

令和7年度 3歳児(保護者)の食生活等実態調査報告書

岐阜県健康福祉部健康推進課

1 調査の目的

第4次岐阜県食育推進基本計画は、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7年4月～令和8年3月の1年間
- (4)調査数 保護者 8,185名(3歳児 8,185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	
岐阜	2,270	326	1,589	344	27.8
西濃	1,901	255	1,337	293	23.2
中濃	1,812	264	1,245	294	22.2
東濃	1,516	161	1,072	275	18.5
飛騨	686	100	462	121	8.4
計	8,185	1,106	5,705	1,327	100.0
割合%(無効回答無回答除く) 10381人	100.0	13.6	70.1	16.3	

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、調査開始以降、93～96%台を維持しており、本年度は96.1%と最も高い割合となった。保護者(81.9%)については、調査開始時(H22年度)より9.9ポイント低く、長期的な減少傾向みられる(図1)。

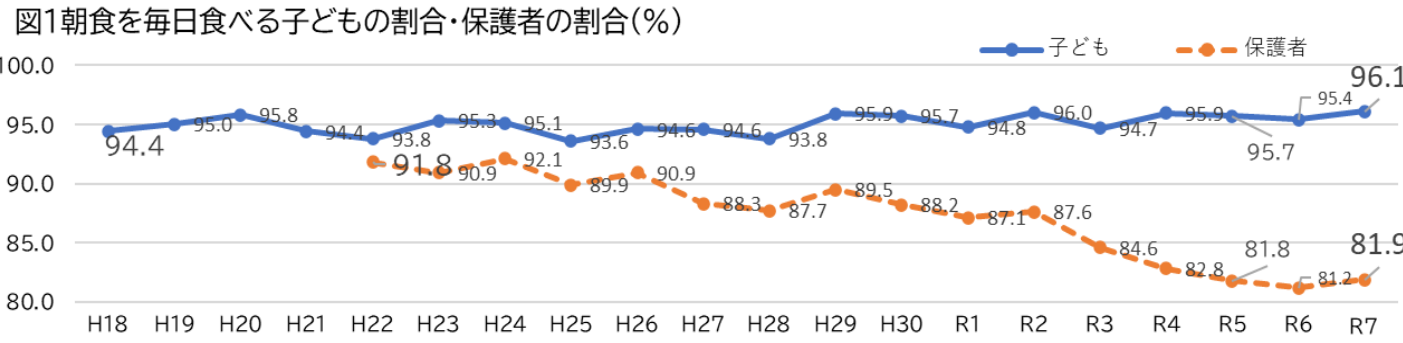


図2 子どもの朝食摂取状況

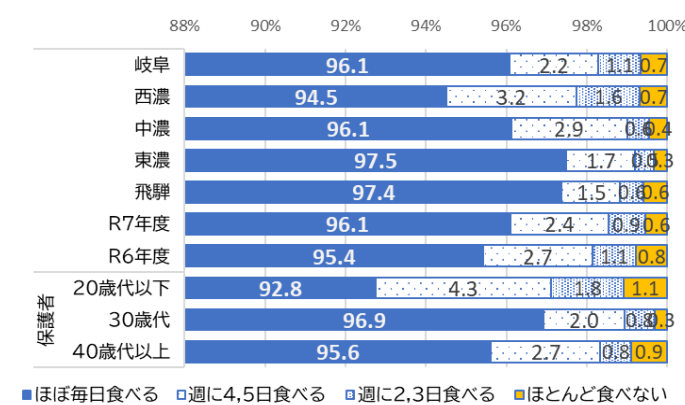
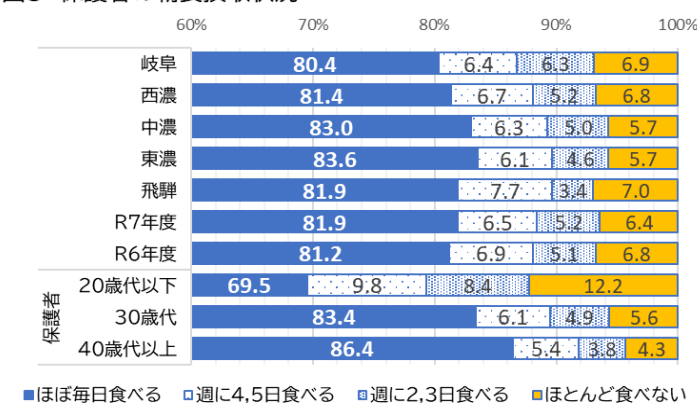
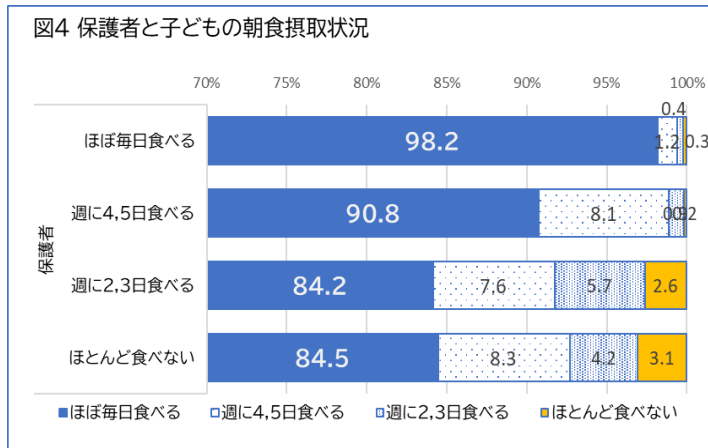


図3 保護者の朝食摂取状況





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、東濃(97.5%)、飛騨(97.4%)が高く、西濃(94.5%)と比べると3ポイントの差がある(図2)。

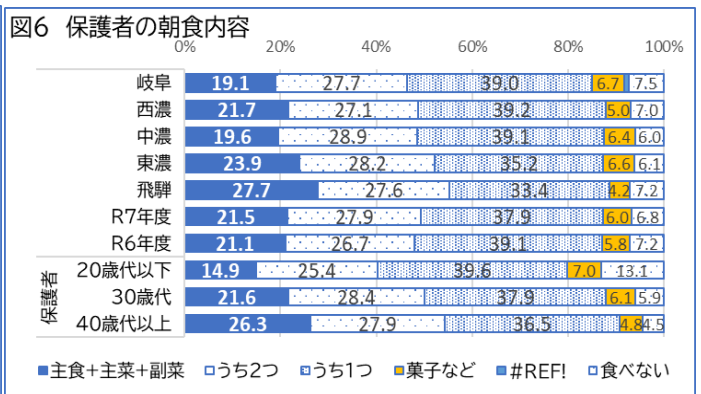
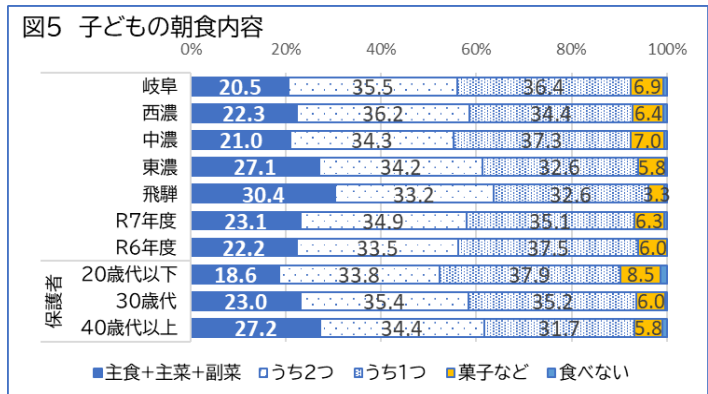
保護者については、「ほぼ毎日食べる」者の割合は、年代別で、20歳代以下(69.5%)が低く、「ほとんど食べない」割合(12.2%)も高い状況である(図3)。

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(84.5%)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23.1%、保護者は21.5%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35.1%、保護者の37.9%であった。圏域別では、飛騨で「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歳代以下の順に低い状況である図(5,6)。



朝食の内容は、保護者と子どもに関連性がみられ、「主食のみ」の者が1,693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1,127人であった。「主食と主菜のみ」も892人であり、「副菜」を朝食に食べる割合が低い(表2)。

表2 朝食の内容(子どもと保護者の関係)

		子ども(人)									保護者計	保護者% (分母7907)
		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(人)	主食+主菜+副菜	1127	259	86	18	122	18	7	31	3	1671	21.1
	主食+主菜	200	892	38	5	214	33	4	54	4	1444	18.3
	主食+副菜	125	96	283	3	129	8	10	13	2	669	8.5
	主菜+副菜	18	11	3	13	9	2		2	1	59	0.7
	主食のみ	198	502	165	11	1693	29	7	189	11	2805	35.5
	主菜のみ	13	27	4	2	16	13	1	7	1	84	1.1
	副菜のみ	8	9	15	4	10		8	8		62	0.8
	菓子など	48	78	36	8	131	17	5	117	4	444	5.6
	栄養ドリンク等	4	2	2		14	1		1		24	0.3
	食べない	62	97	52	2	197	6	3	57	17	493	6.2
	子ども計	1825	2000	695	68	2597	132	46	498	46	7907	100.0
	子ども% (分母7907)	23.1	25.3	8.8	0.9	32.8	1.7	0.6	6.3	0.6	100.0	

* 子ども、保護者それぞれの無効回答・無回答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52.1%、夕食で83.1%である。「朝食をひとりで食べる」と答えた者の割合は8.1%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(48.1%)が低い状況である(図7,8)。

図7 朝食の共食状況

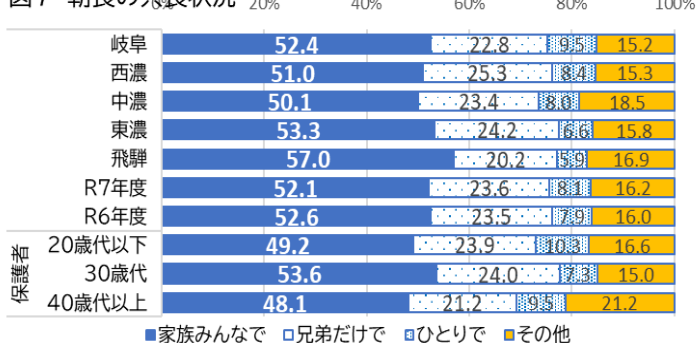


図8 夕食の共食状況

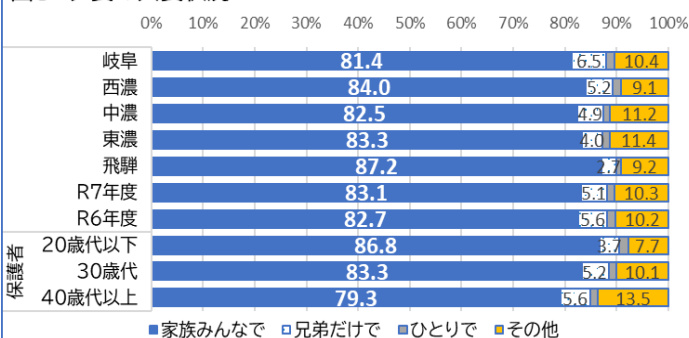
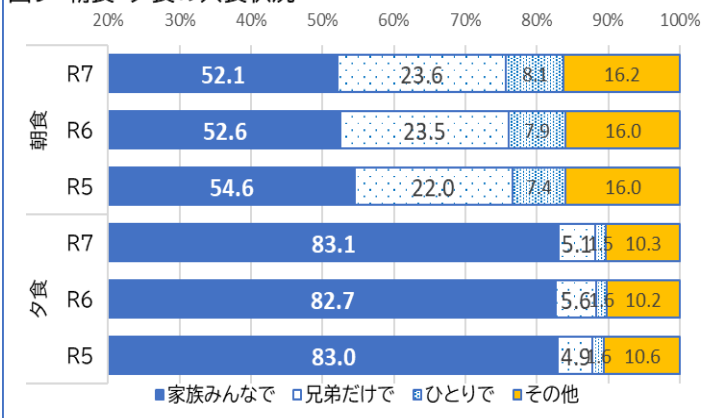


図9 朝食・夕食の共食状況



圏域別では、朝食・夕食ともに飛騨では家族みんなで食べる共食の割合が高く、30歳代で高い傾向がみられる(図7,8)。

朝食を家族みんなで食べる割合(52.1%)は、令和5年度(54.6%)からやや低下し、夕食を家族みんなで食べる割合(83.1%)は、ほぼ横ばいで推移している。(図9)。

「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(26.8%)」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10)。「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(97.8%)は、「ひとりで」食べる者(89.0%)より、「ほぼ毎日朝食をとる」割合が8.8ポイント高い(図11)。

図10 朝食の共食と朝食摂取状況

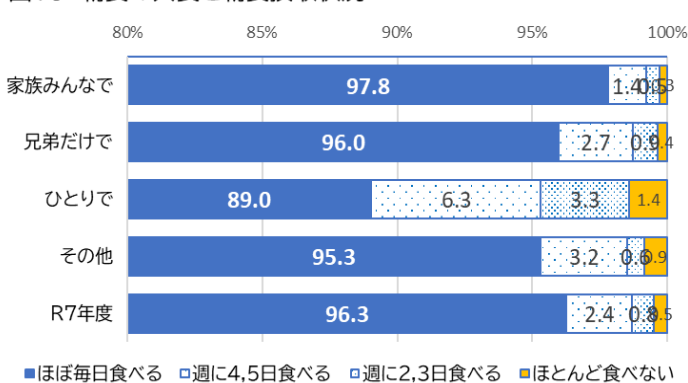
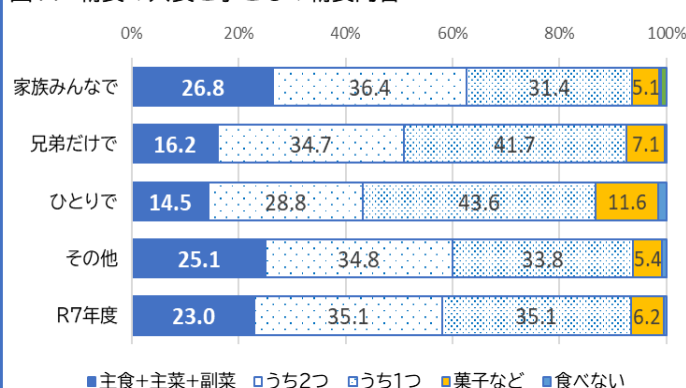
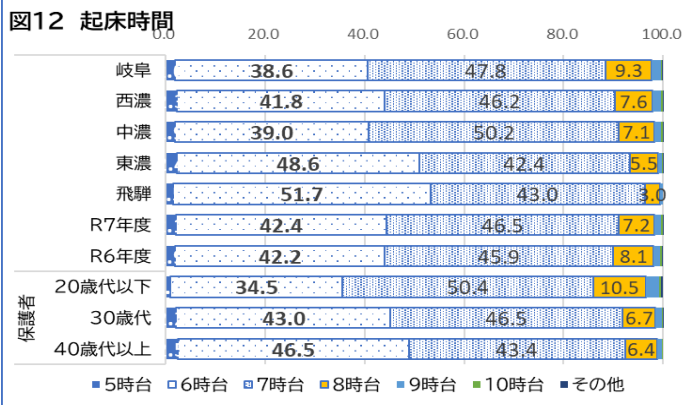


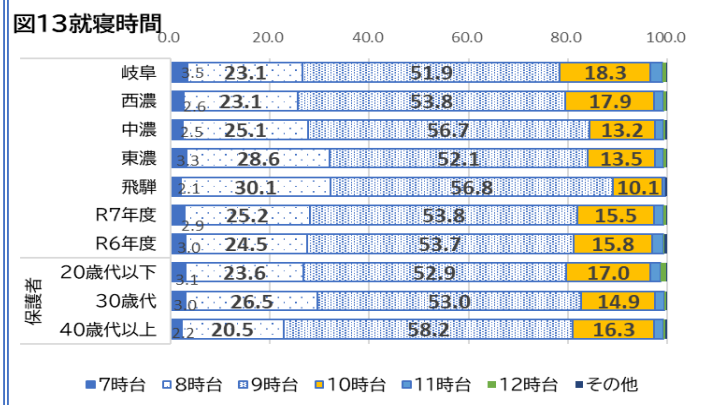
図11 朝食の共食と子どもの朝食内容



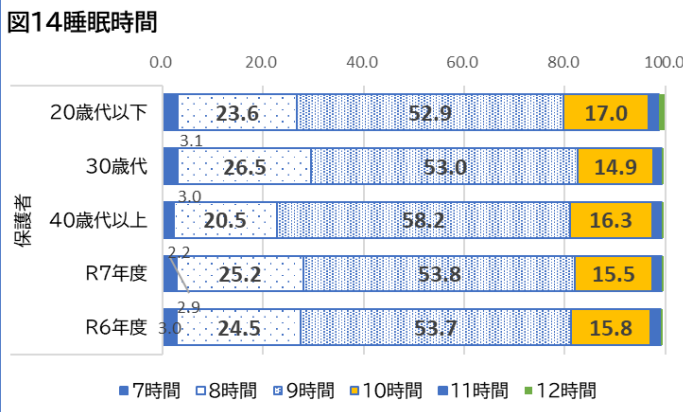
(4) 起床・就寝時間



※その他: 午後11時台から2時台までの間



※その他: 午前1時台から6時台までの間

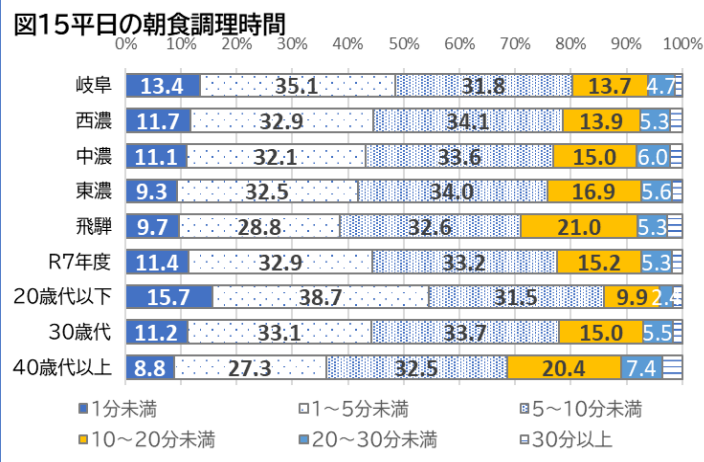


起床、就寝時間ともに令和6年度とほぼ同様の傾向がみられる。

起床時間は、6時台・7時台で88.9%を占め(図12)、就寝時間は、9時台までで81.9%となっている(図13)。

睡眠時間は、9時間53.8%が最も高く、20歳代以下で10時間以上の割合(20.3%)が高い(図14)。

(5) 平日の朝食を作る所要時間



朝食の調理時間は「5～10分未満」が33.2%、「1～5分未満」が32.9%で大半を占めている(図15)。

朝食内容との関連をみると、調理時間が長いほど子どもの朝食内容は充実し、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事となる傾向がみられる。一方、調理時間が短い家庭では、「主食のみ」など簡素な内容の割合が高かった(表3)。

※調理されたものをそのまま食べる場合は1分未満
レンジ加熱・湯せん・湯を注ぐなどの場合はその待機時間を選択

表3 朝食の調理時間と子どもの朝食内容

	計	子ども(人)									割合% (分母7594)
		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	
1分未満	859	54	115	40	2	447	14	7	168	12	11.3
1～5分未満	2492	305	603	209	14	1113	49	13	172	14	32.8
5～10分未満	2541	662	788	245	25	677	46	13	79	6	33.5
10～20分未満	1154	489	307	123	18	161	13	6	31	6	15.2
20～30分未満	404	194	79	33	5	65	4	4	20		5.3
30分以上	144	46	35	16	2	36	2	2	3	2	1.9
子ども計	7594	1750	1927	666	66	2499	128	45	473	40	100.0
割合%(分母7594)	100.0	23.0	25.4	8.8	0.9	32.9	1.7	0.6	6.2	0.5	

※子どもの朝食内容と併せ無効回答・無回答データを除いているため図5の割合とは合わない

(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、88.8%、飛騨圏域(93.2%)が高い。うす味の意識は、58.5%。保護者の年代別では、20歳代以下で野菜(86.7%)・うす味(53.4%)ともに低い状況である(図16,18)。

図16 野菜を食べる意識

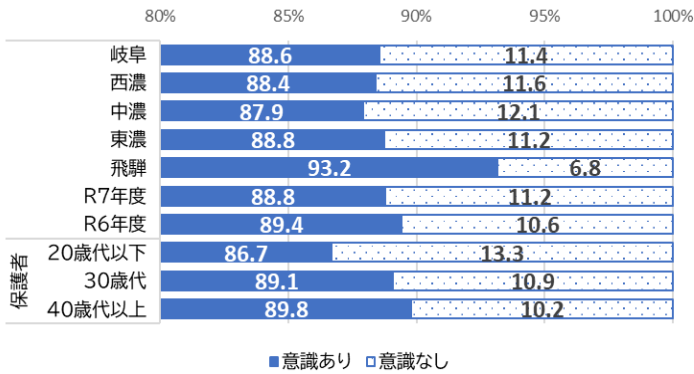
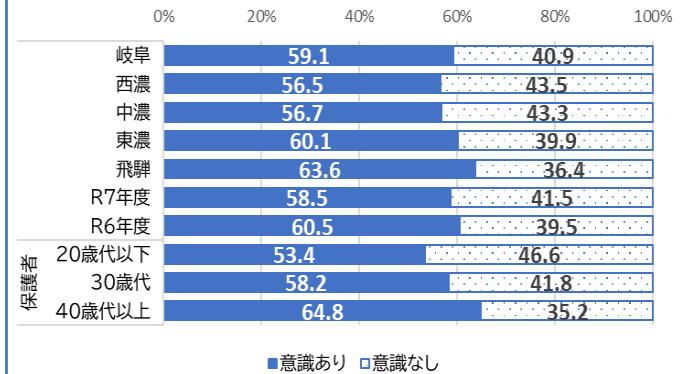


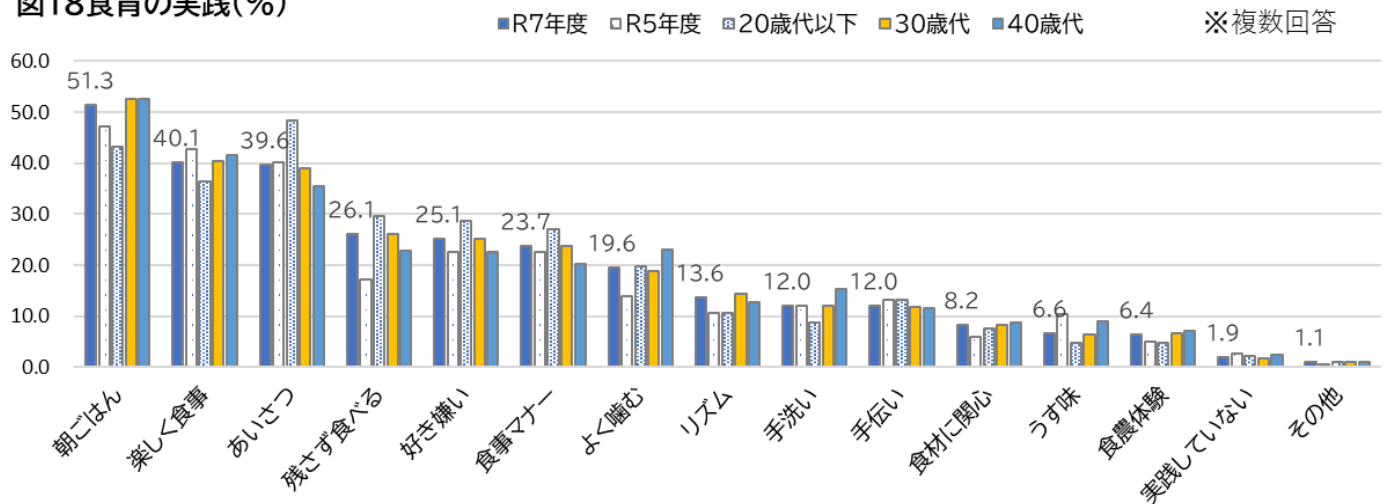
図17 うす味の意識



(7) 食育に関して子どもが実践していること（させていること）

子どもの食育実践として最も多かったのは「朝ごはんを食べる」(51.3%)で、次いで「楽しく食事をする」(40.1%)、「あいさつをする」(39.6%)である。一方、「よく噛む」(19.6%)、「リズムを整える」(13.6%)、「手洗いをする」(12.0%)などの実践は比較的低い割合である。年代別では、20歳代以下の保護者の子どもで「あいさつをする」の割合が高く、40歳代以上の保護者の子どもで「手洗い」や「うす味」などの割合が高い傾向がみられる(図18)。

図18 食育の実践(%)



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)を「受け継ぎ、伝えている」と回答した割合は43.2%である。一方、「受け継いでいないし、誰も伝えていない」は30.2%で、約3割を占めている。圏域別では飛騨で「受け継ぎ、伝えている」が49.7%と最も高く、「受け継いでいないし、誰も伝えていない」は19.0%と低い。年代別では大きな差はみられない(図22)。

図19 郷土料理や伝統食(行事食)を伝承している

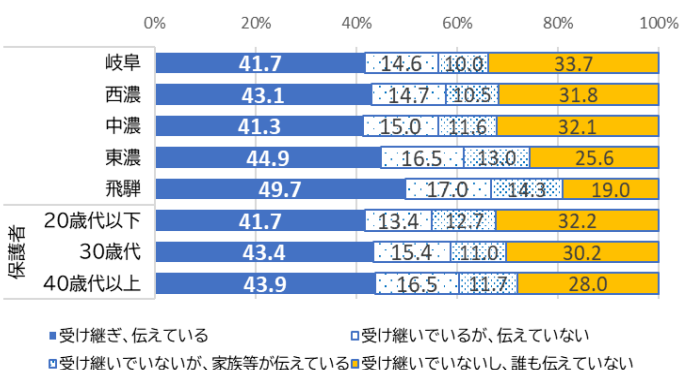
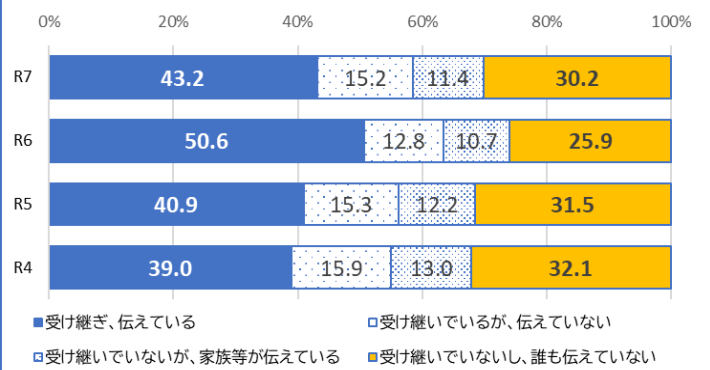


図20 郷土料理や伝統食(行事食)の伝承年次推移



食べ方や作法を「受け継ぎ、伝えている」と回答した割合は80.8%で、郷土料理や伝統食(行事食)の継承状況(43.2%)と比べて高い割合である。圏域別では飛騨が86.0%と最も高く、年代別では20歳代以下が86.2%と高い傾向がみられる。「受け継いでいないし、誰も伝えていない」は7.6%にとどまっている(図21,22)。

図21 食べ方や作法を伝承している

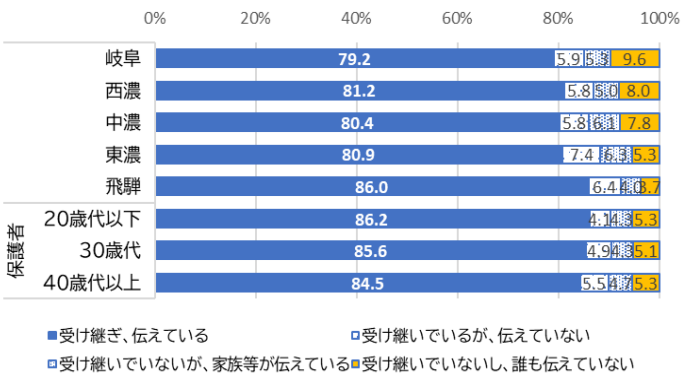


図22 食べ方・作法の伝承年次推移

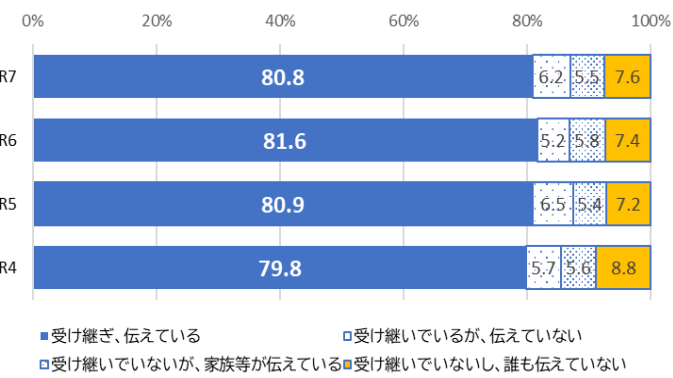


表4 保護者の朝食摂取状況との関連

		野菜意識あり%	うす味意識あり%
保護者朝食摂取状況	ほぼ毎日食べる	90.2	60.6
	週に4～5日	** 86.0	** 48.7
	週2,3日	80.8	47.7
	ほとんど食べない	80.1	50.5
	R7岐阜県	88.8	58.6
χ ² 検定 P値		0.000 (<0.001)	0.000 (<0.001)
オッズ比		2.3	1.5

保護者の朝食摂取状況(ほぼ毎日食べる、ほとんど食べない)によっては、野菜・うす味の意識において有意差がみられる(表4)。

※χ²検定、オッズ比による分析

4 まとめ

(1) 朝食の状況

子どもの朝食欠食率は約4%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3.9%、調査開始以降、最も低い値となっている。欠食率に大きな変動は見られず、多くの子供が毎日朝食を食べる習慣を維持していることがうかがえる。これは、市町村保健センターをはじめ関係者の食育実践の成果が得られていると考えられる。

保護者では、約20%が欠食しており、平成22年度以降徐々に低下している。特に、20歳代以下の保護者では30.5%、その子ども7.2%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、保護者への生活習慣改善に向けた働きかけが必要である。

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き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

朝食を誰と食べるか(共食状況)が、朝食摂取状況や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(97.8%)」の割合が高く、「主食・主菜・副菜のそろった食事(26.8)」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事の大切さを、継続して啓発していくことが重要である。また、家族との共食は、夕食は約80%であるが、朝食は約50%程度にとどまっている。

(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）平日の朝食を作る所要時間

朝食を作る所要時間は、約半数の人が、5分未満。

朝食の調理時間と子どもの朝食内容を見ると、調理時間が長いほど「主食＋主菜＋副菜」を組み合わせたバランスの良い朝食をとる子どもの割合が高く、調理時間が短い家庭では、「主食のみ」などの簡単な割合が高い。朝の時間的なゆとりが、子どもの朝食の質に影響していることが伺える。野菜摂取量増加には、朝食にも野菜を食べることが必須となっているが、野菜の簡単な調理方法や短時間で栄養バランスのとれる献立例の普及など実践しやすい形で啓発していく必要がある。

（５）野菜の摂取・減塩の意識

保護者－野菜を多く食べる意識88.8%、うす味(減塩)の意識58.5%。

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歳代以下でいずれの割合が低くなっている。若い世代を中心に、健康多岐な食習慣や減塩に関する啓発、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）子どもの食育の実践

子どもの食育実践－朝ごはんをしっかりと食べる(51.3%)、家族で楽しく食事をする(40.1%)、食事のあいさつをする(39.8%)

子どもの食育実践では、日常的な食習慣(朝ごはんをしっかりと食べる、家族で楽しく食事をする、食事のあいさつをする)が取り組まれている一方、食事作りへの参加(食事の準備や後片付けを手伝う12.0%)や生活リズムを整える(13.6%)などの実践は低い割合である。食を通じた望ましい生活習慣の形成に向け、家庭における体験や規則正しい生活の実践を促していくことが重要である。

（７）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」43.2%、どの年代でもほとんど変わらない。食べ方や作法80.8%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。家庭では、食事のマナーや作法は継承されているが、地域の食文化については十分に継承されていない状況が伺える。今後も、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り組む必要がある。