

## 幼児の食事と間食に関する保護者への調査研究

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～就学前の6歳までの幼児の食物摂取状況、間食（おやつ）の摂取状況等の一部を明らかにし、以下の結果を得た。

- ・肉類では、豚肉の利用頻度が牛肉、鶏肉に比べて、また、出生順位が下がるほど有意に高かった。豚肉はバラ肉など脂質含有量が多い部位もあるため、支援者は部位に注意を払うことを保護者に伝える必要がある。
- ・大豆・大豆製品の利用は、出生順位が下がるほど有意に高かった。納豆の利用が多いと思われるが、たれに含まれる塩分にも配慮した支援が求められる。
- ・グミは頻回に与えられており、保護者は「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」の菓子分類のあめ玉、ゼリーキャンディーとは独立した菓子ととらえていた。支援者はそのことを考慮しながら、間食の支援や食事調査等を行うことが推奨される。
- ・第1子に比べて、特に第3子以降は兄、姉の影響を受けて摂取食物の種類が多かった。その一方で、間食に甘いものやスナック菓子の頻度が高かったことから、第3子以降の間食の支援は丁寧にする必要がある。
- ・女兒は男児に比べて、チョコレートの摂取頻度が有意に高く、摂取開始時期も早いことから、特に女兒には甘味嗜好に配慮した市販菓子の選び方、与え方、う蝕予防等の支援を重点的に行う必要がある。
- ・5、6歳児は19時台、20時台の夕食後と思われる間食が多いことから、摂取時間にも配慮した間食の支援が求められる。
- ・間食の栄養価に注意している保護者は3.5%と少ないことから、支援者は食品成分表示の確認などを推奨することが必要である。
- ・間食を与える際に、「特に気をつけていない」保護者が20.9%おり、間食だけでなく食生活全般にも無関心である状況が推察される。そこで、支援者はそれらの保護者への支援方策を多職種協働で考える必要がある。

以上のことから、支援者には、幼児の性別、出生順位、年齢に応じたきめ細かい食生活支援が求められる。支援に際しては、約半数の保護者は、時間的にあまりゆとりがない状況にあることから、時間的な制約についての配慮も重要である。

### A. 研究目的

今日、私たちをとりまく生活環境、社会環

境は多岐にわたり、保護者の就労の増加により、食に時間や手間を費やすことが難し

い場合も推察される。

しかし、幼児期の栄養状態は、その後の肥満、2型糖尿病、高血圧や循環器疾患などと関連があることが明らかにされていたり、幼児期には味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらは将来の食習慣にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、とくに生活習慣病予防という長期的な視点から、軽視せずに考える必要がある。

幼児期の食生活については、平成27年度乳幼児栄養調査結果<sup>1)</sup>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にある。さらに、先行研究<sup>2)</sup>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。

このような状況下においては、幼児期の食生活支援が求められるが、離乳完了頃までは、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年改定版）<sup>3)</sup>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、現在のところガイドライン等は作成されていない。

そこで、本研究では、幼児の食物摂取頻度と間食（おやつ）の摂取状況について、現状の一端を明らかにし、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、調査研究を行った。

## B. 研究方法

本調査研究の調査は、保育園等に幼児を通所させている2歳～6歳児の保護者を対象に実施した。調査地域は、秋田県、新潟

県、神奈川県、東京都、埼玉県、大阪府、京都府、兵庫県、福岡県、長崎県、宮崎県の保育園等に幼児を通所させている2歳～就学前の6歳児の保護者である。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～令和元年11月に実施した。

主な調査項目について、保護者、ならびに子どもの基本情報（世帯収入、時間的・経済的ゆとり、子どもの人数、性別、年齢、出生順位）、食物摂取頻度、間食の種類等である。

検定方法は、IBM SPSS statistics ver25を用い、 $\chi^2$ 検定、Mann-whitneyのU検定、Kruskal-wallis検定を行った。

（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. 調査対象の基本情報

2018年、2019年の調査の基本情報を表1に示す。回収数は、2018年が、1,948人、2019年が1,706人であった。今回の調査対象は2歳～就学前の6歳児としたので、1歳児のみの保護者の2年分合計70人は調査対象から除外した。また、性別年齢不明、兄弟数不明、食事調査欠損の2年分合計567人も除外した。有効回答は3,017人であった（有効回答率：82.6%）。母以外の回答者（父、祖父母など）は、2年分合計が113人であり、全体の約3%と少なかったことから、分析対象からは除外した。その結果、2,904人の調査票を分析対象とした。

### 2. 子どもの人数、出生分類等

食事頻度調査では、2歳～就学前の6歳児のうちで、一番年齢の低い子どもを食事頻度調査の対象とした。その児の出生順位を表2に示す。出生順位は男女児共に同じ傾向であるため、男女児合計の結果を示すと多い順に、第2子（1,277人、44.0%）、第1子（1,104人、38.0%）、第3子以降（523人、18.0%）であった。

調査対象とした子どもの年齢と性別を表3に示す。年齢は男女児共に同じ傾向であるため、男女児合計の結果を示すと多い順に、3歳児（754人、26.0%）、4歳児（711人、24.5%）、5歳児（601人、20.7%）、2歳児（511人、17.6%）であった。

兄弟数について表4に示す。兄弟数は男女児共に同じ傾向であるため、男女児合計の結果を示すと多い順に、2人（1517人、52.2%）、1人（703人、24.2%）、3人（560人、19.3%）、4人（107人、3.7%）であった。

### 3. 母親の就労、最終学歴、世帯年収等

母親の就労状況を表5に示す。2,594人（89.3%）が就労していた。

最終学歴を図1に示す。父親は多い順に、大学1,009人（34.7%）、高等学校776人（26.7%）、専門学校466人（16.0%）、大学院163人（5.6%）であり、母親は多い順に、大学847人（29.2%）、高等学校708人（24.4%）、専門学校563人（19.4%）、高等専門学校、短期大学546人（18.8%）であった。

世帯収入を図2に示す。世帯収入は、多い順に550～700万円未満（481人、16.5%）、400～550万円未満（472人、16.3%）、700～850万円未満（366人、12.6%）、1,000～

1,200万円未満（173人、6.0%）であった。答えたくないは、441人（15.2%）であった。

経済的、時間的ゆとりについて、図3に示す。経済的ゆとりは、多い順に「どちらともいえない」（905人、31.2%）、「あまりゆとりはない」（843人、29.0%）、「ややゆとりがある」（636人、21.9%）であった。時間的ゆとりは、多い順に「あまりゆとりはない」（1,347人、46.4%）、「どちらともいえない」（526人、18.1%）、「全くゆとりはない」（417人、14.4%）であった。

## 4. 食物摂取頻度

調査対象は、2歳～就学前の6歳児のうちで、一番年齢の低い子どもである。

### 1) 性別による分類

性別による食物摂取頻度を図4-1～4-3に示す。男女児で有意差がみられたのは、牛乳・乳製品、お茶などの甘くない飲料であった。

そこで、有意差の見られなかった項目については、男女の合計の割合を多い順に記す。穀類は、毎日1回、毎日2回以上で95%を超えていた（図4-1）。赤身魚は週に1～3回最多で、過半数を占めており、週に1回未満も約40%と多かった（図4-1）。白身魚は、赤身魚と同じ傾向にあり、過半数を占めており、週に1回未満も約40%と多かった（図4-1）。ソーセージやハムなどの食肉加工品は、週に1～3回が最多で過半数を占めており、週に1回未満は約20%、週に4～6回が約15%であった（図4-1）。豚肉は週に1～2回が約60%で、週に4～6回が約30%であった（図4-1）。牛肉は、週に1回未満と週に

1～3回未満が約45%と多かった（図4-1）。鶏肉は週に1～3回が約70%、週に4～6回が約20%であった（図4-1）。レバーは週に1回未満が約95%とほとんどを占めていた（図4-1）。卵は週に1～3回未満が約40%、週に4～6回未満が約30%、毎日1回が約15%であった（図4-2）。大豆・大豆製品は、週に1～3回未満が約40%、週に4～6回未満が約30%、毎日1回が約15%であった（図4-2）。緑黄色野菜は、週に4～6回未満約35%、毎日1回約30%週に1～3回未満約20%であった（図4-2）。淡黄色野菜は週に4～6回未満が約35%、毎日1回、週1～3回未満がそれぞれ約25%であった（図4-2）。果物は週に1～3回未満が約30%、毎日1回、週に4～6回未満が約25%であった（図4-2）。牛乳・乳製品は毎日2回以上が、男児約55%、女児約45%であり、男女児で有意差がみられた（図4-2）。お茶などの甘くない飲料は毎日1回が男児約55%、女児約45%であり、男女児で有意差がみられた（図4-2）。果汁などの甘味飲料は週に1～3回未満が約35%、週に1回未満約30%、毎日1回が約20%であった（図4-2）。菓子（菓子パンを含む）は、毎日1回が約40%、週に1～3回未満は約25%、週に4～6回未満が約20%であった（図4-3）。インスタントラーメンやカップ麺は、週に1回未満が約90%であった（図4-3）。ファストフードは週に1回未満が約90%であった（図4-3）。鉄入り市販食品は、週に1回未満が約50%、週に1～3回未満が約25%であった（図4-3）。カルシウム入り市販食品は週1回未満が約

70%、週1～3回未満が約20%であった（図4-3）。キシリトール入り市販食品は週に1回未満が約80%、週に1～3回未満が約15%であった（図4-3）。

## 2) 出生順位による分類

出生順位を第1子、第2子、第3子以降に分類して集計した結果を図5-1～5-3に示す。食肉加工品、豚肉、鶏肉、卵、大豆・大豆製品、淡黄食野菜、菓子（菓子パンを含む）、インスタントラーメンやカップ麺、キシリトール入り市販食品については、第1子、第2子、第3子以降の順に摂取頻度が高くなり、群間に有意差がみられた。以下に有意差のみられた食品について記していく。

食肉加工品は第1子と第2子、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかったのは、週に1回未満で、第1子27.7%、第2子18.2%、第3子以降17.6%であった（図5-1）。豚肉は第1子と第2子、第1子と第3子以降、第2子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかったのは、週に4～6回未満で、第1子22.8%、第2子29.1%、第3子以降34.0%であった（図5-1）。鶏肉は第1子と第2子、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかったのは、週に4～6回未満で、第1子17.5%、第2子24.4%、第3子以降28.7%であった（図5-1）。卵は第1子と第2子、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかったのは、週4～6回未満で、第1子29.1%、第2子35.0%、第3子以降37.7%であった（図5-2）。大豆・大豆製品は、第1子と第3子以降、第2子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかっ

たのは、週1～3回未満で、第1子43.1%、第2子43.3%、第3子以降33.5%であった（図5-2）。淡黄食野菜は、第1子と第2子、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた。割合で差が大きかったのは、週に1回未満で、第1子9.0%、第2子5.0%、第3子以降4.0%であった（図5-2）。菓子（菓子パンを含む）は、第1子に比べて、第2子、第3子以降の摂取頻度が上がり、第1子と第2子の間に有意差がみられた（図5-3）。インスタントラーメンやカップ麺は、第1子、第2子、第3子以降の順に摂取頻度が上がり、第1子と第2子、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた（図5-3）。キシリトール入り市販食品は、第1、2、3子の順に摂取頻度が上がり、第1子と第3子以降の間に有意差がみられた（図5-3）。

### 3) 年齢による分類

2～6歳までの年齢別の食物摂取頻度を図6-1～6-3に示す。豚肉、淡黄食野菜、果物、牛乳・乳製品、果汁など甘味飲料、鉄入り市販食品に有意差がみられた。以下に、有意差のみられた食品について記していく。

豚肉は年齢が上がるにしたがって、摂取頻度が増えており、2歳児と6歳児、3歳児と6歳児の間に有意差がみられた（図6-1）。淡黄食野菜は、2歳児に比べて5、6歳児の摂取頻度が高かった。また、2歳児に比べ3歳児、4歳児の摂取頻度は低かった。2歳児と5歳児、3歳児と5歳児、2歳児と6歳児、3歳児と6歳児の間に有意差がみられた（図6-2）。果物は2歳児の摂取頻度が他の年齢の児より高かった。2歳児と3歳児、2歳児と4歳児の間に有意差がみられた（図6-2）。牛乳・乳製品は、年齢が上がる

につれて摂取頻度が低下する傾向があった。3歳児と5歳児、2歳児と5歳児の間に有意差がみられた（図6-2）。果汁など甘味飲料は、毎日1回以上摂取する者の割合が2、3、4歳児に比べ5、6歳児は低かった。3歳児と5歳児の間に有意差がみられた（図6-2）。鉄入り市販飲料は、3歳児まではそれ以降に比べ、摂取頻度が高いが、年齢が進むにつれて、摂取頻度は低下していく傾向があった。3歳児と6歳児の間に有意差がみられた（図6-3）。

## 5. 間食について

子どもの間食で、保護者が与える頻度が多かった物は、男女児合計では、多い順にチョコレート、スナック菓子、グミ、せんべい（この2つは同順位）、果物、ヨーグルト、クッキー・ビスケット、アイス・アイスクリームであった。

### 1) 性別による間食摂取状況

間食の男女別の摂取状況を図7に示す。チョコレートは女児が男児の約1.4倍多く、有意差があった。男女児で有意ではないが男女児で差がみられたものは、ヨーグルト（約1.4倍）、果物（約1.2倍）で、いずれも男児が多かった。

### 2) 年齢別の間食の摂取状況

間食の菓子の種類別に、年齢による摂取状況の変化を図8に示す。スナック菓子は3歳以降、増加傾向がみられた。果物は、2歳児は他の年齢の約2倍多く、5、6歳は男児が女児より多かった。チョコレートは、全ての年齢で、男児に比べて女児が多かった。特に2歳児では、男児の約3倍、3歳児では

約2倍多かった。グミは、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」<sup>5)</sup>では、菓子の項目で独立した分類はされていないが、保護者の回答に多く出てきたので独立させて分類したところ、男児は4歳、女児は3歳で最も摂取頻度が高かった。せんべいは各年代で、あまり差はみられなかった。クッキー・ビスケットは2歳児が男女共に、他の年齢の約1.5倍多かった。ヨーグルトは、2、3歳児の男児が女児より、また、他の年齢より多かった。アイス・アイスクリームは、6歳女児が男児に比べて約1.5倍多かった。

年齢別の間食菓子の種類を摂取頻度順に表6-1、6-2に示す。2歳児は、他の年齢に比べて果物が多かった。スナック菓子は、3～6歳の男児、6歳の女児では、摂取頻度が第1位であった。2、3歳男児では、チョコレートは上位6位に入っていないが、女児では2歳で4位に、3、4、5歳では1位に、6歳でも2位と、男児に比べて早い時期から摂取している傾向がみられた。グミは、2歳男児を除く、全年齢の上位6位までに入っており、早い時期から摂取していた。

### 3) 間食の与え方について

#### (1) 間食摂取の機会

幼児の間食摂取の機会について、表7に示す。「保育園以外食べていない」のは、22.7%であり、「日常的に与えている」のは73.2%、「休日のみ」は1.3%であった。「たまに」は、月1回程度のように、たまにしか与えていないものであり、それは0.4%であった。

#### (2) 男女児別、間食を与える時刻

間食を与える時刻について、表7の「日常

的に与えている」と「休日のみ」の合計2,162人の結果を、男女児別に表8に示す。男女児で差がみられなかったので、男女児の合計でみると、朝食後(7:00～、8:00～)8.9%、午前のおやつ(10:00～)13.4%、午後のおやつ(15:00～、16:00～)63.7%、降園後(17:00～、18:00～)66.6%、夕食後(19:00～)16.6%に大別され、20時以降も12.7%みられた。

#### (3) 出生順位別、間食を与える時刻

出生順位別の間食を与える時刻を表9に示す。第1子、第2子に比べて、第3子以降が少なかったのは、7:00～、15:00～、18:00～、20:00～であったが、有意差はみられなかった。他の時間帯については、出生順位による差はほとんどみられなかった。

#### (4) 年齢別、間食を与える時刻

年齢別の間食を与える時刻を表10に示す。10:00～は、2歳児では18.8%であったが6歳では5.8%と、年齢が上がるにつれて約1/3に減少した。15:00～は、2歳児は38.0%と多かったが、3歳以降は約25%に減少した。20:00～の遅い時刻については、2歳児は6.1%であったが、6歳児では13.5%と年齢が上がると2倍以上に増加した。

#### (5) 男女児別、間食の与え方

男女児別の間食の与え方を表11に示す。各項目に男女差はほとんどみられなかったため、男女児合計の値をみると、「時間を決めている」39.2%、「量を決めている」55.7%、「甘いものは少なくしている」17.8%、「スナック菓子は与えない」9.2%であった。「栄

養価に注意している」のは3.5%、「なるべく手作りにしている」は2.6%と少なく、「特に気をつけていない」は、20.9%と多かった。

#### （6）出生順位別、間食の与え方

出生順位別の間食の与え方を表12に示す。「時間を決めている」は、第1子が35.6%に対し、第2子、第3子以降は40.9%、42.8%と増加した。第1子に対して、第2子、第3子以降の増加は有意差がみられた。「量を決めている」は、出生順位で差はみられず、約55%であった。「甘いものは少なくしている」は、第1子19.9%、第2子16.9%、第3子以降15.7%と出生順位が下がるにつれて減少した。「スナック菓子を与えない」は、第1子12.8%に対して、第2子は7.2%、第3子以降は6.3%と有意に低かった。「なるべく手作りにしている」は、全年齢で少なかったが、第1子の3.3%から、第2子、第3子以降はさらに少なくなり、2%台に低下した。「栄養価に注意している」は、第1子4.3%、第2子3.3%、第3子以降2.7%と出生順位が下がるにつれて減少した。「特に気をつけていない」は、第1子は18.5%であったが、第2子、第3子以降は、約22%に増加した。

#### （7）年齢別、間食の与え方

年齢別の間食の与え方を表13に示す。「時間を決めている」は、2～5歳児が約40%であるのに対して、6歳児は約35%に低下した。「量を決めている」は、年齢による差はほとんどみられなかった。「甘いものは少なくしている」は、2歳児が27.4%であるのに対して、3～6歳児は、

それぞれ19.9%、14.8%、14.3%、11.3%と年齢が上がるにしたがって減少した。2歳児と他の年代、3歳児と6歳児の間に有意差がみられた。「スナック菓子を与えない」は、2、3歳児が12.9%、11.5%であるのに対し、4歳～6歳児になると6.3%、7.2%、7.6%と半減した。2歳児と4～5歳児の間に、また、3歳児と4歳児の間に有意差がみられた。「なるべく手作りにしている」は、全年齢で少ないが、2歳児の3.7%から年齢が上がるにしたがって低下し、6歳では0.9%となった。「栄養価に注意している」は、2歳児では、5.5%であるが、3歳以降は約3%と低かった。「特に気をつけていない」は、2歳児は16.8%、3歳児は19.4%と20%以下であるが、4歳以降は20%を超え、6歳では27.2%に増加した。2、3歳児と6歳児の間には有意差がみられた。

#### （8）間食の与え方と経済的、時間的なゆとり

間食の与え方と経済的なゆとりについて、表14に示す。「時間を決めている」は、「ゆとりがある」「ややゆとりがある」はそれぞれ40%を超えていたが、「全くゆとりはない」は33.8%と低く、「ややゆとりがある」と「全くゆとりはない」の間に有意差がみられた。「量を決めている」は、「ゆとりがある」の61.8%からゆとりがなくなるに従い減少し、「全くゆとりはない」は47.0%になった。「甘いものは少なくしている」は、「ゆとりがある」は21.3%であった。「ややゆとりがある」は18.6%、「どちらともいえない」は18.3%で、ほとんど差はみられなかった。また、「あまりゆとりがない」は16.6%、「全

くゆとりがない」は16.7%で、こちらも差はみられなかった。「スナック菓子を与えない」は、「ゆとりがある」は12.5%、「ややゆとりがある」は11.0%であったのに対して、「どちらともいえない」は8.5%、「あまりゆとりはない」は8.2%、「全くゆとりがない」は7.0%と、ゆとりがなくなるにしたがって低下した。「なるべく手作りにしている」は、経済的ゆとりの有無にかかわらず全ての群で約2～3%と少なかった。「栄養価に気をつけている」は経済的ゆとりの有無にかかわらず全ての群で約3～4%と少なかった。「特に気をつけていない」は、「ゆとりがある」は14.0%であったが、経済的なゆとりがなくなるほど、その値は増加して「全くゆとりはない」は28.6%であった。「ゆとりがある」、「ややゆとりがある」に対して「全くゆとりがない」は有意に低値であった。

間食の与え方と時間的なゆとりについて、表15に示す。「時間を決めている」は、「ゆとりがある」は42.6%、「ややゆとりがある」は43.3%に対して、「どちらともいえない」は37.5%、「あまりゆとりはない」は39.6%、「全くゆとりはない」は35.7%と低値であった。「量を決めている」は、「ゆとりがある」は60.6%であったが、ゆとりがなくなると減少し、「全くゆとりはない」は52.0%になった。「甘いものは少なくしている」は、各群間に差は見られず、約17～19%であった。各群間に差は見られず、約7～10%であった。「なるべく手作りにしている」は、「ゆとりがある」が4.3%と、他の群の約2～3%よりやや高値であった。「栄養価に気をつけている」は時間的ゆとりの有無にかかわらず全ての群で約3～4%と少なかった。「特

に気をつけていない」は、「ゆとりがある」は18.1%であったが、経済的なゆとりがなくなるほど、その値は増加して「全くゆとりはない」は24.0%であった。

## D. 考察

### 1. 食物摂取頻度について

#### 1) 出生順位の影響

出生順位別の食物摂取頻度については、食肉加工品、豚肉、鶏肉、卵、大豆・大豆製品、淡黄食野菜、キシリトール入り市販食品は、第1子、第2子、第3子以降の順に摂取頻度が高くなり、群間に有意差がみられた。ハムやソーセージなどの食肉加工品は、第1子では、塩分や添加物が気になり、使用を控えるが、兄や姉のいる第2子、第3子以降となると、健康志向よりも上の子どもの嗜好に合わせるが多くなり、食卓に上る回数も増えることが推察される。豚肉、鶏肉、卵、大豆・大豆製品については、上の子どもの嗜好に合わせ、また調理性もバラエティに富むため、上の子どもの影響を受けて摂取頻度が第3子以降は高いと考える。

大豆・大豆製品としては、納豆や豆腐が頻回に利用されると思われる。納豆は、たんぱく質が約15g/100gと豊富で、安価であり、保存性も高く、子どもでも食べやすい食品である。しかし、市販納豆には、たれが添付されていることがほとんどで、1パック40～50gの製品のたれを全量使用すると、その中に含まれる食塩は、約0.4～0.5gになる。これは、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」<sup>4)</sup>による食塩の目標量(1～2歳:3.0g未満、3～5歳:3.5g未満、6～7歳:4.5g未満)を勘案すると、1つの食品からの食塩摂取量としては多いと思われる。また、豆腐



も、手軽な食べ方として、しょうゆをかけて冷ややっこで食べると、そこから摂取する塩分について注意を払う必要がある。特に第3子以降は、保護者が、兄・姉と同じ味付けにする可能性も高いことが推察されるために、支援者は食塩摂取量に注意喚起することが重要である。

淡黄色野菜については、摂取する場合には、通常生で食べる野菜サラダなどが多いと思われる。保護者は第1子の場合には、淡黄色野菜より栄養成分の豊富な緑黄色野菜の摂取に努めるが、兄・姉がいると、緑黄色野菜は通常、加熱調理の必要があり、手間がかかるために、野菜料理として手軽に食べられる淡黄色野菜の頻度が高まることが推察される。キシリトール入りの市販食品については、兄・姉の歯科健診時やう蝕治療時に歯科医師等から勧められる機会があり、それで第1子よりも、第2子、第3子以降が多くなったことが推察される。

## 2) 年齢による影響

年齢による食物摂取頻度については、豚肉、淡黄食野菜、果物、牛乳・乳製品、鉄入り市販食品に有意差がみられた。豚肉は、2、3歳児に比べ6歳児が有意に多かった。これは、年齢が上がるにつれて咀嚼力もついてくるために、保護者がひき肉料理等の軟らかい肉料理以外も提供する機会が増えることが一因として推察される。しかし、同じ肉でも、牛肉、鶏肉には年齢による有意差は観察されなかった。牛肉については、豚肉に比べて高価なため、全ての年齢で豚肉より摂取頻度が低く、有意差がなかったと推察される。鶏肉は、一口大にカットされて販売されている場合もあるが、もも肉、胸肉の

ように、ある程度の塊で厚みのある状態のものも多い。そのため鶏肉の調理には、塊状を切るという操作が必要であったり、加熱に時間がかかったりする。一方、豚肉は塊状のものもあるが、スライスされた状態の肉も多い。本研究結果にもあるように、保護者は時間的なゆとりがあまりない、全くない者が約60%と多かった。その結果、鶏肉は豚肉より使用頻度が低く、年齢による有意差がなかったと推察される。

豚肉が子どもの食事に頻回に利用される理由として、加熱しても軟らかいことも推察される。たんぱく質の多い赤肉は、加熱すると熱凝固して固くなるが、脂身は加熱で溶けるために、脂身が多い肉は軟らかく感じる。例えば、料理素材として使われることの多い豚ばら肉は、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」<sup>5)</sup>の数値では、脂質が約35～40g/100gも含まれている。ロース肉（脂身つき）には約19g/100g、もも肉（脂身つき）にも、約10～15g/100g、ひき肉にも約17%の脂質が含まれている。一方、ロース肉（赤肉）では、約6～8g/100g、もも肉（赤肉）は、約4～5g/100gと脂質量が半減する。保護者の中には肉の部位による脂質の量の違いに無頓着な者もいることが推察される。そこで、管理栄養士等の支援者は、食肉の部位による栄養成分、特に脂質の量の違いを示すことが重要である。また、脂質の少ない赤肉は、加熱により固くなったり、ぼそぼそして、食べにくくなる場合がある。そこで、肉の筋切りなど下処理の工夫、仕上げをあんかけにするなどの具体的な赤肉の調理法を示す必要がある。

なお、鶏肉は皮とその下にある脂肪を取り除くと、低エネルギー、高たんぱく質であ

り、比較的安価なので、管理栄養士等の支援者には、調理操作の簡便化と時間短縮を考慮した調理指導が望まれる。

淡黄色野菜は、2、3歳児と5、6歳に有意差があり、年齢が高いほど摂取頻度が高かった。前述のように、淡黄色野菜は生野菜サラダとして食する機会が多い。幼児は3歳頃に20本の乳歯が生えそろうと、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にくいので、保護者は子どもの年齢に応じた咀嚼力を見極めて食事を提供している可能性が示唆される。

果物は、2歳児と3、4歳児の間に有意差がみられた。果物は、本調査結果で示されたように低年齢では間食として提供されることが多い。これは、年齢が上がると手軽さや子どもの嗜好を重視して、果物に代わりチョコレートやスナック菓子を与えることが増えることが原因であると推察される。

牛乳・乳製品は、2、3歳と5歳の間に有意差がみられた。これは、低年齢では栄養的なことを保護者は考えて、牛乳・乳製品の利用頻度が高いが、年齢が上がると保護者の提供した牛乳・乳製品以外を子どもが欲したり、初めから子どもの嗜好を重視したりするようになることが原因と考えられる。

鉄入り市販食品は、年齢が上がると摂取頻度が低下する傾向がみられた。これは低年齢では、食事量全体が少なく、鉄の摂取を気にする保護者も多いが、年齢が上がると、食事量や食品の種類も増えるために、鉄を気にしなくなったことによると思われる。

## 2. 間食について

### 1) 間食の内容

離乳を終えて間もない2歳児では、保護者は間食に果物などを与え、内容に配慮がみられた。しかし、3歳以降は夕食までの小腹を満たすために、手軽さ、子どもの嗜好重視でチョコレートやスナック菓子を与えることが多かった。果物は、年齢が上がると利用頻度の順位が低下した。これは前述のように年齢が上がるにつれて、健康重視よりも、子どもの嗜好や簡便さを重視になった結果であると考えられる。

グミは頻回に与えられており、保護者は「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」<sup>5)</sup>の菓子分類のあめ玉、ゼリーキャンディーとは独立した菓子ととらえていた。支援者はそのことを考慮しながら、間食の支援や食事調査等を行うことが推奨される。グミの特徴として、アメ・キャンディーにはない歯ごたえがあり、子どもの満足感を充足しやすいこと、アメ・キャンディー、キャラメルは舐めている間中、口腔内にショ糖等が滞留するが、グミはそれらに比べると、口腔内滞留時間が短いこと、また、キャラメルのように歯に付着することも少ないことなどがあげられる。そこで、保護者は子どもの嗜好に加えて、う蝕発生リスクにも配慮した結果、利用頻度が高くなったと推察される。

### 2) 適切な間食摂取に向けた支援について

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役割をもつ。そのため保育所等では、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<sup>6)</sup>。しかし、本調査結果では、おにぎり、パンなどの補食的な食品はほとんど見られず、幼児においても食後のデザートのような嗜好品の間食が多かった。補食的な間食が少ない理由は、保護者に時間的なゆとりが少なく、それらを手間と時間をかけて用意するだけの余裕がないことが挙げられる。また、食事よりも間食は子どもの嗜好を重視する傾向が強いため、子どもが好むスナック菓子やチョコレートなどの市販品の頻度が高くなることが推察される。

このような状況を踏まえて、管理栄養士等の食の支援者は栄養指導にあたり、市販の菓子の適切な利用法を示すことが求められる。例えば、市販菓子の袋を開けるワクワク感も、間食の楽しみの一つなので、菓子製品を未開封の状態を与える場合には、包装単位が少量のものを与えること、一回分の量を決めて与えること、お代わりを要求されても、最初に約束した量以上に与えないようにしたり、「今日だけは特別」とお代わり等の例外をつくったりしないことなどの具体的な提案である。

間食を与える際に「栄養価に注意している」保護者は、全体で3.5%と大変少なかった。そこで、支援者は、栄養成分表示の確認を勧めるなど、保護者の意識が少しでも栄養に向くよう働きかける必要がある。

間食を「特に気をつけていない」で与える、即ち、種類、量、添加物、与える時間、品質、栄養価などに注意を払わず、子どもの嗜好に任せるままに与えている保護者は、全年齢平均で20.9%と多かった。このような保護者は、子どもの間食だけでなく、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、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求められる。

### 3) 性別を考慮した間食の支援

食物摂取頻度については、男女児間での有意差は、牛乳・乳製品とお茶などの甘くない飲料にのみみられた。一方、間食でチョコレートは、女兒は男児に比べて、年齢の低い時期から摂取頻度が高く、男女児で有意差がみられた。そこで、支援者は、食事に用いる食材の種類に関しては、男女児で摂取頻度に有意差があるものは少ないために、性別を意識する必要性は少ないが、間食の指導に関しては、性別を意識することが必要である。女兒は男児に比べて甘味嗜好が強い傾向がみられたことから、女兒の保護者には、チョコレートに関しては、一日の摂取量と時間を決めて、過食による肥満や、だらだら食べによるう蝕発生リスクの低減化を指導することが求められる。また、甘味だけにとらわれない、軽食にもなるような間食の紹介に努めることも推奨される。

### 4) 出生順位を考慮した間食の支援

出生順位が第1子に比べ、第2子、第3子以降は、時間を決めて与える割合は低く、甘いもの、スナック菓子を与える頻度が増加した。特に第3子以降にその傾向は顕著であった。通常、子育て経験のある第2子、第3子以降の保護者への食生活支援は簡単に済ませて、第1子に重点がおかれることが多い。しかし、第1子以外、特に第3子以降の方が、改善の必要のある間食の与え方をしている場合が多いので、丁寧な支援が必

要である。

#### 5) 年齢を考慮した間食の支援

低年齢に比べ、5、6歳になると、19:00～、20:00～の間食が増加した。この時間の間食は、夕食後であると思われる。夕食後の間食は、摂取量にもよるが、それが習慣化すると肥満につながりやすかったり、夕食を控えて、好きな間食を食べようとして、栄養バランスを欠きやすくなったりすることが推察される。そこで、5、6歳児の間食の支援には、間食内容にとどまらず、摂取時刻、特に夕食後の間食への注意喚起が求められる。

#### 6) 間食の与え方と経済的なゆとり

経済的なゆとりがない群では、「時間を決めて与える」、「量を決めている」、「スナック菓子は与えない」などが、ゆとりのある群に比べて低値であった。また、「何も気をつけていない」は、ゆとりがなくなるに従って増えていた。そこで間食の与え方の支援に際して支援者は、経済的な状況により、上記項目に配慮する必要がある。なかでも「時間を決めて与える」は、ゆとりの有無で有意差がみられたことから、特に支援にあたり強調する必要がある。

#### 4. 時間的な制約について

本調査結果から、2歳～6歳までの子どもの保護者は、経済的ゆとりに比べて、時間的に「あまりゆとりがない」人が2倍近く多いことが明らかにされた。この状況においては、いつ、どのような形で支援を行うのか、という支援の機会について、ならびに支援内容に常に時間的な制約を意識すること

が重要である。

#### 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食物摂取頻度や間食について調査研究し、以下の結果を得た。

- ・肉類では、豚肉の利用頻度が牛肉、鶏肉に比べて、また、出生順位が下がるほど有意に高かった。豚肉はばら肉など脂質含有量が多い部位もあるため、支援者は部位に注意を払うことを保護者に伝える必要がある。
- ・大豆・大豆製品の利用は、出生順位が下がるほど有意に高かった。納豆の利用が多いと思われるが、たれに含まれる塩分にも配慮した支援が求められる。
- ・グミは頻回に与えられており、保護者は「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」<sup>5)</sup>の菓子分類のあめ玉、ゼリーキャンデーとは独立した菓子ととらえていた。支援者はそのことを考慮しながら、間食の支援や食事調査等を行うことが推奨される。
- ・第1子に比べて、特に第3子以降は兄、姉の影響を受けて摂取食物の種類が多かった。その一方で、間食に甘いものやスナック菓子の頻度が高かったことから、第3子以降の間食の支援は丁寧にする必要がある。
- ・女兒は男児に比べて、チョコレートの摂取頻度が有意に高く、摂取開始時期も早いことから、特に女兒には、甘味嗜好に配慮した市販菓子の選び方、与え方、う蝕予防等の支援を重点的に行う必要がある。

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）  
分担研究報告書

- ・ 5、6歳児は19時台、20時台の夕食後と思われる間食が多いことから、摂取時間にも配慮した間食の支援が求められる。
- ・ 間食の栄養価に注意している保護者は3.5%と少ないことから、支援者は食品成分表示の確認などを推奨することが必要である。
- ・ 間食を与える際に、「特に気をつけていない」保護者が20.9%おり、間食だけでなく食生活全般にも無関心である状況が推察される。そこで、支援者はそれらの保護者への支援方を多職種協働で考える必要がある。

以上のことから、支援者には、幼児の性別、出生順位、年齢に応じたきめ細かい食生活支援が求められる。支援に際しては、約半数の保護者は、時間的にあまりゆとりがない状況にあることから、時間的な制約についての配慮も重要である。

#### 【文献】

- 1) 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、厚生労働省、2016.
- 2) 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.
- 3) 「授乳・離乳の支援ガイド」、厚生労働省、2019.
- 4) 「日本人の食事摂取基準」（2020年版）厚生労働省、2019.
- 5) 「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告、2015.
- 6) 堤 ちはる、三橋 扶佐子、「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」、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（健やか次世代育成総合研究事業）幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイドの開発に関する研究（研究代表者 石川みどり）、平成30年度 研究報告書、40-49、2019.

#### F. 健康危機情報

なし

#### G. 研究発表

##### 1. 論文発表

なし

##### 2. 学会発表

- ・ 第66回日本栄養改善学会「幼児の食の困りごとへの支援者の対応と間食に関する調査研究」、2019年9月5～7日、富山市にて示説発表。
- ・ 第67回日本小児保健協会学術集会「幼児の食生活の問題 - 間食を中心として -」、2020年6月26～28日、久留米市にて発表予定。
- ・ 第67回日本栄養改善学会「幼児の食の困りごとへの支援に関する調査研究」、2020年9月2～4日、札幌市にて発表予定。

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

**表 1 基本情報**

	2018 年		2019 年	
<b>回収数</b>	<b>1,948 人</b>		<b>1,706 人</b>	
1 歳児	50 人	1,898 人	20 人	1,686 人
性別年齢不明	49 人	1,849 人	24 人	1,662 人
兄弟数不明	14 人	1,835 人	16 人	1,646 人
食事調査欠損	244 人	1,591 人	220 人	1,426 人
記入者 母以外	76 人	1,515 人	37 人	1,389 人
<b>最終</b>	<b>1,515 人</b>		<b>1,389 人</b>	
	<b>2018 年</b>	<b>2019 年</b>	<b>合計</b>	<b>2,904 人</b>

**表 2 出生順位**

	男児(人、%)		女児(人、%)		合計(人、%)	
第 1 子	559	38.3%	545	37.7%	1,104	38.0%
第 2 子	639	43.8%	638	44.2%	1,277	44.0%
第 3 子以降	262	17.9%	261	18.1%	523	18.0%
合計	1,460	100.0%	1,444	100.0%	2,904	100.0%

**表 3 児性別と年齢**

	男児(人、%)		女児(人、%)		合計(人、%)	
2 歳児	253	17.3%	258	17.9%	511	17.6%
3 歳児	386	26.4%	368	25.5%	754	26.0%
4 歳児	363	24.9%	348	24.1%	711	24.5%
5 歳児	290	19.9%	311	21.5%	601	20.7%
6 歳児	168	11.5%	159	11.0%	327	11.3%
合計	1,460	100.0%	1,444	100.0%	2,904	100.0%

表4 兄弟数（本人含む）

	男児(人、%)		女児(人、%)		合計(人、%)	
1人	352	24.1%	351	24.3%	703	24.2%
2人	767	52.5%	750	51.9%	1517	52.2%
3人	279	19.1%	281	19.5%	560	19.3%
4人	53	3.6%	54	3.7%	107	3.7%
5人	9	0.6%	7	0.5%	16	0.6%
6人	0	0.0%	1	0.1%	1	0.0%
合計	1460	100	1444	100	2904	100

表5 母親の就労

	(人、%)	
あり	2594	89.3%
なし	223	7.7%
不明	87	3.0%
合計	2904	100%

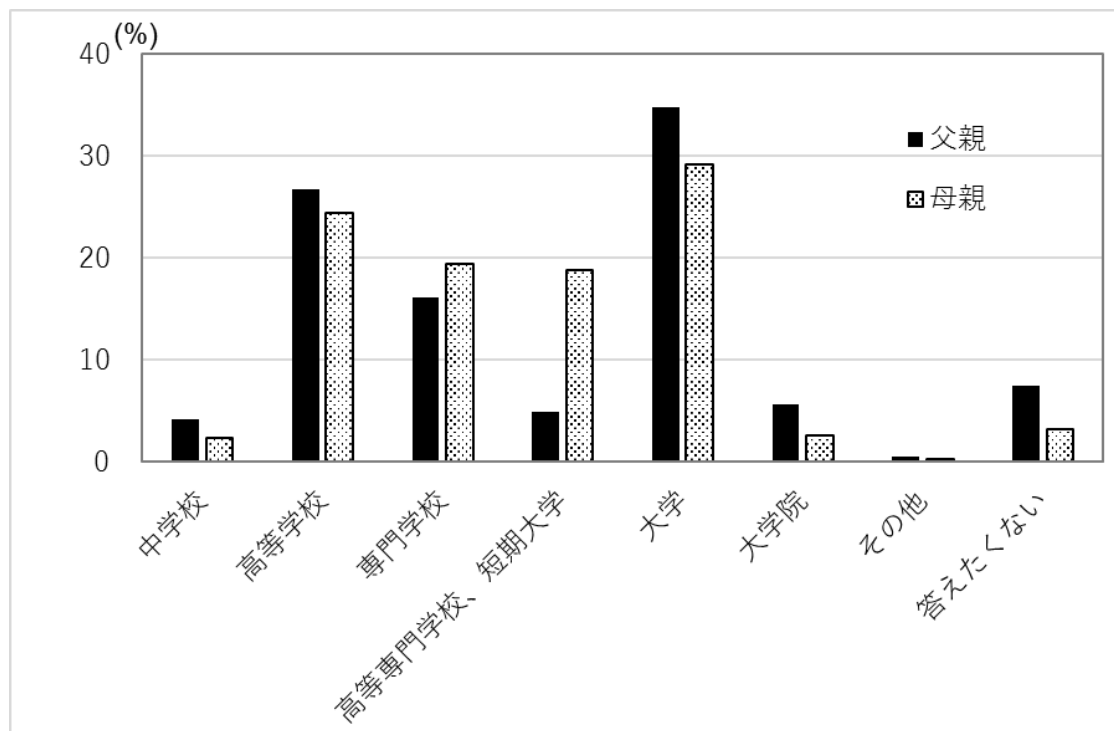


図1 最終学歴

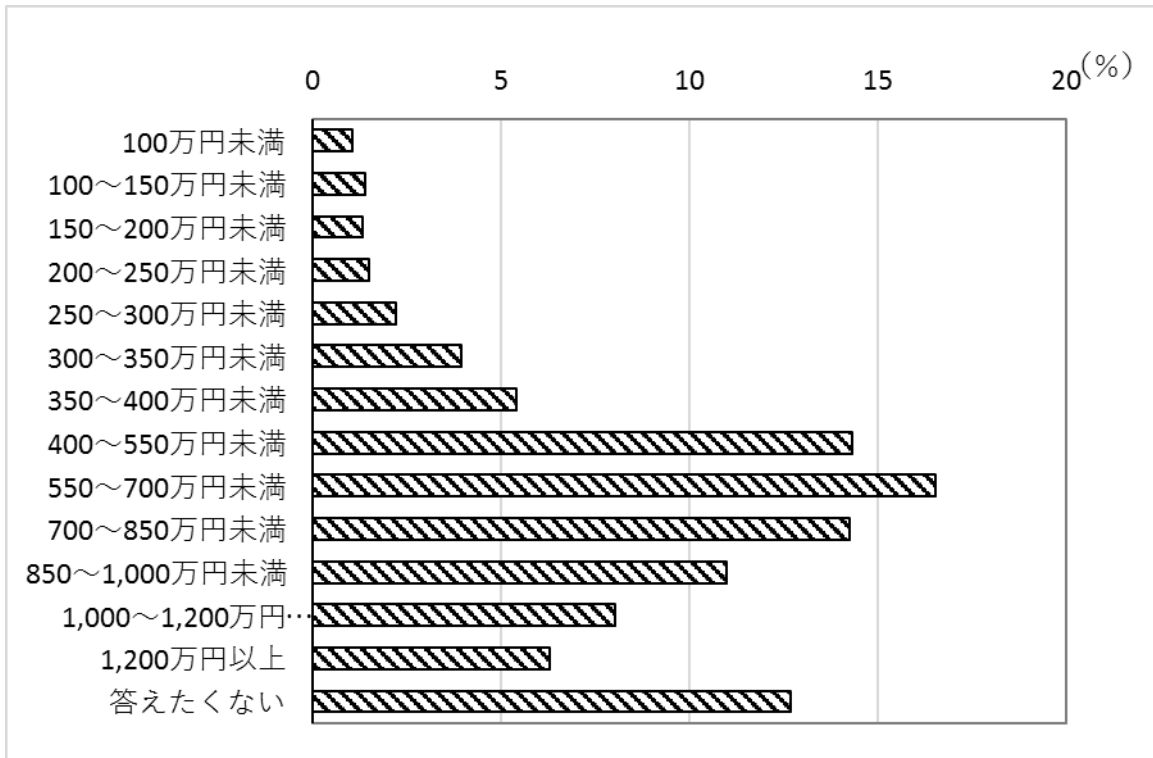


図2 世帯年収

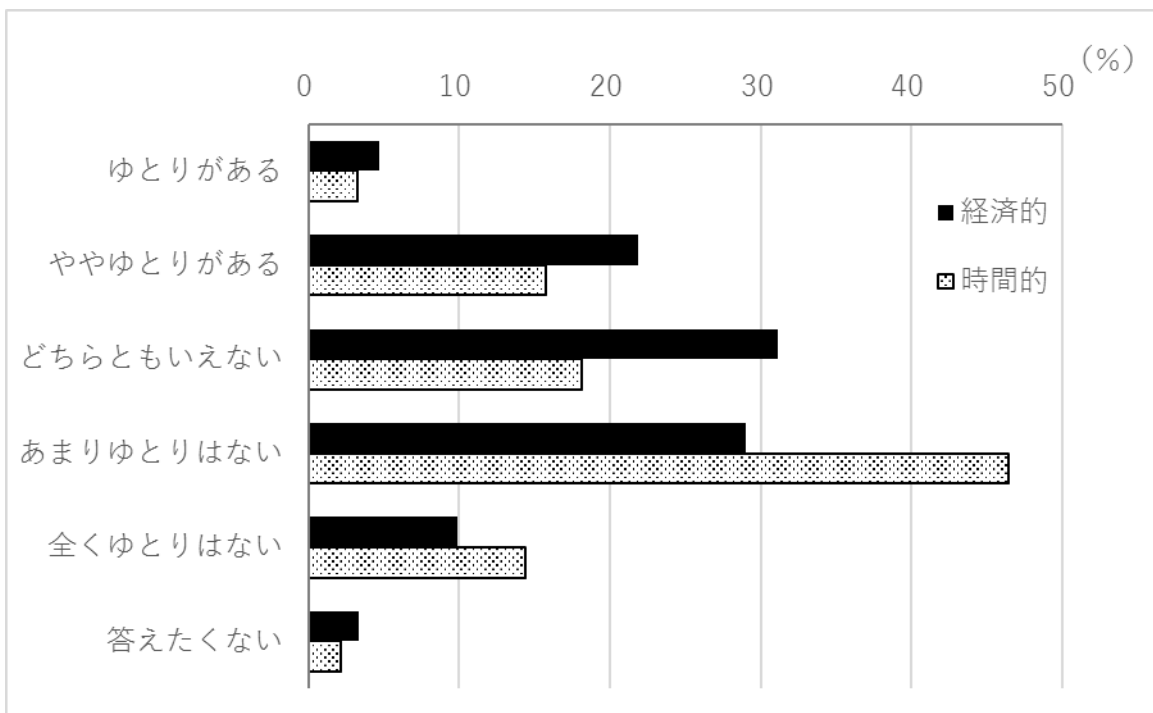


図3 経済的・時間的ゆとり



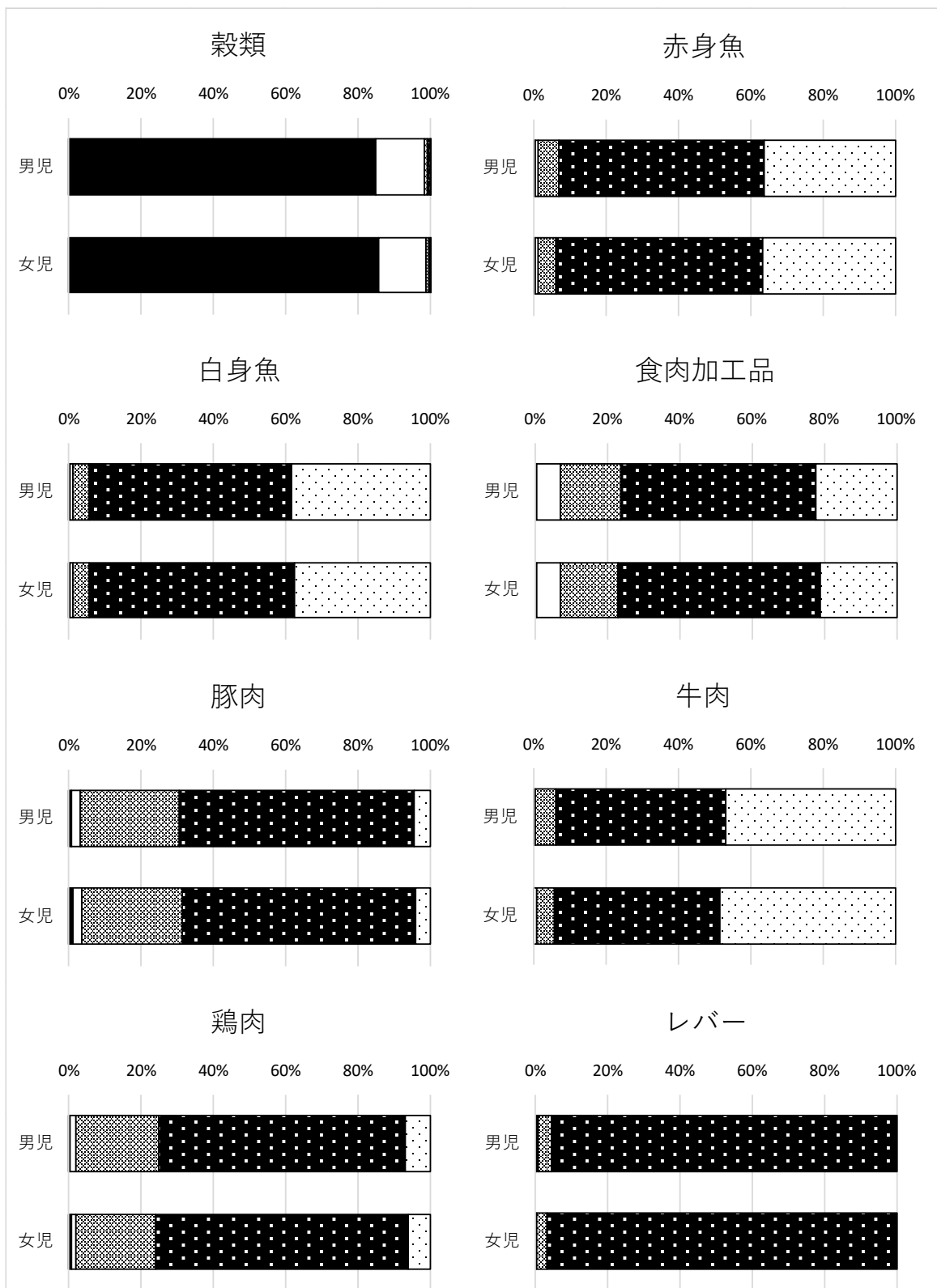


図 4-1 男女別各食物摂取状況

毎日2回以上
  毎日1回
  週に4~6日
  週に1~3日
  週に1回未満

p < 0.05 \*男児 vs 女児

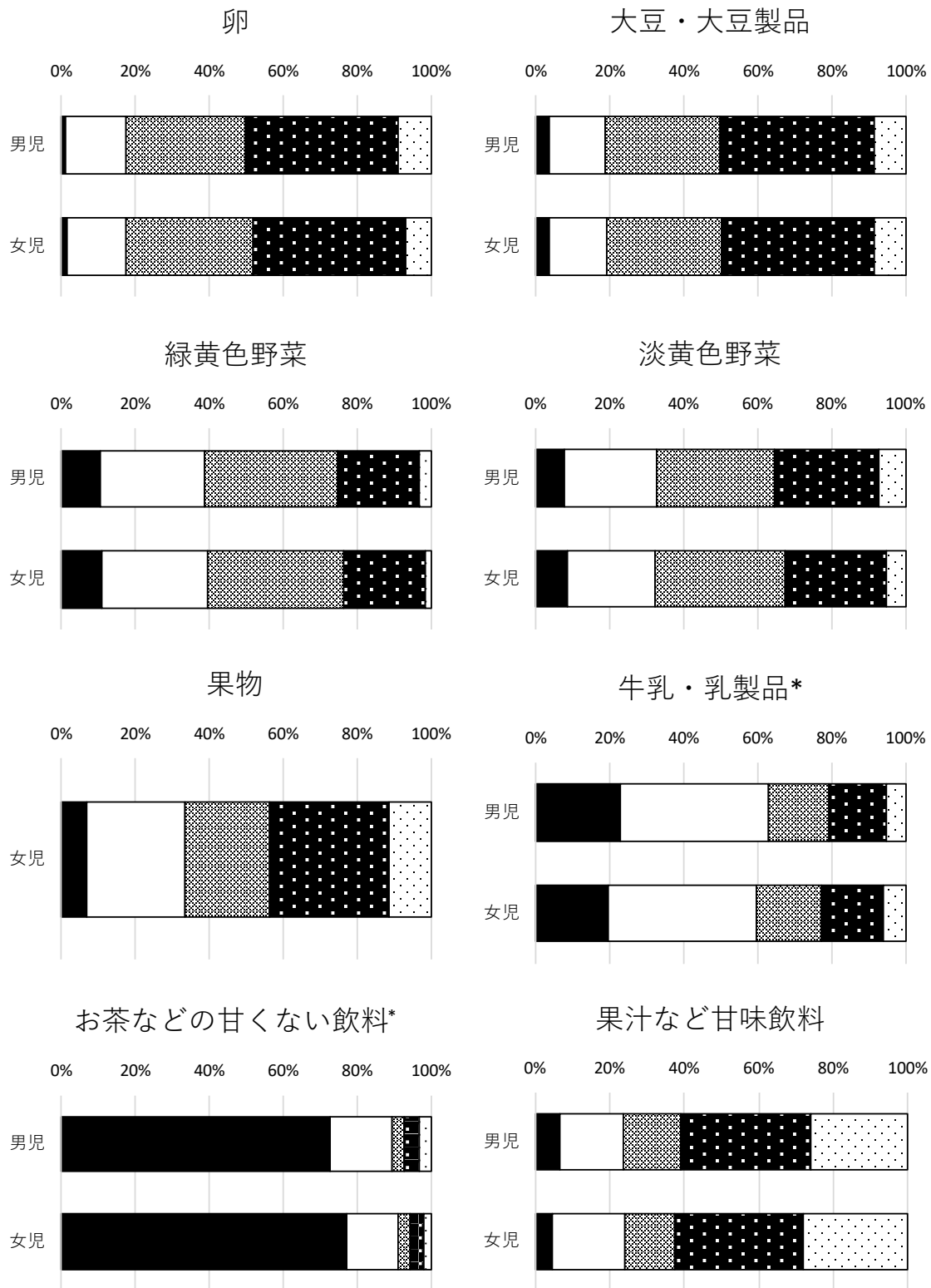


図 4-2 男女別各食物摂取状況

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週に4~6日 ● 週に1~3日 ▩ 週に1回未満

p < 0.05 \*男児 vs 女児

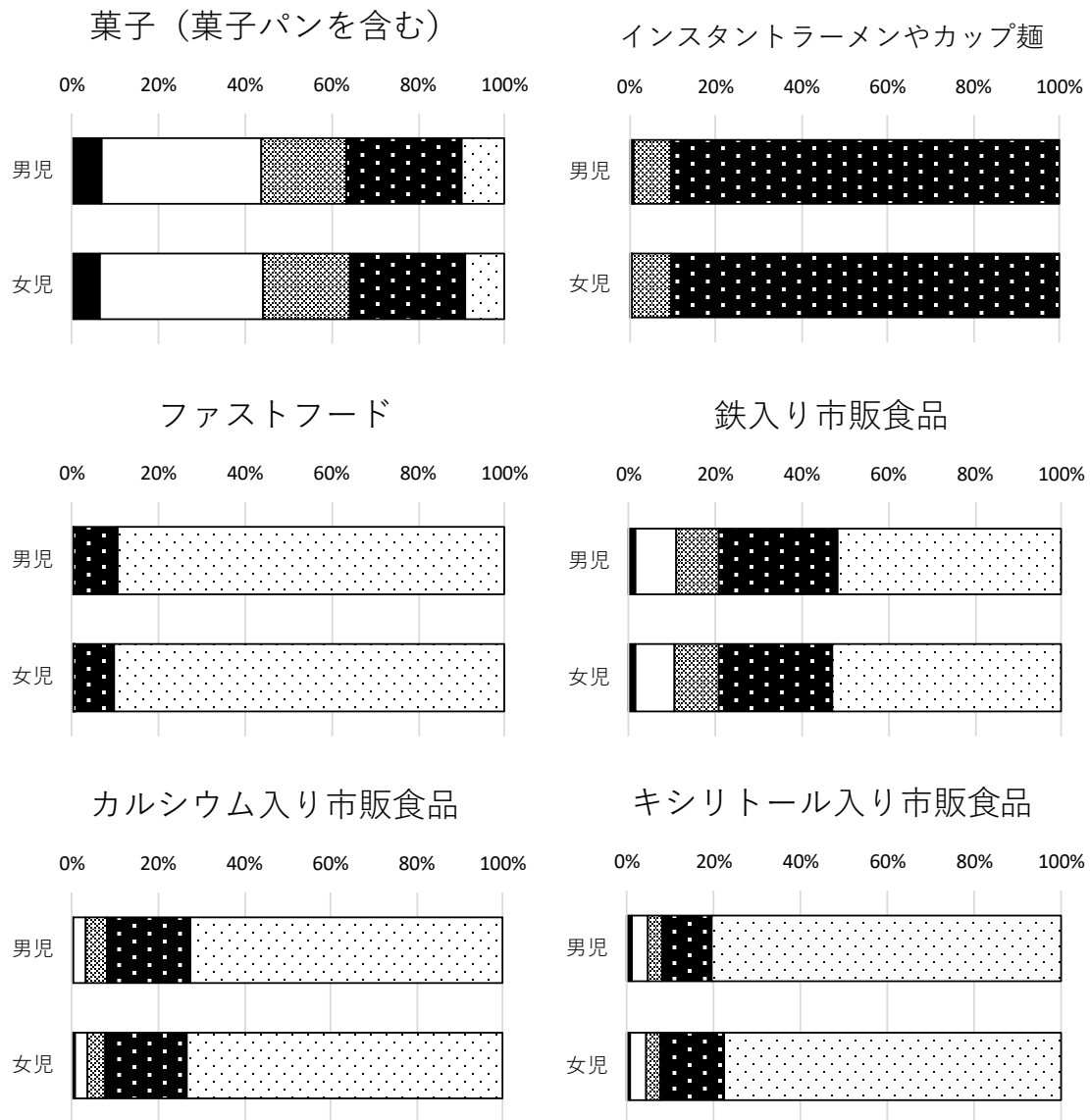


図 4-3 男女別各食物摂取状況

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週に4~6日 ■ 週に1~3日 ▩ 週に1回未満

p < 0.05 \*男児 vs 女児

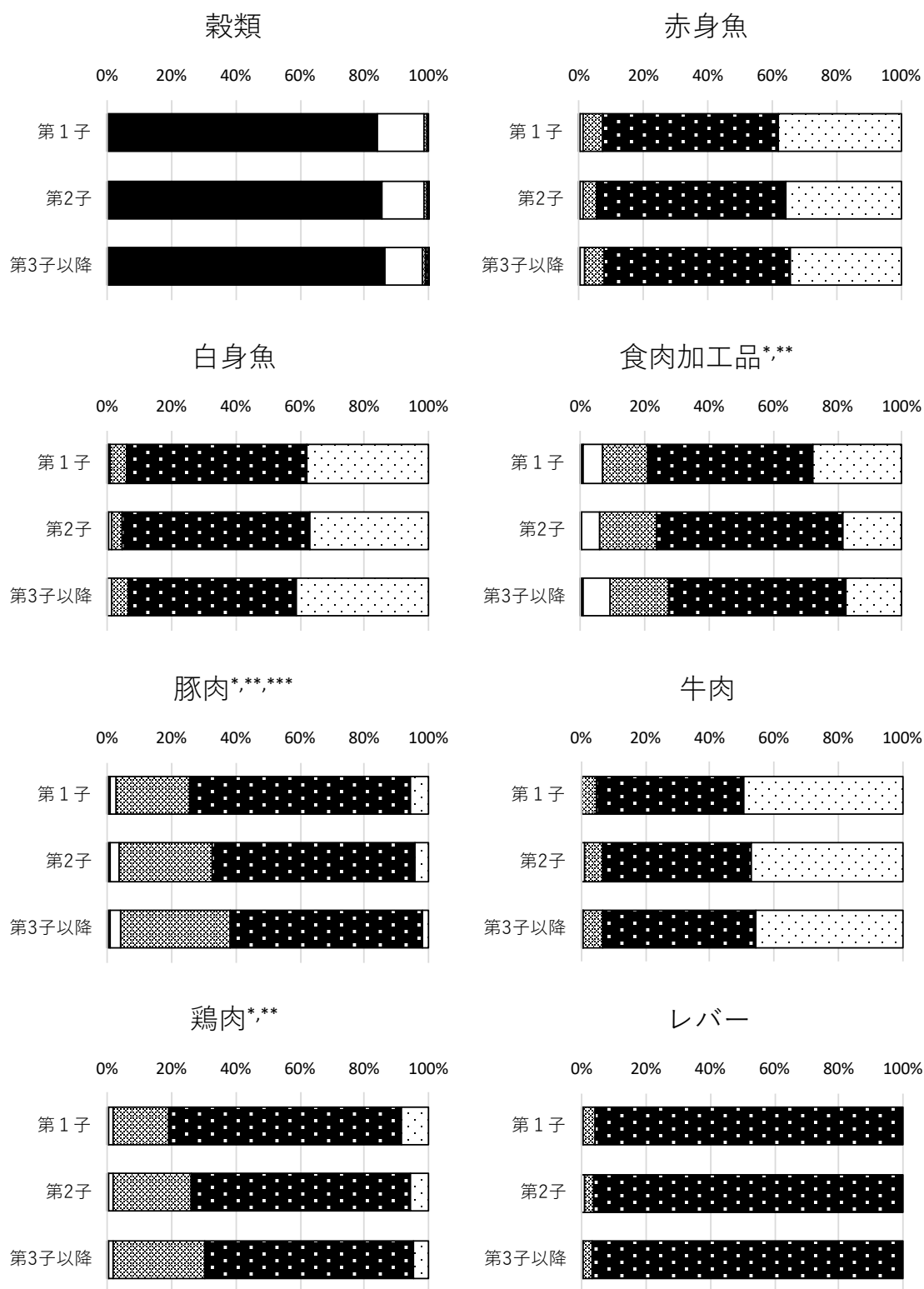


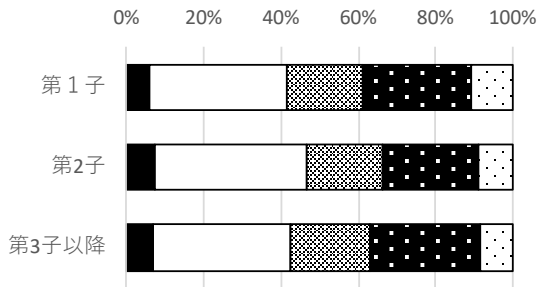
図 5-1 出生順位別食物摂取状況

毎日2回以上  
  毎日1回  
  週に4~6日  
  週に1~3日  
  週に1回未満

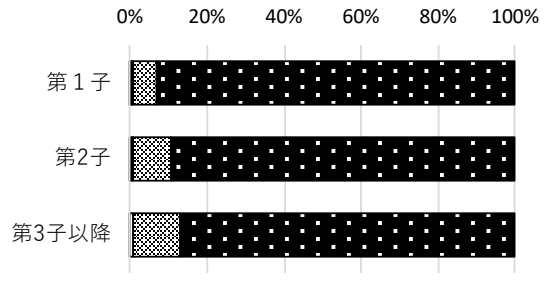
$p < 0.05$   
 \*第1子 vs 第2子  
 \*\*第1子 vs 第3子以降  
 \*\*\*第2子 vs 第3子以降



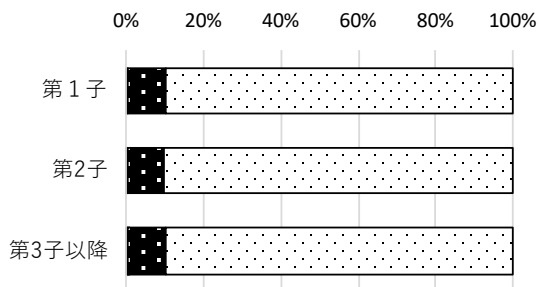
菓子（菓子パンを含む）\*



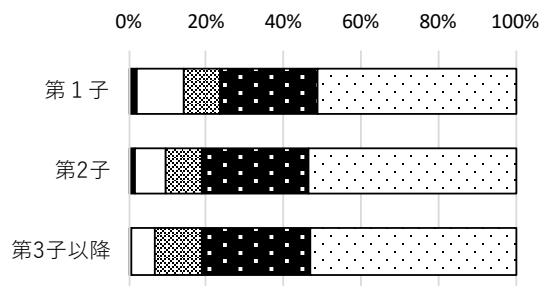
インスタントラーメンやカップ麺\*\*\*



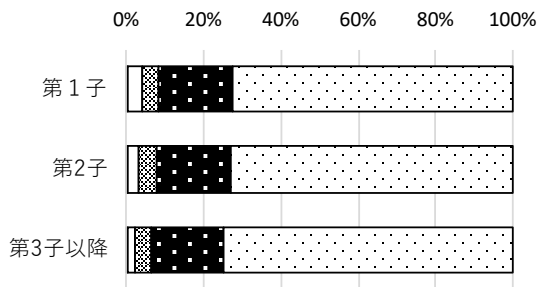
ファストフード



鉄入り市販食品



カルシウム入り市販食品



キシリトール入り市販食品\*\*

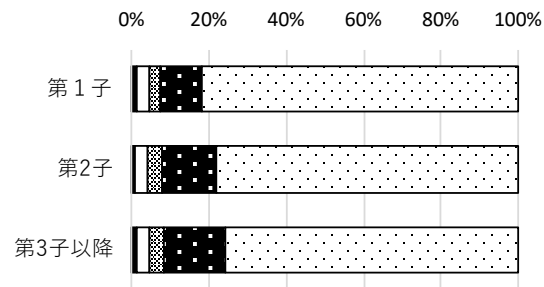


図 5-3 出生順位別食物摂取状況

毎日2回以上  
  毎日1回  
  週に4~6日  
  週に1~3日  
  週に1回未満

p < 0.05   \*第1子 vs 第2子   \*\*第1子 vs 第3子以降   \*\*\*第2子 vs 第3子以降

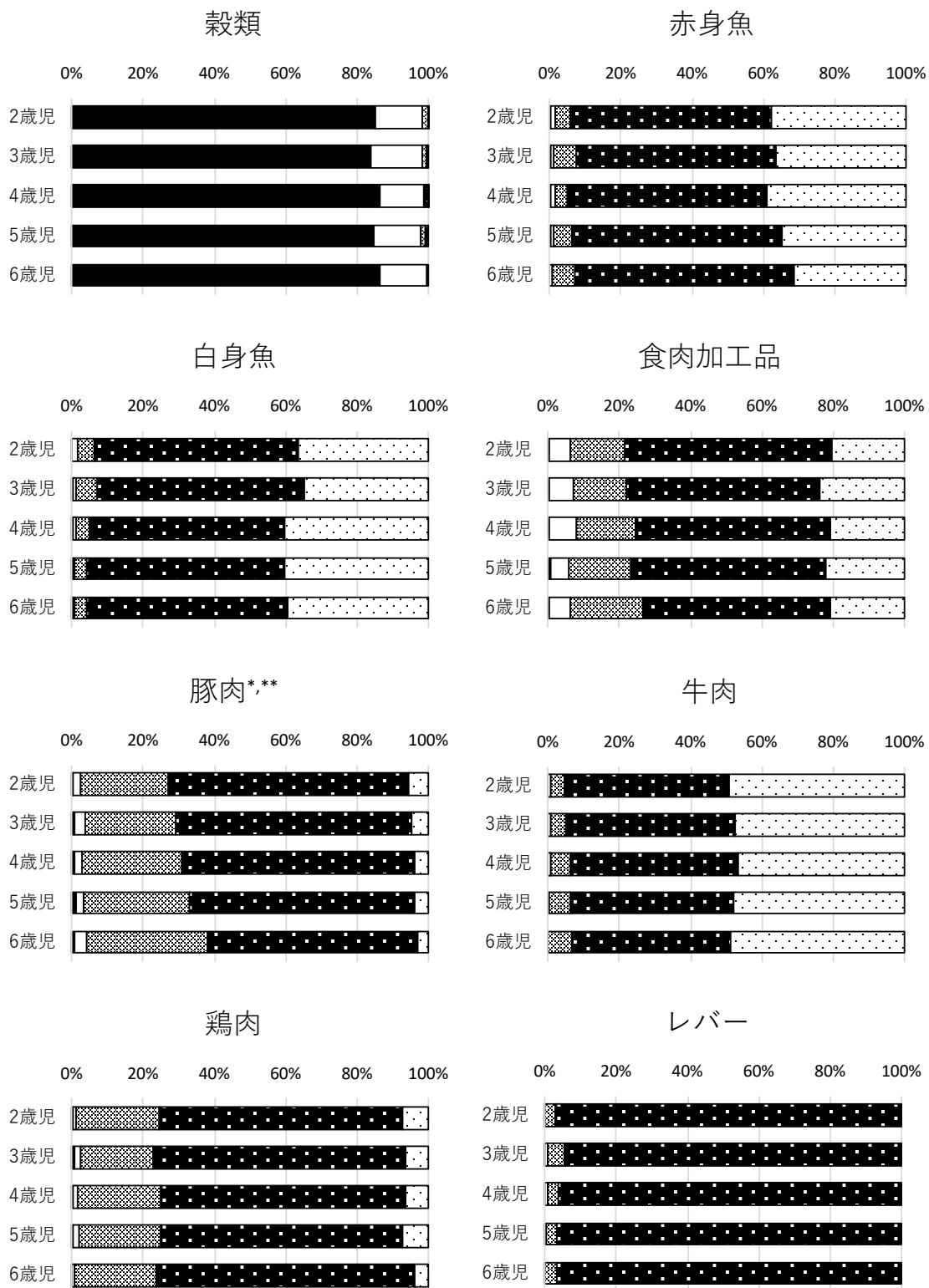


図 6-1 年齢別食物摂取状況

■ 毎日2回以上 □ 毎日1回 ▨ 週に4~6日 ▩ 週に1~3日 ▧ 週に1回未満

p < 0.05 \*2歳児 vs 6歳児 \*\*3歳児 vs 6歳児 \*\*\*4歳児 vs 6歳児

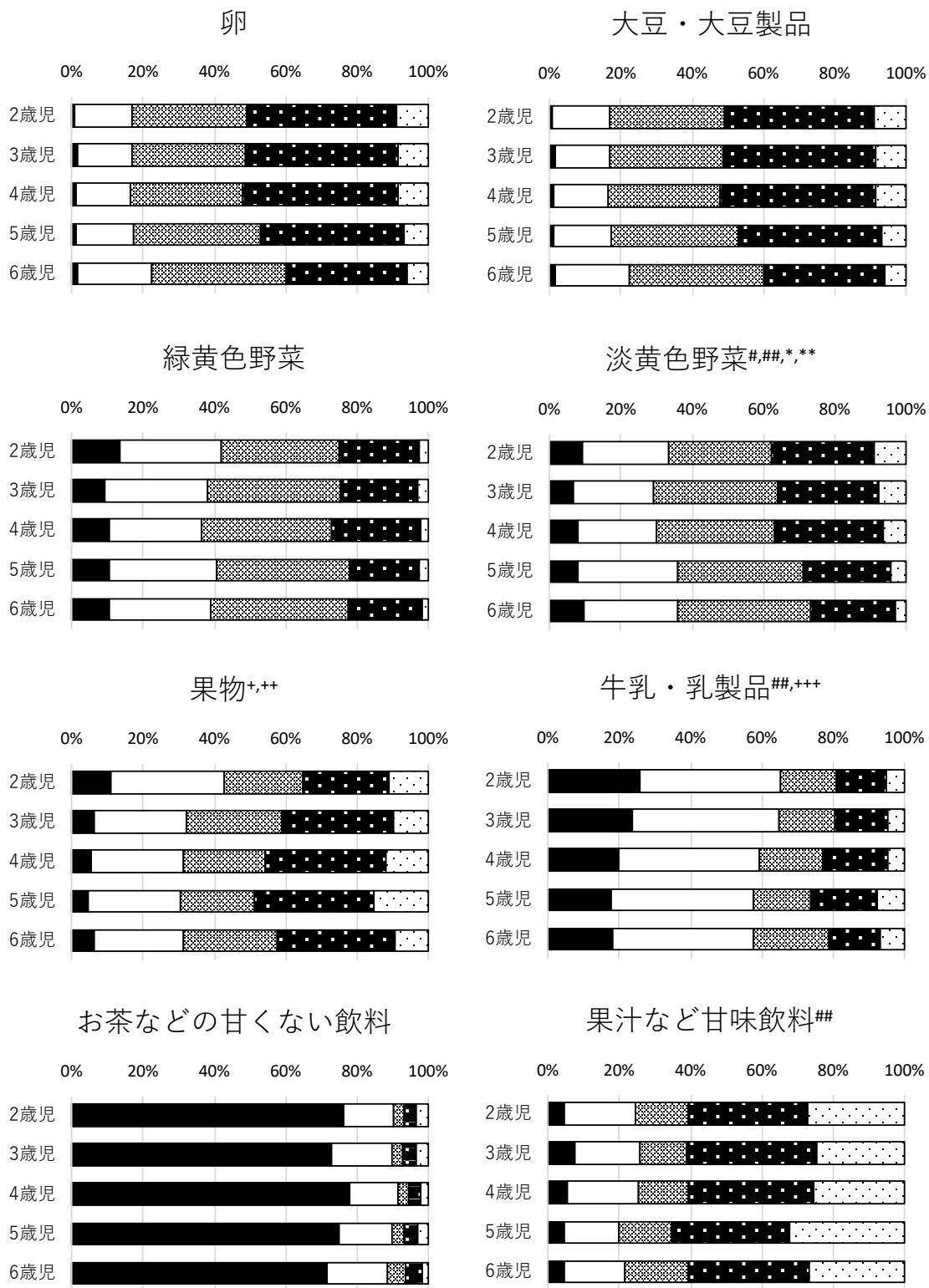
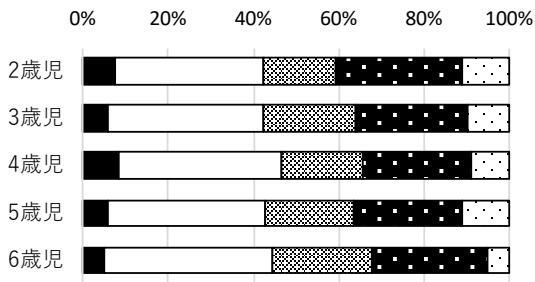


図 6-2 年齢別食物摂取状況

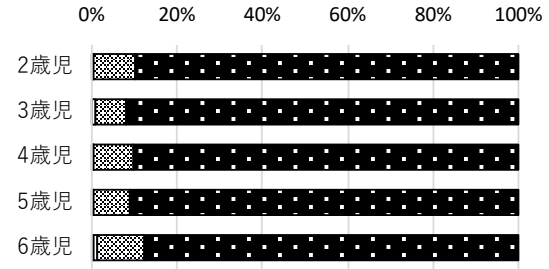
■ 毎日2回以上   □ 毎日1回   ▨ 週に4~6日   ■ 週に1~3日   ▩ 週に1回未満  
 p < 0.05   #2歳児 vs 5歳児   ##3歳児 vs 5歳児   ###4歳児 vs 5歳児   \*2歳児 vs 6歳児  
           \*\*3歳児 vs 6歳児   \*\*\*4歳児 vs 6歳児   +2歳児 vs 3歳児   ++2歳児 vs 4歳児



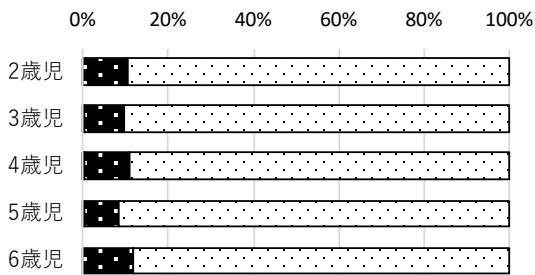
### 菓子（菓子パンを含む）



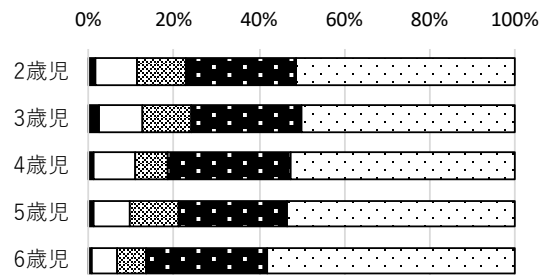
### インスタントラーメンやカップ麺



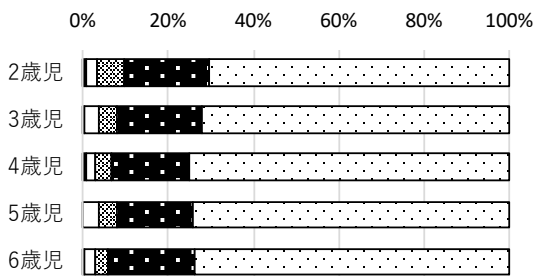
### ファストフード



### 鉄入り市販食品\*\*



### カルシウム入り市販食品



### キシリトール入り市販食品

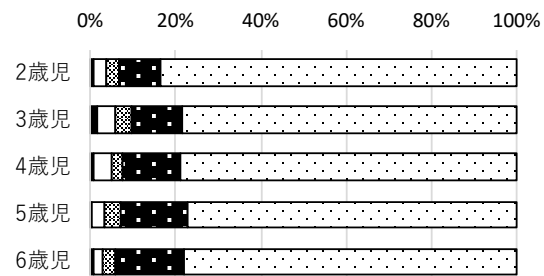


図 6-3 年齢別食物摂取状況

毎日2回以上
  毎日1回
  週に4~6日
  週に1~3日
  週に1回未満

p < 0.05 \*\*3歳児 vs 6歳児

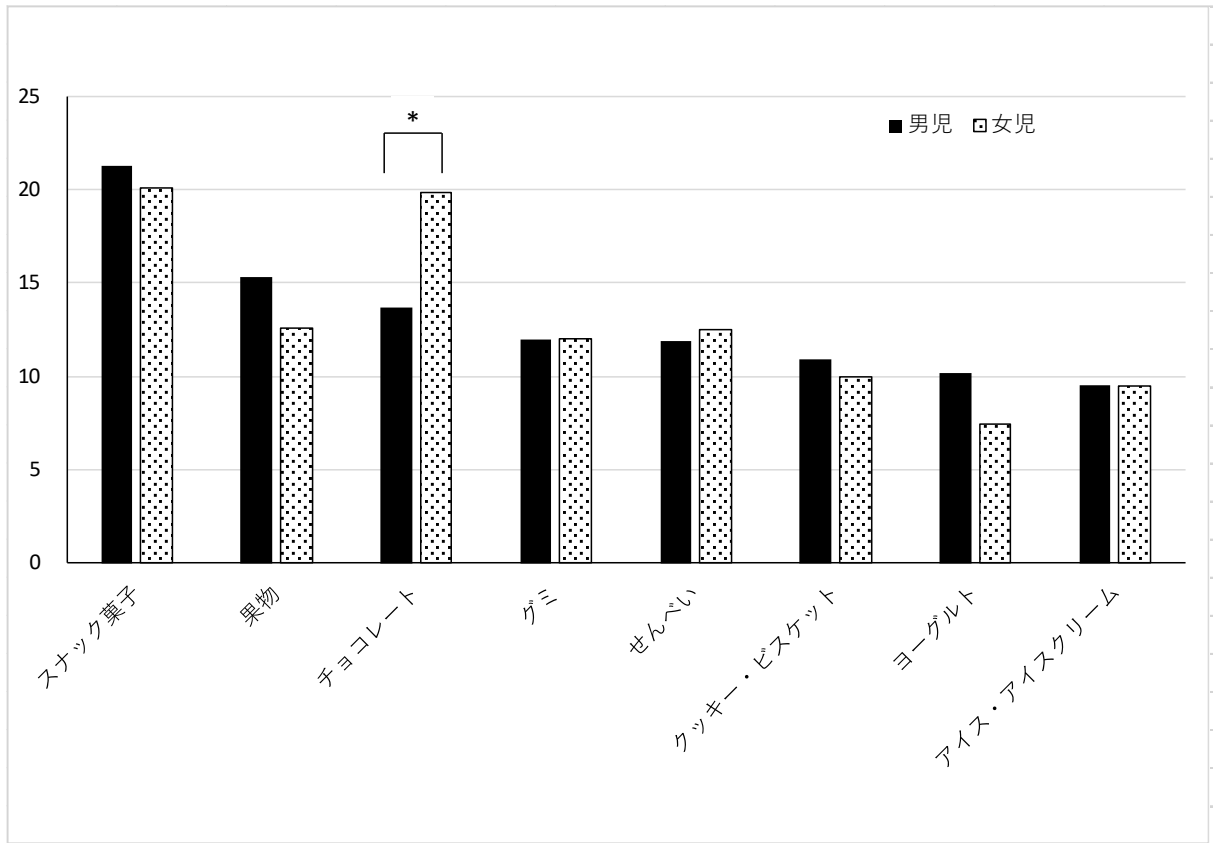


図7 間食の性別による分類

\*  $p < 0.05$

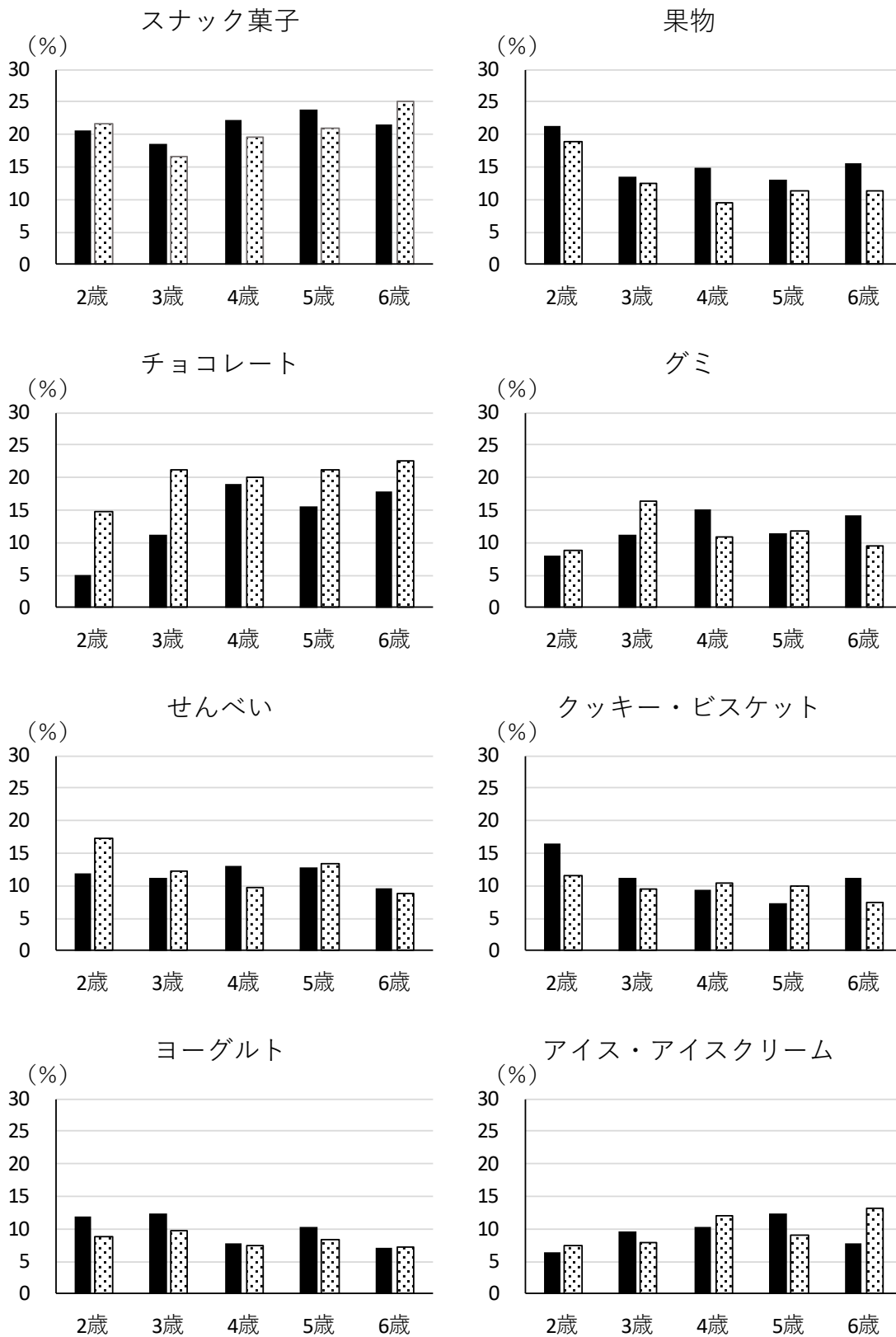


図8 間食菓子別年齢による分類

■ 男児    ▨ 女児

**表 6-1 年齢別間食菓子分類**

男児			女児		
菓子分類	2歳	253人	菓子分類	2歳	258人
果物	54	21.3%	スナック菓子	56	22.1%
スナック菓子	52	20.6%	果物	49	19.4%
クッキー・ビスケット	42	16.6%	せんべい	45	17.8%
せんべい	30	11.9%	チョコレート	38	15.0%
ヨーグルト	30	11.9%	クッキー・ビスケット	30	11.9%
ゼリー・プリン	24	9.5%	グミ	23	9.1%
菓子分類	3歳	386人	菓子分類	3歳	368人
スナック菓子	72	18.7%	チョコレート	78	20.2%
果物	52	13.5%	スナック菓子	61	15.8%
ヨーグルト	48	12.4%	グミ	60	15.5%
クッキー・ビスケット	43	11.1%	果物	46	11.9%
グミ	43	11.1%	せんべい	45	11.7%
せんべい	43	11.1%	ヨーグルト	36	9.3%
菓子分類	4歳	363人	菓子分類	4歳	348人
スナック菓子	81	22.3%	チョコレート	70	19.3%
チョコレート	69	19.0%	スナック菓子	68	18.7%
グミ	55	15.2%	アイス・アイスクリーム	42	11.6%
果物	54	14.9%	グミ	38	10.5%
せんべい	47	12.9%	アメ・キャンディ	36	9.9%
アイス・アイスクリーム	37	10.2%	クッキー・ビスケット	36	9.9%
菓子分類	5歳	290人	菓子分類	5歳	311人
スナック菓子	69	23.8%	チョコレート	66	22.8%
チョコレート	45	15.5%	スナック菓子	65	22.4%
果物	38	13.1%	せんべい	42	14.5%
せんべい	37	12.8%	グミ	37	12.8%
アイス・アイスクリーム	36	12.4%	果物	35	12.1%
グミ	33	11.4%	アメ・キャンディ	32	11.0%

**表 6-2 年齢別間食菓子分類**

菓子分類	6歳	168人	菓子分類	6歳	159人
スナック菓子	36	21.4%	スナック菓子	40	23.8%
チョコレート	30	17.9%	チョコレート	36	21.4%
果物	26	15.5%	アイス・アイスクリーム	21	12.5%
グミ	24	14.3%	果物	18	10.7%
クッキー・ビスケット	19	11.3%	グミ	15	8.9%
せんべい	16	9.5%	せんべい	14	8.3%

**表 7 間食を与える頻度**

	回答数	%
日常的に与えている	2125	73.2%
保育園以外食べていない	658	22.7%
休日のみ	37	1.3%
たまに	11	0.4%
対象者不一致	73	2.5%
合計	2904	100.0%

**表 8 男女別間食を与える時刻（複数回答）**

時刻	男児 (1,460 人)	0.2%	0	0.0%	合計 (2,904 人)	0.1%
5:00～	3	0.2%	0	0.0%	3	0.1%
6:00～	5	0.3%	4	0.3%	9	0.3%
7:00～	68	4.7%	59	4.1%	127	4.4%
8:00～	38	2.6%	26	1.8%	64	2.2%
9:00～	16	1.1%	13	0.9%	29	1.0%
10:00～	148	10.1%	141	9.8%	289	10.0%
11:00～	21	1.4%	30	2.1%	51	1.8%
12:00～	3	0.2%	3	0.2%	6	0.2%
13:00～	11	0.8%	4	0.3%	15	0.5%
14:00～	18	1.2%	29	2.0%	47	1.6%
15:00～	385	26.4%	411	28.5%	796	27.4%
16:00～	272	18.6%	309	21.4%	581	20.0%
17:00～	381	26.1%	322	22.3%	703	24.2%
18:00～	389	26.6%	348	24.1%	737	25.4%
19:00～	186	12.7%	173	12.0%	359	12.4%
20:00～	138	9.5%	137	9.5%	275	9.5%
21:00～	24	1.6%	13	0.9%	37	1.3%

**表 9 出生順位別間食を与える時刻（複数回答）**

時刻	第 1 子 (1,104 人)	第 2 子 (1,277 人)	第 3 子以降 (523 人)
5:00～	2 0.2%	0 0.0%	1 0.2%
6:00～	3 0.3%	6 0.5%	0 0.0%
7:00～	55 5.0%	60 4.7%	12 2.3%
8:00～	28 2.5%	24 1.9%	12 2.3%
9:00～	10 0.9%	16 1.3%	3 0.6%
10:00～	115 10.4%	120 9.4%	54 10.3%
11:00～	22 2.0%	19 1.5%	10 1.9%
12:00～	2 0.2%	4 0.3%	0 0.0%
13:00～	13 1.2%	2 0.2%	0 0.0%
14:00～	17 1.5%	18 1.4%	12 2.3%
15:00～	334 30.3%	348 27.3%	114 21.8%
16:00～	215 19.5%	241 18.9%	125 23.9%
17:00～	262 23.7%	318 24.9%	123 23.5%
18:00～	306 27.7%	328 25.7%	103 19.7%
19:00～	142 12.9%	164 12.8%	53 10.1%
20:00～	109 9.9%	136 10.6%	30 5.7%
21:00～	21 1.9%	10 0.8%	6 1.1%

**表 10 年齢別間食を与える時刻（複数回答）**

時刻	2歳 (511人)	3歳 (754人)	4歳 (711人)	5歳 (601人)	6歳 (327人)
5:00～	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%
6:00～	3 0.6%	2 0.3%	1 0.1%	3 0.5%	0 0.0%
7:00～	20 3.9%	41 5.4%	26 3.7%	28 4.7%	12 3.7%
8:00～	9 1.8%	15 2.0%	22 3.1%	12 2.0%	6 1.8%
9:00～	22 4.3%	1 0.1%	5 0.7%	0 0.0%	1 0.3%
10:00～	96 18.8%	86 11.4%	50 7.0%	38 6.3%	19 5.8%
11:00～	15 2.9%	15 2.0%	10 1.4%	9 1.5%	2 0.6%
12:00～	0 0.0%	1 0.1%	3 0.4%	1 0.2%	1 0.3%
13:00～	5 1.0%	1 0.1%	3 0.4%	2 0.3%	4 1.2%
14:00～	17 3.3%	16 2.1%	9 1.3%	2 0.3%	3 0.9%
15:00～	194 38.0%	198 26.3%	174 24.5%	160 26.6%	70 21.4%
16:00～	90 17.6%	156 20.7%	156 21.9%	113 18.8%	66 20.2%
17:00～	103 20.2%	172 22.8%	187 26.3%	154 25.6%	87 26.6%
18:00～	128 25.0%	187 24.8%	189 26.6%	148 24.6%	85 26.0%
19:00～	41 8.0%	76 10.1%	107 15.0%	98 16.3%	37 11.3%
20:00～	31 6.1%	71 9.4%	62 8.7%	67 11.1%	44 13.5%
21:00～	2 0.4%	12 1.6%	15 2.1%	4 0.7%	4 1.2%

**表 11 男女別間食の与え方**

	男児 (1,460人)	女児 (1,444人)	合計 (2,904人)
時間を決めている	548 37.5%	591 40.9%	1139 39.2%
量を決めている	803 55.0%	815 56.4%	1618 55.7%
甘いものは少なくしている	274 18.8%	244 16.9%	518 17.8%
スナック菓子を与えない	149 10.2%	117 8.1%	266 9.2%
なるべく手づくりをしている	43 2.9%	32 2.2%	75 2.6%
栄養価に注意している	52 3.6%	51 3.5%	103 3.5%
特に気をつけていない	306 21.0%	302 20.9%	608 20.9%
その他	262 17.9%	239 16.6%	501 17.3%



表 12 出生順位別間食の与え方

	第 1 子 (1,104 人)		第 2 子 (1,277 人)		第 3 子 (523 人) 以降	
時間を決めている	393	35.6%	522	40.9% *	224	42.8% *
量を決めている	616	55.8%	709	55.5%	293	56.0%
甘いものは少なくしている	220	19.9%	216	16.9%	82	15.7%
スナック菓子を与えない	141	12.8%	92	7.2% *	33	6.3% *
なるべく手づくりをしている	36	3.3%	26	2.0%	13	2.5%
栄養価に注意している	47	4.3%	42	3.3%	14	2.7%
特に気をつけていない	204	18.5%	287	22.5%	117	22.4%
その他	221	20.0%	210	16.4%	70	13.4% *

\* 第 1 子に対して  $p < 0.05$  で有意、# 3 歳に対して  $p < 0.05$  で有意

表 13 年齢別間食の与え方

	2歳 (511人)	3歳 (754人)	4歳 (711人)	5歳 (601人)	6歳 (327人)
時間を決めている	213 41.7%	297 39.4%	281 39.5%	235 39.1%	113 34.6%
量を決めている	284 55.6%	432 57.3%	382 53.7%	351 58.4%	169 51.7%
甘いものは少なくしている	140 27.4%	150 19.9% *	105 14.8% *	86 14.3% *	37 11.3%
スナック菓子を与えない	66 12.9%	87 11.5%	45 6.3% *、#	43 7.2% *	25 7.6%
なるべく手づくりをしている	19 3.7%	24 3.2%	17 2.4%	12 2.0%	3 0.9%
栄養価に注意している	28 5.5%	25 3.3%	20 2.8%	21 3.5%	9 2.8%
特に気をつけていない	86 16.8%	146 19.4%	163 22.9%	124 20.6%	89 27.2%
その他	97 19.0%	123 16.3%	121 17.0%	105 17.5%	55 16.8%

\* 2歳に対して  $p < 0.05$  で有意、# 3歳に対して  $p < 0.05$  で有意

表 14 間食の与え方と経済的なゆとり

	ゆとりがある (136人)		ややゆとりが ある (636人)		どちらともいえ ない (905人)		あまりゆとりは ない (843人)		全くゆとりはない (287人)		答えたくない (97人)		
時間を決めている	58	42.6%	256	40.3%	346	38.2%	349	41.4%	97	33.8%	#	24	24.7%
量を決めている	84	61.8%	373	58.6%	507	56.0%	469	55.6%	135	47.0%		40	41.2%
甘いものは少なく している	29	21.3%	118	18.6%	166	18.3%	140	16.6%	48	16.7%		15	15.5%
スナック菓子を与 えない	17	12.5%	70	11.0%	77	8.5%	69	8.2%	20	7.0%		12	12.4%
なるべく手づくり にしている	4	2.9%	21	3.3%	16	1.8%	27	3.2%	5	1.7%		2	2.1%
栄養価に注意して いる	6	4.4%	26	4.1%	25	2.8%	34	4.0%	8	2.8%		4	4.1%
特に気をつけてい ない	19	14.0%	110	17.3%	192	21.2%	183	21.7%	82	28.6%	*, #	16	16.5%
その他	22	16.2%	117	18.4%	159	17.6%	144	17.1%	48	16.7%		9	9.3%

\* 「ゆとりがある」に対して  $p < 0.05$  で有意、# 「ややゆとりがある」に対して  $p < 0.05$  で有意

表 15 間食の与え方と時間的なゆとり

	ゆとりがある (94人)		ややゆとりが ある (457人)		どちらともいえ ない (526人)		あまりゆとりは ない (1,347人)		全くゆとりはない (417人)		答えたくない (63人)	
時間を決めている	40	42.6%	198	43.3%	197	37.5%	534	39.6%	149	35.7%	13	20.6%
量を決めている	57	60.6%	256	56.0%	309	58.7%	749	55.6%	217	52.0%	21	33.3%
甘いものは少なく している	16	17.0%	87	19.0%	91	17.3%	233	17.3%	81	19.4%	9	14.3%
スナック菓子を与 えない	7	7.4%	37	8.1%	46	8.7%	127	9.4%	41	9.8%	8	12.7%
なるべく手づくり にしている	4	4.3%	10	2.2%	10	1.9%	39	2.9%	11	2.6%	1	1.6%
栄養価に注意して いる	2	2.1%	14	3.1%	15	2.9%	54	4.0%	16	3.8%	2	3.2%
特に気をつけてい ない	17	18.1%	88	19.3%	105	20.0%	282	20.9%	100	24.0%	9	14.3%
その他	20	21.3%	79	17.3%	75	14.3%	230	17.1%	88	21.1%	7	11.1%