

## 幼稚園児（保育園児）を持つ親の栄養観と食育の認知について

佐々木恭子, 松本 睦子

(平成17年10月6日受理)

### About Parents' Outlooks on Nourishment with the Kindergartner (day nursery child) and the Acknowledgment of Dietary Education (Syoku-Iku)

SASAKI, Kyoko and MATSUMOTO, Mutsuko

(Received on October 6, 2005)

キーワード：幼稚園児, 親, 栄養観, 食育

Key words: kindergartner, parents, outlooks on nourishment, dietary education

#### 緒 言

昭和60年に「健康づくりのための食生活指針」が策定されたことを皮切りに、食生活の改善が叫ばれて久しいが<sup>1)</sup>近年特に食が身体の健康ばかりでなく子どもの情緒安定など心の健康にも少なからぬ影響を及ぼすことが明らかになってきた<sup>2)</sup>ことから、食や栄養についてこれまでより一層の関心が集まっている。中でも、「食を食べること」それ自体に加えてそこに付随する様々な事象を含む学習として「食育」が着目されてきた。

その動きを受け、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付ける」とし、子どもらに正しい食生活を身に付けてもらい健康で文化的な国民生活を實現することを目的として、家庭や学校での食生活改善で国民の健康増進を目指す食育基本法案が第159回通常国会において提出された。そして、2005年6月17日に法律第63号として公布、7月15日に施行された<sup>3)~4)</sup>。

現在、内閣府では食育推進室を設けて首相と関係閣僚、民間有識者による食育推進会議を発足させ、同法に基づく食育推進基本計画を策定することを予定している。同法が施行されたことにより国や自治体には食育推進の施策策定が義務付けられることに加え、農林水産業者や食品業界には安全な食料の提供が求められることとなった<sup>5)</sup>。今、国をあげて「食を食べること」に対する関心が大

いに高まっているのは明らかである。

食育基本法前文には「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」<sup>5)</sup>とあり、また、食育基本法第5条において「食育は、父母その他の保護者において、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者において、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。」<sup>5)</sup>

と明記されている。これら2つに記されている概念は相互に親と子どもとの食における関わり合いを親側・子ども側から示したものであると考えられる。第5条に示されているように親が自覚をすることがもちろん望ましいが、自覚をする・しないに関わらず、子どもが食習慣を形成する際には親（もしくはもっとも身近にいる大人）がその基盤を作り、子どもが自身で食を選択できるようになるまではその監督下に置かれることで大人が選択した食品を摂って育てていくのではないだろうか。したがって、親が栄養または食に対してどのような考えを持って子どもに接しているのか、子どもに対してどのような食が提供されているのかを知ることは、家庭における食育の一端を知ることでないだろうかと考え、これを本研究の目的とする。

## 方 法

### 1. 調査対象

東京家政大学附属みどりヶ丘幼稚園73名、千葉県市川市内幼稚園（3園）157名、私立道灌山保育園27名の各園園児の保護者累計257名を調査対象とした。

### 2. 調査内容

子どもに関する設問は、年齢、性別、身長および体重、体型に対する評価、食物アレルギーの有無、運動習慣の有無についてとし、親に関する項目は両親（自己と配偶者）の体型に対する評価を設定した。

また、家庭における食に関しては、子どもに提供している食事の素材と調理方法、間食について、食に関わる躰、食育に対する意識と家庭での取り組みについての各項目を設定した。

さらに、夕飯の内容について調査・分析した。夕飯は朝食、昼食と比較して調理・摂食共に多くの時間をかけ、より多くの食材を用いると考えられることから、家庭での食への関心や嗜好がもっともよく反映されるのではないかと考えた。

調査項目は主菜の素材別摂取頻度調査、副菜の食品群別摂取頻度調査、主菜の調理法別頻度調査である。

### 3. 調査実施方法・実施時期

調査用紙を配布し家庭で記入したものを、後日回収した。回収率は83.0%であった。

調査は2004年10月～11月に実施した。

### 4. 分析方法

SPSSおよびExcelを用いて集計、統計処理を行った。

アンケート中の質問9設問に主因子法を用いて因子分析を行った。固有値1以上の基準で因子を抽出し、得られた因子にバリマックス回転を施した。また、各設問における有意差検定には $\chi^2$ 乗検定を用いた。

## 結 果

### 1. アンケート回答者について

回答者は父親が0.5%、母親の回答が82.5%であった。また、16.9%の回答者からはこの設問に対する回答が得られなかった。

また、体型に対する評価は父親が「やせている」5.1

%、「やせ気味である」7.8%、「理想的である」33.9%、「太り気味である」23.0%、「太っている」13.2%で、無回答が12.1%であった。母親は「やせている」3.1%、「やせ気味である」8.9%、「理想的である」33.9%、「太り気味である」31.1%、「太っている」9.3%で、無回答が13.6%であった。

### 2. 調査対象園児について

各園園児の年齢は3才5ヶ月から6才8ヶ月までであり、平均月齢は66.8ヶ月（5才7ヶ月）、性別は男児45.1%、女児51.8%で女児がやや多かった。

食品アレルギーを持つ園児は4.7%で、もともとはアレルギーがあったが克服したという回答（自由記述回答による）も少数であった。

運動習慣については、性別、親の栄養観によるクロス集計での差はみられなかった。（表1）

子どもの体型は理想的という回答が多くみられた。これは、親の主観による判断であるが、その親によって理想とする体型が子どもに与える食のひとつの判断基準になりうると考えた。なお、園児の平均身長は110.05cm、平均体重は18.63kgで、カウプ指数は15.38となり正常範囲内であった。

### 3. 因子分析について

アンケート中の質問9設問に主因子法を用いて因子分析を行った。固有値1以上の基準で因子を抽出した結果、固有値の減衰状況から4因子構造をなしていると考え、得られた因子にバリマックス回転を施した。各項目の因子負荷量（0.3以上）から第1因子は食習慣への親の介入、第2因子は子どもの食への意欲・積極性、第3因子は食の教育媒体としての意識、第4因子は間食への意識と解釈された。

表1 親の栄養観と園児の特性（%）

		積極的群 n=136	消極的群 n=121
性別	男児	47.1	44.6
	女児	51.5	50.4
	無回答	1.5	5.0
運動習慣	あり	50.0	37.2
	なし	49.3	60.3
	無回答	0.7	2.5

$\chi^2$ 検定 \* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

4. 回答者分類

本研究では、比較のためにアンケート回答者を2群に分類した。

第1因子に含まれる「献立を考える際に栄養のバランスは考えますか」という質問と「毎日、特に摂らせるように心がけている食品はありますか」という2つの質問に対して、どちらも肯定的な回答をした者を積極的な栄養観を持つ群（P群）とし、どちらか一方でも否定的な回答をした者を消極的な栄養観を持つ群（N群）とした。ここでN群を消極的としたのは、あくまで前者の積極的群に対して、という意味であり、必ずしもそちらに分類された回答者が栄養に対して常に消極的・否定的な考えを持っているわけではないと考えられる。各因子に含まれる質問に対してこの分類とのクロス集計をし、 $\chi^2$ 乗

検定を行った。

その結果、第1因子に含まれる摂取を敬遠させている食品の有無についての質問において0.1%水準、第2因子に含まれる子どもの食事の早さについての質問において5%水準で、それぞれ有意差が認められた。（表2）

5. 食育の認知について

食育に関して知っている、聞いたことはあるとの回答は70.4%を占め、知らない、よくわからないとの回答は26.8%を大きく上回ったが、家庭で食育に対して意識を持って取り組んでいると回答した保護者は回答者全体の16.0%にとどまった。

表2 栄養観と各因子間の関連（%）

			積極的群 n=136	消極的群 n=121	
食習慣への親の介入	摂取敬遠食品	ある	33.8	11.6	***
		ない	50.0	67.8	
		無回答	16.2	20.7	
子どもの食への意欲・積極性	食欲	食欲旺盛	23.5	18.2	*
		旺盛な方	28.7	21.5	
		普通	25.0	28.9	
		細い方	18.4	24.0	
		食が細い	3.7	5.0	
		無回答	0.7	2.5	
子どもの食への意欲・積極性	食事の早さ	早食い	1.5	1.7	*
		やや早食い	16.2	11.6	
		普通	36.0	45.5	
		やや遅い	43.4	30.6	
		遅い	2.2	8.3	
		無回答	0.7	2.5	
食の教育媒体としての意識	食卓構成員	必ず大人と一緒に	72.8	77.7	
		子どもだけの時もある	25.0	19.0	
		ほとんど子どもだけ	1.5	0.8	
		いつも子どもだけ	0.0	0.0	
		無回答	0.7	2.5	
	挨拶	必ず言わせる	64.7	52.9	
		ほぼ毎回言わせる	22.8	29.8	
		言わせることもある	5.1	8.3	
		まったく気にしない	5.9	5.8	
		無回答	1.5	3.3	
食育の認知	知っている	27.2	19.0		
	聞いたことはある	47.8	42.1		
	よくわからない	12.5	18.2		
	知らない	9.6	13.2		
	無回答	2.9	7.4		
間食への意識	間食の摂取	食べる	91.9	88.4	
		食べない	5.9	4.1	
		無回答	2.2	7.4	

$\chi^2$ 検定 \*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表3 栄養観と主菜の素材・食品群別摂取頻度 (%)

		積極的群 n=136	消極的群 n=121	
牛肉	ほぼ毎日	2.2	0.8	
	週4~5回	2.2	0.0	
	週2~3回	18.4	17.4	
	週1回	44.9	38.8	
	ほとんど食べない 無回答	32.4 0.0	38.8 4.1	
豚肉	ほぼ毎日	12.5	8.3	
	週4~5回	18.4	21.5	
	週2~3回	57.4	61.2	
	週1回	11.8	4.1	*
	ほとんど食べない 無回答	0.0 0.0	0.8 4.1	
鶏肉	ほぼ毎日	4.4	1.7	
	週4~5回	4.4	5.0	
	週2~3回	48.5	37.2	
	週1回	39.0	46.3	
	ほとんど食べない 無回答	3.7 0.0	5.8 4.1	
魚	ほぼ毎日	8.1	8.3	
	週4~5回	14.7	9.9	
	週2~3回	63.2	53.7	
	週1回	11.8	20.7	
	ほとんど食べない 無回答	1.5 0.7	3.3 4.1	
卵	ほぼ毎日	27.2	22.3	
	週4~5回	16.9	19.8	
	週2~3回	37.5	33.1	
	週1回	12.5	9.9	
	ほとんど食べない 無回答	5.9 0.0	10.7 4.1	
豆製品	ほぼ毎日	27.2	19.0	
	週4~5回	31.6	25.6	
	週2~3回	32.4	38.0	*
	週1回	5.9	11.6	
	ほとんど食べない 無回答	2.9 0.0	1.7 4.1	

X<sup>2</sup>検定 \*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表4 栄養観と副菜の素材・食品群別摂取頻度 (%)

		積極的群 n=136	消極的群 n=121	
緑黄色野菜	ほぼ毎日	53.7	38.8	
	週4~5回	21.3	23.1	
	週2~3回	24.3	26.4	**
	週1回	0.0	4.1	
	ほとんど食べない 無回答	0.7 0.0	3.3 4.1	
その他の野菜	ほぼ毎日	50.7	43.8	
	週4~5回	26.5	22.3	
	週2~3回	19.1	23.1	
	週1回	2.2	2.5	
	ほとんど食べない 無回答	0.7 0.7	3.3 5.0	
いも類	ほぼ毎日	5.9	4.1	
	週4~5回	19.9	12.4	
	週2~3回	53.7	41.3	**
	週1回	18.4	34.7	
	ほとんど食べない 無回答	2.2 0.0	3.3 4.1	
海藻類	ほぼ毎日	11.0	7.4	
	週4~5回	15.4	8.3	
	週2~3回	45.6	37.2	**
	週1回	23.5	30.6	
	ほとんど食べない 無回答	4.4 0.0	12.4 4.1	
果物類	ほぼ毎日	47.8	26.4	
	週4~5回	12.5	18.2	
	週2~3回	26.5	28.9	**
	週1回	8.8	14.0	
	ほとんど食べない 無回答	4.4 0.0	8.3 4.1	

X<sup>2</sup>検定 \*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

表5 栄養観と主菜の調理法別使用頻度 (%)

		積極的群 n=136	消極的群 n=121	
揚げる	ほぼ毎日	4.4	2.5	
	週4~5回	2.9	2.5	
	週2~3回	25.0	20.7	
	週1回	45.6	52.1	
	ほとんど食べない 無回答	22.1 0.0	17.4 5.0	
焼く	ほぼ毎日	20.6	17.4	
	週4~5回	24.3	23.1	
	週2~3回	44.9	40.5	*
	週1回	10.3	14.0	
	ほとんど食べない 無回答	0.0 0.0	0.8 4.1	
炒める	ほぼ毎日	15.4	13.2	
	週4~5回	26.5	26.4	
	週2~3回	52.2	44.6	
	週1回	4.4	9.9	
	ほとんど食べない 無回答	1.5 0.0	1.7 4.1	
煮る	ほぼ毎日	11.0	11.6	
	週4~5回	16.9	11.6	
	週2~3回	50.7	40.5	
	週1回	19.1	26.4	
	ほとんど食べない 無回答	2.2 0.0	5.8 4.1	
蒸す	ほぼ毎日	2.9	0.8	
	週4~5回	2.9	0.0	
	週2~3回	5.1	3.3	*
	週1回	29.4	28.1	
	ほとんど食べない 無回答	59.6 0.0	63.6 4.1	
生	ほぼ毎日	6.6	9.1	
	週4~5回	6.6	6.6	
	週2~3回	17.6	18.2	
	週1回	33.8	23.1	
	ほとんど食べない 無回答	35.3 0.0	38.8 4.1	

X<sup>2</sup>検定 \*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001

6. 夕飯調査

主菜の素材別使用頻度調査では、各素材についてはほぼ毎日摂るとの回答を5点、以下週4~5回を4点、週2~3回を3点、週1回を2点、ほとんど食べないを1点として換算、集計した。以下の2調査でも換算および集計方法は同様である。その結果、豚肉、卵、豆・豆製品が高い頻度で使用されているという結果が得られた。(表3)

副菜の食品群別使用頻度得点では緑黄色野菜、その他の野菜、果物類で高い得点を示し、海藻類においてはN群で得点1を下回った。(表4)

主菜の調理法別頻度得点は焼く、炒める、煮るが高い得点を示した。(表5)

考 察

示された結果より、P群の方が食についての情報に関心が高いのではないかと考えられる。これは、子どもに制限する食品については自由記述の回答を求め

たが、食品添加物や食の安全に関することを理由に挙げる回答が多くみられたことから、P群の親は食についての情報に常日頃より関心を持ち、根拠をもって子どもに与える食を選択している親が多いのではないかと考えられる。

さらに、P群・N群ともに、食事時の挨拶についてはきちんとするように躰をしている親が大部分を占め、食育の認知もかなり高い値を示したことから、食や食の周辺の躰をないがしろにしているという印象は受けられない。したがって、幼稚園・保育園児の親は食を教育媒体として認識して有効に活用しようと考え、子どもが身につけるべきマナーとして躰を行っているのではないかと考えられる。これは食育を家庭で実践する素地となるのではないだろうか。

また、夕飯調査においてN群と比較して多くの食品・調理法で高い得点を示したP群の方が1日あたりに多くの食品を使用し、さらに、調理法についての質問でも高得点を示したことから、食卓に並ぶ品数が多いと推察される。食への関心の高さから、バランスについて考えて品数を多くするよう工夫をする、または、特に努力をしなくても様々なものを食べたいという欲求からバラエティに富んだ食卓を作るという行動につながるのではないだろうか。

これらの考察から幼稚園児を持つ親の食についての関心は高く、より安全な食を子どもに提供しようとしている姿勢も窺える。しかし、家庭での食育実践は浸透しているとは言いがたく、今後ともどのようなものが食育なのか、どのようにすればよいのか、何が目的なのか、ということ子ども対象だけではなく、親対象の食育も必要であると思われる。

今後は、親を対象とした具体的な食育プログラムの開発や、日本との比較対象としての諸外国の実態調査など更なる研究を重ねる必要性がより一層高まってくるのではないだろうか。

## 要 約

近年、心身共に急速な発達を遂げる幼児期の食生活が注目されている。自分から選択能力のない幼児期の食生活においては、親の栄養観が大きく影響すると思われる。

そこで、親から子どもに対してどのような食が提供されているのかを知り、今後の幼児期における食生活の指導の指針とするために幼児の食生活と親の食に対する意

識の調査を行った。

その結果をまとめると以下ようになる。

1. 対象園児の体型はカウプ指数15.38で正常範囲内であった。
2. 積極的な栄養観を持っている親は食についての情報に常に関心を持ち、子どもに与える食を根拠をもって選択している。
3. 幼稚園児を持つ親は食の周辺における躰は重要と考え、実行している。
4. 積極的な栄養観を持つ親は、特に夕食において多くの食品を使用しさらに調理法についても多種類にわたっており、食卓に並ぶ品数も多いと推察される。
5. 全体的に幼稚園児を持つ親の「食」についての関心は高く、より安全な食べ物を子どもに提供しようとしている姿勢がうかがえる。

## 謝 辞

本調査を行うにあたり、アンケートにご協力いただきました東京家政大学附属みどりヶ丘幼稚園・道灌山保育園・市川市内各園の職員および園児保護者の皆様、適切なご助言を賜りました給食管理第一研究室菅田仁美先生、様々にご協力いただきました椋沙織先生、アンケート配布・回収にご協力いただきました昭和学院短期大学黒川理加先生に深く感謝申し上げます。

## 参考文献・参考資料

- 1) 厚生労働省発表資料 「食生活指針」の策定について [http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1\\_11.html](http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_11.html)
- 2) 子どもと発育発達 日本発育発達学会編 杏林書院 2003 Vol.1, No.4, 208~211, 236~243
- 3) 第162回国会 議案の一覧 衆法の一覧 [http://www.shugiin.go.jp/index.nsf/html/index\\_gian.htm](http://www.shugiin.go.jp/index.nsf/html/index_gian.htm)
- 4) 内閣府 共生社会政策統括官 食育推進 食育推進施策 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>
- 5) 内閣府 共生社会政策統括官 食育推進 食育基本法 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>
- 6) 富岡文枝：栄養学雑誌，56，No.1，19～32
- 7) 富岡文枝：栄養学雑誌，57，No.1，25～36

- 8) 足立巴幸, 中村靖彦, 増田淳子: 子どもたちのための食事教育, 群羊社  
Dart : Eat Well & Keep Moving  
Human Kinetics
- 9) Lilian W.Y.Cheung, Steven L. Gortmaker, Hank

### Abstract

The survey of the tendency of their child's figure, their lifestyle, and their meals in the home was administered to parents and 257 people who had kindergarteners (day nursery child), and then classified into two groups: the group with a passive idea, and the group with a positive idea for nourishment by the answer and nourishment. (The group with a positive idea was named the P group, and a passive idea was named N group)

As a result, it was shown that both groups also had a keen interest in the discipline of meals and meals of the child in the circumference, and indicated both crowds and high values with consideration as an educational medium for food. In addition, a lot of people who were limiting the intake of some foods to the child were intentionally seen in P group compared with N group, and P group showed a high score by each intake of food frequency and the cooking method in supper, compared with N group. Moreover, the answer of practicing it at home remained in as a whole 16% though it knew the name for "Syoku-Iku".