

寝早起きなどの生活習慣、朝食の食欲など食習慣、食事を作る人など食環境、食事のときのあいさつなどのしつけ、子どもの食事に関する親の意識・知識・態度、親が子どもの食事について気になること、食事を作るときに気にしていることとした。

解析は、山縣班 50(問診編)で開発された食のカテゴリーの6つの項目のうち、親の意識である「子供の食事をつくるのは楽しいですか」「お子さんは、一緒に食事作りや後片付けをしていますか」について、さらに、生活習慣のカテゴリーの項目である「子どもが早寝早起き方になっていますか」、歯のカテゴリーの項目である「保護者が歯の仕上げ磨きをしていますか」の回答について、他の質問の回答との関係を、 χ^2 検定によって比較した。

C. 研究結果

1. 食事づくりの楽しさ

「子供の食事づくりに対してどのように感じていますか」という問に対して、①作るのが楽しい、②作る時間がない、③作るのがわずらわしい、④考えるのが面倒、⑤何ということはない、⑥その他の6つの選択肢を設け、一つを選択してもらった。41.0%の人が、「なんということはない」と答えたが、18.0%の人が「考えるのが面倒」、7.4%の人が「時間がない」などのネガティブな回答をした(図1)。

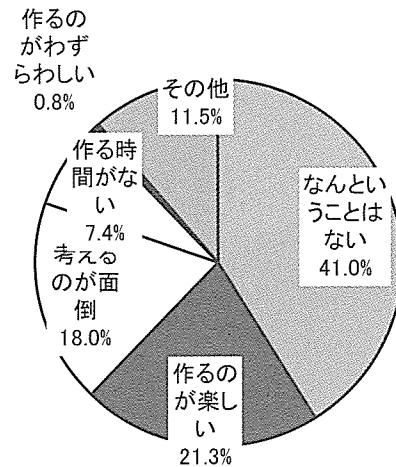


図1 食事作りについてどのように感じていますか

そこで、「楽しい」「なんということはない」と答えた人と、そうでない人の2群にわけ、他の質問の回答との関係を調べた(表1~3)。「楽しい」「なんということはない」と答えた親は、「食事の時間が親子のふれあいの場になっている」「栄養成分表示を見ている」「噛む力がついているか気にしている」など育児全体に関心があり、「好き嫌いがあるのを気にしている」者は少なかった。

2. 食事作りの手伝い

「お子さんは食事の準備(食器並べ、台拭きなど)の手伝いをしますか」という質問に対して、「する」と答えた幼児は19.9%「ときどきする」と答えた幼児が63.1%、「しない」と答えた幼児は、17.0%であった(図2)。

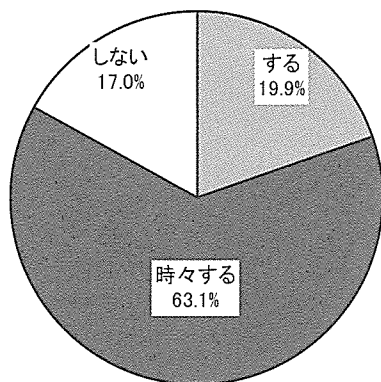


図2 お子さんは食事の準備(食器並べ、台ふきなど)の手伝いをしますか

そこで、「する」あるいは「ときどきする」と答えた幼児と、「しない」と答えた幼児の2群に分け、他の項目について比較した(表4～6)。「する・ときどきする」幼児は、祖父母と同居していない者が多く、「食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができ」「早起き(8時まで)」など、良好な生活習慣が身についていることに加え、「親と一緒に買い物をする」など親とのコミュニケーションや「野菜を食べる」などの食生活も良好であった。これらの親は「幼児期は食事リズムの基礎ができる時代であることを知って」おり「甘いものを与えすぎているか」「栄養バランスがとれているか」について気にしているなどの不安を抱えていた。

3. 早寝早起き型

幼児の起床時刻と就寝時刻を尋ねた。57.4%の幼児が7時までに起床し、52.5%のものが9時までに就寝していた(図3)。

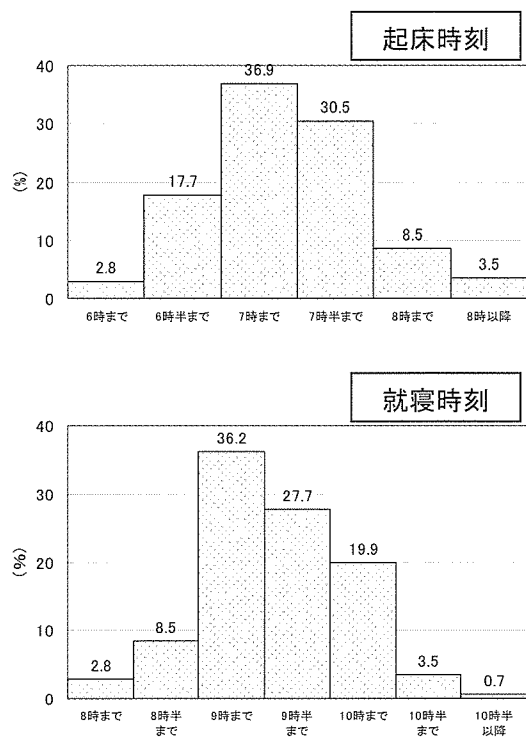


図3 起床時刻と就寝時刻

そこで、21時までに就寝し、かつ、7時半までに起床している幼児を「早寝早起き」と定義し、そうでない幼児との間で、質問項目について比較した(表7～9)。早寝早起き型は、女兒に多く、規則正しい生活をしていると答えたものが多かった。牛乳を毎日飲んでいるものも多く、保護者は食事時の雰囲気作りを気にしていた。

4. はみがきの仕上げ

家族の誰かが仕上げ磨きをしていると答えた幼児は、76.8%であった(図4)。

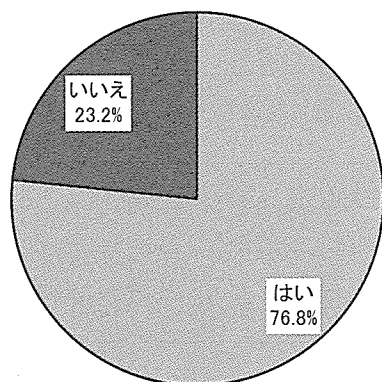


図4 家族の誰かが仕上げ歯磨きをしていますか

家族の誰かが仕上げ歯磨きをしてるのは5歳児より3歳児のほうが多かった。「毎日朝食を食べる」者が多く、親は「幼児期は食事リズムの基礎ができる時代であることを知っている」「給食の献立表を見ている」「栄養成分表示を見る」など、子供の生活について関心が高かった(表 10～11)。

D. 考察

「子供の食事をつくるのが楽しくないと答える保護者は育児を楽しんでいない可能性があり、食事づくりの手伝いをしていない子どもはあいさつなどのしつけができていない可能性があり、仕上げ歯磨きができていない親は、子どもの生活に興味を持っていない可能性があることが示された。このことにより、山縣班セレクト 50 の食生活に関する検診・問診項目は、子どもの生活に影響を及ぼす要因を検出できる可能性があると考えられた。

今後、実際に運用することによりこれらの生活習慣が改善するかどうかのエビデンスの蓄積がのぞまれる。

E. 結論

山縣班セレクト 50 の食生活に関する検診・問診項目は、子どもの生活に影響を及ぼす要因を検出できる可能性があると考えられた。

【参考文献】

- 1) 松浦賢長、鈴木茜、渡辺多恵子、磯貝恵美、真名子香織、久野一恵、田中太一郎、山崎嘉久、山縣然太朗、親子の社会的健康度を育むための支援に資する乳幼児健診・問診項目の開発に関する研究(健やか親子 21 の推進のための情報システム構築および各種情報の利活用に関する研究、主任研究者：山縣然太朗) 報告書、114、2006

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 久野一恵、真名子香織、久野建夫、松浦賢長：食育の観点からみた幼児の生活習慣と親の知識・意識の関連、佐賀大学文化教育学部研究論文集、11(2)、15～29、2007

2. 学会発表

- 1) 久野一恵、真名子香織、松浦賢長、山縣然太朗：食育の観点からみた幼児の生活習慣と親の知識・意識の関連、第 65 回日本公衆衛生学会総会発表、日本公衆衛生学会誌、53(10) (suppl)、700、2006

G. 知的財産権の出願・登録状況

(予定なし)

表1 食事作りを楽しく感じる保護者を持つ子供の特徴

人数(%)

		(計)	食事作りについてどのように感じていますか		χ^2 検定	
			作るのが楽しい などということはない	わずらわしい、 面倒、時間がない		
年齢	3歳	(37)	24 (64.9)	13 (35.1)	ns	
	4歳	(46)	32 (69.6)	14 (30.4)		
	5歳	(39)	20 (51.3)	19 (48.7)		
幼稚園・保育園	保育園	(9)	6 (66.7)	3 (33.3)	ns	
	幼稚園	(113)	70 (61.9)	43 (38.1)		
基本的 特性	性	男	(64)	39 (60.9)	25 (39.1)	ns
	女	(58)	37 (63.8)	21 (36.2)		
祖父母の同居	祖父母と同居	(57)	36 (63.2)	21 (36.8)	ns	
	同居していない	(65)	40 (61.5)	25 (38.5)		
兄弟の有無	兄弟なし	(14)	9 (64.3)	5 (35.7)	ns	
	兄弟あり	(108)	67 (62.0)	41 (38.0)		
出生順	第1子	(48)	33 (68.8)	15 (31.3)	ns	
	第1子以外	(73)	43 (58.9)	30 (41.1)		
生活習慣	早寝早起き*	早寝早起き	(52)	35 (67.3)	17 (32.7)	ns
	早寝早起きではない	(69)	41 (59.4)	28 (40.6)		
規則正しい生活をして いますか	はい	(105)	66 (62.9)	39 (37.1)	ns	
	いいえ	(15)	8 (53.3)	7 (46.7)		
マグマグや哺乳瓶の乳首 をやめたのはいつです か	1歳半以前	(87)	52 (59.8)	35 (40.2)	ns	
	1歳半以降	(24)	18 (75.0)	6 (25.0)		
使ったことがない	(11)	6 (54.5)	5 (45.5)	ns		
	お子さんは朝食の食欲は ありますか	はい	(81)		49 (60.5)	32 (39.5)
いいえ	(39)	25 (64.1)	14 (35.9)			
お子さんはふだん朝食を 食べますか	毎日食べる	(110)	67 (60.9)	43 (39.1)	ns	
	週5~6日	(12)	9 (75.0)	3 (25.0)		
ご家庭で野菜を食べます か	ほぼ毎日	(55)	38 (69.1)	17 (30.9)	ns	
	食べないときがある	(67)	38 (56.7)	29 (43.3)		
ご家庭で菓子類を食べ ますか	毎日・ほぼ毎日	(77)	43 (55.8)	34 (44.2)	ns	
	毎日ではない	(43)	31 (72.1)	12 (27.9)		
ジュースなどをどのぐら い飲んでいますか	ほとんど毎日	(12)	6 (50.0)	6 (50.0)	ns	
	毎日ではない	(110)	70 (63.6)	40 (36.4)		
スポーツ飲料をどのぐら い飲んでいますか	ほとんど毎日	(5)	3 (60.0)	2 (40.0)	ns	
	毎日ではない	(117)	73 (62.4)	44 (37.6)		
野菜ジュースをどのぐら い飲んでいますか	ほとんど毎日	(6)	6 (100.0)	0 (0.0)	ns	
	毎日ではない	(116)	70 (60.3)	46 (39.7)		
牛乳をどれくらい飲んで いますか	ほとんど毎日	(109)	69 (63.3)	40 (36.7)	ns	
	毎日ではない	(12)	7 (58.3)	5 (41.7)		
食事を作っている人	母親	(106)	66 (62.3)	40 (37.7)	ns	
	母親以外	(16)	10 (62.5)	6 (37.5)		
お子さんは夕食を家族の 誰かと食べますか	毎日誰かと食べる	(120)	76 (63.3)	44 (36.7)	ns	
	誰かと食べないことがある	(2)	0 (0.0)	2 (100.0)		
食事の時間が親子のふれ あいの場になっています か	はい	(99)	67 (67.7)	32 (32.3)	0.006	
	いいえ	(22)	8 (36.4)	14 (63.6)		
食事のときに笑いはあり ますか	はい	(116)	71 (61.2)	45 (38.8)	ns	
	いいえ	(5)	4 (80.0)	1 (20.0)		
食べ物や身体のはたらき 等について話しますか	よくある・たまにある	(106)	68 (64.2)	38 (35.8)	ns	
	まったくない	(16)	8 (50.0)	8 (50.0)		
食事の準備の手伝いを しますか	する・ときどきする	(103)	61 (59.2)	42 (40.8)	ns	
	しない	(19)	15 (78.9)	4 (21.1)		
一緒に買い物をする ますか	はい	(102)	64 (62.7)	38 (37.3)	ns	
	いいえ	(18)	10 (55.6)	8 (44.4)		
栽培や収穫などを通して 食べ物に触れる機会が ありますか	はい	(48)	32 (66.7)	16 (33.3)	ns	
	いいえ	(74)	44 (59.5)	30 (40.5)		
食事のときに「いただきます」 などの挨拶ができます か	はい	(111)	68 (61.3)	43 (38.7)	ns	
	いいえ	(9)	7 (77.8)	2 (22.2)		
家族間でおはようのあい さつができています か	できている	(121)	75 (62.0)	46 (38.0)	ns	
	お子さんはよく囁んで 食べていますか	はい	(98)	60 (61.2)		38 (38.8)
いいえ	(24)	16 (66.7)	8 (33.3)			

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表2 食事作りを楽しく感じる保護者の特徴

人数(%)

質問項目	(計)	食事作りについてどのように感じていますか		χ^2 検定		
		作るのが楽しい なんということはない	わずらわしい、 面倒、時間がない			
栄養に関する教室に参加したことがありますか	参加したことがある	(33)	22 (66.7)	11 (33.3)	ns	
	参加したことはない	(89)	54 (60.7)	35 (39.3)		
幼児期は食事リズムの基礎ができる時期であることを知っていますか	知っている	(92)	58 (63.0)	34 (37.0)	ns	
	知らない	(28)	16 (57.1)	12 (42.9)		
親の意識・知識・態度	給食の献立表を見ているか	いつも見ている	(82)	55 (67.1)	27 (32.9)	ns
		見ない	(37)	18 (48.6)	19 (51.4)	
	栄養成分表示をみますか	いつも見る・時々見る	(69)	48 (69.6)	21 (30.4)	0.031
		見ない・知らない	(50)	25 (50.0)	25 (50.0)	
	困らない知識や技術がありますか	ある	(71)	49 (69.0)	22 (31.0)	ns
		ない	(50)	26 (52.0)	24 (48.0)	
	お子さんはふだん健康だと思いますか	はい	(120)	76 (63.3)	44 (36.7)	ns
		いいえ	(2)	0 (0.0)	2 (100.0)	
	乳歯をむし歯にたくないと考えますか	はい	(120)	74 (61.7)	46 (38.3)	ns
		いいえ	(1)	1 (100.0)	0 (0.0)	
	仕上げ歯磨きをしていますか	はい	(93)	60 (64.5)	33 (35.5)	ns
		いいえ	(27)	15 (55.6)	12 (44.4)	
	小食が気になる	はい	(22)	16 (72.7)	6 (27.3)	ns
		いいえ	(100)	60 (60.0)	40 (40.0)	
	好き嫌いがある	はい	(48)	23 (47.9)	25 (52.1)	0.008
		いいえ	(74)	53 (71.6)	21 (28.4)	
気になること	落ち着いて食べない	はい	(36)	24 (66.7)	12 (33.3)	ns
		いいえ	(86)	52 (60.5)	34 (39.5)	
	大食が気になる	はい	(5)	3 (60.0)	2 (40.0)	ns
		いいえ	(117)	73 (62.4)	44 (37.6)	
	むら食いが気になる	はい	(19)	11 (57.9)	8 (42.1)	ns
		いいえ	(103)	65 (63.1)	38 (36.9)	
	気になる事はない	はい	(27)	20 (74.1)	7 (25.9)	ns
		いいえ	(95)	56 (58.9)	39 (41.1)	

ns: not significant

表3 食事作りを楽しく感じる保護者が食事を作るときに気にしていること

人数(%)

質問項目		(計)	食事作りについてどのように感じていますか		χ^2 検定
			作るのが楽しい などということはない	わずらわしい、 面倒、時間が長い	
味付けが濃くないか	気にする	(109)	66 (60.6)	43 (39.4)	ns
	気にしない	(11)	8 (72.7)	3 (27.3)	
甘いものを与えすぎでないか	気にする	(113)	68 (60.2)	45 (39.8)	ns
	気にしない	(8)	7 (87.5)	1 (12.5)	
嘔むちからがついているか	気にする	(84)	57 (67.9)	27 (32.1)	0.033
	気にしない	(36)	17 (47.2)	19 (52.8)	
栄養バランスがとれているか	気にする	(117)	72 (61.5)	45 (38.5)	ns
	気にしない	(4)	3 (75.0)	1 (25.0)	
子供の好みに偏っていないか	気にする	(104)	62 (59.6)	42 (40.4)	ns
	気にしない	(16)	12 (75.0)	4 (25.0)	
魚メニューが少なくないか	気にする	(98)	60 (61.2)	38 (38.8)	ns
	気にしない	(23)	15 (65.2)	8 (34.8)	
野菜メニューが少なくないか	気にする	(109)	66 (60.6)	43 (39.4)	ns
	気にしない	(12)	9 (75.0)	3 (25.0)	
食べる量が多いか少ないか	気にする	(97)	58 (59.8)	39 (40.2)	ns
	気にしない	(24)	17 (70.8)	7 (29.2)	
アレルギーにならないか	気にする	(44)	27 (61.4)	17 (38.6)	ns
	気にしない	(77)	48 (62.3)	29 (37.7)	
衛生的であるか	気にする	(107)	65 (60.7)	42 (39.3)	ns
	気にしない	(13)	9 (69.2)	4 (30.8)	
安全性が高いか	気にする	(99)	62 (62.6)	37 (37.4)	ns
	気にしない	(20)	11 (55.0)	9 (45.0)	
なるべく手づくりするように	気にする	(110)	71 (64.5)	39 (35.5)	ns
	気にしない	(10)	4 (40.0)	6 (60.0)	
おやつや質と量が適当か	気にする	(96)	61 (63.5)	35 (36.5)	ns
	気にしない	(25)	14 (56.0)	11 (44.0)	
食事時間と回数を守るように	気にする	(104)	65 (62.5)	39 (37.5)	ns
	気にしない	(17)	10 (58.8)	7 (41.2)	
食事時の雰囲気作り	気にする	(86)	55 (64.0)	31 (36.0)	ns
	気にしない	(35)	20 (57.1)	15 (42.9)	
食事のマナー	気にする	(114)	72 (63.2)	42 (36.8)	ns
	気にしない	(7)	3 (42.9)	4 (57.1)	
食べる事は健康の基本であること	気にする	(109)	69 (63.3)	40 (36.7)	ns
	気にしない	(12)	6 (50.0)	6 (50.0)	
食費が高すぎないか	気にする	(99)	59 (59.6)	40 (40.4)	ns
	気にしない	(21)	15 (71.4)	6 (28.6)	
調理になるべく時間と手間をかけないように	気にする	(83)	46 (55.4)	37 (44.6)	0.028
	気にしない	(38)	29 (76.3)	9 (23.7)	

ns: not significant

表4 食事の準備の手伝いをする子供の特徴

人数(%)

	質問項目	(計)	食事の準備の手伝いをしますか		χ ² 検定
			する・ときどきする	しない	
基本的特性	年齢	3歳 (44)	33 (75.0)	11 (25.0)	ns
		4歳 (52)	42 (80.8)	10 (19.2)	
		5歳 (45)	42 (93.3)	3 (6.7)	
	幼稚園・保育園	保育園 (14)	7 (50.0)	7 (50.0)	0.001
		幼稚園 (127)	110 (86.6)	17 (13.4)	
基本的特性	性	男 (74)	57 (77.0)	17 (23.0)	0.048
		女 (67)	60 (89.6)	7 (10.4)	
	祖父母の同居	祖父母と同居 (66)	50 (75.8)	16 (24.2)	0.032
		同居していない (75)	67 (89.3)	8 (10.7)	
兄弟の有無	兄弟なし (15)	15 (100.0)	0 (0.0)	ns	
	兄弟あり (126)	102 (81.0)	24 (19.0)		
出生順	第1子 (57)	48 (84.2)	9 (15.8)	ns	
	第1子以外 (83)	69 (83.1)	14 (16.9)		
生活習慣	早寝早起き*	早寝早起き (62)	51 (82.3)	11 (17.7)	ns
		早寝早起きではない (78)	66 (84.6)	12 (15.4)	
	規則正しい生活をしていますか	はい (119)	101 (84.9)	18 (15.1)	ns
	いいえ (19)	14 (73.7)	5 (26.3)		
生活習慣	マグマグや哺乳瓶の乳首をやめたのはいつですか	1歳半以前 (97)	82 (84.5)	15 (15.5)	ns
		1歳半以降 (31)	24 (77.4)	7 (22.6)	
		使ったことがない (13)	11 (84.6)	2 (15.4)	
食習慣	お子さんは朝食の食欲はありますか	はい (92)	76 (82.6)	16 (17.4)	ns
		いいえ (46)	39 (84.8)	7 (15.2)	
	お子さんはふだん朝食を食べますか	毎日食べる (127)	106 (83.5)	21 (16.5)	ns
		週5~6日 (14)	11 (78.6)	3 (21.4)	
	ご家庭で野菜を食べますか	ほぼ毎日 (66)	61 (92.4)	5 (7.6)	0.005
		食べないときがある (75)	56 (74.7)	19 (25.3)	
	ご家庭で菓子類を食べますか	毎日・ほぼ毎日 (91)	75 (82.4)	16 (17.6)	ns
		毎日ではない (47)	40 (85.1)	7 (14.9)	
	ジュースなどをどのぐらい飲んでいきますか	ほとんど毎日 (15)	13 (86.7)	2 (13.3)	ns
		毎日ではない (126)	104 (82.5)	22 (17.5)	
	スポーツ飲料をどのぐらい飲んでいきますか	ほとんど毎日 (5)	5 (100.0)	0 (0.0)	ns
		毎日ではない (136)	112 (82.4)	24 (17.6)	
野菜ジュースをどのぐらい飲んでいきますか	ほとんど毎日 (6)	4 (66.7)	2 (33.3)	ns	
	毎日ではない (135)	113 (83.7)	22 (16.3)		
牛乳をどれぐらい飲んでいきますか	ほとんど毎日 (126)	103 (81.7)	23 (18.3)	ns	
	毎日ではない (14)	13 (92.9)	1 (7.1)		
食環境	食事を作っている人	母親 (120)	102 (85.0)	18 (15.0)	ns
		母親以外 (21)	15 (71.4)	6 (28.6)	
	お子さんは夕食を家族の誰かと食べますか	毎日誰かと食べる (139)	116 (83.5)	23 (16.5)	ns
		誰かと食べないことがある (2)	1 (50.0)	1 (50.0)	
	食事の時間が親子のふれあいの場になっていますか	はい (101)	83 (82.2)	18 (17.8)	ns
		いいえ (22)	19 (86.4)	3 (13.6)	
	食事のときに笑いはありますか	はい (120)	99 (82.5)	21 (17.5)	ns
		いいえ (6)	5 (83.3)	1 (16.7)	
	食べ物や身体のはたらき等について話しますか	よくある・たまにある (124)	105 (84.7)	19 (15.3)	ns
		まったくない (17)	12 (70.6)	5 (29.4)	
一緒に買い物を行いますか	はい (105)	91 (86.7)	14 (13.3)	0.008	
	いいえ (18)	11 (61.1)	7 (38.9)		
栽培や収穫などを通して食べ物に触れる機会がありますか	はい (57)	43 (75.4)	14 (24.6)	ns	
	いいえ (84)	74 (88.1)	10 (11.9)		
食事のときに「いただきます」などの挨拶ができますか	はい (128)	109 (85.2)	19 (14.8)	0.005	
	いいえ (10)	5 (50.0)	5 (50.0)		
しつけ	家族間でおはようのあいさつができていますか	できている (126)	104 (82.5)	22 (17.5)	ns
	お子さんはよく噛んで食べていますか	はい (112)	93 (83.0)	19 (17.0)	
	いいえ (29)	24 (82.8)	5 (17.2)		

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表5 食事の準備の手伝いをすることの親の特徴

質問項目		(計)	食事の準備の手伝いをしますか		χ ² 検定
			する・ときどきする	しない	
親 の 意 識 ・ 知 識 ・ 態 度	栄養に関する教室に参加したことがありますか	参加したことがある (34)	26 (76.5)	8 (23.5)	ns
		参加したことはない (91)	78 (85.7)	13 (14.3)	
	幼児期は食事リズムの基礎ができる時期であることを知っていますか	知っている (94)	83 (88.3)	11 (11.7)	0.004
		知らない (29)	19 (65.5)	10 (34.5)	
	食事作りについてどのように感じていますか	作るのが楽しい・ なんということはない (76)	61 (80.3)	15 (19.7)	ns
		時間がない・わずらわしい・面倒 (46)	42 (91.3)	4 (8.7)	
	給食の献立表を見ていますか	いつも見る・時々見る (84)	66 (78.6)	18 (21.4)	ns
		見ない・知らない (38)	35 (92.1)	3 (7.9)	
	栄養成分表示をみますか	いつも見る (72)	56 (77.8)	16 (22.2)	ns
		見ない・知らない (50)	45 (90.0)	5 (10.0)	
	困らない知識や技術がありますか	ある (72)	57 (79.2)	15 (20.8)	ns
		ない (52)	46 (88.5)	6 (11.5)	
	お子さんはふだん健康だと思いますか	はい (139)	116 (83.5)	23 (16.5)	ns
		いいえ (2)	1 (50.0)	1 (50.0)	
	乳菌をむし菌にしたいと思いませんか	はい (125)	103 (82.4)	22 (17.6)	ns
		いいえ (1)	1 (100.0)	0 (0.0)	
仕上げ歯磨きをしていますか	はい (96)	80 (83.3)	16 (16.7)	ns	
	いいえ (29)	23 (79.3)	6 (20.7)		
気 に な る こ と	小食が気になる	はい (25)	19 (76.0)	6 (24.0)	ns
		いいえ (116)	98 (84.5)	18 (15.5)	
	好き嫌いがある	はい (53)	43 (81.1)	10 (18.9)	ns
		いいえ (88)	74 (84.1)	14 (15.9)	
	落ち着いて食べない	はい (41)	34 (82.9)	7 (17.1)	ns
		いいえ (100)	83 (83.0)	17 (17.0)	
	大食が気になる	はい (5)	3 (60.0)	2 (40.0)	ns
		いいえ (136)	114 (83.8)	22 (16.2)	
	むら食いが気になる	はい (24)	21 (87.5)	3 (12.5)	ns
		いいえ (117)	96 (82.1)	21 (17.9)	
気になる事はない	はい (32)	27 (84.4)	5 (15.6)	ns	
	いいえ (109)	90 (82.6)	19 (17.4)		

ns: not significant

表6 食事の準備の手伝いをする子どもの保護者が食事を作るときに気にしていること

人数(%)

質問項目	(計)	食事の準備の手伝いをしますか		χ^2 検定	
		する・ときどきする	しない		
味付けが濃くないか	気になる	(113)	94 (83.2)	19 (16.8)	ns
	気にしない	(12)	10 (83.3)	2 (16.7)	
甘いものを与えすぎているか	気になる	(118)	100 (84.7)	18 (15.3)	0.031
	気にしない	(8)	4 (50.0)	4 (50.0)	
噛むちからがついているか	気になる	(89)	73 (82.0)	16 (18.0)	ns
	気にしない	(36)	31 (86.1)	5 (13.9)	
栄養バランスがとれているか	気になる	(122)	103 (84.4)	19 (15.6)	0.017
	気にしない	(4)	1 (25.0)	3 (75.0)	
子供の好みに偏っていないか	気になる	(109)	91 (83.5)	18 (16.5)	ns
	気にしない	(16)	12 (75.0)	4 (25.0)	
魚メニューが少なくないか	気になる	(102)	86 (84.3)	16 (15.7)	ns
	気にしない	(24)	18 (75.0)	6 (25.0)	
野菜メニューが少なくないか	気になる	(113)	95 (84.1)	18 (15.9)	ns
	気にしない	(13)	9 (69.2)	4 (30.8)	
食べる量が多いか少ないか	気になる	(101)	83 (82.2)	18 (17.8)	ns
	気にしない	(25)	21 (84.0)	4 (16.0)	
アレルギーにならないか	気になる	(46)	40 (87.0)	6 (13.0)	ns
	気にしない	(80)	64 (80.0)	16 (20.0)	
衛生的であるか	気になる	(112)	93 (83.0)	19 (17.0)	ns
	気にしない	(13)	10 (76.9)	3 (23.1)	
安全性が高いか	気になる	(104)	87 (83.7)	17 (16.3)	ns
	気にしない	(20)	15 (75.0)	5 (25.0)	
なるべく手づくりするように	気になる	(115)	94 (81.7)	21 (18.3)	ns
	気にしない	(10)	9 (90.0)	1 (10.0)	
おやつ の質と量が適当か	気になる	(101)	82 (81.2)	19 (18.8)	ns
	気にしない	(25)	22 (88.0)	3 (12.0)	
食事時間と回数を守るように	気になる	(109)	88 (80.7)	21 (19.3)	ns
	気にしない	(17)	16 (94.1)	1 (5.9)	
食事時の雰囲気作り	気になる	(90)	72 (80.0)	18 (20.0)	ns
	気にしない	(36)	32 (88.9)	4 (11.1)	
食事のマナー	気になる	(119)	98 (82.4)	21 (17.6)	ns
	気にしない	(7)	6 (85.7)	1 (14.3)	
食べる事は健康の基本であること	気になる	(114)	93 (81.6)	21 (18.4)	ns
	気にしない	(12)	11 (91.7)	1 (8.3)	
食費が高すぎないか	気になる	(103)	87 (84.5)	16 (15.5)	ns
	気にしない	(22)	16 (72.7)	6 (27.3)	
調理になるべく時間と手間をかけないように	気になる	(86)	73 (84.9)	13 (15.1)	ns
	気にしない	(40)	31 (77.5)	9 (22.5)	

ns: not significant

表7 早寝早起き*の子供の特徴

質問項目		(計)	早寝早起き	早寝早起きでない	人数(%)
					χ^2 検定
年齢	3歳	(44)	15 (34.1)	29 (65.9)	ns
	4歳	(51)	26 (51.0)	25 (49.0)	
	5歳	(45)	21 (46.7)	24 (53.3)	
幼稚園・保育園	保育園	(14)	4 (28.6)	10 (71.4)	ns
	幼稚園	(126)	58 (46.0)	68 (54.0)	
性	男	(73)	23 (31.5)	50 (68.5)	0.001
	女	(67)	39 (58.2)	28 (41.8)	
祖父母の同居	祖父母と同居	(65)	33 (50.8)	32 (49.2)	ns
	同居していない	(75)	29 (38.7)	46 (61.3)	
兄弟の有無	兄弟なし	(15)	6 (40.0)	9 (60.0)	ns
	兄弟あり	(125)	56 (44.8)	69 (55.2)	
出生順	第1子	(57)	23 (40.4)	34 (59.6)	ns
	第1子以外	(83)	39 (47.0)	44 (53.0)	
生活習慣	規則正しい生活をしていますか	はい (119)	62 (52.1)	57 (47.9)	0.000
		いいえ (18)	0 (0.0)	18 (100.0)	
	マグマグや哺乳瓶の乳首をやめたのはいつですか	1歳半以前 (96)	39 (40.6)	57 (59.4)	
	1歳半以降 (31)	17 (54.8)	14 (45.2)		
	使ったことがない (13)	6 (46.2)	7 (53.8)		
食習慣	お子さんは朝食の食欲はありますか	はい (92)	48 (52.2)	44 (47.8)	ns
		いいえ (45)	13 (28.9)	32 (71.1)	
	お子さんはふだん朝食を食べますか	毎日食べる (127)	58 (45.7)	69 (54.3)	ns
		週5~6日 (13)	4 (30.8)	9 (69.2)	
	ご家庭で野菜を食べますか	ほぼ毎日 (66)	31 (47.0)	35 (53.0)	ns
		毎日ではない (74)	31 (41.9)	43 (58.1)	
	ご家庭で菓子類を食べますか	毎日・ほぼ毎日 (90)	40 (44.4)	50 (55.6)	ns
		毎日ではない (47)	19 (40.4)	28 (59.6)	
	ジュースなどをどのぐらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (15)	6 (40.0)	9 (60.0)	ns
		毎日ではない (125)	56 (44.8)	69 (55.2)	
スポーツ飲料をどのぐらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (5)	2 (40.0)	3 (60.0)	ns	
	毎日ではない (135)	60 (44.4)	75 (55.6)		
野菜ジュースをどのぐらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (6)	4 (66.7)	2 (33.3)	ns	
	毎日ではない (134)	58 (43.3)	76 (56.7)		
牛乳をどれくらい飲んでますか	ほとんど毎日 (125)	60 (48.0)	65 (52.0)	0.021	
	毎日ではない (14)	2 (14.3)	12 (85.7)		
食事を作っている人	母親 (120)	50 (41.7)	70 (58.3)	ns	
	母親以外 (20)	12 (60.0)	8 (40.0)		
お子さんは夕食を家族の誰かと食べますか	毎日誰かと食べる (139)	62 (44.6)	77 (55.4)	ns	
	誰かと食べないことがある (1)	0 (0.0)	1 (100.0)		
食事の時間が親子のふれあいの場になっていますか	はい (101)	46 (45.5)	55 (54.5)	ns	
	いいえ (21)	7 (33.3)	14 (66.7)		
食事のときに笑いがありますか	はい (119)	52 (43.7)	67 (56.3)	ns	
	いいえ (6)	3 (50.0)	3 (50.0)		
食べ物や身体のはたらき等について話しますか	よくある・たまにある (124)	52 (41.9)	72 (58.1)	ns	
	まったくない (16)	10 (62.5)	6 (37.5)		
食事の準備の手伝いをしますか	する・ときどきする (117)	51 (43.6)	66 (56.4)	ns	
	しない (23)	11 (47.8)	12 (52.2)		
一緒に買い物を買いますか	はい (105)	47 (44.8)	58 (55.2)	ns	
	いいえ (17)	6 (35.3)	11 (64.7)		
栽培や収穫などを通して食べ物に触れる機会がありますか	はい (57)	29 (50.9)	28 (49.1)	ns	
	いいえ (83)	33 (39.8)	50 (60.2)		
食事のときに「いただきます」などの挨拶ができますか	はい (128)	58 (45.3)	70 (54.7)	ns	
	いいえ (9)	3 (33.3)	6 (66.7)		
家族間でおはようのあいさつができていますか	はい (125)	55 (44.0)	70 (56.0)	ns	
お子さんはよく噛んで食べていますか	はい (111)	48 (43.2)	63 (56.8)		
	いいえ (29)	14 (48.3)	15 (51.7)		

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表8 早寝早起き*の子供の保護者の特徴

人数(%)

質問項目		(計)	早寝早起き	早寝早起きでない	χ^2 検定	
親 の 意 識 ・ 知 識 ・ 態 度	栄養に関する教室に参加したことがありますか	参加したことがある (34) 参加したことはない (90)	19 (55.9) 35 (38.9)	15 (44.1) 55 (61.1)	ns	
	幼児期は食事リズムの基礎ができていますか	知っている (94) 知らない (28)	39 (41.5) 14 (50.0)	55 (58.5) 14 (50.0)	ns	
	食事作りについてどのように感じていますか	作るのが楽しい・ なんということはない (76) 時間がない・わずらわしい・面倒 (45)	35 (46.1) 17 (37.8)	41 (53.9) 28 (62.2)	ns	
	給食の献立表を見えていますか	いつもときどき見ている (84) 見ない (37)	39 (46.4) 13 (35.1)	45 (53.6) 24 (64.9)	ns	
	栄養成分表示をみますか	いつも見る・時々見る (72) 見ない・知らない (49)	34 (47.2) 19 (38.8)	38 (52.8) 30 (61.2)	ns	
	困らない知識や技術がありますか	ある (71) ない (52)	32 (45.1) 22 (42.3)	39 (54.9) 30 (57.7)	ns	
	お子さんはふだん健康だと思えますか	はい (139) いいえ (1)	62 (44.6) 0 (0.0)	77 (55.4) 1 (100.0)	ns	
	乳菌をむし菌にしたいと思えますか	はい (124) いいえ (1)	55 (44.4) 0 (0.0)	69 (55.6) 1 (100.0)	ns	
	仕上げ歯磨きをしていますか	はい (96) いいえ (28)	42 (43.8) 13 (46.4)	54 (56.3) 15 (53.6)	ns	
	気 に な る こ と	小食が気になる	はい (25) いいえ (115)	7 (28.0) 55 (47.8)	18 (72.0) 60 (52.2)	ns
		好き嫌いがある	はい (52) いいえ (88)	27 (51.9) 35 (39.8)	25 (48.1) 53 (60.2)	ns
		落ち着いて食べない	はい (41) いいえ (99)	14 (34.1) 48 (48.5)	27 (65.9) 51 (51.5)	ns
		大食が気になる	はい (5) いいえ (135)	2 (40.0) 60 (44.4)	3 (60.0) 75 (55.6)	ns
		むら食いが気になる	はい (24) いいえ (116)	7 (29.2) 55 (47.4)	17 (70.8) 61 (52.6)	ns
気になる事はない		はい (32) いいえ (108)	16 (50.0) 46 (42.6)	16 (50.0) 62 (57.4)	ns	

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表9 早寝早起き*の子供の保護者が食事を作るときに気にしている。

質問項目		(計)	早寝早起き	早寝早起きでない	人数(%)	χ^2 検定
味付けが濃くないか	はい	(112)	48 (42.9)	64 (57.1)	ns	
	いいえ	(12)	7 (58.3)	5 (41.7)		
甘いものを与えすぎているか	気にする	(118)	53 (44.9)	65 (55.1)	ns	
	気にしない	(7)	2 (28.6)	5 (71.4)		
噛むちからがついているか	気にする	(89)	44 (49.4)	45 (50.6)	ns	
	気にしない	(35)	11 (31.4)	24 (68.6)		
栄養バランスがとれているか	気にする	(121)	53 (43.8)	68 (56.2)	ns	
	気にしない	(4)	2 (50.0)	2 (50.0)		
子供の好みに偏っていないか	気にする	(108)	46 (42.6)	62 (57.4)	ns	
	気にしない	(16)	8 (50.0)	8 (50.0)		
魚メニューが少なくないか	気にする	(101)	45 (44.6)	56 (55.4)	ns	
	気にしない	(24)	10 (41.7)	14 (58.3)		
野菜メニューが少なくないか	気にする	(112)	52 (46.4)	60 (53.6)	ns	
	気にしない	(13)	3 (23.1)	10 (76.9)		
食べる量が多いか少ないか	気にする	(100)	46 (46.0)	54 (54.0)	ns	
	気にしない	(25)	9 (36.0)	16 (64.0)		
アレルギーにならないか	気にする	(45)	24 (53.3)	21 (46.7)	ns	
	気にしない	(80)	31 (38.8)	49 (61.3)		
衛生的であるか	気にする	(111)	51 (45.9)	60 (54.1)	ns	
	気にしない	(13)	3 (23.1)	10 (76.9)		
安全性が高いか	気にする	(103)	48 (46.6)	55 (53.4)	ns	
	気にしない	(20)	5 (25.0)	15 (75.0)		
なるべく手づくりするように	気にする	(114)	52 (45.6)	62 (54.4)	ns	
	気にしない	(10)	3 (30.0)	7 (70.0)		
おやつ の 質 と 量 が 適 当 か	気にする	(101)	46 (45.5)	55 (54.5)	ns	
	気にしない	(24)	9 (37.5)	15 (62.5)		
食事時間と回数を守るように	気にする	(108)	49 (45.4)	59 (54.6)	ns	
	気にしない	(17)	6 (35.3)	11 (64.7)		
食事時の雰囲気作り	気にする	(90)	47 (52.2)	43 (47.8)	0.003	
	気にしない	(35)	8 (22.9)	27 (77.1)		
食事のマナー	気にする	(119)	53 (44.5)	66 (55.5)	ns	
	気にしない	(6)	2 (33.3)	4 (66.7)		
食べる事は健康の基本であること	気にする	(113)	50 (44.2)	63 (55.8)	ns	
	気にしない	(12)	5 (41.7)	7 (58.3)		
食費が高すぎないか	気にする	(103)	45 (43.7)	58 (56.3)	ns	
	気にしない	(21)	9 (42.9)	12 (57.1)		
調理になるべく時間と手間をかけないように	気にする	(85)	40 (47.1)	45 (52.9)	ns	
	気にしない	(40)	15 (37.5)	25 (62.5)		

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表10 仕上げ歯磨きをする保護者をもつ子どもの特徴

人数(%)

質問項目	(計)	仕上げ歯磨きをしていますか		χ^2 検定	
		はい	いいえ		
基本的特性	年齢	3歳 (36)	30 (83.3)	6 (16.7)	0.019
	4歳 (47)	40 (85.1)	7 (14.9)		
	5歳 (42)	26 (61.9)	16 (38.1)		
	幼稚園・保育園	保育園 (10)	8 (80.0)	2 (20.0)	ns
		幼稚園 (115)	88 (76.5)	27 (23.5)	
	性	男 (65)	51 (78.5)	14 (21.5)	ns
		女 (60)	45 (75.0)	15 (25.0)	
	祖父母の同居	祖父母と同居 (58)	46 (79.3)	12 (20.7)	ns
		同居していない (67)	50 (74.6)	17 (25.4)	
	兄弟の有無	兄弟なし (15)	12 (80.0)	3 (20.0)	ns
兄弟あり (110)		84 (76.4)	26 (23.6)		
出生順	第1子 (51)	43 (84.3)	8 (15.7)	ns	
	第1子以外 (73)	53 (72.6)	20 (27.4)		
生活習慣	早寝早起き*	早寝早起き (55)	42 (76.4)	13 (23.6)	ns
	早寝早起きではない (69)	54 (78.3)	15 (21.7)		
	規則正しい生活をしていますか	はい (107)	84 (78.5)	23 (21.5)	ns
		いいえ (16)	10 (62.5)	6 (37.5)	
マグマグや哺乳瓶の乳首をやめたのはいつですか	1歳半以前 (90)	66 (73.3)	24 (26.7)	ns	
	1歳半以降 (25)	23 (92.0)	2 (8.0)		
	使ったことがない (10)	7 (70.0)	3 (30.0)		
食習慣	お子さんは朝食の食欲はありますか	はい (84)	68 (81.0)	16 (19.0)	ns
	いいえ (39)	27 (69.2)	12 (30.8)		
	お子さんはふだん朝食を食べますか	毎日食べる (113)	90 (79.6)	23 (20.4)	0.021
		週5~6日 (12)	6 (50.0)	6 (50.0)	
	ご家庭で野菜を食べますか	ほぼ毎日 (55)	42 (76.4)	13 (23.6)	ns
		食べないときがある (70)	54 (77.1)	16 (22.9)	
	ご家庭で菓子類を食べますか	毎日・ほぼ毎日 (80)	61 (76.3)	19 (23.8)	ns
		毎日ではない (43)	34 (79.1)	9 (20.9)	
	ジュースなどをどのくらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (13)	10 (76.9)	3 (23.1)	ns
		毎日ではない (112)	86 (76.8)	26 (23.2)	
	スポーツ飲料をどのくらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (5)	4 (80.0)	1 (20.0)	ns
		毎日ではない (120)	92 (76.7)	28 (23.3)	
	野菜ジュースをどのくらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (6)	3 (50.0)	3 (50.0)	ns
毎日ではない (119)		93 (78.2)	26 (21.8)		
牛乳をどれくらい飲んでいますか	ほとんど毎日 (113)	85 (75.2)	28 (24.8)	ns	
	毎日ではない (12)	11 (91.7)	1 (8.3)		
食事を作っている人	母親 (108)	84 (77.8)	24 (22.2)	ns	
	母親以外 (17)	12 (70.6)	5 (29.4)		
お子さんは夕食を家族の誰かと食べますか	毎日誰かと食べる (123)	95 (77.2)	28 (22.8)	ns	
	誰かと食べないときがある (2)	1 (50.0)	1 (50.0)		
食事の時間が親子のふれあいの場になっていますか	はい (100)	80 (80.0)	20 (20.0)	ns	
	いいえ (21)	13 (61.9)	8 (38.1)		
食事のときに笑いはありますか	はい (119)	93 (78.2)	26 (21.8)	ns	
	いいえ (6)	3 (50.0)	3 (50.0)		
食べ物や身体のはたらき等について話しますか	よくあるたまにある (109)	87 (79.8)	22 (20.2)	ns	
	まったくない (16)	9 (56.3)	7 (43.8)		
食事の準備の手伝いをしますか	する・ときどきする (103)	80 (77.7)	23 (22.3)	ns	
	しない (22)	16 (72.7)	6 (27.3)		
一緒に買い物を行いますか	はい (104)	82 (78.8)	22 (21.2)	ns	
	いいえ (18)	12 (66.7)	6 (33.3)		
栽培や収穫などを通して食べ物に触れる機会がありますか	はい (50)	39 (78.0)	11 (22.0)	ns	
	いいえ (75)	57 (76.0)	18 (24.0)		
食事のときに「いただきます」などの挨拶ができますか	はい (113)	89 (78.8)	24 (21.2)	ns	
	いいえ (10)	6 (60.0)	4 (40.0)		
しつけ	家族間でおほよのあいさつができていますか	できています (125)	96 (76.8)	29 (23.2)	ns
	お子さんはよく嘔んで食べていますか	はい (100)	78 (78.0)	22 (22.0)	
	いいえ (25)	18 (72.0)	7 (28.0)	ns	

*21時まで就寝、7時半までに起床、ns: not significant

表11 仕上げ歯磨きをする保護者の特徴

人数(%)

質問項目	(計)	仕上げ歯磨きをしていますか		χ^2 検定	
		はい	いいえ		
栄養に関する教室に参加したことがありますか	参加したことがある (34)	24 (70.6)	10 (29.4)	ns	
	参加したことはない (89)	71 (79.8)	18 (20.2)		
幼児期は食事リズムの基礎がで きる時期であることを知っていますか	知っている (93)	76 (81.7)	17 (18.3)	0.028	
	知らない (29)	18 (62.1)	11 (37.9)		
親の意識・知識・態度	食事作りについてどのように感じていますか	作るのが楽しい・なんということはない (75)	60 (80.0)	15 (20.0)	ns
		時間がない・わずらわしい・面倒 (45)	33 (73.3)	12 (26.7)	
	給食の献立表を見えていますか	いつも見ている・ときどき見ている (83)	70 (84.3)	13 (15.7)	0.009
		見ない (38)	24 (63.2)	14 (36.8)	
	栄養成分表示をみますか	いつも見る・時々見る (71)	61 (85.9)	10 (14.1)	0.005
		見ない・知らない (50)	32 (64.0)	18 (36.0)	
	困らない知識や技術がありますか	ある (72)	57 (79.2)	15 (20.8)	ns
		ない (51)	38 (74.5)	13 (25.5)	
	お子さんはふだん健康だと思いますか	はい (123)	96 (78.0)	27 (22.0)	ns
		いいえ (2)	0 (0.0)	2 (100.0)	
	乳菌をむし菌にたくないと思っていますか	はい (124)	95 (76.6)	29 (23.4)	ns
		いいえ (1)	1 (100.0)	0 (0.0)	
	小食が気になる	はい (22)	19 (86.4)	3 (13.6)	ns
		いいえ (103)	77 (74.8)	26 (25.2)	
	好き嫌いがある	はい (50)	37 (74.0)	13 (26.0)	ns
		いいえ (75)	59 (78.7)	16 (21.3)	
気になること	落ち着いて食べない	はい (37)	29 (78.4)	8 (21.6)	ns
		いいえ (88)	67 (76.1)	21 (23.9)	
	大食が気になる	はい (5)	4 (80.0)	1 (20.0)	ns
		いいえ (120)	92 (76.7)	28 (23.3)	
	むら食いが気になる	はい (20)	16 (80.0)	4 (20.0)	ns
		いいえ (105)	80 (76.2)	25 (23.8)	
	気になる事はない	はい (27)	23 (85.2)	4 (14.8)	ns
		いいえ (98)	73 (74.5)	25 (25.5)	

ns: not significant

表12 仕上げ歯磨きをする保護者が食事を作るときに気にしていること

人数(%)

質問項目	(計)	仕上げ歯磨きをしていますか		χ ² 検定	
		はい	いいえ		
味付けが濃くないか	気にする	(112)	87 (77.7)	25 (22.3)	ns
	気にしない	(12)	8 (66.7)	4 (33.3)	
甘いものを与えすぎでないか	気にする	(117)	92 (78.6)	25 (21.4)	ns
	気にしない	(8)	4 (50.0)	4 (50.0)	
噛むちからがついているか	気にする	(88)	68 (77.3)	20 (22.7)	ns
	気にしない	(36)	27 (75.0)	9 (25.0)	
栄養バランスがとれているか	気にする	(121)	94 (77.7)	27 (22.3)	ns
	気にしない	(4)	2 (50.0)	2 (50.0)	
子供の好みに偏っていないか	気にする	(108)	86 (79.6)	22 (20.4)	ns
	気にしない	(16)	10 (62.5)	6 (37.5)	
魚メニューが少なくないか	気にする	(101)	77 (76.2)	24 (23.8)	ns
	気にしない	(24)	19 (79.2)	5 (20.8)	
野菜メニューが少なくないか	気にする	(112)	88 (78.6)	24 (21.4)	ns
	気にしない	(13)	8 (61.5)	5 (38.5)	
食べる量が多いか少ないか	気にする	(100)	74 (74.0)	26 (26.0)	ns
	気にしない	(25)	22 (88.0)	3 (12.0)	
アレルギーにならないか	気にする	(45)	31 (68.9)	14 (31.1)	ns
	気にしない	(80)	65 (81.3)	15 (18.8)	
衛生的であるか	気にする	(111)	85 (76.6)	26 (23.4)	ns
	気にしない	(13)	10 (76.9)	3 (23.1)	
安全性が高いか	気にする	(103)	81 (78.6)	22 (21.4)	ns
	気にしない	(20)	14 (70.0)	6 (30.0)	
なるべく手づくりするように	気にする	(115)	91 (79.1)	24 (20.9)	ns
	気にしない	(9)	5 (55.6)	4 (44.4)	
おやつ の質と量が適当か	気にする	(101)	78 (77.2)	23 (22.8)	ns
	気にしない	(24)	18 (75.0)	6 (25.0)	
食事時間と回数を守るように	気にする	(108)	84 (77.8)	24 (22.2)	ns
	気にしない	(17)	12 (70.6)	5 (29.4)	
食事時の雰囲気作り	気にする	(90)	69 (76.7)	21 (23.3)	ns
	気にしない	(35)	27 (77.1)	8 (22.9)	
食事のマナー	気にする	(118)	92 (78.0)	26 (22.0)	ns
	気にしない	(7)	4 (57.1)	3 (42.9)	
食べる事は健康の基本であること	気にする	(113)	86 (76.1)	27 (23.9)	ns
	気にしない	(12)	10 (83.3)	2 (16.7)	
食費が高すぎないか	気にする	(102)	77 (75.5)	25 (24.5)	ns
	気にしない	(22)	18 (81.8)	4 (18.2)	
調理になるべく時間と手間をかけないように	気にする	(85)	64 (75.3)	21 (24.7)	ns
	気にしない	(40)	32 (80.0)	8 (20.0)	

ns: not significant

親子の関係性・環境・子育て支援のための質問項目「山縣班 50」の開発

－幼児期における遊びを中心とした生活習慣の相互関連に関する研究－

真名子香織（西九州大学健康福祉学部健康栄養学科）

久野 一恵（西九州大学健康福祉学部健康栄養学科）

松浦 賢長（福岡県立大学看護学部地域看護学講座）

山縣然太郎（山梨大学大学院医学工学総合研究部社会医学講座）

1歳6ヶ月健診や3歳児健診における新しい問診票の開発が行なわれている。親子の関係性・環境・子育て支援のための問診項目「山縣班 50」には「遊び」、「食」、「生活習慣」がカテゴリーとして取り上げられている。新しい問診票の開発に当たり、今回、S市内の幼稚園全園児を対象に行なった調査結果（2000年9月実施）を用い、遊びを中心に生活習慣と健康状態の関連性を検討した。また、問診項目に含まれる早寝早起き、テレビ視聴時間、共食状況の項目についても解析し、次の結果を得た。

- 遊ぶ場所：戸外より室内で遊ぶことが多い幼児が多かった。戸外で遊ぶことが多い幼児は、テレビの視聴時間が短く、早寝早起きが出来ていた。朝食の食欲があり、風邪をひきにくく、疲労を訴えるものが少なかった。
- テレビ視聴時間：テレビの視聴時間が短い幼児は、外遊び、ごっこ遊びをよくしていた。早寝早起きが出来ており、朝食の食欲があった。
- 早寝早起き：早寝早起きの幼児は、外遊びをよくしており、朝食・夕食の食欲があった。
- 朝食の共食状況：朝食を大人の誰かと食べている幼児は、食欲があり、早寝早起きが出来ていた。

A. 研究目的

1歳6ヶ月健診や3歳児健診における新しい問診（票）項目の開発にあたり、関係性・環境・子育て支援のための問診項目（山縣班 50）では、遊び・食・生活習慣を取り上げている。新しい問診（票）項目の開発にあたり、今回、遊びを中心に生活習慣と健康状態の関連性を検討したので報告する。また、問診項目に含まれる早寝早起き、テレビ視聴時間、共食状況の項目についても解析したので、あわせて報告する。

B. 研究方法

S市内の幼稚園の全児2,924名を対象に行

なった調査結果（2000年9月実施）を使用した。調査は、担任より配布し、保護者に記入してもらった（無記名、留め置き法）。質問項目は、食事の状況、生活時間、よくする遊び、健康状態等であった。回収率は79.7%（男児1,168名、女児1,130名）であった。解析は、統計ソフトSPSS12.0Jを使用した。

C. 研究結果および考察

幼児の「遊ぶ場所」、「テレビ視聴時間」、「早寝早起き」、「朝食の共食状況」の項目ごとに集計・解析結果を記述する。

1. 遊ぶ場所とその他の生活習慣

どこで遊ぶことが多いかを尋ねたところ、戸外で遊ぶことが多いと答えた幼児は 23.0%、室内で遊ぶことが多いと答えた幼児は 47.1%、どちらも言えない幼児は 28.5%、無回答 1.4%であり、戸外より室内で遊ぶことの多い幼児が多かった (図 1-1)。

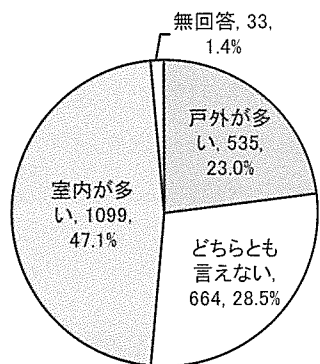


図1-1 幼児の遊ぶ場所

男児は女児に比べて外で遊ぶことが多いと答えたものが多かった (表 1)。また、年齢が高いほど外で遊ぶことが多いと答えたものが多かった (表 1)。外遊びをよくする幼児は室内遊びが多いものよりテレビの視聴時間が短く (図 1-1)、早寝早起きが出来ているものが多かった (図 1-2)。朝食の食欲があり (図 1-3)、朝食にはご飯やパンなどの主食をきちんと食べているものが多かった (図 1-4)。健康状態では、風邪をひきやすい、疲れやすいと答えたものが少なかった (図 1-5)。

外で遊ぶことは、良い生活習慣の確立のみならず、丈夫な身体作りにもつながると考えられた。

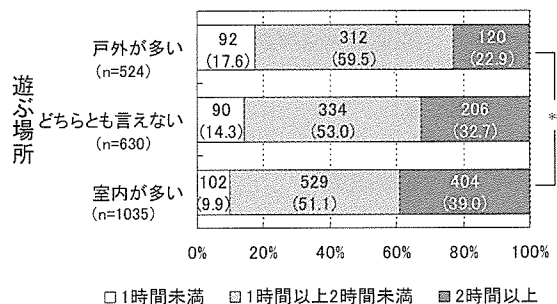


図1-2 遊ぶ場所とテレビ視聴時間

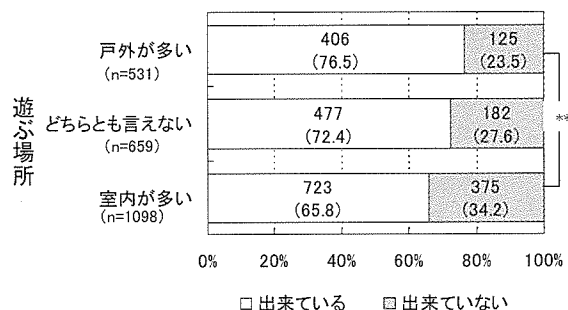


図1-3 遊ぶ場所と早寝早起き

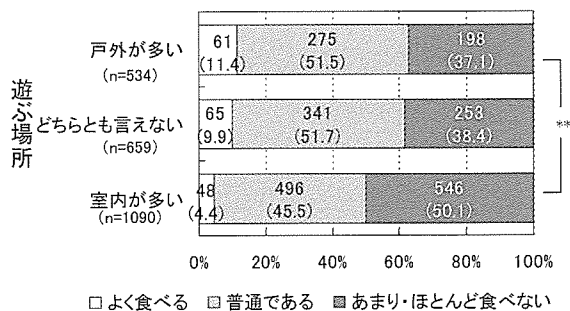


図1-4 遊ぶ場所と朝食の食欲

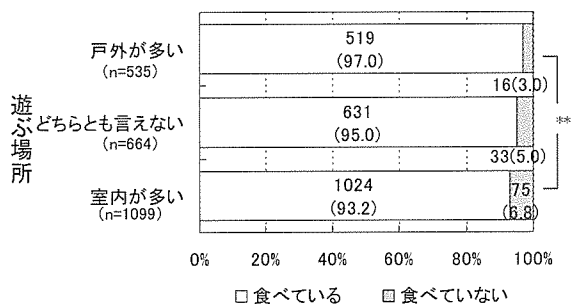


図1-5 朝食の主食摂取状況

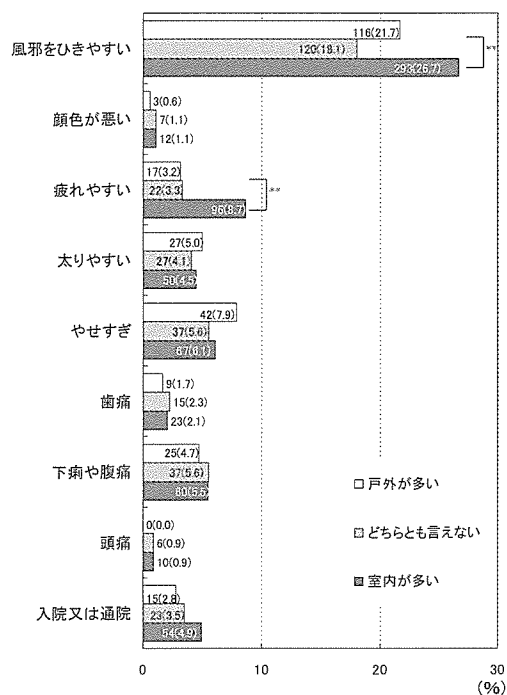


図1-6 遊ぶ場所と健康状態

2. テレビ視聴時間とその他の生活習慣

テレビの視聴時間について尋ねたところ、テレビを見ている時間が1時間未満の幼児は12.3%、1時間以上2時間未満の幼児は50.8%、2時間以上の幼児は31.7%、無回答5.2%であった(図2-1)。

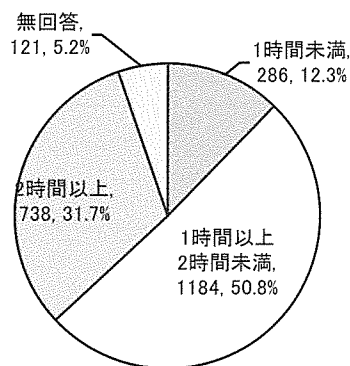


図2-1 幼児のテレビ視聴時間

テレビの視聴時間が短い幼児は、戸外で遊ぶことが多いと答えた幼児が多く(図2-2)、ごっこ遊び(鬼ごっこ、ままごと)をよくすると答えた幼児が多かった(図2-3)。また、早寝早起きが出来ており(図2-4)、朝食の食欲もあり(図2-5)、主食をきちんと食べていた。歯痛を訴えるものや通院している幼児も少なかった(図2-5)。

テレビ視聴時間は、生活時間と関係しているだけでなく、遊びの種類とも連動していることから、長時間のテレビ視聴を解消することで健全な発育を促す可能性があると考えた。

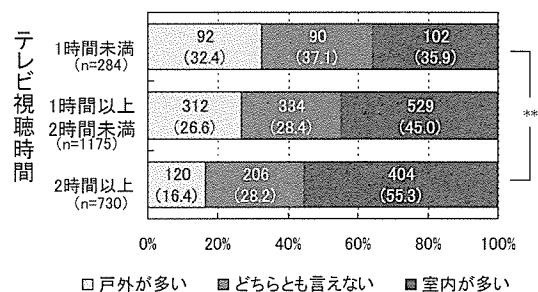


図2-2 テレビ視聴時間と遊ぶ場所

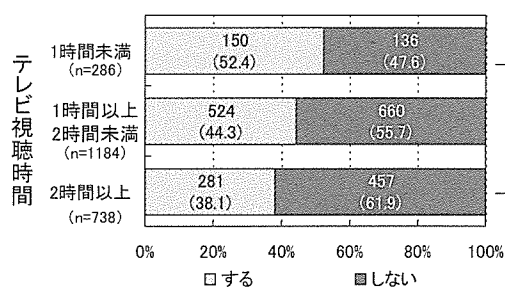


図2-3 テレビ視聴時間とごっこ遊び

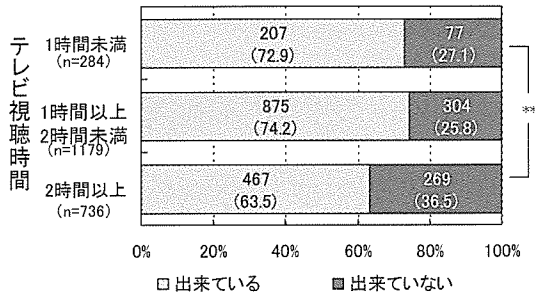


図2-4 テレビ視聴時間と早寝早起き

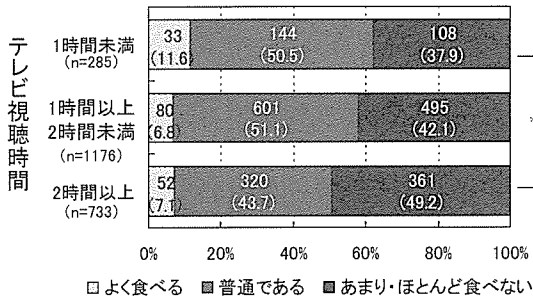


図2-5 テレビ視聴時間と朝食の食欲

3. 早寝早起きとその他の生活習慣

就寝時刻、起床時刻について尋ねた。午後10時前に就寝し午前8時前に起床している幼児を「早寝早起きが出来ている」と定義した。早寝早起きが出来ている幼児は69.6%、出来ていない幼児は29.5%、無回答0.8%であった(図3-1)。

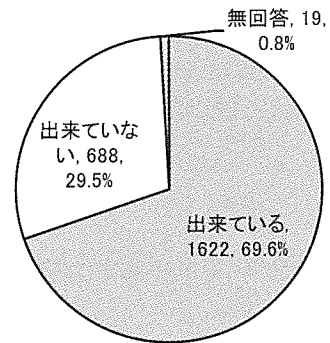


図3-1 幼児の早寝早起き

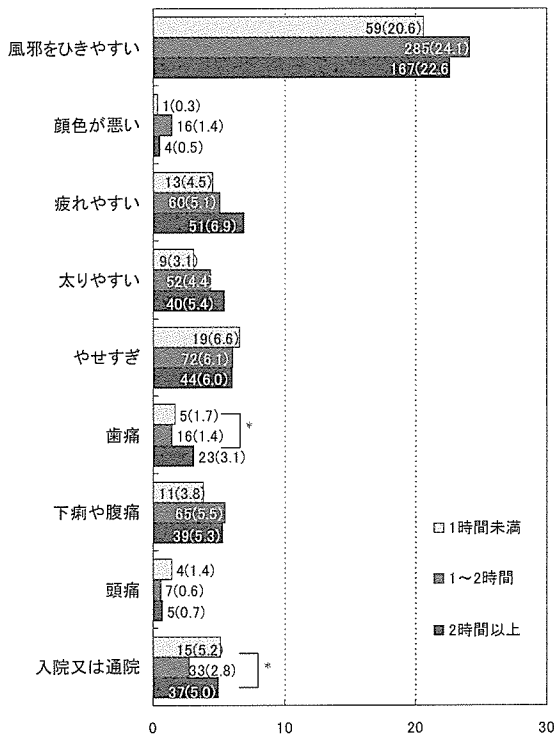


図2-6 テレビ視聴時間と健康状態

早寝早起きが出来ている幼児は出来ていない幼児より、朝食・夕食の食欲について、よく食べる普通であると答えたものが多く(図3-2、3-3)、朝食・夕食を早い時間に済ませている幼児が多かった(図3-4、3-5)。また、早寝早起きの幼児は、朝食を大人の誰かと食べていると答えた幼児が多く(図3-6)、外で遊ぶことが多いと答えたものが多かった(図3-7)。

早寝早起きは、朝食の食欲を増進させるだけでなく、遊ぶ場所にも関係しており、生活の基本であることが確認できた。

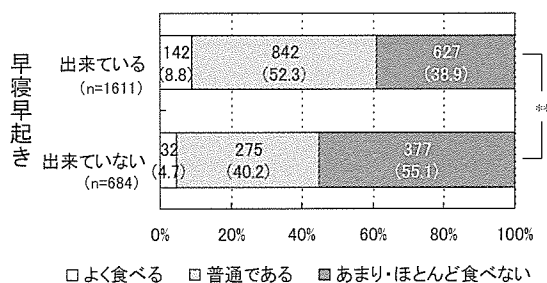


図3-2 早寝早起きと朝食の食欲

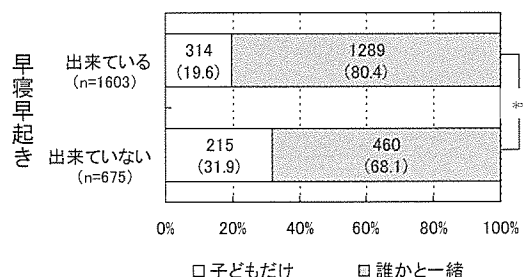


図3-6 早寝早起きと朝食の共食状況

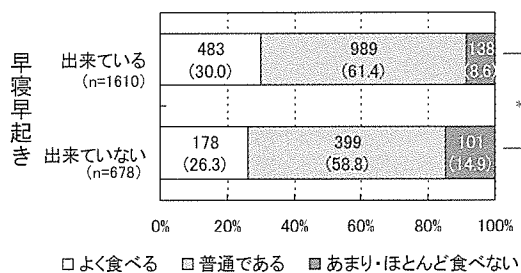


図3-3 早寝早起きと夕食の食欲

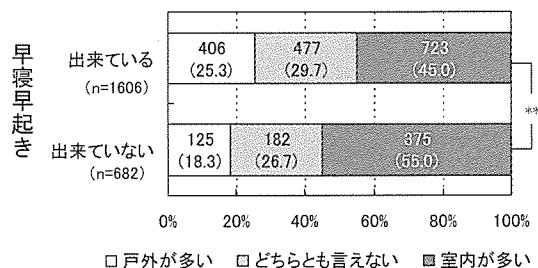


図3-7 早寝早起きと遊ぶ場所

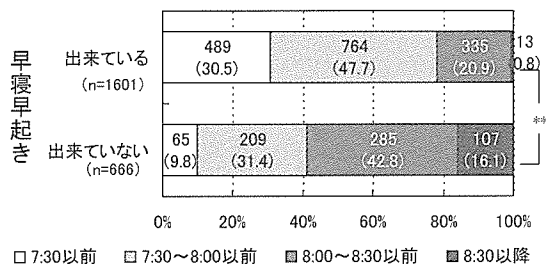


図3-4 早寝早起きと朝食時刻

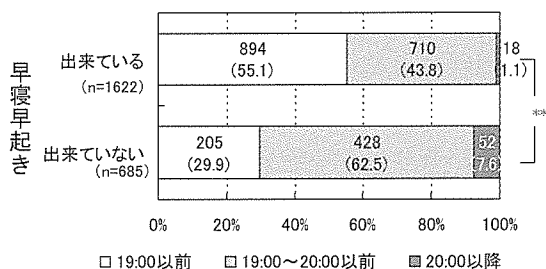


図3-5 早寝早起きと夕食時刻

4. 朝食の共食状況とその他の生活習慣

朝食を誰と食べているか尋ねたところ、朝食を大人の誰かと食べている幼児は 75.4%、子どもだけで食べている幼児は 22.9%、無回答 1.7%であった(図 4-1)。

朝食を大人の誰かと食べている幼児は子供だけで食べている幼児より早寝早起きが出来ており(図 4-2)、朝食の食欲があるものが多かった(図 4-3)。健康状態は、痩せすぎのもの、疲労、歯痛、下痢・腹痛を訴えるものが少なかった(図 4-4)。よくする遊びに「テレビゲーム」と答えた幼児は少なかった。逆に、「ボール遊び」、「ブロック」、「絵本」、「パズル」、「積み木」と答えた幼児が多かった(図 4-5)。

朝食を大人の誰かと食べることは、食欲増進につながり、不定愁訴の減少につながっている可能性が示唆された。