

# 「子どもの食と栄養」履修者の 食事バランスへの意識と食事状況

石 山 絹 子

愛知東邦大学

## 「子どもの食と栄養」履修者の 食事バランスへの意識と食事状況

石 山 絹 子

### 目次

1. 調査の目的
2. 方法
  - (1) 調査対象者、調査時期および調査方法
  - (2) 調査内容
    - 1) 食事バランスへの意識調査
    - 2) 食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価
    - 3) 食事状況に関する調査
3. 結果
  - (1) 対象者の基本属性
  - (2) 食事バランスへの意識
  - (3) 食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価
  - (4) 食事状況に関する調査
    - 1) 各食品群の摂取頻度について
    - 2) 朝食の摂取状況
    - 3) 普段の体調に関する調査結果
4. 考察
5. 要約
6. 参考文献

### 1. 調査の目的

心身の健やかな成長のために発育・発達が著しい小児期から、適正な栄養摂取を行うことや好ましい食習慣を身につけることは重要である。小児の食生活の管理は主に母親が行っており、母親の食意識が大きく影響する<sup>1)</sup>。しかしながら現代では、母親世代の食に関する知識・関心の低下や母親自身の食生活の乱れ<sup>2)</sup>、仕事をもつ母親が増え、子どもだけで食事を摂る割合が増加<sup>3)</sup>するなど、様々な理由により家庭での十分な食教育は難しくなっている。さらに小児の食生活は、食事の洋風化や既成食品の利用の増加による食事の質の低下、不適切な間食の摂取、夜型の生活への移行による朝食欠食率の増加<sup>4)</sup>など様々な問題が起きている。このような食習慣の乱れが長期にわたると、生活習慣病の発症の原因となることから、早期からの食・栄養教育が望まれるようになった。2005年には、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進

することを目的に、「食育基本法」が成立し、翌年には「食育推進基本計画」が策定され、それにより2008年には「保育所保育指針」に食育推進のための項目が追加された<sup>5)</sup>。食育は保育の一環であると位置付けられ、保育所では保育士、栄養士、調理員、看護師など全職員が協力して食育を推進することが求められるようになった。幼稚園においても文部科学省から各教育委員会に対し食育の推進をはかるよう通知がなされた。食育を推進するためには保育士および幼稚園教諭は果たす役割は大きく、食に関する専門的かつ実践的な知識を持つことが望ましいと考えられる。保育士、幼稚園教諭を目指す者には食に関する専門知識を十分に学ぶ必要があると思われ、そのためにも食に関して興味を持つこと、さらには自らも好ましい食習慣を実践していることを期待する。よって今回、本学子ども発達学科の「子どもの食と栄養」履修者の食事バランスへの意識と食事状況の実態を把握するために、アンケート調査や食事バランスの評価を行った。また、この調査結果は、今後の「子どもの食と栄養」の授業内容の改善につなげたいと思う。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者、調査時期および調査方法

調査の対象者は本学人間学部子ども発達学科「子どもの食と栄養（3年次必修科目、演習）」履修者のうち、授業出席者の35人（男子学生11人、女子学生24人）である。調査は2013年7月の授業時間内に行った。食事バランスに関する授業を行う前に、食事バランスへの意識に関するアンケートを行い、授業を行った後に食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価、食事状況に関するアンケートを行った。いずれも授業時間内に配布し、記入してもらい回収した。有効回収率は、食事バランスへの意識調査は100%、食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価は100%、食事状況調査は、回答に不備があった1人を除外したため97%であった。

なお食事バランスガイド<sup>6)</sup>とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、食に関する専門的な知識のない一般の人でもわかりやすいよう、栄養素や食品レベルではなく料理レベルで示したものである。授乳・離乳の支援ガイド<sup>7)</sup>には離乳期、東京都福祉保健局からは幼児期<sup>8)</sup>に対応した食事バランスガイドも示されており、保育所や幼稚園等での園児および園保護者を対象にした食育の教材に活用することができる。そのため、食事バランスガイドによる評価は、食事内容は成績に反映されないことを前提に授業の一環として行った。

### (2) 調査内容

#### 1) 食事バランスへの意識調査

食事のバランスおよび量に関する知識の有無と食事の現状について質問する項目を5項目作成し、3～4個の選択肢を設けてアンケートを行った。

#### 2) 食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価

特別な日ではない日常的な1日の食事（朝食、昼食、夕食、間食）を記録してもらい、好まし

い食事バランスや食事バランスガイドに関する授業を行ったうえで、厚生労働省が示す方法<sup>9)</sup>に基づき、食事バランスガイドを用いて自らの食事のバランスを評価してもらった。すなわち、表1に示すように性別および1日の身体活動量により、グループⅠ～Ⅲに分け、1日の必要エネルギー量および各料理区分（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）の目安SV（サービング；食事の提供量）および菓子・嗜好飲料の目安量（kcal）を決定した。なお、1日の身体活動量も厚生労働省が示す指標<sup>9)</sup>に従い、“1日中座っていることがほとんど”であれば「低い」とし、“座る仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行っている”場合は「ふつう」とした。次に、1日の食事をSVに換算し、摂取SVを求めた。菓子・嗜好飲料はSVではなく摂取エネルギー（kcal）で評価した。食事記録および評価結果は回収し、原田ら<sup>10)</sup>の方法に準じて摂取SVの過不足の分析を行った。摂取SVと目安SVの差を算出し、過不足SVとした。目安SVに範囲が設定されている場合は、摂取SVが目安SV範囲内にある時は過不足SVを0とし、目安SVの範囲の下限より少ない場合は下限を、上限より多い場合は上限を目安SVとして計算を行った。過不足SVが正の場合は過剰、0の場合は適正、負の場合は不足とした。

表1 グループ別の各料理区分の目安SVおよび菓子・嗜好飲料の目安量

	活動量	グループ	1日の必要 エネルギー 量 (kcal)	各料理区分の目安SV					菓子・ 嗜好飲料 目安量
				主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物	
女子 学生	低い	I	1800±200	4～5	5～6	3～4	2	2	200kcal 以下
	ふつう以上	II	2200±200	5～7	5～6	3～5	2	2	
男子 学生	低い								
	ふつう以上								

SV（サービング）；食事の提供量

活動量 低い；1日中座っていることがほとんど

ふつう；座る仕事を中心だが歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

### 3) 食事状況に関する調査

食事状況を調査するため、堀内ら<sup>11)</sup>の方法を参考に、各食品（魚介類、肉類、乳類、野菜、果物、菓子類、嗜好飲料）の摂取頻度や、朝食の摂取状況について3～4個の選択肢を設けてアンケートを行った。また、普段の体調に関する質問項目や、食事に大きな影響を与えることから、生活の形態（「実家・家族と一緒に」もしくは「下宿・一人暮らし」）の質問項目を設けた。普段の体調に関する項目は、食生活と健康状態の関連についての報告<sup>10) 12)</sup>を参考に16項目（眠い、集中力がない、思考力が低下している、憂鬱な気分である、だるい、目覚めが悪い、便秘をしやすい、食欲がない、下痢をしやすい、元気が出ない、頭が痛くなりやすい、めまいがしやすい、風邪をひきやすい、怒りっぽい、何もしたくない、体が冷えやすい）を設け、該当するものを全て回答してもらった。

### 3. 結果

#### (1) 対象者の基本属性

男子学生は11人で平均年齢は $20.1 \pm 0.3$ 歳、平均身長は $170.4 \pm 6.9$ cm、平均体重は $62.8 \pm 8.5$ kg、平均BMIは $21.7 \pm 3.2$ 、平均就寝時間は午前1時19分 $\pm 73$ 分、平均睡眠時間は7時間15分 $\pm 111$ 分で、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は44.4%、運動習慣がない者は33.3%であった。女子学生は24人で平均年齢は $20.6 \pm 0.7$ 歳、平均身長は $159.2 \pm 5.3$ cm、平均体重は $49.9 \pm 4.5$ kg、平均BMIは $19.8 \pm 1.6$ 、平均就寝時間は午前0時24分 $\pm 82$ 分、平均睡眠時間は7時間30分 $\pm 119$ 分で、1回30分以上の運動を週に3回以上行う者は34.8%、運動習慣がない者は47.8%であった。アンケート有効回答者34名のうち、「下宿・一人暮らし」は6人、「実家・家族と一緒に」は28人であった。また、食事バランスガイドによる評価の適量目安を示す各グループの該当人数は、グループⅠは10人、グループⅡは22人、グループⅢは3人であった。

#### (2) 食事バランスへの意識

表2に示したように、バランスの良い食事とはどんな食事か「知っている」は5.7%、「なんとなくだが知っている」は85.7%で、合計で91.4%であり、バランスの良い食事内容への認知度は高かった。しかし、食事を選択する場面において食事の栄養バランスを「気にする」は8.6%、「どちらかといえば気にする」は45.7%、合計54.3%で、半数程度であり、自分の食事の栄養バランスが「良い」と答えた者は「どちらかといえば良い」と合わせても37.2%と低かった。一方、自分の適切な食事量に関して「知っている」は5.7%、「なんとなくだが知っている」は51.4%で、合計で57.1%であり、自分の食事の量が「適量」と答えた者は54.3%（適量より多い；31.4%、適量より少ない；14.3%）であった。

表2 食事バランスへの意識

項目		人数	(%)
「バランスの良い食事」 とは、どんな食事が 知っていますか。	知っている	2	(5.7)
	なんとなくだが知っている	30	(85.7)
	知らない	3	(8.6)
あなたは自分の食事を 選択する場面において 食事の栄養バランスを 気にしていますか。	気にする	3	(8.6)
	どちらかといえば気にする	16	(45.7)
	どちらかといえば気にしない	12	(34.3)
	気にしない	4	(11.4)
あなたの食事の 栄養バランスを どう思いますか。	良い	1	(2.9)
	どちらかといえば良い	12	(34.3)
	どちらかといえば悪い	17	(48.6)
	悪い	5	(14.3)
あなたにとって 適切な食事量を 知っていますか。	知っている	2	(5.7)
	なんとなくだが知っている	18	(51.4)
	知らない	15	(42.9)
あなたの食事量は 適量だと思いますか。	適量より少ない	5	(14.3)
	適量	19	(54.3)
	適量より多い	11	(31.4)

(n=35)

## (3) 食事バランスガイドを用いた食事バランスの評価

表3に示すように、過不足SVの分布は、男子学生では牛乳・乳製品の不足が72.7%、野菜類を中心としたおかずである副菜の不足が90.9%、果物の不足は100.0%と高かった。女子学生では牛乳・乳製品の不足が79.2%、果物の不足が87.5%と高く、一方、魚介類・肉類・卵等を中心としたおかずである主菜は過剰が37.5%と比較的高く、菓子・嗜好飲料の過剰は70.8%と非常に高かった。過不足SVの平均は表4に示すように、男女ともに主菜、菓子・嗜好飲料を除く料理区分で不足していた。男子学生では副菜、牛乳・乳製品、果物の不足が大きく、果物の平均摂取SVは $0.00 \pm 0.00$ であり、果物を摂取している者はいなかった。女子学生では主食、牛乳・乳製品、果物の不足が多かった。このような摂取の過不足の傾向は、鎌田ら<sup>13)</sup>の大学生を対象とした報告でもみられたが、食事バランスとしては好ましいものではなかった。

表3 過不足SVの分布

		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好飲料
男子学生	不足	4 (36.4%)	10 (90.9%)	4 (36.4%)	8 (72.7%)	11 (100.0%)	— —
	適正	7 (63.6%)	1 (9.1%)	6 (54.5%)	2 (18.2%)	0 (0.0%)	8 (72.7%)
	過剰	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (9.1%)	1 (9.1%)	0 (0.0%)	3 (27.3%)
女子学生	不足	14 (58.3%)	14 (58.3%)	5 (20.8%)	19 (79.2%)	21 (87.5%)	— —
	適正	7 (29.2%)	6 (25.0%)	10 (41.7%)	4 (16.7%)	3 (12.5%)	7 (29.2%)
	過剰	3 (12.5%)	4 (16.7%)	9 (37.5%)	1 (4.2%)	0 (0.0%)	17 (70.8%)

人数(%)で示す

菓子・嗜好飲料はkcal 目安量が200kcal以下のため「不足」の該当はなし

表4 摂取SVと過不足SVの平均

		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好飲料
男子学生	摂取SV	5.41±1.43	2.64±1.69	4.45±2.02	0.73±1.10	0.00±0.00	68±117
	過不足SV	-0.68±0.96	-2.73±1.68	0.00±1.41	-1.27±1.10	-2.00±0.00	13±28
女子学生	摂取SV	3.81±1.38	4.43±1.94	4.55±2.28	0.71±0.91	0.50±0.72	245±151
	過不足SV	-1.08±1.29	-0.82±1.59	0.54±1.66	-1.29±0.91	-1.50±0.72	85±102

平均±標準偏差で示す

過不足SVの正の値は、目安SVに対し摂取SVが過剰、負の値は不足を表す

菓子・嗜好飲料はkcal

表5 各食品群の摂取頻度

項目		人数	%	男子 人数	女子 人数	性別 無回答 人数
魚介類	毎日食べる	1	2.9	0	1	0
	週3回程度	18	52.9	3	13	2
	週1回程度	11	32.4	4	6	1
	ほとんど食べない	4	11.8	2	2	0
肉類	毎日食べる	8	23.5	3	5	0
	週3回程度	21	61.8	5	13	3
	週1回程度	5	14.7	1	4	0
	ほとんど食べない	0	0.0	0	0	0
乳類	毎日食べる	10	29.4	1	8	1
	週3回程度	12	35.3	3	8	1
	週1回程度	9	26.5	4	5	0
	ほとんど食べない	3	8.8	1	1	1
野菜類	毎食食べる	18	52.9	4	12	2
	1日1回程度	8	23.5	2	5	1
	週3～5回程度	7	20.6	3	4	0
	ほとんど食べない	1	2.9	0	1	0
果物類	毎日食べる	5	14.7	0	5	0
	週3回程度	11	32.4	1	8	2
	週1回程度	7	20.6	3	4	0
	ほとんど食べない	11	32.4	5	5	1
菓子類	1日2回以上	5	14.7	1	3	1
	1日に1回	15	44.1	3	12	0
	週3回程度	11	32.4	4	5	2
	ほとんど食べない	3	8.8	1	2	0
嗜好飲料	1日2回以上	10	29.4	3	5	2
	1日に1回	12	35.3	2	10	0
	週3回程度	7	20.6	1	5	1
	ほとんど飲まない	5	14.7	3	2	0

(n=34 ; 回答に不備があった1人を除外)

34人のうち、男子学生9人、女子学生22人、性別無回答3人

## (4) 食事状況に関する調査

## 1) 各食品群の摂取頻度について

長期的な食事のバランスを評価するため各食品群の摂取頻度を調査し、その結果を表5に示した。主菜の食材である肉類の摂取頻度は高く、週3回以上摂取している割合は85.3%であった。しかし魚介類を週3回以上摂取している割合は55.8%であり低かった。また、乳類を週に3回以上、野菜類を毎日摂取している割合はそれぞれ64.7%、76.4%であった。これらは食事バランス



ガイドの評価結果では不足しやすい料理区分（牛乳・乳製品、副菜）であったが、摂取頻度は比較的高かった。特に、男子学生は食事バランスガイドによる評価では副菜の摂取が大きく不足していたが、摂取頻度の調査では野菜を「ほとんど食べない」と答えた者はいなかった。また、果物は食事バランスガイドの評価結果と同様に、「ほとんど食べない」は全体の32.4%であり、摂取頻度が低く、菓子および嗜好飲料は、女子学生の摂取頻度が高く、3分の2以上の女子学生が毎日摂取していることが分かった。

## 2) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況を調査した結果を表6に示した。「毎日食べる」26.5%、「だいたい食べる」は41.2%で合計67.7%であり、一方で「全く食べない」は11.8%であった。また、伊海ら<sup>14)</sup>は、下宿学生の朝食欠食率が高いことを報告しているため、本調査でも生活形態による比較を行った。下宿している学生6人のうち5人（83.3%）が、朝食を「あまり食べない」もしくは「全く食べない」であり、「毎日食べる」と回答した者はいなかった。一方、実家で生活している学生28人のうち22人（78.6%）が「毎日食べる」もしくは「だいたい食べる」であり、下宿している学生と、実家で生活している学生では朝食の摂取状況は大きく異なっていた。朝食を欠食する理由として「時間がない」が最も多く、その他に「食欲がない」、「用意されていない、用意するのが面倒」、「食べる習慣がない」などがみられた。そのうち「時間がない」、「食欲がない」は、夜型の生活が影響しているといわれている<sup>15)</sup>。本調査においても男女とも就寝時間の平均が午前0時以降であり、夜型の生活をしていた。以上より本調査の対象者の朝食の欠食原因は、朝食を準備する人の有無、生活習慣など、様々な要因があることが考えられた。

表6 朝食の摂取状況

摂取頻度	人数	%	生活形態（人数）	
			下宿	実家
毎日食べる	9	26.5	0	9
だいたい食べる	14	41.2	1	13
あまり食べない	7	20.6	3	4
全く食べない	4	11.8	2	2

(n=34；回答に不備があった1人を除外)

34人のうち「下宿」6人、「実家」28人

## 3) 普段の体調に関する調査結果

普段の体の不調に関する各項目に該当する者（複数回答可）は、「眠い」23人（65.7%）、「集中力がない」17人（48.6%）、「だるい」15人（42.9%）、「何もしたくない」14人（40.0%）、「目覚めが悪い」12人（34.3%）、「便秘をしやすい」、「頭が痛くなりやすい」はそれぞれ11人

(31.4%)、「体が冷えやすい」 8 人 (22.9%)、「めまいがしやすい」、「風邪をひきやすい」、「怒りっぽい」はそれぞれ 7 人 (20.0%)、「思考力が低下している」、「憂鬱な気分である」、「下痢をしやすい」はそれぞれ 6 人 (17.1%)、「元気が出ない」 4 人 (11.4%)、「食欲がない」 2 人 (5.7%) であった。男子学生は、「眠い」、「集中力がない」、「だるい」、「下痢をしやすい」が多く、女子学生は「眠い」、「集中力がない」が多く、いずれも50%を超えていた。体の不調の該当項目の平均数は男子学生は $5.0 \pm 3.4$ 個、女子学生が $4.1 \pm 2.9$ 個と男子学生の方が多かった。これらの体調に関する項目は食生活と関連しているため、今回の調査では、食事バランスの評価結果ごとに比較を行い、その結果を表7に示した。食事バランスガイドによる評価を行った結果、自らの食事バランスが「予想通り良い」は1人 (2.9%)、「予想に反して良い」は4人 (11.8%)、「予想通り悪い」は18人 (52.9%)、「予想に反して悪い」は5人 (14.7%) であった。この結果から、食事バランスが「良い」、「良くも悪くもない」、「悪い」のグループに分け、体の不調の該当項目の平均数を算出したところ、それぞれ $3.0 \pm 3.0$ 個、 $4.2 \pm 2.5$ 個、 $4.7 \pm 3.0$ 個と、統計的に有意な差はみられなかったが、「良い」および「良くも悪くもない」グループより「悪い」グループの体の不調該当平均数が多かった。

表7 食事バランスの評価結果別の体の不調該当項目平均数

食事バランスガイドによる 食事バランスの自己評価結果	人数	%	体の不調の 該当項目平均数 (個)
良い (予想通り)	1	2.9	$3.0 \pm 3.0$
(予想に反して)	4	11.8	
よくも悪くもない	6	17.6	$4.2 \pm 2.5$
悪い (予想通り)	18	52.9	$4.7 \pm 3.0$
(予想に反して)	5	14.7	

(n=34、回答に不備があった1人を除外)

体の不調の該当項目平均数は平均±標準偏差で示す

#### 4. 考察

本学子ども発達学科「子どもの食と栄養」履修者の食事バランスへの意識を調査した結果、バランスの良い食事内容への認知度は非常に高く、90%以上であった。しかし、食事を選択する場面において食事の栄養バランスを「気にする」者は半数程度で、食事の栄養バランスが「良い」と答えた者は4割に満たず、以上のことから「バランスの良い食事」に関して知識はあるが意識はしていない。また、意識していても実際の食事には反映されていない状況であることがわかった。なお、食事量に関しても、自分の適切な食事量を「知っている」者、および食事の量が「適量」である者は6割に満たなかった。一方、20歳以上を対象とした平成24年における食育に関する意識調査<sup>16)</sup>では、バランスのとれた食事を心がけている人の割合は84.8% (いつも心がけて

いる；50.4%、ときどき心がけている；34.4%）であり、なにをどれだけ食べたらよいか知っている人の割合は61.5%（十分に知っている；14.7%、ある程度知っている；46.8%）であり、食事のバランス、量への意識はいずれも一般の人を対象とした調査結果よりも低い結果であった。

食事バランスガイドによる評価と各食品群の摂取頻度に関するアンケートの結果からは様々な食品の摂取が不足していることが推測された。主菜は食事バランスガイドによる評価では、比較的良好に摂取できており、主菜を構成する食材である肉類の摂取頻度は高く、週3回以上摂取している者は85.3%で、「ほとんど食べない」はいなかった。しかし魚介類は「ほとんど食べない」が11.8%であり、摂取頻度が低く、特に男子学生で低かった。牛乳・乳製品は、食事バランスガイドによる評価では、不足している者は男女ともに70%以上であったが、週3回以上摂取している者は64.7%と摂取頻度は比較的高く、摂取頻度は高いが摂取量が少ないと考えられた。副菜は食事バランスガイドによる評価では不足していたが、副菜を構成する食材である野菜を毎日摂取している者は76.4%と摂取頻度は高く、摂取頻度は高いが摂取量が少ないと考えられた。果物は食事バランスガイドによる評価では男子学生に摂取している者はおらず、女子学生も87.5%が不足しており、摂取頻度も「ほとんど食べない」者が32.4%であった。このように様々な食品において摂取不足の状態であった。魚介類にはEPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸が、牛乳・乳製品にはカルシウム、副菜を構成する野菜、豆類（大豆を除く）、海藻類にはビタミン、ミネラル、食物繊維が、果物にはビタミンCなど体の様々な機能を調整する成分が含まれているが、今回の調査ではこれらの食品の摂取が不足していた。さらに、女子学生はエネルギー源となる主食も不足している者が58.3%と多かった。しかし、一方では、菓子・嗜好飲料の摂取量が多く毎日摂取しているものはいずれも約60%であった。特に女子学生の摂取量も多く、「過剰」の者が70.8%であった。「菓子」の内容は、アイス、ケーキ、ポテトチップス等であった。これらの食品は脂肪や砂糖が、嗜好飲料には糖尿病のリスクが高い異性化糖が<sup>17)</sup>多く含まれているため、過剰に摂取するべきではない。近年、日本では低栄養が高齢者だけでなく若年層にも広がっていることが問題になっている<sup>18)</sup>。平成23年の国民健康・栄養調査<sup>19)</sup>では20～29歳の男性は8.4%、女性は21.9%が「やせ」（BMI<18.5）であった。今回の調査結果を比較すると「やせ」の割合は女子学生で16.7%と少なかったが、男子学生では18.2%と高い結果であった。男子学生は、食事の摂取が習慣的に不十分であり、女子学生も食事の摂取量は少なく、菓子・嗜好飲料からエネルギーを摂っている状態であると思われた。このように、男女ともに食事バランスは好ましいものではなかった。

また、朝食の欠食については、表6に示したように「全く食べない」は11.8%であった。食事バランスガイドによる評価のために行った食事記録では、男子学生は4人（36.4%）、女子学生は3人（12.5%）が朝食を摂取していなかった。平成23年度国民健康・栄養調査<sup>20)</sup>によると、特定の1日において朝食を欠食した者の割合は20～29歳の男性が34.1%、女性が28.8%であった。一般の人を対象とした調査結果と比較して、女子学生の欠食率は低かったが、男子学生は同程度であった。朝食の欠食は様々な生活習慣病のリスクを高めるといわれており、糖尿病の発症、動

脈硬化を促進するといわれる耐糖能異常者には朝食を欠食する人が多いことが報告されている<sup>21)</sup>。その他にも、大学生を対象とした調査において朝食を欠食した者と摂取した者では学業成績に差があることが報告されている<sup>22)</sup>。朝食は朝目覚めた後、体温を上げ、身体活動のエネルギー源となるうえに、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を供給する。そのため欠食すると身体活動や脳の働きが鈍ってしまう。下宿している学生が習慣的に朝食を欠食していたことから、朝食を準備する人や時間の有無など朝食の欠食には様々な要因があると思われるが、それでも朝食は摂取する習慣を身につけるべきである。

以上より、食事内容、食生活、食習慣は好ましいとはいえない結果であった。こうした食生活の乱れは体の不調の原因となる。原田ら<sup>10)</sup>は食物摂取状況と不定愁訴との関連について報告をしているが、今回の調査でも体調に関する調査を行ったところ、食事バランスガイドによる自己評価が「悪い」と答えた者の体の不調の該当項目の平均数が多いという結果であった。

「子どもの食と栄養」の授業を行うにあたり感じられるのは、多くの学生が本講義で学ぶべきことを、保育の場面においてイメージが強い「母乳」「粉ミルク」「離乳食」に関することに限定していることである。「栄養素」「好ましい食習慣」などの他の授業内容に関しては、栄養士の業務内容に関わる事だと思ひ込み、学ぶ必要性を感じていないように思われる。厚生労働省の「保育所保育指針解説書」<sup>23)</sup>には「食育は保育の一環であると位置付ける」、「保育所では保育士、栄養士、調理員、看護師など全職員が協力して食育を推進することが求められる」と明記されている。幼稚園でも同様である。しかし、保育所、幼稚園への栄養士の配置は義務付けられておらず、栄養士が配置されている施設はまだ多くはない<sup>24)25)</sup>ため食育を推進するためには保育士および幼稚園教諭の果たす役割は大きく、食に関する十分な専門知識を持つことが望ましい。よって保育士、幼稚園教諭を目指す者には食に関する授業においても積極的に取り組み、食に関して興味を持つこと、さらには自らも好ましい食習慣を実践していることを期待する。しかし、今回の調査では、「子どもの食と栄養」の履修者の食事バランスへの意識、食事摂取状況は十分なものとはいえない結果であった。今後は、食に関する知識を身につける重要性を強調し、より真剣に学ぶ姿勢を引き出すことができるような授業を行うことが重要であると考えられた。

## 5. 要約

近年、子どもを取り巻く食環境は大きく変化し、様々な問題が起こっている。それにより子どもの食生活は乱れ、子どもの心身の健康や発達を障害している。これに対し、好ましい食習慣を早い時期から身につける重要性が唱えられるようになり、保育所や幼稚園での食育の実施が望まれるようになった。そのため栄養士に限らず保育士および幼稚園教諭が食に関する専門的な知識を持つことが望ましいと考えられる。よって、保育士、幼稚園教諭を目指す者には食に関する専門知識を十分に学ぶ必要があると思われ、そのためにも食に関して興味を持つこと、さらには自らも好ましい食習慣を実践していることを期待することから今回、本学子ども発達学科の「子どもの食と栄養」の履修者を対象に、食事バランスに関する意識や食事状況に関するアンケートや

食事バランスの評価を行った。結果は以下の通りであった。

- (1) 本学子ども発達学科「子どもの食と栄養」の履修者の食事バランスへの意識を調査した結果、「バランスの良い食事」に関して知識はあるが意識はしていない。意識していても実際の食事には反映されていない状況であった。食事量に関しては、自分の適切な食事量を「知っている」者、実際の食事の量が「適量」である者は6割に満たなかった。食事のバランス、量への意識はいずれも一般の人を対象とした調査結果よりも低い結果であった。
- (2) 食事バランスガイドによる評価では男子学生は主菜以外の料理区分の摂取が不足していた。特に副菜、牛乳・乳製品、果物が大きく不足しており、果物を摂取した者はいなかった。女子学生も主菜以外の料理区分の摂取が不足していた。特に、牛乳・乳製品、果物の摂取が不足していた。菓子・嗜好飲料の摂取は女子学生で過剰に摂取している者が多くみられた。
- (3) 各食品の摂取頻度は、肉類、野菜類、牛乳・乳製品の摂取頻度は高く、魚介類、果物の摂取頻度は低かった。菓子・嗜好飲料は女子学生の摂取頻度が高い結果であった。
- (4) 朝食の摂取状況は、「毎日食べている」「だいたい食べている」は合わせて67.7%であり、「全く食べない」は11.8%であった。下宿している学生の朝食欠食率が高い結果であった。
- (5) 食事バランスガイドによる食事状況の自己評価が「悪い」グループの体の不調該当項目数の平均数が $4.7 \pm 3.0$ 個と「良い」グループに比べて多い結果であった。

以上のように今回の調査の対象学生の食事バランス、食習慣は好ましいものではなかった。食の分野にも知識の深い保育士、幼稚園教諭を輩出していくためには、現行の授業内容では不十分であり今後は食の重要性を理解してもらえるような教材や授業内容を検討していかなければならないと考えられた。

## 6. 参考文献

- 1) 富岡文枝：母親の食意識及び態度が子どもの食行動に与える影響、栄養学雑誌、56、(1) 19-32 (1998)
- 2) 厚生労働省：保育所における食事の提供ガイドライン、p.2-8 (2012)
- 3) 厚生労働省：全国家庭児童調査結果の概要、p.6 (2009)
- 4) 真名子香織、久野（永田）一恵、荒尾恵介、水沼俊美：朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係、栄養学雑誌、61 (1) 9-16 (2003)
- 5) 厚生労働省：保育所保育指針、p.34-35 (2008)
- 6) 厚生労働省・農林水産省：食事バランスガイド (2005)
- 7) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド、p.56 (2007)
- 8) 東京都福祉保健局：東京都幼児向け食事バランスガイド (2006)
- 9) 厚生労働省：「食事バランスガイド」で実践毎日の食生活チェックブック
- 10) 原田昭子、矢埜みどり、岸田恵津、大瀬良知子：高校生の食物摂取状況と不定愁訴との関連、日本食生活学会誌、22 (3) 213-221 (2011)
- 11) 堀内理恵、北脇涼子、西村侑子、谷野永和、横溝佐衣子：食事バランスガイドを活用した女子学生の食生活の調査と食意識の変化、日本食生活学会誌、21 (3) 211-216 (2010)
- 12) 岸田典子、佐久間章子、上村芳枝、竹田範子、寺岡千恵子、森脇弘子：女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連、日本家政学会誌、56 (3) 187-196 (2005)

- 13) 鎌田智英実、吉村幸雄、奥村亮太、高橋啓子：大学生における「食事バランスガイド」に基づいたSV算定の妥当性の検討、日本栄養士会雑誌、54（1）17-24（2011）
- 14) 伊海公子、坂本裕子、三好正満：下宿女子大生の生活環境と食生活型、栄養学雑誌、55（5）239-251（1997）
- 15) 鈴木みゆき：早起き・早寝・朝ごはんのリズムを親子一緒につくりましょ！、食べもの文化、（芽ばえ社、東京）No.398、p.23（2009）
- 16) 内閣府食育推進室：「食育に関する意識調査」結果（概要版）、p.4-5（2013）
- 17) 天笠啓祐：異性化糖・人工甘味料などの人体におよぼす影響を探る、食べもの文化、（芽ばえ社、東京）No.461、p.12-16（2013）
- 18) 柴田博：低栄養に陥っている日本人、食べもの文化、（芽ばえ社、東京）No.463、p.8-23（2013）
- 19) 厚生労働省：平成23年国民健康・栄養調査結果の概要、p.18（2013）
- 20) 厚生労働省：平成23年国民健康・栄養調査結果の概要、p.26（2013）
- 21) 高岸和子、奥田豊子、玉置まどか：50歳代男性の耐糖能異常者における食生活・生活習慣の特徴、日本家政学会誌、61（5）277-286（2010）
- 22) 香川靖雄、西村薫子、佐東準子、所沢和代、村上郁子、岩田 弘、太田拔徳、工藤快訓、武藤信治、手塚統夫：朝食欠食と寮内学生の栄養摂取量、血清脂質、学業成績、栄養学雑誌、38（62）83-294（1980）
- 23) 厚生労働省：保育所保育指針解説書、p.164（2008）
- 24) 木林悦子、上野恭裕、鏡森定信：集団保育施設（幼稚園・保育所）における食育・栄養教育についての調査研究、栄養学雑誌、58（1）29-36（2000）
- 25) 石川昭義、西村重稀、矢藤誠慈郎、森俊之、青井夕貴：保育所長の保育所運営に係る意識に関する研究、保育科学研究、第2巻、33-65（2011）

受理日 平成25年10月1日