

がみられた ( $P<0.05$ )他は、どの料理においても性別、年齢別とも有意差はみられなかった。

#### ①主食料理

白飯の平均重量は  $78.1 \pm 36.9$  g であったが、その他のめし、かわりご飯はすべて白飯より約 10 ~ 30 g 多く、カレーライス は 227.6 g にもなり、全出現料理中最も重量が多かった。幼児にとって一般的に味のついたご飯は食べやすく、良く食べるといわれているが、まさにそのとおりの結果が得られたものである。また、カレーライスも同様であるが、卵かけご飯や納豆ご飯のように、主菜料理と一緒にしたような主食料理は、1食あたりの摂食量が多かったことから、料理群の扱いについて、今後検討すべき課題でないかと考える。

汁がある種類(うどん、ラーメン等)はその平均摂食重量が多く、約 150 g 前後、汁のない種類の焼きそばは約 100 g、スパゲティナポリタンは 50 g であった。

牛乳を含むコーンフレークは 135.8 g と多かったが、パン類はおおよそ 50 g 前後であった。また、パン・パタロールより菓子パン、ぶどうパンの重量が多かった。

#### ②主菜料理

主となる材料でその平均摂食重量に差がみられ、魚料理は約 40 g、卵料理は 50 g 前後、肉料理は 60 g 前後(ウインナーや火腿・ベーコンは約 30 g)であった。幼児が好んで量も多く食べる主菜料理は、その摂食重量からみて肉料理といえそうであるが、対象児によっては1食の摂食量としては多めかもしれない<sup>3)</sup>ことから、検討の必要性を感じた。なお、魚料理は調理法によって摂食重量に差がみられ、同じ「焼く」でもバターを使ったムニエルや、油で「揚げる」フライ(出現数が7回以下のため表には記載なし)の方が約 10 ~ 20 g 多く、肉料理と同量ぐらい食べられていた。

#### ③副菜料理

副菜料理で最も摂食重量が多かった料理は芋を主材料としたもので、シチューが  $136.4 \pm 83.0$  g、少ないものでもフライドポテトやポテトサラダの 50 g 弱であった。

野菜を主材料とした料理は緑黄色野菜、淡色野菜にかかわらず、数種の野菜が盛り合わさったサラダ(しかもドレッシングやマヨネーズの重量も含んでいる)や、水重量を含んだ煮物は約 50 ~ 60 g であった

が、線キャベツ、ブロッコリー等の茹で野菜、おひたし、和え物、ソテー等はいずれも約 30 g であった。きんぴらやひじきの煮付けも約 30 g と少なかった。

④もう一品(汁、漬物、果物、飲料、菓子)

汁はおおよそ 100 ~ 130 g (みそ汁は  $95 \pm 45.6$  g)。水、麦茶、ジュース類、牛乳等の飲料も汁同様 120 g 前後に集中していた(ただしウーロン茶は 80 g、日本茶 100 g、スポーツドリンク 180 g)。果物は 70 g 前後でみかんの正味1個分程度、漬物は 20 g 前後であった。

またケーキ等菓子類は約 50 g で、食後の量としては多すぎるように思われる。

全体的に欠食が少なく、主食、主菜、副菜料理とも多様な料理が出現し、またどの調理法においても種々の料理が出現していた。1食あたりの重量は、どの料理も標準偏差が大きく、個人差が大きいことが確認された。幼児の食べ方の特徴の一つに個人間変動や個人内変動が大きいことがあげられており<sup>4)</sup>、本研究においてもその傾向はうかがえたが、性差による有意差は白飯のみで、年齢差はどの料理にもみられず、多くの幼児に共通する1ポーションが把握できたものと思われる。次年度ではその分布を確認し、最頻値を代表値とする検討が必要であると考え<sup>6, 7)</sup>。

### 3. 料理のサイズに関する養育者の知識・態度・行動等

#### 1) 適正量に関する知識(表8)

##### ①主食

全体で見ると、大人(大人は対象者自身と限定した。以下同じ)の2/3量が3割弱、1/2量が4割、1/3量が2割強であった。年齢別にみると、3歳は1/3量が最も多く(3歳児の4割)、4歳は1/2量(4割強)、5・6歳は1/2 ~ 2/3量(3 ~ 4割強)となっていた。香川案の食品構成<sup>5)</sup>によると3歳の穀物群重量が20代女性の約1/2、5歳児で約2/3となっており、対象者の約4割は適正量を把握していると推測された。また、「考えたことがない」「適量がわからない」「大人と同じである」とする者や、「子供用の茶碗で把握している」といった回答も得られた。

##### ②主菜

主食と同様に年齢と共にその量が増していた。3歳で1/3量とする者が主食より少ない(3割弱)他は、主食とほぼ同様の結果であった。前述の食品構成(魚介・肉群)によると、3歳が6割、5歳が8割となっており、どちらかというとなお少なめに把握している傾向が伺えた。

## 2) 食事量に関する態度

### ① 日常の食事量の評価(表9)

子どもの日常の食事量が「丁度よい」と回答したものは4割強、反対に「食べる時と食べない時の差が大きい」「少なすぎる」「食べ過ぎである」と、問題であるとしたものも4割強みられ、半々づつの回答が得られた。また食事量について他人から意見されたりアドバイスを受けることが「ある」とした者は約3割にのぼり、そのうちの8割弱が具体的にその内容を記入していた。意見を言うものは「家族」が最も多く7割弱にのぼった。一方、対象者自身から子どもの食事量について誰かに相談することが「ある」とした者は約3割みられ、相談先は「同年代の子を持つ母親」「保母」「対象児の祖父母」等様々であった。これら食事量に関する回答は、年齢に関係なくどの年齢においてもほぼ同様の回答が得られ、年齢がすすむに従って解決する問題でないことが示されたように思われた。

### ③ 心配点、改善点(表10)

全体では、「落ち着いて食べない」が3割強、「特定の料理だけ食べる」が3割弱、「好き嫌い」「よく噛まない」が各2割弱であった。年齢による回答の違いはあまりみられなかったが、「好き嫌い」は年齢が増すに従って減少していた。

改善点としては、「時間的ゆとり」をあげる者が65%にものぼり、特に3歳4歳は7割強であった。次いで「家族の協力」が約5割で、「専門家のアドバイス」「情報サービスの整備」「保育所からの教育」「栄養の表示」「バランスメニューの提供」「職場・友人等の理解」等の回答は少なく、対象者の目が家庭内に向けられており、地域への関心が低いことが感じられた。保育所の養育者に、時間的・精神的なゆとりがないことの反映と推測された。

## 3) 食事量に関する行動

### ① 盛りつけ方(表11)

全体の7割の者が「基本的には」あるいは「いつも」1人盛りとしていた。また盛

りつけ時に意識して少なめに盛りつけることが「ある」としたものは約5割で、その理由としては、「特にない」が多かったものの、「おかわりさせたい」「食べ過ぎをさけるため」と回答した者が9割前後みられた。特に3歳に「食べ過ぎ」を心配している者が多かった。盛りつけ量の参考になっている食事が「ある」と回答した者が約7割みられたが、その1/3が「保育園のサンプルケース」とし、次いで「兄弟の食事量」「デパート・ファミリーレストランの食事」と続くが、「自分の食事量」「育児雑誌の食事量」「子供用の皿」など様々な回答がみられ、幼児の食事量の情報がきちんと流されていない様子がうかがえた。

### ② 食べさせ方(表12)

全体的に「嫌いでも1口は食べさせる」者が5割弱みられ、「盛りつけた料理は全部食べさせる」は5歳・6歳に、「促すがそのまま残させる」は3歳に多かった。

### ③ 対象児専用の食器の使用状況(表12)

対象児の9割強が、自分専用の「めし茶碗」「コップ」を使用しており、次いで汁椀が8割弱、おかず皿は5割の者が専用の食器を使用していると回答していた。ランチ皿においては、3歳の約5割が専用皿ありとしていたが、年齢が増えるにしたがって、専用皿の使用は少なくなりランチ皿の使用が少なくなるのではないかと推測された。

## D. 結論

料理選択型栄養・食教育の具体的な指標となる幼児に身近な料理を選定し、それらの1ポーション決定のための基礎データを得ることを目的とし、以下の2種の調査を実施し、次の結果を得た。対象児406名が家庭で食した806食に出現した全料理数は3451料理・295種(主食が858料理、主菜996料理、副菜560料理)であった。このうち児の発育、発達の視点から重要と考えられ、かつ、日常性の高い料理として抽出された料理は108料理で、以下のとおりである。

主食料理群としては、白飯、ご飯・のり、ふりかけご飯、卵かけご飯、納豆ご飯、おにぎり、混ぜご飯、カレーライス、オムライス、チャーハン、うどん、ほうとう、ラーメン、焼きそば、ナポリタン、ジャム等付き食パン(バターロール)、食パン(バター

ロール)、バター付き食パン(クロワッサン)、ぶどうパン、クロワッサン・くるみパン、サンドイッチ、あんぱん・クリームパン・メロンパン、コーンフレーク。

主菜料理群としては、刺身、魚塩蔵、練り製品(さつまあげ・かまぼこ)、鮭塩焼き、魚塩焼き、魚照り焼き、魚バター焼き、味噌・粕漬け焼き魚、焼き魚・干物(ししゃも含む)、煮魚(しょうゆ・砂糖)、フライ(エビ・カキ)、ハンバーグ、鶏の照り焼き、焼肉(豚・牛)、餃子、シュウマイ、ウインナー、ハム・ベーコン、肉野菜炒め、鶏から揚げ・フライドチキン、肉団子、目玉焼き、厚焼き卵、オムレツ、ゆで卵(うずら含む)、スクランブルエッグ、冷奴、麻婆豆腐、ヨーグルト、チーズ、果物ヨーグルトかけ、牛乳、おでん、水炊き(鶏鍋、蟹鍋含む)。

副菜料理群としては、サラダ(トマト・ブロッコリー・ほうれん草・人参)、トマト・プチトマト、ゆで野菜(ブロッコリー)、ごま和え、おひたし・煮びたし、ゆで野菜(インゲン・アスパラガス)、かぼちゃ煮物、ソテー(ほうれん草・ピーマン)・人参グラッセ、野菜炒め(人参・ピーマン・小松菜等)、サラダ(キャベツ・キュウリ等)、生野菜(レタス・キュウリ・セロリ等)、線キャベツ、煮物(大根等)、野菜炒め、きんぴら、ポテトサラダ、里芋煮物、シチュー、肉じゃが、コロケ、フライドポテト、ひじきの煮物、マカロニスパゲティサラダ。

もう1品の料理群としては、みそ汁、豚汁、コーンスープ、野菜スープ、中華スープ、大根漬け、白菜漬け、きゅうり塩もみ・浅漬け、ぬか漬け、りんご、みかん、柿、バナナ、いちご、麦茶、煎茶・番茶・玄米茶、ほうじ茶、ウーロン茶、オレンジジュース、リンゴジュース、スポーツドリンク、ココア、コーヒー牛乳、紅茶、ヤクルト・ピルクル・ローリ等、カルピス、飲むヨーグルト、水、ケーキ・シュークリーム・カステラ。

#### E. 参考文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課(監修) : 平成10年版国民栄養の現状、第一出版(1998)
- 2) 足立己幸監修、針谷順子編著 : 主食・主菜・副菜料理成分表、群羊社(1992)

- 3) 藤良知他 ; 栄養指導マニュアル(第2版)、南山堂(1998) P67
- 4) 伊達ちぐさ他 : 食物摂取頻度調査票開発技法、栄養学雑誌 Vol.56 No.6 P317 (1998)
- 5) 香川芳子監修 ; 四訂食品成分表 1999、女子栄養大学出版部(1999)、P471
- 6) Health Department of Western Australia : Nenu Assessment and Planning Guide for Long Day Care Centres (1998)
- 7) Lisa R. Young, M.S. and Marion Nestle, Ph.D., M.P.H. : Portion Sizes in Dietary Assessment: Issues and Policy Implications, Nutrition Reviews, Vol.53, No.6 (1995) P149-158

表1 調査対象児

数値：児数

地域	保育園名	年齢クラス	3歳		4歳		5歳		6歳		全体		計	
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
首都圏(A)	K市	a園 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児	3	4	5	5					3	4	7	A計
			3	7	7	1	7	5			8	12	20	
			2	2	5	2	2	3	2	3	14	6	20	
			2	2	6	4	6	4	1	3	10	8	18	
	S市	c園 3歳児 4歳児 5歳児	6	1	6	3	5	4			12	4	16	
					6	6	8	4	5	4	11	10	21	
					8	4	5	4			13	8	21	
			2	1	4						1		1	
d園 3歳児 4歳児 5歳児	2	3	4						6	3	9			
			3	2	4	6			7	8	15			
			5	2	5	2			5	5	10			
								3						
甲信越(B)	K〇市	e園 3歳児 4歳児 5歳児	10	7	17	12					27	19	46	B計
					5	5	19	17			24	22	46	
					8	5			17	18	25	23	48	
			7	5							7	5	12	
	f園 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児	2	1	11	2					13	3	16		
				3	4	8	3			11	7	18		
				1	1			10	7	11	8	19		
総計			37	33	75	46	76	59	42	38	231	175	406	
			70		121		135		80					

表2 対象児の体格

地域	体格指標	3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		女	男	女	男	女	男	女	男		
A n=201	身長(cm) 平均	98.7	98.2	102.5	103.3	108.3	111.4	116.1	115.7	106.5	
		最大値	105.3	105.3	110.0	116.0	120.8	118.2	124.0	123.9	124.0
		最小値	92.3	88.0	96.2	92.6	97.9	103.3	108.7	106.2	88.0
		標準偏差	3.1	4.2	3.6	4.7	5.2	4.2	4.9	4.1	7.3
	体重(kg) 平均	15.7	15.4	16.5	17.1	18.4	19.2	21.8	21.9	18.0	
		最大値	20.5	21.0	21.0	25.0	28.4	24.6	27.9	28.1	28.4
		最小値	12.8	12.0	12.8	12.6	14.0	15.4	17.2	17.0	12.0
		標準偏差	2.1	2.2	1.8	2.5	2.7	2.3	3.0	3.0	3.2
	BMI 平均	15.7	15.4	16.5	17.1	18.4	19.2	21.8	21.9	18.0	
		最大値	20.5	21.0	21.0	25.0	28.4	24.6	27.9	28.1	28.4
		最小値	12.8	12.0	12.8	12.6	14.0	15.4	17.2	17.0	12.0
		標準偏差	2.1	2.2	1.8	2.5	2.7	2.3	3.0	3.0	3.2
B n=205	身長(cm) 平均	96.9	97.2	102.6	102.4	108.7	107.9	115.2	114.3	106.5	
		最大値	106.2	102.9	112.8	111.2	116.0	115.9	127.4	122.5	127.4
		最小値	89.8	92.8	91.0	95.8	101.3	101.4	105.5	106.8	89.8
		標準偏差	4.0	3.1	4.8	4.8	3.9	3.8	4.3	3.8	7.4
	体重(kg) 平均	15.1	14.4	16.9	16.8	19.1	18.6	21.4	20.7	18.2	
		最大値	19.5	17.5	27.5	20.5	26.7	27.0	27.5	26.5	27.5
		最小値	11.5	12.6	11.5	13.9	15.0	14.8	17.6	16.2	11.5
		標準偏差	2.1	1.4	2.7	1.9	2.6	2.7	2.6	2.6	3.3
	BMI 平均	16.0	15.3	16.0	16.0	16.1	15.9	16.1	15.8	15.9	
		最大値	19.6	17.0	24.5	17.6	20.8	20.1	18.9	19.6	24.5
		最小値	14.0	13.4	11.8	13.7	14.1	13.6	14.0	14.1	11.8
		標準偏差	1.4	1.2	1.9	1.1	1.4	1.6	1.3	1.5	1.5

表3 食事別摂食率

食事別	年齢 (%)				総計 (%)
	3歳	4歳	5歳	6歳	
朝食	100	100	99.3	100	99.8
夕食	97.1	97.5	100	100	98.8
総計	98.6	98.8	99.6	100	99.3

表4 食事別料理群別出現料理数

				406名延べ806食		
料理群	料理		朝食	夕食	朝・夕計	
	中分類	小分類			出現数	構成比※
主食	白飯		119	163	282	32.9
	かわりご飯	味かけご飯	97	83	180	21.0
		おにぎり	28	12	40	4.7
		お茶づけ	3	2	5	0.6
		炊き込みご飯	5	9	14	1.6
		雑炊	2	3	5	0.6
		ピラフ・チャーハン	7	12	19	2.2
		丼もの	1	11	12	1.4
		カレーライス	6	31	37	4.3
		焼き餅	3		3	0.3
	すし		2	5	7	0.8
	麺類	そば			0	0.0
		うどん・ほうとう	6	33	39	4.5
		ラーメン・やきそば		15	15	1.7
パスタ		9	15	24	2.8	
パン	トースト・サンドイッチ	122	6	128	14.9	
	菓子パン	30	7	37	4.3	
その他	コーンフレーク	10	1	11	1.3	
小計			450	408	858	100.0
1人1食当たりの出現数			1.04	1.08	1.06	
主菜	魚料理		50	149	199	20.0
	肉料理		118	187	305	30.6
	卵料理		125	21	146	14.7
	大豆料理		12	28	40	4.0
	牛乳		135	78	213	21.4
	その他の乳製品		50	17	67	6.7
	鍋物		3	23	26	2.6
	小計			493	503	996
1人1食当たりの出現数			1.21	1.24	1.23	
副菜	緑黄色野菜		52	133	185	33.0
	淡色野菜		42	128	170	30.4
	豆			3	3	0.5
	芋		28	112	140	25.0
	きのこ・海藻		12	25	37	6.6
	果物入り野菜料理			2	2	0.4
	マカロニサラダ		4	19	23	4.1
	小計			138	422	560
1人1食当たりの出現数			0.35	1.03	0.69	
もう一品	汁	みそ汁	159	168	327	31.5
		清汁	4	5	9	0.9
		スープ	24	34	58	5.6
	漬け物		20	51	71	6.8
	果物		114	82	196	18.9
	飲料	お茶	74	116	190	18.3
		ジュース	35	34	69	6.7
		コーヒー	37	9	46	4.4
		ヤクルト等	27	7	34	3.3
		水	2	11	13	1.3
	菓子		7	17	24	2.3
小計			503	534	1037	100.0
1人1食当たりの出現数			1.24	1.83	1.53	
1日計			1584	1867	3451	
1人1日当たりの出現数			3.84	5.18	4.51	

※各料理群の出現数に対する百分率

表5 主食・主菜・副菜の枠組からみた「身近な料理」

調理法					
料理群	中分類	生	焼く	茹でる・和える	蒸す・煮る
主食	白飯				●白飯
	かわりご飯				●ご飯・のり ●ふりかけご飯 鮭ご飯 とろろご飯 しらす干しご飯 なめたけご飯 昆布佃煮ご飯 おかかご飯 ごま塩ご飯 おかかご飯 ごま塩ご飯 梅干しご飯 すじこご飯 たらこご飯 ●卵かけご飯 ●納豆ご飯 ●おにぎり 焼きおにぎり お茶づけ スープご飯 雑炊 ●湯ざご飯 きのご飯 むかご入りご飯
			焼肉丼	マクロとネギ丼	牛丼 親子丼
				いなり寿司 (にぎり寿司) 巻き寿司	●カンーライス ハヤシライス
			焼き餅		
	めん類			つけ麺	
			マカロニグラタン	タロスバゲティ	ミートソース スバゲティスープ煮
	パン		●ジャム等付き食パン(バターロール) ●食パン(バターロール) ●バター付き食パン(バターロール) ●ぶどうパン ●クロワッサン・くるみパン チーズパン・ハーガー フレンチトースト ビスクトースト ホットドッグ チーズトースト ●アンパン・クリームパン・ロールパン シヤムパン デニッシュ類 きなこパン アップルリング ホットケーキ・クレープ ビスケットパン ステップパン たこ焼き・お好み焼き	●サンドイッチ	
	その他				蒸しパン 肉まん
主菜	魚料理	●刺身 ●塩蔵 ●練り製品(サマアゲ・マモコ)	●塩漬焼き ●塩焼き ●照焼き ●バター焼き ●味噌・粕漬け ●焼き魚・干物(ししゃも等) うなぎ蒲焼	罐のポイル	●煮魚(しょうゆ・砂糖) 味噌煮 魚・野菜煮(洋風) 魚・野菜煮(和風) 蒸し物
	肉料理		●ハンバーグ ●鶏の照り焼き 焼きとり ●焼肉(豚・牛) ●餃子	●シュウマイ	ビーフシチュー・ハッシュドビーフ もつ煮 肉煮込み シバーベースト 肉野菜煮
	卵料理		●目玉焼き ●厚焼き卵 ●オムレツ	●炒で卵(うずら等) 茶碗蒸 卵豆腐	卵とコンニャクの煮物 野菜卵とじ
	大豆料理	●冷奴	豆腐ハンバーグ	湯豆腐	五目豆 高野豆腐煮しめ 生揚げ煮 肉豆腐・豆腐味噌煮
	牛乳・乳製品料理	●ヨーグルト ●チーズ		●果物ヨーグルトかけ	
	漬物など				●おでん すき焼き ●水炊き(鶏鍋・豚鍋等)
副菜	緑黄色野菜	●サラダ(トマト・フロッグ・ホルシウ・人参) ●トマト・ブチトマト スチックサラダ	グリーン焼き浸し	●茹で野菜(ブロッコリ) ●ごま和え ●おひたし・煮びたし 野菜しゃぶしゃぶ マヨネーズ和え ●茹で野菜(インゲン・アスパラガス)	●かぼちゃ煮物 かぼちゃシク煮 煮物(人参他)
	淡色野菜	●サラダ(キャベツ・キュウリ等) ●生野菜(レタス・キュウリ・セロリ等) ●焼きキャベツ 大根サラダ 刺身つま 大根おろし		お浸し(モヤシ) 和え物 酢の物 茹で野菜(カブアワー)	●煮物(大根他) 切干大根 カレー(玉葱等具のみ)
	豆			枝豆	
	芋	山芋	じゃが芋グラタン 焼き芋	●ポテトサラダ	●里芋煮物 ●シチュー ●肉じゃが こんにやく煮物 さつま芋きんとん じゃが芋煮物 さつま芋の煮物
	きのこ・海藻	焼き海苔 なめ茸 わかめサラダ	焼きしいたけ	酢の物 めかぶお浸し	●むじきの煮物 昆布煮物 佃煮 切り昆布煮物
	果物入り野菜料理				りんごとさつま芋煮
	マカロニなど			●マカロニ・スバゲティサラダ 春雨サラダ	
デザート	汁				
	漬物	●大根漬け ●白菜漬け ●きゅうり塩もみ・浅漬け ●ぬか漬け ピクルス らっきょう 赤かぶ漬け 梅干し 野沢菜漬け しぼ漬け			
	果物(缶詰)	●りんご ●みかん ●柿 ●バナナ ●いちご ●オレンジ ●キュウイ ●アムーン ぶどう かん シモン 洋梨 梨		いちごミルクかけ	
	飲料				
	菓子				

煮る(汁多い)	炒める	揚げる	他
	●オムライス ●チャーハン チキンライス ピラフ クチャライス そばろ井	揚げ玉井	
●うどん ●ほうとう にゅうめん シチューうどん さいとん ●ラーメン	焼きうどん ビーフン		
	●焼きそば ●ナポリタン スパゲティソテー スパゲティ(玉葱・マッシュルーム・しそ)		
		アメリカンドッグ ピロシキ	
			●コーンフレーク
	魚・野菜炒め物	から揚げ・マリネ ●フライ(エビ・カキ) 天ぷら	
	●ウインナー ●ハム・ベーコン シハー炒め ウインナーと野菜炒め ●肉野菜炒め ひき肉をぼろ 麻婆春雨 ●スクランブルエッグ かに玉	●鶏から揚げ・フライチキン チキンカツ 豚カツ チキンカツ ハムカツ・シチカツ 煮巻 ●肉団子	
豆乳	●麻婆豆腐 おから・いり豆腐		納豆・干納豆
			●牛乳 きな粉入り牛乳
	●ソテー(お肉・ソウ・ビーマン)・人参グラッセ ●野菜炒め(人参・ビーマン・小松菜等) ミックスベジタブル	天ぷら(ビーマン等)	
	●野菜炒め ●きんぴら 中華風野菜炒め バターコーン	天ぷら	
	じゃが芋ソテー	●コロケ ●フライドポテト 手の天ぷら・煮揚げ 大学芋	
●みそ汁 ●豚汁 すまし汁 かき卵汁 鰻汁 芋汁 ●コンスープ ●野菜スープ ●中華スープ 卵スープ コンソメスープ ミネストローネスープ ランチンスープ かぼちゃスープ			
			フルーツ缶詰 みかん缶詰
			●麦茶 ●煎茶・番茶・玄米茶 ●ほうじ茶 ●ウーロン茶 そうげんび茶・十六茶 ゆめ時茶・豆茶 梅豆布茶 ●オレンジジュース ●リンゴジュース ●スポーツドリンク コーラ・スプライト・CCレモン アップル・グレープフルーツ・桃ジュース 桃の天然水 ●ココア ●コーヒー牛乳 ●紅茶 麦芽飲料 ミルクティ ●ヤクルト・ビルクル・ローリー等 ●カルピス ●飲むヨーグルト ●水 ミネラルウォーター 白湯 ●アーモンド・シュークリーム・カステラ グミ・ガム アイスクリーム・キャンディ(アイスクリーム・ドーナツ・ラムネ プリン・ゼリー 落花生 チョコレート 和菓子(どら焼き・まんじゅう・ようかん・最中)

●806食中出现頻度7回以上のもの  
出典:主食・主菜・副菜の枠組, 針谷・足立 未発表(1999)

表6 「身近な料理」 1人1食重量

		n=406名・806食			
料理群	中分類	料理名	平均値(g)	標準偏差	年齢差の検定
主食	白飯	白飯	78.1	36.9	*
	かわりご飯	卵かけご飯	113.0	40.5	—
		ふりかけご飯	87.6	42.1	—
		納豆ご飯	118.0	53.9	—
		ご飯・のり	95.2	121.4	—
		おにぎり	89.0	32.0	—
		オムライス	117.4	60.1	—
		チャーハン	95.5	35.1	—
		カレーライス	227.6	90.1	—
	麺類	うどん	165.9	87.1	—
		焼きそば	108.3	59.6	—
		スパゲッティナポリタン	54.4	21.6	—
		ほうとう	210.8	118.3	—
		ラーメン	137.8	120.7	—
	パン	食パン(バターロール)・ジャム類	48.5	29.9	—
		食パン・バターロール	32.8	10.5	—
		食パン(バターロール)・バター	44.5	21.0	—
		アンパン・クリームパン・メロンパン	51.8	20.3	—
		クロワッサン・くるみパン	37.4	18.2	—
		サンドイッチ(卵・火腿・ツナ・チーズ等)	55.4	19.7	—
ぶどうパン		72.8	44.2	—	
その他	コーンフレーク	135.8	58.8	—	
魚料理	刺身	34.9	18.9	—	
	焼き魚・塩・鮭	34.2	23.1	—	
	焼き魚・塩(ブリ・サワラ・スズキ・イワシ・サバ)	32.8	20.5	—	
	焼き魚・干物(ししやも含)	40.1	34.6	—	
	煮魚・しょうゆ・砂糖	34.6	16.6	—	
	フライ(エビ・カキ)	57.6	47.2	—	
	塩蔵(いくら・すじこ・たらこ)	14.8	8.2	—	
	焼き魚・バター(ムニエル)	43.6	29.9	—	
	焼き魚・西京・粕・生姜	38.8	20.8	—	
	練り製品・野菜(サツマゲ・カマボコ)	29.9	24.9	—	
	肉料理	ハンバーグ	70.9	40.6	—
		焼き肉(牛・豚)	51.7	32.7	—
		餃子	53.9	37.9	—
		ウインナー	33.5	18.2	—
ハム(ツテ含)・ベーコン		26.7	15.1	—	
鶏のから揚げ・フライドチキン		58.3	37.6	—	
肉団子		72.5	83.9	—	
シュウマイ		51.4	30.0	—	
鶏の照り焼き(パン粉焼き含)		78.0	36.7	—	
肉・野菜炒め		60.2	43.5	—	
卵料理	目玉焼き(ハムエッグ等含)	49.2	21.4	—	
	卵焼き(だし巻き)	36.7	19.0	—	
	スクランブルエッグ	50.7	34.2	—	
	オムレツ	55.9	17.4	—	
	ゆで卵(うずら含)	41.1	18.8	—	
大豆料理	冷奴	61.0	31.4	—	
	麻婆豆腐	139.7	190.7	—	
牛乳・乳製品	牛乳	125.9	58.6	—	
	ヨーグルト	85.6	23.5	—	
	チーズ	19.2	10.1	—	
	果物ヨーグルトかけ	82.5	41.5	—	
鍋物など	おでん	126.3	86.3	—	
	水炊き・鶏鍋・鯉鍋	113.2	72.6	—	



料理群	中分類	料理名	平均値(g)	標準偏差	年齢差の検定
副菜	緑黄色野菜	サラダ(トマト・ブロッコリ・ホウレンソウ・人参等)	53.9	34.2	—
		トマト・プチトマト	27.5	16.6	—
		ゆで野菜(ブロッコリ)	29.2	22.3	—
		お浸し・煮びたし(小松菜・ホウレンソウ・ニラ)	24.1	13.5	—
		ゆで野菜(インゲン・アスパラガス)	43.0	23.4	—
		かぼちゃ煮物	52.5	40.2	—
		ごま和え(小松菜・ホウレンソウ)	30.4	23.0	—
		ソテー(ホウレンソウ・ピーマン)・人参グラッセ	31.2	34.1	—
		野菜炒め(人参・ピーマン・小松菜等)	43.3	32.9	—
		淡色野菜	サラダ(キャベツ・キュウリ等)	59.9	48.3
	生野菜(レタス・キュウリ・セロリ等)		17.7	14.7	—
	煮物(大根他)		59.9	34.1	—
	線キャベツ		22.9	13.5	—
	野菜炒め きんぴら		34.6 34.5	31.9 22.0	—
	豆	枝豆	19.3	14.5	—
	芋	里芋煮物	50.4	27.1	—
		シチュー	136.4	83.0	—
		ポテトサラダ	47.0	41.0	—
		コロッケ	60.3	39.7	—
		フライドポテト	48.9	54.4	—
		肉じゃが	100.0	93.3	—
茸・海藻	ひじきの煮付け	26.4	6.2	—	
	焼きのり	1.2	0.8	—	
マカロニ等	マカロニ・スパゲティ等	36.4	16.0	—	
果物入り野菜	さつまいもとりんご煮	23.0	9.0	—	
もう一品	汁	みそ汁	95.0	45.6	—
		お吸い物(わかめ・豆腐・麩)	45.3	39.3	—
		コーンスープ	130.8	21.5	—
		野菜スープ	90.5	52.2	—
		中華スープ	114.1	27.0	—
		卵スープ	107.4	53.6	—
	漬け物	漬け物(大根)	22.0	21.3	—
		白菜漬	15.9	11.6	—
		ぬか漬(キュウリ)	13.2	7.2	—
		きゅうり塩もみ・浅漬	24.5	11.9	—
	果物	りんご	65.1	32.2	—
		みかん	77.7	41.3	—
		柿	64.9	48.3	—
		いちご	53.7	17.0	—
		多種組み合わせ	99.5	66.9	—
		バナナ	80.8	26.4	—
	飲料	麦茶	116.6	51.4	—
		煎茶・番茶・玄米茶	101.1	36.7	—
		ウーロン茶	80.3	25.9	—
		ほうじ茶	88.4	42.8	—
		オレンジジュース	130.7	55.4	—
りんごジュース		112.5	46.2	—	
スポーツドリンク		181.7	89.3	—	
ココア		129.3	57.1	—	
紅茶		107.7	33.3	—	
コーヒー牛乳		128.5	63.3	—	
カルピス		117.5	39.0	—	
飲むヨーグルト		106.7	34.0	—	
ヤクルト・ビブル・ローリ等		81.1	27.8	—	
アイス(クリーム・キャンデー)		71.8	43.5	—	
ケーキ・シュークリーム・カステラ等		50.3	24.9	—	
プリン・ゼリー	62.6	30.7	—		
水	117.1	39.6	—		

\* t検定 P<0.05

表7 「身近な料理」の栄養素等構成

料理群	中分類	料理名	重量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	VA	B1	B2	VC	食塩	コレステロール	食物繊維
				kcal	g	g	g	mg	mg	IU	mg	mg	mg	g	mg	g
主食	白飯	白飯	78.1	116	2.0	0.4	24.8	2	0.3	1	0.02	0.01	0	0.0	0	0.3
	かわりご飯	卵かけご飯	113.0	172	6.4	4.3	24.9	22	49.7	241	0.05	0.18	0	0.5	166	0.4
		ふりかけご飯	87.6	134	2.8	0.9	27.3	19	42.6	70	0.03	0.02	0	0.4	0	0.4
		納豆ご飯	118.0	189	7.9	4.1	28.4	33	37.6	48	0.05	0.20	0	0.4	18	2.5
		ご飯・のり	95.2	113	3.4	1.2	22.7	26	19.0	247	0.05	0.09	2	0.4	2	0.9
		おにぎり	89.0	131	3.3	0.8	27.2	13	46.1	101	0.04	0.04	1	0.6	2	0.7
		混ぜご飯(五目・かやく)	99.4	137	3.4	1.3	26.0	12	20.9	169	0.04	0.04	1	1.0	2	0.9
		オムライス	117.4	187	6.0	5.8	25.8	17	46.9	247	0.06	0.12	1	0.7	88	0.5
		チャーハン	95.5	148	5.0	5.5	18.3	14	5.8	221	0.10	0.09	5	0.7	46	0.7
		カレーライス	227.6	303	7.8	10.2	43.6	22	84.8	477	0.22	0.08	8	1.2	14	1.7
	麺類	うどん	165.9	157	6.1	2.3	26.9	28	117.1	216	0.09	0.08	4	1.7	9	1.3
		焼きそば	108.3	206	6.5	6.6	28.1	24	95.0	229	27.58	0.06	5	1.7	6	1.7
		スパゲッティナポリタン	54.4	111	3.7	2.5	17.4	10	103.8	102	0.05	0.03	3	0.4	0	0.9
		ほうとう	210.8	220	8.4	3.4	37.3	47	1.3	419	0.17	0.10	10	2.0	6	2.2
		ラーメン	137.8	158	5.3	5.8	19.8	15	35.6	256	0.06	0.06	2	0.5	24	1.4
	パン	食パン(ハード)・シヤム類	48.5	142	3.8	3.9	23.2	17	25.9	86	8.03	0.03	0	0.6	1	1.4
		食パン・ハード	32.8	106	2.8	3.7	15.2	12	17.9	52	0.03	0.03	0	0.4	0	0.6
		食パン(ハード)・バター	44.5	147	3.3	6.6	18.5	14	48.1	301	5.78	7.29	1	11.7	3	1.1
		アツパン・クリームパン・チョコパン	51.8	144	3.5	2.7	26.4	19	28.0	33	0.03	0.04	0	0.3	1	0.3
		クロワッサン・くるみパン	37.4	141	2.9	7.0	16.4	17	98.6	11	0.03	0.04	0	0.6	1	0.9
サンドイッチ(卵・火腿・チーズ等)		55.4	155	5.3	7.3	16.5	32	31.9	209	39.88	0.08	1	1.4	34	5.5	
ぶどうパン		72.8	192	4.8	3.1	36.1	30	34.5	23	30.03	0.04	0	0.6	0	2.2	
その他	コーンフレーク	135.8	160	5.0	4.2	24.9	111	98.7	159	0.05	0.19	1	0.6	12	0.7	
魚料理	刺身	34.9	53	7.6	2.1	0.3	5	31.7	26	1.33	0.04	1	0.5	14	1.0	
	焼き魚・塩・鮭	34.2	50	7.6	1.8	0.1	10	133.9	31	0.05	0.06	0	2.5	21	0.6	
	焼き魚・塩(ブリ・サワラ・スズキ・イシイサ)	32.8	66	6.7	3.9	0.2	12	15.5	46	3.42	0.12	0	1.0	18	1.4	
	焼き魚・干物(ししゃも含)	40.1	60	8.0	2.7	0.1	47	43.2	29	0.04	0.08	0	1.1	25	0.0	
	煮魚・しょうゆ・砂糖	34.6	46	5.9	1.4	1.6	9	58.3	8	0.06	0.10	0	0.5	14	0.0	
	フライ(エビ・カキ)	57.6	119	7.0	7.3	11.0	31	84.7	31	0.11	0.07	0	0.5	56	0.2	
	塩蔵(いくら・すじこ・たらこ)	14.8	22	4.0	0.7	0.0	5	10.1	100	8.70	0.07	0	1.0	14	9.8	
	焼き魚・バター(ムニエル)	43.6	87	7.0	5.5	1.9	26	4.1	90	6.99	0.06	2	0.4	30	4.2	
	焼き魚・西京・粕・生姜	38.8	59	7.1	3.2	2.7	7	28.7	17	0.06	2.44	2	0.3	25	0.3	
	練り製品・野菜(ツマゲ・カボチ)	29.9	37	3.1	0.7	4.2	6	93.2	79	0.01	0.01	0	0.6	4	1.0	
	肉料理	ハンバーグ	70.9	161	8.4	10.9	6.2	19	1.0	114	1.17	0.13	1	0.7	35	0.4
		焼き肉(牛・豚)	51.7	115	7.8	7.8	1.9	4	32.4	43	0.83	0.10	1	0.6	23	1.2
		餃子	53.9	113	4.3	6.2	9.4	13	84.1	66	1.67	0.06	5	0.9	10	1.0
ウインナー		33.5	106	4.2	8.8	1.4	7	59.6	12	0.08	0.04	3	0.8	18	0.6	
ハム(7分含)・ベーコン		26.7	62	4.0	4.6	0.6	2	30.9	25	0.24	0.05	6	1.2	12	0.9	
鶏のから揚げ・フライドチキン		58.3	138	9.1	8.9	4.0	6	26.1	70	9.35	0.08	1	0.5	30	7.3	
肉団子		72.5	124	5.9	6.4	10.1	10	73.1	121	0.59	0.08	1	1.0	8	1.1	
シュウマイ		51.4	113	5.0	6.4	8.5	13	58.1	12	0.09	0.07	1	0.7	19	0.6	
鶏の照り焼き(パン粉焼き含)		78.0	156	12.7	9.2	3.7	8	176.8	88	0.29	36.79	25	14.1	56	1.2	
肉・野菜炒め		60.2	89	5.9	6.0	2.4	19	29.1	166	22.80	0.08	7	1.3	10	2.6	
卵料理	目玉焼き(ハエツグ等含)	49.2	95	5.6	7.3	0.8	23	28.8	263	17.43	0.20	1	0.4	189	0.1	
	卵焼き(だし巻き)	36.7	72	4.0	5.1	1.7	19	24.9	211	2.12	0.15	1	0.3	134	5.8	
	スクランブルエッグ	50.7	96	5.1	7.5	1.3	33	37.1	379	8.23	0.18	3	0.4	156	0.2	
	オムレツ	55.9	95	5.6	7.0	1.6	35	0.8	394	41.21	0.18	6	0.4	146	0.3	
	ゆで卵(うずら含)	41.1	65	5.0	4.4	0.5	22	25.9	267	0.03	0.19	0	0.3	185	0.0	
大豆料理	冷奴	61.0	41	3.8	2.4	0.9	59	60.1	43	0.04	0.03	0	0.4	0	0.2	
	麻婆豆腐	139.7	126	8.2	8.5	3.2	64	1.3	46	1.57	0.09	1	0.9	13	0.3	
牛乳・乳製品	牛乳	125.9	74	3.8	3.7	6.1	132	10.6	125	0.04	0.20	0	0.1	14	0.2	
	ヨーグルト	85.6	74	3.3	1.0	13.0	103	11.2	31	0.04	0.15	1	0.2	9	0.1	
	チーズ	19.2	65	4.3	4.9	0.3	120	0.1	234	0.01	0.07	0	0.5	15	0.1	
	果物ヨーグルトかけ	82.5	65	1.8	1.1	12.8	52	1.6	52	0.03	0.09	5	0.1	5	0.7	

副菜	鍋物など	おでん	126.3	106	8.2	4.2	9.3	55	14.9	189	0.06	0.15	6	1.5	82	1.5
		水炊き・鶏鍋・鯉鍋	113.2	81	7.1	4.4	3.0	50	47.4	332	0.11	0.11	9	0.9	27	0.9
	緑黄色野菜	サラダ(トマト・ブロッコリー・ネーブル・人)	53.9	63	2.1	4.9	2.8	18	12.6	226	0.04	0.06	20	0.4	13	0.8
		トマト・プチトマト	27.5	5	0.2	0.0	0.8	3	0.3	64	0.01	0.01	6	0.0	0	0.2
		ゆで野菜(ブロッコリー)	29.2	38	1.2	3.0	1.8	11	15.4	89	0.02	0.04	22	0.1	4	0.5
		お浸し・煮びたし(小松菜・ネーブル)	24.1	10	1.2	0.1	1.1	23	19.5	496	0.03	0.05	12	0.3	1	0.7
		ゆで野菜(インゲン・アスパラガス)	43.0	41	1.0	3.6	1.3	25	14.4	97	0.04	0.05	4	0.1	3	0.9
		かぼちや煮物	52.5	48	1.0	0.1	10.9	11	56.9	204	0.04	0.04	16	0.5	0	1.2
		ごま和え(小松菜・ネーブル)	30.4	19	1.3	0.9	1.9	41	15.7	689	0.04	0.06	17	0.3	0	1.1
		ソテー(ネーブル・ピーマン)・人参	31.2	25	1.2	1.5	1.6	13	35.0	710	0.04	0.06	14	0.2	6	0.8
	野菜炒め(人参・ピーマン・小松菜等)	43.3	65	1.6	5.9	1.4	37	22.5	497	0.04	0.09	15	0.3	24	0.8	
副菜	淡色野菜	サラダ(キャベツ・キュウリ等)	59.9	67	2.5	5.3	2.2	18	19.7	122	0.40	0.04	10	0.6	12	0.6
		生野菜(レタス・キュウリ・セリ等)	17.7	10	0.3	0.8	0.6	5	18.1	12	0.01	0.01	3	0.1	0	0.2
		煮物(大根他)	59.9	34	1.7	0.7	5.0	19	68.7	138	0.04	0.03	8	0.6	3	0.8
		線キャベツ	22.9	14	0.3	0.8	1.4	9	0.2	7	0.01	0.01	8	0.2	1	0.4
		野菜炒め	34.6	33	1.1	2.5	1.6	10	0.3	83	0.03	0.03	8	0.2	2	0.5
		きんぴら	34.5	36	0.8	1.0	5.9	10	0.3	107	0.02	0.02	7	0.4	0	1.4
	芋	里芋煮物	50.4	40	2.1	0.3	7.2	11	26.2	98	0.04	0.04	2	0.6	16	0.8
		シチュー	136.4	129	4.8	6.6	12.0	30	6.4	413	0.10	0.08	10	0.9	13	0.9
		ポテトサラダ	47.0	78	1.7	5.6	5.1	7	15.2	139	0.05	0.04	8	0.3	15	0.5
		コロケ	60.3	120	2.4	6.2	13.2	13	36.0	144	0.07	0.08	5	0.6	7	0.7
	フライドポテト	48.9	72	1.2	4.0	7.5	8	14.3	38	0.05	0.03	9	0.3	2	0.3	
	肉じゃが	100.0	98	3.3	3.2	14.1	19	0.7	344	0.12	0.05	11	0.9	6	1.4	
茸・海藻	ひじきの煮付け	26.4	39	1.7	2.1	4.9	61	56.2	192	0.01	0.02	0	0.6	0	2.0	
マカロニ等	マカロニ・スパゲッティサラダ	36.4	90	1.9	6.3	6.1	5	25.5	92	0.03	0.02	3	0.4	7	0.4	
もう一品	汁	みそ汁	95.0	36	2.0	1.1	4.7	28	57.7	64	0.02	0.03	3	1.0	3	0.6
		豚汁	110.9	76	4.0	4.1	5.3	32	11.5	318	0.10	0.05	5	1.1	6	1.2
		コーンスープ	130.8	110	3.0	3.0	17.7	33	166.2	144	0.04	0.12	1	1.8	2	0.1
		野菜スープ	90.5	41	2.1	2.4	2.5	13	104.7	217	0.07	0.06	10	0.7	8	0.6
		中華スープ	114.1	25	2.1	1.4	1.6	12	490.7	49	0.02	0.05	1	1.7	18	0.2
	漬物	漬物(大根)	22.0	9	0.3	0.0	1.8	11	0.1	0	0.03	0.01	3	1.2	0	0.5
		白菜漬	15.9	3	0.2	0.0	0.6	8	0.1	3	0.01	0.00	5	0.3	0	0.2
		ぬか漬(キュウリ)	13.2	2	0.2	0.0	0.3	4	45.1	15	0.03	0.01	2	0.4	0	0.2
		きゅうり塩もみ・浅漬	24.5	9	0.8	0.5	0.5	6	3.6	17	0.01	0.01	3	0.5	1	0.2
	果物	りんご	65.1	33	0.1	0.1	8.5	2	0.2	0	0.01	0.01	2	0.0	0	0.8
	みかん	77.7	34	0.6	0.1	8.5	17	0.3	50	0.08	1.01	27	0.0	0	1.4	
	柿	64.9	39	0.3	0.1	10.1	6	0.3	42	0.02	0.01	45	0.0	0	1.0	
	いちご	53.7	21	0.5	0.1	4.5	9	0.2	0	0.01	0.02	43	0.0	0	0.7	
	バナナ	80.8	70	0.9	0.1	18.3	3	0.4	12	0.03	0.03	8	0.0	0	1.4	
飲料	麦茶	116.6	1	0.1	0.1	0.4	2	0.3	0	0.00	0.00	0	0.0	0	0.0	
	煎茶・番茶・玄米茶	101.1	0	0.1	0.0	0.1	2	0.4	0	0.00	0.03	4	0.0	0	0.0	
	ウーロン茶	80.3	0	0.0	0.0	0.0	2	0.4	0	0.00	0.02	0	0.0	0	0.0	
	ほうじ茶	88.4	0	0.0	0.0	0.0	2	0.2	0	0.00	0.02	0	0.0	0	0.0	
	オレンジジュース	130.7	69	0.6	0.1	17.4	11	0.3	55	0.08	0.04	41	0.0	0	0.1	
	りんごジュース	112.5	62	0.2	0.2	16.4	4	0.5	0	0.01	0.01	3	0.0	0	0.1	
	スポーツドリンク	181.7	45	0.0	0.0	11.3	2	0.0	5	0.00	0.00	90	0.0	0	0.0	
	ココア	129.3	105	3.8	3.7	14.2	116	11.4	102	0.04	0.18	0	0.2	11	0.2	
	紅茶	107.7	30	0.2	0.0	7.9	3	0.0	0	0.00	0.01	1	0.0	0	0.0	
	コーヒー牛乳	128.5	65	1.8	0.9	12.7	60	19.3	22	0.02	0.09	0	0.0	1	0.1	
	カルピス	117.5	55	0.6	0.0	13.5	22	2.2	0	0.01	0.03	0	0.0	0	0.0	
	飲むヨーグルト	106.7	71	2.8	0.6	13.9	90	13.6	14	0.03	0.13	0	0.1	0	0.0	
	飲料・ビリアル・ロー等	81.1	56	1.2	0.1	12.7	46	6.0	2	0.01	0.06	0	0.0	1	0.0	
	ケーキ・シュークリーム・カスター等	50.3	178	3.4	7.1	25.0	18	5.4	147	0.03	0.08	0	0.1	0	0.0	
	水	117.1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	-	0.00	0.00	-	0.0	0	0.0	

表8 食事量について

		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
常 の 食 事 量 に つ い て	丁度よい	14	36.8	28	45.2	34	46.6	13	46.4	89	44.3
	差が大きい	15	39.5	21	33.9	17	23.3	2	7.1	55	27.4
	少ない	6	15.8	7	11.3	12	16.4	3	10.7	28	13.9
	気にしたことがない	2	5.3	4	6.5	3	4.1	2	7.1	11	5.5
	食べ過ぎ	1	2.6	1	1.6	3	4.1	6	21.4	11	5.5
	わからない			1	1.6	2	2.7	1	3.6	4	2.0
	その他 無記入					2	2.7			2	1.0
こ さ 他 ら と わ ん な か が れ か あ る ら	あまりない	23	60.5	44	71.0	51	69.9	20	71.4	138	68.7
	たまにある	13	34.2	15	24.2	20	27.4	8	28.6	56	27.9
	よくある	1	2.6	3	4.8	2	2.7		0.0	6	3.0
	無記入	1	2.6		0.0		0.0		0.0	1	0.5
言 わ れ る 人	家族	24	63.2	43	69.4	51	69.9	20	71.4	138	68.7
	保育園の保母	7	18.4	10	16.1	10	13.7	2	7.1	29	14.4
	子の祖父母	1	2.6	5	8.1	7	9.6	2	7.1	15	7.5
	同年齢の子の母親	4	10.5	2	3.2	2	2.7	2	7.1	10	5.0
	保育園の園長・栄養士	2	5.3	1	1.6	1	1.4	2	7.1	6	3.0
	その他		0.0	1	1.6	1	1.4		0.0	2	1.0
	保健所の保健婦・栄養士		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5
相 談	あまりない	27	71.1	42	67.7	56	76.7	23	82.1	148	73.6
	たまにある	11	28.9	17	27.4	14	19.2	5	17.9	47	23.4
	よくある		0.0	3	4.8	2	2.7		0.0	5	2.5
	無記入		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5
総計	152	100.0	248	100.0	292	100.0	112	100.0	804	100.0	

表9 幼児の適正量について

		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
こ 飯 の 適 量	大人の1/2	10	26.3	28	45.2	30	41.1	12	42.9	80	39.8
	大人の2/3	9	23.7	14	22.6	23	31.5	11	39.3	57	28.4
	大人の1/3	15	39.5	14	22.6	15	20.5	1	3.6	45	22.4
	考えたことがない	1	2.6	3	4.8	1	1.4	1	3.6	6	3.0
	子供用茶碗	2	5.3	2	3.2	1	1.4	1	3.6	6	3.0
	適量がわからない	1	2.6	1	1.6	2	2.7		0.0	4	2.0
	大人と同じ		0.0		0.0	1	1.4	2	7.1	3	1.5
肉 魚 の 適 量	大人の1/2	17	44.7	25	40.3	31	42.5	8	28.6	81	40.3
	大人の2/3	7	18.4	14	22.6	24	32.9	11	39.3	56	27.9
	大人の1/3	10	26.3	15	24.2	11	15.1	6	21.4	42	20.9
	大人と同じ	1	2.6	2	3.2	3	4.1	1	3.6	7	3.5
	考えたことがない	2	5.3	2	3.2	2	2.7		0.0	6	3.0
	その他		0.0	2	3.2	1	1.4	2	7.1	5	2.5
	適量がわからない	1	2.6	2	3.2	1	1.4		0.0	4	2.0
総計	76	100.0	124	100.0	146	100.0	56	100.0	402	100.0	

表10 幼児専用の食器

		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
専 用 食 器 が あ る も の	ご飯茶碗	36	94.7	58	93.5	69	94.5	26	92.9	189	94.0
	コップ	35	92.1	59	95.2	63	86.3	25	89.3	182	90.5
	汁碗	30	78.9	52	83.9	55	75.3	21	75.0	158	78.6
	カレーライス皿	19	50.0	31	50.0	40	54.8	12	42.9	102	50.7
	おかず皿	21	55.3	31	50.0	33	45.2	10	35.7	95	47.3
	うどん等どんぶり	17	44.7	24	38.7	28	38.4	13	46.4	82	40.8
	ランチ皿	18	47.4	23	37.1	20	27.4	9	32.1	70	34.8
	決まっていない		0.0	1	1.6	3	4.1	1	3.6	5	2.5
	はし、スプーン、フォーク	2	5.3	1	1.6		0.0	1	3.6	4	2.0
	はし	1	2.6		0.0	1	1.4		0.0	2	1.0
	デザート皿	1	2.6		0.0		0.0		0.0	1	0.5
	はし、フォーク		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
取り皿		0.0		0.0		0.0	1	3.6	1	0.5	
総計	38	100.0	62	100.0	73	100.0	28	100.0	201	100.0	

表11 盛りつけ方について

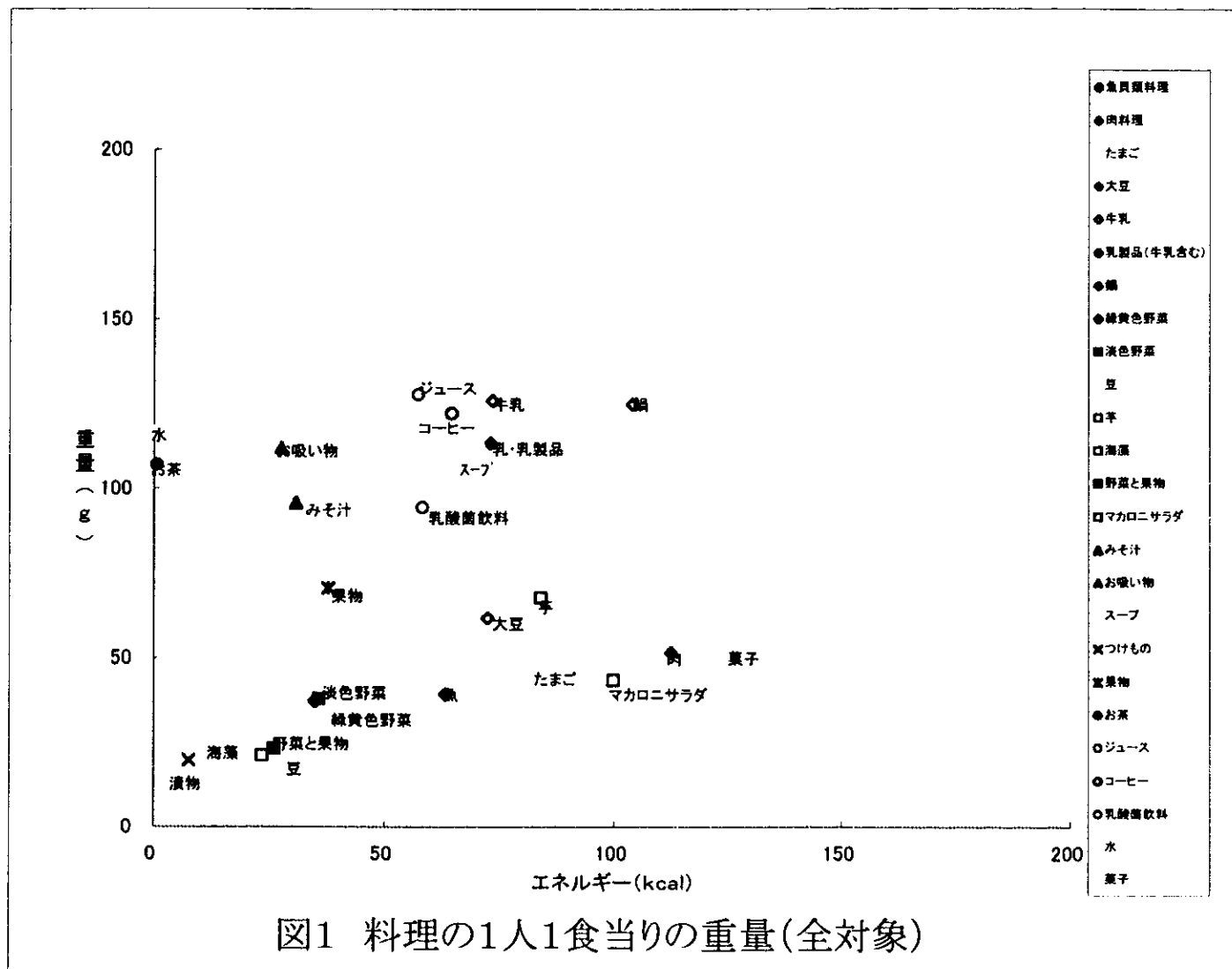
		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
大皿盛りに ついて	基本的には1人盛り	17	44.7	30	48.4	36	49.3	17	60.7	100	49.8
	料理によりいつも大皿盛り	9	23.7	17	27.4	23	31.5	5	17.9	54	26.9
	子はいつも1人盛り	11	28.9	13	21.0	13	17.8	5	17.9	42	20.9
	無記入	1	2.6	2	3.2	1	1.4	1	3.6	4	2.0
ついに少な い盛りめ 料理	ある	22	57.9	29	46.8	40	54.8	14	50.0	105	52.2
	ない	15	39.5	32	51.6	33	45.2	13	46.4	93	46.3
	無記入	1	2.6	1	1.6		0.0	1	3.6	3	1.5
少なめに盛 りにつ ける理由	特になし	22	95.7	30	96.8	41	100.0	15	100.0	108	98.2
	おかわりをさせたい	21	91.3	29	93.5	38	92.7	13	86.7	101	91.8
	食べ過ぎをさける	22	95.7	28	90.3	34	82.9	10	66.7	94	85.5
	その他	19	82.6	24	77.4	36	87.8	13	86.7	92	83.6
	見た目が多いと食べないため	11	47.8	18	58.1	21	51.2	10	66.7	60	54.5
	食べ残しを出したくない	11	47.8	14	45.2	20	48.8	9	60.0	54	49.1
盛りつけの参 考とする食 事	特になし	11	28.9	24	38.7	18	24.7	6	21.4	59	29.4
	保育園のサンプルケース	8	21.1	13	21.0	22	30.1	9	32.1	52	25.9
	デパート・ファミリーレストラン	9	23.7	13	21.0	7	9.6	3	10.7	32	15.9
	子の兄弟の食事	5	13.2	7	11.3	9	12.3	4	14.3	25	12.4
	保育参観等で見た保育園の食事	6	15.8	2	3.2	12	16.4	3	10.7	23	11.4
	自分の食事	4	10.5	4	6.5	9	12.3	5	17.9	22	10.9
	育児雑誌の食事(料理)量	5	13.2	2	3.2	4	5.5		0.0	11	5.5
	子と同年齢の他家の食事	3	7.9	2	3.2	3	4.1	1	3.6	9	4.5
	自分が勤めている保育園の給食の食事量		0.0	2	3.2		0.0		0.0	2	1.0
	見た目		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
	子供用皿		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
	子供用皿の大きさ		0.0		0.0		0.0	1	3.6	1	0.5
	食べられそうな量、食べてほしい量		0.0		0.0		0.0	1	3.6	1	0.5
	前回食べた子供自身の量		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
	日ごろの量から		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
	日頃の子供の食事量		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5
	保健センターのサンプル		0.0	1	1.6		0.0		0.0	1	0.5
本人と食事している経験から		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5	
総計		233	100.0	341	100.0	422	100.0	159	100.0	1154	100.0

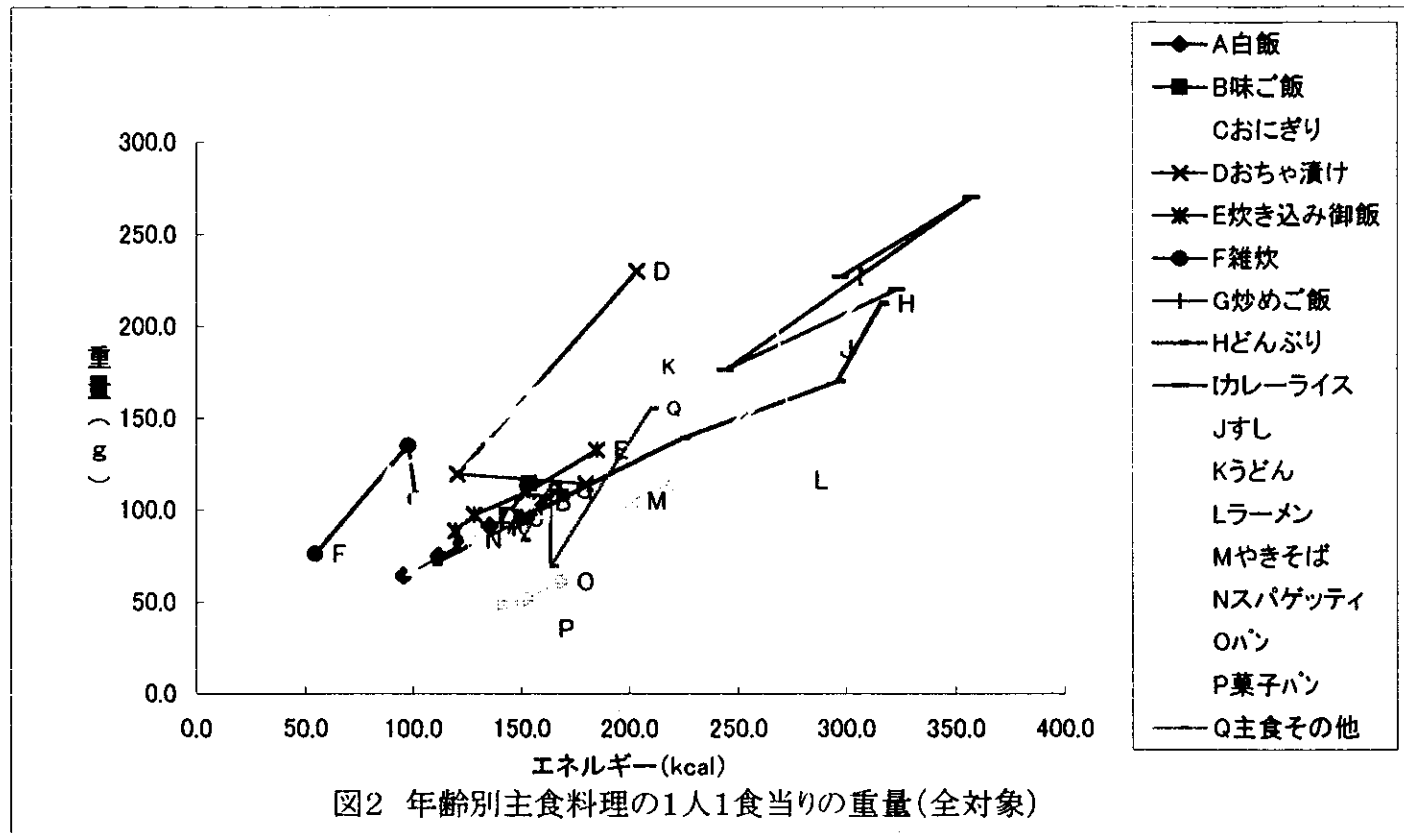
表12 食べさせ方

		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
食べさせ方	嫌いでも1口は食べさせる	15	41.7	34	58.6	25	36.2	11	42.3	85	45.0
	盛りつけた料理は全部食べさせる	8	22.2	12	20.7	25	36.2	9	34.6	54	28.6
	促すがそのまま残させる	14	38.9	10	17.2	13	18.8	5	19.2	42	22.2
	子にまかせる	1	2.8	6	10.3	6	8.7	1	3.8	14	7.4
	気にしない		0.0		0.0	4	5.8		0.0	4	2.1
	各自の皿に盛り付ける		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5
	姿勢、食べ方、箸の持ち方、行儀		0.0		0.0		0.0	1	3.8	1	0.5
	総計		38	105.6	62	106.9	73	105.8	28	107.7	201

表13 心配なことや改善点

		3歳		4歳		5歳		6歳		総計	
		実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比	実数	構成比
心配なこと	落ち着いて食べない	13	34.2	22	35.5	27	37.0	7	25.0	69	34.3
	特定の料理のみ食べる	14	36.8	17	27.4	16	21.9	11	39.3	58	28.9
	好き嫌い	10	26.3	16	25.8	8	11.0	3	10.7	37	18.4
	よく噛まない	7	18.4	13	21.0	10	13.7	5	17.9	35	17.4
	その他	6	15.8	11	17.7	13	17.8	4	14.3	34	16.9
	得にない	4	10.5	3	4.8	16	21.9	7	25.0	30	14.9
	「はし」がうまく使えない	7	18.4	7	11.3	10	13.7	5	17.9	29	14.4
	間食が多い	4	10.5	6	9.7	8	11.0	1	3.6	19	9.5
	少食	3	7.9	4	6.5	7	9.6	1	3.6	15	7.5
	こぼす量が多い	1	2.6	2	3.2	3	4.1	2	7.1	8	4.0
	子の食 事の改 善に必 要なこと	時間的ゆとり	27	71.1	46	74.2	43	58.9	15	53.6	131
家族の協力		20	52.6	29	46.8	39	53.4	14	50.0	102	50.7
その他		7	18.4	4	6.5	10	13.7	4	14.3	25	12.4
専門家のアドバイス		5	13.2	7	11.3	7	9.6	5	17.9	24	11.9
経済的ゆとり			0.0	5	8.1	9	12.3	4	14.3	18	9.0
情報サービスの整備		1	2.6	7	11.3	7	9.6	2	7.1	17	8.5
保育所からの教育		3	7.9	5	8.1	6	8.2		0.0	14	7.0
わからない		1	2.6	4	6.5	4	5.5	2	7.1	11	5.5
市販食品等の栄養の表示		1	2.6	5	8.1	2	2.7	2	7.1	10	5.0
飲食店のバランスメニュー提供		1	2.6	1	1.6	6	8.2	1	3.6	9	4.5
職場の理解			0.0	1	1.6	3	4.1		0.0	4	2.0
ビタミン剤等の普及			0.0	2	3.2	1	1.4		0.0	3	1.5
保育所の給食の改善			0.0	1	1.6	1	1.4		0.0	2	1.0
友人等の理解		0.0		0.0	1	1.4		0.0	1	0.5	
総計		135	100.0	218	100.0	257	100.0	95	100.0	705	100.0





お子さんの名前:	年齢:	園名:
----------	-----	-----

11月10日(火曜日)に、お子さんが食べたものをすべてを記入して下さい。 ※欄は記入しないで下さい。

<登園前について>

いつもよりたくさん食べたー◎  
いつもと同じくらい食べたー○  
いつもより少な目であったー△

時刻	① 生活行動	② ③		④ 食事のスケッチと料理名 食べたものを簡単な絵にし、料理名を添えて下さい 使った食器の置後と高さも記入して下さい(単位cm)	材料名(調味料も記入)			⑦ 料理の重量 (単位g) ※	⑧ 料理ごとの 食事量評価
		② どのくらい食べましたか	③ 誰と食べましたか		⑤ ⑥	⑤ 外食以外、できた料理を買った時加	⑥ 食べたおよその分量		
午前 5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

<降園後について>

いつもよりたくさん食べたー◎  
いつもと同じくらい食べたー○  
いつもより少な目であったー△

時刻	① 生活行動	② ③		④ 食事のスケッチと料理名 食べたものを簡単な絵にし、料理名を添えて下さい 使った食器の置後と高さも記入して下さい(単位cm)	材料名(調味料も記入)			⑦ 料理の重量 (単位g) ※	⑧ 料理ごとの 食事量評価
		② どのくらい食べましたか	③ 誰と食べましたか		⑤ ⑥	⑤ 外食以外、できた料理を買った時加	⑥ 食べたおよその分量		
午後 3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

- この日の、
1. お子さんの健康状態は普段とほぼ同じでしたか ( はい いいえ (20%) ) )
  2. お子さんの生活は普段とほぼ同じでしたか ( はい いいえ (20%) ) )
  3. 食事を作り供する人の生活は普段とほぼ同じでしたか ( はい いいえ (20%) ) )
  4. お子さんが飲食したものの量を全体としてどう評価しますか ( 多かった ちょうどよかった 少なかった ) )



お子さんの名前：	調査員	園名	
----------	-----	----	--

問1 お子さんの、食事量（食べる量）についてお聞きします。

① 日常のお子さんの食事量は、1日の全体量として、どのように感じていますか。  
平均的にみて、最も近いもの1つに○印をつけて下さい。

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1 食べ過ぎだと思う         | 5 特に気にしたことはない |
| 2 ちょうど良い量だと思う      | 6 よくわからない     |
| 3 少ないと思う           | 7 その他         |
| 4 食べる時と食べない時の差が大きい |               |

② お子さんの食事量について、他人から意見されたりアドバイスを受けることがありますか。

- |         |   |   |
|---------|---|---|
| ア よくある  | } | ・誰から言われることが多いですか。最も多いもの <u>1つに○印</u> をして下さい |
| イ たまにある |   |   |
| ウ あまりない |   |   |
- |          |                |
|----------|----------------|
| 1 家族     | 4 子と同年齢の子を持つ母親 |
| 2 子の祖父母  | 5 保育園の園長や栄養士   |
| 3 保育園の保母 | 6 保健所の保健婦や栄養士  |
| 7 その他（   | ）              |
- ・どんなことを言われますか。その内容を具体的にお書き下さい。  
（

③ お子さんの食事量について、自分から質問したり相談したりすることがありますか。

- |         |   |  |
|---------|---|--|
| ア よくある  | } | ・誰にすることが多いですか。最も多いもの <u>1つに○印</u> をして下さい |
| イ たまにある |   |  |
| ウ あまりない |   |  |
- |          |                |
|----------|----------------|
| 1 家族     | 4 子と同年齢の子を持つ母親 |
| 2 子の祖父母  | 5 保育園の園長や栄養士   |
| 3 保育園の保母 | 6 保健所の保健婦や栄養士  |
| 7 その他（   | ）              |
- ・その内容を具体的にお書き下さい。  
（

④ お子さんのご飯の適量は、どのくらいだと考えていますか。最も近いもの1つに○印をして下さい。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 大人（自分）とほぼ同じ    | 5 子供の適量がわからない    |
| 2 大人（自分）の約 2/3 量 | 6 適量について考えたことはない |
| 3 大人（自分）の約 1/2 量 | 7 その他（           |
| 4 大人（自分）の約 1/3 量 | ）                |

⑤ お子さんの肉や魚のおかずの適量は、どのくらいだと考えていますか。  
最も近いもの1つに○印をして下さい。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1 大人（自分）とほぼ同じ    | 5 子供の適量がわからない    |
| 2 大人（自分）の約 2/3 量 | 6 適量について考えたことはない |
| 3 大人（自分）の約 1/2 量 | 7 その他（           |
| 4 大人（自分）の約 1/3 量 | ）                |

問2 お子さんの食器についてお聞きします。日常使用している食器で、お子さん専用に使っている食器がありますか。あてはまるものすべてに○印をつけて下さい。

- 1 ご飯茶碗
- 2 汁椀
- 3 飲み物用のコップ
- 4 ランチ皿（お皿が区切られていて、何種類かの料理と一緒に盛れる皿）
- 5 おかず用の皿
- 6 カレーライスなど用の皿
- 7 うどんなど用のどんぶり
- 8 子ども用の食器は特に決まっていない
- 9 その他（ )

問3 料理の盛りつけ方について、お聞きします。

① 料理を、お子さん用の1人前盛りでなく、家族分と一緒に大皿に盛りつけることがありますか。

- |   |      |  |      |      |  |      |     |      |        |     |      |      |  |   |
|---|------|--|------|------|--|------|-----|------|--------|-----|------|------|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1 子供の分はいつも1人前盛りである</li> <li>2 基本的には1人前盛りだがたまには大皿盛りにする</li> <li>3 料理によっては、いつも大皿盛りである</li> </ol> | } →  | <p>どんな料理ですか。下記の料理で該当するものに○印をつけて下さい。</p> <table border="0"> <tr> <td>焼きそば</td> <td>そうめん</td> <td></td> </tr> <tr> <td>から揚げ</td> <td>肉団子</td> <td>野菜炒め</td> </tr> <tr> <td>芋などの煮物</td> <td>サラダ</td> <td>おひたし</td> </tr> <tr> <td>その他（</td> <td></td> <td>)</td> </tr> </table> | 焼きそば | そうめん |  | から揚げ | 肉団子 | 野菜炒め | 芋などの煮物 | サラダ | おひたし | その他（ |  | ) |
| 焼きそば  | そうめん |  |      |      |  |      |     |      |        |     |      |      |  |   |
| から揚げ  | 肉団子  | 野菜炒め   |      |      |  |      |     |      |        |     |      |      |  |   |
| 芋などの煮物  | サラダ  | おひたし   |      |      |  |      |     |      |        |     |      |      |  |   |
| その他（  |      | )  |      |      |  |      |     |      |        |     |      |      |  |   |

② 盛りつけ時に、意識的に少な目に盛りつける料理（盛りつけること）がありますか。

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>ア はい</li> <li>イ いいえ</li> </ol> | } → | <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな料理ですか。料理名を具体的にお書きください。<br/>( )</li> <li>・少な目に盛りつける理由について、あてはまるもの全てに○印をつけて下さい。           <ol style="list-style-type: none"> <li>1 見た目が多いと食べないため</li> <li>2 おかわりをさせたいため</li> <li>3 食べ残しを出したくないため</li> <li>4 特にない</li> <li>5 食べ過ぎをさけるため</li> <li>6 その他（ )</li> </ol> </li> </ul> |
|---|-----|--|

③ お子さんの料理を盛りつける時、盛りつけ量の参考例となるものがありますか。

参考例にしているものに○印をつけ、そのうち最も参考にしているもの1つに◎印をつけて下さい。

- 1 育児雑誌等の幼児の食事(料理)量
- 2 デパートやファミリーレストラン等、外食の子ども用食事量（お子様ランチやお子様定食）
- 3 保育園のサンプルケースの食事量
- 4 保育参観日等で見た保育園の給食の食事量
- 5 自分の食事量
- 6 子の兄弟の食事量
- 7 子どもと同年齢の他家の食事量
- 8 特にない
- 9 その他（ )

問4 家庭での、お子さんの食事の食べさせ方について、いつもどのようにしていますか。  
最も近いもの1つに○印をして下さい。

- 1 各自のお皿に盛りつけた料理は、全部食べさせるようにしている
- 2 嫌いな料理（または食品）でも、かならず1口だけは食べさせるようにしている
- 3 食べるようにうながすが、食べないものはそのまま残させる
- 4 子どもの食べ方（食欲）にまかせている
- 5 特に気にしない
- 6 その他（ )

問5 お子さんの食事や食べ方について、心配に思っていることがありますか。  
あてはまるものすべてに○印をつけて下さい。

- 1 少食である、食欲があまりない
- 2 よく噛んで食べない
- 3 好き嫌いが多い
- 4 落ち着いて食事をしない
- 5 食事量が一定でない、差が大きい
- 6 「はし」がうまく使えない
- 7 こぼす量が多い
- 8 特定の料理（あるいは食品）だけを食べたがる
- 9 間食が多く食事をあまり食べたがらない
- 10 特にない
- 11 その他（ )

問6 お子さんの現在の食事を改善するとしたら、どのようなことが必要ですか。  
あてはまるものすべてに○印をつけてください。

- 1 家族の協力
- 2 友人、同僚の理解・協力
- 3 職場の理解・協力
- 4 経済的なゆとり
- 5 時間的なゆとり
- 6 栄養士など専門家のアドバイス
- 7 栄養情報サービスの整備
- 8 保育所からの栄養や食生活についての教育
- 9 保育所の給食の改善
- 10 市販食品や外食の栄養価の表示
- 11 ビタミン剤や健康食品の普及
- 12 飲食店でのバランスのとれたメニューの提供
- 13 その他（
- 14 わからない

問7 家族構成についてお聞きします。

一緒に暮らしている人（単身赴任等は除く）に○印をつけ、該当欄にご記入下さい。  
（お子さんからみて、「母」なり「兄弟」のことです）

祖父	祖母	父	母
兄弟（男・女		年齢_____歳）	
（男・女		年齢_____歳）	
（男・女		年齢_____歳）	
（男・女		年齢_____歳）	

その他（ )

問8 お子さんの食事や食事量について聞きたいことや、日頃感じていることがありましたら、ご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。