の物(すっぱいもの)	19
3 肉	50	14 玉ねぎ	16
4 なす	46	15 にんじん	14
5 ねぎ	33	16 果物	12
6 魚(さしみ)	27	16 菜っ葉	12
6 いも類	27	18 牛乳	11
8 トマト	25	18 イカ	11
8 卵・卵料理	25	20 椎茸	10
10 キノコ類	24	20 ブロッコリー	10
11 かぼちゃ	19	22 辛いもの	9

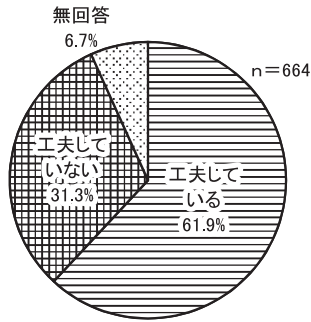


図 20 嫌いなものを食べさせる工夫

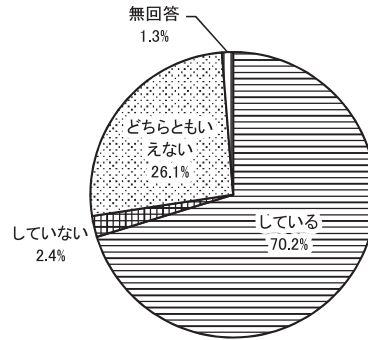


図 23 食事を愉しみにしているか

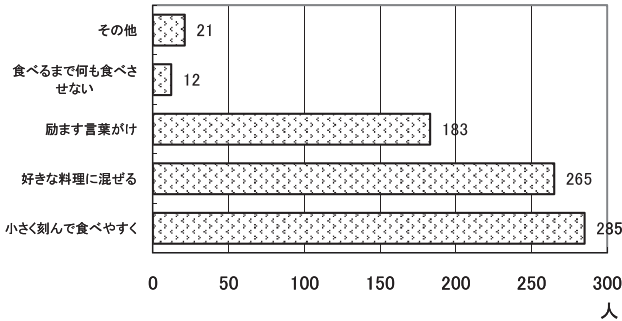


図 21 嫌いなものを食べさせる工夫

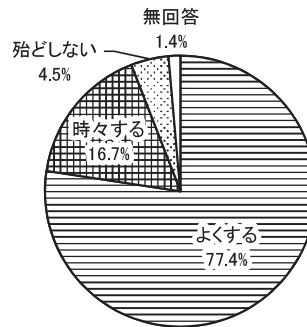


図 24 食事時の会話の有無

(2) 食事の態度ならびに食事状況

食事の態度については、食事時間を決めているか、食事を愉しみにしているか、食事状況では、会話をするか、テレビの視聴はどうかについて質問した。食事時間を決めている者は少ないが、多くはほぼ同じ時間で、不規則という者は少なかった。(図 22) また、食事を愉しみに「している」者が 3/4 を占めており、愉しみに「していない」者は少なかった。(図 23) 食事中に会話をよくする者が 3/4 を占めていたが、食事中のテレビ視聴については、4 割が常に視ており、視聴しない者は 2 割に過ぎなかった。(図 24, 図 25) 会話の有無とテレビの視聴との関連は、ほとんど見られなかったが、テレビを視聴しながらの会話が想像される。(図 26)

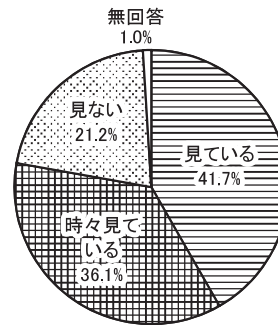


図 25 食事時のテレビの視聴

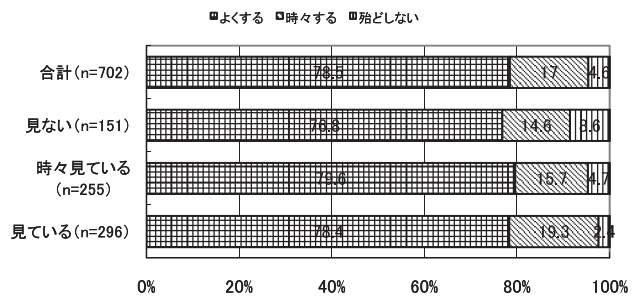


図 26 テレビの視聴と会話の有無との関連

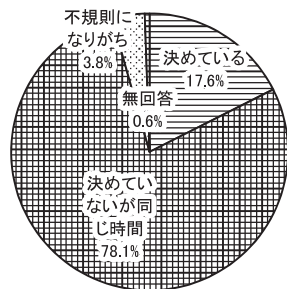


図 22 食事時間は規則正しいか

食卓での会話は、先に述べたようにこの時期の子どもにとっても人間関係を育てる、コミュニケーション能力を育てる重要な役割をもつ。このことを考えると会話があると回答している割に食事時間のテレビ視聴が多いのが現状である。先の朝食の食事時間の質問ではその時

間は多くの者が30分以内と答えており、夕食時間は多少長いと考えても食事時間はテレビを消して親子の会話を楽しんで、おいしく味わって食べることが望まれる。

### (3) 食育への意識

「食育」という言葉については、認知度は高いが、「内容がよく分からない」という者も多く、今後の食育への取組について、意欲はあるものの「時間的に実践が難しい」という回答がかなりみられた。(図27、図28)

保護者の食育への意識については、日常の食事の準備をするために困らない程度の知識や技術はあるが、健康的な食生活に関して、どのように日常生活を通して、子どもに食育を行えばよいか、その方法がよくわからない状況が推察された。保護者が自身の子どもへの教育が可能となるように正しい知識・技術を伝え、さらに、子どもを教育するために必要なスキルを身につけることができるような保護者への指導が必要と考えられた。

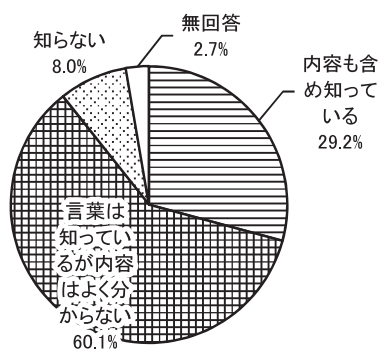


図27 食育について知っているか

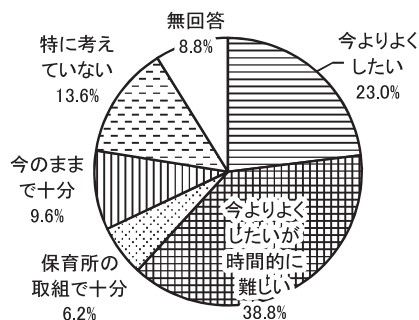


図28 子どもの食育について

## IV まとめ

- ①起床時間は約半数が午前7時台で、9割近くは8時までには起床していた。一方、就寝時間では、約半数が午後9時台であるが、10時以降になるものも1/3を占め、わずか3%ではあるが午後11時以降に就寝する園児のいることは、発育発達期を考えると大きな問題である。また、起床時間が早い者は就寝時間が早く、これに対し、起床時間が遅い者(午前8時以降)では就寝時間が午後10時以降の者が多くなっていた。
- ②朝食の喫食状況では、「必ず毎日食べる」者は85.4%であった。欠食する者の理由は「食欲がない」が54.8%、次いで「時間がない」27.7%であった。
- ③朝食の食事内容では、「主食」は9割以上が食べているが、「主菜」や「副菜」は約半数であった。「主食、主菜、副菜」がそろっている者は、1/3しかおらず、「主食」のみのものもみられた。また、朝食時間の短い者、起床時間の遅い者では1種のみのものが多かった。
- ④朝食にかける時間は、「15～30分未満」が過半数を占めており、15分未満の回答も約2割を占めていた。起床時刻の早い者では「15～30分未満」が多く、遅い者では「15分未満」や「30分以上」の者が多くなっていた。
- ⑤朝食の共食状況をみると「孤食」の者が3.2%あった。
- ⑥約半数に間食の喫食習慣があり、同様に、夜食の習慣も半数にみられた。
- ⑦間食として最も多いのは「スナック菓子」、次いで「果物」「清涼飲料水」「アイスクリーム」であり、夜食として最も多いのは「果物」、次いで「清涼飲料水」「スナック菓子」「アイスクリーム」が上げられた。
- ⑧就寝時間と間食、夜食の摂取頻度の関連では、間食・夜食とも就寝時間の遅いものほど摂取頻度の高いものの割合が多かった。間食と夜食の頻度の関連では、間食の頻度の高いものは夜食の頻度も高くなる傾向がみられた。
- ⑨子どもの好き嫌いとその対応については、なんでも食べる者が3割強で、何らかの嫌いなものがある者が6割強を占め、嫌いなものとしては野菜が比較的多く挙がっているが保護者が工



夫して食べさせようとしている様子がわかるが、一方で工夫していないという保護者も3割程度いた。

⑩食事時間については、不規則という者は少なかったが、食事中のテレビ視聴については、4割が常に視ており、視聴しない者は2割に過ぎなかった。

⑪「食育」という言葉については、認知度は高いが「内容がよく分からない」という者も多く、今後の食育への取組について、意欲はあるものの「時間的に実践が難しい」という回答がかなりみられた。

⑫保護者の食育への意識については、日常の食事の準備をするために困らない程度の知識や技術はあるが、健康的な食生活に関して、どのように日常生活を通して、子どもに食育を行えばよいか、その方法がよくわからない状況が推察された。

以上のような食生活の実態より、食育には何より基本的な生活習慣の改善が必要であることが推察された。生活習慣の中でも就寝時間と起床時間の確立、つまり睡眠時間の確保は朝食のあり方のみならず、間食・夜食の喫食状況にも関連することが推察された。子どもたちの食生活全般を充実させるには、なぜ、朝「食欲がない」「時間がない」のか、なぜ、就寝までに「夜食を食べる」のかなど三食の喫食状況も含めて検討していくことが必要であると考えられた。

食育で期待されることは生活の質（QOL）と食環境の質（QOE）の共生の中で食を営むことであり<sup>11)</sup>、生活習慣の改善にむけて家族や仲間

との共食を重視した支援をしていく中で、「健全な発育・発達のための栄養」「望ましい食物選択能力の形成」「生活習慣病の予防・改善」<sup>12)</sup>とつなげていきたい。

#### 附記

本研究は2009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。

#### <参考文献・引用文献>

- 1) 食育基本法 平成17年6月17日 法律第63号
- 2) 山口和子：食教育 p 132-137 (1985) 医師薬出版
- 3) 鈴木道子, 和泉真喜子, 早坂千枝子他：「食育」の理念と幼児期食育実践について 尚絅学院大学紀要第56集 (2008)
- 4) 木村悦子, 上野恭裕, 鏡森定信：集団保育施設（幼稚園・保育所）における食育・栄養教育についての調査研究 栄養学雑誌 58 No.1 (2000)
- 5) 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 No. 5 (2005)
- 6) 谷田貝 公昭：現代幼児の基本的な生活習慣—その実態と指導— 目白大学短期大学部女子教育研究所報 女子教育 No. 25 p 108-119
- 7) 平成12年度幼児健康調査報告（抜粋）：小児保健研究 60巻4号 (2001) p 543
- 8) 平成19年度「児童生徒の食事状況等調査報告」（独）日本スポーツ振興センター (2009)
- 9) 健康・栄養情報研究会編：国民健康・栄養の現状 - 平成16年厚生労働省国民健康・栄養調査報告 -
- 10) 健康・栄養情報研究会編：国民健康・栄養の現状 - 平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告 -
- 11) 足立巳幸, 衛藤久美：食育に期待されること 栄養学雑誌 63 No. 4 (2005)
- 12) 吉池信男, 武見ゆかり他 日本栄養改善学会食育推進・企画検討会：「食育」に対して本学会員はどのような取り組みを求めているのか—「食育」アンケート結果から— 栄養学雑誌 65 No. 4 199-203 (2007)