

幼児の朝食における食事バランスと食事環境、食欲に関する研究 Research on Young Children's Breakfast and Lifestyle Patterns (schedule, meal partner, appetite)

戸井田英子 Eiko Toida 野池 裕子 Yuko Noike 林 恵里 Eri Hayashi
加藤 麻樹 Macky Kato 村澤 初子 Hatsuko Murasawa

Abstract: This study investigates the relationship among young children's breakfast grouping from view point of combination of the menu and lifestyle patterns (schedule, meal partner, television, appetite). A questionnaire survey was conducted with a total of 118 parents of the children aged 3-6 attending 2 nursery schools in Nagano city.

The results show that many children have with their mother. Most of them take 30 minutes for starting breakfast after getting up.

56% children took well balanced breakfast, with staple food, main dish, side dish (1stG). 44% take not same as the first group (2ndG). 2ndG tend to have a short time for going nursery after starting breakfast. They have habit to watch TV during breakfast. There was little difference between both groups about appetite on breakfast.

Key words: young child breakfast lifestyle meal partner appetite

はじめに

社会情勢の変化に伴い、子どもの食を取り巻く環境は、様変わりをしてきている。子どもの食生活をめぐる問題は、幼児期からの朝食の欠食、小児期における肥満、脂質異常症、高血圧など生活習慣病リスク保持者の増加がある¹⁾。平成18年度国民健康・栄養調査によると朝食の欠食者は年々増加している²⁾。その原因の一つには夜更かしになって、朝食を食べない幼児が増えていることがあげられる。幼児が大人の夜型の生活時間に巻き込まれることにより、生体リズムの乱れが指摘されている³⁾。保護者世代では欠食率をみると男女ともに20歳代で最も高く、男性30.6%、女性22.5%であり、30歳代男性が22.8%、女性13.9%であり、幼児期からの欠食習慣が問題になっている²⁾。

幼児期の食は、生涯にわたって健康的な生活を送る上で基本となり、望ましい食習慣を身につけるため重要である⁴⁾。子どもは日々の食事体験をとおして食習慣を形成していく。しかし、この時期の生活管理は主として保護者に委ねられていることが多く、保護者の生活習慣や食習慣に関する意識が幼児の生活習慣形成に与える影響は大きい⁵⁾。

そこで本研究では幼児の正しい食習慣確立のため朝食をとり上げ、保護者の食意識が反映すると考えられる献立の組み合わせにみる食事バランスに着目し、幼児の朝食摂取状況、食事環境として朝の生活時間、共食者、テレビ、また食欲との関わりを検討することを目的とした。

方 法

1. 調査の対象と方法

2008年7月から8月にかけて、長野市内の公立保育園1園59名、私立保育園1園49名の3歳以上児の保護者に、各担任よりアンケート用紙を配布し、自宅で記入してもらい後日回収した。有効回答数は64名で、有効回収率59%であった。

2. 調査内容

朝食摂取状況については表1に示す質問項目で行い、選択肢の中から選ぶ形式をとっている。

食生活指針(平成12年策定)では、「主食、主菜、副菜を基本に食事バランスを」と示している⁷⁾。この項目を参考にして、本調査は幼児が朝食で摂取した食品を主食、主菜、副菜に分類した。主食は(ご飯、パン、麺類、シリアル、菓子パン)、主菜は(卵、肉類、魚類、納豆等のまめ類)、副菜は(野菜・いも類、果物類、味噌汁・スープ類)とした。牛乳・ヨーグルトは分類に含めなかった。献立の組み合わせの定義は主食、主菜、副菜が全て揃っている食事を高群、主食と主菜、主食と副菜、主食のみの全て

揃っていない食事を低群とした。

この2つの群について幼児の朝の生活時間、誰と食べるか(共食者)、テレビの視聴、食欲の違いに関する分析を行なった。

回答者は幼児の起床時刻、朝食時刻、登園時刻について時刻を記入する。

次に起床時刻、朝食時刻、登園時刻のそれぞれの平均値を求めた。起床時刻から朝食開始時刻までの時間を、起床から朝食を食べはじめるまでにかかった時間として、平均値を求めた。朝食時刻から登園時刻までの時間を、朝食を食べはじめてから登園のために家を出るまでの時間として、その平均値を求めた。これらの値はt検定(Welchの方法)を行なった。

誰と一緒に食べたか(共食者)、朝食時にテレビを見ているか、朝食時の食欲については表1に示す質問項目で行ない、選択肢の中から選ぶ形式をとっている。

集めたデータを単純集計し、朝食の献立の組み合わせと朝の生活時間、誰と食べたか(共食者)、テレビ、食欲についてクロス集計し、 χ^2 検定を行なった。

表1 幼児の朝食摂取状況質問表

質 問 項 目	
朝食を食べましたか	①食べた ②食べない
朝食で食べたものは次のうちどれですか(複数回答)	①ご飯 ②パン ③麺類 ④シリアル ⑤菓子パン類 ⑥牛乳・ヨーグルト ⑦卵 ⑧肉類 ⑨魚類 ⑩納豆等の豆類 ⑪手作りの味噌汁・スープ ⑫野菜・いも類 ⑬果物類 ⑭離乳食 ⑮ジュース等の飲み物 ⑯菓子類 ⑰その他
朝食を誰と一緒に食べますか	①父 ②母 ③兄弟・姉妹 ④祖父母 ⑤ひとり ⑥その他
朝食時にテレビをつけていますか	①いる ②いない
朝食時に食欲はありましたか	①ある ②ない ③あったりなかったりする

結 果

1. 幼児の朝食摂取状況

「朝食を食べましたか」の質問に対し、98%が「食べた」であった。無回答は2%であった。ほとんどの幼児が朝食を食べていた。

主食、主菜、副菜が全て揃っている群（高群）は36名で幼児の56%であった。主食と主菜、主食と副菜、主食のみの全て揃っていない群（低群）は28名で44%であった。高群の幼児の割合が少し多かった。低群の内容を詳しくみると、「主食と主菜」は2名（7%）、「主食と副菜」は5名（18%）、「主食と主菜と牛乳・ヨーグルト」は8名（29%）、「主食と副菜と牛乳・ヨーグルト」7名（25%）、「主食のみ」は2名（7%）で、「主食と牛乳・ヨーグルト」は3名（11%）、「主食とジュース」が1名（4%）であった。低群の幼児の65%は牛乳・ヨーグルトを組み合わせていた。

2. 幼児の朝の生活時間

図1に幼児の起床時刻の割合を示した。幼児の起床時刻は5時台が9.4%、6時台が34.4%、7時台が53.1%で全体の約97%の幼児が8時までに起床していた。しかし、8時台に起きる幼児もあり、その割合は3%であった。

図2に朝食時刻を示した。幼児の朝食時刻は6時台が21.9%、7時台が65.6%で約88%の幼児が8時までに朝食を食べはじめていた。8時台は12.5%であった。

図3に登園時刻を示した。登園時刻では7時台が12.5%、8時台が82.8%、9時台が3.1%で約98.4%の幼児が9時までに登園のために家を出ていた。無回答は1.6%であった。

起床時刻の平均は6:44、朝食時刻の平均は7:21、登園時刻の平均は8:23であった。（表2）

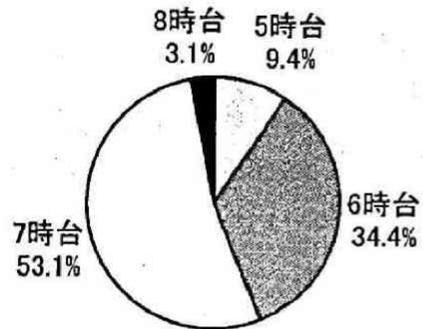


図1 幼児の起床時刻

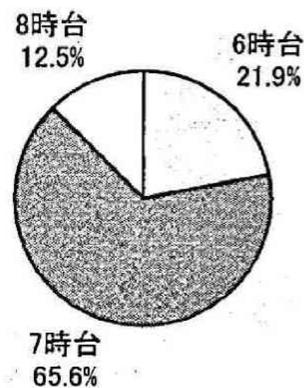


図2 幼児の朝食時刻

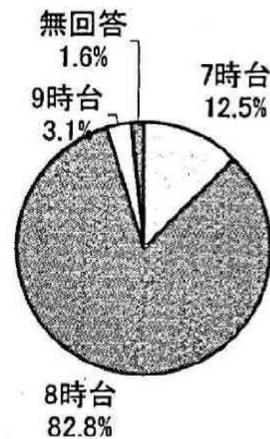


図3 幼児の登園時刻

表2 幼児の朝の生活時間

質問項目	平均時間
1. 起床時刻	6:44
2. 朝食時刻	7:21
3. 登園時刻	8:23

図4に幼児の起床から朝食までの時間差を示した。高群では39分、低群では33分であった。高群の幼児は低群の幼児より若干早起きをしている。統計的に有意な差はなかった。両群とも朝食までに30分以上あり、しっかり目を覚ましてから朝食を食べられる時間が確保されていた。朝食から登園まで時間差は高群では66分、低群では57分であり、両群間には有意な差がみられた ($t=2.25, df=62, p<0.05$)。これは低群のほうが登園のために家を出る時間が若干早かったことを意味している。(図4)

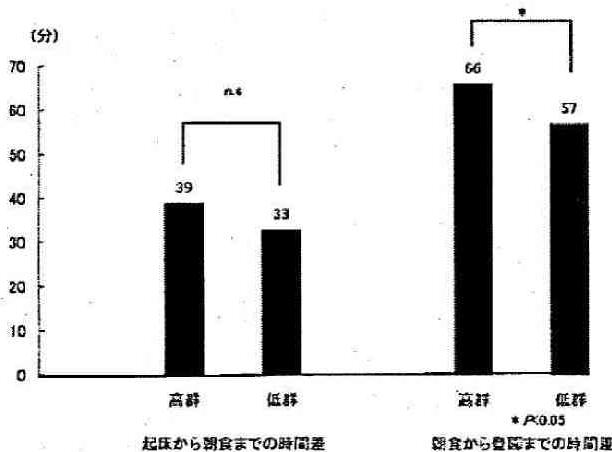


図4 幼児の起床から朝食までの時間差
および朝食から登園までの時間差

3. 朝食と食事環境

図5に朝食を誰と一緒に食べたか(共食者)を示した。 χ^2 検定では有意差はなかった。「母」は高群では83%、低群では89%であり、両群とも高かっ

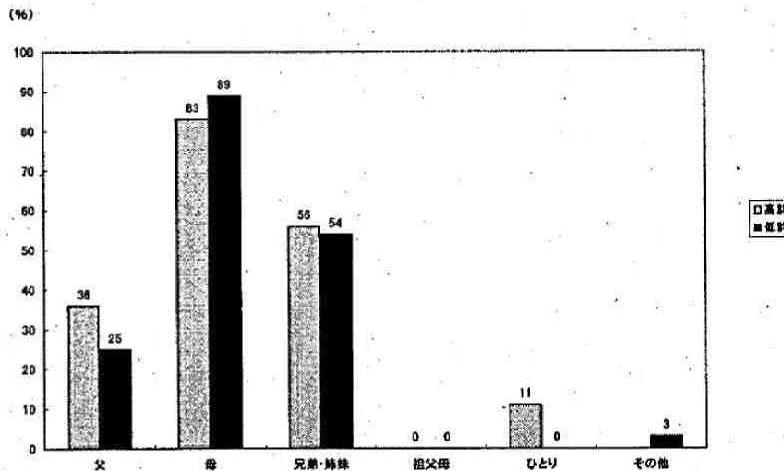


図5 誰と食べたか

た。「兄弟・姉妹」は高群では56%、低群では54%であり、両群とも差は無かった。「父」は高群では36%、低群では25%であり、両群とも低かった。父親と一緒に食べた幼児は少なく、母親と一緒に食べた幼児が多いことがわかった。高群の方が父親と一緒に食べた幼児が多かった。「ひとり」は高群で11%であり、低群ではいなかった。保護者と一緒に食べていない幼児が僅かにいることがわかった。「その他」は低群で3%であった。

図6に朝食時にテレビをつけているかを示した。 χ^2 検定では有意差はでなかったが、高群では「つけている」53%、「つけていない」44%であり、割合は半々であったのに対し、低群は「つけている」が68%で「つけていない」29%を大きく上回る傾向を示した。朝食時にテレビをつけている家庭は半数以上であった。

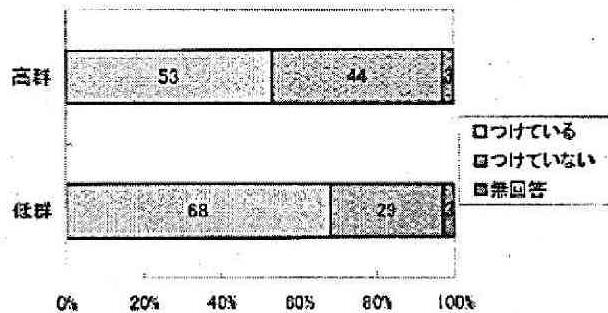


図6 朝食時のテレビ

4. 朝食と食欲について

図7に朝食の食欲について示した。両群の間ではあまり差がなかった。高群では「ある」44%、「ない」6%「あたりなかつたりする」50%であった。低群では「ある」50%、「なし」4%、「あたりなかつたりする」46%であった。低群の方がわずかに食欲のある幼児が多かった。「ある」、「あたりなかつたりする」の間には両群とも大きな差がない。

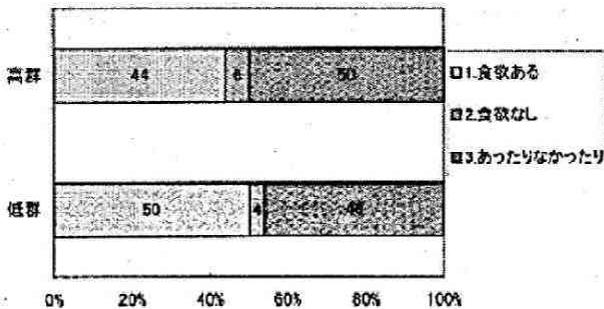


図7 朝食の食欲

考 察

1. 朝食摂取状況

今回の調査では、保育園児の98%が朝食を食べていたことから、保護者の多くは朝食の大切さのある程度理解し、幼児は日頃から朝食を食べる習慣があると考えられる。

その食事内容について検討する。食意識が高い保護者は食卓に上る食品数が多い傾向があると報告がある⁶⁾。春木⁸⁾らは食生活管理が行き届いている母親は朝食の料理数が多いと報告している。このことから本研究の高群の保護者は食意識が高いと推察できる。綾部ら⁹⁾は朝食では「栄養バランス」を重視する保護者は少なく、「食べやすさ」を重視する者が多いことを報告している。これらのことから、低群では手軽に摂れる牛乳・ヨーグルトを組み合わせて食事のバランスに配慮したものと思われる。

2. 幼児の朝の生活時間

幼児の起床時刻は5時台、6時台とあわせると幼

児の44%が起床しているのは、親の就労時間に合わせて早起きの傾向があるためと考えられる。就寝時刻については報告していないため実際に睡眠時間が短いことも考えられる。父親の帰りが遅いため、父親の帰りを待っていると生活時間が後ろにシフトして夜型になりやすい³⁾。就業形態(長時間労働の問題など)は、食に直接関連していない分野との関りも深いためすぐに解決できない^{3) 10)}。このことを考慮しながら、今後は保護者に対して、生活リズムを整えるよう啓発していくことが大切である。

幼児の起床から朝食までの時間帯は母親が食事の用意をしていると考えられる。父親が仕事に出かける忙しい時間帯は小さい子はできるだけ寝ていてくれた方が楽かもしれない。本調査では両群とも朝食までに30分以上あり、しっかり目を覚ましてから朝食を食べられる時間が確保されていた。更に朝食を食べる30分前には起床していることが望ましいといわれている¹¹⁾。これらのことから、家族全員の健康のためには、子どもも早起きさせ、朝食を食べさせた方がよい。

朝食から登園までについて、この時間帯は朝食をとる、片づけ、身支度、排泄、登園の準備などとても忙しく時間に追われると思われる。一つの仮説として、保護者の中には就労時間の都合で子どもにできるだけ速やかに食事を食べ終えてほしいと考える傾向があげられる。そのことが子どもの食事内容に影響したと思われる。

3. 朝食と食事環境

誰と食べるか(共食者)については両群とも母親と一緒に食べている幼児が多かった。このことは真名子¹²⁾の報告と同様の結果であった。従って、父親は仕事に出かけるため子ども達とは別に早く朝食を食べていると考えられる。これに対して、一人で食べている幼児もいた。「一人で食べる」幼児は「全員で食べる」と答えた幼児より食品摂取が有意に低かったという報告¹³⁾があるが、今回の結果は高群

に数人いて、反対の傾向であった。本調査では一人で食べている状況を詳しく回答させてはいない。保護者は子どもと一緒に食卓にいなかったかもしれないが、子どもの近くにおいて会話があった可能性もある。

幼児期の食行動の特性には好き嫌いが激しい、食べ方が早い・遅い、小食、遊び食べなどがみられる⁵⁾。家族全員、母親あるいは父親と食べる幼児に比べて、子どもだけで食べる幼児にこれらの食行動が多く見られるという報告がある¹⁴⁾。

食事中にテレビをつけている家庭が半数近くあったが両群の間に有意差がでなかったのは回答数が少なかったためと思われる。朝の忙しい時間を効率よく使うために食事中にテレビつけているものと思われるが、食事に集中できない。塚原¹⁵⁾も報告しているように、食事時間のあり方について保護者の意識を高めることが必要であると思われる。

4. 朝食と食欲について。

本調査では高群と低群の間にあまり差がなかったことについて検討する。主食、主菜、副菜の献立の組み合わせから食事のバランスと食欲の関係を報告した例はあまりない。江田¹⁴⁾は朝食をよく食べる幼児に比べて、あまり食べない、ほとんど食べない幼児では各食品の摂取量は低かったと報告している。本調査では低群の方がむしろ食欲があるという結果であった。これは、今回の質問は朝食に出されたものを全て回答してもらったわけではなく、実際に幼児が食べたものを答えてもらった。幼児が好きなもの、食べやすいもの、簡単に食卓に出すことができるものを中心に献立を組み合わせている可能性がある。そのような場合、品数が少ない低群ほど食欲があると答えると考えられる。献立の組み合わせが全て揃っていないと、食事のバランスは取れていなかったとしても、食品の摂取量は多かったとも考えられる。これらのことから摂取した食品の質や量は質問していなかったため献立の組み合わせからみる食事

バランスと食欲とは必ずしも一致しなかったと思われる。また、質問の選択肢で「あたりなかつたり」を選択した保護者が多かったことから曖昧な回答になり、差にあらわれなかったと思われる。

結 論

本研究は保育園児を対象に調査を行い、幼児の朝食をとりあげ食事バランスと朝の食事環境を検討した。その結果、朝食を食べている幼児がほとんどであり、朝食の食習慣があることが示唆された。その背景には朝の生活時間が良い傾向であり、起床から朝食開始までの時間が30分以上あることがわかった。朝食の食事内容については改善する必要がある。朝食開始から登園までの時間が短い幼児は食事バランスが好ましくない傾向があった。また、テレビの視聴者が多かった。このことから、忙しい朝でもバランスの良い食事ができるよう保護者や幼児に対して、食生活指導と情報提供が必要である。

今後は就寝時刻、夕食、間食も解析し、関連させて研究を発展させたい。

今回の調査は対象人数が少数であったため統計的な差がでにくかった。したがって、今後は対象者を増やし、分析したい。

まとめ

長野市内の公立保育園と私立保育園の2園の保護者(のべ118名)を対象としてアンケート調査を実施し、64名の回答をもとに、朝食の献立の組み合わせからみる食事バランスと朝食摂取状況、朝の生活時間、共食者やテレビなどの食事環境、食欲について検討し、以下のような結果が得られた。

1) 幼児のほとんどが朝食を食べていた。主食、主菜、副菜が全て揃っている群と全て揃っていない群の幼児の割合は前者が若干高かった。

2) 幼児の朝の生活時間について。

幼児のほとんどが8時までに起床し、8時までには朝食を食べ始め、9時までには登園のため家を

出ていた。

幼児の起床から朝食までの時間差は統計的に有意な差はなかったが、高群が若干早起きであった。朝食から登園まで時間差は両群間には有意な差がみられ、低群が若干早く登園のために家を出ていた。

3) 朝食と食事環境について。

朝食を誰と一緒に食べたか(共食者)について、父親と一緒に食べた幼児は少なく、母親と一緒に食べた幼児が多い。

朝食時のテレビについて朝食時にテレビをつけている家庭は半数以上であった。低群はテレビをつけている割合が高い傾向を示した。

4) 朝食と食欲について、低群の方がわずかに食欲のある幼児が多かった。

今後は就寝時間、夕食、間食についても解析し、朝食と関連させて研究を進展させたい。

また、対象者数を増やし、分析したい。

謝 辞

最後にアンケートにご協力いただきました、長野市立三輪保育園、財団法人鉄道弘済会りんどう保育園の先生方および保護者の皆様に深く感謝申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 杉浦 令子;坂本 元子;村田 光範, 生活習慣病リスクに関する研究, 栄養学雑誌, 65(2), 67-73, 2007
- 2) 厚生労働省, 平成18年度国民健康・栄養調査, 2008
- 3) 清野 富久江;小児科臨床, 日本小児医事出版社, 61(7), 1269(5), 1293(29), 2008
- 4) 鈴木 祥水他;子どもの食生活の実態と今後の食育へのあり方への一考察, 長野県栄養改善学会要旨集, 34-43, 2003
- 5) 藤沢 良知;子どもの心と体を育てる食事学, 第一出版, p25, 2002
- 6) 森脇 弘子;小田 光子;佐久間 章子;寺岡 千恵子;岸田 典子, 小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識, 栄養学雑誌, 64(2), 87-96, 2006
- 7) 文部省, 厚生省, 農林水産省, 平成12年度策定食生活

指針, 2000

- 8) 春木 敏;原田 昭子;山口 静枝, 母親の食行動パターンと就学前幼児の食物摂取状況, 栄養学雑誌, 51, 317-327, 1999
- 9) 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(5), 273-283, 2005
- 10) 後藤 美代子;鈴木 道子;佐藤 玲子;鎌田 久仁子;阿部 由希, 幼稚園児の食事の担い手の実態, 栄養学雑誌, 64(6), 325-329, 2006
- 11) 寺田 和子他, 応用栄養学, 南山堂, p154, 2006
- 12) 真名子 香織;久野 一恵;荒尾 恵介;水沼 俊美, 朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係, 栄養学雑誌, 61(1), 9-16, 2003
- 13) 池田 順子;安藤和彦, 幼児の食生活(食品のとり方、食べ方), 生活状況および健康状態について, 小児保健研究, 56, 69-83, 1997
- 14) 江田 節子, 幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について, 小児保健研究, 65(1), 2006
- 15) 塚原 康代, 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況, 栄養学雑誌, 61(4), 223-233, 2003

