

# 令和5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、第4次岐阜県食育推進基本計画の策定のための基礎資料とすること、より実効性のある効果的な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歳児健康診査受診者及びその保護者
- (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把握
- (3) 実施期間 令和5年4月～令和6年3月の1年間
- (4) 調査数 保護者 10,476名(3歳児 10,476名)から回答を得た  
\*令和4年度の調査より年間を通じた調査として実施

表1 調査実施数(圏域別/年代・性別)

圏域	計	保護者年代						保護者性別				就園状況		
		10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代以上	無回答	男性	女性	答えたくない	無回答	通園	未就園	無回答
岐阜	3,697	8	569	2,557	545	11	7	208	3,469	11	9	2,742	939	16
西濃	2,072	3	352	1,386	323	7	1	77	1,990	5	0	1,574	496	2
中濃	2,720	3	475	1,801	424	12	5	100	2,609	8	3	1,943	774	3
東濃	1,171	1	201	787	173	5	4	31	1,133	3	4	848	317	6
飛騨	816		102	568	144	2		22	791	2	1	665	149	2
計	10,476	15	1,699	7,099	1,609	37	17	438	9,992	29	17	7,772	2,675	29

図1 保護者年代

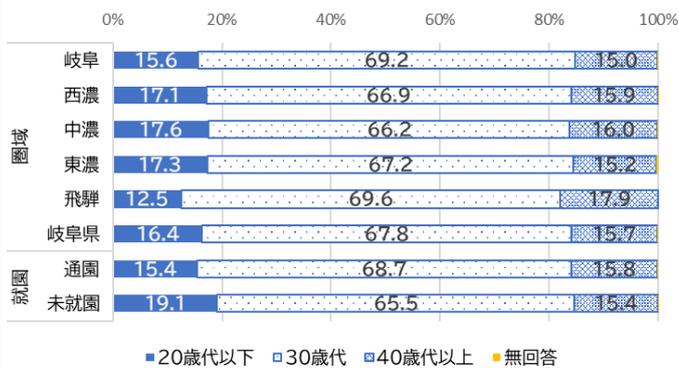
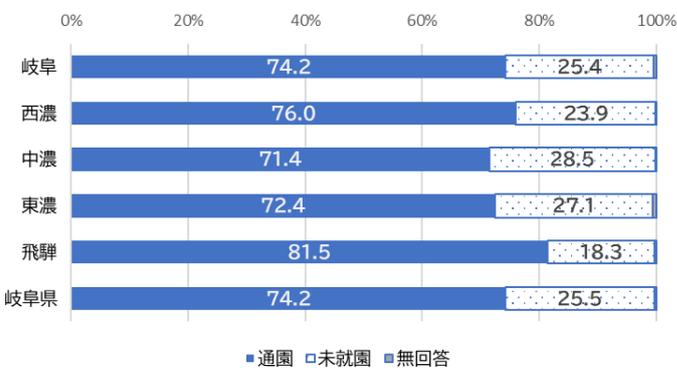


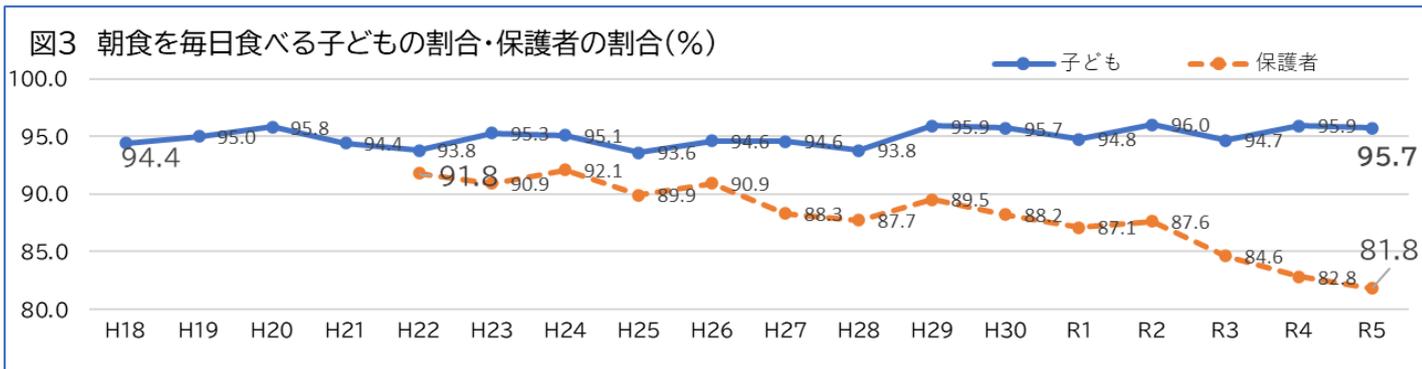
図2 就園状況



## 3 調査結果

### (1) 朝食摂取状況

「朝食を毎日食べる」と答えた子どもの割合は、95.7%と調査開始時(H18年度)と比較しほぼ横ばいであるが、保護者については、調査開始時(H22年度)より10ポイント減少している(図3)。



\*無回答を除いて表示

図4 子どもの朝食摂取状況

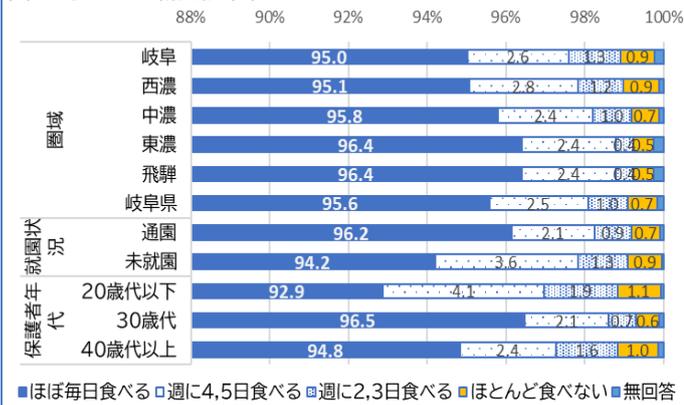


図5 保護者の朝食摂取状況

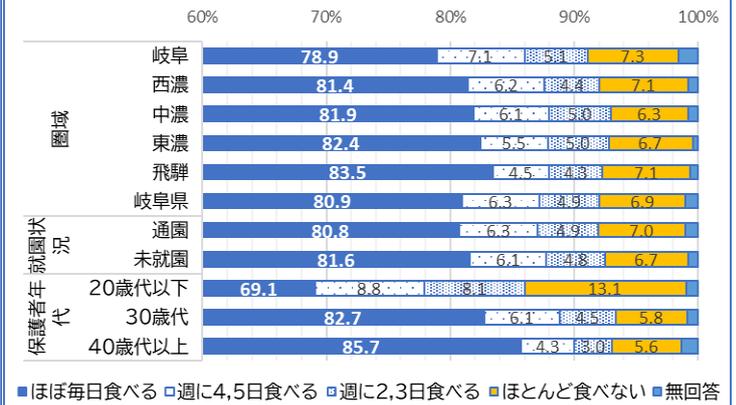
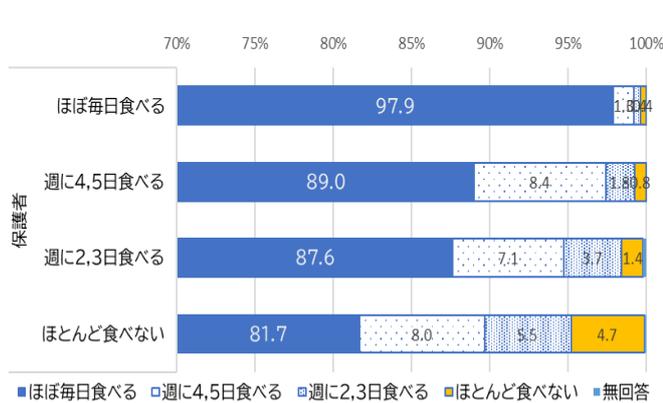


図6 保護者と子どもの朝食摂取状況



子どもの朝食摂取状況について、「ほぼ毎日食べる」者の割合は、圏域別では、東濃・飛騨圏域が96.4%と高い(図4)。

保護者の朝食摂取状況については、「ほぼ毎日食べる」者の割合は、年代別では、20歳代以下69.1%と低い状況である(図5)。

朝食摂取状況は、保護者と子どもの間に関連性がみられる(図6)。

## (2) 朝食の内容

朝食の内容について、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べている者の割合は、子どもは22.3%、保護者は21.6%であった。最も多い食べ方は、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」で、子ども35.1%、保護者の35.7%であった。圏域では、東濃・飛騨圏域で「主食・主菜・副菜のそろった食事」が子ども・保護者とも高い状況である。(図7, 8)。

保護者の年代別に子どもの朝食の内容を見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べているのは、保護者の20歳代以下は40歳代以上と比較して、7ポイント低い(図7)。保護者の朝食の内容についても、子どもと同様に20歳代以下で他の年代に比べ低い状況である(図8)。

図7 子どもの朝食内容

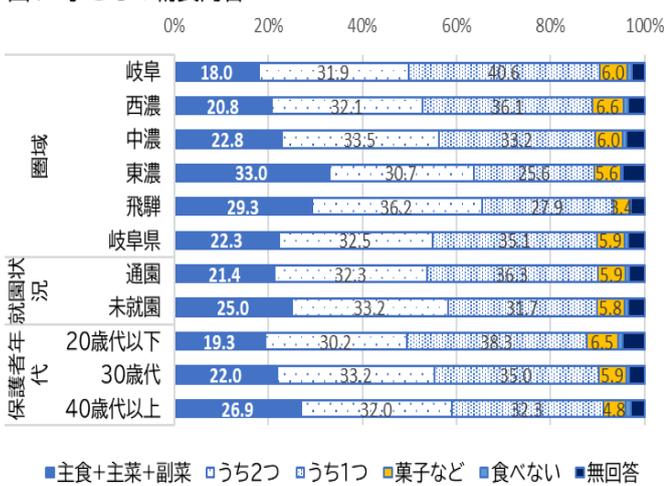
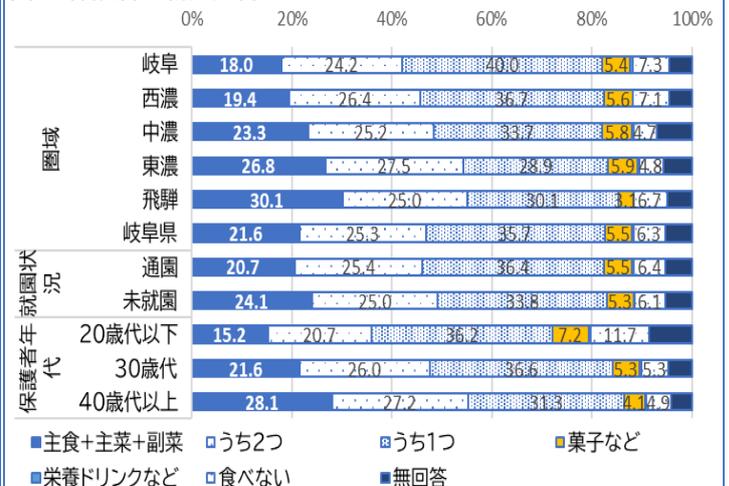


図8 保護者の朝食内容



朝食の内容を保護者と子どもでみると、「主食のみ」の者は2,196人(22.3%)と最も多く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」の者が1,507人(15.3%)であった。「主食と主菜のみ」も980人(9.9%)であり、「副菜」を朝食に食べる割合が低く、朝食に野菜を摂取していないことが予想される(表2)。

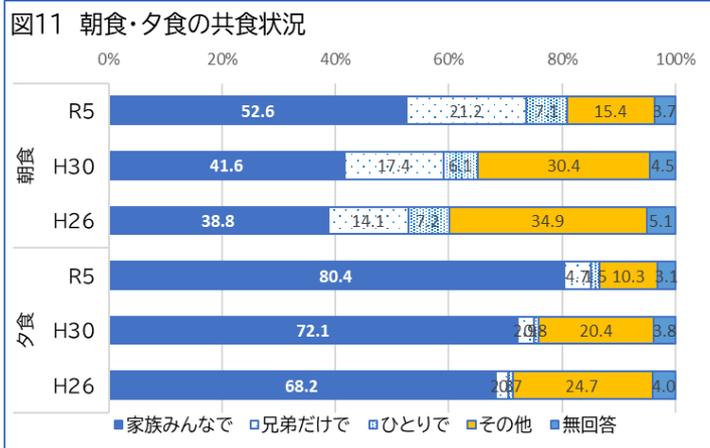
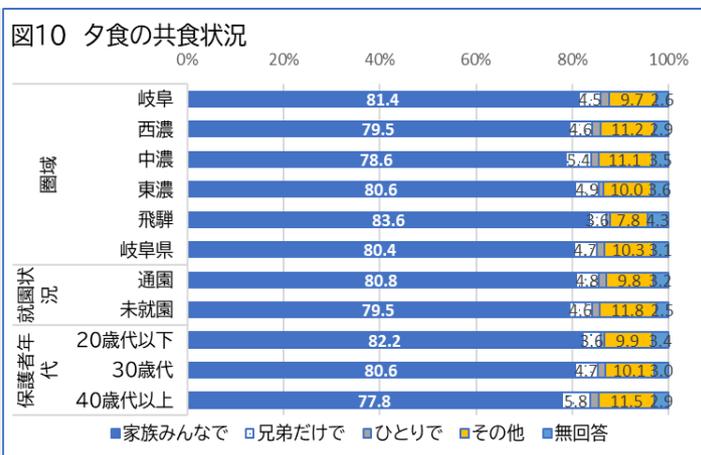
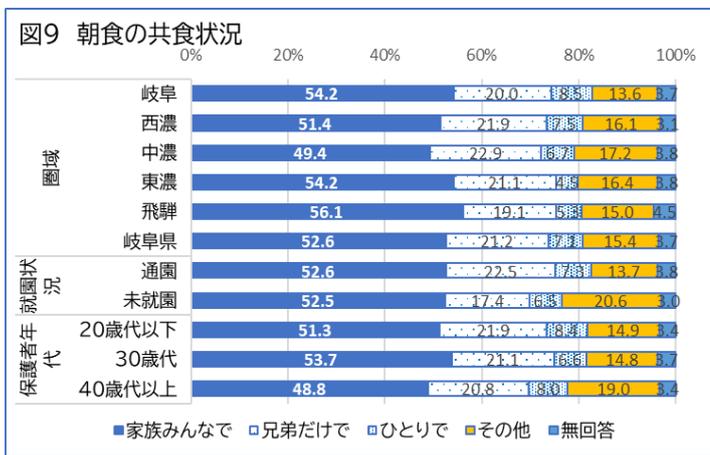
表2 朝食の内容(子どもと保護者の関係)

		子ども(人)										計	保護者%
		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	菓子など	食べない			
保護者(人)	主食+主菜+副菜	1,507	360	145	22	172	12	5	29	6	2,258	22.9	
	主食+主菜	216	980	66	11	290	34	5	53	6	1,661	16.8	
	主食+副菜	184	107	353	8	191	6	12	28		889	9.0	
	主菜+副菜	35	10	5	21	12	5		6		94	1.0	
	主食のみ	219	635	243	12	2,196	37	13	199	24	3,578	36.3	
	主菜のみ	13	18	2		9	28	2	3	2	77	0.8	
	副菜のみ	13	10	13	2	15	2	15	11		81	0.8	
	菓子など	49	90	27		174	16	11	197	1	565	5.7	
	栄養ドリンクなど	9	6	2		15			3		35	0.4	
	食べない	64	122	55	5	285	7	2	56	34	630	6.4	
	計	2,309	2,338	911	81	3,359	147	65	585	73	9,868		
	子ども%	23.4	23.7	9.2	0.8	34.0	1.5	0.7	5.9	0.7			

\* 子ども、保護者それぞれの無効データを除いているため図7,8の割合とは合わない

(3) 共食(きょうしょく)の状況

食事を「家族みんなで」食べる者の割合は他の項目より高く、朝食で52.6%、夕食で80.4%である。「朝食をひとりで食べる」と答えた者の割合は7.1%であった。保護者の年代別にみると、40歳代以上で「家族みんなで」食べる割合が低い状況である(図9,10)。



朝食・夕食ともに、「家族みんなで」食べる者の割合が増加している(図11)。

「朝食の共食状況」と「子どもの朝食の摂取状況」の関係をみると、「家族みんなで食べる」者は、「ひとりで食べる」者より、「ほぼ毎日朝食をとる」割合が8.1ポイント高い。また、「ひとりで食べる」子どもは、他に比べて「週に4,5日食べる(5.5%)」、「週に2,3日食べる(2.8%)」、「ほとんど食べない(2.0%)」の割合が高い(図12)。

「朝食の共食状況」と「子どもの朝食内容」の関係をみると、「家族みんなで食べる」者は、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.7%)」の割合が高い。また、「兄弟だけで」「ひとりで食べる」子どもは、「主食のみ」など主食、主菜、副菜のうち1つのみを食べる割合が高い(図13)。

図12 朝食の共食と朝食摂取状況

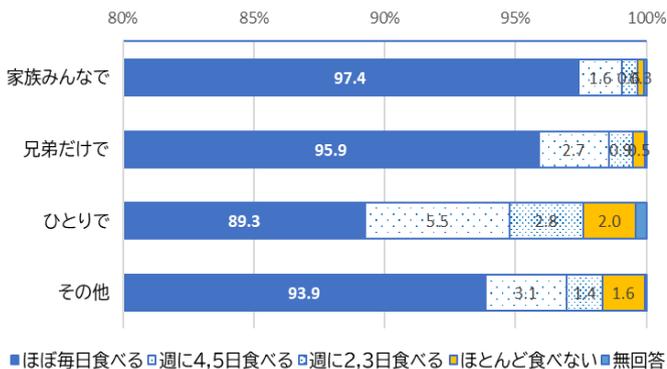
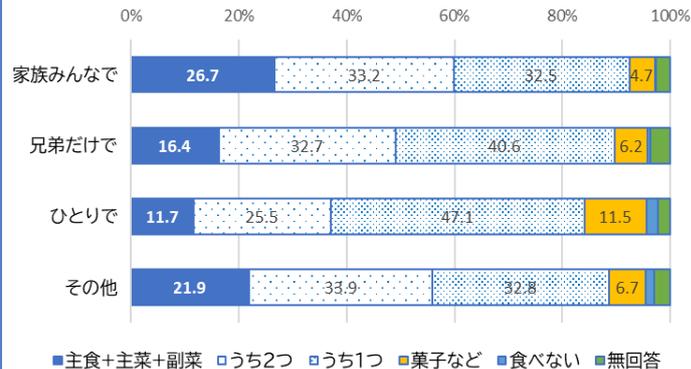


図13 朝食の共食と子どもの朝食内容



(4) 食事づくりで重視・心がけていること

食事づくりで重視・心がけていることについて、「栄養バランス」(55.0%)、「野菜を毎食使う」(46.2%)「短時間で作れる」(43.8%)の順に高い状況である。

20歳代以下では、「栄養バランス」、「野菜を毎食使う」、「旬の食材を使う」について低く、「短時間で作れる」、「なるべく手作り」、「食材の価格」、「食品ロスにならないように」の項目が高い状況である(図14)。

図14 食事を作る上で重視・心がけていること(%)

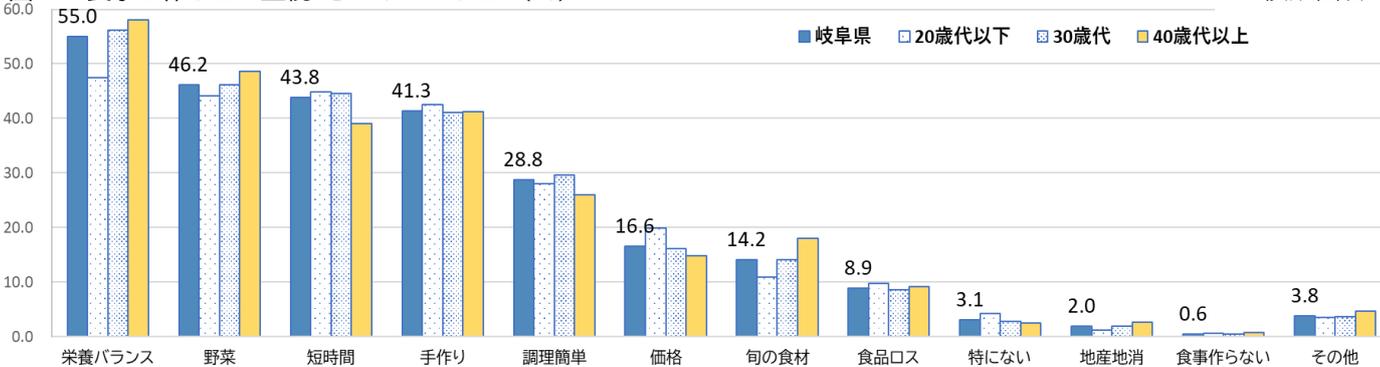


図15 食事を作る上で重視・心がけていること(子どもの朝食内容別)

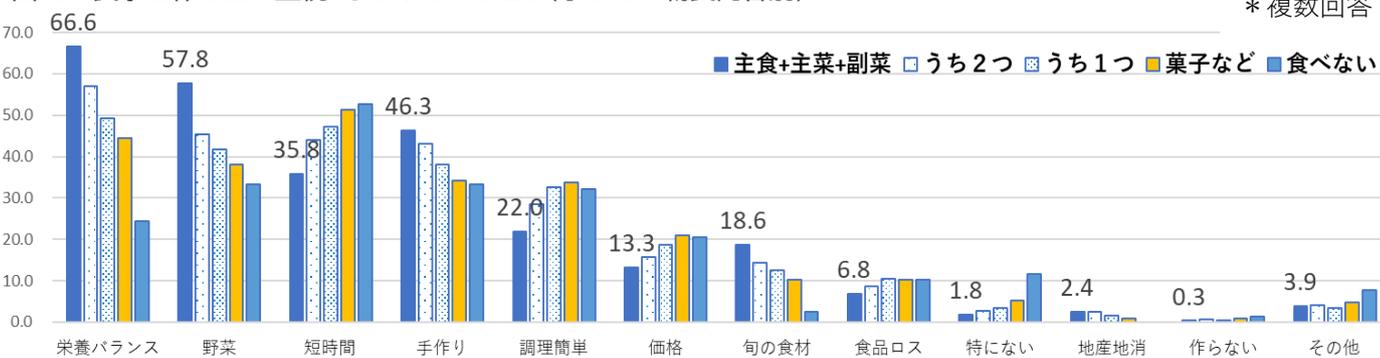
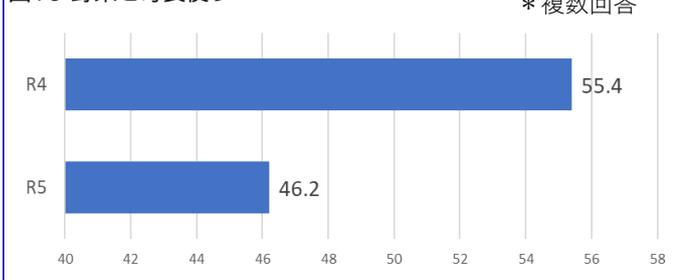


図16 野菜を毎食使う



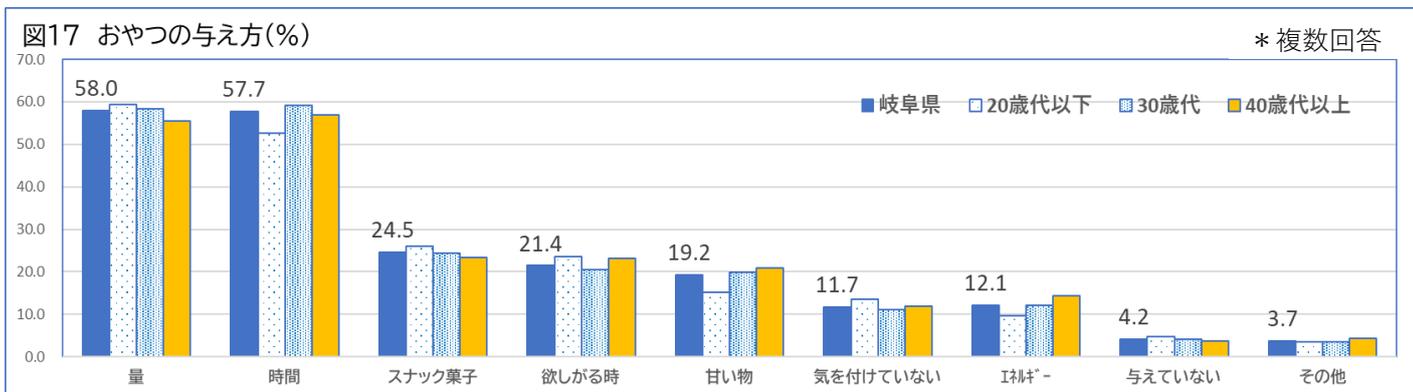
「子どもの朝食内容別」に食事づくりで重視・心がけていることは、「主食、主菜、副菜をそろえた食事」を摂取している子どもの保護者は、「栄養バランス」と「野菜を毎食使う」を重視・心がけている割合が高い。「栄養バランス」「野菜を毎食使う」を重視・心がけている割合は、「主食に主菜や副菜のうち2つ」、「主食のみなどの1つ」、「菓子など」、「ほとんど食べない」の順に低くなる(図15)。  
野菜の項目を昨年度と比較すると、9.2ポイント低下している(図16)。

【項目】

- 1 栄養バランス
- 2 なるべく手作り
- 3 地産地消
- 4 旬の食材を使用
- 5 野菜を毎食使う
- 6 食材の価格
- 7 短時間で作れる
- 8 調理手順が簡単
- 9 食品ロスにならないように
- 10 特にない
- 11 食事を作っていない
- 12 その他

### (5) 家庭でのおやつとの与え方

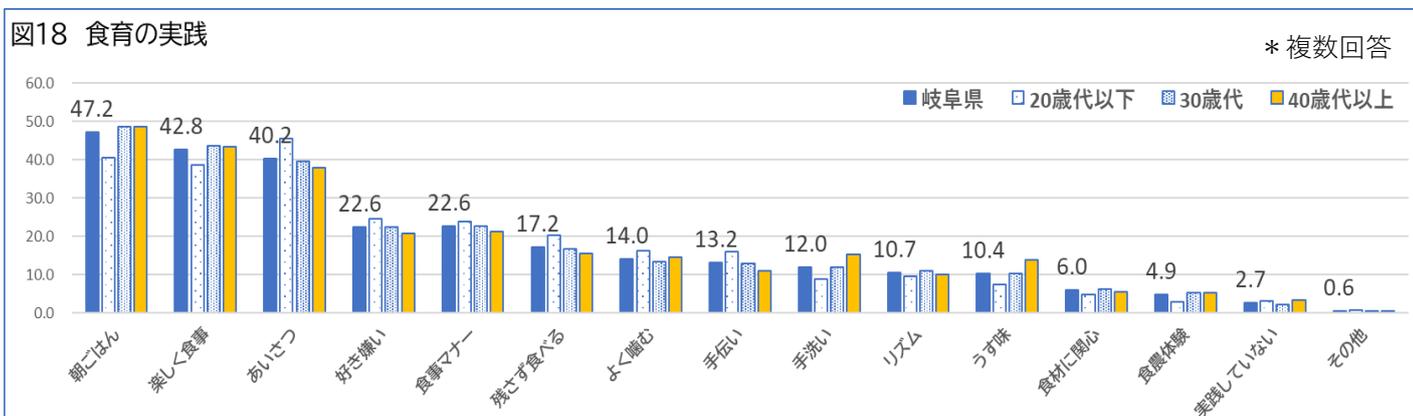
おやつとの与え方について、保護者の年代別には大きな差は見られず、「量を決めて食べさせる」(58.0%)、「時間を決めて食べさせる」(57.7%)が高い状況である(図17)。



- 時間を決めて食べさせる
- 量を決めて食べさせる
- 欲しがる時に食べさせる
- エネルギー、糖質、脂質に注意している
- 甘い物に偏ってしまう
- スナック菓子が多い
- 特に気を付けていない
- おやつをほとんど与えていない
- 特にない

### (6) 食育に関して子どもが実践していること(させていること)

食育の実践については、「朝ごはんをしっかり食べる」(47.2%)、「家族で楽しく食事をする」(42.8%)、「食事のあいさつをする」(40.2%)の順に高い(図18)。保護者年代「20歳代以下」では「食事のあいさつ」(45.6%)を実践している割合が最も高い。



- 朝ごはんをしっかり食べる
- お腹がすくリズムをつくる(生活リズムを整える)
- 好き嫌いをなく食べる
- うす味の料理を食べる
- 食事の準備や後片付けを手伝う
- よく噛んで食べる
- 食事のマナーを身につける
- 家族で楽しく食事をする
- 食事の前に手洗いをする
- 食材に関心を持ち、食べ物の名前や季節の食材を知る
- 食事のあいさつをする
- 残さず食べる
- 食農体験をする(栽培、収穫体験など)
- 特に実践していない
- その他

### (7) 郷土料理や伝統食(行事食)、食べ方や作法を伝承している

郷土料理や伝統食(行事食)などを伝承しているかについて、「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は、圏域別では飛騨圏域が45.1%と高く、「受け継いでいないし、誰も伝えていない」者の割合は、岐阜圏域では34.9%と他の圏域に比べ高い。保護者の年代別では、「受け継ぎ、伝えている」者の割合には差がみられない(図19)。

図19 郷土食や伝統食(行事食)などを伝承している

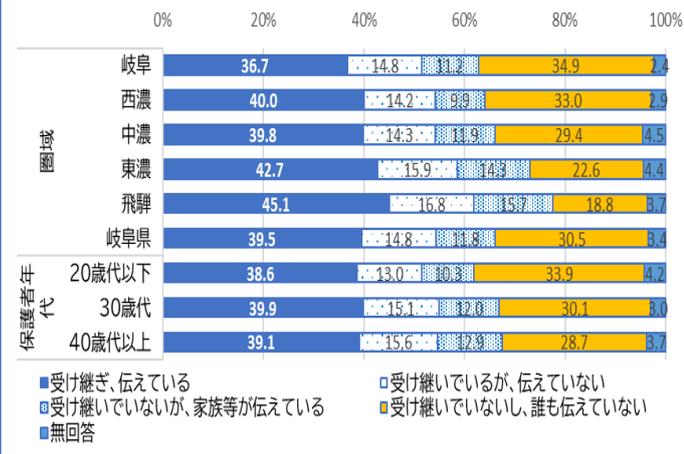
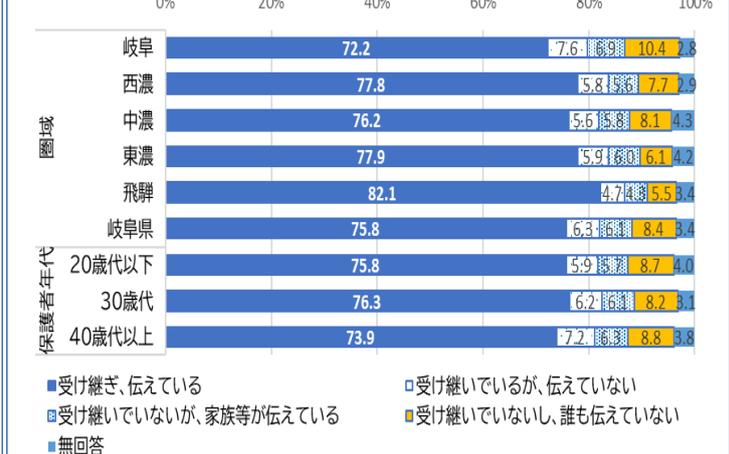


図20 食べ方や作法などを伝承している



食べ方や作法などの伝承について、圏域別では、「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は、飛騨圏域が高く82.1%であり、岐阜圏域が低く72.2%。保護者の年代による差はみられない(図20)。

## 4 まとめ

### (1) 朝食の状況

子どもの朝食欠食率は約5%と横ばい状態。保護者は約20%で、この13年間で10ポイント増加しており保護者への食育が課題

朝食を欠食する子ども(「朝食をほぼ毎日食べる」以外)は4.3%、保護者は18.2%であった。

保護者の年代別に朝食欠食状況を見ると、20歳代以下の保護者30.9%、その子ども7.1%であり、他の年代に比べ朝食を欠食する割合が高い。また、保護者が朝食を食べないと子どもも食べない(食べさせていない)傾向にある。

子どもの朝食の内容は、「主食・主菜・副菜のそろった食事(22.3%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(32.5%)」、「いずれか1つ(35.1%)」であった。保護者の年代が上がるにつれ「主食・主菜・副菜のそろった食事」をする割合が上昇している。子どもの食事内容は、保護者の食事内容に影響されていると考えられるため、保護者(青年期層)が自らの食生活についての見直しが必要がある。

### (2) 共食(きょうしょく)の状況

共食は、子どもの朝食摂取、朝食内容の充実につながる

朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで食べる(52.6%)」、「兄弟だけで食べる(21.2%)」、「ひとりで食べる(7.1%)」であった。朝食及び夕食を家族みんなで食べる割合はともに増加している。

朝食の共食状況と、朝食摂取状況、朝食内容の関係をみると、「家族みんなで食べる」者は、「朝食をほぼ毎日食べる(97.4%)」の割合が高く、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.7%)」の割合も高い。

家族と共食することは、食事の摂取状況や食事のバランスにも良い影響を与えていることから、家族で楽しく食事をするための大切さを、継続して啓発していくことが重要である。

### (3) 食事づくりで重視・心がけていること

食事づくりで重視・心がけていることは、栄養バランス(55.0%)、野菜を毎食使う(46.2%)、短時間で作れる(43.8%)

食事づくりで保護者が重視・心がけていることは、「栄養バランス」と「野菜を毎食使うこと」の割合が高く、健康に配慮した食事を重視する一方、「短時間で作れること」も重視している。保護者の年代別にみると、「栄養バランス」は20歳代以下で低く、日常生活で取り入れやすい短時間調理での「主食、主菜、副菜の組合せ方」「短時間で作れる野菜料理」など、保護者のニーズに応じたレシピの提供や指導へと繋げることが必要である。「野菜を毎食使う」の項目を昨年度と比較すると、9.2ポイント低下している。

また、子どもの朝食内容別にみると、主食、主菜、副菜をそろえた食事を摂取している子どもの保護者は、栄養バランスや野菜を毎食使うことを重視・心がけており、バランスのとれた食事をしていない者ほど、その割合は低い。

#### (4) 食育に関して子どもが実践している（させている）こと

朝ごはんをしっかり食べる47.2%、家族で楽しく食事をする42.8%、食事のあいさつ40.2%が高く、うす味は10.4%と低い。家庭でのおやつとの与え方は、量を決めて食べさせる58.0%、時間を決めて食べさせる57.7%が高い。

子どもの頃からのうす味の習慣は、味覚形成に大きく関わっており生活習慣病予防のためにも重要であるが、食育の実践内容として低率であった。

おやつとの与え方については、約6割の保護者が量と時間を決めて与えており、保護者の年代による差はみられない。

#### (5) 郷土料理や伝統食（行事食）、食べ方や作法の伝承

食べ方や作法を「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は、どの年代でもほとんど変わらない。郷土料理や伝統食（行事食）については、年代が若くなるほど低くなり、一方で「受け継いでいないし、誰にも伝えていない」が高くなる。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている者を増やすことは、第4次食育基本計画の目標の1つである。

核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化など様々な要因が考えられるが、目標達成のためには、地域の食文化に明るく地域での実践活動を主とする食生活改善推進員協議会をはじめとする食育推進ボランティアとの協働により、食文化等の継承に取り組む必要がある。

### 5 今後の食育推進

#### ○食行動の背景を知り、根拠に基づく指導・啓発の強化

市町村保健センターをはじめ関係者の食育実践により、3歳児の朝食欠食は0%達成には至っていないが増加が抑えられていること、また、朝食・夕食の共食も増加しており、3歳児の食事行動には一定の成果が得られていると考えられる。

今後も、保護者の食行動に子どもの食事が左右されること、家族そろって食事をとる共食は、朝食を毎日食べることや、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食生活に影響があることなど、本調査結果等をもとに根拠に基づく指導・啓発を実施していくことが必要である。

#### ○青年期層への食育の充実と間断のない食育の推進

3歳児の保護者世代（青年期）のうち、年代が若くなるほど、朝食摂取状況（朝食の欠食、主食・主菜・副菜をそろえた食事）や食事をつくる上で重視すること（栄養バランス、野菜を毎食食べるなどの項目）が低率であること、また、保護者の朝食欠食率は増加していることから、子どもの食を守る観点からも青年期の食育の充実と間断のない食育を推進する必要がある。

また、子どもの食育の実践内容として「うす味」が低率であったことを受け、子どもの頃からのうす味の習慣は、味覚形成に大きく関わっており、生活習慣病予防のためにも保護者を含めた減塩指導の充実を図る必要がある。

- ①食事内容の充実（生活習慣病予防を加味したうす味・野菜・バランス）
- ②食事づくりの支援（時短レシピの提供・安価で新鮮な食材等が得られる環境づくり）
- ③食育が受けられる環境の整備（高校・大学・職場で食育が継続して受けられる環境づくり）

#### ○食育推進ボランティアとの協働による食文化の継承

食の多様化や家庭環境の変化を背景に、和食や食文化の継承が難しくなっている。郷土料理や伝統食（行事食）を受け継ぎ伝えるためには、地域の食文化に明るく、地域での実践活動を主とする食生活改善推進員協議会をはじめとする食育推進ボランティアとの協働により、食文化等の継承に取り組む必要がある。