

## 幼児とその保護者の野菜摂取に関する検討

### Vegetable Intake among Young Children and Their Parents

中 岡 加奈絵\*,\*\*      野 田 聖 子\*      山 田 麻 子\*  
Kanae NAKAOKA      Seiko NODA      Asako YAMADA  
定 行 まり子\*\*\*      五 関-曾 根 正 江\*  
Mariko SADAYUKI      Masae GOSEKI-SONE

**要 約** 幼児とその保護者の野菜摂取を促すための支援について検討することを目的とし、質問紙調査を実施した。その結果、保護者においては「栄養バランスを補うため」に野菜を摂取する者が多いこと、緑黄色野菜よりもその他の野菜を好む傾向があることが示された。幼児においては、野菜を「好きでよく食べる」者と「好きではないが食べる」者が同じくらいの割合で存在すること、甘味の強い野菜を特に好む傾向があることが示された。一部の野菜においては保護者が好むものを幼児も好むという関連が認められ、3 歳以上児と 3 歳未満児で好みが変わる野菜もあった。4 分の 3 以上の保護者において、幼児が野菜を食べるための工夫を行っており、調理方法を工夫している者が特に多いことが示された。本研究結果より、幼児の年齢や家族構成を配慮し、野菜摂取を促すための情報提供や支援を行うことの必要性が示された。

**キーワード**：野菜、幼児、保護者、福島県

**Abstract** A survey was conducted to promote vegetable intake among young children and their parents. Many parents consumed vegetables “to supplement balanced nutrition” and they preferred non-green/yellow vegetables. Among young children, the rates of “liking vegetables and often eating them” and “not liking vegetables but eating them” were similar, and sweet vegetables tended to be particularly preferred. Children also liked some of their parents’ favorite vegetables, suggesting a correlation. Moreover, the preference for some vegetables diverged between preschoolers (age 3 or older) and toddlers (younger than 3). About three-quarters of parents adopted strategies to encourage their young children to eat vegetables, and many of them tried different ways to cook vegetables. Results indicated the necessity of providing information and support to promote vegetable intake in light of the age of young children and their family composition.

**Key words** : Vegetables, Young Children, Parents, Fukushima Prefecture

---

\* 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

\*\* 十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科  
Department of Food and Nutrition,  
Faculty of Human Life, Jumonji University

\*\*\*日本女子大学 家政学部 住居学科  
Department of Housing and Architecture,  
Faculty of Human Sciences and Design,  
Japan Women's University

### 1. 緒言

世界有数の長寿国として知られているわが国では、健康寿命の延伸が課題となっている。健康寿命を延ばすには生活習慣病予防は欠かせないことから、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として、「健康日本 21（第二次）」が平成 25 年より推進されてい

る<sup>1)</sup>。この中で野菜摂取量の平均値を350gとすることが目標として掲げられていたが、令和4年に公表された健康日本21(第二次)最終評価報告書において、野菜摂取状況は「C 変わらない」と評価されている<sup>1)</sup>。令和元年国民健康・栄養調査報告<sup>2)</sup>によると、20歳以上の野菜摂取量の平均値は、男性で288.3g(内、緑黄色野菜が82.9g)、女性で273.6g(内、緑黄色野菜が87.1g)であり、野菜摂取量が350g以上の者の割合は男性で30.1%、女性で26.5%であると示されている。年齢階級別にみると、男女ともに子育て世代にあたる20~40歳代で野菜摂取量が少ないことが問題となっている。

幼児を対象とした研究においては、野菜を毎日1回未満しか食べていない者の割合が22.3%であったと報告されており<sup>3)</sup>、幼児においても野菜摂取が不足している者の存在が危惧される。食を営む力の「基礎」、食事を含む基本的な生活習慣は幼児期に形成され、成人期以降の食習慣にも影響することから、幼児期から習慣的に野菜を摂取することが将来的な生活習慣病予防の観点からも重要である。食に関する自己管理能力が身につけていない幼児期の食生活は、食生活を管理している保護者の影響を強く受けることから<sup>4)</sup>、幼児のみならず、その保護者に対しても野菜摂取量を増やすための対策が望まれる。

そこで本研究は、幼児とその保護者の野菜摂取を促すための支援について検討することを目的として実施した。幼児とその保護者の野菜摂取に関する実態や、子どもが野菜を食べられるようにするために家庭で行っている工夫について調べることで、野菜摂取を増やすための食育に活用できる情報の収集を行った。

## 2. 方法

### (1) 対象と質問紙調査

2017年10月時点で、福島県内のSこども園に在籍する園児とその保護者71名を対象とした。無記名の自記式質問紙を用い、主な調理担当者に対して質問紙調査を実施した。在園児が複数いる場合、通園している上の子ども一人について回答を求めた。

調査内容は、対象児と保護者の野菜の好き嫌い<sup>5)</sup>ならびに野菜摂取に対する考え、保護者の野菜摂取量、野菜を食べる理由、子どもが野菜を食べられるようにするための工夫についてである。野菜の好き嫌いについては、具体的な野菜として農林水産省が

定める14品目の指定野菜<sup>6)</sup>と、指定野菜に準ずる野菜や先行研究<sup>5)</sup>で扱われている野菜の中から幼児期の食事に取り入れやすい野菜を選択して示した。対象者の特性としては、対象児の年齢、性別、出生順位、回答者の年齢を尋ねた。

### (2) 解析方法

質的データはカイ二乗検定にて検討した。なお、クロス集計表で期待度数が5未満のセルが全てのセルに対して20%以上ある場合には、Fisherの正確率検定を用いた。有意な差が認められた場合は、さらに残差分析を行った。

統計解析には統計ソフトIBM SPSS Statistics 26(日本アイ・ビー・エム株式会社)を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。

### (3) 倫理的配慮

本研究は、調査の目的や方法、プライバシーの保護、倫理的配慮について書面にて説明し、同意を得た上で行った。

## 3. 結果

質問紙への回答は、対象者全員から得られた(有効回収率・回答率ともに100%)。対象児の年齢としては、0歳児が2名(2.8%)、1歳児が6名(8.5%)、2歳児が10名(14.1%)、3歳児が7名(9.9%)、4歳児が21名(29.6%)、5歳児が16名(22.5%)、6歳児が9名(12.7%)であった。本研究では、離乳が完了したと想定される1歳児以上の幼児69名(男児36名、女児32名、未回答1名)とその保護者を解析対象とした。対象児の性別による回答状況の差は認められなかったため、男女まとめて解析をし、以降の結果を示した。対象児の出生順位に関して、第一子が28名(40.6%)、第二子が27名(39.1%)、第三子以降が12名(17.3%)、未回答が2名(2.9%)であった。

回答者のうち、29歳以下の者は16名(23.2%)、30~34歳の者は17名(24.6%)、35~39歳の者は19名(27.5%)、40歳以上の者は13名(18.9%)であり、4名(5.8%)からは年齢の回答が得られなかった。

### (1) 保護者の野菜摂取の実態と考え

保護者において、野菜が「好きでよく食べる」者

は55名(79.7%),「好きだがあまり食べない」者は8名(11.6%),「好きではないが食べる」者は5名(7.2%),「嫌いで食べない」者は1名(1.4%)であった。**Fig. 1**には野菜の種類ごとの好き嫌いについて示した。レタス, だいこん, きゅうり, ブロccoli, たまねぎ, もやしの順に好きだと回答した者の割合が高く, これらは8割以上の者が好きだと回答していた。

自己申告による野菜の摂取量については, 350g未満の者が38名(55.1%), 350gくらいの者が28名(40.6%), 350g以上の者が3名(4.3%)であった。自身の野菜摂取に対して, 「もっと増やしたい」と回答した者は38名(55.1%), 「現状維持ができるようにしたい」と回答した者は27名(39.1%), 「特になんとも思わない」と回答した者は4名(5.8%)であった。

野菜を食べる理由(複数回答可)として, 「栄養バランスを補うため」と回答した者が52名(75.4%)と最も多く, 「健康に良いイメージがあるから」と回答した者は49名(71.0%), 「お通じがよくなるから」と回答した者は39名(56.5%), 「おいしいから」と回答した者は28名(40.6%), 「好きだから」と回答した者は19名(27.5%), 「美容に良いから」と回答した者は6名(8.7%), 「満腹感が得られるから」

あるいは「低エネルギーだから」と回答した者は4名(5.8%), 「手軽だから」と回答した者は2名(2.9%)であった。

## (2) 幼児の野菜摂取の実態と考え

幼児において, 野菜が「好きでよく食べる」者は28名(40.6%), 「好きだがあまり食べない」者は9名(13.0%), 「好きではないが食べる」者は27名(39.1%), 「嫌いで食べない」者は5名(7.2%)であった。**Fig. 2**には野菜の種類ごとの好き嫌いについて示した。とうもろこし, きゅうり, にんじん, さつまいも, だいこんの順に好きだと回答した者の割合が高く, とうもろこしときゅうりは8割以上の者が好きだと回答した。3歳未満児では, だいこん・とうもろこし, きゅうり, にんじん・はくさい(**Fig. 3A**), 3歳以上児では, とうもろこし, きゅうり, さつまいも, ブロccoli, にんじん(**Fig. 3B**)の順に好きだと回答した者の割合が高かった。3歳未満児は3歳以上児と比べて食べたことがない野菜が多くあり, おくら, れんこん, レタス, ごぼう, キャベツ・ピーマンの順に3歳未満児で食べたことがないと回答した者の割合が高かった(残差分析: いずれも  $p < 0.01$ )。おくら, レタス, もやし, ブロccoliの好き嫌いについては, 3歳未満児と

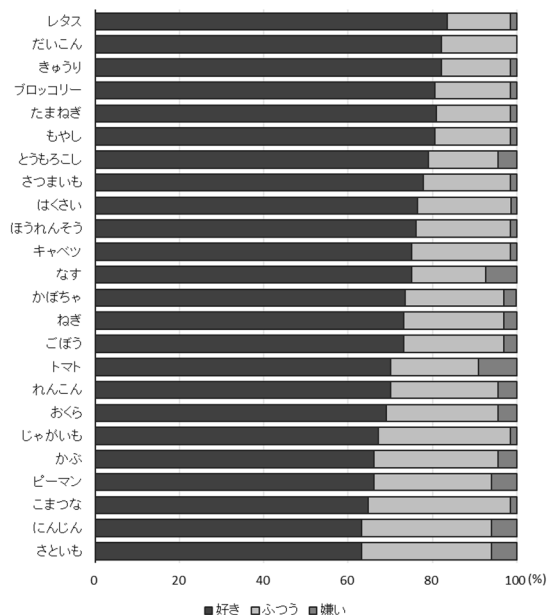


Fig. 1: Vegetable Preferences (among Parents)

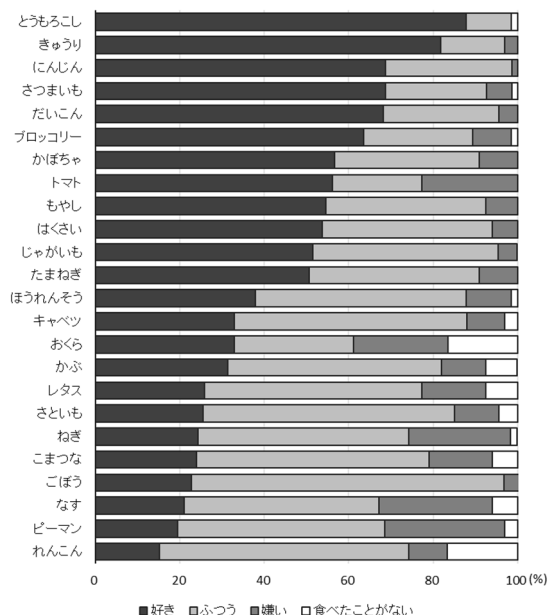


Fig. 2: Vegetable Preferences (among Young Children)

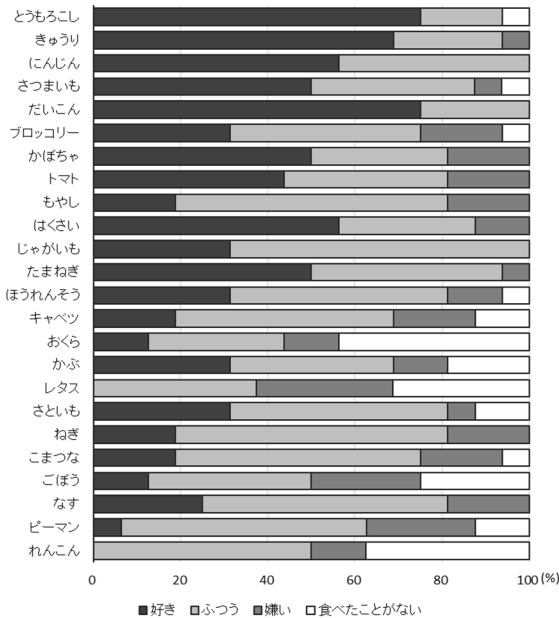


Fig. 3A: Vegetable Preferences (among Toddlers)

3歳以上児で有意な差が認められ（それぞれ $p < 0.01$ ,  $p < 0.001$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$ ），残差分析の結果，いずれも3歳未満児と比べて，3歳以上児で好きだと回答した者の割合が有意に高値を示した（それぞれ $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.01$ ）。

幼児の野菜摂取に対して、「もっと増やしたい」と回答した者は44名（63.8%）、「現状維持ができるようにしたい」と回答した者は24名（34.8%）、「特になんとも思わない」と回答した者は1名（1.4%）であった。

### (3) 保護者と幼児の野菜の好き嫌いの関連

野菜を「好き」と回答した保護者の子どもについては，36名（57.1%）が野菜を「好き」と回答しており，27名（42.9%）が野菜を「あまり好きではない／嫌い」と回答していた。野菜が「あまり好きではない／嫌い」と回答した保護者の子どもについては，1名（16.7%）が野菜を「好き」と回答しており，5名（83.3%）が野菜を「あまり好きではない／嫌い」と回答していた（ $p = 0.070$ ）。

保護者と幼児の野菜の種類ごとの好き嫌いの関連については，ピーマン，はくさい，じゃがいも，どうもろこし，ねぎ，だいこんにおいて認められた（それぞれ  $p < 0.01$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$ ,  $p < 0.001$ ,

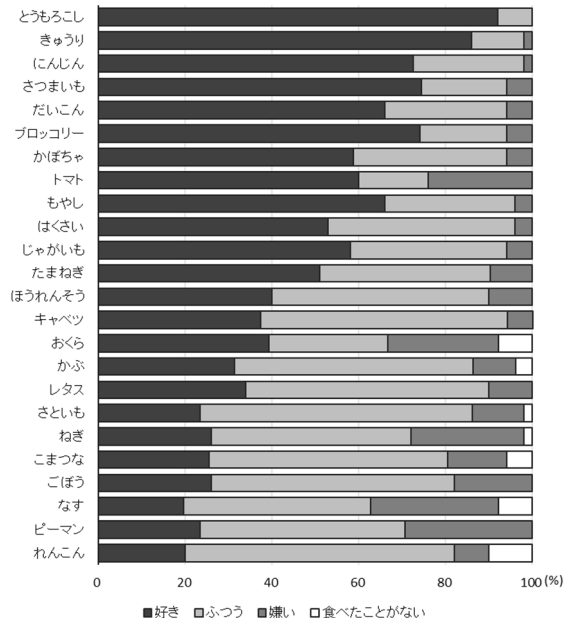


Fig. 3B: Vegetable Preferences (among Preschoolers)

$p < 0.001$ ,  $p < 0.05$ ）。いずれの野菜においても，保護者が好きだと回答している野菜に対して幼児も好きだと回答している割合が有意に高いことが示された（残差分析：それぞれ  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.01$ ,  $p < 0.05$ ,  $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$ ）。一方で，いずれの野菜においても，保護者が嫌いだと回答している野菜に対して幼児も嫌いだと回答している割合については有意な差は認められず，保護者と幼児が嫌いな野菜についての関連は認められなかった。

### (4) 幼児の野菜摂取を促す取り組み状況

幼児が野菜を食べるための工夫を行っているという回答した保護者は52名（76.5%）であった。具体的な内容（複数回答可）として，25名（36.2%）が「調理方法を工夫する」，21名（30.4%）が「声掛けをする」，20名（29.0%）が「おいしそうに食べているところを見せる」，14名（20.3%）が「一緒に料理をする」・「味つけを工夫する」，13名（18.8%）が「料理に混ぜる」，12名（17.4%）が「野菜の栽培」，8名（11.6%）が「盛り付けを工夫する」，6名（8.7%）が「ご褒美をあげる」と回答した（Fig. 4）。そのほか，「一緒に食べる」や「みそ汁に入れる」という回答が得られた。

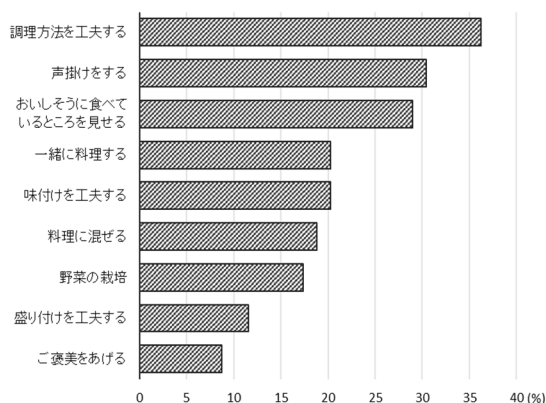


Fig. 4: Parents' Strategies to Encourage Their Young Children to Eat Vegetables

対象児の年齢、出生順位、野菜の好き嫌い、野菜摂取に対する考え別に幼児が野菜を食べるための工夫の内容についてまとめたものが Table 1 である。3歳以上児の保護者では40名(76.9%)、3歳未満児の保護者では12名(75.0%)から、幼児が野菜を食べるための工夫を行っているという回答が得られた( $p=0.558$ )。3歳以上児の保護者においては、3歳未満児の保護者と比較して、幼児が野菜を食べられるように工夫している内容として「一緒に料理をする」、「味付けを工夫する」と回答した者の割合が高値傾向を示した(いずれも $p=0.095$ )。第一子の保護者では24名(85.7%)、その他(第二子以降の子)の保護者では27名(71.1%)から、幼児が野菜を食べるための工夫を行っているという回答が得られた( $p=0.134$ )。第一子の保護者では、その他の保護者と比較し、「一緒に料理をする」と回答した者の割合が有意に高く( $p<0.05$ )、「料理に混ぜる」と回答した者の割合については高値傾向を示した

( $p=0.062$ )。野菜好きの幼児の保護者では25名(69.4%)、野菜好きではない幼児の保護者では27名(84.4%)が、幼児が野菜を食べるための工夫を行っているという回答していた( $p=0.122$ )。野菜好きの幼児の保護者では、野菜好きではない幼児の保護者と比較し、「一緒に料理をする」と回答した者の割合が有意に高値を示した( $p<0.01$ )。幼児の野菜摂取量を増やしたいと考えている保護者では37名(84.1%)、その他(現状維持ができるようにしたい/特になんとも思わない)の保護者では15名(62.5%)から、幼児が野菜を食べるための工夫を行っているという回答が得られた( $p<0.05$ )。幼児の野菜摂取量を増やしたいと考えている保護者と、その他の保護者の間で、行っている工夫の内容として、有意な差が認められた項目はなかった。

#### 4. 考察

本研究は、福島県内のこども園に通う幼児とその保護者を対象とし、野菜摂取を促すための支援について検討することを目的として実施した。

保護者において、野菜を「好きでよく食べる」者は約80%を占めていたが、自身の野菜の摂取量が350g未満と回答した者が55%であり、350g以上と回答した者は5%に満たないという結果であった。先行研究においても、成人の野菜の嗜好と野菜摂取量の間に関連は認められていなかったことから<sup>7)</sup>、保護者の野菜摂取量の少なさは、野菜があまり好きではない/嫌いだという野菜に対する苦手意識以外の要因が強く関わっている可能性が考えられた。壮中年期の成人を対象とした研究においては、男女ともに「主食・主菜・副菜がそろう食事の平均回数が1日2回以上」であること、女性においては「自分の適量とバランスがよくわかる/だいたいわかる」

Table 1: Parents' Strategies to Encourage Their Young Children to Eat Vegetables

	対象児の年齢		P値	対象児の出生順位		P値	対象児の野菜の好き嫌い			対象児の野菜摂取に対する考え		
	3歳未満 (n=12)	3歳以上 (n=40)		第一子 (n=24)	その他 (n=27)		好き (n=25)	好きではない (n=27)	P値	増やしたい (n=37)	その他 (n=15)	P値
	調理方法を工夫する	7 (58.3)	18 (45.0)	0.315	12 (50.0)	13 (48.1)	0.559	13 (52.0)	12 (44.4)	0.395	18 (48.6)	7 (46.7)
声掛けをする	5 (41.7)	16 (40.0)	0.587	8 (33.3)	13 (48.1)	0.216	8 (32.0)	13 (48.1)	0.183	16 (43.2)	5 (33.3)	0.367
おいしそうに食べているところを見せる	3 (25.0)	17 (42.5)	0.228	10 (41.7)	9 (33.3)	0.373	9 (36.0)	11 (40.7)	0.474	13 (35.1)	7 (46.7)	0.320
一緒に料理する	1 (8.3)	13 (32.5)	0.095	10 (41.7)	4 (14.8)	0.033	2 (8.0)	12 (44.4)	0.003	12 (32.4)	2 (13.3)	0.144
味付けを工夫する	1 (8.3)	13 (32.5)	0.095	7 (29.2)	7 (25.9)	0.521	5 (20.0)	9 (33.3)	0.221	10 (27.0)	4 (26.7)	0.632
料理に混ぜる	3 (25.0)	10 (25.0)	0.635	9 (37.5)	4 (14.8)	0.062	4 (16.0)	9 (33.3)	0.131	10 (27.0)	3 (20.0)	0.440
野菜の栽培	2 (16.7)	10 (25.0)	0.433	7 (29.2)	5 (18.5)	0.286	5 (20.0)	7 (25.9)	0.431	7 (18.9)	5 (33.3)	0.222
盛り付けを工夫する	1 (8.3)	7 (17.5)	0.399	4 (16.7)	3 (11.1)	0.432	3 (12.0)	5 (18.5)	0.397	6 (16.2)	2 (13.3)	0.581
ご褒美をあげる	1 (8.3)	5 (12.5)	0.576	4 (16.7)	2 (7.4)	0.278	2 (8.0)	4 (14.8)	0.372	4 (10.8)	2 (13.3)	0.565

<sup>†</sup>「お子さんが野菜を食べられるよう、ご家庭で工夫されている点はありませんか。」の設問に「はい」と回答した52名に対して、「どのような工夫をされていますか(複数回答可)。」と尋ね、各項目を選択した者について示した。未回答は欠損値として扱い、解析ごと除外した。質問項目に対する回答の割合は、未回答を除いた割合を示した。

者で野菜摂取量が300g以上である調整オッズ比が有意に高くなることが報告されている<sup>7)</sup>。他の研究では、世帯収入が低い層ほど野菜料理をあまり食べていない者が多いが、世帯収入が700万円以上の層でも約半数の者で野菜摂取量が350gに達していなかったと示されている<sup>8)</sup>。また、世帯収入に関わらず、「食事に気をつける」という行動が野菜摂取行動の良好さと関連していたと報告されている<sup>8)</sup>。幼児の食生活に強く影響する保護者の野菜摂取量を増加させるためには、野菜摂取量のみに着目した支援ではなく、経済面も考慮に入れ、栄養バランスの整った食事の選択や準備ができるような支援が重要であろう。本研究において、保護者が野菜を摂取する理由として、「栄養バランスを補うため」と回答した者が4分の3を占めていたが、実際の野菜摂取量が良好な者は限られていた。また、自身の野菜摂取に対して、「もっと増やしたい」と回答した者は約半数にとどまっていることから、まずは自身の野菜摂取量を評価する場を設け、食行動変容を促すためのきっかけ作りが求められる。その上で、栄養バランスを整えるための「食事内容」だけでなく「食事量」についても伝える必要があろう。

幼児においては、野菜を「好きでよく食べる」者と「好きではないが食べる」者はいずれも約40%であり、野菜の好き嫌いに関わらず食べている者が多いということが示された。好きな野菜として上位にあがったのは、保護者ではレタス、だいこん、きゅうり、もやしなどの味にくせの少ない淡色野菜、幼児ではとうもろこし、にんじん、さつまいもなどの甘味の強い野菜であった。保護者が好きな野菜で1番目にあがったレタスは、幼児では下位であった。3歳未満児は3歳以上児と異なり、好きな野菜としてレタスやれんこんと選択した者はおらず、さつまいもやじゃがいも、ブロッコリーを好きだと回答した者の割合は3歳以上児より少ないという結果となった。乳歯が20本生え揃う前の1~2歳児は咀嚼機能が発達過程にあるため、味が嫌いであってもレタスのようなペラペラした食品、さつまいものような唾液を吸う食品、ブロッコリーのような口中でまとまりにくい食品、トマトなどの皮が口に残るような食品が処理しづらく、食べにくいことが知られている<sup>9)</sup>。先行研究において、1歳6ヶ月児から3歳児においては必ずしも嫌いな食べ物が継続するわけではなく、3歳児になっても嫌いな食べ物として野

菜が継続した者は約60%であったことが報告されており<sup>10)</sup>、乳歯が生え揃い咀嚼機能が完成することは苦手な野菜を克服するきっかけのひとつになると言える。乳歯列が完成していない時期に咀嚼機能に合わせた調理形態での野菜提供ができていないと、その野菜が「嫌い」だという認識につながる可能性があるため、特に3歳未満児の食事では野菜を食べさせる際に調理方法を工夫することが重要である。しかし、本研究結果より、3歳未満児が野菜を食べるために行っている工夫として「調理方法を工夫する」と回答した者は6割という現状が示された。保護者が自宅で調理を行う際に、自身の好みを優先した野菜の選択を行い咀嚼機能に配慮した調理ができていないと、幼児にとっては食べづらく、量をあまり摂れない、その野菜に対して苦手意識を持つことにつながりかねないため、特に3歳未満児の保護者に対しては、歯の萌出状況に合わせた食材選択や具体的な調理の工夫について伝え、実践・応用できるようにすることが必要であると考えられた。また、苦手な野菜が多い場合は、まずは甘味の強い野菜を中心に与え、野菜に対する苦手意識を取り除くことも対策となりうると考えた。野菜摂取に対する考えとしては、保護者自身よりも幼児の野菜摂取量を「もっと増やしたい」と回答した保護者の割合が高く、6割以上の割合で増やしたいと考えていることが示された。先行研究において、幼児の野菜摂取量高群では1食あたりの野菜の種類が多く、1食あたりで1つ以上の副菜を摂取しており、副菜や副菜を含む料理として野菜の生もの、汁物、煮物を多く摂取していたと報告されている<sup>11)</sup>。幼児の野菜摂取量を増やすには、保護者の野菜摂取量を増やすことが必要になるが、幼児の食事を基準に情報提示する際は多くの種類の野菜を使うこと、毎食必ず副菜をつけることを伝えるのが効果的であると考えられた。

本研究において幼児が野菜を食べるために行っている工夫として、約30%の保護者が「声掛けをする」や「おいしそうに食べているところを見せる」と回答していた。新奇な食物や飲み物に対して恐れ躊躇する傾向を示す概念である食物新奇性恐怖については、海外の研究において、1歳から6歳までは年齢とともに増加することが報告されている<sup>12)</sup>。わが国の小学4年生から中学3年生以下の子どもとその母親を対象とした研究においては、子ども本人と母親の食物新奇性恐怖の双方が野菜の摂取不可数に影響

を及ぼすことが示唆されている<sup>13)</sup>。これらより、食物新奇性恐怖は幼児において多く認められ、それが幼児の野菜の好き嫌いや摂取状況に影響すると考えられる。食物新奇性恐怖が野菜摂取に影響していると想定される幼児に対しては、幼児が信頼している保護者による声掛けや、保護者が食べている姿を見せることは効果的な働きかけだと考えられることから、対策のひとつとして、幼児の保護者に対して食物新奇性恐怖に関する情報提供を行うことが望まれた。また、本研究においては、ピーマンやねぎなどの一部の野菜において、保護者が好きだと回答している野菜に対して幼児も好きだと回答している割合が有意に高値を示すという結果が得られた。このことから、保護者が野菜を好きになることも、幼児の野菜摂取を促すことにつながると考えられた。幼児が野菜を食べるために行っている工夫について、3歳以上児と3歳未満児、第一子と第二子以降で差が認められる項目があった。子どもの発達過程や家庭における時間等のゆとり感などによって行うことのできる取り組み内容に差があることが考えられ、これらを考慮した情報提供や支援を行う必要性が考えられた。

本研究には、以下に述べる限界がある。まず、1つのこども園で得られた結果であり、対象者数が少なく、一般化するには対象者数が少なかったという点があげられる。福島県という地域特性が影響している可能性や、3歳未満児と3歳以上児では咀嚼機能が大きく異なるということが野菜摂取状況に影響していると考えられることから、今後は調査対象を拡大し、幼児の年齢別に詳細な検討を行う必要がある。次に、本研究では保護者と幼児の野菜摂取量を把握するための食事調査は行っておらず、野菜の摂取状況について定性的・定量的に評価することができなかつた点である。野菜については、農林水産省が定める14品目の指定野菜の中にさといもやじゃがいもが含まれていたことから、本研究ではいも類も野菜として扱ったが、栄養学的な視点を考慮すると、いも類は野菜とは別枠で評価する必要がある。最後に、本研究は横断研究であり、得られた結果の因果関係は明らかではない点である。今後は

成長に伴う変化の検討も含め、縦断研究も視野に入れた検討を行いたい。

以上のような限界は有するものの、本研究では、幼児とその保護者の野菜摂取を促すための基礎資料を得ることができた。今後は、幼児とその保護者双方の野菜摂取量を増やすための具体的な介入のためにより詳細な検討が望まれる。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、ご支援、ご協力賜りました聖愛こども園の先生方、そして対象者の皆様により感謝申し上げます。

本研究の一部は、日本女子大学特別重点化資金の助成を受けたものである。

## 文献

- 1) 厚生労働省：健康日本 21（第二次）. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkouinippon21.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouinippon21.html) [2022.10.21]
- 2) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査報告. [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html) [2022.10.21]
- 3) 衛藤久美他：日本健康教育学会誌, 30, 218-229 (2022)
- 4) 大木薫他：栄養学雑誌, 61, 289-298 (2003)
- 5) 田中順子：大阪信愛女学院短期大学紀要, 46, 17-23 (2012)
- 6) 農林水産省：野菜のページ. <https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/> [2022.10.21]
- 7) 小澤啓子他：日本公衆衛生雑誌, 65, 589-601 (2018)
- 8) 中村彩希他：日本健康教育学会誌, 24, 65-80 (2016)
- 9) 堤ちはる：小児科臨床, 62, 2571-2583 (2009)
- 10) 會退友美他：栄養学雑誌, 71, 323-329 (2013)
- 11) 吉井瑛美他：栄養学雑誌, 79, 345-354 (2021)
- 12) Daniel Hazley, et al. : *Appetite*, 171, 105941 (2022)
- 13) 淀川尚子他：民族衛生, 82, 183-202 (2016)

