

平成30年度 3歳児(保護者)の食生活等実態調査報告書

岐阜県健康福祉部保健医療課

1 調査の目的

第3次岐阜県食育推進基本計画では、「3歳児・小学生・中学生の朝食欠食率0%」を目標指標に掲げ、子どもたちの望ましい生活習慣の確立を進めるとともに、次世代を担う子供と食生活の課題が多い青年期を重点世代とし、生涯食育社会の実現をめざしている。

第3次計画指標項目の進捗状況を把握し、今後の目標達成に向けた対策を検討するため、3歳児(保護者)の食生活等実態調査を実施する。

2 調査方法

- (1) 調査対象 岐阜県内の市町村で実施された3歳児健康診査の受診者及び保護者
- (2) 調査手段
 - ・ 調査期間内に実施する3歳児健康診査において、子供の朝食摂取状況を中心とした食生活実態及び保護者の朝食摂取状況等をアンケート用紙にて把握する
 - ・ 調査期間外に実施された3歳児健康診査で、同様の調査項目を把握している場合は、その結果でも可とする。
- (3) 実施期間 平成30年11月から平成31年1月のうちの1か月間
- (4) 調査実施数 郵送等により事前に調査票を配布し、保護者 1,526名(3歳児 1,526名)から回答を得た

表1 調査実施数(保護者の年代別・圏域別)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代以上	無回答	計
岐阜	107	385	92	1	11	596
西濃	76	248	53	3	8	388
中濃	36	198	35	0	3	272
東濃	23	96	15	0	14	148
飛騨	17	76	18	0	11	122
総計	259	1,003	213	4	47	1,526
%	17.0	65.7	14.0	0.3	3.1	100.0

表2 子供の通園の状況(圏域別)

	通園	未就園	無回答	計
岐阜	301	278	17	596
西濃	235	150	3	388
中濃	158	114	0	272
東濃	57	88	3	148
飛騨	68	51	3	122
計	819	681	26	1,526
%	53.7	44.6	1.7	100.0

3 調査結果

(1) 子供の起床・就寝時刻

子供の起床・就寝時刻をみると、起床時刻は午前7時台まで(84.6%)、就寝時刻は午後9時台まで(77.9%)の者の割合が高い。(図1、2)

子供の起床・就寝時刻と保育所等への通園の有無をみると、通園している子供は93.9%が午前6～7時台に起床し、未就園の子供と比較して午前6時台に起床する割合が17.2ポイント高い。(図3)

就寝時刻は、通園の有無にかかわらず午後9時台に就寝する割合が高いが、未就園の子供の方が午後10～11時台時に就寝する割合が4.7ポイント高い。(図4)

起床時刻と就寝時刻をみると、午前7時台に起床して午後9時台に就寝する割合が29.2%、次いで午前6時台に起床して午後9時台に就寝する割合が18.0%であった。(表1)

図1 起床時刻

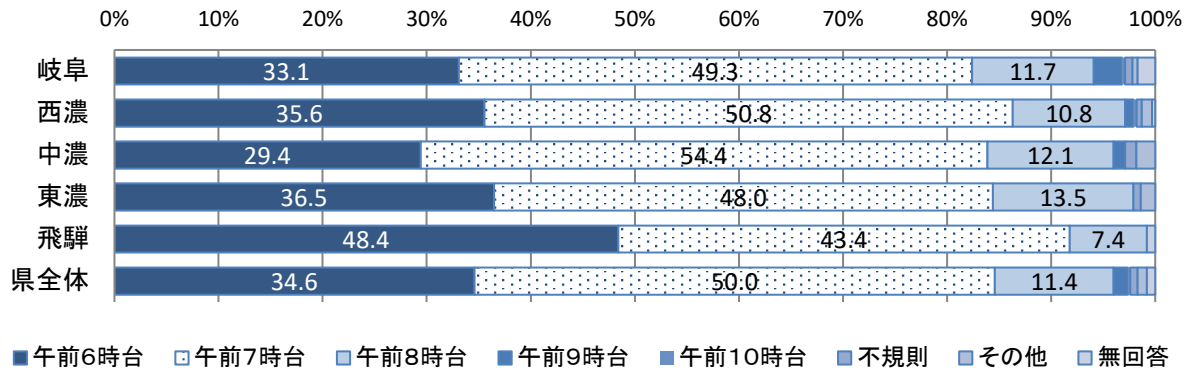


図2 就寝時刻

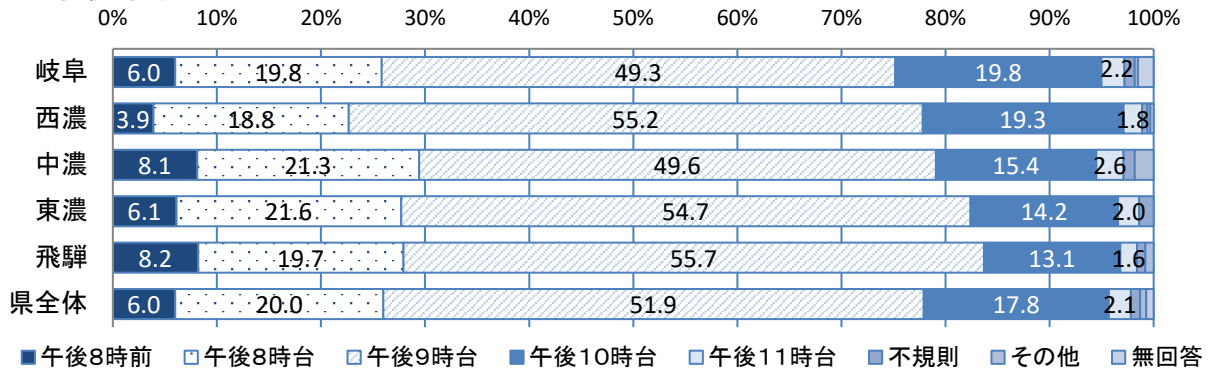


図3 起床時刻(通園の有無)

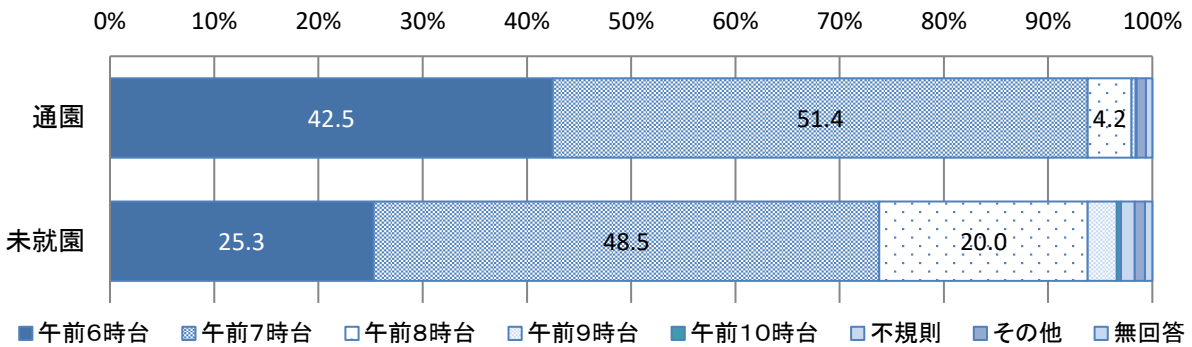


図4 就寝時刻(通園の有無)

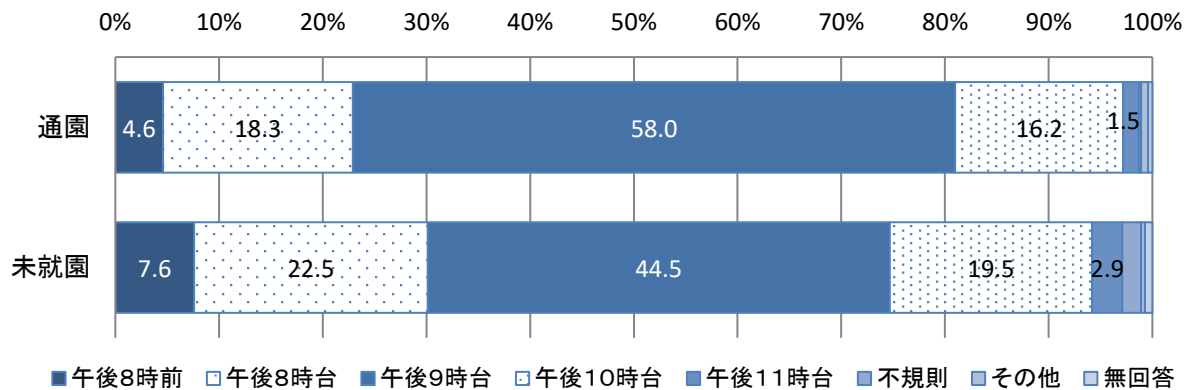


表1 3歳児の起床時刻と就寝時刻 (人)

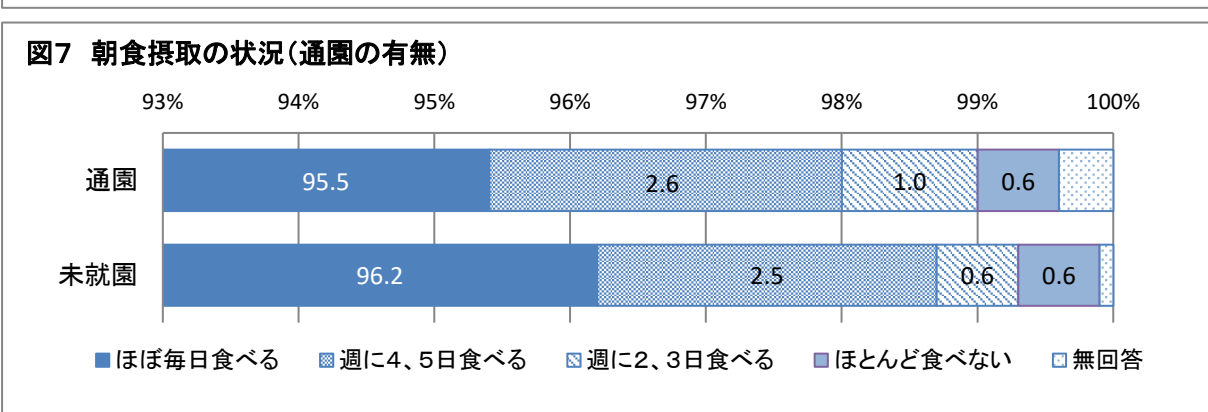
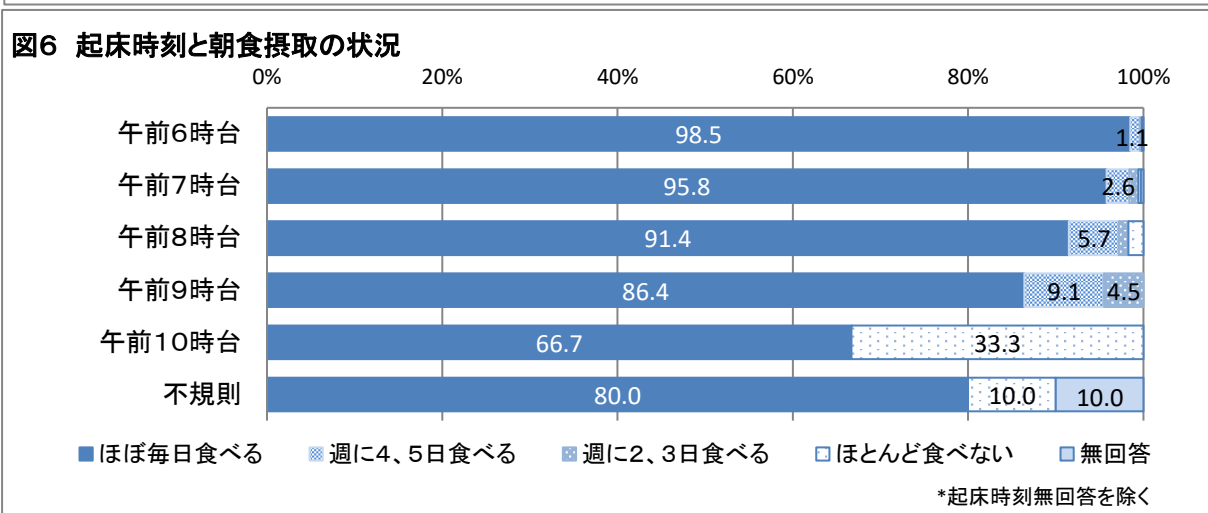
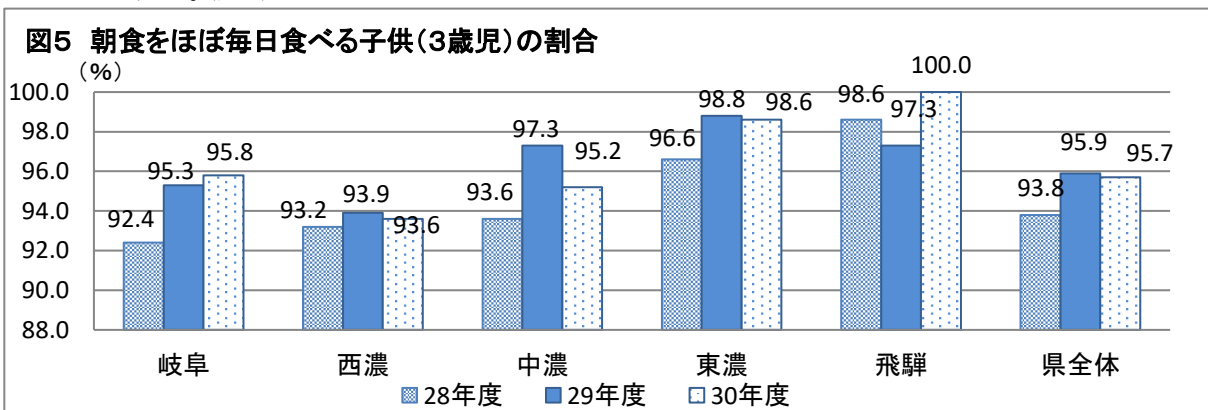
起床時刻	就寝時刻						不規則	その他	無回答	計
	午後8時前	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台					
午前6時台	61	164	275	24			3	1	528	
午前7時台	25	128	446	143	12	5	1	3	763	
午前8時台	4	10	55	87	15	2	1		174	
午前9時台			5	12	4	1			22	
午前10時台				1	1	1			3	
不規則			2	3		5			10	
その他	2	3	5				4		14	
無回答			4	2				6	12	
計	92	305	792	272	32	14	9	10	1,526	

*最も割合の高い時間帯に網掛け

(2) 子供の朝食摂取の状況

「朝食をほぼ毎日食べる」子供の割合は、県全体で95.7%。圏域別にみると西濃で低い。(図5)

子供の起床時刻と朝食摂取の状況を見ると、起床時刻が遅くなるにつれて「ほぼ毎日食べる」割合が低下する傾向がみられる。(図6) 通園している子供は、未就園の子供に比べて「ほぼ毎日食べる」割合が0.7ポイント低い。(図7)



(3) 保護者の朝食摂取状況

朝食を「ほぼ毎日食べる」保護者の割合は、県全体で85.4%であった。圏域別にみると、東濃・飛騨で低く、29年度より低下している。(図8)

朝食を「ほぼ毎日食べる」子供の割合は95.7%であり、子供より保護者の方が10.3ポイント低く、子供には朝食を食べさせるが、保護者自身は朝食を食べない者がいるようである。(図5、8、表2)

保護者の年代別に朝食摂取の状況を見ると、年代が低い方が朝食を食べない傾向にある。(図9)

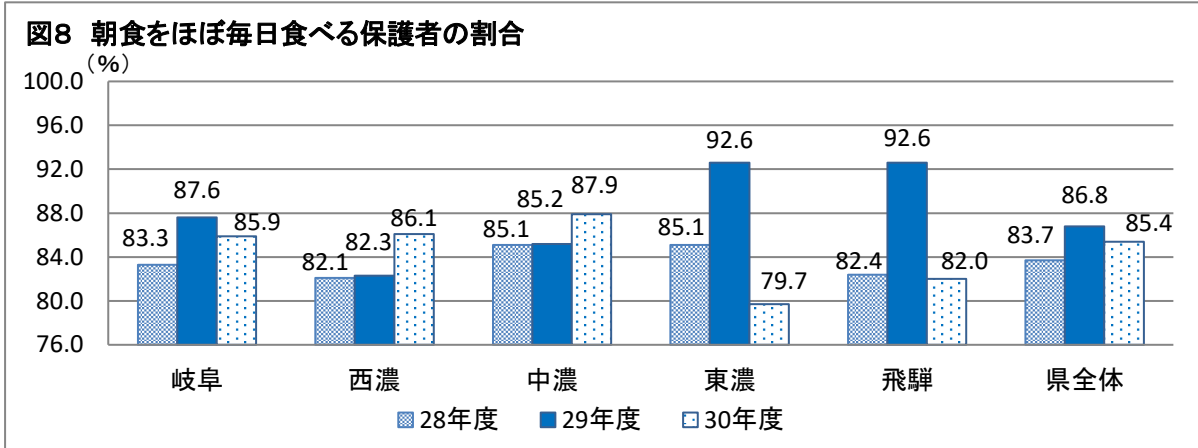
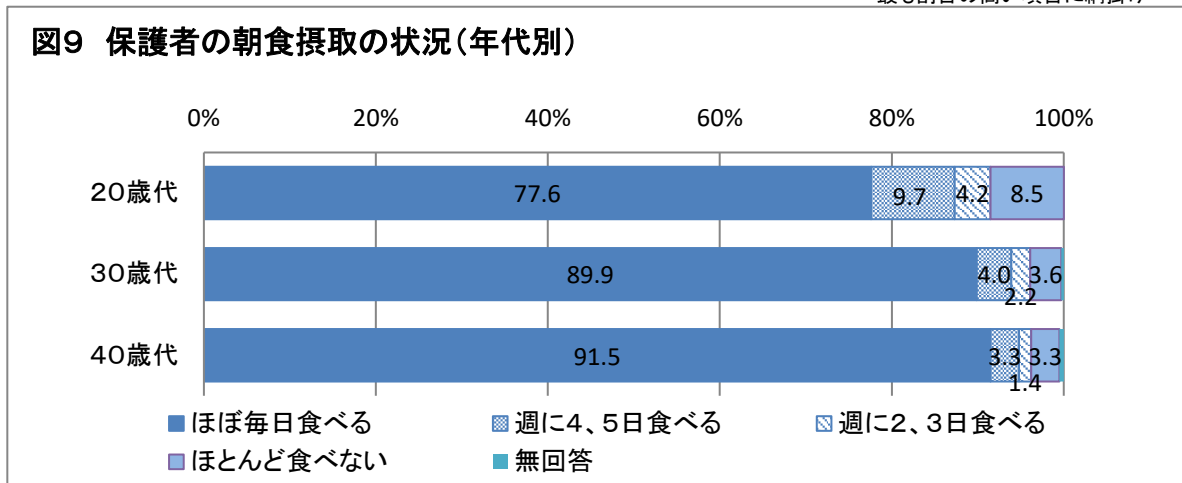


表2 3歳児と保護者の朝食の摂取状況 (人)

3歳児 \ 保護者	ほぼ毎日食べる	週に4、5日食べる	週に2、3日食べる	ほとんど食べない	計
ほぼ毎日食べる	1,272	64	31	50	1,417
週に4、5日食べる	22	7	4	5	38
週に2、3日食べる	4	1		5	10
ほとんど食べない	3		1	5	9
無回答	2			1	3
計	1,303	72	36	66	1,477

*最も割合の高い項目に網掛け



(4) 朝食の内容

朝食の内容をみると、「主食・主菜・副菜」のそろった食事を食べている者の割合は、子供は26.4%、保護者は23.0%であった。最も割合の高い食べ方は、子供も保護者も「主食のみ」であった。(図10)

保護者の年代別にみると、20歳代で「主食・主菜・副菜」のそろった食事を食べている割合が低く、「主食のみ」の者が約半数であった。(図11)

子供と保護者の食事内容をみると、子供も保護者も「主食のみ」という人が22.6%と最も高く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」が15.5%となっている。(表3)

図10 保護者の朝食の内容

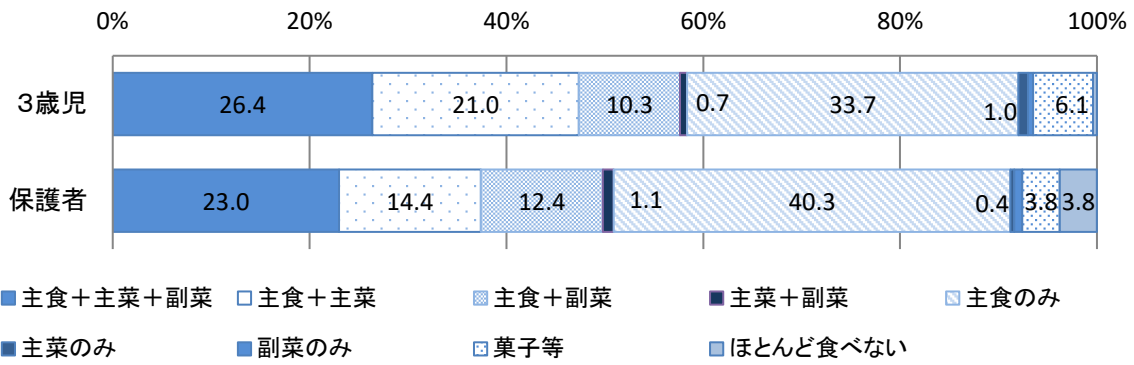


図11 保護者の朝食内容(年代別)

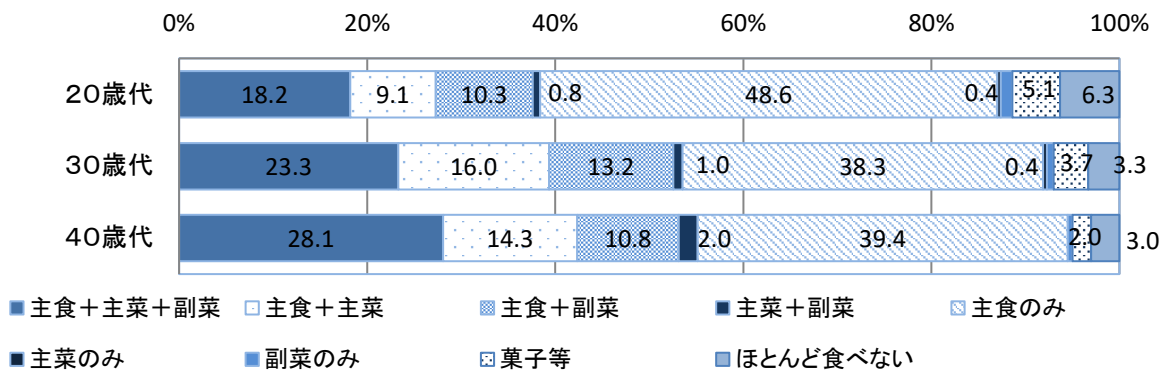


表3 3歳児と保護者の朝食内容

3歳児	保護者										計
	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食のみ	主菜のみ	副菜のみ	菓子等	ほとんど食べない	無回答	
主食+主菜+副菜	237	31	42	3	44	1	2	9	5	19	393
主食+主菜	43	128	15	1	91	2		8	8	16	312
主食+副菜	15	4	73	2	45		3	2	3	6	153
主菜+副菜	3	2		3			1			1	10
主食のみ	24	23	40	3	345		2	14	26	24	501
主菜のみ		4		1	3	2		4		1	15
副菜のみ	1	2	1	1			1	1			7
菓子等	4	9	4	2	44		2	14	5	7	91
ほとんど食べない	1	1							4		6
無回答		2	2		3			2	3	26	38
計	328	206	177	16	575	5	11	54	54	100	1,526

*割合の高い項目に網掛け

(5) 共食(きょうしょく)の状況

誰かと一緒に食べる共食の状況を見ると、「家族みんなで食べる」割合が、朝食で41.6%、夕食で72.1%と最も高い。その他では、父親以外の大人(母親、祖父母)が記入されていた。(図12)

朝食の共食状況と子供の摂取状況をみると、「家族みんなで食べる」子供は、「ほぼ毎日食べる」割合が最も高く、食事内容も「主食・主菜・副菜がそろった食事」の割合が最も高い。

「ひとりで食べる」子供は、他に比べて「ほぼ毎日食べる」割合が低く、食事内容も「菓子等」の割合が高い。(図13、14)

図12 朝食及び夕食の共食状況

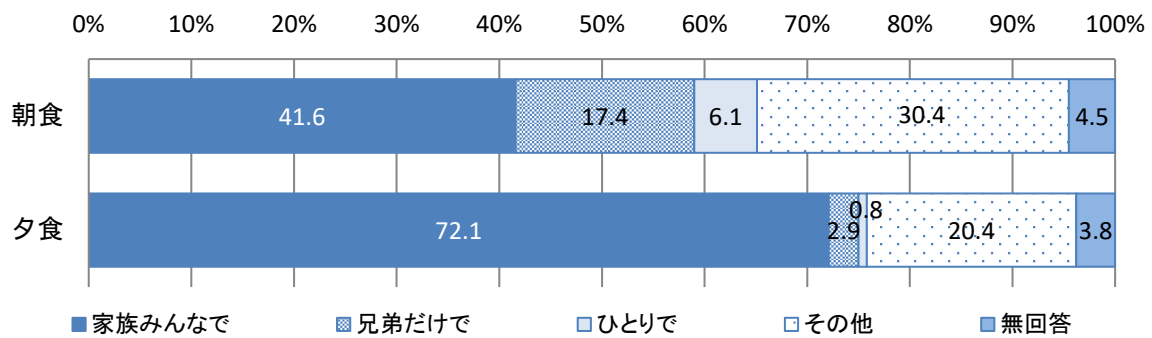


図13 朝食の共食と摂取状況

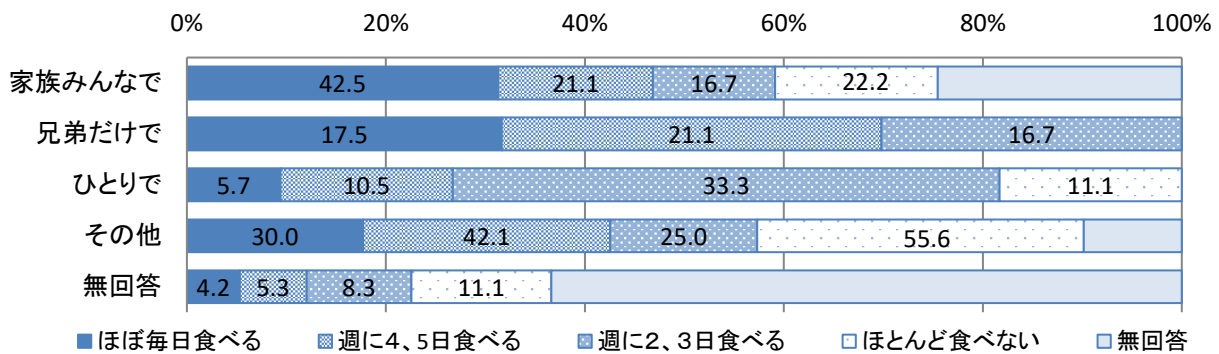
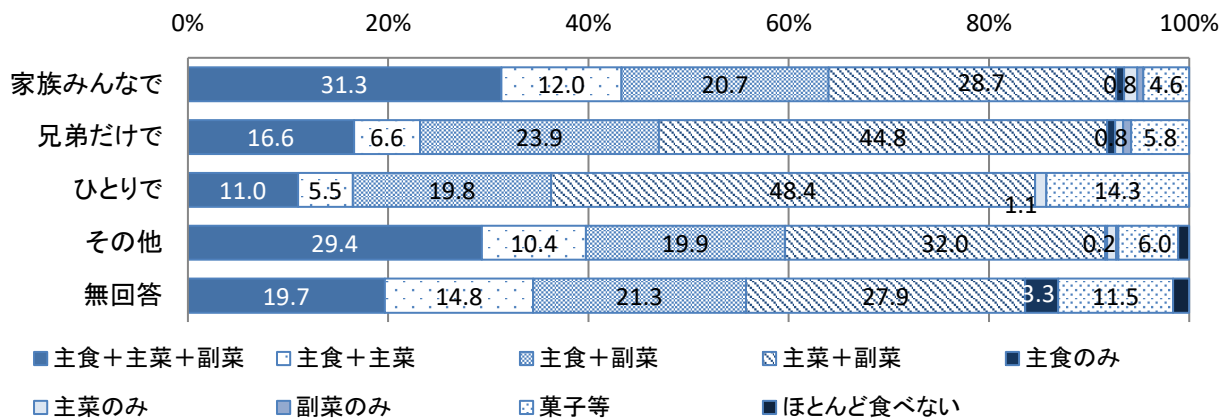


図14 朝食の共食と食事内容



(6) 保護者の野菜摂取の状況(ここ1か月間)

保護者の野菜摂取の状況を見ると、「毎日2回食べる」者が34.2%で最も多く、「毎日1回食べる」者が29.1%と続き、「毎食1皿以上食べる」者は21.1%であった。(図15)

保護者の年代別にみると、20歳代では、野菜摂取が毎日1回未満の者が25%いる。(図16)

朝食摂取と野菜摂取の状況を見ると、朝食を食べる回数が少ない者ほど、野菜摂取の回数も少ない傾向にある。(図17)

図15 保護者の野菜摂取の状況

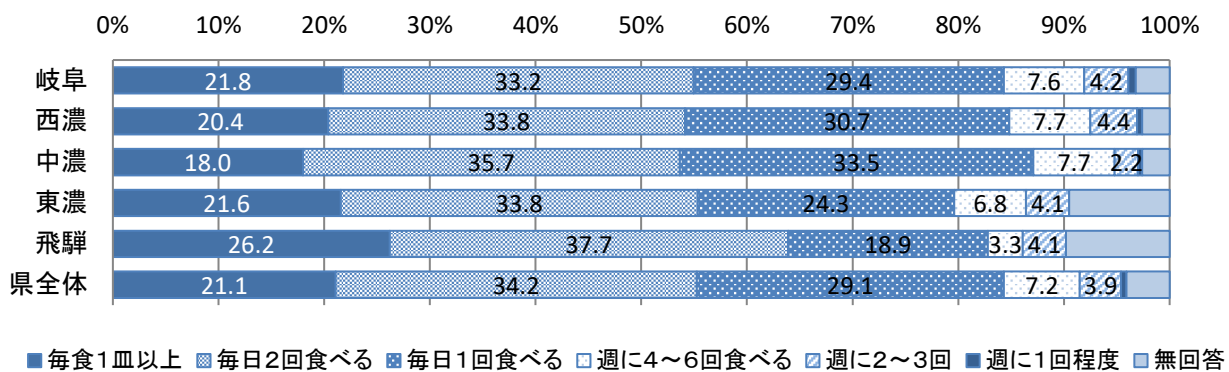


図16 保護者の野菜摂取の状況(年代別)

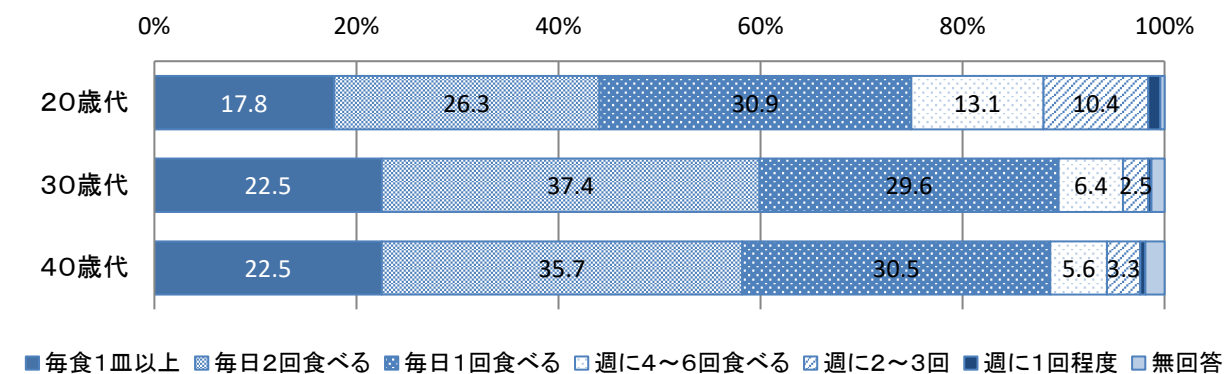
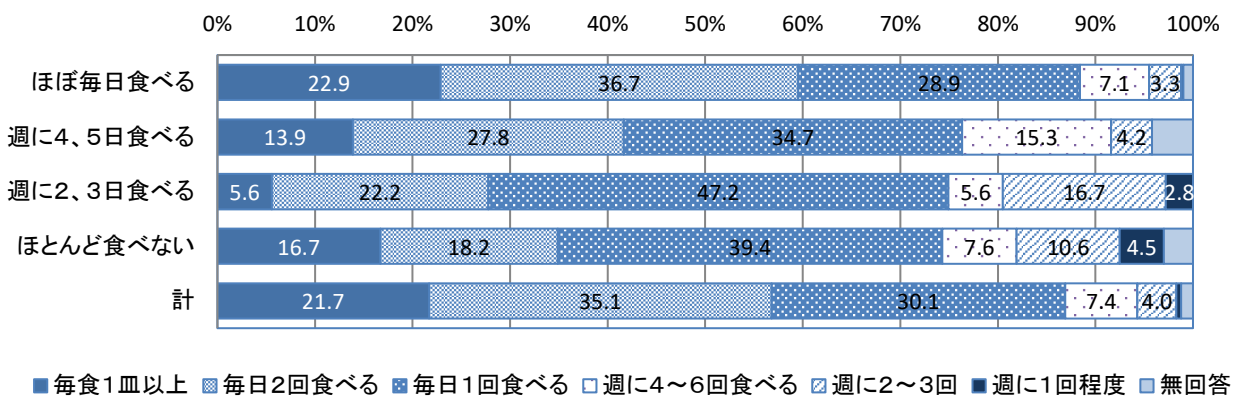


図17 保護者の朝食摂取と野菜摂取の状況



4 まとめ

(1) 朝食の状況

起床時刻が早いと、朝食の摂取割合が上昇。生活リズム形成とともに朝食摂取習慣を。保護者自身も朝食の重要性を理解し、朝食摂取の習慣を。

朝食を欠食することがある子供は4.3%で、起床時刻と朝食を欠食することがある子供の割合をみると、起床時刻が午前6時台は0.2%で、午前8時台は1.7%であった。

朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事(子供26.4%、保護者26.4%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(子供32.0%、保護者27.9%)」、「いずれか1つ(子供35.2%、保護者41.5%)」であり、子供と保護者とも「主食のみ」の割合が最も高い。

保護者の「ほぼ毎日食べる」割合は、85.4%で、20歳代での「ほとんど食べない」割合が高くなっていた。

子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響されるため、保護者に対して、自らの食生活についての見直しを啓発するとともに、家庭における食育が実践されるよう啓発する必要がある。

(2)共食(きょうしょく)の状況

朝食を家族そろって食べる子供は、朝食をほぼ毎日食べる割合と主食・主菜・副菜のそろった食事の割合が高い。

「家族みんなで食べる」と「家族の誰かと一緒に食べる(その他)」を合わせると、大人と一緒に朝食を食べている子供は72%で、夕食は92.5%であった。

朝食の共食と食事の摂取状況及び朝食内容をみると、「家族みんなで食べる」は「ひとりで食べる」よりも「ほぼ毎日食べる(97.8%)」、「主食・主菜・副菜のそろった食事(30.7%)」の割合が高い。

家族との共食が食事の摂取状況や食事のバランスにも影響していることから、家族で楽しく食事をすることの大切さを、継続して啓発していくことは重要である。また、社会環境やライフスタイルの変化、多様な家族関係を考慮した「新たな共食」についても啓発が必要である。

(3)保護者の野菜の摂取状況

毎食1皿以上野菜を食べている保護者は、21.7%。
朝食から野菜を食べる習慣の定着化を。

「この1か月間に野菜をどのくらいの頻度で食べたか」の問いに対し、「毎食1皿以上食べている」割合は21.7%であり、約8割の保護者は、毎食野菜を食べていないことになる。野菜摂取量の増加のためには、毎食1皿食べるよう普及する必要がある。

5 今後の食育推進

第3次岐阜県食育推進基本計画では、次世代を担う子供と食生活の課題が多い、青年期を重点世代とし、生涯食育社会の実現に向けて食育の推進に取り組んでいる。特に、乳幼児期は子供の望ましい生活習慣の基礎づくりに取り組むこととしている。県民の指標項目に「朝食欠食者の減少」を掲げ、3歳児、小学生及び中学生の「欠食率0%」を目標値に、すべての子供たちが毎日朝食を食べることをめざしている。

本調査は、平成17年から行われており、朝食欠食率0%には達していないが、朝食をほぼ毎日食べる子供の割合が95%程度を保たれているのは、各市町村の母子保健健診や各種事業における指導や普及啓発の成果によるものと思われる。

朝食の内容が、主食・主菜・副菜が揃った食事をしている者よりも主食のみの者が多いことや、子供には朝食を食べさせるが保護者は食べていない等、朝食を軽視している保護者がいる可能性が伺われる。家族の誰かと食べている子供は欠食率が低く、食事内容が充実している傾向にあることから、簡単でバランスのとれた料理や調理法の提案等、子供のみならず保護者自身へ朝食の必要性を啓発していく必要がある。