

第3部 要約および今後の課題

第3部 要約および今後の課題

1 基本集計（食事中の様子、お手伝い、夕食、睡眠）

3歳から6歳全体について、男女とも90%以上の子どもがおいしそうに家族と話をしながら食事をしていることがわかった。これは、前回調査（平成10年度、平成15年度）とほぼ同様で、多くの子どもにとって、食事の場面は楽しく心地よい場であり、家族団らんの場となっていることがうかがえた。

しかし、テレビを見ながら食事をしている家庭が、各年齢において男女とも約60%見られた。前回調査と比較すると、男女どの年齢においても低下しており、15年度との比較では、全体で約7%の低下がみられた。

大人が手伝わずに毎食自分で食べる者は、年齢とともに増加し、3歳では男女とも約60%だが、6歳では約90%となり、年齢が上がるとともに食行動の自立が進んでいることがうかがえた。また、4歳以上では、男女とも90%以上がおはしを使って食べられることもわかった。

食事の食べ方として好ましくない行動についてみると、ぐずぐず（だらだら）食べる者が、各年齢で男女とも約50%と高頻度に認められた。「好きなものだけを食べる」、「ぐずぐず（だらだら）食べる」者は、年齢とともに減少し、好ましい食行動を習得していく様子が見られた。一方、ひじをついて食べたり、かまずに丸飲みする者は、女子より男子に多くみられた。

福岡県健康増進計画では、評価指標の一つとして、野菜をほとんど食べない子ども（3歳児）の割合が10%以下になることを目指している。本調査では、3歳の男女平均は13.5%であり、15年度と変化がなく、評価指標には到達していない状況である。しかし、3歳から6歳全体で比較すると、10年度から22年度にかけて、野菜をほとんど食べない子どもの割合は減少していることが認められた。

家庭での「食事づくりのお手伝い」の様子をみると、男女差がみられ、各年齢において、女子の方が男子よりお手伝いをしていた。また、男女とも年齢が上がるともにお手伝いをする者が増えていた。

夕食を誰と食べるかをみると、3歳から6歳の男女全体で96.2%が家族と食べているが、一人だけで食べる者も0.1%みられた。

睡眠については、十分とっている者が3歳から6歳の男女全体で67.9%であり、睡眠がとれていない者が1.5%みられた。

2 朝食の摂取頻度と食事中の様子との関連

朝食の摂取頻度をみると、「毎日食べる」が3歳から6歳全体で男女とも約90%であり、前回調査と比較すると、どの年度においても増加していた。

福岡県健康増進計画では、評価指標として朝食を必ず食べている幼児（3歳児）の割合を100%にすることを目指している。15年度の3歳の男女平均が79.9%に対して、本調査では増加していたが、88.7%となっていた。

朝食の摂取頻度と食事中の様子をみると、朝食の摂取頻度が低いほど、「野菜をほとんど食べない」、「お菓子ばかりを食べて食事を食べない」、「好きなものだけを食べる」、「ぐずぐず（だらだら）食べる」など、好ましくない食行動が多くみられた。

また、朝食の摂取状況と睡眠の関連をみると、朝食を食べる頻度が高いほど睡眠を十分とっている子どもが多かった。

3 体型と食事中の様子との関連

肥満度が普通群にある者の割合は、各年齢で男女とも約90%である。

3歳から6歳全体でやせ群が男子の1.3%、女子の1.8%にみられ、肥満群が男子の6.1%、女子の6.9%にみられた。男子では、年齢があがるにつれて肥満の子どもが増加していた。

また、肥満群のうち標準体重より30%以上多い肥満は、3歳から6歳全体で男女とも0.8%みられ、年齢とともに増加する傾向が認められた。

体型と食事中の様子との関連をみると、やせ群では「ぐずぐず（だらだら）食べる」者が、肥満群では「かまわずに丸飲みする」者が多くみられた。

4 まとめ

幼児期の食事は、健やかな発育・発達及び健康の維持・増進の基盤であるとともに、望ましい食習慣及び生活習慣の形成を図るなど、その役割はきわめて大きい。

今回この調査において、子どもたちの大半が食事の「場」を家族団らんの場として、おいしく楽しく過ごし、年齢が上がるとともに望ましい食行動を習得する様子が見えてきた。しかし、偏食や遊び食べなどの好ましくない食行動も多くみられ、また、朝食の摂取は、成長期で活動が活発な子どもにとって非常に重要であるにもかかわらず、欠食する子どもがみられた。

今後の課題として、家庭、保育所(園)等、地域等において関係機関が連携を深め、子どもの時期から食の体験を積み重ねることにより望ましい食習慣を形成し、かつ望ましい生活リズムが獲得されるよう、食育の取り組みを積極的に推進することが重要である。また、幼児の食生活は、保護者の食生活の影響を大きく受けるものであるため、乳幼児をもつ保護者の食生活について、関係機関が支援することも大切である。

