〔個別研究〕

幼児期にみられる摂食行動と母親の対応

母子保健研究部　水野清子
保健指導部　鍵　孝恵・竹内恵子

要約：最近、母親の育児観や養育態度の変容が問題視される中で、幼児期に屢々問題にされる摂食行動の出現に、母親の養育態度も何らかの関わりを持つ可能性が考えられる。

愛育会保健指導部で、定期的に健康診断を受けている１歳６カ月～２歳児を持つ母親 458名を対象に、10種類の食事に関する主訴を中心に、主訴の有無およびその種類、母親の養育態度について質問紙調査を行った。

1. 主訴のない者は31.4%、主訴数が１種類の者は20.3%、２種類13.3%、３種類14.2%であった。１人当たりの平均主訴数は２種類、最も多い者は８種類におよんだ。主訴の有無、主訴数と家族形態、続柄、性別との間に明らかな差は認められなかった。
2. 最も多い主訴は「遊び食い」「むら食い」「偏食」で、それぞれ44.5%、42.8%、41.1%であった。続柄、性別によって主訴の種類に相違が認められた。
3. 育児に関する相談者があり、育児は楽しいという者は約2/3 ～3/4 、50%前後の者は子どもの気持ち・要求をくみ取り、遊び相手を上手にしていたが、育児不安のない者は30%に満たなかった。
4. 「むら食い」「少食」「偏食」「特定の食品だけを食べる」「のろ食べ」「遊び食い」「咀嚼」「間食を好み、食事を食べない」行動に、母親の養育態度が明らかに関与していた。

見出し語：低年齢児の食生活・摂食行動・母親の主訴・養育態度

Eating Behavior of Infants and Attitude of Mothers

Kiyoko MIZUNO, Takae KAGI, Keiko TAKEUCHI

Changes in the mother's views and attitudes concerning infant rearing have recently been highlighted. Eating problems of infants, which have often been discussed, seem to have some relationships with the attitudes of mothers during infant rearing. We carried out a questionnaire survey to investigate 10 types of eating problems of infants and their mothers' attitudes about such behavior, among 458 mothers whose infants (between 1.5 and 2 years of age) had received periodic health checks at the Health Guidance Depatment of Aiikukai.

1. Of all mothers, 31.4% answered that they noticed no eating problem in their infants, 20.3% noticed one problem, 13.3% identified 2 problems, and 14.2% identified 3 problems. The average number of types of eating problems which individual mothers observed in their infants was 2, with a range of 0 to 8. The presence or absence, and the number of eating problems had no clear relationship with the size of the family, the sibling other position or the sex of the infant.
2. The most frequent eating problems were playing during mealtimes (44.5%), eating at irregular times (42.8%) and unbalanced diet (41.1%). The types of eating problems varied depending on the sibling order position and sex of the infants.
3. About two-thirds to three-fourths of all mothers had a good consultant concerning infant rearing and enjoyed infant rearing. About 50% of all mothers played well with their infants, sensitively attuned to the feelings and desires of their infants. However, the percentage of mothers who had no anxiety with regard to infant rearing less than 30%.
4. The mother's attitudes in regared to infant rearing had a clear relationship to irregular times, eating too little, unbalanced diet, "picky"eating, eating too slowly, playing during mealtimes, inadequate mastication, and too many snacks at the expense of a regular meals.

Key words: eating in small children, eating behavior, mother's complains, attitudes in infant rearing

Ⅰ　研究目的

子どもの摂食行動や摂食態度に関する母親からの主訴は、乳児期に比べ幼児期に多くなる。その主なものは遊び食い、むら食い、偏食、少食、食欲不振などである。従来これらの主訴は、幼児期にみられる自我の発達や発育速度の緩慢化現象による栄養調節作用と考えられていた。二木ら[1]は子どもの摂食行動や摂食態度は子どもの心の状態と密接に関連し、その関連性は２、３歳児に強く出ると報告している。しかし、最近、母親の育児観や養育態度の変容が問題視されている中で、これらの主訴の発生に母親の養育態度も何らかの関わりを持っている可能性が考えられる。八倉巻ら[2]は保育園および幼稚園に通園する１～５歳児の母親を対象に、食行動と養育態度との関連性を調査している。著者は当保健指導部での栄養相談の効果を高めるために、幼児の摂食行動の状況を把握して、これらの摂食行動がどのような背景により出現するかを観察し、今後の栄養相談に役立てたいと考えた。

Ⅱ　調査対象および方法

愛育会保健指導部でほぼ定期的に健診を受けている１歳６カ月～２歳０カ月を持つ母親を対象に、児の食事に関する問題の有無とその種類、生活背景、母親の食事観、養育態度などについて質問紙調査を行い、 458名から回答を得た。回収率は64.9%であった。

調査対象の87.1%は核家族であり、第１子は67.4%、、第２子28.9%、第３子以上は 3.8%であった。

対象児の71.5%は健康状態が良好または普通であり、風邪をひきやすい、湿疹ができやすいがそれぞれ10.6%、8.3 %にみられた。

Ⅲ　結果および考察

１．食事に関する母親からの主訴の有無

保健指導部の栄養相談時に、幼児の食生活・摂食行動に関する母親の訴えの中から、代表的なものを10項目取り上げ、５段階尺度で主訴の有無を調査した。取り上げた主訴の種類は表１に示す。

主訴のない者は31.4%であった。1985年に行われた乳幼児栄養調査[3]によると、１歳６カ月～２歳未満児において食事に関する主訴のない者は21.5%、また、1990年の幼児健康度調査報告書[4]においては50.1%であった。これら二つの調査におけるの比率の相違は、調査項目数が前者では10種類、後者では３種類であり、項目数の相違が関与しているものと考えられる。本調査では乳幼児栄養調査[3]に比べ、訴えのない者の割合が約10%高かった。これは調査項目の内容が多少違うこと、また、乳幼児栄養調査[3]は厚生統計標本地区において行われたが、本調査では定期的に健康診断・栄養相談を受ている母親が対象であったことが、その要因として考えられる。

２．食事行動に関する主訴数の分布および１人当たりの主訴数

10種類の主訴についてその分布をみると、１種類の者が最も多く20.3%、３種類14.2%、２種類13.3%の順であった。１人当たりの平均主訴数は２種類、最も多い者は８種類におよんだ。

家族形態別に主訴数の分布をみると、主訴無しの者は核家族、複合家族共に約30%であったが、１～３種の主訴を有する者は複合家族に比べ核家族に多く、４種以上の者は複合家族に多かった。しかし、有意差は観察されなかった。

続柄別との関連性をみると、主訴無しの者は第１子29.2%、第２子35.6%、１～３種有する者は第１子に多かったが、４種以上の割合には全く差が認められなかった。家族形態、続柄による平均主訴数にも差は認められなかった。

さらに、性別の影響をみると、主訴無しの者は男児30.8%、女児32.4%、４種類以上の者は女児に多いが、有意差はなかった。

３．摂食行動に関する主訴の種類

児に対する母親からの主訴の種類とその割合を表１に示す。

表１　摂食行動に関する母親の主訴

	実数（人）	比率（%）
いやいや食べる	10	2.1
食事中の表情が暗い	2	0.4
むら食いをする	195	42.8
少食である	72	15.8
好き嫌いがある	187	41.1
特定の食品だけを食べる	178	39.0
食事に時間がかかる	96	21.0
遊び食いをする	203	44.5
咀嚼に問題がある	93	20.5
間食を好み、食事を食べない	49	10.8

主訴の上位３種類は「遊び食いをする」、「むら食いをする」、「偏食」で、それぞれの割合は44.5%、42.8%、41.1%、次に「特定の食品を食べる」（39.0%）があげられていた。いわゆる「のろ食べ」は21%、咀嚼に何らかの問題を感じている母親は20.5%、少食を訴える者は15.8%であった。前掲の乳幼児栄養調査結果[3]においても、「遊び食い」「むら食い」がそれぞれ44.4%、28.3%にみられ、１および２位を占めていた。1962～63年に行われた武藤ら[6]の調査によると、1.5 歳～２歳児を持つ母親の75%は子どもに食欲不振のあることを訴えていた。しかし、本調査においても、また、前述のいずれの調査[1, 2, 3, 4]においても、幼児期における少食の訴えは数%～20%以下であった。これは母親の育児意識の変化の一端を示しているように思う。最近は肥満を警告する傾向が強まり、そのため少食をあまり気にしなくなったのであろう。

児の続柄と主訴の出現との関係をみると、「むら食い」「偏食」「特定の食品だけを食べる」「のろ食べ」「遊び食い」「咀嚼」に関する主訴は第２子以上の者より第１子に多く、特に、「のろ食べ」に関しては２群間に有意差が認められた（χ^2 検定 $p<0.001$ ）。また、「間食を好み、食事を食べない」という訴えは第１子よりも第２子以上に多かった。これは上子の間食摂取の影響によるものと思われる。

女児に比べ男児に高い割合で観察された摂食行動は「むら食い」「偏食」「遊び食い」、一方、女児に多い行動は「少食」「のろ食べ」「間食を好み、食事を食べない」であった。しかし、いずれも男女児間に有意性は認められなかった。八倉巻ら[2]も「小食」や「食べ方が遅い」は女児に、「遊び食べ」や「散らかし食べ」は男児に有意に多いことを報告している。これは主訴出現率の高くなる年長児を調査対象としたために顕著な差が現れたものと思われる。

４．母親の養育態度

保健指導部における心理相談の問診表から、母親の養育態度を評価する項目11種を選び、３段階尺度により評価した。各項目に対して肯定的な回答をした者の割合を表２に示す。

表２　母親の養育態度

	実数（人）	比率（%）
ゆったりとした気分で過ごすことが多い	162	35.9
順調に育っていると思う	436	95.2
気持ち・要求を上手にくみ取っている	257	56.5
甘えや要求に応じていることが多い	210	46.3
育児に不安や迷いはない	133	29.1
主人は育児に協力的である	293	64.8
主人と育児についてよく話し合っている	350	77.1
周囲に子ども・育児のことを話し合える人がいる	356	77.9
育児は楽しい・張り合いがある	379	83.1
遊び相手が楽しく、上手に遊んでやれる	193	42.3
外で他の子どもと触れ合う機会が多い	237	51.9

殆どの母親は「子供は順調に育っている」と答えていた。「ゆったりとした気分で過ごすことが多い」者は40%に満たないが、50%前後の母親は子どもの気持や要求を上手にくみとり、また、子どもの甘えや要求に応じていることが伺えた。「育児に不安や迷いはない」者は29.1%とやや低率であったが、65～77%の者は主人から育児の援助や相談を得ており、また、78%の者は周囲に子どものことや育児に関する相談者がいた。そして、約3/4 の者は育児を楽しみ、張り合いがあると答えている。しかし、子どもとの遊び相手が楽しく、上手に遊んでいる母親は半数以下（42.3%）であった。

５．摂食行動に関する主訴数と養育態度との関連性

主訴数が無し、１～３種類、４種類以上の３群に分けて、母親の養育態度との関連性を観察した。

表２に示した母親の養育態度の中、「子どもの甘えや要求に応じることが多い」場合には、摂食行動の主訴数が無しの者よりも４種以上有る者が増加する傾向にあった。このような養育態度を持つ母親は食事の場面でも子どもの要求を受け入れるために、食事上の問題発生に一層拍車がかかる可能性が考えられる。その他の項目に関しては、それぞれの項目に肯定的な態度を示す母親に、摂食行動に関する主訴の無い者が多い傾向にあった。

特に、母親の養育態度が「ゆったりとした気分で過ごすことが多い」「育児に不安や迷いはない」「遊び相手をするのが楽しく、上手に遊んでやれる」場合に、主訴の有る者に比べ、無い者の割合が高く、それぞれの項目について有意性が認められた（いづれの場合においても

χ^2 検定 $p<0.01$）。

6．食事行動別にみた主訴の発生と母親の養育態度との関連性

表1に示す主訴の中、主訴率が比較的高かった「むら食い」「少食」「偏食」「特定の食品だけを食べる」「「食事に時間がかかる（のろ食べ）」「遊び食い」「咀嚼に問題がある」「間食を好み、食事を食べない」の8項目について、母親の養育態度との関連性を観察し、この中、特に有意性が認められたものを表3に示す。

「むら食い」の発生予防には母親自身に育児に対する自信を持たせること、子どもの気持ちや要求を上手にくみとらせること、子どもとの遊び相手を上手にできる技術を習得させることなどが必要であった。「少食」には主人の育児に対する協力やサポートが大きな因子となっていた。これは主人の精神的なサポートの有無により、子どもが摂取する食事量の捕らえ方が変わるのであろう。「偏食」や「特定の食品だけを食べる」については、育児に対する母親の自信と上手な遊び相手となる技術が影響を及ぼしていた。遊びを積極的に取り入れることによって子ども自身が空腹を体験し、それが「食べる意欲」につながる可能性が考えられる。「のろ食べ」には育児に対する自信が、「遊び食い」は育児に関して自信を持ち、母親がゆったりとした気分で対応することによって解消するようであった。「咀嚼」に関しては上手な遊び相手になることの要素が関与していた。「間食の摂取による食欲不振」の訴えを持つ場合には、有意差は認められなかったが、子どもの甘えや要求に応じている場合が多かった。このようなトラブルを起こさないためには、子どもの気持ちや要求を上手にくみ取って上手に遊び相手になり、子どもとゆったりとした気分で過ごすことが問題の発生予防につながることが示唆される。

以上の結果から、幼児期にみられるさまざまな摂食行動の発生には、母親の養育態度が関与することが明らかにされた。摂食行動に関する指導に当たっては、子どもの発達や食生活の面から指導すると同時に、母親に育児に対する自信を持たせ、子どもの側面に立って子どもの気持ちや要求を的確に把握し、それを受容できる母親を育てることの重要性が示唆される。

文献

1) 二木　武他：摂食の心理・行動学的研究(4)、日本総合愛育研究所紀要、第27集、p83～89、1991.
2) 八倉巻和子他：幼児の食行動と養育条件に関する研究、小児保健研究、51(6)、721～739、1992.
3) 厚生省児童家庭局母子衛生課：乳幼児栄養調査結果報告書、p 19、1986.
4) 日本小児保健協会：幼児健康度調査報告書、p 51、1991.
5) 武藤静子他：乳幼児の食欲不振について、小児科臨床、17(9)、p 1178～1181、1964.

謝辞

母親の養育態度を調査するに当たり、ご協力いただきました当保健指導部心理科長　庄司順一先生に深謝いたします。

表3　食事行動と養育態度との関係

	むら食い	少食	偏食	特定の食品を	のろ食べ	遊び食い	咀嚼	間食を好む
ゆったりとした気分で過ごすことが多い						*		***
気持ち・要求を上手にくみ取っている	*							**
甘えや要求に応じていることが多い								
育児に迷いや不安はない	**		*	**	*	**		
主人は育児に協力的である		**						
主人と育児についてよく話し合っている		**						
遊び相手が楽しく、上手に遊んでやれる	*		*	*		**	**	*

：$p<0.05$、　：$p<0.01$、　：$p<0.001$