

### Ⅲ 考察

### Ⅲ 考察

「令和4年度子どもの食アンケート」結果から見えてきた、今後の食の課題解決につなげるためのポイントを調査内容ごとに記述する。

#### (1) 食生活の現状及び課題

##### 【子ども】

朝食と起床や就寝時間の関係では、起床時間が遅い、就寝時間が遅いほど朝食の欠食がみられた。就寝時間が遅いため、目覚めも悪く、朝食は「食べたがらない」「時間がない」という悪循環が推測される。

共食の状況については、「兄弟」と「一人で」食べている子どもに朝食の欠食の割合が多く、大人が朝食を「時々食べない」家庭ほど、児の体格がやせぎみ、太りぎみの傾向にあった。

幼保での比較では、保育所が幼稚園より登園が1時間早い傾向にあり、夕食及び就寝時間が1時間遅い傾向にある。

##### 【大人】

大人の朝食の欠食率（時々食べない・食べない）は、全体で23.1%、保育所27.9%、幼稚園17.3%だった。欠食理由としては、全体、保育所、幼稚園ともに「時間がない」、が最も多かった。経年でみると、食欲がない割合も若干増加している。

朝食の喫食を促すためには、「保護者（家族）と一緒に朝食を食べる」、「生活リズムを早める」ことが重要だと考える。

特に、生活リズムについては、起床時間・就寝時間を含めた生活リズム全体の改善が必要であり、21時台までに就寝し、7時台までには起床する「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身に付けることを今後も周知していきたい。

生活リズムを整える以外にも、朝食や夕食の調理や献立等の工夫の情報提供や支援に努め、より具体的な方法を提案し、実践に繋げていく必要がある。

#### (2) 子と親の食生活習慣等の関係

今回の調査より、7割強の子どもに好き嫌いがあることが分かった。子どもの好き嫌いや苦手なものを克服する工夫は、全体の8割に家庭で取り組んでおり、「好む味付けにする」「食べやすい大きさに切る」等の調理や献立の工夫をしている。

子どもの好き嫌い夕食前の間食の関係では、「間食しない」子の方が、「好き嫌いがない」という結果となった。

また、体格との関係では、夕食前の間食を「毎日食べる」と回答した子どもは、肥満傾向（太りぎみ、太りすぎ）にあった。

幼児の好き嫌いの原因は様々であり、口腔機能の発達とともに食べられる食材も増えていくことが多い。乳幼児健診時には、特に保護者からの悩みに野菜について「保育所や幼稚園では食べているのに、自宅では食べない」という声もよく聞かれる。

また、好き嫌いの要因には、おなか为空いていなくて食べられない、間食が常にできる環境、回数が多い場合がある。

間食の与え方、幼児期のおやつ目的についての的確な情報提供が必要である。

いつ、どのようなものをどのくらいの量が目安か、時間帯、回数、また夕食前の間食の在り方について等、情報提供をしていきたい。

今回、5歳児を中心に幼保比較を行ったが、3歳6か月児健康診査以降の月齢が上がるほど、適正体重、体格範囲にばらつきが出てきている。各施設での定期測定を保護者と共有し、生活の改善を見直す機会に努めるよう取り組んでいく必要がある。

### (3) 親の「食」に関する意識や関心

保護者は、育児、家事、また就労等も含め、毎日多忙なスケジュールをこなしており、料理の負担感約9割の保護者が感じている。負担を感じる程度は様々だが、全体で「毎日」25.4%、「週末になると」35.9%、「月に数回程度」32.3%だった。

料理の負担を感じる際にとる行動では、「惣菜やお弁当を買ってくる」が最も多く、次いで「外食する」「インスタントやレトルト食品を食べる」は4割程度いた。

普段食事をする時、メニューを決める時は、「冷蔵庫にある食材」64.9%、「子どもの希望59.4」%の順で多く、日頃の料理作りで時短のためによく活用するものでは「電子レンジ等の調理家電の利用」68.0%、「冷凍食品」50.7%で割合が多かった。

食事全体を通して大切にしていることでは、食事の時間を楽しくする、旬のものを食べる、苦手なものでも一口は食べさせるようにする、彩りやバランスをとれるように心がけているなどの回答が多くみられた。

悩んでいることについては、食べることに時間がかかる、小食、偏食、食わず嫌い、野菜が苦手が多く、目安量が分からない、食事の姿勢、箸の持ち方、兄弟で苦手なものや食の好みが違うので献立に悩むといった回答もあった。

要望については、給食で人気のレシピが知りたい、苦手な野菜を食べさせるコツを知りたい、食物アレルギー対応のレシピが知りたい等があった。

### (4) 経年でみた多賀城市の課題と今後の取り組みの方向性について

調査対象は施設や月齢の差はあるもの市内の乳幼児を持つ保護者であり、幼児はコロナ禍においての生活様式の中、誕生し成長している。家庭の生活習慣や経済格差や健康格差も少なからず調査結果に反映されており、子どもたちにも好ましくない傾向が出てきている。

#### 【生活リズム】

- ・ 全体的に6時台に起床、7時台に朝食、21時台に就寝のリズムとなっている。
- ・ 8時以降に朝食を食べている子、また就寝が21時以降の子は、半数が朝食を時々食べていない。
- ・ 保育所では、登園が1時間早く、就寝が1時間遅い傾向にある。

#### 【食事】

- ・ 朝食：親子とも朝食を食べる割合は減少。  
食べている内容としては、主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品の全ての項目で前年度より減少し、特に副菜、汁物（野菜、きのこ、海藻等が主な料理）の減少が大きい。
- ・ 夕食：夕食の食べている内容は、果物、牛乳・乳製品が前年度より増加。副菜、汁物の減少が大きい。
- ・ 間食：夕食前に間食する子が年々増えている。  
間食する子は肥満傾向にあり、間食しない方が好き嫌いがない割合が多い。
- ・ 水分補給：お茶が7割、水が4割であった。  
ジュースは2割で保育所が幼稚園より多かった。

#### 【共食】

- ・ 家族と食べている割合は、朝食で6割、夕食で9割である。  
朝食で家族と食べている割合が減少。兄弟、一人で食べている割合が増加。

**生活リズム「早寝・早起き・朝ごはん」を推奨する。冷蔵庫にある食材や冷凍食品等を活用して調理負担を軽減しつつ、バランスのとれた献立や苦手な野菜の具体的な食べさせ方を提示する。子どもの成長曲線を確認しながら夕食前の間食ポイントを提供する。親子で楽しむ食育、共食によるコミュニケーション効果について、家庭で継続して取り組めるように支援、情報提供が重要である。**

## おわりに

この度、アンケート調査への御協力をいただきありがとうございました。調査をとおして、コロナ禍における子どもたちの家庭での様子や保護者の思いや行動等を調査し、状況を把握することができました。

この結果から見えた課題を、保護者や施設現場で抱える食に関する悩みや課題を共有し、本市における乳幼児期の子どもたち・ご家庭への食育の実践につながる具体的な取り組みとして、情報発信・支援をしていきたいと考えております。

また、アンケートの回収方法におきましては、前年度の課題を踏まえ、全体のWebフォーム様式から保育所はみやぎ電子申請、幼稚園は5歳児（年長組）の紙様式で取り組みました。それぞれの利点と課題を精査し、各施設と情報共有しながら取り組んでいく予定です。

今後も本市の食育推進への御理解と御協力の程、よろしくお願いいたします。

