

幼児の食事の困りごとと間食に関する支援者への調査研究

研究分担者 堤 ちはる（相模女子大学栄養科学部健康栄養学科）
研究協力者 三橋扶佐子（日本歯科大学生命歯学部共同利用研究センター）

研究要旨

幼児期の食の支援に役立つガイドライン作成に寄与しうる基礎資料を得ることを目的に、2歳から就学前の幼児の保護者の食の困りごとや、間食（おやつ）提供時の問題点等の一部を明らかにし、以下の結果を得た。

・保育所等の子どもや保護者への食の支援の機会は、乳幼児健診、離乳食講座、幼児食講座、栄養相談、訪問指導よりもその他（食育等のイベントや行事、日常的に寄せられる質問への回答、相談を受けた時の助言等）が多く、保育所等で日常的に支援している様子がうかがえた。

・幼児の食の困りごととしては、野菜を食べない、遊び食べをして、食べるのに時間がかかる、気に入ったおかずしか食べない、食欲にむらがある、よく噛まない、間食（おやつ）を食べ過ぎ、夕食があまり食べられなくなるなどがあげられた。

・保育園等で提供頻度が高い間食は、食事の代わりになるものが多く、おにぎり、サンドイッチ、トースト（しらすや青のり、チーズ等をのせる）、ピザ、お好み焼き、やきそば、うどん、そうめんなどが手作りで提供されていた。

・職種別子どもの間食に対する保護者の問題点としては、「時間を決めて与えていない」、「量を決めて与えていない」、「甘いものが多い」、「スナック菓子が多い」が多く挙げられた。

これらの結果から、子どもの困りごとと対応策については、保護者の問題としてとらえる必要性と生活全体を俯瞰した支援の必要性が示唆される。

また、子どもの間食について「何も考えていない」保護者は、子どもの食生活全般、さらには保護者自身の食生活にも無関心であることが多いと推察される。今後は、この食生活全般に無関心な保護者への支援方策を、多職種協働で考えていく必要がある。

A．研究目的

近年の子育て環境をみると、子どもの保護者のインターネットやSNSによる情報収集や発信は盛んになってきたものの、子どもや保護者、一人ひとりの抱える問題は、個別性が高く多岐にわたるために、例えば保健センターの乳幼児健診の場での栄養相談で、個別に相談を受け、解決に当たる必要性も増している。

また、女性の社会進出の増加、核家族化の加

速等に伴い、認可保育園（所）、認定こども園、小規模認可保育園等（以下、保育園等と記す）に預けられる乳幼児が増加しており、保育園等における子どもの育ちと保護者らの子育てを支援する必要性が、従来以上に増してきている。

このような状況下で、子どもの食生活について、離乳完了頃までは、厚生労働省が2019年に改定した「授乳・離乳の支援ガイド」¹⁾等に基づく支援が、管理栄養士らにより行われてい

る。しかし、離乳完了後の食生活については、平成 27 年度乳幼児栄養調査結果²⁾などに示されているように、約 80%の保護者が食の困りごとをかかえている状況がある。さらに、先行研究では、「食の悩みがある」保護者は「食の悩みがない」保護者に比べて、子育ての負担感や困難感が強いという結果が得られている³⁾。

しかしながら、保護者のそれぞれの困りごとへの具体的な対応策が対象者に届くような形で明確に示されていなかったり、国のガイドラインも整備されておらず、その支援状況は十分とは言えない状況にある。

そこで、本研究では、幼児の保護者の食の困りごとや、先行研究でほとんど調べられていない間食(おやつ)の提供状況や問題点等と管理栄養士や保育士等の専門職による対応方法などを明らかにし、幼児期の食の支援に役立つガイドライン作成に寄与しうる基礎資料を得ることを目的に、調査研究を実施した。

B . 研究方法

調査対象は、秋田県、神奈川県、東京都、埼玉県、大阪府、京都府、兵庫県、宮崎県の保育所や保健センターに勤務する幼児の食事や保育の支援者である。無記名、自記式アンケート調査を郵送法により、平成 30 年 11 月～31 年 1 月に実施した。

主な調査項目は、回答者ならびに所属施設の基本情報(年齢、勤務先、協力施設)、支援に関わる機会、保護者あるいは対象児(2歳以上就学前)の困りごとの事例、園でよく出る間食、子どもの間食に対する保護者の問題点などである。

(倫理面への配慮)

相模女子大学「ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を得て実施した(受理番号 18128 号)。

C . 研究結果

1 . 保育園等と回答者の基本情報

調査協力団体と調査場所、人数を表 1 に示す。調査協力団体は、株式会社が経営する保育園や市立の保育所、県や市単位で運営される保育連盟や保育会、社会福祉協議会等であった。8 都府県の 50 施設、542 人から回答を得た。

2 . 回答者の職種と勤務先

回答者の職種と勤務先を表 2 に示す。職種は多い順に保育士、栄養士、管理栄養士、調理師、調理員、その他であった。勤務先は、多い順に保育所、保健センター、その他であった。

3 . 回答者の職種ごとの平均年齢

回答者の職種ごとの平均年齢を表 3 に示す。保育所では、保育士 37.2±11.5 歳、栄養士 33.1±8.0 歳、管理栄養士 34.4±10.7 歳、調理師 44.5±11.9 歳、調理員 44.1±11.9 歳であり、平均すると、37.3±11.5 歳であった。

4 . 職種別支援年数(保育所)

保育所の職種別支援年数を図 1 に示す。支援年数は管理栄養士では、4~6 年が約 30%と最も多く、次いで 7~9 年約 18%、1 年未満が約 15%であった。栄養士は、1~3 年、7~10 年が約 20%と最多で、4~6 年約 18%がそれに続いた。調理師は 16 年以上が最多で約 24%、次いで 7~9 年が約 18%であった。調理員は 4~6 年が最多で約 38%であり、次いで 16 年以上が約 23%であり、勤続年数が長い人が多い一方で、1 年未満と 1~3 年を合計すると約 30%であり、勤続年数の短い人も多かった。保育士は 16 年以上が約 38%と最多で、次いで 7~9 年が約 25%であり、1 年未満の回答者はいなかった。

5. 子どもや保護者への支援の機会（保育所）

保育園等の子どもや保護者への支援の機会を表4に示す。調査票の選択肢に、乳幼児健診、離乳食講座、幼児食講座、栄養相談、訪問指導とその他を挙げていたが、その他の回答が、保育士約80%、管理栄養士75%、調理員約57%、栄養士48%、調理師40%といずれの職種でも最多であった。その他の内容としては、食育等のイベントや行事、日常的に寄せられる質問への回答、相談を受けた時の助言等を通してなどが挙げられており、保育所等で日常的に支援している様子がうかがえた。その他に次いで支援の機会が多かったのは、離乳食講座であり、栄養士の約40%が、管理栄養士の約30%が関わっていた。栄養相談にも、管理栄養士、栄養士ともに約30%が関わっていた。

6. 子どもや保護者への支援の機会（保健センター）

保健センターの子どもや保護者への支援の機会を表5に示す。管理栄養士の約90%は乳幼児健診や栄養相談の場で支援していた。また、離乳食講座でも約85%が支援し、幼児食講座でも約42%が支援していた。

7. 子どもの困りごとと対応策

子どもの困りごととその対応策、困りごとの改善の有無の結果集計の途中経過を表6に示す。困りごととしては、野菜を食べない、遊び食べをして、食べるのに時間がかかる、気に入ったおかずしか食べない、食欲にむらがある、よく噛まない、間食（おやつ）を食べ過ぎ、夕食があまり食べられなくなるなどがあげられた。さらに、その対応策で困りごとに改善がみられたか否かについても示した。なお、有・無と両方記載されているのは、対応策は同じであ

っても、支援を受けた側の改善がありとなしに結果が分かれた場合を示す。

8. 間食のメニューの決定者

間食のメニューの決定者を図4に示す。メニューは管理栄養士・栄養士が決定しているところがほとんどであった。それ以外には調理師・調理員や管理栄養士・栄養士・その他の回答が少数ながらみられた。その他は園長等である。

9. 保育園等でよく出る間食（おやつ）

保育園等でよく出る間食（おやつ）を表7に示す。食事の代わりになるものとしては、おにぎり、サンドイッチ、トースト（しらすや青のり、チーズ等をのせる）、ピザ、お好み焼き、焼きそば、うどん、そうめんなどがあり、手作りで提供されていた。

菓子類としては、手作りのものでは、パウンドケーキ（レーズン、おから、ココア入りなどもある）、カップケーキ（ほうれん草やコーンなどの野菜入りなどもある）、クッキー、ゼリー、手作りヨーグルト（手作りジャム添え）、マカロニきなこなどがあつた。市販品では、せんべい、クッキー、ヨーグルト、ゼリーなどが提供されていた。

10. 職種別子どもの間食に対する保護者の問題点（保育所）

保育所における職種別子どもの間食に対する保護者の問題点を図2、図3に示す。「時間を決めて与えていない」については、その他（園長等）の回答が最多で約58%、次いで保育士約44%、栄養士約47%、調理師約43%であった。「量を決めて与えていない」については、多い順に保育士約46%、栄養士約45%、その他（園長等）約41%、調理師約37%、管理栄養士、調理員が其々約39%であった。「甘いものが多い」については、多い順に栄養士約58%、保育士約

52%、管理栄養士約 46%、調理員約 43%、その他(園長等)約 41%、調理師約 40%であった。

「スナック菓子が多い」については、多い順に栄養士約 60%、その他(園長等)約 58%、管理栄養士約 57%、保育士約 50%、調理師約 46%、調理員約 36%であった。「手作りが少ない」については、多い順に管理栄養士約 36%、栄養士 35%、調理師約 31%、保育士約 30%、その他(園長等)約 25%であり、これまでの問題点が 50~60%と高かったが、それと比較すると各職種で問題としている割合が低い傾向にあった。

「栄養価に注意していない」については、多い順に栄養士約 35%、その他(園長等)約 33%、保育士約 31%、管理栄養士約 29%であり、調理師、調理員は其々約 14%と低かった。「何も気をつけていない」については、保育士約 21%、栄養士約 20%、管理栄養士約 18%、その他(園長等)約 17%、調理員約 14%であり、調理師は約 5%と低かった。

D. 考察

1. 子どもの困りごとと対応策について

1) 保護者の問題としてとらえる必要性

支援者が感じている子どもの困りごとには、子ども自身に問題は発生しているが、その問題の原因は保護者にあることが推察される。例えば「野菜を食べない」困りごとについては、幼児は3歳頃に20本の乳歯が生えそろくと、咀嚼力もついてくるが、それまでは、生野菜などは、固くて、噛みづらいために食べないこともある。近年、保護者の中には野菜の煮物料理を「作らない」、あるいは「作れない」ために、自分が食べる野菜料理のほとんどが生野菜のサラダになっている状況が推察される。そのような家庭では、野菜を軟らかく煮るという調理法をしないために、子どもの咀嚼力に合致していない野菜を提供していることで、野菜そのものが嫌い、というよりも処理(咀嚼)できないために食べなくなっているという状況が推察

される。

本調査では、「煮野菜を勧めた」という対応策を保護者に伝えたが、その方法では改善はみられなかったという。本調査では、調査の限界として改善がみられなかった理由については明らかにすることはできなかった。しかし、今後は改善がみられなかった理由を調査することで、食生活の親子支援が促進されると考える。例えば、保護者が子どもの咀嚼力に合致した固さに野菜を調理できない、すなわち保護者の調理力不足に起因したのであるならば、保護者の調理力に合わせた具体的な支援が効果的である。

一方において、野菜にはトマトやアスパラガスなどを除いて、肉や魚に含まれているアミノ酸系の旨味成分が含まれていない。そこで、野菜自身には旨味がほとんどないため、子どもはおいしくないと感じて食べないこともある。その場合には、旨味のある肉や魚と一緒に野菜を調理して提供することで、野菜を食べない困りごとが解消する可能性もある。

これらのことから、支援者は子どもの困りごとの対応策を保護者に提示する場合には、保護者に起因する要因を考えた支援が重要である。

2) 生活全体を俯瞰した支援の必要性

困りごととして挙げられていた「遊び食べをして、食べるのに時間がかかる」、「食欲にむらがある」、「気に入ったおかずしか食べない」、「よく噛まない」については、それぞれの悩みに対応した解決策として、「食事時間はテレビを消す、おもちゃは片づけるなど食事に集中できる環境を整えるよう助言した」、「保育園では好き嫌いなく食べていることを話した。少しでも食べられたら褒めて、食事が楽しい雰囲気になるように助言した」などが提示されていた。

これらの困りごとそれぞれに対応する解決

策も重要ではあるが、上記の困りごとすべてに共通することとしては、「食事の時間が空腹で迎えられていないこと」が背景にあると考える。食事の時間が空腹で迎えられるためには、朝の起床時刻を整えること、朝食を摂ること、排便すること、体を動かして遊ぶこと、夜更かししないで就寝することなど、生活リズムを整えることも必要である。そこで、食の支援者には、食の困りごとを相談された場合、食生活だけに注目することなく、その相談者と子どもの生活全体を俯瞰した支援が必要であると考えられる。

なお、平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要¹⁾では、社会経済的要因別に、主要な食物の摂取頻度をみると、経済的な暮らし向きにおいて、有意な差がみられた項目が多いことが明らかにされている。そこで、保護者の現状の食生活を踏まえた適切な情報提供や支援も重要である。

2 . 間食（おやつ）のとりえ方について

幼児の間食には、3 度の食事で不足するエネルギーや栄養素を補うという役割をもつ。そのため保育園等では、間食（おやつ）として、菓子類の提供もあったが、食事の代わりとなる、おにぎり、サンドイッチ、しらす、チーズ、青のり等をのせたトースト、ピザ、お好み焼き、やきそば、うどん、そうめんなどが頻回に提供されていた。

保育園等に通う子どもの保護者は、給食献立表から間食（おやつ）のメニューを知り、食事代わりになるものが間食（おやつ）になることを学習することができる。しかしながら、保育所等に通わず、家庭で子育てをしている保護者のなかには、一般的に大人のおやつ（間食）というと、甘いビスケットやケーキなどや塩味のポテトチップスやせんべいなどの菓子がイメージされることが多いために、子どもにも、そ

れらが間食（おやつ）であると思っていることが推察される。なお、市販の菓子すべてが間食（おやつ）として不適切なのではない。市販品の袋を開けるときのワクワク感や楽しみは、間食（おやつ）の意義として重要なものであり、今回の調査でも保育所において提供されていた。しかしながら、市販品は、甘味、塩味が強いもの、脂肪分の多いもの、食品添加物の多いものなどもあることから、市販菓子の選び方、種類や量を示す必要がある。

3 . 子どもの間食に対する保護者の問題点について

子どもの間食に対する保護者の問題点として職種を問わず 30～60%と多く挙げられていた「時間を決めていない」については、与える適切な時刻を示すこと、「量を決めていない」については、適量を示すこと、「甘いものが多い」、「スナック菓子が多い」については、いわゆる菓子ではなく、前述の保育園等で食事代わりになるおにぎり、サンドイッチ、焼きそば等を示すこと、「栄養価に注意していない」については、食品の栄養成分表示の見方を教えることなどで改善が図れることが推察される。

「手作りが少ない」については、職種全体としては約 30%が問題であるとしていた。これについては、調理が得意でなかったり、好きでなかったりする保護者もいることから、手作りを礼賛しすぎることで、本来楽しいはずの間食（おやつ）の時間が保護者の負担になることは好ましいことではない。2019 年 3 月に改定された「授乳・離乳の支援ガイド」³⁾においても、育児支援の視点を重視したり、母親等の気持ちや感情を受け止め、寄り添いを重視した支援の促進が基本的な考え方として挙げられている。そこで、市販の菓子の適切な選び方を示したり、市販品にひと手間加える（例えば市販のクラッ

カーにジャムをぬってジャムサンドにする)などの提案をすることが望まれる。

一方、「何も考えていない」については、これまで述べてきた「時間を決めていない」などに比べると調理師は約5%、それ以外の職種では約20%と問題視している割合は小さかった。しかし、「何も考えていない」ということは、子どもの間食(おやつ)に無頓着であり、与える食品の種類、量、添加物、与える時刻等に配慮がされていないことでもある。このような保護者は、子どもの間食(おやつ)だけでなく、食生活全般、さらには保護者自身の食生活に無関心であることが多いと推察される。今後は、この食生活全般に無関心な保護者への支援方策を、多職種で考えていくことが必要である。

E . 結論

幼児期の食の支援に役立つガイドライン作成に寄与しうる基礎資料を得ることを目的に、2歳から就学前の幼児の保護者の食の困りごとや、間食(おやつ)提供時の問題点等の一部を明らかにした。

その結果、子どもの困りごとと対応策については、保護者の問題としてとらえる必要性と生活全体を俯瞰した支援の必要性が示唆される。

また、子どもの間食について「何も考えていない」保護者は、子どもの食生活全般、さらには保護者自身の食生活にも無関心であることが多いと推察される。今後は、この食生活全般に無関心な保護者への支援方策を、多職種協働で考えていく必要がある。

【文献】

1)「授乳・離乳の支援ガイド」、厚生労働省、2019。

2)平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016。

3)幼児健康度に関する継続的比較研究、平成22年度厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(研究代表者衛藤隆)、2011。

F . 研究発表

1 . 論文発表

なし

2 . 学会発表

第65回栄養改善学会「保育園等における栄養士の役割に関する調査研究」第65回栄養改善学会、2018年9月3～5日、新潟市朱鷺メッセにて示説発表。

G . 知的財産権の出願・登録状況

1 . 特許取得

なし

2 . 実用新案登録

なし

3 . その他

なし