

子どもの保護者における食育周知度と実践との関連

三田村 理恵子

(藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科・藤女子大学大学院 人間生活学研究科 食物栄養学専攻)

子どものうちに健全な食生活を確立することは、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる。このため日常生活の基盤である家庭において、子どもへの食育の取組を推進することは重要な課題である。そこで本研究では、家庭での食育に関する理解が進むような適切な取組を立案するための基礎資料を得ることを目的とし、札幌市内の一地域における保育所と小学生の保護者を対象とした食育に関する調査を行い、食育の周知度と望ましい食生活の実践との関連を検討した。その結果、食育の周知度が高いほど、望ましい食生活を実践している者の割合が多くみられたが、その一方で、朝食欠食の問題、バランスの良い食事の頻度と行事食や伝統食を食べる頻度が低値であるという課題も明らかになったことから、学校や保育所、地域社会とも連携して「周知」から「実践」へとつながる家庭での食育を支援する体制が必要であると思われる。

キーワード：食育周知度、食育の実践、子どもの保護者

1. はじめに

国民が生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として食育基本法¹⁾が制定され、「食育推進基本計画」に基づきこれまでの食育は行われてきたが、依然として生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに1人で食事をとる「孤食」が見受けられることから、平成23年には「周知」から「実践」へとというコンセプトの「第2次食育推進基本計画」²⁾が策定された。この中で、重点課題として、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、生活習慣病の予防および改善につながる食育の推進、家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進という3つが掲げられている。家庭における食育の推進では、食生活や生活習慣の形成時期である子どものうちに、生涯にわたる健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための健全な食生活を確立させることが重要である。豊かな食生活や楽しい食事は、Quality of Life (QOL) を向上させるため、五感を刺激する食事、盛り付けの美しさや香り、調和の取れた味や食材料、季節を楽しむといった文化的な要素もできるだけ日々の食生活に取り入れ、望ましい食生活の実践を積み重ねていくことが理

想である。しかし、依然として子どもの朝食欠食がみられ、一人で食べる孤食も少なくない。家庭での食育の場として、家族や友人らと一緒に楽しく食卓を囲む機会を確保することは重要であるが、生活習慣の多様化とも相まってこのような機会は減少傾向にある。本来は家庭を中心として、食に関する情報や知識、伝統や食文化について受け継がれていくものであるが、これまで家庭が維持してきたこのような教育力が低下しており、家庭での食育に関する理解が進むような適切な取組が必要である。

一方、学校や保育所等は、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っており、子どもへの食育は家庭の食育へのよい波及効果をもたらすことが期待できるため、家庭や地域と連携しつつ、学校や保育所で十分な食育が進められるように関係者は配慮しなくてはならない。保育所での食育推進に関しては、平成21年4月施行の保育所保育指針³⁾に基づき保育の一環として食育を位置付け、食育の計画を作成し、各保育所の創意工夫により推進し、食を通じて健康な心と身体を育て、人と関わる力を養い、伝承されてきた文化の理解や郷土料理への関心、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちをはぐくむように努めることが示されている。保育所における食育の実

施に当たっては、保護者の協力のもと、保育士・栄養士・調理員・看護師などの全職員がその有する専門性を活かしながら、共に進めることが望ましい⁴⁾とされているが、法的な栄養士の必置は保育所では定められておらず、栄養士がいない施設が多い⁵⁾。小学校における食育は、新学習指導要領に基づいて行われており、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識および技能を身につけるとともに、家庭生活を大切にすることを育み、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育て、食事の役割、栄養を考えた食事、調理の基礎について指導すると示されている⁶⁾。小学校では食に関する指導の推進のため、栄養教諭や栄養職員が配置されているが、平成 24 年度の栄養教諭の配置状況は、北海道の小学校総数 1176 校に対し、414 名と足りていないのが現状である⁷⁾。

限られた人材で学校や保育所での食育をより良いものとし、家庭の食育へのよい波及効果をもたらすことができるようにするためには、食育に対する保護者の意識や現在の食生活状況を把握することが必要であると思われる。そこで本研究では、家庭での食育に関する理解が進むような適切な取組を立案するための基礎資料を得ることを目的とし、札幌市内の一地域における保育所と小学生の保護者を対象とした食育に関する調査を行い、食育の周知度と望ましい食生活の実践と

の関連を検討した。

2. 研究の方法

札幌市内の A 保育園に通う園児の保護者 103 名（有効回答率 80.6%、83 名）と食育のイベントに参加した B 小学校に通う児童の保護者 24 名（有効回答率 79.2%、19 名）を対象とし、平成 24 年 6 月から 7 月にかけて留置法によるアンケート調査を行った。調査内容は、①食育への関心について（2 問）、②現在の食生活・生活習慣について（2 問）、③ふだんの食に関する取組について（4 問）、④回答者の属性（2 問）を設けた。これらの作成に当たり、内閣府食育推進室が行っている食育の現状と意識に関する調査⁸⁾を参考にした。分析には、統計処理ソフト IBM SPSS Statistics 21（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用した。幼児と児童の保護者間で食育周知度や食生活の現状に異なりがあるかどうかについてと、周知度と望ましい食生活の実践との関連については、 χ^2 検定を用いて解析を行った。有意水準は 5%未満とした。

3. 結果

食育に関する調査結果を表 1 にまとめた。

食育についての周知度では、幼児と児童の保護者双

表 1 食育に関する調査

	幼児の保護者 n=83	児童の保護者 n=19	% (人) p 値*
Q 1. 「食育」について			
言葉も意味も知っていた	66.3 (55)	73.7 (14)	0.761
意味は知らなかった	32.5 (27)	26.3 (5)	
言葉も意味も知らなかった	1.2 (1)	0.0 (0)	
Q 2. 「食育」に関心があるか			
関心がある	47.0 (39)	26.3 (5)	0.013
どちらかといえば関心がある	50.6 (42)	57.9 (11)	
どちらかといえば関心がない	2.4 (2)	5.3 (1)	
関心がない	0.0 (0)	0.0 (0)	
わからない	0.0 (0)	10.5 (2)	
Q 3. 朝食喫食状況			
ほとんど毎日食べる	86.7 (72)	84.1 (16)	0.927
週に 4～5 日食べる	6.0 (5)	5.3 (1)	
週に 2～3 日食べる	2.4 (2)	5.3 (1)	
ほとんど食べない	4.8 (4)	5.3 (1)	
Q 4. 主食・主菜・副菜を揃えて食べるか 『朝食』			
ほとんど毎日食べる	31.3 (26)	36.8 (7)	0.788
週に 4～5 日食べる	14.5 (12)	21.1 (4)	
週に 2～3 日食べる	18.1 (15)	15.8 (3)	
ほとんど食べない	31.6 (30)	26.3 (5)	

『昼食』			
ほとんど毎日食べる	60.3 (50)	31.5 (6)	0.096
週に4～5日食べる	10.8 (9)	26.3 (5)	
週に2～3日食べる	18.1 (15)	21.1 (4)	
ほとんど食べない	10.8 (9)	21.1 (4)	
『夕食』			
ほとんど毎日食べる	75.9 (63)	78.9 (15)	0.920
週に4～5日食べる	16.9 (14)	15.8 (3)	
週に2～3日食べる	4.8 (4)	5.3 (1)	
ほとんど食べない	2.4 (2)	0.0 (0)	
Q 5. 食生活上の指針等について知っているか (複数回答)			
食事バランスガイド	47.0 (39)	36.8 (7)	0.648
食生活指針	12.0 (10)	15.6 (3)	
日本人の食事摂取基準	42.2 (35)	31.6 (6)	
6つの基礎食品	49.4 (41)	52.6 (10)	
3色分類	49.4 (41)	47.4 (9)	
Q 6. 指針等を参考にしているか			
参考にしている	49.4 (41)	68.4 (13)	0.202
参考にしていない	50.6 (42)	31.6 (6)	
Q 7. 伝統食・行事食について知っているか			
ほとんど知っている	12.1 (10)	0.0 (0)	0.317
どちらかといえば知っている	56.6 (47)	63.2 (12)	
どちらかといえば知らない	27.7 (23)	36.8 (7)	
ほとんど知らない	3.6 (3)	0.0 (0)	
Q 8. 伝統食・行事食を家庭で食べるか			
よく食べる	14.5 (12)	5.3 (1)	0.274
どちらかといえば食べる	50.6 (42)	73.6 (14)	
どちらかといえば食べない	30.1 (25)	21.1 (4)	
食べない	4.8 (4)	0.0 (0)	
Q 9. 性別			
男性	1.2 (1)	0.0 (0)	0.814
女性	98.8 (82)	100.0 (19)	
Q 10. 年齢			
20-24 歳	1.2 (1)	0.0 (0)	0.006
25-29 歳	13.3 (11)	5.3 (1)	
30-34 歳	31.3 (26)	21.1 (4)	
35-39 歳	45.8 (38)	26.3 (5)	
40-44 歳	4.8 (4)	26.3 (5)	
45-49 歳	3.6 (3)	0.0 (0)	
50-54 歳	0.0 (0)	0.0 (0)	
55-59 歳	0.0 (0)	0.0 (0)	
60-64 歳	0.0 (0)	5.3 (1)	
不明		15.7 (3)	

* χ^2 検定

方とも、言葉を知っている者の割合(言葉も意味も知っていた+言葉は知っていたが意味は知らなかった)がほぼ100%と高率であり、両保護者間での異なりは見られなかった。食育への関心度では、関心があるとする者の割合(関心がある+どちらかといえば関心がる)は幼児、学童の保護者でそれぞれ97.6%、84.2%であり、 χ^2 検定の結果両者間での異なりが認められた。回答者の属性を除くこの他の質問では、両者間に異なりは認められなかった。

朝食喫食状況では、ほとんど食べないと回答した者は両者の保護者で5%程度みられた。主食・主菜・副

菜を揃えて食べる割合では、朝食でこれらを揃えて食べる者の割合が低く、夕食では、ほとんど毎日これらを揃えて食べていると回答した者の割合が高かった。食生活上の指針を知っている者の割合は低く、指針を参考にしている者もおよそ半数と低い結果であった。伝統食についても、ほとんど知っている者が幼児の保護者で12.1%、学童では0%とかなり低く、家庭でよく食べると回答した者の割合も低かった。

食育の周知度別に朝食喫食の頻度を分析した結果、食育の意味を知っていると回答した者は、朝食を毎日食べる頻度が高かった(表2)。同様に、食生活上の指

表 2 朝食喫食の頻度（食育周知度別）

	朝食喫食の頻度				合計
	毎日食べる	週に 4～5 日	週に 2～3 日	食べない	
意味を知っている	64 人	1 人	2 人	2 人	69 人
食育 意味を知らない	24 人	5 人	1 人	2 人	32 人
言葉も意味も知らない	0 人	0 人	0 人	1 人	1 人
合計	88 人	6 人	3 人	5 人	102 人

 χ^2 検定 $p < 0.001$

表 3 食生活上の指針の参考（食育周知度別）

	指針の参考		合計
	参考にしている	参考にしていない	
意味を知っている	45 人	24 人	69 人
食育 意味を知らない	9 人	23 人	32 人
言葉も意味も知らない	0 人	1 人	1 人
合計	54 人	48 人	102 人

 χ^2 検定 $p < 0.001$

表 4 伝統食についての理解（食育周知度別）

	伝統食について				合計
	理解している	ほぼ理解している	あまり理解していない	ほとんど理解していない	
意味を知っている	7 人	46 人	16 人	0 人	69 人
食育 意味を知らない	3 人	13 人	14 人	2 人	32 人
言葉も意味も知らない	0 人	0 人	0 人	1 人	1 人
合計	10 人	59 人	30 人	3 人	102 人

 χ^2 検定 $p < 0.001$

表 5 伝統食喫食の頻度（食育周知度別）

	伝統食食べる頻度				合計
	よく食べる	まあまあ食べる	あまり食べない	食べない	
意味を知っている	9 人	40 人	19 人	1 人	69 人
食育 意味を知らない	4 人	16 人	10 人	2 人	32 人
言葉も意味も知らない	0 人	0 人	0 人	1 人	1 人
合計	13 人	56 人	29 人	4 人	102 人

 χ^2 検定 $p < 0.001$

針を参考にしている者の割合(表 3)、伝統食についての理解度(表 4)、伝統食を食べる頻度(表 5)も、食育の意味を知っていると回答した者では、指針を参考にしている者が多くみられ、伝統食についても理解し家庭でも喫食しているという回答が多かった。

4. 考察

食育を推進し成果を挙げるためには、まずは食育に関心をもってもらうことが必要である。今回の調査結果では、食育に関心がある者の割合は、幼児、学童の保護者でそれぞれ 97.6%、84.2%であり、幼児の保護者では、第 2 次食育推進基本計画²⁾での目標値 90%以

上を超えていた。この結果より、幼児の保護者は食育に強い関心をもっていることが伺え、適切な教育を行うことで、家庭での食育の実践を促すことが可能であると思われる。食習慣変容のために必要な知識、意欲、技術をバランスよく身に付けるための教育プログラムを立案し、「周知」から「実践」へとつながる支援を行うことが望ましい。他方、学童の保護者では食育への関心は、基本計画の目標値より低値であったため、関心度や周知度を高めるための取組、支援が必要である。

食育の周知度別に朝食喫食の頻度、食生活上の指針を参考にしている者の割合、伝統食についての理解度や食べる頻度を分析した結果、食育の意味を知っていると回答した者は、望ましい食生活を実践している者

が多くみられた。この結果より、食育を実践するためには、食育の意味をしっかりと理解してもらうことが重要であると言える。食育基本法成立の背景や日本の食料事情などを広く紹介し、食育の意義を理解できる教育が保護者にも必要であると思われる。その中でも、特に我が国の食料需給の状況を理解し、食料自給率の向上に資するために、伝統的な食文化や地域の特性をいかした食生活の継続・発展、環境と調和のとれた食料の生産および消費が求められることを知り、風土にあった望ましい食生活が実践できる家庭を増やしたい。伝統的な食文化や食生活は、人々の精神的豊かさと密接な関係を有しており、先人によって培われた多様な食文化を後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化を育てていくことが重要であると思われるため、今後は伝統食や地域の特性を生かした食生活を紹介する機会を設け、家庭での食育の実践につなげたいと思う。

また、生活習慣の形成期における幼児や小学生の朝食欠食が問題となっているが、本調査の結果では、子どものお手本となるべき保護者の朝食欠食率（ほとんど毎日食べると回答した者以外）は、12～15%であった。朝食欠食の理由としては、時間がないという回答が多くみられるため、改善には生活習慣の見直しも必要となる。朝食を食べることが良いことだという強い動機づけや食関連のスキル、たとえば食品選択スキル、調理スキル、楽しく食べるためのスキルなどが獲得されなくては食行動へと発展しないと思われる。学習者がスキルを獲得し、実践活動ができるような食育プログラムを立案し、子ども同様、保護者の朝食欠食率も0%を目標として支援することが望ましい。

5. まとめ

本研究では、家庭での食育に関する理解が進むような適切な取組を立案するための基礎資料を得ることを目的とし、札幌市内の一地域における保育所と小学生の保護者を対象とした食育に関する調査を行い、食育の周知度と望ましい食生活の実践との関連を検討した。その結果、食育の周知度が高いほど、望ましい食生活を実践している者の割合が多くみられたが、その一方で、朝食欠食の問題、バランスの良い食事の頻度と行事食や伝統食を食べる頻度が低値であるという課題も明らかになった。食習慣変容のために必要な知識、意欲、技術をバランスよく身に付けるための教育プログラムを立案し、「周知」から「実践」へとつながる家庭での食育を支援する体制が必要である。

引用文献

- 1) 食育基本法（平成17年法律第63号），2005.
- 2) 内閣府：第2次食育推進基本計画（平成23年3月31日食育推進会議決定），2011.
- 3) 厚生労働省雇用均等・児童家庭局保育課：保育所保育指針，2008.
- 4) 酒井治子：保育所における給食と食育，小児科臨床，58，pp.597-603，2005.
- 5) 木林悦子・他：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，pp.29-36，2000.
- 6) 文部科学省：小学校新学習要領第2章第8節家庭，2011.
- 7) 文部科学省：平成24年度の栄養教諭配置状況，2012.
- 8) 内閣府：食育に関する意識調査，2012.

Relationship between understanding Shokuiku and Shokuiku activity of children's Parents

Rieko MITAMURA

(Department of Food Science and Human Nutrition, Faculty of Human Life Sciences, and
Division of Food Science and Human Nutrition, Graduate School of Human Life Science,
Fuji Women's University)