

幼稚園児保護者の朝食に関する意識調査

古 賀 克 彦

Attitude survey about the breakfast which made a kindergartner guardian the subject

Katsuhiko KOGA

キーワード：朝食欠食、食育、栄養指導

1 目 的

幼児期の食事は栄養補給目的以外に、心身の成長・発達や、食嗜好の形成など様々な面に影響を及ぼす。幼児期に形成された食習慣は成人してからの食習慣にも影響を与え、望ましくない食習慣は肥満やそれに伴う生活習慣病の原因にもなる。そのため幼児期の食事は生涯を通じた健康維持に大きく影響を及ぼす。

幼児期の食の問題点としては遊び食べ、むら食い、偏食、食事時間が長い、食欲不振などの食行動上の問題点や、孤食や欠食など食生活上の問題点などがある。これらの問題点の中で欠食、特に朝食の欠食は大きな問題点として捉えられており、平成24年に厚生労働省から発表された「保育所における食事の提供ガイドライン」においても朝食の欠食は大きな問題として取り扱われている。朝食を欠食すると、血糖値が上昇しないため集中力が低下したり、体温が上昇しにくいいため作業効率が低下したりする。また、幼児期の子供が朝食を欠食すると、前日の夕食から翌日の昼食、もしくは午前中の間食までの間、最長18時間近く何も食べないこととなる。このような飢餓状態が続くとドカ食いにつながったり、食事として摂取したエネルギーを脂肪として蓄えやすい体質になり肥満の問題も発生したりする。朝食欠食の原因として夜更かしや朝寝坊など子どもの生活習慣や、実際に子どもに料理を作る保護者の朝食摂取頻度が影響すると言われている。

そこで今回、幼稚園の保護者を対象に朝食に関するアンケート調査を行い、幼児の朝食の現状について調査を実施し考察を行ったので以下に報告する。

2 方 法

対象は長崎女子短期大学附属幼稚園の全保護者110名とした。平成26年5月27日に選択式のアンケート調査票を配布し、平成26年6月6日までに97名（年少組30名、年中組40名、年長組27名）から回答を得た。調査は無記名とし、調査用紙配布時に研究目的、倫理的配慮を説明し同意を得た。回収率は88.2%であった。調査内容は、①園児の就寝時間、②園児の起床時間、③園児の朝食開始時間、④子供の食事時間（朝食に費やす時間）、⑤園児の朝食摂取頻度、⑥保護者の朝食摂取頻度、⑦朝食を誰と食べているか、⑧朝食を何人で食べているか、⑨朝食内容について、⑩朝食において重視する点の10項目からなる。

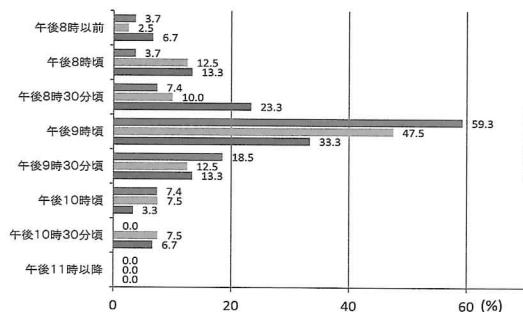
3 結果・考察

以下にアンケートの集計結果とその考察を示す

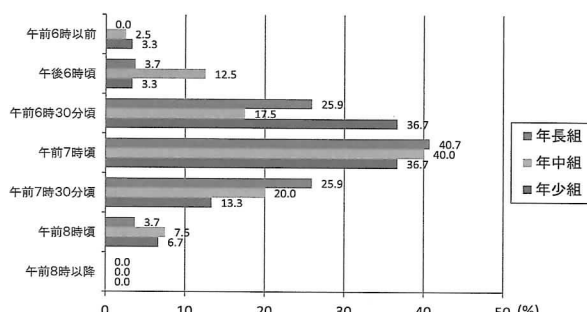
3.1 園児の就寝時間

グラフ1は園児の就寝時間について示したものである。年少組では9時頃が33.3%（10名）と最も多く、次いで午後8時30分頃が23.3%（7名）であった。年中組では午後9時頃が47.5%（19名）

幼稚園児保護者の朝食に関する意識調査



グラフ1 園児の就寝時間



グラフ2 園児の起床時間

もっとも多く、次いで午後8時頃と午後9時30分頃がそれぞれ12.5%（5名）であった。年長組は午後9時頃が59.3%（16名）と最も多く、次いで午後9時30分頃が18.5%（5名）であった。

園児の就寝時間はすべての年代で午後9時頃が最も多く、年齢が上がるにつれ就寝時間が遅くなる傾向にある。就寝時間が午後10時頃もしくは午後10時30分以降と回答した保護者は全体の11.3%（11名）存在した。この結果は厚生労働省が2006年に発表した平成17年度乳幼児栄養調査で示した就寝時刻とほぼ同じ結果である。3～5歳児の睡眠時間は10～12時間必要とされている。そのため就寝時間が遅くなると起床時間が遅くなる傾向にあり、その結果、朝食の喫食率に影響を及ぼす。児の就寝時間は保護者の生活習慣にも大きく影響を受けるとされており、朝食の喫食率改善のためには保護者のライフスタイル改善も合わせ、就寝時間の指導が必要である。

3.2 園児の起床時間

グラフ2は園児の起床時間について示したもの

である。年少組では午前6時30分頃、午前7時頃がそれぞれ36.7%（11名）と最も多く、次いで午前7時30分頃が13.3%（4名）であった。年中組では午前7時頃が40.0%（16名）と最も多く、次いで午前7時30分頃が20.0%（8名）、午前6時30分頃が17.5%（7名）の順であった。年長組では午前7時頃が40.7%（11名）と最も多く、次いで午前6時30分頃と午前7時30分頃がそれぞれ25.9%（7名）であった。

園児の起床時間はすべての年代で午前7時頃が最も多く、年齢が上がるにつれ起床時間が遅くなる傾向がみられた。この結果は厚生労働省が2006年に発表した平成17年度乳幼児栄養調査で示された起床時刻とほぼ同じ結果であった。

3.3 就寝時間と起床時間の関係

表1に就寝時間と起床時間の関係を示す。睡眠時間に関しては、約10時間の園児が51.5%（50名）と最も多く、次いで約9時間30分が22.7%（22名）、約10時間30分が19.6%（19名）であり、睡眠時間が9時間30分から10時間30分（10時間±30分）の

表1 就寝時間と起床時間の関係

就寝時間	起床時間						
	午前6時以前	午前6時頃	午前6時30分頃	午前7時頃	午前7時30分頃	午前8時頃	午前8時以降
午後8時以前	0	1	2	0	1	0	0
午後8時頃	0	2	6	1	0	0	0
午後8時30分頃	1	6	12	3	1	0	0
午後9時頃	1	0	8	27	7	2	0
午後9時30分頃	0	0	3	4	5	2	0
午後10時頃	0	0	0	0	2	4	0
午後10時30分頃	0	0	0	2	1	2	0
午後11時以降	0	0	0	0	0	0	0

(単位：人)

園児が全体の93.8% (91名) を占める結果となった。また就寝時間が早いと起床時間が早く、就寝時間が遅いと起床時間が遅くなる傾向がみられる。

園児の睡眠時間は10~12時間前後必要であるため、就寝時間が遅くなるとその分起床時間が遅くなる。その結果、起床してから食事までの時間が短くなり食欲が湧かなかつたり、食事に費やす時間が短くなり、ゆとりをもって食事に望めなくなったりするなど悪影響を及ぼすと思われた。

3.4 朝食開始時間

グラフ3は園児の朝食開始時間を示したものである。年少組では午前7時30分頃が36.7% (11名) と最も多く、次いで午前7時頃が33.3% (10名) の順であった。年中組は午前8時頃が35.0% (14名) と最も多く、次いで午前7時頃の25.0% (10名)、午前7時30分頃の22.5% (9名) の順であった。年長組では午前7時30分頃が48.1% (13名) と最も多く、次いで午前7時30分頃が33.3% (9名) であった。

園児の朝食開始時間は年長組と年少組は午前7時半頃にピークがみられ、年中組は午前7時から午前8時頃にピークが分散する傾向がみられた。

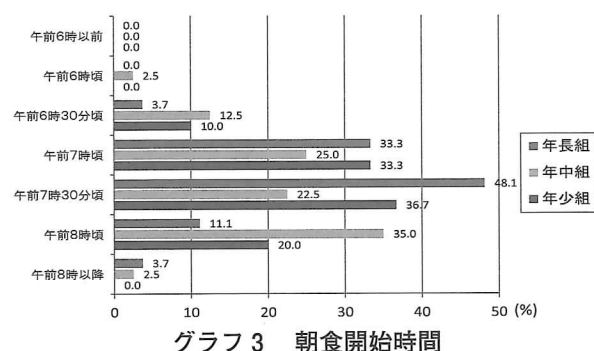


表2 起床時間と朝食開始時間の関係

	朝食開始時間						
	午前6時以前	午前6時頃	午前6時30分頃	午前7時頃	午前7時30分頃	午前8時頃	午前8時以降
起床時間	午前6時以前	0	1	0	1	0	0
	午前6時頃	0	0	5	2	0	0
	午前6時30分頃	0	0	4	17	3	1
	午前7時頃	0	0	0	9	20	9
	午前7時30分頃	0	0	0	0	10	8
	午前8時頃	0	0	0	0	0	5
	午前8時以降	0	0	0	0	0	0

(単位：人)

3.5 起床時間と朝食開始時間の関係

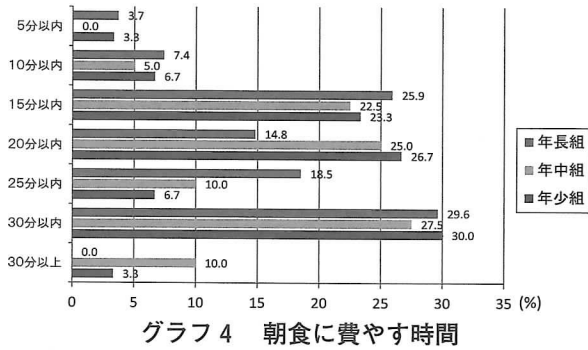
表2は起床時間と朝食開始時間の関係を示したものである。起床後30分後に朝食を食べる園児が最も多く51.5% (50名) であった。次いで起床直後に朝食を食べる園児が28.9% (28名)、起床1時間後が14.4% (14名) であった。また、午前7時頃までに起床した園児72名の中で、起床直後に朝食を摂取している園児は18.1% (13名) であるのに対し、午前7時30分以降に起床した園児25名の中で起床直後に朝食を摂取している園児は60.0% (15名) であった。

起床直後は副交感神経が優位で食欲が湧かないため、朝食を食べ始める時間は交感神経が優位となる起床して約30分後が望ましいとされる。余裕をもって朝食を食べるためにも、朝食の指導を行う際は起床時間と就寝時間の指導の指導を合わせて行う必要がある。

3.6 園児が朝食に費やす時間

グラフ4は園児が朝食に費やす時間を示したものである。年少組では30分以内が30.0% (9名) と最も多く、次いで20分以内が26.7% (8名)、15分以内が23.3% (7名) であった。年中組では30分以内が27.5%と最も多く、次いで20分以内が25.0% (10名)、15分以内が22.5% (9名) であった。年長組では30分以内が29.6% (8名) と最も多く、次いで15分以内が25.9% (7名) であった。

今回の調査では朝食に費やす時間が15以内と短い園児が全体の32.0% (31名) 存在していた。家族全員が揃って食べる朝食は家族団らんの場であるため、朝食は時間的ゆとりがあることが望まし



い。また、食事に費やす時間が短いと咀嚼回数が減少し肥満を起こしやすくなるとの報告もある。食事の内容や食事開始時間と合わせ食事に費やす時間についての指導も重要であると思われる。

3.7 朝食開始時間と朝食に費やす時間の関係

表3に朝食開始時間と朝食に費やす時間の関係を示した。朝食開始時間が遅くなるほど、朝食に費やす時間が短くなる傾向があり、午前7時頃までに朝食を食べる園児には、朝食に費やす時間が10分以内の園児が存在しないのに対し、午前7時30分頃以降に朝食を食べる園児には朝食に費やす時間が10分以内の園児が8名存在している。忙し

い朝に適切な朝食時間を設けるためには、起床時間が重要であることを改めて裏付ける結果になった。

3.8 園児と保護者の朝食摂取頻度

グラフ5に園児の朝食摂取頻度を、グラフ6に保護者の朝食摂取頻度を示す。園児、保護者共に毎朝朝食を食べているという回答が最も多く、園児全体の95.9% (93名)、保護者の85.6% (83名) が毎朝朝食を摂取していた。厚生労働省が平成22年度に実施した調査でも園児の朝食摂取頻度は93%前後であり、その調査と同様の結果が得られたと思われる。保護者の朝食摂取頻度に関しても平成22年国民健康・栄養調査での朝食摂取頻度が20歳代女性では71.4%、30歳代女性は84.8%、40歳代女性は89.6%であり、保護者の朝食摂取頻度も、国民健康・栄養調査と同様の結果が得られたと思われる。

表4に園児と保護者の朝食摂取頻度の関係を示す。毎朝、朝食を食べない園児の割合は4名と少ないため、この調査結果からは詳しいことは言えないが、平成17年度に厚生労働省が実施した「平

表3 朝食開始時間と朝食に費やす時間の関係

	朝食に費やす時間						
	5分以内	10分以内	15分以内	20分以内	25分以内	30分以内	30分以上
朝食開始時間							
午前6時以前	0	0	0	0	0	0	0
午前6時頃	0	0	0	1	0	0	0
午前6時30分頃	0	0	5	1	1	1	1
午前7時頃	0	0	8	6	3	10	2
午前7時30分頃	2	3	4	7	4	12	1
午前8時頃	0	3	6	6	2	5	1
午前8時以降	0	0	0	1	1	0	0

(単位：人)

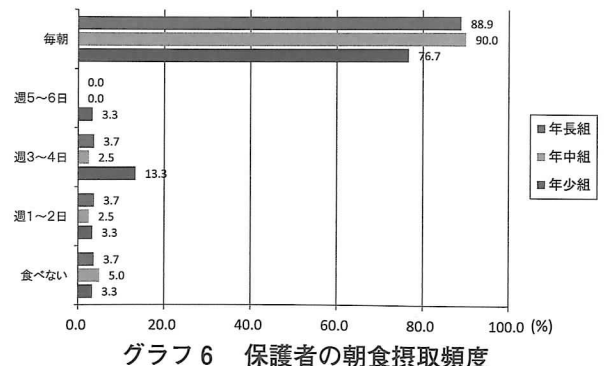
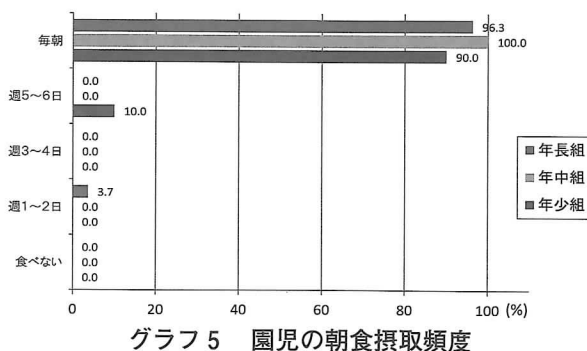


表4 園児と保護者の朝食摂取頻度の関係

		朝食摂取頻度（保護者）				
		毎朝	週5～6日	週3～4日	週1～2日	食べない
朝食接種頻度 (園児)	毎朝	82	0	6	2	3
	週5～6日	2	1	0	0	0
	週3～4日	0	0	0	0	0
	週1～2日	0	0	0	0	1
	食べない	0	0	0	0	0

(単位：人)

成17年度乳幼児栄養調査」では、母親が朝食を食べている場合の児の朝食欠食は6.0%であるが、母親がほとんど朝食を食べない場合だと児の朝食欠食は29.8%と高い値を示す。これらのことから保護者の食に対する意識の改善が、朝食欠食を減らすために重要である。

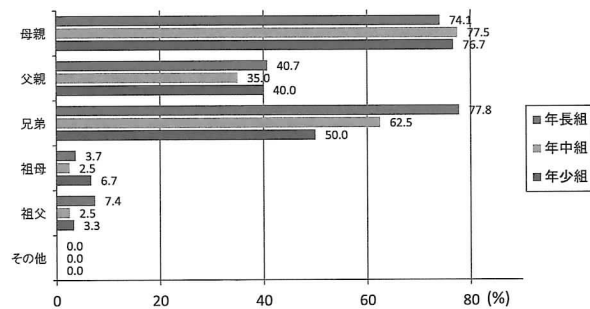
3.9 誰と朝食を食べているか

グラフ7に園児が誰と一緒に食事を食べているか示す。年少組では母親が76.7% (23名) と最も多く、次いで兄弟の50.0% (15名)、父親の40.0% (12名) の順であった。年中組でも母親が最も多く77.5% (31名) であり、次いで兄弟の62.5% (25名)、父親の35.0% (15名) であった。年長組で

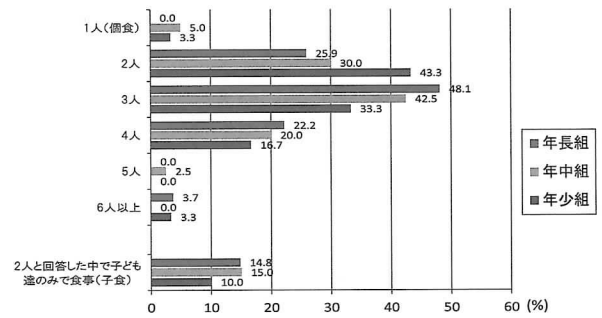
は兄弟が77.8% (21名) と最も多く、次いで母親の74.1% (20名)、父親の40.7% (11名) であった。

またグラフ8に朝食を何人で食べているか示す。年少組では2人が最も多く43.3% (13名)、次いで3名の33.3% (10名) の順で、平均は2.77名あった。年中組では3名が最も多く42.5% (17名)、次いで2名の30.0% (12名) の順で、平均は2.80名あった。年長組では3名が最も多く48.1% (13名)、次いで2名の25.9% (12名)、4名の22.2% (6名) の順で、平均は3.07名あった。

園児が一人で朝ご飯を食べている、いわゆる「個食」が3名、また子ども達だけで朝食を食べている「子食」が13名存在した。「個食」や「子食」の状態だと嗜好本位の食事になりやすく栄養バラ



グラフ7 誰と朝食を食べているか【複数回答】



グラフ8 何人で朝食を食べているか

表5 朝食人数と朝食開始時間

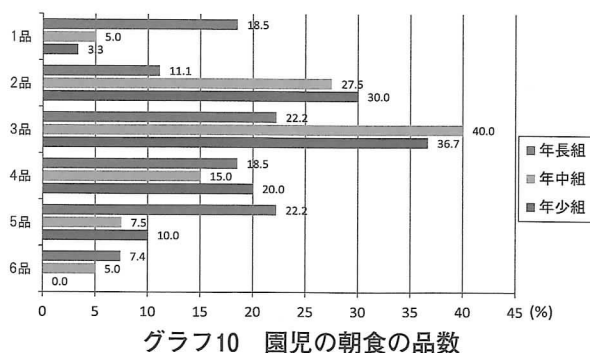
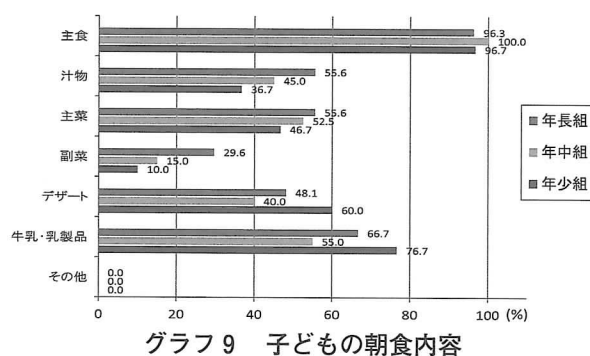
	朝食人数						子供達のみ(子食)
	1人(個食)	2人	3人	4人	5人	6人以上	
朝食開始時間	午前6時以前	0	0	0	0	0	0
	午前6時頃	0	0	0	0	1	0
	午前6時30分頃	0	2	3	4	0	0
	午前7時頃	1	4	14	9	0	1
	午前7時30分頃	0	18	12	3	0	10
	午前8時頃	2	8	11	2	0	0
	午前8時以降	0	1	0	0	0	1

(単位：人)

ンスが乱れるなどの問題が起こったり、また、食事は家族団らんの場でもあるが、「個食」や「子食」の状態だとコミュニケーションも取れず心の健康に問題を来したり、また児の食の問題に気が付かず健康上の問題を見逃したりする可能性がある。「個食」や「子食」が生まれる背景としては、共働きの家庭が増えるなど労働環境の変化や、食事に対する価値観の多様化などが理由として考えられるが、生活リズムの変化も影響しているのではないかと思われた。表5に食事人数と朝食開始時間の関係を示す。多人数で朝食を食べている家庭は朝食開始時間が早く、逆に朝食の人数が少ない場合は食事時間が遅い傾向がみられ、このことより家族全員で朝食を食べるためにも起床時間が重要であると考えられる。

3.10 朝食内容について

グラフ9に園児の朝食内容を示す。すべての学年において最も摂取頻度が高い食事はご飯やパンなどの主食で年少組が96.7% (26名)、年中組が100% (40名)、年長組が96.3% (29名) とほぼ全員が食べていた。次に摂取頻度が高い食事は牛乳・乳製品で年少組が76.7% (23名)、年中組が



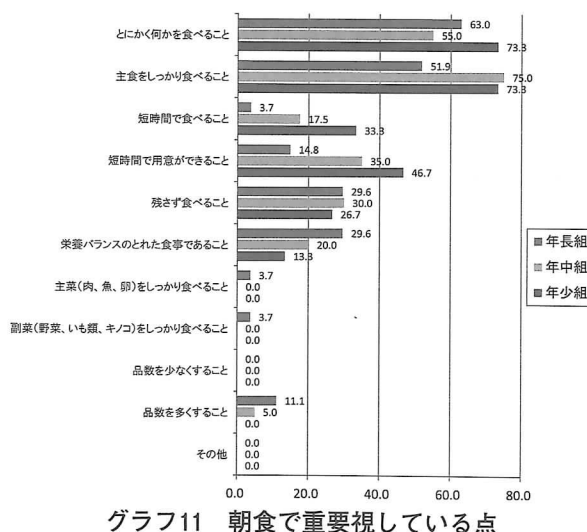
55.0% (22名)、年長組が66.7% (18名) と全体の約65%が摂取していた。逆に摂取頻度が低い食事としてはサラダやお浸しなどの副菜で全体の17.5%、次いで汁物が全体の45.4%、果物などのデザートが全体の48.5%、肉・魚・卵などを用いた料理である主菜が全体の51.5%の順であった。

続いてグラフ10に朝食の品数を示す。品数では主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、デザートを提供していればそれぞれ1品として品数をカウントした。年少組は3品が最も多く36.7% (11名)、次いで2品の30.0% (9名) の順で、平均3.03品であった。年中組も3品が最も多く40.0% (16名)、次いで2品の27.5%の順で、平均3.08品であった。年長組は3品と5品がそれぞれ22.2% (6名) と最も多く、次いで1品と4品が18.5% (5名) の順で、平均3.31品あった。

朝食内容に関しては多くの園児が主食と牛乳・乳製品を摂取しており炭水化物とカルシウムの摂取に関しては問題のない状況であった。しかし、主たるたん白質の供給源である主菜や、ビタミンや食物繊維の供給源である副菜や果物の摂取頻度が低く、多くの園児が栄養素のバランスに偏りを生じている状態と推測された。

3.11 朝食を食べる際に重要視している点

グラフ11に朝食を食べる際に重要視している点を保護者の方に複数回答で選んでいただいた。その結果、多くの保護者が重要視している点として



は「主食をしっかり食べること」68.0% (66名)と、「とにかく何かを食べること」62.9% (61名)であった。次いで「短時間で用意ができること」が33.0% (32名)、「残さず食べること」が28.9% (28名)、「栄養バランスのとれた食事であること」が20.6% (20名)、「短時間で食べられること」が18.6% (18名)であった。

今回の調査では「とにかく何かを食べること」、「主食をしっかり食べること」を重要視している保護者が多く見られた。近年、朝食の重要性がテレビや新聞等のマスコミ等でも多く謳われており、とりあえず何か朝食を食べるように意識しているためだと思われる。朝食を意識的に摂取することは良いことだが、朝食の目的はエネルギー源となる炭水化物の摂取だけではなく、肉・魚・卵等からたん白質を摂取し体温を上昇させたり、野菜からビタミンや食物繊維を摂取したりすることも目的の一つであるため、保護者等へ朝食に関する指導を行う際は、「朝食を食べること」だけではなく、子ども達に必要な栄養バランスを考慮した「朝食の質」にも重点を置く必要がある。

4 まとめ

今回、長崎女子短期大学付属幼稚園の保護者を対象に朝食に関するアンケートを実施した。その結果から朝食の摂取頻度や質を向上させるために大きく二つのポイントがあると思われた。

一つ目のポイントは「早起き」の重要性である。今回のアンケートでは「起床してから朝食までの時間」「朝食の開始時間」、「朝食に費やす時間」、「朝食を一緒に食べる人数」に「起床時間」との関連性がみられた。早起きには起床してから朝食を摂取するまでの時間を空けることができるため食欲改善効果があり、また、食事開始時間が早まることにより、家族全員でゆとりをもって楽しく朝食を食べることができたり、朝食に費やす時間も長くなるため咀嚼化数が増えたりするなど、心と体の両面から良い影響が期待できる。

朝食に関する有名な標語に「早寝、早起き、朝ごはん」というものがある。これは立命館小学校副校長の陰山英男先生が広島県尾道市の小学校で

校長をしていた時に提唱した標語で、現在では文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」国民運動として推進するまでに至っている。この標語の要点は早寝することにより睡眠時間を十分に確保し、早起きすることによりセロトニンの分泌を促し交感神経を活発にし、朝ごはんを食べることによりブドウ糖をはじめとする栄養素を摂取し、血糖値と体温を上昇させ午前中からしっかり活動できる状態を作ること、また、この一連の生活リズムを作ることである。今回のアンケート結果からは就寝時間と起床時間の関係や、起床時間と朝食開始時間や朝食時間との関係がみられ、「早寝、早起き、朝ごはん」という標語の正当性を裏付ける結果となった。朝食の指導を行う際は朝食に関する内容だけではなく、「早寝・早起き」を合わせて指導しないと指導効果が低くなると思われる。

二つ目のポイントは「朝食の質」である。今回のアンケートでは「朝食の品数」や「朝食の種類」、「朝食で重要視している点」についても調査を行った。その結果、多くの保護者が朝食は食べさせているが、朝食の質までは十分に考慮していない傾向がみられた。具体的には炭水化物（主食）と牛乳・乳製品主体の食事となっており、たん白質やビタミン、食物繊維が十分に取れていない状況であった。たん白質が十分に摂取できないと朝食を摂取しても体温が上がりにくく身体活動に影響を及ぼしたり、食物繊維が不足することにより満腹感を感じにくく、昼食前に空腹になったり便秘になったりする。現在、園児の保護者は朝食の重要性は認識し、とにかく何か朝ごはんを食べさせている状況なので、今後は朝食の質を高める方向で指導を行っていくことが重要であると思われた。

5 謝辞

今回、お忙しい中、アンケートにご協力いただいた、長崎女子短期大学附属幼稚園園児の保護者の方々、また、アンケート調査実施にご協力いただいた長崎女子短期大学付属幼稚園の鈴木賢二園長先生及び先生方に感謝いたします。

6 参考文献

- ・ 芦川修貳 2013 栄養士のための栄養教育指導論第3版 学建書院
- ・ 小川雄二 2013 幼児期の保育と食育 ―保育園・幼稚園での食育の進め方― (株)芽ばえ社
- ・ 小川雄二 2009 保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践
- ・ 坂本元子 2001 子どもの栄養・食育ガイド 医歯薬出版(株)
- ・ 新保育士養成講座編纂委員会 2011 新保育士養成講座 第8巻 子どもの食と栄養 社会福祉法人全国社会福祉協議会
- ・ 高野陽 1999 小児栄養 子供の栄養と食生活 医歯薬出版(株)
- ・ 春木敏 2014 エッセンシャル栄養教育論第3版 医歯薬出版(株)
- ・ 本田佳子 2011 新臨床栄養学 栄養ケアマネジメント 第2班 臨床栄養学
- ・ 厚生労働省 2011 保育所における食事の提供ガイドライン 厚生労働省
- ・ 厚生労働省 2006 平成17年度乳幼児栄養調査 厚生労働省
- ・ 長崎県こども政策局子ども未来化 2010 保育所における「食事提供に係る業務」実施要領 長崎県
- ・ 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 2011 早寝早起き朝ごはんガイド(小(高学年)・中学生指导向け)「早寝早起き朝ごはん」全国協議会