

幼児期の間食における保護者の意識と現状

桧垣 淳子

The Guardian's Consciousness of Current Status of Snacks in Childhood

Junko Higaki

(2016年11月25日受理)

はじめに

食は、私たちの生命の源であり、生きていくために欠かせない。しかし、現代の食をめぐる現状は多くの問題を含んでおり、健全な食生活の実践が困難な状況におかれている^{[1][2]}。それは、子どもの「食」にも大きく影響しており、栄養の偏りや食習慣の乱れ、これに起因する肥満や痩身傾向などの問題の他、一人で食事をする「孤食」、家族が個々に別の料理を食べる「個食」、食べ方やマナーなどの食における教育力の低下、食の貧困など食の在り方に関する多くの問題が指摘されている^{[1][2][3]}。子どもは、大人の提供したものを食べるしかなく、子どもの食の問題には、保護者をはじめとした大人の食に対する知識や意識が大きく関わっているといえる。大人自身が「食」に関心を持ち意識を高め、健全な食生活を実践できる力を養わなければ、子どもの「食」の問題は改善しないといえるだろう。

わが国では、こうした様々な食の問題を解決する目的で、平成17年度に「食育基本法」^[1]が制定された。同法に基づき作成された「第1次・第2次食育推進基本計画」^{[2][3]}により、食育は都道府県、市町村、関係機関・団体等、多様な関係者とともに推進され、家庭、学校、保育所等における食育も着実に推進され、進展してきた。その結果、「食育に関心を持つ」「栄養バランスに配慮した食生活を送る」「家族と一緒に食事をする「共食」の回数」「朝食を摂取する」などの多くの項目で改善がみられていることが報告されている^{[3][4]}。しかしながら、「第3次食育推進基本計画」^[4]では、食品の大量破棄や日本の食文化継承などの課題の他に、20・30歳代の若い世代に「食」に関する知識や意識、実践状況等の課題が多いことが指摘され、今後、こうした若い世代を中心に食育を推進していく必要性が述べられている。また、これから親になるこうした世代が、食に関する知識や取り組みを次世代につなげていけるように、食育を推進する必要

があることも明記している。

今回、食の中の「子どもの間食」に焦点を当てた理由は、同じく若い世代である大学生の「間食」に対する意識に危機感を持ったからである。彼らにとって、すでに間食はお菓子を意味しており、幼少期からスナック菓子やチョコレート、駄菓子などを食してきた。子どもの間食におにぎりやいりこ、チーズ等が提供されることに驚き、お菓子が出だされても驚かない世代である。しかしながら、子どもにとって間食は「第4の食事」といわれ、三度の食事では充足しきれないエネルギー・栄養・水分を補給する重要な役割があり、お菓子を与えるのでは目的が異なると考えられる。間食は、休息や気分転換、コミュニケーションの場、生活に潤いを与える楽しみの時間としても重要な役割を持っているが、食事の一部であることを認識しておくことが大切である。

そこで、本研究では、幼児期の「食」の中の「間食」に焦点を当て、幼児期の子どもを持つ若い世代の保護者における子どもの間食に対する考え方、及び実際に子どもに提供している間食の現状を把握し、今後、必要な取り組みについて検討することを目的とした。

調査方法

1. 対象者

鹿児島市の私立幼稚園に通う未満児、年少、年中、年長クラスの子どもの保護者、計83名を対象とした。対象者は、すべて母親であり、20代が12%、30代が64%、40代が24%であった。就労形態は専業主婦44%、フルタイム24%、パートタイム23%、その他9%であった。調査対象園は、あそびを大事にした保育を実践している園で、食や食育に関して、特別に力をいれて実践している園ではない。尚、今回、対象を幼稚園としたのは、間食を自宅でとることが多いため、保護者の間食に対する意識が子どもの間食に及ぼす影響が大きいと考えたからである。

2. 調査方法および期間

調査は、質問紙による自記式無記名で実施した。学級担任が子どもに調査用紙を配布し、保護者への記入を依頼した。調査期間は、平成27年7月6日～7月16日とした。

3. 調査内容

対象者の属性については、性別、年代、就労形態を質問した。調査内容は、①子どもの間食の現状を知ること、②保護者の間食に対する意識を知ることとを目的として、①では、間食を与える頻度・時間・量・内容を、②では、間食を選ぶ際に重視すること、間食を与える際に優先すること、間食のとらえ方、一日に必要な間食のエネルギー量を知っているか、間食を与える際に栄養、エネルギー量を考えているかとした。

4. 統計処理

それぞれの項目における分布の差を検討するために、 χ^2 検定を用いて検討した。なお、有意水準は5%未満とした。

調査結果

1. 間食の現状（頻度・時間・量・内容）

間食の摂取頻度は異なるが、摂取状況は100%であった。与える頻度は「毎日」、「週に3回以上」、「週に1,2回」の順であった（図1）。摂取時間に関しては、「時間を決めて与えている」保護者が76%であり、間食を取る時間は「子どもが園から帰ってすぐに」が最も高かった（91.2%）。与える時に「量を決めて与える」と回答した

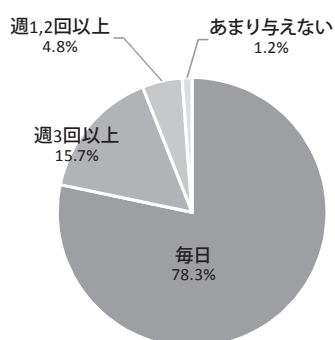


図1 間食を与える頻度 n=83

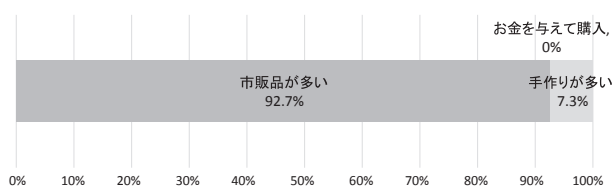


図2 与える間食は市販品が多いか手作りが多いか n=82

保護者が83.1%を占め、「子どもが欲しがらだけ与える」保護者は14.5%であった。「市販品を与えることが多い」と回答した保護者は92.7%であり（図2）、その理由として「手軽である」（70%）、「作る時間がない」（40.1%）が上位にあげられた。市販品を与えることが多い保護者に、間食を選ぶ際に重視することを質問した。最も多かったのは「子どもが好きなもの」（79%）で、次いで「安全性」（43.4%）、「量を調節できるもの」（38.1%）であった（図3）。具体的に多く与える間食については、5割の保護者が「スナック菓子類」をあげ、次いで「アイスクリーム」（48.1%）「ゼリー」、「せんべい類」（45.5%）となった（図4）。チョコレート、ビスケット類、菓子パン、果物も、約3割の保護者がよく与えるという結果になった。スナック菓子を皿に取り分けるかの質問に関しては、80.5%がしていると回答した。飲み物は、お茶が82.9%で最も高く、次いで水（34.1%）、牛乳（30.4%）と続いた（図5）。

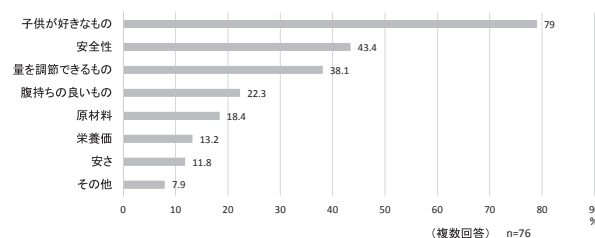


図3 間食を選ぶ時に重視すること（市販品を購入）

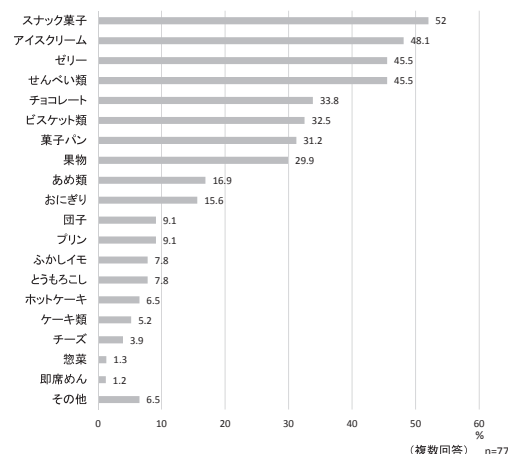


図4 間食に提供することの多い食べ物（市販品が多いと回答した保護者）

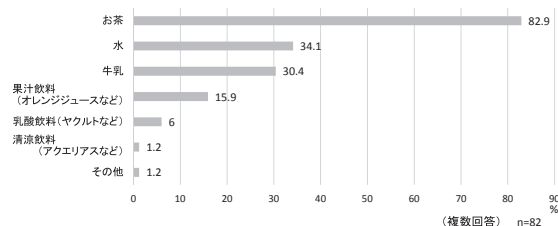


図5 間食時に与える飲み物

2. 保護者の間食に関する意識

間食を「楽しむためのもの」と考えている保護者が71.4%で最も多く、「栄養やエネルギーを補うため」(18.2%)と回答した保護者は有意に少なかった($p < 0.01$) (図6)。「1日に必要な間食のエネルギー量を知っているか(目安)」に関しては、「いいえ」と答えた保護者が90.2%を示し、有意に多かった($p < 0.01$)。「カロリーを考えて間食を与えているか」に関しては、「いいえ」が95.1%を示し、有意に多かった($p < 0.01$)。「栄養を考えて間食を与えているか」に関しては、「はい」が41.5%「いいえ」が58.5%であった。

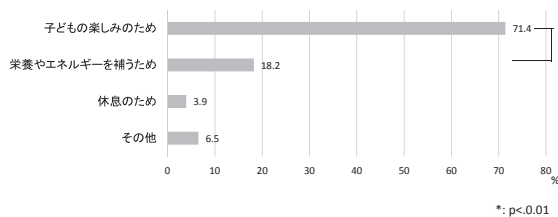


図6 保護者の間食のとらえかた n=77

考 察

1. 幼児期における間食の現状

(1) 頻度・時間・量

間食の摂取状況は、週に1, 2回程度かあまり与えない保護者も5%程度いるが、95%の保護者は、毎日もしくは週3回以上間食を与えており、幼児期の子どもが間食を摂取する習慣があることがわかった。時間を決めて与えている保護者の9割は、園から帰宅後すぐに間食を提供している。これは本研究対象が幼稚園児であり、降園時刻がちょうどおやつ時刻に重なること、また、昼食から2~3時間経過し少し空腹感を感じる時であることが関係していると考えられる。夕方になり摂取すると夕食時の食欲にも影響を与えるので、子どもにとっては理想的な摂取時間であろう。8割の保護者は一回の量を決めて与えており、食べすぎないように留意していることがうかがえるが、約15%は子どもがほしがらだけ与えており間食の取りすぎが懸念される。

(2) 内容

間食に市販品を与えることが多い保護者は9割以上であり、手作りする家庭は非常に少ない。1984年の調査^[5]においても、すでに市販品を与える家庭が多かったが、その当時よりも、商品が豊富になりコンビニ等で手軽に購入できることや、家庭で手作りする時間の確保が難しい現在では、更にこの傾向は強まっていると推察できる。市販品が多いと回答した保護者がよく与える間食としては、スナック菓子、アイスクリーム、ゼリー、

せんべい類が上位にあげられた。先行研究^{[5][6][7]}においても、「スナック菓子」は上位を占めており、今回の調査でも同様であった。スナック菓子が多いのは、子どもが好む上に、量の調節が可能であり与えやすいからであると考ええる。しかし、これらのスナック菓子は油で揚げているものが多く、エネルギー量は1袋(60g)でおよそ300~350kcalと高カロリーであり、また、およそ重量の1%の塩分が含まれているため、健康に係る問題につながる可能性があり留意する必要がある。提供する場合には取り分けて与えるのが望ましいが、8割の保護者は実践しており、取りすぎを防ぐ配慮がみられた。アイスクリームやゼリーは、調査が夏季であったため多かったと思われる。菓子パンの提供は3割程度であったが、一般的に市販の菓子パンは、砂糖やクリーム等が多量に使用されており、エネルギー量が高いものが多く、ひとつ300~500kcal以上になるものもある。菓子パンひとつで、子どもが一日に必要なエネルギー量の約3分の1から半分を占めるので、食べる量に注意が必要である。おにぎり、団子、ふかしイモ、トウモロコシなどの食べ物も提供されていたが、その数は菓子類に比べて少なかった。この理由としては、子どもが好んで食べない、あるいは後述するように、保護者が間食を子どもの楽しみと考えているため、こういった食べ物を間食として考えていない可能性もあると考えられる。市販品を選ぶ際は、子どもの好み優先されているが、安全性や量を調節できることも重視しており、できるだけ身体によいもの、食べすぎないものを選ぶ配慮もうかがえた。

2. 保護者の間食に関する意識

子どもの間食は「栄養やエネルギーを補うため」よりも、「楽しむため」ととらえている保護者が有意に多く、先行研究^[6]と同様の結果となった。その意識が反映されてか、保護者は、子どもの間食として1日に必要なエネルギー量を認識しておらず、食べ物のカロリーを考慮して間食を与えていないことが明らかになった。しかし、スナック菓子を皿に取り分けて与えていることや7割弱の保護者が量に配慮していること、お茶や水などのカロリーのない飲み物を与えていることを考えると、明確にはカロリーを考えてはいないが、与えすぎはいけないといった意識が働いていると推察できる。栄養に関しては、「考えて与えている」と答えた保護者の割合が4割であり、意識者の割合も高くなっている。しかし、実際に与えている間食の内容は、栄養価よりも子どもの好む食べ物、特に菓子類が中心であり、栄養を意識しているが内容にはあまり反映されていなかった。

まとめ

本研究の目的は、幼児期の子どもを持つ若い世代の保護者が実際に提供している間食の現状、及び子どもの間食に対する考え方を把握し、今後、必要な取り組みについて検討することであった。本調査の分析により、以下のことが明らかになった。

幼児期の子どもは、日常的に間食を摂取する習慣があり、保護者は時間や量を決めて与えるといった配慮をしている。実際に提供されている間食は市販品であり、スナック菓子やアイスクリームなどの菓子類が多い。子どもの好みを最優先に間食を選んでいるが、同時に安全性や量の調節も重視している。保護者は、子どもの間食を楽しみのためと考えており、栄養やエネルギー補給のためと認識している保護者は少なく、保護者の「子どもの間食」に対する認識が、本来の間食の役割とは異なっていることが明らかになった。また、間食に必要な1日のエネルギー量の目安に関して認識しておらず、9割以上の保護者はカロリーを考えて提供していなかった。しかし、皿に取り分けていることやカロリーの低い飲み物を提供していることなどから、明確に意識していないが与えすぎないように留意していると推測された。栄養に関しては、保護者の意識レベルと間食の実際に乖離が見られた。

今後の課題

第3次食育基本推進計画^[4]では、「保育所、幼稚園、認定こども園等において、家庭や地域と連携しつつ、様々な食育を推進する」と明記されており、各施設が創意工夫し積極的に食育を推進することが望まれている。これを受けて、幼稚園でも様々な食育が実践されていると思われるが、本研究の結果、「間食」に関する食育も積極的に推進していく必要があることが示唆された。今後、必要な取り組みのひとつとして、保護者が「子どもの間食」について学べる機会を提供することや、子どもに対する間食教育の実施が挙げられよう。

保護者の間食に対する考え方は、実際に提供する内容に影響するため、まずは乳幼児期における間食の役割と重要性、即ち、「乳幼児期における間食は、単なる楽しみの時間だけではなく、3度の食事では摂取しきれないエネルギー、栄養、水分を補う重要な役割があること」を保護者に認識してもらうことが重要であろう。それによって、子どもが好む菓子類中心の間食ではなく、栄養やエネルギー量を考慮した間食の提供が期待できるとされる。また、1日の間食における栄養やエネルギー量の目安、望ましい内容・組み合わせ、更に良く提供される市販品のエネルギー量や塩分含有量、添加物など「子ども

の間食」に関する基本的な知識も知ってもらうことが、より望ましい間食に繋がっていくと考える。しかし、各家庭における状況はそれぞれ異なるため、「こうしなければならない」ではなく、保護者が状況に合わせて実践しやすいように支援することが望まれる。

子どもに対する間食教育に関しては、多々納ら^[8]が、子どもに「おやつ役割や食べ方」を食育している幼稚園は、114園中0園であったと報告しており、子どもへの働きかけがあまり実施されていない可能性もある。保護者への支援と共に、幼児期から子どもに対しても「間食」教育を行い、彼らが親になる世代になった時に、次世代につなげていける力を培っていききたいものである。

謝 辞

本研究にあたり、アンケートにご協力いただきました幼稚園の先生方及び保護者の方々に感謝申し上げます。また、中村学園大学教育学部学生、富ヶ原早甫さんのご協力に感謝します。

引用・参考文献

- (1) 内閣府 食育基本法 2005
- (2) 内閣府 第1次食育推進基本計画 2006
- (3) 内閣府 第2次食育推進基本計画 2011
- (4) 内閣府 第3次食育推進基本計画 2016
- (5) 沢村元子 山沢和子 渡辺周一 附属幼稚園児の間食に関する調査 東海学院大学・東海女子短期大学紀要 pp.21-30 1984
- (6) 幼稚園児の間食摂取の実態と母親の意識 駒沢女子短期大学研究紀要 第33号 pp.41-49 2000
- (7) 近藤みゆき 日比野久美子他 幼稚園児の食生活調査 名古屋文理大学紀要 pp.137-143 2011
- (8) 多々納美道子 山田千尋 幼稚園における食育の実態と課題 島根大学教育学部紀要(教育科学)第46巻 pp.15-27 2012
- (9) 農林水産省 こどもの食育 <http://www.maff.go.jp/j/syokui-ku/kodomnavi/oneday> 2016年9月16日アクセス
- (10) 厚生労働省 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(一いわゆる「食育」の視点から)」のあり方に関する検討会 報告書 2004
- (11) 衛藤隆ほか 幼児健康度に関する継続的比較研究 平成22年度総括・報告書 平成22年度厚生労働科学研究費補助金・成育疾患克服次世代育成基盤研究費事業 2011
- (12) 石見百江 保護者の生活習慣が幼児の食生活に及ぼす影響 岐阜市立女子短期大学研究紀要第63 pp.31-36 2014
- (13) 厚生労働省 乳幼児栄養調査 2015
- (14) 堤ちはる 第4回幼児健康度調査報告書(解説版) 2011
- (15) 堤ちはる・土井正子編著 子育て・子育てを支援する小児栄養 萌文書林 pp.140-143 2009

- (16) 高野陽他 子どもの栄養と食生活 第4版 医歯薬出版株式会社 pp.119-127 2005
- (17) 岡崎光子編著 改訂 子供の食と栄養 光生館 pp.107 - 119 2015
- (18) 公益財団法人 母子健康協会 <http://www.glico.co.jp> 2016年8月29日アクセス