

## 4. 飯伊地域の小学生と保護者の朝食状況について

井出伊織、小野希代子、安川照人、長棟美幸、佐々木隆一郎（飯田保健所）

キーワード：朝食欠食、食事のバランス、食生活改善

**要旨：**食生活改善推進協議会飯伊支部の協力を得て、飯伊地域の小学生の朝食の実態とその保護者の食事作りに対する意識を調査した。毎日朝食を摂っていたのは、小学生、保護者ともに9割以上であった。朝食の内容については、主食・主菜・副菜を揃えて食べている小学生は半数であり、朝食のバランスが問題であった。保護者の意識が高い（主食・主菜・副菜が揃うように心がけている、食事作りが楽しいと感じている）ほど、小学生の食事内容が良いという結果であった。特に、「食事作りが楽しい」と感じている保護者の子どもは朝食の内容が充実していた。この結果は、食育運動に、保護者に対して「食事作りが楽しいと感ずる」ことができるような内容を盛り込むことの必要性を示唆する結果であると考えた。

### A. 目的

食育運動の栄養学的な目的は、朝食欠食率の高い若い世代にバランス食の大切さを教え、人生により良い食のライフスタイルの基礎作りを行うことである。しかし、小、中学校の時期の食習慣やライフスタイルは、この時期の食事を管理している保護者の影響を強く受ける。

今回、飯伊地域の小学生の朝食摂取状況や朝食内容の実態を明らかにするとともに、保護者の食事作りに対する意識を調査し、保護者の意識とその子どもの朝食状況の関連について検討を試みたので報告する。

### B. 方法

食生活改善推進協議会飯伊支部の全面的協力を受け、平成15年8月、平成23年8月の2度にわたり、飯田保健所管内の小学4年生から6年生とその保護者、合計2,145組（平成15年1017組、平成23年1128組）に対して朝食の摂取状況に関する調査を行った。調査はアンケート方式で、飯伊支部会員が、調査協力の同意の得られた対象となる小学生の家庭へ訪問し、その場で記入してもらい回収した。調査内容は、一週間の朝食の回数、朝食の内容、保護者の朝食回数、保護者の食事作りに関する意識などである。結果の分析にはDr. SPSS II（IBM社）を使用し、2項目間の関連性についてはpearsonの $\chi^2$ 乗検定を用いた。

### C. 結果

#### ① 小学生の学年、保護者の年代

調査に協力の得られた小学生の学年、保護者の年代の内訳については表1のとおりである。

表1 小学生の学年、保護者の年代の内訳

小学生の学年	N	%
4年生	680	31.7
5年生	689	32.1
6年生	776	36.2
保護者の年代	N	%
20~30代	975	45.5
40代以上	1164	54.3
無回答	6	0.3

#### ② 朝食の摂取状況

1週間のうちに朝食を毎日食べている小学生は93.3%であった。また、主食を食べている小学生93.0%、主菜を食べている小学生79.8%、副菜を食べている小学生60.3%で、主食・主菜・副菜全てがそろった朝食を食べている小学生は55.3%であった。

また、保護者の91.3%が朝食を毎日食べていると回答した。

#### ③ 保護者の食事作りに対する意識

「主食・主菜・副菜が揃うように心がけている」保護者は70.3%。「食事作りが楽しいと感じている」保護者は23.8%、「ときどき楽しいと感じている」保護者を合わせると89.4%であった。（表2）

表2 保護者の食事に対する意識

Q 主食・主菜・副菜が揃うように心がけているか	N	%
心がけている	1507	70.3
心がけていない	609	28.4
Q 食事作りを楽しんでいるか	N	%
いつも楽しい	510	23.8
ときどき楽しい	1407	65.6
楽しくない	204	9.4

④ 保護者の食事作りに対する意識別にみた子どもの朝食状況

保護者が食事作りを楽しんでいるかどうかとその子どもの朝食摂取状況、朝食の内容との関連をみたのが、図1、2である。ともに正の相関関係がみられた。

また、保護者が「主食・主菜・副菜を揃うように心がけているか」と、その子どもの朝食摂取状況 ( $r = .15, p < 0.01$ )、朝食の内容 ( $r = .30, p < 0.01$ ) ともに正の相関関係がみられた。

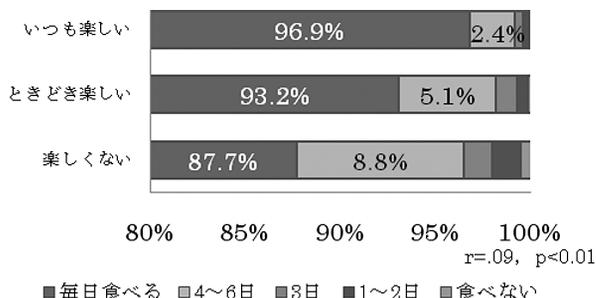


図1 食事作り楽しいと感じる保護者と子どもの朝食摂取状況

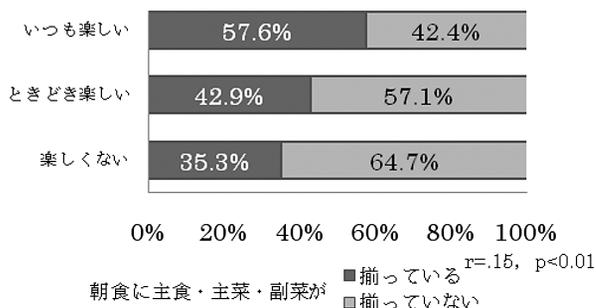


図2 食事作りが楽しいと感じる保護者と子どもの朝食内容

D. 考察

今回の結果から、飯田保健所管内の小学生、保護者ともに90%以上が毎日朝食を食べており、朝食を食べることが大事であることは認識されてきていると感じられた。飯田市独自の食育運動の評価調査によると、

この3年ほどで、小学生の欠食率は2.2%から1.9%に、中学生は27.2%から7.7%に減少してきている。

しかし、今回の調査では、主食・主菜・副菜を揃えて朝食を食べている小学生はまだ半数程度であり、朝食をバランスよく食べようとする意識が不十分であることが認識できた。中には、菓子パンのみ、果物のみ等の回答もあり、朝食の内容はまだ改善の余地があることが示唆された。

また、保護者が「食事作りを楽しんでいる」方が、子どもの朝食内容の状況が良いことが分かった。これは、今後子どもの食の内容を充実するための食育のアプローチに、保護者が「食事作りを楽しんでいる」と感じられるような運動の方向性を加える必要があることを示唆しているのではないかと考えた。そのためには、保護者が、食事作りを「楽しい」と感じるための要因を検討し、介入方法を開発する必要があるのではないかと考えた。

現時点では、食事作りの楽しさを保護者に感じてもらうための方法として、食生活改善推進員などの地域に密着したボランティアによる「楽しい食事作り」をテーマとした料理教室や、一緒に楽しく料理が作れるような保護者同士の仲間づくりの場を提供するなどが考えられる。いずれにしても、具体的で効果的な策を検討していくことが今後の保健所の課題であると痛感した。

E. まとめ

現在の飯伊地域における朝食摂取状況は、小学生、保護者ともに多くが毎日朝食を食べていた。しかし、朝食に主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている小学生の割合は5割であった。欠食対策と共に食内容の充実も今後の課題であることが分かった。

また、子どもを中心とした直接的な介入に加え、保護者に対する間接的な介入の必要性を示唆することができた。今後、具体的な展開に向けて、更なる検討が必要である。

F. 謝辞

今回の調査を行うに当たり、長野県食生活改善推進協議会飯伊支部 稲垣享子支部長をはじめ、飯伊支部会員の皆様には多大なるご協力をいただき、心から感謝申し上げます。