

# 平成28年度 3歳児(保護者)の食生活等実態調査報告書

岐阜県健康福祉部保健医療課

## 1 調査の目的

平成19年度から「岐阜県食育推進基本計画」に基づき、「3歳児・小学生・中学生の朝食欠食率0%」を目標指標に掲げ、子供たちの望ましい生活習慣を確立するとともに、平成24年度からの「第2次岐阜県食育推進基本計画」では3歳児の保護者にあたる青年期層への食育についても重点施策として推進してきた。

今年度は、「第2次岐阜県食育推進基本計画」の評価と今後目標達成に向けた対策を検討し、食育施策に反映することを目的とした。

## 2 調査方法

- (1) 調査対象 岐阜県内の市町村で実施された3歳児健康診査受診者及び保護者
- (2) 調査手段 (1) 調査期間内に実施する3歳児健康診査において、子供の朝食摂取状況を中心とした食生活実態及び保護者の朝食摂取状況等を把握  
(2) 同様の調査内容で把握している場合は、調査期間外に実施された3歳児健康診査における結果でも可とする
- (3) 実施期間 平成28年11月から平成29年1月のうちの1か月間
- (4) 調査実施数 保護者 1,702名(3歳児 1,702名)から回答を得た

表1 調査実施数(保護者の年代別・圏域別)

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上	無回答	総計
岐阜	-	114	397	107	5	19	642
西濃	1	53	196	47	3	8	308
中濃	-	82	286	49	1	17	435
東濃	-	19	113	31	-	12	175
飛騨	-	22	84	20	-	16	142
総計	1	290	1,076	254	9	72	1,702

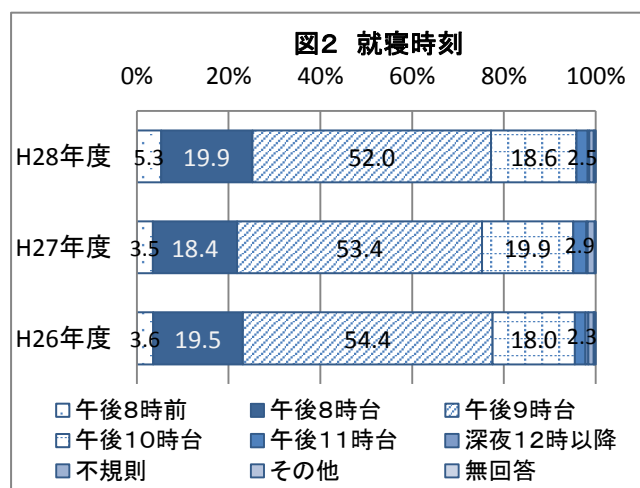
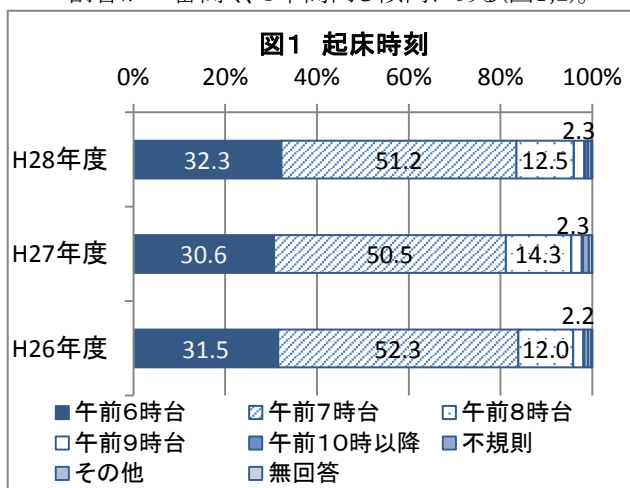
表2 子供の通園の状況(圏域別)

	通園	未就園	無回答	総計
岐阜	264	293	85	642
西濃	160	112	36	308
中濃	193	216	26	435
東濃	59	85	31	175
飛騨	63	58	21	142
総計	739	764	199	1,702

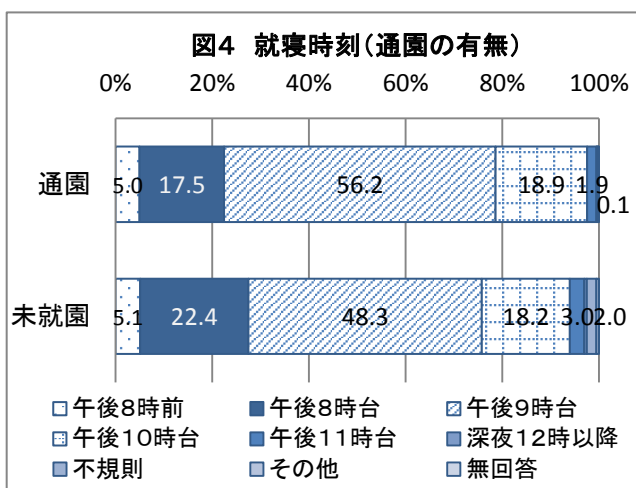
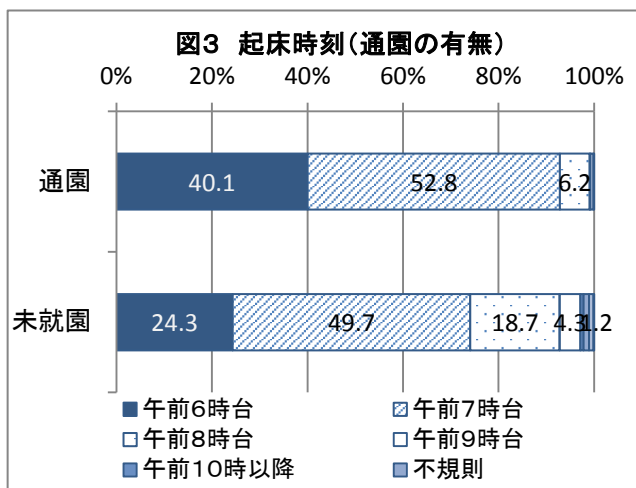
## 3 調査結果

### (1) 子供の起床・就寝時刻

子供の起床・就寝時刻を見ると、生活リズムとして、午前7時台に起床し、午後9時台に就寝すると答えた者の割合が一番高く、3年間同じ傾向にある(図1,2)。

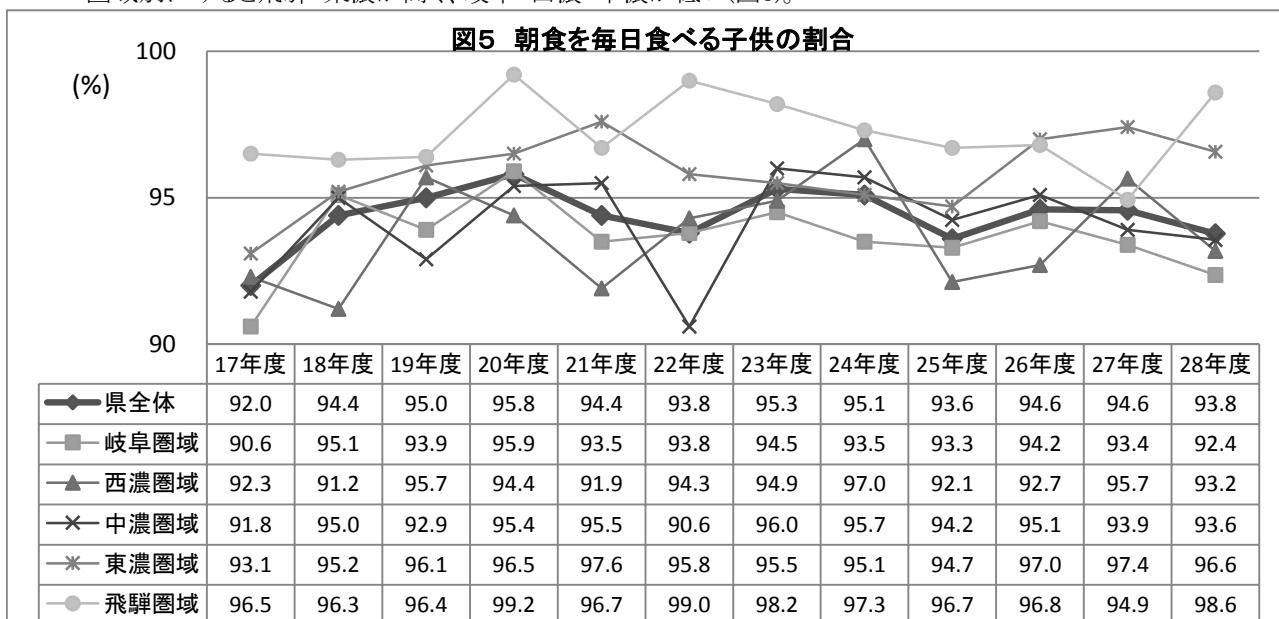


子供の起床・就寝時刻と保育所等への通園の有無を見ると、通園している子供は、未就園の子供と比較して午前6時台に起床する割合が15.8ポイント高い。午後9時台までに就寝する子供は通園・未就園でほとんど変わらない(図3,4)。

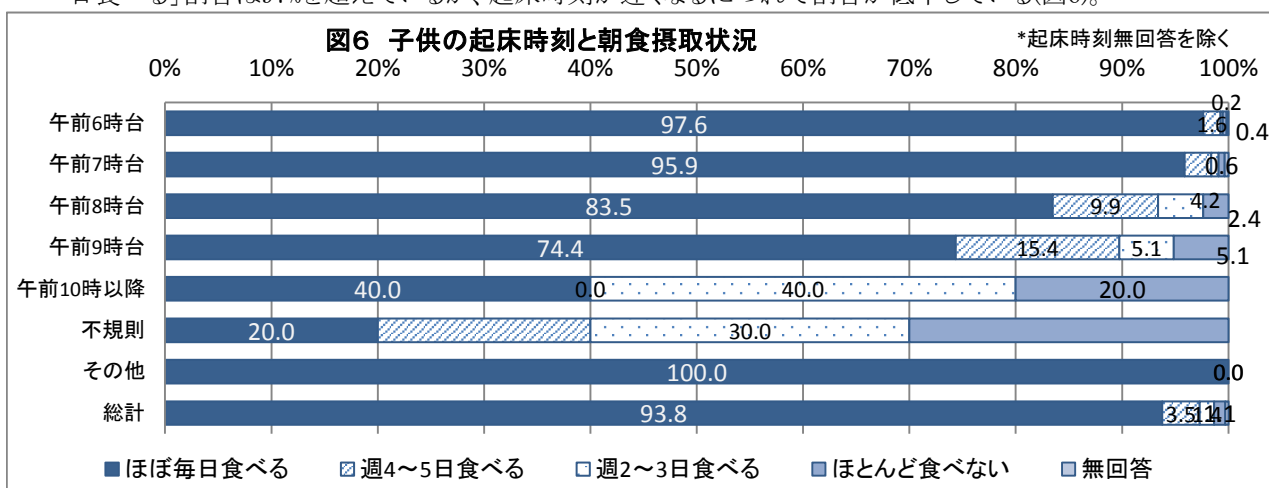


**(2) 子供の朝食摂取状況**

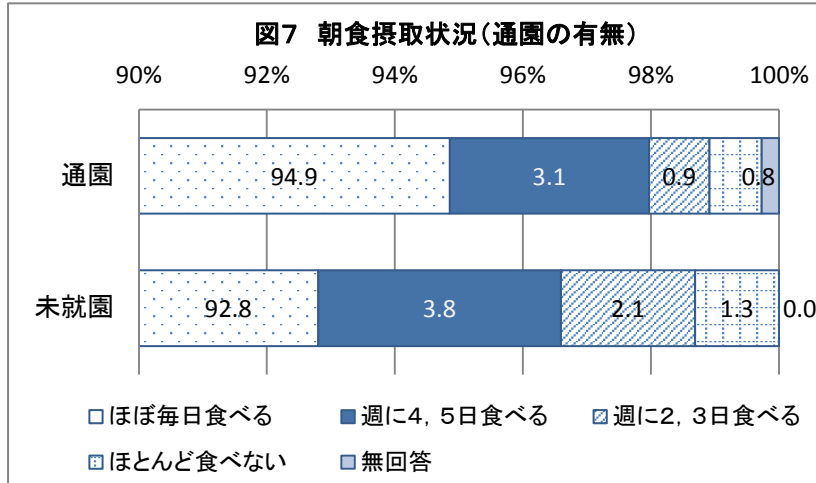
「朝食を毎日食べる」と答えた子供の割合は、県全体で93.8%と横ばいである。圏域別にみると飛騨・東濃が高く、岐阜・西濃・中濃が低い(図5)。



子供の起床時刻と朝食摂取状況の関係を見ると、「午前6時台に起床する」と答えた子供のうち「朝食をほぼ毎日食べる」割合は97%を超えているが、起床時刻が遅くなるにつれて割合が低下している(図6)。

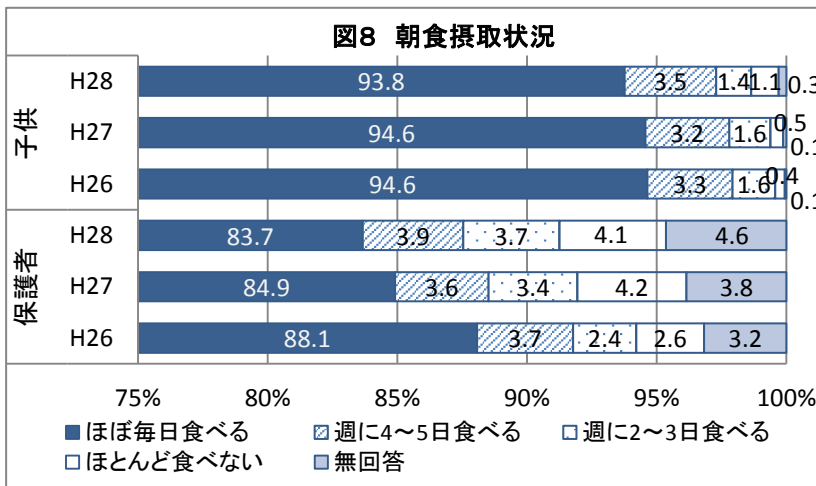


子供の朝食摂取状況と保育所等への通園の有無の関係は、通園している子供は、未就園の子供と比較して毎日食べる割合が2.1ポイント高い(図7)。

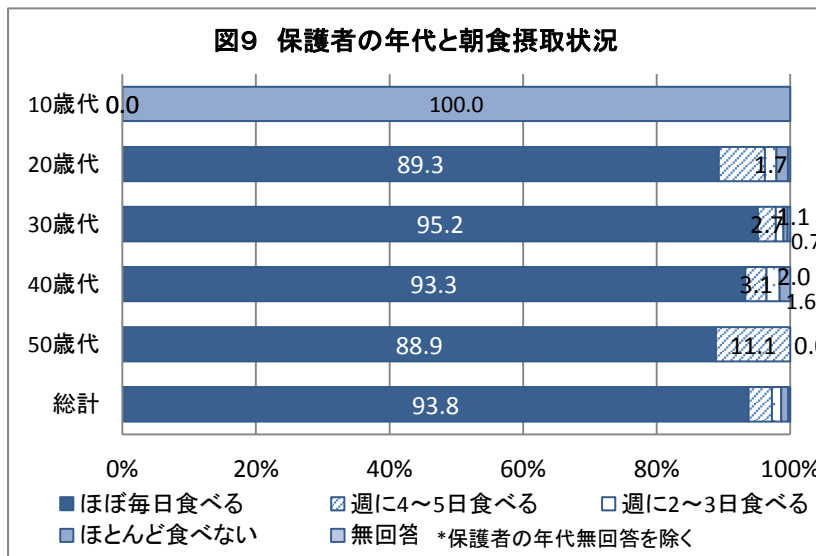


**(3) 子供と保護者の朝食摂取状況**

「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた者の割合は、子供が93.8%、保護者が83.7%であった。保護者は、平成26年度と比較して4.4ポイント低下した。「朝食をほとんど食べない」と答えた者の割合は、子供が0.3%、保護者が4.6%であった。保護者は、平成26年度と比較して1.4ポイント上昇した(図8)。

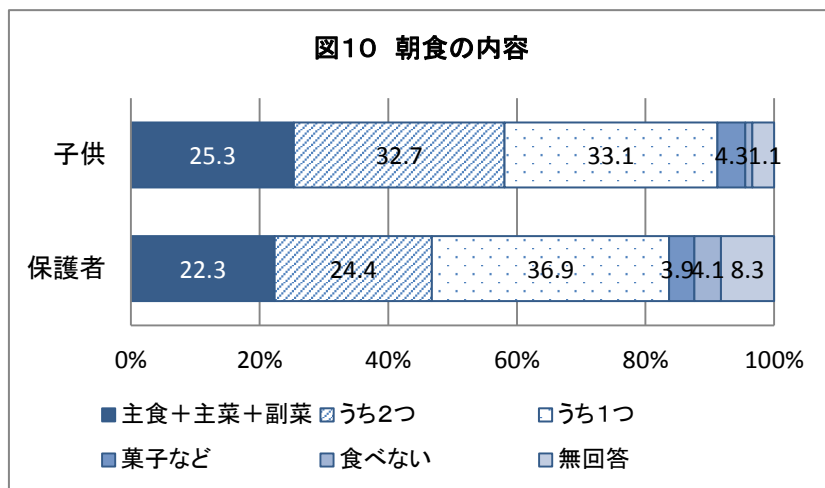


保護者の年代別に朝食摂取状況を見ると、「朝食をほぼ毎日食べる」割合は30歳代の保護者が最も高く、次いで40歳代が高い(図9)。



#### (4)朝食の内容

朝食の内容を見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べていると答えた者の割合は、子供は25.3%、保護者は22.3%であった。最も多い食べ方は、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」と答えた割合で、子供の33.1%、保護者の36.9%であった(図10)。

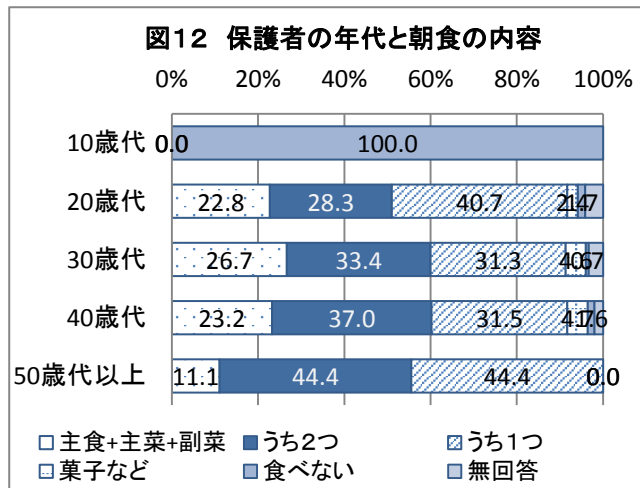
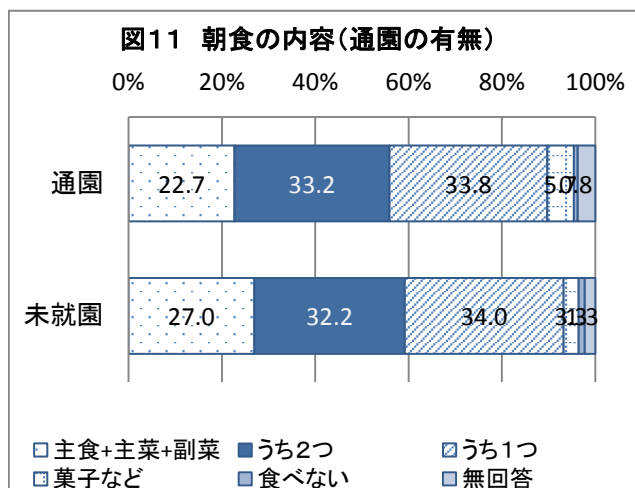


子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響され、子供も保護者も「主食のみ」という人が最も多い。次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」となっている(表3)。

表3 朝食の内容(子供と保護者の関係)

		子供										総計
		主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食のみ	主菜のみ	副菜のみ	菓子など	食べない	無回答	
保護者	主食+主菜+副菜	270	54	27	5	18	1		4		1	380
	主食+主菜	19	140	6	1	18	7		3	2	3	199
	主食+副菜	48	9	107	2	33	1	4	1		1	206
	主菜+副菜	5	1	1	2		1		1			11
	主食のみ	42	85	47		389	4	1	32	5	5	610
	主菜のみ	3			1				1			5
	副菜のみ	3	1	3	3			1	2			13
	菓子など	5	7	3	1	23		3	22	1	2	67
	食べない	14	11	5		22	1		3	8	6	70
	無回答	22	19	15	1	36		1	5	2	40	141
総計	431	327	214	16	539	15	10	74	18	58	1,702	

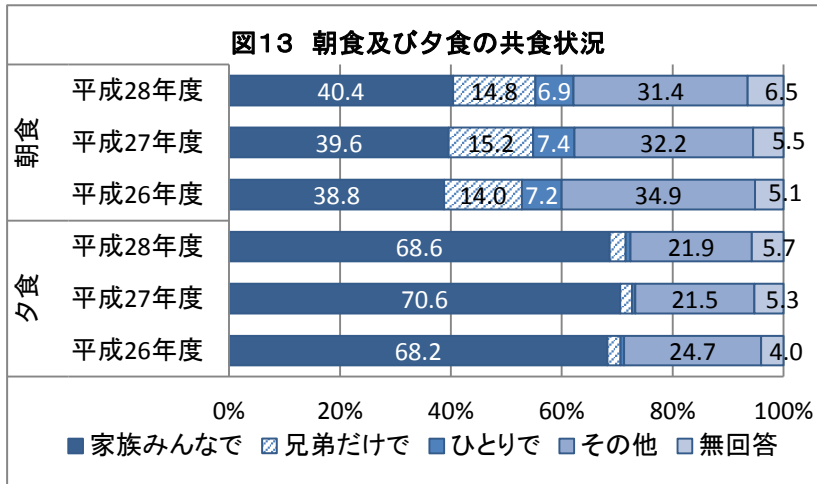
通園の有無と保護者の年代別に子供の朝食の内容を見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしているのは未就園の子供の方が割合が高く27.0%であった。通園している子供は22.7%であった。保護者の年代別では、30歳代が最も割合が高く26.7%であり、次いで40歳代の23.2%であった(図11,12)。



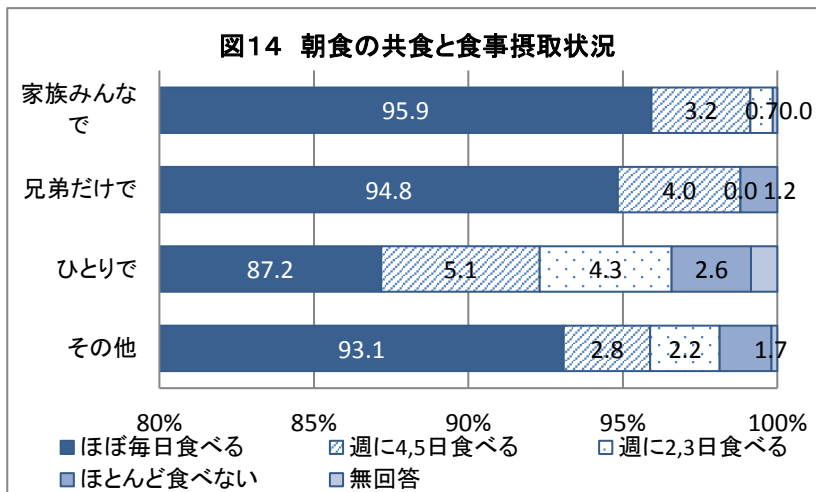
**(5) 共食(きょうしょく)の状況**

食事を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで」と答えた者の割合が朝食で40.4%、夕食で68.6%と最も高い。

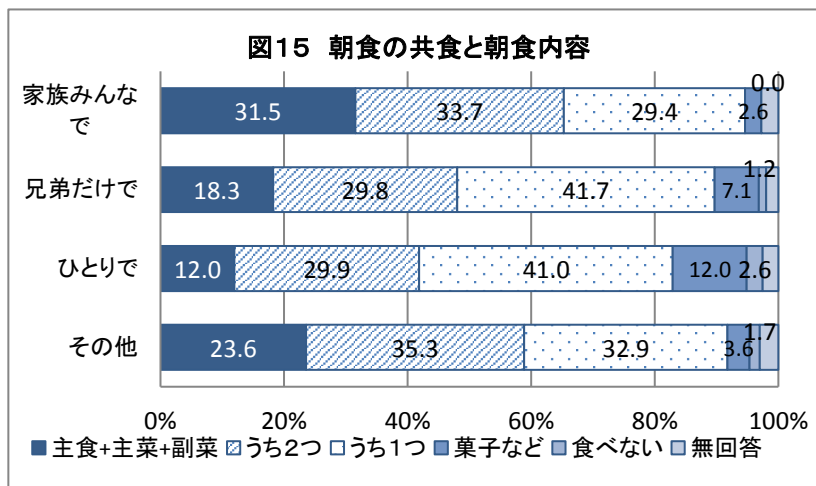
「ひとりで朝食を食べる」と答えた者の割合は6.9%で、経年で見ると大きな差はない。その他には、母親と2人で、父親以外の家族みんなでなどがある(図13)。



朝食の共食の状況と子供の朝食の摂取状況の関係をみると、「家族みんなで食べる(95.9%)」と答えた者は、「ひとりで食べる(87.2%)」と答えた者より、「ほぼ毎日朝食をとる」と答えた者の割合が8.7ポイント高い。また、「ひとりで食べる」子供は、他に比べて「週に2,3日食べる(4.3%)」、「ほとんど食べない(2.6%)」の割合が高い(図14)。

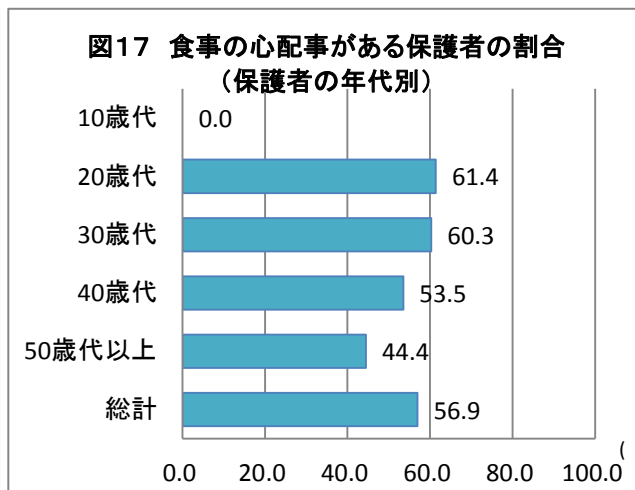
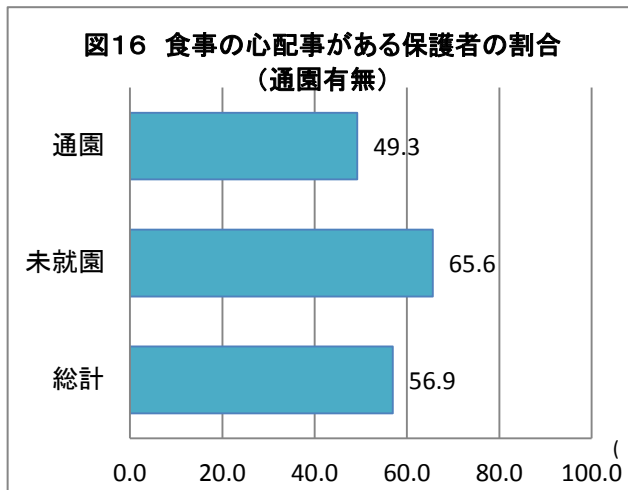


朝食の共食の状況と子供の朝食の内容の関係をみると、「家族みんなで食べる(31.5%)」と答えた者は、「ひとりで食べる(12.0%)」と答えた者より、「主食・主菜・副菜のそろった食事」と答えた者の割合が19.5ポイント高い。また、「ひとりで食べる」子供は、他に比べて菓子の割合(12.0%)が高い(図15)。

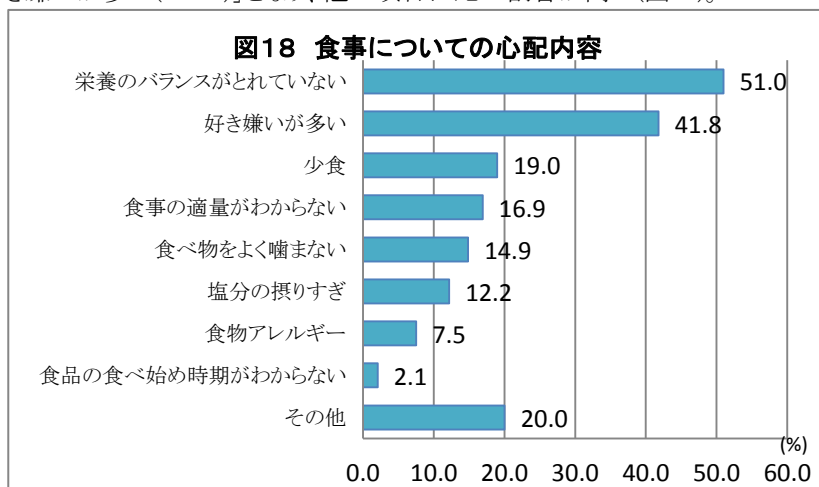


#### (6) 子どもの食事について心配なこと

子供の食事について心配なことがあると答えた者の割合は、56.9%で半数以上の者が心配事がある。通園している子供の保護者より未就園の子供の保護者の方が16.3ポイント高い。保護者の年代別でみると、20歳代、30歳代が約6割と他の年代に比べ高い(図16,17)。



子供の食事についての心配している内容については、「栄養のバランスがとれていない(51.0%)」が最も多く、次いで「好き嫌いが多い(41.8%)」となり、他の項目に比べ割合が高い(図18)。



## 4 まとめ

### (1) 朝食の状況

起床時刻が早いと、朝食の摂取割合が上昇。生活リズム形成とともに朝食摂取習慣を。

朝食を欠食することがある子供は6.2%で、起床時刻と朝食を欠食することがある子供の割合をみると、起床時刻が午前6時台は2.4%で、午前9時台は25.6%であった。一方、通園の有無別にみると、通園している子供の方が起床時刻が早く、朝食を毎日食べる子供の割合が高かった。朝食を食べることの必要性とともに、生活リズムの基礎づくりが始まる時期であり「お腹がすくリズムのもてる子供」となるように啓発が必要である。

子供の朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事(25.3%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(32.7%)」、「いずれか1つ(33.1%)」であった。子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響されているため、保護者(青年期層)に対して、自らの食生活についての見直しを啓発するとともに、家庭において、子供への食育を実践していくよう啓発する必要がある。

## (2) 共食(きょうしょく)の状況

朝食を家族そろって食べる子供は、朝食をほぼ毎日食べる割合と主食・主菜・副菜のそろった食事の割合が高い。

朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで食べる(40.4%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(その他31.4%)」、「兄弟だけで食べる(14.8%)」、「ひとりで食べる(6.9%)」であった。

朝食の共食の状況と食事の摂取状況及び朝食内容の関係をみると、「家族みんなで食べる」は「ひとりで食べる」よりも「ほぼ毎日食べる(95.9%)」、「主食・主菜・副菜のそろった食事(31.5%)」の割合が高い。

家族との共食が食事の摂取状況や食事のバランスにも影響していることから、家族で楽しく食事をする大切さを、継続して啓発していくことは重要であるとともに、社会環境やライフスタイルの変化、多様な家族関係を考慮した「新たな共食」についても啓発が必要である。

## 5 今後の食育推進

平成29年度からは、「第3次岐阜県食育推進基本計画」に基づき食育が推進される。第2次計画に引き続き、子供の望ましい生活習慣の確立を重点施策として推進し、子供から高齢者までの幅広い世代の県民に対し、生涯食育社会の構築を目指すこととしている。県民の指標項目として引き続き「朝食欠食者の減少」を設定し、3歳児、小学生及び中学生については、「欠食0%」を掲げており、すべての子供たちが毎日朝食を食べることをめざす。

本調査において、平成17年度からの状況を見ると、朝食を毎日食べる者の割合は目標の0%には達していない。背景には、保護者の食生活の影響を受けていることや、3世代同居世帯の減少や、核家族世帯やひとり親世帯の増加など世帯構造の変化など家庭生活の多様化が影響していると考えられる。

生涯にわたる生活習慣の基礎づくりが始まる幼児期は、個人差への配慮と子供の発育・発達状況に応じた関わりが大切となる。保護者への支援について、地域や関係機関と連携しながら取組を推進していくことが重要である。