

# 平成27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、子ども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いる。

平成27年度についても、3歳児と保護者の食生活等の実態を調査し、今後の食育施策に活用することを目的として実施した。

## 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、子ども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27年11月中旬から 1月中旬のうちの1か月間

(4) 調査実施数 3歳児 1,638名、保護者 1,638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)

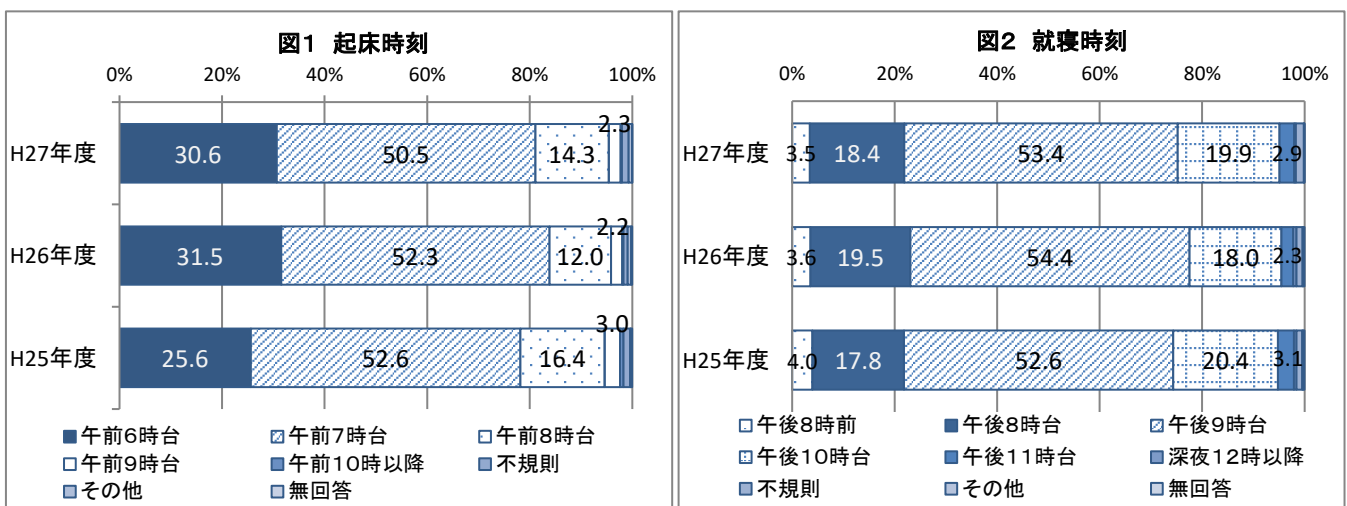
		岐阜	西濃	中濃	東濃	飛騨	計
3歳児		575	322	410	193	138	1,638
保護者	10歳代	1	-	3	-	-	4
	20歳代	82	61	85	37	30	295
	30歳代	396	197	267	127	86	1,073
	40歳代	77	41	38	25	15	196
	50歳代	-	4	2	-	1	7
	無回答	19	19	15	4	6	63
	総計	575	322	410	193	138	1,638

表2 通園の状況

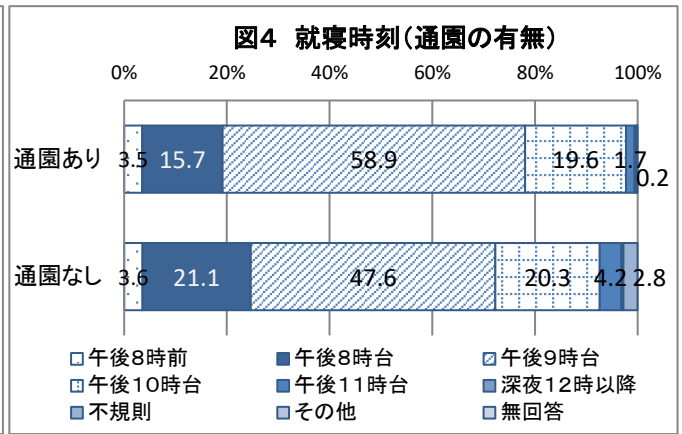
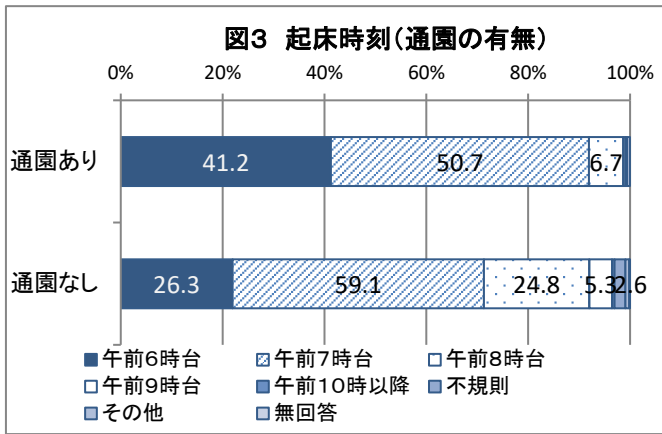
圏域別	保育所・幼稚園に通園	通園していない	無回答	計
岐阜	225	264	86	575
西濃	156	138	28	322
中濃	148	209	53	410
東濃	65	110	18	193
飛騨	63	66	9	138
計	657	787	194	1,638

## 3 調査結果

### (1) 子どもの起床・就寝時刻

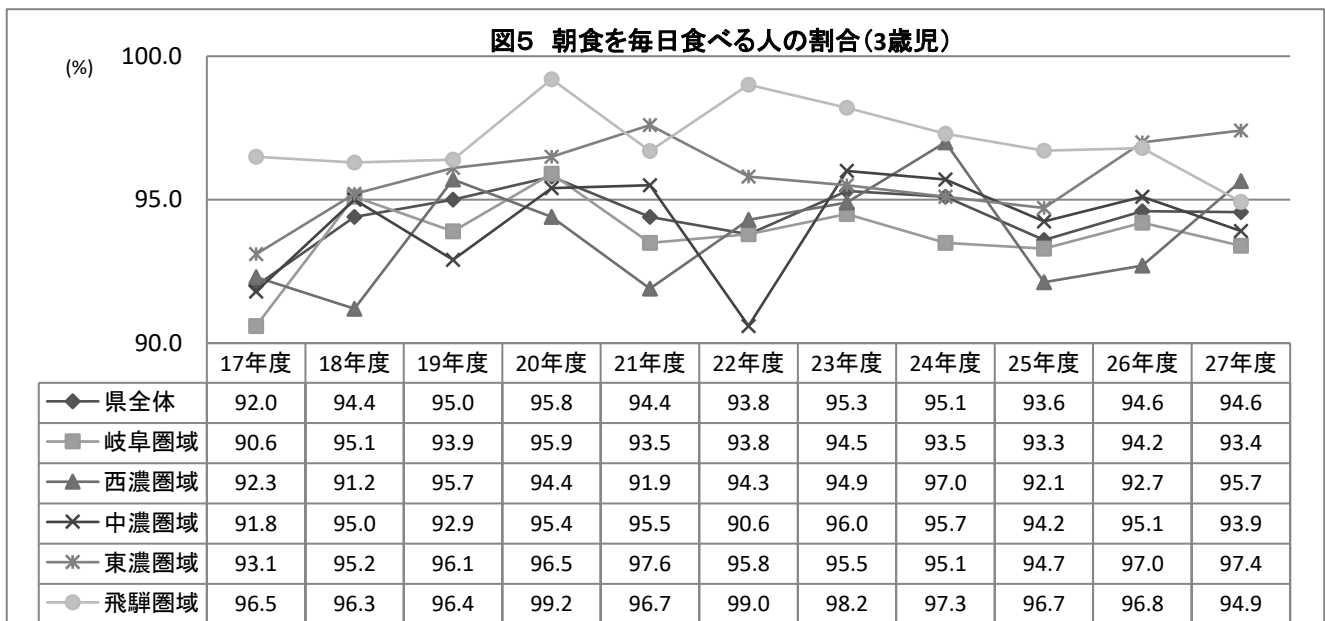


子どもの起床・就寝時刻を見ると、生活リズムとして、午前7時台に起床し、午後9時台に就寝すると答えた人の割合が一番高く、3年間同じ傾向にあるが午前6時台に起床する割合が平成25年度と比較して上昇している(図1,2)。



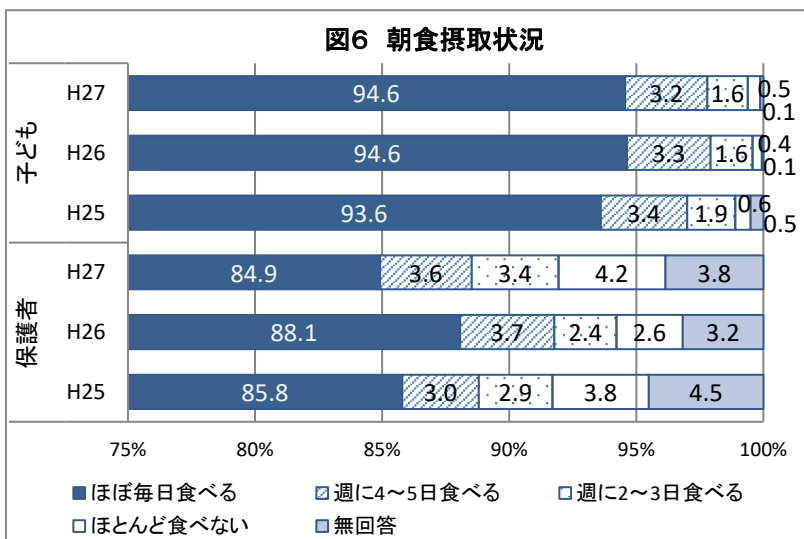
子どもの起床・就寝時刻と保育所等への通園の有無を見ると、通園ありの子どもは、通園なしの子どもと比較して午前6時台に起床する割合が14.9ポイント高く、午後9時台に就寝する割合も11.6ポイント高い(図3,4)。

## (2)子どもの朝食摂取状況



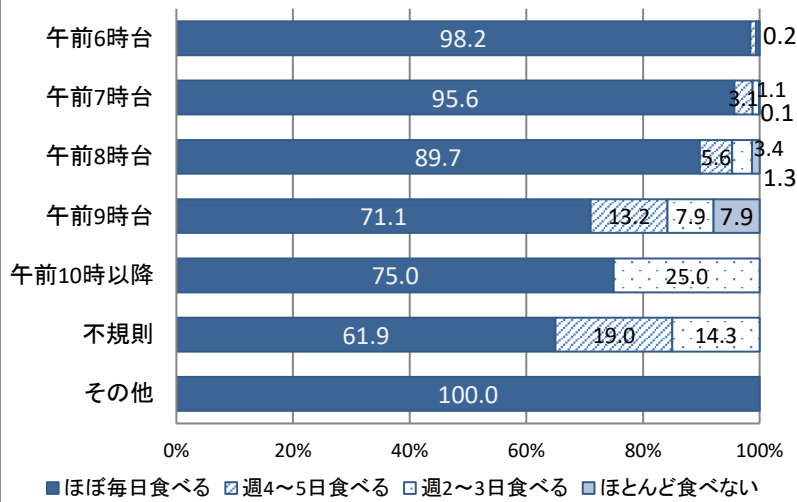
「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合は、県全体で94.6%と前年度と同ポイントであった。圏域別にみると東濃97.4%が最も高く、次いで西濃95.7%で、いずれも前年度より上昇している(図5)。

## (3)子どもと保護者の朝食摂取状況



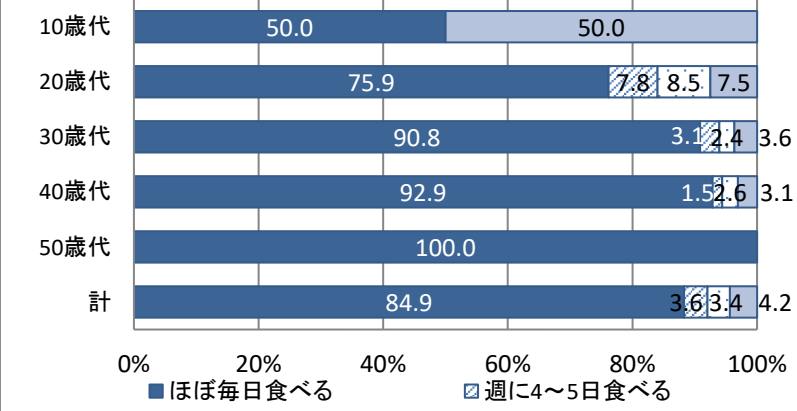
「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた人の割合は、子どもが94.6%、保護者が84.9%であった。保護者は、平成26年度と比較して3.2ポイント低下した。「朝食をほとんど食べない」と答えた人の割合は、子どもが0.1%、保護者が3.8%であった。保護者は、平成26年度と比較して0.6ポイント上昇した(図6)。

図7 子どもの起床時刻と朝食摂取状況



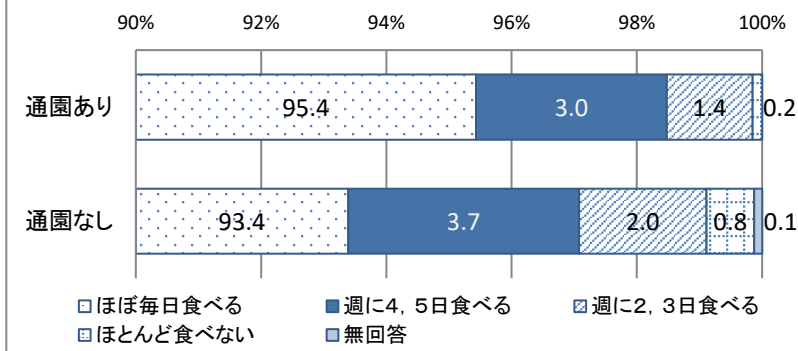
子どもの起床時刻と朝食摂取状況の関係を見ると、「午前6時台に起床する」と答えた子どもは、「朝食をほぼ毎日食べる」割合が98%を超えているが、午前9時台の起床では71.1%に低下している(図7)。

図8 保護者の年代と朝食摂取状況



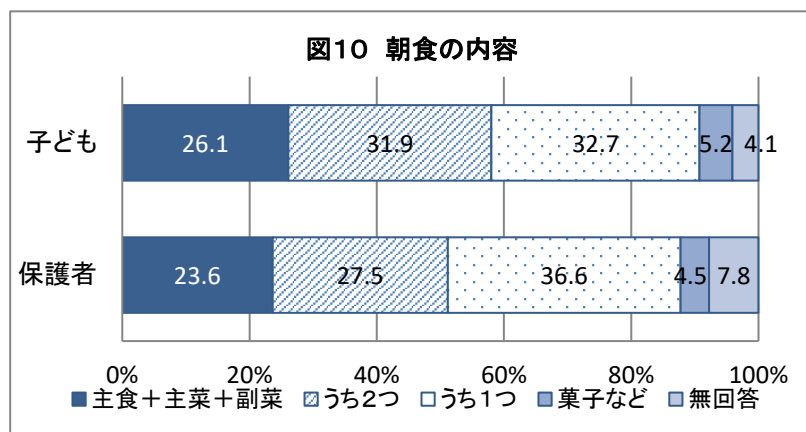
保護者の年代別に朝食摂取状況を見ると、50歳代の保護者で「朝食をほぼ毎日食べる」割合が100%と高く、次いで40代の92.9%となっている(図8)。

図9 朝食摂取状況(通園の有無)



子どもの朝食摂取状況と保育所等への通園の有無を見ると、通園ありの子どもは、通園なしの子どもと比較して朝食摂取状況の割合が2.0ポイント高い(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人の割合は、子どもの26.1%、保護者の23.6%であった。

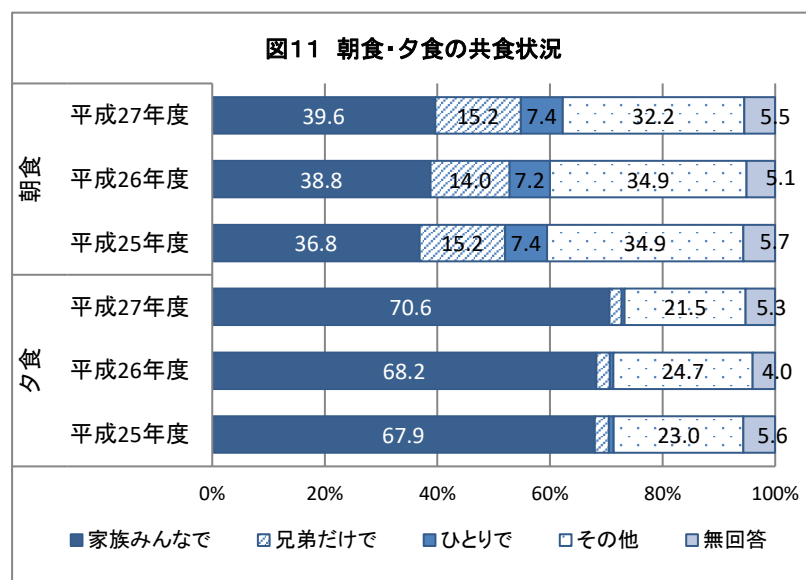
最も多い食べ方は、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」と答えた割合で、子どもの32.7%、保護者の36.6%であった(図10)。

子どもの食事内容は、保護者の食事内容に影響され、子どもも保護者も「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(子どもと保護者の関係)

朝食の内容	3歳児										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	ほとんど食べない	無回答		
保護者	主食+主菜+副菜	253	49	28	2	31	2		3		3	371
	主食+主菜	28	123	10		32	2		1		1	197
	主食+副菜	51	22	97	1	39	2	5	4		1	222
	主菜+副菜	4		2	4				3			13
	主食のみ	50	81	36		336	2	3	33	4	7	552
	主菜のみ		2				5					7
	副菜のみ	3	3	2	1	2	1	3				15
	菓子など	6	4	3	2	20			32		3	70
	ほとんど食べない	9	12	8		21		1	5	3	10	69
	無回答	22	18	10		25	1		3	1	42	122
	計	426	314	196	10	506	15	12	84	8	67	1,638

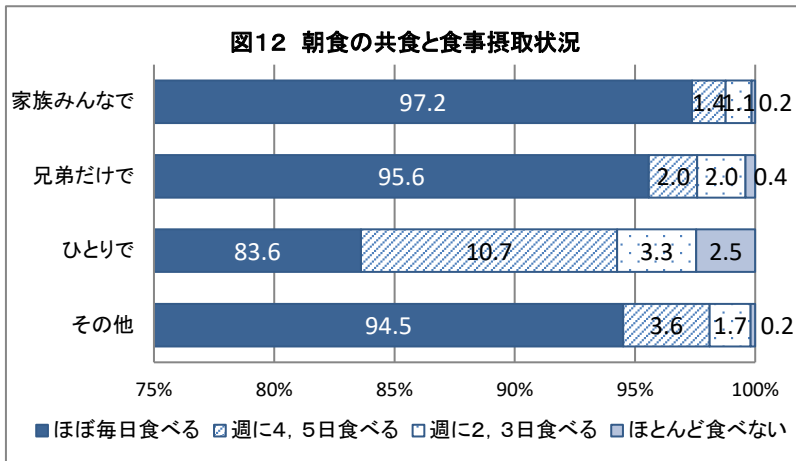
(5)共食(きょうしょく)の状況



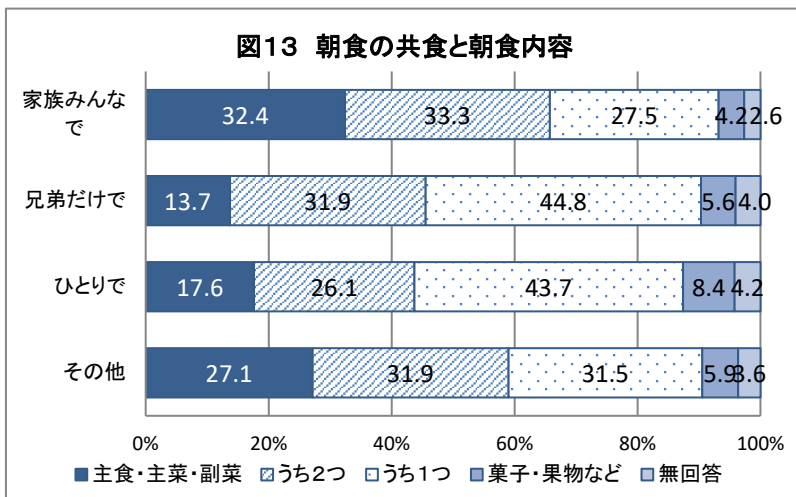
食事を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで」と答えた人の割合が朝食で39.6%、夕食で70.6%と最も高く、平成25年度以降、わずかではあるが上昇している。

「ひとりで朝食を食べる」と答えた人の割合は7.4%で、経年で見ると大きな差はない(図11)。

※その他は、母、祖父母と一緒に食べる等

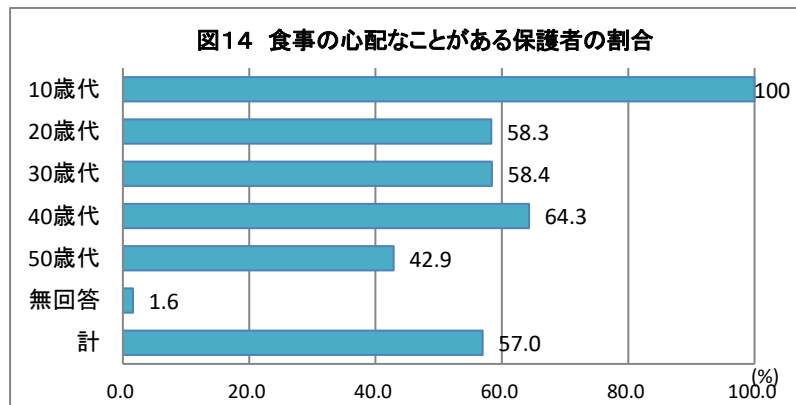


朝食の共食の状況と食事摂取状況の関係をみると、「朝食を家族みんなで食べる(97.2%)」と答えた人は、「ひとりで食べる(83.6%)」と答えた人より、「ほぼ毎日朝食をとる」と答えた人の割合が13.6ポイント高い(図12)。



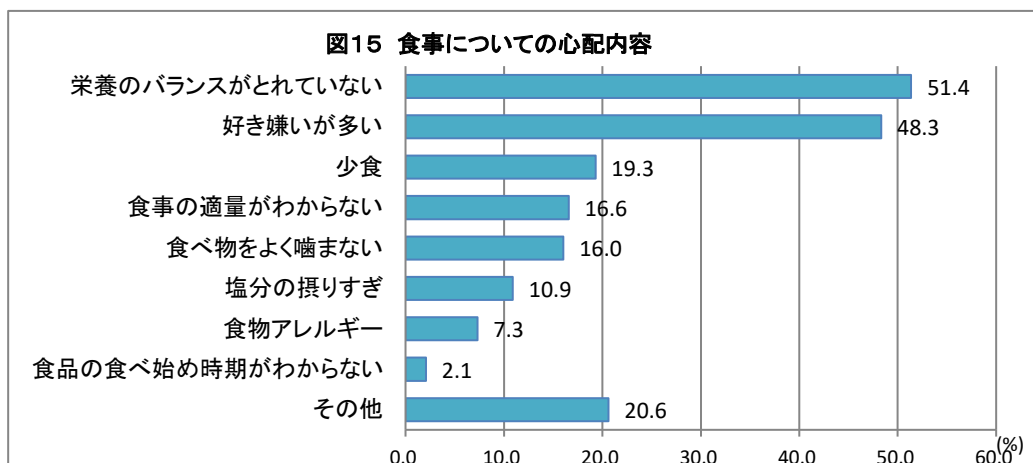
朝食の共食の状況と食事の内容の関係をみると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると答えた人は、「朝食を家族みんなで食べる(32.4%)」と答えた人が、「ひとりで食べる(17.6%)」と答えた人より14.8ポイント高い(図13)。

**(8)子どもの食事について心配なこと**



子どもの食事について心配なことがあると答えた人の割合は、57.0%で半数以上の人が心配ごとを持っている(図14)。

子ども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(51.4%)」が最も多く、次いで「好き嫌いが多い(48.3%)」となり、他の項目に比べ割合が高い(図15)。



## 4 まとめ

### (1)朝食の状況

朝食を毎日食べる子どもは約9割、保護者は約8割で、保護者の5人に1人が朝食を欠食することがある。

朝食を欠食することがある子どもは5.4%で、起床時刻と朝食を欠食することがある子どもの割合をみると、起床時刻が午前6時台は1.8%で、午前9時台は28.9%であった。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ども」となるように啓発が必要である。

子どもの朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.1%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(31.9%)」であった。子どもの食事内容は、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、子ども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

食事を家族みんなで食べる子どもは、朝食で約4割、夕食は約7割であった。

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(39.6%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(32.2%)」、「兄弟だけで食べる(15.2%)」、「ひとりで食べる(7.4%)」であった。

朝食の共食の状況と食事内容の関係をみると、朝食を家族みんなで食べると、一人で食べるよりも、「朝食をほぼ毎日食べる(97.2%)」、「主食・主菜・副菜のそろった食事(32.4%)」を食べる子どもの割合が高い。

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ことの大切さを、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。

\*「新たな共食」とは、「食べる」という行動だけに着目するのではなく、食事を食べる前後の行動(献立を決める。買い物をする。一緒に作る。食器を並べる。食器を洗う。片づける等)を共にすることや、食事の感想を言い合うこと、食事の情報を交換するなど、家庭や地域で誰かと食行動を共にすること。(平成24年度食育白書より)

## 5 今後の食育推進

平成24年度から実施している「第2次岐阜県食育推進基本計画」においても、子どもの望ましい生活習慣の確立を重点施策として推進しており、県民の指標項目として「朝食欠食者の減少」を設定している。この中でも、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、すべての子どもたちが毎日朝食を食べることをめざしている。

本調査において、3歳児の朝食摂取状況を把握することとしており、平成17年度からの状況をみると、朝食を毎日食べる人の割合は全体として2.6ポイント増加している。しかし、地域差や年度ごとの差もあり、一様に増加しているわけではないため、朝食摂取習慣の定着への取り組みを継続していく必要がある。

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どもの発育・発達状況に応じた関わりが大切となるが、年齢が上がるにつれて食べるだけでなく、食事の準備や片づけへの参加などの機会も上手に与えていくことも大切になり、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していくことが重要である。