

令和6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4次岐阜県食育推進基本計画においては、第3次計画に引続き基礎的な食習慣を身につけ、食の基本的な知識や食行動を習得する時期である子どもたちと、親として次世代に食育をつなぐ担い手である青年期を重点世代としている。そこで、第4次計画指標項目の評価等への活用と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 県内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 調査期間内に実施する3歳児健康診査において、子ども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6年4月～令和7年3月の1年間
- (4)調査数 保護者 10,469名(3歳児 10,469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て実施

表1 調査実施数(圏域別/年代・性別)

圏域	計	保護者年代					割合%(無効・無回答除く)
		20歳代以下	30歳代	40歳代以上	無効回答	無回答	
岐阜	3,923	521	2,776	606		20	37.6
西濃	1,953	301	1,313	323		16	18.7
中濃	2,064	317	1,398	318	11	20	19.6
東濃	1,792	208	1,215	351		18	17.1
飛騨	737	90	497	147		3	7.1
計	10,469	1,437	7,199	1,745	11	77	100.1
割合%(無効回答無回答除く) 10381人	100.0	13.8	69.3	16.8			

3 調査結果(無効回答・無回答を除く)

(1)朝食摂取状況

「朝食をほぼ毎日食べる」子どもの割合は、95.4%と調査開始時(H18年度)と比較しほぼ横ばいであるが、保護者(81.2%)については、調査開始時(H22年度)より10.6ポイント低く、低下し続けている状況である(図1)。

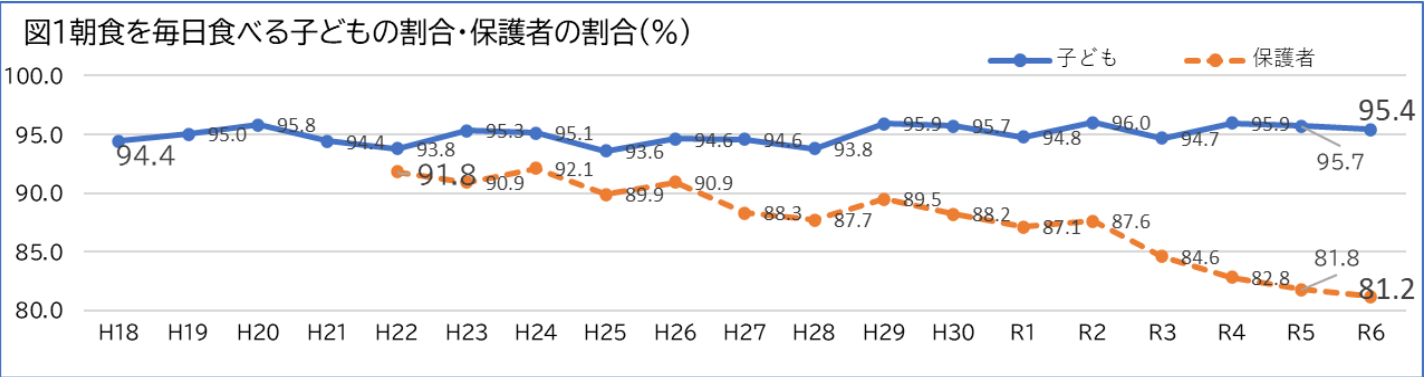


図2 子どもの朝食摂取状況

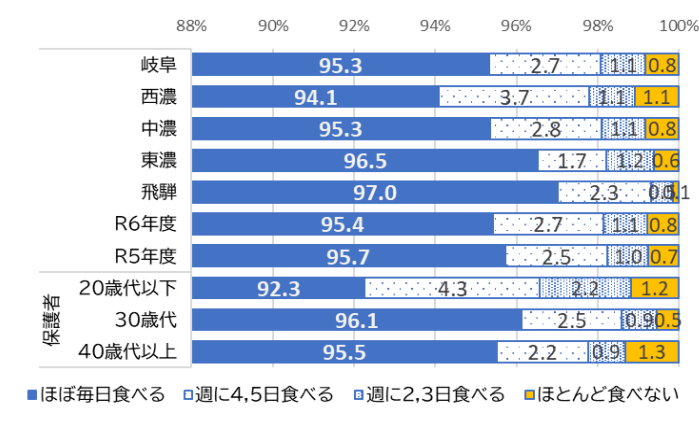


図3 保護者の朝食摂取状況

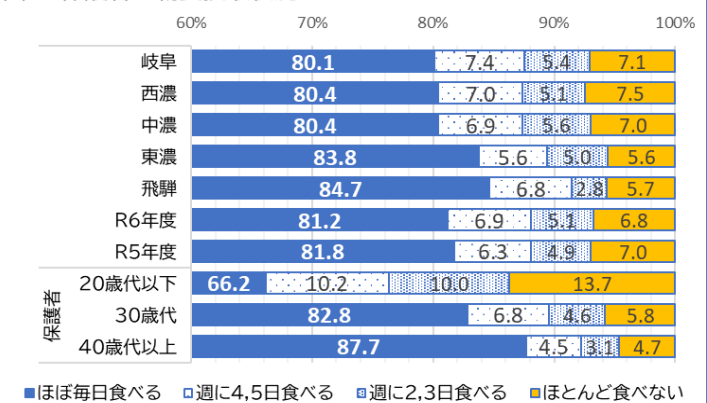
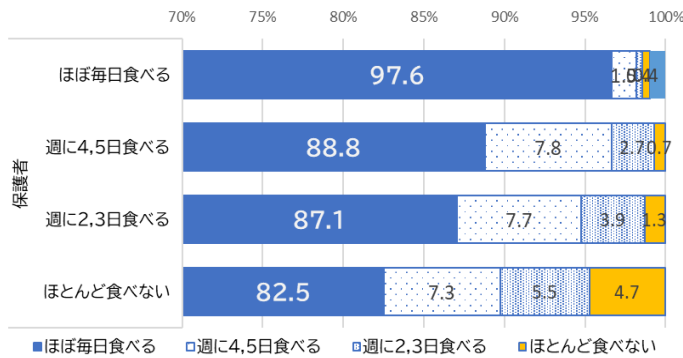


図4 保護者と子どもの朝食摂取状況



子どもの朝食摂取状況について、「ほぼ毎日食べる」割合を圏域別に見ると、飛騨(97.0%)が高く、西濃(94.1%)と比べると2.9ポイントの差がある(図2)。

保護者については、「ほぼ毎日食べる」者の割合は、年代別で、20歳代以下(66.2%)が低い状況である(図3)。

朝食摂取状況は、保護者と子どもの間に関連性がみられ、「ほとんど食べない」保護者の子どもは、「ほぼ毎日食べる」割合(82.5%)が最も低い(図4)。

(2) 朝食の内容

朝食の内容について、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を食べている者の割合は、子どもは22.2%、保護者は21.1%である。最も多い内容は、「主食・主菜・副菜のいずれか1つ」で、子ども37.5%、保護者の39.1%であった。圏域別では、東濃・飛騨圏域で「主食・主菜・副菜のそろった食事」が子ども・保護者とも高い状況である。(図5,6)。

保護者の年代別に見ると、「主食・主菜・副菜のそろった食事」は、40歳以上が最も高く、30歳代、20歳代以下の順に低くなり、保護者の朝食内容では、20歳代以下(13.3%)では、40歳代以上(27.6%)の半数以下である(図5,6)。

図5 子どもの朝食内容

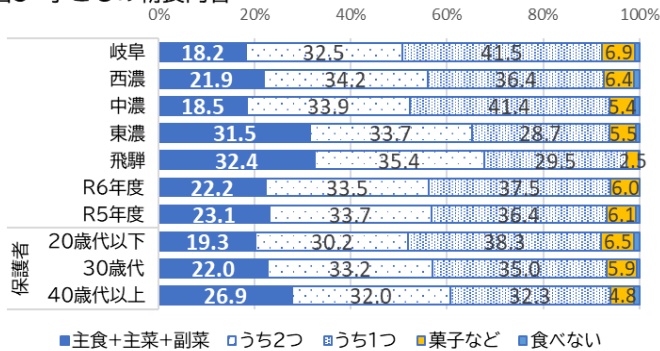
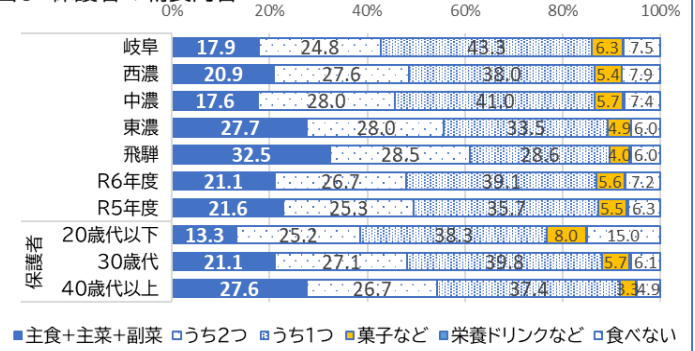


図6 保護者の朝食内容



朝食の内容を保護者と子どもでみると、「主食のみ」の者は2,280人と最も多く、次いで「主食・主菜・副菜のそろった食事」の者が1,385人であった。「主食と主菜のみ」も1,054人であり、「副菜」を朝食に食べる割合が低く、朝食に野菜を摂取していないことが予想される(表2)。

表2 朝食の内容(子どもと保護者の関係)

		計	子ども(人)									保護者%
保護者(人)			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	
	主食+主菜+副菜	2076	1385	346	110	22	148	19	16	25	5	21.1
	主食+主菜	1732	217	1054	57	5	298	38	5	53	5	17.6
	主食+副菜	825	187	96	334	3	151	7	21	21	5	8.4
	主菜+副菜	74	21	14	5	16	11	5		2		0.8
	主食のみ	3689	229	651	211	13	2280	44	19	224	18	37.6
	主菜のみ	77	6	25	4	2	17	22		1		0.8
	副菜のみ	73	12	8	14	2	26		7	4		0.7
	菓子など	550	47	84	30	4	178	20	12	171	4	5.6
	栄養ドリンクなど	23	4	3	3		9			3	1	0.2
	食べない	669	86	133	36	6	289	3	8	75	33	7.2
	計	10091	2242	2479	826	74	3534	161	90	603	82	100.0
	子ども%	99.9	22.4	24.7	8.2	0.7	34.8	1.6	0.9	5.9	0.7	

* 子ども、保護者それぞれの無効データを除いているため図5,6の割合とは合わない

(3) 共食（きょうしょく）の状況

食事を「家族みんなで」食べる者の割合は、朝食で52.6%、夕食で82.7%である。「朝食をひとりで食べる」と答えた者の割合は7.9%であった。保護者の年代別にみると、40歳代以上で「家族みんなで」食べる割合(51.6%)が低い状況である(図7,8)。

図7 朝食の共食状況

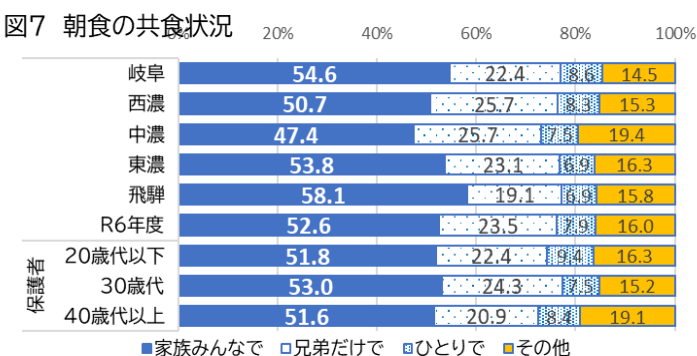


図8 夕食の共食状況

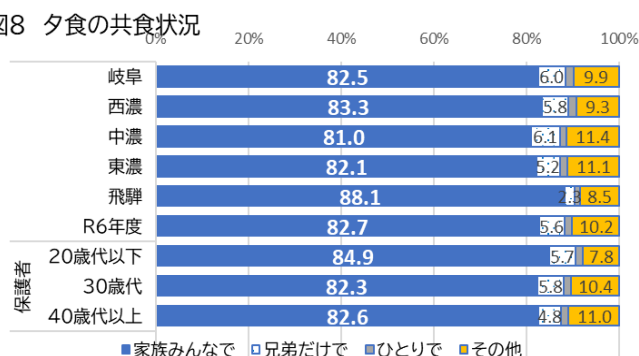
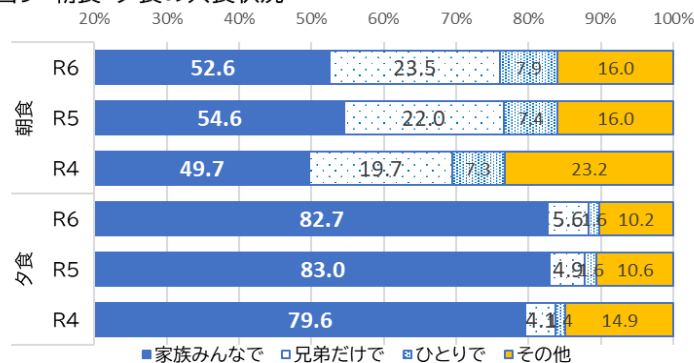


図9 朝食・夕食の共食状況



朝食・夕食の共食について、「ひとりで」食べる者の割合はともに増加している(図9)。

「朝食の共食と子どもの朝食摂取状況」の関係をみると、「家族みんなで」食べる者(97.0%)は、「ひとりで」食べる者(88.7%)より、「ほぼ毎日朝食をとる」割合が8.3ポイント高い(図10)。

「朝食の共食状況と子どもの朝食内容」の関係をみると、「家族みんなで」食べる者は、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.5%)」の割合が高く、「兄弟だけで」「ひとりで」食べる子どもは、「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11)。

図10 朝食の共食と朝食摂取状況

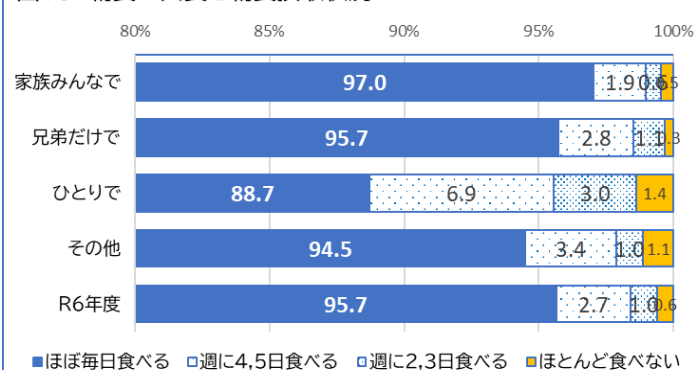
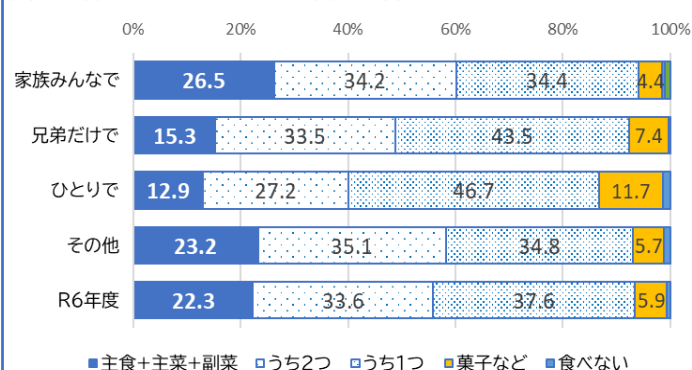


図11 朝食の共食と子どもの朝食内容



(4) 起床・就寝時間

図12 起床時間

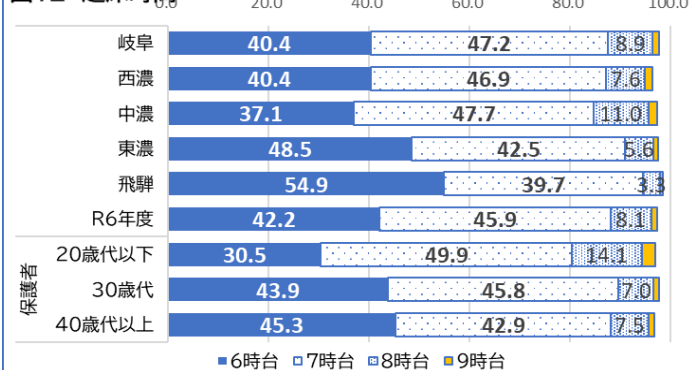
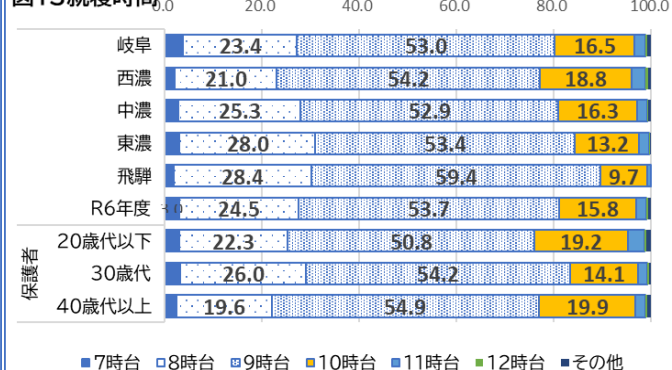


図13 就寝時間

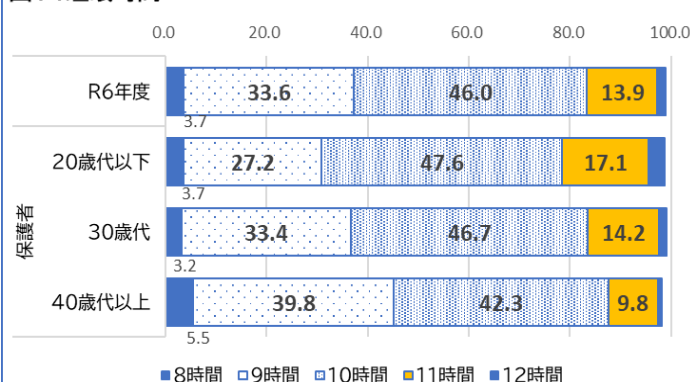


※その他:午前1時から5時台までの間

起床時間は、6時台・7時台で88.1%を占め(図12)、就寝時間は、9時台までで81.2%となっている(図13)。

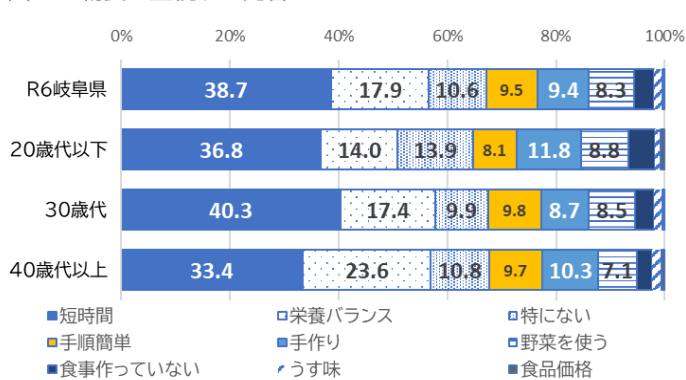
睡眠時間は、10時間46.0%が最も高く、保護者の年代別では、20歳代以下で10時間以上の割合(21.5%)が高い(図14)。

図14 睡眠時間



(5) 朝食を作る上で重視・心がけていること

図15 朝食で重視する内容



朝食を作る上で重視・心がけていることは、「短時間で作れる(38.7%)」、「栄養バランス(17.9%)」、「特にない(10.6%)」の項目が高い状況である。

「短時間で作れる」と「調理手順が簡単」の2項目で48.2%を占める。「野菜を使う」は8.3%である(図15)。

(6) 野菜を多く食べる、うす味にする意識

野菜を多く食べる意識は、89.4%、圏域別では飛騨(91.8%)が高い。うす味の意識は、60.5%。保護者の年代別では、20歳代以下で野菜(84.3%)・うす味(52.9%)ともに低い状況である(図16,18)。野菜を意識しない理由は、「面倒だから(22.1%)」、うす味を意識しない理由は、「うす味が好きではない(27.9%)」の割合が高い(図17,19)。

図16 野菜を食べる意識

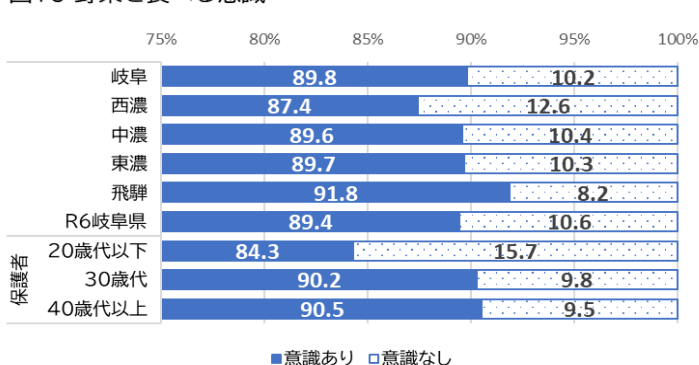


図18 うす味の意識

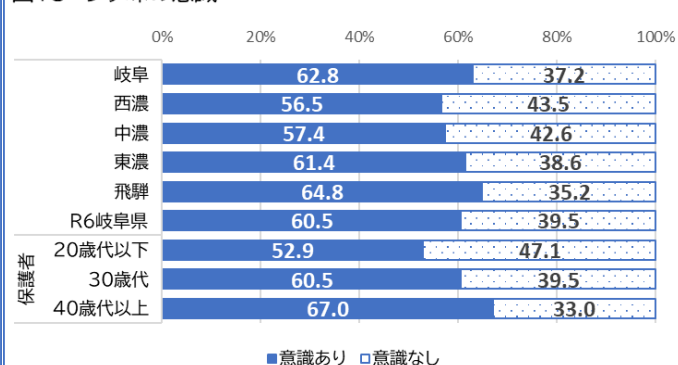


図17 野菜を意識しない理由

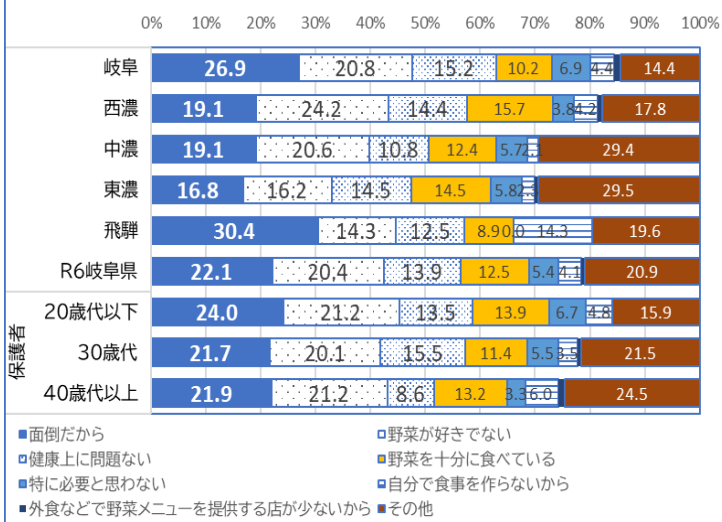
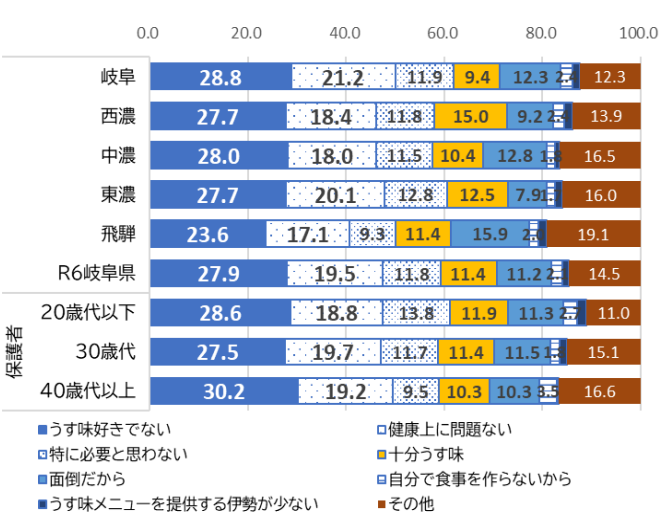


図19 うす味を意識しない理由



(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)などの伝承について、「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は、圏域別では東濃(54.3%)・飛騨(54.2%)で高く、R4年度以降上昇している。保護者の年代別に、差は見られない(図20,21)。

食べ方や作法についても、「受け継いでいるし、伝えている」者の割合は圏域別では西濃(87.7%)で高く、R4年度以降上昇傾向にある(図22,23)。

図20 郷土料理や伝統食(行事食)を伝承している

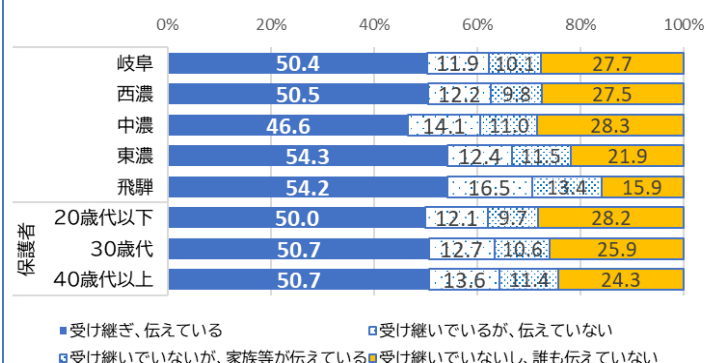


図21 郷土料理や伝統食の伝承年次推移

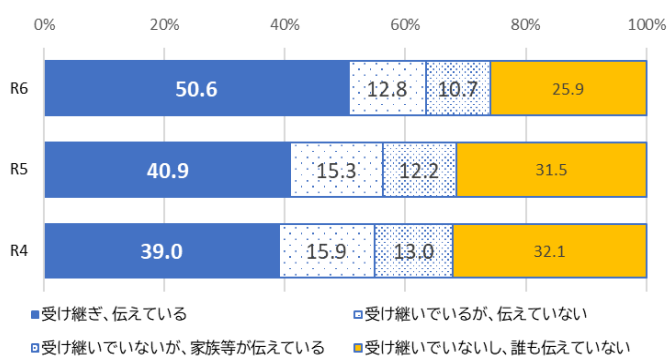


図22 食べ方や作法を伝承している

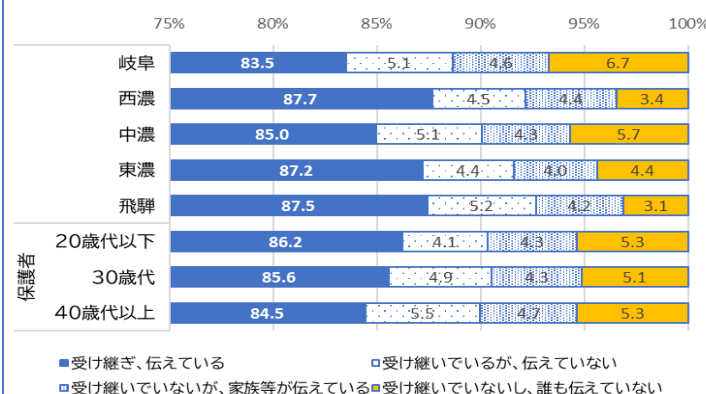


図23 食べ方・作法の伝承年次推移

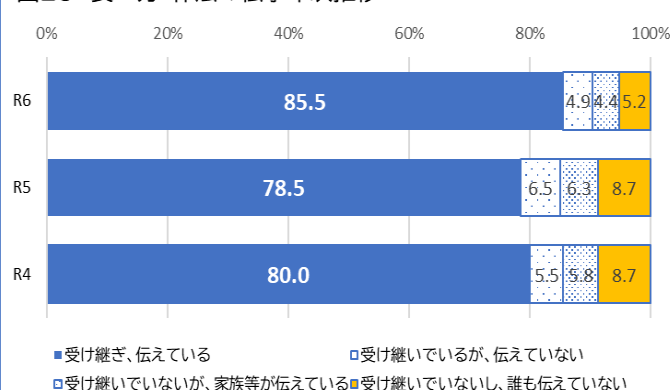


表3 保護者の朝食摂取状況との関連

%		野菜意識あり	うす味意識あり	郷土食受け継ぎ伝えている	食べ方・作法受け継ぎ伝えている
保護者朝食摂取状況	ほぼ毎日食べる	90.6	62.4	51.8	86.2
	週に4~5日	85.6	52.8	46.5	83.0
	週2,3日	* 84.5	* * 54.2	* * 46.5	* * 85.2
	ほとんど食べない	81.7	49.2	44.8	81.1
	R6岐阜県	89.4	60.5	50.7	85.6

保護者の朝食摂取状況と、野菜・うす味の意識や郷土料理等の伝承を見ると、「朝食をほぼ毎日食べる」者は、「ほとんど食べない」と比べてどの項目も割合が高く有意差がある(表3)。
* < p.0.05, * * p<0.001

4 まとめ

(1) 朝食の状況

子どもの朝食欠食率は約5%と横ばい状態。保護者は約20%で、H22年度以降、増加しており保護者への食育が課題

朝食を欠食する子ども(「朝食をほぼ毎日食べる」以外)は4.6%、保護者は18.8%であった。市町村保健センターをはじめ関係者の食育実践により、3歳児の朝食欠食は、増加が抑えられていること、また、朝食・夕食の共食も増加しており、3歳児の食事行動には一定の成果が得られていると考えられる。

保護者の年代別に朝食欠食状況をみると、20歳代以下の保護者では33.8%、その子ども7.7%であり、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どもも食べない(食べさせていない)傾向にある。この状況は、昨年度と変わらず、青年期層への食育の充実と間断のない食育の推進が必要である。

また、朝食を摂取する保護者は、野菜の摂取、うす味への意識が高く、郷土食といった食文化継承の実践割合も高いことから、「朝食を食べる」行為は、食の基本であるとともに、望ましい食行動を展開させる力として大切なことを本調査結果を活用し根拠に基づく啓発を関係者で共有して実施していく必要がある。

(2) 共食(きょうしょく)の状況

共食は、子どもの朝食摂取、朝食内容の充実につながる

朝食の共食状況と、朝食摂取状況、朝食内容の関係をみると、「家族みんなで」食べる者は、「朝食をほぼ毎日食べる(97.0%)」の割合が高く、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.5%)」の割合も高い。

家族で共食することは、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大切さを、継続して啓発していくことが重要である。

(3) 子どもの睡眠時間

子どもの睡眠時間は、10時間以上62.7%

成長に必要な睡眠時間の目安は、3～5歳児で10～13時間とされている¹⁾。10時間以上を確保できるように生活リズムや環境を整えていくことを保護者だけでなく関係者が連携していく必要がある。

1):健康づくりの睡眠ガイド2023

(4) 朝食を作る上で重視・心がけていること

朝食づくりで重視・心がけていることは、短時間で作れる(38.7%)、栄養バランス(17.9%)、特にない(10.6%)

朝食づくりで保護者が重視・心がけていることは、「短時間で作れる」ことを最も重視しており、「調理手順が簡単」の2項目で約半数を占めている。保護者の年代別にみると、「栄養バランス」は20歳代以下(14.0%)で低く、忙しい朝に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」「短時間で作れる料理」など、保護者のニーズに応じたレシピの提供が必要である。併せて、子どもの成長に必要な食事内容がどのようなものか、質と量について学ぶ機会の提供も必要である。

(5) 野菜の摂取・減塩の意識

保護者一野菜を多く食べる意識89.4%、うす味(減塩)の意識60.5%。

保護者の野菜摂取の意識は、約9割と高く、うす味の意識は約6割に留まっている。年代別では、20歳代以下で両方とも割合が低くなっている。

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、保護者が面倒がらずに簡単でおいしくできる調理法の普及を行っていくことが今後必要である。

(6) 郷土料理や伝統食(行事食)、食べ方や作法の伝承

郷土料理や伝統食(行事食)について、「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。食べ方や作法については、年代が高いほど低い。

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。令和4年度から増加傾向にあり、取組の成果が現れている。今後も、地域の食文化に詳し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。