

令和3年度 3歳児(保護者)の食生活等実態調査報告書

岐阜県健康福祉部保健医療課

1 調査の目的

第3次岐阜県食育推進基本計画では、「3歳児・小学生・中学生の朝食欠食率0%」を目標指標に掲げ、子どもたちの望ましい生活習慣の確立を進めるとともに、次世代を担う子供と食生活の課題が多い青年期を重点世代とし、生涯食育社会の実現をめざしている。

第3次計画指標項目の進捗状況を把握し、今後の目標達成に向けた対策を検討するため、3歳児(保護者)の食生活等実態調査を実施する。

2 調査方法

- (1) 調査対象 岐阜県内の市町村で実施された3歳児健康診査受診者及び保護者
- (2) 調査手段 (1) 調査期間内に実施する3歳児健康診査において、子供の朝食摂取状況を中心とした食生活実態及び保護者の朝食摂取状況等を把握
(2) 同様の調査内容で把握している場合は、調査期間外に実施された3歳児健康診査における結果でも可とする
- (3) 実施期間 令和3年11月から令和4年1月
- (4) 調査実施数 保護者 3,638名(3歳児 3,638名)から回答を得た

表1 調査実施数(保健所別)

| 圏域 | 保健所 | 計 | 保護者年代 | | | | | 保護者性別 | | |
|----|-----|-------|--------|-------|------|--------|-----|-------|-------|-----|
| | | | 20歳代以下 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代以上 | 無回答 | 男性 | 女性 | 無回答 |
| 岐阜 | 岐阜市 | 723 | 114 | 483 | 110 | 1 | 15 | 29 | 679 | 15 |
| | 岐阜 | 1,205 | 202 | 813 | 166 | 4 | 20 | 23 | 1,162 | 20 |
| 西濃 | 西濃 | 592 | 117 | 371 | 82 | 3 | 19 | 16 | 558 | 18 |
| 中濃 | 関 | 133 | 19 | 90 | 22 | | 2 | 1 | 130 | 2 |
| | 可茂 | 348 | 47 | 248 | 49 | 3 | 1 | 10 | 336 | 2 |
| 東濃 | 東濃 | 214 | 28 | 133 | 41 | 2 | 10 | 6 | 198 | 10 |
| | 恵那 | 213 | 33 | 144 | 33 | | 3 | 6 | 204 | 3 |
| 飛騨 | 飛騨 | 210 | 31 | 143 | 31 | | 5 | 7 | 198 | 5 |
| 計 | | 3,638 | 591 | 2,425 | 534 | 13 | 75 | 98 | 3,465 | 75 |

年代:20歳以下に10代1人含む、性別:無回答に「答えたくない」1人含む

表2 調査実施数(圏域別)

| 圏域 | 計 | 保護者年代 | | | | | 通園状況 | | |
|----|-------|--------|-------|------|--------|-----|-------|-------|-----|
| | | 20歳代以下 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代以上 | 無回答 | 通園 | 未就園 | 無回答 |
| 岐阜 | 1,928 | 316 | 1,296 | 276 | 5 | 35 | 1,247 | 638 | 43 |
| 西濃 | 592 | 117 | 371 | 82 | 3 | 19 | 417 | 168 | 7 |
| 中濃 | 481 | 66 | 338 | 71 | 3 | 3 | 298 | 178 | 5 |
| 東濃 | 427 | 61 | 277 | 74 | 2 | 13 | 225 | 199 | 3 |
| 飛騨 | 210 | 31 | 143 | 31 | | 5 | 156 | 48 | 6 |
| 計 | 3,638 | 591 | 2,425 | 534 | 13 | 75 | 2,343 | 1,231 | 64 |

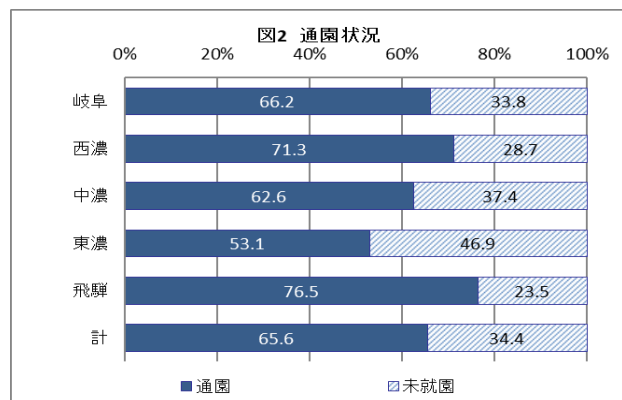
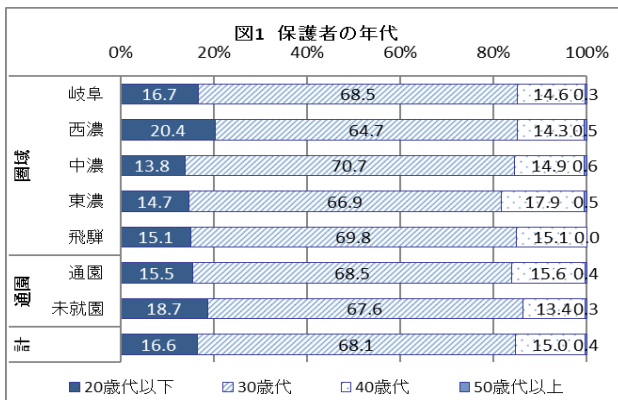


表3 調査実施数(通園有無と保護者の年代)

| | 20歳代以下 | 30歳代 | 40歳代 | 50歳代以上 | 無回答 | 計 |
|-----|--------|-------|------|--------|-----|-------|
| 通園 | 356 | 1,574 | 359 | 9 | 45 | 2,343 |
| 未就園 | 225 | 812 | 161 | 4 | 29 | 1,231 |
| 無回答 | 10 | 39 | 14 | 0 | 1 | 64 |
| 計 | 591 | 2,425 | 534 | 13 | 75 | 3,638 |

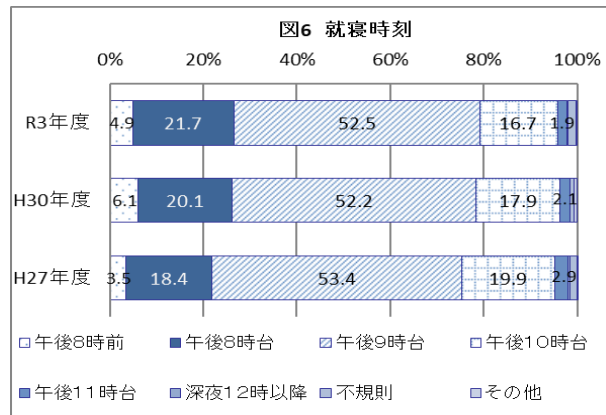
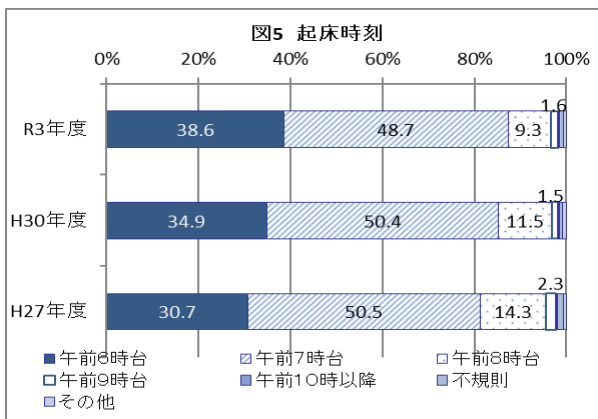
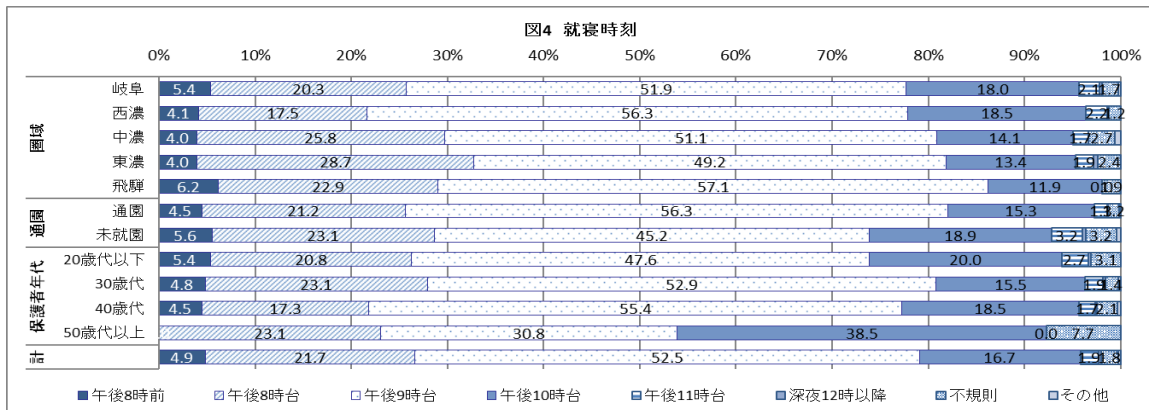
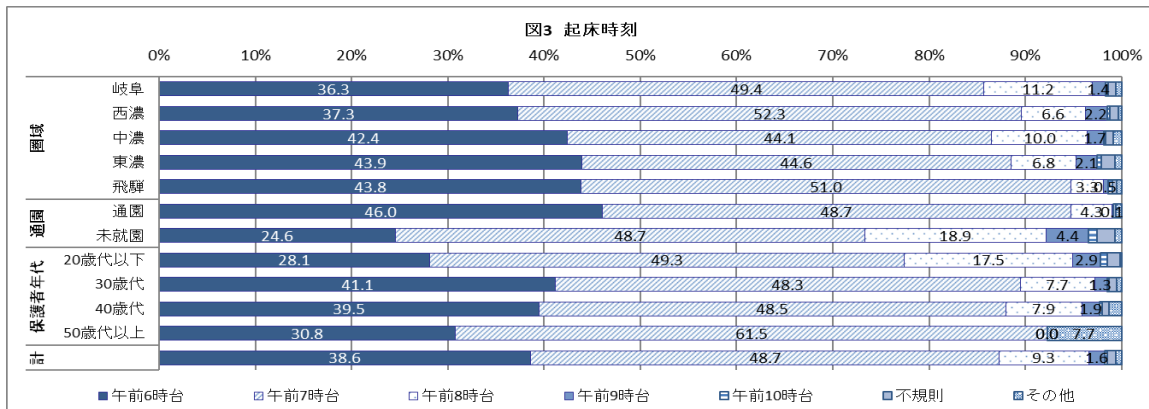
3 調査結果

※調査結果は欠損値を除いて%を表示する。

(1) 子供の起床・就寝時刻

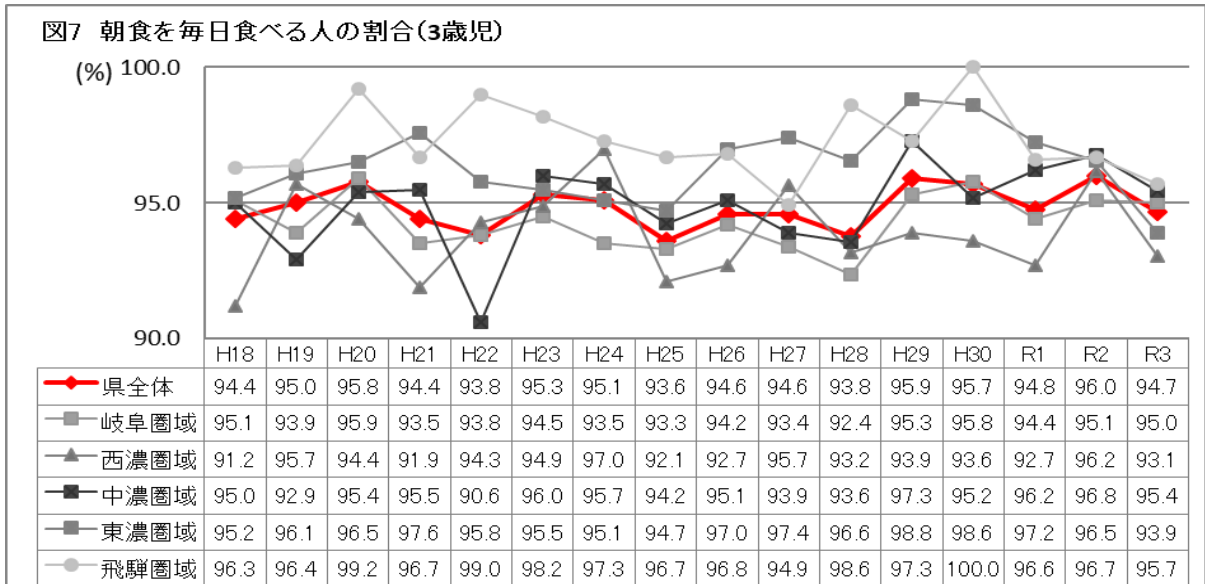
子供の起床・就寝時刻を見ると、生活リズムとして、午前7時台に起床し、午後9時台に就寝すると答えた者の割合が一番高い。子供の起床・就寝時刻と保育所等への通園の有無を見ると、通園している子供は、未就園の子供と比較して午前6時台に起床する割合が21.4ポイント高い。午後9時台までに就寝する割合も通園している子供が高い。圏域別では飛騨圏域が早寝早起きをしている(図3,4)。

第3次岐阜県食育推進基本計画策定時(H27値、以下計画策定時と言う)から、起床時刻は6時台が増え、8時台が減り、就寝時刻は9時台までに就寝する割合がわずかに増えている(図5,6)。



(2)朝食摂取状況

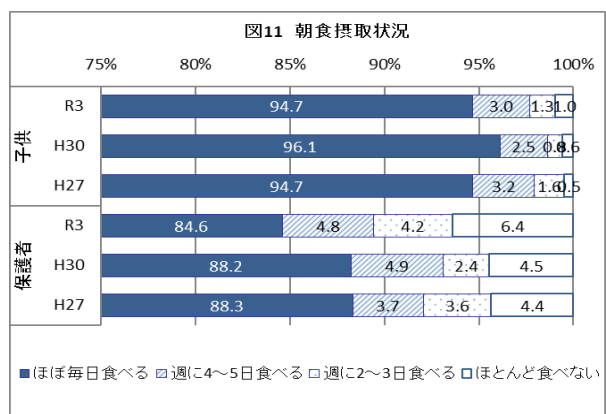
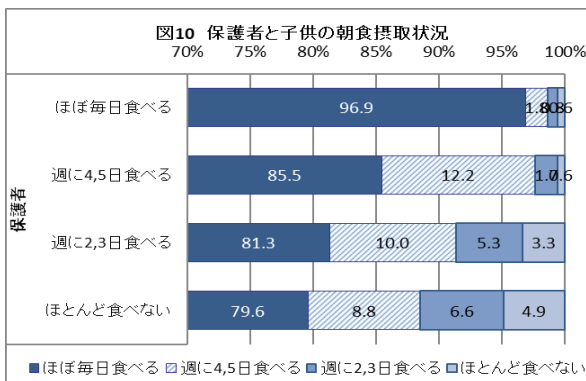
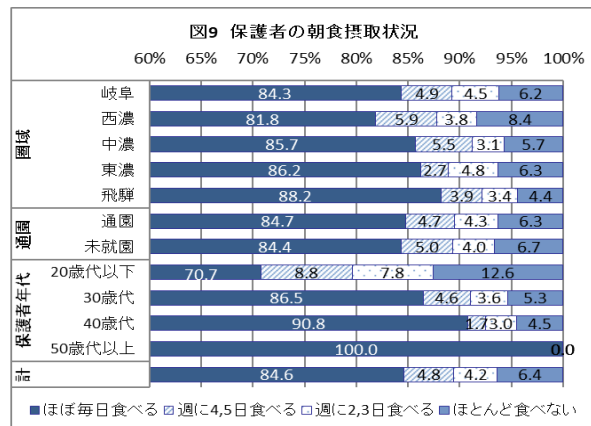
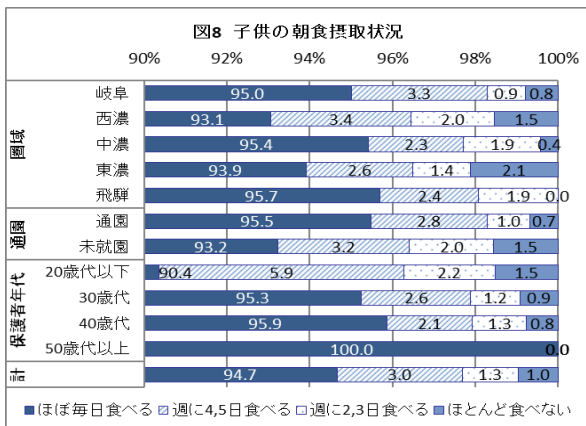
「朝食を毎日食べる」と答えた子供の割合は、県全体で94.7%と横ばいである。圏域別にみると飛騨圏域が最も高い(図7)。



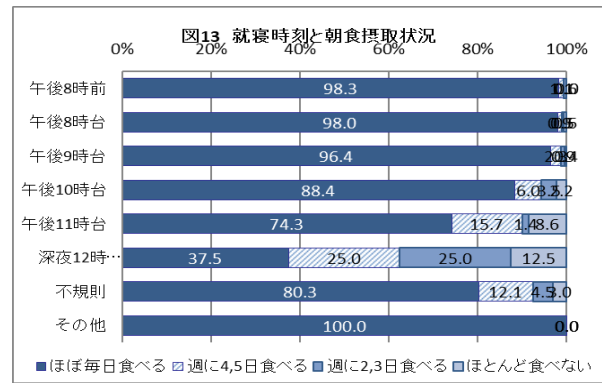
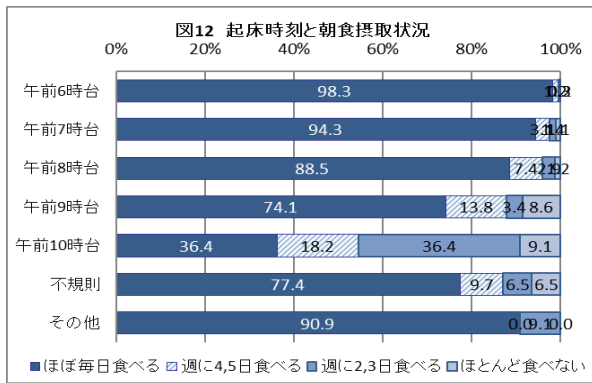
「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた者の割合は、子供が94.7%、保護者が84.6%であった。保護者の年代別に朝食摂取状況を見ると、「朝食をほぼ毎日食べる」割合は、20歳代以下が子供も保護者も他の年代より低い(図8,9)。

保護者が朝食を食べないと子供も食べない傾向にある(図10)。

「朝食をほとんど食べない」と答えた者の割合は、子供が1.0%、保護者が6.4%で、計画策定時から、保護者は欠食する割合が増加している(図11)。



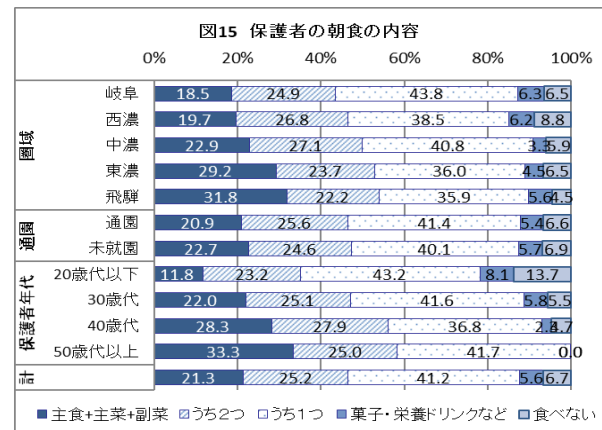
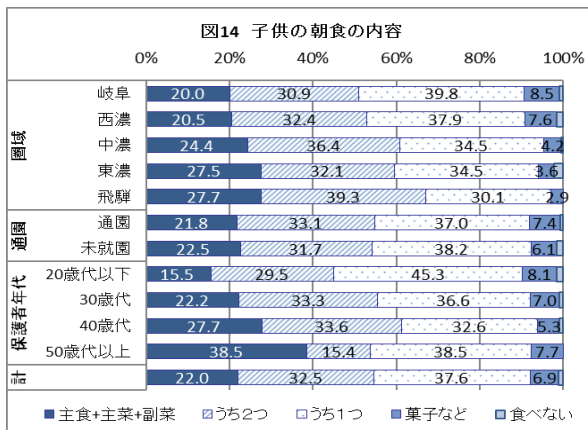
子供の起床時刻と朝食摂取状況の関係を見ると、「午前6時台に起床する」と答えた子供のうち「朝食をほぼ毎日食べる」割合は98%を超えているが、起床時刻が遅くなるにつれて割合が低下している。同様に就寝時刻が遅くなるにつれて割合が低下している(図12,13)。



(4) 朝食の内容

朝食の内容を見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べていると答えた者の割合は、子供は22.0%、保護者は21.3%であった。最も多い食べ方は、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」と答えた割合で、子供の37.6%、保護者の41.2%であった。

通園の有無と保護者の年代別に子供の朝食の内容を見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしているのは通園状況により大きな違いは見られなかった。保護者の年代別では、年代が上がるにつれ割合が上昇した(図14,15)。



保護者が「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしていると、子供も「主食・主菜・副菜のそろった食事」をしている割合が高い。保護者も子供も「主食のみ」と答えた者は793人で最も多く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」と答えた者で455人であった(表4)。

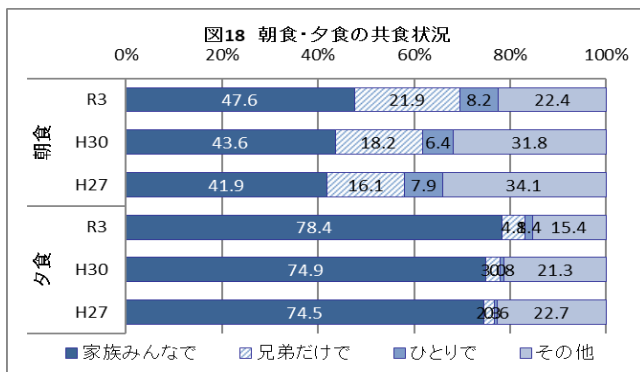
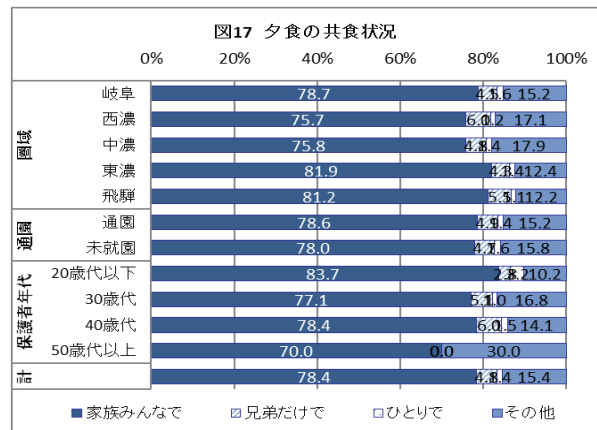
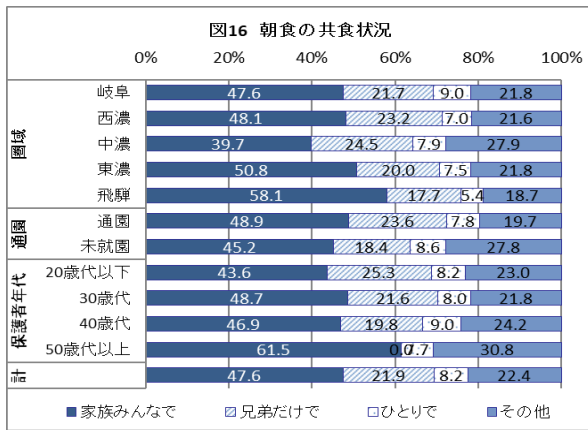
表4 朝食の内容(子供と保護者の関係)

| | 子供 | | | | | | | | | | 計 |
|-----|----------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 主食+主菜+副菜 | 主食+主菜 | 主食+副菜 | 主菜+副菜 | 主食のみ | 主菜のみ | 副菜のみ | 菓子など | 食べない | | |
| 保護者 | 主食+主菜+副菜 | 455 | 113 | 45 | 10 | 61 | 11 | 6 | 14 | 4 | 719 |
| | 主食+主菜 | 69 | 284 | 13 | 1 | 80 | 14 | 3 | 15 | 3 | 482 |
| | 主食+副菜 | 69 | 34 | 159 | | 68 | 5 | 2 | 11 | 2 | 350 |
| | 主菜+副菜 | 7 | 4 | | 4 | 4 | 1 | | 1 | | 21 |
| | 主食のみ | 83 | 238 | 87 | 4 | 793 | 10 | 7 | 93 | 8 | 1323 |
| | 主菜のみ | 3 | 5 | 3 | 1 | 2 | 8 | | 2 | 1 | 25 |
| | 副菜のみ | 10 | 5 | 6 | | 6 | 2 | 2 | 4 | | 35 |
| | 菓子など | 11 | 28 | 13 | 2 | 61 | 8 | 2 | 60 | 1 | 186 |
| | 栄養ドリンクなど | | 1 | | | | | | 1 | | 2 |
| | 食べない | 38 | 28 | 14 | 1 | 95 | 2 | 2 | 24 | 11 | 215 |
| 計 | 745 | 740 | 340 | 23 | 1170 | 61 | 24 | 225 | 30 | 3358 | |

(5) 共食(きょうじゅく)の状況

食事を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで」と答えた者の割合が他の項目より高く、朝食で47.6%、夕食で78.4%。「朝食をひとりで食べる」と答えた者の割合は8.2%であった。その他には、母親と2人で、父親以外の家族みんななどがある。(図16,17)。

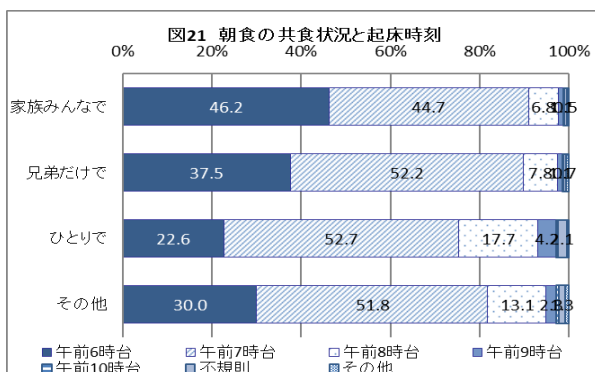
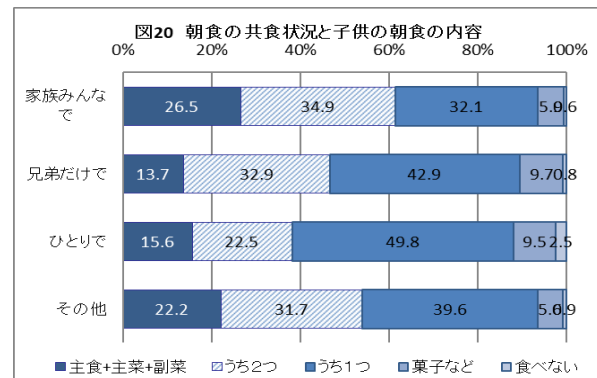
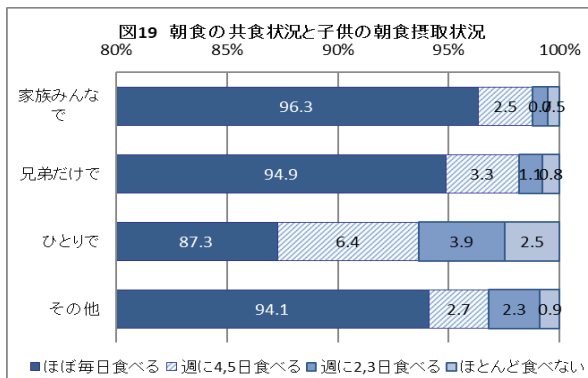
計画策定時から、朝食を家族みんなで食べる割合が増加する一方、兄弟だけで食べる割合も増加している(図18)。



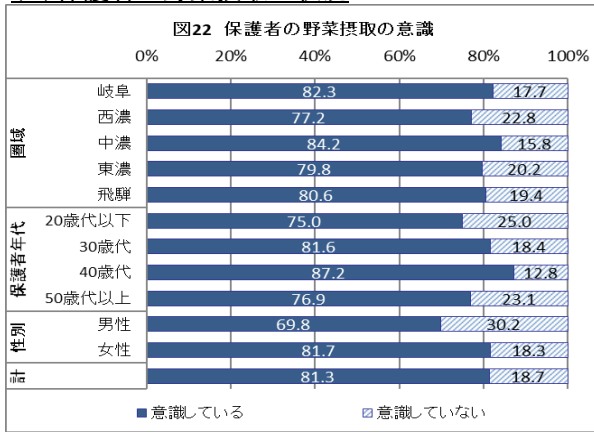
朝食の共食の状況と子供の朝食の摂取状況の関係をみると、「家族みんなで食べる」と答えた者は、「ひとりで食べる」と答えた者より、「ほぼ毎日朝食をとる」と答えた者の割合が9.0ポイント高い。また、「ひとりで食べる」子供は、他に比べて「週に2,3日食べる(3.9%)」、「ほとんど食べない(2.5%)」の割合が高い(図19)。

朝食の共食の状況と子供の朝食の内容の関係をみると、「家族みんなで食べる」と答えた者は、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.5%)」と答えた者の割合が高い。また、「兄弟だけで」「ひとりで食べる」子供は、他に比べて「菓子など」の割合が高い(図20)。

「ひとりで食べる」子供は起床時刻が午前6時台の割合が低く、午前8時台以降の割合が高い(図21)。

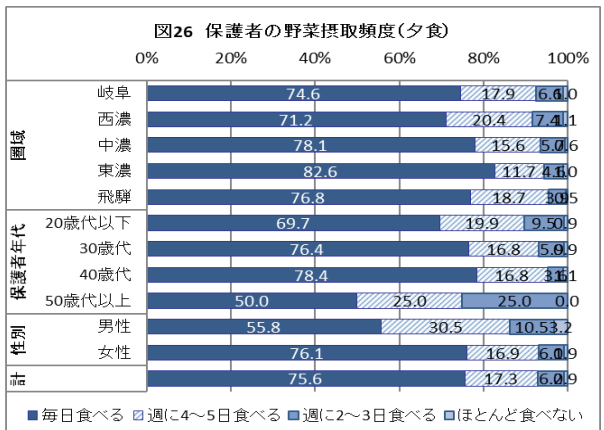
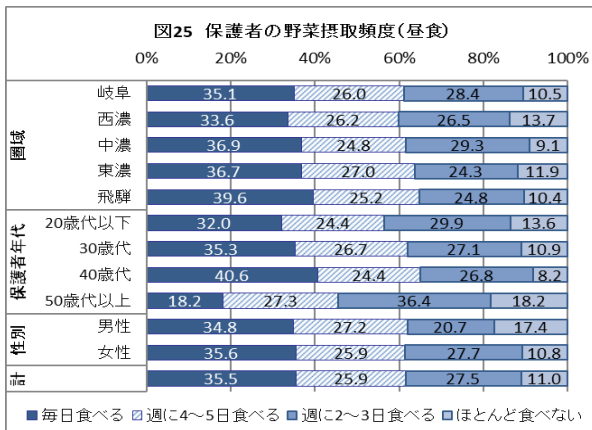
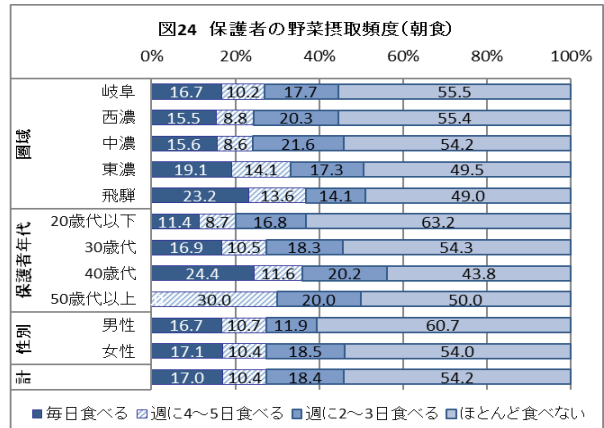
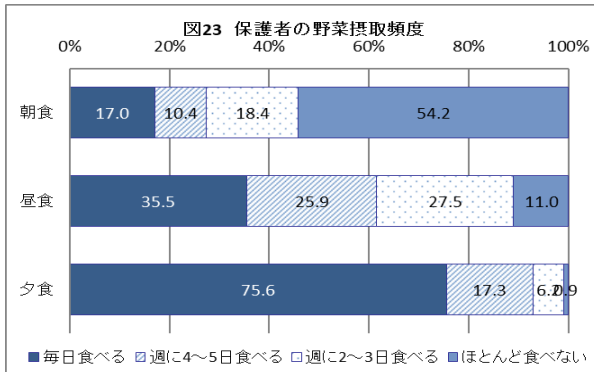


(6) 保護者の野菜摂取の状況

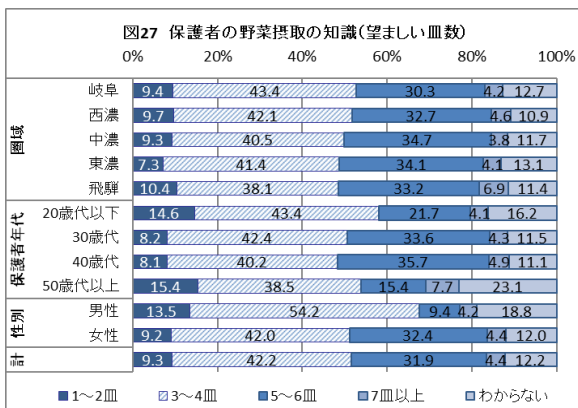


野菜摂取を意識している者の割合は、81.3%であり、男性より女性の方が高い。年代では40歳代が最も高い(図22)。

野菜摂取の頻度を食事状況(朝食・昼食・夕食)別に見ると、夕食に野菜を「毎日食べる者(75.6%)」と答えた者の割合が最も高く、次いで昼食(35.5%)、朝食(17.0%)であった。朝食で野菜を「ほとんど食べていない」と答えた者が5割あった(図23)。



健康のために1日に食べることが望ましい野菜量の目安(5~6皿)と知っていたのは、31.9%で、7割の者が知らなかった。特に4皿以下の不足している量を目安と誤認している者は5割であった(図27)。

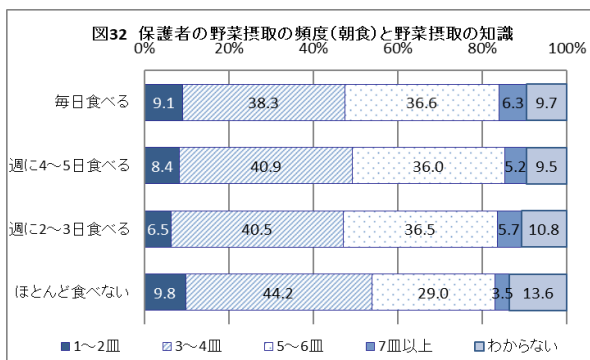
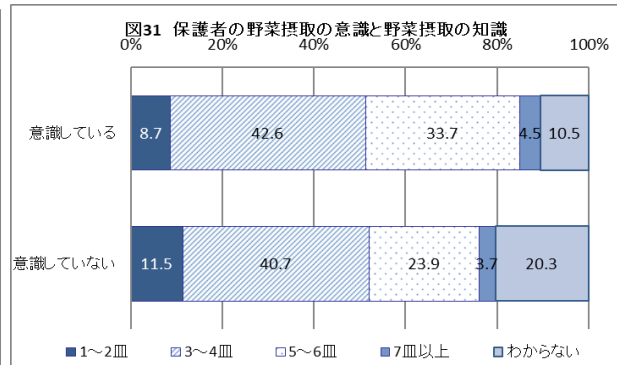
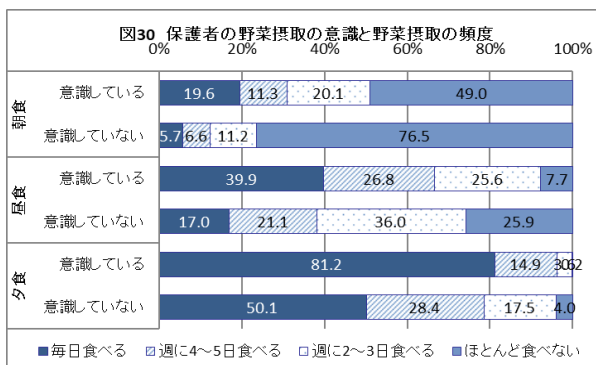
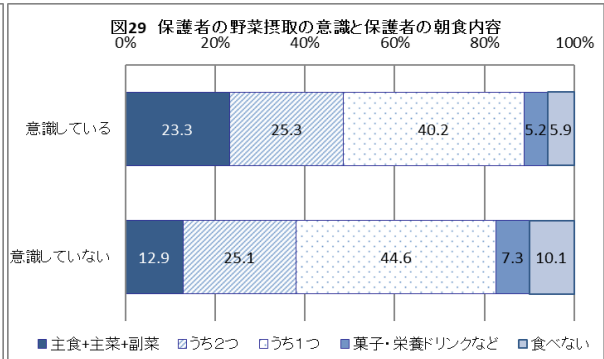
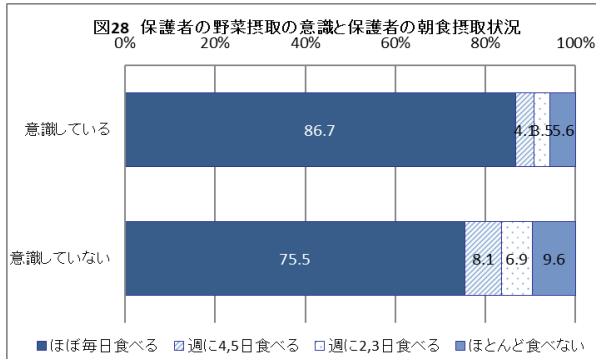


保護者の野菜摂取の意識と朝食摂取状況について、野菜摂取を「意識している」と答えた者は「意識していない」と答えた者に比して、朝食を毎日食べる割合が11.2ポイント高く、「主食・主菜・副菜のそろった食事」をする割合が10.4ポイント高い(図28,29)。

野菜摂取の意識と頻度について、野菜摂取を「意識している」と答えた者は「意識していない」と答えた者に比して、朝食を「毎日食べる」は13.9ポイント、昼食では22.9ポイント、夕食では31.1ポイント高い(図30)。

野菜摂取の意識と野菜摂取の知識(望ましい皿数)を見ると、意識の関係なく望ましい野菜量の目安を「3~4皿」と回答した者が多かった(図31)。

朝食の野菜摂取の頻度と望ましい野菜量の目安の理解には、大きな違いはなかった(図32)。



4 まとめ

(1)朝食の状況

朝食欠食の子供は減っていない。20歳代以下の保護者に特に課題がある。

朝食を欠食（「朝食をほぼ毎日食べる」以外）することがある子供は5.3%、保護者は15.4%であった。保護者の年代別に朝食摂取状況を見ると、20歳代以下が子供も保護者も他の年代に比べ朝食を欠食する割合が高い。また、保護者が朝食を食べないと子供も食べない傾向にあり、計画策定時から保護者は欠食をする割合が増加している。

子供の朝食の内容については、「主食・主菜・副菜のそろった食事(22.0%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(32.5%)」、「いずれか1つ(37.6%)」であった。保護者の年代が上がるにつれ「主食・主菜・副菜のそろった食事」をする割合が上昇している。子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響されているため、保護者（青年期層）が自らの食生活についての見直しする必要がある。そのためには、働く世代である保護者に対して企業等と連携して職場での食育実践活動を継続して推進するとともに、大学や高校での食生活の基盤づくりが必要がある。

(2)共食(きょうしょく)の状況

朝食を家族そろって食べる子供は、朝食をほぼ毎日食べる割合と主食・主菜・副菜のそろった食事の割合が高い。

朝食を誰と一緒に食べるかを見ると、「家族みんなで食べる(47.6%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(その他22.4%)」、「兄弟だけで食べる(21.9%)」、「ひとりで食べる(8.2%)」であった。計画策定時から、朝食を家族みんなで食べる割合が増加する一方、兄弟だけで食べる割合も増加している。

朝食の共食の状況と食事の摂取状況及び朝食内容の関係をみると、「家族みんなで食べる」は「ひとりで食べる」よりも「ほぼ毎日食べる(96.3%)」、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.5%)」の割合が高い。

子供は家族と共食することが、食事の摂取状況や食事のバランスにも影響していることから、家族で楽しく食事をする事の大切さを、継続して啓発していくことは重要である。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴う「新たな日常」は、在宅時間や家族で食を共にする機会が増えることで、食を見つめ直す契機となっており、家庭での食育の重要性が高まっていることから、「新しい生活様式」に対応しつつ、幼児期は家庭や保育所等における共食を推進する必要がある。

(3)保護者の野菜摂取の状況

朝食で毎日野菜を摂取する保護者は2割弱。野菜を食べることを意識することが重要。

野菜摂取の頻度を食事状況(朝食・昼食・夕食)別に見ると、夕食に野菜を毎日食べると答えた者が最も高く(75.6%)、次いで昼食(35.5%)、朝食(17.0%)であった。朝食で野菜をほとんど食べていない」と答えた者は5割強であった。

野菜摂取の意識を中心に、朝食摂取状況、朝食の内容、野菜摂取の頻度との関係を見ると、「意識している」と答えた者は、「意識していない」と答えた者より、「朝食を毎日食べる割合」、「主食・主菜・副菜のそろった食事」、「野菜を毎日食べる」と答える者の割合が高い。

健康のために1日に食べることが望ましい野菜量の目安を知っていたのは3割。特に4皿以下の不足している量を目安と誤認している者は5割いた。野菜摂取の意識に関係なく望ましい野菜量の目安を「3～4皿」と回答した者が多かった。朝食の野菜摂取の頻度と望ましい野菜量の目安の理解には、大きな違いがなかった。

子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響されているため、保護者へ野菜摂取の意識づけや朝食の野菜摂取の習慣化について啓発が必要である。

5 今後の食育推進

第3次岐阜県食育推進基本計画では、次世代を担う子供と食生活の課題が多い青年期を重点世代とし、生涯食育社会の実現に向けて食育の推進に取り組んでいる。特に、乳幼児期は子供の望ましい生活習慣の基礎づくりに取り組むこととしている。県民の指標項目に「朝食欠食者の減少」を掲げ、3歳児、小学生及び中学生の「朝食欠食率0%」を目標に、すべての子供たちが毎日朝食を食べることをめざしている。

本調査は、平成17年から行われており、3歳児の朝食欠食率は、他の世代と比較して低い状況であるが、目標の「朝食欠食率0%」には達していない。この背景には、保護者の食生活の影響を受けていることから、地域においては、市町村食育計画のもと、保護者を含めた働きかけを充実させる必要がある。

家族の誰かと朝食を食べている子供は朝食欠食率が低く、主食・主菜・副菜がそろった食事をしていることから、「新しい生活様式」に対応し、家庭や保育所、企業等における食育を推進する必要がある。

生涯にわたる生活習慣の基礎づくりが始まる幼児期は、個人差への配慮と子供の発育・発達状況に応じた関わりが大切となる。保護者への支援について、地域や関係機関と連携しながら取組を推進していくことが重要である。