

# 幼児の食生活と保護者の食意識について

——聴覚支援学校の場合——

\*亀井 文・\*\*佐藤 玲子

## Children's lifestyle, dietary habits and their mothers' dietary awareness in deaf school

KAMEI Aya, SATO Reiko

### Abstract

This study investigated children's lifestyle and dietary habits, age 3 to 6, in deaf school and their mother's dietary awareness. The results showed that nearly all children went to bed and woke up at regular time and ate meals regularly with their parents or at least their family members. Furthermore, their mothers' dietary awareness might be related to eating breakfast with children and their father. Therefore, their father may play a key role for children's proper dietary habits.

**Key words** : children (子ども)  
dietary habits (食習慣)  
mother (母親)  
dietary awareness (食意識)  
deaf school (聴覚支援学校)

### 緒言

幼児期は心身の発育が著しい時期であり、食習慣が確立し始める時期である。子どもの健やかな発育、発達のためには栄養バランスの取れた楽しい食生活がとても大切である。しかし、近年は社会の変容に伴い家族生活も変化を余儀なくされ、家庭における子どもの朝食欠食や孤食、個食が増え、幼児期に形成されるべき健康的な食習慣が危うくなりつつある(鈴木、1998; 足立、2000)。

この研究では、聴覚障害の幼児を対象として、子どもと共食者、特に母親に焦点を当て、子どもの生活習

慣や食習慣と家族の共食状況との関係について実態を調べ、また、母親の食生活に対する意識と家族との関わりについても検討を行った。

### 方法

#### 1. 調査時期、調査対象および調査方法

調査時期は2009年9月、調査対象は宮城県内の聴覚支援学校幼稚部に通う3歳から6歳児20名の保護者とした。調査方法は質問紙留置き法による保護者へのアンケート調査として実施した。回答者は17名ですべて母親による回答であり、回収率は85%であった。

\* 宮城教育大学家庭科教育講座

\*\* 宮城教育大学教職大学院、宮城県立聴覚支援学校

2. 調査内容および解析

アンケートの内容については、子どもの年齢、家族構成、子どもの生活習慣と食習慣、食事の時の共食者、また母親の食習慣と食意識についてである。統計処理解析はt検定および重回帰分析（ステップワイズ法）を用いた。統計解析ソフトはSPSS12.0J for windowsを使用した。

結果および考察

1. 幼児の属性

幼児の年齢構成と家族人数構成を示したものが表1である。幼児本人と両親のみの家庭が3家庭あったが、それ以外の家庭では幼児本人と両親以外に兄弟、姉妹、祖父母がいる家庭であった。

表1 幼児の属性

	人 (%)
1. 年齢	
3歳	1 (6)
4歳	5 (29)
5歳	8 (47)
6歳	3 (18)
計	17 (100)
2. 家族構成人数	
3人	3 (17)
4人	6 (35)
5人	4 (24)
6人以上	4 (24)
計	17 (100)
3. 祖父母の有無	
いる	6 (35)
いない	11 (65)
4. 兄姉の有無	
いる	10 (59)
いない	7 (41)
5. 弟妹の有無	
いる	7 (41)
いない	10 (59)
6. 兄弟姉妹の有無	
いる	3 (18)
いない	14 (82)

2. 幼児の生活時間と健康について

幼児の起床、就寝時間と睡眠時間は年齢別に2群に分けて表2に示した。年齢による起床、就寝時間と睡眠時間に有意な差はなかった。平成17年厚生労働省国民健康栄養調査報告（2008、健康・栄養情報研究会）によると、全国の結果では3歳児～5歳児は7時から8時の間に起床する幼児が50～60%で、6歳児は6時から7時の間に起床する約60%という結果であったが、この調査対象の幼児はどの年齢も平均で7時までに起床していた。また、就寝時間は、全国結果では3歳児～6歳児までいずれの年齢でも21時から22時の間に就寝する幼児が53%～63%で21時以前の就寝人数割合はいずれの年齢も25%前後であったのに対して、この調査対象の幼児はどの年齢も平均で21時までに就寝していた。従って、睡眠時間も約10時間あり、他の調査結果（綾部、2005）と比べても睡眠時間の不足はないと考えられた。

表3は母親が子どもの健康状態について気になることを選んだ結果である。表にあるように、ほとんどの母親は子どもの健康状態については、ほぼ問題がないと感じていることが分かった。

表2 年齢別生活時間比較

	(分)		t検定
	3歳～4歳(n=6)	5歳～6歳(n=11)	
起床時間	6.7±0.5	6.9±0.6	ns
就寝時間	20.9±0.7	20.9±0.4	ns
睡眠時間	9.8±0.8	10.0±0.5	ns

表3 幼児の健康状態

	(人)
	(複数回答有り)
風邪を引きやすい	0
便秘しやすい	1
下痢しやすい	0
太り気味である	0
やせ気味である	2
背が小さい	1
虫歯が多い	1
姿勢が悪い	0
疲れやすい	0

3. 幼児の食生活について

幼児の食生活の実態について表4にまとめた。毎日朝食を取っている幼児は88%であり、全国結果(2008、健康・栄養情報研究会)と比べてみると3歳～6歳で89～91%が毎日朝食を取っている全国結果とほぼ同様の結果であった。朝食の共食状況結果は1人で食べる幼児は1人であり5歳児であった。全国結果では3歳4歳児が朝食を1人で食べる割合は6～7%であるが、5歳6歳児になると14～22%と割合が急激に高くなっている。

夕食については毎日取っている幼児は94%であり、ほぼ全員が毎日夕食を取っている。夕食の共食状況は孤食の幼児はいなかった。全国結果(2008、健康・栄養情報研究会)においても3歳～6歳の幼児96～98%が家族と食べるという結果になっている。これらの結果から、この調査の幼児のほとんどが毎朝夕共食者と共に食事をしており、特に朝食における孤食割合は全国と比べて少ないことが分かった。

間食については、82%の幼児が間食を取っており、その間食内容(複数回答)はスナック菓子、チョコレート、ケーキやアイスクリームなどを食べている幼児が62%、パン、おにぎりや果物を食べている幼児は19%であった。この時期の間食は3回の食事では1日の必要なエネルギーや栄養素の必要量が摂取しきれないために、間食を食事の一部と考え補充の意味で与えるべきである。今後はより良いおやつのかかり方について、保護者へ情報を提供していき、改善していく必要があると考える。

食事時間については、朝食にかかる時間が5分～40分と開きのある結果となった。夕食時間については、20分～40分の幼児が多かったが、やはりばらつきのある結果となった。そこで、年齢別の食事時間比較を行い表5に示した。朝食においては、5歳～6歳の幼児の食事時間は3歳～4歳の幼児の食事時間と比べて少し長い傾向があったが、両群の食事時間に有意な差は見られなかった。夕食においては、5歳～6歳の幼児の食事時間は3歳～4歳の幼児の食事時間と比べて、10分以上有意に長い時間をかけていることが分かった。この調査においては、共食者がいる幼児の共食者の中には母親がほとんど含まれている。そこで、幼児の食事時間と母親の食事時間の差を幼児の年齢別に示したのが表6である。この表では母親とその子どもの食事

表4 幼児の食生活実態

	人 (%)
1. 朝食の摂取頻度	
毎日	15 (88)
ときどき	2 (12)
2. 朝食の食事時間	
5分～10分	4 (24)
10分～20分	4 (24)
20分～30分	4 (24)
30分～40分	5 (29)
3. 朝食の共食状況	
ひとり	1 (6)
母のみ	4 (24)
父のみ	1 (6)
母と兄弟姉妹	5 (30)
父と兄弟姉妹	1 (6)
父母と兄弟姉妹	2 (12)
祖父母と兄弟姉妹	1 (6)
母と祖父母と兄弟姉妹	1 (6)
父母と祖父母と兄弟姉妹	1 (6)
4. 間食の有無	
有り	14 (82)
無し	3 (18)
5. 夕食の摂取頻度	
毎日	16 (94)
ときどき	1 (6)
6. 夕食の食事時間	
10分～20分	2 (12)
20分～30分	6 (38)
30分～40分	6 (38)
40分～50分	2 (12)
7. 夕食の共食状況	
保育所	1 (6)
母のみ	1 (6)
父母	2 (12)
母と兄弟姉妹	2 (12)
父母と兄弟姉妹	7 (41)
母と祖父母と兄弟姉妹	1 (6)
父母と祖父母と兄弟姉妹	3 (18)
8. 食生活で気になること (複数回答有り)	
食事時の姿勢が悪い	4
食事中に席を立つ	7
箸の持ち方	4
好き嫌い	9
小食	3
食べ過ぎ	0
よく噛まない	1
食事時間がかかる	3
間食が多い	1

時間が近いほど数値は少なくなり、マイナスの数値は子どもの食事時間より母親の食事時間のほうが長いことを示している。3歳～4歳の幼児とその母親の朝食食事時間差は小さく、3歳～4歳の幼児の母親は子どもと朝食時を合わせて一緒に食していることが示唆された。5歳～6歳の幼児とその母親の朝食食事時間差は平均で12分もあり、21分の幼児の朝食時間の半分以上である。このことから、5歳～6歳の幼児の母親は、子どもの朝食時と同席して共食している時間は少ないことが示唆された。夕食の場合は、3歳～4歳の幼児とその母親の食事時間差はマイナスとなっており、母親の食事時間の方が長いことから、子どもの食事が終わるまで一緒に食事をしていることが示唆された。5歳～6歳の幼児とその母親の食事時間差も朝食ほど長くはなく、子どもの夕食時間30分間の三分の二以上の時間を共にしていることが示唆された。子どもの食事時間と母親の食事時間差の結果から、3歳～4歳の幼児の母親はまだ子どもの食事の介助等を行い、子どもの食事のために時間を取っているが、5歳～6歳の幼児の母親は食事を子どもたち自身に任せている部分が多く、その為、特に忙しい朝食時は母親と子どもの食事時間の大きな差がみられたと考えられる。

表5 年齢別食事時間比較

	(分)		
	3歳～4歳	5歳～6歳	t検定
朝食時間	17.5±7.6	21.1±8.8	ns
夕食時間	18.3±7.5	30.5±8.0	**

\*\* p<0.01

表6 幼児と母親の食事時間差

	(分)		
	3歳～4歳	5歳～6歳	t検定
幼児の朝食時間－その母親の朝食時間	3.8±8.6	12.0±6.5	*
幼時の夕食時間－その母親の夕食時間	-3.3±6.1	6.8±9.0	*

\* p<0.05

表7 年齢別食生活で気になることの個数比較

	(分)		
	3歳～4歳	5歳～6歳	検定
個数	1.3±0.5	2.3±1.6	ns(p=0.09)

表4の8は幼児の食生活において母親が選んだ気になることである。一番気になることは「好き嫌い」となっており、半分以上の母親が気にしていることが分かった。その次は「食事中に席を立つ」であり、40%以上の母親が気になると回答していた。「食事中の姿勢が悪い」「箸の持ち方」がその次に挙げられ、約25%の母親がそれぞれ気にしていることが分かった。食生活で気になることを母親が選んだ個数が子どもの年齢によって変わるのかどうかを示した表が表7である。3歳～4歳の幼児と比べて5歳～6歳の幼児の方が食生活で気になる個数は、有意な差はなかったが多い傾向であった。「好き嫌い」「食事中に席を立つ」はほぼ全ての幼児年齢の母親が気になると答えていたが、「食事中の姿勢が悪い」「箸の持ち方」では、5歳～6歳の幼児の母親が気にすると答えていた。お箸を上手に扱えるようになるのは4歳～6歳と幅があるといわれており、幼児によって食具使用の上達の違いがあることがここでも示唆された。箸の扱い方の指導は学校でも行えるため、適正な箸の長さの確認や持ち方の指導など、保護者と連携していくと良いと考えられる。

#### 4. 母親の食生活に対する意識と家族との関わり

幼児はまだ自身で食事の準備をすることが出来る年齢ではない。その為、幼児の食生活は保護者の作る食環境に大きく影響され、保護者の食生活に対する意識

表8 母親の食生活に対する意識

	(人)
	(複数回答有り)
食べることが好きである	11
食事のときの会話を楽しんでいる	7
食品の産地が気になる	4
主食、主菜、副菜のバランスに気をつけている	8
食事はそろって食べるようにしている	13
忙しいので総菜などを利用して手早く料理している	0
ダイエットのため食事を減らしている	0
子どもの好き嫌いをなくすための工夫をしている	7
インスタント食品や総菜は使わないようにしている	4
食事中はテレビを見ないようにしている	3
食費を考えて安いものを買うようにしている	8
子どもが喜んで食べるものを出すようにしている	6
食事中のおしゃべりは控えている	0

(n=17)

表9 母親の食生活に対する意識に関連する要因  
(重回帰法：ステップワイズ法)

変数	標準偏回帰係数	有意確率
食事相手朝父親	0.602	p<0.05
定数		p<0.01

従属変数：母親の食生活に対する考え方個数

独立変数：子どもの年齢、起床時間、就寝時間、睡眠時間、間食の有無、朝食時間、夕食時間、母親の朝食時間、母親の夕食時間、子どもと母親の朝食時間の差、子どもと母親の夕食時間の差、子どもの食生活気になることの個数、供食相手…朝食-母、父、祖父母、兄姉、弟妹、夕食-母、父、祖父母、兄姉、弟妹

と行動がその子どもの健康に深く関わってくることになる。そこで、この調査においても母親の食生活に対する意識について調査を行った。表8は母親自身の日頃の食生活に対する意識について当てはまるものを選択してもらった結果である。「食事はそろって食べるようにしている」母親は77%であり、1番選択する母親が多かった。次に「食べるのが好きである」が続き、3番目に多かったのは「主食、主菜、副菜のバランスに気を付けている」、「食費は考えて安いものを買うようにしている」であった。逆に、1人も選択者のいなかった項目は、「忙しいので惣菜などを利用して手早く料理している」、「ダイエットのため食事を減らしている」、「食事中のおしゃべりは控えている」であった。この結果から、母親の家族みんなで楽しく食事の時間を過ごしたいという意識が表れた結果となった。

さらに、この食生活に対する意識項目13項目中8個を選ぶ母親から1つも選んでいない母親もおり、選ぶ個数にばらつきがみられた。そこで、この食生活の意識の差は、果たして子どもの年齢や生活習慣、食習慣あるいは共食相手と関わりがあるのかどうか、重回帰分析をおこなった。共食者による違いをみるために、共食者とそれ以外の2つに分けてダミー変数を入れて解析を行った(表9)。この解析結果から、朝食で父親が共食者として子どもと食事している家庭の母親の食生活に対する意識が高いという結果が得られた。平井ら(2005)は、母親と結合が高いと考えている子どもの母親は栄養的な配慮を行い、子どもへ関心を持って関与している、また、子どもと父親との共食頻度が高いほど父子の結合が高いし、父子と母子の関係は個々のものではなく相互に影響しあっており、食事場面はその特徴が良くあらわれると考えられる、と報告

している。この調査においても、母親の食意識の高さは父親と子どもの共食と関係していることから、父親が食事の場に子どもと一緒にいるということは、父親の子どもに対しての積極的な関わり的一端であり、このような父親の意識が母親の意識も高めていることが推察された。

## 文献

- 足立己幸、NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト(2000) 知っていますか 子どもたちの食卓。NHK出版
- 綾部園子他(2005)朝食からみた幼児の食生活と保護者の意識。栄養学雑誌 Vol.63 No.5 p273-283
- 健康・栄養情報研究会(2008)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より—。第一出版株式会社
- 鈴木雅子(1998)その食事ではキレル子になる。河出書房新社
- 平井滋野、岡本祐子(2005)小学校の父親および母親との心理的結合性と家庭における食事場面の諸要因の関連。日本家政学会誌 Vol.56 No.4 p273-282

(平成22年9月30日受理)