

保護者の食生活状況と家庭内食育との関連

—学童保育における調査から—

Relationship between the dietary lifestyle status of parents and dietary education at home:
based on a survey of after-school care programs

廣 繁 理 美* 高 増 雅 子**
Tomomi HIROSHIGE Masako TAKAMASU

保護者の食生活状況と家庭内食育との関連

—学童保育における調査から—

Relationship between the dietary lifestyle status of parents and dietary education at home:
based on a survey of after-school care programs

廣 繁 理 美* 高 増 雅 子**

Tomomi HIROSHIGE

Masako TAKAMASU

Abstract A survey was conducted on the parents of children who attend after-school care programs to examine the relationship between the dietary lifestyle status of parents and dietary education at home, and to thereby identify effective dietary education methods. A questionnaire survey was conducted at three after-school care program locations within City A between June and July 2014. Data from 83 participants was analyzed.

Despite the high level of awareness of dietary education demonstrated by parents, many issues were raised regarding their actual dietary behavior. On the other hand, parents who actively engaged in family discussions on dietary matters frequently consumed meals that consisted of a staple food, a main dish, and a side dish, and a high proportion of these parents responded that their meals consisted of adequate portion sizes. The same trend was observed in their children.

Therefore, this study identified the need for environmental support, such as assistance in enhancing family discussions on dietary matters and supporting the provision of educational opportunities and information for parents.

Key words: Parents 保護者, dietary education 食育, after-school care programs 学童保育

1. はじめに

学童期は、さまざまな学習や経験を通じて食に関する知識やスキルを高め、生涯にわたる健康な食生活を営む力を身につける重要な時期である。しかし、近年、社会環境の変化等により、子どもの肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など、食に起因するさまざまな課題が明らかとなっている。

こうしたなか、平成23年度から平成27年度を実施期間とする第2次食育推進基本計画¹⁾では、「日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育

の取組を確実に推進していくことは重要な課題である」とし、家庭での共食を通じた取組を推進してきた。しかし、児童の食事や栄養について悩む保護者は多く²⁾、家族のつながりの変化等により家庭だけで食教育を担うことは大変困難となっている³⁾。

このため、著者らは児童の食を支える環境整備が急務と考え、学童保育を利用する児童を対象とした食育プログラムを実施し、評価を行った。

学童保育とは、児童福祉法（昭和22年法律第164号）第6条の3第2項に規定する「放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）」で、放課後や長期休業期間中に児童に適切な遊びや生活の場を与え、健全な育成を図るものである。平成27年5月現在、全国には22,608か所の学童保育があり、登録児童数は1,024,635人に上っている⁴⁾。学童保育を対象とした理由は、近年、学童保育に対するニーズが拡大していること、さらに、学童保育を利用す

* 人間生活学研究科 生活環境学専攻
Graduate School of Human Life Science, Division of
Living Environment

** 家政経済学科
Department of Social and Family Economy

る児童の食生活は、塚田ら⁵⁾によって、食事時間や食事内容を始め夕食での家族との団欒等においても課題があることが明らかとなっていること等による。

食育プログラムを実施した結果、児童の主食・主菜・副菜の組み合わせや自分に合った量の食事の摂取に学習効果が認められ、さらに、家庭での食事内容にも好ましい変化が生じていることが明らかとなった。このことは、学童保育と家庭とが連携して食育に取り組むことによって、食育が一層効果的なものとなることを示唆するものである。

これまで、学童保育の「食」に関する研究として、学童保育での子どもに対する食育の実践^{6) 7)}やおやつ⁸⁾等に関する報告が行われている。一方で、保護者の食生活状況を踏まえた家庭での食育については、筆者が確認した限りではほとんど検討されていない。

このため、本研究では、学童保育を利用する児童の保護者を対象に調査を実施し、保護者の食生活状況と家庭での食育との関連を明らかにすることにより、効果的な食育の方法について検討することを目的とした。

2. 方 法

1) 対 象

A市内にある学童保育B、C、Dを利用する児童の保護者83名を対象とした。事前に各学童保育において保護者向け説明会を開催し、趣旨、方法、個人情報保護等について説明し、書面による同意を得た。なお、本研究は「日本女子大学 ヒトを対象とした実験研究に関する倫理審査委員会」の承認を受けたものである。

2) 調査項目及び方法

質問紙調査の構成は、基本的属性のほか全13項目とし、①主食・主菜・副菜を揃えることの知識、②適量に関する知識、③食育への関心、④主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解、⑤適量摂取の大切さへの理解、⑥家庭での食に関する会話、⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度、⑧適量摂取の実践、⑨子どもの主食・主菜・副菜を揃えた食事の1日あたりの回数、⑩子どもの適量摂取の食事の1日あたりの回数、⑪食事時

間の楽しさ、⑫子どもの健康状態、⑬子どもの生活リズムについて尋ねた。質問⑪は5件法、それ以外の項目は4件法で回答を求めた。

さらに、自由記述として「⑭食について心がけていること、気になること等」の項目を設けた。

保護者への質問紙調査は、2014年6月から7月に実施した。質問紙及び回収用封筒を各学童保育から保護者宛に配布し、保護者は質問紙に記入後封筒に入れて封をし、各学童保育に提出した。

3) 分析・解析方法

まず、保護者の食生活状況と保護者から見た子どもの食事や生活状況について、単純集計を行った。次に、保護者の食生活状況に関する共通の要因について明らかにするため、各項目間の相関を検討し、主成分分析を行った。さらに、食生活に影響を及ぼす要因について検討するため、「⑥家庭での食に関する会話」「⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度」「③食育への関心」「⑪食事時間の楽しさ」のそれぞれを従属変数とし、各従属変数と有意な相関関係が認められた変数を独立変数として重回帰分析（ステップワイズ法）を行った。

さらに、「⑥家庭での食に関する会話」の項目について、最も肯定的な回答肢「よくある」と答えた群を「会話多群」、それ以外の回答肢「たまにある」「あまりない」「ない」を「会話少群」として2群に分類し、分析を行った。群間の差の検定には χ^2 検定を用いた。

自由記述への回答については、筆者及び1名の栄養士が同様の内容をまとめてカテゴリ化したものを、1名の管理栄養士が確認した。

解析は統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 23 For Windows（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は5%（両側検定）とした。欠損値は項目ごとに除外した。

3. 結 果

1) 属 性

解析対象者は83名（父親7名、母親76名）であった。学童保育別にみると、B学童保育は27名（父親4名、母親23名）、C学童保育は25名（父親2名、母親23名）、D学童保育は31名（父親1名、母親

30名)であった。母親が全体の91.6%を占めており、父親・母親以外の回答者はいなかった。また、年齢層は30歳代後半から40歳代前半までであった。

2) 保護者の食生活状況

「①栄養バランスの良い食事をするために、主食・主菜・副菜を揃えることを知っているか」との質問に、「よく知っている」と答えた人は60.2%、「少し知っている」と答えた人は37.3%であった。また、「②食事に年齢や性別、活動状況等に応じた適量があることを知っているか」との質問に、「よく知っている」「少し知っている」と答えた人はそれぞれ42.2%であった。

「③食育に関心があるか」との質問に、「関心がある」と答えた父親は0.0%、母親は35.5%、「どち

らかといえば関心がある」と答えた父親は71.4%、母親は52.6%であった。2014年に内閣府が行った「食育に関する意識調査」⁹⁾によると、「関心がある」と答えた30歳代男性は60.7%（「関心がある」26.5%+「どちらかといえば関心がある」34.2%）、30歳代女性では78.5%（それぞれ33.1%、45.4%）であった。これらのことから、本調査において保護者は、同年代の人と比べて食育に関心を持つ人の割合が高い傾向にあることがわかった。

また、「⑥家庭で、食に関する会話をすることがあるか」との質問に、「よくある」と答えた父親は0.0%、母親は25.0%、「たまにある」と答えた父親は85.7%、母親は57.9%であった。

「⑦主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日か」との質問で

Table 1 Dietary lifestyle status of parents

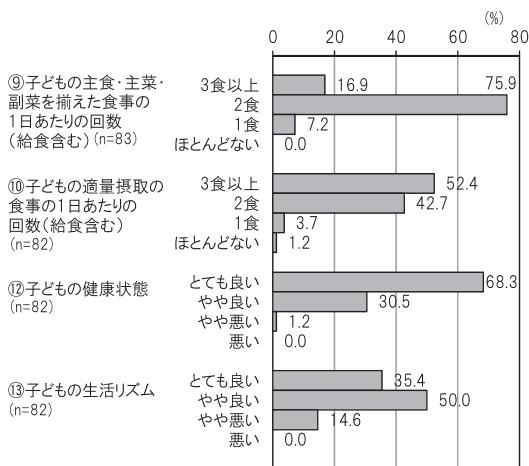
項目	回答肢	父親 n=7 人数(%)	母親 n=76 人数(%)	合計 n=83 人数(%)
①栄養バランスの良い食事をするために、主食・主菜・副菜を揃えることを知っているか	よく知っている	1 (14.3)	49 (64.5)	50 (60.2)
	少し知っている	5 (71.4)	26 (34.2)	31 (37.3)
	あまり知らない	1 (14.3)	1 (1.3)	2 (2.4)
	知らない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
②食事に年齢や性別、活動状況等に応じた適量があることを知っているか	よく知っている	2 (28.6)	33 (43.4)	35 (42.2)
	少し知っている	5 (71.4)	30 (39.5)	35 (42.2)
	あまり知らない	0 (0.0)	13 (17.1)	13 (15.7)
	知らない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
③食育に関心があるか	関心がある	0 (0.0)	27 (35.5)	27 (32.5)
	どちらかといえば関心がある	5 (71.4)	40 (52.6)	45 (54.2)
	どちらかといえば関心がない	1 (14.3)	9 (11.8)	10 (12.0)
	関心がない	1 (14.3)	0 (0.0)	1 (1.2)
④栄養バランスの良い食事をするために、主食・主菜・副菜を揃えることが大切だと思うか	とても思う	3 (42.9)	61 (80.3)	64 (77.1)
	少し思う	4 (57.1)	14 (18.4)	18 (21.7)
	あまり思わない	0 (0.0)	1 (1.3)	1 (1.2)
	思わない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
⑤年齢や性別、活動状況等に応じた適量を食べることが大切だと思うか	とても思う	3 (42.9)	56 (73.7)	59 (71.1)
	少し思う	4 (57.1)	18 (23.7)	22 (26.5)
	あまり思わない	0 (0.0)	2 (2.6)	2 (2.4)
	思わない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
⑥家庭で、食に関する会話をすることがあるか	よくある	0 (0.0)	19 (25.0)	19 (22.9)
	たまにある	6 (85.7)	44 (57.9)	50 (60.2)
	あまりない	1 (14.3)	13 (17.1)	14 (16.9)
	ない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
⑦主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日か	ほとんど毎日	2 (28.6)	22 (28.9)	24 (28.9)
	週に4～5日	2 (28.6)	30 (39.5)	32 (38.6)
	週に2～3日	1 (14.3)	19 (25.0)	20 (24.1)
	ほとんどない	2 (28.6)	5 (6.6)	7 (8.4)
⑧いつも自分に合った適量の食事を食べているか	いつも食べている	2 (28.6)	9 (11.8)	11 (13.3)
	どちらかといえば食べている	3 (42.9)	56 (73.7)	59 (71.1)
	どちらかといえば食べていない	2 (28.6)	11 (14.5)	13 (15.7)
	食べていない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
⑨ふだんの食事時間は楽しいか	楽しい	2 (28.6)	34 (45.3)	36 (43.9)
	どちらかといえば楽しい	0 (0.0)	28 (37.3)	28 (34.1)
	どちらともいえない	5 (71.4)	13 (17.3)	18 (22.0)
	どちらかといえば楽しくない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	楽しくない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

選択した保護者の人数、及びその割合を()に示した。欠損値は項目ごとに除外した。

は、「ほとんど毎日」と答えた父親は28.6%，母親は28.9%であった。内閣府が2014年に行った「食育に関する意識調査」¹⁰⁾では、「ほぼ毎日」と答えた30歳代男性は47.9%，30歳代女性は50.0%であることから、両者に大きな差が認められた(Table 1)。

3) 保護者から見た子どもの食事・生活状況

「⑫子どもの健康状態はどうか」との質問では、「と



各項目において、選択した保護者の割合を示した。

Fig. 1 Dietary lifestyle status of children from a parent's perspective

ても良い」と答えた人が最も多く68.3%で、「⑬子どもの生活リズム (起床時間、就寝時間等) は整っているか」との質問では、「やや良い」と答えた人が最も多く50.0%であった。

また、食事面をみると、「⑨子どもは1日のうちに何回、主食・主菜・副菜を揃えた食事をしているか (給食含む)」については「2食」と答えた人が最も多く75.9%で、「⑩子どもは1日のうちに何回、自分に合った適量の食事をしているか (給食含む)」では、「3食以上」と答えた人が最も多く52.4%であった (Fig. 1)。

4) 保護者の食生活状況に関する要因

主成分分析により得られた因子は4因子で、因子Ⅰ「保護者の食への関心」、因子Ⅱ「子どもの適切な食環境」、因子Ⅲ「子どもの食事の組み合わせ」、因子Ⅳ「子どもの生活リズム」とした。累積寄与率は63.6%，信頼係数は0.5～0.8であった。因子Ⅰをみると、「⑥家庭での食に関する会話」(因子負荷量=0.758)，「⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度」(因子負荷量=0.719)，「⑤適量摂取の大切さへの理解」(因子負荷量=0.717)，「③食育への関心」(因子負荷量=0.645)と高い値を示した (Table 2)。

Table 2 Factor analysis of dietary data based on responses collected from the parents' survey

		因子			
		I	II	III	IV
因子Ⅰ 保護者の食への関心	⑥家庭での食に関する会話	0.758	0.061	-0.235	-0.063
	⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度	0.719	-0.168	-0.187	-0.201
	⑤適量摂取の大切さへの理解	0.717	-0.250	0.201	0.031
	③食育への関心	0.645	-0.233	-0.174	0.288
	②適量に関する知識	0.639	-0.368	-0.059	-0.348
	④主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解	0.596	-0.365	0.279	0.434
	⑧適量摂取の実践	0.572	0.389	0.079	-0.284
	⑪食事時間の楽しさ	0.554	0.218	0.131	0.108
	①主食・主菜・副菜を揃えることの知識	0.514	-0.332	0.448	-0.198
因子Ⅱ 子どもの適切な食環境	⑫子どもの健康状態	0.426	0.598	0.466	-0.113
	⑩子どもの適量摂取の食事の1日あたりの回数	0.477	0.535	-0.237	-0.199
因子Ⅲ 子どもの食事の組み合わせ	⑨子どもの主食・主菜・副菜を揃えた食事の1日あたりの回数	0.431	0.027	-0.717	0.128
因子Ⅳ 子どもの生活リズム	⑬子どもの生活リズム	0.380	0.425	0.070	0.628
固有値		4.423	1.551	1.259	1.032
因子寄与率 (%)		34.02	11.93	9.68	7.94
累積寄与率 (%)		34.02	45.95	55.63	63.57

因子抽出法は主成分分析による。
丸付き数字は質問紙通し番号を示した。

5) 食生活状況との関連

「⑥家庭での食に関する会話」を従属変数とし、ステップワイズ法により重回帰分析を行った。その結果、最も有意な関連がみられたのは「③食育への関心」($\beta = .332$)で、次いで「⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度」($\beta = .302$)、「⑩子どもの適量摂取の食事の1日あたりの回数」($\beta = .244$)となり、決定係数は0.404であった (Fig. 2)。

さらに、「⑦主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた食事の1週間あたりの頻度」を従属変数として同様に分析を行った結果、最も有意な関連が認められたのは「②適量に関する知識」($\beta = .395$)で、次いで「⑨子どもの主食・主菜・副菜を揃えた食事の1日あたりの回数」($\beta = .247$)、「④主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解」($\beta = .228$)、「⑧適量摂取の実践」($\beta = .224$)で、決定係数は0.499で

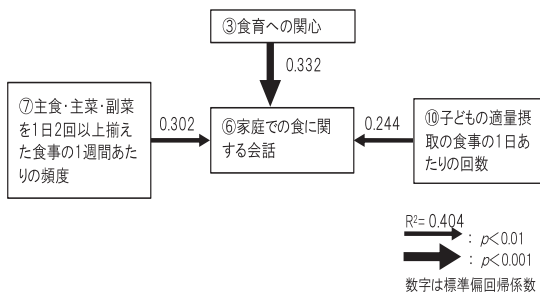


Fig. 2 Relationship between discussions about dietary matters

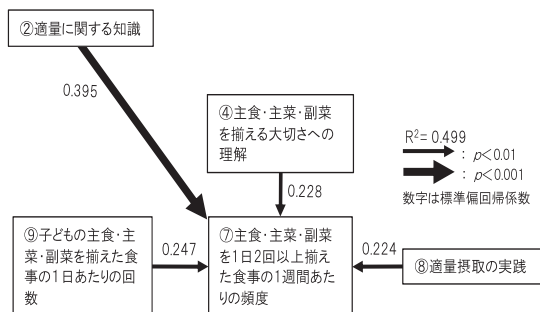


Fig. 3 Relationship between consuming meals that consisted of a staple food, a main dish, and a side dish

あった (Fig. 3)。

また、「③食育への関心」を従属変数として同様に分析を行った結果、最も有意な関連が認められたのは「⑥家庭での食に関する会話」($\beta = .409$)で、次いで「④主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解」($\beta = .282$)で、決定係数は0.317であった (Fig. 4)。

「⑪食事時間の楽しさ」を従属変数として同様に分析を行った結果、有意な関連が認められたのは「⑫子どもの健康状態」($\beta = .249$)、「⑥家庭での食に関する会話」($\beta = .242$)、「④主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解」($\beta = .211$)で、決定係数は0.242であった (Fig. 5)。

6) 食に関する「会話多群」と「会話少群」による比較

「③食育に関心があるか」との質問に「関心がある」と答えた人は、「会話多群」では68.4%、「会話少群」

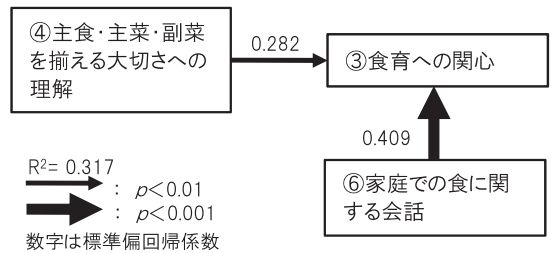


Fig. 4 Relationship between an interest in dietary education

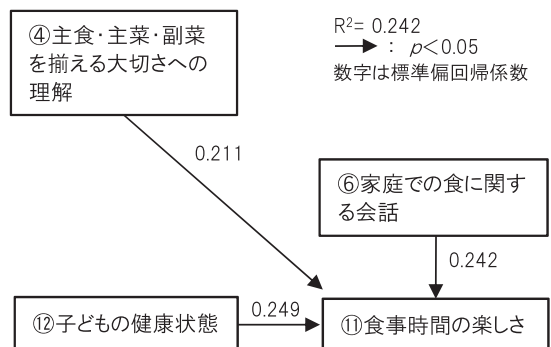


Fig. 5 Relationship between enjoying meal times

Table 3 Comparison between the “active discussion group” and “minimal discussion group”

項目	回答肢	会話多群 n=19 人数(%)	会話少群 n=64 人数(%)	合計 n=83 人数(%)	p値 ¹
①栄養バランスの良い食事を するために、主食・主菜・副菜を揃 えることを知っているか	よく知っている	15 (78.9)	35 (54.7)	50 (60.2)	0.151
	少し知っている	4 (21.1)	27 (42.2)	31 (37.3)	
	あまり知らない	0 (0.0)	2 (3.1)	2 (2.4)	
	知らない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
②食事に年齢や性別、活動状況 等に応じた適量があることを知っ ているか	よく知っている	12 (63.2)	23 (35.9)	35 (42.2)	0.085
	少し知っている	6 (31.6)	29 (45.3)	35 (42.2)	
	あまり知らない	1 (5.3)	12 (18.8)	13 (15.7)	
	知らない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
③食育に関心があるか	関心がある	13 (68.4)	14 (21.9)	27 (32.5)	0.002 **
	どちらかといえば関心がある	6 (31.6)	39 (60.9)	45 (54.2)	
	どちらかといえば関心がない	0 (0.0)	10 (15.6)	10 (12.0)	
	関心がない	0 (0.0)	1 (1.6)	1 (1.2)	
④栄養バランスの良い食事をす るために、主食・主菜・副菜を揃 えることが大切だと思うか	とても思う	18 (94.7)	46 (71.9)	64 (77.1)	0.113
	少し思う	1 (5.3)	17 (26.6)	18 (21.7)	
	あまり思わない	0 (0.0)	1 (1.6)	1 (1.2)	
	思わない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
⑤年齢や性別、活動状況等に応 じた適量を食べることが大切だ と思うか	とても思う	18 (94.7)	41 (64.1)	59 (71.1)	0.035 *
	少し思う	1 (5.3)	21 (32.8)	22 (26.5)	
	あまり思わない	0 (0.0)	2 (3.1)	2 (2.4)	
	思わない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
⑦主食・主菜・副菜を3つ揃えて 食べることが1日に2回以上あるの は、週に何日か	ほとんど毎日	10 (52.6)	14 (21.9)	24 (28.9)	0.032 *
	週に4～5日	7 (36.8)	25 (39.1)	32 (38.6)	
	週に2～3日	2 (10.5)	18 (28.1)	20 (24.1)	
	ほとんどない	0 (0.0)	7 (10.9)	7 (8.4)	
⑧いつも自分に合った適量の食 事を食べているか	いつも食べている	5 (26.3)	6 (9.4)	11 (13.3)	0.029 *
	どちらかといえば食べている	14 (73.7)	45 (70.3)	59 (71.1)	
	どちらかといえば食べていない	0 (0.0)	13 (20.3)	13 (15.7)	
	食べていない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
⑨子どもは1日のうちに何回、主 食・主菜・副菜を揃えた食事をし ているか(給食含む)	3食以上	7 (36.8)	7 (10.9)	14 (16.9)	0.017 *
	2食	12 (63.2)	51 (79.7)	63 (75.9)	
	1食	0 (0.0)	6 (9.4)	6 (7.2)	
	ほとんどない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
⑩子どもは1日のうちに何回、自 分に合った適量の食事をしている か(給食含む)	3食以上	16 (84.2)	27 (42.3)	43 (52.4)	0.017 *
	2食	3 (15.8)	32 (50.8)	35 (42.7)	
	1食	0 (0.0)	3 (4.8)	3 (3.7)	
	ほとんどない	0 (0.0)	1 (1.6)	1 (1.2)	
⑪ふだんの食事時間は楽しいか	楽しい	14 (73.7)	22 (34.9)	36 (43.9)	0.004 **
	どちらかといえば楽しい	5 (26.3)	23 (36.5)	28 (34.1)	
	どちらともいえない	0 (0.0)	18 (28.6)	18 (22.0)	
	どちらかといえば楽しくない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
⑫子どもの健康状態はどうか	楽しい	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.076
	とても良い	17 (89.5)	39 (61.9)	56 (68.3)	
	やや良い	2 (10.5)	23 (36.5)	25 (30.5)	
	やや悪い	0 (0.0)	1 (1.6)	1 (1.2)	
⑬子どもの生活リズム(起床時 間、就寝時間等)は整っているか	悪い	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.024 *
	とても良い	11 (57.9)	18 (28.6)	29 (35.4)	
	やや良い	8 (42.1)	33 (52.4)	41 (50.0)	
	やや悪い	0 (0.0)	12 (19.0)	12 (14.6)	
	悪い	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	

選択した保護者の人数、及びその割合を()に示した。欠損値は項目ごとに除外した。

質問「⑥家庭で、食に関する会話をすることがあるか」について、「よくある」を「会話多群」、「たまにある」「あまりない」「ない」を「会話少群」とした。

¹ 「会話多群」と「会話少群」との差について、 χ^2 検定を行った。*: $p<0.05$ **: $p<0.01$

では21.9%であった ($p=0.002$)。また、「⑦主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日か」との質問に「ほとんど毎日」と答えた人は、「会話多群」では52.6%であったが、「会話少群」では21.9%で、「ほとんどない」と答えた人も10.9%いた ($p=0.032$)。さらに、「⑧いつも自分に合った適量の食事を食べているか」との質問に「いつも食べている」と答えた人は、「会話多群」では26.3%であったが、「会話少群」では9.4%で、「どちらかといえば食べていない」と答えた人も20.3%に上った ($p=0.029$)。

「⑩ふだんの食事時間は楽しいか」との質問に「楽しい」と答えた人は、「会話多群」では73.7%、「会話少群」では34.9%であった ($p=0.004$)。

子どもの食事の状況をみると、「⑨子どもは1日のうちに何回、主食・主菜・副菜を揃えた食事をしているか」との質問に「3食以上」と答えた人は、「会話多群」では36.8%であったが、「会話少群」では10.9%であり、「1食」と答えた人も9.4%いた ($p=0.017$)。また、「⑩子どもは1日のうちに何回、自分に合った適量の食事をしているか」との質問に「3食以上」と答えた人は、「会話多群」では84.2%、「会話少群」では42.9%であった ($p=0.017$) (Table 3)。

7) 自由記述による回答

38人から46件の回答があり、得られた内容「心がけていること」「気になること」のそれぞれをカテゴリに分類した。その結果、Table 4に示すとおり、

Table 4 Categories and examples of responses from open-ended questionnaires

カテゴリ	内容例
心がけていること	献立 ○(3件)主食+主菜+副菜を整えるようにしている。 ○バランスの良い食事づくりを心がけている。 ○おかずには魚か肉プラス野菜を付けている。おかずで難しい時は、スープなどに野菜を入れている。 ○なるべく、野菜・たんぱく質・炭水化物・繊維…と揃えるようにしている。 ○数日間で、栄養バランスを整えるようにしている。
	食べ方 ○(2件)バランスよく食べることを心がけている。
	食品の選択 ○(2件)多種の旬の食品を食べている。 ○(2件)食材に偏りが無いよう心がけている。 ○(2件)添加物をできる限りとらないように、気をつけている。
	味覚 ○子どもの頃から、食べ物の味を知っておくようにしている。
	野菜 ○(6件)野菜や果物を食べるよう心がけている。 ○夕食は、野菜を入れたメニューにするようにしている。
	好き嫌い ○(3件)苦手なもの、少しは食べさせるようにしている。 ○嫌いな食べ物を少しずつでもよいので克服してもらうよう、味付けを変えている。(父親) ○作ってもらった食事は残さない。(父親)
	食育 ○旬のものを食べたり、一緒に料理をしたり、食べ物の話題を出したりするよう心がけている。 ○市民農園で20~30種類以上の野菜を育て、食事に利用している。 ○食生活アドバイザーの資格を取得したので、子どもの食育に活かしたい。
	楽しさ ○楽しい気持ちでいただく。 ○食事が楽しい時間であること。
	献立 ○副菜を毎日出すことができない。 ○仕事で帰宅が遅いので、宅配サービスを使っている。朝食は特に大事だと思う。 ○朝食が簡単なものになってしまう。 ○朝はつい、パンとヨーグルト、フルーツ、牛乳などの飲み物が多くなりがちである。
	栄養価・量 ○栄養のバランスには気をつけているが、子どもの「適量」がどのくらいかわからない。 ○献立の栄養価がわからないので、日々の献立に悩んでいる。 ○子どもの食事の摂取量が、周りの子どもや以前と比べ、ほぼ半量になっている。
気になること	時間不足 ○バランスの良い食事にしたいが、手間がかかるため簡単なものにしてしまう。 ○子どもを寝かせるまでの時間が短いため、仕事が忙しい時は調理に時間が割けない。 ○気持ちはあるが、仕事で遅くなった場合には、やきそば、オムライス等のワンプレートのこともある。
	好き嫌い ○(2件)子どもの好き嫌いが気になっている。
	その他 ○教育、福祉の充実がおろそかになり、「食育」に焦点が当てられている動きに不安を感じている。(父親)

自由記述回答数:38名中46件

「心がけていること」では8個,「気になること」では5個のカテゴリに分けられた。

「心がけていること」では,主食・主菜・副菜の組み合わせや栄養バランスなど献立に関する記述が最も多くみられ,次いで野菜の摂取や食品の選択に関することが多かった。また,「気になること」では,料理の単調さなど献立に関する記述が最も多く,次いで栄養価・量や時間不足に関することとなっていた。

4. 考 察

保護者の食生活状況と家庭での食育との関連を踏まえ,効果的な食育の方法について検討した。

1) 保護者の食行動の観点から

本調査では,父親は家庭で食に関する会話をすることは「たまにある」程度で,主食・主菜・副菜を揃えたり,適量を食べたりすることをとても大切だと思える人は4割にとどまった。また,主食・主菜・副菜を揃えて食べたり,適量を食べるなどの食行動には個人差が大きいことがわかった。

母親は,約半数の人が主食・主菜・副菜や適量に関する知識があると自己評価しており,7割を超える人が主食・主菜・副菜を揃えたり,適量を食べたりすることをとても大切だと考えていた。しかし,実際には,主食・主菜・副菜を1日2回以上揃えた日が週に数日又はほとんどない人が3割を超えていたことも明らかとなった。現在,子育て世代の食生活には多くの課題が指摘されており¹¹⁾,本調査においても同様の傾向が認められた。

さらに本調査では,子どもの主食・主菜・副菜を揃えた食事が,保護者の主食・主菜・副菜を揃えた食事の実施に影響を与えていることが示された。このため,子どもの食生活改善を行うにあたっては,保護者の食生活も含めて検討していくことが効果的であり,重要と考える。

また,保護者は食について心がけていることや気になることとして,「バランスの良い食事にしたいが手間がかかる」など時間的な制約があること,「適量」や栄養価がわからないこと,献立の組み合わせや調理方法,食品の安全性に不安があることなどを挙げていた。子どもを学童保育に預けなければならない忙しい保護者は,多忙な生活であっても少しで

も食生活が改善できればと思う一方で,実現の困難さも実感している。これらのことから,保護者には健康的な食生活を送るために必要な,正しい知識を得る機会が不足していることが推察された。

このため,保護者に対しては知識やスキルの向上を図るための支援を行うことが必要である。適量に関する知識が保護者の主食・主菜・副菜を揃えた食事の実施に影響を与えていることが分析結果から示されており,こうした支援を行うことで食行動の改善につながるものと考ええる。

具体的な方策として,子どもの成長・発達を踏まえた献立の作成や食事の方法,保護者の生活習慣病予防など,健康や栄養に関するより具体的な情報を提供することが重要となる。そして,学童保育で行われる保護者会の活用や個別の相談機会の設定,保護者間で食事の工夫点や悩み等を共有し,話し合える場の設置など,改善に取り組める環境を整備していくことも不可欠である。学校や行政など地域が一体となって支える仕組みが求められる。

2) 家庭での食育の観点から

家庭での食に関する会話は団欒の機会ともなり,子どもが健康的な食生活を学ぶ上で大変重要である。本調査においても,食に関する会話が「よくある」と答えた保護者には,保護者や子どもの食生活について良好な回答をする人が多いことが確認されている。多忙な生活であってもできるだけ機会をとらえ,日常生活の中で気軽に食に関する会話を行っていくことが重要である。

そして,家庭での食に関する会話には食育への関心が強く影響しており,食育への関心には家庭での食に関する会話や主食・主菜・副菜を揃える大切さへの理解が関連していることから,特に食育への関心の低い保護者に対しては,さまざまなツールを活用した食に関する情報提供,食の楽しさや食を身近に感じられるようなイベントや仲間づくりへのサポートなど,意識や理解につながる取組を行うことが効果的と考える。

さらに,衛藤ら¹²⁾は,共食や自発的コミュニケーションが多い子どもは「栄養を考えて食事をする」ことの重要性等の食態度が積極的で,食事の中の家族との栄養や健康に関する会話等の食行動の実践頻度が高く,毎日の楽しさや食事の楽しさ等のQOLが良好であった。」と報告しており,子どもから話をす

ることの重要性についても強調している。このため保護者は、子どもに声をかけて会話を促したり、子どもが気軽に話せる場となるような配慮も必要である。こうした工夫によって会話の内容が深まり、食育の効果も高まるものと考ええる。

また、子どもと買い物に出かけたり、子どもに食事の準備や後片付け等の役割を持たせ、食事づくりに参加させることなどは、食に関する知識やスキル、食文化などを伝達する機会ともなる。「食育の現状と意識に関する調査報告書（平成 22 年 3 月）」¹³⁾では、小学生の頃に「食事の準備や後片付けを手伝った者ほど『(食育に) 関心がある』とする割合が高くなる傾向にある」としており、これらの取組は家庭内食育として積極的に行われることが重要である。

さらに、学童保育や関係機関によって食育が行われる場合には、親子で参加できる構成や、家庭での継続した実践につながるカリキュラムとすることも一考である。そして、家庭での会話の材料ともなる食に関する情報紙や学習プリント等を配布し、家庭での活用を促すことで、食行動の変容が期待できると考える¹⁴⁾。

また、分析結果から、保護者の食事時間の楽しさは、子どもの健康状態や食に関する会話に影響を受けることが明らかとなっている。会話の充実が、子どもの食生活改善のみならず、保護者の食に関する QOL の向上にもつながることは、健康的で豊かな食生活を送るうえで大変重要といえる。

3) 本研究の限界

本研究の限界として、以下の点が挙げられる。第 1 に、対象が A 市 1 地域のみによるものであり、参加人数も十分とはいえない点である。今後はより多くの地域、対象者によって状況を把握し、検討していく必要がある。第 2 に、要因を分析するうえで、調査項目が少なかった点である。保護者の負担を考慮し、最小限の項目としたが、より詳細な分析を行うためには家庭状況や保護者の子どもとの関わり方、食生活観等についても把握する必要があった。調査票の精度を高めていきたい。

今後は、さらなる検討を重ね、保護者の食生活状況を踏まえた効果的な食育の方法についてより具体的な内容や方法について検討していきたい。

5. おわりに

本研究では、学童保育を利用する児童の保護者を対象に調査を実施し、保護者の食生活状況と家庭での食育との関連を明らかにすることにより、効果的な食育の方法について検討することを目的とした。その結果、保護者は食育に関心を持つ人は多かったが、実際の食行動に課題のある人も多くみられた。一方で、家庭で食に関する会話を多く行っている保護者は、主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度が高く、適切な量の食事を摂取していると答えた人の割合が高かった。子どもも同様の傾向であった。これらのことから、家庭での食に関する会話の充実を図るとともに、保護者に対して学習機会や情報提供等の支援を行うなど、環境面からのサポートが必要であることが示唆された。

今後も食育の方法についてさらなる検討を行い、生涯にわたる健康的な食習慣の定着に役立てていきたいと考える。

〔要 約〕

本研究は、学童保育を利用する児童の保護者を対象に調査を実施し、保護者の食生活状況と家庭での食育との関連を明らかにすることにより、効果的な食育の方法について検討することを目的とした。2014 年 6 月～7 月、A 市内の学童保育 3 か所においてアンケート調査を実施した。解析対象者は 83 名であった。

その結果、保護者は食育への意識は高いものの、実際の食行動には多くの課題がみられた。一方で、家庭で食に関する会話を多く行っている人は、主食・主菜・副菜を揃えた食事の頻度が高く、適切な量の食事をしていてと答えた人の割合が高かった。子どもも同様の傾向であった。

これらのことから、家庭での食に関する会話の充実を図るとともに、保護者に対して学習機会や情報提供等の支援を行うなど、環境面からのサポートが必要であることが示唆された。

謝 辞

本研究への御協力をいただきました A 市内学童保育の保護者の皆様、並びに学童保育事務局長、指導員の先生方に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府：第2次食育推進基本計画（平成23年3月31日食育推進会議決定，平成25年12月26日一部改定），「第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針」
- 2) 独立行政法人労働政策研究・研修機構：子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査，13（2012）
- 3) 内閣府：平成19年版国民生活白書 つながりが築く豊かな国民生活，39-40（2007）
- 4) 厚生労働省：平成27年放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）の実施状況（5月1日現在）<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000107366.html>（2016年10月1日アクセス）
- 5) 塚田由佳里・小伊藤亜希子：親子の帰宅時間の遅延化と親の生活スタイルが子どもの放課後の生活に与える影響—学童保育所に通う子どもの調査より—，日本家政学会誌，58（5），231-246（2007）
- 6) 吉岡有紀子・高増雅子・足立己幸：学童保育所における「わくわく食探検」プログラムの開発と評価，小児保健研究，63（5），524-534（2004）
- 7) 堀西恵理子・蘭田邦博・玉田葉月・丸山智美・北森一哉：学童保育所における「あいち県版食育カルタ」を用いた食育プログラムとその効果，金城学院大学論集 自然科学編，7（2），10-18（2011）
- 8) 高橋比呂映・平本福子：宮城県の学童保育におけるおやつ現状と課題，生活環境科学研究所研究報告 宮城学院女子大学，46，33-42（2014）
- 9) 内閣府：食育に関する意識調査報告書（平成27年3月），14（2015）
- 10) 前掲9）45ページ参照
- 11) 厚生労働省：平成26年国民健康・栄養調査結果の概要 <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000117311.pdf>（2016年10月1日アクセス）
- 12) 衛藤久美・武見ゆかり・中西明美・足立己幸：小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度，食行動，QOLとの関連，日本健康教育学会誌，20（3），192-206（2012）
- 13) 内閣府：食育の現状と意識に関する調査報告書（平成22年3月），28（2010）
- 14) 村井陽子・安藤弘行・山崎範子・奥田豊子：主食・主菜・副菜に関する学習プリントが児童の食行動に及ぼす影響—保護者との連携の試み—，日本食育学会誌，10（3），185-193（2016）