

幼稚園児の食生活習慣調査

——食育推進のための基礎調査結果——

木村秀喜・塩田博子

Research on Eating Habits of Kindergarteners for SHOKUIKU

by

Hideki KIMURA and Hiroko SHIOTA

1. はじめに

平成17年に食育基本法が制定され、平成18年から食育推進計画が進められている。この背景として①「食」を大切にしている心の欠如、②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加、④過度の痩身志向、⑤「食」の安全上の問題の発生、⑥「食」の海外への依存、⑦伝統ある食文化の喪失の7つの事項を問題点として、法の前文で指摘している。また、山口県では幼児期からの食育ガイドラインを公表し、食育の重要性とその手法を示している。このように日本社会全体の運動として食育推進が進められている。このような状況を受けて平成18年度に短大との連携事業として、食育協力がすすめられることになった。

その初期調査のために附属幼稚園の園児に対する食生活状況調査を実施したので報告する。

2. 実施の目的

幼稚園と短期大学の食育連携事業初期調査の一環として、幼稚園児の食生活状況を把握することを目的とする。

3. 実施方法

質問紙法によるアンケート調査を実施した。調査規模が200人未満であったので、プレ・テストは実施しないで本学栄養健康学科1年生有志10名によるアンケート内容の点検・検討を実施した。調査の実施方法を次に示す。

3・1 調査対象

調査対象は、本学付属第一、第二幼稚園の年少 54 人、年中 72 人、年長 43 人の保護者延べ 169 人を対象とした。回答は保護者宛にしないで、「主に家庭で食事を提供されている方」とした。これは、祖父母等と同居し、保護者が食の現場にいない場合に対応するためである。

3・2 実施時期

調査票の配布：平成 18 年 5 月 12 日 回収：同年 5 月 17 日

3・3 調査項目

(1) 保護者と園児の状況

質問紙は、無記名とした。

回答者の性別、年齢、職業、園児との関係、同居世帯数及び園児の年齢、性別、身長、体重とした。園児との関係は、園児から見て回答者すなわち「主に家庭で食事を提供している人」を判別するために入れたものである。

(2) 保護者の食に関する意識等

食に関する意識等では、よく作る料理、作ってあげたい料理と園児に対しての行動として、嫌いなものを食べさせるか、食べさせたときの対応はどうであるかを質問した。また、食育の知識と関心について質問した。

(3) 園児の生活実態、食行動

園児の生活実態として、登園日における起床時間、就寝時間、排便の有無を質問した。

食行動としては、朝食、夕食について、欠食状況とその理由、時刻と食事に費やす時間、誰と食べるかを質問した。夕食については、テレビをつけているかをあわせて質問した。間食については、回数、時間を質問した。

3・4 調査方法

質問紙は、各幼稚園を通して、幼稚園からの配布物と一緒に配布した。回収は、通常の幼稚園と同じように幼稚園で行った。

3・5 集計方法

エクセルを用いて、単純集計を行った。

調査票からの入力、栄養健康学科1年生有志10名により行い、最終的に筆者ら教員が読み合わせ確認した。

4. 結果

調査の有効回答者数は148人で有効回答率は、87.6%であった。内訳は、表1の通り。

表1 年少、年中、年長別回答数

	年 少		年 中		年 長		合 計
配布数	54		72		43		169
回答数	46	85.2%	62	86.1%	40	93.0%	148 87.6%

4・1 保護者と園児の状況

回答者の性別は全員(148人)女性であった。また、145人が園児の親であり、3人が無回答であった。同居世帯数は、127が一世帯で19が2世帯であり、無回答が2であった。

園児は、3歳が45人、4歳が61人、5歳が37人、6歳が2人、無回答3人であった。4月1日現在の年齢を質問したが、年少別と違いがある。性別は、年少が男子20人、女子25人、年中が男子33人、女子27人、年長が男子20人、女子19人、全体では、男子73人、女

表2 年少、年中、年長別身体状況

		年 少		年 中		年 長	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	最大	102	104	119	111	121	114
	最小	85	88.6	95	96	95	97.5
	平均	94.3	95.3	105.8	103.3	107.8	107.2
	無回答	4	7	4	4	1	3
体重 (kg)	最大	18	18	22	19.6	23	23
	最小	11	11	13	13	15	12.3
	平均	15.0	13.8	17.1	16.5	17.8	16.8
	無回答	0	3	1	4	0	1
BMI	最大	20.1	17.3	17.9	18.1	18.7	18
	最小	13.3	12.2	10.7	13	13.2	12.9
	平均	16.4	15.3	15.4	15.5	15.4	14.7
	やせ	3	7	8	8	7	11
	標準	11	12	21	16	11	4
	肥満	2	0	0	1	1	1

* 肥満とやせの判定：BMIが各々次の値とした。

やせ：15未満 標準：15以上18未満 肥満：18以上

子71人である。

園児の身体状況を表2に示す。学校保健統計では、5歳児の幼稚園児の身長、体重を公表している。平成17年度学校保健統計調査結果速報（山口県分）¹⁾と身体状況を比較すると山口県男子の平均身長は110.4cm、全国は110.7cm、付属幼稚園は107.8cmで、同様に女子は、110.1cm、109.9cm、107.2cmと男女ともに小柄である。体重を同様に比較すると男子は18.8kg、19.1kg、17.8kgであり、女子は18.5kg、18.7kg、16.8kgと体重も山口県、全国に比較して軽い。

身長体重欄は、数値を記入する方式をとったが、各年代とも無回答があり、これは園児の身長体重を理解していないのか、単に回答しなかったか判断がつかないが、子供の成長状況を確認していない保護者がいる可能性がある。

幼児のBMIを算出し、カウプ指数の判定により、やせと肥満の状況を検討した。その結果、この集団において「肥満」についてはやや肥満にあるものがあるが、良好である。「やせ」については、各年代性別ともに多数存在し、また年長女子においてはBMIが15未満の園児は68.8%である。全体でBMI13未満は5人いる。

4・2 保護者の食に関する意識等

保護者の食に関する意識等では、園児に嫌いなものを食べさせるか、また嫌いなものを食べた時の対応はどのようなかについて質問した。嫌いなものを食べさせるでは、各年代とも2、3名の保護者が他のものを食べさせている。また、食べた時の対応は、若干であるが食べて当たり前あるいは何も言わないとの回答があった。結果を表3に示す。

食育の認知状況については、学年により若干の差があるものの全体で75%が「食育」を聞いたことがあり、68%が関心あり、52%が心がけていることがあると回答している。食育をどこで聞いたことがあるかとの問いに対しては、テレビが最も多く33人で続いて雑誌19人、新聞17人、その他15人となっている。平成17年度の食育に関心を持っている国民の割合が70

表3 年少、年中、年長別嫌いな食の食べさせ方

		年少	年中	年長	全体
園児に嫌いなものを食べさせますか	ほとんど食べさせる	3	4	7	14
	少し食べさせる	38	55	30	123
	他のものを食べさせる	3	2	2	7
	無効・無回答	2	1	1	4
園児が嫌いなものを食べたときの対応は？	ほめる	43	58	38	139
	食べて当たり前と言う	0	2	1	3
	何も言わない	0	1	0	1
	無効・無回答	3	1	1	5

表4 食育の認知状況等

		年少		年中		年長		全体	
「食育」を聞いたことがありますか	ある	33	75%	43	77%	29	73%	105	75%
	ない	11	25%	13	23%	11	28%	35	25%
「食育」に関心がありますか	ある	30	70%	38	64%	27	71%	95	68%
	ない	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
	わからない	13	30%	21	36%	10	26%	44	31%
「食育」について家庭で心がけていますか	はい	21	51%	29	54%	17	49%	67	52%
	いいえ	20	49%	25	46%	18	51%	63	48%

各学年の左側は、回答数。右のパーセント表示は有効回答数に対する割合。

%であることからこの集団の68%も全国よりやや少ないものの同レベルのスタート点といえる。結果を表4に示す。

4・3 園児の生活実態、食行動

園児の生活実態、食行動は表5の通り。

表から読み取れる問題点として、就寝時間が年少で10:00としているものが20%、年中・年長は10時以降あるいは決まっていない合計が共に18%となっている。また、排便の頻度が3日あるいは4日以上園児が合計で9人(7%)いる。朝食の欠食状況は、年長がもっとも悪く5人(13%)が時々食べる・食べないであり、その理由として園児が欲しがらないと全員が回答している。

このように単純集計であるが、食育推進に必要なデータをこの表から読み取ることができる。そして、この集計結果を附属幼稚園の食育推進に活用した。

5. 考察

園児の食生活習慣調査は、調査対象である保護者と幼稚園との関係が確立しているため、回答率が87.6%と高い。しかし、未回答である12.4%(21人)は、多忙で回答出来なかったのか、園児の食に興味が無いのか、不明である。今回の調査は特定集団の食育推進の初期調査であるため、未回答者が1割強存在していたことを食育推進上、考慮する必要がある。

結果に示した内容を利用し、筆者らは食育についての保護者講演会の資料を作成し、講演を行った。そのため、保護者の方は自ら回答した調査結果に興味を持ち、各家庭での状況と全体の状況の把握が出来たと考える。その結果、講演全般に耳を傾け、食育について興味を持ったと思われる。また、学生ボランティアの園児へのエプロンシアターとペープサートのシナリオ作りでも園児の置かれている状況を調査結果から理解し活用した。

表5 園児の生活実態、食行動

		年少		年中		年長		全体	
起床時間	6時前	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%
	6:00	2	4%	1	2%	1	3%	4	3%
	6:30	7	16%	7	12%	4	11%	18	13%
	7:00	22	49%	21	36%	9	24%	52	37%
	7:30	12	27%	22	37%	19	51%	53	38%
	8:00	2	4%	5	8%	4	11%	11	8%
	8:30	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%
	決まっていない	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%
就寝時間	20時前	0	0%	1	2%	1	3%	2	1%
	20:00	6	15%	7	11%	0	0%	13	9%
	20:30	7	17%	5	8%	1	3%	13	9%
	21:00	15	37%	27	44%	19	48%	61	43%
	21:30	5	12%	11	18%	12	30%	28	20%
	22:00	8	20%	5	8%	3	8%	16	11%
	22:30	0	0%	3	5%	2	5%	5	3%
	決まっていない	0	0%	3	5%	2	5%	5	3%
排便の有無	毎日	30	67%	45	74%	26	67%	101	70%
	2日に1度	12	27%	15	25%	8	21%	35	24%
	3日に1度	3	7%	1	2%	4	10%	8	6%
	4日以上ない	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
朝食	食べる	43	93%	58	95%	34	87%	135	92%
	時々食べる	2	4%	3	5%	4	10%	9	6%
	ほとんど食べない	1	2%	0	0%	1	3%	2	1%
欠食の理由	欲しがらない	3	100%	3	100%	2	100%	8	100%
	食べる時間がない	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	つくる時間がない	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
朝食の時間	6時前	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	6:00	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	6:30	1	2%	5	8%	1	3%	7	5%
	7:00	10	22%	12	20%	5	14%	27	19%
	7:30	23	50%	19	31%	13	35%	55	38%
	8:00	9	20%	19	31%	15	41%	43	30%
	8:30	2	4%	5	8%	1	3%	8	6%
	決まっていない	1	2%	1	2%	2	5%	4	3%
朝食に要する時間	5分	0	0%	0	0%	1	3%	1	1%
	10分	6	13%	5	8%	6	15%	17	12%
	15分	17	37%	14	23%	7	18%	38	26%
	20分	8	17%	21	34%	18	46%	47	32%
	30分	12	24%	20	32%	5	13%	37	25%
	40分以上	3	7%	1	2%	2	5%	6	4%

幼稚園児の食生活習慣調査

		年少		年中		年長		全体	
夕食の時間	17時前	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	17:00	3	7%	1	2%	0	0%	4	3%
	17:30	3	7%	5	8%	2	5%	10	7%
	18:00	17	38%	15	25%	12	32%	44	31%
	18:30	11	24%	20	33%	10	26%	41	28%
	19:00	7	16%	13	22%	11	29%	31	22%
	19:30	4	9%	6	10%	3	8%	13	9%
	20時以降	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	決まっていない	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%
夕食に要する時間	5分	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	10分	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	15分	6	13%	3	5%	2	5%	11	8%
	20分	16	35%	16	26%	6	16%	38	26%
	30分	16	22%	32	28%	26	36%	74	28%
	40分以上	8	17%	10	16%	4	11%	22	15%
食事の道具	箸	19	51%	54	93%	34	97%	107	82%
	スプーン	8	22%	1	2%	0	0%	9	7%
	フォーク	10	27%	3	5%	1	3%	14	11%
	その他	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
朝食は誰と	一人で	7	16%	11	19%	12	32%	30	21%
	家族みんなで	21	47%	22	37%	10	27%	53	38%
	その他	17	38%	26	44%	15	41%	58	41%
夕食は誰と	一人で	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	家族みんなで	31	67%	38	63%	28	72%	97	67%
	その他	15	33%	22	37%	11	28%	48	33%
夕食時にテレビをつけているか	つけている	29	67%	39	64%	32	82%	100	70%
	つけていない	14	33%	22	36%	7	18%	43	30%
間食の回数	1回	28	62%	40	71%	26	74%	94	69%
	2回	6	13%	5	9%	1	3%	12	9%
	3回	0	0%	1	2%	0	0%	1	1%
	食べさせない	0	0%	1	2%	1	3%	2	1%
	決まっていない	11	24%	9	16%	7	20%	27	20%
間食の時間	決めている	15	34%	31	52%	15	39%	61	43%
	決めていない	29	66%	29	48%	23	61%	81	57%
間食の食べ方	座って	31	72%	45	75%	30	79%	106	75%
	だらだらと	12	28%	15	25%	8	21%	35	25%

各学年の左側は、回答数。右のパーセント表示は有効回答数に対する割合。

したがって、この調査の目的である食育連携事業初期調査としての幼稚園児の食生活状況を把握は達成され、活用できたと考える。今後は食育推進に必要な事項を考慮し、質問紙の内容を再検討する必要がある。

また、中長期的計画を含めた幼稚園食育推進計画を構築する必要がある。

6. 謝辞

本調査にあたり付属第一幼稚園園長安部明美氏、第二幼稚園園長沖田和子氏及び各先生方、保護者の皆様には多大なるご配慮をいただき深く感謝いたします。また、本学栄養健康学科学士の長部麻美さん、柏木朋子さん、久保田朋子さん、神代聡美さん、兒玉佐知子さん、下栗智恵美さん、下土井芳江さん、廣瀬里枝さん、八塚華奈さん、山本千里さんには、調査全般にわたり、協力いただき深く感謝します。

参考文献

- 1) 山口県地域振興部統計課：http://www.pref.yamaguchi.jp/gyosei/tokei-b/gakkou/h17gakkou_hoken.xls, 参照 2006.11.27