

幼児期における朝食の食欲の関連要因について

．はじめに

平成 17 年 7 月に制定された食育基本法¹⁾では、「子どもの『食』とは心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となるもの」としてしている。この食育基本法の制定に伴って朝食の重要性が広く認識されるようになっている。

朝食の食欲についての先行研究²⁻⁷⁾では、幼児の生活実態を把握することを目的とした実態調査が多かった。前橋ら²⁾と真名子ら³⁾の研究によると、毎日朝食を食べる幼児はそれぞれ 84.0%(719 人)、86.0%(228 人)であった。一方、朝食の食欲については、「あまり・ほとんど食べない」と答えた幼児はそれぞれ 45.3%(388 人)、46.4%(123 人)と多かった。このことから、朝食の食欲がない幼児が多いことが分かったため、本研究では幼児の朝食の食欲に着目した。また、主たる養育者の生活実態、目覚めの良否、朝食時の雰囲気との関連についてはまだ研究されていない。そこで本研究では、既存の研究にはない新しい要因を含めて検討することを目的とした。対象は養育者の就労状況が養育者・幼児の生活実態に影響していると思われたため、幼稚園に比べて就労している養育者が多い保育所・保育園に通う幼児とその主たる養育者とした。

．方法

1．調査対象者と方法

調査時期：2008 年 9 月

調査対象：旧富山市内の市立・私立の保育所・保育園 56 施設中 41 施設に通う幼児 3,002 名とその主たる養育者

調査方法：質問紙法を用いて、主たる養育者に回答を得た。

回収結果：回収 2,063 部（回収率 68.7%） 有効回答 1,928 部（有効回答率 93.5%）

2．調査内容

先行研究を参考に以下の項目を作成した。

1) 属性

幼児の年齢・性別、家族構成、主たる養育者の幼児との関係・職業を質問した。

2) 幼児の食生活の実態と生活実態

食生活の実態については、朝食の食欲（よく食べる・普通である・あまり食べない・ほとんど食べない）、起床から朝食までの時間を四段階で質問し、回答を得た。また、朝食摂取頻度（毎日食べる・週 1~2 回欠食する・週 3~4 回欠食する・週 1~2 回しか食べない・朝食は食べない）は五段階で、夕食時刻、夕食の食欲（よく食べる・普通である・あまり食べない・ほとんど食べない）は四段階で質問し、回答を得た。共食状況と朝食時の雰囲気は多種選択法を用い、朝食時のテレビの視聴、夕食以降の間食は二者択一法で回答を得た。生活実態については、起床時刻、就寝時刻、目覚めの良否（非常に良い・良い・普通・悪い・非常に悪い）を五段階で質問し、回答を得た。

3) 主たる養育者の食生活の実態と生活実態

食生活の実態については、朝食摂取頻度（毎日食べる・週 1~2 回欠食する・週 3~4 回欠食する・週 1~2

回しか食べない・朝食は食べない)を五段階で質問し、回答を得た。朝食の大切さに対する意識は二者択一法で回答を得た。生活実態については、起床時刻と就寝時刻を五段階で質問し、回答を得た。

3. 分析方法

分析方法として記述統計を行った後、各項目の相互相関を検討した。朝食時の雰囲気については、因子分析を行い、因子得点を求めた。調査項目および、朝食の雰囲気の因子が朝食の食欲不振に影響を及ぼすかどうかについて検討するために、各項目を独立変数とし朝食の食欲不振を従属変数として重回帰分析を行った。

. 結果

1. 属性

属性を表1に示した。幼児の年齢は3歳児が31.0%、4歳児が33.1%、5歳児が35.9%であり、性別は男児52.3%、女児47.7%であった。年齢は2008年4月1日時点のものである。家族形態は核家族が約7割であった。回答者は母親が96.9%を占めており、回答者の93.4%は就業していた。朝食の大切さに対する意識は「あり」と答えた回答者は99.5%であった。

表1 属性 n=1928 人(%)

幼児の年齢	3歳	597 (31.0)
	4歳	639 (33.1)
	5歳	692 (35.9)
幼児の性別	男	1009 (52.3)
	女	919 (47.7)
家族形態	核家族	1325 (68.7)
	拡大・複合家族	603 (31.3)
質問紙の回答者	母親	1871 (96.9)
	父親	40 (2.1)
	祖母	15 (0.8)
	祖父	1 (0.1)
	その他	1 (0.1)
回答者の職業	主婦	94 (4.8)
	常勤者	886 (46.0)
	パート	784 (40.7)
	自営業	129 (6.7)
	その他	35 (1.8)
回答者の朝食の大切さに 対する意識	あり	1919 (99.5)
	なし	7 (0.4)
	無回答	2 (0.1)

2. 幼児の食生活の実態と生活実態

1) 食生活の実態

幼児の食生活の実態を表 2-1 に示した。

朝食摂取頻度は「毎日食べる」が 91.8%であった。表には示さなかったが、毎日朝食を食べる幼児のうち、朝食の食欲は「あまり・ほとんど食べない」と答えた幼児が 33.0% (583 人)であった。

起床から朝食までの時間は「20 分未満」が 51.4%であり、半数が起床からあまり時間を置かずに朝食を食べていた。

朝食時の共食状況は「子どもだけで食べる」と「1 人で食べる」を合わせると 22.0%となり、約 5 分の 1 の幼児が養育者とともに朝食を食べていなかった。

朝食時のテレビの視聴は「見る」が 62.7%であり、朝食時にテレビを視聴する幼児が半数以上を占めていた。

夕食の食欲は「あまり・ほとんど食べない」と答えた幼児が約 1 割みられた。

夕食時刻は約 4 割の幼児が 19 時以降に夕食を食べていた。夕食以降の間食については、約 4 割の幼児が夕食以降に何か食べていた。

表 2-1 幼児の食生活の実態 n=1928 人(%)

		n=1928 人(%)
朝食摂取頻度	毎日食べる	1769 (91.8)
	欠食する日もある	139 (7.2)
	朝食は食べない	20 (1.0)
朝食の食欲	よく食べる	200 (10.4)
	普通	1032 (53.5)
	あまり食べない	654 (33.9)
	ほとんど食べない	42 (2.2)
起床から朝食までの時間	20 分未満	981 (51.4)
	20 分～39 分	820 (43.0)
	40 分以上	107 (5.6)
朝食時の共食状況	親と食べる	1424 (74.6)
	子どもだけで食べる	234 (12.3)
	1 人で食べる	185 (9.7)
	その他	65 (3.4)
朝食時のテレビの視聴	見る	1196 (62.7)
	見ない	708 (37.1)
	無回答	4 (0.2)
夕食時刻	18 時以前	121 (6.3)
	18 時～18 時 59 分	1013 (52.5)
	19 時以降	794 (41.2)

	よく食べる	632 (32.8)
夕食の食欲	普通	1076 (55.8)
	あまり・ほとんど食べない	220 (11.4)
夕食以降の 間食	あり	832 (43.1)
	なし	1081 (56.1)
	無回答	15 (0.8)

注) 朝食を食べない幼児の朝食の食欲は「ほとんど食べない」とする。

注) 「起床から朝食までの時間」「朝食時の共食状況」「朝食時の共食状況」には、朝食を食べない幼児は含まない。

2) 生活実態

幼児の生活実態を表 2-2 に示した。

目覚めの良否は「悪い」あるいは「非常に悪い」と答えた幼児は 19.6%であり、約 5 分の 1 の幼児が朝の目覚めが悪かった。

起床時刻は 97.2%の幼児が 8 時までで起床していた。就寝時刻は大半の幼児が 22 時までで就寝していたが、約 2 割の幼児が 22 時以降に就寝していた。

表 2-2 幼児の生活実態 n=1928 人(%)

目覚めの良否	非常に良い	184 (9.5)
	良い	583 (30.2)
	普通	784 (40.7)
	悪い	325 (16.9)
	非常に悪い	52 (2.7)
起床時刻	6時以前	31 (1.6)
	6時～6時59分	1021 (53.0)
	7時～7時59分	822 (42.6)
	8時以降	54 (2.8)
就寝時刻	21時以前	356 (18.5)
	21時～21時59分	1208 (62.6)
	22時～22時59分	326 (16.9)
	23時以降	38 (2.0)

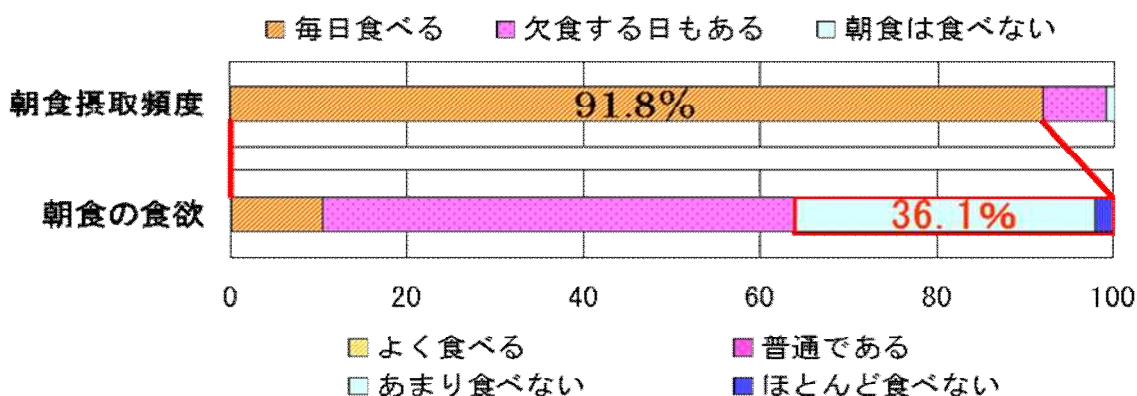


図1. 幼児の朝食摂取頻度と朝食の食欲について

3. 養育者の食生活の実態と生活実態

養育者の食生活の実態と生活実態を表3に示した。

朝食摂取頻度は「欠食する日もある」と「朝食は食べない」を合わせると14.6%であった。

起床時刻は91.7%の養育者が7時までに起床していた。一方、就寝時刻は多くの養育者が24時までに就寝していたが、約2割の養育者は24時以降に就寝していた。

項目	内容	人数	割合(%)
朝食摂取頻度	毎日食べる	1647	(85.4)
	欠食する日もある	225	(11.7)
	朝食は食べない	56	(2.9)
起床時刻	6時以前	708	(36.7)
	6時～6時59分	1061	(55.0)
	7時～7時59分	144	(7.5)
	8時以降	15	(0.8)
就寝時刻	22時以前	297	(15.4)
	22時～22時59分	576	(29.9)
	23時～23時59分	747	(38.7)
	24時以降	308	(16.0)

4. 朝食の食欲と食生活の実態・生活実態との関連

表4より、朝食の食欲と「夕食の食欲」($r=0.322, p<0.01$)、朝食の食欲と「目覚めの良否」($r=0.289, p<0.01$)、朝食の食欲と「朝食摂取頻度」($r=0.249, p<0.01$)との間で弱い相関が認められた。

5. 幼児の朝食の食欲・食生活の実態・生活実態と養育者の食生活の実態・生活実態との関連

表には示さなかったが、朝食の食欲と養育者の生活実態の間には相関が認められなかった。しかし、「幼児の起床時刻」と「養育者の起床時刻」($r=0.362, p<0.01$)の間では弱い相関が認められた。

6. 朝食の食欲と朝食時の雰囲気との関係

先行研究^{8,9)}においては、朝食時の雰囲気の尺度が認められなかったため、独自で朝食時の雰囲気を表す項目を13項目作成し、プレテストを施行した。そして、プレテストより内容を検討し、朝食時の雰囲気を表5-1のように9項目にまとめた。

表5-1に示すように、朝食の食欲と朝食時の雰囲気との相関をみた後、9の変数を用いて主成分分析を行った。結果、表5-2に示すように3因子を抽出した。抽出された3因子はそれぞれに該当する変数群から次のように解釈した。第1因子は「楽しい」「忙しくない」「明るい」「微笑ましい」「会話が長い」という変数から成ることから、【明るいコミュニケーション因子】と解釈した。同様に、第2因子は「寂しい」「暗い」「つまらない」という変数から【寂しい因子】、第3因子は「騒がしい」という変数から【騒がしい因子】と解釈した。

表5-2 朝食時の雰囲気に関する変数の主成分分析結果

雰囲気	第1因子	第2因子	第3因子
楽しい	0.664	0.099	-0.092
忙しい	-0.508	-0.254	0.007
明るい	0.667	0.09	0.031
微笑ましい	0.466	0.192	-0.441
会話が長い	0.631	0.004	0.332
寂しい	-0.168	0.671	0.222
暗い	-0.138	0.453	-0.034
つまらない	-0.211	0.659	0.212
騒がしい	0.143	-0.223	0.816

表5-3 朝食の食欲と朝食時の雰囲気に関する変数の主成分分析からの因子得点との相関係数

雰囲気の因子	朝食の食欲
明るいコミュニケーション因子	-0.239**
寂しい因子	0.022
騒がしい因子	0.021

注) ピアソンの積率相関係数検定。* p<0.05, ** p<0.01

表4. 朝食の食欲不振について重回帰分析結果 n=1928

	朝食の食欲不振			P
	B	SE B		
夕食の食欲不振	0.30	0.02	0.28	0.00
朝食欠食頻度	1.45	0.13	0.22	0.00
目覚めの悪さ	0.12	0.02	0.17	0.00
コミュニケーション	-0.10	0.01	-0.14	0.00
起床時間の遅さ	0.10	0.03	0.09	0.00
親の朝食欠食頻度	0.09	0.03	0.06	0.00
就寝時刻の遅さ	0.05	0.02	0.05	0.03

表 5-3 に示すように、朝食の食欲と第 1 因子の【明るいコミュニケーション因子】との間で弱い相関 ($r = 0.239, p < 0.01$) とが認められた。

・考察

本研究は、旧富山市内の保育所・保育園 56 施設中 41 施設（約 7 割）に通う幼児とその主たる養育者を対象とした研究である。回収率は低いですが、対象者数は 2,063 人と多く、旧富山市内の働く養育者の実態を十分に把握できたと考えられる。

< 旧富山市内の養育者の就労状況と保育所・保育園に通う幼児の生活リズム >

とやま統計ワールド¹⁰⁾より、全国の就業率は男 71.6%、女 48.8%であるのに対し、富山県における就業率（平成 19 年）は男 73.3%、女 52.5%であり、男女共に高い。このことから、働きながら育児をしている養育者が多いと推察される。

幼児の起床時刻・就寝時刻について、平成 12 年度幼児健康度調査報告書¹¹⁾と本研究を比較すると、起床時刻は報告書では「6 時台」が 11%、「7 時台」が 53%であり、本研究では「6 時台」が 53.0%、「7 時台」が 42.6%であった。一方、就寝時刻は報告書では「21 時台」が 41%、「22 時台」が 36%であり、本研究では「21 時台」が 62.6%、「22 時台」が 16.9%であった。以上より、全国に比べると起床時刻・就寝時刻共に早い傾向が認められたことから、旧富山市内の幼児は生活リズムが整っていると推察される。

本研究における幼児の起床時刻が全国と比べて早いのは、養育者の起床時刻や出勤時刻が関連していると考えられる。そのため就業者の多い富山県では、養育者の出勤時刻や帰宅時刻を含めた生活リズムを考慮しながら、今後も継続して幼児の生活リズムを整えていけるように支援することが大切だと考える。

< 朝食の食欲と朝食摂取頻度 >

表 1、表 2-1 に示すように、本研究では朝食摂取頻度について「毎日食べる」と答えた幼児と、「朝食を食べることは大切だと思う」と答えた養育者が共に 9 割以上を占めていたことから、朝食に対する意識は高いことが分かった。しかし、毎日朝食を食べる幼児であっても、朝食の食欲について「あまり食べない」「ほとんど食べない」と答えたものは合わせて 33.0%もあり、改善しなければならない問題であると思われる。

< 朝食の食欲と夕食の食欲 >

真名子ら⁴⁾は朝食について「食欲がない」と答えた幼児の中には、夕食も「食欲がない」と答えた幼児が多かったと述べている。表 4 に示すように、本研究で朝食の食欲と「夕食の食欲」との間に関連が認められたことを合わせると、幼児が元々持っている食欲が朝食の食欲に関連していると推察される。

本研究では朝食の食欲と夕食の食欲との関連をみたが、食欲には日内変動がある可能性も考えられるため、昼食の食欲も合わせてみる必要があったと思われる。また、表 2-1 に示すように、本研究では約 4 割の幼児が夕食以降に何か食べていることが明らかとなった。夕食以降に間食することで朝食の食欲にも影響を及ぼすと推察されるため、間食の内容や量、間食する時間帯などを含めて検討する必要があったと思われる。

< 朝食の食欲と目覚めの良否 >

表 2-2 に示すように、本研究では約 2 割の幼児が目覚めの良否について「悪い」あるいは「非常に悪い」と答えた。真名子ら⁴⁾は「朝食の食欲がない」と答えた幼児は起床時刻、就寝時刻の生活時間が遅くなっていたと述べていることから、幼児の生活時間が目覚めの良否と関係しており、それが朝食の食欲にも影響を

及ぼすと考えられる。

茂手木ら¹²⁾の研究によると、起床時の機嫌が良い子どもは、「自分で自然に目が覚める」「日中の活動量が多い」「睡眠・覚醒パターンが規則的である」「良質な睡眠を得ている」ことが明らかにされており、各因子が相互に関連し合い、全てが良好であることによって好循環していくことを示唆している。また、睡眠中は副交感神経が優位であるため、目覚めるためには、体を起こしたりして交感神経を優位にしなければならない。

以上より目覚めを良くするためには、良質な睡眠を得るために昼間の活動を活発にすること、起床時には体を起こすこと、部屋全体の照明を明るくしたり、カーテンを開けて太陽の光を採り入れたりして睡眠・覚醒パターンを規則的にすることが大切だといえる。

<朝食の食欲と朝食時の雰囲気>

これまでに先行研究では、朝食時の雰囲気と幼児の食事の規則性との関連は報告されている⁸⁾が、朝食の食欲との関連については報告されていなかった。また、若松ら⁸⁾と堤ら⁹⁾は食卓時の雰囲気について楽しい雰囲気がどうかのみに着目していた。そこで、本研究では朝食時の雰囲気を表すために、「楽しい」だけでなく他にも8項目を作り、朝食の食欲と朝食時の雰囲気が関連しているという仮説のもとに検討を進めた。その際、表5-2、5-3に示すように、朝食時の雰囲気に関する個々の因子との関連を見るだけでなく、それらを総合的に解釈して得られた因子との関連を検討した。その結果、表5-1に示すように朝食の食欲と個々の項目との間に相関は認められなかったが、朝食の食欲と【明るいコミュニケーション因子】との間に関連が認められた。この【明るいコミュニケーション因子】は「楽しい」「忙しくない」「明るい」「微笑ましい」「会話が長い」という変数から成る。

日本子ども資料年鑑2007¹³⁾によると、乳幼児の食事特に気をつけていること(平成17年度)で最も割合が高かったものは栄養バランスであり、次に一緒に楽しく食べることが挙げられていることから、養育者の食卓の雰囲気に対する関心が高いということが分かる。若松ら⁸⁾は楽しい食事に保護者の関心がある場合には、子どもが食事の雰囲気を楽しんでおり、おいしく食事をしている傾向にあると述べている。また、食事の雰囲気を作り出すには保護者の関心が必要となり、保護者の心的態度によってかなり左右されることを示唆している。

朝食時の雰囲気を明るくコミュニケーションが多いものにするためには、家族が揃って食卓を囲み、子どもに笑顔で話しかけようとする心がけが大事だと考える。また、子どもが朝食を楽しみに思えるように、朝食の中に子どもの主体性を育めるような工夫をすることも大切だと考える。具体的には、パンなら数種類のジャム、ご飯なら納豆・ふりかけ・海苔などの選択肢を用意する、前日に子どものリクエストを聞いておき、その一部を朝食に取り入れる、手で掴んで食べやすい一口サイズのおにぎりや四つ切にしたパンを用意すること等が挙げられる。働く養育者にとって朝は忙しいことを考慮すると、朝食をワンプレートに盛り付ける、前日に下拵えをしておく等の工夫も良いと思われる。

以上のように忙しい中であっても子どもが朝食を楽しみに思えるように工夫し、意識して子どもとコミュニケーションをとることが、朝食時の雰囲気を良くし、それが朝食の食欲に繋がると考える。

・おわりに

旧富山市内の保育所・保育園に通う3,002人の幼児とその養育者を対象に、質問紙調査を行い、幼児期に

おける朝食の食欲の関連要因について検討した。その結果、以下のことが分かった。

1. 朝食を毎日食べる幼児は 91.8% (1,769 人) であり、そのうち、朝食の食欲について「あまり・ほとんど食べない」と答えた幼児は 33% (583 人) であった。
2. 毎日朝食を食べる幼児と朝食を食べることは大切だと思う養育者の割合が、共に 9 割以上を占めていたことから、朝食に対する意識は高いことが分かった。
3. 朝食の食欲に関連する要因として、幼児の朝食摂取頻度、目覚めの良否、夕食の食欲、朝食時の雰囲気【明るいコミュニケーション因子】との関連が明らかになった。

・謝辞

最後に、今回の調査研究にご協力頂いたお子様と養育者の方々、保育所・保育園の先生方に深く感謝致します。

・引用文献

- 1) 内閣府，政策統括官（共生社会政策担当），
オンライン，<http://www8.cao.go.jp/souki/index.html>，参照日 2007.12.20
- 2) 前橋明：保育園児の健康福祉に関する研究 所沢市における幼児の生活課題，保育と保健，12(1)，31～35，2006
- 3) 真名子香織、前田奈津子、荒尾恵介、久野(永田)一恵、水沼俊美、酒元誠治：幼児の食べ物の好き嫌い有無別、親の食教育と食行動，永原学園西九州大学・佐賀短期大学紀要，33，7～14，2003
- 4) 真名子香織、久野一恵、荒尾恵介、水沼俊美：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係，栄養学雑誌，61(1)，9～16，2003
- 5) 江田節子：幼児の朝食の共食状況と生活習慣、健康状態との関連について，小児保健研究，65(1)，55～61，2006
- 6) 大木薫、稲山貴代、坂本元子：幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について，栄養学雑誌，61(5)，289～298，2003
- 7) 綾部園子、小西史子、大塚恵美子：朝食からみた幼児の食生活と保護者の食事意識，栄養学雑誌，63(5)，273～283，2005
- 8) 若松秀俊、倉上洋行、大町明香：食卓の雰囲気と子どもの積極性，Health sciences，18(3)，169～177，2002
- 9) 堤妙子、奈良間美保：職業を持つ母親の養育行動と幼児の生活習慣に関する実態調査 規則的な生活習慣に焦点を当てて，小児保健研究，61(2)，334～340，2002
- 10) 富山県経営管理部統計調査課，とやま統計ワールド，オンライン，<http://www.pref.toyama.jp/sections/1015/index2.html>，
参照日 2008.11.11
- 11) 日本小児保健協会，平成 12 年度幼児健康度調査報告書，オンライン，<http://www.aiiku.or.jp/aiiku/jigyo/contents/kanren/kr0108/kr0108.htm>，参照日 2008.10.20

- 12) 茂手木朋美、大山建司：幼児期の睡眠パターンの特徴と身体活動，生活習慣との関連，小児保健研究，64(1)，39～45，2005
- 13) 日本子ども家庭総合研究所，日本子ども資料年鑑 2007，pp160，KTC 中央出版，2007

・参考文献

- 1) 有田秀穂：脳内物質のシステム神経生理学 精神精気のニューロサイエンス ，第一版，pp41，中外医学社，2008