

幼稚園児の野菜摂取状況と母親の食育態度

—大阪市内私立幼稚園児の調査から—

田中 順子

要 旨

幼児期の食育推進の一助とするため、大阪市内の私立幼稚園に通う子どもをもつ母親を対象とし、幼児の食生活状況、特に野菜摂取状況や母親の子どもの食生活に対する態度などを調査し、その関連性を調べることを目的とした。調査は2010年に実施し、3～6歳児を持つ母親184名から有効回答を得た。

子どもの食生活において困っていることのある母親は7割以上を占め、「野菜嫌い」が最も多かった。母親の食育態度について因子分析を行った結果、3因子が抽出された。第1因子は「食教育因子」第2因子は「子どもと共に因子」第3因子は「食簡便因子」と名付けた。これらの因子の下位尺度得点と野菜摂取状況との関連をみると、第1因子の「食教育因子」は「野菜摂取度」「野菜嗜好度」「20種の野菜好き具合」「1日の提供野菜皿数」と正の相関関係がみられた。「食簡便因子」は「1日の提供野菜皿数」と負の相関を示し、「子どもと共に因子」は野菜摂取状況と有意な関連はみられなかった。「食教育因子」が野菜摂取状況と有意な関連があったことにより、今後保護者への啓発・働きかけを通して、子どもの野菜摂取状況を改善していく食教育が重要であることが示唆された。

キーワード：幼稚園児 母親 食育態度 野菜嗜好度 野菜提供皿数

1. はじめに

幼児期に望ましい食習慣を身につけることは、子どもの生涯にわたる健康や心身の発達のために非常に重要である。

現代社会は外食や持ち帰り弁当などの中食産業が大きく進展し、いつでもどこでも食べたいものが容易に手に入る時代になってきている。岩村¹⁾は若い世代の主婦を対象とした家庭の食卓調査を実施し、「嫌なものを出すと子どもの機嫌が悪くなるので子どもの好きなものを出す」「子どもが冷蔵庫から出してきて勝手に食べている」などという親子の食生活の状態を紹介し、菓子を朝食にする家庭や、各々が好きなものを買ってきて夕食に食べるなど、家庭の食卓の激変ぶりをマーケットリサーチの観点から明らかにしている。

従来、子どもの食習慣の育成については、家庭のしつけの範囲であり、幼稚園や小学校など教育現場ではあまり重要視されてこなかった。

しかし、生活習慣病が蔓延している現代社会のなかで、2000年に策定された健康日本21²⁾は功を奏さず、幼少時の食教育の大切さが認識され、2004年に「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」³⁾が発表され、2005年には食育基本法⁴⁾が制定された。また、幼稚園でも改訂幼稚園教育要領⁵⁾で「先生や友達と食べることを楽しむ」ことが示され、各保育所や幼稚園では地域や施設の特性に応じた食育計画の策定が進み、今後の食育の充実が期待されている。

2007年度に実施された大阪府幼稚園・保育園における食育実施アンケート調査⁶⁾では保育園の食育計画策定率は58%、幼稚園は36%であった。しかし、その内容についてはかなりバラツキがみられ、食育実践の充実が課題とされている。

ところで、大阪食育通信⁷⁾によると、大阪地域は野菜摂取量が少ない。また、2010年の国民

健康・栄養調査⁸⁾によると、1～6歳の子どもの野菜摂取量は1日平均150g、成人では男性280g・女性260gであった。これは、全国の39位・40位であり、目標値350gにはほど遠い状態である。さらに、大阪は健康寿命や発がん率など各種健康指標も低い傾向にある⁹⁾。

このような現状の中で、大阪府の食育推進計画¹⁰⁾のスローガンは「野菜バリバリ・朝食モリモリ」とされ、さまざまなプログラムが実施されている。

そこで、本研究は幼児期の食育推進の一助とするため、大阪市内にある私立幼稚園に通う子どもをもつ母親を対象とし、幼児の食生活状況、特に野菜摂取状況や母親の子どもの食生活に対する態度などを調査し、その関連を調べることを目的とした。

2. 方法

調査は大阪市内にある私立幼稚園において、2010年6月に実施した。方法は、保護者に調査票を配布し、プライバシーの守秘義務の履行を明記し、自記記入方式で幼稚園にて回収した。有効回答者数は184名で、回収率は79%であった。回答者の98%は母親であったので、母親について分析した。統計処理はSPSS Ver12を用いた。

質問内容は、子どもの食生活で困っていること、子どもの起床時刻・就寝時刻、朝食の欠食状況、野菜の摂取頻度・3食の提供野菜皿数・野菜嗜好度・20種の野菜の好き嫌い、保護者の子どもとの食生活に関する態度などである。

母親の基本属性を図1に示す。年齢は、35～39歳が最も多く41%、次いで30～34歳30%、40歳以上26%であった。子どもの人数は、2人が最も多く49%、次いで1人34%、3人15%であった。調査対象園児の年齢は、図2に示す通り、3歳が18%、4歳が39%、5歳が39%であった。対象児の兄弟姉妹順位は第1子58%、第2子33%であった。

3. 結果及び考察

子どもの食生活において困っていることの有無をみると、表1に示す通り、困っていること

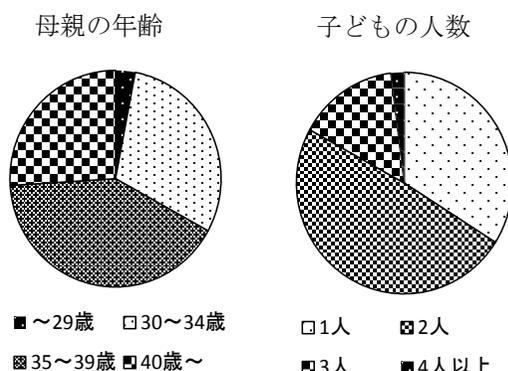


図1 母親の属性 (n=184)

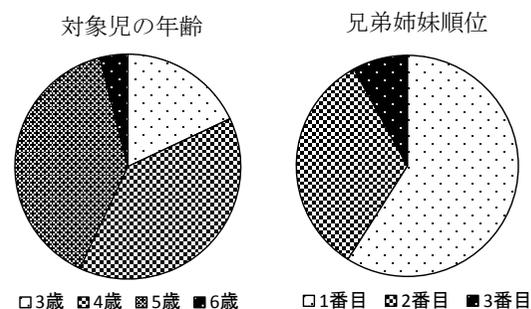


図2 幼稚園児の属性 (n=184)

表1 子どもの食生活に関して困っていること

	1位	2位	3位	あり
3歳児	野菜嫌い	時間がかかる	偏食	85%
4歳児	野菜嫌い	時間がかかる	食具の使い方	71%
5歳児	偏食	野菜嫌い	時間がかかる	73%

があると答えた人は3歳児で85%、4歳児で71%、5歳児で73%であった。

その内容は、3歳児では第1位が「野菜嫌い」、第2位が「時間がかかる」、第3位が「偏食」であった。4歳児では第1位・第2位は3歳児と同様であったが、第3位に「食具の使い方」があげられた。5歳児では第1位「偏食」、第2位「野菜嫌い」、第3位「時間がかかる」であった。年齢によって内容に変化がみられたが、「野菜嫌い」はどの年齢でも1位・2位にあげられた。

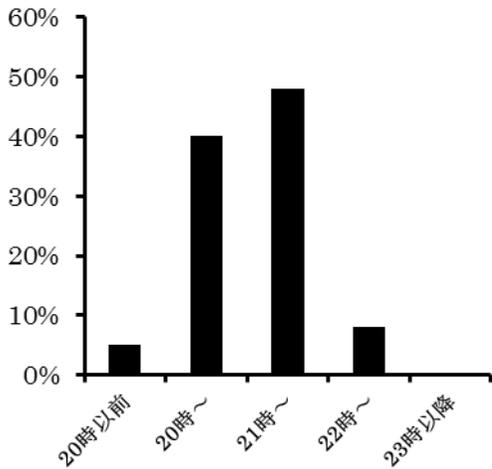


図3 子どもの就寝時刻

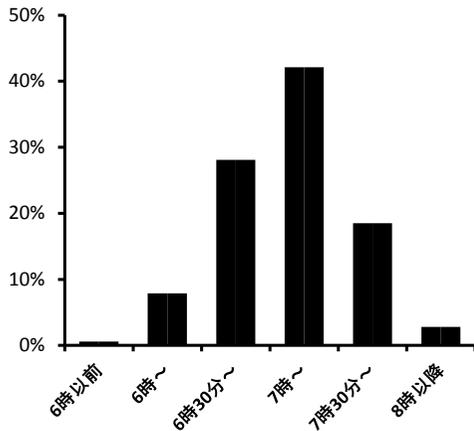


図4 子どもの起床時刻

次に、子どもの就寝時刻をたずねた。図3に示す通り、21時台が48%、20時台が40%であった。前橋ら¹¹⁾による2007年大阪市における保育園児の生活実態調査では、4歳児女子の就寝時刻は、20時台9%、21時台49%、22時以降42%となっている。本調査の対象児は私立幼稚園に通う子ども達であるが、就寝時刻は前橋らの調査の保育園児と比較して、1時間程度早い傾向がみられた。

起床時刻は、図4に示す通り、7時~7時30分が42%であり、6時30分~7時が28%であった。朝食を欠食することのある母親は、12%で

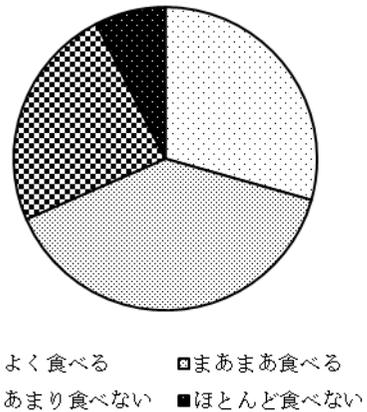


図5 子どもの野菜摂取度

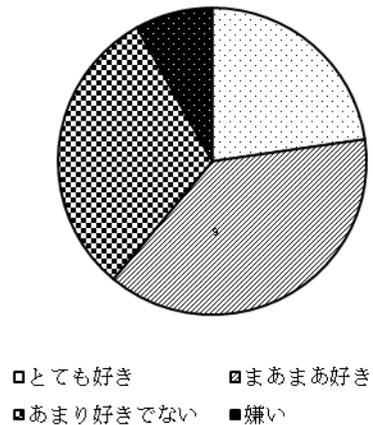


図6 子どもの野菜嗜好度

あり、欠食することのある子どもは4%であった。母親が欠食することのある場合は、子どもも欠食する傾向が認められた。前述の前橋らによる調査では大阪市における保育園児の欠食率は約17%であり、本対象児は朝食欠食率も低い傾向が認められた。

次に、野菜摂取状況について調べた。子どもの野菜摂取度をみると図5に示す通り、「よく食べる」29%、「まあまあ食べる」39%であり、一方「あまり食べない」は24%、「ほとんど食べない」は8%で、「あまり食べない」「ほとんど食べない」を合わせると32%であった。

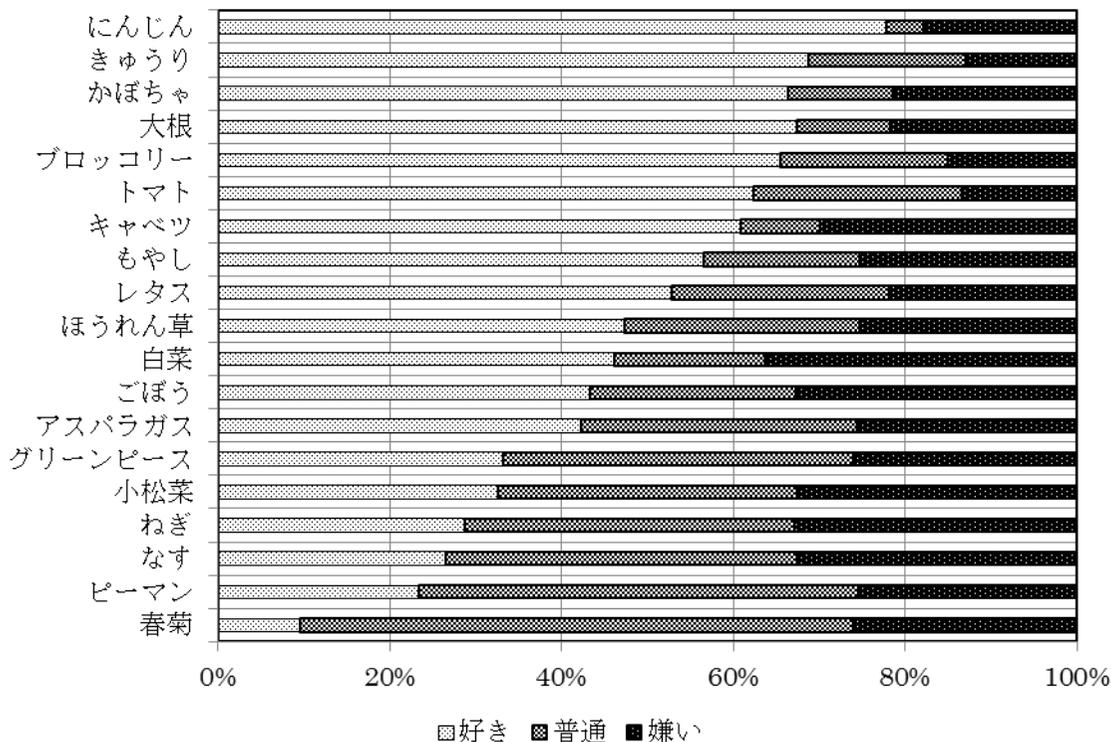


図7 子どもの野菜の好き嫌い

子どもの野菜嗜好度をみると図6に示す通り「とても好き」23%、「まあまあ好き」は38%であり、「あまり好きでない」「嫌い」は合わせると39%であった。

次に、20種の野菜をあげ、子どもの好き嫌いをたずねた。図7に示す通り、最も好きな人が多かったのはにんじん78%で、次いできゅうり69%・かぼちゃ67%・大根67%・ブロッコリー65%であった。一方、好きな人が少ない野菜は、春菊・ピーマン・ねぎ・小松菜などであった。また、嫌いな人が多いものは、白菜36%、ねぎ33%・なす33%・ごぼう33%・小松菜33%などであった。

そこで、各野菜について、好きを2点、普通を1点、嫌いを0点として、20種の野菜好き度合いを計算した。図8に示すように3歳児の平均は20.0点、4歳児は24.9点、5歳児は25.2点で、年齢があがるとやや野菜の好き度合いがあがる傾向がみられ、3歳児と4・5歳には有意な差がみられた。

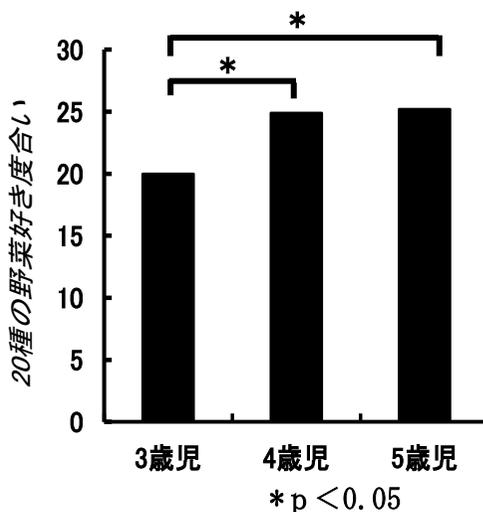


図8 20種の野菜好き度合い

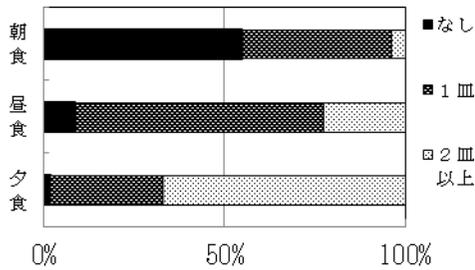


図9 子どもへの野菜提供状況

次に、子どもへの野菜の提供皿数をたずねた。皿数の数え方は、食事バランスガイド¹²⁾に準拠し、ほうれん草浸し・野菜サラダなどは1皿、野菜炒め・野菜の煮物などは2皿と見積もるように調査票に注釈をつけた。

図9に示すように、朝食では野菜なしが最も多く55%、1皿が41%、昼食では1皿が69%、2皿が23%、夕食では2皿以上が67%、1皿が31%であった。1日平均皿数は3.3皿であり、1皿を約70gとすると230gとなる。

大阪府では幼児の野菜摂取基準は示されていないが、児童の野菜摂取基準は300gとされている。また、東京都福祉保健局作成の幼児向け食事バランスガイド¹³⁾では副菜の野菜料理は1日4皿程度となっている。本調査では朝食に野菜料理がない家庭が多いが、野菜をもう1皿追加すると野菜摂取量を充足すると考えられる。

次に母親の子どもとの食生活に関する意識をたずねた。図10に示す20項目について、「よく当てはまる」「時々当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」「分からない」の5件法とした。「よく当てはまる」という人が最も多かったのは、「食事時刻をほぼ決めている」73%（平均値±標準偏差：4.70±0.50）であった。次いで「煮る・焼く・揚げる・炒めるなど異なる調理法を用いる」67%（4.60±0.63）、「栄養バランスを考えて食事を作る」58%（4.49±0.68）、「1日のおやつ量はほぼ決めている」50%（4.26±0.87）「子どもに食事のマナーの話をする」46%（4.39±0.63）であり、これらの項目は平均値+標準偏差が5以上をし

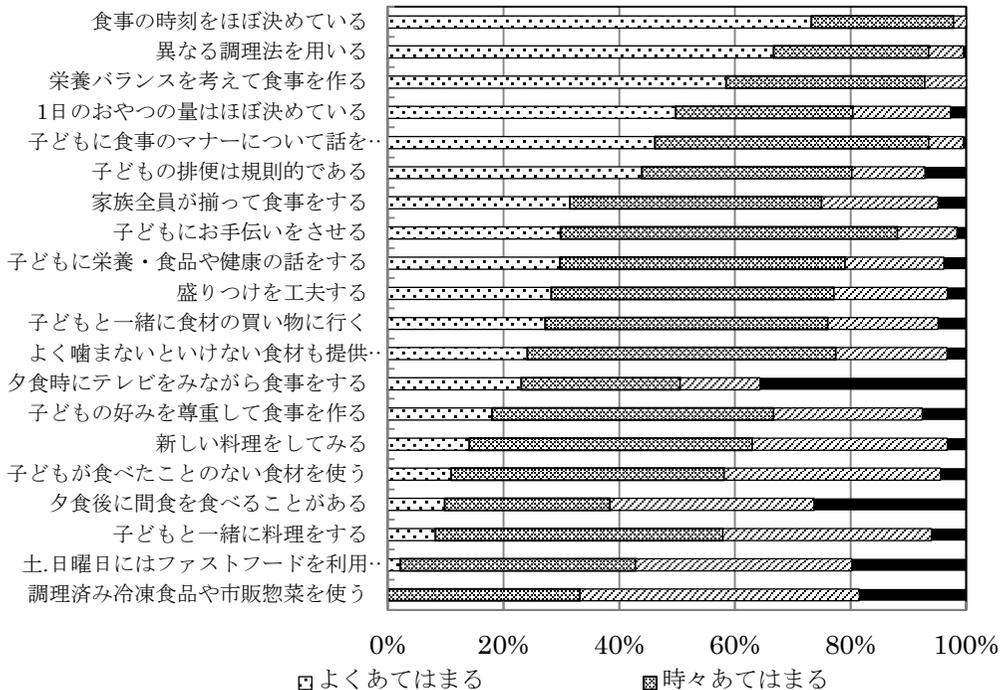


図10 母親の子どもの食育態度

めし、天井効果がみられた。

一方、「よく当てはまる」とする人数が少なかったのは、「調理済み食品や市販惣菜を使う」「土・日曜日にはファーストフードを利用する」「子どもと一緒に料理をする」「夕食後に間食を食べることがある」などであった。

次に、天井効果が認められた5項目を外し、主因子法による因子分析をおこなった。固有値の変化から3因子と仮定し、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行い、因子付加量0.40以下で十分な因子付加量を示さなかった項目を外して再度因子分析をおこなった結果、8項目が残った。

この8項目で分散を説明する割合は、62.7%であった。表2に示す通り、第1因子は4項目で構成されており、「子どもが食べたことのない食材を使う」「これまで調理したことのない新しい料理を試してみる」「子どもに栄養・食品や健康について話をする」「よく噛まないといけない食材も提供する」に高い付加量を示しており「食教育因子」と名づけた。第2因子は「子どもと一緒に料理をする」「子どもと一緒に食材の買い物に行く」「子どもにお手伝いをさせる」に高い因子付加量を示しており、「子どもと共に因子」と名づけた。第3因子は「調理済み食品や市販惣菜を使う」が高い因子付加量を示しており、

表2 母親の食育態度の因子分析

項目内容	因子付加量		
	I 食教育 因子	II 子どもと 共に因子	III 食簡便 因子
子どもが食べたことのない食材を使う	0.668	0.088	0.260
調理した経験のない新しい料理を試してみる	0.639	0.040	-0.135
子どもに栄養・食品や健康について話をする	0.600	-0.002	-0.240
よく噛まないといけない食材も提供する	0.505	-0.099	-0.005
子どもと一緒に料理をする	-0.144	0.862	-0.096
子どもと一緒に食材の買い物に行く	0.024	0.503	0.144
子どもにお手伝いをさせる	0.170	0.495	0.000
調理済み食品や市販惣菜を使う	-0.082	0.017	0.557

「食簡便因子」と名づけた。因子間相関をみると第1因子の「食教育因子」と第2因子の「子どもと共に因子」には正の相関関係があり、第3因子の「食簡便因子」と負の相関があった。

次に、3つの因子の下位尺度に相当する項目の平均値を算出し、下位尺度得点を計算した。内的整合性を検討するため各下位尺度のクロンバッハの α 係数を算出したところ、「食教育因子」で $\alpha=0.70$ 、「子どもと共に因子」で $\alpha=0.64$ という値が得られた。第1因子は内的一貫性が認められたが、他はみとめられなかった。しかし、これは因子を構成する項目が少なかったためと考えられ、構成する項目が0.5以上の因子負荷量を示しているため、そのまま採用することとした。

次に、これらの尺度と野菜の摂取状況の関連をみた。表3に示す通り、「食教育因子尺度」「野菜摂取度」「野菜嗜好度」「20種の野菜好き程度合い」「1日の提供野菜皿数」と正の相関関係を示した。

一方、「食簡便因子尺度」は「1日の提供野菜皿数」と負の相関を示した。「子どもと共に因子」は野菜摂取状況と有意な関連はみられなかった。

また、本幼稚園は女子の比率が多いので、男女差について検討したところ、「食教育因子尺度」には男女差がみられなかったが、「子どもと共に因子尺度」には男女差が認められた。野菜の摂取状況などには男女差は認められなかった。

以上の結果より、子どもとの食生活において、積極的な教育姿勢をもっている母親の子どもは野菜の嗜好度が高く、提供野菜皿数も多く、野菜摂取状況は良好であることが推察された。

家族についての全国調査(NFRJ08)¹⁴⁾による

表3 子どもの野菜摂取状況と母親の食育態度の関連

	食教育 因子尺 度	子どもと 共に因子 尺度	食簡便 因子尺度
野菜摂取度	**0.420	0.078	-0.064
野菜嗜好度	**0.386	0.092	0.08
20種の野菜好き程度合い	**0.415	0.096	-0.101
1日の提供野菜皿数	**0.448	0.080	*-0.186

**P<0.01 *P<0.05

と、1998年から2008年にかけての10年間に、母親の子どもへのかかわり方が変化している傾向がみられる。子どもと遊ぶなどの友好的かかわりは平均回数で週あたりに0.7回増えて、子どもに知識や技能を教えるなどの教育的かかわりは0.7回減っている。これは友達親子といった関係性への変化を示唆するものであり、子どもを教育する母親から一緒に遊ぶ親へという方向性が観察され、とりわけその変化は、小学校入学以前の乳幼児をもつ母親に生じたとしている。

本調査結果で一概に結論付けることはできないが、「子どもと共に因子」よりも「食教育因子」の方が野菜摂取状況と有意な関連があったことは、子どもが食べたことのない食材を使ったり、新しい料理をしてみるという積極的な食教育態度が、子どもの味覚や食経験の幅を広げ、ひいては野菜摂取状況に良い影響を及ぼしていると推察される。

今後、保護者への啓発・働きかけを通して食教育を推進し、子どもの味覚や食経験の幅を広げることにより、健全な食習慣を育んでいきたいものである。

謝辞

本研究を行うにあたってご協力くださいました大阪信愛女学院幼稚園の保護者ならびに教職員の皆さまに厚くお礼申し上げます。

また、本研究は大阪地域における乳幼児の食生活調査の一環として実施しました。共同研究者の近畿大学農学部川西正子先生、元大阪大谷大学岡佐智子先生、帝塚山大学非常勤高谷小夜子先生に厚くお礼申し上げます。

引用文献

- 1) 岩村暢子:「変わる家族 変わる食卓」, 勁草書房, 東京, 68-152 (2005)
- 2) 21世紀における国民健康づくり運動: 厚生労働省 (2000年)
- 3) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド:「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」報告書, 厚生労働省 (2004)

- 4) 食育基本法 (2005)
- 5) 改訂幼稚園教育要領: 文部科学省 (2008)
- 6) 幼稚園保育所における食育実施状況アンケート結果: 大阪食育通信 (2008)
- 7) 平成21年大阪府民の健康・栄養状況: 大阪食育通信: <http://www.osaka-shokuiku.jp>
- 8) 平成22年度国民健康・栄養調査結果: 厚生労働省 (2010)
- 9) 大阪市民健康指標: 大阪市健康福祉局 (2010)
- 10) 第2次大阪府食育推進計画: 大阪食育通信: <http://www.osaka-shokuiku.jp>
- 11) 前橋明, 泉秀生: 大阪市における幼児の生活実態と課題, 幼少児健康教育研究, 14 (1), 35-54 (2008)
- 12) 食事バランスガイド: 厚生労働省・農林水産省 (2005)
- 13) 幼児食事バランスガイド: 東京都保健福祉局 (2006)
- 14) 品田知美: 母親の子どもに対するかかわり方はどう変化したか (第3回家族についての全国調査 (NFRJ08) 第2次報告書), 日本家族社会学会全国家族調査委員会 (2011)

(受理 平成24年5月2日)

