

令和4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、第4次岐阜県食育推進基本計画の策定のための基礎資料とすること、より実効性のある効果的な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その保護者
- (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
- (3) 実施期間 令和4年4月～令和5年3月の1年間
- (4) 調査実施数 保護者 10,949名(3歳児 10,949名)から回答を得た
*令和4年度の調査より年間を通じた調査とした

表1 調査実施数(保健所別/年代・性別)

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歳代以上	無回答	男性	女性	答えたくない	無回答
岐阜	岐阜市	2,661	363	1,842	449	7	104	2,547	5	5
	岐阜	1,804	339	1,190	271	4	54	1,743	4	3
西濃	西濃	2,151	328	1,481	330	12	70	2,070	2	9
中濃	関	622	96	443	83		11	610	0	1
	可茂	1,206	228	781	187	10	26	1,163	6	11
東濃	東濃	950	159	650	139	2	31	917	1	1
	恵那	680	105	471	103	1	23	656	0	1
飛騨	飛騨	875	123	583	165	4	15	855	1	4
計		10,949	1,741	7,441	1,727	40	334	10,561	19	35

年代:20歳以下に10代18人含む・40歳以上に50代31人含む

表2 調査実施数(圏域別/年代・通園状況)

圏域	計	保護者年代				通園状況		
		20歳代以下	30歳代	40歳代以上	無回答	通園	未就園	無回答
岐阜	4,465	702	3,032	720	11	3,254	1,178	33
西濃	2,151	328	1,481	330	12	1,592	536	23
中濃	1,828	324	1,224	270	10	1,211	599	18
東濃	1,630	264	1,121	242	3	1,076	546	8
飛騨	875	123	583	165	4	691	178	6
計	10,949	1,741	7,441	1,727	40	7,824	3,037	88

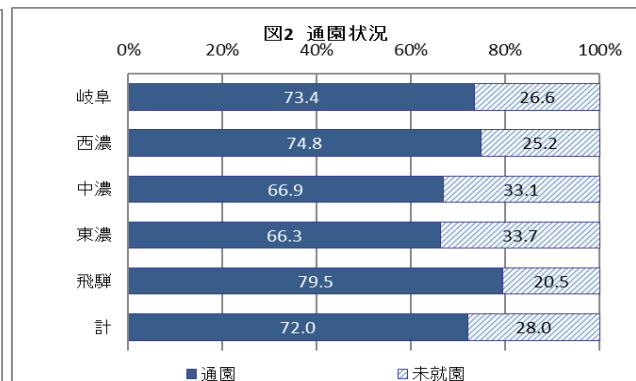
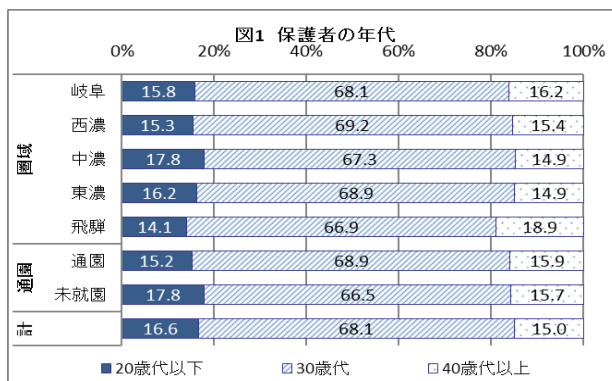


表3 調査実施数(通園有無と保護者の年代)

	20歳代以下	30歳代	40歳代以上	無回答	計
通園	1,191	5,384	1,241	8	7,824
未就園	540	2,015	475	7	3,037
無回答	10	42	11	25	88
計	1,741	7,441	1,727	40	10,949

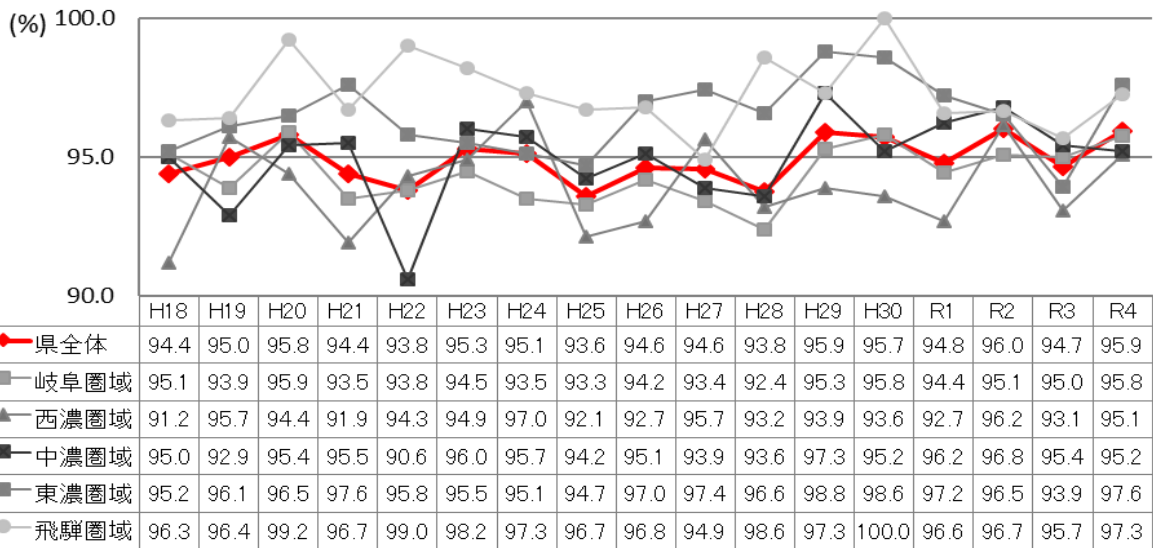
3 調査結果

※調査結果は欠損値を除いて%を表示する。

(1) 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95.9%とほぼ横ばいである。圏域別にみると東濃圏域が最も高く97.6%(図3)。

図3 朝食を毎日食べる人の割合(3歳児)



「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた者の割合は、子供が95.9%、保護者が82.8%であった。

圏域別では、東濃圏域が97.6%と県内で高く、次いで飛騨圏域の97.3%であった。

保護者の年代別では、20歳代以下について、他の年代より子供も保護者も「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた者の割合が低い(図4,5)。特に20歳代以下の保護者は、67.8%と子供の「朝食をほぼ毎日食べる」と答えた者の割合と25ポイントの差があり、子供には食べさせるが自身は食べないという保護者が一定数いるということがわかる。

図4 子供の朝食摂取状況

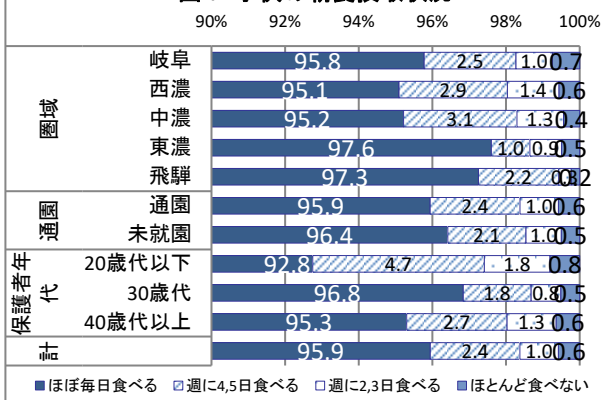
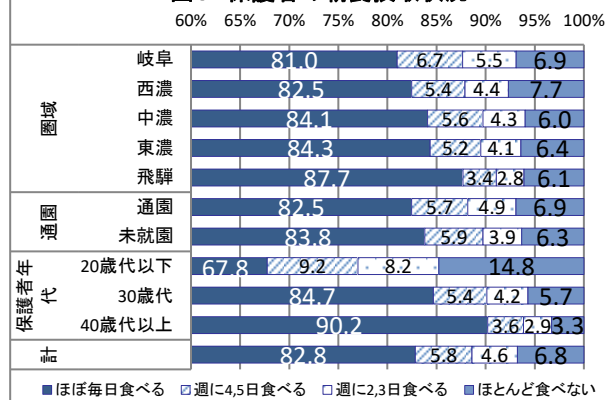


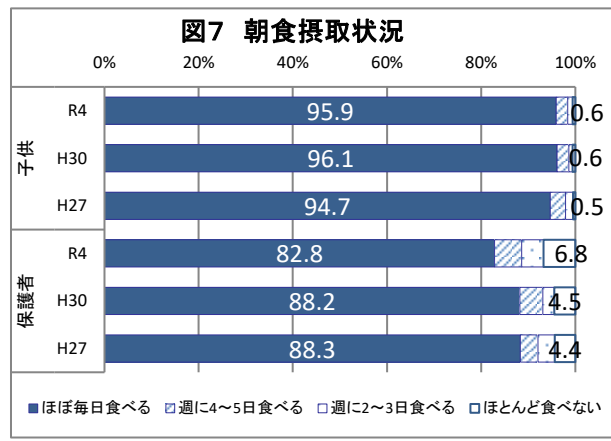
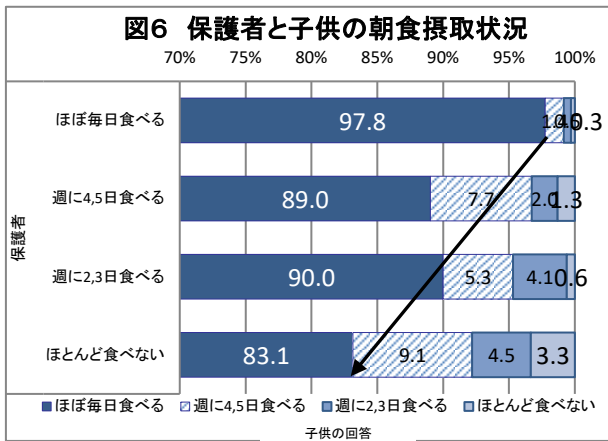
図5 保護者の朝食摂取状況



また、保護者が朝食を食べないと子供も食べない傾向がある(図6)。

「朝食をほとんど食べない」と答えた者の割合は、子供が0.6%で計画策定時からほぼ横ばいである。

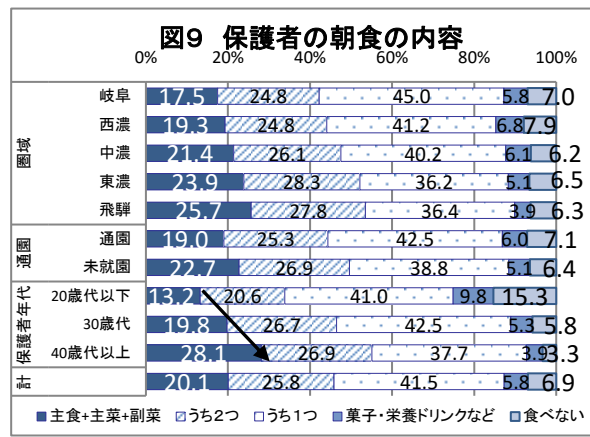
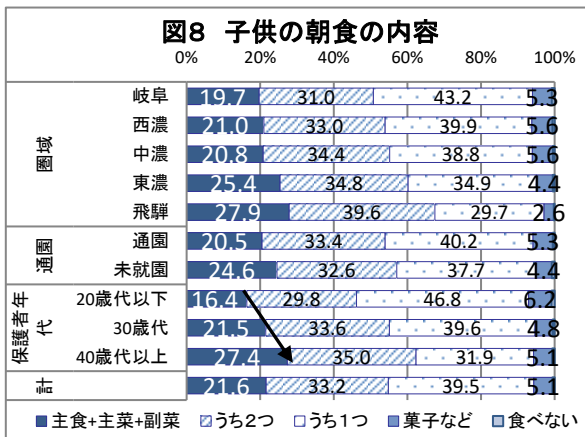
第3次計画策定時と比較すると、「朝食をほぼ毎日食べる」子供の割合は横ばいであるが、保護者は低くなっている(図7)。



(2) 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21.6%、保護者は20.1%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39.5%、保護者の41.5%であった。

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、保護者が40歳代以上で27.4%と20歳代以下と比較して、11ポイント高い(図8)。保護者の朝食の内容についても、子供と同様に40歳代以上で他の年代に比べ高い(図9)。



保護者も子供も「主食のみ」と答えた者は2,617人(25.3%)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1,380人(13.3%)であった(表4)。主食と主菜のみも1,042(10.1%)であり、朝食に野菜を摂取していないことがわかる。

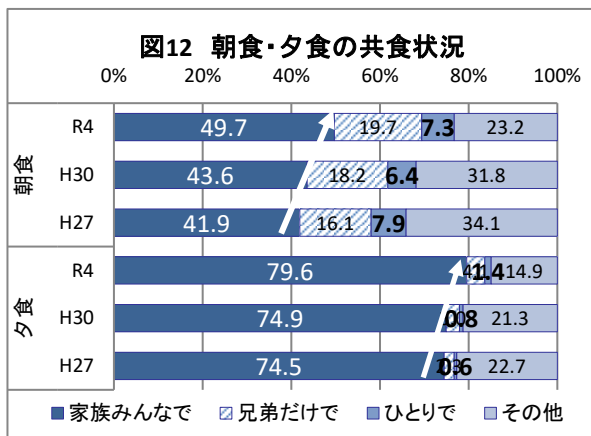
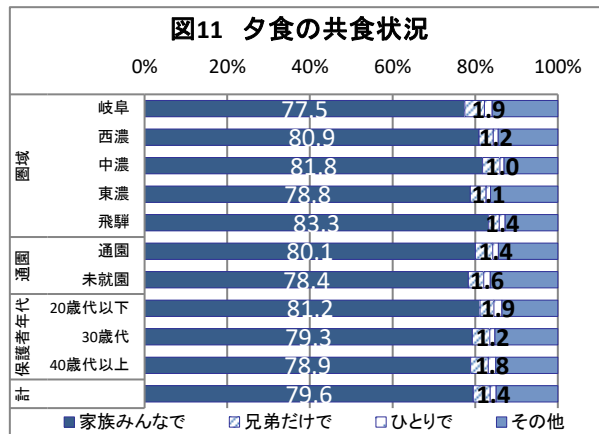
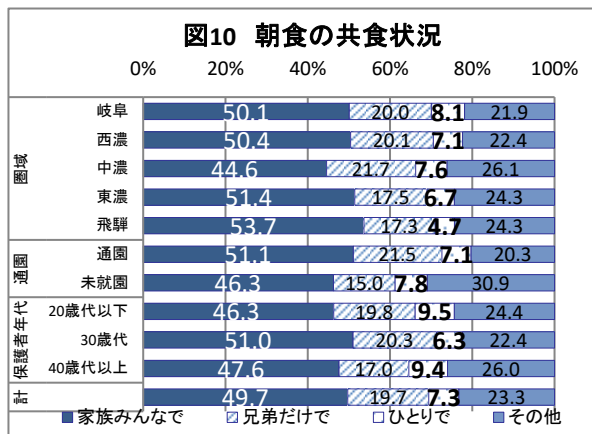
表4 朝食の内容(子供と保護者の関係)

		子供(人)									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	ほとんど食べない	
保護者(人)	主食+主菜+副菜	1,380	328	126	14	185	13	5	29	5	2,085
	主食+主菜	190	1,042	52	8	276	47	4	37	6	1,662
	主食+副菜	193	97	407	4	211	2	10	19	1	944
	主菜+副菜	29	11	2	13	10	3		3		71
	主食のみ	287	673	244	14	2,617	36	13	211	21	4,116
	主菜のみ	7	33	1	5	21	15		5		87
	副菜のみ	18	8	20	2	22	1	10	9		90
	菓子など	61	95	41	4	202	18	7	148		576
	栄養ドリンクなど	4	1	2		12			1	1	21
	ほとんど食べない	88	134	58	5	308	8	5	56	24	686
	計		2,257	2,422	953	69	3,864	143	54	518	58

* 子供、保護者それぞれの無効データを除いているため図8,9の割合とは合わない

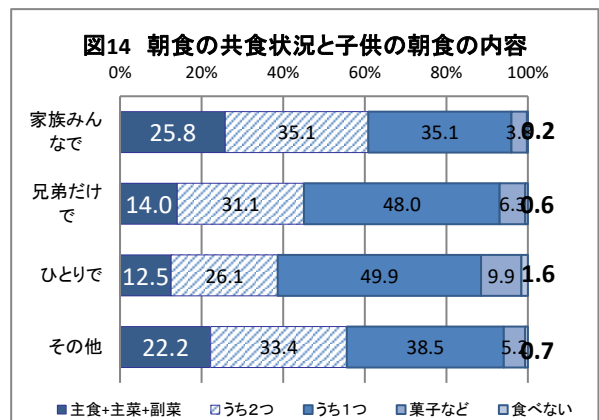
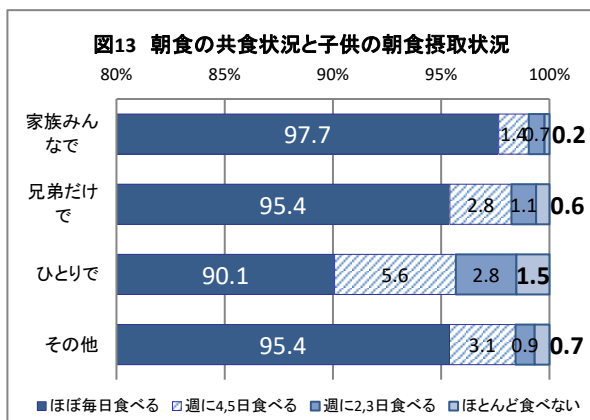
(3) 共食(きょうしょく)の状況

食事を誰と一緒に食べるかでは「家族みんなで」と答えた者の割合が兄弟だけなどの他の項目より高く、朝食で49.7%、夕食で79.6%。「朝食をひとりで食べる」と答えた者の割合は7.3%であった(図10)。計画策定時から、朝食も夕食も「家族みんなで食べる」割合が高くなっている(図12)。



朝食の共食状況と子供の朝食の摂取状況の関係を見ると、「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7.6ポイント高い。また、「ひとりで食べる」と答えた子供は、他に比べて「週に4,5日食べる(5.6%)」、「週に2,3日食べる(2.8%)」、「ほとんど食べない(1.5%)」の割合が高い(図13)。

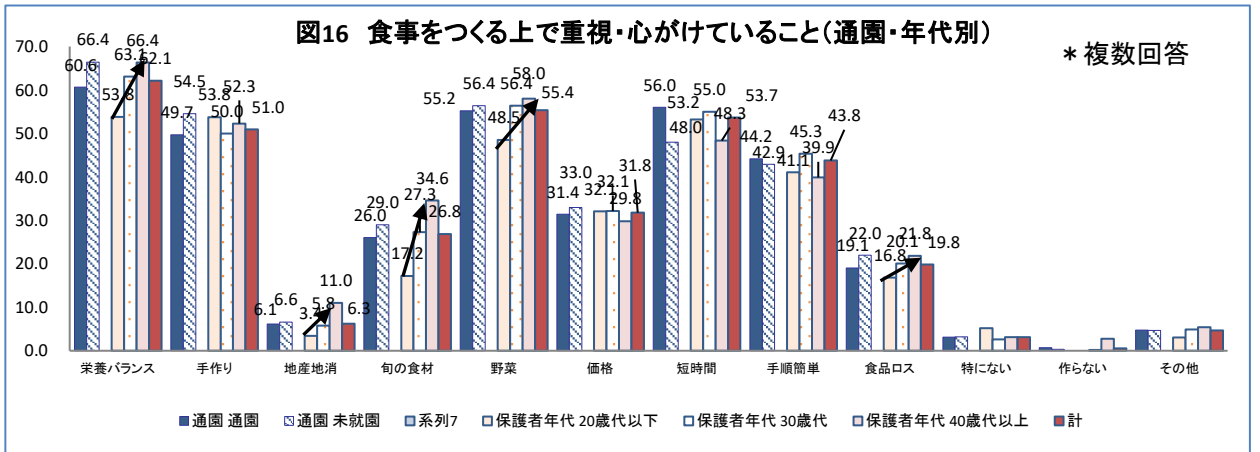
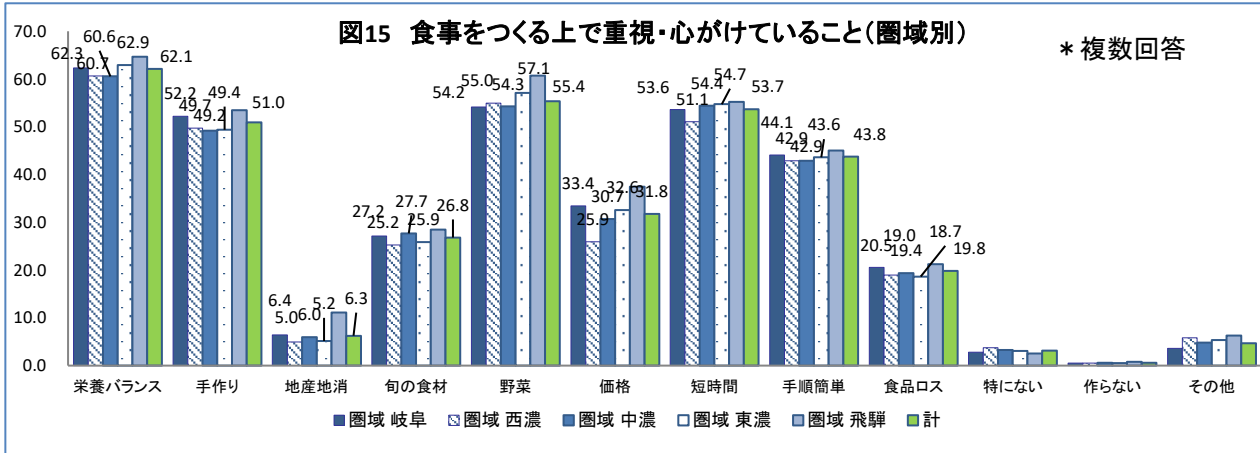
朝食の共食状況と子供の朝食の内容の関係を見ると、「家族みんなで食べる」と答えた者は、「主食・主菜・副菜のそろった食事(25.8%)」と答えた者の割合が高い。また、「兄弟だけで」「ひとりで食べる」と答えた子供は、「主食のみ」など主食、主菜、副菜のうち1つのみを食べる割合が高い(図14)。



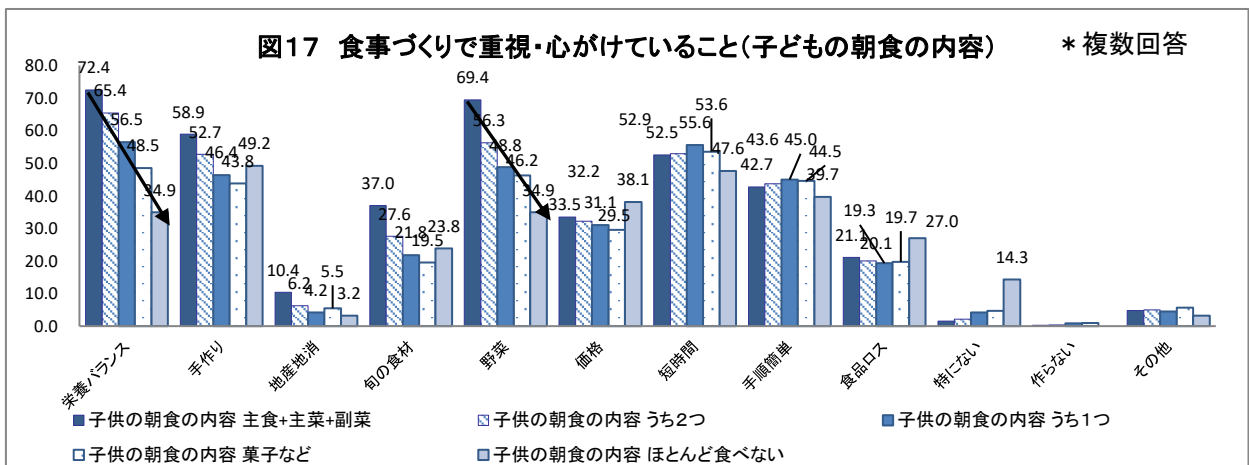
(4) 食事づくりで重視・心がけていること

食事づくりで重視・心がけていることは、「栄養バランス」が他の項目に比べ高く(62.1%)、次に「野菜を毎食使う」(55.4%)となっている。圏域別では、どの項目でも飛騨圏域の割合が高い(図15)。

通園状況別みると、通園の場合は「短時間を重視する」割合が未就園に比べ8ポイント高い。保護者の年代別では、「栄養バランス」、「地産地消」、「旬の食材」、「野菜を毎食使う」、「食品ロス」の項目の割合について、20歳代で低く、年代が上がるにつれ高くなる(図16)。



子どもの朝食の内容別に食事づくりで重視・心がけていることをみると、「主食、主菜、副菜をそろえた食事」を摂取している子の保護者は、「栄養バランス」と「野菜を毎食使う」を重視・心がけている割合が高い。「栄養バランス」「野菜を毎食使う」を重視・心がけている割合は、「主食に主菜や副菜のうち2つ」、「主食のみなどの1つ」、「菓子など」、「ほとんど食べない」の順に低くなる(図17)。

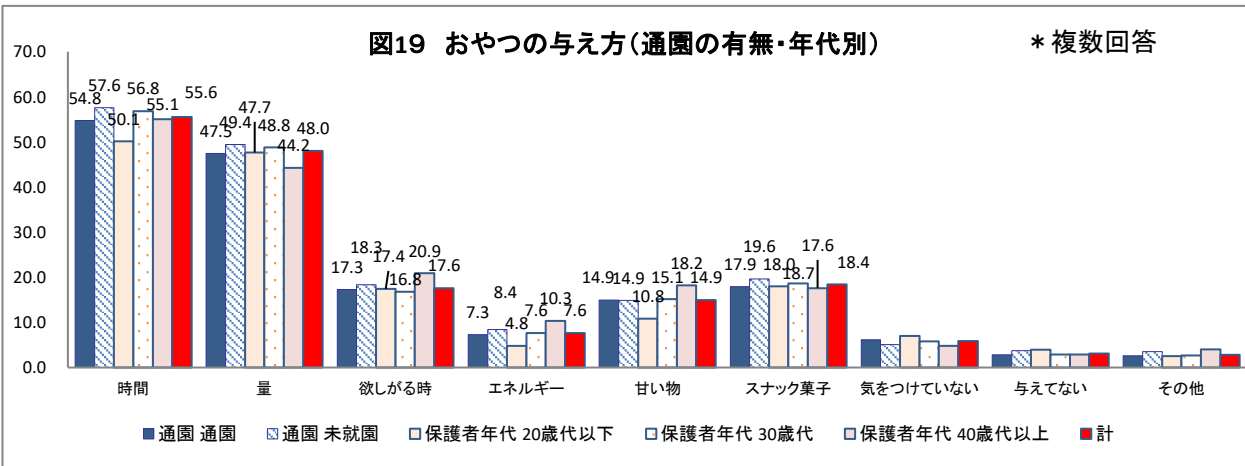
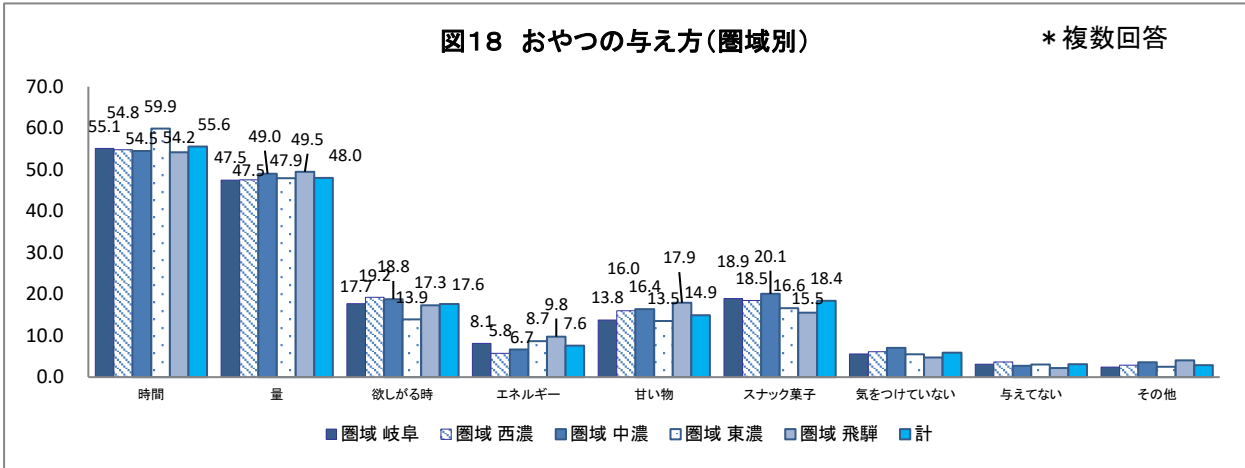


【項目】

- 1 栄養バランス 2 なるべく手作り 3 地産地消 4 旬の食材を使用 5 野菜を毎食使う
 6 食材の価格 7 短時間で作れる 8 調理手順が簡単 9 食品ロスにならないように
 10 特にない 11 食事を作っていない 12 その他

(5) 家庭でのおやつとの与え方

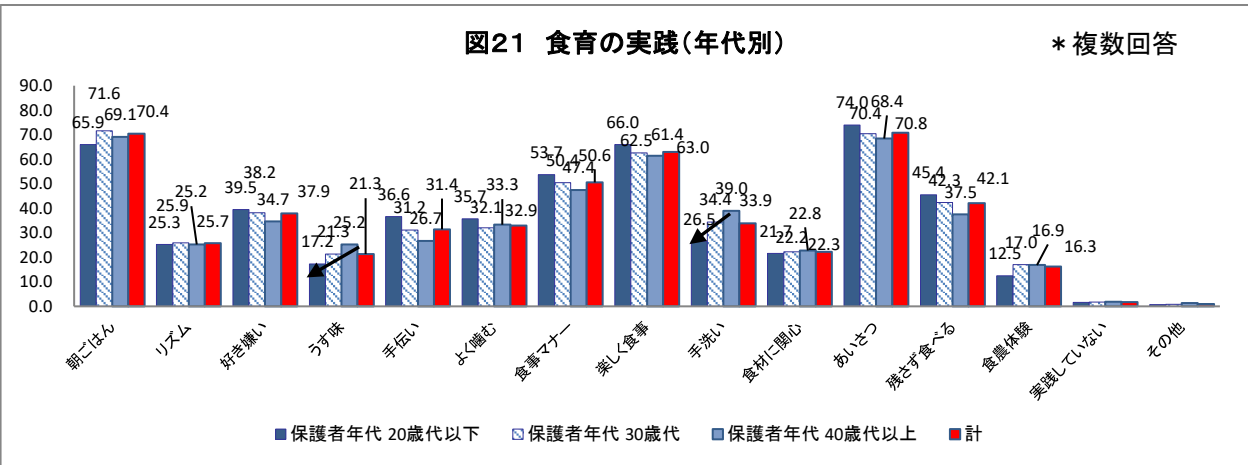
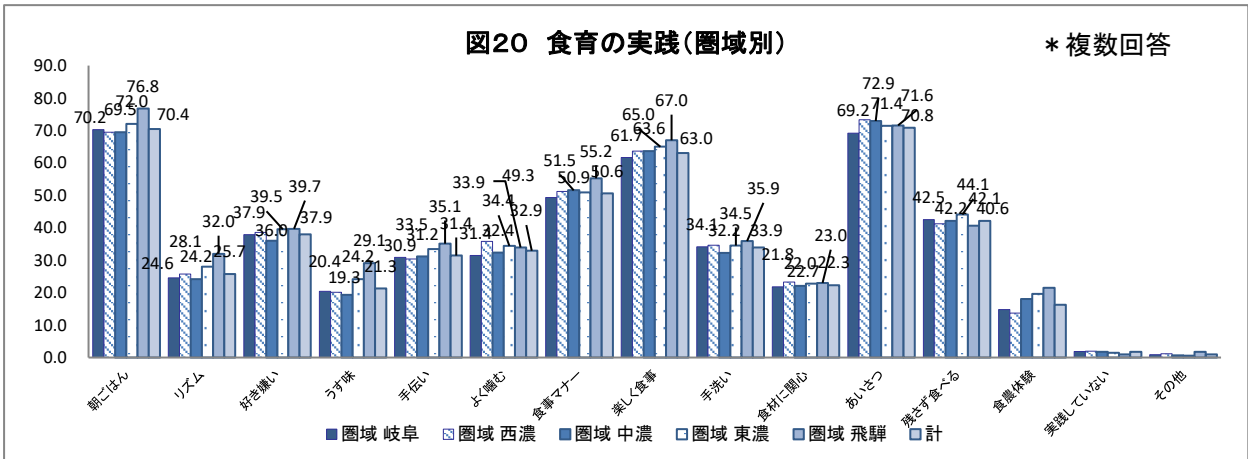
おやつとの与え方について、どの圏域も時間を決めて食べさせるの割合が高く(55.6%)、次に量を決めて食べさせる(48.0%)であった。圏域別には、東濃圏域は他の圏域と比較し時間を決めて食べさせる割合が高い(図18,19)。



- 1 時間を決めて食べさせる 2 量を決めて食べさせる 3 欲しがる時に食べさせる
 4 エネルギー、糖質、脂質に注意している 5 甘い物に偏ってしまう
 6 スナック菓子が多い 7 特に気をつけていない 8 おやつをほとんど与えていない
 9 特にない

(6) 食育に関して子供が実践していること(させていること)

食育の実践について、「朝ごはんをしっかり食べる」を圏域別にみると、飛騨圏域が高く76.8%であり、西濃圏域が低く69.4%であった(図20)。食育の実践項目では、「食事のあいさつをする」が70.8%、次に「朝ごはんをしっかり食べる」が70.4%、次に「家族で楽しく食事をする」が63.0%であった(図21)。「食農体験」(16.3%)、「うす味」(21.3%)と回答した者の割合が低い。また、「うす味」と「手洗い」については、保護者の年代が若いほど低くなる。

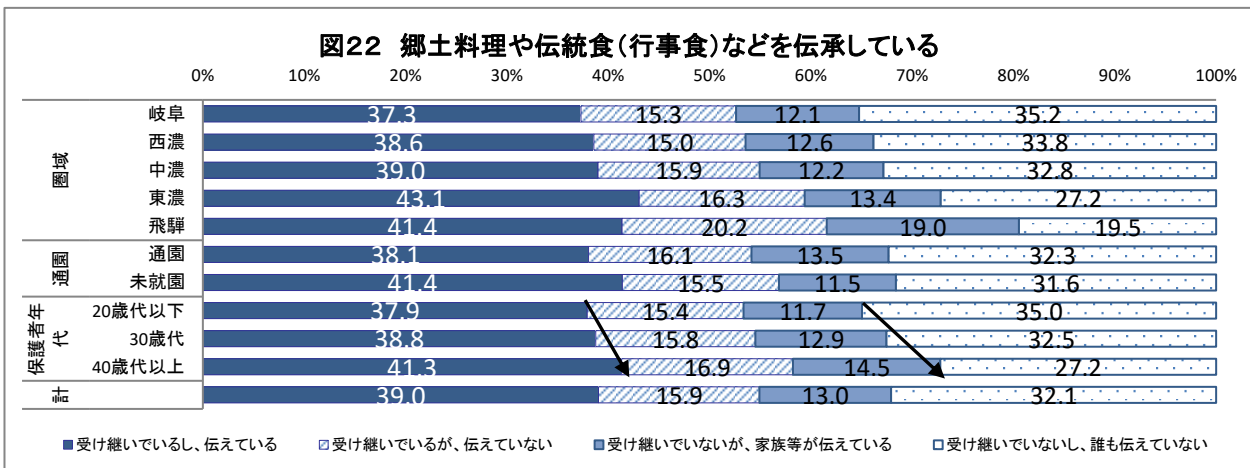


- 1 朝ごはんをしっかり食べる
- 2 お腹がすくリズムをつくる(生活リズムを整える)
- 3 好き嫌いをなく食べる
- 4 うす味の料理を食べる
- 5 食事の準備や後片付けを手伝う
- 6 よく噛んで食べる
- 7 食事のマナーを身につける
- 8 家族で楽しく食事をする
- 9 食事の前に手洗いをする
- 10 食材に関心を持ち、食べ物の名前や季節の食材を知る
- 11 食事のあいさつをする
- 12 残さず食べる
- 13 食農体験をする(栽培、収穫体験など)
- 14 特に実践していない
- 15 その他

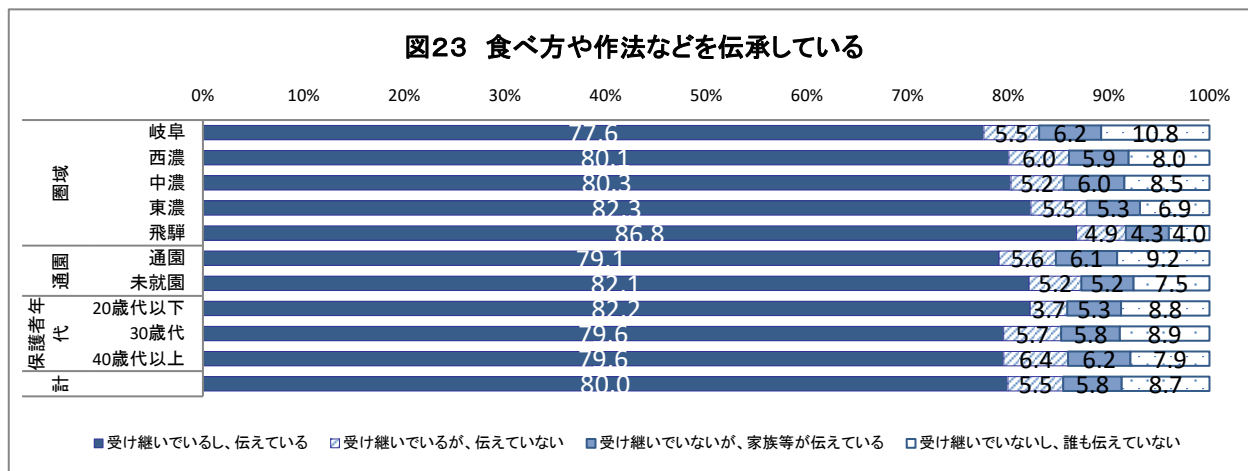
(7) 郷土料理や伝統食(行事食)、食べ方や作法を伝承している

郷土料理や伝統食(行事食)などを伝承しているかについて、「受け継いでいるし、伝えている」と回答した者の割合は、圏域別では東濃圏域が高く43.1%。「受け継いでいないし、誰も伝えていない」と回答した者の割合は、飛騨圏域で低く19.5%であり、岐阜圏域では35.2%と他の圏域に比べ高い。

保護者の年代別では年代が上がるにつれ、「受け継いでいるし、伝えている」と回答した者の割合が高くなり、「受け継いでいないし、誰も伝えていない」と回答した者の割合は低くなっている(図22)。



食べ方や作法などを伝承しているかについて、圏域別にみると、「受け継いでいるし、伝えている」と回答した者の割合は、飛騨圏域が高く86.8%であり、岐阜圏域が低く77.6%。保護者の年代による差は見られない(図23)。



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。

朝食を欠食することがある子供(「朝食をほぼ毎日食べる」以外)は4.1%、保護者は17.2%であった。

保護者の年代別に朝食摂取状況を見ると、保護者の年代が20歳代以下について、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、計画策定時に比べ保護者は欠食をする割合が高くなっている。

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(21.6%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(33.2%)」、「いずれか1つ(39.5%)」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と考えられるため、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を強化する必要がある。

(2) 共食(きょうじょく)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(49.7%)」、「兄弟だけで食べる(19.7%)」、「ひとりで食べる(7.3%)」であった。朝食及び夕食を家族みんなで食べる割合は計画策定時と比較し高くなっている。

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「ほぼ毎日食べる(97.7%)」の割合が高く、「主食・主菜・副菜のそろった食事(25.8%)」の割合も高い。

家族と共食することは、食事の摂取状況や食事のバランスにも良い影響を与えていることから、家族で楽しく食事をするための大切さを、継続して啓発していくことが重要である。

共食が推進されたことは、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い家族で過ごす時間が増えたことも要因のひとつと考えられるが、引続き、家族そろって食事をとることが、朝食を毎日食べることや、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食生活にとっても重要であることなどを啓発し、継続した取組みとなるよう働きかけをしていく必要がある。

(3) 食事づくりで重視・心がけていること

食事づくりで重視・心がけていることは、栄養バランスの割合が最も高く(62.1%)、次に野菜を毎食使う(55.4%)、次に短時間で作れる(53.7%)。

食事づくりで保護者が重視・心がけていることは、「栄養バランス」と「野菜を毎食使うこと」の割合が高く、健康に配慮した食事を重視する一方、「短時間で作れること」も重視している。日常の生活で取り入れやすい短時間調理での「主食、主菜、副菜の組合せ方」「短時間で作れる野菜料理」など、保護者のニーズに応じたレシピの提供や指導へと繋げることが必要である。

保護者の年代別に見ると「栄養バランス」「地産地消」「旬の食材」「野菜を毎食使うこと」「食品ロス」について、20歳代以下で重視・心がける割合が低く、年代が上がるにつれて高くなる。朝食の摂食状況のみならず、食事づくりで重視・心がけていることについても年代により差があり、特に若い世代での食育の取組みを強化することが必要である。

また、子供の朝食の内容別に食事づくりで重視・心がけていることをみると、主食、主菜、副菜をそろえた食事を摂取している子供の保護者は、栄養バランスや野菜を毎食使うことを重視・心がけており、バランスのとれた食事をしていない者ほど、その割合は低い。このことから、子供の食事内容は保護者の重視することなどに影響を受けており、保護者に栄養バランスを重視・心がけてもらうことも重要である。

(4) 食育に関して子供が実践している(させている)こと

食事のあいさつをするが70.8%、朝ごはんをしっかり食べるは70.4%、次いで、家族で楽しく食事をするが63.0%と高率。一方、うす味は21.3%と低く、保護者の年代が若いほど低くなる。

子どもの頃からのうす味の習慣は、味覚形成に大きく関わっており生活習慣病予防のためにも重要であるが、食育の実践内容として低率であった。離乳食教室ではうす味を基本とする調理方法やうす味の重要性などの指導を実施しているが、少なくとも幼児食へ移行した段階では、他の食育の項目に比べうす味の実践がなされていないことがわかった。

離乳食から継続したうす味の実践、定着が重要であり、3歳児健診での食事の指導をはじめ、保育園や幼稚園の給食試食会等、保護者が実際に適切な味付けや量などを知る食育活動を通じて、引続き、啓発、指導していくことが重要である。

(5) 郷土料理や伝統食(行事食)、食べ方や作法の伝承

食べ方や作法を「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は、どの年代でもほとんど変わらない。郷土料理や伝統食(行事食)については、年代が若くなるほど低くなり、一方で「受け継いでいないし、誰にも伝えていない」が高くなる。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている者を増やすことは、第4次食育基本計画の目標の1つである。

核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化など様々な要因が考えられるが、目標達成のためには、地域の食文化に明るく地域での実践活動を主とする食生活改善推進員協議会をはじめとする食育推進ボランティアとの協働により、食文化等の継承に取組む必要がある。

5 今後の食育推進

3歳児の保護者世代(青年期)のうち、年代が若くなるほど、朝食摂取状況(朝食の欠食、主食・主菜・副菜をそろえた食事)や食事をつくる上で重視すること(栄養バランス、野菜を毎食食べるなどの項目)が低率であり、**青年期の食育の充実と中断のない食育を推進する必要がある。**

家族そろって食事をとる共食は、朝食を毎日食することや、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのとれた食生活に影響があることなど、本調査結果等をもとに**根拠に基づく指導・啓発を実施していく**ことで、生活習慣が変化し続けている現在においても、**共食が行われるよう働きかけをしていく**必要がある。

子どもの食育の実践内容として「うす味」が低率であったことを受け、子どもの頃からのうす味の習慣は、味覚形成に大きく関わっており、生活習慣病予防のためにも子どもの頃からの食習慣が重要であることなど、**保護者を含めた減塩指導の充実を図る必要がある。**

郷土料理や伝統食(行事食)を受け継ぎ伝えるためには、地域の食文化に明るく、地域での実践活動を主とする食生活改善推進員協議会をはじめとする**食育推進ボランティアとの協働により、食文化等の継承に取組む必要がある。**

食育を実践できていない背景を探り、対象に応じた指導の充実や食育に取組みやすい食環境の整備をすることがさらに必要となってきた。

上記により、第4時岐阜県食育推進基本計画では、基本理念である「心身の健康の増進と豊かな人間形成の実現」を目的としながら、子どもと青年期を引続き重点世代とし、「生涯を通じた心身の健康を守る食育」「社会・環境・文化の視点を踏まえた持続可能な食を支える食育」「食環境づくりの推進と県民運動の展開」を基本方針としながら、朝食、共食、減塩、郷土食等、関係団体と協働で取り組んでいく。