

# 幼児の朝食内容と生活リズム および保護者の共食との関連

白木裕子 (茨城キリスト教大学 看護学部看護学科)

## 要約

幼児の生活リズムと朝食の実態を明らかにし、家庭における食育への支援について検討することを目的として、360名の幼稚園児の保護者を対象に質問紙調査を実施した(有効回答率57.5%)。幼児の就寝時刻は21時台が57%と最も多く、また起床時刻は7時台が58%と最も多かった。毎日朝食を摂取する幼児は97.1%であるが、「主食+主菜+副菜」の全てを含む栄養バランスのよい朝食を摂取できていたのは38.4%であった。朝食における保護者の共食は47.3%であった。朝食の栄養バランスが良いことと、子どもの就寝時刻、保護者自身の朝食摂取、保護者の子どもとの共食、保護者の食事作りの知識・技術、食育への取り組みが関連していた。家庭における食育への支援として、栄養バランスの良い朝食摂取の重要性と、幼児だけでなく家族が規則正しい生活リズムを作り、家族がそろって朝食を摂ることの重要性を伝えていく必要がある。

キーワード：幼児 朝食 保護者 共食 生活リズム

## 1. はじめに

近年、食の多様化が進んだ結果として、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等様々な問題が引き起こされている(内閣府、2011)。このような状況を受けて、平成17年には、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間形成を育む(食育基本法第1条)」ことを目的として食育基本法が制定、平成18年には食育推進基本計画が策定され、学校・各種団体・都道府県や国が一体となった国民運動が進められている。平成23年に策定された第2次食育推進基本計画では、食育は着実に推進されてきているとしながらも、生活習慣病有病者の増加や「孤食」が依然として見受けられるとし、3つの重点課題には、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進があげられている。生活習慣病の予防には当然ながら生活習慣の改善が重要であるが、子どものころに一度身につけてしまった食習慣を大人になって改めることは難しい。子どものうちに健全な食習慣を身につけることが大切であり、特に生活習慣を獲得する幼児期は重要な時期である。しかしながら、子どもの食習慣においても、朝食欠食や孤食、生活リズムの乱れなど問題は多い。平成18年からは文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」国民運動を推進している。近年では、早寝早起き朝ごはんに関する研究も増えてきており、共食と起床・就寝時間との関連(会退ら、2011;江田、2006)や睡眠と朝食摂取に関する研究(村松、2009)などの報告があるが、朝食内容にまで踏み込んだ研究は少ない。そ

こで本研究では、幼児の保護者を対象に、子どもの生活リズムと朝食の実態を調査し、早寝早起き朝ごはんを中心とした家庭における食育の支援について検討することを目的とする。

## 2. 研究方法

### 1) 調査対象

- 1) 対象者：A幼稚園に通う園児の保護者360名
- 2) A幼稚園の背景：A幼稚園は大学の附属幼稚園である。幼稚園での食育の取り組みとして、毎月家庭に配布する献立表に管理栄養士からの「食」に関するメッセージ(「おやつについて」「食欲を増すポイント」「旬の食べ物」など)を載せている。

### 2) 調査期間

2008年3月10日～3月25日

### 3) 調査方法

調査は自記式無記名の調査票を用いた。研究者が幼稚園教諭に研究目的・方法・倫理的配慮について説明し、研究協力を依頼した。幼稚園教諭より園児を通して保護者へ調査票を配布および回収していただいた。

### 4) 調査内容

調査内容は、①保護者の属性(年齢、性別、職業の有無、子どもの年齢)、②子どもの生活リズム(就寝時刻と起床時刻)、③子どもの朝食摂取状況および1日分(アンケート記入日)の朝食内容、④保護者の食意識(朝食摂取状況、子どもとの共食、食事作りの知識・技術、食育への取り組み)である。

## 5) 分析方法

項目ごとの単純集計およびクロス集計を行った。クロス集計において、年齢は平均より「低い群」と「高い群」の2群にまとめた。朝食摂取状況は「毎日食べる」と「欠食あり」、共食は「毎日一緒に食べる」と「それ以外」の2群にまとめた。食事作りの知識・技術は「十分にある/まあまあある」と「あまりない/全くない」の2群にまとめ、それぞれ「あり群」「なし群」とした。朝食内容については先行研究(百瀬, 丸岡, 中出, 2007)を参考に、「主食・主菜・副菜」のすべてを摂取している場合を「栄養バランスの良い食事」とし、栄養バランスの「良い群」と「悪い群」の2群にまとめた。睡眠状況については先行研究(会退ら, 2011)を参考にし、就寝時刻では19・20時台を「早い群」、21・22時台を「遅い群」、起床時間では、6時台を「早い群」7・8時台を「遅い群」の2群にまとめた。統計学的分析方法には、 $\chi^2$ 検定(有意水準5%)を用い、分析には統計解析ソフト SPSS Ver.16.0を使用した。

## 6) 倫理的配慮

調査の目的と合わせて、調査への参加は自由意志であり、拒否をしても不利益を被らないこと、回答は個人を特定できないように処理をし、調査以外の目的では使用しないこと、調査結果は公表の予定があることなどを説明した文書を調査票に添付した。調査票は無記名の提出用封筒に封入して提出することとし、調査票の提出をもって調査への同意とした。本研究は研究者所属機関の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

## 3. 結果

### 3-1. 調査票の回収

調査票を配布した360名のうち207名の回答(回

収率57.5%)があり、すべて有効回答(有効回答率100.0%)であった。

### 3-2. 対象者の属性

対象者の年齢は、20歳代が12人(5.8%)、30歳代が153人(73.9%)、40歳代が37人(17.9%)、無回答が5人(2.4%)で、平均35.9±4.0歳であった。性別は女性が204(98.5%)人、男性が2人(1.0%)、無回答1人(0.5%)であった。職業は有職者が71人(34.3%)、専業主婦が136人(65.7%)であった。子どもの年齢は、3歳が11人(5.3%)、4歳が41人(19.8%)、5歳が63人(30.4%)、6歳が80人(38.6%)、無回答が12人(5.8%)であった。

### 3-3. 子どもの生活リズムと朝食摂取状況

表1に示したとおり、子どもの朝食摂取状況は「毎日食べる」が201人(97.1%)、「食べない日がある」が5人(2.4%)、「ほとんど食べない」が1人(0.5%)であった。就寝時刻は、19時台が9人(4.3%)、20時台が58人(28.0%)、21時台が118人(57.0%)、22時台が22人(10.6%)であった。起床時刻は6時台が73人(35.3%)、7時台が120人(58.0%)、8時台が10人(4.8%)であった。

### 3-4. 子どもの朝食内容

子どもの朝食内容(記載190件)を表2に示す。「主食」を摂取したのは182人(95.8%)で、そのうち「ご飯」が102人(56.0%)、「パン類」が80人(44.0%)であった。「主菜」を摂取したのは113人(59.5%)、「副菜」は101人(53.2%)、「乳製品」は77人(40.5%)、「果物」は45人(23.7%)であった。栄養バランスを見ると、「主食+主菜+副菜」が73人(38.4%)、「主食+主菜または副菜」が56人(29.5%)、「主食+乳製品または果物」

表1：子どもの朝食摂取と生活リズム N=207

項目	カテゴリー	人 (%)
朝食摂取	毎日食べる	201 (97.1)
	食べない日がある	5 (2.4)
	ほとんど食べない	1 (0.5)
就寝時刻	19時台	9 (4.3)
	20時台	58 (28.0)
	21時台	118 (57.0)
	22時台	22 (10.6)
起床時刻	6時台	73 (35.3)
	7時台	120 (58.0)
	8時台	10 (4.8)
	無回答	4 (1.9)

表2：子どもの朝食内容 N=190

項目	カテゴリー	人 (%)
食事内容	主食	182 (95.8)
	主菜	113 (59.5)
	副菜	101 (53.2)
	乳製品	77 (40.5)
	果物	45 (23.7)
栄養バランス	主食+主菜+副菜	73 (38.4)
	主食+主菜または副菜	56 (29.5)
	主食+乳製品または果物	39 (20.5)
	主食のみ	14 (7.4)
	主食なし	8 (4.2)

が39人(20.5%)、「主食のみ」が14人(7.4%)、「主食なし」が8人(4.2%)であった。表3に示したとおり、栄養バランスと主食内容との関連を見ると、「ご飯」のほうが「パン類」に比べて栄養バランスが良い割合が有意に高く、主菜や副菜を摂取している割合も有意に高かった。またパン類の場合はご飯に比べて乳製品や果物を摂取している割合が有意に高かった。

### 3-5. 保護者の食意識

表4に示したとおり、保護者の朝食摂取状況は「毎日食べる」が180人(87.0%)、「食べない日がある」が20人(9.7%)、「ほとんど食べない」が7人(3.4%)であった。子どもとの共食(朝食)については「一緒に食べる」が98人(47.3%)、「時々食べないことがある」が55人(26.6%)、「一緒に食べることが少ない」が52人(25.1%)であった。食事作りの知識・技術については「十分にある」が12人(5.8%)、「まあまあある」が120人(58.0%)、「あまりない」が70人(33.8%)、「全くない」が4人(1.9%)であった。食育への取り組みでは「あり」が160人(77.3%)、「なし」が43人(20.8%)であった。

### 3-6. 子どもの睡眠状況および保護者の背景・食意識と栄養バランスとの関連

表5に示したとおり、就寝時刻が早い群は、朝食栄養バランスが良い割合が有意に高かった。また有意差はなかったが、起床時刻が早い群のほうが栄養バランスが良い割合が高かった。また「保護者の朝食摂取状況」「子どもとの共食」「食事作りの知識・技術」「食育への取り組み」においてはいずれも栄養バランスとの間に有意な関連が見みられた。保護者の年齢や職業との間には有意な関連はみられなかった。表中の記載はないが、就寝時刻と起床時刻がいずれも「早い群」

表3：子どもの栄養バランスと主食内容との関連 単位：人(%)

項目	カテゴリー	主食内容		p値
		ご飯	パン類	
栄養バランス	良い群	59(58.4)	14(17.5)	0.000*
	悪い群	42(41.6)	66(82.5)	
主菜摂取	あり	78(77.2)	28(35.0)	0.000*
	なし	23(22.8)	52(65.0)	
副菜摂取	あり	71(70.3)	25(31.2)	0.000*
	なし	30(29.7)	55(68.8)	
乳製品摂取	あり	23(22.8)	53(66.2)	0.000*
	なし	78(77.2)	27(33.8)	
果物摂取	あり	16(15.8)	29(36.2)	0.002*
	なし	85(84.2)	51(63.8)	

(\* p<0.05)

である「早寝早起き群」は子どもとの共食との間に有意な関連が見られた(p=0.046)。また、保護者の職業形態と就寝時刻の関連を見ると、「早い群」の割合は有職者が22.5%、専業主婦が37.5%で有意差が見られた(p=0.029)が、起床時刻との関連はなかった。

## 4. 考察

### 4-1. 子どもの朝食摂取状況および朝食内容

毎日朝食を摂取する子どもは97.1%であり、綾部ら(2005)、蕨迫ら(2011)、近藤ら(2011)の報告とほぼ同様の結果であった。また全国的に見ると1~6歳

表4：保護者の食意識 N=207

項目	カテゴリー	人(%)
朝食摂取状況	毎日食べる	180(87.0)
	食べない日がある	20(9.7)
	ほとんど食べない	7(3.4)
子どもとの朝食共食	一緒に食べる	98(47.3)
	時々食べないことがある	55(26.6)
	一緒に食べることが少ない	52(25.1)
	無回答	2(1.0)
食事作りの知識・技術	十分にある	12(5.8)
	まあまあある	120(58.0)
	あまりない	70(33.8)
	全くない	4(1.9)
	無回答	1(0.5)
食育への取り組み	あり	160(77.3)
	なし	43(20.8)
	無回答	4(1.9)

表5：生活リズムおよび保護者の背景・食意識と栄養バランスとの関連

単位：人(%)

項目	カテゴリー	朝食栄養バランス		p値
		良い群	悪い群	
就寝時刻(子ども)	早い群	33(51.6)	31(48.4)	0.008*
	遅い群	40(31.7)	86(68.3)	
起床時刻(子ども)	早い群	31(44.3)	39(55.7)	0.255
	遅い群	42(35.9)	75(64.1)	
年齢	低い群	29(33.3)	58(66.7)	0.280
	高い群	41(41.0)	59(59.0)	
職業	有職者	25(37.3)	42(62.9)	0.817
	専業主婦	48(39.0)	75(61.0)	
朝食摂取※	毎日	70(41.7)	98(58.3)	0.011*
	欠食あり	3(13.6)	19(86.4)	
子どもとの共食	毎日	50(54.3)	42(45.7)	0.000*
	それ以外	23(23.7)	74(76.3)	
知識・技術	あり群	54(44.3)	68(55.7)	0.032*
	なし群	19(35.2)	48(71.6)	
食育への取り組み	あり	64(43.2)	84(56.8)	0.009*
	なし	8(20.5)	31(79.5)	

※Fisherの直説法

(\* p<0.05)

児の朝食欠食率は5%程度(厚生労働省, 2012)であり、このデータから比較すると良好な結果といえる。しかし『健康日本21』の朝食を欠食する人の割合の目標値では、子どもが0% (内閣府, 2011) とされており、今後も朝食摂取への支援が必要であると考えられる。

朝食内容であるが、「主食+主菜+副菜」の全てを含む栄養バランスのよい朝食を摂取できていたのは38.4%で、4割に満たなかった。藤迫ら(2011)は、理想の組み合わせである「主食+主菜+副菜」で32.1%と約3分の1を占めたと報告しており、本研究もほぼ同様の結果である。栄養バランスの良い食事を摂取している幼児が半分にも満たないのは問題であり、今後は朝食内容を充実させていくことが課題である。特に主食が「パン類」の場合、「ご飯」に比べて栄養バランスが悪く( $p < 0.05$ )、主菜や副菜を摂取している割合もご飯の場合7割であるのに対し、パン類の場合は約3割と低かった( $p = 0.000$ )。大森ら(2007)は主食が米飯である場合、74%が副食を添えるのに対し、パンである場合28%であったと報告しており、本研究もほぼ同様の結果である。

綾部ら(2005)は、朝食では朝食以外の食事に比べ「食べやすさ」を重視するケースが多く、「栄養バランス」や「量」を重視する割合は少ないと述べている。また、不足分は昼・夕食で補うことができるといった朝食軽視の考えが根底にある(藤元ら, 2012)とも考えられる。パン類の場合は添えられているものが乳製品や果物など、調理しなくてもよいものが多く、保護者が忙しい朝の時間に「準備しやすさ」を重視して、簡単に準備できるパン食を選択していると推察できる。幼児の心身の健康には栄養バランスのとれた1日3回の食事は欠かせない。今後は朝食摂取の重要性に合わせ、「主食+主菜+副菜」の揃った食事の大切さを伝えていく必要があると考える。

#### 4-2. 子どもの生活リズム

睡眠状況では、就寝時刻は21時台が55%と最も多く、また起床時刻は7時台が58%と最も多かった。これは江田(2006)の報告とほぼ同様の結果であった。全国的に見ると子どもの起床時刻・就寝時刻は「午前7時台」「午後9時台」が最も多い(厚生労働省, 2006)とされており、このデータとの比較においてもほぼ同様の結果といえる。しかし約1割は22時以降の就寝であり、規則的な生活習慣の形成への支援は必要と考える。

朝食の栄養バランスと就寝時刻との関連を見ると、就寝時刻の早い群が遅い群よりも栄養バランスの良い食事を摂取している割合は有意に高かった。起床時刻においては有意差はみられなかったが、早い群の方が遅い群よりも栄養バランスの良い食事であった。村松(2009)は就寝時刻と朝食摂取との関連の報告してお

り、本調査でも就寝時刻と朝食内容との関連が明らかになった。子どもの就寝時刻には、保護者の生活リズムの影響を受けるが、それだけではなく、保護者が子どもの生活リズムを整えることの重要性を認識できているかも大きく影響すると考えられる。生活リズムを整えることの重要性を理解し、実践できるよう支援していくことが重要である。

#### 4-3. 保護者の子どもとの共食

朝食における保護者の子どもとの共食状況は、「一緒に食べる」が47.3%であった。平成24年版食育白書(内閣府, 2012)では、5歳児では朝食を母親と毎日食べる子どもは72.6%と報告しており、藤迫ら(2011)は「朝食の共食者では母と一緒に81.8%」と報告している。

本研究では、共食できている保護者は半数弱にとどまり、従来の報告より低い割合であったことは問題であると考えられる。第2次食育推進基本計画(内閣府, 2011)では、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食を「食育」の原点と位置付けている。子どもは共食の中で、食べることの楽しさを覚え、食べることへの意欲を育み、食事のマナーを学んでいく。豊かな人間性を育み、正しい生活習慣を確立する幼児期にとって家庭における共食は重要である。共働きの家庭も増え、労働時間も長時間化する中で、共食の時間を確保することが難しい家庭も少なくないだろう。しかし、保護者が共食の重要性について、十分認識できていないことも考えられる。

本研究では、藤迫ら(2011)の報告と同様に、保護者の共食と栄養バランスとの間には有意な関連がみられ、共食「あり群」の方が栄養バランスは良かった。孤食の食卓では、料理数が少なく、栄養バランスが劣り、食事が楽しくないと訴えが多い(堤ら, 2012)と言われている。栄養バランスの良い朝食摂取を推進する上でも、共食は重要である。家庭での食育における共食の重要性を、保護者に伝えていく必要がある。

また本研究では、早寝早起き群と保護者の共食にも有意な関連が見られた。先行研究においても、7時までに起床した幼児、また21時までに就寝している幼児において家族全員で朝食共食をしている(江田, 2006)ことや、就寝時刻が遅くなると起床時刻も遅くなり、家族そろっての食事が困難になる(綾部ら, 2005)ことが報告されており、会退ら(2011)が述べているように、生活習慣の1つである起床・就寝時間は朝食の共食を推進する上で重要である。朝食においては、家族が揃って早寝早起きの習慣を整えば、子どもの生活リズムが整い、また家族が食卓に揃うことも可能であろう。朝食を家族が揃いやすい貴重な機会として捉え直し(綾部ら, 2005)、朝食における共食を支援していくことが必要である。

#### 4-4. 保護者の食意識

職業を有している場合、出勤前の朝の時間は忙しく十分な食事の準備ができないのではないかと考えたが、栄養バランスと保護者の職業形態との間には関連は見られなかった。また年齢においても子育て経験などの差が影響するかと考えたが、関連はなかった。一方で、保護者自身の朝食摂取や子どもとの共食、食事作りの知識・技術、食育への取り組みなどはいずれも栄養バランスと有意な関連があり、保護者の食への意識が子どもの食生活に大きく影響していると考えられ、保護者の食意識を高めていく支援が必要である。堤（2011）は、子どもの身近にいる親や子育てに関わる方々が、「食」への興味・関心を持ち、各自の食事を見直し、楽しむことが、子どもへの「食」への関心を引き出すことにつながり、これが心身共に健康な生活を展開する「食育」の原点になると述べている。

子どもはやがて成長し、自分の力で食事を選択したり準備するようになる。その力を育てるためには、子どもの食への「関心」を高めていくことが重要であり、その視点からも保護者の食意識を高める支援は重要である。

#### 4-5. 本研究の限界

本研究において、幼児の朝食分析には食事バランスガイドを用いているが、量の分析は行っていないことや1日分の食事であること、また調査対象を幼稚園児の保護者のみであり、保育園児の保護者は含まれていないことは本研究の限界である。先行研究において、幼稚園児と保育園児の食生活や生活実態について比較をした先行研究（綾部ら、2005）では、保育園児のほうが21時以降に就寝する児や7時まで起床する児が多いこと、「主食+汁+おかず」をとっている割合が多いことなどを報告している。

本研究の結果からは、保護者の職業形態と朝食のバランスについては有意な関連はなかったが、子どもの就寝時間との間には有意な関連も見られた。本研究での「有職者」にはパートタイムで働いている保護者も含まれており、多くの保護者がフルタイムとして働く保育園児の場合では、生活のリズムも違うであろうし、その違いは食生活にも影響を及ぼすと考えられる。今後は保育園などにも対象を広げ、保護者の職業形態の一般化を図る必要がある。

## 5. 結論

家庭における食育への支援について検討することを目的として、幼児の保護者を対象に幼児の生活リズムと朝食の実態を調査し、以下のことが明らかになった。幼児の就寝時刻は21時台が57%と最も多く、また起床時刻は7時台が58%と最も多かった。毎日朝食を

摂取する幼児は97.1%であるが、「主食+主菜+副菜」の全てを含む栄養バランスのよい朝食を摂取できていたのは38.4%であった。朝食における保護者の共食は47.3%であった。朝食の栄養バランスが良いことと、子どもの就寝時刻、保護者自身の朝食摂取、保護者の子どもとの共食、保護者の食事作りの知識・技術、食育への取り組みが関連していた。家庭における食育への支援として、栄養バランスの良い朝食摂取の重要性と、幼児だけでなく家族が規則正しい生活リズムを作り、家族がそろって朝食を摂ることの重要性を伝えていく必要がある。

#### 謝辞

調査の実施にご協力をいただきましたA幼稚園教諭の皆様ならびに保護者の皆様に深く感謝申し上げます。

#### 〈文献〉

- 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵 (2011). 幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連. 栄養学雑誌, 69 (6), 304 ~ 311.
- 綾部園子, 小西史子, 大塚恵美子 (2005). 朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識. 栄養学雑誌, 63 (5), 273 ~ 283.
- 藤元恭子, 宮本賢作, 藤原章司 他 (2012). 幼稚園児の朝食の実態に関する調査. 小児保健研究, 71 (4) 547 ~ 551.
- 近藤みゆき, 日比野久美子, 三田弘子他(2011). 幼稚園児の食生活調査. 名古屋文理大学紀要, 11, 137 ~ 143.
- 江田節子 (2006). 幼児の朝食の共食状況と生活習慣、健康状態との関連について. 小児保健研究, 65 (1), 55 ~ 61.
- 厚生労働省 (2006). 平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要
- 厚生労働省 (2012). 平成 22 年国民健康・栄養調査結果の概要
- 百瀬いづみ, 丸岡里香, 中出佳操 (2007). 食事バランスガイドの視点から見た高校生と調理担当者の食. 天使大学紀要, 7, 99 ~ 110.
- 村松十和 (2009). 睡眠と朝食摂取に関する研究—睡眠・覚醒リズムを大切に—. 保育と保健, 16 (2), 58 ~ 61
- 内閣府 (2011). 第2次食育推進基本計画.
- 内閣府 (2012). 平成 24 年版 食育白書.
- 大森玲子, 山崎久子, 飯田有美 他 (2007). 保育園児の食生活に関する実態調査. 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 30, 361-368.
- 堤ちはる, 土井正子編 (2011). 子育て・子育てを支援する 子どもの食と栄養, 萌文書林
- 堤ちはる (2011). 「食」を通じた子育て支援. 小児保健研究, 70 巻記念号, 7-9.
- 藤迫栄美子, 小林陽子, 野口美奈 他 (2011). 幼児の食生活に関する調査研究—朝食摂取を中心に—. 学苑・生活科学紀要, 851, 30 ~ 36.