

乳幼児の食生活に関する研究 (第2報)

——間食と母親の意識——

桜井 久子・工藤多賀子・土屋 京子

(昭和57年9月30日受理)

Studies on the Infant Food of the Children (Part 2)

(The consciousness for Snack in Mother)

Hisako SAKURAI, Takako KUDO and Kyoko TSUCHIYA

(Received September 30, 1982)

はじめに

乳幼児期は、人間の一生の内、心身共に数多くの変化を繰り返しながら、日毎に成長発育をとげていく大切な時期であります。食べる・遊ぶ・寝るのリズムの中で、基本的な生活習慣を身につけ〔生きることの尊さ〕を学びとり、その後の人生に大きな影響を与えるのです。この発達途上の子ども達を、周囲の大人やとくに母親が、理解ある正しい認識のもとに、あたたかく守り養う責任があります。

乳幼児は発育に伴い十分な栄養を必要としますが、身体の機能が未発達で1日3回の食事では、必要な栄養量を摂取することが困難な場合が多いので、間食によって補う必要があります。しかし、乳幼児は食品を選択する能力がないため、母親が選び与えているのが現状です。したがって幼児の食生活に対する母親の意識が、その子の健康と円満な人格形成に果たす役割は大きいと考えられます。そうした意味からも、食品材料が多様化しつつある現在においては、正しい判断をもち、よい食品を適確に選択し得る能力が望まれます。この面から今回は、乳幼児を育てつつある若い世代の母親が、間食の内容や与え方について、どんな意識をもって対処しているか調査し、給食にたづさわられる栄養士の方や、幼稚園・保育園で直接に幼児の食事指導にあたられる方々と、未来の母となる人々に参考資料となれば幸せであると思い、ここに報告いたします。

1. 研究の目的

乳幼児の間食について、幼稚園・保育所・家庭において
調理学第2研究室

て現在乳幼児を育てている母親を対象として実施したアンケートを分析し、母親の間食に対する意識と、現代社会に市販されている数多くの食品の中からいかに正しく判断して使用されているかを把握するとともに、幼児への食生活に対する適確な理解を明らかにし、それにより母親への協力のあり方を考え、今後の小児栄養実習の授業内容の充実を図ると共に、食生活の改善に関する方策を探ることを目的としました。

2. 研究の内容

アンケートの調査内容は、次のような質問項目により調査集計した。

1. 間食の必要性について
2. 間食の目的について
3. 与える時間について
4. 食べる場所について
5. 間食の留意点について
6. 間食と甘味について
7. 手作り間食の意見について
8. 市販菓子を購入する時の注意点
9. 母親の手作りで子供の喜ぶ間食について

3. 研究の方法

①アンケートによる調査

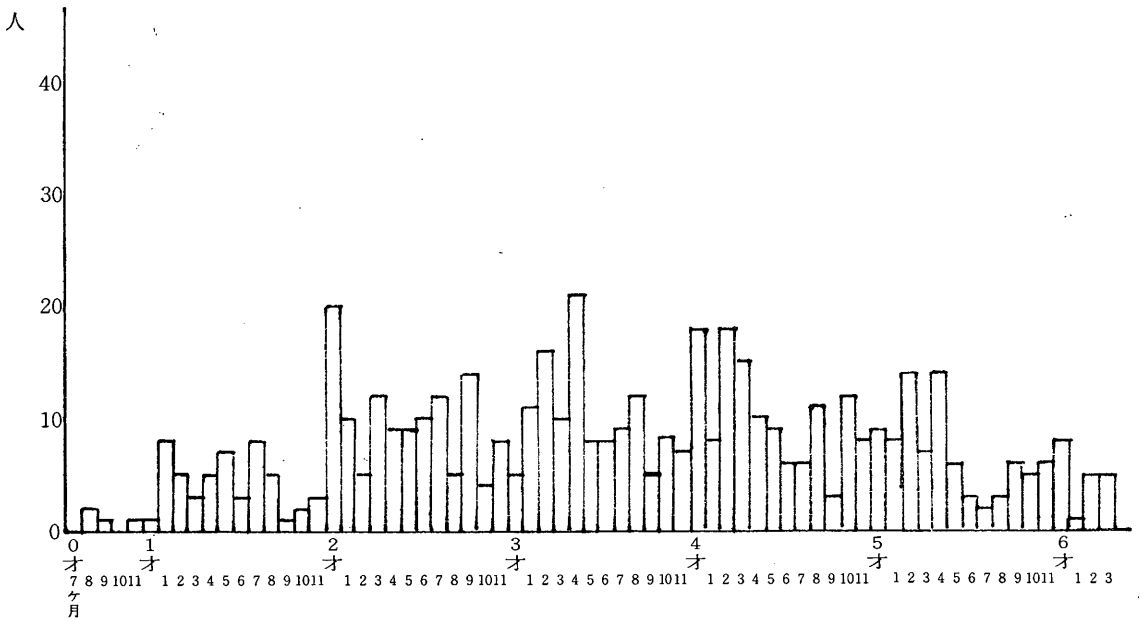
保育所・幼稚園・家庭に居る母親にアンケート用紙を渡し、記入後回収した。

②実施時期：1982年8月～9月

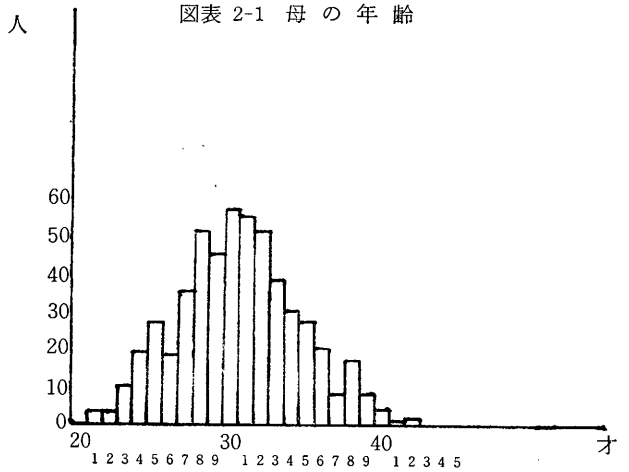
③被験者：1982年東京都21区560名 関東地方971名で合計1531名を対象とした。

対象者年齢分布〔東京都〕

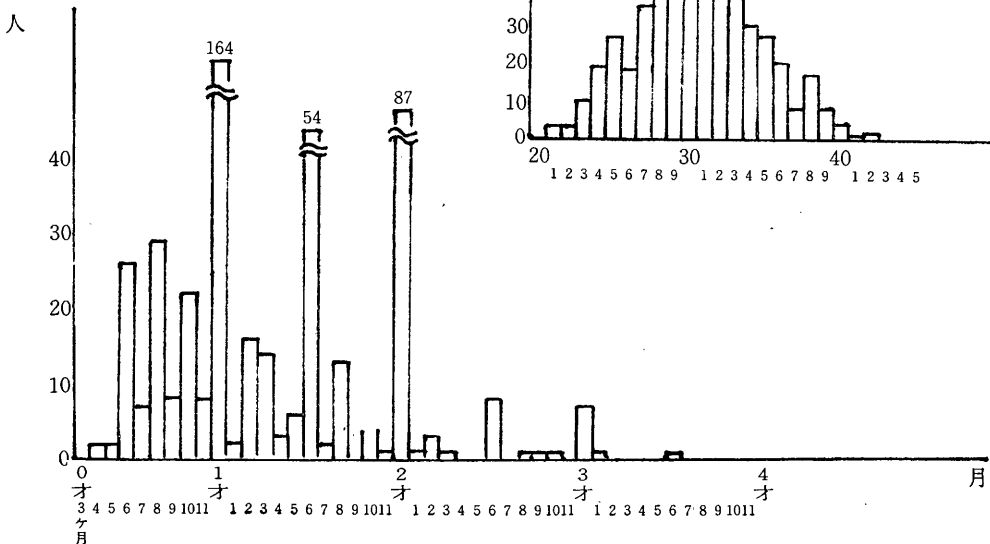
図表1-1 子の年齢



図表 2-1 母の年齢

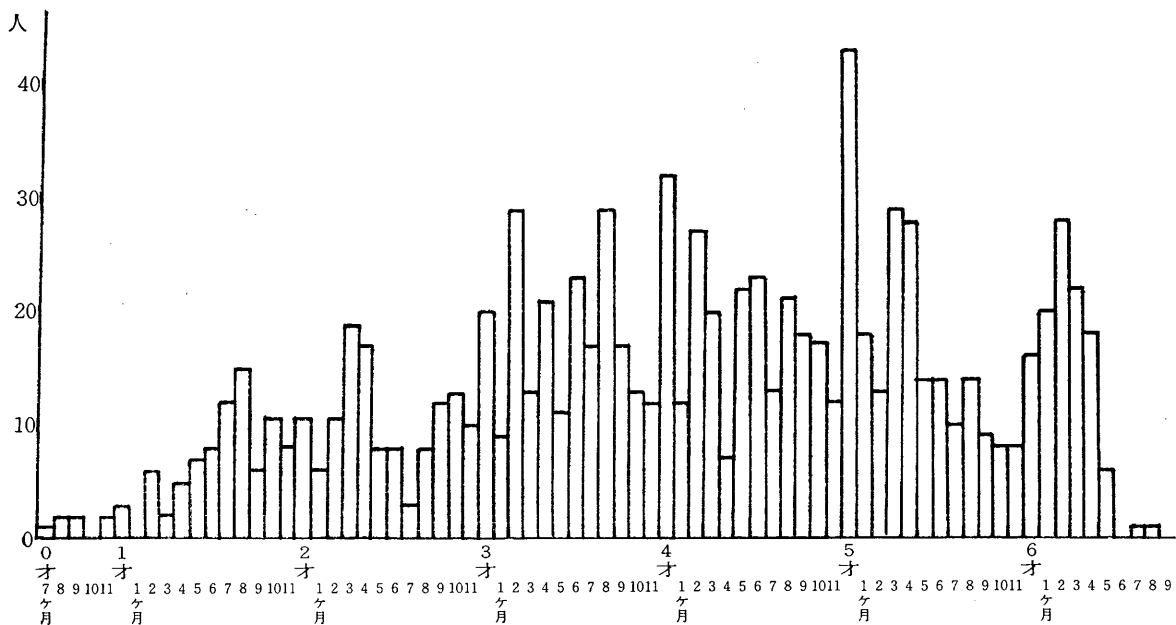


図表 3-1 おやつを与え始めた年齢

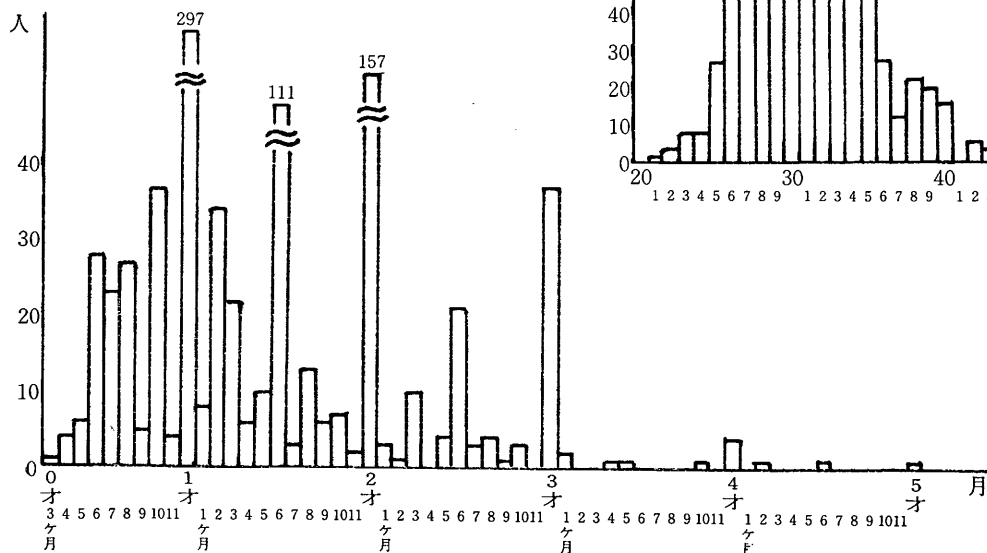


〔関東地方〕

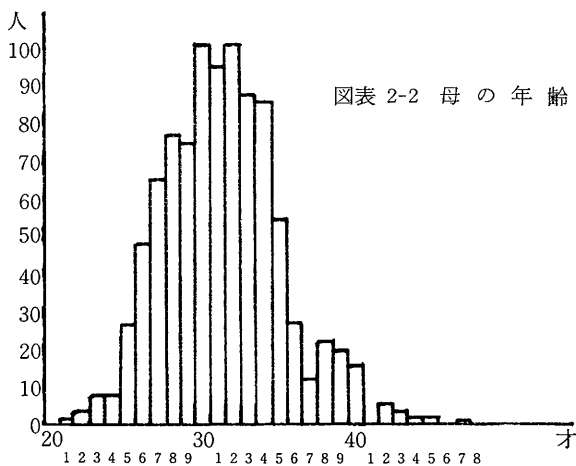
図表 1-2 子の年齢



図表 3-2 おやつを与え始めた年齢



図表 2-2 母の年齢



④アンケートの分析方法

各々の質問項目について集計を行い、間食に対する母親の意識についての実態を把握することに主眼をおいた。

社会とのかかわりを考え、食生活の特性を明らかにするよう努めた。

対象者地方分布

東京都

北 区	葛 飾 区	江戸川区
杉 並 区	足 立 区	板 橋 区
豊 島 区	台 東 区	練 馬 区
千代田区	世田谷区	目 黒 区
品 川 区	中 野 区	江 東 区
文 京 区	中 央 区	新 宿 区
港 区	太 田 区	墨 田 区

関東地方

埼 玉 県	千 葉 県
神 奈 川 県	茨 城 県
山 梨 県	群 馬 県
栃 木 県	

乳幼児のおやつについてのアンケート項目

表 1

<p>1 間食は必要だと思いますか。 イ. 毎日必要だと思う ロ. 時には必要だと思う ハ. 必要ないと思う</p> <p>2 間食は何の目的で与えていますか。 イ. 食事の一部だから ロ. 楽しみのものだから ハ. その他</p> <p>3 間食を与える時間は決めていますか。 イ. 決めている ロ. 決めてはいるが乱れがちである ハ. おなかがすいた時与える ニ. 決めていない</p> <p>4 間食を食べる場所は決めていますか。 イ. 食事のテーブルで与える ロ. 別にきめていない ハ. 日によってちがう ニ. 食事のテーブルとは別にしている ホ. その他</p> <p>5 間食で気をつけていることはありますか。 イ. 食事に支障のない量にする ロ. 甘いものは、ひかえる ハ. 軽くて消化のよいものを選ぶ ニ. なるべく手作りにしている ホ. 子どもの好きなものを中心にする ヘ. 甘いものはやめる ト. その他</p> <p>6 間食の甘味は気になりますか。 イ. 楽しみとして必要なので控える程度にする</p>	<p>ロ. 甘味の少ない菓子を買って与える ハ. 手作りし糖分を減らす工夫をする ニ. 別に気にしない</p> <p>7 手作り間食の意見を聞かせて下さい。 イ. 良いものなら市販品でも使う ロ. 子どもが喜ぶので手作りにする ハ. レパートリーを増やしたい ニ. 自分が作りたいので手作りしている ホ. 忙しいので無理である ヘ. その他</p> <p>8 市販の菓子を求める時、次のどんな事に注意をはらわれますか、理由もおかき下さい。 ・栄 養 ・嗜 好 ・衛 生 ・色 彩 ・味 付 ・その他</p> <p>9 お母さんの手作りで、子供が喜んでたべるおやつは何ですか。 (和 風 向) (洋 風 向) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</p>
--	---

各質問に対しての結果を、次の図4～10に表示します。

（東京都）

（関東地方）

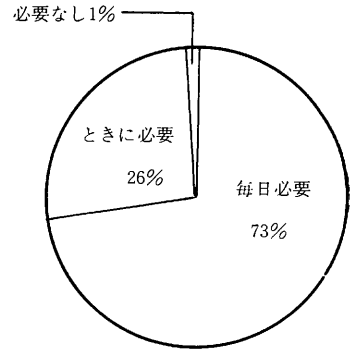
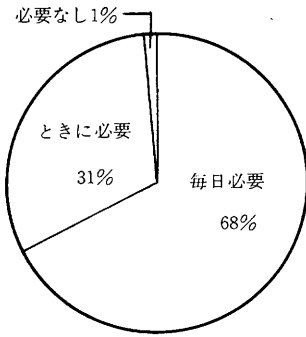


図4 間食の必要性について

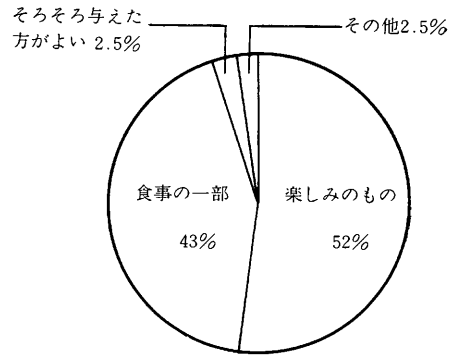
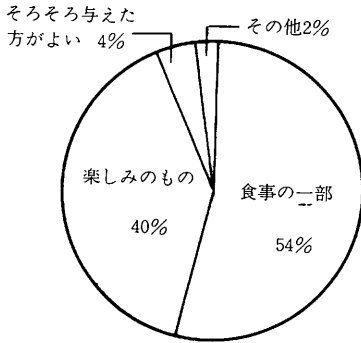


図5 間食の目的について

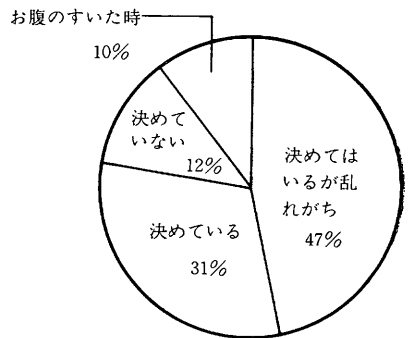
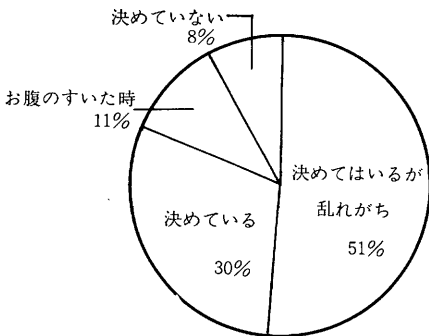


図6 与える時間について

(東京都)

(関東地方)

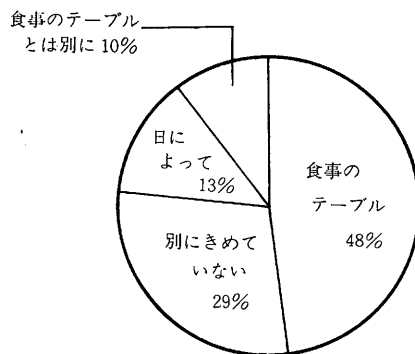
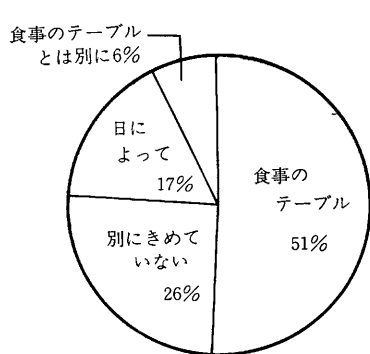


図7 食べる場所について

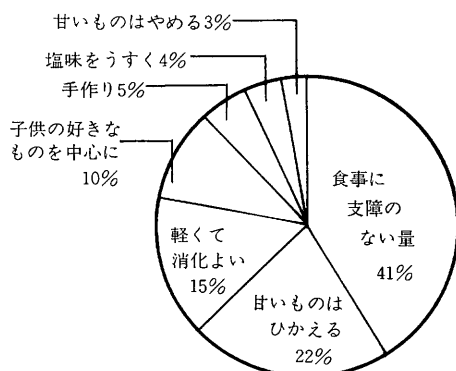
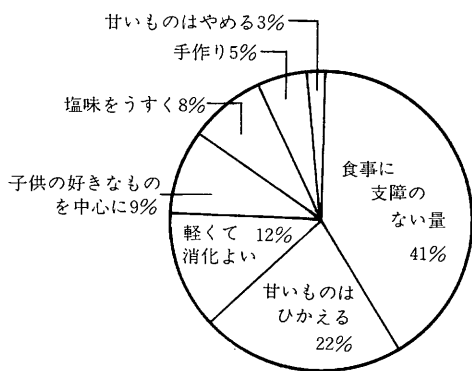


図8 間食の留意点について

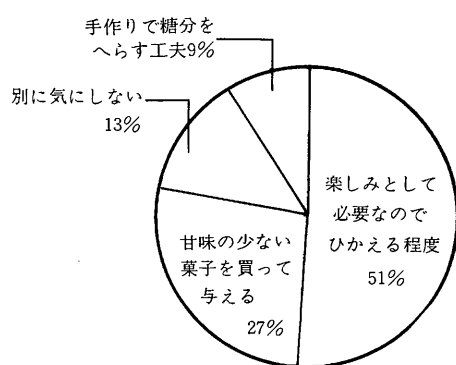
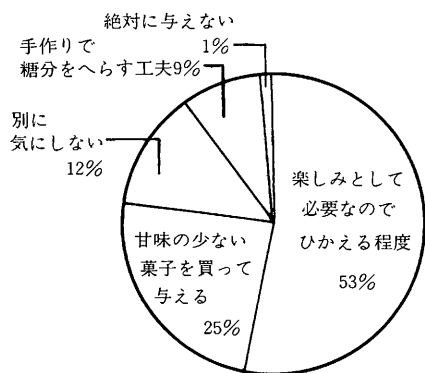


図9 間食と甘味について

乳幼児の食生活に関する研究（第2報）

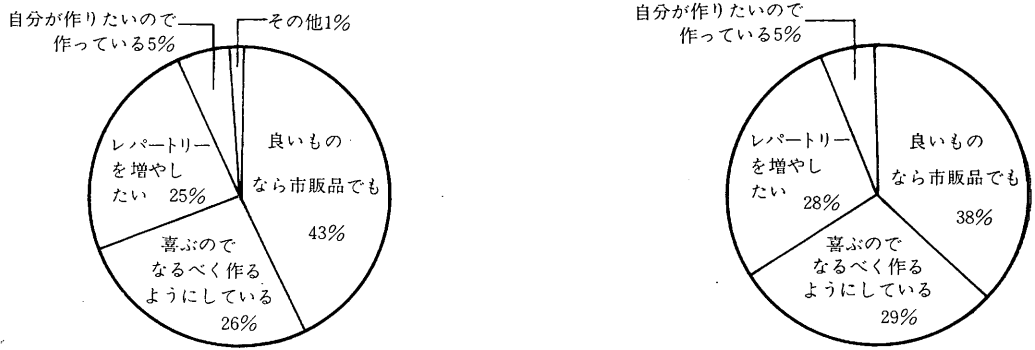


図10 手作り間食の意見

8 市販の菓子を求める時の注意事項

表 2

	東京	地方	注 意 す る 点	東京	地方
栄 養	227	423	カルシウムの多いもの バランスのよいもの ビタミンの多いもの たんぱく質のもの 栄養価の高いもの 食事の一部となるもの カロリーのあまり高くないもの	6 3 6 6 9 0 0	19 17 13 7 5 4 1
嗜 好	127	199	子どもの好きなもの 乳 製 品を多く スナック菓子はさける かわいいもの チョコレート・ガムはさける	10 7 2 0 4	23 7 4 3 2
衛 生	221	284	清潔なもの 包装の完全なもの 原料の明確なもの	14 11 4	20 33 10
色 彩	155	257	着色料が少ないもの きれいな色彩のもの 自然な色相のもの	27 5 20	128 2 1
味 付	164	346	うす味のもの 甘味の少ないもの 塩味の少ないもの 刺激（香辛料など）が少ないもの 化学調味料が少ないもの 油っぽくないもの	26 12 26 5 1 0	69 65 25 7 5 6
その他	58	154	添加物が少ないもの 日付が新しいもの 原材料を見る メーカー店を選ぶ	24 10 10 3	63 40 10 8

	価格が適当である(安価)	2	7
	消化よく軽いもの	2	4

9 母親の手作りで、子供が喜んでたべる間食

表 3-1 手作りの間食
(東京都)

和 風		洋 風	
品 名	数	品 名	数
お好み焼	76	プリン	196
だんご	74	ゼリー	158
大学芋	43	ケーキ	75
あられ	39	クッキー	68
おしるこ	27	ドーナツ	45
むしパン	26	フライドポテト	28
おにぎり	25	パン類	28
焼芋・ふかしいも	16・76	アイスクリーム	26
とうもろこし	14	生ジュース	20
おはぎ	12	クレープ	14
水羊かん	11	ヨーグルト	13
焼そば	10	パパロア	12
たこ焼	8	フルーツサラダ	12
牛乳かん	7	チーズケーキ	11
うどん	7	ミルクケーキ	8
みつまめ	7	スイートポテト	7
おでん	6	フランクフルト	6
野菜	6	シュークリーム	5
まんじゅう	5	マカロニ	5
茶碗むし	5	マドレーヌ	4
枝豆	5	フルーツ	4
煮豆	3	ホットドッグ	3
すいとん	2	ハンバーガー	3
焼とり	2		
茹で栗	2		
おやき	2		
かりんとう	2		
麵	2		

4. 調査結果と考察

- 1) 間食は、99%の母親が必要であると答えています。
- 2) 間食の目的については、食事の一部として栄養補給と共に、幼児に楽しさと喜びを与えたいという心理面を重視しております。
- 3) 間食を与える時間及び場所は、決めている30%で決めているが乱れがちが50%前後で、母親の反省がうかがえます。今後の良い食習慣を養う為に配慮が必要です。

4) 間食で留意していることは、栄養量で、次の食事に支障のない量にすると考えている母親が41%を占めています。

5) 間食と甘味については、78~87%の母親が、関心をよせています。これは、むし歯予防に留意されているためでしょう。

6) 母親の手作りの間食に関しては、市販品の中から良いものを選択し与えると答えた方が約 $\frac{1}{3}$ おり、これは忙しい生活の中でも、よく判断して求められたいと考えます。

乳幼児の食生活に関する研究（第2報）

表 3-2 手作りの間食
（関東地方）

和 風		洋 風	
品 名	数	品 名	数
お好み焼	132	プリン	401
ふかしいも	102	ホットケーキ	400
むしパン	57	ゼリー	255
だんご	52	ドーナツ	151
やきいも	51	クッキー	149
大学いも	49	ケーキ	102
あげもち	40	フライドポテト	62
おにぎり	34	サンドイッチ	54
まんじゅう	31	アイスクリーム	33
みつ豆	30	ジュース	26
焼そば	28	ヨーグルト	24
おしるこ	24	パン	23
とうもろこし	24	ピザ	22
水ようかん	22	クレープ	20
白玉	22	フルーツポンチ	19
もち（いそべ、あべ川）	22	スイートポテト	19
うどん	14	ババロア	18
煮物（芋、かぼちゃ）	13	マドレーヌ	16
ところ天	12	シュークリーム	16
たこ焼	11	シャーベット	15
おはぎ	8	ホットドッグ	14
どらやき	7	牛乳かん	13
くさもち	6	カップケーキ	13
いり魚	5	フレンチトースト	12
きなこだんご	5	パイ	10
果汁かん	5	スパゲティ	10
焼りんご	4	グラタン	9
かりんとう	4	フルーチェ	9
芋てんぷら	4	カステラ	9
すし	4	ミルクケーキ	8
寒天よせ	3	チーズケーキ	7
ぜんざい	3	サラダ	6
おやき	3	コロッケ	6
おでん	3	スープ	6
くずゆ	2	あげパン	5

以上は記入された実数のみの集計である。この表により母親の間食に対する各面での関心度が高いことが理解された。

要 約

幼児の食生活に対する母親の意識がその子の健康と円満な人格形成に果たす役割は大きいと考えられます。そ

こで正しい判断をもち、よい食品を適確に選択し得る能力が望まれます。

幼児の間食に対する栄養量は、1日の総エネルギー量の10～20%が適当であるとされていますので、次の食事に支障のない質と量を考慮され、市販の食品から選択した時は、牛乳・果物等を組み合わせバランスのよい間食を与えられたい。

幼児期は、味覚を育てる大切な時期ですから正しい味付け、塩分・糖分・刺激的な食品に十分な配慮が必要です。手作りのおやつについて地方独特のものを工夫し、調理の技術を研究して、レパートリーを増やし、忙しい中にも、母親の愛情のこもったおいしい間食を子供と共に作ることを楽しみ、母と子の交流を深めていることが感じとれました。

今回は、東京都と関東近県の母親を対象にした意識調査ですが、今後も各地域の調査を実施し、比較検討することで、我が国の間食の特性を把握し、食生活の一部としての栄養的、嗜好的立場、あるいは衛生的観点から、幼児の間食について検討し、この調査に基づいて、母親

の意識改善の資料にしたいと考えております。この調査研究の結果、母親と共に考え、すべての子供が円満な人間形成と健全な成長発育がとげられるよう、社会の皆がそれぞれの立場で研究を続け、次代の明るい社会をになり子供達の育成に貢献したいと念願しています。

謝 辞

本研究をまとめるにあたり、ご指導いただきました。神野教授、アンケート実施にあたり御協力下さった各保育園園長、保母の先生と、記入をして下さったお母様方及び熱心に調査をされた短大保育科2年の学生全員に対し心から御礼を申し上げます。