

## 子どもの食生活支援に関する研究 —子育て中の母親の食育について—

母子保健研究部 堤ちはる・高野 陽  
嘱託研究員 三橋扶佐子（日本歯科大学生命歯学部共同利用研究センター）

### 要 約

現在、食育は多職種・多機関において取り組まれているが、食育推進には家庭との連携を望む意見が多いことから、家庭における食生活の状況、母親の食育についての考え方を把握した上での、食育支援策を打ち出すことが重要であると考えられる。そこで、本研究は、末子が小学生以下の子どもを養育する母親の食生活の現状の一端と、食育についての意識を探り、今後、食育を推進していく上での配慮すべき点などを明らかにし、食育推進の方策の構築に寄与する基礎的資料を得ることを目的として実施した。

その結果、今後は、若い世代の母親に対して、食育を重点的に行うこと、また、自分では食生活の知識があるものの、それを子どもに教えることに自信がなかったり、教える方法を知らない母親も多いことから、母親に対して食生活の正確な知識や技術を伝えること、ならびに母親から子どもへの教授法を、食育に取り入れることが、食育をより効果的に推進していくために重要であることが明らかにされた。さらに、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている母親が大変少ないことから、欠食をなくすことと合わせて、食事内容にまで踏み込んだ具体的かつ、実践的な食育が求められていることが示唆された。保健所・保健センターの「教室・講座」で実施されている食育については、費用対効果などの視点から、その効果を評価していくことも重要である。正しい配膳方法を理解している母親が大変少ないことから、食育は従来の栄養素や食品についての教育だけにとどまらず、食事のマナー、配膳など、食をとりまく環境にも配慮して推進していく必要性が改めて確認された。子どもの食育の最終目標である「楽しく食べる子どもに」を目指すには、保健所・保健センターの母子保健関係者が中心となり、多職種・多機関と連携をとりながら母親に対する食育も合わせて実施していくことが重要であると考えられる。

キーワード：食育、母親、子ども、保健センター、配膳

### Study on the Enhanced Support for Children's Dietary Habits ---The Education of Young Mothers on the Importance of Healthy Dietary Habits---

Chiharu TSUTSUMI, Akira TAKANO, Fusako MITSUHASHI

**Abstract:** The education of healthy dietary habits is being implemented in many institutions. To promote healthy eating, the family plays a crucial role. Thus it is important to understand the dietary habits of the family and grasp the mother's understanding on teaching a child about the importance of healthy eating in order to come up with an enhanced support program. In this study, we surveyed the dietary habits of a mother whose youngest child is in elementary school or younger and her understanding about the importance of teaching the children about healthy eating. Then we looked at the issues to tackle when promoting the education of healthy dietary habits, and gathered the basic material necessary for the establishment of a scheme for such a promotion.

As a result of this study, we realized that younger-generation mothers must be taught about the importance of healthy dietary habits, and that mothers who are aware of the healthy dietary habits but are not confident enough to teach it to their children must be made more knowledgeable about the techniques of healthy dietary habits. There are also less and less mothers who feed their children with a balanced diet. It is necessary to teach the mothers practical matters about preparing meals. Courses on healthy eating are given at health centers, but they must be assessed for their effectiveness against costs.

It must be noted that not many mothers know how to present the dishes on the table. Healthy eating habits do not stop at the food or nutrition level, but goes into table manners, meal presentations and the environment surrounding food in general. The final goal of the healthy diet education is for the children to "enjoy their meals." For that goal, the health centers must work with various related institutions to educate not only the child but also the mother about the importance of healthy eating.

**Keywords :** Education of healthy dietary habits, mother, child, health center, meal presentations

## I. 研究目的

健康な生涯を送るためには、病気の早期発見・早期治療の二次予防をさらに推し進め、生活習慣の基本となる適切な食習慣を身につけたり、病気を予防し、健康を維持・増進する一次予防が重要である。適切な生活習慣の構築には、乳幼児期から“楽しく食べる子ども”<sup>1)</sup>をめざして、健康で豊かな生活の基本となる「食を営む力」を育む食育が必要となる。

食育は「育む」という言葉の印象から、子どもが対象であると思っている者も多い。しかし、食育はすべてのライフステージに必要なものである。近年、日本においては、低出生体重児の割合が増加傾向にあり、その原因の一つに若い女性の低栄養（やせ）の者の増加があげられている<sup>2)</sup>。低出生体重児については、成人後に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという報告もある<sup>3)~7)</sup>。子育て中の母親においては、食環境を整え、子どもが誤ったダイエットをして、低栄養にならないよう教育する責務がある。また、母親自身も、次の妊娠に備えたり、生活習慣病予防などのために、バランスのとれた食生活を送ったり、適切な体重管理をする必要などがある。

現在、食育は保健センター、保育所に加えて、児童館、子育て支援センターなどにおいて、管理栄養士（栄養士を含む）、保健師、保育士などにより食育のプログラムやカリキュラムが開発されたり、実施されたりしている<sup>8)</sup>~<sup>11)</sup>。また、食育推進には家庭との連携を望む意見が多いことから、家庭における食生活の状況、母親の食育についての考え方などを把握した上での、食育支援策を打ち出すことが重要であると考えられる。

そこで、本研究は、末子が小学生以下の子どもを養育する母親の食生活の現状の一端と食育についての意識を探り、今後、食育を推進していく上での配慮すべき点などを明らかにし、食育推進の方策の構築に寄与する基礎的資料を得ることを目的として実施した。

## II. 研究方法

### 1. 調査方法および内容

調査は、財団法人家庭保健生活指導センターが全国209か所で運営する母子保健相談室への来室者のうち、末子が小学生以下の子どもの母親を対象とした。母子保健相談室は、和歌山県、島根県、鳥取県、岡山県、沖縄県を除く42都道府県に存在し、流通店舗（デパート、スーパーマーケット等）内の子ども関連商品売場に隣接した場所に設置されていることが多い。調査は、平成18年12月に各会場で対象者に回答してもらい、その場で回収する方法により行った。調査回答者2596名のうち、末子の年齢が高校生以上の者14名と子どもの年齢未記入の者3名をのぞき、2579名について分析を行った（有効

回答率：99.3%）。

調査内容は、普段の健康状態、朝食の摂取状況、外食の頻度、食事準備の知識や技術の有無、食生活の関心事、子どもに教育する食生活の知識の有無、食生活情報の提供方法、及び提供場所、食育の内容、配膳等である。

結果の統計解析にはSPSS (Ver. 13.0) を用い、母親の年齢階層別（10歳代、20歳代、30歳代、40歳代）にクロス集計を行った。また、食育に関する一部の結果については、末子の年齢区分別にもクロス集計を行った。なお、子どもの人数別にもクロス集計を行ったが、子どもの人数は結果にあまり影響がなかったため、その結果は本稿では示していない。また、各年齢階層の人数の差が大きいため、有意差検定は実施しなかった。

### 2. 倫理的配慮

調査依頼の文書にて研究の趣旨を提示し、調査への協力は任意、無記名であること、統計的に回答を処理し、対象者に不利益を被らないことを説明した。データは研究目的以外に使用しないことを調査依頼文書に示し、質問紙の回答をもって承諾を得たものとした。

## III. 研究結果

### 1. 回答者の属性

母親の年齢区分別子どもの数を表1に示す。母親は多い順に30、20、40、10歳代であり、子供の数は、1人、または2人が多かった。

子供の保育形態を末子の年齢区分別に表2に示す。「家庭」は乳児約96%、幼児（1歳）約88%、幼児（2歳～就学前）43%であった。「保育所・幼稚園」は幼児（1歳）約9%、幼児（2歳～就学前）55%であった。

母親の勤務（労働）時間を表3に示す。就業率、平均勤務時間共に、20歳代以降、年齢が高くなるに従い増加した。

家族構成を母親の年齢区分別に表4に示す。10歳代は「核家族（親と子のみ）」と「祖父母と同居」が約半数ずつであったが、それ以外の年代では、「核家族」が約80%を占めていた。

母親と子どもの健康状態を表5に示す。母親が「とても良い」と子どもも「とても良い」が多く、母親が「普通」であると、子どもも「普通」が多かった。一方、母親が「あまり良くない」と、子どもは「普通」が減り「あまり良くない」が増えた。母親が「良くない」と、子どもの「あまり良くない」が多かった。

### 2. 朝食の摂取について

母親の朝食摂取頻度を母親の年齢区分別に表6に示す。10歳代は「毎日」食べる者は約半数、「ほとんど食べない」者は約27%であった。20歳代は、「毎日」食べる者は約80%、「ほとんど食べない」者は約5%であった。30歳代、40歳代では、「毎日」食べる者は90%近くまで増

えるが、「ほとんど食べない」者も約2~4%存在した。

母親と子どもの朝食摂取頻度の関係を表7に示す。乳児の場合には、母親の朝食摂取頻度の影響はあまり受けていないが、幼児期には、母親が「週4日以上」、「週2、3日」であると、子どもも「週4日以上」、「週2、3日」が増える傾向にあった。なお、その傾向は小学校低学年においてさらに顕著になり、母親の摂取頻度が子どもの摂取頻度にも大きく関与していることが明らかになった。

母親が朝食を食べない理由を母親の年齢区分別に表8に示す。10~30歳代までは「時間がない」が約40~60%と最も多く、次いで20歳代を除き「朝は食欲がない」が約30%と多かった。40歳代では「時間がない」と「朝は食欲がない」がそれぞれ約40%と多かった。

子どもの朝食を食べない理由を子どもの年齢区分別に表9に示す。乳児は「授乳中」約42%、「離乳期のため時間がない」約14%の理由が大部分であった。幼児(1歳)は「朝は食欲がない」約30%、「時間がない」約15%であるが、幼児(2歳以上)では、「朝は食欲がない」は約50%に、また「時間がない」は約30%に増加した。小学校低学年になると「朝は食欲がない」が約35%減り、「時間がない」が約65%に増加した。小学校高学年では、食べない者は少ないが、食べない理由は「朝は食欲がない」と「時間がない」が同数であった。

### 3. 食事の様子、回数について

母親の食事がおいしいと感じているかどうかを、母親の年齢区分別に表10に示す。「たいていおいしい」と感じる者は、10歳代約93%、20~40歳代は約88%であった。「時々おいしい」は20~40歳代は約8~10%であった。

母親の1週間の食事回数を、母親の年齢区分別に表11に示す。「21回」とした毎日3食食べているのは、10歳代では60%、20歳代では約70%、30~40歳代では約80%であった。一方、「15~20回」とした、たまに欠食する者は10~20歳代で約20%、30~40歳代で約13%であった。「14回」とした1日2食の者は、10歳代は20%と多いが、20歳代は約5%、30歳代、40歳代はそれぞれ約2%と年齢が高くなるに従って少なくなった。

母親の1週間のご飯食回数を、母親の年齢区分別に表12に示す。20~40歳代の摂取状況は似ており、「21回」が約8~9%、「15~20回」が約35%、「14回」が約25%、「8~13回」が約20%、「7回」は約5%であった。一方、10歳代では「21回」とした者が約25%と他の年代より多かった。

母親の1週間の主食、主菜、副菜が揃う食事の摂取状況を母親の年齢区分別に表13に示す。20~40歳代の摂取状況は似ており、「21回」が約15%、「14.1~20回」が約22%、「14回」が約17%、「7.1~13回」が約40%、「7回」は約18%であった。一方、10歳代では「21回」とした者が約27%と他の年代より多く、「7.1~13回」は

約13%と少なかった。

家庭での1週間の調理回数を、母親の年齢区分別に表14に示す。10歳代では、7回未満と、21回が同じ割合で、調理回数の差が極端であった。20~30歳代は、21回が最も多く、続いて18.1~20回が多いことから、ほとんど毎食、家庭で調理している様子がうかがえた。40歳代では、14回から21回まで、ほぼ同じ割合に分布しており、20~30歳代に比べて、調理回数は様々であった。

### 4. 外食について

外食の1週間の回数を、母親の年齢区分別に表15に示す。ここで外食とは、家では何も作らずに買ってきた食事を家庭で食べる場合も含んでいる。全ての年代を通して1回が多かった。二番目に多い回数は、20~40歳代は1.1~2回であったが、10歳代は4回以上であった。

家族がそろった1週間の食事の回数を、母親の年齢区分別に表16に示す。最も多いのは、10~20歳代で7回、30~40歳代で7.1~13回であった。3食全て家族がそろった食事をしていたのは、10歳代が13.3%、20~30歳代が約5.6%、40歳代が1.6%と少なく、7回以下は、10歳代で73.3%、20~40歳代では約50%と多かった。

外食する理由を母親の年齢区分別に表17に示す。全ての年代において「気分転換」が最も多く、約45%を占めていた。二番目に多い理由としては、10~30歳代は「おいしい料理」が(9.6~20.0%)、40歳代では「面倒だから」(14.6%)であった。三番目に多い理由としては、10歳代では「楽ができる」(13.3%)、20~30歳代では「面倒だから」(8.1~9.7%)、40歳代では「特別な日」(9.8%)であった。

### 5. 個食について

家族が一緒に食卓を囲んでいても、各自が好きなものを食べる「個食」の1週間あたりの回数を、母親の年齢区分別に表18に示す。「0回」が最も多く、10歳代、40歳代では約50%、20~30歳代では約63%であった。二番目に多いのは「0.5~1回」で、10歳代、40歳代では約13%、20~30歳代では約8%であった。

各自が好きなものを食べる「個食」についての思いを、母親の年齢区分別に表19に示す。「家族で同じものを食べるほうがよい」が最も多く、10歳代では60.0%、20~40歳代では約70%であった。「それぞれ好きなものが食べられてよい」は、10歳代では約13%であったが、20~40歳代では約7%と少なかった。「どちらでもよい」も10歳代が20.0%と多く、20~40歳代は約14%と少なかった。

### 6. 食事の準備に必要な知識や技術について

食品を選んだり、食事を準備したりするために必要な知識や技術の有無を、母親の年齢区分別に表20に示す。「まあまあある」が、最も多く全年代の平均で約59%で

あり、「十分にある」と合わせると約64%の母親は調理の知識や技術には不足がないと回答していた。10歳代は「あまりない」は他の年代の1/3程度の約13%と少なかったが、「全くない」とした者が他の年代の10倍以上の20.0%であった。20~40歳代は、「あまりない」が約31%、「まったくない」が約1.3%であった。

## 7. 食生活で普段行っていることについて

自分が、食生活で普段行っていることを尋ねた結果を、母親の年齢区分別に表21-1に示す。10歳代の母親で50%以上は、多い順に「楽しい雰囲気です」を、「食べ物を無駄にしない」「いただきます」「ごちそうさま」を言う」「好き嫌いをしない」「家族や友人と共に食べる」「よく噛んで食べる」「旬の食べ物を食べる」「料理を作る」「食事を通して健康のことを考える」であった。20~40歳代の50%以上が選択した項目は、多い順に「いただきます」「ごちそうさま」を言う」「料理を作る」「楽しい雰囲気です」を、「食べ物を無駄にしない」「一日3食、規則正しく食べる」「食事の栄養バランスを考える」「好き嫌いをしない」「旬の食べ物を食べる」「家族や友人と共に食べる」であった。10歳代においてもほぼ同様の結果が得られたが、「一日3食、規則正しく食べる」「食事の栄養バランスを考える」の項目については50%以下で、他の年代よりも少なかった。母親の年齢が高くなるに従い増加したのは「食事の栄養バランスを考える」「旬の食べ物を食べる」「食べ物に対する感謝の気持ちをもつ」「食材・食品の選び方に注意する」「食品の安全性を考える」「食品添加物について興味をもつ」「家族や友人と栄養や健康について考える」「食品表示について興味をもつ」「食品の生産や流通過程に興味をもつ」であり、回答者が自身の健康状態を意識している様子がうかがわれた。

自分が、食生活で普段行っていることを尋ねた結果を、末子の年齢区分別に表21-2に示す。末子が小学校高学年になると増加した項目は、母親の年齢が高くなるに従い増加した項目と同じものも多かったが、それ以外に「食べ物を無駄にしない」「食事のマナーを身につける」もあげられていた。末子が小学校低学年の母親は、「食べ物を無駄にしない」「好き嫌いをしない」「食事のマナーを身につける」「食事とおして健康のことを考える」「よく噛んで食べる」「食べ物に対する感謝の気持ちをもつ」「食べ物の栄養素について興味をもつ」「いろいろな食べ物の味を体験する」「食生活を見直す」の項目が、末子が他の年齢の子どもをもつ母親に比べて1/3~1/2と少なかった。一方、「家族や友人と栄養や健康について考える」は、末子が就学前の母親より約1.5倍高く、食生活のことを気にはしているが、実行が伴っていないことが明らかになった。

## 8. 食生活への関心について

食生活への関心の程度を、母親の年齢区分別に表22

に示す。全ての年代の平均では「関心がある」は約36%、「どちらかといえば関心がある」は約47%であり、80%以上が食生活に何らかの関心は示していた。しかしながら、「わからない」は約10%、「どちらかといえば関心がない」も約3%いた。特に10歳代においては、他の年代に比べ「わからない」は約2.4倍、「どちらかといえば関心がない」は約4.4倍多く、関心の低い者が多かった。

関心のある食生活の問題について、母親の年齢区分別に表23に示す。年齢が高くなるに従い「生活習慣病」「食品の安全性」「減農法など自然環境を考えた食糧生産」「食料の自給率の低下」「テレビなどでの食生活情報の氾濫」が増加した。「肥満ややせ」「不規則な食事など食生活の乱れ」「食物アレルギー」は、全ての年代で関心が高かった。一方、「消費者と生産者の交流や信頼関係の希薄化」「地域の食文化継承の衰退」は、5%程度の関心しか示していなかった。

食生活に関心がない理由を、母親の年齢区分別に表24に示す。全ての年代の平均では、多い順番に「特に理由はない」「忙しいから」「食生活のことはよくわからないから」「問題がないから」「経済的な理由」であった。しかし、10歳代では他の年代に比べて「食生活のことがよくわからないから」は約4.5倍、「経済的な理由」が約6.3倍も多かった。

## 9. 健康的な食生活を教えるための知識や方法について

子どもに健康的な食生活を教えるための知識の有無を、母親の年齢区分別に表25に示す。「ある」とした者は年齢が高くなるに従いその割合は増加して、全体で約43%であった。しかし、「なし」とした者は約53%で過半数を超えていた。

子どもに健康的な食生活を教えるための方法を知っている割合を、母親の年齢区分別に表26に示す。「知っている」のは10歳代と40歳代では50%を越えていたが、20~30歳代では約40%と低かった。

子どもに健康的な食生活を教えるための知識や方法を知りたいと思う割合を、母親の年齢区分別に表27に示す。全ての年代の90%以上の母親は、知りたいと思っていた。しかし、知りたいと思わない者も約6%にみられ、特に10歳代だけをみるとその割合は、約13%と高かった。

子どもに教える食生活の情報が提供される形として適切と思うものを、母親の年齢区分別に表28-1に示す。多い順に「本やパンフレット」約67%、「テレビ」約48%、「教室・講座」約41%、「インターネット」約31%、「相談（電話や窓口など）」約30%であり、日常、見かけることの多い「ポスター」は約8%と少なかった。10歳代では「本やパンフレット」が他の年代より10%以上少なかった。

子どもに教える食生活の情報が提供される形として適切と思うものを、末子の年齢区分別に表28-2に示す。末子が就学前の子どもの場合には、「相談（電話や窓口な

ど)が、末子が小学生以上の場合よりも約2倍多かった。「新聞」は末子が小学校高学年で約1.7倍多かった。末子が小学校低学年では、末子が他の年齢と比べて「インターネット」が約1/5と少なかった。一方、「ポスター」は末子が小学校低学年では約2.5倍多かった。

子どもに教える食生活の情報がどこから提供されるのが適切と思うかを、母親の年齢区別に表29-1に示す。全ての年代を平均すると多い順に、「保健所・保健センター」約74%、「地域子育て支援センター」約54%、「保育所・幼稚園」約48%、「医療機関」約43%であった。年齢区別でみると、10歳代では他の年齢区分の人に比べて「地域子育て支援センター」は約2/3と少ないが、「子育て経験のある人」は約3倍多かった。40歳代は子どもが学齢期であることが多いために、「学校」が他の年代よりも約1.9倍多かった。

子どもに教える食生活の情報がどこから提供されるのが適切と思うかを、末子の年齢区別に表29-2に示す。末子が就学前では「保育所・幼稚園」「スーパーマーケット」「子育て経験のある人」が多く、末子が小学生では「学校」が多かった。

子どもに健康的な食習慣を形成させるための場所として、家庭以外に適切であると思う場所を、母親の年齢区別に表30-1に示す。全ての年代を平均すると、「保育所・幼稚園」約63%、「保健所・保健センター」約52%が多かった。母親の年齢区別でみると、他の年代に比べて、30歳代は「保育所・幼稚園」が多く、40歳代は「学校」が多かった。

子どもに健康的な食習慣を形成させるための場所として、家庭以外に適切であると思う場所を、末子の年齢区別に表30-2に示す。末子が就学前では、「保育所・幼稚園」「保健所・保健センター」が多く、末子が小学生では「学校」が多かった。末子が小学校低学年の場合には、末子が他の年齢のものに比べて、「地域子育て支援センター」は約40%と少なく、「子育てサークル」は約2.5倍多かった。

## 10. 食育について

「食育」という言葉の認知度を、母親の年齢区別に表31に示す。知っている母親は、10歳代では約40%とたいへん少なかったが、20歳代になると約82%まで増加し、それ以降、30歳代約89%、40歳代約92%と増加した。

食育の内容に当てはまるものとしてあげられた項目を、母親の年齢区別に表32-1に示す。母親の年齢が高くなるに伴い、「食事の栄養バランスを考える」「食を通して健康について学ぶ」「食べ物を無駄にしない」「自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちをもつ」「旬の食べ物を食べる」などの項目が増加した。10歳代では、他の年代に比べ、「一3食、規則正しく食べる」は約70%、「食を通して健康について学ぶ」は約65%、「食べ物を無駄に

しない」は約62%、「自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちをもつ」は約65%の回答にとどまっていた。

食育の内容に当てはまるものとしてあげられた項目を、末子の年齢区別に表32-2に示す。末子が小学校高学年になると、「食事の栄養バランスを考える」「食を通して健康について学ぶ」「食べ物の栄養素について学ぶ」が増加して、母親自身の健康志向と共に、子どもの健康管理にも意識が高まっている様子がみられた。一方、末子が小学校低学年では、「楽しい雰囲気です食事する」「食事の栄養バランスを考える」「食べ物を無駄にしない」が、末子が他の年齢のものに比べて、約10~15%少なかった。

## 11. 日常食の配膳について

日常食のご飯、みそ汁、主菜、副菜の配膳(図33-1~33-4)と、箸の位置(図33-5)を、母親の年齢区別に示す。表のタイトル右下(表33-1)はみそ汁が、左下(図33-2)はご飯が、右上(図33-3)は主菜が、左上(図33-4)は副菜が正しい配膳となる。みそ汁の位置の正答率は、10歳代は約48%と低く、20~40歳代においても約75%にとどまった。ご飯の位置の正答率は、10歳代では約67%、20~40歳代においても約83%であった。主菜の位置の正答率は、10歳代は約53%、20~40歳代においては約33%と低かった。また、副菜の位置の正答率についても、10歳代は約47%、20~40歳代においては約39%と低かった。箸については、回答したほとんどの者は、正しい位置を選んでいた。

## IV. 考察

### 1. 母親と子どもの朝食摂取状況について

平成17年度乳幼児栄養調査結果報告<sup>12)</sup>と同様に、本研究においても母親の朝食摂取頻度が低下するほど、子どもの朝食摂取頻度も低下していた。また、母親の主観的な判断ではあるが、母親の健康状態が「あまり良くない」と、子どもの健康状態も「あまり良くない」など、母子の状況が似ていることが本研究結果から明らかにされた。これは、母親の生活習慣、体調が、子どもにも強く影響することを意味している。子どもが幼いうちは、自分で食事の用意をすることは困難であるために、子どもの朝食欠食を予防するためには、親への指導が必要となる。母親の朝食の欠食理由は、多い順に「時間がない」「朝は食欲がない」であり、就学前の子どもは、「朝は食欲がない」が多く、小学生になると「時間がない」が増加した。この結果からは、母子共に朝は時間がなくて朝食を欠食してしまうのであれば、「手軽に作れる朝食メニュー」の紹介が栄養教育・指導としては、思い浮かぶところではある。しかし、それだけにとどまらずに、さらに根本に立ち返り、なぜ朝「時間がない」「食欲がない」のか、今回の調査では明らかにできなかった部分についても明らかにし、それを改善する方策をとることか

ら始める食育が必要とされているのではないかと思われる。今後、朝食欠食の減少に向けた取組みは、朝食のみとられることなく、生活全般の中で食の位置づけを確認すること、即ち、生活リズムを整え、食事のリズムの確立をめざすことに配慮した指導が重要である。なお、平成19年3月に厚生労働省より公表された「授乳・離乳の支援ガイド」<sup>13)</sup>においても、食事のリズムを大切に生活リズムを整えることが強調されている。

また、1週間のうちで主食、主菜、副菜のそろった食事が13回以下、即ち1日平均で2回に満たない母親が約62%と大変多いことから、今後、母子保健関係者には、欠食をなくす指導と合わせて、食事内容にまで踏み込んだ具体的かつ、実践的な食生活指導が求められていると考える。

## 2. 母親の子どもへの食育について

食事を準備するために必要な知識や技術が「十分にある」「まあまあある」とした母親は、全体の約60%以上であった。一方、子どもに健康的な食生活を教えるための知識が「ある」とした母親、また、それを教えるための方法を知っている母親は、それぞれ全体の40%程度であった。この結果からは、日常の食事の準備をするために困らない程度の知識や技術はあるが、健康的な食生活に関して子どもに教育するために必要な知識や技術が不足していたり、教育方法も知らなかったりする母親の状況が推察される。保育所・幼稚園、保健所・保健センターなどで食育の取り組みが熱心に行われてはいるが、それらと連動して、家庭においても食育に取り組まなければ、子どもへの食育の効果はあまり期待できない。そこで、母子保健関係者は母親に対して、母親自身が子どもに教育することが可能となるように確実な知識・技術を伝えること、ならびに、子どもを教育するために必要なスキルを養成する指導が望まれる。

## 3. 母親の食育について

食育の認知度は、平成17年3月に財団法人食生活情報サービスセンターの実施した調査<sup>14)</sup>においては、47.9%であった。しかし、食育基本法の施行以来、様々な機関・組織において食育を推進していたり、食育推進基本計画の立案に向けた取り組みや実施をしたりしているところもある現状から、今回の調査では、食育の認知度は85.9%と大幅に増加している一方で、未だに10%以上の母親が食育の言葉さえも知らない状況にあることが明らかにされた。特に20歳代までの母親の認知度が低かったことから、今後は、受診率の高い乳幼児健康診査(健診)や、受講希望者の多い離乳食講座などの機会を生かして、比較的若い年齢の母親に向けた食育についての啓蒙活動が必要であると思われる。

母親が食育の内容として上位にあげていても、食生活で「普段行っている」割合の少なかったものは、「食を通

して健康について学ぶ」「自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちをもつ」「いろいろな食べ物の味を体験する」であった。即ち、これらの項目は、母親が食育と思って実践しようとしても、その実践には知識や技術が十分ではなかったり、その機会に恵まれていないものであると考えられる。そこで、母子保健関係者は、これらの項目については、特に専門的な立場からの教育・指導の推進や、機会を提供することが望まれる。

## 4. 食生活に関する情報の提供と食育の効果について

現在、多くの保健所・保健センターにおいては、母子対象の各種の教室や講座が開催され、そこで、作成あるいは購入したパンフレットやリーフレットなどが配布されている。本調査結果においても、その状況を反映して、食生活の情報提供先として最も多くあげられていたのは「保健所・保健センター」であり、「本やパンフレット」、「教室・講座」による情報提供を望む母親が多かった。

現在、食育は盛んに取り組まれているものの、その効果についての報告は少ない。「教室・講座」については、母親のニーズに合致した開催日時、内容になっているのか、また、「教室・講座」終了後に、アンケート調査などを実施し、理解度、満足度を確認することが行われることも必要となろう。なお、事後のアンケート調査は行っても、その結果を、次の事業計画、内容に活かしていない場合もあることから、事後調査結果の有効活用も望まれる。また、パンフレットやリーフレットは、その内容について十分な説明を受けたのかどうかにより、内容の理解度やその後の活用度が異なることから、配布時には丁寧な解説を加えること必要である。今後、母子保健指導にあたる者は、教室・講座の運営や、パンフレットやリーフレットの配布についても、作成に要した時間、費用に対して、母親の行動変容などにどの程度の効果があがっているのかなどの観点から、食育の効果を評価していくことが重要である。

## 5. 日常食の配膳について

日常食の配膳で、ご飯とみそ汁を正しい位置に置けない母親が、それぞれ約16%、25%存在した。特に10歳代の母親においては、誤った位置に配膳する者が多かった。また、主菜、副菜についても、正しい位置に置けない母親は、それぞれ全体の約2/3とたいへん多く、正しい配膳を知らない、あるいは配膳に配慮しない者が多数存在することが明らかにされた。日本人はご飯とおかずを交互に食べて、本来味のないごはんをおかずの味で味付けして食べているが、これは“口中調味”という日本独特の食べ方である。この“口中調味”の食べ方は、おかずからのたんぱく質や脂質の摂りすぎを防ぎ、ご飯を中心に多種類の食品を組み合わせることで、栄養バランスを整えたり、一口ずつ味を切り替えることで、食事全体の味わいをそれぞれに楽しむことができる<sup>15)</sup>。“口中

調味”の食べ方をするためには、正しい配膳をすることが、箸の動きや食器を持つ手の動きをスムーズにする。しかし、近年は、一種類のおかずばかりを先に食べて、食べ終わると次のおかずを食べ、最後にまだ空腹であればご飯を食べるといったような“ばっかり食い”、“ご飯軽視”の者も多くみられ、食べ方の乱れが危惧される。正しい配膳は、“どのように食べるか”から始まり、“自分の適量”を知り、“味の調和”を楽しむことにもつながる食育である。従来は、配膳、箸や食器の上げ下ろしは、各家庭内において教育されるものと考えられ、そこに踏み込んだ教育・指導をすることはほとんどなかった。本研究結果から、家庭内で配膳がおろそかにされている様子が明らかにされたことから、食育に携わる者は、献立内容の栄養バランスの指導と共に、正しい配膳を示し、その必要性について教育することも重要であると考えられる。

なお、近年はお茶や水などの無糖飲料ではなく、果汁、清涼飲料水などの甘味飲料を摂取しながら、食事をする者がいる。甘味飲料を食事中に摂取することは、料理の微妙な味わいを感知しづらくしたり、急激に血糖値をあげたり、また、エネルギーの過剰摂取も招来しやすいことから、好ましい食習慣であるとは言いがたい。そこで、これについても改善に向けた教育が、今後必要であると思われる。

## V. 結論

食育は、各自治体や各種の機関・組織において実施されているが、今後は若い世代の母親に対して、食育を重点的に行うこと、また、自分では食生活の知識があるものの、それを子どもに教えることに自信がなかったり、教える方法を知らない母親も多いことから、母親に対して食生活の正確な知識や技術を伝えること、ならびに母親から子どもへの教授法を、食育に取り入れることが、食育をより効果的に推進していくために重要であることが明らかにされた。さらに、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている母親が大変少ないことから、欠食をなくすことと合わせて、食事内容にまで踏み込んだ具体的かつ、実践的な食育が求められていることが示唆された。

保健所・保健センターの各種「教室・講座」において取り組まれている食育については、費用対効果などの視点から、その効果を評価していくことも重要である。

正しい配膳方法を理解している母親が大変少ないことから、食育は従来の栄養素や食品についての教育だけにとどまらず、食事のマナー、配膳など、食をとりまく環境にも配慮して推進していく必要性が改めて確認された。

子どもの食育の最終目標である「楽しく食べる子どもに」を目指すには、保健所・保健センターの母子保健関係者が中心となり、多職種・多機関と連携をとりながら母親に対する食育も合わせて実施していくことが重要で

あると考える。

## 謝辞

稿を終えるにあたり、本調査に多大なるご援助、ご協力をいただきました財団法人家庭保健生活指導センター職員の皆様、財団法人家庭保健生活指導センターの運営する子育て相談室の母子保健相談員の皆様、小学生以下の子どもをもつお母様方に心より感謝申し上げます。

## 文献

- 1) 「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」、「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）」のあり方に関する検討会」報告書、厚生労働省雇用均等・児童家庭局、2004年2月。
- 2) 「妊産婦のための食生活指針」－「健やか親子21」推進検討会報告書－「健やか親子21」推進検討会（食を通じた妊産婦の健康支援方策研究会）厚生労働省雇用均等・児童家庭局、2006年2月。
- 3) Barker DJ, Winter PD, Osmond C, Margetts B, Simmond SJ. Weight in infancy and death from ischaemic heart disease. *Lancet*. 2 (8663) :577-580, 1982.
- 4) Phipps K, Barker DJ, Hales CN, Fall CH, Osmond C, Clark PM. Fetal growth and impaired glucose tolerance in men and women. *Diabetologia*. 36 (3):225-228, 1993.
- 5) Fowden AL, Giussani DA, Forhead AJ. Endocrine and metabolic programming during intrauterine development. *Early Hum Dev*. 81:723-734, 2005.
- 6) Stocker CJ, Arch JR, Cawthorne MA. Fetal origins of insulin resistance and obesity. *Proc Nutr Soc*. 64 (2) :143-151, 2005.
- 7) Bertram C, Trowern AR, Copin N, Jackson AA, Whorwood CB. The maternal diet during pregnancy programs altered expression of the glucocorticoid receptor and type 2 11beta-hydroxysteroid dehydrogenase: potential molecular mechanisms underlying the programming of hypertension in utero. *Endocrinology*. 142:2841-2853, 2001.
- 8) 酒井治子他著、食育実践の事例、乳幼児の食育実践へのアプローチ、財団法人日本児童福祉協会編、財団法人児童育成協会児童給食事業部発行、東京、76-174、2004年9月。
- 9) 師岡章他著、食育の視点を含んだカリキュラムの実際、実践例、乳幼児期における食育カリキュラムの開発－地域の農作物生産者との連携を軸として－、2004年度食育実証研究助成（食育推進手法の実証的研究助成）成果報告書、農林水産省平成16年度「食育推進・実証活動支援事業」、主任研究者 師岡章、14-50、2005年3月。
- 10) 師岡章、地域の大人とのふれあいを通して乳幼児期に豊かな食育体験を、自然と人間を結ぶ、農山漁村文化協会、9月号、4-11、2005年9月。

- 11) 酒井治子、師岡章、保育所での食育実践状況、乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラムの開発と評価に関する研究、厚生労働省科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）分担研究報告書、主任研究者 酒井治子、2006年3月。
- 12) 「平成17年度乳幼児栄養調査結果報告」、厚生労働省雇用均等。児童家庭局母子保健課。2006年6月
- 13) 「授乳・離乳の支援ガイド」、厚生労働省、2007年3月。
- 14) 「食生活指針・食育に関する認知度調査報告書」（平成16年度総合的な情報提供事業）、財団法人食生活情報サービスセンター、2005年3月。
- 15) 鈴木正成：口中調味の食べ方文化、実践的スポーツ栄養学改訂新版、文光堂、東京、197-199、2006年7月。

表1 年齢区分別子どもの数

子どもの数	母親の年齢					合計 (2579人)
	10歳代 (15人)	20歳代 (845人)	30歳代 (1596人)	40歳代 (123人)		
1	12 (80.0)	642 (76.0)	865 (54.2)	52 (42.3)	1571 (60.9)	
2	3 (20.0)	180 (21.3)	566 (35.5)	45 (36.6)	794 (30.8)	
3	0 (0.0)	21 (2.5)	146 (9.1)	21 (17.1)	188 (7.3)	
4	0 (0.0)	2 (0.2)	19 (1.2)	5 (4.1)	26 (1.0)	

表2 子どもの保育形態

	乳児 (0～11ヶ月) (1441人)	幼児 (1歳) (668人)	幼児 (2歳～就学 (1204人)	小学校低学年 (1～3年生) (286人)	小学校高学年 (4～6年生) (133人)	合計 (3732人)
	家庭	1386 (96.2)	589 (88.2)	518 (43.0)	6 (2.1)	1 (0.8)
保育所、幼稚園	23 (1.6)	61 (9.1)	663 (55.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	747 (20.0)
学校	1 (0.1)	0 (0.0)	5 (0.4)	268 (93.7)	130 (97.7)	404 (10.8)
その他	7 (0.5)	11 (1.6)	9 (0.7)	10 (3.5)	2 (1.5)	39 (1.0)
無回答	24 (1.7)	7 (1.0)	9 (0.7)	2 (0.7)	0 (0.0)	42 (1.1)

表3 母親の勤務(労働)時間

	母親の年齢				
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	合計
就業数(率)	2 (13.3)	106 (12.5)	287 (18.0)	46 (37.4)	441 (17.1)
平均値±標準偏差	5.0 4.2	19.3 15.9	22.1 16.7	24.5 18.7	21.6 16.8

表4 家族構成

	母親の年齢				
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	合計
核家族	7 (46.7)	674 (79.8)	1286 (80.6)	95 (77.2)	2062 (80.0)
祖父母と同居	8 (53.3)	143 (16.9)	269 (16.9)	24 (19.5)	444 (17.2)
その他	0 (0.0)	13 (1.5)	7 (0.4)	0 (0.0)	20 (0.8)
無回答	0 (0.0)	15 (1.8)	34 (2.1)	4 (3.3)	53 (2.1)

表5 母親と子どもの健康状態

子ども	母親				合計
	とても良い	普通	あまり 良くない	良くない	
とても良い	1096 (89.8)	765 (32.8)	69 (39.4)	9 (69.2)	1939 (51.9)
普通	120 (9.8)	1537 (66.0)	91 (52.0)	1 (7.7)	1749 (46.8)
あまり良くない	3 (0.2)	27 (1.2)	12 (6.9)	3 (23.1)	45 (1.2)
良くない	1 (0.1)	0 (0.0)	3 (1.7)	0 (0.0)	4 (0.1)
合計	1220 (100.0)	2329 (100.0)	175 (100.0)	13 (100.0)	3737 (100.0)

表6 母親の朝食摂取頻度

	母親の年齢				
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	合計
毎日	8 (53.3)	672 (79.5)	1417 (88.8)	106 (86.2)	2203 (85.4)
週4日以上	1 (6.7)	65 (7.7)	80 (5.0)	6 (4.9)	152 (5.9)
週2、3日	2 (13.3)	46 (5.4)	34 (2.1)	4 (3.3)	86 (3.3)
週1日	0 (0.0)	5 (0.6)	1 (0.1)	0 0.0	6 (0.2)
ほとんど食べない	4 (26.7)	39 (4.6)	36 (2.3)	5 (4.1)	84 (3.3)
無回答	0 (0.0)	18 (2.1)	28 (1.8)	2 (1.6)	48 (1.9)

表7 母親と子どもの朝食摂取頻度

	母親の朝食を食べる頻度										合計		
	毎日		週4日以上		週2、3日		週1日		ほとんど				
乳児(0～11ヶ月)													
毎日	803	(92.2)	50	(87.7)	35	(79.5)	1	(50.0)	30	(81.1)	919	(90.9)	
週4日以上	9	(1.0)	3	(5.3)	2	(4.5)	1	(50.0)	0	(0.0)	15	(1.5)	
週2、3日	5	(0.6)	1	(1.8)	1	(2.3)	0	(0.1)	1	(2.7)	8	(0.8)	
週1日	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.3)	0	(0.1)	0	(0.0)	1	(0.1)	
ほとんど食べない	54	(6.2)	3	(5.3)	5	(11.4)	0	(0.1)	6	(16.2)	68	(6.7)	
合計	871	(100.0)	57	(100.0)	44	(100.0)	2	(100.0)	37	(100.0)	1011	(100.0)	
幼児(1歳)													
毎日	549	(97.5)	29	(74.4)	15	(75.0)	1	(50.0)	12	(80.0)	606	(94.8)	
週4日以上	9	(1.6)	9	(23.1)	3	(15.0)	0	(0.1)	1	(6.7)	22	(3.4)	
週2、3日	5	(0.9)	0	(0.0)	1	(5.0)	0	(0.1)	1	(6.7)	7	(1.1)	
週1日	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(50.0)	0	(0.0)	1	(0.2)	
ほとんど食べない	0	(0.0)	1	(2.6)	1	(5.0)	0	(0.1)	1	(6.7)	3	(0.5)	
合計	563	(100.0)	39	(100.0)	20	(100.0)	2	(100.0)	15	(100.0)	639	(100.0)	
幼児(2歳～就学前)													
毎日	1033	(97.6)	44	(78.6)	28	(93.3)	4	(100.0)	27	(79.4)	1136	(96.1)	
週4日以上	16	(1.5)	11	(19.6)	2	(6.7)	0	(0.0)	2	(5.9)	31	(2.6)	
週2、3日	6	(0.6)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.9)	7	(0.6)	
ほとんど食べない	3	(0.3)	1	(1.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	4	(11.8)	8	(0.7)	
合計	1058	(100.0)	56	(100.0)	30	(100.0)	4	(100.0)	34	(100.0)	1182	(100.0)	
小学校低学年(1～3年生)													
毎日	244	(97.6)	6	(75.0)	4	(50.0)			14	(93.3)	268	(95.4)	
週4日以上	6	(2.4)	2	(25.0)	3	(37.5)			0	(0.0)	11	(3.9)	
週2、3日	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(12.5)			0	(0.0)	1	(0.4)	
ほとんど食べない	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)			1	(6.7)	1	(0.4)	
合計	250	(100.0)	8	(100.0)	8	(100.0)			15	(100.0)	281	(100.0)	
小学校高学年(4～6年生)													
毎日	120	(99.2)	1	(50.0)	5	(100.0)			2	(100.0)	128	(98.5)	
週4日以上	1	(0.1)	0	(0.0)	0	(0.0)			0	(0.1)	1	(0.8)	
ほとんど食べない	0	(0.0)	1	(0.1)	0	(0.0)			0	(0.1)	1	(0.8)	
合計	121	(13.9)	2	(0.2)	5	(100.0)			2	(100.0)	130	(100.0)	

表8 母親が朝食を食べない理由

	母親の年齢								合計	
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代			
時間がない	2	(40.0)	63	(47.7)	66	(56.9)	5	(38.5)	136	(51.1)
朝は食欲がない	0	(0.0)	45	(34.1)	34	(29.3)	5	(38.5)	84	(31.6)
朝食が作れない	1	(20.0)	9	(6.8)	7	(6.0)	1	(7.7)	18	(6.8)
作ってくれる人がいない	1	(20.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(7.7)	2	(0.8)
調理が苦手	0	(0.0)	1	(0.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.4)
その他	1	(20.0)	15	(11.4)	10	(8.6)	3	(23.1)	29	(10.9)
合計	5	(100.0)	132	(100.0)	116	(100.0)	13	(100.0)	266	(100.0)

表9 子どもの食べない理由

頻度	子どもの年齢										合計	
	乳児		幼児(1歳)		幼児		小学校低学年		小学校高学年			
授乳中	77	(42.1)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.1)	77	(29.1)
朝は食欲がない	2	(1.1)	8	(29.6)	20	(47.6)	4	(36.4)	1	(50.0)	35	(13.2)
離乳期の為	26	(14.2)	2	(7.4)	1	(2.4)	0	(0.0)	0	(0.1)	29	(10.9)
時間がない	1	(0.5)	4	(14.8)	11	(26.2)	7	(63.6)	1	(50.0)	24	(9.1)
作ってくれる人がいない	2	(1.1)	1	(3.7)	1	(2.4)	0	(0.0)	0	(0.1)	4	(1.5)
調理が苦手	1	(0.5)	1	(3.7)	1	(2.4)	0	(0.0)	0	(0.1)	3	(1.1)
朝食が作れない	1	(0.5)	0	(0.0)	1	(2.4)	0	(0.0)	0	(0.1)	2	(0.8)
その他	73	(39.9)	11	(40.7)	7	(16.7)	0	(0.0)	0	(0.1)	91	(34.3)
合計	183	(100.0)	27	(100.0)	42	(100.0)	11	(100.0)	2	(100.0)	265	(100.0)

表10 食事がおいしいと感じるか

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
たいていおいしい	14	(93.3)	729	(86.3)	1384	(86.7)	110	(89.4)	2237	(86.7)
時々おいしい	0	(0.0)	84	(9.9)	163	(10.2)	10	(8.1)	257	(10.0)
おいしいと感じることは あまりない	1	(6.7)	6	(0.7)	15	(0.9)	0	(0.0)	22	(0.9)
おいしいと感じない	0	(0.0)	3	(0.4)	4	(0.3)	0	(0.0)	7	(0.3)
何も感じない	0	(0.0)	2	(0.2)	7	(0.4)	0	(0.0)	9	(0.3)
無回答	0	(0.0)	21	(2.5)	23	(1.4)	3	(2.4)	47	(1.8)

表11 1週間の食事回数(週)

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
14回未満	0	(0.0)	9	(1.1)	6	(0.4)	2	(1.6)	17	(0.7)
14回	3	(20.0)	40	(4.7)	36	(2.3)	2	(1.6)	81	(3.1)
14.1～20回	3	(20.0)	159	(18.8)	209	(13.1)	16	(13.0)	387	(15.0)
21回	9	(60.0)	613	(72.5)	1313	(82.3)	100	(81.3)	2035	(78.9)
21.1回以上	0	(0.0)	9	(1.1)	15	(0.9)	1	(0.8)	25	(1.0)
無回答	15	(100.0)	15	(1.8)	17	(1.1)	2	(1.6)	34	(1.3)

表12 ご飯食回数(週)

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
7回未満	0	(0.0)	24	(2.8)	30	(1.9)	2	(1.6)	56	(2.2)
7回	0	(0.0)	65	(7.7)	98	(6.1)	3	(2.4)	166	(6.4)
7.1～13回	3	(20.0)	187	(22.1)	326	(20.4)	22	(17.9)	538	(20.9)
14回	3	(20.0)	202	(23.9)	411	(25.8)	34	(27.6)	650	(25.2)
14.1～20回	5	(33.3)	275	(32.5)	575	(36.0)	48	(39.0)	903	(35.0)
21回	4	(26.7)	70	(8.3)	126	(7.9)	11	(8.9)	211	(8.2)
21.1回以上	0	(0.0)	4	(0.5)	0	(0.0)	1	(0.8)	5	(0.2)
無回答	0	(0.0)	18	(2.1)	30	(1.9)	2	(1.6)	50	(1.9)

表13 主食・主菜・副菜のそろった食事回数(週)

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
7回未満	3	(20.0)	46	(5.4)	83	(5.2)	4	(3.3)	136	(5.3)
7回	0	(0.0)	177	(20.9)	275	(17.2)	20	(16.3)	472	(18.3)
7.1～13回	2	(13.3)	353	(41.8)	576	(36.1)	47	(38.2)	978	(37.9)
14回	2	(13.3)	138	(16.3)	263	(16.5)	23	(18.7)	426	(16.5)
14.1～20回	3	(20.0)	178	(21.1)	400	(25.1)	24	(19.5)	605	(23.5)
21回	4	(26.7)	90	(10.7)	227	(14.2)	20	(16.3)	341	(13.2)
21.1回以上	0	(0.0)	1	(0.1)	1	(0.1)	1	(0.8)	3	(0.1)
無回答	1	(6.7)	39	(4.6)	46	(2.9)	4	(3.3)	90	(3.5)

表14 家庭での調理回数(週)

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
7回未満	4	(26.7)	67	(7.9)	83	(5.2)	2	(1.6)	156	(6.0)
7回	2	(13.3)	62	(7.3)	99	(6.2)	6	(4.9)	169	(6.6)
7.1～13回	2	(13.3)	79	(9.3)	120	(7.5)	11	(8.9)	212	(8.2)
14回	2	(13.3)	92	(10.9)	173	(10.8)	22	(17.9)	289	(11.2)
14.1～17回	0	(0.0)	115	(13.6)	265	(16.6)	19	(15.4)	399	(15.5)
18回	0	(0.0)	89	(10.5)	180	(11.3)	19	(15.4)	288	(11.2)
18.1～20回	0	(0.0)	126	(14.9)	274	(17.2)	18	(14.6)	418	(16.2)
21回	4	(26.7)	187	(22.1)	365	(22.9)	22	(17.9)	578	(22.4)
21.1回以上	0	(0.0)	7	(0.8)	0	(0.0)	0	(0.0)	7	(0.3)
無回答	1	(6.7)	21	(2.5)	37	(2.3)	4	(3.3)	63	(2.4)

表15 外食回数(週)

	母親の年齢									
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		合計	
0回	2	(13.3)	156	(18.5)	270	(16.9)	24	(19.5)	452	(17.5)
1回未満	2	(13.3)	64	(7.6)	88	(5.5)	12	(9.8)	166	(6.4)
1回	5	(33.3)	259	(30.7)	481	(30.1)	34	(27.6)	779	(30.2)
1.1～2回	2	(13.3)	184	(21.8)	346	(21.7)	25	(20.3)	557	(21.6)
2.1～3回	0	(0.0)	67	(7.9)	162	(10.2)	14	(11.4)	243	(9.4)
4回以上	4	(26.7)	88	(10.4)	204	(12.8)	12	(9.8)	308	(11.9)
無回答	0	(0.0)	27	(3.2)	45	(2.8)	2	(1.6)	74	(2.9)

表16 記入者年齢 区分別家族がそろった食事(週)

	記入者年齢								合計	
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代			
2回未満	1	(6.7)	48	(5.7)	80	(5.0)	5	(4.1)	134	(5.2)
2回	0	(0.0)	50	(5.9)	89	(5.6)	9	(7.3)	148	(5.7)
2.1~6回	2	(13.3)	152	(18.0)	318	(19.9)	21	(17.1)	493	(19.1)
7回	8	(53.3)	182	(21.5)	270	(16.9)	22	(17.9)	482	(18.7)
7.1~13回	0	(0.0)	164	(19.4)	354	(22.2)	36	(29.3)	554	(21.5)
14回	1	(6.7)	89	(10.5)	176	(11.0)	12	(9.8)	278	(10.8)
14.1~20回	1	(6.7)	77	(9.1)	175	(11.0)	13	(10.6)	266	(10.3)
21回	2	(13.3)	47	(5.6)	87	(5.5)	2	(1.6)	138	(5.4)
22回以上	0	(0.0)	1	(0.1)	2	(0.1)	0	(0.0)	3	(0.1)
無回答	0	(0.0)	35	(4.1)	45	(2.8)	3	(2.4)	83	(3.2)

表17 外食する理由

	記入者年齢								合計	
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代			
気分転換	5	(33.3)	400	(47.3)	712	(44.6)	47	(38.2)	1164	(45.1)
おいしい料理	3	(20.0)	99	(11.7)	153	(9.6)	11	(8.9)	266	(10.3)
面倒だから	1	(6.7)	82	(9.7)	130	(8.1)	18	(14.6)	231	(9.0)
特別な日	0	(0.0)	41	(4.9)	111	(7.0)	12	(9.8)	164	(6.4)
楽ができる	2	(13.3)	50	(5.9)	93	(5.8)	2	(1.6)	147	(5.7)
家族がそろう	0	(0.0)	43	(5.1)	87	(5.5)	4	(3.3)	134	(5.2)
子どもが喜ぶ	0	(0.0)	24	(2.8)	96	(6.0)	10	(8.1)	130	(5.0)
各自好みのものが 食べられる	0	(0.0)	12	(1.4)	20	(1.3)	3	(2.4)	35	(1.4)
その他	0	(0.0)	43	(5.1)	120	(7.5)	8	(6.5)	171	(6.6)
無回答	6	(40.0)	162	(19.2)	272	(17.0)	22	(17.9)	462	(17.9)

表18 個食の回数

	母親の年齢								合計	
	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代			
0回	7	(46.7)	531	(62.8)	998	(62.5)	62.0	(50.4)	1598	(62.0)
0.5~1回	2	(13.3)	70	(8.3)	129	(8.1)	16	(13.0)	217	(8.4)
1.1~2回	0	0.0	64	(7.6)	124	(7.8)	9	(7.3)	197	(7.6)
2.1~3回	2	(13.3)	47	(5.6)	87	(5.5)	6	(4.9)	142	(5.5)
3.1~6回	0	0.0	46	(5.4)	91	(5.7)	15	(12.2)	152	(5.9)
6.1~13回	1	(6.7)	43	(5.1)	88	(5.5)	9	(7.3)	141	(5.5)
13.1~21回	0	(0.0)	10	(1.2)	16	(1.0)	1	(0.8)	27	(1.0)
21回	0	(0.0)	2	(0.2)	7	(0.4)	1	(0.8)	10	(0.4)
無回答	3	(20.0)	32	(3.8)	56	(3.5)	4	(3.3)	95	(3.7)

表19 自分の好みのものを食べることにについて

	母親の年齢								合計(%)	
	10歳代(%)		20歳代(%)		30歳代(%)		40歳代(%)			
それぞれ好きなものが 食べられてよい	2	(13.3)	66	(7.8)	90	(5.6)	11	(8.9)	169	(6.6)
家族で同じものを 食べる方がよい	9	(60.0)	569	(67.3)	1188	(74.4)	85	(69.1)	1851	(71.8)
どちらでもよい	3	(20.0)	135	(16.0)	185	(11.6)	17	(13.8)	340	(13.2)
わからない	1	(6.7)	30	(3.6)	60	(3.8)	4	(3.3)	95	(3.7)
無回答	0	(0.0)	45	(5.3)	74	(4.6)	7	(5.7)	126	(4.9)

表20 調理知識や技術

	母親の年齢								合計(%)	
	10歳代(%)		20歳代(%)		30歳代(%)		40歳代(%)			
十分にある	0	(0.0)	36	(4.3)	78	(4.9)	5	(4.1)	119	(4.6)
まあまあある	10	(66.7)	452	(53.5)	973	(61.0)	84	(68.3)	1519	(58.9)
あまりない	2	(13.3)	318	(37.6)	499	(31.3)	30	(24.4)	849	(32.9)
まったくない	3	(20.0)	17	(2.0)	21	(1.3)	1	(0.8)	42	(1.6)
無回答	0	(0.0)	22	(2.6)	25	(1.6)	3	(2.4)	50	(1.9)

表21-1 普段行っていること(母親の年齢区分別)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
「いただきます」「ごちそうさま」を言う	10 (66.7)	668 (79.1)	1330 (83.3)	101 (82.1)	2109 (81.8)
料理を作る	8 (53.3)	576 (68.2)	1112 (69.7)	89 (72.4)	1785 (69.2)
楽しい雰囲気です食事する	13 (86.7)	588 (69.6)	1061 (66.5)	80 (65.0)	1742 (67.5)
食べ物を無駄にしない	11 (73.3)	539 (63.8)	1065 (66.7)	84 (68.3)	1699 (65.9)
一日3食、規則正しく食べる	5 (33.3)	460 (54.4)	1030 (64.5)	79 (64.2)	1574 (61.0)
食事の栄養バランスを考える	6 (40.0)	478 (56.6)	987 (61.8)	83 (67.5)	1554 (60.3)
好き嫌いをしない	10 (66.7)	472 (55.9)	975 (61.1)	79 (64.2)	1536 (59.6)
旬の食べ物を食べる	9 (60.0)	454 (53.7)	981 (61.5)	81 (65.9)	1525 (59.1)
家族や友人と共に食べる	10 (66.7)	492 (58.2)	880 (55.1)	69 (56.1)	1451 (56.3)
食事のマナーを身につける	7 (46.7)	355 (42.0)	745 (46.7)	61 (49.6)	1168 (45.3)
食事をとおして健康のことを考える	8 (53.3)	355 (42.0)	740 (46.4)	58 (47.2)	1161 (45.0)
よく噛んで食べる	10 (66.7)	372 (44.0)	695 (43.5)	47 (38.2)	1124 (43.6)
食べ物に対する感謝の気持ちをもつ	5 (33.3)	323 (38.2)	720 (45.1)	68 (55.3)	1116 (43.3)
食材・食品の選び方に注意する	6 (40.0)	332 (39.3)	675 (42.3)	65 (52.8)	1078 (41.8)
食品の安全性を考える	5 (33.3)	313 (37.0)	668 (41.9)	65 (52.8)	1051 (40.8)
食べ物の栄養素について興味をもつ	5 (33.3)	321 (38.0)	674 (42.2)	50 (40.7)	1050 (40.7)
いろいろな食べ物の味を体験する	7 (46.7)	295 (34.9)	635 (39.8)	46 (37.4)	983 (38.1)
食品添加物について興味をもつ	4 (26.7)	249 (29.5)	593 (37.2)	52 (42.3)	898 (34.8)
家族や友人と栄養や健康について考える	2 (13.3)	234 (27.7)	461 (28.9)	39 (31.7)	736 (28.5)
食生活を見直す	4 (26.7)	204 (24.1)	393 (24.6)	32 (26.0)	633 (24.5)
食品表示について興味をもつ	3 (20.0)	197 (23.3)	367 (23.0)	39 (31.7)	606 (23.5)
食品の生産や流通過程に興味をもつ	0 (0.0)	103 (12.2)	238 (14.9)	21 (17.1)	362 (14.0)
無回答	0 (0.0)	19 (2.2)	25 (1.6)	3 (2.4)	47 (1.8)

表21-2 普段行っていること(末子の年齢区分別)

	末子の年齢					合計(2579人)
	乳児(1433人)	幼児(651人)	幼児(426人)	小学校低学(35人)	小学校高学(34人)	
「いただきます」「ごちそうさま」を言う	1155 (80.6)	529 (81.3)	372 (87.3)	25 (71.4)	28 (82.4)	2109 (81.8)
料理を作る	993 (69.3)	438 (67.3)	308 (72.3)	20 (57.1)	26 (76.5)	1785 (69.2)
楽しい雰囲気です食事する	979 (68.3)	439 (67.4)	280 (65.7)	20 (57.1)	24 (70.6)	1742 (67.5)
食べ物を無駄にしない	960 (67.0)	411 (63.1)	286 (67.1)	16 (45.7)	26 (76.5)	1699 (65.9)
一日食、規則正しく食べる	836 (58.3)	416 (63.9)	281 (66.0)	23 (65.7)	18 (52.9)	1574 (61.0)
食事の栄養バランスを考える	848 (59.2)	380 (58.4)	281 (66.0)	21 (60.0)	24 (70.6)	1554 (60.3)
好き嫌いをしない	851 (59.4)	384 (59.0)	266 (62.4)	15 (42.9)	20 (58.8)	1536 (59.6)
旬の食べ物を食べる	836 (58.3)	379 (58.2)	260 (61.0)	22 (62.9)	28 (82.4)	1525 (59.1)
家族や友人と共に食べる	798 (55.7)	350 (53.8)	263 (61.7)	21 (60.0)	19 (55.9)	1451 (56.3)
食事のマナーを身につける	603 (42.1)	310 (47.6)	225 (52.8)	9 (25.7)	21 (61.8)	1168 (45.3)
食事をとおして健康のことを考える	624 (43.5)	301 (46.2)	207 (48.6)	12 (34.3)	17 (50.0)	1161 (45.0)
よく噛んで食べる	589 (41.1)	298 (45.8)	215 (50.5)	9 (25.7)	13 (38.2)	1124 (43.6)
食べ物に対する感謝の気持ちをもつ	593 (41.4)	268 (41.2)	224 (52.6)	12 (34.3)	19 (55.9)	1116 (43.3)
食材・食品の選び方に注意する	582 (40.6)	258 (39.6)	204 (47.9)	13 (37.1)	21 (61.8)	1078 (41.8)
食品の安全性を考える	548 (38.2)	265 (40.7)	207 (48.6)	15 (42.9)	16 (47.1)	1051 (40.8)
食べ物の栄養素について興味をもつ	572 (39.9)	273 (41.9)	178 (41.8)	10 (28.6)	17 (50.0)	1050 (40.7)
いろいろな食べ物の味を体験する	529 (36.9)	272 (41.8)	166 (39.0)	5 (14.3)	11 (32.4)	983 (38.1)
食品添加物について興味をもつ	457 (31.9)	252 (38.7)	165 (38.7)	10 (28.6)	14 (41.2)	898 (34.8)
家族や友人と栄養や健康について考える	398 (27.8)	191 (29.3)	119 (27.9)	15 (42.9)	13 (38.2)	736 (28.5)
食生活を見直す	329 (23.0)	159 (24.4)	130 (30.5)	5 (14.3)	10 (29.4)	633 (24.5)
食品表示について興味をもつ	330 (23.0)	153 (23.5)	106 (24.9)	6 (17.1)	11 (32.4)	606 (23.5)
食品の生産や流通過程に興味をもつ	197 (13.7)	88 (13.5)	67 (15.7)	6 (17.1)	4 (11.8)	362 (14.0)
無回答	26 (1.8)	11 (1.7)	6 (1.4)	4 (11.4)	0 (0.0)	47 (1.8)

表22 食生活への関心

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
関心がある	4 (26.7)	283 (33.5)	600 (37.6)	49 (39.8)	936 (36.3)
どちらかといえば関心がある	4 (26.7)	379 (44.9)	776 (48.6)	55 (44.7)	1214 (47.1)
わからない	4 (26.7)	123 (14.6)	133 (8.3)	13 (10.6)	273 (10.6)
どちらかといえば関心がない	2 (13.3)	35 (4.1)	42 (2.6)	3 (2.4)	82 (3.2)
関心がない	1 (6.7)	2 (0.2)	7 (0.4)	0 (0.0)	10 (0.4)
無回答	0 (0.0)	23 (2.7)	38 (2.4)	3 (2.4)	64 (2.5)

表23 母親が関心のある食生活の問題

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
生活習慣病	6 (40.0)	447 (52.9)	928 (58.1)	82 (66.7)	1463 (56.7)	
食品の安全性	6 (40.0)	355 (42.0)	824 (51.6)	82 (66.7)	1267 (49.1)	
肥満ややせ	8 (53.3)	357 (42.2)	680 (42.6)	54 (43.9)	1099 (42.6)	
不規則な食事など食生活の乱れ	7 (46.7)	317 (37.5)	670 (42.0)	46 (37.4)	1040 (40.3)	
食物アレルギー	5 (33.3)	322 (38.1)	561 (35.2)	36 (29.3)	924 (35.8)	
減農法など自然環境を考えた食料生産	0 (0.0)	109 (12.9)	331 (20.7)	30 (24.4)	470 (18.2)	
食べ残しなど食品廃棄物	5 (33.3)	126 (14.9)	261 (16.4)	25 (20.3)	417 (16.2)	
食べ物に対する感謝の気持ちの薄	3 (20.0)	109 (12.9)	245 (15.4)	33 (26.8)	390 (15.1)	
食料の自給率の低下	0 (0.0)	62 (7.3)	153 (9.6)	21 (17.1)	236 (9.2)	
テレビなどでの食生活情報の氾濫	1 (6.7)	60 (7.1)	128 (8.0)	21 (17.1)	210 (8.1)	
経済性を優先する	5 (33.3)	67 (7.9)	110 (6.9)	15 (12.2)	197 (7.6)	
地域の食文化継承の衰退	1 (6.7)	40 (4.7)	85 (5.3)	8 (6.5)	134 (5.2)	
消費者と生産者の交流や信頼関係の希薄化	0 (0.0)	33 (3.9)	59 (3.7)	7 (5.7)	99 (3.8)	
その他	0 (0.0)	4 (0.5)	9 (0.6)	0 (0.0)	13 (0.5)	
無回答	6 (40.0)	165 (19.5)	205 (12.8)	18 (14.6)	394 (15.3)	

表24 食生活に関心がない理由

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
特に理由はない	4 (26.7)	71 (8.4)	94 (5.9)	5 (4.1)	174 (6.7)	
忙しいから	1 (6.7)	48 (5.7)	79 (4.9)	6 (4.9)	134 (5.2)	
食生活のことはよくわからないから	3 (20.0)	47 (5.6)	54 (3.4)	5 (4.1)	109 (4.2)	
問題がないから	0 (0.0)	35 (4.1)	37 (2.3)	6 (4.9)	78 (3.0)	
経済的な理由	2 (13.3)	23 (2.7)	30 (1.9)	2 (1.6)	57 (2.2)	
情報の入手ができないから	1 (6.7)	13 (1.5)	13 (0.8)	1 (0.8)	28 (1.1)	
その他	0 (0.0)	3 (0.4)	13 (0.8)	0 (0.0)	16 (0.6)	
無回答	8 (53.3)	654 (77.4)	1337 (83.8)	103 (83.7)	2102 (81.5)	

表25 食生活の知識

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
ある	5 (33.3)	328 (38.8)	722 (45.2)	60 (48.8)	1115 (43.2)	
なし	9 (60.0)	488 (57.8)	821 (51.4)	59 (48.0)	1377 (53.4)	
無回答	1 (6.7)	29 (3.4)	53 (3.3)	4 (3.3)	87 (3.4)	

表26 教えるための方法

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
知っている	8 (53.3)	336 (39.8)	706 (44.2)	64 (52.0)	1114 (43.2)	
知らない	7 (46.7)	475 (56.2)	841 (52.7)	54 (43.9)	1377 (53.4)	
無回答	0 (0.0)	34 (4.0)	49 (3.1)	5 (4.1)	88 (3.4)	

表27 知識や方法を知りたいと思うか

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
はい	13 (86.7)	756 (89.5)	1478 (92.6)	111 (90.2)	2358 (91.4)	
いいえ	2 (13.3)	59 (7.0)	82 (5.1)	9 (7.3)	152 (5.9)	
無回答	0 (0.0)	30 (3.6)	36 (2.3)	3 (2.4)	69 (2.7)	

表28-1 食生活の情報提供方法(母親の年齢区分別)

	母親の年齢					合計(%)
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)		
本やパンフレット	8 (53.3)	569 (67.3)	1072 (67.2)	81 (65.9)	1730 (67.1)	
テレビ	6 (40.0)	383 (45.3)	776 (48.6)	71 (57.7)	1236 (47.9)	
教室・講座	6 (40.0)	327 (38.7)	672 (42.1)	46 (37.4)	1051 (40.8)	
インターネット	4 (26.7)	266 (31.5)	486 (30.5)	35 (28.5)	791 (30.7)	
相談(電話や窓口など)	4 (26.7)	265 (31.4)	468 (29.3)	29 (23.6)	766 (29.7)	
新聞	1 (6.7)	161 (19.1)	452 (28.3)	47 (38.2)	661 (25.6)	
ポスター	0 (0.0)	51 (6.0)	134 (8.4)	11 (8.9)	196 (7.6)	
DVD	1 (6.7)	45 (5.3)	76 (4.8)	6 (4.9)	128 (5.0)	
その他	0 (0.0)	24 (2.8)	36 (2.3)	5 (4.1)	65 (2.5)	
無回答	0 (0.0)	14 (1.7)	27 (1.7)	2 (1.6)	43 (1.7)	

表28-2 食生活の情報提供方法(末子の年齢区分別)

	母親の年齢					
	乳児 (1433人)	幼児 (651人)	幼児 (426人)	小学校低学 (35人)	小学校高学 (34人)	合計 (2579人)
本やパンフレット	961 (67.1)	442 (67.9)	285 (66.9)	21 (60.0)	21 (61.8)	1730 (67.1)
テレビ	638 (44.5)	313 (48.1)	237 (55.6)	26 (74.3)	22 (64.7)	1236 (47.9)
教室・講座	592 (41.3)	262 (40.2)	171 (40.1)	12 (34.3)	14 (41.2)	1051 (40.8)
インターネット	480 (33.5)	197 (30.3)	104 (24.4)	2 (5.7)	8 (23.5)	791 (30.7)
相談(電話や窓口など)	460 (32.1)	181 (27.8)	114 (26.8)	6 (17.1)	5 (14.7)	766 (29.7)
新聞	319 (22.3)	160 (24.6)	157 (36.9)	9 (25.7)	16 (47.1)	661 (25.6)
ポスター	93 (6.5)	46 (7.1)	47 (11.0)	7 (20.0)	3 (8.8)	196 (7.6)
DVD	62 (4.3)	29 (4.5)	35 (8.2)	0 0.0	2 (5.9)	128 (5.0)
その他	30 (2.1)	16 (2.5)	16 (3.8)	1 (2.9)	2 (5.9)	65 (2.5)
無回答	23 (1.6)	15 (2.3)	5 (1.2)	0 0.0	0 0.0	43 (1.7)

表29-1 食生活の情報を提供する適切な場所(母親の年齢区分別)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
保健所・保健センター	10 (66.7)	629 (74.4)	1173 (73.5)	85 (69.1)	1897 (73.6)
地域子育て支援センター	5 (33.3)	466 (55.1)	864 (54.1)	58 (47.2)	1393 (54.0)
保育所、幼稚園	6 (40.0)	369 (43.7)	801 (50.2)	60 (48.8)	1236 (47.9)
医療機関(病院など)	6 (40.0)	372 (44.0)	671 (42.0)	56 (45.5)	1105 (42.8)
スーパーマーケットなど	1 (6.7)	230 (27.2)	488 (30.6)	33 (26.8)	752 (29.2)
学校	4 (26.7)	192 (22.7)	478 (29.9)	63 (51.2)	737 (28.6)
子育て経験のある人	11 (73.3)	247 (29.2)	353 (22.1)	25 (20.3)	636 (24.7)
子育てサークル	3 (20.0)	205 (24.3)	334 (20.9)	25 (20.3)	567 (22.0)
児童館	0 (0.0)	140 (16.6)	308 (19.3)	20 (16.3)	468 (18.1)
図書館	0 (0.0)	58 (6.9)	96 (6.0)	4 (3.3)	158 (6.1)
公民館	0 (0.0)	52 (6.2)	96 (6.0)	6 (4.9)	154 (6.0)
特になし	1 (6.7)	13 (1.5)	18 (1.1)	1 (0.8)	33 (1.3)
その他	0 (0.0)	11 (1.3)	28 (1.8)	2 (1.6)	41 (1.6)
無回答	0 (0.0)	12 (1.4)	25 (1.6)	3 (2.4)	40 (1.6)

表29-2 食生活の情報を提供する適切な場所(末子の年齢区分別)

	母親の年齢					
	乳児 (1433人)	幼児 (651人)	幼児 (426人)	小学校低学 (35人)	小学校高学 (34人)	合計 (2579人)
保健所・保健センター	1088 (75.9)	474 (72.8)	293 (68.8)	18 (51.4)	24 (70.6)	1897 (73.6)
地域子育て支援センター	790 (55.1)	372 (57.1)	204 (47.9)	12 (34.3)	15 (44.1)	1393 (54.0)
保育所、幼稚園	622 (43.4)	305 (46.9)	280 (65.7)	13 (37.1)	16 (47.1)	1236 (47.9)
医療機関(病院など)	629 (43.9)	277 (42.5)	176 (41.3)	10 (28.6)	13 (38.2)	1105 (42.8)
スーパーマーケットなど	420 (29.3)	186 (28.6)	133 (31.2)	7 (20.0)	6 (17.6)	752 (29.2)
学校	339 (23.7)	175 (26.9)	171 (40.1)	25 (71.4)	27 (79.4)	737 (28.6)
子育て経験のある人	382 (26.7)	144 (22.1)	99 (23.2)	5 (14.3)	6 (17.6)	636 (24.7)
子育てサークル	329 (23.0)	142 (21.8)	83 (19.5)	7 (20.0)	6 (17.6)	567 (22.0)
児童館	238 (16.6)	141 (21.7)	80 (18.8)	5 (14.3)	4 (11.8)	468 (18.1)
図書館	88 (6.1)	34 (5.2)	29 (6.8)	4 (11.4)	3 (8.8)	158 (6.1)
公民館	84 (5.9)	40 (6.1)	24 (5.6)	3 (8.6)	3 (8.8)	154 (6.0)
特になし	14 (1.0)	12 (1.8)	6 (1.4)	1 (2.9)	0 0.0	33 (1.3)
その他	23 (1.6)	5 (0.8)	11 (2.6)	1 (2.9)	1 (2.9)	41 (1.6)
無回答	21 (1.5)	10 (1.5)	8 (1.9)	1 (2.9)	0 0.0	40 (1.6)

表30-1 食習慣を形成させるための場所(家庭以外)(母親の年齢区分別)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
保育所、幼稚園	10 (66.7)	490 (58.0)	1051 (65.9)	64 (52.0)	1615 (62.6)
保健所・保健センター	6 (40.0)	464 (54.9)	823 (51.6)	57 (46.3)	1350 (52.3)
学校	6 (40.0)	274 (32.4)	666 (41.7)	72 (58.5)	1018 (39.5)
地域子育て支援センター	5 (33.3)	340 (40.2)	605 (37.9)	39 (31.7)	989 (38.3)
医療機関	5 (33.3)	184 (21.8)	354 (22.2)	33 (26.8)	576 (22.3)
子育てサークル	2 (13.3)	140 (16.6)	220 (13.8)	14 (11.4)	376 (14.6)
児童館	2 (13.3)	89 (10.5)	176 (11.0)	10 (8.1)	277 (10.7)
公民館	1 (6.7)	46 (5.4)	79 (4.9)	5 (4.1)	131 (5.1)
その他	0 (0.0)	5 (0.6)	11 (0.7)	2 (1.6)	18 (0.7)
無回答	2 (13.3)	31 (3.7)	56 (3.5)	5 (4.1)	94 (3.6)

表30-2 食習慣を形成させるための場所(家庭以外)

	乳児 (1433人)	幼児 (651人)	幼児 (426人)	小学校低学 (35人)	小学校高学 (34人)	合計 (2579人)
保育所、幼稚園	854 (59.6)	387 (59.4)	347 (81.5)	14 (40.0)	13 (38.2)	1615 (62.6)
保健所・保健センター	809 (56.5)	340 (52.2)	180 (42.3)	10 (28.6)	11 (32.4)	1350 (52.3)
学校	503 (35.1)	212 (32.6)	249 (58.5)	29 (82.9)	25 (73.5)	1018 (39.5)
地域子育て支援センター	571 (39.8)	266 (40.9)	137 (32.2)	5 (14.3)	10 (29.4)	989 (38.3)
医療機関	333 (23.2)	147 (22.6)	84 (19.7)	6 (17.1)	6 (17.6)	576 (22.3)
子育てサークル	211 (14.7)	110 (16.9)	48 (11.3)	2 (5.7)	5 (14.7)	376 (14.6)
児童館	132 (9.2)	85 (13.1)	53 (12.4)	4 (11.4)	3 (8.8)	277 (10.7)
公民館	75 (5.2)	29 (4.5)	22 (5.2)	2 (5.7)	3 (8.8)	131 (5.1)
その他	11 (0.8)	3 (0.5)	3 (0.7)	0 0.0	1 (2.9)	18 (0.7)
無回答	54 (3.8)	27 (4.1)	8 (1.9)	2 (5.7)	3 (8.8)	94 (3.6)

表31 「食育」という言葉を知っている

	記入者年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
はい	6 (40.0)	695 (82.2)	1401 (87.8)	113 (91.9)	2215 (85.9)
いいえ	8 (53.3)	128 (15.1)	140 (8.8)	10 (8.1)	286 (11.1)
無回答	1 (6.7)	22 (2.6)	55 (3.4)	0 0.0	78 (3.0)

表32-1 「食育」の内容(母親の年齢区分別)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
楽しい雰囲気です食事する	10 (66.7)	660 (78.1)	1256 (78.7)	94 (76.4)	2020 (78.3)
一日3食、規則正しく食べる	8 (53.3)	635 (75.1)	1179 (73.9)	93 (75.6)	1915 (74.3)
食事の栄養バランスを考える	9 (60.0)	566 (67.0)	1140 (71.4)	97 (78.9)	1812 (70.3)
食を通して健康について学ぶ	7 (46.7)	536 (63.4)	1142 (71.6)	97 (78.9)	1782 (69.1)
食べ物を無駄にしない	6 (40.0)	493 (58.3)	1029 (64.5)	86 (69.9)	1614 (62.6)
自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちを持つ	6 (40.0)	461 (54.6)	970 (60.8)	80 (65.0)	1517 (58.8)
旬の食べ物を食べる	8 (53.3)	425 (50.3)	987 (61.8)	87 (70.7)	1507 (58.4)
食事の前後に挨拶する	9 (60.0)	468 (55.4)	937 (58.7)	72 (58.5)	1486 (57.6)
好き嫌いをなくす	11 (73.3)	462 (54.7)	933 (58.5)	74 (60.2)	1480 (57.4)
よく噛んで食べる	9 (60.0)	450 (53.3)	898 (56.3)	84 (68.3)	1441 (55.9)
いろいろな食べ物の味を体験す	7 (46.7)	397 (47.0)	874 (54.8)	67 (54.5)	1345 (52.2)
家族や友人と共に食べる	4 (26.7)	414 (49.0)	797 (49.9)	67 (54.5)	1282 (49.7)
食事のマナーを身につける	10 (66.7)	399 (47.2)	792 (49.6)	65 (52.8)	1266 (49.1)
食べ物の栄養素について学ぶ	7 (46.7)	351 (41.5)	722 (45.2)	63 (51.2)	1143 (44.3)
料理を作る	6 (40.0)	345 (40.8)	704 (44.1)	64 (52.0)	1119 (43.4)
食品添加物について知る	7 (46.7)	301 (35.6)	607 (38.0)	59 (48.0)	974 (37.8)
食品の安全性について考える	8 (53.3)	280 (33.1)	600 (37.6)	57 (46.3)	945 (36.6)
食材・食品の選び方を学ぶ	5 (33.3)	276 (32.7)	570 (35.7)	54 (43.9)	905 (35.1)
地元で収穫した食材を使う	3 (20.0)	216 (25.6)	521 (32.6)	43 (35.0)	783 (30.4)
食品の生産や流通過程を知る	4 (26.7)	199 (23.6)	437 (27.4)	43 (35.0)	683 (26.5)
食品表示の読み方や内容を学ぶ	4 (26.7)	189 (22.4)	391 (24.5)	35 (28.5)	619 (24.0)
農林漁業体験をする	4 (26.7)	172 (20.4)	371 (23.2)	29 (23.6)	576 (22.3)
無回答	2 (13.3)	28 (3.3)	50 (3.1)	3 (2.4)	83 (3.2)

表32-2 「食育」の内容(末子の年齢区分別)

	乳児 (1433人)	幼児 (651人)	幼児 (426人)	小学校低学 (35人)	小学校高学 (34人)	合計 (2579人)
楽しい雰囲気です食事する	1118 (78.0)	506 (77.7)	348 (81.7)	23 (65.7)	25 (73.5)	2020 (78.3)
一日食、規則正しく食べる	1052 (73.4)	492 (75.6)	322 (75.6)	25 (71.4)	24 (70.6)	1915 (74.3)
食事の栄養バランスを考える	987 (68.9)	450 (69.1)	323 (75.8)	24 (68.6)	28 (82.4)	1812 (70.3)
食を通して健康について学ぶ	950 (66.3)	449 (69.0)	328 (77.0)	25 (71.4)	30 (88.2)	1782 (69.1)
食べ物を無駄にしない	884 (61.7)	392 (60.2)	295 (69.2)	20 (57.1)	23 (67.6)	1614 (62.6)
自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちを持つ	806 (56.2)	391 (60.1)	280 (65.7)	23 (65.7)	17 (50.0)	1517 (58.8)
旬の食べ物を食べる	804 (56.1)	393 (60.4)	268 (62.9)	21 (60.0)	21 (61.8)	1507 (58.4)
食事の前後に挨拶する	814 (56.8)	366 (56.2)	269 (63.1)	18 (51.4)	19 (55.9)	1486 (57.6)
好き嫌いをなくす	835 (58.3)	366 (56.2)	241 (56.6)	20 (57.1)	18 (52.9)	1480 (57.4)
よく噛んで食べる	770 (53.7)	357 (54.8)	272 (63.8)	20 (57.1)	22 (64.7)	1441 (55.9)
いろいろな食べ物の味を体験す	694 (48.4)	349 (53.6)	269 (63.1)	19 (54.3)	14 (41.2)	1345 (52.2)
家族や友人と共に食べる	687 (47.9)	312 (47.9)	249 (58.5)	16 (45.7)	18 (52.9)	1282 (49.7)
食事のマナーを身につける	686 (47.9)	306 (47.0)	239 (56.1)	17 (48.6)	18 (52.9)	1266 (49.1)
食べ物の栄養素について学ぶ	605 (42.2)	286 (43.9)	214 (50.2)	18 (51.4)	20 (58.8)	1143 (44.3)
料理を作る	590 (41.2)	274 (42.1)	217 (50.9)	18 (51.4)	20 (58.8)	1119 (43.4)
食品添加物について知る	518 (36.1)	229 (35.2)	192 (45.1)	18 (51.4)	17 (50.0)	974 (37.8)
食品の安全性について考える	494 (34.5)	224 (34.4)	191 (44.8)	18 (51.4)	18 (52.9)	945 (36.6)
食材・食品の選び方を学ぶ	483 (33.7)	206 (31.6)	187 (43.9)	14 (40.0)	15 (44.1)	905 (35.1)
地元で収穫した食材を使う	402 (28.1)	193 (29.6)	161 (37.8)	15 (42.9)	12 (35.3)	783 (30.4)
食品の生産や流通過程を知る	349 (24.4)	158 (24.3)	141 (33.1)	17 (48.6)	18 (52.9)	683 (26.5)
食品表示の読み方や内容を学ぶ	319 (22.3)	142 (21.8)	131 (30.8)	15 (42.9)	12 (35.3)	619 (24.0)
農林漁業体験をする	299 (20.9)	133 (20.4)	121 (28.4)	14 (40.0)	9 (26.5)	576 (22.3)
無回答	53 (3.7)	17 (2.6)	11 (2.6)	2 (5.7)	0 0.0	83 (3.2)

配膳

表33-1 右下(正答:みそ汁)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
ご飯	4 (26.7)	133 (15.7)	212 (13.3)	11 (8.9)	360 (14.0)
みそ汁	7 (46.7)	613 (72.5)	1205 (75.5)	95 (77.2)	1920 (74.4)
主菜	2 (13.3)	73 (8.6)	143 (9.0)	14 (11.4)	232 (9.0)
副菜	2 (13.3)	10 (1.2)	12 (0.8)	2 (1.6)	26 (1.0)
無回答	0 (0.0)	16 (1.9)	24 (1.5)	1 (0.8)	41 (1.6)

表33-2 左下(正答:ご飯)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
ご飯	10 (66.7)	684 (80.9)	1351 (84.6)	108 (87.8)	2153 (83.5)
みそ汁	3 (20.0)	112 (13.3)	180 (11.3)	10 (8.1)	305 (11.8)
主菜	1 (6.7)	20 (2.4)	33 (2.1)	2 (1.6)	56 (2.2)
副菜	1 (6.7)	12 (1.4)	8 (0.5)	2 (1.6)	23 (0.9)
無回答	0 (0.0)	17 (2.0)	24 (1.5)	1 (0.8)	42 (1.6)

表33-3 右上(正答:主菜)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
ご飯	0 (0.0)	4 (0.5)	3 (0.2)	0 (0.0)	7 (0.3)
みそ汁	2 (13.3)	54 (6.4)	88 (5.5)	13 (10.6)	157 (6.1)
主菜	8 (53.3)	290 (34.3)	545 (34.1)	39 (31.7)	882 (34.2)
副菜	5 (33.3)	480 (56.8)	934 (58.5)	70 (56.9)	1489 (57.7)
無回答	0 (0.0)	17 (2.0)	26 (1.6)	1 (0.8)	44 (1.7)

表33-4 左上(正答:副菜)

	母親の年齢				
	10歳代(%)	20歳代(%)	30歳代(%)	40歳代(%)	合計(%)
ご飯	1 (6.7)	10 (1.2)	7 (0.4)	3 (2.4)	21 (0.8)
みそ汁	3 (20.0)	48 (5.7)	99 (6.2)	4 (3.3)	154 (6.0)
主菜	4 (26.7)	443 (52.4)	847 (53.1)	67 (54.5)	1361 (52.8)
副菜	7 (46.7)	328 (38.8)	617 (38.7)	48 (39.0)	1000 (38.8)
無回答	0 (0.0)	16 (1.9)	26 (1.6)	1 (0.8)	43 (1.7)

表33-5 箸位置と箸向き(箸位置の正答:正面)

箸位置	10歳代 箸先向き		20歳代 箸先向き		30歳代 箸先向き		40歳代 箸先向き	
	左	右	左	右	左	右	左	右
左	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.1)	1 (0.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
右	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (0.4)	1 (0.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
正面	8 (53.3)	1 (6.7)	580 (68.6)	47 (5.6)	1161 (72.7)	81 (5.1)	97 (78.9)	4 (3.3)

## 母と子の食生活に関するアンケート調査

このアンケート調査は、子どもたちの食生活を適切なものにしていく方法を考えるために、子育て中の皆様方のご意見を広くお聞きするものです。お忙しいところ恐縮ですがアンケート調査へのご協力をお願いいたします。なお、この調査は無記名で行い、個人が特定されたり、上記の目的以外に使用することはありませんので、安心してご回答ください。

1. あなたのお子様についておたずねします。

出生順位	性別	お誕生月	日中の保育形態
第1子	男・女	平成( )年( )月	1. 家庭 2. 保育所、幼稚園 3. 学校 4. その他
第2子	男・女	平成( )年( )月	1. 家庭 2. 保育所、幼稚園 3. 学校 4. その他
第3子	男・女	平成( )年( )月	1. 家庭 2. 保育所、幼稚園 3. 学校 4. その他
第4子	男・女	平成( )年( )月	1. 家庭 2. 保育所、幼稚園 3. 学校 4. その他

2. あなたの年齢： 1. 10歳代 2. 20歳代 3. 30歳代 4. 40歳代

3. 1週間の家事以外の勤務(労働)時間を教えてください。(介護、看護も含む)  
仕事をしていない方は、0と記入してください。( )時間

4. 家族構成：

1. 核家族(親と子のみ) 2. お子様の祖父母両方、あるいは片方と同居 3. その他

5. あなたとお子様の普段の健康状態についておたずねします。

	健康状態	健康や生活の不安や悩み
あなた	1. とても良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 良くない	1. ある 2. ない
第1子	1. とても良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 良くない	1. ある 2. ない
第2子	1. とても良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 良くない	1. ある 2. ない
第3子	1. とても良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 良くない	1. ある 2. ない
第4子	1. とても良い 2. 普通 3. あまり良くない 4. 良くない	1. ある 2. ない

6. 普段の朝食を食べる頻度と毎日食べていない場合(1以外を選んだ人)は、その理由についておたずねします。

食べない理由は、下の1~6の中からもっとも近いものを1つ選んでください。

(1. 朝は食欲がない 2. 朝食が作れない 3. 時間がない 4. 調理が苦手 5. 作ってくれぬ人がいない 6. その他)

	朝食を食べる頻度	食べない理由(2~5の方)
あなた	1. 毎日 2. 週4日以上 3. 週2、3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない	
第1子	1. 毎日 2. 週4日以上 3. 週2、3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない	
第2子	1. 毎日 2. 週4日以上 3. 週2、3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない	
第3子	1. 毎日 2. 週4日以上 3. 週2、3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない	
第4子	1. 毎日 2. 週4日以上 3. 週2、3日 4. 週1日 5. ほとんど食べない	

7. あなたは普段、食事がおいしいと感じますか。  
1. たいいていおいしい 2. 時々おいしい 3. おいしいと感じることはあまりない  
4. おいしいと感じない 5. 何も感じない

8. あなたは1週間に何回くらい、食事をとりますか。  
(1日に3回だと1週間で21回になります。)( )回

9. あなたは1週間に何回くらい、お米のごはんを食べますか。( )回

10. あなたは1週間に何回くらい、主食、主菜、副菜のそろった食事をとりますか。( )回

11. あなたは1週間に何回くらい、家庭で調理をしますか。( )回

12. あなたはお子様や家族と1週間に何回くらい、外食をしますか。  
(家では何も作らずに買ってきた食事を家庭で食べる場合も含みます。)( )回

13. 家庭で1週間に何回くらい、家族がそろって食事をとりますか。( )回

14. あなたが外食する理由についておたずねします。  
最も頻度の多いものを1つ選んでください。

1. おいしい料理を食べられるから
2. 家族がそろったから
3. 子どもが喜ぶから
4. 気分転換のため
5. 誕生日など特別な日だから
6. 楽ができるから
7. 食事を作るのが面倒だから
8. それぞれ好みのものが食べられるから
9. その他( )

15. 家庭で家族が一緒に食事をするとき、例えばお父さんは刺身とご飯、お母さんはパンとサラダ、子どもはカレーライスを食べるなど、それぞれが自分の好みのものを食べることで1週間に何回くらいありますか。( )回

16. 15の質問のように、それぞれ自分の好みのものを食べることにしているように思いませんか。  
1. それぞれ好きなものが食べられてよい 2. 家族で同じものを食べる方がよい  
3. どちらでもよい 4. わからない

17. あなたは食品を選んだり、食事を準備するために必要な知識や技術がありますか。  
1. 十分にある 2. まあまあある 3. あまりない 4. まったくない

18. あなたご自身は、普段次のことを行なっていますか (あてはまるものすべて○)。
1. 楽しい雰囲気です
  2. 「いただきます」「ごちそうさま」を言う
  3. 一日3食、規則正しく食べる
  4. 食べ物を無駄にしない
  5. 好き嫌いをしない
  6. 家族や友人と共に食べる
  7. 食べ物に対する感謝の気持ちをもつ
  8. 食事をとおして健康のことを考える
  9. 食べ物の栄養素について興味をもつ
  10. いろいろな食べ物の味を体験する
  11. 旬の食べ物を食べる
  12. よく噛んで食べる
  13. 食材・食品の選び方に注意する
  14. 料理を作る
  15. 食事のマナーを身につける
  16. 食事の栄養バランスを考える
  17. 食品添加物について興味をもつ
  18. 食品表示について興味をもつ
  19. 食品の生産や流通過程に興味をもつ
  20. 食品の安全性を考える
  21. 食生活を見直す
  22. 家族や友人と栄養や健康について考える
19. あなたは食生活に関心がありますか。
1. 関心がある
  2. どちらかといえば関心がある
  3. わからない
  4. どちらかといえば関心が無い
  5. 関心がない
20. 19の質問で1.と2.に○をつけた方におたずねします。食生活の問題で、あなたが関心のある点は何ですか (あてはまるものすべて○)。
1. 肥満ややせ
  2. 不規則な食事など食生活の乱れ
  3. 生活習慣病
  4. 食べ残しなど食品廃棄物
  5. 食べ物に対する感謝の気持ちの薄れ
  6. 食料の自給率の低下
  7. 食品の安全性
  8. 地域の食文化継承の衰退
  9. 減農薬など自然環境を考えた食料生産
  10. 経済性を優先する
  11. 消費者と生産者の交流や信頼関係の希薄化
  12. テレビなどでの食生活情報の氾濫
  13. 食物アレルギー
  14. その他 ( )
21. 19の質問で3.4.5に○をつけた方におたずねします。あなたが食生活に関心がない理由は何ですか (あてはまるものすべて○)。
1. 食生活のことはよくわからないから
  2. 忙しいから
  3. 経済的な理由
  4. 問題がないから
  5. 情報の入手ができないから
  6. 特に理由はない
  7. その他 ( )
22. あなたの家庭では、お子様に健康的な食生活を教えるための知識は十分にありますか。
1. はい
  2. いいえ
23. あなたや家族は、お子様に健康的な食生活を教えるための方法を知っていますか。
1. はい
  2. いいえ
24. お子様に健康的な食生活を教えるための知識や方法を知りたいと思いますか。
1. はい
  2. いいえ

25. お子様に教える食生活の情報はどのような形で提供されるのが適切だと思いますか (あてはまるものすべて○)。
1. 相談(電話や窓口など)
  2. 本やパンフレット
  3. ポスター
  4. 教室・講座
  5. インターネット
  6. DVD
  7. テレビ
  8. 新聞
  9. その他 ( )
26. お子様に教える食生活の情報はどこから提供されるのが適切だと思いますか (あてはまるものすべて○)。
1. 保健所・保健センター
  2. 医療機関(病院など)
  3. 地域子育て支援センター
  4. 児童館
  5. 公民館
  6. 図書館
  7. 保育所、幼稚園
  8. 学校
  9. 子育てサークル
  10. スーパーマーケットやショッピングモールなど
  11. 子育て経験のある人
  12. 特になし
  13. その他 ( )
27. お子様に健康的な食習慣を形成させるための場所として、家庭以外にどこが適切だと思いますか (あてはまるものすべて○)。
1. 保健所・保健センター
  2. 医療機関
  3. 地域子育て支援センター
  4. 児童館
  5. 公民館
  6. 保育所、幼稚園
  7. 学校
  8. 子育てサークル
  9. その他 ( )

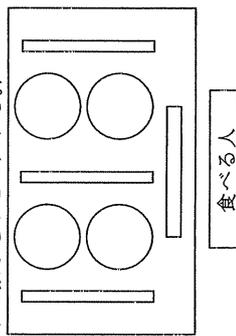
28. あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

1. 知っている
2. 知らない

29. 「食育」の内容に当てはまるところをすべてに○をつけてください。

1. 楽しい雰囲気です
2. 食べ物を無駄にしない
3. 好き嫌いをなくす
4. 食事の栄養バランスを考える
5. 食を通して健康について学ぶ
6. 食べ物の栄養素について学ぶ
7. 一日3食、規則正しく食べる
8. 家族や友人と共に食べる
9. 自然の恵みや食べ物に対する感謝の気持ちを持つ
10. いろいろな食べ物の味を体験する
11. 旬の食べ物を食べる
12. 食事の前後に挨拶する
13. よく噛んで食べる
14. 食材・食品の選び方をつける
15. 料理を作る
16. 食事のマナーを身につける
17. 食品添加物について知る
18. 食品表示の読み方や内容を学ぶ
19. 食品の生産や流通過程を知る
20. 食品の安全性について考える
21. 農林漁業体験をする
22. 地元で収穫した食材を使う

30. ①～④を右の丸の中に配膳してください。(○の中に数字をひとつ入れる。)



- ① ご飯 (主食)
  - ② みそ汁
  - ③ 焼き魚 (主菜)
  - ④ 煮物 (副菜)
- 箸：箸の位置は、四角をひとつ選んで、その中に矢印で向きを示して下さい。  
(矢印の先が箸の先を示す。)

アンケートにご協力ありがとうございました。(社福)恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所