

幼稚園児の食習慣と母親の食行動からみた食育の課題について

○^{やまだ}山田さつき, 山川正信 (大阪教育大学大学院 健康科学専攻)

【背景・目的】近年、食生活の変化により生活習慣病の増加、子どもの孤食、朝食の欠食など様々な健康問題や食の問題が生じている。これらに対処するために食育の推進が求められている。子どもの食習慣は、主に調理を担っている母親の食態度、食意識等の影響を受ける。保護者の食意識と子どもの食との関連についての先行研究は多くみられるが、母親の食行動と園児の食習慣との関連についての報告は少ない。そこで、園児の母親の調理態度、食意識と園児自身の食習慣との関連から、食育の課題について検討した。

【方法】大阪府下のT市立幼稚園 12 園の園児 578 名とその保護者を対象に、無記名の質問紙調査を2010年6月に行った。回収した485名(回収率83.9%)のうち、母親が回答464名を分析対象とした。調査内容は、属性、園児の食習慣・食生活、母親の調理態度・食意識等である。好き嫌いがあっても、嫌いなものを残さずに食べる場合は「好き嫌いなし」に分類した。分析にはSPSS 18.0Jを使用し、関連性は χ^2 検定を行い、有意水準は5%とした。

【結果】年齢別にみた園児の食習慣(表1)では、年長より年中の園児に好き嫌いや食べむらが多くみられた($p < 0.05$)。おやつの量が決まっていない園児に好き嫌いのある、少食、食べるのが遅い、食べむらのある児が有意に多くみられた(表2)。好き嫌い、少食、食べるのが遅い、食べむらのある園児の母親は、ない園児の母親に比べて、児の食事改善を望む者が有意に多くみられた(表3)。

【考察】園児の好き嫌いや食べむらは年長よりも年中に多く、先行研究と同様の結果であった。おやつをたくさん食べてしまうと夕食時に空腹感がないために、嫌いなものは食べない、少ししか食べない、だらだら食べてしまう、食べたり食べなかったりの食べむらにつながると考え

られる。一方、これらの食習慣がある園児の母親に食事改善を望む者が多かったことから、食育では、このような母親へのアプローチが必要であることが示唆された。食育の課題としては、おやつの量をはじめ、おやつの与え方を規則正しくすることも必要と考える。

【結論】本調査から、幼稚園における食育活動の推進のためには、母親に対して食生活に関する健康教育とともに、母親の食事改善を支援するための情報、栄養教育、レシピ等を提供することが必要と考える。

表1 年齢別にみた園児の食習慣

	年中		年長		χ^2 検定
	n	%	n	%	
好き嫌いあり	126	61.5	116	48.9	*
少食	50	23.8	66	27.3	n.s.
食事速度遅い	81	38.4	103	41.7	n.s.
食べむらあり	121	57.6	112	45.5	*

* $p < 0.05$, n.s.有意差なし

表2 おやつ量と園児の食習慣

	おやつ量				χ^2 検定
	決まっている		決まっていない		
	n	%	n	%	
好き嫌いあり	91	44.6	144	65.8	**
少食	40	19.0	70	31.5	**
食事速度遅い	72	34.1	102	44.7	*
食べむらあり	83	39.5	141	62.1	**

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$

表3 園児の食習慣別にみた食事改善希望の割合

		n	食事改善希望		χ^2 検定
			n	%	
好き嫌い	あり	419	166	72.2	**
	なし		74	39.2	
食事量	少ない	425	86	78.9	**
	気にならない, 多い		156	49.4	
食事速度	遅い	431	115	67.3	**
	気にならない, 速い		131	50.4	
食べむら	ある	429	158	72.5	**
	ない		90	42.7	

** $p < 0.01$

連絡先: 山田さつき
(大阪教育大学・院・健康科学専攻)

E-mail: d109720@ex.osaka-kyoiku.ac.jp