

# 保護者の食意識と幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連

長野女子短期大学

中野昌子

## 要旨

幼稚園に通園する幼児とその保護者を対象に、保護者の食意識に焦点をあて、幼児の食生活を含めた生活習慣と保護者の食生活との関連について調査し、家庭における食育の効果的な取り組みにおける基礎資料とすることを目的とした。その結果、保護者の食意識の高低と幼児の就寝時間、起床・就寝時刻および朝食時刻の規則性、保護者の朝食喫食頻度、子どもの食生活への関心、食育の取り組みとは強い関連を示した。食意識が高い保護者の幼児は、就寝時間が早く、起床・就寝時刻、朝食時刻において規則的であった。また、食意識が高い保護者の幼児および保護者は、毎日朝食を食べ、栄養バランスも良好であった。さらに、保護者が料理が得意であることや食育への取り組みに対する高い意識は、家族の食生活を充実させ、食事を含む生活習慣の確立に重要な役割を果たしていた。一方、食意識の低い保護者の幼児は、毎日朝食を摂取しているが、主食のみが多く、その保護者も主食のみまたは欠食の食事内容であった。

保護者の食意識は、幼児および保護者の好ましい食生活と規則正しい生活習慣の形成に寄与する可能性が示唆された。また、幼児だけでなく保護者自身の食生活にも大きく影響を及ぼしており、食事や睡眠などの生活習慣に関する知識や意識を向上させる家庭での食育の取り組みを推進することが重要である。

キーワード：幼児、保護者、食意識、食生活習慣、食育

## 1. はじめに

子どもに必要な基本的な生活習慣は、バランスの良い食事の摂取や、運動をして体をよく動かしよく眠り、十分な休養を取ることである。特に幼児期は基本的な生活習慣や健全な食習慣を獲得するための大切な時期であり、その基礎的な生活習慣や食習慣が生涯を通して心身共に健康な体を維持していくうえで重要である。しかし、社会の変化に伴い、家庭における睡眠や食事などの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されている<sup>1)</sup>。幼児の生活習慣や食習慣の形成には、食事を管理する保護者の食意識が反映している<sup>2)</sup>と考えられている。

これまで、幼児をもつ保護者の食生活や食意識から幼児の食生活状況を検討した調査<sup>3)</sup>や幼児の食行動に与える影響<sup>4)</sup>、保護者の食育への取り組み<sup>5)</sup>について報告されてきたが、保護者の食意識が保護者自身の食生活にどのような関連性を示すかについては、まだ十分に検討されていない。本研究は保護者の食意識に焦点を当て、子どもの食生活習慣と保護者の食生活との関連を検討するとともに、家庭における食育の効果的な取り組みにおける基礎資料とすることを目的とする。

## 2. 方 法

### (1) 調査対象および調査時期

長野県N市の幼稚園に在籍する3歳から6歳の園児89名とその保護者を調査対象とした。調査は無記名の自記式アンケート調査を用い、留置き調査で行った。調査は2023年9月に行われ、調査表の回収率は84.1%であった。保護者に調査の主旨、無記名調査であること、調査の協力は任意であること、集められた情報に関して個人を特定できないことを伝え、調査票の回収をもって研究への同意とみなした。

### (2) 調査内容および分析方法

調査の項目は幼児と保護者それぞれに設けた。質問項目は、基本属性（年齢、性別、家族構成、就業

状況等）、生活習慣（睡眠習慣、運動習慣）、食習慣（朝食摂取状況、朝食内容、食への関心等）、食育への取り組みとした。また、逆転項目を含め構成され、2～5の選択肢から択一する回答形式を行った。

「食事作りで家族の食事とともに、自身の食事も大切にする。」を保護者の食意識の指標とし、群間に分けて検討した。回答結果は、「している」22.4%（15人）、「ややしている」41.8%（28人）、「あまりしていない」29.8%（20人）、「していない」6.0%（4人）であった。「している」と「ややしている」を「食意識の高い群」とし、「あまりしていない」と「していない」を「食意識の低い群」の2群に分けて分析した。項目により未記入や無効回答がある場合は欠損値として分析ごとに処理した。項目ごとに単純集計およびクロス集計表を作成し、 $\chi^2$ 検定を用い、有意性が認められた項目で、3つ以上のカテゴリーのあるものは残差分析を行った。また、保護者の食意識における幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連を調べるため、ロジスティック回帰分析を行った。保護者の食意識の高低2群を従属変数とし、幼児の食生活習慣に関する4項目と保護者の食生活に関する4項目の計8項目を独立変数とした。解析には、SPSS ver. 27を用い、有意水準は5%未満とし、両側検定を用いた。

## 3. 結 果

### (1) 対象者の特性

幼児の男女比は男児40名（59.7%）、女児は27名（40.3%）であった。幼児の平均年齢は $4.6 \pm 0.8$ 歳であった。年齢の内訳は3歳が8名（11.9%）、4歳が21名（31.3%）、5歳が31名（46.3%）、6歳が7名（10.4%）であった。母親の年齢は30歳代が一番多く42名（62.7%）であった。次いで40歳以上が20名（59.7%）であった。就業状況では、専業主婦が32名（47.8%）、次いでパートタイムが21名（31.3%）であった。家族の食事をいつも作っている人は母親で100%であった。これらの基本属性は、保護者の食意識別に検討したが、有意な差はみられなかった。また、幼児の身長と体重からカウプ指数を計算

し、やせ、ふつう、肥満の3種類に分類した。やせ20名(29.8%)、ふつう41名(61.2%)、肥満6名(9.0%)であった。保護者が幼児の体格の状態をやせ、ふつう、肥満で選択してもらい、保護者が認識している幼児の体格とカウプ指数の分類で差があるか検討したが、有意な差はみられなかった。

## (2) 食意識別幼児の食生活習慣

幼児の食生活習慣の分布を表1に示す。幼児の起床時間は6時台が多く、就寝時間は21時台が多かった。22時以降に就寝していた幼児は4人(6.0%)いた。起床時間は保護者の食意識別に検討したが、有意な差はみられなかった。就寝時間は保護者の食意識が高い群は低い群より早い時間帯に就寝しており、20時台が多かった( $p < 0.01$ )。残差分析でも

保護者の食意識の高低群で20時台と21時台では分布に差があった。起床・就寝時刻の規則性は、食意識の高い群は起床・就寝時間が「決まっている」と答えた割合が多く、低い群と比較して有意な差が示された( $p < 0.01$ )。朝食の摂取頻度では、群間の分布に差がみられなかった。保護者の食意識の高低群にかかわらず、毎日朝食を摂取する幼児が多いことが確認された。朝食の栄養バランスは、主食、主菜、副菜の組み合わせにおいて検討した。食意識の高低群別に朝食の栄養バランスで有意な差がみられた( $p < 0.05$ )。残差分析で差があった項目は、主食であった。食意識の低い群は高い群に比べて、食事内容が主食のみであり、その割合が高いことが示された。朝食時刻の規則性、間食時刻の規則性は有意差がみられた。食意識の高い群ほど、朝食、間食の時

表1 保護者の食意識と幼児の食生活習慣

項目	保護者の食意識				$\chi^2$ 検定
	高い		低い		
	n	(%)	n	(%)	
起床時間					
6時前	3	(7.0)	1	(4.2)	ns
6時台	28	(65.1)	11	(45.8)	
7時台	12	(27.9)	11	(45.8)	
8時台	0	(0.0)	1	(1.0)	
就寝時間					
20時台	23	(54.8) †††	3	(12.5) †††	**
21時台	16	(38.1) †††	20	(83.3) †††	
22時台	3	(7.1)	1	(4.2)	
起床就寝時刻の規則性					
決まっている	23	(53.5)	5	(20.8)	**
決まっていない	20	(46.5)	19	(79.2)	
朝食の摂取頻度					
毎日	43	(100.0)	22	(91.7)	ns
4~5回/週	0	(0.0)	2	(8.3)	
2~3回/週	0	(0.0)	0	(0.0)	
食べない	0	(0.0)	0	(0.0)	
朝食の栄養バランス					
主食	5	(11.6) ††	11	(45.8) ††	*
主食+主菜	14	(32.6)	3	(12.5)	
主食+副菜	7	(16.3)	3	(12.5)	
主食+主菜+副菜	17	(39.5)	7	(29.2)	
朝食時刻の規則性					
決まっている	26	(60.5)	5	(20.8)	**
決まっていない	17	(39.5)	19	(79.2)	
間食時刻の規則性					
決まっている	38	(88.4)	14	(58.3)	**
決まっていない	5	(11.6)	10	(41.7)	

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ , ns : 有意差なし,  $\chi^2$ 検定での有意差を示す

† :  $p < 0.05$ , †† :  $p < 0.01$ , ††† :  $p < 0.001$ , 残差分析での有意差を示す

間が決まっている割合が高く、朝食、間食ともに食事時間が規則的であることが示された ( $p < 0.01$ )。

### (3) 食意識別保護者の食生活

食意識別保護者の食生活との結果を表2に示す。朝食摂取頻度では食意識の高い群が低い群に比べて、有意な差が認められた。食意識の高い群は、「毎日朝食を摂取する」と回答した割合が高く、「朝食を食べない」と回答した割合は食意識の低い群より少なかった。また、食意識の低い群は、「朝食を食べない」の割合は29.2%と高かった。朝食の栄養バランスは群間に差が認められ、残差分析で「主食」と「主食+主菜+副菜」の分布に違いがみられた。保護者の食意識が高い群は朝食時に主食、主菜、副菜

の揃った栄養バランスの良い食事を摂取しており(51.2%、 $p < 0.05$ )、逆に食意識の低い群は主食のみの食事を摂取していることが確認できた(41.7%、 $p < 0.001$ )。朝食を作る回数の質問項目においても、有意な差が認められた。残差分析の結果、保護者の食意識が高い群では低い群に比べて、「毎日朝食を作る」に差があった(90.7%、 $p < 0.01$ )。「料理が得意」および「やや得意」を含めた保護者の割合は、食意識の高い群は67%に達している一方、「料理があまり得意ではない」「得意ではない」と回答した保護者は食意識の低い群で53%と高い値を示した。食意識の高い群は、子どもの食生活に関心がある、食育に取り組んでいるの項目で割合が高く、残差分析でも有意な差が示された ( $p < 0.05$ )。

表2 保護者の食意識と食生活

項目	保護者の食意識				$\chi^2$ 検定
	高い		低い		
	n	(%)	n	(%)	
朝食の摂取頻度					
毎日	40	(93.0) ††	15	(62.5) ††	**
4～5回/週	2	(4.7)	2	(8.3)	
2～3回/週	0	(0.0)	0	(0.0)	
食べない	1	(2.3) ††	7	(29.2) ††	
朝食の栄養バランス					
主食	3	(7.0) †††	10	(41.7) †††	**
主食+主菜	13	(30.2)	3	(12.5)	
主食+副菜	5	(11.6)	4	(16.7)	
主食+主菜+副菜	22	(51.2) †	7	(29.2) †	
朝食を作る回数					
毎日作る	39	(90.7) ††	14	(58.3) ††	*
週4～5日	1	(2.3) ††	6	(25.0) ††	
週2～3日	0	(0.0)	2	(8.3)	
作らない	3	(7.0)	2	(8.3)	
料理は得意					
得意	11	(25.6) ††	0	(0.0) ††	*
やや得意	18	(41.9)	11	(45.8)	
あまり得意でない	14	(32.6)	11	(45.8)	
得意でない	0	(0.0) ††	2	(8.3) ††	
子どもの食生活に関心					
ある	37	(86.0) †	14	(58.3) †	*
ややある	6	(14.0)	9	(37.5)	
あまりない	0	(0.0)	1	(4.2)	
ない	0	(0.0)	0	(0.0)	
食育への取り組み					
ある	27	(62.8) †	8	(34.8) †	*
ややある	16	(37.2)	13	(56.5)	
あまりない	0	(0.0) †	2	(8.7) †	
ない	0	(0.0)	0	(0.0)	

\* :  $p < 0.05$ , \*\* :  $p < 0.01$ ,  $\chi^2$ 検定での有意差を示す

† :  $p < 0.05$ , †† :  $p < 0.01$ , ††† :  $p < 0.001$ , 残差分析での有意差を示す

(4) 食意識と幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連

保護者の食意識と幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連について、ロジスティックス回帰分析を行い、関連を調べた。その結果、幼児の食生活習慣では、子どもの就寝時間、子どもの朝食時刻の規則性の順に4.74、4.69とオッズ比が高く、保護者の食生活では、朝食の摂取頻度、子どもの食生活への関心、食育への取り組みがそれぞれオッズ比4.50、4.44、3.34の結果となり、保護者の食意識との関連が強いことが示された。

表3 保護者の食意識と幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連

項目	OR (95%CI)	
幼児の食生活習慣		
子ども就寝時間		
20時台	4.74 (2.35~19.11)	**
21時以降	1	
起床・就寝時間の規則性		
決まっている	3.70 (1.05~13.03)	*
決まっていない	1	
朝食の栄養バランス		
主食+主菜+副菜	1.45 (0.48~ 4.42)	
それ以外	1	
朝食時間の規則性		
決まっている	4.69 (1.41~15.59)	*
決まっていない	1	
保護者の食生活		
朝食の摂取頻度		
毎日	4.50 (1.99~18.34)	**
それ以外	1	
料理は得意		
はい/ややはい	0.99 (0.42~ 2.35)	
それ以外	1	
子どもの食生活への関心		
ある	4.44 ( 1.69~11.65)	**
それ以外	1	
食育への取り組み		
ある	3.45 ( 1.23~9.65)	*
ない	1	

OR (95%CI)：オッズ比 (95%信頼区間)

欠損値は項目ごとに除外した

\*：p<0.05, \*\*：p<0.01

4. 考 察

本研究は、保護者の食意識と幼児の食生活習慣および保護者の食生活との関連について検討した。その結果、保護者の食意識は、子どもの就寝時間、起床・就寝時刻の規則性、朝食時刻の規則性、保護者の朝食摂取頻度、子どもの食生活への関心、食育への取り組みと関連していることが明らかとなった。

本調査の結果から幼児の睡眠状況は、就寝時刻は21時台が54%、起床時間は6時台が58%と他の分布のなかで最も多かった。この結果は、平成27年度乳幼児栄養調査結果<sup>6)</sup>とほぼ同様である。しかし、保護者の食意識別の結果を見ると、食意識の低い保護者の幼児は高い保護者の幼児に比して就寝時間が遅く、起床時間も遅かった。また、起床・就寝時間が規則的でない割合も高かった。幼児の就寝時間は保護者の生活リズムの影響を受けやすく、幼児の就寝時刻の遅延、睡眠時間短縮は子どもの成長・発達・母子関係等に影響する恐れがあることが示されている<sup>7)</sup>。一方で、食意識の高い保護者の幼児は就寝時間や起床時間が早く、起床・就寝時刻が規則的であった。特に食意識の低い保護者と比して就寝時間、起床・就寝時刻の規則性は保護者の食意識と関連が強かった(オッズ比4.74、3.70)。保護者の生活習慣づくりに対する意識調査<sup>8)</sup>では、保護者の生活習慣づくりに対する意識が高いほど、子どもの就寝時刻や夕食時刻が早い傾向がみられ、保護者による子どもの生活習慣づくりのための行動(しつけ、うながし、ともに行う)が行われていたことが報告されている。食意識の高い保護者は上記の報告と同様に保護者による生活習慣のための行動がなされていた可能性があり、これらのことが幼児の就寝時刻や起床・就寝時刻が規則的である結果に影響を与え、さらに保護者は幼児の生活習慣の形成に寄与していたと考える。ゆえに、食意識の低い保護者に対して、幼児への睡眠時刻を早め、睡眠時間を確保するために、幼児だけでなく保護者も含めた規則正しい生活習慣の確立を促す必要がある。

保護者の朝食摂取頻度は、子どもの朝食の欠食や



孤食などの食習慣に影響すると言われている。

本研究の結果から、保護者の食意識が高い群は食意識の低い群より幼児の朝食時刻に規則性があり、食意識の高い保護者の朝食は主食、主菜、副菜の揃った栄養バランスの良い食事を摂取している割合が多く、主食のみで済ます食事が有意に少なかった。この結果は、食意識の高い保護者の朝食摂取頻度とも同様の傾向がみられ、食意識の高い保護者は朝食を毎日摂取し、欠食が少なく、栄養バランスの良い食事を摂取していた。また、幼児の朝食摂取頻度を見ると、保護者の食意識の高低に関係なく、ほぼ毎日朝食を摂取していた。しかし、朝食の食事内容である栄養バランスをみると、食意識が低い保護者の幼児は、主食のみの割合が有意に高く、主食、主菜、副菜の揃った栄養バランスの良い食事の割合が低い結果となっている。これは、食意識が低い保護者の朝食の栄養バランスの割合の結果と同じ傾向を示した。さらに、保護者の食意識と幼児の朝食時刻の規則性は強い関連を示した。これらのことから、食意識の高い保護者は朝食における栄養バランスの良い食事を幼児に提供することにとどまらず、幼児の規則的な朝食習慣に寄与することで、食事を通した生活リズムの確立にも関与したと推察される。先の研究報告でも、朝食に幼児が野菜を多く摂取するように意識している母親の朝食における時刻の規則性と栄養バランスの良い食事の提供は、幼児の適切な朝型リズムの形成につながる可能性があるとして指摘している<sup>9)</sup>。また、保護者の朝食における食事内容は、栄養バランスより食べやすさを優先する保護者の意識が関与していることを明らかにしている<sup>10)</sup>。本研究の結果から、朝食における時刻の規則性や食事内容に保護者の意識が大きく関わっていることが明らかとなり、食事を通した幼児の規則正しい食習慣の形成に影響を及ぼしていると考えられる。したがって、食意識の低い保護者は、幼児の食事の規則性や食事内容まで考慮できていない、また気かけないなど、保護者の食生活への意識や実践的な行動が低いことが推察される。朝食時の忙しい時間帯に手早く短時間に食事を提供したいと考える保護者の意識や現状

についても考慮し、実践できるよう支援をしていくことが必要である。

幼児や保護者の食習慣の形成には、調理を担う母親の食意識の在り方が重要である。家族内で料理を担う人は、すべて母親という回答結果から、母親の食意識が反映していると考えられる。料理が得意と答えた母親は、食意識が高い群で有意に高い割合を示した。その他の項目の朝食を毎日作ること、幼児および保護者の喫食頻度や栄養バランス、保護者の食育への取り組みで、母親の料理が得意であることと同じ結果の傾向が見られた。その中でも食育への取り組みは、食意識の高い保護者と有意に関連していた。調理に自信があり、調理が得意な保護者は、食事に必要な知識や調理技術を兼ね備えており<sup>5)</sup>、規則正しい食事習慣や栄養バランスのとれた食生活に心がけ、食育に対する取り組みにも意識が高いといえる。このような結果は、食事作りの知識や技術に自信のある人は食生活を好ましい方向に導き、望ましい食生活管理を行う傾向が高い<sup>11)</sup> という指摘とも一致する。高橋ら<sup>12)</sup> は、母親の食意識の背景要因を調べた結果、食教育意識は、母親の調理担当者としての食意識と現在の食卓の環境から強い影響を受けていることを推察している。このことから、調理を担う保護者の意識が家族の食生活を充実させ、食育や生活習慣の確立にも重要な役割を果たしているといえる。また、保護者の食意識が幼児だけでなく保護者自身の食生活にも大きく影響を及ぼしていると考えられ、食事や睡眠などの生活習慣に関する知識や意識を向上させる家庭での食育の取り組みを推進することが重要である。

さらに、食意識の高い保護者は、子どもの食生活に関心があり、保護者の食意識と強い関連を示した。幼児期は生活習慣が確立する時期であり、保護者の影響を強く受ける。中でも食事は生活の中心をなすものであり、それを担う保護者、とりわけ母親の関心の持ち方が重要であることが、本研究の結果から示された。

以上のことから、保護者の食意識は、幼児および保護者の食事の摂取頻度や栄養バランス等の食事状

況にとどまらず、生活リズムに影響を与える食事時刻や起床・就寝時刻の規則性まで関連を示した。保護者の食意識の向上を図ることは、現在、幼児や保護者が抱える食生活における課題でもある欠食や肥満などの食生活の乱れ、睡眠時間の減少や睡眠時刻の遅延などの生活習慣の乱れの改善につながる可能性が推察できる。そのためにも、家庭における食育の啓発を推進するとともに、保護者の食生活習慣への関心を高めていくことは重要であり、同時に保護者の食意識を高める支援が必要である。

本研究の限界として、調査地域が一地域に限定された幼稚園の幼児と保護者を対象にしており、結果を一般化可能性として用いるにはさらに多くの調査の積み重ねが必要である。

## 謝 辞

本研究を実施するにあたり、多大なご指導をいただきました信学会長野北幼稚園園長大井恵里子先生に深くお礼申し上げます。また、調査の実施にご協力をいただきました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。

## 参考・引用文献

- 1) 農林水産省. (2023) 令和4年度 食育白書.  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r4\\_wpaper.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r4_wpaper.html) 閲覧日2024.1.6)
- 2) 吉池信男. (2017) 乳幼児期における食の課題と対策, 今後の方向性. 保健医療科学. 66 (6) 566-573
- 3) 風見公子, 小林陽子. (2021) 保護者の食に関する意識は子どもの食生活にどのような影響を与えるか. 東京聖栄大学紀要 13, 1-13.
- 4) 堀内 ゆかり, 堀内 雅弘. (2008) 食事摂取と食行動に対する親の意識が子どもの身体特性におよぼす影響. 北海道医療大学心理科学部研究紀要. 4, 11-17.
- 5) 西脇泰子. (2019) 保護者の食意識からみた幼児に対する食育の考察. 岐阜聖徳学園大学短期

大学部紀要. 51. 67-82

- 6) 厚生労働省. (2015) 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要.  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (閲覧日2024.1.6)
- 7) 瀬川昌也. (1999) 乳幼児の眠りの調整. 睡眠環境学. 朝倉書店
- 8) 文部科学省. (2010) 子どもの生活習慣づくりに関する家庭や企業の認識度及び課題分析調査報告書 (概要)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shougai/asagohan/1309280.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/1309280.htm) (閲覧日2024.1.6)
- 9) 井成真由子他. (2021) 幼児の朝食における野菜摂取と生活リズムや保護者の食意識との関連. 東海学園大学紀要. 25. 1-12.
- 10) 綾部園子他 (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.
- 11) 山本信子 (2012) 幼児を持つ母親の食生活管理に影響を及ぼす要因の関連性の検討一次世代の子ども育成の視点から一. 大阪青山大学紀要. 5. 21-30.
- 12) 高橋 祐哉, 石田 章. (2011) 母親の食意識を規定する背景要因. 農業生産技術管理学会誌 17 (4) 145-151.

