

保護者の食生活行動と保育園児の朝食との関りについて
－アンケート調査を中心に－

黒木敏子

**Concerning the Relationship between a Parent's Dietary
Behavior and Nursery School Children's Breakfast**

Toshiko Kuroki

Abstract

In August, the authors conducted a survey on the parents of 315 nursery school children. It concerned the relationship between children's breakfast and the dietary behavior of their parents.

The following results were obtained :

- 1) Looking at the intake of breakfast among the children, 72.7% answered they ate breakfast everyday, and 27.3% did not eat breakfast regularly.
- 2) The authors classified parents into 3 groups by applying points according to their dietary behavior : Group A (low score) ; Group B (normal score) ; and, Group C (high score). A significant difference could be recognized among the three groups regarding children's breakfast intake, the condition of the children eating with their parents, and the number of food items that were eaten.
- 3) A significant difference could be recognized among the three groups regarding the parent's preparation time for breakfast and their intake conditions.
- 4) It has become clear that children's breakfast is strongly influenced by their parent's dietary behavior.

Received Oct. 31, 2001

Key words : Nursery School Children ; Breakfast ; Parent ; Dietary Behavior

I】緒言

乳幼児期の食生活は、特にその後の生涯の心身の健康に大きな意味をもつ。

とりわけ、朝食は1日の生活のスタートの活力源として重要であることは周知のとおりであるが、最近のライフスタイルが夜型化し、それに伴って就寝時刻が遅く、睡眠時間が少なくなっている。そのために起床時の目覚めが悪く、食欲もなく、朝食を欠食する大人や子どもが増えていることが指摘されている^{1)~3)}。

幼児期は生活習慣を確立させる時期である。生活習慣の中でも重要な柱となる食習慣は、保護者の食生活行動の影響を強く受けると考えられる。

また、現場に携わる保育担当者からは、朝食を欠食して登園する子どもが増えてきて、行動に活気がなく、集中力が欠け、集団行動がとれないなど保育に支障をきたすような状況であるという声も聞かれる。

こうした状況が背景にあって、朝食を欠食した園児のために、朝食を提供している保育園も増え始めており、これからの保育所保育における大きな課題となるとみてよい。

そこで今回、保育園児の朝食がどのような状態にあるのかを把握し、それに保護者の食生活行動がどのように関わっているかを検討することが必要であると考え、本研究に取り組んだ。

II】方法

1) 調査対象および方法

岐阜市内の公立保育所・私立保育園の5ヶ所に通園する園児の保護者に対し、保護者の食生活行動が保育園児の朝食状況にどのような影響を及ぼしているかを把握するために、園児用アンケート調査表と保護者用アンケート調査表（主に母親対象）の二種類の調査表を作成し、アンケート調査を依頼した。

その結果、399通中、315通の有効回答を得た（有効回収率78.9%）。有効回答に関する園児の内訳は、1歳児22名、2歳児56名、3歳児70名、4歳児74名、5歳児93名であった。調査対象の属性については表1に示す通りである。

表1に見られるように家族形態は核家族が71.4%と大多数を占めているが、三世代家族が28%あり、国民生活基礎調査⁴⁾による都道府県別の世帯構造別世帯数から見た岐阜県の割合（22.3%）より高い値を示していた。また、就業形態では、フルタイム、パートタイム勤務を含めた有職率は87.3%と高率であった。

2) 調査時期

調査は、2001年8月中旬に、保育園を通して園児の保護者に依頼し、2週間後に回収した。

保護者の食生活行動と保育園児の朝食との関りについて

表 1 対象者の属性
(n = 315)

特 性	事 項	人 数 (%)
年 齢 (歳)	20～24	3(1.0)
	25～29	44(14.0)
	30～34	151(48.0)
	35～39	90(28.6)
	40～	25(7.9)
	無 回 答	2(0.6)
家族形態	核 家 族	225(71.4)
	三世帯家族	88(28.0)
	無 回 答	2(0.6)
就業形態	専 業 主 婦	35(11.1)
	パートタイム	124(39.4)
	フルタイム	151(47.9)
	無 回 答	5(1.6)

3) 調査内容

園児用調査内容 (7項目)

(1) 生活状況について

- ①就寝時刻 ②起床時刻 ③自立起床

(2) 朝食状況について

- ①朝食時刻 ②朝食の摂取頻度 ③朝食の共食状況 ④連続した3日間の朝食摂取状況

保護者用調査内容 (7項目)

(1) 生活状況について

- ①就寝時刻 ②起床時刻

(2) 朝食状況について

- ①朝食準備時間 ②朝食時刻 ③朝食の摂取頻度

(3) コミュニケーション状況について

- ①園児の朝食中の保護者の位置・状況 ②朝食時の園児と保護者の会話
設問は、中川⁵⁾小松ら⁶⁾の先行研究を参考に設定した。

4) 集計について

保護者の食生活行動への積極性や意欲の高さを把握するために、食生活行動と考えられる4項目の回答をそれぞれ下記のように点数化した。

(1) 朝食状況について

①朝食準備（朝食準備時間はどれくらいですか）

5～10分……0点、10～20分……1点、20分以上……2点

②朝食の摂取頻度（朝食は食べていますか）

食べない時が多い……0点

食べる時と食べない時がある……1点

食べる時が多い……2点

(2) コミュニケーション状況について

①園児の朝食中の保護者の位置・状況（お子さんが朝食時に保護者の方はどこにいますか）

家事・出勤の準備で食卓に座っていない……0点

一緒に食卓に座って朝食を食べる……2点

②朝食時の園児との保護者の会話（お子さんが朝食時に保護者の方と会話がありますか）

ほとんど話をしない……0点

たまに話をしている……1点

よく話をしている……2点

集計には、中川⁵⁾の分類法に従い、4項目の得点を加算し、これを保護者の食生活行動得点とした。

Ⅲ】結果と考察

1) 園児の生活状況と保護者の食生活行動得点について

園児の就寝、起床および自立起床などの生活状況への影響について、保護者、特に母親の朝食準備時間、朝食の時間や摂取頻度、および朝食時における園児とのコミュニケーション状況などの食生活行動が、子どもの生活状況へどのような影響を及ぼしているかを把握するため、保護者の食生活行動それぞれに0点～2点の三段階評価を行い得点化した。

その結果、得点0～2点をA群：食生活行動得点の低い群（30名、9.5%）、3～5点をB群：ふつう（123名、39.0%）、6～8点をC群：食生活行動得点の高い群（162名、51.4%）の3群に分類し、これらの3群間と園児の生活状況とクロス集計を行い、これらについて χ^2 検定を用いA、B、Cそれぞれの群間の有意差の検定を行った。

園児の生活状況と保護者の食生活行動得点群（A・B・C群）との関連を図1に示した。

園児の自立起床について、園児には自分で自分の行動・行為を規制するいわゆる自律に相当する意志・意欲による起床の在り方は考えられない。従って、誰かに起こしてもらうような他の力に頼らず、自然に目覚め、自分の力で起きることのできる意味において自立という用語を用いた。

保護者の食生活行動と保育園児の朝食との関りについて

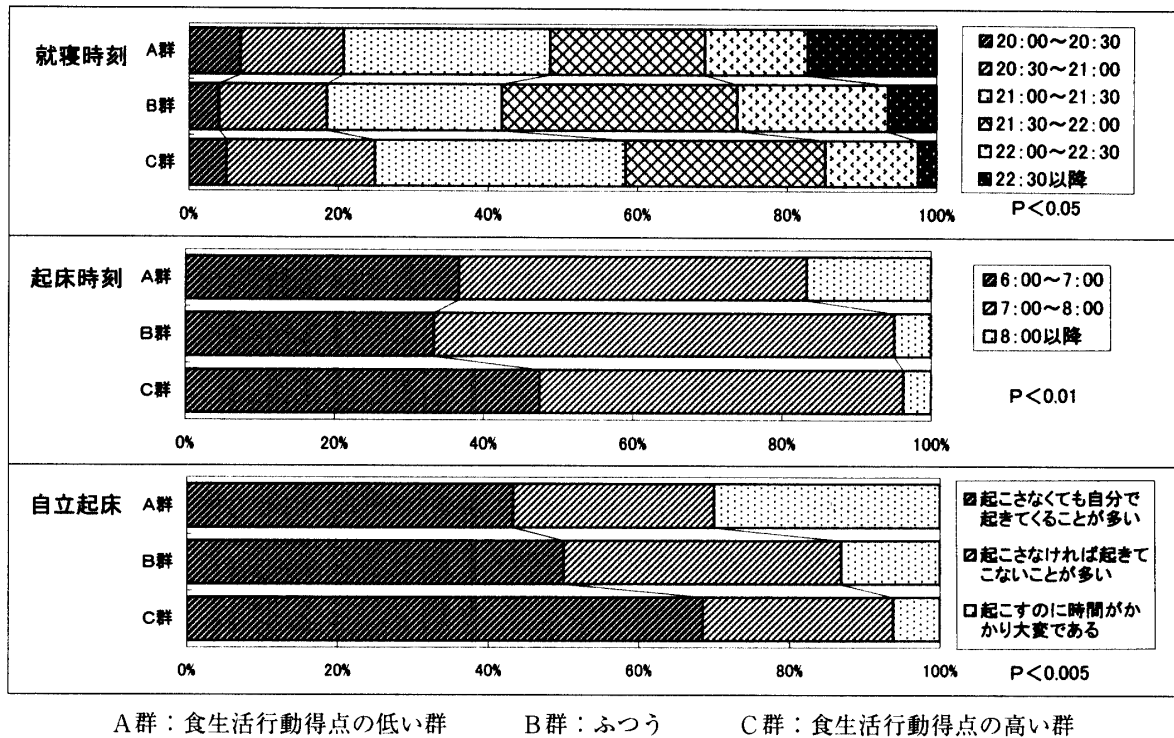


図1 園児の生活状況と保護者の食生活行動

園児の自立起床 (P<0.005)、起床時刻 (P<0.01)、および就寝時刻 (P<0.05) は、保護者の食生活行動と密接な関係が見られ、食生活行動得点群間にそれぞれ有意差が認められた。自立起床は、殊にA群の園児では、約30%の保護者が“起こすのに大変である”と回答している。

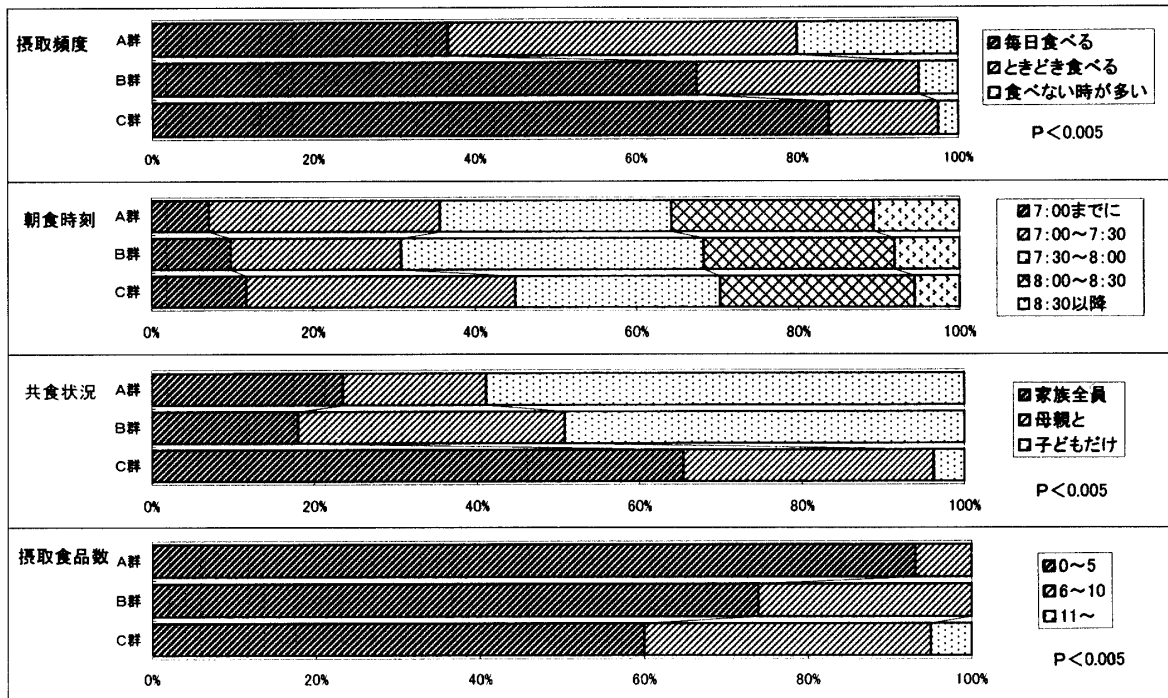
就寝時刻は、20.6% (5人に1人) の園児に22時以降の就寝が見られ、保護者の食生活行動得点の高いC群の園児は、A・B群の園児に比べ早寝の傾向にあった。

起床時刻については、C群の園児の47.5%が午前7時までに起床しているが、A群では16.7%の園児が8時以降の起床となっていた。

保護者の食生活行動得点の低いA群の園児の生活状況は、就寝時刻、起床時刻とも遅い傾向にあり、自立起床もできないのが現状であった。自立起床については、目覚めの悪さと関連が深く、起床時刻が遅れることにより、必然的に朝食を摂取するのに時間的制限を受け、満足に食事をするができないのではないだろうか。

2) 園児の朝食摂取と保護者の食生活行動得点について

園児の朝食摂取状況と保護者の食生活行動得点群(A・B・C群)との関連を図2に示した。朝食の摂取頻度、共食状況、摂取食品数の項目において、食生活行動得点群間に有意差が



A群：食生活行動得点の低い群 B群：ふつう C群：食生活行動得点の高い群

図2 園児の朝食状況と保護者の食生活行動

認められた ($P < 0.005$)。

朝食摂取は、平成7年国民栄養調査¹⁾によれば、毎日食べる園児は89.3%と報告されているが、今回の調査では72.7%と全国平均を下回る値となっている。本調査の結果、朝食を毎朝規則的に摂取しない園児が27.3%存在することになる。

朝食を規則的に摂取しない園児達のうち、その5.1%は全く朝食を摂取していない理由に、「食欲がない」(60%)、「時間がない」(13%)、「習慣で」(13%)、「その他」(13%)であった。これを保護者の食生活行動得点からみると、C群の園児は84.0%が毎日朝食を食べているが、A群の園児は36.7%であり、食生活行動得点群間に有意差が認められた ($P < 0.005$)。

やがて園児達は学童期、青年期に入っても、朝食を欠食するという習慣が継続するのではないかと考えられる。

朝食は、その日の大脳の活動へのアクセラであり、大脳の活動物質に刺激を与え、しかも脳の活動エネルギーとなるブドウ糖の補給源でもある。大脳の活動量は、脳の血流量にもよるが、一般には脳100グラムにつき、その血流量は1分間に54mlであると言われている。しかも、脳の重さは体重の約2%である。頭の働きの善し悪しは、脳の血流量を増やし、酸素やブドウ糖の補給量によって決定されることになる。十分な朝食を摂取できないということは、朝からぼんやりしていたり、だるさや眠気しか感じないことになり、しかも発育途上の

園児の脳機能の発育・発達への影響も懸念される。

家事・出勤準備で子どもと一緒に食卓に座って居られないなど、職業を持つ母親の苦労や負担度などへの配慮も疎かにできないが、園児達の生活リズムの確立が望まれるところである。

家族全員で朝食を摂取している共食状況について、C群は65.4%であるが、A群は23.5%であり、C群:A群=2.78:1の比率となり、食生活行動得点群間に有意差が認められた ($P < 0.005$)。また、子どもだけで朝食を摂取している割合は、A群58.8%、C群3.8%と両群間に顕著な差が認められ ($P < 0.005$)、保護者の食生活行動との密接な関連が伺える。子どもだけで朝食を摂取する、いわゆる孤食の背景には、母親の就業形態の多様化と父親の朝食を摂取しない習慣や食に対する関心の薄さなどの要因が考えられる。

朝食時刻について、国民栄養調査¹⁾では、16.1%の園児が午前8時以降であると報告されているが、本調査では30.8%となっている。朝食時間の遅れは、有職女性の出勤前の慌ただしい朝食の様子を推測させるものである。

摂取食品数について、C群の摂取食品数はA・B群に比べて有意に多く、朝から豊かな内容の朝食を摂取していることが視られる。

今日の豊かな社会生活の中で、飽食時代の栄養失調などと言われ、食べ物の好き嫌いを子どもに形成していくのは、家庭での食事の習慣や躰から来るように思われる。多種多様で豊富な食品に囲まれ、好きな物を勝手に選んで満足するまで食べさせることが、子どもへの愛情であると勘違いしてはいないだろうか。母親であれば誰しも、バランスのとれた栄養をと考えているはずである。しかし、強制することは良くない、何事も子どもの自由を尊重し伸び伸び育てたいと願う親の気持ちと裏腹に、子どもの好き嫌いの我がままが許されれば、それは自由の尊重ではなく、ただ単なる放任に過ぎなくなる。幼児期は、食習慣、食嗜好が形成される時期でもある。偏りのない食事内容にするために保護者の平素の心がけと努力が要求される場所である。

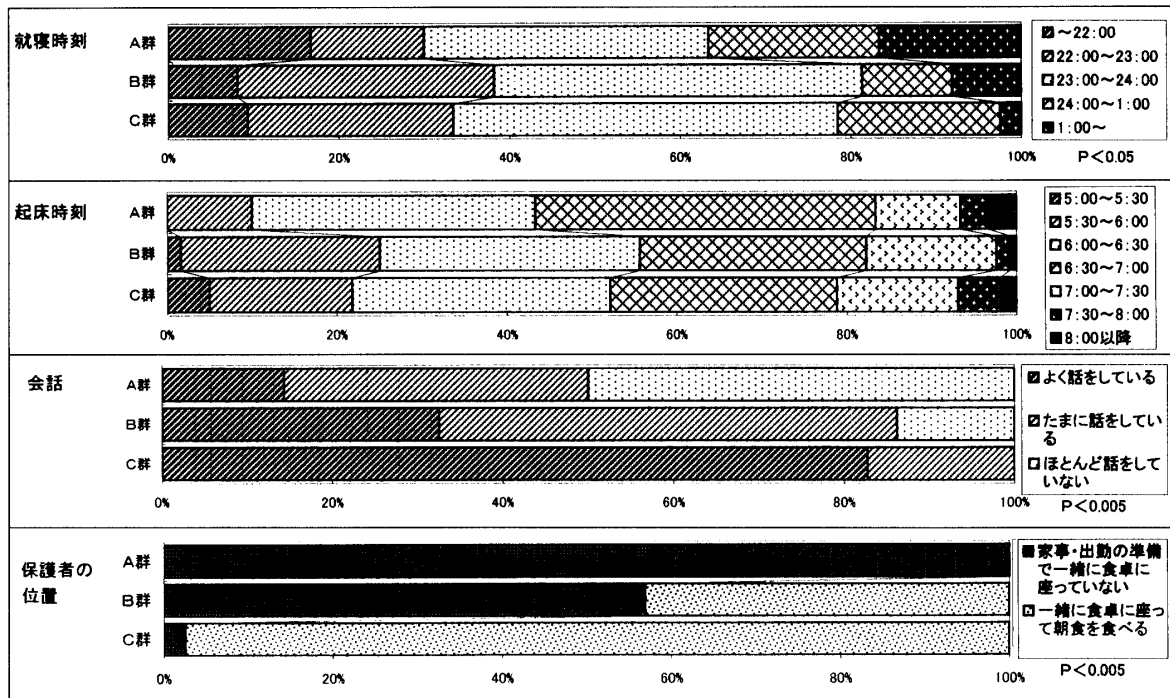
富岡²⁾は、特に父親が食べることに関心を持ち、家族と共に食卓に着き、家族団欒の場としての楽しい雰囲気づくりに努力する態度と、母親の食生活、食生活行動や食教育に対する肯定的、積極的な意義と行動が関連していると報告している。

幼児期の子どもを持つ家庭で、子どもの食事管理を担っているのは主に母親であると推測されるが、女佐の社会進出や増加する核家族化といった家庭環境の中で、子どもの健やかな食生活を支えるのは父親の存在が大きいのではないかと考える。

しかし、子どもや大人を含めた朝食の問題というのは、家族だけで解決できうるものではなく、企業努力と社会支援の充実が果たす役割として大変に大きいと痛感する。

3) 保護者の生活・コミュニケーション状況と食生活行動得点について

保護者の生活・コミュニケーションと食生活行動得点群 (A・B・C群) との関連を図3



A群：食生活行動得点の低い群 B群：ふつう C群：食生活行動得点の高い群

図3 保護者の生活・コミュニケーション状況と食生活行動

に示した。

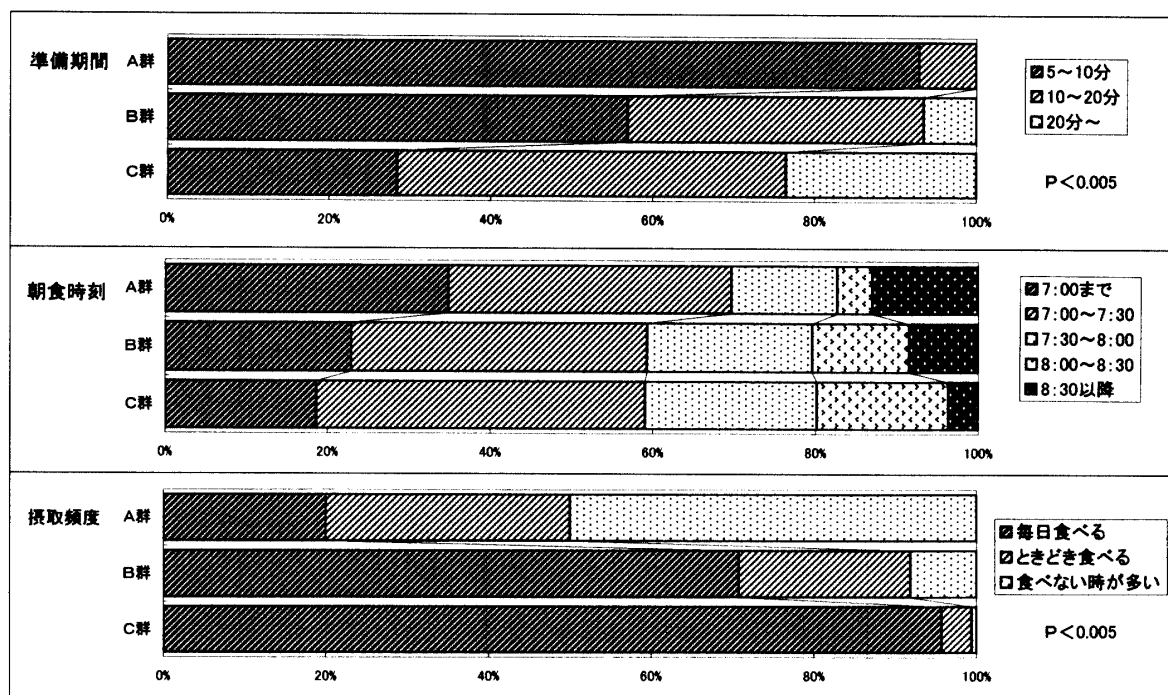
食事中の園児との会話について、よく話をしていると回答している保護者はC群では82.7%であった。これに対しほとんど話をしないA群では50.0%あり、群間に有意差が認められた ($P < 0.005$)。就寝時刻では、A群はB・C群に比べて遅い傾向が認められた ($P < 0.05$)。また、園児の食事時の保護者の位置でも一緒に食卓に座っている保護者がC群では97.5%であったが、A群では全くなかった。母親の就業形態は、フルタイム47.9%、パートタイム39.4%であり、A・B・C群合せて87.3%が有職者であった。起床から出勤までの慌ただしい時間の中で、簡単な朝食でも親子一緒に摂取することは、子どもの心を満たし、その日一日の幸へと繋がり、家族に対する愛情も形成されるのではないだろうか。

食生活行動得点の高いC群の保護者は、園児との食を介したコミュニケーションを大切に、家族団欒と言う両親や兄弟の愛情の中で、人として持っていなければならない優しさや情緒をはぐくみ育てる大きな役割を果たしていると言えるのではないのでしょうか。

4) 保護者の朝食状況と食生活行動について

保護者の朝食状況と食生活行動得点各群 (A・B・C群) との関連について図4に示した。

保護者の食生活行動と保育園児の朝食との関りについて



A群：食生活行動得点の低い群 B群：ふつう C群：食生活行動得点の高い群

図4 保護者の朝食状況と食生活行動

朝食準備時間について食生活行動得点C群の準備時間はA・B群に比べて長く、特にA群では5～10分と短い時間で92.9%の者が朝食の準備をしており、食生活行動得点群間に有意差が認められた (P < 0.005)。

朝食の摂取頻度について全体的には78.7%の者が毎朝朝食を食べていると回答している。中でもC群は95.7%が毎日食べていると回答しているが、A群では20%は毎日食べていると回答し、これに対して50%が毎日食べないことが多いと回答し、食生活行動得点群間に有意差が認められた (P < 0.005)。

朝食時刻は、各群ともに午前7時から7時30分をピークに摂取し、各群間に有意差は認められなかった。

富岡⁷⁾によれば、幼児の食教育は重要であり、熱心に取り組む母親は、食べることを楽しむ意識が強く、家庭の食事管理に力を入れ、家族との食卓を重視していると述べている。

今回の調査においても、同様に食生活行動得点の高い保護者は、朝食の準備にも時間をかけ、園児との会話に心掛け、園児と一緒に食卓に座り、朝食を規則的に摂取している結果が得られた。

5) 園児の食生活および生活状況と朝食中の保護者との会話について
 朝食中の親子の会話と園児の生活状況と関連を図5に示した。

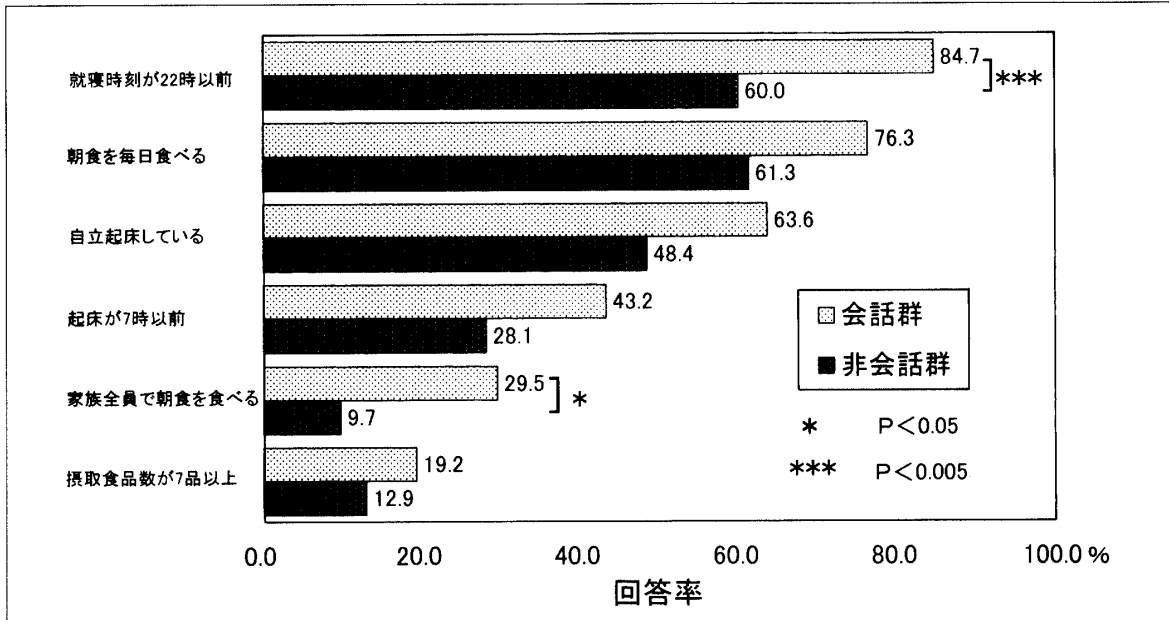


図5 園児の食および生活行動と朝食中の保護者との会話

園児の就寝時刻・朝食の摂取・自立起床・起床時刻などの項目では、朝食中の会話がある家庭が会話のない家庭に比べて好ましいカテゴリーへの回答率が高かった。特に、「就寝時刻が22時以前」の家庭では、会話のある、なしによる差が認められた (P<0.005)。

同様に、「家族全員で朝食を食べる」家庭でも会話の有無により差が認められた (P<0.05)。岸田ら⁸⁾は、学童の食事時の家族との会話がある群は非会話群に比べて起床・就寝・排便・間食時刻などが規則的で、しかも朝食を毎日摂っている割合が高かったと報告している。しかも、好ましいカテゴリーとして起床時刻は8時以前が最も多く、次いで朝食を毎日摂っていることを挙げている。

今回の保育園児の調査結果では、22時以前の就寝時刻が最も高い値を示し、次いで朝食を毎日食べている順となっている。子どもの生活習慣として、いわゆる“早寝早起き”は、目覚めも良く、保護者の出勤前、園児の登園前の時間的余裕が親子の会話を生む機会となり、その日一日のより良いスタートとなっていると考えられる。

今日の社会生活の一般的な傾向であるライフスタイルの夜型化は、乳幼児期に培われなければならない基本的な生活習慣の確立が疎かになり、しかも発育途上の園児にとって大切な睡眠時間の確保も難しくなり、今後一層重視しなければならない課題と言える。

6) 園児の食生活および生活行動と朝食中の保護者の位置

園児の食生活及び生活行動と朝食中の保護者の位置関係を図6に示した。

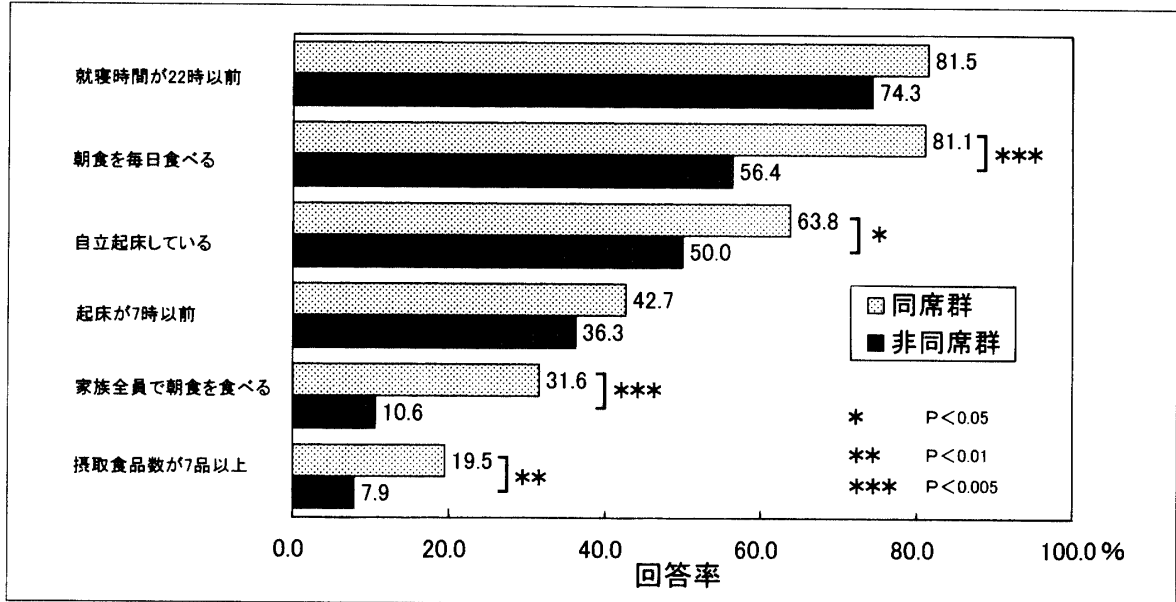


図6 園児の食および生活行動と朝食中の保護者の位置

保護者が園児と同じテーブルに着いて朝食を摂取している家庭は、“朝食を毎日食べる”、“園児の自立起床”、“家族全員で朝食を食べる”、そして“摂取食品数7品以上”の項目において、保護者が同席しない家庭より有意に優れていると言える（それぞれ、 $P < 0.005$ 、 $P < 0.05$ 、 $P < 0.005$ 、 $P < 0.01$ ）。

保護者が園児と共に朝食を一緒に摂取することにより、規則正しく、しかも食事内容の充実にも繋がっていると考えられる。しかも何よりも食事を通して親子の心のふれあいや信頼関係の構築に重要な役割を果たしていると考えられる。

以上、保育園児（1～5歳）の家庭における朝食状況とその保護者の食生活行動との関りについて調査した結果、園児の朝食は保護者の食生活行動の影響を強く受けていることが明らかとなった。更に保護者の夜型生活による生活リズムの変調が、園児の朝食摂取や睡眠時間の短縮などにも大きく関与しているものと考えられ、幼児期の食習慣への影響は、将来の生活習慣病の発症にも繋がりがかねない。

女性の社会的進出の増加と就業形態の多様化は、家庭での朝食問題だけではなく、家族の在り方そのものにも難題を投げかけているように思われる。個々の家庭における問題としてだけではなく、社会的な問題として広く支援を呼びかけ、将来を担う子ども達の身体的・精神的な健全育成を助長させたいものである。

Ⅳ】まとめ

2001年8月、315人の保育園児を対象に保護者へアンケート調査を行い、園児の朝食摂取状況と保護者の食生活行動との関連について検討した。

その結果、

- ① 保育園児の朝食摂取は、毎日食べると答えた者は72.7%であり、朝食が規則的でない者は、27.3%であった。
- ② 保護者の食生活行動を点数化し、A群（食生活行動得点の低い群）、B群（ふつう）、C群（食生活行動得点の高い群）の3群に分類した。園児の朝食における摂取状況、共食状況、摂取食品数の項目と食生活行動得点群間に有意差が認められた。
- ③ 保護者の朝食における準備時間、摂取状況と食生活行動得点群間に有意差が認められた。
- ④ 園児の朝食は、保護者の食生活行動の影響を強く受けることが明らかとなった。

調査にご協力いただいた岐阜市児童家庭課参事の堀田信子氏、保育園園長、先生方、並びに保護者の方々に深謝いたします。

終わりに、アンケート調査ならびに論文作成にあたり、本学短期大学部幼児教育学科教授の田中まさ子先生にご指導を頂きました。統計処理には、本学経済情報学部助教授の竹内聖彦先生に貴重なご助言を頂きました。ここに記して御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成7年版国民栄養の現状 東京：第一出版（1995）
- 2) 東京都衛生局編：幼児期からの健康づくりのために－平成6年度幼児健康栄養調査－（1995）
- 3) カゴメ株式会社：子どもの朝ごはん事情－朝食から始める子どもの生活リズム－（2001）
- 4) 厚生労働省大臣官房統計情報部：国民生活基礎調査 厚生統計協会（2000）
- 5) 中川美子：母親から見た園児の健康と朝食・間食とのかかわり 栄養学雑誌、49、81～90（1991）
- 6) 小松啓子・岡村真理子：幼児期の基本的生活習慣の確立と食生活との関連について 福岡県立大学紀要 第7巻第2号、81～96（1999）
- 7) 富岡文枝：幼児期への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり 栄養学雑誌、57、25～36（1999）
- 8) 岸田典子・上村芳枝：学童の食事における会話の有無と健康及び食生活との関連 栄養学雑誌、51、23～30（1993）