

平成29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においては、「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 平成29年11月から平成30年1月のうちの1か月間
- (4) 調査実施数 保護者 1,634名(3歳児 1,634名)から回答を得た

表1 調査実施数(保護者の年代別・圏域別)

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上	無回答	計
岐阜	2	96	404	92	3	16	613
西濃		71	241	50		16	378
中濃		49	223	49	2	8	331
東濃		17	111	31	2	2	163
飛騨		23	95	21	2	8	149
総計	2	256	1,074	243	9	50	1,634
%	0.1	15.7	65.7	14.9	0.6	3.1	100.0

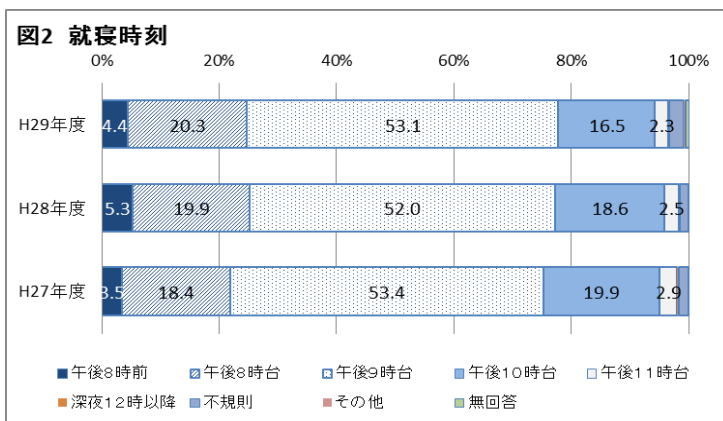
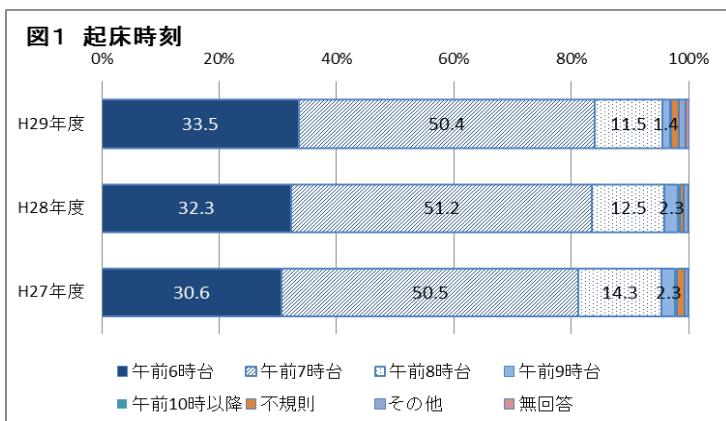
表2 子供の通園の状況(圏域別)

	通園	未就園	無回答	計
岐阜	273	271	69	613
西濃	194	157	27	378
中濃	148	152	31	331
東濃	50	90	23	163
飛騨	65	56	28	149
計	730	726	178	1,634
%	44.7	44.4	10.9	100.0

3 調査結果

(1) 子供の起床・就寝時刻

子供の起床時刻及び就寝時刻において、起床時刻は午前7時台までの者83.9%、就寝時刻は午後9時台までの者77.8%と、高い割合である(図1,2)。



子供の起床時刻及び就寝時刻と保育所等への通園の有無において、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17.8ポイント高い。未就園の子供は、午後10時台から午後12時以降に就寝する割合が4.6ポイント高い(図3,4)。

図3 起床時刻(通園有無)

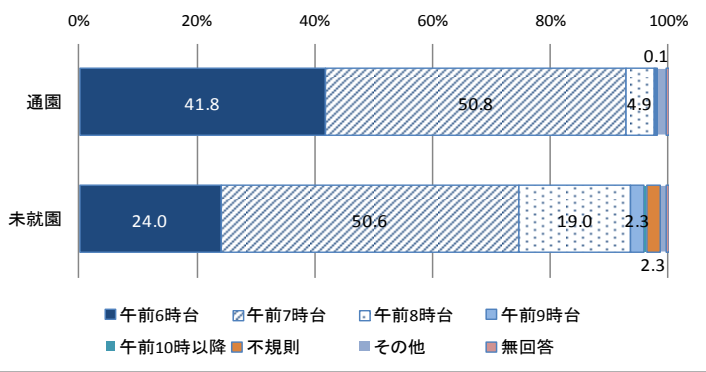
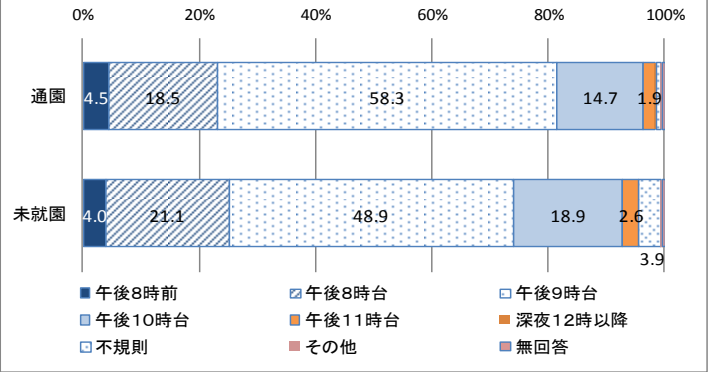


図4 就寝時刻(通園有無)



(2)子供の朝食摂取状況

「朝食を毎日食べる」子供の割合は、県全体で95.9%である。圏域別にみると岐阜・西濃で低い(図5)。平成26年度よりわずかながら改善傾向がみられる(図6)。

図5 朝食を毎日食べる子供の割合

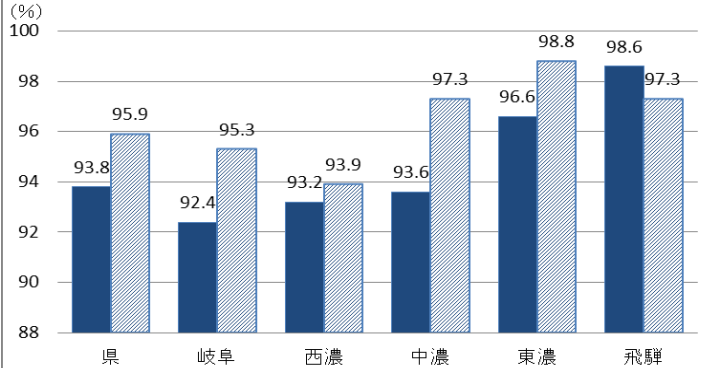
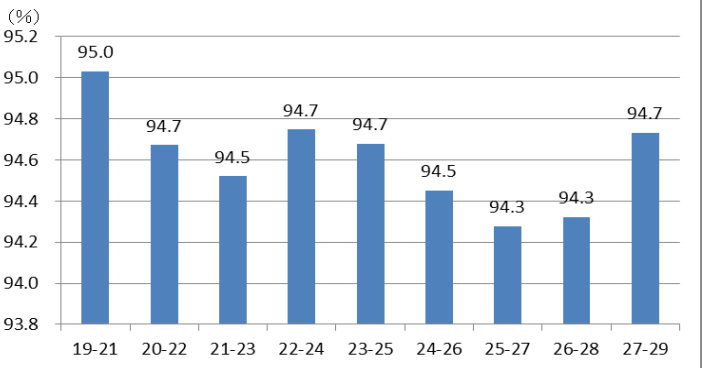


図6 朝食をほぼ毎日食べる子供の割合(県)



子供の起床時刻と朝食摂取状況は、起床時刻が遅くなるにつれて「ほぼ毎日食べる」者の割合に低下傾向がみられる(図7)。通園している子供は、未就園の子供に比べて「ほとんど食べない」者の割合が1.1ポイント高い(図8)。

図7 起床時刻と朝食摂取状況

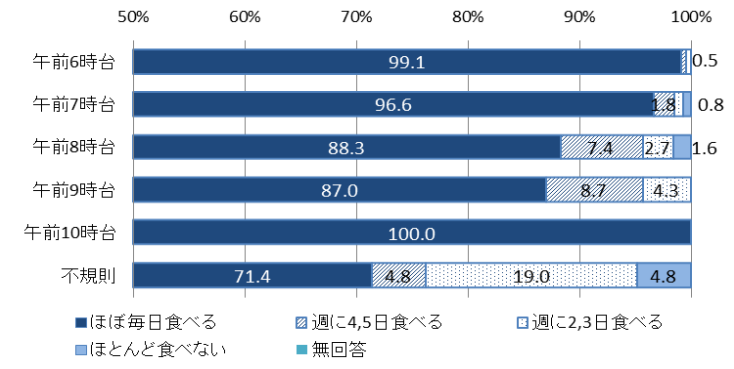
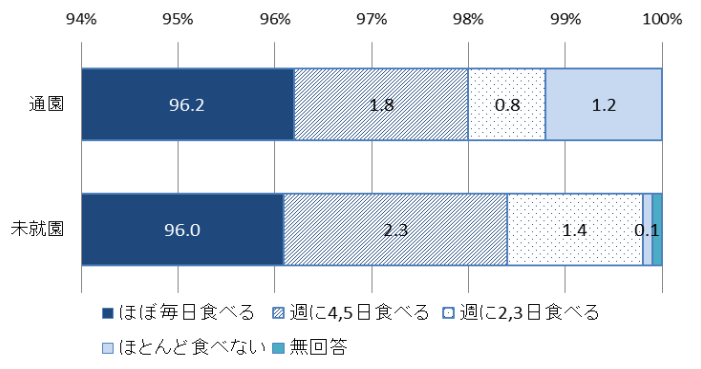


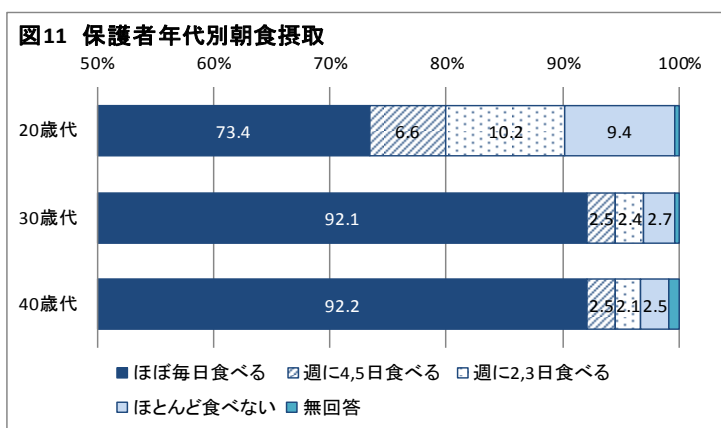
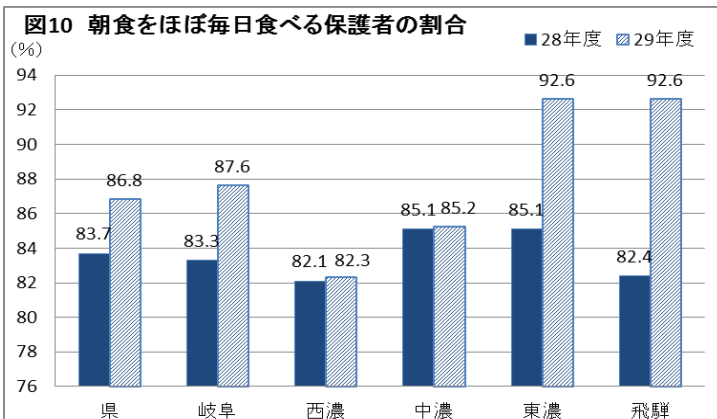
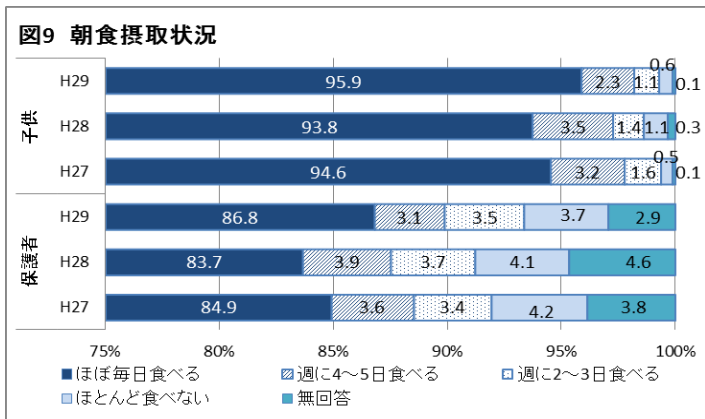
図8 朝食摂取状況と通園の有無



*起床時刻無回答を除く

(3) 子供と保護者の朝食摂取状況

朝食を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、子供が95.9%、保護者が86.8%でる。子供、保護者とも平成28年度に比べて上昇している(図9)。保護者の圏域別状況は、東濃及び飛騨で「ほぼ毎日食べる」者の割合が高い(図10)。



保護者の年代別に朝食摂取状況をみると、「ほぼ毎日食べる」者の割合は、20歳代で低い(図11)。

*保護者の年代無回答を除く

(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」者の割合は、子供は27.7%、保護者は25.9%である。最も高い割合の食べ方は、子供では「主食・主菜・副菜のいずれか2つ」、保護者では「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」である(図12)。

年代別にみると、20歳代で「主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている」者の割合が低い(図13)。

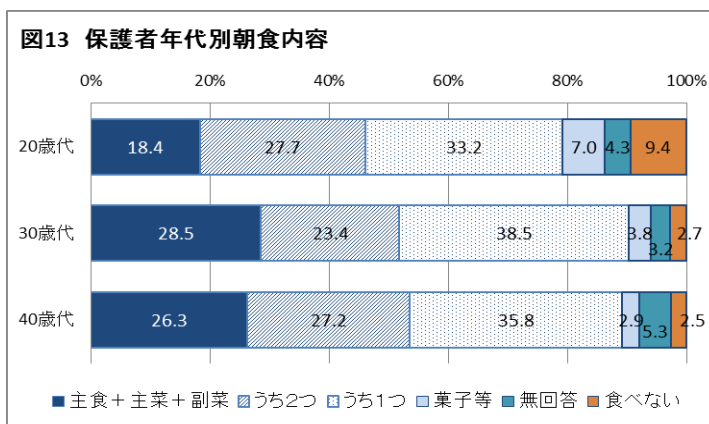
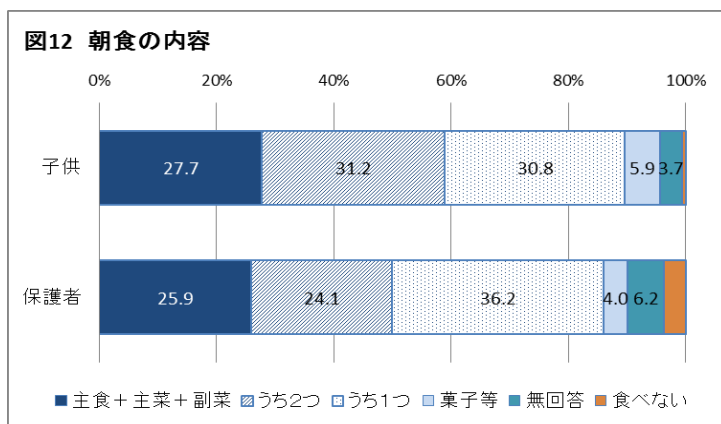


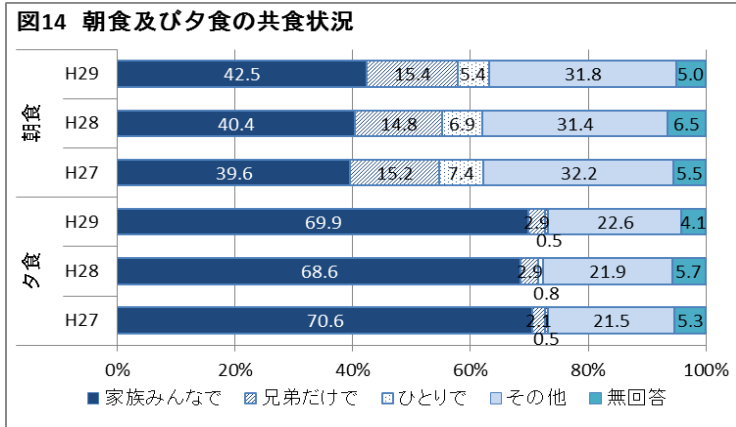
表3 朝食の内容(子供と保護者の関係)

(%)

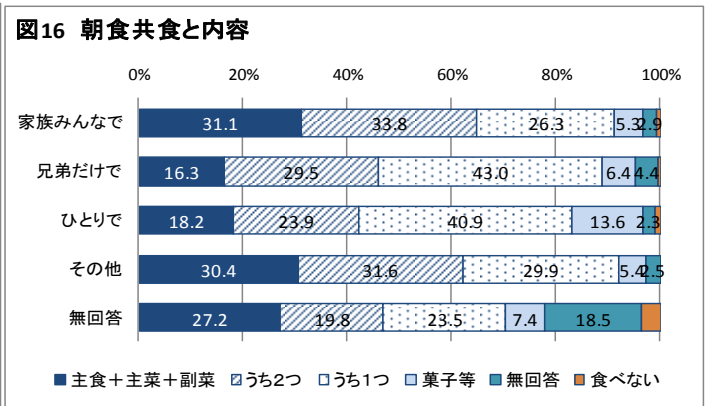
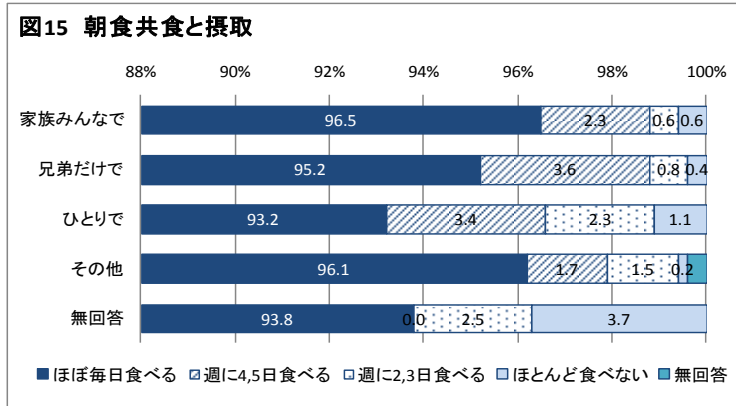
子ども朝食内容	保護者朝食内容										無回答	食べない	計
	主食+主菜+副菜	主食+主菜	主食+副菜	主菜+副菜	主食のみ	主菜のみ	副菜のみ	菓子等	錠剤等				
主食+主菜+副菜	18.7	2.1	2.2	0.2	2.4	0.0	0.2	0.4	0.0	1.2	0.2	27.7	
主食+主菜	3.1	8.4	1.2	0.1	5.2	0.2	0.1	0.3	0.0	0.9	0.4	19.8	
主食+副菜	2.1	0.2	5.1	0.1	2.6	0.1	0.1	0.2	0.0	0.4	0.2	10.9	
主菜+副菜	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	
主食のみ	1.2	1.3	1.7	0.0	20.4	0.1	0.2	1.0	0.1	1.2	1.5	28.5	
主菜のみ	0.2	0.2	0.1	0.1	0.6	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	1.5	
副菜のみ	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.7	
菓子等	0.1	0.3	0.4	0.0	2.3	0.1	0.1	1.8	0.0	0.2	0.6	6.1	
食べない	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.6	
無回答	0.2	0.1	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.1	0.0	2.2	0.2	3.7	
計	25.8	12.7	10.9	0.5	34.6	0.6	1.0	3.9	0.1	6.2	3.7	100.0	

子供の食事内容は、保護者の食事内容に影響され、子供も保護者も「主食のみ」という人が最も多い。次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」となっている(表3)。

(5) 共食(きょうしょく)の状況



共食の状況は、「家族みんなで食べる」者の割合が朝食で42.5%、夕食で69.9%と最も高い。「ひとりで朝食を食べる」者の割合は5.4%で平成27年度より2ポイント低下している(図14)。



朝食の共食の状況と子供の朝食の摂取状況をみると、「家族みんなで食べる」者は、「ほぼ毎日食べる」割合が一番高く、朝食内容についても、主食・主菜・副菜がそろった食事の割合も一番高い。「ひとりで食べる」者は、他に比べて「ほとんど食べない」割合も高く、また、朝食内容も「菓子類等」の割合が高い(図15,16)。

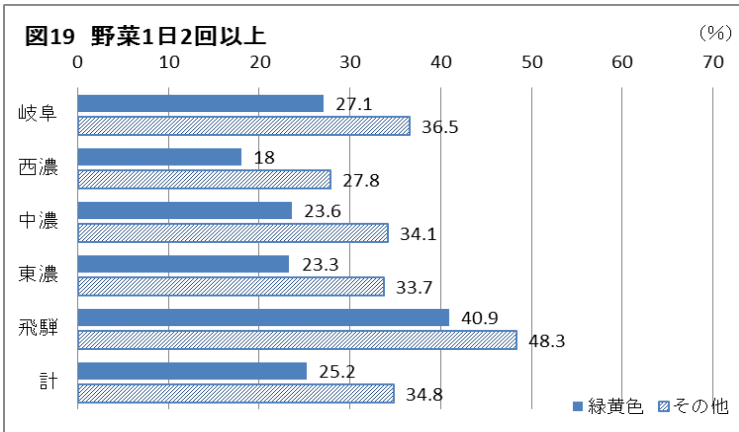
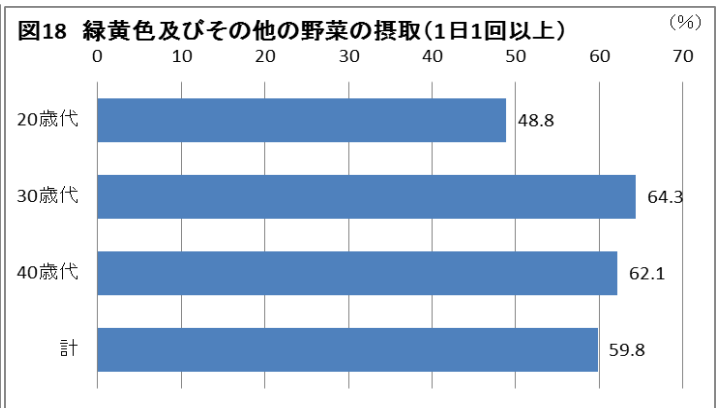
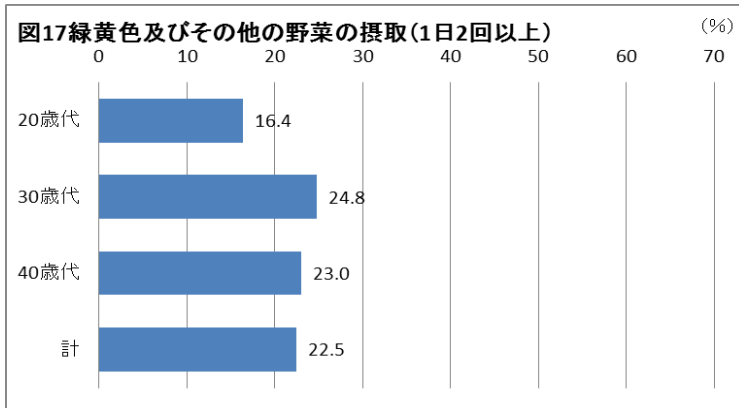
(6) 保護者の野菜摂取状況(ここ1か月間)

表4 野菜(緑黄色・その他)の摂取状況

(%)

緑黄色野菜	その他の野菜					週1日未満	食べなかった	無回答	計
	毎日2回以上	毎日1回	週4~5日	週2~3日	週1日				
毎日2回以上	22.5	1.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	25.2
毎日1回	9.3	26.5	0.9	0.4	0.1	0.0	0.0	1.2	38.4
週4~5日	2.3	5.1	9.2	0.5	0.1	0.1	0.0	0.4	17.6
週2~3日	0.6	2.4	3.1	4.1	0.4	0.1	0.1	0.2	11.0
週1日	0.1	0.2	0.2	0.4	0.7	0.0	0.1	0.1	1.7
週1日未満	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.4	0.0	0.0	0.7
食べなかった	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
無回答	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	5.3
計	34.8	36.0	13.9	5.5	1.3	0.5	0.2	7.7	100.0

保護者の野菜摂取状況をみると、緑黄色野菜及びその他の野菜をそれぞれ「毎日2回以上」食べる者の割合は、22.5%である(表4)。



年代別にみると、緑黄色野菜及びその他の野菜を「1日2回以上」食べる者の割合は、20歳代で低い状況である。

「1日1回以上」食べる者の割合は、全体で約60%である(図17.18)。

圏域別にみると、飛騨圏域では、緑黄色野菜及びその他の野菜とも1日2回以上食べる者の割合が高い(図19)。

4 まとめ

(1)朝食の状況

起床時刻が早いと、朝食の摂取割合が上昇。生活リズム形成とともに朝食摂取習慣を。保護者も朝食の大切さを理解し、朝食摂取習慣を。

朝食を欠食することがある子供は4.1%で、起床時刻と朝食を欠食することがある子供の割合をみると、起床時刻が午前6時台は0.2%で、午前8時台は1.6%であった。通園の有無別にみると、通園している子供の方が起床時刻は早いですが、朝食を毎日食べる割合には差がみられず、反対に「ほとんど食べない」割合が高くなっていた。生活リズムの基礎づくりが始まる時期であり、朝食を毎日食べる習慣を大切にする啓発が必要となっている。

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(27.7%)」、「主食・主菜・副菜のいずれか2つ(31.2%)」、「いずれか1つ(30.8%)」であった。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(青年期)に対して、自らの食生活についての見直しを啓発するとともに、家庭において、子供への食育を実践していくよう啓発する必要がある。

保護者の「ほぼ毎日食べる」者の割合は86.8%であり、20歳代で欠食の割合が高くなっていた。子供と共に保護者も朝食摂取習慣をつけていくことが必要である。

(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。

朝食の共食状況は、「家族みんなで食べる(42.5%)」、「家族の誰かと一緒に食べる(その他31.8%)」、「兄弟だけで食べる(15.4%)」、「ひとりで食べる(5.4%)」であった。

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」、「ひとりで食べる」よりも「ほぼ毎日食べる(96.5%)」、「主食・主菜・副菜のそろった食事(31.1%)」の割合が高い。

家族との共食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大切さを、継続して啓発していくことは重要であるとともに、社会環境やライフスタイルの変化、多様な家族関係を考慮した「新たな共食」についても啓発が必要である。

(3)保護者の野菜の摂取状況

毎日2回以上野菜(緑黄色野菜及びその他の野菜)を食べる保護者は、わずか22.5%。朝食から野菜を食べる習慣の定着化を。

1か月間の野菜摂取頻度について、「毎日2回以上」摂取している者は、緑黄色野菜25.2%、その他の野菜34.8%であった。緑黄色野菜及びその他の野菜のいずれも「毎日2回以上」摂取している者は22.5%であった。

この調査では、野菜摂取量の把握ができないが、平成28年度県民栄養調査結果でも野菜の摂取量(成人女性257g)が少なく、目標量に対して100g程度増やすことが必要であることがわかっており、朝食から野菜を食べる習慣の定着化が必要である。

5 今後の食育推進

平成29年度より「第3次岐阜県食育推進基本計画」に基づき食育が推進されている。第2次計画に引き続き、子供の望ましい生活習慣の確立を重点施策として推進し、子供から高齢者までの幅広い世代の県民に対し、生涯食育社会の構築を目指すこととしている。県民の指標項目として引き続き「朝食欠食者の減少」を設定し、3歳児、小学生及び中学生については、「欠食0%」を掲げており、すべての子供たちが毎日朝食を食べることをめざす。

本調査において、平成17年度からの状況を見ると、朝食を毎日食べる者の割合は目標の0%には達していないが、平成26年度よりわずかであるが改善傾向がみられる。各市町村の母子保健健診や各種事業における指導や普及啓発が成果となっていると考えられる。

子供の食生活は、保護者の食生活の影響を大きく受けることや、3世代同居世帯の減少、核家族世帯やひとり親世帯の増加など世帯構造の変化から家庭生活の多様化がすすみ、朝食軽視につながっている可能性が考えられる。

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及び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は、生活習慣病予防対策と併せ、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。また、平成30年度より始まる「清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト」を活用し、野菜摂取増加を保護者世代へ普及していく。