

原 著

沖縄県における離島幼児の健康福祉に関する研究（Ⅱ）

—夕食時刻を早める知恵集め調査（その1）—

Research on the health and social welfare of young children
living in the outlying island in Okinawa prefecture（Ⅱ）

—The study of collecting ideas for moving up dinner time（No. 1）—

松尾 瑞穂¹⁾
Mizuho MATSUO

前橋 明²⁾
Akira MAEHASHI

要 旨：本研究では、夕食時刻を早める知恵集めを行い、沖縄県の子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を見いだして提案し、あわせて現地の行政や保育・教育団体と連携して、育児や保育実践の支援を行うこととした。本報では、基礎調査である「夕食時刻を早める知恵集め」調査の結果（第1報）を報告し、分析と考察を加えた。その結果、

（1）夕食を早める知恵には、調理に関する工夫が最も多くみられ、次いで買い物の工夫であった。調理に関して寄せられた具体的な知恵としては、朝のうち（前日や休日、時間のあるとき）に下ごしらえをしたり、作りおきを冷凍保存しておく。また、買い物の工夫としては、①数日分や1週間分のまとめ買いをする。②24時間営業スーパーで、早朝に買い物を済ませる。③父親や祖父母に協力してもらう。という知恵が寄せられた。

（2）保護者自身が夕食時刻を早める意義を知ることが、夕食時刻を早めることにつながるとの意見もみられたことより、子どもにとっての健康的な生活リズムのあり方を、保護者の方に理解していただきながら、夕食時刻を少しでも早める実践が望まれた。

（3）企業や社会にも、子育てや家庭づくりの大切さを今以上に認識してもらい、親が子どもたちとしっかり関わり合いながら子どもの健康的な生活を築いていけるように、実質的な支援のなされることが求められた。

key words：沖縄県，離島，幼児，夕食時刻，生活リズム

はじめに

「子どものからだと心白書2005」¹⁾において、沖縄県の離島に住む幼児の生活リズムが、本土よりも悪化しているとの報告（前橋，2005）をうけて、その問題改善のための方策を模索するには、沖縄県の幼児の生活実態を詳細に分析することではないかと考え、2005年データの分析を進めた。そして、その分析の中で、夕食時刻の遅れが子ど

もたちの生活リズムの乱れの誘因となっている²⁾ことを確認した。

そこで、本研究では、夕食時刻を早める知恵集めを行い、沖縄県の子どもたちの健康福祉活動に寄与すべき知見を見いだして提案し、あわせて現地の行政や保育・教育団体と連携して、育児や保育実践の支援を行うこととした。

ここでは、基本調査である「夕食時刻を早める

1) 早稲田大学 人間科学部福祉教育研究室

2) 早稲田大学 人間科学学術院

知恵集め」調査の結果（第1報）を報告し、分析と考察を加えた。

方 法

2007年3月に、沖縄県の石垣市に居住する育児経験者（保護者および保育士、市役所職員ら）計192名に対し、夕食時刻を早めるために、日頃どのような工夫をしている（いた）か、また、夕食時刻を早めうる知恵について、アンケート調査を通して回答を求めた。

結 果

対象者192名全員からの回答が得られたが、そのうち、夕食時刻を早める工夫欄への記入がなされたのは、73名（全て女性）からであった。その73名のうち、回答者の勤務時間および勤務体制は、8時間以上の勤務者が52名（日勤42名、交代制7名、パート3名）、6・7時間勤務者が5名、4時間未満勤務者が1名であった。また、勤務時間無記入者は、15名であった。

保護者の勤務体制別に回答をみると、①調理に関する工夫、②買い物の工夫、③献立に関する工夫、④会社やまわりの環境、社会にできること、⑤家族に協力してもらう工夫、⑥各家庭の意識を高める工夫、⑦子どもの食欲を促す工夫に関する内容に区分された。

そして、それぞれの人数割合をみると、いずれの勤務体制においても、調理に関する工夫が最も多く、次いで買い物の工夫、献立に関する工夫、

家族に協力してもらう工夫が続いた（図1）。

1. 8時間以上勤務されている（いた）保護者の夕食を早める主な知恵

8時間以上勤務されている（いた）保護者から寄せられた夕食を早める知恵を、表1-1-1、表1-1-2、表1-1-3、表1-2、表1-3に示した。その中の主な知恵は、

- (1) 朝のうちに、あるいは前日や休日、時間のあるときに、下ごしらえをしたり、作りおきを冷凍保存しておく。
- (2) 数日分や1週間分のまとめ買いをする。
- (3) 24時間営業スーパーで、早朝に買い物を済ませる。
- (4) 父親にも協力してもらい、先に帰宅した方が夕食の支度をする。等であった。

2. 6・7時間勤務されている（いた）保護者の夕食を早める主な知恵

6・7時間勤務されている（いた）保護者の夕食を早める知恵を表2に示した。その中には、

- (1) 朝のうちに、あるいは前日や休日、時間のあるときに、下ごしらえをしたり、作りおきを冷凍保存しておく。
- (2) 休日に、まとめ買いをする。
- (3) カレンダーに1週間分の献立を記入しておく。等が寄せられた。

3. 4時間未満勤務されている（いた）保護者の夕食を早める主な知恵

4時間未満勤務をされている（いた）保護者の夕食を早める知恵を表3に示した。その知恵には、

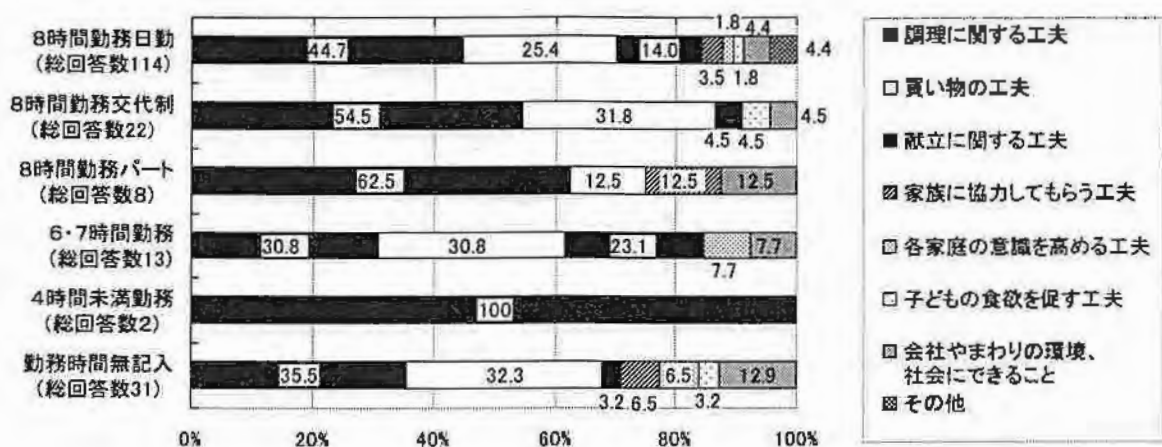


図1 母親の勤務体制別にみた夕食時刻を早める知恵

表1-1-1 8時間以上の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(日勤42名)

調理(当日の朝にする下ごしらえ)の工夫	N=13
・ 時差出勤のときは、朝のうちに夕食の下ごしらえをしたり、1品作っておく	1
・ 時差出勤で遅出の日は、朝のうちに1~2品調理しておく	1
・ 遅番勤務の日は、夕食の下準備をしてから出勤する	1
・ 遅番勤務の日の朝を利用して、作りおきができる料理を作る	1
・ 時差出勤のときは、朝のうちに夕食の準備を進めておく	1
・ 出勤前に、その日の夕食に使う食材を、冷凍庫から冷蔵庫に移して解凍しておく	1
・ 勤務時間に合わせて、朝のうちに食材をきざみ、冷凍品は解凍しておく等、下ごしらえしておく	1
・ 野菜は洗っておき、根菜類はゆがしておく	1
・ 朝のうちに下ごしらえをしておく、バランスのとれた献立が作れる	1
・ 朝のうちに夕食を作っておく	1
・ 朝食時に、みそ汁、スープ類は多めに作り、夕食も食べるようにする	1
・ 朝食の支度をしながら、その日の夕食の材料を洗ったり切ったり、冷凍品を冷蔵庫に入れて、掃ったらすぐに調理できる状態にしておく	1
・ 夕食分のお米は朝のうちに洗って冷蔵庫に入れておき、掃ったらすぐに炊飯し、その間におかずを作る	1
調理(前日にする下ごしらえ)の工夫	N=9
・ 前日に、1品だけでも夕食の下準備しておく	1
・ 前日の夕方に下ごしらえをしておく、バランスのとれた献立が作れる	1
・ 前日に、子どもを寝かせてから作っておく	1
・ 夕食を作りながら、翌日の夕食の下ごしらえしておく	1
・ 仕事で帰宅が遅くなるとわかっているときは、前日にカレーやおでん等、温めればすぐに食べられるものを作っておく	1
・ 夕食後、家族に子どもをみてもらいながら、翌日の夕食の下ごしらえや煮込み料理を作っておく	1
・ 翌日の帰宅が遅くなるとわかっているときは、子どもが寝てからカレーやシチュー、煮込み等を作っておく	1
・ 煮物は時間がかかるので、前日の夜に作っておく 煮物は前日に作っておく	2
調理(休日や時間のあるときにまとめてする下ごしらえ)の工夫	N=22
・ 冷凍保存した食材を使う	1
・ 休日に、コロッケやフライは、パン粉までつけて冷凍しておき、平日は掃ったら揚げるだけの状態にしておく	1
・ 保存のきく食材は、休日や時間のあるときに作って冷凍保存する	1
・ 野菜はゆでて冷凍保存しておく	1
・ ゴーヤや長ネギ、ほうれん草、大根、白菜などは、休日に刻んで冷凍保存しておく	1
・ 休日に下ごしらえしたものを冷凍しておく	1
・ 休日に、野菜をゆでておいたり、ハンバーグや餃子を多めに作っておいたり、だし汁をとっておき、冷凍しておく	1
・ 野菜・肉類は、買い物をした直後に下ごしらえをして、冷凍保存しておく	1
・ 休日や時間のある時に、夕食分の食材を冷凍保存しておく	1
・ 離乳食はまとめて冷凍保存しておく	1
・ 人参は大きめにゆでて冷凍保存しておき、すりおろして使う	1
・ ホワイトソース等をまとめて作り、冷凍保存しておく	1
・ 野菜スープを多めに作って製氷皿に入れて冷凍保存しておき、カレーやシチューを食べるときに解凍して添える	1
・ 野菜をゆでたり、薬味類(ねぎ類)は1週間分きざんでおく	1
・ 前もって野菜の皮をむいたり、きざんだり、つぶしたり、時間があれば煮たり揚げたりしておく	1
・ 一度にできる下ごしらえは1回ですませ、1食分ずつタッパーや袋づめをして保存しておく	1
・ 野菜は火を通しておいて、すぐに使えるようにする	1
・ 時間のあるときに野菜を洗ったりゆでたり、下ごしらえしておく	1
・ 休日に、煮物やソーキ汁など日もちするものを作りおきする	1
・ 多めに下ごしらえをして、残りを後日使う	1
・ 煮物など保存できる料理は多めに作り、後日使う	1
・ 多めに調理して、後日使う	1

(複数回答N=44)

表1-1-2 8時間以上の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(日勤42名)

調理(その他)の工夫	N=7
・食卓でホットプレートを利用し、おかず類を子どもたちといっしょに楽しみながら作って食べる	1
・帰宅したらすぐに夕食準備にとりかかる	3
・冷凍食品を活用する	1
・冷凍食品やお惣菜を利用する。ただし、そのまま使うのではなく、我が家風に味つけする	1
・葉野菜は洗うのに手間がかかるので、冷凍野菜を利用する	1
買い物の工夫	N=29
・休日にまとめて買いをする	4
・平日の夕方はスーパーが混むので、休日にまとめて買いをする	1
・毎日の買い物の寄り道をしないよう、休日にまとめて買いをする	1
・休日にまとめて買いし、仕事後は買い物をせずに帰る	1
・時間のあるときにまとめて買いをしておく	1
・1週間のまとめて買いをして、足りない分を補足していく	1
・1週間分のまとめて買いをしておく	1
・買い物は、週に2回程まとめて買う	1
・数日分のまとめて買いをする	1
・3日分程度のまとめて買いをする	1
・数日先まで献立を決めて買い物をすると、食材が余らず、無駄が省ける	1
・仕事の昼休みに、買い物を済ませる	1
・子どもが寝たあとに、スーパーで翌日の買い物をする	1
・父親が帰宅してから、翌日の買い物をする	1
・買い物は、24時間営業スーパーで、早朝にする	1
・前日に食材を買っておく	1
・夕方の早い時間帯に買い物を済ませる	1
・夕方に翌日の材料を買っておく	1
・買い物は宅配で職場受け取りにして、幼子を連れての買い物はほとんどしない	1
・宅配を利用して買い物の時間を短縮する	1
・1か所で買い物を済ませるようにする	1
・大型スーパーは、余計な買い物をするので行かないようにする	1
・チラシを見ると、安い分多く買い物をして不経済かつ時間の無駄なので、チラシは見ない	1
・必要なものを書き出してから、買い物をする	1
・前もって買うものを決めてから買い物をする	1
・買い足りない食材は、父親に仕事帰りに買ってきてもらう	1

(複数回答N=37)

表1-1-3 8時間以上の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(日勤42名)

献立に関する工夫	N=16
・ あらかじめ献立を決めておく	3
・ 冷蔵庫を小まめに点検し、献立をあらかじめ決めておく	1
・ 夕食を作りながら翌日の夕食の献立を決める	1
・ 夕食後に翌日の夕食の献立を決めておく	1
・ 1週間分の献立を決めておく	1
・ 冷蔵庫の中の物を全て書き出し、1週間単位で献立を立てる	1
・ 数日間の献立を決めておく	1
・ 調理時間の短い献立を考える	1
・ 炒め物、揚げ物、サラダ等、調理時間の短い献立を立てる	1
・ おにぎり、納豆、野菜スティック、プチトマト、唐揚げ等、調理に時間のかからない献立を考える	1
・ 手のこんだものと簡単な料理を組み合わせる献立を考える	1
・ 生肉は調理に時間がかかるので、ウインナーや冷凍肉だんごを使ってスープやカレー等を作る	1
・ 具だくさんスープは調理に手間がかからず、味噌やコンソメ等で味つけをアレンジする	1
・ 献立を多くして、残ったものは後日使えるように作りおきを小まめにする	1
家族に協力してもらう工夫	N=4
・ 祖父母に協力してもらう	2
・ 父親も仕事から早く帰って、子どもと接したり夕食の支度をさせる	1
・ 父親にも協力してもらい、先に帰宅した方が夕食の準備にとりかかる	1
各家庭の意識を高める工夫	N=2
・ 生活リズムの重要性を、多くの大人に知らせる(講演会を通して)	1
・ 料理が楽しいと思えると、調理の工夫に取り組みやすくなる	1
子どもの食欲を促す工夫	N=2
・ 大人の夕食の前に、子どもだけ先に夕食をすませる	1
・ 夕食をお弁当箱につめて、子どもの食欲を増進させる	1
会社や周りの環境、社会にできること	N=5
・ 17時頃までに仕事を終えて、帰宅できるようにする	1
・ 仕事を17時までに終わらせる環境にしてほしい	1
・ 夕食の簡単クッキング、親子クッキング等のパンフレットを配布する	1
・ 親が早く帰れる勤務体制をととのえる	1
・ 育児手当を増額する	1
その他	N=5
・ 自分が子どもの頃は、両親が農業を営んでいたもので、団らんの時間が多くあり、夕食も早めにとれていた	1
・ 父親と子どもは、先に食事をしてもらう	1
・ 勤務先が近く、夕食を早めにとることができている	1
・ 休日に、煮込みやハンバーグ、お子さまランチなど時間のかかる献立にする	1
・ 子どもの具合が悪いときは、早めに作って食事を済ませる	1

(複数回答N=34)

表1-2 8時間以上の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(交代制7名)

調理(当日の朝にする下ごしらえ)の工夫	N=3
・ 野菜や卵をゆでる等、朝のうちに夕食の下ごしらえをする	1
・ 遅出の日は、出勤前にご飯をタイマーにかけて炊いておく	1
・ 遅出の日は、野菜を切っておく	1
調理(前日にする下ごしらえ)の工夫	N=1
・ 前日に、夕食の下ごしらえをしておく	1
調理(休日や時間のあるときにまとめてする下ごしらえ)の工夫	N=4
・ 日もちするものを多く作っておいて使う	1
・ 冷凍できるものは、休日に作りおきしておく	1
・ 野菜類で保存できるものは、まとめて皮をむいておく	1
・ 山芋は、大量にすって味をつけ、小分けにして冷凍保存しておく	1
調理(その他)の工夫	N=4
・ 煮物やカレー等は、圧力鍋を使って短時間で作る	1
・ 汁物は、濃い目に作って、子どもがすぐに飲めるように氷を入れて冷ます	1
・ 熱い料理は、内輪であおいで冷ます	1
・ 解凍したり、揚げるだけで食べられる食品を常備しておく	1
買い物の工夫	N=7
・ 買い物は、休日にまとめ買いをする	5
・ 献立を決めて、1週間分の買い物をする	1
・ 夕食後に、翌日分の買い物をする	1
献立に関する工夫	N=1
・ 1週間分の献立を決めておく	1
子どもの食欲を促す工夫	N=1
・ 夕食直前に子どもにおやつを与えない	1
会社や周りの環境、社会にできること	N=1
・ 親の就業環境をととのえる	1

(複数回答N=22)

表1-3 8時間以上の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(パート3名)

調理(当日の朝にする下ごしらえ)の工夫	N=1
・ 朝のうちに下準備をしておく	1
調理(休日や時間のあるときにまとめてする下ごしらえ)の工夫	N=3
・ 冷凍食品の野菜ミックスをゆでておいて、すぐに使えるようにする	1
・ ホットケーキ等、作って冷凍しておけるものは時間があるときに作りおきしておく	1
・ 常備菜(煮物、佃煮など)を冷蔵庫に用意しておく	1
調理(その他)の工夫	N=1
・ 生協の半調理品を利用する	1
買い物の工夫	N=1
・ 具だくさんのスープを買いおきして、すぐに食べられるようにする。その時に、ゆでておいた野菜を加える	1
家族に協力してもらう工夫	N=1
・ 祖父母に預けている時間内に夕食を食べさせてもらう	1
会社や周りの環境、社会にできること	N=1
・ 保育園や学童保育など、保育機関に夕食サービスを取り入れてほしい	1

(複数回答N=8)

表2 6・7時間の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(5名)

調理(当日の朝にする下ごしらえ)の工夫	N=1
・朝のうちに夕食に使う食材をきざんでおく	1
調理(前日にする下ごしらえ)の工夫	N=2
・前日にある程度作っておく	1
・前日に下ごしらえをしておく	1
調理(その他)の工夫	N=1
・1品はスーパーのお惣菜を使う	1
買い物の工夫	N=4
・休日にまとめて買いをする	3
・1週間の献立を決めてから買い物をする	1
献立に関する工夫	N=3
・電子レンジで簡単に作れる献立にする	1
・献立をあらかじめ決めておく	1
・カレンダーに1週間分の献立を記入しておく	1
各家庭の意識を高める工夫	N=1
・早めに夕食をとる大切さを知れば、努力できる	1
会社や周りの環境、社会にできること	N=1
・夕食の準備をしている間、子どもをみてくれる人がいてほしい	1

(複数回答N=13)

表3 4時間未満の勤務で子育てをされている(いた)方の夕食を早める知恵(1名)

調理(休日や時間のあるときにまとめてする下ごしらえ)の工夫	N=2
・時間のあるときに多めに作り、忙しいときに活用する	1
・おにぎりを冷凍保存しておいたり、炊飯器に入れておく	1

(複数回答N=2)

時間のあるときに多めに作り、忙しい日の夕食に活用するという回答が寄せられた。

4. その他の知恵

勤務時間が無記入であった保護者の回答をまとめて表4に示した。その中の主な知恵には、①前日や休日に、夕食の下ごしらえをしたり、途中まで調理したものを冷凍保存しておく。②先に帰宅した家族が夕食を作る。③祖父母に協力してもらう。等が寄せられた。

考 察

勤務体制に関わらず、共通して提示された工夫には、①朝のうちに下ごしらえをしておく。②休日にまとめて買いをする。③休日や時間のあるときに、冷凍保存できるものを作りおきしておく。等が挙げられた。また、8時間以上勤務(日勤)の母親の中で挙げられた知恵の中には、①買い物は、

24時間営業のスーパーで、早朝にする。②買い物は、宅配で職場受け取りにする。③冷凍食品や惣菜を、我が家風に味付けする。等の工夫もみられた。これより、様々な商業サービスが利用されている実態が確認された。

また、保護者自身が夕食時刻を早める意義を知ることが、夕食時刻を早めることにつながるとの意見がみられたことより、子どもにとっての健康的な生活リズムのあり方を、保護者の方に理解していただきながら、夕食時刻を少しでも早める実践が望まれた。

このほか、保護者の就業環境が整わない限り、夕食時刻を早めることは難しいとの思いも寄せられ、保護者自身による意識の向上と努力だけでは、夕食時刻を早めることは非常に困難であるケースもみられた。よって、企業や社会にも、子育てや家庭づくりの大切さを今以上に認識してもらい、

表4 その他(15名)

調理(当日の朝にする下ごしらえ)の工夫	N=1
・出勤前に夕食のご飯をタイマーで炊飯セットしておく	1
調理(前日にする下ごしらえ)の工夫	N=4
・前日までに夕食の下ごしらえをしておく	1
・前日に夕食の下準備をしておく	1
・前日に時間があれば、翌日使う材料も切っておく	1
・前日に夕食の下準備をしておく	1
調理(休日や時間のあるときにまとめてする下ごしらえ)の工夫	N=3
・ハンバーグ、餃子、コロッケ等は、まとめて作って冷凍保存しておき、いつでも使えるようにしておく	1
・前もって下ごしらえをしておく	1
・ゆでる、煮るなど、途中まで調理して冷凍しておき、夕食時に1品はすぐに出せるようにする	1
調理(その他)の工夫	N=3
・一番早く帰宅した家族(親や兄弟)が夕食を作る	1
・調理時間が短いおかずを数品作る	1
・帰りがいつもより遅くなったときは、揚げ物などの冷凍食品を利用する	1
買い物の工夫	N=10
・まとめ買いをする	1
・まとめ買いをして買い物に行く時間を減らす	1
・買い物は休日にまとめ買いする	1
・日持ちのする野菜類は、休日にまとめ買いをする	1
・宅配を利用してまとめ買いをする	1
・3日分の献立を決め、3日分のまとめ買いをする	1
・買い物をする際は、買うものを紙に書き出しておく	1
・出勤前に、食材の在庫を確認し、足りないものだけを夕方買って買い物時間を短くする	1
・食材は多めに買っておき、いつでも使えるようにする	1
・余計な買い物をしない	1
献立に関する工夫	N=1
・1週間分の献立を決めておく	1
家族に協力してもらう工夫	N=2
・祖父母に協力してもらう	1
・幼い頃から夕食の準備を手伝うようにする	1
各家庭の意識を高める工夫	N=2
・夕食を早めに食べられるよう家族間で習慣づける	1
・何時に夕食を食べるか決めておき、その時間に食べる習慣をつける	1
子どもの食欲を促す工夫	N=1
・たくさん運動をしてお腹を減らす	1
会社や周りの環境、社会にできること	N=4
・育児しやすい環境をつくる	1
・仕事を早く終えて帰宅できる環境をつくる	1
・仕事が早く終わらない以上、夕食開始を早めることはできない	1
・仕事を辞める	1

(複数回答N=31)

保護者が子どもたちとしっかり関わり合いながら子どもの健康的な生活を築いていけるように、実質的な支援のなされることが求められよう。そして、家族による協力が知恵に挙げられたように、母親だけにかかる負担を和らげる意味でも、父親や祖父母の協力を得ることが必要であろう。

今回は、勤務時間や勤務体制の違いによる保護者の工夫の顕著な違いは見いだせなかったため、今後はより多くの知恵を集め、勤務体制別の詳細な分析を進めていきたい。そうすることで、各家庭において、幼児のために少しでも夕食を早めにとるように努力する、ひいては子どもたちの生活リズムを健康的に整えるための貴重なアドバイス内容が見いだせるものと期待した。

ま と め

2007年3月に、沖縄県石垣市に居住する育児経験者に対し、夕食の開始時刻を早める知恵集めのアンケート調査を行った。

その結果、

(1) 夕食を早める知恵には、調理に関する工夫が最も多くみられ、次いで買い物の工夫であった。調理に関して寄せられた具体的な知恵としては、朝のうちに、前日や休日、時間のあるときに下ごしらえをしたり、作りおきを冷凍保存したりしておく。また、買い物の工夫としては、①数日分や

1週間分のまとめ買いをする。②24時間営業スーパーで、早朝に買い物を済ませる。そして、家族の協力を得る工夫としては、父親にも協力してもらい、先に帰宅した方が夕食の支度をするという知恵が寄せられた。

(2) 保護者の方には、子どもにとっての健康的な生活リズムのあり方を理解していただくこと、とくに、夕食時刻を少しでも早める配慮をしていただくことが望まれた。また、企業や社会にも、子育てや家庭づくりの大切さをより認識してもらい、子どもたちの健康な生活が保たれるよう、実質的な支援のなされることが求められた。

謝 辞

本研究の調査にあたり、多大なご協力をいただきました、石垣市役所の黒島玲子先生と職員の皆様、また、みよし保育園園長宮良長利先生と職員の皆様、ならびに園児の保護者の皆様に、心より御礼申し上げます。

【文 献】

- 1) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心 自書 2005、ブックハウス・エイチディ、pp.129-136、2005。
- 2) 松尾瑞穂・前橋 明：沖縄県における離島の幼児の健康福祉に関する研究—食事に関するリズムと生活課題—、食育学研究第1号、pp.34-35、2007。