

保護者の食意識と児童の朝食パターンおよび生活習慣との関連

酒井 映子*¹⁾ 北川千加良*²⁾ 森岡 亜有*³⁾ 金原 明花*¹⁾ 榎本 真理*¹⁾

【目的】 児童の朝食の料理構成に視点を当て、朝食内容の適否と保護者の食意識、児童の食行動や生活習慣との関連を明らかにし、児童への食育支援のあり方を検討した。

【方法】 調査対象は愛知県高浜市内の小学校全5校の2年生363名(有効回答率65.4%)、調査期間は平成29年6月下旬から7月上旬である。調査項目は朝食料理名および保護者の食意識、児童の食行動、家庭環境、生活習慣など32項目を取り上げた。朝食料理パターンは主食・主菜・副菜が揃っている朝食パターンA、いずれかの料理が欠けている朝食パターンB、欠食や菓子類、料理1品だけの朝食パターンCの3群にパターン分類した。各種統計解析には、IBM SPSS Statistics24を使用した。

【結果】 1. 朝食改善が必要なパターンCの児童は約2割を占めていた。

2. 児童に対する食教育として栄養に関する教育を行い、家族揃っての食事を心がけ、保護者自身にも食べ物の好き嫌いが無い状況では、児童の朝食はパターンAの良好な内容となっていた。

3. 朝食パターンAでは朝食パターンCと比較して、児童は朝食時に食欲があり、食事を楽しみにしており、食後の歯磨き習慣があり、食事中はテレビを視聴しないなどの望ましい食事状況にあることを認めた。

【結論】 児童の朝食パターンと保護者の意識や望ましい生活習慣には関連があることを認めた。保護者の食意識を高めるためには、学校と家庭との連携強化と地域における食育活動の一環として朝食パターンに基づく朝食改善への取り組みが必要である。

キーワード：朝食パターン、保護者の食意識、食育

I. はじめに

子どもを対象とした食育活動を推進する上で課題のひとつとして上げられるのは、朝食の喫食状況である¹⁾。朝食は、時間栄養学²⁾、栄養生理学などの諸科学の進展に伴い、科学的根拠に基づいた上での重要性が一般の人々にも広く認識されるようになってきている。また、成長期における朝食摂取の習慣が、成人になってからの健康状態に影響を及ぼすこと²⁻³⁾が示されており、学童期の朝食状況が体調に与える影響が大きいことも報告⁴⁻⁷⁾されている。しかし、学童期では朝食の欠食率は低いものの、朝食の食事内容の実態や朝食をめぐる課題を検討した研究は少ないのが現状で

ある。

朝食の改善をめざした食育をすすめる上で留意すべき点として、親の「食」に関する意識の有無が影響を与えること⁸⁻¹⁰⁾や、その意識の差違が広がる傾向にある¹⁾ことがあげられる。先行研究では、親の食意識が高いほど子どもの食生活も良好な状況にあり⁸⁻⁹⁾、親と一緒に食事をする、いわゆる共食率が高いほど望ましい食行動や生活習慣づくりが形成されている¹⁰⁾といわれている。しかし、家庭を取り巻く環境要因は多岐にわたり、これらの家庭環境要因と子どもの食行動や生活習慣、健康との関連を包括的に比較した調査研究¹¹⁾は少ない状況にある。また、子どもの朝食の食事内容の偏りや摂取量の不足は、午前中の倦怠感や不定愁訴

* 1) 愛知学院大学心身科学部健康栄養学科

* 2) 愛知学院大学大学院心身科学研究科健康科学専攻

* 3) 愛知淑徳大学福祉貢献学部福祉貢献学科

(連絡先) 〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12 E-mail: esakai@dpc.agu.ac.jp

につながるものと懸念されることから、朝食の食事内容について丁寧に見直す必要があると考えられる。

そこで、本調査では、朝食の食事内容の実態に視点を当て、朝食内容の適否と保護者の食意識との関連、家庭環境要因および子どもの食行動、生活習慣、健康との関連を明らかにすることとした。

保護者の食意識と子どもの生活習慣、食事内容に関する今回の調査に関しては、以下のような仮説が考えられる。

仮説1：保護者の食意識が高い家庭では、朝食パタンが良好となっているのではないか。

仮説2：保護者の食意識が良好な家庭では、児童の食生活が良好な状況にあるのではないか。

仮説3：朝食パタンが良好な状況では、食生活が望ましい状況にあるのではないか。

仮説4：朝食パタンが良好な状況では、児童の食育の行動目標が達成されているのではないか。

以上の観点から、保護者の食意識の評価項目として食育の実践に繋がりがやすいと考えられる要因を取り上げ、保護者の食意識と朝食パタンすなわち朝食内容の適否との関連、および子どもの食習慣や生活習慣にどのように影響を及ぼすのかを明らかにし、朝食を通して子どもの望ましい食生活の向上をめざした食育支援のあり方を栄養教育の立場から検討することを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象

調査対象地域の愛知県高浜市は、日本のほぼ中央にある三河平野の南西部に位置している。わが国では少子化が進行している状況にあるが、高浜市では（平成30年9月30日現在）年少人口割合が15.6%、生産年齢人口が65.5%、老年人口割合が18.9%と全国平均と比較して年少人口割合が高いことが特徴である。高浜市では高齢者対策と共に子どもの育成にも政策の重点を置いていることから、食育推進はこども未来部こども育成グループが担当している。

児童を対象とした調査は、愛知県高浜市内の小学校全5校の小学2年生555名について、栄養教諭が実施した朝食に関する調査に参加した児童のうち記入漏れなどの不備の無い449名（有効回答数80.9%）とした。また、保護者を対象とした調査では、保護者から調査の同意が得られた者のうち朝食内容が無回答等の不備を除く378名（有効回答率68.2%）とした。親子のデ

ータがマッチングする363名（有効回答数65.4%）を朝食パタンと食生活、家庭環境等との関連について解析するデータとして用いた（表1）。

表1 調査対象数

単位：人

T市2年生児童数	児童回答数	保護者回答数	親子ペア回答数
555	449 (80.9)	378 (68.2)	363 (65.4)

2. 調査期間

児童および保護者の朝食に関する調査の実施期間は、平成29年6月下旬から7月上旬である。

3. 調査項目

1) 児童対象の調査について

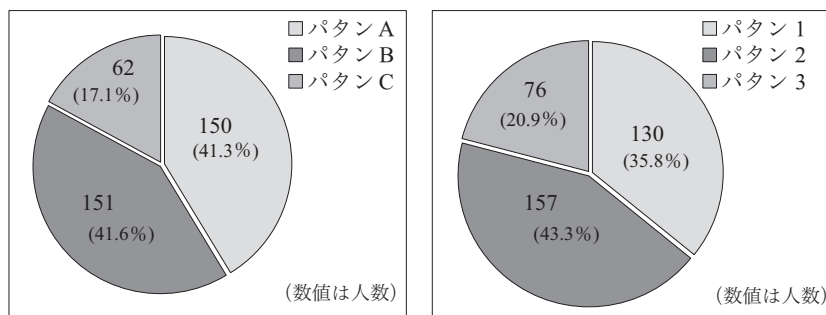
調査項目は食事内容に着目し、高浜市子ども食育推進協議会により作成された「子ども食育ガイドライン学齢期版」において、学齢期までに達成することを食行動として掲げている①朝ごはんを毎日食べよう、②いろいろなものを食べよう、③食事を作れるようになろう、④食事のマナーを身につけよう、⑤食事のあいさつをしよう、の5項目の実践に関連すると考えられる諸要因を取り上げることとした。また、朝食の食事内容については、小学校「家庭科」等で従来指導されてきた「三食食品群」を用い、「主に体をつくるものになる食品」の赤の食品群、「おもにからだの調子を整える食品」の緑の食品群、「主にエネルギーのものになる食品」の黄色の食品群をベースに分類した。なお、朝食に菓子類や嗜好飲料類を摂る児童もいると予測されることから、その記入欄も設けた。この三色すべての食品が含まれているバランスがよい朝食は「朝食パタン1」、三色のうち二色の食品が含まれているバランスがやや欠けている朝食は「朝食パタン2」、三色のうち、一色の食品しか含まれていないバランスが欠けている朝食や欠食、菓子類や飲み物などの朝食は「朝食パタン3」の3群に区分した。

児童のアンケート調査項目は、児童の家庭における朝食摂取状況、食習慣、食育の実施状況の計10項目を取り上げた。

2) 保護者の調査項目について

調査項目は、保護者の食意識が児童の朝食の食事内容や生活習慣に関連すると考えられる諸要因を取り上げることとした。朝食の食事内容のパタン分類につい

保護者の食意識と児童の朝食パタンおよび生活習慣との関連



(1) 保護者が回答した児童の朝食パタン (2) 児童が回答した朝食パタン

図1 朝食パタンの出現状況

では、児童と同様に「三食食品群」を用い、三色すべての食品が含まれている朝食は「朝食パタンA」、三色のうち二色の食品のみで構成されている朝食は「朝食パタンB」、三色のうち、一色の食品の朝食や欠食、菓子類や飲み物で構成されている朝食は「朝食パタンC」の3群に区分した。

保護者のアンケート調査項目は、保護者の食意識、児童の食習慣や生活習慣など合計32項目を取り上げた。

4. 調査実施方法

1) 児童対象の調査について

栄養教諭が担当する授業内において調査説明をした上で児童の自記法により実施した。

2) 保護者の調査について

アンケート調査表は児童を通して保護者に配布し、留め置き法により家庭で保護者による回答を得た後、小学校で回収を行った。

5. 集計・解析

調査の集計及び各種の統計解析には、IBM SPSS Statistics24を使用した。有意水準は危険率0.1%、1%、5%以下とし、さらに、関連性の傾向を検討するために10%以下も取り上げた。

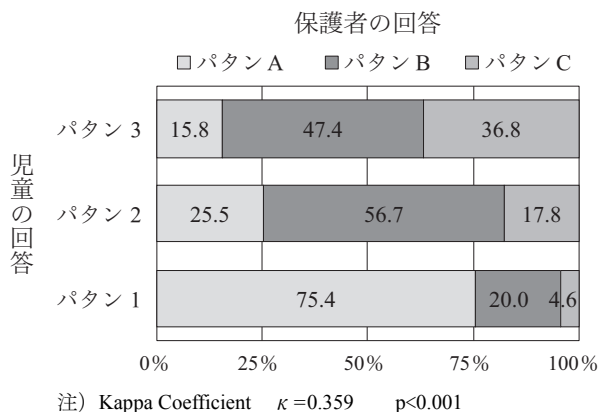
III. 結果

1. 朝食パタンからみた児童の食事状況

朝食パタン3群の出現状況をみると、児童では赤・黄・緑の三色が揃った栄養・食品バランスのよい朝食パタン1は35.8%、栄養・食品バランスがやや偏っている朝食パタン2は43.3%、菓子類や食品3分類のう

ち1色のみを摂取するといった栄養・食品バランスが偏っている朝食パタン3は20.9%であった。同様に保護者が回答した児童の朝食パタンをみると、パタンAは41.3%、パタンBは41.6%、パタンCは17.1%となっていた(図1)。パタン3もしくはパタンCの望ましくない朝食内容であった児童の出現率はほぼ20%を占めていた。なお、調査結果から朝食の食事内容の事例を示すと、パタンAは、「ご飯、みそ汁、サラダ、いり卵、加糖ヨーグルト」や「トースト、ヨーグルト、オムレツ、ポテトサラダ、牛乳」の組合せであった。パタンBは、「ご飯、卵とベーコン炒め、加糖ヨーグルト」あるいは「レモン食パン、ソーセージ、ヨーグルト、牛乳」となっていた。パタンCは、「おにぎり、水」あるいは「あんぱん、カルピス」が代表的な朝食の献立構成であった。

次に、児童の朝食パタンと保護者の朝食パタンの一致率をみると、 κ 係数は0.359であり、親子の朝食パタンは有意確率が1%以下で関連性が高いことが認められた。このように親子の朝食パタンの回答は概ね一



注) Kappa Coefficient $\kappa=0.359$ $p<0.001$

図2 朝食パタンの親子回答の一致率

致していた。しかし、朝食内容が親子ともに良好なパターンでは75.4%が一致していたものの、朝食パターンが好ましくない場合には36.8%と低い傾向がみられた(図2)。

2. 保護者の食意識と朝食パターンとの関連

食意識として取り上げた「噛み方に関する教育」、「正しい箸の持ち方教育」、「栄養に関する教育」、「共食の心がけ教育」、「好き嫌いに関する教育」、「食器の後片づけ教育」の6項目は、食育の実践に関わる行動目標となるものである。この保護者の食意識と朝食パターンとの関連をみると、栄養に関する教育を実施している保護者や共食の心がけに関する教育を行っている保護者では朝食パターンが良好な者が有意に多くなっていた。有意の差は認められなかったが、噛み方の教育、正しい箸の持ち方の教育、食器の後片づけの教育の3項目については、教育をしていない保護者では教育をしている保護者と比較して児童の朝食はパターンCが多い傾向がみられた。嗜好に関する教育では朝食パターンとの間に関連は認められなかった(表2)。

3. 保護者の食意識と生活習慣との関連

保護者の食意識と生活習慣との関連を検討すると、噛み方教育をしている保護者では、児童が食事を楽しみにしており、食事中的の会話を児童自らが積極的にしており、保護者は児童が嫌いな食べ物の料理を作っており、食事の手伝いをするといい、望ましい食生活状況が認められた(図3)。

家族揃って食事をする、いわゆる共食教育をしている保護者では、児童が朝食時に食欲があり、食事中的の会話をしており、食事中的のテレビは視聴しておらず、噛み方教育をしている状況が認められた。

箸が正しく持てる教育と生活習慣との関連をみると、箸教育をしている保護者では、児童は正しい姿勢で食べており、食事中的のテレビ視聴はしておらず、栄養に関する教育や噛み方教育をしている状況を認めた。

栄養に関する教育を行っている保護者は、食べ物の好き嫌いをしない教育、共食の教育、食事の後片づけをするなどの食意識に関する要因と関連が強いことが認められた。

食事の後片づけ教育を行っている保護者では、家族揃っての食事を実践しており、児童が食事中的の会話を積極的にしている状況にあった。

好き嫌いに関する教育は偏食を改善することを表しているが、好き嫌いをしない教育をしている保護者では、保護者自身に嫌いな食べ物が無く、栄養に関する教育や共食の教育をしていることを認めたものの、生活習慣要因との関連はほとんどみられなかった。

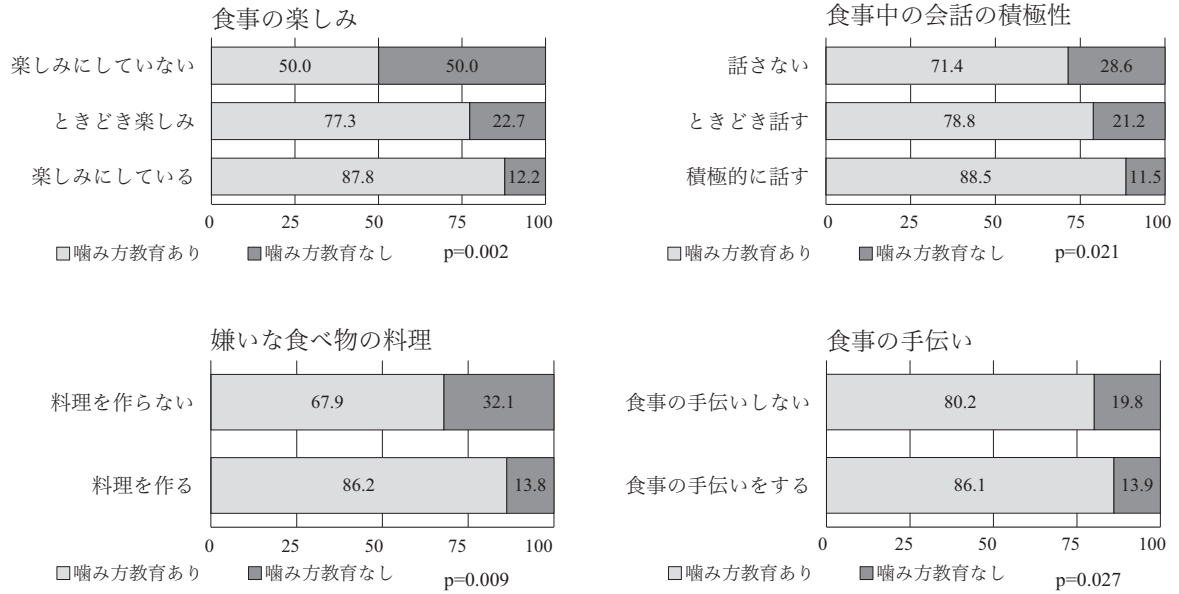
親の食意識と生活習慣との関連を検討した結果、親の食意識6項目のうち生活習慣要因との関連が最も多く認められたのは、噛み方教育、次いで共食の心がけ、箸の持ち方教育、栄養に関する教育、食事の後片づけ教育、好き嫌い教育の順となっていた(表3)。また、食意識間には相互に関連があることが認められた。

表2 保護者の食意識と朝食パターンとの関連

保護者の食意識に関する項目		n (人)	パターンA (%)	パターンB (%)	パターンC (%)	有意確率
噛み方に関する教育	している	304	89.2	81.3	82.7	0.164
	していない	56	10.8	18.7	17.3	
正しい箸の持ち方教育	している	305	85.5	82.3	73.8	0.128
	していない	66	14.5	17.7	26.2	
栄養に関する教育	している	344	97.4	92.9	88.1	0.031
	していない	22	2.6	7.1	11.9	
共食の心がけ教育	している	340	95.4	87.8	93.5	0.045
	していない	30	4.6	12.2	6.5	
好き嫌いに関する教育	している	317	85.4	87.8	85.0	0.784
	していない	50	14.6	12.2	16.3	
食器の後片づけ教育	している	327	86.8	91.1	82.3	0.167
	していない	45	13.2	8.8	17.7	

注) Pearson の χ^2 検定

保護者の食意識と児童の朝食パターンおよび生活習慣との関連



注) Pearson の χ^2 検定

図3 保護者の嘔み方教育の有無と生活習慣との関連

表3 保護者の食意識と児童の生活習慣との関連

生活習慣要因	嘔み方の教育	共食の教育	箸の持ち方教育	栄養に関する教育	食事の後片づけ教育	好き嫌い教育
食事の手伝い	0.094	n.s.	n.s.	n.s.	0.004	n.s.
食事の挨拶	0.073	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
朝食時の食欲	n.s.	0.001	0.095	n.s.	n.s.	n.s.
食後の間食	0.038	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
食事の楽しみ	0.002	0.001	0.075	n.s.	n.s.	n.s.
食事中の会話	0.002	0.003	n.s.	0.023	n.s.	n.s.
会話の積極性	0.021	0.062	0.007	n.s.	0.000	n.s.
正しい箸の持ち方	n.s.	n.s.	0.004	n.s.	n.s.	n.s.
食事中の姿勢	n.s.	0.029	0.042	n.s.	n.s.	n.s.
食後の歯磨き	0.044	n.s.	0.081	n.s.	n.s.	n.s.
食事中的テレビ視聴	n.s.	0.004	0.012	n.s.	n.s.	n.s.
食事の後片づけ	0.002	n.s.	0.089	0.006	0.000	n.s.
嫌いな食べ物の有無	n.s.	0.035	n.s.	n.s.	n.s.	0.070
嫌いな食べ物の料理	0.009	0.006	n.s.	0.045	0.026	n.s.
好きな食べ物の料理	0.022	0.084	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
共食の実践	0.034	n.s.	n.s.	n.s.	0.013	0.050
食事の手伝い実践	0.027	n.s.	n.s.	n.s.	0.001	n.s.
朝食の意義の理解	0.015	n.s.	n.s.	n.s.	0.087	n.s.
朝食パターン	n.s.	0.045	n.s.	0.031	n.s.	n.s.
嘔み方教育	—	0.047	0.000	0.099	n.s.	n.s.
共食の心がけ	0.047	—	n.s.	0.000	n.s.	0.003
箸の持ち方教育	0.000	n.s.	—	0.003	n.s.	n.s.
栄養に関する教育	0.099	0.000	0.003	—	n.s.	0.001
食後の後方づけ教育	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	—	n.s.
好き嫌いの教育	n.s.	0.003	n.s.	0.001	n.s.	—

注) Pearson の χ^2 検定 数値は有意確率

4. 朝食パタンと生活習慣との関連

朝食パタン別に生活習慣をみると、朝食パタンAでは朝食パタンBや朝食パタンCと比較して、児童は朝食時に食欲があり、食事の時間を楽しみにしており、箸を正しく持って食事をしており、正しい姿勢で食事をし、食後に歯磨きをしており、食事中にはテレビ視聴しないことが多く、家庭菜園をしており、保護者に嫌いな食べ物が無く、家族揃って食事をしており、児童は食事の手伝いをしており、食事中に家族と話をし、食事の会話に児童が積極的に行っており、食事の挨拶をする習慣があり、児童が食事中にテレビを見ない場合が多く、児童は朝食の意義を理解している状況に

あることが示された。このように、朝食パタンが良好な場合には、児童の食事を取り巻く生活習慣は望ましいことが認められた。本調査で取り上げた生活習慣項目のうち、朝食パタンとの間に有意の差が認められた15要因を表に示した(表4)。

IV. 考察

1. 児童の朝食パタンからみた朝食の課題

児童の朝食内容を実証的に評価する方法として、核料理とその構成¹²⁾、朝食の品数¹³⁾などがあげられるが、本研究では栄養素等摂取状況(栄養素レベル)、食品

表4 朝食パタンと生活習慣との関連

生活習慣要因		パタンA (%)	パタンB (%)	パタンC (%)	有意確率
朝食時に食欲はあるか	ある	93.3	87.6	81.0	0.032
	ない	6.7	12.4	19.0	
食事の時間を楽しみにしているか	している	77.0	83.5	62.9	0.007
	していない	23.0	16.5	37.1	
箸を正しく持てるか	持てる	66.9	55.7	66.1	0.098
	持てない	33.1	44.3	33.9	
正しい姿勢で食事をするか	している	54.3	42.5	53.3	0.093
	していない	45.7	57.5	46.7	
食後に歯磨きをするか	している	76.2	63.6	50.0	0.001
	していない	23.8	36.4	50.0	
食事中にテレビの視聴をさせるか	させている	53.3	68.8	66.1	0.015
	させていない	46.7	31.2	33.9	
家庭菜園をしているか	している	68.4	60.0	46.7	0.012
	していない	31.6	40.0	53.3	
保護者に嫌いな食べ物があるか	ある	29.6	27.8	50.0	0.009
	あまりない	50.0	51.9	43.5	
	ない	20.4	20.3	6.5	
共食をしているか	している	82.8	80.1	70.4	0.044
	していない	17.2	19.9	29.6	
食事の手伝いをするか	している	78.6	77.2	65.0	0.045
	していない	21.4	22.8	35.0	
食事中に家族と話をするか	している	85.5	74.5	70.8	0.010
	していない	14.5	25.5	29.2	
児童が食事中に積極的に話をするか	している	82.8	76.1	70.0	0.049
	していない	17.2	23.9	30.0	
食事の挨拶をしているか	している	93.8	84.0	78.0	0.001
	していない	6.3	16.0	22.0	
児童が食事中にテレビを視聴するか	見る	54.5	65.6	65.8	0.077
	見ない	45.5	34.4	34.2	
児童は朝食の意義を理解しているか	している	85.8	80.9	67.3	0.001
	していない	14.2	19.2	32.7	

注) Pearsonの χ^2 検定

群別摂取状況（食品レベル）ではなく料理の摂取状況（料理レベル）を取り上げることとした。日本食は日常食が多種多様な料理で構成されており食事のパターン化は難しいと考えられるが、朝食の料理構成は日差変動が比較的少ないことから、朝食の料理レベルでの構成に基づいて朝食のパターン分類を行った。学校教育では三つないしは六つの食品群を用いて食事の評価をしている状況を踏まえて、対象である小学2年生には三つの食品群と菓子・嗜好品のグループから食品の絵に○を付ける方法を用いた。この朝食内容に関する調査結果から、朝食のパターン分類は黄色食品グループの主食料理群、赤色食品グループの主菜料理群、緑色食品グループの副菜料理群の3群の組合せとして、主食・主菜・副菜が揃った群を食品・栄養素等摂取状況が良好と判定することとした。この料理レベルによる栄養・食品摂取状況の評価は国内文献データベースに基づいた検証¹⁴⁾や4日間の24時間思い出し法による食事記録から算出した料理の組合せと栄養素摂取量との関連を検討した報告書¹⁵⁾、主食・主菜・副菜が揃わない朝食では鉄、ビタミンAやビタミンC、食物繊維が少ないことが示された¹⁶⁾。このように、料理の組合せが良好な場合には、実証的に検討された結果として日本人の食事摂取基準に合致していることが認められている。したがって、本調査においても料理レベルを用いた朝食パターン分類による評価は、栄養・食品摂取状況を反映しているものと考えられる。

本調査研究において児童が回答した朝食状況をみると、欠食率は2.6%と極めて低かったが、食事内容は主食・主菜・副菜料理が全て揃っている、いわゆる栄養・食品バランスが良好であると推察される朝食パターンであった児童は35%程度であった。一方、欠食や菓子、1料理のみの栄養・食品バランスの良くない朝食である児童は20%を占めていた。朝食に菓子パンのみを食べる場合は朝食パターンCに分類したが、平井は²⁰⁾菓子パン群は栄養バランスが不良だけに留まらず、昼食や夕食の食事内容も好ましくない状況にあり、野菜を多く食べる意識が低いことを報告している。今村らの児童の朝食調査¹⁷⁾において、主食だけの朝食は15%であったが、この比率は本調査と概ね近似していた。また、水津らの児童調査¹⁸⁾では、主食・主菜・副菜が揃った食事は約23%となっており、本調査と比較して低い水準であった。海原ら¹⁹⁾は副菜が欠けている朝食が30%を上回っていることを問題としていた。朝食パターンからみた児童の朝食状況は調査対象により差異がみられるものの、朝食に野菜や果物が組合わさ

れていない食事内容が共通の問題点としてあげられていた。朝食にも野菜を摂取する朝食パターンは嗜好の幅が広がる学童期の早期に形成すべきであると考えられる。

次に、親子ペアの調査データにより親子の朝食内容の一致率をみると、両者は概ね一致していることが認められた。しかし、児童が不良と回答したにもかかわらず保護者はやや不良と回答した比率はほぼ半数にのぼっていた。この結果から、保護者が朝食の料理構成の課題に気づいていないものと推察される。朝食の食事パターンは保護者の朝食パターンが強く関連していることが認められている²¹⁾ように、小学生低学年の食事は保護者に依存している現状から、朝食パターンが望ましくない場合には、保護者に対して朝食における栄養・食品バランスに配慮した食事づくりの意義や知識、スキルなどに関する個別および集団教育を行う必要性が示唆された。

2. 保護者の食意識と朝食パターンとの関連からみた朝食の課題

子育て中の保護者の食意識をどのように捉えるかについて、名村ら⁹⁾は保護者の食事の挨拶の励行を食意識の指標として取り上げている。小切間ら¹⁰⁾は朝食の共食がライフスタイルや食生活に対する意識によって左右されることが多いことから、保護者の食意識として共食の実践度を重視している。中西ら²²⁾は普段の食事から学ぶことは最も実践的であり身に付くことが多いとの視点から、食べ残しをさせない、食事のマナーを教える、共食をすることを取り上げている。このように、保護者の食意識として、児童の食習慣の基礎づくりのために重要度が高いと考えられる具体的で実践可能な指標が掲げられている。本研究では児童の食育の行動目標として一般的に掲げられている「噛み方に関する教育」、「正しい箸の持ち方教育」、「栄養に関する教育」、「共食の心がけ教育」、「好き嫌いに関する教育」、「食器の後片づけ教育」の6項目を保護者の食意識の評価指標として取り上げた。

保護者の食意識と朝食パターンとの関連を検討した結果、朝食の料理構成が望ましい朝食Aパターンでは朝食内容に問題のある朝食パターンCと比較して栄養に関する教育や共食の心がけ教育をしている保護者が多いことを認めた。小学2年生を対象とした栄養に関する教育の内容としてあげられるのは好きな食材を増やすことや正しい間食のとり方などである。先行研究では、食意識が高い保護者は共食を実践している小切間ら¹⁰⁾

や中西ら²²⁾の報告, また, 家族揃っての食事や食嗜好との関連を認めている名村ら⁹⁾があげられ, 本研究と共通していた。また, 噛み方, 正しい箸の持ち方, 食器の後片づけは小学生低学年の食習慣づくりに欠かせない実践教育であり, これらの項目に象徴される保護者の食意識が低い場合にあっては朝食パターンCが多くなる傾向にあった。したがって, 児童の朝食パタンの改善を展開する際には, 地域における食育活動での朝食を重視した取り組みや学校朝食プログラムの可能性を模索するなどの課題解決の方策に留まらず, 保護者の食意識の向上のための体験的なグループ活動などの取り組みの必要性が示唆された。

3. 保護者の食意識と生活習慣との関連からみた朝食の課題

保護者の食意識の有無と生活習慣との関連を検討した結果, 調査地域の食育行動目標として掲げられ, 幼児期から幼保園での実践教育が展開されている「食事の挨拶や食事中の会話」, 「食事の手伝い」, 「正しい箸の持ち方」などについては親の食意識が高いほど実行されている状況が検証された。児童の望ましい食習慣の形成には日常の地道な繰り返しが不可欠である。その推進のためには, 保護者の食意識の関与が大きいことが今回の調査結果からも確認された。富岡は保護者自身が食生活と健康についてより関心を高くすることが子どもの食行動の自立を図っていくことに重要である⁸⁾と述べている。学童期の朝食管理は概ね保護者に委ねられていることから, 森脇ら³⁾も保護者の生活習慣に関する意識の影響が大きいことをあげている。また, 佐久間ら²³⁾は子どもの健康づくりには親子の属性(年齢, 就業, 家族構成)よりも保護者の健康が重要な関連を持つことを明らかにしている。これらの結果から, 朝食パターンがBやCであった家庭では, 保護者の朝食に関する認知の再構成をはかり, 食意識を高めしていく方策の一端として, 地域における食育活動を通じた体験学習による成果の可能性が示唆される。

好き嫌いの教育については, 生活習慣との関連が顕著ではなかった。成長期, 特に幼少期において食べ物の好き嫌いが芽生えることは個性の現れであると認識されるようになり, 嫌いな食べ物を無いようにする教育ではなく, 好きな食べ物を増やす教育へと変化してきている。好き嫌い教育は, このように「偏食」と「好き嫌い」との考え方の違いが明確にされていない質問であったことから, 生活習慣要因との関連が認められなかったものと考えられる。

噛み方教育については, 保護者の食意識6項目のうち, 最も生活習慣要因との間の関連が多く出現していた。また, 食意識項目相互の関連も認められた。吹越ら²⁴⁾の健康的な食行動としての朝食習慣は他の食行動との間に共変動を認めている。噛み方教育が他の食行動の実践に影響している共変動要因の可能性があるので, 今後, さらに食意識の総合的評価について検討する必要がある。

4. 朝食パターンと生活習慣との関連からみた朝食の課題

保護者からみた児童の朝食パターンと生活習慣との関連を検討した結果, 朝食パターンAは朝食パターンCと比較して, 健康づくりのための基礎的な生活習慣が形成されている様相がうかがえた。一方, 朝食パターンCにみられるような菓子類や飲み物だけ, おにぎりやトーストなどの単品料理といった児童の朝食は, 栄養・食品バランスの上から偏りが懸念される。朝食欠食の子どもではスナック菓子から40%のエネルギーをとり, 食物繊維, 葉酸, 鉄, カルシウムなど成長期に必要な栄養成分が不足することを示す報告²⁵⁾もみられる。さらに, 林ら²⁶⁾の報告では不定愁訴の割合も高くなることが示されている。したがって, 朝食パターンからみた食事内容に改善の必要がある場合には, 早急に取り組みをしていかなければならない。また, 朝食の課題は家庭環境との係わりが深いことから, 学校, 地域等のサポートが必要になるものと考えられる。学校から家庭への働きかけを行うには, 家庭が抱えるさまざまな課題があるものと推察されるので, 容易には改善できない事項が多々あるものと考えられる。まず, 児童への食教育を通して家庭へ働きかける手段がスモールステップになるものとおもわれる。

今後, 朝食パターンCのような形態の朝食をとる家庭が増えていくと予測されるので, 朝食については食育活動の一環として, 継続的に取り組んでいく必要がある。食育活動では, 炭水化物, たんぱく質, ビタミン・ミネラル類を含むバランスのよい食事づくりを体験の機会を増やすことを通して朝食の意義と役割を学ぶ実践的な栄養教育が不可欠であると考えられる。具体的な提案として, 子どもから大人が学ぶ食育教室では, 2年生の児童でも作ることができる安価で簡単な朝食献立の提案と調理実習のスキル教育, 朝食の大切さの知識教育, あるいは, 地域のイベントにおける朝食をテーマとした親子参加型の食育コーナーの提案など, 子どもから大人に向けた易しい教育の実践により朝食の改善を図るようすることが大切である。

朝食欠食は学年が上がるにつれて増加し、就寝時間が遅く睡眠時間の短縮、ゲームやテレビ視聴時間の増加など生活習慣の課題も増えている²⁷⁾。学童期の食教育は健康づくりの基礎となることから、学童期の早期に望ましい朝食パターンを根付かせるための朝食の改善に取り組むべきであると考えられる。

5. 本調査の限界と今後の研究方針

本調査では、以下に述べる限界がある。まず、調査方法として児童には自記式のアンケート調査を用いたために、朝食の記入に記載漏れなどの不備が多く、多数の無効データを生じてしまうこととなった（有効回答数約65%）。児童調査は小学生2年生が対象であることから、調査時における教室でのサポートを強化すべきであった。また、保護者に対する調査は家庭における留置き法を用いたので、調査記入方法の説明が不十分であったと考えられる。保護者の記載不備も多数を占めていたことから、家庭における自記法であっても、わかりやすい質問項目にするように考慮すべきであった。

児童が自ら記入した朝食内容の評価は回答された食品名から三食食品群の分類にしたがって3群のパターン分類を行った。同様に保護者には主食、主菜、副菜の料理の組合せによる3群のパターン分類を行い、児童との一致率を検証した。このパターン分類については、料理名と料理の組合せから「ご飯と生たらこ」はパターンA（ご飯とおかずと捉える）、「チーズトースト」はパターンC（菓子パンと同様と捉える）に分類したが、この朝食の料理構成の分類と評価に関する先行研究がないことから、さまざまな食材や料理の組合せに関して曖昧な分類になった可能性がある。再度、朝食パターンの分類について検討することにより、朝食パターンと食意識、生活習慣との関連性について精度の高い結果が得られるものと考えられる。

V. まとめ

児童の朝食の食事内容のパターン別に生活習慣との関連について、仮説にしたがって検討した結果、児童の朝食に関する実態について次の点を明らかにすることができた。

1. 仮説1の保護者の食意識と朝食パターンの関連では、保護者の食意識が高い家庭では、朝食パターンが良好であった。また、朝食が欠食、あるいは菓子類や飲み物等のような偏った食事内容である児童は約2割を

占めていた。

2. 仮説2の保護者の食意識と生活習慣との関連では、保護者の食意識として噛み方教育、共食の心がけ、箸の持ち方教育をしている家庭では児童の生活習慣が良好な状況であった。

3. 仮説3の保護者の食意識と朝食パターンとの関連をみると、保護者の食意識が高い家庭では、朝食パターンAの良好な内容となっていた。保護者の食意識が朝食内容に影響していることが示された。

4. 仮説4の朝食パターンと児童の食育の行動目標の達成状況では、朝食パターンAの児童では食事の挨拶や手伝いなどが実践されていることを認めた。

以上のように、朝食パターンは保護者の食意識、食行動、生活習慣と関連していることが示された。朝食の食事改善には、食環境が急速に変化し、複雑化、多様化する中で、学校と家庭および地域との連携が一層必要である。

VI. 結論

朝食パターンから子どもの望ましい朝食を検討すると、保護者が生活習慣の確立を踏まえた食教育を実践している実態が把握できた。また、児童の朝食パターンと保護者の食意識や望ましい生活習慣には関連があることが認められた。保護者の食意識を高めるためには、学校、家庭、地域における朝食改善の食育活動を通じた連携の一層の強化を図ることが必要であると考えられる。

謝辞

本調査に当たり企画・実施にご尽力をいただいた高浜市こども未来部こども育成グループの皆様、児童の調査を実施していただいた高浜市栄養教諭の皆様、データの集計等にご協力をいただいた平成29年度栄養教育学セミナーの、渥美瑛子、荒井幸子、荻野千春、権田舞子、佐藤初音、橋本千寛、長谷川友哉、松島天子、山本発、吉田遥香、吉田瑞穂の各氏に厚く御礼申し上げます。

付記

本研究の一部は、第7回日本栄養改善学会東海支部学術総会（2018年6月、名古屋）、第64回日本栄養改善学会学術総会（2018年9月、新潟）において発表した。

利益相反

利益相反に相当する事項はない。

引用・参考文献

- 1) 赤松利恵：学童期における子どもの食の課題と対策, 保健医療科学, Vol. 66, No. 6, 574-581, 2017.
- 2) 香川靖雄, 他：時間栄養学—時計遺伝子と食事リズム—, 東京, 女子栄養大学出版部, 12-33, 2009.
- 3) 森脇弘子, 他：小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識, 栄養学雑誌, Vol. 64, No. 2, 87-96, 2006.
- 4) 永田耕司, 他：小中学校の児童生徒の食生活習慣の現状と心身症状との関連性について, 活水論文集, Vol. 52, 83-100, 2009.
- 5) 林千代, 他：小・中学生の朝食摂取状況と基本的な生活状態との関連, 飯田女子短期大学紀要, Vol. 25, 97-114, 2008.
- 6) Nilsen BB, et al.: Reported habitual intake of breakfast and selected foods in relation to overweight status among seven- to nine-year-old Swedish children, Scand. J Public Health, Vol. 45, No. 8, 886-894, 2017.
- 7) Gail C. Rampersaud, et al.: Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents, Journal of the American Dietetic Association, Vol. 105, Issue 5, 743-760, 2005.
- 8) 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, Vol. 51, No. 1, 19-32, 1998.
- 9) 名村靖子, 他：保護者の食意識が幼稚園児の食生活・栄養食関心に及ぼす影響, 大阪教育大紀要, 第II部門, Vol. 57, No. 2, 27-36, 2009.
- 10) 小切間美保, 他：学童期の朝共食の重要性と朝共食のための食育介入の試み, 同志社女子大学 総合文化研究所紀要, Vol. 29, 210-217, 2012.
- 11) 中堀伸枝, 他：子どもの食行動・食習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から, 日本公衆衛生雑誌, Vol. 63, No. 4, 190-201, 2016.
- 12) 足立己幸：料理選択型栄養教育の枠組としての核料理とその構成に関する研究, 民族衛生, Vol. 50, No. 2, 70-107, 1984.
- 13) Tomoko Noma, et al.: Effect of School-Based Nutrition Education Program on Behavioral Changes in Dietary Habits—Analysis of Elementary School Fourth Grade—, 奈良佐保短期大学研究紀要, No. 25, 1-15, 2017.
- 14) 黒谷佳代, 他：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取状況との関連—国内文献データベースに基づくシステマティックレビュー—, 栄養学雑誌, Vol. 76, No. 4, 77-88, 2018.
- 15) Koyama T, et al.: Relationship of Consumption of meals including grain, fish and meat, and vegetable dishes to the prevention of nutrient deficiency The INTERMAP Toyama study. Journal of Nutritional Science and Vitaminology, Vol. 62, 101-107, 2016.
- 16) 齋藤望, 他：朝食, 昼食, 夕食における献立の特徴と栄養素の摂取割合, 東北女子大学・東北女子短期大学紀要, No. 55, 74-79, 2016.
- 17) 今村佳代子, 他：母親の食生活に対する行動変容の準備性と児童の朝食摂取および家族の健康関連行動との関係, 日本公衆衛生雑誌, Vol. 59, No. 4, 277-287, 2012.
- 18) 水津久美子, 他：児童の食生活に関する実態と保護者の意識との関連について—児童の元気創造を目指して—, 山口県立大学生生活科学部研究報告, No. 31, 29-40, 2005.
- 19) 海原康孝, 他：小学生の食行動に関する調査, 広島大学 学部・附属学校共同研究機構研究紀要, No. 38, 191-196, 2010.
- 20) 平光良充：朝食に菓子パンのみを食べる人の食生活に関する調査, 厚生指針, Vol. 64, No. 12, 30-34, 2017.
- 21) 藤井千恵：児童の主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の食事パターンに関連する要因の検討, Bulletin of Aichi Univ. of Education, Vol. 67-I, 129-135, 2018.
- 22) 中西洋子, 他：児童の食生活と保護者の食意識および家庭での食教育—低学年児童と高学年児童の比較—, 京都教育大学紀要, No. 108, 101-114, 2006.
- 23) 佐久間章子, 他：小学校1年生と6年生およびその母親の健康状態, 体型, 生活・食生活状況との関連, 日本公衆衛生雑誌, Vol. 51, No. 7, 483-495, 2004.
- 24) 吹越悠子, 他：行動変容の準備性を用いた食行動の共変動の検討, 日本健康教育学会誌, Vol. 21, No. 4, 307-316, 2013.
- 25) Ramsay SA, et al.: Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children, Eur J Clin Nutr, Vol. 72, No. 4, 548-556, 2018.
- 26) 林 達也, 他：朝食における「主食」「主菜」「副菜」の摂取状況とライフスタイルとの関連性, 保健の科学, Vol. 51, No. 5, 349-358, 2009.
- 27) 公益財団法人日本学校保健会：平成26年度 児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 東京, 日本学校保健会, 34-97, 2016.

(最終版平成30年10月7日受理)

Associations among Parents' Levels of Food Awareness and Their Children's Breakfast Patterns and Lifestyles

Eiko SAKAI, Chikara KITAGAWA, Ayu MORIOKA, Asuka KANEHARA and Mari ENOMOTO

Abstract

[Objective] To appropriately support Shokuiku (Food and nutrition education) for children, we examined the associations among parents' levels of food awareness and their children's breakfast patterns, food-related behaviors, and lifestyles, focusing on the components of breakfast.

[Methods] We conducted a questionnaire survey, involving a total of 363 second-grade students of 5 elementary schools in Takahama-city, Aichi. The valid response rate was 65.4%. The study period was between the end of June and beginning of July 2017. The questionnaire was designed to clarify 32 items, including the type of breakfast, the parent's level of food awareness, and the child's food-related behavior, household environment, and lifestyle. Breakfast patterns were classified as follows: A: consisting of all of the 3 components, the staple, main dish, and side dish; B: missing one of the 3 components; and C: skipped, replaced by snacks, or made up of a single component. All statistical analyses were performed using IBM SPSS Statistics 24.

[Results] 1) Children taking pattern C meals, requiring improvement, accounted for approximately 20%.

2) The tendency to take well-balanced pattern A meals was more marked among children acquiring knowledge of nutrition through food education, taking meals with all family members, and having parents who avoided unbalanced diets.

3) The food-related lifestyles of children taking pattern A meals, who had a healthy appetite at breakfast, looked forward to each mealtime, brushed their teeth after meals, and did not watch TV during meals, were more favorable than those of children taking pattern C meals.

[Conclusion] The results revealed associations among parents' levels of food awareness and their children's breakfast patterns/lifestyles. In order to increase parents' levels of food awareness, it may be necessary to promote school-home collaboration and improve breakfast patterns as part of community-based Shokuiku.

Keywords: Breakfast patterns, Parents' levels of food awareness, Shokuiku (Food and nutrition education)