

幼児の朝食と生活リズムに関する研究

The study on Young Children's breakfast and the life rhythm

戸井田英子 Eiko Toida, 加藤 麻樹 Macky Kato
村澤 初子 Hatsuko Murasawa

Abstract: Young children need well balanced breakfast, with staple food, main dish, side dish for the physical and mental development. Previous study has shown that young children have habit to take breakfast, however the combination of menu have to be improved. In this study, we investigate young children's breakfast tendency mainly from view point of the life rhythm, lifestyle patterns and appetite. The purpose of this study is to clear the cause of the difference of combination of the menu. A questionnaire survey was conducted with 118 subjects in 2 nursery schools in Nagano city, whose age are about 3-6 years old.

The results has shown that the time from getting up to going out of A group was longer than B group. Number of dish of breakfast for children of A group is enough to get well balanced meal, however B group was not. From this point of view, the cause of the difference of combination of the menu is time in the morning. In addition, 44% children have habit to watch TV during dinner. There was little difference between both groups about appetite on breakfast. 30 Children reported a poor appetite at breakfast. Those children with such a poor appetite tended to sleep later than the other children. 16 children who get just a poor appetite at dinner also demonstrated a poor appetite at breakfast.

Key Words: young children, breakfast, life rhythm, combination of the menu appetite

はじめに

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⁾。核家族化や共働き家族の増加など、社会環境の変化によって子どもの孤食化は進み、手軽な外食や調理済み食品などの利用が増え、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、管理していくことが困難な状況になってきている。子どもの夜更かし、朝食欠食、夜食の常食など、生活習慣の乱れは親の生活にも問題がある²⁾。

平成18年厚生労働省国民健康・栄養調査報告³⁾は1から6歳児の朝食欠食率は男子7.6%、女子7.1%であると報告している。10年前と比較すると年々増え続けている。一方、この結果からほとんどの子どもは朝食を食べていることがわかる。しかし、朝食の内容については問題がある。明石⁴⁾は親た

ちが忙しさのためか、つい子どもが求めるものしか与えなくなっている。結果として、子どもは栄養バランスが悪い簡便なものを食べていると指摘している。綾部⁵⁾らは朝食以外の食事では「栄養バランス」を重視する保護者が多いが、朝食では「栄養バランス」を重視する者は少なく、「食べやすさを」を重視する保護者が多いことを報告している。

数年前から子どもの望ましい基本的生活習慣を育成するための普及啓発活動として文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」の運動をおこし、子どもの生活リズムに関する社会の意識、関心は高まりつつある。

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⁶⁾。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が幼児の生活習慣形成に与える影響は大きい⁷⁾。

そこで、幼児の正しい食習慣確立のため朝食をとり上げ、保護者の食意識が現れると考えられる献立構成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について検討し、報告した⁸⁾。その結果、幼児は朝食の食習慣があることが示唆された。しかし、半数近くの幼児の食事内容については改善する必要がある。また、朝食の食欲については主食、主菜、副菜が全て揃っている高群と何れか1つでも揃っていない低群とでは大きな差がみられなかった。保護者の食意識と幼児の食欲との関連については更に検討する必要がある。また、子どもの生活リズムを考えるには、朝の生活時間だけでなく、夜間の生活時間も含めて検討する必要がある。

本研究では保育園に通う幼児の朝食において、献立構成の違いは何に起因しているのか明らかにするため、幼児の生活リズム、食生活、食欲について検討し、保護者が栄養バランスの良い食事を作るための対策を提案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

朝食に関する調査内容は既に報告した。それによると、食生活指針(平成12年策定)⁹⁾に基づき、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夜間の生活時間の違いに関する分析を行なった。

回答者は幼児の夕食時刻、就寝時刻について時刻を記入する。(表1)

次に就寝時刻の平均値を求めた。就寝時刻から起床時刻までを睡眠時間として平均値を求めた。

高群で就寝時刻が平均値より早い幼児をAグループ、低群で就寝時刻が平均値より早い幼児をBグループとした。AとBグループについて夜間の生活時間、朝の生活時間について分析した。

就寝時刻の平均、睡眠時間の平均値を求めた。これらの値はt検定を行なった。

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始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、朝食を食べ始めてから登園のために家を出るまでの時間として、平均値を求めた。起床時刻から登園時刻までの時間を、起床から登園のために家を出る時間として、その平均値を求めた。これらの値はt検定を行なった。

誰と一緒に食べたか(共食者)、夕食時にテレビを見ているか、夕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。誰と食べるか(共食者)、テレビの視聴、食欲についてはその実態を示した。

食欲については表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。「ある」と回答した群を「安定群」、「あつたりなかつたりする」と回答した群を「ムラ群」と定義した。

朝食の食欲と夕食の食欲との関連について検討した。幼児の朝食の食欲と生活習慣について調べた後、さらに朝食の食欲がない幼児について夕食の食欲の有無別に検討した。

集めたデータは単純集計し、t検定で平均の差の検定を行なった。

表 1 質問表 幼児の夕食摂取状況と就寝時刻

質問項目	
夕食の時刻は何時でしたか	(時 分)
夕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
夕食時にテレビをつけていますか	①いる ②いない
夕食時に食欲はありますか	①ある ②ない ③あったりなかったりする
就寝時刻は何時でしたか	(時 分)

結 果

1. 幼児の夜間の生活時間

図 1 に夕食時刻を示した。18 時台が 44%、19 時台が 46%で幼児の 92%が夕食を食べ始めていた。20 時台は 8%であった。

図 2 に就寝時刻を示した。20 時台が 6%、21 時台が 63%で約 70%が就寝していた。22 時台は 31%であった。

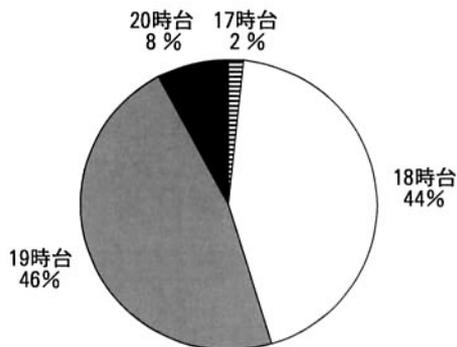


図 1 幼児の夕食時刻

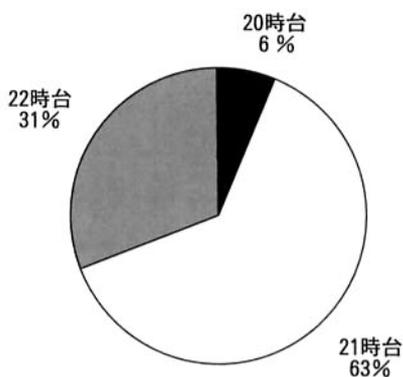


図 2 幼児の就寝時刻

夕食時刻の平均は 18:53、就寝時刻の平均は 21:28 (表 2)、睡眠時間の平均は 9 時間 17 分であった。

表 3 に朝食の献立構成と、就寝時刻の平均と睡眠時間の平均値の関係を示した。就寝時刻の平均は高群が 21:32、低群が 21:20 で高群の方が低群より就寝時刻が遅かった。睡眠時間の平均では高群が 9 時間 9 分で、低群が 9 時間 25 分で、低群は睡眠時間が多かった。このことについて更に分析した結果は表 4 に示した。

表 2 幼児の夜間の生活時間

質問項目	時刻の平均値
1. 夕食時刻	18:53
2. 就寝時刻	21:28

表 3 幼児の就寝時刻、睡眠時間と朝食の献立構成との関係

	就寝時刻の平均値	睡眠時間の平均値
高群	21:32	9 時間 9 分
低群	21:20	9 時間 25 分

2. 夕食と食生活

図3に夕食は誰と食べるかについて示した。「母」が98%と最も多く、「父」が48%と約半数であった。「兄弟姉妹」は66%、「祖父母」は19%。1人で食べた幼児はいなかった。

図4は夕食を食べている時にテレビを視聴するかを示した。「視聴者」は44%、「非視聴者」は50%で大きな差はなかった。

3. 夕食と食欲

図5は夕食の食欲について示した。「安定群」は67%が「ムラ群」33%を上回った。

4. 生活リズムと朝食の献立構成

表4にA、Bグループの就寝時刻と睡眠時間を示した。就寝時刻の平均はAグループが21:18、Bグループが21:05で、Bグループの方が早く就寝した。睡眠時間の平均はAグループが9時間19分、Bグループが9時間38分であり、両グループ間には有意な差がみられた ($t=1.75, df=42, p<0.05$)。これはBグループがAグループより早く寝て、遅く起きていた。

表4 A、Bグループの幼児の就寝時刻と睡眠時間の平均値

	就寝時刻の平均値	睡眠時間の平均値
Aグループ	21:18	9時間19分
Bグループ	21:05	9時間38分

* $p<0.05$

図6は幼児の起床から朝食までの時間差、朝食から登園までの時間差、起床から登園までの時間差について示した。起床から朝食までの時間はAグループでは40分、Bグループ33分であった。Aグループの方が若干早起きをしている。統計的に有意な差はなかった。両グループとも朝食までに30分以上あり、しっかり目を覚まして朝食を食べられる時間が確保されていた。朝食から登園までの時間差はAグループが70分、Bグループが58分であり、その差は12分で両グループ間に有意な差がみられた ($t=2.16, df=50, p<0.05$)。これは朝食を食べ始める時間は両グループとも同じくらいであるが、Bグループ

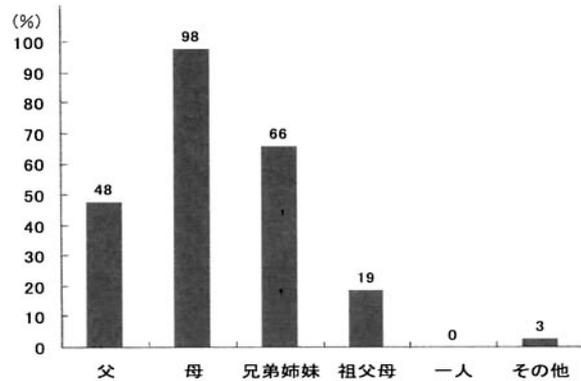


図3 夕食を誰と食べたか

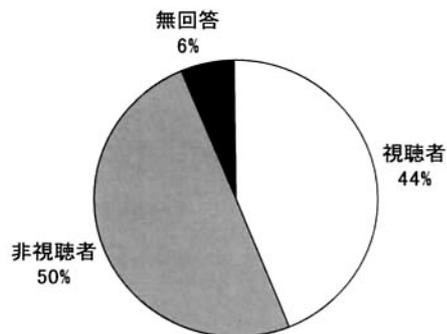


図4 夕食時のテレビ視聴

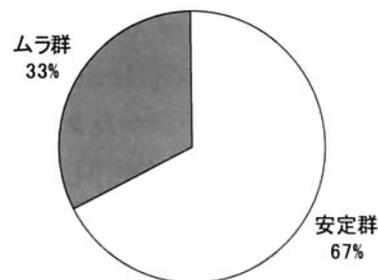


図5 夕食の食欲

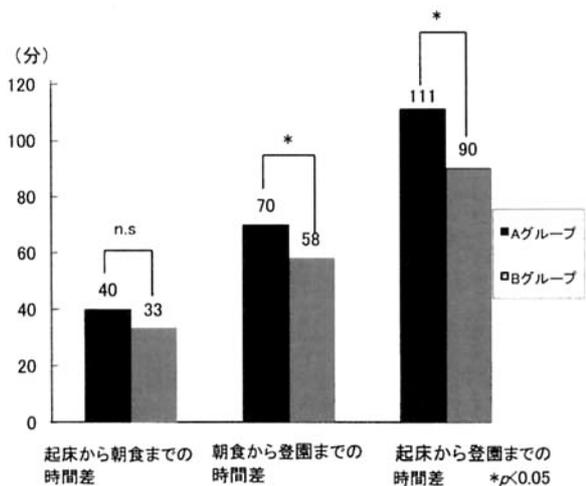


図6 幼児の起床から朝食までの時間差、朝食から登園までの時間差、起床から登園までの時間差

の方が登園するために家を出る時間が若干早いことを意味している。起床から登園までの時間差はAグループが111分、Bグループが90分でAグループの方が多く、その差は21分で両群間に有意な差がみられた ($t=2.71, df=50, p<0.05$)。

5. 食欲と生活リズムと共食者

表5に朝食の食欲と生活時間、共食者との関係を示した。朝食の食欲でムラ群は安定群に比べて就寝時刻が遅い幼児の割合が高かった。朝食の共食者ではムラ群の方が「一人」で食べる幼児の割合が高かった。夕食の共食者では食欲の異なる群間には差がみられなかった。

表5 朝食の食欲と生活時間、食生活との関係

		ある (安定群) (n=31)		あたりなかつたり (ムラ群) (n=30)		
		(%)	(人)	(%)	(人)	
生活時間	起床時刻	午前5時～	6.5	2	10.0	3
		6時～	29.0	9	40.0	12
		7時～	61.3	19	46.7	14
		8時～	3.2	1	3.3	1
	朝食時刻	午前6時30分～	16.1	5	23.3	7
		7時～	22.6	7	36.7	11
		7時30分～	48.4	15	26.7	8
		8時～	12.9	4	13.3	4
	夕食時刻	17時～	3.2	1	0	0
		18時～	41.9	13	43.3	13
		19時～	48.4	15	46.7	14
		20時～	6.5	2	10.0	3
	就寝時刻	21時以前	6.5	2	6.7	2
		21時～	41.9	13	33.3	10
		21時30分～	29.0	9	20.0	6
		22時～	22.6	7	40.0	12
共食者	朝食の共食者	父親	25.8	8	36.7	11
		母親	83.9	26	93.3	28
		兄弟姉妹	61.3	19	43.3	13
		祖父母	0.0	0	0.0	0
		子どもだけ	3.2	1	10.0	3
		その他	0.0	0	3.3	1
	夕食の共食者	父親	54.8	17	43.3	13
		母親	96.8	30	100.0	30
		兄弟姉妹	74.2	23	56.7	17
		祖父母	12.9	4	20.0	6
		子どもだけ	0.0	0	0.0	0
		その他	0.0	0	3.3	1

表6に朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間、共食者の関係について示した。ムラ群は安定群より起床時刻、就寝時刻が遅い幼児の割合が高かつ

た。朝食の共食者は母親が両群とも高かった。父親は安定群の方が幼児の割合が高かった。夕食の共食者は両群間には大きな差はみられなかった。

表6 朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間の関係

		ある (安定群) (n=14)		あつたりなかつたり (ムラ群) (n=16)		
		(%)	(人)	(%)	(人)	
生活時間	起床時刻	午前5時～	6.5	2	3.3	1
		6時～	25.8	8	13.3	4
		7時～	9.7	3	36.7	11
		8時～	3.2	1	0.0	0
	朝食時刻	午前6時30分～	16.1	5	12.5	2
		7時～	28.6	4	25.0	4
		7時30分～	50.0	4	43.8	7
		8時～	0.0	1	18.8	3
	夕食時刻	17時～	0.0	0	0	0
		18時～	9.7	3	33.3	10
		19時～	32.3	10	13.3	4
		20時～	3.2	1	6.7	2
	就寝時刻	21時以前	0.0	0	6.7	2
		21時～	22.6	7	10.0	3
		21時30分～	6.5	2	13.3	4
		22時～	16.1	5	23.3	7
共食者	朝食の共食者	父親	57.1	8	18.8	3
		母親	85.7	12	87.5	14
		兄弟姉妹	50.0	7	37.5	6
		祖父母	0.0	0	0.0	0
		子どもだけ	7.1	1	12.5	2
		その他	0.0	0	6.3	1
	夕食の共食者	父親	50.0	7	37.5	6
		母親	100.0	14	100.0	16
		兄弟姉妹	29.0	9	50.0	8
		祖父母	14.3	2	31.3	5
		子どもだけ	0.0	0	0.0	0
		その他	7.1	1	0.0	0

考 察

1. 幼児の夜間の生活時間

この調査では幼児の9割が18時から19時台に夕食を食べ始めていることから、保護者が仕事より帰宅してから、できるかぎり早く食事を食べ始めると考えられる。保護者の帰宅時間は調査していないが共食者は母親が最も多いことから、母親を中心に食

事の準備が行われていると思われる。20時台に食べ始める幼児が若干いて、就寝時刻が遅くなることが考えられる。

就寝時刻は幼児の7割が20時台と21時台であり、そのうち就寝時刻の平均の21:30以前に寝ている幼児は4割である。幼児の3割が22時台に就寝しており、夜型の生活であった。21:30以降に就寝する幼児も合わせると6割になる。体のリズムは就寝時

刻や睡眠時間にかなり影響を受け、子どもにとって重要な成長ホルモンは就寝後にピークを示すことや、就寝する時間によって分泌量が変わることが知られている¹⁰⁾。幼児の健全な発達のためには就寝時刻を早くするよう啓発する必要がある。

2. 夕食と食生活

母親と一緒に食べる幼児が圧倒的に多い。父親は約半数と一緒に食べていて、それ以外の父親は仕事のため夕食時に帰宅していないと考えられる。忙しい生活の中で、子どもが家族と食事を共にする機会が少なくなっていると言われている。食事を楽しく食べることは、栄養素の消化吸収を助け、心の豊かさを育むことになる。この時期の子どもには食べる意欲、食べることへの興味や関心を育てることが重要であり、何か特別なことをするのではなく、毎回の食事の場を大切にしていこうとの積み重ねが食育として重要である¹¹⁾。

夕食時にテレビをつけていた家庭は4割ほどであった。幼児はテレビに気がとられ、食事に集中できないし、家族との会話が減ることで食事を楽しく食べられない¹²⁾。塚原¹³⁾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。

3. 夕食と食欲

夕食の食欲でムラがみられる幼児は朝食でも食欲にムラがあるならば健全な成長の観点から問題である。このことについては生活リズムと関連させて、5で考察をした。夕食の食欲に影響を及ぼす要因は運動量、間食摂取の有無が考えられる¹⁴⁾が、今回は検討していない。

4. 生活リズムと朝食の献立構成

朝食の献立構成と就寝時刻、睡眠時間の関係は就寝時刻が平均値より早い幼児について考察することにする。Bグループは就寝時刻がAグループより早く、起床時刻が遅いため、睡眠時間がAグループより長い。保護者の就労形態は今回質問していないがBグループの保護者は仕事のために早く家を出ていると思われる。Bグループの保護者の特徴として幼児を早く寝かしつけ、朝は子どもをできるだ

け長く眠らせている。その朝の時間は朝食の準備や身支度のために使っていると思われる。さらに、登園のため家を出る時刻はAグループよりも早い。このことから、保護者について、Aグループは朝の時間がゆったりしているのに対し、Bグループは時間に追われ、忙しくゆとりがないと思われる。この違いが朝食の献立構成に反映したのではないかと考えた。

両グループの幼児は早寝、早起きで睡眠時間をたっぷりとり、生活リズムが良い。しかしながら、幼児の生活リズムが良いことと朝食内容が良いことは必ずしも一致しない。朝食内容は幼児の生活リズムより保護者の生活時間の影響をより多く受けることが示唆された。

幼児の健全な成長、発達には1日3回の食事はバランスの取れたものが望ましい。特に朝食が重要視される理由は、体のリズムと関係がある。したがって、幼児の望ましい食習慣を形成するためには、主食、主菜、副菜が揃った食事を習慣化することが大切である。

幼児の実態をふまえ、保護者に対しては幼児期の栄養知識、食品の知識、実際に料理ができるための調理技術、忙しい朝に簡単にできる朝食レシピを紹介するなどの栄養教育が必要である。そこで、以下のように提案する。

例えば、慌ただしい朝の時間の中で効率よく食事を作るには、「段取り」を工夫する。食事の計画をたてて、献立を考え、食材を用意する。献立の工夫は主菜になるものは定番のメニューを決めておき、それを1週間の中で組み合わせる。汁ものは、野菜のほかにタンパク質を含む食材を入れ、主菜と汁ものを兼ねた料理をつくるのもよい。また、幼児期から主食、主菜、副菜、汁物を基本とした和食を身につけることが、生活習慣病の予防に有効であるといわれている¹⁵⁾。和食はご飯を中心に汁物、主菜、副菜を組み合わせるため、脂肪の摂りすぎを抑えられるといわれている。

朝の準備時間を節約するための方法としてあげられるものを次に示す。前日の夕食準備、片付けの時には朝食に用いる野菜など刻んでおく、漬物を漬けておく、魚や肉は下味をつけておく。時間に余裕がある休日を利用して、煮魚、焼き魚などの料理をま

とめて調理し、冷凍しておく。野菜や肉などは刻んだり、ゆでたり下ごしらえをして、冷蔵、冷凍しておく。常備菜は数品作り、冷蔵しておく他、加工食品、インスタント食品も便利である。だし汁は前日に煮干し、昆布を鍋にいれておく旨味成分がよく抽出される。

朝は時間を要する食材から優先して加熱する。電子レンジは加熱調理に使用する、冷凍保存しておいた料理の再加熱をする。調理器具は洗いを少なくするために、使いまわしを工夫する。例えば、フライパンは野菜などゆでる、2品くらいの焼き物に使用する。

平成12年に発表された食生活指針⁹⁾はまず「食事を楽しみましょう」とある。毎日の生活時間を工夫し、朝食は楽しく作って、おいしく食べたいものである。今後はこの指針に沿って、対象者のライフスタイルにあわせたアイデアを積み重ねていくことが重要である。

5. 食欲と生活リズムと共食者

早寝、早起きで朝食を食べることを実行している幼児は朝食の食欲がある。これは江田¹⁴⁾の報告と同様であった。更に、夕食の食欲もある。反対に遅寝、遅起きで朝食を食べる幼児は朝食の食欲にムラがある。これは真名子¹⁶⁾の報告と同じ傾向であった。更に、夕食の食欲にもムラがある幼児が半数いた。体温、尿量、ホルモン分泌、運動能力、記憶力など、体の変化は約1日周期のリズムを刻みながら変化している。食事のサイクルがホルモンのリズム形成に関与し、朝食の摂取と密接に関連している。生活リズムの乱れが心身の健康状態に与える影響が懸念される¹⁰⁾。

さらに付け加えると、保護者の就労形態、家族構成など幼児やその保護者個人の実態にあわせたきめ細かい栄養教育が必要である。その実現のためには現在、栄養士の人数が十分とは言えず、栄養士が配置されていない保育園も多い。今後は栄養士が各保育所に配置されることを望む。

まとめ

本研究は保育園児を対象に調査を行い、朝食内容

つまり献立構成の違いは何に起因しているのか明らかにするため、幼児の生活リズム、食生活、食欲について検討した。かつ、保護者が栄養バランスの良い食事を作るための対策を提案した。

就寝時刻が10時台の幼児が3割いて、夜型の生活時間を改善する必要がある。夕食は母親と一緒に食べる幼児がほとんどで、父親は半数にとどまり、現実には家族揃っての食事が難しいことが明らかとなった。夕食時にテレビを視聴している幼児は半数近くいた。幼児期は食事に集中したり、家族との会話を増やしたりすることで、食事を楽しく食べ、食べることへの興味や関心を育てることが重要である。

高群で就寝時刻が平均値より早い幼児をAグループ、低群で就寝時刻が平均値より早い幼児をBグループとした。起床から登園までの時間差はAグループのほうがBグループより長いことがわかった。この違いが朝食の献立構成に反映したと思われる。つまり、朝食内容は幼児の生活リズムより保護者の生活時間の影響をより多く受けることが示唆された。

本調査のもう1つの目的については、保護者の実態を踏まえ、保護者や幼児に対して上記のような提案を行い、忙しい朝でも主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事が習慣化できるよう支援をしていきたい。

今回の調査は統計的な差にあらわれにくかった理由の一つに少人数であったことがあげられる。したがって、今後は対象者を増やし、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) 加藤 秀夫，食と体のリズム，日本栄養士会雑誌，51(11)，10，2008
- 3) 厚生労働省，平成18年度国民健康・栄養調査，2009
- 4) 明石 要一，食育で何を問題にすべきか，小児科臨床，

- 日本小児医事出版社, 61(7), 1453-1456, 2008
- 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(5), 273-283, 2005
 - 6) 鈴木 祥水他, 子どもの食生活の実態と今後の食育のあり方への一考察, 長野県栄養改善学会要旨集, 34-43, 2003
 - 7) 藤沢 良知, 子どもの心と体を育てる食事学, 第一出版, p25, 2002
 - 8) 戸井田 英子;野池 裕子;林 恵里;加藤 麻樹;村澤 初子, 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, 長野県短期大学紀要, 63, 17-24, 2008
 - 9) 文部省, 厚生省, 農林水産省, 平成 12 年度策定食生活指針, 2000
 - 10) 日本栄養・食糧学会, 時間栄養学, 女子栄養大学出版部, 102-103, 2009
 - 11) 石田 裕美, 学童期の栄養調査からの食育の必要性を考える, 小児科臨床, 日本小児医事出版社, 61(7), 1303-1304(39-40), 2008
 - 12) 松本 晴海, 中学生の食意識・食行動に及ぼす食生活環境の影響及び食意識・食行動と学校給食に対する意識との関連, 家政学雑誌, 54(11), 913-923, 2003
 - 13) 塚原 康代, 保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況, 61(4), 223-233, 2003
 - 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), 55-61, 2006
 - 15) 上田玲子, 和食はなぜ良いといわれるのか, 小児科臨床, 日本小児医事出版社, 61(7), 1476-1484(39-40), 2008
 - 16) 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