

幼児の生活と発育に関する研究

— 幼児の食事の実態とその分析 —

竹内一美 谷本 藩江 立石あつ子 荒木タミ子
(金沢短期大学) (中国短期大学) (就実短期大学) (中国短期大学)

〈はじめに〉 昨今、子供の食生活が問題になっている。

昨年12月、厚生省のまとめた国民栄養調査の報告からも人々の関心が集まっている。現代社会においては、労働時間の増加などストレスを得ない要素もあるが、要は母親の食事についての関心と栄養面の高い意識を持ち備えていることが大切である。幼児の食生活には大きな意味があり、しつけや人間形成、いって精神面への影響も大きいといえる。そこで私は、幼稚園児を対象に食生活についてのアンケート調査を実施した。あわせて幼児の皮脂厚についても計測し、食生活との関係の要因の一部を観察したので報告する。

〈研究方法〉 調査対象は、岡山市内のK幼稚園他3園の4親245名(男児121名、女児124名)、5才児452名(男児235名、女児217名)の計697名である。調査期間は、昭和58年6月から7月にかけて実施した。実施内容は、①園児の母親に、子供の食生活についてのアンケート用紙を園を通じて依頼配布した。回収率は95%であった。アンケートの内容については、次のとおりである。②食事については、食事の量、好き嫌い、好きな食物、嫌いな食物、朝食を食べている状態、誰と食事しているか(朝食、夕食)③間食については、与え方及びその与えている物、そして与えている理由などについて調査した。④母親の食事に関する意識についても回答を求めた。⑤同園児を対象に同じ期間に、採血式皮下脂肪計を使用し、皮脂厚測定を行った。上腕背部、肩胛骨下部、腹部の3部位で行った。上腕は中央部の高さ、腹部は、臍横で3部位とも被験者の右側を測定に供した。なお測定時の皮膚のつまみあげは、身体長軸に並行に行った。その他、身長・体重の計測、運動能力7項目、幼児の一日の生活の流れなどについても調査実施したが、このことについては次の検討にわたる。

〈研究成績〉 1. 食事について

①よく食べる、②小食、③普通、④むらがある以上の4項目においては普通が多く全体の約半数を占めている。よく食べるは、5才児よりは4才児、そして女児より男児の方に多い割合がみられた。好き嫌いについては、あるが約70%であった。朝食を食べているかどうかについては、殆ど毎日とっている児が約95%であったが、残りの5%の児は週3〜4回又は殆ど食べていない児であった。誰と食事しているかについては、朝食と夕食について調査した。表1を参照されたい。朝食に比して夕食の方が家族揃っての割合が高くなっている。特に父親との食事、一人で食事が朝食に多くみられるのは、母親の家事への忙しさ、労働の影響であろう。また、きょうだいだけの食事の割合が多くを占めていることは注目すべきところである。母親との食事の割合も、朝食・夕食ともに多くを占めている。これは父親の仕事の関係が含まれているものと思われる。

次に、好きな食物として順位別にあげてみると1位に肉類、2位に魚、3位果物であった。嫌いな食物では、1位野菜、特にピーマンがあげられ、続いて2位にも野菜、3位にチーズの順であった。

表1. 食事の状況(%)

項目	朝食				夕食			
	4才		5才		4才		5才	
	男児	女児	男児	女児	男児	女児	男児	女児
家族揃って	24.7	34.5	31.5	35.2	51.6	45.5	50.5	46.3
お父さんと	9.3	8.8	5.6	3.1	0.7	0.6	1.1	0.4
お母さんと	22.7	20.9	25.8	24.3	20.8	24.7	21.2	24.0
きょうだいと	36.0	29.1	27.7	30.4	24.2	25.3	23.0	24.4
一人で	6.0	4.0	4.5	4.8	0.7	0.6	0	0.8
その他	1.3	2.7	4.9	2.2	2.0	3.3	4.2	4.1

2. 間食について

表2. 間食内容

項目	4才	5才
	男児	女児
菓子類	217(1)	424(1)
乳製品	211(2)	355(2)
果物	99(3)	190(3)
飲料水	84	152
その他	73	94
その他	5	14

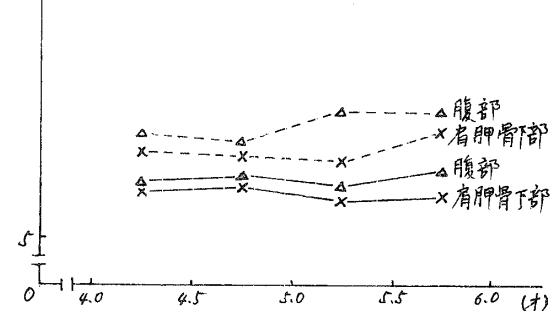
()内は順位

間食を殆ど毎日与えている児は、4才児と5才児とに90%であった。間食を全然与えられていない児は、全く何等かの形で与えられている状態であった。次に間食として与えられている物の多い順に示したものが表2である。1位菓子類、2位が乳製品、3位果物であった。

間食を与えている理由では、ほしがるからというのが一番多く、4才児の方が割合が高くなっている。次に発育に必要であるからが2番目に多い。これは5才児の方が割合が高い。このあたり親の栄養面に関する意識の高さが伺える。また空腹だから与えるのは、加齢にしたがって高くなっている。

3. 皮脂厚について

上腕背部、肩胛骨下部、腹部の3部位の皮脂厚を測定した結果は図1に示している。



各部位流行値でみると、いずれの年齢階級においても、肩胛骨下部 < 腹部 < 上腕背部の順となっている。4才女児においては、男児に

此3部位とも皮脂厚値が有意に高くなっている。

次によく食べる児と小食の児にそれぞれ別のグループ別に皮脂厚値をみると、3部位とも、よく食べるグループの皮脂厚値が有意に大きい結果がみられた。

また、皮脂厚値を上・中・下の3群に分類し、上位群と下位群間における間食とその間食を与える理由について調査した。(表3・図2を参照)

4才児の上位群を除き、間食の順位は、1位乳製品、2位菓子類、3位果物であった。

4才の上位群は菓子類が1位で乳製品が2位であった。順位の高いものに果物、乳製品があがっていることは非常に好ましいことである。

間食を与えている理由では、皮脂厚の上位群では特に女児にほしがるから与えるが多く、また男児は空腹だからが目立っている。それに比し、下位群では、男児の発育に必要なから与えるという項目が多くみられた。

4. 母親の意識について

子供の健康面について日頃どの程度の関心と意識を持っているかを調査した。食事の好き嫌いがあると答えた約40%の児の母親について回答を求めたものである。

特に気をつけているものでは、健康面があげられ、早寝早起をさせるが40%、牛乳い、うがいさせるが20%、つづいて昼寝の順であった。食事面においては、バランスのとれた食事を約40%を占めていた。つづいて野菜をとらせるが多かった。運動面では、外遊びをさせたいが約35%を占めていた。

〈結果と考察〉 最近朝食を食べない子供が増加しているといったマスコミの声をもとに、幼児の実態を調査し、厚生省のまとめた国民栄養調査とほぼ似たような結果を得ることができた。

朝食は当初我々が思っていたより多く、約95%の児がとっていることがわかった。

家族揃っての食事は3人に1人の30%強、子供だけの食事も同様30%強であった。それに比し、夕食は家族揃ってが約半数あり、子供だけの食事は朝食の時より少なく約25%であった。共働き家庭がふえている現状から、家族揃っての食事が少なくなってきたのは、やむを得ないことであろう。しかし、両親と一緒に食事をする子供の方が、子供だけ食事をするより栄養のバランスが保たれていると報告されている。朝食のとり方と子供の食欲との関係を見ると、両親と食べる子供の30%がよく食べると答えているのに比し、子供だけ食べる方は13%と低くなっている。幼児の間食は嗜好だけでなく栄養面も考慮に入れて与えなくてはならない。

幼児期は発育面から一日の所要カロリーの約15%を見当に、間食として与えることが好ましいといわれている。間食は多い順にあげると、①菓子類、②乳製品、③果物となり、おおがたが市販品であることは、今日の社会状況からみてやむを得ないことであろう。

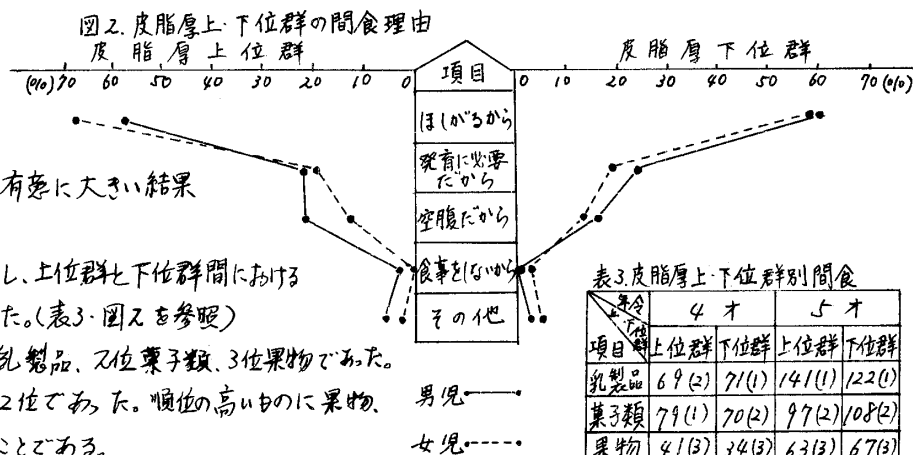


表3. 皮脂厚上・下位群別間食

項目	上位群	下位群	上位群	下位群
乳製品	69(2)	71(1)	141(1)	122(1)
菓子類	79(1)	70(2)	97(2)	108(2)
果物	41(3)	34(3)	63(3)	67(3)
飲料水	29	23	55	57
ほか類	16	23	41	33
その他	2	0	5	3

()内は順位

子供は一日三食では必要量を摂取することが出来ないで、間食として栄養量を補うことは周知のことである。間食に適しているものに牛乳、果物があげられるが、これは好きな食物と一部関連している。

子供の発育状態、栄養状態など総合的な判定の一つである皮下脂肪厚を計測したが、いずれの部位も男児に比し、女児の方が大であった。またよく食べる児は、小食の児に比し有意に皮脂厚値が大であった。摂取カロリーと消費エネルギーの相対的關係、及び遺伝的な要素が大きく関与しているものと思われる。

間食を与える理由では、皮脂厚の上位群の女児には、ほしがるから与え、男児には空腹だから与えるといった回答が多かった。男児は活動後の消費エネルギーを示し、女児は親の甘えがみられた。これに反し、皮脂厚の下位群の男児では、発育に必要なから与えるといった親の関心の一端が伺えた。なお好き嫌いのある児の母親が日頃気をつけている点では、食事面でバランスのとれた食事を与えたいと回答した母親が多く、つづいて野菜をとらせたいが多かった。これは嫌いな食物の1、2位にランクされているだけに親も意識しているのである。

健康面においては早寝早起をさせる、牛乳い、うがいさせる、昼寝をさせるの順であった。

運動面では外遊びをさせたいが多くを占めていた。このように母親の子供についての特に健康面、食事面、運動面に対する意識の高さが伺えた。子供の発育にはいくつかの因子が重なりあって影響していると考えられる。中でも経済的條件と栄養状態は、子供の生育環境への影響は大きいものがある。今回、幼児の食生活の実態を把握し、母親の食事に関する意識の高いことが実証された。なお、体格、運動能力との関連については、次の検討課題としたい。