

八雲町住民検診における味覚嗅覚検査結果 2004

片山直美

名古屋女子大学家政学部食物栄養学科

【背景】

八雲町は平成 17 年 10 月 1 日、渡島山系をはさんで隣り合っていた、渡島管内八雲町と檜山管内熊石町が新設合併を行い、新「八雲町」が誕生した。この合併により日本で唯一太平洋（内浦湾）と日本海に面する町になったことから、新たに「二海郡」という郡名が付けられた。面積は約 956 平方 km で渡島支庁管内最大の面積である。渡島山系をはさんで、東は遊楽部川、野田追川、落部川が流れ、西は相沼内川、見市川が流れており、農業・漁業ともに恵まれた立地となっている。町名は明治 14 年に徳川御三家の一つ、尾張藩（名古屋）の旧藩主徳川慶勝侯が、豊かで平和な理想郷建設を願い、古事記所載の日本最古の和歌である須佐之男命（古事記）素盞鳴尊（日本書紀）（スサノオノミコト）が読んだ「八雲立つ 出雲八重垣妻籠みに 八重垣作る その八重垣を」を引いて名付けられた。また、北海道渡島半島の北部にあり、道南の拠点都市函館市と全道有数の重工業都市室蘭市の間に位置する。東は内浦湾（噴火湾）、西は日本海に面し、北は長万部町、今金町、せたな町、南は森町、厚沢部町、乙部町と接している。

住民の移動が少なく、八雲町で生まれて八雲町で育ち、八雲町に定住して生活する人が多いことから、長期間における前向きコホート研究が可能である。

【目的】

そこで本研究は、毎年 8 月末に行われる「八雲町住民健康診断」において、味覚・嗅覚を簡易キットを用いて検査して、その結果を得たので報告する。さらに今後は長期間、継続して検査を実施し、加齢による味覚・嗅覚の変化を調査する計画である。

【方法】

2014 年 8 月に行われた八雲町樹民検診に参加した 40 歳以上の男性 152 名、女性 206 名、合計 358 名に対して味覚ならびに嗅覚検査を行った。味覚検査はソルセイブ（アドバンテック社製）を用いて塩分濃度 0.0%、0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.6%、1.8% の 7 段階のうち、どの濃度で認知できるかを検査した。味は 4 種類の具体的な味、甘い、塩辛い、酸っぱい、苦いと味はあるが何の味かわからない（検知はできている）、無味の 6 択の選択肢を提示した。嗅覚検査は臭いスティック（第一科学工業社製）を用いて 12 種類（墨汁、材木、香水、カレー、メントール、ばら、ミカン、ひのき、蒸れた靴下・汗臭い、家庭用のガス、練乳、炒めたニンニク）の香りを用いて官能試験を行った。臭いは 4 種類の具体的な臭い（この中から選択できると認知出来ていることになる）と臭いはあるが何の臭いかわからない（検知はできている）、無臭の 6 択の選択肢を提示した。また、味の自覚、臭いの自覚、唾液の出かた等についてアンケート調査を行った。

【結果】

味覚検査において正常範囲であったのは、男性 49 名、女性 103 名であった。要観察と判断されたのは男性 74 名、女性 85 名であった。味がわかりにくく、今後は医師との相談が必要であると判断されたのは、男性 29 名、女性 13 名であった。嗅覚検査において正常範囲であったのは、男性 79 名、女性 124 名であった。要観察と判断されたのは男性 35 名、女性 55 名であった。臭いがわかりにくく、今後は医師との相談が必要であると判断されたのは、男性 38 名、女性 26 名であった。

【考察】

男女共に 40 歳以上の住民において、味覚・嗅覚が衰えは男性に多いことが分かった。今後は食生活の内容に関するアンケート調査結果とともに継続して味覚・嗅覚検査結果を得ることで加齢と食生活に伴う変化を捉え、味覚・嗅覚の衰えを予防する対策を考えられるように努力したい。

女子短期大学生のこころの健康状態と多価不飽和脂肪酸摂取の関係

坂井孝¹⁾ 大原栄二²⁾

¹⁾ 大阪国際大学短期大学部 ²⁾ 大阪夕陽丘学園短期大学

Keywords : 気分・不安障害 (K6) ストレス反応 (SRS-18) 多価不飽和脂肪酸

はじめに

平成 25 年度の国民生活基礎調査によると、青年期の女性の約 55%が悩みやストレスを抱えていると回答している¹⁾。近年、栄養が気分やストレス応答に影響することに注目され、特に精神状態と関係が深い脂肪酸の量と質についての報告が増えてきた²⁾。本研究では、短期大学に通う女子学生に実施したアンケート調査を基に、こころの健康状態と多価不飽和脂肪酸摂取の関係について検討した。

方法

1.調査対象

対象者は、OIU 及び OYG に通学する女子 1 年生及び 2 年生 252 名である。対象者の平均年齢は 19.0±1.3 歳 (18~29 歳) で、平均 BMI は 20.7±3.0kg/m² (13.7~36.0kg/m²) である。調査を始めるに当たり、対象者に対して事前に研究の趣旨を説明し、書面による参加の同意を得た。なお、本研究は、大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部研究倫理委員会の承認を得て実施したものである。

2.調査項目

(1) 多価不飽和脂肪酸摂取量の算出

多価不飽和脂肪酸 (n-3PUFA 及び n-6PUFA) 摂取量は、事前に食事調査票により調査を実施し、エクセル栄養君 Ver6.0 を用いて算出した。調査票に不備な点が認められた場合は、管理栄養士である報告者がそれぞれ個別に聞き取りを行い、確認作業を行った。

(2) 気分・不安障害に関する調査 (K6)

K6 は米国の Kessler ら³⁾ によって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題を程度を表す指標として広く利用されている。

6 項目の質問をそれぞれ点数化し、その合計を個人の K6 得点 (0 点~24 点) とし、古川らの報告⁴⁾ を参考に K6 得点が 0~14 点を K6 標準群 (以下、標準群)、15 点以上を K6 高値群 (以下、高値群) とした。

(3) 心理的ストレス反応に関する調査 (SRS-18)

SRS-18 は、普段の生活の中で経験するストレス場面における心理的ストレス反応を多面的に測定することを目的として、鈴木ら⁵⁾ によって開発されたものである。18 項目の質問から構成され、鈴木らの報告をもとに、0~19 点をストレス反応普通群 (以下、普通)、20 点以上をストレス反応強い群 (以下、強い) として比較した。

3.統計解析

統計解析は、SPSS ver.22 for Windows を用いた。

結果及び考察

(1) 対象者の多価不飽和脂肪酸摂取量

対象者 252 名の多価不飽和脂肪酸の平均摂取量を表 1 に示す。心理的ストレス応答に関係している n-3PUFA の平均摂取量は、ほぼ目標値と同じレベルであった。一方、炎症促進作用をもつ n-6PUFA の平均摂取量は目標量を上回っていた。n-6PUFA と n-3PUFA の摂取量比は、それぞれの目標値から算出した値を上回っていた。以上のことから、調査対象集団は、n-6PUFA の摂取量が多い集団であることが考えられる。

(2) 気分・不安障害 (K6) と多価不飽和脂肪酸摂取について

K6 高値群と標準群の多価不飽和脂肪酸摂取量の比較をしたところ、n-6/n-3 摂取比に有意な差が認められた (高値群 6.29±1.85 v.s. 標準群 5.39±0.99、(Mann-Whitey's U-test、 $p=0.003$))。

n-6/n-3 摂取比のカットオフ値を 5 と設定し、気分・不安障害の状況を確認した (図 1)。その結果、

表 1 対象者の多価不飽和脂肪酸摂取量

	平均摂取量	目標量*
n-3 PUFA	1.6±0.7g/日	1.6g/日
n-6 PUFA	8.5±3.0g/日	8.0g/日
n-6/n-3 比	5.5±1.2	5**

データは、平均値±標準偏差で示した

*目標量：日本人の食事摂取基準 (2015 年度版) より引用した

** n-3PUFA 及び n-6PUFA の目標量から算出した (8/1.6=5)

n-6/n-3 摂取比が 5 以上の人で気分・不安障害の程度が高い人 (K6 の得点が 15 以上の人) の割合が高いことが認められた (ただし、有意性は認められなかった)。

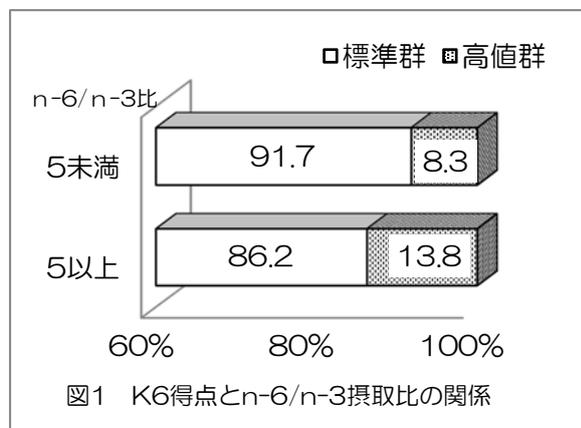


図1 K6得点とn-6/n-3摂取比の関係

(3) 心理的ストレス反応 (SRS-18) と多価不飽和脂肪酸摂取について

心理的ストレス反応と多価不飽和脂肪酸摂取量との関係について、ストレス反応の違いによる多価不飽和脂肪酸摂取量に差は認められなかった (Mann-Whitey's U-test)。

また、図1同様に、n-6/n-3 摂取比のカットオフ値を 5 と設定し、ストレス反応の違いを確認した (図2)。n-6/n-3 摂取比が 5 以上の人でストレス反応が強い人の割合が高いことが認められた (ただし、有意性は認められなかった)。

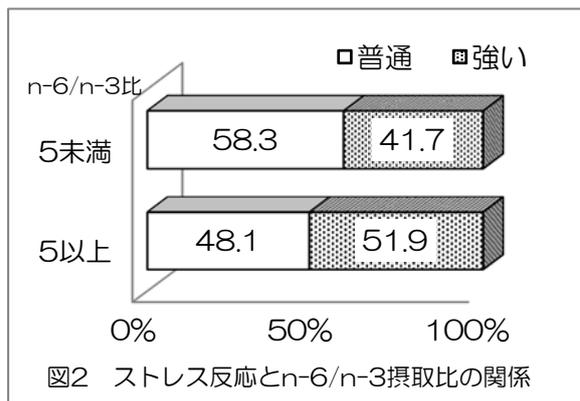


図2 ストレス反応とn-6/n-3摂取比の関係

まとめ

女子短期大学生を対象にしたアンケート調査から、こころの健康状態と多価不飽和脂肪酸摂取量との関係について検討した。その結果、n-6PUFA 摂取量の増加による n-6/n-3 摂取比の上昇とこころの健康状態が関係していることが示唆された。

参考文献

- 1) <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/04.pdf>
- 2) 池谷昌枝 他：大学生の心理的ストレスへの応答における食事による n-6/n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取比率の影響、心身健康科学、Vol.10、No.2、pp75-85 (2014)
- 3) Kessler RC, *et al*: Short screening evaluations and trends in nonspecific psychological distress、*Psychological Medicine*, vol.32、pp959-976 (2002)
- 4) 古川壽亮 他：厚生労働科学研究費補助金厚生労働科学特別研究事業「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」平成 14 年度分担報告書 (2003)
- 5) 鈴木伸一 他：新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討、行動医学研究、vol.4、No.1 (2001)

幼児の肥満の実態について —2015年度の調査結果より—

佐野祥平（早稲田大学人間総合研究センター）

Key words : 幼児 体重 肥満 痩せ

はじめに

近年、わが国の課題である生活習慣病が幼児期、児童期から発現することから、生活習慣病の発現要因である肥満予防が重要と考えられている。そこで、今回は幼児の肥満の実態について明らかにすることを目的として実態調査を行った。

方法

2015年に行なわれた子どもの生活実態調査（子どもの生活実態調査委員会 代表 前橋 明 早稲田大学教授）の調査結果から3歳児1,445名、4歳児2,407名、5歳児3,442名を対象に、厚生労働省の乳幼児身体発育調査報告書のデータをもとに、男女毎に、身長に対する体重の中央値を日本小児内分泌学会で用いられている表1の計算式から標準体重、および、肥満度を算出した。

表1 標準体重の計算式

男児：(6歳未満、身長70 cm以上120cm未満)
標準体重=0.00206X²-0.1166X+6.5273
女児：(6歳未満、身長70 cm以上120cm未満)
標準体重=0.00249X²-0.1858X+9.0360
肥満度=(実測体重-標準体重)/標準体重×100
(%)

また、今回用いた肥満度の判定基準を表2に示した。

表2 肥満度の判定基準

+30%以上	太りすぎ
+20%以上～+30%未満	やや太りすぎ
+15%以上～+20%未満	太りぎみ
-15%以上～+15%未満	ふつう
-20%以上～-15%未満	やせぎみ
-30%以上～-20%未満	やややせすぎ
-30%未満	やせすぎ

結果

3歳から5歳までの年齢別、および、保育園幼児と幼稚園幼児別の結果を見たところ。年齢別では図1に示したように、各年齢とも「ふつう」が最も多く、3歳児で80.5%、4歳児では85.5%、5歳児では82.3%であった。

肥満傾向を示す「太りすぎ」、「やや太りすぎ」、「太りぎみ」は3歳児で合計12.5%であったが、4歳児、5歳児では1割以下であった。一方、やせは、「やせぎみ」、「やややせすぎ」、「やせすぎ」の合計が5歳児で11.1%と最も多く4歳児、3歳児では1割以下であった。

保育園児と幼稚園児別の結果を図2に示した。図にみられるように、「ふつう」は保育園児で84.6%、幼稚園児で81.0%であった。また肥満傾向の幼児は保育園幼児、幼稚園幼児とも約8%であったのに対し、やせは幼稚園幼児で10.2%、保育園幼児は6.9%と低い値を示した。

考察

現在の幼児は、「外あそび」の不足、また、スナック菓子を好む傾向にあり、肥満のリスクが高いことが懸念されるため、3歳から5歳の幼児の肥満の実態について調査をおこなった結果、およそ8割の幼児が「ふつう」であり、肥満傾向にある幼児が約1割、痩せ傾向にある幼児も約1割みられた。

このことから、肥満傾向にある幼児だけでなく、やせ傾向にある幼児への対策が必要であることが見いだされた。

まとめ

幼児期においては肥満だけでなく痩せに対する対策の必要性が見いだされた。

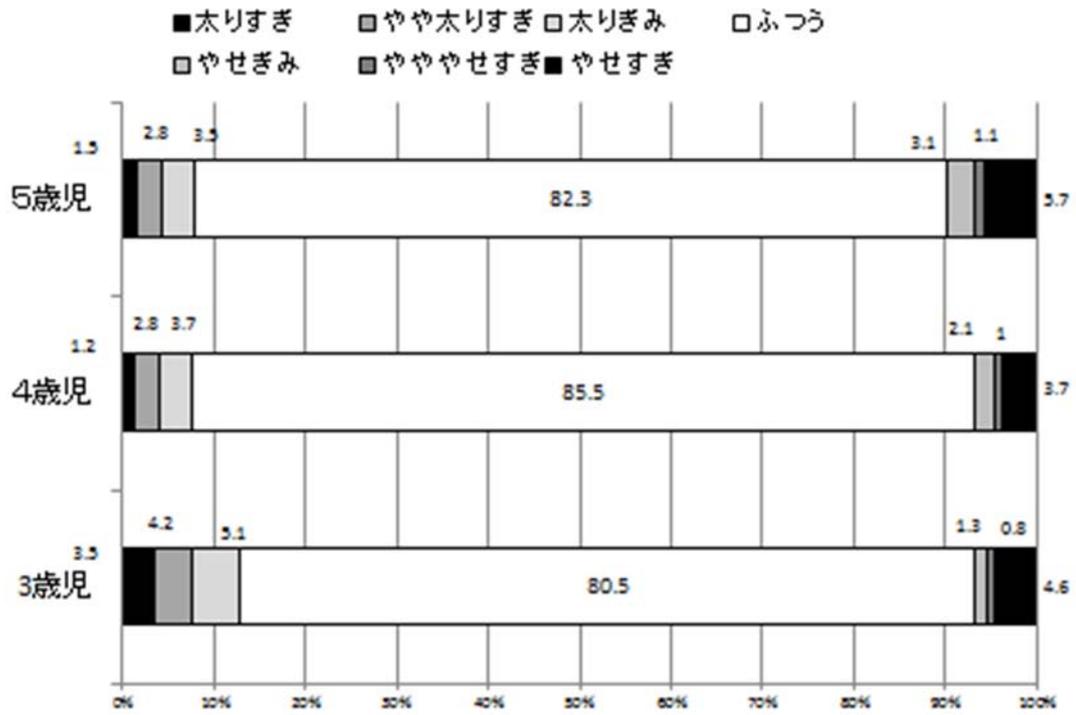


図1 年齢別にみた肥満の状況

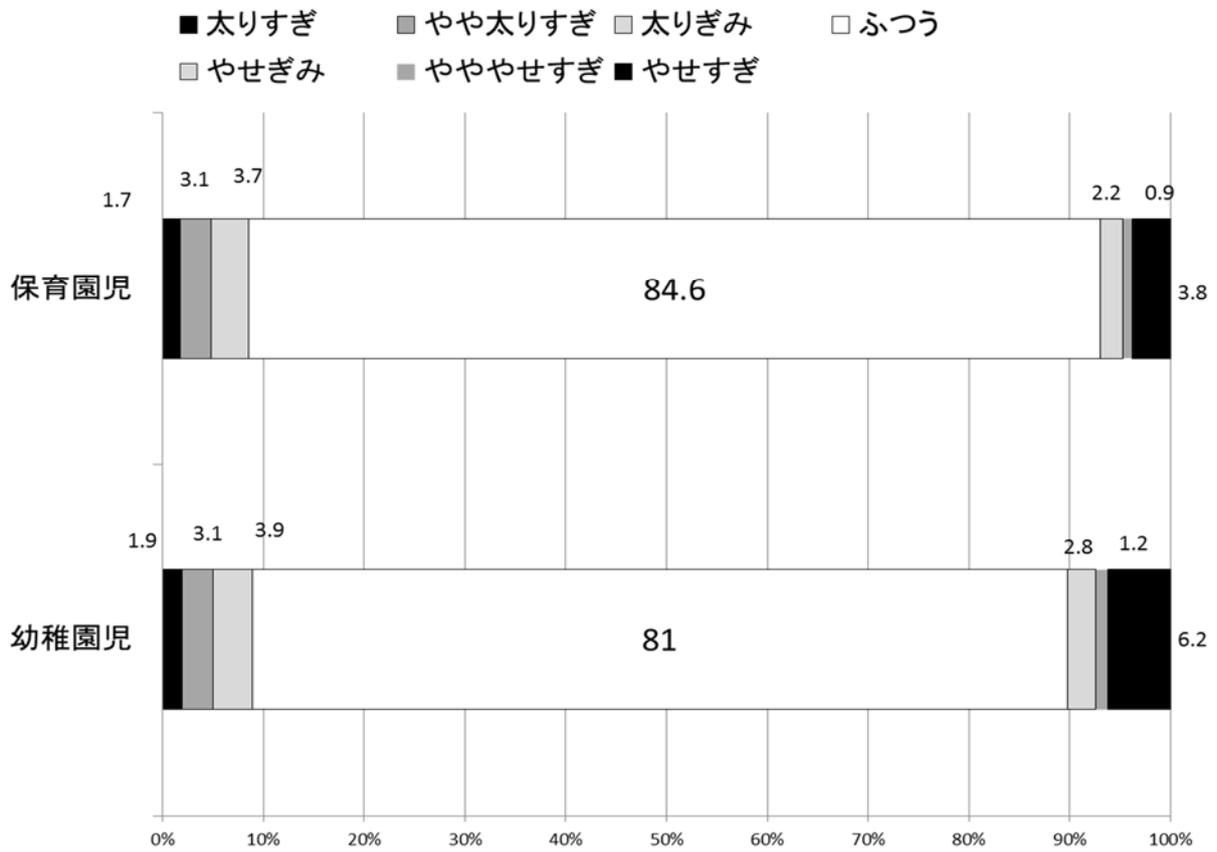


図2 幼稚園、保育園別にみた肥満の状況

社会経済的背景と食育への関心および食行動の関係に関する分析

山岸拓也

三菱総合研究所

Keywords : 食育 多項ロジスティック回帰

【背景】

20歳以上の成人を対象とした食育は、対象者本人による食生活改善の取り組みを引き出すことを目的としている。食生活が、対象者の生活習慣の一部であることを踏まれば、成人を対象とした食育を考えると、食生活のみに焦点を当てるのではなく、食行動についての生活習慣という枠組みで捉えるべきものである。

食生活を食生活単体として捉えるのではなく、生活習慣全体の一部として捉える場合、生活習慣全体に対して影響を与えると考えられる要因について、その影響が食生活にも及ぶ可能性について検討する必要がある。

上記の視点から、経済状況が食生活に与える影響についての研究が行われ、世帯の経済状態が食習慣に影響を与えることが明らかになった¹⁾。また、栄養摂取のレベルで、社会経済的な差異を明らかにした研究も存在し、経済的な格差と健康格差の連関を指摘している²⁾。

本研究では、生活習慣に対して影響を与えると考えられている対象者の年収という経済的な背景に加え、コミュニティへの参加や家族との関係といった社会的な背景に注目し、従来から指摘されている性別や年齢といった個人属性をコントロールしたうえで、社会経済的な背景が食生活の与える影響についての分析を行った。

【方法】

本研究では、平成23年度に内閣府が実施した「食育に関する調査」で得られた全国の20歳以上の成人男女を対象とする食育に関するアンケートの調査結果を用いた（層化二段無作為抽出法によって抽出された標本数3000に対し、調査員による個別面接聴取で行われ、1867の回答を得た）。分析に際しては、東京大学社会科学研究所附属社会調査・データアーカイブ研究センターSSJ データアーカイブからの提供を受け、統計ソフトウェアにはIBM SPSS Statistics 22を使用した。

検討に際しては、「食育への関心度」「バランスの良い食事の頻度」「メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事・運動等の実践度（メタボリックシンドローム対策）」といった質問項目を従属変数として用いた。

本研究では、個人属性因子として「性別（男性ダ

ミー）」、「年齢」「世帯人数（単身者ダミー）」に加えて「食品選択や調理方法の知識（食品知識）」を用い、社会経済的因子として「年間世帯収入（年間収入）」、「コミュニティ参加度」を設定し、非単身者世帯には、さらに「家族との関係性」を加えた。分析には、多項ロジスティック回帰分析を用いた。また、分析に際して使用した項目に対し、回答が得られなかったサンプルについては分析から除外した。

【結果】

単身者を含めた全回答者および、単身者を除いた非単身者のみのモデルを分析し、以下の結果が得られた。本分析では、有意水準を $p < 0.05$ としている。

単身者も含めた全回答者を対象としたモデルの結果を示した（表1、表2、表3）。

	関心がない			どちらかといえば関心がない			どちらかといえば関心がある					
	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)
男性ダミー	1.292	.229	.000	3.640	.713	.171	.000	2.039	.204	.130	.118	1.226
年齢	-.010	.007	.181	1.010	-.012	.006	.040	.968	-.026	.005	.000	.974
単身者ダミー	.100	.331	.753	1.105	-.263	.308	.394	.769	-.265	.239	.268	.767
食品知識	-.1216	.149	.000	.296	-.973	.123	.000	.378	-.532	.097	.000	.588
年間収入	-.284	.075	.000	.753	-.068	.051	.178	.934	-.102	.037	.747	.988
コミュニティ参加度	-.602	.104	.000	.540	-.393	.088	.000	.675	-.214	.071	.003	.807
定数	1.666	.642	.009		2.514	.496	.000		2.987	.391	.000	
N	137			241			568					

-2対数尤度 = 3385.634 $\chi^2 = 348.218$
自由度 = 15 Nagelkerke R-sq. = .225

従属変数の基準カテゴリは「関心がある」(N=548)

表1 食育への関心度 (全回答者)

	ほとんどない			週に2-3回			週に4-5回					
	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)
男性ダミー	.159	.252	.527	1.172	.232	.181	.000	1.261	.049	.156	.755	1.050
年齢	-.030	.008	.000	.971	-.042	.006	.000	.959	-.035	.005	.000	.966
単身者ダミー	1.217	.353	.001	3.378	1.095	.282	.000	2.990	.366	.287	.203	1.442
食品知識	-.447	.171	.008	.640	-.564	.123	.000	.569	-.137	.109	.208	.972
年間収入	-.029	.074	.694	.971	-.108	.057	.057	.899	-.032	.045	.488	.969
コミュニティ参加度	-.373	.116	.001	.689	-.171	.088	.055	.844	-.201	.078	.010	.818
定数	.079	.679	.922		1.174	.492	.000		.232	.437	.069	
N	79			174			232					

-2対数尤度 = 2666.787 $\chi^2 = 202.199$
自由度 = 15 Nagelkerke R-sq. = .148

従属変数の基準カテゴリは「ほとんど毎日」(N=1009)

表2 バランスの良い食事の頻度 (全回)

	現在はいないし、少しだけ			現在はいないが、週1-2回			時々食べているが、頻度が少ない			実践しているが、頻度が高い		
	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)
男性ダミー	-.391	.163	.018	.478	.549	.194	.005	1.731	.011	.140	.837	1.011
年齢	-.014	.005	.011	.988	-.037	.007	.000	.964	-.032	.005	.000	.969
単身者ダミー	-.065	.271	.812	1.061	.462	.326	.157	.587	-.301	.274	.273	.740
食品知識	-.154	.119	.000	.476	-.636	.133	.000	.530	-.401	.100	.000	.630
年間収入	-.111	.061	.027	.895	-.022	.055	.692	1.022	.002	.040	.969	1.002
コミュニティ参加度	-.569	.089	.000	.588	-.101	.076	.039	.922	-.073	.074	.940	.915
定数	2.058	.470	.000		1.826	.538	.001		2.244	.406	.000	
N	246			153			366			58		

-2対数尤度 = 3948.258 $\chi^2 = 217.224$
自由度 = 24 Nagelkerke R-sq. = .145

従属変数の基準カテゴリは「実践している、頻度が高い」(N=671)

表3 メタボリックシンドローム対策 (全回)

非単身者を対象としたモデルの結果は以下のものである（表4、表5、表6）。

	関心がない			どちらかといえば関心がない			どちらかといえば関心がある					
	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)
男性ダミー	1.095	.248	.000	2.989	.633	.181	.000	1.883	.154	.137	.263	1.166
年齢	-.010	.008	.204	1.010	-.014	.006	.024	.968	-.025	.005	.000	.975
食品知識	-.123	.157	.000	.325	-.885	.127	.000	.413	-.482	.101	.000	.618
年間収入	-.305	.080	.000	.737	-.078	.053	.140	.925	-.012	.038	.752	.988
コミュニティ参加度	-.566	.114	.000	.569	-.316	.094	.001	.729	-.175	.076	.021	.840
家族との関係性	-.134	.033	.000	.874	-.101	.028	.000	.904	-.024	.023	.282	.976
定数	3.604	.835	.000		3.995	.666	.000		3.222	.539	.000	
N	118			222			528					

-2対数尤度 = 3070.076 $\chi^2 = 311.238$
自由度 = 18 Nagelkerke R-sq. = .223

従属変数の基準カテゴリは「関心がある」(N=492)

表4 食育への関心度 (非単身者)

	ほとんどない			週に2-3回			週に4-5回					
	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)	B	標準誤差	有意確率	Exp(B)
男性ダミー	-.086	.281	.759	.918	.052	.196	.790	1.054	-.003	.166	.985	.997
年齢	-.027	.010	.006	.974	-.042	.007	.000	.959	-.035	.006	.000	.966
食品知識	-.270	.188	.151	.763	-.458	.133	.001	.633	-.091	.114	.426	.913
年間収入	.007	.078	.921	1.007	-.102	.059	.006	.903	.007	.046	.888	.993
コミュニティ参加度	-.265	.133	.046	.767	-.127	.098	.195	.881	-.186	.084	.026	.831
家族との関係性	-.211	.039	.000	.810	-.067	.030	.025	.935	-.077	.025	.002	.926
定数	2.523	.926	.006		2.940	.691	.000		1.784	.588	.003	
N	64			147			212					

-2対数尤度 = 2353.973 $\chi^2 = 177.574$
自由度 = 18 Nagelkerke R-sq. = .145

従属変数の基準カテゴリは「ほとんど毎日」(N=937)

表5 バランスの良い食事の頻度 (非単身者)

	現在はしていないし、しようも 思わない			現在はしていないが、近いうち にしようと思っている			時々気をつけている が、継続的ではない			実践しているが、半 年未満						
	B	標準誤差	有意水準	Exp(B)	B	標準誤差	有意水準	Exp(B)	B	標準誤差	有意水準	Exp(B)	B	標準誤差	有意水準	Exp(B)
男性ダミー	.235	.174	.177	1.265	-.522	.208	.012	1.685	-.004	.148	.979	.995	.577	.303	.057	1.781
年齢	-.016	.006	.006	.984	-.042	.007	.000	.959	-.034	.005	.000	.995	-.030	.010	.003	.970
食品知識	-.757	.119	.000	.459	-.540	.141	.000	.570	-.268	.104	.000	.692	-.233	.209	.264	.192
年間収入	-.105	.052	.044	.900	.040	.057	.494	1.041	-.004	.041	.914	.995	-.081	.090	.369	.922
コミュニティ参加度	-.196	.087	.024	.822	.111	.111	.318	1.117	-.011	.078	.890	.989	-.121	.156	.437	.886
家族との関係性	-.065	.026	.011	.937	.056	.032	.016	.945	-.001	.024	.965	.999	.037	.050	.459	1.037
定数	3.233	.627	.000	2.842	1.752	.000		2.237	.557	.000		1.652	1.149	.000		.566
N	220			137	344			54				54				

-2対数尤度=3503.367 $\chi^2=201.317$

自由度=24 Nagelkerke R-sq.=.147

従属変数の基準カテゴリは「実践して、半年以上継続している」(N=605)

表 6 メタボリックシンドローム対策 (非単身者)

<食育への関心度>

全回答者・非単身者に共通して、男性ダミーが「関心がない」「どちらかといえば関心がない」の回答で有意であった。全回答者の結果において、単身者ダミーが有意ではなかった。全回答者・非単身者に共通して、食品知識が他のすべての回答に対して有意であった。年間収入は「関心がない」の回答で負の有意を示した。全回答者・非単身者に共通して、回答者の年間収入が高いほど、「関心がある」に比べて「関心がない」を選択しなくなる傾向がある。コミュニティ参加度は、全回答者・非単身者に共通して、すべての回答に対して負の有意を示した。非単身者のモデルで検討した家族との関係性は、「関心がない」と「どちらかといえば関心がない」の回答で、負の有意を示した。

<バランスの良い食事の頻度>

全回答者・非単身者に共通して男性ダミーが有意ではなかった。全回答者・非単身者に共通して年齢が負の有意であった。上述の2変数のほかに、全回答者を対象にしたモデルにおいて、「ほとんどない」「週に2~3日」の回答に対して有意であったのは、単身者ダミーと食品知識であった。同様に、非単身者を対象にしたモデルにおいて、すべての回答に対して有意であったのは、家族との関係性であった。全回答者・非単身者に共通して、コミュニティ参加度が「ほとんどない」「週に4~5日」の回答に対して有意であった。

<メタボリックシンドローム対策>

全回答者・非単身者に共通して年齢が負の有意であった。「現在ではないし、しようも思わない」「現在ではないが、近いうちにしようと思っている」「時々気をつけているが、継続的ではない」といった回答に対して、全回答者・非単身者に共通して食品知識が負の有意を示した。全回答者・非単身者に共通して男性ダミーが、「現在ではないが、近いうちにしようと思っている」の回答に対して正に有意であり、全回答者のモデルでは、男性ダミーが「現在ではないし、しようも思わない」においても有意であった。全回答者・非単身者に共通して、「現在ではないし、しようも思わない」

の回答に対して、コミュニティ参加度、年間収入が負の有意を示し、非単身者のモデルでは、家族との関係性が負に有意であった。

【考察および結論】

食育への関心度の回答では、性別によって、食育への関心に差異があること、世帯員数の影響がみられないことが明らかになった。一方で、バランスの良い食事の頻度の回答では、性別の影響がみられず、単身者において、バランスの良い食事の頻度が低い回答が選択される傾向がみられた。以上から、食育への関心と実際の食行動では、性別・世帯員数の影響が異なることが明らかとなった。メタボリックシンドローム対策については、世帯員数の影響がみられず、性別が影響していることから、食育への関心度に近い問題として認識されている可能性が指摘できる。年間収入の影響は、食育への関心度やメタボリックシンドローム対策において、「関心がない」「現在ではないし、しようも思わない」の回答で観察された。コミュニティ参加度や家族との関係性は、高くなるにつれて、食育への関心やより健康的な食行動に結びつく回答を選択する傾向がみられた。このことから、年間収入やコミュニティ参加度や家族との関係性といった社会経済的な因子も食育への関心および食行動に影響を与えることが指摘できる。

【文献】

- 1) 林美芙「分担研究報告書2.社会経済状態と成人の食生活・食意識との関連：内閣府食育調査 H23 を用いた分析」『平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）日本人の食生活の内容を規定とする社会経済的要因に関する実証的研究分担報告書』、2014 年、pp.17-31
- 2) Yoshiharu Fukuda and Ayako Hiyoshi. 2012. "High quality nutrient intake is associated with higher household expenditures by Japanese adults" *BioScience Trends*. 6 (4) :176-182.

i 「コミュニティ参加度」については、地域交流についての4つの質問「近所付き合いや地域とのつながりは大切だと思う」「地域の人々とつながっている感じがある」「近所付き合いなど地域の人々と行き来がある」「地域で行われる取組やイベントに参加している」の回答を主成分分析によってスコア化した。「家族との関係性」については、家族との食事についての4つの質問「朝食を家族と一緒に食べる頻度」「夕食を家族と一緒に食べる頻度」「家族と食事をするためにスケジュールを調整しようと思う」「家族と一緒に食事することは重要である」の回答を集計し、スコア化して分析に用いた。

保育園幼児の生活習慣の実態と問題解決への取組み Vol. 2

○俵本真由美

橋田知佳

鵜飼真理子

石井浩子

(社会福祉法人さつき保育園 さつき保育園／はたの保育園)

(京都ノートルダム女子大学生生活福祉文化学部)

はじめに

社会福祉法人さつき保育園は、大阪府の北摂地域にある池田市の中心に位置する。歴史があることや駅から近いため、池田市内の各地域から通園してきている。

本園では、健康教育、情操教育をにテーマに保育を行っている。健康教育では、「食べて 動いて よく寝よう」の実践に取り組んでいる。

歩数計測、体力測定、親子で取り組む休日の朝ごはん、チャレンジ週間の取り組み、1年間の身体計測の結果を成長曲線にしたり、生活調査の結果をキッズカードにし、配布することを通して、生活リズムを整える習慣作りの大切さを保護者に伝えている。

昨年度は、朝の排便のなさ、睡眠時間の短さが課題となっていたことをまとめ、保護者の就労形態により、夕食開始時刻や就寝時刻が遅れていると考察したが、今回は、園児の帰宅後と当園前の家庭での生活を、生活調査やハンドブック（家庭と園の連絡ノート）をもとに、また、特に2人の園児を比較した結果を、本報告ではまとめた。

方法

幼児の生活調査（前橋明研究室）に、本園独自の質問項目をプラスし、下記の方法で実施した。

- ・実施日 2015年4月
- ・対象児 4歳児25名（男児10名、女児15名）
5歳児25名（男児16名、女児9名）
- ・回収率 100%

結果

1、夕食開始時刻

夕食開始時刻の平均は、4歳児男児が19時05分、4歳児女児が18時53分、5歳児男児が18時54分、5歳児女児19時間3分であった。

2、就寝時刻

就寝時刻の平均は、4歳児男児21時38分、4歳児女児21時17分、5歳児男児21時38分、5歳児女児21時28分であった。

3、夕食開始時刻から就寝時刻の時間

1と2より、夕食開始時刻から就寝時刻までの平均は、4歳児男児2時間33分、4歳児女児2時間24

分、5歳児男児2時間44分、5歳児女児2時間25分であった。

4、睡眠時間

睡眠時間の平均は、4歳児男児9時間29分、4歳児女児9時間46分、5歳児男児9時間17分、5歳児女児9時間28分であった。

5、起床時刻

起床時刻の平均は、4歳児男児7時07分、4歳児女児7時03分、5歳児男児6時56分、5歳児女児6時48分であった。

6、起床時刻から当園時刻までの時間

起床時刻から当園時刻までの平均時間は、4歳児男児1時間08分、4歳児女児1時間30分、5歳児男児1時間23分、5歳児女児1時間15分であった。

7、起床から朝食までの活動

起床後から朝食までに活動する子どもは、4歳児は25名中（内2名未記入）7名。5歳児は25名中（内2名未記入）3名だった。活動内容は全員、テレビの視聴であった。

食事中にテレビを見ている子どもは、4歳児は25名中（内2名未記入）10人、5歳児25名中（内2名未記入）10人いた。

8、朝食メニュー

朝食メニューの内容は、4、5歳児共に、主食はパンが多かった。副食は卵料理が多く、フルーツ、ヨーグルト、野菜、牛乳が多かった。

9、朝の排便状況

4歳児男児10名中、朝に排便する0人、出る時と出ない時が半々4人、朝に出ない6人、4歳児女児15名中、朝に排便をする3人、出る時と出ない時が半々1人、朝に出ない10人（1名、未記入）、5歳児男児16名中、朝に排便する3人、出る時と出ない時が半々3人、朝に出ない9人（1名、未記入）、5歳児女児、朝に排便する0人、出る時と出ない時がある3人、朝に出ない6人であった。

10、早寝早起きと遅寝遅起きと排便について

5歳児男児、朝に排便するNと朝に排便しない0

について、比較する。

- ・就寝時刻と起床時刻
N…8時台に就寝し、7時前に起床
O…10時前後に就寝し、8時に起床
二人とも約10時間の睡眠を摂っている。
- ・起床時間から朝食摂取時間まで
N…自分から機嫌よく目覚め、食事前には活動をしていない。起床から10分で朝食を摂る。
O…自分から目覚める時と、起される時が半々で、食事前には活動をしていない。起床から15分で朝食を摂る。
- ・基本的な朝食のメニュー
N…おにぎり、グラノーラ（牛乳）、パン、果物、ヨーグルト、スープ
O…パン、野菜、果物、牛乳
- ・歩数計測（4/21～4/30の10日間）の平均
N…午前6642歩、午後3183歩
O…午前3214歩、午後1567歩
（午前…9時30分～12時、午後…12時～16時）

考察

昨年度、夕食開始時刻が遅くなっていることから、就寝時刻が遅れ、そのため睡眠時間が、十分に確保されていないことが、課題となっていた。夕食時刻から就寝時刻が4歳児男児2時間33分、女児2時間24分、5歳児男児2時間44分、女児2時間25分と時間が長いことに着目すると、その時間は、夕食、入浴、就寝準備以外に、あそびの時間やテレビ視聴の時間になっているのではないかと考える。

しかし、4歳児で73,9%、5歳児で78,2%の子どもが機嫌よく目覚めている。

一方、朝起床してから、登園までの時間は、45分3人、50分2人、1時間5人、1時間5分1人、1時間10分5人、1時間15分7人、1時間20分が6人、1時間30分以上が15人、未記入6人、平均、1時間以上の時間があった。朝食の内容は、一般的に子どもが好み、食べやすいメニューが多く、日頃の給食に要する時間を考えると、20分ほどで食べ終わることができるのではないかと考えられる。また、食事前、食事中にテレビを見ている子どもが、4、5歳児共に43,4%もおり、保護者が出勤の準備をしている間に見ているのではないかとと思われる。

これらのことから、これまで、共働きの家庭では、朝、ゆっくりトイレに座る時間がないのではないかと考えていたが、身支度などの時間を考えても、10分はトイレに座ることができると思われる。

結果10で比較した5歳児男児NとOについては、同じ10時間睡眠でも、早寝早起きをしたNは、朝に排便をしていることと、今回わかった朝の時間の内容から、朝の排便への取り組みを、保護者に発信し、改善できると考えている。

まとめ

園から生活リズム向上を家庭へ発信し、「食べて動いてよく寝よう」を子どもたちと合言葉に取り組んできたが、朝の排便については、改善が難しかった。朝の排便についても、情報提供をしてきたつもりであったが、朝の時間の使い方について、保護者の登園の様子から、忙しいから朝の排便は難しいと認識していたことで、なかなか改善されなかったのではないかと考える。今回の結果から、今後は、朝の排便に、より積極的に取り組んでいきたいと思う。

3 歳未満児の健康福祉に関する研究

—家庭的保育の食習慣形成支援と保護者の意識—

佐野裕子
聖徳大学

Keywords : 3 歳未満児 健康福祉 家庭的保育 食習慣形成支援 保育意識

目 的

わが国の子育て支援制度は、2015 年度から子ども・子育て支援新制度¹⁾がスタートした。企業や NPO 法人なども、保育の実施主体となるため、多様な基準・条件による保育が可能になった。しかし、保育の拡大とともに、「保育の質」の担保も重要である。とくに、3 歳未満の時期は、生涯にわたる健康生活の基礎づくりの時期であり、生活習慣が確立される時期でもある。個人差の大きい 3 歳未満児の発達を鑑みると、きめ細かな保育が求められる。

わが国の保育の供給主体は保育所であるが、主に 3 歳未満児を対象とした保育として、60 年以上の歴史をもつ家庭的保育事業がある。2008 年、児童福祉法の改正により、家庭的保育は保育事業として位置付けられ、2010 年施行された。保育の特徴としては、特定の保育者が少人数の子どもを家庭的保育環境で保育することにより、個別的で柔軟なきめ細かな対応が可能である²⁾。

本研究では、家庭的保育を受ける子どもの生活実態と家庭的保育を利用する保護者の保育に関する意識、保育者による日中の生活習慣形成支援などについて調査し、家庭的保育の特徴や課題を明らかにして、3 歳未満児の生活習慣形成に必要な知見を得ることを目的とした。ここでは、食生活習慣の観点から、考察を行った。

方 法

対象となる家庭的保育は、国庫補助事業、市区町村の単独事業の家庭的保育事業者が、子ども 3～5 名を保育する個人実施型の家庭的保育と限定し、小規模保育事業 B・C 型などは除外した。

調査対象地域の選定は、2010 年 10 月現在で、保育者数が 6 名以上の 55 自治体に書面で調査を依頼し、協力が得られた全国 11 都道府県（北海道、山形県、千葉県、東京都、神奈川県、静岡県、愛知県、滋賀県、京都府、兵庫県、福岡県）の区市町村 25 自治体が管轄する家庭的保育者 572 名の保育を受ける子どもの保護者 2,086 名を調査対象者とした。調査期間は 2011 年 11 月～2012 年 1 月で、子どもの生活実態と家庭的保育を利用する保護者の保育に関する意識調査は、郵送法による無記名自記式質問紙調査を

実施し、日中保育における子どもの生活習慣形成支援については、宮城県と東京都の 8 名の保育者へのインタビューによる半構造化面接を行った。統計処理は、SPSS (ver20) を用いて χ^2 検定を行った。また、本研究では地域差は入れないで分析した。

倫理的配慮として、対象とした地方自治体の家庭的保育事業を管轄する部署と家庭的保育者、家庭的保育を利用する保護者に、研究の主旨や方法、個人情報・データの取り扱い、利権等を説明した調査協力依頼状を郵送し、同意を求めた。

結 果

1. 平均起床時刻や平均朝食開始時刻などの生活時間を男女別に表 1 に示した。
2. 朝食摂取状況については、図 1-1、図 1-2 に、排便状況については、図 2-1、図 2-2 に示した。
3. 家庭的保育を利用する保護者の保育に関する意識については、図 3 に示した。
4. 日中保育の中で、家庭的保育者による子どもの生活習慣形成支援については、10 のカテゴリーに分類し、そのプロセスを図示した (図 4)。

考 察

朝食摂取状況は、毎朝、朝食を摂取している割合は約 7～8 割で、朝、食べる時の方が多いを加えると 9 割以上が摂取していた。しかし、毎朝の排便は 2 歳男女児で 4～6 割しか確認できなかった。朝の排便は、生活習慣や自律神経が影響する (3-5)。2 歳時期は排泄、食事の自立のための身体機能も整ってくることから、生活習慣を見直す必要がある。

保護者の家庭保育に関する「昼食・おやつ」の意識については、約 7 割が「とても満足」とし、「やや満足」を加えると、約 9 割が「満足」としていた。この背景には、日中保育における子どもへの摂食行動の援助や、家庭的な人数で食卓を囲む安心な環境の中、個々の子どもの発達に合わせた食習慣形成の工夫など、家庭的保育ならではの食育が行われていることも一因としてあげられた。加えて、家庭的保育の食育が家庭にも繋がるように、保育室と家庭との連携がなされていることによるものと推察した。

ま と め

家庭的保育児の生活習慣を全国的に調査し、子ど

もの年齢や性、健康条件分析の条件に入れて検討の上、3歳未満児の生活習慣の特徴を食育の視点から明らかにした。

その結果、毎朝の朝食摂取は、7~8割の子どもにみられ、2歳男女児で約4~6割に朝の排便のあることが明らかとなった。また、保護者の「昼食・おやつ」の意識については、約7割が「とても満足」としていた。この背景には、家庭的保育ならではの個々の子どもの発達に合わせた食習慣形成の工夫が示唆された。

文献

- 1) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局 保育課, 2012a, 「子ども・子育て支援制度に関する Q&A」, p.1.

www8.cao.go.jp/shoushi/10motto/08kosodate/.../pdf/s7.pdf

- 2) 家庭的保育研究会, 2011, 『家庭的保育の基本と実践』, 福村出版, p.11.
- 3) 仁木 武・帆足栄一・河合菜緒, 1995 「審判 小児の発達栄養行動 - 摂食から輩出まで/生理・心理・臨床 - 」 『医歯薬出版株式会社』, pp.211-214.
- 4) 松尾瑞穂・前橋 明, 2007a, 「沖縄における離島幼児の健康福祉に関する研究 (I) - 石垣島児の生活習慣とその課題 - 」 『食育学研究』 2 (1), pp. 32-42.
- 5) 神山 潤, 2011, 「子どもの眠りの基礎知識」 『日本小児科学会雑誌』 115 (1) 2, pp.1870-1879.

表1 家庭的保育児の生活活動時間

項目	0歳児(46人)		1歳児(N=189)		2歳児(N=177)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時04分	53分	21時03分	43分	21時14分	38分
夜の睡眠時間	9時間43分	58分	9時間54分	64分	9時間45分	44分
起床時刻	6時47分	40分	6時56分	40分	7時00分	34分
朝食開始時刻	7時25分	40分	7時24分	36分	7時28分	32分
排便時刻	9時59分	249分	9時54分	251分	12時43分	317分
登園時刻	8時23分	34分	8時27分	34分	8時28分	32分
あそび時間	2時間22分	94分	2時間20分	75分	2時間22分	77分
外あそび時間	12分	33分	19分	33分	20分	27分
TV・ビデオ視聴時間	27分	40分	1時間15分	53分	1時間22分	52分
夕食開始時刻	18時41分	38分	18時33分	34分	18時37分	37分

項目	0歳児(N=31)		1歳児(N=160)		2歳児(N=157)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時32分	62分	21時04分	45分	21時16分	40分
夜の睡眠時間	9時間18分	56分	9時間53分	42分	9時間45分	38分
起床時刻	6時54分	40分	6時57分	35分	7時07分	31分
朝食開始時刻	7時28分	44分	7時28分	33分	7時27分	30分
排便時刻	9時28分	261分	11時31分	295分	12時51分	306分
登園時刻	8時34分	53分	8時26分	78分	8時25分	78分
あそび時間	2時間26分	80分	2時間36分	91分	2時間16分	90分
外あそび時間	9分	18分	22分	33分	21分	31分
TV・ビデオ視聴時間	25分	48分	1時間17分	59分	1時間36分	63分
夕食開始時刻	18時44分	59分	18時34分	36分	18時34分	33分

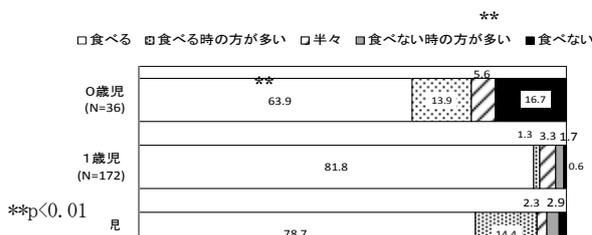


図1-1 家庭的保育児の朝食摂取状況 (男児) $\chi^2(8)=35.29, p<0.01$

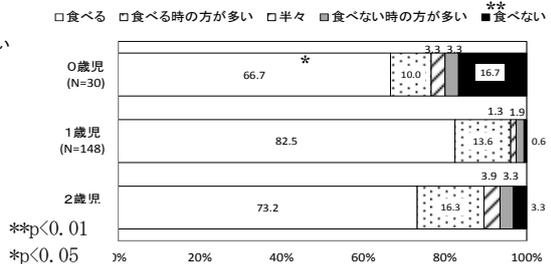


図1-2 家庭的保育児の朝食摂取状況 (女児) $\chi^2(8)=24.48, p<0.01$

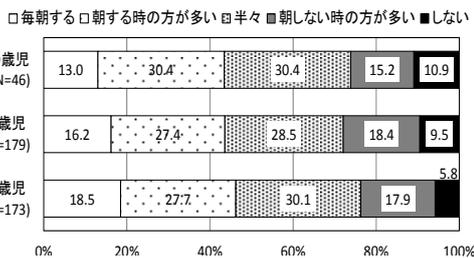


図2-1 家庭的保育児の排便状況 (男児) $\chi^2(8)=3.18, n. s.$

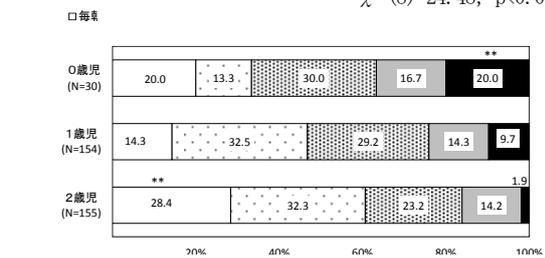


図2-2 家庭的保育児の排便状況 (女児) $\chi^2(8)=26.20, p<0.01$

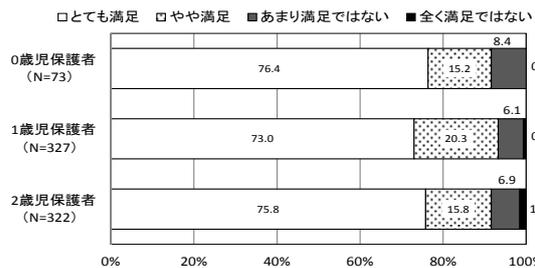


図3 家庭的保育の昼食・おやつに対する保護者の意識

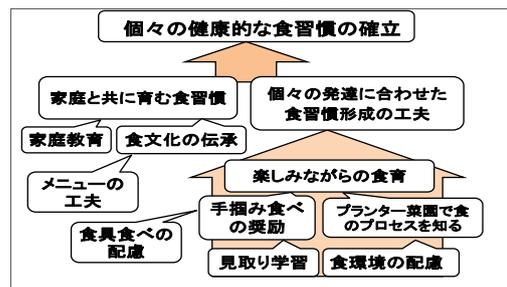


図4 家庭的保育者による食習慣形成支援

一般市民を対象とした簡易質問紙を用いた調査

—BMI と健康行動、食行動の関連について—

松原愛香¹⁾ 村瀬瑠美¹⁾ 上原正子¹⁾

¹⁾ 愛知みずほ大学短期大学部

Keywords : BMI、健康行動、食行動、地域、一般市民

1.

始めに

本学では、平成 22 年度より、地域の大規模小売店舗において、学生が主体となった食育活動を行っている。その活動の 1 つに、簡易質問紙を用いた調査を実施している。簡易質問紙は、食生活を中心とした健康度チェックの調査用紙と BMI の啓発資料で構成されている。

本研究では、簡易質問紙による調査から BMI 区分による健康行動や食行動の違いがみられるかを検証した。

2. 方法

(1) 対象

本学近郊の大規模小売店舗^{*}に買い物に来ていた一般消費者を対象とした。本研究の対象は 2 年間分とし、2013 年 10 月 26 日、27 日の 2 日間実施時の 77 人及び 2014 年 11 月 15 日実施時の 48 人、計 125 人を調査対象者とした。(※熱田イオンモール 名古屋市熱田区)

(2) 調査方法

「健康度チェック」に使用した様式は、右半分が BMI の計算法、BMI 早見表、年齢区分別目標とする BMI の範囲、BMI による体格の判定基準を示した啓発資料、左半分が食生活を中心とした健康に関する 10 項目のチェック項目であり、聞き取りをしながら進める対面式調査方法により行った。右半分は資料として持ち帰ってもらうようにし、左半分の回収した。

(3) 調査内容

性別、年代、世帯の属性及び食生活を中心とした健康に関する内容を聞き取った。食生活を中心とした健康に関する内容は、主観的健康度の尺度を 1 項目(健康状態は良好か)、健康維持行動に関する内容を 5 項目(からだを使う運動をしているか、食事を楽しんでいるか、自分の適正体重を知っているか、朝食を毎日きちんと食べているか、食事は腹八分目を心がけているか)、食物摂取行動に関する内容を 4 項目(食事をするとき食品の組み合わせを考えているか、にんじん・ほうれん草等の緑や黄色の野菜を毎日食べているか、1 日 2 食は肉・魚・卵・大豆

製品のいずれかを食べているか、野菜・果物・海藻を毎日食べるようにしているか)の計 10 項目とした。

また、健康度チェック表の右ページで算出した BMI は左ページの下枠に記入した。

(4) 解析方法

性別による BMI の平均を求めた。平均値は 2SD+ 平均値以上の値を異常値として除外し、再度平均値を算出した。また、分布の状況から、BMI 区分の「ふつう」をさらに 3 区分に分けた。「ふつう I」は BMI が 18.5 以上 20.0 未満、「ふつう II」は 20.0 以上 23.0 未満、「ふつう III」は 23.0 以上 25.0 未満とした。

健康行動と食行動との関係については、設問 2 から 6 までの健康維持行動を 5 点満点とし、食物摂取行動は設問 7 から 10 までの 4 点満点で表した。

3. 結果

(1) 対象者の性別、年代、BMI

対象者の性別、年代別の分布は、男性 56 人、44.8%、女性 69 人、55.2%であり、男女とも 30 歳代が最も多く、男性は 30-40 歳代で 84%を占めていた。BMI の平均値と BMI 区分別人数および人数割合を表 1 に示す。BMI の平均値は、全体 21.57、男性 22.97、女性 20.43 であり、全体の BMI 区分別人数割合は「やせ」18.4%、「ふつう I」16.8%、「ふつう II」36.8%、「ふつう III」12.0%、「肥満」16.0%であった。性別による BMI 区分別人数割合は、男性は「やせ」7.1%、「ふつう I」5.4%、「ふつう II」39.3%、「ふつう III」17.9%、「肥満」30.4%であり、女性は「やせ」27.5%、「ふつう I」26.1%、「ふつう II」34.8%、「ふつう III」7.2%、「肥満」4.3%であった。これより、男性は「肥満」に近い傾向が、女性は「やせ」に近い傾向があることが分かる。

(2) 健康維持行動、食物摂取行動と BMI との関連

健康維持行動の平均点を BMI 区分別に表したものを図 1 に、「ふつう」3 区分別に表したものを図 2 に示す。BMI 区分別では、「やせ」の男性が 4.0 点と高い値を示したが、その他では大きな差はみられなかった。「ふつう」3 区分別では、男性、女性ともに「ふつう II」で低い値を示した。

食物摂取行動点の平均値を BMI 区分別に表した

ものを図3に、「ふつう」3区分別に表したものを図4に示す。BMI区分別では、「ふつう」の男性が2.1点と低い値を示した。「ふつう」3区分別では、健康維持行動と同様に、男性、女性ともに「ふつうⅡ」で低い値を示した。

4. まとめ

今回は、BMIと健康維持行動、食物摂取行動の関連をみた。「やせ」と「肥満」の対象者数が少ないため、正確性は低いと考えられるが、BMI区分別では、健康維持行動、食物摂取行動ともに大きな差は見られなかった。「ふつう」3区分別では、標準体重に最も近い「ふつうⅡ」(BMI20.0以上23.0未満)において、健康維持行動点、食物摂取行動点ともに低い傾向にあった。BMI値が理想的であっても、健康や食生活に対する意識が高いとは言い切れないことが

示唆された。

健康維持行動と食物摂取行動を性別で比較すると健康維持行動の平均点は男性、女性ともに3.2点であったが、食物摂取行動の平均点は、男性が2.3点、女性が2.9点であり、女性の方が高かった。これより、食物摂取行動においては、性別差がみられることが示される。今後は性別による違いも見ていく必要がある。

日本人の食事摂取基準2015年版では、エネルギー摂取の指標としてBMIが採用された。これを受け、BMIの啓発は今後より一層重視されるであろう。今後も、簡易質問紙によるBMIの啓発と健康度チェック調査を継続していくとともに、一般消費者の健康行動や食行動に関する研究を進めていきたい。

表1 対象者のBMI区分の状況

BMI区分	全体			男性			女性		
	n(人)	%	平均	n(人)	%	平均	n(人)	%	平均
やせ	23	18.4	17.45	4	7.1	17.55	19	27.5	17.43
ふつうⅠ	21	16.8	19.29	3	5.4	19.03	18	26.1	19.33
ふつうⅡ	46	36.8	21.20	22	39.3	21.01	24	34.8	21.37
ふつうⅢ	15	12.0	24.12	10	17.9	23.90	5	7.2	24.12
肥満	20	16.0	27.75	17	30.4	26.94	3	4.3	32.37

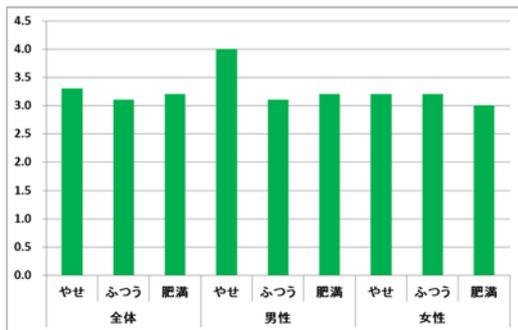


図1 BMI区分別の健康維持行動平均点

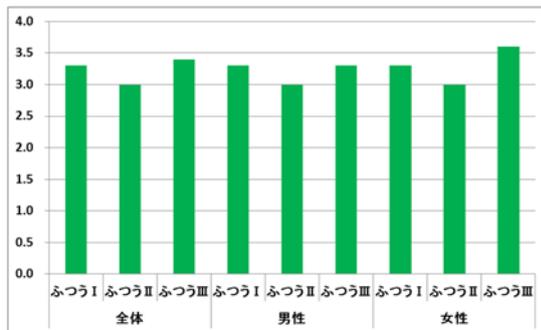


図2 「ふつう」3区分別の健康維持行動平均点

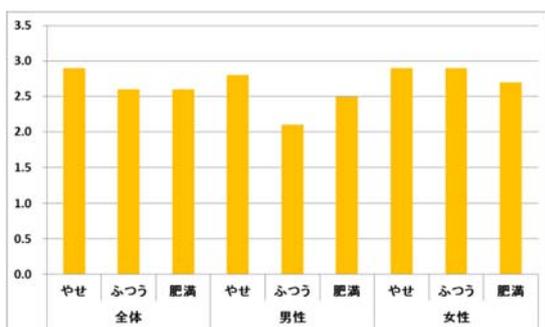


図3 BMI区分別の食物摂取行動平均点

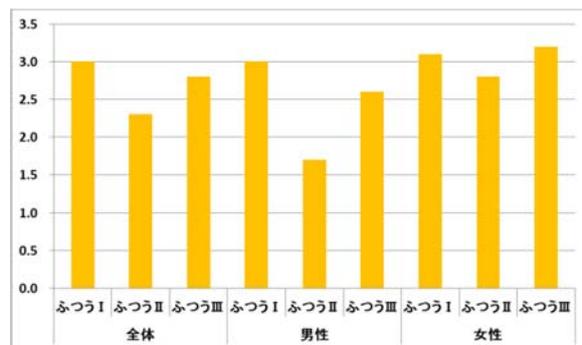


図4 「ふつう」3区分別の食物摂取行動平均点

親と子との関係性に視点を置いた「親子料理教室」の実践

村瀬瑠美¹⁾ 松原愛香¹⁾ 上原正子¹⁾

¹⁾ 愛知みずほ大学短期大学部

Keywords : 親子料理教室 食育 地域

1 はじめに

本学では、2008年より子ども料理教室を開催している。地域の小学校子ども会を対象として実施しており、毎年60人以上の参加がみられる。2014年は初めて親子を参加者とする料理教室を開催した。

親子料理教室の先行事例¹⁾の報告からは、親の感想として、上手に調理する子どもの姿や嫌いなものでも残さず食べようとする姿が発見できたことなどが述べられており、親子で料理することは、食を楽しむ機会となるだけでなく、親と子をさらに結びつけることに役立っていることが窺える。

このことから親と子との関係性に焦点を置き、親が子どもと一緒に料理をすることにより、どのような意識を持つかを質問紙を用いて把握することとした。

2 方法

(1) 親子料理教室の概要

愛知県内K市内とM市内の小学2～6年生を対象とし、8月と11月の土日の2日間、各15組30人を募集した。その結果、8月14組28人、11月8組16人の参加を得た。(参加者数 母親と子ども22組44人)参加者は母親が30代8人、40代13人、不明1人、子どもが2年生3人、3年生1人、4年生9人、5年生5人、6年生4人であった。

(2) 質問紙の内容

質問紙は親を対象として、選択肢と自由記述の設問とした。選択肢の設問は、家庭の食生活における子どもとの関わりを中心に設定した。普段の食事を作る人、子どもと一緒に買い物行動の有無、家庭での調理に関する手伝いの有無とその内容、日常の食事で気をつけている事(食事作り、食事マナー、食環境)などである。

自由記述の設問は、調理前の話の内容が実践できたかどうかを振り返る設問とした。「どのような会話がありましたか」「どのような良いところが発見できましたか」「今後、ご家庭でお子さんと一緒に調理したいと思いませんか」「参加されてのご意見、ご感想等」を自由に記述させ、「会話が弾んだか」「良いところを発見できたか」は10点法による自己評価点を加えた。

3 結果

(1) 選択肢の状況

食事を作るのは母親であると答えた者は95%、買

い物には子どもと一緒に行くことが多いが86%、子どもが調理を手伝う頻度は時々であるが73%であった。

「家庭での調理に関する手伝いの内容」の結果を図1に示す。食材を切るが86%、炒めるが64%、洗う、皮をむくが63%、焼く、味付けが23%、ゆでる、その他(合わせ調味料を量る、食器の準備や片づけ、配膳)が14%、煮るが9%、揚げるが5%であった。

「日常の食事で気をつけていること」の結果を図2に示す。食事内容としては、野菜の活用が91%、手作りの食事、栄養のバランスが68%、旬の食材の活用が32%、多くの食品を活用するが18%であった。食行動では、食事のマナーが86%、食事のあいさつが77%、家族一緒に食事が68%、テレビをつけないが32%、食事の会話が27%、携帯電話を持たないが14%であった。

(2) 自由記述と10点法による自己評価

「今後、家庭で子どもと調理したいか」の自由記述には「できることが増えてほしい」「あまり作ったことのないものを子ども主導で作りたい」「毎日手伝いをしたいと言ってくれる、その気持ちを大切にしたい」「普段口数が多くないが、料理を通してコミュニケーションを取りたい」「子どもにとっても将来役に立つので、日頃から習慣づけたい」「普段話せないことが話せた」「今日のメニューを夏休みに一緒に作りたい」「他の家族にも食べさせてあげたいと言っている」「一緒にしたい思いは以前からあったので、今日をきっかけに台所に興味を持って来てくれたらいいと思う」のように、ただ「一緒に楽しい」だけでなく、子どもの成長を願う気持ちの記述がみられた。結果は15人(68%)が「したい」、7人(32%)が「時間があればしたい」と答えていた。

「教室中に会話が弾んだ」の自由記述には「いい感じだね」「おいしそうだね」「野菜をきってほしいなどの依頼と上手に切れたことをほめる」「ずーと話していました」などを始めとして、全員が会話の内容を記述できていた。また、「指示ばかりになってしまった」「指示をだして動いてもらうので、せかせかしており、楽しい会話があまりできなかった」の記述もみられた。10点法による自己評価では、13人(59%)が10点と答えており、平均は8.7点であった。

一方、「良いところを発見できたか」には「順序

を守って作り方を見ながら材料を切ったり、作ったりできていた」などの「行動」を評価する母親と「普段は見られないが、積極的に自分から料理をしてくれた」などの「意欲」を評価する母親の記述がみられた。「行動」の記述をしたのは13人、「意欲」は9人であった。10点法による自己評価では、どちらの平均も8.8点と同じだったが、10点と答えた者は「行動」が7人、「意欲」が3人と「行動」を評価する母親の方が多く、個人点数が高かった。

4 まとめ

「日常の食事で気をつけていること」において食事内容である「野菜の活用」「手作りの食事」「栄養バランス」が高い値を示していた。このことは、これらの項目が一般的に食の啓発活動として浸透し、理解が広まっていると考えられる。一方、「多くの食品の活用」が低い値を示したことは、栄養のバランスには多くの食品をとることが良いことを理解されていないことが窺えた。

また、食行動では「食事のマナー」、「食事のあいさつ」「家族一緒に食事」など、子どもとの食事の時に必要であると一般的に言われている項目が高い値を

示しており、「食事中の会話」「テレビをつけない」「携帯電話を持たない」という子どもにとって望ましいと思われる食環境に気をつけている者は低かった。食事環境を整えることは、食事の場が親と子のコミュニケーションを高めることに役立つと考えられることから、食環境への配慮の啓発も必要であろう。

料理教室後の記述において、子どもの行動に関する記述が13人、意欲に関する記述が9人であったことは、一緒に調理することにより、行動だけではなく、調理に向かう子どもの意欲をしっかり見ていこうとする親の意識が窺われた。

本教室の目的は、親と子の関係に視点を置き、親の意識を把握することにあった。様々な記述から親の意識を知ることができた。このことは、料理教室に自由記述の質問紙を作成し、記入を求めたことによるものである。このような質問紙が親の子どもへの行動や意欲に気付き、子どもの成長の手助けに寄与できると考えられる。

5 参考資料

- 1 山野久代 親子で楽しくふれあいクッキング 栄養教諭 2010 winter 68-71

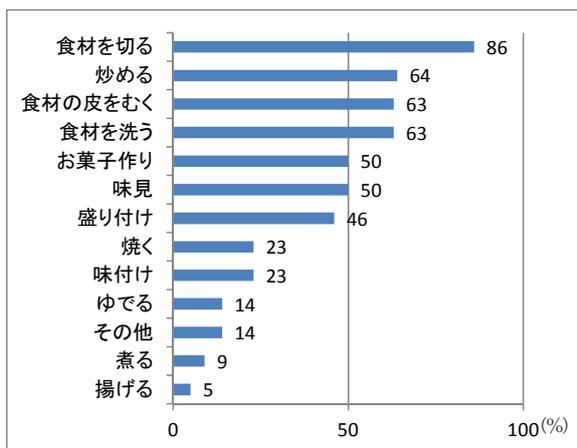


図1 家庭での調理に関する手伝いの内容

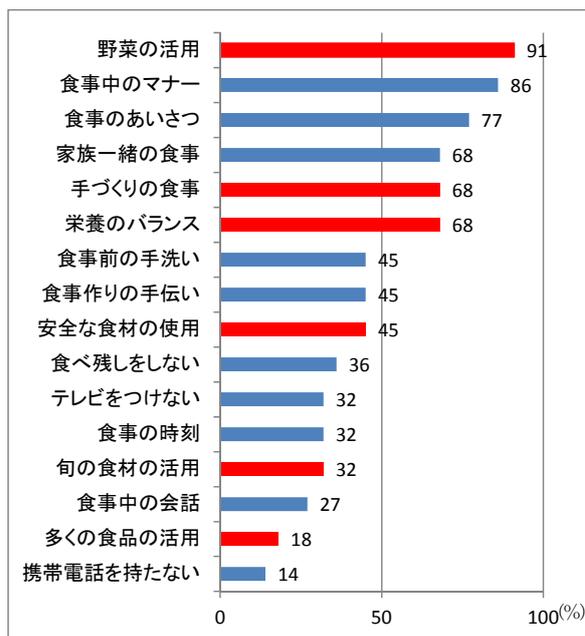


図2 日常の食事で気をつけていること

群馬県における保育園幼児の生活習慣に関する研究

小石浩一¹⁾ 泉 秀生²⁾ 前橋明³⁾

¹⁾ 早稲田大学大学院 ²⁾ 郡山女子大学 ³⁾ 早稲田大学人間科学学術院

Keywords : 群馬県 保育園幼児 生活習慣 就寝時刻 朝食摂取状況

はじめに

早稲田大学子どもの健康福祉研究室では、わが国の子どもたちの生活習慣調査を広域で実施し、子どもたちの生活実態の把握に努め、乳幼児期の子どもたちの健全育成にネガティブな影響を及ぼしている生活課題と、その改善策を模索¹⁾してきた。そして、問題改善の具体的な取り組みを、各地の保育・教育団体と一っしょに検討し、実践に結び付けている。

本報では、これまで生活調査を実施していない群馬県に着目して、幼児の生活状況を調べ、それらの結果から子どもたちの生活習慣の実態を把握し、保育園幼児の抱える・抱えさせられている、様々な問題改善のための改善策を模索することとした。

方法

2014年4月～5月に、群馬県の保育園13園に通う1歳～6歳児1,223名(男児631名,女児592名)の保護者に対し、幼児の生活習慣と保護者が理想とする生活時間についてのアンケート調査を実施した。

調査の内容は、就寝時刻・睡眠時間・起床時刻・朝食開始時刻・平日のあそび時間・習い事の人数割合・外あそび時間・夕食開始時刻などであった。

統計処理は、幼児の生活時間相互の関連性をみるために、ピアソンの相関係数(r)を算出した。

結果

保育園幼児における、生活習慣調査の結果を表1-1と表1-2に、また、朝食と排便に関する人数割合を図1-1～図4-2に、生活時間相互の関連性を図5-1と図5-2に示した。

考察

「午前7時以降」に起床している幼児が5割であ

ったことから、遅起きの生活を送る子どもの存在を確認した。起床時刻と朝食開始時刻との間に、有意な正の相関もみられたことから、起床時刻を少しでも早めることで、登園までの家庭における時間的な余裕をつくることが求められよう。

平均排便時刻は、6歳男児を除き、10時以降となっていたことから、登園後に排便をしている子どもの存在が推察された。とくに、朝食を「毎日食べている」子どもが、9割程度となっていることが問題であろう。朝、朝食を摂取し、排便をして登園することは、保育園で元気に過ごすためには極めて重要²⁾であるため、朝食前に体を適度に動かす習慣や、朝食を十分に食べ、家で排便できるくらいのゆとり時間を子どもたちに保障することが求められる。

まとめ

2014年4月～5月に、群馬県の保育園幼児1,223名を対象に、幼児の生活習慣についてのアンケート調査を実施し、それらの実態を把握・分析した結果、

- (1) 午前7時以降に起床している子どもが5割おり、早起きの奨励が必要であった。
- (2) 朝食を食べない日のある子どもが、1割程度おり、朝食摂取の徹底が求められよう。

文献

- 1) 前橋 明：保育園児の生活実態調査 (2009年報告), 食育学研究 Vol.5 No1, pp.69-91, 2010.
- 2) 泉 秀生・前橋 明：朝の排便状況別にみた保育園5・6歳児の生活実態, 保育と保健 15 (2), pp.64-68, 2009.

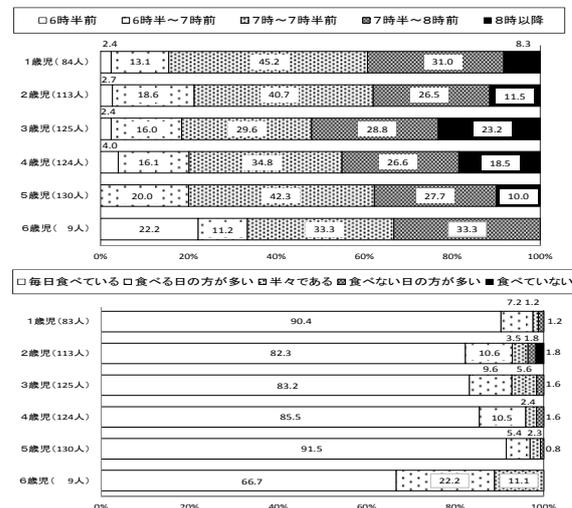
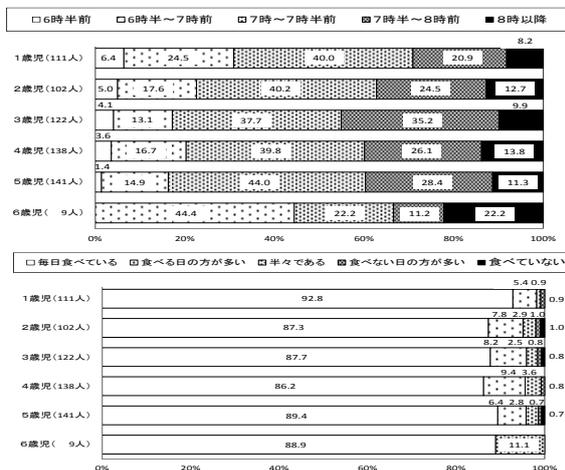


表1-1 幼児の生活時間の実際と保護者が理想とする生活時間(群馬県保育園男児)

対象	1歳児(N=86)		2歳児(N=113)		3歳児(N=126)		4歳児(N=126)		5歳児(N=132)		6歳児(N=9)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
就寝時刻	21時06分	34分	21時13分	37分	21時22分	39分	21時20分	40分	20時15分	33分	20時57分	46分
就寝時刻(理想)	20時35分	29分	20時41分	25分	20時41分	28分	20時48分	27分	20時47分	24分	20時33分	26分
睡眠時間	9時間42分	36分	9時間36分	40分	9時間39分	37分	9時間32分	40分	9時間35分	30分	9時間39分	40分
睡眠時間(理想)	10時間03分	33分	9時間56分	31分	10時間01分	28分	9時間48分	31分	9時間45分	29分	9時間53分	31分
起床時刻	6時48分	32分	6時49分	33分	7時01分	44分	6時52分	34分	6時50分	33分	6時36分	23分
起床時刻(理想)	6時38分	50分	6時37分	46分	6時43分	47分	6時37分	26分	6時33分	28分	6時27分	22分
朝食開始時刻	7時15分	29分	7時14分	28分	7時24分	33分	7時20分	36分	7時16分	28分	6時59分	32分
排便時刻	10時42分	296分	10時04分	310分	13時38分	300分	12時09分	322分	11時51分	295分	13時13分	333分
夕食開始時刻	18時30分	42分	18時43分	37分	18時40分	41分	18時51分	42分	18時46分	32分	18時46分	49分
夕食開始時刻(理想)	18時18分	32分	18時21分	28分	18時20分	30分	18時28分	29分	18時27分	29分	18時32分	38分
入浴時刻	19時14分	60分	19時34分	54分	19時37分	54分	19時39分	59分	19時39分	47分	19時42分	56分
入浴時刻(理想)	18時57分	50分	19時13分	45分	19時15分	47分	19時19分	68分	19時19分	44分	19時23分	46分
(平日)あそび時間	2時間43分	68分	2時間27分	68分	2時間35分	71分	2時間15分	69分	2時間14分	68分	2時間13分	51分
うち、外あそび時間	28分	27分	29分	34分	30分	18分	25分	28分	30分	36分	44分	57分
TV・ビデオ視聴時間	1時間30分	93分	1時間35分	92分	1時間57分	111分	1時間49分	134分	1時間32分	80分	1時間30分	69分
(休日)あそび時間	6時間26分	135分	6時間34分	137分	6時間20分	153分	7時間08分	141分	6時間28分	134分	5時間34分	188分
うち、外あそび時間	1時間39分	58分	1時間17分	94分	2時間21分	93分	2時間27分	86分	2時間23分	95分	3時間17分	105分
TV・ビデオ視聴時間	2時間20分	108分	2時間27分	95分	2時間55分	110分	2時間55分	81分	2時間38分	81分	3時間09分	98分

表1-2 幼児の生活時間の実際と保護者が理想とする生活時間(群馬県保育園女児)

対象	1歳児(N=112)		2歳児(N=104)		3歳児(N=122)		4歳児(N=140)		5歳児(N=144)		6歳児(N=9)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差								
就寝時刻	21時02分	39分	21時17分	34分	21時23分	39分	21時18分	38分	21時21分	39分	21時33分	27分
就寝時刻(理想)	20時30分	29分	20時41分	26分	20時43分	26分	20時41分	27分	20時46分	25分	20時23分	25分
睡眠時間	9時間36分	35分	9時間32分	37分	9時間32分	43分	9時間34分	33分	9時間30分	37分	9時間24分	34分
睡眠時間(理想)	10時間05分	35分	9時間56分	32分	9時間57分	30分	9時間56分	30分	9時間48分	29分	10時間06分	36分
起床時刻	6時38分	31分	6時49分	37分	6時55分	31分	6時52分	30分	6時51分	30分	6時59分	36分
起床時刻(理想)	6時34分	45分	6時37分	47分	6時41分	29分	6時37分	26分	6時31分	42分	6時49分	24分
朝食開始時刻	7時07分	30分	7時13分	32分	7時20分	30分	7時16分	30分	7時17分	28分	7時14分	40分
排便時刻	10時43分	296分	12時10分	312分	12時46分	307分	13時04分	315分	12時40分	338分	7時20分	14分
夕食開始時刻	18時33分	39分	18時41分	71分	18時41分	35分	18時50分	40分	18時49分	41分	18時27分	66分
夕食開始時刻(理想)	18時20分	26分	18時27分	30分	18時20分	27分	18時27分	29分	18時27分	31分	18時32分	32分
入浴時刻	19時26分	52分	19時40分	55分	19時37分	57分	19時26分	63分	19時42分	46分	19時20分	71分
入浴時刻(理想)	19時08分	48分	19時18分	42分	19時13分	48分	19時02分	57分	19時19分	46分	19時00分	55分
(平日)あそび時間	2時間41分	99分	2時間23分	72分	2時間31分	68分	2時間18分	66分	2時間21分	76分	1時間42分	45分
うち、外あそび時間	24分	31分	30分	32分	33分	33分	31分	42分	36分	40分	17分	25分
TV・ビデオ視聴時間	1時間21分	91分	1時間28分	70分	1時間41分	89分	1時間43分	83分	1時間44分	85分	1時間53分	76分
(休日)あそび時間	6時間23分	153分	6時間09分	154分	6時間26分	127分	6時間42分	142分	6時間35分	146分	6時間11分	127分
うち、外あそび時間	1時間53分	101分	2時間11分	86分	2時間22分	77分	2時間34分	87分	2時間35分	97分	3時間27分	98分
TV・ビデオ視聴時間	1時間50分	86分	2時間37分	90分	2時間35分	95分	2時間54分	87分	2時間57分	91分	4時間27分	142分

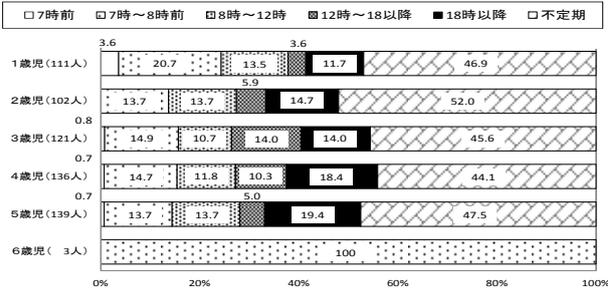


図3-1 排便時刻の人数割合(群馬県保育園男児)

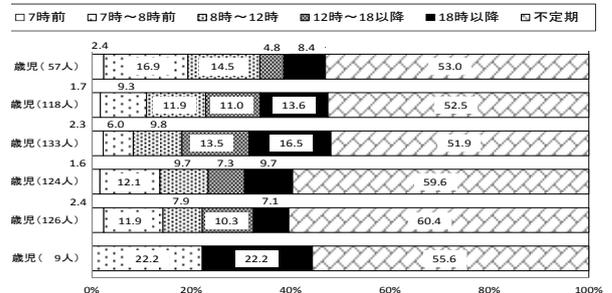


図3-2 排便時刻の人数割合(群馬県保育園女児)

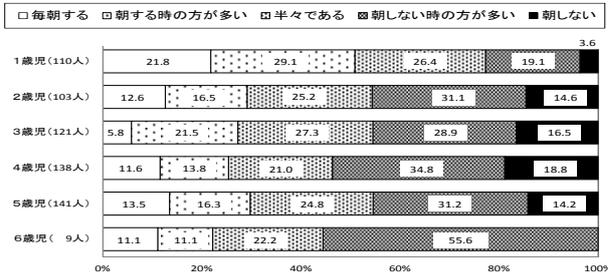


図4-1 排便実施の人数割合(群馬県保育園男児)

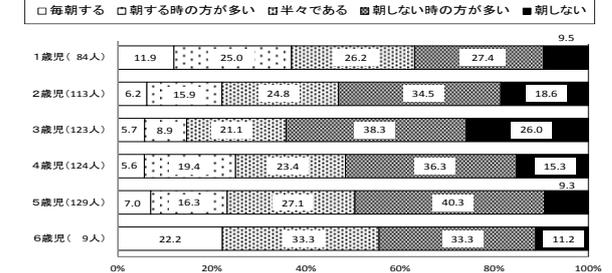


図4-2 排便実施の人数割合(群馬県保育園女児)

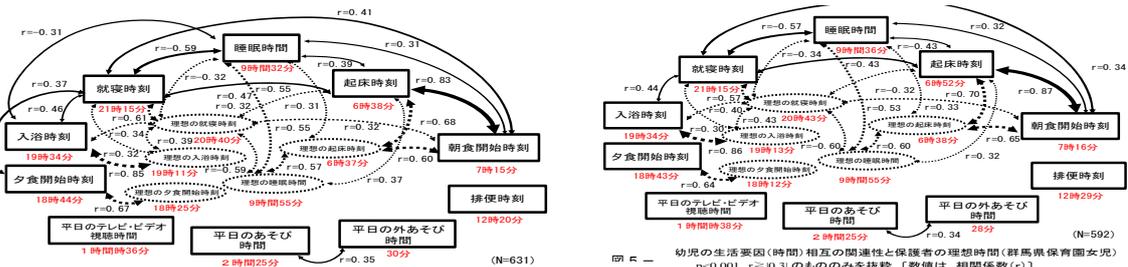


図5 幼児の生活要因(時間)相互の関連性と保護者の理想時間(群馬県保育園男児) p<0.001, r=0.31のもののみを抜粋【数値は、相関係数(r)】

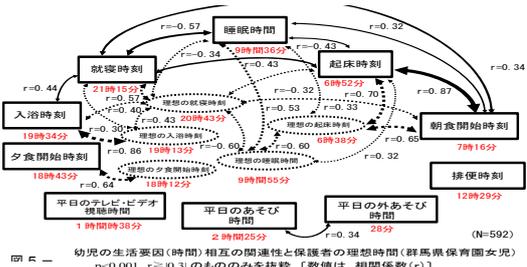


図6 幼児の生活要因(時間)相互の関連性と保護者の理想時間(群馬県保育園女児) p<0.001, r=0.31のもののみを抜粋【数値は、相関係数(r)】

2014 年度の保育園幼児の生活習慣とその実態

五味葉子¹⁾ 泉 秀生²⁾ 前橋明³⁾

¹⁾ 早稲田大学大学院 ²⁾ 郡山女子大学 ³⁾ 早稲田大学人間科学学術院

Keywords : 生活習慣 保育園 幼児 全国 2014

はじめに

早稲田大学前橋 明研究室では、2005 年度より、全国の子どもの生活習慣調査を実施し、これまで幼稚園幼児よりも保育園幼児の方が、生活習慣の乱れが顕著¹⁾ となっていることを報告してきた。

子どもたちの生活実態を継続して調査していくことで生活課題を早急に把握し、さらには、その対策をも考え、実践していくことが、今後も必要である。

そこで、本研究では、2014 年度の保育園幼児の調査結果をまとめ、報告し、近年の子どもの健康生活上の課題を模索したいと考えた。

方 法

2014 年 4 月から翌年 3 月にかけて、1 都 1 府 11 県の保育園に通う保育園幼児 6,124 人の保護者に対して、生活習慣に関するアンケート調査を実施した。

調査の内容は、就寝時刻、起床時刻、朝食の摂取状況などであった。

結 果

幼児の就寝時刻、睡眠時間、起床時刻といった生活活動の時間・内容および人数を、性・年齢別に、表 1-1 と表 1-2 にまとめた。また、食事で気にかかることを表 2 に、朝食摂取状況を図 1-1 と図 1-2 に、排便状況を図 2-1 と図 2-2 に、夕食開始時刻を図 3-1 と図 3-2 に、幼児の生活要因(時間)相互の関連性を図 4-1 と図 4-2 に、それぞれまとめた。

考 察

全国の保育園に通う幼児 6,124 人の生活習慣の実態を分析したところ、男女ともに、就寝時刻が、昨年の報告²⁾ よりも、やや早い傾向にあるものの、睡眠時間は短いままであることを確認した。

朝食摂取状況については男児も女児も、84%以上

の幼児が、毎日朝食を摂取していた。しかし、食事の良さの一指標となる排便に関して、平均排便時刻が 12 時以降群の多いことと、「朝しない」、「朝しない時の方が多い」と答えた幼児が、26.3% (1 歳男児) ~58.4% (3 歳女児) もいたことから、食事の質と量が懸念されるとともに、朝の時間に余裕がないことが確認された。また、排便の時間帯について、「不定期」と回答する親が、44.0%以上と多いことから、親が子どもの排便を気にかけていない様子や、排便の重要さの認識が薄いことが推察された。

夕食を 19 時以降に開始している幼児の割合は、37.3% (0 歳男児) ~59.8% (6 歳男児) 確認された。平均夕食開始時刻は、早い時刻ではあるが、夕飯が遅い幼児の存在が懸念された。

ま と め

結果、全国の保育園に通う幼児、6,124 人の生活習慣の実態を分析した結果、下記のことが分かった。

- 1) 平均排便時刻の時間帯の調査から、食事の質と量が懸念されるとともに、朝の時間に余裕がないことが確認された。
- 2) 夕食時刻の調査から、平均夕食開始時刻は、早い時刻ではあるが、夕飯が遅い幼児の存在が懸念された。

文 献

- 1) 全国実態調査委員会：幼児の生活実態—2009 年度報告—，食育学研究 5(2)，pp.36—76，2010。
- 2) 泉秀生・前橋明：保育園幼児の朝の生活実態 (2013 年調査報告)，子どもの健康福祉研究 21，pp.132-134，2014。
- 3) 服部伸一・前橋 明：日本体育学会大会号 (53)，p.403，2002

表 1-1 保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数 (男児)

項目	1歳児 (196人)		2歳児 (282人)		3歳児 (593人)		4歳児 (893人)		5歳児 (856人)		6歳児 (278人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	20時57分	34分	21時17分	34分	21時26分	34分	21時29分	35分	21時26分	36分	21時29分	33分
睡眠時間	9時間42分	51分	9時間32分	36分	9時間25分	39分	9時間23分	35分	9時間24分	35分	9時間22分	31分
起床時刻	6時40分	47分	6時49分	32分	6時52分	37分	6時52分	29分	6時50分	31分	6時52分	28分
朝食時刻	7時03分	30分	7時12分	30分	7時15分	31分	7時13分	32分	7時14分	30分	7時15分	27分
排便時刻	9時29分	253分	12時00分	330分	13時15分	339分	12時45分	335分	12時23分	334分	12時32分	332分
登園時刻	8時07分	26分	8時08分	29分	8時11分	34分	8時08分	31分	8時09分	30分	8時09分	29分
通園時間	8分	7分	8分	5分	8分	6分	8分	5分	8分	6分	9分	7分
あそび時間	2時間47分	105分	2時間38分	89分	2時間37分	85分	2時間27分	78分	2時間21分	70分	2時間16分	77分
うち、外あそび時間	27分	39分	31分	47分	35分	48分	26分	34分	29分	39分	26分	32分
TV・ビデオ視聴時間	1時間20分	77分	1時間31分	73分	1時間39分	68分	1時間45分	66分	1時間43分	66分	1時間43分	60分
遊ぶ人数 (人)	2.1	0.8	2.0	0.9	2.2	1.1	2.2	1.0	2.4	1.4	2.4	1.1
夕食時刻	18時34分	37分	18時44分	35分	18時42分	37分	18時47分	38分	18時48分	36分	18時52分	35分

表1-2 保育園幼児の生活活動の時間・内容および人数（女児）

項目	1歳児(205人)		2歳児(268人)		3歳児(571人)		4歳児(849人)		5歳児(808人)		6歳児(279人)	
	平均値	標準偏差										
就寝時刻	20時59分	31分	21時24分	35分	21時26分	36分	21時31分	36分	21時25分	73分	21時30分	35分
睡眠時間	9時間41分	34分	9時間26分	35分	9時間29分	38分	9時間25分	35分	9時間27分	75分	9時間25分	33分
起床時刻	6時40分	29分	6時51分	28分	6時55分	32分	6時56分	32分	6時52分	29分	6時56分	31分
朝食時刻	7時03分	26分	7時13分	29分	7時17分	30分	7時18分	32分	7時14分	29分	7時18分	31分
排便時刻	10時53分	297分	12時30分	327分	13時57分	335分	13時22分	337分	12時11分	332分	11時33分	306分
登園時刻	8時04分	28分	8時12分	50分	8時11分	30分	8時12分	30分	8時08分	30分	8時14分	31分
通園時間	8分	6分	8分	7分	7分	4分	7分	6分	8分	6分	8分	6分
あそび時間	2時間34分	93分	2時間29分	75分	2時間25分	83分	2時間19分	79分	2時間13分	73分	2時間6分	65分
うち、外あそび時間	25分	32分	25分	31分	26分	36分	24分	36分	26分	38分	22分	31分
TV・ビデオ視聴時間	1時間14分	59分	1時間27分	63分	1時間37分	65分	1時間39分	64分	1時間39分	62分	1時間45分	61分
遊ぶ人数(人)	2.0	0.8	2.2	1.0	2.1	0.9	2.3	1.0	2.3	1.2	2.3	1.0
夕食時刻	18時40分	37分	18時43分	39分	18時43分	36分	18時45分	37分	18時47分	44分	18時51分	39分

表2 保育園幼児における食事で気にかかること

年齢	性別	1位	2位	3位
3歳児	男児(N=621)	遊びながら食べるので時間がかかる(45.2%)	テレビを見ながら食べる(34.6%)	好き嫌いが多すぎる(23.2%)
	女児(N=609)	遊びながら食べるので時間がかかる(44.5%)	テレビを見ながら食べる(33.0%)	好き嫌いが多すぎる(21.2%)
4歳児	男児(N=1027)	遊びながら食べるので時間がかかる(38.0%)	テレビを見ながら食べる(36.1%)	好き嫌いが多すぎる(20.0%)
	女児(N=999)	遊びながら食べるので時間がかかる(37.9%)	テレビを見ながら食べる(36.4%)	好き嫌いが多すぎる(17.5%)
5歳児	男児(N=996)	遊びながら食べるので時間がかかる(33.9%)	テレビを見ながら食べる(35.7%)	好き嫌いが多すぎる(18.8%)
	女児(N=953)	テレビを見ながら食べる(38.3%)	遊びながら食べるので時間がかかる(33.1%)	好き嫌いが多すぎる(17.0%)
6歳児	男児(N=387)	テレビを見ながら食べる(35.7%)	好き嫌いが多すぎる(21.7%)	遊びながら食べるので時間がかかる(20.2%)
	女児(N=393)	テレビを見ながら食べる(33.3%)	遊びながら食べるので時間がかかる(23.7%)	好き嫌いが多すぎる(15.3%)

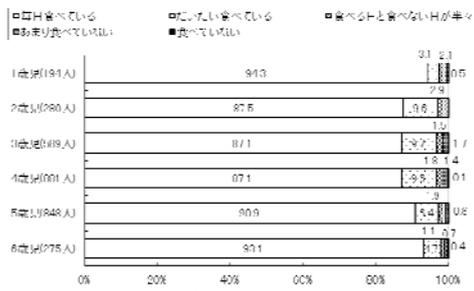


図1-1 保育園幼児の朝食摂取状況(男児)

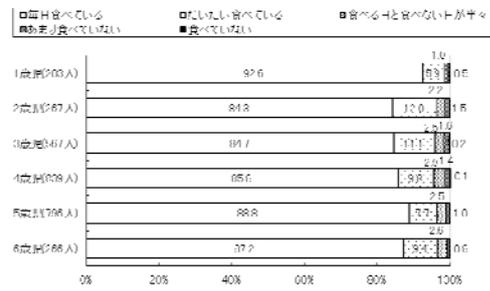


図1-2 保育園幼児の朝食摂取状況(女児)

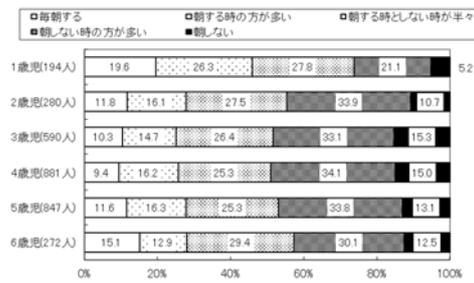


図2-1 保育園幼児の排便状況別人数割合(男児)

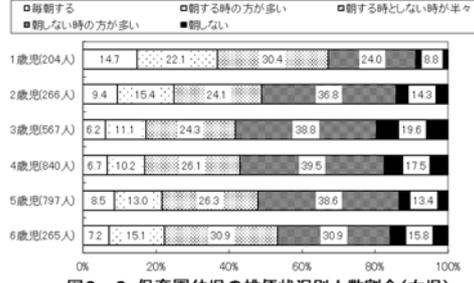


図2-2 保育園幼児の排便状況別人数割合(女児)

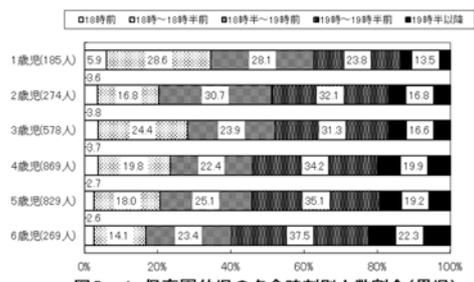


図3-1 保育園幼児の夕食時刻別人数割合(男児)

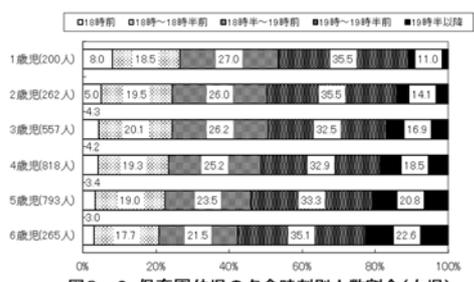


図3-2 保育園幼児の夕食時刻別人数割合(女児)

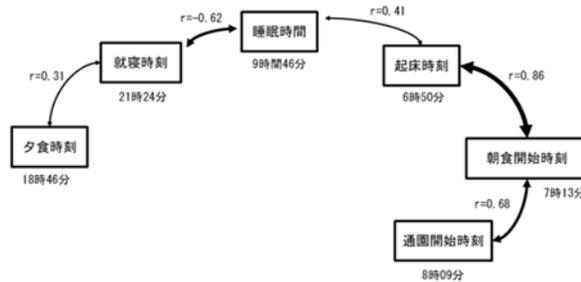


図4-1 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(2015年度 保育園1~6歳男児)
p<0.001, r≥|0.3|のもののみを抜粋【数値は、平均値と相関係数(r)】

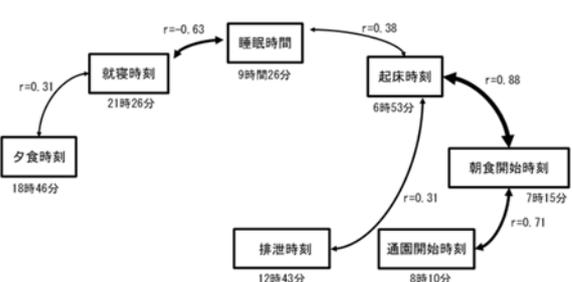


図4-2 幼児の生活要因(時間)相互の関連性(2015年度 保育園1~6歳女児)
p<0.001, r≥|0.3|のもののみを抜粋【数値は、平均値と相関係数(r)】

「保育園における食育の取り組み —和食の良さを伝える保育実践—

○有木 信子¹⁾ 内山 瑞枝¹⁾ 松尾 裕子¹⁾ 前橋 明²⁾

1) 作陽保育園 2) 早稲田大学

key words : 乳幼児, 和食, 魚離れ, チャイルドクッキング, 保育実践

はじめに

近年、洋食中心の食生活となり、あわせて、あまり噛まなくても飲み込める食事を、親も子どもたちも好むようになった(食の軟食化)。そのため、子どもたちは、和食のように固い噛みごたえのある食べ物を好まなくなり、その結果、咀嚼力の低下^{1) 2)}が懸念されるようになった。

また、食の欧米化に伴い、日本人の和食離れがすすんできた。中でも、和食にとって欠かせない食材の一つである、魚介類を家庭であまり買わないことや料理をしないことも理由の一つになっている。また、魚介類を料理しない理由として、主に調理する者が魚のおろし方や調理の仕方がわからないことがあげられる。

乳幼児期は、食の影響を強く受け、この時期の食事は、その後の食生活や嗜好の形成にも大きく関与していく³⁾。そこで、保育園としてできる和食の良さを伝える食育を計画し、保育の中で実践することとした。

本報告では、和食を見直すことで子どもたちに食事マナーや日本の食材、調理法を知らせていき、日本の食事をたくさん味わわせようと計画した1年間の保育の取り組みを報告することとした。

実践計画

作陽保育園の食育では、2014年度「和食の良さを知ろう」を年間テーマに掲げ、年間食育計画表(表1)を作成した。毎月の給食献立の中に、日本各地の味噌汁を取り入れた。また、チャイルドクッキングでは、5歳児が味噌汁づくりを行った。そして、毎月の給食週間では、様々な食事のマナーや旬の食材などについて学ぶ機会を設けていった。

実 践

1. 日本各地の味噌汁(食育の日の取り組み)

毎月19日の食育の日に合わせ、給食では、「日本各地の味噌汁」を取り入れた。それぞれの土地には特産物があり、また、出汁の取り方や味噌も異なる。同じ日本の中でも、様々な味噌汁や味噌を使った郷土料理があることを知り、各土地の食材を味わうことを、毎月、子どもたちは楽しんだ。

2. チャイルドクッキングでの味噌汁づくり

5歳児によるチャイルドクッキングで、味噌汁づくりを行った。汁の命でもある出汁取りにこだわり、煮干し、昆布、鰹節、するめを使い、実際に子どもたちは下準備から行った(写真1)。

煮干しは、頭とはらわたを取る、昆布は、表面の汚れをふき取る等、手をかけると美味しい出汁が取れることを知らせた。初めて取った煮干しの出汁を、子どもに飲んでもらおうと、「あんまり味がせん(しない)なあ。」という声が多くあがったが、味噌汁になると、口をそろえて「今日の味噌汁は味が違う。おいしい!」と、大喜びする姿が見られた。

また、回を重ねるごとに、「出汁の良いにおいがする!」と、においにも敏感になっていった。出汁殻の煮干しは、子どもに食べてもらい、感想を聞くと、「煮干しに味が無い!」「おいしゅう(おいしく)ないなあ。」との声が聞かれた。「何で味が無いのか、わかる?」と、栄養士が問いかけると、「わからん〜。」と不思議そうな表情を浮かべていたが、煮干しのうまみが出汁に出ることを知らせると、理解できたようであった。

また、味噌は、4歳児の時に作ったものを使って、手づくり味噌で作る味噌汁は、格別であった。

3. 魚の解体学習

魚屋による解体学習を計画し、スーパーでも見ることができない大きなブリを、子どもたちの目前でさばいてもらった。魚の部位について教わり、出世魚の話も聞きながら、魚屋のさばく手順に、目が釘付けであった。

解体学習後、5歳児がサバのさばきに、栄養士や保育士に補助してもらいながら挑戦した(写真2)。最初は、なかなか魚に触れることができなかった子どもたちも、最後には、魚をしっかりと押さえ、真剣に包丁を使いながら、骨抜きをしている姿がみられた。自分たちでさばいたサバは、ホットプレートでカレームニエルにし、「まだ、骨が残ったなあ。」と言いつつも、自分たちでさばいたという満足そうな表情を見せた。

表1 食育年間計画（平成26年度）

活動		10月	11月	12月
日本各地のお味噌汁 (毎月19日)		(埼玉県) おきりこみ…麦味噌	(鹿児島県) さつまいも汁…麦味噌甘口	(山形県) どんがら汁…米味噌 芋煮
チャイルドクッキング	白	21日(火):きのこの味噌汁 29日(水):さんまの塩焼き	6日(木):サバのさばき 11日(火):こんにやく 4日(火):豚汁	16日(火):豆腐 22日(水):雑煮 24日(水):クリスマスケーキ
	緑	8日(水):さんまときのこのホイル焼き	18日(火):えびせんべい	9日(火):あげ寿司 24日(水):クリスマスケーキ
食育体験学習		8日(水):秋の味覚パーティー	6日(木):魚の解体ショー	18日(木):伝承行事…お餅つき



写真1 煮干しのはらわた取り

4. 食についてのアンケート

2014年度末に保護者に向けて和食についての意識調査を実施した。その中で、今回、味噌汁づくりを行った年長児の保護者29名から寄せられた回答をみると、味噌汁の作り方についての項目で「煮干し、昆布などでだしを取る」は20.0%であり、「顆粒風味調味料を使う」は58.6%、「インスタントの味噌汁を使う」は3.5%であった。「煮干し、昆布でだしを取ったり、顆粒風味調味料を使う」は10.3%で、「煮干し、昆布でだしを取ったり、顆粒風味調味料を使い、インスタントの味噌汁も使う」と答えた保護者は3.5%いた。4.1%については無回答であった。20%の保護者が家庭で出汁をとっていることがわかったが、58.6%の保護者については、顆粒風味調味料を使用していることがわかった。今後は保護者へ向けても和食の良さをしっかりと知らせていく必要があると感じた。

課題

今回、子どもたちが和食について知り、実際に自分たちで味噌汁を作ることにより、家庭でも、親子でいっしょに出汁を取った味噌汁を作り、おいしさを味わってほしいと願った。子どもたちが和食の良さを知り、生活の中で作って味わえるようにと期待



写真2 サバのさばき

した。このような子どもたちの食体験が、保護者の意識を高めることにもつながってもらいたい。

まとめ

和食がユネスコに無形文化財として登録され、和食を見直す傾向にはあるが、実際に家庭で取り組むことはなかなか難しい。それは、和食を知らない、味が苦手、野菜が嫌いといったことや調理に手間がかかるといった先入観が保護者にあり、若い保護者の和食離れに拍車がかかっているように感じた。

【文献】

- 1) 広瀬由治, 田村厚子, 岩田夏彦他: 小児の摂食機能に関する研究—第一報 アンケートによる実態調査—, 小児保健研究, 47, pp405-410, 1988.
- 2) 前田隆, 今井麗, 樋口直人他: 小児の摂食機能と行動(食べ方)に関する研究—第二報 摂食状態と咬合力, 咀嚼能力との関係について—, 小児歯誌, 28, 133-142, 1990.
- 3) 有木信子, 前橋明他: 乳幼児の食生活の改善に関する取り組み—保育園児の偏食是正について—, 保育と保健第10巻, 第1号, pp.40-43, 2006.

福島県郡山市の保育園幼児と保護者の朝の生活実態

泉 秀生

前橋 明

(郡山女子大学)

(早稲田大学人間科学学術院)

key words : 福島県, 郡山市, 保育園幼児, 保護者, 朝食摂取

はじめに

本研究では、福島県郡山市の保育園幼児とその保護者の朝の生活実態に着目し、それぞれの生活時間や生活実態の関連性について分析することで、健康生活上の問題を抽出し、問題改善の対策を検討することとした。

方 法

2014年4月に、福島県郡山市の保育園6園に通う1～6歳児440名(男児234名, 女児206名)の保護者に対し、幼児と保護者の生活習慣に関するアンケート調査を実施した。

調査内容は、就寝時刻や起床時刻、朝食摂取状況、排便状況、帰宅時刻、入浴時刻、テレビやビデオ、DVD等の視聴時間といった、生活時間についてであった。

統計処理には、SPSS ver.22を用いて、クロス集計と χ^2 検定を行うとともに、生活時間相互の関連性を、相関係数(r)を算出して分析した。rは0.1%水準で有意、かつ、 $|r| \geq 0.3$ のもののみを抜粋し、図式化した。

結 果

幼児と保護者の生活時間の平均値と標準偏差を表1にまとめた。また、幼児と保護者の朝食摂取状況と朝の排便実施状況別にみた人数割合を、図1-1～図2-2に示した。

そして、生活時間相互の関連性を、図3-1と図3-2にそれぞれまとめた。

考 察

福島県郡山市の保育園幼児の生活課題としては、第一に、平均就寝時刻が、男女ともに21時30分程度と遅くなっている点があげられる。そのため、夜間の睡眠時間も、幼児期に必要な10時間に達しておらず、注意・集中の困難さを訴える幼児の特徴¹⁾とされる9時間30分未満の短時間睡眠となっており、遅寝・短時間睡眠の乱れた生活による、心身へのネガティブな影響が懸念された。

また、朝食摂取状況においては、男児においてのみ、朝食を「食べない時のある」親の子どもほど、「食べない時のある」割合が有意に多かった($p < 0.01$)。朝、食事が用意されていない子どもや、朝ごはんを食べるだけの十分な時間が確保できていない子ども等の存在が推察された。

朝の排便についても、「朝しない時が多い」親の子どもほど、「朝しない時が多い」傾向にあったことから、不規則で不健康な生活実践が親子間で継承されている家庭の存在が確認されたため、地域や社会全体で、規則正しい生活の大切さや、そのような生活を送る工夫などを共有していく必要性が考えられた。

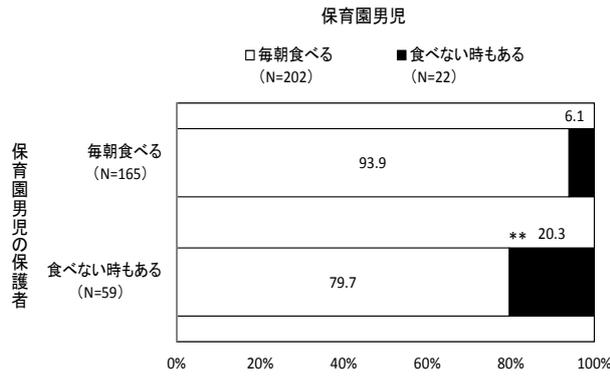
ま と め

福島県郡山市の保育園幼児と保護者の朝の生活実態を調べた結果、

- (1)遅寝・短時間睡眠の夜型の生活習慣であった。
- (2)朝食の摂取や、朝の排便の実施について、親子間でのネガティブな連鎖のあることが懸念された。

表1 福島県郡山市における保育園幼児(1歳～6歳)と保護者の生活時間 (平均値±標準偏差)

項目	対象	男児(N=234)	女児(N=206)	男児の保護者(N=234)	女児の保護者(N=206)
就寝時刻		21時28分±35分	21時32分±36分	22時55分±69分	22時48分±64分
睡眠時間		9時間14分±32分	9時間13分±33分	6時間56分±68分	7時間05分±68分
起床時刻		6時41分±28分	6時46分±28分	5時50分±38分	5時53分±37分
朝食時刻		7時05分±26分	7時09分±30分	7時00分±35分	7時06分±39分
登園/出勤時刻		7時56分±27分	7時57分±31分	7時55分±36分	7時55分±35分
帰宅時刻		18時01分±47分	17時56分±63分	18時12分±56分	18時08分±69分
夕食時刻		19時00分±37分	18時59分±38分	19時12分±44分	19時11分±46分
入浴時刻		19時58分±43分	20時01分±48分	20時09分±85分	20時00分±156分
テレビ時間		1時間15分±50分	1時間13分±50分	-	-
DVD 時間		54分±35分	44分±35分	-	-
ゲーム時間		27分±30分	16分±19分	-	-
スマホ時間		19分±20分	15分±18分	-	-
外あそび時間		20分±22分	18分±30分	-	-
室内あそび時間		1時間03分±41分	1時間02分±41分	-	-



** : p<0.01

図1-1 保護者の朝食摂取状況別にみた幼児の朝食摂取状況 (福島県郡山市保育園1～6歳男児)

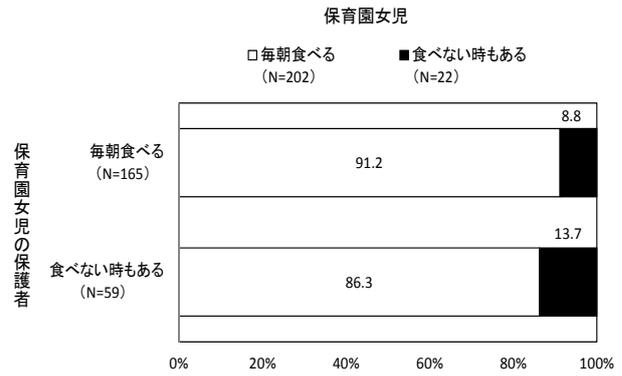
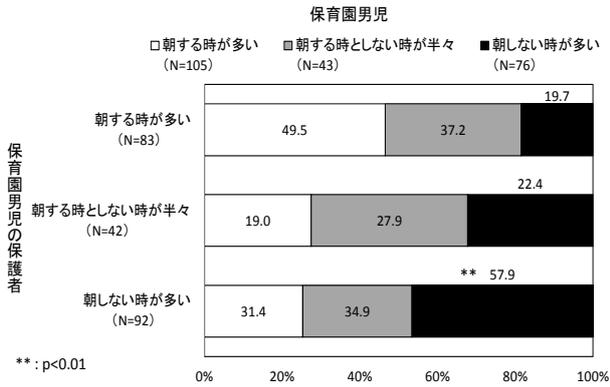


図1-2 保護者の朝食摂取状況別にみた幼児の朝食摂取状況 (福島県郡山市保育園1～6歳女児)



** : p<0.01

図2-1 保護者の朝の排便状況別にみた幼児の排便状況 (福島県郡山市保育園1～6歳男児)

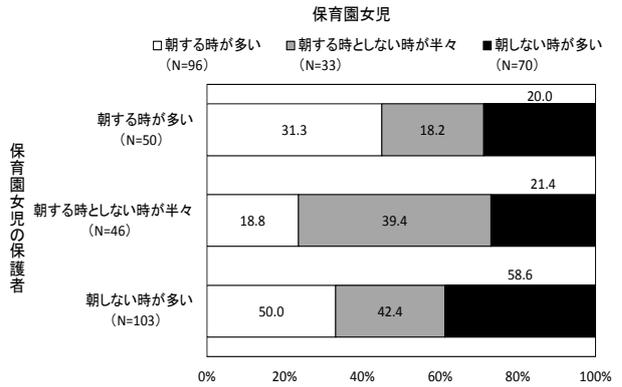


図2-2 保護者の朝の排便状況別にみた幼児の排便状況 (福島県郡山市保育園1～6歳女児)

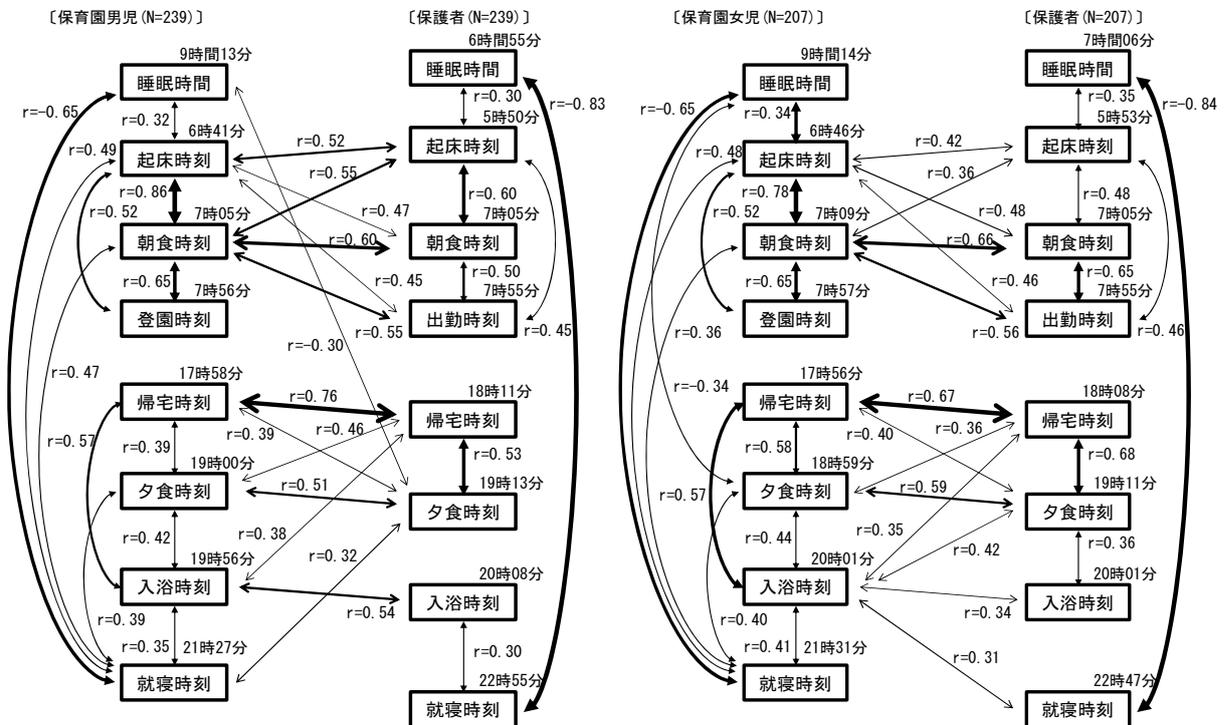


図3 2014年度における福島県郡山市の保育園幼児の生活時間相互の関連性

p<0.001, r≧|0.3| のもののみを抜粋 [数値は、平均値と相関係数 (r)]

文 献

- 1) 前橋 明・石井浩子・中永征太郎：幼稚園児ならびに保育園児の園内生活時における疲労スコアの変動，小児保健研究 56(4)，pp. 569-574，1997.

市川市農業体験サツマイモ栽培から

—サツマイモスイーツの製品化へ向けての取り組み（報告）—

松本菜穂¹⁾ 福浦穂乃美¹⁾ 大河原悦子²⁾

¹⁾ 和洋女子大学健康栄養学類 4 年生 ²⁾ 和洋女子大学健康栄養学類

Keywords : 農業体験 食育 地域連携 産学連携

【はじめに】

このプロジェクトは本大学と地元市川市との包括協定の一環として市川市農政課と地域連携を通して行っている農業体験学習である。地元農業の活性化と管理栄養士を目指す学生が生産から流通を学ぶ総合的な学習とを目的として4年前から始まった。

市川市周辺の都市型農業は、農地の宅地化、農業人口の減少、高齢化による後継者問題など山積している中、農業の活性化に向けて様々な取り組みがされている。その都市型農業に着目し、一次生産者二次加工製造者三次消費者調査を通して地産地消を具現化、生産と加工・販売の一体化や、地域資源を活用した新たな産業の創出を促進する六次産業化などを旨とし、学生が農商工連携を体験する活動の場としての取り組みについての報告である。

【研究計画と方法】

平成 24 年度から本大学の家政学群学生と市川市農政課 JA いちかわを中心として、地元農家（鈴木農園）とそこで活動されているボランティア団体（きらくファーム）の方々との連携した農業体験活動（サツマイモ栽培）から始まった。活動が軌道にのり、3 年目から収穫したサツマイモを活用するため、地元企業の市内製菓店（島村）との産学連携を進めてきた。その経過は以下の通りである。

1 年目（平成 24 年度）サツマイモの栽培（苗植え・草取り・収穫まで）作業を体験。収穫したサツマイモで健康栄養学類の学生はサツマイモを使ったレシピの開発に取り組み、その製品を手作りして学園祭で販売した。服飾造形の学生は農業体験を通して、若者に人気のない重労働で暗い農作業のイメージを払拭するために、明るく機能的な農業ファッション服の開発に向けて取り組み、学園祭で農業服ファッションショーを開催した。

2 年目（平成 25 年度）サツマイモの栽培と昨年考案したサツマイモスイーツのレシピの中から製品化へ向けての取り組みを始めた。その他、サツマイモ料理のレシピ考案をして、収穫に訪れた市民の方々に配布した。

3 年目平成（26 年度）サツマイモの栽培とサツマ

イモスイーツの製品化から販売へ向けて、地元企業の市内製菓店（島村）との産学連携を進めた。製品化に向けて、学生が考えたレシピを提案し、製品として販売できるかどうかプロからの指導を受ける。学生が考えたレシピのどら焼きを使い、実際製品化が可能かどうか試作していただいた。ベースはどら焼きとして、製品名を「わよどら」と命名した。サツマイモあんにりんごの果肉を入れて皮にシナモンを加え洋風にしたりんご味、皮に練りごまを混ぜ、サツマイモあんにはゴマを混ぜ込んだゴマ味、普通の皮とサツマイモあんに刻んだクルミを混ぜ込んだクルミ味の三種のどら焼き「わよどら」を考案した。試作品は、6 月の食育イベントに参加した市民の方々に試食と消費者調査アンケートを実施、その結果から、改善すべき点を改良した。さらに 11 月の学園祭の中で学生に試食と消費者調査アンケートを実施し、その結果をブラッシュアップさせ改良を重ね商品化へと進めた。完成した製品は市内 3 か所の島村さんの店舗で販売されることになった。

アンケート結果は以下の通りである。

【結果】

サツマイモスイーツ製品化へ向けての取り組みの中で、消費者調査のアンケートを実施した。1 回目は市民を対象とした食育イベントで一般市民 158 名実施。2 回目は学園祭で一般の参加者 79 名を対象として実施した。その結果の推移について次に示した。味については、種類別にりんご「とても良い」は 1 回目 48.7%⇒2 回目 59.6%、ゴマ「とても良い」は 1 回目 37.3%⇒2 回目 62.0%、クルミ「とても良い」は 1 回目 39.2%⇒2 回目 69.6%という結果であった。全ての製品において改善したものが評価は高かった。

価格については、6 月の試食会でのアンケート結果で「値段が高い」という評価が多かったため、当初 200 円であったが、島村さんと検討した結果 180 円で販売することとなった。

学園祭では 180 円販売した結果「ちょうど良い」と回答した人は、63.3%であった。

学生がデザインしたパッケージの評価は「とても良い」と回答した人は 36.7%、「よい」と回答した人

は46.8%であった。

【考察】

学生が土に触れ、生産者の方々と関わりながら農業を体験することで、作物を育てる生産者の苦労や思い、気温・天候など自然環境が作物へ及ぼす影響、農薬の問題、市川市の都市型農業の様々な課題に気づき、将来、食の専門家としての立場から食を考える貴重な経験となった。

また、生産者にとっては学生との交流や生産した作物が商品化することが大きな励みとなっていることも感じられた。

レシピ開発及び製品化に向けての、学生と市民の方々との交流や、企業とのコラボレーションを図る

ことができた。

更に、消費者アンケートの結果からもわかるように、より良い製品化を目指すために様々な視点で改良を重ね、商品開発することを学ぶことができ、学生にとっても将来の仕事に役立つ活動となった。

市内製菓店と大学との産学連携で、商品開発、販売拡大などの効果的な活動が実現できた。

今後、サツマイモの栽培と新たな商品開発を目指しこの活動は継続する予定である。

また、他にも市川の産物を活用し商品開発をすすめることで、商品を生産する企業などと連携して、地域の活性化につながるような取り組みから地元大学として地域に貢献できるよう目指していきたい。