

# 幼児の食習慣と保護者の食意識

## Relationship between Dietary Habits of Preschool Children and the Dietary Awareness of Parents

黒谷 万美子 Mamiko Kurotani  
(家政学部こどもの生活専攻)

竹内 日登美 Hitomi Takeuchi  
(高知大学)

中出 美代 Miyo Nakade  
(東海学園大学)

### 抄 録

近年、単身・2人世帯の増加や共働き世帯の増加等、ライフスタイルの変化に伴い、生活時間の夜型化や朝食欠食、こ食など様々な食生活の課題が指摘されている。成長期の子どもにとって健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすといわれている。朝食欠食には、こ食が関連要因であることが報告されているが、平成29年の国民健康・栄養調査では「こどもだけで食べる」「一人で食べる」者は22.8%と依然として高率である。共食においては国内外において様々な研究が行われ、栄養学的ならびに心理学的利点が多く報告されている。そこで本研究は、幼児期の食習慣の実態と保護者の食意識を明らかにし、それらの関連性について検討するとともに、望ましい食生活を確立するための基礎資料とすることを目的とした。愛知県内のA幼稚園に通う年少から年長の幼児とその保護者を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、ほとんど記入されていない者を除く218組の親子について調査分析を行った。その結果、共食とこどもの朝食規則的摂取及び不定愁訴、保護者の食意識(調理重視項目)との関連、更に肉料理・魚料理とこどもの不定愁訴、保護者の食意識(調理重視項目)との関連が明らかになった。これらのことから、共食できるような家族全員の生活リズムの確立とともに共食の重要性や食生活に関する知識や意識を向上させるような食育活動が重要である。今後更にこどもと保護者の睡眠リズムや食事環境要因について研究を深めたいと考える。

### キーワード

共食 family meal 不定愁訴 general malaise 食意識 dietary awareness 幼児 preschool children

### 目 次

- 1 背景と目的
- 2 研究方法
  - 2.1 調査対象
  - 2.2 調査期間
  - 2.3 調査内容
  - 2.4 倫理的配慮
  - 2.5 分析方法
- 3 結果
  - 3.1 対象者の属性
  - 3.2 共食
  - 3.3 こどもの属性と共食
  - 3.4 こどもの食習慣と共食
  - 3.5 こどもの不定愁訴と共食
  - 3.6 調理重視項目と共食
  - 3.7 調理重視項目と肉料理・魚料理
  - 3.8 こどもの不定愁訴と肉料理・魚料理
- 4 考察
  - 4.1 共食とこどもの食習慣・不定愁訴
  - 4.2 保護者の食意識(調理重視項目)と共食
  - 4.3 保護者の食意識(調理重視項目)と肉料理・魚料理
  - 4.4 こどもの不定愁訴と肉料理・魚料理

## 1 背景と目的

近年、単身・2人世帯の増加や共働き世帯の増加等、ライフスタイルの変化に伴い、生活時間の夜型化や朝食欠食、こ食など様々な食生活の課題が指摘されている。成長期の子どもにとって健全な食生活は、健康な心身をはぐくむために欠かせないものであると同時に将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすといわれている<sup>1)</sup>。平成29年国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>によると朝食欠食がみられるこどもは6.7%であり、朝食を必ず食べるこどもの割合は、朝食の共食状況別にみると「家族そろって食べる」で96.8%と最も高かったと報告されている。朝食欠食は、肥満<sup>3)</sup>や精神的症状<sup>4)</sup>との関連性が報告されており、規則的な食習慣を身につけることは、生活習慣病予防や生涯にわたる健康増進のために極めて重要である。朝食欠食には、こ食が関連要因であることが報告されているが<sup>5)6)</sup>、平成29年の国民健康・栄養調査では「こどもだけで食べる」「一人で食べる」者は22.8%と依然として高率である。共食においては国内外において様々な研究が行われ、栄養学的ならびに心理学的利点が多く報告されている<sup>7)</sup>。家族とともに食べる子どもは栄養バランスが良く<sup>8)</sup>、心の健康に良い影響を与えること<sup>9)</sup>が報告されている。また、保護者は共食を行う上で重要な役割を担う<sup>10)</sup>といわれており、保護者に対する支援が重要である。

平成19年に肉類と魚介類の摂取量が逆転して以降その差は年々増加し、魚離れが進行している。魚離れがもたらす影響としてこどもの健全な発育や精神活動への影響<sup>11)</sup>や日本の食文化への影響も懸念されている。共働きの増加に伴い、食事準備の負担を感じる母親が多いこと<sup>12)</sup>や、父親の積極的な育児参加が重要であること<sup>13)</sup>が報告されており、配偶者や他の家族の理解や協力等周囲の支援が重要である。幼児の食習慣の形成には、幼児の生活の多くを管理する保護者の影響を大きく受ける<sup>14)</sup>。

そこで本研究は、幼児期の食習慣の実態と保護者の食意識を明らかにし、それらの関連性について検討するとともに、望ましい食生活を確立するための基礎資料とすることを目的とした。

## 2 研究方法

### 2.1 調査対象

愛知県内のA幼稚園に通う年少から年長の幼児とその保護者を対象に自記式アンケートを留置き法に

より実施し、ほとんど記入されていない者を除く218組の親子について調査分析を行った。

### 2.2 調査期間

2019年7月に実施した。

### 2.3 調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- ① 属性(性別、年齢など)
- ② 食習慣(規則的な食事、共食、魚食など)
- ③ 健康状態(不定愁訴)
- ④ 保護者の食意識(食育、食事作りでの重視点など)

共食では、朝食と夕食について「ほとんど食べない」「週1~2回」「週2~3回」「週3~4回」「週5回以上」の5段階で回答を求めた。不定愁訴については、自覚症状(飯島, 1999)<sup>15)</sup>と不定愁訴(金城, 2014)<sup>16)</sup>を参考に20項目を用い「よくある」から「ない」まで4件法で回答を求めた。保護者の食意識については、食生活管理に関する意識(塚原, 2003)<sup>17)</sup>を参考に10項目を設定し「はい」「いいえ」で回答を求めた。現在、幼少期の魚料理について「肉類が多い」「魚類が多い」「同じ位」の3段階で回答を求め、同様に幼少期と比較して魚料理は「増えている」「減っている」「同じ位」の3段階で回答を求めた。

### 2.4 倫理的配慮

調査実施に当たっては、東海学園大学倫理委員会にて倫理的に問題を有しないとの判断後、対象者には研究の主旨、プライバシーの保護について書面で説明し自由意志による協力を求めた。調査の参加の有無や成績による社会的不利が生じないことを記載し、協力の拒否の機会を保障した上で、情報管理に十分配慮し研究を行った。

### 2.5 分析方法

統計解析には、SPSS19.0 for Windowsを用い、検定は $\chi^2$ 検定、有意水準は5%(両側検定)とした。共食頻度は、朝食・夕食の2項目を用いクラスター分析を行い2群に分類した。

## 3 結果

### 3.1 対象者の属性

属性については、表1の通りこどもの性別では男

性 50.5%(95 人)、女性 49.5%(93 人)であった。年齢別では 6 歳がもっとも多く 33.6%(71 人)、次に 4 歳 32.7%(69 人)、5 歳 30.3%(64 人)、3 歳 3.3%(7 人)であった。保護者は女性のみであり、年齢では 30 歳代が最も多く 61.5%(134 人)、次に 40 歳以上 30.2%(66 人)、20 歳代 8.3%(18 人)であった。

表 1. 属性

子ども		n(%)	保護者		n(%)
性別	男性	95(50.5)	性別	男性	0
	女性	93(49.5)		女性	218(100)
年齢	3歳	7(3.3)	年齢	20歳代	18(8.3)
	4歳	69(32.7)		30歳代	134(61.5)
	5歳	64(30.3)		40歳以上	66(30.2)
	6歳	71(33.6)			

### 3.2 共食

週 5 回以上子どもと一緒に食べる朝食割合は 59.8%、夕食割合は 93.9%であった。一緒に食べる朝食、夕食頻度をクラスター分析した結果、表 2 の通りクラスター1 は 166 名、クラスター2 は 48 名に分類された。

クラスター1 は夕食が週 5 回以上で朝食が週 2~3 回、夕食が週 3~4 回で朝食が週 3~4 回の者が該当した。従ってクラスター1 を共食頻度高群、クラスター2 を共食頻度低群と設定した。

表 2. 朝食・夕食の共食頻度のクラスター分析

		朝食					
		週5回以上	週3~4回	週2~3回	週1~2回	ほとんどない	計
		n=128	n=20	n=20	n=22	n=24	
		59.80%	9.30%	9.30%	10.30%	11.20%	
夕食	週5回以上	n=201	128	19	18	0	165
		93.90%	0	0	0	17	36
	週3~4回	n=5	0	1	0	0	1
		2.30%	0	0	0	3	4
	週2~3回	n=3	0	0	0	0	0
		1.40%	0	0	2	1	3
週1~2回	n=3	0	0	0	0	0	0
	1.40%	0	0	0	1	2	3
ほとんどない	n=2	0	0	0	0	0	0
	0.90%	0	0	0	0	2	2
計			128	20	18	0	166
			0	0	2	24	48

上段:クラスター1, 下段:クラスター2

### 3.3 こどもの属性と共食

性別に共食頻度を見た結果、表 3 の通り共食頻度高群は男性 75.3%(73 人)、女性 80.2%(73 人)であった。同様に年齢別に共食頻度を見た結果、共食頻度高群は 3 歳児 85.7%(6 人)、4 歳児 76.4%(55 人)、5 歳児 79.4%(50 人)、6 歳児 75.7%(53 人)であり、性別、年齢別ともに共食高群と低群間に差は認められなかった。

表 3. こどもの属性と共食

属性		全体 n(%)	共食頻度		$\chi^2$ 値
			高群 n(%)	低群 n(%)	
性別	男性	97(51.6)	73(75.3)	24(24.7)	0.666
	女性	91(48.4)	73(80.2)	18(19.8)	
年齢	3歳	7(3.3)	6(85.7)	1(14.3)	0.571
	4歳	72(34.0)	55(76.4)	17(23.6)	
	5歳	63(29.7)	50(79.4)	13(20.6)	
	6歳	70(33.0)	53(75.7)	17(24.3)	

### 3.4 こどもの食習慣と共食

こどもの食習慣と共食頻度について見た結果、表 4 の通り朝食を必ず摂取する者は共食高群が 94.7%、低群が 77.6%と差が認められた(p<.01)が、昼食と夕食において差は認められなかった。同様に朝食を定期的に摂取する者は共食高群 57.1%、低群は 47.9%と差が認められた(p<.05)が、昼食と夕食において差は認められなかった。

表 4. こどもの食習慣と共食

	全体	共食頻度		χ <sup>2</sup> 値
		高群	低群	
朝食摂取	199(90.9)	161(94.7)	38(77.6)	18.650 **
昼食摂取	213(98.2)	166(98.2)	47(97.9)	0.503
夕食摂取	216(99.5)	168(99.4)	48(100.0)	0.285
朝食規則的摂取	120(55.0)	97(57.1)	23(47.9)	9.360 *
昼食規則的摂取	56(25.7)	45(26.6)	11(22.4)	2.977
夕食規則的摂取	73(33.8)	58(34.7)	15(30.6)	5.883

\* p<.05 \*\* p<.01

### 3.5 こどもの不定愁訴と共食

こどもの不定愁訴と共食を見た結果、表5の通り「尿の回数が多い」が共食高群 33.3%、低群が 18.4%と差が認められた(p<.05)。同様に「朝、なかなか起きない」が共食高群 50.0%、低群が 67.3%と差が認められた(p<.05)。

表 5. こどもの不定愁訴と共食

不定愁訴	全体 n=218	共食頻度		χ <sup>2</sup> 値
		高群 n=169	低群 n=49	
いらいらする(機嫌が悪い)	172(78.9)	136(80.5)	36(73.5)	1.119
落ち着きがない	140(64.5)	108(64.3)	32(65.3)	0.017
気分ムラがある	133(61.0)	101(59.8)	32(65.3)	0.491
忘れっぽい	98(45.0)	77(45.6)	21(42.9)	0.112
なんとなく元気がない	77(35.5)	58(34.5)	19(38.8)	0.254
疲れやすい(体がだるそう)	60(27.8)	45(26.9)	15(30.6)	0.254
風邪をひく、熱を出す	143(65.9)	114(67.9)	29(59.2)	1.27
顔色が悪い	20(9.2)	17(10.1)	3(6.1)	0.724
食欲がない	81(37.3)	64(38.1)	17(34.7)	0.188
お腹が痛い	73(33.6)	54(32.1)	19(38.8)	0.748
下痢をする	64(29.5)	49(29.2)	15(30.6)	0.038
便秘をする	58(26.9)	43(25.7)	15(30.6)	0.456
尿の回数が多い	65(30.0)	56(33.3)	9(18.4)	4.05 *
夜、就寝後にトイレに行く(尿をする)	73(33.6)	59(35.1)	14(28.6)	0.729
胃が弱い、気持ちが悪くなる	19(8.7)	17(10.1)	5(4.1)	1.706
頭が痛い	22(10.1)	17(10.1)	5(10.2)	0
手足や背中、腰など体が痛む	23(10.6)	19(11.3)	4(8.2)	0.396
立ちくらみがする	1(0.5)	0	1(2.0)	3.444
朝、なかなか起きない	117(53.9)	84(50.0)	33(67.3)	4.594 *
園に行きたがらない	54(24.8)	39(23.1)	15(30.6)	1.157

\* p<.05

### 3.6 調理重視項目と共食

保護者の調理重視項目と共食を見た結果、表6の

通り「栄養バランス」が共食高群 74.0%、低群が 57.1%と差が認められた(p<.05)。同様に「家族の健康」が共食高群 62.1%、低群 44.9%と差が認められた(p<.05)。「新鮮な食材の利用」が共食高群 24.9%、低群が 10.2%と差が認められた(p<.05)。

表 6. 調理重視項目と共食

調理重視項目	全体 n=218	共食頻度		χ <sup>2</sup> 値
		高群 n=169	低群 n=49	
栄養バランス	153(70.1)	125(74.0)	28(57.1)	4.851 *
家族の健康	127(58.3)	105(62.1)	22(44.9)	4.442 *
おいしさ	140(63.2)	113(66.9)	27(55.1)	2.132
家族の嗜好	89(40.8)	64(37.9)	25(51.0)	2.82
調理の手間	111(50.9)	86(50.9)	25(51.0)	0.003
多くの食品の利用	35(16.1)	28(16.6)	7(14.3)	0.713
新鮮な食材の利用	47(21.6)	42(24.9)	5(10.2)	4.746 *
安心・安全な食材の利用	89(40.8)	70(41.4)	19(38.8)	0.091
食材費	131(60.1)	104(61.5)	27(55.1)	0.584
あまり気にしていない	6(2.8)	5(3.0)	1(2.0)	0.116

\* p<.05

### 3.7 調理重視項目と肉料理・魚料理

魚料理について現在、幼少期及び幼少期との比較について見た結果、図1の通り現在の魚料理頻度では肉類が多いが 64.4%、同じ位 31.5%、魚料理が多いが 4.2%であった。幼少期の魚料理頻度では同じ位が 61.4%、肉類が多いが 25.1%、魚類が多いが 13.5%であった。幼少期と比較した現在の魚料理では減っているが 54.2%、同じ位が 34.3%、増えているが 11.6%であった。

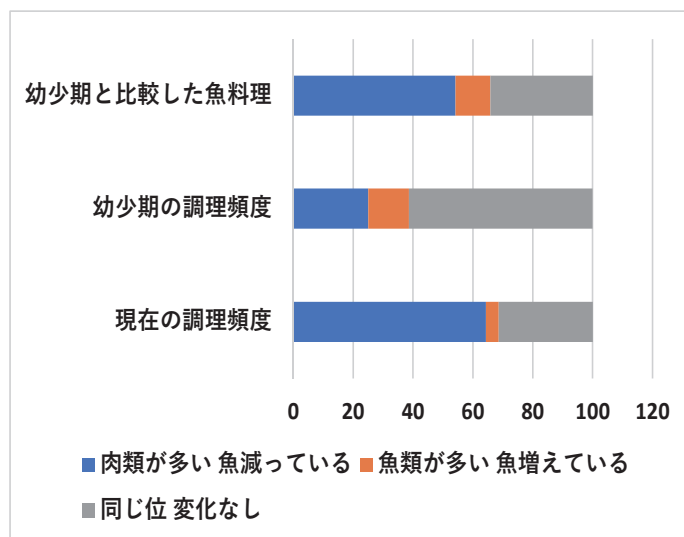


図 1. 魚料理頻度比較

表 7. 調理重視項目と肉料理・魚料理

調理重視項目	全体	調理肉食・魚食同じ位2群		$\chi^2$ 値
	n=216	肉食 n=139	同じ位・魚食 n=77	
栄養バランス	152(70.4)	91(65.5)	61(79.2)	4.495 *
家族の健康	128(59.3)	78(56.1)	50(64.9)	1.597
おいしさ	137(63.4)	91(65.5)	46(59.7)	0.701
家族の嗜好	87(40.3)	57(41.0)	30(39.0)	0.086
調理の手間	113(52.3)	83(59.7)	30(39.0)	8.553 **
多くの食品の利用	33(15.3)	17(12.2)	16(20.8)	2.798
新鮮な食材の利用	46(21.3)	24(17.3)	22(28.6)	3.778
安心・安全な食材の利用	86(39.8)	46(33.1)	40(51.9)	7.351 **
食材費	130(60.2)	88(63.3)	42(54.5)	1.588
あまり気にしていない	4(1.9)	2(1.4)	2(2.6)	0.366

\* p<.05 \*\* p<.01

現在の魚料理頻度 2 群(肉食・魚食と同じ位)別に調理重視項目を比較して見た結果、表 7 の通り「栄養バランス」が肉食 65.5%、魚食同じ位 79.2%と差が認められた(p<.05)。同様に「調理の手間」が肉食 59.7%、魚食同じ位 39.0%と差が認められた(p<.01)。

「安心・安全な食材の利用」が肉食 33.1%、魚食同じ位 51.9%と差が認められた(p<.01)。

### 3.8 こどもの不定愁訴と肉料理・魚料理

現在の魚料理頻度 2 群(肉食・魚食と同じ位)別にこどもの不定愁訴を見た結果、表 8 の通り「忘れっぽい」が肉食 52.2%、魚食同じ位 35.1%と差が認められた(p<.05)。同様に「尿の回数が多い」が肉食 24.8%、魚食同じ位 39.0%と差が認められた(p<.05)。

## 4 考察

### 4.1 共食とこどもの食習慣・不定愁訴

週 5 回以上こどもと一緒に食べる朝食割合は 59.8%、夕食割合は 93.9%であった。設問項目は違うものの 2 歳～6 歳児の調査<sup>18)</sup>では朝食 74.3%、夕食 94.2%、幼稚園児を対象にした白木の調査<sup>19)</sup>では朝食 47.3%、夕食 81.6%と報告されており、ほぼ同様の傾向がみられた。

共食と朝食摂取、朝食規則的摂取との差が認められた。会退らの先行研究<sup>20)</sup>においても朝食共食頻度は食事時間の規則正しさと関連していることが報告

表 8. こどもの不定愁訴と肉料理・魚料理

不定愁訴	全体	調理魚食肉食2群		$\chi^2$ 値
	n=215	肉食 n=138	同じ位・魚食 n=77	
いらいらする(機嫌が悪い)	169(78.6)	113(81.9)	56(72.7)	2.464
落ち着きがない	138(64.5)	85(62.0)	53(68.8)	0.992
気分がムラがある	132(61.4)	86(62.3)	46(59.7)	0.139
忘れっぽい	99(46.0)	72(52.2)	27(35.1)	5.823 *
なんとなく元気がない	77(35.8)	48(34.8)	29(37.7)	0.178
疲れやすい(体がだるそう)	60(28.0)	41(29.9)	19(24.7)	0.674
風邪をひく、熱を出す	138(64.5)	90(65.2)	48(63.2)	0.091
顔色が悪い	20(9.3)	13(9.4)	7(9.2)	0.003
食欲がない	81(37.7)	53(38.4)	28(36.4)	0.088
お腹が痛い	73(34.0)	44(31.9)	29(37.7)	0.501
下痢をする	63(29.3)	39(28.3)	24(31.2)	0.202
便秘をする	59(27.6)	43(31.4)	16(20.8)	2.778
尿の回数が多い	64(29.9)	34(24.8)	30(39.0)	4.704 *
夜、就寝後にトイレに行く	72(33.6)	43(31.4)	29(37.7)	0.87
胃が弱い、気持ちが悪くなる	20(9.3)	12(8.7)	8(10.4)	0.168
頭が痛い	23(10.7)	16(11.6)	7(9.1)	0.324
手足や背中、腰などが痛む	23(10.7)	16(11.6)	7(9.1)	0.324
立ちくらみがする	1(0.5)	1(0.7)	0	0.561
朝、なかなか起きない	119(55.3)	75(54.3)	44(57.1)	0.156
園に行きたがらない	53(24.7)	33(23.9)	20(26.0)	0.113

\* p<.05

されており、本研究においても同様の結果が得られた。

共食と不定愁訴をみた結果、共食高群が尿の回数が多い者が多く、朝なかなか起きない者が少ないという傾向が認められた。共食と不定愁訴、健康状態をみた結果では森脇らの研究<sup>21)</sup>において「毎日排便する」との関連が認められているものの他の不定愁訴との関連は認められていなかった。幼児の生活行動と疲労度をみた米山らの研究<sup>22)</sup>において、欠食と食事のバランスが疲労度に大きな影響を与えるという報告があり、本研究においても単に共食だけではなく朝食摂取や規則的摂取によるものと推察される。

### 4.2 保護者の食意識(調理重視項目)と共食

調理重視項目と共食をみた結果、共食高群が「栄養バランス」「家族の健康」「新鮮な食材の利用」に気をつけている者が多かった。塚原の研究結果<sup>23)</sup>においても栄養バランスに気をつけている保護者が 92%と高率であり、本研究において 70.1%と低値であったもののほぼ同様の結果であった。しかし、意識のみの結果であり、実態との比較が必要であると考える。名古屋市における 16 歳以上対象の調査<sup>24)</sup>

において、共食群は孤食群と比較すると栄養バランス、旬の食材の利用、安全な食材の購入等の食生活との関連が認められており本研究においても同様の結果が得られた。また、足立<sup>25)</sup>、白木<sup>26)</sup>らは食事を楽しくするための食事環境は栄養バランスのよい食生活や自覚症状の訴えが少ない体と関連していることを報告している。今後更に食事環境要因を踏まえた調査分析が不可欠である。

#### 4.3 保護者の食意識(調理重視項目)と肉料理・魚料理

保護者の幼少期と比較し魚料理は減少し、現在では肉類が64.4%と多くを占めることが明らかになった。肉類と魚類の1日摂取量<sup>27)</sup>は平成19年に肉類が上位に逆転し魚類が80.2g、肉類が82.6gであったが、平成29年では魚類64.4g、肉類98.5gとさらに魚離れが進んでいる。また、肉食・魚食2群(肉食が多い・魚食が多いと同じ位)と調理重視項目をみた結果、肉食が多い者は栄養バランスや安心・安全な食材の利用を重視することが少なく、調理の手間を重視することが多い傾向が明らかになった。核家族や共働きの増加等ライフスタイルの変化に伴い、調理時間の減少が指摘されており、下処理や後片付けに時間を要する魚食が敬遠されているものと思われる。短時間でできる魚料理や調理の工夫等食育活動が必要であると考えられる。

#### 4.4 こどもの不定愁訴と肉料理・魚料理

こどもの不定愁訴と肉食・魚食2群(肉食が多い・魚食が多いと同じ位)をみた結果、肉食が多い者は忘れっぽい者が多く、尿の回数が多い者が少ない傾向が明らかになった。魚に含まれるEPAやDHAなどのオメガ3系不飽和脂肪酸が胎児やこどもの脳の発育に重要な役割を果たす<sup>28)</sup>ことが明らかになっており、不定愁訴との関連要因であるものと推察される。

本研究において共食とこどもの朝食規則的摂取及び不定愁訴、保護者の食意識(調理重視項目)との関連、更に肉料理・魚料理とこどもの不定愁訴、保護者の食意識(調理重視項目)との関連が明らかになった。これらのことから、共食できるような家族全員の生活リズムの確立とともに共食の重要性や食生活に関する知識や意識を向上させるような食育活動が重要である。今後更にこどもと保護者の睡眠リズムや食事環境要因について研究を深めたいと考える。

#### 引用文献

- 1) Northstone, K., Emmett, P.M.: Are dietary patterns stable throughout early and mid-childhood? A birth cohort study, *Br. J. Nutr.*, 100, p1069-1076, 2008
- 2) 厚生労働省:平成29年国民健康・栄養調査の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>
- 3) 徳村光昭, 南里清一郎, 関根道和, 他:朝食欠食と小児肥満の関係, *日本小児科学会雑誌*, 108, p1487-1494, 2004
- 4) 春木 敏, 川畑徹朗:小学生の朝食摂取行動の関連要因, *日本公衆衛生雑誌*, 52, p235-245, 2005
- 5) 江田節子:幼児の朝食の共食状況と生活習慣, 健康状態との関連について, *小児保健研究*, 65, p55-61, 2006
- 6) 真名子香織, 久野一恵, 荒尾恵介, 他:朝食の食欲がない幼児の夕食の食欲と生活時間・共食者・遊ぶ場所・健康状態との関係, *栄養学雑誌*, 61, p9-16, 2003
- 7) 会退友美, 市川三紗, 赤松利恵:幼児の朝食共食頻度と生活習慣および家族の育児参加との関連, *栄養学雑誌*, 69(6), p304-311, 2011
- 8) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 他:大人と一緒にの食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響, *日本家庭教育学会誌*, 46, p226-233, 2003
- 9) 川崎末美:食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響, *日本家政学会誌*, 52, P923-935, 2001
- 10) Zeller, M.H., Reiter-Purtill, J., Modi, A.C., et al.: Controlled study of critical parent and family factors on the obesigenic environment, *Obesity*, 15, p126-136, 2007
- 11) Hamazaki T, et al: The effect of docosa-hexaenoic acid in aggression in young adults. A placebo-controlled double-blind study, *J, Clin. Invest.*, 97 (4), p1129-1133, 1996
- 12) 鈴木道子:幼稚園児の食事作り担当者に関する質的研究, *尚綱学院大学紀要*, 54, p11-18, 2007
- 13) 前掲7)
- 14) 木村悦子, 上野恭裕, 西谷香苗:幼稚園・保育所における園児の食・生活習慣についての比較検討, *園田学園女子大学論文集*, 43, p85-101, 2009
- 15) 飯島久美子, 近藤洋子, 小山朋子, 日暮眞:塾通いが子どもの自覚症状に与える影響, *日本公衆衛生学会誌*, 46(5), p343-350, 1999
- 16) 金城やす子:幼児の睡眠行動及び生活リズムに関連する要因の検討, *名桜大学紀要*, (19), p97-104, 2014
- 17) 塚原康代:保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況, *栄養学雑誌*, 61(4), p223-233, 2003

- 18) 厚生労働省:平成 27 年度乳幼児栄養調査結果の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000134208.html>
- 19) 白木裕子:幼児を持つ保護者の食生活と食育への取り組みとの関連, 日本小児看護学会誌, Vol21(3), p1-7, 2012
- 20) 前掲 7)
- 21) 森脇弘子, 戎淳子, 前大道教子, 松原知子:3 歳児と保護者の食生活と共食頻度との関連, 日本食生活学会誌, 20(1), p68-73, 2009
- 22) 米山京子, 池田順子:幼児の生活行動および疲労症状発現度との関連, 小児保健研究, 64(3), p385-396, 2005
- 23) 前掲17)
- 24) 平光良充:名古屋市における共食・孤食と食生活に関する調査, 厚生指標, 59(2), p23-26, 2012
- 25) 足立己幸, NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト:知っていますか子どもたちの食卓— 食生活からからだと心がみえる—, 日本放送出版協会, 東京, p. 86-88, 2000
- 26) 白木まさ子, 深谷奈穂美:小学生の食生活状態と自覚症状について, 栄養学雑誌, 51, p11-21, 1993
- 27) 厚生労働省:平成29年国民健康・栄養調査の概要  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>
- 28) Hibbeln JR, et al : Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study) : anobservational cohort study, Lancet, 369 (9561), p578-585 ,2007

(原稿受理年月日: 2020 年 1 月 15 日)