

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
— 次世代の子ども育成の視点から —

山 本 信 子 *

大阪青山大学健康科学部健康こども学科

A study of the significance of factors which influence young mothers living with small children in their eating habit management

Nobuko YAMAMOTO

Department of Child Science, Faculty of Health Science, Osaka Aoyama University

Summary In the present study, I surveyed the current state of influential factors in the management of dietary habits by young mothers living with small children. The results revealed a high degree of dependence on ready-made home meal dishes and simplification of home meal preparation. Approximately 50% of the subjects surveyed had confidence in their knowledge and skills regarding their meal preparation, and these subjects had a strong tendency to conduct ideal management of dietary habits. The most common information source regarding dietary habits was mass media, including television, while little information was available from educational institutions and local governments.

Since management of household dietary habits will form a model of the children's future dietary habits, the present findings suggest that any educational support, focusing on the knowledge and skills of meal preparation built on social and traditional backgrounds, would be valuable in order for the parents and the following generation to achieve good management of dietary habits.

Keywords: management of children's dietary habits, self-confidence in meal preparation, dietary education support

子どもの食生活管理, 食事作りの自信, 食育支援

はじめに

幼児期の家庭における食生活管理は、子どもの心身の発達の土台¹⁾となるばかりでなく、子どもたちが将来営む食生活のモデル²⁾として重要なものである。また、富岡³⁾は子どもの食意識の改善のためには母親が家庭の食卓を重視する必要性を報告している。これらのことから子どものたちのモデルとなる良い食生活管理とは次のような四つのがあげられる。一つは、成長と健康を維持するために安全で美味しく、バランスの良い食事を作ること。二つは、調理技術や知恵、家庭の味や食文化を伝えることで豊かに生きていくためのスキルを教えること。三つは、日々の調理行動を通して、家族とのコミュニケーション、食べ物や労働への感謝などが生まれ、心を育てること。さらに四つは、食生活の変化に伴って、食品選択力や、加工食品を上手に応用し、忙しい生活の中で計画的に栄養管理が行なえることが必要である。これらが子どもにとって心身ともに健やかな食生活を営む手本となると考える。この実現のためには、食生活管理に携わる親自身の意識の向上が重要であり、2005年に制定された食育基本法⁴⁾の中では、子どもへの食育の重要性とともに保護者についても「食」について意識を高め、健全な食生活の実践に努める役割があることが明記されている。

山口ら^{5~6)}は、幼稚園、保育所に通園する園児の母親を対象に母親の食行動や幼児への食育の調査を行い、「母親が食生活管理に無関心で家庭外依存の強い人は食育も十分なされていなかった。子どもに望ましい食生活スタイルを形成させるためには母親の食行動をよりよい方向に変容させることが重要である」と報告している。鈴木⁷⁾は、幼児期の子どもには調理技術・技能の習得の素地作りが重要と位置づけ、調査から「よく調理をする幼児は食事に関する全般的な手伝いをし、食べる事への関心が高く、栄養に関する知識を持ち合わせている傾向にある」ことを示している。そして、子どもの食育を推進するにあたって、調理を中心にすることを提案している。このように子どもの望ましい食生活の形成や食育を行うにあたっては、毎日の家庭における食生活管理の有り方が大きく関わっており、重要といえる。

しかし、平成11年国民栄養調査⁸⁾では、食品を選んだり、食事を整えるのに必要な知識や技術があるかという問いに対し、20歳代及び30歳代の女性で「全くない」「あまりない」と回答する者が約5割という

結果であった。平成17年国民健康栄養調査結果⁹⁾においても15歳以上の対象者の約5割が現在の食習慣について「改善したい」と思っており、改善したい項目は、「食品を選んだり、食事のバランスを整えるのに困らない知識や技術を身につける」が最も多かった。すなわち、食生活管理の基本となる事柄を改善したいと考えている人が多いという結果である。また、2004年に和光堂が幼児を持つ母親に行った調査¹⁰⁾では、食育を行うためにどんな情報が欲しいかという質問に、多い順に、基礎的な栄養の知識や食事のマナー、調理方法、食品表示の読み方、食べ物の育ちや産地などと答えており、その殆どが食生活管理に関わることであった。これらの結果からは、現在の子育て世代の多くは、「食生活管理」の基礎的な力や自信がないことが伺え、子どもが将来営む健やかな食生活のモデルとしての役割が危ぶまれる。

そこで本研究では、現在の母親の食生活管理の課題を明らかにし、それに影響する要因を探ることによって、子どもの頃からどのような食育支援を行っていく必要があるのかの示唆を得ることを試みた。

方 法

1. 調査対象

大阪府S市の幼稚園（1施設）の4、5、6歳児クラスの母親382人（有効回答率82.8%）と大阪府M市の保育所（2施設）の4、5、6歳児クラスの母親85人（有効回答率59.0%）の合計467人を分析対象にした。幼稚園は2008年2月、保育所は2008年5月～6月に、留置調査法による無記名自記式の質問紙調査を実施した。

2. 調査内容

調査項目は、山口ら^{5~6)}の調査と平成11年⁸⁾及び平成12年¹¹⁾の国民栄養調査の一部を参考に作成した。属性として、年齢、就業状況、家族形態についてたずねた（表1）。

次に食生活管理行動、食意識及び情報源について4件法及び多肢選択方式による回答を求めた。具体的な内容については表2に、アンケート用紙は別紙1に示した。

なお倫理的配慮として、アンケートの依頼文に、調査内容は研究目的以外には使用せず、秘密を厳守する旨を記載し、アンケートの提出をもって同意したものとみなした。

表1 対象者の属性 (n=467)

項目	幼稚園		保育所		合計	
	人	(%)	人	(%)	人	(%)
年齢(歳)						
20~29	18	(5.0)	11	(12.9)	29	(6.2)
30~34	122	(31.9)	30	(35.3)	152	(32.5)
35~39	175	(45.8)	30	(35.3)	205	(43.9)
40~	67	(17.5)	14	(16.5)	81	(17.3)
就業状況						
専業主婦	302	(79.0)	1	(1.2)	303	(64.9)
有職主婦	80	(20.9)	84	(98.8)	164	(35.1)
(フルタイム)	(9)	(11.3)	(49)	(58.3)	(58)	(35.4)
(パートタイム)	(62)	(77.5)	(28)	(33.3)	(90)	(54.9)
(その他:自営業など)	(9)	(11.3)	(7)	(8.3)	(16)	(9.8)
家族形態						
核家族	355	(92.9)	76	(89.4)	431	(92.3)
拡大家族	27	(7.1)	9	(10.6)	36	(7.7)

核家族：親子のみの家族
 拡大家族：親子とその他の同居家族

表2 調査内容

分野	項目	内容
食生活管理行動	食卓の雰囲気作り	使用するテーブルウェアの数*
	家庭内調理状況	使用する調理器具の数*
		手作りする行事食の数*
		手作りする保存食の数*
		蒸し物料理の頻度
	食品の選択状況	購入時に確認する食品表示の数
	衛生管理	まな板の消毒頻度
	栄養管理	献立作成の頻度
	家庭外調理依存状況	外食頻度
		インスタント食品の利用頻度
調理済み食品の利用頻度		
持ち帰り調理品の利用頻度		
母親の食意識及び情報源	食事作りの自信	食事作りに必要な知識や技術の自信の有無
	食生活の情報源	主な情報源を、選択肢から3つまでの限定回答
	重要と思う食育	重要と思う食育内容を、選択肢から3つまでの限定回答

*：選択肢から複数回答

3. 分析方法

食生活管理に影響する要因を明らかにするため、食生活管理行動と母親の属性及び食事作りの自信との関連についてそれぞれ χ^2 検定を行った。分析のために回答の一部は選択肢をまとめ、修正を加えた。さらに有意差の認められた項目については特徴的なセルを特定化するため残差分析を行った。また、食事作りの自信に対する食生活管理行動の影響の検討には、ステップワイズ法による重回帰分析を用いた。いずれも、集計及び解析は Microsoft Excel と統計プログラムパッケージ SPSS for Windows ver.16.0 を使用し、統計上の有意水準は 5% とした。

結 果

1. 母親の属性

表1 から今回の対象者について述べる。年齢は 35 ~ 39 歳が最も多く、次いで 30 ~ 34 歳で、30 歳代を合計すると 76.4% であった。就業状況は、専業主婦が 64.9% と最も多かった。家族形態は、親子のみの核家族の方が 92.3% と多かった。

2. 母親の食生活管理行動の実態及び属性との関連

表3 に母親の属性ごとに食生活管理行動の回答割合を示した。以下に食生活管理行動に関する質問項目ご

との傾向及び属性による回答傾向の違いの有無について述べる。

(1) 食卓の雰囲気作りについて

普段よく使用するテーブルウェアの数は「1種類以下」が最も多く56.6%、「2～3種類」が39.8%、「4種類以上」は3.7%であった。使用しているのは料理に合わせた食器がもっとも多く(75.4%)、次いでランチョンマット(25.4%)、ナイフ・フォーク(16.5%)で、使用が少ないのはナフキン(5.4%)やテーブル用の花や花瓶(7.9%)であった。属性との有意な差はみられなかった。

(2) 家庭内調理状況について

調理に使用する器具の数は「3～4種類」が最も多く34.7%、次いで「5～6種類」が34.5%、「7種類以上」が24.2%であった。使用しているのはフライパン・中華鍋(94.4%)が最も多く、次いで電子レンジ(91.9%)で、使用が少ないのは蒸し器(8.6%)、電磁調理器(10.9%)、すり鉢(12.4%)であった。年齢($p < 0.01$)及び家族形態($p < 0.05$)において有意差があった。年齢は「2種類以下」は20～29歳が、「5～6種類」は30～34歳が有意に多かった。家族形態では、「3～4種類」は核家族が、「5～6種類」は拡大家族が有意に多かった。

行事食を作る数は「2～3種類」が60.0%で最も多く、次いで「4種類以上」が23.6%であった。行事食の種類は誕生日料理(86.3%)とクリスマス料理(78.4%)がよく作られ、あまり作られていないのは、精進料理(0.9%)、祭り料理(13.5%)、正月料理(44.5%)の順であった。属性との有意な差は見られなかった。

保存食を作る数は「全く作らない」が最も多く54.5%、次いで「1～2種類」が34.2%であった。多く作られているのは浅漬け(27.9%)、ジャム(17.4%)の順で、作られていないのはみそ(3.0%)、梅干し(3.9%)、らっきよ(4.7%)の順であった。家族形態($p < 0.05$)に有意差があり、「3種類以上」は拡大家族が有意に多かった。

蒸し物料理は「年に数回」が41.5%と最も多く、次いで「月に数回以上」が38.2%であった。「しない」人は20.3%であった。年齢($p < 0.05$)に有意差があり、「しない」は20～29歳が有意に多かった。

(3) 食品の選択状況について

食品表示を確認する数は「4～5種類」が40.5%

と最も多く、「3種類」が24.0%、「6種類以上」が18.6%、「2種類以下」が16.9%の順であった。確認する表示項目は賞味期限(90.9%)が最もよく確認され、次いで価格(81.8%)、原材料名(62.3%)であった。JAS(9.2%)などの品質を表すマークは最も確認されていなかった。属性と有意な差は見られなかった。

(4) 衛生管理について

まな板の消毒は「月に数回」が31.2%と最も多く、次いで「週1回以上」が28.9%、「年に数回」が24.5%の順で、まな板の消毒を「しない」人は15.4%であった。属性との有意な差は見られなかった。

(5) 栄養管理について

献立作成は「2～3日分」の作成が52.9%と最も多く、「作成しない」が24.7%、「1食～1日分」が17.8%、「1週間以上」が4.6%であった。年齢($p < 0.01$)に有意差があり、「作成しない」「1週間以上」は30～34歳が、「2～3日分」は35～39歳が有意に多かった。

(6) 家庭外調理依存状況について

外食の頻度は「月に数回」が64.1%で最も多かった。次いで「週一回以上」が19.9%、「年に数回以下」が16.8%であった。属性との有意な差は見られなかった。

インスタント食品の利用は「月に数回」が55.6%で最も多かった。次いで「年に数回以下」が25.3%、「週1回以上」が19.1%、であった。属性との有意な差は見られなかった。

調理済み食品の利用は「月に数回」が41.2%で最も多かった。「週一回以上」「年に数回以下」が29.4%であった。属性との有意な差は見られなかった。

持ち帰り調理品の利用は「月に数回」が55.9%で最も多かった。次いで「年に数回以下」が25.6%、「週1回以上」が18.5%であった。就業状況($p < 0.05$)に有意な差が見られ、「週1回以上」は有職主婦が有意に多かった。

3. 母親の食意識及び情報源

(1) 食事作りの自信について

食事作りに必要な知識や技術の自信については、「自信が十分にある」人は4.3%、「まあまあある」人は47.0%で、合計すると自信があるといえる人は51.3%であった(図1)。

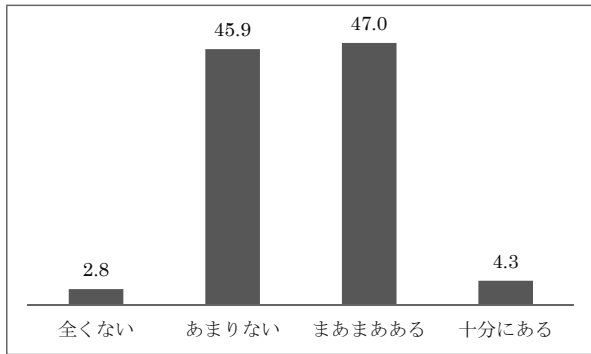


図1 食事作りの自信 (単一回答: %, n=467)
注) 「食品選択やバランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術はあるか」と質問した。

(2) 食生活情報源

食生活に関する情報源で最も多いのはテレビの83.8%で、次いで雑誌、新聞、友人、インターネットの順であった。最も少ないのは行政の広報紙・講座などの0.9%で、幼稚園・学校、医師など専門家や教育機関からの情報はいずれも10%以下であった(図2)。

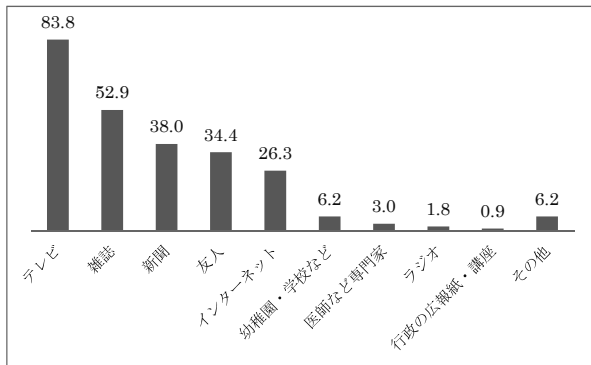


図2 食生活の情報源 (限定回答: %, n=437)
注) 選択肢の中から一人3つまでの限定回答とし、それぞれの回答を集計して、回答者数で割って算出した。

(3) 重要と思う食育内容

重要と思う食育で最も多かったのは楽しい食事の78.6%であった。次いで食に感謝が65.7%、生活リズムが59.0%であった。最も少なかったのは家事や農作物栽培への参加で19.7%であった(図3)。

4. 食生活管理行動と「食事作りの自信」の関連

食生活管理行動と「食事作りの自信」の関連について、表3、表4に示した。

χ^2 検定の結果、有意な差が見られたのは、使用するテーブルウェアの数 ($p < 0.01$)、使用する調理器具の数 ($p < 0.01$)、手作りする行事数の数 ($p < 0.01$)、手作りする保存食の数 ($p < 0.01$)、蒸し物料理の頻度 ($p < 0.01$)、購入時に確認する食品表示の数 (p

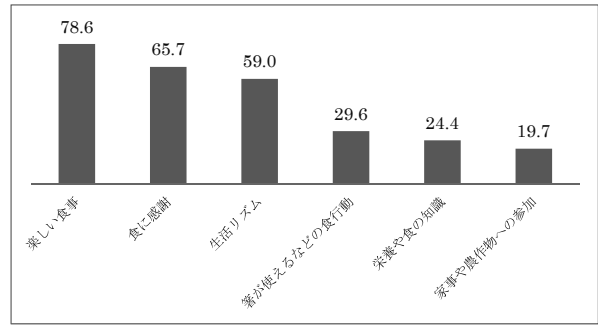


図3 重要と思う食育 (限定回答: %, n=437)
注) 選択肢の中から一人3つまでの限定回答とし、それぞれの回答を集計して、回答者数で割って算出した。

< 0.01)、献立作成の頻度 ($p < 0.05$) の7項目であった。

テーブルウェアの使用は「1種類以下」は自信のない人が、「2~3種類」は自信のある人が有意に多かった。

調理器具の使用は「3~4種類」は自信のない人が、「5~6種類」「7種類以上」は、自信のある人が有意に多かった。

手作りする行事食は「1種類以下」は自信のない人が、「4種類以上」は自信のある人が有意に多かった。

手作りする保存食は「全く作らない」は自信のない人が、「1~2種類」「3種類以上」は自信のある人が有意に多かった。

蒸し物料理は「しない」「年に数回」は自信のない人が、「月に数回以上」は自信のある人が有意に多かった。

購入時に確認する食品表示の数は、「2種類以下」「3種類」は自信のない人が、「6種類以上」は自信のある人が有意に多かった。

献立作成の頻度は「作成しない」は自信のない人が、「2~3日分」は自信のある人が有意に多かった。

まな板の消毒頻度、外食頻度、インスタント食品の利用頻度、調理済み食品の利用頻度、持ち帰り調理品の利用頻度の5項目については有意な差が見られなかった(表3)。

次に、食事作りの自信を従属変数として、重回帰分析により、 χ^2 検定の結果有意差のあった7項目の影響を検討した。その結果、手作りする行事数の数 ($p < 0.01$)、購入時に確認する食品表示の数 ($p < 0.01$)、蒸し物料理の頻度 ($p < 0.05$)、使用するテーブルウェアの数 ($p < 0.05$)、手作りする保存食の数 ($p < 0.05$) の5項目が、食事作りの自信と有意な関連が認められた(表4)。

表3 食生活管理行動と属性及び食事作りの自信との関連

食生活管理行動	属性										食事作りの自信	
	全体合計 %	年齢(%)		就業状況(%)		家族形態(%)		家族形態(%)		食事作りの自信(%)		
		(人)	20~29歳	30~34歳	35~39歳	40歳以上	専業主婦	有職主婦	核家族	拡大家族	ある	ない
食卓の雰囲気作り 使用するテーブル ウェアの数(n=465)	56.6 (263) 39.8 3.7	82.8 17.2 0.0	56.3 41.1 2.6	53.2 42.9 3.9	56.2 37.5 6.2	62.9 33.6 3.4	54.4 41.8 3.7	62.9 33.6 3.4	55.7 40.6 3.7	65.7 31.4 2.9	47.5 47.5 5.0	67.0 30.8 2.2
家庭内調理状況												
使用する調理器具の数(n=467)	6.6 (31) 34.7 (162) 34.5 (161) 24.2 (113)	20.7 48.3 17.2 13.8	3.9 32.9 41.4 21.7	6.3 37.1 29.8 26.8	7.4 27.2 39.5 25.9	8.6 35.3 36.2 19.8	6.0 34.5 33.9 25.6	8.6 35.3 36.2 19.8	6.7 36.5 32.6 24.2	5.6 13.9 55.6 25.0	4.6 23.9 39.1 32.4	8.8 45.6 29.6 15.9
手作りする行事食の数(n=445)	16.4 (60) 60.0 23.6	27.6 55.2 17.2	13.6 64.6 21.8	19.6 58.2 22.2	9.3 57.3 33.3	13.4 67.9 18.8	17.4 57.4 25.2	13.4 67.9 18.8	16.3 60.3 23.4	15.2 57.6 27.3	8.3 59.9 31.8	24.4 60.0 15.6
手作りする保存食の数(n=459)	54.5 (250) 34.2 (157) 11.3 (52)	78.6 21.4 0.0	54.0 36.0 10.0	52.7 35.5 11.8	51.3 32.1 16.7	58.8 32.5 8.8	53.0 34.8 12.2	58.8 32.5 8.8	55.4 34.2 10.4	41.2 35.3 23.5	45.0 39.0 16.0	64.0 29.8 6.2
蒸し物料理の頻度(n=463)	20.3 (94) 41.5 (192) 38.2 (177)	41.4 34.5 24.1	20.0 40.0 40.0	18.7 45.8 35.5	17.3 35.8 46.9	19.1 42.6 38.3	20.7 41.1 38.2	19.1 42.6 38.3	21.3 41.0 37.7	8.6 48.6 42.9	15.0 35.5 49.6	26.1 46.9 27.0
食品の選択状況												
購入時に確認する食品表示の数(n=467)	16.9 (79) 24.0 (112) 40.5 (189) 18.6 (87)	27.6 27.6 37.9 6.9	17.8 27.0 36.2 19.1	14.6 23.9 42.9 18.5	17.3 17.3 43.2 22.2	18.1 23.3 43.1 15.5	16.5 24.2 39.6 19.7	18.1 23.3 43.1 15.5	17.7 24.4 40.5 17.4	8.3 19.4 41.7 30.6	12.6 19.3 40.3 27.7	21.7 28.3 40.7 9.3
衛生管理												
まな板の消毒頻度(n=461)	15.4 (71) 24.5 (113) 31.2 (144) 28.9 (133)	21.4 25.0 25.0 28.6	17.3 22.0 34.7 26.0	15.3 24.1 31.5 29.1	10.0 30.0 26.2 33.8	12.3 20.2 31.6 36.0	16.4 25.9 31.1 26.5	12.3 20.2 31.6 36.0	16.3 24.8 30.7 28.3	5.6 19.4 38.9 36.1	11.9 24.2 33.1 30.9	19.4 25.2 28.8 26.6
栄養管理												
献立作成の頻度(n=461)	24.7 (114) 17.8 (82) 52.9 (244) 4.6 (21)	37.9 17.2 37.9 6.9	31.3 15.3 45.3 8.0	16.9 21.4 59.7 2.0	27.2 13.6 55.6 3.7	25.4 21.9 50.9 1.8	24.5 16.4 53.6 5.5	25.4 21.9 50.9 1.8	24.2 16.9 54.4 4.5	28.6 28.6 37.1 5.7	20.9 17.0 59.1 3.0	29.1 18.8 45.7 6.3
家庭外調理依存状況												
外食頻度(n=465)	16.8 (78) 64.1 (298) 19.9 (89)	17.2 65.5 17.2	16.4 60.5 23.0	16.2 65.2 18.6	18.8 67.5 13.8	13.8 66.4 19.8	17.8 63.3 18.9	13.8 66.4 19.8	16.1 64.5 19.4	25.0 58.3 16.7	16.0 65.8 18.1	17.8 62.2 20.0
インスタント食品の利用頻度(n=466)	25.3 (118) 55.6 (259) 19.1 (89)	34.5 41.4 24.1	25.7 53.3 21.1	24.0 56.9 19.1	24.7 61.7 13.6	24.1 57.8 18.1	25.7 54.9 19.4	24.1 57.8 18.1	24.7 56.6 18.6	33.3 44.4 22.2	27.3 52.5 20.2	23.5 58.8 17.7
調理済み食品の利用頻度(n=466)	29.4 (137) 41.2 (192) 29.4 (137)	37.9 44.8 17.2	33.8 40.4 25.8	25.4 42.0 32.7	28.4 39.5 32.1	28.4 41.1 30.2	29.7 41.1 29.1	28.4 41.1 30.2	28.4 42.1 29.5	42.9 28.6 28.6	31.2 40.1 28.7	27.4 42.9 29.6
持ち帰り調理品の利用頻度(n=465)	25.6 (119) 55.9 (260) 18.5 (86)	32.1 50.0 17.9	21.7 61.2 17.1	27.0 52.9 20.1	27.2 55.6 17.3	19.3 55.3 25.4	27.6 56.1 16.2	19.3 55.3 25.4	25.2 56.6 18.2	31.4 45.7 22.9	28.0 56.8 15.3	23.5 54.4 22.1

*: p<0.05, **: p<0.01, n.s. 有意差なし 下線の数字: 残差分析で有意差の認められたセルを示す(χ²検定の結果、有意差のある項目のみ)。

表4 食事作りの自信¹⁾を従属変数とする重回帰分析²⁾の結果 (n = 431)

独立変数	標準偏回帰係数(β)	有意確率
手作りする行事食の数 ³⁾	0.171	p<0.01
確認する食品表示の数 ⁴⁾	0.123	p<0.01
蒸し物料理の頻度 ³⁾	0.122	p<0.05
使用するテーブルウェアの数 ³⁾	0.108	p<0.05
手作りする保存食の数 ³⁾	0.108	p<0.05
重相関係数(R)	R=0.380	
調整済み決定係数(R ²)	R ² =0.134	

1) 食事作りの自信の回答は「全くしない」を1、「あまりない」を2、「まあまあある」を3、「十分にある」を4と得点化した。

2) ステップワイズ法による。

3) 3カテゴリとし、頻度や数の多い方を高い得点とした。

4) 4カテゴリとし、数の多い方を高い得点とした。

考 察

1. 食生活管理の実態

食生活管理行動の結果を山口ら^{5~6)}の調査(1989年実施)と比較して検討した。

使用する調理器具の数、行事食、保存食、蒸し物調理の頻度の結果からは、時間や手間がかかる料理は敬遠されて簡便化し、「正月料理」「梅干し・みそ・らっきょ」などの伝統的な食文化や保存食といった食生活の知恵の継承が低いことが伺えた。一方、「誕生日料理」「クリスマス料理」などがよく作られていることから、食事を楽しむ生活の様子も推測された。

加工食品の食品表示を確認する項目数からは、十分に必要な情報を確認して購入している人が少ないことが考えられた。食品表示の確認は、商品の安全性や信頼性を見分け、必要なものを賢く選んで購入するためのスキルである。また、何が本来の味や形、作られ方であるかを知ること、あふれる食品の中から自分にとって健康で安全な商品を選択出来る。2006年に堤らが子育て中の母親を対象に行った調査¹²⁾でも、母親が普段行っていることとして「食品の生産や流通過程に興味を持つ」「食品表示について興味をもつ」や「食品添加物について興味を持つ」は10~30%台と低かった。食品が多様化している現在こそ、親や子どもたちに、食品表示の確認を含めた食品の選択能力を養う教育が急がれる。

まな板の消毒回数は、台所の衛生管理の指標として質問したが、「週一回以上」している人は約3割と少なく、衛生に対する意識が低下していると思われる。

献立作成は計画的な栄養管理の指標としたが、「作成しない」人も4分の1近くあった。献立を作成することは合理的で計画的な栄養管理をしていくために必

要なことである。

外食、インスタント食品、調理済み食品、持ち帰り調理品の利用は「月に数回」「週1回以上」を合わせるといずれも7割~8割を占めていることから食の社会依存がますます進んでいることがわかった。これについては、2003年に農林中央金庫が行った調査¹³⁾や2005年に東京都福祉保健局が行った調査¹⁴⁾でも同様の結果がみられる。平成17年度乳幼児栄養調査¹⁵⁾では親(母)が子どもの頃に調理済み食品やインスタント食品を「よく食べた」と回答した者では、2人に1人が市販のベビーフードをよく使用し、4人に1人が子どもと一緒に週に1回以上外食をすると答えており、親の食体験が子どもに受け継がれていく事が指摘されている。そうであるならば、今回の食の社会依存が進んでいるという結果は、将来その傾向がますます強くなることが予想されるものであり、家庭内調理の重要性を再認識する必要があるといえる。

2. 食生活管理に影響する要因

食生活管理行動と「属性」の関連をみると、12項目中年齢に3項目、就業状況に1項目、家族形態に2項目に有意な関連が見られた。年齢との関連が見られた項目は「使用する調理器具の数」「蒸し物料理頻度」「献立作成の頻度」で、年齢が高い人の方が使用する数や頻度が多く、経験を積むことによる影響が考えられる。就業状況では持ち帰り調理品の利用頻度が有職主婦に多く、生活時間の制約が伺える。家族形態は「使用する調理器具の数」と「手作りする保存食の数」に関連が見られ、同居する親世代の影響が推察される。

食生活管理行動と「食事作りの自信」の関連をみると、7項目に有意な関連が見られ、その内「使用するテーブルウェアの数」「手作りする行事食の数」「手作りする保存食の数」「蒸し物料理の頻度」「購入時に確認する食品表示の数」の5項目には強い影響が示された。食事作りの知識や技術に自信のある人は食卓の雰囲気作りや家庭内調理、食品選択など望ましい食生活管理を行う傾向が高いといえる。

しかし、家庭外調理依存については食事作りの自信との関連は見られなかった。これについては、対象者の社会的環境の影響が考えられる。本調査の対象者の社会的背景をみると、30歳代が最も多く(76.7%)、1970~1980年代に幼少期を送っている世代である。1970年代以降は急速に外食産業が発展し、ライフスタイルが変化し食生活も便利で豊かになり、それに伴って外部依存が進み、家庭内調理が減少してきた時

代¹⁶⁾である。さらに、核家族化が進むことによって、家庭の世代間に伝わる食の知識や技術が伝承されにくかったことも推察される。このような中で、家庭外調理は、自信の有無にかかわらず広く利用され、日常生活の中に深く定着しているのではないかと考える。

3. これからの食育支援に向けて

本研究は、母親の食生活管理の課題を明らかにし、それに影響する要因を探ることによって、子どもの頃からどのような食育支援を行っていく必要があるかの示唆を得るものである。

食生活管理の実態をみると、家庭内調理が減少し、食の社会依存が進んでいることから、調理技術や食生活の知恵、伝統的な食文化の伝承などが低下していることが推察された。また、母親が入手する食生活に関する情報源は、テレビ(83.8%)が最も多く、専門的な情報源である幼稚園や学校などの教育機関、行政の広報紙・講座からの受信は極めて低かった。母親が重要と思っている食育は、楽しい食事(78.6%)が最も多く、栄養や食の知識、家事や農作物栽培への参加が重要と思っているという回答は少なかった。

その母親の食生活管理には、年齢、就業状況、家族形態、食事作りの自信の要因が関連していた。中でも「食事作りの自信」は最も多くの項目に関連し、自信のある人は食卓の雰囲気作りや家庭内調理、食品選択など良い食生活管理を行う傾向が高いことが確認され、食生活管理への影響が大きいと推察された。

しかし、食事作りに必要な知識や技術の自信については、自信があるといえる者は51.3%であり、平成11年国民栄養調査⁸⁾の結果の53.1%と比べても、幼児を持つ母親の食事作りの自信は依然として低いといえる。

これらの結果から次のような食育支援の必要が考えられる。一つには次代の親作りという観点で子どもの頃から、発達に必要な生活体験と食事作りに必要な知識や技術を身につけ、食事作りの自信をつけることである。この度改訂された学習指導要領^{17~19)}や保育所保育指針²⁰⁾の中には、食育について計画的に発達段階に応じて進めるよう明記されている。たとえば、保育所・幼稚園の活動についてみると、調理・栽培体験が多く取り入れられており、その効果は食への興味関心だけでなく、探求心や好奇心、人との関わりによる社会性の発達、感性や表現力の発達に有効であることや、生活する力の基盤になるとの報告^{7),21~22)}がみられる。幼児期からの家事や農作物栽培への参加は、

心身の発達と共に、栄養や食の知識、調理スキルの獲得につながり、将来の食事作りの自信を高め、良い食生活を築く基礎となるといえる。これらの効果を積極的に家庭に発信することで、家庭と連携してやがて親になる子どもの食生活管理の力を育てることにつながると考えられる。

また、食の外部依存が進み、定着している中で、健康的な食生活管理を行うためには、食情報の影響は大きく重要であると考えられる。食生活に関する情報源は、平成15年国民健康・栄養調査²³⁾の「健康に関する情報調査」でテレビ(68.2%)を初めとするマスメディアからの情報が最も多いと報告されていたが、今回の調査ではさらに増加していた。高橋²⁴⁾はメディアによる、健康や病気に対する栄養の影響を過大に信じる「フードファディズム」に警鐘を鳴らしている。総務省は、「メディアリテラシー」を、メディアを主体的に読み解く力、メディアを活用する力、メディアを通してコミュニケーションを創造する力の3つ要素から構成されると定義づけている²⁵⁾。社会に氾濫する健康や食に関する情報をきちんと読み解き、活用する力も子どもの頃から身につけておく必要がある。すでに、健康教育や学校の授業でメディアリテラシーの視点を取り入れた食の学習も実践され始めている^{26~27)}。今後、教育機関や行政はメディアリテラシー教育を進めつつ、マスメディアを有効に活用し、健康的な食生活をサポートする効果的な情報発信を探っていく必要がある。

今回検討した項目以外にも食生活管理に影響を及ぼす要因は存在すると思われるが、本研究の調査から食生活管理には「食事作りの自信」の影響が大きいことが示唆された。良い食生活管理を次代に引き継いでいくためには、現在の親のみでなく、次の親となる子どもの育成も見すえて、社会教育や学校教育の中で、食事作りに必要な知識や技術の習得に焦点を当てて取り組むことが、効果的な食育支援の一つになると考える。

まとめ

大阪府北部に居住する、幼児期の子どもをもつ母親を対象に、母親の食生活管理行動及び食意識や情報源の実態を調査し、食生活管理に影響を及ぼす要因を探った。主な結果は以下の通りであった。

- 1) 家庭内調理は簡便化し、伝統的な食文化や食生活の知恵の継承が低いことが推測された。

- 2) 外食や調理済み食品, 持ち帰り食品などの利用が多く、食の外部依存が高かった。
 - 3) 食事作りの知識や技術の自信がある人は約5割であり、自信がある人は良い食生活管理を行う傾向が高いことが確認された。
 - 4) 食生活情報源はテレビなどのマスメディアが最も多く、教育機関や行政からの受信は低かった。
- 以上の結果から、親や次世代の子ども達が良い食生活管理を行うためには、食事作りに必要な知識や技術の習得に焦点を当てた食育支援が、効果的であることが示唆された。

文 献

- 1) 新村洋史. “食生活のねうちと人間形成” “食における人間発達とは何か”. 食と人間形成. 青木書店, 1983, 2-6, 43-52.
- 2) 小林敬子, 中野貴博. 過去における食の環境・体験が食行動の因果に及ぼす影響. 日本行動計量学会. 2003, 31, 162-65.
- 3) 富岡文枝. 母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響. 栄養学雑誌. 1998, 56, 19-32.
- 4) 食育基本法. 2005. 法律第 63 号.
- 5) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子. 食行動にみる食意識の構造分析 (第 1 報). 栄養学雑誌. 1992, 50, 11-20.
- 6) 山口静枝, 春木敏, 原田昭子. 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連. 栄養学雑誌. 1996, 54, 87-96.
- 7) 鈴木洋子. 調理参加を主軸にした食育の推進. 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要. 2005, 14, 21-7.
- 8) 厚生労働省. 平成 11 年国民栄養調査結果の概要. 2001.
- 9) 厚生労働省. 平成 17 年国民健康・栄養調査結果の概要. 2007.
- 10) 和光堂株式会社. 3 歳以下の子どもを持つ母親を対象とした食育に関するアンケート調査報告. 教育アンケート調査年鑑 (2005 上). 創育社, 2005, 830-32.
- 11) 厚生労働省. 平成 12 年国民栄養調査結果の概要. 2002.
- 12) 堤ちはる他. 子どもの食生活支援に関する研究—子育て中の母親の食育について—. 日本子ども家庭総合研究所紀要. 2006, 43, 111-30.
- 13) 農林中央金庫. 親から継ぐ『食』, 育てる『食』. 教育アンケート調査年鑑 (2005 上). 創育社, 2005, 394-412.
- 14) 東京都福祉保健局. 幼児期からの健康習慣調査報告書, 2006, 48-60.
- 15) 厚生労働省. 平成 17 年度乳幼児栄養調査結果の概要. 2007.
- 16) 高橋正郎. “消費者ニーズの変化と外食産業の対応”. 食生活の変化とフードシステム. 農林統計協会. 2001, 215-35.
- 17) 文部科学省. 幼稚園教育要領 (平成 20 年告示), フレーベル館, 2008.
- 18) 文部科学省. 平成 20 年改訂学習指導要領小学校編.
- 19) 文部科学省. 平成 20 年改訂学習指導要領中学校編.
- 20) 厚生労働省. 保育所保育指針, 2008.
- 21) 高梨弘子, 関口準. 就学前教育における幼児のッキング活動の考察. 日本保育学会大会研究論文集. 1997, 50, 480-1.
- 22) 小松啓子. 幼児の健全な食行動の形成に対して連続的な食生活体験を取り入れた食教育のあり方. 科学研究費補助金研究成果報告書. 2009.
- 23) 厚生労働省. 平成 15 年国民健康・栄養調査結果の概要. 2005.
- 24) 高橋久仁子. フードファディズム: メディアに惑わされない食生活. 中央法規出版, 2007.
- 25) 総務省. 放送分野におけるメディアリテラシー http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/top/hoso/kyouzai.html
- 26) J K Y B 研究会, ライフスキルを育む食生活教育. 東山書房, 2005, 100-19.
- 27) 春木敏, 境田靖子, 川畑徹朗, 西岡伸紀, 山本信子. ライフスキルに基礎をおく食生活教育プログラムの検討. 栄養学雑誌. 2007, 65, 123-133.

別紙 1 「幼児のいる家庭の食生活に関する調査」

I あなたや家族のことについてお聞きします。

* 該当するものに○を、() 内に適当な数字、語句を記入してください。

1. あなたの年齢について該当する番号に○をしてください。
 ①20～24 歳 ②25～29 歳 ③30～34 歳 ④35～39 歳 ⑤40 歳～
2. あなたの職業について該当する番号に○をしてください。
 ①専業主婦 ②有職でフルタイム ③有職でパートタイム ④その他 ()
3. あなたの同居の家族に○をしてください。
 ①夫 ②子ども ③父 ④母 ⑤その他()

II あなたの食生活に関することについてお聞きします。

* 該当するものに○を、() 内に適当な語句を記入してください。

1. 次にあげるテーブルウェアのうち普段よく使うのはどれですか。該当するものすべてに○をしてください。

a. テーブルクロス	b. ランチョンマット	c. はしおき	d. 料理にあわせた食器
e. ナフキン	f. テーブル用の花や花瓶	g. ナイフ・フォーク	

2. 次にあげる調理器具のうち普段よく使うのはどれですか。該当するものすべてに○をしてください。

a. オーブン	b. 電子レンジ	c. 圧力鍋	d. ミキサー・ジュースー
e. テーブルクッキング器 (ホットプレート・土鍋)	f. フライパン・中華鍋	g. 蒸し器	h. すりばち
i. 電磁調理器	j. コーヒーメーカー	k. フードカッター	l. 皮むき器
m. オープントースター			

3. 次にあげる行事食を年間何種類ぐらい手作りしますか。該当するものすべてに○をしてください。

a. 正月料理	b. 節句料理	c. 誕生日料理	d. クリスマス料理
e. 祭り料理	f. 精進料理		

4. 次にあげる保存食を年間何種類ぐらい手作りしますか。該当するものすべてに○をしてください。

a. 梅干し	b. らっきよ	c. 味噌	d. ジャム	e. 果実酒
f. 佃煮	g. ふりかけ	h. ぬか漬	い. 浅漬	

5. 加工食品を購入するとき、次にあげる表示を確認しますか。確認するものすべてに○をしてください。

a. 賞味期限	b. 価格	c. 食品添加物
d. 原材料名	e. メーカー名	f. マーク (JAS など)

6. まな板の消毒をしますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週一回以上
7. 買い物前に献立を立てますか。
 ①立てない ②1食分～1日分 ③2～3日分 ④1週間以上
8. 蒸し物料理はどれぐらいの頻度でしますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週1回以上
9. 外食はどのぐらいの頻度でしますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週1回以上
10. インスタント食品 (ラーメン・カップスープなど) を利用しますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週1回以上
11. 調理済み食品 (ハンバーグ・グラタン・シチュー・冷凍食品など) を利用しますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週1回以上
12. 持ち帰り調理品 (惣菜・ハンバーグ・寿司など) を利用しますか。
 ①しない ②年に数回 ③月に数回 ④週1回以上
13. あなたは食品を選んだり、バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術がありますか。
 ①十分にある ②まあまあある ③あまりない ④まったくない
14. あなたは食生活に関する情報を主にどこから入手していますか。(3つまで回答可)
 ①テレビ ②ラジオ ③新聞 ④雑誌 ⑤インターネット ⑥友人
 ⑦行政の広報誌や講座など ⑧幼稚園や学校などの教育機関 ⑨医師など専門家から
 ⑩その他 (具体的に:)
15. 幼児期の食育を進める上でもっとも重要と思われることは何ですか。(3つまで回答可)
 ①食感謝することができる ②箸が上手に使えるなどの適切な食行動ができる
 ③栄養や食に関する正しい知識をもつ ④生活リズムが確立している
 ⑤楽しい食事ができる ⑥家事や農作物の栽培などの食づくりへ参加する