

食の健康と 世代別食育支援展開に関する研究

～幼児・児童世帯に向けた食育アプローチ～

1

目次

第Ⅰ章 食育に関する国の施策と地方公共団体・企業の取り組み

第Ⅱ章 これまでの食育提言とその課題

第Ⅲ章 幼児・児童保育世帯の食育研究の考え方

第Ⅳ章 幼児・児童保育世帯の食生活および
食育マインド実態調査から見える事項

第Ⅴ章 幼児・児童保育世帯への食育アプローチ

第Ⅵ章 実感・体感できる食育提言と活動

2

調査実施要領

- 調査対象:首都圏に在住で第一子が満6歳以下の子どもを持つ母親
- 調査方法:留置法(対象者自記式)、日記式併用
- 調査対象者選出法:エリアサンプリング法
- 標本数(有効回収数):320名
〔第一子の年齢別内訳〕
 - 満3歳未満-80
 - 満3歳以上就学前-80
 - 小学校1~3年生-80
 - 小学校4~6年生-80*各年齢とも男女半々となるように設定
- 調査実施内容:
調査はつぎの2本立てで実施
 - a)食生活に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入
 - b)日曜日、および平日(月曜日・火曜日の2日間)の第一子の食事の状況を日記式で記入
- 調査実施時期:
2008年7月11日(金)~7月22日(火)
*日記は、7月13日(日)、14日(月)、15日(火)の3日間

3

第1章 食育に関する国の施策と地方公共団体・企業の取り組み

- 1.育基本法の制定
- 2.食育推進基本計画の策定
- 3.食育推進計画の目標
- 4.都道府県及び市町村の食育推進計画の作成状況
- 5.都道府県食育推進計画に数値目標として設定された主な項目
- 6.地域における食生活の改善等の取り組み推進
 - (1)「地域の特性を生かした市町村推進計画づくりのすすめ」
 - (2)「日本型食生活」の実践と「食事バランスガイド」の活用促進
 - (3)地域における重点的な取り組み
 - (4)地方公共団体の取り組み(事例)
- 7.学校における食育指導体制—栄養教諭制度
- 8.食品関連事業者等による食育推進
 - (1)企業店舗での「食事バランスガイド」の啓蒙取り組み
 - (2)スーパーマーケット等における取り組み
 - (3)中食、外食産業における取り組み

4

第II章 これまでの食育提言とその課題

- 1.食育提言とは —食育を考える上での与件と意義—
- 2.これまでの食育アプローチから見えてくる課題

5

国の食育概念整理＝理念化・体系化

食にかかる人間形成

豊かな人間形成 心身の健康増進

食に関する基礎の
習得

食に関する基礎の
理解

食に関する知識と
選択力の習得、
健全な食生活の実践

食を通じたコミュ
ニケーション

自然の恩恵等
への感謝、
環境との調和

食品の安全性

食に関する
基本所作

食文化

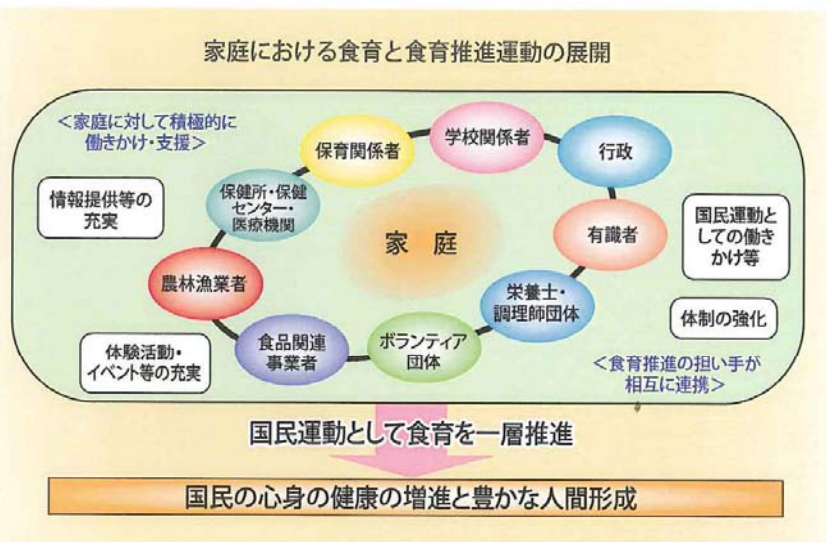
食生活・栄養の
バランス

食糧事情他

食生活リズム

6

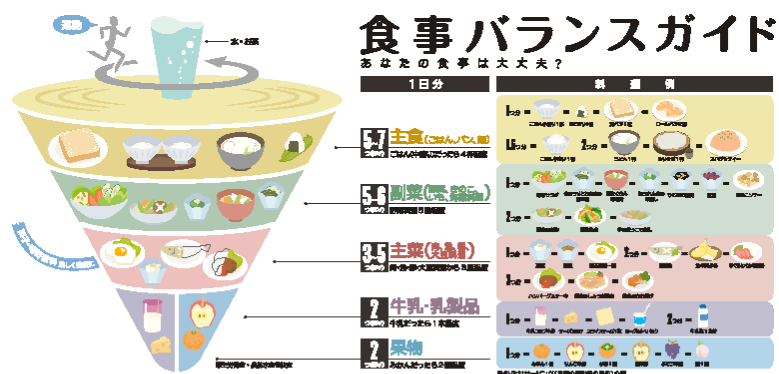
国の施策・・・国民運動としての食育推進



内閣府:「いま食育 2007」より

7

国の施策



8

第三章 幼児・児童保育世帯の食育研究の考え方

1. 幼児・児童保育世帯の食育調査を行なうに当たっての与件
2. 食生活指針から見た幼児・児童保育世帯の前提
3. 幼児・児童保育世帯の食育調査の仮説と方向性
 - (1) 家庭からできる食育を考える

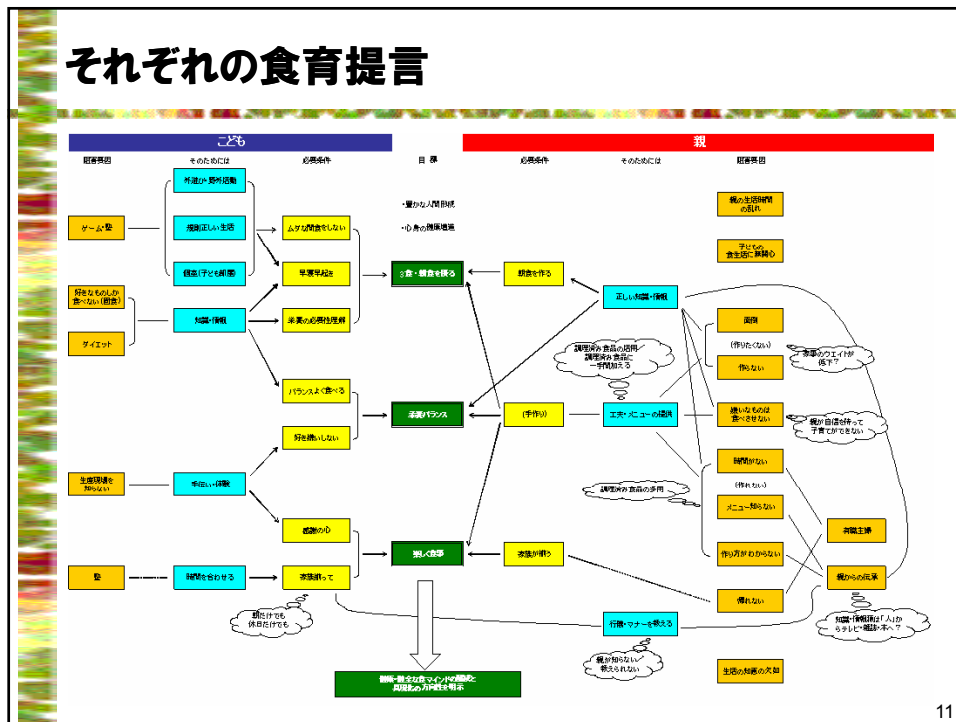
9

幼児・児童保育世帯の食育調査を行なうに当たっての与件

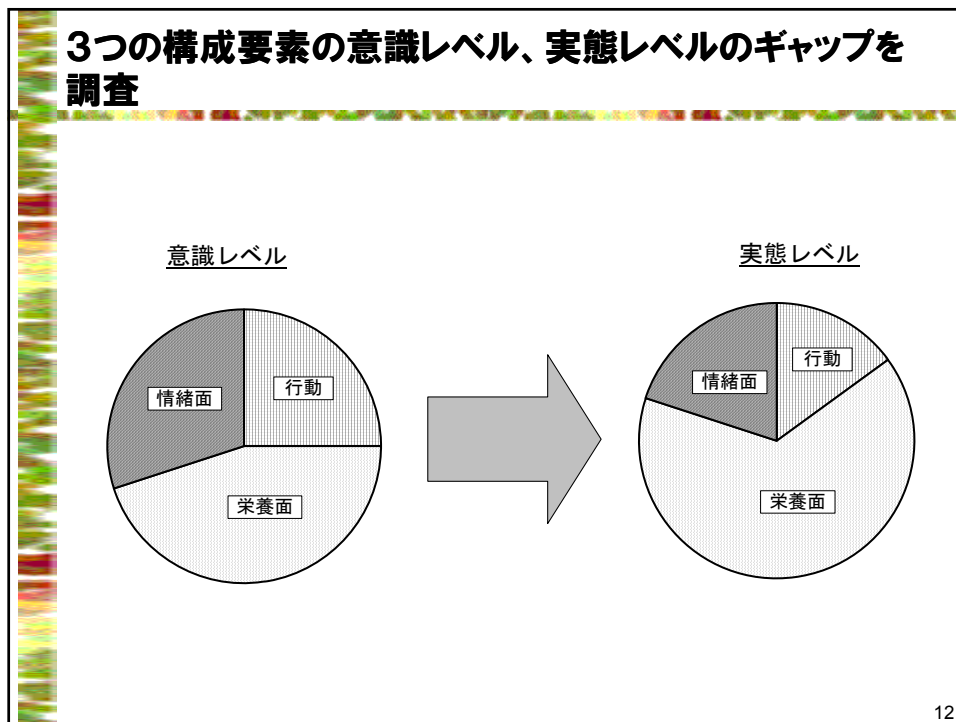
- (1) 食の文化形成は、大きくは両親が持つ世代の成長経緯とライフスタイルに起因すると仮説し、母親の成長過程における食生活のライフスタイルと現状の食生活実態の因果関係を分析する。
- (2) 母親の有業化が進展する中で、食事の時間形成による制約や生活の利便性の進化による食実態が食育マインドの具現化に大きく影響すると仮説を立て、それぞれの食生活実態の中から可能とする食育の在り方と提言の具現化を目指す。
- (3) これまでの正しい食育の具現化を、それぞれの食生活実態を前提とした家族の楽しい食事形成の可能性を探り、具現化の方向性を予見する。
- (4) 幼児・児童を持つ世帯の両親と子どもの食育目標を、これら対象者のそれぞれの「豊かな人間形成」と「心身の健康増進」とする。

10

それぞれの食育提言



3つの構成要素の意識レベル、実態レベルのギャップを調査



食生活指針から見た幼児・児童保育世帯調査の前提

〔食生活指針10項目〕

- ①1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ②主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ③ごはんなどの穀物をしっかりと
- ④野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ⑤食塩や脂肪は控えめに
- ⑥適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ⑦食事を楽しみましょう
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ⑨調理や保存を上手にしてムダや破棄を少なく
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう

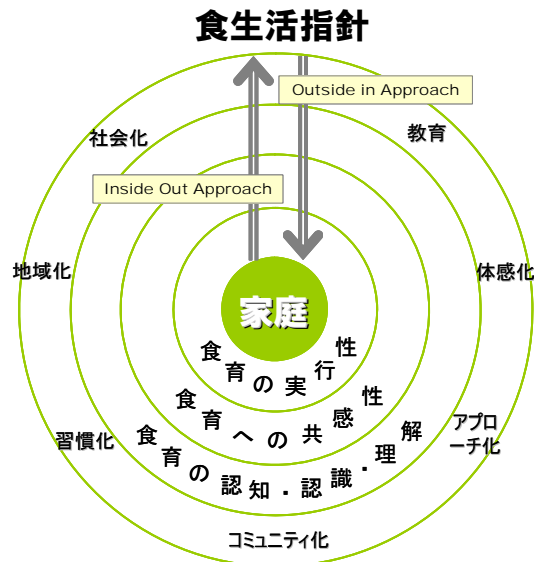
13

仮説立ての重要項目

- ①この世代の生活者の意識と行動のギャップを明確にする。
- ②この世代の中でも、意識格差、行動格差が存在すると考えられ、その実態を明らかにする。
- ③母親の成長経緯がこの世代の食生活格差に著しく影響する。
- ④この世代の食育の意識や知識の度合と、意識・知識はあっても何故できないかを考え、アプローチ方法を検討する。
- ⑤この世代のライフスタイルパターンと食育への意識・行動パターンを明確にする。

14

家庭からできる食育を考える



15

第Ⅳ章 幼児・児童保育世帯の食生活および食育マインド実態調査から見える事項

1. 標本構成
2. 食育の認知・理解状況
3. 食育推進の現状
 - (1) 「行動」「栄養」「情緒」からみた食育推進の現状
 - (2) 母親の小学校時代の生活、躰からみた食育推進の現状
 - (3) 知識・情報、家事・買い物行動からみた食育推進の現状
 - (4) 子どものライフステージ・母親のライフスタイルからみた食育推進の現状と課題
 - (5) 子どもの食生活実態からみた食育推進の現状
4. 食育推進の課題
5. 食生活指針と調査仮説及び調査結果との対比
 - (1) 調査結果を前提とした家庭内での食事の意識と実態

16

調査実施要領

□調査対象:首都圏に在住で第一子が満6歳以下の子どもを持つ母親

□調査方法:留置法(対象者自記式)、日記式併用

□調査対象者選出法:エリアサンプリング法

□標本数(有効回収数):320名

〔第一子の年齢別内訳〕

満3歳未満-80

満3歳以上就学前-80

小学校1~3年生-80

小学校4~6年生-80

*各年齢とも男女半々となるように設定

□調査実施内容:

調査はつぎの2本立てで実施

a)食生活に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入

b)日曜日、および平日(月曜日・火曜日の2日間)の第一子の食事の状況を日記式で記入

□調査実施時期:

2008年7月11日(金)~7月22日(火)

*日記は、7月13日(日)、14日(月)、15日(火)の3日間

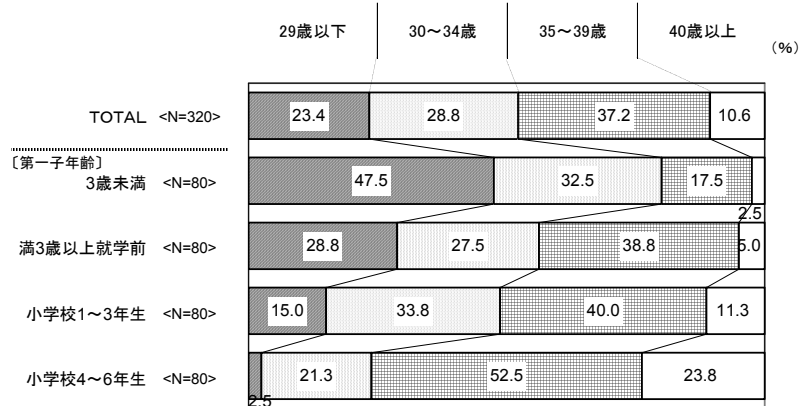
17

標本構成①

【母親の年齢】

満35~39歳が37%、満30~34歳が29%と、30代で66%を占めている。

第一子の年齢別にみて最も多数を占めているのは、満3歳未満では満29歳以下、満3歳以上就学前・小学校1~3年生・小学校4~6年生では満35~39歳。



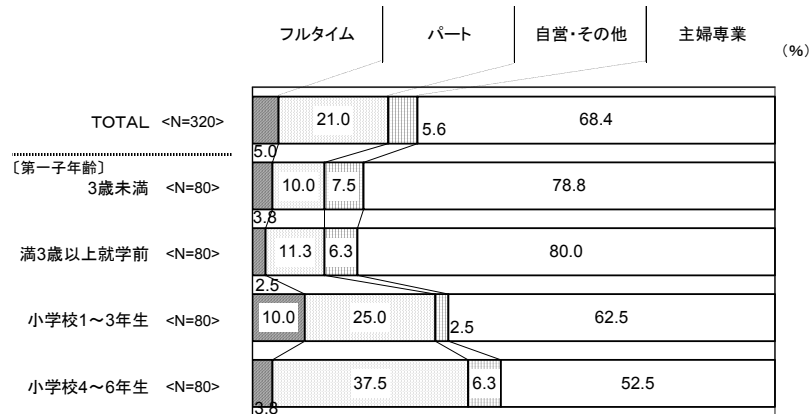
18

標本構成②

【母親の職業】

主婦専業が70%近くを占めている。

有職率は第一子の小学校就学前と就学後とで差がみられ、就学前では20%前後であるのに対し、就学後は40%前後



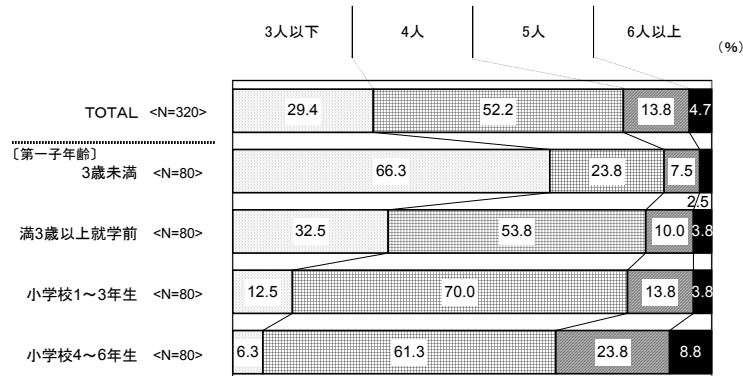
19

標本構成③

【同居家族人数】

4人家族が52%と半数を占めている。

第一子の年齢が上になるに従い家族人数は多くなり、「4人以上」は3歳未満では34%であるのに対し、3歳以上就学前では70%近く、小学校1～3年生では90%近く、小学校4～6年生では90%以上を占めている。

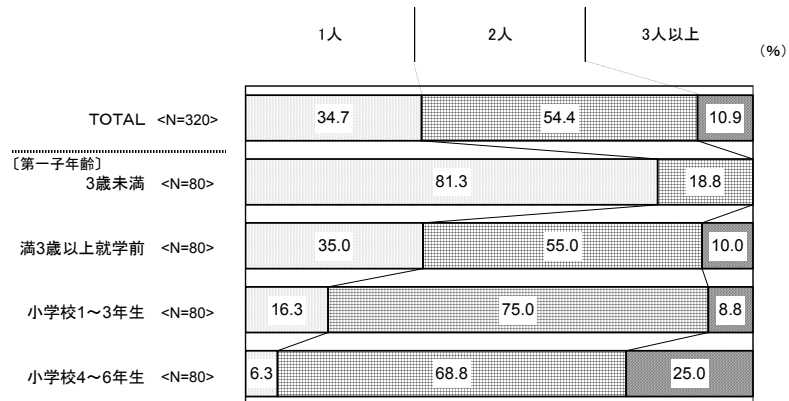


20

標本構成④

【子どもの人数】

子どもの人数が2人以上は、第一子が3歳未満では20%未満であるのに対し、満3歳以上就学前では65%、小学校1～3年生では84%、小学校4～6年生では94%。



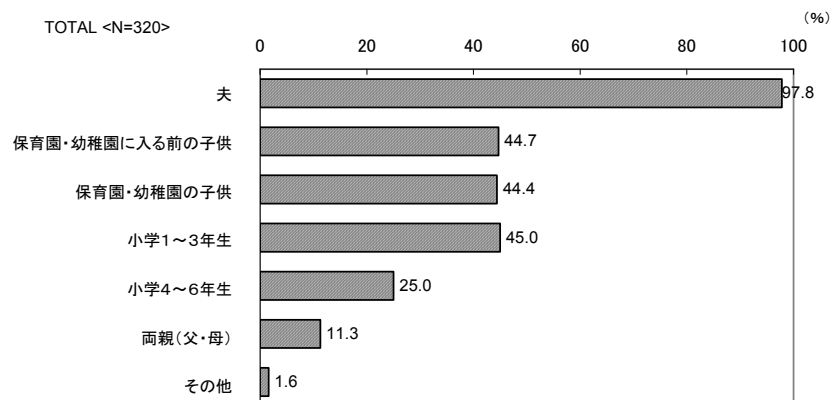
21

標本構成⑤

【同居家族】

夫が98%。

両親(子どもからみて祖父・祖母)との同居は11%。

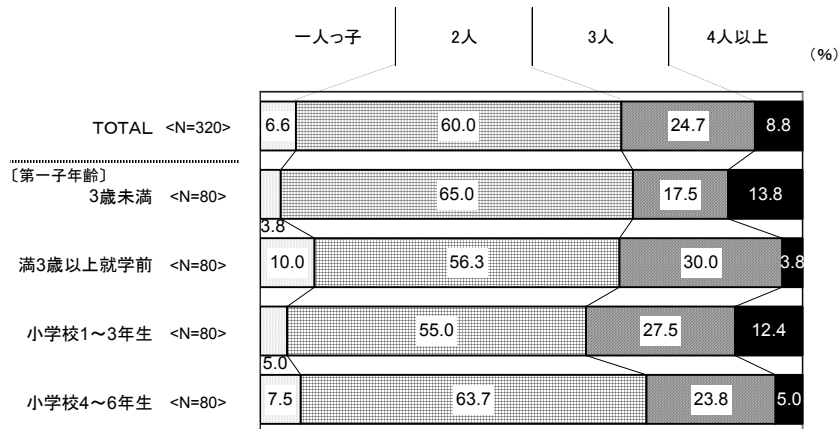


22

標本構成⑥

【母親のきょうだいの人数】

一人っ子は7%と少数で、2人が60%、3人以上も34%。



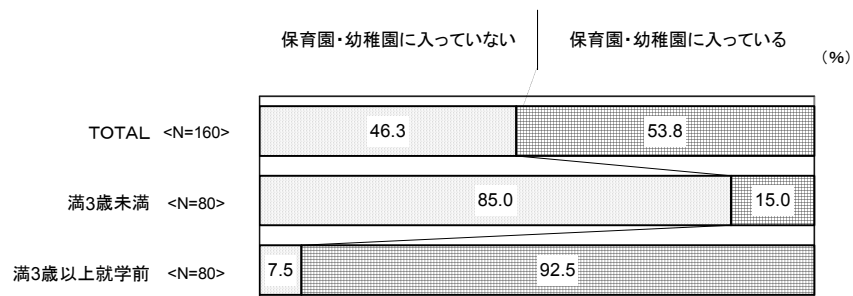
23

標本構成⑦

【子どもの年齢・就学状況】

満3歳未満(満1歳以下が14%、満2歳が11%)、満3歳～就学前、小学校1～3年生、小学校4～6年生がそれぞれ25%。

就学前の子どもについてみると、「保育園・幼稚園に入っている」のは満3歳未満で15%、満3歳以上では93%。



24

「食生活指針」10項目の中から「行動」「栄養」「情緒」の3側面を選択 ⇒ 調査の実施

〔食生活指針10項目〕

- ①1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを————— 行動
- ②主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを————— 栄養
- ③ごはんなどの穀物をしっかりと————— 栄養
- ④野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて————— 栄養
- ⑤食塩や脂肪は控えめに————— 栄養
- ⑥適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を————— 栄養
- ⑦食事を楽しみましょう————— 情緒
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ⑨調理や保存を上手にしてムダや破棄を少なく
- ⑩自分の食生活を見直してみよう

25

意識と実態を聴取した項目

母親自身および小学生以下の子どもに対する意識と実態を聴取したのは、

- 「行動」: “毎日朝食” “規則正しい生活” をはじめとした5項目

(母親自身、子どもに対してとも)

- 「栄養」: “栄養バランスのよい食事” “好き嫌いなくいろいろなものを食べる”

をはじめとした9項目(母親自身は10項目)

- 「情緒」: “家族一緒に食事を” “感謝の心を持つ” をはじめとした7項目

(母親自身、子どもに対してとも)

である。

26

「行動」の側面からみた食育推進の現状

「行動」の側面の中で子どもに対しても、自分自身でも実践できていなかった（達成率0.5未満）のは「規則正しい生活」と「早寝早起き」の2項目であったが、それらが実践できていない理由としては、

・子どもに対しては...“大人の生活時間に合わせてしまうので”

“塾や習い事で帰りが遅くなるので”

・母親自身からは...“寝るのが遅いので”

“夜遅くしか自分の時間がとれないので”

“夫が帰ってくるのが遅いので”

といったことが具体的にあげられていた。

27

「栄養」の側面からみた食育推進の現状

母親の意識が高いにもかかわらず実態が伴っていなかった“子どもには好き嫌いなくいろいろなものを食べさせる”“子どもには栄養バランスのよい食事をさせる”“子どもにはカルシウムやビタミンを積極的に摂らせる”“子どものおやつや夜食は、量や栄養を考えて与える”の4項目について、その実践できてない理由をみると、

「好き嫌いなくいろいろなものを食べさせる」

→“嫌いなものは食べないので好きなものを食べさせてしまう”

「栄養バランスのよい食事」

→“嫌いなものは食べない”“子供が好きなものを出すようになる”

「カルシウムやビタミンを積極的に摂らせる」

→“何で摂ったらよいかわからない”“好き嫌いが多いので”

「おやつは、量や栄養を考えて与える」

→“子どもが好きなものを食べさせている”“市販品のほうが手軽”

といったことが具体的にあげられており、子どもの「好き嫌い」が大きなウエイトを占めているようであった。

28

「情緒」の側面からみた食育推進の現状

意識が高いにもかかわらず達成率が低い“家族揃って食事をしたい”“食事の際のマナーや行儀は大切”の2項目について実践できていない理由は以下の通り。

「家族揃って食事をしたい」

→“夫が帰ってこられない”

(“家族揃って夕食がとれる時間までに夫が帰ってくる”の項目をみても、“帰ってきてほしい”の53%に対し、“帰ってきている”は19%にとどまっている。)

「食事の際のマナーや行儀は大切」

→“ついテレビをみてしまう”

“子どもに注意ばかりすると食事が楽しくなくなってしまう”

“食事中のマナーや行儀を勉強したい”も、意識の42%に対し達成率は0.17にとどまっていたが、その理由として“勉強するまでもない／親から教わったことで十分／最低限のことがわかればよい”といったことが具体的にあげられていた。

また、“食材を生産する現場を見たり体験する”の項目に関しても達成率は0.21と低かったが、実践できない理由として“体験する機会がない／体験する場所²⁹

母親の小学校時代の生活、躰からみた食育推進の現状

母親の小学生時代の生活(躰)が現在の子どもに対する行動、および自分自身の行動に及ぼしている影響をまとめると、以下のようになる。

- 小学生時代に“毎日朝食を食べていた”母親は、子どもにも食べさせることができている。
- 子ども時代に“食事中のマナーや行儀を教えられた”“食材を作る人や食事を作る人に対する感謝の心を教えられた”母親は、子どもに対しても現在教えることができている。
- 機会がない、場所がわからないとの意見が多くあげられていた“食材を生産する現場を見たり体験させる”点でも、子ども時代に見たり体験させられた母親は、子どもに対しても現在見たり体験させることができている。
- しかし、子ども時代に“好き嫌いなく食べていた”母親でも、母親自身は現在も食べているものの、子どもに対しては好き嫌いなく食べさせることができていない。

知識・情報、家事・買い物行動からみた食育推進の現状

【必要だと思っている知識と、その知識程度】

必要だと思っている知識の上位には、

「生鮮食品の鮮度の見分け方」

「食材の下ごしらえや調理方法」

「いろいろなメニュー」

「野菜や魚の旬」

「食事の際のマナーや作法」

といった項目があげられている。

一方、それらの知識が“(あまり)あるほうだとは思わない”(下図の「知識なし」と半数以上の母親が回答していたのは、以下の知識。

「食事バランスガイド」

「1日の塩分摂取量」

「日本の伝統的な献立や行事食・郷土食」

「年齢別に1日に必要な栄養素やカロリー」

「食品添加物や保存料」

「生活習慣病」

「アレルギー」

31

母親のライフスタイルからみた食育推進の現状と課題

「母親のライフスタイル」別に食育推進の現状を明らかにするが、その前に母親の食生活等に関する意識・実態をみると、“毎日朝食を作っている”と90%以上の母親が回答しているものの、“毎日の食事の支度は短時間で済ませたい”“毎日の食事を何にするかメニューで困っている”“ふだんの日の買い物は短時間で済ませたい”の項目については90%前後が、“毎日の食事のメニューを考えるのが面倒だと思っている”“毎日の食事の後片付けが面倒だと思っている”の項目にはついては80%前後の母親が“(やや)あてはまる”と回答している。

32

意識・実態の回答結果をもとにクラスターを作成

①[生活リズム不規則](構成比22%)

生活リズムおよび食生活が不規則(子供の生活リズムも不規則)で、朝食を食べている者は少数。毎日の食事のメニューを考える・支度する・後片付けをすることが面倒と感じている。母親の年齢が低くなるに従い多くみられる。

②[食・栄養レベル低い](構成比40%と多数派)

母親、子供とも毎日朝食を食べている者は多いものの、母親、子供ともに栄養バランスがよい食事をしていないし、栄養第一のメニューにはなっていない。また、毎日の食事のメニューを考える・支度する・後片付けをすることが面倒と感じている。母親の年齢が高くなるに従い多くみられる。

③[食・栄養レベル高い](構成比14%と少数派)

母親、子供のいずれも規則正しい(食)生活をしている(させている)とともに、栄養バランスも考えた食生活を送っている。

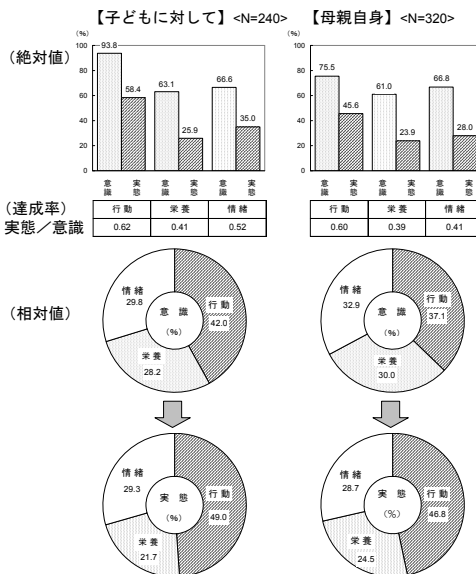
④[家族団らん](構成比25%)

家族揃って、できるだけ楽しく食事をしているものの、食事の栄養バランスは重視していない。母親の年齢でみると39歳以下。

33

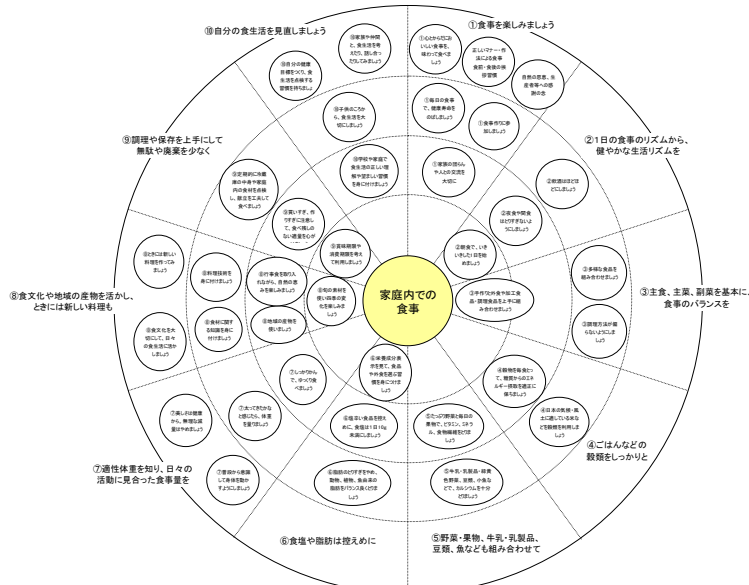
食育推進の課題

最初に食生活における意識と実態を、「行動」「栄養」「情緒」の3つの側面からみてきたが、その結果として下表のように母親の子どもに対して、および母親自身のいずれにおいても、達成率が相対的に高かったのは「行動」面で、反対に低かったのは「栄養」面であることが実態として浮かび上がってきた。

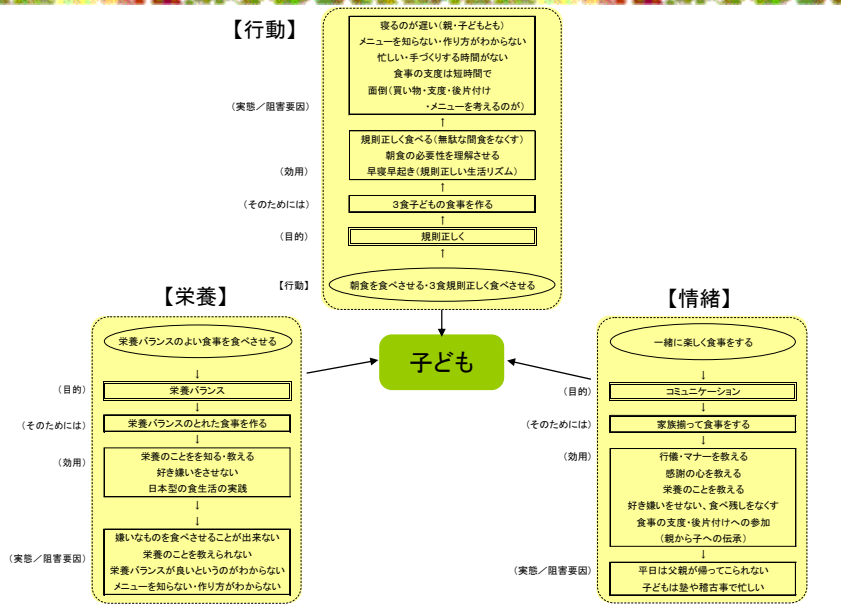


34

家庭内での食事と食生活指針との相関



家庭での子どもの「食」を取り巻く環境



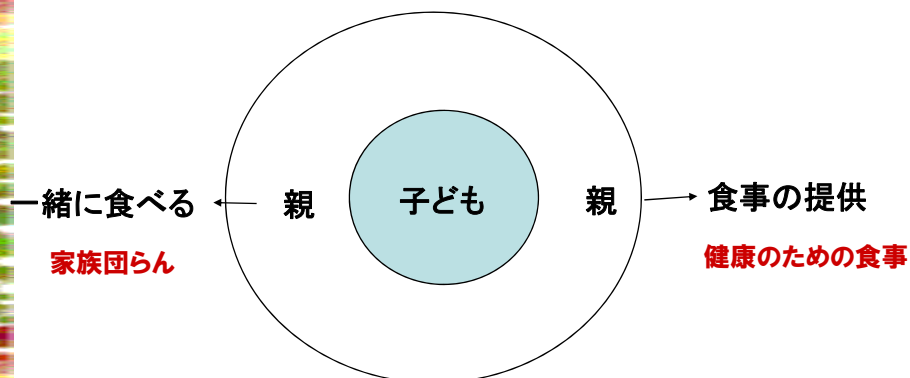
第V章 幼児・児童保育世帯への食育アプローチ

1. 「家庭内での食事」からみた食育優先事項
 - (1) 家庭内での食事
 - (2) 健康のための食事
 - (3) 家族団らん
 - (4) 「家庭内での食事」を中心とした食育の優先事項
2. 実態から見た課題と方向性
 - (1) 食育優先事項についての課題と方向性
 - (2) 食行動についての課題と方向性
 - (3) 知識に関する課題と方向性
3. 「家庭内での食事」における食育推進の考え方
 - (1) 食育推進の領域
 - (2) 「食育行動」における要件
 - (3) 「食育に対する(食への)価値観」における要件
 - (4) 「現実の変えられない食パターン」における要件
4. 「家庭内での食事」に対する食育アプローチ
 - (1) 価値向上サイクルと推進アプローチ
 - (2) 「家庭内での食事」に対する外部の支援
 - (3) 「家庭内での食事」に対する食育アプローチ

37

家庭内での食事

家庭でできることは何か？



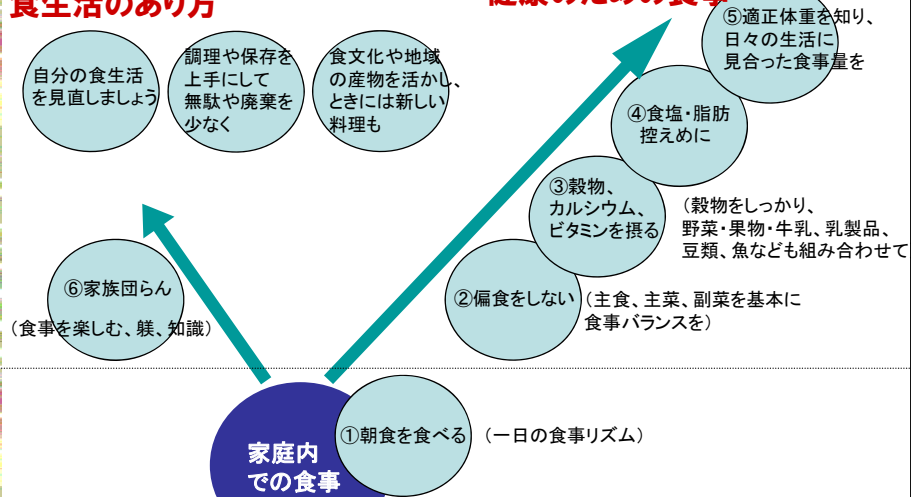
38

「家庭内での食事」を中心とした食育(優先事項)

食生活のあり方

- ⑥ 家族団らん
(食事を楽しむ、躰、知識)
- 自分の食生活を見直しましょう
- 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

健康のための食事



39

「家庭内での食事」からみた食育優先事項への対応(まとめ)

《優先事項》

《現状》

《対応策》

健康のための食事

① 朝食を食べる

・母子ともに朝食を食べている
しかし、「主食なし」が1割

・必ずごはんやパンを食べよう

② 偏食をしない

・母親自身が、「好き嫌いをなく食べる」意識は高いものの、実態はできていない

・子どもに対しても、「好き嫌いをなく食べさせる」ができていない

・これに牛乳・ヨーグルトや味噌汁・スープを加える

・親も(好き嫌いをなく)一緒に食べる

・栄養知識を付加したメニュー提案

・メニューバリエーションを拡げる

③ 穀物、カルシウム、ビタミンを摂る

・母親の知識不足

・子ども時代にできていた親ほどできている

・飲み物で摂る

・プラス一品

・サラダや汁物で野菜を摂る

④ 食塩・脂肪控えめに

・子ども10人中1人かそれ以上が、主食を摂っていない

・カルシウムを積極的に取ろうとしているが摂れていない

・素材の味を楽しむ、うす味・さっぱり味のおいしさ・健康提案

・旬を食べよう

・煮物や焼き物を増やす

⑤ 適正体重を知り、日々の生活に見合った食事量を

・野菜・果物でビタミンを摂ろうと努力

・何で摂ったらよいかわからない

・濃い味付けや炒め物が増えてしまう

・カロリーに関する知識が乏しい

・栄養と食事量・カロリーに関する知識の浸透

家族団らん

⑥ 家族団らん
(食事を楽しむ、躰、知識)

・休日以外は母子で食事

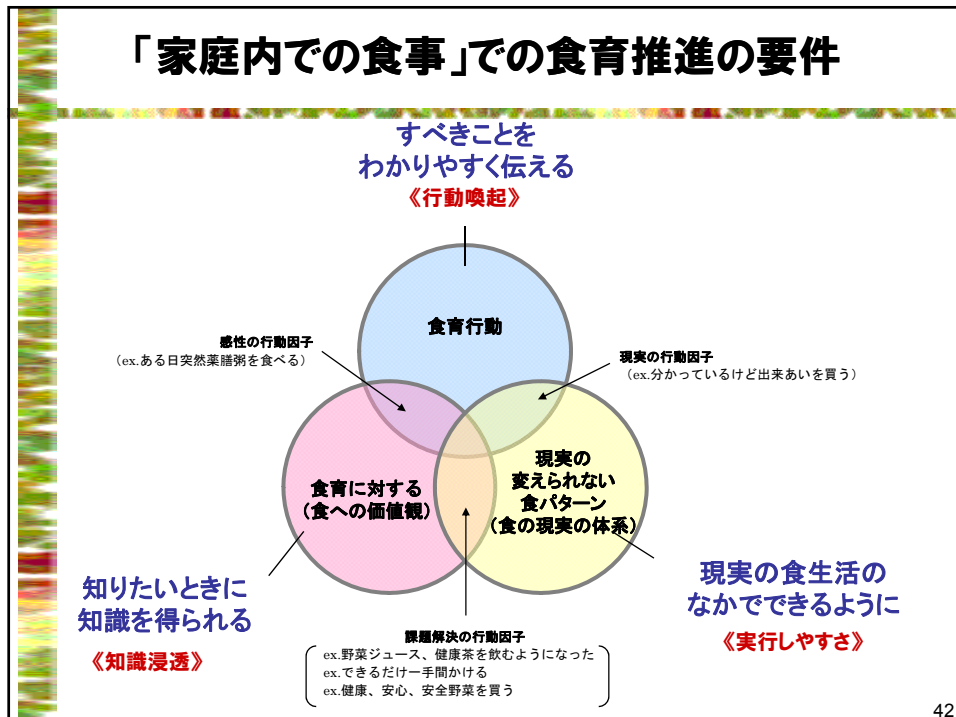
・家族が揃う休日に団らんと

40

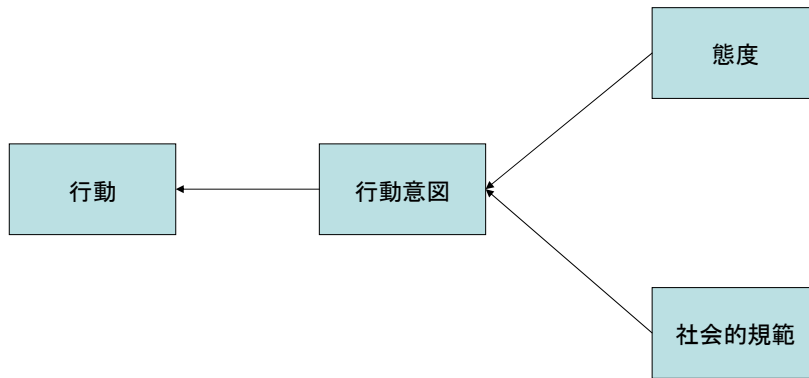
食行動の現状

食行動のプロセス	食行動の実態	食生活意識
情報を収集する	<ul style="list-style-type: none"> ●食事メニューの決め方は省時間、衝動(買い)、いつものメニュー 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日のメニューで困っている(91.6%)
食材を購入する	<ul style="list-style-type: none"> ●食事のための買物頻度は週平均3.6回 ●子供と一緒に買物に行っていない ●食材の宅配サービスを利用(利用経験 70% 現在利用 47.2%) 	<ul style="list-style-type: none"> ●普段の食事のための買物は短時間で済ませたい(88.4%)
つくる	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の支度の時間は1日平均1時間30分 ●平均メニュー数 平日の朝食 2.8品 昼食 2.0品 夕食 3.5品 日曜の朝食 2.6品 昼食 1.8品 夕食 3.2品 ●一部手作りが6割、手作りのみは4割以下 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の支度は短時間で済ませたい(90.1%) ●毎日の食事の支度をするのが面倒(76.6%) ●いろいろなメニューを作りたいが、つくり方がわからない(72.5%) ●調理済み食品をよく利用(49.1%)
食べる 会話する	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもはほとんど母親と一緒に食事 ●平日の夕食は父親の帰りが遅いので母子で ●日曜日は家族そろっての外食率が高くなる(昼食31%、夕食17%) 	<ul style="list-style-type: none"> ●できるだけ家族そろって楽しく食事をしたい
片付ける	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもに手伝わせていない 	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日の食事の後片付けが面倒(78.1%)

「家庭内での食事」での食育推進の要件

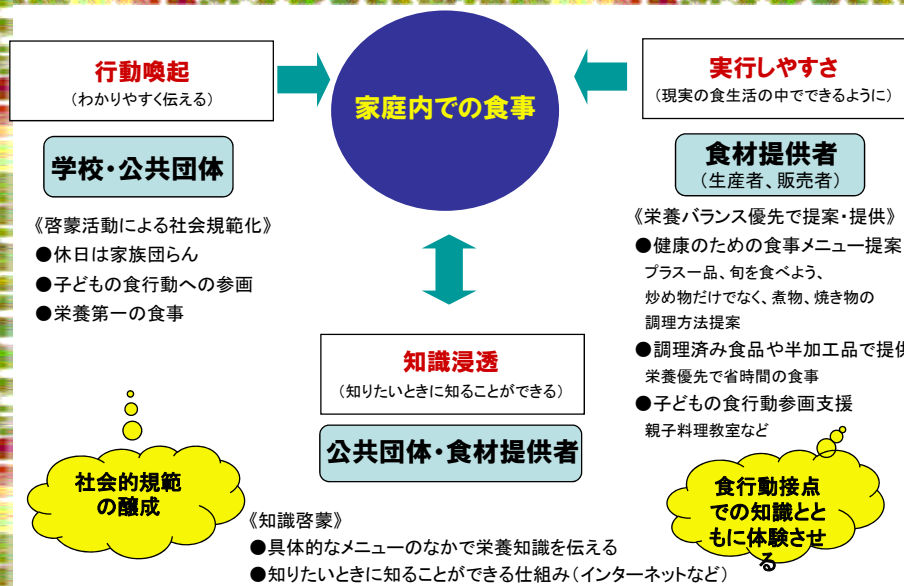


フィッシュバインの行動意図モデル



43

「家庭内での食事」に対する食育アプローチ



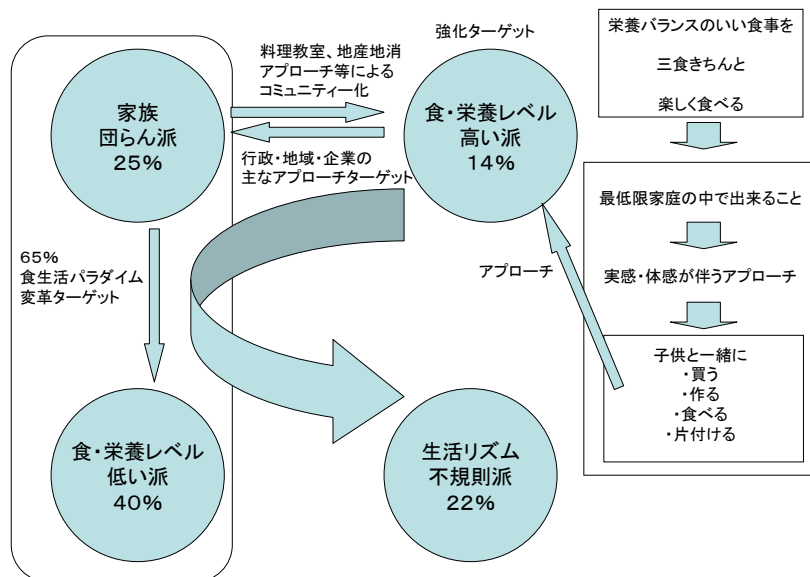
44

第VI章 実感・体感できる食育提言と活動

- 1.「家庭でできること」を踏まえ、さらなる食育の実行性を高める為には
- 2.簡便な、楽しめる、共感できる実感・体感型のOutside inアプローチ

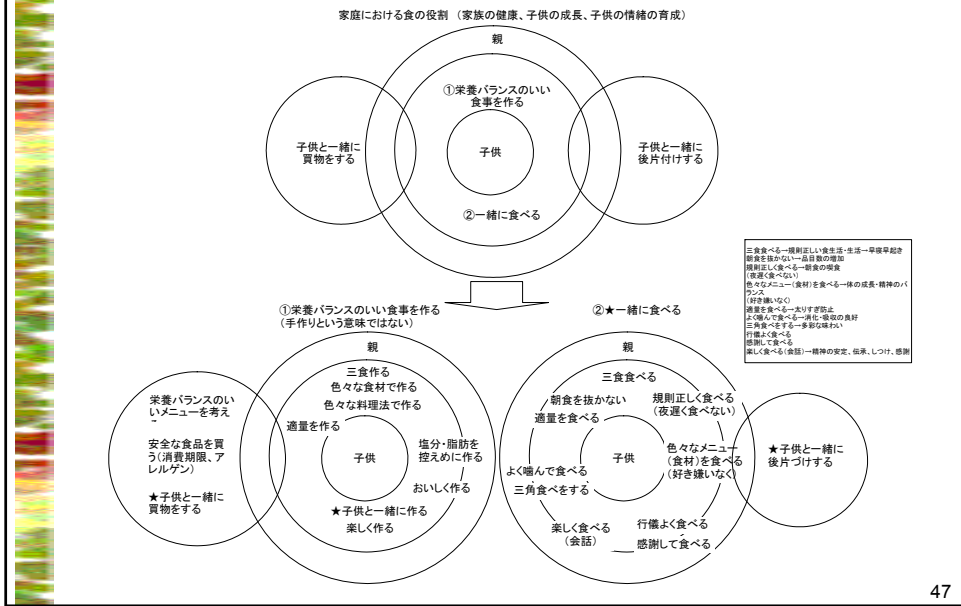
45

ライフスタイル別アプローチ構造図



46

食育調査仮説から見た「家庭における食の役割」(家族の健康、子どもの成長、子どもの情緒の育成)



幼児・児童保育世帯への食育アプローチのキーワード

休みの日は、子供と一緒に季節の旬を買おう・
作ろう・食べよう
— 後片付けも一緒にしよう —

少しをたくさん食べよう
いつも一緒にメニューにプラス一品旬メニュー

