

3歳児健康診査に来所した母親の子どもの食生活に関わる 困りごとや食習慣について

Concerns of Mothers about their Child's Diet and Dietary Habits when Bringing their 3-year-olds
in for a Health Examination

山 田 麻 子*	田 辺 里枝子**	野 田 聖 子*
Asako YAMADA	Rieko TANABE	Seiko NODA
中 岡 加奈絵***	中 野 弘 子****	五関-曾根 正江*
Kanae NAKAOKA	Hiroko NAKANO	Masae GOSEKI-SONE

要 約 東京都T区I保健所における3歳児健康診査対象の子どもの母親157名に対し、子どもの食事や食生活における困りごとについて調査した結果、全体の74.5%の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えていた。20%以上の母親が心配事として認めていた項目としては、「厚切り肉が食べられない」、「遊び食べをする」、「初めての食べ物は受け付けない」、「食事時間が長い」であった。偏食があると回答した者は70.2%だった。食生活を豊かにするために行っていることとして、「マナーを教える」、「食事作りのお手伝いをする」、「食べ物や料理名を教える」に「はい」と回答した者は50%以上だった。母親の欠食の有無と子どもの朝食摂取状況に関連が認められた($p<0.001$)。さらに、母親の牛乳摂取量は子どもの牛乳摂取量と関連することが示された($p=0.024$)。幼児の食生活への母親の影響は大きく、母親自身の食生活改善を促す支援が必要である。

キーワード : 3歳児健康診査, 偏食, 幼児, 食生活, 牛乳摂取量, 欠食

Abstract In order to examine concerns about a child's diet and dietary habits, 157 mothers who had brought their 3-year-olds for a health examination at a public health center in a district of Tokyo were surveyed. Of these mothers, 74.5% were concerned about their child's diet. More than 20% were concerned about the following dietary habits of their children: <being unable to eat thick slices of meat>, <playing with food at mealtime>, <refusing unfamiliar foods>, and <taking too long to eat>, while 70.2% themselves had an unbalanced diet. More than 50% adopted approaches to instill healthy dietary habits in their children, such as <teaching the child table manners>, <asking the child to help in the kitchen>, and <showing the child the name of each food or dish>. Whether or not

the mother skipped meals was correlated with whether the child ate breakfast ($p<0.001$). There was also a correlation between the milk intake of the mother and child ($p=0.024$). Since mothers markedly influence their children's dietary habits, they may need support to improve their own dietary habits.

* 日本女子大学 家政学部 食物学科
Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Sciences and Design, Japan Women's University
** 文化学園大学 調理学研究室
Laboratory of Cookery Science, Bunka Gakuen University
*** 日本女子大学大学院 人間生活学研究科 人間発達学専攻
Graduate School of Human Life Sciences, Division of Human Development, Japan Women's University
**** 豊島区池袋保健所健康推進課
Health Promotion Section, Toshima City Ikebukuro Public Health Center

Key words : health examinations for 3-year-olds, unbalanced diet, children, dietary habits, milk intake, skipping meals

1. 緒言

育児の過程で生じる不安やトラブルは育児におけるストレスの原因となりうる¹⁾。子どもの発育には個人差があるが、自身の子どもの身体発育や栄養状態に自信を持ってない母親等もいる。そのため、保健医療従事者は、乳幼児の正常な発達過程や身体発育の適切な評価方法の知識を持ち、一人ひとりの状況に応じた支援を行うことで、母親等の不安の軽減を図り、母親等が自信を持って育児できるようにすることが重要である¹⁾。

平成27年度乳幼児栄養調査によると、現在子どもの食事について困っていることとして、「特にない」と回答した者の割合が高い5歳以上でも22.5%となっており²⁾、77.5%の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えている。年齢が下がるとさらに増え、3歳～4歳未満では83.2%の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えている²⁾。また、困りごとの中でも3歳～4歳未満、4歳～5歳未満、5歳以上では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が最も多く、それぞれ32.4%、37.3%、34.6%であった²⁾。

本研究では、都内の3歳児健康診査に来所した子どもの母親に対し、子どもの食事や食生活に関わる困りごとや食習慣などについて把握し、食育支援のための資料を得ることを目的に調査した。

2. 方法

2011年7月から2013年4月に行われた東京都T区I保健所における3歳児健康診査対象の子どもの母親を調査対象とした。研究の目的、自由意志による参加、個人情報保護などに関して同意の上、3歳児健康診査の際に、自記式質問紙を提出した者157名を本研究の解析対象者とした。

子どもの食事についての心配事の有無、母親から見た子どもの食事や食生活で心配なこと、偏食の有無、間食の時間と量、食生活を豊かにするために行っていること、母親と子どもの牛乳摂取量・欠食の有無について質問を行った。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得た研究である(承認日2011年7月、承認課題番号第68号)。

統計解析には、統計ソフトIBM SPSS Statistics 22を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。母

親と子どもの食習慣の関連についてはカイ二乗検定にて検討を行った。

3. 結果

健診時の母親の平均年齢は37歳であった。

子どもの食事についての心配事の有無について、Fig. 1に示した。全体の74.5%の者が心配事があると回答した。

Table 1に母親から見た子どもの食事や食生活で心配なことについて質問した結果を示した。20%以上の母親が心配事として認めていた項目として、「厚切り肉が食べられない」について「はい」と回答した者が36名(30.8%)、「遊び食べをする」、「初めての食べ物は受け付けない」が30名(25.6%)、「食事時間が長い」が26名(22.2%)であった。次いで、10%以上の母親が心配事として認めていた項目とし

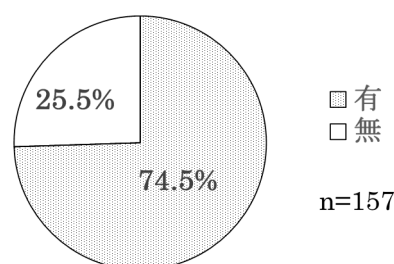


Fig. 1 Mothers with and without concerns about their child's diet and dietary habits

Table 1 Mothers' concerns about their child's diet and dietary habits

	はい (%)	いいえ (%)
厚切り肉が食べられない	36 (30.8)	81 (69.2)
遊び食べをする	30 (25.6)	87 (74.4)
初めての食べ物は受け付けない	30 (25.6)	87 (74.4)
食事時間が長い	26 (22.2)	91 (77.8)
座って食べられない	22 (18.8)	95 (81.2)
栄養バランスが悪い	21 (17.9)	96 (82.1)
間食が多い	15 (12.8)	102 (87.2)
外食や既製品が多くなりがち	13 (11.1)	104 (88.9)
食べすぎる	10 (8.5)	107 (91.5)
食べることに興味がない	9 (7.7)	108 (92.3)
朝食を食べない	7 (6.0)	110 (94.0)
食欲がない	4 (3.4)	113 (96.6)
食事時間が不規則	4 (3.4)	113 (96.6)

n=117

未回答者は欠損値として扱い、除外した。

て、「座って食べられない」が 22 名 (18.8%), 「栄養バランスが悪い」が 21 名 (17.9%), 「間食が多い」が 15 名 (12.8%), 「外食や既製品が多くなりがち」が 13 名 (11.1%) であった。

Fig. 2 に示したように、子どもの偏食について質問した結果においては 70.2% の者が「有」と回答し、そのうち、「嫌いな食べ物・苦手な食べ物が多い」に対し「有」と回答したのは 86.8%, 「好きな食べ物ばかり食べる」に対し「有」と回答したのは 59.7% だった。

った。

子どもの食物アレルギーの有無に関する質問については、回答が得られた者のうち 22.2% が「有」と回答した (Fig. 3)。

子どもの間食について、「時間」と「量」は決まっているか質問した結果を Table 2 に示した。「時間」については 114 名 (73.1%) が、「量」については 94 名 (60.6%) の者が「はい」と回答した。

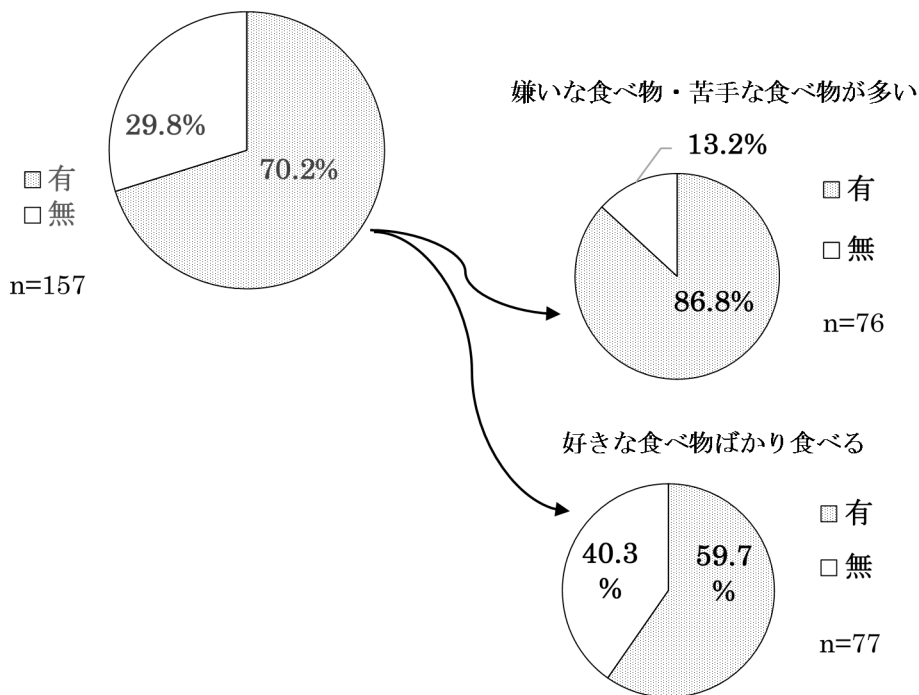
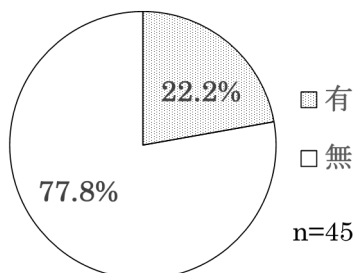


Fig. 2 Children with and without an unbalanced diet



未回答者は欠損値として扱い、除外した。

Fig. 3 Children with and without food allergies

Table 2 Children's concerns about between-meal snacks

	はい	(%)	いいえ	(%)
時間は決まっているか	114	(73.1)	42	(26.9)
量は決まっているか	94	(60.6)	61	(39.4)

n=156

未回答者は欠損値として扱い、除外した。

Table 3 に、食生活を豊かにするために行っていることについて質問した結果を示した。「マナーを教える」に「はい」と回答した者は 96 名 (61.9%), 「食事作りのお手伝いをさせる」は 79 名 (51.0%), 「食べ物や料理名を教える」は 78 名 (50.3%) であった。一方、「作物を育てる」に「はい」と回答した者は 26 名 (16.8%), 「取り組んでいない」は 22 名 (14.2%) だった。

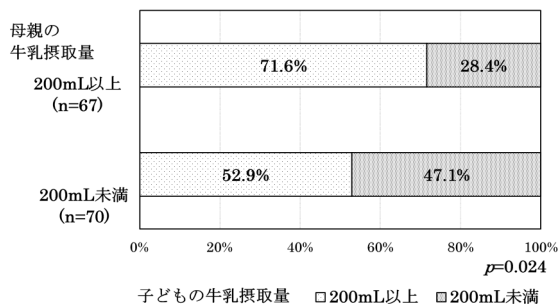
Table 3 Mothers' approaches to instill healthy dietary habits in their children

	はい	(%)	いいえ	(%)
マナーを教える	96	(61.9)	59	(38.1)
食事作りのお手伝いをさせる	79	(51.0)	76	(49.0)
食べ物や料理名を教える	78	(50.3)	77	(49.7)
作物を育てる	26	(16.8)	129	(83.2)
取り組んでいない	22	(14.2)	133	(85.8)

n=155

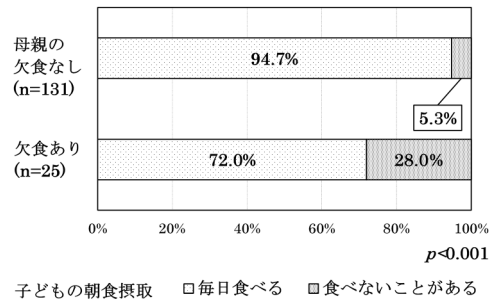
未回答者は欠損値として扱い、除外した。

母親と子どもの食習慣の関連として、Fig. 4 には牛乳摂取量、Fig. 5 には欠食についての結果を示した。母親の牛乳摂取量が 200 mL 以上の者について、子どもの牛乳摂取量が 200 mL 以上である者の割合は 71.6%と、子どもの牛乳摂取量が 200 mL 未満の者の割合は 28.4%に対し、高値を示した。一方で、母親の牛乳摂取量が 200 mL 未満の者について、子どもの牛乳摂取量が 200 mL 以上である者の割合は 52.9%に対し、子どもの牛乳摂取量が 200 mL 未満の者の割合は 47.1%であり、母親と子どもの牛乳摂取量に有意な関連性が認められた



未回答者は欠損値として扱い、除外した。

Fig. 4 Correlation between the milk intake of the mother and child



未回答者は欠損値として扱い、除外した。

Fig. 5 Correlation between skipping meals by the mother and child

($p=0.024$)。また、欠食についても、母親の欠食がないと回答した者の子どもの朝食摂取において、「毎日食べる」と回答した者の割合は 94.7%であり、「食べないことがある」と回答した者の割合は 5.3%であった。一方、母親の欠食があると回答した者については、子どもの朝食摂取への回答が、「毎日食べる」が 72.0%に対し、「食べないことがある」が 28.0%と母親の欠食ありの場合に比べて割合が高く、母親と子どもの欠食習慣に有意な関連性が認められた ($p<0.001$)。

4. 考察

3 歳児健康診査に来所した母親に子どもの食事や食生活における困りごとについて調査した結果、全体の 74.5%の保護者が子どもの食事について困りごとを抱えていた。保健センターでの 3 歳児健康診査に来所する親にとって、子どもの食事や食生活は大きな関心事であり、何かしらの悩みを抱えていることがうかがえた。

母親から見た子どもの食事や食生活で心配なことについて質問した結果では、「厚切り肉が食べられない」の質問で「はい」と回答した者が最も多かった。1 歳 2 か月児歯科健診における乳歯萌出状況と食生活との関連について調査した結果では、1 歳 4、5 か月頃で生え始め、第一乳臼歯が生え揃うとおかずの硬さを硬くして大人と同じにしてしまう傾向がみられている³⁾。1 歳半児の歯の萌出状況と日常の児の摂取している食物の硬さについての関連を調べた報告では、歯の萌出に適した硬さよりも硬い食事が提供され、十分な咀嚼ができないまま嚥下をして

いることが示唆されている⁴⁾。歯の萌出に見合わない固さの食物を子どもに与えることは、嚙まない、丸呑み、硬いものが嫌い、偏食の原因となり、丸呑みは過食しやすく肥満の原因になるとも言われている⁵⁾。大人のように硬いものがうまく嚙めるようになるのは乳歯が生えそろった3歳すぎであり⁵⁾、子どもに食事を与える者に対して歯の萌出に応じた食事の調理形態の理解や準備する際の工夫についての啓発が求められる。

本調査において、7割の児に「偏食」があり、「嫌いな食べ物や苦手な食べ物が多い」児は86.8%にも及んだ。平成27年度乳幼児栄養調査の結果によると、現在子どもの食事について困っていることとして、3歳～4歳未満では「食べるのに時間がかかる」と回答した者の割合が37.3%と最も高く、次いで「偏食」30.6%、「遊び食べ」27.4%、「むら食い」27.1%であった²⁾。市町村母子保健事業栄養担当者の視点による、母子に多い心配事の特徴として、幼児期の心配事、食生活習慣に分類される食べ方において、「偏食・好き嫌い」、「小食」、「むら食い」、「よく嚙まない」、「遊び食べ」が挙げられている⁶⁾。これらの行動は、幼児期の味覚や食感、自我の発達に伴う典型的な行動と考えられている⁵⁾。子どもの食行動の問題に関する要因について、子どもの個人的要因と環境要因の影響を検討した調査⁷⁾によると、「偏食」は子ども自身が持つ個人要因に関係なく認められる行動である。また、食行動の問題は変動的であり、子どもと遊んだり、過ごしたりする機会の有無といった人的かわりや、育児支援者や相談者が身近にいるかどうかといった社会的サポートなどの育児環境が食行動と関連していることから、子どもと養育者のかかわりと彼らの置かれた環境のありかたについて検討することの重要性が示されている。

本調査において、子どもの食物アレルギーの有無への回答では、回答を得られた者のうち約2割が「あり」と回答していた。3歳時点における食物アレルギーの有病率の推移は増加傾向にあり、有病率は年齢が低いほど多い¹⁾。平成27年度乳幼児栄養調査の結果では、食物アレルギーが原因と思われるアレルギー症状を起こしたことがある子どもの割合は14.8%で、そのうち11.2%は医療機関を未受診であった²⁾。また、食物アレルギーへの対応は医師の診断に基づいて対応することは重要でありながら、食物アレルギーの原因と思われる食物の除去や制限をし

たことがある保護者のうち42.1%は医師の指示ではないことが報告されており²⁾、自己判断での対応が行われている様子がうかがえる。

子どもへの間食の与え方についての回答では、約7割ほどの者が「時間は決まっているか」の問いに対し「はい」と回答した。間食に関しては、市町村母子保健事業栄養担当者により母子に多い心配事の特徴として「間食のリズム」が挙げられている⁶⁾。平成27年度乳幼児栄養調査では、むし歯の有無別に間食の与え方について解析した結果において、「時間を決めてあげることが多い」と回答した者の割合がむし歯無しで56.7%と最も高く²⁾、むし歯有りでは46.1%だった。一方、むし歯有りでは「欲しがる時にあげることが多い」が27.2%と、むし歯無しの19.1%に対し高値を示しており、むし歯予防の点からも時間を決めて与えることは大切である。

平成27年度乳幼児栄養調査の結果によると、子どもの食事特に気をつけていることとして、「栄養バランス」と回答した者が最も多く、次いで「一緒に食べること」、「食事のマナー」の順であった²⁾。本調査においても、食生活を豊かにすることとして、「マナーを教える」の問いに対し約6割の者が「はい」と回答しており、比較的取り組みやすい項目と考えられた。一方で、「作物を育てる」は6人に1人であり、「取り組んでいない」者は7人に1人と、機会がなければ、自発的には取り組みにくい様子もうかがえた。

朝食を必ず食べる子どもの割合について、平成27年度乳幼児栄養調査の結果では、保護者が朝食を「必ず食べる」と回答した場合は朝食を「必ず食べる」子どもの割合は95.4%と高かった。一方、保護者が「ほとんど食べない」、「全く食べない」と回答した場合に朝食を「必ず食べる」子どもの割合は、それぞれ78.9%、79.5%であった²⁾。本研究においても、母親の欠食の有無と子どもの朝食摂取状況に関連が認められた。さらに、母親の牛乳摂取量は子どもの牛乳摂取量と関連することが示された。母親自身の食習慣と幼児の食習慣の相関は高く、母親の食事の問題点が多いときには幼児の食事の問題が多いことから、幼児の食習慣を整えるために、母親の食習慣の改善を支援する必要性が指摘されている^{8, 9)}。

近年、児童のいない世帯の割合の増加とともに、子育ての孤立化と負担感が大きくなっている。本研究では、母親に子どもの食事や食生活における困り

ごとなどについて調査した結果、平成27年度乳幼児栄養調査等と同様の結果が得られた。地域の保健医療従事者においては、保育者の不安や負担の具体的な内容を把握し、不安を解消させるために必要なサービスの提供が益々期待されよう。

謝 辞

本研究にご協力いただきました対象者の皆様、および調査実施にご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

文 献

- 1) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド2019改訂版，<https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf> [2019.9.25]
- 2) 厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要，<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/000134460.pdf> [2019.9.25]
- 3) 曾我部夏子，丸山里枝子，中村房子，土屋律子，井上美津子，五関・曾根正江：都市部在住の乳幼児の口腔発達状況と食生活に関する研究，日本公衛誌，8，641-648 (2010)
- 4) 上野祐可子，佐伯和子，良村貞子：1歳半児の歯の萌出と15品目の食物摂取状況との関連，日本公衛誌，3，143-149 (2017)
- 5) 小児科と小児歯科の保健検討委員会：歯からみた幼児食の進め方，小児保健研究，66，352-354 (2009)
- 6) 高橋希，祓川摩有，新美志帆，衛藤久美，石川みどり，加藤則子，横山徹爾，山崎嘉久：市町村母子保健事業の栄養担当者の視点による母子の心配事の特徴：妊娠期・乳児期・幼児期に関する栄養担当者の自由記述の分析，日本公衛誌，9，569-577 (2016)
- 7) 志澤美保，義村さや香，趙朔，十一元三，星野明子，桂敏樹：幼児期の食行動に関連する要因の研究：自閉的傾向，感覚特性および育児環境に焦点をあてて，日本公衛誌，65，411-420 (2019)
- 8) 中村伸枝，遠藤数江，荒木暁子，小川純子，佐藤奈保，金丸友：幼児と母親の生活習慣の実態と母親の健康に関する認識，千葉大学看護部紀要，30，25-29 (2008)
- 9) 早瀬須美子，熊谷佳子，庄司吏香，福安智哉，藤木理代，徳留裕子，山中克巳：幼児の骨量に関連する要因の検討—母親との類似性を中心に—，名古屋栄養科学雑誌，2，1-11 (2016)