

# 乳幼児の食生活に関する 母親の意識・行動の変化

石 崎 由美子

A Comparison of Dietary Consciousness and Behaviors in Mothers of Preschool Children's  
Dietary Life:Fifteen Years Ago versus Today

Yumiko Ishizaki

乳幼児期は望ましい食習慣を身につけさせる時期であり、その良否が将来の生活習慣病など、健康状態に影響を与える。また、昨今のめまぐるしい食生活の変化は乳幼児の食生活に携わっている母親の意識・行動にも影響を与えているのではないかと思われる。そこで、H11年10月、鹿児島県A町の2保育園とM町の1保育園に通園する園児の母親、本学学生の母親に乳幼児の食生活に関するアンケート調査を行い、現在、乳幼児の子育てを行っている母親と過去に子育てを行った母親（約15年前）に対する食に関する意識・行動等の比較検討を行った。過去に子育てを行った母親は朝夕の献立・手作り弁当・離乳食・間食に対して栄養バランスを重視し、マナーについてはひじについて食べない、茶碗を持って食べるなど、子供にとって、将来の健康、食を通しての人間関係などを考慮した長い目で捉えた食の意識・行動が読み取れる。一方、現在子育てを行っている母親は、手作り弁当にインスタント食品の利用が多いことや、間食に配慮することとして子供の好み、間食を与える理由に子供が欲しがるからが上位に挙げられ、種類としてチョコレート、スナック菓子、清涼飲料水が多くみられ、また、マナーとしては食事中に立たないが挙げられた事から、食に対する親の考えがあまり見えず、子供中心になりがちで、子供の将来の健康より毎日の食生活をスムーズに送ることができればよいというような利利的な捉え方をしているのではないかと思われた。

**Key words:** [乳幼児] [食意識] [食行動] [間食] [食事マナー]

(Received November 6, 2000)

## I はじめに

子供の食事観の形成は親、特に母親の食事観によって影響を受ける。家庭でつくられる日々の食事によって、味覚を学び、食事嗜好をつくりさらに食事のタイプ・パターン・リズムによって食習慣を体得する。また、一般に食事の学習は「おいしさ」という報酬をもった学習で、その役割は大きい。食事観の中には当然のことながら、食事のマナーなど礼儀・作法の問題も

入ってくる。家庭の食卓ばかりでなく、外食のテーブルでの食事はこのような礼儀・作法を学ぶ場としての役割を果たしている。また、同時に食事はそれを楽しむことにより、家族の絆を固め、人間関係を学ぶ団欒の場としても重要である<sup>1)</sup>。

しかし、近年、母親予備軍である若い女性の食生活はダイエット、欠食、偏食、過食、少食、夜食、食生活リズムの乱れ、食事作りをしない、インスタント食品・加工食品・レトルト食品への依存、食事マナーの低下など多くの問題点も挙げられている。

一方、乳幼児の食生活の問題点として誤った離乳方法による離乳食不適応、離乳困難、食物アレルギーや、好き嫌いの発生、遊び食い、虫歯、咀嚼力の低下、肥満、食欲不振、偏食、間食の量・質・与え方など数多く挙げられる。

最近では、共働きの家庭が増えていることから、食事の時刻、食事内容なども問題となっている。親の食事時刻が遅くなることから2度食べるなどのため、朝食が食べられない、あるいは、朝食時に食欲がない、また、食事内容では、食品のソフト化による噛めない子、う蝕の増加、栄養素の偏りなどの問題が生じている<sup>2)</sup>。

乳幼児期は望ましい食習慣を身につけさせる時期であり、その良否が将来の生活習慣病をはじめとする健康状態に影響すると言っても過言ではない。

以上の事から、乳幼児の食の問題点と関連の深い母親の食に対する意識や行動が、変化してきたのではないかと考え、現在乳幼児を育てている母親と過去に(約15年前)乳幼児を育てた母親に、乳幼児の食生活に関するアンケート調査を行い両者の比較検討を行った。

## II 対象および方法

H11年10月、鹿児島県A町の2保育園とM町の1保育園児の母親150名、本学学生の母親163名(回収率85.8%)に対して、乳幼児の食生活に関するアンケート調査を行った。保育園、本学いずれもアンケート用紙を家庭に持ち帰り母親に記入してもらい、各保育園、本学それぞれで回収した。保育園児の母親に対しては現在の食生活、本学学生の母親に対しては学生が乳幼児であった頃の食生活について、回答を求めた。

対象者の親との同居状況を図1に示した。保育園児の親は学生の親より、同居している、

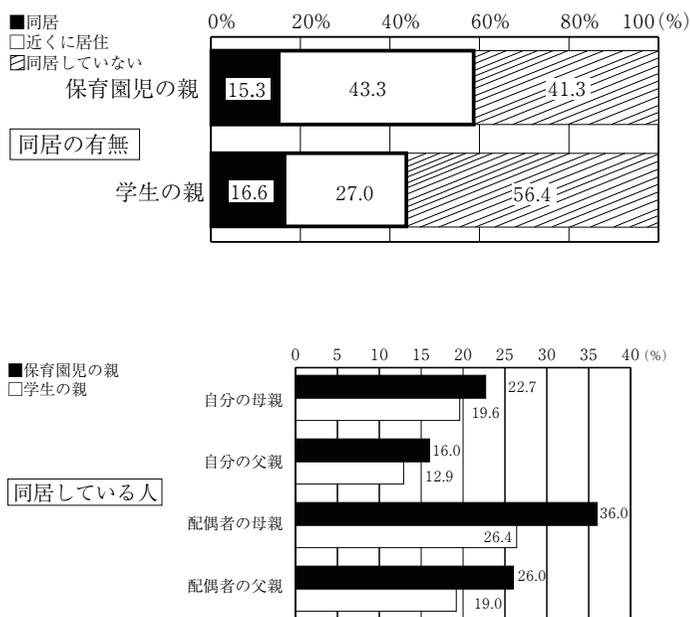


図1 対象者の親との同居状況

あるいは近くに親が住んでいる割合（学生の親については当時の同居状況）が多くそれぞれ58.6%, 43.6%で有意差がみられた。さらに親と同居している人は配偶者の両親が、自分の両親より多い傾向にあった。調査内容は、母親の子供に対する食意識, 食行動, 食事に関するマナー, 離乳食, 手作り弁当, 間食, 外食などである。全ての項目に対し、保育園児の母親（現在乳幼児を育てている）と本学学生の母親（約15年前に乳幼児を育てた）との比較を行うため、統計ソフト“StatView”を用い、主に分割表分析で検討を行った。

### Ⅲ 結果および考察

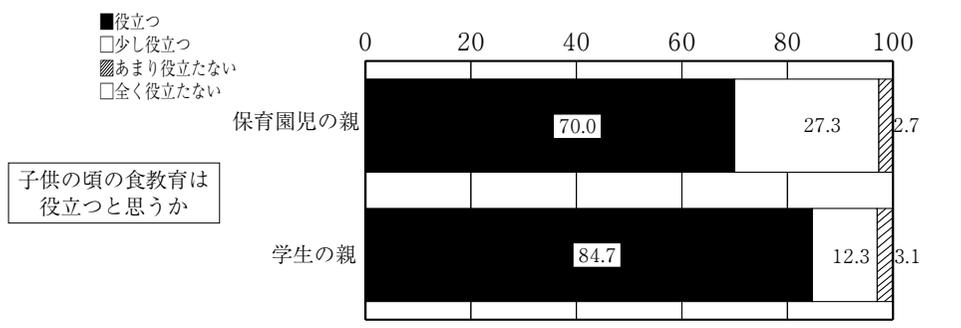
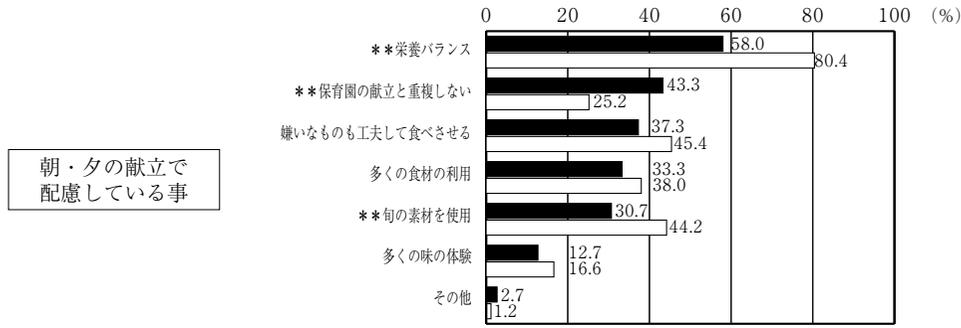
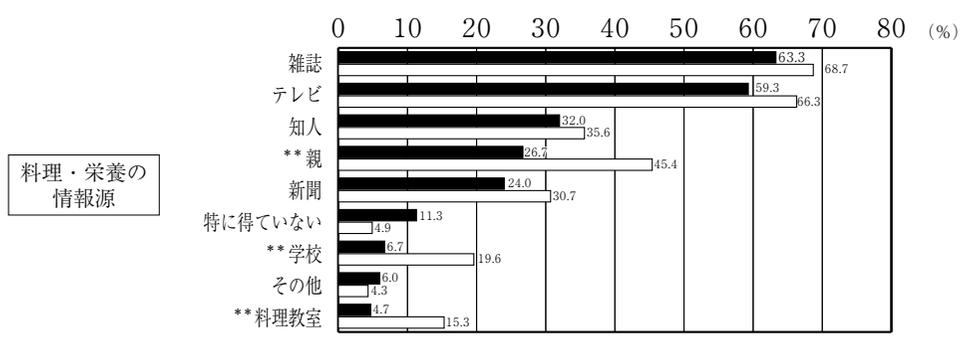
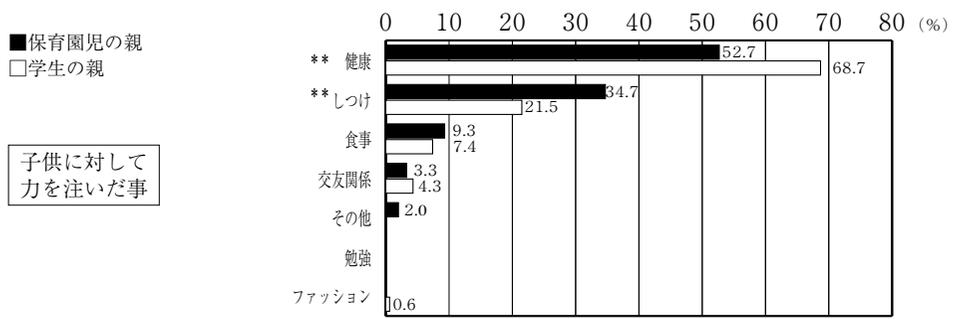
#### 1) 食に対する意識・行動

図2に食に対する意識・行動等についての結果を示した。子供に対して力を注いだ事については、保育園児、学生いずれの母親も最も多かったのは健康で、それぞれ52.7%, 68.7%で、次にしつけ（34.7%, 21.5%）、食事（9.3%, 7.4%）であった。保育園児の母親に有意に多かったのはしつけ（ $p<0.01$ ）で、学生の母親に多かったのは健康（ $p<0.01$ ）であった。乳幼児期は大人に比べ、病気にかかりやすいことから健康が重視されているのであろう。幼児へのしつけが重視されることに関して、幼児期の発達課題の1つに「自ら食べる習慣の形成」すなわち食べる行動の自立の達成があるとし、次のステップとして、食事についての文化的ふるまいや雰囲気をも身につけ、ともに食する人達と身近な経験を通して一体化を経験する。したがって、幼児期後半の5, 6才児の母親が家族という集団の一員として、食事をする際の規範、食事作法を教える時期であると判断したという報告があるように<sup>3)</sup>同様の結果が得られたのであろう。

料理・栄養の情報源については、保育園児、学生いずれの母親も最も多かったのは雑誌で、それぞれ63.3%, 68.7%で、次にテレビ（59.3%, 66.3%）であった。学生の母親が有意に多かったのは親（ $p<0.01$ ）、学校（ $p<0.01$ ）、料理教室（ $p<0.01$ ）であった。雑誌やテレビは子育ての忙しい中でも知りたい情報を自由な時間に得ることができ、ビジュアル的で再現性があることからよく利用されているのであろう。親との同居の割合については保育園児の母親が学生の母親に比べ多かったが、情報源として親が少なかったことは意外であった。また、学生の母親は学校や料理教室など食に対してより専門的な情報を求めているのであろうか。

朝・夕の献立で配慮している事については、保育園児、学生の母親に最も多かったのは、栄養バランスでそれぞれ58.0%, 80.4%であった。次に多かったのは、保育園児の母親は保育園の献立と重複しない（43.4%）、嫌いな物も工夫して食べさせる（37.3%）で、学生の母親は嫌いな物も工夫して食べさせる（45.4%）、旬の素材を使用（44.2%）であった。保育園児の母親が有意に多かったのは保育園の献立と重複しない（ $p<0.01$ ）で、学生の母親が有意に多かったのは栄養バランス（ $p<0.01$ ）と旬の素材の使用（ $p<0.01$ ）であった。学生の母親の方が積極的な姿勢で食事に対して取り組んでいる様子がうかがえる。

子供の頃の食教育は役立つと思うかについては、役立つと答えた人は保育園児の母親（70.0%）、学生の母親（84.7%）と学生の母親に多い傾向がみられた。



\*\* p<0.01  
\* p<0.05

図2 食に対する意識・行動等について

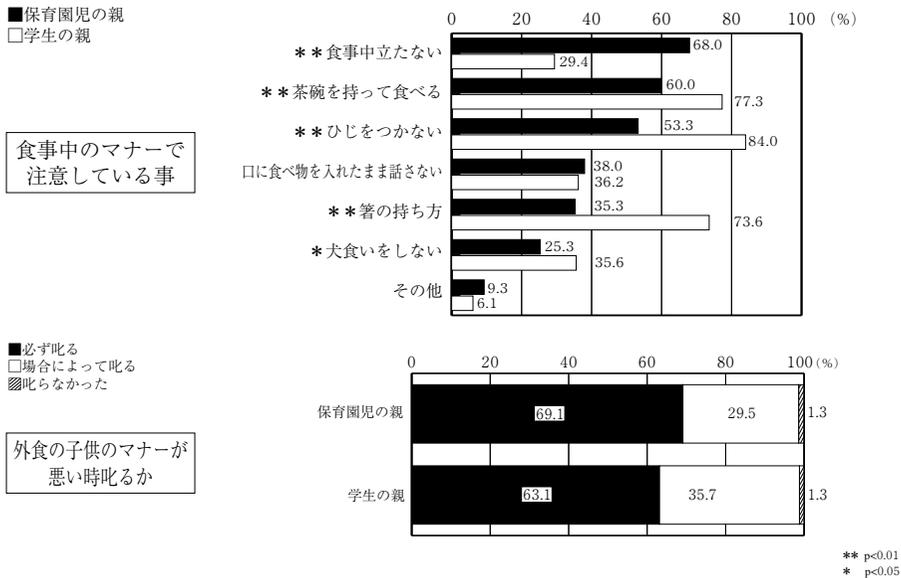


図3 食に関するマナーについて

II) 食事に関するマナー

図3に食事に関するマナーについての結果を示した。食事中マナーで注意している事について、保育園児の母親に最も多いのが、食事中に立たない(68.0%)、次に、茶碗を持って食べる(60.0%)、ひじをついて食べない(53.3%)、口に食べ物を入れたまま話さない(38.0%)、箸の持ち方(35.3%)、犬食いをしない(25.3%)であった。学生の母親について最も多いのが、ひじをついて食べない(84.0%)、次に、茶碗を持って食べる(77.3%)、箸の持ち方(73.6%)、口に食べ物を入れたまま話さない(36.2%)、犬食いをしない(35.6%)、食事中に立たない(29.4%)であった。学生の母親に有意に多いのは、ひじをついて食べない(p<0.01)、次に茶碗を持って食べる(p<0.01)、箸の持ち方(p<0.01)、犬食いをしない(p<0.05)で有意差がみられた。一方、保育園児の母親に有意に多いのは、食事中に立たない(p<0.01)であった。現在、乳幼児を育てている母親(以下、「現在子育て中の母親」と表記する)より、約15年前に育てた母親(以下、「過去に子育てを行った母親」と表記する)の方がマナーについて注意している種類が多く、また、母親の多くが注意していたといえる。過去に子育てを行った母親が注意している事は、見た目が悪く不愉快であるが、直接周囲の人に迷惑をかけるような内容ではない。しかし、現在子育て中の親が注意している食事中に立たないというのは、周囲の人に直接迷惑をかけることであり、最小限の注意ですまそうとする母親のマナーに対する考え方があるように思われる。

外出時の子供のマナーに対する母親の態度について、マナーが悪い時叱る人は保育園児、学生の母親のいずれも最も多く、69.1%、63.1%であったが、有意差はみられなかった。叱らない人もそれぞれ、1.3%、1.3%といた。外出中のマナーについて注意するのは家庭の中で注意する頻度より少ないのではないかとと思われる。なぜなら、外出する場合の理由として、買い物やレジャーで外出した場合や家族の祝事や行事などが上位に挙げられているが、非日常という特別な場面が母親の子供に対する意識まで変えてしまうのではないかと考えられないだろうか。

### III) 離乳食

図4に離乳食についての結果を示した。離乳食の情報源について、保育園児の母親に最も多いのが、本やテレビなど(73.3%)で、次に自分で考える(58.0%)、友人に教わる(27.3%)、母親に教わる(20.7%)、栄養士に教わる(2.0%)であった。学生の母親について最も多いのが、保育園児の母親と同様に本やテレビなど(70.6%)で、次に自分で考える(58.9%)、母親に教わる(30.1%)、友人に教わる(25.2%)、栄養士に教わる(11.0%)であった。学生の母親に有意に多いのは栄養士に教わるで、また母親に教わるのも多い傾向がみられた。保育園児、学生の母親両方に本やテレビなどが多かったことは、情報源が人ではないので時間を気にせず、また気軽に離乳食の作り方などの情報を得ることができるからであろう。次に自分で考えるが多かったことから、特別に離乳食を作るのではなく、親が日常食べる料理について、その中の一部の材料や調理法を換えることによって、幼児の食べやすい形態にするというものも多いのではないと思われる。現在子育て中の母親の栄養士に教わるが少ないことは、各時期に見合った離乳食の摂取量や調理形態の進め方、言い換えれば好ましい離乳食のあり方など栄養・食生活の専門的な情報でないものを多く取り入れているともいえるであろう。また、母親から教わるのが少ないことは、今日の食生活の変化が、過去に子育てを行った親の時代に比べめざましいことから、母親からの離乳食作りのノウハウより新しい情報で得たものの方が取り入れられやすいのではないだろうか。

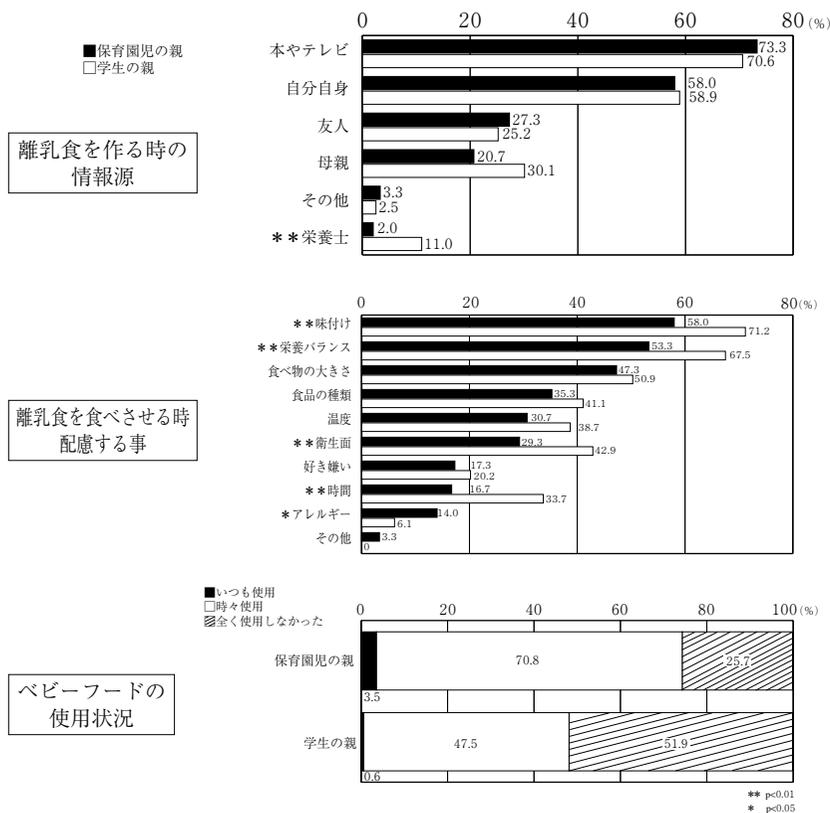


図4 離乳食について

離乳食を食べさせる時配慮する事については、保育園児の母親に最も多いのは、味付け (58.0%) で、次に栄養バランス (53.3%)、食べ物の大きさ (47.3%)、食品の種類 (35.3%)、温度 (30.7%) であった。学生の母親について最も多いのは、上位 3 位までは保育園児の母親と同じで、味付け (71.2%)、栄養バランス (67.5%)、食べ物の大きさ (50.9%) で、次に衛生面 (42.9%)、食品の種類 (41.1%) であった。学生の母親に有意に多かったのは味付け ( $p<0.01$ )、栄養バランス ( $p<0.01$ )、衛生面 ( $p<0.01$ )、時間 ( $p<0.01$ ) であった。保育園児の母親に有意に多かったのはアレルギー ( $p<0.05$ ) であった。過去に子育てを行った母親は現在子育て中の母親より離乳食を食べさせる時の配慮する事柄も多く、また配慮している人も多いといえる。いずれの母親も、おいしさ、栄養、食べやすさを重視しているようである。また、時間に有意差がみられたことは、現在子育て中の母親には 1 日の食事リズムの大切さが理解されていないのか、または時間に追われた忙しい生活を送っていることから子供の食事時間にまで心配りできる余裕がないのではないと思われる。また、アレルギーのみ、現在子育て中の母親に多くみられたことは、アレルギーが増加していることの表われであろう。

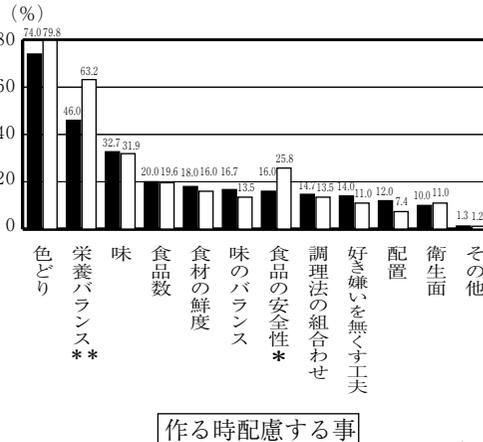
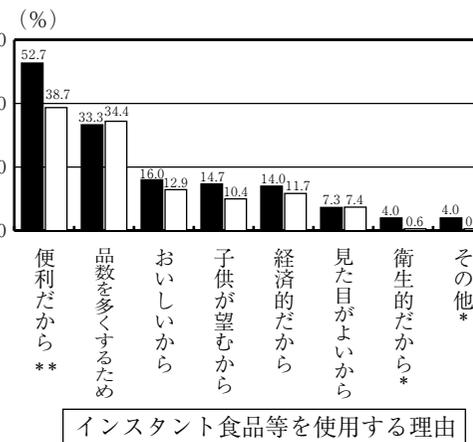
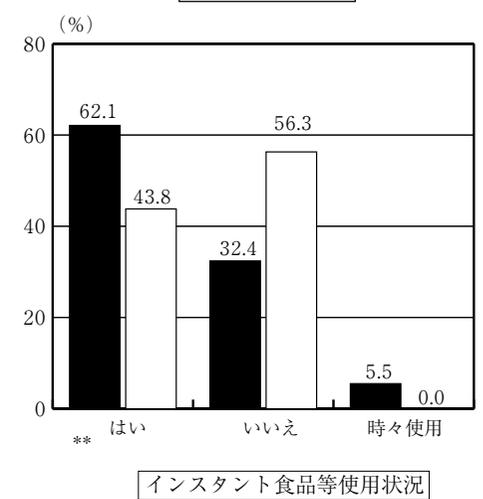
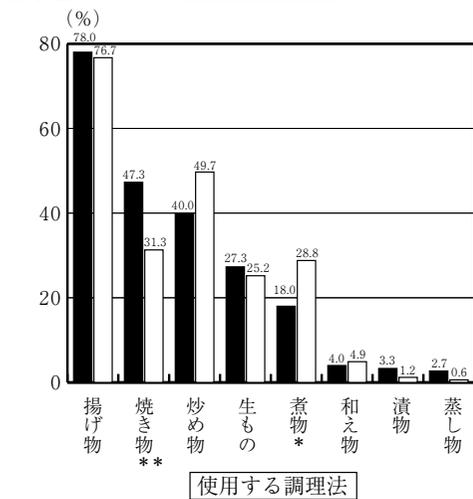
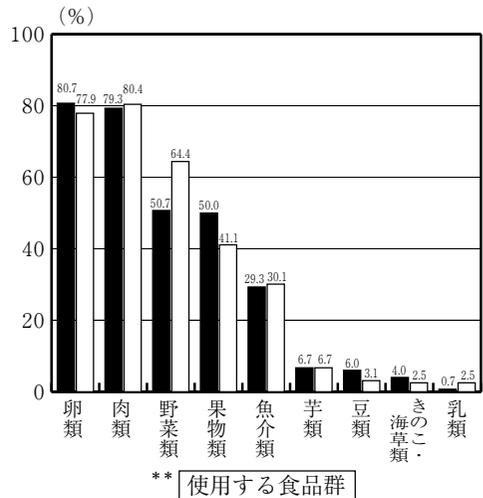
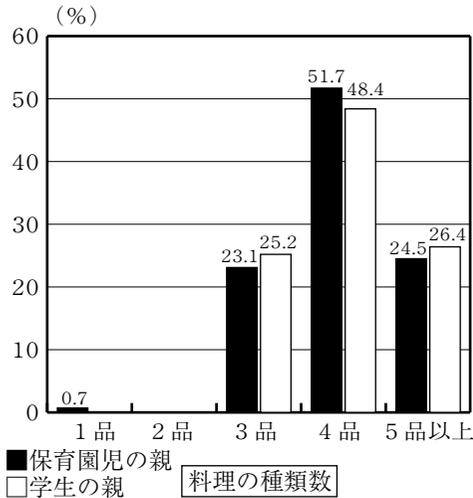
ベビーフードの使用状況については、有意差がみられ ( $p<0.01$ )、保育園児の母親は時々使用している人が最も多く 70.8%、学生の母親は全く使用しなかったが、最も多く 51.9% であった。食品産業が発達することで過去に子育てを行った母親の時代より、現在はベビーフードの種類も豊富になり、また質もよくなってきていることも一因であろうと思われる。

#### IV) 手作り弁当

図 5 に手作り弁当についての結果を示した。料理の種類数は保育園児、学生いずれの母親も 4 品 (51.7%, 48.4%) が最も多く、次に 5 品 (24.5%, 26.4%)、3 品 (23.1%, 25.2%) であったが有意差はみられなかった。

使用する食品群については保育園児の母親に最も多いのが、卵類 (80.7%)、次に肉類 (79.3%)、野菜類 (50.7%)、果物類 (50.0%)、魚介類 (29.3%) であった。学生の母親について最も多いのは、肉類 (80.4%)、次に卵類 (77.9%)、野菜類 (64.4%)、果物類 (41.1%)、魚介類 (30.1%) であった。学生の母親に多かったのは野菜類で、有意の差 ( $p<0.01$ ) がみられた。果物類は保育園児の母親に多くみられた。動物性蛋白質源として肉類、卵類、魚介類、乳類があるが、過去に子育てを行った母親も現在子育て中の母親も 8 割の人が、肉類、卵類を弁当に入れている。肉類は多くの子供が好み、調理法として揚げ物、炒め物、焼き物、煮物など種類も多く、弁当に取り入れやすい食品であり、一方、卵類は各家庭の冷蔵庫に必ず入っていると見えるほど日常的な食品で、また黄色という他の食材にはない色は弁当に色どりを添える面があることから、両食品は好んで使用されていると思われる。ビタミン C 供給源として野菜類、果物類、芋類があるが、過去に子育てを行った母親は野菜類が多く、現在子育て中の母親はビタミン C だけでなく糖質をも多く含んでいる果物類が多いことから、子供が好むデザート的な意味をもった食品が増えてきたともいえる。

使用する調理法については、保育園児、学生の両方の母親に最も多かったのは、揚げ物 (78.0%, 76.7%) であった。次に保育園児の母親は焼き物 (47.3%)、炒め物 (40.0%)、生もの (27.3%)、煮物 (18.0%) の順であった。一方、学生の母親は炒め物 (49.7%)、焼き物 (31.3%)、煮物 (28.8%)、生もの (25.2%) の順であった。保育園児の母親が有意に多かったのは焼き物



\* p < 0.05  
\*\* p < 0.01

図5 手作り弁当について

( $p<0.01$ )で、同様に学生の母親に多かったのは煮物 ( $p<0.05$ )であった。焼き物は油を用い  
ないで焼く調理法として分類しているが、卵焼きなど油を使っても「焼く」という言葉から、  
保育園児の母親に「焼く」が多くみられたのではないかと思われる。また、煮物は手間や時間  
がかかることや子供の嗜好の面から少なくなったのではないかと思われる。

手作り弁当のインスタント食品等の使用状況については、手作り弁当にインスタント食品や  
レトルト食品、冷凍食品の使用状況に有意差がみられ、使用した人は保育園児の母親に多く  
62.1%で、学生の母親は43.8%、使用していない人は学生の母親に多く56.3%で、保育園児の母  
親は32.4%であった。保育園児のほとんどの母親が仕事をしていることから、できるだけ短い  
時間に調理できるものを使用するのであろう。また、インスタント食品、レトルト食品、冷凍  
食品など食品加工の技術的な進歩により、種類も増え、質もよくなっていることが使用の増加  
につながっていると思われる。

手作り弁当にインスタント食品等を使用する理由については、保育園児、学生の母親いずれ  
も最も多かったのは、便利だから (52.7%, 38.7%)、次に品数を多くするため (33.3%, 34.4%)、  
おいしいから (16.0%, 12.9%)であった。保育園児の母親に有意に多くみられたのは、便利だ  
から ( $p<0.01$ )、衛生的だから ( $p<0.01$ )であった。

弁当を作る時配慮する事については、保育園児、学生いずれの母親に最も多かったのは色ど  
り (74.0%, 79.8%)、次に栄養バランス (46.0%, 63.2%)、味 (32.7%, 31.9%)であった。栄養  
のバランスは学生の母親が保育園児の母親より有意に多かった ( $p<0.01$ )。また、食品の安全性  
についても同様の傾向がみられた ( $p<0.05$ )。特に幼い子供は、食べ物はまず、目でおいしさを  
判断し、次に食べるという行動をおこすのであるから、色どりが一番に挙げられたのであろう。  
次に成長期であることから、栄養バランスの大切さが挙げられ、実際に食べてみておいしくな  
ければ食べないし、また次に同じものを食べた時にその食べ物を受けつけなくなる可能性もあ  
ることから、味が重視されているのであろう。特に学生の母親に栄養バランス、食品の安全性  
が多かったことは、食生活の興味が学生の母親に、保育園児の母親より強いのかもしれない。  
農薬や食肉などに残留する抗菌性物質、最近では、さらに遺伝子組み換え食品、クローン牛な  
ど安全性に関する問題も多く挙げられていることを考えると予想外であった。

## V) 間食

図6に間食についての結果を示した。1日の回数は保育園児、学生の母親いずれも、2回が  
最も多くそれぞれ、55.1%, 71.9%であった。保育園児の母親に3回以上与える人が多く14.3%  
で、学生の母親 (10.0%) の1.4倍であった。

間食を与える時配慮する事で、保育園児の母親に最も多いのは、甘い物の食べ過ぎ (44.7%)  
で、次に子供の好み (39.3%)、虫菌にならない物 (37.3%)、食品添加物の少ない物 (31.3%)、  
塩分の摂りすぎ (19.3%)であった。平成7年度乳幼児栄養調査の中で、子供におやつを与え  
る時、特に注意していることとして、この調査と同じように最も多いのは、甘い物を避ける  
(49.7%)であった<sup>4)</sup>。

学生の母親に最も多いのは、食品添加物の少ない物 (65.6%)で、次に虫菌にならない物 (58.3%)、  
甘い物の食べ過ぎ (46.6%)、栄養バランス (33.7%)、子供の好み (30.1%)であった。全体的にみ  
て、配慮する項目が学生の母親に多く、唯一子供の好みだけ保育園の母親の方が上回っていた。

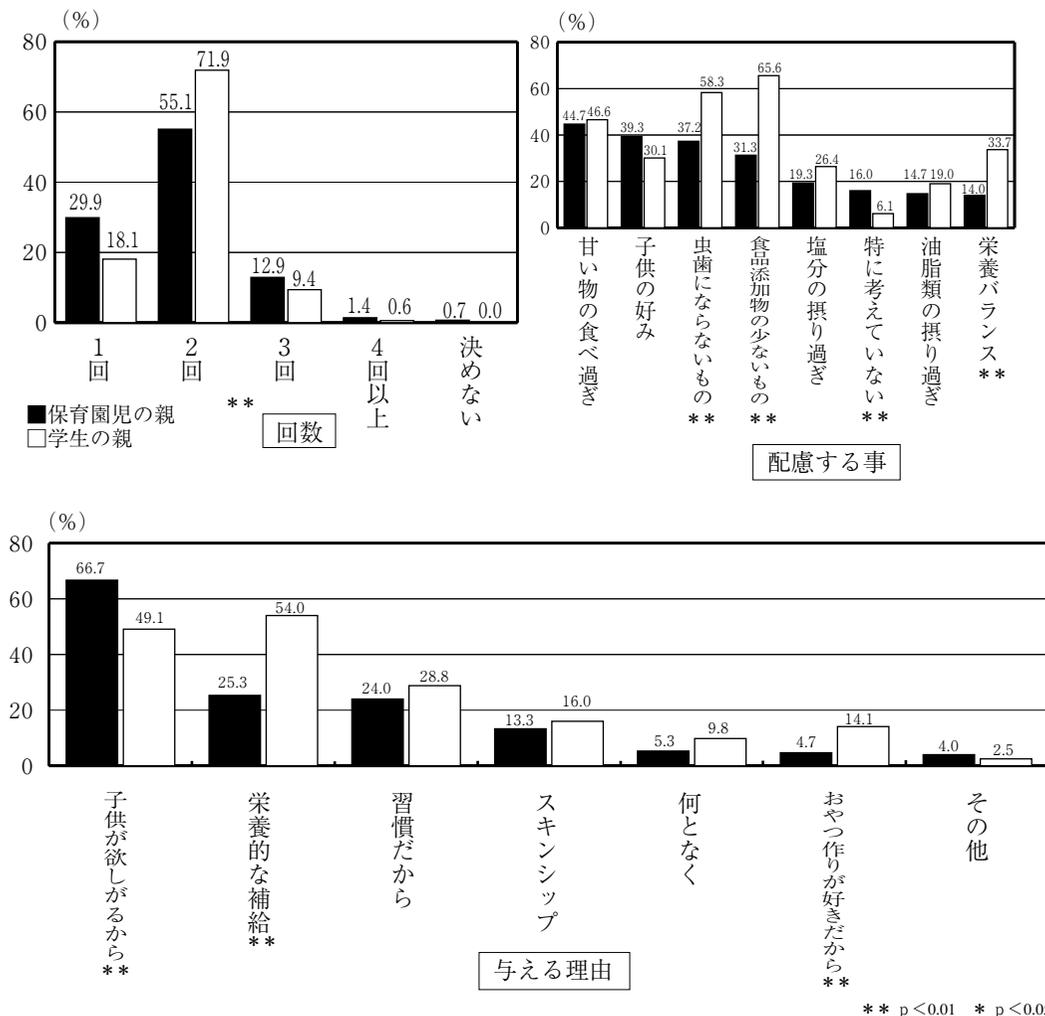


図6 間食について

食品添加物の少ない物, 虫菌にならない物, 栄養バランスは有意に学生の母親が保育園児の母親より多かった(p<0.01)。現在子育て中の母親は, 過去に子育てを行った母親より, 子供の嗜好性を重視し, 長い目で見た子供に対する健康への配慮を見失いがちなのではないかと思われた。

図7によく与える間食を示した。保育園児の母親については, 多い順に牛乳・乳飲料(74.0%), スナック菓子類 (58.0%), ゼリー・プリン類 (56.0%), アイスクリーム類 (56.0%), 果物類 (48.7%), 乳製品 (42.0%) であった。一方, 学生の母親については, 多い順にゼリー・プリン類 (71.8%), 牛乳・乳飲料 (69.9%), クッキー・ビスケット類 (62.0%), 果物類 (54.6%), アイスクリーム類 (52.8%) であった。図7に示すように有意差のみられた食品も多かった。保育園児の母親が学生の母親より多かったのは, スナック菓子, お茶類, 飴ガム類, スポーツドリンク, 清涼飲料水, 炭酸飲料で, 逆に学生の母親が保育園児の母親より多かったのは, ゼリー・プリン類, ケーキ類, クッキー・ビスケット類, 芋・野菜を使った手作りのお菓子, 100%果汁であった。平成5年度国民栄養調査によると, おやつとして与える頻度の高いものとして,

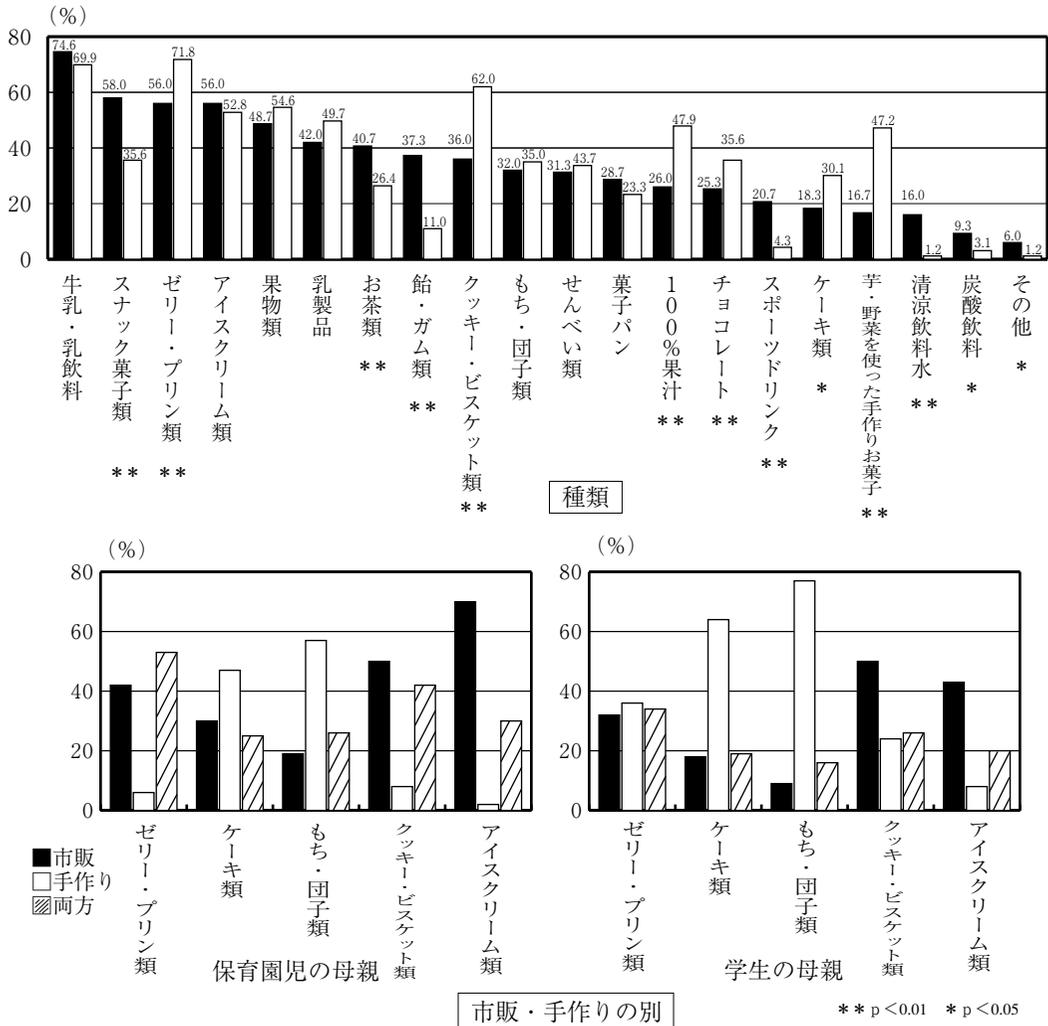


図7 よく与える間食

平成5年度はスナック菓子、ビスケット等、菓子パンが上位で、昭和63年度と比べ、上位2位までは同じであったが、果物の摂取が減り、果物ジュースが増加していた。この調査も同様に、果物が54.6%から48.7%と減っている。しかし、ジュースに関しては100%ジュースは減り、清涼飲料水は増加していた。

間食の手作り・市販の別については、いずれの間食も、学生の母親に手作りが多い傾向にある。保育園児、学生いずれの母親も市販のものが多のはクッキー・ビスケット類とアイスクリーム類で、手作りのものが多のはケーキ類、もち・団子類であった。ゼリー・プリン類の手作りは学生の母親に多く35.0%で、保育園児の母親は6.0%であった。

現在子育て中の母親は、店頭にたくさん並べられている甘いおやつ、塩分や油の多いおやつ、またスポーツドリンクや清涼飲料水などを与える機会が多く、一方、過去に子育てを行った母親はどちらかといえば、手作りのおやつを多く与えていたのではないかと推測される。

図6の中の間食を与える理由については、保育園児の母親に最も多かったのは、子供が欲しがるから(66.7%)で、次に栄養的な補給(25.3%)、習慣だから(24.0%)であった。学生の母親に最も多かったのは、栄養的な補給(54.0%)で、次に子供が欲しがるから(49.1%)、習慣だから(28.8%)であった。保育園児の母親に有意に多かったのは子供が欲しがるから(p<0.01)で、逆に学生の母親に多かったのは、栄養的な補給(p<0.01)、おやつ作りが好きだから(p<0.01)であった。おやつを与える理由にも、母親の考えでなく、子供に左右される現在の子育ての様子が思い描かれる。

VI) 外食について

図8に外食についての結果を示す。頻度については、保育園児、学生いずれの母親も月に1~2回が最も多く、それぞれ81.3%,86.5%であった。

次に外食の理由については、保育園児、学生いずれの母親にも最も多いのは、買い物やレジャーで外出した場合で、それぞれ60.0%,41.1%で、次に家族のお祝い事や行事で18.0%,39.9%であった。保育園児の母親に有意に多かったのは、買い物やレジャーで外出した場合(p<0.01)、食事を作らずにすむ(p<0.05)で、逆に学生の母親に多かったのは家族のお祝い事や行事(p<0.01)であった。最近の外食の利用方法は外食することに大きな意味があるというより、副次的な利用が多いのではないと思われる。

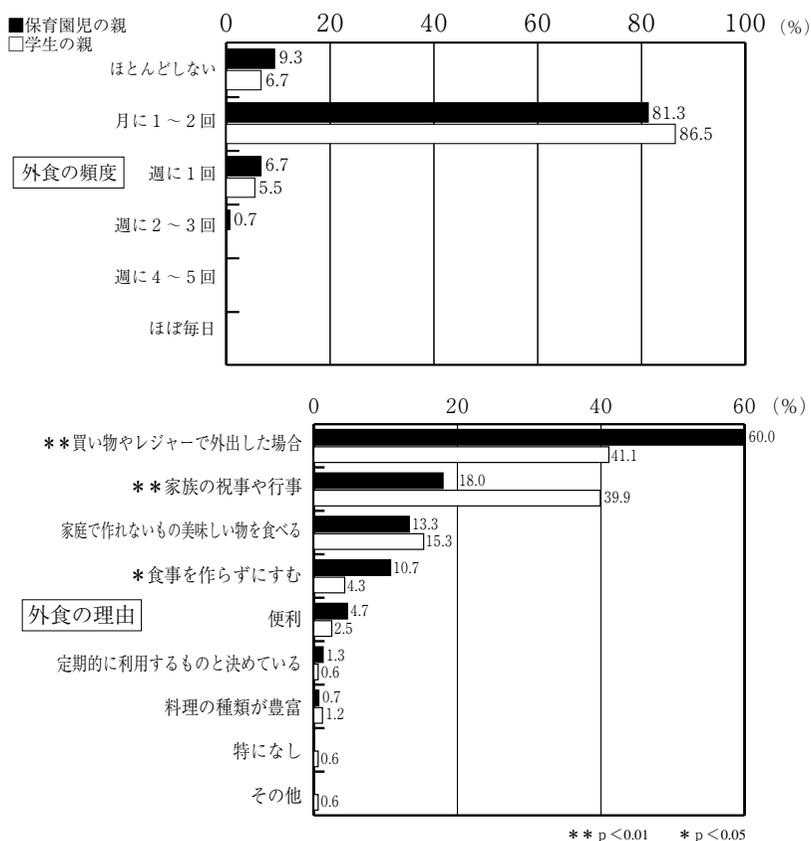


図8 外食について

## IV 要 約

H11年10月、鹿児島県A町の2保育園とM町の1保育園の園児の母親と本学学生の母親に、乳幼児の食生活に関するアンケート調査を行い、現在、乳幼児の子育てを行っている母親と過去に子育てを行った母親の食に関する意識・行動等の比較検討を行った。

- (1) 子供に対して力を注ぐ事で有意に保育園児の母親に多かったのはしつけで、学生の母親は健康であった。
- (2) 料理・栄養の情報源は保育園児、学生の母親いずれも雑誌(63.3%, 68.7%)、テレビ(59.3%, 66.3%)が多かった。
- (3) 朝・夕の献立で配慮している事で学生の母親に有意に多かったのは栄養のバランス(保育園58.0%, 学生80.4%)であった。保育園児の母親に有意に多かったのは保育園の献立と重複しないことであった。
- (4) 食事に関するマナーで注意している事について有意に学生の母親に多いのは、ひじについて食べない、次に、茶碗を持って食べる、箸の持ち方、犬食いをしないであった。保育園児の母親に有意に多いのは、食事中に立たないであった。
- (5) 離乳食の情報源で最も多いのは保育園児、学生いずれの母親も本やテレビなど(73.3%, 70.6%)であった。学生の母親に有意に多いのは栄養士に教わるで、また母親に教わるも多い傾向がみられた。
- (6) 離乳食を食べさせる時配慮する事について、保育園児、学生の母親いずれも最も多いのは、味付け(58.0%, 71.2%)で、次に栄養バランス(53.3%, 67.5%)、食べ物の大きさ(47.3%, 50.9%)であった。学生の母親に有意に多かったのは味付け、栄養バランス、衛生面、時間で、保育園児の母親に有意に多かったのはアレルギーであった。
- (7) 手作り弁当で使用する食品群については、保育園児の母親に最も多いのが、卵類(80.7%)、次に肉類(79.3%)、野菜類(50.7%)、果物類(50.0%)、魚介類(29.3%)で、学生の母親は、肉類(80.4%)、卵類(77.9%)、野菜類(64.4%)、果物類(41.1%)、魚介類(30.1%)の順であった。野菜は学生の母親に有意に多かった。
- (8) 手作り弁当で使用する調理法については保育園児、学生いずれの母親も揚げ物(78.0%, 76.7%)が最も多かった。
- (9) 手作り弁当のインスタント食品等の使用状況については有意差がみられ、使用した人は保育園児の母親に多く62.1%で学生の母親は43.8%であった。
- (10) 手作り弁当にインスタント食品等を使用する理由については、保育園児、学生の母親いずれも最も多かったのは便利だから(52.7%, 38.7%)、次に、品数を多くするため(33.3%, 34.4%)、おいしいから(16.0%, 12.9%)であった。
- (11) 弁当を作る時配慮する事については、保育園児、学生いずれの母親にも最も多かったのは色どり(74.0%, 79.8%)、次に栄養バランス(46.0%, 63.2%)、味(32.7%, 31.9%)であった。栄養のバランスは、学生の母親が保育園児の母親より有意に多かった。また、食品の安全性についても同様の傾向がみられた。

- (12) 間食を与える時配慮する事で、保育園児の母親に最も多いのは、甘い物の食べ過ぎで(44.7%)で、次に子供の好み(39.3%)で、学生の母親に最も多いのは、食品添加物の少ない物(65.6%)で、次に虫歯にならない物(58.3%)であった。
- (13) よく与える間食で、保育園児の母親が学生の母親より多かったのは、スナック菓子、飴ガム類、お茶類、スポーツドリンク、清涼飲料水で、逆に学生の母親が保育園児の母親より多かったのは、ゼリー・プリン類、ケーキ類、クッキー・ビスケット類、芋・野菜を使った手作りのお菓子、100%果汁であった。
- (14) 間食を与える理由について、保育園児の母親に有意に多かったのは子供が欲しがるところからで、学生の母親に多かったのは、栄養的な補給、おやつ作りが好きだからであった。
- (15) 外食の頻度は保育園児、学生いずれの母親も月に1～2回が最も多く、それぞれ81.3%、86.5%であった。外食の理由について、保育園児の母親に有意に多かったのは、買い物やレジャーで外出した場合や食事を作らずにすむで、逆に学生の母親に多かったのは家族のお祝い事や行事であった。

#### 文 献

- 1) 小林登, 石毛直道監修, 豊川裕之責任編集:「子供の発育と食事観の形成, 食の文化」第六巻 食の思想と行動, 275
- 2) 岡崎光子, 大野智子:「ライフステージ別栄養指導 乳幼児, 栄養指導論」改定第3版, 167, (2000)
- 3) 富岡文枝: 幼児への食教育と両親の食意識及び食行動との関わり, 栄養学雑誌, 27, 57, (1999)
- 4) 水野清子, 高野陽, 染谷理絵, 堀口貞夫, 加藤忠明, 土井正子著, 平山宗宏監修: 母子健康・栄養ハンドブック, 193, 医歯薬出版, (2000)
- 5) 厚生省保健医療局保健増進栄養科監修: 国民栄養の現状 平成5年国民栄養調査成績, 71, 第一出版 (1995)