

保育園児の朝食実態調査 主に摂取食品を中心に

坂 本 裕 子

滋賀県下97園の保育園児1068名の平日3日間の朝食調査をおこなった。主食、主菜、副菜、飲み物に分け摂取食品を集計した結果、主食に米飯回数が最も多い湖北の地域で、全摂取食品数が有意に多く、朝食の時間帯も最も早かった。卵、野菜、味噌汁、お茶の摂取割合も高く、牛乳の摂取が全地域中最も少なかった。反対にパン食では乳製品の摂取が多く、主食により副食の摂取パターンが規定されていた。起床、朝食時間が遅い園児もあり、早めの朝食を工夫していく必要があると考える。

キーワード：保育園児，朝食パターン，摂取食品，米飯回数

1. 目 的

最近では肥満をはじめとして、高血圧、高脂血症、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害などの生活習慣病の増加が著しく¹⁾、子どもにおいても高脂血症や肥満の問題が報告されている²⁾。生活習慣病発症の大きな要因の1つに食生活があり、小さい頃からの食習慣のあり方が問われている。子どもは成長していく中で望ましい生活習慣を形成していくことが大切で、中でも毎日の食が生活習慣作りに占める割合は大きい。しかし、現在は食の外部化が進むとともに³⁾、子どもにおいても欠食や孤食が増え⁴⁾、家庭における食の問題が浮かび上がっている。食料は豊かになったが、家庭外の食事の増加や調理時間の減少などから食の置かれている位置が大きく低下し、食の重要性を日常の生活の中で意識することが少なくなってきた。

保育園児は、昼食については園で栄養的に適切な食事を提供されているが、朝食と夕食は家庭で賄われている。子どもの保護者は毎日の忙

しい生活の中で朝夕の食事を作っており、望ましい食を提供できているかは必ずしも定かではない。子どもの食事の調査は難しく、東京都が実施している調査⁵⁾などはあるものの、十分な調査がなされていない現状にある。そこで保育園における園児の朝食の実態を知り、改善に役立てることを目的に調査を行ったので報告する。

2. 方 法

1. 調査対象者

滋賀県下の私立保育園に通う園児の保護者（父母等）に調査協力を求め、97園の保護者から1068名の園児の回答を得た（アンケート回答者1333人、有効回答率80.1%）。

なお、今回の対象者は、前平成15年10月に同じ保育園に依頼して行われた生活実態調査（食生活を中心に）⁶⁾に比べると、約6分の1の人数となった。月曜日から水曜日の連続した3日間について記入しないといけないということで負担感も大きく、協力が得にくかったのではないかと考えられる。従って、地域により回答

者の人数が少ないところもみられた(表1)。

表1. 調査対象者

地域	保育園数	人数	割合(%)
1	21	223	20.9
2	20	246	23.0
3	27	212	19.9
4	8	107	10.0
5	11	148	13.9
6	5	79	7.4
7	5	53	5.0
合計	97	1068	100.0

2. 調査時期

平成17年11月の平日3日間

3. 調査方法

各保育園にアンケート調査を依頼し、保護者に調査票を家庭に持ち帰ってもらい、記入後園に提出、回収する方法でおこなった。

調査票は月、火、水曜日の朝食に園児が食べた食品に印をつけてもらうものである。摂取食品については主食、主菜、副菜、飲み物、その他に分け、こちらが主なものを示した。また、起床、朝食時間を記入してもらった。食について園に対する希望・不安・期待についての質問は自由記述とした。

4. 集計・分析方法

滋賀県下を7地域に分けて食品数等を集計した。SPSS11.5J for Windowsを用いて分析し、統計の有意水準を危険率5%未満とした。特に特徴がみられた2地域については、両者の比較を

t検定あるいはカイ2乗検定により行った。

7地域はそれぞれ、1 - 大津、2 - 草津、守山、栗東、野洲、3 - 彦根、愛知、犬上、4 - 長浜、坂田、東浅井、5 - 近江八幡、八日市、蒲生、6 - 甲賀、7 - 高島である。

3. 調査結果および考察

1. 対象者の朝食摂取状況

調査の回答欄に記入がないものを欠食者とみると、3日とも欠食していた園児は2人、2日は5人、1日は6人あり、少ないながらも欠食者がみられた。成人をはじめとして、最近では朝食欠食者が増加しているが⁴⁾、まだ成長途上にある小さい子どもが食を抜くことは、大人以上に影響が大きく問題である。しかし、実際には朝食を食べさせていないのに食べさせたと日誌に記入する親がいる、と話す保育士もあり、保護者の子どもの食に対する認識の低さが問題である。このような保護者を変えていく食育の必要性が増している現状である。

また、欠食児以外の園児の中に、主食を食べしていないものがあり、それぞれ3日間の2人、2日間の1人、1日の13人が主食の揃っていない朝食を食べていた。食事バランスガイドでも示されているように⁷⁾、主食は十分な摂取が望まれることから上部に位置付けられており、食事で主食として穀類をとることが様々な観点から見て重要である。特に、子どもにとって朝食の主食は午前中のエネルギーを充足させるためにも必要なものであることから、欠食や主食の欠如がないように園からの働きかけが求められる。

2. 摂取食品数と食事パターン

7地域別に3日間の各食品の平均摂取数を比べると(表2)、地域により特徴がみられた。

研究紀要

表 2 . 地域別にみた朝食での各食品の摂取数 (3 日間の平均摂取回数)

地域	主 食			主 菜					副 菜						飲 み 物				
	パン	ごはん	その他	肉	魚	卵	チーズ	その他	野菜	海藻	いも	果物	みそ汁	スープ	その他	牛乳	ジュース	お茶	その他
1	1.5	1.5	0.2	1.2	0.5	0.8	0.3	0.4	1.2	0.3	0.4	1.1	0.7	0.3	0.3	1.3	0.5	1.6	0.3
2	1.6	1.4	0.2	1.2	0.4	1.0	0.4	0.3	0.9	0.3	0.2	1.0	0.7	0.3	0.2	1.3	0.5	1.4	0.4
3	1.2	1.8	0.2	1.2	0.4	1.1	0.3	0.4	1.2	0.4	0.4	1.1	0.9	0.3	0.3	1.0	0.5	1.8	0.3
4	1.0	2.0	0.1	1.2	0.5	1.2	0.2	0.3	1.3	0.3	0.4	1.0	1.3	0.4	0.2	0.9	0.5	2.0	0.3
5	1.3	1.7	0.2	1.3	0.5	1.0	0.3	0.4	1.2	0.3	0.4	0.9	0.9	0.3	0.2	1.2	0.4	1.8	0.3
6	1.4	1.6	0.2	1.3	0.7	1.1	0.4	0.2	1.2	0.4	0.5	0.9	0.9	0.4	0.3	1.3	0.4	1.6	0.3
7	1.3	1.6	0.3	1.2	0.4	1.2	0.3	0.2	1.0	0.4	0.4	1.0	1.0	0.3	0.2	0.9	0.3	1.9	0.4
平均	1.4	1.6	0.2	1.2	0.5	1.0	0.3	0.4	1.1	0.3	0.4	1.0	0.9	0.3	0.2	1.2	0.5	1.7	0.3

表 3 . 地域 2 , 4 における摂取食品数の比較

食品	地域		t 検定	
	2	4	有意確率	
パン	1.59	0.97	0.000	***
ごはん	1.40	2.02	0.000	***
その他	0.19	0.13	0.205	
肉類	1.18	1.21	0.761	
魚類	0.35	0.52	0.045	*
卵	0.96	1.17	0.061	
チーズ	0.37	0.23	0.048	*
その他	0.32	0.35	0.774	
野菜	0.95	1.26	0.030	*
海藻	0.26	0.35	0.291	
いも	0.25	0.40	0.033	*
果物	1.04	1.04	0.981	
みそ汁	0.65	1.30	0.000	***
スープ	0.30	0.38	0.288	
その他	0.19	0.21	0.694	
牛乳	1.30	0.89	0.003	**
ジュース	0.47	0.54	0.520	
お茶	1.38	2.00	0.000	***
その他	0.39	0.31	0.402	

*** : p < 0.001 ** : p < 0.01 * : p < 0.05

特に主食をみると、地域 2 は 3 日間のうちご飯の平均摂取回数が最も少なく、パンの摂取回数が多い。反対に地域 4 はその逆であった。従って、2 がパン派であるのに対し、4 はごはん派といえる。そして地域 1 は 2 に近く、地域 3 は 4 に近い摂取パターンであった。他の地域 5、

6、7 は、主食の摂取構造からみればそれらの中間といえた。

各食品をみると、地域 2 は主食がパンの日がごはんの日を若干上回っており、牛乳の摂取が多い反面、野菜、いも、味噌汁が少なかった。反対に、地域 4 では 3 日のうち 2 日がご飯とい

う割合になり、卵、野菜、味噌汁、お茶の摂取割合が高かったが、牛乳は7地域の中で最も低いという結果であった。

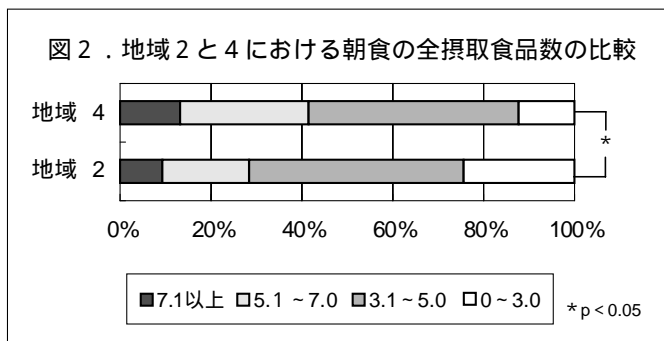
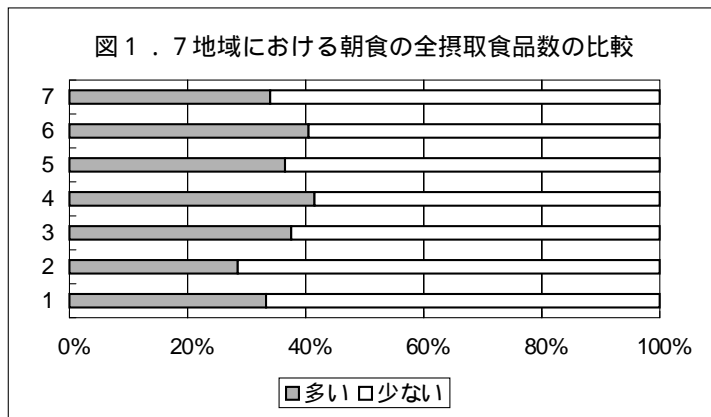
そこで、この両地域において朝食時の各摂取食品数の平均値を比較してみると、表3にみられるように摂取数が有意に異なるものがみられた。地域2においては、パンは牛乳やチーズといった乳製品とともにとられていることが明らかである。一方、地域4においては、ご飯が魚類、野菜、いも類、味噌汁とともにとられているが、反対にチーズ、牛乳の摂取回数は低かった。従って、主食により副食の摂取パターンが規定されていたといえる。このことは豊川⁸⁾のいうように、食品構造的に米食が牛乳を遠ざけ

るということと一致する。

3. 地域別にみた摂取食品数の比較

朝食時に食べる全食品の数から各地域の違いをみるために、地域別に摂取食品の多少に分けたものが図1である（摂取数で5.1食品以上を多い、5食品以下を少ないとした）。全地域では有意な差はみられなかったものの、地域間をみると、摂取食品が多い子どもの割合が地域4では41.5%と最も多く、最も少ないのが地域2の28.5%であった。

最も差がみられた地域2と4について、食品数の多少で4ランクに分けた（図2）。その結果、地域4の方に摂取食品数が多い子どもの割



合が高く、両地域の間には食品数の摂取状況に有意な差があった（カイ二乗検定で0.027）。このことは、ご飯食の方が副食との組み合わせにおいて全食品数が多くなることを示唆しており、朝食にはご飯を中心としたものの方が摂取食品数の点から望ましいと考えられた。

4．起床、朝食時間

起床、朝食時間の平均をみると、地域7を除き7時過ぎに起床し、その後25分位後にほぼ朝食を食べている（表4）。しかし、平均からのばらつきも大きく、最も遅い起床時間は10時、

朝食時間が11時となっており、家庭による違いが大きかった。

図3で地域別の朝食の時間帯を詳しくみると、8時から朝食をとる家庭が平均で14%あり、最も多い7の地域では37%、最も少ない6の地域でも9%あった。しかし、この時間帯では小学校に上がったときに、登校時間に間に合わない者が出ると予想される。実際に、食についての園に対する希望・不安・期待に関するコメント（表5）に、「小学校に入って朝食を食べる時間があるか心配である」と記入する保護者があることから、もう少し早めの朝食を工夫し

表4．地域別にみた起床、朝食時間

地域	起床			朝食		
	平均	最大値	最小値	平均	最大値	最小値
1	7:06	10:00	5:30	7:31	10:30	6:00
2	7:05	8:30	7:30	7:27	10:00	6:00
3	7:09	9:00	5:40	7:33	10:00	6:30
4	7:10	9:00	5:50	7:35	9:30	6:20
5	7:00	10:00	5:00	7:24	11:00	6:00
6	7:08	8:30	6:30	7:28	8:45	6:00
7	7:19	9:00	6:00	7:47	11:00	6:40
全体	7:07	10:00	5:00	7:30	11:00	6:00

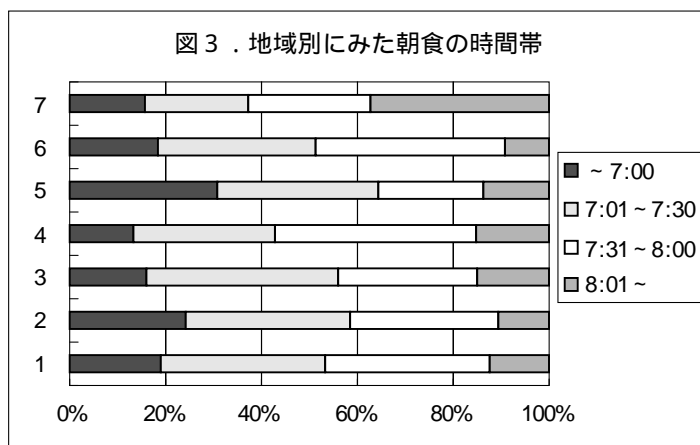


表5．食について園に対する希望・不安・期待について

項 目	理 由	回答者数
食事のマナーが気になる	・ダラダラ食べが気になる	8
	・三角食べができない	9
	・食べるのが遅い	6
	・食べることへの意欲がない	6
	・マナーが気になる(お箸の持ち方、食べ方)	15
	合計	44
好き嫌いがある	・好き嫌いがある	33
	・牛乳が苦手	5
	合計	38
栄養教育してほしい	・なぜ食事は大切か教えて欲しい	7
	・クッキングを増やして欲しい	2
	・子供に給食を作るところを見学させて欲しい	4
	・園で野菜を育てるなどの取り組みをして欲しい	2
	合計	15
給食(園)に対する要望	・給食の温度について、適温かどうか	3
	・安全な食品を使用して欲しい	4
	・園のおやつ糖分が気になる	1
	・給食の量が少ない	5
	・食材にくせのあるものを使用して欲しい	1
	・外注給食ではなくてよかった	1
	・アレルギーについてもっと理解して欲しい	2
	・嘔んで食べられるものを出して欲しい	2
	・おやつを市販のものやお菓子ではなくイモやおにぎりにして欲しい	4
	・メニューのカロリー表示をして欲しい	1
	・おやつのおにぎりをやめて欲しい	1
	・いろいろな食材・調理法で作って欲しい	14
	・主食を園で用意して欲しい	1
	・給食のレシピを教えて欲しい	4
	合計	21
小学校に対する不安	・給食を時間内に食べられるか不安	12
	・小学校ではパンも出るので園でも出して慣れさせて欲しい	5
	・小学校では給食センターになるのが不安	2
	・小学校に入って朝食を食べる時間があるか心配	6
	合計	25
	回答者合計	143

ていく必要があると考える。社会性を一層培っていきべき小学校のスタート時には、既に基本

的な生活習慣の獲得がなされていることが望まれることから⁹⁾、起床、朝食を核とした生活習

慣作りを早い時期からおこないたい。

5. 主食を考える

メタボリックシンドロームという言葉の周知がはかられているように、現在の不適切な食生活が将来の生活習慣病発症へとつながるため、早期から適切な食生活を送ることが望まれている。一般に生活習慣病の予防にはできるだけ多種類の食品をとり、バランスの良い食事をするのが大切であるが、子どもにとって多種類の食品にふれることは、幼児期における味覚、嗜好の形成という観点からも必要であり、広範囲の味を体験させていくことが重要になってくる。保護者は子どもをかかえて大変忙しい生活を送っている現状ではあろうが、朝食においてもできるだけ多くの食品を取り入れていきたい。

調査結果からご飯食を中心とした方に食品数が多かったこと、また、お米を主食にすると食のバランスがとりやすいとする報告もあることから¹⁰⁾、ご飯食を習慣づける価値はあると考える。ご飯食の良さが言われている中で、同じカロリーであれば朝食と昼食ともにご飯食にする方がパン食よりも満腹感があり、血糖値も高く維持されることが報告されている¹¹⁾。夜型社会が進行しているとはいえ、一般に子どもたちは朝から保育園に行き活動する。小学校でも、朝から授業が始まる。従って、朝から食事をとり体を準備しておくことは、子どもにとって社会生活を良好に送る上で非常に大切なことである。

また、米を主食とする場合の方が、しない場合よりも食糧自給率が高いと報告されている¹²⁾。米を主食とし、副食として伝統的な食品群、いも類や野菜類、魚類をとることの方が自給率に対する寄与も大きいのである。最近では健康にも優れているということから、和食が世界で注目

され、保育園でも和食給食を導入するところもでてきている。しかし、家庭での食事が洋風であったり簡便化が進んでいくと、園での和食給食を好きになれず、残食を多くするともいわれている。従って、食に関して園と家庭との連携を図っていくことが、子どもの育ちの上で大切になると考える。

6. 地域と家庭

今回の滋賀県下の調査では、地域的な差がみられた。草津や守山、大津など京阪神との交通の便がよく、京阪神とほぼ変わらない都市型生活になってきている所と、地域でたくさんの農作物を育て、昔からの地域性が残っている県北部の長浜、坂田、東浅井では、園児の朝食の食品摂取パターンに明らかに違いがみられた。地域の有り様を変えることはできないにしても、他の地域から学び、意識を変えることは可能である。米食を中心に置き、簡単ではあっても四季折々の食材などを味わえるように考えていくことは、子どもの将来の健康だけではなく、食を、すなわち生きることを大いに楽しめる人間として育てることにつながっていく。そのような観点から、家庭や園で保育を行う者が朝食に向き合ってほしいと考える。

表5で最も回答者数が多かったのは、「食事のマナーが気になる」「好き嫌いがある」であった。食育基本法が施行され、保育園での食育の実践がはかられているが、これらは家庭で繰り返し食べていく中で身につけていけるものでもある。従って、保育園と家庭の双方が食事の重要性、子どもにとっての食事の大切さを認識し、実践できる力を備えられるようにしていくことが大切であり、まずは朝食の取り組みから支援を行いたい。

最後になりましたが、本調査にご協力いただ

きました保育園ならびに保護者の皆様に深謝いたします。

参考文献

- 1) 渡辺毅;生活習慣病と食生活,(2000)作陽学園出版部
- 2) 坂本元子;子どもと食生活,健康と環境,15, pp.24-29(2000)
- 3) (財)食料・農業政策研究センター;2003年版食料白書 ライフスタイルの変化と食品産業 食の外部化と安全・安心志向,農山魚村文化協会,東京(2004)
- 4) 健康・栄養情報研究会編;厚生労働省 平成15年国民健康・栄養調査報告(2006)第一出版株式会社
- 5) 東京都衛生局健康推進部健康推進課;幼児からの健康づくりのために,(1996)
- 6) 長尾寿,伏木廣三,竹田鶴見編;子どもたちの家庭に於ける生活実態調査 食生活を中心に,(2003)滋賀県私立保育園連盟
- 7) 第一出版編集部編;厚生労働省・農林水産省決定 食事バランスガイド,(2005)第一出版株式会社
- 8) 豊川裕之他;食物消費パターンの変遷と経済成長,民族衛生,47, pp.138-147(1981)
- 9) 菅野廣一;「食」と「こころ」 子どもの食生活を育てる,(2002)学建書院
- 10) 津田淑江;お米を主食にすると,食のバランスがとれる,食の科学,338, pp.52-58(2006)
- 11) 永井成美他;朝食欠食,マクロニュートリエントバランスが若年健常者の食後血糖値,満腹感,エネルギー消費量,及び自律神経活動へ及ぼす影響,糖尿病,48, pp.761-770(2005)
- 12) 早川史子他;食事から見た食料自給率 女子大学生の食品摂取実態を中心に,日本栄養・食糧学会誌,58, pp.323-328(2005)