

## 小児期の家庭での食育とその要因

—家庭内要因と生活実態から—

### Shokuiku (promotion of eating education) in childhood at home

—Some influential factors of family and lifestyle—

西岡 光世<sup>1)</sup> 塚田 信<sup>2)</sup> 原田 節子<sup>3)</sup>  
桜井 幸子<sup>4)</sup> 片海 美智子<sup>5)</sup>

Mitsuyo NISHIOKA, Nobu TSUKADA, Setsuko HARADA  
Sachiko SAKURAI and Michiko KATAUMI

#### Abstract

In recent years, promotion of eating education in children at home, nursery school, kindergarten, school and community, has been much discussed.

Since we consider that the parents are primarily responsible for the promotion of it in childhood, we selected, as subjects for this study, 510 kindergarten parents and 582 elementary school parents. We prepared 70 questionnaires concerning eating education in general and its promotion. Our analysis were based on the parent's age, working mother or full-time housewife, family structure and lifestyle.

The result showed that elderly mothers and full-time housewives could teach and train their children better than the others, while their family structures made no difference.

Mothers of elderly generation seemed to value convention, and full-time housewives seemed to act according to their own policies.

The 'early-to-bed-and-early-to-rise' group generally had good eating practice.

The group of children who ate with their families tended to be under stronger influences about their shokuiku.

Our findings that eating habit changes with time and with mother's personal policies seem to suggest further study on them.

Another finding about the good effects of eating together seems to encourage families to eat together, especially in their children's young days.

**keywords :** *shokuiku (promotion of eating education), lifestyle, family structure, convention*

## I. 研究の背景と目的

1945 (昭和20) 年の終戦後60年以上たち社会情勢は大きく変貌し, その結果, 食をはじめとした生活も大きく変化し, 小児期の欠食, 個食, 偏食, 社会全体での肥満, 生活習慣病など多くの問題を抱えることとなった<sup>1,2)</sup>. これらの食や健康問題に対しわが国では国民全体, とりわけ小児期からの対応が大切であるとし,

さまざまな対策がとられてきた.

まず1977 (昭和52) 年, 第1次国民健康づくり運動がはじまり, 栄養, 運動, 休養が健康づくりに欠かせない柱として, スローガンに掲げられ, 栄養, 食生活の大切さが促された. これを受け1985 (昭和60) 年に「健康づくりのための食生活指針」が旧厚生省より出された. 10年後, 1987 (昭和62) 年の第2次国民健康づくり運動を受け1990 (平成2) 年には「乳児, 幼児, 学童, 思春期別成長期の食生活指針」が同じく旧厚生省よりだされた. さらに10年後, 2000 (平成12) 年には「健康日本21」で知られる第3次国民健康づくり運動が打ち出され, これを受け生活の質すなわち Qual-

1) 日本女子体育大学 (教授)

2) 鎌倉女子大学・家政学部 (教授)

3) 学習院女子大学・環境教育センター (研究員)

4) 学習院女子大学・環境教育センター (研究員)

5) 学習院女子大学 (名誉教授)

ity of life (QOL) を大切にした新たな「食生活指針」が旧厚生省だけでなく、旧農水省、文部省、3省合同で、従来より広い視野で出されるに至った。このようにわが国では約10年を1区切りにしながら食や健康についての取り組みが進められてきた。

小児期の食育については第3次国民健康づくり運動前後、すなわち1998(平成10)年に社団法人 日本栄養士会で立ち上げられた「子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業」より基礎調査<sup>3)</sup>が行われ2001(平成13)年に「食育に関するプログラム」<sup>4)</sup>が保育士、保育所等児童福祉施設勤務の栄養士、乳幼児を持つ家庭の保護者を対象にだされた。

また学童については1995(平成7)年さらに、2000(平成12)年に独立法人 日本体育・学校健康センター(現、日本スポーツ振興センター)による「児童生徒の食生活等実態調査」が行われ、学校給食など学校での食育の重要性が報告され<sup>5)</sup>、2005(平成17)年度から栄養教諭制度がスタートした。2004(平成16)年には厚生労働省からも「食を通じた子どもの健全育成(一いいわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討委員会」が立ちあげられ「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」<sup>6)</sup>が自治体、保育所、学校に子どもの健全育成のための参考図書としてだされた。これらの対象はいずれも家庭というより学校など集団生活の場を想定したものである。

2005(平成17)年にはいよいよ国のレベルで食育基本法が制定されるに至り、全国的、組織的に食育の活動が展開されることとなった。同法では食育の定義について「食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てる」としている。しかし食生活指針が旧厚生省、農水省、文部省から合同で出された経緯からも理解できるように何を、どのように取り組むか対象者の年齢層、取り組む組織、団体などにより多少異なり、明確化するのは難しい。このように食育に関しては根が広く深いため、それぞれの立場でさまざまな見解を出しながら試案的なものを出してコンセンサスを練り上げていくのが現段階であると考えられる。

この様に多くの対応をせまらせるに至った社会情勢の変化は次のようなものが考えられる。第1は科学技術の進歩で農業、漁業、食品生産・加工、家電製品の進歩、普及などで飽食、食の外部位化が進んだ。第2は交通、運輸の発達で食材を遠隔地に運ぶことが可能となり、海外からも多くの食材が容易に輸入され食のグ

ローバル化、また安全性にも懸念が出てきている。第3は家族構成、形態など家族のあり方の変容で核家族化、働く女性の増加、少子化などは食の簡便化、個食化に向かわざるを得ない状況になってきている。第4は都市化さらに都市集中現象で東京、名古屋、大阪とその周辺に日本の人口の約2分の1が集中しているといわれる。このため家庭生活の要ともいえる住居が狭小、高層化し、通勤時間も長く、生活の夜型が進みやすく、ライフスタイルが乱れやすい状況をはらんでいる。本稿ではライフスタイルの解釈を現代人の生活様式、行動様式、思考様式とし、現代使われている生活習慣より広い意味とした。

対策として法人、国での取り組みは種々の内容からも理解できるように家庭への期待より保育園、幼稚園、学校など集団生活の中での充実を期待している方が多い。

子どもの食育についても足立ら<sup>4)</sup>、服部ら<sup>7,8)</sup>、山口ら<sup>9)</sup>などからいくつかの提案がなされている。しかし食育そのものの内容の広さと深さ、またどこで行うかなど、それぞれの視点から試案的なものも多く、「食育」を定義することは難しいのが現状である。一般的に家庭、幼稚園、保育園、学校、地域などどこにでも通用する「食生活指針」、「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」のようなものが多く、家庭を中心としたものは少ない。

しかし小児期は家庭で過ごす時間が最も多く、第3の家庭、家族の要因は他の年齢層と異なり非常に大きな影響を持っていると考えられる。また第4のライフスタイルのなかで小児の1日すなわち、24時間の流れの主導権(イニシアティブ)をとるのは家庭であることを考慮し、本研究の主題は「家庭での食育」とした。

本研究の目的はまず小児期の家庭での食育の構造をみた上で第3、4の家庭要因、ライフスタイル要因(本稿では生活実態とした)が食育にどのような影響を及ぼしているかみようとすることである。

## II. 方 法

### 1. 学童一家庭内要因一の調査

関東地区の公立小学校3校に在籍する学童の保護者852名に学校を通し、質問紙法で行った。回答を得られたのは582名で回収率は68.3%であった。対象者の学童の学年は1年91名、2年70名、3年71名、4年91名、5年122名、6年132名、無回答5名できょうだいがい

る場合上の子どもで調査したため、5、6年は人数が多くなっている。調査は2000年3月から4月に行った。

質問内容項目（以下項目）はマナー、健康習慣、食習慣、食文化など後に述べる8つを柱とした69項目であった。それぞれの項目に対して、「よく行っている、行っている」を実施したとし○、「あまり行っていない、まったく行っていない」を実施していないとし×として記入してもらった。

これらに影響があるのではないかと考えられる、時代背景を視野に入れた母親の年齢、母親の有職状況、家族構成、母親の心理的背景として生活への満足感、配偶者との価値観を家庭内要因として、設問内容から選択する形で記入してもらった。

## 2. 幼児—生活実態との関連—の調査

関東地区の7私立幼稚園に在籍する幼児の保護者に対し幼稚園を通して質問紙法で行い、510名から回答を得られた。回収率は約76%であった。対象者の幼児の年齢は3歳7名、4歳110名、5歳208名、6歳185名であった。調査は2002年4月で年度初めのため3歳児が少なくなっていた。

質問内容は学童らに行った69項目とこれらについて著者らが報告<sup>10,11)</sup>した後、足立ら<sup>4)</sup>が2001年に幼児向けの食育推進・啓発事業で「食事の挨拶」が食育の重要な鍵であることを報告したのを受け、それを加え、70項目とした。さらに都市化によりライフスタイルが乱れがちになっているのではないかと考えられる、就寝時刻、起床時刻、朝食摂取、共食を生活実態として食育との関係をみた。

## 3. 食育の柱とアンケート内容

家庭を中心とした食育内容を先行研究<sup>4,7,8,9)</sup>などを参考に次の8つの柱を設け各項目に当てはまる質問を70項目作成した。（ ）内は質問項目の番号を示した。

- ① 食の大切さを理解させる（食べ物への感謝の気持ち）(70)
- ② 食品・栄養の体への働きを理解させる(12, 13, 18, 19, 27, 28, 29, 30, 40, 41, 48, 61, 63)
- ③ 健康のための食行動が出来る(9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 40, 41, 45, 46, 50, 53, 56, 63, 64)
- ④ 社会人として要求される食行動様式、作法が出来る(2, 3, 4, 5, 6, 8, 69)
- ⑤ 健康づくりのための生活行動が出来る(運動・生

活リズム)(1, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 44)

- ⑥ 家族の一員として食事にかかわる行動が出来る(42, 43, 49, 51, 52, 53, 56, 57, 62, 65, 66, 67)
- ⑦ 社会の一員として食を考え、行動することが出来る(7, 45, 46, 47, 59, 60)
- ⑧ 伝統的日本の食文化にふれる(5, 54, 55, 58, 68)

## 4. 食育実施率の分析

学童に対し、質問項目69、幼児に70項目について、食育の実施割合をみた。どこの家庭でもほぼ行っている内容を実施率90%以上とし(第I層)、大方の家庭で行っているものを90%未満から75%までとし(第II層)、家庭によって差のみられるものを75%未満(第III層)とし、それぞれの層にどのような食育内容がくるかをみた(表2, 4)。

## 5. 統計処理

それぞれの食育項目について、家庭内要因、生活実態要因の異なる2つのグループ間での比率の差は正規分布におけるZ検定でおこない、危険率5%以下を有意とした。

## III. 結 果

### 1. 学童・幼児の食育実施率

本調査の対象は学童が公立、幼児が私立で、小児期でも小学校以前と以降を持つ保護者では、それぞれ食育の意識に違いがあるのではないかと考え、幼児、学童の食育実施率を学童を軸にみた(図1, 数字については表1, 2を参照)。グラフの最上段は幼児のみ加えた「食前食後の挨拶」で98.2%の実施率であった。

比較的幼児に多いものは「49. 買い物と一緒にいく」「2. 食事中はテレビを見ない」「62. 家族で外食をする」「44. 食べた後は歯磨き口をすすぐ」「39. 毎日便の様子をみる」などで、学童に多かったのは「11. 腹八分目に食べる」であった。

学童の保護者の殆ど実施しているとする第I層は13項目、およそ実施している第II層は30項目、家庭によりばらつきがみられる第3層は26項目であった。

幼児の保護者の場合、第1層が11項目、第2層が29項目、第3層が30項目で、学童より家庭によるばらつきがやや多くみられた。

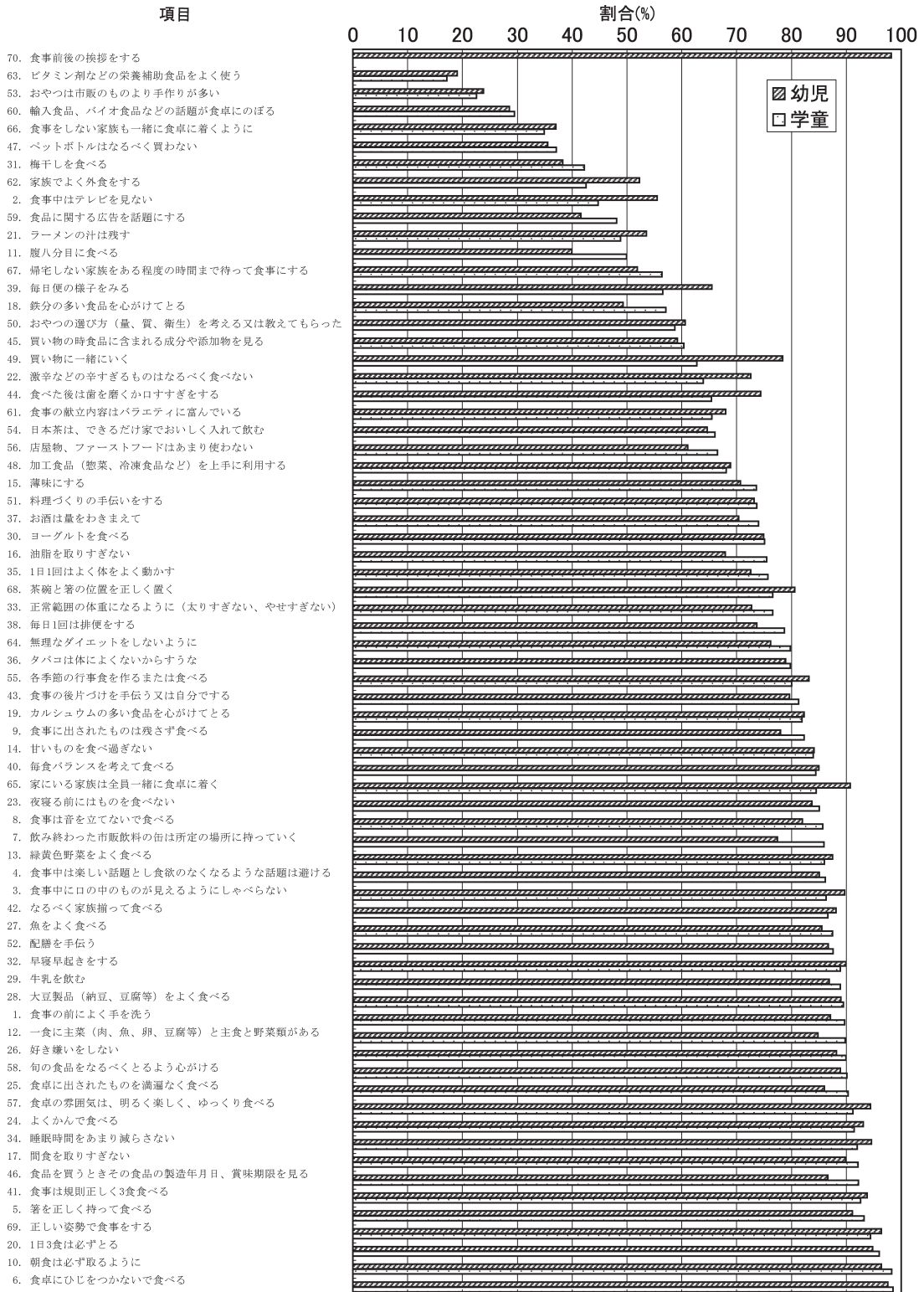


図1 学童・幼児の食育実施率

しかし実施率について大きな差はなく、従ってこの年齢では私立、公立、幼児、学童で保護者のしつけに大きな差はみられなかった。

## 2. 家庭内要因と食育

### 1) 学童の家庭内要因

家庭内で主に食育を行っている母親について年齢、有職状況、心理的背景について、さらに家族構成のそれぞれの人数は表1に示す通りであった。

### 2) 家庭内要因と食育実施率

家庭内要因別に食育実施割合を実施率の高い順にみたのが表2である。家族構成では核家族が三世同居に比べやや実施率は高かったが内容は「家族全員で食卓につく」、「外食をする」など構成人数が少ない方が実施しやすいものに差がみられたが双方に大きな差はみられなかった。

母親の有職状況では専業主婦が有職主婦より高い実施率であったが内容は「旬の食品を心がける」「家にいる家族は全員食卓に着く」「食事中テレビを見ない」「ペットボトルはなるべく買わない」「おやつは市販より手作り」など母親のポリシーを感じさせる内容が多かった。

母親の年齢は表1に示すように35歳未満、35～40歳未満、40歳以上の3つの年齢段階でみたが年齢が高い方が食育実施率は高かった。特に35歳、すなわち1967～8年生まれの前段で差が見られたので、この年齢前後の2群に分けて検定を行った(表2)。その結果「食品の製造年月日、賞味期限を見る」「旬の食品を心がける」「茶碗と箸の位置を正しく」「店屋物、ファーストフードはあまり使わない」「日本茶は家でおいしく入れて飲む」「食品の成分や食品添加物を見る」「おやつは量、質を考える」「腹八分」「ペットボトルはなるべく買わない」など多くで差が見られ、内容も、時代で変化してきた、あるいは変化していくと考えられる内容が多くみられた。

母親の心理的背景について、生活の満足感の方が夫との価値観より多くの差がみられ、内容は「食卓の雰囲気は明るく」「旬の食品をとる」「1食に主菜、主食、野菜があるように」「家族揃って食べる」「一緒にいる家族は全員食卓に着く」「料理づくりの手伝いをする」「日本茶は家でおいしく入れて飲む」「テレビを見ない」などいわゆる「食卓づくり」を大切にしている様子がかがえ、富岡ら<sup>12)</sup>の報告する母親の食意識、行動を因子分析した1因子と同様の結果を得た。価値観は「食

表1 家庭内要因

		N=582
家庭内要因		人数 (%)
母の年齢	35歳未満	134(23.0)
	35歳以上 (35～39歳：217, 40歳～：228)	445(76.5)
	無回答	3 (0.5)
母の有職状況	有職者 (常勤：90, パート：157, 自営：54)	301(51.7)
	専業主婦	265(45.5)
	その他	8 (1.4)
	無回答	8 (1.4)
家族構成	3世代同居 (祖父母・父母：61, 祖母・父母：49, 祖父・父母：19)	129(22.2)
	核家族 (父母：379)	379(65.1)
	一人親・その他 (父：2, 母：32, その他：16)	50 (8.6)
	無回答	24 (4.1)
母の心理背景	配偶者と価値観同 (ほぼ同じ：338)	338(58.1)
	配偶者と価値観異 (少し違う：182, 違いが多い：34)	216(37.1)
	無回答	28 (4.8)
	生活の満足感大	477(82.0)
	生活の満足感小	99(17.0)
	無回答	6 (1.0)

育への価値観」と限定したが「1日三食は必ずとる」「出されたものは残さず食べる」「日本茶は家でおいしく入れて飲む」に差はみられたが多くの差はみられなかった。

## 3. 生活実態と食育

### 1) 幼児の生活実態

幼児の生活実態として起床、就寝、朝食摂取、親との共食状況をみたものを表3に示した。調査対象が幼稚園であるため、8時以降の起床もやや多く見られた。なおこれら生活実態は親のしつけの反映でもと考えられるので、食育とその出口である習慣化の実態として後に別の角度でも見たいと考える。

### 2) 生活実態別食育実施率

生活実態が比較的良好な群(上段)と好ましくない群(下段)別での食育実施割合の差を表4に示した。起床、就寝、朝食の生活実態について両群に差のあるものに共通内容が多くみられた。「1日三食は必ずとる

表2 学童の家庭内要因と食育実施割合

家庭内因子 人数	(全体)				母親の年齢			母親の生活満足感		夫との価値観		
	核家族 379	家族構成 三世代 129	専業主業 265	有職 301	～34 134	35～39 217	40～ 228	大 477	小 99	同 338	異 216	
<b>&lt;第I層&gt;</b>												
6. 食卓にひじをつかないで食べる	98.5	98.2	97.9	98.1	98.1	100.0	97.7	97.8	98.3	98.0	98.5	97.2
10. 朝食は必ず取るように	98.3	98.4	97.2	98.1	97.1	96.3	98.6	97.4	97.7	97.0	98.5	96.8
20. 1日3食は必ずとる	96.6	95.3	95.2	95.8	94.8	93.3	96.8	94.7	95.6	92.9	96.7	93.1*
69. 正しい姿勢で食事をする	94.4	93.9	91.7	94.0	92.9	95.5	91.7	93.4	93.5	91.9	94.1	91.7
5. 箸を正しく持って食べる	93.2	91.8	94.5	94.3	91.3	88.8	94.9	92.5	92.9	90.9	92.6	92.6
41. 食事は規則正しく3食食べる	92.6	90.2	90.3	94.0	88.0*	88.8	92.2	89.9	91.2	86.9	92.3	87.5
46. 食品を買うときその食品の製造年月日、賞味期限を見る	92.2	90.5	89.7	90.9	90.6	84.3	92.2	92.5(**)	91.0	87.9	91.4	88.4
17. 間食を取りすぎない	92.1	90.5	89.7	90.9	90.9	94.0	90.3	89.5	90.1	93.9	91.4	89.8
34. 睡眠時間をあまり減らさない	92.4	90.8	92.4	90.9	91.6	88.1	94.0	89.9	91.2	89.9	91.1	91.7
24. よくかんで食べる	91.4	92.3	86.2*	91.7	90.6	90.3	94.0	88.6	90.8	91.9	90.5	91.2
57. 食卓の雰囲気は、明るく楽しく、ゆっくり食べる	91.2	90.0	86.9	90.9	88.3	84.3	88.9	92.1(**)	90.6	81.8*	89.9	88.0
25. 食卓に出されたものを満遍なく食べる	90.3	90.0	89.0	87.9	90.9	90.3	90.3	87.7	89.3	88.9	90.2	88.0
58. 旬の食品をなるべくとるように心がける	90.1	89.4	91.0	92.5	87.4*	91.3	90.8	92.5(***)	91.2	79.8***	91.1	88.0
<b>&lt;第II層&gt;</b>												
26. 好き嫌いをしない	89.9	91.0	89.0	89.1	90.6	93.3	90.3	87.3	88.9	94.9	91.4	87.5
12. 一食に主菜(肉、魚、卵、豆腐等)と主食と野菜類があるように	89.8	88.4	85.5	89.8	87.1	83.6	90.8	88.6	89.9	80.8**	89.9	85.2
1. 食事の前によく手を洗う	89.7	89.4	88.3	89.1	89.3	91.8	88.5	88.2	89.3	88.9	89.1	88.9
28. 大豆製品(納豆、豆腐等)をよく食べる	89.5	87.1	88.3	87.2	88.7	85.8	90.3	86.8	87.4	90.9	88.2	88.0
29. 牛乳を飲む	88.9	89.2	86.9	90.9	85.1*	82.8	90.8	87.7	87.6	87.9	88.8	86.6
32. 早寝早起きをする	88.9	89.7	86.9	90.9	86.1	90.3	90.3	85.1	89.1	84.8	88.2	88.9
52. 配膳を手伝う	87.6	87.3	83.4	86.4	85.4	85.1	88.5	83.8	86.2	83.8	87.9	82.4
27. 魚をよく食べる	87.5	85.8	85.5	84.9	86.7	87.3	85.3	86.0	84.5	94.9(**)	85.8	86.6
42. なるべく家族揃って食べる	86.6	85.2	84.1	87.9	83.8	85.1	86.2	85.1	87.0	78.8*	87.6	83.3
3. 食事中に口の中のものが見えるようにしゃべらない	86.3	85.0	84.1	87.5	82.8	89.6	87.6	79.8	85.7	82.8	86.1	82.4
4. 食事中は楽しい話題とし食欲のなくなるような話題は避ける	86.2	81.5	88.3	83.8	83.8	80.6	84.8	84.6	84.5	79.8	84.9	81.5
13. 緑黄色野菜をよく食べる	86	86.5	81.4	87.5	82.5	79.1	85.3	87.3(*)	85.1	83.8	87.3	81.5
7. 飲み終わった市販飲料の缶は所定の場所に持っていく	85.9	84.7	86.2	84.5	85.1	82.8	87.6	83.8	84.5	87.9	86.1	83.8
8. 食事は音を立てないで食べる	85.7	83.1	89.7	83.8	85.1	83.6	85.3	84.6	84.5	84.8	85.2	83.8
23. 夜寝る前にはものを食べない	85.1	83.9	86.9	84.2	83.8	86.6	81.1	86.0	84.1	84.8	84.9	83.8
65. 家には家族は全員一緒に食卓に着く	84.5	87.1	75.9**	88.3	80.3**	85.1	82.5	83.8	85.3	75.8*	86.7	81.5
40. 毎食バランスを考えて食べる	84.4	83.9	80.0	84.5	82.5	79.9	84.8	82.9	82.2	85.9	85.2	79.2
14. 甘いものを食べ過ぎない	84.8	83.4	80.7	81.1	82.5	82.1	82.9	81.1	80.7	87.9	83.1	80.6
9. 食事に与えられたものは残さず食べる	82.3	82.1	82.1	79.2	83.2	81.3	84.8	77.6	80.5	85.9	84.9	77.3*
19. カルシウムが多い食品を心がけてとる	81.9	81.5	75.9	83.8	77.3	78.4	79.3	82.0	80.5	78.8	79.3	81.9
43. 食事の後片づけを手伝う又は自分でする	81.3	82.6	74.5*	78.9	80.9	79.1	82.9	77.6	80.3	78.8	82.5	76.4
55. 各季節の行事食を作るまたは食べる	80	76.3	82.8	80.0	77.3	68.7	85.7	73.2(*)	78.6	76.8	79.6	75.9
36. タバコは体によくないからすまない	79.8	73.6	77.2	79.2	72.2*	71.6	74.7	77.6	76.1	71.7	76.9	73.6
64. 無理なダイエットをしないように	79.8	76.5	80.0	79.6	76.7	74.6	77.4	79.4	77.8	76.8	78.7	76.4
38. 毎日1回は排便をする	78.7	75.2	78.6	76.2	78.0	72.4	79.3	77.6	76.1	81.8	74.3	80.1
33. 正常範囲の体重になるように(太りすぎない、やせすぎない)	76.6	73.6	80.0	77.7	74.1	65.7	77.0	79.8	75.7	77.8	76.3	75.9
68. 茶碗と箸の位置を正しく置く	76.6	73.9	78.6	78.9	72.2	62.7	78.8	78.5(***)	75.7	71.7	77.5	71.3
35. 1日1回はよく体をよく動かす	75.7	71.5	73.1	77.0	70.6	73.9	77.4	68.9	74.0	71.7	74.0	71.3
16. 油脂を取りすぎない	75.5	72.0	75.9	74.3	72.5	67.2	70.5	79.4	73.2	72.7	73.7	72.7
30. ヨーグルトを食べる	75.1	72.8	77.2	73.6	73.8	71.6	73.7	74.6	73.2	76.8	74.0	73.6
<b>&lt;第III層&gt;</b>												
37. お酒は量をわきまえて	74	67.8	65.5	69.4	68.6	65.7	69.1	68.4	70.0	59.6*	71.3	64.4
51. 料理づくりの手伝いをする	73.7	71.0	80.0(*)	72.5	71.8	67.9	75.1	71.1	73.8	62.6*	71.6	74.1
15. 薄味にする	73.6	71.2	76.6	76.2	70.2	71.6	70.5	75.0	73.4	70.7	72.8	74.1
48. 加工食品(惣菜、冷凍食品など)を上手に利用する	68.1	63.9	70.3	63.8	68.6	62.7	68.2	65.8	65.6	67.7	65.7	66.7
56. 店屋物、ファーストフードはあまり使わない	66.5	65.2	65.5	67.5	63.4	56.0	61.8	73.2(*)	66.2	58.6	66.3	63.9
54. 日本茶は、できるだけ家でおいしく入れて飲む	66	63.1	66.2	66.8	60.5	52.2	64.1	68.9(**)	65.4	52.5*	67.8	56.5**
61. 食事の献立内容はバラエティに富んでいる	65.5	62.8	64.8	66.8	61.5	56.0	63.1	68.4	64.8	58.6	67.2	59.3
44. 食べた後は歯を磨くか口すきをする	65.4	64.1	66.9	64.2	64.4	64.9	63.1	64.5	63.7	66.7	63.9	64.8
22. 激辛などの辛すぎるものはなるべく食べない	63.9	64.1	60.7	64.9	61.8	59.0	64.5	64.0	62.3	67.7	63.0	61.1
49. 買い物と一緒にいく	62.7	59.4	66.9	61.9	58.9	76.1	59.0	52.2***	60.8	58.6	59.2	63.4
45. 買もの時食品に含まれている成分や添加物を見る	60.4	58.3	60.0	63.0	54.7	47.0	59.4	63.2(**)	58.5	57.6	59.5	57.4
50. おやつ選び方(量、質、衛生)を考える	58.7	57.0	55.9	58.9	55.3	48.5	59.4	58.3(*)	56.2	57.6	55.3	56.9
18. 鉄分の多い食品を心がけてとる	57.1	54.1	56.6	59.6	53.4	53.7	53.5	59.2	54.5	62.6	55.0	56.5
39. 毎排便の様子をみる	56.5	53.6	55.9	55.5	54.7	53.7	54.8	55.3	53.5	59.6	53.0	56.9
67. 帰宅しない家族がある程度まで待って食事にする	56.4	55.4	51.0	58.1	51.8	53.7	52.5	56.6	54.5	53.5	57.7	50.0
11. 腹八分目に食べる	49.9	47.2	52.4	48.3	49.8	39.6	50.2	53.5(*)	49.7	47.5	47.6	50.5
21. ラーメンの汁は残す	48.8	49.1	48.3	50.6	46.9	44.0	48.4	52.6	48.2	52.5	45.6	52.3
59. 食品に関する広告を話題にする	48.1	47.2	46.9	51.3	44.7	43.3	49.8	46.9	47.6	46.5	45.6	49.5
2. 食事中はテレビを見ない	44.7	46.7	42.8	50.6	37.9**	48.5	44.7	39.9	46.3	32.3**	46.7	42.6
62. 家族でよく外食をする	42.5	44.6	34.5*	39.2	43.0	47.8	42.4	35.5	41.9	37.4	43.2	38.9
31. 梅干しを食べる	42.2	40.1	42.8	40.0	43.0	35.8	42.4	43.9	41.7	44.4	41.7	41.2
47. ペットボトルはなるべく買わない	37.1	35.6	34.5	42.6	29.8**	28.4	32.3	43.4(*)	36.1	34.3	35.2	36.6
66. 食事をしない家族と一緒に食卓に着くように	34.9	33.0	32.4	35.5	32.7	37.3	34.6	30.3	32.7	37.4	34.6	32.9
60. 輸入食品、バイオ食品などの話題が食卓にのぼる	29.5	28.5	29.7	33.2	24.3*	23.9	24.9	34.2	29.1	24.2	27.2	29.6
53. おやつは市販のものより手作りが多い	22.6	21.4	23.4	26.4	18.4*	23.1	18.4	24.6	22.9	18.2	21.9	20.4
63. ビタミン剤などの栄養補助食品をよく使う	17.1	14.8	18.6	15.5	15.9	11.2	18.4	15.8	15.3	18.2	14.2	17.6

比率の検定 \* : p<0.05 \*\* : p<0.01 \*\*\* : p<0.001

母親の年齢は35歳未満: 35歳以上で検定

表4 幼児の生活実態と食育実施割合

生活実態 (人数)	(全体)		起床		就寝		朝食		共食	
	8時前	8時以降	22時前	22時以降	食べる	食べない	親一緒	一人・子供	一人	子供
	399	170	381	121	453	57	457	51		
<第I層>										
70. 食事前後の挨拶をする	98.2	98.2	98.2		98.7	96.7	98.2	98.2	98.5	94.9**
6. 食卓にひじをつかないで食べる	97.6	97.9	97.1		97.9	96.7	97.6	98.2	97.9	94.9
10. 朝食は必ず取るように	96.4	97.6	94.1		97.4	93.4*	98.7	78.9***	96.6	94.9
69. 正しい姿勢で食事をする	96.4	96.8	95.9		97.7	92.6**	96.6	94.7	96.2	100.0(*)
20. 1日3食は必ずとる	94.8	97.4	90.0**		96.7	89.3**	96.7	80.7***	95.3	89.7*
34. 睡眠時間をあまり減らさない	94.6	95.6	92.9		95.1	93.4	94.9	93.0	94.7	94.9
57. 食卓の雰囲気は、明るく楽しく、ゆっくり食べる	94.4	97.1	89.4**		96.4	88.4***	94.4	94.7	95.3	84.6***
41. 食事は規則正しく3食食べる	93.8	96.8	88.2***		95.6	88.4**	95.5	80.7***	94.3	89.7*
24. よくかんで食べる	93.1	93.5	92.4		93.8	90.9	92.9	94.7	92.8	97.4
5. 箸を正しく持って食べる	91.1	93.8	85.9**		92.3	87.6	91.2	91.2	91.7	84.6*
65. 家にいる家族は全員一緒に食卓に着く	90.7	92.6	87.1		92.8	84.3**	90.3	93.0	92.4	71.8***
<第II層>										
17. 間食を取りすぎない	89.9	92.4	85.3*		92.3	82.6**	90.7	84.2*	90.4	84.6
32. 早寝早起きをする	89.9	94.4	81.2***		94.9	74.4***	90.9	82.5**	90.9	79.5***
3. 食事中に口の中のものが見えるようにしゃべらない	89.7	89.7	90.0		90.7	86.8	89.8	89.5	89.6	92.3
28. 大豆製品(納豆、豆腐等)をよく食べる	89.0	89.4	88.8		89.5	88.4	89.0	91.2	89.6	84.6
58. 旬の食品をなるべくとるように心がける	88.9	92.1	83.5**		91.0	83.5*	89.2	87.7	90.9	69.2***
26. 好き嫌いをしない	88.2	90.0	85.3		89.5	85.1	88.7	86.0	89.2	79.5**
42. なるべく家族揃って食べる	88.1	90.3	84.1		88.9	86.0	87.8	89.5	89.8	69.2***
13. 緑黄色野菜をよく食べる	87.5	88.2	86.5		88.7	84.3	87.9	86.0	89.0	71.8***
1. 食事の前によく手を洗う	87.1	87.6	86.5		86.9	88.4	85.9	98.2(***)	87.3	87.2
29. 牛乳を飲む	86.9	88.2	84.7		88.7	81.8*	86.5	91.2	86.8	89.7
52. 配膳を手伝う	86.7	88.8	82.9		87.7	84.3	86.7	86.0	88.3	69.2***
46. 食品を買うときその食品の製造年月日、賞味期限を見る	86.6	86.2	88.8		86.1	90.1	92.3	43.9***	87.3	84.6
25. 食卓に出されたものを満遍なく食べる	86.0	87.9	82.9		88.4	79.3*	87.6	75.4***	87.3	74.4
27. 魚をよく食べる	85.5	87.6	81.8		84.3	90.1	85.0	91.2	85.6	87.2
4. 食事中は楽しい話題とし食欲のなくなるような話題は避ける	85.1	86.5	82.9		85.9	83.5	86.3	77.2*	85.6	82.1
40. 食育バランスを考えて食べる	85.0	86.8	82.4		86.4	81.8	85.8	78.9	87.0	64.1***
12. 一食に主菜(肉、魚、卵、豆腐等)と主食と野菜類がある	84.8	85.6	84.1		85.1	85.1	85.4	82.5	86.0	74.4**
14. 甘いものを食べ過ぎない	84.1	88.5	75.9***		86.4	77.7*	83.9	87.7	84.7	79.5
23. 夜寝る前にはものを食べない	83.7	86.8	78.2*		87.7	71.9***	84.3	80.7	84.3	79.5
55. 各季節の行事食を作るまたは食べる	83.2	86.5	77.6*		84.3	81.0	83.3	82.5	85.6	59.0***
19. カルシウムが多い食品を心がけてとる	82.3	83.5	80.6		86.6	69.4***	82.6	82.5	83.2	74.4*
8. 食事は音を立てないで食べる	82.0	83.5	80.0		83.3	79.3	82.6	80.7	82.8	76.9
68. 茶碗と箸の位置を正しく置く	80.6	84.1	74.7*		81.5	79.3	79.9	86.0	82.6	61.5***
43. 食事の後片づけを手伝う又は自分でする	79.6	82.9	74.1*		79.7	81.0	78.1	91.2(***)	81.3	64.1***
36. タバコは体によくないからすうな	78.9	81.5	78.8		80.2	81.8	80.1	80.7	81.7	66.7***
49. 買い物と一緒にいく	78.4	79.7	77.1		77.9	81.8	77.4	86.0(*)	79.0	76.9
9. 食卓に出されたものは残さず食べる	78.0	80.9	73.5		80.5	71.9*	78.4	78.9	78.8	74.4
7. 飲み終わった市販飲料の缶は所定の場所に持っていく	77.4	77.4	78.2		77.1	79.3	77.0	82.5	77.1	84.6
64. 無理なダイエットをしないように	76.2	78.8	74.1		76.9	78.5	77.0	75.4	78.8	59.0***
<第III層>										
30. ヨーグルトを食べる	74.9	74.1	77.6		75.6	74.4	74.8	78.9	74.7	82.1
44. 食べた後は歯を磨くか口すすぎをする	74.4	75.9	72.4		75.1	73.6	74.0	75.4	76.0	59.0***
38. 毎日1回は排便をする	73.7	76.5	70.6		74.0	76.0	74.0	73.7	75.2	66.7
51. 料理づくりの手伝いをする	73.2	73.5	74.1		74.0	72.7	73.1	73.7	75.2	56.4***
33. 正常範囲の体重になるように(太りすぎない、やせすぎない)	72.7	74.4	70.6		73.0	73.6	72.8	75.4	73.7	66.7
22. 激辛などの辛すぎるものはなるべく食べない	72.6	72.1	74.7		73.0	72.7	72.6	75.4	72.8	74.4
35. 1日1回はよく体をよく動かす	72.6	73.8	72.4		73.0	74.0	72.6	78.9	74.3	61.5**
15. 薄味にする	70.7	73.2	67.6		74.8	60.3**	71.1	73.7	72.2	61.5*
37. お酒は量をわきまえて	70.4	73.8	73.5		73.0	76.0	72.7	77.2	74.9	59.0***
48. 加工食品(惣菜、冷凍食品など)を上手に利用する	68.9	69.1	72.4		68.4	76.0	67.7	84.2(***)	70.1	71.8
61. 食事の献立内容はバラエティに富んでいる	68.0	71.2	65.3		68.1	72.7	67.5	77.2(*)	71.3	43.6***
16. 油脂を取りすぎない	67.9	70.9	62.9		70.2	62.0	67.8	71.9	68.6	64.1
39. 毎日便の様子をみる	65.5	65.6	68.2		66.6	66.1	66.6	59.6	67.5	53.8**
54. 日本茶は、できるだけ家でおいしく入れて飲む	64.6	69.1	58.2*		66.1	63.6	66.6	50.9**	67.1	46.2***
56. 店屋物、ファーストフードはあまり使わない	61.1	66.5	54.7*		65.0	54.5*	63.2	50.9*	63.7	48.7**
50. おやつを選び方(量、質、衛生)を考える	60.6	61.2	62.9		62.7	58.7	60.3	66.7	62.0	59.0
45. 買い物の時、食品に含まれている成分や添加物を見る	59.2	59.1	64.1		59.9	63.6	59.6	63.2	61.8	48.7*
2. 食事中はテレビを見ない	55.5	58.2	51.8		58.4	48.8	57.0	49.1	56.7	48.7
21. ラーメンの汁は残す	53.5	53.2	57.1		56.0	49.6	55.4	47.4	54.1	59.0
62. 家族でよく外食をする	52.3	54.1	52.9		53.2	55.4	50.1	73.7(***)	53.5	56.4
67. 帰宅しない家族をある程度まで待って食事にする	51.9	56.2	47.6		51.9	57.9	52.1	54.4	54.8	35.9***
18. 鉄分の多い食品を心がけてとる	49.3	52.1	47.1		50.4	50.4	50.1	52.6	50.7	46.2
59. 食品に関する広告を話題にする	41.6	46.8	39.4		45.0	42.1	42.9	45.6	44.8	38.5
11. 腹八分目に食べる	39.9	45.9	32.9*		43.4	35.5	41.3	43.9	42.9	25.6***
31. 梅干しを食べる	38.3	41.2	36.5		42.2	31.4*	40.4	33.3	40.3	30.8
66. 食事をしない家族も一緒に食卓に着くように	37.0	42.4	35.9		39.6	42.1	38.1	45.6	40.6	35.9
47. ペットボトルはなるべく買わない	35.5	40.9	32.9		38.8	36.4	37.9	29.8	38.4	35.9
60. 輸入食品、バイオ食品などの話題が食卓にのぼる	28.5	34.4	25.9		31.1	33.1	29.8	33.3	31.2	35.9
53. おやつは市販のものより手作りが多い	23.8	30.3	18.8*		28.5	19.8	25.3	22.8	27.6	12.8***
63. ビタミン剤などの栄養補助食品をよく使う	19.0	20.3	24.1		20.6	24.8	19.9	21.1	21.0	28.2

比率の検定 \* : p&lt;0.05 \*\* : p&lt;0.01 \*\*\* : p&lt;0.001

表3 幼児の生活実態

		N=510	
生活実態		人数	(%)
起床	8時以前	(7:00以前; 41, 7:00~7:30; 165, 7:30~8:00; 133)	339 (66.5)
	8時以降	(8:00~8:30; 155, 8:30~; 15)	170 (33.3)
	無回答		1 (0.2)
就寝	22時以前	(20:00以前; 6, 20:00~21:00; 73, 21:00~22:00; 302)	381 (74.7)
	22時以降	(22:00~23:00; 107, 23:00以降; 14)	121 (23.7)
	無回答		8 (1.6)
朝食	毎日食べる		453 (88.8)
	毎日食べない	(時々抜く; 43, 殆ど食べない; 13, いつも食べない; 1)	57 (11.2)
	親と一緒に	(家族全員; 140, 大人の誰かと一緒に; 317)	457 (89.6)
共食	子どもだけ・一人・その他	(子どもだけ; 34, 一人; 5, その他; 12)	51 (10.0)
	無回答		2 (0.4)

る」「食事は規則正しく」「間食を取りすぎない」などで規則正しいライフスタイル抜きには達成できない内容であった。特に起床では食育16項目、就寝では18項目でわずかであるが就寝良好群の方でより多く食育を行っていた。さらにこの3つの生活実態のうち2つに共通に差がみられたものに、「食卓の雰囲気は明るく、ゆっくり食べる」「旬の食品をとるように」「甘いものを食べ過ぎない」「夜寝る前にはものを食べない」「日本茶は家でおいしく入れて飲む」など時間的余裕の中で達成される内容となっていた。

いずれかの親と一緒に食べるか、子どもだけあるいは一人で食べるかの群では他の生活実態が16~18項目で差がみられたのに対し、32項目と第I, II, III層すべての層で多くの項目に差がみられた。

#### 4. 習慣化と食育

幼児、学童に食育を実施してもそれが習慣化されて初めて成功したといえる。

そこで習慣化が良好に行われた群とそうではない群について食育の実施度に違いがどの程度あるかみたものが表5である。すべての良いとされる習慣化(生活実態)は有意差 $p < 0.001$ の確率で食育を多くしつけていることがわかった。食育の発信、すなわち食育の入

表5 習慣化(生活実態)別食育実施割合

食育	習慣化(生活実態)別食育実施割合	
32. 早寝早起きをすすめる	8時以前起床 (339名) 94.4%	8時以降起床 (170名) 81.2%
32. 早寝早起きをすすめる	10時以前就寝 (381名) 94.9%	10時以降就寝 (121名) 74.4%
10. 朝食は必ず取るように	朝食を食べる (453名) 98.7%	朝食を食べない (57名) 78.9%
65. 家にいる家族は全員一緒に食卓に着く	親と一緒に食事 (471) 92.4%	一人・子どもで食事 (39) 71.8%
67. 帰宅しない家族をある程度の時間まで待って食事にする	親と一緒に (471名) 54.8%	一人・子ども (39名) 35.9%

り口と受け手の子どもが出来るようになるという食育の出口では実施、または実行率がかなり違うと考えられるが少なくとも、入り口の段階での保護者の意識は高いことが示された。

## IV. 考 察

### 1. 食育の構造について

2005(平成17)年に食育基本法が施行され、2006(平成18)年にどのような視点で取り組んでいくかという「食育推進基本計画」が作成された。しかし様々なアプローチによる「食育」があふれ混乱気味ではないかということも指摘されている<sup>13)</sup>。食育は誰が、どこで、誰に、どのような内容で、さらに内容も体のことから心のことまでになると混乱せざるを得ない。

足立らは<sup>9)</sup>対象を保育園、幼稚園、学校など限定することなく食育の構造を①QOL(生活の質)、②健康、③食べる行動、④食事を作る行動、④食情報を発信する行動、⑤食事内容、⑥ライフスタイルなどとし、服部らは<sup>9,10)</sup>食育の三本の柱として、①バランスの取れた健康的な食生活実践能力 ②しつけやマナーの習得 ③食料・地球環境への問題意識を持つ、をあげている。また山口ら<sup>11)</sup>は幼児を育てている母親を対象として①衛生教育、②食事のマナー、③食事作りの手伝い、④食事への関心を柱として調査している。

著者らは「食育」の時期を幼児から学童まで、すな



わち食育を定着させるまでの期間を小児期とし、場所を小児がもっとも多く時間を過ごす家庭、さらに食育を主に行うものを保護者特に母親がどのような意識を持って食育にあたっているか考慮し、8つの柱をたて、それぞれの質問項目について実施率をみた。

まず全体の実施率からみると第Ⅰ層の90%以上の母親がしつけているとするものは著者らの考えた柱③健康のための食行動で「朝食を取る」「規則正しく三食食べる」「よくかむ」「満遍なく食べる」「間食を取りすぎない」など基本的な食事の摂取方法を中心としたものであった。また④社会人として要求される食行動（マナー）の一部「ひじをつかない」「箸を正しく持つ」でいずれも誰でも知っているごく普通の常識ともいえる基本内容であることがわかった。

第Ⅱ層は90%未満から75%以上の保護者がしつけているとするもので、柱②食品・栄養のとり方「主菜、主食、副菜をとる」「大豆」「魚」「緑黄色野菜」「牛乳」を中心に⑥家族の一員としての行動である「後片付けを手伝う」「家族揃って」「行事食を作る」など具体的に各論的なものが多くみられた。

第Ⅲ層は75%未満の保護者がしつけているとするもので、すべての柱の内容が含まれるが「加工食品」「店屋物、ファーストフード」「添加物」「激辛を避ける」「輸入食品・バイオ」「広告の食品」「外食」「食事のテレビ」「ペットボトル」「栄養補助食品」など新しい食生活に対するものが多く、これらはどのようにしつけていくかは個人差がみられ、親に任されていることがうかがえた。また「日本茶」「腹八分」「梅干」「手作りおやつ」などかつて大切にされたものなども加え、時代を反映したものへのどのような評価をするかという母親のポリシーを感じさせる結果であった。まとめる以下のようになる。

#### 第Ⅰ層（小児期の食育の基本）

食べ物の大切さ、感謝の気持ちを教える①健康的な食事のとり方を中心とした食行動の内容③、基本的なマナー④

#### 第Ⅱ層（小児期の食育の各論）

食品・栄養の知識を中心とした具体的内容②、家族の一員としての行動⑥、健康づくり⑤、マナー④

#### 第Ⅲ層（時代に対応した食育）

かつて大切にされた食育⑧、新しい食品、生活環境⑦への考え方

第Ⅰ層の食育の基本は殆どの家庭で行われていたが

第Ⅱ層の各論である家族、生活と密接な関係のある作法、健康づくりは家庭による差がみられ、さらに徹底させていかねばならない内容であることがわかった。

Ⅰ、Ⅱ層の内容は大体普遍的なものが多いのに対しⅢ層は考え方が様々で家庭ごとの差が多くみられるものであった。今後これら時代を反映するものについては正しい情報を専門家て方向付ける必要があると考えられる。

## 2. 食育へ家庭内要因

これら食育の構造に対して、家庭要因がどの部分に影響しているかをみた。祖父母の同居は約2割に見られたが食育を行なううえで影響がみられた<sup>14)</sup>という報告もあり、差を見たが今回大きな差はみられなかった。現代社会で祖父母はさほど影響力はないのではないかと考えられる。これに対し母親の有職状況で専業主婦は第Ⅲ層の「テレビを見ない」「ペットボトルは買わない」「おやつは手作り」など時代の中で様々な考えがあると思われるものに対し、自分のポリシー、すなわち自分なりの信条を持って食育に当たっている様子がかがえ、食育は<必ず正しい>というものばかりではなく、選択の自由があるものも含まれる事がわかった。

母親の年齢は第Ⅲ層に集中することはなかったが「製造年月日、賞味期限」「ファーストフード」「添加物」「ペットボトル」など新しく登場した「食」へ敏感に反応また警戒している様子がかがえ、「腹八分」「茶碗と箸の位置」など古い食習慣を大切にしていることもわかった。食育はこのように単に健康面だけではなく文化、経済、社会、自然と多側面が含まれる<sup>15)</sup>ことが本調査でも示唆され、対応が家庭内でも必要であることがわかった。

母親の心理背景が良い群は「家族がそろろう」「食卓の雰囲気明るく」のほか「旬の食材」「主食、主菜、副菜がそろろう」「手作り」の食事内容など「食卓」を大切にしている様子が伝わってきた。食事は「体」を育てると同時に「心」も育てるものであると考えたと母親の心の背景はやや抽象的ではあるが小林ら<sup>16)</sup>も指摘しているように大切な要因であることがわかった。

## 3. 食育へ生活実態の要因

子どもの生活実態は食育の大きな柱でもある。しかし親を中心とした生活の流れに巻き込まれ、それに左右されることが多い。現在子どもの食育や生活指導に「早寝」「早起き」「朝ごはん」というスローガンが浸透

しつつあるが全体的な食育内容に差が出るかをみる必要があると考えた。

生活実態からの結果を見ると早寝、早起き、朝食摂取は良好群と好ましくない群の差で共通項目が多く、生活を整えることで食育の基本的なしつけが可能であることがわかった。

また第Ⅰ層の食育の基礎がしっかり出来ているばかりではなく、「正しい姿勢」「正しい箸の持ち方」などのマナー「家族全員で食事」「食卓の雰囲気明るく」など「食卓作り」にも良い影響が見られた。さらに「旬の食品をとる」「日本茶を入れて飲む」など生活の中で時間的余裕を感じさせるような食育内容がみられ、早寝、早起きの習慣を整えることは時間的余裕も作り、食育へ色々な面での良い影響がみられた。

さらに興味深いことに、親と共に食事をする共食群は差がどこかの層に集中することなくすべての層で最も多く差が見られた(表4)。このことは「早寝」「早起き」「朝ごはん」の3つのスローガンに「みんなそろって楽しい食事」を加えた方が良いとも考えられた。

このように小児期の食育は受け手の幼児、学童をいかに教育するかだけでは成功せず、塚田ら<sup>17)</sup>が報告しているように、送り手の親自身が生活を整え、家庭の食卓を大切にしている価値観をしっかりと持つことが必要であることがわかった。

さらに専門家は時代とともに変化する「食」の証拠に基づく正しい情報を家庭におくり、いたずらに風評に流されないようにしていく役割もあることも確認された。

#### 4. 家庭での食育とその完成(習慣化)

「食育」は「健康教育」の一側面である。健康教育は身につく、すなわち習慣化して初めて成功したといえる行動科学でもある。その過程は一般的に図2のように考えられる。

家庭での食育はまず入り口の子どもへの理解・認識させる段階から親も見本を示しながら、何度も繰り返し、習慣化していくものであると考える。

足立ら<sup>4)</sup>の報告では2歳から5歳までの幼児4,706名のうち35%が挨拶をほとんどする、41%が時々する、24%があまりしないということで、子どもが実際の

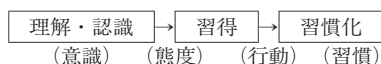


図2 食育の習慣化

程度行えるようになってきているか、すなわち習慣化された結果をみたものであった。本調査は食育の入り口である食育実施、すなわち親が「食事前食事後の挨拶」をしつける割合でみたもので、98.2%の実施率で、出来るようになるのとは大きく割合が開いていた。

このように食育は仕掛けを行ったことと、結果の成功率すなわち習慣化ではかなり違う。行動化、さらに習慣化するのにはかなり時間がかかることがわかった。しかし本調査はその入口の部分の調査ではあるが習慣化への可能性は見出せたこととなる。

今後習慣化への過程で保護者の職業、心の満足感、ライフスタイルの規則正しさ、共食など、どのような割合で差が出来るかなど、研究課題が残される。

## V. まとめ

本研究は幼児から学童までの小児期に家庭で行う食育はどのような枠組み、構造になっているか、さらにそれらの食育を行うにあたり大切な要因は何かをみたもので、次のような内容が導かれた。

(1) 食育は実施率から第Ⅰ層としてどの家庭でも行っている基本内容がある、第Ⅱ層は基本に対する各論的な内容、また第Ⅲ層として旧い伝統的な食育、新しい食べ物への考え方、簡単に良否を判断しにくい食習慣など家庭に差のみられる層があることがわかった。

特にⅡ層またⅢ層はすべての母親に浸透していないことがわかったのでその内容を整理して浸透させていく必要がある。

(2) 第Ⅰ、Ⅱ層にもみられるが主に第Ⅲ層にみられるもので、だんだん消えつつある日本の伝統的食文化、さらに新しい食、すなわち変動する経済、社会、自然を側面とする食育の考え方は多様化が見られ、その選択は個人のポリシーにまかされていることがわかった。特にこれらは母親の年齢や有職状況で差がみられ、これらへエビデンスに基づき、より良い方向性を専門家は指し示していく必要がある事が示唆された。

(3) 家族構成、母親の有職状況、年齢、心の満足感などを家庭内要因とし、食育の関連を見ると、食育に対して祖父母の影響はあまりみられなかった。しかし年齢の高い母親、専業主婦、心の満足感のある母親の心がけている家庭での食育に見えたものは「食卓を大切にする」ということであった。さらにこれ

らの母親は日本の伝統的食文化、新しい食への対応をより強く感じとっていることがわかった。

- (4) 家族の影響が大きいと考えられる生活実態と食育をみると、生活が健康的なグループほど時間的余裕があり、全体的な食育実施率はよかった。小児期の食育は単に子どもだけではなく、両親を中心とした規則正しい生活と、ゆったりとした余裕のある時間の中で完成していくものであるということがわかった。
- (5) 生活実態の中で共食を心がけている家庭は全般に食育実施率がよかった。これは現在言われている「早寝」「早起き」「朝ごはん」に「みんなそろって楽しい食事」を加えることにより、心理面を加えたライフスタイルとしての食育がよりよいものとしていくと思われた。

## 謝 辞

この数年過度ともいえる個人情報保護法の関係で、園、学校での調査が受け入れられにくくなってきた。このような中で、7幼稚園の園長、先生方、また3小学校の校長、先生方、それぞれの保護者にご協力頂き、貴重なデータを得ることが出来ました。皆様のご協力に対し心より感謝申し上げます。

### <引用文献・参考文献>

- 1) 前橋 明(2001)子どもの心とからだの異変とその対策について 幼少児健康教育研究 10(1): 3-10
- 2) 前橋 明, 中永征太郎, 石井浩子, 他(2005)幼児のからだの異変とその対策 平成15・16年科学研究費補助金基盤研究(C1) 報告書
- 3) 社団法人日本栄養士会 子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会(足立己幸ほか7名)(1999)「乳幼児からの健康づくりと食育推進のための基礎報告書」(社)日本栄養士会
- 4) 社団法人日本栄養士会 子どもの健康づくりと食育の推進・啓発事業委員会(足立己幸ほか7名)(2001)「食育に関するプログラム」(社)日本栄養士会
- 5) 独立行政法人 日本体育・学校健康センター 児童生徒の食生活等実態調査実施委員会(中村明子委員長)「平成7, 平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(1996)(2001) 日本体育・学校健康センター学校給食部
- 6) 厚生労働省 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委員会(座長村田光範)(2004)「楽しく食べる子どもに―食からはじまる健やかガイド―」(財)日本児童福祉会
- 7) 服部幸應(1998)食育のすすめ pp10-13 マガジンハウス
- 8) 服部幸應(2004)食育は人間性の育成 保健の科学 46(1): 25-30
- 9) 山口静枝, 春木 敏, 原田昭子(1996)母親の食行動パターンと幼児の食育との関連 栄養学雑誌 54(2): 87-96
- 10) 片海美智子, 塚田 信, 西岡光世, 他(2001)学童期の食育(第1報)―家庭における実態― 栄養学雑誌 59(5): 322
- 11) 西岡光世, 原田節子, 桜井幸子, 他(2001)学童期の食育(第2報)―昼に影響を及ぼす家庭内因子― 栄養学雑誌 59(5): 323
- 12) 富岡文枝(1999)幼児への食教育と両親の食意識及び食行動の関わり 栄養学雑誌 57(1): 25-36
- 13) 吉池信男, 武見ゆかり, 田中弘之, 他(日本栄養改善学会食育推進・企画検討会)(2007)「食育」に対して本学会員はどのような取り組みを求めているか―「食育」アンケート結果から― 栄養学雑誌 65(4): 199-203
- 14) 小林敬子, 中野貴博(2006)若者の食行動継承の分析―祖父母の同居体験の違いから見た多母集団同時分析― 日本女子体育大学紀要 36: 101-109
- 15) 足立己幸, 衛藤久美(2005)食育に期待されること 栄養学雑誌63(4): 201~212
- 16) 小林敬子, 西岡光世, 青山昌二(2001)食行動において母親の意識が与える影響 日本女子体育大学紀要 31: 173-179
- 17) 塚田 信, 大澤繁男, 小泉裕子, 他(2007)幼児期の子どもたちへ食育推進のための試みについて―平成18年度中間報告― 鎌倉女子大学学術研究所報 7: 97-110

(平成19年9月12日受付)  
(平成19年12月4日受理)

